

张德芬 著

都 市 身 心 灵 能 量 课

遇见心想事成的自己

(全新修订版)



CBS

湖南文艺出版社

博集天卷
CS-BOOKS

张德芬 著

遇见心想事成的自己

(全新修订版)



湖南文艺出版社



開卷天啓
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见心想事成的自己 / 张德芬著. -- 长沙 : 湖南文艺出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5404-7537-6

I. ①遇… II. ①张… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053917号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心灵成长·励志

YUJIAN XINXIANGSHICHENG DE ZIJI 遇见心想事成的自己

著 者: 张德芬

插 画: 范 薇

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良 刘 丹

策划编辑: 张小雨

特约编辑: 田 宇 王 蕾

营销编辑: 刘宁远 李 群

封面设计: 面 团

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

开 本: 880mm×1270mm 1/32

字 数: 145千字

印 张: 7.5

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7537-6

定 价: 38.00元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

给读者的一封信



“心想事成”一直是大家关心的话题，我自己其实对它有很多的体悟和经验。

从小，我就很喜欢梦想，在寂寞的童年，我时常一个人望着天空发呆，幻想着种种的未来，把每个细节，甚至事情发生之后的感受，都在童年的青草地上身临其境地去体验。

而我也是一个剑及履及、说到一定做到的人。做任何事情，我都一定会设下一个目标，然后勇往直前地迈进，十之八九都会成功。当然，这是因为除了做白日梦的能力（也就是观想能力）特别高之外，我的执行能力也很强。所以，虽然小时候家境不富有，但我几乎是要什么就可以得到什么。

后来接触灵修，了解了所谓显化（创造）的秘密，才知道我从小就开始玩这个游戏了。现在知道了原理，当然玩得更高端。有一次回台湾，坐在出租车中，看到外面是台北夏日午后典型的大雷雨，人一下车冲进骑楼的这当中，就一定会淋成落汤鸡。我当时发念，让大雨在我下车时停一下，别让我淋湿了。我闭起眼睛，集中心力，发射命令，等到



我下车时，雨滴真的变得稀疏了，愿望真的达成！我安然到了朋友家，回头一看，窗外又是倾盆大雨。

几年前我曾经写下来五个秘密心愿，认真地发愿了几次，两年之内这五个心愿全都实现了。但是，就像我在本书中指出的心想事成的陷阱，有些愿望实现后，其实不是我真正想要的，或是以一种可笑的方式应验。另外就是，我付出不小的代价。如果我知道自己要付出这么大的代价，我当初是否还是要发那样愿望呢？我可能会三思而行了！

另外一次体验到心想事成的陷阱，是在台中参加内观禅修的时候。当时我是第二次去参加内观，心里想应该没问题，可以熬过去。但是第一天我就后悔了，天天吵着要走。内观中心有很严格的规定，是不让参加者来去自如的，我多次申请无效，就又使出心想事成的观想绝招啦！我集中精神，发挥所有脑力，告诉自己：“我明天一定会离开这里！一定会离开这里！”结果第二天我真的离开了，因为腹痛如绞，回到台北诊断出是盲肠破裂，开了一个大刀，休养了好一阵子。

所以，我忍不住要写本书和大家分享我关于心想事成的体悟和心得，特别是心想事成的陷阱和代价，不得不小心。有一个朋友看了《秘密》这本书之后，很有信心地发愿要自己进账两千万新台币。她信心满满地告诉我，她几乎可以“闻到”钱的味道了。后来她回家探望正要外出旅游的爸爸妈妈，老人家不经意地提到“旅游保险金两千万”，吓得她当场收回发愿，这种两千万不要也罢！

除了要注意你会付出的代价之外，同时我也很想告诉大家，光靠“补”——告诉自己你很棒，而且事情会非常顺利成功，只是做到了心想事成一半的功夫。真正心想事成的境地，应该是在处理了自己的人生模式、知道自己真心向往的是什么，而且对治了阻挠的信念，连接上你的源头之后，自然而然发生的状态。

