

# 一切财富尽在我心中！

《潜意识的奥妙和力量》

印·墨菲博士  
文选

2008-9-1

## 科学家的潜意识（墨菲）

潜意识使人具有超人的悟性和洞察能力。

有许多科学家都认识到潜意识的重要性，爱迪生、马科尼、凯特林、爱因斯坦等人都利用过潜意识。

**研究表明，潜意识是许多科学家成功的决定因素。**

著名化学家弗里德里克·冯·斯特拉多尼斯在试验室里工作了很长时间，他想知道六个碳和六个氢原子组成汽油时，它的分子式是怎样排列的。这个问题困惑了他很久，但一直没有找到答案。

一次他坐车去伦敦时，他的潜意识突然向他显示：一只蛇在咬自己的尾巴，并且盘旋运动，像个玩具风车。他的问题解决了。后来人们所知道的苯环原子环形排列，就是这样产生的。

尼古拉·特斯拉是一位著名的电器设备发明家。当他心中有了一个新的想法时，他首先通过想象建造它的雏形。他知道，所有具体细节潜意识会自然而然地向他显现。

他经常默想怎样改进，从不去过分探究。最后他向技术员陈述的就是他心中的成品。他说：“几乎没有什么变化，我所想的产品都是成的。20年来无一例外。”

阿加西斯教授是著名的自然主义者。他发现，人在睡眠时潜意识的活动是不停的。他去世后，他的夫人在传记中这样记录了他的工作：“他几周来一直在辨认石板中一条鱼化石的种类，这个鱼化石从外表看有些模糊不清。疲惫之下，他最终放弃了辨认。

一天晚上他醒来，向我说，他梦到了这条鱼的其他部分。他努力想记住梦中鱼的细节，但想不起来了。他回到工作室，想看着鱼化石再去追想梦中的印象，但毫无结果。

第二天，他又梦到了鱼，但醒来后又忘了。第三天晚上，他睡觉前，在床前放了一枝铅笔和一张纸，希望再能梦见鱼。

谁知在早晨快醒的时候，他又梦见了鱼，并且很清楚；他模模糊糊地用笔和纸在暗中将鱼画下来。早晨起来时，他惊奇地发现夜里他居然起来画了这条鱼。

他匆忙赶到工作室，用凿子按他在纸上的草图凿了起来，当鱼化石完全暴露时，与他画的鱼完全一样。最后他成功地辨认出鱼的种类。”

几年前我收到一篇文稿曾描述胰岛素的发现：“40年前，著名医生弗雷德里克·班廷一直在关注糖尿病的事，他知道这种病给病人带来许多的痛苦。当时在医学界尚无药物能对症下药。班廷医生花了大量时间进行研究试验，想解决这一国际医学难题。

一天晚上他很疲倦，就睡了。在梦中，他梦见自己从狗的退化胰腺管中抽取残液。这就是胰岛素的起源，它帮助了成千上万名患者。”

班廷医生一直在有意识地寻找解决方案，所以他的潜意识就回应了他。

但并不是所有问题一晚上就能解决的，有时需要一段时间，因此不要灰心。做到每晚临睡前向潜意识发问，就像从没提问过一样。

**迟迟没有回应的原因，可能是因为你把问题看的太严重，或你认为要好长时间才会有结果。你的潜意识是没有时间、没有空间的。去睡觉，相信你现在就会有答案，不要以为答案只会在将来。**

## 商人的智慧（墨菲）

戈森是一个成功商人，他在遇到困难时，常常用他的想象力来解决问题。

他的传记作者在书中写到，他经常花去几个小时的时间，独个儿靠想象场景在交谈。

别人知道他会想象出一个朋友在他面前，坐在椅子上，总是回答他问题。他想象中的朋友会给他正确答案，以至于动作、声调、手势都历历在目。

有一个参加听课的年轻的股票经纪人，愿意采纳戈森的方法。

他后来开始靠想像力同一个有百万资产银行家交谈。这位银行家认为他聪明，判断准确，买股票眼光好。他经常将对话戏剧化，直到他心里产生一种自信的形式。

这个经纪人的内心对话和想像力对实现他的目标的确起了作用，使他的投资总是让老板满意。他生活的目标就是让他的委托人在投资上受益，他的潜意识使他的生意不断成功。

**在买卖过程中，你的意识是启动器，你的潜意识是马达，你得首先启动这部马达，它才能工作。你的意识又如同发电机，用来唤醒潜意识的能量。**

**在向深层的潜意识传达想法时，首先要身体放松，让注意力减小，让心情平静下来。平静的心态可以排除杂念和错误想法的干扰。在平静、被动、易接受的状态下，不要做什么努力，潜意识就会接收东西。然后开始想象你的愿望的是什么，例如，你希望买幢房子。**

当你放松时，你做如下的肯定：我潜意识中的智慧是万能的，它现在向我展示我所需要的房子。环境优雅，房屋设计满足我的所有要求，我可以买得起。我现在将我的请求转交给我的潜意识，我知道它会本能地做出反应。我绝对相信，我的这一请求如同农民在地里播种一样，一切都会按照自然规律生长。

对你这种祈祷的反应可能是通过一个广告，一个朋友，或者你直接找到了所要的房屋；还有许多种反应的方式。但重要的是，**一旦你有了信心，对潜意识的规律深信不移，你的祈求总会有答案。**

你也许希望卖掉一套房子、一块地或其他形式的资产。一次，我在与房地产经纪人的交谈时，说了我在洛杉矶奥兰多大街卖掉我自己房子的事，他们后来也采用了我告诉他们的方法，并且很快有了效果。

我在住处前的花园里放了一块牌子，上面写着“房东欲售房”。当天我在睡觉前问自己：“假如我卖掉了房子，我还做什么呢？”

我心里回答了我的问题：“我首先把那个牌子去掉，并扔到垃圾堆里。”我在想象中把那个牌子拔起，扛在肩上，走到垃圾处，扔在地上，并对牌子开玩笑地说：“我不再需要你了。”我感到内在的满足，觉得我已把房子卖了。

第二天有个人给了我一千美元押金，说：“把你的牌子拿掉吧，我们现在去找个中间人。”我随即取下了牌子，把它扔到了垃圾堆里。

**外在的行动与内在是一致的，没有什么不一样的。《圣经》里说，在内在的，也必在外。**

**也就是说在潜意识中产生的东西，会在生活的客观“屏幕”上再现。外在完全反应内在，外在活动就是内在活动的反应。**

切记，你在寻找的也在寻找你。无论何时你要卖房产，总有人要买你的。**通过正确使用潜意识的力量，你就能在买卖的竞争和焦急状态中将自己解放出来。**

**有许多杰出的商人，常常利用树立“成功”的意识，使自己确信成功属于自己。他们知道成功的概念包含着一切成功的要素。所以，你也可以不断重复“成功”的概念，当你对成功有信心有把握的时候，你的潜意识就会真实地接受，你会下意识地获得成功。**

你常常会不经意地说出你主观上的信仰、印象或判断。成功对你意味着什么呢？毫无疑问，你想在你的人生中是成功的，你的工作是杰出的，你有一个美满的家庭，有足够的钱过一个舒服的日子，幸福的日子；你想祈祷成功，你想成功地利用潜意识的力量。

你是一个商人。成功的商人经常想象自己能心想事成，能获得所要的东西。因此，要有幻想，要常常想象自己处在

成功的活动中，并且养成习惯。

**每天睡觉前都去想象自己是成功的，非常满意；最终你的潜意识会接受你的思想。你会觉得好像你生来就会成功，你只要祈祷，奇迹就会发生。**

## 要点

成功就是生活。当你感到平安、幸福和喜乐，能做你要做的事时，你就是成功的。

做你爱做的事。如果不知道做什么，祈祷寻求引领。

在你从事的事业中，要成为专家，努力掌握更多。

自私者不会成功。成功的人生活中的目的就是要为他人服务。

成功的人应该是心里平安的人。成功的人都有广阔的理解力。

如果你有一个清楚的目标，你的潜意识就会为你产生出奇迹般的力量，向你展现各种各样的方法。你的思想和感情融合在一起，就会产生主观信仰，照着你的信，事就成了。

不断幻想的力量会引发潜意识的力量。你的潜意识是记忆的仓库，经常肯定地说：“无论何时，我想要知道什么，潜意识就会告诉我什么”。

如果你想变卖家产或房屋什么的，可以静静地默祷：“无限的智慧将顾客引来，我就是他需要找的。”不断地带有感情地祈祷，你的潜意识就会做出反应。

成功的概念包括成功的所有要素。不断地、带有自信地向自己重复“成功”二字，你就会下意识地受迫成功。

## 想像力的激励和完形能力（墨菲）

洛思博士是火箭学会会员，著名的电子工程师。他这样叙述了他逃出俘虏营的经历：

“在俄军煤矿，我是一名战俘。每天都目睹我周围的人死去。我们被俄军看管，有傲慢的军官、凶残的士兵和狡猾的线人。

在一次体检后，确定了每个人的挖煤的定额。我们每人每天要挖 300 磅煤。如果完不成定额，伙食就要削减，很快这个人就会完蛋。

我开始想怎样逃出去。我知道我的潜意识会找出办法来的。我在德国的家已被毁了，我的家人已不存在了，我的朋友和其他什么人，要么死了，要么也在集中营里。

我对自己说，我要去洛杉矶，我会想出办法来的。过去我见过洛杉矶的风景画，我记得一些林荫大道和建筑。每天都幻想我在威尔希尔大街上同一位姑娘散步，她在战前同我在柏林认识(现在是我的夫人)。我幻想我们逛商店，开着车，下饭馆。

每天晚上我都幻想. . . . . 啊，我要开车去那里。我想象得很真实，很自然，就好像真的发生一样。每天早晨，看守的头目都要清点战犯，他会大声叫喊数字 1、2、3. . . . . 当叫到 17 时，这是我的数字，我就得站到一边去。

一次，当刚要叫到我时，有人招呼看守。当他回来时，把下一个人当作 17 号——这样，晚上回来时，人数‘不会少’，要认真查清还需要一段时间。我逃出营地，一直走了一天一夜。在一个荒凉的小镇过了一天。我搞到什么吃什么，钓鱼，捉小动物。后来我发现一辆去波兰的煤车，晚上我就搭车去了波兰，后来我又到了瑞士卢斯尼。

一天晚上，在卢斯尼旅馆，我同一对来自美国的夫妇谈话，那个男的问我愿不愿意到他家去打工。他家住在美国加州的圣·莫尼卡。我同意了。当我到达洛杉矶时，他的家人开着车来接我。

望着窗外威尔希尔大街上的林荫大道和高大的楼房，和我想像中的一模一样，它正是在我幻想中常常出现的图景，

好像我以前真来过这儿一样。潜意识的奇特功能太伟大了，真的，它是怎样工作的，我们无法知道。”

许多考古学家和古生物学家知道，他们的潜意识可以帮助他们再现任何曾经发生过的事情。当他们研究古化石或古物时，通过他们的想像力，让潜意识帮助他们恢复旧时的景象；死去的人好像又活了过来，能听能说，望着这些庙宇，研究这些陶瓷、雕像等，他们能告诉我们在没有语言的年代所发生的事情。

那时的交流可能是通过咕哝、呻吟或手势等等。他们靠着训练有素的想象，唤起潜意识的潜能，将庙宇装上顶，环境布上花园、水池、喷泉，将化石装上眼睛、肌肉，让他们再走起来，说起话来；让过去变成现在。

**其实，人的心灵里是没有时间和空间的。你可以通过想像力，成为所有时代最有灵感的思想家或科学家的伙伴。**

## 什么是成功

**成功就是生活，是长期的平安、喜乐和幸福的生活。耶稣说，永恒的生命就是对这些成功品质的永久体验。生活中真正需要的东西是看不见的，像平安、和谐、诚实、安全感、幸福。**

它们来自于人的灵魂深处。思念它们就是在我们心中建立天堂。“只能积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。”

**成功就是爱你的工作，做你喜爱做的事情。**

一位精神病医生仅仅获得学历证书，并挂在墙上是不够的，他必须经常去诊所工作，阅读最新的医学杂志，对最先进的的方法是了如指掌的。他还必须爱她的病人。

有人说：“我怎样知道我喜爱做什么事呢？”在这种情况下，就祷告吧：“我内在无穷智慧知道我在生活中的位置”。

不断地重复这句祷告，默默地、积极地、带有爱心地陈述。如果你坚持这样做，且信心十足，答案就会产生——一种预感，一种带有方向的引领。答案就是一种来自内省的平静的认识。

**成功就是精熟于所从事的工作。**例如，一个学化学的年轻人应该有足够的热情去了解一切有关他所学习的这一学科的知识，他应该比别人知道得更多。“愿你们中间为大的，成为你们的仆人吧。”

**成功不是本能而是自觉。**一般人只是为了生存或“日子过得好”而努力。“日子过得好”不是真正的成功。成功者的动机应该更伟大、更崇高，仅仅为了一己私利者就不要奢谈什么成功。他应该尽自己之所能去服务于众人，且不图有所回报。

**最重要的是你所做的不能仅对你的成功有利，你的愿望不能是自私的，必须使整个人群受益。换句话说，你的想法最终是为人类服务的。如果目的是自私的，整个过程就会“短路”，造物主就会制约你并给你带来疾病。**

**“某某先生靠玩垃圾股票发了财。”一个人可以看起来一时成功，但通过欺诈搞来的钱往往会长翅膀飞走。当我们抢别人钱的时候，我们实际在抢我们自己；因为我们处在一种缺乏和被束缚的状态中。这种状态通过我们的身体，家庭生活和日常事务反映出来。**

我们怎么想，怎么感觉，我们就怎么做。我们按我们所信的去做。尽管一个人可以通过欺诈发财，但这不是成功。心里没有安宁就不是成功。如果一个人晚上睡不安，生病了，或患有罪犯综合症，他的财富对他有什么好处呢？

一个扒手积攒了大量的钱财，在英国有豪华住宅，在法国有夏日别墅，但是他每时每刻都在担心伦敦警察厅刑事部来抓住他。他内在的世界已失调。他知道他做错了事，他的罪给他日常生活带来许多麻烦，使他终日不得安宁。

最后，他主动向警方投案自首，宁愿坐牢。出狱后，他心理逐渐恢复了正常，找到了他愿意干的工作，成为一个守法的公民。

一个成功的人热爱他的工作，努力完全实现自我的价值。成功是更高的精神和理想追求，而不是财富的积累。

## 想像力的成功

许多的成功企业家都是一些善于利用潜意识的人。

**不要忘了你潜意识的创造力，它是一切动力的来源。你的思想是富有创造性的；思想加上感情就成为主观信仰。“照着你们的信给你们成全了吧。”**

**你对自身内在力量的认识使你有了自信和安全感，使你心想事成，不论你从事什么工作，都应当认识潜意识的规律。当你知道怎样利用内在的力量，把你的才华发挥出来，你就肯定会成功。**

有一个演员告诉我，他受教育很少，但他小时候总是梦想当一个成功的演员。不管是他割草的时候，还是在赶牛回家的时候，还是在挤牛奶的时候，他总是在不停地幻想自己的名字在大剧院门口被灯光照得很亮。多少年来他一直这样想，直到有一天他离开家乡，到电影场找临时工干。

如今他终于看到了他小时的梦想：他的名字在大剧院门口被做成五彩缤纷的灯光。他接着说：“我知道，不停幻想的力量是可以使人成功的。”

30年前，我认识一位药剂师，他一周挣 40 美元，加上一点卖药的回扣。他说：“25 年后我会退休领取养老金。”我跟他讲，你为什么不能自己开个药店呢？离开这里，开阔眼界，为你的孩子想想。你的儿子也许能成为一名医生，你的女儿也许会想当一名伟大的音乐家呢？

他回答说他没有钱，他开始意识到他可以去想象自己的追求。**我简要地向他说明了潜意识的作用。第一步要认识到潜意识的存在；第二步要向潜意识表达自己的目标，相信潜意识会实现这个目标的。**

他开始幻想自己有一个药店，他在自己的店里摆放药瓶，为病人配药方，他的雇员在为顾客拿药，他甚至看到了他在银行的账面是平衡的。从思想上讲，他好像在自己的店里工作了。

就像演员的表演一样，按你所想的去表演；因为你就是你所想的。这个药剂师全心地投入了表演，按他想象的药店去行动。

结果很有趣。他首先被开除了。他又在一家大的连锁店找到了工作，还当了经理。后来又成为地区经理。四年中他攒了一笔钱，为开一家药店付了押金。他把它称作“梦想药店”。“这正是我要的药店”他说。他后来很成功，每日工作，乐此不疲。

曾经有一个上高中生对我说，他考试成绩越来越糟，记忆越来越差，他不知道那儿出了错。后来我发现，这个孩子惟一的错就是他对老师和一些同学冷淡，甚至憎恨他们。我教了他怎样利用潜意识，怎样取得学习成功的道理。他开始每天几次地肯定几个事实，特别是在临睡前和早晨醒来时。

他肯定的事实如下：“我认识到我的潜意识是我记忆的宝库；我从老师那里听到的和我读的东西都

在那里；我的记忆力完好无损；不管是口试还是笔试，我潜意识中的无限智慧会尽力向我展示我要知道的东西。我要对老师和同学有爱心，我祝愿同学们都和我一样成功。”

