

The
Vortex

吸引力旋涡

[美] 埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 著
严丽娟 译



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

The
Vortex
吸引力旋涡

[美] 埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 著
严丽娟 译



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

吸引力旋涡 / (美) 埃斯特·希克斯, (美) 杰瑞·希克斯著; 严丽娟译. -- 北京: 北京燕山出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5402-5232-8

I . ①吸… II . ①埃… ②杰… ③严… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 248375 号

THE VORTEX

Copyright 2009 by Esther and Jerry Hicks

Originally published 2009 by Hay House Inc., USA

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd.

All Rights Reserved

吸引力旋涡

著 者: [美] 埃斯特·希克斯 杰瑞·希克斯 译 者: 严丽娟

策 划: 双螺旋文化

责任编辑: 战文婧 俞 伽

特约编辑: 申 海

出版发行: 北京燕山出版社有限公司

地 址: 北京市丰台区东铁匠营苇子坑路 138 号

邮 编: 100079

电话传真: 86-10-65240430

网 址: <http://www.bjyypress.com/>

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 7.5

字 数: 160 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

印 刷: 北京兰星球彩色印刷有限公司

书 号: ISBN 978-7-5402-5232 -8

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

(本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换)

前言

Preface

改变一生的想法

我们即将进入关系这个主题，所采取的角度或许跟你之前想过的完全不一样。“渴望安全感的女孩遇上热爱自由的男孩，他们陷入爱河，他们住在一起，他们工作赚钱讨生活，他们生了小孩（在大多数情况下），他们继续‘整天’工作、‘找时间’休闲，他们通常会想办法训练孩子符合主流的社会文化，言行信念都要‘政治正确’……假如他们活得够久，从职场退休下来，顺利的话可以终日享乐，然后呢？”当然，本书所包含的各种关系远不只如此，我们要告诉你的信息更广泛也更深刻。

尽管书中提及的问题和解答一定能够引领你从更实用的观点了解上述这种典型的家庭关系，但我们的目标是要让你更清楚察觉到广大的人际网络有多么深、多么宽阔，时时影响着你的自然的幸福的能量流。

这些信息来自亚伯拉罕——我们的亚伯拉罕不是神话人

物，也不是美国总统——其中心思想非常深远和美好：生命的基础是自由，生命的结果是扩展，生命的目的是喜悦。

累积种种生活经验的你，在体味书中的文字时，会觉得这些信息的意义无比清晰，于探索书中概念的同时，你可以更自在创造出美好的关系。简单地说：不论是你目前的关系，或者是你想要的关系，亚伯拉罕的信息都能为你带来指引，增汝所欲，去汝所憎。

我们预计推出四本吸引力法则系列书籍，这是第三本。第一本书《吸引力法则：亚伯拉罕信息的基本原理》（*The Law of Attraction: The Basics of the Teachings of Abraham*[®]）于2006年首次发行，很快就成为我们再度登上《纽约时报》畅销书榜的作品*。2008年出版的《财富吸引力法则》（*Money, and the Law of Attraction*）是这个系列的第二本书；2011年出版的《灵性与吸引力法则》（*Spirituality, and the Law of Attraction*）则是此系列的完结篇。

吸引力法则第一本书的素材，原本收录于1988年推出的两套专题录音带里，距今已有二十多年。最初的二十卷录音带

* 2004年出版的《有求必应：22个吸引力法则》（*Ask and It Is Given*）是我们在亚马逊网络书店上的第一本畅销书，接下来我们陆续出版了四本亚伯拉罕的书籍（皆由Hay House出版社出版），很快就登上《纽约时报》的畅销排行：2005年的《专注的惊人力量》（*The Amazing Power of Deliberate Intent*）；2006年的《吸引力法则》；2007年《情绪的惊人力量》（*The Astonishing Power of Emotions*）；2008年8月，《财富吸引力法则》成为第一本夺下《纽约时报》排行榜冠军的亚伯拉罕书籍。

从实际的角度出发，概述宇宙吸引力法则与听众的财务、事业、身体状况、人际关系等二十个实用主题之间的关联，数以百计的问题和亚伯拉罕的解答，教导人们学会更进一步增进自然的幸福状态。这些最早的录音内容详细介绍了亚伯拉罕的信息，而且是免费的，如果你有兴趣的话，可以到我们的网站 www.abraham-hicks.com 下载七十分钟的免费录音档，或者向我们位于美国得州圣安东尼奥的商务中心索取光盘。

