



自救

紓解心靈痛苦 拯救靈魂

作者◎約翰·坎特威爾·基列 (JOHN CANTWELL·KILEY)

作序◎威廉·柏克萊 (WILLIAM F·BUCKLEY, JR.)

譯者◎新苗編譯小組

SELF RESCUE

榮獲

M.SCOTT PECK, M.D. 史考特·派克 醫學博士

紐約時報暢銷書

《THE ROAD LESS TRAVELED》作者

強力推薦

國家圖書館出版品預行編目資料

自救 / John Cantwell Kiley 作 ; 新苗編譯小組譯.

——一版.——臺北市 : 新苗文化, 1999[民 88]

面 : 公分 (勵志文庫 : E23)

譯自 : Self Rescue

ISBN 957-8412-92-4(平裝)

1. 自我實現(心理學) 2. 生活指導 3. 自我(心理學)

177.2

88004302

勵志文庫 E23

自救

Self Rescue

作 者 / John Cantwell Kiley

譯 者 / 新苗編譯小組

責任編輯 / 王蓓齡

發行人 / 王聖毅

出版者 / 新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9F 之 5

電話 : (02)2332-0430

傳真 : (02)2332-9817

劃撥 : 18324544

排 版 / 法德電腦排版有限公司

印 刷 / 久裕印刷事業股份有限公司

版 次 / 1999 年 5 月一版一刷

出版登記 / 局版台業字第 6017 號

國際中文版授權 / 博達著作權代理有限公司

SELF RESCUE

Copyright © 1990, 1992 by John Cantwell Kiley.

Chinese translation copyright © 1999 by New Sprouts
Publisher, Inc.

Published by arrangement with Writers House Inc.

through Bardou-Chinese Media Agency

原書 ISBN 0-929923-64-2

ISBN 957-8412-92-4

定 價 / 190 元

All Rights Reserved.

Printed in Taiwan

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

目錄

導讀	3
給讀者的一封信	9
作者序——自救之邏輯	11
1 如何從雪堆中脫困	21
2 如何從變故之後重新振作	29
3 如何免於自傷	41
4 如何懷著悔恨而活	47
5 如何免於自殺	53
6 如何治療潰瘍	63

18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
如何快樂	如何關心事物	如何擁有真實的現在	如何有個璀璨的未來	如何遺忘過去	如何將注意力集中在真實之上	如何信任自己	如何遵守承諾	如何掌握時間	如何對自己守約	讓自己做真正想做的事	如何掌管自己
173	167	155	147	139	131	121	111	103	91	85	73

19	如何勇敢	183
20	如何找回自我	191
	後記——真實的對話	203
	自救練習	215

勵志文庫 E23

自救
Self Rescue

作者◎John Cantwell Kiley

譯者◎新苗編譯小組

導 讀

也許在近期之內，你再也不會讀到一本像這樣的書了。

這是一本融合了心理學與存在論的自救手冊——是一本帶著讓人驚異的形而上學式結尾的實用手冊。此種結束讓人真的難以忘記：雖然是一個具爭論性的結論，卻又是從前面所述發展出來的。至於這本書，撇開其內容所運用的種種見識不談，它也許會讓讀者深深認為，作者一定是個怪人。

約翰·基列（John Kiley）的確像隻狐狸般熱衷於此。噢，或許我最好這樣說，他像隻公牛似的，而且是隻沉默寡言的牛，就像在一二四〇年代，一些大學生替湯瑪斯·阿奎那斯（Thomas Aquinas）所取的綽號一樣。《自救》這本書，承繼了阿奎那斯、莎士比亞、卻斯頓特（Chesterton，他寫了本有關阿奎那那的書，書名就叫《寡言之牛》）、以及多位東方賢者的想法，但不是史金納（B·F·Skinner）或是佛洛伊德。

他避開了一般常用的激勵法、心理運作、與分析方法。他所強調的重點，在於培養與維持一切事物之間的和諧，並避免過度沉迷某些致命方法（如自殺）。如果他鼓勵讀者們鼓起勇氣，他同時也會謹慎地提醒自己，勇氣一直都在有需要的人面前。

鋼琴家帕德列夫斯基（Paderewski）有次受到一位熱情女士的恭維，稱讚他擁有令人難以置信的耐心。這位鋼琴家說：「女士，我的耐心並不比其他人多，我不過是運用了『自己』應有的耐心罷了。」同樣的，基列也會提醒你，你所持的堅毅力，並不少於聖徒，你唯一要做的，就是妥善安排。

約翰·基列是個留著紅鬍鬚的瘦高老人。終其一生，從未做過他人意料之內的事。《國家書評（National Review）》的讀者，應該知道他就是強納斯·埃伊（Johannes Eff），一位高尚的詩人。

他花了二十年的時間，寫作諷刺詩和史詩，有點類似馬利坦（Maritain）兼納西（Nazi）的風格。他長期以來，一直是位哲學教授，當然也是帶著馬利坦兼納西的風格，不過他卻是位相當受歡迎且誨人不倦的教授。他也寫過政治性的演講稿（他專攻一些不太可能成功、而且讓人難以信服與瞭解的主張）。最近五年，