这个孩子后来的感觉像解放了一样，门门功课都是 A。他经常想象自己被老师和他的母亲表扬。

有一位女士常听我的课。每次她来听课得换三次车，在路上要花掉近一个半小时的时间。有一次，我讲了一个是怎样得到一辆车的故事。她回家后，按照我在课堂上讲的要求进行练习。

不久后她寄来一封信：“亲爱的墨菲博士：我获得了一辆凯迪拉克汽车，是我去听课路上常想拥有的车。我通过幻想，经历了想象中的驾驶，我去了车行，坐进一辆车，开了几个街区试车；我不断地重复说，这是我的车。我脑海中常常是上车、开车，看着车内的装潢等等。大约有两个多星期了。

上周，我真地开着‘凯迪拉克’去听课了。我的住在英格利伍德的伯父去世了，他留给了我全部家产包括这部车。”

## 嫉妒是造成许多人贫穷的原因（墨菲）

有些人总是抱怨他们入不敷出，他们看来总是努力在争取做到收支平衡。他们抱怨说“那个放荡不羁的家伙，他是个冷血动物，是个骗子”云云。

他们总是在谴责那些成功实现了自己理想的人，指责那些快乐的并受到大家喜爱的人，这就是他们的贫困原因。

他们谴责的东西正是他们想要的；他们的谴责出于他们的嫉妒和对他人财物的占有欲。

让你的财富长翅膀飞走，最快的办法就是指责那些比你富有的人。嫉妒是造成许多人的生活贫穷的原因之一，很多人是通过许多磨难才学到这一点的。

例如，如果你见到你的对手在银行里存储一大笔钱，而你的存款却很小，你会不会产生嫉妒之心呢？克服这种情感的方法就是，要对自己说：“这难道不好吗？我应为他的发财而感到高兴，我希望他能越来越富有”。

如果要放纵嫉妒心，它不会给你带来好结果，它会让你处处被动，财富会远离你，而不是靠近你。如果你因为别人的财富和发迹而恼怒，你应该立刻采取各种方法转变心态，并真诚希望他人发财。

这样做会在你心中抵消那些悲观想法，财富会按照潜意识规律向你流来。

如果你认为某人发财是通过不正当的手段实现的，你不要为他担忧，不要去横加指责。你知道他是在利用潜意识的规律去做坏事，这个规律会再度“关照”他的。切记，致富的障碍是在你心里，你可以现在就摧毁它。怎样才能做到这一点呢？答案就是：和气生财。

每天晚上睡觉前，做以下练习：不断地重复说：“我有钱了，我有钱了。”

要静静地、富有情感地这么说，放松心情，作为一个催眠曲，使自己在入睡前只想“有钱”两个字。你会对为此而产生的结果吃惊。财富会像山崩一样临到你。你的潜意识会以神奇的力量向你展示这一切。

采取最容易的方法致富，完全依赖潜意识的力量。

像个守财奴那样积攒财富，只能让你成为“坟墓”里最富有的。因此，不必要像个奴隶似地去工作。

财富是潜意识中的确信。要在潜意识中明确地建立富有的思想。

大多数人的问题是，他们得不到不可见力量的支持。睡前静静地对自己重复说：“我有钱了。”你的潜意识会让你在现实中有钱。对富有的感觉能产生富有，要常常保持这种感觉。

你的意识和潜意识必须达成一致。潜意识接受你当真的东西。因此，你要将富有而不是贫穷的思想当真地“植入”潜意识。

你可以通过以下方法来克服思想上的对立想法，常常肯定地重复说：“没有我做不了的事情。”要不断地重复说：“我的销售额天天都会增加，我的事业在发展，我的财富会与日俱增。”你的销售额就会增加。

不要签“空白支票”，例如，“总是不够”，“太缺乏了”，这样的陈述会加速你的失败。

你在意识中肯定的东西，几分钟后不要再让消极的思想反对它。这种负面思想会抵消你当初肯定的积极想法。你财富的真正来源是你的思想，你的某种想法可能值几百万。你的潜意识会产生你所寻求的想法。

嫉妒是致富的绊脚石。要为别人的财富而高兴。致富的真正障碍在你心里。消除这种障碍的方法就是要与众人和睦相处。

## 让你的心灵吸引财富（墨菲）

追求财富是一种美好的天性。你有权利富有。你生来就应该过富有、幸福和自由自在的生活。因此，你应该有足够的钱来满足你的需求。

你应该成长、发展，无论在精神上还是在物质上。你有权自由表达一切所想。美好和富裕属于你。

当你可以利用潜意识成为富有的人时，为什么仅满足于“够用就行了呢”？你可以学会把钱和朋友们一起享用，这会使你总是富足有余。

你想富有，就是想过一个更丰富、更幸福和更美好的生活。这是一种天性。它不仅美好，而且非常美好。

钱是一种用来交换符号。它对你来说不仅仅意味着摆脱贫困，而且要实现富有、丰盛和尽善尽美的存在。

它可以表示一个种族是否具有强盛的生命力。当你的血液在体内自由流动，你是健康的。当钱在你的生活中自由流动，你在经济上是“健康”的。

当人们开始存钱，将钱放入钱盒里，为钱担忧时，经济上就“有病”了。多少世纪以来，钱作为交换媒介，采用过各种形式，像盐、珠子和各种饰品等。在古代，人们的富有是以拥有的牛或羊的头数来决定的。如今我们使用货币或流通票据，因为写张支票比带着牛羊去支付更方便。

## 你心中的财富

对潜意识力量的了解是你致富的捷径，不管是从精神上还是从物质上来说都是如此。

不管经济形势怎样变化，股市怎样浮动，不景气、罢工、战争或其它什么情况，总是不会缺什么。因为他已在潜意识里建立了富有的概念。不论他在何处，潜意识总是在“关照”他。

他深信，在他的生活中，钱总是会不断地向他流来，他不会缺什么。即使明天国家出现金融危机，人们手中的债券不再值钱，像第一次世界大战期间的德国马克，他也会引来财源，不管货币是以何种形式出现。

你也许会说：“我应该得到更高的工资”。我相信，大多数人的报酬都比应得的低。许多人钱不多的原因之一就是他们公开或默默地谴责金钱。他们认为钱是“肮脏的”，钱是“所有罪恶的根源”。

还有一种原因，就是他们心中有一种隐隐的认识，认为贫穷是某种美德。这种心理认识可能来自于早期的儿童教育，一种迷信或对某些宗教经文的错误解释。

一次，有一个人对我说：“我破产了。我不喜欢钱，它是万恶之源。”这种话表现了一种神经质的混乱，要知道你的破产并不是金钱的罪恶。如果你只爱金钱，财迷心窍，你的生活就扭曲了。

有些人渴望权力，有些人却渴望金钱。如果你心里只想钱，说：“钱就是我想要的一切，我要用一切手段去赚钱，我什么都不顾”。这样，你也许能搞到钱，可以发财。但你却忘了，你需要的是一个稳定的生活，你需要心中有平安，你需要爱、喜乐，你需要健康，你不仅仅是为挣钱而活着。

如果以挣钱为你人生的惟一目的，你就选择错了。如果一开始你认为钱就是你所要的一切，当你有了钱以后，就会发现钱并不是你所要的一切。你还想施展你的各种才华，实现你的自我，以及享受为他人奉献的喜悦等等。

**按照潜意识的规律，你若想有钱，就会有钱，并且还会有心中的平安和健康，你的才华还可以得到自由发挥。**

## 贫穷不等于美德，财富不等于邪恶

贫穷不应当受到谴责但也不等于是美德。贫穷如同人患了病一样。如果你身体有了病，你得立即寻求帮助，同样，如果生活中没有钱，你肯定出了什么错。

生命需要成长，需要发展，需要“丰富”的滋润。你生来不是要住在茅屋中，穿破烂的衣服，经常挨饿；你应该过得幸福，兴旺发达，事业成功。

有钱不是美德但也不等于罪恶。清除心中所有的有关对金钱的偏见。不要认为钱是污秽的，是邪恶的。如果你这样认为，钱就会长翅膀飞离你。

**记住，你失去的就是你谴责的。你无法吸引你所批判的东西。**

这里有一个简单的技巧可以用来为你增加收入。一天多次地重复祷告：“我喜欢钱，我爱钱。我用钱很精明、谨慎、恰到好处。钱在我生活中自由流淌。我怀着喜悦的心情将它放走，回来时会成倍增加。钱很好，非常好，它像‘雪崩’一样向我涌来。我只将钱花在有益的事上。我感激我内在的美好和富有”。

假如你发现了金矿、银矿、铅矿、铜矿或铁矿什么的，你会说这些东西都是邪恶的吗？其实，所有的邪恶都来自人内心的黑暗，来自于无知，来自于对生活的误解以及对潜意识的误导。铀、铅或其它金属曾被当作交换媒体。我们使用的纸币、支票、镍及银子当然不属于邪恶。

物理学家和化学家知道，两种金属之间的区别在于围绕它们原子核运动的原子个数和速度不同所造成的。他们可以在回旋加速器中让原子撞击，将一种金属变成另一种金属。在一定的情况下，黄金可以变成水银。我相信，科学家在不久的将来能人工合成金银。也许费用很高，但能做到这一点。

我不敢想象，任何一个有智慧的人会将电子、中子，质子或同位素看成是邪恶的。你口袋中的一张纸是由原子和分子构成的，它们的电子、质子排列不同，它们的原子数量和运转速度也不同。这只不过是与金银惟一不同的地方。

## **让你的心灵吸引财富**

许多年前，我在澳大利亚遇见一个男孩，他想成为一名医生，但他说他没钱上学。我向他说，一粒种子在地里是怎样吸取它所要的养分的，是怎样成长的，你应该从中受到启发。在你的潜意识中栽上“理想”的种子。

后来这位聪明的男孩去医院做清洁工，打扫医生办公室，洗窗子，做一些修理工作，想攒钱上学。他告诉我他每天晚上睡觉前，脑子中总是幻想：墙上挂着他的毕业证书，证书中他的名字是大写的加粗黑体字，他常常把它取下来，将镜框擦擦干净。对他来说，在心中常常这样幻想并不困难。

他平时坚持这种幻想已有四个多月了。一个医生很喜欢这个男孩，教他怎样为器械消毒，怎样进行皮下注射和一些救援工作，在他办公室雇他为助手。后来这位医生自己花钱送他去上学。如今这位男孩是加拿大蒙特利尔的一位著名医生。他是发现并成功利用潜意识规律的人。

他的表现应验了一句俗语：只要预见结果，成功指日可待。如果你在一家公司工作，经常私下里认为自己的工资低，很不满意，认为自己没有得到重用，认为自己应该值更多的收入，应当被认可。如果你这样想，就应该做好离开这家公司的准备，因为这就等于你在下意识中把自己同公司的关系搞坏了。

**根据作用与反作用的规律，公司对你的反作用就应该是，老板就会对你说：“我们得让你走人了。”你实际上是自己开除了自己。**

**经理只不过是个工具，通过这个工具证实了你对这份工作的消极思想状态。这是作用和反作用规律的一个例子，你的思想是作用力，你的潜意识的回应是反作用力。**

如果你想投资方面寻求智慧，或者你为你所持有的股票感到担忧，你就默默地祷告吧：“无穷的智慧在引领和关照着我的所有交易，无论我怎样做，都会增值。”

在大型商场里，一般有许多受雇侦探，来防止偷窃。经常有不少小偷被捉住。他们是一些不劳而获的人。他们的精神处于一种“困乏”状态。他们实际上将自己的平安、自信、正直、善良等一切美好的东西都偷走了；此外，他们为自己带来了各种灾难，丧失人格，没有社会地位，没有尊严，没有心里的平安等等。

这些人对致富缺少信心。如果他们能利用潜意识的力量，祈求引领，他们就会找到工作，不虞衣食。他们可以通过自身的努力，诚实、正直，坚忍不拔，

认识潜意识的动力和创造力是致富的惟一方法。从思想上接受富有的生活。当你怀有这种情绪时，富裕的生活就会

实现。让这种想法成为你每日的信心，写在你心里：“我的内在有着无尽的财源。我有权富有，我会幸福和成功。钱财会大量地向我涌来。我知道我的价值所在，我会尽我的努力。上帝保佑，一切都会好！”

## 要点

要大胆宣称你有权利富有，你的内心会尊重你的主张。你并不想仅仅维持收支平衡，你要用钱来办你要办的事。你可以认识和开发你的潜意识宝藏。

当你生活中的钱可以自由流动时，你在经济上是健康的。把钱比做潮水涨落，当潮水落去的时候，肯定还会再来。

了解潜意识的规律，你总会富足有余，不管钱是以何种形式出现。

**不要崇拜金钱，它只是一个符号。**记住，真正的富裕在你心里。你生来就要过安稳的日子，仅仅有钱是不够的。不要把挣钱作为你的惟一目的。要有钱，还要平安、幸福、自由自在，还要有爱情、爱心和善良愿望。你的潜意识会为你实现这一切。

贫穷不等于美德。它是心理病，你应当立刻治愈它。你生来不是要住在茅屋内，穿着破烂的衣服，经常挨饿；你生来就是要过富裕美好的生活。

常常祷告：“我喜欢钱；我用钱精明，谨慎，恰到好处。我怀着喜悦的心情将它放走，回来时会成倍增加。”

钱并不邪恶，它如同地下的铜、铅、锌或铁矿一样。所有的邪恶来自于内心的阴暗、无知和误解。

心中幻想事情的结果，会使潜意识产生反应，并能引领你去实现所想。

不要不劳而获，天下没有免费的午餐。你得付出才有收获。

## 无尽的财富在你心中（墨菲）

如果你经济上有困难，经常担心收支是否能相抵，这就意味着你还没有让你的潜意识信服，即，你总是富足有余的。你知道，有些人一周工作几小时，但挣的钱却相当惊人。

不要像奴隶般地去工作；不要相信只有汗水和艰苦奋斗才能变为富有，事实并不是这样，生活得越轻松越好。做你爱干的事，去感受它的乐趣和激动。

我认识一位洛杉矶的企业领导人，月收入 7500 美元。去年他休假 9 个月，做环球旅行，到全世界著名的城市去旅游观光。他对我说，他已经成功地说服他自己，他值这么多钱。

他说他公司里的一些员工，一周只有 100 多美元，对业务比他懂得还多，也许让他们干总经理比他干得还好，只是他们没有野心，没有创新的想法，对潜意识的奇迹不感兴趣。

富有是一种心理，是自我的一种内在意识。你不会因为说：“我是百万富翁，我是百万富翁”，就会成为百万富翁。但你会通过建立富有的想法，逐渐有了富有的意识。

一个认定自己贫穷的人总是处于贫困之中。另一个人心中常思念富有，总是什么都不缺。过贫困的日子绝非是上帝的旨意。你可以很富有，什么都不缺。

你发自内心的话语就是力量，就能清除心中的错误想法。也许你会把你所想地说出来：“我要成为有钱的人，我要成功。”那么你就一天三四次地重复说吧。你的话语的力量是巨大的，它代表了潜意识的内在力量。

将你的想法和潜意识的力量结合在一起吧！在你的生活中，条件和环境都会随你的潜意识变化而变化。

其实你不是在说“富有”，你是在思索内在的真正动力。当你说要富有时，你的意识受到了潜意识的强大支持。

此外，当你思考富有时，你内在就充满了富有的感受。富有的感受就会产生富有。始终保持这种心态。你的潜意识像个银行，不管你存储什么，都会成倍地回报你。所以，选择富有吧！

你必须深信财富属于你，当然并不是你说自己富有就会富有的。在过去的 35 年中，我常听到的一般抱怨是：“几个月来，我一直在说我要富有，我要发迹，可什么也没发生”。我发现，说这些话的人，他们的意识自己就不相信这会是真的。

有人说他不断地在说“我要富有”，一直到他说累了为止，可情况越来越糟。但他自己知道，他说这些话时，他的意识中有另一个声音。

**当他意识中存在冲突的时候，他的潜意识却接受了相反的东西。只有当精神上没有冲突产生，所肯定的东西又非常明确时，这种肯定才起作用。潜意识只接受“当真”的东西和坚定的信念，而不是空洞的词句。**

对那些常产生思想冲突的人，可按这种方法来试一下：经常这样说，特别是在临睡觉前，“我所从事的所有感兴趣的事每时每刻，日日夜夜都给我带来喜悦”。这种陈述不会在心里引起争论，与原先潜意识中可能存在的缺钱的感觉也不会冲突。

有个商人曾一度销售不景气，他很担忧。我建议他在办公室坐下来，让心情平静下来，不断地重复说，“我的销售状况开始日趋改善了。”当他的意识和潜意识能相互合作时，现实中就会产生结果。

不要签空白支票。当你在说“什么都用光了”，“总是不够”，“抵押出问题了”，“房子完了”等等，你就等于在签空白支票。如果你对未来充满恐惧，也等于在签空白支票，在把消极的信息带给自己。

