第一图书网, tushu007.com

<<改变自已365天获得成功>>

图书基本信息

书名：<<改变自已365天获得成功>>

13位ISBN编号：9787538861808

10位ISBN编号：7538861807

出版时间：2009-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：雷蒙德·洛克

页数：393

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

前言

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，借此机会你可以摈除内心深处的恐惧，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，心中升出无私的博大的爱，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。

内容概要

《改变自已365天获得成功》通过365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，同时还能帮助你舒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《改变自已365天获得成功》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。

作者简介

雷蒙德·洛克，生于美国佛罗里达州的迈尔斯堡，是佛罗里达“洞察力中心”的创始人兼首席法师。
他有28年冥想修习的经验，修习的地点遍及四大洲，先后9币从过许多国家著名的大德高僧。
其中两次停留于泰国，在森林道场以苦行僧的方式师从德高望重的尊者阿姜查禅师和阿姜摩诃布瓦法师修行，还曾在修行协会追随闻名于世的德宝法师和朝鲜的申法师修行。
《改变自己：365天获得成功》一书作为他一生修行的结晶，是一部兼具力量、智慧与哲思的神奇之书。

书籍目录

第一部分专注力／1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 平静的生活是一种幸福第74天 培养宁静的心境第75天 以出世之心做入世的事业第76天 开始新阶段的修习第77天 涉足新的生活领地第78天 打扫心灵的空间第79天 找出内心阻止前进的障碍第80天 卸下包袱，轻松上路第81天 透视生活背后的真相和本质第82天 静坐，就这么简单第83天 超越对死亡的恐惧第84天 认清内心的渴望第85天 超越过去，跨越将来第86天 回想自己哪些变了，哪些没有第87天 探索内心世界的奥秘第88天 写一首以自然为主题的诗第89天 重新回到爱的怀抱第90天 把今天 当做生命的最后一天第91天 在“ 伪睡眠 ”中进行潜意识交流持续注意力第92天 认真对待每一天第93天 忏悔以往的过错第94天 抑制欲望，保持意识清明第95天 实事求是，不再撒谎第96天 克服恶习，超越自我第97天 独自寻找生命的本真第98天 抓住眼前的片刻，主宰自我第99天 抛开思想中的一切干扰第100天 让过去的成为过去第101天 释放内心深处被压抑的情绪第102天 尝试改变自己的生活习惯第103天 静坐观心第104天 活在现时，不再惶恐第105天 痛快地活出真实自我第106天 保持内心的空无、明净第107天 审视日常生活，加以改进第108天 以积极的心态面对逆境第109天 在冥想中体验自身的改变第110天 让信念与智力协调发展第111天 让心中充满温柔的善意第112天 从修习中吸取应对生活的方法第113天 对美好的事物不生占有心第114天 推倒封闭自我的高墙第115天 让生活回归简单第116天 谨防大脑对冥想的干扰第117天 发现通往开悟的道路第118天 找出束缚自由的障碍第119天 按照重要程度排列生活中的事情第120天 以温和的方式处理干扰第121天 记录冥想时脑海中的影像第122天 掌握大脑的活动身体的欢乐第123天 打破虚幻的安全感第124天 根除消极思想的本源第125天 克制愤怒的情绪第126天 改变急躁的性格漫想第127天 激发追求梦想的勇气和力量第128天 质疑未曾体验过的事情第129天 减少欲望，知足常乐第130天 远离世务，在清静中追求神圣第131天 学会用心“ 看 ”世界第132天 用直觉感受世界第133天 用整个身心活着第134天 简化生活是智慧的体现快乐的浪潮第135天 掌控命运，不再逃避第136天“ 我 ”念是一切争斗的根源第137天 停止对逻辑思维的依赖第138天 让自己虚无起来第139天 体验冥想中巨大的欢乐第140天 以精神本体取代情绪第141天 远离世俗的纷争第142天 不再计较过去的错误心灵的快乐第143天 细致入微地观察一件事情专心第144天 勇于探索未知世界第145天 不被大脑的猜疑迷惑第146天 松开手，让该离去的离去第147天 回归自我本来第148天 像对待修习一样对待生活新的冥想对象第149天 摆脱心事重重的状态第150天 自觉地制定人生目标第151

