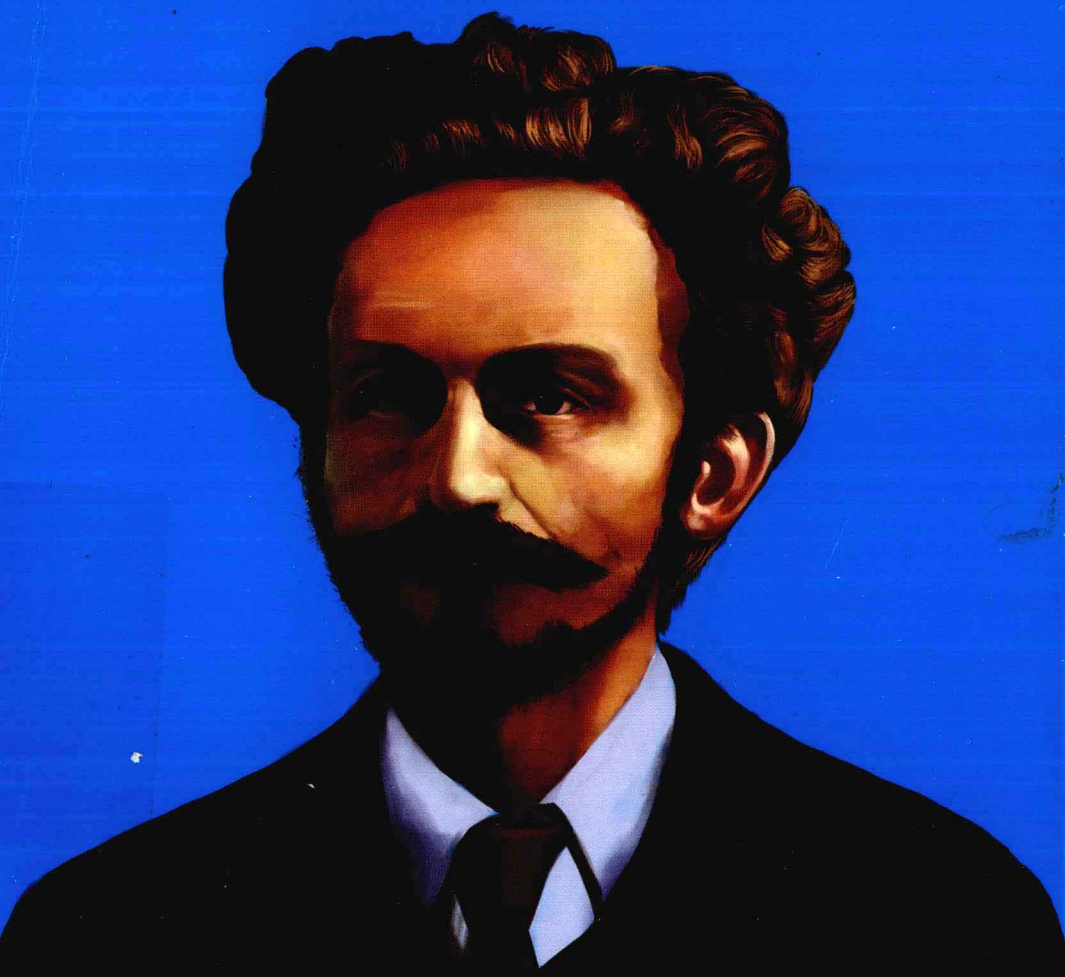


[英]詹姆士·艾伦 著 李汉昭 编译

积蓄正能量

詹姆士·艾伦的人生思考



〔英〕詹姆斯·艾伦 著 李汉昭 编译

积蓄正能量

詹姆斯·艾伦的人生思考

图书在版编目 (CIP) 数据

积蓄正能量: 詹姆士·艾伦的人生思考 / (英) 艾伦著; 李汉昭编译. —北京: 中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5113-3351-3

I. ①积… II. ①艾… ②李… 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 (2013) 第047418号

积蓄正能量: 詹姆士·艾伦的人生思考

著 者/[英] 詹姆士·艾伦

编 译/李汉昭

出 版 人/方 鸣

特约监制/陈禹舟

责任编辑/叶 辞

特约编辑/康 琪

封面设计/马顾本

版式设计/睿佳工作室

经 销/新华书店

开 本/870mm×1240mm 1/32 印张/7.5 字数/120千字

印 刷/北京盛通印刷股份有限公司

版 次/2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-3351-3

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

出版说明

现代人情感的荒芜、欲望的膨胀、无处不在的孤独、被命运作弄的焦虑、内心的矛盾冲突以及种种生活的不幸，都需要精神鼓舞和思想指导。于是，形形色色的成功学风靡一时，从戴尔·卡耐基的《人性的优点》《人性的弱点》，到拿破仑·希尔的《思考与致富》《一生的财富》，以及罗勃特·T·清崎的《富爸爸，穷爸爸》等等，纷纷荣登畅销书榜首。

