

袖珍励志馆

AS A MAN THINKETH

# 思考的种子

## 做一个有深度的人

[英]詹姆斯·爱伦 / 著

我有一个梦想，那就是要写出一些作品，去帮助普天之下的人们，无论是男是女，是贫是富，有无渊博的学识，老于世故或涉世未深，在他们自身之内发掘所有成功、所有幸福、所有业绩、所有真理的源泉。

中国言实出版社

Holybird  
袖珍励志馆

# 思考的种子

做一个有深度的人

[英]詹姆斯·爱伦◎著  
李旭大◎译



AS A MAN  
THINKETH

中国言实出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

思考的种子/[英]爱伦著;李旭大译.  
—北京:中国言实出版社,2005.9  
(袖珍励志馆)

ISBN 7-80128-703-7

I. 思…

II. ①爱… ②李…

III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 080557 号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦  
5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924716(发行部) 64924865(编辑部)

网址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铁建印刷厂

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

规 格 880×1230 毫米 1/64 88 印张

字 数 2400 千字

定 价 180.00 元(全 18 册)

# 序 言

当一个人走进一间黑暗的屋子时，他对自己的一举一动并不十分明确，他无法看清自己周围的物体，或者准确找出它们所在的位置，而且他在黑暗中突然碰着这些物体时，很有可能伤着自己。然而，如果让光亮驱散屋内的黑暗，所有这些混乱将告以终结。每件物体都被看得清清楚楚，这个人也就不会遇到受伤的危险。

对大多数人而言，人生如同这样一间黑暗的屋子，在屋中摸索前行的他们时不时地受到的伤害——他们的失望、困惑、悲哀与痛苦——都是由于突然触及，他们没能看清，因而也未能做好应对准备的原因而造成的。然而，当智慧的光芒驱散人生的黑暗时，失望不见了，困惑消失了，困难迎刃而解，人们看到的一切东西，都以真实的比例呈现在它们实际的位置。这样一来，人们便可借着大彻大悟的光亮，睁大眼睛阔步前行，而毫无受伤之忧。

詹姆斯·爱伦

## 关于作者和本书

詹姆斯·爱伦被称为 20 世纪“人文科学界的神秘者”。尽管他的畅销书《做个思想者》曾给世界各地千百万人以极大的鼓励，但世人对他却知之甚少。

詹姆斯·爱伦，1864 年出生于英国城市莱斯特。他的父亲是一位富有的商人，后因国内经济不景气，于 1887 年破产，并在次年惨遭谋杀。在这种情形下，詹姆斯·爱伦为帮助母亲养家糊口，15 岁便被迫辍学。爱伦结婚后，做了一家英国大公司总经理的私人秘书。

38 岁那年，他走到了人生的十字路口。深受托尔斯泰作品的影响，爱伦最终意识到，拚命赚钱，并用它来尽情享乐的生活方式，是一种没有意义的生活方式。他离开了原来那家公司，然后和妻子一道移居英国南部的一个小镇，去追求富于思想的人生。正是在那儿，爱伦把托尔斯泰视为自己的导师，开始寻求他“乐于清贫、精神自律、简朴人生”的梦想。

爱伦的一天通常这样度过：早早地起床，外出散步，每次都登上一个峭壁，眺望大海。在那

儿,他要沉思默想1个小时左右。当萦绕他精神视野的蛛丝被轻轻抹掉之时,整个宇宙的奥秘便展现在他的眼前。这些奥秘悄无声息地在他的内心烙下印迹。随后,他返回家中,把他内心的顿悟诉诸笔端。到了下午,他就侍弄自己心爱的小花园;晚上,他则与当地喜欢谈论玄虚的那些人聊叙一番。

10年来,爱伦都过着这种宁静、沉思的生活。他的经济来源主要是皇室家族所支付的稿费。一切都是那么突然,48岁那年,爱伦告别了人世。他与世长辞的方式,颇似他活在人世的方式,外人知之甚少,没有赢得如雷贯耳的名声,没有大笔财富的回报。直到他辞世多年之后,世人方识他杰出的才华,他的作品可以给人带来的无穷鼓舞。然而,这正是这位英国的神秘文人真正之所想:在自己百年之后,世人能分享他的精神顿悟。

中译本“读透人生系列”是詹姆斯·爱伦一生的智慧结晶,共分为三部:《人生的思考》、《命运的主宰》、《幸福的蹊径》。每部都收录了爱伦最有代表性的经典之作。但愿这些文字能扣开读者的心扉,带给您人生的智慧启迪。

译 者

# 目 录

序 言 .....	(1)
关于作者和本书 .....	(1)

## 第一篇 感悟人生的困难

1. 心境源于自身 .....	(2)
-----------------	-----

每个人的品格、心灵与人生,都与他自己的思想行为息息相关。他抱着什么样的思想,采取什么样的行为,他就是什么样的人。

2. 依据事实而非臆测做判断 .....	(6)
----------------------	-----

事实是确定的、最终的实情,臆测则是易变的、不能久存的猜想。人类发展到当今这个阶段,既没有意识到事实的美丽、朴素,又没有意识

到蕴含于人类自身的、满意的力量。

3. 生活中的因果法则 ..... (16)

