

你的心就是你的珠宝盒，珠宝盒越大装下的财富就越多
踏上内在之旅，拥有丰盛人生

身心富足

你的珠宝盒够大吗？

张鸿玉 著

台湾著名心灵导师扭转人生轨迹的巨作
独家分享心灵成长与获取财富的感悟

台湾著名
身心灵导师
许添盛 推荐

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

身心富足

你的珠宝盒够大吗？

张鸿玉 著

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身心富足 / 张鸿玉著. — 长沙 : 湖南人民出版社,

2010. 12

ISBN 978-7-5438-7099-4

I. ①身… II. ①张… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第240695号

湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2011-006

原书名: 《你的珠宝盒够大吗? 》

原作者名: 张鸿玉

中文简体字版 ©《你的珠宝盒够大吗? 》2010 年, 本书由赛斯文化事业有限公司正式授权, 同意经外图 (厦门) 文化传播有限公司, 由湖南人民出版社有限责任公司, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京中科印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 140000

印 张: 7

出版时间: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

出 版 人: 李建国

责任编辑: 胡如虹

特约编辑: 刘洁丽

封面设计: 蒋宏工作室

美术编辑: 靳 莹

ISBN 978-7-5438-7099-4

定 价: 25.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司
(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64424575

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net

目 录
Contents

推荐序 关于赛斯文化 / 001

自 序 内在之旅，让我们拥有丰盛人生 / 002

水晶法则 贫穷，是一种心理状态 / 007

日本“经营之神”松下幸之助说：“没有赚钱的企业，就是一种罪恶。”台湾的“经营之神”王永庆说：“不赚钱的公司，是不道德的。”以身心灵的角度来看人生，我要说：“没有生活在丰盛之中的人，是白白浪费了自己的一生。”

- 1 丰盛，是宇宙的本质 / 009
- 2 地球拥有无穷尽丰富的资源 / 012
- 3 金钱，流动中的能量 / 015
- 4 你用什么样的心态花钱 / 017
- 5 金钱非万能 / 021
- 6 衰老恐惧症，怕死？死爱钱？ / 024
- 7 灵魂意识永远存在 / 028
- 8 年纪越大，胆子越小 / 032
- 9 贫穷，是一种心理状态 / 036
- 10 金钱不等于丰盛的生活 / 039
- 11 我们配享有丰盛生活 / 043

珍珠法则 放下恐惧，危机即转机 / 047

其实，只要我们能从事自己喜爱的事情，就会全身心地投入；我们来自内在的丰富与喜乐，将自动地带来超越的成就，财富也就自然会跟着来到。

- 1 人人都渴望致富 / 049
- 2 节衣缩食的恐慌 / 051
- 3 恐惧让生命变得沉重 / 054
- 4 “尼特族”是一群被误解的年轻人 / 057
- 5 金融风暴的启示，无常来临的考验 / 062
- 6 生活在自己的价值当中 / 066
- 7 利字当头，飞蛾扑火 / 070
- 8 面对无常要勇于改变 / 072
- 9 对自己的人生负责 / 076

白银法则 你的信念创造了你的实相 / 081

你的“态度”就是你的“信念”，而你的“信念”，决定了你的命运。我们的选择，决定了自己是谁；我们的选择，也为事件的未来发展与命运做了注解。我们绝不是被命运所操弄的受害者，我们的命运是由自己创造出来的。

- 1 信任生命，接受挑战 / 083
- 2 你决定自己的人生 / 086
- 3 用正面的态度面对风暴 / 090
- 4 每个人选择了自己的命运 / 092



- 5 世间一切绝非偶然 / 095
- 6 “外在”事件是“内在”心境的显化 / 099
- 7 万法唯心造 / 103

黄金法则 我们吸引事件的发生 / 107

事件的发生，都是由于自己“经常性”地以“同一思考”的能量累积而造成的。由于相同的能量会自动地聚合，当然会让思想更具有威力。我们说出的每一句话，都是强而有力的、具有暗示以及催眠的效果。

- 1 每个念头都具有能量 / 109
- 2 语言与想法，建构人生蓝图 / 112
- 3 我们吸引事件的发生 / 116
- 4 “吸引力法则”影响一切 / 121
- 5 天天都是好时机 / 124
- 6 我们是事件与情境的主人 / 126
- 7 你是那些事件的始作俑者 / 129

