

# 第一部分

## 什么是灵魂

在躯体快乐时，灵魂享受它；当躯体患病时，灵魂为之治疗。

——马西利奥·费西诺

Marsilio Ficino：马西利奥·费西诺（1433~1499 年），哲学家，生于意大利菲利内，毕生致力于将柏拉图及其后继者的著作译为拉丁文。本书注释部分，除特别注明外，其余皆为译者所加。

“灵魂”是一个奇怪的字眼。我们每天都要说到它，每天都能从报纸上看到它，如看到“*The City Has Been Shaken to Its Soul*”（即：本城受到极大震撼）这样一个标题时，我们不知道这到底是什么意思，我们第一个反应是要看个究竟。但是灵魂，如同莫测的生活一样，无法准确定义。所以，我们不得不满足于古人和现代人对它的描述，以帮助我们深思灵魂的本质。随着时间的推移，我们会强烈地感受到——心灵是什么，以及如何关注它。

许多人将灵魂与宗教和信仰联系在一起。他们将灵魂想像为一种物，是人的一部分，也许还是人死后存留的部分。但我们也能将灵魂理解为，我们作为一个人的体验范围，甚或是一个社会、一个地点或一件事的特质。古希腊哲学家赫拉克利特（*Heraclitus*）强调灵魂的深层，而当代哲学家和心理学家詹姆斯·希尔曼（*James Hillman*）则将死亡和美丽与灵魂联系在一起。

或许，我们再次变得对灵魂感兴趣了——尽管几个世纪以来它已被神学家、哲学家和诗人们严肃地讨论过，因为我们知道，对于生命而言，有比科学所能掌握的更多的东西存在。我们喜欢使用“灵魂”这个词恰恰是因为它无法定义，并原封不

*Heraclitus*: 赫拉克利特（？—公元前 460 年），古希腊哲学家，生于以弗所。著述仅存残章，他认为世界存在于对立之中，受逻各斯支配。

动地保有生命中的神秘因素。

几百年前，一位基督教教士就将其著作称为《关注灵魂》。不过在现代，当灵魂陷于困扰时，我们会求助于心理学家或精神分析学家。像现代生活的几乎所有方面一样，对灵魂的关注进入了专家和专科医生，特别是经过专门训练的专业人员的领域，他们通常将“灵魂”（Psyche）——我们更喜欢用这个临床上广为使用的希腊字代替英文的“Soul”（灵魂）——表述为一个随时要修护的器官，一个有待解决的问题。

但是，心理疗法在最近几十年的发展中也显示出一些超越临床表象的迹象，首先，在一系列超越个人的探索中，寻找一个精神的范围，最近认为它真正关心的可能就是灵魂。灵魂的治疗严格使用了中世纪的哲学概念，即灵魂是使我们成为人的东西，它不会像医治疾病一样轻易地祛除人类的问题和弱点，而是把问题和弱点视为构成全部人类生命的必要的组成部分，即使是痛苦的。

古代文献对灵魂与精神作了区别，这一重要思想——在许多方面与一般的观点无关——被 C·G·荣格，特别是詹姆斯·希尔曼创造性地发展了。尽管这个问题微妙且复杂，但大体上我们可以这样认为：精神专注于超越个人的局限、时间的束缚以及关注生命。精神受到未来的左右，想要了解万物的含义，希望通过技术或祈祷来延伸——如果不是全部打破的话——自然的法则。精神充满理想与渴望，它是人类生活中一个必要的、有报偿的、令人振奋的方面

如荣格所说，灵魂是“生活的原型”（archetype of life），体现在日常的琐碎细节和经历中。对于精神来说，我们试图超

C·G·Jung: C·G·荣格（1875~1961年），精神病学家，生于瑞士。

越我们的人性，对于灵魂，我们试图进入我们的人性并且完全领悟它。受精神的驱动，一个人可以仿效古代圣贤，深入沙漠或森林，净化自己，发现高度的自觉。而灵魂的充实，则可使一个人容忍家庭生活、婚姻、工作的起起落落，一切都受到仁爱之心的激励。

想了解灵魂，寻找适当的语言描述它，想要定义和洞悉它，所有这一切都标志着灵魂步入生活这一过程的开始，关注灵魂始于对它的现实性和重要性的认知，当我们在谈话中、写作中、思考中以及认真对待的日常生活中考虑它时，灵魂就会变得更加具体。

