

一部关于幸福、健康、财富的心灵奇书 秘传百年，蕴含改变命运的神奇力量

# 生命的活法

**T**唤醒内在的心灵力量  
The Message of a Master


作者在遭遇命运的残酷打击，几乎崩溃时，幸得大师点化，悟到生命的真相，奇迹般地改变了命运。  
秘密就在书中！翻开这本生命之书，准备创造自己的奇迹人生吧！

[美]约翰·麦克唐纳 著

许岚 译



[双语版]

 中国长安出版社

# 生命的活法

T 唤醒内在的心灵力量  
The Message of a Master

[美]约翰·麦克唐纳 著  
许岚 译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生命的活法：唤醒内在的心灵力量 / (美) 约翰·麦克唐纳 (McDonald, J.) 著；许岚译.—北京：中国长安出版社，2010.7

书名原文: The Message of a Master  
ISBN 978-7-5107-0229-7

I. ①生… II. ①麦… ②许… 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 (2010) 第145262号

上架建议：身心灵 / 励志

## 生命的活法

【美】约翰·麦克唐纳 著 许岚 译

---

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：[ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：三河市国英印务有限公司

开本：850mm × 1130mm 1/32

印张：8

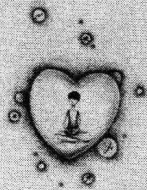
字数：92千字

版本：2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

---

书号：ISBN 978-7-5107-0229-7

定价：26.00元



## 各界好评

我拿起了它，读到一半我就发现，这是一本非常伟大的书。我带着极大的惊喜买了这本书。一小时后，我就忍不住将它推荐给服务员；第二天，我就将它推荐给了我的朋友……

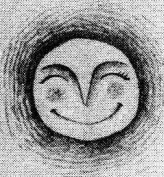
——Shinetrip（中国深圳读者）

阅读的过程中，我发现我的内心起了变化，再加上生活中得到的一些信息，“我”真的开始不一样了。原来心想事成的力量是如此强大。原来发生在我身上的事，都是我自己创造出来的。这让我上了很棒的一课，真是一个很珍贵的礼物啊！

——妙妙铃铛（中国台湾读者）

这本书揭示了成功的真正秘密，而不是只摆了一个空架子。你可能一直在寻找你最喜欢的那副古奇太阳镜，你找遍了抽屉、汽车……还是没有找到。这时，书中的“大师”出现了，他指了指你的头顶……

——On Land Cow（中国香港读者）



如果你喜欢《秘密》，那么你就会喜欢这本书。很多书都在谈论人与人之间的“吸引力法则”，而只有这本书用最特别的方式展示了“吸引”的真正实质。这本书引起了我的共鸣。

——搜寻者（美国丹佛读者）

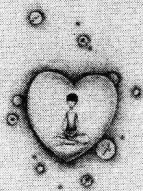
如果你读过《与神对话》、《赛斯书》、《唐望故事》、《奇迹课程》，如果你已经知道了一些真理，却仍然迷茫不已，那么，请买下这本书，随身携带，随时读它。

——亚马逊网上书店读者

《生命的活法》这本书让我看到了《奇迹课程》和《个人实相的本质》这两本书中没有的东西。这本书还非常简明，它只用很少的篇幅，就把那两本书中的内容表达得非常完善。

——亚马逊网上书店读者

市面上有很多书籍、电影都在试图阐明自我实现的原理。但是，只有在《生命的活法》中，这



种原理才真正淋漓尽致地被表达出来。

——佚名（美国读者）

大多数人都只是一个玩偶，根本不是自己命运的主人。《生命的活法》是一部不可多得的好书，作者在书中披露的“宇宙心灵法则”，道破了幸福的秘密。

——塞缪尔·塞尔（美国社会心理学家）

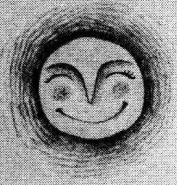
读这本书之前，你要认真问自己：“你是自己的命运的主人吗？”如果不是，赶快读吧！

——麦克莱伦（美国书评家）

读过这本书后，我对人生的所有看法都改变了。这本书让我懂得了心灵的力量；让我懂得了拥有一个主要且明确的目标的重要性；也让我懂得了如何将人生道路上的障碍变成奇迹。

——迈克尔·丹（美国书评家）

这是一本极其出色的书。我们苦苦追寻的很多问题的答案，都能在这本书中找到。读完这本



书，你将会变成一个真正的胜利者。这本书值得我说：“这个，可以有。”