人们在汲取这些伟大思想营养的同时，开始探根索源，寻找这些成功学家传承的脉络。结果惊异地发现，其源头隐藏着一个神秘的人物——一个真正的成功学大师。

究竟是一个什么样的人，其作品能为戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔奉为圭臬，被罗勃特·T·清崎赞誉是人生哲学的原典呢？这个神秘的人物就是被称为“人生哲学之父”的詹姆士·艾伦。

在艾伦的眼中，我们这个世界被悲伤所笼罩，受痛苦的烈焰折磨。他本着帮助世人，从内心世界寻找成功、快乐、成就、真理之源，赐予其疗伤解痛之法、赐人幸福的目的，努力寻找原因，查阅了一本又一本书籍，却一无所获；直到他静思默想，再往内心深处寻找，终于发现一条法则——爱的法则；一种人生——顺应道理的人生；真理——掌握自如的意志与平和的心，并对此进行了最深邃的诠释：

思想的力量：给全人类带来勇气，使人生奥秘难解的谬思尽在此豁然开朗；

自信与实践：创造幸福人生，迈向成功的唯一道路；

命运的主宰：改变命运，所有人生的精彩解答尽纳其中；

生命的安顿：征服对自我的眷恋与对生命的欲念，蓄积能量面对一切挑战；

圆通的智慧：点亮智慧灵明，带你认清自我，寻向幸福和谐。

虽然艾伦在48岁的时候离开人世，但《我的人生思考》经受住时光的检验，昭示出不凡的启示，奠定了近来欧美许多自我启发的人生导师的理论基础。它被热卖了一个世纪，尤其是在欧美的基督教社会中，是唯一一本仅次于圣经、经久不衰的畅销书，也是一部启发世人的哲学原典，一颗人类文坛中坚硬和闪亮的钻石！

本书由《思想的力量》《自信与实践》《命运的主宰》《生命的安顿》和《圆融的智慧》汇编而成，在原著的版本基础上，进行重新整理编排，有以下几个特点是其显著区别于以往旧译本，其一：内容相对完整，收录齐五个篇章；其二，内文标题，根据正文主旨重新更改，使之更简练，更有韵味，更有力度；其三：根据时代的发展，对译文全部重新编译整理，剔除一些相对偏激的言论，陈旧的故事和例证，使之更加贴近读者的阅读习惯。

《积蓄正能量：詹姆士·艾伦的人生思考》为每位读者在人生转折处提供心灵休憩之所。在这里，静思哲人哲语，让思绪更加清明，找到人生不同阶段的答案。在这里，放心面对自己，积蓄正能量，重新出发，以积极乐观的意念改变一切，影响机遇，达到人生成功圆满的境地。

自序

詹姆士·艾伦

环顾这个世界，我发现它是一个被悲伤所笼罩，受痛苦的烈焰所折磨的世界。我努力寻找原因，四处观望，却毫无发现；查阅了一本又一本书籍，却一无所获；直到我静思默想，才找出原因所在。我再往内心深处寻找，终于发现一条法则——爱的法则；一种人生——顺应道理的人生；真理——掌握自如的意志与平和的心。

我一直想写一本书——一本能够帮助世人，无论贫富，也无论是否受过教育，也不在乎追名求利还是扬弃名利的人，从他们内心世界来寻找成功、快乐、成就、真理之源的作品。长期以来，我始终没有忘记这个梦想，直到今天才得以实现。

今天，我将这些作品呈给世人，赋予其疗伤解痛、赐人幸福的使命。我知道，对于那些急切地期待着获得成功的人们，这些作品将如一股清泉，流进他们的家庭，滋润他们的心灵。

心灵是造就自我的主宰力量，
人即心灵的展现，总是接纳自我。
决定愿望的意念，会带来无数欢乐与不幸——
明明在心中暗想，转眼便发生了，
氛围就是这面明镜。

目 录

出版说明

自 序

第一部分	思想 / 001
第二部分	自信 / 029
第三部分	命运 / 083
第四部分	收获 / 125
第五部分	智慧 / 193

第一部分

思想

你是什么样的，
你便会有什么样的世界。

一念之间往往决定一生的命运

西方有句名言：“一个人的思想决定他的为人。”此语概括了人生的全部内容，道尽人间百态。

如同没有种子的发芽，就没有禾苗的茁壮成长一样，人们外在的言行举止都是由内心隐藏的思想种子萌芽而来的，无论是自然的行为，还是刻意而为之，这样的过程毫无例外。

如果说行为是思想绽放的花朵，那么快乐与痛苦就可以被看作是思想结下的果实。因此，收获快乐还是痛苦，全部取决于自己的思想。

我们心中的思想，造就出今天的个性，一念之间往往决定一生的命运。如果人心包藏歪念，痛苦就会接踵而至，犹如车轮一样辗过……如果心诚意正，快乐便如影相随，永远陪伴左右。

