

— 跟随内心的指引 —

THE
ASTONISHING POWER
OF
EMOTIONS

情绪的
惊人力量

[美] 埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 著
钟玉玲 译

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

情绪的惊人力量 / (美) 希克斯 (Hicks, E.), (美) 希克斯 (Hicks, J.) 著; 钟玉玲译. -- 北京: 光明日报出版社, 2015.2

书名原文: The astonishing power of emotions

ISBN 978-7-5112-7715-2

I. ①情… II. ①希… ②希… ③钟… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006129 号

版权登记号: 01-2014-6839

THE ASTONISHING POWER OF EMOTIONS

Copyright © 2007 by Esther and Jerry Hicks

Originally published ©2007 by Hay House Inc, USA

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

ALL RIGHTS RESERVED

书 名: 情绪的惊人力量

著 者: 【美】埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 译 者: 钟玉玲

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 浒 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), 67078235 (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: 北京艺堂印刷有限公司

装 订: 北京艺堂印刷有限公司

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: 130 千字

印 张: 8

版 次: 2015 年 5 月第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7715-2

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

THE
ASTONISHING POWER
OF
EMOTIONS

情绪的 惊人力量

[美] 埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 著
钟玉玲 译

光明日报出版社



前言

跟随内心的指引

杰瑞·希克斯

“真好,对于那些追求更加美满生活的人而言,这真是一本好书!”埃斯特在为这本新书定稿的时候,忍不住发出由衷的赞叹。这是我们最新出版的亚伯拉罕灵修书:《情绪的惊人力量》。埃斯特和我^①一起撰写、出版书籍已经有将近20年的时间了,以往,她都只是简单地问我说:“你觉得这本书怎么样?”而这次,她第一次对我赞美道:“这真是一本好书!”

在我们过去出版的一系列亚伯拉罕灵修书籍中,我认为这本书最具创新意义,最能为读者的心灵点燃希望之光。与此同时,或许有些读者会觉得书的内容较以往的艰涩难懂,有些理念过于前卫而令人难以理解;反之,也许会有另外一部分读者觉得书中传达的信息过于简单,甚至存在不合理的地方。

^① 杰瑞和埃斯特夫妻档是亚伯拉罕灵修团体的领导人,倡导分享爱、接纳、智慧的观念,帮助人们探寻生命的意义,连结内心的自我,提高自我的价值。两人每年在全美超过60个城市举办工作坊,著作都登上了各畅销书排行榜。

我写这篇序言的用意就在于此：我希望能给读者一些指引，摆脱那些“过于复杂”或者“过于简单”的想法，从而能体会到，这是一本具有实用意义的灵修书，一切所谓“前卫”的概念和信息，你都能马上付诸实践，实现自我价值，为他人作出更有意义的贡献。

此刻，倘若有人告诉你以下这些事情，你的心头会否有一丝颤动？

你的人生有一个目标，它将为你带来更多的喜悦，而衡量人生成功与否的真正标准就在于你是否感到快乐。

生命的本质在于自由，它不仅伴随你的生命而来，也将守护在你此后的人生路上，你拥有选择自己思维模式的自由。每当你脑海中浮现一种想法，它就能给你带来正面的能量，令你心旷神怡、神清气爽，你就能实现人生的目标，使自我的存在价值、心灵修养得以提升，乃至对获得幸福美满的生活都有莫大的贡献。

你心中所谓牢不可破的信念，实质只是由一连串萦绕心头、挥之不去的瞬间念头聚集而成。从你来到人世之日起，你的想法和沉积而成的“信念”大多受前人思想的左右。

其实，你的人生经验是由你的思维模式决定的，而你日积月累的思维模式将在往后的年月里不知不觉地成为“事实”，这就像我们日常所说的：“美梦成真”、“因信而立”、“思考致富”、“物以类聚，人以群分”、“种瓜得瓜，种豆得豆”。

如果这些说法真的给你带来兴奋、惊讶和触动，那么，你是否想要亲身验证它们的真实性呢？你是否想要更深入地思考和理解其中某些说法呢？在把说法转化为实际行动的过程中，你是否或多或少地受到鼓舞呢？

也许有人在阅读这些文字的时候,会产生一种似曾相识的感觉,仿佛记忆里、内心深处封存的一些想法被唤醒了。如果你确实有这种感受,那么请不要犹疑,运用书中的理念,给你的生活注入新的动力,不仅释放出内心真实的自我,也活在当下,追寻生命中真正的价值和目标。

