

心灵书

找回你迷失的心灵

托马斯·摩尔

Thomas Moore

刘德军 ■ 译

The
Education
of the
Heart



海南出版社 三环出版社

心灵书

找回你迷失的心灵

托马斯·摩尔

Thomas Moore

刘德军 ■ 译

The
Education
of the
Heart

海南出版社

The Education of the Heart

by Thomas Moore

Copyright © 1994 by Thomas Moore

中文简体字版权 © 2000 海南出版社

本书由 Linda Michaels Ltd. 授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-1999-79 号

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵书 / (英) 摩尔 (Moore, T.) 著;

刘德军 译. — 海口: 海南出版社, 2000.12

书名原文: The Education of the Heart

ISBN 7-80564-917-0

I. 心… II. 刘… III. 心理学—文集

IV. B84-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 76999 号

心灵书

作者: (英) 托马斯·摩尔

译者: 刘德军

责任编辑: 苏斌 宋晓

海南出版社 三环出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-6812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司

出版日期: 2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 11

字数: 250 千字

印数: 5000 册

书号: ISBN 7-80564-917-0/G·660

定价: 19.80 元

前 言

教育是一门推断、引导或揭示一个人潜能的艺术。在它的早期形式中，文字是其基本组成部分，用以说明有形的躯体未开发的能力，这通常也适用于动物。在最深层形式中，教育则是一门诱使灵魂从其茧中、潜在的烦恼中、隐藏的洞穴中显露出来的艺术。教育不再是学识、信息、数据、事实、技艺或能力的基础（指通过锻炼或教导获得的技术），而是一个发展中的直观事物，它就像一粒隐藏于泥土中的种子。

深刻的教育会使一个人的性格和个性发生突变，它经常采用启发的形式。因此，亲戚或朋友的死亡会让一个人得到启迪，就像吉尔伽美什（Gilgamesh，传说中的苏美尔国王——译注）因目睹了其友恩济多（Enkidu）的死，才得到教育并导致根本变化一样。要想受到教育，一个人没必要饱读诗书，也不必时常聆听教导，但他（她）一定要受到一个约束人类生活的、有改造作用的事件的无情棒喝。

我们这个时代存在的最大问题就是训示太多，教育太少。以现在的观点来看，我们更趋向于思想上的教诲和身体的锻炼，而忽视了灵魂的存在。这不足为奇，随着信息和技术的进步，我们变得越来越不会表达心灵的意愿。我们量化“人类行为”，规范治疗过程，然而这种为适应我们的科学程序而对灵魂进行的

普罗克拉斯提式的(Procrustean,指粗暴对待——译注)调整并没有多少效果。我们遭遇灵魂首先是将它作为一系列难于处理的问题,而不是一个有创造力的、积极的生命之源。

精神的教育受到未来、机械和语言的发展以及幻想中的即将来临的黄金时代的迷惑;灵魂更易受到过去,特别是美丽与智慧的事物——即我们人类的遗产——的引诱。受精神驱动,现代主义认为我们的文化是进化的结果;但灵魂欣赏的是过去永恒的洞察。年长的人讲述古老的传说与仪式,它们伴随社会一起成长;现代教育偏好的是一所时髦学校制出的即时产品,它们排斥具有传统作风的教授,因为他们属于过去,其观念是过时的。

仔细读上几页新技术手册,你会看到许多统计表格、经过编制的精确的数字组、大量的缩写与合成词,它们被大量使用,仿佛这才是真正的文字。这些文字创造了一个主观的、抽象的想像,一种控制物质的幻觉。现在再找一本古老的典籍,无论什么主题,你看到的将是如诗的语言、未经修饰的观念、考究的词句、永恒的理念、美妙的语言、深远的含义、共同的准则,所有这些都赋予教育以灵魂,同样,也使灵魂受到教育。它们引导着心灵,而不仅仅是思想。