2005年，在一场吸引力法则讲座中，我们碰到来自澳洲的电视台制作人朗达（Rhonda Byrne）。她希望我们能够同意让她根据亚伯拉罕的信息制作一系列节目，于澳洲各地播放。后来我们签了合约，朗达带着她的工作人员登上2005年的阿拉斯加吸引力法则邮轮，录制了约十四个小时的讲座内容。因此，1988年吸引力法则专辑中的基本宗旨，于2006年被制作成光盘影片。这个影片喧腾一时，后来朗达据此内容写成的《秘密》（*The Secret*）一书也大为畅销。

埃斯特跟我只出现在《秘密》的第一版里，改版后就看不到我们了。而随着初版的风行，加上“扩充”后的版本反响也不错，产生了一股强大的推动力量，将亚伯拉罕信息中的吸引力法则散播至全世界。我们很感激朗达实现了她的梦想，让全世界的人都能认识到亚伯拉罕的吸引力法则——她把信念灌输到数百万读者的心中，使他们相信自己有能力获得更好的生活，同时她也唤起了百万读者心中的要求（ask）……所以，他们正在提出要求。（亚伯拉罕教导我们，“要求”是创造过程的第

一步。)每个要求都会得到响应(give)……接下来他们要学习的,则是随顺(allow)自己去接受所得到的响应。

如果在看到这本书的时候,你觉得自己的生活已经算不错了,那么善用书中的资料,凭借专注的意念,你的生活就能够继续提升,让你感觉更加美好。然而,如果现在你觉得不怎么好过,甚至跌到了谷底,你在这里学到的观点将有助于你的生活逐渐获得改善……或者,你也许可以像少数人一样,透过书中的观点转换思维,脱离长久以来的无力感,享受全新的喜悦感受,回复自然的幸福状态。一旦到达那种状态,你会觉得自己宛若磁铁,把和自己振动相符的所有事物和所有关系都吸向自己。

我说过,如果我可以从书里、演说中或某个人身上,得到能够付诸实践的实用想法,那么我所付出的时间和金钱就值得了,因为一个新的想法可以重新引领我的思绪,改变我的生活方向。举个例子说,时光回到1970年,我有一位从事神职的朋友名叫凯斯特洛,他跟我说:“杰瑞,你绝对无法达到你想要追求的那种成功。”

我问他:“为什么?”

凯斯特洛回答说:“因为你批评成功的人。”

我说:“嗯,那是因为他们说谎,骗取不属于自己的东西。”

凯斯特洛对我说:“你可以批评他们说谎、诈骗、窃取的行为,而不是指责他们之所以能够成功是因为说谎、诈骗、窃取。看不起成功,你就无法成功!”

一语中的！这只是一个想法，一个不一样的观点，但从那时起，我就身体力行，接下来一波又一波大多数人会称之为“巧合”的事件不断出现在我身边，我想要的、想做的或想拥有的，所有一切都在喜悦中达成了……我们希望借助这本书，你也能够得到新的想法，启发新的思维，把你想要的、想做的或想拥有的，全部吸引过来。

本书的主题是人际关系，亚伯拉罕从更广阔的角度观察，揭露各种关系中形形色色的错误前提，而这些前提正是大多数人生活的准则。当你面对这些错误的前提时（错误是相对于自然的宇宙法则），如果你将亚伯拉罕的看法置于你个人的生活体验之上，如果你明白生活仍有更好的可能，你就有机会改变生活——从此刻的安好，提升到一个更美好的境界。

这里有几个错误前提的例子，这些错误前提伴我多年。你会看见这些错误的信念让我多么不快乐，更重要的是，你也会发现，单单只是改变想法，我的生活就立刻产生极大的转变。

我母亲天生反骨。我也好不到哪里去，从小就是牛脾气，不爱守规矩。三十多年来，我妈一直想把我这个儿子变成她心目中的模样，甚至采用十分暴力的方式。我们母子俩每次见面就吵架，我会把话说得又冲又硬，希望她按照我想要的方式来对待我。每每在公开场合，我妈的特立独行总是让我觉得有点丢脸，但不知为何也有点骄傲。

有三十多年的时间，我们每次见面都搞得不欢而散！但

自从我父亲去世以后，我采取了一个新的前提，那只是一个出现在我脑海中的想法：我们两个人吵了这么多年，是因为我们都以为：“只要我够努力，就可以让一个‘天生反骨的人’听话。”结果有用吗？所以我采纳了新的前提：“既然我控制不了妈妈，而她也控制不了我，我何不就开心地做自己，继续当个无法控制的儿子，也让我妈做她自己……还有，既然别人觉得我妈很有趣（而不是反感），不如我就从她的与众不同中去发掘更多趣事……”从此以后，我们过着愉快的生活！

