

✦ 追随“神秘的思想者”詹姆斯·爱伦寻找心灵的标杆 ✦

THE POWER OF MEDITATION

沉思 的力量

詹姆斯·爱伦心灵之旅

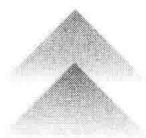
[英] 詹姆斯·爱伦 / 著 杜金岭 / 译

群言出版社
QUNYAN PRESS

THE  OF
MEDITATION

沉思 的力量

詹姆斯·爱伦心灵之旅



[英] 詹姆斯·爱伦 / 著 杜金岭 / 译

 群言出版社
QUNYAN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

沉思的力量：詹姆斯·爱伦心灵之旅/(英) 爱伦著；
杜金岭译. —北京：群言出版社，2015.5
ISBN 978-7-80256-754-2

I. ①沉… II. ①爱… ②杜… 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 (2015) 第088196号

责任编辑：陈 佳

版式设计：刘增工作室

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)

网 址：www.qypublish.com

自营网店：<http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)
<http://www.qypublish.com> (官方网店)

电子信箱：qunyancbs@126.com

总 编 室：010-65265404 65267783

编 辑 部：010-65138815 65262436 65276609

发 行 部：010-65263345 65263836

市 场 部：010-65220236 65265832 (读者服务)

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京市君泰律师事务所

印 刷：北京金秋豪印刷有限公司

版 次：2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

开 本：640mm × 940mm 1/16

印 张：24

字 数：350千字

书 号：ISBN 978-7-80256-754-2

定 价：35.00 元



【版权所有，侵权必究】

前言

我们因思想而站立起来，我们因思想而转瞬跌倒，思想使我们傲然挺立或阔步前行；所有的命运被迅猛的超自然力量加工锻造着，但站立在那里的他是思想的主人，他美好的愿望统领着一切，爱的意愿和交织的思想燃烧着，在真理的无瑕光辉中，引领着他的崇高目标。

尚未找到沉思之路的人，无法获得启迪和解放。
但是你会发现神圣思想之路。
持守着平静和坚定不移的思想，你将看到在变化无常中存有恒久，
看到变化的事物中的恒久之真理，
你将见到完美的律法：宇宙
从混沌中升起，当被征服的自我置于人的统治之下，爱是你的力量；
看那些受激情折磨的芸芸众生，
对他们心存怜悯，体察他们的苦难。
终止那漫长的伤痛，你就会抵达完美的安宁，并由此赞美这个世界，
继续引领高尚而神圣之路，
即他们的脚步所寻觅之路。——现在，
我，去到我的圣所；你，从事你的劳作。

詹姆斯·爱伦可以被称作真正的沉思先知。在一个充满纷争、渴望、宗教争议、激烈的争论、仪式和典庆的年代里，他带来了沉思的信息，呼吁人们在他们的灵魂里，远离喧嚣和纷争，进入寂静安宁之路，在那里，照耀来到这个世界的每个人的光芒，为所有将他们疲惫的双眼从纷争转向内在宁静的人们而燃烧着。在初晨告别凯恩之前，他已经写了许多沉思录，在那里，当世界还在沉睡的时候，他独自与上帝度过了那些宝贵的时光。在他的精神引领之下，我们逐步收集了他的许多发表和尚未发表的著作，并且依据他的要求将它们编成每日的读物。这本书一定是精神真理的重镇，并且会祝福所有阅读它的人，特别是那些在每日沉思中借鉴它的人们。它的巨大的力量来自于一个善良人的内心，他将他的话语融入自己的生活之中。书中美丽的肖像画就如一幅栩栩如生的作者自画像。

