第一部分：祈祷初学准备

PREPARATIONS FOR PRAY



声音的不可思议

1、宇宙之初的声音

从出生时的第一声啼哭，到死亡时的最后遗嘱，一个人的一生说过多少话，哭过多少次，又安慰过多少人？

在这一生里，我们随时都会用到声音——无论是表达思想时的话语，哭泣时的悲鸣，辱骂时的叫嚣，悲叹时的叹息，还是性爱时的呻吟，但你真的了解声音吗？

声音的真相及其威力其实远超你的想象，而我们对它的使用也远远不够！

声音到底有着怎样的威力？我们不妨先从考古学与宗教学这两个

角度来管中窥豹（注：如果你已经十分相信声音具有非常强大的威力的话，请直接跳至本节结尾阅读结论即可。）：



在埃及，考古人员曾挖掘出一块十分重要的石碑，这块石碑是一块黑色玄武岩石板，长 138.5 厘米，宽 93 厘米，形成于古埃及努比亚王朝时期，因其所立者为该王朝的法老沙巴卡（Shabaka），故得名沙巴卡石碑（Shabaka Stone）。在沙巴卡石碑的第 56 至 57 行写着这样一段话（采用英文文献）：

> Lo, every word of the god came into being through the thoughts in which gave birth to the Ennead (of Ptah). The sight of the eyes, the hearing of the ears, and the breathing of air through the nose, they transmit to the heart, which brings forth every decision. Indeed, the tongue thence repeats what is in front of the heart. Thus was given birth to all the gods. His (Ptah's) Ennead was completed. Lo, every word of the god came into being through the thoughts in the heart & the command by the tongue. Thus all witnessing faculties were made and all qualities determined, they that make all foods and all provisions, through this word. {Justice} is done to him who does what is loved, {and punishment} to him who does what is hated. Thus life is given to the peaceful and death is given to the criminal. Thus were made all labor, all crafts, the action of the arms, the motion of the legs.

其中的重点意思翻译成中文的话，就是说：一位名为帕塔（Ptah）的宇宙建筑师，只通过说出的“文字”就创造了整个宇宙。万物都是宇宙建筑师帕塔通过思想和舌头的命令而产生的。荷鲁斯由他创造，透特由他创造。说到这里，顺便提一下，德隆瓦洛·默基瑟德所著的《生命之花的灵性法则》即围绕着透特传达的重要讯息而展开。

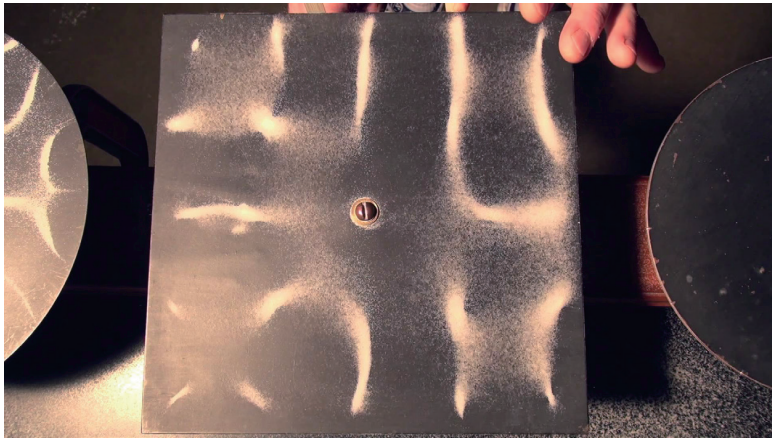
第二个十分重要的记录，源自《新约·约翰福音》开篇的第一句（采用英文原文）：

> In the beginning the Word already existed. The Word was with God, and the Word was God.

