

把好運  
吸過來



琳·葛雷鵬 著

周俐伽 译

華林  
輯偉

# 目 录

前 言	教你一招把生活过得更充实 .....	1
第一章	怎样会落到今日这般田地 .....	3
第二章	我们的神奇精灵——感觉.....	22
第三章	不，不是那个 ——步骤一：找出你不想要的.....	39
第四章	对了，就是那个 ——步骤二：找出你真正想要的 .....	64
第五章	去吧！条件论 .....	86
第六章	嘿，我感觉到了 ——步骤三：身历其境去感受 .....	104
第七章	与生俱来的力量 ——步骤四：期待，聆听，梦想成真了.....	123
第八章	打开阀门让钱滚进来 .....	140
第九章	爱的真谛与幸福 .....	159
第十章	开启生命的能源 .....	179
第十一章	穿上幸福的外衣 .....	196
第十二章	三十天后破蛹而出 .....	212
结 语	神奇的魔法师 .....	239

## 前言 教你一招把生活过得更充实

十几年来，我最大的热情在于做性灵之旅，钻研我的所谓“思绪物理学”，寄望自己在这个略嫌偏门的课题里，求到更深一层的知识后，能够为所有人（尤其是我自己）找到一条能够活得更充实的路。

我求教的对象，从渊博的物量学教授到密宗大师，从古老的草药到现代医学之间的各种出路，学到我多少都把自己当作是这方面的业余专家了。唯一的问题在于，不管有没有学到知识，反正“活得更充实”的这一天并没到来，而且我也开始黔驴技穷了。一定少了什么东西，但我就是找不出来。

由于我对这个课题知之甚多，所以自然而然地，当我从一群既不文藻华丽、也没有科学理论的老师身上，听到这前所未闻但单纯质朴的教材时，我的第一个反应是嗤之以鼻，因为在我的心中，这个课题实在是大矣哉，怎能如此简化？所以我朋友出于好意，粗鲁地把那一卷胡言乱语的录音带推到我面前的时候，我还经过一番挣扎，才答应要试听一下。

结果我着了迷！我这个对于思想的脉络（思想的磁性、推进力、频率、思想与情绪的关系、思想对实际经验的影响等等）精研多年的学生，和这些家伙一道以最原味的形式，把人生起伏不定的失落环节（我本以为这个环节根本不存在于世间）补了起来。这个情形就好像是，他们把我寻找多年、朝思暮想的东西捧到了我的面前。

所以我一头栽进去，前后总有几百个钟头吧，不到两个星期，我就感到震撼；一个月时，我惊讶得讲不出话来；过了三个月，我人生的转折大到我自己说：“就是这个！我一定要写下来，让全世界的人都可以跟我一起着迷。”

没错，“如何让生命更充实”这个课题的书汗牛充栋，大概有八百五十万本。但是本书所提的这几个少有人知的原则有几个殊胜之处：第一，一点也不复杂；第二，功效快；第三，保证有效。

所以，我大言不惭地在此重述德州的希克斯一族（Hoxls family）给我简单而深远的教诲，缀以我自己的观感、唬人的术语，以及我过去几年来的观察和体验，现伴入我长年的学习心得。我不耻地展现成果，并把成品视为有史以来、生命中最重要失落环节，意思是，我已经亲身体验过，现在还在体验，而以后也会一直体验下去，因为，哟，好老天，这招真是太好用啦！

## 第一章 怎样会落到今日这般田地

为什么我们现在会过这样的人生？为什么有的人享尽天时地利，有的人却吃遍各种苦头？为什么那辆车在高速路上朝你迎面撞上来？为什么这个孩子年纪这么小就死了？怎么升官的是那家伙，而不是你？难道不能每个人都兴旺成功、和乐融融吗？

人们对于幸福的追求永无止境。为了这个目的，我们生吞活剥地吃下了几百万本励志书籍。但人生无尽喜悦的秘密，如果真的就藏在这些书里，那我们为什么还要继续买新书？噢，当然了，也有那屈指可数的几本书，几乎让我们领略到渺茫的“美丽人生”究竟为何，但仍搔不到痒处。我们的生活还是没啥大改变。于是我们揣度道：“也许只是买错了书，再试试别本书好了。”要不就再试试别种教派，或者换另一种打坐的法门；不然就换个老师、换个灵媒、换个医生，或者换个情人。

为了在沉闷又多争战的日常生活中求得解脱，我们不惜上穷碧下落黄泉地找寻良方，然而大部分的人，迄今仍然在寻寻觅觅。怎么会这样？为什么我们总是找不到美丽人生的秘诀，不管美丽人生对我们而言代表着什么？其实要达成人生最深层的欲求，关键根本就在于生活本身，那么为什么人们总是疯狗扒土般地卯足了劲儿、四处胡乱搜寻呢？

如果你真的认为，这些事情之所以发生在你身上，是因为你运气好或运气背，是纯属意外，抑或偶然中的偶然，要不就是因为你的脑袋撞上了毫无同情心的石墙，那么，你可要站稳了——本书可能会让怨忿之心大大地受到挑战！

### 强棒杰西

这是很多年前的事了，当时我还没听说过“吸引力法则”，我的朋友明蒂硬拖着我去看小联盟（Little League）的棒球比赛。明蒂的儿子是左外野手，不过她找我去，可不是为了看她儿子打球。

周末的球场里，竟然涌进了满山满谷的人，我真吓了一跳：看那球仗，你会以为是棒球名将贝比·鲁斯（**Babe Ruth**）要以贵宾身份出场呢！然而尽管我满腹狐疑，明蒂却卖了个关子，说什么也不肯松口。所以我也不问了，反正看了再说。

她儿子站上打击位置，击出一支安打。我们这一边目前有两支安打，但是在换场之前没有得分。接着是另外那边的球员上场，观众的情绪立刻高昂起来。几个青壮的汉子上来，随即三振出局——幸亏我们这边的投手有两把刷子。然后轮到杰西，观众席传出阵阵的加油声，而且是两边的球迷都如此。

杰西是个小个子，我是说，他的个子真的很小。他手上的球棒几乎跟他的人一样高，杰西走出来时，流露出毫不矫揉造作的自信。他站上打击位置，第一个球就火力十足，远远地飞越草丛，根本没人找得到球落在哪里。我惊讶得说不出话来，观众欢声雷动，明蒂看着我，眼睛笑成一弯新月。

这种场景，竟然连着上演了四次。小联盟的杰西是个活生生的奇迹，令大家如痴如狂。而我那时正在钻研“自我显现之物理学”（**Physics of manifesting**），当然是很想知道，到底是什么东西造就了这个小不点儿。明蒂早就料中了我会有这个反应。

球赛过后，我拼命挤过层层包围的人群，问道我能不能跟他坐下来谈一分钟。我们走到看台顶端后，我开口问他：“杰西，你是怎么办的？你怎样能打那么多支全垒打？”

“我也不晓得，”他坦白地答道，一边轻轻的跟几个队友挥手道别：“我每次一站上打击的位置，就感觉到了，然后真的就全垒打了！”

虽然当时我还不了解，但是杰西所讲的，其实就是自我显现（**manifestation**）的基本守则，意即创造了我们生活的每一刻的物理学，俗称“吸引力法则”是也。

现在杰西与他娇美的太太和两个出众的孩子，过着不俗的生活，屋里摆的是他们从世界各地旅行带回来的收藏品，以及杰西赖以管理投资基金的电脑——他在投资上面获利颇丰。杰西放弃了棒球的生涯，因为他想要主宰自己的时间。他怎么会这么成功？这跟他打棒球的道理一样：靠的是心里的感觉：不光只是想而已，而是要去感受！

### 什么是“人性”，头咧！

难道你从没有纳闷过，既然我们这么优秀，为什么过日子会这么吃力？人类这种大型的智慧动物，不但能分裂原子、上月球，还能创出《石头族乐园》（**The Flintstones** 电影版译名：摩登原始人）卡通影片，然而人类却也会四处寻觅、气到心脏病发作，或者因饥荒而丧命。这在说不通。我们怎么会落到今天这般田地呢？

其实这一切早在远古的时候就开始了：那些渴望掌权的人对大家说，人生根本不是自己所能控制，而且这种无法自己主控、甚至须臣服于他人的情况，乃是人生的宿命。既然多少年来，大家都信以为真，所以我们直到今天仍深信不疑。

然而，也是因为如此，多少年来，我们就跟祖先以及祖先的祖先一样，由于丝毫不可取的生命准则，而在挣扎、失望、克制和担忧之间，提早结束了人生。不过我们相信，人性就是如此。人性源于本来就灾难不断的人生，这叫作现实。

可是这种人性的说法，根本就是迷障。所以，上述说法虚伪不实，这才是现实。

人生的真相是，我们在每天日常的状况下，便拥有神奇的魔力，可以把“自己的人生”控制为自己想要的任何模样。听好，是任何模样！毫无限制！不管是想要和乐的家庭生活，或是想要臭氧层补满起来，都可以。

那么，为什么那千千万万的书没提到我们如何掌握这一切，没提到

如何用念力致富、如何观想成功，以及如何以积极的思虑来得到这个力量，让我们的人生脱离苦海之外？道理很简单，因为这类的书每一本都遗漏了古往今来、一切人生的至高关键：**成事靠的是感觉，而不是念头！**

没错，我们之所以能得到自己想要的东西，靠的不是硬把事情凑合在一起，也不是控制自己心灵的力量，而是靠心里的感觉。所有的车祸、  
升迁、甜美，抑或酸涩的恋情、丰足满盈，还是空空如也的银行账户，  
都是因为这条最基本的物理法则而降临到我们的身上：物以类聚（Like  
attracts like）。而由于大多数人没有热衷地去感觉、去揣摩自己  
想要在人生中遇上什么，所以我们就一再吸引那些自己根本不想要的情  
境。

你想要新车？成！你想要做个成功的自由业者？可以！你想谈成那笔生意？多赚点钱？谈个此情永不渝的恋爱？想要过毫无挂碍的生活？想要拥有丰富满足的精神生活？想要拥有完全的健康、自由与自主？这些都成，只要你懂得如何用**感觉让美梦成真**。

“吸引力法则”也就是物以类聚的法则，是放之四海而皆准（而且与个性无关）的道理。反其道而行，是根本行不通的，因为“吸引力法则”是宇宙的法则，只是我们直到最近，才知道这个法则也适用于人类。会发生小磨擦，还是会发生致命的撞击，完全取决于你把什么样的结果吸引了过来。说得精确一点，你我清醒时的每刻，无不是由“吸引力法则”所主导。

所以，如果我们想要扭转人生，想要过得更富足、更健康、更安心或更幸福，我们只有一条路，就是去学习操纵“感觉”的几个简单步骤，然后便可张开双手，迎接全新的世界。

### 这根本是在走回头路

大多数的人，都不知道我们为什么会过现在这样的人生。先不说别的，在我们这一生中，想要但从未得到、也不敢贪妄得到的东西，简直

多如牛毛了。而我们避之唯恐不及、却总是一再窄路相逢的事情，数量就更惊人了！满脑子胡思乱想，倒没有什么好苛责的，问题在于——这根本就是在走回头路。

我们从小到大所学的东西中，破坏力最大的莫过于所谓“人生肇因于命运”的这个观念。我们周遭的人总是说，命运的力量大到你无法违逆，而且是一生下来就注定好的。如果我们生下来就很富有，那是我们好运；如果我们生下就很穷，那么大概逃不开努力挣扎的命运；如果我们找到了幸福，那是因为幸运女神的特别关照；要是有个醉醺醺的混帐颠颠倒倒地撞上自己的车子，那是运气太背。

家人朋友总告诉我们，有耕耘才有收获，唯有行动能使美梦成真。行动、工作、奋斗、流汗、吃苦，然后呢？如果我们运气还不错的话，说不定真能出人头地。

慈爱但观念错误的长辈，总教我们要小心、要防范。“亲爱的，不要爬树，不然会掉下来。”“别穿得这么丑，人家会笑的。”“别忘了锁门，不然会遭小偷。”结果变得人人自危，我们整个人生都绕着“要小心”、“要提防”、“注意安全”等教条打转。老天爷看到了，会感到同情。我们的防心实在不用这么重的！

不过要发挥生命的所有潜能，最大的障碍就在于我们从小就被训练成要去注意负面的事物，而且是凡事都专看负面！不管是工作、坐车、恋爱、衣着、外貌、健康、高速公路、地球的环境、个人的信仰、娱乐、子女和政府，甚至是朋友等，无一例外。然而世人连孰是孰非都无法达成共识，所以我们打仗、罢工、示威、拟定法律，还要看心理医生。

“这就是人生啊！”于是你这么说：“好的、坏的、喜的、忧的，都得一起承受。人一定要时时小心、努力工作、求善求好、步步为营，然后看看能不能休息一下。没错，人生就是这样！”

错，错，错！差得远了。然而我们到底是如何创造出当下的生活，为何当下存款空空或存款多多，为何工作顺心或不如意，为何运气好或

运气背,以及为何其它现实面是这般景况?且让我们真诚地面对这个问题吧!

我们是怎样办到的?不要笑,这一切端视**我们如何振动!**

**妈,你看,我在振动哩!**

世上的万事万物都是能量所形成,不管是你、我、岩石、桌椅或玻璃皆是如此。而既然能量究极便是振动,这便表示万事万物都在振动,包括你、我都不例外!

现代的物理学家终于消弭了歧见,大家都认为能量和物质是一体无二的。这便引出了前段所说的,万事万物皆在振动的道理,因为每一样事物(不管你看得出来还是看不出来)都是能量,真纯、律动且源源不断的能量。

不过能量虽然只有一种,但是能量的振动却各个不同。能量的振动好比是乐器发出的音乐声,有的频率高,振动得快(如果是乐器的话,就会发出高音),有得频率低,振动得慢(如果是乐器的话,就会发出低音)。但与乐器不同之处是,我们身上放出来的能量,源自于高能量的情绪,而高能量的情绪会产生高能量的电磁波,所以我们各个都成了强而有力、但也起伏不定的人形磁铁。

不错嘛,但是这有什么要紧?噢,如果你想知道为什么你的人生过得这么辛苦,那么这就很要紧了。如果你想知道,如何才能把生活转变为自己想要的样子,那么这就要紧得很,因为你释放出去的电磁波,引进了你当下生命中所有的一切,不管是大是小、是好是坏,毫无例外!

