

# 抱怨世界 不如改变自己

严杰 编译

光明日报出版社

# 抱怨世界 不如改变自己

严杰  
编译



光明日报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

抱怨世界不如改变自己 / 严杰编译. -- 北京: 光明日报出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5112-2370-8

I. ①抱… II. ①严… 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(2012)第076424号

## 抱怨世界不如改变自己

---

编 译: 严 杰

---

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 文 朔

封面设计: 盛小云

责任印制: 曹 诤

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [lijuan@gmw.cn](mailto:lijuan@gmw.cn)

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

---

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 720 × 980 1/16

字 数: 190千字

印 张: 14.75

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2370-8

---

定 价: 28.80元

版权所有 翻印必究

# 前言

## PREFACE

不同信仰、不同宗教和不同世界观的人都会问一些相同的深奥难解的问题：我们为什么存在？我们从何而来，将要到何处去？我们是谁？答案是藏在某本我们尚未发现的书中，还是深埋于我们自己的心里，等待着被发掘呢？

人如何开启自己的心灵？如你我这般的凡夫俗子想要彻底转换意识形态和价值观念，始终按照自己的本真意愿行事，是不是望尘莫及呢？存在是多么不可思议，我们能理解并探究其真谛吗？事实纷繁复杂，我们能脱身而出，获得最终的自由吗？我们能受到启迪吗？

有时候，生活中会遇到天灾人祸，令人大起大落、大喜大悲，经历这些事情后，我们就找到了问题的答案。比如说，遭遇疾病、车祸的人，当他们拨开阴霾重新拥有光明时，全部的意识形态和价值观念都神奇地发生了改变，就好像到另外一个世界度过了一段时光，日子与以前截然不同：不再担惊受怕，不再每日忧心忡忡、忙忙碌碌，难以置信的平静占据了新的生活，似乎所有的焦虑、忧愁都消失了，取而代之的是一种难以言表的感觉，心中充满了爱和希望。

但是，人们不可能等着天灾人祸发生，借以改进生活。只要愿意，我们可以选择另外一种方式，踏上体验人生百味的道路，走进通往精神开悟的大门。古往今来，有多少人人为此进行了不懈的奋斗和探索。但是，我们怎样开始呢？所谓的“精神开悟”会给我们的生活带来什么样的变化呢？

话说回来，我们到底为什么要追求“开悟”、改变自己呢？需要具备什么样的条件才能开始这非凡的征程呢？而且，更重要的是，我们到哪里找到一位可以指引修习的导师呢？

这本书将帮助你揭示这些问题的答案。书中的语言精炼，说理清晰，含义深刻，而且喻事生动，不仅让你发现身边的美和爱，还将唤醒你心中与生俱来却隐藏着的各种意识。一页页翻阅过去，你不但可以探索自己内在的精神世界，而且本书



具有与读者互动的特色，你可以借此机会亲自去领略精神“开悟”的含义。阅读的过程中，你会发现自己不只是在了解与“开悟”相关的知识，而是在不知不觉中向着“启迪”迈进。

## 自己就是最好的老师

遗憾的是，到目前为止还没有一种方法能够测试出修习师的精神开悟程度高低。不过，就算存在着这样一种测试方法，衡量的对象是知识还是感知力呢？谁有评判结果的资格呢？当我们尚不懂爱为何物时就坠入了情网，还是在身心处于敏感期时爱悄悄降临？到底谁能够担当起指引修习的职责？

追根究底，答案是你！亲爱的读者，老师就是你自己，还有谁比你更了解你的内心世界呢？除了自己，你还相信谁？师者，传道授业解惑也！好比他们曾经跋山涉水，披荆斩棘，开辟出了一条道路。指引后来者时，可以画出一幅地图，描绘出山峰沟壑的分布，说明路程中哪些地方有艰难险阻，哪些地方有秀丽风景，使得后来者可以趋利避害，更加顺利地开展自己的征程。但是，要知道，奇光异彩如要亲眼目睹、亲身体验，非身临其境不可。因此，本书旨在鼓励读者身体力行，自己发掘出个人的感知和体悟。如果你只是为了增长见识，把它作为普通的书来阅读，那么最后你所获得的也就只有知识而已，好像上面所说的现成的地图，是无法变通为你所用的。其实，所有问题的答案决不止乎这些平凡无奇的知识，而是藏在知识背后的感知和体悟中。因为感知和体悟转瞬即逝，不是通过学习就可以获得的，所以必须要亲自经历和体验。欢迎你踏上一条奇特的灵性之旅！

