

[美] 布伦达·绍莎娜 博士◎著  
张伟红 安蔚蔚 ◎译

# 坦然之境

无忧无惧的生活



## FEARLESS



北京·纽约·伦敦·巴黎

已被译成14种语言，全世界有数千万人同读的一本书，  
让我们通往治愈内心冲突与不和的旅程。



广西美术出版社

# 坦然 之境

——无忧无虑的生活

FEARLESS

【美】布伦达·绍莎娜 博士 © 著

张伟红 安蔚蔚 © 译

 广西美术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

坦然之境——无忧无虑的生活 / (美) 绍莎娜著; 张伟红等译. — 南宁: 广西美术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5494-1014-9

I. ①坦… II. ①绍… ②张… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第234127号

## 坦然之境——无忧无虑的生活

Tanran Zhi Jing——Wuyou Wujia De Shenghuo

著 者: (美) 布伦达·绍莎娜

译 者: 张伟红 安蔚蔚

图书策划: 韦志江 冯 波

责任编辑: 冯 波

审 校: 王 娜

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 广西美术出版社

地 址: 广西南宁市望园路9号 (530022)

网 址: [www.gxfinearts.com](http://www.gxfinearts.com)

制版印刷: 山东临沂新华印刷物流集团公司

版 次: 2013年11月第1版第1次印刷

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

印 张: 7

书 号: ISBN 978-7-5494-1014-9/B · 11

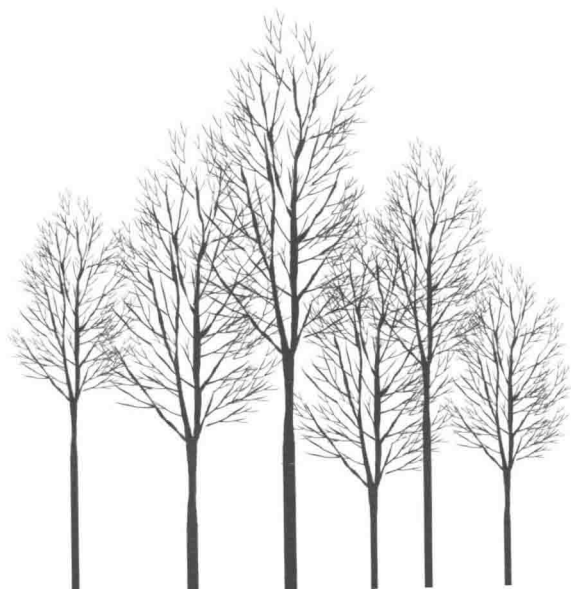
定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

# 谨将此书献给

我杰出的经纪人诺亚·卢克曼先生，是他不懈的努力帮助  
才让我完成了这本书的著作。

*Brenda Shoshanna*



一部有力、能够改变人类生活的书。

——《身体与心灵》杂志

这部出色的著作引入了东方传统与西方智慧，将古代世界与现代世界融为一体。它为任何与压力、焦虑、愤怒、恐惧或孤独作斗争的人们都提供了深邃的智慧和指导。这本书写得非常优美、有趣、温暖热情，充满了异乎寻常的精彩练习。这是一个真正的奇迹。

——拉比·盖里·莫斯科维茨

为了发现爱，你只需脱掉你的鞋，坐在松软的垫子上，无所事事。绍莎娜博士的指导也许就像旁边香薰中缓缓升起的袅袅青烟那样，看起来似乎毫无重量，实际却是大有裨益的。绍莎娜博士的建议也不局限于心灵的事情；她的大部分忠告打开胸襟、充满爱意、心怀信仰等等，对于生活的方方面面都是密切相关的。

——《出版家周刊》

在这本书中，包含有很多善意的可靠忠告，可以帮助失恋的人打破自己的破坏性生活模式，并使他们得知为什么真爱总是与其擦肩而过。

——《圣彼得堡时报》

坠入爱河并不意味着要迷失双眼，陷入疯狂状态。这意味着从黑暗的睡梦中醒来，最终看到我们周围的美。这听起来真不错！

——《芝加哥太阳时报》

绍莎娜博士是哈西德派犹太人，练习坐禅、坚持进行心理治疗训练已达二十五余年。在这里，她从这些光鲜绚丽、各式各样线索中，编织出一幅壮丽的织锦。绍莎娜博士腾出一只空着的手、同时又是丰富盛满的手，为我们提供了崇高性与现实性的事物。这两种事物在禅的世界中是合二为一的。