——我的胡思乱想（美国读者）

这本书告诉我们，应该怎样实现自己最深切的梦想。它不仅仅提供了理论，还提供了实际的做法。这些做法是每位想掌控自己命运的朋友都必需掌握的。

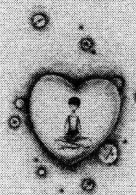
——优素福·哈里曼（澳大利亚读者）

这本书能改变你的一生！

——马克·费希尔（《百万富翁课程》作者）

如果你诚实地遵循这本书里提倡的实践步骤，你就能让自己的梦想变成现实……真理的道路比你自己虚构的道路陌生得多。请保持足够的耐心和力量，这样，你终会创造你自己的奇迹。

——印度精神（美国乔治亚州读者）



## 编者序

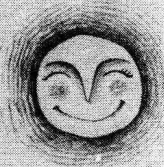
**读它！然后，改变你的生活！**

这是一本神奇的生命之书，它用简短的篇幅揭示了蕴含在现实世界中的“宇宙心灵法则”，浅显的话语中隐藏着无尽的生命深意。

这也是一本神秘的书，它的最初起源已经没有人确知，连作者究竟是一个什么样的人也都众说纷纭。但是这不重要，无论作者是一个什么样的人，这本书所具有的神奇力量是丝毫不会被削弱的。唯一重要的是，它的确能震撼你的心灵，让你发挥出天赋的、神奇的心灵力量。

这本书的出版曾经在美国引起了很大的轰动。跟同类型的其他读物相比，这本书篇幅比较简短，但它却是其他同类型书的精髓所在，是同一个宇宙心灵法则最为简单和通俗的表达，甚至

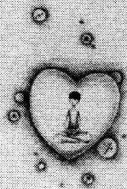




还弥补了同类型读物的不足。正如支撑宇宙运行的根本物理法则只有一个一样，无论是什么样的人、什么样的目标，自我成长的宇宙心灵法则也只能有一个。这本书的真正精髓就在于此，它没有用冗长的文字来描述事业成功的具体技巧，而是用最简洁的笔墨探讨了最为本质的心灵法则。这个本质的宇宙心灵法则，乃是《秘密》、《与神对话》、《奇迹课程》、《新世界》、《赛斯书》、《唐望故事》、《财富圣经》等一系列风行欧美、影响广泛的经典心灵读物都在努力破解的生命终极问题。

作者告诉我们，一切力量都来自于自己的内心，只要我们正视心灵的存在、激发内在心灵的巨大能量，那我们就能获得无穷的力量，创造生命的奇迹，拥有自己想要的人生。

正如书中所说：“巧妙地运用这些心灵法则，任何事业都会有最好的结果，你也将有无限的可能性。”无论你处在什么样的境况，书中所说的心灵法则对你来说都是适用的。它不是教你

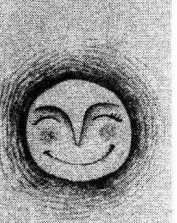


某一问题的具体技巧，而是在向你传达一个基本的心灵法则。这个心灵法则能让你的内心变得异常强大，并进而使你在人生的舞台上得心应手。

也许你面临命运抉择，犹豫不决；也许你生活缺乏意义，忙碌空虚；也许你遭遇重大挫折，无法解脱；也许你外部压力太大，心情烦躁；也许你人生陷入低谷，前途迷茫；也许你为世事的变幻莫测，而感叹自己的渺小与悲怆……作者一针见血地指出：“无论怎样，你必须知道，世界上大多数人的境遇，都与你一样痛苦不堪。问题，并不在于你的境遇！”

眼下，你机缘巧合，翻开了这本书。值得庆幸的是，你有了一个改变一生的选择机会——你可以掌握宇宙心灵法则，发现“生命的活法”！

“生命的活法”、“宇宙的心灵法则”，这绝非夸大其辞。大师告诉我们：“回归本质，你会惊奇地发现：有时候，问题也许真的很简单，只是很多人迷途不返，越走越远而已。”

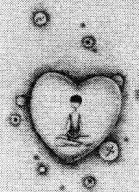


读到《生命的活法》这本书的朋友们是有福的！这本生命之书揭示的宇宙心灵法则，是如此的震撼人心，以至于在此书问世后的很长一段时间里，得知此中奥秘的人总是以为它泄露天机，常常将它秘而不宣，致使很多读者迟迟无缘得看。但是，我们究其本源，这本书原本就是作者写给几个朋友的人生忠告，而作者本身，也是因为朋友的无私指引，才有缘得到大师的开示。每个人都渴望、也都有权利活出自己最好的生命，我们不应该将这个天启埋在心底。告诉身边的朋友们吧，一起分享这笔心灵财富！

