



超越 宗教

在传统宗教之外构建个人精神生活

(美)大卫·艾尔金斯 David N. Elkins

◎ 上海人民出版社

顾肃 杨晓明 王文娟 译



超越 宗教

在传统宗教之外构建个人精神生活

(美)大卫·艾尔金斯 David N. Elkins

上海人民出版社

顾肃 杨晓明 王文娟 译

图书在版编目(CIP)数据

超越宗教:在传统宗教之外构建个人精神生活/[美]

大卫·艾尔金斯(David N. Elkins)著;顾肃,杨晓明,王文娟译.

上海:上海人民出版社,2007

书名原文:Beyond Religion: A Personal Program for Building
a Spiritual Life outside the Walls of Traditional Religion

ISBN 978-7-208-07072-1

I. 超... II. ①艾... ②顾... ③杨... ④王... III. 精神哲学-研究
IV. BO

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 070066 号

Beyond Religion: a Personal Program for Building a Spiritual Life
outside the Walls of Traditional Religion by David N. Elkins.

Copyright © 1998 David N. Elkins.

Quest Books the Theosophical Publishing House.

Simplified Chinese edition copyright © 2007 by

Shanghai People's Publishing House.

All Rights Reserved.

策划人 邵敏
责任编辑 徐尘远
封面装帧 陈楠

超越宗教

——在传统宗教之外构建个人精神生活

[美]大卫·艾尔金斯 著

顾肃 杨晓明 王文娟 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海天马印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 11.5 插页 3 字数 266,000

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5,100

ISBN 978-7-208-07072-1/B·589

定价 25.00 元

献给

萨拉

在本页的沉寂中，我希望你将听到你在三十多年里
给我生活带来的无比的丰硕。

你培育并维护我的灵魂。

译者序言

后现代时期，人们的物质生活日益富足安适，心灵却开始变得浮躁。精神生活的状况既有让人深深担忧之处，也不乏鼓舞人心的方面。然而，总的来说，人际关系淡漠，精神无所寄托，还是比较普遍的现象。许多人生活在丰富的物质条件下，而精神世界却出奇贫乏，以致才有“穷得只剩下钱了”这一奇怪的说法。有些人沉湎于各种新技术和利润追逐，纸醉金迷，道德修养欠缺，君子风度不再，以致有人惊呼“还我神圣的精神”！

现时代紧张的工作节奏和生存压力，造成了许多心理上的不健全者，一些人幽闭独居，老死不相往来。但他们并无自知之明，甚至还经常孤芳自赏，以为这就是后现代人之“酷”。我经常想，究竟用什么来滋养人的精神、培养高雅情操、塑造健全人格呢？从传统而言，意识形态的灌输、有组织宗教的说教，都曾起到过培养精神性的某些作用。近一百年来心理学的发展则用近乎科学的手段来分析人的心理疾患的根源，积极疏导调理，培养健康的精神人格，不失为另外一条宽广的道路。那么，还有没有其他的路径呢？回答是肯定的。诸如文学艺术、亲近自然、健康的爱情生活等等，都是有效的路径。

当然，每一种路径都有其作用，也都有其局限性。我一直想寻找专门研

究和总结这些精神路径的书,以让读者有较全面的了解,开阔视野。感谢陕西教育出版社的孙玲女士和上海人民出版社的邵敏先生选中的这本《超越宗教》,让我有机会与自己的研究生一起把它翻译成中文。

本书作者大卫·艾尔金斯曾是虔诚的基督教徒,当他对宗教的传统信仰方式发生了动摇以后,曾经迷惘而困惑良久,几乎失去了生活的勇气。他经过求索,终于选择了心理学、心理咨询和精神分析,从非宗教的精神生活中找到了新的追求。书中所说的精神性、灵魂、信仰、神圣性(神圣者)、超验感知,都既不是传统宗教所理解的概念,也不是神秘主义所追求的极端境界,而是指日常生活当中所蕴含的非凡的维度,平凡中之神圣。作者提出了八种替代传统信仰、同样可追求精神生活的路径,即:阴性特质——“阿尼玛”的途径;艺术——缪斯的途径;肉体——情爱、性与感性的途径;心理学——心理咨询和治疗的途径;神话学——故事、仪式和象征符号的途径;自然——大地和天堂的途径;关系——友谊、家庭和社群的途径;灵魂的黑夜——生存磨难的途径。作者综合这些通向神圣之路的路径,根据自己多年心理咨询的经验,提出了如何设计和实践精神成长的个人计划。这些都给我们以相当深刻的启示,有的途径我们探索过,有的则是新事物。不一定每一种都适合每一个人,但我们可以经过自己的不懈探索、尝试和努力,找到适合自己的通往神圣之路。

