

[德] 安塞姆·格林 著

王丽丽 马 绎 译

灵魂的 50 位天使



提升灵魂的 50 种品质



NLIC2970876545

山东人民出版社

Shandong People's Publishing House

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

[德]安塞姆·格林 著

王丽丽 马 绎 译

灵魂的 50 位天使

山东人民出版社

Shandong People's Publishing House

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

灵魂的50位天使/(德)格林著;王丽丽,马绎译. —济南:山东人民出版社,2013.4
ISBN 978-7-209-07098-0

I. ①灵… II. ①格… ②王… ③马… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 016155 号

Published in its Original Edition with the title
Anselm Grün, 50 Engel für die Seele

By Verlag Herder GmbH

Copyright © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Shandong People's Publishing House

本书中文简体字版由北京永固兴码文化传媒有限公司独家授权,全文、图局部或全部,未经该公司同意不得转载或翻印。
山东省版权局著作权合同登记章图字:15-2012-071

责任编辑:王路 孙姣 刘晨 内文插画:刘霄

灵魂的50位天使

(德)安塞姆·格林 著 王丽丽 马绎 译

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街39号 邮编:250001

网址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规格 32开(148mm×210mm)

印张 5.5

字数 80千字

版次 2013年4月第1版

印次 2013年4月第1次

ISBN 978-7-209-07098-0

定价 28.00元

如有质量问题,请与印刷单位联系调换。(0539)2925888

— 序 言 —

我们今天使用的“seele”（灵魂）一词很容易让人浮想联翩。这个词含义颇多，对它的理解可谓仁者见仁智者见智。柏拉图^①在灵魂学说中指出，人的身体会腐朽，但灵魂却是不朽的。人之所以成为人，正是在于有灵魂。灵魂代表着内在、自性、真实的自我，灵魂需要得到拯救。在奥古斯丁^②看来，灵魂有着不可探测的深度。在灵魂深处，人们能够寻找到最终

① 柏拉图曾提出“二元论灵魂观”，即灵魂是来自理念世界的精神实体，而肉体只是灵魂暂时的居所。

② 奥古斯丁：（Augustinus，354～430年）古代基督教拉丁教父的主要代表，著名神学家和哲学家。著有《论灵魂不死》《忏悔录》《论三位一体》等。



的真理。按照他的说法，人需要用一生的时间，去探索灵魂的奥秘。有很长一段时间，托马斯·阿奎那^①关于灵魂的看法颇受重视，他把灵魂视为“肉体的形式”（*forma corporis*）及其组成原则。他认为，灵魂与身体密不可分。没有身体，灵魂是难以想象的，人死后，灵魂还想在身体中得以呈现。

卡尔·古斯塔夫·荣格是现代从事灵魂现象研究的代表性人物。他指责某些心理学派是没有灵魂的心理學。关于灵魂，他说：“灵魂是世界和人的反映，它的多样性促使人们从无数个侧面去分析和考察。”他探究了不同语言对灵魂现象的表述，最后得出的结论是：“*seele*”（灵魂）一词来自哥特语^②“*saiwala*”，意思是：迅速运动、瞬间、闪烁。灵魂就是：运动着的力，也即是生命力。

希腊语中，“*psyche*”一词有“蝴蝶”的意思，同时它也与“*psychein*”（呼吸）有关。拉丁语中的“*anima*”（灵魂）与希腊语“*anemos*”（风）是同一个词。这些都表明，人们认为，灵魂与气息有关。还有些民族把灵魂视为看不见的气体。《杜登词典》中指出，德语单词“*seele*”（灵魂）来源于“*die*

① 托马斯·阿奎那：（*Thomas of Aquin* 或 *Thomas Aquinas*，约 1225 ~ 1274）中世纪著名经院哲学家、神学家。主要著作有《神学大全》《论灵魂》《论真理》等，他被尊为“天使博士”。

② 哥特语是古日耳曼语的一支。

vom See stammende”（自湖泊而来的），意即：在人出生之前，灵魂寄寓湖泊中，死后重归此地。

在民间艺术中，灵魂常以“鸟”的形象出现，人死后，它会飞离躯体。我们可以找到有关灵魂的种种设想所产生的根源，即对“出神”^①、超越自我、永生不朽的渴望。此外人们也意识到，除了理性与理智之外还存在其他的认知方式，这也促使人们产生了关于灵魂的各种猜想。