**事情被我的担心害怕砸锅了?**

加州中部可说是喜欢买卖土地的人的圣地。畜牧场、葡萄园、度假中心、住宅专区、酪农场和大型综合社区等一应俱全,只要你的知识和耐心,足以让各方相关的人迫不及待地签下名来,就可以靠着丰厚的佣金发一笔小财。

我的朋友汤姆堪称是个中高手，大家欢喜成交的场面，对他而言是屡见不鲜。汤姆四十好几（跟我差不多年纪），是房地产中介，而且是商用地产的专家。

我刚把位于洛杉矶的公司卖掉，然后搬到加州中部，终日无所事事，直到我遇到汤姆为止。认识汤姆之后没几个月，我就考到房地产中介执照，开始热切地跟着汤姆，在他那颇负盛名的办公室里见习。既然我的业绩不只能肥了自己的荷包，也能肥了他的荷包，所以汤姆教我教得很仔细。我们会花很多时间去比较葡萄园的收成和土壤的测试结果，并计算各个土地成分的潜在产能，到底能养活多少头牲畜。如果你知道，我先前与乳牛和肉牛最亲密的接触，是从店里买来的鲜奶和牛排，而且虽有一阵子酒喝得很凶，但只要一根针头就足以容下我所有的酒类知识。就因为所知贫乏，所以汤姆的指导总让我听得津津有味了。

汤姆带我做了几个月，才放手让我单飞。虽然我对这个新领域的了解还在起步阶段，但已经开始拟定计划，要把加州中部的土地推销给沿海的买主了。我结束了初步的学徒生涯后，就专门针对这个中介市场，成立了“西部土地公司”（Western Lands. USA）。而我的行销概念是如此缜密，使我不禁开始怀疑，为什么之前没有人做。

那就是错误的第一步。我的计划书既然这么容易、这么好懂，又马上可以创造出丰硕的业绩，我就觉得这里面一定有问题。事情太顺利了，成果又显现得这么快，一定会有人盗用这个点子？！说穿了，就是因为事情太顺利，我一想就不寒而栗。

那一天终于来临。我出外陪客人看土地——一大片农场，面临着风光秀丽的加州海岸。这宗交易不但价格以百万美元计算，佣金更远超过我一辈子工作所得的总和。不到几个礼拜，买主和地主便相继点头。但尽管做成了买卖，我却立即陷入恐慌之中。

汤姆很开心，大家都很开心。我却怕到了极点。离结案的日期越近，我就越加惊慌。这件事顺利得不像是真的，太过容易了，太过精采。我

的胃就像满是衣服的洗衣机一般地翻腾颤抖。

汤姆对我的恐惧嗤之以鼻，他说，我有这样的成绩，他感到很自豪，而且他从没有看过这么利落的买卖，线丝毫没有错综复杂的网络。但是我的神经绷得紧紧的，这太不真实了，怎么可能会有这么好的事情？所以事情就砸锅啦！就在结案的那一天，买方找到一个法律漏洞，旋即退出。我最害怕的事情果然成真了！

这种事情又发生了两次之后，我终于忍不住对汤姆说，这些高佣金的案子就算没有枝节，临到头来那种庞大的压力，也大到让我承受不起。但是汤姆只说：“亲爱的，你怕成那样，把到手的交易都赶跑啦！你一定要去感觉那些人和气开心地走上来的样子、去感觉你在跟大家握手道贺的样子、去感觉你自己在开庆功宴的样子。你自己心里要知道这事能成，否则，亲爱的，我告诉你，这事情根本就成不了！如果你不能感觉到事情正在酝酿、形成，那么事情就不会成了。”

那里，我根本搞不清楚他在说什么。第一宗买卖破灭之后，我便埋首于讲乐观、讲如何迅速致富的畅销励志书籍之中。但当另外两宗买卖也在结案几天甚至几个钟头时砸锅之后，我心里便认定了，梦中的乐土容不下我，并动念想开一家贷款公司，因为贷款公司的业务可单纯多了！

直到多年后，我终于接触到“吸引力法则”，这才懂得汤姆话中的意思。汤姆不见得了解他自己在做什么，但是他早已懂得把能量化为自己用。他凭直觉就知道，买卖要能成交，不是只靠想得远、乐观向上，或是良好的人际关系就做得成。汤姆跟杰西一样，都在不知不觉中领悟到——要成事就得先用**感觉**把自己的愿望化成真实。

### 音叉与吸引力法则

早在三〇年代的时候，有几个东方人为了要证明思想为实物，而且不同的思想会引发不同的振动，所以试图以照相来捕捉思想的振动。令人惊奇的是，他们真的把钢墙另一面透过来的思想照下来了，而日后这个结果也一再得到验证。

不过他们由此证明了另一个现象，可能还更加重要：他们还发现，发出思考波的人，越是把情绪贯注到思想上，照出来的影像就更加清晰！这几个做实验的人，大概是史上的先驱，不但证明了我们的思想具有电磁能量，还证明出思想会被情绪所左右。不过他们却遗漏了一点：由于我们发送出去的振波（情绪）具有磁性，所以我们根本就是人形磁铁，这意味着我们会不断地把任何碰巧跟我们同频率或同波长的东西给引回自己身上来。

比方说，当我们感到意兴高昂、充满喜悦与感激的时候，我们的情绪便发出高频振波，而高频振波只能吸引到好的东西。也就是说，高频振波只能吸引到跟我们发出的高频波相称的高频波——物以类聚嘛！

换个角度来看，当我们体验称不上是喜悦的感受时，像是恐惧、焦虑、愧疚，甚至是轻微的担忧，便会因为这样的情绪而送出低频波。既然低频波跟高频波的磁性一样大，那么低频波便只会把烦躁不堪的事情（也就是说，送回到我们的身上来的波，跟我们送出去的波频率一样低，所以这个后果也同样地令人烦躁不堪）吸引到我们的身上。送出烦躁的波，就会吸引烦躁的波。两者的频率一定丝毫不差。

所以不管我们发出的是喜悦的高频波，还是焦虑的低频波，反正我们放出什么样的波，当下就会把什么样的波吸引回来。我们是振波的来源。也就是说，我们是磁铁，是缘起。当下的一切，都是我们创造出来的，无论你喜不喜欢。人的确是血肉之躯，但最重要的是，我们也是能量——人，就是磁力的源头！因此，人就是不折不扣的活磁铁。很有趣是吧？你也许自认为是“财星”五百大公司的总裁、或是家庭主妇、或是班上的才子、或是飞机的机师，但其实你竟是个活磁铁！哈，这你可没想到吧！

这话听起来很颠覆，不过我们也该觉醒觉醒，认真面对事实了：你我都是在世界上漫游的活磁铁，而且我们具有庞大的力量，只要好好地控制源自我们思想中的感觉，便能把我们想要的东西，吸引到自己的生命之中。

不过，我们所在的这个行星上，基本上是个低频的波场，因为地球上这六十亿人释放出来的焦虑和恐惧远大于喜悦，所以我们也不由得地吸收这些低频波，并以同样的振波做回应：这也就是说，除非我们自觉地学着去驾驭我们所在低频波场，否则就会日复一日地在不快的后果中轮回。这就好像去海边游泳后，没把水干掉的渍洗掉，那么迟早会觉得浑身不对劲。

这个因果是逃也逃不掉的——我们有什么样的感觉，就会把什么样的感觉吸引回来，而且我们的感觉多源自于自己的思想，然后立即造成电磁连锁反应，导致接下来的事情发生了、遏止了，或是毁掉了，就像我大笔佣金的那回事。

再说一次：我们的感觉会以电磁波的形式，从我们的身上释放出去。而不管我们释放出来的是什么样的频率，都会自动地把同样频率的电磁波吸引进来，因而造成事情的结果（无论是好的、还是坏的结果）都是因为相同的振波与你产生了共鸣所致。

开心欢畅的高频波，会引来开心欢畅的高振频情境；心生不快的低频波，则会引来心生不快的低振频情境。不管哪一种状况，到头来引发的情境，都跟我们先前释放出去的波（情绪）相同，因为被吸引进来的情境，一定跟先前释放出去的波一模一样。

这跟音叉的原理一样的。如果敲响一支音叉，尽管满屋子都是音高各个不同的音叉，却只有那些校订在相同频率的音叉会产生共鸣。即使发出响声的那支音叉远在屋子的另一头也一样——物以类聚，这是物理学的铁则。

但是音叉永远不会改变音调的频率，而我们人类忽高忽低的心情，却促使我们释出振波的频率与磁场强度，随着心情不停变换，我们可能一下子如同风筝般雀跃欢腾、如太阳般光芒四射，但下一刻又如同压在沙发下的瓦楞纸板一样欲振乏力。而不管到头来导致哪般结果，都是源于我们当下的感受以及感受的强度：下一刻会有什么样的结果，端视我

们当下的感觉，是比淡淡的喜悦更好的心情，还是比不如意更差的心情。

所以人类并非一成不变、恒久如一的音叉，反而比较像是一大组音高各个不同的音叉的合体，至于哪一支音叉会响起，则端视或高昂、或低劣的情绪刺激。既然我们一下子发出高频波、一下子发出低频波，后波起、前波灭，那么我们的生命就不可能有大转变，就算转变也不会很快。

人跟音叉可像着呢！漫无焦点的情绪能量（振动）所导致的结果是，我们时时刻刻释放出去的情绪，难得有喜悦的成份，大抵上都是杂乱无章、好坏参半、毫无计划的事件和情境。

不用说也知道，这种未加节制的能量流，所创造出来的，最差可能是个不伦不类的生活，最好也不过是次等的生活。如果我们还继续把凑巧正在振动的那份感觉，不断地送给每天生活中碰上的人、事、物的话，结果就是过着不足称道的日子。

### 付不完的帐单

再举一个不太讨好的课题为例：付帐单。除非你家财万贯，否则到了帐单涌入的时节，通常什么感觉会跑出来？兴奋、欢欣、陶醉？不太可能吧！那么是担心、焦虑或是穷于应付的感觉啰？站到我这边来吧！

不过有个难处：就是因为我们在付帐单时，老是有绝望到了谷底的心情，才会造成这样的局面！为什么？因为我们心中的感受，反映在我们释出振波的频率上，而不管我们释放的是什么波，一下子就会把同样的波吸引回来。这是宇宙共通的法则，事情就是这样。

我跟东尼与金妮夫妇三人，定期会聚在一起讨论我们依“吸引力法则”所做的笔记。有这样的同修真是幸运，因为这附近唯一可以让我轻松地坐下来、讨论彼此进度的人就是他们。

有天晚上，我们三人在我家里用了餐，开始忆起从前还没学习控制能量流动时，生活是什么样的光景。我们本来聊得随性且淘气，但是东

尼一提起当年没钱、又有大笔帐单的窘境，气氛就变了。我虽然随时都喜欢有他们做伴，不过谈话之间流露出来的感受让我很不自在，因为不久前我才开始一段漫长且艰困的财务枯水期。我想把气氛扭转过来，却力有未逮。

东尼的家境一直都不错，孩子又都已经长大离家。靠着东尼的收入，夫妇应该可以不费吹灰之力地过着惬意的生活了。但是多年前辞掉房地产工作的金妮，想要追求新的发展，于是又重操旧业。那是早在他们开始学“吸引力法则”之前好多年的事情了，不过金妮做得有声有色的。尽管如此，他俩在我倒咖啡时，异口同声地说：“为什么那时仍然老是不够钱付帐单呢？”

“会不会是因为你们总在金妮稍有起色的时候，大举扩张信用？”他们显然接着就要谈起银行里不够钱、生活有多困难等等，所以我这话的用意，是要把负面情感的大爆发给挡下来。

“一点也不错，”东尼笑了起来：“结果有天发现，我们已经陷在泥沼里面了。我们房子已经贷了二胎，无法应急。家里又从不存什么钱，所以也拿不出东西来把债务缓一缓。因此当时尽管收入仍源源涌入，但是情况竟比之前还糟糕，付不出钱来的帐单有增无减。如果金妮做了笔大生意，就可以勉强调度过去，但要是她那边毫无进展，我们就麻烦大了，少说要好几个月才恢复得过来。”

“啊哈，这个感觉我知道。不过再苦都熬过去了，这不是难能可贵的吗？”我拼命地要把话题导入别的方向，但是金妮却不为所动。不管是什么原因，反正她非得重新体会那些痛苦的时光就是了。

“一点都不夸张，”金妮接口道：“当时的情况是一个月比一个月糟，糟到非付帐单不可的时候（我总是能拖就尽量拖）我巴不得自己马上出疹子，或是偏头痛发作。我会把一大叠帐单拿出来，放在桌子上，跟它们对望个一、两天。然后我胃就抽痛得跟什么似的，因为我知道我们银行里的钱，根本不够付这些单子。所以我得一把帐单拿出来，

想办法写个起码过得去的数字。那真是恐怖！琳，你知道那是什么滋味，你也是过来人。”

“次数多得数不清了。”我忆道。

“幸亏这一切都过去了，”东尼一边叹道，一边深情地望着金妮。“再多过一年这样的日子，你就等着领我的寿险给付了。”东尼的手横过餐桌，握住金妮的手，她的眼里则滚出了大滴的眼泪。我望着洋溢着幸福的这一对，心底也跟着暖了起来。他们的财务状况几年前就好转了，开始过着丰饶有余、精神富足的生活。他们已经学会了控制能量的技巧。满足的振波，在他俩之间交流。他们之前可吃了不少苦头。其实，众人之前都吃了不少苦头！

东尼、金妮和我的状况虽有程度之别，但我们之所以多年为财务困境所累，是因为我们对于控制能量一无所知。每一个人在帐单涌入时，越是看着自己欠债之多、财富之少，越是感到捉襟见肘。我们越是着眼于自己所匮乏的，负面的能量便越增加，因而吸引更多债务，而我们的收入却更无力平仰。

着眼于自己所匮乏的负面情感，会不断地把更多同样的情感引入我们自己的体验之中，而且情况通常会比上个月更棘手。

这个道理，跟投掷回力棒没什么两样：你投个东西出去，那东西下一刻又转回你眼前（或者打到你身上，如果你没注意看着的话）。我们送出什么振波，就收回什么振波。所以，除非我们改变自己的振动频率，否则不管我们送出什么波，都会被我们拉回身边来。

换句话说，如果把我们不把绝望沉沦的感觉停下来，并因而不再送出绝望沉沦的振波，就会不断地把绝望沉沦的恶性循环，拉回自己身上来！

我们的情绪，一定要集中！把热情与兴奋感集中于我们想要的事物上，于是立刻如愿以偿！以同等程度的情绪（如焦虑、担忧等），集中

于我们不想要的事物上，于是乎，不幸也一一现于眼前！

宇宙并不会随着人的欲求而起舞，而是遵循着我们所谓的“吸引力法则”的物理原则来运行。我们送出具有磁性的感觉，而宇宙则不增不减地将这样的感觉传送出去。宇宙不会应和我们的请求，它只会纯粹就我们当下的感受来回应我们的振动。

宇宙的回应，会因为引发情感的缘起不同，而有所不同吗？不会的。我们的感受，也许是来自于思想，来自于外界的情况，或者不过是泛泛的情绪。但无论感受是因何而起，造就我们生命的情境，都纯粹是因为我们时时刻刻、分分秒秒的情感流量所触发的。

### 意念要集中，再集中

等等，大家先冷静一下。这并不是说我们应该成天安逸闲适，连被老板炒鱿鱼、没搭上火车或忘记车辆匙放在哪里，都还一派嘻皮笑脸。

但是事实就是事实。既然我们送出什么波，就会收到什么波，而且我们送出去的波，来自于我们一直专注的事情，那么我们也许该稍微注意一下自己在动什么念头，以及[这个念头让我们产生什么感觉](#)。

把意念集中在我们想要的东西上，想要的东西就会跑出来，如果我们不去破坏的话。把意念集中在我们不想要的东西上，那么我们不想要的东西也会跑出来，而且往往比本来会有的份量还多！

再拿帐单的事情来说罢：假设说，你满脑子转来转去，都是自己怎么也付不出钱来的念头，而这每一个念头，都显得真实无比，也都挟带着情绪的振波——而情绪的振波随着你动念而生，然后便去外面找其它具有相同振波的思绪。当两个具有同样情感强度的念头碰在一起时，会振动得比只有单一念头的时候更快、更激烈。

所以呢，本来帐单的事情，只不过是微不足道的小小念头，此时却变成比当初大了不知凡几的强烈意念，因为你每一动念，这念头就加到你之前送出去的波上去了。噢，还不止是这样呢！

由于对于日积月累的帐单感到郁闷不快,而且由于自己一再送出厌恶的感受,而使得这郁闷不快的念头变得更加强烈——这是你的写照,不过这样的人,全世界并不是只有你一个,所以这时候,你每一次的动念,便与其它人发送出去、同样频率的消沉思想波结合在一起。不管是帐单还是什么别的事情都是这样。我把这种消沉思想波叫作“垃圾炸弹”。同样频率的恐惧或焦虑会聚结在一起,而且一不留神就会朝你的方向滚来,除非你的情绪及时回转。这也就是说,如果你还是一直以同样的频率振动,而且以这个频率对全世界广播的话,那么这些由各式不快的感觉汇集而成的垃圾炸弹,迟早会滚到你身上,把你炸得开花。

现在你手边已经有一堆乱七八糟的念头,加上帐单越来越多,又累积了更多与这些帐单有关或无关的不快情景。你的车子抛锚了,却没有钱修理。你的洗衣机也不动了。你的小孩打破了人家的窗户。你的狗无故地去咬路边的人。而且在美式足球的冠军赛(超级杯 Super Bowl)当晚,家里坐了一群心急的球迷,但是你的电视却寿终正寝了。

由于情绪上充满负面的振动,所以你的“吸引力磁铁”也如火如荼地开动,并且不断地把更多的垃圾吸引过来——外界的情绪垃圾、会信鸽回家一样准确地飞到你身边,一直到你换了振动频率为止。振动频率一换,你丢出去的回力棒就不会倒转回来,而会打在别人的身上。对于这些人,我们深感遗憾,但至少就目前而言,你把棘手的东西摆脱掉了。

再拿个让人心生欢喜的例子好了,好比说,一辆车子。如果你全神贯注在自己想要一辆车的念头,而且不断地集中意念,你终究会拥有一辆车。但如果你反而全神贯注地想道:愿望还没有成真、自己还少一辆车,或者是车子的钱你负但不起等,那么你准会把那些事情吸引过来,所以就更不可能有车了。

于是你会说,“这算什么嘛?你看吧?我就说这法子不管用:我想赚钱,而我也全神贯注地想赚钱,想好多年了,但是我一直到现在都没有赚到钱。”

一点也不错！那就是因为你先想到钱，接着就想到缺钱！你再猜猜百分之九十九的人，生命中大部分的时间都在想什么？你又答对了！

我们所得到的，就是我们全神贯注地去想的事情。你若全神贯注在自己所匮乏的，那保证你的“匮乏”会越来越多，因为，在振波比对的机制之下，我们会把这种结果吸引过来，这就是“吸引法则”，不多也不少。