英文出版者

目 录

1月1日	插上志向的翅膀	1
1月2日	首要的事情放在首要的位置上	2
1月3日	有所思才能有成功	3
1月4日	崇高和神圣是人的使命	4
1月5日	每一小时都是天命	5
1月6日	了解自己是自我征服的阶梯	6
1月7日	舍弃与获取	7
1月8日	当灵魂经受最多考验的时候	8
1月9日	在糟糕的事物中俯身发现积极因素	9
1月10日	拥有美德的生命是高贵和出众的	10
1月11日	重生的心灵	11
1月12日	实践真理	12
1月13日	不断地努力使你自己减恶增善	13
1月14日	永恒的快乐在等待你回归故里	14
1月15日	恬美快乐地生活	15
1月16日	纯洁的快乐是心灵正直快乐的条件	16
1月17日	关心你的所思所行	17
1月18日	净化必须是严格的	18
1月19日	寂静的时刻	19
1月20日	悲伤之后就是欢乐和安宁	20
1月21日	视真理为宝藏	21
1月22日	铸造自我	22
1月23日	从你内心去寻找真理的光芒和恩典	23
1月24日	去除急躁	24

1月25日	在急躁和烦躁消逝的时候	25
1月26日	甜美愉快的灵魂	26
1月27日	井然有序的奋斗	27
1月28日	用你心中的爱来履行你的使命	28
1月29日	接受令你最终完美的训诫	29
1月30日	沉思是丰富精神生活和增长知识的秘诀	30
1月31日	让你沉思的最高目标成为真理	31
2月1日	准备接受邪恶带给他们的教训	32
2月2日	每个灵魂都吸引着自己	33
2月3日	促使最具智慧的目标的实现	34
2月4日	摆脱自我	35
2月5日	坚定的信念和无所畏惧的目标	36
2月6日	思善良之思	37
2月7日	拥有一个正当而有益的目标	38
2月8日	做你认为正确的事	39
2月9日	完美的爱就是完美的智慧	40
2月10日	让你沉思的至上目标成为真理	41
2月11日	坚信有最高尚的潜能	42
2月12日	结果总是同原因有一样的本质	43
2月13日	当各个部件制造得完美的时候	44
2月14日	主宰细微的人是巨大的真正拥有者	45
2月15日	真理被包裹在极微小的细节之中	46
2月16日	细致入微是天赋	47
2月17日	只有一种宗教	48
2月18日	真理是你挚爱的目标	49
2月19日	一个人必须先了解自己	50
2月20日	面对自己的低级本性	51
2月21日	放弃自我是通向真理之路	52
2月22日	保持沉着和镇定	53
2月23日	远大的志向是对精神食粮的呐喊	54
2月24日	内在的和谐是精神的力量	55
2月25日	不设置休息站	56

2月26日	沉寂的力量.....	57
2月27日	一个人要学会孤立自己.....	58
2月28日	独处的快乐.....	59
2月29日	找到孕育在与生俱来的力量中的恩典.....	60
3月1日	完美自我.....	61
3月2日	拥有一个平静、睿智和可见的心智.....	62
3月3日	铸造自然和自发的性格.....	63
3月4日	内心稳固成长.....	64
3月5日	完美地履行职责.....	65
3月6日	性格就是命运.....	66
3月7日	快乐就是内心的和谐.....	67
3月8日	自我征服之路.....	68
3月9日	志存高远.....	69
3月10日	纯净的生活.....	70
3月11日	在清澈和晴朗的巅峰，充满着精神的启迪.....	71
3月12日	智者以平常心对待激情.....	72
3月13日	守望自我.....	73
3月14日	生命是一个开发性格的巨大的学校.....	74
3月15日	掌控自我.....	75
3月16日	真理衍生无私的信念.....	76
3月17日	自我启迪.....	77
3月18日	正直的生活是真理的王冠.....	78
3月19日	内心神圣的地方.....	79
3月20日	拥有这种安宁.....	80
3月21日	外部境况是人的结果.....	81
3月22日	愉悦青睐圣洁的人.....	82
3月23日	安宁给予纯洁的人.....	83
3月24日	圣灵总是平静的.....	84
3月25日	内在之光引领你.....	85
3月26日	义人是不可战胜的.....	86
3月27日	义人.....	87
3月28日	义愤.....	88

