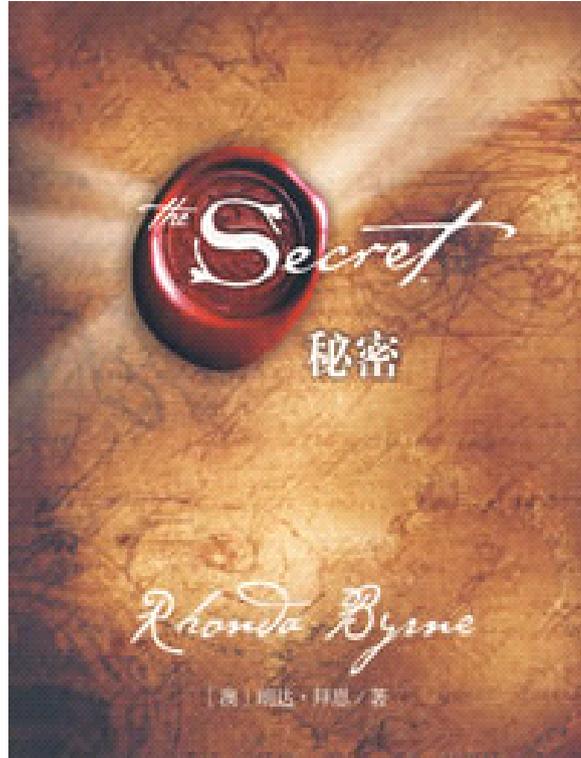


《秘密》

The Secret



朗达·拜恩

Rhonda Byrne

*As above, so below.
As within, so without.*

-The Emerald Tablet, circa 3000 BC

上行，下效。
存乎中，行于外。
——翡翠石板（约西元前3000年）

献给你
愿这秘密带给你一生
爱和喜悦

这就是我想要给你的
也献给这个世界

· 目录 ·

* 前 言	3
* 第一章	秘密的揭露.....	5
* 第二章	秘密的法则.....	17
* 第三章	秘密的运用.....	25
* 第四章	强效的方法.....	38
* 第五章	金钱的秘密.....	50
* 第六章	关系的秘密.....	58
* 第七章	健康的秘密.....	64
* 第八章	世界的秘密.....	71
* 第九章	你的秘密	78
* 第十章	生命的秘密.....	88

前 言

一年前，我周遭的生活完全崩溃了。工作得筋疲力尽、父亲突然身故；和同事、亲人之间的相处关系也是一团糟。然而当时我却不知道，就在沮丧绝望之中，竟伴随着最棒的恩赐。

我瞧见一个至大的秘密。在女儿海莉给我的一本百年古书中，我发现了它。我开始在史料中追寻；难以置信的是，过去知道这秘密的，竟然都是历史上的伟大人物：柏拉图、莎士比亚、牛顿、雨果、贝多芬、林肯、爱默生、爱因斯坦。

带着怀疑，我问自己：“为什么不是每个人都知道呢？”心中充满与世人分享的强烈渴望，我开始寻找当今世上知道这秘密的人。

他们一个个地出现了。我成了一块磁铁：当我开始寻找，现今的大师们就陆陆续续向我走来。像个完美的链圈般，发现一位导师之后，就会连接到下一位。若我偏离了路径，就会有其他事物吸引我的注意，也藉由这样的转移，下一位导师又会出现。在网路上找资料时，如果“不经意地按到某个错误的链接”，也会把我带到极重要的关键咨询上。短短几个星期内，我回溯数个世界的史料追踪这个秘密，并发现了这秘密的当代实践者。

于是，将这秘密用影片的方式传播到全世界，成了我心中的愿景。接下来的二个月，我的影片及电视制作团队都在学习这个秘密。让每个成员都了解这个秘密是很重要的，因为缺少了它，后续要做的事就不可能进行。

没有一位导师是我们事先确定愿意合作的。但由于我们知道这个秘密的力量，于是带着十足的信心，我从澳洲飞往多位导师的所在地——美国。七周后，我们的团队拍下了五十五位全美最伟大导师的影片，总片长超过120小时。我们的每一步、每个呼吸，都在运用这个秘密来创造《秘密》这部片子；我们真的吸引来所有的人事物。八个月后，《秘密》发行了。

随着这部片子遍布全世界，奇迹似的故事开始如潮水般涌至：有人写信说，常年的病痛、忧郁症和疾病痊愈了；有人在意外发生后，第一次站起来走路；甚至有人从临终病床上活了过来。我们收到成千上万的信，诉说着他们运用这个秘密后，带来巨额财富和意外之财的故事。人们利用这秘密，使他们理想中的房子、人生伴侣、车子、工作和升迁都一一出现。还有许多商场上运用这个秘密才几天，生意就有了转变的事实；以及亲子间的紧张关系，终于恢复和乐的温馨故事。

有些动人的故事来自于孩童，诉说他们如何运用这个秘密，吸引他们所想要的事物——包括获得高分成绩和朋友。这个秘密使医师想把它分享给病人、大学和各级学校想分享给学生、健康俱乐部想分享给顾客、各教派的教会和灵修中心想分享给会众。全世界还有许多家庭举办聚会，将这个秘密的知识分享给他们的至亲和家人。这个秘密被用来吸引各式各样的事物——从一根特别的羽毛，到数以千万计的财富。影片才发行几个月，这些全都发生了。

之前会想制作这部《秘密》的目的是——现在仍然是——为全世界数亿人带来快乐喜悦。我们的制作小组每天都看到这个目的一点一滴地实现；我们收到来自全世界各年龄层、各个种族、各种国籍数千数万如雪片般飞来的信件，为这秘密带来的喜悦表达感激。了解这个秘密，就没有做不到的事；不论你是谁、或是身在何处、你想要什么，这个秘密都能给你。

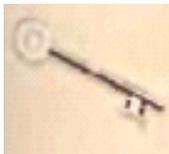
本书以二十四位神奇的导师为主角，虽然他们的谈话都是在不同的时间点、在美国不同的地方拍摄而成，但他们却像是同一个人在说话。本书包括了导师们对这个秘密的谈话，以及这个秘密发挥作用的神奇故事；当中我也分享了我学到的简单方法、技巧和捷径，让你能够过着梦想中的生活。

你会发现，书中的某些地方，我把“**你**”这个字用粗体字强调出来。理由是，我希望你能够去感受、并且知道，这本书是为你而创作的。当我说**你**时，是针对你个人而说的；我的目的是，让你和书里的话语产生个人的连结。因为这秘密正是为你而存在。

当你漫游在书中的话语、学习这个秘密的同时，你将会知道如何去拥有、成为、或去做任何你想要的事。你会知道自己的真实面目。你会知道，那等待着**你的**，真实华丽的世界。

第一章 秘密的揭露

这秘密是什么？



包伯·普克特

你现在可能正在纳闷着：“这个秘密是什么？”我会告诉你我是怎样明了的。

我们都根据一个“无限的力量”运行着，也被同样的法则引导着。宇宙的自然法则是如此地精准，因此我们才能毫无困难的建造出太空船，把人类送上月球，并分秒不差地掌握登陆时间。

不论你身在何处——印度、澳洲、纽西兰、斯德哥尔摩、伦敦、多伦多、蒙特利尔或纽约——我们都是依循同一个力量和法则在生活与工作。那就是“吸引力”。

这个秘密就是“吸引力法则”！

你生命中所发生的一切，都是你吸引来的。他们是被你心中所抱持的“心像”吸引而来；它们就是你所想的。不论你心中想什么，你都会把它们吸引过来。

“你的每个思想都是真实存在的东西——它是一种力量。”

——普兰特斯·马福德（新时代思想家，1834-1891）

在这世上出现过的伟大导师都教导我们，宇宙中最有力量的法则就是“吸引力法则”。

如莎士比亚、布朗宁(Robert Browning)、布雷克(William Blake)之类的诗人，他们在诗里头传达它；像贝多芬等音乐家，就透过音乐表达它；达文西等的艺术家，在绘画里描写它；还有包括苏格拉底、柏拉图、爱默生、毕达哥拉斯、培根、牛顿、歌德、雨

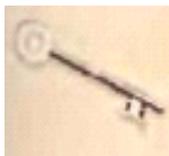
果等伟大的思想家，则在他们提出的道理和著作中分享它。他们的名字永垂不朽，他们的传奇故事百年不衰。

像印度教、炼金术、佛教、犹太教、基督教和伊斯兰等宗教，以及古代巴比伦和埃及的文明，也都藉由文字和故事传达这个秘密。藉由各种形式，这个秘密被记录流传了好几个世代，每个时代都能在古文中发现这个法则。纪元前三千年，它就被记载在翡翠石板上。虽然过去也曾有人窥见这个知识——真的有人这么做——这秘密却仍有待人们去发掘。

这法则在万古之初就开始运行了。它一直都在，也将永远存在。

就是这个法则决定宇宙的完美秩序、决定你生命中的每分每秒，以及生活中生活中经历的每一件事。不论你是谁、或是身在何处，吸引力法则都在型塑你的整个生命经验；而这个无上法则，正是透过你的思想来运作。让吸引力法则起作用的，就是**你**——藉由你的思想。

查尔斯·哈尼尔在一九一二年这么描述吸引力法则：“整个生物系统都依之运作的最伟大、又绝无差错的法则。”



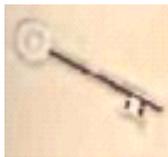
包伯·普克特

智者一直都明白这个秘密。回头看看古代的巴比伦人，他们也明白这个秘密：他们是得天独厚的少数人。

古代巴比伦人和他们惊人的富裕繁荣，学者们都作了详细的文献记载。他们也以创造出世界七大奇观之一的“巴比伦空中花园”闻名于世。他们藉由对宇宙法则的了解与运用，成为历史上最富有的种族之一。

包伯·普克特

你想想看，为什么那些只占人口总数百分之一的人，却赚走了全世界百分之九十六的财富？你以为那只是意外吗？那是有原因的。因为他们了解某些事情，他们明白这个秘密。现在，我们将带领你认识这个秘密。



所有在生活中吸引财富的人，其实都在使用这个秘密——不论他们自己晓不晓得。他们用富裕与丰饶的思想来思考，决不让与之矛盾的想法生根。

他们心中的主要思想就是财富，他们只知道财富，心中没有其他想法。不论他们有没有觉察到这一点，带给他们财富的，正是这些占据他们心中的思想。这就是吸引力法则实际运作的情形。

举一个“秘密”和吸引力法则实际运作的完美例子：你该听说过某些获得巨额财富的人，赔光了钱，但在短短的时间内又再度赚回惊人的财富吧？不论他们自己知不知道，发生在这些案例身上的实际情况是——他们心中的主要思想是放在“财富”上面，这正是他们一开始会获得财富的原因；然后他们让“害怕失去财富”的思想进入心中，直到失去财富的恐惧成了他们的主要思想。是他们自己把思想的天平，从“财富”端倾向“失去”端，所以把钱全赔光了。然而一旦钱没了，“失去”的恐惧随之消失，他们的主要思想又会回到天平“财富”的那一端，于是财富就又回来了。

不论你想的是什么，这法则都会给你回应。

同类相吸

约翰·亚萨拉夫

对我来说，看待“吸引力法则”最简单明了的方式是，把自己想像成是一块磁铁，知道它会吸引某个东西。

你是宇宙中吸引力最强的磁铁！在你心中，有着比世界上任何东西都更强而有力的磁引力；这无法估量的磁引力，正是透过你的思想散发出来。

包伯·道尔

（作家、吸引力法则专家）

基本上，“吸引力法则”说的就是“同类相吸”的道理；但实际上，我们是从思想上的层次来说的。

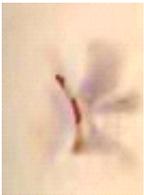
『心想事成』读书论坛：分享心灵成长、实现自我的好书和电影，有你更精彩！- 8 -



吸引力法则说：“同类”会吸引“同类”，因此当你脑中出现一个思想，也会吸引其他同类的思想过来。以下是更多生活中你可能有过的吸引力法则经验：

你是否曾经一开始去想某件不愉快的事件之后，就似乎愈想愈不愉快？那是因为，当你持续一种想法，吸引力法则会立刻带来更多同类的思想给你。才几分钟，你就引来了这么多同类的不愉快思想，于是整个状况就显得越来越糟糕。越想，你就越烦。

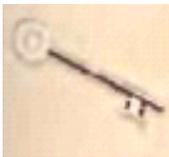
你或许曾经在听某首歌时，有过吸引同类思想的经验：你会发现，你无法在脑海中摆脱掉那首歌，它会在你心里头一遍又一遍地重复。那是因为，在听那首歌时——就算你没有察觉——你已经把全部的注意力和思想焦点放在上头了；当你这么做时，就会强力吸引更多与那首歌同类的思想。于是吸引力法则开始作用，一直不断带来更多那首歌的思想。



约翰·亚萨拉夫

身为人类，我们的任务就是持续保有我们想要的事物的思想，让我们想要的事务在心中保持绝对的清晰，从而启动宇宙最伟大的法则之一——“吸引力法则”。你会成为你最常想的人，也会吸引来你最常想的事物。

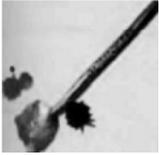
目前的生活就是你过去思想的映现——包括所有美好的事，以及你认为不那么美好的事。既然“你最常想的事”会被你吸引过来，那么要了解你生活中每个面向的主要思想，就会变得轻而易举，因为它就是你的生命经验！但现在开始不一样了！现在你正在学习这个秘密；运用它，你就能改变一切。



包伯·普克特

你在心中见到的，就会成为你手中得到的。

如果能在心中想着你所要的，并且让它成为你的主要思想，那么你就会把它带进你的人生。



麦克·杜利

（作家、国际级演说家）

这个原理可以归纳成简单的一句话：思想变成实物！

藉由这个最有力量的法则，你的思想变成生活中的实物。思想变成实物！不断地对自己这样说，让它渗透到你的意识和知觉里。思想变成实物！

约翰·亚萨拉夫

大多数人不了解的是，思想有它的频率。思想是可以测量的。因此如果你一再不断地想它，在心中想像拥有全新的车子、获得所需的金钱、成立一家公司、找到灵魂的伴侣……当你在想像那是什么样子时，就是在发出一种持续性的频率。

乔·维泰利博士

思想会发出磁力讯息，并将相同的事物吸引回来。

“主要的思想或者心态，就是磁铁；同类相吸就是法则。结果必然是，心态会吸引与其本质相呼应的状态。”

——查尔斯·哈尼尔（1866—1949）

思想是具有磁性的，有着某种频率。当你思考时，那些思想就会发送到宇宙中，它们会像磁铁般，吸引所有相同频率的同类事物。所有发出的思想，都会回到源头。那个源头，就是**你**。

你可以这样想：我们知道电视公司的发射台，是藉由放送某个频率，然后转成家中电视的画面。其中大多数人都不知道它是怎样运作的，但我们知道，每个频道都有一个频率，当转到那个频率，我们就会看到电视的画面。我们藉由挑选频道来选择频率，然后看到该频道的画面。如果想看不同的电视画面，我们就得切换频道，调到新的频率上。

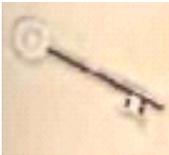
你是一个人体发射台，而且比世上任何电视发射台都更强而有力。你是宇宙中力量最强大的发射台，你的传送创造了你的生命和这个世界。你传送出的频率到达的地方，是超越城市、国家

和这个世界的。它会在整个宇宙中回荡，而你就是用你的思想来传送那个频率！

藉由你的思想传送的画面，可不是客厅电视机里的影像，而是你的生命画面！你的思想产生了频率，于是他们吸引该频率上同类的事物，然后传送回到你身上，变成你的生命画面。如果想改变生命中的任何事，就藉由改变你的思想，来转换频道和频率。

“精神力的振动是最细微的；因此，也是现存事物中最有力量的。”

——查尔斯·哈尼尔



包伯·普克特

把自己当作生活在富足之中，你就会吸引富足。这招每次都能奏效，而且对所有人都管用。

当你认为自己生活在富足之中，你就是在藉由吸引力法则，有力而有意识地决定你的生命。事情就这么简单。但是，最明显的问题来了——“为什么不是每个人都过着他梦想中的生活？”

吸引好的，不要坏的



约翰·亚萨拉夫

问题就在这里。大多数人都在想着他们不要的事物，还纳闷怎么这些事一直不断出现。

人们之所以无法拥有他们想要的，理由只有一个，就是他们对“不想要的”想的比“想要的”多。听听你的思想和你所说的话吧。这法则是绝对的，而且不会有差错。

“不想要”是一个猖獗了数个世纪，比人类所曾见过的瘟疫更为严重的流行病。当人们把主要的所思、所言、所行都集中在“不想要的”事物，就能让这种流行病一直存活。然而我们这一代将改变历史，因为我们正在接受免于感染这种流行病的知识！它

由你开始。只要你的所言、所思都只关乎你想要的，你就成了这新思想运动的开拓者。



包伯·道尔

吸引力法则不会去管你所感受的是好、是坏；也不会管你不想它。它只是回应你的思想。因此，如果你只是看着堆积如山的债务、对它感觉糟糕透顶，那你就是在对宇宙发出讯号说：“我真的感觉很糟，因为有这么多的债务。”这样一来，你只是向自己确定了它的存在；你在生命中的每个层面都会感觉到它，你得到的将会是越来越多这种感觉。

吸引力法则就是自然的法则。它是客观的，眼中没有好、坏的分别。他只是接收你的思想，然后以生命经验的形式，把这些思想回应给你。吸引力法则只是给你自己所想的东西罢了。



丽莎·妮可丝

（作家、个人启能倡导者）

吸引力法则是非常顺从的。当你想着你想要的事物，并且全心将焦点至于其上，吸引力法则每一次都会正确无误地把你想要的事物给你。当你把焦点放在你不想要的事物上——“我不要迟到、我不要迟到”——吸引力法则是听不到你“不要”的呼喊的；它只会显现你所想的，所以它会一再不断地出现。吸引力法则对你的“要”与“不要”并无偏见。当你专注在某个事物上——不论它是什么——其实你就是在呼唤它来到你的生命里。

当你把思想聚焦在你想要的事物上，并且持续集中注意力，在那个时刻，你就是在运用宇宙最大的力量，召唤着你想要的事物。吸引力法则并不判别“不要”、“不”、“别”，或其他任何否定的字眼。当你用否定的字眼说话，吸引力法则接收到的其实是这样的：

“我可不想让这套衣服被溅到”

“我要把东西溅到这套衣服上，并且要溅到更多东西。”

“我不要剪个难看的发型。”

“我要剪个难看的发型。”

“我不想被耽搁了。”

“我想耽搁。”

“我不要那人对我那么粗鲁。”

“我要那人和更多的人对我粗鲁。”

“我不要餐厅把我们的桌位让掉。”

“我要餐厅把我们的桌位让掉。”

“我不希望这些鞋子不合脚。”

“我要鞋子不合脚。”

“这些工作我处理不来。”

“我想要工作多到处理不来。”

“我不想感冒。”

“我感冒，而且还想感染更多疾病。”

“我不想争吵。”

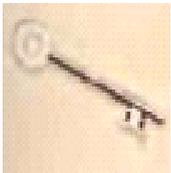
“我想要更多的争吵。”

“别那样对我说话。”

“我就是要你和别人那样对我说话。”

吸引力法则给你的，就是你所想的——就这样！

包伯·普克特



不论你相不相信、或者了不了解，吸引力法则永远在运作着。

吸引力法则就是创造的法则。量子物理学家告诉我们，整个宇宙是从思想中出现的！你藉由思想和吸引力法则，创造出你自己的生命，而且人人皆然。不是你知道这个法则它才运作，它早已在你的一生及从古至今每个人的生命中持续运作。当你意识到这个伟大法则，你就会意识到自己有多么不可思议的力量，竟然能够把自己的生命“想”出来。

丽莎·妮可丝

你在思考的同时，它就在运作。你思想流动的时候，吸引力法则也在运作。当你想着过去，吸引力法则运作着；当你想着现在或未来，吸引力法则也在运作着。它是一个持续的过程，你无法按暂停或中止；它和你的思想一样，永远都在运作。

不论有无察觉，我们大部分的时间都在思考。说话或听别人说话时，你在思考；阅读报纸或看电视时，你在思考；回忆过去时，你在思考；考虑未来的事情时，你在思考；开车的时候，你在思考；早上准备一天的开始时，你也在思考。对我们许多人来说，只有在睡觉时才不会思考。然而吸引力法则的力量，仍然会对入睡前的那几个思想发挥作用。所以睡前还是想些好的事情吧！

麦可·柏纳德·贝奎斯

创造一直都在发生。每当一个人产生一个思想，或者持续某种惯常的思考方式，就进入了创造的过程，某些事情也将因为那些思想而显现出来。

你现在所想的，就在创造你的未来。你用思想创造你的生命。因为你一直在思想，你便一直在创造。你最常想的、或最常把焦点放在上头的，将会出现在你的生命中，成为你的人生。

如同所有的自然法则一样，这个法则有它的完美性。你创造你的生命。种什么因，得什么果！你的思想就是种子，你收成的果，乃依你播下的种子而定。

如果你抱怨，吸引力法则将强力带来更多让你抱怨的状况。如果你聆听他人的抱怨，并且把焦点放在上头、同情他们、赞同他们，在那一刻，你就是在吸引更多的抱怨情境给自己。

这个法则只是在反映、并如实的把你思想所聚焦的事物，送回给你。有了这个强而有力的知识，藉由改变你的思考方式，你就能完全改变生命中所有的境况和事件。



比尔·哈利斯

（教师、中心店研究院创办人）

有位参加我线上课程的学生叫罗伯特；这课程有些部分需要跟我通电子邮件。

罗伯特是同性恋者，在他给我的电子邮件中，描述了他生活中所发生的残酷事实。在职场上，他的同事联合起来欺辱他；人们对他的恶意，让他一直感到压力很大。走在街上，到处都碰上厌恶同性恋的人用各种方式羞辱他。他想成为单人表演的喜剧演员，但在台上表演时，每个人都用同性恋的话题挑辱他。他的生活充满不幸和悲惨，焦点都围绕在“因身为同性恋而被攻击”的想法上。

我开始教他，是他自己一直把焦点放在不想要的事物上的。我把他的电子邮件寄回去，并跟他说：“你再读一次。看看你跟我讲了多少你不想要的事物。我看得出来，你对这些事反应非常激烈；而当你如此激烈地把焦点放在某事上，只会促使它更快发生！”

于是，他开始将“专注在想要的事物上”这件事谨记在心，并且开始真的试着去做。接下来六到八周内所发生的事，简直就是奇迹。以前在办公室骚扰他的同事，不是被调往别的部门、离开公司，要不就开始完全不再烦他。他开始喜欢他的工作了。当他走在街上，再也没有人骚扰他，他们全不见了。当他照例上台表演，他开始活的观众的起立喝彩，并且没人挑辱他了。

他的整个生命都改变了；因为他从专注在他所不要、所畏惧、想避免的事物中，转变成专注在他真正想要的事物上。

罗伯特的生命改变了，因为他改变了思想。他向宇宙发出不

一样的频率。不论情况看起来有多么不可能，宇宙必定会送来新频率的画面。罗伯特的新思想成为他的新频率，他的整个生命画面就改变了。

你的生命掌握在你手中。不论你现在身在何处，不论你生命中发生过什么事，你都可以开始有意识地选择你的思想，进而改变你的生命。根本没有所谓的“绝境”；你生命的每个境况，都是能改变的。

心的力量



麦可·柏纳德·贝奎斯

你所吸引的，正是你意识中最主要的思想——不论他们是不是有被意识到。这就是问题所在。

不论你过去有没有觉察到你的思想，现在你渐渐觉察到了。就在此时——藉由这个秘密的知识——你从沉睡中醒来，并且变得有意识！意识到这个知识、这个法则，以及由你的思想而生的力量。



约翰·迪马提尼医师

说到这个秘密，如果在日常生活中仔细的观察，你会发现，心智和意念的力量就在我们的周遭。我们需要的，只是睁开眼睛去看。

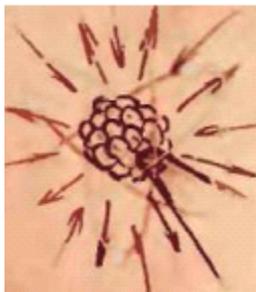


丽莎·妮可丝

处处都看得到吸引力法则。每一件事都是你自己吸引来的：人、工作、环境、健康、财富、债务、喜悦、你开的车子、你参与的社群，就像磁铁一样，这些都是你吸引来的。你想什么，就带来什么。你的整个生命，就是脑中思想的彰显。

这是个内含而非排外的宇宙，没有任何事物是排除在吸引力法则之外的。你的生命是一面镜子，反映出你的主要思想。这星球上的所有生物，都依着吸引力法则运作；人类和其他生物的差别是，人有辨识的心，能够使用自由意志来选择自己的思想。人

拥有能刻意去思考、用心智创造出自己整个生命的力量。



弗莱德·亚伦·吴尔夫博士

(量子物理学家、讲师、得奖作家)

我们可不是从一厢情愿的想法、或是假想的狂热观点来谈这些的；而是用一种更深的、基本的了解。量子物理学其实已经开始指向这个发现，它说：没有“心”的介入，宇宙就不可能存在；其实所有被感知的一切，都是“心”所塑造的。

想想那个宇宙中“最有力的发射台”的比喻，你就会明白它与吴尔夫博士的话语之间绝佳的关联性。你的心出现一些思想，然后画面会传送回去，成为你的生命经验。你不只用思想创造你的生命，你的思想也为创造这个世界增添了强大的力量。如果你认为自己无关紧要、对这个世界没有影响力，那么请再想一想吧，其实你的心，正在型塑你周遭的世界。

