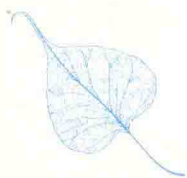


现世安稳，岁月静好



顾城说，草在结它的种子，风在摇它的叶子，  
我们站着不说话，就十分美好。



心  
静了，  
世界就  
静了

[美] 詹姆斯·艾伦◎著  
龚诗琦◎编译

江苏人民出版社



心  
/  
静了  
/  
世界就  
/  
静了

[美] 詹姆斯·艾伦◎著  
龚诗琦◎译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心静了,世界就静了 / (美) 艾伦著; 龚诗琦编译. --  
南京: 江苏人民出版社, 2015.5

书名原文: Meditations and thoughts

ISBN 978-7-214-15721-8

I. ①心… II. ①艾… ②龚… 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 096200 号

- 书 名 心静了,世界就静了
- 著 者 【美】艾伦
- 译 者 龚诗琦
- 责任编辑 朱·超
- 装帧设计 尚世视觉
- 版式设计 张文艺
- 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.jspph.com>  
<http://jsrmcbs.tmall.com>
- 经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
- 印 刷 鸿博昊天科技有限公司
- 开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32
- 印 张 8
- 字 数 279 千字
- 版 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷
- 标准书号 ISBN 978-7-214-15721-8
- 定 价 39.80 元

## 自序



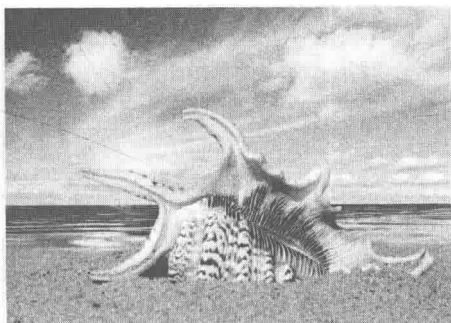
我看到这个世界被悲伤的阴影笼罩，被苦难的烈焰灼烧。我想找出问题的症结，但环顾四周，却找不到答案。我去书中探求，依然没有答案。而后我回归内心，在那里不仅找到了一切的症结，还了解到一切苦难都是我们自己造成的。继而我看向更深处，终于寻得了答案。我发现了一条法则——爱之法则；发现了一种生活——恪守这条法则的生活；还发现了唯一的真理——有关如何掌控自己的头脑，如何获取平静、顺服的心灵的真理。

于是我梦想着写这样一些书，来帮助世间的男男女女，无论他们贫贱还是富有，学识渊博还是目不识丁，世故庸俗还是超凡入圣，都可以通过这些书，习得在内心寻求一切成功、幸福、成就和真理的方法。我一直怀有这个梦想，如今终于能付诸实践。现在我完成了这一系列图书，希望它们能治愈并赐福这个世界，我相信对于那些急需启迪的读者来说，这套书一定会直达他们的心灵。

詹姆斯·艾伦



## 序



詹姆斯·艾伦可谓是实践冥想的先知。在一个冲突不断、浮躁不安的年代，在表面平静的礼制和盛典背后，宗教争议无休无止，激烈的辩论不时突现，就在这时，艾伦却带着自己从冥想中获得的信息来到公众视野中，号召人们远离口诛笔伐的喧嚣冲突，恢复心灵的平静祥和。

每个人的心中都有与生俱来的启迪之光，而在那些希望远离冲突、寻求平静的人心中，这束光华更是熠熠不灭，灿烂地照耀着。清晨，当全世界尚在酣睡中时，詹姆斯习惯离家去往石冢，在那里与上帝待上宝贵的几小时，这本冥想之书的许多章节就是受此启发写下的。其他一些篇章整理自他的文稿，包括出版和未出版的作品，并在其本人的要求下，制作成一本符合他精神内涵的——我们相信如此——可供日日诵读的冥想指导书。这本书涵盖了一切属灵的真理，会让所有捧起它的读者受益良多，特别是那些用它来日日冥思的读者们。