天 以大脑观察大脑第152天 无畏无悔地追求梦想第153天 谨慎使用大脑第154天 体验“ 无我 ”的境界第155天 从醒来开始关注大脑的活动第156天 从对外界的关注转向对内在世界的探寻第157天 义无反顾，不断奋进第158天 和生活保持一定的距离第159天 韬光养晦，静待时机第160天 将注意力集中在当下第16l天 给生活制定计划第162天 心中一片纯净，不抱期盼第163天 用爱感化世界第164天 远离贪婪和仇恨第165天 探索人类不幸的根源第166天 在逆境中磨砺自我第167天 为成功做好准备步骤2：放弃注意力第168天 克服自高自大的毛病步骤3：放弃欢乐第169天 让平凡的生活生动起来第170天 让事情自然而然地发展第171天 平和的心境比欢乐更重要第172天 扔掉多余的负担第173天 保持一整天 的平静第174天 摆脱大脑的怪圈第175天 与永恒的精神本体融合第176天 内心一片纯粹的清明、安宁第177天 不被世俗的快乐所牵绊第178天 以归零的心态对待生活第179天 大脑不再喧嚣第180天 暂时离开繁忙的世界第181天 停止追名逐利的生活步骤4：放弃极乐第182天 在宁静中超越快乐和悲伤第183天 以全新的视角面对现实第184天 在宁静中开始新的征程第185天 思索宇宙的起源第186天 从根本上改正自己的缺陷第187天 从深处发掘并改变自我第188天 静观其变，准确出击第189天 静静地观照自己的谎言第190天 丢开一切依赖第191天 依靠本真获得安全感步骤5：无边的空间第192天 让冥想扎根于内心深处第193天 通过修习积极影响他人第194天 进入非物质状态第195天 在困境中精进第196天 沉浸在无边的空间中第197天 到达心无杂念的专注境界第198天 彻底改变大脑躁动的本性第199天 运用专注力进行更深入的观照第200天 过程和结果同样重要步骤6：无尽的意念第201天 远离丑恶，洁身自好第202天 随时随地从生活中学习第203天 告别没有目标的忙碌第204天 摧毁自我构建的世界第205天 坚守信念，不断进取第206天 谨防异能分散注意力第207天 以变化的眼光看待世界第208天 寻找问题并耐心等待第209天 将体悟珍藏于潜意识第210天 通过改变自我来改变世界步骤7：空无第211天 将注意力集中于空无第212天 让大脑在空无中停息第213天 走出幻生幻灭的生活第214天 体验崇高的孤独感第215天 在孤独中体验恐惧第216天 让迷惘在虚无中烟消云散步骤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第218天 认清自身所处的位置第219天 谨慎对待自己的言行第220天 超越自我极限第221天 将注意力集中于前额中心第222天 将修习融入到日常生活中7个能量中心前额第223天 在宁静中体验神圣感第224天 与一切保持距离第225天 从纵深发掘自我喉咙第226天 以纯净的思想观照喉咙第227天 一切都已改变心脏第228天 将注意力集中于心脏第229天 在疾病中磨炼意志太阳腹腔神经丛第230天 将注意力集中于腹腔神经丛第231天 不急不躁地走向启迪会阴部位第232天 将注意力集中于会阴部位第233天 在禅师的指引下了解本真脊柱尾骨第234天 将注意力集中于脊柱尾骨第235天 寻找一位睿智的导师头顶第236天 将注意力集中于头顶上方第237天 坚定地迈向内在的精神世界第238天 忍住撕裂的痛楚，揭露假象第239天 舍弃物欲，精进精神第二部分觉知／261身体第240天 前念不留，后念不迎第241天 置身体外，旁观自我第242天 审视生命的历程第243天 审视身体的代谢第244天 建构永恒的精神支柱第245天 放下对专注力练习的依恋第246天 信任是互爱的基石第247天 走出自闭的黑暗洞穴第248天 培养博大无私的爱第249天 体验一次死亡逼近的恐惧感大脑第250天 承认痛苦的现实接触第251天 观照大脑对视觉信号的反应第252天 观照大脑对听觉信号的反应第253天 观照大脑对触觉信号的反应第254天 对照大脑对嗅觉信号的反应第255天 对照大脑对味觉信号的反应第256天 审视大脑运作的一般程序感觉第257天 观照感觉的产生过程记忆第258天 在知觉中寻找自我漫想第259天 自我究竟在哪里3种特质：无常、无我、不平第260天 了解无常、无我、不平无常第261天 观照万物的“ 无常 ”特质无我第262天 观照万物的“ 无我 ”特质不平第263天 观照万物的“ 不平 ”特质第264天 在日常生活中观照事物的无常、无我和不平第265天 审视身体的无常性第266天 深入思考身体的无常性第267天 正确把握事物的特质第268天 回复内在天 空的晴朗第269天 审视记忆的无常性第270天 观照大脑记忆创造的画面第271天 理解“ 我 ”念第272天 识破“ 我 ”的虚幻性第273天 不断追索自己的精神本体第274天 摆脱幻象牢笼的束缚第275天 每个静心的时刻就是根本第276天 从记忆和过去的压抑中摆脱出来第277天 在空无中融入本真第278天 等待本真来触及心灵第279天 深入了解身边的每个人第280天 以谦虚的态度对待他人第281天 走出以自我为中心的狭小天 地第282天 一切都消失了第283天 追寻最终的操控者第284天 揪出扼杀自由的刽子手第285天 寻找命运的转折点第286天 出生之前，我身在何方？
第287天 体验因果循环第288天 在一无所得中得大自由第289天 面对真实的自我第290天 体验畅游大自然般的自由感觉第291天 成为一个身心和谐的人第292天 挖掘出烦恼的根源第293天 抛却欲望，简单生活十大障碍第294天 探究一切感觉的起源第295天 思考自己死后将会怎样第296天 找出自我与精神本体间

