

THE MASTER KEY SYSTEM:  
OPEN THE SECRET TO HEALTH, WEALTH AND LOVE

# 世界上最神奇的 24堂课

(美) 查尔斯·哈奈尔◎著 李宏顺 刘威 王云生◎译



一部在**全世界**被禁将近**一个世纪**的经典  
一部让成功学大师**拿破仑·希尔**作为枕边书的**民间秘本**  
一部让世界**所有富有的人**一直争相传阅的**神奇之书**

湖北长江出版集团  
长江文艺出版社

# 目录

- [第一课 内心世界，新的力量](#)
- [第二课 思维就是能量](#)
- [第三课 自我的力量是最强大的](#)
- [第四课 思考致富](#)
- [第五课 吸引力法则与收获](#)
- [第六课 需求——行动——收获](#)
- [第七课 图像化你的人生目标](#)
- [第八课 生活是一首宁静和谐的乐曲](#)
- [第九课 改变自己](#)
- [第十课 因果法则](#)
- [第十一课 万事万物都有规律可循](#)
- [第十二课 集中精力，专注思考](#)
- [第十三课 让梦想成真](#)
- [第十四课 培养和谐的精神态度](#)
- [第十五课 洞察力是心灵的力量](#)
- [第十六课 生命中最重要的是什么](#)
- [第十七课 力量来自镇静](#)
- [第十八课 爱的法则](#)
- [第十九课 知识战胜恐惧](#)
- [第二十课 思考的力量](#)
- [第二十一课 成功的秘诀](#)
- [第二十二课 思维与健康](#)
- [第二十三课 创造性思维](#)
- [第二十四课 一切皆存你心中](#)



# 第一课 内心世界，新的力量

很荣幸和大家一起开始第一课的学习。你想让你的生活中拥有更多的力量吗？开发你的力量意识吧。你想变得更健康吗？开发你的健康意识吧。你想变得更幸福吗？开发你的幸福意识吧。让这些意识逐渐成为你的一部分，没有任何外力可以将它们从你身边驱除。对于那些掌握了内心力量的人，世界上的一切事物都将为他所用。

你不需要去追求这种力量，你已经拥有了它。可是若你想大步向前，将整个世界为你所用，你还需要理解它，使用它，学会控制它，并与它融为一体。

日子一天天过去，当你获得了前进的动力，当你的灵感逐渐加深，当你的计划变得清晰，当你了解了内在的力量，你开始意识到，这个世界不是由没有生命的石块和木头堆砌而成，而是充满了活力，由充溢着人性的跳动的心组成，这个世界充满了生命和美。

很明显，要运用这些力量，必须先理解它们。那些能理解内在力量的人，他们将得到新的视角，新的力量。每一天他们都将获得更多的自信和更大的力量，他们的梦想和希望将得以实现，他们的人生的意义将变得更深刻、更清晰，更圆满。

现在就让我们开始第一课的学习吧。

{1} 以少能聚多，因小可失大，此乃放之四海而皆准的道理。

{2} 心灵具有创造性。人生中的所有环境、条件和经历都由主导思想或者惯性思维而决定。

{3} 心灵的态度必然取决于人们思考的内容，因此，思维方法乃获取一切力量、财富和成就的关键之所在。

{4} 毋庸置疑，我们首先必须存在，然后才可能做事，而我们能做什么事则取决于我们存在的状态，而我们的存在状态则取决于我们的思

维。

{5} 我们无法表述我们尚未掌握的力量。将力量掌握在手中唯一可靠的方法就是培养力量的意识。只有先懂得一切的力量来自内心，我们才能产生力量的意识。

{6} 存在一个内心的世界，这是一个思维、情感和力量的世界。这是一个充满着光明、活力和美的世界，尽管这是一个不可见的世界，可它的力量却无比强大。

{7} 内心的世界由心灵来掌控。当我们发现了内心世界的玄奥，我们就能找出每一个问题的解决之道，找出每一个结果背后的原因；既然内心的世界由我们来掌控，所有力量和财富的法则尽在我们的掌控之中了。

{8} 外在的世界是内在世界的反映。呈现于外在世界的全都可以在内在世界找到。在内在世界中，可以发现无穷的智慧和无边的力量，再加上无限量供应的所需之物。这广袤的一切都等待着我们去发现、开发和表达。要是我们能认识到内在世界的这些潜力，它们就会在外在世界中显现出来。

{9} 内在世界的和谐表现于外在世界则为和谐的条件、宜人的环境以及恰如其分的一切。内在世界的和谐乃健康之基石，亦为一切伟大、力量、成就和成功的要素。

{10} 内在世界的和谐意味着有能力控制自己的思想，也有能力确定经验如何影响人们。

{11} 内在世界的和谐会带来乐观和富足，而内在世界的富足则会带来外在世界的富裕。

{12} 外在的世界是内在世界中意识的环境和条件的表现。

{13} 如果我们发现了内在世界的智慧，我们就会拥有非凡的理解力，它使我们得以甄别潜藏在内在世界中的奇妙的可能性，于是我们就能得到力量，进而使得这些可能性变成外在世界中的现实。

{14} 当我们意识到内在世界所蕴含的智慧时，我们就会从思想上掌握这种智慧，实际上我们也就掌握了智慧和力量，从而为我们自身和谐的发展奠定了必要的基础。

{15} 内在世界是现实的世界，无论男女，只要拥有心灵的力量，就能产生勇气、希望、热情、自信、信任和信念，再加上远见和实际技能，而这一切共同作用，就会使得他们梦想成真。

{16} 生命不是一个逐步增加的过程，而是一个层层展开的过程。所有在外在世界拥有的东西，正是我们在内在世界早就拥有的东西。

{17} 所有的财富建立在意识之上。所有的收获正是意识积累的结果，而所有的损失不过是意识分散的后果。

{18} 心智的效率有赖于和谐。不和谐意味着混乱，因此，获得力量的人必须与自然法则和谐共处。

{19} 通过客观存在的心灵，我们和外在世界联系起来。大脑是心灵的器官，神经通过大脑和脊髓组成的系统，将意识的指令传达给身体的各个部分。神经系统对每一次光、热、气味、声音或者口味的刺激都会立刻作出反应。

{20} 当心灵的思索是对的，当心灵理解了真理，当通过大脑和脊髓的神经传导系统传递给身体各部分的思想富有建设性时，这种感觉刺激就是愉悦与和谐的。

{21} 结果是，我们给自己的身体带来了力量、活力以及一切有益无害的成分。可是，所有的苦难、疾病、缺失、局限以及一切形形色色的不和谐也正是同一个客观存在的心灵带来的结果。因此，若是我们的心灵的思考是错的，那所有破坏性的因素就会降临在我们头上。

{22} 我们通过潜意识和内在世界相联系。腹腔神经丛是产生潜意识的器官，交感神经丛主导着一切主观感受：愉悦、恐惧、爱慕、情绪、呼吸、想象以及所有潜意识的现象。正是通过潜意识，我们才与普遍意义上的心灵联系在了一起，才和宇宙天地间无穷无尽的建设性的力量发生了关系。

{23} 了解这两大神经丛的功能，并让它们协调合作，才是生命中的最大秘密。懂得这点，我们就能有意识地将主观和客观协调一致，进而就能协调有限和无限。由此未来就完全处在我们的掌控之中，就不会受到任何变化无常和不确定的外力的支配。

{24} 我们一致认为，弥散在整个广袤宇宙间的只有一个理念或者一个意识，它占据了所有的空间，无论何地，它存在的本质都殊无二致。它强大到了极点，智慧到了极点，并且永远存在。所有的事物和思想都处在它的领域内，它是本质中的本质。

{25} 整个宇宙间能思考的只有一个意识，因此其思想就成了意识的客体。既然此意识无处不在，它也必然与每一个人同在，而每个人都正是这无所不能、无所不晓、无处不在的意识的表现。

{26} 既然宇宙间只有一个意识能思考，自然而然，我们可得出结论，你个人的意识和宇宙的意识是相同的。换句话说，所有的意识都是一个意识，这个结论是我们无可回避的。

{27} 出现在你大脑细胞中的意识同时也出现在任何别人的大脑细胞中。每个人都是普遍世界，或者说是宇宙心灵的具体表现。

{28} 宇宙心灵是静止不动的潜在的能量。的确如此，宇宙心灵只能通过个人才能得以彰显，而个人也只有通过宇宙心灵才能得以体现自身，由此可见，个人和宇宙心灵此时是统一的。

{29} 个人思考的能力是他按照普遍法则行事的能力。人类意识只存在于有思考能力的人身上。心灵本身可以看作是静止能量的一种微妙的形式，而思考的行为正是从中而来，思考乃大脑活跃的阶段。心灵是静止的能量，而思考则为动态的能量，它们正是同一事物的两个阶段。而思考则正是将静止心灵转变为动态心灵过程中形成的振动的力量。

{30} 由于世间万物的属性已经包含在无所不能、无所不知、无所不在的普遍心灵中，这些属性无论何时都将以潜在的形式与每一个人同在。因此，当一个人思考时，通过思维的本性的作用，思维就会在客观世界或者是与其相一致的环境中体现出自身的存在。

{31} 每一次思考都是因，而每一种状态都是果。因此，控制你的思想，使其只带来你想要的结果，这当然是至关重要的。

{32} 所有的力量都来自内心。所有的力量全都在你的掌控之下。而这些力量来自于你对它的准确了解以及对正确原则的自愿践行。

{33} 毋庸置疑，你一旦对这些法则有了透彻的理解并能控制你的思维过程，那你就能将之运用于任何情形。换句话说，你就能够有意识地和无所不能的法则展开合作，而这法则乃世间万物之根基。

{34} 普遍存在的法则是每个存在的原子的生命准则。每个原子都在不断努力中，争取体现更多的生机，每一个原子都是智慧的，它们都在践行它们被创造出来的目的。

{35} 人类的多数都生活在外在的世界中，很少有人能发现内在的世界。然而正是内在世界造就了外在世界。因此可看出，内在世界具有创造性，一切你能在外在世界找得到的都是由你的内在世界创造的。

{36} 通过让你明了内在世界和外在世界之间的关系，本课程体系将让你意识到属于你自己的能量。内在的世界是因，外在的世界是果。要改变结果，你必须改变原因。

{37} 你立刻就能发现，这是一个全新的不同的理念。多数人想作用于结果来改变结果，他们未能意识到，这不过是将一种形式的灾难变成了另一种形式的灾难罢了。为了根除不和谐，我们必须除掉导致不和谐的原因，而这种原因只能在内在世界中找到。

{38} 一切的成长来自于内在世界。这在整个自然界中都是显而易见的。每一株植物，每一只动物，每一个人都是这条法则的鲜活的例证。衰老者的错误之处在于他们试图从外在世界中寻找力量和权势。

{39} 内在世界乃宇宙供应之泉水，而外在世界则是这泉水汇成之小溪的出口。我们接受的能力取决于我们对此宇宙之泉的认知程度，而我们每一个人都是其无尽能量的出口。每一个人对于其他人来说也是如此。

{40} 认知是一个心理过程。心理行为实际上是个人和普遍法则相互作用的体现。由于普遍法则乃弥散于所有空间并赋予一切生物以活力的法则，这种心理过程和反应乃是因果法则的体现，不过因果法则并不能在个人身上获取，它只能从普遍法则中获得。这并非客观机能，而是一个主观的过程。这个结果则反映在外在世界无尽的场合和经历中。

{41} 为了表现生命，必须要有心灵。没有心灵，什么都无法存在。存在的一切都是这个基本物质的体现，一切的事物都已经被创造，而且还将再次被创造。

{42} 我们生活在一个深不可测的由心灵物质构成的海洋。这种物质总是富有生机和活力。它高度敏感，根据精神的需求而呈现出各种形态。思想则形成了该物质表达自身的模型。

{43} 我们要记住，法则的价值只存在于运用中，实际上，对该法则的透彻理解就能用丰饶代替贫瘠，用智慧代替无知，用和谐代替无序，用自由代替暴政。无论是从物质还是社会的角度来看，都没有比这更好的情形了。

{44} 很多人觉得做到这些很难，而也有不少人轻松就能做到。在你有任何进步之前，确保完全控制你的身体绝对是至关重要的。下周你会接到下一步行动的指令，可同时你必须先掌握上述的这点。

在生活中有三种东西是每一个人都需要并渴求的：财富、健康和爱。

让我们马上行动起来，尝试着运用法则吧：选择一个你能独处而不受任何打扰的房间，舒舒服服地坐直身子，不要懒洋洋地靠着。让你的思绪完全静静地飘荡十五分钟到半个钟头。如此继续三四天甚至一个星期，直到你确定能完全控制你的身体。

### 【思考与感悟】

#### 1. 外在世界与内在世界的联系是什么？

外在世界是内在世界的反映。



2. 所有的财富建立在什么的基础之上？

所有的一切都建立在意识之上。

3. 个人是怎样和客观世界发生联系的？

个人是通过客观心灵和客观世界发生联系的，而大脑正是思想的器官。

4. 个人是如何与宇宙心灵发生联系的？

个人通过潜意识和宇宙心灵发生联系，腹腔神经丛则是该意识的器官。

5. 什么是宇宙心灵？

宇宙心灵是每一个存在的原子的生命准则。

6. 个人是怎样按照宇宙心灵行事的呢？

个人思考的能力正是他按照宇宙心灵行事并将之呈现出来的能力。

7. 行动和交往的结果是什么？

行为和交往的结果是因果关系，而每一次的思考为一个因，而每一个情形则为一个果。

8. 怎样才能确保想要的和谐状态？

通过正确的思考才能确保想要的和谐状态。

9. 导致一切混乱、不和谐、匮乏和局限的是什么呢？

混乱、不和谐、匮乏和局限是由错误的思想带来的。

10. 一切力量源自哪里？

一切力量都源自内在的世界，它乃供应的宇宙之泉，而每一种力量则是此泉的无尽能量之出口。

## 第二课 思维就是能量

我们面临的困难很大程度上是由于思维混乱、忽视真正的利益而造成的。我们的伟大的任务就是要发现自然的法则，然后才可以调整自己来适应它。思维清晰并具有深刻的洞察力当然价值非凡。所有的过程，包括思维的过程都必须建立在坚实的基础之上。

感觉越灵敏，判断越敏锐，味觉越精细，道德情感越优雅，智力越微妙，志向越高远，那么存在的满足感就越是纯净和强烈。因此，对世上公认最佳之境地的追求即能够带来最大的快乐。

在全新阐释之下的心灵所拥有的能力，用途和可能性是无与伦比的，比最奢华的成就还要辉煌，也比任何梦想中的物质成就还要奇妙。思维就是能量。积极的思维就是积极的能量。集中的思维就是集中的能量。若思想聚焦于一个明确的目标，则会带来巨大的能量。那些不相信贫穷是美德，自我否定是美的表现的人能够使用这些能量。他们将这些论调看做是弱者的言论。

接受和展现这种能量的能力取决于人是否有能力辨识安居于人体的无限的能量。这能量不断地创造和再创造着人的身体和心灵，并随时准备通过人体以任何需要的方式来展现出来。对这条真理的认知的程度和个人在外在世界展现能量的程度成正比。第二课解释了这赖以完成的方法。

{1} 心灵的运动由两套并行的运动组成，即意识运动和潜意识运动。大卫森教授说：“试图通过自己的意识在思考中阐明整个精神活动无异于打算用灯芯草做的蜡烛照亮整个宇宙。”

{2} 潜意识的逻辑过程以一种确凿的和规范的方式进行着，而要是有了一点点差错，这将变得不可能。我们的大脑经过了精心的设计，尽管我们对常识可能还一无所知，可它已经为我们打下了认知的最重要的基础。

{3}潜意识就像一位仁爱的陌生人一样，他为我们工作，并给我们提供种种便利和好处。他只会把成熟的果实放到我们的大腿上，对思考过程的最终分析表明，潜意识就是最重要的精神现象展开的剧场。

{4}正是通过潜意识莎士比亚才不费吹灰之力地洞察了潜藏在意识之外的伟大真理。也正是通过潜意识古希腊的菲狄斯才塑造了流传后世的大理石和青铜雕像，意大利的拉斐尔才留下了众多经典的圣母画像，德国的贝多芬才创造了经久不衰的交响曲。

{5}我们是否能够做到完美和悠闲取决于我们在多大程度上能够不依赖于意识。弹钢琴、滑冰、操作打字机，娴熟地展开贸易，这一切是否能完美地执行取决于我们的潜意识的进程。一边在钢琴上弹奏美妙的乐曲，一边和人进行激烈的讨论，这种令人惊叹的能力表明潜意识的力量无比之伟大。

{6}我们都意识到了自身对潜意识的依赖有多么深。我们的思想越是伟大，越是崇高，越是绝妙，我们就越清楚地意识到思想的起源超出了我们的理解。我们发现自己被赋予了谋略、本能以及对诸如艺术和音乐的审美能力，可是有关它们的起源我们却毫无意识。

{7}潜意识的价值是巨大的。它给我们以灵感，它告诫我们，它从记忆库中给我们提供人名、事实和场景。它引导着我们的思想和趣味。它完成的任务是如此的复杂以至于任何意识都没有能力做到。

{8}我们能够随意行走，我们可以随意举起双臂，我们可以通过眼睛和骨骼的生长，也不可妨碍任何至关重要的进程。

{9}我们的行为可以分为如下两种：一种行为是遵从当前意愿的命令，另一种行为则是庄重有韵律地进行，毫不迟疑，始终如一。两相比较，我们敬仰后一种行为。我们立刻就会发现，这些都是人生中至关重要的进程，我们无法避免其干预，从外在意志的领域，这些有着各种变化的极其重要的功能被抽取出来，然后和那永远可靠的力量一起陪伴在我们身边。

{10}在这两种力量中，可变的外在的力量被称之为“意识”，或者“客观心灵”，与外在物体打交道。而内在的力量被称之为“潜意识”，或者是“主观心灵”，除了作用于精神层面，它还控制着使人生变得可能的众多机能。

{11} 很有必要透彻了解作用于精神层面的各种机能，当然也要了解其他的一些基本准则。通过人的五种感觉形式，意识能够很好应对外在世界中的对象和印象。

{12} 意识有着甄别的能力，伴随着这种能力的则是选择的责任。它有推理的能力，无论是归纳、演绎、分析还是综合，这种推理能力可以变得高度发达。而坚强的意志和丰沛的能量正是从这种推理能力中得来。

{13} 它不仅可以给其他的心灵留下深刻的印象，也可以引导潜意识。用这种方式，意识可以变成潜意识负责人的统治者和捍卫者。正是这些能够完全扭转你一生的境遇。

{14} 由于受到了无人看管的潜意识所造成的假象的影响，恐惧、忧虑、贫穷、疾病、不和以及各种邪恶就会占据统治地位。受过训练的意识就能警惕地采取保护性的行动来防止所有的这些不利的情形。因此，受过训练的意识可以看做是潜意识领域的“看门人”。

{15} 一位作家曾经这样描述意识中两个层次的主要区别：意识是一种推理意志。而潜意识则是本能的欲望，也是以往推理意志累积的结果。

{16} 潜意识根据外在世界提供的前提做出正确的推论。当前提是真的，潜意识得出的结论就不会有任何差池。可是，当前提本身就有错时，整个推理结构就会崩塌。潜意识并不能进行证明的过程，而该过程要有赖于意识这个“守门人”发挥作用，由此避免产生错误的印象。

{17} 一旦认为某个前提或者建议是真实可靠的，潜意识就会在其巨大的工作区域立刻行动起来，针对建议或者前提，意识可能做出正确或者错误的判断，一旦判断有误，就会对整体产生广泛的危害。

{18} 只要是清醒的时候，意识都应该时刻谨守职责。当“守门人”擅离职守时，或者在各种环境下当意识心平气和的判断被置之不理时，潜意识就会处于无人看守的状态，各种渠道的建议和判断就会一涌而至。当处于恐慌的激动之时，或在极度的愤怒时，或处于不负责任的冲动时，或者处于任何别的毫无拘束的激情之下时，情况就处于危险不过的状态。潜意识就会受到周围的人或者环境带来的恐惧、



仇恨、自私、贪婪、自暴自弃等负面力量的影响。结果常常是极端的不好，其悲惨的效果将会持续相当长的一段时间。因此，捍卫潜意识不受错误印象的影响就显得至关重要了。

{19} 潜意识是通过直觉来观察的。因此，其过程是飞快的。它不会等待缓慢的意识推理。事实上，它也无法运用意识的推理。

{20} 潜意识绝不会处于沉睡和休息中，正如你的心脏和血液绝对不会停止工作一样。人们发现，只要对潜意识说出具体的有待完成的事情，你就会拥有导致想要结果的力量。因此，潜意识是将我们和无所不能联系在一起的力量之源。这里有一条深刻的法则值得我们最认真的学习。

{21} 这条法则的运行是非常有趣的。那些运用这条法则的人会发现，当他出门去见一个人，而原以为这次的会面应该是非常艰难的。可是他们之间突然出现了一些东西，溶解了可能的分歧。一切都改变了。一切都变得很和谐。他们突然发现，当面临着生意上的困难问题时，他们可以稍加推迟，然后恰当的解决就会出现。一切都得到了合理的安排。事实上，那些学会了信任潜意识的人发现他们拥有了无尽的资源。

{22} 潜意识是我们的法则和志向的起点。潜意识也是艺术和无私理想的源泉。也只有一个精密和渐进的削弱内在法则的过程才能推翻这些本能。

{23} 潜意识不能进行有争议的辩论。因此，如果它接受了负面的信息，要想克服这些负面信息，一个可靠的方法就是不断地进行强烈的反暗示，不断地重复这些大脑能够接受的反暗示，直到最后形成新的健康的思维和生活习惯。我们反复做的事就会形成一种本能的习惯。这不再是一种判断的行为，而是深深扎根于潜意识。如果习惯是正确的和健康的，这对我们而言就是有利的。如果习惯是错误的和有害的，解决之道就是承认潜意识的无所不能，并重复大脑可接受的反暗示。具有创造力和神圣来源的潜意识能够创造出一个自由的天地。

{24} 让我们总结一些潜意识：从物质层面上说，潜意识正常功能的发挥有赖于一些至关重要的日常的生命进程，诸如生命的维系和健康的恢复，以及对下一代的照料，这包括保全生命传承和改善生存境地的本能欲望。

{25}从精神层面上说，潜意识具有记忆仓库的功能。它保留着重要的思维信息，其存储功能的运行不受时间和空间的阻碍。潜意识也是建设性力量和创造性力量的实际源泉，它也是习惯的策源地。

{26}从心灵的层面上说，潜意识是理想、热望和想像力的源泉，也是我们得以认出自身神圣起源的渠道。我们多大程度上发现了自身的神性，我们就多大程度上理解了力量的本源。

{27}有人会问：“潜意识是如何改变环境的呢？”可以这么回答，潜意识是宇宙心灵的一部分，而这部分必定和整体有着相同的质量并来自相同的种类。唯一的差别只是程度的差别而已。众所周知，整体是具有创造力的，而且是唯一存在的创造者。因此，我们发现心灵是有创造力的，由于思维是心灵所拥有的唯一的活动，思维也必定具有创造力。

{28}我们应该认识到简单思维和有意识地进行系统的和建设性的思维是大不相同的。当我们有意进行系统的建设性的思考时，我们就可以使得自身的心灵和宇宙心灵和谐一致了。我们就和无限的宇宙保持相同的节奏了，我们就能运用世上存在的最强大的力量，即宇宙心灵的创造性的力量。这和世界上所有别的一切事物一样都受到自然法则的支配，这条法则就是“吸引力的法则”。这条法则说的主要是，心灵是有创造力的，它将自动地和外物联系在一起，其作用会在外在世界表现出来。

{29}你每次对自己思维的控制可能不会超过几秒钟，不过这种思维控制锻炼是非常有价值的。因为它非常实际地呈现了大量试图进入你的精神世界的各种各样的思绪。

{30}下周你将接受新的指令来进行下一个锻炼，与这个相比，下一个锻炼可能会更有趣些。不过你必须先掌握这个思维锻炼才能考虑其他。

思想意识，尽管可能是非物质的，是孕育一切生活问题的母体。在这个硕果累累的世纪里，思想在各个领域都表现的异常活跃，但是对于科学而言，我们必须寻求孕育一切想法的思想意识。

上周我给你推荐了一个锻炼方法，其目的是使你能够控制自己的身体。如果你完成了这个锻炼，那么你就取得了进步。这次你将学会

控制自己的思想。如果可能的话，你最好选择同一间房，坐同一张椅，采用同一个姿势。有时选择同一间房可能会不太方便，在这种情况下你就应该充分利用已经具备的环境。现在像以前那样完全静止不动，不过却要让所有的思想进驻你的大脑。这样你就能学会控制关心、忧虑和恐惧的情绪，并使你能够得到自己想要的情绪。继续这种思维锻炼直到你完全学会了控制思想。

### 【思考与感悟】

11. 精神活动的两种模式是什么？

意识和潜意识。

12. 悠闲和完美的理想状态取决于什么？

悠闲和完美的理想状态取决于我们不再依赖于潜意识的程度。

13. 潜意识的价值何在？

潜意识的价值是巨大的。它能给我们以指导和警告。它控制着生命的重要进程，它是大脑记忆的仓库。

14. 意识有哪些功能？

意识有辨别的功能，它有推理的能力，它是意志的发源地，可以对潜意识施加影响。

15. 意识和潜意识之间的差异该如何表述呢？

意识是推理的能力，而潜意识则是本能的欲望，也是以往推理意志累积的结果。

16. 应该采取什么样的方法来影响潜意识？

在内心深处暗示自己所想要的东西。

17. 这样做的结果会是什么？

如果个人欲望和整体前进的方向保持和谐一致，带来想要结果的巨大力量就会开始运转。

18. 运行这条法则的结果是什么？

我们的环境是对客观条件的反映，而这些客观条件和我们内心所持有的主要态度保持一致。

19. 这条法则的名称是什么？

吸引力法则。

20. 这条法则是如何陈述的？

思想是一种创造性的能量，它能自动地与外部客体相联系，并在客体中彰显出自身的能量。

## 第三课 自我的力量是最强大的

你可能已经发现，个人能够作用于宇宙，而这种相互作用的结果就是因果法则。因此，思想就是因，而你在人生中所经历的种种体验就是果。

因此，无论过去或者现在呈现于你面前的外部条件如何，你都不要对此大加抱怨。改变这些条件，并使得它们成为你所想要的有利条件，这一切都有赖于你自身的努力。

引导你自身的努力，使得你的精神资源能够得以实现，并始终处于你的掌握之中，由此一切真实的持久的力量得以产生。

坚持这种实践，你逐渐就可以意识到，如果你能理解自身蕴含的巨大力量并持续作用于你的目标，那么你就能实现你的目标，而你的人生不会遭遇任何的失败。因为心灵的力量随时愿意把自身巨大的力量借给明确目标、意志坚定的人使用，有了这些力量，你就能将思想和雄心转化为行动、事件和有利条件。

然而一开始人生的每一种功能和每一次行动都是主观意识的能动结果。习惯性的行动会自动进行，而控制这些行动的思想则进入了潜意识的领域。不过还是和以前一样的机敏。自我意识的心灵如果想运用于其他事物之上，那么意识有必要变成自动执行，也就是变成潜意识。这样一来，新的行为也就逐渐变成习惯性的，随后也就成了自动执行的，也就变成了潜意识，其目的是使得心灵能够再次从琐碎的细节中抽身出来向其他的行动或者目标进发。

当你认识到这一点时，你就找到了力量之源，它将使你有能力应对人生中可能出现的任何境遇和挑战。

{1} 意识和潜意识之间的互动需要相应的神经系统之间也发生类似的互动。特伍德法官指出这种互动得以实行依赖美丽的方法。他说：“大脑——脊椎系统是意识发生的器官，而交感神经系统则是潜



意识得以产生的器官。大脑——脊椎系统是我们接受人的感觉意识的渠道，并控制着身体的运动。这种神经系统的中心在人的大脑。”

{2} 交感神经系统的中心是在位于胃的后部的神经丛，也称之为太阳神经丛。它是精神行为的渠道，在潜意识中支持着维系身体运转的重要机能。

{3} 大脑——脊椎系统和交感神经系统之间的连接是通过“迷走神经”建立起来的，迷走神经作为大脑——脊椎系统的一部分延伸到胸腔，其分支分布在心脏和肺部，最终穿过横膈膜，并脱去表皮，然后和交感神经系统连接起来，这就构成了两个神经系统的连接，使人成为物理意义上的一个单一实体。

{4} 我们已经发现，大脑是意识的器官，每一个思想都由大脑来接收，这就有赖于推理的能力。当客观心灵感到满意，认为想法是对的，那么这个思想就被送到太阳神经丛，或者说是被送到主观意识当中，融入到我们的肌体中，并被带到外部世界而成为现实的一部分。此时它就不再受到任何论辩的影响。潜意识无法辩论，它只是执行行动。它把客观心灵所作出的结论当做最终结论而加以接受。

{5} 太阳神经丛与整个身体联系起来，因为它是身体不断产生的能量在体内传播的中央节点。这些能量是真实的能量，因此这个太阳神经丛真正能发挥太阳般的作用，能量通过神经传导到身体的各个部位，在环绕身体的大气中散播开来。

{6} 如果辐射出来的能量足够强大，这个人就被称为富有魅力，人们就说他充满了个人的磁场。这样的一个人能够产生向善的巨大影响。只要他在场，就能给和他接触的心灵苦闷的人带来安慰。

{7} 当太阳神经丛正在积极运行中，正在向身体的各个部位以及你接触到的每一个人辐射生命、能量和活力时，这种感觉是非常令人愉悦的，你的身体会充满健康和活力，每一个和你接触的人都能体会到愉悦的情感。

{8} 如果这种能量的辐射被打断，你的情绪就会不佳，流向身体各个部位的生命和能量遭到终止，这就导致人类染上各种疾病，这些疾病包括身体上的、精神上的和环境上的疾病。

{9} 身体得病是因为身体的太阳不再产生足够的能量来使身体的各个部位充满活力，精神上有病则是因为意识必须依赖潜意识来提供支持思维所需要的活力，而潜意识正是归太阳神经丛支配。环境出现问题则是因为潜意识和宇宙心灵的联系被打断了。

{10} 太阳神经丛是部分和整体联系起来的节点，它能使有限变无限，贫瘠变创造，宇宙转化为个体，无形转化为可见。它是生命出现的节点，一个人能够从这个太阳中心产生的生命力是无限的。

{11} 这个能量的中心是无所不能的，因为它是与所有生命和智慧保持联系的中心节点。它因此能够完成要求它完成的一切任务，这就是意识的能力。潜意识能够并将执行意识所建议的计划或者理念。

{12} 意识因此是太阳神经丛的主人，而整个身体的生命与活力正是从太阳神经丛流出。意识的思维质量决定着太阳神经丛所辐射出去的思维的质量，意识的思维品格决定着太阳神经丛所辐射出去的思维的品格，意识的思维本质决定着太阳神经丛所辐射出去的思维的本质，因此也将决定着最终人生经验的本质。

{13} 因此，很明显的是，我们所需要的就是让我们的灯闪亮起来。我们能够辐射的能量越多，我们就越是能够将不利的环境变成快乐和收益的来源。现在重要的问题就是：如何才能让这盏灯闪亮起来，如何才能产生这种能量。

{14} 奔放的思想促进了太阳神经丛的扩张，而凝滞的思想限制了太阳神经丛的发展；快乐的思想促进了太阳神经丛的扩张，而不快乐的思想则阻碍了太阳神经丛的发展。勇敢、力量、自信和希望的思想都会对太阳神经丛产生相应的作用，不过太阳神经丛的最大敌人则是恐惧，恐惧应该绝对被根除，只有这样才有可能让灯闪亮起来。这个敌人应该被彻底地摧毁，应该被彻底地歼灭，应该被永远地排除出去。它是遮蔽太阳的乌云，将会产生永远的阴影。

{15} 正是个人的邪恶使人对过去、现在和未来产生恐惧，他们害怕自己、害怕朋友、害怕敌人、害怕所有的事物和人。当恐惧被有效地和彻底地根除时，你的生命之灯就会闪亮，乌云就会被驱散，你将找到权利、能量和生命的源泉。

{16} 当你发现你和无尽的能量可以和谐共处时，当你意识到并懂得运用思想的巨大威力，在实际展示自己能力的过程中克服任何不利因素时，你就无所畏惧了。恐惧将被摧垮，你将掌握与生俱来的权利。

{17} 我们内心对待人生的态度决定着我们将有什么样的人生体验。如果我们不做任何指望，我们就会一无所有。如果我们要求很多，我们就能得到更多。世界是残酷的，这只是因为我们没能坚持自己的权利。只有对于那些头脑里不能为思想腾出空位的人，世界对他的责难才会是冷酷无情的。正是对这种责难的恐惧才使得很多思想深埋在黑暗中不见天日。

{18} 那些懂得自己拥有太阳神经丛的人不会害怕任何形式的责难与批评。他会忙着向周围传递勇气、自信和力量，根本没有时间去操心外界的责难。他积极的心态预示着自己的成功，他会把各种障碍一拳打个粉碎，他会从恐惧设置的怀疑和犹豫的沟壑上轻松地一跃而过。

{19} 只要懂得自己能够运用意识来主动散播健康、力量与和谐，我们会意识到我们无可畏惧，这是因为我们和无穷的力量联系起来了。

{20} 只有实际地运用这种信息，我们才能懂得这些。我们通过“做”来学习，运动员正是在不断地锻炼中变得越来越强壮的。

{21} 由于下面的观点极其重要，我会用几种方法来论述，目的是你能准确掌握其真实含义。如果你有宗教信仰，我会说你可以让你内心的明灯闪亮起来。如果你的头脑偏爱物理科学，我会说你可以唤醒你的太阳神经丛。如果你乐于采用严格的科学的阐释，我会说你可以运用你的潜意识。

