



透彻抚慰心灵的当代经典，一次静谧深远的灵魂之旅



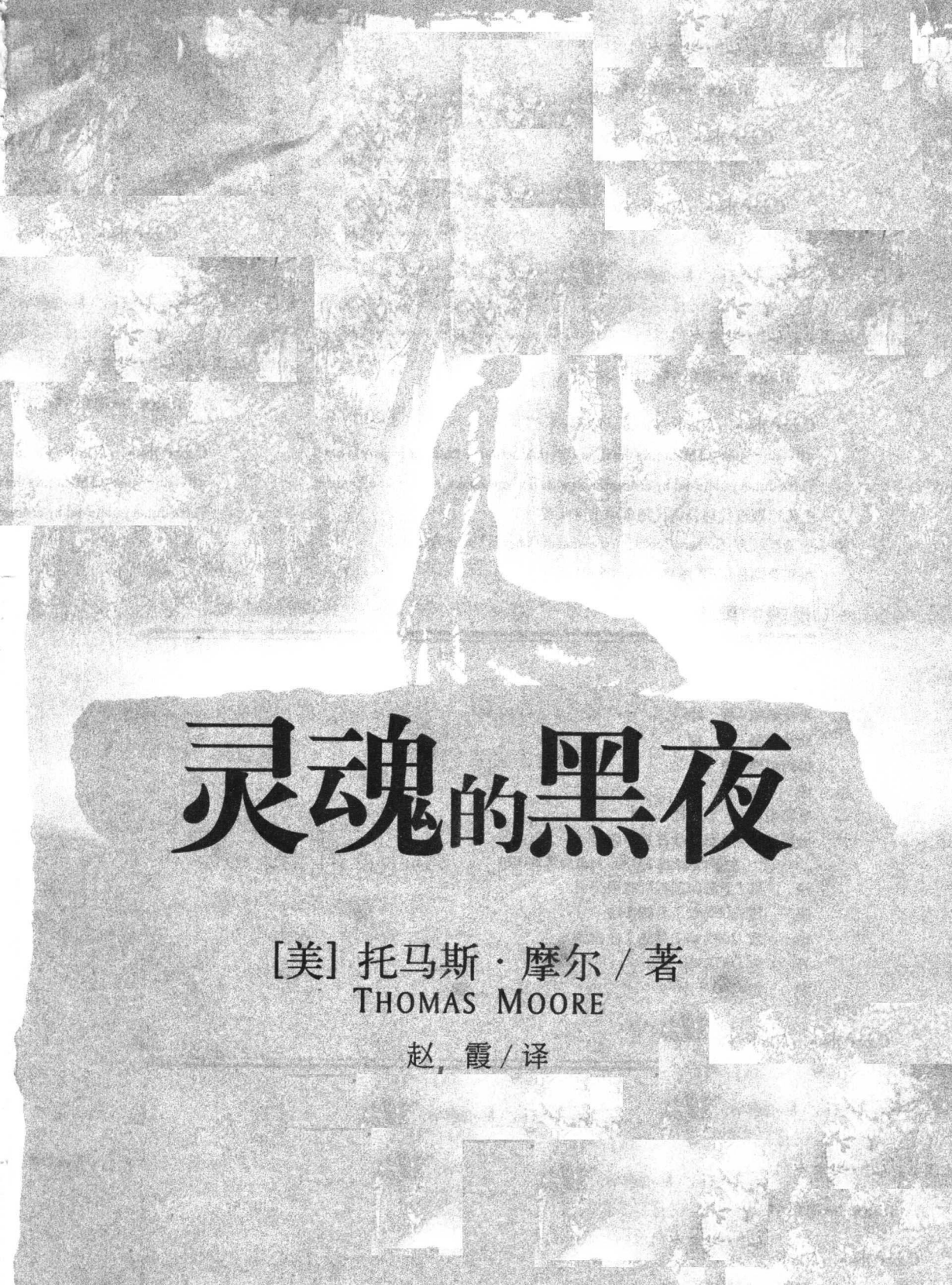
灵魂的黑夜

「本书曾使千百万读者觉醒。对您而言，本书也将是一位令人宽慰的伴侣，在您生命中最黯淡的时光里它会常伴左右，不离不弃。」

[美] 托马斯·摩尔 / 著
THOMAS MOORE

赵霞 / 译

上海科学普及出版社



灵魂的黑夜

[美] 托马斯·摩尔 / 著
THOMAS MOORE

赵霞 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

灵魂的黑夜 / (美) 摩尔 (Moore, T.) 著; 赵霞译.
上海: 上海科学普及出版社, 2005.7
ISBN 7-5427-2721-4
I. 灵... II. ①摩... ②赵... III. 心理学
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 005641 号

DARK NIGHTS OF THE SOUL

Copyright © 2004 by Thomas Moore

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Gotham Books, a member of penguin Group(USA) Inc.