寻找出博大无私的爱和理解，唯一的要求就是持之以恒的决心。追求启迪不需要你才华出众，多么的出类拔萃，只要有追寻本真的愿望和求之若渴的决心即可。也不管过去你过着怎样的生活，从现在开始付诸实施即可。基督教徒在空无人烟的沙漠精心修炼，佛教徒则在偏僻幽静的山林中接受自然的恩泽。在他们修习的道路上，忍受并享受独自一人的孤独是主要的课程。通过不断地对内在世界进行探究，他们逐渐被灌输一些感知和体悟，并可经由这种经历告诉他人追求本真之旅中的成败得失。于是，整个世界就在不知不觉中发生了改变。



## 循序渐进

本书专为那些充满勇气的人、那些敢于踏上未知旅程的人而作。纵身跃进精神世界的浩瀚海洋，畅游于其中，借此机会你可以拭除内心深处的恐惧，增强自信心，激发出心中对尘世万物的爱。你会发现自己被无数的感知笼罩，开始重新审视宇宙万物。本书每一天都会向读者揭示出一个新的独特的体悟。反过来，这种感知和体悟会悄悄地开启新的生活领域，给予读者以真正的自由。如果你真心实意地按照本书的指示，按部就班地实施修习步骤，相信启迪就在不远的前方等着你。

但是，我们的生活总是会莫名其妙地陷入纷乱复杂的状态，如同纠结缠绕成一团的渔线，解开它需要有足够的耐心，同时动作也要轻柔。通常第1个结最紧、最难解，如果我们操之过急，用力过大，只会使它缠得更紧，所以一定要慢慢来。修习的道路上同样如此，如果问题更加严重，道路变得崎岖不平时，应鼓起勇气，作战到底，这一次改变行事路线，下一次采取不同的解决方式，千方百计地去克服难题，逆境一定可以跨越过去。每天读一页，耐心点，仔细点，彻底地理解字里行间的含义。就好像初次品味你曾经梦寐以求的红酒，需要细斟慢酌方能完全领略其中独特的芬芳。

## 如何使用本书？

本书通过202天的冥想和感悟，带领你叩响精神开悟的大门。随着时间的脚步，每过一天，你就更接近最终的目标。无须修习经验，可直接开始。初涉修习，奇妙的体验和迷惑并存，本书将教你如何循序渐进，经由冥想走向精神开悟。虽然精神开悟的奥妙难以用言语描述，但是对于你自己以及世间万物，它无疑是最重要的事，值得你为之奋斗。

每天的修习巧妙地设置成3个部分进行：感知、沉思和冥想。虽然每天修习的内容不尽相同，但是3个部分却是恒定不变的。这种组合本身就独具一格，但是更为神奇的是其逐渐积累起来的效果。想想看，由最初简单的注意力慢慢过渡到高度集中的专注力、能量中心的开启、觉知、感悟，最后到达没有自我、空无的深邃境界，心中生出无私的爱，这个过程是非常奇妙的。

每天认真阅读，所需时间不会超过12个小时。平时读书时，可能随便坐下来浏览几页。而我们现在所讲的“阅读”和这种通常意义上的阅读是有区别的。日复一日地坚持下去，其中个人的直觉扮演着非常重要的角色。直觉体验也比较独特，



属于经验性的东西，建立在个人感知的基础之上而非取决于知识积累。除非亲自体验，否则很难了解具体的感受。按照这种方式再加上运用自己的直觉，可以让事情的发展逐渐和你个人的节奏相协调；与此同时，也在追求精神启迪的道路上留下了意义非凡的足迹。