Word 含有多重意思，指代字词、话语、《圣经》等等。那么，

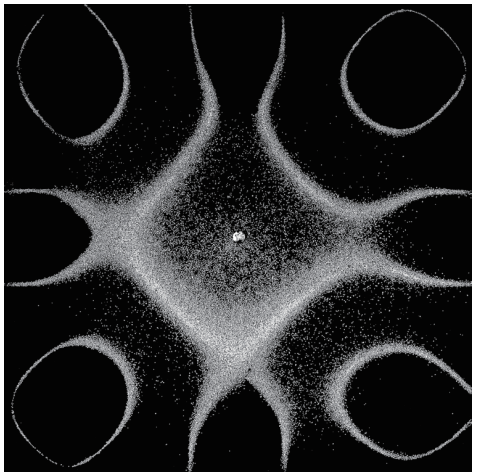
这句经文翻译成中文的话就可以理解为两重意思。第一重意思：“太初有道，道与神同在，道就是神。”第二重意思：“太初有音，音与神同在，音就是神。”或者这句经文本身兼具双重意义。那么，很显然，第二重意思与沙巴卡石碑上记录的帕塔创造宇宙的意思不谋而合——声音具有神奇的威力。这个结论，在印度最古老的文献材料《吠陀经》里同样有着记载。《吠陀经》如是记载道：“语言（Vak），或者道（Word），是婆罗门（Brahman），并且与婆罗门是共存的。”值得注意的是——婆罗门一词源于梵，原意是祈祷。

声音具有神奇的威力，这一点在考古学与宗教学层面均得到了应证，那么，在科学层面有没有相关的论证呢？



让我们先来探讨一个科学实验——克拉尼金属板实验。该实验能够使观察者通过肉眼清晰地看到“声音”作用于克拉尼板时呈现出来的不同图案。

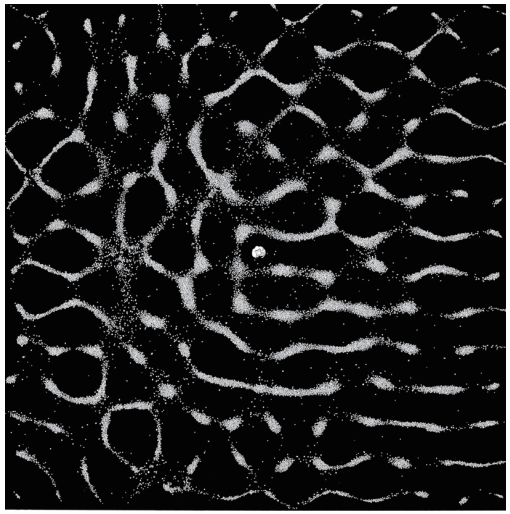
具体来说：克拉尼金属板由声学之父恩斯特·克拉德尼发明，它的形状可以是正方形、矩形和圆形，只需要在中心将其固定约束即可。当我们准备好一块克拉尼金属板之后，将其固定在音响上方，再在



板上撒上粉状的材料，比如面粉、沙子或者盐，以便我们通过肉眼来观察图形。再接下来，我们通过音响来播放不同频率的声音，就可以在克拉尼金属板上看到不同的图案了。

我们能够非常明确地从克拉尼金属板实验中得出一个十分重要的结论：不同频率的声音能够将无序排列的沙粒重新组成有序的图案。换句话说，声音使无序变得有序。同时，不同频率的声音具有完全不同的振动波长，从而产生了不同的图案。进一步推断——不同频率的声音能够承载不同的能量。克拉尼金属板上变幻的图案即是能量变幻的侧面反应。

总结起来就是：声音具有肉眼不可见的神奇威力，它承载着不同的能量，并且能够在无序的世界中创造出有序世界来。



我们再从科学常识的层面来解释一下到底什么是声音。

声音是由物体振动而产生的声波，是通过介质（空气或固体、液体）传播并能被人或动物听觉器官所感知的波动现象。通俗点说——声音是传递思想能量的一种振动波，声音存在的目的就是为了传递出特定的频率与能量，以便被听觉器官所感知。

说到这里，从古埃及的沙巴卡石碑上记录的内容，到《新约·约翰福音》，再到《吠陀经》，并结合克拉尼金属板实验，以及科学给声音的定义，最终我们能够了解到：声音具有十分强大的威力，它在传递特定思想能量的同时，能够在无序的世界中创造出有序的现实来。正是基于这个最基本的真相，我们可以得知，我们能够运用自己的声音来发挥其自身的威力，通过反复念诵特定的祈祷文范本从而达到改善潜意识，最终改变命运现实的目的。