上海市版权代理公司代理本书中文版权

原著授权方: Gotham Books, a division of Penguin Group (USA) Inc.

版权合同登记号: 图字 09-2005-015

灵魂的黑夜

著 者 / [美] 托马斯·摩尔

译 者 / 赵 霞

责任编辑 / 蔡 婷

助理编辑 / 王 锦

特约编辑 / 周 沐

统 筹 / 理 应

书籍设计 / 一步设计

出版发行 / 上海科学普及出版社

上海中山北路 832 号 邮政编码 200070

印 刷 / 上海印刷四厂有限公司

版 次 / 2005 年 7 月第 1 版

印 次 / 2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 787×960 1/16

字 数 / 240 千字

印 张 / 18

印 数 / 1-6000

ISBN 7-5427-2721-4/R.294

定价: 28.00 元

前言

本书描写了生命中最深刻、最黑暗、最迷惘的经历，倾我一人之力是无法完成的。在此，我向给予我无私帮助的人们表达感激与谢意。迈克尔·凯茨一如既往地支持着我，他对我的意义早已超越了代理人的身份。比尔·辛克对我始终坚信不移，在那段极有可能演变为灵魂黑夜的日子里支撑了我。还有劳伦·马力诺，她一直耐心地帮我编辑，提醒我读者正关注着这本书。艾米莉·阿切天赋异秉，时而缜密地提出建议，时而对我鼓舞激励。雷德蒙·欧汉隆，来自都柏林的奇迹创造者，同时也是我情同手足的密友，他从没意识到自己给了我多大的支持。其他爱尔兰的朋友也都起了举足轻重的作用：约翰·莫拉蒂，他是我遇到的最有才华的诗人；麦克尔·科尔尼，我的老友，他悉知一些我个人的黑夜；他的兄弟理察德·科尔尼，一个有着善良的心与丰富想像力的哲学家；布兰登和海泽·赫斯特，他们在我的创作期间给了我弥足珍贵的友谊与建议。除了麦克尔·科尔尼博士之外，贝尔福·蒙特博士和乔治·多布勒牧师也都默默地给予我帮助。贝蒂娜·佩顿—利温博士简直是个半人半神的奇妙人物——这个特征在我的书中一览无余。詹姆斯·甘医生是我的灵感来源，他以令人赞叹的优雅驾驭着自己的黑夜，他的事例给了我诸多启示。

派特·突枚孜孜不倦地教我如何观察事物及如何写作。在这本书的写作过程中，他也经历了一段迷茫的旅程，并与我分享了那次不小的困扰。

当然，还有我的家人，他们是这本书能够顺利完成的根本性因素。我衷

心地感谢休柏罕、安比和汉雷，从我心底的最深处向他们表达谢意。

在本书的撰写期间，我的母亲因卒中住院九个月，在我即将完稿的时候过世了。我永远无法向父亲、弟弟吉姆、佩吉和姨妈贝蒂表达出我对他们的亏欠。对我的母亲，我能做的仅仅是唱一首赞美的祈祷诗。她的黑夜如影随行地陪伴着我的写作，从天国指引着我。她对我的影响无所不在。

最后，我想感谢那些向我提供故事的好心人。我对他们的敬意与感激之情无法言喻。

引言

黑夜

大多数人都会在某个时期有段痛苦、磨难、失落、受挫或者失败的经历，那段时期是如此令人不安又是如此旷久弥长，我们可以把它称为灵魂的黑夜。如果你对生活的主要兴趣在于健康，那么你就能迅速地克服这种黑暗。但如果你是在寻找意义、人格特质和个人的本质，那么你就会发现，黑夜其实能给予你许多馈赠。

如今，我们给许多这样的经历贴上“忧郁”的标签，但并非所有的黑夜都是忧郁的，并且，对这类能让你质疑生活意义的事物来说，“忧郁”这个词又太过专业了。现在是时候了，让我们以不同的方式来想像这种常见的经历，并让我们以不同的方式来应对它了。但是，我要告诫你，这是一件非常微妙的事情，你要非常仔细地观察自己，非常认真地剖析我提供的这些事例，如此，你便会看到，令人困扰不已的插曲是如何成为弥足珍贵的转变期的。

