

THE WISDOM OF
James Allen

读透人生

III

幸福的蹊径



如果一个人能够头脑清醒，在人生的重任上努力避免狂热地催促自己，垂顾幸福的蹊径，他就能够摘得鲜艳多姿的幸福之花，鲜花的芬芳也能让她有一种心旷神怡之感……

——詹姆斯·爱伦

天津社会科学院出版社

THE WISDOM OF
James Allen

读透人生

幸福的蹊径

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读透人生.Ⅲ, 幸福的蹊径 / (英) 爱伦著 ; 李旭大译. — 天津 : 天津社会科学院出版社, 2011.1

ISBN 978-7-80688-609-0

I. ①读… II. ①爱… ②李… 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 230153 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话 / 传真: (022) 23366354

(022) 23075303

网址: www.tssap.com

印刷: 北京蓝创印刷有限公司

开本: 640 × 940 毫米 1/32

印张: 24

字数: 600 千字

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价: 60.00 元 (全三册)



版权所有 翻印必究

序 言



当人们沿着缅甸的大路行进时，会发现每隔一段距离，都有一个被称为“休息室”的小木屋，建立在清凉的树阴下，避开了道路上扬起的尘土。疲惫的旅行者可以到此稍作休息，并且可以享用当地好心的居民们为履行宗教义务而提供的食物和饮水。旅行者在这儿消除了饥渴与劳累之后，又可以精神抖擞地启程前行。

当人们沿着人生的伟大征程前进时，也会遇到这类休息的地方。在清凉的智慧之荫下，建有谦卑且不很起眼的平和的“休息室”，如果旅行者不用心观察的话，很可能找不到紧邻幸福蹊径的“休息室”。这类“休息室”远离了人生的喧嚣、激情的狂热，避开了失望的尘土。疲惫的人们可以在那儿补充力量，疗治创伤。

如果人们漠视幸福的蹊径，必然会遭受苦难。许多人沿着人生的大道，急不可耐地奔向某个虚假的目标。他们对表面看来微不足道的正确思想的“休息室”不屑一顾，毫不留意通向幸福的蹊径。在他们眼里，幸福的蹊径并不重要。可当他们急匆匆地前行时，饥饿、干渴和内心的疲惫，搞得他们头晕眼花，他们最终因实在无力支撑下去而猝然倒下。

然而，如果一个人能够头脑清醒，在人生的重任上努力避免狂热地催促自己，垂顾幸福的蹊径，那么他就能摘得鲜艳多姿的幸福之花，他的双眼能够尽情地观赏鲜花的美丽，而鲜花的芬芳也能让他有一种心旷神怡之感。经过短暂而必要的休息，他避开了人生的狂热与错乱，变得更加坚强，生活得更加幸福。随后，他便能够意气风发地沿着人生的大道勇往直前，途中飞扬的尘土无法弄得他头晕眼花，精力充沛的他也不可能猝然倒下，他最终定能成功地走完自己的人生旅程。

詹姆斯·爱伦

关于作者和本书



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《人生的思考》曾给世界各地千百万人以极大鼓励，但世人对他知之甚少。

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。由于深受托尔斯泰作品的影响，爱伦最终意识到，拼命赚钱，并用它来尽情享乐的生活方式，是一种没有意义的生活方式。他离开了原来那家公司，和妻子一道移居英国南部的一个小镇，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精神导师，开始寻求他“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，他要沉思默想一个小时左右。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迹。

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。

十年来，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。一切都是那么突然，48岁那年，爱伦告别了人世。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。直到他辞世多年之后，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。

中译本《读透人生》共分三册，是詹姆斯·爱伦一生的智慧结晶，每部都收录了爱伦最有代表性的经典之作。但愿这些文字能扣开读者的心扉，带给您人生的智慧启迪。

目 录



→ 第一篇 源于内心

人生之花在内心绽开，并在这个世界大放异彩。一个人内心产生的思想，最终将从他的言行及他完成的事业中体现出来。

01. 内心与人生	2
02. 思想的本质与力量	4
03. 习惯的形成	7
04. 为与知	11
05. 迈向高尚人生的第一步	15
06. 不同心理状况导致不同后果	28
07. 遵守戒律	32

