



The
Truth
of
Easy
Living

● 改变自己的思想，就能改变自己的活法 ●

活法 看开的

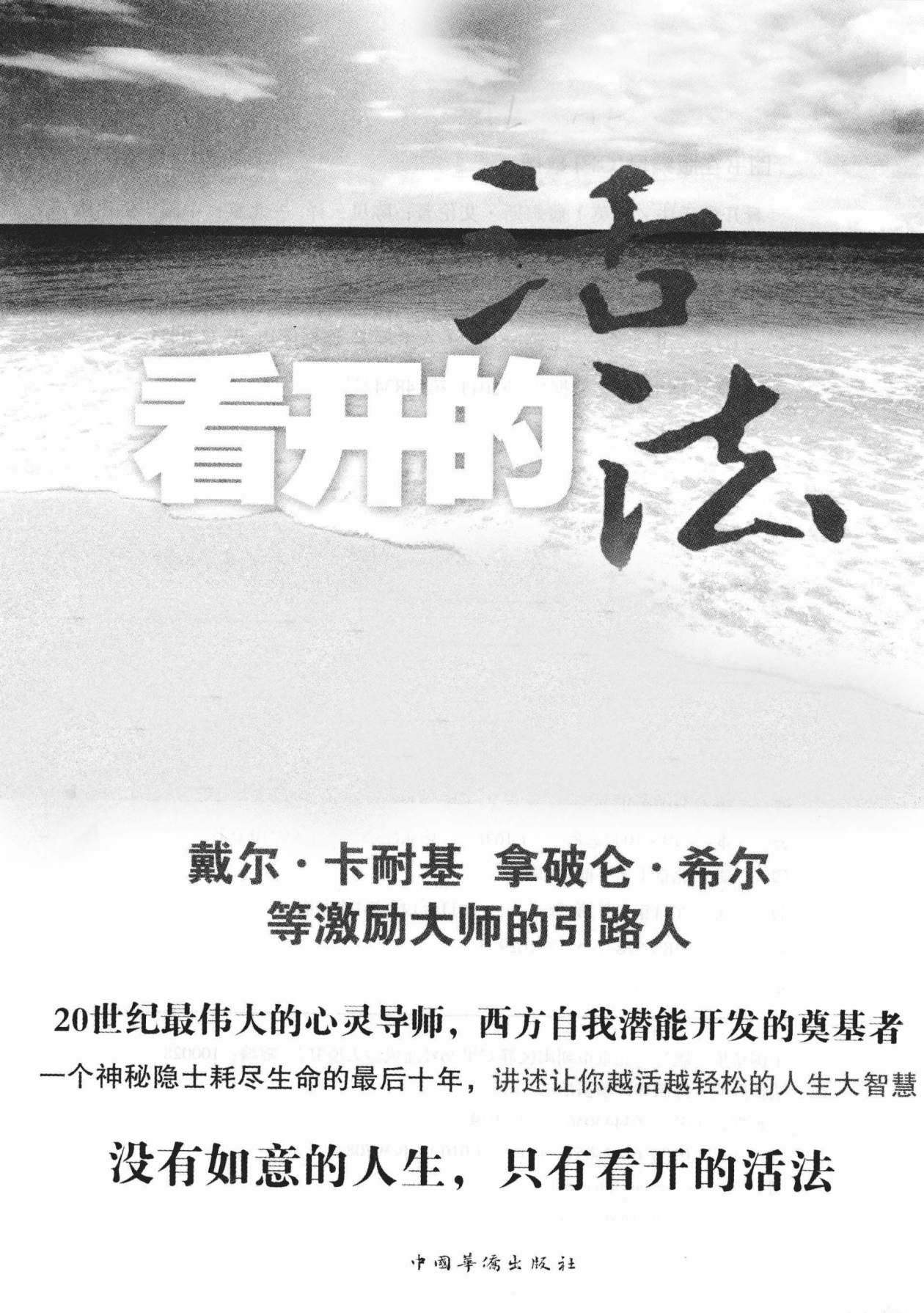
[英] 詹姆斯·艾伦◎著
陈星云◎译

**戴尔·卡耐基 拿破仑·希尔
等激励大师的引路人**

20世纪最伟大的心灵导师，西方自我潜能开发的奠基者
一个神秘隐士耗尽生命的最后十年，讲述让你越活越轻松的人生大智慧

没有如意的人生，只有看开的活法

中国华侨出版社



活开看开的活法

**戴尔·卡耐基 拿破仑·希尔
等激励大师的引路人**

20世纪最伟大的心灵导师，西方自我潜能开发的奠基者
一个神秘隐士耗尽生命的最后十年，讲述让你越活越轻松的人生大智慧

没有如意的人生，只有看开的活法

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

看开的活法 / (英) 詹姆斯·艾伦著; 陈星云译. —北京: 中国华侨出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5113-1629-5

I. ①看… II. ①詹… ②陈… 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(2011)第148342号

●看开的活法

著 者 / (英) 詹姆斯·艾伦

译 者 / 陈星云

责任编辑 / 赵娇娇

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 978-7-5113-1629-5

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

e-mail: oveaschin@sina.com

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 write for men, not for babes; for those who are eager to learn, and earnest to achieve; for those who will put away (for the world's good) a petty personal indulgence, a selfish desire, a mean thought, and live on as though it were not, sans craving and regret.