每个人的生活都由光明与黑暗、快乐与哀伤、活力与衰竭构成。你对这种情绪律动的思索方式可以使一切大相径庭。你会对其置之不理而沉浸于自我幻想或陶醉于令人忘忧的娱乐活动吗？你会变得愤世嫉俗、忧郁消沉吗？或者，你会敞开心扉接纳一个奥秘吗？这个奥秘与太阳和月亮、白天和黑夜、夏季和冬季一样自然。

如果你和大多数人类类似,那么你已经历了几个灵魂的黑夜,也可能正置身于其中一个。也许你的婚姻出现了危机,也许你的孩子病了,抑或你发现自己的情绪偏执可怕。也许你正在哀悼配偶或者父母的过世。也许你被爱人或者商业伙伴背叛了,或正准备离婚。对一些人来说,这类情形是可以解决的问题,但对另一些人来说,它们却导向更深的绝望。真正的灵魂黑夜不是一项表面性的挑战,而是会渐渐发展扩张,带走你正常生活中的乐趣。一个外部事件或一种内部情绪重击了你的生活核心。这不仅仅是一种感觉,更是一种对你存在本质的抽离,你可能要花相当长的时间才能走完这段历程。

黑夜并不会令人感觉忧郁。在一段冗长的婚姻困扰之中,你可能会焦虑,但并不会忧郁。而另一方面,临床忧郁症却好比黑夜。无论你怎么命名这种症状,在这样的经历中你都是一个血肉丰满的人,有着自己的过往、性情、记忆、情感及思想。忧郁是一种标记也是一种综合征,而黑夜则是一项意义深远的事件。忧郁是一种心理疾病,而黑夜则是一场精神磨难。

许多人认为,生活的意义就在于解决问题和寻求幸福,但幸福通常是一种转瞬即逝的感觉,而你也从未真正去除问题。你的生活目的也许在于活得更尽兴自然,与周围的人和 life 相处得更融洽,过上自己真正向往的生活。这听起来浅显易懂,然而事实上许多人却把时间用在了逃避生活上。他们害怕生命就这样悄然而逝,于是便把活力投向了并不会给他们带来任何好处的勃勃野心和痴迷嗜好。黑夜便作为重归生活的方式,反常而矛盾地降临了。它将生活层层剥开露出本质,帮助你重新开始。

虽然这些黑夜可能会带来痛苦,但在这里我想探究其积极的一面。我并不是要给它们披上浪漫的外衣或者否认它们的危险性,我甚至并不建议你经常与之相伴。然而,我确实将它们看作是一个机会,一个以你永远也无法想像的方式来产生由内而外蜕变的机会,置身于黑夜,就好比昏昏欲睡的但丁,漫步迈离了自己的小道,不小心滑入了一个洞穴。又像爱丽丝注视着镜子便进入了镜中世界。或像奥德修斯为怒涛所摇撼。又好似无桨的崔斯

坦随波漂流。你的任务就是靠近黑夜，去其糟粕、取其精华。

夜的作用

与安逸舒适的时光相比，痛苦和迷惑的经历反而更可能使你了解自己的灵魂深处。黑暗和混乱以某种方式激发出想像力。它们使你能够看到平时忽略的东西。你开始对丰富多样的情感和意义变得敏感。你会察觉到自己情感和思维至为微妙的所在，你能认识到在正常乐观的状况下根本不会注意的东西。

灵魂的黑夜并不是异乎寻常或者非常罕见的。它是生活的自然组成部分，从中你会受益良多，恰如你从生活常态中所得。看看四周的朋友和熟人吧：一个正在闹离婚；另一个的母亲病得厉害；一个小孩在一场事故中受伤；另一个人找不到工作；还有几个则非常忧郁，举止怪异。这些只是现今我自己生活中的事例，它们甚至还不包括战争的威胁和对恐怖活动的恐惧。但就是在这每个事例中已经同时包含了痛苦和某种发现。

