



人生的第二部《圣经》·畅销欧美一个世纪·

你的思想，决定了你的气场；你的气场，让你的幸福飞扬

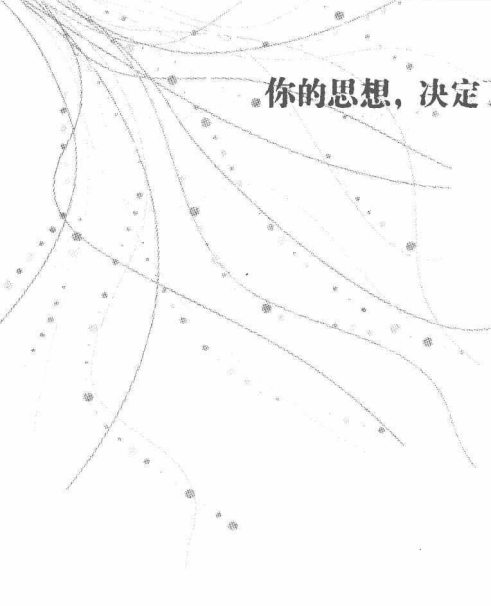
# 幸福的 气场

The Aura of  
Happiness 詹姆斯·艾伦◎著 韩岩松◎译

一个心灵大师告诉你的幸福秘密

20世纪最伟大心灵导师  
耗尽生命最后十年呕心沥血打造的力作

中国华侨出版社



你的思想，决定了你的气场；你的气场，让你的幸福飞扬

# 幸福的 气场

The Aura of  
Happiness 詹姆斯·艾伦◎著 韩岩松◎译

一个心灵大师告诉你的幸福秘密

20世纪最伟大心灵导师  
耗尽生命最后十年呕心沥血打造的力作

中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福的气场 / (英) 詹姆斯·艾伦著; 韩岩松译. —北京: 中国华侨出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5113-1648-6

I. ①幸… II. ①詹… ②韩… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第156612号

### ●幸福的气场

---

著 者 / (英) 詹姆斯·艾伦

译 者 / 韩岩松

责任编辑 / 文 锋

版式设计 / 詹湘波

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000毫米 1/16开 印张/13.5 字数/210千字

印 刷 / 北京市昌平前进印刷厂

版 次 / 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1648-6

定 价 / 28.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

**谨以此书献给**

**所有追求自我幸福的人，**

**所有给予别人幸福的人，**

**所有渴望营造幸福气场的人。**

**20世纪最伟大的心灵导师  
西方自我潜能开发的奠基者**

**被誉为“人生的第二部圣经”  
詹姆斯·艾伦逝世100周年特别纪念版**

I dreamed of writing books which would help men and women, whether rich or poor, learned or unlearned, worldly or unworldly to find within themselves the source of all success, all happiness, accomplishment, all truth. And the dream remained with me, and at last became substantial; and now I send forth these books into the world on a mission of healing and blessedness, knowing that they cannot fail to reach the homes and hearts of those who are waiting and ready to receive them.

—James Allen

我一直梦想着写一些书去帮助世上的男男女女，而不论他们是贫困还是富有，是博学还是无知，是老于世故还是涉世未深，帮助他们从自身寻找所有成功、所有幸福、所有成就以及所有真理的源泉。怀着这个梦想，我不停地努力，最终将梦想变成了现实。现在，我把我获知的全部付诸笔端，公诸于世，去完成使人康复和幸福的使命。我知道，它肯定会走向那些正在等待它和准备接受它的人们家中并进入到他们心灵的深处。

——詹姆斯·艾伦



## 中文版序

**The Aura  
of Happiness**

### 气场的秘密

什么是气场？先别忙，先看看下面这个小故事。

去年夏初的一个早上，我乘地铁上班。地铁上人非常多，如果你在北京市上班高峰时坐过地铁，你一定会对那种拥挤和憋闷的感觉刻骨铭心——所有的人都像罐头里的沙丁鱼，黏乎乎地挤在一起。

