第一图书网, tushu007.com

<<不较劲的生活>>

图书基本信息

书名：<<不较劲的生活>>

13位ISBN编号：9787514200973

10位ISBN编号：7514200975

出版时间：2011-7

出版时间：印刷工业

作者：李剑坡

页数：240

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

<<不较劲的生活>>

前言

序言　　我们生活在一个充满危险的时代，面临食品安全、环境污染、人类的生存空间日益狭小等诸多问题，对不可预知的未来充满恐惧。
随着社会的进步和科技的发达，生活的压力反而越发沉重。
我们吃着廉价的、合成的食物，生活得没有尊严。
为了买更好的电器、开更好的车子、住更大的房子而上足“发条”，紧张、疲倦而压抑，完全不顾内心精神的需求，重复着虐待自己、虐待环境的做法。
我们不知道用什么来保护自己，什么是快乐之源，怎么让自己坚强，如何处置生活中的烦扰。
各种不良的情绪侵扰我们，负面信息不断地影响、腐蚀我们的元气。
在城市的街道上、地铁里，我们看到的都是面色灰暗、精神委靡的年轻人和脸庞臃肿、愁眉苦脸的中年人。
这不是我们要的生活。
我们的目标是获得心灵的宁静、自在；是获得正面的能量，让自己不惧怕；是从容面对生活，免受负面能量的影响和厄运的冲击；是看清世界的真相，与社会、周围群体和谐地生活。
怎样才能达到我们想要的生活呢？
这里，我提倡“不较劲的生活”。
这是一种绿色、无害的生活方式，一种纯净、灵性的生活方式，一种自由、喜悦的生活方式。
我们不去跟身体较劲，不跟内心较劲，也不跟自然较劲，不跟宇宙较劲，只有这样，才能顺应自己的天性和宇宙的法则，到达真正的和谐与快乐的境界。
想要不较劲，就必须先放下，从身体到心灵地放下。
而静坐这一练习方法，正是我们放松身心的开始。
本书不但着重介绍了静坐这一种使你身体、心理、精神得到放松与康复的观念与练习方法，也提供了一份让身心达到和谐，获得真正的健康幸福的指南，包括健康的饮食、精神的内省、禅定的修习、无畏而具爱力的人际关系，等等。
我们本都是自然之子，但是我们已经远离了自然的状态。
不再每天忙忙碌碌地去追求那些外在的物质，去跟周围的人或事物较劲，而是依照绿色和谐的方式生活、放松身心，你会发现，心灵逐渐变得柔软、灵敏和自在，受外界的冲击而沮丧的情况也在变少，解决世间事物的能力则在变强。
这并不需要你作出很大的改变，只需要从每天很少时间的静坐或者瑜伽练习开始。
一旦不再跟自己的身心、不再跟宇宙万物较劲，你会发现，看世界的眼光会有改变，对世界的态度也与从前的自己不同。
慢慢地，你会发现自己开始理解古代圣人、先哲的著作所表达的意境。
随之而来的，身体的疾病也得到自身能量的全面调整，身体随内心的松弛而同步达到协调和康复。
写作本书的目的，是想和广大读者分享对于“不较劲的生活”的感悟和经验。
按照书上提供的方法，你每天只需很少时间的实践，就能获得最高的身心健康级别，进入愉悦的生活状态。
改变自己，你只需从“不较劲”开始。

<<不较劲的生活>>

内容概要

我们为什么提倡“不较劲的生活”？

这是一种绿色、无害的生活方式，一种纯净、灵性的生活方式，一种自由、喜悦的生活方式。我们不去跟身体较劲，不跟内心较劲，也不跟自然，不跟宇宙较劲，只有这样，才能顺应自己的天性和宇宙的法则，到达真正的和谐与快乐的境界。

