

冥想日记

Meditations for Every Day in the Year

[英]詹姆斯·艾伦 著

边晓华 译

团结出版社

B844.6
14

冥想日记

Meditations for Every Day in the Year

[英]詹姆斯·艾伦 著

边晓华 译



中医学院 0557178

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冥想日记 / (英)詹姆斯·艾伦著; 边晓华译. --北京: 团结出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5126-0521-3

I. ①冥… II. ①詹… ②边… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第104817号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (团结出版社)

网 址: [http:// www.tjpress.com](http://www.tjpress.com)

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 制: 三河市祥达印装厂

开 本: 145 × 210毫米 1/32

字 数: 200千字

印 张: 12

版 次: 2011年7月 第1版

印 次: 2011年7月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-0521-3/B.135

定 价: 32.00元

(版权所属, 盗版必究)

January

壹月卷 | 从狂热到宁静

从狂热到冷静，赢了自己就赢了一切

通常，浮躁狂热之人总是迫不及待想要指导他人的行为，但是智慧之人却总是先检点自己的行为。如果有谁想要改变这个世界，那么，他首先需要改变自己。自我的改造不仅仅是要根除自己思想中追求感官愉悦的一面，完成了这一步才只不过是开始。只有当我们不再空想妄想，不再有任何自私自利的目标时，自我改造才圆满完成。如果没有洁净的思想和一定程度的智慧，那么，我们必然还会有某些自我奴役和愚蠢的行为，这些都有待克服。

理想为人类插上双翼，有了它，我们可以飞往美好的天堂。它让无知的人博学，它带领我们从黑暗走向光明，没有理想，人类依然是可怜的爬行动物，俗不可耐，只追求感官愉悦，心智未得到开化，毫无希望可言。

理想，就是对崇高事物的渴望。

能够寻找到安宁的地方，便是真理藏身的地方！

将紧要的事情永远放在第一位。先工作后玩耍；先尽义务后享受；先别人后自己，这是一条金子般的规则，它决不会将你引入歧途。一个好的开端就是成功的一半，输在起跑线上的运动员会失去获胜的机会。一个商人的第一笔生意没做好，定会影响到他日后的声誉。寻求真理的人若是迈错了第一步，必然会失去正义的桂冠。带着纯洁的心、正直的思想、无私的目的、崇高的目标、永不泯灭的良知上路，这便是一个正确的开端，这便是将要紧的事情放在第一位，如此一来，接下来的一切都会按照和谐的顺序如期而至。让生活简单、美丽、成功、平和。

灵魂会为它丢失的美丽而哭泣。

摆脱各种浮躁情绪，我们便获得了宁静。

一个人若是始终沉迷于低级趣味的享受中，他就永远不会有高远的追求和不断奋发向上的欲望，但是，一旦这些享受变成了一种苦难，惆怅之余，他便会想到一些更为高尚的事情。如果剥夺了他凡俗尘世中的各种安逸享受，那么，就会激起他对崇高美好事物的追求。当不洁给人们带来痛苦时，人们自然而然就会去寻求纯洁的东西。我们心中真正的渴望与追求，应当如涅槃的凤凰一般，焚于悔悟之火，后于灰烬之中重生，然后展开有力的双翅，飞向九重天堂。

一个志向高远的人本身就已经步入了通往平和的道路，如果他一直向前走，不做任何停留，也不转身走回头路，那么，他必然会到达路的尽头，找到心灵的平静。如果他的目光能不断捕捉到来自天堂的美景，那么，他的思想就会有不断的更新，他必将到达天堂的圣地。

心有多大，世界就多大，我们孕育的希望终究会实现。

我们的思想和行为创造了我们的生活。

一个人的心有多高，就能飞多高。他的渴望将造就他的才能，确定了目标就确定了最后的成就。人类既然能够体会明了一切低级庸俗的东西，就必然能够体会明了一切高级的东西。既然我们是人类，就必然是神圣的，将我们的思想和目光转向崇高与神圣的方向是我们唯一的，也是必需的任务，一个思想不纯洁的人何来纯洁可言？

思想纯洁的人所具有的纯洁又是什么呢？它是一个人在做事情的时候心无杂念的状态，每个人都有自己纯洁和不纯洁的一面。志存高远的人，在他的眼前有一条一直通向天堂的道路，他的眼睛已经预见到了那最终的平静，他的心也已经沐浴在其中了。