{22} 我已经告诉你运用潜意识的巨大效用，你现在应该对这种运用潜意识的方法产生了兴趣。你已经了解到，潜意识是机智的和富有创造力的，同时对意识的意志会做出相应的反应。那么，使得潜意识产生最想要的效用的最自然的方法是什么呢？精神上集中于你所想要的东西，当你集中注意力时，你就是在对潜意识施加影响。

{23}这不是唯一的方法，可这是简单和有效的方法，也是最直接的方法，因此也是能保证最佳效果的方法。这种方法能产生非常神奇的效果，于是很多人认为奇迹出现了。

{24}每一个伟大的发明家、每一个伟大的金融家、每一个伟大政治家都已然拥有了将细微和不可见的有关志向、信仰和自信的力量转化为客观世界中真实可见、触手可得的成果的能力。

{25}潜意识乃是宇宙心灵的一部分。宇宙心灵乃是宇宙中具有创造力的法则。作为部分的潜意识必然和作为整体的宇宙心灵相统一和相吻合。这意味着这种创造力绝对是不受任何限制的。它不受任何先例所束缚，因此在运用这个富有建设性的法则的时候没有任何先例可循。

{26}我们已经发现，潜意识会对意识的意志产生回应，这就意味着有无穷创造力的宇宙心灵可以处于个人主观意识的掌控之下。

{27}当按照前面几课中给出的锻炼方法实际运用这条法则的时候，要牢牢记住，没有必要去概述潜意识得以产生想要结果所依赖的方法。有限无法和无限进行沟通。你只需要说出你需要的东西就可以了，而不需要操心如何去达到这个目标。

{28}你是对未加以区分的事物进行区分，这种区分是通过挪用来完成的。你只需要为你想要的结果加上“因”的动力就可以了，你就可以得到你想要的结果，这是因为宇宙心灵只能通过个体发挥作用，而个体也只能通过宇宙心灵才能发挥作用，它们本来就是一体的。

{29}身体放松是意志的自主练习，这个放松练习是非常有价值的。它能使得血液在你身体和大脑之间自由畅快地循环和流动。

{30}紧张会导致心理骚动和不正常的精神活动。它会导致诸如焦虑、担心、恐惧等负面情绪。为了让精神器官能发挥出最大的自由，放松无疑是必不可少的。

{31}尽可能彻底地进行这种放松锻炼，从精神上放松你的肌肉和神经，直到你内心很平静和安宁，使得你和整个世界都和平相处。

{32} 随后太阳神经丛就会开始发挥作用，而产生的效果肯定会让你大吃一惊的。

每一个人的面前都敞开一条路，

高贵的灵魂攀向高处的路。

卑微的灵魂在低处的路上摸索。

中间是迷雾缭绕的坦途。

其他的人在中间来往徘徊。

然而在每一个人面前，

都敞开着两条路，

一条通往高尚，

一条通向卑微。

每一个人都有权决定，

自己的灵魂趋向何处。

要求你更进一步。你要完全静默下来，尽可能快地勒住思想的缰绳，并且将身体完全放松下来。让全身的肌肉处于正常的状态。这将除掉任何精神上的压力，并根除任何能导致身体疲劳的紧张情绪。

### 【思考与感悟】

21. 什么神经系统是意识的器官？

大脑——脊椎神经系统。

22. 什么神经系统是潜意识的器官？

交感神经系统。



23. 人体中不断产生的能量传向身体各处的中心节点是什么？

太阳神经丛。

24. 这种身体内能量的传递可能被什么东西打断？

这种能量传递会被抵抗性的、批判性的和紊乱的思绪所打断，尤其是恐惧。

25. 被打断的后果是什么？

被打断后人体就会受到各种各样的疾病的折磨。

26. 应该通过什么来控制 and 引导这种能量呢？

通过意识。

27. 怎样才能彻底根除恐惧？

通过懂得并认识到力量之源泉。

28. 什么决定着我们的体验？

主导我们的精神状态。

29. 我们怎样才能唤醒太阳神经丛？

将全部精神集中体现于生活中的我们想要的理想环境。

30. 宇宙的创造性法则是什么？

宇宙的创造性法则就是宇宙心灵。

## 第四课 思考致富

现在我们开始第四课的学习吧。这一课我们将让你明白一个道理：你所思、所做和所感的一切都不过是你自身存在的一个反映罢了。

思想就是能量，思想就是力量。迄今为止，世人所熟知的一切宗教、科学和哲学知识的建立都有赖于这种能量在生活中的体现。没有了这种能量，世界就只会受限于“果”，而“因”则要么被忽视，要么被误解。

因此，宗教中才有了上帝和魔鬼，科学中才有了正和负，哲学中才有了善与恶。

《神奇的二十四课》课程体系逆转了这个过程。它只对“因”有兴趣，而学生们反馈回来的信件中向我们展示了他们学了本体系后所经历的一个个神奇的故事。由此我们可以做出结论，学生们正在找出能够给他们带来健康、和谐和富裕以及别的一切幸福所必备的要素。

人生需要表现自己。我们需要和谐的富有建设性地展现自己。悲惨、伤痛、抑郁、疾病和贫穷并非不可避免，我们正在不断地将这些负面因素从我们的人生中根除掉。

可是这种根除负面因素的过程包括向上崛起并超越任何种类的限制。加强并纯化了自己思想的人不必担心自己遭受微生物的侵扰，而了解了“富裕法则”的人则立刻即可得到供应之源。

犹如船长操纵自己的舰艇，工程师掌控自己的火车，你也可以将厄运、幸运和命运全都掌握在自己的手中。

{1} 你身上的“自我”不是血肉之躯，它只是“自我”用来执行自身过程的一个工具。“自我”不是心灵，因为心灵是另一个工具，“自我”正是运用它才得以进行思考、推理和规划。

{2} “自我”应该同时控制和引导着身体与心灵。它应该决定着身体和心灵该做什么，以及如何去做。当你真正认识到“自我”的真实本质，你就会感觉到你浑身充满了一种你以前从未了解的力量。

{3} 你的个性由无数个人特征、癖好、习惯和性格特点共同组成。这是你先前思考方式所带来的结果，不过它们和真正的“自我”并没有关联。

{4} 当你说“我想”时，“我”告诉心灵该怎样去思考；当你说“我走了”时，“我”告知身体该去向何方。这个“自我”的真实本质是精神上的，“自我”其实是所有拥有“自我”意识的男人女人的力量之源。

{5} “自我”被赋予的最伟大也最令人惊叹的能力就是思考的能力，可是很少有人懂得该如何建设性地或者正确地进行思考，其结果是他们只能碌碌无为。多数人只让他们的思想专注于自私的目的，这正是心灵幼稚的不可避免的后果。当一个人变得成熟起来，他就会懂得失败之源头就在于每一个自私的念头。

{6} 受过培训的心灵懂得，每做一项具体的转换，必须惠及所有与这个转换有联系的人，任何试图利用别人的软弱、无知或需求来牟利的人也不可避免地会给自己带来不利的局面。

{7} 这是因为个体乃是宇宙心灵的一部分。一部分不能和另一部分对立。另一方面，每一部分的福祉都有赖于对整体利益的承认。

{8} 那些懂得这点的人在处理生活事物时就会占有优势。他们能灵巧地根除掉游移不定的思绪。他们能够迅速地将最高程度的注意力集中到任何想要的目标之上。他们不会浪费时间和金钱在对他们无益的事物之上。

{9} 如果你做不到这些，那是因为你迄今为止还没有做出必要的努力。现在该是做出努力的时候了。结果将完全取决于你努力的程度。为了强化意志并提高执行能力，最强烈的鼓励自己的方式之一就是对自己说：“我想成为什么样的人，我就能成为什么样的人。”

{10} 每次你不断地试图弄清“自我”是谁，“自我”究竟是什么，你要去彻底地理解“自我”的真正本质。如果你能真正理解“自

我”，你就会变得不可征服。也就是说，如果你的目标和目的是建设性的，因此得以和宇宙的创造性法则保持一致，那么你就是无往不胜的。

{11}如果你不停地运用这种积极的心理暗示，不论是早晨还是晚上，不论是白天还是黑夜，只要你想到它，你就会去运用它。你要像这样坚持不懈地运用它，直到有一天它成为了你的一部分，成为了你的习惯。

{12}除非你能做到这一点，否则你最好不要开始。这是因为现代心理学告诉我们，当我们开始做一件事，可是却没有完成时，或者我们做出一个决定，却没有遵守时，我们就形成了失败的习惯，而且是绝对可耻的失败。如果你不想做一件事，你就不要开始。如果你一旦开始，即便天塌下来也要坚持做到底。如果你下定决心要做一件事情，那就去做吧，不要让任何事任何人干扰你。你身上的“自我”已经决定了，事情已经就位，骰子已经掷出，对于做这件事不会再有任何争辩。

{13}如果你贯彻这个理念，从你有把握控制的小事情做起，逐步加大努力，不过在任何情形下都不要让“自我”遭到否决，你就会发现实际上你变得能够控制自己了。世上很多人（不论男女）很痛苦地发现，控制自己甚至比控制一个王国都要难得多。

{14}当你学会了控制自己，你就会发现控制着外在世界的内在世界。你会变得无可抗拒。你不需要做出明显的努力，这世界上的人都会听你的意愿行事，这世界上的事都会按照你的意愿进行。

{15}如果你能牢记内在的世界是由“自我”控制的，而这个“自我”是“无穷的我”的一部分，或者说是和“无穷的我”保持一致的，而这“无穷的我”即宇宙能量或者宇宙精神，也被称之为“上帝”，那么这一切并非奇谈怪论，也并非完全不可能。

{16}这不是一个纯粹为了证实或者提出一个观点而炮制出来的论断或者理论。这是一个事实，不但得到最出色的宗教思想的承认，也得到了最出色的科学思想的承认。

{17}赫伯特·斯奔达曾说：“在所有围绕我们的神秘事物之中，我们最确定的莫过于这个事实，即存在着一个无限的或者说永恒的能

量，而它正是万物之源。”

{18} 拉曼·艾伯特在邦格神学论坛中作演讲时说：“我们认为上帝驻在人的心中，而不是从外在世界中对人施加作用。”

{19} 科学在不断地探索中取得了进步，科学发现了永远存在的永恒能量，可是宗教却发现了这种能量背后潜藏着的力量，并将之定位于人身上。不过这绝对不是什么新发现。《圣经》中早已用平实而又令人信服的语言指出了这个道理：“岂不知你们是上帝栖身的神庙？”这就是内在世界创造性力量的秘密之所在。

{20} 这就是力量 and 如何掌握力量的秘密，克服困难并不意味着不要借助于外物的帮助。自我否定算不上成功。只有获得了，才有能力给予。只有自身强大了，才有可能帮助别人。无限力量绝不会破产，而作为无限力量的代言人，我们也不应该破产。如果希望服务他人，我们就必须拥有更多的力量。可是为了得到，我们先必须付出。我们必须为别人服务。

{21} 我们给予别人的越多，我们得到的也会越多。我们要尽力成为宇宙精神表达自身的渠道。宇宙精神总是试图表现自身。它总是在不断寻找一个可以进行最伟大活动的渠道，一个能做最多善事的渠道，一个能够对人类做出最大服务的渠道。

{22} 只有当你忙于制定计划，朝着自己的目标奋进的时候，宇宙精神才有可能通过你表达出来。让你的感觉处于平静的状态，将你的精神力集中于你的内在世界，停留在与无所不能的力量保持统一意识之上。俗话说，“静水流深”。想想当你的精神与无所不在的力量能够进行沟通时你所拥有的数不清的机遇吧。

{23} 想像一下可能的事件、条件和环境吧，精神联系会有助于它们表现于外在世界。你应该意识到这个事实：一切事物的本质和精髓都是精神的，而精神也是真实存在的，因为精神即生命。当精神消逝了，生命也就消逝了，它就不再存在，即处于死亡的状态。

{24} 这些精神活动与内在世界相关，与“因”的世界相关，与导致结果的条件和环境相关。正是你本人变成了创造者。这是重要的工作，你怀有的理念越是高远、高尚、高贵和高大，你的工作就会变得越重要。



{25} 工作过度、玩耍过度，乃至任何类型的身体锻炼过度都会导致精神冷漠和停滞的状态，这使得你不可能去做最重要的工作，而这工作正是意识能量赖以实现的关键。因此，我们应该经常追求宁静。能量来自于镇静，只有在宁静中我们的身体才能保持静止状态，而只有当我们身体处于静止状态，我们才能得以思考，而思考则是取得各种成就的秘密之所在。

{26} 思想是运动的一种状态，正如同光或者电一样，思想也受到振动法则的支配。通过爱的法则，感情给予思想以活力。通过成长的法则，思想得以成形并表达出来。思想是精神“自我”的产物，因此它的本质是神圣的、精神的和富有创造性的。

{27} 由此，很明显的是，为了表达能量、丰富以及任何别的建设性的目的，必须呼唤情感，并将之赋予思想，以便思想能够成形。这个目的怎样才能实现呢？这就是关键之处。我们怎样才能拥有可以带来成功的信念、勇气和情感呢？

{28} 我对上述问题的回答是，必须通过锻炼。通过锻炼我们可以获取精神力，其方式和我们通过锻炼来改进身体力量基本相同。我们第一次思考一些问题可能会存在一些困难，当我们再次思考同一个问题，这次就会变得简单一些。我们不断地思考这个问题，于是乎就变成了我们思维的一个习惯。我们继续思考同一个问题，最后我们的思考就自动进行了。我们情不自禁地就会去想它，我们现在可以肯定我们所思考的事情了，这点毫无疑问，对此我们很肯定。

{29} 上周我要求你放松，身体上保持彻底放松。本周我要求你精神上学会放松。如果你按照上周的要求，每天练习十五到二十分钟，毫无疑问你肯定可以做到身体放松。不能在意识的控制下迅速和彻底地做到身体放松的人就不是自己的主人。他还没有获得自由。他仍然是环境的奴隶。不过我假定你已经掌握了上周的练习，准备开始进行下一步了，也就是精神上的自由。

{30} 你可能会说你无法让这些负面情绪离你而去，可是实际上你能做到。只要你从精神上下定决心远离这些负面情绪，并且怀着坚定的信念持之以恒，你就一定能做到。

{31} 有些人不能做到这些，这是因为他们不是受到理性的支配，而是受到情感的支配。那些受到理性指引的人就会取得胜利。第一次

尝试的时候你不会成功，不过熟能生巧，你必须成功地除掉并彻底摧毁负面的和破坏性的思想，因为它们正如同种子，可以产生各种各样你所能想到的混乱的状况。

确凿无疑的是，我们所进行的思想的品质与外在世界的某些外物有关。这是一条无法逃避的法则。正是这条法则，即思想和外物相互关联的法则，从远古时代起就使得人们相信它乃上天之旨意。

——威廉斯

在你进行了你所熟悉的身体放松之后，你要通过彻底放松来除掉一切的紧张，然后从精神上让一切负面的因素，诸如仇恨、愤怒、忧虑、嫉妒、羡慕、悲伤、困扰和失望等都离你而去。

### 【思考与感悟】

31. 什么是思想？

思想是精神的能量。

32. 思想是怎样进行的？

通过振动法则，思想得以进行。

33. 思想怎样被赋予活力？

爱的法则赋予其活力。

34. 思想是怎样成形的？

思想通过增长法则成形。

35. 思想具有创造性力量的秘诀何在？

思想是一个精神的活动。

36. 我们怎样才能培养可以给自己带来成功的信念、勇气和热情呢？

通过承认我们具有的精神的本质。

37. 力量的秘诀是什么？

是服务他人。

38. 这是为什么呢？

因为我们只有给予才能得到。

39. 静默是什么？

身体上的静止不动。

40. 这么做的价值是什么？

这是自我控制和做自己的主人的第一步。

## 第五课 吸引力法则与收获

现在开始第五课的学习。仔细学完这课之后，你会懂得任何种类的力量、物体或者事实都是心灵行动的结果。

心灵的行动就是思想，而思想是具有创造性的。人类现在的思考方式和以前截然不同了。

因此，这是一个创造性的时代。世界正在将其最丰厚的奖品赐给思想者。事物是不具备力量的、消极的和被动的。而心灵则意味着力量和能量。心灵塑造并控制事物。事物呈现的每一种样态不过是预先存在的思想的体现罢了。

可是思想本身并不能产生神奇的变化。思想必须遵循自然的法则。它使得自然的力量运动起来。它释放自然的能量。它体现在你的行动和行为中。而这反过来又作用于你的朋友和熟人，并最终作用于你所处的整个环境。你可以开始进行思考，由于思想是具有创造力的，你就可以为自己创造出你所想要的东西。

{1} 精神生活的至少百分之九十是潜意识。那些不能充分利用这些精神力的人当然生活在狭窄的限制中。

{2} 如果我们懂得如何引导潜意识，它能够并且会给我们解决任何难题。潜意识的过程一直在进行中。唯一的问题是：我们究竟是被动地接受潜意识的活动，还是积极地引导潜意识的工作呢？我们是否能够预见到要达到的目标和要避免的危险呢？或者我们是否只需要随波逐流呢？

{3} 我们发现，心灵弥散于身体的各个部分。来自心灵的客观部分或者说占据主导地位的部分扮演着权威的角色，总是能够引导身体的运动或者对身体施加影响。

{4} 弥散于身体各部分的心灵在很大程度上是遗传的结果。而遗传则是在过去的年代中所有环境对时刻做出反应和不断前进的生命力持

续作用的结果。即便是当我们发现个性中一些不想要的特点正在试图现身的时候，对这一事实的理解使我们能够运用自己的权威力量。

{5} 我们可以有意识地表现我们具有的所有可喜的特点，我们也可以压抑或者拒绝让那些不想要的特点呈现出来。

{6} 心灵弥散于身体各个部分，这不仅是遗传的结果，而且也是家庭、生命和社会环境共同作用的结果。而无数印象、理念、偏见和类似的思想在社会环境中相互交融。其中很多是得自他人，即来自别人的观点、建议或者论断。而也有很多是自己思考的结果，不过其中几乎所有的观念都没有加以审查和考虑而轻易接受了。

{7} 某个观念看起来很有道理，意识接受了它，并将之传递给潜意识，而此时交感神经系统吸收了它，把它进一步传递给身体的各部位，并融入身体中。“言语就这样变成了血肉之躯”。

{8} 这正是我们不断地创造自己，反复重塑自己的方式。今天的我们是由我们过去的思想决定的，我们今天的思想也将决定我们未来会成为什么样的人。吸引力的法则将要带给我们的不是我们喜欢的东西，也不是我们想要的东西，也不是别人的东西，而是带给我们“自己”的东西。也即是那些我们通过思想过程——不管是意识还是潜意识的过程——已经创造出来的东西。不幸的是，我们中很多人都是在潜意识中进行这些创造的。

{9} 如果我们中有人要为大家建一个家园，我们制定计划的时候该多么小心翼翼啊，每一个细节我们又该怎样进行详细地研究呢，至于建筑材料，我们又该如何挑选出最好的呢？可是在建设心灵家园的时候我们是多么的粗心大意啊，殊不知心灵家园的建设当然比建造任何住人的房屋都要重要得多，这是因为可能进入我们生活中的一切都有赖于参与构建精神家园的材料的品质。

{10} 这材料的品质是什么？我们已经认识到了，这材料的品质是我们过去积累并储存在潜意识中的印象的结果。如果这些印象是恐惧、担忧、焦虑、灰心丧气、负面的、怀疑的，那么今天正在编织的织物的材料将是同样负面的材料。它不仅没有任何价值，而且是发霉和腐烂的，只会给我们带来更多的辛劳、关切和焦虑。我们要永远努力地对这些材料进行修补，至少表面上要显得温文尔雅。

{11} 但是如果我们只储存勇敢的思想，如果我们乐观、积极，并立即将任何负面的思想扔到废纸堆上，拒绝和负面思想产生任何联系，并在任何情形下都不会与其同流合污，那么结果会怎样呢？现在我们的精神材料已经是最好的，我们能以任何想要的材料进行编织工作，能使用任何想要的颜色，我们很清楚地知道材料是牢靠的，织物是结实的，而且不会褪色。我们知道自己对未来不会有恐惧和焦虑。没有什么东西需要掩盖，也不会有藏身之处。

{12} 这些都是心理学的事实。对于这些思维过程，并没有任何的猜测或者理论，也没有任何秘密可言。事实上，它们是如此的浅显明白，以至于所有人都可以弄懂。你需要做的事情就是对你的精神来一个彻底的大扫除。如果你能每天进行大扫除，你就能让屋子保持清洁。如果我们想要取得任何形式的进步，身体、道德和精神上的清洁无疑是必不可少的。

{13} 当这种精神大扫除的过程完成之后，剩下的材料对于我们想要实现的理想和精神意象的形成非常适合。

{14} 有一处精美的房产等着人来申请继承。它占地宽广，屋旁的田野里满是丰收的稻谷，潺潺流水从屋前流过，成片的树木从屋前一直延伸到眼睛看不到的远处。有一处大楼，宽敞明亮，里面悬挂着罕见的名画，楼内还有一个藏书很多的图书馆，屋内悬挂着丰富多样的装饰品，整栋楼呈现出高度的奢华和舒适。继承者所要做的只是证明自己有权继承，然后接管并使用财产。他必须使用它，不能让它腐朽，因为使用它正是他有权拥有它的前提条件。忽视和不使用它就意味着丢掉财产。

{15} 在心灵和精神的领域，在实际能力的领域，这么一处房产归你所有。你就是继承人。你可以宣布你的继承权，拥有这处房产，并使用这丰富的遗产。对环境施加的力量正是它的成果之一。而健康、和谐和财产都是资产负债表上的资产。它给你安宁和平静。你只需要花费精力研究并收获其丰富的资源。它不要求你做出牺牲，你所失去的只是你的局限、你的被奴役状态和你的弱点。它只会给你披上自尊的外衣，并将象征君王权利的节杖送到你的手上。

{16} 要想获得这处房产，三个过程是必不可少的：你必须热烈地想要它；你必须宣布你的所有权；你必须接受这处房产。

{17} 你也承认这些并不是累赘的条件。

{18} 你对遗传的话题并不陌生。达尔文、赫胥黎、海克尔以及其他科学家提出了堆积如山的证据来说明在进化的创造过程中遗传是一条法则。正是这种遗传进化的法则给予了人类直立行走的姿态、运动的能力、消化的器官、血液的循环、神经力量、肌肉力量、骨骼结构和很多其他必要的身体机能。有关心灵力量的遗传，则存在着更多令人印象深刻的事实。所有的这些构成了今天我们所谓的人类遗传。

{19} 可是还有一种遗传是科学家还没有涉及到的。它处于科学家已有的所有研究范围之外，而且也先于任何研究之前而存在。科学家对这一领域表示绝望，说他们无法解释他们所看到的一切，这是一种神圣遗传。

{20} 决定原初创造过程的乃是善的力量。它来自于神灵，直接降临到每一个被神造出来的人身上。它是生命的起源，而科学家没有也不可能做到这一点。在所有神圣不可靠近的力量中，它独树一帜。人的遗传不可能接近它。也没有人的遗传能够测度它。

{21} 这种无限的生命在你身上流淌。它就是你。它的大门正是形成你的意识的感官。开启这扇大门的是神秘力量。难道不值得付出努力吗？

{22} 一个了不起的事实是，一切生命和一切力量的起源正是人的内在世界。人、环境和事件可能提供需求和机会，可是满足这些需求所仰赖的洞见、力量和权利都只能在内在世界找到。

{23} 避免赝品。将你意识的基础牢牢地建立在来自无穷源泉的力量之上。依照宇宙心灵的形象和样式来为自己的精神家园打造坚实的基础。

{24} 那些已经掌握了继承的人和以前大不相同了。他们已经掌握了一种常人梦寐以求的力量。他们绝对不会胆怯、虚弱、彷徨和恐惧。他们和无所不能的力量紧紧联系在一起。他们身上的力量已经被唤醒。突然之间他们发现自己拥有了巨大的潜在能力，而对这些他们之前居然完全没有意识到。

{25} 这种能量来自内在世界。可是我们只有先给予别人这种能量，才能继而得到它。拥有这项继承的条件就是要使用它。全能的能量在分化的过程中注入我们每一个人的体内，除非我们懂得给予能量，否则这个获取能量的渠道就会被堵塞，我们再也得不到任何能量了。对于生命存在的每一个层次，对于每一个努力奋斗的领域，对于各行各业，这都是一条永恒的真理。我们给予的越多，我们得到的就越多。想要变得更强的运动员必须充分运用他已有的能量，他给出的越多，他得到的就越多。想赚钱的金融家必须充分利用手头已有的钱，只有先使用这些钱，他才能得到更多的钱。

{26} 不能将自己的商品销售出去的商人很快就无力购入任何商品。无法提供有效服务的公司很快就会失去顾客。无法为被告人进行有效辩护的律师当然找不到客户。这个道理也普遍适用于其他领域。要得到更大的能量有赖于对已经掌握的能量进行合理运用。在每一个努力的领域，在每一次的人生经历中都适用的也同样适用于精神力量，而人类一切所知的别的力量都是从精神力量中获取。若是拿走精神还会剩下些什么呢？答案是什么都没有。

{27} 如果精神就是存在的全部，则对这个事实的承认必须取决于展现一切力量的能力，无论是身体的、心灵的还是精神的。

{28} 所有的财富不过是心灵的态度累积的效应，或者说是金钱意识作用的结果。这就是可以让你接受观念的魔杖，它会为你制定执行的计划，在执行的过程中你得到的乐趣丝毫不亚于你从建立令人瞩目的成就和事业中得到的乐趣。

一个人能够在想象中创造的事情，没有什么是不能实现的。我们所需要的，就是把蕴藏在我们自身的全部潜在力量激发出来。

现在让我们回到房间，坐在同一张椅子上，椅子当然也摆放在和以前完全相同的地方。从精神上选择一处有着愉快联想的地方。在头脑中构建一副完整的图画，仿佛你看到了高大的建筑、平整的地面、蓊郁的林木、亲密的挚友等等，一切细节都那么清晰，如同身历其境。最初，你会发现自己能想起太阳底下一切存在的东西，可惜就是无法将意念集中于你想要的场景和内容。不要灰心，只要你坚持你就会赢。不过坚持不懈就意味着你必须每天不间断地重复做这个练习。

**【思考与感悟】**



41. 潜意识在我们的精神中占据多大的比例？

至少百分之九十。

42. 这个巨大的精神仓库一般得到人们的利用了吗？

没有得到利用。

43. 为什么没有得到利用呢？

这是因为很少有人理解自己的意识能引导对这个精神仓库的利用。

44. 意识是从哪里收到统帅性的指令呢？

即遗传。也就是先辈所有环境共同作用的结果。

45. 吸引力的法则带给我们什么呢？

它带给我们的是我们“自身”。

46. 何谓我们“自身”？

“自身”乃我们内在的属性，是我们过去所有思想和经历作用的结果，由意识和潜意识组成。

47. 我们用什么材料来建造我们的精神家园？

我们持有的观念和思想。

48. 我们自身的这种能量的秘密在哪里？

承认全知全能力量的无所不在。

49. 这种全知全能无所不在的力量又是来自哪里？

一切的生命和力量都来自自己的内在世界。

50. 拥有这种全知全能的力量要依靠什么？

要靠恰当地运用我们已经掌握的力量。

## 第六课 需求——行动——收获

很高兴开始第六课的学习。在本课你将很好地理解人类有史以来所创造的这个机制的最精华的部分。依赖这个机制，你可以为自己创造健康、力量、成功、财富或者任何你所想要的东西。

必要性催生需求，需求则创造行动，而行动最后导致结果。演进的过程就是不断地用今天打造我们的明天。个人的发展和宇宙的发展一样，发展的过程是渐进的，不过却具备永恒增长的能力和空间。

我们懂得，如果侵犯了别人的权利，我们就会成为道德上的毒刺，在人生的每一个转折路口都会遭遇磕磕碰碰。这个道理告诉我们，成功取决于最高尚的道德情操，而后者指的是对“最多的人怀有的最大的善念”。志向、梦想以及恒久保持的和谐关系肯定会帮助你取得成就。最大的障碍莫过于僵化的错误的思想。

要和永恒真理保持步调一致，我们的内在世界必须保持宁静与和谐。为了获取智慧，接受智慧的人必须与传授智慧的人和谐一致。

思想是心灵的产物。心灵是具有创造力的。可是这并不意味着宇宙会改变自身来适应我们或者是我们的思想。不过这的确意味着我们能够和宇宙建立起和谐的关系，当我们完成了这些，我们就可以要求任何我们应该被赋予之物，而且前面的道路会变得一马平川。

{1} 宇宙心灵是如此奇妙，人们很难理解其实用的功能、可能性和无限创造的效果。

{2} 我们已经发现，这个心灵不仅是纯粹的精神智力，也同时以纯粹的物质形式存在。可是心灵在形态上又是如何分化的呢？我们又是怎样确保取得想要的结果呢？

{3} 如果你问电工电的效用是什么？他会这样回答：“电是一种运动形式，电的效果取决于它所依附的机制。正是靠着这种机制，我们

才能拥有诸如光、热、声音和能量以及别的一切电在生活中令人惊叹的应用。”

{4} 思想能产生什么效果呢？我们的回答是，思想乃是心灵的运动，正如风是空气的运动一样。思想的效果完全取决于它所依附的机制。

{5} 那么这就是一切精神力量的秘诀之所在。精神力量完全取决于我们的思维机制。

{6} 这种思维机制是什么？你对爱迪生、贝尔、麦克尼等电学奇才所创造的机制有所了解，正是通过此机制，地域、空间和时间等变成了比喻的说法。不过你有没有停下来想一想你所拥有的改变宇宙的机制？你是否已经意识到它是一个比爱迪生更伟大的发明家，将创造出无所不在的巨大潜能呢？

{7} 我们已经习惯去审视我们用来掘土的工具的机制。我们也试图理解汽车的机制，可是我们中大多数人对人类有史以来最伟大的机制——大脑的机制完全无知，并还不知有何不妥。

{8} 让我们审视一下这个机制所创造的奇迹。也许我们应该更好地了解一下这个机制所导致的各种奇妙的效用。

{9} 首先，存在一个巨大的精神世界，我们生活在其中，运动在其中，我们作为人的整体存在其中。这个世界是无所不能、无所不知和无所不在的。它对我们实现各种目标和信念的愿望会立刻作出反应。不过，目标必须和我们人的法则保持一致，也就是必须具有建设性和创造性。我们的信念必须足够强大，强大到产生巨大的力量能够将我们的目标化为现实。有句话说得很富有科学道理：“你的信念如何，它就会对你做出怎样的引导。”

{10} 外在世界所产生的诸多结果都是由个人的行动和反应作用于宇宙而引起的。而这正是我们称之为思考的一个过程。大脑是这个过程得以完成而依赖的器官。想想思想所带来的不可胜数的奇迹吧。你爱音乐、鲜花和文学吗？你受到了古代或者现代的思想巨人的启发吗？记住，只有当你的大脑中已经具备了美的框架，你才能对美的事物产生回应，进而才能欣赏美。

{11} 在自然界中没有一种德行，没有一种准则是头脑无法表达的。大脑就是一个处于胚胎般的世界，只要有需要，随时都可以进一步发育。如果你能懂得这就是科学真理，同时也是自然界中神奇的法则，那么你就更容易理解无数奇迹所赖以发生的机制。

{12} 神经系统可以比作是电路，这个电路由提供动力来源的电池组和传导电流的绝缘线而组成。正是通过这些渠道，每一个冲动和欲望得以通过这个机制而进行传递。

{13} 脊柱是了不起的发动机和感应通道，正是通过脊柱，信息才得以传递给大脑以及从大脑传出来。然后，血管和大动脉供给全身血液，使得身体得以更新能量和力气。整个身体赖以运行的架构是多么完美！最后还得加上美丽精致的皮肤，将人体整个机制覆盖上一层美丽的外装。

{14} 这就是“活着的上帝的庙堂”。个人的“自我”得到了控制。事情的结果取决于个人对自己控制下的机制的理解。

{15} 每一次的思考都会让脑细胞运动起来。最初神经细胞对思想可能没有产生反应，不过如果思维的注意力足够集中，神经细胞就会最终做出反应，并很好地执行思想的指令。

{16} 心灵可以对身体的每一部分都施加影响。最终它会根除任何你所不想要的效果。

{17} 对支配精神世界法则的洞察和透彻理解在商业往来中必然有着无可估量的价值。这是因为对精神世界法则的理解会让人具有更敏锐的辨别力，使人能更清晰地认识事物和更好地欣赏事物。

{18} 懂得审视内在世界而不是外在世界的人不可能不会充分利用强大的力量，这力量最终会决定他的人生进程，使得他与一切最佳、最强和最想要的事物能达成共振。

{19} 注意力可能是心灵文化的进程中最重要因素。注意力如果得到了恰当的引导，其带来的无穷的可能性如此地令人惊叹，以至于那些没有开发注意力的人觉得这简直是天方夜谭，不可置信。

{20} 如果将注意力比作是将光线聚焦的放大镜的话，我们就可以更好地理解其巨大的力量。当放大镜四处移动，光线从一个地方导向另一个地方时，放大镜并没有什么特殊的力量。可是，如果让放大镜保持静止，将太阳光聚焦于一个点，并持续一段时间，那么其效果就非常明显了。

{21} 思想的力量也是如此。如果思想从一个物体转向另一个物体，思想的力量被分散，那么就不会产生任何明显的效果。可是如果把思想的力量聚焦于一个目标足够长的时间，那么没有什么将是不能实现的。

