

语重心长的人生忠告
千锤百炼的哲理精华

犹太的秘密

Vontai de Mimi

[以色列] 老扎(Joseph Zarzewsky)◎著

董原 杨扬◎译



 哈尔滨出版社

犹太的秘密

Youtai de Mimi

[以色列] 老扎 (Joseph Zarzewsky) © 著

董原 杨扬 © 译

 哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

犹太的秘密/(以色列)老扎(Joseph Zarzewsky)著;
董原,杨扬译. —哈尔滨:哈尔滨出版社,2008.10
ISBN 978-7-80753-007-7

I. 犹... II. ①老... ②董... ③杨... III. 犹太教
—研究 IV. B985

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第154975号

责任编辑:陈春林
整体设计:集云观止

犹太的秘密

[以色列]老扎(Joseph Zarzewsky)著 董原 杨扬 译

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82-9号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张4 字数40千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-80753-007-7

定价:22.00元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



自序：引导你通向幸福

宝光钻还是钻石，我们是可以分辨的。

宝光钻是人造钻石，它是在高温和高压的作用下成型的。这种人工制造出来的钻石和真正的钻石十分相似，消费者只有在专业人士的指导下才能分辨出两者的不同。但是，一年之后，宝光钻的光芒就会消失，而这恰恰证明了它与真正的钻石之间的区别。天然的真正钻石是在地层深处，在高压和高温的极端环境下，经过几百万年的漫长岁月而形成的。钻石是坚硬和发光的天然矿石，它的硬度是自然界中最高的。因此，它被认为是自然界的宝藏，位居宝石中的第一位。一颗真正的钻石的价格是人工宝光钻价格的上百倍，甚至更多。在工业中，只有真正的钻石才可以用来切割硬质材料。

但是，这些与我们讨论的问题有什么联系呢？

在全世界范围内，我们有众多的神圣经典可以让我们从中汲取营养，就如同我们可以从宝光钻中得到欢乐一样，这样做没有任何不合适的地方。但当我们拥有最为古老和完善的正品时，为什么我们要为那些

低劣的东西感到满足呢？犹太人拥有那颗真正的钻石——它是智慧的宝藏，并为我们指明通向美好幸福生活的方向。

“犹太的秘密”是世间一切思想的源头，包括宗教、教派和神圣经典的精华。它们在我们民族发展起来，并以各种各样的形式流传到世界各地。世界第一书——《圣经》，是包括了世间所有秘密的宝藏。在《圣经》之后，有《卡巴拉》——致力于研究宇宙和上帝的古老犹太秘密经典。

神学研究类的书籍数量众多，我们提到的是其中最为重要的那部分。《创世纪》写于大约2000年前，一般被认为是亚伯拉罕所著。《光明书》从公元13世纪开始成为卡巴拉思想的支柱，由拉比所罗门·巴尔·尤哈伊所著。在更晚些的时候，即公元1534年至1572年间，拉比雅各·鲁义深入分析了《光明书》，并从中发现了更多的秘密智慧……这些方法可以让我们窥探到关于精神秘密的创造过程、创世的精神目的、精神修正等的深层秘密，以及如何将其一代代地延续下去。

大约200年以后，以色列·本·阿列扎尔拉比发现了《卡巴拉》中新的且更深层次的含义。他创立了哈西德教派，宣称《卡巴拉》的出现拉近了人类与上

帝的距离，使人们可以产生灵感、信仰和力量，甚至带来了奇迹的降临。

凭借从《卡巴拉》中汲取的智慧，就如同它给哈西德经典带来的一样，人们可以达成自己在世上的终极目标，实现自我。《卡巴拉》是只属于正直的人的财产。近来它开始被广泛传播，但同时也出现了许多反对者。