的阻隔第297天 消除心中的怀疑第298天 化解对异己的敌意第299天 不被感官欲望拖住前行的脚步第300天 不再迟疑不决第301天 需要什么就做什么第302天 只说需要说的话第303天 摆脱经验和知识的束缚第304天 永葆纯真的赤子之心第305天 摧毁自我中心的狭窄天 地第306天 不怀意图地做好一件事情第307天 摆脱对自我的迷恋第308天 对自我进行深入剖析第309天 审视空无的状态第310天 一层层不断揭开自我的面纱第311天 放下自以为是的明白第三部分开悟／337感悟第312天 保持大脑的空明清澈第313天 全心倾听世界第314天 回顾专注力的练习第315天 让大脑活动保持适度第316天 从意外事情中获得新的视角第317天 放弃一些多余的事情第318天 在寂静中融入精神本体第319天 敞开心扉接纳世间万物第320天 打破恶性心理循环第321天 锲而不舍地朝目标前进第322天 做真正的精神勇士第323天 让感悟练习自行发展第324天 以行走冥想进行感悟练习第325天 将大自然的美收藏于内心第326天 让心中的怀疑自行消散第327天 冥想带来旺盛的创造力和想象力第328天 依靠直觉来生活第329天 融入到生活的每一个片刻中第330天 走自己的路，让别人去说第331天 让爱上升到自由的境界开悟的7个特征第332天 时刻密切关注“ 我 ”念第333天 以超然的态度经历尘世第334天 等待感悟自然降临第335天 让能量在人体内不断循环第336天 感受启迪带来的激情和狂喜第337天 保持宁静平和的状态第338天 以高度的专注力探索本真第339天 镇定平稳，处变不惊第340天 脚踏实地地埋头努力第341天 扫除疑云，发现本真第342天 做真实的自己第343天 静待空无的来，临第344天 坚定地生活在当前的片刻第345天 耐心等待真理的显现第346天 以超然的态度对待感悟第347天 舍弃大脑的一切欲念第348天 完整地放弃自我第349天 与美好的东西保持距离第350天 消除杂念，回归简单第351天 开悟终于来临第352天 以轻松简单的方式生活第353天 不可停止精神的精进第354天 超脱自己的现在开悟体验第355天 进一步推进修习第356天 成为爱本身第357天 在月夜独自静坐第358天 停止感受和体验第359天 感悟宇宙的起源第360天 融入万物的本源第361天 找到生活的本来面目第362天 与宇宙万物融为一体第363天 在爱中找到自己的归宿第364天 获得完整的自由第365天 平凡淡然地活着

