

The Wisdom of James Allen

艾伦三书

带你认清自我，寻找幸福的方向

[英] 詹姆士·艾伦 著 李汉昭 译



与戴尔·卡耐基《人性的弱点》

拿破仑·希尔《积极心态的力量》并列的三大励志经典！

The Wisdom of James Allen

艾伦三书

带你认清自我，寻找幸福的方向

【英】詹姆斯·艾伦 著 李汉昭 译

与戴尔·卡耐基《人性的弱点》

拿破仑·希尔《积极心态的力量》并列的三大励志经典！

图书在版编目(CIP)数据

艾伦三书 / (英)詹姆士·艾伦著;李汉昭译. - 哈尔滨:哈尔滨出版社,2005.12
ISBN 7-80699-590-0

I. 艾... II. ①詹... ②李... III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122912 号

责任编辑:王姝

装帧设计:弘文馆·闫薇薇

艾 伦 三 书

(英)詹姆士·艾伦 著
李汉昭 译

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码:150040 电话:0451-82159787
E-mail:hrbcbs@yeah.net
网址:www.hrbcbs.com
全国新华书店经销
黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 16 字数 319 千字
2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷
ISBN 7-80699-590-0/B·80
定价:26.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

成功哲学的原典

转型的中国社会，既创造了丰富的机会，也带来了种种困惑：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生活的种种不幸。这些困惑都需要精神的鼓舞和思想的指导。

于是，形形色色的成功学书籍风靡一时。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，也开始探根溯源，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人物——一个真正的成功学大师。

究竟是一个什么样的人，他的作品能被戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔奉为主臬，被罗勃特·T. 清崎赞为人生哲学的原典呢？

这个神秘人物就是被誉为“人生哲学之父”的詹姆士·艾伦（James Allen, 1864 - 1912），他的人生经历与思想无不弥漫着一种浓郁的神秘色彩。

詹姆士·艾伦出生在英格兰的一个富商家庭，但是家境的逆转使他不得不在15岁的时候辍学去工作。之后艾伦结了婚，并担任大型私企的私人秘书，生活相对比较稳定。但是，他的内心深处始终没有放弃对理想的追求，并通过广泛的阅读来汲取精神的营养，其中受托尔斯泰作品的影响最大。他在38岁时，又面临人生一个新的十字路口。他意识到终日忙忙碌碌却虚掷光阴的人生毫无意义，于是，毅然辞去了工作，和妻子一起搬到英格兰西南部海边的小农庄。在那里，艾伦受自己的心灵导师——托尔斯泰的启发，过着一种清贫、自律的简单生活。

在乡村，艾伦通常起得很早，散步到海崖边俯瞰海洋，在那儿沉思大约一个钟头。在晨风的吹拂下，他的思绪逐渐清晰，对世界奥秘的认识豁然开朗。他将这些想法默记在心中，回到家里迅速将它们写下来。下午时分，他整理庭院；晚上则与喜欢讨论高深哲理的村民聚会交流。

艾伦以微薄的作品版税为生，在英格兰西南部海边生活了10年。

在艾伦的眼中，人类世界被悲伤笼罩，受痛苦的烈焰折磨。他本着帮助世人幸福的目的，赐予其疗伤解痛之法，从其内心世界中寻找成功、快乐、成就、真理之

源。他还努力寻找原因,查阅了很多书籍,却一无所获。直到他静思默想,继续从内心深处寻找,终于有了三个发现:一条法则——爱的法则;一种人生——顺应道理的人生;一个永恒不变的真理——掌握自如的意志与平和的心。他还对这个永恒的真理进行了最深邃的诠释:

思想的力量 The Power of Thoughts:给全人类带来勇气,使人生最奥秘难解之题皆在此豁然开朗;

自信的实践 The Practice of Confidence:创造幸福人生,迈向成功的唯一道路;

命运的主宰 The Mastery of Destiny:改变命运,所有人生的精彩解答尽纳其中;