这本书的伟大，在于它是这位善良作者最真实的心灵感悟，这位作者在生命中始终严格实践着书中的要求。

丽莉·阿兰

写于英格兰，格莱恩购丽城

尚未掌握冥想之道的人  
亦非自由之身，难觅启迪之光。  
但人人皆可怀抱圣洁的思想；  
一颗冷静、坚定的头脑，会帮你看到  
动荡中的永恒，  
变化之物中均有不朽的真义：  
你将看到一条完美的法则——  
征服自我后，和谐将替代混沌。  
这都是爱的力量；

看看那些被激情折磨的大众，  
怜悯他们的可悲，体悟他们的痛苦  
在悲伤的尽头处  
你会获得完美的平静，你会赞扬世界的美好，  
进而带领那些求道者  
去往高尚、圣洁的大道。  
现在我要去往那永恒的住所；  
你们也该开始自己的修行。  
我们因思想而高尚，因思想而堕落，  
因思想，或挺直腰杆，或勇往直前，  
命运之路就这样轻易铺就。

而那些思想大师，那些欲望的驾驭者，  
操控并编织着爱与力量  
在真理洞察一切的荣光下  
塑造自己高尚的人格。

## 目 录



1 月

想要幸福生活的人，首要考虑的便是如何过好我们日日所经历的——一日之始。日日皆新生，此言得之。一个美好的清晨，会让其后的一整天都愉悦振奋。

001

2 月

难道无法摆脱烦恼和悲伤吗？难道不能打破罪恶的枷锁吗？难道不朽的快乐和恒久的幸福同为愚人的白日梦吗？不，方法是有的。

033

3 月

你内心所向往的方向，便是你的人生所追求的目标。内在的东西会不断地在现实中崭露。一切真相终会被揭示。隐藏的东西不过是暂时还未被揭露出来，总有一天也会走进阳光里。

049

4 月

人要为自己的言行、思想和生活负责。外界的压力、特定的事件、悲惨的境遇都无法强迫一个人投向罪恶和不幸的怀抱；事实上，他自己才是那个强迫者。

067

5 月

过去和未来皆为梦幻，只有当下才是现实。一切事物都发生在当下，当下孕育着一切力量、行动和可能性。若此时此刻不去行动，不去完成理想，那便永无成就之日。

087

6 月

一颗来自海洋的水滴，即使再渺小，也包含着海洋的全部特质；同样，一个承接天地间的无限本质的人，内心也有着无限的气魄。

105





心静了，  
世界就静了

7月

美丽和幸福都发源于内心，不是来自于旁人的财富。你很贫穷吗？若是你被物质的贫穷击垮，那才叫真正的贫穷！

127

8月

一个人在面对考验和诱惑时该如何行动？许多人自诩已经理解了真理，却继续为忧伤、失望和激情所左右；当某个小小的考验来袭时，就即刻被击垮。

145

9月

对一件事情的全神贯注，可以帮你提高两种精神力量：一是稳重的个性；二是可贵的品德。它们会给你带来安宁和快乐。

167

10月

人必须降服三种错误的想法，才能穿过挡在修行路上的三扇大门：第一扇是降服你的欲望；第二扇是降服你的偏见；第三扇则是降服自我。

185

11月

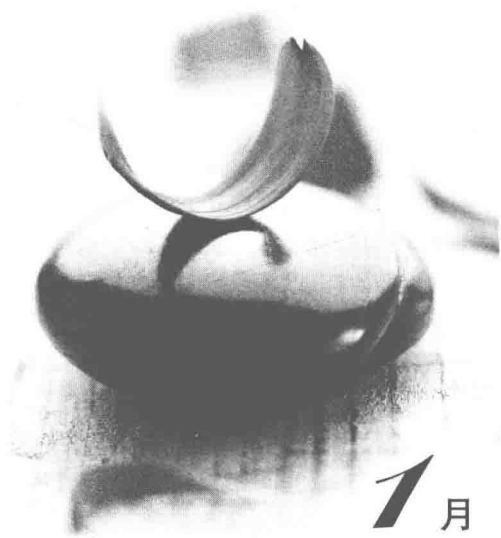
你在思考中旅行，你在爱中魅力四射。今天的你，是由你自己的思想塑造的；明天的你，是你自己的思想将你带去的远方。