本书描述的人的精神匮乏的病态触目惊心,但又觉似曾相识,就存在于你我的日常生活当中。书中所阐述的各种通向神圣之路的道理及其事例丰富多彩,生动有力,震撼人心。作者所举的例子、所提供的方案也许并不都适合中国的读者,但其基本思路、原理和解决方法则无疑具有启迪意义。

本书作者的为人为学之道也是真正的哲人在现时代为社会服务的一个

范例。作者没有沉湎于形而上学的沉思和概念游戏,而是把形而上的理论探索、终极关怀与实际的心理咨询结合起来,把对宗教的研究和深刻认识与对日常生活的细致观察和精神指南结合起来,致力于为许多精神空虚甚至濒临绝境的人找到新的神圣路径,恢复对生活的爱,对真善美的追求,对相容于理性的灵魂的向往和培育滋养。全书的基调乐观向上、积极进取,面对生活努力开拓,面对衰老和死亡亦泰然处之。作者用严谨的学术论证和大量诗意的语言,真实地表达了对生命的深刻认识,热情地抒发了对生活的爱恋赞美,不愧为一曲淳朴典雅的生命之歌。

正因如此,我向读者们郑重推荐此书。特别是那些从事精神性工作的心灵工程师们——教师、作家、艺术家、记者、思想工作者、心理咨询师、宗教界人士等等,都不妨读读此书,或许可获得不少启示。

翻译这样一本书也非易事,因为作者涉及的知识面太广,包括哲学、宗教学、心理学、文学艺术、社会学等诸多领域,因而需要译者查阅诸多资料,尽量贴近原作的风格。本书翻译分工情况如下:我(顾肃)翻译第一部分第一、二章;杨晓明翻译第二部分的路径三、四、六、七、八和最后的个人精神计划及尾声;王文娟翻译第一部分的第三、四章和第二部分的路径一、二、五。我在交来稿件的基础上对所有各部分进行了仔细的补译、校改,不少地方改动较大。因此,我应对译文负全责。由于水平有限,恳请读者提出宝贵意见。

最后,感谢邵敏先生的精心策划、编辑工作和责编徐尘远的辛勤劳动,感谢孙玲女士认真提供本书选题计划。

顾 肃

2005年8月于南京大学

致 谢

ix 本书是我在过去 20 年里个人和职业历程的记录。许多人对我的成长、对本书所蕴含的理念做出了贡献。我对所有这些人心存感激,并需要特别感谢下述人员:

我要感谢我的所有当事人、学生和研讨班的参加者,他们在这些年里帮助我澄清这些原则。我要特别感谢那些允许我把他们的故事收录入本书的人们。本书中的一些故事来源于真实的个人,其他故事则根据我个人和临床咨询的经验写成。在所有例子中,除非得到明确的同意,相关的人名和身份均做了改变,以保护个人隐私和秘密。

在这些年里,各位同事与我一起从事与精神性有关的项目研究。我要特别感谢 Stephen Brown, James Hedstrom, Edward Shafranske, Olivia de la Rocha 和 Robert Weathers。许多心理学专业的研究生也提供了帮助。我尤其要感谢 Lori Hughes, Andrew Leaf, Stephanie McElheney, Terry McClanahan 和 Cheryl Saunders。我还要感谢阅读本书部分初稿、给我提出建设性建议和鼓励的同事们。他们包括 William Banowsky, Emily Coleman, Thomas Greening, Robert Johnson, James Kavanaugh, Stanley Krippner, Maureen O'Hara, Kirk Schneider, Elizabeth Strahan 和 Robert Weathers。

感谢我的大学及其行政管理人员,他们在我研究和写作的这些年里给予了资助。我要特别感谢 Nancy Fagan 院长、Cary Mitchell 副院长和 James Hedstrom 前副院长。

x 我深深地感激一直鼓励我的家人和亲友。特别要感谢我的妻子 Sara 和我的两个儿子 David Alan 和 Jody Lynn 这些年里的挚爱和对本项目的支持。

序 言

xi

说到精神性，一位伊斯兰苏菲大师曾说过：“一条河流经许多国家，每个国家都宣称这条河是它的。可是只有这一条河。”