生命的安顿 The Settlement of Life:征服对自我的眷恋与对生命的欲念,生命将蓄积超凡的能量面对一切挑战;

圆融的智慧 Harmonious Wisdom:点亮智慧灵明,带你认清自我,导向幸福和谐。

诗人爱默生曾说:“唯有在最深沉的黑夜中,才得以见最闪耀的星辰。”

生命本身即是一种学习过程,不论柳暗花明或山穷水尽,在困顿、失败与挫折中若能及时寻得一盏明灯指点迷津,或许只是一句话、一小段文字,便能使人豁然开朗。虽然艾伦在48岁时突然神秘地离开了人世,但这本孕育于充满平静和深思的生活中的《我的人生思考》,经受住时光的检验,昭示出不凡的启示,奠定了近年来欧美许多自我启发的人生导师的理论基础。它热卖了一个世纪,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,成为一部启发世人的哲学原典,一颗人类文坛中坚硬而闪亮的钻石!

它为每位读者在人生转折处提供了心灵休憩之所。在这里,你可以沉静深思哲人哲语,让思绪更加明朗,找到人生不同阶段的答案。在这里,你可以放心地面对自己,积蓄能量,重整旗鼓,做自己的主人,以积极乐观的意念改变一切,影响机遇,臻至成功人生圆满的境地。

编者

2005年10月

目 录

CONTENTS

导读 成功哲学的原典 / 1

通向幸福的小径

- 1 正确的起点 / 3
- 2 琐碎的工作和责任 / 8
- 3 超越困难和困惑 / 14
- 4 释卸重负 / 18
- 5 默默牺牲 / 24
- 6 同情心 / 31
- 7 谅解 / 37
- 8 视无邪 / 41
- 9 永恒的快乐 / 50
- 10 沉默 / 54
- 11 孤独 / 58
- 12 子身自立 / 62
- 13 理解简单的生活法则 / 65
- 14 幸福的结局 / 71

人生的超越

- 1 真正的幸福 / 75
- 2 圣人 / 77
- 3 战胜自我 / 79



- 4 诱惑之法 / 82
- 5 正直的人 / 85
- 6 辨别力 / 87
- 7 信仰,行为的基础 / 89
- 8 解救信仰 / 92
- 9 思想和行为 / 94
- 10 你的精神状态 / 96
- 11 播种与收获 / 98
- 12 法律统治 / 100
- 13 至高的公平 / 103
- 14 使用理智 / 106
- 15 自我约束 / 109
- 16 决心 / 112
- 17 光荣的征服 / 114
- 18 知足常乐 / 116
- 19 手足情谊的殿堂 / 118
- 20 和平的快乐土地 / 122

我的人生思考

- 1 思想的力量 / 127
- 2 自信的实践 / 143
- 3 命运的主宰 / 171
- 4 生命的安顿 / 198
- 5 圆融的智慧 / 229

James Allen



通向幸福的小径

Tongxiang Xingfu De Xiaojing



沿着缅甸公路，每隔一段距离便会有一个“驿站”，驿站的小木屋通常被修建在阴凉的树林里。在那里，疲惫的旅人可以得到片刻的休息，和善的居民就像值日的僧侣一样，为他们提供水和食物，以缓解他们的饥渴和疲乏。

人生的旅途上其实也存在着许多这样可供小憩的地方，那地方远离内心的狂热与失望的沮丧，在智慧谦卑的阴凉里，空气异常清新。这内心的驿站平实、简陋而不失亲切，疲惫的跋涉者和崴了脚的旅人在这条不为人注意的幸福小径上能够恢复力量，治愈伤痛。但并不是在这条小路上可以忽视痛苦的存在。为了实现一些虚幻的目标，大多数人被迫匆忙地奔波在人生的旅途上，将那些源于真切思考的人生驿站弃之一旁，对那狭窄的幸福小径不屑一顾。在他们眼中，这小径毫无价值。他们不断地因饥饿昏厥而跌倒，大部分人根本不清楚自己饥渴、疲惫的心脏已经枯萎、死亡。