{22} 有人可能会说，这是对是一个非常复杂的情形开的一个简单的处方。好了，要是你还没有将注意力集中于一个确定目标的经历，那就赶紧试试看吧。选择任何一个对象，只要求你为着一个确定的目的将注意力集中在它上面最多十分钟左右。可是你发现你无法做到。你的思想会不断地走神，你必须反复将注意力带回到最初的目的上，每次你都无法见到任何效果，十分钟过去了，你什么也没有得到，这正是因为你无法将你的思想牢牢地集中于这个目标之上。

{23} 可是，正是通过集中注意力，你最终将能够克服在你前进或者攀登的道路上出现的任何困难。唯一可以获得这种奇妙力量的方式就是不断进行练习。熟能生巧，在这个领域是如此，在任何别的领域也是如此。

{24} 这一个步骤不过是准备土壤罢了。那么下一周我们将种下种子。

{25} 正是通过这些练习，你最终将能够很好地控制你的情绪、态度和意识。

{26} 伟大的金融家都懂得时刻要从众多繁杂事务中抽身而出，以便他们有更多的时间来谋划、思考以及调适情绪。

{27} 众多商人的成功史不断地阐明：时刻注意接触其他成功商人的思想也必定有益于自己的事业。

{28} 一个好的想法可能价值百万美金，而这种金点子只会降临在那些有准备的头脑之上，他们时刻准备接受信息，他们的心灵也处于

成功的架构之下。

{29} 人们学会了要和宇宙心灵和谐相处。并懂得了万物都是统一的。他们也正在学习基本的思考方法和准则。而这就改变了条件和各种事情的结果。

{30} 他们发现，精神发展的趋势影响着环境和外部条件，知识引导着增长，灵感带来行动，洞见则伴随着机遇。无论何时总是先有精神活动，然后才有各种转变，以及带来无穷的机遇和不可限制的成功的可能性。

{31} 渺小的个人不过是巨大的宇宙的分化的渠道。这种成功的可能性必定是无可穷尽的。

{32} 思想是我们赖以吸收能量精神的进程。在我们的内在意识世界中始终都要保持住这种思考的状态，直到它已成为我们日常意识的一部分。取得成功的方法就是要不断地运用几条基本的原则，这些原则在本体系中被解释为成为大师的钥匙，它能打开通向宇宙真理的仓库。

{33} 现在人类痛苦的两大根源是身体疾病和精神焦虑。其根由可以追溯到对自然法则的侵犯。毋庸置疑，痛苦的产生是因为迄今为止人类知识很大程度上还不完善。不过漫长岁月以来所集聚的黑暗的阴云正在开始消散，而随之一起消失的正是由于信息不足而导致的这种苦楚。

如果一个人能够洞察付诸建设性行动的正确思想的巨大威力，那他就能改变自己、提高自己、重塑自己、控制周围环境并掌握自己的命运。

——拉森

为了培养集中注意力的能力，你带上一张图片，然后以和以前相同的姿势坐在同一间房子的同一个椅子上。仔细地审视这幅图至少十分钟，注意图片中人物的眼神、着装、发型以及性格类型。事实上，图片上并不是每一个细节都是很清楚的。现在将图片覆盖起来，然后试图从精神上审视它。如果你能在大脑中很清楚地呈现图片的每一处细节，并能很好地在头脑中再现图片的影像的话，那你就值得恭喜

了。如果你不能做到，你就重复这个练习的过程，直到你能够做到为止。

### 【思考与感悟】

51. 电所能产生的效应是什么？

电能产生热和光，带来能量和音乐。

52. 这些各种各样的效应取决于什么？

取决于电所依赖的机制。

53. 行动及个人心灵与宇宙心灵的交往所带来的结果是什么？

我们所碰到的种种经历和条件。

54. 这些条件怎样才能被改变？

要改变宇宙形态所赖以分化的机制。

55. 这种机制是什么？

大脑。

56. 怎样才能改变这种机制？

通过我们称之为思考的过程可以改变此机制。思考产生脑细胞，而这些脑细胞又对宇宙中的相应的思想产生回应。

57. 集中注意力的价值何在？

可以帮助获取个人最高的成就，它也是每一个成功的男女最鲜明的特点。

58. 怎样才能获得个人最高成就？

这需要忠实地执行本课程体系中的训练。



59. 为什么这一点如此重要？

因为它可以使得我们控制自己的思想，如果思想是因，条件则是果，如果我们能控制原因，那我们也必定可以把握结果。

60. 客观世界中何为变化中的环境以及多样性的结果呢？

人们正在学习建设性思考的基本方法。

## 第七课 图像化你的人生目标

从古至今人类一直相信存在着看不见的力量。正是通过这些隐形力量，也正是依靠着这些隐形力量，万事万物才不断地得以创造和再创造。我们可以将这种力量人性化，称之为“上帝”。或者我们也可以将之看做是融入万物中的“精髓”或“精神”。不过在这两种情况下，结果都是相同的。

就个人而论，客观的、物质的和可见的有形实体都是可以为人的感官所认知的。身体、大脑和神经都是个人的认知器官，属于意识的范畴。而主观世界属于不可见的精神层面、属于潜意识的范畴。

个人是有意识的，因为他是一个作为人的独立个体。潜意识从类别和品质上和意识没有什么区别，区别就在于潜意识不能意识到自身的存在。意识有意愿和选择的能力，因此在选择解决问题方法的时候能够加以辨别。潜意识或者说精神力，从属于能量之源也来自于能量之源。潜意识肯定无法像意识那样进行选择 and 辨别，不过它掌握着无穷无尽的资源。通过人们无法觉察的一些手段，潜意识不仅能够而且肯定会带来巨大的效果。

你因此会发现，依靠人的意志是你的特权，尽管它常常存在着种种局限和错误。你也可以通过利用潜意识来充分发挥无穷宇宙的巨大潜力。接下来将对已经掌握在你手中的奇妙的力量进行科学解释，前提是你能理解、欣赏和认识它。

有意识地运用这种无所不能的能量的方法可以在本课中找到。

{1} 图像化你的目标就是在大脑中将目标变成图像的过程。这个图像就是你未来的人生中将要依赖的模型。

{2} 让这个模型变得清晰和美丽。不要害怕。让它变得宏大起来。除了你自己之外，没有任何人能将任何限制强加在你身上。就材料和经费而言，你不会受到限制。利用无穷的资源来作为自己的供应。运

用你的想像力来建构这个模型，它只有通过想象首先出现在你的头脑中之后才有可能出现在任何别的场合。

{3} 让这个图像变得清晰明了。让这个图像牢牢地驻扎在你的脑海中，这样图像所代表的东西就逐渐地慢慢靠近你。你就能成为你想要做的那种人。

{4} 这是另一个众所周知的心理学事实，不过不幸的是，若只是从阅读中得知这个事实不会给你带来任何你梦想的结果。它甚至不能帮助你在大脑中形成图像，更不要说将之付诸实践了。所以付出辛勤的劳动是必要的，尤其是要费不少脑力，而很少有人愿意付出这么多的心力，愿意这么劳心费神。

{5} 第一步是理想化。这同时也是最重要的一步。因为它就是起到基础作用的规划，而一切都要建筑在它的上面。它必须结实可靠，并能永久使用。建筑师若要规划建一栋三十层的大厦，对大厦的每一根横梁、每一处细节他必定早已了然于心。当工程师要跨越一个裂缝时，他首先必须弄清所需众多零部件的力学要求。

{6} 还没有采取唯一的步骤，他们就已经看到了结局。因此你也可以在自己脑海中把想要的东西以图像的方式呈现出来。你正在播下种子，不过在播种之前，你也必须要明白未来的收益如何。这就是所谓的理想化。如果你还不能确定，那就坐回到那种椅子上好好地默想，直到图像变得清晰无比。图像会逐渐在你的脑海中展开。最初总计划比较模糊，不过它逐渐成形了。大纲慢慢地也成形了，随后就是具体的细节，直到最后你形成了一种能力，使得你能够制定出能最终在客观世界中实现的计划。你就能够看到你的未来是怎样的。

{7} 接下来谈到的是图像化的过程。你必须更多地看到完整的图片，你必须看到细节。当细节开始变得清晰明了时，你就会开始找到将这些转变为现实的方式或者方法。一件事情会引起另一件事情。思想会导致行动，行动会带来方法，而方法会助你结交朋友，而朋友则构成了你的周遭环境。而最后的第三步，也就是物质化或者说将计划变成实践，就最终会得以完成。

{8} 我们都认为在宇宙成为一种物质上的客观实在之前，它必定先以固定的思想的形态存在过。如果我们愿意遵循宇宙这个伟大的建筑师所走过的道路，那我们就会发现自己的思想也如同宇宙那样逐步成

型。作用于每个人身上的都是相同的心灵。根本不存在质的不同或者类的不同，唯一的不同就是量的不同罢了。

{9} 建筑师首先在脑海中想象出它的大厦。他心目中的建筑该是怎样的，他所看到的就是怎样的。他的思想变成了一个塑料模型，而大厦最终将在此模型的基础上建成，无论此大厦是高的还是矮的，是华丽的还是平实的，建筑师脑海中的图像最终在图纸上成形，而当现实生活中应用了必要的建筑材料之后，最终大厦就得以建成。

{10} 发明家用几乎同样的方式来将自己的想法变成图像。譬如，尼科拉·泰斯拉堪称有史以来最伟大的发明家之一，他有着惊人的智慧，他给我们带来了最令人惊叹的种种发明创造。在作出发明之前，他总是在脑海中用图像的方式将他的发明呈现出来。他并不急于做出某个半成品，然后耗费大把时间来改进缺陷。事实上，他总是先在脑海中有一念头，然后再将之转变为图像，最后通过思维加以重建和改进。他在《电力实验师》杂志中写道：“我能够快速开发并完善一个概念而无需进行任何实验。当我在脑海中对发明已经进行了一切可能的改进之后，觉得实在找不出任何错误，这时我才将这个理念转为现实中的发明创造，而这个产物就是大脑的产物。我所设计的作品毫无例外地全都符合我最初的设想。二十年来一直如此而没有一个例外。”

{11} 如果你审慎地遵循这些指令，你就会收获信念，此信念乃是“希冀之物的本质，未见之物的见证”。你会拥有自信心。而自信会带来耐力和勇气，你也将拥有集中注意力的能力，它能将一切无关之思绪排除在外，只保留和你的目标一致的想法。

{12} 存在着如下的法则：思想总会化为有形，只有懂得如何成为自己思想的神圣思考者的人才能占据大师的地位，说出的话才有权威。

{13} 只有反复在头脑中重现图像，图像才会清晰和准确。而每一次在脑海中重现图像，图像都会变得比以前更清晰和更准确。图像呈现在外部世界中的清晰度和准确性跟脑海中图像的清晰和准确的程度成正比。你必须在精神世界，即内在世界中牢牢地建立起图像，随后它才有可能在外在世界中变成现实。除非你拥有了恰当的材料，否则即便是在精神世界中，你也不可能打造任何有价值的东西。可是如果

你拥有了恰当的材料，你就能建造任何你想要造的东西。一定要确保材料是恰如其分的。譬如你不可能用劣等的材料制造精细的绒面呢。

{14} 数百万“精神工人”的默默工作带给你这关键的材料，而此材料又进一步被塑造成形，而模型就是你脑海中先已形成的图像。

{15} 想想看！你已经拥有了五百多万这种“精神工人”，它们时刻整装待命，准备积极地投入工作。它们也被称之为脑细胞。除此之外，还有至少同等数量的储备力量，哪怕有一丁点的需求，它们也会立刻投入行动中。你思考的能力几乎是无穷无尽的。这就意味着对于打造你所梦寐以求的环境而必需的材料而言，你的创造力是不受任何限制的。

{16} 除了这几百万的“精神工人”之外，你体内还有几十亿个“精神工人”，它们中的每一个都被赋予足够的聪明才智，对任何信息或者得到的建议，它们都能迅速理解，并立刻展开行动。这些细胞都在一刻不停地创造和再造人体，不过除此之外，它们还被赋予精神活动，因而得以将所有完善自身而必需的物质吸引到自己身边来。

{17} 遵循同样的法则，凭借同样的方式，它们做到了这些。每一种生命形式都将适合自身生长所需原料吸引到自己身旁。橡树、玫瑰花、百合花都需要某些原料才能最完美地展示自身。通过静默的要求，它们得到了这些原料。而你得到自身完全发展所需原料最可靠的途径就是遵循“吸引力的法则”。

{18} 在脑海中树立起你的目标图像吧，让它变得清晰和完美。牢牢地把握住它。这样你就能得到做事的方式或策略。供应总是用来满足需求的。它将指引你以合适的方式在恰当的时间做正确的事情。最真切的渴望会带来充满自信的期待，而牢靠的需求反过来又加强了这种自信的期待。这三者联合在一起不可能不带来事业上的成功，因为最真切的渴望是一种情感，而自信的期待则是思考的过程，而牢靠的需求就是意愿。正如我们所见，情感赋予思想以活力，而意愿则让这种活力持久不衰直到增长的法则最终给我们带来成功。

{19} 难道人拥有这种巨大的内在力量不是很奇妙吗？可是人对他所拥有的这些超验的能力完全一无所知。常常有人教导我们要从外在世界去寻找力量，可是却从来没有人告诉过我们该到内心世界去寻

找。一旦内在世界的力量在我们生活中显露出神奇的力量，又会有人告诉他们说这些都是超自然的。

{20} 有很多人理解了这种奇妙的力量，他们做出了不懈的努力想要得到健康、权利或者其他的东西，可是却失败了。他们似乎未能将吸引力的法则真正地付诸实践。几乎所有人遭遇到重重困难都是因为他们只懂得和外在世界打交道。他们想要得到金钱、权利、健康和丰饶，可是他们却未能意识到，所有的这些都只是效果，只有找到了潜藏的原因才能心想事成。

{21} 那些对外在世界全然不在意的人只会致力于探究真理，只会寻求智慧。他们会发现这智慧将揭示一切力量之源，并能体现在思想和目标上，创造出梦寐以求的环境和状态。高贵的目标和勇敢的行动将得到真理的附身。

{22} 只创造理想的状态，不要去想外在的环境，让内在世界美丽且富足，让外在世界反映并体现内在世界的要求。你会拥有创造理想的能力，而这些理想将被投射到外在世界中变成你想要的结果。

{23} 以一个负债累累的人为例，他总是一刻不停地想着自己背负的债务，他将全部注意力都集中在负债之上，思想会导致结果，所以他不仅让债务靠自己更近，而且还创造了更多的债务。这里伟大的“吸引力的法则”发挥着作用，导致了司空见惯的不可避免的结果——损失只会带来更大的损失。

{24} 那么什么才是正确的法则呢？那就是把注意力集中在你想要的东西之上，而不是将它集中在你避之不及的东西上。在脑海中想象富裕原则，精炼出计划和方法，让富裕原则立刻发挥作用。在脑海中设想一下富裕法则所创造的条件，这将导致这些条件在现实中的实现。

{25} 对于那些频频有恐惧和局限的思想统治自己头脑的人，如果吸引力法则发挥足够的影响，给他们带来了贫穷、局限以及各种不足之处的话，那么对于那些常常用勇敢和力量的思想来武装自己大脑的人，吸引力法则同样肯定会发挥足够的影响，给他们带来丰裕和富足。

{26} 这对大多数人来说都是一个困难的问题。我们太紧张了，我们表现出焦虑、恐惧和难受；我们想做点什么，我们想有益于别人；我们就像一个刚种下一粒种子的孩子，每隔十五分钟就跑去松一下土，想看看种子是否正在生长。当然，在这样的环境下，种子永远也不会生根发芽。然而我们很多人在精神领域内的所作所为跟孩子没什么两样。

{27} 播下种子之后，我们必须确保种子不受任何干扰。这并非意味着我们必须静坐而什么都不做。绝非如此。我们要比以前任何时候都做得更多和更好。不断有新的渠道被提供，不断有新的门被打开。我们唯一要做的就是保持一个开放的心灵，当时机来临时要立刻能付诸行动。

{28} 思想的力量是获取知识最强大的手段。思想的力量集中于任何目标，它都能解决难题。没有什么超越了人类理解的力量，不过为了利用思想的力量并让其为自己服务，还需要不少的努力。

{29} 要记住，思想是创造蒸汽的火，而蒸汽则助你转动幸运之轮，你的人生由此而决定。

{30} 问自己几个问题，然后虔诚地等待答案。难道你没有时常感到自我与自身融为一体？你是让这自我得以张扬，还是将之压抑而遵循众人的做法？你要记住，芸芸众生总是被人引领，他们从来都没有引领过别人。必须指出的是，拼命反对蒸汽机和动力织布机等科技进步和发展的人难道不正是大多数的老百姓吗？

生动的思想，会让能量为其涂上色彩。其投射的力量与其来源的深度成正比。

——爱默生

在脑海中想象一下你某位朋友的形象，就仿佛你在现实生活中看到他一样。你看到了房间和家具，你回想起你们的对话，你现在很清楚地看到了他的脸，接下来和他谈谈彼此都感兴趣的话题，然后你看到了他表情的变幻，你注意到了他的微笑。你能做到这些吗？好了，你当然能够。那么接着你要引起他的兴趣，给他讲一个探险的故事，要看到他的眼神由于激动和饶有兴趣而闪亮起来。你能做到所有上述

的这一切吗？如果答案是肯定的，那你的想像力就堪称优秀，你就已经取得了很大的进步了。

### 【思考与感悟】

61. 什么是图像化？

在大脑中创造图像的过程。

62. 这种思考方式的结果是什么？

通过在脑海中浮现图像或者图片，我们就一定能逐步让实物靠近我们。由此我们能成为我们想做的那种人。

63. 什么是理想化？

理想化是将我们在客观世界中要实现的计划进行图像化或者具象化的过程。

64. 为什么图像的清晰准确是必不可少的？

因为“眼见”创造了“情感”，而“情感”则创造了“存在”。首先是精神，其次是情感，最后就是不可限量的成就。

65. 怎样让图像更准确呢？

每一个重复的行动都让图像变得比以前更准确。

66. 如何保证获得构建你的精神图像的材料呢？

几百万的“精神工人”的协同努力。它们被称之为脑细胞。

67. 怎样才能具备在客观世界中实现理想所必须的条件呢？

通过吸引力法则的作用。通过该法则，自然界中一切的经验 and 条件都可以创造出来。

68. 要使吸引力法则运转起来，哪三个步骤是必不可少的？



最真切的愿望，自信的期待和可靠的需求。

69. 为什么很多人失败了？

因为他们的注意力集中于损失、疾病和灾难。吸引力法则无疑会发挥其影响，结果他们害怕的东西总是落到他们的头上。

70. 正确的做法应该是什么？

专注于你想在现实生活中实现的理想。

## 第八课 生活是一首宁静和谐的乐曲

在本课中你将会发现，你可以自由地选择你所思考的内容，但是你所思所想的结果总是受制于一条不变的法则。这难道不是很神奇的想法吗？当了解到我们的生活并非反复无常、捉摸不定时，难道我们不感到惊喜吗？我们的生活是受规则支配的。这种稳定性便是我们的机遇，因为通过遵守这一规律，我们就能准确无误地获得我们想要的结果。

这一规律让宇宙成为和谐的颂歌，如果没有这一规律，宇宙将是一片混沌，而非朗朗乾坤。

然后，本课揭示了善恶之源，包括曾经的或未来的一切善恶。

让我来阐明这一点吧。思想导致行动。如果思想是建设性的、和谐的，那么结果将是善的；如果思想是破坏性的、不和谐的，那么结果将是恶的。

因此，只存在一个法则，一个原则，一个原因，一个力量的源泉。善与恶不过是我们用来描述行为结果的词语，或者用以说明我们是否遵守这一法则。

这一点的重要性在爱默生和卡莱尔的生活经历中得到了充分的阐释。爱默生热爱一切善的事物，他的生活因此是一首宁静而和谐的交响曲；而克莱尔憎恨邪恶，因此他的生活便充满了永远的嘈杂和冲突。

这两位伟人，都致力于实现同样的理想，但一位利用了建设性的思想，实现了与自然规律的和谐一致；而另一位利用了恶意的思想，因此，招致了种种冲突与不和。

很显然，我们不应该憎恨任何东西，即使是“恶”的东西，因为仇恨是极具破坏性的，我们很快就会发现，心怀破坏性的思想，就好比播下“风”的种子，收获的将是“飓风”。

{1} 思想意识蕴含了一个至关重要的原则，因为思想是宇宙的创造力的源泉，就其本质而言，思想意识会与类似的思想意识相结合。

{2} 由于生命的目的之一是生长，一切存在背后的本能都必须为这一目的发挥作用。因此，思想得以形成，生长的法则最终使其显现。

{3} 你可以自由地选择你思想的内容，但你思想的结果必定受制于一条永恒的原则。一切持之以恒的想法一定会在个体的性格、健康和外在环境中产生影响。因此，至关重要的是要找到方法，用建设性的思维习惯取代那些只能产生有害结果的思维习惯。

{4} 我们都知道，要做到这一点并不容易。精神习惯不易掌控，但还是能够做到的，方法就是，从现在起，用那些建设性的思想取代那些破坏性的思想。养成分析任何思想的习惯。如果这个想法是必要的，这个想法在客观世界的出现对你以及其他一切相关的人都有益处，就保留它，珍视它；而且这个想法是有价值的，是与“无限”协调一致的，能够生长、发展和结出丰硕的果实。另外，你最好能记住乔治·马修斯·亚当斯所说的话：“学会关上你的大门，不要让任何不能给你的未来带来任何益处，而又试图获准进入的东西进入你的心灵、你的工作、你的世界。”

{5} 如果你的想法一贯是挑剔且有恶意的，并已经导致了许多不和谐的境遇和冲突的环境，你就有必要培养一种精神状态，以帮助你获得建设性的思想意识。

{6} 想像力在这方面大有帮助。培养想像力有助于树立理想，理想将决定你的未来。

{7} 想像力能够聚集材料，而你的心灵则用此材料为你的未来编制出美丽的衣裳。

{8} 想像力可以启迪心智，让我们得以看透一个崭新的思想和经验的世界。

{9} 想像力是一个强大的工具，每一个发现者、发明家借助这一工具开启了从先例到经验的道路。“先例”说：“这不可能。”“经验”说：“已经完成了。”

{10} 想像力有造型之功，能够把感觉的事物赋予新的形式和理想。

{11} 想像力是思想的建设性形态，先于一切创造性行动。

{12} 施工人员如果不从建筑师那里获得建设的蓝图，便无从着手，而建筑师必须用想像力来设计蓝图。

{13} 工业巨头如果不首先在想象中规划全部的工作，将不能建立一个能够协调数百个小公司、成千上万的员工和利用上百万资金的巨人公司。客观世界的物体犹如陶工手中的粘土；真正的事物由伟大的思想所创造，而这又是通过运用想像力来实现的。为了培养想像力，我们必须运用它。操练，无论是对精神的力量还是体力的培养，都是必须的。我们必须为其提供营养，否则想像力便不会增长。

{14} 不要把想像力混同于异想天开，或者是一些人易于沉溺其中的白日梦。白日梦是一种精神的放纵，可能会导致精神的灾难。

{15} 建设性的想象意味着脑力劳动，一些人认为这是最苦的差事了。但是，果真如此，想像力也会产生最丰厚的回报，因为生活中一切伟大的事物只青睐那些具有思考能力、想象能力和实现梦想能力的人。

{16} 心智是唯一的创造力源泉，它无所不能、无所不知和无所不在；你能够通过思想的力量有意识地与这种全能的力量保持和谐一致。如果你充分认识到这一事实，你就沿着正确的方向前进了一大步。

{17} 接下来就是准备接受这种力量。既然这种力量无所不在，它必然也存在于你的内心。我们知道这一点，是因为我们知道所有的力量皆由心生，但我们必须促进、呈现和培养这种能力。为做到这一点，我们必须拥有一颗善于接纳的心，这种善于接纳的胸怀，和体力一样，可以通过锻炼获得。

{18} 吸引力的法则必将准确无误地带给你与你习惯性的、特有的和处于支配地位的精神态度相符合的境遇、环境和生活经历。这种精神状态不是指你在教堂的一小会儿沉思或是读一本好书，真正起作用的是占主导地位的精神状态。

{19} 如果你一天十个小时的时间是沉浸在软弱、有害的和负面的想法中，就不能指望仅凭十分钟的强大、积极和创造性的想法就能实现美好、强大而和谐的境遇。

{20} 力由心生。一切可以为人所用的力量存在于人的内心，等待人们让其变得可见。让其可见的方法是：首先认识到这种力量的存在，然后主张对其所有权，把它融入到意识中去，直到你与之合二为一。

{21} 人们都说希望长寿，于是他们也做到了。但是，许多人把这作如下理解：如果他们科学地锻炼肌肉或科学地呼吸，以某种方式食用某种食物，每天饮用大量的一定温度的水，不喝饮料，他们便能实现梦寐以求的长寿。这些方法的结果如何无关紧要。然而当一个人认识到真理，确认自身与一切生命的同一性，他会发现自己变得耳聪目明，步伐轻盈，活力四射；也会发现自己找到了一切力量的源泉。

{22} 一切错误源于无知。获得的知识以及随之而来的力量决定精神的生长与进化。对这种知识的认识和证明便构成了力量，这种力量是精神的力量。这种蕴藏在万物心中的精神力量是宇宙之魂。

{23} 这种知识是人类思维能力的结果，思想因此是人类意识进化的种子。当一个人的思想和理想止步不前，他的力量便会迅速土崩瓦解，他的容颜也会逐渐揭示境遇的改变。

{24} 成功的人胸怀理想，以实现自己所期望的境遇为事业。他们始终牢记实现自己理想的所必须的下一步是什么。思想是他们的建筑材料，想像力是他们的精神工厂。精神是一种奔腾不息的动力，他们用来争取他们建设成功阶梯所必须的任务和环境，而想像力是一切伟大事物诞生的母体。

{25} 如果你一直忠于你的理想，当环境准备实现你的计划，你会听到自然的召唤；而结果将与你对理想的忠诚度成正比。坚定不移的理想预先决定并吸引其实现的必要条件。

{26} 这样，你就在你的整个生命网络中编制了一张精神和力量的霓裳。这样，你的生活充满魅力，永无伤害之虞。这样，你就可以成为一种积极的力量，富足和谐的境遇将会随之而来。

{27} 这是渗透到一切意识中的潜在力量，也是一切随处可见的动荡不安的原因。

{28} 在上一课中，你创造出一幅精神图像，以及如何使这种图像由不可见变为可见。本周我们希望你选取一件物品，追根溯源，看看其究竟是什么。这样做你会培养想像力、洞察力、直觉和敏锐。一般人浮光掠影的观察是无法获得这些能力的，只有通过透过事物的表象、分析观察才能获得。

{29} 只有少数人明白他们所看到的不过是结果，并明白导致这些结果的原因。

{30} 顺着铸造车间的钢板，可以看见成千上万的人在进行生产。再后退一步，看到从矿山开采的铁矿石，被装上火车或汽车，然后融化、锻造。进一步追溯，可以看见设计这艘战舰的设计师和工程师。让思维引领你回到最初：看看他们为什么会设计一艘战舰。你知道你的思想已经回到最初，这时战舰还是无影无形，不可捉摸的，还仅仅是存在于设计师的头脑中的一个想法。而建设这艘战舰的指令来自何处呢？也许是国防部长的命令。但很可能这艘战舰在还没预想到战争之前就开始规划了。国会必须通过拨款法案。也许有反对票，有支持或反对提案的演讲。那么这些议员代表谁呢？他们代表你和我，这样我们的思路就从战舰开始，到我们自身结束。归根结底，我们自己的思想是这件事和许多其他时间的原因。而这些正是我们常常忽视的。进一步的思索会让我们明白一切事件中最重要的事实，如果没有人发现使这个钢筋铁骨的庞然大物漂浮在水面而不至于沉入水底的规律的话，这艘战舰根本不可能存在。

{31} 这条规律便是：任何物质的比重，都是其单位体积重量与同等体积的水的重量之比。这条定律的发现彻底改变了各种航海、商业和战争，使战舰、航空母舰和巡航舰的出现成为可能。

{32} 你会发现这种联系的价值无法估量。当我们的思想能够看透事物的表象的时候，一切便与先前截然不同了，微不足道的事情变得意义深远，索然无味的事情变得趣味无穷，我们认为无足轻重的事情能够变成生命中至关重要的事物。

注目今日，

因为生命在于今日，  
生命中真正的生命。  
在今日短暂的历程中，  
埋藏着生命的全部真理和现实。  
今日是成长的祝福，  
今日是行动的荣光，  
今日是美丽的辉煌。  
昨日不过是梦境，  
明日仅仅是幻影，  
但我们活着的今日，  
让每一个昨天成为幸福的梦境，  
每一个明天成为希望的幻影。  
因此，好好注目今日吧。

——梵文经书

像先前那样坐好，想象一艘战舰。看着这个巨大的怪物漂浮在水面，其中看不到任何生命，一切寂静无声。你也知道战舰的大部分是在水下，是看不见的。你知道这艘战舰相当于一座21层高的摩天大楼，数百人随时待命，准备各就各位。你知道船的一个部门都由能干的、训练有素的、技术娴熟的军官掌管，这些军官被证明足以胜任他们的工作。你也知道，尽管战舰看起来被一切遗忘，但它的眼睛却留意着周围几英里内的一举一动，没有什么能够躲过战舰警惕的眼睛。你知道尽管它看起来默默无语、本分驯良而天真无邪，却随时能发射出重达数千磅的炮弹，重创几英里之外的敌人。你可以毫不费力地想到这些或更多。然而，这艘战舰是如何来到现在这个地点的呢？在开

始时又是如何诞生的呢？如果你是一个细心的观察者，你会想知道这一切。

### 【思考与感悟】

71. 什么是想像力？

一种建设性思想，启迪我们看透思想和经历新世界，是所有发现者和发明家开辟从先例到经验的道路的工具。

72. 想象结果是什么？

培养想像力，将使你大展宏图，开拓未来。

73. 如何培养想像力？

通过锻炼，想像力的成长离不开营养。

74. 想像力和白日梦有何不同？

白日梦是精神的放纵，而想像力是建设性思想，必定先于任何建设性行动。

75. 错误是什么？

物质的结果。

76. 知识是什么？

是人类思维能力的结果。

77. 成功认识运用何种力量来构建成功？

运用心智，心智是他们把握他人和外部环境来实现宏图的原动力。

78. 什么预先决定了结果？

坚定不移的理想能够带来实现理想的必要条件。



79. 敏锐分析观察的结果是什么？

想像力的开发、洞察力的深刻、直觉的敏锐和睿智的增长。

80. 这将带来什么结果？

富足与和谐。

## 第九课 改变自己

在本课中，你将学习如何打造工具，以此来为自己创造所需的条件。如果你想改变状态，你就必须改变自己。你的突发奇想、愿望、幻想以及雄心壮志可能每一步都会受到挫折，但你内心深处的思想，就像种子定会生根发芽，也一定会表现出来。

那么，假设我想改变生存状态，怎么才能够实现呢？答案很简单：顺应发展的规律。无论是实在物质世界，还是在隐秘的精神世界中，因果关系是绝对和贯穿始终的。

牢记希望的状态，像对待已经存在的事实一样深信不疑。这会体现深信不疑的价值。通过不断的重复，它将变成我们自身的一部分。事实上，我们在改变我们自己，正在使自己成为我们所希望的那样。

性格并非机缘巧合，而是不断努力的结果。你如果生性胆小怕事、优柔寡断和自惭形秽，或者过度焦虑、想到恐惧或即将到来的危险便寝食难安，那么请记住这一真理：两种东西不能同时同地共存。

在精神的世界也同样如此。因此对症之药就是以勇气、力量、自助和自信取代恐惧、贫乏和不足。

要做到这一点，最容易和自然的方法便是选择一种适合你特殊情况的确证方式。

积极的思想会消除消极的思想，就像光明一定会驱散黑暗一样，结果一样灵验。行动是思想之花，而境遇是行动的结果。因此始终拥有成就或者自身的工具，得到的要么是欢乐，要么是痛苦。

{1}在“外部世界”之中，仅有三种东西可以追求，每一样都可以在“内部世界”发现。发现它们的秘诀不过是把合适的依附机制运用于每个个体都拥有的千变万化的能力。

{2} 所有人希望的且对于人类的最高表现和全面发展必不可少的三样东西是：健康、财富和爱。大家都会承认健康是绝对必不可少的，身体饱受痛苦是不可能幸福的。不是所有的人都如此乐意承认财富也是必须的，但是大家必须承认足够的供给是必须的。对于一个人来说是足够的，但对于另外一个人来说是严重的匮乏。既然自然不仅提供人类所必须，还充沛、奢侈和慷慨的给予，我们认识到任何匮乏和不足都是由于认为的分配方式造成的。

{3} 大家可能会承认爱位列第三，或者也许有人会说对人类的幸福而言爱是第一位的。不管怎样，拥有这三者——健康、财富和爱的人会感到无比幸福。

{4} 我们发现这种宇宙物质等同于“全部的健康”、“全部的财富”和“全部的爱”，而我们能够用来和这种无限相联系的机制就存在于我们的思维方法中。正确的思考，就可以步入“至高无上者的神秘殿堂”。

{5} 我们应该想些什么呢？如果我们知道答案，我们就应该找到与“我们所渴望的一切”的联系机制了。这种机制，当我告诉你们时，看起来非常的简单，不过接着往下读，你会发现它实际上就是“万能钥匙”，如果你高兴的话，你也可以叫它“阿拉丁神灯”。你会发现，它是一切善行（意味着福祉）的基础、必要条件和绝对法则。

{6} 要正确而准确的思考，就必须了解“真理”。真理是一切买卖和社会关系背后的原则。真理是每一次正确行动的先决条件。了解真理，自信而肯定，可以获得满足，这是其他一切事物都无法比拟的。在一个充满怀疑、冲突和危险的世界，它是唯一坚实的依靠。