3月29日	善 良.....	89
3月30日	最高目标是教育人如何生活.....	90
3月31日	善良是神给予的.....	91
4月1日	由衷地选择善良.....	92
4月2日	生活就是思想和做事.....	93
4月3日	志向、沉思、奉献.....	94
4月4日	思想决定性格、环境、学识.....	95
4月5日	宇宙的先知不为各种事物的规划而忧心.....	96
4月6日	超然的生命.....	97
4月7日	宁静是超然生命的底色.....	98
4月8日	看到宇宙的善良.....	99
4月9日	让善良驱走邪恶.....	100
4月10日	征服自我的人是无上高贵的.....	101
4月11日	战胜自我的人将不会被征服.....	102
4月12日	实现神圣的爱的人已经成为新人.....	103
4月13日	知识和爱.....	104
4月14日	净化自己内心.....	105
4月15日	无私的爱.....	106
4月16日	走向新生.....	107
4月17日	真理已经唤醒我们.....	108
4月18日	坚持真理.....	109
4月19日	认知真理是永恒的慰藉.....	110
4月20日	真理的呼唤.....	111
4月21日	获得安慰.....	112
4月22日	宁静的栖息地.....	113
4月23日	保持诚信信实.....	114
4月24日	保持忠实忍耐.....	115
4月25日	重要的与次要的力量.....	116
4月26日	持守挚爱.....	117
4月27日	主宰情绪.....	118
4月28日	注视永恒之光.....	119
4月29日	美德引领我们到崇高和更加崇高的地方.....	120

4月30日	努力寻求知识.....	121
5月1日	知道忧伤.....	122
5月2日	寻求正义.....	123
5月3日	信念和信心.....	124
5月4日	最深厚的安宁.....	125
5月5日	友爱和自我牺牲之心.....	126
5月6日	不要固守欲望、激情和观点.....	127
5月7日	自我克制.....	128
5月8日	个人的各种憎恶.....	129
5月9日	人性本是神圣的.....	130
5月10日	人心是善的.....	131
5月11日	神圣的力量.....	132
5月12日	纯洁的善良是宗教.....	133
5月13日	唯有宽容.....	134
5月14日	才智和智慧.....	135
5月15日	无罪的爱.....	136
5月16日	爱是一切安宁和至福之渊源.....	137
5月17日	无知的根源.....	138
5月18日	始终存在的天堂.....	139
5月19日	忠实的信徒.....	140
5月20日	完美善良.....	141
5月21日	天国中的孩子们.....	142
5月22日	无条件地放弃自我.....	143
5月23日	人现在就拥有一切力量.....	144
5月24日	保持坚定.....	145
5月25日	避免兴奋.....	146
5月26日	禁戒、节制和自我控制.....	147
5月27日	摆脱寻求回报的念头.....	148
5月28日	控制心智.....	149
5月29日	检验所有的事务.....	150
5月30日	依靠自己.....	151
5月31日	爱和怜悯的精神.....	152

6月1日	人是快乐和痛苦的制造者.....	153
6月2日	每个人都受他自己思想的制约.....	154
6月3日	珍爱明快而美好的思想.....	155
6月4日	物质世界是思想世界的另一半.....	156
6月5日	事物追随着思想.....	157
6月6日	命运是成熟果实.....	158
6月7日	对正确心态的寻求.....	159
6月8日	调整自己的天性.....	160
6月9日	习惯的本性.....	161
6月10日	容貌是内心的映像.....	162
6月11日	去理解无限之大.....	163
6月12日	拥有一颗永久不变之心.....	164
6月13日	真正的安宁.....	165
6月14日	爱是普遍的.....	166
6月15日	长久之物永远不会消逝.....	167
6月16日	忘却自我.....	168
6月17日	无私的劳作.....	169
6月18日	心的纯洁.....	170
6月19日	要变成孩童一样.....	171
6月20日	智慧之光.....	172
6月21日	追寻和实践美德.....	173
6月22日	时时刻刻地实践美德.....	174
6月23日	在知识力量中铸造自我.....	175
6月24日	保持你内心的纯洁.....	176
6月25日	克服懒惰.....	177
6月26日	不焦虑、不匆忙、不挑剔.....	178
6月27日	沉静的人.....	179
6月28日	以审慎换取沉静.....	180
6月29日	拥有完美幸福.....	181
6月30日	拥有智慧是哲学的追求.....	182
7月1日	柔和的力量.....	183
7月2日	温和是神圣的品质.....	184

