



心灵的平静

Herzensruhe

安塞尔姆·格林 (*Anselm Grün*) 著

何 珊 译

心灵的平静

Herzensruhe

安塞尔姆·格林（Anselm Grün）著
何 珊 译

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的平静 / (德) 安塞尔姆·格林著; 何珊译.
—上海: 华东师范大学出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5675-1551-2

I. ①心… II. ①格… ②何… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 309136 号



华东师范大学出版社六点分社
企划人 倪为国

心灵的平静

著 者 (德) 安塞尔姆·格林
译 者 何 珊
审读编辑 温玉伟
责任编辑 彭文曼
封面设计 吴元瑛

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 http://hdsdcbs.tmall.com

印 刷 者 上海中华商务联合印刷有限公司
开 本 787×1092 1/32
印 张 4.25
字 数 65 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-1551-2/B·819
定 价 26.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

安塞尔姆·格林集

Anselm Grün

《心灵的平静》 ●

《如何过好每一天》

《怎么过上美好生活》



VI HORAE

华东师范大学出版社六点分社 策划

Published in its Original Edition with the title

Herzensruhe by Anselm Grün

Copyright © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: East China Normal University Press Ltd.



本书中文简体字版由北京Himmer Winco文化传媒有限公司

永 固 興 碼

公司独家授予华东师范大学出版社,全书文、图局部或全部,未经同意不得转载或翻印。

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2013-444 号

目 录

序言：无法摆脱自己的影子 / 1

第一章 当代人缘何心神不宁 / 8

第一节 社会和经济环境 / 9

第二节 不安的心理原因 / 18

第二章 通向平静之道 / 40

第一节 呼吁无忧无虑 / 41

第二节 邀你走向平静 / 49

第三节 走入安息日的安宁 / 56

第四节 通向心灵平静之道 / 61

第五节 平静与不安 / 76

第六节 不安的心 / 83

第七节 今天通向安宁的道路/ 87

结语：在树荫下/ 127

序言：无法摆脱自己的影子

从前，有个人很讨厌自己的影子，也不喜欢自己的脚印，为此他下决心摆脱它们。后来，他想出了个点子：干脆甩掉它们得了，于是拔腿便跑。但是每当脚一落地，就有了脚印，影子也毫不费力地紧随其后。他心想：我得再跑快些，接着便发足狂奔，最后……竟活活累死了。其实想当初，要是他走到树荫底下，影子就会消失；要是他坐下来，也就没有了脚印，可他却没想到这点。

现如今，许多人都想不到干脆到树荫下静息，他们更愿意奔波不止，就像庄子故事里的这个人一样。然而，想靠快跑摆脱影子的人，就是在奔向死亡，因为这样一来他就再也不能获得片刻的安宁了。这大概就是眼下许多人的生命状态，他们简直是在奔命，只是因为害怕遇到自己的影子，看到令自己不快的一面。他们想甩掉这令人烦恼的影子，却从此

变得永无宁日,而这种不得安宁的状态常常表现为心脏问题。如今,心血管疾病成为最常见的死因不是没有道理的。如果一颗心从不安宁,超负荷运转,终有一天会出问题。得心脏病的大部分是男人。有些人的心脏十分健康,但他们同样担心有朝一日心脏会不听使唤,会要了他们的命。心脏病常常与恐惧有关,人们总想逃避某些东西。心脏首先象征情感的所在,而往往是没有得以释放的爱恨情仇之类的情绪导致了心脏病,诸如心律失常和心悸。心脏会不断提醒那些想逃避它的人,让他们不得不去面对自己的心脏。有些人被诊断为得了心脏神经官能症,他们把注意力都集中在自己的心脏上,并时刻担心心脏会停止跳动。心脏病病人通常给人一种坚韧顽强的印象,就像上述故事中的这个人一样。他们无法停下来休息并享受生活,也无法到树下小坐。因此人们会说这是一种典型的经理病(Managerkrankheit,由于工作负担较重、精神过分紧张而引起的循环系统严重失调症——译注)。他们必须总是去做最重要的事情,与自己的影子打交道在他们看来是鸡毛蒜皮的琐事,相反,他们更愿意长期跟自己的心脏病纠缠不休。