你所谓的良知,是前人灌输给你的观念,用以判断事件黑白,分辨是非对错。而这种由外界强加的观念并不可靠,一旦出现对你的信念影响甚大的人,你就会改变现有的这些观念。

众所周知,我们迥然不同的性格和良知,无时无刻都受到了前人的左右:恐惧,赞美,告诫,甚至是承诺式的奖赏和威胁式的惩罚。因此,有些人不得不通过操控他人而克服心中的恐惧,有些人为了抚慰自己的良知,只好向我们的下一代灌输“让良知指引你前行”的观念,甚至连知名的迪士尼动画主角小蟋蟀^①也是这样说。

然而,国家的统治者、领导人,我们的老师和父母都来自不同的文化、社会和宗教背景,他们都试图将各自的信念体系灌输给下一代。我们却发现自己所处的世界里,充满了各种矛盾互斥的观念,这甚至引发了连年的战争,人们生活在互相残杀的火海里。我们的良知也早已迷失其中,分辨不出应该跟随谁的指引,分辨不出哪一套思维、信念和良知体系才能教我们看清是非黑白。

当下,你是否会掩卷沉思,扪心自问:到底应该遵循哪一套思维、信念和良知体系的指引,方能找到判断是非的自我价值?其实,本书已经给出了答案——跟随自己内心的指引。

^① 小蟋蟀是动画《木偶奇遇记》中的角色,性格正直忠实。

如果人生的目标是为了寻找让自己获得更好的方式……

如果想法等于信念，信念又等于感觉，因而感觉又等于经验……

又如果，根据“吸引力法则”（即是同性相吸法则），我能通过改变思维模式来改变经验……

那么，我要如何才能确保自己的这些想法和信念最终都能把我送到幸福的彼岸呢？

这本书有众多与众不同的地方，最根本的，还是要回答这个问题，而答案却是显而易见的：我要跟随自己内心的指引。

这些亚伯拉罕的灵修书，是为了那些不断追求美好生活的人而写的。它不是神仙水，并不能治疗或拯救世界——实际上我们的世界并没有任何损伤，根本不需要任何拯救。但它能帮助你获得永无止境的幸福和快乐，创造一个自己真正想要的圆满人生，同时也协助他人创造他们想要的生活。

无论现在的感觉是如何的美妙，你还是想要更多；无论你当下如何享受这美妙的时刻，你还是想要更多。这就是世界繁衍生息、循环不断的终极真理：更多！要更多！还要更多！更广泛地开拓，更尽情地展示，更深入地探索，更丰富地渴求，过上更美满的人生！

我们美丽的星球栖居了数十亿人，每一个人都在追求更加舒适的生活方式，每一个人都在不断追寻更美好的人生。你与我，她与他，每一个人都是独立的个体。任何时刻，我们都能自由选择，是接受人性对幸福的召唤，还是拒绝？此时此刻，还有数十亿人和你一起面临这个抉择。富饶无垠的宇宙能满足我们的一切需求，除非我们将自己封锁，拒绝接受。

与其他的书籍相比，本书旨在以独特的方式，全面阐释亚伯

拉罕教义的精神。然而,这一切也是建立在坚实的思想基石之上,同样是回答我们自 1985 年以来陆续收集到的上千个提问。

现在,你或许要问了,到底谁是亚伯拉罕?让我这样描述它:一种不可言喻的无形力量。这个团体是极具智慧和无限爱心的精神导师,教我体验到如何把宇宙万物的本质法则实践于生活中。在我的人生际遇里,他们对世界的爱是最纯洁、最无条件的。

亚伯拉罕,以某种形式,如接收器一样,向埃斯特传达了思维模式,而不只是用简单零散的词语回答我们提出的问题。他们从来不会把自己的观点强加在别人身上——他们只是帮忙解开我们的困惑。

如译者将一段西班牙语的篇章翻译为英语一样,译者传达的不仅仅是词句,更重要的是要传达原作的内涵,埃斯特用自己的母语——英语,把亚伯拉罕难以用言语诠释的思想传播到读者之中。尽管我完全不了解埃斯特是如何做到的,但是这 20 多年来,我一直都在享受这过程中的每分每秒,因为这不仅仅是个人修为的圆满,更为重要的是,能见证亚伯拉罕的精神是如何通过回答提问,给成千上万的读者带来永不止息的幸福和快乐。

从接触亚伯拉罕灵修的一刻起,我们就了解到,这些法则的核心就是亚伯拉罕灵修团体关于宇宙万物法则的讨论。(如果想获得更多关于“吸引力法则”或者亚伯拉罕教义的免费信息,可以访问这个网址:www.abraham-hicks.com)