### 突破现状的四步骤

我们多去想（即使只是加诸轻微的情绪）某一件事情，那件事情在我们生命中所占的地位，便会跟着提高，无论我们想的是自己所匮乏的，还是自己想拥有的。

如果我们说：“我想要极为健康的身体。”而且随时随地全神贯注地想着身体极为健康这件事，那么我们不是当下拥有，就是将拥有完全健康的身体。但如果我们说的是：“我不要生病。”并且经常全神贯注地想着不要生病这件事，那么我们等于选择要病躯，因为全神贯注的焦点是疾病。

如果我们一直想着要一栋新房子，并且如同亲临地体会自己身在新房里的感觉，那么新房子就有眉目啦！但如果我们不这样想，反而一直说：“我再也不要住在这种地方了。”那么我们铁定还得在旧房子里住上一阵子。

如果我们一直全神贯注地想某一件事情，不管这件事情是你我想要或不想要的，这件事情都一定会成真。

降临到我们身上的结果，与我们实际上正在做的事情无关，与我们人有多好无关，更与根本就不存在的命运无关：唯一扯上关系的，是我们当下用什么频率在振动！而振动就是感觉，有感觉就有吸引力。就是这样！

爸爸妈妈没教我们这个道理，因为他们以前不知道这个道理。而且

虽然每一本励志书籍、每一位励志的演讲人都在讲这个道理，但总不能完全解开你心里的疑团，因为说真的，他们也不懂这个道理。

只要遵循下面四个步骤，保证没错，百分之百保证——你可以随心所欲地创造自己的生活。这四个步骤之所以畅行无阻，是因为它们是宇宙通行的法则，是万事万物创造的基本原则。现在你也可以试行，如果你愿意的话：

**第一个步骤：找出你不想要的事物。**

**第二个步骤：从你不想要的事物中，探求出你真正想要的事物。**

**第三个步骤：去体会仿如愿望成真的境界。**

**第四个步骤：期待，聆听，让结果自然发生。**

这样做就对了，没别的窍门。在你步入这个前所未有的过程之后，你生命中的每一个面向似乎都开始好转。焦躁、烦虑、猜疑和恐惧不再如影随形，这些讨厌的东西，变成几个星期也碰不到一次的偶发事件，而且你每天都可以亲眼见证、亲身体会这个变化。

你的健康有了起色，银行帐户渐渐满盈，情场也如意顺遂，手边的买卖轻松结案，促销活动连连奏捷，生活的每一天都变成喜悦。这是真的，你可以看着这一切在你眼前成形。于是你真正了解到，原来在你的船上，唯一掌舵的人就是你自己。真的是你在掌舵，而且……只有你在掌舵！

### **再也没有受害者**

我们身体力行地遵循“吸引力法则”来过生活之后，很快就会归纳出一项相当恼人的结论：世界上真的没有所谓的受害者，还有，如果不断地扮演受害者，保证你会继续困于自己无止尽地散发出去的低频波动中。

是啦，世上其它的人都是这样子，他们怪罪别人，而不是怪罪**自己**

**的感受**：他们不把情况的演变，归咎于自己的感觉，却自认为运气不佳；他们说，那都是因为高速公路上有个醉汉，都是因为老板太腐败，或是景气不好，不然就怪罪上帝把他们的人生搞乱，反正就是跟自己的感觉无关。

也许过去师长都教导我们说，我们的生命，要靠他人的恩赐、靠运气、靠机会，所以我们就信以为真；当然，这个地球上大多数的人，的确也奉此为圭臬。但是你若看过“吸引力法则”在生活中活跃运转，就会了解到，所谓的受害者，根本是子虚乌有：这世界上从来就没有受害者，以后也不会有这种人；世上没有好运、坏运，或者是巧合，更没有命中注定或是奉天承运。

在我们头顶的青天上，并没有一个随时记录人间是非曲直的判官，世上既没有前世的业报，也没有赎罪的苦行。外力云云都是受害者之流的说法，然而你我之间，无一受害者，不过，世界上倒是大力应和外界的思想与感受、不断放出低频振波，并直把外界相同振幅的磁波吸引过来的人。

我再说一次，所谓人生乃外在环境所主导、所谓人生的欲求应该压抑、所谓人生操之于他人或他物等说法，通通不必理会。你根本就不必相信“他”或“他们”（不管“他”或“他们”是什么）除非你自己想要这么做。

那么，我们当初怎么会陷入这团迷障里？真是一点就通！就是因为降生在这发出无助的、残缺的、恐惧的振波的六十几亿人当中（再加上人们千百万年来的积习），一直全神贯注地想着自己所无，而且越是去想，失去的就越多嘛！

这个结果是必然，但由于我们急着要找出个理由，来解释为什么事物的变化不合自己的意，所以就揣测是某个跟我们不相关的因素出了差错：怪罪政府、怪罪景气、怪罪老板、怪罪婚姻、怪罪自己的出身、怪罪教育、怪罪运气，甚至怪罪上帝。

或者有人会觉得，凡事不如意，是因为我们不配得到好的结果、罪孽太深重、尚未经过流彻底的试炼，或是因为亏欠人家的还没有偿清。

不过，事实的真相是，我们已经很值得有好的结果，人生没有什么试炼，而罪孽一词，不过是人们发明出来，用以操控他人的借口罢了。

事实的真相是，我们此生是为了要繁盛兴旺、体验人生非凡的喜悦，而非挣扎受苦。我们来到这里，是为了要在学习中获得乐趣、在毫无苦痛中成长、享受美梦成真的畅快——只要我们学会掌握自己的能量。也就是说，掌握自己的情绪。

人人生来便必定具有选择的自由——选择的自由源自于人存在的本质，所以无时或缺。现在是好好发挥我们天生权利的时候了。谁也陷害不了我们，我们不受外力的羁绊，也不是环境之下的受害者。追根究底来说，人也是具有神力的生物，而人的神力，在于我们可以实现心中的欲望，然而我们不受拘束的心志，是无论什么古怪的念头都生得出来的。这是因为我们拥有选择的自由（而且自由得全无定规、不受局限、毫无拦阻）不管我们选择了什么。

是该觉醒了！是该回忆一下，自己当初是如何抉择的了！是时候了，且把埋于沙中的头抬起来吧，生命中其实没有意外的。切莫一再堆砌不当的情境，现在就开始回想我们早在千百年前就熟知的古老智慧，以最单纯的意向来创造热情的火花吧！是时候了！

你当享有这一切。你的每一个欲念都当成真，不管你欲求的是什么，因为你值得。你只消动念并切实地去“感觉”，那么这个全新的美好生活便在你手中。不是你**可以**享有美好的生活，而是你**将会**享有美好的生活，以全宇宙为证！

## 第二章 我们的神奇精灵——感觉

创造事物的法则，是放诸四海皆准的，不管是创造一个星系，还是创造一条造型牛仔裤，都是一样的道理。把心念集中于你已经注入适当情绪的事物上，于是产生适当的振波，接着如意的结果便发生了。

即使你汇集全世界所有积极正面的想法，也无大用。无论是为人慷慨、发慈悲心，或者祈求祷告，终夜打坐观想，或是把头往无数石墙上撞，都无法让你一生的大愿成真。除非我们启动磁性振波，透过名为“感觉”的神奇精灵（也就是集梦想之大成的磁力权威）分毫不差地把我们的愿望梦想拉进来，否则上述一切法门是怎么也创造不出来的。

### 天壤之别

关于感受与情感的所有书籍，种种佛洛伊德式心理现象的课程，每一个试图去探索暧昧不明之内在的集体疗程，以及任何摸索着去探讨如何驾驭感受的人所说的话等，若把一切时髦的技巧拿掉，然后直指创造出丰富且满足之生活的重点，那么只有一个原则，就是：**学着去区分好的感受和不好的感受。**

就是这样。如果学会，就算上了轨道。此后无论心里有什么欲望，你都可以让他付诸实现。

如何把纯属巧合的人生，升华为心想事成的人生？诀窍就在这里：把好与坏的感受区分开来，是一股能够把光说不练的愿望变成现实的力量。其实，光是能够区分好、坏的感受，便堪称艺术。要点就这么简单，再没有留一手了。

不用担心，要区分好坏的感受，既无须挖掘过往的垃圾，也无须面对上锁在情绪橱柜里的憎恶之事。这里所谓的好、坏感受，不过是我们日常生活里的情绪起伏而已。然而，如果你学着去追踪什么样的感觉让你舒服、什么样的感觉让你不舒服，那你就解脱了。

这就是快乐人生的不二法门。所谓的“好运到”，指的就是这件事。能够辨别好与坏的感受，就能让买卖案成交、住进临海的房子里、身体越加强健、享有精神上的丰饶，还能在银行帐户里添上大笔数目！只要你学着去把日常生活里畅快的感觉跟扫兴的感觉区分出来，这一切的一切便到手擒来！

### 无止尽的恶性循环

我们都唯恐自己冒出负面的感觉，而感觉，其实就是有磁性的能量，而由于情绪的引发，所以这个磁性的能量随时在我们体内奔窜，我们之所以费尽心思去避开负面的感觉，只有一个理由：负面情绪并不好受，我们不喜欢负面情绪带来的冲击。所以我们把负面情绪塞在最底下，心想这一来就不用再跟它打交道，不过呢，这些负面情绪却以我们的人身磁铁大加肆虐。

负面情绪是埋不住的，就以日常生活中“习惯性的心情不好”来说好了，这种“习惯性的心情不好”，范围从是一般那种不上不下的感觉，有点失落的感觉，到勃然大怒都算在内。

当我们的情绪，贯注在与喜悦无关的感觉上（好比说愧疚、孤单、愤怒、嫌恶、担忧、疑虑、丧气、压力，甚至是轻微的担心）的时候，我们就会感到心情不好。这些都是跟恐惧相关的感受，所以振动的频率特别低，也就难怪我们觉得不好受。人们在自然状态下，振波的频率会更高，与此完全不同。

换个角度来看，当我们的情绪，贯注在与喜悦有关的感觉上（好比说赞美、雀跃、与有荣焉、快活、热忱、尊重、敬畏、感激、关爱等，所有在发生时会让我们的留恋的温馨片刻）的时候，我们则感到心情畅快。这些情绪之所以给我们这么美好的感觉，是因为它们振动频率很高，而振动频率高绝对是我们的自然状态。

没人会指望你我在吞玻璃的时候觉得舒服，不过我们虽然脑筋清醒，却一天到晚在做这种逆势而为的事情。我们无意识地浸润于负面的

能量里（包括我们自己以及他人所发出的负面能量），而这个情况，跟我们喜悦的自然状态完全相左。这也就难怪我们老是觉得提不起劲儿来。这是当然，我们要是一天到晚浸润在低频能量中，而且把低频能量当作是再正常也不过的事情，那是怎么也不可能有劲儿的。

所以久了之后，这就变成恶性循环：我们成天无意识或有意识地把低频能量当作是常态，并把不自然的低频振波送到身体的每一个角落。于是我们感到消沉、郁闷，要不就是觉得自己像是行尸走肉，或麻痹得毫无感觉似的。既然这所有的感觉都是低频的能量波，而且我们发送出去的，也是低频的能量波，所以我们净是把频率低的、次一等的事情吸引过来；于是我们感到沮丧，因而放出更多低频振波，接着把更多低频的情境吸引过来，于是我们就更沮丧了；而这一切便这样循环下去。

### 派蒂的微笑

几年前，我在周末办了几场“吸引力法则研讨会”，在会上遇到一位非常有魅力、三十几岁年纪，而且非常和善的女子（就用“派蒂”这个名字来称呼她好了），和善到令人难以置信的那种。

她称赞我的衣服好看（我在研讨会上穿的是汗衫和有破洞的牛仔褲）；对于做菜的厨师，则是感谢再感谢；而且每一名坦白自述、直言过去某个不愉快事件跟目前低落的情绪有关的与会者，都会受到她热忱的赞美。这个人实在太开朗了，开朗到我几乎要动怒起来。

第一天晚上的课程结束，大家聚在一起吃了睡前点心之后，派蒂离开用餐室，直朝门外的落地式烟灰缸走去，结果一头跌在泥巴滩里，沾得满脸都是。不过她站起来的时候却笑眯眯的。这里面一定有鬼。

第二天，派蒂跟平常一样——赞美、称颂、脸上永远挂着微笑，而且出了更多意外。她撞上用餐室的椅子，结果把刚刚才加满的咖啡，泼在别人的餐盘里。别人在讲述真正惨痛的经历，她却因为吞糖果时不慎卡在喉咙里，非得要动用重压胃部的解脱法，才能喘过气来。此后她便不停地对那名救她一命的虎背熊腰的男子点头致谢。这并不是说，不晓

得派蒂什么时候会出意外，而是她根本就是随时发生一连串的意外。

最后，在众人敦促之下，派蒂终于道出了自己的往事。她出身于一个至为虔诚，务求“和善待人”的家庭。她父亲专制且毫无转圜地要求家人，而且她家自曾祖父、祖父直到她父亲为止，已经连着三代担任他们教堂的牧师了。所以在父亲的严厉要求下，这种“只把好的那一面展现给外人看，无论你到底有什么感觉”的行事方式，已经深植派蒂心中，派蒂也诚心相信，唯有如此才算举止合宜。其实，要不是派蒂在微笑时，内心有着强烈的抗拒感的话，这倒不失为合宜的尺度。

“我以前好恨自己，为什么总是要这么有礼貌、这么奉承，尤其在长辈面前得格外注意。”她安详地说道：“我最怕去奉承大人了，但是我非做不可。很无奈，但一直都是这样。”

派蒂当下的生活可说是一团混乱。她虽有学士学位，但不管在哪里上班，总是只做到起步的工作就升不上去了。她结了三次婚。汽车保险理赔的次数，多到保险公司决定取消保单。她这一生，过得比大多数人更为极端，然而大多数的人多少都还能理得出自己的前因后果。在她的同意之下，我们开始帮她分析，她的感受可能是什么事情引起的。

分析的结果，让全部的人吃了一惊。过不了多久，在场的每一个人便看出，派蒂长期以来，一直隐忍未发的、敌对和自责等种种感受，就在她讲的每一句好话、弯起嘴角的每一个笑容之间，不断涌出非常低率的振波，而且她一听就懂了。她一下子就发现，是自己散发出去的能量波，把人生诸多不如意事给吸引回来。“悖出悖进嘛！”有人搭腔道。而且她把这个脉络看得很清楚。

会后派蒂仍保持联系，告诉我说她体验到前所未有的活力与丰硕的成果，这是她之前连想不敢想的。她已经不再取悦别人了，而且还偶尔小小冒险，批评一、两句。她跟我说，她只有在真心想笑的时候才笑，而赞美之词也都出自于衷心的感谢。

今天派蒂，是她自创的虐待复原中心的主持人：她已经跟同一个人

在一起两年，而且也没那么常撞到别人家的车子了。

你把什么样的感觉往外送，就把什么样的感觉收集回来。派蒂努力地纠正自己往外发送的负面感觉，走得很辛苦。不过负面感觉虽然没有百分之百消失（任何人的负面感觉都不会全面消失的），但是以赞扬与感激为主体的感觉（而非绝望与倒霉的感觉）已经彻底转变了她的人生。

我们放送出的感觉，会变成我们吸引回来的无形之物。道理就是这样的简单。

### 感觉是什么

大部分的人都有个疯狂的想法，认为我们会降生于此纯属意外。差得远了。世上每个人生来都带着一个伙伴——一个可亲可爱、个人专属的跟班，只是大多数人都视若无睹。你把这个伙伴叫作“内在的自我”也好，叫作“高等的自我”（其实我不太喜欢这个名称）、“开拓的自我”、“神性的自我”，还是叫作“米老鼠”都可以，随便你怎么叫，反正那就是我们这付实体躯壳附带而来的一个重要的部分。若没有它，我们就没有实体，因为它是我们生存的来源（也许不是赋予我们生命，不过是让我们继续存活下去的来源）。它由纯粹的积极能量所形成，而我们正是整体积极能量的一份子。它就是纯粹的积极生命能量，而我们人也是纯粹的积极生命能量。

你以前是否曾感觉到，你具备了一个无所不知，但从未探出头来的神秘成分？那就是它。它比较广博，比较年老，比较有智慧，它是我们每一个人的无限延伸，而它与我们沟通的方式只有一种，就是透过“感觉”来沟通！

这人与生俱来的自我延伸，振动的频率，至少在我们感觉上像是“极乐超脱”的频率那么高，然后再一路上达更高的境界。其实，它就算跌在黑漆漆的洞里，也浑然不知匮乏或紧张的感觉。但如果我们振动得像它那么快的话，我们的物质型态就不保了，所以我们只是尽可能地以与它相近的频率来振动，例如高频率的纯然喜悦、快活、赞美、提升等种

种相当于人生幸福的感觉。这就是我们之所以在心情好的时候觉得这么舒服的原因。因为你振动的频率，很接近真正的自我嘛。在那当下，你，与你非实体的那个自我是同步的，彼此紧密相连，浸润在高频率的神奇美好之中。

