

THE WISDOM OF
James Allen

读透人生



I

人生的思考

我有一个梦想，那就是要写出一些作品，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，让他们发掘自身之内所有通往成功、幸福和真理的源泉。

——詹姆斯·爱伦

天津社会科学院出版社

THE WISDOM OF
James Allen

读透人生

八生的思



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读透人生. I, 人生的思考 / (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 230152 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



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，无论其男女、贫富，有无渊博的学识，老于世故或涉世未深，以帮助他们在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

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，并用它来尽情享受的生活方式，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 人生的思考

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。

01. 思想与品质	2
02. 思想对境况产生的作用	6
03. 思想影响人的健康和身体	17
04. 思想与目的	20
05. 成就中的思想因素	23
06. 构思与理想	27
07. 宁静安祥	32

→ 第二篇 兴盛之路

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。

08. 邪恶的教训	36
09. 心态折射出的世界	42
10. 摆脱逆境的途径	49
11. 思想无声的能量	62
12. 健康、成功和力量的秘诀	71
13. 无限幸福的秘诀	83
14. 富有的实现	90

→ 第三篇 命运的主宰

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。

15. 行动、品性及命运	94
16. 自我控制的科学	104
17. 人类行为的因与果	113
18. 意志的磨炼	118

19. 头脑的构筑与人生的构筑	127
20. 专心的培养	133
21. 沉思默想的练习	140
22. 追求的力量	147
23. 成就带来的欢乐	150

→ 第四篇 平静之道

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。

24. 沉思默想的力量	154
25. 两位主人：自我与真理	162
26. 获取精神能量	170
27. 把无私的爱化为现实	176
28. 真正的服务就是忘我	194
29. 完美平静的实现	202

→ 第五篇 理想的王国

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。

30. 心灵的伟大需求	208
31. 竞争定律与爱的定律	210
32. 找到原则	226
33. 达到完美境界	240

第一篇

……

人生的思考

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，还是收获苦涩的果实，都取决于播下的种子。

01

思想与品质

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，还是收获苦涩的果实，都取决于播下的种子。

思维是塑造一切的支配力量，从根本上来讲，人与动物的本质区别就在于思维，就在于人能够利用思想这种工具，使自己的意愿得以实现，并带来了数不胜数的欢乐与苦疾。人悄无声息地思想，并最终将思想化为现实。周围的环境只不过是人的观望镜。

有句格言称：“人的内心是怎样想的，他就会成为怎样一个人。”这句话涵盖了人的全部，它是一句高度浓缩的精辟之言，触及人生所碰到的各种境况。可以毫不夸张地讲，人就是其所想，人的品质是其思想的总括。

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。无论是“自然而然”的行为，“出乎意料”的行为，或者是精心设计的行为，都体现出了同一个道理。

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。这就是我们常说的“种瓜得瓜，种豆得豆”。

尽管头脑中的思想使我们成为现实中的人，但思想却是我们精心培植的。

如果一个人内心包藏邪恶的思想，痛苦就会伴着他走，就像车轮伴着拉车的牛走一样……

如果一个人培植出至纯至真的思想，那么欢乐就将永远与他相伴，就如同他的身影永远与他相伴一般。

人是自然规律的产物，而非雕虫小技的造化。因果不仅体现在可看得见的物质世界中，而且它也无庸置疑地暗藏在思想的王国。

高贵的、至高无上的品质，并非是一种恩赐或机遇，而是在正确思想指导下不断努力的自然结果，是长期培植至高无上的思想之必然所得。卑鄙的、野兽般的品质的形成过程也一样，它是长期包藏祸心的必然结果。

你就是命运的主宰者

人生是由自己塑造的。人的行为是由思维支配的，人们在动用武力的思想的指导下，就千方百计地制造出了自我毁灭的武器。人们也崇尚一种思想工具，用这种思想工具可为自己创造出无限的欢乐、力量与和平。通过做出正确的选择，培植正确的思想，人就能够升华至神圣的完美；而对邪恶思想的培植及滥用，则只能导致人沦落到野兽的层次。在这两个极端中间，是各个层次的品质，而且人是他自己的创造者及主宰。