你的潜意识接受你的恐惧和消极的陈述，然后按照它自身规律，为你带来阻碍、拖延、匮乏和约束。

**那些感觉富有的人，财富就会来到他身旁；那些感觉贫困的人，贫困就伴随着他。你的潜意识将你对它的“存储”成倍放大。**

**每天早晨醒来后，将健康、成功、平安的思想存储给它，经常思索这些概念，心里充满这些想法；这些美好的想法会在你的潜意识中找到“存储”位置，之后就会为你在现实中带来富有和成功。**

我会听到你说：“我也那样做了，可什么都没发生。你没有结果是因为你在 10 分钟之后又回到了原先的消极的意识状态中，你的美好想法对潜意识的影响等于零。当一粒种子种在地里，如不挖掉的话，就会生根、成长。

假如你说：“我买不起这东西。”你应该在“我买不起”的地方停下来，然后想一想，换一种积极的思维方式说：“我总有办法。”

你的潜意识决不会缺少想法，它有着无限的智慧，时时刻刻都准备在你意识中出现；会以各种方式为你的“皮夹里加钱”。不管股市是涨还是跌，不管美元增值还是贬值，在你心里的这一过程总是如此，你的财富从真正意义上讲，不取决于债券、股票或银行里的钱，它们只是象征的符号而已。

**如果你能使你的潜意识深信财富是属于你的，你一生中总会富足有余的。你必将富有，不管财富是以何种方式存在。**

## **成功运用潜意识力量的关键（墨菲）**

许多人祈祷没有结果，是因为不能够完全懂得他们潜意识的工作机制。当你知道你的心理是怎样工作时，你就会增强信心。

你必须记住，一旦你的潜意识接受一种想法，它立刻就开始实施它。它会利用你内心深处的一切精神力量来实现你的目标，不管你的想法是好还是坏。

功。

你的潜意识会为你的期待全力以赴去达到目标。怀着坚定的信心，将心中所想的交给潜意识，它就会为你带来结果。

精神上的强迫也是造成失败的原因之一。你的潜意识不接受你的强迫。它只对你的信心或有意识的思维结果做出反应。一些随口说出的暗示也能成为失败的原因。如，“事情越来越糟”，“我不可能有什么结果了”，“我没办法”，“没希望了”，“我不知该怎么办”，“我给搞糊涂了”。

当你说这些话的时候，你的潜意识不会做出积极努力。它像个士兵在原地踏步走，既不向前也不向后。如果你上了一辆出租车，花了五分钟时间跟司机讲了好多地方，他会感到困惑，甚至拒绝为你服务。

同样，你的潜意识也是如此。你首先必须要有一个明确的目标，一种最终的决定，知道从哪里找出路。因为只有你的潜意识知道答案，它是万能的。当你心里有了目标，你就会下定决心。照着你的信，事就成了。

一位房东曾向一位锅炉修理工抱怨，说他修一下锅炉要 200 美元，这位修理技师说：“我为你配上一个丢失的螺栓要 5 分钱，剩余的一百九十九块九毛五分钱是我懂得怎样找出错误。”

你的潜意识也是一位技师，它是全能的，知道怎样治愈你身体上的各个器官，也能帮你解决事务纠纷。祈求健康吧，你的潜意识就会让你有健康。关键是放松。不用着急！不要去关心那些细节，只要知道结果就行了。

在健康、钱财或就业方面的问题，只要去感受一种满意的结果就行了。你过去是怎样从一种重病恢复健康的，记住那种感受吧。切记，你的感受是你整个潜意识活动的试金石。对你的新想法，要用一种成功去感受它，不是未来，是现在。

发挥潜意识的作用，不要用意志力去有意识地干预它。要想象事情的结果，感受自由的心态。你会发现你的智慧总是阻碍着你。

**要有一种单纯的、孩子气的、异想天开的信仰。想象自己没有任何麻烦，感受自由自在的快乐，排除所有的杂念。事情越简单越好。**

一种让潜意识产生回应的奇妙方法就是通过训练有素的想象。潜意识是你身体的建造者，它控制着身体的所有功能。你要相信你的潜意识。不管你祈求什么，只要相信，就能得着。相信就是要将一件事当真接受，想象自己已经处于这种状态中。当你能保持这种想象中的情绪时，你就会经历祈祷的结果为你带来的喜悦。

**祷告通常的过程如下：1. 看一看是什么问题；2. 将解决的方法或怎样解决这个问题交给潜意识；3. 放松自己，心中确信事情已解决了。**

不要削弱你的祷告的力度，说什么“我希望我能治愈”，“我希望如此”。你的感觉就是那要求把事情完成的“主人”。内心的平安属于你，健康属于你。你只要成为你自己潜意识的载体就行了。

因为潜意识的能力是无限的。把你期待健康的想法交给潜意识，深信不移，然后放松自己，把你“自我”给抛弃了。对周围的环境说，“这也会过去的”。通过放松，你的潜意识就会释放出它的能力来实现你的目标。

要注意防备逆反心理。法国著名心理学家科尔 40 年前访问美国时，把逆反心态的规律解释为：当你的愿望和想象发生冲突时，最终你的想象会占上风。例如，如果有人要你在地板木条上走，你会觉得没问题；如果同样的木板条被提高 20 米，在空中的两个墙之间，你还会走吗？

你想走的愿望和你害怕掉下来的想象发生冲突，最后你害怕掉下来的想象占了上风。在你想走的愿望或努力受到抵抗时，害怕的感觉就进一步加强。这样，精神的努力会失败，结果事与愿违。无需努力的暗示却会占据你的心，潜意识会接受这种占据上风的意念。

在两个相对抗的提议中，潜意识接受最强烈的一个，而无需做出精神努力的却是最易被接受的。

如果你说：“我想看好病，但我却没办法”，“我拼命地努力”；“我强迫自己祈祷”；“我有坚强的意志”；但你必须认识

到，你的错误就是你的这种精神努力。

切记，决不要用你的意志力来强迫潜意识接受你的观点。这种努力肯定要失败，其结果必然是事与愿违。

有一个常见的现象，就是学生在考试时，有时突然发现自己的脑子里一片空白，他越是努力去想，越是想不起来曾复习过的东西。但当他离开考场，放松自己以后，答案又突然在他的脑海中出现。这表明失败的原因就是强迫自己所造成的。

愿望和想象的冲突是可以调和的。使用精神上的强迫就等于预先假定了“对手”的存在。当你集中精力设法克服某个问题时，你就不再去关注遇到的阻碍了。

马太福音中写到：“若是你们中间有两个人在地上，同心合意的求什么事，我在天上的父，必为他们成全。”这两个人是谁呢？它指的是你的意识和你的潜意识对任何一种想法的和谐统一。

如果在你的意识中不再有争论，你的祈祷就会有回应。达成统一的双方也可以是你和你的愿望，你的思想和你的感受，你的想法和你的情感，你的愿望和你的想象。

你可以通过进入“打盹”的状态来避免你的愿望和你的想象之间的冲突。因为在这种状态下，主观的精神努力被降到最低程度，也就是有意识的活动是最小的，此时，你的愿望最容易在潜意识中“着床”。

人们在睡前和刚醒来的时候，就是潜意识最“显露”的时候。在这种状态下，消极的想法不再出现。因此，在这时你可以去想象愿望的实现，感受成功的喜悦，你的潜意识就会为你去努力。

有许多人解决问题和渡过难关都是通过这种训练有素的想象，他们知道，只要他们当真接受他们的想象和感受，就一定会达到目的。

一位姑娘卷入了一宗官司，她的想象常常是一些失败、损失、破产和贫穷等等。这是一宗复杂的案情，经常是拖延了又拖延，好像永无解决之日。根据我的建议，这位姑娘在每天睡觉前，都开始幻想一种美好的结局，感觉她已尽了力。她知道她心里的这种想象与她心中的愿望是一致的。

她幻想她的律师同她进行了深入讨论，她问问题，回答总是恰如其分；律师一次次地告诉她，“结论很圆满，不经法院就可以结案”。白天，当恐惧的思想出现时，她就会在脑海中‘放电影’，幻想她的律师在讲话、微笑、手势、讲话的声音、环境等等，栩栩如生。

她经常这样‘放电影’，成了她的主观思维模式。几周以后，她的律师告诉她，案子有了结局。她主观上的真实感受和想象已在客观中被证实了。

## 要点

精神强迫或太多的主观努力会产生焦急、恐慌心理，使祈祷不起作用。要放松自己，不用着急。当你的心情放松时，潜意识才会为你所接受的想法去努力。

不要按传统的方法去思维和计划，要知道任何事总是有办法的。

不要过于关心你的心跳、你的呼吸、你身体的其他功能，依靠你的潜意识，认定吉人天相。

想象是你的最具有潜力的本能，想象美好的、可爱的、受尊重的，因为你就是你所想象的。

你可以在困倦状态下避免意识和潜意识之间的冲突。睡前一次次地去想象你愿望的实现，心平气和地睡去，醒来心中欢喜。

精神生活的 90%以上是潜意识活动，因此，不能够利用潜意识动力的人，仅生活在非常有限的生活空间里。

潜意识总是趋向生命和具有建设性的。潜意识是你身体的建设者，并维持它的所有功能运作。它一天 24 小时地工作，从不休息，它总是设法帮助你和保护你免受伤害。

**潜意识是同永恒的生命和智慧联系在一起，它的冲动总是趋向生命的。对美好人生的伟大志向、灵感、梦幻等均源于潜意识。许多你内心深处隐约感觉到的东西，无法用理性来说清楚，因为它们不产生于意识，而产生于潜意识。**

你的潜意识是以直觉、冲动、预感、暗示、欲望、想法等和你说话，它总是在告诉你要起来，超越自我、成长、前进，去探险、去攀登更高的目标。爱心和援救他人的冲动也源于潜意识的深层。

例如，在 1906 年 4 月 18 日的旧金山地震和火灾中，有一些常年卧床不起的伤残人和瘸子，在拯救他人时表现出了惊人的勇气和毅力。他们不顾一切地抢救他人生命，这种强烈的欲望便是他们潜意识的反应。

伟大的艺术家、音乐家、诗人、演说家、作家都是利用了潜意识的动力，成为受鼓舞和受启迪的人。例如，作家史蒂文森在睡觉前，总是利用他的潜意识编故事。他已习惯于向潜意识“讨债”。他说他潜意识中的智慧总是为他一段段地编故事，像个连续剧。

这表明潜意识所表达的崇高和智慧是你的意识所不能知道的。马克·吐温曾说，他一生中许多时候根本不在工作，所有他的幽默和他的伟大作品，都是因为他开发了自己潜意识中的无尽宝藏的结果。

## 意识与无意识的生理过程

意识和潜意识的相互作用，需要在相对应的神经系统中有同样的相互作用关系。脑脊髓系统是属于意识的器官，交感系统是属于潜意识器官。五官的感受和对肢体的控制，是通过脑脊髓系统实现的。这个系统在大脑中有神经，它表达你的意志和做出有意识的行为。

交感系统，也称作无意识神经系统、太阳神经丛或者称为腹腔大脑。它以一个神经节块为中心，位于胃的后方。它指挥无意识系统支撑着身体各重要功能的运行。

这两个系统可以单独地或同步地进行工作。特罗沃德说：“迷走神经不经过大脑中那个作为随意系统的部分(它控制发音器官)，它经过胸腔，发出支叉通到心肺，最后经过隔膜，脱去表层，从随意系统的神经中区分出来，成为交感系统的部分，形成两个系统中的纽带，从而形成一个人的完整的统一体。”

“大脑的不同部位对心理的主观和客观活动都有联系。总的来说，我们将大脑的前部归于主观，后部归于客观，中间地带两者都参与。”

观察精神和肉体间的相互作用关系就能得知，当你的意识抓住一个观念或想法时，在你意识的神经系统中产生一个振荡，接着又在无意识的神经系统中产生同样的振荡，将想法交给潜意识，它是创造的媒体。这就是你的思想变成现实的过程。

你的意识能接受任何想法，如果当真，这想法就被大脑送往你的太阳神经丛，即你的潜意识大脑，成为你肉体中的一部分，随之在现实中产生结果。

当你研究细胞体系和器官结构时，像眼睛、耳朵、心脏、肝、膀胱等，你会发现它们都是由一组一组的细胞构成，这一组组细胞形成一个智慧群体来共同执行他们的功能，他们受支配意识(意识心理)的暗示，接受命令并按部就班地完成命令。

对单个细胞有机体的研究可以告诉你，你那错综复杂的身体内发生了什么。尽管单个细胞生物体没有器官，但它仍然能反映出心理的作用和反作用，进行一些基本的功能操作，如运动，供给营养，吸收和排泄等。许多人都说，如果你不管它的话，有“智慧”在关照你的身体。

事实的确如此。但问题出在意识总是干预它。这种干预来自五官的感受，错误观念的引导，恐惧或仅仅一种想法。一旦这些干预在潜意识里扎了根，潜意识也只能为你生产意识所要求的产品。

## 潜意识引导我们的生命走向善、美和健康

你内在的主观的自我总是期待着美好，遵循着一种固有的向善法则。你的潜意识有自己的“志向”，它是诚实的。不管你愿意不愿意，它一天 24 小时不停地工作。它是你身体的建造者，但你却不能看见、听见或感觉到它在工作，所有这些过程都是不知不觉的。

你的潜意识有自己的生命，它总是追求和谐、健康和平安。这是它的神圣使命，它每时每刻都要通过你的身体寻求表现。要想正确地、科学地去思维，我们必须懂得“真理”。

这真理就是要知道怎样协调好你的潜意识。不管是出于无知还是有意的为恶想法或行为，都是不协调的，都是狭隘的，都会带来各种各样的恶果。

科学家告诉我们，人每十一个月就完成一次更新。因此，你的身体永远只有十一个月大。

如果你不断地用一些恐惧、愤怒、病态的想法来干扰你的身体，最后受责罚的不是别人，是你自己。你就是你思想的结果。你可以不去想消极的东西。驱走黑暗的是光，战胜寒冷的是热，克服消极的想法是积极的思想。要肯定善良，邪恶就会消失。

通常孩子生下来都是健康的，所有的器官运作都完好，这就是正常的状态。我们应该保持这种状态。自我保存的本能是人的天性，这种天性是最强有力的。当你的思想和信仰与你的这种天性相一致时，你的潜能才能得到最大限度的发挥。也只有在这种情况下，人的正常状态才能恢复，否则就会导致不正常。

疾病是不正常的，它是违背生命原则的，是消极思维的结果。生命的法则就是成长，所有的大自然现象都反映了这一规律，默默地生长不息。有生长的地方就有生命；有生命的地方就有和谐；有和谐的地方就有完美和健康。

如果你的思想与你的潜意识协调一致，你也就与你天性中的完美与和谐一致。如果你接受一些与之相悖的思想，这些思想就会纠缠你，折磨你，让你担忧，最后给你带来疾病；如果你仍然坚持这些想法，就可能会使你的生命归于消失。

## 驱逐摧毁我们生命力的敌人

在治愈疾病过程中，你应学会从潜意识中获得动力，也就是学会排除那些消极想法，如，恐惧、担忧、焦急、嫉妒、憎恨等等，它们对你来说都是你身心健康的破坏者，它们摧毁了你的神经系统和那用来排除体内废物的腺体组织。

鸚鵡螺杂志在 1917 年 3 月刊登了一篇文章，报道了一位脊髓结核症患者的病例。安德鲁斯住在美国印第安纳波利斯市，是密苏里洲堪萨斯市基督教神学院的牧师。他那时不能走路，用手和膝支撑着移动。他的病医生们都认为已不可救治了。

他是通过祈祷变成了一个健康的、能站立行走的人。他为自己创立信心。他的思想只吸取于他有益的东西。他每天多次祷告：“我是健全的，强壮的；我有爱心，我心里平安；我是幸福的。”

每天晚上睡觉前和早晨醒来，他都这样为自己也为他人祈祷。

平时，一旦他脑海中出现恐惧、愤怒和嫉妒等思想时，他就立刻做出相反的思维，在心中去肯定美好的思想。他的潜意识回应了他的这种思维习惯，他的这种心态和他的祷告得到了回报。他的病奇迹般地痊愈了。

一个经常来听我讲课的年轻人患了眼疾，医生说要动手术。他却对自己说：“我的潜意识创造了我的眼睛，它也能治好它。”然后幻想医生就站在他眼前，好像清楚地听见医生在说，“奇迹发生了！”

他每天晚上睡觉前都这样去做。三周后，他去看眼科医生，那位曾经检查过他眼睛的医生说：“这真是个奇迹”。他

的眼疾居然好了。

这个年轻人在心目中把医生作为一种建立信心的“道具”，将信心和期待植入他的潜意识。经过不断的重复，他的潜意识中有了信心的烙印；曾经建造了他眼睛的潜意识，按照原先眼睛的模样，很快地恢复了眼睛的健康。这个例子又一次表明潜意识是随着信仰产生力量的。