所以，我们心情好的时候，振动得会比较快，而快速的振动正好符合我们生来的设计。这一来，我们就逃开了恐惧之类——我们的身体感到陌生的低频波循环。我们置身于一个可以得到答案与指导的环境里，因为此时我们的振波与真实的自我是携手并进的。

同样的道理，如果我们发出匮乏或焦虑的振波，也就是任何与喜悦无关的感觉，就等于是把自己与不可见的伙伴之间的联系给解开了。这个时候，事事忤逆，而感觉起来也是诸事不顺。这就好比是把一只又大、又蓬松的新玩具熊送给一个孩子，然后又把玩具熊抢走。你把这孩子与带给他非常欢喜的东西给拆开来，这孩子当然不会开心啦！

所以当我们心情好的时候，我们是跟“开拓的自我”连在一起，而且振动的频率也比较相近。不过我们情绪低落、消沉，或是没什么感觉的时候，就跟“开拓的自我”分了开来，而相伴而来的低频振波，不但陌生，也令我们的身体产生排斥。换句话说，凡是跟喜悦无关的，通通都是负面的感觉。如果不是跟喜悦有关，我们就觉得像是在吞粹玻璃似的。

不过别担心，要让自己的思想回到正轨，也犯不着每一分每一秒都绷得紧紧的。老兄，那真的会疯掉！我们唯一要做的，就是注意自己有什么样的感觉，是好或坏，是高昂还是低沉。

### 发自丹田的共鸣

讲到时时注意自己的感受，我碰过一个有点极端、但是很有趣的例子，是个帮人家做合音的女子。我不记得她的名字，只记得她看起来像是街头巷尾都遇得上的人。

那时我们公司要制作给小学生看的教学节目，我朋友写了好几首歌，而我们要进录音室录音。我之前从没接触过录音室的事情，所以一切看来既新颖、又好玩。我可乐在其中哩！

编曲的音乐顾问建议说，其中有首歌，如果有合音天使（session singer）的话，效果会更好。我听了一头雾水，所以他解释说，合音天使就是唱背景合声的人，这种合声并不特意配合某一首歌的曲调，而是几乎什么歌曲都合用。我们的歌曲如果有合声的话，音色会更丰润，听起来专业性十足。

真是太神奇了！合音的人对我们的音乐一无所知，又不知道我们的节目内容，这样的人真的能做出自然融入这个曲调与歌词的声音吗？噢，我看，不试试看就不会知道啰？！

当三人的合音天使团来到时，我仍心存怀疑——她们实在太快了。她们各自把曲谱拿来看看，小聊了几句，彼此点点头，然后便说：“行了，山姆，我们准备好了。”

什么？这怎么可能？不用练习吗？不用跟编曲的人商量吗？也不问问我这个出钱的老板？

前奏响起，独唱的歌手站到麦克风前，我们的合音天使站在她身后，用的是她们自己带来的麦克风，显出一种威风凛凛的自信。

独唱的歌手刚唱出来，合音天使的其中之一便突然接口唱了下一句。我们都吓了一跳，不过，唉哟老天！听起来棒透了。然后她们三人开始哼歌，接着唱“啊”，再来是“呜”，然后是“嗯”，接下来又突然唱歌词，以三人的合声来衬托独唱者的声音。

我当场呆掉了。编曲的音乐顾问笑了起来。帮我们写歌的那个朋友，看得嘴巴张得大大的。独唱的歌手越唱越起劲，控制室那几个家伙也在笑，还一边猛点头。合音天使之中，有一个先前看来是磨旧的皮革般地苍老，现在却年轻了二十岁。我们只录了一次就成了——唯一的一次。

真是不可思议！

这几名歌手准备离去时，我走上前去问年纪最老的那名女子（显然她就是三人的头），想知道她们是怎么做到的。她们既然不知道我们的音乐，怎么能在恰当的时刻加进来，然后创造出比我们原先想象的还更好的曲子？而且录一次就成了？

“噢，没什么大不了，甜心，”那女子以她犹如低音喇叭的声音答道：“我们入行很久了，自然知道要‘鸣’到什么时候停。合声也不明问题。唯一可能会出现问题的，是我的丹田。”

“你说什么？”

“欸，一切配合得恰到好处的时候，我会觉得声音好像会一路传到月亮上去似的。这时候，我的丹田会有兴奋感，好像在坐云霄飞车一样。不过，如果我没有那个感觉，那么我们可能唱一百次，却没一次把味道唱出来——那使有的制作人觉得已经可以了，但味道就是差了一点儿。所以，一定要有那种很开心的感觉，就是那种纯粹自身体深处发出来的喜悦。这一次，我们第一次录音就有这种感觉，那时我就知道成了。大家也都有这种感觉。那是一种很纯粹的喜悦，我身上的每一个细胞都感觉得到。每逢此刻，会觉得全身都共鸣起来了。你知道我的意思吗？”

不知道，我当时根本弄不清她在说什么，不过我现在已经懂了。这名浑然天成的女，并不知道她所体验的，就是从低频波换至高频波时，全身奔窜着能量的感觉。这是我们接下来要学着去达到的目标，不过她倒没有刻意要做到这一点。她只知道，她们三个合音天使就位的时候，她可以察觉体内发生了很特别的事情，而她正确无误地把这个感觉叫作“纯粹的喜悦”。

我承认，我们谈的这种心情很好或心情不好的觉醒，可能会比她讲的深奥一些，不过她的喜悦感只有在除了她以外的每一个人都恰恰好的时候，才会发生。而我们接下来要学的，却是可以随个人意志掌控的喜悦。

## 原始意图是欲望的藏宝图

尽管听起来有点像在自圆其说，但是说真的，我们之所以降生在这个有福的地球上，意图只有一个，就是去找出能够经常感到愉快，而不单只是偶尔会感到愉快的法门。

这个单一意图（享有美好的感觉）内建在我们自身，只要我们多加注意一下这个意图，就等于手边拿着一份个人化、烙印在心头的藏宝图，所以随时都可以按图索骥、寻找幸福。

我们的“原始意图”，是要去感受美好，追求快乐，并以欢腾的频率去振动。如果我们心情好，就表示我们正朝着自己的“原始意图”而行。此外，这也意味着，我们长久以来引颈期盼，或者近来开始盼望的东西有了眉目。不管怎么说，朝着“原始意图”或心中的愿意望前进，都会让我们感到快乐。因为我们相信眼前的事物会提升我们的生活，因而使我们感觉更好，所以振动频率提高了，于是就更接近我们的天生状态——而趋近天生状态，正是我们降生于此的最大挑战。

所以秘诀就是：“原始意图”不外乎以欲求的方式呈现出来。欲求的目标也许五花八门，但总不外乎是能让我们萌生热情的事情。人的欲求，也许是想要一辆红色的法拉利跑车，或想要与所有生命和谐共处。也许是上一刻刚想到的念头，例如清理车库、学会新的舞步，或在乡间开一家老式的五金行之类。也可能是长久以来的梦想，想要搬到海边去住，或者学弹钢琴。不管哪一种，都是人的欲求，也就是我们萦梦挂怀的东西。

至于为什么实现欲望这么困难，是因为如果我们努力经营的话，社会上的人往往会视欲求的本质，而骂我们自私自利。然而，我们如果真的追随这些内在的驱策（追随内在的驱策便足以令我们得到快乐，因为我们心里便是这样想的）就等于在追随我们的“原始意图”，亦即趁着我们在的时候，多享受点乐趣，并以喜悦的振动，而非痛苦的振动，去学习自己来自此所要学习的事情。

但是社会的压力是很无情的，因此我们经常得屈服于“应该”怎样怎样，并走向与内心欲望相反的方向。所以我们就脱轨了，说来悲哀，不过大多数的人，一生大半是处于这个脱轨的状态之下。我们背离了“原始意图”，以充满社会意识、不脱恐惧的心情，释放低频的振波。然而低频波就算不会让我们感到绝望失落，但也绝对不会激发飞扬畅快的感受。不可能的，因为消沉的频率（社会意识）在一端，而高昂的频率（原始意图）却在另外一端。两者说什么也不会交会。

所以，我们如果继续停留在脱轨的状态下，坚持喜悦、要求自己大公无私、剥夺自己的原始意图，那么就只能不断与世上许多只追随“应该”如何、在低频的恨意中回荡的人为伍，并把喜悦昂扬的高频人士弃于门外。不用说也知道，这种无情的能量，在地球上四处肆虐的结果，是颇为不美的。

### 红旗与绿旗

回过头来讲想要一辆新车的愿望吧，而且我们假设说，你现在开的车子，状况还好得很，所以你并不是迫切需要新车代步，只是内心深处有这么个愿望。说起来，从不知道什么时候开始，你就很想要一辆时髦抢眼、轮胎还配备辐射钢圈的红色敞篷车了。（就算你住在冰天雪地的阿拉斯加，实在受不了红色，也拜托你一起跟着我做这个练习。）

但是车子在哪里？你有这个欲望已经很久了，这么多年来，你不时地想到要有这么一辆车子，但是这样的车子怎么没停在你家车库里呢？原因在这里：

有天你在高速公路上穿梭，而此时所梦想的车子驶入你的眼帘。你打从心底生出忌妒，因为你认为自己负担不起，不过却想要得不得了。你看着那辆车，哈得口水快要流出来，然后以赞叹的态度，丧气地摇着头。结果你不但没有因为看到梦想的车子而兴奋起来，反而觉得意志消沉，并生出“噢，真是的，还是断念吧”的反应。

就是因为这样，所以你车库里才少了这辆车子呀！

由于你聚精会神地想着你缺少这辆车的感觉，而不是你拥有这辆车的感觉，所以送出了许多心情不好的负面振波，于是你的“开拓自我”便大力地摇着红色的旗子并吼道：“喂，老兄，你之所以这么郁闷，是因为你聚精会神地去想你没有这车子的景况。你若是一直想下去，事情就会成真，你就更不可能有车。如果你真的很想要，就要在你想着那东西的时候感到快乐喜悦，然后看着自己的愿望成真。”

消沉的感觉，是种负面的情绪，所以你的人生便被举红旗警告了。这表示你正聚精会神地想着你并不想要的东西（也就是缺少那辆车的感觉）而这一切都肇因于你认为自己负担不起的那个念头。

负面的感受是很危险的，凡是生出负面的感受，便意味着你当下释放也去的能量（就是你对于梦想的车子的想法与感受），只会让你离这个愿望更加遥远。所以，现在你要做的，就是改变自己对于梦想的车子（即你的欲望）的想法与感受，然后车子就是你的了。

我们每天都释出心情消沉的能量波，怪不得我们的愿望少有成真的，我们看到了自己一生企求的东西（每个人企求的东西都不一样，从昂贵的红色跑车到透彻了解量子物理学都有），然后从“匮乏”（也就是说，我们现在没有那个东西，也不敢说未来一定能达成心愿）的立足点出发，把意志和感受都集中在自己不想要的东西上面。所以，“匮乏”就成为我们唯一吸引回来的东西。我们全神贯注在什么事物上，就会得到那个东西，这是物理的法则、不变的道理。

有欲望，就要全神贯注地去想着梦想的实现，而渴望、怀想、甚至是期待等动作，都无济于事，因为这是负面的情绪，它们都发源于低频的失落与消沉，也就是认为自己大概永远不能如愿的消极想法。然而，如果涌出的都是这种情绪，那么我们铁定不能如愿。

我们全神贯注的东西，总会成真；全神贯注地想着自己是匮乏的，无法得到某一样东西，结果就会真的得不到那样东西，因为无论在何时何地，宇宙所给予我们的，一定是与我们正在振动的频率分毫不差的东

西。

在这个游戏性质的红色跑车实验里，如果你在想到红色跑车的时候，心里并没感到有那么点神采飞扬，有那么点兴奋的冲动，有那么点畅快清爽，或者任何轻松快活的感觉，那么你当下感受到的，以及你投射出去的，必定是由于自己无法拥有红色跑车的沮丧感，而产生的负面振波。

源于“匮乏”的情绪，是怎么也不能吸引到“拥有”的感觉。为了要把我们想要的东西吸引到我们的生命中，我们一定要改变自己全神贯注的焦点，这一来，我们的感觉会变，而我们的振动也会跟着变。

### 心想事成

既然如此，那么我们若把这个惨境扭转过来，红色跑车就是你的了。我们原来的步骤就是：

1. 找出你“不想要”的东西（现在你不想要的东西，就是少了这辆红色跑车）。
2. 找出你“真正想要”的东西（这很容易）。
3. 开始全心地体会愿望成真的感觉（我们现在就在这个阶段）；然后，
4. 期待，聆听，让心愿自然地成真。

现在，当你看到红色跑车，或想到红色跑车的时候，不要再渴望或是期待将来自己会有拥有这样的车子了——这只是让你感到自己很差劲而已，你反而要开始品味这个可爱的宝物。你仔细地鉴赏它的风格，它的轮胎、内装、速度，还有那种自我展现的诉求。这个感觉，绝对比自觉匮乏更能让你欢欣鼓舞、振动加快。而且唯有高速的振动，而非慢速的振动，才能把红色跑车带给你身边。

继续想，不要停。

在你浸润在马上就买到车子的无限荣耀，并吸吮着新车奢华的味道、光亮如镜的车身，以及恍如置身于世外的音响系统时，你全身上下都散发着完全正面的磁性。也就是说，你在散发出强力的讯号，而这个讯号为你的欲望打造了一条坚如盘石的大路，好把这个欲望送进你的世界来。

其实，你既然送出这么多兴高采烈的振波，你本身根本就可以当作是高频的人形磁铁，所以你会有很棒的感觉，不管走到哪里，都挥舞着心情很好的绿旗。这时候，你的情绪便与你想要找乐子的“原始意图”合而为一。你不会再吸引到你“不想要”的东西了，反而会大力吸引你“真正想要”的东西（不用担心车子的钱怎么缴）。

那不是你要想的问题。只要你不再把念头贯注在目前手边没有红色跑车的事实，你所梦想的车子就已经有眉目了。

负面的情绪源自于“我没有某种东西”、“我无法拥有某种东西”、“我永远也不可能拥有某种东西”以及“我应该如何如何”的想法，而这些想法根本就与你的“原始意图”南辕北辙。道理很简单：散发出不祥的感觉，结果一定收到不祥的感觉。

如果你换个方式，让自己在想到梦想之车的时候感到兴奋畅快，并坚决地告诉自己说，事情已经有眉目了——**即使你眼前看到的，与心中所求的恰好相反也不妨！**那么这些正面的想法终究会把你欲求的结果吸引回来。这是必然的，因为这是通行宇宙四方的道理。

切记，唯有“感觉”能够成事，光想是没用的。我们送出的波，是什么样的频率、什么样的振动，完全取决于“感觉”，所以切莫不可忘记，唯有“感觉”能够成事！

### **新闻报导引发歹事不断**

我好多次在准备晚餐的时候，一边转开电视看看本地的新闻报导，结果总是在食物还没入口之前，就几乎做呕。

首先报导最近爆发了某种奇怪的流行感冒,而且这种前所未有的感冒用什么预防针都没有效果。

“在一千五百英里外的某某小镇上,每五个居民中就有三人被这种无法控制的新病毒所击倒。”

帅呀!现在看电视的人,五个中大概有四个已经开始全神贯注在恐惧、以及“不想要”这种小病毒的感觉上了,而这种感觉保证会让感冒滋长,并随时传染给任何具有相同恐惧频率的人。结果原来在没有电视报导的时候,不过是几个人打打喷嚏的事情,现在却一发不可收拾。

这还只是电视新闻的第一段呢!(所以,救救我吧,我只是据实记录!)接下来是本市市郊汉堡类食物中毒的报导:中毒儿童已经住院,但是复原情况堪虞,因为上次发生这种事情的时候,有的小孩没能熬过来。

现在可好了!成千上万的父母亲开始挥舞红旗,由于对食物细菌感到万分恐惧,因而放出大量负面振波,最后食物细菌和所有被吸引过来的倒霉事情(也就是人人避之唯恐不及的东西)爆发成为真实的经历了。(的确如此,一个月之内就有六人因食物中毒而死。)

到了这个时候,我已经气愤起来,并开始了解到,我当下的感受绝对算不上是喜悦,于是我大声叫道:“好啦,好啦,‘开拓之自我’,我知道你的意思,这的确让我不好受。我要去关电视了。”但是我还没关上电视,又听到一名老妇人被奸杀的消息。这时候我真的很生气,觉得很懊恼。很多老妇人听到这种消息,都会把巨大的恐惧与不安集中在自己最想避开的事物上,所以就不知不觉地把歹事吸引到自己的生活中。这一来,真不知道她们会碰到什么事情!