在心灵的所有美好的真理中，最能够令人愉悦、最能够带来累累硕果的就是：人是思想的支配者，品质的培养者，状况、环境及命运的塑造者。

作为力量、智慧与关爱的化身，以及自己思想的主人，人掌管着一把能应对任何境况的万能钥匙。在他的自身内设置有一个转化及再生的装置，借助这个装置的运作，人可以具备自己所想具备的那种品质。

人永远是主人，甚至在自己的弱点上及极恶的方面也是如此。但在人的弱点及堕落上，他是对他的“家产”管理不当的愚蠢的主人。倘若他能够开始认真思考自己所处的境况，并对自己生存及发展所应遵循的自然规则孜孜以求的话，那么他就能成为一位明智的主人。他能非常聪明地利用他的能量，培植美好的思想，最终取得丰硕的成果。

做到这些你便是一个有觉悟的主人。人们只有在自己的身心内发现了思想的法则，才能够成为这样的人。这种发现需要的是用功、自我分析及体验。

努力寻找，你就能够找到

只有完成大量的勘探及开采工作，我们才能够得到黄金及宝石。如果人能够努力开采他心灵的矿藏，他便能够找到与他做人息息相关的每条真理。

人是自己品质的培养者，人生的塑造者，以及命运的构筑者。这个道理是可以明白无误地加以证实的。如果他能够观察、控制及变革他的思想，追踪其思想对自身、对他人以及对他人的人生境况所产生的作用；如果人能够借助耐心的实践与检

验把因果联系起来，并且把他的每次经历——哪怕它只是日常生活中的琐碎之事——作为认识自我及理解、智慧与力量的手段，那么这个道理也可以得到证实。

在这方面有一个法则，那就是：追寻者就是发现者，如果他去敲门，门就会开。只有依靠耐心、实践及坚持不懈，人才能够迈入知识殿堂的大门。

02

思想对境况产生的作用

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。

人的头脑就像一座花园，你可以通过辛勤的护理，让鲜花盛开。倘若对它置之不理，它就会变成一片荒芜。不过，无论你是否开垦它，它都必将有一种结果。如果没有播下有用的种子，许多无用的杂草之籽将散落土壤中，整个花园过不了多久就会杂草丛生。

就像园丁精心开垦自己的那片土地，清除杂草，种上他需要的花木那样，人们也应该悉心护理自己头脑的花园，清除各种各样错误的、无用的及不纯的思想，培植正确的，有用的以及纯洁的思想。

经历了这样一个过程之后，人们迟早都会发现，他是自己心灵花园的主人，他是自己人生的指导者。他也能揭示自身内思想的法则，越来越精确地理解思想力量及思维因素，在自己品质、境况及命运的造就过程中是如何发挥作用的。

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。当然，这并不意味着一个人任何时间所处的境况，都是他全部品质的反映，但那些境况与其自身内的一些思想要素是如此密切地相互联系，以至于在他个人发展的过程中不可或缺。

依据做人的法则，每个人都有自己的位置。他融入品质中的那些思想，把他带到自己所应处的位置，而且在人生的安排上并没有什么巧合之说。所有的一切，都是一种根本不会出错的法则作用的结果。这种法则不仅适用于那些对自己的境况心满意足的人，而且也适用于那些深感自己与周围境况“不和谐”的人。

源于思想的境况

作为不断进化的人，当他认识到自己可能会向什么方面发展，而且培养了那种思想时，他就会成为那方面的人。当他学会了“任何境况其实就是其思想作用的结果”这一精神课程之后，他就能够把它广泛地应用在自己的现实生活中。

只要一个人认为自己就是外部境况的造化，那么他就会受到外部境况的冲击。然而，倘若他能够认识到自己就是一种具有创造性的力量，能够指挥自己的灵魂，不管遇到何种情形都能播下自己人生的种子，那么他就能够成为自己真正的主人。

境况源于思想。每个人都能够观察到，如果在一段时间内，自己能够很好地做到自我控制和自我净化，那么他的境况就会随着他的思维状况的变化而变化。同样道理，如果一个人能够积极主动地弥补自己品质上的缺陷，那么他就能够取得快速而明显的进步，他就会很快经历一个变化过程。