

羊皮卷系列丛书

完美和喜悦在我心中

[美] 阿兰·科恩 著



I Had It All the Time

海天出版社

完美和喜悦在我心中

[美] 阿兰·科恩 著

孟建华 译 丁朗父 校译

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美与喜悦在我心中 / (美) 阿兰·科恩著; 丁朗父译.
- 深圳: 海天出版社, 2003.9
(羊皮卷系列丛书)
ISBN 7-80697-020-7

I. 完... II. ①科... ②丁... III. 人生哲学 - 通俗
读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079580 号

©1995 by Alan Cohen

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 张 曼 责任技编: 王 颖

内文插图: 老 春 装帧设计: 李 尘

海天电子图书开发公司排版制作 83460274

深圳市新兴印刷厂印刷 海天出版社经销

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 11.5

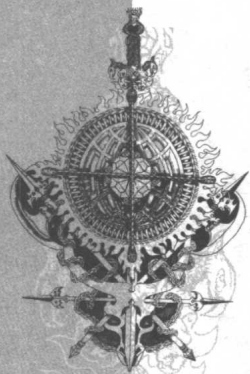
字数: 256 千 印数: 1-10000 册

定价: 23.00 元

图字 19-2003-148 号

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



编者的话

在西方遥远的古代，智慧的文字是书写在珍贵的羊皮卷上的。它们传历弥久，便产生了神秘的力量，吸引着人们透过它们以探寻生活的真实面目。在探寻的过程中，人们为它们所蕴含着的深邃、智慧、博大和神奇的精神力量而倾倒。我们出版“羊皮卷系列”丛书，就是希望通过发掘这些能够带来希望、勇气、毅力和快乐的思想源泉，激励人们去追求幸福、安宁、财富和成功的美好明天。

“羊皮卷系列”丛书缘于海天出版社先前出版的《世界上最伟大的推销员》和《羊皮卷》两种图书在读者中激起的热烈反响。由于上两种图书的出版，为许许多多梦想、有追求的读者带来了莫大的精神支持。我们阅读着一封封读者来信，深深地为他们发自内心的因着精神力量的震撼而惊喜而觉醒而奋进的热望所感染。我们要感谢读者朋友们，是他们的热情支持，使我们感到有责任、有必要把这一份工作继续做下去，继续通过精神的互动和激励，来发掘我们每个人都潜藏着的精神力量，发现自我，实现走向成功和快乐的美好愿望。

确实，在羊皮卷的字里行间闪烁着的人类智慧的光芒，在点点滴滴的渗透中，都直指人心。我们在生活中遭遇着的许多困惑和不安，内心充溢着对成功和财富的渴盼，多是缘于我们对于外部世界的无力感和强烈征服欲。这些感觉和欲望的克制或实现，都是要通过内心的塑造和完善来实现的。知识的积累需要平静的心态，才情的挖掘需要内心的深刻体验，毅力的培养需要明确坚定的目标；只有拥有完善的人格和鲜明的个性，知识、情感和意志这些使人走上成功成功之途的舟楫，才能帮助我们坚定地远航。

生活的风浪远非设想的那样平静，它会时时狂暴而怒吼，想把每一位探险者吞没海底而埋葬在嶙峋的暗礁下。每一个人遇到的风浪，又会大不相同，各个人在生活的磨砺中也必将形成各自的特点。有人成为坚强的磐石，有人成为光滑而无用的卵石，有人成为傲骨嶙峋的礁石，也有人消溶在泥沙之中，以至无法让人分清他们曾经的存在。我们感叹生活的艰辛与无情，更遗憾许多人在暴殄天物。因为上帝安排在每个人的内心中，曾经都有一块坚实而美好的领地，这种天性足以让每一个人走向他的成功之路，但是许多人竟视而不见，在许久磨损后甘愿沉沦，混为尘土。我们在古老的羊皮卷上寻找到的智慧，正是希望它陪伴每一位有志于获取财富、走向成功的朋友，顺利驶向理想的港湾。

“羊皮卷系列”丛书将推出一系列精选的译著，这些作品贴近生活的真实，从不同的角度与读者共创财富和成功的美好人生。它们的独特之处，是通过每个人的真实体验，讲述克服生活和命运的嘲弄，把苦难和失败的创伤变为平静和深厚的精神动力，从而以更坚定的意志、更博大的爱心拥有真正幸福的人生。相信读者在与作品的同悲共喜中，深味生活的底蕴，并且鼓起生活的风帆，沉稳、坚定地驾驶人生之舟，走向光辉的明天。

最后，还是让布鲁尔的这句话作为我们走向成功的共勉吧：

“对于那些深思熟虑稳步向前的人，道路并不漫长；对于那些卧薪尝胆坚忍不拔的人，荣誉并不遥远。”