人类是自然造化的产物，并非依靠着阴谋和投机取巧长大。如同万物的因果循环一样，思想同样包含种因得果的道理。

高尚人格的形成不是凭借着个人的爱好和机遇，而是保持纯正思想的自然结果，是长期心存正念的报偿。同样的道理，卑鄙蛮横的人格可以说是心怀不轨长久积累的后果。

每个人都是自己人格的创造者与生命的主宰

一个人成功与否掌握在自己手中。思想既可以作为武器，摧毁自己，也能作为利器，开创一片无限快乐、坚定与平和的新天地。

在种种关于心灵观念中，最令人愉悦和折服的是：人是思想的主宰、人格的塑造者和命运的开创者。作为思想的主人，人们拥有力量、才智与爱，掌握一把能够应对任何处境的钥匙。其自身有一种能蜕变和再生的装置，并借此实现自己的愿望。

即使处于一种十分悲惨的境遇，人们仍然能够主宰自己。但在这种情况下，他是一个不能正确支配自己的愚蠢主宰。如果他能开始反思自己所处的景况，并努力地寻找种种人生处世的道理的话，就能脱胎换骨，成为能够巧妙引导能力与思想直至获得成功的智者。

人只有察觉到其内在的思想规则，才能成为如此“明智”的主宰，而这需要专注、自我分析与总结经验的功夫。

想领悟为人处世的真理，务必努力开采心灵的矿藏

人是自我人格的培养者，人生的塑造者，命运的构筑者。如果观察、掌握并改变其思想，探索思想对自己、他人以及环境所产生的不同影响，便可明白无误地得以印证。

他可以耐心地实践，了解其中的因果关系，并且运用每次经验——即使是最微不足道的日常琐事——作为理解和运用智慧与力量的方法。

这个道理并无特殊之处，即所谓“凡寻找者，便能寻得；凡敲门者，大门就为他开启。”持久的恒心与毅力，能够让我们踏入知识殿堂之门。

人生境遇一直与内心想法息息相关

人的心灵如同一座美丽的花园，你可以精心地照料它，也可以任其荒芜，但无论是有心栽培还是漠然视之，它都会按照自身的规律发展下去。如果不播下有用的种子，那么杂草种子就会散落土壤中，不断繁衍，以致于整个花园都变得杂草丛生。

如同园丁精心照顾园地，小心翼翼除去杂草，培育自己想种植的花草蔬果一样，人们也可以悉心护理自己的心灵花园，抛弃种种错误、烦琐无用的思想，努力培养正确、有用与纯洁的意念。

经历了这样一个过程，人们就会发现自己是心灵的园丁，是自己人生的导师；同时也会发现思想的真理，更加清楚地领会到思想和心智在人格、境遇和命运过程中如何发挥作用的。

不过，这并不意味着通过一个人当时的境遇就可以反映其完整的人格，而是这些境遇无法摆脱对内心意念的影响。

每个人都通过不同的际遇来达到自己目前的成就，是塑造人格的意念引导他进入目前的境地，这样的人生安排并非依靠机缘，这些都可以说是不偏不倚的天理运行结果。这个道理不但适用于那些认为周遭“不对劲儿”的人，对所处环境心满意足的人也是如此。