过去八十年来，量子物理学家惊人的研究和发现，使我们对深不可测的人心创造力，有了更多的了解。他们的研究，和这世上伟大的智者——包括卡内基、爱默生、莎士比亚、培根、克里希那穆提和佛陀——所说的话是一致的。



包伯·普克特

如果你不了解这个法则，并不表示你应该拒绝它。或许你并不了解电，但你仍然可以享用电的好处。我不知道电是怎么运作的，但我知道：你可以用电来煮一个人的晚餐，你也可以用它来“煮”了那个人（开个小玩笑）！



麦可·柏纳德·贝奎斯

通常刚开始了解这个大秘密的人，会对他们所抱持的负面思想感到很害怕。他们必须要知道：科学上已经证实，一个正向思想的力量，胜过一个负面思想的力量数百倍。那会降低他们某种程度的忧虑。

要让负面的事物在你的生命中出现，的确是需要很多持续性的负面思想才能办到。然而，只要你持续负面思考一段时间，他们就会在你的生命中出现。如果忧虑自己有负面的思想，你就会吸引更多担心负面思想的忧虑，同时让这些忧虑加倍。所以现在就下定决心，只想那些有益的思想吧。同时，要向宇宙做出宣告：所有好的思想都是强而有力的；任何负面的思想都是脆弱无力的。



丽莎·妮可丝

感谢上帝给予缓冲的时间，使你所想的不会立即成真，否则可就麻烦了。时间的延缓对你很有用的；它给你“再评价”的机会，让你想清楚你想要的，并做出新的选择。

创造你生命的一切力量，此刻已经具足。因为，此刻你就在思考。如果你已有一些“实现后不会有好处”的思想，那么现在你就可以改变想法。你可以用好的思想来取代，把之前的思想都清除掉。时间对你很有用处，因为它可以让你有新的想法、发出新的频率——就是现在！



乔·维泰利博士

你要意识到自己的思想、谨慎选择你的思想、并乐在其中。因为你就是自己生命的杰作；你就是你生命的米开朗基罗，雕塑的大卫像正是你自己。

要主宰你的心灵，方法之一是学会让心静下来。毫无例外地，本书中所有的导师们，都把静心当作每天的功课。直到发现这个秘密后，我才明白，静心的力量是多么强大。静心能够平息你的心、帮助你控制思想，并且让身体恢复活力。最棒的是，你无须挪出几个小时来静心，刚开始只要每天三到十分钟，就能对思想的控制产生不可思议的效果。

为了更能觉察到你的思想，你也可以设定一个意念——“我是自己思想的主人”。常常这样说，静心时也这样想。由于你保持这样一个意念，依据吸引力法则，你一定会变成那样。

你现在接受的，是能够创造出**你**最精彩的生命版本的知识。而这个版本的你，其可能性已经存在了——就在“**你这个精彩的版本**”的频率中。决定你想成为什么样的人、做什么事，以及拥有什么东西。然后想着这些，发出频率，你的愿景就会在你的生命中实现。

秘密摘要

生命的伟大秘密就是吸引力法则。

吸引力法则说“同类相吸”。因此当你有了一个思想，你也会吸引同类的思想过来。

思想是具有磁性的，并且有着某种频率。当你思考时，那些思想就发送到宇宙中，然后吸引所有相同频率的同类事物。所有发出的思想，都会回到源头——你。

你就像是一座“人体发射台”，用你的思想传送某种频率。如果想改变生命中的任何事，就藉由改变你的思想来转换频率。

你当下的思想正在创造你的未来。你最常想的、或最常把焦点放在上头的，将会出现在你的生命中，成为你的人生。

你的思想会变成实物。

第二章 秘密的法则



麦可·柏纳德·贝奎斯

我们生活在一个有法则的宇宙中，比如，重力法则。假如你从一栋建筑物上掉下来，不论你是好人或坏人，都会落到地面上。

吸引力法则就是一种自然的法则，跟重力法则一样公正无私，既精准又正确。

乔·维泰利博士

现在你生活周遭的一切，包括你正在抱怨的事，都是你吸引来的。我知道乍看之下，这会是你讨厌听的话。你会马上说：“我



可没去吸引车祸，没去吸引这种难搞的烂客户，也没特别要去吸引债务。”可是我要在这儿坦白地对你说：是的，是你把他们吸引来的。这正是最难了解的概念之一，然而一旦接受了它，你的生命就改变了。

通常人们第一次听到“秘密”这个部分，就会想起历史上造成许多人失去生命的事件，对于这么多人把自己吸引到这个事件的说法，他们无法理解。依据吸引力法则，这些人必须跟这个事件处于同一个频率。这不一定是说，这些人都想着那个明确的事件；而是说，他们思想的频率和那个事件的频率互相吻合。如果人们相信，自己会“在错的时间呆在错的地方”，认为自己对情势毫无掌控力，如果持续那些恐惧、分离和无力的思想，就可能吸引他们“在错的时间呆在错的地方”。

你现在有了抉择。你要相信一切都只是运气的问题，坏事随时都可能发生吗？你要相信你会“在错的时间呆在错的地方”吗？你要相信你对情势毫无掌控力吗？

还是说，你要相信并且知道，你的生命经验就掌握在你手上，只有好的事物会进入你的生命，因为你就是这样想的？你是有选择的；不论你选择去想什么，都将会成为你的生命经验。

除非你用持续的思想召唤，否则不会有任何经验进入你的生命。

包伯·道尔

我们大多数人都是依着设定值在吸引事物。我们认为自己对它没有任何控制力。我们的思想和感觉都是在自动驾驶状态，所以每一件事都是依据设定值降临到我们身上的。

没有人会故意去吸引不想要的事物。如果不知道这个秘密，某些你不想要的事物，就会在你或他人的生命中发生，这是显而易见的。这都只是我们对思想的强大创造力缺乏意识的结果。

乔·维泰利博士



如果你是第一次听到这个，你可能会觉得：“天啊，我得监视我的思想？这是很麻烦的事。”刚开始看似如此，但乐趣却从此展开。

这乐趣就是，要达到这秘密有许多的捷径，而你得选出对你最有效的那一个。继续读下去，你就会知道该怎么做。

玛尔西·许莫芙

（作家、国际级演说家、生命转化带领者）

想要监视我们所有的思想是不可能的。研究者指出，我们每天大约有六万个思想。你能想像要控制全部六万个思想，该有多累吗？幸好我们有个简单的方法，那就是我们的“感觉”，感觉能让我们知道我们想的是什么。

感觉的重要性再大也不过了，感觉是帮助你创造生命最棒的工具。你的思想就是所有事物的起因；你在这世界所看到和经验到的一切——包括你的感觉——就是结果。起因永远是你的思想。

包伯·道尔

情绪是我们最不可思议的天赋，它让我们明白我们在想什么。你的感觉能很快地让你知道你在想什么。想想过去有什么时候，你的感觉突然沉了下去——或许是听到了某些坏消息。你的胃部或腹腔的感觉是即时的；因此你的感觉，就是让你知道你在想什么的即时讯号。

你必须意识到你的感觉如何，并且与它进行一种调和；因为它是让你知道你在想什么最快的方法。

丽莎·妮可丝

你的感觉有两种：好的感觉和不好的感觉。你知道它们二者的差别；一个让你感觉美好，另一个让你感觉糟糕。让你感觉无力的，就是沮丧、愤怒、怨恨和罪恶感等，这些都是不好的感觉。

没有人能跟你说，你的感觉到底是好还是坏，因为在任何时

候，只有你才知道自己的感觉如何。如果不能确定你的感觉，只要问问自己：“我现在感觉怎样？”在一天里，你可以常常停下来，问问自己这个问题。当你这么做时，就更能觉察到自己的感觉。

你必须知道一件最重要的事，那就是，不好的感觉和好的思想，是不可能同时存在的。这样就违反了法则，因为感觉正是思想所引发的，如果你感觉不好，那是因为你拥有会造成感觉不好的思想。

思想决定了你的频率，而感觉则会立即告诉你，你是位在那个频率上。当你感觉不好的时候，你就是处于会引来不好事物的频率上；于是吸引力法则势必要传送更多坏事的画面来回应你，而这些坏事会使你感觉很糟。

当你感觉很糟，却又不努力改变思想来让自己感觉好一些，实际上你是在说：“多给我一些会让我感觉不好的情境吧。继续再来吧！”



丽莎·妮可丝

与之相反的是，你有着好的情绪和感觉。他们来临的时候你会知道，因为它们会让你感觉美好。想像一下，如果我们每天都能那样感受——兴奋、喜悦、感激和爱。当你庆祝这些美好的感觉，你就会引来更多美好的感觉，以及让你感觉美好的事物。



包伯·道尔

它真的就是这么简单。“现在我正在吸引什么？”那么，你现在感觉怎样？“我感觉不错呀。”很好，那就继续保持吧！

感觉美好、却又同时拥有负面的思想，是不可能的。如果你感觉美好，那是因为你有的思想。你看，你可以拥有生命中任何想要的事物——没有限制。但是有个条件：你得感觉良好才行——想想，这不正是你一直想要的吗？这个法则实在是太完美了。



玛尔西·许莫芙

如果你感觉很好，就是在创造一个符合你向往的未来；如果你感觉不好，就是在创造一个偏离你向往的未来。你在生活的同时，吸引力法则也时时刻刻在运作着。我们所想和感觉的一切，都在创造我们的未来。如果你担忧、恐惧，那么一整天下来，你就吸引更多担忧和恐惧到你的生命中。

当你感觉美好的时候，你一定是在想着美好的思想。因此，你就是走在正确的路上，发出强力的频率，吸引更多让你感觉美好的事物回到你身上。把握那些让你感觉美好的时刻，并且好好的利用它。要知道，当你感觉美好的时候，你正强力地吸引更多美好的事物给你。

让我们更进一步探讨：万一你的感觉，其实就是宇宙想要让你知道“你正在想什么”的一种沟通方式呢？

杰克·坎菲尔

我们的感觉就是一种回馈的机制，好让我们知道：我们是不是走在正轨上、有没有偏离了方向。

要记住，你的思想就是所有事物的主要原因。因此，当你有某种持续性的想法，它会立刻被传送到宇宙中；它会像磁铁般被引至同类的频率上，然后几秒之内，该频率的解读就会透过你的感觉传送回来。换句话说，你的感觉就是宇宙传回来的沟通讯息，告诉你目前你在那个频率上。你的感觉就是频率的回馈机制！

当你感受到美好的感觉，那就是宇宙送回的沟通讯息在说：“你正在想着好的思想。”同样的，当你感受到不好的感觉，那就是宇宙的沟通讯息在说：“你正在想着不好的思想。”

因此当你感觉不好的时候，那是来自宇宙的沟通讯息，实际上它是在说：“警告！现在该改变想法了——负面频率记录中——频率切换——倒计时——警告！”

下次若感觉不好、或是感受到任何负面情绪时，聆听一下你从宇宙中收到的讯息吧。感觉不好时，你就是在阻挡美好事物的到来，因为你是处于一个负面的频率上。转变你的思想、想好美好的事物；然后，当你开始有了好的感觉时，你会知道自己转换



到了新的频率，宇宙会给你更好的感觉来表示确认。

包伯·道尔

你所得到的，正是你所感觉到的，而不完全是你所想的。

这就是为什么人们如果一起床就撞到脚趾，就很容易一整天都不顺的原因。他们丝毫不晓得，只要情绪上的一个小小改变，就能改变他们的一天——还有一生。

如果你从拥有美好的一天开始，并且沉浸在那种快乐的感觉中；只要不让某些事转变你的心情，依据吸引力法则，你就会吸引更多延续那种快乐的人和情境。

我们都有过事情一连串出差错的经验，这个连锁反应是由一个思想开始的——不论你有没有察觉到。那个不好的思想，吸引了更多不好的思想；频率锁定后，事情就出差错了。然后当你对“出差错的事”做出反应，又吸引更多出差错的事。反应，只会吸引更多相同的东西。这个连锁反应会持续地发生，直到你能藉由刻意改变思想，让自己脱离那个频率为止。

你可以把思想转换到你想要的事物上，透过感觉来接收改变频率后的确认讯息；吸引力法则会捕捉那个新的频率，并将新的生命画面传送回去给你。

这正是你可以利用感觉，来使你在生命中想要的事物加速发生的地方。

你可以刻意地藉由增加对渴望事物的感觉，来传送更强而有力的频率。

麦可·柏纳德·贝奎斯

你现在就可以开始感觉健康、富足或感受周遭的爱，即使它们根本不在那儿。接下来会发生的是，宇宙会回应你心里的内容，宇宙会对你内在的感觉状态做出回应，并且将它们显现出来；因为那正是你所感觉的样貌。

所以你现在感觉如何呢？花点时间想想你的感觉如何。如果你的感觉不如你想要的那么美好，那么就把焦点放在你内在感觉的感受上，并且有意地去提升它。当你很热切地专注在你的感觉



上，藉由想要提升自己的意念，就可以很有效地提升它们。有一个方法是，闭起你的眼睛（杜绝令你分心的事物），专注在你内在的感觉上，然后微笑一分钟。



丽莎·妮可丝

你的思想和感觉，创造了你的生命。永远都是这样，保证如此！

如同重力法则一样，吸引力法则绝不会有差错。你不会看见猪在天上飞，因为重力法则出了错，当天忘记把这法则加在猪身上。同样的，吸引力法则也不会有例外。如果某事发生在你的身上，那是你吸引来的——透过持续性的思想，吸引力法则是精确无误的。



麦可·柏纳德·贝奎斯

这很难让人轻易接受。不过，当我们开始对它敞开心胸，结果会是很棒的。这意味着，不论你生命中曾经存在什么思想，都可藉由意识的转移来解除。

你拥有改变一切的力量，因为选择思想和感受感觉的，就是你自己。

“生活的同时，你也在创造自己的宇宙。”

——丘吉尔



乔·维泰利博士

感觉美好真的很重要，因为它会发出讯号到宇宙中，然后吸引更多的美好回来。所以你越能感觉美好，就会吸引越多有助于你感觉美好，以及持续让你更加振奋的事物。



包伯·普克特

你可知道，当你感觉沮丧的时候，你是可以在一瞬间就改变它的？放首美妙的音乐或唱首歌，就会改变你的情绪。或是去想美丽的事物；想想小婴儿或是你真正爱的人，并停留在这个感觉上。要真正把它保留在心中；除此之外，其他的一切都抛掉。我保证你一定会开始感觉美好。

把一些“秘密移转物”列出来，当作你的锦囊妙计。我所谓的“秘密移转物”，是指那些可以轻易改变你的感觉的事物；它可能是个美丽的回忆、未来的憧憬、好玩的时刻、大自然、你爱的人、或是你喜欢的音乐。当你发现自己生气、受挫、或感觉不太好的时候，就去找你的“秘密移转物”，并把焦点放在其中之一。在不同的时机，能有效转变你的事物也会有所不同；因此如果试了一个无效，就该换另一个看看。只要焦点改变个一、二分钟，就能转变你自己和你的频率。

爱是最伟大的情感

詹姆士·雷

（哲学家、作家、富裕与人类潜能课程创立者）

举例来说，感觉美好的法则可以运用到你家的宠物身上。动物是很棒的，因为它们能令你置身于伟大的情感状态。当你感受到对宠物的爱时，那种伟大的情感状态，会把美善带进你的生命中。这是多棒的恩赐啊！

“思想与爱的融合，形成了吸引力法则不可抗拒的力量。”

——查尔斯·哈尼尔

宇宙中，没有比爱更伟大的力量；爱的感觉，是你所能发出最高的频率。如果你能把每个思想都裹上爱、如果你能爱所有的事物和人，你的生命就转变了。

事实上，过去某些伟大的思想家，是用“爱的法则”来称呼吸引力法则的。如果你思考一下，就会了解为什么。如果你对别人有不友善的想法，最后体验到更明显的不友善思想的，将是**你自己**。**你无法用你的思想伤害别人，你只会伤害你自己**。如果你想的是爱的话，想想看谁会蒙受其利——你！因此，如果你的主要状态是爱，吸引力法则或“爱的法则”将会以最强的力量来回应你，因为你是位在最高的频率上。你所感受和发出的爱越大，你所驾驭掌控的力量也就越大。

“给与思想活力，让它与其目标相关联、并因此主宰每个人生



逆境的经验，所运用的原理就是吸引力法则——亦即爱的另一种称呼。这是在一切哲学体系、宗教、科学、万物中，即永恒又根本的原理。一切都无法逃离爱的法则。**给与思想活力的，正是感情。感情即欲望，欲望即爱。充满爱的思想，是天下无敌的。**

——查尔斯·哈尼尔

玛尔西·许莫芙

一旦你开始了解、并且真正主宰你的思想和感觉时，就是你明白如何创造自己实相的时候。它就是你的自由和所有力量之所在。

玛尔西·许莫芙还跟我们分享伟大的爱因斯坦一句很棒的话：“每个人可以问自己最重要的问题是——这是个和善的宇宙吗？”

若了解吸引力法则，唯一答案就是：“是的，这宇宙是和善的。”为什么？因为你如是回答，依据吸引力法则，就会如是经验。爱因斯坦知道这个秘密，因此提出这个有力的问题。他知道，藉由这个问题，能够迫使我们去思考并做出抉择。藉由这个提问，他给了我们一个很大的机会。

若更进一步探究爱因斯坦的意图，你可以肯定、并做出宣告：“这是个精彩非凡的宇宙。这宇宙带给我所有美好的事物；这宇宙暗中协助我成就每一件事；我所做的一切，宇宙都支持我。这宇宙能即时符合我的需求。”你知道这是个和善的宇宙！



杰克·坎菲尔

自从我知道这个秘密并开始应用在生活中，我的生命真的变得非常奇妙。我每天过的，就是所有人梦想中的那种生活。我住在价值四百五十万美元的豪宅、有个可以让我用生命去爱的妻子、到全世界所有最棒的景点去度假；我登山、探险、打猎。这一切都发生了，而且还持续在发生中，只因我懂得如何去应用这个秘密。



包伯·普克特

生命绝对可以不平凡，而且本来就该不平凡。一旦开始运用这个秘密，你的生命也将会是不凡的。

这是你自己的人生，它一直在等待你去发现！在这之前，你可能一直认为生命是艰苦和充满挣扎的，所以依据吸引力法则，你就会体验到艰苦和挣扎的生活。现在就开始对宇宙呐喊吧：“生活是多么轻松！生命是多么美好！所有美好的事物都向我而来！”

在你内心深处，有个一直在等着你去发现的真相，这个真相就是——你本来就该得到生命中一切美好的事物。你天生就知道这点，所以才会在欠缺美好事物的时候，感觉糟糕透顶。拥有美好的事物，是你天生的权利！你就是自己的创造者，吸引力法则是创造生命中你想要事物的最佳工具。欢迎进入**你**充满魔力与华丽的生命中！

秘密摘要

吸引力法则就是一种自然法则，跟重力法则一样公正无私。

除非你用持续的思想召唤，否则不会有任何经验进入你的生命。

只要问自己现在感觉如何，就能知道你正在想什么。情绪是非常有价值的工具，能立即告知我们自己在想什么。

不好的感觉和好的思想，是不可能同时存在的。

思想决定了你的频率，而感觉则会立即告诉你，你是在哪个频率上。当你感觉不好的时候，你就是处于会引来不好事物的频率上；当你感觉美好时，你就是在强力吸引更多美好的事物。

秘密移转物——例如快乐的回忆、大自然或你喜爱的音乐——可以瞬间改变你的感觉、转换你的频率。

爱的感觉，是你所能发出最高的频率。你所感受和发出的爱越伟大，所掌控的力量也就越大。

第三章 秘密的运用

你是个创造者，而有一个简单的创造过程，就是运用吸引力法则。世上最伟大的人物和导师们，已经透过无数种形式与他们

美妙的作品，分享这个创造的过程。有些伟大的导师创作了一些故事，籍以说明这宇宙是如何运作的。他们故事里所蕴藏的智慧代代流传，并且成为传奇。许多活在现代的人，并不晓得这些故事的菁华其实蕴含着生命的真理。



詹姆士·雷

想像阿拉丁神灯的故事。阿拉丁拿起神灯，拭去灰尘，结果冒出了一个巨人。那巨人总是说一句话：

“您的愿望，就是我的命令！”

这故事现在流行的版本，都说只能许三个愿望；但如果你回溯这个故事的源头，其实愿望绝对是毫无限制的。

想想其中的含义吧。

现在，让我们将这个隐喻应用到生活上。记住阿拉丁是个一直在寻求他的愿望的人，而整个宇宙就是那个巨人。传统中对它有许多不同的称呼——你神圣的守护天使、你更高的自我。我们可以把它贴上任何标签，你可以选个最适合你的。但每个传统都告诉我们，有个比我们更大的存在。而那个巨人总是说一句话：

“您的愿望，就是我的命令！”

这个美妙的故事说明了，你的整个生命和其中的事物，是如何被**你**创造出来的。这个巨人对你的每个愿望，都是爽快地答应。这个巨人就是吸引力法则，它一直都在，并且总是在聆听着你的所言、所思和所行。这个巨人认为：**凡是你所想的，就是你要的！凡是你所说的，就是你要的！你所做的事，就是你要的！**你就是宇宙的主人，巨人就是来服侍你的。这个巨人从不质疑你的命令。你一想，这个巨人就会立刻从宇宙那儿弄来人、情境和事件，来完成你的愿望。

创造的过程

这秘密所采取的创造过程——源自《新约圣经》——是个简易的指导方针，让你以三个简单的步骤，创造你所想要的事物。



步骤一：要求

丽莎·妮可丝

第一步是“要求”。对宇宙下命令，让宇宙知道你要什么，宇宙会回应你的思想。



包伯·普克特

你到底真正想要什么？坐下来，写在一张纸上，用现在式来写。你可以这样开头：“我现在是多么快乐和感激，所以……”然后，说明在每个领域你想要的生活是什么样子。

你有选择想要什么的机会，但是你必须先厘清自己到底要什么，这是你的工作。**如果还不清楚自己想要什么，吸引力法则是无法为你带来任何东西的；**你将会发出混杂的频率，吸引的也只能是混杂的结果。或许，这是你今生第一次去弄清楚自己到底想要什么。现在你知道你可以拥有任何东西、成为任何人或去做任何事，完全没有限制；那么，你到底想要什么呢？

在创造的过程中，“要求”是第一步，所以养成要求的习惯吧！如果你非得做出选择，但又不知该选哪一个，那就要求吧！你不该被生命中任何事情绊住。去要求就对了！



乔·维泰利博士

这真的很有意思，就好比把宇宙当作型录一样，你翻了翻，然后决定：“我要这个体验、我要那个东西、我要那样子的人。”你就是向宇宙下定单的人，真的就是这么简单。

你无需一再不断地要求，一次就好。它就和在型录中下定单一模一样，东西点一次就够了。你不会下了订单，然后又怀疑有没有收到，而不断地下定单，你只需要下单一次。创造的过程也是如此，“步骤一”只是厘清你想要什么的时候，你就已经在要求了。

步骤二：相信



丽莎·妮可丝

第二步是“相信”。相信“它”已经是你的了。要有“不动的信心”——我爱这么称呼它。相信“看不见”的事物。

你必须相信自己已经收到。你得知道，在要求的那一刻，你所想要的就已经是你的了。你必须要有全然和绝对的信心。如果你已经从型录上下了订单，你会放轻松、知道你会收到你定的东西，然后继续生活。

“要当作你已经拥有自己所想要的事物，知道它将会在你需要的时候到来。然后，接受它们的到来。不要为它感到焦虑、担忧；不要去想你缺少它。想成它是你的、它属于你、它已经为你所有。”
——罗伯特·柯里尔（美国畅销书作家，1885-1950）

在你要求、相信、并且知道你已在看不见的世界里拥有它的时候，整个宇宙就会转变，把它带到看得见的世界来。你的所行、所言和所思，都必须像正在接收它一样。为什么？宇宙是一面镜子，而“吸引力法则”会映照出你的“主要思想”。所以你必须认为自己正在接收它，这是很有道理的。如果你的思想有注意到你“还没拥有它”，那么你持续吸引来的就会是“还没拥有它”。你必须相信你已经拥有，必须相信你已经收到，必须发出“已经收到”的感觉频率，好让这些画面传回来，成为你的生命。当你这么做，吸引力法则将会强力驱动所有的情境、人和事件，好让你接收它。

当你预约一个假期、订购一部全新的车，或者买一栋房子，你知道这些东西都是你的，你不会同时又去订另外一个假期、车子或房子。当你中了彩券，或者继承一大笔遗产，即使你还没实质上拿到钱，也知道它已经是你的了。“相信它是你的”就是这种感觉，也正是“相信你已经拥有”、“相信你已经收到”的感觉。利用感觉和相信“它们已经是你的”，来对你想要的事物做出要求。当你这么做时，吸引力法则会强力驱动所有的情境、人和事件，

好让你来接收它。

你要如何把自己带到“相信”的点上？开始“假装”吧！像个孩子般地假装，举止要像你已经拥有它一样。当你假装，你就会开始相信你己经收到它了。巨人无时无刻都会回应你的主要思想，并非只在你要求的时候。这就是为什么在你要求之后，你必须持续去“相信”和“知道”。要有信心。“你已经拥有它”的这种不朽的信心，正是你最大的力量。当你相信你“已经在接收它了”时，请准备好，看着这个魔法发生吧！

“你能拥有你想要的——只要你知道如何在思想里型塑出它的雏形。只要学会透过自己来使用创造力，任何梦想都能成真。对一个人有效的方法，对所有的人也会有效。力量的钥匙，就潜藏在使用‘你所拥有的’…自由地、完全地…藉此，把你的频道大大地敞开，让更多的创造力流经你的心中。” ——罗伯特·柯里尔