然而，所有关于灵魂的说法都存在模糊性，即无法明确界定“灵魂”这个概念，当然人们也根本没有必要这样做。这种模糊性有着一一种朦胧美，让人对灵魂产生无限丰富的想象。关于灵魂，古希腊哲学家赫拉克利特（约公元前500年）曾说：“即使踏遍千山万水，你也寻不到灵魂的边界。”

今天，灵魂对我们来说又具备了新的含义。心理学在深入研究灵魂后，发现人有许多心理障碍。此外，灵魂还可以指代人的自性和独特性，自性是与人的可塑性相对的另一维度。换言之，灵魂指的是人的内在尊严、心灵及精神领域，它是人的想象力和创造力诞生的地方，是梦想和渴望起飞的地方。灵魂也指我们心中细微的情感波动。它让我们摆脱琐碎的日常生活和人世间的冷漠，回归内心。没有灵魂的人感情冷漠，只浮于

^① 这里的“出神”用的是它的本意，指元神脱离自身的躯体。



表面生活，无法抵达生活深层，无法与人交流，因为他的冷漠拒人于千里之外。相反，有灵魂的人忠实、善良。倘若一位主妇能营造出温馨的家庭氛围，她就会成为“家庭的灵魂”。可是现在有多少家庭是没有灵魂的呀！在这样冰冷的没有灵魂的家庭中，我们感觉不到丝毫温暖。我们苦苦寻觅相似的灵魂，渴望向善良的灵魂敞开心扉。一切只是徒劳，我们的内心依旧是那么孤单。现在，美国企业顾问萨克里顿（Secretan）提出了“Soul-Management”（灵魂管理或精神管理）的观念。他认为，领导者不应冷冰冰地、机械性地管理企业，而应努力激发员工的灵魂潜能，只有这样才能营造出轻松惬意、有创造力、富有活力的人性化氛围。

灵魂告诉我们，人类也拥有神性。《彼得前书》的作者发现了灵魂与天使之间的关系。天使愿意看到灵魂的救赎，关心灵魂的完整性，激励它充分施展潜能，不使它丧失原有的光芒。天使让我们与自己的灵魂沟通，让我们惬意地住在灵魂中，远离外界冰冷的混凝土荒漠。天使是灵魂的守护者。他张开翅膀保护灵魂，让它不沾染冷漠与残忍。他眷顾灵魂，给我们勇气和慰藉，让我们变得更加仁慈善良。他引领我们获得不同的灵魂品质、充分发挥自身潜能，让我们看到一个隐藏在内心深处的丰富多彩的世界。天使让我们的灵魂飞舞，飞入周围人的灵魂之中，用激情带领他们一起飞翔。此刻，将会产生

灵魂的共舞，心灵的共鸣。

在神话中，灵魂常以女性的形象出现。在拉丁语中，相对于“animus”（勇气、力量），灵魂一词用“anima”来表示。显然，灵魂被看作珍贵娇嫩的东西，像妇女一样需要保护。在神话中，妇女面临着许多危险，还会受到强盗和暴君的欺辱。但妇女能让征战在外、看似坚强的丈夫重新与灵魂沟通，走向内心深处。把灵魂比作妇女，寓意是细致敏锐的思维、心灵的思考、理智冷静的论证。灵魂意味着想象力、创造力、接纳神性、细微的情绪波动、本能与直觉。

可以这样说，在冷漠的世界中，重新与灵魂沟通是身心健康的前提。倘若每个人都给灵魂更多的空间，并且相信自己内在的感觉，那么人与人之间将会建立起一种新型的关系。

重新发现灵魂，对我们的精神之旅而言必不可少。心灵导师艾克哈特提到“Seelengrund”（灵魂深处），并且引领我们走向完整纯粹的自我。

希腊人给我们设了一个比喻，想告诉我们，如何与灵魂沟通。这个比喻就是“关于寡妇和不义的官”：“说，某城里有一个官，不惧怕神，也不尊重世人。那城里有个寡妇，常到他那里，说：‘我有一个对头，求你给我伸冤。’他多日不准。后来心里说：‘我虽不惧怕神，也不尊重世人，只因这寡妇烦扰我，我就给她申冤吧，免得她常来缠磨我！’”主说：“你们



