

亲密不仅
仅被视为是人
际间的一种态
度，而更是一
件灵魂的事。



《纽约时报》上榜150周

(美) 托马斯·摩尔 著
孙正洁 译
范瑞波

CARE OF THE SOUL

关注灵魂

——告诉你如何找回灵魂的家园

此书会帮助你放弃那些希望得到上帝拯救的无用的幻想，使你自己担负起关注自我灵魂的责任。这是一本有关精神生活的朴实而又不凡的好书。



在这个急功近利、物欲横流的时代，人与人之间因缺少爱与关怀，日益变得冷漠麻木之时，《关注灵魂》无疑是世界的福音。

华龄出版社

关注灵魂

——在日常生活中培育深沉与神圣

[美] 托马斯·摩尔 著
孙正洁 范瑞波 译

华龄出版社

(京)新登字 068 号

关注灵魂

[美] 托马斯·摩尔 著

出版发行：华龄出版社

(北京西城区大红罗厂街乙 3 号)

邮 编：(100034)

经 销：新华书店

印 刷：北京印刷一厂

850×1168 毫米 大 32 开 11 印张 200 千字

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册

ISBN 7-80082-538-8/C·97

定价：19.80 元

序

托马斯·摩尔的《关注灵魂》一书，依靠想像力的纽带，把梦境、神话、现实、存在融汇在“灵魂”这一聚焦点上，照鉴出人性在冲突磨擦中的丰富理趣。大千世界的正常与怪诞，纯真与复杂，心与物、情与理、苦与乐，成与败，都你中有我，我中有你，互构互动，友好相处，交织成一面洞悉人性之穴的魔镜，不愧为是你、我、他的生活导师，是良师益友。

在家庭，是视家庭为灵魂居住的主要场所，人性小缺点充分曝光的杂草地，允许大大小小的复杂磨擦和曲折有趣的故事滋养种种丰富的个性形象呢？还是使家庭拒种种诱惑于千里之外，在刻意追求理解，改善，秩序和纯洁的安排下，置灵魂被虐待、被忽视的地位，让个性在可怕的道德压力要求下循入深奥沉寂而不顾呢？

对教育，我们是带着永远长不大的孩子特性，欣赏灵魂的儿童，宽容现实中儿童的脆弱与笨拙，倾听体现于童心童趣中的儿童智慧与创造冲动，把孩子的幼小无力视为“通向未来和释放潜力的‘芝麻开门’咒语”呢，还是把充溢的欢乐和自发性童心禁锢在标准划一的成人世界中，刻意于追求儿童成为社会机器中的一个有效零件，而堵塞孩子结识灵魂的想像力的潜在窗口呢？

在漫漫人生途中，是忙于汲汲营营地谋生，追求无止境的物质享受，置灵魂与精神不闻不问，以致于在现代人征服外界与恐惧内心的巨大反差面前，抱怨世情炎凉，人际疏远，承受着孤独，妒忌、压抑、冷漠、空虚的精神折磨呢，还是借灵魂的力量，拓展自身对内在冲突的自发排泄与调节，使妒忌与宽容、爱与恨、依赖与独立能在充分拓展的心灵中达到更深层的融合，使压抑与挫折能给灵魂赋予深度、色彩、锐利和实质呢？

.....

对这些生活潺流中斩不断理不清的生命困惑，托马斯·摩尔的《关注灵魂》一书的启示是：人类灵魂是一个竞技场，特异和意外，离经叛道、抵制诱惑，容忍弱点，不完整、不完善乃至不可能的爱，这种种的冲突与紧张，都是灵魂表现自己和丰富自己的空间与机会。因而，战胜自我，不能只依靠长于因果分析和逻辑研究的理智，自我完善的毅力，整齐划一的道德标准，纯洁的矫饰，心理医生面前的倾诉衷肠，机械与化学方法的治疗；而应该“反求诸己”，安之若泰，不急于结束紧张与冲突，任灵魂充分表现，欣赏品味灵魂力量带来的幸福巅峰和绝望深渊，从而使自身的力量获得保存和增强，生命变得强健而热烈。

