



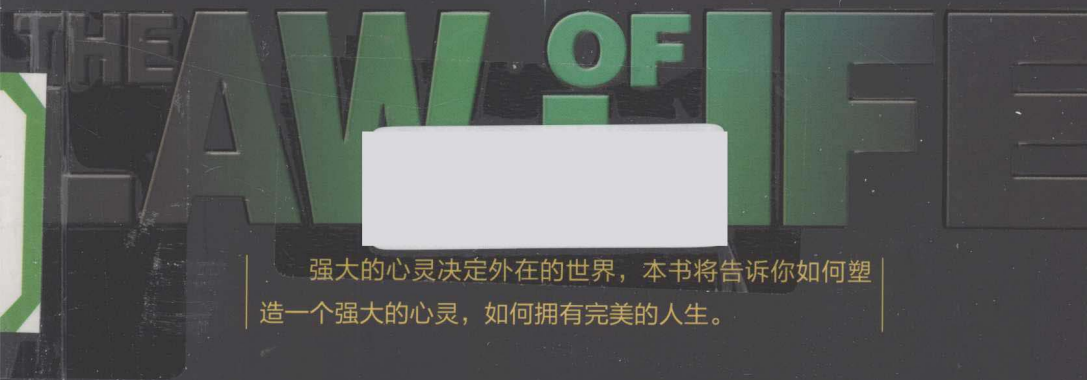
你的心，**决定你的世界**

# 人生的法则

一颗只看到美好一面的心，势必拥有无敌的人生

[美] 弗洛伦丝·希恩◎著

徐方敏◎译



强大的心灵决定外在的世界，本书将告诉你如何塑造一个强大的心灵，如何拥有完美的人生。

# 人生的法则

〔美〕弗洛伦丝·希恩◎著

徐方敏◎译

THE LAW OF LIFE

全国百佳图书出版单位

**APCTIME**  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司

安徽人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人生的法则 / (美) 希恩著; 徐方敏译. — 合肥: 安徽人民出版社, 2012.7

ISBN 978-7-212-05599-8

I. ①人… II. ①希… ②徐… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 168403 号

---

书名: 人生的法则

作者: (美) 弗洛伦丝·希恩

---

出版人: 胡正义      选题策划: 曾丽      责任编辑: 武学      王肖荣  
责任校对: 王肖荣      责任印制: 范玉洁      装帧设计: 金刚设计      祝志霞

---

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼  
邮编: 230071)

发 行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼  
邮编: 100011)

电话: 010-64266769, 010-64264185 转 8067 (传真)

印 刷: 北京中印联印务有限公司 电话: (010) 87331056

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

---

开 本: 880×1230 1/32      印 张: 7      字 数: 150 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版      2012 年 9 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-212-05599-8

定 价: 22.80 元

版权所有, 侵权必究

## 前 言

作者弗洛伦丝·斯柯维尔·希恩说,《圣经》中的每个故事都有它深刻的寓意,而这种寓意要远比我们所想象的更为深远、更普世,与我们的人生息息相关。它不仅能给予我们心灵与宗教上的启迪,还能更切实地给予我们人生与日常生活上的指导,让我们摆脱困窘的处境,开启那扇通往成功与财富的神秘之门;并且,出乎你意料的是,在通往这扇成功之门的道路上,你看不到荆棘丛生,而是洒满鲜花,你会以一种超乎想象的轻松获得幸福。

那些传统教条的成功学作者向渴望成功的人们灌输的,是必须付出艰苦卓绝的努力,必须培养忍耐、刻苦、勤俭等种种品质,并且举出很多高高在上的名人的例子加以证明。这些品质固然是很多人走向成功所必备的要素,但是过分专注于这些品质的磨砺就可能抑制我们的天性,在一些时候,对于这些品质本身的追求与恪守甚至成了某些人唯一的目标,他们忘记了幸福才是我们要追寻的最终目标,忘记了人生理所当然应该是快乐和美好的。而这一点正是弗洛伦丝指出并强调的:“耶和华是我的牧者。我必不至缺乏。”只要坚信,全能的主就必会为我们提供一切。这

当然不是说我们只要守株待兔就可以了，而是说我们首先应该放松自己的心态。大多数人总是将困难和敌人想象的过分强大，觉得自己无能为力，在困难和敌人真正来临之前，他们就被自己内心的恐惧击败了，在自己内心的“耶利哥墙”外止步不前。可是只要我们相信并顺从自然的法则，相信我们应该是生而幸福的，那么当我们真正直面困难的时候，往往就会发现它们远没有我们想象的那么难以对付，成功与财富也会在不经意间就降临到我们身上。

