

美国《纽约时报》盛赞其为
“身心灵修行之道”的佳作

畅销200万册
被译成20多种文字
至今风靡全球



西方身心修行的巅峰之作
影响千万读者的励志奇书

与过去说再见 重塑身心 改变自我

[美] 拉尔夫·沃尔多·川恩◎著 许岚◎译

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS





与过去说再见 重塑身心 改变自我

[美] 拉尔夫·沃尔多·川恩◎著 许岚◎译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

与过去说再见：重塑身心，改变自我 / (美) 川恩
著；许岚译. — 北京：人民邮电出版社，2014.6
(新经典藏书馆)
ISBN 978-7-115-35450-1

I. ①与… II. ①川… ②许… 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(2014)第079434号

内 容 提 要

这是一本修炼身心的心灵之作，它为读者解释了生命的意义，能给读者带来精神与身体上的慰藉。作者用独到的思想见解，跨越时间的瀚海，指引无数人探索人生的真谛，从而达到身心合一的和谐境界。读者会从中学习到感恩以及自我完善的妙法，并借助智慧的力量来实现精神、身体与物质的三重修炼，最终收获幸福的生活。在阅读过程中，读者会逐渐感受到心灵的变化，最终成就完美的自我。

-
- ◆ 著 [美]拉尔夫·沃尔多·川恩
译 许 岚
责任编辑 李士振
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：13.5 2014年6月第1版
字数：288千字 2014年6月北京第1次印刷
-

定价：39.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

Preface 序

在这个世界上，始终贯穿着一根金线。正是因为这根金线，那些真正永垂不朽的人的生活才得以跟绵绵不绝的力量串连起来。顺着这根金线，我们不仅能够知道他们曾经做过什么事情，还能够发现他们曾经所取得的成就。

很多事情，只要有一个人带头做了，那么接下来可能所有人都会纷纷去效仿。正是这样，所以我相信，我们每个人的生活也被像上面所说的同样的金线串连在一起，哪怕是在当下这个世界，在已经变得躁动不安的今时今日。在这根金线的连接下，懦弱将被勇敢代替，疾病痛苦将会消失，取而代之的是健康与欢乐，幸福将驱散不安，富裕将打败贫穷。



我们每个人都在塑造自己的世界。我们不但要从内部来塑造这个世界，还要从外部获取材料。在我们塑造自己的世界的过程中，我们的思想显然是主力军，因为思想就是力量。我们通常都是根据自己的想法去构建自己的世界，再根据自己的需要去外界获取适当的材料。当思想升华到一定高度后，它就会变成一股强大而敏锐的力量。而要实现这种升华，我们就要按照一定的规律来做，并且将所有力量汇聚在一起。

所有的事物在它还没有显现出自己的作用时，人们不一定能够了解它；这种情况也同样适用于还没有真正实现的理想，以及那些还没有以物质形态在人们眼前展现的精神。在这个世界上，那些还没有被人了解的领域是因，而那些已经被人们了解的领域则是果。既然事物有发生的原因，那么必然会产生一定的结果。

在这本书中，为了将那些丰功伟绩之间的重要因果关系说清楚，将隐藏于当事人身心中并指引他们获得成功的法则揭示出来，同时考虑到要让更多的人可以更好地理解这些，作者运用非常浅显易懂的语



言来进行表述。因此，即便是个孩子也能够看懂这些文字所表达的意思。作者这么做是为了将这些法则清楚明白地阐明，以便人们可以很透彻地理解它们，并与自己的日常生活联系起来，从而在生活中完美地运用这些法则。对作者来说，这些法则是一种积极的生活态度，并不是一种投机行为或是一种空泛的理论，它的的确确能够改变人们的生活。

在整个宇宙间，始终有一种神圣的规律在发挥着作用。生活在这个规律之中的人，不管他的位置是高是低，他所做的每件事始终都不能违逆这个神圣意志。为了让我们的生活和工作始终能够保持安定的状态，我们还必须遵循由这个神圣意志带来的更高级的规范，与此同时，我们还要将自己也纳入这个体系中，成为其中的一个环节；而从相反的角度来看，我们作为组成规律的所有环节中的一环，对于规律的神圣和谐来说，其作用也是不可小觑的。如果想要获得成功，那么我们就要正确看待自身与规律间的关系，这样才有机会获取无穷的财富和实现梦想的权利。



在你的生活中，每一件事的发生都有它特定的起因，而这些特定起因始终都来源于你自身。所以，你只有充分地认识你的内在力量，并唤醒它们，让其发挥效用，你才能真正按照自己的意愿自由地掌控你的生活。

拉尔夫·沃尔多·川恩

我们出生的这个时代非常奇特——它时刻磨砺着人类的灵魂。在这个时代，很多人的内心都充满了困惑和恐惧，现实中的种种变数也让他们时时有一种不确定感，不管他们身处何处，这种不确定感总是如影随形般无处不在。