严于律己，独善其身

一个不断进步的人，明确了自己的发展方向，而且接受了那种思想，那么他就会很快达到目标。

人们如果认为外界环境能左右自己，就难免遭受到命运的操纵。

而当他意识到自身的独创性，并且能控制自己的思想，那么他就可以主宰自己的命运。

如果能很好的调整自己的心态，处境就会随之发生改变；同样的，如果一个人能够积极地纠正性格上的缺陷，就能取得明显的进步，迅速摆脱外界对自己的操纵。

善有善报，恶有恶报

心灵会主动接近自己向往的、喜爱的、和畏惧的事物。它能够达到所渴望的高度，也可以陷入不洁的欲望，因此，一切外界境遇都是满足心灵需要的途径。

外界的环境能表现出内在的思想，不论是顺境抑或逆境，都有助于人们达到至善的人生境界。当人们收获自己努力的成果时，遭受的痛苦和幸福的深刻体验使他们领悟真知。

人们一往无前地追求理想、抱负和思想（追求不切实际的幻想，或坚持不懈地前进），终将在世间有所收获。在这样的经历中，成长与调整的规律到处都在起作用。

心中不正当的观念和欲望导致人深陷贫困而不能自拔

环境没法造就人们，只能使自我展现出来。人如果没有邪恶的动机，就不会自食恶果；同样，如果不修身养性，也无法体会纯净心灵的快乐。人是自身的主宰，是自身的创造者，是改变环境的人。

人一降临人世，心灵就开始显现，而且在人生的初期，总结诸多事物。这些事物反映出人的本性，分清心灵的纯净与否，强健或是懦弱。

人们得到的不是他们追求的东西，而是反映出自身的东西。人们的奇思妙想、远大的抱负时常遭受挫折，但深藏心灵深处的思想与欲望，无论是纯净还是污浊，却不停的生长着。“决定人生目标的决定性力量”就存在于我们的内心。思想与行动是命运的看守者，他们可以使命运沦入悲惨的境地，也可能使自己成为自由的天使。他们使自我解放，让人变得高尚。人们并非靠期望、祈祷就能得到所期求的，只有努力争取才能有所收获。所以当期望、祈祷与思想、行动一致时才会实现目标。

所谓的“奋力地与环境抗争”说明：人们时刻在与“结果”抗争，但却任心里产生这种结果的“原因”生长蔓延。这种内心的“原因”可能以有意识的不良习惯显现，也可能以无意识的坏毛病显现。不论是哪一种，都空耗我们的努力，并使我们不停的补救。

当你订立美好的目标时，不要对自身的处境灰心丧气

人们会主动改善自己所处的环境，却没想到要完善自我，于是他们的环境仍然没有改变。那些勇敢的接受命运考验的人，总能实现自己心中的目标，这个道理放之于四海皆准；即使人生唯一的目标就是获取财富，也必须准备付出很多。那么试想，成功的人生，又要准备做出多大的牺牲呢？有一个潦倒落魄的人。他非常想使自己糟糕的现状有所改变，但在工作上偷奸耍滑，应付了事。他认为自己的薪金太少，因此在工作上偷懒是应该的。这样的人并不了解改变处境的方法，他的懒惰和自欺欺人的想法，将会使他非但无法摆脱贫穷，还会深陷于更加的困苦之中。

一个富翁因为暴饮暴食而导致疾病缠身。他情愿花费巨额的金钱治病，却不肯放弃暴饮暴食的恶习。他既要满足自己对美食无穷无尽的欲望，又想要健康的身体。这样的人根本就得不到健康，因为他们并不知道健康生活的最基本的原则。有一位老板总是想方设法逃避税收，并且卑劣地通过克扣员工的薪金来积累财富。这种人根本没有资格拥有财富。当他一文不名、声名狼藉的时候，就只会抱怨时运不济，丝毫没有认识他以前的所作所为都是搬起石头砸自己的脚。

这样的例子比比皆是。人们如果能以此为戒，明白思想如何作用，外界环境就不会成为失败的借口了。

在通向至善之境界的路途上，善恶终有报

人世复杂，瞬息万变，思想深植于心灵，每个人对于幸福的理解千差万别，因此一个人的整个思想状况，很难让另一个人根据自己对世界的了解进行判断（虽然这个人对自己非常了解）。一个人可能坦诚的活得，却贫困潦倒，而另一个人可能某方面并不诚实，却十分富有。

人们常常会认为“一个诚实的人常常落魄，而不诚实的人往往功成名就”。这实际上是一种错误的见解，这往往是根据表面现象而得出结论，这种看法的依据是“善有善报，恶有恶报”这种粗浅的观念。事实上经过更深入的分析，可以肯定地说这种判断是错误的。

不诚实的人可能具有他人所没有的美德，诚实的人也可能有别人所没有的陋习。诚实的人因为美德而有丰富的回报，同时也必须接受陋习给自己带来的恶果。不诚实的人同样也承受着自己的痛苦与快乐。

人们往往因为虚荣心，就自以为是地认为自己因为美德而遭受苦难。然而一个人只有摒弃心里的杂念，并荡涤心灵的污点，他才能认为自己遭受的苦难是美德的结果，而非恶行的报应。认识到这点，就能反省往昔的无知和盲目，确信自己的人生最终能得到公正的回报。而过去的经验就成为成长的证明。