翡翠法则 正向思考是吸引财富的能量 / 133

“有梦最美，心想事成。”当我们心中浮现某种需要与渴求时，这些需要与渴求所产生的能量，就能让梦想之物，在真实的物质世界中显现出来。

- 1 境随心而转 / 135
- 2 细胞也会跟随着心念而转变 / 137
- 3 疾病是内在问题的呈现 / 141

- 4 告别记忆，走出阴霾 / 144
- 5 我们给出什么，就会收到什么 / 146
- 6 壮大“胆识”，勇闯天关 / 149
- 7 你如何看待自己，决定自己的经验与命运 / 152
- 8 有梦最美，心想事成 / 156
- 9 每个人都拥有伟大的想象力 / 159
- 10 做自己思想的主人 / 162

钻石法则 游戏心情，让无意识为你服务 / 165

我们用游戏的心态过生活时，创造力就源源不断跑出来，只要感到轻松自在，宇宙就会无条件地供应我们所需的一切。

- 1 自然人就是神奇人 / 167
- 2 从梦境中学习 / 170
- 3 理性与感性的平衡 / 173
- 4 找出感情背后的信念 / 175
- 5 我们是进化的“多官人” / 178
- 6 轻松是想象力最大的温床 / 180
- 7 向天真的孩子学习 / 182
- 8 让无意识为你服务 / 185
- 9 倾听内在的声音 / 187
- 10 让情绪与感受有出口 / 190
- 11 你相信什么，就得到什么 / 192
- 12 生命需要有创意 / 195

- 13 每个当下都是独特的 / 197
- 14 渴望，让梦想得以实现 / 199
- 15 网际网络，是我们“心灵”的大连丝 / 201
- 16 我们都需要被支持了解 / 203
- 17 “心电感应”召来你的人脉与钱脉 / 206
- 18 静心与冥想，提升自己的觉察力 / 208

后记 一罐冰可乐的启示 / 210



推荐序



关于赛斯文化

许添盛 医师

我是个脚踏实地的理想主义者。赛斯文化，是为了推广身心灵健康理念而成立具有公益性质的文化事业。希望通过理性与感性层面，召唤出人类心灵的“爱、智慧、内在的感官及创造力”，让每位接触我们的读者，都能感受到“每天的生活，都是灵魂的精心创造——You create your own reality”。我们计划出版符合新时代赛斯精神之书籍、有声书、影音商品及生活用品，并将经营利润致力于赛斯思想及身心灵健康观念的推广，期待与大家携手共创身心灵健康新文明。



 自序

内在之旅，让我们拥有丰盛人生

张鸿玉

这几年来，国内外陆续出版了不少教人如何“心想事成”、“美梦成真”的书籍，在这些书中，不但提到了正面思考与信念对人生的影响，同时也列出了许多具体的方法，让读者进行学习和实践。许多人在读过这些书之后深受感动，于是纷纷付诸行动，想要为自己的将来开创出辉煌的人生。但有不少的读者，在认真练习了一段时间后，发现一些窒碍难行的地方，他们的问题大致如下：

我依照书上的指示，每天认真练习，但为何看不到我想要的效果？

为何当我愈是想要正面思考，负面的想法反而愈多？

为何当我嘴上说想要成功，心里却又觉得那是“痴人说梦”？

为何当别人举例说明他们是如何做到的时候，我都会认为他们是在说假话？

我想要、想追求的事物，对我来说，真的是最好、最正确的吗？

为何我心中想要的东西，却也正是让我最感到害怕的？

作为身心灵的研究者，我知道许多朋友已在身心灵的道路上行走多年，但始终没有创造出自己想要的命运，过上理想的生活。为什么呢？因为我们对自己的了解实在太少了。我们很少研究自己，也很少探索自己，所以我们虽然照本宣科，勤于练习“吸引力”法则，但实际上我们对自己、对这个世界早已怀有许多成见，没有觉察到自己总是戴着有色眼镜在看所有的事情。除非我们能够清楚地觉察到自己的每一个念头，否则不管是对自己的遭遇，或对这个世界发生的事，我们都会感到茫然不解，至于用自己的信念创造出自己的命运，就更不用提了。

2008年9月，当我坐在电脑前开始写这本书时，正逢全球金融风暴来袭，不但有很多人在极短时间内丧失了财富与工作，更有一些国家的大型企业、公司因此宣告破产。面对这种前所未有的惨烈局势，一时之间全球大乱，纷纷陷入不知该如何是好的恐慌。我告诉学员：“这正是千载难逢的好时机，因为我们感受到危机，才会有想要转变的契机。在生活安稳舒适的时候谈论运用信念，好像并不困难，但如今才是真正面临考验的时候。如果了解到‘万法唯心造’以及‘信念创造实相’正是宇宙运行的法则，那么，在这个关键时刻，就请展现自己心念的力量与威力吧！”

