

神奇的潜能开发系统，用365天帮助人们彻底重塑自我，
创造辉煌人生，迈向健康、财富和成功的巅峰。

改变自己

365天获得成功

[美] 雷蒙德·洛克 著

严杰 译



黑龙江科学技术出版社

A YEAR TO ENLIGHTENMENT

365 Steps to Enriching and Living Your Life

改变自己

365天获得成功

[美]雷蒙德·洛克 著

严杰 译

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08—2009—062

图书在版编目(CIP)数据

改变自己: 365 天获得成功 / [美] 雷蒙德·洛克著; 严杰译. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5388-6180-8

I. 改… II. ①雷…②严… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 086419 号

A YEAR TO ENLIGHTENMENT 365 Steps to Enriching and Living Your Life by
E.Raymond Rock

Copyright © 2006 by E.Raymond Rock

Simplified Chinese edition copyright © Beijing Zhongzhibowen Book

Publishing Co., Ltd, 2009

This edition published by arrangement with The Career Press, Inc. through Big
Apple Tuttle-Mori China

All Rights Reserved

改变自己: 365 天获得成功

GAIBIAN ZIJI: 365 TIAN HUODE CHENGGONG

作 者 [美] 雷蒙德·洛克

译 者 严 杰

责任编辑 张丽生 刘红杰

装帧设计 李卫锋

文字编辑 胡宝林

美术编辑 杨玉萍

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 26

版 次 2009 年 8 月第 1 版 · 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6180-8/B · 83

定 价 29.80 元

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？我们从何处来，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，借此机会你可以摒除内心深处的恐惧，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 365 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，心中生出无私的博大的爱，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。除非亲身体验，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

第一部分 专注力 /1

步骤1：运用和持续注意力	2
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	平静的生活是一种幸福	81
第74天	培养宁静的心境	83
第75天	以出世之心做入世的事业	84
第76天	开始新阶段的修习	85
第77天	涉足新的生活领地	86
第78天	打扫心灵的空间	88
第79天	找出内心阻止前进的障碍	89
第80天	卸下包袱，轻松上路	90
第81天	透视生活背后的真相和本质	91
第82天	静坐，就这么简单	93
第83天	超越对死亡的恐惧	94
第84天	认清内心的渴望	95
第85天	超越过去，跨越将来	96



第86天	回想自己哪些变了, 哪些没有	97
第87天	探索内心世界的奥秘	98
第88天	写一首以自然为主题的诗	99
第89天	重新回到爱的怀抱	100
第90天	把今天当做生命的最后一天	101
第91天	在“伪睡眠”中进行潜意识交流	102
持续注意力		103
第92天	认真对待每一天	104
第93天	忏悔以往的过错	105
第94天	抑制欲望, 保持意识清明	106
第95天	实事求是, 不再撒谎	107
第96天	克服恶习, 超越自我	108
第97天	独自寻找生命的本真	110
第98天	抓住眼前的片刻, 主宰自我	111
第99天	抛开思想中的一切干扰	112
第100天	让过去的成为过去	113
第101天	释放内心深处被压抑的情绪	114
第102天	尝试改变自己的生活习惯	116
第103天	静坐观心	117
第104天	活在现时, 不再惶恐	118
第105天	痛快地活出真实自我	119
第106天	保持内心的空无、明净	120
第107天	审视日常生活, 加以改进	121
第108天	以积极的心态面对逆境	122
第109天	在冥想中体验自身的改变	123
第110天	让信念与智力协调发展	124
第111天	让心中充满温柔的善意	126
第112天	从修习中吸取应对生活的方法	127
第113天	对美好的事物不生占有心	128
第114天	推倒封闭自我的高墙	129
第115天	让生活回归简单	130





第 116 天	谨防大脑对冥想的干扰	131
第 117 天	发现通往开悟的道路	132
第 118 天	找出束缚自由的障碍	133
第 119 天	按照重要程度排列生活中的事情	134
第 120 天	以温和的方式处理干扰	135
第 121 天	记录冥想时脑海中的影像	136
第 122 天	掌握大脑的活动	137