在美国，作者的著作由于种种原因一直不为人所知，直到近年才被发现，并立即产生了广泛而强烈的影响，而且在其他国家——譬如欧洲的一些国家，她的书也开始受到人们的关注。我们总能在不同的地方看到那些因为阅读了弗洛伦丝·斯柯维尔·希恩的书籍而发现真理的人。在这个意义上，弗洛伦丝·斯柯维尔·希恩对我们的意义重大。

虽然这本书的内涵丰富，但是其语言却非常生动幽默，很生活化、口语化。她在写作过程中，从来没有试图把自己包装成一个学识渊博的传统学者。也正因为这样，她的著作吸引了成千上万名不愿意通过传统的正规模式来获取精神粮食的读者。

# 目 录

## 前 言 /1

### 第一章 一生的效果，由心发出

1. 思想的法则 /3
2. 实现愿景的法则 /11
3. 如何能有好运气？ /17
4. 无攻击之心的人亦无敌 /23
5. 用宽恕打破命运的诅咒 /32
6. 将心转向信仰 /39
7. 用爱战胜恐惧 /46
8. 跟着你的直觉走 /54
9. 克服恐惧，拥有完美表达力 /62
10. 活着，就是为了实现更美的未来 /70

### 第二章 唤醒你的心

1. 打破耶利哥城墙 /79

2. 突围绝境 /84
3. 为心灵之灯备好油 /91
4. 期待美好事物，准备迎接惊喜 /97
5. 去除消极思维模式 /102
6. 做选择的时候，请跟随你的心 /108
7. 为信仰插上双翅 /114
8. 独眼：只看到美善 /120
9. 美好的祝愿总能赢得一切 /126
10. 成功、幸福、富足，你值得拥有 /131
11. 善于发现奇迹 /137
12. 沉睡的人呐，请你警醒 /144
13. 释放内心的力量 /149
14. 跟从拯救你的王子 /153

### **第三章 只达美好之地**

1. 神的设计 /159
2. 唯一的敌人，就是你自己 /162
3. 穿越邪恶，只达美好 /168
4. 平和与兴旺，恐惧与贫困 /171
5. 做一个给别人祝福的人 /174
6. 担心不如祈祷，抱怨不若感恩 /177
7. 内心的平和，是最大的修养 /180
8. 谨慎选择你的语言 /183

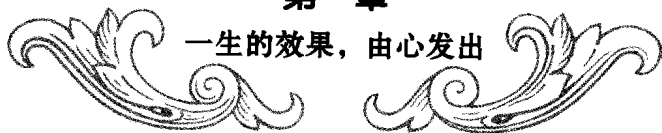
#### **第四章 养心，养心，养好心**

1. 语言的力量 /189
2. 关于成功的祈祷词 /191
3. 关于财富的祈祷词 /196
4. 关于幸福的祈祷词 /197
5. 关于爱的祈祷词 /199
6. 关于幸福婚姻的祈祷词 /200
7. 增加信念的祈祷词 /202
8. 获得希望的祈祷词 /204
9. 拥有健康的祈祷词 /208
10. 豁达和平的祈祷词 /210



## 第一章

一生的效果，由心发出







## 思想的法则

你头脑中抚过的每一个想法或者说意念，你所说的每一句话，都无时无刻的在影响着你的潜意识，而你的潜意识总会将其浮现出来，造就了你现在的世界。你遇到的每一个人，发生在你身上的每一件事都不是偶然的，或许很久之前，你就在潜意识里埋下了种子。外在的世界，其实就是你潜意识里的反映，就像中国佛教所说，“相由心生，境随心转。”所以，作为思想的审查者，我们应该注意自己的每个意念与想法，而将这些意念发出来，就成了语言，其实两者没有多大区别，但是我们必须时刻保持警醒，能够清醒的意识到自己在想、在说什么，这就是一种觉察力。将好的保存下来，去除不好的想法，就是我们终身的使命。只有这样，呈现给你的才是一个美好的世界。

一直法则即是一种规律，只要顺乎规律，我们才会无往不胜。

**许多人将生活看成是一场战斗，其实，他们错了，生活并不是一场战斗，它只是一场游戏。**

但是，这场游戏有着它的特殊之处。那些并不明白思想法则的人，是无法在这场游戏中取得胜利的。从古至今，无数的试验者进入这场游戏之中，也正是他们，为游戏制定了明确的规则。