如今，《卡巴拉》在以色列以及世界范围内，都迎来了新生。



前 言

《犹太的秘密》包括13个方面的问题。这13个问题曾给我们中的每个人都带来过烦恼，并组成了我们生活的中心内容。

在“吉姆塔里亚”（一种根据单词中字母的数值来对单词进行神学解释的方法）中，数字“13”对应的单词是“爱”。

在众多的关心爱护下，在大拉比以及其他老师的帮助下，许多显示了犹太智慧的经典语句被汇集了起来，以期可以用来解除我们生活中的那些阻碍我们幸福的障碍，使我们将这世界变成美好的伊甸园。

长期以来，犹太教的学习者一般来说主要关注对特定书籍的钻研，比如《革马拉》，或者《律法书》等。而在本书中，读者第一次可以同时获得三个不同视角的指导意见。现在，他们可以不再只从一个角度来看待这个世界，以及解决他们的问题，而是可以从《革马拉》、《卡巴拉》和哈西德教派

思想中看到多角度的观点。

在本书每一章的开头都列出了那些古老的思想，并用简单的手法写出了犹太民族的古老故事。而对阿拉米语字母和古希伯来语（《律法书》及《光明书》由其写成）的审查，其实是一个冥想的过程。

《卡巴拉》智慧认为，即使在你看来无法理解单词的含义，对这些字母的研读也可以使你的精神到达现世，并拥有明智的思想和积极的能量。这些能量被称为光，如果你们愿意的话，可以把光理解为能量源，或是美好的精神世界。激发积极感的过程将会带来力量以及其他的能量，并最终为你们带来灵感和幸福。

本书每一章中都有“操作的方法”可循，可以让我们每个人实现自己的渴望，并为周围的人贡献更多。

让我们为我们所有人创造一个更好的世界。

祝好！

老扎（Joseph Zarzewsky）



导读：如何从本书中获得最大收益

为了从《犹太的秘密》中收获更多令人惊喜的益处，本书同世界上其他事物一样建立在两种标尺上：世俗尺度和精神尺度。

对于我们大多数人来说，很难直接触及宇宙力量的“精神领域”，为此，本书的每一章节都配有通俗易懂的图画。这些画出自七岁的天才画家赫夫琳之手，它们像一列列车，带领我们驶向精神世界。

这位年仅七岁的小画家的作品特别能够唤起我们内心的激情，帮助我们更有效率地理解本书中所论及的解决疑难之道。

在生活中，我们珍惜可以带给我们宁思的每一天、每一秒（在大自然中、家里或者其他让我们感到舒适的地方），或者借助音乐、书籍、蜡烛、香烟，让我们远离尘嚣，平息躁动，只是读书、思考。让那些图画帮助你思索：闭上眼睛，在精神的殿堂里一步步向上，这样，我们可以汲取宇宙的力量自我充电。本书中的每一章都是为了填补现实生活中上述事物的