而一旦他从那条紧迫、喧闹的大路上走开，低头寻找，会发现一条小径就在眼前，他走了进去，那无比绚丽的幸福之花将拂净他鞋上的灰尘，美不胜收的景色会使他的目光充满喜悦，甜蜜的气息顿使人神清气爽。经过休整，他将远离生活的狂热与浮躁。在这条小径上，他感到无比健康和快乐，他既不会再昏厥于泥泞中，也不会枯萎死亡，他将幸福圆满地走完他的人生之旅。

詹姆士·艾伦

正确的起点

一切普通的琐事，每天上演的细节，
伴随着分秒的起止；
我们的快乐，我们的不满，
都触手可及。

我们没有翅膀，我们不能展翅高飞，
但我们还能用双脚去飞翔，去攀登。

——朗费罗

至于平凡的人生，生活的希望和道路，
我难道不能从一些美妙的感受开始出发寻找？

——勃朗宁

不要让你自己和这些起点纠缠到一起，但是，集中你的注意力和精力面对那些你能够完全控制和掌握的起点，它们带给你错综却通往收获的线索，这将充斥着你的生命。这些起点需要你在日常思维和操行中寻觅；这些起点现身在你所处不同环境的精神世界里，却往往被你错过；在你的言谈举止中，日复一日。总之，在你每天所创造的生活中，好的，不好的，都是你的世界。

当你朝着幸福的方向走去的时候，需要重视和正视一个最简单的起点，那就是在我们每天所要完成的诸多事情中，什么是首先，也就是——生命中每一天的起点是什么。

你的每一天是如何开始的？你在什么时候起床？你是以什么样的状态开始履行一天的责任的？怀着什么样的心情你又迎来了神圣而崭新的一天？面对这些重要的问题，你能真诚地给出什么样的答案？你会发现，舒畅亦或糟糕的情绪都是由睁开第一眼时心怀什么样的起点而产生。当你又一天的时光从黎明的初光开始算起，你会发现快乐和协调在一整天的生活中留下烙印，当这些快乐就在你身边的时候，你

追求幸福的理想也就在你身边。

一个正确并且带给你力量的起点就是保持每天早起。即使现实的责任没有这么要求你,这样做也是绝对正确的。你需要坚定地摆脱好逸恶劳和懒惰,从而开启新的一天。如果只是通过屈从自身弱点来度日,你如何能不断强大自己的意志、精神和身体?

自我放任总是会伴随着不开心。那些赖在床上直到太阳已经老高才起床的人是永远不会感受到清澈、愉悦和新鲜的,而是被易怒、绝望、无生机、思维混乱、不正常的幻想和所有不悦的情绪所渐渐腐蚀,这些都是他们为自己没有超越自我而付出的沉重代价。同时,被自己的劣根性所控制会使人们失去了判断能力,就像是那些每日以几杯酒精为信仰的酒鬼们,他们认为这是使他们的精神为之振作的源泉,而实际上,酒精却整日地摧毁着他们。所以,赖床的人们深信这种行为是一种长时间的放松,它对他们内心情绪和虚弱体质的必要就像是一颗每日必服的药丸一样,事实上他们已被杂乱包围。而究其原因,正是要怪他们的放任。男人也好,女人也好,总是意识不到他们在这寻常的放任后面所蒙受的巨大损失:身心能量的衰减、失去活力、失去知识、失去欢乐。

所以,你的日子,希望能在早起中开始。如果你这样做了,却感觉无事可做,不要介意:起床,迈出门,在清新的大自然中惬意地散散步,你将感觉浑身轻快。新鲜、快乐、内心的平静将成为你全部努力的丰富回报,并且更多的回报会接踵而来。当一个人选择了早起的生活方式,即使没有任何目的,也会发现清晨的寂静是那么有益于醒脑和情绪的镇静,并且早起散步能使他变成一个坚持不懈的思考者,这样更能看清生命的内涵,所有的一切都像他在清晨的状态一样清晰有序。在清晨的第一缕阳光中醒来,带着明确的目标去协调自己的思维,一天中遇到的所有困难都会在你面前迎刃而解,你会发现,你已经找到了睿智和沉静的处事之道。

