



The
SECRET

《精神力法则》《吸引力法则》
《因果法则》

秘密的法则

改变千万人一生的神奇法则

[美] 克劳德·布里斯托
佛罗伦斯·斯考韦尔·西恩等 / 著
黄思茵等 / 译

中国言实出版社

世界著名励志书籍

精神力量、吸引力法则、因果法则

改变千万人一生的神奇法则

中国言实出版社



The
SECRET

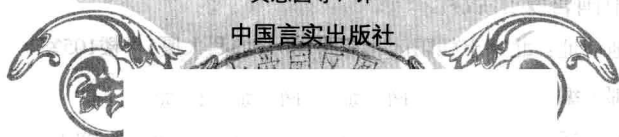
〈精神力法则〉〈吸引力法则〉
〈因果法则〉

秘密的法则

改变千万人一生的神奇法则

[美] 克劳德·布里斯托
佛罗伦斯·斯考韦尔·西恩等 / 著
黄思茵等 / 译

中国言实出版社



中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

秘密的法则 / (美) 布里斯托等著; 黄思茵等译.

—北京: 中国言实出版社, 2009.2

ISBN 978-7-80250-082-2

I. 秘…

II. ①布… ②黄…

III. 能力培养—通俗读物

IV. B848.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第203568号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铭成印刷有限公司

版 次 2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

规 格 720毫米 × 1000毫米 1/16 18.25印张

字 数 380千字

定 价 36.80元 ISBN978-7-80250-082-2 / B · 200

序

“秘密”的法则

本书是三部英文著作中译本的合集，它们有一个共同的指向性主题，这就是“秘密”(the Secret)。

什么是“秘密”？简单说，它是西方一套历史悠久、具有鲜明文化特色的潜能开发系统，据称西方的许多伟人巨匠都知其奥秘并深受其益：柏拉图、莎士比亚、牛顿、雨果、贝多芬、林肯、爱因斯坦……它的核心是吸引力法则——“关注什么吸引什么”(like attract like)，或者说就是“所得之果必是心之所愿”。《秘密》一书作者朗达·拜恩认为，吸引力法则包括“要求——相信——接收”三个步骤，并说：“了解这个秘密，就没有做不到的事；不论你是谁，你想要什么，这个秘密都能给你。”

果真有如此神奇的“秘密”吗？本书的目的不在于提供答案，而在于为读者了解、探究这个问题，提供更丰富的知识背景。

本书由《精神力法则》、《吸引力法则》和《因果法则》三卷组成，在共同指向“秘密”这一主题中，具有各自的特点和地位。

卷一《精神力法则》是基础。其核心理念是“信念是所有成就的起源”，它坚信人类的所有成就都是伟大思想的产物，并通过潜意识理论加以具体论证。只有了解“精神力法则”，才会明白在上述潜能开发系统中，为什么要如此强调“要求”和“相信”的作用。



卷二《吸引力法则》着眼于具体运用。它通过六位心理训练师提供的将吸引力法则运用于生活各个方面的操作性方法和训练，力图使“秘密”不再停留于“揭秘”层面和理念层面，而是落实于实践层面。

卷三《因果法则》主要从《圣经》的人生启示切入，来展示“因”与“果”之间的因果关系。作者认为正确的信念、感恩的心态和在正确信念指导下的语言方式组合在一起，构成改变人生的强大力量，并举了大量的事例来说明这一点。了解了这种因果逻辑，就会明白吸引力法则所说的“要求”和“相信”和我们通常的理解是不同的，是有特殊内涵的。

可以说，本书所呈现的三个法则，为读者提供了一条走近“秘密”背后的秘密的通道。这究竟是一套怎样的潜能开发系统？它究竟能怎样帮助你实现人生的理想？愿读者在阅读本书后，得到真正有益的人生启示。