在一种受进化、发展、变革驱动的文化中，对灵魂的关注也许略显不够，但若正视它，我们就会感觉到，我们与周围的世界存在着差异。灵魂在信任、过去的事件、亲密关系、漫步甚至时光倒流中发现价值。将灵魂引入现代生活乍看起来似乎是一件平静的、不引人注意的工作，但因为灵魂早已深植于个人和社会的生活中，而且它的价值与现代的关注又是如此矛盾，所以，关注灵魂终将是一种基本行为，一种对公认规范的挑战。

灵魂是深奥的，而对它的关注往往是简单的，然而，它却是我们的情感、我们的个性以及我们的生命力的源泉。承认它的首要地位，我们会发现潘多拉的盒子（Pandora's box）已经打开，让忙碌、动荡、繁琐的人类生活得以松弛下来。

## 第一章 灵魂是什么

那些曾经论述过灵魂的人，不论是过去的还是现在的，都给出这样的表述：灵魂是某种亲切的东西，比其他任何东西更直接地为我们所知，同时又是难以捉摸的、深不可测、无法完全明了、不能控制、不为我们所占有的。当我们试图定义和勾勒灵魂的结构时，最终，直接说出我们的感觉和经历才是最好的办法。下面的描述需要沉思而非争论，它们要求我们永远不要停止思索，努力探寻一种能够表达生命中这一难以捉摸方面的特征的语言。

你不可能找到灵魂的尽头，即使走遍了每一条路，因为它的逻各斯 是很渊深的。

——赫拉克利特

灵魂赋予躯体以生命，就像精神赋予灵魂以生命一样。它偏爱躯体及躯体的、感觉的、情感的每一件事。她是生存之“链”的一节，希望“超越物质的必然”。这对躯体来说也是一种解脱，因为躯体不仅要享受被灵魂赋予生命所带来的利，也要忍受因灵魂的欲望和渴求所带来的弊。

——C·G·荣格，《论所谓神秘现象的心理学和病理学》

如果世界上只有精神和躯体两样东西而没有灵魂，那么，精神不可能为躯体所包容。因为精神是固定的、冷漠的，远离物质生活；同样，躯体对精神也无能为力，因为它笨拙无力，远离精神。但如果将灵魂置于两者之间，适应双方的特性，则两者很容易相互包容。

——马西利奥·费西诺，《生活书》

因为生存感在静谧的时刻从灵魂里冉冉升起，我们却不知不觉；它跟万物，跟空间，跟光，跟时间，跟人不仅没有什么

不同，反而跟它们合而为一，而且，显而易见也是从他们的生命与存在所产生的同一个根源上产生的。

——R·W·爱默生，《自尊》

不过，要使一个人的灵魂离开他的躯体，他无需熟睡，醒时灵魂也会离去。随之而来的是疾病或死亡（如果灵魂离开的时间过长的话）。东方人有时将疾病的产生归结为“丢了魂”——它既不关心能否复体，也无法找到复体之路。为了确保魂的复体，首先要尽可能地使躯体具有吸引力，其次是向魂示以回来的路。为了使躯体具有吸引力，要把病人最好的衣服、最值钱的东西放在他的身旁，为他沐浴、焚香，使他尽可能的舒适，所有亲友绕屋三匝，口中呼唤着病人的名字，以劝诱魂的归来。为了使灵魂找到回来的路，把一根彩绳从病人的头引到屋门口。身着法衣的僧人诵读一张单子，上面开列出执意离开的魂会遭受的危险和阴间的苦难。之后，他转过身，向周围的亲友及病人发问：“回来了吗？”这时，大家应一口同声地回答：“回来了。”并向回归的魂行礼，把种子抛向病人。接着把引导魂回来的彩绳收起，绕在病人的脖子上，病人要佩带这彩绳 7 天，不许取下。在这期间，不许有人吓他或伤害他，以免使他的魂，因为还不熟悉他的躯体，而再次离去。

——詹姆斯·C·弗雷泽，《金枝》

- ① Ralph Waldo Emerson: R·W·爱默生（1803·1882年），诗人，散文作家，生于马塞诸塞州波士顿，他在哲学上是先验论者，在宗教上是理性论者，著有《论自然》、《人生的行为》等。
- ② James C·Frazer：詹姆斯·C·弗雷泽（1854·1941年），社会人类学家，生于美国，主要著作有《金枝》。