—James Allen

我写给那些真正的人，而非那些幼稚之辈。我为那些渴望学习，诚挚追求目标的人而写；为那些因致力世界美好而摒弃琐碎低俗的个性放纵、自私欲望以及卑劣思想的人而写；为那些一生都自觉坚守美德，而没有奢望和遗憾的人而写。

—詹姆斯·艾伦

活法 看开的

The Truth of Easy Living

中文版序

学会看开，活在当下

能够看开的人都是幸福的人，因为，在他们眼中，没有什么是不幸福的，没有什么是不快乐的。为什么会这样呢？

在回答这个问题之前，我先讲个小故事，看了这个故事，你会从中获得启发，自己就会找到这个问题的答案。

小和尚问师傅：佛祖让我们悟空，可空是什么呢？

师傅举起右手问：我的手指向哪里？

小和尚说：上。可屋顶不是空啊？

师傅把手指向地面，又问：我的手指向哪里？

小和尚有些不耐烦了，说：下面啊！师傅，大地是实实在在的，怎么能是空呢？

师傅没有理会小和尚的不耐烦，接着说：如果把我现在手指的方向，叫做上面，对不对呢？

小和尚说：当然不对了。



师傅问：为什么呢？

小和尚说：原来就是这样规定的啊！

师傅问：如果原来的规定正好相反呢？

小和尚听了，说不出话来。

师傅又问：原来的规定，是谁规定的呢？

小和尚还是答不上来。

他挠了挠头说：师傅，我似乎明白了一点，但似乎，又更不明白了。请师傅明示。

师傅微笑着说：这世间，本来是不分上和下的，只是人们为了需要，才分出了上和下，左和右。所以说，如果最初人们把现在的上规定为下，现在的下规定为上，那么，我们的说法就会完全相反。你为什么总要在这些名字上打转呢？

小和尚明白了，原来，自己所认识到的一切，不过是一个名字，自己把世界的名字当成了世界，而没有真正地认识到这个世界。名字是可以改的，是随时都可以变的，那些变化的东西，谁能说它是实在的呢，谁又不能说它是空呢？

看完这个故事，你的体会是什么呢？假如你有什么看不开的，那么你看不开的，究竟是个名字，还是个实实在在的东西呢？

我们用各种各样的名字认识这个世界，渐渐地，我们把名字就当成了世界。有些名字用得很久了，于是，我们就认为，这个名字是不能改变

的，进而，我们就认为，这个世界是不变的。但实际上，这个世界，每一分，每一秒，都在飞速地变化。我们看不开想不通的，实际上只是个名字，而那些因为看不开想不通得到的烦恼，都是因为我们没有跟上世界的变化罢了。

那些看开的人，把“名字”看成标签，标签是可以换的，但不会因为换个标签就不再认识原来的东西了。

举个例子说，情绪，实际上是我们给这个世界的一个标签。那些让我们感到不舒服的东西，我们都会给它们带上负面情绪的标签，而那些让我们感到舒服的东西，我们就会给它们带上积极情绪的标签。于是，我们就自然而然地把自己套进了情绪化的标签里，在高兴、悲伤、愤怒、惊讶的圈子里转不出来了。

有的人认为，我只要把所有的东西都带上幸福的标签，那么我就一定是幸福的。这种做法很像非洲的鸵鸟。当鸵鸟遇到危险的时候，它就会把头扎进沙子里，认为看不到危险，危险就不会找自己的麻烦了。但实际上，即使对问题视而不见，问题还是会长大，还是会在你最想不到的时候来找你麻烦。

也有的人认为，人到这个世界就是来受罪的，把所有的东西都带上了痛苦的标签。这种想法简直就是在浪费自己宝贵的生命啊！人能活在这个世界上，无论身处什么样的环境中，本身就是一种幸福——阳光使人成长，黑夜让人休息，食物让人有力量，水让人得到滋润，这一切都是值得感恩的。即使是那些被公认的，值得悲伤的东西，也能让人更加



坚强，更加清楚地认识到真实的世界。

人，实际上没有什么看不开想不通的，因为人非常聪明，所有人才能成为万物之灵。人知道这个世界是在不断变化的，一切都会变得更好。当你认识到这一点，你就会发现，原来，幸福离你这么近，以至于，只要自己一伸手就能拿到。