正如耶稣教导我们的，生活就是一场壮观的关于得与舍的游戏。

“种瓜得瓜，种豆得豆。”这就意味着一个人无论做过什么、说过什么，他都将获得相应的回报。

怨恨之人只能收获怨恨，仁爱之人却能获得仁爱；只会批判之人批判就在前方等着他；撒谎之人听到的也只能是谎言，而欺骗他人之人必然逃脱不掉被人欺骗的命运。无数的教训告诉我们，在生活这场游戏中，想象因子是我们行动的主导。

**“你要保守你心，胜过保守一切。因为一生的果效，是由心发出。”**

这句话来自圣经箴言，它告诉我们，想象在未来必将化为现实。或许那些所谓的幻想症，在生活中也并不常见，但是，我们却总是不断地在心里描绘它们的样子，终于，幻想在我们的身体里化成现实。然后，我们为其所困，直至死亡，成为这种畸形幻想的牺牲品。

由此，我们可以看到，要想赢得这场生活的游戏，我们就必须为想象上上课。那些懂得只将好的想象带进思维中的人，也就将“他心中的每一个正当的欲求”带入了生活——健康、财富、仁爱、友谊、充分的自我表达以及最高的理想。

想象也被我们称之为“思想的剪刀”。它能清楚地剪出我们内心世界的画面，并且，这一画面在外部世界也将变成现实。因此，要成功地训练我们的想象因子，我们就必须知道思想是怎么工作的。这就像希腊人所说的：“认识你自己。”

我们的思想可以分为三个部分：潜意识、意识以及超意识。所谓潜意识，是一种简单的力量，这种意识流动本身并没有方向。

它就像水流或者电流，在方向的引导下流动；它并不具备归纳的能力。

因此，一个人的深度感觉或者清晰想象，就对他的潜意识思想有着压力作用，而这会清楚地反映在每一个细微之处。

我曾经碰到过这样一位女士，在她还是小女孩的时候，她就“觉得”自己是一名寡妇，而且还总打扮成寡妇的模样——全身着黑，并戴着一个长长的黑面纱。当时人们都觉得她很聪明、很有趣。后来她长大了，嫁给了她深爱着的男人。但是不久之后，那名男子就去世了，于是，在后来的很多年里，她又恢复了小时候的那身打扮。其实，这位女士将自己看成是一名寡妇的图景一直压迫着她的潜意识，无论后来是否发生她丈夫过世的悲剧，这种潜意识都将在适当的时机自我运作，转化为现实。

所谓的意识思想也被称之为世俗思想或者肉体思想。

它指的是人类的思想。它所看到的也是生活的表面之貌，譬如像死亡、灾难、疾病、贫穷以及所有事物的极限。它也能影响潜意识。

而所谓的超意识思想则指的是每一个人内心的上帝，也就是说，它是完美想法的集合。

超意识思想其实就是柏拉图所谓的“完美模式”，那是属于神的设计；我们也可以说，每个人都是神的设计。

“有一个部分，除了你，没有人能够完成；有一种东西，除了你，没有人能够做。”

这就是一幅关于超意识思想的完美图景，通常，它只是作为一种只能仰望的理想而在意识中一闪而过——“它的完美质疑了

真实。”

但是，在现实中，也恰恰是这种一闪而过的不真实的完美，才是一个人真正的命运（或者目标），也只有它，才是内心世界的无尽知识的真实反映。

有很多人，都不幸地忽视了他们的真实命运，苦苦追求那些并不属于他们的东西和状态，这最终只会带来失败和失望。

举一个例子：有位女士希望能够嫁给她深爱的男士，于是，她过来找我，希望我能为其祈祷。（她称那位男士为A·B）

我对她说，那是违反思想法则的，但是我会祈祷她能找到她的白马王子。所谓的白马王子是“神的选择”，也只有因为神的权力，白马王子才能真正属于她。

我接着对她说：“如果A·B是你的白马王子，你就不会失去他；如果他不是，你也会找到真正的那个人。”这位女士经常见到A·B，但是他们的关系却仅限于友谊。一天晚上，她打电话过来说：“你知道吗？上星期我看到A·B时，竟然发现他并不是我想得那么好。”我回答她说：“也许那是因为他不是神的选择——你会找到另一个男人，他才是你的白马王子。”那天过后不久，她果然遇到了另一个对她一见钟情的男人，他对她说她是他的理想情人。其实，那个男人不过是说了她所希望A·B对她说的话。

“这实在太不好玩了。”她这样对我说。

但是，不久之后，她却爱上了那个男人，并将对A·B的爱恋抛诸于脑后。

**这个故事告诉我们所谓替代的法则：正确的思想能够替代错**

误的思想，因此，并不存在所谓的牺牲或者损失。

耶稣说过：“首先你们要求上帝之国和正义，这些都会加诸于你们的身上。”