一股真实的、精神的感染力,就在这里;一份神圣的寂静和难以言表的休养生息,就在每天的清晨。任何人,只要存有信念和力量,脱下甘于安逸的斗篷,爬上一座小山丘,向日出问个好,从此在攀登幸福和真理的道路上将没有遥远可言。



在吃早餐的时候,你依旧会愉快地品味着今天这个美妙的开端,整个房间渗透着阳光的味道,一天的工作和职责在充沛和自信的精神状态中被你轻松拿下,这将是多么充满活力的一天。

从此,这种体验将使每一天都仿佛一个新生命的起点。有了它,我们可以焕然一新地去思想,去行动,去生活,并且,这一切都会做得更加贤明,更加优秀。

每一天都拥有一个新生的起点；
每一个早晨都发现一个全新的世界，
那些厌倦了低落和一错再错的人们，
这里还有美好的希望，
一线希望，属于我，属于你。

不要再任性地踌躇在昨天的欠缺与不足上，以至于没有能量和动力去正确地面对今天的生活。不要指望往日的过错能够保护你生活得更加纯粹，只有正确地从过去的经验和积累中寻找补益，决心生活得比从前任何一天都要好，才能正确地开始一天。但是切记：如果不是拥有一个更好的起点，你不可能生活得更好。长日漫漫，却在清晨的瞬间便已辨出分晓。

当你面对那些精细并且责任重大的工作时，也同样需要认清另一个非常重要的起点。一个人是怎么开始建筑一座房子的？他首先需要制订一份周密而准确的建筑计划，之后按照计划开始建筑进程，小心翼翼地在每一个细节上都遵循事先的计划，从地基开始做起。如果他忽略了这个起点——也就是，他忽视了作计划这项步骤——那么他的一切努力将付诸东流，这座建筑，就算是完工了，也将面临着粉身碎骨的危险，是不安全和没有价值的。这个永恒的规则在任何一件重要的工作中都是相当有益的：确定正确的方向和最初的行动大纲——一份明确而全面的计划，决定着我们将来的建筑。自然界中没有漫不经心的劳动，没有懒散的生存空间，它歼灭了一切混乱，或者说，杂乱无章在自然界中自生自灭了，只留下次序、明确性、不动摇的意志和无处不在的成果。任何人，在自我的行为中忽视了这一精辟的原则，将立刻迷失自我，丧失自我的完整性，与成功越走越远。

无规划地生活，
从一开始就注定碌碌无为，
辛勤耕耘，也只是在一片贫瘠的土地上，
渴望枝繁叶茂，却可惜事倍功半。

假使一个人开始着手一项工作，头脑中却没有一个完整的条理来使自己的工作系统化，那么他的全部努力将不能顺畅地体现出来，而且会在中途运作中碰钉子。在建筑房屋时必须遵守的游戏规则正是需要在运行之初将一切构思妥当。一个明确的计划将带来连贯的奋斗过程，这个过程将使整个工作有机地整合在一起并获得如期的财富——才智、完满、尽善尽美、成功、快乐。

不仅仅是呆板和商业性的工作适用此法则——所有的行业，任何一种事物的



进程,都应该遵循它。作家出书、艺术家绘画、演讲者讲演、改革家创业、发明家设计、将军打仗,所有这些都应该在付诸行动之前于头脑中有一个详细的计划,之后再投入实践,并且所想和所做要步调一致。一个完美的原创计划,就是你的先期智力投入,你会在日后的成就中看到它为你作出了良好的铺垫。

成功人士、有影响力的人、优秀的人才,他们在处理事情的过程中,往往能够不断发现事物的价值,并且善于从那些晦涩的起点身上挖掘出能量;而迟钝的人对此视而不见,认为那都是可以忽略不计的琐碎,全然不知自己已经错失良机。

