

与卡耐基《挑战人性的弱点》、希尔《积极心态的力量》
并列的三大励志经典。

——奥格·曼迪诺

THE WISDOM OF JAMES ALLEN

[英] *James Allen*

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,无论其是男是女,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。

——詹姆斯·爱伦

读透人生

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

读透人生:詹姆斯·爱伦的智慧/(英)詹姆斯·爱伦著;李旭
大译. —北京:中国发展出版社, 2002. 5

ISBN 7 - 80087 - 575 - X

I . 读… II . ①詹… 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(2002)第 025709 号

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮政编码:100035 电话:66180781

北京铁建印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

开本:1/32 850 × 1168mm 印张:9.625 字数:200 千字

定价:19.50 元

本社图书如有印装差错,可向发行部调换

前 言

我环顾这个世界，发觉它被悲伤的阴云笼罩，被苦难的烈火炙烤。我努力地寻求造成这种境况的原因。我四处观望，无法找到它；我查阅书籍，无法找到它；我沉思默想，最终发现了原因之所在。我再次深入细致地观察，发现了一种疗法。我发现了一条法则、爱的法则；一种人生，顺应那种法则的人生；一条真理，被驯服的思维及平静、恭顺之心的真理。

我有一个梦想，那就是要写出一些作品，以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。多年来，这个梦想一直伴我左右，最终它得以实现。

如今我郑重地把这些作品奉献世人，履行一种治疗创伤、赐福于人的使命。我知道，对于那些一直在期待着疗治创伤、获得幸福的人们来说，这些作品将像一股清泉，流进他们的家庭，滋润他们的心田。

詹姆斯·爱伦

作者简介

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。

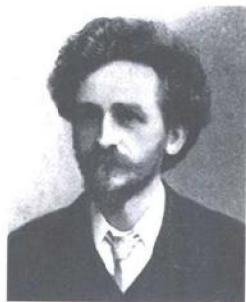
38 岁那年，他走到了人生的十字路口。深受托尔斯泰作品的影响，爱伦最终意识到，拚命赚钱，并用它来尽情享受的生活方式，是一种没有意义的生活方式。他在原来那家公司办了退休手续，和妻子一道移居英国南部一个小镇，去追求富于思想的人生。正是在那儿，爱伦把托尔斯泰视为自己的导师，开始寻求他的“乐于清贫，精神自律，简朴人生”的梦想。

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记。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。一切都是那么的突然，爱伦在48岁那年，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。只是到了他辞世多年之后，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。

爱伦的经典著作《做个思想者》、《兴盛之路》、《命运的主宰》、《和平之路》及《理想的王国》，都被收录于这本呈现在你眼前的《读透人生——詹姆斯·爱伦的智慧》。这是他给予这个世界的最后的、充满爱的赠礼。



詹姆斯·爱伦 (1864-1912)

作者简介

詹姆斯·爱伦被称为20世纪“人文科学界的神秘者”，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。

他于1864年出生于英国，曾经从商。38岁那年，深受托尔斯泰作品的影响，和妻子一道移居英国南部一个小镇，以托尔斯泰作为自己的导师，开始寻求“乐于清贫、精神自律、简朴人生”的梦想。

其间，他的经济来源主要是皇室家族所支付的稿费。在48岁那年，他告别了人世。他与世长辞的方式，颇似他活在此世的方式，没有赢得如雷贯耳的名声，没有大笔财富的回报，只是到了他辞世多年之后，世人方识他杰出的才华。然而，正是这位英国神秘文人真正之所想，在自己百年之后，世人得以分享他的精神顿悟。爱伦的经典著作《做个思想者》、《兴盛之路》、《命运的主宰》、

《和平之路》及《理想王国》都被收录此书。这是他献给这个世界的最后的、充满爱的赠礼。

THE WISDOM OF
JAMES ALLEN



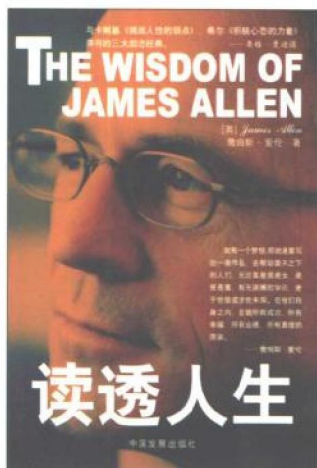
我有一个梦想,那就是要写出一些作品,去帮助普天之下的人们——无论其是男是女,是贫是富,有无渊博的学识,老于世故或涉世未深——在他们自身之内发掘所有成功、所有幸福、所有业绩、所有真理的源泉。多年来,这个梦想一直伴我左右,最终它得以实现。如今我郑重地把这些作品奉献世人,履行一种治疗创伤、赐福于人的使命。我知道,对于那些一直在期待着疗治创伤、获得幸福的人们来说,这些作品将像一股清泉,流进他们的家庭,滋润他们的心田。