不要心浮气躁，应坚持每天一次的修习，直到你体验到新的感知。无论是在静坐冥想的过程中还是从事于日常事务时出现，只要出现新的感知就可继续阅读，进一步深入修习。这些不断更新的感知将扭转你以及世间万物的命运。但是感知体验积累到一定的程度时才能出现新的感知，后一个感知都是以前面所有的感知体验为基础的，环环相扣。因此，阅读的时候，不可跳页提前翻看后面的内容。必须依照顺序每一天按部就班地进行下去。

启发的出现可能惊天动地，也可能悄无声息。也许你突然能够意识到他人的痛苦，或者注意到了一棵你从旁边经过成千上万次却从来没有察觉到的树，又或只是简简单单的一件事，像不知不觉中内心的细微变化。

每一页的底端，你看到的是日记部分，可以记录下相应的日期以及感知发生当日具体的体验细节。这将循着你精神旅行的轨迹，记录下完整的篇章。

如果你担心精神性缺乏深度，希望达到某种更有意义的境界，那么就做好身心各方面的准备，等待进一步深入。这需要足够的耐心、一丝不苟的态度和孜孜不倦的练习。每天的修习要全力以赴，每一天都像是修习过程中唯一的一天。不可急躁，一定要在新的感知出现后才能继续下一页的练习内容。无论是在你冥想过程中，还是在你参加日常活动时，新的感知均可能出现。可能每天都能体验到新的感知，也可能数日乃至数周不见其踪影，你在一页上停留很久。即使是这样，你也要心平气和，耐心地等待。

这些具有启迪性的感知成为引导你修习的老师，仿佛信号灯般指示着你下一步的行动。因为已经知道书中描述生活的视角非常奇妙，所以你可能忍不住想要一口气读完它。但是，光是阅读而不身体力行亲自加以体验，你什么也得不到，事情也不会有任何改变。

一股坚持不懈的意志力加上一颗求知的心就能减轻你的压力，改善你与人、物、时间之间的关系吗？也许当你放慢脚步，深深地触摸自己的内心而非头脑时，每一个感知才能改变你的生活，扭转你的甚至整个世界的命运。

# 目 录

## CONTENTS

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>步骤1：运用和持续注意力 .....</b>   | <b>2</b> |
| 第1天 千里之行，始于足下 .....         | 3        |
| 第2天 体悟寂静 .....              | 4        |
| 第3天 练习呼吸，让生命平和 .....        | 5        |
| 第4天 心平如镜，明鉴世事 .....         | 6        |
| 第5天 放下经验与知识，让生命重回纯真 .....   | 7        |
| 第6天 在大自然中感悟无限与永恒 .....      | 8        |
| 第7天 以爱融化恐惧 .....            | 9        |
| 第8天 体验空旷与虚无 .....           | 10       |
| 第9天 直面虚无，不再逃避 .....         | 11       |
| 第10天 了无牵挂，心中空明 .....        | 12       |
| 第11天 简化生活，给心灵腾出空间 .....     | 13       |
| 第12天 走出浑噩，寻找生命的意义 .....     | 14       |
| 第13天 身心合一，内外兼修 .....        | 16       |
| 第14天 叩问死亡 .....             | 17       |
| 第15天 在外在规则与内在本性之间寻找平衡 ..... | 18       |
| 第16天 找到开启心灵之门的钥匙 .....      | 19       |
| 第17天 以旁观的姿态审察内心意念 .....     | 20       |
| 第18天 选择善良——一切美德之首 .....     | 21       |
| 第19天 与善良同行 .....            | 22       |
| 第20天 清理情绪，培养善念 .....        | 23       |
| 第21天 摆脱贪婪，博爱无私 .....        | 24       |
| 第22天 思考生活，掌控自我 .....        | 25       |
| 第23天 放下忧虑，活在当下 .....        | 26       |