→ 第二篇 幸福的蹊径

一个开端就是一个因，它自然会带来一个果，或者带来一系列的果，而且果总是与因具有同样的性质。

08. 正确的开端	36
09. 微小的任务窥见人的职责	44
10. 克服困难，消除困惑	54
11. 放下包袱	60
12. 有所舍弃才有所得	70
13. 同情	83
14. 宽容	95
15. 眼中无邪恶	103
16. 永恒的欢乐	122
17. 沉默	127
18. 自省	134
19. 自立	144
20. 领悟人生的简单法则	150
21. 幸福的结局	162

→ 第三篇 从狂热到平和

狂热已属最低层次，生活在这个层次的人谁也无法再继续往下堕落，但所有的人都可以走出狂热，上升到更高的层次。

- | | |
|-------------------|-----|
| 22. 不要被狂热左右 | 166 |
| 23. 渴求为你打开通向一切的大门 | 171 |
| 24. 诱惑是一种思想的逆转 | 176 |
| 25. 嬗变乃思想的升华 | 181 |
| 26. 超凡的人生受法则支配 | 186 |
| 27. 至福源于美德 | 192 |
| 28. 战胜自我而获得平和 | 196 |

→ 第四篇 美妙的人生

生命不只是运动，它还是音乐；不只是安息，它还是平和；不只是工作，它还是义务；不只是劳动，它还是关爱；不只是快乐，它还是祝福；不只是金钱、地位和名声，它还是知识、追求、坚定和高尚的决心。

- | | |
|---------------|-----|
| 29. 建造神圣的心灵之殿 | 200 |
| 30. 永恒的现在 | 206 |

31. 生命原本简单	211
32. 永不枯竭的智慧	216
33. 温和的力量	222
34. 正义之士不可战胜	229
35. 完美的关爱	232
36. 完美的自由	237
37. 心中的天堂	240

第一篇

……

源于内心

人生之花在内心绽开，并在这个世界大放异彩。一个人内心产生的思想，最终将从他的言行及他完成的事业中体现出来。

01

内心与人生

人生之花在内心绽开，并在这个世界大放异彩。一个人内心产生的思想，最终将从他的言行及他完成的事业中体现出来。

人内心产生什么样的思想，他就将收获什么样的人生。人内在的品格，不断地塑造着他的外在形象。任何神秘的面纱终将被揭开。潜在的东西只能保持一段时间的神秘，等它孕育成熟之后，终将展示出来。播种、成长、开花、结果是宇宙的四重秩序。一个人的人生境况，源于他的内心状况。他的思想开花之后，结出行为之果；他的行为则孕育着他的品格与命运之果。

人生之花在内心绽开，并在这个世界大放异彩。一个人内心产生的思想，最终将从他的言行及他完成的事业中体现出来。

正如泉水自暗藏的泉源中喷涌而出一样，一个人的人生也从他内心隐秘之地姗姗而来。他的所作所为皆源于此。他将要成为什么样的人，他将要做什么，都要从内心的隐秘之地追根溯源。

悲伤与幸福、痛苦与欢乐、担忧与希望、仇恨与关爱、无知与醒悟，都源于内心，而非源于别处。它们只是人的心理状况。

思想的见证

人是自己内心世界的守卫者，是自己思想的看护者，是自己人生大本营的唯一卫兵。担任这些角色的他既有可能非常勤勉，也有可能漫不经心。只要他愿意努力去担任好这些角色，他就能越来越谨慎地守卫好自己的内心世界，他就能更好地看护并净化他的思想，让自己免受错误思想的侵蚀，而这正是获得顿悟与幸福的途径。