译者

2009年1月

秘密的法则
THE SECRET



Contents · 目录



序：“秘密”的法则 / 1

卷一 精神力法则 / 1

作者简介 / 2

卷首语 / 3

一 信念是所有成就的起源 / 5

二 潜意识——潜能发源地 / 27

三 暗示的力量 / 34

四 如何正确运用你的想象力 / 61

五 照镜子：释放精神潜能的特殊法门 / 91

六 如何将你的精神力转化成行动力 / 106

七 女性和精神力法则 / 131

八 拥有信念，万事水到渠成 / 157

卷二 吸引力法则 / 171

作者简介 / 172

卷首语 / 173

一 找到你的动力 / 175

二 改变命运的法则（一） / 178



- 三 改变命运的法则（二） / 180
- 四 改变命运的法则（三） / 184
- 五 精神力量是发挥魔力的关键因素 / 188
- 六 让你的精神力量发挥作用 / 190
- 七 让你的感觉指引你做每件事情 / 193
- 八 我们的感受要比我们的知识更重要 / 195
- 九 吸引力法则与美满爱情 / 198
- 十 吸引力法则与健康饮食 / 200
- 十一 为什么我没有获得我所求？ / 202
- 十二 我要的并不是这个！ / 205
- 十三 当你吸引来消极的人时，应对他充满感激 / 208
- 十四 别再无动于衷，行动起来吧 / 211

卷三 因果法则 / 213

作者简介 / 214

卷首语 / 215

- 一 人生的终极法则 / 217
- 二 说出你要的，相信你说的 / 224
- 三 “凭你的话定你为义，凭你的话定你有罪” / 230
- 四 不争法则 / 237

秘密的法则
THE SECRET



五	因果法则与宽恕法则 / 244
六	抛下负担，得到希望 / 250
七	爱的法则 / 256
八	永远相信你的直觉 / 264
九	正确设计自己的人生 / 271
十	肯定自己与否定自己 / 279
	后记 / 284



卷一 精神法则

〔美〕克劳德·布里斯托 著
黄思茵 译

作者简介

克劳德·M.布里斯托（Claude M. Bristol, 1891—1951）：出生于德国，后移民美国，美国知名商界人士，著名畅销书作家。第一次世界大战期间曾在法国和德国战场服役，后任军事报纸《星条旗报》的特约编辑。战后，克劳德进入投资银行业工作，并成为著名的太平洋海岸公司的副主席，这让他成功跻身美国上流社会。在20世纪中叶，克劳德是美国首屈一指的演说家，他的著作《精神力法则》（*The Magic of Believing*）被誉为潜能开发领域的经典，销量超过100万册，深受各界读者的追捧。

秘密的法则
THE SECRET



卷首语

世上有没有某种力量，或叫做因素、能力、技巧——随你怎么称呼——被少数人用来克服人生的困难，并因此让他们获得杰出的成就？我坚信答案是有，而我写本书的目的就是设法解释清楚这种力量，这样读者在需要时就能够使用它。

我生性好奇，总是不断追求着问题的答案和解释。这种追求把我带到许多奇怪的地方，使我面对很多奇特的事件，并促使我阅读了手边可得的所有涉及宗教、教派、自然科学和精神科学的书籍。我还阅读了近千本有关现代心理学、玄学（Metaphysics）、古代巫术、伏都教（一种西非原始宗教。——译者注）、瑜伽、神知学（Theosophy）、基督科学派、联合教（Unity）、上帝教（Truth）、新思想教（New Thought）和自我暗示的书，以及许多其他有关被我称之为“精神力”（Mind Stuff）的、哲学类和有关大主教教义的书。

这些书籍中的一部分很荒谬，其他的要么古怪，要么非常深奥。但从中我还是发现有一条贯穿于所有的教义的重要线索，并使得这些教义在那些虔诚接受并专心于它们的人身上起作用，而这条线索可以用一个简单的词汇来命名：信念。

卷一 精神力法则



同时，也正是同一要素——信念——促使患者通过精神治疗恢复健康，促使人们攀登至成功之梯的高处，并对所有接受它的人产生显著影响。

对于信念产生奇迹的原因还没有令人满意的解释，但毫无疑问的是，信念本身拥有着真正的魔力。“信念的魔力”成为总是萦绕在我脑海中令我反复思考的短语。

精神力法则和人类的历史一样历史悠久。史上所有睿智的人们都精通这门学问并使用它。我所做的唯一一件事只不过用现代的语言来阐述这个主题。



一 信念是所有成就的起源

为了更好地理解我们这本书的主题，你应该思考一下思想本身和它的现象。除了认为它是某种心理行为（Mental Action），没有人知道思想真正是什么。但就像未知的电气元件一样，到处我们都看得到它的表现形式。我们在孩子的行为和表达方式中发现了它，在老年人身上发现了它，甚至在其他生物身上也发现了它。我们越深入地思考和研究思想，我们就越意识到它的力量有多么强大，它的力量是多么无限。