如果你竭尽全力要摆脱黑夜，你可能就无法领悟它给你的启示，也无法体会它带来的重大改变。我想鼓励你，以你所有的坚强和睿智进入这黑暗之中，也许你会就此展开一个全新的视野，找到更为深刻的自我。即使这黑暗来源于外部——罪行、强奸、流产、被骗、事业压力、被俘、或恐怖主义的威胁——你依然可以发现自己的潜质，对生活产生新的看法。我们的目的并不是消解黑夜，而是要以它来充实自己。

十字架约翰

“灵魂的黑夜”这一词组来源于西班牙神秘主义者兼诗人——十字架约翰(1541~1579年)。约翰是基督教宗教团体圣衣会成员，他和阿维拉的圣特瑞莎修女试图对这个团体进行改革。团体中的许多人竭力阻挠改革，他

们把约翰监禁了八个月，在这段时间里他写下了一组卓越的诗篇。他的后期作品主要是对这些诗的评论，其中一篇名为《灵魂的黑夜》。

约翰描写了感觉之夜和精神之夜，“感觉之夜”是指对意图和动机的净化，“精神之夜”意味着满怀激进信仰的生活过程。约翰的作品深深地影响了一些人，他们全心投入社交活动、各类服务机构和默思冥想，于此间铸炼精神生活。从不太专业的角度来讲，“灵魂的黑夜”这个术语有时意为忧郁消沉，或指一个人生命中的黯淡期和磨炼期。

我在使用这个术语的时候倾向于上述两者之间。我把灵魂的黑夜看作是一个转变期。与其说它是通向快乐的障碍，不如说它是一个自我酝酿和历练的阶段。通常它会持续一段时间——你当然不会把一天的忧愁叫作一场灵魂的黑夜。它也并不总是以一些个人的新发现而愉快告终。事实上，我们会读到几个例子，主人公有的自杀，有的积郁成疾。如要理解这些经历，把它们看作是灵魂的转变，就不能以任何简单、外在的衡量尺度来判定它们。你要看得深、看得细，要理解，经历一次挑战就会有重要的收获，但如何从黑暗中获益往往并非是显而易见的。有时黑夜的意义并不在于它为你做了什么，而在于它为别人作出了贡献。

精神疗法而非心理疗法

我总是不愿将困扰的情绪称之为一种病态。我通常把它们看作磨难，这种磨难会使你更为丰满睿智。我脑海里常常浮现着众多历史上让我崇敬不已的男男女女，他们复杂而多虑，不太健全，也不那么健康。你会发现这本书描述了许多这样的人，并将之引为典范。尽管他们在生活中，其瑕疵与失败也是清晰可见的。比起健康和富足，我认为，灵魂的丰盈通常是更有价值的。

我写过一本名为《关怀灵魂》的书，其中“忧郁的礼物”一章给许多读者留下了异常深刻的印象。我从许多来源学习评定抑郁和悲伤的价值——从

古医书中,从思想深刻的艺术家和作家身上,从 C. G. 荣格与詹姆斯·黑尔曼的作品中。我试着从忧郁的情绪中发现特别的收获。虽然忧郁是如此铺天盖地、令人苦恼,但我们所指的忧郁毕竟是一种人生经历,它与你生活中其他具有深刻意义的事件紧密相连。当你把绝望和空虚的情感看成是对理想化的正常健康生活的偏离时,你所做的不过是自我伤害。其实黑暗的时光及其启示与成功之时完全一样,在你的生命中留下了印痕,使你成为一个富有洞察力的仁爱之人。

本书从一些古代仪式和宗教里的强劲形象说起。远古的人们了解应付苦难日子的秘密,虽然那些时期已被忘怀:夜航的形象、宣泄净化的概念、帮助生活前行的仪式、充满美好祷告的月亮的精魂。然后我们将目光转向智慧和爱,思索着把它们与黑夜联系在一起,它们都是从黑夜中学到的至关重要之物。最后,我们来考虑一下灵魂的黑夜可能出现在平常生活的哪些方面:在对创造的追求和对美的需要中,在盛怒中或在怒火平息时,病弱时或年老时。每段这样的经历都可能会产生一种特别的黑夜。

小调中的情感

艾米莉·狄金森曾说,孤独如同音乐中的小调一般让她迷恋,大调明朗欢快,而小调则清新宜人。现在来想想你的黑夜吧。它们能够像光明的时刻一样有益,甚至同样美丽吗?它们能够如小调般清新宜人吗?如今,一些著作大肆批评狄金森是何等的神经质。但是她并不认为自己有着“精神方面的问题”,虽然她的个性的确怪异。类似的,我也想把我们的黑夜看成是不同寻常的东西,但却并不是一种病态。

