



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

37



幸福就在你的心深处。
每个人尽管并不完美，但同样可以拥有“幸福”的人生！

幸福生活讲座

In Tune With The Infinite

【美】拉尔夫·沃尔多·川恩 著
胡小贤 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读

作者简介

拉尔夫·沃尔多·川恩

美国著名哲学家，“新思想运动”中成就最大的思想大师。他主张身、心、灵的修炼，致力于探索人生的真谛，引导人们过上宁静和富足的生活。他一生出版了多部著作，目前已被翻译成20多种文字，畅销数百万册。

美国思想大师为你讲述拥有幸福生活的步骤

《幸福生活讲座》



这是一本字数不多但内容丰富的励志小书，全书重点讲述了怎样拥有幸福快乐的人生，通过丰富的案例和作者所掌握的心理学、励志学、哲学等知识，从身、心、灵的不同角度分别加以阐释，将通俗而深刻的人生哲理贯穿全书。本书以讲座形式，由浅至深、由概括至细微地系统阐述了作者积极面对生活的人生理念。

策 划 / 紫云文心·袖珍馆
策划者信箱 / youngbook@tom.com
责任编辑 / 王正斌 潘星汉
版式设计 / 张文艺
封面设计 / 田略工作室



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

37

幸福生活讲座

In Tune With The Infinite

【美】拉尔夫·沃尔多·川恩 著
胡小贤 译

大学图书馆
书章



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

幸福生活讲座 / (美) 川恩著 ; 胡小贤译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4139-4

I. ①幸… II. ①川… ②胡… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第050612号

幸福生活讲座

作 者: [美] 拉尔夫·沃尔多·川恩

译 者: 胡小贤

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 98 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4139-4

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

*In Tune With
The Infinite*
幸福生活讲座

目 录

CONTENTS



第 01 讲	人生的力量之源	001
第 02 讲	生命的秘密	005
第 03 讲	思想的力量	015
第 04 讲	将身心灵融合为一体	023
第 05 讲	发挥你的第六感	035
第 06 讲	健康生活的真谛	039
第 07 讲	消除内心的恐惧情绪	067
第 08 讲	生活的真理：简单、快乐	073
第 09 讲	健康的身心	081
第 10 讲	爱是生命的支撑	093
第 11 讲	爱恨的对决	101
第 12 讲	主动去爱	109
第 13 讲	智慧让生命更精彩	115

II

第 14 讲	不要做井底之蛙	123
第 15 讲	自己去主导自己的生活	131
第 16 讲	睡眠中运用心灵的力量	139
第 17 讲	从内心中求得心灵的宁静	157
第 18 讲	战胜恐惧	167
第 19 讲	生命因为内心的丰富而精彩	175
第 20 讲	不要在意外界的不利环境	179
第 21 讲	用心感受生活	187
第 22 讲	生命中最重要的财富	197
第 23 讲	在困难中为自己呐喊加油	203
第 24 讲	内在的财富才是永恒的财富	209
第 25 讲	争取实现自身的财富	217
第 26 讲	结语：把握今天，快乐生活	225

III

*In Tune With
The Infinite*



乐观的人总有自己乐观的原因，悲观的人也总会找到自己悲观的理由，就像光明和黑暗一样，他们彼此之间没有任何交集，但也没有相悖。无论乐观者还是悲观者，他们都不会觉得自己的态度有什么错误，但是这却决定了他们彼此不同的生活：充满活力的生活还是死气沉沉的生活；平和的还是痛苦的；成功的还是失败的……

一个乐观者总是能从另一个角度去看待眼前的问

题，而一个悲观者却总是狭隘地看待问题。这种对这一问题的不同理解能够显示出一个人的智慧与愚昧、光明与黯淡。人们对于自己世界的构建都是从内心开始的，未来的自己生活在什么样的世界中取决于自己对问题的理解。或许一个乐观的人看到的未来是一个天堂，而他今天的努力在自己眼中就是天堂中的一砖一瓦，那么将来可能就有一个真正的天堂摆在他的面前；而一个悲观的人看到的未来则可能是一个地狱，因此他现在的作为也只是组成地狱的一部分，这样他还会努力吗？或许正是他的放弃让他最终身处真正的地狱。

人的本性或许是乐观的，或许是悲观的。他们现在的努力或许是在建设自己的天堂，或许是在创造自己的地狱。在这个过程中，他们不仅在为自己编织着未来，也同时是在为宇宙构建着万物。

