

专注^的 THE AMAZING POWER OF DELIBERATE INTENT 惊人力量

轻 | 松 | 突 | 破 | 人 | 生 | 困 | 境

〔美〕埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 著

邢鑫 译

光明日报出版社

专注的 THE AMAZING POWER OF DELIBERATE INTENT 惊人力量

〔美〕埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 著
邢鑫 译



光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

专注的惊人力量 / (美) 希克斯, (美) 希克斯著;

邢鑫译. -- 北京: 光明日报出版社, 2015.7

书名原文: The amazing power of deliberate intent

ISBN 978-7-5112-7951-4

I. ①专… II. ①希… ②邢… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 030713 号

版权登记号: 01-2014-6840

The Amazing Power of Deliberate Intent

by Esther and Jerry Hicks (The Teachings of Abraham®)

Copyright © 2006 by Esther and Jerry Hicks

Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd

Originally published ©2006 by Hay House Inc, USA

All rights reserved

书 名: 专注的惊人力量

著 者: 【美】埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 译 者: 邢 鑫

策 划: 双螺旋文化

责任编辑: 黄海龙

责任校对: 傅泉泽

特约编辑: 唐 许 申 海

责任印制: 曹 净

装帧设计: 郭朝慧

特约技术编辑: 张雅琴 沈永勤 杨 骏

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)
010-63497501、63370061 (团购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

邮 箱: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京中科印刷有限公司

装 订: 北京中科印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 7.75

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7951-4

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

当学生准备就绪时，老师自会出现

——路易斯·L·海

畅销书《生命的重建》的作者

生命中布满了奇迹，而我们则不断追寻答案。我们总试图掌控自己的命运，却不知从何处着手。我们总试图消灭恐惧，至小者源于我们的身体或身边人；至大者则关乎死亡、国家、世界，乃至渺不可求的外太空生命。

这本书将上述问题囊括其中，不论我们所畏惧或在意的事物为何，亚伯拉罕不仅为我们提供答案，还教给我们简单易行的实践手法，这些足以带领我们走出困境，奔向美好生活。

他们的谈话扩展了我对生命的看法。我对杰瑞和埃斯特夫妇感激不尽，感谢他们投入大量的时间与精力，将这些教诲带到这个世界。从现在开始，让我们扩展自己的眼界。当手持本书时，你就

已经受着上苍深深的祝福。

我熟知亚伯拉罕、杰瑞和埃斯特夫妇已有多年。当我第一次听到亚伯拉罕的教诲时，内心就产生了强烈的共鸣。我想，这正是一位普度众生的上师，对其教诲接触得越多，我越是对他拜服得五体投地。

渐渐地，我结识了杰瑞和埃斯特。他们在生活中无时无刻不在践行着教诲，这给我留下了深刻的印象。这是一对快乐的夫妇，生活中的每分每秒都活得异常精彩。他们恩恩爱爱，比这个世界的大多数人更热爱生活。他们的待人接物令人称道，言笑晏晏。看到人们一直接受着美好的生活，我的内心也非常快乐。

畅销书作者维尼·戴尔赞誉本书为人们描绘生命的蓝图，能使人们更好地理解自身命运，是一本具有里程碑意义的出版物。它能带你更深入地了解自己，助你找回自信。看过这本书，你会发现，解决生活中经常遭遇的突发情况，竟然轻而易举了。

当你逐渐恢复自信时，你会发现，自己可以事事成功。你学会不再挣扎，进而学会**接纳的艺术**。你会发现，快快乐乐地生活并非遥不可及。

我建议你和我一样，将本书置于床头，早晚阅读。夜晚你会睡得更香，清晨醒来之际会更加积极，你会感觉到生活无比美好。



序

——杰瑞·希克斯

你是否想过，个人的经历乃是受到一系列事件刺激的结果？

在你美好的回忆中，可曾记得那些特殊的时刻，它们影响了你抱负的实现和财富的获得？

你可曾时常深情地回忆那些影响你一辈子的书与人，那些决定你的谈吐和让你的思想迸出火花的经历？

这些经历或称为转折点、十字路口，抑或某一时刻的醍醐灌顶……但你可曾意识到它们对你生活持续而积极的影响？

写这篇序的时候，我正在法国布罗德河与巴尔的摩鸭池之间的一处地方休息。我的夫人埃斯特同我一起参加加州北部阿什维尔的研讨会已有 15 个年头了，这一河边胜地是我们最喜爱的去处之一。春天，我们一起与幼鹅相会；秋天，当天鹅群一起飞向加拿大，我们则穿梭于全国各地。坐在这里，做着自己喜欢的事，实在是人生的一大快事，而我所希望的就是帮助你更深入地认识真我。