我们不知道是什么时候，第一个人跪在这条河边，畅饮其精神甘泉。我们可以知道的是，这条河可回溯到人类原初的祖先，其精神源头至今尚未找到。数千年来，在每种文化中，人们坐在这条河岸边，听着它讲述神秘的词句和未见的事物，感受到了神圣的冲击。

我自己的精神生活始于这条河中的一小段，它流经南方农村的山后树林。作为小男孩，我喜欢精神甘泉之神秘，以及它给我灵魂带来的无声的震撼。我的小教堂有它自己的精神之河，而且许多年以后，我才理解苏菲大师的那句话，才认识到滋润我灵魂的河流也流过了每一个部落和民族。

本书就是关于这条河的。它描述的是每个人都要面对的普遍现象——精神性，无论是宗教的还是非宗教的。本书的前半部分用非宗教的语言对精神性、灵魂、神圣性进行界定。后半部分描述通向神圣的八条路径，并向读者表明如何发展精神激情和有深度的生活。

如果你的灵魂处于饥渴状态，生活困苦，那我希望你在本书的字里行间能够找到一棵橡树，一个可以饮水和休息的地方。不止于此，我还希望你能看到，那条河一直都在那里，你所需要做的就是把双手合起来，弯下腰去，捧起那滋养生命的甘泉痛饮——任何时候、任何地方、甚至现在都可以做。

我还要感谢我的儿媳妇 Monica 在电脑和文字处理上提供的信息和帮助。

我要感谢真正的朋友 Melanie Coughlin, 他充满热情地听取了我对写就的每一章内容的讲述, 并一直给我提供相关的书籍和材料。

我对 Quest Books 出版社的执行编辑 Renda Rosen 也心存感激, 她在本项目的每个阶段都表现出了专业精神并提供了帮助。她在我需要时给予了编辑指导, 并尊重我自己的创造性洞见, 赋予我所需要的自由。我还要感谢 Carolyn Bond 和 Vija Bremanis 对本项目提供的专业帮助。

最后, 我要澄清一点, 上面所感谢的这些人对本书所提出的观点和可能包含的缺点不负任何责任。

有人说,我们如果不接受宗教教义,就必须放弃对灵魂的关照,此言不实。

弗罗姆(Erich Fromm)

导 言

你若是数以百万计的美国人中的一员,觉得传统的宗教不再适合你的精神需求,那么,本书就适合你阅读。

作为临床心理师和大学教授,我在过去 20 年里一直研究精神性问题。本书是此项研究的成果。它并不是通俗心理学著作,也不会给你轻而易举的答案。真正的精神性包括深度、智慧、激情和爱的发展,不是你简单地读上一本书就可以获得的。

但请不要产生误解。这是一本包含实地检验原则的重头书。你如果把本书放在心上,那它会向你展现一条出路,把你带到可永远改变你生活的旅程。我知道这一点,不仅是因为我看到,数以百计的当事人、学生和其他人为这些原则所改变,而且因为我在生活中也经历过这些变化。

我在阿肯色州东北部奥萨克(Ozark)山脉的山脚下长大。国家的

这块遥远的土地是所谓的“圣经地带”(Bible Belt,即美国南部严格遵守圣经的地区——译者注),实际上就我所知,那儿的每个人都信教。我父亲是当地教堂的领导者,我的家庭每周至少参加礼拜三次,有时更多。

2 在很小时,我就立志要成为一名牧师。高中毕业后,我在一个与教会有关的学院学习宗教。我的牧师训练相当好,在1966年我终于实现了长期以来的梦想,被任命为牧师,这让我非常高兴。当时,我完全准备把整个余生通过这一职业奉献给上帝。

30年以后的今天,我已经不是牧师。事实上,我与有组织的宗教脱离了关系。但是,我对精神生活仍然深深地感兴趣,今天的我比过去任何时候都更关注自己的灵魂。

我对宗教幻想的破灭早在我还是牧师时就开始了。具有讽刺意味的是,这是我接受神学训练的一个结果,这种训练使得教会不再容得下我,也让我认识到它不再能满足我的精神需要。我发觉自己不再能相信教会教给我的许多事情,并开始在做礼拜时体验到此前从未有过的空虚感。不管我曾试图相信多少东西,为信仰付出多少艰巨的努力,我还是发现自己的确不能相信自己确实不信的东西。就是这么简单。

而这是相当痛苦的。由于我不再支持教会的保守观点,我最终与教区的领导者发生了冲突,因而被解雇了。自不待言,我的家庭和朋友们震惊无比。后来,当我决定真的脱离教会时,几乎无人能够理解。我自己也不能完全理解这一决定。我所知道的只是,生活看起来向我指出了一个新方向,我觉得必须这样做。