乔·维泰利博士

这宇宙将会为了你，开始重新调整自己来为你而生。



杰克·坎菲尔

我们大多数人，从不允许自己去向往自己真正想要的事物；因为我们不明白，它会如何显现出来。



包伯·普克特

只要稍微做点研究，你会发现很显然的，那些有所成就的人，之前也不知道该如何去做。他们只知道自己要去做那件事。

乔·维泰利博士



你不需要知道它会怎么到来；你不需要知道宇宙要怎样重新调整它自己。

它要怎样发生、或宇宙要如何把它带来给你，都不关你的事。让宇宙来为你做这些事吧。当你努力要弄清它是如何发生的，你就是在发出一种缺乏信心的频率——你不相信你已经拥有它。你不相信宇宙会为你去做，而认为你必须自己去做。在创造的过程中，“如何”并不是属于你的部分。

包伯·普克特



你不知道怎么做，但它会呈现给你看。你会把方法吸引过来。

丽莎·妮可丝



大多数时候，如果看不到我们所要求的事物出现，我们就会感到沮丧和失望，于是开始怀疑。这个怀疑带来了失望的感觉。接受这个怀疑，并且转化它。辨认出这个感觉，并且用不动的信心——“我知道它已经在实现的道路上了”——去取代它。

步骤三：接收

丽莎·妮可丝



第三步，也是这过程的最后一步，就是“接收”。开始感觉好极了。想想若是你想要的事物已经到来，将会是什么样的感觉，就用同样的感受来感觉它。现在就去感觉它。

玛尔西·许莫芙



在这过程中，去感受喜悦、快乐是很重要的，因为当你感觉良好时，你就是把自己放在你所要的事物的频率上。



麦可·柏纳德·贝奎斯

这是个充满情感的宇宙。如果你只在理智上相信某事，但背后却没有与之对应的感觉存在，那么，你就不会有足够的力量在生命中显现你想要的事物。你必须对它“有所感觉”。

做一次“要求”，“相信”你已经得到，然后在“接收”的部分，你只要去感觉喜悦就好。当你感觉很好的时候，你就处于接收的频率上、就位在所有美好事物向你而来的频率上，而且你将会得到你所要求的。除非它是得到之后会让你感觉良好的事物，否则你是不会要求它到来的，不是吗？所以把自己放在能让你感觉良好的频率上吧，你会有所得的。

有个把你放到那个频率上的快速方法是，对自己说：“我现在就在接收它。我现在就在接收我生命中的一切美好事物。我现在就在接收……（自行填入你的渴望）。”然后去感受它，去感受好像你已经接收到它一样。

我的一位挚友玛尔西，是我所见过最伟大的催化者之一，她会感觉所有的事物。她会去感受她得到所要求的事物时的那种感受；她会把所有的感觉化为真实的存在。她不会被“如何”、“何时”、“何处”捆绑住；她只是去感受它，然后它就显现出来了。

所以，现在就去感觉喜悦吧。



包伯·普克特

当你把梦想变成事实，你就会想到把那个梦想构筑得越来越大。亲爱的朋友，创造的过程就是如此。

“你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着。”

——《马太福音》第21章22节

“凡是你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。”



包伯·道尔

对吸引力法则的研究与执行，只是要找出什么事物能够帮助你产生“现在就已经拥有它”的感觉。去试开那辆车、去为那房子购买家当、进去那房子里参观，尽你所能去产生“现在就已经拥有它”的感觉，并且牢记那种感觉。你为了达成它所做的每件事，都会帮你真的吸引它来到。

当你感觉好像现在就拥有它，那种感觉真实到如果你已经拥有它一般；相信已经得到，你就会得到。

包伯·道尔

可能你一早醒来，它就在那儿；它实现了。或者，你可能会得到某些行动的灵感。当然你不能说：“我是可以这样做啦，但老兄，我讨厌那样耶。”若是这样的话，你就不是走在正确的道路上。

有时候行动是必要的。如果你所做的，真的和宇宙要带来给你的一致，你就会感觉很快乐、感觉非常有活力。时间仿佛停止了，你可以一整天都做这件事。

对某些人来说，“行动”这个词就意味着“工作”；但是受到启发的行动，感觉是一点也不像工作的。“受到启发的行动”和“行动”的差别是：“受到启发的行动”是在做“接收”的动作；而如果你的“行动”，是努力想让事情发生，那你就走上回头路了。“受到启发的行动”是毫不费力的，而且你会感觉非常美好，因为你是处在接收的频率上。

把生命想像成一股极速流动的河水。当你的行动是为了让某件事情发生，那感觉将如同逆流而上，会很艰苦、挣扎。当你的行动是向宇宙接收，那感觉将有如顺流而下，毫不费力。这就是“受到启发的行动”，以及处在宇宙和生命之流中的感觉。

有时候，那行动的感觉是如此美好，因此要等你接收到了之后，才会察觉到自己是在采取“行动”的。那时候你将会回头看见宇

宙是如何美妙而神奇地把你带到你想要的事物上，并且把这些事物带到你的面前。



乔·维泰利博士

宇宙喜欢快速行动。不要拖延、不要猜测、不要迟疑；当有机会、有冲动、有内在灵感推动的时候，行动吧。这是你的任务，你必须做的只有这个。

相信你的直觉。那是宇宙在启发你，那是宇宙以接收的频率在与你沟通。当你产生了本能或直觉，就跟随它；你将会发现宇宙正如磁铁般，把你引到你想要的事物那儿去。



包伯·普克特

你将吸引你所需要的一切。如果需要钱，你就会吸引到钱；如果需要人，你就会吸引到人；如果需要某本书，你就会吸引到那本书。你必须留意你所吸引的是什么，因为当你心中有着想要之物的画面时，你就会被它吸引，而它也会吸引你。然而实际上，它是藉由你、透过你而成为有形的实相；它凭籍的就是吸引力法则。

要记得你是块磁铁，吸引一切事物到你身上。当你心中已经清楚要的是什么事时，你就成为吸引那些事物的磁铁；同时，它们也会反过来对你产生磁性。你越常去实行、越常见证到吸引力法则把事物带来给你的事实，你就会成为更巨大的磁铁，因为你增加了“信心”、“相信”和“知道”的力量。



麦可·柏纳德·贝奎斯

你可以从一无所有开始。然后从这一无所有、从这不可能之中，道路就出现了。

你所需要的，就是**你自己**，以及运用思想让事物化为真实存在的能力。人类历史上所有的发明和创造，都是起源于一个思想。道路就是从那个思想中出现，然后从“无形”到“有形”地显现出来。



杰克·坎菲尔

想像有一辆在夜间行驶的车子，大灯只能照亮前方一、两百尺的道路；但你可以从加州连夜一路开到纽约，你只需要看得到前方两百尺的道路就可以了。生命也是如此在我们面前开展，我们只要相信下面两百尺的路途是开展的，接下来的两百尺也会是开展的，那么你的生命就会一直开展下去。不论你真正要的是什么，它最终都会带你到达目的地，因为那就是你想要的。

信任宇宙。要信任、相信、有信心。之前我真的不知道，如何将这秘密的知识搬上电影银幕；我只是抱持着“愿景的结果”，在心中清晰地看见它，用所有的力量去感受它；于是制作《秘密》的一切所需，就全都到位了。

“有信心地踏出第一步，你不需看到整座楼梯；只要踏出第一步就好。”

——马丁·路德·金恩博士（1929-1968）

秘密与身体

让我们来看看那些觉得自己体重过重、想要减重的人，如何使用这个创造的过程。

首先要知道的是，如果你专注在“减重”上，你就会吸引“必须减更多体重”的想法来；所以要把“必须减重”的想法从你的心中排除，它正是节食失败的原因。由于你是专注在减重上，所以你一定继续吸引“必须减重”的结果。

第二件该知道的事是，体重过重的情况，是你对它的思想造成的。用最简单的话来说，如果某人体重过重，那是起因于他想着“肥胖的思想”——不论那人自己有没有察觉到。一个人不可能想着“瘦的思想”，而同时又是胖的；那完全抵触了吸引力法则。

不论有人说他们是甲状腺功能或新陈代谢缓慢、还是说身材是遗传的问题，这些都只是在掩饰“肥胖的思想”。如果你接受以上任何一种情况适用于你，并且还相信了它，它一定会成为你的

经验，你会继续引来“体重过重”的情况。

生了两个女儿之后，我的体重超重。我现在知道，这是因为我去听、去读了这些讯息——“生了小孩之后，是很难减重的；特别是生了二胎，那会更难”。我过去就是用这些“肥胖的思想”去召唤它，它也就如实地成为我的经验。我真的“爆肥”了；而且我越是注意自己“爆肥”得多严重，就越引来更严重的“爆肥”。我这么娇小的个头，竟有一百四十三磅重，这都是过去我一直有“肥胖的思想”所导致。

人们所普遍抱持的想法是——我过去也这么想——食物是我体重增加的罪魁祸首。这是对你毫无用处的信念，现在对我来说，简直就是胡说八道！不是食物增加了体重，是你那认为“食物会增加体重”的思想，才使食物真的增加了你的体重。要记住，思想才是所有事物的主要原因，其他的只是这些思想的结果。想着完美的思想，其结果必然是拥有完美的体重。

放下一切受限的思想。食物是无法增加你的重量的，除非你认为它可以。

“完美体重”的定义是，让你感觉很好的那个体重；别人的意见都不算，只有自己感觉很好的才是。

你大概也认识一些人，他们像只马一样会吃，但又瘦瘦的。他们很骄傲地宣称：“我要吃什么就吃什么，我一直都有完美的体重。”于是宇宙的巨人就说了：“您的愿望，就是我的命令！”

要运用创造的过程吸引完美的体重和身材，就遵循这些步骤：

步骤一：要求

厘清自己想要的体重。想像等你有完美的体重时，看起来会是什么样子。如果自己有体重完美时拍的照片，就时常拿来看。如果没有，就找些符合你心目中理想身材的照片，时常看着这些照片。

步骤二：相信

你必须相信你会接收到、并且相信自己已经拥有完美的体重。你必须想像、佯装、假装那完美的体重已经是你的。你必须认为

自己接收到那完美的体重。

把你的完美体重写下来，放在体重秤的读数上头；或者，都不要去测量自己的体重。你的所思、所言和所行，都不要与你所要求的相违抗。不要买你目前体重穿的衣服。要有信心，并且专注在你未来想要买的服装上。吸引完美体重，和从宇宙的型录中下订单是一样的。看着型录，点选你要的完美体重，下定单，然后它就会送到你手上。

让它成为你所寻求和欣赏的目标，并在内心赞赏那些拥有你心目中完美体重身材的人。把他们找出来，当你在欣赏、感受那种感觉的同时，你就是在召唤这种感觉。如果你看见体重过重的人，不要去注意他们；立刻将你的心，转移到你心目中完美身材的画面上，并且去感受它。

步骤三：接收

你必须感觉很好。你必须对自己感觉很好。这很重要；因为如果你对自己现在的身材感觉很糟，你是无法吸引完美体重的。如果对你的身材感觉不好——这可是个有力的感觉——你就会继续吸引对身材感觉不好的感觉。如果你挑剔自己身材、找它的缺点，你将永远无法改变你的身材；事实上，你会为自己吸引更多体重。

赞美、并且感激你的每一寸肌肤；想想所有**你**完美的地方。当你想着完美的思想，对**你**自己感到满意，你就在完美体重的频率上召唤着完美。

华勒思·华特斯（Wallace Wattles）在他一本书中，分享了饮食上一个很棒的诀窍。他建议当你吃东西时，确知你是全神贯注在咀嚼食物的体验上。让心保持在当下，并且去体验吃东西的感觉，不要让心又漂移到别的事物上。感受身体当下的感觉、享受口中咀嚼和咽下食物的一切感觉，下次吃东西的时候试试看。当你完全沉浸于吃东西的当下，食物的滋味会非常强烈而美好；如果你让你的心飘走，大部分的滋味也就消失了。我相信，如果我们能享用当下的食物，把整个焦点都放在吃东西的愉快体验上，食物会在身体内完美地消化，对我们身体产生的结果也一定是完美

的。

关于我自己体重故事的结局是，我现在维持一百一十六磅的完美体重，而且可以想吃什么就吃什么。所以把焦点放在你的完美体重上吧！

要用多久的时间

乔·维泰利博士

人们纳闷的另一件事是——“把车子、关系、金钱显现出来，要花多少时间呢？”我手中并没有任何守则明白说它需要花三十分钟、三天，或者是三十天。其实把自己调整到和宇宙本身一致，才是更加重要的事。

时间只是个幻象，爱因斯坦这么告诉我们。如果这是你第一次听到，你可能会发现这是你很难理解的概念；因为你看见每一件事物都在发生——一个接着一个。但量子物理学家和爱因斯坦告诉我们的是，所有事情都是同时发生的。如果你能了解“时间并不存在”，并且接受这个观念，那么你就会明白，任何你未来想要的事物，现在就已经存在了。如果一切都是在同一个时间发生，那么你的“平行版本”——连带你想要的一切——也都已经存在了。

宇宙显现你要的事物，是不花任何时间的。是因为你尚未到达相信、知道和感觉“你已经拥有它”的地步，所以才会感觉到时间的延宕。把自己带到想要事物的频率的，就是你；当到达那个频率，那么你想要的就会出现。

包伯·道尔

大小对宇宙来说不是问题。以科学的层面来说，从我们认为巨大的，到极微小的事物，要吸引过来都毫无困难。

宇宙所做的每件事，都毫不费力。草不必竭力地去生长，它毫不费力。造化就是这么伟大。

一切都与你心灵的运作有关。是我们自己认定说：“这是大的，所以要花点时间；这是小的，只要一个小时。”这是我们定义的



规则，对宇宙来说并没有这些规则。你发出“现在就拥有”的感觉，它就会回应你——不论它是什么。

对宇宙来说，没有时间、没有大小。显现一百万，与显现一块钱同样容易；过程都是一样的。然而一个会来得快些、另一个费时久些，唯一的理由是：你认为一百万是很多钱，而一块钱则不算什么。

包伯·道尔

有些人对小的事物感觉比较轻松容易，所以有时我们会说，先从小的事物开始，譬如一杯咖啡。就把吸引一杯咖啡，作为你今天的目标吧。



包伯·普克特

持续想着一个与久未谋面的老友聊天的画面。不知怎地，就会有人开始和你谈论到那个人。那个人也会打电话给你，或者你将收到她的来信。

从小事开始，这是让你亲身体验吸引力法则的简单方法，让我和你分享一位年轻人的真实经验。他看过《秘密》的影片，就决定从小事开始做起。

他在心中想出一根羽毛的画面，并肯定这是一根独特的羽毛。他在羽毛上想出一些特别的记号，好让他在看见这根羽毛的时候，可以毫无疑问地确定，这就是他刻意使用吸引力法则带来的东西。

两天之后，他正要走进纽约市街上一栋高大的建筑物时，他说他不知怎地就朝地上一看——就在纽约市这栋高大建筑物的门口——在他脚边，出现了那根羽毛！不是任何一般的羽毛，而是真正他所想像的羽毛，和他心中所想的一模一样，有着那些独特的记号。那一刻，他不带一丝怀疑，知道这就是吸引力法则的完美展现。他认识到自己吸引事物到身边来的惊人能力和力量——藉由他自己的心灵力量。带着绝对的信心，他开始前进创造更大的事物。



大卫·希尔莫

（投资训练师、教师、理财专家）

人们对我等到停车位的方法感到非常惊讶。打从一开始了解这个秘密，我就这么做了。在我想要停车的地方，我会在脑中想像一个停车位，有九成五的机率那儿真的会出现空位，我就直接把车子停进去。其他百分之五的时候，我只要等个一、二分钟，就有人把车子开走，让我停进去。我一直都是这样做。

现在你可能就会了解，为什么那些说“我总是有地方停车”的人，就是有车位可停；或者是那些说“我运气真的很好，老是能赢得东西”的人，总是接二连三地赢得东西。这些人期待它。开始期待伟大的事物吧，当你这么做时，你就预先创造了你的生命。

预先创造你的生活

从你整个生活、到今天你要做的下一件事，都可以使用吸引力法则来预先创造。普兰特斯·马福德这位导师在他的著作中，分享了许多吸引力法则及其运用方法的洞见，说明了预先去思考你的生活是多么重要的事。

“当你告诉自己：‘我将会有一趟愉快的访问或旅行’时，你其实是在你的躯体到达之前，先发出了某种元素和力量，去安排一些事物，好让这次的访问或旅行变得愉快。如果你在访问、旅游、或者逛街之前心情不好，或者在害怕、担忧着某些不愉快的事，你就是在事先发出无形的媒介，制造某些不愉快的事。我们的思想，或者说，我们心的状态，永远都在预先安排好跟坏事。”

——普兰特斯·马福德

普兰特斯·马福德在一八七〇年代就写下这些话，真是先知先觉！现在你可以很清楚地明白，每天去预想每件事是多么的重要。无疑地，你一定有过不事先预想生活的经验；其影响之一就是，你会又急又赶。

如果你又急又赶，要知道这些思想和行为都是根源于恐惧（害怕会迟到了），于是你就会事先“安排”坏事给自己。若你继续横冲直撞，你就会在路上吸引接二连三的倒霉事；此外，吸引力法则会“安排”更多使你又急又赶的未来状况给你。你必须停下来，并且让自己离开那个频率。如果你不想召来坏事，就花点时间改变自己吧。

许多人，尤其是西方社会，追逐着“时间”，并且抱怨时间不够用。那么依据吸引力法则，当某人说他时间不够用时，情况就一定会是如此。如果你用“时间不够”的想法一直都徒劳无功，那么就从现在开始，严正地宣告：“我的时间绰绰有余”，并改变你的生命。

你也可以把等候的时间，转变成创造未来生活的“效力时间”。下次在等待的时候，把握住那个时间，想像你拥有你想要的一切。任何时间、任何地点，你都可以这样做。把生命的每个情境，都转变成正面的！

藉由思想，让预先决定你生活中的每一件事成为你每天的习惯。依照你所想要的样子预先去想，让宇宙的力量先去处理你要做的事、先到你要去的地方。那么你就能依着目标，创造你的生命。

秘密摘要

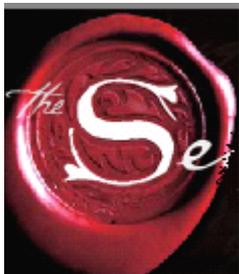
吸引力法则和阿拉丁神灯的巨人一样，对我们有求必应。

创造的过程以三个简单步骤，帮助你创造出你想要的：要求、相信、接收。

向宇宙要求是个机会，让你厘清你想要什么。当你心中清楚要什么的时候，要求已经完成。

相信是指你的所行、所言、所思，都有如你已经接收到你所要求的事物。当你发出已经接收的频率，吸引力法则就会驱动人、时间和情境，让你来接收它。

接收是指去感觉你的渴望一旦实现时，你所会有感受。现



在就感觉美好，会把你放到想要事物的频率上。

要减重，就不要把焦点放在“减重”上；反之，把焦点放在你的完美体重上。去感受拥有完美体重时的感觉，你将召唤它的到来。

宇宙显现你所要的事物，是不花任何时间的。显现一百万，与显现一块钱同样容易。

从吸引小的事物开始，譬如一杯咖啡或停车位，是体验吸引力法则实际运作最简单的方式。以强烈的意图，吸引小的事物。当体验到自己拥有吸引的力量，你将前进创造更大的事物。

籍着去想你所要的生活方式，来预先创造你的生活，你就能依自己的意识创造生命。

第四章 强效的方法



乔·维泰利博士

很多人觉得他们被困住、限制或监禁在目前的境况中。然而不论现在的境况如何，那都只是目前的境况。当你开始去运用这个秘密，现在的境况就会开始转变。

目前的现实或生活，是你一直以来的思想所造成。当改变你的思想和感觉，一切也将全然改观。

“每个对正面思想的力量很清楚的人，他们的结论都是：人可以改变自己……并主宰自己的命运。”

——克里斯汀·拉尔森（新时代思想家，1866-1954）



丽莎·妮可丝

要改变你的境况，首先必须改变你的想法。每次你打开信件，预期会看到账单，结果呢——账单就在里头。每天出门就害怕收到账单！你从不期盼有什么好事发生。你都在想着债务、期盼债

务；所以债务必须出现，你才不会认为自己疯了。每天你的思想都是在确认：债务还在吗？是的，它还在。债务还在吗？是的，它还在。债务还在吗？是的，它还在。为什么？因为你期盼债务会在那儿，所以它就出现了，因为吸引力法则总是听命于你的思想。帮帮自己一个忙——去期盼一张支票吧。

期盼是一股强大的吸引力，因为它能把事物拉向你。如同包伯·普克特说的：“渴望把你与所渴望的事物连结起来；期盼则把它拉进你的生命里。”期盼你想要的事物，别期盼不想要的。你现在期盼的是什么呢？



詹姆士·雷

大多数人看着自己的现况说：“这就是现在的我啊！”那才不是现在的你，而是过去的你。举个例子来说，你的银行账户存款不足、没有你所想要的亲密关系，或者你的健康与体格不太好等等。那不是现在的你；而是你过去所思、所行遗留的结果。如果你要的话，就会继续活在过去的想法与行为的残余物中。当你看着自己眼前的状况，并且用这个来定义自己，你就是让自己的未来和现在没什么不同。

“我们现在的一切，都是过去思想的结果。”

——佛陀（约西元前563-483）

伟大的导师纳维尔·高达德（NevilleGoddard）在一九五四年一场演讲中提到一个方法，对我的生命产生了很深的影响。纳维尔建议每天结束时，在你睡觉之前，去想想一整天所发生的事。如果有任何的时刻或事件不是你想要的样子，那就改用能使你满意的方式，在心中“重播”一次。当你完全依照你所要的样子，在心中重新创造这些事件，就等于清除了当天的频率，并为明天发出新的讯号和频率。你已经刻意地为你的未来创造出新的生命画面。改变生命画面，是永远不嫌晚的。

强效的方法：感恩



乔·维泰利博士

现在你要如何开始扭转人生呢？最首要的是，列出让你感恩的事。这会转变你的能量，并开始改变你的想法。在这之前，你可能把焦点放在你欠缺的事物、抱怨和难题上。做了这个练习之后，你将走上不同的方向，你会开始对每个让你感觉美好的事物感恩。

“如果‘感恩能让你的整个心灵，更接近于宇宙创造能量和谐一致的状态’，对你来说是个新的思想，那么请好好地思考一下，你会明白那是真的。”

——华勒思·华特斯（1869-1911）



玛尔西·许莫芙

感恩绝对是让你的生命更加丰富的方法。



约翰·葛瑞博士

（心理学家、作家、国际级演说家）

每个男人都知道，当太太对他所做的小事表达感激时，他会做什么？他会想为太太做更多。一切都与感恩有关，感恩会把事物牵引进来、吸引支持的力量。



约翰·迪马提尼医师

只要是我们所想、所感恩的一切，我们就会把它带来。



詹姆士·雷

对我来说，感恩一直都是非常有效的练习。每天早上起床我就说“谢谢您”；下床的时候也说“谢谢您”；当我刷牙、做着早上的事情时，也开始对一连串的事物表达感激。但我不光是想一想、当作刻板的例行公事而已，我会把它营造出来，去感受感恩的感觉。

我永远忘不了我们拍摄詹姆士·雷分享他的“强效感恩练习”的那天。从那一天开始，我就把詹姆士的方法用在我的生活中。每天早上，除非我感受到了感恩的感觉——对这崭新的一天，以及对生命中我所感激的一切——否则我不会起床。然后当我下床，一只脚碰到地面的时候，我会说“谢谢”；换另一只脚碰到地面时，则说“您”。走到盥洗室的每一步，我会说“谢谢您”；在我淋浴和整装的时候，我持续地说着、并去感受“谢谢您”。当我准备好迎接这一天时，我已经说“谢谢您”上百次了。

当我这么做，我就是在强而有力地创造我的一天和当中的事物。我是在设定这一天的频率，并且有意地宣告这一天我所要的方式；而不是踉跄地离开床，让这一天掌控我。开始一天的生活，没有比这更有力量的方法了。你是自己生命的创造者，所以，开始有意识地创造你的生活吧！

历史上所有伟大人物的基本教诲之一，就是“感恩”。华勒思·华特斯在一九一〇年写下那本改变我一生的书《致富的科学》（The Science of Getting Rich），该书最长的篇章，就是〈感恩〉那一章。所有在《秘密》里担任主角的导师，全都把“感恩”当作他们生活的一部分；他们大多数是以“感恩”的思想和感觉，做为一天开始。

一位很杰出、成功的企业家乔·史格曼，在看过《秘密》影片之后与我联系。他告诉我，“感恩的方法”是影片中他最喜欢的部分；而且他一生的功成名就，全都归功于运用感恩的方法，即使最小的事物也不例外。当他有车位可停，他总是会说、并且去

感觉“谢谢您”。他知道感恩的力量与其所带来的一切，于是感恩就成了他的生活方式。

所有我读过的，以及所有我在生命中运用这个秘密的经验，感恩的力量都胜过其他一切。如果在这秘密的知识当中，你只想做一件事，那么就去“感恩”吧，直到它成为你的生活方式为止。



乔·维泰利博士

一旦你对自己已经拥有的事物有了不同的感觉，你就会开始吸引更多美好、让你可感激的事物。你本来也许会看看那周遭，然后说：“我没有我要的汽车、没有我要的房子、没有我要的配偶、没有我要的健康。”噢！倒带、倒带！这些全都是你不想要的。把心思集中在你已拥有、而且让你感到感激的事物上。你感激的或许是拥有阅读这些文字的眼睛、或者是你的衣服。是的，你或许比较喜欢其他的东西，但如果你开始对现在拥有的一切感到感激，你也会很快得到其他东西。

“许多人以各种方式将自己的生活安排得很好，但却仍活在贫穷之中，只因他们缺少了感恩。”