主 编 陈大鹏

我们经过漫长的旅程
到达了我们的出发地点。
在我们最初知道的那个地方
结束了我们的探险。

T. S. 爱略特

答 案

也许过了很久，
也许就在昨天，
在我顿悟之前，
我一直把自己看做是空空的小茶杯，
渴望着让水把茶杯装满。

我一生的很多时间都在寻找答案，
请教那无所不知的先生，
期待着用别人的翅膀飞翔，
期待着一阵风过来把我吹向天空。

我饱读诗书，通晓古今，
还不停地更换信仰。
但是这一切都不能使我得到安宁，
因为它们都不是来自天堂。

答案在你心里，我的朋友，
答案在你心里！

任何力量都无法阻挡，
任何人都无从教诲，
答案就在你心里！

那个早上，因为不满于我所做的一切努力，
我泪流满面，站在镜前，
突然之间，我看到那镜中的脸
再也没有了饥饿或恐惧的表现。

那一刻我如此清晰地看到了
我一生所得的全部智慧。
学生和先生其实早就准备好了，
只是我从没料到会发生这样的事情。

我们在无知和极乐之间
保持生活的平衡，
一声祈祷，神就会把智慧赐予我们。
我们最大的罪恶就是对生存的恐惧，
要知道上帝就在我们心中。

我不需要攀登高峰，不需要知识的翅膀，
也不需要任何人来拯救我，
不，我所要做的只是从心中得到所有的答案，
遵循它们，明确而勇敢。

答案在你心里,我的朋友,
答案在你心里!

迈克尔·B. 普特曼
凯瑟琳·威尔逊

前 言

阿兰·科恩

这是一个关于波斯智者那斯鲁丁的故事。

有一次，他同一位学者同乘一艘渡船。那位学者自恃博学多才，开始考验那斯鲁丁的学识。

“你学过天文吗？”学者问。

“恐怕不能算学过。”我们的神秘主义者回答。

“这么说你就浪费了你生命的很大一部分。通过了解星座，有经验的船长可以驾船环游世界。”几分钟后博学者又问，“你学过气象学吗？”

“没有，我没学过。”

“这样啊，那你就是浪费了生命的大部分，”学者毫不客气，“有效利用风力可以使船飞速航行。”过了一会儿，他又问，“你学过海洋学吗？”

“一点都没学过。”

“啊！这是虚度生命啊！对海浪的认识帮助许多古代民族找到食品和安身之所。”

几分钟后那斯鲁丁开始朝船尾方向走去。他一边走一边问那位学者，“你学过游泳吗？”

“没时间学。”学者傲慢地回答。

“那你就浪费了你全部的生命——船要沉了。”

迟早我们都要达到这样的境界：这时实践生活的真谛比追求生活的真谛更重要。知识、技能、经验在心灵的充实面前都会显得苍白无力。学习技能必须让位于展现真实的自己。

最近，我请参加讲座的听众，就他们在充实自己方面的花费进行“投标”。我让参与者估计他们在购买自助书籍、参加自我提高的研讨会、参加意识训练、学习冥想技巧、进行咨询和治疗、补充维生素及进食其他补品、去健康温泉疗养、去美容、接受心理咨询、购买各种水晶和护身符、去国外探求真理以及其他诸如此类的活动方面的投资。

所有这类追求都是缘于这样的想法：“这种努力会帮助我取得成功。”

他们的回答投资数额差别很大，从“我挣的每分钱”、“我丈夫都负担不起了”到超过十万美元。要知道美国许多地方一个家庭的花费，也许相当于一些南美国家的国民生产总值。

许多人多年来一直在积累使自己更完美的信息、技巧，参加个人成长的节目。有些人对探求的过程如此着迷，以至于如果我们真的找到一直在寻找的东西，将会无所适从。电影《公主新娘》中有一个角色叫伊尼古·蒙托亚，他花了一生的大部分时间寻找杀父仇人。当他最终找到仇人并将其杀死时，一个朋友问他：“好，你已经报了杀父之仇，今后你打算做什么？”伊尼古停下来，脸上浮现出茫然的表情，他承认：“我不知道。长期以来，我一直想着报仇。我真不知道除这个以外我还能做什么！”就像伊尼古一样，许多人都在不停地找寻生活的真谛。于是病人、客户、学生、探索者、门徒这些身

份就成了我们的身份。

两位当代的宗教导师，卡尔文和郝伯斯，总结了我们的处境：

郝伯斯：你在忙什么？

卡尔文：发财啊。

郝伯斯：真的吗？

卡尔文：是真的。我正在写一本关于自助的书！这类书市场巨大。首先，你要使人们相信他们确实有问题。这很容易，因为各种各样的广告和宣传，早已经使人们对他们的体重、相貌、社会地位、对异性的魅力以及诸如此类的东西感到疑虑重重。接下来，你要使人们相信这不是他们的错，他们也是更大的力量的牺牲品。这也很容易，因为人们就是这么想的。没人想为自己的处境负责。最后，你要使人们相信采纳你的建议和鼓励，他们就能战胜自己的问题并成为一个人内心充满愉悦的人。