人们常说：身教胜于言教。虽然本书依然不离文字，但是，你所读到的内容将会极大地开阔你的眼界，带给你全新的美好信念。通过宇宙的自然法则，你的信念将会创造更美好的生活。在这愉快的经历中，你还会发现更多帮你提高人生品质的知识。

我希望本书能够成为你永远珍藏的宝藏之一，使之指导你实现梦想。如果你能从本书中领悟生活的曼妙规律，创造出自己的新生活，那就再好不过了。你将认识到“真理”乃是长期拥有的信念，而“信念”是一段时间内拥有的思想。你将真正体验到思想的奇异力量。

最近，一位成功企业家在被问及何以如此成功时，坦言说：“我一向从宏观角度思考……很早之前，当我思考问题时，我会自问‘为何不从更广阔的角度思考这个问题呢？’”他的这番话正展示了思想的奇异力量。

多年以前，我曾读过一位 20 世纪的天才写的一些话。他说：“实际上，大部分人至多只发挥了他们实际潜能的 1%，在他们的一生中，99% 的潜能并未得到开发。”本书将会告诉你如何开发自己的潜能，它将令你一生受用不尽。你可曾意识到，即使是在生命中最快乐的时光，依然有着更多的快乐可以拥有？

正如身体所曾带给你的愉悦一样，你是否知道它原本可以更美好呢？当你享受着亲密的人际关系时，你是否意识到其实还有更多的贵人愿与你结交，进入你生命的历程呢？

通过阅读本书，你很快就会认识自称为“众师之师”的亚伯拉罕。亚伯拉罕被当代的一些智者称为“今日我们星球上最伟大的

导师”。当我在 20 年前遇到亚伯拉罕时，也深深折服于他的点化。

我希望能更进一步了解：如何才能帮助他人取得财富上的成功？

拿破仑·希尔的经典著作《思考致富》里说道：“财富来得如此迅速，生活如此富足，令我很怀疑，在那些暗淡无光的日子里，它们到底藏身何处……”

《思考致富》带给了我一直以来梦寐以求的东西。自从在蒙大拿的一家小旅馆的咖啡桌上发现此书后，我的生活就开始逐渐好转起来。从在娱乐业谋生到“自由自在地工作”，没几年，我就经营着上百万美元的资产。对每个愿意聆听的人，我都不断强调：我的成功完全归功于对希尔一书的学习了解。

这些原理实在是太有效了，于是，我开始迫不及待地将《思考致富》作为教程推荐给我了解的生意伙伴。然而几年之后，我逐渐发现，只有我的部分“学生”积累了近百万的资产。虽然许多人似乎比从前成熟了些，但也有一些人，不管他们参加了多少次研讨会，也依然毫无变化。

亚伯拉罕如此自我定义：亚伯拉罕并非是与你所感觉的自身相同的单独个体。亚伯拉罕是集体意识体，当你提问时，无数意识开始涌动，却只能从一个角度观察（因为，在这里，只有埃斯特可以传达这些信息）。因而，对你来说，我们似乎如一个个体。实际上，我们具有多个层次，多种意识，多个视角。

埃斯特和我都很渴望亚伯拉罕的智慧，更令人惊奇的是，这些知识与我们现有的事业观恰相契合。对我来说，我的目标是寻找易于学习、易于教授的原理。我曾期望每一个与我接触的人都能

够有所受益,我不希望有人因为与我交往而退步;对埃斯特来说,这一切在实践的过程中确实给她带来了许多快乐。

大概十年后,在达成所有的商业目标之后,我开始寻找答案——如何才能更有效地帮助更多人实现他们的愿望。基于这一“请求”,埃斯特和我开始传递亚伯拉罕的教诲。随着时间的流逝,成千上万人通过埃斯特了解了亚伯拉罕智慧。

在结束本序前再说一点:如果你已经读过我们先前写的《有求必应》,你就会知道亚伯拉罕教诲。人生即是一场创造快乐的旅程,不必有所执念。我们有所求仅仅由于我们相信:一旦得到了,我们就会比现在生活得更美好。亚伯拉罕告诉我们:没有什么比保持快乐更重要……