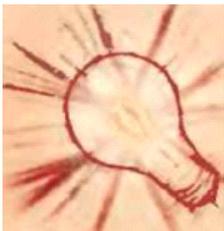
——华勒思·华特斯

如果无法感激目前所拥有的事物，你就不可能为你的生命带来更多。原因何在？因为你没有感激之情时，所发出的思想和感觉都是负面的。这些感觉都无法把你想要的带给你，不论它们是嫉妒、忿恨、不满或是“不够”的感觉，它们都只会把你不想要的送回来给你。这些负面情绪阻断了属于你的好事的降临。如果你想要一部新车，但却对现有的车子没有感激之情，那么“缺乏感恩”将成为你发出的主要频率。

感激你现在所拥有的。当你开始想着生命中值得感恩的一切，你将会感到惊讶，能让你感恩的事竟然多到数不完。你必须先起个头，吸引力法则会接收到这些感恩的思想，并带给你更多类似的事物。你将会被锁定在感恩的频率上，一切美好的事物都将属于你。

“每日的练习感恩，是财富降临你身上的管道之一。”

——华勒思·华特斯



李·布劳尔

（理财专家、作家、教师）

我想，每个人都会有不如意的时候，那时他们会说：“这样是不对的！”或“事情真是糟透了！”有一次，我家里发生了些事，我拾起一颗石头坐下来，我把它放进口袋里，然后对自己说：“今后每次触摸到这颗石头，我就要去想值得感恩的事。”现在每天早上起床，我就把这颗石头从衣柜里拿出来，放进口袋里，然后把所有值得我感恩的事情想一遍。到了晚上，我再把它从口袋里拿出来。

关于这个想法，我有过一些很神奇的体验。有位南非的朋友看见我口袋里掉出一颗石子，他问：“那是什么？”我解释给他听，于是他就开始称呼它为“感恩石”。两周后，我收到他从南非寄来的一封电子邮件，他说：“我的儿子换了罕见疾病，是肝炎的一种，生命垂危。你可以寄给我三颗感恩石吗？”这些石头是我从街道上捡来的普通石头，所以我说：“当然可以啊！”但是我得确认给他的石头一定要非常特别才行，于是我跑到河边，仔细挑选寄给他。

四五个月后，我收到了他的电子邮件。他说：“我的儿子好多了，他现在非常健康。”而且他说：“有件事我得告诉你，我们以每颗十美元的价格，卖出了上千颗感恩石，全数捐给慈善机构。非常感谢你。”

所以，抱持“感恩的态度”是非常重要的。

伟大的科学家爱因斯坦彻底改变了我们看待时间、空间和重力的方式。若从他贫困的出身背景来看，你会认为他不可能达到这些成就。爱因斯坦对这秘密了解很多，他每天都要说“谢谢您”上百次。他感谢所有以前的科学家，因为他们的贡献，才能使他在研究上学习与达到更多成就，最后成为世上最伟大的科学家之一。

感恩最有效的运用之一就是与创造的过程配合，使你所要的

加速实现。如同包伯·普克特在创造过程的第一步“要求”中所说，从写下你想要的做为开始。“每个句子都这样子开头：我现在是多么快乐和感激，所以……（其它部分自己填）。”

当你表达感谢，有如你已经得到你想要的事物一般，你就是在向宇宙发出强而有力的讯号。那讯号说，你已经拥有了它，因为你现在就感觉到对它的感激。每天早上起床前，养成一个习惯，预先去感受对眼前伟大的一天的感恩之情，有如它已经是值得你感激的一天。

自从我发现这个秘密、并且构筑出与世界分享这个知识的愿景时，每天我都对这部能带给世界快乐的《秘密》表达感谢。当时我完全不知道，要如何才能把这知识变成影片画面，但我相信我们会吸引一条道路出来。我持续集中焦点、并坚守那个结果；我事先就感受到深深的感恩之情。当它成为我的状态时，闸门就打开了，所有不可思议的事情都涌入我们的生命。对《秘密》影片了不起的工作团队、对我来说，我们深刻而由衷的感恩之情一直持续到今天。我们成了一个时时刻刻都能发出感恩共鸣的团队，那也成了我们的生活方式。

强效的方法：视觉化

“视觉化”是几世纪以来所有伟大的导师和人物，以及现世所有伟大导师一直在教导的方法。查尔斯·哈尼尔在一九一二年所写的《万能钥匙系统》（The Master Key System）一书中，提出了二十四周的观想练习法（更重要的是，他整个的“万能钥匙系统”也将帮助你成为自己思想的主人。）

“观想”之所以会这么有效力，是因为你在心中创造一个看见“已经拥有想要的事物”的画面，于是你就会产生“现在就已经拥有它”的思想和感觉。“观想”就是强力专注在画面上的思想，它会引发同样强烈的感受。观想时，你就是向宇宙发出强大的频率。吸引力法则会捕捉这个有力的讯号，把与你心中所想的一模一样的画面传回来给你。



丹尼斯·维特利博士

我从“阿波罗太空计划”中攫取这个观想方法，并在八〇、九〇年代期间，把它运用在“奥林匹克计划”中；此法称为“驾车观想练习”。

当你观想时，你就在将它实体化。有一件关于人的心智很有趣的事：我们在奥运选手身上装上精密的生理回馈装置，然后要他们只在心里进行比赛；不可思议的是，同样的肌肉以同样的顺序被刺激，和他们真正在田径场上赛跑的状况一模一样。怎么会如此呢？原来人的心并不会区分你是真的在做，或者只是在练习。你在心中达成什么，身体也同样能达到。

想想那些发明家和他们发明的东西：莱特兄弟和飞机、伊士曼和电影、爱迪生和灯泡、贝尔和电话。任何被发明或创造出来的东西，都是先源自于发明者在心中见到的一个景象，这是唯一的方法。他清楚地看见它，然后藉由他在内心持续保有那个“成品”的景象，宇宙的力量就透过他，把这成品带来这个世界。

这些人人都知道这秘密，他们对无形的事物有着完全的信心：他们明白自己有着撑起宇宙的力量，能把所要发明的事物转化为有形。他们的信心与影像，成为人类进化的起因；而我们每天都在享用他们极富创意的心智所带来的好处。

你或许会想：“我可没有这些伟大发明家的头脑”、“他们可以想象出这些东西，但我不行”。没有比这更大的假象了。当你继续探索这个秘密的知识，你会知道，你不只和他们拥有一样的头脑，甚至还比他们更优秀。

麦可·杜利

当你在观想、在心中营造景象时，永远而且只要思考“最终的结果”就好。例如，现在看看你双手的手背，要真的去看。看看你皮肤的颜色、斑点、血管、戒指，还有指甲，记下所有的细节。在闭上眼之前，要看到你的手和指头就握在你的新车的方向盘上。



乔·维泰利博士

此时，这全像式的体验是如此地真实，甚至你连真的车子也不需要；因为你感觉自己已经拥有了它。

观想时你想达到的地步，在维泰利博士的话中已做了最好的总结。当你感觉到行驶中的颠簸，跟你睁开眼时在现实中所感受到的一样，你的观想就变成真实的。那个状态和层面是真实的。一切事物都是从这个“场域”创造出来，“物质界”只是那创造一切万物的“真实场域”的结果。这就是你会觉得不再需要它的理由；因为藉由思想，你已经调整、感受到创造的真实场域。在那个场域里头，你现在就拥有一切。当你感受到，你就会了解。



杰克·坎菲尔

其实是“感觉”在创造吸引的力量，而不是心中的景象或思想而已。很多人以为：“如果我有在正面思考、观想拥有想要的东西，应该就够了。”然而，如果你那样做，但仍然没有感受到丰足、爱或喜悦，那就无法产生吸引的力量。



包伯·道尔

你要感觉到，自己是真的已经在那车子上，而不是“希望我能得到那辆车”，或者“有一天我会拥有那辆车”。因为相关的感觉，很明确地不是在现在，而是在未来。如果你停留在那种感觉里，你想要的就永远只会待在未来。



麦可·柏纳德·贝奎斯

现在，那种感觉、那种内在的“看见”，将开始成为一道敞开的门。藉此，宇宙的力量将开始展现。

“我说不出这股力量是什么，我只知道它存在。”





杰克·坎菲尔

我们的任务，并不是去想“如何”实现。那个“如何”，会从你所承诺和相信的地方出现。



麦可·杜利

“如何”的部分是宇宙的事。它总是知道你和你的梦想之间，最短、最快、最神速，以及最和谐的道路。



乔·维泰利博士

当你把这部分交给宇宙，你会对宇宙带给你的事物感到讶异又疑惑。神奇和不可思议的地方，就在这儿。

《秘密》中的导师们，对你观想时所带入的每项元素，都是一清二楚的。当你在心中看见景象、并且去感受它时，你就把自己带向“相信已经拥有它”的境地；同时你也在实践对宇宙的信任与信心，因为你把焦点放在最终的结果上，并且去体会那个感觉，没有把丝毫的注意力放在“如何”到来的问题上。你心中的景象及感觉，都是看到它已经完成的样子；你的心和你整个存在状态，都是看见它已经发生的样子。这就是观想的艺术。



乔·维泰利博士

你差不多每天都要这样练习，但不该变成吃力又讨厌的工作。整个秘密中真正重要的，就是要感觉愉快。整个过程中，你都要感觉很振奋，你必须尽可能地感觉兴奋、快乐、调和。

每个人都拥有观想的力量。让我用厨房的景象来向你证明。

为了产生效果，首先你必须把一切有关你家厨房的想法全部清除掉；不要去想你家的厨房，把你家厨房的景象完全从心中清除，包括橱柜、冰箱、烤箱、瓷砖和颜色的配置……

你刚刚在心中看到你家厨房的景象了，对吧？那么你刚刚就是在观想了！

“每个人都在观想，不论他自己晓不晓得。观想，是成功的大秘密。”

——吉纳维夫·白汉德（灵魂玄学家，1881-1969）

约翰·迪马提尼医师曾在他的“突破经验研讨会”中，分享一个观想的诀窍。他说，如果你心中想出来的景象是静止的画面，那么要保有它就会很困难；因此，为你的景象多创造一些动态的动作。

为了示范，请再想像一下你家的厨房。这一次，想像你自己走进厨房，走进冰箱那儿，手放在冰箱的把手上。打开它，往里瞧，找一瓶冰水。手伸进去拿，当你握住那瓶水，你会感觉到手心的冰凉。你一只手拿着那瓶水，另一只手把冰箱的门关上。现在你就是在运用细节与动作，观想着你家的厨房。这样更容易看见和保持那个画面，不是吗？

“我们都比自己所了解的，有着更多的力量和更大的可能性。观想，正是其中最伟大的力量之一。”

——吉纳维夫·白汉德

强效方法的实际运作



玛尔西·许莫芙

真正过着这种神奇生活的人，与不是如此生活的人的差别只在：真正过着神奇生活的人已经习惯这种存在方式，他们已经习惯运用吸引力法则，不论走到哪儿，

奇迹都会发生在他们身上，因为他们记得要使用它。他们一直在使用它，而不是只做一次就算了。

这里有两个真实的故事，把强而有力的吸引力法则及宇宙完美无瑕的架构，做了清楚的展示。

首先，是一位名叫洁妮的女子的故事。她买了一片《秘密》的DVD，并且每天至少看一次，好让她的身体细胞都吸收到那个讯息。她对包伯·普克特的印象特别深刻，于是她想，如果能够见到他本人一定很棒。

有一天早上，洁妮去收她的信；让她惊讶的是，邮差无意中把包伯·普克特的信送到了她家。洁妮之前并不知道包伯住的地方竟只离她家四条街之远！不仅如此，洁妮家的门牌号码，还与包伯的一模一样。她马上把那封信送往正确的地址。当门一打开，包伯·普克特就站在她面前，你能想像她当时有多高兴吗？包伯常常在全世界巡回讲学，非常难得会在家里；但宇宙的架构就是知道完美的时机。从洁妮“如果能见到包伯·普克特的话，那该有多好”的想法，吸引力法则就驱动了整个宇宙的人、事件和情境，于是事情就这样发生了。

第二个故事则和一位名叫柯林的十岁男孩有关，他看过《秘密》，很喜欢。柯林的家人安排要去迪士尼乐园玩一个礼拜，但在第一天他们就碰上了大排长龙的情况。于是，当天晚上就在柯林要入睡之前，他想：“明天我要去乘坐所有好玩的设施，而且不用再排队等待。”

隔天早上，柯林一家人在“明日世界”的入口处等候。当园区开放时，一名迪士尼工作人员走了过来，问他们是否愿意成为“明日世界”的“今日第一家庭”。成为“第一家庭”，他们会被赋予贵宾的身份，园方会特派一名工作人员陪同，“明日世界”的所有设施都能优先搭乘。这正是柯林所许的愿望，而且还多更多！

那天早上，有上百个家庭等着进去“明日世界”；柯林对于他家会被选为第一家庭的原因，丝毫没有怀疑——他知道，那是因为他使用了这个秘密。

想像一下，发现——在十岁的年纪——在你心中，竟然潜藏

着移动世界的力量！

“没有什么可以阻挡你把所想的景象具体实现；除了创造它的同一个力量——你自己。”

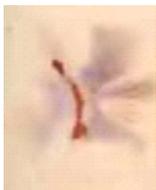
——吉纳维夫·白汉德



詹姆士·雷

人们相信了一阵子，而且还成为拥护者。他们说：“它引发了我的热情。看完这个课程，我也想改变我的人生了。”但是结果仍未出现。就在表面下，这结果正准备要破土而出之际，然而有人看到表面好像毫无动静，于是就说：“这方法无效啦。”知道吗？这时宇宙就会说：“您的愿望，就是我的命令。”于是它就消失了。

当你让怀疑的思想进入心中，很快的，吸引力法则将会安排一连串的怀疑过来。怀疑的思想到来的时候，要马上释放它，把那个思想送走。用“我知道我正在接收”取代怀疑的思想，并且要去感受它。



约翰·亚萨拉夫

知道了吸引力法则后，我就想要付诸实行，看看会发生什么事。我在一九九五年开始做“愿景板”，凡是我想达成或吸引的东西——像车子、手表或梦中情人——我就把照片贴在愿景板上。每天，我会坐在办公室里看着它开始观想，并且真正进入已经获得它的感觉状态中。

那时我正准备要搬家。我们把所有的家俱和箱子放进储藏室，而且五年内总共搬了三次。最后在加州定居下来，买了这栋房子，重新整修了一年，然后把五年前那栋房子里的东西全搬过来。一天早上，我的儿子奇南进到我的办公室，一只尘封五年的箱子就放在门口那儿。他问：“爹地，这里头装的是什么呢？”我说：“这些是我的愿景板。”谈后他又问：“什么是愿景板呢？”我说：“那是放置我所有目标的地方，我把它们剪下来，把这些目标放上去，让它成为生命中我想要达成的目标。”当然，对一个

五岁半的小孩来说，他是不会了解的。所以我说：“亲爱的，让我拿出来给你看，这样最简单。”

我把箱子割开，有一个愿景板，上头有张五年前我所观想的房子照片。让人震惊的是，我们现在所住的房子正是那一栋，而不只是相类似的房子——我真的买下梦想中的房子，还重新整修了一番，而我竟然都没发觉。我看着那房子，开始哭了起来，因为实在太激动了。奇南问：“你为什么要哭呢？”我说：“我终于了解吸引力法则是如何运作的了；我终于了解观想的力量；我终于了解我一生所读的书、做事采用的方法、创建公司的方式，用在我们家里也会同样有效。我竟然都没发觉我买下了我们梦想中的家。”

“想像力就是一切，它是生命将发生之事的预览。”

——爱因斯坦（1879-1955）

你可以利用一个愿景板让自己尽情想像，把想要的东西、想要的生活样貌等图片放在上面。确定要和约翰·亚萨拉夫一样，把它放在你每天都看得到的地方，去感受“现在就拥有它”的感觉。当你接收了，并且对它感到感激，你就可以把图片拿下，换上新的。这是向孩童引介吸引力法则一种很棒的方式。我希望愿景板的产生，能启发全世界的家长和教师。

在《秘密》的网路论坛中，有一个人把《秘密》DVD的照片放在他的愿景板上。他看过《秘密》的影片，但自己没有。在他做了自己的愿景板两天之后，我突然有个灵感，在《秘密》论坛发表了一个公告：论坛前十名的发表人，可以免费获得一片DVD。他正是那十位幸运者之一！在他把照片放在愿景板的第二天，就得到了《秘密》DVD。不论那是一片《秘密》DVD、还是一栋房子，“创造”和“接收”的喜悦都一样巨大。

观想另一个有力的例子，是我母亲买房子的经验。除了我母亲，还有许多人也想出价买下这栋特别的房子；于是我母亲决定运用这个秘密，让这房子能顺利属于她。她坐下来，把她的名字和新房子的地址写了一遍又一遍，一直到她感觉仿佛这就是她自

己的住址。然后她想像，她所有的家俱都搬进了这栋新房子里。数个钟头后，她接到电话，对方接受了她出的价。她兴奋得很，但对她来说还不至于意外，因为她早知道那房子是她的了。真是高手！



杰克·坎菲尔

决定你想要什么；相信你可以得到它；相信你值得拥有它；相信它是可能的。然后每天闭上双眼几分钟，去观想你已经拥有你想要的事物，并去感受“已经拥有它”的感觉。此外，焦点放在你现在所感激的一切，并真的乐在其中。然后去过你的日子，将它释放到宇宙中，并相信宇宙会找出让它出现的方法。

秘密摘要

期盼是一股强大的吸引力。去期盼你想要的事物，别期盼不想要的。

感恩是转变你的能量、并为你的生命带来更多你想要的东西的有力方法。对目前已经拥有的一切感恩，你将会吸引更多美好的事物。

预先对你想要的事物表达感谢，能加速愿望的达成，并对宇宙发出更强大的讯号。

观想法就是在你心中创造出“你在享受你所想要的事物”那幕景象的方法。观想时，你就产生“现在就拥有它”的有力思想和感觉。吸引力法则就会把那个实相传回来给你，跟你心中所见的一模一样。

好好地利用吸引力法则，让它成为一种习惯性的生活方式，而不是做一次就算了。

每天结束时，在你睡觉之前，去想想一整天所发生的事。如果有任何的时刻或事件不是你想要的样子，那就改用能使你满意的方式，在心中“重播”一次。

第五章 金钱的秘密

“人的心……能想到的一切，就能做得到。”

——克莱门·史东（美国保险业巨子，1902-2002）



杰克·坎菲尔

这秘密真的改变了我。我被一个思想很负面的父亲带大，他认为有钱人都是靠剥削他人而致富的，要变有钱就得欺骗他人。我在这样一堆有关钱的错误信念中长大——你有钱，你就会变坏；只有坏人才会有钱；钱可不是白白长在树上的。“你以为我是谁，洛克菲勒吗？”这是他最爱讲的一句话。我是在深信生活是艰苦的环境中长大，直到遇见克莱门·史东，我的生命才开始真正转变。

当我和史东一起工作时，他说：“我要你设一个目标，这目标必须大到一旦让你达成，你会高兴得飞上天。然后你会知道，是由于我教你的事，才让你达成目标的。”那时，我的年收入大约八千美元；于是我说：“我想在一年内赚十万美元。”但是，我完全不知道要如何达到这目标。我看不出有什么策略、有什么可能性。但我只对自己说：“我要这样声明、我要这样相信、我要这么做，就好像它是真的一样。然后把它放下。”于是我就那么做了。

其中他教我的一件事是：每天闭上眼睛，观想你的目标已经达成了。我真的把一张改成十万美元的纸钞贴在天花板上。所以每天早上醒来，我第一眼看到的就是它；它会提醒我，那就是我的目标。然后我会闭上眼睛，观想当我拥有这十万美元时会过的生活方式。奇怪的是，大约三十天过去了，还是没有任何大的进展；我没有任何突破性的想法，也没有人给我更多的钱。

大约就这样做了四个星期，我突然有了能赚十万美元的灵

感，就像天外飞来的一笔。那时我已经写了一本书，于是我想：“如果我一季能卖出四十万本书，那么就会有十万美元的收入。”书已经写好在那儿，但之前还没有这种想法（秘密之一是：当有灵感出现时，你一定得相信它，并付诸行动），我不知道要如何才能卖出四十万本书。然后我在超级市场看到《国家询问报》，以前看过该报无数次，只是从来没去注意过；但这次我突然注意到那份报纸。于是我想：“如果让该报读者都知道我的书，肯定会有四十万人跑去买。”

大约六周之后，我在纽约亨特学院为六百名教师演讲，演讲结束后，一位女士走过来对我说：“演讲很棒，我想采访你，这是我的名片。”原来，她是为《国家询问报》写报道的自由作家。此时《阴阳魔界》的主题曲开始在我脑海中想起……哇，这招还真管用。她的报道刊登了出来，书的销售量开始起飞。

我要讲的重点是：是我去吸引这些事件——包括那位女士——进入我的生命。总归一句话，那年我并没有赚到十万美元，而是赚了九万两千三百二十七美元。你以为我们会很沮丧地说“这招没效”吗？不，我们说：“这真是太神奇了！”于是我老婆跟我说：“既然这招对十万元有效，那么你觉得对一百万元会不会有效呢？”我说：“不知道，不过我想是吧。那我们就试试看吧。”

我的出版商给了我《心灵鸡汤》第一集的版税支票，还在签名处画了一个笑脸，因为那是他开出的第一张百万美元支票。

所以我是从自己的经验中得知的。因为我曾经想要去测试这个秘密是否真的有效，我们测试过，证明绝对有效。现在，我就是那样过着每一天。

秘密的知识及有意地使用吸引力法则，可以运用于生活中的每个层面。你想要的一切，创造的方法都是一样的；金钱当然也不例外。

要吸引金钱，你必须专注在富裕上。如果你一直注意着自己的不足，就不可能为你的生命带来更多金钱；因为这意味着你抱着“有所不足”的思想，专注在“钱不够”的境况。要把金钱带来，你就必须专注在金钱的充裕上。

你必须用思想发出一个新的讯号，而这些思想必须是想着你现在就是“充足有余”的。你确实需要开始运用你的想象力，装作你已经拥有你想要的金钱了。这是很好玩的！你会发觉，当你假装、扮演拥有财富的戏码，你对钱的感觉马上会好很多；当你这么感觉时，财富也将开始流入你的人生。

杰克的故事启发了《秘密》团队，在《秘密》网站上提供了空白支票，让人免费下载（网址：www.theseecret.tv）。这张支票是给你的，来自宇宙银行，填上你的名字、金额及其他细节，然后把它放在显眼的地方，让你每天都看得到。看到那张支票时，就去感受当下拥有那笔钱的感觉；想想你去花那笔钱、去买想要的东西、去做想做的事。去感受那是多棒的事呀！要知道它就是你的。因为当你要求，它就是你的了。我们已经收到数以百计的故事，诉说使用《秘密》的支票为他们带来了巨额的财富。这会是个很有效的趣味游戏！

吸引丰足

人会没有足够金钱的唯一原因是，他们的思想阻碍金钱朝他们而来。一切负面的思想、感觉或情绪，都是在阻碍好事的到来——包括金钱。并不是宇宙要让你和金钱无缘，因为你所需要的金钱，此刻就存在于无形中。如果你现在有所不足，那是因为你用自己的思想，阻挡了“金钱之流”流向你。你必须在思想的天平上，从“缺钱”的那一端，倾向“财富有余”的那端。多抱着“丰足”而非“欠缺”的思想，你就加重了“财富有余”的砝码。

当你需要钱时，那是你内心很强烈的一种感觉，所以基于吸引力法则，你必然会继续吸引“需要钱”这件事。

有关金钱，我可以藉由自己的经验讲几句话。因为就在我发现这个秘密之前，我的会计师告诉我，那年我的公司遭逢巨大的损失，三个月内公司就会倒闭。艰苦奋斗了十年，公司就要在我的手中结束了。由于我需要更多资金来挽回公司，事情就变得越来越糟糕，几乎没有任何出路了。

然后我发现了这个秘密，我生活中的一切全都改变了，包括公司的营运状况，因为我改变了我的想法。当我的会计师还在烦恼、专注在那些亏损数字时，我却把心思持续专注在“富足”和“一切顺利”。我的每一根神经都知道宇宙将会给我这些，而果真如此，它给予的方式是我从没想到的。我也有过迟疑的时刻，但是当怀疑出现的时候，我立刻把思想转移到我想要的结果上。我对这些表达感谢、感觉那种喜悦，然后相信！

我要透露给你这个秘密中一个不为人知的秘密。要达成你生命中想要的一切，其捷径就是——当下就“是”快乐的、并且“感觉”快乐！这是把金钱和其他你想要的事物带进你生命中最快的方式。专注于把快乐和喜悦的感觉散发到宇宙中。当你这么做时，会把所有能够带给你快乐和喜悦的事物全部都吸引过来——不仅仅是金钱的富足，还包括你所想要的一切。你必须发出讯号来带回你想要的事物。在你发出幸福感的时候，幸福会以生命画面和经验，将幸福送回给你。吸引力法则会把你最深层的思想和感觉反映回来，成为你的生命。

专注成功富裕



乔·维泰利博士

我可以想像，不知有多少人正在想：“我该如何在生命中吸引更多财富？如何才能得到更多钞票？如何获得更多财富和成功？虽然热爱目前的工作，但我又该如何处理自己的卡债？收入来自于工作，但薪水总是有限的，那么我又该如何赚进更多的钱？”就去想要它吧！

这又回到整个秘密中我们说过的：你的任务就是在宇宙的型录中指出你想要的。如果金钱是你的选择之一，那就说出你想要多少吧。譬如：“我要在三十天内得到两万五千美元的横财”，或是其他的选择——但必须是你自己也能相信的。

如果你保持着过去的想法，认为金钱的唯一来源只有工作，那么立刻丢掉这种想法吧。难道你要继续这么想，让它成为你生

命中必然的结果？这种想法对你根本没有好处。

你现在终于了解，富足正在那儿等着你。你的任务不是去想出金钱要“如何”到来，而是去要求、去相信你已经在接收财富，以及当下就去感觉幸福快乐，至于其细节，就交给宇宙去处理吧。