我们拥有同一片天空，我们也可以共创生命的美好。只要掌握宇宙的心灵法则，任何人都可以在法则的指引下，活出最好的自己。

最后，衷心祝愿每一位有缘翻开本书的读者——

**读它！然后，改变你的生活！**



# 原版序一

发现《生命的活法》这种好书是我工作和生活当中最快乐的事情。

如同许多伟大的发现一样，此书也没有一个确切的出处。有一个给我们公司送书的司机认为我会对他最喜欢的一本书感兴趣，那本书写于很多年前，现在已经绝版了，名字叫《生命的活法》。他将他所拥有的唯一一本给了我，那是一本有着陈旧封面的非常薄的书。

这本神奇的书究竟来自哪里，我们一无所知。它第一次面世是在1929年，被一个叫加利福尼亚出版社的公司出版，这个公司早就不存在了。我们也很难找到有关这本书的作者的任何信息。我们所能知道的是，他一定是一个非常出色的人，所以才能写出这么一本简洁、实用、充满力量的书。

这是一本值得深读的书，诚如作者在《致读

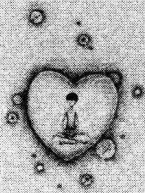


者》中所说：“在研读本书的过程中如果哪些章节或片断让你有所启发，最好掩卷深思。这是释放自己心灵的最好时机。很多出人意料的创想就是这样发生的。”

我在认真地学习这本书，以后还会继续学习。它是我们改变自己的最强有力的工具。

Marc Allen

New World Library



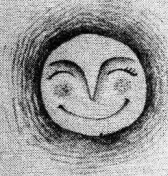
# 原版序二

亲爱的朋友：

得到这本书时，我正经历着巨大的痛苦，感情失败，人生处于最低谷。正是这个时候，通过一个印度的论坛，我结识了一位智者（这里我愿意把他称为朋友）。与其他人不同，他没有鼓励我放下这段感情继续前行，而是让我问问自己的心。我知道：我的心仍有爱。

然后，他教给我一套简单有效的四步法，来拯救我的爱情。无论面对怎样强大的对手，这个方法都显示出极大的威力。它是我所知的夺回爱人的最有效方法。在我和爱人相处的过程中，我依旧实践着这套“法则”，这使我和爱人之间始终保持着幸福和快乐，一如我从前所希望的那样。

这位朋友教会了我很多东西，之后，他向



我推荐了这本书，它是1929年约翰·麦克唐纳的经典作品。他说这本书将会与我所学到的那些东西完美地结合在一起。阅读这本书时，我几乎无法停下来。我读了不止一遍，也不止两遍或者三遍，而是很多很多遍。这本书不只是关于爱情或者浪漫。总的来说，这本书介绍的这个观念体系，能够让人成为充满力量的梦想实现家，成为环境和局面的主宰者。

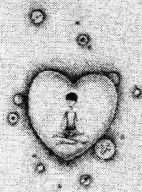
在你读这本书的时候，请记住大师的教诲：

“只在意这些启示对你们个人而言意味着什么。如果哪项陈述并不符合你现在的情况，不要强迫自己接受它。随着经验阅历的增长，现在对你而言无法接受或无法理解的东西，将会逐渐变得珍贵。”

对于这个新发现，我是如此惊喜，所以，我给这位朋友写了一封信：“我想把这本书送给更多的人。你觉得呢？”

他的回复只有几个字：“你的心是怎么说的？”

我默想：“是啊，为什么不呢？”



于是，便有了这本书的出版。

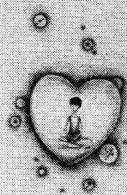
如果这本书对你有什么帮助的话，把你的感想写出来，分享你的亲身经历，让更多的人获益。

祝你好运！

Cucan Pemo  
Retrievealover

原  
版  
序  
二





# 目 录

## 致读者 / 2

### 第一部分：机缘 / 5

第一章：好友归来 / 7

第二章：偶遇大师 / 13

第三章：聆听教诲 / 21

第四章：期待明师 / 29

第五章：苦心追寻 / 37

第六章：亲身受教 / 43

### 第二部分：法则 / 49

第七章：敞开心扉 / 51

第八章：心灵奇迹 / 57

第九章：生命本质 / 63