超越了罪恶的人，是生活中的胜利者；战胜了恶习的人，是最后的赢家。

如果我们满怀希望，意志坚强，必然会找到真实而美好的事物。

天堂的大门永远是敞开着的，每个人都能进入天堂，但要依靠自己的意志和力量！然而，如果我们仍迷恋各种来自地狱的诱惑，并选择将自己出卖给罪恶和不幸，那么，他将永远无法进入天堂的国度。

有一种生活远离罪恶与苦难，它是那么的宽广、深厚、高贵，却又是那么的平凡，只要能成功战胜一切罪恶，只要我们打败了心中所有的邪恶，那么，几乎人人都能过上这样的生活。我们将会生活得智慧而快乐，祥和而宁静，端正而平安。我们现在就可以找到并过上这样的生活，在瞬息万变中保持沉着冷静，在动荡不安中寻找安宁，在硝烟中拥有和平。

我们每时每刻都在抉择，一切要发生的都是早已注定的。

热爱纯洁生活的人，他的思想每天都会有新的进步。

一个精力旺盛的、肯去做事的人，永远不会被困难吓倒，相反，他会去研究如何克服困难。所以，一个勇往直前不断追求理想的人决不会屈服于各种诱惑而一败涂地，他只会去思考如何加强自己的思想力量。脾气其实只是一个懦夫，它只能偷偷溜到那些薄弱、没有设防的地方。容易受到诱惑的人应当好好研究一下诱惑的本质与含义，这样他才能克服它们，而那些想要克服各种诱惑的人必须要明白，诱惑是如何从他黑暗而错误的内心深处升起来的，同时，他还必须好好思索、深刻内省一番，看自己该如何利用真理来驱散心中的黑暗，取代错误的想法。

要想了解事实真相，我们首先要了解自己，自我了解是自我征服的得力助手。

每天都抽出时间来进行一次有意义的沉思，思索一下真理和真理带给我们的一切。

只要错误或者腐烂的东西刚露出了苗头，就要立刻将它们清除干净。

我们每前进一步，就意味着要将一些东西留在身后。只有舍弃了低等的，才能换来高等的；只有摈弃了恶习，方能得到良好的事物；只有打破无知，才能获得知识。每一次的获得都要付出代价，都是我们倾尽囊中最后一分钱为代价换来的。每一种动物，每一种爬行生物，都具备某种特殊的能力，或拥有某种特别的力量，这些都是人类在不断向上进化过程中丢弃的东西，人类用这些本能换来了更为高级的才能或力量。有多少优秀杰出之士，只因无法摆脱古老的自私恶习而毁于一旦！在每一个微不足道的牺牲背后，都会有长着双翼的天使等着我们，将最高的知识与智慧亲手交付于我们。

让已经有所得的人警惕，不要再退回原地，要从小的细节着手防患于未然，加强对罪恶诱惑的抵御能力。

要达到完美的生活，先要对它有种热烈的渴望。

世界上各种形式的纷争归根结底都是同一个起因，即个人的自私。

人类生活中的各种活动都扎根于一个共同的地方，这个地方是我们的内心，我们依赖于自己的内心，并从中汲取活力与营养。人类一切痛苦与幸福的根源所在，并非我们的外界生活，而是我们的思想和心理活动。人类的各种行为构成了生活，而生活则是一切的外界力量的源泉。

一个无法容忍自己的错误或缺点浮出水面，生怕被人们知晓，拼命将它们隐藏起来的人，并不适合在真理的大道上行走，这样的人，思想并没有武装得很全面，不适合进入生活的战场，也无法战胜各种诱惑。那些无法勇敢面对自己低级本能的人，永远不会攀上自我克制的最高峰，达到放弃恶习的最高境界。

每个人都在自己的原则下生存，永远不会按照其他人的原则去生活。

一个全力以赴做事情的人，他的灵魂是饱满的。

不要因失败而沮丧。从失败当中，你将得到智慧，你会逐渐成长。失败是最好的老师，它以最快捷有效的方式让你懂事，让你进步。如果你愿意去总结经验教训，你会发现，你所犯的每一次错误，你所遭遇的每一次挫折，都是一个极为重要的有待吸取的教训。在看似一片劫掠的情形下，肯仔细潜心思考问题症结所在的人，在认识事情方面，将会更为透彻，高人一筹，他会利用自己的一次次失败，让它成为一匹飞马，载着他飞向最辉煌的成功。

