

专注的惊人力量

THE AMAZING POWER OF
DELIBERATE INTENT

[美] 埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 著
邢鑫 译



 中国城市出版社

专注的惊人力量

THE AMAZING POWER OF
DELIBERATE INTENT

[美] 埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 著

邢 鑫 译

中国城市出版社

· 北京 ·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2009-1010

图书在版编目(CIP)数据

专注的惊人力量 / (美) 希克斯 (Hicks, J.), (美) 希克斯 (Hicks, E.) 著; 邢鑫译. —北京: 中国城市出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5074-2186-6

I. 专… II. ①希…②希…③邢… 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191220号

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 ©2009 by China City Press
Originally published 2006 by Hay House Inc., USA
All rights reserved

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 浒 郑良苹 张丽静 冯俊文 王进凤
封 面 设 计	蒋宏工作室 + 安晓蓓
版 式 设 计	安晓蓓
责任技术编辑	张建军 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号 (邮编100039)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
字 数	150千字 印张7.75
开 本	880x1230 (毫米) 1 / 32
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
定 价	29.80元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057



前言

当学生准备就绪时，老师自会出现

——路易斯·L·海

畅销书《你会治愈你的生活》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,得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“今日我们地球上最伟大的导师”。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

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。

——发自内心,杰瑞



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达者，因为我没有固执的偏见，所以很少会影响信息的传达。他们说我不无所执念，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

关于亚伯拉罕的介绍 IX

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,只有在一段时期的调整后,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 / IX

第一章 新眼光，新生活 / 1

第二章 万物众生，欣欣向荣 / 4

第三章 死亦生之始 / 7

第四章 人是精神存在的振动延展 / 10

第五章 你来到世上，书写你自己的人生 / 12

第六章 创造思维的吸引力 / 16

第七章 你时刻流露所思所想的本质 / 19

第八章 有求必应 / 22

第九章 人所关注即事实 / 24

第十章 意识，自主创造之法门 / 26

第十一章 振动差距和能量平衡 / 29

第十二章 抱朴归原 / 33

- 第十三章 关于身体的振动差距 / 35
- 第十四章 关于家庭的振动差距 / 40
- 第十五章 关于工作的振动差距 / 43
- 第十六章 关于人际关系的振动差距 / 46
- 第十七章 关于财富的振动差距 / 49
- 第十八章 关于世界的振动差距 / 52
- 第十九章 关于政府的振动差距 / 55
- 第二十章 和光同尘 / 58
- 第二十一章 与内在我振动契合 / 60
- 第二十二章 吸引点与放松要素 / 63
- 第二十三章 快乐妙用及能量平衡 / 67
- 第二十四章 我的身体 / 69
- 第二十五章 我的家 / 72
- 第二十六章 我的人际关系 / 75
- 第二十七章 我的工作 / 78
- 第二十八章 我的财富 / 82
- 第二十九章 我的世界 / 85
- 第三十章 我的政府 / 88

- 第三十一章 弥合振动差距的功用 / 91
- 第三十二章 行动与情感 / 94
- 第三十三章 应用积极面之书 / 96
- 第三十四章 应用弧段计划法 / 100
- 第三十五章 应用虚拟假设 / 103
- 第三十六章 哪个想法更好 / 110
- 第三十七章 应用钱包术 / 117
- 第三十八章 应用专注轮 / 121
- 第三十九章 应用云梦术 / 128
- 第四十章 应用免债术 / 132
- 第四十一章 应用职业经理人 / 135
- 第四十二章 应用健康点金术 / 145
- 第四十三章 应用情绪攀登法 / 149
- 第四十四章 方法的价值 / 159
- 第四十五章 在你发现征兆前，创造的99%已经完成 / 161
- 第四十六章 专注的惊人力量 / 165

对话亚伯拉罕 / 171

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,各种不幸遭遇存在的意义;我们知道环境给你带来种种困惑,以及由此带来的种种遭遇;我们明白创造的过程,更深知思想的力量。

作为物质的存在,人类并非注定要不断寻找灵魂,因为物质与灵魂并非截然两分。人类是精神能量的延展,亦是天地灵气所聚。人类的使命并非是回归于精神,而是不断挑战现实生活。