

张德芬 / 著



都市身心灵能量课
遇见心想事成的自己

CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

遇见心想事成的自己

张德芬 / 著



CTS
HUMAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

湖南文艺出版社
HUMAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
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, 2012.6
ISBN 978-7-5404-5558-3

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(2012)第078671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

遇见心想事成的自己

著 者: 张德芬

插 画: 范 薇

摄 影: 视觉共振

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

监 制: 刘 丹

特约编辑: 王 蕾

营销编辑: 刘智慧 张延硕 周明子

封面设计: 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: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1270mm 1/32

字 数: 145千字

印 张: 7.5

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5558-3

定 价: 33.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



给亲爱的你

老天给的,就是你要的,
这是真正的心想事成!!

♡
德芬

生命是舞者，我们是舞步。

我们和生命共同创造我们的人生。



尽力做好自己分内的事，

剩下的就交给老天，如是而已。

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儿这个游戏了。现在知道了原理，当然玩儿得更高端。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，



遇见心想事成的自己

等到我下车时，雨滴真的变得稀疏了，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工夫。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儿心想事成的游戏了。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。



遇见心想事成的自己

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

你绝对可以掌握自己的命运



2007年，我的第一本灵性小说《遇见未知的自己》在海峡两岸出版了，我在书中真诚地分享了自己多年来灵修的心路历程，读者的反应十分热烈，让我极其感动。眼见这么多人，在生命的某个阶段，因为读了这本书，而有了这么大的启发和改变，在我心中，其实有更多的感恩。

很多读者读了《遇见未知的自己》之后，会问我：“好啊，我看到了我的人生模式，我有很多负面情绪的困扰，以前看不到，但读了你的书以后，我终于愿意，也能够去看见了。那下一步呢？看见了又怎么样呢？”虽然在第一本书中我也指出了很多对治的方法，可是显然还是不能满足各类读者不同的人生信念和“情绪上瘾症”的需要，于是，本书的第二部分“秘密后的秘密”，就是专门在分析、探讨我们人生模式的成因，还有几种特别有效的对治方式。

我一直认为，“心想事成”应该是每个人与生俱来的本事。但



遇见心想事成的自己

是，为什么那么多人心想事成，甚至事与愿违呢？这是因为两层重大的障碍。

第一层障碍是，从小到大，没有人告诉我们应该如何梦想，或是鼓励我们去让梦想成真。一般的教育，都是注重于外在的一步一脚印的扎实功夫，不可以好高骛远。当然，脚踏实地是一点也没错的，关键就在于，我们忽视了心灵的力量，也忽视了这个有形世界其实是受无形世界操控的！

第二层障碍是，我们不但没有养成培育自己内在世界的习惯，而且还充塞了很多错误的信念在我们的潜意识中。这些错误的信念就像一个自动导航系统，在潜意识的层面掌管我们的人生，所以，表意识上的发愿、立志，根本就没有用！

多年前，英国有一个马戏团失火，烧死了几头大象。后来收拾善后的时候，有人发现，那些大象只是被一根细绳栓在一根细的木杆上面，但是它们只能眼睁睁地看着火苗上身，也不会迈出一步。这个惨剧发人深省，至少，让我非常感慨。因为，就某种程度和某些方面来说，我们无异于这些从小就被细绳给制约住的大象。

打从童年起，我们在周围的环境，包括街坊邻居、父母亲友、老师同学当中，吸取了很多资讯和看法，有些当时对我们是有帮助的，有

些是无用的（或是说是错的），由于从小它们就深埋在我们的潜意识中，已经变成了所谓的信念。我们从来没有去检视它们的有效性和真实性，因此，一直无意识地受到它们操控，进而影响了我们一生。

最近国外很流行“心想事成的秘密”和“吸引力法则”这些话题，教大家如何去成就自己的梦想。国内也出版了很多类似的书籍，都谈到了一些学校教育遗漏忽略的东西：每个人都有梦想的权利。书中也传达了很多秘诀、方法，帮助大家发愿、观想，然后实现理想。

这些书籍处理了我说的第一大障碍，但是从我自己亲身经历的一些体验来说，觉得应该再补充一些重点。这些书忽略了关于心想事成要注意的一些细节和陷阱，另外，关于第二大障碍——化解人生模式的议题，这些书也只是蜻蜓点水地带过。如果光是去观想正面的东西，而不先清除自己内在的垃圾的话，效果可能有限。对我而言，解除自己人生的模式，反而是心想事成最重要的一个关键。这就说明了为什么一般所谓的心想事成的技巧，有的时候会成功（虽然概率不大），有的时候却成功不了。

在本书的“缘起”中，我以一个天方夜谭似的童话作为全书故事的情节和架构的基础，引出了一个平民百姓阿南寻找人生秘密的故事。

而在第一部“学习心想事成的秘密”中，我把最近几年出版的有



遇见心想事成的自己

关心心想事成这个话题的各类书籍作了一个总整理，用趣味性、故事性的方式表达出来，并且补充了很多心想事成步骤当中应该注意的细节，以帮助有心的读者学习到比较完整的发愿、梦想的功夫。

第二部“秘密后的秘密”，除了探讨如何消除从小制约我们的各种模式之外，我也谈到了心想事成的一些陷阱，很多都是我亲身经历的（请看“给读者的一封信”），想要玩儿“心想事成”这个游戏的读者，必须要了解这些游戏规则。

这本书出版时，我特别加订了一个“心想事成30天实践计划”，根据我自己实际的体验，提供了心想事成的具体实践方法和指南，一步一步带领大家找出自己真心想要的梦想，并且挖掘出自己人生中限制性的信念和模式。我也举出了几个实际的生活实例，方便大家“对号入座”，找出阻碍自己实现梦想的真正原因。

本书除了供个人发愿、实践以外，也特别适合职场人士针对自己工作上的困境来发出改变的心愿，从而由内而外地塑造自己想要的职场环境和工作成果。当然，如果能够由一个团体来共同成就一个集体的愿望，愿力则更加地强大，实践的速度也会快很多。

与此同时，你必须知道自己真心想要什么，并且设定“意图”，进而发愿，这也是无比重要的。就像船在海上行驶，有了意图就有了方

向，也有了动力，而人生信念和模式就像缠住船身的水草，必须加以清除。建议团体发愿、实践的时候，可以设立一个共同意愿，然后各人针对自己特有的限制性信念做“清除”的工作，这样，这艘船的动力会无比强大，很快就能够看出成果。

最后，我以最大的愿心，祝福大家能够心想事成，得到幸福快乐的人生！



遇见心想事成的自己

P.S.当你梦想实现的时候，别忘了和我分享你的喜悦。

内在空间：<http://www.innerspace.com.cn/f/index>

德芬的博客：<http://blog.sina.com.cn/tiffanychang>

德芬的微博：<http://weibo.com/u/1759168351>

目录 Contents

- 给读者的一封信 / 001
- 新版序 / 你绝对可以掌握自己的命运 / 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 / 013

● 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。