所谓灵魂，我首先是指观点而非物质，一种对事物的观点，而不是事物本身。这是一种折射的观点，它存在于事物之间，并使我们自身与所发生的每一件事有所区别。在我们与事件之间，在行动者与行动之间，存在一反射要素——构成灵魂（soul - making）意味着构成中间地带间的差别。

这就好像意识建基于一种自给的想像层面——一种内部空间或人的下意识或持续的存在——一样，即使在我们的主观性、自我以及意识黯然无光时，它（灵魂）也依旧存在。灵魂表现为一种因素，独立于我们所沉浸的事件中。虽然我不能把灵魂等同于其他任何东西，但我也从来不能从其他东西中自然而然地把握它，这或许是因为它就像一面运动着的镜子中的影像，或一个传递借来的光的月亮。不过，恰恰是这个特殊的悖论性的中介因素给我们以存在（或是）灵魂的感觉。不管灵魂怎么无形与不可定义，它在人类价值体系中占有重要位置，常常被认为与生命的本源一致，甚至与神性的本源一致。

在对灵魂的概念的另一种探索中，我曾指出，灵魂这个词指这样一种未知成分：它使意义成为可能；它把事件转变为经历；在爱中被传达；它有一种宗教关怀。几年前，我就提出了这四点，并开始自由地使用，它与普赛克（psyche，源自希腊文）和阿尼玛（anima，源自拉丁文）互为使用。现在，我将作三点必要的修正。首先，灵魂涉及事件变成经历的深化过程；其次，使灵魂成为可能的意义，无论在爱中还是在宗教关怀中，都源于它与死亡的特殊关系；第三，所谓灵魂，我是指我们本性中那种唤起想像力的可能性；那种通过反射性的沉思、梦、图象和幻想的经历——那种把所有实在从根本上确认为符号或隐喻的模式。

——詹姆斯·希尔曼，《重新审视心理学》

你能问的一些问题

灵魂是坚不可摧的吗？就像铁？

抑或弱不禁风，就像

泉喙中飞蛾的翅膀？

谁有灵魂？谁又不拥有它？

环顾周遭，

我看到麋鹿脸部的悲伤

就像耶稣的面部一样。

天鹅缓缓张开她雪白的翼。

秋天，黑熊拖动落叶走向黑暗

一个问题引出另一个问题。

灵魂有形吗？像冰山吗？

还是像蜂鸟的眼？

它像蛇和扇贝只有一个肺吗？

为什么我有而食蚊兽没有？

她爱她的孩子吗？

为什么我有而骆驼没有？

这样一想，枫树怎么样？

蓝鸢尾鸟怎么样？

月光下，孤零零的小石头怎么样？

玫瑰和柠檬，还有它们闪光的叶怎么样？

小草又怎么样？

——玛丽·奥利弗

你的躯体是人类世界的一部分，同样，你的灵魂也是灵魂

世界的一部分……灵魂之间可以相互感应，因为它们来自同一根源。

——柏罗丁

这就是灵魂，它承受着人的负担与快乐。它与理智、预知和智慧为伴，这三点意欲控制、引导躯体，以免过多地受灵魂束缚。而精神凌驾于三者之上，精神统治着理智，同样也统治着预知与智慧，之后产生了生命的次序。因此，做任何事都源于精神之光。

心，它居于人的中央，是灵魂的归宿，心孕育着精神，使之能分清是非。。它存在于人的生命中，与死亡相抗争。

——帕拉切爾蘇斯<sup>②</sup>

我们不能完全控制灵魂，因而，我们不能最终评价我们自己或我们的生活如果我们可以，我们将了解一切——但这至多是个假设。从根本上说，我们从不清楚它（是如何发生的）。一个生命故事的开始，我们经常记住一些特殊的片断，它是极为复杂的，我们不知道生命将何去何从。因此，故事也就没有开始，也不知所终。

人的生命是一个未定局的经历。在用数字表示的关系中，这是巨大的奇迹，个别地，它是如此地一纵即逝、不可满足从字面上讲，这是一个奇迹，任何事都能存在、发展。从前，

① Plotinus：柏罗丁（205? ~270?），古罗马哲学家，新柏拉图学派重要代表，提出“流溢说”，著有《九章集》。

② Paracelsus：帕拉切爾蘇斯（1493-1541年），瑞士医师、炼金士，发现并使用多种化学新药，促进了药物化学的发展，著有《外科大全》。

作为一名医学院学生的我曾描述过它，这对我来说是一个奇迹，我将不会被过早地毁灭。

生命看上去像植物一样，依靠地下的根生存。它是隐不可见的，根之上的可见部分仅能延续一个夏天，之后便枯萎、凋谢。当我们过多地考虑生命或文明的存在与灭亡时，我们往往忽略了其根本，正因为有了这一根本，我们才能见到花开、花落。