在我们的语言中，天堂意味着和谐，地狱则因源自古英语中的苦难之地，意味着与世隔绝。所以，在和谐的地方与人们和谐地相处就是我们的天堂；相反，在不

和谐的地方又不与人们打交道，孤独、冷漠、自私就是我们的地狱。那些悲观的人难道不是将自己软禁在了地狱中吗？

003

*In Tune With
The Infinite*



宇宙这个虚无缥缈的词到底意味着什么？我以为就是一种在无限的生命和力量背后蕴藏着的精神，这种宇宙的精神是所有事物的源起，维系着这一切，激励着这一切，同时又一再在这一切面前证明着自己的意义。宇宙不但支持着自身的生命和存在，而且包容着所有已存在的一切，并且还会包容后来诞生的一切。所有的生命，所有与生命有关的力量，都被宇宙宽容地包含着、孕育着，它就是生命无穷无尽的源泉。如果有真爱或爱的力

量，那么爱情就会被孕育；如果有睿智，那么智慧就会被培育……一切物质形态和精神存在都会因为这一宇宙力量而得到滋养。

所以我说，拥有无穷无尽生命与力量的宇宙精神是所有事物的源泉。它通过我们生活中的各种法则与力量，让我们生活中的一切得到改善。而我们在生活中的很多行为都有意无意地受到它的影响。即使是一朵在路边绽放的野花、从天空中飘落的飞雪也同样遵循着这一特定的法则：发芽、生长、绽放、凋落，或者凝结、成形、飘落、融化。

在一定程度上说，组成浩瀚的宇宙就是它永恒存在的法则。

茫茫大地，谁是人生的主宰者？让人生得以展现其魅力的法则究竟是什么？我们需要的人生真谛都有什么内容？面对这些让人无法回答的问题，我们不必觉得无所适从。只要回到人生阅历的本身，我们就能够知道，其实人生就是这些问题的答案。

只有自己能成为生活的主宰，你的思想是什么样，你的未来就是什么样！

人生的真谛不过如此，能掌握一切是因为你心怀天下。所谓的成功者首先是自己内心中有着成功思想，否则，他一定不是真正的成功者。

有人会说：你说了这么多与我有什么关系？我的回答是：只有认识到上述内容你才能够真正地认清自我，你才会真心地去遵守一些被人认为是虚无的法则。当你再接触那些古往今来的豪杰、贤圣、英雄们令人钦佩的宽广胸襟和博大情怀时，才能产生共鸣。这是你自己全新开始的基础，是你在生活中能力提升、工作、娱乐、和谐交流的起点。

我们的潜意识会主动地向力量的源泉靠近，从中汲取帮助我们各种力量。可是，现实中的大多数人在生活中都浑浑噩噩，丝毫不去思考自己的行为，这也是让他们无法在人生之路上获得更大提高的原因之一。还有一些人虽然有着强烈的进取心，但却操之过急，最终，

反而迷失在前进的路上。总之，在漫长的人生道路上，我们需要让自己作一些转变，不能再不加思考地去生活。应该首先对人生的力量之源有一个精神上的认知，然后让自己敞开心扉，迎接自己的生活，积极地面对，勇敢地坚持。如果做到了这些，那你将更接近成功。毫不夸张地说，那时的你已经主宰了自己的生活。

我们应该清楚，让人类寸步难行的是人的愚昧和无知，其表现是一个愚昧或无知的人从来不主动地从自己的角度去思考生活，从来不积极地去认识自身的优势和潜能。从精神上说，他就是一个长不大的侏儒，在生活面前尤其显示出他的渺小，因为他永远不知道自己到底有什么真正实力。

这就好像多数人从不敢将自己和生命的造物主相提并论，出问题的并非这种对比的对错，而在于自始至终他都没有进行这种对比的勇气。他被愚昧纠缠，无法敞开胸怀迎接到来的福祉，却只会抱怨造物主的不公平。你需要承担起属于你的人生义务，做自己该做的事。把

自己当做自己的上帝，这样你就可以无所不能。现在说一个小故事吧，从中我们或许能得到一些东西：

我有一位朋友，在他乡下的住宅附近有一片天然洼地。这片洼地本来没有什么值得说的地方，但我的朋友认为这就是他在乡间的私人荷塘。于是他改造起了这片原本无人问津的洼地。将远处山上的水引入洼地之中，并设置了许多调节水流的阀门，种上了美丽的荷花。每当夏天到来，这片原本丑陋的洼地变成了有着清澈的湖水、盛开着美丽的莲花、飞翔着嬉戏的鸟儿和忙着采蜜的蜜蜂的荷塘。在荷塘另一边是郁郁葱葱的丛林，其中有野果树、灌木、蕨类植物，它们生机盎然，充满情趣，这一切构成了一幅充满和谐的画面。

一片原本毫无特色的洼地，却在朋友的打造下变成了让人流连忘返的莲花池。他难道不算一个拥有神奇之手的造物主吗？而他的付出并没有让他变得狭隘，你不会在他的“领地”上看到“私人区域，不得擅入”或者“擅