而所有起点中最为重要的,正是那些隐蔽在每个人头脑中的思想的源泉。我们所有的痛苦和幸福都不可避免地由它而起,但它总是最大程度地被忽略,最小限度地被理解。在那里,储存着尘世一切的诱因,而你的一生正是头脑中这些诱因的折射——你每时每刻涌现思潮,既而一点一滴都在这思想的土壤上生根发芽,所有的作为,善的还是恶的,都只是一些浮出水面的意识火花。一粒种子落入土壤,一棵植物便开始了它的生命历程;种子发芽,植物吸收阳光茁壮成长。一个念头闪进了你的头脑中,便拉开了你生命中的又一序幕:这念头最早生根在头脑里,之后你的一举一动就像阳光雨露一样推进了它的进程,塑造出属于它的个性和使命。

憎恨、愤怒、嫉妒、贪婪和不纯洁的念头都是错误的开始,这会给你带来痛苦的结局。爱、温和、仁慈、慷慨和纯洁是正确的开始,将给你带来好运。就是这么简单,这么平凡,这么绝对的真理!却如此被人们漠视,使人们却步,如此总令人们琢磨不透!

辛勤的园丁精心研究何时、何地、如何撒下种子才能得到最大的回报,他们努力增加园艺方面的知识,而上天把最丰厚的收获赐与他们中那些创造了最优秀起点的心灵。同样,一个人总是耐心地在自己的心灵中注入坚强、仁厚和健康,将赢得生命中的圆满;同时,他还找到了生命中的真理,他将感受到幸福的极致,因为他的灵魂拥有最纯洁和高贵的精神财富。

只有一种可能,明智的思想带来明智的行为;只有一种可能,明智的行为为你带来明智的一生——用明智的生活态度去指导你的一生,幸福将触手可及。

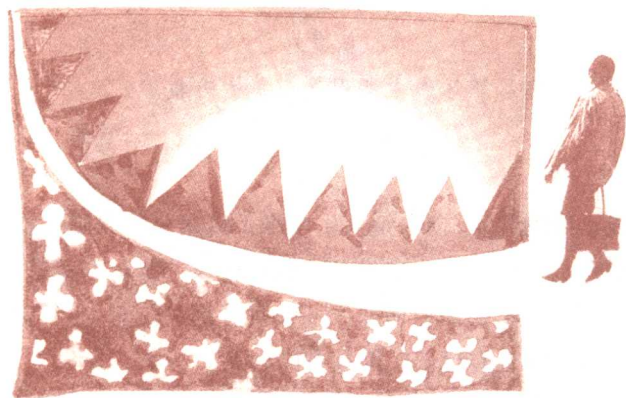
一个人如果能够洞察到事情的本质和思想的重要性,能够坚定每天的信念而去排除对自己无益的想法,并代之以明智的选择,那么将会看到,当时的那个想法早已预示了这个结局。你生命的构造也都归功于你曾拥有的这些思想,它将会有效地影



响着每一个事件和你的生活状态。当一个人明白了这个道理的重要性时，他便会尽力使自己保持正确的思考，选择那些通向和睦和幸福的精神起点去开始新生活。

错误的想法在一开始就产生痛苦，这痛苦渗透到思想的生长中，在收获思想的时候，你只能看到痛苦的痕迹；正确的思想从一开始就是甜美，这甜美渗透到思想的生长中，在收获的时候，你也将会看到甜美的痕迹。

世间有许多正确的思想，每个人在通往智慧的道路上都必须学着不断认识并且接受它们。但是我只想让你知道，那个最初的也是最终的，最重要的也是最值得信奉的，成为活着的根本和持久幸福的动力的正是——选择正确的思想——这是多么有力的起点，这意味着你拥有了自控力、意志力、坚定信念、活力、纯洁、柔和、洞察力和理解能力。它通向完美的生活，对那些已经意识到这一起点的人而言，他们已经摒弃了所有不快乐，他们可以祥和地度过生命中的每一时刻，这一切都被天赐的幸福包围着——因为他们已经找到了幸福。



