

[美]詹姆斯·艾伦 著
刘国强 张国敬 译

听艾伦讲 人生哲学

一 静心的 第一 堂课



中国城市出版社

1200411342

4

听艾伦讲 人生哲学

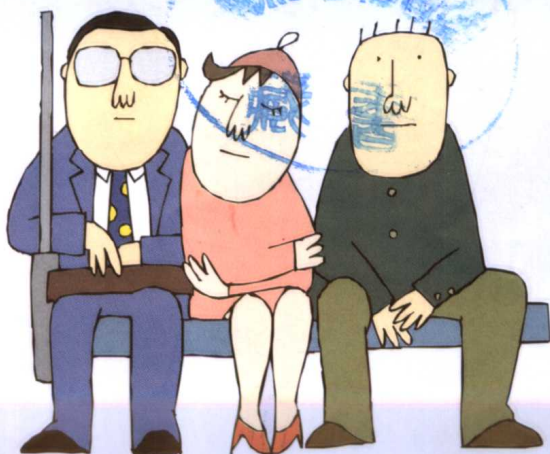
静心的第一堂课

[英]詹姆斯·艾伦 著

刘国强 张国敬 译



1200411342



中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听艾伦讲人生哲学：静心的第一堂课 / (英) 艾伦 (Allen, J.) 著；刘国强，张国敬译.——北京：中国城市出版社.2003.9

ISBN 7-5074-1514-7

I. 听... II. ①艾...②刘...③张... III. 人生哲学—研究
IV. B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第075565号

策 划	北京新浪大江流文化传播有限公司
责 任 编 辑	颜玉强
封 面 设 计	白姑
版 式 设 计	詹凯 北京德博尔图文设计公司
插 图	冰雪工作室 / 李雪
责任技术编辑	张建军
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号
邮 编	100013
传 真	(010) 84278264
电 话	(010) 84275833 (010) 84272149
电 子 信 箱	citypress@sina.com
读 者 服 务 部	(010) 84277987
经 销	新华书店
印 刷	北京新华印刷厂
字 数	60 千字 印张 4.25
开 本	787 × 1092(毫米) 1/32
版 次	2003 年 9 月第 1 版
印 次	2003 年 9 月第 1 次印刷
印 数	00001 — 10000 册
定 价	16.80 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有，盗印必究。

举报电话：(010) 84276257 (010) 8476253



作者简介

詹姆斯·艾伦被称为20世纪“文学界的神秘人物”。尽管他的著作鼓舞了世界各地的数百万人，但他的个人经历却鲜为人知。

艾伦1864年出生于英格兰的莱斯特郡。父亲本是殷实生意人；后因经济萧条，生意于1878年破产，并不幸于一年以后被人谋杀。詹姆斯不得不在十五岁时就离开学校，以帮助维持家庭生计。艾伦后来结婚，并成为英国某大公司一位主管的私人秘书。

38岁时，他来到了人生的一个十字路口。艾伦深受托尔斯泰作品的影响，认为将一生花在赚钱和琐屑的活动上是毫无意义的。于是，退出工作，和妻子搬到英格兰西南海岸的一座农舍，过着深思冥想的生活；就是在这里——一个名为伊尔特拉科姆的地方，艾伦追寻着他的自愿贫困和精神自律的梦想，寻求一种由他的导师托尔斯泰教导的简朴生活。



艾伦通常每天起床很早，然后走到一个俯瞰大海的悬崖峭壁之上；他会在这里呆上一个小时从事沉思冥想。当那些使他的心灵幻影变得模糊不清的蜘蛛网般的思绪渐渐消散时，宇宙的奥秘就会展现在他的面前。不知不觉之间，这些印象就会记录在他的心里。然后，他回到家，用笔把自己的感悟写在纸上。下午的时光总是用来照顾自己的花园，而到了晚上，他就与镇子里那些希望探讨更为玄虚的哲学问题的人们相互倾谈。

这样，艾伦过着一种冥思的恬静生活，长达10年之久，靠写文章的版税挣得微薄的收入。他在48岁时溘然长逝，死时就像活着时一样，默默无闻，没有得到什么名誉，也从未得到过财富报偿。只是到后来，文学界才从他的著作中认识到他的天赋和灵感；不过，这也正是这位无名的英国神秘主义者生前的希望——在死后与世人共享他的心灵感悟。



