

心 | 生 | 活

PEACE OF MIND
BY JOSHUA LOTH
LIEBMAN



心灵的宁静

| 新时代的靈魂聖經 |

【美】约书亚·罗斯·李普曼◎著
任海龙◎译



【美】约书亚·罗斯·李普曼◎著
任海龙◎译

图书在版编目(CIP)数据

心灵的宁静/(美)李普曼(Liebman, J. L.)著;任海龙译.-北京:
中国长安出版社,2009.12

书名原文: Peace of Mind

ISBN 978-7-5107-0128-3

I.①心… II.①李… ②任… 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 (2009) 第 219458 号

上架建议:心灵/宗教

心灵的宁静

(美)李普曼 著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:环球印刷(北京)有限公司

开本:640mm×960mm 1/16

印张:17

字数:156千字

版本:2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0128-3

定价:29.00元



这本书的观点让我喜欢：你可以逃离自己的罪错，只要你直面自己内心的冲突，认识你自己的欲望，而且，爱自己！心灵的平静不是多么难做到的事情。“爱自己”，成为最重要的前提。不爱自己，能让人做出恐怖的事情。爱自己的人是无法成为恐怖分子的，要成为恐怖分子的第一条命令就是在心里“杀”掉自己，放弃爱自己的本能。

——著名作家 连岳

李普曼先生是一位有学问的拉比。他在《心灵的宁静》的“勇敢爱自己”一章中指出，除非你充分爱你自己，否则你根本不可能切实地去爱其他人。很多人因为没有适当地去爱自己，而落入情绪化宿命主义的深渊中。因此，每个人都有责任去切实地关心自己，找出自己被造的意义和目的。一旦发现自己的使命，便应当竭尽所能、全力以赴，就好像全能的上帝正呼召他去做一样。

——美国黑人领袖 马丁·路德·金

只要是想求得一点内在安宁的人，早晚会发现约书亚·罗斯·李普曼的书。他的书写得很好，文字的表达清晰动人，读者阅读之后，很难不受到他的影响。

——印度大哲 奥修

这本书揭示了人类行为的秘密。作者讲述了幸福的标准、如何掌控激情、调合个人情感、面对真实自我和对个人缺点的坦然接受。他鼓励我们接受自我和他人，认清人类的局限性。作者对人类的各种心灵力量做出了明确的定义。最后，他鼓励读者通过增强个体和集体的自尊来消除内心的不安。这是一本发现人类精神价值的经典著作。

——纽约读者 约瑟夫·马雷斯卡

我永远记得，挚爱的父亲一遍又一遍地翻阅此书。他经常说希望寻找到心灵的宁静。心灵的宁静显然不是陌生的、遥不可及的哲学概念，任何最终得到安宁的人都清楚它的真正涵义。我强烈推荐这本书，作者的各种建议并不能保证绝对能让你获得“心灵的宁静”，但静心阅读此书必会有所裨益。我要强调一点，本书的益处很难一下子全部掌握。你必须慢慢体会书中的思想火花，帮助你在光明的指引下，一步步走出心灵的黑暗。

——耶路撒冷读者 沙龙·弗里德曼

我读的是这本书的第六版，我父亲 1946 年就读过了！本书的主题是永恒的，应该在全世界大力推广！如果我们能够控制自己的头脑，世界就会变得美好。听从李普曼博士的建议，你的心灵就会获得无上的宁静！我要多买几册这本书，作为礼物送给亲朋好友，在假日将阅读此书的喜悦与我最亲密的朋友和家人分享。想到这本书在出版五十五年之后，居然还在畅销，真是太让人高兴了！

——北卡罗来纳州读者 玛丽琳·沙梅

二十多年前，我偶然借到这本书，从中得到的人生体悟一直伴随我走到现在。在我所有渴望的事物中，唯有心灵的宁静能帮助我坚持走下去。在健康、财富和幸福之外，我需要获得内心的安宁。这本书让我在人生的不断变幻中，懂得如何保持内心的宁静。这其实与宗教或励志没有关系，而是全人类的共同体会和精神需求。二十多年来，我一直在等待与《心灵的宁静》的重逢，但我其实早就清楚：只有在自己的内心寻找，才能获得真正的宁静。