读到这里的时候，看看你的周围。如果你在一个配备家具的房间，你的眼睛告诉你你看到的是很多无生命的物体。就视觉而言，这当然没错，但实际上你正在看的是通过某些人的创造性工作而实体化的思想和想法。正是思想首先创造了家具，塑造了窗户的玻璃，给予织物和覆盖物以形状。

不管是汽车、摩天大楼、掠过平流层的巨大波音 747 喷气式客机，还是缝纫机、小别针——它们最初是怎样诞生的？它们来自于那不可思议的力量——思想。经过进一步分析，我们认识到这些成就，以及实际上我们所拥有的一切——无数的事物——都是创造性思维的结晶。拉尔夫·沃尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson, 1803-1882, 美国散文作家、

思想家、诗人。——译者注）声称思想乃是人类所有行为之起源；当你理解这一点时，你就开始明白思想之外的每个东西都有其对应的思想起源。正如佛在数百年前所说：“万法唯心。”

你的生命正是你的思想和你思考过程的结果。你的血肉、骨头和肌肉可以被分解为百分之七十的水和价值很小的少量化学成分，但真正塑造了你的是你的思想和你思考的东西。成功的秘诀不在于外物，而在人的思想之中。

思想使矮人成为巨人，也经常把巨人变成矮人。历史充满了思想如何使弱者变强、强者变弱的记事，你也经常目睹它起作用的证据。

在没有上述的思想脉冲（Mental Impulses）的情况下，你将不会吃饭，不会穿衣服，不会追赶公交车，不会开小汽车，不会开电视，或者不会读一份报纸——你甚至抬不起你的手臂！虽然你可能会认为你的行动多少是习惯性的，也许是某种物理反射导致的，但是你在生命中所走的每一步，无论方向如何，背后的可畏而强大的推动力是——思想。

你走路的方式，你的言行举止，你的衣着，无不反映着你的思考方式。懒散举止是懒散思想的体现，而警觉正直的举止是内心的力量和信心的体现。人的行为举止是内心的外在表现。你是你自己思想的产物。你相信你自己是什么，你就是什么。

思想是所有财富、所有成功、所有功利、所有伟大的发现和发明，以及所有成就的起源。没有了思想，世界上就不会有医学，不会有伟大的博物馆，不会有伟大的戏剧或小说，不会有现代的便利设备——事实上，最原始时代的生命就不会有任何进步。

你的思想——是支配——决定你的性格、职业，甚至是你的日常生活的力量。因此“思想可以成就一个人也可以毁灭一个人”这句话就变



得容易理解了。没有了思想之原动力的生成，就不可能有无论好坏的任何行为或反应。所以，《圣经》中说“播种什么，收获什么”；莎士比亚也说过：“事情本无好与坏，全在自己怎么想。”

著名的英国物理学家亚瑟·爱丁顿先生曾说，丝毫不用怀疑的是，我们生活的这个宇宙是人类思想的产物；而在相同领域同样著名的詹姆斯·琼斯先生提出，宇宙仅仅是为人类思想打下基础并使之协调的某种伟大的宇宙精神的创造物。

最近以来，科学揭示了亚原子微粒的特性与许多东方玄学的信条之间的相似之处。最伟大的科学家和思想家们不仅仅在表达古时贤人的思想，也证实了本书的基本原理。

几乎在人类世界伊始，人类就被那些了解思想的强大力量的人所塑造。所有伟大的宗教领袖、国王、武士和政治家都掌握这门学问，知道人们是按照思想来行动——并对他人的思想做出反应，尤其当他人的思想比其自身的思想更强大、更有说服力时。因此，思想强有力的人总是通过影响人们的思想来支配他们——不管是领导他们走向自由还是领导他们走向奴役。在历史上从未有过一个时期比现今有更充分的理由令我们去研究我们自己的思想，理解它们，并学习如何通过思想来汲取我们每个人力量的伟大源泉，从而改善我们的生活。