听这不义之官所说的话。神的选民，昼夜呼吁他，他纵然为他们忍了多时，岂不终究给他们伸冤吗？我告诉你们：要快地给他申冤了。”

我们可以用不同的方式解读这个比喻。正如弗洛伊德在《梦的解析》一书中把不同的人视为自我的组成部分，我们也可以把比喻中出现的寡妇、对头和判官视为精神的组成部分。这样的话，寡妇代表灵魂。灵魂是指内在的感觉，它传递出：灵魂包含我们内心最深处的感觉，我们能够捕捉这些感觉，并通过它们彰显出自己独一无二的存在。前面提到的比喻告诉我们，灵魂正遭受敌人的折磨。敌人可以指一些无法摆脱的生活模式，阻碍我们用灵魂来生活。这些生活模式包括性格上的懦弱、改不掉的毛病，还包括一些想利用我们的人，他们把自己的观念强加给我们，迫使我们削足适履、生搬硬套，最终走向毁灭。城市是指人类的日常生活世界，承载着我们的工作环境和人际关系网，包括家庭和朋友圈子。这个比喻中除了对头、敌人外，还有一位审判官，他心里说：“我不惧怕神，也不尊重世人。”判官代表超我，一个极其严厉的超我，他蛮横残忍，根本不关心我们的处境，只想侮辱我们、折磨我们。“超我”根本不把上帝放在眼里，他自诩为神、最高的审判者。然而，这名审判者却毫无怜悯之心，只关心自己，不顾及他人。他不考虑别人的尊严，对灵魂的诉求置若罔闻。他冷漠凶残，

蔑视人类。内心的这位判官告诉灵魂：“别得意忘形，让别人来投你所好。你就知足吧，甭奢望太多。看你脑子里净是些荒唐的念头。你的生活也就这样了，甭指望再有改变了。其实，你什么都不是，什么都不会，也做不出什么名堂。算了吧，还是接受现实吧。别问什么生命的意义，生命根本就没什么意义。”

在这个比喻中，寡妇从外界得不到任何帮助，她没有全力相助的游说团，面对敌人根本无法保护自己。她想努力为自己争取生存权，可是判官一副蛮横无理的样子，根本不想替她伸冤。这时，意想不到的事情发生了：手无缚鸡之力的寡妇最后说动了判官，因为判官虽身强力壮，但害怕固执的寡妇还会再来，给自己一记耳光。祷告能为灵魂争得权利，让敌人和不信神的判官无计可施。祷告时，我们听从灵魂深处的内在直觉，与灵魂沟通，让它得以树立。此刻，我们将会感到，自己就是独一无二的存在，像神一样拥有神性，拥有开阔的心胸，拥有无可摧毁的神性的光芒。灵魂让我们看到自身潜藏的无限可能性。

祷告是人与灵魂沟通的途径，它能让灵魂历经各种挑战变得更加坚强。祷告能让我们与灵魂保持联系。精神之旅就是灵魂之旅。对奥古斯丁来说，祷告意味着：触及灵魂的渴望。祷告时，我能感觉到，自己专注于内心，放下了曾经的



成败得失，抛开一切外在的活动和世俗的关系网络；我能感觉到，心中存在另一个世界，那是神的世界，灵魂的寓所。在那里，我可以居住，不管别人怎么认为；在那里，我可以生活，不管别人怎么挤兑；在那里，灵魂无拘无束，可以灿烂绽放。

传统意义上，正是天使来维护灵魂的权利。他通过梦向我们展示隐藏的潜能，呈现灵魂的丰富。梦赋予我们的东西要远多于现实世界。在梦中，我们可以飞翔，能摇身变成动物，再变回人。在梦中，我们死了，却还活着。在梦中，我们能够看见上帝的光芒。天使是灵魂的守护者，引领我们探索灵魂的奥秘。天使也代表我们内在的精神领域。他与灵魂之间的关系非常密切，因此，我们通常用相似的艺术形式来展现灵魂与天使。一般来说，与灵魂一样，天使也是不可见的，他并不是由我们可见世界的物质组成，但是我们却能够感知到他的存在，就像能感知到灵魂的存在一样。此外，天使还能够满足我们对“出神”的渴望，给我们一种新的视角，深入地看待现实。天使代表着灵魂的力量，代表着维持生命所需的内在资源。他展现出灵魂的潜能，让我们的生活更加丰富多彩。他引领我们获得灵魂所需的各种美德，展示一个真实的自我。