203

12月

人们应该对三件事物感到满意：生命中发生的一切，所拥有的友谊和所有财物，以及头脑中纯洁的思想。

221



1月

心静了，  
世界就静了

想要幸福生活的人，首要考虑的便是如何过好我们日日所经历的——一日之始。日日皆新生，此言得之。一个美好的清晨，会让其后的一整天都愉悦振奋。

从浮躁到平静，只需放下私心。

可以幸福生活的人，首要考虑的便是如何过好我们日日所经历的——一日之始。日日皆新生，此言得之。在新的一天里，我们能以更好的精神状态和更睿智的头脑，用焕然一新的方式去思考、行事和生活。一个美好的清晨，会让其后的一整天都在愉悦振奋中度过，会让整个房间都熠熠生辉。面对一日里要完成的任务，我们也能自信满满。于是，这一整天就不枉过了。

浮躁之人总爱指正他人；明智之人却懂得端正自己。人若渴望改造世界，必先改造自我。自我改造并不止步于生理的成熟，生理成熟不过是这一阶段的真正开始。唯有克服虚荣、自私的想法，自我改造才得以完成。但凡人非圣贤，故而需要时刻提防，抑制某些形式的自私或愚蠢衍生。

理想宛如一双翅膀，携人由低俗飞入高尚，由无知跃至博学，由黑暗步入光明。而毫无理想之人，无异于低等动物，羁于尘世、耽于感官、无知无晓、毫无创见。

没有付出就没有进步，更妄言成就。一个人要在世间有所成就，就要摆脱低级思想的束缚，将注意力倾注于自我计划的实施上，由此而变得更加坚定、自强。他的想法越高尚，就会变得愈加坚强、正直和正义。与此相随，他将愈发成功，他的成就也就更为世人赞誉，屹立不倒。

所谓理想，就是对美好事物的渴望。

**平静去哪寻找！真相隐于何处！**

正确的思想产生正确的行为，而正确的行为会带来美好的人生，一个美好的人生，便是获得幸福的保证。头脑是人的最高主宰，它会塑造你的人生。一个人本身就是他自己的大脑中枢系统，因为他始终是以思想作为指导，进而才将种种意愿变为现实，也就带来了相应的百福骈臻，抑或千愁百结——忧愁的他会暗自寻思，于是一个答案呼之欲出：原来环境不是原因，只不过是自己在镜中的倒影。

按正确的顺序行事。工作先于嬉戏，职责先于享乐，他人先于自己。这是一个颠破不灭的真理。好的开始是成功的一半。运动员出场失利，可能就此错失奖牌；商人首步未对，便会诚信尽失；寻求真理者若第一步走错，便会与真理失之交臂。只要心怀公正的思想，无私的意图，高尚的目标，不屈的良知，这便是一个好的开端，这也是遵循了正确的顺序行事。那么，其他的一切自会各就各位，和谐相处，生活也会因此而变得简单、美好、幸福、安宁。

冷静的头脑是明智馈赠予人类最为璀璨的珍宝之一。一个人趋向冷静，是因为他了解到人类是容易感情用事的生物；认识到这一点之后，他便能愈发看清事物间的因果相循，也就能停止恼怒，放下担忧，拒绝悲伤，转而保持泰然自若的状态，坚定不移的信念和平静如镜的心灵。

