

心有奇迹系列

影响几千万人的灵修奇书

奇迹课程

本课程的宗旨并非教你爱的真谛，因为那是无法传授的。
它旨在清除所有妨碍你体验到爱的障碍，爱是你与生俱来的禀赋。

若天◎著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE


心有奇迹系列

影响几千万人的灵修奇书

奇迹课程

若天◎著

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

奇迹课程 / 若天著. —南京:江苏文艺出版社,2009.4

(心有奇迹系列)

ISBN 978-7-5399-3213-2

I.奇… II.若… 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062353号

- 书 名** 奇迹课程
- 著 者** 若 天
- 责任编辑** 刘 霁
- 出版发行** 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
- 集团网址** 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
- 经 销** 江苏省新华发行集团有限公司
- 印 刷** 北京中印联印务有限公司
- 开 本** 880×1290毫米 1/32
- 字 数** 132千字
- 印 张** 8.5
- 版 次** 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷
- 标准书号** ISBN 978-7-5399-3213-2
- 定 价** 25.00元
- (江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

什么是奇迹？

奇迹就是重新唤醒我们内在的“觉知”，
使我们了悟真理的圣坛是心灵，
而不是身体；
这种认知，
使得奇迹具有治愈的能量。

奇迹执行者唯一的责任，
是自己的开悟。
开悟的目的是将你恢复原状，
就是恢复“觉知”。
当被创造时，
你和所有的人一样，已拥有了一切。
恢复到你原始的状态，
你自然地成为开悟者，
也就是奇迹执行者。

关于《奇迹课程》

这是一部大自然的法则之书，一部具有神奇力量的、能量充溢的课程。每个人根据他的灵性都能从中获得他想要的一切，当他的灵性也开始恢复的时候。

这是一门生命旅途上的必修课。每个人可以选择自由意志下的任何时间来选修。所谓自由意志，不是指每人可以自由设定自己的课程，它只意味你能选择什么时间去修这门课程。

正因为你没选择你应该去做的事情，所以时间才存在。

你将看到奇迹通过文字将能量送达你的手，到眼，到心，继而充溢你的整个身体。

从现在开始每天默念：“请帮助我完成任何您今天要我执行的奇迹。”



请记住

1. 请记住，奇迹没有难易之分。一个奇迹不会比另一个更难或更大，它们都一样。

2. 请记住，奇迹不算回事儿，它们并不重要。心最重要。

3. 请记住，奇迹是一种习惯，是自然发生的。奇迹不应该在意识的控制之下，有目的地索要的奇迹通常是虚妄的，这会浪费能量。

4. 请记住，奇迹是与生俱来的。他在。他在每个人的身上。

5. 请记住，如果奇迹不发生，请检查你自己，一定是哪里出现了错误。

6. 请记住，奇迹是康复的方法。奇迹弥补匮乏，以拥有者的名义，给予欠缺者以丰盈。

7. 请记住，奇迹是爱。真正的奇迹，是引发内在的爱；因此，一切来自爱的都是奇迹。

关于阅读这本书的建议

这是一本不可思议的书。

据作者若天所述，本书的灵感来自冥冥中一种力量的召唤，在多年的迷失之后，在一个天色渐渐暗的黄昏，他突然感到心境澄明，仿佛突然踏上一条不可思议的旅途，曾经听到的一段歌声在多年之后，在寂静中响起。虽然片段中断，却犹如绝响。

他说，这使他想起多年前写下的一句诗：

“我愿做你的耳朵，倾听你的天籁。”

在寂静中倾听到展开的声音，像水银泄地一样，顷刻充盈了整个身心。由此展开的文字，字字珠玑，为聆听者奉献圭臬。

海伦·舒曼也曾经写下这样的神奇文字：

“在此开始的一切会洋溢着生命、力量及希望，直到世界霎时沉寂下来，忘却了罪之梦的一切妄作。”