|       |                |    |
|-------|----------------|----|
| 第24天  | 命运可以改变吗？       | 27 |
| 第25天  | 从梦幻般的生活中清醒     | 28 |
| 第26天  | 乐于助人，不求回报      | 29 |
| 第27天  | 放开约束，自由发展      | 30 |
| 第28天  | 顺应生命本有的节奏      | 32 |
| 第29天  | 保持愉悦、平静的心境     | 33 |
| 第30天  | 爱融化、沟通一切       | 34 |
| 第31天  | 与他人和睦相处        | 35 |
| 第32天  | 面对并接受本真        | 36 |
| 第33天  | 释放心灵，重获自由      | 37 |
| 第34天  | 以慈悲心对待世间万物     | 38 |
| 第35天  | 脚踏实地，改造自我      | 39 |
| 运用注意力 |                | 40 |
| 第36天  | 生命是一场永不停息的探索   | 41 |
| 第37天  | 在痛苦中成长         | 42 |
| 第38天  | 明心见性           | 43 |
| 第39天  | 纵身一跃，完成跨越      | 44 |
| 第40天  | 在未知的黑暗中探索      | 45 |
| 第41天  | 以超然的心态对待苦难     | 46 |
| 第42天  | 精神与物质，两难选择     | 47 |
| 第43天  | 放下一切，轻松前进      | 48 |
| 第44天  | 停止恐惧与彷徨        | 49 |
| 第45天  | 升华私欲，博爱万物      | 50 |
| 第46天  | 在平凡的生活里不懈探索    | 51 |
| 第47天  | 正视真实自我，不再逃避    | 52 |
| 第48天  | 放飞心中纷乱的思绪      | 54 |
| 第49天  | 以严谨的态度生活       | 55 |
| 第50天  | 在喧嚣的世界中保持内心的宁静 | 56 |
| 第51天  | 孤独地寻找生命的真谛     | 57 |
| 第52天  | 学会倾听自己的心声      | 58 |



|        |                     |    |
|--------|---------------------|----|
| 第 53 天 | 淘尽黄沙始见金 .....       | 58 |
| 第 54 天 | 耐住寂寞，潜心修炼 .....     | 60 |
| 第 55 天 | 清心寡欲，知足常乐 .....     | 60 |
| 第 56 天 | 唤醒沉睡的灵魂 .....       | 61 |
| 第 57 天 | 立刻行动起来 .....        | 62 |
| 第 58 天 | 清理记忆，思考自我 .....     | 63 |
| 第 59 天 | 铲除内心的犹豫和怀疑 .....    | 65 |
| 第 60 天 | 尝试从新的视角看问题 .....    | 66 |
| 第 61 天 | 发掘自我本源 .....        | 67 |
| 第 62 天 | 意外之事打开启迪之门 .....    | 69 |
| 第 63 天 | 世事多变，生命无常 .....     | 70 |
| 第 64 天 | 让心中充满对生活的热爱 .....   | 71 |
| 第 65 天 | 追随心灵而不是大脑 .....     | 72 |
| 第 66 天 | 凭直觉和感情生活 .....      | 73 |
| 第 67 天 | 放开一切，得失两忘 .....     | 74 |
| 第 68 天 | 痛苦并快乐着 .....        | 76 |
| 第 69 天 | 认识人生痛苦的根源 .....     | 77 |
| 第 70 天 | 停下匆忙的脚步，思考人生 .....  | 78 |
| 第 71 天 | 给忙碌的生活留下一些空白 .....  | 79 |
| 第 72 天 | 把一切放下，享受宁静 .....    | 80 |
| 第 73 天 | 培养宁静的心境 .....       | 81 |
| 第 74 天 | 以出世之心做入世的事业 .....   | 83 |
| 第 75 天 | 开始新阶段的修习 .....      | 84 |
| 第 76 天 | 打扫心灵的空间 .....       | 85 |
| 第 77 天 | 找出内心阻止前进的障碍 .....   | 86 |
| 第 78 天 | 透视生活背后的真相和本质 .....  | 88 |
| 第 79 天 | 超越对死亡的恐惧 .....      | 89 |
| 第 80 天 | 认清内心的渴望 .....       | 90 |
| 第 81 天 | 超越过去，跨越将来 .....     | 91 |
| 第 82 天 | 回想自己哪些变了，哪些没有 ..... | 92 |
| 第 83 天 | 探索内心世界的奥秘 .....     | 93 |