{7} 了解真理，就是要与“无限”和“全能的”力量和谐相处。因此，了解真理，就是要使自己与一种战无不胜的力量相连，这种力量能够消灭一些嘈杂、混乱、怀疑和谬误，因为“真理是强大的，能够战胜一切”。

{8} 即便是最愚笨的头脑，当了解一个行为是建立在真理之上时，也能预见这个行为的结果；然而，即便是最睿智的人，哪怕他学识渊博，明察秋毫，如果他的希望是建立在一个荒谬的前提之上的话，也会迷失方向，对一个行为的结果一无所知。

{9} 任何不符合真理的行为，无论是出于无知还是精心策划，会引起冲突，最终导致与其程度和特性相符的损失。

{10} 那么我们如何认识真理，以维持与无限联系的机制呢？

{11} 如果我们认识到：真理是“宇宙思维”的至关重要的原则并且无所不在，那么我就不会在这点上犯错误。举例来说，你需要健康，你只需要认识到这样一个事实：你内在的“我”是具有精神属性的，而所有的精神都是一体的；部分在哪里，整体一定就在哪里。这将会给你带来健康的身体状况，因为身体里的每一个细胞会展现你所认识的真理。如果你看见的是疾病，它们就会展现疾病；如果你看见的是完美，它们就会展现完美。大胆宣称：我完整、完美、强壮、有力、热爱、和谐而快乐，将给你带来和谐的境遇。这样做的理由是：这样的自我肯定是合乎真理的；当真理出现，一切形式的错误或混乱将消失。

{12} 你已经了解“我”是具有精神属性的，那么它必须始终是完美的。这样的自我肯定——我完整、完美、强壮、有力、热爱、和谐而快乐——因此是一种严格的科学陈述。

{13} 思想是精神活动，而精神具有创造性，因此，记住这一点，现实条件便会与思想和谐一致。

{14} 如果你需要财富，你需要认识到这样一个事实：你内在的“我”与宇宙精神是合一的，而宇宙精神是全物质的且无所不能；这将会帮助你运用“吸引力的法则”，使你能够与那些能够使你走向成功的力量共振，给你带来符合你自我肯定的特性和目标的力量与财富。

{15} 视觉化是你需要的依附机制。视觉化与观看大不一样；观看是物质的，与客观世界相关，即“外部世界”；视觉化是想象的产物，因此也是主观世界的产物，亦即“内在世界”。因此具有生命力，会生长。视觉化的事物会表现出某种形态。这种机制是完善的，是鬼斧神工的“造物主”创造的，但不幸的是，操作者有时候缺乏经验或效率低下，但实践和意志会克服这一不足。

{16} 如果你需要爱，你要努力明白，获得爱的唯一途径就是给予爱；你给予的爱越多，你得到的越多；给予爱的唯一途径是让你自己

充满爱，直到你变成爱的磁石。这一方法将在另一课中予以解释。

{17} 那些已学会把伟大的精神真理和生活中的琐事相联系的人，已经找到了解决问题的诀窍。一个人越是接近伟大的思想、重大的事件、伟大的自然事物和伟大的人，总会受到鼓舞，思想愈发深邃。据说，所有接近林肯的人都会产生一种高山仰止的感觉，尤其当人们意识到他肩负永恒真理之重任时，这种感觉尤为明显。

{18} 有时候，收到某些验证这些原则并在自己生活中展现这些原则的人的来信是令人激动的。弗德里克·安德鲁斯在一封来信中提出如下卓见：

{19} 在我十三岁的时候，T.W. 马赛医生（他后来去世了），对我母亲说：“没有机会了，安德鲁斯太太！我也是这样失去我的儿子的，尽管我为他做了一切可以做的事情。我特别研究过这些病例，我知道他没有机会恢复了。”

{20} 她转向他，说：“如果他是你的孩子，你会怎么做？”他答道：“我会一直战斗，只要有一口气！”

{21} 就这样开始了一场漫长的持久战，备尝酸甜苦辣。医生一直认为没有希望治愈了，然而他们竭尽所能鼓励和安慰我们。

{22} 但胜利最终属于我们：我从一个弱小、驼背、跛脚和靠手脚爬行的小孩，成长为一个强壮、挺拔和健康的人。

{23} 此刻，我知道你们一定想知道其中的奥秘，我尽可能简短地告诉你们。

{24} 我为自己树立了一个信念，包含了我最为需要的品质，一遍一遍对自己说：我是完整、完美、强大、热爱、和谐而快乐的。我一直坚持这种信念，始终如一，从未动摇，以至于我在夜晚醒来，还发现自己喃喃自语：我是完整、完美、强大、热爱、和谐而快乐的。这是我每天晚上睡觉前说的最后一句话，也是清晨醒来的第一句话。

{25} 我不仅为自己坚持这一信念，也用这一信念感染那些据我所知需要这种信念的人。我想要强调这一点，无论你自己需要什么，也为别人祈福你所需要的，这对你们都有帮助。播下什么种子，便将收

获什么。如果我传播爱与健康的想法，也就会收获爱与健康；但是，如果散布恐惧、忧虑、妒忌、愤怒和仇恨等等思想，那么我们也一定会收获恶果。

{26} 过去人们常说，人每隔七年重新开始。但一些科学家宣称，人实际上每11个月就会进行一次自我重塑，因此我们实际只有11个月的年龄。如果我们年复一年地把缺陷植入到我们的身体，我们就只能怪自己了。

{27} 人是自己思想意识的总和。因此问题在于：我们如何摒弃糟糕的想法、保持那些好的想法呢？起初我们可能无法远离坏念头的侵袭，但我们可以不去理会它。要做到这点的唯一办法，就是忘记它们。这就意味着，我们要用其他的东西取而代之。这时，我们那句现成的宣言就可以派上用场了。

{28} 当有一丝愤怒、妒忌、恐惧或是担忧的念头潜入心头的时候，就让你的信念发挥作用吧。唯有光明可以驱散黑暗，唯有温暖可以赶走严寒，因此唯有善念可以战胜邪恶。我本人从来没有发现消极悲观有什么益处。肯定一切美好的事物，邪恶便会自行消退。

{29} 你如果需要什么，就利用这句宣言吧。这是一句完美的话。使用这句话，无需改变，带它进入你静默的灵魂，直至沉入你的潜意识中，这样你就可以随时随地的运用它了——在车里、在办公室、在家里。这是精神方法的优势所在：近在咫尺。精神无处不在，唾手可得。唯一要做的就是认识到精神的无处不在，并且心甘情愿的接受精神的恩惠。

{30} 如果在我们的精神状态中，力量、勇气、仁慈和同情居于主导地位，那么我就会发现我们周围的环境会摒弃与这些想法格格不入的条件；相反，如果我们的的心灵倾向于软弱、挑剔、嫉妒和恶意，我们周围的环境就会成这些思想的映射。

{31} 思想是因，环境是果。这解释了善恶的起源。思想具有创造性，会自发和对象相关联。这是宇宙法则、吸引力的法则和因果法则；认识和应用这些法则既会决定开始，也会决定结果。就是因为这一法则，世代的人们才会相信祈祷的力量。“你回去吧，照你的信心，给你成全了！”不过是另外一种说法，简洁明了地表达了同样的含义。

{32} 当你能够让你的视觉变得清晰和完整时，你将能够进入到一件事物的精神领域，事物对你而言就会变得栩栩如生，你将学会如何集中精力。不管你的意念是集中在健康、喜欢的鲜花、理想、复杂的商业建议还是生活中其他问题，其过程都是一样的。

{33} 任何成功的实现，都是需要持之以恒地集中意念于可见的目标之上。

思想即为真生命，因为那些从不思考的人从未高尚或真正意义上的活过。思想即人。

——阿尔科特

我们想象一棵植物，选取一朵花，你最喜欢的花，让这朵花由不可见变为可见，播下小小的种子，给它浇水，精心照顾，把它放到清晨阳光可以直射的地方，看着那个种子抽出嫩芽。现在它是一个生命了，或者并且开始寻求生存的物质。看它的根，正在向土壤延伸，看它的芽，正在四下伸展。不要忘了那些生命的细胞，它们正在分裂、在分裂，不久就会增长千千万万；每一个细胞都充满智慧，知道自己想要什么，怎么获得它们。看，它的茎，正在向上生长，破土而出，长出枝丫，完美而匀称；然后开始长出绿叶，每一枝细嫩的茎，都擎着一个含苞欲放的花骨朵。就在你注视它的时候，花蕾舒展了，绽放了，你所喜欢的花朵就展现在你的眼前。此刻，如果你集中精力，你就会闻到一股清香；是微风拂过花儿——你视觉化的创造所带来的清香。

### 【思维与感悟】

81. 一切幸福的必要条件是什么？

是善行。

82. 一切正确行动的先决条件是什么？

正确的思想。

83. 任何交易或社会关系潜在的必要条件是什么？

了解真理。

84. 认识真理的结果是什么？

如果行为是基于正确的前提，我们很容易预测该行动的结果。

85. 基于错误前提的行动的结果如何？

我们无法预知其后果。

86. 怎么才能了解真理？

认识这样一个事实：真理是宇宙至关重要的原则，无所不在。

87. 真理的本质是什么？

精神的。

88. 解决一切问题的秘诀是什么？

运用精神真理。

89. 精神方法的优势是什么？

随手可得。

90. 必要条件是什么？

了解精神的力量无所不能，并愿意接受其恩惠。



## 第十课 因果法则

如果你能充分理解在第十课中所包含的思想，你将会明白任何事情的发生都有其明确的原因。你将能够根据对事物精确的了解来制定你的计划。你将会了解如何充分调动各种因素来控制任何局势。当你如你所愿赢了，你会知道你为什么会赢。

凡夫俗子由于对因果关系一无所知，被感情或情绪驱使。

他主要是考虑如何为自己的行为辩解。如果他的生意失败了，他会说自己的运气不好。如果他不喜欢音乐，他会说音乐是一种消费不起的奢侈。如果他是一个可怜的小职员，他会说自己如果从事某种室外工作的话会干得更漂亮。如果他没有朋友，他会说自己曲高和寡。

他从来不全面地考虑问题。一言以蔽之，他不知道每一个结果都是由某种原因引起的，而是寻找理由和借口来安慰自己。他之所想全是为了自己辩解。

相反，一个明白“有果必有因”的道理的人会客观的思考。他会认真对待最基本的事实，不管后果如何。他会追寻真理的脚步，不论真理会趋向何方。他会看清问题的真相，充分地满足其要求。结果便是世界给予他其必然给予的一切：友谊、荣誉、爱和赞许。

{1} 富足是宇宙的自然法则，证据是确凿的，表现在方方面面。自然界无处不是慷慨、大方和奢侈的。在一切造物上都毫不吝啬。世间万物无不体现自然的丰盈充裕。成千上万的树木、花草、动物以及生生不息的繁衍体系，一切表明大自然为人类提供了充足的物质。很明显，每一个人都可以享受这种富足，但同样明显的是，许多人并没有享受到这种富足。他们还无法认识到一切财富的普遍存在性，也没有认识到精神是把我们和我们渴望的事物相联系的活动原理。

{2} 一切财富都是力量的产物，财富只有在能赋予力量的时候才具有价值。事件只有在对力量发挥影响的时候才有意义。所有的事物都代表某种形式和成功的力量。

{3}支配电力、化学亲和力和地球引力的原则所体现出来的因果常识，使人类能够勇敢地规划并无畏地实施之。这些法则就是自然法则，因为它们支配着物质世界，但是不是所有的力量都是物质力量，同样存在心智力量、道德和精神力量。

{4}精神力量更为优越，因为它存在于一个更高的层面。它让人类能够发现驾驭自然界的神奇力量并使之成为千千万万的人服务的法则。它让人类发现了超越时空、克服万有引力的法则。正如亨利·德拉蒙所说：这一法则的运行依赖于精神联系。

{5}正如我们所知道的，物质世界分为有机物和无机物。作为无机物的矿物世界是和动植物世界完全隔离的，通道被完全封闭了。这些障碍从未被跨越。物质的改变、环境的变化、任何化学物质、任何电能、任何形式的能量以及任何形式的进化都无法赋予矿物世界的一个原子以生命特性。

{6}只有当一些生命形式屈身降临这个死寂的世界时，这些没有生命的原子才能够被赋予生命的特征。没有这种与生命的接触，它们将会永远被禁锢于无机物质的世界。赫胥黎认为生命只能来源于生命，是放之四海而皆准的。丁铎尔也不得不宣布：我承认没有任何证据可以证明，我们今天见到的生命和早先存在的生命毫不相关。

{7}“物理规律可以解释无机世界，生物学可以解释有机物的发展，但是在对于二者之间的连接点的问题上科学是沉默的。在自然世界和精神世界之间存在着一个类似的通道，而这个通道在自然世界的一端被牢牢地封闭，门被关上了，无人可以打开。假如没有有机的变化，没有心智的能量，没有道德的努力，任何进步都无法让人类进入精神世界。”

{8}然而，正如植物可以深入到矿物的世界从而赋予这个世界以生命的神奇一样，宇宙精神也能够俯身进入人类的精神世界，赋予其全新的、陌生的、精彩甚至是奇迹般的品质。一切在工商、艺术领域有所建树的男人或女人，正是因为这一过程，才有所成就。

{9}思想是有限和无限之间的纽带，是宇宙和个体之间的纽带。我们已经看到在有机世界和无机世界之间有一个无法逾越的鸿沟，让物质宝库开启的唯一办法是让生命渗入。就像种子一样深入到物质世界，开始生根发芽，死寂的物质世界才开始有了生机，一千只看不见

的手指开始为新的生命编制了一个合适的环境。生长规律开始发挥作用，我们看到这一个过程一直延续，知道这朵“百合花”最终出现。甚至“所罗门在极奢华的时候，他所穿戴的，还不如这一朵百合花呢。”

{10} 即便如此，一粒种子渗透到宇宙精神那看不见的、孕育万物的物质中。当这粒种子生根发芽时，生长规律便开始发挥作用，我便会发现条件和环境不过是我们思想的客观形式。

{11} 可以得出如下规律：思想是动态能量的一种至关重要的形式，能与客体发生联系，并把其从创造万物的、隐形的物质中带入到显形的或者客观的世界。一切事物都是依照和通过这一规律得以显形的。这就是能够让你进入“至高的神殿”、“统治万物”的“万能钥匙”。领悟了这一法则，你就能够做到——无论你做什么，“你决意要做某事，必然给你成就。”

{12} 这一点，反之则无可能。如果宇宙的灵魂如我们所认为的那样，就是宇宙精神，那么整个宇宙不过是宇宙精神为自己创造的环境而已。我们不过是让精神带上了个人的痕迹，并以相同的方式为我们自己的成长创造环境。

{13} 这种创造性的力量，取决于我们对精神或者心智潜在的力量认知，我们不能把它和进化混为一谈。创造就是在客观世界中“无中生有”。进化不过是把已经存在的事物中包含的潜力释放出来。

{14} 这一法则会给我们带来无限精彩的可能，在利用这些可能的时候，我们必须记住我们自己并不能提高其效力，正如那位伟大的传道者所言：“不是我在做什么，乃是住在我里面的精神在做他自己的事。”我们必须怀有同样的态度。对于这种力量的展现，我们无能为力。我们不过是遵守这一规则，使一切得以发生的，乃是那孕育一切的精神。

{15} 当今存在一个极大的误解，就是认为人类必须创造智慧，从而使“无限”的力量凭借这种智慧达到某种特定目的或结果。这是完全没有必要的，我们完全可以依靠宇宙精神找到实现必要显现的途径和方法。但是，我们必须建立一个理想，一个完美的理想。

{16} 我们知道，人们归纳了那些支配电能的原理，从而能够控制和使用电力造福人类。我们知道，信息传遍全世界，笨重的机器按其指令行事，电几乎照亮了整个世界。但是，我们也知道，如果我们有意或无意的违背规律，触到一根没有很好绝缘的带电的电线，结果将是令人不快的，甚至是灾难性的。如果对支配一个看不见的世界的规律不了解，后果是相同的，许多人始终在遭受这些后果带来的痛苦。

{17} 人们认为，因果关系法则是极性的，必须形成回路。只有当我们与这一法则保持一致时，这一回路才能形成。如果不知道这一法则是什么，我们又怎么能够和其保持一致呢？我们怎么能够知道这一法则呢？方法是学习和观察。

{18} 我们看到这一法则处处在起作用，整个自然，通过按照生长规律默默地、始终如一地表达自我，见证了这一规律的运行。哪里有生长，哪里就有生命。哪里有生命，哪里就有和谐。因此，一切有生命的东西，都会不断地谋求自我完整表达所必须的环境和供给。

{19} 如果你的思想和自然的创造原则一致，和“无限精神”合拍，就会形成回路，它不会让你的努力付诸东流。但是，你的有些想法与“无限能量”并不合拍，于是当极性不存在时，回路便无法形成。那么，结果会如何呢？当一台发电的发电机的回路被切断，电能找不到出路时，结果是怎么样的呢？发电机便会停止工作。

{20} 在你身上也会出现同样的情况：当你的想法与“无限能量”不一致而不能形成极性的时候，就无法构成回路，你就被孤立了。这些想法会挥之不去，会困扰你，让你担心，最终会带来疾病甚至引起死亡。医生不会以这种方式来诊断你的病情，他可能会给出一些异想天开的名字，而这些名字不过是为那些由错误的思想引起的不同疾病创造出来的，但是其原因都是一样的。

{21} 建设性的思想必定是创造性的，而创造性的思想一定是和谐的，这就消除了一切破坏性的或竞争性的思维。

{22} 智慧、力量、勇气和一切和谐的环境都是能量的结果。我已经看到一切能量是来自于我们内心。同样，一切匮乏、局限或逆境都是懦弱的恶果。懦弱就是缺乏能量，是无源之水，无本之木——治疗的良方不过是开发能量，其方法与开发其他能量的方法并无二致，即通过练习。

{23} 这种练习需要运用你的知识。只是不会自发起作用，必须由你来应用它。富足不会从天而降，也不会自动送到你的嘴边。但是，对于吸引力的法则的主动认识，并为某个特定的目的而运用这一法则愿望以及实施这一目的的意志力，会通过自然的转换法则实现你的愿望。如果你经商，财富会通过固定的渠道增长和发展，而且有可能新的、或意想不到的渠道会向你敞开。当这一法则充分发挥作用时，你所追寻的东西会自动找上门来。

{24} 如果你做到这一点，你就取得了巨大的进步，很快你就能够把意念集中到你头脑中的任何问题上。

当任何对象或目的清楚地展现在想象中的时候——它的降临，可感知并且可见，不过是时间的早晚而已。愿景总是先于现实，并决定现实。

——利莲·怀挺

找一块空白的墙壁，或是任何方便的、你常坐的地方，在意念中画一条大约六英寸长的黑色水平线，试着把这条线看成是画在墙上一样。现在在意念中画两条竖线，与横线的两端相连，接着再画一条横线，与两条竖线相连，现在你得到一个正方形。试着看清楚这个正方形，看清楚之后，在正方形中画一个圆，然后在圆的正中间画一个点，接着把这个点拉向你大约10英寸的距离，现在你在一个正方形的基础上得到一个圆锥体。你要记住你的作品全部是黑色的，把它变成白色、红色和黄色。

### 【思考与感悟】

91. 什么是财富？

财富是力量的产物。

92. 财富的价值是什么？

只有当财富能赋予能量的时候，它才有价值。

93. 了解因果关系有什么价值？

能让你勇敢的规划，无畏地执行。

94. 无机世界生命怎么产生？

只有通过引入某种生命形式，此外别无他法。

95. 有限和无限的纽带是什么？

思想。

96. 为何如此？

宇宙只能通过个体来展现自己。

97. 因果关系依赖什么？

依赖极性，必须构成回路。宇宙是生命电池的正极，个人是负极，思想构成回路。

98. 为什么许多人无法获得和谐的环境？

他们不理解规律，没有极性，没有形成回路。

99. 医治的良方是什么？

有意识地认识吸引的法则，在某一特定的目标中有意识地将它付诸实践。

100. 结果如何？

思想会与客观对象相关联，并让其显现，因为思想是人精神的产物，精神是宇宙的创造性原则。

# 第十一课 万事万物都有规律可循

你的生命受到规则的支配——这些规则实实在在、亘古不变。这些规则无时无刻不在起作用。所有的人类行为都有固定的规律在起作用。因为这个原因，那些控制着庞大产业的人能够精确地决定每10万人中多少人会对一系列特定的条件做出回应。

然而，我们不要忘记一切“果”都有相应的“因”，而先前的“果”反过来又会成为“因”，从而导致其他的“果”，而这些“果”又会成为另外的“因”。因此，当你应用吸引力原则的时候，你应该记住，你在启动一系列积极的因果活动，否则后果无法预料。

我们经常听见有人说：“我的生活太悲惨了，这并不是我想要的结果，因为我从来没有会产生这种结果的想法。”我们忘记了在精神的世界里物以类聚的原理，我们的想法会给我们带来某种友谊、某种特定的伙伴关系，这些又相应地会成就环境和境遇，所有这些，反过来又成为我们所抱怨的环境的缘由。

{1} 归纳推理是一种客观思维的过程，在这一过程中，我们比较一系列独立的事件，从而发现引发这一系列事件的共同因素。

{2} 归纳法是对事实进行比较。正是这种研究自然的方法，让人们发现了自然的规律，这些规律，在人类的进步中，开创了一个新的时代。

{3} 归纳法是迷信和智慧之间的分界线，消除了人们生活中的不确定因素和反复无常，以法律、理性和确信取而代之。

{4} 归纳法是在前面提到的那位“门卫”。

{5} 因为这一原则，我们的感官在习以为常的世界里发生翻天覆地的变革时，当太阳在其轨道被阻止、看起来扁平的地球被描述成圆球而绕太阳旋转时，当惰性的物质分解成活跃的元素，且宇宙在我们的

望远镜和显微镜所及之处，展现出力量、运动和生机时，我们禁不住会问：“在宇宙中，这种精妙的组织形式井然有序、自我修复吗？”

{6} 同极和同样的力相互排斥，相互不能渗透。这一原因似乎足以让星体、人类和力量之间保持距离。具有不同美德的人结交为伴。同样地，不同的两极相互吸引，没有共同之处的元素，比如酸碱，倾向于相互结合，供需互补。

{7} 除被动接受的颜色之外，眼睛会主动搜寻不同的颜色获得满足。同样，人的需求、渴望和向往在最大意义上会引发、指导和决定人的行动。

{8} 认识并遵循这个原则，是我们的优势。邱维埃发现一枚已经灭绝的动物物种的牙齿，而这枚牙齿需要一个身躯来实现其功能。这枚牙齿如此精确地定义了与其相适应的躯体，从而让邱维埃得以重构这一物种的骨架。

{9} 勒威耶观察到天王星的运行存在摄动，他需要在某个地方存在另外一颗星体来维持太阳系的平衡，则海王星就出现在预定的时间和地点。

{10} 动物本能的需要，邱维埃理性的需要，以及自然和勒威耶智力的需要都是相似的，因此结果也是相似的。哪里有“存在”的想法，哪里就有“存在”的事实。明确且合乎规律的需求为大自然更为复杂的运行提供了理由。

{11} 我们正确记录了自然提供的答案，借助发展的科技，我们的感知范围扩展到整个自然，我们握住了那根可以撬动地球的杠杆。由此我们认识到，我们同自然的接触是如此的紧密、变化多样和深刻，我们的需求和目的和这个宏大的宇宙相吻合，就像公民的生命、自由与幸福和政府的存在是息息相关的一样。

{12} 个人的利益受到国家武器（加上自己武器）的保护。个人的需求在这样一种程度上依赖于特定的供给：这些需求能够更普遍地、更稳定地被感知到。同样地大自然共和国的公民，通过与更高力量的结盟，从而保护我们免受低级介质的烦扰。通过运用物理或化学介质具有的阻力或吸引力基本法则，在自然和人类之间合理分配劳动，以符合创造者的最大利益。



{13} 如果柏拉图能够借助摄影师的力量亲眼看到太阳运行的图片，或是一个人通过归纳法做出的图释，他或许能够记起自己承前启后的智慧之言。在他的头脑中可能会出现这样一片乐土：一切人工的、机械的劳动和重复的劳动都由大自然的力量去完成。我们的需求只需要由意志启动精神活动便可以满足。一切供应都由需求创造。

{14} 无论这片乐土看起来是多么的遥远，归纳法则教会人们阔步向前，并用种种恩惠环绕着人们。同时这些恩惠也是对过去忠诚的回报，并激励人们做出更多的努力付出。

{15} 归纳法也有助于集中和加强我们的其他能力，以纯粹的精神活动为个人和普遍的问题提供正确的解决方法。

{16} 这里我们发现一种方法，其精神是：相信我们所追求的已经实现。这种方法是柏拉图留给我们的宝贵遗产，他早已驾鹤西去，万万想不到这种理念会变成现实。

{17} 这种理念在斯维东堡的书信中也有所阐释。此外一个更伟大的传道者曾经说过：“无论你们祷告祈求，只要是信得着的，就必得着。”（《马可福音》）这段话中的时态差异值得注意。

{18} 我们要首先相信，我们的愿望已经得到满足，接下来我们就会看到愿望的实现。这是如何运用思想创造能力的最简洁明了的教导，就是把我們渴望的东西当成已经存在的事实，让其在宇宙的主观精神上留下印记。

{19} 这样，我们便会在绝对的层面上思考，消除了对各种限制条件的顾虑。我们播下了一粒种子，如果没有干扰，最终会生根发芽，结出外在的果实。

{20} 回顾一下：归纳思维是一种客观思维的过程，通过比较不同的事件，找出引发这些事件的共同原因。我们看到，在地球上每一个文明的国度里，人们以某种过程来获取结果，但他们无法理解这一过程，并赋予这一过程或多或少的神秘感。我们被赋予推理能力，是为了让我们能够弄清楚达到目的的规律。

{21} 有那么一群幸运儿，在他们身上我们看到这一思维过程在起作用，他们毫不费力地拥有其他人必须靠辛勤劳动才能获得的一切，

他们不必遭受良心的折磨，因为他们始终正确行事，处事老练，轻易学会一切，巧妙地完成一切。他们和自身保持永恒的和谐，从不用反思自己的作为，也不必遭受困难或劳苦。

{22} 可以这样说，这种思想的果实是上帝的礼物，但是很少有人认识到并欣赏和理解这个礼物。在合适的条件下思想具有惊人的能量，这一类能量可以被利用、引导和用来解决人类任何问题。认识到这一力量和明白这一事实是至关重要的。

{23} 一切真理，无论是用现代科学术语还是用教皇时代的语言进行阐释，都是一样的。一个胆怯的灵魂，不能认识到一个完整的真理是需要不同的表述——没有一个人类的公式会展现真理的方方面面。

{24} 不断的变化、不同的重点、全新的语言、新颖的阐释、陌生的角度，并不是如某些人所认为的那样，是背离真理的迹象。恰恰相反，这些迹象表明，人们从人类需要的新的角度来理解真理，真理获得了普遍地认知。

{25} 必须用一种新的、不同于以往的语言向每一代人、每一个人传授真理。伟大的传道者所说的：“凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要是信得着的，就必得着。”还有保罗说过：“信是所望之事的实底，是未见之事的确据。”以及现代科学中所说的“吸引力的法则就是思想同客体相联系的规律”。主要对这些论述加以分析，就会发现其中都包含着相同的真理，唯一的差异就是表达方式不同。

{26} 我们正处在一个新旧交替的十字路口。在这个时代，人们已经掌握了控制的秘诀，通向新的社会秩序的道路已经铺好，这一切比迄今为止人类所有的梦想都更为精彩。现代科学与神学的冲突、宗教比较研究、社会运动的巨大力量，所有的一切都是在为新的社会秩序扫清道路。这可能会摧毁陈旧腐朽的传统形式，但是其价值并未丢失。

{27} 一种新的信仰已经诞生，这种新的信仰需要一种新的表现形式，这种信仰表现为对目前普遍存在的精神活动中所显示出来的力量的深刻领悟。

{28} 这种沉睡于矿物质中、活跃于植物之中、运动于动物体内、在人类精神中达到巅峰的精神，就是宇宙精神。这种精神，通过展现

我们对我们所属的领域的理解，使我们跨越生命和行动的鸿沟，超越理论和实践的差距。

{29} 到目前为止，所有世纪中最伟大的发现，就是发现了思想的力量。虽然人们认识到这一发现的重要性步履迟缓，但现在人们已经认识到了。在所有的研究领域，这一发现的重要已经得到体现。

{30} 你可能会问：思想的创造力量存在于何处？它存在于创造性的理念中，反过来，这些理念通过占用、发明、观察、辨别、发现、分析、统治、控制、组合以及运用物质和力量把自己具体化。创造性观念之所以能够做到这一点，因为它是一种智能的创造性力量。

{31} 当思想进入其自身神秘的深度，就达到了其最高的活动。当你突破自身狭隘的范畴，经由一个又一个真理进入到永恒之光的领域，在这里，一切曾经的、现有的或未来的思想将会融为和谐乾坤。

{32} 在这个自我沉思的过程中，将会诞生智慧创造性的启示，这种启示高于一切元素、力量和自然法则。因为它能够按照自己的终极目的理解、修改和应用这一切，从而能够占有一切。

{33} 智慧始于理性的萌芽，而理性不过是我们对借以了解事物本质的知识和原则的认识。因此，理性启迪智慧，而智慧通向谦卑，谦卑是智慧的主要构成部分。

{34} 我们大家可能知道许多人获得了看似不可能的成功，许多人实现了终生的梦想，还有许多人改变了一切，包括他们自己。有时候，我们会为一种明显不可抗拒的力量而惊叹不已，这种力量曾经只有在最需要时才会显现，但现在一切一目了然。我们只需要理解某种明确无误的基本法则以及适当地运用它们。

死亡不过是一个自然的过程，在这一过程中，所有的物质形式被扔进熔炉，创造新的多样的新生。

思考《圣经》中的这句话：“凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要是信得着的，就必得着。”注意，这其中没有任何限制，“无论是什么”，说的非常明确，这意味着唯一限制我们的是我们的思考能力，随机应变的能力，应付紧急情况的能力，以及能否记住这一原

则：信念不是幻影，而是实实在在的，“是所望之事的实底，是未见之事的的确据”。

### 【思考与感悟】

101. 什么是归纳推理？

归纳推理是一种客观思维过程，在这一过程中，我们把许多不同的时间进行比较，从而找出引发这些事件的共同原因。

102. 这种研究方法有什么可取之处？

发现了人类进步史上划时代的通知原则。

103. 什么指导和决定行为？

在广义上，是需要、渴求和愿望决定人类的行为。

104. 解决每个个人问题的正确的公式是什么？

我们要相信我所渴求的已经实现，接下来就是看到这些愿望的实现。

105. 哪些伟大的传道者支持过这一观点？

耶稣，柏拉图和思维登伯格。

106. 这一思维过程的结果是什么？

我们在绝对的层面上思考，播下一粒种子，在不受干扰的情况下，会发芽结出果实。

107. 为什么从科学的意义上来讲是正确的？

因为它是自然法则。

108. 信念是什么？

所望之事的实底，未见之事的的确据。

109. 吸引力的法则是什么？

让信念得以展现的法则。

110. 理解这一法则的重要性在哪里？

消除了人生的反复无常和变幻莫测，代之以规律、理性和确定性。

## 第十二课 集中精力，专注思考

第十二课开始了。在第四段中，你会发现如下的表述：“你必须首先了解你的力量，其次，具有挑战的勇气，最后要有行动的信念。”如果你专注于这些思考，把你的精力全部放在上面，你会在每一句话中发现一个有意义的世界。也会激发另外一些与这些思想和谐一致的想法，并能很快领悟你所关注的这些重要思想的全部意义。

只是不会自我应用，我们作为人类个体必须把知识付诸实践。最终的运用就在于给思想注入鲜活的目的。

大多数人在漫无目的的努力中浪费了时间和思想，如果把这些时间和思想集中到某个特定的目标的话，足以创造奇迹。为了能够做到这一点，你必须把你的精神力量集中到一个具体的想法上，排除一切私心杂念的干扰。如果你曾经使用过相机的取景器，你会发现目标如果不在焦点上，影像就会模糊不清，但是当调整好焦距，图像就会清晰起来。这说明了集中精神所具有的能量。如果不能把你的精力集中在你所期待的目标上，你的理想就只会展现出一个慵懒、冷漠、模糊不清的轮廓，其结果将与你的精神图像一致。

{1} 生活中的一切目标都可以通过科学的理解思想的创造力得以完美实现。

{2} 思考的能力为我们所共有。我思故我在。人类的思考力是无限的，因此他的创造力也是无限的。

{3} 我们知道思想在为我们创造我们所渴望的东西，事实上让我们渴望的东西离我们更近。然而，我们很难消除恐惧、焦虑或沮丧，所有这些同样具有强大的思想力量，它们不断让我们所希望的东西渐行渐远，结果便是进一步而退两步。

{4} 防止后退的唯一方法就是保持前行。始终保持谨小慎微便是为成功付出的代价。我们必须采取三个绝对必要的步骤：首先是要了解自己的力量，第二是要有挑战的勇气，第三是要有付诸行动的信念。

{5} 以此为基础，你便能建立一个理想的企业，一个理想的家庭，结交到理想的朋友以及创造一个理想的环境。你不会被物质或代价所掣肘。思想是无所不能的，有能力为其所需的一切动用基本物质的“无线银行”。因此，无线的资源尽在你的掌握之中。

{6} 但是你的理想必须明确绝对，朝令夕改意味着你分散了你的力量而一事无成。后果就是浪费物力，一切变得毫无意义和混乱不堪。

{7} 不幸的是，这是许多人的下场，其原因是显而易见的。一个手握大理石和雕刻刀的雕刻家，每一刻钟便改变理想，那么他又能期待什么样的结果呢？那么，你现在雕刻的是天地间可塑性最强、最伟大和最真实的材料，你为什么会期待一个不同的结果呢？