——詹姆斯·爱伦



人生自助书系

- 01 《你是最受欢迎的人》
- 02 《积极思考的奇迹》
- 03 《像赢家一样思考》
- 04 《唤醒心中的巨人》
- 05 《成功是一种习惯》
- 06 《妙语改变一生》
- 07 《巴比伦富翁的秘密》
- 08 《人生的导师》
- 09 《人生的准则》
- 10 《我行，你也行》
- 11 《生存测试手册》
- 12 《信念的魔力》
- 13 《读透人生》



平面设计/康笑宇工作室

目 录

第一部 做个思想者

1. 思想与品质..... (3)

土壤中没有种子,就没有禾苗破土而出;没有了思想的种子,人的行为也无从谈起。

行为是思想的花,欢乐与悲伤则是思想的果;一个人到底能收获甜蜜的果实,或者收获苦涩的果实,都取决于播下的种子。

2. 思想对境况产生的作用..... (7)

思想与品质是一体的,而且由于品质只通过境况来反映及发现自身,所以一个人人生的外在表现,总是与他的内心状态息息相关。

3. 思想影响人的健康和身体 (20)

如果你想让你的身体完美,那么你就应该守卫好你洁净的思想;如果你想更新你的身体,那么你应该美化你的思想。恶毒、嫉妒、失意、沮丧的思想,可以夺走身体的健康与优雅。

4. 思想与目的 (23)

人应当在内心深处抱着正当的目的,并且努力去实现它。

他应该让这个目的成为他思想的中心点。

或者只把失败看作是通向成功的必经之路;强者可以很好地适应不同的环境,坚强地思想,无所畏惧地尝试,稳稳地获得成功。

5. 成就中的思想因素 (27)

人只有依靠提高自己的思想觉悟,才能取得进步,有所建树。如果一个人拒绝提高自己的思想觉悟,那么他只能处在弱小、可怜、凄惨的境地。

6. 构思与理想 (31)

最伟大的成就,在最初一段时间内都是一种理想。橡树沉睡在橡树籽中;小鸟在鸟蛋中耐心地等待;在心灵的至高构想中,醒来的天使起身相迎。

7. 宁静安祥 (36)

心平气和且富有能力的人时常得到人们的热爱与敬重。

他就像一棵烈日下能为人提供荫凉的大树,或是一块能为人遮风挡雨的岩石。

第二部 兴盛之路

8. 邪恶的教训 (41)

所有的邪恶都可以得到纠正及补救,因而它并不是永存

的。它扎根于无知,对事物的真正本质及联系全然不知。只要
我们 停留在无知状态,我们就得一直听命于邪恶。

9. 心态折射出的世界 (48)

你自己的思想、愿望、志向构筑了你的世界,而且对你来
说,宇宙间的美丽,欢乐与幸福,或丑陋,悲伤与不幸,都在你自
身内。

10. 摆脱逆境的途径 (56)

“一个人播种什么,他将收获什么”,这条法则被镌刻在永
恒之门上。没有一个人可以否认它,没有一个人可以欺骗它,
也没有一个人可以摆脱它。

11. 思想无声的能量 (72)

你思考出来的每一种想法,都是发挥出来的力量,而且它
将根据自己的性质与强度,寄居于接受它的那种心态中,并让
你对善恶做出反应。

12. 健康、成功和力量的秘诀 (82)

如果你想摆脱身体上的一切痛苦,让自己的身体一直都
非常健康,那么你首先需要拥有健康的心态。

13. 无限幸福的秘诀 (96)

欢乐与平静可表明内心的完美满足,而幸福则是那种完
美满足的内心状态,一切欲望都被从那种状态中祛除。

14. 富有的实现 (104)

