

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 图书基本信息

书名：<<抱怨世界不如改变自己>>

13位ISBN编号：9787511223708

10位ISBN编号：7511223702

出版时间：2012-6

出版时间：严杰 光明日报出版社 (2012-06出版)

作者：严杰 著  
严杰 译

页数：219

译者：严杰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 内容概要

通过202天的冥想和感悟练习，循序渐进地带领读者叩响人生成功的大门。跟随时间的脚步，每过一天，你就更接近最终的目标，在这个过程中你不仅能发现身边的美和爱，还可以探索自己内在的精神世界，唤醒心中与生俱来的隐藏着的各种意识和创造力，觉悟生活的意义和真谛，发挥出最大的潜能，同时还能帮助你缓解生活中的压力和烦恼，改善人际关系，从而不断开启新的生活领域，直至彻底地改变自己，改变生活，扭转命运。如果读者切实地依照《抱怨世界不如改变自己》的指示，按部就班地实施修习步骤，相信成功就在不远的前方等着你。

## &lt;&lt;抱怨世界不如改变自己&gt;&gt;

## 书籍目录

步骤1：运用和持续注意力 第1天 千里之行，始于足下 第2天 体悟寂静 第3天 练习呼吸，让生命平和 第4天 心平如镜，明鉴世事 第5天 放下经验与知识，让生命重回纯真 第6天 在大自然中感悟无限与永恒 第7天 以爱融化恐惧 第8天 体验空旷与虚无 第9天 直面虚无，不再逃避 第10天 了无牵挂，心中空明 第11天 简化生活，给心灵腾出空间 第12天 走出浑噩，寻找生命的意义 第13天 身心合一，内外兼修 第14天 叩问死亡 第15天 在外在规则与内在本性之间寻找平衡 第16天 找到开启心灵之门的钥匙 第17天 以旁观的姿态审察内心意念 第18天 选择善良——一切美德之首 第19天 与善良同行 第20天 清理情绪，培养善念 第21天 摆脱贪婪，博爱无私 第22天 思考生活，掌控自我 第23天 放下忧虑，活在当下 第24天 命运可以改变吗？

第25天 从梦幻般的生活中清醒 第26天 乐于助人，不求回报 第27天 放开约束，自由发展 第28天 顺应生命本有的节奏 第29天 保持愉悦、平静的心境 第30天 爱融化、沟通一切 第31天 与他人和睦相处 第32天 面对并接受本真 第33天 释放心灵，重获自由 第34天 以慈悲心对待世间万物 第35天 脚踏实地，改造自我 运用注意力 第36天 生命是一场永不停息的探索 第37天 在痛苦中成长 第38天 明心见性 第39天 纵身一跃，完成跨越 第40天 在未知的黑暗中探索 第41天 以超然的心态对待苦难 第42天 精神与物质，两难选择 第43天 放下一切，轻松前进 第44天 停止恐惧与彷徨 第45天 升华私欲，博爱万物 第46天 在平凡的生活里不懈探索 第47天 正视真实自我，不再逃避 第48天 放飞心中纷乱的思绪 第49天 以严谨的态度生活 第50天 在喧嚣的世界中保持内心的宁静 第51天 孤独地寻找生命的真谛 第52天 学会倾听自己的心声 第53天 淘尽黄沙始见金 第54天 耐住寂寞，潜心修炼 第55天 清心寡欲，知足常乐 第56天 唤醒沉睡的灵魂 第57天 立刻行动起来 第58天 清理记忆，思考自我 第59天 铲除内心的犹豫和怀疑 第60天 尝试从新的视角看问题 第61天 发掘自我本源 第62天 意外之事打开启迪之门 第63天 世事多变，生命无常 第64天 让心中充满对生活的热爱 第65天 追随心灵而不是大脑 第66天 凭直觉和感情生活 第67天 放开一切，得失两忘 第68天 痛苦并快乐着 第69天 认识人生痛苦的根源 第70天 停下匆忙的脚步，思考人生 第71天 给忙碌的生活留下一些空白 第72天 把一切放下，享受宁静 第73天 培养宁静的心境 第74天 以出世之心做入世的事业 第75天 开始新阶段的修习 第76天 打扫心灵的空间 第77天 找出内心阻止前进的障碍 第78天 透视生活背后的真相和本质 第79天 超越对死亡的恐惧 第80天 认清内心的渴望 第81天 超越过去，跨越将来 第82天 回想自己哪些变了，哪些没有 第83天 探索内心世界的奥秘 第84天 写一首以自然为主题的诗 第85天 重新回到爱的怀抱 第86天 把今天当做生命的最后一天 第87天 在“伪睡眠”中进行潜意识交流 持续注意力 第88天 认真对待每一天 第89天 忏悔以往的过错 第90天 抑制欲望，保持意识清明 第91天 实事求是，不再撒谎 第92天 克服恶习，超越自我 第93天 独自寻找生命的本真 第94天 抓住眼前的片刻，主宰自我 第95天 抛开思想中的一切干扰 第96天 让过去的成为过去 第97天 释放内心深处被压抑的情绪 第98天 尝试改变自己的生活习惯 第99天 静坐观心 第100天 活在现时，不再惶恐 第101天 痛快地活出真实自我 第102天 保持内心的空无、明净 第103天 审视日常生活，加以改进 第104天 以积极的心态面对逆境 第105天 在冥想中体验自身的改变 第106天 让信念与智力协调发展 第107天 让心中充满温柔的善意 第108天 从修习中吸取应对生活的方法 第109天 对美好的事物不生占有心 第110天 推倒封闭自我的高墙 第111天 让生活回归简单 第112天 谨防大脑对冥想的干扰 第113天 发现通往开悟的道路 第114天 找出束缚自由的障碍 第115天 按照重要程度排列生活中的事情 第116天 以温和的方式处理干扰 第117天 记录冥想时脑海中的影像 第118天 掌握大脑的活动 身体的欢乐 第119天 打破虚幻的安全感 第120天 根除消极思想的本源 第121天 克制愤怒的情绪 第122天 改变急躁的性格 心灵的快乐 第123天 细致入微地观察一事情 专心 第124天 勇于探索未知世界 第125天 不被大脑的猜疑迷惑 第126天 松开手，让该离去的离去 第127天 回归自我本来 第128天 像对待修习一样对待生活 新的冥想对象 第129天 摆脱心事重重的状态 第130天 自觉地制定人生目标 第131天 以大脑观察大脑 第132天 无畏无悔地追求梦想 第133天 谨慎使用大脑 第134天 体验“无我”的境界 第135天 从醒来开始关注大脑的活动 第136天 从对外界的关注转向对内在世界的探寻 第137天 义无反顾，不断奋进 第138天 和生活保持一定的距离 第139天 韬光养晦，静待时机 第140天 将注意力集中在当下 第141天 给生活制订计划 第142天 心中一片纯净，不抱期盼 第143天 用爱感化世界 第144天 远离贪婪和仇恨 第145天 探索人类不幸的根源 第146天 在逆境中磨砺自我 第147天 为成功做好准备 …… 步骤2：放弃注意力 步骤3：放弃欢乐 步骤4：放弃极乐 步骤5：无边的