身体的欢乐 138

第 123 天	打破虚幻的安全感	139
第 124 天	根除消极思想的本源	140
第 125 天	克制愤怒的情绪	141
第 126 天	改变急躁的性格	142

漫想 142

第 127 天	激发追求梦想的勇气和力量	143
第 128 天	质疑未曾体验过的事情	144
第 129 天	减少欲望，知足常乐	144
第 130 天	远离世务，在清静中追求神圣	146
第 131 天	学会用心“看”世界	147
第 132 天	用直觉感受世界	148
第 133 天	用整个身心活着	149
第 134 天	简化生活是智慧的体现	150

快乐的浪潮 151

第 135 天	掌控命运，不再逃避	151
第 136 天	“我”念是一切争斗的根源	152
第 137 天	停止对逻辑思维的依赖	153
第 138 天	让自己虚无起来	154
第 139 天	体验冥想中巨大的欢乐	155
第 140 天	以精神本体取代情绪	156
第 141 天	远离世俗的纷争	158
第 142 天	不再计较过去的错误	159

**心灵的快乐 160**

第 143 天 细致入微地观察一件事情 161

专心 162

第 144 天 勇于探索未知世界 162

第 145 天 不被大脑的猜疑迷惑 163

第 146 天 松开手，让该离去的离去 165

第 147 天 回归自我本来 166

第 148 天 像对待修习一样对待生活 167

新的冥想对象 168

第 149 天 摆脱心事重重的状态 168

第 150 天 自觉地制定人生目标 169

第 151 天 以大脑观察大脑 170

第 152 天 无畏无悔地追求梦想 171

第 153 天 谨慎使用大脑 172

第 154 天 体验“无我”的境界 174

第 155 天 从醒来开始关注大脑的活动 175

第 156 天 从对外界的关注转向对内在世界的探寻 176

第 157 天 义无反顾，不断奋进 177

第 158 天 和生活保持一定的距离 178

第 159 天 韬光养晦，静待时机 179

第 160 天 将注意力集中在当下 179

第 161 天 给生活制定计划 180

第 162 天 心中一片纯净，不抱期盼 181

第 163 天 用爱感化世界 182

第 164 天 远离贪婪和仇恨 183

第 165 天 探索人类不幸的根源 184

第 166 天 在逆境中磨砺自我 185

第 167 天 为成功做好准备 186





步骤 2: 放弃注意力	187
第 168 天 克服自高自大的毛病	188
步骤 3: 放弃欢乐	189
第 169 天 让平凡的生活生动起来	189
第 170 天 让事情自然而然地发展	190
第 171 天 平和的心境比欢乐更重要	191
第 172 天 扔掉多余的负担	192
第 173 天 保持一整天的平静	193
第 174 天 摆脱大脑的怪圈	194
第 175 天 与永恒的精神本体融合	194
第 176 天 内心一片纯粹的清明、安宁	195
第 177 天 不被世俗的快乐所牵绊	196
第 178 天 以归零的心态对待生活	197
第 179 天 大脑不再喧嚣	198
第 180 天 暂时离开繁忙的世界	199
第 181 天 停止追名逐利的生活	200
步骤 4: 放弃极乐	201
第 182 天 在宁静中超越快乐和悲伤	201
第 183 天 以全新的视角面对现实	202
第 184 天 在宁静中开始新的征程	203
第 185 天 思索宇宙的起源	204
第 186 天 从根本上改正自己的缺陷	206
第 187 天 从深处发掘并改变自我	207
第 188 天 静观其变, 准确出击	208
第 189 天 静静地观照自己的谎言	209
第 190 天 丢开一切依赖	210
第 191 天 依靠本真获得安全感	211
步骤 5: 无边的空间	212
第 192 天 让冥想扎根于内心深处	212



第 193 天	通过修习积极影响他人	213
第 194 天	进入非物质状态	214
第 195 天	在困境中精进	215
第 196 天	沉浸在无边的空间中	215
第 197 天	到达心无杂念的专注境界	216
第 198 天	彻底改变大脑躁动的本性	217
第 199 天	运用专注力进行更深入的观照	218
第 200 天	过程和结果同样重要	219