所以，托马斯·摩尔的《关注灵魂》一书，无异暮鼓晨钟，唤醒了多少沉寂已久的内心渴望。让人们重新认识了生命本质，对自己作一个新的评估。只有了解了自己，整理自己的内在秩序，关注自己的灵魂，才能开拓自己的潜能，发展自己的才干，也才能完成自我，建立自己的生命价值与生活的意义。在莫尔看来，生命或许是不完善的，生活或许也是不圆满的，但人们只要不断地关注自己的灵魂，就能够完善自己的内在心灵。外在世界的横逆挫折，个人生活的不幸……，并不是个人生活的重负，而将成为个人自我磨练、自我成长的契机。人们也就在这种种冲突与抗争中逐步地体悟到个人生命的伟大、庄严和神秘，也使自己

从内心的深处激发对生命本身无限的敬意与尊重。活出自己的人生和尊严的人性。

托马斯·摩尔的《关注灵魂》一书，不仅是作为一个心理治疗专家，而且是作为一个神学家、宗教家、哲学家、艺术家及教育家十几年来洞悉人性的结晶。从人生中那数不清的煎熬、失望、气愤、恐慌、寂寞和空虚里，他都能惊异地触摸到挣扎在其后的灵魂，通过对灵魂的关注，生命不时地给了人们新的亮光、希望和生生不息的泉源。多年来，在摩尔的内心深处，他一直追寻着一面映照生命的镜子，以此来作为自我耕耘心灵的指导。每一映照，特别在个人剧烈痛苦时反映出来的，无不是智慧灵光或灵魂的生命礼赠。人们能自觉地以此透视检查自己，反省自己，也同样地可能用它来映照他人与社会发展的过程，观照自我体悟，以及了解与欣赏人生的理趣。在摩尔看来，人生的过程永远是灵魂的关注过程，也是个人生命成长与完善的过程。在这过程中永远渗透着缺失与不足；在创造的成果背后，永远凝结着苦闷与困境；幸福的出现也伴随着煎熬的泪迹；而强者的产生，是无数软弱和恐惧的演变。

因此，关注灵魂，渴望生命并不再是一种观念，而是每一个实实在在的感受，每一种实实在在的生活。一个人也许会通过购买或租用一块好地来关注灵魂，另一个人也许会通过挑选一所合适的学校或制定一份合适的学习计划来关注灵魂，还有人会通过粉刷房子或卧室来关注灵魂。这样人们关注灵魂并非仅是一种人们渴望的构想，而是实实在在的生活，在你手边，在你身边，在你的每时每刻，在每一个人的日常生活中。当摩尔看到被痛苦困扰，被绝望浸淫而又重新振奋，勇敢地站起，走向另一个人生奋斗历程的人们，他会与之一起来祝贺生命的伟大与不可欺。他深信人们对灵魂的关注，可以生发出个人生命的无限潜能。

摩尔的《关注灵魂》，既不偏爱于描绘真、善、美、圣的理

想精神境界，又不深陷于人性的七情六欲，沉缅于数不清的烦恼冲突，更没有遁入超凡脱世的宗教空门，而是借鉴古代神话故事中揭示的人类生活中的永恒真谛，藉助西方二歧对立的思维传统，深挖生活中不可避免的复杂与冲突、渴求与紧张、焦虑与压抑、偏执与怪异的价值，吸取东方内圣外王、反求诸己、圆融人我天地的智慧，为灵魂在虚怀若谷、囊括万千的心胸中找到栖身之地。通过使精神与灵魂联姻，科学与神话交谈，既高扬了人类追求意识、知识、力量、乃至真善美圣的极致境界，又饱享了最快乐、最充分、最振奋的人类体验和情感，由此共同构成推动人类生活进步的基本动力。所以，《关注灵魂》一书在我们面临普遍的“灵魂失落”的时代，不愧为给我们心灵的一份厚礼，一部福音书。