{8} 这种犹豫不决和消极负面的思想常可以在物质财富失去之时看到。假设一下：花费多年心血和努力的独立突然消失了。人们常常发现，拥有金钱和财产并不被认为是独立。相反，真正的独立恰恰在于关于思想创造力的实际的、有效的知识。

{9} 只有你认识到你所具有的唯一的真正力量是你适应自然和变化的原则的能力，你才能掌握这种实际的、有效的方法。你无法改变“无限”的存在，但是你能够理解自然的法则。作为回报，便是你能够有意识的认识到你拥有调节自身的思维器官以适应无所不在的“宇宙思想”。你与这种万能的力量的合作能力，预示着你将会取得多大的成就。

{10} 思想的力量有许多假冒者，这些假冒者多少会让人迷惑，但其结果确实有害无益。

{11} 当然，焦虑、恐惧和所有的负面的思想产生的后果，也各从其类。那些怀有这些思想的人不可避免地会自食其果。

{12} 此外，还有一些神异现象的追求者，他们竭力追寻一些在神将会上所谓的证据、显灵等等。他们敞开了心灵之门，沉浸在心灵的毒流之中。他们似乎不理解，这是一种让他们变得消极、任人摆布以及被动，从而精神耗尽，元气尽失，这种能力让他们产生了这种捉摸不定的思想形式。

{13} 还有印度教的崇拜者，他们在由所谓高手表现的物化现象中，看到了一种力量之源。但他们却忘记了，或者似乎从来没有认识到一旦意志消退，形式便迅速枯萎，充斥其中的能量，转瞬即逝。

{14} 许多人热衷于心灵感应术，或者心灵传递术，但是它要求接收者拥有消极的思想状态，因而是有害的。如果目的明确，希望被听到或看到，信息也可以被发出，但将会受到惩罚，因为其中的法则被逆转。

{15} 在许多情况下，催眠术无论是对于接收者还是实施者，都是绝对危险的。一个熟悉精神世界支配原则的人是不会试图控制另外一个人的意志的，因为这样做，他会渐渐地（但却一定地）剥夺了自己的力量。

{16} 所有这些曲解，都能带来暂时的满足，甚至对一些人来说有很强的吸引力。但是，真正理解内心的力量更让人着迷。这种力量，用之益增。这种力量持久永恒，而不是稍纵即逝。这种力量不仅是医治过去的错误或由错误思想导致的恶果的良药，也是保护我们免受各种危害的预防针。最后，精神力量还是实际存在的创造力量，我们可以用来为我们创造新的环境和际遇。

{17} 其规律是：思想会同客体相关联，会在物质世界中创造出精神世界产物的映射。我们绝对有必要认识到，每一种思想都有其内在真理的种子。只有这样，生长的法则才会让“善”得以显现，因为“善”本身便可以赋予永恒的力量。

{18} 吸引力的法则赋予思想以动态的力量，使之与客体相关联，从而掌控人类一切有害经历。其别名就是爱。这是一个永恒的基本法则，存在于一切事物、一切哲学体系、一切宗教和一切科学中。一切都离不开爱的法则。正是情感为思想注入生机。情感即欲望，欲望即爱。充盈着爱的思想是战无不胜的。

{19} 我们发现，只要理解了思想的力量，这一真理就能得到强化。宇宙思维不仅仅是一种智慧，更是一种物质。这种物质是一种引力，通过吸引力的法则把电子聚集从而形成原子，原子又以同样的方式形成分子，分子形成客观的形式。因此我们发现，爱的法则是一切现象的背后创造力量，不仅包括整个原子，整个世界，整个宇宙，还包括人类所能想象得到的一切。



{20} 正是这一法则的作用，使得世代的人相信，一定有某种人格化的存在，可以对人们的心愿和祈求做出回应，并操纵各种事件以满足人们的要求。

{21} 思想与爱联姻，形成的无法抗拒的力量被称之为吸引力的法则。一切自然法则都是不可抗拒的，比如重力法则，电能法则以及其他一切以数学的精度运行的法则。这些法则没有偏差，有的只是不完善的传播渠道。如果一座桥垮了，我们不能怪罪于重力法则的偏差。如果灯熄灭了，我们不能得出这样的结论：支配电的法则是不可靠的。如果吸引力的法则因为个人缺乏经验或不学无术而没有得到很好的展示，我们不应由此对整个造化系统赖以生存的、最伟大、绝对可靠的法则提出质疑。我们应该认为我们需要更多的了解这一法则。同样地，在数学中我们不能很快的、很容易的得出答案。

{22} 事物都是先在精神世界中创造出来，然后才在外在的行为或事件中出现。今天，通过控制思想力量的简单过程，我们帮助创造将来（或是明天）生活中会发生的事件。要想吸引力的法则发挥作用，唯一有效的手段就是有品位的愿望。

{23} 人的本质，需要首先创造出工具或器械，然后利用这种工具获得思考的能力。大脑中如果没有脑细胞和一个全新的观念发生共振，人的思想肯定不会接受这种观念。这就解释了我们为什么很难接受一个新的观念的原因——我们的头脑中没有能够接受这个新观念的细胞，我们半信半疑，不愿相信。

{24} 因此，如果你还不熟悉无所不能的吸引力的法则，以及运用这一法则的科学方法，或者你还不熟悉这一法则给那些能够利用它提供资源的人带来的无限可能，那么从现在开始吧，创造出需要的脑细胞，让你自己体会到这种无限的力量，只要你与自然法则协调一致，这种力量就属于你。而做到这一点，你必须专注心神或集中意念。

{25} 意图控制着注意力。力量来自平静。通过集中精力，深邃的思想、睿智的谈吐和一切至高的潜力都可以实现。

{26} 在沉默中，你和潜意识的无所不能的力量建立联系，一切力量都是来源于潜意识。

{27} 渴望智慧、力量和永恒成就的人只能在内心找到这些。内在世界会不断为你展示各种奥秘。不动脑筋的人会认为沉默非常简单而且容易实现。但是应该记住，只有在绝对的沉默中，一个人才能触摸到宇宙本身，才能够领悟到永恒不变的法则，才能通过持之以恒的联系和集中精力打开通向完美的大门。

思想中孕育的任何事物，都能在现实中得到表达。首先提出的人可能只是个倡议者，但实践者必将出现。

——威尔逊

这一周，仍然进入同一间屋子，坐同一把椅子，采用和以前一样的姿势。一定要放松，让心灵和肉体保持自然的状态，始终如此。绝不要在有压力的状态下进行任何精神活动。确保肌肉或神经放松，确保你感到完全舒适。现在和全能的力量合二为一，和这一力量建立联系，深刻领悟、感知和认识这样一个事实：你的思考能力，就是你能够按照宇宙精神行动的能力，是你让其显示的能力；认识到宇宙将满足你的所有要求，认识到你与所有人已有或将要有的能力完全不相上下，因为任何个体不过是宇宙整体的表达或显示。任何整体中的部分，在种类和性质上并无不同，差异只是在于发展程度。

### 【思考与感悟】

111. 怎么能够最好地实现生命中的目标？

通过科学的认识思想的精神实质。

112. 三个绝对必要的步骤是什么？

首先，要了解自己的力量；第二，要有挑战的勇气；第三，要有去行动的信念。

113. 怎样获得实际有用的知识？

通过理解自然法则。

114. 理解这些法则有什么回报？

有意识的实现我们适应自然和不变的原则的能力。

115. 什么能够表明我们获得成就的大小？

我们在多大程度上认识到我们不能改变无限而只能和其合作。

116. 给予思想动态力量的原则是什么？

吸引力的法则，这一法则依赖共振，而共振又依赖爱的原则。充满爱的思想是战无不胜的。

117. 这一法则为什么不可抗拒？

因为它是自然法则。所有自然法则都是不可抗拒和永恒不变的，具有算术的精度。不能背离，没有偏差。

118. 为什么有时候似乎很难找到解决生活中难题的办法？

这和在数学中有时很难找到正确答案的原因是一样的。操作者不学无术或没有经验。

119. 思想为什么不能掌握一个新的观念？

在我们的大脑中没有共振细胞能够接受新的观念。

120. 如何获得智慧？

集中精力，集中精力将给你带来智慧；这种智慧来自于内心。

## 第十三课 让梦想成真

物理科学带来了创造发明的神奇时代，我们正生活在这样一个时代。而精神科学正在扬帆起航，前途无量。

精神科学以前一直是那些没有受过教育、思想迷信和信奉神秘主义的人的玩物。但是，现在人们只是对于确定的方法和经过证实的事实感兴趣。

我们已经认识到思维是一个精神过程，幻想和想象先于行动和事件，梦想者的时代已经来临。

赫伯特·考夫曼下面的这段话很有趣：

“他们是伟大的建筑师，他们的梦想潜藏在他们的灵魂中。他们的目光透过怀疑的面纱和迷雾，洞穿厚厚的墙壁，看到一个未来的时代。装甲车轮、铁轨、搅拌螺旋都是他们用来编制神奇地毯的梭子。帝国的缔造者，他们为比王冠更伟大的东西而战，为比皇位更崇高的东西而战。你的家园建立在梦想者发现的土地上。墙上的壁画是来自梦想者灵魂的想象。他们是人中龙凤，他们是传道者。城墙会坍塌，帝国会崩溃，海浪汹涌，会将岩石上的堡垒撞得粉碎，腐朽的民族从时代的枝丫上凋落，只有梦想者创造的一切永存。”

接下来的第十三课会讲述梦想者的梦想为什么能够成真。解释了因果法则，依靠这一法则，梦想家、作家、金融家实现了他们的愿望；解释了我们头脑中所刻画的事物最终被我们所拥有的法则。

{1} 科学的倾向和必然，就是通过对那些少见的、例外的事实的归纳，对日常事实做出解释。这就像火山的爆发，证明了在地球内部热能始终活跃，也才让地表形成了现在的样子。

{2} 同样，闪电解释了一种常常在改变无机世界的微妙能量。犹如一种现在鲜有耳闻的、已经死亡的语言曾经在一些国度风靡一时，在

西伯利亚发现的一颗巨齿，或在底层深处发现的一块化石，不仅记录着过往岁月的变迁，也向我们昭示了我们所居住的山陵河谷的起源。

{3} 这样，对稀有、陌生和例外的事件的归纳如同指南针，指导着全部的科学发现。

{4} 这一方法是建立在理性和经验之上，因而消除了迷信、惯例和俗套。

{5} 将近三百年前，培根伯爵推荐了这种研究方法，文明国家的繁荣以及他们的有价值的知识大多归功于此。依靠这种方法，人们清除了头脑中的狭隘偏见，提出了各种理论，这比最尖锐的讽刺更为有效。因为这种方法，人们不是通过证明他们的无知，而是用出人意料的实验把人们的目光从天堂吸引到地球。因为这种方法，人们不是夸夸其谈地来展示我们头脑中固有的规律，而是把最新有用的发明公布于众，从而培养了人们发明创造的能力。

{6} 培根的方法与伟大希腊哲学家的思想和目的不谋而合，并以另外一个时代所赋予的新的思考方法把它们付诸实践，这样逐渐揭示了一个神奇的知识世界：研究浩瀚宇宙的天文学、研究微观卵子的胚胎学、研究久远年代的地理学；揭示了脉搏跳动的规律，这是亚里士多德逻辑永远无法做到的；把化合物分解成我们以前一无所知的元素，这是任何经院哲学的辩证思维无能为力的。

{7} 这种方法延长了生命，缓解了疼痛；这种方法消除了疾病；增加了土地的产量；给潜水员提供了新的保护装置；我们的祖先从未见过的大桥横跨江河；闪电被从天上引到地上；白天的光亮照亮了黑夜；它扩展了人们的视野；它增加了人类肌肉的力量；它提高了运动速度；它消除了距离；它促进了交流、通讯、友好的行政以及商业通讯；它让人类能够潜入大海深处、冲向太空和深入到地球深处有毒的洞穴。

{8} 这便是归纳法的本质和范畴。但是，人们在归纳科学领域取得成绩越大，归纳法之教义和例证的全部要旨让我们越是觉得，在冒昧归纳普遍规律之前，有必要利用我们所掌握的工具和资源进行细心地、耐心地和精确地观察。

{9} 为了弄清楚来自发电机的电流在各种情况下的走向，我可能受到富兰克林的鼓舞，借风筝的形式，斗胆向乌云探求电的本质。为了探明物体下落的方式，即按照伽利略所精确证明的那样，我们应该同牛顿一道，敢于向月亮探寻把其系于地球的力量。

{10} 简要地说，基于我们赋予真理的价值以及我们对于稳定和普遍的进步的期盼，我们不能怀有霸道的偏见，从而忽视或割裂那些不受欢迎的事实，而是要在广阔和不变的基础上建立科学的上层建筑，建立既充分关注孤立的事实也充分关注最常见的现象的上层建筑。

{11} 通过观察，我们可以收集越来越多的材料，但是不断集聚的事实对于解释自然而言具有不同的价值。正如我们无比敬重那些罕见人才的有用品质一样，自然哲学也会对这些事实精挑细选，给予那些我们无法通过一般的观察进行解释的事实以足够的重视。

{12} 如果我们发现一些具有不同寻常的能力，我们又会得出什么结论呢？首先我们可能会说，这不是真的。这样说等于承认我们自己的无知，因为一个诚实的调查者会承认，一些奇怪的和以前无法解释的现象会经常发生。然而，那些熟悉思想创造力的人是不会觉得这些现象无法解释。

{13} 其次我们可能会说，这些现象是超自然力量干预的结果，但是通过科学地理解自然规律，我们会相信根本不存在超自然的力量。每一个现象背后都有精确绝对的原因，这个原因便是永恒不变的法则或原则。这个法则或原则，无论是有意还是无意的发挥作用，都会精确无误地运行。

{14} 第三，我们身处“禁地”，有些事情我们不应该知道。在人类的每一次前进的脚步中都出现过这样的反对声音。每一个提出新观念的人，无论是哥伦布、达尔文、富尔顿还是爱默生，都受到讥笑和迫害。因此，这种反对意见无需认真对待。但是，反过来，我们应该认真对待每一个引起我们注意的事实。这样做，我们更容易弄清楚这些事实背后的法则。

{15} 我们将会发现，思想的创造力将能解释每一个可能的情形或经历，无论这个情形或经历是物理的、心理的还是精神的。

{16} 思想会创造与精神状态相适应的条件。因此，如果我们害怕疾病，我们的思想就会导致疾病，因为恐惧是一种强烈的思想形式。正是这种思想形式让多年的辛勤努力都付诸东流。

{17} 如果我们想想每种形式的物质财富，我们就可能得到这种财富。通过集中思想，我们所希望的条件就会实现，通过付出适当的努力，就会创造实现我们愿望所必须的条件。但是我们经常发现，当我们得到我们想要的东西后，这些东西并没有产生我们期待的效果。这是因为满足是暂时的，或者与我们的期待恰恰相反。

{18} 那么，这一过程的恰当方式又是什么呢？为获得我们真正想要的，我们应该怎么思考呢？你我想要的、我们大家想要的以及每一个人想要的都是幸福与和谐。如果我们能够真正幸福，我们应该拥有世界所能给予的一切。如果我们幸福，我们本身应该能让别人幸福。

{19} 但是，除非我拥有健康、力量、意气相投的朋友、舒适的环境，还要拥有足够的供给，不仅能满足我们生活所必须，并能提供我们理应享受的舒适和奢华的供给，我们才可能幸福。

{20} 传统保守的思维方式就像一只“虫”，仅仅满足于自己的那一份，不管这一份到底是什么。而现在的理念是：要了解我们有权享受万物的精华，“天父和我是一体的”，“天父”就是宇宙精神，是万物的“创造者”，是一切事物之源头的“元物质”。

{21} 现在我们知道这理论是正确的，两千年来我们一直接受的教导，是一切哲学或宗教体系的精华。那么我们怎么能够让这一观念在现实生活中切实可行呢？此时此地我们如何得到具体的结果呢？

{22} 首先，我们必须把我们的知识付诸实践。任何其他的方式都将一事无成。一个运动员可能一生都在阅读体育训练的书籍，但是除非当他通过实际的应用释放出力量，他将不会接受到任何力量。他最终会得到他所给予的，但我们必须首先付出。然后我们将得到加倍的回报。付出仅仅是一个精神的过程，因为思想是原因，环境是结果。因此，当我们给予各种有益的思想，如勇气、激励、健康以及任何形式的帮助，我们就会让原因发挥作用，结果便会随之而至。

{23} 思想是精神活动，因此具有创造性。不过不要弄错，思想意识如果不加以有意识的、系统的和建设性的引导，不能有任何创造。

这便是空想和建设性思想的区别，空想纯粹是浪费精力，蹉跎光阴，而建设性思想却是永无止尽的成就。

{24} 我们发现我们所得到的的一切是通过吸引力的法则取得的。一个快乐的思想不能存在于一个不快乐意识中。因此，意识必须改变，当意识改变，为满足新要求的要求，一切与改变了的意识相匹配的条件必须逐渐改变。

{25} 在创造“精神图像”或“理想”时，我们把一个思想意识投射到创造万物的“宇宙物质”上。“宇宙物质”是无所不在、无所不能和无所不知的。我们岂能告知无所不知者如何实现我们的愿望？有限之人怎能告诫无限之上帝呢？这是一切失败的原因。我们认识到宇宙物质的无所不在，但我们没有认识到这种物质同时是无所不能和无所不知的，结果便是启动了我可能一无所知的原因。

{26} 如果认识到宇宙精神的无限力量和无限智慧，我们就能最好的维护我们的利益。通过这种方式，我们就会成为无限宇宙精神实现我们愿望的渠道。本周的练习：运用这一原则，认识到你整体的一部分，部分和整体就有相同的属性和品质，唯一的区别可能是程度的差别。

加给我的智慧，让我知道我们的真正利益所在；

给我坚定的意志，让我能够按照智慧的指引行事。

——富兰克林

当这一非同寻常的事实渗透到你的意识中时，当你真正认识到你（你的躯体，不是自我），“我”以及我的精神都是这个伟大整体不可分割的一部分，在实质、种类和属性上，造物主所给你的与其本身毫无二致时，你也能够这样说：“我与宇宙精神合二为一。”你将会领悟到所有美好、宏伟和神奇的机遇都将听命于你。

### 【思考与感悟】

121. 自然哲学家用什么方法获得和应用知识？



细心、耐心和精确地观察单个的事实，利用手边全部的资源 and 手段，在此基础上，归纳提出普遍的法则。

122. 我们怎么能确信此方法是正确的？

不要让霸道的偏见忽略或肢解不受欢迎的事实。

123. 哪一类事实最受重视？

无法通过一般的观察进行解释的事实。

124. 这个原则建立在什么基础上？

理性与经验。

125. 它消除了什么？

迷信、惯例和传统。

126. 这些法则是怎么被发现的？

通过对少见、陌生和例外的事实进行归纳。

127. 我们如何解释那些常常发生而陌生的现象？

用思想的创造力。

128. 为什么会这样？

当我们了解一个事实，可以肯定它是某个确定原因的结果，这个原因会精确无误的运行。

129. 这种认知的结果是什么？

可以解释一切可能出现的情况的缘由，无论是精神的还是物质的。

130. 我们怎样才能获得最大的利益？

我们要认清这样一个事实：认识到思想意识的创造力本质，将使我们与无限“力量”建立连接。

## 第十四课 培养和谐的精神态度

迄今为止，你已经在学习的过程中知道，思想是一种精神活动，具有创造力。但这并不意味着某些思想才具有创造力，而是意味着所有的思想都具有创造力。通过否定过程，同样的原则也可以产生负面的作用。

意识和潜意识是同一心力的两个行动阶段。潜意识与意识之间的关系类似于风向标和大气之间的关系。就像大气压力的微妙变化会引起风向标的活动一样，意识的细微想法也会在潜意识中引起变化，变化的大小与思想的深度和强度成正比。所以，如果你否认那些令人不快环境，你就从这些环境中收回了思想的创造力。把这些不如意的环境斩草除根，让其活力衰竭。

要记住：生长规律必然控制着客观事物的表露，因此，对不如意环境的否定不会带来即刻改变，一棵根被斩断了的植物还会存在一段时间，但会慢慢地枯萎并最终消失。同样地，把思想从对不如意环境的忧虑中收回，将会逐渐地，也是必然地消除这些不利环境。

你会看到，这是与我们的自然倾向恰恰相反的一个过程。所以这一倾向所导致的结果也是完全不同的。大多数人把精力放在不利的环境下，从而给这种环境提供了蓬勃生长的能量和活力。

{1} 作为一切运动、光明、热能和颜色起源的“宇宙能量”没有由其引起的后果所具有的局限性，但其高于一切。“宇宙物质”是一切能量、智慧和才智的源泉。

{2} 认识这种智慧，就是要熟悉“心智”的认识特性，并利用才智了解宇宙物质，使其与你和谐相处。

{3} 即便是最伟大的自然科学大师也未曾探索过这一领域，这是一个其未曾涉足的发现之旅。事实上，几乎没有唯物主义学者曾经捕捉到这一领域的第一缕曙光。他们还不曾明白：与力量和物质一样，智慧也是无所不在的。

{4} 有人会说：如果这些原则是真的，我们为什么不能证明它们呢？既然基本的原则明白无误，我们为什么没有得到理想的结果呢？我们所得到的结果与我们对法则的理解以及我们合理运用这些法则的能力是完全一致的。只有在有人向我们描述了电能法则并展示如何应用这些法则后，我们才能获得收获。

{5} 这让我们与环境形成了一种全新的关系，开启了我们以前不曾梦想过的无限可能，这一点通过一系列的有序的法则的作用，将融入到我们新的精神态度之中。

{6} 精神是有创造力的，这一定律的基础原则是深刻而正确的，内在于事物的本质中，但是这种创造力不是来自于个体，而是来自于宇宙。宇宙是一切能量和物质的来源，而个体不过是这种能量的分配渠道。个体是宇宙创造各式各样的组合从而形成现象的途径和方法。

{7} 我们知道，科学家已经把物质分解成无数的分子，分子又被分解为原子，原子进一步被分解为电子。人们在含有融化的硬金属端子的高真空玻璃中发现了电子，这最终表明电子充满所有空间，处处存在，无处不在。电子充满一切物质体，占领一切我们称之为空间的全部范围。这便是一切物质源头的宇宙物质。

{8} 电子如果不根据精神这个引导者的指令聚集而形成原子和分子，电子永远会是电子。围绕中心力量旋转的大量电子构成原子，而原子以严格的数学比例结合从而形成分子，分子相互结合从而形成了丰富多彩的化合物，这些化合物相互结合从而形成了整个宇宙。

{9} 已知最轻的原子是氢原子，但其重量也是一个电子重量的1700倍。水银原子的重量是电子重量的300000倍。电子是纯粹的负电荷，既然电子和其他的一切宇宙能量一样，如热、光、电和思想，具有速度潜力，时空将不是问题。

{10} 光速的确定，说起来很有趣。光速是由一个叫罗默的丹麦天文学家，在1676年通过观察木星的月食现象得到的。当地球最接近木星的时候，木星月食的发生比预计的时间提早了八分半钟。而当地球处于离木星最远的位置的时候，月食的发生时间则推迟了八分半钟。罗默认为，其中的原因在于来自木星的光线需要17分钟的时间穿过地球的轨道半径，这就测量出地球木星距离的差距。这一结论后来得到证实，证明光速是每秒186000英里。

{11} 电子在人体内表现为细胞，细胞拥有足够的精神和智能在人体结构中履行其职能。身体的每一部分都由细胞构成，一些独立运行，一些形成群落。一些忙于建立人体组织，一些构成人体所必需的体液。一些运送物质，一些修复损伤。一些扮演清洁工，清除体内垃圾，另外一些随时准备抵御入侵者或病毒的入侵。

{12} 所有这些细胞的运动有一个共同的目的，每一个不仅是一个有生命的有机体，而且拥有足够的智能让其能够履行必要的职责。每一个细胞被赋予足够的职能，从而能够保存能量和延续自身的生命。因此，细胞必须获得足够的营养，人们已经发现，细胞在选择营养的过程中能够做出选择。

{13} 每一个细胞都会经历一个诞生、复制、死亡以及分解的过程。健康和生命的维护有赖于这些细胞的不断地复制。

{14} 因此，很显然，在身体的每一个原子中都蕴藏着精神，这种精神是负极，个体思考的力量可以让其转化为正极，因此一个人能够控制其消极的思想。这是对于妄想疗养的科学解释，能够让每一个人理解这种不同凡响现象背后的原则。

{15} 这种蕴藏在身体的每一个细胞的消极思想，被称之为潜意识，因为这种思维活动在意识不了解的情况下发挥作用。我们已经发现这种潜意识能够对意识的意志力做出反应。

{16} 万物源于心，其出现是思维意识的结果。因此，我们看到事物本身无源、暂时、无实。因为事物由思维意识创造，所以也能够被意识消灭。

{17} 在精神领域，就像在自然科学领域一样，人们开展实验，每一次发现都让人类朝其可能的目标更近一步。我们发现每一个人都是其毕生思想意识的折射。这一点被烙在人的脸上、姿态上、性格上和环境上。

{18} 每一个结果背后都有一个原因。如果我们追根溯源，我们会发现作为其发源之地的创造性原则。现在这一事实的证据如此完整，这一事实被广泛认同。

{19} 客观世界受控于一种不可见、因而是不可解释的力量。我们已经把这种力量人格化，称之为上帝。然而，我们现在把其视为一种无所不在的要素，一切存在的普遍原则——无限或宇宙精神。

{20} 宇宙精神，因为无限和无所不能，所以拥有无限的资源供其支配。如果我们了解宇宙精神同样也是无处不在的话，我们就必然得出结论：我们必定是宇宙精神的表现或表达。

{21} 认识和理解潜意识拥有的资源，表明在潜意识和宇宙精神之间的唯一差别就是程度不同。二者之间的区别好比滴水和海洋的区别。具有相同的本质属性，不同的能量程度。

{22} 你是否或能否欣赏这一至关重要事实的价值呢？你能否认识到这一事实能够让你与全能的力量建立联系？潜意识是宇宙精神和意识之间的桥梁，意识能够反映潜意识所唤醒的思想意识，这难道不是显而易见的吗？既然潜意识和宇宙思维是一体的，那么其活动便毫无限制，这难道不也是显而易见的吗？

{23} 对这一原则的科学理解，将会有助于解释通过祷告的力量而获得的精彩汇报。以此种方式获得回报并非是上帝的恩赐，恰恰相反，这是自然规律起作用的结果。因此，这里面没有任何的宗教或是神秘的因素。

{24} 然而，依然有许多人不打算遵守这一通向正确思考的必要规则，尽管，错误的思想意识显然会导致失败。

{25} 思想意识是唯一的实在。环境不过是外在表现。随着思想意识的改变，一切外在或物质的条件必将改变，以便与其创造者，即思想意识和谐相处。

{26} 但是思想意识必须鲜明、稳定、固定、确定且不变化无常。你不能进一步退两步。你也不能指望，你用三十年的消极思想所导致的消极环境，仅凭十五或二十分钟的正确思想意识便会烟消云散。

{27} 为给你的生活带来彻底的改变，你开始进行修炼。经过仔细考虑和全面权衡之后，你必须有意识的这样做，不要让任何东西干扰你的决定。

{28} 这种修炼、这种思想意识的改变以及这种精神状态，不仅会给你带来最好的物质享受，也会带来健康和谐的环境。

{29} 如果你希望拥有和谐的环境，你必须培养和谐的精神态度。

{30} 你的外部世界将会反映你的内部世界。

学会把大门关闭，把一切试图进入你的思想和世界，但又不能给你的未来带来明显益处的东西拒于门外。

——乔治·马修·亚当斯

当我说和谐时，便把精神集中在和谐上。我的意识是指和谐所蕴含的一切。你要沉浸其中，心外无物。记住：我们通过实践来学习。仅仅阅读教材不会取得进步。价值蕴含在实际应用之中。

### 【思考与感悟】

131. 什么是智慧、力量和才智的来源？

宇宙精神。

132. 一切运动、光、热、颜色的来源是什么？

宇宙能量，及宇宙精神的表现之一。

133. 思想意识的创造力量来源于哪里？

宇宙精神。

134. 什么是思想意识？

运动中的心智。

135. 宇宙在形式上有何区别？

个体是宇宙创造不同组合的途径，这些不同的组合进而形成了现象。

136. 这是如何实现的？

个体思考的力量是其按宇宙形式并让宇宙显现的能力。

137. 到目前为止，我们所知道的宇宙的最初形式是什么？

充满所有空间的电子。

138. 万物的来源是什么？

来源于精神。

139. 思想意识的改变会导致什么结果？

环境的改变。

140. 和谐的精神态度会引起什么？

和谐的生活环境。



# 第十五课 洞察力是心灵的力量

雅克·洛克是洛克菲勒研究所的成员，他曾拿植物中的寄生虫做实验，结果发现即便是最低等的生物也懂得利用自然法则。

“为了获取实验材料，把盆栽的玫瑰放到房间，置于一个关闭的窗子前。如果让这株植物枯萎，以前无翼的蚜虫（植物上的寄生虫）就会变成有翅的昆虫。在变形之后，昆虫离开植物飞向窗户，沿着玻璃向上爬去。”

很显然，这些小生灵发现它们赖以繁殖的植物已经死亡，从这株植物上已经无法获取任何食物和饮料。它们避免饥饿的唯一办法就是临时长出翅膀然后飞离，而它们就这样做了。

此类实验表明，全知、全能的力量无所不在；即使最弱小的生命也知道在紧急情况下利用这种力量。

第十五课将会告诉你更多的生命法则。本课将会解释这些法则能为我所用；我们经历的一切境遇和遭遇都是为我们好的；我们付出多大的努力，就获得多大的力量；自觉地与自然法则合作，才能获得最大的幸福和快乐。

{1} 我们生活于其下的各种法则都是为我们的利益而设计的。这些法则不可改变，任何人无法逃脱它们的作用。

{2} 一切永恒而伟大的力量都在默默地发挥作用，但是我们有能力与这些力量保持和谐一致，从而让生命表现出相对祥和与快乐。

{3} 一切困难、不和谐以及障碍都表明我们不愿付出我们已经不再需要的东西，或拒绝我们需要的东西。

{4} 在以新的取代旧的、更好的取代好的过程中我们获得成长。生长是有条件的互惠行为，因为我们每一个人都是一个完美的思想实体，因为这种完美，我们能够先予后取。

{5} 如果我们固守我们拥有的东西，就不能获得我们缺乏的东西。当我们逐渐意识到我们追求的东西的目标时，我们便能够有意识的控制我们的外部环境；我们便能够从每一次经历中提取我们进一步生长所需的养分。这样的能力决定我们拥有多大的和谐与幸福。

{6} 占有我们生长所需要的养分的能力，会随着我们境界的提升和事业的开阔而持续增强；越能清楚地认识到我们所必须的东西，我们就更能觉察它的出现，从而吸引和吸收它。这样，来到我们身边的一切，必是我们生长所需要的。

{7} 一切境遇和际遇之所以降临到我们的身上，是为给我们带来好处。在我们吸取其中的智慧和进一步生长的养分之前，困难和障碍将依然会降临到我们的头上。

{8} 种瓜得瓜，种豆得豆，这是千真万确的。克服困难需要付出多大的努力，我们就会获得多少永久力量。

{9} 生命生长的必要条件要求我们要竭尽所能，来吸引那些与我们和谐一致的东西。通过理解自然规律并与之有意识的合作，我们就能获得最大程度的幸福。

{10} 思想意识必须充满爱才能获得生命力。爱是情感的产物，因此我们必须用爱控制情感，并用智慧和理智加以引导。

{11} 是爱赋予思想以活力，从而使其生根发芽。吸引力的法则，或者是爱的法则（因为二者是合而为一）为思想的发展与成熟带来原料。

{12} 思想首先表现为语言或言语。这让语言变得举足轻重，语言是思想的最初表现形式，语言是思想的载体。语言攫取思想的灵魂；语言激发思想，并用语言的形式向他人再现思想。

{13} 思想可以引起任何行动，但无论是何种行动，这不过是思想以看得见的形式表达自身。因此，很显然，如果我希望拥有理想的环境，我们就只能怀有愉快的思想。

{14} 这必然会得出一个结论：如果我们希望生活富足，我们就只能想象富足，因为语言是思想唯一的表现形式，我们必须慎之又

慎，只使用有建设性、和谐的语言。当这些语言最终转变为客观现实后，会对我们大有益处。

{15} 我们无法摆脱我们头脑中无休无止捕捉的图像。当我们说一些与我们的福祉相背离的话语时，这种错误概念的影像正是我们用语言所表达的事。

{16} 随着我们思想的清晰、层次的提升，我们生命的显现也就越来越多。当我们运用清晰明确的语言图像，摈弃低层次的思想观念，我们生命的显现将变得愈发容易。

{17} 我们必须用语言表达我们的思想，如果我们要运用更高层面的真理，我们说话时也必须按照这个目标，审慎而智慧地选择得体的言辞。

{18} 用语言表达思想这一神奇的能力把人类和其他动物区别开来。通过使用书面语言，人类得以回首过去的若干个世纪，目睹那些激动人心的场面，看看自己如何得到了今天的一切。

{19} 通过文字，人类可以和历代最伟大的作家和思想家交谈。我们今天拥有的综合记录形成于人类的心灵，因而是宇宙精神的表现符号。

{20} 我们知道宇宙思想的目的在于创造形式；我们知道个体思想同样也永远在寻求自身的表达形式；我们知道语言是思想的形式，句子是思想形式的组合。因此，如果我们希望拥有美丽而强大的理想，我们必须认识到，最终成就理想大厦的语言是精确的、精心组合的，因为精心的选词造句是人类文明中最高形式的建筑艺术，是成功的通行证。