7月3日	拥有真理.....	185
7月4日	摒弃所有的恶事.....	186
7月5日	爱是人生唯一的保护力量.....	187
7月6日	完美的自由.....	188
7月7日	获得自由.....	189
7月8日	自由只属于真正自由的人.....	190
7月9日	良好的自我.....	191
7月10日	精神上的对应.....	192
7月11日	事物只是镜像.....	193
7月12日	喧嚣和匆忙.....	194
7月13日	素养是成功的殿堂中的第一根柱石.....	195
7月14日	没有能量就意味着没有能力.....	196
7月15日	勤俭节约.....	197
7月16日	真正的高雅.....	198
7月17日	黎明即起.....	199
7月18日	没有廉价的成功.....	200
7月19日	真正的诚实就是感召力.....	201
7月20日	诚实.....	202
7月21日	坚强的人拥有远大的目标.....	203
7月22日	道德是最大的力量.....	204
7月23日	同情是温暖的情意.....	205
7月24日	同情.....	206
7月25日	温和与神性相似.....	207
7月26日	温和与智慧交融.....	208
7月27日	心理健全的人成为人之典范.....	209
7月28日	生命充满至福.....	210
7月29日	真理上升并超越一切.....	211
7月30日	实现完美的安宁.....	212
7月31日	真爱是如此强大.....	213
8月1日	不再受时光的限制.....	214
8月2日	意念和圣灵.....	215
8月3日	摆脱幽暗意识.....	216

8月4日	不变的定律	217
8月5日	克服一切的困难	218
8月6日	实践内心的美德	219
8月7日	坚不可摧	220
8月8日	真理不可能是有限的	221
8月9日	激情	222
8月10日	编织内心纯洁之网	223
8月11日	远离罪恶和痛苦的风暴	224
8月12日	内心的栖息之地	225
8月13日	善待他人	226
8月14日	义正词严地放弃邪恶	227
8月15日	思想有序，生活就会有序	228
8月16日	让你的心变得广阔	229
8月17日	激情不是力量	230
8月18日	不可抗拒的力量	231
8月19日	天堂和地狱是内心的状态	232
8月20日	甘愿放弃	233
8月21日	走入沉思之路	234
8月22日	平静的精神力量	235
8月23日	沉思丰富灵魂	236
8月24日	实现神圣而深奥的安宁	237
8月25日	攀登天堂的高峰	238
8月26日	真理的主人	239
8月27日	剪除自我	240
8月28日	力量的源泉	241
8月29日	不断提升自我	242
8月30日	真正的你	243
8月31日	思想	244
9月1日	道德准则是健康的最佳基础	245
9月2日	贪婪是内心的贫瘠	246
9月3日	永恒的律法	247
9月4日	良好的思想	248

9月5日	天道的慧眼	249
9月6日	自己行为的监护者	250
9月7日	强大的信念	251
9月8日	破除恶习	252
9月9日	培养意志的七个规则	253
9月10日	细小的工作	254
9月11日	从小事做起	255
9月12日	细致周到的品质也是影响力	256
9月13日	全力以赴和全神贯注	257
9月14日	尽心尽意	258
9月15日	快乐的福分	259
9月16日	永恒就在当下	260
9月17日	持续的状态	261
9月18日	精神的力量是永恒的	262
9月19日	做命运的主宰者	263
9月20日	简单美好的真谛	264
9月21日	圣徒的圣战	265
9月22日	美德战胜贪欲	266
9月23日	天道是公正的	267
9月24日	保持自己的清白	268
9月25日	心灵的盲者	269
9月26日	运用开发思维	270
9月27日	印证一切的事物	271
9月28日	一切不公正都是过眼云烟	272
9月29日	相信爱、相信公正	273
9月30日	信仰是行动的基础	274
10月1日	相信善和相信恶	275
10月2日	守护好你的思想	276
10月3日	思想的生灵	277
10月4日	思想的边界	278
10月5日	和善地看待一切	279
10月6日	心智的缔造者	280