神圣法则是世界的支柱,它是宇宙的核心与生命,它时刻起着保护作用,而且它在惩罚违背法则的行为时所起的保护作用,丝毫不亚于它在平静、幸福的生活中所起的保护作用。

4. 万事万物皆有价 ..... (21)

由于万事万物都有其价,那么那种被免费给予的,只有靠积累来获得。一个人舍弃自私的享乐越多,他获得无私的幸福就越多。

5. 把握分寸感的能力 ..... (27)

具有分寸感的能力,就能够看清事物的本来面目。这种能力需要不断去培养。

6. 坚持神圣的原则 ..... (32)

努力去在人生的千变万化中找到永恒,并且在找到永恒之后能够在各种境况下都坚持它,只有这样才能获得真正的幸福,只有这样才能获得拯救与持久的平和。

7. 自我牺牲 ..... (37)

只放弃自我沉溺的东西,还无法达到平和的



境界,而且痛苦接踵而至。必须放弃的,正是自我沉溺,正是对物质财富的贪欲。

## 8. 驾驭心智 ..... (40)

人们总爱把他们不成功的举动,归咎于他人教唆自己做出错误的抉择,或其他任何事情,就是不从自身找原因,不归咎于存在缺陷的自我。

## 9. 自我克制 ..... (45)

自我克制是天堂之门,它通向光明与平和,一个人离开了它,便会深陷地狱,而且他将在黑暗与不安中迷失方向。

## 10. 多关注行为少考虑后果 ..... (49)

明智之人让自己关注的是自己的行为,而非它能够带来多么大的实惠。他们考虑的,并非什么可以让人愉悦,什么将会让人伤心,他们只考虑什么是正确的。

## 11. 智慧之路 ..... (52)

智慧的大门永远是敞开的,它总是乐意接受那些已厌倦走布满荆棘的愚昧之路的人们。

## 12. 改变习惯,改变性格 ..... (56)

任何人都没必要一直充当不良个性的俘虏,

这种不良个性会致使他深感不幸福,而这种情况肯定是他本人不愿看到的,他可以摒弃它。

**13. 让思想自由** ..... (58)

既然一个人可以按照自己的选择来思想和行动,而且所有其他的人也具有这种自由,那么一个人迟早需要学会认真对待他人的思想,而且在他做好这一点之前,他将不断遭受坎坷。

**14. 工作的幸福与尊严** ..... (63)

心地纯洁、心态健康的人热爱工作,而且在劳动的过程中能感受到巨大的幸福,他们从不抱怨“工作过量”。

**15. 良好礼节与文雅举止** ..... (67)

内心的无私、善良和为他人着想,总是以温和、大度和高尚表露出来。

**16. 人生的信条** ..... (73)

那些学会了谦恭待人、充满爱心的人们,是真正的文明进步之人。他们从不过高地估计自己,而且能够热情为他人着想。

**17. 法则是有条不紊的** ..... (82)

法则是广泛适用的,是永恒的,尽管知识的

广大领域还有待我们去发掘,但因果法则始终在起着支配作用。

### 18. 争斗源于内心的自私 ..... (86)

真正的和平人士就是把纠纷和党派争斗的思想从头脑中彻底清除的人;就是既不进攻他人,也不处处防护自我的人;就是在内心世界能够与大家和平共处的人。

### 19. 将兄弟情谊发扬光大 ..... (89)

发扬四海之内的兄弟情谊是一个终点,一个目标,通向这个目标道路就是发扬具体的兄弟情谊。

### 20. 人生的悲哀 ..... (93)

悲哀既是一位老师,又是一位心灵的净化者。悲哀并不是人生的终点。

### 21. 人生的变化 ..... (98)

变化的事实总呈现在我们眼前。一切都无法避开它。植物、动物和人都会经历发育、成熟、衰老这几个阶段。

### 22. 短暂中蕴含的真理 ..... (104)

在今天的现实生活中,成千上万的人总想永远拥有他们喜爱的东西。可时过境迁,当这些东西有朝一日一去不复返时,他们便为之而哀泣,

让自己处在无尽的悲痛之中。

**23. 永不熄灭的光芒** ..... (110)

在真理中,甚至在那颗智慧、关爱和坚定之心中找到了避难所的人,无论遇到快乐与悲伤,无论境况贫穷或富裕,无论获得成功或遭到失败,无论身体健康或疾病缠身,无论朋友众多或众叛亲离,无论独自一人或置身喧嚣,他都能够在从容自处,保持本色。