编 者

1997年6月

导 言

20 世纪个人和社会所面临的所有困扰中，影响我们最大的弊病是“灵魂的失落”。尽管灵魂被忽视了，但它并没有消失。它以迷茫，吸毒，暴力和意义的失落等症状表现出来。我们的目的就是要分清楚这些症状，并且设法一个一个地来清除它们。但是最根本的问题是我们失去了关于灵魂的智慧，以及我们对灵魂关注的兴趣。今天，当我们承受心灵与情感的痛苦时，或当我们发现自己临于罪恶的惊恐之中时，很少有灵魂的咨询专家给予我们咨询。但是在我们的历史上，我们能够从人们所写的关于灵魂的性质与需要的作品中获得许多深刻洞见的资源。因此，我们也能够从过去的教导中复活这种智慧。在本书中，我们将吸收过去的智慧，思考我们现在的生活，为的是表明通过对灵魂的关注使我们从痛苦中走出，从而找到我们生活的满足与愉悦。

我们不可能精确地定义灵魂是什么。定义只是一种智力的冒险行为。灵魂更喜欢想象。从直觉上我们知道，灵魂必须与真诚和深沉有关系。比如我们说某种音乐有灵魂，某个杰出人物有灵气。当你十分仔细地寻找灵魂的意象时，你就会体悟到在所有的特殊方面它联系着我们的生活——好的食品，满意的交谈，真诚

的朋友，沉浸于回忆中的体验和心灵的触动。灵魂在依恋、爱和团体中显示，也显示在代表内心交流和亲密关系的深处。

现代心理学和心理治疗往往含有了不言而喻的救助腔调。如果只要你学会了自信，爱，愤怒，表达，沉思或心静，就意味着你的困扰将结束。中世纪和文艺复兴时期的自助书（我把它视为一种模式），只是给人一种希望和敬畏，但决不是伟大的艺术，也不能指望给人展示天堂。它给人们的美好生活提供方法，它对现实的、世俗的生活哲学提供一种启示。我对这种谦逊的方式更感兴趣，它更多地接受人类的不足，这比从超越人类条件的任何方法要看到更多的尊严与平和。因此，本书中我自己想象的关于自助指南所能做到的，就是为处理日常生活中的问题提供一种富有灵性的心灵生活哲学指导而不是为了达到完善或拯救。

在15年中，我一直在从事心理治疗的工作，我特别惊异对文艺复兴时期的心理学、哲学和医学的研究对这项工作的重大贡献。这些影响在本书中将证明，因为我遵循文艺复兴的爱好转向神话学，了解和引证这个时期作家的作品。例如，马西利欧·费西罗和帕拉西尔斯。这些都是实际的爱智者，他们恰当地看待病人，把具有高度想象力的哲学应用于日常生活中。

我采用文艺复兴的方法并不是把心理学从宗教中分离开。荣格是我们现代最新的灵魂医生之一。他认为，每一个心理问题归根结底都是一件宗教的事情。因此，这本书包括了心理咨询和精神上的劝告。某些精神生活是十分需要心理“健康”的；同时，过度的和没有根基的精神性也是危险的，它会导致种种强制的甚至暴力的行为。因此，我在这节里包括了精神性与灵魂的相互作用。

在荣格的炼金术的研究中，他说他的研究以墨丘利为始末。

我认为把他的劝告应用于本书很恰当。墨丘利是小说中的一个神。他是欺骗、盗窃和变戏法的制造者。自我帮助的思想导致了过度的单调。我经常告诉我的病人他们决不可以那样认真地去追求纯洁。墨丘利对保持我们工作诚实是必要的。因此，在某种程度上，我看这本书也可以称为自助小说。没有任何人能告诉你应该怎么样生活。没有任何人完全知道你心中的秘密并信赖地告诉他人。

所有这些引出了这本书的核心——关注灵魂。传统的思想教导我们灵魂存在于理解与无意识之间，它的工具既不是心灵的也不是肉体的，它只是想象。我只不过把心理治疗看作为把想象带到缺乏想象的领域，然后必须通过某种症状自己表明出来。