**心灵不断呼唤它遗失的美德。**

摆脱欲望，心灵便可获得宁静。

在任何情况下，都要追随内心最崇高的渴望，永远忠诚于你的神性自我；响应心底的召唤、胸中的光明，以一颗无畏的祥和心灵，去探索人生的意义；你要相信，你的每一份耕耘、每一缕善念，未来都将予以你回报；你要明白，真理法则会战胜一切虚妄，正确的人生信条也将在你的内心建构——这才是真正的信仰，这才是真正有信仰的人生。

一个人若是沉溺于人性原始的低级欲望，他将永远无法树立远大的志向，只因他已然满足于此。然而，当低级欲望不再给他带来享受，反而造成苦难之时，他就会在无尽的懊悔中向往更为高尚的事。当他被剥夺了沉溺于世俗欲望的快乐，他就会向往更为神圣的乐趣；当不洁陷他于泥淖之中，他便会自然而然地去追求纯洁的东西。真正的志向应如凤凰涅槃一般，焚毁于悔悟之中，而后从悔悟的余烬里，展现出希望的羽翼，飞往圣洁之地。

人只有树立远大的志向，才可拥有平静的心灵；只要保持坚定的信念，终会收获永恒的平静。只要你时时以天堂美景洗涤心灵，你就会步入纯净圣洁的永恒之地。

只要始终跟随心灵的召唤，你就会攀上一座又一座胜利的高峰，登上更高的安歇之处。高处广阔的视野也能渐渐向你展示出美的真谛和生命的意义。经过自我净化，健康会随之而来；保持高度自制，力量会随之而来；拥有健康和力量，你的人生也将收获成功。

在流年的分秒间，如果你坚定地保持爱和忍耐之心，与无邪同住，与正直共寝，健康、成功和力量都将不请自来，你也会因此抵达不朽之地。

你心中所想的一切，都是可以实现的理想。

**思想和行为成就人生。**

管好你的嘴巴，以智慧驾驭它；抑制自私和虚妄的话语冲出舌尖，只有这样，才能掌握晓言善语的五个要素——无害、纯粹、雅致、温和，以及言之有物；也只有这样，才能习得求真的原则——一言一语无不诚恳。谨记：心灵纯净，则生命繁荣、甜美、雅致。

志向造就人生。渴望注定了人生的深度，思想定位了成就的高度。正如每个人都能体验并了解所有低劣的事物，每个人也能体验并了解所有高尚的事物。人既然可以成为凡人，那亦能成为圣人。其间的不同只在于思想的转变，而转变之要点全在于是否能够牵引思想至高尚、神圣的方向。

在这个世界上，纯洁的思想不就是最纯洁的事物吗？人们的思想都由自己负责，因此人的纯洁与否，是个人的私事。有抱负之人能看到通往高尚的道路，他的心灵已经预见那永恒的平静。

自诩谦卑之人，首先需问自己几个问题：

我是怎样对待他人的？

我对他人做了什么？

我对他人作何想法？

我对他人的所做所想是否出自于无私的爱？

若一个人在心灵平静之时追问自己这些问题，他将认清失败的症结。

**战胜罪孽与邪恶的人是人生的胜者。**

诚心祝福、祈祷之人可得真与善。

心存爱意，人生始真，此可谓人生真谛。明此理之人，会毫不犹豫地抛却私心，以爱的精神安身立命；心中充满爱，则待万事万物都能致以爱的诚意。

上帝传达爱的精神不是为了消除恶念，而在于消除分歧与争论。

天堂的大门永远向每一个人敞开！但是，只有凭借自己的愿望和力量，才能升入天堂。有的人被黑暗所俘获，自愿种下罪孽的苦果，那天堂的大门只能向他关闭。

真正的生命，远比沉溺罪恶、蒙受苦难更加广博、高深、高贵、神圣，它能让你脑明心乐、祥和平静、正直阔达。拥有这样的人生，你就能不断地纠正自己的过失，克服邪恶的引诱。在今日之世，面对外界的千变万化，只要你能坚定不移地保持自我，在焦躁的人群间恬淡处世，在动荡不安中找到和平，这样的人生就会伴随你一生。