如果你想实现真正的富有,那么你就不要随波逐流,去相信“如果你为人正直,你就会吃亏”之类的话。不要让“竞争”这个字眼动摇你对正直的坚定信念。

第三部 命运的主宰

15. 行动、品性及命运 (109)

我们每个人都会发现自己坐在因果关系的列车上。我们的人生就是由因果构成的。它既有播种,又有收获。我们的一举一动,都是必须由其果来平衡的因。

16. 自我控制的科学 (121)

一个人短时间内不可能获得自我克制的能力,不可能拥有自我克制所赋予的智慧与安详。要想达到那个目标,就必须长期努力。

17. 人类行为的因与果 (131)

人们有采取行动的力量,但他们的力量却只能到此为止。行动所带来的结果,既无法改变,也不可能避开。它是不可更改的。

18. 意志的磨炼 (137)

磨炼意志的所有方法,每个人都可以掌握。每个人都可以通过克服自己性格中懦弱的一面,从而使自己的意志日益坚强起来。

19. 头脑的构筑与人生的构筑 (147)

每个人都是一位头脑的构筑者,无论他是否意识到这一点。每个人都必须思想,而每一次思想,都是在为构筑头脑而准备的一块砖。

20. 专心的培养 (154)

专心是对做好某件事情的一种辅助,它本身并不是做事情。一架梯子本身并没有什么价值,只有当我们用这架梯子去拿我们本来拿不到的东西时,它才具有价值。

21. 沉思默想的练习 (163)

倘若一个人能够开始认真地练习沉思默想,他就可以通过把他的心思集中在一个中心原则上,从而渐渐地能够控制自己内在的冲突。

22. 追求的力量 (172)

所有成功的人,都是有追求的人。他们抱定一个信念、一个目标、一个计划,而且永远不会半途而废。他们呵护自己的追求,并为实现自己的追求全力以赴。

23. 成就带来的欢乐 (175)

人需要不断地追求更美好的事物,不断地追求更伟大的完美,不断地追求更高层次的成就。只要他做到了这些,欢乐的天使便会降临在他的生活中。

第四部 平静之道

24. 沉思默想的力量 (181)

沉思默想就是把心思高度地集中于一个对象,其目的就是要完完全全地了解它。

25. 两位主人:自我与真理 (191)

如果你能够静下心来,认真地检验你的思想、你的心灵及你的行为,你可能很容易地了解到自己究竟是一位真理的追随者,还是一位自我的追随者。

26. 获取精神能量 (201)

人有了冷静的头脑,才能够很好地做到自我克制;有了神圣的认识,才能够培养自己的耐心。那些能够在纷纭复杂的社会中保持冷静的人,才是真正具有能量的人。

27. 把无私的爱化为现实 (208)

神圣的或无私的爱,并不只是一种情操或感情,它是一种智慧状态。进入这种状态的你,可以摆脱邪恶的统治,消除自己的一些错误想法,使自己具有一颗高尚的心灵。

28. 真正的服务就是忘我 (229)

任何服务,无论它多么微不足道,只要在没有自私自利,只有自我牺牲的前提下提供,才能称得上是持久的服务,真正的服务。

29. 完美平静的实现 (238)

人具有双重性。一方面,人的外部在不断地变化着,时刻处于不平静的状态;另一方面,一种永恒的平静却蕴含于人的自身。

第五部 理想的王国

30. 心灵的伟大需求 (245)

心灵的伟大需求,就是对这种被称为正义的永恒准则的需求。在其之上,心灵非常安全地休憩,尘世间的风风雨雨对它无可奈何,它也不再有往日的迷惘。

31. 竞争定律与爱的定律 (248)

人们喜欢与自己周围的人不停地争斗,他们误以为这样做能够为自己带来利益与幸福;而当不可避免的副作用产生时,他们追逐私利的争斗,就会把他们的内心禁锢起来。

32. 找到原则 (266)

人们一定要有信念,因为没有信念,人们就不可能有进步和成就。这个信念必须要受到哺育并且由不断获得的成就来进行鼓励。如同一盏油灯,必须经常地修剪灯芯和加油来保证灯的正常燃烧。

33. 达到完美境界 (282)

和谐的原则、正义或神圣的爱已被找到,一切都呈现出它本来的面目,它们已不再被自私及个人观念所扭曲。宇宙是一体的,它多种多样的运作都体现着一条至高无上的定律。

第一部

做个思想者