几年里,我访问了其他一些教会,希望有一家能够接纳我的精神之旅,滋养我的灵魂。在面见了一些关切的人以后,我最终体认到,传统的宗教不再与我的生活相关。这是一种主导性的体认。教会曾一直是我生命的中心,而从此以后它不再与我的灵魂对话,我感到非常失落,孤立无援。我担心自己的精神生活就此终结。

但在1976年，一切都改变了。这是我个人非宗教的灵魂关注课程开始的一年。当时，我正在一家研究生院攻读心理学的博士学位。生活的变化使我不再关注我的灵魂，我开始感到沮丧，而且不能从这种不愉快的状态中自拔，我决定去看心理医生。

我的心理医生已有73岁高龄，以前是哲学教授和荣格派心理分析师，在苏黎世的荣格研究所学习过。在我第一次心理咨询时，他仔细听取了我表述的较详细的渴望，然后轻声说：“你处于精神饥渴中。”他的诊断被证明具有无比深刻的正确性。我的灵魂的确处于精神饥渴状态，此后两年，这位睿智和蔼的人成了我的精神导师。在心理咨询的形式下，他教导我有关人类灵魂的关爱和滋养。

3

当我告诉他我对有组织宗教的幻想破灭时，他让我相信，滋养灵魂有许多种其他方式，它们不依赖于传统的宗教。他说，虽然宗教是一种精神发展的路径，但还有许多非宗教的路径。

当我学会用新方式来关照我的灵魂，我的生活发生了重大的变化。我第一次感到，我知道我是谁，我正在触及我根本性的身份认同，我正返回我自己的家园。我感到更强的自信，更大的个人力量；生活有了深度和激情；我更强烈地体验各种事情；我与自己的身体、感性、创造性有了更多的接触。曾经显得如同黑白分明的电视节目一样的世界，现在带上了活生生的色彩。我的沮丧顿时完全消失，我感到了健康和完整性。

这一心理诊疗是我生活中的重要转折点。通过向我表明如何以别样方式来关照我的灵魂，我的分析师向我提供了在既成的宗教围墙之外创造精神生活所需要的技巧。此后的20年里，我把这种智慧运用于我的生活，并与当事人和学生们共享。我从自己的经验中懂得了精神分析学家弗罗姆的下述断言的真理性：“有人说，我们如果不接受宗教教义，就必须放弃对灵魂的关照，此言不实。”^①

这是至关重要的。灵魂的关照实质上为的是心理健康，而精神发展对于我们来说不是可有可无的东西。像身体一样，灵魂也需要关照。然而，我们生活在对灵魂给予很少关注的社会。其结果就是：我们发现自己的精神处于饥渴状态，由于缺少灵魂而干涸着。

在《人及其象征符号》中，荣格写道：“我们剥去万事万物的神秘性和超验性，事情就不再是神圣的。”^②在我作为心理咨询师开业时，看到了非神圣化的社会所受到的打击。在我的许多当事人的沮丧、焦虑和绝望之下，是对于关注和关爱的灵魂渴求。这种精神渴求者在美国随处可见，精神的贫困化是许多临床病理现象的根源。当我充实那些当事人的灵魂时，他们开始得到改善。当他们学会培育自己的灵魂时，诊治的结束就指日可待。

然而，精神的发展不仅对于心理健康是根本性的，它也是富有激情和深度的生活之关键。真正的精神性唤醒了灵魂，把我们与神圣性重新联系了起来，让我们充满生活的激情。精神的发展与宗教仪式和实践无关，它事关对生命奇迹的觉醒。

我在此谈论的是重新唤起一些东西，它们在我们的孩提时代看起来是理所当然的，但在成长过程中却丢失了。我们的成长中发生了什么？人之存在的奇迹和欢乐发生了什么？灵魂的丧失是不是成年期付出的代价？不幸的是，当我们变为成人时，许多人失去了活力和生命的激情。某些人陷入了沮丧，另外一些人遁入强迫症或吸毒，更多的人则沉寂地跌入消极遁世或幻灭的深渊。我们不再从自己的灵魂出发来追求生活；我们不再关照自己的灵魂；我们中的一些人甚至忘记我们曾经有过灵魂。

我的住处靠近洛杉矶。在许多天里，烟雾低垂于城市，弥漫在山谷和低坡上。但有些时候，当风从桑塔阿那海湾吹来，或是一场清净的中雨过后，烟雾随即消失，这块土地原始的美丽在加利福尼亚的阳