在这样的一个时代中，那些始终满怀勇气、沉着前行的勇士能够获得成功，因为他们拥有那些弱者和踟蹰不前者所不知道的成功秘诀。但是，要想成长为真正的勇士，人们还需要得到一些帮助，这些帮助是来源于现实生活中实在而具体的帮助。

多年以前，我大学里的一位朋友跟我说过几句话，当时我并未在意，但是这段时间以来，那几句话总是时不时地在我的脑中盘旋着。他说，不管怎么说，一个人在自己的一生中学习一点哲学多多少少总是有些好处的。我的这位大学朋友出身于乡村，他努力为自己寻求更好的教育，并且在一股不屈不挠的精神的支持下，终于克服了种种困难，历尽艰辛迈进了大学的门槛。现在他在一座大城市定居下来，从事着一份非常体面的工作，不过，对自己的故乡，他始终怀有一颗虔诚的赤子之心。他的品格向我揭示了这样一个事实：他出色地运用了自己所崇尚的哲学。

“你说的没错，”我回答说，“要是哲学知识能够再具备一些实际应用的特质，就再完美不过了。”我之所以这样说，是因为那个时候我已经阅读了很多当代以及早期学者的哲学著作，并由



此得到这样一个结论：哲学知识中有相当大一部分都不具有什么真正的实用价值——尽管它们读起来的确挺有意思——原因就是这些哲学缺少实际应用的特质，对人们解决日常生活中所遇到的难题没有太多帮助。

我们在生活中难免会面临这样或是那样的问题，这个世界上没有哪个人的生活是一帆风顺的。我们每个人都可能需要外界的帮助，尤其是在当前这样的情况下，我们更需要帮助，因为我们是出生在这样一个特殊的时代。

在过去两三年的时间里，我常常跟我的朋友和熟人说，或许那些杰出的人并不需要太多的勇气，但是他们在内心深处，没有一刻不在渴望获得更多的勇气。因为在我看来，勇气是一种非常积极且富有创造性的思想。它不但能够促使我们不断地前行，还能促使我们在人生的旅途上不断做出更加伟大的成就。思想其实是一种敏锐、活跃且富有创造性的力量，它能够根据我们自身的特性持续不断地构筑、塑造我们的生活，而我们的生命也总会而且必定会根据我们思想的指导，按照这种方式延续下去。

强大的思想不仅能让我们的内部产生动力，还能让我们从外部获取力量。而软弱的思想则只能让我们的内心变得更加脆弱，而且还会从外部吸收一些让我们变得更加软弱的力量。所以我们可以这样说：勇气会招来成功，而畏惧则会招来失败。

在宇宙间，总会有某种东西来回应那些无畏的思想。宇宙间有一

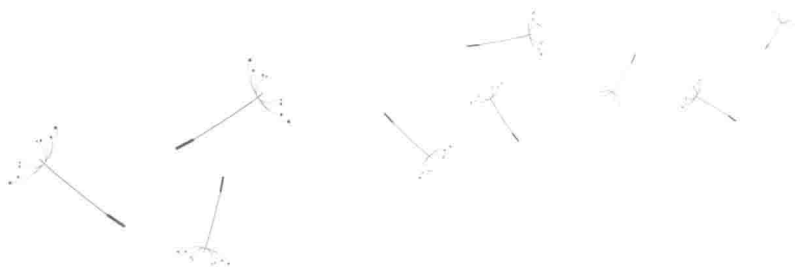


股力量掌控着星辰，让它们按照自己特定的轨道运行；这股力量同样也能给人以启迪，并促使人们为了勇敢和正义而战斗。此外，勇气本身也具有这样一股力量和魔力。信仰、希望和勇气可谓是伟大的创造者——倘若在生活中我们能在内心始终保持勇敢的特质、在身心上始终保持乐观的态度，那么不管我们做什么事，我们都不会失败；而对那些轻言放弃、止步不前的人来说，无论做什么事，他们都将以失败告终。

在我们暴露于这股持续的力量之前，我们自始至终都要在这股力量的引导下生活，这也正是我们要做的事情。只有这样做，我们才可以远离恐惧，而这样一来也就能够远离软弱，摆脱焦虑，甚至可以远离那对“黑暗双生子”——绝望和挫折。你要知道，这对“黑暗双生子”很可能让我们付出高昂的代价，它会让我们不公正地对待家人、朋友和邻居，甚至会让我们的国家遭受惨重的损失。

就在几年以前，我刚开始着手写本书后不久，我就在这本小册子的扉页上写下了几句话，并将它作为全书的基调。这几句话是：“我们只有在充分而透彻地了解到自己是谁、是什么的那一刻，我们才会开始建造自己的世界，就好像造物主建造他的世界一样。”