<<抱怨世界不如改变自己>>

空间 步骤6：无尽的意念 步骤7：空无 步骤8：知觉和非知觉皆无

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 章节摘录

版权页： 沉思 你知道，我只是假装出一副冥想的样子。

身体静坐在那里，其实我的内心如潮水般汹涌澎湃，渴望迫不及待地展开行动。

因为只有事情接踵而来，让我忙得团团转，空无才无法乘虚而入。

久而久之，不胜其烦，对生活原本的热情和企盼消失得无影无踪，整天无精打采。

从无聊中抽身而出，这是我所擅长的。

长期以来，面对枯燥无味的生活时，我都选择消极逃避，以至于从来不曾正视过自己空虚的精神世界。

内心深处，我知道重新审视这种空洞将带我到达更深远的境界。

但是，事实是，这种未知的境界似乎还在很遥远的前方，若有若无，靠我有限的胆略见识，几乎还只能可望而不可即。

于是，我不禁想知道，如果什么都不想，把脑海中多余的一切都抛在一边，保持大脑本来的警觉和敏锐，会是怎样的呢？

冥相 继续鼻尖专注力的训练，将注意力集中于鼻尖吸气部位。

没有烦躁的心绪，只有静静的冥想；没有行动者，只有行动，慢慢了解到冥想的真谛。

记住：无论脑中出现什么影像，只需冷静地看着，不带任何判断或分析，没有任何责备或思索。

在意识到它出现的第一时间，丢开它。

看上去越重要的思想，越是要丢弃。

注意力集中于平稳的呼吸即可。

感知 浪花拍击着海岸后逐渐消退，重新隐入浩瀚的海洋。

从来处来，到去处去，落叶归根。

沉思 今天，我在海边的沙滩上漫步。

看着浪花轻轻拍打海岸，慢慢涌上来，又悄悄退去。

我发现，竟然没有一朵浪花能够两次到达海岸。

尽管如此，大海依然送来阵阵浪潮，浪花前赴后继，层出不穷。

浪花与浪花是争先恐后还是携手并进呢？

大海似乎不介意这些，张开双臂迎接一切。

真的是海纳百川！

冥相 如果思维太过活跃，大脑总是喋喋不休地在想这想那，使你根本没有办法集中注意力，专注于鼻尖部位，可以采用数数的方法，慢慢地让心绪平静下来。

具体的方法是：在呼气时，进行倒计时。

例如，首先吸气，然后开始呼气时，数“10”；再吸气，呼气，数“9”，如此这般继续下去。

吸气时，将注意力集中于鼻子；呼气时，默默数数，在脑海中出现数字字样。

如果你没有三心二意，就能把数字按顺序数下去，否则就证明你在冥想过程中分心了。

当修习进展得比较顺利时，你可能想挑战一下自己，从“100”开始向后数，同时也测试一下专注程度。

本阶段的修习中，最好是以“20”作为起始数字，看看自己在摆脱杂乱思绪的静心过程中进步如何（如果数岔了，从头开始重数）。

数完后，继续将注意力集中于鼻尖部位。

时刻记住，呼气的应比吸气时间长。

## <<抱怨世界不如改变自己>>

### 编辑推荐

《抱怨世界不如改变自己》呈现了大量发人深思的案例和作者在日常生活中的许多感悟，以通俗的语言、浅近的道理、娓娓诠释，告诉读者环境时时在变，唯有改变，才能紧跟时代，从而悟出生活之道。只有拥有一种变化的理念，一种全新的形象。

<<抱怨世界不如改变自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>