## 要点

你的潜意识是你身体的建造者，一天 24 小时不停地工作。而你却经常用消极的思想来干扰它的工作。

睡觉前祈祷，能让潜意识来替你解决问题，你会有回报的。

留心你的思想，一旦某种想法被当真接受下来，就会通过大脑送往你的太阳神经丛(你的腹腔大脑)，然后在你的周围世界里产生实际的结果。

要知道，你可以通过你的潜意识来改变你自己。

你的潜意识总是趋向于你的生命。你每天同你的主观意识打交道。把一些假定的条件当真的传递给潜意识，它就会按照你的习惯思维模式产生结果。

你每隔十一个月身体就会更新一次。不断地改变你的想法，你的身体也会起变化。

健康是正常的，疾病是不正常的。和谐和平安是生命的固有天性。

嫉妒、恐惧、担忧、焦急等思想破坏你的神经和其他腺体，会给你带来各种身心方面的疾病。

凡是你有意识肯定的东西都会在你的言行中流露出来。因此，肯定好的东西，感受生活中的美好。

## 设计你精神家园的蓝图（墨菲）

在建造金门大桥时，总工程师要懂得数学原理，压力和应力；其次在他脑海里有一座横跨海湾的大桥蓝图。还有，他要运用一些曾用过的方法，这些方法在以往的建成通过车的桥梁中被证明是正确的。

你的祈祷得到回应也有技巧和方法。祷告能有回应的方法是一种科学的方法。天下没有偶尔发生的事情。这是个充满规律和秩序的世界。本章将向你介绍一些实用技巧，揭示精神生活的本质。你的祷告不应该像停在空中的气球，它们得有着落，在你的生活中能得以体现。

当我们来分析祷告时，我们发现有许多不同的方法。本书中我们不讨论宗教活动中的祈祷形式，它们是在集体的人群中起作用。我们仅针对个人的祈祷方法，它被应用在你的日常生活中，也可用来帮助他人。

祈祷是为了先形成一种概念，是心灵的真诚愿望。我们的愿望就在我们的祈祷中，它来自我们的内心最深层的渴望，它反映了我们生活中的所需，它是生命对平安、健康、喜乐以及所有美好事物的渴望。

以梦幻的形式向潜意识传递最好。要确信你的内在有着无穷的智慧和动力。静静地想一想你需要什么，从一开始就去想象需求的美好结果。

有一个小女孩，她咳嗽和嗓子疼，但她坚定地重复说：“现在就好了，现在就好了”。大约一小时后，她真的好了。要像这位小女孩一样，以一种完全单纯和朴素的心态祷告。

你以往的经历和你生活中所发生的事，全都取决于你的意识中的材料，你就是用你的意识中的材料来建造你的理想家园的。

如果你的心里充满了恐惧、担忧、焦急或匮乏感，如果你变得沮丧、疑虑、冷嘲热讽，那么，你在心里所编织

的“精神织物”就以苦难、担心、紧张、焦虑以及各种压迫你的形式出现。

生活中最根本的、最有意义的活动是你每时每刻向你的心中注入的想法。你心中的语言是无形的，看不见的，但它却是真实的。你每时每刻都在建设你的精神家园，你的思想和你的想象代表着你的蓝图。

所以你可以时刻按照你的信仰、你的思想、你心中的美好幻想来建造你的幸福、你的健康和你的成功。这幢你一直在建造的雄伟大厦反映了蓝图中你的个性、你的经历和你的整个生活故事。

现在就开始规划蓝图吧!默默地去思念平安、和谐、喜乐和一切美好的愿望，不停地去追想，渴求它们，你的潜意识会接受你的蓝图的，并给你带来丰硕的果实。正如《圣经》中说，通过所结的果实，你就知道它们的存在了。

“你们祈祷，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门”

《圣经》中说得很清楚，祈求才有，叩门门才开，寻求才寻见。它明确表明了一种规律，即潜意识中的无穷智慧总是会对你的意识有直接的回应。

你若要面包，你就不会接到一块石头。你要想获得什么，就必须先问自己有无信心获得。你的心思先是从思想出发，然后才会有物质的外在结果。

你的祷告就是你的思想活动，先作为一个印象被接受，然后你的潜意识就会按照这种印象起作用并产生结果。所以在你的心中必须先有一种不受任何干扰的信心。

默祷时应该有一种感觉陪伴，一种对祈求结果的预见，对所感知的快乐的慰藉。祈祷的技巧基于你对上述知识的了解。你要按照这一过程去祈祷，就必然会有收获。以下是祈祷的方法：

## 形象化方法

形成一个概念的最简单、最容易的方法是通过想象，将它形象化，用你心灵的眼睛看见它，好像它栩栩如生地存在。我们的肉眼只能见到外部世界早已存在的东西，心灵的光却在不可见的内心世界也能想象出早就存在的东西。

你心中的任何画面，都是所期待事物的实体和不可见事物的证明。你通过想像力构成的东西如同你的身体上的任何部分一样真实。

如果你对你的想象忠诚不渝，你的想法就是真实的，迟早会在外部世界体现出来。形象化思维过程就是先在心里形成印象，这些印象又在你的生活中转变成事实和经历。

建筑师先想象出他要建造的房屋类型，然后看着它完工。他的构想就是房屋模型——不管好看不好看，是高楼还是平房。图纸上所画的就是他所想的。最终，施工人员和各承包方组织材料来建设，直至完工，与建筑师想象的完全相同。

我在上讲台之前也使用想象技巧。首先我让心思的转轮静下来，好在我的潜意识中打上思想的烙印。我想象整个大礼堂座无虚席，男男女女都内心喜悦，被无限的大能启迪引领。

在建立了印象后，我不断地幻想，好像听见人们在说，“我病好了”，“我感到妙极了”，“我被改造了”，我感到他们人人心中充满了爱。我的这种意识不断增长，好像真的听到人们在这样说。然后我放松了自己，上了讲台。后来几乎每个周末，都有一些人跟我说，他们的祈祷有了结果。

## 电影放映法

中国人说：“一幅画胜过千言万语。”美国心理学家威廉·詹姆斯说过，潜意识会为你实现由信仰支持的内心想象。

的脑子里开始幻想，像放电影一样。．．．．．

“我走到一大群人前，对他们说，‘我很高兴能到这里来，我为有这样的机会祈祷过’。我心灵的眼睛看到了观众，感受到一切都是真实的。我像个演员，在演戏，我感到非常满意。．．．．．”。

第二天早晨醒来之后，我心里感到非常平静。几天后，我收到一份电报，要求我在中西部接管一个组织的工作，我接受了这个邀请。在以后的几年里，我工作得非常愉快。

上述这种方法许多人都用过，他们称之为“电影放映法”。我收到过许多来信，他们都听过我的广播或每周的讲课，告诉我他们在出售财产时用过这种方法，结果都很好。

我向那些准备出售房屋或资产的人建议，首先要对出售的价格心里满意，认为是适合的。这之后他们应安下心来，放松自己，进入睡眠状态，不再做任何精神上的努力，开始幻想(放电影)。．．．．．他们手中收到了支票，他们很高兴，他们不停地感谢，像个演员。．．．．．以这种方式进入梦乡。

**幻想必须要像真的一样，潜意识才会有印象，才会做出反应。**

## 鲍多法

查尔斯·鲍多是法国罗森学院的教授，新南锡理疗学校的研究部主任，杰出的心理咨询专家。1910年他提出，让潜意识接受印象的最好方法是进入睡眠状态，因为此时人为的努力被降至最低限度。在一种安静的、顺从的、易接受的状态下，通过反省，将一种想法传达给潜意识。他的方案是：**把某种想法简单化，用一句话把它总结起来，使它便于记住，作为一种催眠曲在睡前重复。**

几年前，洛杉矶的一位女士卷入了一场旷日持久的家庭诉讼案。她的丈夫将他的全部遗产给了她。但他前妻的儿女对这个遗嘱有争议，提起诉讼。这位女士采用了鲍多法。她先是躺在沙发上，放松自己，进入休眠状态。她把对诉讼的想法概括为几个字：“一切都会按天意处理好的。”

她一连这样做了十个晚上。每一次在她昏昏欲睡的时候，她都慢慢地、静静地、带有情感地默祷：“一切都会按天意处理好的”。第十一天早晨，她醒来，感觉精力充沛，并确信案子有了结果。也就在当天，她的律师给她打了电话，说对方律师愿意达成协议。当天这场官司就协调解决了。

## 睡眠法

在昏昏欲睡状态下，干扰被降到最低程度，意识活动大大减少，而潜意识却在睡前和醒后的一段时期内非常活跃。你的消极思想总是企图阻挠潜意识接受你的积极想法，但当你进入昏睡状态时，消极想法就不再出现了。

**假如你想改掉一个恶习，首先将身体放松，心安静下来。然后慢慢地入睡，一遍遍地默祷：“我已完全摆脱了这个恶习，我的心感到平安，很快乐。”像催眠曲一样，不断地重复，早晚都重复 5—10 分钟。**

每当你重复这些话时，你的感情也就逐渐加深。一旦感觉到有恶习抬头，心里就大声重复上述这句话。这样做，你的潜意识就会接受你的想法，就会产生结果。

## 感恩法

在《圣经》中，保禄建议人们，我们在祈祷时总要以赞美和感恩的心情。这种方式的祷告往往会收到意想不到的结果。**一颗感恩的心总是最接近万能的创造力，招来无数的祝福。**它是作用力和反作用力定律的反映，是一种交互定律。

例如，一个父亲允诺他的儿子，在毕业时给他买辆车。虽然他的儿子还没得到车子，可是他已是非常感恩了，好

像他真的有了这部车似的。他知道他的父亲会守诺言的，所以他充满了感激和喜悦之情。他心中实际上已经有了这部车。

再来看看一个叫布鲁克的人是怎样使用这一技巧的。他说：“账单都来了，我失业了；我有三个孩子要养，却没了钱，我该怎么办呢？”他一连三个星期，每天早晨和晚上都祷告：

“感谢你，天父，赐给我一切吧！”他不停地祷告，直到内心感受到一种感激之情确实存在为止，虽然他无法用肉眼见到这个万能之灵的存在。他是用心灵的眼光得见他想象中的财富就是上帝，而不是具体的钱、职位或食物。他思想上的感受就是财富的存在，不受先前任何条件的制约。

当一次次重复“感谢你，天父”时，他的心已经接受了一切。每当恐惧、匮乏、沮丧之情在他心中出现时，他也常常祷告：“感谢你，天父。”他知道当他不停地怀有感激之情时，他会重新调整他对财富的想法。

他祈祷的结果非常有趣，在不停地按上述方式祷告后，他在街上碰到了他以前的雇主，他们已有 20 多年没见面了。雇主安排了他一个高收入的职位，并预付他 500 美元的工钱。

## 设计你精神家园的蓝图（续）

### 肯定法

肯定的效果很大程度上取决于你对真实性的了解和“祈祷时不要使用空洞的重复”这句话内涵的理解。肯定的力量在于你能如何运用具体事实。

例如，一个男孩在黑板上写出  $3+3=7$ ，他的老师让他改为 6。这并不是说是老师的话起了作用，而是数学原理这个真实性起了作用。

生病是不正常的，健康才是正常的。因此，健康就是你存在的真实情况。

当你认定健康和平安是真实的，是你生存所必要的，你就会重新调整你潜意识中的消极模式。采用鼓励的方法祈祷，其效果取决于你对生活内涵的理解，而不是去注重事物的外在表现。

请想一想，数学的原则是准确，而不是出错；真实的原则是诚实，而不是虚伪；生活中需要智慧，而不是无知；需要和谐，而不是杂乱无章；需要健康，而不是疾病；需要富足，而不是贫穷。这些都是生活的真实需求。

我采用过肯定的方法为我的姐姐祈祷过。她患了胆结石，要求我为她祷告。我们虽相距 6500 英里之遥，但属灵的原则是没有时间和空间概念的。无穷的属灵智慧无所不在。我做了如下的祷告：

“我为我的姐姐凯瑟琳祈祷。她的心态现在放松下来了，心中平安，泰然处之。她的潜意识曾经创造了她的身体，现在也能再造她的每个细胞，每根神经。．．．．消极的思想从她潜意识消失了，生命的活力正在她的每个细胞中彰显出来。她正在恢复她往日的健康。．．．．愿平安与她同在。”

我每天像这样祈祷几次，两周后，姐姐的病奇迹般的好了，x 光检查为阴性。

肯定就是要陈述“事实就是如此”。当你保持这种心态，不去顾及所有相反的情况，祷告就会有回应。你的思想只能肯定。因为虽然你否定某事，你实际上也在肯定你所否定的东西。不断地重复一种肯定，知道你所说的和为什么这样说，会使你感到你所陈述的是真实的。

不断这样做直到你的潜意识做出满意的回应。

### 疏导法

这种方法源于昆比医生的行医经历。昆比医生是心理或精神疗法的先驱，一百多年前住在美国缅因州贝尔法斯特，并在那里行医。

他写的《昆比手记》发表于 1921 年，目前还可在图书馆找到。这本书收集了报刊上发表的昆比医生祈祷疗法的杰

出成果。昆比的许多治疗的效果简直像《圣经》所描写的一样神奇。

**疏导法就是进行精神疏导，说服病人。他认为疾病是由于潜意识中存在着错误的观念、无缘由的恐惧以及不适当的思维模式引起的。你首先要自己的心里将理由想清楚，再去说服病人。疾病就是扭曲的思维模式在体内的集结。**

错误的观念是疾病的外在因素，最终以病的形式具体化。所以，可以通过改变思维方式来改变病状。

你可以向病人解释，治愈的基础在于思想的转变。是潜意识创造了你的身体和它的所有器官，因此，它知道怎样愈合，它也能愈合，甚至我们在说话的同时它正在愈合呢。

**你先在心里想(争论)清楚，疾病是心中的阴影，它基于病态的思维。然后你收集有利的证据，在心里做出判断，用信心和灵中的感悟来为病人解脱，这种精神是压倒一切的，因为只有一个万能的灵。你所感到真实的也会在你的病人身上再现。这就是昆比医生在 1849 年到 1869 年间行医中所使用的论理方法。**

## 神疗法

有许多人都使用这种方法祷告，其治疗结果令人吃惊。使用这种方法的人只要提及病人的名字，如，约翰、琼斯，然后再静静地默想和赞美：上帝就是天堂，他的爱是无限的，上帝无所不知，无所不在，无所不能，他是绝对完美的，他是永恒的。

当你静静这样默想时，你的意识就被提升到一个新的水准，你会感到神的爱临到约翰或者琼斯身上，解除了他的一切病痛和烦恼。这种祈祷方法可以比做一种声波治疗法。

最近，洛杉矶的一位著名内科医生向我展示了一部超声波治疗仪。它能向体内检测部位发送振荡波。这种振荡波的速度极快，通过控制可以用来化解关节炎患者的体内钙质沉淀，效果很好，也能治愈一些其他的病。

**当我们默想上帝时，我们就会在精神上产生出表达和谐、健康和平安的电磁波。这种祷告方法能产生许多奇迹般的治疗效果。**

我们提到过昆比医生，在他以后的行医生活中常使用赞美上帝的方法。他可称得上是精神分析和身心药理学领域的先驱。他具有一种超人的诊断能力来洞察病人的病因。下面是《昆比手记》中的一段摘要，记录了治愈一个瘸子的过程。

一次昆比应邀去看望一个病人，她是一个瘸子，年纪大了，并且卧床不起。经过调查以后，昆比解释说，她所处的困境实际上是被她自己的渺小理念束缚住了，以至于不能站起来行走。她住在一个无知、恐惧的精神坟墓中。此外，她读《圣经》只是照字面意思理解，并且使她感到害怕。

在这个“坟墓”中，昆比解释说，“有上帝的存在，上帝要打破牢笼，从死中复活。”以往别人向妇人解释《圣经》时，答案如同“石头”，而不是她要的“面包”。昆比医生诊断妇人为精神忧郁和迟钝，是由于受刺激和恐惧引起的。她也没有能力看懂《圣经》话语的内涵。

昆比问她一段经文的意义：“我还有不多的时候和你们同在，以后就回到差我来的那里去。你们要找我，却找不着；我所在的地方你们不能到。”她回答说，这一段说耶稣上天了。

昆比解释说，“不多的时候和你们同在”指的是上帝不能老是同情和怜悯你，他不能老是呆在你那种精神状态中；“就回到差我来的那里去”指的是我们每个人身上所具有的上帝的创造力。”昆比医生为妇人祈祷，愿上帝的活力、智慧和平安临到她身上。

他对妇人说：“我去的地方你不能到，因为你的信念是狭窄的，是有限的，而我的是健康的，积极向上的。”这个祷告和解释在妇人心里起了作用。她居然丢下拐杖走了起来。昆比医生说，像这种情况也是他独特的病例之一。要让妇人恢复走路，必须将她的心态纠正。

昆比医生提到耶稣的复活，并运用在妇人身上。她所接受的真理如同天使，能将恐惧、无知和迷信的大石头移开，

释放出造物主的愈合大能。

话语的力量来自对话语的感受和信心。当我们发现推动社会运动的力量是出自我们的话语的时候，我们的自信就会大增。因此，没有必要去绞尽脑汁做一些强迫之下的努力。

一位女士采用了命令方法祈祷，摆脱一位长期纠缠她的男子。这位男子经常打电话约她，到她办公室来找她，她发现摆脱他很困难。因此她就这样祷告：“我将这一切交托给上帝了，上帝无所不在，时时刻刻保佑我；我自由了，他也自由了。我现在发布命令，我的话起作用了，结果就是如此。”