——《出版家周刊》

绍莎娜博士为我们提出挑战，让我们放开幻想、期望、恐惧与渴望，使我们能够全身心地面对生活。她的智慧非常深刻、非常真诚。她的书非常值得一读。

——《精神抚养》

如果你正在寻找一种幸福地生活于这个世界上的方法，那么这本书就是为你而著的。很少有雄辩的散文、精粹引文、简单智慧和实用性练习都汇集在了同一本书中。这本书则囊括了所有这一切，而且还含有更多的信息。不管你的精神航线是什么，在接下来的几年中这本书都可以为你提供宝贵的参考。

——李·詹姆波斯基博士

这是一次通往治愈内心冲突与不和的旅程，正是这些冲突与不和使我们的精神远离了自我。

——阿曼德·迪米勒

绍莎娜博士是一位多才多艺、富于创意、热情友善、非常出色的老师。

——拉比·约瑟夫·吉尔伯曼

绍莎娜博士探索了禅修的精神方面和治疗方面。不论人们有着怎样的信仰、哲学或宗教信仰，他们都乐于接受。运用独特的热情、富于同情心的写作风格，她展现了自己的独特能力；用可理解的术语来解释最困难的观念。她的方法对于最枯燥乏味的日常活动也是非常有效、非常适用。这本书对于任何期望探究和谐生活与真正的平和心境的人们来说，都是一个必需品。

——刘易斯·哈里森

本书对于那些寻找更为简单有力的生活方式的人们，以及希望用实用性平和处事方式应对当今这个扭曲丑恶、暴力横生的世界的人们而言是本不可多得的好书。

——鲍勃·高夫

绍莎娜博士的措辞非常奇妙！

——玛丽安娜·威廉姆森

## 鸣 谢

在此，我要特别感谢那些在我著作此书时，曾给予我关爱、支持、点拨、指引和鼓励的人们，是他们帮助我完成了这项浩大的工程。

首先，我要感谢一直支持我、永远爱我的家人——丹妮·格瑞、玛丽莎、亚伯拉罕、约书亚、亚娜、亚当、佐伊、雷米、杰克、玛雅、查克瑞和凯西（Danny Gerry, Melissa, Abram, Joshua, Yana, Adam, Zoe, Remy, Jake, Maya, Zachary and Cassie）。

其次，我要感谢我的出版商珍妮弗·威廉姆斯（Jennifer Williams）。这本书能够付梓出版，离不开她不懈的辛劳工作，离不开她亲切的鼓励与支持。

而在整个创作过程中，我不断得到一些朋友的真心支持和切实指导，他们是艾多·罗什、罗伯特·肯尼迪·罗什、S. J. 恩尼·卡斯托德、拉瑞·克瑞、迈克尔·J. 克瑞里、伯特·杜宾、哈斯科尔·弗莱夏克、拉比·J. 格尔伯曼、艾德·格拉斯、马丁·哈拉、林德赛·哈里森、迈克尔·克莱因、吉恩·克瑞克尔、里查德·史夫曼、威廉·所罗门、邦纳德·史达、菲·塔巴克曼、斯科特·杨和拉夫·泽特林（Eido Roshi, Robert Kennedy Roshi, S.J. Ernie Castaldo, Larry Crane, Michael J. Creeley, Burt Dubin, Haskel Fleishaker, Rabbi Joseph Gelberman, Ed Glassing, Martin Hara, Lindsay Harrison, Michael Klein, Gene Krackhel, Richard Schiffman, William Solomon, Bernard Starr, Fay Tabakman, Scott Young, and Ralph Zeitlin）。

# 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 引言 .....                | 2   |
| 第一部分 保持心态平和之七步骤 .....   | 7   |
| 前言    直面恐惧 / 9          |     |
| 第一章 勇敢做自己 / 24          |     |
| 第二章 不再依恋，坦然放手 / 42      |     |
| 第三章 倾听内心的呼唤 / 58        |     |
| 第四章 寻找安全的港湾 / 79        |     |
| 第五章 祝福他人——爱的行为 / 100    |     |
| 第六章 摒弃控制欲 / 123         |     |
| 第七章 发掘完美的自我——与世为善 / 149 |     |
| 第二部分 梦想成真 .....         | 173 |
| 引言 / 175                |     |
| 第八章 寻找梦想——爱的七项原则 / 178  |     |
| 第九章 无谓的人生 / 198         |     |
| 结束语 .....               | 205 |
| 直面危机：无惧地生活 / 207        |     |