同时，心想事成只是修行的一个工具和阶段，并不是我们追求的最终状态。对于初入灵修殿堂的人来说，心想事成是极具吸引力的，但是当意识层次提升到了一定境界的时候，我们应该知道，随顺生命之流，臣服于宇宙能量的运作方式，应该是较为理想的状态。这个工具，最终会把我们带回到我们的源头，在那里，我们本自具足，不需外求了。如果宇宙给你的，就是你想要的，那么你想要的就会不断地发生在你的周遭，因为你已经和宇宙同频共振了！

就我个人而言，我现在几乎完全不玩心想事成的游戏了。我每天会做的，是去看今天又有哪些负面情绪升起，对应于我的哪一个模式，或是察觉最近我哪一个人生模式特别“嚣张”，然后我会写下来《遇见未知的自己》当中教大家做的解除模式的宣言：我看见我有负面的感受，我愿意接纳它，并且放下对它的需要。当然，本书第二部最后所提供的那些解除人生模式的方法，我也是身体力行的。此外，与身体的联结，对情绪的臣服，定静自己的思想，看到小我的认同，这些每日必修的功课，我仍是力行不辍的。



现在我当然还是会祈祷，尤其是如果有特别渴望某件事情要怎样发展时，我会这样祷告：“亲爱的宇宙啊！我很希望_____，因为_____，谢谢你帮助我，但是照你的意思，不要照我的意思。”耶稣就曾经对天父做过这样的祷告（父啊！在你凡事都能，求你将这杯撤去。然而不要从我的意思，只要从你的意思）。

这种祈祷，是谦卑的，是臣服的。毕竟生命是让我们来体验的，让我们在种种试炼当中，仍然能够表达我们来到这个世界的目的——彰显宇宙。如果我们总是要这个世界上的人、事、物，完全符合我们心想事成的要求的话，好像失去了我们最初的使命和目的了。

但是我也相信，实现自己的梦想，也是我们表达宇宙生命的一种方式。书中提的种种方法，都是有用的工具，帮助读者们成就自己的梦想。但是到了某一个境界之后，我希望读者还是能够清楚地看到：生命是如此巨大的一条河流，我们要做的，是在生命之河中愉快徜徉，顺流而行，而不是辛苦地用各种手段要求河流以我们想要的方式流动。

最后，以一句我很喜欢的话与大家共勉：

你不可能经由一个没有喜悦的旅程，到达一个喜悦的终点。不管此刻在人世间，你追求的是什么，希望你能记得这句话，在过程中保持喜悦的心，那么你心所向往的东西，就会毫不费力地来到你的生命中。

德芬
在爱和光中

新版序

我们的世界是我们“相信”来的



心想事成的话题，从最早《秘密》一书开始到现在，历久不衰。有人很侥幸地成功过几次，有人屡试屡败，然后搞不清楚为什么所谓的“心想事成”不能够实践？是不是自己哪里做错了？其实，心想事成真的不是照本宣科按照某些步骤来做就可以成功的，它是一个需要“入心”的技巧。

最重要的关键点就在于“感受”和“信任”，光是这两点，就打败很多人了吧？就拿我来说，我觉得很多事情不是我去要来的，而是我就觉得会这么发展。所以，在过程中，我是有信任和正面感受的，然后，事情就自然而然地发生了。那么，心想事成一说到底成立不成立呢？

我自己一路以来，一直在研究“自由意志”和“命中注定”这两个似乎截然相反的说法，到底哪一个是真的呢？有的人说，自由意志占了命运的50%；也有人说，人生只有10%是自由意志操控的。



遇见
心想事成的

印度有一个上师告诉我，除非你能够从你个人的意志中解放出来，否则你是没有自由意志的。英文原文如下：unless you are free from your will, you don't have free will。

这句话听起来非常深奥，是什么意思呢？意思就是说，如果不是你命中注定该有的东西，而你想要得到的话，一定不能是从自己的个人意志而来的，必须和你的灵魂使命或更高意图是相符的。个人意志指的是什么呢？其实，我们想想自己想要的东西，大部分都是外在的、实体的。比方说，名望、钱财、伴侣、子女、健康等。这些“要”的背后，都是出自小我的匮乏、虚荣、不安全感……这样的动力，很难让我们得偿所愿，因为这些就是拿来服侍我们小我个人意志的。