后来她说，那男的消失了，再也没见到他。她还补充道：“好像大地把他给吞了似的。”

“你定意要做何事，必然给你成就；亮光也必照耀你的路。”

## 要点

运用一些成熟的祈祷方法，让你的生活更美好。

你的愿望就在你真诚的祷告中。幻想愿望的实现，感受它现实的存在，你就会经历祈祷回应的喜悦。

健康、幸福、美好的人生在你的心中。

不断运用科学方法祈祷，让你的潜意识为你证实。

预见愿望实现后的喜悦。你的想象画面就是不可见事物的证明。

一幅想象的画面胜过千言万语。只要你当真，潜意识就会接受并带来结果。

祈祷时的愿望不要勉强或强迫。进入一种休眠状态，在昏昏欲睡中静静祷告，感受愿望的实现。

记住，一颗感激的心总是最接近财富。

肯定的祷告就是要陈述“事情就是这样”。当你能不断保持这种心态，而不去考虑相反的情况，你的祷告就会有结果。

默想上帝的爱，能产生和谐、健康和平安的电磁波。

你所命令和感觉真实的东西就会有结果。因此命令那些能让

## 运用潜意识恢复健康的实例（墨菲）

被称为信仰治疗中的信仰同《圣经》中的信仰不是一回事，《圣经》中的信仰指的是意识和潜意识的相互作用。而对能够产生愈合作用的信仰缺少真正科学意义上的解释。他可以声称他有特异功能，而盲信的病人可能病就好了。南非伏都教和世界各地的巫医一样，通过咒语来治病，让病人触摸所谓的圣人骨头或其他什么东西，让病人忠实地相信这种疗法。

其实任何方法，只要能使你消除担忧和恐惧，坚信疾病能治愈，都应该是好方法。有许多人声称他们的理论如何有效，如何的正确，其实并非如此。

为进一步解释盲目信仰是怎么回事，我们来回顾一下前章谈到的一位瑞士内科医生梅斯莫的例子。在 1776 年，他声称用磁铁抚捋病人的身体能看好病。后来他放弃了磁铁疗法，发展出一种“动物磁学”理论。他认为磁如同流体，充满整个宇宙，磁在人的有机体内是最活跃的。

他认为这种磁的流体是从他的身上流向病人的，从而治好了病人。当时许多人向他求医，也确实有许多病被看好了。梅斯莫去了巴黎，当地政府任命了一个调查委员会，组成的人员有内科医生、科学院院士，当时本杰明·富兰克林也在其中。

调查报告承认梅斯莫的治疗事实，但无法证明他的磁学理论的正确性，认为治愈效果是病人的想像力的结果。不久，

梅斯莫被流放，于 1815 年去世。

之后，布雷德医生证明了磁流体与治病无关。他发现病人在催眠状态下，通过暗示，许多梅斯莫的所谓磁学现象也产生了。

显而易见，所有的这些治愈情况都是由于病人的想像力和他们的潜意识在受到暗示后所产生的结果，都可以被定为盲目信仰。

因为在那些年代里，没有人能真正懂得治愈的原因。精神治疗中需要的信心纯粹是主观信仰，只要客观意识不主动反对主观信仰，主观信仰就能起作用。

在对身体的治疗中，需要意识和潜意识的共同作用。当然不一定非得要进入一种被动的催眠状态。虽然在这种状态下，放松的心情和身体易于接受主观印象。

最近，有人问我：“一个牧师看好了我的病是怎么回事。牧师说，不存在什么病不病的事，可我不相信他说的话，病也好了。”这个人首先认为他的智慧受到了侮辱，他反对像这样明显的荒唐说法。

但事实很简单，他首先得到话语的安慰，然后牧师让他进入一种完全的顺从状态，不准说话，暂时不去考虑任何事情。牧师同样也进入被动状态。他静静地祷告半个多小时，认定这个病人会得到痊愈，得到平安。病人在思想上得到了解脱，病也就好了。

很明显，他在治疗时所处的被动状态使他的主观信仰起了作用，牧师认为“他会痊愈”这种暗示进入他的潜意识。牧师的主观意念和他的主观意念达到了完全的一致。牧师并没有因为病人会对治疗产生疑

虑而受到自我暗示的抵触。

在催眠状态下，意念中存留的抵抗因素被降至最低点，从而也就有了结果。

假如你住在纽约市的母亲病了，你却住在洛杉矶，你就可以为她祷告。创造万物的灵(潜意识)会为你服务、为你做工的。它对你的反应是自动的。你先在自己的脑海中确立一种内在的“实现”，这种“实现”会通过潜意识起作用，因为只有一个创造万物的灵。

你对你母亲身体健康的追想，通过这样一个万能主观的灵，启动生命的活力，最后通过你母亲的康复来体现。因为所有人的潜意识都归于同样一个创造万物的灵。在心灵的世界里是没有时间和空间概念的，正是这个惟一的灵作用于你母亲，不管她在何处。

其实在现实中不存在着“缺席”治疗，因为万能的灵无所不在。你不需要去发表一些想法，你只要有意识地去思索和期待你母亲的健康和平安，这一切就会在你母亲的体验中实现，就会有结果。

下面有个很好的例子来说明这种缺席疗法。最近有一位在洛杉矶的广播听众为她在纽约的母亲做如下祈祷(她母亲患了冠状动脉血栓病)：

“治愈的大能就在我母亲身边。她的身体状况只是她思想的反映，如同屏幕上的影子。我知道，要想改变屏幕上的影子。我必须更换放映盘；我的思想就是我的放映盘。

我现在放映的就是我心思图像；我祝福我母亲的身体健康，心里平安祥和；曾创造了我母亲一切的无限大能现在充满了她的每个细胞，平安如同河水在她体内流淌；医生们在圣灵的引导下，实施的每个治疗方法都是正确的；我知道疾病没有最终的能力。我期待爱和生命的无限，我坚信母亲会健康、平安。”

她每天都像这样祈祷几次，几天后，她母亲康复了。连专家都感到吃惊，他们赞叹她对上帝的信心。

一位心理学家朋友告诉我，他的肺部曾发炎，x光检查和医生诊断表明，他患了肺结核。但在每天晚上睡觉前，他都祈祷：我现在每一个细胞、每根神经、每个组织、肌肉都在重建，我正在恢复健康——这不是他的原话，只是一些大意。

大约在一个月后，他的病好了，x光检查也显示了痊愈的状况。我想知道他的方法。

我问他为什么在睡前祷告。他说：“在睡眠期间，潜意识非常活跃，不停地在工作。因此，在睡前告诉它做些什么对你有好处。”

这个回答很好。他从不提烦恼的感觉，只考虑健康平安的事。所以，你应该停止谈论那些不愉快的事，不要提及它们，不要在不愉快的事情上消耗精力或对它们产生恐惧。向这位心理学家学习，成为一个精神上的外科医生，将你的麻烦如同修剪树枝一样剪下来。

如果你经常提起你的疼痛或症状，你就阻碍了潜意识的活力，抑制了它的治愈力量。此外，根据心理法则，这些不良的想象会成形，成为恐惧的心理障碍。因此，只让生命中的美好充满你的心灵，在爱中生活。

## 要点

找出是什么原因治愈了你。要认识到，对潜意识的正确引导会对你的身心都有好处。

向你的潜意识祈求前，要制定一个详细的计划。

想象所期待的结果，感受它的存在，坚持这样做下去，你就会有结果的。

决定信仰什么。知道你心中的想法就是你的信仰，因为你怎样想就怎样行。

相信疾病是灾难或信仰什么会伤到你是愚蠢的。应该相信健康的、平安的、成功的、富有的和一切美好的事。

养成习惯去思维伟大和崇高的事情，就会产生伟大的行动。

在生活中运用祈祷的力量，选择一种计划或想法，从感情上与它结合，忠实于这种态度，你的祈祷就会有答案。

治愈的力量可以通过信仰获得。信仰就是有关意识和潜意识共同作用的知识。信仰与理解相伴。

盲目信仰是指病人对治愈的力量缺乏科学的理解。

为亲人祈祷会通过一个万能的灵起作用。也就是说你对他们的平安和健康的祝福会在他们身上体现出来。

## 相信你已经获得，你就会获得（墨菲）

每个人都关心自己的身体状况。是什么力量产生愈合作用，它源于何处？

人们常常问起这个问题。答案就是：这种治愈力存在于人们的潜意识中。一个病人的思想的改变就有可能释放这种能力。

凭良心说，这不是医生或什么专家医好的病人。心理专家或精神病专家只是除去病人的“心病”，使天然的治愈能力得以释放，来恢复健康。

外科医生只是移去体内的障碍。这种天然的治愈能力有多种叫法，人们称它为自然力、生命力、上帝、或潜意识力。俗话说：“医生包扎伤口，上帝治愈它”。

我们已经知道，有许多方法能除去精神上、身体上或感情上的障碍，是这些障碍阻止了我们获得生命力的本原。潜意识中存在着治愈的力量，在特定条件的引导下，可以治愈人们身心各个方面的所有疾患，不论他的肤色、种族或信仰是什么。

当代的精神疗法基于这样一个真理，即，潜意识中的无穷智慧和力量是与人们的信仰相呼应的。心理学家或牧师是遵循着这样的教义：

他走进屋内，关上门，让心情安静下来，放松身体，思想上消除杂念。对周围的一切，他闭关了“心窗”，慢慢地转向对内在(潜意识)的恳求，充分相信内在的智慧和动力是会满足他的请求的。

最重要的是：想象所求事物的结局，感受它的存在，无限的生命力就会按照你的选择和祈求做出反应。

相信你已经获得，你就会获得。这也就是当代心理学家的祈祷疗法。

## 信的法则

只有一种天然的愈合本能在一切物体上起作用——猫、狗、树、草、风、地球——一切有生命的东西，这种生命力在动物、植物、矿物中所起作用是一种生存的规律和本能。

人们能清楚地感受到生命力的存在，也可以引导它，以各种方式为自己祝福。对潜意识动力有许多不同的利用手段、方法和技巧，但只有一种起作用的过程，就是信仰。“照着你们的信，给你们成全了吧。”就是这个意思。

世界上所有的宗教都代表着某种形式的信仰，并且以各种方式来进行解释。生命的法则就是信仰的法则。关于你自己、生命、宇宙，你信仰什么？因为你所做的，就是你所信的。信仰是人们的心中所想，潜意识的力量会根据你的思维习惯充斥到你生活的各个角落。

一如基督教的《圣经》，不是在谈论信仰的仪式、形式、机构、人物或什么准则，它是在谈论信仰的本身。你心中的信仰就是你的思想。“你若能信，在信的人，凡事都能。”

如果你相信什么，这种信仰会给你带来伤害，那你是愚蠢的。请记住，不是你信仰的东西会伤害你。而是你心中的想法本身伤害了你。

所有你的经历，你的行动，对你所发生的事情以及你的生活环境都是你思想的反映和反作用。

## 祈祷疗法是一种科学的治疗方法

祈祷疗法是意识和潜意识为了达到一个特定的目的，受到引导后所产生的和谐作用。在进行祈祷疗法时，你肯定知道你在做什么，以及为什么这样做。你相信愈合的自然法则。

祈祷疗法有时称作精神治疗或科学祈祷法。在祈祷疗法中，你有意识地选择一种固定的想法，一种想象中的画面或你打算要经历的计划。

你意识到你能将你的想法或想象中的画面，通过感受它的实际存在，传递给你的潜意识。当你能对你的这种精神状态保持忠诚，你的祷告就会得到回应。祈祷疗法就是为了某种目的所进行的一种精神作用。

假设你打算采用祈祷疗法来解决一个困难；你意识到你的问题或疾病(不管什么问题)都是由于一些消极的想法引起的，是你潜意识中的恐惧等思想在作怪。如果你能成功地清除这些不良想法，你的问题就解决了。

你感谢将要产生的美好结果，心里不断地排除消极的东西，你感受到了引领。你不断地坚持祷告，拒绝一切消极思想的产生，坚信问题会得到解决。这种心态使得意识和潜意识达到完全地和谐统一，潜意识就会释放愈合力量。

## 治愈的力量在你的潜意识里（墨菲）

以下两个基本事实提醒人们：你的大脑功能由意识和潜意识构成；你的潜意识总是不断地听从暗示，而你的潜意识完全控制你的身体功能、状况和感觉。我敢说，几乎所有的病症都可以通过暗示的诱导，在受试者身上产生。

例如，通过暗示，你可以在受试人身上进行试验，可以让他发烧，脸红或发冷；你可以让他瘫痪，不能行走(其实他能行走)；你可以拿一杯凉水，对处在催眠状态下的受试者说，“这是杯辣椒水，闻一闻”!他就会打喷嚏。

如果一个人说他对梯牧草过敏，你可以对他做测试。当他进入休眠状态时，用人造花或空杯子给他闻，并告诉他这是梯牧草，他肯定会出现对梯牧草的过敏症状。这说明他原先的心态是病的根源。

人们也注意到，通过整形术、按摩、物理疗法也能治愈疾病；同样，各宗教团体有时也能治病，但很明显，所有这些治愈过程都是通过潜意识。

当你刮胡子不小心划破了下巴，医生处理过后对你说：“好了，没事了，自然会好的。”他所说的自然，指的是自然规律，也就是潜意识的规律。潜意识的功能也就是自卫的本能。你最强大的本能就是进行自我暗示的能力。

如果花许多时间来讨论各宗教派别的理论，不仅乏味冗长，而且毫无结果。他们都声称自己的理论是正确的，其实并非如此。奥地利医生费朗茨·安东·梅斯莫(1734—1845)曾在巴黎行医。他发现用磁铁靠近病人可以奇迹般地治愈病人。他也曾使用过玻璃块及金属块等，也能治好病。

后来他放弃了这种疗法。他认为这是由于“动物磁学”的原理，理论上讲是医生身上的物质投射到病人的身上了。后来他改用了催眠疗法，但其他医生说这只是暗示疗法，并不稀奇。

因此对所有的治疗类型，像精神病医生、心理学家、整形、按摩、教会等，都是在利用潜意识的力量。但都声称是自己的理论正确。

实际上只是一种积极的态度，一种内在的认识，一种思维方法(即信仰)，让潜意识释放的力量。治愈的力量就是信仰，因此，如果你选择了一种理论或信仰，你可以放心，如果你信，你就会有结果。

菲利普斯·帕拉斯尔萨斯，著名的瑞士炼金专家和内科医生(1493-1541)，他说：“不管你所信的是真的还是假的，你会获得同样的效果。例如，我信奉圣彼得，不管他是一尊雕塑还是他本人，结果都一样。但那不是迷信吗？是的，信仰产生奇迹，不管信的是真是假，同样产生奇迹。”

他的同代人，16世纪的意大利哲学家皮尔特罗·庞波纳茨也接受了他的观点，他说：“我们可以很容易地想象出信仰和想像力所产生的奇迹效果。一些遗物能治好病实际上是想像力和信心的结果。江湖医生和哲学家知道，如果放一些骨头在圣人场所，让人们相信这确实是圣人的遗骨，相信的病人多多少少会有效果。”

如果你相信圣人的骨头能治病，或你相信什么水能治病，你都会有结果，因为它们对你潜意识起了暗示作用，是潜意识治好了你的病。

希波莱特·伯恩海姆(1810—1919)是法国医学教授，他解释了医生对病人的暗示可以通过潜意识起作用。伯恩海姆在他的一本《暗示疗法》书中提到一个案例，说得是一位患舌头麻痹症的病人失去了说话的能力，各种治疗都不起作用。

他告诉患者说，他有一个新设备可以治好他的病。他其实只用了一个袖珍口腔温度计放在病人的口中，病人却认为这是能治好他病的一种特殊仪器。几分钟后，病人居然大叫了起来，他的舌头恢复了自由。

“在我们的案例中”，他说，“有许多类似的情况。一次一位姑娘来我办公室，她已有四周不能说话了。确诊后我告诉学生，失去讲话的能力有时候可以通过电来治疗(其实这句话只起一种暗示作用)。

我让人拿来电感应设备，用手捂住她的喉部，动了几下，跟她说：‘你现在可以大声说话了，’我让她读 a，又读 b，然后读 Maria，她接着说起来了，她的病好了。”

伯恩海姆在这里表明病人可以通过信心和期待的力量来治病，也就是对潜意识进行有效的暗示。伯恩海姆说，他可以在病人的脖子上贴一张邮票，暗示病人说这是一张粘蝇纸，病人就会起水泡。这一试验也被世界上的其他医生证实，所以，毫无疑问，对病人的口头暗示可带来组织的变化。

《精神作用》一书的作者赫德森写到：“出血和血斑都能通过暗示在受试者身上出现。”“伯鲁医生将受试者处于催眠状态，然后暗示他说，‘下午 4 点你醒来以后，到我办公室来，坐在沙发上，两臂双抱，你的鼻子会出血。’受试者按照他说的去做了，并且果真有几滴血从他的左鼻孔内流了出来。”