{21} 语言即思想，因此是一种不可见、战无不胜的力量，这种力量最终会以其被赋予的形式体现自身。

{22} 语言可以成为不休的精神殿堂，也可以是经不住风吹的陋室。语言可以让人耳目一新，也能容纳一切知识。在语言中，我们可以发现远去的历史，也可以看到未来的希望。语言是生气勃勃的信使，一切人类及超人类行为由此而生。

{23} 语言之美在于思想之美，语言的力量在于思想的力量，思想的力量在于其勃勃生机。那么我们如何识别有生命力的思想呢？它有什么与众不同的特征呢？这其中一定有规律可循。我们如何认识其中的规律呢？

{24} 数学存在规律，但错误却无章可循；健康存在规律，但疾病却变幻莫测；真理存在规律，但欺骗防不胜防；光明存在规律，但黑暗却毫无道理；富足存在规律，但贫穷却各有理由。

{25} 我们如何断定这些道理是正确的呢？因为如果我们正确地运用数学规律，我可以确知运算结果。凡是健康存在的地方，疾病便无处藏身。如果我们了解真理，我们便不会受谬误的蒙骗。如果我们接纳光明，就不会遭受黑暗。繁华富足之地必无穷困潦倒之象。

{26} 这些事实不言自明，但人们似乎忽略了一个极其重要的真理：包含真理的思想是有生命的，因此它能够生根发芽，最终必然取代消极的思想，因为消极的思想从本质而言无法获得生命。

{27} 但这一事实，让你能够消除任何不和谐、匮乏和局限。

{28} 毫无疑问，那些“有足够智慧去领悟的人”将会毫不费力的认识到，思想的创造力让其拥有一件所向无敌的武器，让其成为命运的主人。

{29} 在自然界，存在一个能量守恒定律：一个地方增加了多少能量，则意味着另外一个地方消失了多少能量。因此我们会发现，我们所得到的与我们的付出相等。如果我们决心投身于一件事，我们就要准备担当事件发展的责任。潜意识不具备推理能力，它听从我们的吩咐。我们要求了什么，现在要准备接受什么。我们自己种下果实，必须自己品尝。一切木已成舟，纱线将会织出我们所设计的图案。

{30} 为此，我们必须运用我们的洞察力，以便让我们的思想中不埋下精神、道德和生理的祸根，从而毒害我们的生活。

{31} 洞察力是心灵的能力，让我们能够考察长远的事实和条件，犹如一种人类的望远镜。洞察力让我们能够在任何担当中认识困难，了解机遇。

{32} 洞察力让我们为将来的障碍做好准备。以便在这些障碍兴风作浪之前我们便能战胜它们。

{33} 洞察力让我们能够做出有利的规划，将我们的思想和精力引向正确的方向，不至于迷失在毫无回报的歧途上。

{34} 因此，成就伟业，洞察力至关重要。而且借助洞察力的帮助，我们可以进入、探索和占有任何精神领地。

{35} 洞察力源于内心，通过集中意念在“寂静”中得以开发。

所思维诚，至诚之心，可以济世；

所言维信，如彼良种，硕果累累；

所行维真，高洁珍贵，笃信不疑。

——霍雷肖·博纳

集中精力于洞察力。坐到你习惯的位置上，集中精力思考这一事实：了解思想的创造力并不意味着拥有思考的艺术。记住这样一个事实：只是不能自我运用，我们的行为不是受知识支配，而是受风俗、惯例和习惯的支配。我们唯一可以让自己运用知识的方法是：坚定不移地、有意识地付出努力。回想这样的事实：不用的知识会从大脑中溜走，信息的价值在于运用规律。沿着这条思路走下去，直到你的洞察力足以让你能够运用这一原则针对你自己特定的问题制定明确的方案。

### 【思考与感悟】

141. 什么决定我们所能达到的和谐程度？

从每次经历中获取我们生长所需要的养分，决定了我们所能达到的和谐程度。

142. 困难和障碍表明什么？

它们对于我们智慧和精神的成长必不可少。

143. 怎么避免这些苦难？

有意识的理解自然规律、掌握并运用自然法则。

144. 思想在形式上展现自身遵循的原则是什么？

吸引力的法则。

145. 思想的成长、发展和成熟所必须的材料如何获得？

通过爱的原则，这一原则是宇宙的创造性原则，赋予思想以活力。吸引力的法则通过生长原则给思想提供必要的物质。

146. 理想的环境如何获得？

只能通过怀有积极的思想。

147. 不利的境遇是如何产生？

通过考虑、讨论和想象一切形式的不利境遇——匮乏、局限、疾病、不和与混乱——而产生的。这种对错误观念的想象会被潜意识吸收，吸引力的法则不可避免地让其出现在客观世界。种瓜得瓜，种豆得豆，从科学上讲，绝对是正确的。

148. 我们怎么能够克服一切恐惧、匮乏、局限、贫困和混乱？

用原则取代谬误。

149. 我们如何认识原则？

通过有意识地认识这样一个事实：真理必将消除谬误。我们不必费心费力地铲除黑暗，我们要做的就是打开灯。这一原则适用于所有形式的消极思想。

150. 洞察力的价值是什么？

让我们能够理解运用我们获取的知识的价值。许多人似乎认为，真理会自我运用，这绝对是不正确的。

## 第十六课 生命中最重要的是什么

这个由行星构成的宇宙的运动有周期性规律。一切生命，都有诞生、成长、结果和衰亡的周期。这些周期受“七律”的支配。

“七律”支配一周的天数，控制着月相以及声、光、热、电、磁和原子结构的和谐，也控制着个体及民族的兴亡，主宰着商业世界的种种活动。

生命在于成长，成长即是改变，每一个七年的周期，意味着我们进入一个新的阶段。第一个七年是婴儿期，接下来的七年是孩提时代，是承担个人责任的开端。下一个七年进入青年期，第四个七年标志着一个人完全成熟。第五个七年属于建设期，这时人们开始拥有财产、财富，并建立家庭。接下来从35到42岁是一个充满反复和变化的时期，紧随其后的是重建、调整和恢复的时期，以便迎接五十岁开始的人生新阶段。

许多人认为世界即将走完第六个周期，从而很快进入第七个阶段，一个重新调整、重建与和谐的时期，这个时期常常被称为千禧年。

那些熟知这个循环周期的人，不会因为遇事不顺而烦恼，而是能够运用本课所阐述的原则，并坚信存在一个更高的原则，一直在支配着其他一切原则；通过认识并有意识地和精神法则的合作，我们能够把一切困难转变为祝福。

{1} 财富来自劳动。资本是果，不是因。资本是奴仆，不是主人。资本是手段，不是目的。

{2} 对于财富最深入人心的定义是，一切具有交换价值的，对人有用且让人感到愉悦之物。交换价值是财富最显著的特征。

{3} 财富带给拥有者的是小小的幸福，其真正的价值不在于实用性，而在于交换。

{4} 这种交换价值让财富成为获取有真正价值之物的手段，从而实现我们的理想。

{5} 因此，不能把财富当成目的，而是实现目的的手段。成功取决于一个崇高的理想，而不是财富的积累。一个志存高远的人必定有一个他愿意为之奋斗的理想。

{6} 志存高远，一定会找到也将会找到方法，绝对不会把手段当成目的。一定会有一个固定不变的目的，即理想。

{7} 普仁提斯·马弗尔德说过：“成功的人就是那些具有最高的心灵悟性的人，一切财富都来自于这种卓越而真实的精神力量。”不幸的是，总有人无法认识到这种力量。他们忘记了安德鲁·卡耐基的母亲在他们来到美国时不得不帮助养家糊口；哈里曼的父亲是一个穷职员，年薪只有200美元；托马斯·利浦顿勋爵以25美分起家。这些人没有其他的力量可以依靠，但精神的力量没有辜负他们。

{8} 创造力完全取决于精神的力量。有三个步骤：理想化、视觉化和物质化。每一个工业巨头完全依赖这种力量。在《大众杂志》的文章中，亿万富翁、石油大亨亨利·M·弗莱格勒道出了他成功的秘诀，就是全面地看问题。在接下来和记者的谈话中，他展现了他所具有全部的精神力量：理想化、视觉化和物质化。

{9} “你确实在你的头脑中想象事情的全貌吗？我是说，你是否做到或者能够做到闭上眼睛看到铁轨吗？看到火车飞奔？听见汽笛轰鸣？你是否已经到达了这种境界呢？”“是的。”“有多清晰？”“非常清晰。”

{10} 这里我们看到了法则，看到了“因果法则”，看到了思想必然先于和决定行动。如果我们足够聪明，我们将认识到，不可能存在随心所欲的环境，人类经历是有序而和谐的一系列事件的结果。

{11} 成功的商人常常是一个理想主义者，不断地追求更高的目标。难以捉摸的思想力量，蕴含在我们日常的喜怒哀乐之中，构成了我们的生活。

{12} 思想是一种可塑的材料，我们用它来描绘我们日益增长的生活印象。运用思想决定其存在。无论做什么事情，认识并恰当运用思



想的力量都是成功的必要条件。

{13} 早熟的财富不过是屈辱和灾难的前兆，因为我们不能永远留住本不该属于我们或并非我们靠努力获得的东西。

{14} 我们在外部世界的种种际遇，都能在内心世界找到对应。这是由吸引力的法则决定的。那么我们该如何决定什么进入我们的内心世界呢？

{15} 无论是通过感官还是客观意识进入我们心灵的一切，都会在我们的内心打下印记，形成心灵图像，这种心灵图像会成为创造力量的模式。这些经历在很大程度上是环境、机会、过去的思想和其他形式的消极思想的结果，因此在进入我们的心灵之前必须经过仔细的分析检验。另外，我们也可以通过我们内在的思维过程创造自己的精神图像，而不必考虑别人的想法、外部的条件以及任何环境。通过运用这种力量，我们可以控制我们的命运、身体、精神和灵魂。

{16} 通过运用这种力量，我们能够让我们的命运摆脱偶然的控制，有意识地为我们自己创造我们希望的经历，因为当我们将有意识地实现某种环境时，这种环境最终在生活中实现。很明显，归根结底，思想是生活的原动力。

{17} 因此，控制思想就是控制境遇、条件、环境和命运。

{18} 那么我们怎么才能够控制思想呢？过程是怎么样的？思维就是创造思想，但其结果取决于思想的形式、性质和生命力。

{19} 思想的形式取决于作为其源头的精神图像，而精神图像又取决于印象的深度、观念的支配地位、视觉的明确性和精神图像的清晰性。

{20} 思想的形式取决于其组成物质，而物质又取决于心灵的构成材料。如果心灵的成分是活力、力量、勇气和意志，那么思想将会拥有同样的品质。

{21} 最后，思想的活力取决于孕育思想的感情。若思想是建设性的，则思想将会拥有活力，将会拥有生命，从而生长、发展、扩张和具有创造力；思想也将会汲取其完全发展所必须的一切。

{22} 如果思想具有破坏性，其内部便含有分解自身的毒瘤。它将会死亡，但是在死亡的过程中，它将会招致疾病、患难以及其他形式的不和谐。

{23} 我们可以把这称之为不幸。当我们遭遇不幸时，我们中一些人习惯把我们的苦难归罪于神灵，但这种神灵不过是出于平衡状态中的心智而已。

{24} 思想既非善也非恶，仅仅存在而已。

{25} 我们区分思想并让其显现的能力就是我们彰显善恶的能力。

{26} 因此，善恶并非实际存在，它们不过是我们用来描述我们行为结果的语言。而这些行为又为我们思想的特性所决定。

{27} 如果我们的思想是建设性与和谐的，我们就会显现善；如果我们的思想是破坏性和不和谐的，我们就会显现恶。

{28} 如果你希望形象化不同的环境，这个过程不过是在心中抱定理想，直到你心中的影响变得清晰。不要想人、地点或事物，这些绝对没有容身之地。你所希望的环境会包含一切必要的东西，合适的人、合适的事会在合适的时间和地点出现。

{29} 有时，通过视觉化力量控制个性、能力、成就、环境以及命运并不是显而易见的，但这却是科学事实。

{30} 你很快将会看到我们的想法决定我们心灵的品质，而心灵的品质反过来决定我们的能力和思维能力。你也很快就会理解能力的增加会带来更大的成就和对环境更好的控制。

{31} 因此我们看到，自然法则的运行是和谐自然的，一切看起来“不过是发生了”而已。如果你需要证据，比较一下你自己生命中付出努力的不同结果吧，当你拥有崇高理想而采取行动是什么结果呢，而当你心怀自私自利、不可告人的目的时又是什么结果呢？这样你就不再需要更多的证据了。

{32} 如果你希望实现你的愿望，那么，就有意识地把你的愿望形象化吧，在头脑中形成一幅成功的精神图画。这样，你就能够让成功

就范，你就能通过科学的方法实现成功。

{33} 我们只能看见已存在于客观世界的东西，但我们视觉化的事物也已存在于精神世界。如果我们忠于我们的理想，这一视觉化图像标志着某物将在客观世界出现。原因并不复杂，视觉化的图像是一种想象的形式。这一思维的过程将在头脑中形成印象，这些印象又会形成概念和理想，概念和理想形成了计划，根据这些计划，造物主将会编制我们的未来。

{34} 心理学家已经得出结论，只存在一种官能，即感官，其他的器官都是感官的变体。明确了这一点，我们就知道感官为什么是一切能量的源泉，为什么情感可以轻易战胜理智，以及我们为什么要在思想中注入情感——如果我们要获得结果的话。思想和情感是密不可分的结合体。

{35} 当然，视觉化须受意志的指引。我们必须精确地视觉化我们所需要的，我们必须谨慎小心，不让想象变得恣意纵情。想像力是一个很好的仆人，但却是一个糟糕的主人。除非受到很好的控制，想像力会让我们陷入五花八门的空想和不切实际的结论中。如果不加以分析检验，我们就容易接受一切似是而非的观点，结果就是不可避免地导致精神的混乱。

{36} 因此，我们只能构建那些被证明合乎科学的精神图像。让每一个观点接受严格的检验，不接受任何不科学的观点。当你做到这一点时，你就只会尝试你力所能及的事情，成功将为你的努力加冕。这就是商人称之为远见的东西。这和洞察力极其相似，这是任何事业取得成功的秘诀之一。

一个人可以设计并放飞一颗星星，让它在轨道上运行。然而在上帝面前，一个放飞金色思想之星并让它在历史的长河中经久不衰的人更值得纪念。

——H·W·比彻

让自己认识到这样一个重要的事实：和谐和幸福是一种精神状态，并不取决于物质的占有。物质是结果，是正确精神状态的结果。因此，如果我们希望获得任何物质财富，我们首先要关注的是，如何养成实现我们所希望结果的精神态度。要养成这种精神状态，我们要

认识我们的精神本质以及我们与宇宙精神的统一性。这种认识会给我们带来我们获得满足的一切。这是一种科学的或正确的思考方式。当我们成功地获得这种精神状态，那么一切愿望的实现就像已经实现的事实一般，相对容易得多了。当我们做到这一点，我们就会发现“真理”，将让我们免于一切匮乏或局限。

### 【思考与感悟】

151. 财富取决于什么？

取决于对思想创造力本质的理解。

152. 其真正的价值存在何处？

在于交换价值。

153. 成功取决于什么？

精神力量。

154. 精神力量取决于什么？

取决于使用这种力量，运用决定其存在。

155. 我们怎样才能让我们的命运摆脱偶然的控制？

有意识地认识理解我们所希望的环境。

156. 生命最重要的事情是什么？

思考。

157. 为什么是这样的？

因为思想是精神的，所以具有创造力。有意识地控制思想，就能控制环境、境遇、条件和命运。

158. 一切恶的来源是什么？

破坏性思想。

159. 什么是善的来源？

科学正确的思想。

## 第十七课 力量来自镇静

无论是有意识还是无意识，一个人信奉何种神灵反映了其心智的水平。

问问印度人神是什么，他会说神就是声名显赫部落的勇武酋长。问问不信奉上帝的人神是什么，他告诉你这样那样的神，比如火神和水神等。

问到什么是神，以色列人会说神就是摩西<sup>{1}</sup>。摩西认为要有强制规约，于是有了后来的《十戒》。或许以色列人会说神就是约书亚<sup>{2}</sup>，他带着以色列人一路征战，俘获财物，斩杀敌俘，将敌人的城市夷为平地。

不信奉上帝的所谓“异教徒”按照“偶像”来造自己的神，对这些神顶礼膜拜。不过，对于最有智慧的人来说，至少这些神是看得见摸得着的。有了神，就能集中注意力，就能将美德在生活中展现出来。

我们身处21世纪，在理论上信奉博爱的神，实践中却在为自己建构各种“偶像”：“财富”、“权力”、“时尚”、“习俗”和“传统”。我们对这些偶像顶礼膜拜，全身心地投入进去，它们因此也得在我们的生活中体现出来。

掌握了本课内容就会看清事实，会更为关注“原因”而非“结果”，这样结果反倒会令人满意。

注：{1} 古代犹太人领袖，带领遭受迫害的犹太人离开埃及去往上帝应许之地——迦南，一个流淌着牛奶与蜜的地方。

{2} 继摩西之后以色列民族的领导者。

{1} 有人告诉我们说，人可以“控制一切”，可以通过心灵控制一切。思维活动控制的是每一条原则。最高的原则就其本质而言有必要

决定该原则与其他相关事物之间的关系。

{2} 思维活动的共振是最完美的，因而它也是宇宙间存在着的最强大的力量。对能够感知精神力量的本质与超验性的人来说，一切物质的力量也只会显得微不足道。

{3} 我们习惯用五官去感知宇宙，通过这些经验我们便有了人神同形的概念，但是对概念的真正理解只能由心灵的洞察力获得。这种深刻的理解需要头脑飞速运转，而只有将注意力集中于一个特定的方向，才能获得这样深刻的理解。

{4} 持久的注意力意味着思想流畅而不中断，需要忍耐、持久、坚忍和良好的调控才能达到这样的境界。

{5} 伟大的发现都是日积月累观察的结果。掌握数学需要经年的全身心投入，而揭开最伟大的科学——心灵学的秘密也只能靠全神贯注才能做到。

{6} 人们往往容易误解全神贯注，似乎全神贯注就需要付出努力或付诸实践，反之亦然。演员伟大之处就在于在扮演角色的时候忘记了自己，而与角色融为一体，让观众觉得这就是真的。这会让你更好地理解什么是集中注意力。你应该集中思想，关注眼前的事物，不要去想无关的事物。这样集中注意力就能对观察的事物有了直觉的理解和洞见。

{7} 所有的知识都是这样集中注意力的结果，因而也是人们战胜天地的秘诀。心灵变得有吸引力，人们有求知欲，人们才会追求知识，让知识变得无法抗拒，成为自己的知识。

{8} 欲望很大程度上是潜意识的，当目标距离较远时，有意识的欲望很少能实现目标。潜意识的欲望激起头脑中潜在的能力，困难的问题似乎也很容易就解决了。

{9} 通过集中注意力，潜意识的心灵可以被唤醒，可以在任何方向展开快速行动，可以为我们的任何目标服务。练习集中注意力需要控制物质的、精神的和肉体的存在。所有形式的意识，不论是物质的、精神的还是肉体的，都必须加以控制。

{10}精神上的真理因此就是实施控制的一个要素。正是这一要素让你尽情成长，取得不可限量的成就，也会让你拥有将不同思考模式转换为性格和意识的能力。

{11}集中注意力并不仅仅意味着考虑不同的想法，而是将这些想法转化为实际的价值。一般的人并没有集中注意力这一概念。他们总是叫着说想要“拥有”而不说“成为”。他们无法理解两者相互依存这个道理，不懂得在“得到什么”之前首先必须找到一个具体的“范围”。短暂的热情没有任何价值，并且会盲目自信地认为目标已经达到。

{12}这样的心灵会将理想定得太高而结果不尽人意。它会尝试着用稚嫩的翅膀冲向云霄，结果只能是坠向大地。当然，没有理由不再次尝试一下。

{13}精神上大获成功的唯一障碍就是软弱。要知道软弱往往是身体上的缺陷或是精神上的不安造成的，再试试吧。多做几次就容易了，也能做得尽善尽美。

{14}天文学家聚精会神地观测星星，发现它们的秘密；地质学家将注意力集中于地球的结构，我们因此就有了地质学；所有的事物都是如此。人们关注生活中的问题，就能在纷繁复杂的社会中找到明晰的结果。

{15}所有精神上的发现和成就都是欲求与专注的结果。欲求是最为强烈的行为方式，欲求越是能坚持下去，发现的就越权威。专注和欲求可以找出自然界的一切秘密。

{16}理解深邃的思想，体验与之相应的崇高情感，会让心灵能欣赏事物的价值。

{17}怀着对成长和成功的强烈渴求，全神贯注于你的目标哪怕只有一刻，与按部就班被迫作出的多年的努力相比，你会获得更大的进步。它会解除怀疑、软弱、无能和自我贬低的桎梏，你也会由此体验到摆脱桎梏的喜悦。

{18}通过坚持不懈和持续的精神努力来培养主动性和原创精神。在商界你学到了集中注意力的价值，鼓励你有个性的决定。商界培养



有实际意义的洞察力和迅速做决定的能力。每一次商业行为中精神因素成为占绝对优势的控制因素，而欲望则成为主要的动力。所有商业关系都只不过是欲望的外在表现。

{19} 许多坚忍不拔的优点都是在职业生涯中培养出来的。人变得沉稳，知道自己该做什么，考虑问题更为有效。最有必要的就是强化了大脑，注意力不再容易分散，也不再任性冲动。因此就能成功地处理高级自我和低级自我之间的冲突。

{20} 我们所有人都是发动机，可是发动机本身并无价值。大脑必须驱使发动机运转，然后发动机才会变得有用，其能量才能绝对地集中于目标。作为引擎的大脑具有常人无法臆测的能量。思考永不停息，规定和创造了所有的形式，包括以形式出现的事件。思想无所不能，和它相比，物理能量不算什么，因为思想让人类掌控其他的自然力。

{21} 思考是一种运动，这种运动能吸引必要的物质来进行建构。再没有什么比思想的力量更神秘的了；集中注意力就是让意识力集中于需要关注的目标上。消化食物是身体的本质机能，同样的，思想集中注意力于被关注的事物，赋予它以生命和存在。

{22} 如果你专注某个重要的事物，直觉开始起作用，情况自然变得有利于你，最后你就能走向成功。

{23} 通过直觉得出结论不需要经验或记忆。直觉解决问题往往不需要进行推理。直觉往往不期而至，让人吃惊，它揭示了我们所要寻求的真理，让人感觉像是来自更高级的力量。直觉可以培养和发展，要做到这一点，就必须了解和欣赏直觉。如果直觉得到帝王般的礼遇，下一次它还会来；直觉受到的欢迎越热烈，它来拜访你的次数就越多；但是如果直觉受到了冷遇，或者不被重视，它就不愿再来见你，最后离你而去。

{24} 直觉常常悄无声息地到来；伟大的思想家常常追寻独处，这样的环境里生活中的难题总能解决。正是因为如此，每个商人只要条件允许都有单独的办公室，这样他就能避免打搅。如果你没能拥有自己的办公室，那至少也要找个地方，这样你每天至少有几分钟单独呆一会，好理顺思路，让你培养战无不胜的能力。

{25} 记住，基本上来说潜意识无所不能；一旦赋予它行动的力量，没有什么是不可能的。成功的多少由欲望的本质决定。如果欲望与自然法则或者宇宙心灵协调一致，它就会让心灵摆脱束缚，给以无穷的勇气。

{26} 征服每一个障碍，获得每一次成功，这会让你对自己的力量更有信心。力量由心理态度决定。如果这态度是想获得成功，永不放弃，你就会在不知不觉中获得心底追求的东西。

{27} 头脑中坚持这样的想法，它就会变得逐渐清晰。目的明确带来行动，不知不觉带来实现目标的条件。

{28} 你追求的或许是力量的象征，而不是力量本身；你追求的或许是名声而不是荣耀，追求的是财富而不是富有，追求的是位置而不是苦苦的磨练。不论追求的是哪一种，得到之后他们就会化为尘土，消散殆尽。

{29} 太早拥有的财富或地位不能持久，因为这不是你自己挣得的。我们只有付出才有收获。那些想不劳而获的人终归会发现老天是公平的。

{30} 人类通常有追求金钱和其他各种形式的权力，但是理解了力量的真正含义，我们就可以不用太在意那些外在的形式。在银行有大笔存款的人不需要在口袋里装满了黄金；认识了力量的真正含义的人也是如此，不再对伪装和自负感兴趣。

{31} 一般来说思维的发展都是外向的，但若掌握了事物的本质规律，或者掌握了事物的内在特点和事物的精神内核，也会有内向的发展。若能理解事物的内在特点，相对来说就容易理解或者把握它们。

{32} 这是因为一件事物的精神内核就是该事物本身，就是该事物最重要的一部分，真正本质的东西。外在形式仅仅是内在精神活动的外在表现。

{33} 如果你想去除恐惧，那么集中注意力多想想勇气。

{34} 如果你想去除不足，那么集中注意力多想想富足。

{35} 如果你想去除疾病，那么集中注意力多想想健康。

{36} 总是把理想当做已存在的事实，这是最为本质的根源所在和生活原则。它促使原因的产生，继而产生最终以某种形式出现的必要关系。

思想对乐于思考的人来说是财富。

——爱默生

尽可能地按照本课提到的方法集中注意力。不要只是为了实现目标而有意地去努力。完完全全地放松自己，不要因为结果而焦虑。记住，力量来自镇静。让思想集中于你的目标，直到两者保持一致，除了目标之外别无任何杂念。

[思考与感悟]

161. 集中注意力的正确方法是什么？

心无杂念，与思想的目标保持一致。

162. 这种方法的结果是什么？

看不见的力量开始起作用，并与你的思考保持一致且产生必然的结果。

163. 这种思考方法中起决定作用的因素是什么？

精神真理。

164. 为什么是这样？

因为我们内心的欲望必须与自然法则保持一致。

165. 这种方法的实际意义是什么？

思想转变成性格，性格形成了个人周围的环境。

166. 商业追求中的决定性因素是什么？

精神因素。

167. 为什么是这样？

因为宇宙心灵规定和产生了所有形式，包括以形式出现的事件。

168. 怎样做到注意力集中？

培养感知能力，正确的判断力，直觉判断力和洞察力。

169. 为什么直觉比思辨更高级？

因为直觉不依赖经验或记忆，常常解决碰到的难题，而这种方法却是我们完完全全忽略了的。

170. 追寻现实标志的结果是什么？

我们一旦得到，它们就会迅速化为灰烬，因为标志不过是内在精神活动的外在形式，因此我们若能拥有精神现实，形式也会消失。

## 第十八课 爱的法则

想要成长，我们必须获取成长所需的一切，而这需要通过“吸引力法则”才能实现。这是判断个人与宇宙差别的唯一法则。

试想，一个男人如果不履行丈夫、父亲或者兄弟的义务，或者对社会、经济、政治和宗教漠不关注，他会变成什么样子？他不过是一个抽象的理论意义上的自我。所以，只有和整体联系在一起，和其他人联系在一起，和社会联系在一起，个人才真正地存在。这些关系构成了他身处的环境，除此之外没有别的途径。

因此，个体和宇宙心灵还是有区别的，因为“后者照耀了每一个来到这个世界的人”；而所谓的个性或者个体性就是指个人与世界是如何联系在一起的。

这就是我们所说的环境。接下来本课将就这个重要的法则展开更进一步的讨论。

{1} 人们对于世界的看法在不断改变，这种变化悄然发生，人们不容易发觉。自从人们有宗教信仰以来，世界不断的发展，而对世界看法的改变最为重要。

{2} 当前世界的革命，在各个不同阶层的人看来——不论是受过最好教育的人还是一般的劳动阶级——在世界历史的长河中无疑是无可比拟的。

{3} 近代以来科学领域见证了无数巨大的发现，科学揭示了资源之间的紧密联系，并给我们展示了无尽的可能性和无可置疑的力量。科学家不会再轻易地宣称某种理论乃是确凿无疑的真理，也不会再轻易地把某些别的理论贬斥为荒谬或不可能。

{4} 新的文化正在诞生；习俗、教条和规范正在成为过去；取而代之的是开阔的眼界、坚定的信念和耐心的服务。人性正从传统的枷锁

中解放出来；物质至上主义的不良影响得到清除，思想得以解放，真理逐渐占据上风，这些都让人们惊诧不已。

{5} 整个世界即将迎来新的意识、新的力量，重新认识自我。

{6} 物理学将物质分解为分子，将分子分解为原子，将原子分解为能量。在皇家学会作的一次演讲中，弗雷明先生认为能量最终归因于心灵。他说：“从本质上来看，除非把能量看做是心灵或者意志直接运行的体现，否则我们无法理解能量。”

{7} 心灵难以捉摸也是最根本的。既存在于物质之中，也存在于精神之中。心灵乃是永恒持续、活力四射和无处不在的宇宙精神。

{8} 每一个生命体必须依赖这无所不能的智能才可以延续下去，不同的生命体之间存在的差异，主要就是由各自所显现的才智的多少来衡量的。动物比植物高级些就是因为动物有着更高的智能。同理，人类又比动物高级些。每个人有意识地根据所处的环境调整自己，控制自己的行为模式，而这正是人类智能增长的体现。

{9} 正是这种适应能力引起了伟大思想家的注意。这种适应能力恰恰在于认识到宇宙心灵中已有的规律。众所周知，我们只有首先遵循心灵的规律，它才会更好的为我们服务。

{10} 正是意识到自然法则，我们才有能力不为时空所限制，才能在空中遨游，让铁浮在水面上。掌握的才智越高级，就越是能够理解自然规律，也就才能拥有更大的能量。

{11} 正是认识到自我是宇宙心灵在每个人身上的具体表现，才让个人可以掌握那些还没有为个人意识到的不同智慧。他们不知道宇宙心灵无处不在，随时都在发挥作用，也不知道它随时对每一个要求都有回应，所以往往为自身存在的法则所束缚。

{12} 思想具有创造性，法则赖以存在的原则合情合理，是事物内在的本质特点；这种创造性的力量并非来自个体，而是存在于宇宙之中，而宇宙正是所有能量和物质的源泉和基础，而个体不过是这宇宙能量传播的渠道罢了。

{13} 通过个体，宇宙将万事万物结合在一起，产生了各种现象，这些都需要依靠运动法则的作用。初始物质运动速度各不相同，但是通过精确的比例生成新的物质。

{14} 个体和宇宙通过思想这一无形的方式来沟通，有限和无限之间、可见和不可见之间也是如此。有了思想这一魔法，人类才成为真正意义上的人，会思考，能判断，有感知，也懂得行动。

{15} 选择精良的仪器设备能让人探索几百万英里之遥的世界，而有了正确的理解，人们亦能与作为能量之源的宇宙心灵进行交流。

{16} 一般情况下培养出来的理解力正如缺了录影带的摄像机一样，实际上，它不过是一种“信仰”——意思是“什么都不是”。食人岛上的野人也有“信仰”，但这说明不了问题。

{17} 只有经过考验并证明是于人有益的信仰才是真正的信仰。事实上，它已经不仅仅是信仰，而是已经成为活生生的信念和真理。真理已经得到了无数人的证实。正如人们只有用过之后才能断定手中的仪器是否有用，真理也必须经过经验才能成为真理。

{18} 有了功能强大的望远镜人们才可能确定千万英里之遥星星的位置，正是因为这个原因，科学不断致力于生产体积更大、性能更优的望远镜，结果得到可喜的回报，获得了更多有关天体的知识。

{19} 理解也是如此，人们不断改进方式来与宇宙心灵及其无限的可能性进行沟通。

{20} 宇宙心灵通过吸引力法则在客观世界中体现自身，而原子之间彼此近乎无限强烈的吸引也源自于同一法则。

{21} 正是这种相互吸引的法则让事物联系在一起。它放之四海而皆准，也是事物得以存在的唯一途径。

{22} 通过宇宙间吸引力法则的工具性，成长的表达以最美丽的方式呈现出来。

{23} 为了成长，我们必须获得最基本的东西。我们同时也是具有完整思维能力的个体，这种思维的完整性使得我们只有先付出才能获

得。因此成长是建立在互惠条件基础之上的。我们发现在精神层面上物以类聚、人以群分，精神上的共振也要讲求共振的和谐性。

{24} 所以显而易见，蕴含富裕法则的思想只与类似的思想产生回应。一个人的价值由其内在天性来判断。内心的富足是产生外在吸引力的秘诀。创造力是一个人财富的真正源泉。正因为如此，一个人全心投入到工作中去，成功必定不可阻挡。他能不断地给予，而他付出的越多，得到的回报也就越多。

{25} 那些华尔街的大银行家、还有实业家、政治家、大律师、发明家、物理学家和作家，哪一个不为人类的福祉而做出贡献，也让自己的思想变得强大？

{26} 思想是吸引力法则得以实现的动力，最终也能无限展示自己。

{27} 宇宙心灵是心的宁静，和我们能思考的形式不同，思考是动态而非静态的。

{28} 力量取决于力量的意识；力量若不使用，它就会离我们而去，没有力量的意识，我们也就不能运用它。

{29} 使用这力量要专注；专注的程度决定我们掌握知识的多少，而知识就是一种力量。

{30} 集中注意力是天才与众不同的标志。培养注意力的集中需要不断地练习。

{31} 注意力集中的动因是兴趣；越感兴趣，就越能集中注意；而越是集中注意力，就越感兴趣，两者是互动的关系。一开始要从学会集中注意力做起，然后你就会有一点兴趣，兴趣会进一步吸引你的注意，注意力产生更多的兴趣，如是而已。这种训练可以让你培养集中注意力的能力。