那么,如果我们无所追求,又如何知道我们的生活是否成功呢?亚伯拉罕教导我们:成功并非通过财富或物质来评判,而是由生命之旅中的快乐程度来评判的。

如果你需要一些通过亚伯拉罕教诲而获得成功的例证,只需注意这些人是否真正快乐就够了。我们每个人的所言所行,以及不断的努力,皆是源于对快乐的渴望。

你也许早已发现:财富、健康、良好的人际关系、物质上的成就并不是快乐的源泉。但你也许会惊讶地认识到:只要积极地发现并保持快乐之旅中的振动平衡,你就会吸引你所渴望得到的、达到的和拥有的,并且会因此而获得快乐。

埃斯特和我利用亚伯拉罕的教诲来保持彼此关系的融洽,至今已有20年了。我们吸引了许多能力出众的员工,吸引了许多商

人,还有更多令这项事业愈加兴旺的合作者。

我们都十分健康,毋需医生(除了作为朋友),毋需检查,毋需医疗保险。有时确实会有身体不适的情况,但当我们的能量恢复平衡时,身体便会自愈。在经济上,我们去年缴的税比接触这些原理之前的总收入还多。我只想告诉你,它们确实有效。

最重要的是,没有人比我们这对夫妻更快乐(也许除了我的外孙、外孙女、劳里、凯文、凯特)。埃斯特和我在全国奔走于各类研讨会,每年巡回六十多个城市,受众成千上万。我们驾驶的爱车叫作“怪兽”,我们怀着感恩之心在其背后印上了:生活多美好!

回想起来,在五岁左右,我就或多或少地萌生了帮助他人更好地生活的愿望,也许你也一样。随着生活的继续,我发现了许多类似的愿望。此刻,我对那些曾对我的快乐生活产生过影响的人们感激不尽。虽然我并未将亚伯拉罕之吸引完全归功于亚伯拉罕的教诲,但他们确实令我受益匪浅。也多亏他们,我们才可以利用不同的方法将心灵的快乐哲学传授给你,我和埃斯特因此也获得了更多的乐趣。



关于亚伯拉罕的介绍

——埃斯特·希克斯

大家好，我是埃斯特，是亚伯拉罕教诲的传达者。我在自己关注的物质世界和他们所关注的精神世界之间架起了桥梁。

他们告诉我，在接触之初就发现，我会是一位特别适合的传送者，因为我没有固执的偏见，所以很少会影响信息的传达。他们说，我无所执念，故而不会刻意排斥。大部分时候，我总是既来之，则安之。

亚伯拉罕说，每个人都可以同我一样理解他的理念。正如我们都可以有机会谱出优美的乐章或画出美丽的风景一样，任何人都随时有机会从中受益；正如人们有着各种方式来诠释音乐或艺术一样，理解精神能量的方式同样百态纷呈。因此，我才会将对亚伯拉罕的理解打上亚伯拉罕－希克斯的记号，以此将自己的独特诠释与别人分开。

亚伯拉罕向我建议，在传达之初，我最好不要阅读别人的作

品。他们不希望我的传达受到他人观点的影响；他们也不希望我为无意识地从别的书本中吸收知识而担心；他们希望我确信自己是一位纯粹的诠释者。

这么多年过去了，当我偶尔阅读别人寄给我的材料时，依然会感受到振动的存在或缺失。虽然亚伯拉罕向我保证，今时今日，阅读已不会妨碍我的诠释，但我依然明白，只有在一段时间的调整后，我才可以接续他们纯粹的思想。因此，当人们向我们寄来书本、手稿和各类信息时，我尽量不去阅读，因为我希望可以尽量忠实而清楚地表达亚伯拉罕的思想。

亚伯拉罕逐字逐句地向我解释，我们也会一起讨论。我们发现了解释亚伯拉罕教诲独特而精准的方式。每次话题结束，我们的思路都会更明朗，这条路也越走越宽，越来越清晰。

这种活动简直令我不亦乐乎。当亚伯拉罕与我对话时，我可以感受到他们的爱、力量和愉悦。几乎每天，我们都会收到来自世界各地的邀请，出席亚伯拉罕-希克斯研讨会，我们的日程表也不断增加。所以，到现在为止，除非停下手头的工作，否则我们就真的挤不出时间了。

杰瑞和我将不断地举行研讨会视为我们的事业，借此使亚伯拉罕的讯息得以不断传播。面对一屋子接纳的艺术研讨会的参与者，一双双渴望的眼睛，一个个急切的问题，没有什么比这更令人享受其中的了。