“在其他的测试中，测试人在受试者的前臂上用仪器的棒(只是一根粗头金属棒)写他的名字。当受试者在催眠状态下，向他暗示，说在下午 4 点他会去睡觉，手臂上会出现血迹斑斑的名字。到下午 4 时，人们看他睡熟后，他手臂上果真出现了明显的血痕名字，并且好几处都有血。甚至几个月后名字还依稀可见。”

这些事实都清楚地表明，这个说法是正确的：潜意识不断地服从于暗示的作用；潜意识能控制身体的各功能、感觉及状况。所有这些现象都反映了暗示的作用，也证实了，“你就是你想的”这一事实。

## 要点

要经常提醒自己，治愈的力量在你的潜意识里。

要知道，信仰如同栽在地里的种子，各按其类生长。将自己的想法或主意(种子)栽在心里，浇水上肥，期待它成长，它会有结果的。

如果你心中真的想写一本书、搞一项发明或写一个剧本的话，你现在就可以相信你已有了它。相信你的想法会成为现实，现实中就会有它。

在为别人祈祷时，要知道，你内在的美好思念可以改变他人潜意识中的消极模式，并能产生奇妙的结果。

你所听到的有关在宗教场所的病人治愈的情况，都是想像力加盲目信仰作用于潜意识所产生的结果。

所有疾病均源自于内心世界。如果内心世界不做出反应，身体是不会生病的。

几乎所有的病症都能在催眠状态下通过暗示引发，这表明了你思维的力量。

治愈过程只有一个，就是信仰；治愈力量也只有一个，就是你的潜意识。

不管你的信仰目标是真的还是假的，你都会有结果。你的潜意识对你的心中想法会做出反应。寻求信仰，存在心中，就行了。

## 古代的精神疗法（墨菲）

从古到今，在所有的地方，都有人本能地相信存在着一种超自然的大能，可使病人恢复健康。

人们相信，在某种条件下，这种奇特的能大可以被引发，用来减轻人类的灾难。

治病的过程在世界各个国家都表现为，不同的形式。他们祈求上苍，采用各种仪式，如接手礼、咒语、使用辟邪物、护身符、戒指、遗物、偶像等。古代的牧师在庙宇中给病人药物，告诉他们梦中神会来光临他们并治好他的病。

许多病人的确被看好了。显然，这都是潜意识接受了暗示的结果。

海克提神教的信徒们在进行了一系列的仪式以后，可能会在梦中见到他们的冥界女神，因为在睡前按照某种古怪的仪式向他们的女神进行了祷告。他们被告知要在新月下将蜥蜴、树脂、乳香、没药放在一起捣碎。

这些古怪的过程确实治愈了许多病人。实际上所有这些过程都是潜意识的作用。

过去，许多病人无法接受科学的医疗，在走投无路的情况下，用心理疗法得以康复。病人相信神，这种坚定的信念释放了潜意识中的愈合能力。

虽然心理疗法的过程和方法是稀奇古怪的，但他们唤起了病人的想像力，使病人处在一种感情状态中，这种心态使病人的主观意识和潜意识相互作用。

“所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。”这位受到感动的作者告诉我们，相信和接受我们的祈求，因为它是真实的，是事实，它的实现是迟早的事情。

这一方法的有效性依赖于对心中的想法、主意或想象画面的信心，要想在心灵的世界里让某事物存在，首先要把它想出来。

你所祈求的特定事情首先要被铭刻在潜意识中，它才会随之产生无穷的创造力量。“按着你的信，这事就成了。”

信就是一种思维方法，一种心态，一种内在的确定。信，从某种意义上说，是受理性和感官排斥的；也就是说，将这小小的、理性的、有分析能力的、有意识的头脑排除在外，完全依赖于潜意识的内在动力。

《圣经》中有一个典型的例子：耶稣进了房子，瞎子就来到他跟前。耶稣说：“你们信我能作这事

吗？”他们说：“主啊，我们信。”耶稣就摸他们的眼睛，说：“照着你们的信给你们成全了吧。”他们的眼睛就开了。

耶稣切切地嘱咐他们说：“你们要小心，不可叫人知道。”耶稣告诉他们不可叫人知道，因为人们会怀疑和诋毁这件事，最后让人们失去信心，产生恐惧和疑虑，以至于最终又变瞎了。“．．．．．因为他用权柄、能力吩咐污鬼，污鬼就出来。”

当病人来到耶稣跟前祈求治病时，是出于他们的信。他所告诫的，也是他内心感到真实的，他和他的病人同在世界各地的圣庙场所，经常听到一些顽疾病例被治愈的消息，这好像也是一个公认的事实。例如在日本、印度、欧洲、美国等都有。

我在日本走访了几个著名的寺庙，其中有一个叫做 Diabutsu 神庙，那里有一尊铜雕佛像，双手折叠，头略前倾，面目沉思而欣喜，高约 42 英尺，叫做大佛主。人们在他的脚前供上钱、水果、米饭、橘子等。蜡烛、香火点燃，祈求的祷告声此起彼伏。

向导向我介绍了一位姑娘。她鞠着躬，献上两个橘子，点上一枝蜡烛。她感谢佛主恢复了她说活的能力，她曾经是个哑巴。当时她相信，如果她进行一系列的仪式、禁食，佛主就会让她再说话。她的信仰和她的期待使她的潜意识产生了回应。

这种想像力和盲目相信的力量是很大的。我有位亲戚得了肺结核，病很重。他的儿子决心治好父亲的病。他来到了他父亲的住处，告诉他父亲说：他遇见一位来自欧洲某圣殿的修道士，这位修道士曾治愈过不少病人。修道士卖给了他一个十字架，花了 500 美元。

实际上这位年轻人是在路上捡了一块木头，在珠宝行里的加工成十字架的。他告诉父亲，许多人手摸着这个十字架病就好了。他父亲将十字架放在胸前，开始默默祈祷。他成功地引发了他父亲的想像力。

第二天早晨，他父亲的病开始好转，以后的化验也都显阴性。其实你知道，并不是他的这块木头治好了他父亲的病，而是父亲的想像力和他自己的信心。父亲决不会知道，这仅仅是一个计谋。如果父亲知道的话，就可能旧病复发。他父亲愈后状况很好，15 年后(89 岁)才去世。

不同的宗教都能会创造惊人的治疗效果，让你感到肯定存在着一个共同的原理。最明确的结论就是人们的潜意识作用，治愈过程就是信仰。

## 让你的潜意识来保卫你（墨菲）

“你的潜意识会不惜一切代价来保护你，恢复你的健康。”

你的潜意识不停地运转着你的所有生命功能。例如，你睡着的时候，你的心脏会继续有节奏地跳动，你的呼吸不会停下，一呼一吸，让你的血液吸取新鲜的空气，你的消化系统、腺体分泌都在一刻不停地运转。你皮肤上的毛发继续生长。

科学家们说，人在睡眠状态下，皮肤排汗更多。你的眼睛，耳朵和其他感官都不休息，譬如，有许多伟大的科学家在睡梦中解决了许多难题。

你经常是有意识地去干涉它们的正常运行。你担忧、焦虑、恐慌、消沉，你的潜意识就会受到干扰，身体也受到了扰乱。

因此，当你精神上不愉快的时候，就让事情随它去，放松自己，让思维的转轮停下来。跟你的潜意识说，没事。你会发现你身体的一切功能都恢复正常了。切记，对潜意识表达的一切一定要有信心，要深信不移才会起作用。

你的潜意识会不惜一切代价来保护你，恢复你的健康。它让你爱孩子，并由此本能地去爱一切生命。让我们假定你不幸误食了腐坏了的食物，你的潜意识会让你反胃或吐出来。如果你不经心地吃下一点毒物，你的潜意识会尽一切努力中和它。如果你能完全相信它的能力，它会将你完全恢复健康。

要知道潜意识是不休息的，你也无法遏制它。它是你身体的建造者，但你无法感觉到或听到它的运转。你只能知道你在想什么，而无法知道潜意识怎样支配你的。

因此，你就去想，去期待美好的事物吧。将你的习惯思维都朝向那些可爱的、真实的、公正的、有美好结果的事情上吧。你知道，所有你想的东西，你的潜意识都会展现出来。

当水流经管道的时候，它的形状就是管道的形状；当生命的泉水流经你的时候，它的形状就是你思想的形状。向它恳求你所需要的吧，你需要健康、和谐、平安、喜乐、富有... 相信潜意识的无

穷智慧，坚信它让你获得生命的灵感，会实现你的梦想。照着你的心愿，它会成全你的。

一位法国基督徒鲁思·克兰斯顿采访了眼疾患者比勒女士后，在当地杂志发表的文章中写到：“在路德斯，她的视力奇迹般的恢复了，但她的视神经仍然是死的，是无用的。经几位医生的多次检查都证实了这一点：她是用‘死眼’看见的。直到一个月后，在复查时，她的视力机理才恢复正常”。

比勒女士不是用圣殿的水治愈的，而是她潜意识中的信仰。

无疑，她在去圣殿时，心中怀着巨大的期盼和坚定的信心；她相信她肯定会再见光明。这样，她的潜意识就回应了她，释放出前所未有的力量。潜意识创造了她的一切，也能治愈她的一切。

我在南非约翰内斯堡认识一个牧师，他曾患过肺癌。他跟我说他是怎样向潜意识传达恢复健康信息的：

“一天几次，我放松自己，对自己说，‘我的脚放松了，我的踝关节放松了，我的双腿放松了，我的腹部肌肉放松了，我的心脏我的肺部放松了，我的头放松了，现在我整个身体都放松了’，

大约 5 分钟后，我昏昏欲睡，我开始祈祷，‘上帝通过我的全身表达完美，上帝要我完美健全，我的潜意识会照着上帝的要求重新塑造我’。

不久，牧师的身体令人不可思议地恢复健康。这是一种向潜意识传达信息的简单方法。还有一种方法是通过有条理的真实的想象。

有次，我告诉有一位患了机能瘫痪的病人，先要在脑子中建立一个逼真的形象，想象自己走在办公室里，手按在桌上接电话，像个正常人一样。我跟他强调说，“这个形象会渗入到你的潜意识中去的”。他这样做了，经常想到自己回到办公室工作。

他知道潜意识在不停地工作着，会把他的想象体现出来。一天，在几周的练习后，一个(事先安排好的)电话响了，周围没有人，电话离他有十几米远。他听到电话响个不停，最后，他终于走了过去接电话。他的病好了。

这个病人的瘫痪是出于思想上的障碍，所以他说他不能走了。当他将注意力集中在脚上时，潜意识中的力量便在那里起了作用，让他立即能行走。

“你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着”。

你的潜意识控制着你身体的所有运作，了解你身体的所有问题。

睡觉前向你的潜意识陈述具体的请求，看看它后来是否起作用。

不管你向潜意识传达什么，它都会以一种条件，经历和事件等形式展示出来，因此，你要谨慎地对待你的想法。

作用和反作用是普遍真理。你的思想是作用力，你的潜意识是反作用力。

所有的沮丧产生于未满足的欲望。如果你老是想什么困难呀，没办法呀等等，你将会一事无成。

生命的源泉流经你的全身，让你心想事成。

你可以用焦虑、恐惧等情绪来影响你的心脏、肺或其他器官的正常运作，你也可以用和谐、健康、平安的思想使它们恢复正常。

不断地去思索美好的事情吧，你的潜意识会照着你的思维习惯去运作的。

想象事情的美好结局，感受这种成功的滋味，你的潜意识就会为你实现这一切。

### 确立你生活的前提（墨菲）

你心理的工作方式有点像三段论法的演绎推理过程，也就是说你的意识所假定的大前提认为是真实的话，你的潜意识也认为是真实的，例如：

所有的美德都值得称赞；善良是一种美德；因此，善良值得称赞。

再如：所有有形的东西都会改变并消亡；金字塔是有形的东西；所以，有一天金字塔会消亡。

第一句的陈述为大前提，所以结论必然跟从大前提。

有一位教授先生来听我的课时对我说：“我的生活杂乱无章，身体也不好，很穷，没朋友。不管什么事，我只要一插手就坏事。”

课后我告诉他，在你的思想中应该先建立一个前提，认为你的潜意识有无穷智慧和力量，能解决你的所有问题。这样，潜意识就会自动地照办一切，治愈你的身体，恢复你的心态，为你带来平安。

于是这位教授为他的生活重新描绘了一个蓝图，下面就是他的大前提：

“无穷的智慧在引领着我，健全的身体属于我，一切的美好、平安、幸福、爱心、富有都属于我，我的大前提是基于生命的永恒，这就是我的信仰，我知道并相信我的潜意识会实现我意识中的一切愿望。”

后来他写信给我：“我一天好几次重复上述的陈述，慢慢地、静静地、带着感情地，我知道它会渗入到我的潜意识中，也必然会带来结果。我非常感激你的指点，我想说的是我现在的生活在各方面都在起变化，越来越好，它真的起作用啦！”

你的潜意识是全能的，它能解决你的所有问题。它不与你争论或反驳。当你说：“这个我不行”、“我年纪大了”、“我不能承担这个责任”、“我生不逢时”、“我不知道哪个主张正确”，你就等于将这些消极思想种入了你的潜意识，它会做出相应的反应。

为了认清你的需要，克服心理障碍，一天你得几次大胆地祈祷：“愿无穷的智慧指引着我，实现我的人生价值吧，我知道潜意识中的智慧会回应我的，我的内在感受和需求会在外部世界里实现的，这是一种平衡，一种均等。”

如果你要说：“毫无办法，我完了，无法摆脱困境。”你的潜意识就不会有解脱的答案。如果要想让潜意识为你工作，你就要祈求它，与它合作，它就会为你服务。

它每时每刻都在控制着你的心跳、呼吸，它在愈合你的伤口。．．．．．它永远是这样，总是在保护你；它虽有自己的工作方式，但它接受你的思想和想象。当你要求解决问题时，你的潜意识会做出反应，但它期待着你做出决定。当你说：“毫无办法，我不知该怎么办才好；为什么我不能解决呢？”你实际是在拒绝解决办法，像个士兵在原地踏步。

让你的心轮停下来，放松，垂下手来，默默地肯定地说：“我的潜意识知道答案。现在它开始工作了。我要感谢它，因为它知道一切，它会给我答案的。我的深信让我的潜意识彻底自由了，它的辉煌，它的庄严，我很高兴它能这般奇妙。”

## 要点

想好事，好事就有；想坏事，坏事就来。

你的潜意识不与你争论，只接受你的思想。如果你说：“我买不起。”这也许是真的，但不要这样说，要换一种方式说：“我有朝一日会买的，我心里已要了它。”

你有选择的自由，你可以选择健康和幸福，选择友好或不友好。如果你要选择合作、快乐、爱心，整个世界都会回报你。这是发展个性的最佳方法。

你的意识是你潜意识的“守门人”。它的主要功能是保护你的潜意识不接受错误信息。要选择和相信那些好的东西。你的能力就是你选择的能力。去选择幸福和富有吧！

别人的建议或暗示没有伤害你的能力，是你自己伤害了自己，你可以不理睬别人的任何说法。你有能力做出你的选择。

注意你说的话，不要说话随随便便。不要说：“我不行，我要失业了，我付不起房租了。”你的潜意识开不起玩笑，它会接受一切。

人们的心灵期待美好，它没有邪恶。任何自然的力量都没有恶意，它取决于你怎样使用自然力量。用你的心灵去祝愿、去帮助、去鼓舞他人吧！

决不要说：“我不行”。要说：“我的潜意识能使我干什么成什么”。

要从生命永恒之真理的角度来看问题。摆脱恐惧、无知和迷信。不要让别人代你思维，要自己想，自己做决定。你是自己命运的主宰。切记，你有能力去选择。美好的生活，爱情，健康和幸福都属于你。

不管你意识中接受什么，潜意识都接受并做出反应。所以，只去相信好运气，上帝的引领，相信生活中的所有美好祝愿。

## 暗示的力量（墨菲）

你现在已经认识到，你的意识是你潜意识的“守门人”，它主要防止潜意识受到错误观念的影响，你现在也知道了心理的一个基本规律：潜意识服从于暗示，它不做任何对比和判断，自己没有主张，而这些都是意识干的事。潜意识只做出反应，对任何暗示一律平等。

假定你在上船时见到一位看起来很胆怯的乘客，然后你就上去向他说：“你看起来气色不好，脸色发白，我担心你可能要晕船，让我来帮你去客舱。”

这位乘客听到你所讲的话，使他原本的担心更加重了；一想到晕船就是他脸色发白，他就不得不接受你的帮助了。这就是消极的暗示起到了作用。

但是，如果你见到一个健壮的船员也走上前去对他说：“噢，亲爱的兄弟，你看上去一定病得不轻，难道你不觉得吗？我看你肯定会晕船的。”

这种免疫力会使他非常自信，毫无担忧。

不同的人对相同的暗示会产生不同的反应，因为他们潜意识中的意志和信仰不同，字典中对暗示或建议一词的解释是：劝服人心，去采取行动。但建议不能违背人的意愿，强加于人。

换句话说，你的意识有权拒绝接受任何建议或暗示。

在这个例子中，船员不怕晕船，他对晕船有免疫力，消极的暗示无法引发他对晕船的恐惧。我们每个人心中都存在着各种恐惧和担忧、不同的信仰、各种想法或假设，它们支配着我们的生活。如果一个人的内心怕晕船，那么你的建议会起作用。