我们从媒体上得来的消息都是千篇一律:什么爆炸啦、抢击啦、流行病啦!所以每个人都全神贯注地在想歹事发生的可怕之处,结果只会引来更多的歹事。

一八六五年时，有没有学生带枪上学、轮奸、大楼爆炸案和连续纵火案？没有，因为那时候的人没有大众媒体，而大众媒体会把大众的注意力聚焦于此，引发同频的波动，使得类似事件不断发生。旧时没有这些事情，但是报纸和布告尽是火车大盗与银行抢匪的消息，所以那时的火车抢案和银行抢案比较多。

相信我，“吸引力法则”不管是在西部时代或是现在都一样适用，因为这是整个宇宙一体通行的法则。如果一再地将强烈的意念集中于某件我们不想要、或很想要的事件上，那么那个东西早晚会来到你的眼前！

### 十八轮大卡车症候群

当然，让你感到轻松愉快的能量，与让你觉得阴闷消沉的能量，并非截然而分。心情好的振波与心情差的振波，其实各有许多不同的层次。我们把它们总称为正面的振波与负面的振波。然而正面与负面的振波并无二致，只是振动频率不同罢了。

我们每一个想着任何东西的动念，便把某种程度的正面或负面能量（也就是感受），送到我们正在想的事情上头，而其间的连锁反应是永远都不会变的：我们想事的时候，会产生感觉；我们有感觉的时候，便开始振动；而我们在振动的时候，便把同样的事情吸引进来。然后，我们便得与事情的结果共同生活。

但是，这些所谓的“结果”，到底是怎么跑到我们身上来的？我们之所以步入自己思考再三的情境中，循的是什么路径？

你是否曾在年轻无羁的时候，为了追求愚蠢的乐趣，而跟在十八轮大卡车后面追？你只要把车头开在那种大卡车的车尾下面，保证你马上就懂了！就算你把脚从加油的踏板上抬起来，身体放松住后躺，你还是会马上被吸引住，一路跟紧卡车的后轮。我不是在宣导这种开车特技，我只是要说，“吸引力法则”的道理，其实是一样的。

每当我们集中心神地想着某一件事情，会发生两个反应：第一是这

个念头会牵动感受（例如快乐、悲伤等），而感受决定了我们振动的频率；第二是我们的情绪会引发出细小的粒子，我将之称为情粒子，我们的情绪把这些具有磁性的粒子送出去之前，便设定了这些情粒子即将吸引的外界频率——也就是与我们振动相同的频率。

所以，当我们想着某件事情，一想再想，说了又说，隔天又重来一次，如此一再下去，不久就聚集了许多同样频率的思绪，而这些思想也开始像面团一样地粘聚在一起。我们送出去的同频思绪越多，思绪团就越大，形成不断旋转的、而且本身就拥有巨大磁性能量（不管本质上是正面（快乐），还是负面（消沉））的巨大团块。

此时，这些强大的能量中心开始把任何频率相同的东西（包括你在内）给卷了进来，最后终会导致事情发生。你还来不及会意，便置身于自己早先朝思暮想的念头与感受所引发的结果之中了。这个结果也许是你原来全神贯注去想的东西，但也可能是个完全不同、不过频率完全相同之物所组成的东西。即使我们没有在想，也一定会有思绪的流动，不过在这个范畴例中，是一再重复的念头引发了一再重复的感觉，然后一再重复的感觉，又引发磁性能量团不断滚动。

这里有个重点，那就是对于一件事情（不管这件事是我们一生所盼望的，还是我们避之唯恐不及的）我们想得越多，这件事情被吸引到我们生命来的速度就越快。说穿了，“吸引力法则”就是“物以类聚”。

### **舞所不在的亲密伴侣——开拓之自我**

我们所处的这个社会上，千百年来一直都有这样四处流窜的能量团，像十八轮大卡车的致命吸引力一般，在不知不觉中吸引了许多人，一同驶向根本不是我们所乐见的结果。

世界上没有受害者，只有不断释放能量、卷入不幸的能量团的人。然而我们本来就具有创造生活的能力，无论我们想要怎样的生活。但是我们没有发挥这个能力，反而由于对能量流毫无所悉，而困于无知与蒙蔽之中。

想要成为有意识的创造者，原则非常简单，但是路不一定好走，因为我们与概念之间，不但距离遥远，又很生疏。现在的生活乃是感觉（不管是发源于思想的感觉，还是不断涌现的情绪）所造成，而且除了感觉之外无他。然而许多人一开始的时候，可能对这个概念存疑。我们一直都拥有创造生活的能力，不管我们想要怎样的生活。不过许多人对此可能闻之丧胆，甚至根本不愿接受……在一开始的时候。

但是，物理学就是物理学，磁力学就是磁力学，而且物理学和磁力学都告诉我们：“物以类聚”。不管是星云、黑洞，还是在物理空间游走的人类，运作的道理都是“物以类聚”。

其实我们不必独自咀嚼这个道理，因为我们走的这一路程并不孤单。每一个人都是有个具有无穷知识、美丽与力量的亲密伴侣，我们称之为“开拓之自我”，随时与我们相伴，走过这个自然法则的旅程。这个“存在体”永远给我们支持，而它给我们的指引，就像我们前一刻所体会到的情绪一样地实在，而那情绪，即称我们之为“感——觉——”的宝藏，也就是创造一切的神奇精灵。

## 第三章 不，不是那个

### ——步骤一：找出你不想要的

有天我开车在高速公路上奔驰，一边没怎么专心地听着我最喜欢的尼尔·戴蒙（Neil Diamond）的歌，这时突然感到胃部不适，像是胃里有个大洞，却吹来一股强风似的。事情有点不对劲，而“开拓之自我”正清楚地发出一个信号，要我小心注意自己的感受。不过既然没什么事，我对这个信号也就不以为意。

#### 大错特错！

我任由自己的心思四处乱转，对于再明显也不过的红旗警告却视而不见。然而我那四处乱转的心思，一定是游荡到即将了结的那个贷款案上面了。那时我在经营自己的贷款公司，为想要买房子或整修房子的人，找到利率最好的贷款，然后安排拨款，最后把贷款案结掉。

我们帮这对年轻夫妻做的贷款案本来几乎要结掉了，不过却跑出几个我不知道自己能否解决的棘手问题来。在这么接近终点线的时候碰到这种事情已经够糟了，更麻烦的是，这两个孩子还指望这个贷款案赶快了结，以让他们岌岌可危的财务状况稍有改善。所以呢，我当时百分之百地全神贯注在自己最不乐见的事情上（也就是贷款案落空了），一边又不断冒出红旗警告的感受（有点害怕、有点内疚与大量担忧）而且我还不当它一回事！结束，负面的能量造成的后果立即显现。

接下来我听了一英哩的音乐，然后车上的音响就把“天地一沙鸥”（Jonathan Livingston Seagull）录音带卷坏了。继续开了两英哩之后，便陷入四线道的车阵之中，动弹不得。又过了二十分钟，大约只走了一英哩路之后，我的车尾被一个比我更疯狂的人给撞了（还好只伤到保险杆）。然后又过了十分钟，我打翻了咖啡，把原始的贷款文件给弄脏了。等我终于排除万难，打了通电话给出借资金的人之后，对方却跟我说贷款案要取消了。

我反省过自己方才释出什么样的能量之后,对这个结果也不感惊讶了。我对于事情的脉络一清二楚,我真是笨得可以了,而我唯一能够做的,就是赶快啊!

怎么一回事?是什么关键,导致我接二连三地碰钉子?是纯粹巧合,倒霉的事情正好凑在一起发生吗?根本不是!真正的起因,是因为我们每一个人,从上托儿所开始,就开始创造自己的生活了,而我们如果全神贯注地想着自己不喜欢什么、不要什么,并衍生无助的感受,那么生活就会越变越糟。

我们大半辈子,都以为自己是在无法控制的外界力量下讨生活。我的意思是说,有多少人会承认自己应该为老板差劲、遇到抢匪、遭公司遣散,或是染上感冒负起责任?众生之中,有多少人不会把自己生活里的难处,怪罪给政府、怪罪给景气、怪罪在家人头上,或怪罪运气不好?当然哪,有的事情,好比说自己打算要做、后来也去做了的事情,责任自然由我们担起来。不过老实说,我们真的愿意为发生在自己身上的每一件事情都负起责任吗?很难耶!

### **错了就错了**

世界上有许多视而不见的人,会指着自家的新轿车对你赌咒说,他们几乎从来就没有想过负面的事情。

这种人会跟你说,他们的生活好得很,而且他们很快乐。然而说这话的人,也会跟你说,这个世界很不公平,到处都是试炼,所以人非得学着去承受打击不可。不过是啰,他们很快乐的啦,多谢你。他们说,虽然他们不是事事皆如愿,可是人生就是这样,我们一定要学着去承受。所以是的,他们已感到很满足。

对于这种事,我只有一句话:“放屁!”

我们不可能一边释出负面能量,不管是什么样、什么程度、多少份量的负面能量,一边还感到快乐。而从有点烦、到寻常的“没什么感觉”、

到火冒三丈，都算是负面的能量。在释放负面能量的当头还觉得愉快，在生理上根本是不可能的，因为这两种振波南辕北辙，所引发的外部（与内部）结果也恰好相反。

说穿了，这些视而不见的人，就是把自己当作是受害者：其实绝大多数的人偶尔都会这样，把自己的人生，当作是自己无力控制的环境所造成的结果。这个毛病我们都犯过，也许我们现在就是如此：差别只在于每个人对于这个“受害者迷思”信得多、信得少而已。

但是我们何必执迷不悟？事实上，你一旦真正看清人体磁力的运作，就很难假装自己没看到这个重大的证据：我们的生活，其实是我们每天流出的能量所塑造而成的，根本就跟运气、宿命、环境，或是有钱的长辈无关。

数十年来我们一直在找寻问题出在哪里，所以也就一直把精神集中在自己不喜欢、不想要，或者是想要去改变的事情上面，这便难怪我们会把这么多的试炼吸引过来。没有一个人能够持续与能量的来源疏远，同时又能事事如愿的。

这也就是说，老是把自己当作是环境因素之下的受害者，老是集中心思地去想每个人、每件事错在哪里，是绝对无法招来幸福美满的生活。这种做法只会引来更多我们巴不得马上丢掉的事情。

### **创造生活的秘诀**

不管你想要创造什么样的生活，秘诀都只有一个：拿点好的或是坏的感觉（也就是正面的或负面的振波），加上各种程度的情绪以增加磁性，于是被我们吸引过来的东西就出现了，不管这东西是你喜欢的，还是你不喜欢的。我们之前全神贯注的对象，加上我们振动的程度，两者的总和便是我们眼前的生活——其实，打从你出生开始，事情就是这样子。

所以呢，如果我们一直在找寻有无办法可以把周遭所不喜欢的事物

扭转过来，甚至于干脆接受这种事物的存在，但是厌恶的感觉依旧，那就等于是持续把精神集中在我们所不想要的事物上面，而且我们多年来皆是如此！

不管我们全神贯注在什么东西上面，只要经过十六秒，振波就会开始反应。一点也不错，只要十六秒钟精纯且集中的思绪（不管是好心情还是坏心情、负面感觉还是正面感觉）振波就跟上了。只要这么短短的时间，我们便会开始振动，频率则与当下的情绪旗鼓相当：这也就是说，如果这样下去的话，我们就会开始把相同的事物吸引过来了。不用说也知道，每个人脑海里都有一大堆已经想过不晓得多少次十六秒的事情，而针对这些无数我们不想要、无法处理、不晓得该怎么办才好，或认为自己只能忍耐下去的事物，所产生的沮丧、紧张与焦虑，也随之而引发振动。这就是大多数人的生命中，为何吸引旧事一再发生的原因。真是有魅力啊！

直到现在为止，大家依然是按照老方法来塑造自己的生活，不断地把注意力集中在原本还有救的事情上面，结果制造出无止尽的负面压力。

搞清楚，这里讲的不是平常生活里怒气冲天的情况，而是我们无时无刻心里都念着的：“得改一改了，要做得更好才行，一定不能出错，得想个办法”等状况，叫作无言的焦虑。

同样的事情，还有另一种呈现方式，就是：“只好接受这个结果了，一定要忍下来才行，不管我喜不喜欢，反正我莫可奈何”——一样的事情，一样的频率。

这很糟糕！所以我们才要多了解负面情绪为何、负面情绪如何秘密运作、如何找出负面情绪、为什么负面情绪一直跑出来，以及（也许听起来很怪）这一切对于自己生活的掌控有多么重要。

所以，请你不要把谈负面情绪的这一章当作是“负面”的，因为这一章正是让我们如愿以偿的秘密零件。

## 这一切全都是你的

想象一下，把一个小孩子带你从小到大看过最大、最明亮的玩具城里，然后放开他的手，告诉他说，不管他想要什么都可以自己拿。哇！真是太好了，好得难以想象。不过，我们的宇宙就是一家超大玩具城，我们想要的每一件东西，要不是已经在里面，就是在等着被人创造出来。我们唯一要做的事情，就是去**实——地——感——觉——**自己想要的东西，然后用磁力把它吸引过来。

打个比方吧，例如说，你的神奇玩具城里，可能有个很棒的新工作等着你。除此之外，还有你家隔壁的房子，那房子又豪华，又有各式各样新奇的玩意儿。转角的地方，还有段美好的新恋情（或者再次引燃火花的旧恋情）和热狗！噢，还有你健康强壮的身体。

太好了！但是这些好东西打哪儿来？是天上掉下来，或是守护天使送来吗？不是，这些都要靠你。若要把这些东西拉过来，你只须做一件事，那就是全心全意地以高昂的“美好心情”的振动去发挥吸引力的力量。

## 陈腐的旧信念

我们到目前为止，所经历的每一件事，竟然与我们自以为是的東西完全无关！难怪许多人无法把这个概念生吞下肚。然而，过去发生的每一件事，以及此刻我们眼前的这一切，的确就是我们过去释出了什么样的能量的结果，才不是所谓的“人生不如意事十之八九”呢！

这一切的一切，并不是某件事、某个“存在体”所导致的，也不是因为你运气好、运气背，更不是因为你亲爱精诚、大公无私、或者虔心修行。当然更与你的家人、政府或者教育背景无关。

发生在我们生活中的事情，源自于我们全神贯注的焦点：而我们全神贯注的焦点，多半是陈旧的信念——这不是人家硬是灌到我们脑子里的观念，就是我们从小就盲目地信以为真的陈腐原则。这些误把人生托

给外在的老旧思想模式，其实真该丢到垃圾桶去了，然而我们还任由它们占据我们的心灵。

### 百思不得解的神父

多年以前的某个夏天，我曾与一名圣公会的神父交往。有好长一段时间，我一直认定他就是我一生所爱、用志不渝的男人。他个子高、身材矫健、相貌堂堂，年纪比我大十岁，机智灵敏、受过良好的教育，而且出身于一个可爱的新英格兰地区的家庭，正是我的梦中情人那一型。

弗雷德神父妙语如珠，无论是阐释经文，或是惕励人心的演讲，他都很在行，但是他的教堂总有不少空位子。为了要补救这个尴尬的情况，弗雷德神父会改变讲道的风格，改变音调，改变讲词内容的前后顺序，甚至换个不同的讲桌桌布，但是都无济于事。大家就是不喜欢听他讲道，也不喜欢跟他在一起。

那时我正当无忧无虑的年纪，二十出头，还没想通这辈子要做什么，倒觉得沉浸酒乡的滋味满好的。既然弗雷德神父显然也是喜好杯中物之人，所以我们两个是一拍即合。

但就算是一拍即合，我还是开始感到有点怪怪的；到底是哪里不对劲，我说不上来，不过老是有这种感觉。不管是喝酒、出外或参加聚会，弗雷德似乎无论何时何地，总是像着了迷似地大肆批评教会的人。今晚的矛头指向主教，明晚则针对教会给他的训练不够，经费太少，或是教会对于“杰出”的表现限制重重等，都加以重炮轰击。这类尖酸挖苦的话好像没完没了，而且我也快要被搞得神经兮兮。

我不是心理学科班出身的，但是看也知道这太过火了。最后我终于忍不住问他，他则理直气壮地答道：“我就是这样子，我就是看得出事情哪里不对劲，我有那个能耐。这教堂太久，需要整修，但这又不是我能决定的。我不过是看得出哪里需要改进罢了！”

没过多久，我就发现不止是教堂而已，其实弗雷德对于生命中的每

一件事都抱怨连连。世界乱得不成样子，到处都要修要改，但是该动手的一定不是他。说真的，弗雷德觉得他能够做的太有限了。而据我猜测，这就是他之所以全心全意地要把讲道安排得毫无瑕疵的原因了，至少弗雷德觉得他对讲道是很行的，不管位子多还是少。

但是弗雷德即使口无遮拦，但他却很惧怕居上位者。他的口头禅是：“这我办不到，因为……。”他争取不到加薪，争取不到秘书的名额，教区的经费无法增加，连他要出远门都找不到牧师来代替他讲道。他只会一直强调说，这种事情不会发生的。所以啦，他当然从来不出远门。