工作的完成，有益的关系，个人的力量和从其症状中解除都是灵魂给予的礼物。在我们时代这些都是难以理解的，因为我们不相信灵魂的存在，因此在我们价值体系中没有地位。我们知道灵魂仅是在抱怨中：当它搅动时，由于忽视和滥用它而心灵不安，引起我们感觉到其痛苦。作者指出了我们生活在深刻分裂的时代，其中身心分裂，精神性与唯物主义相悖。但是我们是怎样导致这种分离的？我们不能通过它来自我想象，因为思想本身只是其问题的一部分。我们需要的是寻找这种二重性态度之外的另一种方式。我们需要第三种可能性，这第三种就是灵魂。

在15世纪，马西利欧·费西罗尽可能简单地处理灵魂。他说，心灵倾向于从它自身消失，以致于它好象与物质世界没有任何关系。同时，物质生活是那样吸引人，以致于我们把握到了它而忘记了精神性。他说，我们所需要的是灵魂，在其中使心灵与肉体，思想与生活，精神与世界溶合在一起。

那么在这本书中我将要表述的是把灵魂回归到日常生活。这

不是一种新的思想。我只是用我希望的方式简单地展开一种古老的观点。我希望在特定的关键历史时期我们是理智的和恰当的。以灵魂为中心的世界观将返回到我们文化的最早时代。在我们历史上的不同时期，这种思想有不同的表现，在柏拉图的作品中，在文艺复兴时期神学研究者的经历中，在浪漫主义诗作中，最后在弗洛伊德的著作中，他们都留给我们对心理内在世界的记忆、幻想和情感最光辉的一页。荣格把在弗洛伊德那里还是初露端倪的东西显示出来，把灵魂直接了当地说出来，提醒我们应该从祖先那里学习更多的关于灵魂的东西。最近，詹姆斯·希尔曼，他是我的私人教师和同事，和我周围的其他人——罗伯特·萨德罗奥，帕特里卡·配第，阿尔弗雷德·齐格勒——对这个历史时期研究心灵的心理学提出了新的方法，并明显地遵循了费西罗的劝告，把灵魂放在我们生活的中心。

这本书将不是把重点放在灵魂的观念上，而是重点放在我们在日常生活中培养灵性的具体方式上。为了描述这个过程，我从基督教那里借用一个关键的术语。几百年来，教区牧师给生活在他教区的人们予灵魂的教导。这种责任，也是他愿意为人们的需要做的工作，就是灵魂的治疗。治疗意味着教导，也意味着关注。如果我们培育了这种意象，并把它应用到我们自身，我们就能够想象到我们每一个人必须有自己的灵魂。正像牧师在人生重要时刻出现一样，它不是作为一个医生或治疗者，而只是简单地作为一个伴侣在出生、生病、结婚、危机和死亡时刻伴随着灵魂，当通过我们生活展开的迷宫使灵魂展现它的方式时，我们能够反应我们自己的灵魂。就像他所称的一样，牧师的作用也是为了在人生处于的重要转折点时提供某种宗教的背景，同时也保留

维系家庭、婚姻和团体的情感。我们是我们自己灵魂的牧师和监护人。这种观念意味着一种内在的教士和个人的宗教。为了解这种灵魂意义的复归，我们必须使精神成为我们日常生活更为严肃的一部分。

你已经理解了灵魂的关注在现代心理学和心理治疗学意义是相当不同的事情。它不是治疗、修整、改变和使身体健康，它也不是关于某些观念的完美或完善。它不是寻找未来的理想，或从现存的困扰中摆脱。诚然，当它自身每天同时以宗教与精神的灵魂出现时，它正在耐心地在接近我们的生活。

在通常的意义上灵魂的关注与心理治疗的另一重要区别是：心理学是一门世俗的科学，而关注灵魂是一种神圣的艺术。尽管我借用的是基督教的术语，但是我提出的并不是基督教的思想，也不与具体的宗教传统相关联。不过，它确实意味着一种宗教敏感性和关于我们极其需要精神生活的见识。