在 1985 年,随着灵修的进行,我向亚伯拉罕询问有关宇宙万物法则的内容,这是人类赖以生存的最本质的内在法则,而不是人类自己创造用以控制或禁止他人行为的条规。亚伯拉罕给予我们的首要法则是“吸引力法则”。我已经记不清楚,在此之前是否听过这个法则,尽管时至今日,在我笔下,世

世界上极少数人没有听说过这个法则。但是我清楚地记得，第一次接触到这一法则时的兴奋和愉悦。因此，在1985年，我制作了《20个特别物件》的系列录音带，记录了我向亚伯拉罕的全部提问——如何能够全方位地提升我们的生活质量。

第一卷录音带就命名为“吸引力法则”。虽然20年的时光匆匆流逝，但它依然伴随在我们生活的左右。虽然它只是系列录音的序篇，并且能在我们的网站上免费下载，但它依然深深地影响着我们的生活。近期，我们将20卷中的头5卷录音交给Hay House出版社出版成书，组成《吸引力法则》四部曲：《亚伯拉罕教义入门篇》、《关系篇》、《金钱篇》和《灵性篇》。

在往后的20多年间，许多参加过我们“每周课程”的作家、编剧和导演，开始感受到亚伯拉罕看待生命、自然和世界视角的独特性，尤其是“吸引力法则”，他们意识到其强大的力量和不可多得的价值。

于是，他们开始把亚伯拉罕的一些概念运用到各自的创作中。稍微地改变措辞之后，人们就冠以自己的名字来发表相关作品。当然了，偶尔也有人注明引用资料的出处。时至今日，“吸引力法则”这个词已经为人们口耳相传，深入人心，传播到世界的不同角落。不过，也许是为了规避触犯相关的知识产权法例，亚伯拉罕也在不断地改变用词，因而，即使成千上万的人对“吸引力法则”这个词已经耳熟能详了，但是大部分的人并没有从精简的版本中获得充足而明确的信息，真正把这个创新的哲理概念领悟透彻，并实践到生活中去。然而，还是有许多作家感谢亚伯拉罕给他们的创作带来灵感。埃斯特和我特别欣赏一些创意工作者，当他们通过埃斯特接触到亚伯拉罕的一些法则，激发创作的灵感之后，还能告诉他人自己初次体验到法则的价值和力量的来源。

1965年,我首次阅读了拿破仑·希尔的经典作品《思考致富》,之后,我马上把书中的理论实践到生活中去,实在是受益匪浅。于是,我决定把《思考致富》里面的法则作为教义,以此开创我今后的事业——向世人传授我在书中学习到的真理。

我当时立下的誓言至今也没有一字一句的改变:我决心让所有和我相知的人,要么通过我们的互动交流提高领悟能力,从而改变生命质量;要么就维持现状,没有任何改变。但他们绝不会因为我而堕落沉沦。

数年之间,教授希尔的致富秘诀颇有成效,但我发现,通过学习,只有极少数的学员能取得我预期的效果,步入成功人士之列。一方面,好些学生掌握致富秘诀,渐入致富佳境,另一方面,同样有好些学生,无论上了多少堂课,依然深陷财政困局的泥潭,不能自拔。在希尔著作的前9页中,他指引读者去挖掘“秘密”(他提及“隐藏的秘密”这个词高达24次之多)。我承认,在1965~1985年间,我反复阅读了《思考致富》这本书不下1000次。但我还是不确定自己是否弄懂了他所提及的“秘密”到底是指什么。我总是觉得似乎缺少了什么东西。在这条致富公式里,似乎有一个重要的因素被隐藏起来了。于是,我开始寻找那个缺失的环节。

在不断研究和寻找的过程中,尽管我熟读了众多不同流派的哲学著作,但也只有《思考致富》才能真正地解决我所遇到的难题。然而,我到后来才发现,受限于大众市场的领悟能力,希尔并没有把自己全部的理论 and 体会收录到书中。更为重要的是,他原稿中的“秘密”在初版时就被删除了!