可怜的弗雷德，他永远生活在“不想要”的世界中，还以为自己越是把心思集中在这上面，越是去咒骂这些东西，它们就会被赶得远远的。他把自己看做是无助的受害者，只能屈服于更大的力量之下——而那些更大的力量总想乘他还不成气候的时候，把他压下去。现在回想起来，我一下子便看出人们之所以不喜欢跟他接近的原因：虽然他讲道的内容很少反映出他的负面思绪，但是人们直觉地感受到他的能量，所以不喜欢跟他做任何接触。

这又是一个很极端的例子，不过这个例子忠实地呈现出大多数人目前生活的样貌，然而……然而……怎么样？

这类陈腐的旧观念（好比说弗雷德对于在位者与命运所萦心挂怀的）是我们塑造自己生活时最大的障碍，因为每当我们转个念头的时候，这种陈腐的旧观念就冒出来，把我们团团包围。你也晓得的，我的意思是说，当你想要找一份新工作的时候，立刻冒出了这么个强烈的念头：“噢，我办不到的，因为……”

或者在想买新车的时候：“噢，我办不到的，因为……”

或者在想发展新恋情的时候：“噢，不，不，不，我真的办不到，因为……”

这些都是祖先对于“什么该做”、“只是在……的情况下才能……”

以及“是与非”等的价值观与守则。

我们笃信的宗教里，也有不少这类过时的观念，直接指出我们除非退出人生的游戏，否则不可能过更好的生活，要不就说：“唯有在苦难之中，我们才有上天堂的希望。”

这些观念根深蒂固，无论是在工作、赚钱或者追求成就各方面，我们都唯它是从。

这些旧观念强迫我们永远要把眼光摆在那些可能出差错的地方（比如说工作、环境、伴侣、政府、课业、子女等，以及最常出错的就是自己身上）并让我们以为我们一定要找个办法把生活中的差错弥补起来，才能继续走下一步。

“这样子不行，一定要改，非改不可：不喜欢这样子，不喜欢那样子，一定要改才行。”

说不定，人间破坏力最大的信念，就是我们的中心思想，认为凡事都是他人的错的这个概念：领导者脑筋转不过来、家人是非不分、上司色迷迷的；我们怪罪每天升起的太阳，还自认为没什么不对，因为世界真的是如此。我们笃定地认为，怪罪别人或别的事情会让我们的心情好过些，所以我们怪罪这，怪罪那，越怪罪越多，根本不晓得这样的负面振动，已经对我们的生活造成很大的破坏。

但是我们也有好消息：虽然今天的心理学和咨询专家另有一套讲法，不过，其实我们根本就不用一一挖掘导致我们今天之所以如此的无用垃圾。只要知道几个技巧，并体认到秘诀无他，只要全神贯注在自身的感觉上即可，便可以轻松地学会凌驾于陈腐的旧观念之上，甩开那些长久以来禁锢我们的心灵，让我们活得辛辛苦苦、还一直以为很正常地价值观。

## 不想要的东西

负面的能量只有一个出处，而且所有的负面能量皆是如此：我们“不

想要”的东西。这些东西有时候名为内疚，有时候被称之为恐惧，或谴责，或担忧疑虑。但为了不要落入心理学家的圈套，我们把它们合称为“不想要”的东西。

说起来很难相信，但是这些我们“不想要”的东西，其实盘踞了我们平常大部分的心思，而我们的感觉当然也随之变化。很不想要、不太想要的东西，这个不要、那个不要的东西，现在不要、以前不要、还有以后不要的东西等。这种念头永无止境，通常是无意识地自动就冒了出来，而且都局促得可怕。且看下列：

不想在坏天气的时候开车上班。

不想上班迟到。

不想冒犯老板。

不要再干早下去了。

不想买那家店的肉，不好吃。

不想变丑。

不要让小孩子受伤了。

不要染上感冒。

不要被公司炒鱿鱼了。

不想排那么长的队伍，等那么久。

不想起床。

不想再接到帐单。

不想离婚。

不想当掉这一科……如此这般……如此这般……如此这般……

好吧，我也承认这些东西里面，有几样不过是一时兴起的念头，不会引发我们内心很多的感受，因此也没有特别的大坏处。但是其它的东西，表面看来好像无关紧要，其实却大大不然：你若是把心思在那上面多放一下，就会冷不防地遇上意外事件。

更糟的是，我们每个人所面对的世界，就是我们一整天有意识、无意识地释放出“不想要”的能量总和所塑造出来的。而不管你喜不喜欢，我们一天释放出去的意识总和，通常都是负面为多。

就拿来自过去、沾满蜘蛛丝的“要是如何如何就好了”的想法来说：

要是他们不做我父母亲就好了。

要是我有大学学历就好了。

要是我当年没跟这人结婚就好了。

要是我当时接受那个工作就好了。

要是我当初没换车道就好了。

要是如何如何、要是如何如何、要是如何如何……

“要是如何如何就好了”，其实就是“不想要”的过去式。上面的那些想法，就等于“我之前就不太想要这样的父母”、“我之前就不想在没有好学历的情况下找工作”、“我之前就不想要郁郁寡欢的婚姻”、“我之前就不想做这种低薪的工作”、“我当时并不想出车祸，但是我换了车道”等。

此外，生活中还有许多似是而非的“负面的想要”，然而这些“负面的想要”，根本就是经过伪装的“不想要”：

我要好起来。

我要走出债务的阴影。

我要减肥。

我要戒烟。

我要把我这个糟糕的婚姻救回来。

我希望我的另一半能够找个好一点的工作。

你也许以为避开“不想要”这三个字不说，就算是很积极的，但是你的目标是什么？

再怎么把意念集中在“不想要”的东西上面，也不能让你达成目的。而且既然我们日有所思，事便临头——喂！那么你想的那些东西，不就会找上门来吗？

听到这里，你若是抗议说，你根本就不是负面型的人，我一定第一个举手赞成：感谢老天，还好大多数人都不是弗雷德神父那样的人。大多数人都喜欢尽量享受生活，我们会在看到落日时觉得感动，我们会把钓到的小鱼放回水里，朋友高升时我们为他高兴，孩子讲的笑话不好笑我们照样捧场，星期五晚上我们会开心地出去聚餐，并以自己的成就为荣，该称赞的我们不舍称赞，而且我们会尽量把快乐带入别人与自己的生命之中。

不过，我们却一辈子都在“不想要”的思绪里打滚：不想做这么辛苦的工作、不想看到自己的车子抛锚故障，一天到晚不想要这个、不想要那个，然而这样想，却只会强烈地把自己根本不想要的东西吸引过来。

比方说，你不大喜欢现在的工作、不大喜欢你那辆破车，或是不大喜欢你那个老教人生气的伴侣。而且因为不喜欢，所以你就一而再，再而三地想这些事情。结果，你每多想一次，并且多添上十六秒忿忿不平的感觉，不但会让你讨厌的东西变得更有力量，还会使你更容易就想到这些讨厌的事情，哇！

这个情况，就好比在丛林里开路，这里砍一刀，那里砍一刀，不一

会儿就砍出一条往来方便的小径。也就是说，你越是去想，就越会觉得思路无阻，所以就更难把念头转到别处去了。于是在你还浑然不知的时候，你巴不得避开的那些事情，便通通都发生了！

如果你真的很不想让你的新车被人家刮到，就等于在射出一股“刮我的车吧”的振波。

如果你真的很不希望烂人搬进隔壁的空屋，就等于在吸引那些养了恶犬、神经兮兮的家伙进驻，并且长住下来。

如果你真的很不想被钱的事情烦到，那么钱的问题一定会恶化。

如果你真的很不想孤孤单单地过节……好啦，你知道过节的时候会是什么情景了。

无论你在想什么，只要你思绪的振波持续十六秒或十六秒以上，那么事情就会临到你头上来，不管你喜不喜欢都一样。所以当我们在说自己不想要的事情，并且每次一提到就释出十六秒的负面感觉时，你口中说的事情就会成为你的一部分，变成你日常释出振波的一部分。不久，你就开始不断遇上这种事情……你讨厌得要命……放出更多振波……再三地讲……不断抱怨……反复思考……结果造就成振波更为平常强烈的振波，比当初开始想的时候不知大了多少倍：因为，你就是照着自己不想要的意念来振动的。

到了这节骨眼，那东西可离不开你了。不管你怎么为自己抱不平或是担心焦虑，那东西就是不走！而且这种日子过得越多，这种事情想得越多，你的振波也会相对地增加强度，把你最不想要的东西给牢牢抓住。

**还不止呢……**

问题还不止是这样而已，你还记得那音叉的例子吗？你敲响一根音叉，结果满屋子相同频率的音叉便跟着共鸣。人的思绪也是如此。你越是反复地想某一件事情，就越会把你所想的事情吸引过来，而且还会把外界一切频率相近的事情给扯了过来。

结果是，正当你在烦恼自己没钱把屋顶的破洞修好的时候，却染上了重感冒，或给人开除；你突然收到这些天外飞来的“同频事件”——同频时间跟你“不想要”的东西不尽相同，但是后果却是一样惹人厌恶。只要反复想着某一件事情，就等于在邀请周遭任何同样频率的事物找上门来；只要频率相符，那东西就会飞到你的手上，不管你心思有没有在那东西上面。

难道你以前没注意到，只要走错一步，就步步皆错？这是因为你送出去的振波，恰好跟周遭各式各样的事情具有相同的频率，于是就凑在一起了。你若对某事朝思暮想，便会造就一股思绪旋涡，这思绪旋涡汇集了许多你想也没想过的东西，然后越转越大，超着你狂奔而来。

举例来说，你如果一直想着你多么不喜欢现在的工作，到头来可能会发生车祸、厨房的水槽堵住、钥匙搞丢了、冰箱故障，而且还砸到自己的脚指头。而这一切都源于单一“不想要”的念头（也就是不想要现在的工作）结果这个念头，却顺便把一大堆更糟糕的事情带了进来。

“不想要”的念头可大可小，但不管大小，只要我们全神贯注地想一个“不想要”的念头，或是想一百个“不想要”的念头，就会散发出一道负面的意念流，而且这道负面的意念流，说什么也不可能吸引到稍微有一点点快乐的东西——不可能的啦，因为频率差太远了！

我们就是这样一天一天地过活，充其量只能算是过活而已，因为我们刻意疏远了“真我”，也就是自己幸福快乐的真面目，以及我们与生俱来的绝对权利。

这两件事情千真万确：第一，不想要的东西，只要想得够久，那么不是你会把这东西吸引过来，就是这东西会把你吸引过去；第二，在想着“不想要”的东西时，只要你动了一丝一毫地感情，就会自动把其它与你情感相同频率的倒霉事情吸引过来。

### **与能量的来源同调所以快乐**

那么要怎么办？要怎么样才能改变这一切？我们当然不可能一天到晚注意自己做了什么小事情或想了什么小事情。

别担心，没那么难。我们只要向自己的神奇精灵求援，学着去找出释放“这种能量”和“那种能量”有什么不同感觉，并且学着去分辨高昂与低落、好的跟坏的感受，以及什么是没什么感觉和真正的快乐。

且让我们回来，谈谈振波的事情：宇宙的万事万物都会对振波产生反应，因为这是宇宙的法则。而对于生活在地球上的我们而言，这就意味着宇宙的万事万物，会对于碰触、气味、颜色、滋味、声音和感受起反应。

尤其是感受。当我们感到畅快、热情、充满爱意或是其它特别的欣喜时，这些感受便转变成某种特定的振波：反过来说，当我们感到焦虑、内疚或痛恨的时候，这些感受也会转变成振波。而且你不要忘记了，为什么其中一种感受会比另外一种感受来得舒服？那是因为令人舒服的那种感受，比较接近我们存在的“根源”，而另外一种就疏远得多。

我们每一个人，都不止是肉眼所见的实体而已，因为我们同时也是庞大的、非实体的“自我”（也就是此时在人体内呈现其本身的“能量之来源”）的延伸。我们的振波若跟这个能量同步调，我们就会觉得很舒服；反之，我们如果觉得低落，那时因为我们的振波，跟这个纯粹且正面的能量不同调。

“不想要”，意味着我们已经不同调了。当我们眼看着某事，嘴上说着：“我不喜欢这个东西”的时候，会发生两件事情：第一，“不想要”的事情根本不可能离去，因为我们把注意力集中于“不想要”的东西上面，而把“不想要”的东西锁在我们的振波里了。第二；我们生出消沉、低落、一事无成，或者是其它任何跟快乐扯不上边的感觉。

所以啦，我们越是与自己的“能量之来源”同调，就会越觉得舒服自在；而我们越是与“能量之来源”不同调，就越是觉得糟糕透顶。换句话说：快乐的感觉，是天生自然的，但这并不是现下许多人的常态：

称不上是快乐的感觉，是不自然的，可惜那正是现下许多人的常态。

### 别把幸福挡在门外

负面情绪最主要的问题，在于我们往往不知道自己已经生出负面情绪了。然而，如果我们随时释出高频的美好感觉，而非低频的嫌恶感觉，就会沉浸于无尽的兴盛、富裕与成功之中，至于高度的喜悦、强健的体魄等更不在话下，使得负面情绪相形见拙。

所以，这种称之为常态的状况，其实百分之九十九都是负面的振波。

负面的振波，不管是哪一种，不管是什么强度，不管是源于什么原因，都意味着我们已经把自己跟生活切分开来了，所以我们仅仅是在过活，而不是在生活，这两个层次大大不同！

负面振波意味着我们已经把“能量之来源”阻绝在外。

负面振波之所以发生，是因为我们不准自己去想那些会让我们感到快乐的事情。

负面振波来自于以“不想要”的情绪过活；而“不想要”正是负面振波的唯一来源。

负面振波意味着我们关上了自己的玩具店的大门。我们由衷的欲望，却怎么也无法透过“不想要”的缓慢振波而呈现出来。因为，我们由衷的欲望，属于频率截然不同的、也就是“喜悦”那一类的振波，所以它们躲得远远的——除非高频的美好感觉把它们唤回来。

事情就这么简单。“想要”只会跟“内在/拓展之自我”的高频振波同调，与负面的振波差得老远。“想要”的感觉让我们快乐（不管是哪种程度的快乐），所以唯一跟“想要”相称的，就是想要追求喜悦的“原始意图”。我们总不可能指望自己能想着“不想要”的东西，然后却得到自己“想要”的东西吧！“不想要”与“想要”，就好比油和水，两者说什么也不会混在一起。同样的，高频和低频，也绝对无法彼此交

融。不是高频波盖过低频波，就是低频波盖过高频波，端视当下哪种波比较占上风。即使只是稍微焦虑的感觉，也会把我们与生俱来的权利，也就是丰足与幸福，关在门外。

所以基本上来说，我们一直在跟自己作对。这一点很重要，这跟每一件事情，从帐单到小孩子，到老奶奶，到世界局势都有关系，因为从以前到现在，我们一直持续地释出低频的能量，而低频的能量，便把我们为自己，为他人，为世界设想的一切美好之事，通通挡在门外。

### 负面情绪万岁？

换个角度来看：跟喜悦不同国的情绪，都是负面的，而负面的感觉，源自于匮乏。

你想一想，我们这辈子所有的负面情绪，不管是多么微不足道，或藏得多么隐密，都是因为我们缺乏自己真正想要的东西而起。就拿怪罪他人的这个负面情绪为例子好了，我们会怪罪他人没把我们想要的东西给我们，是因为我们根本就缺乏我们想要的那个东西。

我们会担心失去某人或某物，就是因为害怕自己少了，或缺乏这人、这物。

我们会害怕，是因为我们缺乏安全感。

我们会辩解、找理由，是因为我们缺乏某人（甚至是自己）的认同。

我们会心情低落，是因为我们少了自己想要的东西；而我们想要的东西，也许不过是拥有好心情而已。

我们会觉得焦虑，是因为我们缺乏生产的资源或时间。

所有的负面感受，都源自于匮乏：幸好是这样！

什么意思？

我知道这话听起来怪怪的，但是，你若不先把不想要的东西剔除掉，

怎么能找出你真正想要的东西？办不到的啦！唯有透过“不想要”，才能得知“想要”为何。这也就是说，每一个伤心时刻、每一个丑陋的事件、每一个难过的场面，以及每一个轻微的忧虑，都是你一生的良机。

“不想要”的出现，等于是在呼唤你赶快觉醒，莫再藏匿，换个档位，回到真实的生活来吧！所以呢，不管是你以往有过，或是你现下正在想的负面念头，无论是惊世骇俗的想法、还是再寻常也不过的挂虑，我告诉各位，这些念头通通是可喜可贺的。这些负面想法是你最珍贵的资产，也是你同往天堂福地的跳板。

当然，要我们为忧虑神伤之类的情绪感到高兴，可能一下子不容易适应，这我晓得。但是，嘿，如果你有这类的负面念头（谁不会有啊？），而且坦承无诿，还用心去体会，那么就等于踏出了“刻意创造”（deliberate creating）的第一步，也就是最重要的一步：