包伯·普克特

大多数人都想解决债务问题，但那只会让债务永远跟着你。你会吸引你所想的一切。你会说：“我是说，我想走出债务呀！”不管你是走出还是走入，只要你还是想到债务，你就会继续吸引债务。设定一个自动还债的计划，然后开始将注意力放在成功富裕上吧。

如果有一堆不知道要如何清偿的账单时，不要把关注的焦点放在这上头，因为这样会继续吸引来更多的账单。你必须找出能让你专注在成功富裕上的有效方法，纵使身边有这么多的账单。你必须找出能让你感觉美好的方法，如此一来，你才能将美好的事物带来给你。



詹姆士·雷

许多次人们跟我说：“我想在来年增加双倍的收入。”但看看他们的所作所为，全都不是在使它实现。他们会掉头说：“我付不起。”于是会怎样呢？“您的愿望，就是我的命令。”

如果“我付不起”这句话已从你的口中说出，改变它的力量就在当下。把这句话改成：“我付得起！我可以买下它！”要不断地这样说，就像鹦鹉一样。接下来三十天的目标是，可以去看你喜欢的东西，对自己说：“我付得起。我可以买下它。”看见梦想中的车子从眼前驶过，就说：“我付得起。”看见喜爱的衣服、想像美好的假期时，就说：“我付得起。”当你这么做，自己就会开始转变，对金钱的感觉会变更好。你会开始说服自己，相信自己是付得起的。如此一来，你的生命画面就会跟着改变。



丽莎·妮可丝

如果专注在欠缺、匮乏，以及你所没有的事物上，然后跟家人一起烦恼、和友人倾诉、告诉孩子“我们没那么多钱买，我们付不起”，那么你将永远付不起，因为你开始吸引更多不能拥有的东西。如果你想要富足、想要成功，那么就专注于富足和成功吧。

“精神实体——有形财富的源头——是永无穷尽的，会一直与你同在、回应着你对它的信心，以及你对它的要求。”

——查尔斯·费尔摩（美国哲学家，1854-1948）

既然知道这个秘密，以后看见富有的人，你就知道那个人的“主要思想”是放在“富裕”，而不是“匮乏”上，因此才把财富牵引到他们身上来——不论他们是不是有意识地这样做。他们专注在富裕的思想，于是宇宙就移动了人、事和情境，把财富送来给他们。

他们拥有的财富，你也有。差别只在于，他们想着能够带给他们财富的思想。你的财富正在无形中等着你，若要把它化为有形，就想着富裕吧！

大卫·希尔莫

在刚了解这个秘密的时候，我信箱中每天都有一大堆的账单。我总在想：“要如何改变这个状况呢？”吸引力法则说，“专注什么，就得到什么”；于是我再来一张银行的结算单，涂掉余额，换成我想看到的数字。我想着：“我何不就观想一堆支票进到我的信箱？”所以我就观想一堆支票进到我的信箱里。才一个月，事情就开始转变，太神奇了。虽然现在还是会收到一些账单，但我收到的支票比账单多。

自从《秘密》影片发行后，我们收到数以千计的信件，谈到这些人在看过影片后，信箱就收到意料之外的支票；这事之所以会发生，是因为当他们把焦点和注意力放在大卫的故事上，就替自己带来了支票。

我发明了一个招数，可以帮助我转变对那一堆账单的感觉，就是把“账单”想成是一堆“支票”。当我打开这些“支票”，我会高



兴得跳起来说：“又是给我的钱！感谢您、感谢您。”我把每一张账单都想像成支票，然后还在心中把金额加上一个零。我有一本记事本，在每页的上方写着“我已收到”，然后列出账单的所有总额，并在后面加个零。在每个总额旁边，我会写上“感谢您”，并且去感觉接收到“支票”的感激之情，直至我的眼泪夺眶而出。然后，我会拿起每一张账单——比起“我已收到”的金额显得小很多——带着感恩的心去支付它！

除非我让自己进入“账单是支票”的感觉里，否则我绝不打开那些账单。如果在还没能说服自己账单是支票以前就打开，我的胃就会开始翻腾。我知道这种翻腾的感觉，正在强力地为我带来更多的账单；胃部的翻腾让我知道自己该去除掉那种感觉，并用喜悦的感觉来取代它，好让我把更多金钱带进生命里来。纵使有一堆的账单也不怕，因为这个招数很有效，而且改变了我的生命。你可以发明的招数有很多，透过内心的感觉，你会知道什么对你最有效。当你“假装”，成果很快就会到来！



罗洛·朗梅尔

（财务策略师、演说家、个人及企业教练）

我在“你得辛苦赚钱”的观念中长大，所以我用“钱来得容易、而且频繁”的想法来取代它。起先，这感觉很像谎言，对吧？你脑中会有个想法说：“你胡说，赚钱辛苦得很。”所以你必须明白，会有一段像网球赛一样的拉锯时期。

如果你已经有“我非得辛苦地工作、奋斗才会有钱”的想法，立刻丢弃吧。以这种想法思考，你就会发出那个频率，变成你生命经验的画面。采用罗洛·朗梅尔的建议，将那些想法改成“钱来得容易、而且频繁”。



大卫·希尔莫

谈到创造富裕，富裕是一种心态，完全看你怎么想。



罗洛·朗梅尔

在我对群众所做的训练中，可以说八成左右都与他们的心理和思维方式有关。我知道有人会说：“你可以做得到，但我不行。”每个人都有能力去改变自己内心与钱的关系和对话。

“好消息是，当你决定：自己‘知道’的，比被教导去‘相信’的更为重要时，你对富裕的追求就会更加有力。成功来自于内，而非外在。”

——爱默生（美国文学家、思想家，1803-1882）

你必须对金钱感觉美好，才能为自己吸引更多的钱。可以理解，当缺钱时，对钱就不会有好的感觉，因为钱不够用。然而，对金钱的这种负面感觉，会阻止更多的金钱流向你！你必须停止这个循环——藉由开始对钱产生好感，以及感激你现在所拥有的。开始说、并且去感受：“我拥有的绰绰有余”、“有一大笔的金钱在那儿，并且正朝我而来”、“我是吸钱的磁铁”、“我爱钱，钱也爱我”、“我每天都会收到钱”、“感谢您，感谢您，感谢您”。

舍财得财

“给予”是把更多金钱带进你生命里的强效方法，因为在给予的时候，你等于是说：“我有很多。”所以，当你知道这世界最有钱的人都是最伟大的慈善家时，你不会感到惊讶。他们捐出庞大的钱财；当他们给与，依据吸引力法则，宇宙会开始行动，让乘以数倍的巨额财富回头涌向他们。

如果你这么想：“我没有那么多钱可以给呀。”答对了！现在你终于知道为什么你的钱会不够了吧！如果你认为自己没钱可以给与，那么就开始给予吧。当你展现给予的信心，吸引力法则一定会给你更多，好让你去给予。

“给予”和“牺牲”两者有很大的差别。因满溢的心而给予，感觉会非常的美好；牺牲则不会有美好的感觉。不要将二者搞混，

他们有天壤之别。一个发出的是匮乏的讯号，另一个则是充足有余；一个感觉好，另一个感觉不好。牺牲最终会导致怨恨，全心去给予，是你能做的最快乐的事之一；吸引力法则会捕捉到那个讯号，并使更多东西涌进你的生命。你可以感觉到那个差别。



詹姆士·雷

我发现许多人赚进了大笔钱财，但他们的生活却糟透了，这并不是富裕。你可以追逐金钱，或许也成了有钱人，但这并不保证你就是富裕的。我的意思不是说金钱不是富裕的一部分，它绝对是；但，也仅是一部分而已。

我也遇过很多所谓“有灵性”的人，但他们总是又病又穷，这同样也不是富裕。生命在每一方面本来就应该是富足的。

如果你在成长过程中一直相信“富有”就是心灵贫乏，那么我强力推荐你去阅读凯萨琳·庞德（Catherine Ponder）的《圣经中的富翁》（The Millionaires of the Bible）系列丛书。在这些书中你会发现：亚伯拉罕、以撒、雅各、约瑟、摩西和耶稣，他们不只教导人们成功富裕，自己也都是富翁，拥有现今有钱人无法想像的富裕生活方式。

你是天国的继承者，成功富裕是你与生俱来的权利，在你生命的每个层面，你都拥有获得更多富足的钥匙，这是远远超过你想像的。你值得拥有你想要的一切美好事物，而宇宙也会把它们给你，但是你必须把它召唤到你的生命中。现在你知道这个秘密了，你已拥有这把钥匙——就是你的“思想”和“感觉”，这把钥匙一生都握在你的手中。

玛尔西·许莫芙

在西方文化中，许多人都在努力争取成功。他们要有大的房子、要让事业成功、要拥有一切外在的事物。但在我们的研究中发现，得到这些东西并不保证就能拥有我们真正想要的幸福。因此，如果我们追求这些外在的事物，那就是在走回头路。你必须追求的是内在的喜悦、内在的平静，以及内在的愿景；唯有先这样做，外在的一切才会显现。



你所要的一切，都是内在的功夫！外在的世界是成果。把你的思想和频率设定在幸福快乐上，散发内在幸福和喜悦的感觉，尽你一切的力量把它传送到宇宙里，你将会在地球上体验到真正的天堂。

秘密摘要

要吸引金钱，就要专注在富裕。专注于金钱的不足，就不可能在人生中带来更多金钱。

利用想像力，以及假装你已经拥有你想要的财富是很有帮助的。扮演拥有财富的戏码，能让你对金钱的感觉变好；当对金钱有了好的感觉，就会有更多的金钱流入你的人生。

当下就感觉快乐，是为人生带来财富最快速的方法。

刻意去看你喜欢的东西，对自己说：“我付得起。我可以买下它。”你就会转变你的想法，对金钱的感觉会变得更好。

去给与，好让更多金钱进入你的人生。当你慷慨使用金钱、对分享金钱也感觉美好，你等于是说：“我有很多钱。”

观想信件里有支票。

让思想的天平倾向富裕的那一端。要想着富裕。

第六章 关系的秘密



玛莉·戴蒙

（环境设计师、演说家）

这秘密意味着：我们是自身宇宙的创造者，生命中我们想达成的每个愿望都能实现。因此我们的愿望、思想和感觉是很

重要的，因为它们都会显现出来。

有一天，我到一位知名电影制片兼艺术指导的家里。房里的每个角落都挂满了用一块布遮掩的裸女像，摆着别过身去的姿势，好像是在说：“我才不理你呢！”我告诉他：“我猜你在爱情上可能会有问题。”他说：“你有超能力吗？”我说：“才不是呢。你看，你竟然在七个地方都挂着同样的女人。”他说：“但我喜欢这种画，这都是我自己画的。”我说：“那更糟糕，因为你把所有的创意和创造力全都放在这里头了。”他是个很帅的男人，而且因为工作的关系，周遭都是女明星，但他竟然没有罗曼史。我问他：“你想要什么呢？”他说：“我要一星期与三个女人约会。”我说：“好，那就画下来。为自己画三个女人，然后挂在住处的每个角落。”

半年后我看到他，就问：“你的爱情生活如何？”他说：“太棒了！都是女生自己打电话来要和我约会。”“因为那就是你的愿望呀！”我说。他说：“感觉真好。我的意思是说，好几年没约过会，而现在每星期都有三个约会，她们都为我吵架呢！”“真有自己的！”我说。然后他告诉我：“其实我想要安定一点。现在想要婚姻、想要浪漫。”我说：“那么，再把这想法画下来吧。”他就画了梦想中美丽的浪漫关系。一年后，他结婚了，而且非常幸福。

这是他向外投射了新的愿望。之前他内心盼望了好几年，但都没有发生，那是因为他的愿望没有显现出来。他外在层次的自己——他的房子——总是与他的愿望相违背。因此，如果你了解这个知识，你就会开始运用自如。

玛莉·戴蒙客户的故事，完美地说明了风水学如何反映出这个秘密的道理，说明了我们的思想运作时，其创造的力量有多强大。我们采取任何行动之前，都会先有一个思想，思想产生我们所说的话、所受的感觉，以及所采取的行动。尤其是行动，会特别有力量，因为行动就是“已经引发我们去做”的思想。

我们甚至可能不了解自己内心最深处的思想是什么，但是我们可以从自己所采取的行动中，明白我们一直都在想什么。在那

位电影制片的故事中，他内心最深处的思想就反映在他的行动和周围的事物中。他画了许多女人，全都是背对他的，你看出他内心最深处的思想是什么了吧？纵使他嘴里说想和更多的女人约会，但他的画反映不出他内心最深处的思想。透过行动上的刻意转变，使他将全部的焦点放在想要的事物上。透过吸引力法则，做这么简单的转变，利用画下梦想中的生活，就能在生命里实现。

当你要把某个事物吸引到你的生命里，千万注意你的行动是否与你的愿望相违背。《秘密》影片中的主角之一麦克·杜利，在他的有声课程《善用宇宙魔法》中提出一个很好的例子；那是一个女子想要吸引她的理想伴侣进入她的人生的故事，她已经做完所有“正确的事”，她很清楚理想中的“他”该是什么样子，还列出详细的人格特质，并在生活中观想“他”的存在。虽然这些都做到了，但还是看不到那人的影子。

然后有一天她回到家，正要把车子停在车库的中间时，她倒抽了一口气，突然发现她所做的都与她想要的相违背——如果把车子停在车库中间，她的理想伴侣就没地方停车了！她的举动等于是在向宇宙强烈暗示，她不相信自已会得到她所要求的。于是她马上就把车库收拾干净，并把车子停到一边去，挪出空间留给她的理想伴侣停车。然后她进到房间，把塞满衣物的柜子打开，发现没地方可以放她理想伴侣的衣物，所以她把一些衣物搬走，挪出空间。另外，她睡觉时一直都是躺在床中间，于是她开始只睡“她”那一边，把另一边留给“他”。

在一个餐会上，这名女子把她的故事告诉了麦克·杜利，而她的理想伴侣就坐在她的旁边。当她采取这一切有效的行动、假装她已经拥有理想伴侣之后，“他”真的走进她的生命，现在他们有着幸福的婚姻。

另一个“假装”的例子是我的姐妹——《秘密》影片的制作总监葛莲达的故事。她的生活和工作都在澳洲，但她想搬来美国，和我在我们美国的办事处一起工作。葛莲达非常熟悉这个秘密，于是她做了所有正确的事，希望能带来她想要的结果。但是几个月过去了，她人还是在澳洲。

葛莲达检视了她的行动，发现她并没有去“假装”她已经得到她所要求的。于是她开始采取有效的行动，她为前往美国一事安排好生活中的一切、取消所有的会员活动、将不需要的东西送人、把行李箱拿出来打包好。不到四星期，葛莲达已经在我们的美国办事处工作了。

去想想你所要求的，确认你的行动正确地反映你的期待，没有违背你所要求的，假装你正在接收它。你的所作所为，要完全像是今天就在接收它那般。在你的生活中，要采取能反映出那个强烈期待的行动，挪出空间来接收你的渴望，如此，你就是在发出强力的期待讯号。

你的职责在于自己

丽莎·妮可丝

在人际关系中，事先了解进入关系的那个人是很重要的，不只是了解你的伴侣，你必须先了解自己。



詹姆士·雷

如果连你都不喜欢与自己相处，那你如何去期待别人呢？于是，吸引力法则或这秘密又会再次把相同的情况带入你的生命中。对这一点，你要非常非常的清楚。我要请你去思考这个问题：你是否有像希望别人对你那样地对待自己？

如果你对待自己，并没有像希望别人对待你那样，那你永远也无法改变事情的状况。你的行动是强而有力的思想，因此，你如果没有用爱和尊重来对待自己，你就会发出讯号说：你不够重要、你没有价值、你不值得。这个讯号会持续地放送，你将会遇到更多待你不善的人。这些人只是结果，你的思想才是起因。你必须开始用爱和尊重来对待自己，发出那样的讯号、达到那种频率，然后吸引力法则将会移动整个宇宙，你的生命将会充满爱



你、尊重你的人。

许多人为了别人而牺牲自己，认为牺牲自己就是好人。错！牺牲自己只可能来自于绝对匮乏的思想，因为它说：“因为不是每个人都有足够的东西，所以我得当那个没份儿的。”这并不是好的感觉，所以最终都会导致怨愤。每个人都能拥有富足，召唤自身的渴望，是每个人的责任。你无法为别人召唤，因为你无法替他们思考和感觉。你的职责就是自己。如果先让自己感觉美好，这美好的频率就会散发出来，并且感化每个接近你的人。



约翰·葛瑞博士

让自己成为解决问题的人。不要指着别人说：“你欠我的，所以你得给我更多。”相反地，给自己多一点，抽出时间给自己，把自己填到饱满的程度，直到自己能够满溢而去给予。

“想要获得爱……就让自己填满爱，直到你成为爱的磁铁。”

——查尔斯·哈尼尔

我们大部分人都被教导要把自己摆在最后一位，结果是，我们吸引来自己是没价值的、不值得的感觉。只要这些感觉寄居在我们心里，我们就会吸引更多让自己感觉没价值、不充足的人生境遇。你必须改变那样的想法。

“无疑地，对某些人来说，把这么多爱给自己的想法，看起来似乎很冷酷、无情、又不慈悲。然而这件事可以从另外一个观点来看：当我们发现，照顾好那‘第一的’——如同‘宇宙’所引导的——其实就是在照顾那‘第二的’；而这事实上也是让那‘第二的’获得永久福祉的唯一方式。”

——普拉特斯·马福德

除非先把自己填满，否则你没有东西可以给别人；因此你自然而然地会以自己为优先，会专心在自己的喜悦上。人有责任让自己喜悦。当你把目标放在喜悦上、做着会让自己感觉美好的事，

你就成了一个喜悦，成为你生命中每个人、每个孩子光明的榜样。当你感觉喜悦时，甚至连“给予”这件事都不必去想，就会自然地满溢出来。



丽莎·妮可丝

在好几次的交往关系中，我一直都期待伴侣能称赞我的美丽，因为我看不到自己的美。在我成长过程中，我的英雄就是“无敌女金刚”、“神力女超人”和“霹雳娇娃”，我觉得她们好棒，但我长得不像她们。直到我爱上自己——爱我的咖啡色皮肤、我的厚唇、我的圆臀、我黑色的卷发，整个世界才会爱上我。

你不得不爱**你**自己的理由是，如果不爱**你**自己，你是不可能感觉美好的。当你觉得自己不好，你就阻碍了宇宙为你所准备的一切爱和美好的事物。

你觉得自己不好的时候，会感觉元气好像被榨干了。因为你自身一切的美好——包括健康、财富、爱——都是存在于喜悦与美好的感觉频率中。拥有无限能量及健康安好的美妙感觉，也都是存在于感觉美好的频率里。当**你**觉得自己不好，你就处于一种频率上，会吸引更多的人、情境和环境，来让“觉得**你**自己不好”的感觉继续下去。

你必须改变你的焦点，并开始想想自身美好的一切。要在自己内心中找到正面的事物。当你专注在这上面，吸引力法则将会显现更多**你**自身的美好。你会吸引任何你想的事物。你只需从持续想着一个自己的优点开始，吸引力法则将会用更多同类的思想回应**你**。寻找**你**自身的美好。寻求，你必定得到！



包伯·普克特

你有着非常棒的特质。我研究自己四十四年了，有时候连我都想吻一下自己！因为你必定要去喜欢自己，我指的不是自负，而是一种对自己有益的尊重。当你爱自己，你自然就能够爱他人。



玛尔西·许莫芙

在人际关系中，我们都非常习惯抱怨他人，譬如：“我的同事真是有够懒惰、我的老公让我抓狂、我的孩子真是难搞”，焦点总是放在他人身上。然而，要让人际关系顺利，我们必须把焦点放在对他人的欣赏上，而不是抱怨。当我们抱怨时，我们只会得到更多引起抱怨的事。

纵使你现在的人际关系真的很糟：交往不顺利、相处不来、老是被人批评，你仍然可以扭转这个局面。拿张纸来，接下来用一个月的时间，写下那个人让你欣赏的地方。想想所有你能够爱他们的理由，例如：你欣赏他们的幽默感、欣赏他们的支持帮忙等。当你把焦点放在欣赏、感谢他们的优点时，你会发现更多值得欣赏、感激的东西，问题就会渐渐消失。



丽莎·妮可丝

你往往都把创造快乐的机会给了别人，而他们常常也无法做到你想要的样子。为什么？因为唯一能为你的喜悦、幸福负责的人，就是你。因此就算你的父母、孩子或配偶，他们对你的幸福也没有主控权。他们拥有的，只是和你分享幸福的机会。你的喜悦，是来自自己的内心。

你的一切喜悦，都在爱的频率上——那是世上最高、最有力量频率。爱，无法握在你的手上，你只能在心中感受它，爱是一种存在状态。你可以在人的身上，看见表达爱的证明。爱是一种感觉，然而唯一能够流露、发出爱的感觉的人，是你。你有无限的能力来产生爱的感觉；当你去爱的时候，就和宇宙处于全然的和谐之中。尽你所能地爱所有人及事物，焦点只放在你所爱的、能感觉到爱的事物上，你就会体验到爱和喜悦加倍回到你的身上！吸引力法则必将回送给你更多爱的事物。当你流露出爱，感觉会像整个宇宙在为你做每一件事、给你一切喜悦的事物、给你一切美好的人。事实上，也真的如此。

秘密摘要

当你要吸引某种关系到生命中，千万记得不要让你的思想、语言、行为，以及周遭环境，与你所渴望的相违背。

你的职责在你自己。除非先把自己填满，否则你没有东西可以给别人。

以爱和尊重对待自己，就会吸引爱你、尊重你的人。

当你觉得自己不好，就是在阻碍爱；而且你会吸引更多继续让你觉得自己不好的人和情境。

专注在那些你喜欢自己的特质上，吸引力法则将会带来更多你自身美好的东西。

要让某种关系顺利，就把焦点放在对他人的欣赏上，而非抱怨。当你把焦点放在他们的优点上，你就会发现他们更多的优点。

第七章 健康的秘密



约翰·海杰林博士

(量子物理学家、公共政策专家)

我们的身体其实就是思想的产物。医学上我们已经开始了解，思想和情感的状态确实会影响身体的物质、结构和功能。

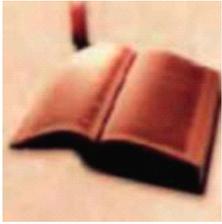
约翰·迪马提尼医师

在治疗技术上，我们都听过“安慰剂效应”。“安慰剂”就像糖锭一样，是对身体毫无影响和效果的东西。

你告诉病人那是有效的药，结果有时纵然没出现更佳的效果，安慰剂也能和原本用来治疗的药物一样有效。因此我们发现“人心”才是治疗的最大要素，其重要性有时甚至超过药物。



越能觉察到这个秘密的重要，就越能看清楚发生在人们身上的事件背后的真相——包括健康方面。“安慰剂效应”是个强而有力的现象，只要病人认为、并真的相信那个药能够治好病，就能接收到他们所相信的，并因此痊愈。



约翰·迪马提尼医师

若病人在药物治疗外，选择了另一种治疗——探索产生疾病的内心因素；但在探索的同时，如果情况是紧急而且可能致命的，那么使用药物当然是明智的选择。因此我们不否定药物治疗，每种治疗都各有其价值。

这种心疗是可以与药物一起和谐运作的。如果感到疼痛，药物有助于消除疼痛，让病人可以将强大的心力专注在健康上。不管周遭发生什么事，“想着我是健康无恙的”，是每个人都可在内心里做的事。



丽莎·妮可丝

宇宙是个丰饶的杰作，当你开放自己去感受宇宙的丰饶，你会体验到惊奇、喜悦、幸福，以及宇宙给你的一切美好事物——良好的健康、令人满意的财富和良善的本性。如果用负面的思想封闭自己，你就会感到不适、疼痛和痛苦，觉得每天都是难熬的一天。



班·强生博士

（物理学家、作家、能量治疗领导者）

目前我们有多达千种不同的诊断和疾病。疾病只是身体系统的连结松脱了，并且全都是同一原因“压力”所造成的结果。只要施加足够的压力在某个环节和系统上，那么其中某个环节就会断裂。

所有压力都是由一个负面思想开始的。一个思想若未经过检验，就会有更多的思想接踵而来，直到压力显现。压力是结果，负面的想法才是起因，而且都是由一个微小的负面思想开始起

头。然而，不论你已显现出什么，都可以藉由一个小的和接踵而来的正面思想来改变。



约翰·迪马提尼医师

我们的生理机能都会藉由生病回馈给我们，好让我们知道我们的观点失衡了，或是离开了爱和感恩的状态，因此身体出现这些征兆和症状并不是件坏事。

迪马提尼医师告诉我们，爱和感恩可以解除我们生活中所有的负面性——不论以什么形式。爱和感恩能够移山倒海，创造奇迹；爱和感恩能够消弭任何疾病。

麦可·柏纳德·贝奎斯

人们常问的一个问题是：“人在身体这座殿堂里显现了疾病，或是在生活中有某种不安，能否可以藉由‘正确的’想法来扭转呢？”答案是绝对肯定的。

笑，是最佳良药

凯西·古德曼（个人故事）

我被诊断出罹患乳癌，但我以强烈的信心，真的在心中相信我已经痊愈了。每天我都会说：“感谢我已经好了。”一直持续不断地说：“感谢我已经好了。”我内心相信我已经痊愈，我看待自己，有如身体从来没罹癌一般。

