

The Spirituality
of Imperfection

承认不完美,心灵才自由

最接近灵性真实意义的一本书 [美] 厄尼斯特·科兹 凯撒琳·凯逊 著 王国平 译

全球心灵类第一畅销书 最能触摸到人性灵魂的一本书

美国亚马逊网络书店第一畅销书

诚品书店畅销书第一名

《出版商周刊》畅销榜第一名

《今日美国》畅销榜第一名

美国巴诺连锁书店第一畅销书

金石堂畅销书第一名

《纽约时报》畅销榜第一名

吉林出版集团

吉林文史出版社

T h e S p i r i t u a l i t y o f I m p e r f e c t i o n

承认不完美， 心灵才自由

最接近灵性真实意义的一本书

吉林出版集团

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

承认不完美 心灵才自由 / (美) 科兹, (美) 凯逊著; 王国平译.

— 长春: 吉林文史出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5472-0356-9

I. ①承… II. ①科… ②凯… ③王… 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 (2010) 第205652号

THE SPIRITUALITY OF IMPERFECTION: STORYTELLING AND THE SEARCH FOR
MEANING by ERNEST KURTZ & KATHERINE KETCHAM

Copyright © 1992 by ERNEST KURTZ, PH.D. AND KATHERINE KETCHAM

This edition arranged with Books Crossing Borders, Inc.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2010 by Jilin Literature & History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2780

承认不完美, 心灵才自由

作 者 厄尼斯特·科兹 凯撒琳·凯逊

译 者 王国平

出 版 人 徐 潜

责任编辑 姜 越

责任校对 李 悠

封面设计 后声设计

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 200千字

印 张 15.25

版 次 2010年12月第1版

印 次 2010年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0356-9 定价 28.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近。

——西班牙哲学家 乌纳穆诺

如果心灵陷入了痛苦、烦恼、焦虑和恐惧，那么，这本书就会向你靠近，它能让你在苦难中找到安慰，在绝望中看到希望……从此走向新的生活。毫无疑问，这是一本不可多得的好书！

——美国《出版商周刊》

我喜欢这本书，这些年来，我塞给不少人看过，这本书真得很神奇。

——安妮（Annie）

这是我二十年来见过的最好的一本书。

——约翰·布雷萧（John Bradshaw）

该书直指心灵，使人无法逃避，它让痛苦的人觉醒，给恐惧的人力量，让绝望的人看到希望，堪称一本精彩的心灵读物。

——《少有人走的路》作者 斯科特·派克（M. Scott Peck）

该书充满了怜悯的智慧，能唤醒我们的灵性，治疗我们的伤痛。

——杰克·康菲尔德（Jack Kornfield）

承认不完美，心灵才自由，一句简单质朴的话，发人深省。让我们在痛苦和失败之中，释去了心头的伤痛，找到了一方宁静而祥和的乐土。记下书中的故事，它们就成了你人生的一部分。

——萨姆·基恩（Sam Keen）

我成为作家和演讲家都是因为这本书！是它鼓励我接受人会犯错的事实。这本书告诉人们，要成长就必须能承受失败和犯错，这是人的意义。

——琼·玛扎（Joan Mazza）

这是任何识字的人都可以读的一本书！我买了好多本，送给朋友，也送给敌人。书中每一页都有宝贵的财富，好得无法形容。读一读吧，读到最后，你会发现手中捧着的是一件无价之宝！

——J·塔特（J. Tart）

对于那些想要真正寻求心灵成长的人来说，这本书绝对是一个很好的帮手。跟其他的书不一样，这本书的作者似乎就是在写真正的生活体验。

——W·伊斯雷·欧帕（W. Isley Oppo）

中文版序

为什么我们的物质越来越丰富，幸福感却越来越少？

为什么我们的房子越住越大，焦虑却越来越深？

为什么我们的科技越来越发达，困惑却越来越多？

……

人啊！人，我们的心灵从来没有像今天这样焦渴、恐惧、迷茫和痛苦，我们的心理问题从来没有像今天这样复杂而沉重。那么，这一切的根源是什么呢？根源就是人们忘记了自己的根，忘记了自己的本性，彻底背叛了自己。人的本性是什么呢？如果用一句话来说，人的本性就是不完美。人一半是神，一半是兽；人有神性，但不是神；人很美，但不完美；人有能力，但不是无所不能；人能掌控一些事，但不能掌控一切。然而，遗憾的是，随着能力一天天的增加，我们却忘记了自己的缺陷和不足，变得狂妄自大起来：我们认为自己

的能力无限，可以掌控一切；我们认为自己是完美的，可以无所不能。于是，我们的头脑中便有了一个幻象，错误地把自己当成了神，彻底地背叛了人的本性。背叛意味着分裂，分裂意味着不完整，不完整意味着迷茫、焦虑、恐惧和痛苦。背叛让我们的心灵七零八碎、破碎不堪；背叛让我们陷入了无边的苦海。伟大的心理学家荣格说，一切心理问题的根源，都源于这样一个事实：上帝创造了人，而人却想当上帝。