目录

► 人的思考

1

思想与品格 /3

你是自身命运的主宰 /5

只要寻找，就会找到 /6

思想对境遇的影响 /7

境遇产生于思想 /10

公正是确确实实的 /11

关于无知的三个例证 /13

善不会产生恶 /15

你即你的思想 /16

发现内心隐藏的力量 /18

阴暗思想的后果 /19

美好思想的结果 /20

思想塑造你的境遇 /21

思想对健康及身体的影响 /23

你的心理决定你的健康 /24

思想与目标 /26

力量随目标增长 /28

消除怀疑和恐惧 /29

成就的思想因素 /30

没有牺牲，就没有进步 /32



你的沉浮取决于你的思想 /33

幻想与理想 /35

梦想产生现实 /36

学生做好准备时，导师就会出现 /38

根本就没有什么运气 /39

宁静 /40

满足是一种艺术 /42

► 通往成功之路

45

沉痛的教训 /47

逃避痛苦 /48

什么是厄运？ /49

厄运的根源在于无知 /50

黑暗只是暂时的 /52

从厄运中汲取经验教训 /53

否认光明的存在 /54

世界是精神状态的反映 /56

开创自己的世界 /57

你怎样想你就是怎样的人 /58

两个人的故事 /59

一个人珍视的另一个人却嗤之以鼻 /60

评判他人 /62

天国寓于心中 /63



摆脱不利状况的方法 / 65

- 因果规律 / 66
- 按照规律办事 / 67
- 生活乃是自己创造 / 68
- 不要再抱怨 / 70
- 改善你的环境 / 72
- 塞翁失马，焉知非福 / 74
- 不要再做奴隶 / 75
- 崇尚美德 / 77
- 贪财之人道德上贫瘠 / 78
- 认真审视动机 / 80
- 何谓真正富有 / 81
- 出路 / 84

思想是无声的力量 / 86

- 事物是思想的具体体现 / 88
- 克服消极思想 / 89
- 环境的奴隶 / 91
- 锻炼你的头脑 / 91
- 让心情平静下来 / 93
- 思想就是力量 / 95
- 入定 / 96
- 自我控制的威力 / 97

健康、成功和力量的奥秘 / 100

- 美德的力量 / 102



消极情绪 = 病 / 103

健康和成功的关系 / 105

信仰的力量 / 106

信仰带来成功 / 108

· 命运是自己创造的 / 109

真正力量的奥秘 / 110

坚韧的力量 / 111

根除生活中的轻浮现象 / 113

一心一意即是力量 / 114

快乐常在的奥秘 / 115

欲望的幻觉 / 116

天堂和地狱只是一种心态 / 118

有失才会有得 / 119

寻求幸福 / 120

幸福之奥秘 / 122

给予之安乐 / 124

获得成功 / 125

真正的成功 / 126



人的思考

思想是万能的力量，可以塑造和开创，
人即是思想，而且永远是
思想的工具，塑造着自己的愿望。
它带来无限的欢乐，还有无尽的忧伤。
他暗自冥索，来而复往；
环境不过是一面镜子，悬挂其上。



你的沉浮取决于你的思想 /33

幻想与理想 /35

梦想产生现实 /36

学生做好准备时，导师就会出现 /38

根本就没有什么运气 /39

宁静 /40

满足是一种艺术 /42

► 通往成功之路

45

沉痛的教训 /47

逃避痛苦 /48

什么是厄运？ /49

厄运的根源在于无知 /50

黑暗只是暂时的 /52

从厄运中汲取经验教训 /53

否认光明的存在 /54

世界是精神状态的反映 /56

开创自己的世界 /57

你怎样想你就是怎样的人 /58

两个人的故事 /59

一个人珍视的另一个人却嗤之以鼻 /60

评判他人 /62

天国寓于心中 /63



思想与品格

“当一个人在内心里思考时，便成了他自己。”这一醒世箴言包含了人的生命的全部，它的范畴是如此的广泛，涉及到人生的所有各种状况和境遇。人，实际上，就是思想的产物，他的品格即是他全部思想的集合。

正像植物源于种子而没有了种子就不能成为植物一样，人的每一个行为都源于那看不见的思想种子，而且，如果没有了这些种子，也就不会有那样的行为。这个道理适用于被有目的地实行的行为，也同样适用于那些被称之为“自发的”和“事先未曾考虑过的”行为。