幸福其实就在那里，离你非常近，只要你能看开想通，就能触手可及，就能跳进幸福的海洋，过上快乐富足的生活。

詹姆斯·艾伦，是上世纪初的一个智者，他在英国西南沿海的小镇上思索人生的真谛。他看开了想通了，把整个世界都纳入到自己的头脑中，并因此获得了解脱。他的看开想通理论非常简单：一个人只要奉献，只要坚持美德，那么他就一定能获得幸福。詹姆斯·艾伦看到了这样一个真理，人真正能带走的，只有他奉献给这个世界的，人的一生真正能把握的，唯有当下这一刻。

本书从詹姆斯·艾伦的著作中，精选关于看开想通的文章，集结成书，为读者奉献出如何看开想通的智慧，如何活在当下的思想。希望能为所有的读者的幸福，提供一份力量。

受才学所限，在编译过程中，难免有疏漏之处，还望读者指正。

活法 看开的

The Truth of Easy Living

英文版序

看开的人生不寂寞

我们的思维是一切行为的主宰。人类是思维的动物，我们始终都在利用“思想”这一工具，不断地调整自我意愿并使之成为现实，其结果总是会带给人类无数的快乐或者痛苦。人类永远在悄无声息地思考，并将思维通过行为转化为现实，而周围的环境只不过是思维的镜子罢了。

对于思考而领悟的哲学，我有一个积极的原理：法律、公正、正义才是精神领域的塑造力和推动力，只有一个人的人性是正直的，他才能认识到宇宙万物是正确清晰的。一个人只有将注意力集中到学习、观察事物的状态上，才能够真正了解事物的本质。

当我们看待事物的角度发生变化时，我们的观点也会随之转变，同时，当不停地变换角度时，你所关注的焦点也会不断地发生变化。在这一过程中，我们学会了看开，学会了不寂寞的活法。所有这些原理、行动、相互作用、顺序不断地发生变化，也就构筑了我们精神世界的中心。



“每个人都是自己的创造者”——人们选择的思维激励着自己的想法，也决定着他们成为什么样的人。思维是一个熟练的织布工，不但制造了性格的内衣，还制造了环境的外套——就仿佛他们已经织出了无知和痛苦，或者正在编织着快乐和幸福。

环顾周边世界，我发现所有的事物都笼罩在悲伤的阴影之下，遍地都是苦难之火燃烧后的狼藉。为此，我不停地寻找原因。我四处寻找，却无迹可寻；我在书中翻阅，仍然无踪可查。当我贴进细节，审视这些悲伤和苦难的本身，不但找到了原因，而且还发现，原因具有自我制造的本性。于是，我再次深入地察看，终于寻找到了补救的方法。

我发现了一个规律，也找到了一种生活，即适应这种规律的生活；我还发现了一种真理，只有从思想上克服困难，看开世事，才能达到宁静而平和的心境。因此，我一直梦想着写一本书去帮助世人，无论是贫困还是富有，无论是博学还是无知，无论是世间的还是脱俗的，只想帮助所有的人们，能够从自身寻找所有成功、所有幸福、所有成就、所有真理的源泉所在。

怀着这个梦想，我不停地努力，最终梦想成真。现在，我把获知的全部感悟付诸笔端，交给世人，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的家中，并进入到他们的心灵深处。

詹姆斯·艾伦

看开的活法

The Truth of Easy Living

目 录

中文版序 学会看开，活在当下.....	9
英文版序 看开的人生不寂寞.....	13

第一章 你的想法就是你的活法

你能想多远，你才能走多远。如果你想不到，你就看不到，当然你也做不到。人往往是活在自己的想法中的，所以，活法其实就是想法。

你所在的世界是你内心的倒影.....	002
你活不出你想法的圈子.....	004
想到哪儿才能走到哪儿.....	006
想开一点，命运就就强大一些.....	009
命运的底色就是思考.....	012
静默思考让你活出品位.....	014

第二章 没有命中注定这回事儿

当你认为命由天定的时候，就是你感到迷惑的时候。如果你看得



开，想得通，你就会认为，生命是有起伏的，但运气与遭遇无关。你看待运气的态度，决定了你生命的质量。这才是命运的真谛。

你用想法与时间交换命运.....	018
思想的质量决定了命运的收成.....	021
好运气只承认好想法.....	023
支配思想的人，不被命运支配.....	025
命运是闪光的，但要锤炼思想.....	029
病由心生，命由己定.....	032
思想渐行渐远，命中没有注定之事.....	035