我心里没有思想，但是它很快地转变为一种力量。

——爱默生



集中注意力，学会创造。寻求对事物的深刻见解，培养感知能力。看看自己的信仰是否合乎逻辑。任由思想驰骋，想想作为物质存在的人也要生活，也要运动，自己的存在是全部生命得以存在的基础；也要想想自己必须呼吸才能生存。然后再想想，作为精神存在的人，同样需要生活需要运动，自己的存在同样是全部生命得以存在的基础，但更让人难以捉摸，这种难以捉摸的力量是生命得以存在的基础。在物质世界中，只有播下一粒种子，生命才得以成形，父母的血统得以延续。同样在精神世界里，只有播下一粒种子，生命才有所不同，什么样的种子决定了今后将要收获什么样的果实。因此，对因果规律伟大力量的认识决定你最后得到什么样的结果，这是人类意识进化的最高体现。

### 【思考与感悟】

171. 如何评价每个个体生命的不同意义？

每个人所表现出来的智力水平。

172. 个人可以操控其他形式的智力法则是什么？

认识到个体是宇宙智慧个性化的结果。

173. 创造力从何而来？

宇宙。

174. 宇宙如何创造形式？

通过个性化的方式。

175. 什么将个体与宇宙联系在一起？

思想。

176. 存在的方式依靠什么实现？

爱的法则。

177. 这种法则如何表述？

通过成长法则表达。

178. 追求现实的象征其结果如何？

一旦我们掌控了它们，它们就很快灰飞烟灭，因为现实的象征仅仅是内在精神活动的外在表现，我们只有拥有了精神上的现实，形式才会消失。

179. 我们能给予的是什么？

思想。

180. 我们得到的回报是什么？

思想。它是达到平衡的物质，并因思考的形式不同而有所不同。

## 第十九课 知识战胜恐惧

恐惧是思想的一种有力形式。它使神经中心麻痹，加快血液循环。结果就是使肌肉系统麻痹，所以恐惧影响整个人体，包括身体和大脑，其影响遍及肉体、精神和肌肉。

当然克服恐惧的办法是意识到力量。那么我们称之为力量的这种神秘的生命之力到底是什么呢？对此我们不得而知，正如我们也不清楚电流是什么。

不过我们知道，电有其自身的规律，只有顺应了这个规律的要求，电才会成为我们顺从的仆人，才会给我们的家庭、城市带来光明，才能发动机器，为我们提供有用的服务。

生命之力也是这样。尽管我们不清楚它到底是什么，或许永远都弄不明白，但我们知道这种重要的力量通过生命来体现自己的存在。我们也知道只有顺应了它的内在规律，我们才可能拥有这巨大的能量，才能最大程度地提升精神、道德和心灵的成效。

本课介绍了获得这种生命之力的简单可行的方法。若你将本课列出的内容付诸实践，你就能很快感受到这种力量，这种天才才具有的力量。

{1} 寻求真理不再是充满未知的探险之旅，而是一个体验，有其自身的规律。每一种体验都将影响着其最终决定。

{2} 为了寻求真理，我们就得找到最根本的原因；我们知道每一个人的经验都是某种结果；如果我们可以确定原因，如果我们发现能够对原因有意识地加以控制，随之而来的结果或者是体验也就在我们的掌控之中了。

{3} 人类经验不再是一场命运的足球赛，正如船长操控轮船，司机驾驶火车，命运和财富也是可以掌控的。

{4} 所有的事物分解到最后成分是一样的，这些事物可以相互转化，紧密联系在一起而不会彼此排斥。

{5} 物质世界中数不胜数的事物之间是有差异的。为了便于描述，它们都按照大小、颜色、浓淡或结果被赋予不同的名字。这样就有了北极和南极、内与外、看得见的和看不见的等词语，但是这些词语仅仅是表达出了差异的两个端点罢了。

{6} 这些名字用于区分同样大小事物的不同部分。两端是相对的，不可再分，是一个整体的两个不同部分或者不同的方面。

{7} 精神世界中存在同样的法则，说到知识与无知，其实无知不过是缺少知识，无知这个词仅仅是用来说明缺乏知识的状态而已。无知本身并无什么法则可言。

{8} 道德世界中存在同样的规律，说到善与恶，善是真实存在的、可以触摸的。善的缺场即为恶，而恶常常被视作一个负面环境。不过恶一般也被看做是真实的环境，但其本身无规律可言，没有活力和生命。我们明白这些是因为邪恶总是被正义打败，正好像真理总是打败谬误，光明驱散黑暗一样，于是正义若出现，邪恶就必将消失。我们的价值体系中也就会有且只有这么一条规则。

{9} 精神世界中可以找到几乎一样的规则。说到心灵和物质，我们认为两者是彼此分开的，但是稍有洞察力就可以认识到，两者之间只有一种东西起决定性作用，而这就是心灵。

{10} 心灵是真实而永恒的。物质永远在变化；当然我们知道人世间的一百年在仙境中不过是一天。如果身处一座大城市，看看数不清的雄伟建筑，现代化的交通工具车水马龙，无绳电话、电灯和所有人类文明提供的便利，我们知道一个世纪之前它们都还不存在。如果一百年以后我们还能有幸地站在同样的地点，我们绝对会发现百年以前存在的东西留下来的微乎其微。

{11} 动物王国里也有同样的法则。数以百万计的动物来到这个世界，短短几年它们的寿命就到了头。植物世界里变化也同样快，许多植物尤其是绝大部分草本植物在短短的一年内经历了出生到死亡的路程。说到无机物，我们期待找到更本质的东西，可是仔细观察外表坚固的大陆，有人告诉我们它实际上是海洋隆起的结果。看见高山，有

人会告诉我们此处曾是一个湖泊。我们站在约塞米蒂山谷<sup>①</sup>的峭壁前，很容易就可以看到冰川移动留下的痕迹。

{12} 我们面对的是连续的变化。也知道这样的变化正是由宇宙心灵的进化而来，在这个过程中，所有事物都是这样慢慢创造出来，成为一个新的个体。我们认识到物质正是心灵表达的一种形式，所以物质也就成为一种条件，物质本身没有规律，心灵才有规律。

{13} 这样我们认识到心灵是在物质世界、精神世界、价值体系中起作用的唯一法则。

{14} 我们也知道，这一心灵是静态的，不动的。同时我们知道，个人的思考能力也即遵从宇宙心灵行事，并将其转化为动态的心灵，或活动的心灵的能力。

注：①约塞米蒂谷（Yosemite Valley）一译“尤塞米提谷”。美国加利福尼亚州中东部内华达山西坡的冰川槽谷，在圣弗朗西斯科以东约251公里处。1890年连同附近地区的湖泊、草甸、丛林（其中有巨大的红杉树种）等辟为约塞米蒂国家公园。

{15} 这样的转化需要事物提供能量，比如人类不进食就不能思考。即使诸如思考这样的精神活动，如果不借助于物质的方式，难以成为欢乐和财富的源泉。

{16} 收集电力需要某种能源，并将其转化为某种动态的能量。这需要太阳光发出足够的能量来保证植物的生长，同样也需要能源储存在食物中供人类食用，使个体能思考，并按照宇宙心灵行事。

{17} 你可能知道思想总是以某种方式试图表达出来，但或许你不知道，实际情况是，如果思想还在活动，富于创造力，积极地发挥作用，这是身体、生意和所处环境都还不错的明证。如果你的思想变得苍白无力，具有破坏性、消极性，在你身体上就表现为恐惧、焦虑和紧张。生意上表现为缺乏活力，停滞不前。周围的环境变得喧闹不和谐。

{18} 所有的财富来源于能量；拥有的东西能带来能量才有价值。影响能量的事件才重要；所有的事物以某种形式体现不同程度的能量。

{19} 了解蒸汽、电、化学亲和性和倾向性规律中体现出来的因果关系，可以让人富有激情地去进行规划，毫不畏惧地去做事。这些规律称为自然法则，因为它们规范着物质世界；但是并不是所有的力量都是物质的，还有智力，以及价值判断力和精神力量。

{20} 是不是只有学校、大学，才是智力发电站，只有这里才能培养智力呢？

{21} 正如许多功能强大的发电站为笨重的机器提供动力一样，由此许多原料被收集起来，被转化为生活中的必需品和让人愉悦的东西，智力发电站也收集原料，予以培养，精心呵护，变成比所有自然界中的力量都无限强大的力量，尽管这看起来有些不可思议。

{22} 汇集在全世界各个智力发电站的这种原料最后变成可以控制世界上所有其他力量的力量，那么这种原料到底是什么呢？当它处于静态时它是心灵，它活动起来，就成了思想。

{23} 这种力量处于一个更高的层次，因而也就更为高级，这还在于它能帮助人类发现一种规律，可以控制并将自然界奇妙的力量用于代替成千上万的人工作。这种力让人类去发现规律来变换时间与空间，使地心引力不再起作用。

{24} 思想正是这样一种必不可少的力量，它在过去半个世纪所创造出来的奇迹，在50年或25年前绝对会让人觉得简直不可思议，难以接受。如果未来50年这些奇迹由那些智力发电站提供保障，下一个50年里，还有什么不能实现呢？

{25} 能创造万物的物质从数量上说其实是无穷的；光线的传播速度是每秒18.6万英里，光从某些遥远的星球到达地球需要2000年，而这样的星球存在于整个宇宙的每个角落；光以波的形式传播，所以如果光波传播的媒介以太不是连续存在的，那么光就不能到达地球。我们就此得出结论，认为这种物质，或者以太，或者其他原料是广泛存在于宇宙空间的。

{26} 那么光如何证明自己的存在呢？电学中将分别处在两极的锌柱和铜柱连接在一起，让电流从一极流向另一极，从而产生电能，电池就是这样制造出来的。每一种存在两极的物体都有同样的反应过程，同时因为所有的形式都依赖原子之间的振动频率及其相互关系，

所以如果我们想改变物体的外在形式，就必须改变其内在对立的两极。这就是因果律。

{27} 要始终认识到，事物的表面往往具有欺骗性。地球不是平的，也非静止不动；天空不是圆穹，太阳是不动的，星星也不是小小的光点。过去认为物质是不变的，而现在发现却时刻在变化着。

{28} 要认识到这一天正在到来——黎明触手可及——思想和行为的方式必须改变来适应越来越多关于永恒法则变化的知识。

沉思确实是人类历史中最伟大的动力。

——钱宁

还是集中注意力，我使用“集中”这个词语，意思是这个词包含有它所有隐含的意义；这个词完完全全进入到你思想里面，让你不再想其他东西。每天花几分钟练习一下。既然你每天花必要的时间吃饭以保证身体营养需要，为什么不花时间消化吸收精神食粮呢？

### 【思考与感悟】

181. 两极是如何体现差异的？

由专门的术语表示，例如内部与外部、顶部和底部、浅和深、好与坏。

182. 它们是彼此分离的个体吗？

不是，他们是一个整体的不同部分或不同方面。

183. 物质世界、心理世界和精神世界里的生成法则是什么？

宇宙心灵，或者是所有事物发展的永恒能量。

184. 我们如何得到这个生成法则？

思考。

185. 这个生成法则如何作用？

思想是种子，产生行动，行动产生形式。

186. 这种形式得以存在的基础是什么？

运动速度的大小。

187. 运动速度大小如何变化？

通过心理行为来实现。

188. 心理行为依赖什么存在？

依赖个体与宇宙之间的两极性，作用与反作用。

189. 创造力源自个体还是宇宙？

宇宙，但是宇宙只能依赖个体来展现自己。

190. 为什么个体是必须的？

宇宙是静态的，需要能量驱动才能运动。这种运动由可转化为能量的食物提供保障，让个体得以思考。个体停止进食，也就停止思考；这样就无法依照宇宙从事活动；最终也就无所谓作用与反作用可言；宇宙就成了静止状态下的纯粹心灵——休眠状态下的心灵。



## 第二十课 思考的力量

多年来人们关于邪恶根源的讨论无休无止。神学家告诉我们上帝就是爱，上帝无处不在。如果这句话是对的，也就意味着没有上帝去不了的地方。那么，邪恶、撒旦和地狱又会在哪里呢？

我们来看看：

上帝是精神。

精神是宇宙创造性的原则。

人类是按照上帝的形象创造的。

因此人类就是一种精神上的存在。

精神拥有的唯一活动是思考的能力。

于是思想就是创造性的过程。

所有的形式都是思考过程的产物。

解构形式一定也是思考过程的产物。

在催眠术中，虚假的形式自然也是创造性思考的产物。

精神世界中，真实的形式是创造性思考的产物。

所有发明、组织、建设性的工作都是集中注意力状态下创造性思考的产物。

如果创造性思考是为了人类的利益，我们断定结果是好的。

如果创造性思考出于破坏性或者邪恶的目的，我们说结果是邪恶的。

这就揭示了好与坏的根源：造出这些词是为了表示思考或创造性过程中结果的性质。思考一定先于行动并决定后者；行动先于条件并决定后者。

本课将进一步讨论这一重要的话题。

{1} 某件事物的精神就是该事物本身；它必然是固定的、不变的和永恒的。你的精神就是你自己；没有了它你就什么都不是。认识到这种精神，知道它是可能存在的，你身体里的精神就被激活了。

{2} 你或许知道基督教所有教义的价值，但除非你理解并运用这些教义，否则它们是没有什么价值的。你的精神财富也是如此：除非你意识到并使用它，否则它一文不值。精神力量的唯一先决条件就是理解或者是运用。

{3} 所有伟大的事物都由认识而来；君权是一种意识，思考是它的信使，这信使常常将隐形世界里的现实塑造成你客观世界中的环境和条件。

{4} 思考是生活中值得做的事情，力量就是它的结果。你每时每刻和这种神奇的思想与意识打交道。你若是遗忘了置于你控制之下的这种力量，那你还能期待什么会出现呢？

{5} 如果这样做，你就使自己受制于这些表面的条件，成为那些真正思考的人的负担，成为那些真正意识到自己力量的人的负担；那些人知道，除非我们愿意思考，否则我们就不得不工作；我们思考得越少，我们要做的事就越多，我们从工作中得到的就越少。

{6} 力量的秘密就是深刻理解心灵的原则、力量、方法和组合，深刻理解我们与宇宙心灵的关系。最好记住这样的原则是不变的；若不是这样，这原则是不可靠的；所有的原则都会亘古不变。

{7} 这种不变的特性就是你的机会；通过你，它得以实现，得以激活；宇宙只有通过个体才能实现。

{8} 当你认识到宇宙的根本在于你自身——就是你自己，你已经开始改变了：你开始感受到你的力量；它激发了你的想像力，点燃了你

灵感的火炬，赋予你思想以生命力，将你与宇宙所有不可见的力量联系在一起。这种力量让你展望未来，无所畏惧，处理事情胸有成竹。

{9}但是观念仅仅在静默中产生，似乎是实现所有伟大目的所需的先决条件。你就是想象的个体；想象就是工作坊，在这里你的理想将得以具体化。

{10}对这种力量性质的深刻理解是展现其本身的最重要条件，仔细反复思量整个的方法，这样你可以在各种场合下使用它。无限的智慧就是遵循这个方法，由此任何时候若有需要，我们都拥有了无处不在的宇宙心灵。

{11}我们无法了解我们身处的这个世界，会将其排除在自己的意识之外，但它仍然是所有存在的基础；当我们学会认识这个世界，不仅是通过自身认识它，还包括在所有人、事和环境中认识它，我们就会发现这个被我们称之为“自身”的“天堂王国”。

{12}我们的失败在于运用同一原则；这原则是不变的，原则的使用是一致的，没有调整。如果我们想到了不足、有限和不和谐，我们会发现它到处都有；如果我们想到了贫穷、不悦和疾病，思想信使会像其他思想一样做好准备带走思想，结果肯定是一致的。如果我们害怕即将到来的灾祸，我们应该和约伯<sup>①</sup>一起说，“我所恐惧的事偏偏到来”。如果我们的思想是凶狠和无知的，那我们就得承受无知所带来的后果。

{13}理解并正确使用思考的力量，是人们梦寐以求节省劳力的最好途径。但是不理解或者不当使用思考的力量，正如我们已经看到的那样，其结果将很可能是灾难性的。借助这种力量你可以信心十足地做那些看起来不可能做到的事情，因为这种力量是所有灵感和所有天才的秘密。

{14}要获得灵感意味着避开寻常的方法，避免墨守成规，因为得到非同一般的结果需要非同一般的途径。当我们认识到整个世界都是一个整体，所有力量的源泉都在里面，我们就触摸到了灵感之源。

{15}灵感是吸收的艺术，是自我实现的艺术，是将个人思想与宇宙心灵协调的艺术，是将正确的机制赋予所有力量源泉的艺术，是区

分无形和有形的艺术，是成为无限智慧流动载体的艺术，是实现完美的艺术，是将无所不知与无所不在变成现实的艺术。

{16} 无限的力量无所不在，既可以无穷大也可以无穷小，了解并欣赏这一点可以让我们吸收这力量的本源；若能进一步认识到这种力量就是精神且不可再分，能让我们同时从不同方面欣赏它的存在。

{17} 从知识和情感上认识这些，可让我们从无限力量的海洋中汲取很多东西。仅仅是知识上的了解不会有任何帮助，情感必须用于实践；没有感情的思考是冰冷无力的。需要将思考和感情结合在一起。

{18} 灵感来自内心。有必要保持冷静，必须静下心来，放松肌肉，保持平和的心态。这样身心平衡，并拥有力量，你就可以开始感受到实现目标的信息、灵感和智慧了。

{19} 别把这些方法与那些所谓通灵的方法混为一谈，两者完全不同。灵感是感受的艺术，是追求生活中最美好的东西；生活的使命在于理解并运用这些不可见的力量，而不是让它们控制你。力量就是付出，灵感意味着力量，理解并运用灵感的方法是为了卓尔不群。

{20} 如果每次呼吸我们都能意识到我们会生活得更美好，那么我们将如愿以偿。这种情况下，“如果”是一个非常重要的条件，这种意识决定了注意力的集中，而没有注意力的集中，你所能把握的每个人也可以把握。这就是供需平衡。

{21} 为了保证更多的供给，相应也就必须增加需求。当你有意识地增加需求，供给也就增加，你就会发现自己生活、能量和生命力能够提供的就越来越多。

{22} 其中的原因不难理解，不过这是生活中另外一个非常重要的秘密，人们似乎不怎么理解。如果你自己真正理解了它，你就会知道这是生命中最伟大的真理之一。

{23} 人们这样告诉我们，“相信‘上帝’才有了自己的存在”。人们也这样告诉我们，“上帝”是精神，“上帝”是爱，所以每一次我们呼吸，我们呼吸着这生命，爱和精神。这就是我们说的菩拉那能量<sup>②</sup>，这就是菩拉那以太<sup>③</sup>；少了它我们一刻都生存不了。它是宇宙能量；这就是太阳神经丛的生命所在。

{24} 每一次呼吸让我们的肺充满了空气，同时让我们的身体充满了生命的能量，也就是生命本身。这样我们就可以有意识地将所有的生命、所有的智慧和所有的物质联系在一起。

{25} 这个原则规定了宇宙和对自己身份清醒定位的简单方法，了解自己和这个原则的关系会让你有一个科学的认识，认识到一个能让你免于疾病，免于任何缺陷的法则。实际上，它能让你亲身体验“生命的呼吸”。

{26} 这种“生命的呼吸”是超意识的现实。就是“我思”的基本。是纯粹的“存在”或是宇宙物质。我们的意识与之结合能让我们确定它的位置，就能运用这种创造力。

{27} 思考是创造性的活动，所创造出来的条件质量如何取决于我们思想的质量，因为我们无法表达我们无法拥有的力量。在我们所“做”之前，我们必须先“在”至少是“当下的存在”，这样我们所做的就会与我们目前拥有的保持一致，而我们“当下的存在”取决于我们的“思考”。

{28} 每次思考的时候，从追根溯源开始，由此创造出与思考质量完全一致的先决条件。思考与宇宙心灵和谐共存，其结果就是产生相应的先决条件。具有破坏性和不和谐的思想也会产生相应的结果。思想可以用于建设也可以用于破坏，但法则是不变的，不会让你开始是一种想法然后结果却是另外一种。你可以随心所欲不受限制地使用这种神奇的创造力，但是你必须承担一定的后果。

{29} 这就是来自我们称为意志力的危险。有些人可能会认为使用强制力就可以控制法则；播下了一粒种子然后用意志力让它结出另外一种果实，但是创造力的最基本的原则存在于宇宙，而使用个人意志力强行实现自己的梦想，这种想法是不现实的，也许看上去会获得暂时的成功，但最后注定了要失败——因为这是将自己寻求的力量化为了敌人。

{30} 这是将个人的欲望强加在宇宙之上，将有限和无限对立起来。有意识的与不断向前发展的宇宙保持一致可以极大地保护我们现有的幸福与美好。

能够不断地、深入地、清醒地思考，能够直面并解决所有的错误和纰漏、迷信、不科学的理论、非理性的信念、不受控制的激情和痴迷狂热。

——哈多克

注：①约伯是上帝的忠实仆人，以虔诚和忍耐著称。魔鬼考验他，把他变得又穷又病；他却在贫困中祝福上帝，诅咒自己的生日。

②菩拉那，“菩拉那”源于梵文“Prana”，意为“呼吸、能量”。也就是中国人说的“气”。它是一种微妙的能量，存在于你所呼吸的空气，沐浴的阳光，饮水进食，存在于维持人生命的所有事物当中，但又不是它们本身。

③以太，古希腊哲学家首先设想出来的一种媒质。十七世纪后，物理学家为解释光的传播以及电磁和引力相互作用而又重新提出。以太这一概念到十九世纪曾为人们所普遍接受，但科学家始终无法通过实验来证明它的存在。到了二十世纪初，以太才作为一个陈旧的概念而被抛弃。

要求我们保持宁静的心态，集中注意力思考“为了上帝，我们才存在、活动和拥有存在”。这种表达多么准确，多么科学！因为上帝的存在才有了你的存在，如果上帝是无处不在的，上帝一定在你身上。如果上帝是一个整体，说明你在他身上！上帝是圣灵，而你是照着上帝的模样造出来的。圣灵和你的精神唯一的区别在于程度不同，部分必须和整体在种类和质地上保持一致。若能清楚地认识到这一点，就会发现思想创造力的秘密，就会发现美好与邪恶之源，就会发现神奇的注意力之秘密，也就会发现所有物理的、金融的或环境的难题都能解决。

### 【思考与感悟】

191. 力量存在的条件是什么？

认识和运用。

192. 什么是认识？

有意识。

193. 怎样才能意识到力量？

思考。

194. 什么是正确的生活方式？

正确的科学的思考。

195. 什么是正确的科学的思考？

能够依据宇宙的意愿调整思想的过程。换句话说，就是与自然法则协调一致。

196. 如何才能做到这一点？

确保深入理解法则、力量、方法和归纳思想。

197. 什么是宇宙心灵？

所有存在这一基本事实。

198. 所有缺乏、缺陷、疾病和不协调的原因是什么？

和同一法则的运用有关。法则根据思考客观地不断地产生各种条件，而这些都是思考的结果。

199. 什么是灵感？

认识到全知上帝无处不在的艺术就是灵感。

200. 我们凭借什么样的先决条件交流？

思考的质量。因为我们所做的取决于我们是什么，而我们是什么取决于我们思考的是什么。

## 第二十一课 成功的秘诀

很高兴为大家讲第二十一课。在本课第七个要点中你会发现，成功的秘诀，通向胜利之路，实现宇宙心灵，就是敢于提出宏大的思想。

在第八个要点中，你也会发现，我们在意识中拥有的一切，不论存在的时间多长，都会在我们的潜意识中留下印记，因而成为一种模式；创造性能量就是将这种模式融入我们的生活和环境。奇妙的祈祷力量之秘密也就在于此。

我们知道，宇宙遵循一定的法则。事出必有因，同样的“因”，在同样的条件下，必定产生相同的“果”。

因此，如果祈祷曾经应验过，那么满足合适的条件，它总会得到应验。这一点绝对真实，否则宇宙将沦为一片混沌而不再有序。如同万有引力规律和电的规律一样，祈祷的应验也遵循一定的法则，这种法则是绝对的、准确的和科学的。领会这种法则，人们对基督教的理解就不再基于迷信和盲从，而是建立在磐石般坚固的科学观念之上。

然而，遗憾的是，知道应该如何去祈祷的人相当少。

人们知道有电力法则、数学定律和化学原理，但不知道为何，却从来不知还有精神法则，不知道精神法则也一样是确定的、科学的和严格的，它永恒精确地运行着。

{1} 力量的真正秘密是对力量的认识。宇宙心灵是无条件存在的，因此，我们越清楚地意识到自己与宇宙心灵同为一体，就越不容易为外在的条件和局限所控制。若能从这些外在的局限中解放出来，获得自由，我们就真正地达到随心所欲的境界。我们终于自由了！

{2} 一旦认识到内在世界这种永不枯竭的力量，我们就能从中获得力量，运用它并创造出这种认识带来的更多更好的机会，因为不管我



们意识到什么，这种认识都会在客观世界中展现出来，成为有形的表达。

{3}这是因为，无限心灵产生了万事万物，是不可再分的整体，而任何个体都是这种永恒能量的表现形式。我们的思考能力也就是我们作用于宇宙物质的能力，我们所想的，也就是我们在客观世界中所创造的。

{4}这个发现简直是个奇迹，意味着心灵具有超凡的性质，在数量上是无限的，包含了无穷的可能性。意识到这种能力，就能够成为一条“带电的线路”，就好比把普通的电线接到了带电的线路上一样。宇宙就是一条带电的线路。它的能量足以应对个人生活中不断出现的情况。当个人的心灵触摸到宇宙心灵，就能够接收到所需要的全部能量。这就是内在的心灵世界。所有科学都认可这个世界的真实性，所有力量都取决于我们对这个世界的认知。

{5}化解不完美的境遇取决于精神行动，而精神行动又取决于对力量的认识。因此，越是能够意识到自己与一切力量之源是一体的，就越有力量去控制和把握所有的外部环境。

{6}大思想倾向于消灭一切小思想，这样才能使自己所持的思想足够强大，以便削弱并消灭一切渺小的、不想要的想法。这将为你从道路上搬走不计其数渺小和招致烦恼的障碍。你的思想会更为开阔，由此增加了自己的精神容量，自己也就处于有利的位置来实现有价值的事情。

{7}这就是成功的秘诀，通往胜利的途径，是伟大思想者的成就之一。伟大思想者能从大局出发。心灵的创造性能量应对小环境绰绰有余，而应对大环境更是举重若轻。它既存在于“无穷大”中，也存在于“无穷小”中。

{8}当我们认识到这些事实与心灵有关，就会明白我们是如何通过有意识地创造相应的条件而带来情境的，因为任何在意识中存留过一段时间的事物，最终都会在潜意识里留下印记，成为一种模式，创造性的能量就将这种模式融入到个人的生活与环境当中去。

{9}先决条件就是这样产生的，我们发现生活不过反映了占主导地位的思想和态度。于是我们发现，正确思考是一门科学，它囊括了所

有的学问。

{10} 我们从这门科学得知，任何想法都会在大脑中留下印记，这种印象形成心理倾向，而心理倾向又形成了性格、能力和意图，这三者的综合作用决定了我们在生活中将要遭遇的一切。

{11} 这些经历通过吸引力法则在我们的身上显现出来。正是这一法则的作用，我们在外部世界中所经历的一切，都与我们的内在世界相一致。

{12} 占主导地位的思想或态度，如同一块磁石，遵循的是“同性相吸”的法则，因此，态度总是把那些与其本质相一致的外在条件吸引过来。

{13} 这种态度就是我们的个性，它由我们自己头脑中所产生的想法组成。因此，如果我们希望改变自己的境遇，就有必要改变我们的想法，从而改变我们的态度，改变我们的个性，从而也就改变了我们在生活中遇到的人和事、环境和经历。

{14} 不过，改变态度并非易事，但通过坚持不懈地努力，还是可以实现。当我们的头脑中形成精神图景的时候，态度就形成了。如果我们不喜欢目前的图景，我们可以去除其中有负作用的成分，创造新的图景，这就是视觉化的艺术。

{15} 一旦你完成了这一步，你就开始吸引一些新的事物了。这些新的事物与你脑海中新的图景相吻合。具体做法是：在你的心灵中画出理想中的一幅完美画面，这画面应该是你希望在客观世界中实现的，在心灵中保存这幅图画，直到它变成现实。

{16} 如果实现愿望需要决心、能力、才华、勇气、力量或任何其他精神能量，那么它们也应该是你的心灵图景中必不可少的因素。在内心深处好好保存它们，它们是图景中最为关键的部分。它们是情感和理性的结合，会产生无法抗拒的魔力，把你想要的一切带给你。它们会赋予你的精神图景以生命，生命意味着成长，一旦它开始成长，那么结果就必然会实现。

{17} 不管做什么，都应该毫不犹豫地去追求能够达到的最高境界，因为只要你有坚定的意志，心灵力量会时刻准备帮助你，努力将

这种崇高的追求化为行动、成功与事件。

{18} 这种心灵能力如何运作，与我们培养习惯的方法如出一辙。只要反反复复，不断地去做一件事情，这件事情就会变得非常容易，甚至到达自然而然的程度。而要改掉那些坏习惯，道理也是一样。只要我们不再做某事，一而再，再而三地避免它，我们会完全与之隔绝。如果我们偶尔遭遇失败，也绝不应该丧失希望，因为这个法则是绝对的、不可战胜的，它相信我们所做的每一次努力、每一次成功，尽管这努力与成功或许并非一帆风顺。

{19} 这条法则可以为你做任何事。勇敢地相信自己的理想，记住，理想可以塑造本性，要把理想当做业已存在的事实去想它。

{20} 生命中真正的战争就是理想的争斗，总是由少数对多数的斗争而得来。一方是建设性的、创造性的思想，另一方是破坏性的、否定的想法。创造性的思想受理想的主导，消极的思想受表象的支配。这两方面各有代表，分别是科学家、文学家和实干家。

{21} 在创造性思想一方，其代表人物就是那些在实验室里、或是通过显微镜和望远镜观察世界的人，此外还有商界、政界以及科学界的权威人士。而在消极的一方，代表性的人物就是那些研究规则和范例的人，错把神学当宗教的人，还有那些错把权力当权利的政客，以及成千上万更喜欢范例而不是进步的芸芸大众，他们总是向后看而不是向前看，总是注意到外在世界，对内在世界却一无所知。

{22} 总之，只有这两类人。对每个人来说，若是不站在这一边，就得站在另一边。要么倒退，要么前进。在一个运动的世界里，想要保持原地不动根本就不可能。正是想要站在原地静止不动的尝试，才使得那些任意、不公平的规则有了保障和力量。

{23} 我们正处在一个不断变换的时期，随处可见的动荡局面就是明证。人类的诉苦声就像是天空中的阵阵雷鸣，开始时是低沉而危险的闷响，渐渐声音越来越大，穿过层层乌云，闪电划过天空，照亮大地。

{24} 那些在商界、政界和宗教界前沿阵地上巡逻的哨兵们，焦虑不安地互相问道：夜里有没有出事？他们占据并努力维持的位置，时

刻面临着危机和风险。而新时代的黎明必将宣告：现有的秩序不会长久。

{25} 新旧体系之间的矛盾，社会问题的关键，基本上是人类智慧对宇宙本质的信念问题。当人类认识到宇宙心灵的超验力量就存在于每个人心中的时候，就可能会制定出这样的法律：它们尊重多数人的自由和权利，而不是少数人的特权。

{26} 尽管反对声不断，但只要人们依然认为宇宙能力是一种非人类的、陌生遥远的能力，特权阶级就很容易借助君权神授确立他们的统治。所以民主的真正含义，在于提升、解放并认识到人类精神的神圣；在于认识到一切能量都源于内心。除非人们自愿地授权给他，否则任何人都不比其他人拥有更多的权力。旧的体系让我们相信，法律高于立法者，从而将“神之选择”的宿命论教条制度化，特权和个人不平等所带来的每一种形式的社会罪恶，其根源也就在于此。

{27} “神的心灵”就是宇宙心灵。它不允许有例外，不允许有偏好。它做事不会因为心血来潮或是一时的愤怒、嫉妒和忌恨。它不接受恭维或是甜言蜜语的欺哄，不会因为同情和怜悯，会随意根据人的想法把生存、幸福的需要赐予人。宇宙心灵对任何人都一视同仁。但是，如果谁能够认识并领会自己与宇宙心灵为一体，宇宙心灵就会对他青睐有加，因为他发现了一切健康、财富和力量的源泉。

训练思想带来的机会是无限的，它的好处是永恒的，然而，很多人宁可一切都依赖运气，而不愿意花心血把自己的思想导入让自己受益的正确方向。

——马登

你需要集中精力思考学到的真理。要努力认识到，真理能够使你自由，如果你学会运用这种科学的思想方法和原则，在你通往成功的道路上，没有什么能够阻碍你的前进。要明白，你正在将你的内在心灵的力量在外部环境中呈现出来。要认识到，“寂静”提供了随时可以利用且几乎无限的机遇，唤起你对真理的最高理解。你要试着懂得这个道理，“无所不能”本身就是绝对寂静，其他的一切都是变化的、活跃的、有局限的。因此，通过静思而集中意念，才是探索、唤醒、表达你内在世界神奇的潜能的正确方法。