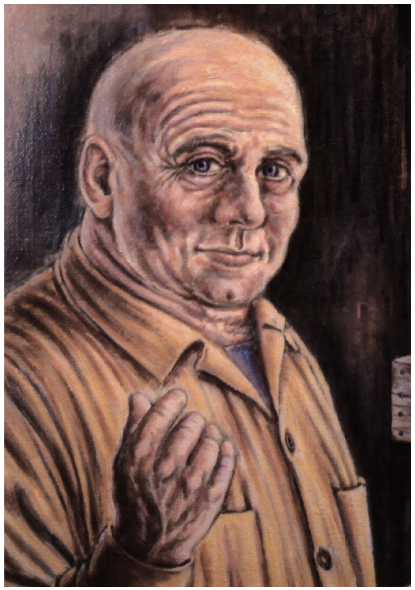
那么，当我们发声，当我们运用声音来作用于自我意识的时候，到底发生了什么？让我们继续一探究竟。



2、神奇的语言能量

当一个人焦躁不安时，即意味着他内在的意识是分散而对立的，是杂乱而无序的，倘若这个时候，我们尝试着大声且反复对自己说：“我放下头脑里纷纷扰扰的杂念，迎接全然的宁静。”（选自本书中的《我放下》），为什么我们的心忽然变得安静了？

其实，这时候我们在对自己说话，运用了祈祷的方式，使用了语言。那么，到底什么是语言？我们通过念诵特定的文字，产生声音，传递给自我意识，自我意识由纷乱而变得安静，由无序而变得有序，在这个过程中，到底发生了怎样不可思议的事情？



赛斯在《灵魂永生》一书的第 515 节说道：

“你们的肉体感官使得你们必然感知到一个三次元的实相。可是，意识具有内在的感官。这是所有的意识与生俱来的，不论它发展的程度如何。这些内在感官与某一意识在采用某一特殊化的形式——即如肉体——以便在某一特定系统内运作时所用的感官互不干涉。”

这段话的意思就是说——我们每个人的灵魂都具有内在的感官系统，这系统并不依赖肉体感官，而能够单独运作，并且反过来决定了肉体感官的存在。稍微展开来详细说一说就是：你看音乐——是一种眼睛无法体认，但耳朵却非常熟悉的意识能量状态。音乐这种能量状态——也可说成是载体，可以被写入极其丰富的意识，比如欢快的、悲伤的、故事性的等等。音乐所创造出来的那种声音环境，是为耳朵而设置的。反过来说，是肉体感官之一的耳朵，决定并创造了音乐这种能量状态，这种载体。以此类推，眼睛决定了我们所看到的光影世界，舌头决定了我们尝到的味觉世界，鼻子决定了我们嗅到的味觉世界，双手决定了我们触摸到的触觉世界等等。总结起来就是——我们的肉身感官决定了我们生活在怎样的世界与环境当中。也正是因此，通过感官，我们所感受到的世界才非常受限，仅仅局限在三次元实相之内，而无法逾越，除非我们不再仅仅透过肉身感官去感知那个其实更宽广而多次元的世界。

那么，回到我们正在探讨的问题上来，我们可以得出这样的结论：每个灵魂都有自身的内在感官，但由于灵魂投生在物质世界当中，因而为了能够交流，为了达成讯息输出和输入的目的，从而进化出了嘴巴和耳朵，嘴巴能够发出声音，为了使其精准地输出特定的思想，又产生了语言。

有些读者读至此处，可能仍然无法理解何谓灵魂的内在感官，让我再举一个例子论述一下：

一个显而易见的事实是——身体感官会随着肉身死亡而丧失感知力，这是否意味着在我们死亡时——那个决定肉身存在的本体——灵魂再也无法感知肉身感官曾经熟悉的一切呢？死亡是否意味着灵魂再也无法听，无法尝，无法嗅，无法见，无法触？