最终，当永恒的世界突然闯入瞬间的事件时，那才是我生命中还值得一提的事。这就是为什么我总是讲内心的经历，它包括梦想与幻觉，它们构成我的科研工作的基本要素，它们就像地下炽热的岩浆，最终产生结晶。

同样，一些人存在于我的记忆中，他们的名字从一开始就进入了命运的漩涡中，同时形成我的记忆。

年轻时所经历的一切，它们往往会在人的内心深处打上烙印。我早年曾经注意到生活的复杂性，但没有答案，因为外部环境无法替代内心的感受。因此，我对外界发生的一切不很敏感，我不能描述它，一切都是空虚的。我能理解的只是内心的感受，它是我生活独特的一面，这一点在我的自传中有所记录。

——C·G·荣格，《联想、梦、癔病症状》

但是生命里各种生机勃勃的活力，那些成为这些活力的化身的人们，就不同了那些意愿只在自我实现的人，是从来不知道自己在往哪儿去的。他们无从知道。当然，在某个意义上说，就像古希腊的神谕所称的，有必要了解自己。这是第一步知识。但是认识到一个人的灵魂是不可知的，则是终极智慧。最终的秘密是人自己。即使称出了太阳有多重，量出了上月亮

有多少级台阶，一颗星不漏地标出了九天的星图，还剩下个自己呢。谁算得出自己灵魂的轨道呢？

——奥斯卡·王尔德，《深渊中》

灵魂（*Aeolian*）在一瞥间改变，如蝴蝶般难以捉摸。

注：*Aeolian* 意为灵魂，源自古德文 *Saiwalo*，与 *aiolos* 同源，本意为：飞快地移动，式样变幻，改变；也意为：诡秘，变化多端。

——C·G·荣格，《原型与集体无意识》

当木匠盖一幢房子时，他首先要有一个构想，房子的建造以其构想为基础。因此，从房子的外型，一个人可以推断出木匠的思想和喜好，这是很自然的事。在房子有了轮廓之前，没有人知道它将会是什么样子，木匠的思想也就无从体现。灵魂的活动方式与木匠的思考相似。灵魂给人以外在的表现，同时也是内心世界的组成部分。每一人都应承认灵魂，正如木匠熟知他它将要盖的房子一样。

——帕拉切尔苏斯

① *Oscar Wilde*：奥斯卡·王尔德（1854-1900年），爱尔兰作家、诗人，19世纪末英国唯美主义的主要代表，著有《少奶奶的扇子》等。

## 第二章 灵魂治疗

我们生活在一个认为宇宙和生物中所有变化皆由物理和化学力量所构成的时代，它将心的本原等同于一种官能。当婚姻动摇时；当我们感到沮丧时；当幻觉支配真实时；当我们迷失自我时，我们经常会信赖医生的治疗，但这种按常理的作法会使我们完全忽略了灵魂的意义。

本节标题中的“治疗”并非普通意义上的“治疗”，它强调的是对生活的情感和经历，鼓励面对挑战、展现生活，因为生活是灵魂的动力、源泉。

灵魂意味着痛苦。大部分依靠想像力工作的人，如诗人、画家等，并没有注意到他们已进入一种“无意识”状态（而护士、教育工作者、医生、社工的工作往往缺乏想像力）。疯狂的艺术、诗人、教授既没有浪漫的陈辞滥调，也拿不出一付超于世外的姿态，他们将心灵与想像联系在了一起，心灵的历程是想像力的源泉。同样，想像力也包容了心灵的历程。

痛苦和观察力是相同的。以心理学的观点，病理学和观察并不矛盾，就好像我们受伤是因为没留意，如果我们留意了，就不会受伤。不一样的是，病理学本身就是一种了解病因的手段；而观察力则比之复杂得多，它有一个特有的名称，叫作：精神洞察。

——詹姆斯·希尔曼，《再想像》

灵魂总是处于不协调中  
如果天国召唤  
他将不能等待  
不能惊慌、胆怯

离开，在主人离开之前  
栓上大门  
检点已完成的工作  
像参观者

什么也不带走

——艾米莉·狄更生

当你与灵魂交流时，要保持躯体的沉静，躯体过于劳累是有害的，灵魂的劳累更有害，最有害的是两者皆疲。对立的情绪可使人精神涣散，使生命受到损伤，让反思的脚步不要超越快乐，有时还要略微滞后一点。