|                    |                      |           |
|--------------------|----------------------|-----------|
| 第84天               | 写一首以自然为主题的诗 .....    | 94        |
| 第85天               | 重新回到爱的怀抱 .....       | 95        |
| 第86天               | 把今天当做生命的最后一天 .....   | 96        |
| 第87天               | 在“伪睡眠”中进行潜意识交流 ..... | 97        |
| <b>持续注意力 .....</b> |                      | <b>98</b> |
| 第88天               | 认真对待每一天 .....        | 99        |
| 第89天               | 忏悔以往的过错 .....        | 100       |
| 第90天               | 抑制欲望，保持意识清明 .....    | 101       |
| 第91天               | 实事求是，不再撒谎 .....      | 102       |
| 第92天               | 克服恶习，超越自我 .....      | 103       |
| 第93天               | 独自寻找生命的本真 .....      | 104       |
| 第94天               | 抓住眼前的片刻，主宰自我 .....   | 105       |
| 第95天               | 抛开思想中的一切干扰 .....     | 107       |
| 第96天               | 让过去的成为过去 .....       | 108       |
| 第97天               | 释放内心深处被压抑的情绪 .....   | 109       |
| 第98天               | 尝试改变自己的生活习惯 .....    | 110       |
| 第99天               | 静坐观心 .....           | 112       |
| 第100天              | 活在现时，不再惶恐 .....      | 113       |
| 第101天              | 痛快地活出真实自我 .....      | 114       |
| 第102天              | 保持内心的空无、明净 .....     | 115       |
| 第103天              | 审视日常生活，加以改进 .....    | 116       |
| 第104天              | 以积极的心态面对逆境 .....     | 117       |
| 第105天              | 在冥想中体验自身的改变 .....    | 118       |
| 第106天              | 让信念与智力协调发展 .....     | 119       |
| 第107天              | 让心中充满温柔的善意 .....     | 120       |
| 第108天              | 从修习中吸取应对生活的方法 .....  | 121       |
| 第109天              | 对美好的事物不生占有心 .....    | 123       |
| 第110天              | 推倒封闭自我的高墙 .....      | 124       |
| 第111天              | 让生活回归简单 .....        | 125       |
| 第112天              | 谨防大脑对冥想的干扰 .....     | 126       |



|                     |                         |            |
|---------------------|-------------------------|------------|
| 第 113 天             | 发现通往开悟的道路 .....         | 127        |
| 第 114 天             | 找出束缚自由的障碍 .....         | 128        |
| 第 115 天             | 按照重要程度排列生活中的事情 .....    | 129        |
| 第 116 天             | 以温和的方式处理干扰 .....        | 130        |
| 第 117 天             | 记录冥想时脑海中的影像 .....       | 131        |
| 第 118 天             | 掌握大脑的活动 .....           | 132        |
| <b>身体的欢乐 .....</b>  |                         | <b>133</b> |
| 第 119 天             | 打破虚幻的安全感 .....          | 134        |
| 第 120 天             | 根除消极思想的本源 .....         | 134        |
| 第 121 天             | 克制愤怒的情绪 .....           | 135        |
| 第 122 天             | 改变急躁的性格 .....           | 137        |
| <b>心灵的快乐 .....</b>  |                         | <b>138</b> |
| 第 123 天             | 细致入微地观察一件事情 .....       | 139        |
| <b>专心 .....</b>     |                         | <b>140</b> |
| 第 124 天             | 勇于探索未知世界 .....          | 140        |
| 第 125 天             | 不被大脑的猜疑迷惑 .....         | 141        |
| 第 126 天             | 松开手, 让该离去的离去 .....      | 143        |
| 第 127 天             | 回归自我本来 .....            | 144        |
| 第 128 天             | 像对待修习一样对待生活 .....       | 145        |
| <b>新的冥想对象 .....</b> |                         | <b>146</b> |
| 第 129 天             | 摆脱心事重重的状态 .....         | 146        |
| 第 130 天             | 自觉地制定人生目标 .....         | 147        |
| 第 131 天             | 以大脑观察大脑 .....           | 148        |
| 第 132 天             | 无畏无悔地追求梦想 .....         | 149        |
| 第 133 天             | 谨慎使用大脑 .....            | 150        |
| 第 134 天             | 体验“无我”的境界 .....         | 152        |
| 第 135 天             | 从醒来开始关注大脑的活动 .....      | 153        |
| 第 136 天             | 从对外界的关注转向对内在世界的探寻 ..... | 154        |