早期隐修生活中描述的那种寻求心灵平静之道,在当下具有极高的现实意义,因为心神不定成了一种时代病。无数人都在抱怨自己无法获得安宁。早期修士由自己的经验得

知,如果缺少劳动,人是无法轻易获得平静的。寻找心灵平静的道路是漫长的,它引领我们通过认识自我、与自我相遇,最终走到上帝面前——像圣奥古斯丁那句名言所说的那样——我们这颗不安的心在上帝那里找到最终的平静。修道士告诉我们,这是一条坎坷的路,同时也是一条充满吸引力的路,因为它预言,我们能在人世的纷繁中很快走进并享受上帝的安息。所以在本书中我想再谈谈修士们的体验,这不仅仅因为我本人就是修道士传统培育出来的,而且还因为我相信,这些体验在当下这个时代不仅能教育我们,而且能指导我们的生活。我首先要提到的是东方修道生活中最重要的著述家埃瓦格里乌斯(Evagrius Ponticus, 345—399, 基督教神秘主义者, 著述家——译注)和卡西安(Johannes Cassian, 约 360—430/435, 基督教神学家。其著作《隐修生活规则》对整个西方隐修制度影响颇深——译注)。卡西安到埃及的荒漠去修行, 希望把当地修士们的修行体验传播到西方。作为修士我一直遵从本笃会的会规(约 480—547), 而这些规则自中世纪以来也成了许多俗士的人生指南。一直以来修士所遵从的规则都建立在《圣经》的基础之上。因此, 我想对《圣经》中那些给我们带来心灵平静的语录作深入的思考。耶稣显然看到了众生的苦难、恐惧和不安, 因此想引导人们在这里找到真正的安宁。

近年来,在与教友的谈话中我都注意到了心神不宁这个问题。总是有人找我诉苦,抱怨自己根本无法平静下来。许多人失去了平和的心境,甚至连睡眠都无法保障。他们为孩子忧心忡忡,有的担心孩子有心理问题,有的担心孩子走上了一条与自己在教育中设计的完全不同的道路。还有些人担心家里的经济状况,失业也会使人无法安然入睡,因为假使一直找不到工作,一家之主就无法养家糊口,无法偿还房贷。还有很多人每天都在担心自己所做的每件事是否正确,自己的行为是否得当,会不会引起别人的不满。他们绞尽脑汁想知道别人会怎样看待自己,有时候这种担忧甚至到了病态的地步。比如,某位女士今天去商店买东西,碰上一位不友好的售货员,也许这位售货员只是因为前天夜里没有睡好,可这位顾客却会马上联想到是不是自己有问题,整整一天她会不停地想,到底自己有什么地方让这个售货员看不顺眼,自己是不是出了什么洋相,是不是哪句话说得不得体。接着她会给朋友打电话,诉说自己的遭遇。于是这件毫无真实缘由的小事就成了这位女士无法摆脱的梦魇,而这件事情的整个症结仅仅在于她过分担心自己的名声。

特别是那些身居领导职位的人,更是经常抱怨自己不能平静,因为别人总是要从他们那里谋求些什么。他们会考虑,自己对别人的要求是否做出了正确的反应,所做的决定

是否对企业有利,自己是否做错了什么。晚上回到家中,他们很想放松下来却依然无法平静,因为无法转移注意力。就连外出度假都不能放下心来,还是会不停地冥思苦想,自己所做的决定是否正确,事情是否真的会顺利进行,可能出现什么后果。由于无法松弛下来,所以即便是最好的休假对他们也毫无补益。他们疲惫不堪地回到家中,单调乏味的工作又周而复始,总有一天他们会因为这种苛求而崩溃。

还有的人担心自己有一天会无事可做。他们害怕在宁静中面对自己的真实生活。一旦失去了那些牢牢握在手里的东西,对生活的全部失望就会冒出来,那时他们就会发现,自己的生活其实无以依存,对别人的所有投入都毫无意义,所能做的只是摆脱自己的绝望。他们其实不再相信自己所做的一切,也不认为自己的生活还有什么意义。一切都是徒劳的,他们很想要摆脱这种徒劳的空虚。或者他们会良心不安,负罪感也可能油然而生。他们对此心怀恐惧,所以想逃离平和与宁静。对于这样的人来说,最糟糕的事莫过于不得不面对自己的本来面目,所以无论如何都要回避不得不面对的尴尬,而拼命找些事情来做。就这样,闲暇时间也成了一种压力。人们必须用数不清的事情来填补生活中的空虚。这些要逃避自己真实现状的人其实是在不断逃避自己,然后又抱怨自己疲惫不堪。他们不停地给自己施加压力,无法走