在我所著的三本书中——《关注灵魂》(Care of the Soul)、《灵魂的伙伴》(Soul Mates)及《日常生活的重新魔法化》(Re-Enchantment of Everyday Life),我试图仿照灵魂的方式对灵魂加以描述。书中借用了大量古人的智慧并极力避免使用技术术语。尽管这些书被划归到自助类图书项下,但我的写作初衷却是想提供一种教育而非治疗手段。我也曾想讨论一些人类生活的基本问题。它们不具帮助人们处理个人事务的功能,但却可以在人类现存条件下,通过认真讨论来加深我们的反省。

前 言

在以前的作品中，我可以为每一句话加上一条注释，这要感谢我的同龄人和我们的祖先。这些注释十分自然地构成了一本选集，同样，也构成了我的思想。这本书不仅可以作为研究指南，也可以作为参考资料或工具书，而且，更大程度上可以作为一本心灵教育的手册。

我建议不要将这本选集当作一种纯粹的思想类书籍来看待。许多读者已经告诉我，在学校中，他们是如何研究对现实没有任何指导意义或根本没有重要性可言的文献和神学的——我们用心来阅读这些文献，不仅仅是用思想。就像我们所背诵的“致心灵”（By Heart）一诗一样，一定得用心。对于这些列选的文献，我不想做任何解释工作，我只提供一种阅读选择——人为地加以编排和选择，这些文字自己会说明一切。

读者可以将这本书当作一本有关灵魂的教科书，在阅读时既可以有选择地或随机地阅读这些篇章，也可以通读全书，因为在编排过程中已考虑到这两种阅读方式。全书设置了若干主题，这样可以使我们对灵魂有一个全方位的了解。

读者现在就开始远离纷繁的世俗社会进入到以灵魂为中心的世界。在阅读这本书时，拒绝任何来自外部的干扰，全心融入这美妙的语言和思想中。沉浸在书中，大声诵读，作笔记以为日后参考，将书中内容告诉你的朋友，牢记于心，凡此种，都是进行心灵教育的方式。没有教育，心灵就是一种未经加工过的情感；一种值得怀疑的需求；一种支离破碎的影像。梦表现为一种茫然；渴望是不合时宜的；关系是混乱的。没有一个有活力的、受过教育的心灵，理智表现为高高在上，我们会对它加以太多的关注，并赋予它更大的价值。之后，我们的教诲和信念将缺乏灵魂特有的人性化的气息。关于心灵，正常的教育更注重秩序与理性，但从另一方面来说，这是一种逃

心 灵 书

避，在思想上，它要求心灵扮演一个重要的角色。

在仔细阅读一些段落后——无论长与短，读者可以知道，几百年甚至几千年来，人们是如何对灵魂加以沉思冥想的。这一点，我们应向我们的祖先学习。我们可以模仿前现代社会（the premokern society），求助于那些充满智慧的长者，将他们作为导师和引路人。我们可以在口口相传的传统中、在哲学中、在神学及其指导书中找到慰藉，它们以古老的传统为基础，并在许多代人身上得到体现。

我们也能欣赏到语言的美丽和形象、生动的理念，并且会知道，当你专注于一个含义时，你失去的又有多少。从灵魂的角度，意味远较含义重要。令我们倾倒的、表述美丽的理念能洞悉心灵，并服务于超出我们理解范畴的目的。

过去的作者所说的话，至今依然留存，从书中的字里行间，你会听到他们的声音。在他们的著述风格中，你会领略到他们所表达的婉转、强调与关注。在阅读这些文章时，我们会融入到他们的个性与想像力中。我们与他们在文字中会面。所以，这本选集也可以说是一部对话录，你将感受到每个发言者的个性。你将有机会介入到许多谈话中，用你的心去倾听他们的教诲，这会令你的视野大开。

一个关注灵魂的作家将引导我们深入一个主题，在这个主题中，清楚明了无从捉摸，必然基于诗歌而非事实；较之解释，术语更能表达一切；检校阅读效果的是洞察力与敏感度，而不是单纯的理解。

为了教育我们的心灵，我们可能要花上一生的时间来思索一个短语，一个主题，有时终其一生却一无所获，但是，在思索过程中，我们更加接近它们的本质，逐渐地，它们渗透进了我们的思考和生活中，并成为我们自己的哲学基础。