|                         |                    |            |
|-------------------------|--------------------|------------|
| 第 137 天                 | 义无反顾，不断奋进 .....    | 155        |
| 第 138 天                 | 和生活保持一定的距离 .....   | 156        |
| 第 139 天                 | 韬光养晦，静待时机 .....    | 157        |
| 第 140 天                 | 将注意力集中在当下 .....    | 157        |
| 第 141 天                 | 给生活制订计划 .....      | 158        |
| 第 142 天                 | 心中一片纯净，不抱期盼 .....  | 159        |
| 第 143 天                 | 用爱感化世界 .....       | 160        |
| 第 144 天                 | 远离贪婪和仇恨 .....      | 161        |
| 第 145 天                 | 探索人类不幸的根源 .....    | 162        |
| 第 146 天                 | 在逆境中磨砺自我 .....     | 163        |
| 第 147 天                 | 为成功做好准备 .....      | 164        |
| <b>步骤 2：放弃注意力 .....</b> |                    | <b>165</b> |
| 第 148 天                 | 克服自高自大的毛病 .....    | 166        |
| <b>步骤 3：放弃欢乐 .....</b>  |                    | <b>167</b> |
| 第 149 天                 | 让平凡的生活生动起来 .....   | 167        |
| 第 150 天                 | 让事情自然而然地发展 .....   | 168        |
| 第 151 天                 | 平和的心境比欢乐更重要 .....  | 169        |
| 第 152 天                 | 扔掉多余的负担 .....      | 170        |
| 第 153 天                 | 保持一整天的平静 .....     | 171        |
| 第 154 天                 | 摆脱大脑的怪圈 .....      | 172        |
| 第 155 天                 | 与永恒的精神本体融合 .....   | 172        |
| 第 156 天                 | 内心一片纯粹的清明、安宁 ..... | 173        |
| 第 157 天                 | 不被世俗的快乐所牵绊 .....   | 174        |
| 第 158 天                 | 以归零的心态对待生活 .....   | 175        |
| 第 159 天                 | 大脑不再喧嚣 .....       | 176        |
| 第 160 天                 | 暂时离开繁忙的世界 .....    | 177        |
| 第 161 天                 | 停止追名逐利的生活 .....    | 178        |
| <b>步骤 4：放弃极乐 .....</b>  |                    | <b>179</b> |
| 第 162 天                 | 在宁静中超越快乐和悲伤 .....  | 179        |