第一个步骤：找出你“不想要”的东西。

### 什么口味都无妨

“不想要”可以分为两种，一种是普遍性的，一种是个人特有的。而普遍性的“不想要”，比较普通，也比较容易止住。

普遍性的“不想要”，是这个地球上人人都避之惟恐不及的东西。想是空空如也的银行户头、生病、情海生波、工作不如意、体能渐衰、垂头丧气、屋顶漏水、车子抛锚、遭抢遭窃、被人侮辱、遇上车祸，甚至连温室效应之类也可算在内，这样你就懂了吧？

个人特有的“不想要”，就是生活中那些只会惹我们不快，但他人不见得会讨厌的事情：比如说，一般人想要避开对大众演讲、踩死蜘蛛、帮小孩子补袜子的破洞，或是拖延不止的陪审员职责。个人特有的“不想要”，比大家都有的“不想要”少见，因为我们认为前者不会那么常发生，所以也就比较少见。

以个人特有的“不想要”来举个例子，比方说一天你对上司气得不

得了。然后在下班回家的路上，先到超市买东西，而由于你散发出低频的振波，所以你排队等候的那个柜台，恰巧是个凶巴巴的结帐小姐。有的人根本不把这当一回事，但这一天你碰到了这种人，并且几乎要动怒起来。

你一路开车回家的时候，还想着她的种种不是，你放在她身上的心思，早就超过了十六秒，所以你不但情绪越来越火爆，还随之散发出更强烈的低频波。

吃晚饭时你发起牢骚来，把结帐小姐数落了十六秒以上，彻底地把“不想要”变成自己的一部分。你把这件事拿来当作跟同事聊天的题材，连中午跟最要好的朋友吃饭，都不忘提起这个奇遇。其实这个时候，你就该低头回避了，因为你先前释出大量且专一的能量，已经聚集成一把回力棒，回头朝你飞过来了。

隔天晚上，你干脆换到原来那家超市的强敌那儿去买东西。等你推着购物车，走向结帐柜台时，你猜发生了什么事情？保证你又碰到一个板着脸孔的小姐，因为你把全副注意力集中于这个你巴不得避开的事情上面，所以反倒把这种事吸引过来了。你也许觉得惊讶，但其实是你自找的！你送出什么样的振波，就得到什么东西，这就是人生的道理。

我有个朋友奇普，对于美食与好餐厅十分讲究，最喜欢带他太太茉莉去前所未见的新奇地方进餐。不久前奇普跟我说起他们夫妻俩去寻幽访胜的故事（奇普正在学习“刻意创造”的过程），差点没把我的肚皮笑破。他俩到了一个缤纷且隐密、临着水边的餐厅用餐，餐厅的气氛很好，桌上烛影飘摇，小提琴的琴音悠悠地回荡着，连侍者都全打上黑领结。

奇普和茉莉落了座，点了酒，但正当他们品味着湖光山色的时候，身后的客人却开始吵架。刚开始只是细碎的低语，然后越吵越大声，到最后，这对情侣争吵的每一字、每一句，都清楚地传到准备轻松用餐的奇普夫妇的耳中。

他俩本打算当作没听到，但是情况恶化得非常迅速，所以两人都没注意到自己的振波正在起什么样的变化。虽然没有中途离去，但是他们的能量不一会儿便随着吵架的情侣一同起伏，其实还不如早走了的好。

奇普动了怒气。他把店东叫来，要求店东请那对情侣静下来。但是太迟了。接下来奇普就着怒火吃完晚餐，而且回家时一路上都在数落东、数落西。到了该睡觉的时候，两人对这顿饭都倒足了胃口。但是事情还没有结束。

奇普夫妇接连下来三次外出用餐时，依序分别遇上了一对互相叫嚣的夫妻、一个嚎啕大哭的孩子，和一个讲话如打雷的醉汉。

最后，他们终于懂了个中的道理。他们太执迷于自己根本不想要的东西，把过多的能量加注于自己不想要的东西上面，所以“吸引力法则”便加班工作，把振波相匹配的环境吸引到他们的生活中。由于奇普夫妇没注意到自己有什么感受，所以等于是任由一小点“不想要”（初次晚餐时的插曲）演变成一场大战。

个人特有的“不想要”，通常没那么严重，至少一开始的时候没那么糟糕。个人特有的“不想要”来自于我们想要体验美好生活的内在欲望。而普通性的“不想要”，则往往是根深蒂固、又因为长期以来的恐惧感和不安全感而更加恶化的观念。

但是这都没关系，不管你不想要的东西是普遍、还是个人特有，不管你情绪激动还是和缓，也不管你是反复思量、还是过后就算了。最重要的，是你要懂得去找出你“不想要”的东西的本质，然后做个改变。

也就是说，赶紧把你的心情从消沉转变为快活，而且要快。

**等着瞧！**

若要展翅飞入事事顺利的境界，只有一个窍门，就是把“不想要”的丢一边，立刻开始想你“想要”的。

但是“想要”和“不想要”，一个不留神就会让人搞混，而且最后往往是“不想要”占了上风，所以我们还是要小心一点才是。

就拿“我不想要染上感冒”这个念头为例。虽然你的用意是身体要好起来，但是你的焦点在哪里？你把注意力集中于不想要的东西上头了，所以你的身体就跟着释放出负面的振波。根据“吸引力法则”，你既给它注意力，就会随之振动，并且赋予它生命——而就这个例子而言，“它”就是“感冒”。

再举个列子，好比说：“我再也不想开这辆破车了。”好啦，你心里想要的是新车，但因为你的注意力集中于旧车上，结果你不但与“不想要”（不想开旧车）同步起舞，更由于你以“不想要”为焦点，所以就引起各种不赏心、不悦目的事情，发生到你那可怜的旧车上啦！而如果你全心全意地想着自己缺钱得紧，既买不起新车、连旧车都修不起等，那么就等着看这些事情像蜜蜂找上花蜜一般地找上你来吧——旧车抛锚了，可是你的帐户干巴巴，没钱修车！

你越是全神贯注地想着：“我不要拿到超速罚单”，就越保证你会发出“不想要”的振波，于是那个躲在大树后头、心里想着“我要把那个超速的倒霉鬼抓起来”的警察，便应你的邀请而现身。这是因为两边都在做负面的振动，所以就凑在一起了。

如果你想要考试考得好，就千万不能把心念集中在诸如“我千万不能把这场考试搞砸了”之类的想法上头。

你越是强烈地想到：“我不要让我的孩子受到伤害”，你发出的振波就越有可能是意外频传的序曲。

“我绝对不要碰上抢匪小偷。”

“我老的时候绝不要生病。”

“我不想让我的车子抛锚。”

“我不要过现在这种生活。”

“我不要缴这么多税金。”

“我不想犯错。”

“我讨厌战争。”

没错，只要你所有不愿促成事情都会发生，如果你把注意力集中在那上面、并随之振动的。你若是把注意力集中在你“不想要”的事情上面，就等着看那些事物越长越大吧！

不过还有一个情况更加吊诡，那就是嘴上说“想要”、却发出“不想要”的振波。例如：

“我要结束这段恋情。”

“我要找薪水更高的工作。”

“我要把政府赶出我的生活。”

“我要走出债务的阴影。”

“我们一定得停止对雨林的破坏。”

问题是，你的焦点在哪里？在上述的每一个例子中，你的注意力都是集中于你不想要的东西，而不是你想要的东西上面。

如果是你心中碰巧飘过了一个“不想要”的念头，那不要紧。但如果你是热切地把注意力集中于你根本不想要的东西上面（即使你以为你想的是“想要”的东西）那么你“不想要”的东西可能终究会大到把你扑倒。

### 沐浴春风

说老实说，没有人会停下来，一一检查自己的每一个思绪，到底算是“想要”还是“不想要”。只要五分钟，我们会脑袋空空了。不，

我们当然不会做那种事，因为，我们只要注意思绪会引起什么感觉就好了。

如果你说的话或者你想的事情，让你觉得像是在纯粹的愉悦之中航向天堂，那么这一定是“想要”的思绪（绿旗）。

如果你觉得自己像是一脚踏入湿答答的乌云之中，那么你已经进入“不想要”的境地了（红旗）。其实，只要是称不上如沐春风那般的感受，就是“不想要”那一国的了。这时，就请你重新思考一下、换个方式讲话、再聚集你注意力的焦点，直到你终于回到如沐春风般的“想要”，并以安全且健康的方式发出振波为止。

这个例子也很好：你对自己说：“我要快乐起来。”没错，你讲的是“想要”，但是这话却是因为无法满足欲望而来的。所以你说这话的时候，心里会有什么感觉？觉得兴奋喜悦吗？（我怀疑！）觉得幸福洋溢吗？（才怪！）

于是你改口说：“我要把我现在享有的快乐，扩展为持续不断、无边无际的喜悦。”这样说的时候，有什么感觉？好很多，对不对？

“我要走出债务的阴影。”这句话会给人什么样的感觉，不用问也知道。其实你不妨换个方式对自己说：“我要善加运用我的才华，让自己不但能够获得趣味与满足，也同时因而致富。我相信我办得到。”你也可以说：“我要安排更多时间，来找出好玩、新颖又能赚大钱的案子。”或者：“创意源源不绝地涌出来时，让我觉得快活无比。”这跟你说“我要脱离……”之间有着天壤之别。

但是你切莫陷入了文字障里，否则你会焦头烂额。你只要注意自己在说话或想事情的时候有什么感觉，然后尝试用个不同的句法就行了。你一找到能让你觉得舒服且美好的句法，就立刻跟你的“来源”连上线了。

还有，你平常说的话，让你有什么感觉？检查一下吧：“对啊，我

也好讨厌他哦，烦死了。”

“噢，我知道，这种事情真可怕。”

“算了吧，不会成的。”

“说的也是，这家伙真是棘手。”

如果你说的话，既没让你笑出来，也没令你感到如沐春风，那么它一定是会引起负面振波的“不想要”。如果你要说的话，没有如沐春风的感觉，还是别说了，不然，也要改个句法。

### **我们可以做什么**

社会大众的思绪，大多数都是“不想要”之类，于是我们就被这污染的思绪大锅汤所包围，然而，因此而责怪社会大众并不公平。你难道没有经常提起某事物如何可怕吗？那都加到这大锅汤里去了。你不是有很多爱抱怨这、抱怨那的同事吗？那也会给大锅汤助长声势的。“天啊，又得上班了！”于是大锅汤又多添了分量。大锅汤里全都是低频的污泥，然而我们也难脱责任，而且我们身就在其中。

所以我们的选择如下：我们可以学着去分辨正面的与负面的振波，并且控制自己“想要”的与“不想要”的：不然，我们就继续留在这个人人厌恶的负面之海里，并且向其它人看齐，继续盲目地过自己的日子，那么我们得到的回应就是挣扎、不合、冲突、疾病与不幸。

这话也许说得重了些，但是这种情况是可以解套的。何必消极接受？我们干脆变成思绪发动机好了！现在我们重新发起一场球赛，再也不与他人的情绪垃圾共存。我们不要再做无助的过客，而是干脆坐上驾驶座，操控大局。外界的力量与我无关，过往的一切毫无质量。至此我们终于脱离了天生的制约：我们的生命，毕竟是我们自己的选择。

### **我真的做到了**

当年那笔惨遭退回的贷款申请案？呃，资金经纪人一说贷款被取

消，我脑筋一转就了解了：我一心往坏处（“不想要”）去想，而且想得很严重，结果我汇集的大量负面能量，不但使得贷款案泡汤，还在我车里引发一连串令人哭笑不得的小事。

不多久，我就把“心情消沉”的开关关掉，打开“心情美好”的开关，而且虽然贷款案已经被别人回绝，我还是保持好心情。贷款案看来是没指望了，可是我拒绝用失败的角度去看这件事，并且努力地改变注意力的焦点，改变心情，改变振波的频率，甚至回家后还换了一套衣服（有点做过头了）。

隔天早上，资金方面的人打电话给我，说他们找到变通的方法，所以他们批准了我那件贷款案，过几天钱就会拨下来。

这是因为我好运吗？才不是！那是因为刻意且执着地改变了注意力的焦点，改变心里的感受，并改变了能量流的频率。我之前已经遇上我不想要的东西了，所以不费吹灰之力，就找出自己想要的是什么，然后开始体会愿望成真的感觉，并且让能量不断地流出。要扭转“不想要”的局面，多少会有点困难，尤其是在你刚跨出飞机、又没带降落伞的情况下。但是，这个办法真的奏效了。

负面的产物，一直都是我们的最爱。我们的私人世界，是无数“不想要”所构筑起来的国度，所以我们不断地问到：为什么、为什么、为什么——“为什么我的人生会变成这样？”“我们想要快乐……我们可以很快乐的……我们应该很快乐……但是为什么我们不快乐？”“怎么搞的，为什么我们没他那么成功、健康……”

不要紧！真的不要紧。我们走的路没有错。若没有“不想要”的念头，就不会有“想要”什么目的的念头。现在我们只要学着调整自己的目的就成了，光靠运气是不行的。

所以呢，如果你觉得自己像是被乌云笼罩（即使只是一朵不太黑的乌云），那你就是在放出负面能量啦！这时候，你要走出来，设法找出一股（什么都可以）如沐春风般的美好情绪。接下来，你就可以一路驶

向你最钟情的欲望了。而实现愿望，不就是你当初降生于此的目的吗？

## 第四章 对了，就是这个

### ——步骤二：找出你真正想要的

现在，我们已经审查过一项令人振奋的消息，那就是原来我们大半辈子，都在“不想要”的思绪之间浮沉。接下来，就让我们开始探索“想要”到底是什么，以及我们一旦找到自己真正“想要”的之后要怎么做。

听起来像是废话，是不？谁不知道自己这一生想要什么呀？

错！“想要”其实是最广受曲解、最不受重视的人性要素，而且我敢打包票，对大多数人而言，要他们去思考自己真正“想要”的，比不用止痛针就让牙医镶牙更加恐慌。

然而，在我们一头栽进这个可望而不可及的“想要”的领域之前，我们得先找出是什么将喜悦与热情注入我们的生命之中、是什么让我们觉得这一生没有白过。不过巧的是，让我们感到快乐的东西，正好是我们巴不得避开的东西的相反——喜欢的跟讨厌的、“想要”的跟“不想要”的。这个推论好像很怪，但是如果没有这个对比的话，我们大概会疯掉。

为了让各位了解这个奇异的概念，请跟我一起做个梦幻飞行，前往一个虚拟星球上的小镇，人称“万事同镇”的地方。

#### **这种地方不要也罢**

到了，现在我们正下方就是“万事同镇”。这里看起来跟地球很像，地形类似，人的长相也一样，这里的一切都跟地球上的相同，只有一样例外——“万事同镇”的一切都是灰色的：景物、建筑、车辆、动物、身体等，通通是一个颜色，连外型都毫无二致！“万事同镇”没有高低起伏，因为每个人都一模一样，在这样的社会中，没有比较、竞争与阻碍，毫无对比！

你注意到这里的主流心态没有？这里的主流心态很乏味，但却凌驾于一切。这也难怪，在“万事同镇”上，你根本不需要做决定，因为不管你做什么决定，结果都是一样的。你这次交的朋友，跟下次交的朋友完全相同，不管你做哪一份工作，所得到的满足感也都是一样，而且……你还没看出来？这个地方简直是地狱嘛！

谁会想住在这种地方？“万事同镇”有什么问题？这里没有任何可以有别于他人之处，没有撩人欲望的目标，没有让人赞赏的特殊优点，也没有激起热忱的火花。“万事同镇”根本就无聊透顶，而我们降生在地球上，说穿了就是要避开这一点。我们这一生，为的是要追求多样性与互异之处。这话听起来很奇怪，不过我们走这一遭，就是为了要有对比。

而在我们这个地球上的第三度空间，最不缺的就是对比：地球上的选择无限宽广，正好可以训练我们找出自己不喜欢什么东西，然后我们把不喜欢的东西颠倒过来，就是我们真正喜欢的东西了。嘿，还真是方便！就像人家说的，要是冰淇淋只有香草口味，那么人生一定很枯燥。

所以，我们有了众多的选择，我们不只可以顺从欲望，选择自己要享受什么样的丰足生活，还可以选择自己为了实现愿望，愿意承受多少苦痛与折磨。

让我们面对现实吧！如果只是要找出不顺心的东西，那么人人都是大师级的高手，但换作是要找出自己真心想要（想要到我们可以用愿望成真的喜悦，吸引好事前来那般）的东西，那我们便顿时成了跛脚鸭。

人生本来应该是：“不喜欢这个，很喜欢那个”，不过却往往演变成：“不喜欢这个，但怎么着？却老是陷在这里面”。然后我们就成天抱怨、责怪把我们拌住的东西，结果当然是更深陷于自己最不愿看到情境之中。

所以啦，你真的知道自己想要什么吗？你胆敢做梦、胆敢面对自己的欲望吗？你胆敢让自己的想象（想象力乃是人类最神圣、最有力的天

赋) 自在翱翔吗? 你想要什么东西? 说真的, 你到底想要什么?