“美德”这个词也意味着：我们作为人类是有价值的，能够发挥特长，挖掘自身潜力。美德使我们成为有用之才，肩负起自

已在这个世界上的使命。我们不需要凭借自己的意志力争取获得美德。身边的天使会教给我们生活的艺术和对待生活的态度，让我们身上散发出人性的光芒。天使能感知到我们当下的需求。他能与灵魂沟通，向它提供急需的营养物质，从而为下一个人生阶段做好充分的准备。

书中的50位天使将引领我们踏入灵魂的富饶之地，激励我们发挥自身的潜能。诚然，我们无法同时把握灵魂的诸多方面，但却可以选择在一段时间内只关注某个方面。当然，《一年的50位天使》并未涵盖所有能提升灵魂的品质。《灵魂的50位天使》也有可能遗漏一些对你来说非常重要的美德。我所写下的仅仅是我能想到的天使。亲爱的读者，我希望，这些天使不仅能让你受益匪浅，还能让你感受到内在灵魂的丰富。为此，你无须花费力气，天使将助你一臂之力。

现在，阅读《一年的50位天使》已成为许多人的习惯。有对夫妇每到周六晚上都会拿出这本书，随便翻开来阅读，不经意间遇到的天使将会陪伴他们度过接下来的一周。还有些人喜欢清晨邂逅天使，让他陪自己度过一天的时光。

我希望，阅读《灵魂的50位天使》也能成为你的习惯，帮你挖掘灵魂的无限潜能，让你爱上生命的丰富多彩。上帝并没有遗弃你，而是派很多天使陪伴着你，引领你探寻生命的奥秘。



翻开《灵魂的50位天使》吧，天使在静候你的到来。要相信身边有天使相伴！不管你需要哪位天使，他都会随时来到你身边。随手翻开一页，阅读邂逅的天使吧！你可以把天使写到卡片上，随便抽出一张，看谁是你的天使；当然，你也可以邀请朋友来参与。要相信，巧遇的天使能帮你摆脱困境，继续前行。信赖天使，你就会发现真实的自我，找到自己的能力所在。请相信自身的价值，做独一无二的你！走向更高的境界吧，让你的灵魂散发出神性的光芒！

目 录

序 言	001	和平天使	001
		自主天使	005
		放松天使	008
		智慧天使	011
		自知天使	014
		遗忘天使	017
		勇敢天使	020
		顺从天使	023
		审慎天使	026
		谨慎天使	029



沉默天使	032	博爱天使	063
正义天使	036	友谊天使	066
纯真天使	039	坚毅天使	069
清廉天使	042	信赖天使	071
宽容天使	045	坦率天使	074
微笑天使	047	约束天使	076
好梦天使	051	服务天使	079
美福天使	054	警醒天使	081
适度天使	057	稳重天使	083
宁静天使	060	宽容天使	086

目 录

节庆天使	090	希望天使	117
团结天使	093	信仰天使	120
幽默天使	096	克己天使	124
放弃天使	099	尊重天使	127
好客天使	102	祝祷天使	129
友爱天使	105	分享天使	132
公平天使	107	同情天使	135
非暴力天使	110	融合天使	138
善良天使	113	赞美天使	141
灵感天使	115	光亮天使	144
		译后记	148



和平天使

我们每个人都向往和平，可是经常苦于找不到通往和平的道路。此时，我们需要一位和平天使，他^①将引领我们探索和平的奥秘，抚慰我们不安的心，赠予我们外在的和平与内心的宁静。和平并非垂手可得，若想获得这一馈赠，每个人都需承担一份责任。倘若和平天使常伴左右，让你的内心获得平静与满足，我希望，你也能成为别人的和平天使。

若探究和平的奥秘，语言会为我们指出一条道路。在希伯

^① 在德语中，“Engel”（天使）一词为阳性名词，因此在这里使用代词“他”。下文也是如此，不再逐一标注。