愚蠢的人只会将自己的失误与过错怪到别人头上，而积极寻求真理的人却能够自我批评。让我们勇敢地为自己的行为负起责任吧，承认自己的不足并不可怕。

诱惑越是强烈，我们就越需要顽强和持久的耐力来赢得最后的胜利。

灵魂最伟大的需求是一条永恒的原则，我们称这条原则为“正直”。

只有打破旧的事物，新的事物才会显现。要想将农舍换成高楼，首先要将旧的农舍拆除，方可在原来的土地上打地基，建起一座新的大厦。要想让新的真理出现，就必须将旧的谬误打破……只有旧的自我消亡后，才会诞生一个全新的自我。当原先那个急躁、缺乏耐心、嫉妒、傲慢、不纯洁的自我消失后，随之而来的才会是一个崭新的、温和儒雅、耐心、善意、谦卑的自我。告别生命中曾有过的一切罪恶与伤怀吧，让这一切烟消云散，然后给生命一个全新的开端，让生命中从此有了正义与欢乐。如此一来，所有旧的、丑陋的事物都将转变成新的、美好的事物。只有实现了这一条神圣的原则，我们才可以源源不断地汲取到快乐，才会永远受到生活的恩宠，因为这是一条来自天堂之地的原则，在那里，每一个顺从的灵魂都能找到它永恒的家。

注重美德的生命高贵而优秀。

外表怎样并不重要，因为外表只是我们内心世界的一种反应。

许多从外部着手的、孤立无援的变革之所以会败得很惨，追根溯源都不外乎一件事，也就是说，那些变革倡导者只不过是將这种改变视为追求他们自己目的的一种方式，他们并没有认识到，变革是渐渐通向完美的一个必经阶段。

一切真正意义上的变革，必定是从内在开始的变化，是人们思想和内心的变化。放弃某些食物与饮品，同某些行为习惯彻底决裂都是良好、必要的开端。但这只不过是个开端而已，要想达到最终的目的，我们还远远缺乏一种精神生活。因此，净化心灵、纠正错误思想、培养理解力是一件好事，因为我们都知道，我们需要一颗生命力旺盛的心。

我们内心的一切才是最重要的，因为外表就如同一面镜子，它会将你的内心世界如数反映出来。

每天都要更新自己的方法，在受到诱惑的时刻，千万不要偏离正确的轨道。

现在，天越来越长了。太阳一天比一天升起得早，落山也一天比一天晚，人间有光明的时间也就一天天地多起来了。所以，每天我们也可以让自己更为坚强，每天，我们在面对真理的光明时，都可以更多地敞开心扉，让正义之光将我们的心照得更加明亮。太阳总是恒定不变的，它每天都散发出相同的光芒，然而，地球却会绕着它转，每一天吸收更多的光和热。真理和“真善美”也是恒定不变的，既不会增加也不会减少，但是，如果我们渐渐转向它，定然会沐浴到更多的光芒，定然会得到它更多的恩泽，我们的力量会越来越强大。

手艺人日复一日拿着他的工具苦练，努力提高他手中艺术品的工艺含量，并由此而获得高超的技巧。同样，你也可以利用每一天去多做正确的事，实践真理，如此你便获得了做人的技巧。

实践出真知。

智慧将净化我们的思想。

每一天都是一个新的开端，带给我们新的开始、新的可能性、新的成就。岁月在斗转星移间流逝，但每一天却都是崭新的。每一天都有新的面貌、新的内容，甚至宣告一个新生命、新秩序、新社会、新时代的开始。他给每一个人带来了新的希望和新的机会，每天你都可以是一个全新的你，你可以获得新的力量，你可以重振旗鼓，你可以获得新生。从充满错误、充满失败、充满忧愁的过去中，你可以破茧而出，用力量和意志来武装自己，全新的思想会让你浑身散发出理想的光芒，你将拥有一个崭新的自我。

要保持思想和身体上的纯洁，摒弃一切感官享受，彻底清除思想中的自私因素，最终，你将过上至纯的生活。

做一个正直、温和、心地纯洁的人。