如何做到“不较劲”？

想要不较劲，就必须先放下，从身体到心灵地放下。
而静坐这一习练方法，正是我们放松身心的开始。
本书不但着重介绍了静坐这一种使你身体、心理、精神得到放松与康复的观念与习练方法，也提供一份让身心达到和谐，获得真正的健康幸福的指南，包括健康的饮食、精神的内省、禅定的修习，无畏而具爱力的人际关系等等。

写作本书的目的，是想和广大读者分享对于“不较劲的生活”的感悟和经验。
按照书上提供的方法，你每天只需很少时间的实践，就能获得最高的身心健康级别，进入愉悦的生活状态。
么提倡
“不较劲的生活”？

这是一种绿色、无害的生活方式，一种纯净、灵性的生活方式，一种自由、喜悦的生活方式。我们不去跟身体较劲，不跟内心较劲，也不跟自然，不跟宇宙较劲，只有这样，才能顺应自己的天性和宇宙的法则，到达真正的和谐与快乐的境界。

作者简介

李剑坡：
生于60年代末的皇城根。
自青年时代开始修习静坐、禅修已近20年时间，坚定的素食者和绿色和平主义者。
曾发表过《人生就是取经路—西游记的大智慧》，译有《定量能量清洗》等著作。
现居北京西山。

第一图书网, tushu007.com

<<不较劲的生活>>

书籍目录

序言
第一章 别跟身体较劲——静坐就是最好的锻炼
1.静坐改变身心
静坐治疗各种慢性病
静坐是最好的锻炼
静坐提高专注能力
静坐获取正面能量
2.开始静坐吧
静坐的方法
静坐的循序渐进
附：静坐的名人们
第二章 别跟内心较劲——生活充满爱意与喜悦
1.静坐，打开爱力的源流
找到爱，是对自己最好的保护
有灵性的壁虎与小猫
接通爱力，让我们很强大
找到大爱，我们才能给予
最好的宽恕之道
释迦牟尼的小故事，让我们更爱他
感恩，我们才能做到宽恕
学会感恩的一个法宝
爱心，最深奥、最简单的宽恕之道
爱的力量：一个真实的故事
爱的能力与生命等级
2.自我相处之道
学会善待自己
解读自卑心
健康由谁来打理
发现内在的快乐
发现伟大的自己
天堂在哪里
认识自己，然后改变我们的人际关系
3.活在当下
老酋长的智慧
消除烦恼的最快法门
接受现实，然后作当下正确的选择
真实的时刻
4.静坐，获得能量的密钥
保护自己的力量
让内心自己去做
求人不如求己
我们该向谁祈祷
服从最好的安排
5.放下与舍得
放下别人的错误

现世涅槃的含义
解除一半烦恼的妙法
放下成见
我执，一生中最大的敌人
五朵恶之花
放下小我，拥有世界
第三章 别跟自然较劲——健康和谐的饮食之道
1.不为错误的食物买单
代价沉重的四种食物
动物蛋白
酒精
咖啡因
糖
2.让身体充满能量的饮食
洁净的饮食
你吃什么，你就是什么
充满激素和抗生素的食物
O环实验
悦性食物与惰性食物
为什么我们的体质是酸性的
自我判断是否酸性体质的方法
经验分享：如何战胜食物的诱惑
国家领导人吃什么
3.完美的饮食
安全、优质、全面的植物蛋白
蛋白质的主要来源
如果不吃红肉，如何能获得足够的铁
新四类饮食
宝贵的植物纤维
4.做觉悟的饮食者
打破神话：人类天生是素食者
做与环境和谐的饮食者
5.与灵性相和谐的饮食之道
素食之美——《瓦尔登湖》节选
改变饮食，改变心灵，最终改变我们的生活
开启意识力量的饮食
附：世界名人饮食观
第四章 别跟宇宙较劲——想什么，就是什么
1.自己的容貌自己决定
30岁后的容貌由自己决定
思维决定我们的外在
脸上绽放的，是我们内心的想法
不漂亮，你也能可爱
2.你的未来由你的想法决定
成功的法则
你身边的气场
保护你正面的能量与气场