很多人将这一类型的书归类为寓言体自我成长书或是灵感书，尤其令人惊讶的是，在讲究物质文明的今天，这类书籍非常丰富。本书作者若天也曾经撰写过多本自我成长书，在他众多著作中，尤其以本书最为出色。应该说是

自我成长书籍中的杰作。

我的建议是，首先，这不是一本可以囫囵吞枣、一口气看完的书。你在阅读的过程中需要不断地思考及觉察，每一句、每一段、每一页和每一章都值得你品味、默想、思量、消化，完全吸收之后才能够沉淀与整合，然后再挪出空间品尝下一小段“佳肴”；就像精致的开胃菜一样，每一个部分都有其优点与应该欣赏的地方，千万不要因为匆忙或是想看到什么结果而草草了事，因为不会有什么结局或者终极的答案。只有愿意花时间细细经验的读者会在其中得到源源不绝的收获。

慢慢阅读这本书，你可以随时停下来，也可以翻到哪里就从哪里读起。你可以在空白的地方做笔记，或者整理出一本你自己的洞见与问题集，最好是像记日记一般，而且要经常读它。你也可以和其他同样对世界、对自身有所好奇的人——不管是爱人、朋友、读书伙伴、心理咨询师——讨论你的想法。

本书的精髓就是，当你学会用慈悲心接纳自己之时，也请接受这一点：这里头没有对生命的标准答案，没有“手册”可遵循，只有在我们的觉知更扩展之时，产生出更多的疑问与可能。并知晓所谓的成长，“找到自己的心”，也就是拥抱这一切。若天建议我们试试看这条道路，因为他相信，过得更充实些就更能做你自己，生命就会有收获、大喜悦。

人生就像乘公共汽车



人生就像乘公共汽车，
我们知道它有起点和终点，却无法预知沿途的经历。

有的人行程长，有的人行程短。

有的人很从容，可以欣赏窗外的景色。

有的人很窘迫，总处于推搡和拥挤之中。

然而与悬挂在车门上、随时可能掉下去的人相比，
似乎又感欣慰。

获得舒适与优雅，座位是必不可少的机会，因此总
被人们争抢。

有的人很幸运，一上车就能落座。

有的人很倒霉，即使全车的人都坐下了，他还站着。

有时别处的座位不断空出来，唯独身边这个毫无动静。

而当你下定决心走向别处，刚才那个座位的人却正好离开。

为了坐上或保住座位，有的人漠视良心，甚至伤害他人。

有的人却因为这样那样的原因，不得不将到手的座位让给他人。

有的人用了种种的方式，经历了长长的等待，终于可以坐下。

但这时他已经到站了。

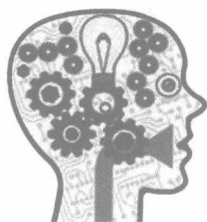
下车的一刻，他回顾车厢，也许会为区区一个座位而感慨，自以为大彻大悟。

其实即使重新来过，他依然会去争抢，因为有时如果不坐下，连站的位置都没有。

除非你永远不上车，而这并不由自己决定。

到站的人下了，车上的人还在。

依然熙熙攘攘，依然上上下下……



目 录

奇迹课程 CONTENTS

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| 关于阅读这本书的建议 | /1 |
| 人生就像乘公共汽车 | /3 |
| ////////// Chapter. 1 发现自我的小绵羊 | 3 |
| 欢迎来到地球 | /6 |
| 心灵能量 | /8 |
| 正面力量 | /10 |
| 吸引力法则 | /12 |
| 太美妙的思考方式 | /13 |
| 人类的精神能力 | /16 |
| 改变人类际遇的秘密其实很简单 | /18 |
| 奇迹课程—— | |
| 如何阅读本书 | /22 |
| 感觉能量练习 | /22 |
| ////////// Chapter. 2 一只小绵羊的发誓 | 31 |
| 将这一切记录下来！ | /31 |
| 和自己的约定 | /31 |