灵魂的黑夜使人从志得意满时的快马加鞭中脱身而出、暂得小憩,也会让人在艰辛的自我理解、自我完善中暂时歇息。在黑夜中除了顺服,没有别的选择,把自己交给未知,停下脚步倾听智慧的呼声。也许你并不情愿,但势不由人,确实是该抽身而出的时候了。黑夜远不止是一段学习的经历;在

现有文明过于沉溺于种种身外之忧和物质成功的时候，黑夜更是一种深刻的启蒙，它引领你进入一个文明无法抵达的区域。

当人们只对“大调”津津乐道时，他们从思想到其存在的本质都变得过于简单。当今世界存在着许多威胁到和平的国内外冲突，其根源就在于毫无经验而天真的偏见及不智的反应。激情总是在暴力中燃起。你和你的人类同伴们要以一种复杂的眼光去看待世界，从而抑制住憎恨与恐惧。一个成熟的人是复杂的，有着复杂的思想和价值观。黑夜的小调便为你的个性及生活方式注入了一种重要而又必需的复杂性。

无尽的黑暗

有些人把他们的灵魂黑夜视为一项可以迅速应付并解决的挑战。“噢，我经历过黑夜，但现在已经结束了。”他们说。对一些人而言，他们眼中的黑夜并不是真正的黑夜，尤其是当这种感觉轻易便被驱走，并且经历者为自己能顺利迅速脱身而洋洋自得时，他们不过是浅尝了一口真正的灵魂黑暗而已，真正的黑夜是不能轻易驱除的。它的影响力持久弥长，实际上，它使你永远改变。这可不是什么值得夸耀的事。

黑夜让你感到深深的不安，也许除了依赖纯粹的信念、依赖一些超出你的理解与能力之外的东西，你别无它法来全身而退。黑夜引发的是精神反应，而不是治疗反应。它把你推到一个陌生世界的边缘，在那里你不再有熟悉和可靠的感觉，你的想像力大大延伸，想像着生命的奥秘，想像着是谁、或者什么东西才是真正的主宰。黑夜强迫你去依赖一些非人力所能及的东西，从而提升你的精神。它能打开你的心胸，让你看到全新的、神秘的可能性。

暗中之暗

下面我们会记下几个人，他们在狱中度过了特别的黑夜，包括奥斯卡·

王尔德，他是维多利亚时期的著名作家，因同性恋行为入狱。出狱后，王尔德写信给一位朋友道：“我对生命的渴望从来没有如此强烈过，虽然我已心碎，但谁都难免会心碎；这就是为什么上帝把悲哀赋予这个世界……如今对我来说，受难是一件圣事，它使触及者变得神圣……在生活中任何的唯物质论都会使灵魂变得粗鄙不堪。”

王尔德忍受着孤独的折磨，为失去激情洋溢的生活而痛苦，从某种意义上来说，他离开监狱时已身心俱损。但是这段话却表明，他已经领悟了许多东西，并且用完美的语言把我想说的话表达了出来：无意识地被卷入物质文化的价值观念“使灵魂粗鄙”。黑夜的作用也许就在于净化你的感性思维，告诉你该如何把自己塑造成一个多维的、极品的人。

要在自己的“幽暗之所”生存，你要做的第一件事就是把所有分门别类的医用术语都抛到九霄云外。当你描述自己的经历时，只要具体地谈谈自身的独特体验就行了。不要理会电视和杂志使用的言辞，也别在意它们对于你的“问题”给出的意见。让问题真实地显露出来，可别被诊疗法牵着鼻子走。医学和心理学像现代社会的许多其他学科机构一样，宁愿应付可以理解的、可治的案例，却不愿面对医药难治的个例。这些机构可以治愈你的身体，却无法完善你的命运或帮你发现生命的意义。

最后的工作，也许也是最困难的，就是要发掘出自己内心最深处的欲望并将之达成。存关心的念头为主，而治愈的念头为次。组织好你的生活，循序渐进。你是在孵化你的灵魂，而不是进行一场英雄主义冒险。好好安排生活，低调一些，怎么舒服就怎么做，但注意不要背离了这一净化的进程。集中精神、思索、考虑，也可以和知心好友认真地畅谈一下你的处境。