第一图书网, tushu007.com

不为情绪遮望眼
境由心造

章节摘录

别跟身体较劲——静坐就是最好的锻炼　　静坐，是和上帝沟通的最好方式。
静坐最神奇的地方，就是它能够让你的身体放松并调整至最佳状态，让你的心态更为平和和愉悦，不再为工作、生活的事情愤怒或沮丧，智力水平和能力也能在不经意间提升。
每天的静坐，将在不知不觉中改变你的生活。
静坐治疗各种慢性病　　便秘　　每天早上是排便的最好时间。
健康的人，每天清晨排便是最理想的健康状态。
对于精神紧张的人，五脏也很紧张，不能放松，肠胃的蠕动也如缺了润滑油的机器，不能轻松地运作。
尤其是工作压力大、经常加班的人，吃饭很晚，吃完就睡觉，第二天又起得很晚，宿便的问题得不到解决。
日本有一项调查显示，许多人身体内的宿便能达到20磅。
这种现象很普遍，也很可怕，绝对不是小问题。
静坐可以解决这个问题，估计很多人都想不到。
我和太太靠每天晚上的静坐，第二天早上起来都能够排便。
那些排便有难度的人，除去每天晚上静坐外，还可以按下面的方法解决便秘：每天早上早起20分钟，先喝一杯温开水。
然后静坐10分钟，感觉身体真正地放松下来，专心体会心灵的宁静，不久，便意就会来。
排便的时候，要专心。
不要说话，不要看书看报，也不要想别的事情，什么都不想，如同静坐的状态。
特别提醒一点，静坐时不要想“我在治疗便秘”，不去想“便秘”这个词。
当你真正放松下来，身体会自发地调节。
你坐到身心俱寂，忘了自己的身体时，你万能的身体没有了情绪的焦虑和干扰，才开始自我治疗。
你会听到自己肠道里发出很响的“咕噜咕噜”的声音，不去管它，让它继续自发地快速蠕动。
不过水可以不限量，渴了就去喝。
肠道的蠕动加快了，又有水的润滑，你很快就会有便意了。
便秘的治疗，贵在持之以恒。
其实治疗便秘的过程，也是在治疗自己的不良情绪。
情绪稳定、健康的人是不会有便秘的。
失眠　　科学家发现，当一个人以莲花坐姿坐着时，即使不静坐冥想，他的脑波也会立刻从β波变成α波。
这种转变，表示一个人的心灵变得较平静。
静坐可以使我们的注意力集中，减少沮丧、痛苦及挫折感，白天工作疲劳或是被失眠困扰的人，在打坐十几分钟后就会头脑空白，昏沉欲睡，甚至在坐姿下低头睡着。
所以，建议失眠者在自己的床上静坐，一旦出现这种状态，就马上倒下睡觉，不要再做别的事情。
这样，你会睡得很沉，没有梦。
坚持下去，你的睡眠会改善，面色也会因为有足够的血液和氧气的供给而红润，精神也会明显得到改善。
美国的一份研究报告说：当人在静坐时，会增加35%的血液流到脑部。
而提供给脑部的血量大小，与我们的心灵能力有密切的关系。
而且当血量增加时，相对地供氧量就会增加，如此一来，脑部的功能也获得改善。
静坐也能使我们身体得到较多的休息，因为静坐时人体内耗氧的水平会降低20%，人会感觉到完全松弛。
这个报告还说：当静坐变得更深沉时，θ波将会变成δ波。