行为是思想的花朵，欢乐和痛苦则是它的果实。因此，人所收获的实际上是他自己耕耘而长成的或甜美或苦涩的果实。



听艾伦讲人生哲学

头脑中的思想，
塑造出我们现在的自己，
是思想在制作与筑造。
倘若人的头脑里
贮藏的是邪恶思想，
痛苦就会和他相伴，
像车轮跟在牛的后面转……
若是人能保持思想的纯洁，
欢乐就将与他同在，
就有如影之随形。

人是跟着规律在成长，不是矫揉造作的产物。
因果关系，在隐秘的思维领域里，就像在有形的
物质世界中一样，是同样地确确实实，不会有丝
毫的偏差。

高尚的性格和圣洁的品质并非宠爱和运气使
然，而是正确思考不断作用的自然产物，是与圣
洁思想长期缔合的成就，卑鄙低下的品格则是卑
下思想持续浸润的结果。



你是自身命运的主宰

人是在自己造就或者毁灭自己。在思想的兵工厂中，他锻造出武器，用以毁灭自己；他也制作工具，用来为自己营造欢乐、坚强而且平和的天堂般大厦。选择正确的思维并真正地加以应用，人就会上升到神圣的完美境界，而滥用和误用思维，人就会跌落到禽兽不如的地步。在这两个极端之间，是各种层次的品格，而人是这些品格的制造者和主宰。

在所有有关心灵的完美真谛之中，最令人愉悦的、最能获得神的承诺和信任成果的莫过于这样一条：人是思想的主人，是品格的塑造者，是境遇、环境和命运的创造者。

作为具有力量、智能以及爱的生命和自身思想的主人，人掌握着处理任何境况的秘诀，而且其本身就具有一种改造和再生的力量，并以此使自己成为自己想要成为的人。

人永远是自己的主人，甚至在自己的弱点方面和穷困潦倒的情况下亦是如此。不过，就他的弱点和落魄而言，他是对自己的“家园”管理不



听艾伦讲人生哲学

当的主人。当他开始对自己的境遇进行思考并孜孜不倦地去寻找自己生命赖以建立的规律时，他就成为了自己的聪明主人，用智慧指导自己的努力并使自己去思考那些有意义的问题。

这样的人是“自觉的”主人；要想成为这样的人，只能自己内心发觉思想的规律，而思想规律的发觉完全在于运用、自我分析和体验。

只要寻找，就会找到

只有不断地寻找和开采才能获得金子 and 钻石。如果肯于挖掘灵魂深处的矿藏，人就能找到有关生命的所有真谛。

人是自身品格的塑造者，自己生命的制造者，也是个人命运的建筑师。关于这一点，倘若他肯于观察、控制和改变自己的思想，探究其对自身、对他人以及对自己生命和环境的影响，就可以毫厘不差的得到验证。这一点，他也可以通过耐心的实践和调查，利用自身的所有体验，甚至最微不足道的日常事物，把事情的原因和结果串连到一起，作为认识自己的手段，从而得到证明。这就是领悟、智慧和力量。



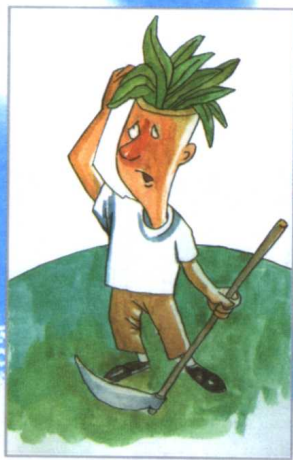
沿着这一方向，而不是其它方向，就能够得到绝对的规律，“只要寻找，就会找到；只要去敲，大门就会向你打开”；只有靠耐心、实践和持之以恒，人才能进入知识殿堂的大门。



思想对境遇的影响

或许可以把人的大脑比作花园，这个花园也许很适当地栽培着，也许任其蔓生，但无论是被精心栽培还是疏于管理，它必将开花结果。如果把不中用的种子撒到里面，大量无用的杂草种子

就会产生出来，并会继续产生出毫无价值的同类杂草。



正像园丁在自己的土地上耕耘，使它没有杂草，生长出他所想要的鲜花和果实一样，人也可以悉心照料自己的心灵花园，除掉所有错误的、无用的和不纯洁的思想，尽可能完善地培育出正确的、有益的和纯洁的思想之鲜花和果实。

通过这一过程，人迟早会发现，他是主宰自己心灵花园的园丁，是自己生命的指引者。同样，他也能在自身的内心里，发觉出思想的规律，并且会越来越准确地认识到思想的力量和心理的因素是如何地在塑造他的品格、境遇以及命运方面发挥的作用。