琐碎的工作和责任

笼罩着人们现世的责任是一把开启天堂之门的钥匙。

终有一天，
你将会看到，
天堂在你眼前开启的景象。

就像星星，
在遥远的天际闪烁，
丝毫不匆忙，
却也从未停息，
人们应如同坚实的车轮一般
摇摆着前行，
转动着岁月，
在尽职尽责中实现最完美的自我。

——歌德

一瞬间错误或正确的起点，便会给人生带来不可避免的灾难或者幸福，于是那些忧愁和快乐也顺理成章地和一些琐事及责任牵连在一起。倒不是因为责任本身有什么神奇的力量可以创造快乐，而是——快乐就栖身于对生活富有责任感的生活态度中——在这条小路上有我们所需拥有的一切。

从一些琐碎的小事中激发出来的往往是强大的动力，而不仅仅是莫大的快乐，完全可以用无私、明智、完美来形容它们。对于生活而言，生活意义的全部正是由这些不起眼的渺小构成的。智慧存在于日常的细节之中，当个体都是完美的时候，整体便没有什么遗憾。

世间的万物都是从小处发展的，一个成功的伟大正是基于它的渺小触点。如果世间的一切细节都是不完美的，那么整个世界将是不完美的集合。如果任何一个粒子被遗忘了，那么物质将不复存在。没有尘埃也就没有广大无垠的宇宙，宇宙的至

高无上，正是因为每一粒尘埃都是如此的完美。轻视细节就是蔑视伟大。一块块石头被堆砌在一起，将它们调整到一个合适的角度，富丽堂皇的宫殿就能以最美丽的建筑造型屹立在我们面前。渺小的事情推进着伟大的进程，渺小对于伟大来说，不仅仅是一个只会说客套话的服务员，而是伟大的主人，是鼓舞它前进的良师益友。

肤浅的人野心勃勃地一心想成为伟人，他们只盼着能做一些一鸣惊人的壮举，而忽视和唾弃那些细小的责任和任务，而实际上，这些正是需要他们立刻重视的，并且在处理这些小事的时候要怀着一颗平常心。就像在伟人的注视下去认真完成一项工作，愚钝的人不够档次，是因为他们缺乏这种谦卑；只是以自我为中心夸夸其谈的人，他们只会好高骛远瞄准一些永远不可能的事情。

伟人之所以伟大，是因为他们目光所及都是一些细小却无私的事情。他们在这些事情上用心尽其所能，通过甘于自我牺牲的奉献精神 and 以从小事做起为傲的勇气，所以他们变得越来越英明，越来越有力量。这些琐事并无人喝彩也得不到任何回报，他们也从未试图接近伟大，他们只是不断寻找正直、正确。

博爱、正直、真理，灵魂伟大的人在环绕着他的无数细小的责任和义务之中寻找着这些做人的准则，坚持不懈，最终他攀登到了一个了不起的境界。

伟大的人知道真正的价值蕴涵于每一时刻、每一句话、每一天的问候、每一次用餐、着装、通信、休息、工作。短暂的职责，就在一千零一件吸引他注意力的小事情中——简而言之，在生命中不能再简单的角落中。他把任何一件事情都看成一次庄严的旅程，在通向幸福和成功的路上，他只需要扮演一种角色：踏实并且冷静地思维和行动的人。他的眼中不再负载更多的烦杂，他从不感觉匆忙，但眼中也没有错过什么，除了错误和荒唐事。他把任何一项自己所关注的使命，都当做上天为他准备的礼物，从不延误和抱怨。他以这种率直的方式来履行自己的责任，甚至不考虑结果是痛苦或是欢乐，他仿佛拥有了孩子般的天真浪漫，简单地从小事做起，使人们在无意识的状态中塑造自我，这是真正智者的境界。