透过静坐的训练，头脑将被有系统地再造成为较健康、较协调的状态。
科学的实验证明，静坐可减少沮丧、压力、冷漠、头痛、失眠和心不在焉，且能增加注意力及记忆力。
所以在睡觉前静坐半小时，是个非常好的习惯。
这半小时的静坐，好像我们每天下班回家洗一个淋浴，洗去在外面忙碌一天的浮尘，不把外面的污染带回家一样。
静坐，会让我们很温和地处理每天遇到的烦心事、棘手事和受到的伤害。
静坐开始时，你会觉得白天发生的事情很难释怀，但是坐到半小时后，就会觉得那些事情好像不那么严重了，情绪也不会那么激动了，如同隔靴搔痒一样，虽然也有感受，但是能冷静地审视它了。
这是非常好的缓冲，让我们在每天结束前处理好当天的事情，不受不良事件、不良情绪的冲击。
即便你的一天很顺利，很快乐，也应该在睡前静坐一段时间。
你可能刚刚从球场看完足球比赛回来，或者从练歌房K歌归来，或者参加完朋友的晚餐盛宴，你的心里满满的全是快乐。
但是带着兴奋入眠，对自己也是不好的；还是静坐一下，让心境平复下来，自然的睡眠才是最好的。
我自己认为，静坐就是进入更深层次的入定，比我们的睡眠所进入的境地更深。
睡眠，其实就是一种静坐，一种入定，也是放弃了身体外面的一切，如工作、朋友、享受，专心和自己在一起。
我们的睡眠进入的状态越深，质量就越好。
静坐时睡觉，或者静坐完后马上睡觉，会进入很深的睡眠，很少做梦。
心病还得心药医，睡眠不好的朋友们，通过静坐练习让内心平静下来，那你的睡眠困扰一定能解决。
对自己负责，对自己好的话，就每天睡觉前，给自己30分钟的静坐时间吧！
心脏病、脑血管疾病　　高脂肪、高糖和高热量的食物会导致人的动脉收缩，后果是通过血管的血流减少，身体处于慢性应激状态。
而香烟中的尼古丁、咖啡、可卡因和安非他明中的兴奋剂成分，以及缺乏锻炼的生活习惯也会导致上述后果。
回想一下，当我们从丰盛的晚宴归来后，是不是感觉困倦，想马上睡一觉？
原因就是我们的大脑得到的血流和氧气少了。
受累的还有皮肤、心脏，皮肤会显得衰老，心脏的耐力会下降，甚至性器官的勃起程度也会降低。
美国加利福尼亚大学预防医药研究中心的院长迪恩?奥尼斯（Dean Ornish）发表在美国著名的心内科刊物《柳叶刀》上的研究数据显示：高科技医疗手段的局限性越来越明显。
最近的统计数据是，130万冠状动脉血管成形手术患者的费用达到600亿美元，45万冠状动脉搭桥手术患者的费用高达450亿美元。
费用如此昂贵，但是效果如何呢？
根据《新英格兰医学月刊》2007年4月刊登的随机对照实验结果显示，血管成形术并不能延长患者寿命，或者防止心脏病的侵袭（95%接受血管成形术的患者如此）。
接受搭桥手术的患者中，真正延长寿命的不足3%。
当人们吃健康的饮食、戒烟、练习静坐时，大脑会得到更多的血流和氧气，会感到在生活中有更多的爱包围着自己，睡眠会减少，但思维会更清楚，精力会更充沛。
而且，人的头脑会生长出更多的脑细胞，这点非常明显。
人的心脏同样可以得到更多的血流和氧气，有冠心病史的人，症状可以得到扭转……　　通过对世界各地的30 000名男女的跟踪调查表明，这种生活方式的整体改善可以预防90%心脏病的发生。
所以，心脏病这个高治疗费和高致死率的可怕疾病是完全可预防的。
生活方式的改变不仅可以预防心脏病，还可以使心脏病得到改善甚至逐步康复，其他的一些慢性病也是如此。
……

编辑推荐

上班族必备减压宝典，全方位解决身心困扰的新时代乐活指南，健康生活达人李剑坡，以20多年身心修炼经验，与读者分享最简单易行的轻松生活法门，依照《不较劲的生活》方法，每天只需很少时间，你就能获得最高的身心健康级别，认识你内在的力量，解放你的身体和心灵。

第一图书网, tushu007.com

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