**以需要层次理论解释苦修**

**苦修的普遍存在**

马斯洛的最大的理论贡献就是提出了需要层次理论，这一理论认为，个人是一个统一的、有组织的个体，个人的绝大多数欲望和冲动是相互关联的。驱使人类的是若干始终不变的、遗传的、本能的需求，这些需求不仅仅是生理的，还有心理的，他们是人类天性中固有的东西。人类的需求是以层次的形式出现的，由低级的需求开始，逐级向上发展到高级层次的需求。当一组需求得到满足时，这组需求就不再成为激励因素了。而且，人也只有在基本满足了低层次的需要之后，人才会去尝试满足更高层次的需求。

然而在不少宗教或是修身的哲学理论之中，“苦修”，或者说“清修”，都是通往最终极的自我实现所必须走过的道路。在本文中提到的“苦修”是指，通过严苛地克制身体的一切欲望，使自身进入到一种崇高境界中，最终获得来世解脱或是今生的完满智慧的一种修行方式。在传统基督教中，修士应该离开城市进入荒漠，过上禁食，祷告，也不用水洗澡洗脚的生活。在中国的禅宗之中，也有达摩祖师在少林寺中面壁九年，最终留下两部经典著作。在伊斯兰教中，则也“斋月”的说法。斋月期间，所有穆斯林从每天的日出到日落期间禁止一切饮食，吸烟，性行为。伊斯兰教的教义认为，斋戒能净化人的心灵，使人情操高尚，心地善良。而在中国，虽然主流文化中没有严格的规定，但是“斋戒”对将要进行的行为的神圣性的表达。一直到21世纪的今天，在互联网社区中，通过“戒撸”这个方式在证明自身毅力的行为艺术也仍然存在，百度的“戒色吧”也拥有属于自己的一整套亚文化，话语体系和价值体系。

从以上的例子我们可以看出，“苦修”这一放弃欲望，压制欲望的行为，并不是局限于某一个文明，某一种文化和宗教信仰之中，而是贯穿于人类文明的各个部分，其目的在于表达神圣，追求更高的价值，实践人生的自我实现的价值。并且通过这种行为，证明自己对信仰的虔诚，能够为了信仰的终极价值放弃俗世的享乐。

然而，根据马斯洛的需要层次理论，在放弃了低层次的需要之后，人是很难去实现高层次的需要的。根据前面的归纳我们可以看出，苦修所希望达到的，是一种至高至上的目标，是需要层次理论体系之中的最高一层，已经超脱了自我实现的含义，更在于一种神圣感，甚至被赋予了某种神秘主义的色彩（在某些记载中，苦修者在饥饿而神志不清的情况下，获得了顿悟，在这一状态中见到了自己信仰的神灵）。那么为什么会有这么多人，这么多文明相信，苦修是真实有效的。这种禁欲主义的方法可以帮助人在忽视了低层次需要的情况下直接追求高层次需要的实现呢。

首先在于这是一种宣示，如果一个人能证明自己有能力完成难度很大的事情，这有助于帮助他证明他有能力完成别的高难度事物。这种证明的目标对象并不仅仅是他人，也包括他自己。而“压制自己的低层次需要”和“实现自己的高层次”均属于这种难度很大的事物，因此苦修的行为方式也就得以流行。例如说一个人有能力面壁九年，鸟在身上筑巢也不知不觉，大家也就更相信他有能力写作出流传千古的经典。

其次，受苦本身就与神圣感有强烈的对应。无论是耶稣的受难或是孔子的流亡，东西方文化中的圣人都是需要历经磨难，并且折服它，超越它，最终方能得以为圣。因此，如果一个人想要营造出自身的神圣感，受苦也是常用的渠道之一。法轮功的教主李洪志，就有通过营造他被当局迫害的情境，来宣扬自己学说的行为。

最后，由于有不少人在满足了自己的低层次需要之后，放弃了对更高一层次需要的追求，仅仅满足于温饱而放弃了精神世界的自我实现，或者是把自我实现放在了一个档次很低的水平上，例如说“人生的最终追求就是舒适养老”这样的信念。这也导致了仍处于低层次需要的人的鄙夷，让他们尝试自己来实现自己的和社会的高层次需要。

**苦修的价值与可能性**

然而，对于苦修的价值也有不少人对其进行质疑。需要层次理论虽然到20世纪才被成体系的提出，然而其思想内涵早在多年之前就已经被人所领悟。在佛教的经典中，佛教的创始人释迦摩尼原本打算通过苦修的方式获得心灵的提升。他在森林里住了6年，以乞讨为生。但是很快就变得骨瘦如柴，身体已经到了崩溃的边缘。可他还是没有找到真正解脱的方法。这时他悟到，自己的苦行是没有意义的。于是，他到尼连禅河中洗去了身上沉积六年的尘垢，随后接受了河边牧羊女供养的牛乳，恢复了体力。这一故事证明也有不少人反对这样的苦修形式，认为其只会给身体带来伤害，而不能真正对于智慧的提升有帮助。

苦修是一种非常危险的行为。最早的基督教修士是独自进行苦修的，但是很快人们发现，这其中出现了不少精神疾病的患者和无法坚持戒律的人。为了避免这种状况，后续的基督教出现了集体苦修的行为，也就是修道院开始出现。这种情况其实说明了，苦修这样违背人的基本人格的行为，也许少数人可以通过自律和自觉来达成，但是当人数增长之后，就不得不依赖于军事化的管理，严密的组织结构来进行帮助。但是在这个时候，离群索居，单独思索的环境也就没有了。

而且，随着时代的发展和社会的进步，苦修的存在意义也就越来越低了。在欧洲的宗教改革之后，伴随着工业革命和欧洲的商品经济的发展，英国的清教徒的苦修的意义也逐渐发生改变。从原始的“严格控制身体欲望”，发展成了“通过俗世生活中的努力劳作，来取得现世的成功，最终荣耀上帝”的观念，苦修的价值落实在了现实成功之上。这种思想的转变，传统的神圣感的被消解，其根源来自于经济的发展。但是也说明了传统意义上的苦修在现代社会之中，对于社会大众的价值已经接近于无。

最后，从理论角度来看，当一个人陷入禁欲主义之中，那么“禁欲”本身就成为了他的一种需要。甚至于在认知出现偏差的情况下，这种需要盖过了他的其他需要，让他无法放弃。因此，人不可能断绝欲望。当你想断绝欲望时，这种想法本身就是一种欲望。这种欲望对于你本身追求，依然是一种干扰。因此正确的态度依然是，如同马斯洛所说的那样，以超脱的态度来面对自身的欲望，它的存在就是合理的，没有必要去逃避或者压抑它。对于我们绝大多数人而言，需要层次还是应该一层层往上爬。