步骤 6: 无尽的意念

第 201 天	远离丑恶, 洁身自好	220
第 202 天	随时随地从生活中学习	221
第 203 天	告别没有目标的忙碌	222
第 204 天	摧毁自我构建的世界	223
第 205 天	坚守信念, 不断进取	224
第 206 天	谨防异能分散注意力	224
第 207 天	以变化的眼光看待世界	225
第 208 天	寻找问题并耐心等待	226
第 209 天	将体悟珍藏于潜意识	227
第 210 天	通过改变自我来改变世界	228

步骤 7: 空无

第 211 天	将注意力集中于空无	230
第 212 天	让大脑在空无中停息	231
第 213 天	走出幻生幻灭的生活	232
第 214 天	体验崇高的孤独感	232
第 215 天	在孤独中体验恐惧	233
第 216 天	让迷惘在虚无中烟消云散	234

步骤 8: 知觉和非知觉皆无

第 217 天	进入知觉和非知觉皆无的状态	236
第 218 天	认清自身所处的位置	236
第 219 天	谨慎对待自己的言行	237





第 220 天 超越自我极限	238
第 221 天 将注意力集中于前额中心	239
第 222 天 将修习融入到日常生活中	240
7 个能量中心	241
前额	242
第 223 天 在宁静中体验神圣感	243
第 224 天 与一切保持距离	244
第 225 天 从纵深发掘自我	245
喉咙	245
第 226 天 以纯净的思想观照喉咙	246
第 227 天 一切都已改变	247
心脏	248
第 228 天 将注意力集中于心脏	248
第 229 天 在疾病中磨炼意志	249
太阳腹腔神经丛	250
第 230 天 将注意力集中于腹腔神经丛	250
第 231 天 不急不躁地走向启迪	251
会阴部位	252
第 232 天 将注意力集中于会阴部位	252
第 233 天 在禅师的指引下了解本真	253
脊柱尾骨	254
第 234 天 将注意力集中于脊柱尾骨	255
第 235 天 寻找一位睿智的导师	256
头顶	256
第 236 天 将注意力集中于头顶上方	257
第 237 天 坚定地迈向内在的精神世界	258
第 238 天 忍住撕裂的痛楚，揭露假象	259



第 239 天 舍弃物欲，精进精神	260
-------------------------	-----

第二部分 觉知 / 261

身体	262
----------	-----

第 240 天 前念不留，后念不迎	263
-------------------------	-----

第 241 天 置身体外，旁观自我	264
-------------------------	-----

第 242 天 审视生命的历程	265
-----------------------	-----

第 243 天 审视身体的代谢	266
-----------------------	-----

第 244 天 建构永恒的精神支柱	267
-------------------------	-----

第 245 天 放下对专注力练习的依恋	268
---------------------------	-----

第 246 天 信任是互爱的基石	269
------------------------	-----

第 247 天 走出自闭的黑暗洞穴	270
-------------------------	-----

第 248 天 培养博大无私的爱	271
------------------------	-----

第 249 天 体验一次死亡逼近的恐惧感	272
----------------------------	-----

大脑	273
----------	-----

第 250 天 承认痛苦的现实	273
-----------------------	-----

接触	274
----------	-----

第 251 天 观照大脑对视觉信号的反应	274
----------------------------	-----

第 252 天 观照大脑对听觉信号的反应	275
----------------------------	-----

第 253 天 观照大脑对触觉信号的反应	276
----------------------------	-----

第 254 天 对照大脑对嗅觉信号的反应	277
----------------------------	-----

第 255 天 对照大脑对味觉信号的反应	278
----------------------------	-----

第 256 天 审视大脑运作的一般程序	280
---------------------------	-----

感觉	281
----------	-----

第 257 天 观照感觉的产生过程	281
-------------------------	-----

记忆	282
----------	-----

第 258 天 在知觉中寻找自我	282
------------------------	-----