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

第一部分 什么是灵魂

第 一 章 灵魂是什么	(5)
第 二 章 灵魂治疗	(13)
第 三 章 精神与灵魂	(25)

第二部分 生活的艺术与技巧

第 四 章 语言与口传	(39)
第 五 章 灵魂之乐	(55)
第 六 章 艺术与原型	(69)

第三部分 日常宗教

第 七 章 关注平凡	(89)
第 八 章 神学世界	(99)
第 九 章 仪式与敬畏	(109)

心 灵 书

第四部分 住宅的艺术

第十章	持家·····	(123)
第十一章	城里与城外·····	(133)
第十二章	自然的心灵与灵魂·····	(153)

第五部分 亲 密

第十三章	婚姻、家庭与友谊·····	(171)
第十四章	性与浪漫·····	(191)
第十五章	书信与交谈·····	(203)

第六部分 普通生活

第十六章	政治与社会·····	(219)
第十七章	金钱与工作·····	(231)
第十八章	暗影与力量·····	(243)

第七部分 交 流

第十九章	苦难与丧失·····	(257)
第二十章	孤独、寂寞与消沉·····	(275)
第二十一章	知与未知·····	(287)

第八部分 魔 法

第二十二章	占卜与魔法·····	(301)
第二十三章	天使、魔鬼、精灵与梦中形象·····	(319)
第二十四章	爱、美与永恒的体验·····	(327)
译者后记	·····	(337)

第一部分

什么是灵魂

在躯体快乐时，灵魂享受它；当躯体患病时，灵魂为之治疗。

——马西利奥·费西诺^①

^① Marsilio Ficino: 马西利奥·费西诺（1433～1499年），哲学家，生于意大利菲利内，毕生致力于将柏拉图及其后继者的著作译为拉丁文。本书注释部分，除特别注明外，其余皆为译者所加。

“灵魂”是一个奇怪的字眼。我们每天都要说到它，每天都能从报纸上看到它，如看到“The City Has Been Shaken to Its Soul”（即：本城受到极大震撼）这样一个标题时，我们不知道这到底是什么意思，我们第一个反应是要看个究竟。但是灵魂，如同莫测的生活一样，无法准确定义。所以，我们不得不满足于古人和现代人对它的描述，以帮助我们深思灵魂的本质。随着时间的推移，我们会强烈地感受到——心灵是什么，以及如何关注它。

许多人将灵魂与宗教和信仰联系在一起。他们将灵魂想像为一种物，是人的一部分，也许还是人死后存留的部分。但我们也能将灵魂理解为，我们作为一个人的体验范围，甚或是一个社会、一个地点或一件事的特质。古希腊哲学家赫拉克利特（Heraclitus）^① 强调灵魂的深层，而当代哲学家和心理学家詹姆斯·希尔曼（James Hillman）则将死亡和美丽与灵魂联系在一起。

或许，我们再次变得对灵魂感兴趣了——尽管几个世纪以来它已被神学家、哲学家和诗人们严肃地讨论过，因为我们知道，对于生命而言，有比科学所能掌握的更多的东西存在。我们喜欢使用“灵魂”这个词恰恰是因为它无法定义，并原封不

^① Heraclitus: 赫拉克利特（？～公元前460年），古希腊哲学家，生于以弗所。著述仅存残章，他认为世界存在于对立之中，受逻各斯支配。

第一部分 什么是灵魂

动地保有生命中的神秘因素。

几百年前，一位基督教教士就将其著作称为《关注灵魂》。不过在现代，当灵魂陷于困扰时，我们会求助于心理学家或精神分析学家。像现代生活的几乎所有方面一样，对灵魂的关注进入了专家和专科医生，特别是经过专门训练的专业人员的领域，他们通常将“灵魂”（Psyche）——我们更喜欢用这个临床上广为使用的希腊字代替英文的“Soul”（灵魂）——表述为一个随时要修护的器官，一个有待解决的问题。