## 【思考与感悟】

201. 什么是力量的真正秘密？

意识到力量的存在，因为不论我们想到什么，都会反映在客观世界里，都会实实在在地表达出来。

202. 这种力量的源泉是什么？

宇宙心灵。宇宙心灵产生了万事万物，是不可再分的整体。

203. 这种力量是如何体现的？

通过个人体现出来。每一个个人都是这种能量区别于其他形式的表现方式。

204. 我们如何与这种“无所不知”的力量联系在一起？

我们的思考能力也就是我们作用于宇宙能量的能力，我们所想的，也就是我们在客观世界中所创造的。

205. 这个发现是什么？

这个发现简直是个奇迹，它带来了前所未有的无限的机遇。

206. 那么，我们如何去除不完美的境况？

要意识到我们与所有力量的源泉同为一体。

207. 伟大思想者与众不同的特质之一是什么？

他有宏大的思想，这种思想足够强大以便削弱并消灭一切渺小的和招致烦恼的障碍。

208. 我们如何得到经验？

吸引力法则。

209. 这一法则是如何起作用的？

由占主导地位的态度决定。

210. 新旧体系之间的关系如何？

这是对宇宙本质的信念问题。旧的体制试图坚持“神之选择”的宿命论教条，而新的体系则承认个人的神性，人类的民主。

## 第二十二课 思维与健康

这一课里你会发现思想是精神的种子，如果播种在潜意识里，就有可能发芽长大，但遗憾的是，果实常常并不是我们所喜欢的。

各种形式的炎症、麻痹、焦虑和大多致病的环境，都是恐惧、焦虑、关切、紧张、嫉妒和仇恨等想法的体现。

生命的过程由两种截然不同的方法组成。首先，食用并利用细胞生长所必须的营养物质；第二，分解养分并排泄出废物。

所有的生命都以这种建设性和破坏性的行为构成。食物、水和空气是细胞生长必需的东西，所以无限延长人的生命似乎不会成为难题。

不管看上去有多么奇怪，正是第二种也就是破坏性的活动无一例外地是产生所有疾病的原因。体内的废物累计起来，不断充斥着整个身体，从而造成中毒。这种影响是局部的也是整体的，前者的意思是说难受是局部的，而后者指的是会影响到整个系统。

问题在于，我们治愈疾病之前，就应该在整个体系内增加生命力的流动与分布，要做到这一点，就只能消除恐惧、担心、关切、紧张、嫉妒、仇恨和其他破坏性的想法。这些想法常常会摧毁破坏掉细胞和腺体，而这些细胞和腺体都是负责排出和清除有毒和废弃物体的。

“营养食品和增强力量的补药”并不能给生命带来什么，因为这些对于生命来说都是次要的东西。本课解释生命中最重要东西以及如何面对它，因此我可以先睹为快。

{1} 知识是无价之宝，因为运用知识我们可以如愿以偿实现我们的梦想。如果认识到过去的思维方式决定了我们现在的品质、所处的环境、拥有的能力和目前的身体状况，我们就能多少了解一些知识的价值了。

{2} 如果我们的健康状况不尽人意，就应该反思自己的思维方式。回忆每次思考后在心灵上留下的印记。而每一个印记就是一粒种子，深深地留在潜意识里并形成一种定势，这定势吸引其他相似的想法，然后我们肯定就有所收获了。

{3} 如果这些想法带有致病的病菌，收获的会是疾病、腐烂、虚弱和失败。问题在于我们思考的是什么？我们创造出来的是什么？未来的收获又是什么？

{4} 如果有必要改变身体状况，决定视野清晰与否的法则就会发挥作用。在头脑里想象一下某个完美的物体，一直想下去，直到能够清醒意识到为止。许多人用这种方法治愈了多年不愈的慢性疾病，这种方法让成千上万的人几天之内就缓解甚至治愈了各种常见的身体不适，有时甚至是几分钟就好了。

{5} 正是通过这种振动法则，心灵才可以控制身体。我们知道每一种精神活动都是振动，我们也知道所有的形式都是一种运动方式，只是振动的频率不同而已。因此，任何振动都可以迅速改变体内原子的运动状态，影响到身体每个细胞，从而在不同的细胞群中产生化学反应。

{6} 宇宙万物因为振动频率不同才成为现在各自的样子。振动频率改变了，状态、性质和形式都改变了。广袤的自然的全景图，看得见的和看不见的世界，只要改变一下振动频率，就总是会不断地发生变化。思考也是运动，我们也可以使用这种力。改变振动频率就可以产生任何我们想要在身体上呈现出来的状态。

{7} 每时每刻我们都在使用这种力。问题是绝大多数人是无意识地使用，其结果自然难以令人满意。关键在于要善于使用这种力来获得所追求的结果。这应当不是难事，我们经验丰富，知道什么会给身体带来满意的结果，同时也知道哪些东西会带来不适和不和谐的感受。

{8} 我们所需要的就是向经验求教。当我们振奋思想，让它不断进步而富有建设性，变得能够鼓舞人心，变得高尚美好，诸如此类我们所渴求的东西，我们就已经开启了运动，带来某些结果。如果我们的思想充斥嫉妒、憎恶、猜疑、抨击或者其他不同形式的纷争，我们同样开启了运动，但是会带来另外一些性质不同的结果。保持这些不同



速度的运动，最后会固化为形式。第一种情况下带来的是心灵、道德和身体上的健康；而第二种情况下，后果会是冲突、不和谐和疾病。

{9}于是我们对影响身体的心灵力量有了一些了解。

{10}客观思维对身体有一定的影响，这一点已为大家公认。某人对你说了些让你觉得荒唐可笑的事，你笑个不停，身体也一直在抖动着，这说明思想控制了身体肌肉；或者某人说了些引起你同情的话，你听了泪盈满眶，说明思想控制了你的泪腺；再比如某人说了些激怒你的话，让你火冒三丈，涨红了脸，说明思想控制了血液的流动。但是这些都是客观心灵的活动作用于身体的表现，是短暂的，它们很快就过去，所有的情况又会回复到以前。

{11}下面我们来看看潜意识对身体的作用有什么不同。比如你受了伤，成千上万的细胞马上开始修复伤口，几天或者几周之后伤口就愈合了。或许你恰好骨折了，这世界上没有哪个医生能把它们焊接上（我指的不是植入钢钉或者其他替代物来支撑或更换骨骼）。医生会帮你将骨骼复位，主观心灵就会立刻开始修复工作，然后用不了多久，骨骼就会像以前一样坚固。你或许会服用了有毒的东西，主观心灵会马上发觉危险，然后做出剧烈反应清除有毒物质。你或许感染了危险的病菌，主观心灵会立即开始在受感染的区域设立隔离墙，然后在体内产生白细胞吞噬这些病菌，最后消除了感染。

{12}这些下意识的过程是自发的，不为个体所感知和控制。只要我们不加以干涉，结果总是完美的。但是这些上千万的修复细胞都是具有智能的，它们对我们的想法会做出反应。它们会因为我们的恐惧、怀疑和焦虑而变得无能为力并丧失功能。它们就像有组织的工人，开始准备完成一项重要的工作，但每次开始的时候，总是碰上罢工，或者计划有变，最后工人们开始气馁，变得沮丧，最后放弃这一工作。

{13}健康之路在于运动规律。运动规律是所有自然科学的基础，现在由心灵实施，也就是“内在的世界”。这是个人努力和实践的结果。力量的世界是内在的。明智的话，我们就不必浪费时间和精力尝试解决那些存在于“外在世界”的结果，这“外在的世界”仅仅是外表的，是一种影像。

{14} 我们应该在“内在的世界”里寻找原因；改变了原因，也就改变了结果。

{15} 你身体内的每一个细胞都具有智能，会根据你的指导做出反应。这些细胞都是发明家，能根据你所给的指令分毫不差地创造出来。

{16} 所以，将完美的意象置于主观心灵面前，创造力就能创造出一个一模一样完美的个体出来。

{17} 大脑细胞就是这样产生的。大脑的功能由心灵的状态或者心态决定，所以消极的心态被传递给主观心灵之后，跟着会被传递到整个身体；我们会发现，如果我们希望身体表现出健康，力量和活力，这肯定是先有了起主导作用的想法。

{18} 于是我们知道，人体每一个成分都是一定运动的结果。

{19} 我们知道思维运动也是一种运动。

{20} 我们知道速度更高一些的运动支配、修正、控制、改变或者破坏速度低的运动。

{21} 我们知道运动的速度是由脑细胞的特点决定的。

{22} 最后我们知道如何产生这些脑细胞。

{23} 结果我们知道如何在体内完成我们所追求的身体变化，并在某种程度上确保思考力的工作原理。我们已经知道，实际上我们与无所不知的自然法则之间的和谐相处是永远无限的。

{24} 心灵对身体的影响和控制越来越为大家所理解，许多医生开始对此予以积极的关注。在这方面撰写了几部重要著作的埃尔伯特·思科菲尔德博士说：“心理治疗这一学科在医学界仍然没有引起广泛的重视。在生理学领域里，还没有对支配身体朝有利方向发展的主要控制力进行过研究。控制身体的思想力还很少有人论及。”

{25} 毫无疑问，许多医生在治疗功能性焦虑症方面方法得当，也是成功的。但是我们的观点是，他们这方面的知识不是在学校里学会的，也不是从书本上获得的，而是凭借直觉和经验。

{26} 这不是事情本来的样子。精神疗法在每一所医学院里都应该作为专门的教学科目，认认真真地、科学严谨地教给学生。可能我们会继续研究医生的不当治疗，或者患者的治疗需求，并描述被人忽视的灾难结果，不过这样做会招致不满。

{27} 毫无疑问，病人很少意识到自己能做些什么。哪些是病人能为自己做的，运动中能施加的力有多少，这些都是未知数。我们倾向于认为，这种力量比大多数人想象的还要大很多，无疑会用的越来越多。精神疗法可以由病人自己主导，激发自己关于愉悦、希望、忠实和爱这样的情感，让激动的情绪冷静下来；或者通过暗示努力奋斗的动机，或者做些正规的思维训练，或者将注意力从疾病转移开去，都可以让病人做到这些。

{28} 认识并承认这种无处不在的力，将很快治愈各种形式的疾病或结束各种苦难，取而代之的是和谐与完美。当然还要记得，有人似乎相信疾病和磨难都是上帝带来的；若果真如此，每个内科和外科医生，每个红十字会的护士都正在违背上帝的意志，而医院和疗养院也成了违背这一意志的地方，而不是宽容怜悯之所。当然，这很快就陷入了思辨的荒谬怪圈，但还是有很多人持这种观点。

{29} 想想这个事实：直到现在神学理论还是一直试图说服大家有一个不存在的造物主，他创造了容易犯下罪过的人类，然后让人类因此永远受到惩罚。这种观念必然带来的结果就是滋生了恐惧而不是产生了爱，于是经历了两千多年这样的宣传之后，神学家目前忙着向信徒们赔礼道歉。

{30} 你会欣赏理想世界中的人，那个按照上帝的模样造出来的人。也会欣赏那产生、保持和创造这一切的原创心灵。

所有的一切都是一个伟大整体的一部分，这个整体的本体就是自然，这个整体的上帝就是灵魂。

观念带来机会，灵感带来行动，知识带来成长，进步带来不凡。永远把精神放在第一位，然后随之而来的是无限的成就。

集中注意力，阅读丁尼生优美的诗句：“你，向上帝倾述，因为他能听到，灵魂与灵魂可以相遇，他离你很近，比呼吸还要近，比手

脚还要靠近你。”然后试着认识到这一点：当你“确实向上帝倾述”时，你就与无所不知联系在一起。

### 【思考与感悟】

211. 疾病如何治愈？

保持与自然法则的和谐。

212. 这个过程是怎样的？

认识到人是精神的存在，这种精神必须有必要达到完美。

213. 结果是什么？

首先在知识上，然后在情感上有意识地承认这一完美，相信承认完美将实现完美。

214. 为什么是这样？

因为思考是精神的，因而也是创造性的，将思考与思考对象联系在一起就能展现思考。

215. 需要什么样的自然法则？

运动规律。

216. 为什么运动规律起作用？

我们知道速度更高一些的运动支配、修正、控制、改变或者破坏速度低的运动。

217. 这种精神疗法为大众所接受吗？

是的，基本上这个国家有上千万人以这样或者那样的方式使用它。（显然世界上其他地方用的人更多）

218. 这种思考体系的结果是什么？

人类历史上每个人的思辨能力都能得到最大限度的提高，这一显而易见的真理正席卷整个世界。

219. 这种体系也可以适用于其他形式吗？

它可以满足任何人类的要求和需要。

220. 这种体系是科学的还是宗教的？

两者兼而有之。真正的科学和真正的宗教是孪生姐妹；不管一个走到哪里，另一个也会如影随形。

## 第二十三课 创造性思维

我有幸讲解接下来的这一课，你会发现金钱与我们存在的整个机体合为一体，成功的法则在于为他人服务，同时我们所给予的也就是我们所得到的，正是如此，我们应该将有能力给予视为自己的荣幸。

我们都知道思想是推动每一项建设性事业前进的创造性行为。因此我们认为思想更具有实际价值。

创造性思维需要专注，正如我们所知，专注力是超人的武器。专注产生注意力的集中，后者产生精神力，而精神力量是现有最伟大的力量。

这是囊括所有科学之科学，是所有艺术之艺术，是与人类生活相关的艺术。精通了这门科学和艺术，就有可能取得不断的进步。进步中的完美不是六天，也不是六周，更不是六个月就完成的。这是一生的追求。不前进就后退。

不可否认，积极的、有建设性的和无私的思想定会有深远的美好成就。有失必有得才是宇宙的主旋律。自然总是在追求一种平衡。失去了的必定收回，当然，除此以外还应该考虑真空的情况。

研习这条规则，你在充分判断自己遵循这条规则是否值得时，是不会一无所得的。

{1}对金钱的认识是一种态度，它是通向商界的大门。这是一种善于接纳的态度。追求是激发思想的动力，而恐惧则是让思想停止或者完全改变想法的一大障碍，它让思想远离我们而去。

{2}恐惧是金钱意识的对立面，也就是贫穷意识，这一法则是不变的，因而我们所得的就正是我们所给予的。如果我们感到恐惧，我们所得的也就是我们感到恐惧的。金钱与我们存在的整个机体合为一体，它吸引了最聪明头脑的最优秀的思想。

{3}交朋友可以帮你赚钱，而帮朋友赚钱，替他们帮忙或是为他们服务都可以扩大朋友圈子。摆在第一位的是付出，当然这要建立在诚实与公平之上。故意不公正的人不过是无知罢了；他丧失了全部用于交换的基本法则；这样的人无可救药，必败无疑；或许他还没有认识到这一点，还以为自己会赢，但他是注定要失败的。他不可能这么欺骗下去。补偿法则会让别人对他以眼还眼，以牙还牙的。

{4}生命之力难以确定，它们包含着思想和理想，而这些都以某种形式出现。关键在于以开放的心态不断获取新的东西，意识到机会，更多关注比赛本身而不是目的地，因为追求的过程比拥有结果更有意义。

{5}自己要学会衡量金钱，但是首先必须考虑如何为别人赚钱。如果你有足够的洞察力发现并抓住机会，利用良好的条件，加上能认识到其中的价值所在，就可以让自己把握这些机会，但是只有你能帮助别人时才能说你获得了最大的成功。

{6}慷慨的思想充满了力量和活力，吝啬的想法包含有衰败的病菌，会解体消亡。大银行家可以实现财富的分配，大笔账目来来往往，让金额的进与出停下来很危险，两头都必须保证通畅。所以我们认识到给予和索取都是最基本的，才会有伟大的成功。

{7}如果认识到这无所不能的力量是所有的源头之所在，我们就会将意识与这所有的保持一致，这样它就会吸引对自己有利的东西，我们也会发现，给予的越多，得到的也越多。在这个意义上来说，给予就是服务。银行家提供金钱，商人提供商品，作家提供思想，工人提供技术，这些人都在给予，但是他们能够给予的越多，得到的回报也就越多，得到的越多，也就越可能去奉献。

{8}银行家获得高额回报，因为他付出的也多；他需要思考，而很少让别人代替他思考，他想知道如何保证某个结果，这个你必须让他知道。如果你能做到这一点，他就有办法让成千上万的人获益，相应的，这些人获得多大的成功，银行家也就有多大的成功。摩根、洛克菲勒和卡耐基等人并不富裕，因为他们资助了别人；相反，正是因为他们为别人创造财富，因而自己成为世界上最富裕国家里最富有的人。

{9}一般人几乎不懂得进行任何深入的思考；他接受别人的观点，像鹦鹉学舌那样复述这些观点；如果我们知道公共观点是如何形成的，我们就很容易理解这一点。绝大多数人看起来情愿让少数人替自己思考，这种人云亦云的态度使得许多国家里少数一些人夺得了话语权而让数千万的人臣服于少数人的观点。创造性的思维需要注意力。

{10}注意力称为专注，这种能力由意志控制，因此我们不可集中注意力去思考或考虑任何我们不想要的东西。许多人常常将注意力集中在悲伤、失去和纷争上，而思想是创造性的，专注于此不可避免地导致更大的损失、更多的悲伤和更多的纷争。换个角度会是什么样子呢？相反，如果我们得到成功、收获和任何渴求的东西，自然我们也会专注于它们，也就创造得更多，也就进入了给予多收获也多的良性循环。

{11}我的一位同事告诉我下面这个例子，可以很好的说明对上文这一原则的理解是如何运用在商界的：

{12}“不论何种精神都必须是意识的根本，构成头脑的基本单位，是隐含在思想下的现实。因为所有的想法都处于意识活动、头脑或是思想的各个不同阶段，因此同时只有在精神中才能找到最终真理，真正的东西，或者是绝对的思想。”

{13}若承认了这一点，是否可以认为正确理解精神及其表现规律就是现实的人希望找到的最现实的东西呢？这样说是否合理呢？是不是就可以确定，如果全世界现实的人正好认识到这一点，就会全身心地投入到获得这种精神及规律中去呢？这些人不是傻子，他们只要掌握这一基本事实，然后朝着一切成功的根本走就可以了。

{14}我再给你一个具体的例子。我认识一个芝加哥人，过去我总是认为他是个讲求实干的人。他有过成功，也有过失败。我上一次碰到他，和他此前的商业境况相比，正是他十分潦倒的时候。看起来他确实到了穷途末路，因为他已人到中年，和前几年相比，思路不再敏捷，也难有新点子。

{15}他对我说：“我知道做生意能解决问题的都是思考的结果，傻瓜都清楚这一点。现在我似乎思维中断，想不出什么好点子。但是如果这种‘全脑’教学有效的話，个体应该能够与无限的大脑直接沟通；而在这无限的大脑中应该有各种各样的金点子供我这样有胆有



识、经验丰富的人用于自己的事业，然后大赚一笔。这种方法对我有好处，我准备好好学习一下。”

{16} 这是几年以前的事了。有一天我又听说起这个人。和一个朋友聊天时，我说：“我的一位老朋友X现在还好吗？现在重整旗鼓了吧？”这位朋友吃惊地看着我。“哦，”他说，“你还不知道X获得了非凡成就吗？他现在某某公司的一号人物。（这家公司在过去18个月里取得了不俗的成绩，现在是家喻户晓了，这全靠它的广告，国内国外是妇孺皆知啊。）就是他为那家公司提供了这个伟大创意。对了，他现在赚了50万，很快就会超过百万大关。所有这一切都只用了18个月。”尽管我了解到那家公司业绩非常好，可我从来没有将这个人与那家公司联系在一起。有调查显示这个故事是真实的，所有提到的信息一点也不夸张。

{17} 现在，你怎么看这个例子？对我来说，这个人确实将无限的头脑和精神联系在一起，学到真谛，为自己服务，并真的是“运用到自己的事业中”。

{18} 这听起来难道不像是有些亵渎神灵吗？我希望不是这样，这并不是我的本意。从“无限”这个概念中剔除掉个性因素，或者伟大的人性，剩下的是无限存在的力量——其精华就是意识，实际上最终就是精神。所以这个人最后还是证明了精神。他作为存在的精神，与自己的本源协调得如此和谐，证明一点本源的力量就足够了。这种想法一点也不奇怪。我们大家按照创造性的思维或多或少都是这样做的。这个人做得更为出色，他以更为认真实用的态度做事。

{19} 尽管有机会最先向他咨询整个方法的过程，但是我还没有这么做。但是他为了自己的需要（这需要就是他成功的种子）从无限的可能中获得了好的创意，同时他用创造性的思维给自己构建了理想的成功模式，而这模式是他想在实际中证明的。除此以外，不断修改完善模式中的具体环节，从最初的基本框架到最终成形的完备整体。我认为这就是事实，这不仅仅是对前几年谈话的回忆，而且是因为我还在其他杰出人士的一些案例中找到了同样的东西，他们同样证明了创造性的思维。

{20} 如果有人因为担心而不打算用无限可能的力量在实际工作中帮助自己，并且他应该清楚不这么做的话，上述的事情也就永远不会发生。无限可能的力量有自己的规律。

{21} “灵性”是很讲求“实际”的，非常“实际”。灵性认为精神是实际存在的，是整体，而物质不过是精神内在的具体表现形式，是精神创造了物质，并按照意志塑造物质、操纵物质和赋予物质一定的形式。灵性是世界上最实在的东西——是唯一绝对实在的东西。

我们发现了前思考，也就是有序的思考，因为目的最终要称其为固定的形式，于是我们就可以绝对相信我们多样实验的结果是什么了。

——弗朗西斯·拉里莫·华纳

继续集中注意力，认识到人不是拥有精神的个体而是拥有个体的精神。正是因为这个原因，个人的欲望在精神上是永远得不到满足的。所以，除非钱能带来我们所欲求的条件，否则一文不值，这些条件相互之间的需要是一致的。和谐的条件保证充足的给予，所以若有需要，我们应该认识到想法或是金钱是付出，有了这样的理念，付出之门就打开了，这样你就很满意知道精神的方法确实是很实用的。

### 【思考与感悟】

221. 成功的首要法则是什么？

付出。

222. 我们如何更好地付出？

拥有开放的心态；对过程而不是目的感兴趣，在乎追求而不是拥有。

223. 自私自利的想法会有什么样的结果？

吝啬的想法包含有衰败的病菌。

224. 如何获得伟大的成功？

认识到这样一个事实：给予和付出都是绝对必要的。

225. 为什么银行家经常获得伟大成功？

因为他们能独立思考。

226. 为什么在许多国家大多数人愿意遵从少数人的意见，并受他们意志的影响呢？

因为他们让这少数几个人替自己思考。

227. 专注于悲伤和损失有什么后果？

更多的悲伤和损失。

228. 专注于收获会有什么结果？

更多的收获。

229. 这条原则适用于商界么？

这是唯一在商界使用过而且能用的原则，再无别的原则可言。无意识地使用该原则并不会影响结果。

230. 这条原则的实际运用效果如何？

要知道成功不在于原因而在于结果，如果我们想要成功就必须能确定原因，或者结果产生的点子和想法。

## 第二十四课 一切皆存你心中

这一部分是第二十四课，本课程的最后一课。

如果你每天都花几分钟时间做每一部分的练习，你将发现生活能给你想要的东西，只要你在生活中有所期待。你可能也会同意这样的说法：思想实在是压倒一切的，它博大但又并非遥不可及，它具体明确，合情合理，非常实用。

这种理解现在是、过去也是众神给予的礼物。正是“真理”解放了人们，不仅仅将人们从局限中而且从伤悲、焦虑和担心中解脱出来，同时这条原则也不会只对某个个人有效。不论你的思维习惯怎样都不会有什么差异，道路就在前面，认识到这一点难道不令人兴高采烈吗？

如果你更愿意接受宗教，史上最伟大的布道者已经铺平了道路让每一个人都能跟上。如果你在心理上对物理有偏见，这个原则将运行得非常精确。如果你倾向于哲学，也许师从柏拉图或者爱默生，但不管哪种情况，你还是会获得不同程度的力量，尽管它们不可能解决所有的问题。

理解了这条原则，我认为就是得到了古代炼金术士孜孜以求而又无法获得的秘密，因为它解释了头脑中的黄金是如何转化为心中的黄金和手中的黄金。

{1} 科学家第一次宣布太阳位于太阳系的中心，而地球围绕着太阳转，这让很多人诧异，恐惧不安。整个想法一看就知道是错的，毫无疑问，太阳在空中走过，任何人都能看到它落于西山之后，沉没于大海之中。学者们愤怒了，许多科学家认为这观点实在荒谬，但最终事实说服了所有人。

{2} 我们说铃铛是“带响声的物体”，但是我们知道，铃铛所能做的就是空气中发出振动。如果这些振动达到每秒钟十六次，人能够辨认它们发出来的声音。人也能够听到每秒达三万八千次振动的声

音。如果振动速度超过这个数字，又会归于安静。所以我们知道，声音不在铃铛中而是在我们的心中。

{3} 我们都会说太阳是“发光”的，也会这么去思考。然而我们知道太阳只是释放出能量在以太中产生高达每秒4亿万兆次的频率振动，也就是我们所说的光波。所以我们知道所说的光实际上就是能量的一种形式，也就是光波运动在头脑中激起的反应。如果上述数字继续增高，光就会有颜色的变化，每一次颜色变化都是由于更短更快的振动造成的。因此尽管我们说玫瑰是红的，草是绿的，天空是蓝的，我们知道其实颜色就在头脑中，我们所感知到的颜色是光波振动的结果。如果光波的振动开始低于每秒4亿万兆次，它们就不再是光，我们感知到的就是热了。因此，很明显，不能根据对已知信息的感觉认识事物的本质。如果这么做，我们就会认为是太阳而不是地球在动，地球是平的而不是球形的，天上的星星是闪烁的光点而不是亿万颗恒星。

{4} 任何形而上理论与实践的整个框架包括两部分：了解真实的自己和你所生活的世界。知道想要和谐，你就必须考虑和谐。想要得多，就必须多考虑。做到这一点，必须颠覆感觉到的东西。

{5} 如果知道疾病、不足和限制的每一种形式不过是错误想法的结果，你就会认识到“能解放你的真理”。你会看到群山如何被移走。如果对这些山脉包含有怀疑、恐惧、不信任或是其他形式的沮丧情绪，它们就不再是真实的了，不仅仅要搬走这些山峰，还要把它们扔到大海里去。

{6} 你要做的就是让你自己相信上述说法。做到了这一点就不会觉得思考真理那么难了。真理，正如显示的那样，包含有必不可少的原则，能够清晰地表现出来。

{7} 那些用心理疗法治疗疾病的人认识到了这条真理，在自己和他人的日常生活中证明了这一点。他们知道生活、健康和富足无处不在，随处可见，那些让疾病困扰折磨的人都还没有认识理解到这一伟大原理。

{8} 所有的都是思考创意的结果，因而也就是心理的结果。疾病和生活匮乏都是心理的状况，因为这样的人没能理解真理。错误一旦去除，相关的条件也就不复存在了。

{9} 去除这种错误就是保持冷静，理解真理。人同此心，心同此理，你就能为自己或他人思考了。如果你学会建构追求的心理意象，这将是所有结果得以保证的最简单最快捷的途径。如果你不会，可以通过讨论得到结果，在说服自己论断确有真理的过程中得到结果。

{10} 记住，这是需要掌握的最难也是最绝妙的论断。记住，不论有多困难，不论是在哪里，有什么样的影响，最大的敌人就是你自己。你要做的不是别的而是说服自己想要追求的真理。

{11} 这是与现有一切形而上理论相一致的科学论断，再没有其他的途径保证永恒的结果。

{12} 不同形式的专注带来了心理意象、辩论和自然而然就有的建议，它们都只不过是让你认识真理的方法。

{13} 如果你很想帮助别人消除生活匮乏、限制和错误，正确的方法就是不要去想着你想要帮助的这个人。帮助他人无疑是要有诚意的，因为这让你与被帮助的人保持心理上的接触。然后将任何诸如匮乏、限制、疾病、生气、困难或者任何可能出现的麻烦这样的字眼从你头脑中清除出去。做到了这一点，事情就成功了，那个你想要帮助的人也就自由了。

{14} 但是要记住，思想是有创造性的，而每一次你思考不和谐的环境，你就必须认识到这样的环境看起来似乎是这样，而实际上未必如此。同时，精神才是真实的，永远完美的。

{15} 所有的思考都是一种能量、运动速度，但是对真理的思考是已知最快速度的运动，因此会完全像光扫净黑暗那样消除各种各样的错误。“真理”出现了，任何形式的错误都将荡然无存，于是你的思维就会进入对真理的理解。这将让你战胜所有的匮乏、限制或是疾病。

{16} 从外在的世界我们根本不可能理解真理，外部的世界仅仅是相对的。真理是绝对的。因此我们必须在内在的世界里找到真理。

{17} 训练发现真理的头脑只要表现真实的环境就可以了，我们的能力就会在不断的进步中体现出来。

{18} 绝对的真理是，“我”是完美的，完满的。真实的“我”是精神的，因而也就不可能是不完美的，也永远不会有不足、缺陷和疾病。天赋的闪现并不是源于大脑分子的运动，它是由自我激发的，也就是与宇宙心灵为一体的精神的“我”。我们有这样的能力发现这样的统一体，它产生所有的灵感和天赋。这些结果是深远的，将影响到子子孙孙，它们是火炬，照亮千百万人前进的道路。

{19} 通过逻辑训练或做实验的方法并不能获得真理，即便是仔细观察也不会得出真理。它是发达意识的产物。恺撒身上的真理，通过他的行为举止、生活和所做的事情体现出来，通过他对社会形式和进步的影响体现出来。你的生活、所做的事情和对世界的影响取决于你对真理理解的程度，因为真理不是通过教条而是行为举止体现出来的。

{20} 真理通过性格表现出来，一个人的性格应该体现他对宗教的理解，或者对他而言什么是正确的，而这也会通过他的性格得到证明。一个人如果抱怨自己与财富无缘，这种说法是不公正的，似乎他应该否定理性的真实，尽管它为大家所知，无可辩驳。

{21} 我们的环境，数不清的境遇和遭遇早就存在于潜意识的个性里，这个性与精神的和物质的世界相互吸引，意气相投。所以我们的现在决定了我们的将来，如果在个人生活的某个阶段有明显的不公正，我们必须从内部寻找原因，看看是什么心理的东西影响了外在的表现。

{22} 这就是让你自由的真理，有意识地认识了这一点让你可以解决每一个困难。

{23} 在外部世界遇到的情况无一例外都是内部世界情况的反应，所以在头脑中拥有完美的理想就能在外部世界里加以实现，这在科学上是精确的。

{24} 如果你看到的只是残缺，不完美，缺陷，这些情况就会在你的生活中体现出来。如果你训练自己的头脑去发现和认识心理的自我，这个“我”永远完美无缺、和谐统一，生活就会变得好起来。

{25} 思考富于创意，真理是每个人都能发现的最完美的思考。自然我们就可以想到，真理就是创造真实。同样明显的是，真理形成之

时也就是错误消失之时。

{26} 宇宙心灵是所有存在的心灵的整体。精神就是心理，因为精神就是智慧。这些词，因此，也就是同义词。

{27} 你不得不面对的困难就是认识到心理不是个人的。它无处不在，哪里都有。也就是说，哪里都会找到它。所以，它是宇宙的。

{28} 之前人们一般是用“上帝”这个词来表示宇宙，创造性的原则。但是“上帝”一词并没有表达正确的意思。大多数人认为这个词表示身外之物，但是相反的就是事实。这就是我们的生活。没有了它我们就会死去。我们就会消失。精神离开人体的那一刻，我们什么也不是。所以，精神确实是我们所有的东西。

{29} 现在精神拥有的唯一活动就是有能力思考。所以，思考必须是有创意的，因为精神是富于创意的。这种创造力是客观的，不受个人情绪影响的。思考的能力就是能掌握它，将它用于自己和他人的福祉。

{30} 若能理解并欣赏这句话里包含着的真理，你就掌握了通向成功的万能密钥。但是要记住，只有这样的人才能真正拥有它：他必须有足够的智慧理解它，有渊博的知识证明它，坚信自己的判断，有愿意牺牲的坚强意志。

用伟大的思想培养你的头脑；相信英雄成就英雄。

——迪斯瑞利

要好好想想，原来我们生活在这么一个美好的世界。你的存在也是美好的，许多人意识到了真理的知识，只要他们意识到了这一点，并接受“为他们准备好的事情”，他们也会认识到“神为爱他的人所预备的，是眼睛未曾看见、耳朵未曾听见、人心也未曾想到的”。辉煌只会降临到那些来到希望之地的人。他们越过判断之河，在正确与错误之间徘徊，然后发现自己曾经希望的或是梦想的，不过是令人炫目现实的一个模糊概念而已。

**【思考与感悟】**



231. 现有形而上的理论与实践是依赖什么原则而存在的？

了解关于自己以及所生活的世界的“真理”。

232. 什么是关于自己的“真理”？

真实的“我”或自我是精神的，因而永远是完美的。

233. 用什么方法可以清除所有形式的错误？

要绝对说服自己相信“真理”与你想要看到的情况有关。

234. 我们能为他人这么做吗？

我们赖以生活、行动和存在的宇宙心灵是不可分割的一个整体。所以帮助别人就像帮助我们自己一样。

235. 什么是宇宙心灵？

当下存在的所有心灵的集合。

236. 宇宙心灵在哪里？

宇宙心灵无处不在，随处可见。没有找不到它的地方。所以它就在我们自身。这也就是“内在的世界”，是我们的精神，我们的生活。

237. 宇宙心灵的本质是什么？

它是精神的，富于创意的。它追求以某种形式来表现自己。

238. 我们如何依宇宙心灵行事？

我们能够思考说明我们就是能依宇宙心灵行事，也说明我们可以为了自己和他人的利益展示宇宙心灵。

239. 什么是思考？

思考的特点是清晰、果断、冷静、慎重和持久，有明确的目的。

## 240. 最后的结果会如何？

你可以说：“这事不是我做的，而是与我在一起的‘天父’做的，他行的事。”你会认识到，“天父”就是宇宙心灵，他确实与你在一起，换句话说，宇宙心灵是真实的，不是虚构的，每一个有足够理解力的人都能看得出来这一点。如果你善待它，它就会将你的思想作为自己永恒的家园，并帮助你创造最为和谐、完美的人生。