毫无疑问的是，人们按照自己的设想发展。曾几何时，我也嘲笑那些谈论思想的磁力、谈论思想如何与所想之物发生联系，以及它如何能够在很远的距离影响人和无生命事物的人。但我现在不再嘲笑他们了，那些对思想的力量有所了解的人也不会嘲笑他们，因为人们迟早都会意识到思想能够改变整个地球。

著名的爱尔兰编辑和诗人乔治·罗素（George Russell）说过的“人

们按照自己的设想发展”这句话被我在本书引用了。而他也确实用自己的生命证明了这句话：他成为了一位伟大的作家、学者、画家和诗人。然而，请务必记住一点，那就是我们脑中的很多思想完全不是我们自己的，至少不是我们创作的。我们被他人的思想所塑造；被我们在交谈中听到的、在报纸杂志和书上看到的、在电影电视台里听到的，甚至被意外地从旁观者那里听来的议论所塑造。这些思想时常连珠炮似的轰击我们。其中一些与我们脑海中最深处的思想协调在一起并打开了通往人生中更广阔视野的道路，于我们是有益的。但太多的时候，这些思想令我们心烦意乱，削弱我们的自信心，并使我们远离更高的目标。这些外部思想正是问题制造者，在后文我会解释如何能够不受它们的影响。

任何人都应该充分地思考因果定律，因为它关系到思想的运转方式。遗憾的是，我们对于像“万事于心，心外无物”或“思想是力量的源泉”这样的道理懂得太少。而对此做出的极好解说出现在1932年10月10日，那天的《商业金融纪事报》刊登了一篇标题为《理想黄金国》(*El Dorado*)的文章。

理想黄金国，一个金银珠宝旷世丰饶的国家，就在每个人的家门口。致富之源在你脚下，运气在你手中。万事于心，心外无物。尽管经常看来，只有那些或撞上好运的，或贪婪的，或有势力的，或依靠奸诈取胜的人们发了大财，并在好天气出航，遨游在财富之海……但其实全人类每个人都被赋予了获得丰衣足食生活的机会。这是再明显不过的事实。宗教和哲学宣称了它；历史和科学证明了它。……你追寻的是什么？不管是什么，付出代价，就把它拿走。供给无穷无尽，只不过你追寻的东西越珍贵，你要付出的代价就越高。我们获得的每样东西都要用我们



自己的灵魂之金来交换……

到哪里去找那万能之金？当一个人认清自身时，他就获得了灵魂之金，他就得到了自由、所有的财富、成就和繁荣。夸张之词？不，美国的历史和传记乃至一切历史都是最明显的证据。我们如果仅仅睁开我们的双眼，即使在最近的事件中也能发现显而易见的确切证据。除非人类在自身（发现了）支配领土、权力和成就的灵魂之金，否则无论何时他们也实现不了，也不能实现任何实际的、持久的、有效的或令人感动的事。所有了解自身的人都明白任何实物或思想都有一个精神对应物或精神基础。他们在金钱中，在银行存款中都发现了它。对于一个觉醒的人来说，供求规律不仅仅是一个经济法则，而更是精神力法则的物质体现。我们还可以在万有引力、化学反应、宏观世界和微观世界中发现相同的精神力法则在起作用。

很久以来，美国都是最伟大的理想黄金国之一。……马凯·奥布莱恩、赫斯特和菲尔，1849年出生的三个勇敢的美国年轻人，在加利福尼亚发财之前发现了自身的财富。“只要我们心中有黄金，”他们告诉彼此，“我们就一定能得到我们那一份”……詹姆士·J. 希尔，在一片荒芜、了无人烟的地方从无到有修建了大北铁路。像他这样的奋斗者，其精神财富是何等的伟大！他的疯狂缔造了一个铁路帝国。精神的力量使他把森林和平原变为一个个理想黄金国，也是同一种力量使他自由地使用因为开拓阿姆斯特丹、伦敦市场而带来的财富，通过这种力量他还使美国的数百万人在寒冷的西北部发了大财。

托马斯·阿尔瓦·爱迪生在去世前数年曾说：“想法来自于太空。尽管这似乎令人惊讶，令人难以置信，但却是事实。”想法来自于太空之外。毫无疑问，爱迪生肯定已经经历过，因为几乎没有人比他领受到

卷一 精神力法则