章节摘录

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；留意到路过丛林时的感觉就好像身处重重高墙；发现自己在努力、怀疑或逃避，也许是出于勇敢，也许是出于怯懦；你还可能看到自己在一切希望都成泡影之后徘徊在漫长的黑暗中，无法控制自己的情绪。
随着专注力的深入，你对感悟的觉知也更加敏锐；于是感悟继续深入，上升到另一个更高的境界。
因为每一刻大脑观察的东西都是崭新，所以觉知应时刻保持警觉。
第1天千里之行，始于足下　　感知　　绿草如茵，春暖花开，新鲜欲滴。
生机勃勃的面庞，洋溢着希望，迎接朝阳。
沉思　　世界上的佛法书多种多样，难以取舍，由于某种原因，我选择了面前的这本。
机缘巧合还是冥冥中自有注定，指引着我的方向？
辗转漂泊许久，内心彷徨不定，很想找个宁静的港湾憩息。
可是，目前为止，似乎所有的书只能像地图一样，增长了知识，却始终未能如愿，寻得一丝真正的慰藉。
开始心灵修行的漫漫之旅，首先是要迈出尝试性的第1步。
冥想　　什么叫做冥想？
可以说没有一个明确的定义。
只有在忘却自我的前提下才可进入冥想状态。
跟读书汲取知识不一样，必须放弃所有的念头、渴望，事实上，这种想要达到冥想的渴望反而会适得其反，阻止你进入冥想状态。
这就像是一个循环往复的谜令人不解。
现在，以一个舒服姿势静静地坐着，闭上眼睛，放飞思绪，想象着自己身处佳境，可以是躺在洒满阳光的沙滩上，可以是穿越潮湿的原始丛林，或者仰望冬日高远的蓝色天空，以此放松全身肌肉，感觉舒适自在；保持姿势和脑海中的画面不变，深吸一口气，然后慢慢呼出。

随着气息的呼出，双肩自然下垂、脸部放松。
轻轻地自然呼吸，持续10分钟左右，始终想象着待在自己最心仪的地方，摒弃其他任何飘忽不定的思绪。
记住，除非脑海中出现另一幅画面或是别有一种体验，否则继续照本页的内容修习。
只要注意到在勾画理想环境时，自己的思维是如何跳跃和运作的，新的视野、体验就不会遥不可及。
第2天体悟寂静　　感知　　关键时刻，一刹那。
沉思　　一只蝴蝶孤零零地停落在一片树叶上，翅膀折合，无声无息，仿佛在述说着自然界一切生物的寂静。
这种寂静是我目前所寻求、所需要的吗？
冥想　　闭上双眼，感觉身体在呼吸，再次想象自己身处佳境。
什么都不管，仅留意呼吸。
持续10分钟左右。
每天做两次，最好在入睡前或是初醒后。
记住，不管过多久，除非出现新的视野或体验，否则不可翻页进行下一步。
在下面记录你的视觉影像和感知。

编辑推荐

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。

本书系统介绍了美国著名潜能开发大师雷蒙德·洛克经过几十年研习而成的一套神奇的潜能开发系统，帮助读者在365天内循序渐进，由内及外重塑个人习惯、态度和行为，从而实现自己的人生目标——健康、财富和成功。

这本神奇的书能最大程度地激发人的潜能，极大地提升人们生活的品质，包括倍增收入、增进健康、改变习惯与行为、改善人际关系、理清自己的价值观并解决内心的冲突与矛盾、更有效地掌控自己的情绪等。

——克里斯汀那·费尔德曼 （著有（《同情》和《佛法之路》）　　雷蒙德·洛克是世界上最顶尖的人生导师，他对世界、人类和人性理解的透彻程度令人惊叹，启发了千千万万人去改变自己的一生！

——德宝法师 （著有《正念之旅》和《平静的第一堂课——观呼吸》）　　雷蒙德·洛克通过自己的成功经验告诉你，只要按要求完成365天的个人潜能开发步骤，你就可以达成你人生中的所有成就，你会拥有一股强劲的驱动力，让你相信成功是可以预期的。

——斯蒂芬·T.阿斯马 （著有《佛也平凡》）

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