倘若从肉身的视角来回答这个问题，将会变得尤其困难，但倘若从灵魂投生肉身的视角来看的话，问题似乎就会变得简单很多。让我们先打个比方，随着科技的日新月异，人类现在可以通过戴上 VR 眼镜来使自己的意识进入到一个虚拟的现实世界中去，可以看到自己从未见过的景象，体验现实难以实现的想象。在未来，随着触觉手套技术的日益成熟，我们可以在虚拟世界里触碰，体验类似于现实世界的触碰感。如果拿下 VR 眼镜，即意味着人的意识从虚拟世界里抽离出来，这时，我们仍然可以与现实互动，感官所能实现的一切仍然都在。所以，让我们大胆地猜想，既然灵魂投生肉身是由高等纯粹意识形态进入受限的肉体形态，就好比现实里的人类戴上 VR 眼镜去投身虚拟现实世界，反过来，在肉身死亡之时，灵魂——这种高等纯粹意识形态会从受限的肉身里抽离，就如同人类脱下 VR 眼镜从虚拟世界里抽离一样，意识内在本有的内在感官仍然可以体验到远超肉身五官所能体验的更广阔世界。

在日常生活中，即便你不张嘴说，仅仅在心中默念，也可达成重复记忆的目的。那么，当你默念的时候，即是灵魂的内在感官发挥作用的时刻，这时候，我们并没有借助于声音，也同样达成了意识展开自我交流的目的。另外，当两个人达到心有灵犀的状态时，无需言语与声音，仅需通过眼神，两个人也同样可以达成意识交流的目的。

这些都可以充分论述如下一个观点：灵魂的内在感官藏在身体器官的更本质处，这内在感官能够接受由声音传递而来的语言能量，也能够通过嘴巴表达出灵魂的所思所想。

再往下推断，我们就很容易得出语言的本质真相了：

在本质层面，某一种语言，就是一套完善的指令体系，被学习它的某一个群体共同使用。当一个人使用语言时，他能够透过语言来向他人传达自己灵魂深处的思想意识，能够在聆听与理解中接收他人传递过来的语言能量；他也能够借助于语言来进行自我对话，从而达到统一显意识与潜意识的目标；他还能够通过反复念诵特定的文字记录来往自我意识里输入完全异于旧日思想体系的新思想，从而达到更新思想体系，纠正错误潜意识，以至于改变命运现实的目的。

现在，再来让我们回答开头的问题就变得特别简单了：

说话——看似是一件稀松平常的事，但仔细想想它又并非那么简单——首先，你得先有一个想法，然后，这个想法通过大脑来控制喉咙里的肌肉再结合肺部输送出来的气体，最终发出含有特定语言信息的声音，而声音所传达的其实就是那个想法。

世界上有很多种语言，也就意味着声音的各种变化与组合，但所有的语言都在表达思想。同一个意思，可以有很多种不同的表达，也即是不同结构的声音，但所传递出来的意思却始终是那一个。

故而，说话其实就是将个人的想法传递出去。我们对他人说话，就是在向这个人传递我们的想法，同样地，假若我们尝试着调整表达的方向——尝试着向自己说话，那么，我们就是将自己作为思想的接收器，向自己传递想法。

其本质过程就是——灵魂的内在感官决定了身体感官。灵魂借助于身体感官来发送或接受思想与能量，而思想与能量又形成语言，并以声音的形式传递出去，以便接收。

当我们念诵特定的思想时，就是借助于语言和声音，将特定的思想传递给自我意识，从而使无序的纷扰变为有序的宁静，这整个过程是语言与声音共同创造而成的结果。

既然有了如此丰富的理论基础，那么，让我们继续将其落实在生活当中，让我们来回答一个问题：面对生活里的各种考验，面对无常无序的世界，到底要怎么做才能在无序之中创造出有序的现实，创造出符合自我意志的人生呢？



3、神奇的祈祷

二十一世纪的中国，在改变个人命运上，如果说有什么是被忽视的话，那一定是祈祷这个思想工具了。

很多人在学校就被教导成排斥宗教的人，因而，他们连这个神奇的工具也一并错过了，但祈祷又的的确确是全人类的思想工具，却绝非宗教所独有。

你的生活到底是什么样的？

大多数人都会说：生活充满了琐碎，每天都忙不完，无论如何努力，我都没有办法完成所有的事情。生活充满了各种各样的考验，一件事情总是接着另一件事情，让人焦虑不安，没有办法做到放心安心……

那么，你过得到底怎么样？

大多数人都会说：我还没有实现自己真正想要的生活；我没有办法接纳这个不完美的自己；我的心灵太脆弱，总是容易受伤；我的生活失去了热情和希望；我没有足够多的灵感来解决自己遇到的问题；我总是会受情绪的影响，情绪波动太大……