完美的是神，不完美的是人。人无完人，是人，就会有缺陷和不足；是人，就会能力有限，就不应该去追求完美。追求完美是神的事，人只能做人的事。所以，人去追求完美，就是背叛了自己的本性，踏上了一条痛苦和迷茫的歧途。

为什么很多大龄青年仍在单身？是因为他们还在寻找自己完美的伴侣！

为什么无数人会选择离婚？是因为他们发现自己的伴侣还不够完美！

为什么一些人会不断跳槽？是因为他们期待下一个工作会更完美！

为什么有的人会患上神经官能症？是因为他们躲进了自己营造的完美自我里！

为什么还有的人会上精神分裂症？是因为那个虚幻的自我分裂了他们的心灵！

这山望着那山高，本来就是一个幻觉，然而，追求完美的人却把幻觉当成了现实，不断地去苦苦追求。结果，越追求，我们的迷茫和痛苦就越多；越追求，我们的心灵就越焦渴。每一个自杀的人都是一个追求完美的人；每一个酒鬼都是一个想当上帝的人；每一个心理有问题的人都是在追求完美时遭遇挫折而不能自拔的人。

自杀者的心底藏着自大，当他们在追求完美的歧途上撞得头破血流时，他们仍执迷不悟，仍不愿放弃自己虚幻的追求，他们宁愿选择去死，也不愿意承认自己是不完美的。要拯救自杀者，唯一的方法就是先杀死他心中的自大，让他能够谦卑地对待自己。为什么北大清华每年会有那么多人自杀，就是因为他们的内心藏着自大。他们在成为各个重点中学尖子生的同时，自大和追求完美的幻象就深埋在了他们的心底，然而，一旦到了一流的大学，人才济济，幻想破灭了，他们无法接受自己不完美的现实，最终选择了自杀。

很多人的内心都有一个幻象，这个幻象就是追求完美。但现实是不完美的，他们的追求注定会遭到毁灭。当完美的幻象破灭之后，一些人仍不愿意承认自己的不完美，仍紧紧地抱着自己的幻象不放，于是，很少的人选择了自杀，很多人则选择了酗酒。酒是什么？酒是一种能让人短暂达到完美境地的东西。在那个地方，他们飘飘欲仙，仿佛成了无所

不能的上帝，要风得风，要雨得雨。所以，酒鬼们常常大话连连，身无分文的人会把自己说成亿万富翁，谨小慎微的办事员会把自己吹嘘成硕大的领导；胆小一生的司机，竟然敢向警察挥拳……荣格说，酒瓶是酒鬼们的上帝。然而，是幻象，终究要破灭，酒醒之后，酒鬼们就会发现：自己仍是一个身无分文的人、一个平庸的人、一个正在公安局等待处罚的人。

还有一些人，当自己追求完美的幻象破灭之后，他们选择了逃避。他们一头扎进自己营造的虚幻世界里，与现实世界完全脱节；他们的心理出现了严重的问题，不是患上了神经官能症，就是患上了精神分裂症。所以，每一个心理有问题的人，都是一个不愿承认自己不完美的人。

每个人都不完美，每个人都有缺陷，每个人都会犯这样那样的错误。如果我们承认了这些，放弃对完美的执著，回到当下，我们的灵性就会觉醒。伴随着灵性的觉醒，我们会变得谦卑和宽容，懂得感恩和宽恕。承认不完美，并不意味着我们能避免苦难，而是意味着我们能从苦难中重新站立起来。生于忧患，多难兴邦。

想一想汶川大地震，数万条生命瞬间就被夺走了，巨大的灾难给了我们切身的体悟：生命是那样的脆弱，那样的卑微；人们是那样的无能，那样的无助。因为我们认识到了生

命的脆弱和卑微，所以，我们需要爱和被爱；因为我们认识到了自己的无能和无助，所以，我们需要帮助和被帮助。认识到自己的卑微和无助并没有让我们逃避和消沉，相反却激发出来一股巨大的力量，让我们能勇敢地去面对，并重新站立起来。

身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近。回想大地震后的那些日日夜夜，我们手牵手，心连心；我们在帮助汶川的同时，汶川也在帮助我们；我们给汶川送去了物质，汶川则给了我们心灵的救赎。汶川给我们的绝不比我们给汶川的少。

承认不完美，我们不会感到羞愧，反而会变得谦卑。

承认不完美，我们不会变得消沉，反而会学会感恩。

承认不完美，我们不会变得封闭，反而会学会宽容。

一句话，承认不完美，心灵才自由！

Contents | 目录

001 第一部分 追求完美是痛苦的根源

- 005 第一章 人不能背叛自己
- 013 第二章 每个人都是花色的
- 023 第三章 上帝爱圣徒，更爱罪人
- 034 第四章 什么是灵性
- 047 第五章 心灵一旦完整，灵性就会觉醒
- 062 第六章 感受灵性

075 第二部分 唤醒沉睡的灵性

- 080 第七章 如何寻找灵性
- 091 第八章 灵性与心灵感应
- 102 第九章 放弃与觉醒
- 112 第十章 灵性觉醒的旅程
- 121 第十一章 心灵深处的革命