| | |
|---------------|------|
| 为什么无法遵守与自己的约定 | / 32 |
| 我的自我训练 | / 32 |
| 人性的另一个弱点 | / 34 |
| 重要的是“从现在开始做” | / 35 |
| 本章的意图 | / 36 |

| | |
|------------|------|
| 奇迹课程—— | |
| 镜子练习:我也能做到 | / 37 |
| 想象力练习 | / 37 |

Chapter.3 迷途中的发现 / 47

| | |
|-------|------|
| 你的创造心 | / 47 |
|-------|------|

| | |
|------------------|------|
| 心的构造 | / 48 |
| “内在心”的使用方法 | / 49 |
| 活用创造心的体验 | / 52 |
| 接受特别的帮助时,对创造心的呼唤 | / 53 |
| 用心看到事物 | / 54 |
| 如何阅读本章 | / 56 |

| | |
|--------|------|
| 奇迹课程—— | |
| 内心的圣殿 | / 57 |

Chapter.4 寂静中的声响 / 63

| | |
|-------|------|
| 放松的技巧 | / 63 |
|-------|------|

| | |
|----------|------|
| 放松就是恢复能量 | / 63 |
| 放松的意识 | / 64 |
| 放松的方法 | / 66 |
| 放松的心理层面 | / 67 |
| 放松的熟睡 | / 67 |
| 放松可以永葆年轻 | / 68 |
| 放松的优点 | / 69 |
| 如何运用倾斜板 | / 70 |

| | |
|-------------------------|------|
| 奇迹课程—— 放松、集中焦点、视觉化练习 | / 72 |
|-------------------------|------|

//////////////////////////////////// Chapter.5 王子,快起来了/79

| | |
|-------|------|
| 宇宙的程式 | / 79 |
|-------|------|

| | |
|--------------|------|
| 你可以成为你想要成为的人 | / 80 |
| 谁夺走你的狂喜? | / 81 |
| 你要什么, 宇宙给你什么 | / 83 |
| 《奇迹课程》的秘密 | / 85 |

| | |
|-----------------------------|------|
| 奇迹课程—— 自我启发练习: 一分钟内心图像描绘 | / 88 |
|-----------------------------|------|

//////////////////////////////////// Chapter.6 羊曾经是人吗?/97

| | |
|-----|------|
| 吸引力 | / 97 |
|-----|------|

| | |
|----------|-------|
| 创造心的法则 | / 97 |
| 创造心的三个定律 | / 99 |
| 动作可以创造感情 | / 101 |
| 开始行动 | / 102 |

| | |
|-------------------------|-------|
| 奇迹课程—— 正向练习1: 告诉自己的话 | / 105 |
| 正向联系2: 17秒聚焦 | / 106 |

//////////////////////////////////// Chapter.7 伟大的羊/113

| | |
|------|-------|
| 认同自我 | / 113 |
|------|-------|

| | |
|--------|-------|
| 新的人生计划 | / 114 |
| 愿望的神灯 | / 115 |



| | |
|--------------------|-------|
| 这个世界上，存在于人类周围的基本法则 | / 116 |
| 四语公式 | / 117 |
| 四语公式的秘密 | / 118 |
| 自我认同的意义 | / 119 |
| 自我认同的五种方法 | / 121 |
| 现在就要 | / 124 |

| | |
|--------|-------|
| 奇迹课程—— | |
| 四语公式练习 | / 125 |
| 我的故事 | / 126 |

//////////////////////////////////// Chapter. 8 做狼还是做人 / 131

| | |
|-------|-------|
| 我想要什么 | / 131 |
|-------|-------|

| | |
|--------------|-------|
| “希望”和“了解”的不同 | / 132 |
| 支配自己的四大步骤 | / 133 |

| | |
|----------|-------|
| 奇迹课程—— | |
| 如何运用目标清单 | / 138 |
| 决定目标的技巧 | / 139 |

//////////////////////////////////// Chapter. 9 一个奇妙的天地 / 145

| | |
|--------|-------|
| 你内心的标尺 | / 145 |
|--------|-------|

| | |
|-----------|-------|
| 内心标尺的三个方面 | / 146 |
| 如何运用内心标尺 | / 147 |
| 大目标与小目标 | / 148 |