你有没有想过，面对充满考验的生活，面对外界的各种纷扰，面对内心无序的能量，有没有一种办法可以让我们集中力量，在无序纷扰中创造出有序的宁静，在无常中实现理想，通过调动自己的各种能力与精神力量来博得一个最佳的结果？

答案是肯定的！

你能够实现真正想要的生活；你能够接纳不完美的自己；你能够好好地爱上你自己；你的心灵会变得强大；你会充实生命的热情与希望；你能够拥有充足的灵感来解决问题；你能够跟情绪和平共处；你能够在面对公共危机时积极地调整心态，不会盲目陷入焦虑，而会找到问题的关键点，给自己找到一条最佳的胜利之路……

任何一个人都能够借助于正念祈祷来有效地改变人生现实。你能够在朗读中积极调动自己的语言能量！你只需要每天用心念诵正念祈祷文，在完全信任中接纳这些思想，在放松的状态下与这些思想合二为一，不断地透过观想与想象来强化这些思想，你的人生就已经发生了巨大的改变！

那么，什么是正念祈祷？从字面意思，我们就能够很容易理解它，正念祈祷就是念诵充满了能量的文字。一提起祈祷，大多数人就会联想到宗教，这是因为祈祷是大多数宗教共用的一个工具，但是，祈祷却非宗教独有的工具，而是一个人人可学、人人可用、人人可受益的思想工具。事实上，祈祷早就已经被越来越多的人用来改变自己的人生命运，而且，祈祷已经被科学证明是非常有效的思想工具。

正是因为祈祷容易让人们联想到宗教，所以，一部分人用能量朗读来代替祈祷。不过，由于“能量朗读”这个词在语句表达上不太方便，故而，在本书中我们仍然使用祈祷一词。也希望你能超越偏见，拿起祈祷这一思想工具，探索声音的威力，用祈祷来重塑自己的心灵，重塑自己的人生！

好了，让我们现在一起来重新定义一下祈祷这个概念。

祈祷，也叫能量朗读，就是一个人在完全信任这个思想工具的基础上，念诵基于正确思维与生命真相的字句，在信任的状态下与这些思想合二为一，在观想与想象的帮助下纠正错误的潜意识，进而实现人生理想，最终创造出自己真正想要的人生！

每一个人都拥有一颗超级强大的大脑，这颗大脑的聪明程度、运算速度、记忆能力、情绪管理能力等等都是可以通过训练的方式来提高的。祈祷正是调整这颗大脑，调整潜意识，扭转命运的重要方式，是科学的方法。

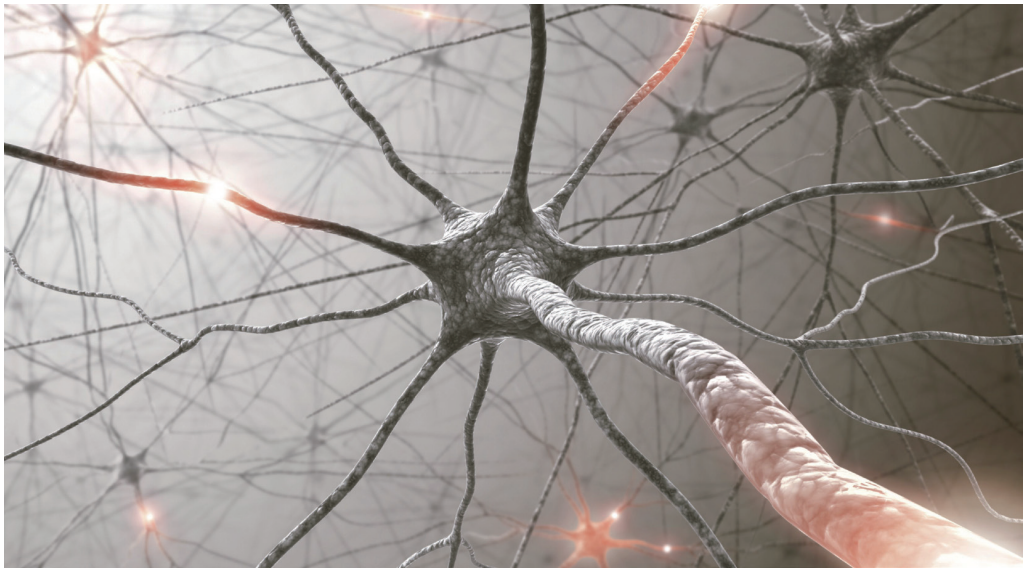
再重申一遍：祈祷就是将范本里的正念传递给大脑并纠正错误潜意识的过程。祈祷是几乎所有宗教的通用工具，这一现象直接反映出一个真相——祈祷是我们纠正错误潜意识的强力思想工具。可以毫不夸张地说，祈祷是我见过最简单有效的思想革新工具，这个思想工具属于我们每一个人。我们可以从使用祈祷这个工具开始，借助优秀的祈祷范本来疗愈相对应的痛苦。