10月7日	坚实的心灵殿堂.....	281
10月8日	构建打造一切.....	282
10月9日	实践道德定律.....	283
10月10日	净化自我.....	284
10月11日	人是思想的生灵.....	285
10月12日	沉思的定律.....	286
10月13日	养成思考习惯.....	287
10月14日	人们因自私而承受痛苦.....	288
10月15日	信心的明灯.....	289
10月16日	拥有无价的精神洞察力.....	290
10月17日	内在神圣之中心.....	291
10月18日	持之以恒地坚守.....	292
10月19日	不以自我为中心.....	293
10月20日	找到恩典的人.....	294
10月21日	回到自己的内心.....	295
10月22日	美德就是日复一日地与罪恶征战.....	296
10月23日	你现在就是纯洁的.....	297
10月24日	从现在开始.....	298
10月25日	摆脱自负.....	299
10月26日	不容忽视的一滴水.....	300
10月27日	拥抱宇宙.....	301
10月28日	真理是鲜活的.....	302
10月29日	找到自己的生命.....	303
10月30日	必须放开一切.....	304
10月31日	智者永远渴望学习.....	305
11月1日	集中就是力量.....	306
11月2日	目标清晰的人.....	307
11月3日	温顺仁爱.....	308
11月4日	温润的人.....	309
11月5日	无往不胜.....	310
11月6日	始终如一的目标.....	311
11月7日	目标可大可小.....	312

11月8日	失败是成功的阶梯.....	313
11月9日	生命的价值.....	314
11月10日	成就的回报就是喜悦.....	315
11月11日	思想和言行.....	316
11月12日	公正无瑕的天平.....	317
11月13日	为他人创造快乐.....	318
11月14日	大爱之心.....	319
11月15日	遵从律法.....	320
11月16日	接受我们生命流逝的过程.....	321
11月17日	律法.....	322
11月18日	美好的真理.....	323
11月19日	神圣的秩序.....	324
11月20日	道德范畴的因果效应.....	325
11月21日	因果效应不可避免.....	326
11月22日	真理之光.....	327
11月23日	理性之光.....	328
11月24日	通过实践自律.....	329
11月25日	真正的人.....	330
11月26日	坚强和神圣.....	331
11月27日	接近神圣之人.....	332
11月28日	超越生活中的波折和动荡.....	333
11月29日	决心.....	334
11月30日	缓慢谨慎地下决心.....	335
12月1日	喜悦与丰厚的成就相伴.....	336
12月2日	结果永远与付出协调一致.....	337
12月3日	兄弟情谊.....	338
12月4日	手足之情.....	339
12月5日	实践友善和安宁.....	340
12月6日	持守敬重.....	341
12月7日	贴近智慧的大门.....	342
12月8日	寻求正直生活.....	343
12月9日	在实践中寻求真理.....	344

12月10日	拥有真理	345
12月11日	拥有深厚和宽广的爱	346
12月12日	学会宽容大度	347
12月13日	真理的道路	348
12月14日	真理是明确的	349
12月15日	圣哲是人类之花	350
12月16日	热爱真理的人	351
12月17日	精神法则	352
12月18日	生命的异同	353
12月19日	人不会为他没有做过的事而痛苦	354
12月20日	播精神的种子	355
12月21日	不能同时居住在两个精神国度里	356
12月22日	取得不同凡响的成功	357
12月23日	体念他人的痛苦	358
12月24日	坚定明智地行事	359
12月25日	让恶念随风飘散	360
12月26日	平静、勇敢地面对困境	361
12月27日	积蓄力量应对生活的重负	362
12月28日	不被贪欲侵扰	363
12月29日	不要冤冤相报	364
12月30日	我们都是一家人	365
12月31日	人类最终会寻觅到正确的生活道路	366