郝伯斯：聪明。那么你可以帮助人们解决什么问题呢？

卡尔文：教他们摆脱对自助书籍的依赖！我的书就叫做“闭嘴，不要再抱怨。我来告诉你，除了思考自身之外，你应怎样做才会不虚度此生”。

郝伯斯：你也许得先拿到预付款，然后再花钱。

卡尔文：问题是，如果我的计划成功的话，我就没办法写续篇了。

就像卡尔文想要写的书所针对的那些读者一样，许多人一直在努力充实自己。每季度都会出现革命性的新书或是新方法。它们都被认为能够深入这个令我们的神经如此紧张的问题的核心。但

是这些书中又有多少真正能够看透整个问题的实质呢？

这本书可能是你要读的最后一本自助书籍。如果你抓住了本书的精髓，你就不必再去充实自己了。与其他基于读者对自己的不满的自助技巧不同，我们坚定地认为你可以依赖于你自身的天生的力量。我不敢说会增加你对真理的认识，你需要知道的每件事都早已经存在于你的意识之中了。我只是想提醒你，你在寻找答案时找错了地方——你从外界而没有从自身寻找答案。这本书不会有续集；它宣告了那种长期的逐渐衰弱的思想历程——那种认为你“应该怎样”而不是你“是怎样”的观点——的终结。它不会向你兜售包治百病的技巧，只会让你认识你自己。我们不会指引你去学习一位神秘的大师或是外国的名人，但是它会帮助你发现自己灵魂深处隐藏的珍宝，唤醒你心中的先知。我们会从不同角度向你传递这一信息，直到你能够充分认识到它的真实意义，并确认这就是你自己在很久以前所思所想的东西。

你不是一个需要填充的黑洞，而是一盏发光的明灯。需要自我提高的日子已经一去不复返了，得到自我肯定的时代已经来临。现在是放弃那种徒劳的努力而开始好好享受生活的时候了。

这本书是让你恢复自我意识的教程。他会使你记起你是谁以及你来这儿干什么。它会唤醒你的心灵，使你产生新的勇气去追寻你的梦想，并把你最深层的直觉和爱好变为行动。它会使你的心灵恢复活力，使你感觉到自己在任何情况下都独一无二和出类拔萃。你自己的精神比外界任何东西都更重要。

现在你生命的力量再次由你的双手来控制了，而这种力量一直都在你的控制之下。你一直都具有这种力量。

目 录

第一章 你想拥有的,你一直拥有 / 001

所思即所在 / 003

我们是穿行于现实中的精神存在 / 004

爱即上帝 / 004

不要向银幕开枪 / 006

夜晚驶过的船 / 007

在假面后面 / 009

处理掉那堆破烂 / 010

自我提高的神话 / 011

表现伟大的自我 / 013

回家 / 015

内心的光明 / 017

第二章 本原之真 / 019

上帝爱而非憎恶他的孩子 / 021

找回我们美好的品质 / 023

石头与光明 / 024

回到家园 / 025

为上帝射箭 / 027

最平常的就是最重要的 / 028

神圣的上帝和母亲不会看到我们的罪恶 / 030

不要用篮子遮住我们的光芒 / 032

第三章 你是一种天籁 / 036

现在就是永远 / 037

想到了就写 / 039

奇迹出自偶然 / 041

抱定你的目标 / 043

有激情才能坚持 / 044

超越计划癖 / 045

忠于自我 / 046

尊重自我就是力量 / 050

第四章 放松使你成功 / 052

摆脱紧张的方法是接受现实 / 054

爱并不一定要苦难陪伴 / 057

最优秀的人是最会休息的人 / 058

倾听内心的低语 / 059

友善与宽容是一项明智的投资 / 060

进入阿尔法脑波状态 / 062

成功取决于行动 / 065

快乐是我们的天性 / 068

- 生命不是考场 / 069
体验痛苦是感受快乐的一种方式 / 072
让更高的力量出场 / 073
一只手只能抓一只青蛙 / 075
信任的力量 / 076
安宁至法 / 079

第五章 听从心灵的指引 / 080

- 真正的幸福 / 084
说干就干 / 087
为我欢呼吧 / 088
追随自我是你的权利 / 089
在茫茫人海中确定自己的位置 / 093
该说不时就说不 / 094
“不”后面隐藏的“是” / 096
放弃鱼缸,跃入海洋 / 100
负责任地生活 / 101
与适合自己的舞伴跳舞 / 103
为自己而写 / 104
双赢的世界 / 105

第六章 及时示爱 / 108

- 我们还年轻 / 110
生命就在此时此刻 / 111

忘掉时间,忘掉年龄 / 112

你有你的狗快乐吗 / 114

现在就表达你的爱 / 115

敞开你的心灵之门 / 117

现在是最重要的时刻 / 118

第七章 未来不在过去 / 119

解决现在的问题 / 120

每个人都在变化中 / 121

战胜精神恋尸癖 / 122

对后悔的三种解决办法 / 124

不要怀旧 / 126

过去并不像在回忆中那么美好 / 128

找寻合适的鸟巢 / 129

第八章 源自心灵的生活 / 133

她给了我想要的一切 / 134

呼吸比金钱重要 / 137

生活需要的是深度,而非速度 / 138

爱无选择 / 140

让生命充满更多的爱 / 141

发自内心的关怀是最好的投资 / 143

更多的爱,更多善良的心灵 / 145