那么，你有没有准备好通过祈祷来重新设计自己的大脑，使它的所有能力更上一层楼呢？

心灵札记：《亲疏》

当你亲近舆论热点，自然就容易丢失独立思索；当你亲近虚拟世界，自然就容易丢失真实世界；当你亲近自我设限，自然就容易丢失宽广的自己；当你亲近自我封闭，自然就容易成为孤独的岛屿；当你亲近傲慢与偏见，自然就容易活成自嗨的人生。

当你亲近一个，自然失去另一个！



4、祈祷的科学证据

在迅速发展的今天，科学已经一次又一次地证明了祈祷是非常有效的思想工具。在前面，我们一起探讨了声音、语言的本质，明白了声音是一种极具威力的存在，也明白了语言是灵魂交流与自我沟通的媒介。接下来，让我们再深入地从大脑层面，以科学语境来揭示祈祷的科学证据。

大脑是控制人类所有行为的中枢系统，脑部神经元细胞发出指令，这些指令会在瞬间通过电讯号迅速到达整个身体。大脑的内部充满了百亿级别的神经元细胞，它们是构成神经系统结构和功能的基本单位。神经元具有多个长长的突起，这让它们看起来像是错综复杂的树根一样，这些突起是神经元细胞彼此沟通的重要结构。人体约有 860 多亿个神经元细胞，存在于 11 个维度当中。如此海量的神经元细胞在脑部组成了一个庞大的生物信号系统。

当大脑发出指令时，就产生了意识，所有的意识都在身体的细胞里流通，进而使人类能够完成一系列复杂的动作、情感、思考等等。

人类的大脑能够产生三种主要意识：显意识、潜意识与超意识。显意识能够帮助我们做出理性的选择，比如，读什么样的书，听什么样的课，做什么样的工作等等；潜意识则负责创造生命现实，负责保证身体所有器官自动自发地协调运作。

过去，在我们经历各种重大的人生现实时，我们的大脑会从现实里提取出关键的信息，当这些关键信息重复出现之后，它们就成为了关键意识，这些关键意识犹如一段段“秘密的代码”一样，当我们有充足的能力与心智来创造自己的人生现实时，这些“秘密的代码”就会开始默默地主导我们人生的走向，而这些处在意识深处的“秘密代码”就是潜意识。

潜意识又被称为客观意识与非理性意识；与之对应的是显意识，又被称为主观意识与理性意识。显意识就好比潜意识的看护人。因为潜意识不会分辨是非对错，所以，潜意识很容易就接受外在的各种暗示。潜意识很容易就被污染，因此，才需要理性的显意识来看守潜意识。

由于错误的家庭教育与学校教育，大多数人的潜意识都已经或多或少地受到了错误的暗示与影响，这也是很多人在心灵上承受各种痛苦的根本原因。举例来说，当一个孩子在童年时经常被父亲否定、打击时，这种否定与打击就会形成潜意识。即便这个孩子长大成人，远离父亲而生活，但是这种“否定与打击”的潜意识却一直在运作，让他创造出很多失败的结果来继续否定与打击自己。

走出一切心灵痛苦，创造成功人生的有效办法就是祈祷，而祈祷就是透过显意识来对潜意识讲话，通过反复地祈祷来使显意识与潜意识保持方向一致，达到重塑心灵的根本目的。展开来，在本质层面：思想在本质层面是灵魂之渴望——欲望的表达。重复念诵祈祷文就是将特定的思想重复表达并形成语言能量，再以声音的形式传递给自我意识，从而达成纠正错误意识与统一内在思想，停止内耗，产生坚定