在现代世界中，我们把宗教与心理学，精神活动与心理治疗分离开。而弥合这种分离性是十分有趣的。但如果这只是一座桥梁的话，我们现在心理学所使用的不同观念必须重构。心理学与精神性需要可以看作是一回事。依我看来，这种新的范式预示着我们所知道的心理学的终结。因为它本质上是现代的，世俗的和自我中心的。一种新思想、新语言和新传统必须在我们的理论与实践基础上得到发展。

我们文艺复兴时期的浪漫主义时期的先驱，还有弗洛伊德，荣格和希尔曼和他们的志同道合者都为了他们意象的更新转向了过去。我们需要我们自己的文艺复兴，古老智慧的重生，以及我们自己状况的实际调整。伟大的文艺复兴时期的思想家作出了持续的努力调和医学与巫术，宗教与哲学，日常生活与冥想，古代

的智慧与最现代的发明与创造。除了在时间上我们远离巫术与神话时代外，我们处理的是同一个问题。对我们来说，技术在它达到巨大的成就的同时，也成了我们的重负。

我们在情感上抱怨我们的时代，我们抱怨心理学家每天在治疗实践中听到的东西，包括了：

空虚

无意义

不知来自何处的抑郁

对婚姻，家庭和人际关系的幻灭

价值的失落

对个人成就的渴望

精神上的饥饿

所有的这些症状反映了灵魂的失落和让我们了解到灵魂渴望什么。我们极度向往愉快，力量，亲密的关系，性的满足，物质利益。我想，如果我们能发现合适的关系或找到合适的工作，合适的教堂或心理治疗，我们就能够找到这些东西。但是如果没有灵魂，我们无论发现什么都是不满足的，我们真正渴望的是在这每一场所的灵魂。由于缺乏那种灵魂性，我们就在纷芸嘈杂的人群中设法聚积诱人的满足，肤浅地认为量就能弥补质的匮乏。

关注灵魂是针对我们感觉到的渴望和驱使我们狂热的症状而言的，但不是摆脱阴影或死亡之途。一种富有灵魂的个性是复杂的，丰富多样的，是由痛苦与快乐，成功与失败构成的。生活在灵性中的生命并不是没有黑暗的时刻，没有愚蠢的时期。我们摆脱了陷入自救的幻想，从而达到自我认识和自我肯定的可能性，而这是灵魂的真正基础。

有几种描述关注灵魂的术语是和现代世界相关的。柏拉图称之为生活的技巧。当从更深层面来理解技术时，它并不仅仅意味着机械技术和工具，而是以各种艺术管理和精细的建构。到现在，我们能够说，关注灵魂要求它自身具有生活的特别技巧，指所有艺术家对事物敏感的方式来对待事物。灵魂也不是自动地倾注在生活中，它需要我们的技巧与关注。

我们许多关于心理学的语言具有宗教的情调。在柏拉图的作品中，苏格拉底说，“治疗”可以看作是对神的服务。苏格拉底说，一个治疗学家就是一个圣器看管人，他是在宗教仪式中实际用具的照看人。柏拉图的另一个术语是对自我的关注；关注词也描述了对神和死亡的敬畏。无论如何我们必须认识到，我们只有把握了神秘性才能解决我们的情感问题，而神秘性表明，敬畏神明与亡灵，构成了带入到人类生活中的灵魂关注的基本要素。

后期罗马作家阿普留斯说：“每一个人都应该知道你不能生活在没有灵魂培育的环境中。”关注也意味着培育、观察和参与。伴随着灵魂的种子展开到我们的性格或人格的巨大创造中，而且采用的又是用一种历史的、语言的、社会的和独一无二的神话方式。关注灵魂的培育意味着人生原初材料终生的耕作。农民耕作他们的土地，我们所有的人耕作我们的灵魂。因此，灵魂的耕作目的并不是对所接受的标准或对所满意的健康个体意象的调整，而是丰富我们复杂的生活，沟通我们社会与自然的联系，把我们溶在我们的家庭、国家与世界的文化中。我们的理想并不是表象的调整，而是加深沟通我们与古代心灵的联系，需要加深沟通我们心灵世界上所有的兄弟姐妹的联系。

