

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



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

世界上最神奇的 24 堂课/(美)查尔斯·哈奈尔 著、李宏颀、刘威、王云生 译
武汉:长江文艺出版社,2010.2

ISBN 978-7-5354-4225-3

I. 世… II. ①哈…②李…③刘…④王… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 178867 号

责任编辑:何海

责任校对:陈琪

封面设计:天行云翼

责任印制:左怡邱莉

湖北长江出版集团
出版:长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail:cjlap2004@hotmail.com

印刷:今印印务有限公司

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:13.75 插页:1

版次:2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

字数:196 千字

定价:22.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

作者自序

有些人无需怎么费神就能功成名就，财富和权力仿佛唾手可得；还有些人历经艰辛终于获得成功；而另一些人则在实现理想和抱负的过程中遭到彻底的失败。为什么有人轻易就能成功，有人费了老大的劲才能成功，而有人则根本无法成功呢？显然不可能是身体上的原因，要不然最强壮的人应该是这个世界上最成功的人。人与人的根本差别不是身体上的，而是心灵上的。心灵具有创造力，构成了人与人最本质的差异。也正是心灵帮助我们克服不利的外在环境，战胜挡在我们前进道路上的一切艰难险阻。

只要能充分理解思维创造性的力量，我们即可见证奇迹般的效果。不过，只有恰当地运用这些力量，再加上勤勉和专注，我们才能达成如此的效果。人们不难发现，支配心灵和精神世界的法则与物质世界的定律没什么两样，都是确凿无疑的真理。要取得想要的结果，就有必要了解规律并加以遵从。只要恰如其分地遵守规律，我们总能收获到想要的结果。我们要谨记，人的力量源自思想，人之所以弱小就是因为太依赖外来的帮助，只有迅速调整自己，昂首挺胸、以积极的态度面对生活，毫不犹豫地将自己的想法付诸实践，才能创造奇迹。

毫无疑问，那些拒绝彻底了解并充分利用现代科学所带来的巨大进步的人远远落在时代的后面，这就好比是对电学法则给人类带来的巨大益处视而不见、拒绝承认一样可笑。

当然，心灵既能创造有利条件，也能带来不利因素。当我们有意无意中设想各种匮乏、局限与不和谐的情形时，正是我们自己制造了它们。而我们很多人无意中一直都在制造这些负面的情形。这条法则乃至所有法则对任何人都一视同仁。它永不停息地运行着，按照各人所创造的毫无情面地回报他

们。换句话说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”

因此，富裕的获得，也正是得益于对富裕法则的认知。我们必须认识到，心灵不但是造物主，而且是所有一切的唯一造物主。当然，只有先了解了创造的对象，再加以适当的努力，我们才能造出它们。今天世界上的电能不会比五十年前发现电能定律之前更多，可是只有先意识到电能定律能造福于人类，我们才能从中受益匪浅。现在人们掌握了电能定律，于是整个世界都被点亮。富裕法则也不例外，只有那些认识到法则并与之和谐共处的人才能分享巨大的收益。

现在，科学精神广泛应用到每一个领域，因果关系也不再受人忽视。一系列法则的发现标志着人类进步史上的新纪元。生活中的不确定和善变都得以消除，取而代之的则是法则、理性和确定。

人们现在已经懂得，每一个结果必然对应着一个充分且必要的原因。要想取得某种结果，人们就会去寻求能导致这个结果的原因。

规律不是显现的，它隐藏在各种表象之下。将各个独立的事件加以比较，直到找出它们背后的共同的规律，这种发现规律的过程就是归纳推理。

文明国度的繁荣昌盛、知识的兴盛发达很大程度上都要归功于这种推理方法。它使生命得以延长、痛苦得以减轻；它跨越江河、照亮黑夜、拓宽眼界、加速运动、消除距离、促进交流；它使人类得以上探浩渺星空、下抵无垠深海。当人类得以将这种研究体系推而广之，使之应用于思维方法，又将产生什么样的奇迹呢？显而易见，人们只需遵循此种思维方式，即可得出某些结论，剩下的任务不过是对这些结论加以分门别类罢了。