行动，创造理想现实的最终目的。

其实，在多数情况下，我们内在的思想是分散的、矛盾的，甚至是对立的，其中一个明显表现就是情绪的千万变幻。这时候，一个人的多数生命力量就在这矛盾与无序中被消耗着，成为了一个能量混乱无序的个体。当我们重复念诵祈祷时，特定的语言能量借助于声音作用于大脑，并在无序的能量中创造出有序的宁静，止息精神内耗，帮助我们收回外在的力量，并能集中精神去坚定地行动，创造出思想的现实果实来。

举例来说，对于那些在潜意识里埋藏着“自我否定意识”的人而言，我们就要一遍又一遍地对自己说肯定的话，念诵自我肯定的祈祷文，同时，反复地观想这些肯定的话，进而达到改写潜意识的根本目的。一旦潜意识被改写，生命的方向也从此发生了转折性的改变。

所以，祈祷的科学证据就是：既然潜意识是在反复经验某一种痛苦的过程中写就的自发式经验，那么，我们就同样需要借助于显意识对潜意识讲话，重复正能量的祈祷文，这些正确的思想意识会通过大脑中的神经系统迅速传达给整个身体，在一种放松的状态下，达到改写潜意识的根本目的。

潜意识才是改写命运的真正关键所在，而祈祷则是改写错误潜意识的关键所在。了解了祈祷的科学证据之后，每个人都可以完全信任祈祷这个工具，可以通过念诵祈祷文范本来改变自己的人生命运。



5、祈祷如何改变我的命运?

祈祷到底如何改变了我的命运？我是如何探索声音的威力的？在《破茧而出的祈祷奇旅》一文当中，我在宏观的层面详细回答了这个问题，那么，在这里我将从细节层面来补充回答这个问题。

我的爱人曾惊叹道：“真的很不可思议，如果按照常规思维来思考的话，你的家庭无论如何也不会造就现在的你！你到底是怎么做到的？”

其实，在我出生之后，我拿到的命运剧本并不算好，甚至可以说很糟糕。我的父母因为情感不和而长期处在矛盾中。我的父亲暴躁，有强烈的控制欲，脾气也很古怪，善于用暴力来沟通与解决问题；母亲则任劳任怨，没有原则，过于懦弱。比我大三岁的姐姐全身瘫痪，

无法自理。这些，你均可在我的心灵自传《生命的蜕变之舞》一书中找到详细的描述。

那么，在这样的家庭背景之下，我是如何独自寻求生命发展的呢？

说起来，其实我也很幸运，因为，从小到大，我都一直对祖母、父亲以及老师说的各种话抱着质疑的心态，凡事都要经过自己独立思考并且求证之后，才会进一步取舍。也正是因此，我拒绝了大多数消极意识对我的影响。比如说，父亲对我从来都是各种否定与打击，然而，我却对父亲的做法表示质疑！每一次，在受到否定与打击之后，我都会反复告诉自己："只有死人才会被盖棺定论，只要我还活着，我就可以寻求、探索那个不可被定义的真实自己！"再举例来说，每当我感受到贫穷时，当我没有足够的钱用时，我就会反复告诉自己："其实，我有足够的钱用！缺失一定是暂时的！"当然，这些话，我都不只是一时说说而已，我会反复地跟自己说，直到那种让自己感受特别差的意识消失，并且产生更积极的行动为止！

在我早期的生命中，因为家族里并没有人能够指引我走出痛苦，那么，久而久之，我就自己指引自己，劝慰自己，做自己的权威！每遇到一个困难，我都会跟自己说一句特别的话，反复地说，直到自己走出这个困难为止，而这种对自己说话的过程与祈祷何其相似？！这个习惯为我后期运用祈祷改变命运埋下了最重要的伏笔！十年前，我开始有意识地运用祈祷来改变自己的生活。在我感到自卑时，感到没有热情时，感到失望时，感到痛苦时，感到压抑时，我都会为自己创作祈祷文，然后反复地念诵，直到自己的想法被真的改变为止！就这样，我陆陆续续创作了很多祈祷文！