我痊愈自己的方法之一，就是去看很爆笑的电影，一直笑呀笑的。我的生命可再也承受不起压力，因为我们知道尝试自我治疗时，压力是最糟糕的事。

从诊断出癌症到痊愈，前后大约花了三个月，而且没有使用任何放射线或化学治疗。

凯西这则美丽又激动人心的故事，说明了三个在运作中的巨

大力量：感恩的疗愈力、接收的信心力，以及欢笑和喜悦消除体内疾病的治疗力。

凯西是在听到诺曼·卡森斯的故事后受到启发，把“笑”纳入她治疗的一部分。

诺曼被诊断罹患了“绝”症，医生告诉他，只剩下几个月的日子可活。于是诺曼决定自己来治疗，三个月来，他只看爆笑的影片，持续地笑呀笑的。就在这三个月中，疾病从他的身体离开，医生们直呼他的康复简直是个奇迹。

诺曼在笑的同时，释放了所有的消极性，于是也释放了疾病。笑，真的是最佳良药。



班·强生博士

我们都有称为“自我疗愈”的内建程式，受伤后会再复原。遭受细菌感染，免疫系统会去对付这些细菌并且治好。免疫系统就是设定来“自疗”的。



包伯·普克特

疾病无法在处于健康情绪状态的身体中存活。你的身体每秒都在丢弃上百万个细胞，同时也制造上百万个新生细胞。



约翰·海杰林博士

事实上，我们身体的某些部分天天都在更新，有些是几个月、有些则是几年。然而我们每个人在几年之内就会有一个全新的身体。

如果我们整个身体就如科学所证实的那样，在几年之内就会全部替换，那为何退化和身体的不适，还会存在身体里好几年呢？这些退化和不适，只有藉由思想、藉由对身体不适和疾病的观察和注意力，而被留存在那里。

想着完美的念头

要有想着完美的念头。病痛无法在一个拥有和谐思想的身体中存在。要知道，一切都是完美的；当你观察的是完美，你就会召唤它过来。人类所有的病苦，包括疾病、贫困和不幸，都是起因于不完美的想法。当我们有负面的想法，我们就和与生俱来的权利做了切割。要做出这样的企图与宣告：“我要想着完美；我只看到完美；我就是完美。”

我要把所有的僵硬和不灵活，全都从身体里排除掉；只专注于把自己的身体看作有如小孩般的灵活和完美、所有僵硬和关节痛都消失。我整夜都这么做。

“老化”的信念就在我们心里。根据科学的解释，我们在非常短的时间内，就能重获一个全新的身体。“老化”是个局限的想法，所以把这些思想从你意识里释放掉吧。要知道，不论你心里记得度过多少次生日，你的身体永远都只有几个月大。下次你生日的时候，对自己好点，把它当作第一次生日来庆祝吧！别在蛋糕上插满六十根蜡烛，除非你想把“老化”召唤过来。很不幸地，西方社会对年龄越来越注重；然而实际上，根本没有“年龄”这种东西。

你可以用想的，就达到健康的完美状态、完美的身体、完美的体重，以及永驻的青春。藉由不断地去想着完美，你就可以把完美带进生命里。

包伯·普克特



生病时，你若聚焦在病痛上，又和人们谈论这些病痛，就会制造更多有病的细胞。要把自己当成是活在一个健康无恙的身体里，病痛的事就交给医生去处理吧。

人们有病痛时常做的事情之一，就是一直和别人谈论它。因为他们老是在想着病痛，所以用言语表达他们的思想。如果身体感到微恙，千万别去谈论它——除非你想要得到更多的不适。要知道，责任是在你的思想上，要尽量不断地对自己说：“我感觉

好棒；我感觉真好。”并且要真的去感受它。在你感觉不太好时，若有人过来问你感觉怎样，就要觉得感激；因为那个人提醒了你，要去想感觉良好的思想。说话的时候，永远都只说你想要的。

除非你认为你可以，否则你是无法“得到”任何东西的。认为自己可以，就是在籍着思想做出邀请。如果你听别人诉说他们的病痛，你也等于是在邀请病痛的到来。在听的时候，你就把全部思想和焦点放在病痛上。而把全部的思想放在某个事物上，就是在请求它的到来。所以聆听他人诉说病痛绝对不是在帮他们，只会增加他们病痛的能量。如果你真的想帮助那个人，就把话题转向美好的事物——如果你可以的话——否则就别管闲事。当离开时，用你有力的思想和感觉，去想着那个人的身体是健康安好的，然后就别再去想了。



丽莎·妮可丝

譬如说有两个人，他们都患了某种病，但其中一人选择专注在喜悦上。他选择活在可能性和希望里头，焦点放在他应该感到喜悦和感恩的理由上。同样的诊断，另一个人则选择专注在疾病、痛苦，还有“我真不幸啊！”上头。



包伯·普克特

当人们完全专注在身体不对劲的地方和症状上，将会使这种状况持续存在。除非他们把注意力从生病转移到健康，否则疗愈是不会发生的，因为这是吸引力法则。

“让我们尽量牢记一件事——每个不愉快的思想，都是放进身体里的坏东西。”
——普兰特斯·马福德

约翰·海杰林博士

较愉悦的思想会产生较愉悦的生化物质，也会有较健康快乐的身体；负面的思想和压力，则严重地使身体和脑部的功能退化。因为我们的思想和情感，会一直不断地重聚、重组、重造我们的



身体。

不论你的身体已显现出什么状态，你都可以改变它——彻彻底底的。开始去想快乐的思想、让自己处于快乐的状态。快乐是存在的一种感觉状态，把手指放在“感觉快乐”的按钮上，现在就按下它，不论周遭发生什么事，持续紧紧地按住它。



班·强生博士

把生理上的压力拿走后，身体就会执行它天生的功能——它会自我治疗。

你不必艰苦奋战来摆脱疾病，你只需要释放掉负面的思想，让身体原本的健康状态重新出现就好，方法就是这么简单。你的身体会治疗它自己。



麦可·柏纳德·贝奎斯

我看过，有人肾脏重新长出来、癌细胞消失了、视力改善并恢复正常。

在我发现这个秘密之前，我戴着眼镜阅读已经有三年之久。有天晚上，我在查询几世纪来关于这个秘密的知识时，我发觉自己伸手去拿眼睛，想看清楚正在阅读的东西。我当场停了下来，发现自己做出这个举动，令我顿时像被雷击一般震惊。

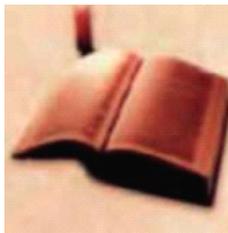
我过去听信社会上的说法，说随着年龄增长，人的视力会减退。我看过人们把手伸得远远的，才能阅读手上的东西。我给了自己“随着年龄视力会减退”的想法，并且把这状况带给自己。虽然我没刻意要这么做，但我就是做了，而我知道，因思想而来的事物是可以改变的。于是我马上想像，自己能够像二十一岁时那样视力清晰。我看见自己在晦暗的餐厅内、飞机上、电脑前，能够毫不费力地清楚阅读。我不断地说：“我可以看得清楚、我可以看得清楚。”我感受到拥有清晰视力时的那种感激和兴奋。三天后，我的视力恢复了。我现在阅读不需要戴眼镜，因为我看得很清楚。

当我告诉班·强生博士（《秘密》中的导师之一）我所做的事，

他说：“你可知道该做些什么，才能让你的眼睛在三天内发生这个奇迹？”我回答：“不知道。感谢老天我当时不知道，所以脑子里什么也没想！我只知道我做得好，所以很快就做到了。”（有时候，知道得越少越好！）

强生博士消除了他自己身体里的“绝”症，相较于他的神奇故事，视力的恢复对我来说可说算不了什么。事实上，当时我是期望隔天视力就能恢复的，所以在我的心中，三天不能算是奇迹。要记得在宇宙中，时间和大小是不存在的，治疗疾病和治疗面疱一样简单。方法是完全一样的，差别只在我们的心。如果你吸引到某种精神或肉体上的痛苦，那就在心中把它缩小到面疱的大小，抛开所有的负面思想，然后专注在完美的健康上。

没有治不好的病



约翰·迪马提尼医师

我常说，所谓的“绝”症，就是指“要从内心治疗”的疾病。

我相信、而且知道，没有什么病是治不好的。所谓的绝症都曾经被治好过。在我心中及我所创造的世界，“无法治疗”是不存在的。这个世界，还留给你许多的空间。所以，加入我们吧。这是个每天都在发生“奇迹”的世界，这是个充满了全然的丰盛、一切美好事物当下就具足的世界，就在你的内心。听起来就像是天堂，不是吗？它就是天堂。



麦可·柏纳德·贝奎斯

你能改变生命。你能自我疗愈。

莫里斯·古德曼(作家、国际级演说家)

我的故事发生在一九八一年三月十日。这一天真的改变了我的一生，使我永生难忘——我坠机了。我被送到医院时全身



瘫痪，脊椎摔断了，伤到第一和第二节颈椎；我的吞咽反射功能损坏，无法吃、喝；横膈膜也遭损坏，无法呼吸。唯一能做的，就是眨眼睛。当然，医生们说，我将变成植物人度过余生，所能做的，也只有眨眼睛而已。

那是他们对我的看法，但他们的看法并不重要，重要的是我自己的想法。我想像一幅画面，看到自己再度变成正常人，走出那家医院。

在医院我需要下功夫的，只有我的心。只要你有心，就能让事情回复原状。

我被戴上人工呼吸器，他们说我永远无法自己呼吸，因为我的横膈膜已经损坏了。但是有个小小的声音一直对我说：“深呼吸、深呼吸。”最后，我不必再使用人工呼吸器了，他们无法解释我的状况。我无法承受任何会令我偏移目标和愿景的事物来到我心中。

我设定一个目标，要在圣诞节的当天走出医院；而且，我做到了。我用自己的双脚走出了医院，他们说这简直是不可能的事，我永远忘不了那一天。

我要对萤光幕前现在正感到痛苦的朋友说，如果我要对自己的生命，或对“人对生命能做些什么”做个总结的话，我会用这几个字来做结论：“人会成为他所想的样子。”

莫里斯·古德曼被称为“奇迹先生”，《秘密》挑选他的故事，是因为很能说明“人心”不可测的力量，以及无限的潜能。莫里斯知道他内在的那股力量，能带来他选择去想的事物。一切都是可能的，莫里斯·古德曼的故事启发了成千上万的人去思考、想像、感觉他们回到健康的路途上。他把自己生命中最大的挑战，转变成最大的恩赐。

自从《秘密》影片发行后，我们就被奇迹式的故事淹没；各式各样的疾病，在人们看完《秘密》的影片后，就从身体里消失了。只要你相信，一切都是可能的。

有关健康这个主题，我要给你来自班·强生博士启发人心的一段话：“我们现在正进入能量医学的时代，宇宙中的一切事物都

有一个频率，你所要做的只是改变频率，或者创造相反的频率。要在这个世界上改变任何事，就是这么容易，不论它是疾病、情绪问题，或是其他事情。这是巨大无比的，是我们遇见过最大的一件事。”

秘密摘要

“安慰剂效应”即是“吸引力法则”实际运作的例子。只要病人真的相信那个药能够治好病，就能接收到他们所相信的，并因此痊愈。

不管周遭发生什么事，“想着我是健康无恙的”，是每个人都可内心里做的事。

笑，能引来喜悦、释放消极心态，并促成奇迹式的疗愈。

身体的疾病是靠思想、对身体不适的观察和注意力来支撑的。如果身体感到微恙，千万别谈论它——除非你想得到更多的不适。你若聆听他人谈论病痛，只会增加他们病痛的能量。相反地，把话题转向美好的事物上，想着那个人的身体是健康安好的。

相信老化的观念都存在我们的心里。把这些思想从意识里释放掉，专注在健康和青春永驻上。

不要听信社会上有关疾病和老化的说法。负面的讯息对你毫无用处。

第八章 世界的秘密

丽莎·妮可丝

人有种倾向，看到想要的事物就会说：“对，我喜欢那个、我要那个。”然而，看到不想要的事物时，也会以扑灭它、消灭它的想法，来给与它同样的能量。我们的社会已经变得习惯从抗争中获得满足——对抗癌症、贫穷、战争、毒品、恐怖主义和暴力等。我们很容易与不想要的事物抗争，事实上却制造了更多的抗争。





海尔·多斯金（教师、《塞多纳术》作者）

任何事物，只要专注于它，我们就在创造它。因此，举个例子来说，如果我们对当前发生的战争、冲突或苦难感到非常气恼，其实就是将自己的能量加诸其上；我们等于是对自己施压，而那只会产生抵抗。

“你所抵抗的，会持续存在。”——荣格（心理学家，1875-1961）

包伯·道尔

所抵抗的东西会持续存在的理由是，如果你抗拒某件事情，你就是在说：“不，我不要这件事，因为它让我产生现在这种感觉。”因此你是在发出一种强烈的情绪：“我真的讨厌这种感觉。于是这种感觉就开始向你飞奔而来。”

想去抵抗任何事物，好比是想改变已经出现的画面一样，是无济于事的。你必须深入内在，用思想和感觉发出新的讯号，来创造新的画面。

当你去抗拒已经出现的东西，你就等于把更多的能量和力量加诸在你不想要的画面上，并以更猛烈的速度带来更多你抗拒的东西，于是那些事件或境况只会越变越大，因为这是宇宙的法则。



杰克·坎菲尔

反战运动制造了更多战争，反毒运动事实上产生了更多的毒品，因为我们一直把焦点放在不想要的东西上！



丽莎·妮可丝

人们相信，如果要真正消除某样事物，就必须把焦点放在它上面。我们把所有能量都给了那个问题，却不把焦点放在信任、爱、富足的生活、教育或和平上，这样做对吗？



杰克·坎菲尔

德蕾莎修女真的很英明，她说：“我从不参加反战的游行，等到有倡导和平的游行再找我吧。”她心里知道，她了解这个秘密。看看她在这世界中显现了什么。



海尔·多斯金

因此，如果你想反战的话，那么就用支持和平取代之；如果你想反饥饿，那么就去支持人人都有饭吃；如果你反对某个政治人物，那么就去支持他的对手。在选举里，人民真正反对的人，通常越容易当选，因为他获得了所有的能量和关注。

这世界的一切事物，都是由一个思想开始的。越大的事情会变得更大，是因为它发生之后，反而获得更多人的关注。那些思想和情绪会让那件事情持续存在，并使它变得更大。若将我们的心从中抽离，把焦点改放在爱上头，它就无法存在了。它会消失无踪。

“记住，这说法是最棒、但也是最难领会的。要记得，不论问题是什么、发生在何处、是谁受到影响，唯一该改造的是你自己，唯一该做的事是去确信你渴望实现的目标。”——查尔斯·哈尼尔



杰克·坎菲尔

去留意一下你不想要的东西是可以的，因为它能够给你一种对照，让你知道：“我就是要这个。”然而事实上，对你不想要的事物谈论得越多、或者谈论它有多糟糕、老是在读相关的东西，然后说它有多惨——那么，你就创造了更多这些东西。

专注在负面的事物上，是无法帮助这个世界的。当你专注在这个世界的负面事件上，你不仅仅会增加它们的能量，同时也会为你的生命带来更多负面的事物。

当出现的画面是你不想要的，就是在提示你应该改变想法、



发出新的讯号了。纵使世界局势是如此，你也是有影响力的。你拥有全部的力量。专注于所有人的喜悦、专注于食物的丰足，把最有力的思想放在想要的事物上。不论现在周遭发生什么事，你都有能力透过发出爱和幸福的感觉，来对这世界做出贡献。



詹姆士·雷

好几次人们都跟我说：“詹姆士，我必须获得资讯呀。”或许你是该获得资讯，但不需被资讯淹没。

在发现这个秘密之后，我就下决心再也不看新闻和报纸了，因为那不会让我感觉美好。我们不能去责怪报纸和新闻媒体散播坏消息。身为地球村一份子，我们必须为此负责。当戏剧性的大事件出现在头版，报纸的销售量就大增；当全国或国际间发生了重大灾难，新闻频道的收视率就直线攀升。报纸和新闻媒体会给我们更多坏消息，是因为就一个社会来说，那就是我们自己想要的。我们是原因，媒体只是结果。这只是一种吸引力法则的运作！当我们发出新的讯号，并将焦点放在我们想要的事物上，报纸和新闻媒体所传递的内容就会改变。



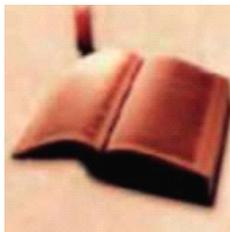
麦可·柏纳德·贝奎斯

学着静下来，把注意力从你不要的事物，以及所有萦绕其中的情绪上移开；把注意力放在你期望去体验的事物上……能量会流向注意力之所在。

“真诚地思考，你的思想就能喂养世界的饥荒。”

——贺拉提乌斯·波纳（苏格兰牧师，1808-1889）

你是否开始看见，单单你的存在，就对这个世界有着惊人的影响力？当你专注在让你感觉愉快的美好事物上，你就是在为这世界带来更多美好的事物；同时，你也为自己的生命带来更多美好的事物。当你感觉到美好，你就提升了自己的生命，也鼓舞了这个世界！



这法则是个完美的杰作!

约翰·迪马提尼医师

我常说，当内在的声音与观点变得比外在的意见更深刻、清晰、响亮时，你就主宰了自己的生命!



丽莎·妮可丝

你的职责不在改变世界或改变周遭的人。你的任务是，顺应着宇宙之流，并在当中礼赞欢庆。

你是自己生命的主宰，宇宙回应你的一切所求。如果出现的是你不想要的画面，千万别被它迷惑住，负起责任来，尽你所能淡然处之，释放它们。然后想着你想要的事物，成为你的新思想；去感受它们、并感激它们已被完成。

丰饶的宇宙



乔·维泰利博士

我最常被问到的问题之一是：如果每个人都使用这个秘密，都把宇宙当成型录，那么会不会产生缺货的情形？会不会大家都跑去挤兑而导致银行破产？

麦可·柏纳德·贝奎斯

这秘密的美妙之处就在于：宇宙可以满足所有人，而且充足有余。

在人们的心中，存在着像病毒般的谎言。这谎言就是：“这世界的物资是不够用的，会有匮乏、极限。总之，就是不够用。”这谎言使人们生活在恐惧、贪婪和吝啬之中。这恐惧、贪婪、吝啬和匮乏的思想，变成他们的生命经验，于是这世界的噩梦就开始了。

然而，事实的真相是——宇宙拥有的对人类来说绰绰有余。有充足有余的创意、力量、爱与喜悦，透过一颗觉察到自身无尽本质的心，这一切就会开始到来。



“不够”的想法，其实就是看着外在的画面，认为一切都是来自于外在。当你这么做时，你大部分看到的，一定都是匮乏和极限。你现在知道，一切都不是从外在进入实体，而是先从内在的想法和感觉开始。你的心，就是创造一切的力量，所以它怎么可能会有任何匮乏呢？那是不可能的。你思考的能力是无限的，因此，随着思想而能够在实体中出现的事物，也是无限的，每一个人都是如此。当你真的知道了这一点，你的思维就是来自于一颗觉察到自身无尽本质的心。

詹姆士·雷

所有在这地球上走过的伟大导师们，都在告诉你——生命本来就是富足的。

“这法则的菁华就是，你必须想着富足、看着富足、感觉富足，以及相信富足，不让任何局限性的思想进入到你的心中。”

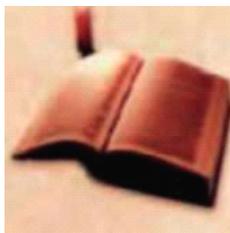
——罗伯特·柯里尔

约翰·亚萨拉夫

因此，当我们认为资源逐渐变少时，我们就会找出可以达到相同效果的新资源。

贝里斯的石油团队有个鼓舞人心的故事，可用来说明“心的力量”会带来资源。贝里斯自然能源公司的董事们，都曾接受过杰出的“人性生理学训练”专家东尼·奎恩博士(Dr. TonyQuinn)的指导。藉由奎恩博士的心智力量训练，董事们都有信心能够达成心目中的画面——让贝里斯能顺利地成为石油生产国家。他们大胆地在德国村一带勘探石油，才短短一年的时间，梦想和愿景都成为事实。其他五十个国家都找不到一滴石油，唯独贝里斯自然能源公司发现了丰沛的石油，而且还是最高品质的。由于有一群相信自己“无限的心智力量”的优秀团队，贝里斯成为一个石油生产国。

没有什么有限的，不论是资源或其他任何事物；只有在人的心中，才是有限的。当我们打开心灵迎接无限的创造力，我们将会召唤富足，并且看见、体验到全新世界。



约翰·迪马提尼医师

纵使说我们有所匮乏，那也只是因为我们没有打开眼界，看到周遭的一切。

乔·维泰利博士



当人们开始依随真心而活、追寻自己想要的事物时，他们追求的东西是不一样的。这就是它的美。我们不会都想要BMW的车、不会都想要同一个人、不会都想要同一种体验、不会都想要同一款衣服、不会都想要……（你自己说吧）。

你就在这个壮丽的星球上，被赋予这个神奇的力量，来创造你自己的生命！你所能为自己创造的事物，是没有限制的，因为你的思考能力是无限的！但你无法为他人创造他们的生活，你无法替他们思考。如果你把意见强加在他人的身上，只会为**你**自己吸引来相同的效果。因此，让其他人创造他们自己想要的生活吧。



麦可·柏纳德·贝奎斯

人人都能得到满足。如果你相信它、如果你能看见它、依着它来行动，它就会为你显现。这是真的。

“如果有任何匮乏，或自己成了贫困或疾病的牺牲者，那是因为你不相信、不了解力量就在你的手上，而不是宇宙给不给你的问题。宇宙会提供一切给每一个人，毫不偏袒。”

——罗伯特·柯里尔

宇宙藉由吸引力法则，提供一切给所有的人。你有能力去选择你要体验什么，你想要让自己和所有人都能获得满足吗？那么就选择它、并且去认知到“一切都充盈丰足”、“供给永远无限”、“有许多的精彩美好”。我们每个人都有能力透过思想和感觉，向“无

限又无形的供应者”汲取、并让它在经验里显现。所以，为**你**自己选择吧；因为能做选择的，只有你自己。

丽莎·妮可丝

你想要的一切——喜悦、爱、富足、成功和幸福——都已经在那儿准备好，让你随时去拿。但你必须对它有所渴望、有企图心，当你对想要的事物变得有企图心并抱持炽烈的热情，宇宙就会送来你想要的每样东西。要认出你周遭美丽又美好的事物，并对它们表达祝福和赞美。另一方面，对眼前尚未尽如你意的事物，不要浪费力气去挑毛病或抱怨。拥抱你想要的一切，才能得到更多。

丽莎对周遭事物表达“祝福和赞美”的睿智话语，真是金玉良言。祝福赞美你生命中的一切！当你祝福和赞美时，你就处在爱的最高频率上。圣经中，希伯来人藉由祝福的行为，为他们带来健康、财富和幸福，他们明白祝福的力量。对许多人来说，有人打喷嚏是他们唯一会去祝福的时候。因此，他们并没有把这强大力量的好处发挥到极致。字典对“祝福”的定义是：“祈求神恩，赐予安康富贵。”所以从现在开始，就在生活中祈求祝福的力量，并为一切人和事物祝福。赞美也是如此。因为你在赞美某人或某事的时候，你就在给予爱；当你发出那个美好的频率，它会以百倍来回报你。

赞美与祝福能化解一切的负面性，所以去赞美、祝福你的仇敌吧。如果对你的仇敌下诅咒，这个诅咒将会回过头来伤害你；如果用赞美和祝福对待他们，就会化解所有的负面性与不和谐，赞美与祝福的爱，也会回报到你身上。当你赞美、祝福的时候，你会感受到自己转换到新的频率——其回馈的就是美好的感觉。

丹尼斯·维特利博士

过去大多数的领导者，都错过了这秘密伟大的地方——分享给别人、使他人也拥有相同的能力。此时，是历史上最好的时代。



人们第一次只需透过手指头，就能拥有获得知识的力量。

藉由这个知识，你会越来越理解到这个世界的真相，以及你的本来面目。在这秘密中，我对于“世界”这个主题的最大洞见，是来自于罗伯特·柯里尔、普兰特斯·马福德、查尔斯·哈尼尔，以及麦可·柏纳德·贝奎斯等人。有了这些理解，就能获得完全的解脱，我真的希望你也能达到同样解脱的境地。如果你能做到，那么透过你的存在及你思想的力量，你将为这个世界及所有人类的未来带来最伟大的美好。

秘密摘要

你会吸引你所抵抗的事物，因为你是用情绪有力地专注在这上面。要改变任何事物，就从内在开始，用你的思想和感觉来发出新的讯号。

专注在负面的事物上，是无法帮助这个世界的。当专注在这世界的负面事件时，你不只会增加它们的效应，也会把更多的负面事物带进自己的生命里。

不要把焦点放在这世界的问题上，把你的注意力和能量放在信任、爱、富足、教育，以及和平上。

美好的事物永远也用不完，就算分配给每个人，还是绰绰有余。生命本来就是丰足的。

你有能力透过思想和感觉，向“无限的供应者”汲取，并让它在经验里显现。

赞美、祝福这世界的一切，你将化解其负面性与不和谐，让自己和最高的频率“爱”一致。

第九章 你的秘密

约翰·海杰林博士



看看周遭、或是看着自己的身体，我们所看到的，都只是冰山一角罢了。



包伯·普克特

稍微想一下。看看你的手，它看起来好像是具体实在的，但其实不是。如果用适当的显微镜来观察，你会看到一堆能量在振动。



约翰·亚萨拉夫

不论是你的手、海洋，还是一颗星星，万物都是由相同的东西组成。



班·强生博士

万物都是能量。让我稍稍帮你解释一下：首先是宇宙、我们的银河系、地球；然后是个人、人体内的五脏六腑、细胞、分子、原子；最后是能量。因此，我们可以思考的层面有很多，然而宇宙中的一切全都是能量。