因此，只有当暗示被内心接受时才起作用。这就说明潜意识的动力会受到一定程度的限制。

每隔两三年，我都要去位于伦敦的卡克斯顿大厅参加真理论坛讲演。这个论坛是我创建的。主持论坛的伊夫林·费利特博士告诉我，有篇文章说的是有关暗示所产生的作用。

一个男子两年多来一直在向自己的潜意识暗示：“如果我女儿的病能治好，我宁愿失去我的右臂。”他的女儿患了一种关节炎和一种皮肤病，生活不能自理。长期的医药治疗不起作用。他非常希望女儿能够康复，所以他不断地为女儿默祷。

有一天他开车外出出了车祸，右臂真的掉了，而那天他女儿关节炎和皮肤病也立刻就好了。

所以，你在向潜意识示意的时候，一定要用些美好的暗示，像那些能治愈人的、能保佑人的、能激励和启迪人的话语。切记，你的潜意识不会识别“开玩笑”，它把什么都当成是真的来接受。

赫伯特·帕金在他的手册中描述了一个自我暗示的例子：一个纽约人到芝加哥去，看看手表，他告诉他的芝加哥朋友已经 12 点了。这个朋友马上说他肚子饿了，要去吃午饭。其实这位芝加哥朋友根本没有意识到纽约同芝加哥时差 1 小时，纽约朋友的手表比他的要快 1 小时。

自我暗示可以用来消除恐慌和消极的心态。有一位年轻的歌手被邀请去试唱，她一直期待着这次面试。由于前几次她心里一直担心失败，所以在试听时不能充分发挥。

这个女歌手嗓音很好，但她常对自己说：“我唱的他们不一定喜欢吧？我就试试看，但我还是担忧。”她的潜意识接受了这些消极的暗示，并在适当的时候做出了反应。这些偶然的或无意识的消极暗示被感情化和主观化了。

后来她将自己关在屋内，坐在沙发上，让身体完全放松，闭上眼睛，让心情静下来。因为身体的迟钝对潜意识的顺从和接受暗示是有益的。

她静静地默祷：“我其实唱的很优美，我会很沉着，很自信。”她带着表情慢慢地重复多次。晚上睡觉前也重复这样的默祷。如是一天三次，一周后，她信心十足地参加试唱，结果唱得很成功。

一位妇女，75 岁了，她经常对自己唠叨：“我的记性不好。”在她听了我的课以后，就开始一天几次用积极的方式向自己暗示：

“我的记忆力从今天开始逐步改善，我总可以记住我需要知道的事，不管何时何地，我脑中的接收的印象越来越清楚和具体，我很轻松地就记住了，并且很自然。我要想回忆什么，马上就想起来了。真的，每天的记忆力都大大增强，很快我就同往日一样记忆力那么好了。”

三个星期后，她的记忆力恢复了正常。

许多男人都常常抱怨自己的脾气不好，易怒。采用了以下自我暗示后(一天 3-4 次，早、中、晚及睡前)，效果都非常好。

“从今以后，我的脾气会越来越越好。幸福，喜乐和平安常伴随着我。我变得越来越可爱，善解人意，我成了他人的

快乐中心，我用幽默去影响我周围的人，美好的情绪成了我的自然心态，我真是要感谢上帝。”

## 积极的暗示和消极的暗示

暗示可以来自自我也可以来自他人，它在人们的日常活动中起着很重要的作用。在有些民族中，这种力量成为宗教中的力量。

由于暗示不仅可以自我控制，也可以用来控制和指挥别人。如果我们能正面地、积极地利用它，其结果就是美好的。反之，如果我们消极地、恶意地利用它，那么，带来的结果只能是痛苦和灾难。

从小我们就直接接受了很多不好的暗示，我们不知道怎样抵抗，我们的潜意识里充满了消极的东西。例如：“你不行！”“你能干什么？”“这事你干不了。”“你会输的。”“你不会有机会的。”

“你全错了！”“这没用。”“你知道什么？”“这世界完了。”“没用，没人问。”“别费劲了。”“你年龄大了。”“情况越来越糟糕。”“生活就是无休止的磨难。”

“只有鸟儿才会有爱情。”“你会很快破产的。”“注意，你会染上病毒的、”“任何人都别信。”. . . . .

随便拿起一张报纸，你都会发现，有许多报道都是消极的，让你感到无能为力、担忧、或如临大敌什么的，当你一旦接受这些信息，你会觉得生活毫无意义。

对于这一类暗示，你必须用正面的暗示来调节自己，必须学会怎样反击这些消极的暗示，不然的话，上述这些暗示会给你的生活带来阴暗和失败。极积的自我暗示能让你从这种一片灰暗中解放出来。

要经常反思一下，别人对你说了哪些消极的东西，你是不是受到影响。我们每个人从小就遭遇过许多负面的暗示。你可以很容易地回想起从父母、朋友、亲戚、老师或同事那里讲出的消极暗示。

然后你分析分析看，其中大部分几乎都是一种宣传，目的就是让你害怕，来控制你。别人对你的暗示天天都发生，在家里、在办公室里、在工厂、在俱乐部. . . . . 你会发现，这些暗示的目的就是让你按照他们所说的去想、去感受、去行动，以便更好地受其利用。

我的一个亲戚在印度去看一个用水晶球占卜的女巫，这个女巫告诉他说，他的心脏不好，在下一个满月时，他就会死去。我的亲戚开始告诉家人，准备遗嘱和料理后事。这种暗示的力量进入了他的潜意识，因为它他完全地接受了。

他还跟我说，这个算命的有一种奇特的超自然力量，她可以让你活也可以让你死。我的亲戚按照她的预测真的死了。但他听不进我的劝告。我相信，我们有许多人都听到过类似的愚蠢、可笑的迷信故事。

当一个人有意识地相信某事时，他的潜意识就完全接受并做出反应。我的亲戚去看占卜前，是一个健康、幸福和有活力的人。当他接受了占卜的结果后，他感到恐慌，经常想到快要死这件事，并且遇人便说他要死了。

死亡的发生首先是在他的心中，他的思想就是他的死亡原因。人们用自己的思想来自杀是件并不稀奇的事。这个女巫的力量不比地上的任何一块石头或一根棍子大多少。她没有什么力量能使她的预测实现。

如果我亲戚知道心理活动规律，知道是自己的思想支配和控制自己的言行和感情的话，就会拒绝接受这个算命结果。如果你要拒绝的话，别人对你的建议或暗示是不起任何作用的。

因此，是你自己最终决定你的思想。记住，你有权选择快乐、爱情和健康幸福的生活。

## 意识与潜意识的相互作用（墨菲）

看看你的周围世界吧，你会发现，大部分的人都生活在外部世界，只有那些受到启迪的人才会非常关注内部世界。值得注意的是，这个内部世界，即你的思想、感情、想象，造就了你的外部世界。

因此，这惟一的创造力产生于你的内部世界，不管是你有意识还是无意识的。你的意识和潜意识会相互作用。为了改变外部条件，你得首先改变内部世界。

许多人在盲目改变周围条件和环境。他们没有搞清楚为什么会产生不和谐、迷惑、匮乏和其他对于愿望的限制，这，还得向就在你的内部世界追寻原因。

你生活在一个非常丰富的世界里。你的潜意识对你的思想非常敏感，你的思想先会产生一个“模型”，然后你潜意识中的无穷智慧和活力就会铸造它。本书中每一章都会列举一些实例，教你如何操作和运用潜意识的心理规律。

许多伟大的科学家、艺术家、诗人、歌唱家、作家和发明家都能深刻地了解潜意识的功能。有一次，歌剧男高音卡鲁索(Camso)突然怯场，他的喉咙因为害怕而痉挛，他无法再唱了。

大滴汗水从他脸上淌了下来，他感到恐惧，因为还有几分钟他就要出场了。他浑身发抖对自己说：“他们要嘲笑我了，我无法唱了。”然后他到后台，对着那里的人大声说：“小我要把大我掐死。”然后他对着小我说：“滚出去，小我！大我要唱歌啦！”

大我指的是潜意识中的力量和智慧。他叫喊：“滚出去，滚出去，大我要唱歌啦！”如此这般后，潜意识回应了他，他镇定地走上台，结果唱得好极了，全场为之轰动。

卡鲁索显然知道心理的两个层次，一个是有意识的，符合理性的；一个是潜意识的，不合理的。当你的理性(小我)充满恐惧、担忧、焦急的时候，你的潜意识(大我)会以恐惧、绝望等影响你的意识。

当出现这种情况的时候，你要像卡鲁索那样，坚定地非理性的我说：“请安静一下，我能控制你，你必须听我的指挥，你这个小我不准乱说乱动。”

潜意识原来是服从于意识的，这就是为什么我们把它叫做潜意识。意识如同船长，在驾驶台上工作，他指挥船的方向，对机舱的操作员发布命令。机舱的人根据命令操作各种仪表等，他们不用管船向那个方向行驶，只要执行命令就行。

如果船长用他的罗盘、六分仪或其他什么仪器发出错误的指令，船就会触礁，操作员只能服从命令，别无选择。船长是船的主人，他发布命令。

同样，你的意识就是你身体、你的周围环境以及你所从事的一切事务的主人。你的意识向你的潜意识发布命令，因为你的意识能做出判断，接受认为是合理的事情。

当你不断地向人说：“我买不起。”你的潜意识就会认为你买不起你要的东西，你就不会去买。只要你动不动就说：“我买不起那个车；我去不了欧洲；那个房子、那个毛皮大衣或貂皮围巾我都买不起。”你的潜意识就会听你的话，让你一辈子肯定不会拥有上述这些东西。

曾经有个女大学生，向我讲述了发生在她身上的一件奇妙的事情：去年圣诞节前夕，她望着商店橱窗里的一只旅行包，很是喜欢，但价钱昂贵。她打算去纽约布法罗度假的。

当她刚想说：“我买不起”时，她突然想起在听我讲课的时候，我说过：“决不要进行消极的陈述，立刻将它倒过来，进行肯定的陈述，你的生活中就会发生奇迹。”

于是她立刻说：“这包是我的，它现在在这里，我已接受了它，我会拥有它的。”到了圣诞节晚上 8 点钟，她的男友送给她一只旅行包，那只旅行包同她在橱窗里看到的一模一样。

甚至在当天上午 10 点钟她还想起这个包，她的心里充满了对它的期待，并向她的潜意识深层释放了这个意念，就等着潜意识去完成这奇妙的“获得”功能。

这个女学生后来对我说：“我没有钱买那个包，但我知道去哪里找钱，去找所有我需要的东西，它们全都在我心灵中的宝库里。”

再看一个例子：当你说：“我不喜欢吃蘑菇。”而后来当别人给你蘑菇吃的时候，你居然会真的不消化。因为你的潜意识对你说：“主人(意识)不喜欢蘑菇。”这一个例子很好地说明了意识和潜意识之间的区别和各自的工作方式。

一个妇女可能说：“如果晚上我喝咖啡，我会在夜里 3 点醒来。”因此，一旦她晚上喝咖啡，她的潜

意识就会暗示她，好像在说：“主人想让你晚上睡不着觉。”

你的潜意识每天 24 小时不停地工作，不断地为你效劳，将你习惯思维的果实呈现在你的面前。

几个月前，一位妇女给我来信说：“我已 75 岁了，是一个寡妇，我现在一个人靠养老金度日。我听过你的课，你说人可以将想法包括坚定的信念和盼望通过不断地重复，传达给潜意识。”

我于是开始带着感情地不断重复‘有人需要我，我会幸福地嫁给一个善良可爱的、有灵感的男人，我敢肯定这一点’。我每天都这样说几遍，坚持说了两个多星期，祈祷得到了回应。

一天，在一个药店拐角，我被人介绍给了一个退休的药剂师。我发现他确实很善良，善解人意，并且和我有相同的信仰。他在一周内向我求婚。目前我们正在欧洲度蜜月。我知道，这是潜意识中的智慧以神奇的方式将我们结合在一起的。”

这位妇女发掘了她自身的宝库。她的祈祷使她的坚定信念渗透到她的潜意识中。一旦她将主观的东西具体化，她的潜意识就会为她带来这种一拍即合的神迹。

因此，《圣经》中让人们：“凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

## 要点

宝库藏在你身上，若有所求，就向它寻觅。

所有伟人的秘诀就在于他们能释放他们的潜意识力量。你也可以。

你的潜意识能解决你的所有问题。如果睡觉前你对你的潜意识说：“我要早晨 6 点起来。”它会准时把你唤醒。

你的潜意识是你身体的建造者，也可以愈合你的伤口。每天晚上睡觉前静静地默想，你有一个健全的身体，每一个细胞都完美；你的潜意识会忠实于你，服从你的命令。

每一个想法是因，每个条件是果。

如果你想写一本书、一个剧本，让你的观众爱听你的讲演等等，先将这一想法真实地传达给潜意识，它会如实地回报你。

你就像船长，必须发出正确的命令。同样，你对潜意识也必须给出正确的“命令”(思想、想象)，因为它控制和指挥你的所有体验。

不要用这些消极的观念，什么“我买不起”或“我不行”等等诸如此类，那样，你的潜意识就会听你的话，认为你没钱或没能力去做你要做的。要肯定地说：“我的潜意识会让我想做什么就能做成什么。”

生命的法则就是信仰的法则。信仰就是你心中所想。不要相信给你带来损害的东西：要相信你的潜意识能愈合你的创伤，鼓舞你的斗志，增强你的体魄，让你因信仰而马到成功。

## 潜意识是你身体的主宰（墨菲）

潜意识的力量是巨大的，它启迪你，引导你，向你展示记忆中储存的场景、姓名、事件等等；它启动你的心跳、控制你的血液循环、调节你的消化、吸收和排泄功能。当你吃下一片面包，它替你转成组织、肌肉、骨骼、血液.....

你的潜意识从不休息，总在不停地工作。你要想发现它的工作奥秘，只要在临睡前，向它陈述你的心愿，要它完成。

这样，你会惊奇地发现，你内在的力量会释放出来，直接把你引向目标。它是生命力和智慧的源泉，与那创造天地、使星体运转、使太阳发光的无限的大能是一体的。

你的潜意识是理想、抱负和利他主义冲动的源泉。也正是通过潜意识的作用，莎士比亚才感悟到了他那个时代人们心中的真理。

毫无疑问，无论是希望雕塑家菲迪亚斯(Phidias)在大理石或黄铜中雕刻中所表现的美、秩序、对称、比例等，意大利艺术家拉斐尔画出圣母像，还是贝多芬写出的辉煌的交响乐，都是潜意识的作用。

1955年我在印度瑜伽•福雷斯特大学讲学。当时我同一位来自孟买的外科医生聊天。他告诉我，一个叫詹姆斯的苏格兰医生，在从1843年到1846年在孟加拉工作的时候，大约实施了400多次大手术，有截肢的，切除肿瘤的，还有眼睛、耳朵、喉咙等手术。

所有的手术都没有麻药，开刀时根本不用什么麻药，用的只是精神麻醉法。那时麻醉药乙醚或其他当代的一些麻醉方法还没发明呢。这位医生跟我说，手术后的死亡率很低，只占2~3%。病人在手术期间不感到疼痛，也没有死在手术台上的。

詹姆斯医生将病人催眠，向他们暗示，不会有败血症和细菌感染现象。这位印度医生又对我说，詹姆斯医生手术的死亡率很低，几乎没有感染现象，这是他对病人潜意识暗示的结果，病人的反应是根据暗示的特点做出的。

真是太奇妙了。120多年前的一个外科医生竟然发现人们潜意识的作用。它的超人听力，超人视力，它不受时空的限制，它让你能摆脱痛苦，它能解决你的所有问题。．．．．．它无所不能。

所有这一切都向你展示了潜意识的力量，它的智慧远远超过你意识的力量，看看这些奇迹，难道你不感到震惊吗？

意识与潜意识的积极的和谐是快乐的源泉。不管你在潜意识中刻上什么或留下什么印象，你的思想、信仰、意见、理论或教条什么的，你都会以客观的环境、事件、条件等形式体验到它们的存在。

你在内里写入什么，你就会在外在体验到什么。你的生活有两个方面，客观的和主观的，看得见的和看不见的，思想上的和它的外在的表现。

你的大脑是有意识的推理器官，当它完全接受了某种思想后，就将信息送往太阳神经丛，在那里将它变成物质，并在你的生活中将它体现出来。潜意识不与你争论，它只按你给它的信息做出反应。

这就是为什么说它是记录你生命的一本书，因为你的思想会变成你的体验。美国小品文作者爱默生曾说：“人就是一天到晚自己想象出来的。”

美国心理学之父威廉•詹姆斯曾说，改造世界的力量在你的潜意识中，它蕴藏着无穷的智慧 and 力量。它由内在的泉水浇灌，这种内在的动力叫做生命的法则。一旦你在潜意识中输入了决定，它将移山倒海般地去达到目的。因此，你必然输入正确的、有建设性的想法。