抛却罪恶与私心，心灵便会重获不朽的快乐。心灵一旦达到无我境界，快乐便会伴随着平静和纯洁随之而来。存私欲、好争论、品性不洁，都是快乐所厌恶的东西，这样的心灵，快乐会毫不犹豫地摒弃而去。因为快乐无法与自私共处，它只执着于博爱的灵魂。

时时刻刻皆应珍惜，分分秒秒都是注定。

一个人若追求纯净的生活，他的思想必然日日进步。

在一颗纯净的心房里，偏见和憎恶毫无藏身之所，因为纯净的灵魂之中早已注满温柔和爱。心灵纯净的人，眼中看不到邪恶之物。换句话说，只有在他人的意图中寻不到邪恶的人，才能从罪恶、忧伤和苦难中解脱出来。只有理解了邪恶之心会与忧伤、仇恨之灵为伍，并在啜泣和饥饿中无休无眠时，款款柔情才会烙进一个人的身体里，他才会懂得对世人怜悯，因为他切身体会过。

精力充沛的实干家不会被困难吓倒，相反，他会不断地研究克服困难的办法。因此，怀有无尽抱负之人不会屈服于诱惑，他只会思考如何锤炼出坚定的意志；不良的情绪只是个胆小鬼，它只在人虚弱无备之时才悄悄接近。曾被诱惑击垮的人，应该冥思诱惑的本质和意义，因为只有这样才能战胜诱惑。而那些渴望战胜诱惑的人，首先要明白诱惑是如何在黑暗且错误的思想里渐渐蔓生的，而后，通过自省和沉思，学会用真理来驱散思想中的黑暗，以真理取代错误的想法。

若想知晓真理，必先认识自己。自我认知是通往自我征服的正途。

直面真理，在无数次彷徨与伤痛过后，终将达到智慧和极乐的彼岸。不在最后一刻被打倒，不在最后一步被驱逐，而是自始至终以坚定不移的信念压倒内在的敌人——这是人类神圣的职责和光荣的目标，是每个圣贤之人公开宣扬的价值。停止抱怨和谩骂，为了维护生活的正轨而开始寻求被掩盖的正义，人始成其为人。若一个人始终跟随正义的步伐前进，他将不会因自己的境遇而抱怨他人，而是用坚强且高尚的思想武装自己；他也不会埋怨环境的不如人意，而是借此加速自己的进步，发现自己内在的力量和无限潜能。

每日冥思真理是何物，然后自省每日所得。



当差错发生时，不要设法逃避，定要修正它们。

向善与向恶皆由心生，你将作何取舍？既然你已通晓正误之道，那么，你将选择培养什么、遏止什么？

你的所行所思都是自己的选择，你的内心全由自己塑造。力由己生，命由己塑。真与爱，虚与恨，皆由己成。

若想向上一步，必须有所舍弃。要想抵达高处，必要牺牲低劣之物。抛下罪恶之心，良善才有保障。正如只有消灭无知，才能获取知识。每次收获必要付出代价，哪怕是最微不足道的代价。世间的动物爬虫都有自己的原始本能，但人类在向上的求索中，必须牺牲某些低级欲望，才能换取更高尚的禀赋和能力。有多少伟人都因为固守旧习而功败垂成！在每一次微小的牺牲之后，总会有一名展翅的天使带你翱翔于知识与智慧的高峰。

望勇于牺牲之人不再退回愚昧的谷底，望他事事小心，坚定地抵御邪恶的诱惑。

上帝的教导让人们重拾一个简单的真理：公正，或者说正确的行事，已完全成为个人修善的问题，不再与个人的所思所行有所分离。一旦领悟了冷静和耐心的意义，通过不懈的努力，它们将融于习惯之中。

一开始只是一次冷静而耐心的思索，进而不断实践，甚至与日常生活相伴相随，直到“习惯成为第二天性”，愤怒和急躁便恒久消逝。

怀抱热情，可以获得完美的人生。