从质疑父亲与权威的否定，到尝试着拿回自我的力量，成为自己的权威，再到通过反复祈祷来与自己的内在建立联结，在这联结中往内在行走，最终，守护真我，并在统一显意识与潜意识之后，集中力量去自我疗愈，实现自我理想，这是一个不可分割的、心灵进化的完整过程。

回顾过去的人生，正是因为反复运用祈祷来改变自己的潜意识，我从一个在"旧家庭里受尽风雨洗礼的孩子"成为了"一名心灵作家"，从一个"身心饱受现实摧残的孩子"成为了"一个生活在身心富足之中的人"，从一个"本应在阴暗童年里迷失自我的孩子"成为了"一个找回自我，活出真我的人"……

我成为了一个心灵疗愈师，这几年，我用心创作完成的心灵作品大概有十多种之多。通过在线的方式来听课的人次也接近 80 万之多……这些人生结果都让我感到很喜悦，很满足，因为，这些结果证明我走在了正确的方向上，证明运用祈祷真的能够扭转一个人的命运！我为此感到十分欣慰！这也是我在这里跟你分享与祈祷相关的知识的真正原因：运用祈祷，你也可以像我一样，去创造一个个真正的人生奇迹！

我的人生经历充分地证明了"祈祷改变命运"的真理。

我创作的大部分祈祷文如今已经结集成册，一本是你手中的这本《神奇的祈祷》，另一本是《能量之书》。这本《神奇的祈祷》面世之后，受到了很多读者的喜爱。同时，我也收到了很多读者的留言，他们纷纷与我分享在运用祈祷之后收获的喜悦与奇迹！

既然祈祷具有如此非凡的力量，那就让我们继续总结一下祈祷的精髓。

祈祷的根本目标是什么？

通过祈祷来开放自己的心灵，重建信任的意识，修正错误的思维，

疗愈受伤的内心，提升受阻的心灵，我们能够达成改善命运的根本目标，再次感受到生命里的爱与喜悦。

下面有四段话可以帮助你加深对于祈祷的正确认知。

①、祈祷就是释放负能量

祈祷的本质就是我们将渴求与正见通过持续而反复的语言表达出来，这些被反复表达出来的想法会形成一股语言能量，并回过头来引导我们走出人生的种种困局。持续不断的语言能量会慢慢释放负能量对我们的影响，释放曾经被负能量捆绑的生命活力。负能量得到了释放，人才会重新感到生命充满了希望与喜悦。

②、什么是祈祷？

祈祷是人们与自己信任交托的最高权威或至高智慧沟通交流的一种方式。人们期望通过祈祷获得心灵上的指引以及痛苦上的解脱。祈祷不局限于宗教，适用于所有的人。祈祷的对象最终都指向神（造物主）——那由痛苦而及解脱的根本支撑力量。祈祷的方式可以是大声呼喊，也可以是窃窃私语，可以是念诵，也可以是在心中默念，或者是在头脑中重复某一些特定的思想。

③、“下载”正确思维

祈祷就好比给自己的头脑“下载”正确的思维，进而达到修正内在思维，继而调整外在现实的真实功效。作为一名无任何宗教信仰的人士，祈祷是我这十年一直用来重塑生命的重要工具。有识之士，都可以善用祈祷这个强大的思想武器。

④、圣人的鞋子

祈祷就好比圣人穿过的鞋子，你若经常祈祷，就是穿着圣人的鞋子去行走，去观察，去思考，去行动，祈祷的时间久了，你的很多思维就发生了本质上的蜕变，外在的个人现实自然也会跟着逐渐发生巨大的变化。

在本章里，我们从声音、语言、思想、反复念诵、意识统一、行动、人生现实这七个维度详细揭示了祈祷改变命运的本质过程，为渴望改变命运的人提供了一条可靠的道路，介绍了一种易于实践且有效的思想工具。

那么，你准备好了吗？在接下来的心灵旅途当中，我们将一起继续在实修的层面，通过念诵一篇篇祈祷文范本来切切实实改写自己的命运，让我们成为掀起奇迹风暴的那只蝴蝶！

——心灵作家 · 俞孟成

修订于 2022 年 3 月 7 日 22 时 01 分

二次修订于 2022 年 3 月 8 日 9 时 32 分