# 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 引言 .....                | 2   |
| 第一部分 保持心态平和之七步骤 .....   | 7   |
| 前言 直面恐惧 / 9             |     |
| 第一章 勇敢做自己 / 24          |     |
| 第二章 不再依恋，坦然放手 / 42      |     |
| 第三章 倾听内心的呼唤 / 58        |     |
| 第四章 寻找安全的港湾 / 79        |     |
| 第五章 祝福他人——爱的行为 / 100    |     |
| 第六章 摒弃控制欲 / 123         |     |
| 第七章 发掘完美的自我——与世为善 / 149 |     |
| 第二部分 梦想成真 .....         | 173 |
| 引言 / 175                |     |
| 第八章 寻找梦想——爱的七项原则 / 178  |     |
| 第九章 无谓的人生 / 198         |     |
| 结束语 .....               | 205 |
| 直面危机：无惧地生活 / 207        |     |

## 引言

故，知足之足，常足矣。

——《道德经》

当我们缺乏安全感，或者不知道该向谁救助时，我们反而可能获得出乎意料的成长、发现甚至成功。在中文里，转折意味着机遇。如今我们必须重新审视自己的生活。“我的人生支柱是什么？我的安全感来源何处？我如何才能重新开始？我需要什么，才能过上有意义的人生？”这些问题的答案是组成有意义的人生的必要因素。生活得顺风顺水时，我们往往会忽略这些因素。一旦生活出现危机，我们才会时时探究答案。

我们正在面临恐惧。就在几年前，社会安定，经济繁荣，机遇无处不在。当时，人们工作收入稳定，银行业发展态势良好，我们似乎可以依靠国家经济的持续增长来让孩子和自己的一生都得到保障。国家呈现出一片安定繁荣的景象，人人心怀希望。最重要的，我们不担心来自外国的攻击，信心满满地认为国家强大，领土不会受到侵犯。

而“9·11”袭击粉碎了这一切。那场强烈的撞击不仅无情地让我们遭受丧亲的悲痛，而且剥夺了我们的安全感，顿时让我们感到失去了基本的保护。“9·11”带来的巨大创伤一直未能痊愈。“9·11”之后的大半年里，我们每天都会探寻有没有新的红色或黄色警报，心里惴惴不

安。恐怖袭击还会再来吗？今天能不能平安度过？

紧接着伊拉克战争爆发了，严重扰乱了我们平静的生活，给我们造成更深的恐惧、更大的伤痛和更多的纷争。国家与国际社会的分歧越来越大。到今天，我们曾经所倚仗的基础——我们安全感的根源——已经离我们远去。世界发生了翻天覆地的变化，危机时刻来临了。

因此，现在首要的是冷静下来，厘清思路，排除恐惧，获得力量。如果听任恐惧来支配自己，我们会变得不堪一击。事实上，我们所面临的真正危险不是失去收入、房屋或安全。我们真正的敌人——头号敌人——正是我们内心的恐惧。

我们必须弄清以下几个问题：1. 究竟在担忧什么，2. 忧从何处而来，3. 如何能够战胜恐惧，将其摒除生活之外。做到这三点，内心恐惧消退了，我们才能以最宽阔的视角来审视所处的局势，积聚自己全部的力量应对迎面而来的所有问题。我们能够激发出所有的勇气、创造力和智慧来指引我们一路前行。

## 恐惧是什么？

据说世界上只有两种情感：爱和恐惧。然而，荒谬的是，对许多人而言，爱令人恐惧，而习以为常的恐惧却使人感到安全。我们学会了依赖恐惧，学会了把恐惧当作安全之所；我们认为恐惧是自然明智的情感，恐惧能保护我们。另一方面，我们也被灌输这样一种观念：爱、信任和脆弱是危险的，因为它们削弱我们的能力，使我们软弱。实际上，这些谬误都是恐惧的“杰作”：制造混乱，编织谎言。

恐惧不仅会破坏机体的免疫系统，而且会削弱我们的信心和健康。恐惧使我们误入歧途，沦为那些意欲以各种方法控制或伤害我们之人的猎物。目前，美国普遍存在的一种精神疾患是自怨自艾，而该病的罪魁祸首

祸首就是恐惧以及对自己本性的否认。此外，影响人们生活各方面的偏执狂则颠覆了人际关系的核心，使我们沦为痛苦的囚徒。而我们与生俱来的对生活的热爱、好奇、童心和欢乐则可能被彻底摧毁。