缺失，让我们感受自我实现的快乐并不断实现自我完善。

犹太智慧中蕴藏着我们可能遇到的问题 and 解决办法：《革马拉》、《卡巴拉》和哈西德教派思想。

不谦虚地说，这是第一次将视觉和阅读共同作用于精神，帮助我们在生活中实现自己的憧憬。

13个主题在本书中成为39个小节，就像一年中的39个星期。这是曼妙的精神旅行的一年，它能够改善你的生活，并使你为身边的人带去教化与爱。

让我们踏上这奇妙的旅程吧！



目 录

1. 健康

革马拉 如何改善你的健康状况	2
卡巴拉 如何改善你的健康状况	4
哈西德 如何改善你的健康状况	7

2. 伴侣

革马拉 如何改善与伴侣的关系	11
卡巴拉 如何改善与伴侣的关系	13
哈西德 如何改善与伴侣的关系	15

3. 家长

革马拉 如何成为优秀的家长	18
卡巴拉 如何成为优秀的家长	20
哈西德 如何成为优秀的家长	22

4. 沮丧

革马拉 如何走出沮丧的情绪	25
卡巴拉 如何走出沮丧的情绪	28
哈西德 如何走出沮丧的情绪	30

5. 生育

革马拉 孕育新一代	33
卡巴拉 孕育新一代	35
哈西德 孕育新一代	37

6. 上瘾

革马拉 如何克服个人的上瘾	41
卡巴拉 如何克服个人的上瘾	43
哈西德 如何克服个人的上瘾	45

7. 恐惧

革马拉 如何战胜恐惧	48
卡巴拉 如何战胜恐惧	50
哈西德 如何战胜恐惧	52

8. 无法实现自我

革马拉 如何实现自我	55
卡巴拉 如何实现自我	57
哈西德 如何实现自我	59

9. 疲惫

革马拉 如何自我充电	62
卡巴拉 如何自我充电	64
哈西德 如何自我充电	65

10. 决不半途而废

革马拉 决不半途而废	68
卡巴拉 决不半途而废	70
哈西德 决不半途而废	72

11. 告别失败

革马拉 “失败者”已成历史!	74
卡巴拉 “失败者”已成历史!	76
哈西德 “失败者”已成历史!	78

12. 财富

革马拉 如何增加财富	81
卡巴拉 如何增加财富	83
哈西德 如何增加财富	85

13. 建立社交圈

革马拉 学会如何近君子远小人	89
卡巴拉 学会如何近君子远小人	91
哈西德 学会如何近君子远小人	93

后记

	95
著书缘起及致谢	
	97
术语词典	





1.1 健康：如何改善你的健康状况

《革马拉》第54章《伊鲁宾》第2节：“脑中的感觉，作用于《律法书》，”“充其能量，助其生命。”

释 义

学习并钻研《律法书》，可以为生命注入能量，赋予身体力量，并延长寿命。

对于所有的疼痛，以及可怕的疾病，我们都称其为身体缺乏平衡的表现。比如，在中医中也有身体中的能量流动缺乏平衡的说法。《律法书》阐释的是现实的秩序，研究《律法书》便可以让我们回归有序。也就是说，研究《律法书》可以使我们的身体回归到健康和平衡的状态。

神圣的所罗门·雅各拉比解释道：放空生命的目的，便可延长寿命。

《革马拉》补充道：“来看吧，不以上帝之形，而以血肉之形，人将药物给予他的友人，多么美好却又多么危险；神保佑着他，将《律法书》赐予以





色列，这众生的生命之药。”

医生用药物治愈了一种病，但同时却也带来了其他的危害。然而上帝保佑，将《律法书》赐予了以色列，而《律法书》是治愈一切的药。

本周我们如何运用“健康法则”

本周我们将学习如何为我们的精神补充能量。

每天清晨，让我们停下片刻，不再为我们每日置身其中的疯狂人生竞赛扰神。让我们找一个身心放松的地方待上一会儿，当然也可以待得更久一点儿。这时，让我们享受可以给我们带来舒畅的“发电源”吧：音乐、书籍、演讲录音，当然如果我们愿意，也可以是《律法书》、《革马拉》、《卡巴拉》、哈西德教派思想等神圣之书。

我们利用这些“发电源”，为我们的精神补充积极的能量。在“充电”结束的时候，我们就会拥有饱满的精神，创造崭新的一天。我们也可以去为他人提供帮助，或是开始一项新的善举。





1.2 健康：如何改善你的健康状况

《卡巴拉·光明书·盘哈斯》第313节《内脏篇》：“所有生气都如同火焰燃烧你的身体。”

拉比耶胡达·哈勒比·阿诗拉格解释说：当人们产生愤怒的情绪，让愤怒渗透自己的五脏六腑并控制自己时，血液就会从胆囊中流过，而不是从肝脏。这样的血液没有经过过滤，是有毒的，不纯净的，将会在精神中产生足以烧毁整个身体的火焰。

释 义

在我们的日常生活中，总是会碰到各种各样的情况、人物和事件，这些东西会给我们带来负面的刺激。一般来说，我们会对刺激马上作出强烈的反应。

我们的身体在生理上会被此“迷惑”，并作出战斗状态的准备。身体分泌的肾上腺素使心脏的跳动加快，加速血液的流动，并使血液如同《光明书》指出的那样绕过净化系统。这一系列反应使我们的身体脱