向平静,因为他们从心底里根本不想这样,是内心深处的恐惧驱使他们不断地这样周而复始。

一方面,人们没有能力获得宁静,另一方面,又特别渴望能发发呆,让自己平静下来。声称能告诉人们怎样获得内心平静的讲座比比皆是,人们期望能从心理学方法、身体放松的技术手段中获得自己渴求的平静。但是,凭借表面的放松手段是无法使人获得安宁的。心灵的平静是精神修炼产生的结果。早期修士的目的是将人们带入神赐的宁静之中。静默(Hesychia)是令修士们神往的伟大字眼。的确,从三世纪起,修士的活动就被称之为静修(Hesychasmus)——通往内心平静之道。修士们所提到的宁静,决不是类似巴伐利亚人酒后的放松这种不愿被人打扰的安静,因为这种摆脱所有人后得到的平静,更多的是一种酒足饭饱后的自我麻痹,是对现实的逃避。修士们所指的平静是内心的平静,处在这种平和心境中的人不再担惊受怕,而是神清气爽。归根结底,平静是神赐予的一种永恒安息的体验。谁在祈祷和冥想中感觉到了上帝的存在,谁就能由里到外获得平静,就能回归自我,并与自身达成和谐。修士的灵修之道对于我来说同时也是一种自我疗法,其中所包含的治疗作用的精髓今天已被许多心理学家重新发现。这对于他们来说是一条在眼下非常实用的道路,只要我们将其精髓也翻译成我们的语言,我们

就能像他们一样走上同一条路。

因此,本书旨在请读者诸君和我们一起,坐到上帝为我们提供的树荫下。神邀我们去领受他的呵护和庇佑(参见《诗篇》61:5)。他是磐石,在他的恩荫中我们找到平静。在上帝之爱的庇佑下,我们就敢于面对自己的阴影,而不会被吓倒。置身于上帝的庇佑之下,在那里找到故乡和安宁,在那里归于平静,这些即便在今天,也是我们这个失去安宁的时代一个值得追寻的希望。

第一章 当代人缘何心神不宁

如今的人为什么会如此心神不宁？仔细探究，我们会找出许许多多的原因。有外在的原因，诸如经济状况或社会环境；还有剥夺了人们内心宁静的心理原因，心理学家们提到神经官能症方面的心神不宁。有时引起人们不安的外部 and 内在原因缘自个人的生活经历，以及以往的创伤性经历。有些病态的不安只能由医生和心理学家来进行治疗。由于能力所限，我无法对人在哪个时间段会感到不安进行适当的分析，只想针对自己接触到的一些焦躁不安的人做一点观察和思考，但我的这些观察和思考并没有通过实验来论证，而是在我上课时与别人反复交谈的基础上获得的，但我希望即便是透过这种有限的个人经验，也能使某些典型的时代现象变得更为清晰。

第一节 社会和经济环境

如今,许多人都承受着经济压力,尤其是企业的负责人。全球化时代的竞争日趋激烈,他们再也无法舒舒服服地坐在沙发上,而是不得不时刻留意是否失掉了自己的市场份额,密切关注企业收支是否平衡,自己是否对当下的需求做出了正确的反应。而这些需求瞬息万变,企业不能总是吃老本,必须不断寻求新的生存之道,经营者只好马不停蹄地赶去参加一个又一个会议。这些并不是今天才出现的问题,而是无所顾忌、急功近利、不计后果的行为所带来的后果,这种后果对于企业的创造力和企业员工所产生的影响是深远的。各种企业负责人研讨班也都在探讨此类急功近利的行为,这种行为导致公司不断改组、员工角色不停转换、不断对员工采取新的培训措施。企业频繁地改变结构使得员工焦虑不安,他们再也无法平心静气地投身到工作中去。企业为短期利益所付的代价是员工的不满,这些利益是靠剥削他们的身心换来的。企业负责人的焦虑更会进一步给公司带来紧张忙碌的气氛,其压力便会转嫁到下属身上。压力似乎往往是领导者不知所措的表现,因为忙碌只是看起来似乎在解决问题,让员工以为领导给出了一个解决眼前问题的合适答案。