为什么当今世界有那么多的混乱和悲剧，就是因为许多人不理解他们自己心理的这两种意识的相互作用。如果这两种意识能一致地、和谐地、同步地合作，你肯定会经历健康、幸福、平安和喜乐，不会有疾病或悲剧产生。

海尔梅斯神的坟墓被打开时，人们怀着巨大的期盼，渴望产生奇迹。人们一致认为那里藏着最大的奥秘。然而，这个奥秘就是：内部有的，外部也有；上方有的，下方也有。

换句话说，你在潜意识里形成的东西，会在外在的空间上展示出来。摩西、以赛亚、耶稣、佛陀、所罗亚斯德、老子以及历代受启迪的先知都表明了这一真理。

动机和产生的激动必须平衡，天上(你的心理)有的，地下(你的身体和环境)也有，这就是生命的伟大定律。

你还会发现，自然界有许多定律，像作用与反作用，运动和静止，两个方面必须平衡，才会有和谐和匀称。你到世上来，生命的定律有节奏地、和谐地流经你，进入的部分必须等同流出的部分，向内的表达必须等同向外的表达，所有你的沮丧是由于你的愿望未能满足。

如果你想的是消极的、恶意的、具有破坏性的，这些思想就会产生破坏性的情绪，这种情绪要寻求排泄。根据情绪

的消极本质，通常其外在的表现形式为溃疡病、心脏病、紧张、焦虑等等。

你现在是怎么想怎么感受的呢？其实你的现状就已经表达了。你的活动、身体、经济状况、朋友、社会地位全都反映了你所想的。这就是潜意识能表达一切的真正含意。

我们伤害自己，是因为自己接受了消极的暗示。有多少次你为自己带来伤害全是因为你发怒、恐惧、嫉妒或想报复他人。这些消极的思想就像毒液一样进入了你的潜意识。

所以，应当向你的心田输入积极向上的思想，排除阴暗消极的思想。当你能不断这么做时，潜意识里的旧东西就会被排除，再也想不起来了。

我个人的经历应该是最有说服力的。40 多年前，我通过祈祷，治愈了自己身上的皮肤瘤。我在此之前使用了各种医药，都无法遏制肿瘤的增长，并且状况还明显恶化。

有一位牧师有着丰富的心理学的知识，他向我解释诗篇 139 节中一段话的意思：“我未成形的体质，你(上帝)的眼早已看见了；你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。”

他说，这里的册子就是指你的潜意识，是它将看不见的细胞组成了你的所有器官。他又说，既然潜意识能造就你的身体，当然也能再造和愈合它。

牧师指着他的手表说，这只表有一个造表人，在被造之前，制造者已经在他的心中造好了。如果手表出了问题，伸当然可以把它修好，我的牧师朋友是在提醒我说，我的潜意识创造了我，如同一个造表人，当然也知道怎样治愈我的身体。但我必须跟它说我需要一个健康的身体。

我做了如下的祈祷：“我的身体和我的所有器官都是我潜意识中那无穷的智慧创造的。它也知道怎样愈合它们。它的大能造就了我的组织、肌肉、骨骼，现在它正将每一个原子重新组合，再造一个完美的我。我感谢它，我期盼着它的杰作。”

我每天大声地祷告，一天三次。大约过了三个月的时间，我的皮肤病痊愈了。

你看，我所做的就是不断地向我的潜意识灌输积极的美好的思想，排除潜意识中那种根深蒂固的、给我带来麻烦的消极思想。如果你不去想，你的身体就不会有变化。不断地在思想上肯定积极的东西，是愈合的基础。

“我要称谢你，因为我受造奇妙可畏；你的作为奇妙，这是我心深知道的”。

## 潜意识的活动特性（墨菲博士）

你有一个心灵，你应当知道怎样使用它。你使用意识进行思维，你的习惯性思维就会渗入到你的潜意识层，这里有创造一切的原动力。

你的潜意识是你情感的发源地。如果你想的都是好事情，好事就会来找你；如果你想的是坏事，坏的事情就来找你的麻烦。这就是你心理的工作方式。

一旦潜意识接受了一个想法，它就开始执行。潜意识既执行好的想法，也执行坏的想法。你要是消极地使用这一规律，它就会给你带来沮丧、失败和不幸。如果你的习惯思维方式是和谐的、具有建设性的，那你就会经历健康、成功和一切美好的事情。

心情的平静和身体的健康是你以正确方式思维和感受的必然结果。

心理学家和精神病专家都指出，当思想传递给潜意识时，在大脑的细胞中会留下痕迹，它会立刻去执行这些想法。

为达到目的，它会利用以往的所有经验和任何星星点点的知识；它会萌生无穷的力量和智慧；它会将所有的自然规律都加以总结和利用。有时会立刻解决问题，有时则需要几天、几周或更长的时间，但所有问题最终都会解决。

## 意识与潜意识的不同

意识是可以进行推理、可以作出选择的。例如，你可以选择书籍，选择住房，选择伴侣等。而潜意识是不受控制的，例如心脏的跳动，消化系统的运作，血液的循环、呼吸等，都是潜意识的作用。

潜意识不能进行推理，也不同你的意识进行争论。潜意识就如同土壤，意识如同种子。消极的，破坏性的思想只能长出灾难的果实。潜意识不能区别好坏。如果你认为某事是真的，潜意识也接受它为真的，即使实际上可能是假的。

心理学家做过大量的试验，表明人在催眠状态下，潜意识对所有指示和暗示都接受，哪怕是错误的暗示，而且一旦接受后就做出相应的反应。催眠医师对试验者在催眠状态下暗示他是某某人，是猫或狗，试验人都能做出相应反应，有些反应与暗示的非常相像。

有一个熟练的催眠医师，在受试者进入休眠状态后，分别向他们暗示：你的背要发痒，你的鼻子流血了，你现在成了大理石塑像，你现在被冻起来了，现在温度在零摄氏度以下等之后，每个受试者做出的反应均与暗示的内容有关。

这潜意识是非人格化的，是没有选择的，是什么都接受的。因此，有意识的选择，如想法、前提等，是极为重要的。只有选择正确，你的心里才能充满快乐。

意识常常被称为客观心理，客观心理指通过身体的五大感官认知客观事物的过程。通过这些感官，也就是通过观察、感受、教育等人们获得知识。客观心理的伟大功能是推理。

设想你是成千上万名旅客之一，你们每年来到洛杉矶，你会得出这样的结论：洛杉矶是座美丽的城市。因为你看到美丽的公园，漂亮的街心花园，壮观的楼群，可爱的住宅．．．．．这都是客观心理工作的结果。

潜意识常被人称做主观心理。主观心理认识环境不靠五官功能，它通过直觉。它是产生感情的地方，是记忆的仓库。当你的五官停止活动时，就是它的功能最为活跃的时候。也就是说，当客观心理终止活动或处于睡眠状态时，主观心理的智慧就彰显出来。

主观心理观察事物不需要使用视觉官能，它有超人的视力和超人的听力。你的主观心理可以离开你的身体，漂离到遥远的地方，给你带回来的信息往往很真实，很准确。

通过主观心理，你可以读懂别人的心思，可以阅读未拆封的信，看到保险箱里的东西。你的主观心理不需要交流就可以理解别人。了解这两种心理的相互作用是很重要的。

你的潜意识无法与你争论。因此，如果你给它的是个错误的建议，它也会接受，并产生相应的结果。过去在你生活中所发生的一切事情，都是基于你潜意识中的想法，它是你信仰的结果。

如果你传递的是错误观念，现在想把它改过来，你可以不断地重复一些有建设性的、和谐的和健康的思想，你的潜意识就会重新接受新的思维习惯，因为它是你习惯生成的基地。

你的意识所进行的习惯性思维在潜意识中留下了深深的“槽沟”。如果你想的都是些健康的、有意义的东西，这对你是很有好处的。

如果目前你已深陷恐惧、担忧和一些灾难性的想法之中，要想改变并不困难。你的潜意识是万能的，向它发布命令，让它接受自由、幸福和健康的想法，很快你就会有自由、幸福和健康的感受。

## 潜意识的规律是什么？（墨菲）

无穷的财富围绕着你，只要你能打开你心灵的眼睛，看见你内心深处那无穷智慧的宝库——你的灵魂中有一个金矿，你之所想应有尽有，你的一切愿望都可以满足。

但是许多人都在沉睡。他们不知道自己的灵魂中有一座无穷智慧和爱心的“金矿”。一块磁化了的磁铁可以吸起 12

倍于自身重量的物体，一旦失去了磁性，却连一根羽毛也吸不起来。

同样也有两种人，一种是磁化了的，他们充满了自信，有信仰，生来就知道干什么会成功；另一种是没有磁化的，他们内心充满了恐惧和疑虑，当机会来的时候，他们说：“我不行，我可能要赔钱，人们会笑我的。”

这种人在生活的道路上不会走得太远，因为他害怕往前走，老是原地不动。因此，你要成为一个磁化的人，去发掘人生的奥秘。

什么是人生的奥秘呢？原子能的发现吗，热核能量，中子炸弹，星际旅行？不，全不是。那么什么是人生的奥秘呢？我们去哪里寻找呢？

答案很简单，这奥秘就在你的潜意识里，你的潜意识能为你释放出让你难以置信的神奇力量，这也是大多数人要寻找的结局和终端。如果你能学会怎样感悟和释放潜意识中的力量，你的生活就会变得更加美好、更幸福、更富有。

获得这种力量不需要你特别努力，它就在你身上，你只要知道如何使用就行了。让我们来帮助你了解必要知识和方法，让它点燃你内在的能量，让你充满活力，让你实现自己的愿望。

要知道在你潜意识中睡着无穷的智慧和力量，正等着你去开发和利用。只要你敞开心胸，祷告、祈求并接受，潜意识就会让你获得新的感受、新的想法、新的发现：让你去创造全新的生活。它所赋予你

的和向你展示的一切都是生命的真实内涵。

让潜意识中的智慧为你引来理想中的伴侣、生意的合伙人，让它为你找到适合的客户、争取到投资，让你随心所欲吧！你有权去发现存在于内心世界中的一切。

你的思想、感受、力量、爱心和心中的美都产生于潜意识。虽然它是无形的，却又有实在的力量。你可以通过它来为你解决任何难题。我亲眼目睹潜意识的力量治愈跛脚，让人获得全新的生命。它也能愈合心灵的创伤，为你打开心灵自由的大门。

## 力量来自真诚的信

人的心理有两个部分，它们的功能不一样，一般把它们描述为主观和客观，有意识的和下意识的，醒着的和睡着的，表面的我和内在的我，阳性的和阴性的，自主的和非自主的等等。我们用意识和潜意识来代表心理的两重性。

你的心理时好比是一个花园，你是一个园丁，你每天都在你的潜意识中根据你的思维习惯播种(你的思想)，所以你身体和你的环境所收获的就是你在潜意识中所播下种子的果实。

任何事情都有规律，学习利用潜意识也是这样。我曾从事过化学研究。我知道，如果你将两个氢和一个氧原子结合在一起，会产生水；如果将一个氧原子和一个碳原子结合，会产生一氧化碳，那是一种有毒的气体，如果再加一个氧原子，就会成为二氧化碳，成为无毒气体。

这是化合物世界的运动规律。水往低处流，物体受热膨胀，在任何地方都是都是这样。潜意识的规律是什么呢？潜意识的规律就是信仰，换句话说，你相信的就是你潜意识中的东西，这是一个永恒的真理。

你的祈祷起了作用，是因为你的潜意识接受了你的祈祷。潜意识的本质是靠信仰起作用的。你必须知道什么是信仰，为什么信仰会起作用，怎样起作用。

《圣经》中说：“无论何人对这座山说，‘你挪开此地，投在海里！’他若心里不疑惑，只信他所说的必成，就必给他成了。”

所有你所经历的事、你的环境、你的言行都是你的潜意识按照你的想法做出的反应，不是你所信的事物本身，而是你心中所信的产生的结果。

所以，停止相信那些错误的东西、错误的观念、迷信、恐惧等等，开始相信生命的美好和真实吧。这样你就会不断

进步。任何人运用潜意识规律，都会更好地、更有效地为自己和别人祈祷。你的祈祷起作用是根据作用和反作用的原理产生的。

思想就是早期的行动。现在，让你的思想接受一些美好的观念吧，譬如，去思索和谐的、健康的、安宁的、美好的。 . . . . . 等等，让你的生活产生奇迹。

你现在就开始播种吧!将平安、幸福、美好的种子播撒在你的潜意识里吧，怀着极大的兴趣，静静地默想，让你的心田接收它们。不断地这样播种，你肯定会有收获的。

但你的心田也会同土地一样，什么种子都会生长，但谁愿意收获荆棘和野草呢？因此思想是因，条件是果，你一定要好好关照你思想的种子。

当你的思想是正确的和真实的，当你在心田里播撒的种子是有建设性的、和谐的，你的潜意识就会产生相应的回应，就会为你带来和谐、舒适和美好的一切。

当你能控制你的思维方法时，你就可以解决任何问题，换句话说，你实际已经有意识地与你的无限潜能——主宰一切的潜意识——合作了。

## 创造你生命的奇迹（墨菲）

我走遍了整个世界，我目睹了形形色色的人身上出现的奇迹。

那些奇迹是隐藏在心灵深处的魔术般的潜意识创造的，只要你学会利用它，奇迹同样也会在你身上发生。

行为是思想的结果，你的思维习惯和想像力决定着你的命运，为什么有人幸福有人悲伤？为什么有人快乐而富有，有人却痛苦而贫穷？

为什么有人内心充满恐惧和疑虑，有人却有坚定的信仰和自信？为什么有人得了不治之症竟然能够痊愈，有的人体壮如牛却因为一点小病一命呜呼？

答案就在你的心灵深处。我将用最简单的语言来阐明有关心灵的真理。我相信生命及灵魂的基本法则可以用朴素的语言加以解释。希望你能用心来读这本书并运用书中的技巧。

当你能这样做时，你会拥有奇迹般的力量。这力量会使你摆脱困惑、痛苦和失败，把你引向成功，将你从精神和物质的种种束缚中解脱出来，获得自由、幸福、内心的平安和永久的青春活力。

42 年前，我曾用我的潜章识力量治愈了病人身上的恶性肿瘤。所以我相信这种无穷的力量，也相信在所有人的潜意识中都存在着这种神奇的力量。

这时我会突然有一种与造物结为一体的感觉：那创造万物的大能创造了我，创造了我的器官，启动了我的心脏，这种创造万物的大能当然也能治愈它自己的杰作。就像俗语说的：“医生包扎伤口，上帝治愈它”。

只要你翻开每天的报纸就可以知道，每天都有无数的人在祷告：孩子得了不治之症、国家之间发生冲突、矿工被困在井下、飞行员紧急迫降，等等——当然，在遇到麻烦时祈祷总是有益的——但我们不一定非等到麻烦出现时再祈祷。

我的工作使我有必要研究祈祷的各种方法。我自己也亲身经历过祈祷的力量。遇到困难的人往往不知道怎样去想，怎样做出反应。他们需要一个一学就会的简单的祈祷模式。我将为你介绍一些简单实用的技巧和模式。

我在世界各地讲课，最近又在美国洛杉矶举办了一个特别课程，把我的办法介绍给各种宗教信仰的人们。他们有的从 200 多英里以外赶来听课。人们不停地在问我：为什么有时祷告不起作用，原因在哪里。

我将会对这些现象作出我的解答：采用多种方法让潜意识产生印象，从而获得回应；这就是我要告诉你的办法。并不是你相信的东西给你的祈祷带来答案，而是你的潜意识与你的愿望相一致的时候，祈祷才起作用。

这种信仰的法则对所有的宗教来讲都是适应的，从心理学角度来讲，这也是为什么所有宗教都认为自己的宗教信仰

是真实的真正原因。

佛教徒、基督徒、穆斯林、犹太教徒等都能使祈祷起作用，但并不是因为他们那种特定的信条、礼拜仪式、礼节、咒语、祭品等产生作用，而是因为这种信仰或精神上所接受的东西在起作用。

生命的法则就是信仰的法则，信仰可以称为简单地概括为你的心中所想。当一个人在思考、感受和相信什么的时候，他的心灵、他的身体以及他周围的环境就是他所认定的状态。

书中的技巧和方法是基于对人们所作所为的分析，会帮你实现心中所想。实质上，有回应的祷告就是愿望的实现。人人希望健康、幸福、安全、内心平安，并能真实地表达自己。

**作者简介：**约瑟夫·墨菲是哲学博士、神学博士、法学博士，世界潜意识心理学权威。在过去的半个世纪中，他在世界各地讲学、著书立说，讲述人生的法则和生命的内在含意，是一位深受世人尊重的思想家和心理学家。墨菲早年毕业于印度圣经大学，获宗教科学博士，为印度安德拉研究学院的研究员。墨菲同已故的宗教科学创始人欧内斯特·霍姆斯关系密切，著有几部心理学方面的作品。墨菲博士的“心想事成法则”一经发表，立刻在世界产生了轰动效应，其作品迅速成为世界畅销书，成为许多成功人士枕边必备的书籍。

\*\*\*\*\* 完 \*\*\*\*\*