

现代的禁欲主义

在公众的想象中，“禁欲”这个词经常与神秘主义或宗教联系起来，禁欲就是苦行，生活在苦行中的人要经受肉体折磨，以期自我完善和接近神性。但实际上，一个减脂的人就在过一种“禁欲”生活，断舍离也是一种“禁欲”，甚至极简设计也有一点“苦行”的味道。现代的“禁欲”会让实践它的人获益，它意味着，在无法把控的世界里，你控制了自己。禁欲主义的终点，无论是宗教的还是世俗的，始终是权力——控制自己的欲望、情绪和思想的权力。为了自我完善而诉诸禁欲主义实践，既是一种抵抗也是一种社会批评的行为。

我们都知道梭罗的故事，他在《瓦尔登湖》一开头就讨论的问题是，到底什么是真正的财富。按照亚当·斯密的观点，一个人是贫穷还是富有，就看他能在多大程度上享受人生的必需品、便利品和娱乐品，但梭罗认为，这样一来，人生就是在获取与享受、生产与消耗之间无限的循环。他说，一个人的富足程度取决于他在多大程度上不需要购买这些必需品、便利品和娱乐品。亚当·斯密倡导消费，梭罗希望把消费降到最低最简。

现代的禁欲主义没什么宗教性，但通常是一种与资本主义现代性不相容的做法。其行为包括禁食和节食、社交和数字“排

毒”——减少不必要的社交也不使用社交媒体、素食主义、低浪费生活——给每天的花费设置一个很低的标准、断舍离和健身、极简主义室内设计等。禁欲主义在现代消费社会中的流行表明，人们渴望掌握一种“自我技术”。“自我技术”是哲学家米歇尔·福柯探索过的一个概念，是指个人根据某种理想塑造自己的身体、思想或行为。

断舍离、禁食或极简主义设计有益于个人的身心健康。然而，由于现代禁欲主义习俗在很大程度上被商品化，它们经常变成另一种形式的资本主义诱惑。所以一个信奉现代禁欲的人，应该有反思的能力，如果没有这种反思，禁欲主义就有可能变成另一种短期应对机制——无论是缓解压力还是身体自我完善——这种机制可能在个人层面上起作用，但并不长久。

现代禁欲主义是一种社会批评和抵抗权力结构的行为，其动机不是出于骄傲或与他人的竞争，而是出于培养更完美的个性。适度禁欲的生活方式对他人友好、对环境友好。禁欲是一种美德——例如少消费商品也少消费信息，优先考虑质量而不是数量——可以促进经济可持续性和心理健康。它可以帮助恢复“消费本能”和“禁欲本能”之间的平衡，释放我们的时间和精力用于智力和艺术生产，使我们的生活更有意义。**民**

**现代“禁欲”
会让实践它的人
获益——在无法
把控的世界里，
你控制了自己。**



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