光下闪闪发光，让人联想起早期定居者，他们从山那边走来，或从加利福尼亚海岸登陆，肯定目睹过这样的美丽。

我们的灵魂也是一样。在童年时代，灵魂也有其自然之美，与生命一起闪光。但到了成年期，烟雾弥漫而来，掩蔽了灵魂。我们不是有意地丧失自己的灵魂，它只是在按揭、工作日程和其他成人生活压力的迷雾下消失了。然而，在此迷雾之下，灵魂仍然活着。我们要是能够清除浓雾，就能再度发现我们灵魂最初的美丽，再次了解我们自己生命的奇迹。

在每个成年人内心深埋着的，是对一种举足轻重的生命之渴望。我们需要深深地饮取生命存在之山泉，理解真实的生存状态中的激情。本书的目的就是要说，这样的生活是可能的，它恰恰始于学会如何培育和关照灵魂。

讽刺的是，这种精神发展的一个主要障碍恰是有组织的宗教。在西方文化中，我们几乎无一例外地把精神生活与传统宗教联系在一起，其结果是导致许多人以为，培育灵魂就意味着进教堂，积极地从事有组织的宗教的礼拜、信仰和实践。这对于那些对制度化的宗教不感兴趣、倾向于认为灵魂的事情与这些宗教无关的人来说是一种不幸。更有甚者，有些教会继续告诉人们，不信仰宗教就不能有精神生活，这些教会组织还贬低那些不与特定的宗教或神学信仰相联系的人们的精神性。这些宗教团体对那些对正规宗教不感兴趣的人造成了很大的伤害。

然而，今天许多精神性很强的人并不信教，也有许多虔诚信教的人并不具有特别的精神性。我认为，现在是我们的社会做出这样的认知的时候了：精神性与宗教性不是一回事，真正的精神性都值得尊重，无论我们发现它是在有组织的宗教围墙以内还是以外。因此，对于每一位精神上饥渴的男人或女人，我要说：神圣者就在你周围，无人能够

阻止你接触超验世界或痛饮神圣的甘泉。这是你作为一个人所拥有的与生俱来的权利。迄今还没有一个宗教组织在教会建筑的围墙之内把上帝或神圣者守住。所以,假如有组织的宗教不再与你的灵魂对话,那你也许正被召唤着超越宗教,在围墙之外构建精神生活。

本书是特别为那些觉得自己身处这些围墙以外的人写的。本书前半部分为一种非宗教的精神生活构筑了基础。它集中于灵魂、神圣性、精神性这些词,以非宗教的方式重新界定它们,并表明它们所指向的是每个人都可以接近的东西。本书后半部分对通向神圣性的八条路径做了深度描述,并一步步地向你表明如何发展自己的精神生活。

尽管本书是关于非宗教的精神生活,但我要澄清一点,即自己的意图并不是贬低宗教。数千年来,宗教为数以百万计的人们提供了一条通向超验世界的路径,它在今后许多年里还将继续发挥这一功能。但是,传统宗教必须认识到,它并不能垄断精神生活。精神性是每一种文化和每一个时代都有的现象,它并不是任何宗教团体所独有的。所以,尽管本书并不反对宗教,但它反对狭隘的宗教形式,即在神圣者周围筑起高墙,并宣称自己独占了精神性。

我对本书的希望是:它将与所有人对话,这些人无论是教徒还是非教徒,都曾渴求过生命中的更多,渴求过生活在自己的存在日益扩展的疆域内,梦想过在生命的燃烧之巅尽情跳舞。我知道,许多曾有过这种梦想的人,在此过程中丧失了与灵魂的接触。

从我自己的经验看,我能够向你保证,灵魂可以再度觅得,精神生活可以再度繁荣。如果作为本书的一个果实,哪怕只有一人可以从绝望中奋起,再次与精神追求共度蜜月,那么我所做出的努力就没有白费。

本书传达的基本信息是:生命是一种馈赠,它是如此短暂。因此,请以你灵魂的深度和激情过好你的生活。

	译者序言	1
	致谢	1
	序言	1
目 录	导言	1
	第一部分	
	第一章 精神革命——从宗教向精神性的运动	3
	第二章 走向精神新岸——一种非宗教的路径	19
	第三章 灵魂——通往想象的世界	36
	第四章 神圣者——人类体验的神秘维度	67
	第二部分	
	路径一 阴性特质——“阿尼玛”的途径	117
	路径二 艺术——缪斯的途径	141
	路径三 肉体——情爱、性与感性的途径	166