



幸福生活讲座

【美】拉尔夫·沃尔多·川恩 著 胡小贤 译

In Tune With the Infinite



幸福就在你的心深处
每个人尽管并不完美，但同样可以拥有“幸福”的人生！



江苏人民出版社

幸福生活讲座

【美】拉尔夫·沃尔多·川恩 著
胡小贤 译



In Tune With the Infinite

 江苏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福生活讲座 / (美) 川恩 (Trine,R.W.) 著; 胡小贤译. --
南京: 江苏人民出版社, 2014.3
ISBN 978-7-214-08468-2

I. ①幸… II. ①川… ②胡… III. ①幸福—通俗读
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046281 号



书名 幸福生活讲座
著者 (美) 沃尔多·川恩

译者 胡小贤

责任编辑 朱超 石路

装帧设计 田晗

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.book-wind.com>

<http://jsrmcbs.tmall.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

版式设计 张文艺

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 652 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 12

字 数 109 千字

版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-08468-2

定 价 24.00 元

*In Tune With
The Infinite*

目 录 幸福生活讲座

CONTENTS



第 01 讲 人生的力量之源	001
第 02 讲 生命的秘密	004
第 03 讲 思想的力量	012
第 04 讲 将身心灵融合为一体	018
第 05 讲 发挥你的第六感	028
第 06 讲 健康生活的真谛	031
第 07 讲 消除内心的恐惧情绪	053
第 08 讲 生活的真理：简单、快乐	058
第 09 讲 健康的身心	064
第 10 讲 爱是生命的支撑	073
第 11 讲 爱恨的对决	079
第 12 讲 主动去爱	086
第 13 讲 智慧让生命更精彩	091
第 14 讲 不要做井底之蛙	097
第 15 讲 自己去主导自己的生活	104
第 16 讲 睡眠中运用心灵的力量	110
第 17 讲 从内心中求得心灵的宁静	124

III

*In Tune With
The Infinite*

第 18 讲 战胜恐惧	133
第 19 讲 生命因为内心的丰富而精彩	140
第 20 讲 不要在意外界的不利环境	144
第 21 讲 用心感受生活	150
第 22 讲 生命最重要的财富	157
第 23 讲 在困难中为自己呐喊加油	162
第 24 讲 内在的财富才是永恒的财富	166
第 25 讲 争取实现自身的财富	173
第 26 讲 结语：把握今天，快乐生活	179



第 01 讲

人生的力量之源

*In Tune With
The Infinite*

乐观的人总有自己乐观的原因，悲观的人也总会找到自己悲观的理由，就像光明和黑暗一样，他们彼此之间没有任何交集，但也没有相悖。无论乐观者还是悲观者，他们都不会觉得自己的态度有什么错误，但是这却决定了他们彼此不同的生活：充满活力的生活还是死气沉沉的生活；平和的还是痛苦的；成功的还是失败的……

一个乐观者总是能从另一个角度去看待眼前的问题，而一个悲观者却总是狭隘地看待问题。这种对这一问题的不同理解能够显示出一个人的智慧与愚昧、光明与黯淡。人们对于自己世界的构建都是从内心开始的，未来的自己生活在什么样的世界中取决于自己对问题的理解。或许一个乐观的人看到的未来是一个天堂，而他今天的努力在自己眼中就是天堂中的一砖一瓦，那么将来可能就有一个真正的天堂摆在他的面前；而一个悲观的人看到的未来则可能是一个地狱，因此他现在的作为也只是组成地狱的一部分，这样他还会努力吗？或许正是他的放弃让他最终身处真正的地狱。

人的本性或许是乐观的，或许是悲观的。他们现在的努力

或许是在建设自己的天堂，或许是在创造自己的地狱。在这个过程中，他们不仅在为自己编织着未来，也同时是在为宇宙构建着万物。

在我们的语言中，天堂意味着和谐，地狱则因源自古英语中的苦难之地，意味着与世隔绝。所以，在和谐的地方与人们和谐地相处就是我们的天堂；相反，在不和谐的地方又不与人们打交道，孤独、冷漠、自私就是我们的地狱。那些悲观的人难道不是将自己软禁在了地狱中吗？