被人墙压榨了半个小时后，我终于拖着疲惫的双腿爬上了地面，呼吸到了没有汗味和香水味的空气。虽然没人挤我了，但还没上班呢，我就已经没有任何工作的心情了。

我垂头丧气地向前走，穿过马路，走上便道，连路上的地砖都显得那么不顺眼。

忽然间，我看到，迎面有个人走了过来。

他一身简装，拎个公文包，走路轻快，满脸微笑，灿烂的晨光穿过楼宇间的空隙，照在他的脸上，把那笑容照得金灿灿的，

让那微笑显得分外迷人。

我禁不住停下脚步，看那个人从面前走过，他的轻松、自信像阳光一样照亮了我，仿佛所有烦恼的阴霾都被阳光一样的微笑驱散了，甚至，我有上去搭讪的冲动。

直到那个人消失在楼宇的那一边，我才回过神儿来。

“今天，我一定会有个好心情！”我对自己说。果然，那一天，没啥跟我拧着来的。

悟出点儿什么了吗？没悟出来也没关系，我们再看一个小故事。

我有个亲戚，总是很不自信，说话怯怯懦懦的，做事也常常没头没尾。我对他说，你走路的时候能抬起下巴的话，会好很多，如果能走得快一些会更好，如果能抬起下巴、挺起胸膛、健步如飞，你就会更好，这样就能在身体上暗示自己：老子天下第一！

我还给她做了示范，低头、弯腰、磨磨蹭蹭地走过她身边，然后再挺胸抬头、健步如飞地走过她身边。然后我问她，什么感觉？

“整个人都不一样！”她说：“你第一次走时，我感觉你是个倒霉蛋，得离你远点儿；你第二次走时，我感觉你好像运气不错，如果认识你会沾光。”

如果你依然没有搞明白，那我再讲个明星的例子：

有一次，一位著名的喜剧演员参加一个娱乐节目。主持人给他出了个难题：您是知名的笑星，你能不说话就让观众笑出声儿来吗？

当时，他穿了件短袖衫，外面还套了件马甲，头上戴个礼帽。

他听了主持人的话，歪着头想了一两秒钟，然后突然摘掉了帽子，露出自己的锃光瓦亮的光头，低头向观众行了一个古代欧洲女性的下蹲礼——双腿交叉，下蹲，身体前倾，熠熠放光的光头向着观众低下，还摆出了一个用手提起裙子的姿势。

“哗……”现场立刻响起了热烈的掌声和笑声。

故事讲完了，相信你已经对气场有了模糊的认识。下面，我们来捅破这最后一层窗户纸。

所谓气场，就是你的外表、言行、表情、气质给别人的综合感受。这么说可能有点让人感到不明白，如果这样，你想一想商品的包装，那些包装精美的饼干总是让人第一个拿起，而那些包装简单的饼干却往往只能换来人们的白眼。

当然，人的气场不会像商品的包装那样只和面子有关，还和很多内在的因素有关，其中最为重要的是你的思想。打个比方来说，如果你认为自己是幸福的，那么你的气场就是充满快乐的；如果你认为自己是倒霉的，那么你的气场就是惨兮兮的。同样的，如果你充满爱心，那么你的气场就会暖意融融，如果你坚忍不拔，你的气场就能战胜一切困难。

从上面可以看出，气场和幸福是相关的，而且是密切相关。有一个幸福的气场，你就会有幸福的人生。因为，就像前面两个故事所表现出来



## 幸福的气场

The Aura of Happiness

的，幸福的气场会吸纳所有幸福的力量向你靠拢，而你要做的，就只剩下接纳这些幸福了。

也许你要问，该如何拥有幸福的气场呢？其实，幸福的气场不必刻意去寻找，你找也找不到，因为，它就在你的身上，就在你自己的心里。之所以这么长时间以来都没发现，是因为你没有去发现去修炼。

幸福的气场不是创造出来的，也不是从什么地方得来的，也不是什么人给予的，而是你自己修炼出来的。幸福的气场，就在你心里，就在你的脑海里。只要你修正自己的言行，锻练自己的思维，你就会有幸福的气场，并因为幸福的气场，过上富足、成功的生活。

詹姆斯·艾伦，是20世纪最伟大的心灵导师，他所奠定的成功学的基础，深刻地影响了欧美的人们。欧美人正是通过詹姆斯·艾伦的著作，理解了幸福的气场，并不间断地修炼，才取得了为世人所瞩目的成绩。