## 第二篇 冲破尘世的喧嚣

**24. 真正的幸福** ..... (116)

有的人尽管读了很多书,可谓满腹经纶,然而如果他没有学会如何做一个温和、宽容、关爱、幸福的人,那么他并没有学到多少真知。

**25. 不朽之人** ..... (120)

不朽之人就像一个从梦中醒来的人,他知道他的梦并非一种永久的现实,而只是短暂的幻觉。

**26. 战胜自我** ..... (124)

战胜自我,包括把心灵中所有那些导致分裂、争斗、困难、疾病和悲伤的因素统统清除及摧毁。

## 27. 诱惑是你的内在敌人 ..... (129)

诱惑,连同其附带的痛苦折磨,眼下就可以被人克服,但人只能依靠真知来克服它。

## 28. 正直之人 ..... (136)

真正坚强、纯洁的人,必定是能够经受住种种严峻考验,并最终获得胜利的人。他一旦进入更高的人生境界,他的精神之眼便能够看到无比美好的一切。

## 29. 辨别力必不可少 ..... (140)

一个人的头脑不应该糊里糊涂,一个人的一生不应该充满困惑。他应当为应对每一个思维上的、物质上的和精神上的困难而做好准备。

## 30. 信念是行动的基石 ..... (145)

坚信善的力量的人,过着一种美好、神圣的或上帝般的生活,因为善就是上帝,善的的确确就是上帝的化身。

## 31. 信仰可让人得到拯救 ..... (152)

内心信仰,就是一个人钟爱、依附并根植于他心灵深处的信仰。他之所以能够那么去钟爱、依附某些事情,并把它们根植于他心灵深处,是因为他打心眼里相信它们,热爱它们,并能够把它们付诸实践。

**32. 思想与行动** ..... (156)

一定要守护好你的思想阵地,因为今天你在自己这个隐秘的阵地上真正是一个什么样的人,是好人或坏人,你迟早都将在自己的实际行动中反映出你的好或坏。

**33. 心态决定人生境况** ..... (160)

你是自己思想的思想者,因而你也是你的自我和你的境况的塑造者。思想在不经意间产生,它具有创新性,它在你的品格和你的人生中以结果的形式呈现。

**34. 播种与收获** ..... (164)

抱着仇恨思想的人,只会给自己增添仇恨。抱着关爱思想的人,会受到人们的爱戴。一个思想、言语和行动真诚的人,周围都是真诚的朋友;一个思想、言语和行动不真诚的人,周围都是不真诚的朋友。

---

### 35. 求助于法则之神 ..... (169)

法则起着支配作用,它在人的内心和生活中扮演着主导角色。一旦人们走上公正、无私的正确道路,寻找到真正上帝的礼拜堂,他们便可领悟法则的支配作用。

### 36. 公平是至高无上的 ..... (175)

在狂热激情的王国里,人们之所以看到他人所作所为中有许多不公平之处,是因为他们只是走马观花地去看,只是看到眼前的情形,只会孤立地看待他人的每种行为,而未能分析其因果联系。

### 37. 运用理智 ..... (181)

理智完全是一种抽象的素质,它介于人们动物般的意识和神圣意识之间。它如果能够得到正确地运用,便可引导人从黑暗走向光明。

### 38. 自律 ..... (187)

如果一个人的内心生活是如此地不受约束,混乱不堪,那么这种混乱必定要反映到他在这个世界的外部生活的可见境况。

### 39. 决心 ..... (194)

当一个人痛下决心时,就意味着他对自己的

境况不满意。他的性格与人生由他的思想材料构成。

**40. 克服狂热** ..... (199)

一个人不可能既保持他的狂热,同时又拥有真理。只有到了自私自利消亡时,错误才会被摒弃。

**41. 在做事中获得满足** ..... (203)

感到满足,并不意味着放弃努力;它意味着毫不费力地便摆脱忧愁烦恼。它并不意味着即便身陷罪恶、无知和愚昧的泥潭也非常知足,无所作为。

**42. 兄弟情谊的殿堂** ..... (207)

人类渴望的兄弟情谊,却由于人类自身的原因未能成为现实。此外,许多人把它作为一个悦人心意的可能而热心地追求,但到头来却遭受挫折。

**43. 肃清心中的邪恶** ..... (215)

真正收获幸福的人,没有什么过错要记住,没有什么伤害要忘却,在他的那颗纯洁之心中,任何仇恨他人的思想都不可能生根发芽。



## 第三篇 步入辉煌的人生

### 44. 信念与勇气 ..... (222)

人的观点可以被稍做考虑,因为它们随着吹来的每一股新的思想之风而改变。它们就像是水面冒出的泡沫,在事物的现实中占有微不足道的部分。

### 45. 品质和真诚 ..... (232)

平心静气,谦逊有礼,举止得体,这是一个人走向成熟和完美的主要标志。

### 46. 能量与力量 ..... (242)

人是一个主宰者。如果他不是主宰者的话,他就无法背离法则而行事。这样一来,他所谓的不足,是他具有力量的表现。

### 47. 克己与幸福 ..... (251)

如果一个人只是想蒙混过关,把自己的真正本性隐藏起来,没有高尚的追求,仅仅想就他的品格给人留下一个比较好的印象,那么这个人其实是在实践着虚伪而非克己。