第 02 讲

生命的秘密

*In Tune With
The Infinite*

宇宙这个虚无缥缈的词到底意味着什么？我以为就是一种在无限的生命和力量背后蕴藏着的精神，这种宇宙的精神是所有事物的源起，维系着这一切，激励着这一切，同时又一再在这一切面前证明着自己的意义。宇宙不但支持着自身的生命和存在，而且包容着所有已存在的一切，并且还会包容后来诞生的一切。所有的生命，所有与生命有关的力量，都被宇宙宽容地包含着、孕育着，它就是生命无穷无尽的源泉。如果有真爱或爱的力量，那么爱情就会被孕育；如果有睿智，那么智慧就会被培育……一切物质形态和精神存在都会因为这一宇宙力量而得到滋养。

所以我说，拥有无穷无尽生命与力量的宇宙精神是所有事物的源泉。它通过我们生活中的各种法则与力量，让我们生活中的一切得到改善。而我们在生活中的很多行为都有意无意地受到它的影响。即使是一朵在路边绽放的野花、从天空中飘落的飞雪也同样遵循着这一特定的法则：发芽、生长、绽放、凋落，或者凝结、成形、飘落、融化。

在一定程度上说，组成浩瀚的宇宙就是它永恒存在的法则。

茫茫大地，谁是人生的主宰者？让人生得以展现其魅力的法则究竟是什么？我们需要的人生真谛都有什么内容？面对这些让人无法回答的问题，我们不必觉得无所适从。只要回到人生阅历的本身，我们就能够知道，其实人生就是这些问题的答案。

只有自己能成为生活的主宰，你的思想是什么样，你的未来就是什么样！

人生的真谛不过如此，能掌握一切是因为你心怀天下。所谓的成功者首先是自己内心有着成功思想，否则，他一定不是真正的成功者。

有人会说：你说了这么多与我有什么关系？我的回答是：只有认识到上述内容你才能够真正地认清自我，你才会真心地去遵守一些被人认为是虚无的法则。当你再接触那些古往今来的豪杰、贤圣、英雄们令人钦佩的宽广胸襟和博大情怀时，才能产生共鸣。这是你自己全新开始的基础，是你在生活中能力提升、工作、娱乐、和谐交流的起点。

我们的潜意识会主动地向力量的源泉靠近，从中汲取帮助我们的各种力量。可是，现实中的大多数人在生活中都浑浑噩噩，丝毫不去思考自己的行为，这也是让他们无法在人生之路上获得更大提高的原因之一。还有一些人虽然有着强烈的进取心，但却操之过急，最终，反而迷失在前进的路上。总之，在

漫长的人生道路上，我们需要让自己作一些转变，不能再不加思考地去生活。应该首先对人生的力量之源有一个精神上的认知，然后让自己敞开心扉，迎接自己的生活，积极地面对，勇敢地坚持。如果做到了这些，那你将更接近成功。毫不夸张地说，那时的你已经主宰了自己的生活。

我们应该清楚，让人类寸步难行的是人的愚昧和无知，其表现是一个愚昧或无知的人从来不主动地从自己的角度去思考生活，从来不积极地去认识自身的优势和潜能。从精神上说，他就是一个长不大的侏儒，在生活面前尤其显示出他的渺小，因为他永远不知道自己到底有什么真正实力。

这就好像多数人从不敢将自己和生命的造物主相提并论，出问题的并非这种对比的对错，而在于自始至终他都没有进行这种对比的勇气。他被愚昧纠缠，无法敞开胸怀迎接到来的福祉，却只会抱怨造物主的不公平。你需要承担起属于你的人生义务，做自己该做的事。把自己当做自己的上帝，这样你就可以无所不能。现在说一个小故事吧，从中我们或许能得到一些东西：

我有一位朋友，在他乡下的住宅附近有一片天然洼地。这片洼地本来没有什么值得说的地方，但我的朋友认为这就是他在乡间的私人荷塘。于是他改造起了这片原本无人问津的洼地。

将远处山上的水引入洼地之中，并设置了许多调节水流的阀门，种上了美丽的荷花。每当夏天到来，这片原本丑陋的洼地变成了有着清澈的湖水、盛开着美丽的莲花、飞翔着嬉戏的鸟儿和忙着采蜜的蜜蜂的荷塘。在荷塘另一边是郁郁葱葱的丛林，其中有野果树、灌木、蕨类植物，它们生机盎然，充满情趣，这一切构成了一幅充满和谐的画面。