经历了三十多年的责骂、处罚、争吵……我决定转向新的前提（我并未要求我妈也做改变），而接下来的四十年里，我们再也没对彼此说过一句气话！如果不是亲身经历过，我大概不会相信这种事有可能发生，但它真的发生了。

我要用另一个亲身经验结束这篇前言。年轻的时候，我听到关于“富有”的说法是：安于贫苦的人才能穿过针眼，如果我们往上爬，脱离贫穷，就会开始发胖，结果就没有办法穿越针眼。大概就是这类的话，就是那些我们在教堂里听到的故事。另一个很多人相信的说法是：“有钱人之所以有钱，是因为他们从穷人身上把钱拿走（或不让穷人拿到钱）。”按照这个说法，假如一个有钱人买了一辆豪华轿车，开二手破车的穷人所拥有的金钱或享受就变少了。

然后不知怎的，我脑海中出现了永不枯竭的宇宙这个想法，一个很简单的念头，一经采用和适应后，大大改变了我的一生，以及那些受我的例子所影响的人们。我重新采取的看法

是：“如果我买了豪华轿车，我就创造了很多工作机会，用这样的方式重新分配财富。换句话说，当我买了一辆很贵的车子，负责制造车子的许多人会因而得到工作，也能赚到钱。他们之中有些人很有钱，有些人正在努力变得有钱，有些人不想变成有钱人，还有一些人相信拥有财富会阻碍他们穿过针眼；但他们每个人都可以选择用某种方式让自己更快乐。不论如何，因为我买了那辆车，他们每个人或多或少都受益，比方说：卖车的业务员、经销商、汽车装修商、配货商、批发商、制造商、股东、（或许也包括）组装工人、数千个零件的发明家、设计方向盘和轮圈盖及音响系统的人、铁矿工、玻璃和塑料制造商、烤漆和轮胎的制造商、送货卡车的驾驶员、送货卡车的制造商。（哎呀！再数下去就数不完了。）”

我相信你懂我要说的是什么。一旦接受了“万物皆为人效力”的前提，我就打开了财务健康之门。自从采用这个想法之后，我买了好几辆轿车，确定我把幸福送给愿意张开双臂迎接的人。

撰写这篇前言的时候，我跟埃斯特两个人正在我们造价不菲的巡回巴士上，我坐在前面的接待处，她坐在后面的办公桌。我常提醒自己，这辆巴士除了带给我们某种程度的愉悦感受，数千名曾参与制造车子过程的人也从中得到快乐，并赚得金钱。

无论如何，我想用这些个人经验，让你知道只要采取一个好的想法，就能得到持续深远的力量；只要认清一个错误的

前提，改变它，就能产生无比的价值。

这本书里头有很多不错的想法可以移植到你的生活经验里。书中也指出很多错误的前提，如果其中任何一个前提长久以来一直左右你的生活，现在你可以放开它，用对你更有益处的想法来取代它。

