

我们需要认识过去吗？

老师：

您好！

我是一个迷茫的人，刚刚接触心灵修炼，希望能帮我解除迷惑
我希望寻找真我，了解自己的本性和愿望。

看到一些书提到，人现在的境遇、性格与过往很有关系，要寻找真我，就需要对过往进行分析，我想请教，是否在开始心灵修炼之初，应该先对过往进行一次忏悔，或是分析剥离？

只是人生在世也有几十年了，从小到大，经历了也不少，对自己的分析，好像很难，一方面剥离自己比较痛苦，另一方面，各种零碎、方方面面太多，不知从何抓起。曾经搞过一点分析，但是又半途而废，不知道是该对过往进行彻底分析、忏悔，倾倒心灵垃圾？还是针对当下、做好现在的调节、平衡？

希望能得到您的指点。

您好！

从根本上讲，我们是要享受当下，活在当下。问题是，假若不反省过去，不去深入认识自己，活在当下并不容易。

我想，人性有三个层面：意识、弗洛伊德层面的潜意识、灵性的潜意识。任何反省都没有做之前，我们是自以为生活在意识里，认为是自己的意志造就了自己的人生，而且自己的意志将决定自己的未来。

但当接触心理学后，就开始明白，原来影响甚至决定自己的，不是意识上的想法，而是神秘的潜意识。

通常讲到潜意识，就会让人联想到弗洛伊德，而弗洛伊德常谈的潜意识，看起来蛮黑暗的。

譬如，意识上我们很想做好人，但潜意识中可能藏着巨大的破坏欲望；意识上想快乐，但潜意识总将我们带向痛苦；意识上想外向，但潜意识上的心是封闭着的，不向任何人打开；意识上对父母充满敬意，但潜意识中藏着很多对父母的愤怒、厌烦和埋怨……

一些灵性的课程，会认为没有必要去理会弗洛伊德层面的潜意识，而应该直接从灵性的潜意识层面开始，让人去体会到自己内在最深处的灵性之光。假若这一点能实现我们就说，你的灵性被打开了。

灵性打开的人，具有非凡的创造力、直觉力、温暖与宽容。如果用一个词来概括，他们就是有了真爱能力的人，他们能看到并尊重其他人乃至万物的本真存在。

灵性打开的状态这么美，所以灵修的路很迷人。

我有幸见过数名在某些方面灵性已经打开的人，他们的确是非凡的人物。不过，即便在这些灵性打开的人身上，仍会看到，他们在某些方面被限制了。

更不用说，只是走在灵修路上的人，被限制的地方自然更多。

什么地方被限制了？我目前的理解是，心理层面，或者更具体地说，我们和重要的亲人的关系模式，这构成了我们的自我机制。

这种自我机制，在我看来，就是意识和弗洛伊德层面的潜意识的矛盾。用德国哲人埃克哈特·托利的话说，也是思维和痛苦的矛盾。我们成长中经历了很多痛苦，为了对付这些痛苦，我们过度使用思维，并由此形成了一些自我模式，但自我模式形成后，我们又会爱上它们，但这些自我模式是需要自己遭遇过的类似痛苦来哺育的。于是，我们又会自觉不自觉地寻找同样的痛苦，结果这种思维和痛苦的斗争就一直持续了下去。

在越大的程度上破掉这份矛盾，灵性就越容易打开。

所以，我们需要深入到弗洛伊德层面的潜意识中，去看清楚这一层面的矛盾和纠葛。

具体而言，这一层面的矛盾和纠葛，其实就是我们过去所有的重要体验，也是我们与父母等重要亲人之间的一切真实的恩恩怨怨。

所以说，在我看来，你需要做这份工作——认识你的历史。其实，这也并非是什么历史，而就是你目前的心理状态，你目前的心理状态，就是过往历史在现在这一时刻的反映。我们去认识这个历史，就是认识自己目前的心理状态，明白了目前的心理状态，就可以更好地破掉目

前阻碍自己活在当下的自我机制，从而可以在当下这一切中打开自己的灵性。

具体该怎么做呢？我有几个建议。

第一，给自己一段充足的时间，仅仅是来认识自己。这一段时间，至少要半年，我个人认为，3~5年比较合适。

通常而言，我们太急于改变了。对此，我此前几篇文章中说过，这其实是一种逃避。当我们对方法特别渴求的时候，也常常是一种逃避。我们希望，能有一些灵丹妙药，自己可以不去认识自己，不去面对生命过往的真相，就可以发生美妙的改变。

因此，郑重地给自己一段时间，这一段时间，不去妄想立即改变，而只是去认识自己，觉察自己。

很有意思的是，当你沉静下来，去单纯地认识自己时，你会发现，那种带着体验的自我觉察，就是最好的改变。

第二，重要的不是分析，而是发现真相。

没有什么比真相更重要，分析只是在发现真相前的一种过渡，如果真相彻底呈现出来了，分析也没有了意义。

所以，你可以不重视分析，而只是去认识真相。你可以回溯，也可以从童年开始向前推，按照时间去认识每一个人生阶段发生的重大心理事件。

这个过程中，细节最重要，而理论甚至一点都不重要。并且，不要仅仅停留在一般的细节上，而要找到最细的细节，最真切的细节。

如果某一个时间段，回忆起来非常模糊，甚至什么都记得不了，

那通常反而意味着，这一段时间非常重要。

这个过程，如果有耐心和决心的话，你可以独立完成，并且在这个过程中听任自己一切情绪和体验的自然流动，想笑便笑，想哭便哭，不再有任何主动的压抑，那么这就是一个非常美妙的自我治疗过程。

我一个读者给我写信说，她曾花数月时间通过写日记的方式回忆往事，一开始的阶段很痛苦，抵触很大，但慢慢地沉了下去，最后突然有一天有了重大的领悟，于是一切都不一样了。

你可以试试这个做法，并且，写日记的时候，不要讲究什么文采，你爱怎么写就怎么写，只是写给你自己看。

第三，尊重你目前的境界。

灵性打开的境界很美，相信你也会渴望那种境界。但是，对你而言，你目前的境界便是你当下的存在状态。所以，不要逼迫自己进入更高的境界，而是让自己沉浸在目前的状态中，并去觉察目前的境界中到底有什么，例如，可能有抵触发生了，那么首先不是去突破，而是去觉察一下，这种抵触是什么意思。

在灵修的课程，我常看到一些同学在玩“正确的游戏”，因为在这种课上讲一些灵性的话是对的，所以大家都这样讲，但对于自己目前的境界，却缺了觉察，这也是一种逃避。

希望这些话能对你有帮助。

来源：武志红新浪博客