但是，心理疗法在最近几十年的发展中也显示出一些超越临床表象的迹象，首先，在一系列超越个人的探索中，寻找一个精神的范围，最近认为它真正关心的可能就是灵魂。灵魂的治疗严格使用了中世纪的哲学概念，即灵魂是使我们成为人的东西，它不会像医治疾病一样轻易地祛除人类的问题和弱点，而是把问题和弱点视为构成全部人类生命的必要的组成部分，即使是痛苦的。

古代文献对灵魂与精神作了区别，这一重要思想——在许多方面与一般的观点无关——被 C·G·荣格^①，特别是詹姆斯·希尔曼创造性地发展了。尽管这个问题微妙且复杂，但大体上我们可以这样认为：精神专注于超越个人的局限、时间的束缚以及关注生命。精神受到未来的左右，想要了解万物的含义，希望通过技术或祈祷来延伸——如果不是全部打破的话——自然的法则。精神充满理想与渴望，它是人类生活中一个必要的、有报偿的、令人振奋的方面。

如荣格所说，灵魂是“生活的原型”（archetype of life），体现在日常的琐碎细节和经历中。对于精神来说，我们试图超

① C·G·Jung: C·G·荣格（1875～1961年），精神病学家，生于瑞士。

心 灵 书

越我们的人性，对于灵魂，我们试图进入我们的人性并且完全领悟它。受精神的驱动，一个人可以仿效古代圣贤，深入沙漠或森林，净化自己，发现高度的自觉。而灵魂的充实，则可使一个人容忍家庭生活、婚姻、工作的起起落落，一切都受到仁爱之心的激励。

想了解灵魂，寻找适当的语言描述它，想要定义和洞悉它，所有这一切都标志着灵魂步入生活这一过程的开始，关注灵魂始于对它的现实性和重要性的认知，当我们在谈话中、写作中、思考中以及认真对待的日常生活中考虑它时，灵魂就会变得更加具体。

在一种受进化、发展、变革驱动的文化中，对灵魂的关注也许略显不够，但若正视它，我们就会感觉到，我们与周围的世界存在着差异。灵魂在信任、过去的事件、亲密关系、漫步甚至时光倒流中发现价值。将灵魂引入现代生活乍看起来似乎是一件平静的、不引人注意的工作，但因为灵魂早已深植于个人和社会的生活中，而且它的价值与现代的关注又是如此矛盾，所以，关注灵魂终将是一种基本行为，一种对公认规范的挑战。

灵魂是深奥的，而对它的关注往往是简单的，然而，它却是我们的情感、我们的个性以及我们的生命力的源泉。承认它的首要地位，我们会发现潘多拉的盒子（Pandora's box）已经打开，让忙碌、动荡、繁琐的人类生活得以松驰下来。

第一章 灵魂是什么

那些曾经论述过灵魂的人，不论是过去的还是现在的，都给出这样的表述：灵魂是某种亲切的东西，比其他任何东西更直接地为我们所知，同时又是难以捉摸的、深不可测、无法完全明了、不能控制、不为我们所占有的。当我们试图定义和勾勒灵魂的结构时，最终，直接说出我们的感觉和经历才是最好的办法。下面的描述需要沉思而非争论，它们要求我们永远不要停止思索，努力探寻一种能够表达生命中这一难以捉摸方面的特征的语言。

你不可能找到灵魂的尽头，即使走遍了每一条路，因为它的逻各斯^① 是很渊深的。

——赫拉克利特

灵魂赋予躯体以生命，就像精神赋予灵魂以生命一样。它偏爱躯体及躯体的、感觉的、情感的每一件事。她是生存之“链”的一节，希望“超越物质的必然”。这对躯体来说也是一种解脱，因为躯体不仅要享受被灵魂赋予生命所带来的利，也要忍受因灵魂的欲望和渴求所带来的弊。

——C·G·荣格，《论所谓神秘现象的心理学和病理学》

如果世界上只有精神和躯体两样东西而没有灵魂，那么，精神不可能为躯体所包容。因为精神是固定的、冷漠的，远离物质生活；同样，躯体对精神也无能为力，因为它笨拙无力，远离精神。但如果将灵魂置于两者之间，适应双方的特性，则两者很容易相互包容。