## 恐惧何时、因何而起

被恐惧控制的时候，大部分人都无法消除恐惧，他们缺乏技巧。于是，恐慌症、强迫症、偏执狂及其他各种精神疾患便会乘虚而入，我们只能任由它们摆布。恐惧特别青睐恋爱中的人，因为人们此时最容易受伤，因为他们终于得到了梦寐以求的东西。而此时，许多恋爱中的人却害怕获得成功或幸福，觉得自己不配拥有，于是便亲手毁掉自己或者恋情。

是时候采取行动打败恐惧了。首先，我们要擦亮眼睛全部了解恐惧的危害；其次，我们要了解如何有效地驱除恐惧。这正是本书的宗旨。人们都认为打败恐惧很难，其实一点都不难！我们只需要心甘情愿迈出新步伐采取行动，用崭新的视角看待一切。恐惧不过是纸老虎——当你敢于与之正视，恐惧便再也不能左右你了。一旦做到这点，你会发现你曾经惧怕的不过是些尘土和梦境。

## 爱的力量

在探究恐惧的同时，本书还探究了战胜恐惧的方法——爱的本质和力量。大多数人都不太清楚爱的本质。人们常常把一时的迷恋、喜爱和依赖误认为是爱。阅读本书时，你会发现真爱与假爱之间的细微差别。而驱除恐惧的过程会让爱在心中油然而生，爱也自然会消除一切恐惧。爱与恐惧是事物的两个对立面。

在探究爱的本质时，我们常常会接触到爱的行为，学习如何去实践爱行（而不是去感受爱）。而在实践爱行的过程中，你又会获得感悟，无惧生活中的一切风雨。

本书结合中西方的哲学教义，从心理、精神和实践的角度提出了激活自身的强大能量，从容应对人生的各种挑战。本书旨在指引大家发掘内心的宝藏，激发潜能和勇气，树立起人生信念。

各章节分别讨论了心态平和的七个步骤，研究如何解决恐惧并将其转化为勇气和信心。各章节除了摆事实讲道理，还提出了让人心情轻松愉快起来的独特锻炼方法。当你按照书中指引去实践时，这些方法会成为你日常生活的一部分，恐惧则会逐渐消失。

如同你每天都去健身房锻炼肌肉增强体质一样，书中提到的锻炼方法也必须持之以恒地进行。这些锻炼方法是经过长年的研究试验总结出来的，旨在重塑内心的自由、智慧、勇气和创造力。坚持做下去，内在的各种因素会起作用，最终获得真实的安全感、幸福感、对人对己的信任感和对生命的热爱。

每个章节都总结了一条消除恐惧建立信心的规律。记下书中总结的经验，认真揣摩其中深意，时时提醒自己、鞭策自己。一旦心中产生担忧，就用这些经验来鼓励自己，让自己得到解脱。这些经验都是不断被实践证明的真理，能够抵御担忧，能够消除由于恐惧制造的可怕幻境。在自己的生活中不断实践这些经验，是非常重要的。你不能盲目地轻信，而是要通过亲身实践去获取真知。

战胜恐惧的好办法有：释放，选择的权力，直观的了解，化痛苦为力量，与内心的声音对话，摆脱他人控制，放弃控制欲，培养专心致志，聚精会神和全神贯注的习惯，学会感恩。

当你准备要扬帆起航，开始转变自己的旅程，我希望你拥有足够的好奇心、决心和开明的心态，这样你才能感受到自己的变化。恐惧植入我们心底的说教、观念、束缚和混乱已经伴随了人类数千年之久，致使无数生命受制于黑暗的魔爪。因此，若要打开门窗，直面恐惧，迎接光明，需要极大的勇气。离开故土奔赴异国同样需要勇气。但是，当我们无法继续在故国生存，无法再忍受恐惧这个沉重的负担的时候，我们别无选择。此时，我们的心灵寻求叛逆，我们的心智打开，一切都会迎刃而解。此时，在内心深处，我们想起了原来自己心里还有一片无所畏惧的田野，它的力量可以挪动一座高山。是的，你能挪动一座高山！前往一个不熟悉的国度时，我们必须充满好奇，心甘情愿，摒弃成见。每天都是一个新的惊喜，世界将从此变得美好。

第一部分

保持心态平和之七步骤



我要在仁爱、喜乐、和平、忍耐、  
恩慈、良善、信实、温柔与节制中走过我的一生，  
这使我如此的宽广。  
我没有在悲伤、争斗、愤怒、怨恨、恶毒、谎言、  
浮躁和浪费中度过那飞逝的时光，  
我更不会在忧郁与彷徨中迎接那属于自己的未来！