——马西利奥·费西诺，《生活书》

记得在牛津时同一个朋友说过——那是个六月的早晨，在我拿到学位之前我们正沿着莫德林学院那些莺歌燕舞的小路散着步——说我要尝遍世界这个园子里每棵树结的果，说我要心怀这份激情走出校门踏进世界。的的确确，我是这样的走出校门，这样的生活了。我犯的惟一错误，是把自己局限在那些以为是长在园子向阳一面的树当中，避开另一边的幽幽暗影。失败、羞辱、穷困、悲哀、绝望、艰难、甚至眼泪、从痛苦的嘴唇断断续续冒出来的话语、令人如坐针毡的悔恨、良心的谴责、最终要受惩罚的自轻自贱、头上顶着柴灰的悲愁、披麻布饮苦胆的悲情——这一切都是我所害怕的。正因为决心不过问这些，后来才被迫一样一样轮番将它们尝遍，被迫以它们为食，真的，有几个月别的什么也没吃。我一点也不后悔曾经为享乐而活过。我尽情活了个痛快，就像人不管什么都要做个痛快。什么快乐都经历了。我把灵魂的明珠投进杯中的琼液。我沿着铺满鲜花的小路寻找长笛的乐音。我过着蜜糖般的日子。但如果继续过着同样的生活就不对了，因为这会限制心性

的发展。我只有往前走，园子的另一半同样也有它的秘密留给我。

——奥斯卡·王尔德，《深渊中》

因此，尊敬的先生，我不能给你任何忠告，除非进入你自己，去看你的生命之流的最深处；在它的源头，你会发现问题的答案（不论这个问题你是否真的要回答）。接受这个答案，就像它是给你的，不要试图去解释它。可能你会发现，你已被称之为艺术家了。接受命运的安排，并且承担起它——它的责任和它的伟大，永远不要希冀外界会给你报答。因为创造者必须给他自己一个世界，在他自身。在自然之中发现万物，对他来说，他全部的生命都已贡献。

——R·M·里尔克，《致一位年青诗人的信》

情结应被置于一个正式的祭坛上，因为我们的痛苦与神所显示的痛苦不同，不论我们考虑性别的重要性与否，例如，伟大母亲之子（希波吕托斯）因此而服从，或是普里阿普斯（经常被忽视）的复仇，或是耶稣的性功能障碍，或是萨杜恩调动肉体的性能力并给予淫荡的幻觉。为了发现痛苦的背景就要熟悉一个人的意识风格，他的病态的幻想及神话，这可使风格和幻想得以复原。

——詹姆斯·希尔曼，《再想像》

- ① Rainer Maria Rilke: R·M·里尔克（1875—1926年），德裔奥地利诗人。
- ② Priapus: 普理阿普斯（希神），男性生殖器之神，也是果园、酿酒、牧羊的保护神。
- ③ Saturn: 萨杜恩，农神。

尊敬的夫人，你的思想受到迷惑  
 是因为潘 被疯狂淹没？  
 还是赫卡忒 的暴怒在起作用？  
 我们要谴责神圣的科瑞班特斯（Korybantēs）  
 或是凶恶的伟大母亲  
 怒视她的山巅居处？  
 你忘了提供一个甜美的祭品  
 这一过失冒犯了狩猎女神  
 阿耳特弥斯 ！她使你病倒  
 带走你的活力？

——欧里庇得斯 ，《希波吕托斯》

曲则全  
 枉则直  
 洼则盈  
 敝则新  
 少则多  
 多则惑

——老子，《道德经》

如果医生能确切地了解一切，并从外部看出和识别病人所

- ① Pan: 潘，（希神），人身羊足，头上有角的畜牧神，好音乐，制排箫。
- ② Hekate: 赫卡忒，（希神），月亮、大地、冥界女神，后亦视为 巫术女神。
- ③ Artemis: 阿耳特弥斯（希神）狩猎女神。
- ④ Euripides: 欧里庇得斯（485~406B.C.），古希腊三大悲剧家之
- ⑤ Hippolytos: 希波吕托斯，希腊神话人物，因拒绝继母 PHAEDRA 的勾引而遭 诬陷，POSEIDON 受命将他杀死。