有些人不得不面对很大的挑战，并随之度过一段非同寻常的岁月。从他们的事例中我们可以学到耐心、洞察力，以及持久忍耐的勇气。1987年，泰利·韦特身在贝鲁特，是坎特伯雷大主教的代表，他被俘作为人质关押了五年之久。和其他俘虏一起，他忍受着鞭打和孤独的痛苦，并被剥夺了许多人身权利。他的正常生活、他的家庭、支持他的外界力量，一切

都与他完全隔绝。

韦特说,他时常回想起他看过的书,那些书支撑他度过了那段漫长的孤寂。一天有个同情他的卫兵给了他一本关于美国奴隶的书,他慢慢地阅读了几遍,甚至背出了一些段落。他想到了那些奴隶,他们终生都失去自由,却始终未曾失去意志和人性。奴隶的形象并不能带走他的痛苦,但却使这种痛苦变得可以忍受。那些在更恶劣环境下不屈挺立的形象极大地鼓舞并支撑着韦特。

对付黑夜有一个简单的诀窍。即使从所有的表面现象来看你都一败涂地了,你仍然可以在精神上度过黑夜。也许到最后外部压力压垮了你,但只要灵魂完好无损你就依然可以劫后余生。数年来,泰利·韦特和其他一些同他处境一样的人都没能逃离虏掠者的手掌,也没能免受皮肉之苦。但是在漫长的牢狱生活中,他们以乐观的态度和其他许多品质,在精神上控制住了局面并赋予了这段经历以特别的意义。

纵观历史,许多人都深受压迫,但他们在另一个层面上却是胜利者。16世纪,托马斯·摩尔在处决前被监禁了十三个月,在此期间他写出了自己最好的哲学著作。而在某些行为上颇为品行不端的萨德侯爵,也以类似的方式度过余生。他对监狱看守咆哮不已,却在被胁迫的恶劣处境下写出了一些最重要的小说。纳尔逊·曼德拉也是在监狱里为自己成为一名非凡的总统而不懈努力,并为同时代的人树立了一个榜样。

这便是秘诀所在:即使身体得不到解放,你依然可以凭借自控力与个性品质屹立不倒。在面对许多事情时你都可以这样做,在离婚时、在孩子夭折时、在身患重病时,或在创造力枯竭时。即便你的肉体业已消亡,你的精神依然活着。在后面我们会看到几个这样看似矛盾的例子。你的黑夜是一种邀请,邀请你成为一个性灵合一的人。

每个黑夜都是独一无二的。本书将讲述一些我认识的人的故事,特别是那些接受我治疗的人。真实的故事展现了不同的黑夜及众多应对之道。我也会仔细研究一些自传,那些自传的主人公都是我早就感兴趣的,我想看

看他们是如何应对黑夜,或是如何向它屈服的。你可以从表面的失败中学到许多东西,你也可以从悲惨生活的延续中得到微妙的启示。我也会提到我自己的黑暗经历,因为黑暗对我来说一点儿也不陌生。

为了应对这些困扰,我们还需要丰富、坚定和有益的思想,这些在一个充斥着事实和看法的世界里可是希罕物。我从对宗教、神话、艺术和深层心理学的学习中获得自信,相信自己是一名优秀的治疗师。我熟知的顶尖治疗师都是那些真正了解爱的秘密、斗争和死亡奥妙的人。他们绝非那种只有标准技巧和简易答案的等闲之辈。你也可以像他们一样,通过思索一些关键的命题、阅读优秀作家的作品、观赏上佳的影片,去了解灵魂的真谛。如此一来,当黑夜降临时,你便已经准备就绪了。

目录

Contents

引言 黑夜 / 1

第一部分 航程

第一章 夜航 / 3

第二章 通过仪式 / 19

第三章 清理思路,重新开始 / 40

第四章 来自月亮的视角 / 57

第五章 生活的讽刺 / 82

第二部分 困扰

第六章 爱情忧郁症 / 101

第七章 婚礼之夜 / 123

第八章 性爱之夜 / 140

第九章 创造力,童稚,步履稳健的山羊 / 157

第十章 黑暗的美 / 175

..... **第三部分 堕落**
.....

第十一章 深红色的情感 / 197

第十二章 短暂的疯狂 / 210

第十三章 疾病的荒岛 / 224

第十四章 迟暮之年 / 242

第十五章 夜航 / 253

第一部分

航程

你问我正思索着什么
在这漫长的夜里？
我只是倾听
雨点重重
敲打窗户的声音。

——和泉式部