——亚马逊网络书店读者

这本书极为畅销，仅在上世纪 60 年代就卖出超过 500 万本。李普曼的观点让人惊讶不已。如果你有勇气深入探索问题的根源，那么请千万别错过《心灵的宁静》。这本书专门为有成长勇气的人而写，无愧为智慧的结晶。

——亚马逊网络书店读者



2008 年春天，译者的一名学生在迷茫中结束了自己短暂的生命，让身边所有的人震惊不已。

悲痛过后，是无尽的反思。放眼今天的中国校园，每年各地都有一些大学生因为各种问题走上绝路，不仅终结了自我，还为周围的人带来难于抚平的创伤。而在本该宁静的象牙塔之外，全中国每年自杀人数逼近 30 万，自杀率是国际平均数的 2.3 倍。而那些没有做出如此极端抉择的人呢？存在精神障碍的人有多少？饱受精神痛苦折磨的人有多少？因为种种原因精神苦闷、忧郁、灰心、沮丧的人又有多少？

物质的极大丰富是我们这个时代的主要特征，但随之而来的却是精神家园的荒芜。中国人从小就生活在压力极大的环境中。甚至连上一个好的幼儿园都需要经过激烈的竞争，更不必说每年高考千军万马过独木桥的景观实乃世界罕见。好不容易大学读完，越来越残酷的劳工市场环境，忙碌的工作几乎不留给个人的心灵哪怕一丝歇脚的机会。

心灵的宁静？这恐怕是多数人在养家糊口、疲于奔命的生活中根本无暇顾及的话题。

放缓脚步，休息一下吧。

翻开本书后，读者会发现，作者是一名犹太教的“拉比”，即犹太教的神父角色。他从宗教的观点和个人接触心理学疗法的经验出发，于 1946 年出版了这本书。本书迅速登上《纽约时报》畅销书排行榜榜首，创下了占据榜首 58 周、连续三年上榜的记录。

为什么当时的美国人会对这本书如此痴迷？第二次世界大战硝烟未尽，人类刚刚摆脱史无前例的浩劫，历经战火洗礼的心灵布满伤痕。如何抚平伤痕？人类内心的矛盾如何解决？人性中的破坏力量如何合理加以释放？人类文明到底去向何方？这些话题迫使那一

代人低下头来，扪心自问，摸索治愈心灵的道路。作者独树一帜地将宗教理想与现代心理学研究有机结合，从精神修习和科学治疗的角度双管齐下，扫清了认为两者水火不容的障碍，为人类获得心灵的宁静指出了一条光明大道。

诚然，21 世纪的中国社会与上个世纪 40 年代的美国表面上大相径庭，但依照詹明信（Fredric Jameson）的理论来判断，当代中国勿宁说是前现代、现代与后现代交相杂糅的古怪混合。一方面，北京、上海、香港等国际化都会已然演变为现代化和财富展示的庞大景观；另一方面，广袤的内陆仍有数以千万计的人挣扎于贫困线上。在中国发生的一切变革，无论是规模还是速度，在人类历史上都绝无仅有。巨大的贫富差异，失落的传统文化身份，激烈的社会竞争，急速的经济地位变化，金钱至上、你死我活的社会环境，让国人的心灵世界陷入了深深的迷茫之中。这使得这本初版于六十多年前的书放到今天的中国，依然具有非常强烈的时代意义。