孔子是这样教导他的弟子的：“在自己的桌子旁吃饭，就像在国王的桌边吃饭一样。”他强调从小事中想象不可限量的能量。与另外一位伟大的导师的至理名言一样，菩萨说：“既然所有的事情必须有人做，那么让人们去做好了，让人们精力旺盛地应对每一件事。”忽视小事，或者以一种马马虎虎敷衍了事的方式结束这些小事，都是愚蠢和软弱的表现。

一个人全身心地无私地把精力投入在自己的岗位中细小的责任上，会被一种自然而然的力量所驱动，不断向着更高前进、伸展。这些一点一滴汇集在一起，便迟早会爆发出力量，带来天赋、才干、仁慈和个性。一个人由普通到了不起，这个过程是自然的，就像植物于无声处开出花朵，同样的道理，只要保持持久的热情和勤奋，上天会看到每个人对生活的关注和所付出的努力，所有这些协调着一个人的一生和

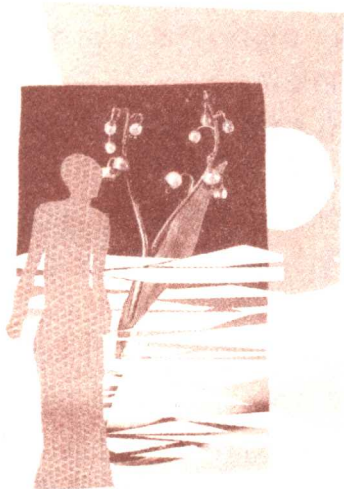
性格,不会为你的人生带来丝毫磨损和浪费。

如今,广泛地散发着有关开发意志力、集中精神的处方。看上去这些暗示对于人生的塑造似乎是有益、有效的,而其实很多都是徒然的。诸如:静心吐纳、保持体态、远眺和一些不可思议的神秘方法都被证明是虚假感人,因为它们远离了人们真正的生活本质。真正的方法——就是认真专一地把注意力运用到生活的每一天该尽的责任中——只有遵循着这个方法,意志力和集中思维的能力才能被很好而自然地开发并发展。

所有非正常的卖力和为早日拥有实力而过度劳累都是不可取的。从童年到成年,除了成长,别无选择;从愚蠢到智慧,没有捷径;从无知到博学,从无力到强大,一个人必须自己学会如何渐渐成熟,日复一日,通过思想的日积月累,努力再努力,实践再实践。

苦行僧获得某些方面的力量需要长期心灵上的坚持和禁欲。这种力量需要付出巨大的代价,并且要在另一个方面失去与之等价的另外一种力量。他永远不是一个强者、有用的人,而只是钻进了自我幻想的心灵的象牙塔;他永远不是一个前行的人,而是一个残缺的人。

真实的意志力,本质在于克服人们日常生活中产生的易怒、荒唐、鲁莽和精神过失,克服在所有轻微的激怒上表现出的暴躁倾向,同时,要不断发展内心的平静。世间的很多事情都会给人带来压力和紧迫感,要学会如何采取平和的方式解决问题。做任何事情时不具备这样的素质,就会损耗你的很多能量,而真正的意志力只有在合理地履行每一天的责任和同压力、挫折交锋的一个个回合中,才能沿着一条正常稳定发展的小路,磨合得更加坚韧,更加无私,更加完美。



人生的主宰,不是包含着虚幻和迷茫的某些“心灵上的感应”。如果是这样,当它在没有防备的瞬间离开你时,你便成了脆弱、遗憾、暴躁的牺牲品,或者引发其他荒唐和恶习,然而,一个人的“主宰”在坚韧、没有怨恨、坚定、平静和无穷的耐心中才能昭现出来。真实的主人是自己的主人,除此以外任何事物都不能掌控他,都只是错觉。当一项任务摆在你面前的时候,你要把全部的注意力投入进去,把你全部的能量和智能释放出来,从头脑中关闭所有与这无干的杂念,做哪怕再细小的事情。每个人