我们需要弄清的问题是：我们究竟是谁？而我们又是凭借什么力量来建造自己的世界的？我们能够找到这些问题的答案吗？找到答案后，我们能理解吗？这些疑问都还存有争议。但是，很久以前，那些对内心世界和精神世界有着敏锐辨析天赋的贤哲，通过其伟大而深刻的洞察力



洞悉了生活的本质，通过这种洞悉，他们对自己的生活进行了界定——所有事物都是由生命和力量的无限精神支撑起来的，这种精神启迪贯穿着宇宙和生活中的一切。

而这种精神也就是我们前面说到的那根金线——将所有成功者贯穿起来的宇宙规律。

其实，我们每个人都是和这个宇宙规律合二为一的。它之所以具有价值，是因为我们是这宇宙规律中的一部分。倘若我们能够领会并掌握这个宇宙规律，同时按照它去行动的话，那么我们也能够领会到成功者从生活中所获得的感悟，而他们对生活的见解以及从生活中获取的力量，也将会成为我们的见解和力量。

只有在我们没有履行自己职责的情况下，黑暗时代才会来临。因此，我们不会不去履行我们的职责，而且我们也不能不去履行我们的职责。但是，履行这些职责所花费的时间或许要比我们料想的还要长，因此，我们需要做的就是：不断激励自我！

拉尔夫·沃尔多·川恩



目录 Contents

- 第**1**章 乐观与悲观 /1
- 第**2**章 宇宙的真谛 /5
- 第**3**章 人生的真谛 /13
- 第**4**章 健康而充满活力的人生才充实 /39
- 第**5**章 爱的真谛和力量 /87
- 第**6**章 智慧和启迪 /105
- 第**7**章 感悟宁静的力量 /137
- 第**8**章 参透生命的潜力 /153
- 第**9**章 让你富足的财富吸引法则 /171
- 第**10**章 走进富足美好的世界 /185
- 第**11**章 生命的真谛 /195
- 第**12**章 把握今天 /201



Chapter 1

第1章

乐观与悲观



乐观的人都具备这样一种能力：

对待事物的时候能够着眼于整体和正确的角度；
而悲观的人呢，他们总是带着很大的局限性和单一的视角去看待事物。

乐观的人自有让他乐观的理由，而悲观的人也自有让他悲观的原因。这两种人之间的差别就好像光明和黑暗之间的差别，他们的存在都各有其合理的地方。乐观的人和悲观的人都各有自己的观点，而且从他们自己的角度来看，他们所持有的这些观点都是正确的，同时也对他们各自的生活产生了决定性的影响。他们的生活是强健有力还是衰弱无力，要取决于这些观点；他们的内心是平和安宁还是痛苦难耐，也要取决于这些观点；他们的人生是成功还是失败，仍要取决于他们的这些观点。

乐观的人都具备这样一种能力：对待事物的时候能够着眼于整体和正确的角度；而悲观的人呢，他们总是带着很大的局限性和单一的视角去看待事物。有些人因为比较智慧，因而能够比较透彻地理解事物，而另外一些人呢，因为思想混沌，所以在理解事物的时候就有些模糊不清。每个人都会在自己的内心构筑一个完全属于自己的世界，而他们所



持有观点决定了他们最后所构筑的世界究竟是什么样子。通过自己高超的智慧和深刻的洞察力，乐观的人在构筑属于自己的天堂，而从某种程度上来说，他们在构筑自己的天堂的同时，也是在帮世界万物构筑一个天堂。而悲观的人呢，他们自身认识的局限性决定了他们为自己构筑的世界或许是一座地狱，并且从某种程度上来说，他们在给自己构筑一座地狱的同时，也为全人类建造了一座地狱。

对于你我来说，我们的身上或许既具有乐观的人的主要特征，同时又具有悲观者的主要特质。所以，我们无时无刻不在打造自己的天堂或地狱，而我们为自己打造天堂或地狱的过程，不也正是我们为世界万物打造天堂或地狱的过程吗？

“天堂”这个词可以被看作“和谐”的代名词；而“地狱”这个词则源自古英语其中的一个词——“苦难之地”，意思就是“筑起高墙，与世隔绝”；去“苦难之地”也就意味着要和世上的一切断绝往来。这世上既然会存在“和谐”这样的事物，那么也就意味着，这个世界上一定也存在能让人们以正确的方式相处的某种事物；因为所谓的“和谐”状态也就是某种事物能够以正确的方式跟其他事物相处。那么同理，倘若这世上存在着“苦难之地、与世隔绝和断绝往来”的话，那么肯定存在某种事物能让人们处于苦境、彼此隔绝、不相往来。



Chapter 2

第2章

宇宙的真谛