大约3年前,我发现了《思考致富》的未删减原稿。这个版本是由马尔文·鲍尔斯先生的Wilshire书局再次出版的。通过和完整版逐字逐句地仔细对比,我惊奇地发现,自己在过去40

年间反复阅读的精简版,把原稿提及的“秘密”全都技巧性地删除了。

难怪尽管我读了无数次希尔的著作,还是找不到“秘密”所在,因为它根本不在书中!我不想一一指出所有刻意删除的词句,但我要告诉大家一个事实:在众多被命令“消失”的词句中,“情感共振”一词被删除的次数达到37次(请记住这一点,稍后我将做深入解释)。因此,真相就是:希尔当时体会到的大部分“成功秘诀”都没有出版,而他试图出版的“真理”在初版时就遭到了删除。

现在,让我们一起穿越70年的时光隧道,体验埃斯特和我在向大众传达“真理”过程中所受到的启迪。

有一位电视制作人邀请埃斯特和我,就我们的经历拍摄一辑电视节目。她带领了一组摄制队伍登上我们其中一艘幸福探险号邮轮,围绕我们船上的工作坊进行录制,以此作为节目的重头戏。

不过,由于一连串的机缘巧合,这辑节目在澳洲电视网络公开播放之前,就录制成DVD对外发售,因而全球有数百万人看过这辑节目,得到了观众的强烈回响,获得了意外的巨大成功。该节目名叫《秘密》,并以发掘不为人知的“成功秘诀”作为广告宣传的噱头,吸引了观众的眼球。然而,极少数的“成功”狂热者清楚知道自己真正想要发掘的“秘密”是什么,一不小心,这个“秘密”就再度被掩埋了……这是因为,在节目播出之前,我们收到了一些公司高层下达的命令,他们要求节目中的某些词句必须删除,其中包括“情感共振”这个词。

当时,埃斯特和我都感到非常震惊。距离《思考致富》首次出版已经有70年的时间了,居然还有人以“保护”公众的名义阻挠“情感共振”一词走向大众。显然,一直躲在“秘密”背后的

真正秘密,就是“秘密”长久地被埋藏于公众的眼皮之下。

当你了解了这一切的内情之后,难怪会产生这样的疑虑,到底经过了媒体所谓的层层审查,来到大众眼前的真相还剩多少啊?不过后来我发现,与其说媒体删除这些激动人心的创新性哲理是为了可以隐瞒“真相”,倒不如说,他们是立足于商业的考虑,顺应大众化市场的需求,从而赚取更多的利润。另外一些创作者,出于好意,为了令大众更容易接受这些“前卫”的哲理,在创作的过程中经常会对其进行淡化或改写,减轻大众的排斥感。

上周(2007年3月),埃斯特和我收到了出版社的好消息,我们改编自1985年的录音而成的著作《吸引力法则》,在《纽约时报》畅销书排行榜跃升到了第二位。我们在 Hay House 出版社出版的首本著作《有求必应》,在过去的三年一直雄踞亚马逊网上书店畅销书排行榜百本畅销书的首位。此外,我们《吸引力法则》的 CD 有声书,上周成为了 iTunes 下载排行榜第三位。从这个月起,我们出版的亚伯拉罕教义系列书籍将会在沃尔玛、山姆俱乐部、标靶百货和好士多上架。全美将有超过一万家大型的零售卖场和书店开始售卖我们的书籍,并将继续扩展到更多的商店中去。这个月,我们更有幸获邀,与美国才华横溢、诙谐风趣的电视节目主持人欧普拉·温菲尔一起录制三辑电台节目。

你或许会问,我为何要告诉你这些呢?那是因为,既然主流大众能更容易地获得我们著作的相关信息,我们要开始通过各种书评,广泛听取主流大众对作品的意见和建议。现在我甚至开始浏览互联网上的一些书评。看到无数的读者有机会阅读到这些书籍,并从中获益,我们实在是备感欣慰。可是,在享受鲜花环绕的芬芳之时,我们也会遭到蜜蜂无情的蜇咬。一些评论

指责埃斯特在“作假致富”，通过谎称自己是亚伯拉罕灵修的使者，将灵修的内涵传递给读者，骗取读者购买出版书籍的钱财。也有部分的读者声称，尽管他们相信埃斯特的确把亚伯拉罕的精神传播给他们，可是，通过学习之后，他们认为，用这种方式出版书籍是有违良知的行为……这实在是两头做人难啊，顺得哥情失嫂意。

众口难调是自然之事，凭一己之力是不能满足所有人的要求的。因此，早在1985年，我们就决定自己出版这些资料，把从亚伯拉罕接收到的全部实用信息，以回答的方式传达给提问者。

在2004年，我们准备把《有求必应》交给 Hay House 出版社出版之时，出版社的负责人路易斯·海尔就对相关的出版部门声明道：“我们全体的员工，在书籍出版的过程中，不得擅自篡改书中的一字一句。我们要完整地把亚伯拉罕灵修的内涵传播给世人。”