作者虽然用了大量笔墨描绘宗教的理念，可能对中国读者来讲有一些陌生，但他的宗教描述均与心理学研究相结合，不但没有摆着宗教的架子排斥现代科学，反而敞开心胸，以宗教悲天悯人的情怀为补充支持现代心理学的发展。作者从道德心、爱自己、爱他人、恐惧、悲伤、死亡、信仰等方面分别阐述了宗教和心理学的观点，逐一为读者照亮酿成人生痛苦的各个源泉，从宗教和心理学两个相辅相成的角度，去解开我们心中那一个又一个死结。心理学和心理疗法自诞生以来，在国外风靡多年，改革开放后也逐渐传进中国，到了 21 世纪，更是在各个领域方兴未艾。就拿校园来说，全国各级院校纷纷设立心理咨询室，聘请专业的心理医生为学生排忧解难。社会上的心理热线、心理咨询、心理诊所也如雨后春笋一般涌现，从中也可以看到当代中国人是多么需要有人来倾听自己心中的苦闷。虽然心理治疗在今天的中国仍然是一个相对比较陌生的话题，普通大众仍然有些误解，如认为去看心理医生就代表精神不正常，但随着社会的进步，相信会有更多人能够敞开心扉，勇于面对自己的内心，向心灵的永恒宁静迈进。这本书写于上世纪 40 年代，心理疗法对当时的美国人也是一种陌生的事物，因此书中举了很

多简单易懂的例子帮助读者了解心理学的研究成果；时空变换之后，我们惊讶地发现，作者多年以前的观点和笔法，非常适合今天的中国读者。

《心灵的宁静》不但是——座灯塔，为读者找寻心灵的宁静指明方向，同时也富含哲学价值。法国哲学家让·鲍德里亚（Jean Baudrillard）即将当代社会的变迁轨迹描绘为“拟象”、“仿真”以及符号之“内爆”的机制。景观或影像僭越了实在所承载的意义，人类的现实生活竟蜕变为某种对想象的模仿。

意义真的消退了吗？或者说，马克思、弗洛伊德与雷蒙德·威廉斯（Raymond Williams）为意义的确定性而做出的种种努力，是否已然被极大丰富的物质文明所扼杀？这是许多近现代的心灵哲学家所致力于解决的问题。身为犹太教拉比的作者在宗教信仰的法则体系内，为意义的迷失问题提出了可供参考的路径。可喜的是，作者并未藉宗教之名排斥科学，而是积极倡导在科学与神学之间寻求缔合。心灵的宁静被视为一种能量或一种物质的存在，在生成、转化与陨灭中对意义进行着生产与再生产。在这一过程中，匮乏、荒诞、苦恼与悔恨都成了带有积极性色彩的话语，它们不但建构着人类的心灵世界，更为整个现代社会的症结开出了一剂温婉的药方。

如前面所述，中国拥有与西方世界截然不同的发展路径与社会基础，但笔者（包括作者和译者）均坚信人性的共同基础是超越意识形态与文化屏障的。在现代化、工业化和城市化的进程中，中国人正在面对的，是与上世纪中叶西方世界同样面对的问题。如何在这种奇异且扭曲的社会现状内为意义设定形状？如何消解传统文明面临后现代解构的过程中产生的种种矛盾与分歧？科学与神学并不是唯一与终极的路径，但势必能为我们提供一种有益的视角。

在翻译的过程中，点点滴滴的细节总是让译者不经意地回想起那名自杀的学生。如果我们的教育体系、社会制度能够更加关注人类的心灵，教会人如何应对内心的灰暗和沮丧，让人学会释放压力、直面生活的挫折感，也许能减少类似悲剧的再次发生。

如果这本书能够帮助读者在寻觅内心宁静的曲折道路上贡献微薄之力，也许这就是对我的那位学生最好的纪念。

本书在翻译过程中，得到美国西北大学常江博士的诸多帮助；负责推广本书的傅娉女士和吴金岭老师务实、细致的工作风格亦使本人获益良多，在此表示最诚挚的感谢。

任海龙

Peace of Mind
心灵的宁静



在今天这样一个混乱不堪的危险世界中，竟然有人撰书描绘心灵的宁静，这看起来似乎有点莫名其妙。但更为奇怪的是，作者竟是一位犹太教的拉比，而他的民族在历史上所拥有过的和平实在少得可怜。尽管如此，我还是激起自己的勇气，无条件地放手寻觅灵魂的答案，希望解开欲望、动机、恐惧和梦想等种种人性中的诸多谜团。

之所以决定写这本书，是因为我深信，只要我们每一个人还在与自己的灵魂进行“内战”，社会就不可能实现真正的和谐安宁。内心已经被仇恨的强酸腐蚀得千疮百孔，这种人怎么能建设一个奉行合作与共赢的世界？如果每一个构建社会的人在经济、情感和精神上都感到极不安全，那么我们疯狂吹捧的“安全社会”就不过是乌托邦式的白日梦罢了。