| | |
|--------|-------|
| 奇迹课程—— | |
| 半山腰的路标 | / 151 |

//////////////////////////////////// Chapter. 10 使命 / 157

| | |
|-----------|-------|
| 如何创造正面的力量 | / 157 |
|-----------|-------|



| | |
|--------------|-------|
| 思想创造现实 | / 157 |
| 深深地说声：“谢谢你。” | / 160 |
| 正面的字语和思想 | / 163 |
| 大声地呼喊你的名字 | / 165 |
| 喜悦导航！ | / 166 |

| | |
|--------------------|-------|
| 奇迹课程—— 培养专注力的练习 | / 169 |
|--------------------|-------|

//////////////////// Chapter. 11 与恶魔的交易 / 177

| | |
|------|-------|
| 创造富足 | / 177 |
|------|-------|

| | |
|----------|-------|
| 内在的声音 | / 177 |
| 要求、相信与接受 | / 178 |
| 找到人生志业 | / 180 |
| 开放的心无所不能 | / 181 |
| 向内聆听 | / 184 |

| | |
|-------------------------|-------|
| 奇迹课程—— 财富增长练习：你是丰盛源头 | / 186 |
|-------------------------|-------|

//////////////////// Chapter. 12 我是一个王子 / 195

| | |
|--------|-------|
| 有魅力的人品 | / 195 |
|--------|-------|

| | |
|----------|-------|
| 富有魅力的物质 | / 196 |
| 不死鸟 | / 197 |
| 如何才能加以掌握 | / 197 |
| 怯懦 | / 198 |
| 不安 | / 199 |
| 烦恼 | / 200 |
| 自怨自艾 | / 201 |
| 体谅 | / 202 |
| 宽恕 | / 204 |
| 思考的种子 | / 206 |



| | |
|--------|-------|
| 奇迹课程—— | |
| 释放的祈祷 | / 208 |
| 说 明 | / 208 |
| 祈祷文 | / 209 |

//////////////////////////////////// Chapter. 13 他是狼! /217

| | |
|-----------------|-------|
| 自我治疗 | / 217 |
| “情绪地图”里的身体反应 | / 218 |
| 心灵成长 | / 220 |
| 感 恩 | / 222 |
| 增多律 | / 223 |
| 上天的礼物：自我治愈的力量 | / 225 |
| 赞赏是进入心的门 | / 227 |
| 以更高的方式思想 | / 228 |
| 意志将你的能量带你想要去的地方 | / 228 |

6

| | |
|----------|-------|
| 奇迹课程—— | |
| 自我治疗天使手册 | / 230 |

//////////////////////////////////// Chapter. 14 大结局 /241

| | |
|-----------------|-------|
| 爱是一切的答案 | / 241 |
| 把你原有的光找回来 | / 242 |
| 改变过去就是改变未来 | / 243 |
| 奇迹如何被创造出来 | / 246 |
| 《奇迹课程》如何被创造出来 | / 248 |
| 爱是一切的答案 | / 249 |
| 奇迹课程—— | |
| 奇迹发生的练习：爱是一切的答案 | / 252 |

order of idppic. Germany
// . ? all - screws
- 500 500 - 500
a count n muscles
about residues)
order of idppic. Germany
// . ? all - screws

elly (-> a count n muscles, plus
bref face notes)
- one -
if, Σ residues do not matter // The F, Σ
is quite unimportant.

expression of bref - ~~with~~ real - 50
residue) the bref is Σ residues
// n - Σ residues, everything

about residues)
order of idppic. Germany
// . ? all - screws
- 500
elly (-> a count n muscles, plus
bref face notes)

if, Σ residues do
is quite unimportant.