第三章 究竟是什么让你看不开

那些让你看不开的并非绕不过去，只是因为你把它们看得太重了。把它们看得淡了，你就能发现原来你看重的并不是那么重要，你其实完全可以绕得开。

公平并非唯一的尺度.....	040
和目标无关的都是累赘.....	043
别把设想当事实.....	046
静不下来就容易想不开.....	049
让你进步和让你落后的力量是一样的.....	050

■ 第四章 看不开是因为被诱惑锁住了

人只要有所求就会有欲望。所以，对每个人来说，都会在欲望面前看不开，毕竟，现实欲望的诱惑太大了。不过，只要你放下自己，从事物的本来面目去看，甚至从事物本来不存在时的状态去看，你就会发现，看开了其实并不难。

诱惑是睡着的祸患.....	054
凡是诱惑你的都是你自身的一部分.....	056
人既是诱惑的制造者，也是诱惑的受害者.....	059
战胜诱惑的谬见.....	061

■ 第五章 看开，就能为自己而活

看不开的人，总是在别人的圈子里患得患失，绕来绕去。一旦你看开了，你就会明白，别人永远只是你的配角，而你才是自己的主角。

人人都是善恶两重天.....	066
用静默思考才能看清真我.....	068
找到令自己痛苦的根源.....	070
发掘内心真正的能量.....	073
“舍弃”能打开命运的囚牢.....	075



■第六章 看开，找到你真正想要的

财富、荣誉等等，都只是成功的表象，而不是成功的内核。如果你把表象当成目标，那么你很可能会在成功的那一刻发现，原来自己得到的，并非是自己想要的。

目标是命运的聚能镜.....	080
幻想让人生变得无常.....	082
决心是命运的定海神针.....	084
勇敢面对目标和决心之间的改变.....	087
看开时，你是平静而温和的.....	089
学会看开的四大原理.....	092

■第七章 信念力：看开不是看空

一个人之所以能够执著地做一件事，是因为他在内心深处相信这件事是好的，是值得的，并真诚地热爱它，这才能无怨无悔地把它付诸实践。

一切黑暗都是可以战胜的.....	096
信念是活法的主干.....	099
信念决定活法.....	101
先看到信仰，然后触摸到命运.....	103
思想上坚信，行为上才会坚定.....	106

遵从内心的原则，你的活法就会变得自在.....109

给自己点一盏信念的灯.....111

■ 第八章 信仰让视野更开阔

生活中，我们会有这样的感受，当我们眼中没有什么参照物，即使面临开阔的大海，我们也依然认为有些狭窄，但如果在海平线上有个小岛，我们就会觉得大海是这样的广阔。信仰就是我们眼中的参照物，它能让我们以更开阔的视野看待人生。

左右人生的未知力量.....114

因与果常常同时并存.....116

不幸就是错误人生的征兆.....117

真理有时不必言说.....118

黑暗必定是短暂的.....119

失败只是暂时的假象.....119

逆境是伪装的祝福.....121

关于知足的误解与正见.....122

拥抱真正意义的成功.....124

幸福源于我们的自身.....126

■ 第九章 改变，让你活的更加洒脱

僵化的活法必然始于僵化的思想，你只有改变你的想法，让自己的



思想更加开阔、更加灵活、更加扎实，你的生活才能变得自在而洒脱。

放下自己，就不会再孤独.....	128
战胜自我，享受而不享乐.....	129
让心灵简化的法则.....	132
如果认为被奴役，那么你就是自己的奴隶.....	133
战胜自我负面的心态.....	134
无所欲求反而自得.....	135
“自我”和“真理”的战争.....	136
生活中不可或缺的事物.....	137

■ 第十章 看开了的想法

看开的想法就是不把自己看得非常重要，人生最难绕开的就是自己，如果你能放下自己，你就放下了人生最大的包袱，那还有什么绕不开的呢？

种黄瓜不会结出黄豆.....	142
净化自己，人生才能得到升华.....	145
如果错误都是别人的，那么自己也并不清白.....	147
没人会真正按照你的想法去做.....	150
谴责是迫害的开端.....	154
对得起自己，再苦也无憾.....	156

第十一章 看开了的做法

想要获取幸福人生，光靠想法是远远不够的。如果美好的愿望只存在于我们心里而没有付诸行动，最终，愿望一定会变成失望与懊悔。

可以找捷径，但绝不要偷懒.....	160
为自己的命运负责.....	163
我们都是自己想法的产物.....	166
改变想法以适应环境.....	170

第十二章 看开了的活法

抑制你内心动物般的原始冲动吧，征服每一次自私的躁动、每一种不和谐的声音；把你自私的本性融化在对所有生命的关爱中，你就能收获完美平静的人生。

纳于言而敏于行.....	174
无论褒贬，都别太当回事儿.....	177
事无巨细，认真对待.....	179
善始善终，中间看开.....	181
看开的活法就是保持安宁.....	184