能与读者和亚伯拉罕携手踏上这趟共同创造的冒险之旅，埃斯特与我深感欢欣，我们也期待这些信息带来的进展和观点能让你享受喜悦。

我爱大家。

杰 瑞

目录

Contents

前言 改变一生的想法 / I

第一部

吸引力漩涡与吸引力法则

学习如何吸引充满喜悦的共同创造者

吸引充满喜悦的共同创造者 / 002

人生是由各种关系组成的 / 005

达成一致，再采取行动 / 006

我们都活在错误的前提之下吗 / 008

退一步海阔天空 / 011

诞生之前 / 012

诞生的时刻 / 013

你和父母的关系 / 014

你和兄弟姐妹的关系 / 017

吸引力漩涡和吸引力法则 / 018

强大、永恒、普遍的吸引力法则 / 023

我们要忍受痛苦吗 / 026

学习随顺的艺术 / 029

我们能够影响而非控制别人吗 / 032

如何在多样化的家庭生活中找到和谐 / 033

给孩子的话 / 036

给父母的话 / 037

给提问者的话 / 039

吸引力法则对家务事的处理有效吗 / 040

万一我们的利益有所冲突怎么办 / 042

如果其中一个人不想结束关系怎么办 / 044

花三十分钟调整能量的频率 / 046

每段婚姻都不一样，没有谁比较好 / 047

如何才能找到好的事业伙伴 / 050

如果独特的个性不被社会认同怎么办 / 052

我们跟动物的关系 / 056

创造过程的三个步骤 / 057

我们影响动物还是只能控制它们 / 058

有形的我和无形的我之间最理想的关系是什么 / 059

万一工作环境不尽如人意怎么办 / 061

要如何心想事成呢 / 064

法律合约会扼杀创造力吗 / 066

为什么问题一直无法解决 / 068

对于有需要的人，我们能做些什么 / 069

为什么有些人会不断陷入痛苦的关系中 / 071

童年阴影是否注定挥之不去 / 072

你的孩子是否很难搞 / 074

要怎样从不和谐进入和谐 / 075

童年不快乐，长大后也一定不快乐吗 / 077

怪罪过去的痛苦，只会放大现在的痛苦 / 078

“修正问题”只会增加问题 / 081

什么是爱 / 082

什么时候应该要放弃一段关系 / 083

第二部

寻找伴侣与吸引力法则

找到合适的对象，成为合适的对象，吸引合适的对象

为什么我还没找到伴侣 / 088

把注意力放在你想要的东西上 / 089

为什么有这么多不和谐的关系 / 094

万一我们的关系无法长久怎么办 / 095

跟亚伯拉罕的关系为何感觉如此完美 / 098

灵魂伴侣的心灵应该很美好吧 / 101

感觉对了比什么都重要 / 102

为什么她总是找不到合适的伴侣 / 104

正向吸引力的力量 / 106

如果是别人帮我们选择伴侣呢 / 109

寻找、召唤或成为合适的伴侣 / 110

想要一个伴，还是需要一个伴 / 111

- 在觉得“匮乏”的人身边，如何保持积极正面 / 112
- 睡前简短的练习，就能转化关系 / 113
- 我期待从关系中得到什么 / 114
- 合适的伴侣应该具有哪些特质 / 115
- 我们的婚配受自然法则左右吗 / 117
- 对婚姻来说，怎样才算自然 / 119
- 我们一定会吸引具有相同感觉的人吗 / 121
- 是否有完美的伴侣 / 122

第三部

为人父母与吸引力法则

在对比的世界中创造正向的亲子关系

- 大人的管教对孩子的行为有什么影响 / 126
- 少了大人的干预，孩子之间的关系会如何 / 127
- 父母天生的职责是什么 / 129
- 好的父母 / 129
- 父母和小孩在家庭中的内在的自己 / 133
- 在出生前，家人是否已经有共同的目的 / 134
- 我们对谁要负最多的责任 / 135
- 父母可以从孩子身上学到什么 / 135
- 兄弟姊妹对相似的影响为何会有不同的反应 / 136
- 孩子一定要“像”父母吗 / 138
- 遗传特质会决定我的未来吗 / 139

- 该不该让小孩离开施虐的父母 / 139
- 少了惩罚，小孩会帮忙做家事吗 / 142
- “家庭的和谐”会压抑个人的自由吗 / 143
- 谁是一家之主 / 145
- 父母和小孩，和谐和伤害 / 146
- 孩子必须跟随父母的信念吗 / 147
- 家庭功能不彰是谁的错 / 149
- 婴儿怎么可能“吸引”不想要的体验呢 / 152
- 为什么有些小孩生来就有自闭症 / 154

第四部

自重自爱与吸引力法则

赞赏是进入能量涡的“神奇”钥匙

- 赞赏是你进入能量涡的方法 / 156
- 为什么有些人会失去自信 / 161
- 迈向自重自爱的第一步怎么做 / 163
- 吸引力法则如何影响竞争 / 165
- 不要拿自己和别人比较 / 166
- 担心受到金融危机的冲击吗 / 166
- 自私和吸引力法则 / 170
- 我们一定要受别人的引导吗 / 171
- 我要如何才能更欣赏自己 / 172
- 生活的目的是什么 / 173

- 进入能量涡的过程 / 174
- 睡前的想象 / 175
- 醒来之后 / 176
- 变速轮法 / 176
- 正面列举的过程 / 180
- 不断的赞赏 / 181
- 进入能量涡后的生活 / 183

第五部

亚伯拉罕现场文字记录

吸引力法则工作坊

- 你们是否被以负面的方式教养长大 / 186
- 吸引力法则掌管宇宙 / 188
- 讨厌的朋友让你得以扩展 / 191
- 所有互相效力的元素都聚合在一起 / 196
- 进入强大的吸引力能量涡 / 197
- 对比其实不是问题 / 200
- 准备好进入能量涡了吗 / 201
- 吸引力法则与根据法则的前提 / 205
- 小孩必须争取自己的幸福吗 / 212
- 对爱人应该抱持什么样的期待 / 219
- 星期天的终曲 / 224