人们对亚伯拉罕的各类提问，以及我们个人生活中出现的很多问题，都使得亚伯拉罕的讯息不断清晰和扩大。无论亚伯拉罕

提供何种意见,杰瑞和我都尽量理解并付诸实践。在过去这么多年里,亚伯拉罕为我们提供了诸多方法,他简直有取之不尽的秘诀。他教一个,我就学一个。每当我将其用于生活,收效总是立竿见影。每当我享受着生活的美好,见证着生活中处处令人惊异的奇迹,感受着掌握创造生活之秘诀的安全感,满足于现有的精彩生活时,我总是希望这一切可以与众人分享。

我们每年举办近六十场研讨会,开着“怪兽”大巴在城市之间来回奔波。在路上,我们不断发现可以悠闲地散步、写作的风景名胜地。在风景宜人处,最放松也最易于与亚伯拉罕交流。在家乡,我有许多秘密的养生去处,我会常常去那里感受亚伯拉罕智慧,而我的最爱则非我们的“爱巢”莫属。

当我闭上眼睛,全身放松,等待着又一本神奇之书在我面前展开时,亚伯拉罕对我说:“埃斯特,这些文字会非常流畅地涌出来。许多读者阅读了《有求必应》,他们的疑惑也都已经被我们知晓了。因此,虽然这是一本新书,也还是前者的延续,同样会非常顺畅。享受这一过程吧,我们也享受着你的愉悦。现在,让我们开始奇妙旅程!”



目录

前言 当学生准备就绪时,老师自会出现	I
序 / 杰瑞·希克斯	III
关于亚伯拉罕的介绍 / 埃斯特·希克斯	VIII
第一章 新眼光,新生活	001
第二章 万物众生,欣欣向荣	004
第三章 死亦生之始	007
第四章 人是精神存在的振动延展	010
第五章 你来到世上,书写你自己的人生	013
第六章 创造思维的吸引力	017
第七章 你时刻流露所思所想的本质	020
第八章 有求必应	023
第九章 人所关注即事实	025
第十章 意识,自主创造之法门	027
第十一章 振动差距和能量平衡	030
第十二章 抱朴归原	034

第十三章	关于身体的振动差距	036
第十四章	关于家庭的振动差距	041
第十五章	关于工作的振动差距	045
第十六章	关于人际关系的振动差距	048
第十七章	关于财富的振动差距	051
第十八章	关于世界的振动差距	054
第十九章	关于政府的振动差距	057
第二十章	和光同尘	060
第二十一章	与内在我振动契合	062
第二十二章	吸引点与放松要素	065
第二十三章	快乐妙用及能量平衡	069
第二十四章	我的身体	071
第二十五章	我的家	074
第二十六章	我的人际关系	077
第二十七章	我的工作	080
第二十八章	我的财富	084
第二十九章	我的世界	087
第三十章	我的政府	090

第三十一章	弥合振动差距的功用	093
第三十二章	行动与情感	096
第三十三章	应用积极面之书	098
第三十四章	应用弧段计划法	102
第三十五章	应用虚拟假设	105
第三十六章	哪个想法更好	112
第三十七章	应用钱包术	119
第三十八章	应用专注轮	123
第三十九章	应用云梦术	131
第四十章	应用免债术	136
第四十一章	应用职业经理人	139
第四十二章	应用健康点金术	149
第四十三章	应用情绪攀登法	153
第四十四章	方法的价值	163
第四十五章	在你发现征兆前,创造的99%已经完成	165
第四十六章	专注的惊人力量	169
附录	对话亚伯拉罕	174



第一章

新眼光,新生活

与大多数人的看法相反,地球上的生命其实一直是最优秀的,而且还在不断地向前发展!这一判断不仅源于我们对地球上丰富多彩的生物群落的观察,同样包含着我们对宇宙法则的理解。据我们所知,万物莫不自我发展。

人们常常抱怨现在的生活再也没有了从前的乐趣,很多人希望可以回到过去;但我们从不回头去追寻逝去的美好时光,因为我们知道,最精彩的瞬间总是在未来等待着我们。

人们常常会误解他们在世界中的角色,过于谦卑地认为自己不过是个无足轻重的小人物,只是大世界中渺小的一部分。有人相信某种更高形式的存在创造了万物,他们自己也在其中,所以微不足道;有些人则不这样认为。

在精神层面的更广阔的视野下,我们清楚地了解人类的力量、目的与价值,人类的心智与思想。因为我们知道,人类时时刻刻都在思考。我们理解生活的多样性的价值,各种不幸遭遇