

THE WISDOM OF JAMES ALLEN

INCLUDING 10 BOOKS
WRITTEN BY JAMES ALLEN

感悟人生 全集



抚慰心灵的人生思考 步入成功的生存法则

[英] 詹姆斯·爱伦 / 著



中国发展出版社

感悟人生

全集



[英] 詹姆斯·爱伦 / 著 李旭大 / 译

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟人生全集/[英]詹姆斯·爱伦著;李旭大译. —北京:中国发展出版社,2006.1

ISBN 7-80087-906-2

I. 感… 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(2005)第 150540 号

书 名: 感悟人生全集

原 著 者: (英)詹姆斯·爱伦

译 者: 李旭大

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-906-2/Z·167

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京铁建印刷厂

开 本: 1/16 720×1000mm

印 张: 25

字 数: 450 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

联系电话: (010)68990692 68990682

网 址: <http://www.developress.com.cn>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

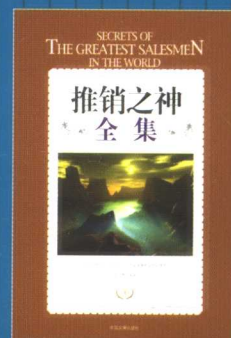
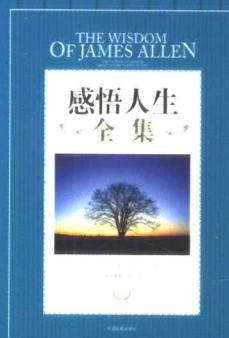
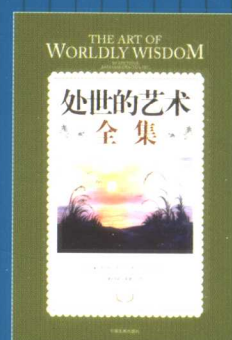
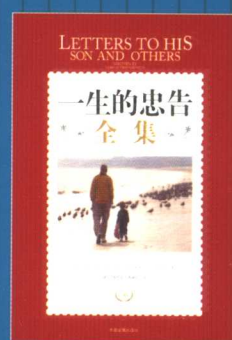
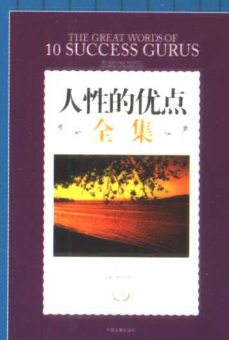
詹姆斯·爱伦 被誉为20世纪“人文科学领域的神秘者”。1864年出生于英国莱斯特。其父曾是一位富有的商人，后因经济不景气生意破产，更为不幸的是，一年之后他惨遭暗害。这使得年仅15岁的詹姆斯不得不离开学校，挑起养家重担。詹姆斯后来结了婚，并给英国一家大公司主管做私人秘书。

38岁那年，詹姆斯·爱伦走到了人生的十字路口。在托尔斯泰作品的影响下，詹姆斯终于意识到整日忙于赚钱，并把它花在无足轻重的事情上，是一种毫无意义的生活方式。他辞去工作，和妻子一道移居英国西南沿海一个小镇，追求一种敛心默祷式的生活，开始寻求“乐于清贫、精神自律、简朴人生”的梦想。

他每天早早起床，外出散步，每次登上一个峭壁，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学的哲学家们聊叙一番。

10年来，詹姆斯·爱伦一直过着这种平静、沉思的生活，他的经济来源主要是皇室家族支付的稿费。48岁那年，他突然间撒手而去。直到他辞世多年之后，世人方识他杰出的才华。在他百年之后，世人得以分享他的精神顿悟，这也正是詹姆斯·爱伦之所想。

HOLYBIRD 励志珍藏版



封面设计 / 奇文云海  
qwyh_cn@yahoo.com.cn

HolybirdTM

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

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《做个思想者》给世界千百万读者深刻的启迪和极大的鼓励，英文版一直成为西方的畅销经典之作。

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。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，并用它来尽情享乐的生活方式，是一种没有意义的生活方式。于是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，追求一种富于思想的人生。正是在那儿，爱伦把托尔斯泰视为自己的精神导师，开始寻求自己“乐于清贫、精神自律、简朴人生”的人生梦想。

爱伦的每一天通常是这样度过的：

他每天早早地起床，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候左右。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。

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。世上的一切都是如此突然而出乎意料,48岁那年,爱伦告别了人世。他与世长辞的方式,颇似他活在世的方式,外人知之甚少,他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,无数人从他的作品中受到了无穷鼓舞。这也正是这位英国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。

《感悟人生全集》为国内首版的中文译本,是詹姆斯·爱伦一生的智慧结晶,共收录了他的10本经典之作:《做个思想者》、《兴盛之路》、《命运的主宰》、《平静之道》、《理想的王国》、《感悟人生的困难》、《冲破尘世的喧嚣》、《步入辉煌的人生》、《源于内心》、《美妙的人生》。但愿这些文字能扣开读者的心扉,带给您人生的智慧启迪。

译者

2006年1月

目 录



C O N T E N T S

第一篇 做个思想者

1. 思想与品质 1

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 3

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 10

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 12

人应当在内心深处抱着正当的目的,而且努力去实现它。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 14