你手里捧着的这本小书，集合了詹姆斯·艾伦的思想精华，是修炼幸福气场方法的精粹所在。研读它，使用它，修正自己的言行，修炼自己的思想，你就一定能获得幸福气场的帮助，从而过上富足、成功的生活。

本书虽然经过精心打造，但依然可能有疏漏之处，希望读者不吝指正。

最后，祝愿所有的读者，都能修炼出自己的幸福气场，过上幸福的生活！





## 英文版序

**The Aura  
of Happiness**

### 滋养你的幸福

环顾身边的这个世界，我发现，它被悲伤的阴霾笼罩着，被痛苦的烈火炙烤着。

人，万物的主宰，并没有因为统治了世界而获得解放，反而，在人生的路上艰难地跋涉。人类就像被绑在命运之轮上一样，被欲望与时间的狂风吹动、玩弄……从而远离了我们所渴望的幸福。

我苦苦追寻造成这种境况的原因。

四处寻找，我无迹可寻；翻阅书籍，我无踪可查。

于是，我开始沉思，并最终找到了答案。

我贴近生活的细节，再次观察，终于发现了一种疗法。

我发现了一条法则，关于爱和幸福的法则；我找到了一种人生，顺应爱和幸福法则的人生；我接近了一条真理，修炼谦恭、顺势、和解之心的

真理。

爱，让一切苦难变得温柔；爱的法则，让人生变得充满生机，幸福而快乐；和解之心，让人类变得更加坚强，可以战胜一切阻挡人类幸福的欲望。

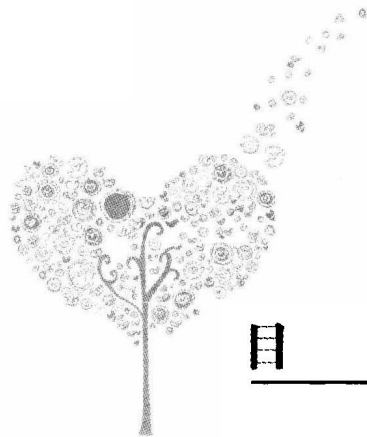
我渴望自己的同胞走出苦海，成为命运和幸福的主宰。于是，我用十年的时间，把沉思的结果形成文字，变成了眼下的作品。

如今，我把这些思考形成的作品，庄严地奉献给世人，履行治疗创伤、赐福人类的使命。

我知道，对一直苦苦等待幸福的人们来说，这些作品，将如清凉的圣水一般，滋润他们的心田，从而滋养出完美的幸福。

詹姆斯·艾伦





## 目 录

# The Aura of Happiness

中文版序 气场的秘密 001

英文版序 滋养你的幸福 005

### **Part1** 幸福气场，其实很简单

简单是宇宙的本质 003

温和的力量 006

不争才能挣到一切 008

保持谦恭，世界就会温暖 011

### **Part2** 让气场为你服务的神奇法则

爱能让你体会到最大的幸福 017

所有问题都可以在内心迎刃而解 019

幸福不必斗中求 023

苦难因无私而变得无所谓 024

想获得幸福？尽量简朴、善良就对了 026



## Part3 气场修炼不可不知的真相

- 快乐和无私是形影不离的好朋友 035
- 和你作对的，恰恰是你该援手的 038
- 承认不幸来自自己，你就摸到了天堂的大门 040
- 幸福是越分越多的 042
- 所谓包袱，不过是你的抱怨 047
- 苦难只是穿越了一次辉煌 050

## Part4 幸福气场修炼之修心

- 修炼超然心态的方法 057
- 大处着眼，小处着手 059
- 真正能伤害到你的，只有你自己 062
- 千万别让财富捆住了你的心灵 063

## Part5 幸福气场修炼之修行

- 紧盯错误的人是不幸福的人 069
- 获得幸福的前提，学会同情他人 074
- 体谅他人能给自己带来福气 077
- 赞叹别人的好运会得到快乐 079
- 眼中无邪恶，人生多喜乐 084