这种方法是科学的，凭借此种方法，我们才能保持高度的自由，而一直以来我们都将这种自由看做是不可剥夺的权利，无论是想国内太平，还是想在国际上捍卫自身的安全，一个民族都必须作出全民准备——迅速增加财富、提高各种公私事务的效率、在协同行动上取得不断进展，努力推进其他各领域的发展——这一切都围绕着改善个人和集体的生活水平而进行，而科学、艺术和伦理学等都能提供指导。

《神奇的二十四堂课》建立在绝对科学的真理之上，它能开发潜藏在人身上的种种可能，它能教会人如何将这些美妙的可能变成强力的行动，它能有效增强人的能力，它还能使人变得更明辨是非，使人变得更有活力，使思维变得更加灵敏。只要能理解这些潜藏着的精神法则，这个系列课程的学习者就能掌控非凡能力，获得之前从未梦想过的成果，其巨大的收获是无法用

也是不可见的，即精神的力量。而精神力得以体现的唯一途径则见诸于思考的过程。思考正是精神拥有的唯一活动，而思想乃是思考的唯一产物。

加减法因此正是一种精神转换，推理则是一种精神过程，理念是一种精神观念，质疑乃是精神的探照灯，而逻辑、论辩和哲学则是精神力的机器。

每一种思维过程都会伴随着某些身体组织的运动，这主要是指大脑神经和肌肉的运动。这种运动实际上会使身体组织构成发生变化。因此，要使得一个人身体构成发生彻底改变，则有必要就某一既定主题展开一系列的思索。

这正是由失败转为成功的过程。代表着勇气、力量、灵感、和谐的思想取代了代表失败、沮丧、缺失、局限以及不和的思想，这些新的思想扎下根来，身体组织也随之发生改变，人生的前景变得一派光明，旧有的一切都已烟消云散，所有的事物都呈现出崭新的面貌，你因此获得了新生。这是一次精神的重生，生命因而被赋予了新的意义，而你本人则脱胎换骨，洋溢着欢欣、自信、希望与活力。在以前从未发现机遇的地方你发现了通向成功的机遇。你发现了新的可能性，放在以前，它对你毫无意义。你沉浸在成功的信念之中，而这些信念影响着你身边的人，他们反过来又推动你不断向前进。你吸引并聚拢了一批成功的同事在你身边，而他们反过来又改变了你的工作和生活环境。因此，通过这些简单的思维锻炼，一个人不但能改变自身，还能改变周围环境，甚至改变各种条件。

你必须看到，你也会看到，新的一天即将来临。前景是如此美妙，如此神奇，如此浩渺无限，以至于都有点让人觉得难以置信。一百年前，任何人手持一杆现代的机关枪，就可以不费吹灰之力地消灭一整路配备百年前武器的大军。同理，现在任何人只要掌握了本书中阐述的有关可能性的知识，那么与芸芸众生相比，他将拥有常人难以想象的优势。

第八课

生活是一首宁静和谐的乐曲 065

第九课

改变自己 074

第十课

因果法则 083

第十一课

万事万物都有规律可循 091

第十二课

集中精力，专注思考 100

第十三课

让梦想成真 108

第十四课

培养和谐的精神态度 117

第十五课

洞察力是心灵的力量 125

第十六课

生命中最重要的是什么 134

第十七课

力量来自镇静 142

第十八课

爱的法则 151

第十九课

知识战胜恐惧 159

第二十课

思考的力量 167

第二十一课

成功的秘诀 176

第二十二课

思维与健康 185

第二十三课

创造性思维 194

第二十四课

一切皆存你心中 202



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。

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，那你就能够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。

②5 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。

②6 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。

②7 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。

②8 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。

②9 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。

③0 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。

③1 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。

⑫ 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。

⑬ 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。

⑭ 很多人觉得做到这些很难，而也有不少人轻松就能做到。在你能有任何进步之前，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？

8. 怎样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？

10. 一切力量源自哪里？

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。

通过正确的思考才能确保想要的和谐状态。

混乱、不和谐、匮乏和局限是由错误的思想带来的。

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。

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，并给我们提供各种便利和好处。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蒂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