发现这个秘密后，我就想以这秘密的知识来看科学和物理学上的认知；结果，我看到非常惊人的事实。这时代最令人振奋的发现之一就是，量子物理学和新科学与这个秘密的道理，以及历史上所有伟大导师们所了解的道理，竟然都是完全一致的。

我在学校没研究过科学或物理学，然而在阅读复杂难懂的量子物理书籍时，我却可以完全了解，因为我想要了解它们。量子物理学的研究，让我对这个秘密的能量层次有了更深入的了解。对许多人来说，看到这秘密的知识与新科学理论之间完美的关联性，会增强他们的信心。

让我解释一下，为何你是宇宙中最强而有力的发射台。简单地说，所有能量都以某种频率在振动着；身为能量之一，你也会

以一种频率在振动着。不论哪个时刻，决定你频率的，就是你当时的想法和感觉。你想要的一切事物，都是由能量组成的，它们也都在振动。一切都是能量。

让人惊奇叫好的是：在想着你想要的事物时，你就会发出一个频率，并使该事物的能量依着那个频率振动，然后把它带来给你！当专注在你想要的事物之上时，你就在改变那个事物的原子振动，并使它随着你而振动。之所以说你是宇宙最强的发射台，是因为你被赋予利用思想来集中能量的力量，能改变你所专注的事物的振动频率，然后将它吸引过来。

当你在想着、感觉着这些你想要的美好事物时，就等于立刻把自己调整到那个频率，使这些事物的能量随着你而振动，然后在你生命中出现。吸引力法则说“同类相吸”，你就是一个能量的磁铁，因此你可以像电一般，让所有事物随着你而“活化”，而你也可以随着你想要的事物来“活化”自己。人类主宰着自身的磁性能量，因为没有人能替别人思考或感觉。创造我们频率的，正是思想和感觉。

距今快一百年前，无需近百年来的科学发现帮助，查尔斯·哈尼尔就已经知道宇宙是如何运作了。

“宇宙的心不只是智慧，同时也是本质。藉由吸引力法则，把电子聚集起来形成原子的那股吸引力量，就是这个本质。藉由同样的法则，原子形成了分子，分子再成为客观存在的形式。因此，我们发现这个法则，就是每一种表现形式背后的创造力——不只是原子的，而且是世界的、宇宙的，以及想像力所能构思的一切。”

——查尔斯·哈尼尔

包伯·普克特

不管住在哪个城市，你的身体里都有足够点亮整座城市接近一周的潜在能量。

“意识到这股力量，就是变成一条‘通上电流的电缆’。宇宙就是充满电流的电缆，它载有足够的电力，可供应每一个个体生命中每个情境的需要。当个体的心碰触到宇宙的心，它就能接收到



宇宙的全部力量。”

——查尔斯·哈尼尔



詹姆士·雷

大多数人会用这个有限的身体来定位自己，但你并不是个有限的身体。在显微镜下看，你是一个能量场。我们对能量的理解是——若你去问量子物理学家：“是什么创造了世界？”他或她会说：“能量。”好吧，那么请描述一下能量。“好的。它永远无法被创造或破坏、它自古至今都存在。曾存在的东西永远都会存在，只不过是从一种形式转换到另一种形式而已。”若你去问神学家：“是什么创造了宇宙？”他或她会说：“上帝。”好，描述一下上帝。“他自古至今都存在、无法被创造或破坏。一切曾存在的，都将永远存在；永远只是从一种形式转换到另一种形式而已。”你瞧，它们的描述都一样，只是用词上有所不同而已。

所以，如果你认为自己就是个到处跑的“臭皮囊”，请再想一下吧。你是一种灵性的存在！你是能量场，在一个更大的能量场中运作着。

我们是如何成为一种灵性的存在的？对我来说，这个问题的答案，是这秘密的道理中最精彩的部分之一。你就是能量，而能量是无法被创造或破坏的；能量只会改变形式。那就是**你！你**的真实本质——**你**纯粹的能量——一直都存在，也将永远存在。你永远无法不存在。

在内心深处，你是知道这一点的。你能想像“不存在”的样子吗？除了你在生命中所见过、经验过的一切之外，你能想像“不存在”吗？你无法想像，因为那根本不可能。你是永恒的能量。

宇宙的一心

约翰·海杰林博士

宇宙基本上是起源于思想。我们周遭的一切事物，不过是“思想的凝结”——量子力学证实了它、量子宇宙论也证实了它。我



们终究是宇宙的根源；当能直接透过经验了解这个力量时，我们就能开始运用这个权力、达到更多成就、创造任何事物。要知道，我们自身意识领域内的一切，最终就是使宇宙运作的宇宙意识。

因此，依据我们如何使用这个力量——正面或负面地——就形成了身体的健康状况，也创造了我们的环境。

所以，我们才是创造者。我们不只是自己生命的创造者，最终也是创造宇宙命运的人。我们是宇宙的创造者。因此，真的，人类的潜能是无限的，端视你能够认知到这个深层的动力、并去发挥，以及驾驭自己力量的程度而定，这又和我们思想的层次有着很大的关系。

某些伟大的人物和导师描述的宇宙，与海杰林博士所说的相同。他们都说——一切的存在都是“宇宙的一心”（OneUniversalMind），而这“一心”是无所不在的。它存在于一切事物中。这“一心”就是所有的聪明、智慧、圆满；它就是一切、并在同一时间遍及各处。如果一切都是“宇宙的一心”，而且存在于每一处，那么它也全都在**你**心中！

让我来帮助你了解这其中的意义。它意味着一切的可能性早已存在。未来的一切知识、发现、发明，都已经以“可能性”的形式，存在于宇宙的心中，等着人类的心灵去唤起。历史上的一切创造和发明，也都是从宇宙的心中汲取而来，不论发明者自己是否有意识地明白这一点。

你如何唤起它呢？藉由你对它的察觉，并运用你惊人的想像力吧。寻找周遭等着被满足的需求；想像一下，如果我们能有某个伟大的发明来做这个、做那个。寻找需求，然后想像、思考它们真的被满足了。

你不需要把那发现或发明做出来，那至高的心灵掌握着那个可能性，你只需把心放在最终的结果上，想像需求被满足了，它就能在现实中出现。当你请求、感觉、相信，你就会接收到。那等着你去汲取、唤起的创意，是源源不绝的。你的意识中即拥有一切。

“神圣的心，是唯一的实相。”



约翰·亚萨拉夫

我们彼此连结着,只是我们看不见。“此”与“彼”的划分,其实并不存在。宇宙中的一切都是互相连结的,是一个整体的能量场。

因此,不论你怎么看,结果还是一样的。我们是一体的,我们都彼此互相连结,我们都是那唯一的能量场——或唯一至高心灵、一体意识或者同一创造源——的一部分。你怎么称呼它都可以,但我们都是一体的。

如果用“我们都是一体”的观点来思考吸引力法则,你将会看到这法则的绝对完美性。

你会明白,为何对他人的负面想法,回过头来受到伤害的,还是只有你自己。因为我们是一体的!除非是你发出负面的思想和感觉,把伤害召唤到真实世界,否则你是不会受到伤害的。

虽然你被赋予自由选择的意志,然而,当你有了负面的思想和感觉时,你就把自己与“一体全善”(theOneandAllGood)分隔开来。思考一下,你会发现,每种负面情绪都是基于恐惧,都源自于分离的思想、源自于自认为与他人隔绝的想法。

“竞争”就是分离感的一个例子。首先,你的竞争思想是起源于一个“匮乏”的心理状态,认为“供应”是有限的。你认为东西是不够分给每个人的,因此我们必须竞争、奋战来获得东西。跟别人竞争是绝对无法赢的——即使你认为自己赢了。依据吸引力法则,当你在竞争的时候,你会吸引许多的人和情境,出现在生活的每个层面与**你**竞争;而最后,你会输。我们都是一体的,因此当你竞争时,你就是在和**你**自己竞争。你必须把“竞争”从心里移除,让心灵变得具有创造力。焦点只放在你的梦想和愿景上,把所有的竞争都从生命方程式里移除。

宇宙是全体的供给源、是万物的供给者。一切事物都从宇宙来,并且藉由吸引力法则,透过人、事件、情境送来给你。把吸引力法则想成是“供给法则”吧,它是个能使你从无尽的供给源中汲取

的法则。当你发出想要事物的完美频率，完美的人、事件和情境就会被你吸引过来，并送到你的手中。

给与你渴望之物的，并不是人。如果你保持错误的信念，你将体会到匮乏，因为你把外在的人和世界看成了供应源。

真正的供应源是那看不见的领域——不论你称它为宇宙、至高的心灵、上帝、无尽智慧，或其他任何称呼。每当领受到任何东西，要记得，那是你藉由吸引力法则、藉由保持在那个频率上，以及和宇宙供应源保持协调，而将它吸引过来的。无所不在的宇宙智慧会去移动人、时间、情境，把这些东西带来给你，因为这就是法则。



丽莎·妮可丝

我们常常会因这个称为“身体”或“自然的存有”的东西而分心。身体只是保存你灵魂的容器，你的灵魂大到可以充满整个房间。你是永恒的生命，你是神以人的形式显现，天生完美。



麦可·柏纳德·贝奎斯

依据圣经的说法，我们就是神的形像和模样；可以说，我们是宇宙意识到自己的一种方式；也可以说，我们是开启一切可能性的无尽境界。这些说法都对。

“百分之九十九的你，是看不见、也摸不着的。”

——巴克明斯特·富勒（建筑师，1895-1983）

你是住在肉体里的神、你是肉身里的灵魂；永恒的生命用**你**来展现它自己。你是宇宙的生命体、你是一切的力量；你是一切智慧、一切智能。你是完美的、你是庄严华丽的；你就是创造者，在这个星球创造**你**这个作品。

詹姆士·雷



每个传统文化都说，你是依照“创造源”的形像和模样而创造出来的。这意味着，你拥有神的潜能与力量来创造自己的世界。而你的确是如此。或许你已经创造出你觉得美好、值得的事物，也许还没有。我要请你去想的问题是：“你人生中的成果，是不是你真正想要的？还有，你觉得值得吗？”如果觉得不值得，那现在不正是改变的时候？因为你是有力量去改变它的。

“一切力量都来自内心，因此都在我们的掌控之下。”

——罗伯特·柯里尔

过去的你不是你

杰克·坎菲尔



许多人都觉得自己是人生的受害者，并且常常归咎于过去的事件——或许是被父母虐待、或在健康的家庭中长大。多数心理学家都相信，约有八成五的家庭都是不健全的。所以，你突然变得没那么特别了。

我的父母亲都酗酒。父亲虐待我、母亲和他离婚时我才六岁……我要说的是，每个人或多或少都有类似的经历。真正的问题是，你现在要做什么？因为你可以继续专注在过去，也可以专注在你想要的事物上。当人们开始专注于他们想要的事物，他们不想要的部分就会褪去。他们想要的就会扩张，不想要的则会消失。

“一个人若是一直想着人生的黑暗面，不断地活在过去的_{不幸}和失望之中，他就是在祈求未来有着相同的不幸和失望。如果你认为未来只有厄运，你就是在祈求它，当然就会得到厄运。”

——普兰特斯·马福德

如果你回顾自己的生命，并把焦点放在过去的困境，只会为现在的自己带来更多的困境。一切都让它过去，不管它是什么。

为自己这么做吧。如果你一直抱怨或责怪过去的某人或某事，你只是在伤害自己，你是唯一能创造自己“该有的生活”的人。当你在刻意把焦点放在你想要的事物上，开始散发出美好的感觉时，吸引力法则就会予以回应。你只要开始去做，之后你就能释出魔法。



丽莎·妮可丝

你是自己命运的设计师，你就是作者，你撰写故事。笔在你手上，结局就是你所选择的一切。



麦可·柏纳德·贝奎斯

吸引力法则的完美之处，就在于你可以从现在开始。你可以开始去想“真正的想法”、可以开始在内心营造出和谐与幸福的感觉气氛，吸引力法则将会开始给与回应。

乔·维泰利博士

所以现在你开始有了不同的信念，例如：“宇宙是充足有余的”、“我没变老，我越来越年轻”之类的信念。我们可以利用吸引力法则，创造出我们想要的样子。



麦可·柏纳德·贝奎斯

你可以从遗传、文化习俗、社会信仰之中彻底解放出来，并从此永远证实你内在的力量，比世界上其他力量都来得大。

弗莱德·亚伦·吴尔夫博士



你也许会想：“嗯，这很好，但我做不到。”或者“是她不让我做！”或是“他绝不会让我做那样的事”或是说：“我没那么多钱做那样的事”、“我不够坚强到能那样做”、“我还不够富有到能做那件事”；或者“我不，我不，我不，我不……”

每一个“我不”，都是创造！

当你在说“我不”的时候去觉察它，并去想想这样会创造出什么结果来，是个很棒的想法。吴尔夫博士所分享的这个有力洞见，同样也被所有伟大导师们以“我是”这个词语的力量所证明。当你说“我是……”的时候，其后所接的内容，就是用强大力量所召唤来的创造物，因为你正在宣布它成为事实。你很肯定地在陈述它，于是当你说完“我累了”、“我破产了”、“我病了”、“我迟到了”、“我过重了”、“我老了”之后，神灯巨人马上会说：“您的愿望，就是我的命令。”有了这个认知之后，如果能利用“我是”这个最有力量的词语，来做最有益于你的事，不是很棒吗？何不这样想——我是在领受一切美好的事物；我是快乐的、我是丰足的、我是健康的；我是爱、我总是很准时、我是永远年轻的、我每一天都充满了活力。

查尔斯·哈尼尔在他的《万能钥匙系统》一书中，宣称有一句肯定语，能包含人类所有的愿望，还能为所有事物带来和谐的条件。他补充说：“理由是，这句肯定语与真理完全一致；当真理出现，一切错误和不一致的形式必然会消失。”这句肯定语是：我是完整、完美、强壮、有力量、充满爱、和谐又快乐的。

如果这听起来像是个费力的工作，好像需要把你想要的东西，从看不见的地方拉到看得见的地方，那么就试试这个捷径吧：把你想要的东西，看成是既存的事实；如此一来，你想要的事物就会以光速显现出来。在你要求的当下，在宇宙的精神界，一切事物存在的领域，它就已经是事实了。当你在心中构思某件事物、若知道它是个事实，毫无疑问地就会显现出来。

“这个想法所能为你做的事，是没有限度的。要勇敢地相信自己的理想，把它想成是已经完成的事实。”

当亨利·福特要把他对汽车的愿景带到世界上的时候，四周的人都嘲笑他，认为他是疯了才会追求这样“荒唐”的愿景。亨利·福特比那些嘲笑他的人更清楚，他了解这个秘密，也知道宇宙的法则。

“不论你认为自己做得到还是做不到，你都是对的。”

——亨利·福特（1863-1947）

你认为你做得到吗？有了这个知识，你就可以达成、去做任何事。过去，你或许低估了自己有多出色，而现在，你知道自己就是那至高的心灵，能够从唯一至高心灵那儿获取任何你想要的事物——任何发明、灵感、解答、事物。你可以做任何自己想做的事，你是无法形容的天才。所以开始这么告诉自己，并去觉察真实的自己。



麦可·柏纳德·贝奎斯

这会有界限吗？当然没有。我们是不受限制的存在，没有最高的限制。这个地球上的每个人，其内在的能力、才能、天赋和力量，是完全无限的。

注意你的思想

你的一切力量，就存在于对这股力量的觉察中，并透过在意识中保有这股力量而存在。你如果放任你的心，它就会像失去控制的蒸汽火车一样，把你带到过去的思想，然后再把你带到未来的思想——籍着把过去的不如意事件投射到未来。这些失控的思想，也是在创造。当你有所察觉的时候，你就是出于当下，并且知道自己在想什么。获得对自己思想的控制，就是你一切力量之所在。

因此，要如何变得更有觉察力呢？有个方法是停下来问问自己：“现在我在想什么？我现在感觉如何？”当你这样问自己的时候，你就是在觉察的状态，因为你已经把心带回到当下。

每当你想到它，就把自己带回到当下的觉察上。每天做个几百回，因为——要记得——你的一切力量，就在于自己对这股力量的觉察。麦可·柏纳德·贝奎斯把对这股力量的觉察做了总结，他说：“要记得去记住！”这句话，成了我生命中的主题曲。

为了帮助自己变得更有觉察力，让我能够记得去记住，我请求宇宙：每当我的心被取代、或是把我当傻瓜在那边“开派对”，请给我一个温和的提醒，把我带回到当下来。这温和的提醒，可能是无意中自己去撞到、东西掉下去、巨大的声响、警报或警铃声响起。这些对我来说都是一种讯号，提醒我心不在焉了，必须把心带回到当下。当收到这些信号时，我会立刻停下来，问自己：“我在想什么？我感觉怎样？我有觉察力吗？”

当然，我这么做的时候，就是有觉察力。在你问自己是否有觉察的当下，你就在那里了。你是有觉察力的。

“力量的真正秘密，就是去意识到力量的存在。”

——查尔斯·哈尼尔

当你觉察到这个秘密的力量，并开始去使用它，你的一切疑问都会得到解答。当你开始对吸引力法则有更深一层的了解时，你就可以把提问变成一种习惯，然后你会得到每个问题的解答。要达到这个目的，你可以从使用本书开始。假若你在寻找生命中某件事的答案或指引，那就先提出问题、相信你能得到答案，然后随意翻开本书；你打开书页的地方，就会有你正在寻找的答案或指引。事实上，一生中，宇宙一直都在回答你的疑问；然而除非你是有觉察力的，否则无法接收到答案。留意周遭的一切事物，因为生活中的时时刻刻，你都在接收问题的答案。答案出现的管道是没有限制的；它们可能会以引起你注意的报纸头条、无意中听到别人的话、广播中的一首歌、路过卡车上的招牌、突然获得的灵感等方式，来传达给你。要记得去记住，并且要有觉察力。

我在自己和他人的生命中发现，我们都不认为自己好，或不够全然地爱自己。不爱自己，会让我们远离我们想要的事物；不

爱自己时候，其实我们是把这些事物从自己身边推开。

我们想要的一切——不论它是什么——都是由爱引发的。拥有这些——青春、财富、完美的伴侣、工作、身体或健康——就是要去体验爱的感觉。要吸引我们所喜爱的事物，我们就必须传送爱，然后这些事物就会立刻出现。

重点是，要传送爱的最高频率，你必须先爱自己；而这对许多人来说，可能是很困难的。如果你把焦点放在外在及眼前所看到的东​​西，你可能会绊倒自己；因为你现在所看到、感觉到的自己，是你过去的习惯性思想的结果。

要全然地爱自己，就必须把焦点放在**你**的新次元（dimension）上；必须专注在你内在的“临在”（presence）上。静静地坐一会儿，焦点放在感受**你**内心那个生命的临在。当你专注在内心的临在，它就会开始显现在**你**面前。它是一种纯然的爱和幸福的感觉，是一种完美状态。临在就是**你**的完美状态；临在就是真实的**你**。当你专注在那个临在上，去感受、去爱、去赞美那个临在，你就会全然地爱自己——很可能是你有生以来的第一次。

每当你用批评的眼光看待自己时，立刻把焦点转换到内​​心的临在上，它会在**你**面前展露它的完美性。如此一来，你生命中已经显现的不完美，将会消失无踪；因为不完美无法在这个临在的光辉下存在。不论是要重获完美的视力、消除疾病、恢复健康、转贫为富、返老还童或杜绝任何负面性，就把焦点放在你内​​心的临在上，去爱它，然后完美就会显现出来。

“绝对的真相是：‘我’是完美、完整的。真实的‘我’是属灵的，因此不可能不完美；它永远不会有匮乏、限制或疾病。”

——查尔斯·哈尼尔

秘密摘要

一切都是能量。你就是一个能量的磁铁，因此你可以像电一般，让所有的事物随着你而“活化”，而你也可以随着你想要的事物来“活化”自己。

你是一种灵性的存在。你就是能量，而能量是无法被创造或破坏的——它只会改变形式。因此，你的纯粹本质一直都在，也将永远都在。

宇宙起源于思想。我们不只是自身命运的创造者，同时也是宇宙的创造者。

有无尽的思想可以供你利用。一切的知识、发现、发明，都已经以“可能性”的形式存在于宇宙的心中，等着人类的心灵去唤起。你的意识中即拥有一切。

我们都互相连结，我们是一体的。

忘掉你过去的困苦、文化习俗及社会信仰。你是唯一能创造自己“该有的生活”的人。

让你的渴望显现的捷径是——把你想要的，看作是既成的事实。

你的力量就在你的思想里，因此要保持觉察力。换句话说，要“记得去记住”。

第十章 生命的秘密



尼尔·唐纳·沃许(作家、国际级演说家、《与神对话》系列作者)

天上并没有一块黑板让上帝写上你的人生目的和任务。天上并没有一块黑板写着：“尼尔·唐纳·沃许，一个英俊的人，活在二十世纪初期，他……”然后是一个空格。如果要真正明白我要在这儿做什么，以及为何我会在这儿，我就必须去找出那块黑板，看看上帝心里对我真正的想法。然而，这块黑板并不存在。

所以，你的人生目的，你说了算；生命的任务，由你自己来赋予。你的生命，将会是你自己创造的样子。没有人会对它做出审判，永远不会。

你必须把你想要的一切，填写在你生命的黑板上。如果你填写的是过去的包袱，那就把它们擦干净吧。把过去对你毫无用处的一切都擦掉，并感谢它们把你带到现在这个地方、让你有全新的开始。现在你有了干净的板子，你可以重新开始——就在此时

此地。找出你的喜悦，并好好地生活！



杰克·坎菲尔

我花了很多年才了解到这一点。因为我一直在这样的想法下长大——有些事是我应该做的，如果我没做的话，上帝会不高兴。

当我真正了解到，生命的首要目的就是去感受、体验喜悦之后，我就只做那些会带给我喜悦的事。我有一句名言：“如果不好玩，那就别去做！”



尼尔·唐纳·沃许

它就是喜悦、爱、自由、幸福、欢笑。如果坐着静心一个钟头你会感到喜悦，天啊，那就去做吧！如果吃个意大利香肠三明治你会感到快乐，那就去做吧！

杰克·坎菲尔

摸我的猫咪时，我会感到喜悦；走入大自然时，我会感到喜悦。因此，我要持续地让自己处在那种喜悦的状态。然后，我只需去企求我想要的事物，这些事物就会出现。

做那些你喜爱、能够带给你喜悦的事。如果不知道哪些事会带给你喜悦，就问：“我的喜悦是什么？”当你找到，并对这个答案、对这喜悦做出承诺，吸引力法则将会大量倾泻出你喜悦的人、事、物、情境和机会到你的生命中，因为你散发出来的就是喜悦。



约翰·海杰林博士

因此，内在的喜悦其实就是成功的燃料。

现在就快乐起来吧，现在就去感觉美好。这是你唯一该做的事。如果你读这本书只了解到这一点，那你就已经得到这个秘密中最重要的部分了。





约翰·葛瑞博士

任何让你感觉美好的东西，总是会为你引来更多美好。你现在正在读这本书，就是你把它引进生命里的。如果读了之后感觉很棒，那你可以选择要不要去接受、利用它。如果读了之后感觉不好，那就放下它，去找些能使你内心产生共鸣、能让你感觉美好的事。

这秘密的知识，现在已经给了你；至于你要怎么用它，完全掌握在你的手上。不论为**你**自己选择了什么，都是对的。不论要选择使用它、还是不使用它，你都必须做出选择。你有选择的自由。

“追随你的幸福吧，宇宙会在四面都是墙的密室中为你打开一扇门。”

——约瑟夫·坎伯



丽莎·妮可丝

当你追随自己的幸福，就是活在喜悦的连续空间里，是在向宇宙的丰足敞开自我，你会很兴奋地与你所爱的人分享你的生命。你感到兴奋的事、你的热情和幸福，都会变得有感染力。



乔·维泰利博士

这正是我一直都在做的——追随令我兴奋的事、我的热情、热忱——我一整天都这么做。



包伯·普克特

享受生命吧，因为生命是不平凡的！它是一趟精彩的旅程。



玛莉·戴蒙

你会活在不一样的现实中，过着不同的生活。人们会看着你，

问：“你到底做了什么和我们不一样的事？”唯一不同的就是——你在生活中运用这个秘密。



莫里斯·古德曼

然后你就可以去做、拥有或成为过去人们曾说你不可能去做、拥有的事或成为的人。



弗莱德·亚伦·吴尔夫博士

事实上，我们已经进入了一个崭新的时代，其境界已经不再是《星舰迷航记》中所说的外太空，而将会使人的“心”。



约翰·海杰林博士

我看到一个具有无限潜能、无限可能性的未来。要记住，目前人类顶多只用到百分之五的心智潜能，而人类的所有潜能都是适当教育下的结果。因此想像一下，当人们发挥全部的精神和情感潜能时的世界吧。我们能到达任何地方、能做任何事情。一切都能达成。

在我们这颗美丽的地球上，此刻是历史上最令人振奋的时代。我们将在人类所努力的每个领域和层面，看到、并且体验到“把不可能变为可能”。当我们舍弃一切局限性的想法，了解到我们是不受局限的，就会体验到人类藉由运动、健康、艺术、科技、科学，以及每个创造领域里所表现的无限精彩。

拥抱你的精彩



包伯·普克特

一切的宗教典籍、伟大的哲学书、伟大的领导者，以及所有历史上出现过的人物，都这么跟我们说：“用你渴望的美善来看待自己。”回去研究这些有智慧的人，他们许多人都已经在本书中出现。他们全都了解一件事，他们了解这个秘密。现在你也了解。越去运用它，你就会越了解它。