## Part6 修炼出趋福避祸的气场

- 善待他人，让你和幸福站在一起 091
- 关爱他人，让你拥有趋福避祸的力量 093

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 如果心里有争斗，身边就会有争端 | 095 |
| 福祸无门，唯人自招       | 098 |

## **Part7** 启动你的幸福气场

|             |     |
|-------------|-----|
| 发掘自己的伟大的力量  | 105 |
| 向永恒的爱求助     | 107 |
| 舍弃那些妨碍幸福的东西 | 109 |
| 气场的真相       | 112 |

## **Part8** 幸福气场的“增效器”

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 放弃坏习惯并不损失什么     | 117 |
| 平静如水，扑灭你的愤怒之火   | 120 |
| 与其忙着纠正别人，不如放下自己 | 123 |
| 宽容别人，就是解放自己     | 125 |
| 看清本来面目，才能掌握好分寸  | 127 |
| 让气场增效的十大超凡美德    | 131 |

## **Part9** 给幸福气场“补充能量”

|             |     |
|-------------|-----|
| 宽容让人生更顺滑    | 137 |
| 无恨人生必有的五种福气 | 138 |
| 能量在内心世界里    | 142 |
| 用内省的力量整理杂乱  | 145 |
| 平和让能量聚集     | 148 |



## Part10 让幸福气场增益的秘密

|              |     |
|--------------|-----|
| 礼多了，人生就顺了    | 153 |
| 用正确的方式做正确的事  | 155 |
| 再努力一下，事儿就成了  | 159 |
| 又遇见一个机会，多幸运  | 162 |
| 自立者，天助之      | 165 |
| 自信和自负完全是两码事儿 | 168 |
| 如果真的想要，你就能得到 | 170 |

## Part11 筑牢幸福气场的根基

|               |     |
|---------------|-----|
| 为有工作欣喜，为能工作骄傲 | 177 |
| 认真地思考这个世界     | 179 |
| 播种幸福的种子       | 182 |
| 给满足设定一条边界     | 184 |

## Part12 使幸福气场枝繁叶茂

|             |     |
|-------------|-----|
| 健康与成功的秘密    | 191 |
| 信念的力量       | 193 |
| 你的命运篇章由你书写  | 195 |
| 遇事克制，幸福就不远了 | 197 |



## Part 1

# 幸福气场，其实很简单

真正善良的人是不需要为自己的行为辩护的，他所做之事就是对他思想的最好诠释。因为善良无需辩护，幸福也无需辩护。

温和饱含幸福的力量。所以，不对抗，却能战胜一切。这就是温和之人的力量。

幸福不是争来的。和平并不能靠斗争得来，而是要靠停止斗争来换取。

一个人倘若不愿意放弃他过度的欲望、永不满足的贪婪，时时可能爆发的愤怒、对他人的成见，等等，那么他会很难看清世间的真相，也无法了解生命的含义。尽管这个人很可能是一名学识渊博的大学教授，但在智慧这所学校里，他却是个不折不扣的愚人。之所以如此，因为幸福不能靠满足欲望得到。

一个人倘若能真正了解自己的圣洁心灵，他就能了解所有人的心灵；一个人倘若能主宰自己的思想，那么他就容易了解所有人的思想。

生命是简单的，人生是简单的，宇宙也是简单的，所以幸福也必定是简单的。

**复杂感总是产生于无知和自我欺骗。**尽管宇宙从表面上看起来包罗万象，但宇宙就其实质而言“原本简单”。人们不过是用自己的错觉织成了一张大网，当人们透过这张网看世界时，发现世界极其复杂，具有深不可测的神秘。这样一来，人们便逐渐迷失在他们自己建造出的迷宫里。

倘若一个人能够消除无尽的欲望，他就能够看到宇宙的简单之美；倘若他能够消灭自私的“我”的错觉，他就能够消除那个自私的“我”所产生的谬见，从而获得新生、回归简朴，获得无边的幸福。

当一个人成功地完全忘却(消灭)他个人的自私自怜情绪，他就能成为一面明亮的镜子，忠实且真实地反映出宇宙的全貌。他的头脑会变得更加清醒，从此，他不会再生活在梦想里，而是生活在真实的现实中，也就触摸到了真实的幸福。