他是個用功的神學學生，再來該是什麼呢？

心理學，或稱作「臨床哲學（clinical philosophy）」，就基列在一開始所告訴我們的，「著重在治療存在實體（being）上，比治療精神（精神病學、精神分析、行為心理學）更為重要」。我們所需要做的，就是面對最糟的情況，好好看看當我們覺得自己已經「一無所有」時，事實上我們是多麼的富足，尤其是在人們追求生存與快樂的能力上。

他以最簡潔契合的言論，討論對靈魂最為嚴重的傷害——悲傷、悔恨、與絕望。他知道靈魂的安穩平靜，是來自瞭解到自己的貧乏。對於這種種一切，他完全沒有提及讓人感到壓迫的心理學術語。

但是，我在此有點小小的保留，即是指他也有犯錯的地方。也許那是瑕不掩瑜，但是我仍然必須說出來。犯錯的地方在於他說「一切萬物的存在，都包含於神性存在之中。這是指萬物皆是神。」關於這句話，假如基列允許我在他書上的序中，說出自己的看法，我會說這句話是不對的。因為它表示造物者沒有能力創造。

一隻蜘蛛會結網，而網和蜘蛛本身並不相同。如果說神只能創造自己的分身，

那就是說神比一隻蜘蛛還不如了。因此，與其說萬物皆是神，不如說根本沒有神。無神論在這一方面，仍有其值得信服的證據。即使是唯物論，也必須屈服在存在實體之前。

但是，泛神論就是一種愚蠢的言論。我會這樣說，是由於泛神論脫離了真實世界的客觀與公開性，而縮回了自我之中。蒙田（Montaigne）曾經質疑，無法製造一條蟲的人類，竟然能夠創造幾十個神。泛神論讓神沒有能力創造一條蟲，那是因為祂本身就是條蟲。我只相信能夠創造出一個傑克·基列（Jack Kiley）的神。

然而，基列的泛神論，與東方賢者和斯賓諾沙（Spinoza）的泛神論不同，它並不是一種毫無新意的言論，而是一種想要適切表達自己對於萬物富饒的感受，以及其中關聯性的企圖心。不過，在他的言論組織中唯一的弱點，在於當他提醒我們，有少許能動搖與震撼我們的事相當重要時，他卻又提出沒有任何事是重要的觀點。

他最後的結論是：「在某種獨特的觀念上，我不得不說，沒有任何新事曾經發生過。」但是我們知道，創造和贖罪之行為一直都在發生。

因此，基列對於神的仁慈，所持有最真摯的感受，就是他明顯表示出的不情願感——他是「被迫」的。他並不想欣然接受這種說法，而是不得不這樣說。

因此，你大可以忽略書中的抽象概念。只要找出對你最為實際的智慧。有一句近代的格言，可以為此下個註解：「神就是我的牧羊人。我已別無所求。」

威廉·柏克萊 (William F. Buckley)

給讀者的一封信

對於你準備讀的這一本書，主旨與其說是治療生命體的「精神」（與精神病學、精神分析、行為心理學等相關），不如說是治療生命體的「本質」（我將其稱為「存在實體」）。這本書的意識導向，是從心理學的角度，逐漸轉移至存在論（研究本質的一門科學）。

或者，從書中的內容，你也可以看出是從臨床心理學，開始往客觀的哲學方面探討。對那些瞭解哲學是歷史上所有根本原則的人來說，這種方法並不會讓他們感到訝異萬分。

我在此想提醒你，由於這本書是以進階的角度寫成，至少在你第一次閱讀時，要將其內容全部讀完。雖然每個章節都是各自獨立，然而，所有的章節也同時嵌於一個背景更為廣泛，觀念與意圖更加融合的基礎之下。就等你慢慢加以品嘗了。

作者序——自救之邏輯

你會問：這本書到底在講些什麼？這本書是探討自救的理論與內容，也是一本能讓你立刻從悲慘的結果中解脫，而不必再等待那永不可能出現的外界救助的書。其範圍正如人們自創的痛苦情緒般深遠，例如不安、悲傷、悔恨、孤獨、絕望、無聊、以及更多更多。我們當中，很少有人可以免於其中任何一種情緒。

心靈健康的秘訣，就是能及時運用自救的技巧。畢竟，接收到痛苦訊號的人是你，第一個體驗痛苦的人也是你。同時，你也是自己最好、最投入的盟友。由此可見，自我應該最能瞭解自己的需要，也可以有效運用自己的肉身。對自身的苦痛，也應該是最為深入、最可體會的人。

你最常犯的大錯之一，就是等著其他人來拯救自己。例如等自己的妻子與丈夫、雙親、友人或牧師、律師、會計、分析家、精神醫生、祭師、或是以外的任何人。然而，當你最有需要的時候，他們卻往往不在場，像是外出什餐了之類。