当下，埃斯特和我的快乐实在是溢于言表。我们感激路易斯和她的出版公司的好意，让这一伟大的著作能完整地面世，为世上的读者带来久旱的甘露。我们感谢所有的读者，你们的期待是对我们最好的激励。我们也感到非常兴奋，因为继续出版亚伯拉罕灵修的著作将会变得更加便利。当然了，我们最大的喜悦还是来源自传达信息和创作书籍的过程。

没有什么能让我 and 埃斯特感到如此快乐：为来自不同背景的人群提供一个相聚的平台，分享各自的观点见解，提出一连串难题，感受世界在这一修正调整的过程中，不断向前发展。想必这就是埃斯特和我今生的使命了。我们之所以有这样坚定的信念，是因为“这个使命给我们带来的感觉实在是太美妙了！”



目录

前 言 跟随内心的指引 / I

序 言 开启情绪的旅程 / 1

第一部分 发现情绪的惊人力量

第一章 为我们的到来而庆祝 / 4

第二章 认识真正的自己 / 7

第三章 你不知道内在的能量有多大 / 11

第四章 你的身体像一台电视机 / 16

第五章 情绪是你的风向标 / 19

第六章 轻松应对生活很简单 / 23

第七章 与内在自己的频率同步 / 29

第八章 生命的自然循环 / 33

第九章 吸引力法则不需要实践 / 36

第二部分 展现情绪的惊人力量，进入心想事成的境界

实例一 我被诊断出重疾，什么时候才能康复 / 43

实例二 我是个肥婆，没人爱我 / 49

实例三 家中一群小鬼无时无刻不断打成一团 / 58

- 实例四 我的生活乱七八糟 / 65
- 实例五 我的前任恶语中伤我 / 69
- 实例六 我的老公总是对我横加干涉 / 74
- 实例七 我烦透了我的工作 / 79
- 实例八 现任丈夫和处于青春期的儿子关系不好 / 83
- 实例九 父亲去世了，我的生活也因此失衡 / 88
- 实例十 我什么时候才能长大 / 94
- 实例十一 死党在背后中伤我 / 99
- 实例十二 既没“钱途”也没前途的我 / 104
- 实例十三 就这样一辈子孤单么 / 110
- 实例十四 我和姐姐的关系比这个冬天还冷 / 115
- 实例十五 感情好似牢笼，她就是笼外的“狱警” / 120
- 实例十六 丈夫要离婚，我不知道该怎么办 / 127
- 实例十七 亲爱的孩子，你为什么不尊重我 / 134
- 实例十八 是谁动了我的创意 / 143
- 实例十九 母亲步入老年，还得上痴呆症 / 148
- 实例二十 这里没有硝烟：办公室战役 / 151
- 实例二十一 丈夫不可理喻，像茅坑里的石头 / 156

- 实例二十二 我真的是“大龄” / 159
- 实例二十三 我的女儿爱撒谎 / 163
- 实例二十四 为什么升职的永远不是我 / 167
- 实例二十五 没钱也没时间照顾父母，觉得很愧疚 / 172
- 实例二十六 交通堵塞就是集体慢性自杀 / 176
- 实例二十七 我开始害怕自己的想法 / 180
- 实例二十八 丈夫病重难医，我该何去何从 / 184
- 实例二十九 爱人离我而去 / 190
- 实例三十 宠物生病 / 196
- 实例三十一 我的钱永远不够用 / 200
- 实例三十二 我的狗死了，我悲伤不已 / 204
- 实例三十三 我的儿子竟然是同性恋 / 208
- 灵修活动现场录音文稿 / 213
- 关于作者 / 237



序言

开启情绪的旅程

埃斯特:亚伯拉罕,你好。我想你已经知道书籍即将出版的事了,可是我还是想告诉你,在向世人传达你的思想过程中,我感受到了莫大快乐。写书、开研讨会都是令人难忘的经历。我十分享受你的思想给我全身注入能量的感觉。

我期待每日清晨,静坐片刻,借助你的精神来书写这部作品。也许,我已经找到最适宜的环境来完成这件事。对我而言,从来没有置身于比此更美丽、更舒适的环境了。万事顺心,气定神闲,最近我内在修为的提高,得益于与你进行的关于生命之流——顺流、逆流——的讨论。

千言万语,尽在不言中。在开启新的旅程之前,我希望借此机会,向你表达我对你的爱戴之情。我享受和你工作的过程,我愿意把这种快乐永远延续下去。

亚伯拉罕:埃斯特,这实在是一个美妙的过程,你说不是吗?我们还有数不尽的著作需要传达给世人。你,杰瑞,还有你们生