在这本书里，我将尽力对种种困扰人类的问题进行解答，其中包括道德、爱心、恐惧、痛苦等问题。我的人生可以证明，这些答案使我的生命获益匪浅。这些最基本的问题，在任何一种社会里都普遍存在，人类只要一日没有进化为更高级的物种，就不得不面临这些问题的挑战。

人们对社会的认识和反应，会受到社会环境的深刻影响，这是一个事实；同样，不公正的经济情况也会给人们造成种种精神隐患，这也是不可否认的。社会改革家认为，只要还在被迫为了生存而搏命，而且还常常饱受挫败，那么人们就无法体验到真正的内心平和。这句话说到点子上了。毫无疑问，树立一个较为公正的社会秩序，确实有助于平息无数人的内心冲突和心理失衡。

经济自由主义者和社会激进革命派看到了这些事实，因此，他们指责心理学家和宗教人士，说他们的作用只是在经济剥削这种不

治之症上涂抹些不痛不痒的膏药，治标不治本。这些批评者的潜台词是：只要去掉经济剥削这个毒瘤，一切心灵上的问题就会彻底消失。我觉得这种看法实在是太简单化了。为了保护人们身心的健康与和谐，我们当然要建立一个有尊严的符合正义原则的社会经济秩序，因为这种秩序一旦实现，人类当代文明的许多心理问题就会随之消失。

但是，不管在哪一类社会中，心理的负面作用仍然会不时出现，影响人们情感的常见因素始终存在。也就是说，无论是男是女，都必须学着以更好的方式来处理内心的冲突。在这点上，古人和今人没有什么不同。

不论是资本主义也好，社会主义也好，共产主义也好，无论男女，总要面对错综复杂的亲子、手足、婚姻等一系列人际关系，同时还要面对生与死这种深刻的个人问题。无论是在莫斯科、伦敦还是纽约，家庭仍然是家庭，每个人都要学会如何去理解以及把握好家庭和工作中的负面情绪，应对竞争对手咄咄逼人的好斗心态，以及在遭到排挤和打击时应对内心的恐惧。

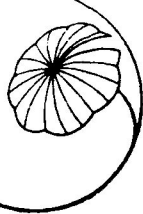
与一种缺乏人性、残酷竞争的社会制度相比，在一个以合作共赢为准则的社会中，人性定然会更为健全。但不管社会制度如何，悲伤仍然是悲伤，在温饱、安全和尊严的问题得到保障之后，对于个人来说，最为重要的事便是去寻觅那来之不易的精神财富。

社会精英们无时无刻不在奉献着自己的人生，满怀信心地促进着社会的变革。每一个有思想的人都应该对他们的创造性劳动心存感激。我们应该加入到他们的战斗队伍中去，在全世界范围内普遍实现经济自由、政治民主和工业化。与此同时，我们还必须认识到，只有健全的人，才能建立健全的社会！有时候一个人会因为对最亲密的人抱有负罪感而忧心忡忡；他想去爱别人，但却迷失了方向，畏畏缩缩、死板麻木，结果在外人眼中显得很冷漠。有时候一个人又会莫名其妙地感到恐惧；一旦亲人去世或不经意间想到自己的死亡，他马上就会心惊肉跳、沮丧万分。许多宗教典籍只会使阅读者深感自己的罪孽深重，而许多心理学图书虽然想给人带来抚慰，但把读者说得晕头转向，误以为自己是不正常心理的病例，徒

然增加了内心的不安。因为不知道怎样寻找恰当的指导，人们只好把烦恼和忧愁过多地藏心里。

我的个人经历以及我作为犹太教神职人员的职业生涯，让我与大众产生了广泛的接触，也使我认为不妨让一个宗教人士来写一本书，以便阐述一下，现代心理学在人类身上到底发现了什么，为什么我们有时会憎恨自己和他人，为什么我们的内心会感到恐惧，以及为什么我们会对人生失去了信仰。在这些问题上，本书也许会给心存疑惑的现代人带来一定的帮助。这一新兴的学科还告诉我们，我们应该如何去改造自己，改善自己的个性与人际关系，并升华我们的思想境界。