这秘密就在你的内心。越去使用你内在的力量，你就会引出更多的力量。你将会到达一个无需再练习的境界；因为你将成为那个力量、圆满、智慧、智能；你就是爱、就是喜悦。

丽莎·妮可丝

你走到生命中这个重要的关头，只因为你心中某个东西不断在说：“你本来就该是快乐的。”你天生就是要来增添某些东西、为这世界增加价值。你只需比昨天的你更成功、美好。

你所经历过的每一件事、所过的每分每秒，都是为当下的此刻做准备。想像一下，从今以后，你可以利用现在所知的一切做些什么。你现在知道你是自己命运的创造者，因此你可以做的还有什么？你可以成为的还有什么？单单藉由你的存在，你还可以去祝福多少人？当下你要做什么？你要如何把握当下？除了你，没有人能跳你的舞步、没有人能唱你的旋律、没有人能写你的故事。你是谁、你做什么，就是从现在开始！

麦可·柏纳德·贝奎斯

我相信你是伟大的，有某些精彩的部分。别去管你生命中曾经发生过什么事、别去管自己有多年轻或多老，只要你开始好好地去想，你内在的这个东西、这股力量，是比世上任何事物都更强大的；然后，它会开始出现。如果你愿意的话，它将会接管你的人生；它会给你吃的、穿的；它会引导你、保护你、指导你、维持你这个生命。这就是我现在所确知的。

地球为你而转动、海洋为你潮涨潮退、鸟儿为你歌唱、太阳为你朝生暮落、星星也是为了你而出现。你所看到的一切美丽事物、所体验到的一切美妙经验，都是为了你而存在的。看看周遭的一切，没有你，它们没有一个能存在。不论过去你认为自己是谁，现在，你知道真正的自己的真相了。你是宇宙的主宰、你是王国的继承者、你是生命的圆满。现在，你知道这秘密了。

愿喜悦与你同在！

“秘密就是过去、现在和未来的一切解答。”

——爱默生

秘密摘要

你必须把你想要的一切，填写在你生命的黑板上。

你唯一需要做的事是——现在就去感觉美好。

越去使用你的内在力量，就会引出更多的力量。

现在就是拥抱你的精彩的时候。

我们处在一个辉煌的时代。当我们舍弃局限性的想法，我们将在每个创造领域，体验到人类的真正精彩。

做你喜爱的事。如果不知道哪些事会带给你喜悦，就问：“我的喜悦是什么？”当你对喜悦做出承诺，你就会吸引大量的快乐事物；因为你散发出来的，就是喜悦。

现在你已经学会了这个秘密的知识，要用它来做什么由你决定；不论你选择什么都是对的。这力量全部是你的。

感谢

我要对那些出现在我生命中，曾经鼓励、影响、启发我的每一个人，表达最深的感谢。

我也要向以下的人表达我的感激。由于他们大力的支持和贡献，我这趟追寻之旅与本书才得以完成。

我要向《秘密》的共同作者群致意，因为他们慷慨分享了他们的智慧、爱和神性：约翰·亚萨拉夫、麦可·柏纳德·贝奎斯、李·布劳尔、杰克·坎菲尔、约翰·迪马提尼医师、玛莉·戴蒙、麦克·杜利、包伯·道尔、海尔·多斯金、莫里斯·古德曼、约翰·葛瑞博士、约翰·海杰林博士、比尔·哈利斯、班·强生博士、罗洛·朗梅尔、丽莎·妮可丝、包伯·普克特、詹姆士·雷、大卫·希尔莫、玛尔西·许莫芙、乔·维泰利博士、丹尼斯·维特利博士、尼尔·唐纳·沃许，以及弗莱德·亚伦·吴尔夫博士。

感谢《秘密》制作小组那些了不起的人：保罗·哈林顿（PaulHarrington）、葛莲达·贝尔（GlendaBell）、丝凯·拜恩（SkyeByrne）和尼克·乔治（NicGeorge）。也要谢谢杜鲁·海利特（DrewHeriot）、丹尼尔·克尔（DanielKerr）、达米安·克尔伯伊（DamianCorboy），以及我们制作《秘密》的旅程中所有的参与者。

感谢Gozer多媒体为我们制作了一流的图片，以及为这些图片注入这个秘密氛围的人：詹姆士·阿姆斯壮（JamesArmstrong）、薛莫斯·霍尔（ShamusHoare）、安迪·路易士（AndyLewis）。

感谢《秘密》的执行长包伯·雷隆（BobRainone），他们是来自天堂的使者。

感谢麦可·加德纳（MichaelGardiner）及横跨澳洲和美国的法律顾问团。

感谢《秘密》网站团队：丹·霍林斯（DanHollings）、约翰·赫伦（JohnHerren）；管理维护《秘密》论坛的“强大念力团”（PowerfulIntentions）所有成员，以及论坛上那些好棒的朋友。

感谢过去那些伟大的人物与大师级的导师，他们的作品点燃了我内心渴望的火焰。我曾漫步在他们伟大的身影下，我要对他们每一位表达崇高的敬意。尤其要特别感谢罗伯特·柯里尔和罗伯

特·柯里尔出版社、华勒斯·华特斯、查尔斯·哈尼尔、约瑟夫·坎伯和约瑟夫·坎伯基金会、普兰特斯·马福德、吉纳维夫·白汉德，以及查尔斯·费尔摩。

感谢开放心胸、拥抱《秘密》的言外之音出版社

(BeyondWords)——理查·柯恩(RichardCohn)和辛喜雅·布雷克(CynthiaBlack)；以及赛门·舒斯特(Simon&Schuster)出版公司——裘蒂丝·柯尔(JudithCurr)。感谢编辑者：亨利·柯维(HenryCovi)和裘莉·史戴格华德(JulieSteigerwaldt)。

感谢慷慨分享故事的凯西·古德曼(CathyGoodman)、斯洛特夫妇(SusanandColinSloate)、贝里斯自然能源公司(BelizeNaturalEnergy)董事苏珊·莫里斯(SusanMorrice)、吉妮·麦凯(JeannieMacKay)，以及乔·史格曼(JoeSugarman)。

感谢启发交到我们的罗伯特·安东尼博士

(Dr.RobertAnthony)、希克斯夫妇(JerryandEstherHicks)和亚伯拉罕教诲(theteachingsofAbraham)、大卫·凯莫隆·吉康第

(DavidCameronGikandi)、约翰·海利夏朗(JohnHarricharan)、凯萨琳·庞德(GayandKaiteHendricks)、史蒂芬·卡威

(StephenMRCovey)、艾克哈特·托尔(EckhartTolle)以及戴比·福特(DebbieFord)。感谢大力协助的亚特伍德夫妇

(ChrisandJanetAttwood)、玛希雅·马丁(MarciaMartin)；以及“转型领导会”(TransformationalLeadersCouncil)、“灵性电影团体”(SpiritualCinemaCircle)的所有成员；还有“大爱灵性中心”

(AgapeSpiritualCenter)的工作人员、《秘密》影片中导师们的工作伙伴。

感谢我珍爱的朋友们的爱和支持：马尔西·科顿克利

(MarcyKoltun-Crilly)、玛格丽特·雷隆(MargaretRainone)、雅典娜·古利尼斯(AthenaGolianis)和约翰·沃克(JohnWalker)；伊莲·贝特(ElaineBate)、安德烈·凯尔(AndreaKeir)和亚贝夫妇(MichaelandKendraAbay)。还有我神奇的家人彼得·拜恩

(PeterByrne)，和我非常特别的姐妹们——珍妮·柴尔德(JanChild)给与本书无价的帮助，宝琳·维南(PaulineVernon)、已故的凯伊·以

桑（KayeIzon），以及永远在我身边给与无尽的爱和支持的葛莲达·贝尔（GlendaBell）。感谢我那兼具勇气与美丽的母亲——爱琳·伊桑（IreneIzon）；还有纪念我的父亲——雷诺·伊桑（RonaldIzon）——他的光芒和爱至今仍照亮着我们的人生。

最后我要感谢我的女儿——海莉和丝凯。感谢海莉，她帮我找到了我人生和人生真实旅程的起点。感谢丝凯，她跟随我的脚步，参与了本书的制作，编辑得很出色，让我的文字改观。女儿是我生命中的珍宝；她们的存在，振奋了我生命中的每一刻。

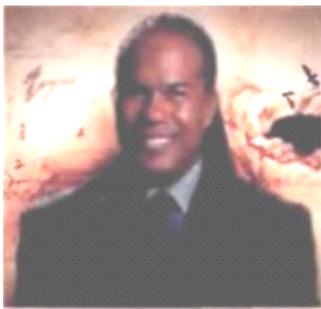
书中人物小传



约翰·亚萨拉夫（JohnAssaraf）

亚萨拉夫曾经是街头混混，现在是国际级的畅销书作家、讲师、企业顾问，帮助企业家创造更多财富、并过着不平凡的生活。过去二十五年来，他一直致力于人脑、量子物理学与商场策略的研究，因为这些都与事业及生活上的成功有关。他藉由所学，白手起家成立了四家价值千万的公司；现在则与全世界的企业人士及小企业主，分享他自己独到的创业及生财观念。

详细资讯请上网：www.onecoach.com



麦可·柏纳德·贝奎斯（MichaelBernardBeckwith）

贝奎斯博士这位中立的跨宗教先进，在一九八六

年成立了“大爱国际灵性中心”（AgapeInternationalSpiritualCenter），拥有当地一万名会员，以及世界上数以万计的友人和组织成员。他并协同国际上的灵性杰出人士——如达赖喇嘛、莎佛陀耶（Sarvodaya）社会运动的创立者阿里耶拉涅博士（Dr.A.T.Ariyaratne）、圣雄甘地之孙阿朗·甘地（ArunGandhi）等人——一同为这世界奉献。同时他也是“全球新思想联盟”（theAssociationforGlobalNewThought）的创建成员之一，该组织的年度会议聚集了顶尖的科学家、经济学家、艺术家，以及灵性导师们，共同指引人类发展最高潜能。

贝奎斯博士教导静心及“祈祷技术”，并带领闭关、会议演说及座谈等。他是“生命观想法”的创始人，同时也是《心的启发》（InspirationsoftheHeart）、《灵宴心斋四十日》（40DaysMindFastSoulFeast）、《和平宣言》（AManifestoofPeace）等书的作者。详细资讯请上网：www.Agapelive.com

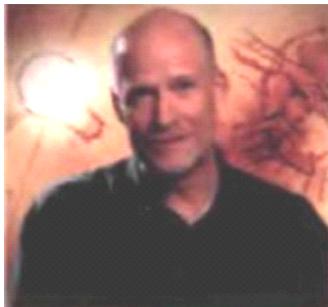


吉纳维夫·白汉德（GenevieveBehrend,1881-1960）

白汉德女士师从伟大的特洛华德

（JudgeThomasTroward）——《精神科学》（MentalScience）一书的作者、早期的灵魂玄学导师之一。白汉德女士是特洛华德所选的唯一门生，她秉承师志，继续在北美教学、演说并实践“精神科学”长达三十五年，写下《你的无形力量》（YourInvisiblePower）及《圆满内心的渴望》

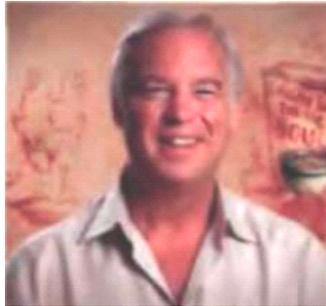
（AttainingYourHeart’sDesire）两部著作。



李·布劳尔（LeeBrower）

布劳尔是EmpoweredWealth国际顾问公司的创办人兼执行长，该机构提供企业、基金会、家庭及个人一整套系统和解决方案，以改进他们的核心价值、经验、贡献及财物资产等。同时他也是“象限生活”（QuadrantLivingExperience）和LLC

公司——给予全球“象限生活”顾问群训练及认证——的创办人。他是《布劳尔象限》（TheBrowerQuadrant）的作者，并与人合写《增富与保富》（WealthEnhancementandPreservation）一书。他所属的两个网站分别是：www.empoweredwealth.com
www.quadrantliving.com



杰克·坎菲尔（JackCanfield）

《成功原则》（TheSuccessPrinciples）的作者。他也是目前印刷超过一亿册、曾位居《纽约时报》畅销书排行榜榜首的《心灵鸡汤》系列共同创作人。他是美国为企业人士、公司领导人、经理人、专业销售人员、员工及教育者创造成功突破方面的顶尖专家，曾帮助数万人达成他们的梦想。欲知杰克·坎菲尔详细资讯请上网：

www.jackcanfield.com



罗伯特·柯里尔（RobertCollier, 1885-1950）

柯里尔是一位在美国相当成功的多产作家。他的所有作品，包括《史上的秘密》（TheSecretoftheAges）和《探囊取富》（RicheswithinYourReach）等书，都奠基于他自己在玄秘学上的广泛研究，以及他个人对“人人皆可轻松又正当地获得成功、幸福和富足”的信念上。承蒙“罗伯特·柯里尔出版社”慷慨同意，让本书引用柯里尔《史上的秘密》七册丛书的部分内容。

部分内容。



约翰·迪马提尼医师（Dr.JohnF.Demartini）

曾经被认为是学习障碍者的迪马提尼医师，现在是一名医师、哲学家、作家及国际级演说家。他曾经经营一家成功的脊疗诊所多年，还被誉为年度最佳脊疗师。迪马提尼医师现在从事健康专业咨询，

以及有关治疗与哲学方面的写作和演讲。他的“个人蜕变法”已经帮助成千上万的人，在他们的生活中找到更好的安排和幸福。其网址是：

www.drdearini.com



玛莉·戴蒙 (MarieDiamond)

戴蒙女士是国际知名的风水师，年轻时就被授予风水的知识，并实践淬炼其所学二十余年。她指导过多位名人，包括好莱坞明星、电影大导演和制作人、音乐天王及诸多知名作家。她帮助了许多知名的公众人物，在他们生活的每个层面创造更多的成功。她创设了“戴蒙风水”、“戴蒙探源”及“内在风水课程”，以帮助个人把吸引力法则与

生活环境相连结。其网址是：

www.mariediamond.com



麦克·杜利 (MikeDooley)

麦克并不是把教学和演说当作“职业”的人；相反的，那只是他的“生活探险”之一。他并且成功地悠游在公司及企业的竞技场上，在世界各地的普华顾问公司 (PriceWaterhouse) 工作结束之后，一九八九年他与人合作成立了“全新创意公司” (TotallyUniqueThoughts,TUT)，批发及零售公司的创意产品。该公司脚踏实地地从区域性的连锁店开始成长，接着进驻美国每一家大型百货公司，并藉由日本、沙特阿拉伯、瑞士等地的配销中心，服务全球的客户，售出超过一百万件“全新创意T恤” (TotallyUniqueT-shirt)。

在二〇〇〇年，他将公司转型为以网路为主的创意灵感及哲学性的探险家俱乐部，现已拥有来自超过一百六十九个国家的六万多名会员。他也是许多书的作者，包括一套三册的《来自宇宙的讯息》 (NotesfromtheUniverse)，以及在国际上受到肯定的有声课程《无限可能——梦想生活的艺术》 (InfinitePossibilities:

TheArtofLivingYourDreams)。

详细资讯请上网：www.tut.com



包伯·道尔 (Bob Doyle)

道尔是“超理性财富课程”——有关吸引力法则和实际应用的多媒体课程——的创办人及倡导者，他专注于吸引力法则科学，帮助大众能在生活更有目标地活化这个法则，以吸引财富、成功、美好的关系及其他一切渴望。详细资讯请上网：

www.wealthbeyondreason.com



海尔·多斯金 (Hale Dwoskin)

《纽约时报》畅销书《塞多纳术》

(The Sedona Method) 作者。多斯金致力于解放人们局限的信念，帮助他们完成内心的渴望。“塞多纳术”是解除受限与痛苦的感受、信念和态度的一种独特又强效的技巧；他教授这些原理给全世界的企业及个人已长达三十年的时间。详细资讯

请上网：www.sedona.com



莫里斯·古德曼 (Morris Goodman)

人称“奇迹先生”。古德曼从飞机失事的严重伤势中复元一事，在一九八一年成了热门头条。当初他被断定一生永远无法再走路、说话或身体正常运作；如今他却旅行世界各地，用他神奇的故事来感化、激励成千上万的人。他的夫人凯西·古德曼也在《秘密》影片中出现，告诉大家她本身自我疗愈的感人故事。

详细资讯请上网：www.themiraculman.org

约翰·葛瑞博士 (Dr. John Gray)

葛瑞是《男人来自火星，女人来自金星》

(Men Are from Mars, Women Are from Venus) 一书的作



者，该书是过去十年来最畅销的两性关系书籍，销量超过三千万本。他也写了另外十四本畅销书，并为成千上万人举办许多研讨会。他的焦点是放在帮助男女了解、尊重、欣赏彼此的差异性，不论在个人或职场上。他的新书是《男女大不同健康对策》

(TheMarsandVenusDietandExerciseSolution)。详细资讯请上网:

www.marsvenus.com



查尔斯·哈尼尔 (Charles Haanel, 1866-1949)

哈尼尔是个成功的美国商人，同时也写了许多著作，内容都是关于他个人在生命中获得伟大成就所运用的观念和方法。他最有名的作品是《万能钥匙系统》，书中传授获得伟大成就的二十四周课程；这本书自一九一二年首次出版至今，仍广受欢迎。



约翰·海杰林博士 (Dr. John Hagelin)

知名的量子物理学家、教育家及公共政策专家。著作《完美政府手册》(Manual for a Perfect Government) 说明如何解决重要的社会和环境问题，以及如何以符合自然法则的政策来创造世界和平。曾获颁给对社会有重大贡献的科学家的“克尔比奖”(Kilby Award)。他也是二〇〇〇年美国自然法则党 (Natural Law Party)

的总统候选人，被认为是当今世上最伟大的科学家之一。他的网站是：www.hagelin.org



比尔·哈里斯 (Bill Harris)

职业演说家、教师及商人，在涉猎古今有关人心本质及其转变技巧的研究之后，他创造了“共振音乐”(Holosync) 有声科技，让人们能获得深层静心的好处。他所经营的“中心点研究院”(Centerpointe Research Institute) 已经使全世界成千上万的人迈向更幸福、无压力的生活。详细资讯请

上网:

www.centerpointe.com



班·强生博士 (Dr. Ben Johnson)

原本受西方医学训练，因采用非正统疗法治愈了威胁生命的疾病，而对能量疗法产生兴趣；尤其热衷于亚历克斯·洛伊得 (Alex Lloyd) 博士所发现的“治疗密码” (The Healing Codes)。目前与洛伊得一起经营“治疗密码公司”。详细资讯请上网：

www.healingcodes.com



罗洛·朗梅尔 (Lorall Langemeier)

朗梅尔女士是“活出精彩” (Live Out Loud) 公司创办人，该机构提供帮助人们打成财务目标的教育及支持。她相信“心态”是建立财富的钥匙，并已帮助许多人成为百万富翁。她针对企业及个人做演讲，传授知识和专业。她的网站是：

www.liveoutloud.com



普兰特斯·马福德 (Prentice Mulford, 1834-1891)

马福德是“新思想运动”最早期的创始者和作家之一，一生大多过着隐居的生活。他的作品影响了无数作家和教师，内容论及精神与灵性的法则。作品包括《思想即物质》 (Thoughts Are Things) 及散文集《白十字图书馆》 (The White Cross Library)。



丽莎·妮可丝 (Lisa Nichols)

妮可丝女士是深具影响力的“个人启能”倡导

者，她也是“激励大众”及“激励青少年心灵”课程的创始者兼执行长；这两个涵盖广泛技巧的课程，能帮助青少年、女性朋友、企业人士在生活中带来深刻的改变，并为教育体系、公司客户、启能组织及信仰课程提供相关服务。她也是全球畅销书系列《心灵鸡汤——献给美籍非裔人士》

（ChickenSoupfortheAfricanAmericanSoul）一书的合作作者。她的网站是：www.lisa-nichols.com



包伯·普克特（Bob Proctor）

普克特的智慧来自伟大的传承。由安德鲁·卡内基（Andrew Carnegie）传给拿破仑·希尔（Napoleon Hill）开始；希尔再传授给奈丁格尔爵士（Earl Nightingale）；然后奈丁格尔爵士再把这智慧的火炬传给普克特。他从事心智潜能领域的工作已经超过四十年，旅行全世界传授这个秘密，以帮助公司及个人透过吸引力法则，创造成功、富足的生活。他也是全球畅销书《天生富裕》

（You Were Born Rich）的作者。详细资讯请上网：

www.bobproctor.com



詹姆士·雷（James Arthur Ray）

“真实财富与成功”原则的终生学习者。他发展了一套“成功与和谐财富科学”（The Science of Success and Harmonic Wealth），教导人们如何领受各个领域的无限成果：包括财务、关系、智识、身体和心灵。全球都有人采用他的个人表现法、公司训练课程及教练辅助。他针对真实的富裕、成功、人类潜能等主题做定期的演讲，而他本身也是东方、原住民及神秘传说的专家。详细资讯请上网：www.jamesray.com

民及神秘传说的专家。详细资讯请上网：www.jamesray.com



大卫·希尔莫 (David Schirmer)

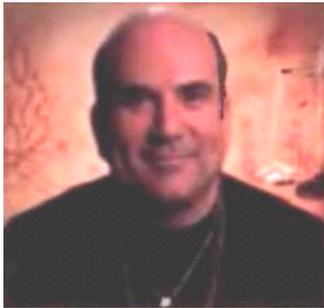
希尔莫是相当成功的股票交易人、投资人、投资训练师，也主持研讨、座谈和课程。他的“优势交易” (TradingEdge) 公司，教导人们如何藉由发展有助于获得财富的心态来创造无限所得。他对澳洲及海外股票、商品市场和准确分析，非常受到肯定。详细资讯请上网：www.tradingedge.com



玛尔西·许莫芙 (Marci Shimoff)

许莫芙女士是《心灵鸡汤——关于女人》、《心灵鸡汤——献给母亲》等超级畅销书的作者之一。她是生命转化带领者，热衷于讲授个人发展与幸福的主题，她的工作特别着重在丰富女性的生活。她也是“尊重团队” (The Esteem Group) 公司的共同创办人和董事，该机构提供女性自我尊重和激励的课程。她的网址是：

www.marcishimoff.com



乔·维泰利博士 (Dr. Joe Vitale)

二十年前他还是个无家可归的人，现在则被公认为全球顶尖的行销专家之一。他写了许多有关成功与富裕原则的书：《我梦想，因为我不绝望》

(Life's Missing Instruction Manual)、《催眠行销》

(Hypnotic Writing)、《相信就可以做到》

(The Attactor Factor) 等，都是最畅销的书。他拥有形而上学的博士学位，并且是有执照的催眠治疗师、玄学家、

神职人员及气功治疗师。详细资讯请上网：

www.mrfire.com



丹尼斯·维泰利博士 (Dr. Denis Waitley)

维特利博士是美国最受尊崇的作家、讲师及人类高成

就表现的顾问之一。他受聘到美国太空总署训练太空人，之后，也用同样的计划方法训练奥林匹克选手。他的有声专辑《胜利心理学》（ThePsychologyofWinning）一直是自我学习类的畅销课程，他也是十五本非文学类书籍的作家，其中包括书本全球畅销书。他的网址是：

www.waitley.com



尼尔·唐纳·沃许（NealeDonaldWalsch）

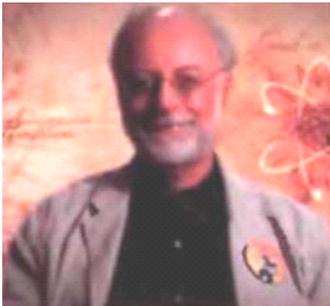
当今的灵性讯息传递者，同时也是破天荒的畅销书《与神对话》（ConversationswithGod）三部曲系列的作者，该系列打破《纽约时报》畅销书排行所有的记录。他出版了二十四本书，并发行影音及有声课程。他旅行全世界传播崭新的灵性讯息。欲与他联系，请上网：

www.nealedonaldwalsch.com



华勒思·华特斯（WallaceWattles,1860-1911）

出生于美国的华特斯，在多年研究各种宗教和哲学后，开始写下有关“新思想”原则实践的著作。他的许多书，深深影响了当代成功学的讲师，其中最著名的作品是成功学经典《致富的科学》（TheScienceofGettingRich），该书在一九一〇年出版。



弗莱德·亚伦·吴尔夫博士(Dr.FredAlanWolf)

吴尔夫博士是一名物理学家、作家、讲师，拥有理论物理学博士学位。他在世界各大学教书；其有关量子物理学及意识的著作，也非常为人所熟悉。他著有十二本书，其中《量子跳跃》（TakingtheQuantumLeap）曾获国家图书奖。现在，吴尔夫博士仍在全球各地写作和讲学，并实行他对量子物理学和意识之间关系的有趣研究。他的网址是：www.fredalanwolf.com

愿这秘密带给你一生
爱和喜悦

这就是我想要给你的
也献给这个世界

想体验更多，请上网：www.theseecret.tv
以及秘密中文读书论坛：<http://xxsc.5d6d.com>

补充资料:

如果您喜欢本书，可以选择购买纸质书收藏！

本书原价：¥ 32.00

以下是中文网络书店价格以及购买地址：



当当网 售价：**20.8** [购买地址](#)



卓越亚马逊售价：**20.8** [购买地址](#)



淘宝网搜索结果：[购买地址](#)



99 书城售价：[购买地址](#)



蔚蓝网络书店：[购买地址](#)

相关网站:

秘密英文官方网站：<http://thesecret.tv>

秘密中文官方博客地址：<http://blog.sina.com.cn/secretofficial>

秘密读书论坛：<http://xxsc.5d6d.com>

《秘密》电影下载地址：

<http://119.147.41.16/down?cid=F064D72CE3D8865B8A5E41771E744E25EA5FD4F6&t=4&fmt=flv>

《秘密》MP3 下载地址：<http://www.verycd.com/topics/179277>

秘密读书会 QQ 群：

<http://xxsc.5d6d.com/viewthread.php?tid=284&extra=>

声明：本书内容来源于网络；版权属于作者，请勿用作商业传播。