换句话说，能不能开创自己的命运，关键并不在于练



习时间的多寡，而是在于“觉察”自己的功夫够不够敏锐。如果只是在练习的时间上花很多工夫，却无法觉知自己细微的起心动念，那当然就永远只会事倍功半、效果不彰！当我们充分觉知到自己的每一个念头后，就会发现我们其实并不是自己以为的那个人，甚至对自己的看法充满了矛盾和冲突。我们心中所想的，有时与自己真正的认知差距很大，所以我们虽然有理想、梦想，却往往把它当成白日梦般的呓语，故意忽略，不去重视它。唯有对自己的每个细小的思维和灵感都了了分明，才能全盘掌握自己的命运方向盘，让自己活得自在又丰富。

也有人说：“我真的不知道自己是谁，也不知道自己能做些什么啊！”我会说：“请别担心，也不要怀疑，只要你对自己再多一些慈悲，能对自己更好一些，慢慢地，你就会度过懵懂的混乱时期，开始在黑暗中看到光明的来临。”我们每一个人的来处不同、遭遇不同，所以每个人了解自己的过程也有差异。无论如何，想要更加了解自己，只有一条路，那就是“你必须往内寻找”。你可能不知道，每个人的内在都拥有一个宝盒，在那个宝盒之内，藏有“自我实现的种子”。只有当我们拿到那颗极其宝贵的种子，才能加以栽培、灌溉它，让自己的梦想在真实的人生中开出灿烂的花朵。但是要开启那个宝盒，我们需要一个通关咒语，那就是“我爱你”，这个“我爱你”，爱的不是别人，正是“自己”！当我们非常喜欢自己、完全接纳自己时，藏有“自我实现的种子”的宝盒，就会为爱而自动开启，让我们

能够一路培养自己“发芽、茁壮、开花、结果”。

在这本书当中，我使用非常浅显的语言和生活化的例子，引导读者更进一步了解自己，并且觉察内心深处真正的信念与制约。想想看，如果我们连自己在想什么都搞不清楚，又怎么能灵活地运用念头与想法去创造自己想要的生活呢？此外，我们必须先喜欢自己，当我们能够完全接纳自己，能够顺着心意做任何事情之后，就会发现自己拥有伟大的造梦能力。而且，只要我们确定自己想要实现的梦想，就会变得更勇敢、更有活力。因为我们会想要去实现自己的梦想，想要去体验梦想成真的那种价值完成的感觉，所以不会再去浪费任何宝贵的时间。当我们体会到“经验即是生活，生活即是人生”时，我们又怎么会舍得让自己虚度此生？

许多人梦想能够有钱，中大乐透，把发财当成自己的梦想，与其如此，不如先去做自己喜欢的事情吧！因为想要发财，无非是想要过得快乐，殊不知想要快乐、丰盛的生活，与发财关系不大。反过来，只要做自己喜欢、想做的事，财富自然会跟着到来。只有踏上内在的旅程，才能找到人生真正的丰盛。这本书，能让你开始大胆造梦，找到富足、快乐的途径！



水晶法则

贫穷，是一种心理状态

日本“经营之神”松下幸之助说：“没有赚钱的企业，就是一种罪恶。”台湾的“经营之神”王永庆说：“不赚钱的公司，是不道德的。”以身心灵的角度来看人生，我要说：“没有生活在丰盛之中的人，是白白浪费了自己的一生。”



1

丰盛，是宇宙的本质

人在一生之中，都问过自己这样的问题：“我到底是谁？生活在这个世间的意义是什么？”无论如何，我们终将明白，生命的意义，其实就存在于每一天的生活之中，而我们所过的生活，正说明了我们自己是谁。

每天的生活都是重要的，因为，我们都在生活中彰显自己、体验自己，寻求自我的实现。由于每个人都是独一无二的个体，所以每个人都有着不同的自我价值。但是，不论我们所追求的是什么，自我价值是什么，如果没有能够忠实地成为自己，那么，即便已是腰缠万贯、富可敌国的大人物，也不能算是自我实现，完成了自我价值，更别提拥有丰盛的生活了。

我对“丰富的生活”所下的定义是：“忠实地成为自己，做自己喜欢的事情，过自己想要的生活。”想想看，当我们能够忠实地做自己时，就表示已经完全接纳了自己的一切。而一个完全赞成自己的人，将不会批判自己，也不