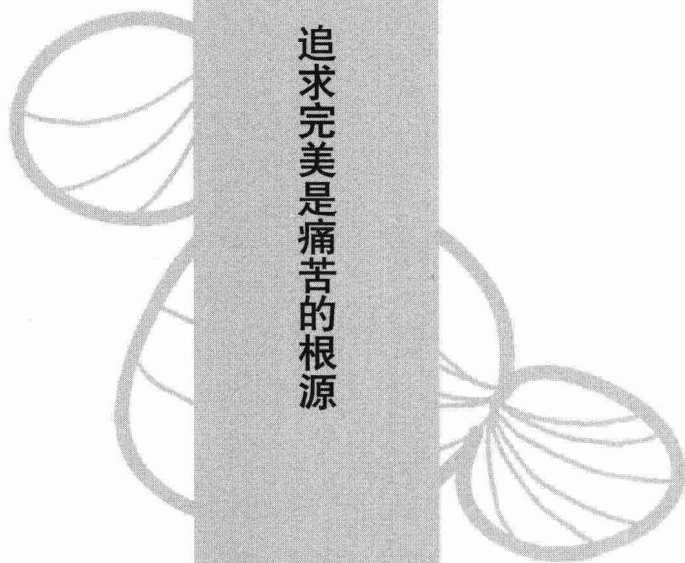
133 第三部分 心灵的归宿

- 137 第十二章 释然
- 153 第十三章 感恩
- 167 第十四章 谦卑
- 183 第十五章 宽容
- 200 第十六章 宽恕
- 216 第十七章 归宿



第一部分

追求完美是痛苦的根源



所谓智慧，实际就是知识，再加上对自身局限的了解。

——维克多·弗兰克尔

提到心灵的自由，人们自然会想到戒酒协会。以前，酒徒们戒酒，难于上青天，无论是服药，还是心理咨询，无论是求助宗教，还是其他团体，几乎所有的方法都无法把酒徒从酒坛边拉开。人一酗酒，终身无法解脱，他们只能在醉生梦死、烂醉如泥中了却残生。然而，戒酒协会却创造了一个奇迹，他们没有用药物，没有用心理咨询，没有用宗教，只是通过聚会，就让上千万酒徒彻底戒掉了酒瘾，重获新生。那么，戒酒协会的聚会究竟有什么秘密呢？其实，戒酒协会的聚会就是让酒徒们聚在一起，讲自己的故事，听别人的故事。他们最经典的两句台词是：

我叫约翰，我是一个酒鬼，我不完美，我承认自己对酒精毫无办法，我无法戒酒，我很无能很无助，我需要帮助。

你不完美，我不完美，他不完美，我们每个人都不完美，不过没关系，真的没关系。

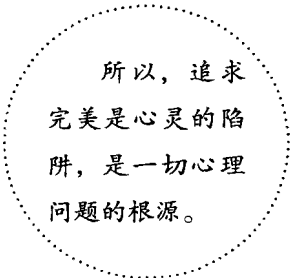
难以想象，戒酒协会就是通过这种方法，解决了人们无

法解决的难题。这个方法为什么会有如此大的魔力呢？因为它通过承认自己的不完美，放弃了头脑中那个虚幻的自我，从而让心灵变得完整。

酒徒为什么会酗酒？

人们为什么会忧郁、烦恼、焦虑和恐惧？

根本原因在于我们的内心是分裂的，分裂让我们的心灵始终处于被撕扯的状态，痛苦不堪。有时，这种心灵的痛苦甚至比肉体的痛苦更为剧烈，常常撕心裂肺，肝肠寸断。那



所以，追求完美是心灵的陷阱，是一切心理问题的根源。

么，是什么东西在撕扯分裂我们的心灵呢？罪魁祸首就是我们头脑中有一个自我的幻象，这个幻象完美无缺，无所不能，可以掌控一切。头脑中的这个幻象不仅让自己看上去完美，而且还把一切都看得完

美。在他眼里伴侣是完美的，父母是完美的，工作是完美的，未来是完美的，整个世界都是完美的。然而，现实是不完美的。当人们在生活中遇到挫折和困难时，真实的自我与头脑中的幻象就会产生巨大的落差，这一落差就像一个黑洞，活生生地撕裂了我们的心灵。

所以，追求完美是心灵的陷阱，是一切心理问题的根源。

第一章

人不能背叛自己

一个跷跷板上，一头是神，一头是兽，人则站在中间；人一半是神，一半是兽，不偏不倚，跷跷板才能平衡。如果人背叛了自己，不管是偏向于神，还是偏向于兽，结果都会让跷跷板倾覆。

——威尔逊

人的本质是什么？人的本质是：一半是神，一半是兽，二者统一，人才完整。人从来都不完美，但人从来都是完整的。人不能背叛自己，既不能站在神的一边，也不能站在兽的一边。如果背叛了自己，人就会分裂，就不完整，心灵就会被撕得破碎不堪。为什么人们会出现这样那样的心理问题？根本原因，正在于此。

酒徒为什么会酗酒？也是因为他们背叛了自己，站在了神的一边，一心想成为无所不能的神。说到这里，人们不免