|                         |                     |            |
|-------------------------|---------------------|------------|
| 第 163 天                 | 以全新的视角面对现实 .....    | 180        |
| 第 164 天                 | 在宁静中开始新的征程 .....    | 181        |
| 第 165 天                 | 思索宇宙的起源 .....       | 182        |
| 第 166 天                 | 从根本上改正自己的缺陷 .....   | 184        |
| 第 167 天                 | 从深处发掘并改变自我 .....    | 185        |
| 第 168 天                 | 静观其变，准确出击 .....     | 186        |
| 第 169 天                 | 静静地观照自己的谎言 .....    | 187        |
| 第 170 天                 | 丢开一切依赖 .....        | 188        |
| 第 171 天                 | 依靠本真获得安全感 .....     | 189        |
| <b>步骤 5：无边的空间 .....</b> |                     | <b>190</b> |
| 第 172 天                 | 让冥想扎根于内心深处 .....    | 190        |
| 第 173 天                 | 通过修习积极影响他人 .....    | 191        |
| 第 174 天                 | 进入非物质状态 .....       | 192        |
| 第 175 天                 | 在困境中精进 .....        | 193        |
| 第 176 天                 | 沉浸在无边的空间中 .....     | 193        |
| 第 177 天                 | 到达心无杂念的专注境界 .....   | 194        |
| 第 178 天                 | 彻底改变大脑躁动的本性 .....   | 195        |
| 第 179 天                 | 运用专注力进行更深入的观照 ..... | 196        |
| 第 180 天                 | 过程和结果同样重要 .....     | 197        |
| <b>步骤 6：无尽的意念 .....</b> |                     | <b>198</b> |
| 第 181 天                 | 远离丑恶，洁身自好 .....     | 198        |
| 第 182 天                 | 随时随地从生活中学习 .....    | 199        |
| 第 183 天                 | 告别没有目标的忙碌 .....     | 200        |
| 第 184 天                 | 摧毁自我构建的世界 .....     | 201        |
| 第 185 天                 | 坚守信念，不断进取 .....     | 202        |
| 第 186 天                 | 谨防异能分散注意力 .....     | 202        |
| 第 187 天                 | 以变化的眼光看待世界 .....    | 203        |
| 第 188 天                 | 寻找问题并耐心等待 .....     | 204        |
| 第 189 天                 | 将体悟珍藏于潜意识 .....     | 205        |
| 第 190 天                 | 通过改变自我来改变世界 .....   | 206        |



## 步骤7：空无 ..... 207

- 第191天 将注意力集中于空无 .....208
- 第192天 让大脑在空无中停息 .....209
- 第193天 走出幻生幻灭的生活 .....210
- 第194天 体验崇高的孤独感 .....210
- 第195天 在孤独中体验恐惧 .....211
- 第196天 让迷惘在虚无中烟消云散 .....212

## 步骤8：知觉和非知觉皆无 ..... 213

- 第197天 进入知觉和非知觉皆无的状态 .....214
- 第198天 认清自身所处的位置 .....214
- 第199天 谨慎对待自己的言行 .....215
- 第200天 超越自我极限 .....216
- 第201天 将注意力集中于前额中心 .....217
- 第202天 将修习融入到日常生活中 .....218





## 步骤 1：运用和持续注意力

专注力练习能够引起意识不断地发生变动。利用改变后的意识观察世界，会获得焕然一新的感觉。根据改变的幅度大小，新的视觉感受可能非常微妙，也可能令人惊叹，或者介于两者之间恰到好处。

本书的第二章讲述的是觉知练习，利用高度专注的心神去审视身体或大脑某个特定的部位。这种专门的审视和深邃的意识一起帮助我们获得感知和体悟。

第三章阐释了幻觉产生的根源；“行动者”和“行动”之间的联系和区别。

整个追求开悟的过程如行云流水，自然流淌，没有固定的起点和终点，也没有真正的练习步骤。但是，你一定要从现在的你开始做起。真真实实的你，而不是你想象中或是计划中将来的自己。练习每过一天，意识就会发生一点改变，让你更清楚地看清自己。刚开始的时候，你可能在心中不断地和自己作斗争。如果你想克服心中的矛盾，不付出努力是不可能的。重新翻到前面的“如何使用本书”，仔细阅读使用说明，按照指示进行修习。

自始至终要保持一个初学者的姿态，即使你认为自己已经很熟练了，还是要维持同样的态度。每一节冥想修习都应视做新的开始，全力以赴，争取做到最好。修习中尽量不要带着个人判断和意见。

比如说，刚开始修习的时候，你会认为相应的步骤太过简单，下定决心把修习做到完美无缺。随着冥想的深入，这种想法会影响修习的进度，让你越来越感到力不从心。每天书中的指导都是经过精心设计，在潜移默化中慢慢推进修习。这样，你作为修习者来说可以比较容易地紧跟着修习进度，同时改进和提高生活的方方面面。因此，不要私自对书中的内容加以评判。

正如书中所述，在你的探究触及本真时，感悟就出现了，给生活带来一阵清新的空气。尽管有些感悟看起来非常微不足道，但是一旦出现就会深刻地改变你，让你无法再回到从前。你开始关注善意或恶劣的行为；留意到