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。

目 录

6. 构思与理想 17

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 20

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。

第二篇 兴盛之路

8. 邪恶的教训 22

所有的邪恶都可以得到纠正补救,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,就得一直听命于它。

9. 心态折射出的世界 26

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 31

“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 40

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 46

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 54

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 59

如果你想真正的富有,那你就不要随波逐流,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。

第三篇 命运的主宰

15. 行动、品性及命运 61

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由其果来平衡的因。

16. 自我控制的科学 68

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祥。要想达到那个目标,就必须长期努力。

17. 人类行为的因与果 74

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 78

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 84

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。

目 录

20. 专心的培养 88

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 93

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 98

所有成功者都是有追求的人。他们抱定一个信念、目标和计划,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 100

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。

第四篇 平静之道

24. 沉思默想的力量 102

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 108

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 114

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 118

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 130

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 135

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。

第五篇 理想的王国

30. 心灵的伟大需求 138

心灵的伟大需求,就是对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 140

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 150

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 159

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

目 录

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。

第六篇 感悟人生的困难

34. 心境源于自身 165

每个人的品格、心灵与人生,都与他自己的思想行为息息相关。他抱着什么样的思想,采取什么样的行为,他就是什么样的人。当他的思想行为有所改变时,他这个人也就有所改变。

35. 依据事实而非臆测做判断 167

事实是确定的、最终的实情,臆测则是易变的、不能久存的猜想。人类发展到当今这个阶段,既没有意识到事实的美丽、朴素,又没有意识到蕴含于人类自身的、满意的力量。

36. 生活中的因果法则 172

神圣法则是世界的支柱,它是宇宙的核心与生命,它时刻起着保护作用,而且它在惩罚违背法则的行为时所起的保护作用,丝毫不亚于它在平静、幸福的生活中所起的保护作用。

37. 万事万物皆有价 175

由于万事万物皆有其价,那么那种被免费给予的,只有靠积累来获得。一个人舍弃自私的享乐越多,他获得无私的幸福就越多。

38. 把握分寸感的能力 178

具有分寸感的能力,就能够看清事物的本来面目。这种能力需要不断去培养。当这种能力被应用于自然物体时,它包含全部的智慧,而且它可使人的品格更加高尚。

39. 坚持神圣的原则 181

努力去在人生的千变万化中找到永恒，并且在找到永恒之后能够在各种境况下都坚持它，只有这样才能获得真正的幸福，只有这样才能获得拯救与持久的平和。

40. 自我牺牲 184

只放弃自我沉溺的东西，无法达到平和的境界，而且痛苦接踵而至。必须放弃的，正是自我沉溺，正是对物质财富的贪欲。只有放弃这些，随后才可保证心地恬静。

41. 驾驭心智 186

人们总爱把他们不成功的举动，归咎于他人教唆自己做出错误的抉择，或其他任何事情，就是不从自身找原因，不归咎于存在缺陷的自我。

42. 自我克制 188

自我克制是天堂之门，它通向光明与平和，一个人离开了它，便会深陷地狱，而且他将在黑暗与不安中迷失方向。人们由于缺乏自我克制，才让自己的身心承受沉重的苦难，经受无法言表的折磨。

43. 多关注行为少考虑后果 190

明智之人让自己关注的是自己的行为，而非它能够带来多么大的实惠。他们考虑的，并非什么可以让人愉悦，什么将会让人伤心，他们只考虑什么是正确的。

44. 智慧之路 192

智慧的大门永远是敞开的，它总是乐意接受那些已厌倦走布满荆棘的愚昧之路的人们。没人可以被阻挡在智慧大门的外面，除非他本人想阻挡自己。

45. 改变习惯，改变性格 194

任何人都没必要一直充当不良个性的俘虏，这种不良个性会致使他深感不幸，而这种情况肯定是他本人不愿看到的，他可以摒弃它。

目 录

46. 让思想自由 195

既然一个人可以按照自己的选择来思想及行动，而且所有其他的人也具有这种自由，那么一个人迟早需要学会认真对待他人的思想，而且在他做好这一点之前，他将不断遭受坎坷。

47. 工作的幸福与尊严 198

心地纯洁、心态健康的人热爱工作，而且在劳动的过程中能感受到巨大的幸福，他们从不抱怨“工作过量”。如果一个人过着高尚而纯洁的生活，他很难，几乎也不可能工作过量。

48. 良好礼节与文雅举止 200

内心的无私、善良和为他人着想，总是以温和、大度和高尚表露出来。假装举止优雅，以求给人一种温文尔雅的感觉，这种做法看似成功，实则不然。

49. 人生的信条 203

那些学会了谦恭待人、充满爱心的人们，是真正的文明进步之人。他们从不过高的估计自己，而且能够热情为他人着想；他们毫不留情地谴责自己的过错，而且能够以宽容同情之心考虑他人的过错。

50. 法则是有条不紊的 208

法则是广泛适用的，是永恒的，尽管知识的广大领域还有待我们去发掘，但因果法则始终在起着支配作用。每一种新的发现，每一条被揭示出来的真理，都能够帮助人们更进一步地认识法则的美丽、稳定和至高无上。

51. 争斗源于内心的自私 210

真正的和平人士就是把纠纷和党派争斗的思想从头脑中彻底清除的人；就是既不进攻他人，也不处处防护自我的人；就是在内心世界能够与大家和平共处的人。

52. 将兄弟情谊发扬光大 211

发扬四海之内的兄弟情谊是一个终点，一个目标，通向这个目标道路就