伊壁鸠鲁，一个强调人生的目的就是简单的幸福者，是误导人们心灵的哲学家，他说：“对灵魂幸福的关注从来不会太早或

太晚。”伊壁鸠鲁是一个素食主义者，他促使他的追随者以通信的方式来培育密切关系。他要他的门徒避开公共的生活，因此作为一种教导他是以简单的饮食维持生存（有讽刺意味的是他的名字从那以后成了美食家和感觉论者的象征）。单纯快乐的价值观念几乎贯穿在整个对灵魂思考的传统中。当我们试图理解关注灵魂对我们来说可能意味着什么时，我们可能要记住伊壁鸠鲁的原则，我们所追求的奖赏或许非常平淡无奇，它可能恰好存在于我们的鼻尖下。甚至就像我们在观看某些显示出奇特的启示和完美时的星星一样。

我们古代老师的这些思想也出自于米切尔·福科尔特的《关注自我》的书。但是自我这个词意味着一个自我规划。灵魂并不像自我一样。灵魂更与命运相同，命运的转折总是与期望不同，总是与自我的渴望相异。即使是荣格关于自我的观念，他定义为有意识的理解与无意识的影响的结合体，仍然是与人格化的灵魂观念不同的东西。灵魂是认识自我的源泉，它超越我们的能力引导与控制我们。我们能够培育、向往、欣赏并参与到灵魂事情中，但是不能把它哄骗、管理和塑造成具有充分意志自由的自我。

关注灵魂使人振奋。我想它是在那样的艰苦努力中构成了灵魂的神话，以致于产生了意大利文艺复兴时期伟大的艺术。进入灵魂的神秘中的活动，没有抑郁和悲观，激励着生命根据自我设计盛开并展现出自己始料未及的美丽。关注灵魂并不是解决生活中的迷思，正好相反，它是一种对把光明与黑暗溶入到伟大的人类生活与文化创造中的扑朔迷离的神秘性的欣赏。

这本书中，我们对关注与治疗作了一个重要的区分。我们关

注日常生活中几个为灵魂的塑造提供了机会的普遍问题，一旦我们不把它们当作必须解决的问题来思考，就能提供机会让灵魂发挥作用。然后我们将从灵魂的观点来构想精神生活。因此，这种观点对把我们带入到宗教与神话超越的思想提供了一种选择。最后，我们将考虑灵魂怎样使我们的生活更有艺术性。如果心理学不能以一种完全一体化的方式把精神与艺术包括进去，那么它就是不完整的。

当你阅读这本书时，它对于你投身一种任何有关你应当成功地和恰当地生活、有关理解你自身的思想中，提供了很好的观念。人类的灵魂并不意味着必须理解。诚然，你可以找一个更轻松的工作，反省你已经形成的生活。这里的某些观点可能是令人奇怪的，但是惊奇是墨丘利的另一礼物。进入新生活方式的家庭主题的扭曲有时更易显示，但比要求一种新知识和一组新原则有更重要的意义。通常当我们的意象把平常的东西溶入到新方式中时，隐藏在你面前的灵魂就会突然显现。

让我们来设想对灵魂的关注，把它当作一种对日常生活诗学的应用。这里，我们所需要做的是重新想象这些我们认为已经理解的事物。如果墨丘利表现出他的机智与幽默，那么灵魂就有了显现出来的良机（古代诗人把灵魂描绘成飘浮不定的蝴蝶）。这样，我的著作和你们的阅读本身就是一种关注灵魂的方式。

目 录

第一章 尊重病症——灵魂的声音	(1)
结识灵魂	(4)
学会热爱灵魂	(12)
对异常的欣赏	(15)
关注与治愈	(17)
第二章 家庭和童年的神话	(21)
父 亲	(30)
母 亲	(36)
孩 子	(45)
第三章 自爱及其神话	(51)
那喀索斯	(54)
自恋和多神论	(63)
生命的盛开	(66)
自 爱	(69)
第四章 爱的启蒙	(75)
特里斯坦和伊索尔德	(81)
失败, 丧失和分离	(85)
爱的暗影	(88)
团体的爱	(92)