所以，心想事成的实现，必须要在你自己内在的匮乏、空缺和恐惧都被看见并承认之后，才有可能。看见虽然不一定能够立刻疗愈，但是能够让你看到你背后的真正动力是什么，这非常重要。那位印度上师（古儒吉大师）就说，我们每个人从生下来开始，随着命运的展开，带着先天的一些业力习性，被周遭的人、事、物不断地烙上了“印记”，印记就像我们说的心理模式，一种看待事物的角度和反应方式，如果我们无法看到自己的印记，并且学习不被它操控，那么我们就是命运掌控下的机器人，没有太多自主权的。

举例来说，很多人都想发财。金钱这个东西大体上来说，是命中注定的，人能控制的非常有限。所谓大富在天，小富在人。所以中年之后还穷困贫乏的人，本身个性上一定有显著的标志和缺陷。而缺乏金钱的人，大部分都和父亲的关系有障碍，对这个世界没有安全感，或是对“钱”所代表的能量有厌恶、抗拒或是不配得的感受。如果愿意如实地看到这些，而能够在生活当中去修炼，才有可能改变自己的命运。如何修炼？就是不断地去看到自己脑袋里面那些阻挡你获得金钱的错误信念，试着让自己的“感受”，从金钱缺乏的恐惧或贪婪，变成真正地喜欢金钱，愿意接纳金钱，欢迎它的到来。

追逐金钱的能量通常有三种：

1.觉得这个世界不安全，有了钱，才可能生存下去——这是出于恐惧和贪婪。

2.觉得自己不受尊重，如果有了钱，就会有一定的社会地位，才能抬得起头来——这是出于匮乏和自卑。

3.觉得金钱是一种非常好的能量，如果有了足够的钱，你的生活会更加多样化，在地球上玩得会更开心——这是出于富足和自信。

如果你命中注定金钱就不是太多，而你想要更多金钱去探索这个



世界的话，第三种能量是最能够帮助你和宇宙同频共振、心想事成的。如何与宇宙同频共振？宇宙永远回应的是我们正面的能量和感受。如果你一直觉得自己生活无忧、钱不是问题，那么你散发的就是正向的频率。这种频率必须是真实的，发自内心的，宇宙就会有所回应。

亲密关系也一样。几乎每个人都想碰到自己的“对先生”“对小姐”（Mr. & Miss. Right），对我来说，我的亲密关系也是最大考验的修行道场。我以前一直想要找一个男人来满足我感情的需求，为了达到这个目的，不惜委曲求全、牺牲自己来迎合对方。结果就是，付出很多却没有回报。表面上看是运气不好，但是在我这里，就是学习功课的事。我要学的就是在感情上独立自主，不为男人动摇自己该做的事和立场，不去掌控驾驭，不过分牵缠，设立清楚的界限，两个人就只是一同享受生活中的美好。等到这些功课都学会了、做好了，一个理想的男人没有理由不出现。在这点上，现在我是有正面感受和信心的。

其实研究大脑神经学的专家也说，大脑分辨不出发生的事情是真实的还是虚构的，因为它只会辨识“感受”，所以我们的感受是会创造出外在实相的。注意生活中的蛛丝马迹，看看你是如何创造了你周遭的世界——尤其是别人对你的态度和回应，几乎都是与你的能量频率对应的。愈说愈玄，还是回到最基本的实操方法吧。

心想事成真正的成功秘诀就是祈祷，诚心地祈祷、信任地、正向地、愉悦地祈祷，并且让自己的生活能够活出那种品质来，这是100%有效的。那些充满负面思想、生活态度不是很好的人，如果用心想事成的方法真的求到了他们心目中想要的东西，那其实就是碰巧命中注定的，不是他们“求”来的，不必太惊讶。

所以，对我来说，现在这本《遇见心想事成的自己》，其实还是有效的。里面说到了要培养“事已成”的感受，和最后的祈祷文，这些都是经得起考验的好方法。但如果只是做做文章，摆摆架势，念念祈祷文，而没有正面的感受和信任的话，心想事成是不会成功的。自己要先相信，外在就会显化出来给你。我们的世界是我们“相信”来的，我愈来愈能体会到这句话。