这本书的主旨，在于向读者呈现心理学关于人性的见解精要，向大众传达心理学给人类带来的振奋人心的启示，这就是：任何人都可以让自己的人生更加美好，每个人都蕴藏着无限的潜力。本书的另外一个重点，是将这些新发现与真正的内心领悟及人类灵魂的永恒目标结合起来，在更广泛的心灵舞台上进行开放的讨论。



译者序 致读者

第一章 灵魂的永恒探索 / 001

人类在追求自我实现的过程中，只要有一种事物有利于人类的进步，那么它便是神的最新启示，而心理学对人的行为和动机的很多重大发现，无疑是神向人类赐予的最新礼物。

宗教与心理学的共同目的 / 017

第二章 道德压力下的懦夫 / 025

要想心境平和，拥有成熟的道德心，前提是必须要理解自己，而不是对自己妄加谴责。人只有毫无畏惧地正视自己的本性，才会逐渐明白，一个成熟的人应该怎样做事。

心理分析和忏悔 / 034

道德心的面具 / 039

第三章 勇敢爱自己 / 045

在一个人人团结友爱、情深如同手足的社会里，自爱是实现个人心境平和的基础。

自我的形成 / 051

因自卑而自毁 / 058

放弃的勇气 / 063

学会接纳自我 / 067

你与众不同，潜力无限 / 071



第四章 没有爱就会毁灭 / 075

爱对每个人来说都不可或缺。人性的本能焦虑起源于人在充满敌意的世界中自然产生的孤独感和绝望感，所以人生的第一件事就是编织一张稳定的人际关系网，网罗起我们的爱人、朋友和同事。

恨披上了爱的外衣 / 082

为爱奉献一切 / 087

宽容是发自内心的爱 / 093

发现真正成熟的爱 / 099

第五章 摘掉恐惧的面具 / 103

从某种意义上说，人类文明的一切发现和发明都是人类自身恐惧的副产品。恐惧就是刺激成长发展和推动创造发明的力量，如果没有了恐惧的驱动，人类就谈不上真正的生长成熟。

何为神经性恐惧？ / 109

愤怒、进攻和敌意 / 117

虚假的经济恐惧 / 125

形而上的恐惧 / 130

第六章 悲伤使人睿智 / 133

真正伤害人的，不是情绪的宣泄，而是把情绪压制住，完全不让它宣泄出来。这样做会给人们的心灵造成巨大的伤害，留下危害极大的后遗症。

你的悲伤可以克服 / 143

难于宣泄的负罪感 / 150

诚实地对待悲伤 / 159

第七章 永生的暗示 / 167

因为死亡的存在，人生的一切价值观变得更有意义。死亡仿佛是一位导师，向我们展示了生命的脆弱和人类梦想的崇高。

死亡衬托生命的价值 / 170

人类渴望永恒 / 175

第八章 噢，我的神啊！ / 183

人们相信有一位仁慈的神，他乐意与人类合作，不强迫人类卑躬屈膝、言听计从，要人类成为平等的伙伴。

不信神者 / 186

不可知论者和幼稚者 / 193

神并非全知全能 / 197

“天启”时刻都在发生 / 208

人和神是平等的合作伙伴 / 215

第九章 宗教和心理学的整合 / 221

心理学绝不可能取代宗教的地位，毕竟物理学、生物学等学科几百年来也没有动摇过宗教的基础。但心理学所特有的洞察力，可以帮助今天的宗教人士理智地观察个体与社会健康的现实与规律。

心理学的启示 / 231

英雄的感召 / 241

大胆承认你的情感 / 245

宗教与心理学的一致性 / 250

鸣谢 / 255





第一章 灵魂的永恒探索

人类在追求自我实现的过程中，只要有一种事物有利于人类的进步，那么它便是神的最新启示，而心理学对人的行为和动机的很多重大发现，无疑是神向人类赐予的最新礼物。