——马西利奥·费西诺，《生活书》

因为生存感在静谧的时刻从灵魂里冉冉升起，我们却不知不觉；它跟万物，跟空间，跟光，跟时间，跟人不仅没有什么

^① Logos：逻各斯，源于 Legein（说），意为谈论、说明、理性等。

第一章 灵魂是什么

不同，反而跟它们合而为一，而且，显而易见也是从他们的生命与存在所产生的同一个根源上产生的。

——R·W·爱默生^①，《自尊》

不过，要使一个人的灵魂离开他的躯体，他无需熟睡，醒时灵魂也会离去。随之而来的是疾病或死亡（如果灵魂离开的时间过长的话）。东方人有时将疾病的产生归结为“丢了魂”——它既不关心能否复体，也无法找到复体之路。为了确保魂的复体，首先要尽可能地使躯体具有吸引力，其次是向魂示以回来的路。为了使躯体具有吸引力，要把病人最好的衣服、最值钱的东西放在他的身旁，为他沐浴、焚香，使他尽可能的舒适，所有亲友绕屋三匝，口中呼唤着病人的名字，以劝诱魂的归来。为了使灵魂找到回来的路，把一根彩绳从病人的头引到屋门口。身着法衣的僧人诵读一张单子，上面开列出执意离开的魂会遭受的危险和阴间的苦难。之后，他转过身，向周围的亲友及病人发问：“回来了吗？”这时，大家应一口同声地回答：“回来了。”并向回归的魂行礼，把种子抛向病人。接着把引导魂回来的彩绳收起，绕在病人的脖子上，病人要佩戴这彩绳7天，不许取下。在这期间，不许有人吓他或伤害他，以免使他的魂，因为还不熟悉他的躯体，而再次离去。

——詹姆斯·G·弗雷泽^②，《金枝》

① Ralph Waldo Emerson: R·W·爱默生（1803～1882年），诗人，散文作家，生于马塞诸塞州波士顿，他在哲学上是先验论者，在宗教上是理性论者，著有《论自然》、《人生的行为》等。

② James G·Frazer: 詹姆斯·G·弗雷泽（1854～1941年），社会人类学家，生于美国，主要著作有《金枝》。

所谓灵魂，我首先是指观点而非物质，一种对事物的观点，而不是事物本身。这是一种折射的观点，它存在于事物之间，并使我们自身与所发生的每一件事有所区别。在我们与事件之间，在行动者与行动之间，存在一反射要素——构成灵魂（soul - making）意味着构成中间地带间的差别。

这就好像意识建基于一种自给的想像层面——一种内部空间或人的下意识或持续的存在——一样，即使在我们的主观性、自我以及意识黯然无光时，它（灵魂）也依旧存在。灵魂表现为一种因素，独立于我们所沉浸的事件中。虽然我不能把灵魂等同于其他任何东西，但我也从来不能从其他东西中自然而然地把握它，这或许是因为它就像一面运动着的镜子中的影像，或一个传递借来的光的月亮。不过，恰恰是这个特殊的悖论性的中介因素给我们以存在（或是）灵魂的感觉。不管灵魂怎么无形与不可定义，它在人类价值体系中占有重要位置，常常被认为与生命的本源一致，甚至与神性的本源一致。

在对灵魂的概念的另一种探索中，我曾指出，灵魂这个词指这样一种未知成分：它使意义成为可能；它把事件转变为经历；在爱中被传达；它有一种宗教关怀。几年前，我就提出了这四点，并开始自由地使用，它与普赛克（psyche，源自希腊文）和阿尼玛（anima，源自拉丁文）互为使用。现在，我将作三点必要的修正。首先，灵魂涉及事件变成经历的深化过程；其次，使灵魂成为可能的意义，无论在爱中还是在宗教关怀中，都源于它与死亡的特殊关系；第三，所谓灵魂，我是指我们本性中那种唤起想像力的可能性；那种通过反射性的沉思、梦、图象和幻想的经历——那种把所有实在从根本上确认为符号或隐喻的模式。

——詹姆斯·希尔曼，《重新审视心理学》