另一方面，他可以懒懒散散地生活，把正确筹划人生的神圣使命置之度外，而这则是自欺与遭罪的途径。

但愿人们能够意识到，人生的境况是源于人的内心思想，幸福的大门时刻为他们敞开！这样一来，他们将会发现他们拥有支配自己思想，并让自己思想服务于远大理想的力量。因此，他们必将沿着正确的思想与行动的道路，坚定不移地前进。对他们而言，人生尽早将变得美好而神圣，所有的邪恶、困惑与痛苦都将被他们抛至九霄云外。一个人如果能够勤勤恳恳地守护好心灵的大门，他不可能与解决、顿悟与平和失之交臂。

02

思想的本质与力量

一个人的人生，源自他的思想和他的心理。他的内心世界充满了各种各样的思想，通过选择正确的思想，来重塑自己的内心世界，是他力所能及的事情。

思想是人生的主宰。它是一个人所处境况的创立者与塑造者，而且还是它引发的结果的接受者。它自身内蕴含着产生幻想和感受现实的能量。

头脑是命运的编织者，思想是线，善恶之行是“织物的经纬”或衬底，人生的织机上织出的是人的品格。

人是有思想的，人拥有一切思想的力量，而且拥有无限的选择。他通过亲身实践而获得新知，他既可能促进这种实践，又可能延缓它。在任何一个方面，别人都无法任意束缚他；然而，他却在许多方面自我束缚。如果他努力去解放自己，一定能摆脱那些束缚。

他既可以成为肮脏的人，也可以成为纯洁的人；既可以成为卑鄙的人，也可以成为高尚的人；既可以成为愚蠢的人，也可以成为聪明的人，这一切完全取决于他自己的选择。他可以通过不断的实践，从而形成习惯；他也可以通过新的努力，

从而克服已形成的习惯。他可以让自己逐渐为虚幻包围，直至最终真理彻底丧失；他也可以让虚幻的肥皂泡一个接一个地破灭，直至真理完全被揭示出来。他可能成就的事情是无限的，他完全是一个自由之人。

外在的一切靠内心塑造

从本质上来讲，人自身所处的境况，是由人的头脑创造的。人的头脑还有力量去改变任何境况。人的头脑靠不断地积累知识，作出选择，让人的境况不断得以改变。

内心的思想过程构筑了品格与人生。人可以根据自己的意愿来更改这些过程。不良习惯的束缚、无能为力的状况和一切罪恶，都是人自我制造的，因而也只能由自我去摧毁它们。它们只是存在于一个人的内心，尽管它们与外在的事物有直接联系，可它们实际上并不存在于那些事物之中。

外在的一切靠内心塑造，而绝非内心靠外在的一切塑造。诱惑并非源于外部事物，而是源于内心对外部事物的渴求，悲伤与痛苦从本质上来讲，绝非源于外部事物和生活中发生的意外，而是源于人对待那些事物和意外的那种散漫的心态。

那些渴求与欲望同苦难搅和一起，但经受纯洁洗礼和智慧锤炼的那颗心，能让人避开它们，从而达到顿悟与平和的境界。

改变你的人生

指责其他人是邪恶的人，把外部境况诅咒为邪恶之源，只会增添而不会减少这个世界的痛苦与动荡。外部的一切，都只

是内在的一切作用的结果，而且当人的内心得到净化时，所有的外部事物都可得到净化。

所有的成长与生命均始于内，所有的衰败与死亡均始于内，这是宇宙法则。所有的变革源自内心，所有的调整必定发生在内心世界。一个人如果能够停止反对别人，而把他的能量用于自己思想的变革与发展上面，那么他便能够积蓄力量，有所成就。当他成功地保持自己内心世界的和谐时，他就有了一颗仁慈之心，就能够处处替别人考虑，从而引领别人收获幸福。

靠行使权威操纵他人，是无法达到顿悟与平和的境界；只有靠思想自律，培养美德，才能达到这种境界。

一个人的人生，源自他的思想和他的心理。他的内心世界充满了各种各样的思想，通过选择正确的思想，来重塑自己的内心世界，是他力所能及的事情。靠着这种方法，他便能够改变他的人生。让我们接下来看一看如何去做到这一点。