一片原本毫无特色的洼地，却在朋友的打造下变成了让人流连忘返的莲花池。他难道不算一个拥有神奇之手的造物主吗？而他的付出并没有让他变得狭隘，你不会在他的“领地”上看到“私人区域，不得擅入”或者“擅入者必究”之类的字样，代之的是让人备感亲切的标语：这里的莲花欢迎你。因此，他在周围的人缘极好，每个人都喜欢和他打交道，其实原因非常简单，因为他对周围的人有着真诚的爱，他愿意将自己的快乐和他们一起分享。

我常能在朋友的庄园里遇到在此玩耍的附近的孩童或者风尘仆仆、一脸疲惫的来自远方的旅行者。我发现当他们来到这里的时候心情会十分放松，好像原本压在身上的重担一下子不见了，当他们离去的时候脸上已经全然不是刚刚到此地时的神情。我甚至听到过一些在此得到充分休息的过客虔诚地祈祷：“仁慈的主啊，愿您保护我这位亲爱的朋友。”于是，这里已经被不少人看成了精神之园。

朋友也常会在闲暇之时在这里静坐。我常常发现当来此游玩的外人全部离去之后，他会在皎洁月光的陪伴下，在池边或者园中踱步；或者坐在被花香四处包围的老式木长椅上喝点什么，平静地望着远方。他的美好品质在这一刻被展现得淋漓尽致。他常常告诉我，这里常常让他感动，他认为这是他一生中值得骄傲的成功的作品之一。因为他不但为自己更为很多并不认识的朋友建造了一块让人心神得到宁静的休憩之地。

在这里，似乎连周围的生物都有灵性，仿佛能够感受到它们散发出的亲善、友好、宁谧、欢欣的气氛。我想这些生物也在与我们一起分享这里的温馨。不管是动物们还是植物们，所有的生命聚集在一起，让人感受到的只是一种平和与温馨。

因为朋友的这个荷塘，这一地区的整个氛围让人都觉得不同于以往了，而他将山上的水引入洼地，也让周围的田园得到了不少便利。

后来我的朋友因为需要处理一些事而不得不离开此地一年的时间，于是他将这里的房子租给了另外一个人。此人却是一位极为“实际”的人，那些对自己没有直接好处的事他是绝对不做的。于是莲花池与山间的引水阀门被关闭了，“这里的莲花欢迎你”的标语也被移走，曾经在池边玩耍休憩的顽童和旅人也见不到了。总之，这里已经完全和以前不一样了，没有了林木的欣欣向荣，没有了泉水的涓涓细流，水池里的荷花也因

为管理不善而日渐凋零，只有一些干枯的花茎还伫立在水面，似乎在诉说着以前的情景。鱼儿已经不知所踪，岸边也没有了盛开的野花，鸟儿已经不愿在此停留，蜜蜂更是因没有了采蜜的地方而移居它处……

这里已经完全不再是朋友悉心照料的荷塘了。其实造成这些的原因追究起来，只是因为租客不愿意给他人提供方便而关闭了引水的阀门，这一无足轻重的举动，让这个系统的生命之源被断了。它不仅把这个生机盎然的荷花池毁于一旦，还让周围所有的环境大变。比起以前，周围邻居们与生活在此地的其他生命们的幸福就这样被无意中全部剥夺了。

我们在看过这个故事之后，会不会对人生的真谛有一些感悟？天地之间的所有东西其实都是有生命的，它们像我们一样也遵循着宇宙中的永生精神，因此我们应该平等地对待它们。只有你认识到这一点，在你敞开自己心扉的时候，才能将自己与所有的生命和宇宙中的崇高、神圣、美丽的事物联系在一起；只有你认识到这一点，你才能做到在满足自己需要的同时不会忘记与周围的生命一起分享你的快乐。在上述的故事中，朋友那种博爱的胸怀便是宇宙中最真最美的东西。当然，如果你没有这样的认识，也不懂得自身力量之源在哪里，那么你可能就会远离幸福。同样的荷塘，在租客手中便物是人非。虽然荷塘

还在，却没有了感知宇宙精神的能力。同样的道理，当你不理解自身的力量之源时，你身边的人也无法从你身上感受到那些美好的东西。

这并不是说，我们宝贵的生命要和荷塘相提并论，毕竟荷塘的生命需要依靠他人。我们却不是这样，我们是可以决定自己的生命将走向何方的，我们可以决定是否汲取外界的力量。

要记住，只有我们的思想才能掌握自己的人生。