其实，耶稣所说的上帝之国指的是正确思想的集合，或者说，那就是柏拉图所谓的神的模式。

耶稣基督告诉我们，人们的言辞在生活的游戏中起着主导性的作用。“因为要凭你的话定你为义，也要凭你的话，定你有罪。”

许多人由于言辞不谨慎，为生命带来了灾难。

有一位女士问我为什么现在她的生活如此贫困。其实，这位女士以前过着富有的生活，她有一套漂亮的房子。但是当时她却并不喜欢打理房子，她总是不停地抱怨：“我真的烦死这些东西了——我宁愿住在棚屋里。”现在，她说道：“我真的住在棚屋里了。”就这样，她把自己说进了棚屋里。这就是潜意识的作用，它不懂得玩笑，而人们却总是因为玩笑话而陷入不幸之中。

还有一个例子。有一位女士以前非常富有，但是她却总是喜欢对自己开玩笑，说自己随时准备住破房子。

于是，贫困潦倒的图画就一直压迫着她的潜意识，几年之后，她真的变得一贫如洗。

不过，幸运的是，思想的法则在两个方向上都会发生作用。因此，我们可以充分地利用这一法则，改善我们的处境，让我们从贫困中脱离出来。

同样有这样一个例子。记得那是一个炎热的夏天，有位女士希望获得富裕的秘诀，于是就过来找我。当时她穿得破破烂烂，耷拉着脑袋，怯生生地对我说，她的全部家当就是八美元。于是，

我对她说：“嗯，很好，那就让我们为这八美元祈祷吧！它们一定会像滚雪球一样，越滚越多的。”因为耶稣基督教导我们，每个人都拥有祈祷、治愈以及发达的力量。

听完这些，她问道：“那我接下来该怎么做呢？”

我回答道：“跟着直觉走，‘直觉’会告诉你该做什么或者该去哪儿。”直觉指的就是人们内心的声音，它指引人们前进之路。那位女士回答道：“我不知道——我想回家；车费我也够。”她的家在一个很远的城市，那儿破烂不堪，如果按照理性的思维，我应该对她说：“还是待在纽约吧，找份工作，赚些钱。”但是，我却并没有按照理性行事，我对她说：“那就回家吧——不要违背自己的直觉。全能的神会为你打开一条康庄大道——你会吸引所有属于你的东西，因为那是神的权力。”和我谈完话后，她就马上回了家。再后来，她碰到了一位老家的朋友。

通过那位朋友，她神奇地赚了许多钱。对此，她经常跟我说：“你或许可以跟别人说说我的故事——一个身上仅有八美元、却心怀直觉的女人的故事。”

也许，在一个人的成功之路上有许许多多的欲求，但是，只有怀抱理想和信念，并充分利用语言，就能够成为现实。基督耶稣告诉我们，人必须展开行动的第一步。

“你们祈求，就给你们。寻找，就能找到。叩门，就给你们开门。”（《马太福音》第七章第七节）

《圣经》有这样一句话：“至于我手的工作，你们可以吩咐我。”

上帝是我们的全能之神。只要是人们的欲求，无论是微不足



道，还是宏大深远，他都会给予满足。

我们的每一个欲求，无论是已经表达的，或者是埋藏于心的，都是一个愿望。而我们，似乎总是惊讶于我们的愿望突然得以实现。

记得一个复活节，我正在街上漫步。透过街旁鲜花店的橱窗，看到了许多美丽的玫瑰，那时，我对自己说：如果我能够收到一束这样的鲜花，那该多好啊！出乎我的意料，就在那天，我居然在家门口收到了一束美丽的玫瑰。

第二天，我跑到朋友那儿，感谢她给予我一个飘满玫瑰芬香的复活节，我对她说，她实现了我的愿望，这个复活节让我永生难忘。

听完我的话，她疑惑地看着我：“我让他们送的是百合啊，他们怎么送过去的是玫瑰呢？”

原来，是那个送花的工人弄错了。不过我想，他之所以给我送的是玫瑰，或许就是因为行为的法则，我想着玫瑰，然后，我就收到了玫瑰。

在人与他的愿望之间，在心里的每一个愿望之间，其实，除了怀疑和恐惧之外，不存在任何其他的阻碍。只要我们能够“无所畏惧的许愿”，愿望必将实现。

在下面的章节中，我将从科学的角度进一步对此做出解释，此外，我还将解释意识是如何消除恐惧的。恐惧是人类唯一的敌人——害怕失去、失败、疾病、贫困以及在飞机上的不安全感也是属于此类。基督耶稣说：“你们这小信的人哪，为什么胆怯呢？”（《马太福音》第八章第二十六节）由此可见，我们必须