也祝福我的读者们，在人生旅途中，享受探索的乐趣，找到那条通往自己天堂的路。荆棘坎坷也好，康庄大道也好，那是一条你自己独一无二创造出来的路，好好享受它！

P.S.当你梦想实现的时候，别忘了和我分享你的喜悦。

德芬的微博：<http://weibo.com/u/1759168351>



遇见
心想事成的
自己

009

德芬的微信：



目录 Contents

- **给读者的一封信** / 001
- **新版序** / 我们的世界是我们“相信”来的 / 005

缘起 / 从一个遥远的故事说起 / 001

第一部

学习 心想事成 的秘密

接受宇宙的讯息，
达到心想事成

01.神秘学院的炼金师 / 主宰一切的无形世界 / 014

在这个世界上，我们眼睛看不见的东西，威力其实远胜过看得见的东西。

02.万事万物的振动频率 / 无形影响有形的法则 / 019

03.欢乐树和愁苦树 / 觉察自己的感受 / 025

04.大自然的振动频率 / 秘密转移物 / 030

05.我正在通往成功的正途上 / 你到底想要什么 / 035

心想事成的第一步就是清楚地知道自己到底想要什么。

06.找到自己真心想要的东西 / 创造人生的步骤 / 040

一定要把注意力和焦点放在自己要的东西上，而且是正面的方向上。





07.结业不是毕业 / 为别人的成就开心 / 047

08.奇妙旅程的开始 / 实现自己的承诺 / 052

09.山城国的冒险 / 想要什么就有什么的能力 / 058

10.让事情自然发生 / 等待接受，学习放下 / 063

如果你认为，你要的东西非到手不可，其实你是在推开这个东西。

11.得到秘密的勋章 / 让宇宙的力量带领你 / 070

第二部

秘密后的秘密

经由喜悦的旅程
到达喜悦的终点

12.在编织美梦的憧憬里 / 心想事成的秘密 / 078

13.那真的是你想要的吗? / “不配得”的情结 / 083

14.不要为难宇宙 / 心想事成的陷阱 / 089

我们想要的东西，最终可能变成我们想象不到的痛苦，或是，从一个更长远的角度来看，它未必适合我们。

15.你不知道要付出什么代价 / 是否能发出喜悦振动的频率 / 096

16.积压的情绪是堵塞的能量 / 慈悲地观照负面情绪 / 102

静默是非常重要的基本功夫，它能够平静你的内心，让你观照你的思想，进而培养你自我觉察的能力。

17.连接上你的源头 / 心想事成的终极秘密 / 108

18.紧抓不放的人生模式 / 重新设定信念 / 114

19.用不同的角度来重新设定 / 欢乐的人生 / 120

不要把人生看得那么严肃和认真，加一点幽默感，你的日子会更好过。

20.打破因循的模式 / 先泻再补的原理 / 125

21.全然接受你的负面情绪 / 释放情绪的模式 / 130

22.为旧信念换上新衣服 / 成功是一种习惯 / 136

失败和平庸也不过是一种习惯，所以会制约着一些人，让他们甘于平庸，屡遭失败。





23.这些垃圾从哪儿来的? / 自问自答修正法 / 143

24.走出受害者模式 / 让理性与感性平衡的技巧 / 148

25.心想事成的捷径 / 短短的祈祷词 / 154

如果能够扫除内心的障碍，与无形的灵性世界连接上，那么，每个人都可以恢复我们与生俱来的心想事成能力。

26.最后的梦想成真 / 让宇宙来成全 / 162

● 心想事成30天实践计划 / 167

帮助你实现一个特定的梦想，并且养成终生受益的良好习惯。

● 心想事成30天实践日程表 / 193

每天按照此表进行心想事成的实践，30天后，你会看到自己的变化和成长。

● 张德芬心灵能量20问 / 197

我们得不到自己想要的是因为我们有许多人生的功课要学习。

● 参考资料 / 220

缘起

从一个 遥远的 故事说起

我们每个人的生活模式都是经过长年累月的习惯养成的，每天我们在不知不觉中按照它的方式过生活。

Meet Your
Manifesting
Self