### 欲望的折磨

一想到我们所经历的一切, 其实都是源自于我们全神贯注的焦点何在, 以及我们的感受是好是坏, 那么, 这样推论下去, 也就顺理成章: “呃, 别人有欲望, 那没什么, 但是我现在还不想象他们那样做白日梦。我的人生好得很, 一切都过得去, 那我现在何必制造更多让自己失望的机会?”

我们这一生, 已经遇过许多自己很想要、但是得不到的东西, 很想去、但是去不成的地方, 以及想要往上爬、却落了空的经验。既然事情难得发展出让我们顺心如意的结果, 那么为什么现在又要开始许愿? 这就是“想要的越多、失望就越大”的那个老套讲法, 有的人则说: “我当然有很多其它欲望和想要的东西, 但是我也不指望它们就会成真。”其实都是一样的。

很抱歉, 但这是因为我们从小就被洗脑, 所以才相信大多数的欲望不但是自我膨胀的妄想, 还根本就不可能成真。

你还记得小学三、四年级的事情吗? 这个年纪的孩子不只了解失望为何, 也可以体验失望有多痛苦, 而且早就是避免这些感受的个中老手了。你从很小的时候就发现, 你越是渴望, 不能到手时就越痛苦。所以你可能早就不再许愿, 除非这个愿望保证一定能实现。

但是早在你还是个学走路的小不点儿, 遥遥摆摆地往电视机上那个亮丽的玻璃花瓶走去时, 身后就有个声音响起: “不行, 不行, 不准碰!” 在你满三岁之前, 这话你不是听了一次, 不是听了几百次, 而是听了六万次(专家算的): “不行, 坏坏哦, 不可以要这个东西!” 等到你四岁的时候, 每次想要什么东西你都会迟疑, 因为“想要”就等于“坏坏”。

大一点以后, 情况仍旧如此: 这个“不行”, 那个“不行”, 在你成长这段期间, 似乎想要什么东西都“绝对不行”。到了上高中的时候,

除了社会上可以接受的目标，像是买第一部车、参加毕业舞会、半工半读念完大专等之外，已经很难想出别的愿望了。怎么会这样？你应该会希望在自己决定人生方向之前，多过些悠哉的好日子吧！你应该会希望，明年就变成百万富翁吧！“胡闹！你醒醒吧！”于是大多数人将这些热切的愿望丢在一旁，即使日后陷入成年人种种教条般的“应该如何如何”、“必须如何如何”的阵仗中，也对这些愿望视而不见。

我们见识了伟大的真理，而真理说：我们越是想要得到社会规范之外的东西，就越保证你会落空。不管我们怎么梦想，愿望都不会成真。不久，我们便屈服于这个虚构出来的现实，误以为梦想拥有社会规范以外（或是社会规范以内）的东西，只会吃亏碰钉子，而且我们越是想要，就越觉得愿望落空时痛苦不已。

最后，除了小小的梦想，以及咸认为正规且可达成的梦想以外，我们干脆就不做梦了。我们干脆在没有喜怒哀乐的“万事同镇”上停驻下来，还满心以为只要做的梦小，就算没成也不会受到伤害。

老天，瞧我们选择了什么样的生活？

### 打破“想要”的藩篱

要一举破除这一辈子刻意制定的匮乏感，可能会让人心生恐慌，主要的原因是，这一来我们非变不可。但是如果我们想要随意地创造自己的人生，而不是让人生在意外中完成，就非得破除匮乏感不可。而且说老实话，等我们学会如何去“想要”、而不是如何去“不想要”之后，要学如何才能“想要”得很有建设性（并让自己觉得自在），就轻松容易了。

“想要”有三种，并且性质各个不同：

#### ◆ **真想要** (Real Wants)

“真想要”源自于“不想要”。“我不想要到岳父母家过节，其实过节的时候我想去……”“我再也不想住在这里了，其实我想要住

在……”

这种“想要”是最简单的。“不想要”的相反，就是“真想要”。

#### ◆ 不该要 (Negative Wants)

你如果想要走出去，就一定得把“不该要”反过来看不可。只要靠感觉，就可以找出何者为“不该要”，因为除非你转移注意力的焦点，否则一定会被“不该要”而感到不适。

“我要好起来”这句话，显然是把重心集中于自己不健康的这个层面上，这就是“不该要”。“我要变成有钱人”这句话，也透露出同样的困境。这两个“想要”，都出自于想要的东西却得不到的那种匮乏感与不适。“不该要”其实就是“不想要”，然且“不该要”不容易看出来，除非你很注意自己有什么样的感觉。

如果你体重过重，想要瘦下来，但你却天真地说“我想要瘦下来”，那绝对是不成的，因为“不该要”在怎么样也不会让人有如沐春风的感觉。“不该要”出自于渴望或者是空想，二者皆是负面的能量，“不该要”并非源于本质上轻松快乐的欲望，而是源于本质上为恐惧的需求。

人不会以自己已经拥有的东西，作为自己想要有的目标的，这是很合理的，但是如果你全神贯注在你尚未拥有的这个事实，那么你的愿望是永远不会成真的，而你的愿望之所以不能成真，是因为你全神贯注在**未曾拥有**的现状上。

如果你想要的东西以及你表述“想要”的方式，没让你有美好的感觉，那么它一定是“不该要”，而你一定要把“不该要”反过来，才能让它成为积极的意图，以及开心的欲望。

#### ◆ 应当要 (Rightful Wants)

另外还有一种“想要”，我称之为“应当要”，理由很简单：我们应当有权让自己的愿望成真，即使我们信仰的宗教、我们的父母亲、我

们的朋友或同事都说事事恰好相反。我们生而拥有创造性的力量，而我们有权把这创造性的力量用在自己选择的事情上面。我们有权利随时随地以“想要”来取代任何“不想要”——不管是什么样的“不想要”。而且这个权利既然能让我们舒畅开怀，那么它大概也能让别人舒畅开怀吧！不过如果别人快乐不起来，呃，那也没关系。

因为有了“应当要”的欲望，我们终于走出“应当如何如何”、“非得如何如何”的禁锢，开始享受属于我们自己的生活！

因为有了“应当要”的欲望，所以这些不但适切合宜，而且对我们而言至关重要的“想要”，终于获得接纳，不管我们随时随地想要任何东西、任何种类、任何数量、任何形体、任何程度……通通都可以！不管是地表上什么东西，只要它能让我们的生命奔放，把我们带出“万事同镇”，并且让我们的振波更加贴近愉悦的“真正自我”。这就是我们之所以会有心愿的唯一理由：因为愿望成真会令我们感到快乐。

对，我知道这些话听起来一点感觉都没有，想是在自圆其说似的。但是我拜托你，先不急着想下结论，待会儿你就会看出，原来这个有异常理的法门，也会彻底改善你周遭所有的人，以及所有依赖你的人。

### **人生的必需品——“想要”**

我如果问你，“好啦，那么你想要什么？”于是你会说：“噢，这个容易，我要钱多多好把帐单付清，我要把孩子带好，我要住好房子，做我喜欢的工作，有个跟我无话不谈的亲密伴侣，以及健壮的身体。嗯，来辆新车我也不反对啦！”

这倒是个起点，而且起得还不错：不过说穿了，这也不过是个起点而已！的确，对于大部分的人而言，拥有上述一切显然很美妙的事物，就好像生活在天堂一般！但是如果我们把一般称之为热情的那个力量释放出来、以便更加贴近无边愉悦的自然真我的振动频率，那么我们就不能只谈这些显而易见的愿望！

还有什么别的？你还想要什么别的？

是的，愿望当然会随着年纪而改变。你大概已经过了想要一匹马做生日礼物，或想要在周六晚上开着全新的改装车奔驰在闹区大街上的年纪了。

不过，你心里仍藏着许多你早已淡忘的幻想。什么幻想？你不是早就不敢放浪不羁地做白日梦了？

你最小的、最大的、最旧、最近、藏在最里面的愿望是什么？你有什么愿望，是夸张、离谱、难以兑现到你根本不敢说出来……对谁都不敢说……连对上帝也不敢说出来的地步？是什么愿望？你为什么不让自己继续期望下去？

这里是地球，可不是“万事同镇”！我们来到此地，为的是要有对比，是为了要学习去宣示我们的欲望，是为了要体察与培养这个奇怪的“想要”之艺术——而想要就等于是宣示。然而我们不但没有从这里下手，反而不断地汇集“不想要”之物，并且磨练这种无意义的技巧。

我们来到此地，是为了要学习创造欲望，实现我们的梦想，兴容繁盛，并把这种实实在在的感受推向最高点。

我们来到此地，是为了要体验好与坏，以便除去不喜欢的、留下喜欢的。

所以你就大胆地许愿吧！

从拥有的旧柜子里，把你最珍藏的梦想拿出来，小心地抖抖灰尘，然后好好地看看这些梦想。

这些梦想太离谱？你管它！

这些梦想不可能实现、太天马行空？你管它！

有人跟你说这些梦想决计成不了？你管它！

人家说你想要这个太自私？你管它！

这些通通都不要管它！“想要”不但是你的权利，也是快乐生活所不可或缺的好东西。

**你当然当之无愧！**

告诉你一个大消息：不管你想要什么，你本来就当之无愧。

你用不着证明自己、见证事件、昭告天下或者品德超凡。

你不需要找理由，也不必在家人、自己、或是上帝面前找借口，也犯不着变得比现在更有价值、更当之无愧，或者更可靠、更正直。

只有一件事你非做不可，那就是下定决心要快乐起来。

但是，除非你把自己的欲望（你的美梦、你深切的渴求）从不见天日的柜子里放出来，不是只开一条缝、匆忙地往柜子里瞥一眼，而是让这些欲望大大方方地从柜子里走出来！

这些欲望，就像你明知你自己拥有、或隐约知道自己拥有，却不敢在众人面前表现出来的才华，然而只要你能接受“欲望为自身的一部分”的这个事实，并了解到想要某个东西也没什么不可以，那么你会发现，释放欲望，其实满有趣的。你的振波开始改变了。因为一个人对生命感到喜悦的时候，就不可能释出负面振波，所以你无法吸引负面振波，只会引来正面振波。

一个人对生命感到喜悦时，是不可能感受到不安、羞愧、危险、愧疚或次人一等的心态，因为你的振波跟这些情绪大不相同。你不会有任何的匮乏感，也不可能把“匮乏”吸引到你身上来。

你解开欲望的枷锁之后，只会发生一件事，就是感到更喜悦、更富足，而且更自由，并释放出等同的振波。梦想的代价很小的嘛，你说是不是？

还有，不管你要怎么梦想，都无所谓！你可以为了它会让你幸福，而梦想拥有它，然后一路把它吸引到你的生命中来：你可以为了欢愉、为了满足、为了一丁点小事而梦想，这都可以，但是你一定要去梦想！

你无须为了自己的欲望，而对任何事物、任何人，或者对高于你、低于你的对象辩白。当然，对上帝解释也是多此一举。多加解释、找借口等，等于是背弃你自己的高阶能量，进而否认自己的存在，以及你追求快乐生活的神圣权利！其实人生的道理跟一般的说法恰好相反：追求快乐，才是你与生俱来的神圣权利！

所以，放开一切，开始梦想吧！既然你现下所有的情绪、所释出的振波，会创造出你生命中的每一分、每一秒，那么你还是好好地创造出你所喜欢的光景吧！

### 许愿时洒点魔术金粉

要找出这些长久以来不见天日的欲望，最好的方法就是“假装”一下。切记，想要实现梦想（不管你的梦想为何）只有一个法门，就是期望梦想实现，并感受实现梦想的滋味，但一点都不需要多加释放、找借口、找理由或道歉。

现在你的挑战是，你能不能像剥洋葱那样，一层一层地把“应该如何”、“不该如何”和“绝对不能如何”这些僵化的洋葱皮都丢到一旁，直接通达你早已遗忘的生命热情。

假设现在是圣诞节好了，你就是坐在百货公司里扮演圣诞老公公的那个人，脸上挂着白胡须，身穿宽胖的圣诞老人装。你听到许多小朋友唧唧喳喳地讲了一大串社会所许可的欲望，但是过了一会儿，你决定要洒一些魔术的金粉，让各个年纪的家伙都产生冲动，说出较不为社会所许可的欲望。

这里来了个可爱的小甜心，大概六岁大吧，她跳上你的大腿，开始道出她的愿望：几个电视广告上的特别的玩具，几个旧式的长销型玩具，

像是洋娃娃和小狗。就这样，没别的。

不过，你一洒下魔术金粉，深藏的欲望就一个个跑出来了：她希望后院有个大大的秋千，希望爸爸常常在家，希望妈妈多陪她玩，希望能有个人（不管这人是谁）跟她一样相信卧房里有好多漂亮的天使，还希望会有个把一切都打点好的人。噢，兄弟姐妹多一点，拜托！然后她跳下来，快活得像云雀似的。

你还记得你六岁大的时候有什么秘密的愿望吗？

下一个上来的，是个瘦瘦高高、手脚细长的十八岁少女，她觉得这很有趣，而且也乐得配合这个游戏。

“好，那么你希望圣诞老公公送你什么礼物？”不过这次跟上次一样，虽然这名少女是志愿上前来的，但是她也是几个愿望而已。“圣诞老公公，我要你背袋里的那辆新车，如果我的圣诞袜子里，能多个几千块钱来花也很不错。还有，要是你的雪橇上正好有些刻骨铭心的爱情，那就来几段吧，帅呆了！”

你洒下金粉，这名十八岁的少女放松下来，结果跑出一大串“应当要”的欲望，有关于工作的，关于交友的，关于成功、名声、衣服、居家装潢、家庭、游艇，和至上的快乐等种种愿望。“我全都想要！”她幽幽地吐露道。

你还记得你十八岁时有什么秘密的愿望，以及你把什么梦想埋藏起来，以便生活在“真实的世界”里吗？

最后来了个大人，开开心心地坐到你这个圣诞老公公的大腿上，旁边的小孩子一边目不转睛地看着，一边偷笑。

“那么，你喜欢什么呢，朋友？”你充满期待地问道。不过你一下子就失望了，因为到目前为止，就数这个人许的愿望最少，好像世界上的每一个梦想、每一个愿望，都突然消失得无影无踪了。噢，他要新房子、新车、赢彩券的秘诀，就没了。于是你马上洒下一些魔术金粉，没

反应。然后你再多洒一点，还是没反应。你干脆把整包金粉都倒下去。

一开始的时候，他讲得很慢，好像要把心愿从海洋的最深处拉上来似的。原来他想开一个蛋糕店；另外有个愿望，是想学会弹钢琴。他停顿了一下，然后提到他想念当地大学的园艺系；还有个心愿，是想建造一艘特殊用途的帆船。接下来，他如连珠炮般地讲出心底的愿望：想要资助一个朋友，好让他顺利开设舞蹈学校；想要有个遥控的车库门；想要住在优雅大方，可以俯瞰蔚蓝的加勒比海的房子里。

他继续讲个不停。他希望能跟他的伴侣坦承谈论他的白日梦；他们想为都市孩子办一个夏令营；居住在地震带的都市里，他希望能有安全稳固的感觉；也希望自己在会议中面对众人的时候，能够自在地侃侃而谈。他们希望自己与家中某些成员的关系会变好，并希望自己能学会关爱他人……等等。他的愿望很多，多得把圣诞老公公的背袋都塞满了，不过挡住这些珍藏多年的愿望的堤防，可终于崩塌了。

你是不是把什么梦想摆在一边了？不管是野心、早已遗忘的目标，甚至是微不足道的愿望——到底是什么呢？

第二个步骤：找出你真正想要的东西。

### 哪个先讲？

四〇年代的时候，广受欢迎的喜剧搭档亚波特与可斯泰（Abbott and Costello），有个必定会笑倒全场、后来终于成为经典的桥段，那就是“哪个先讲？”这个戏剧。这个桥段一开始，总是冒出一句：“对啊，哪个先讲？”之类的话。

“呃，如果‘纳格’（谐音：哪个）要先讲，那哪个要排第二讲？”

“不行，‘纳格’不能排在第二个讲，‘纳格’一定要排在第一，‘畚摩’排到第二去好了！（谐音：哪个排第一，什么排第二）”

两个人就这样周而复始地，讲到台下每个人都笑出眼泪来为止。直

到现在，每当电视上重放的时候，我还是会笑得肚子发痛。

然而，我们接下来要讲的这段似是而非的故事，其实也跟“哪个先讲”这个桥段一样匪夷所思：

“不想要”是会使我心情烦闷的情绪，而“想要”则会让我感到轻松愉快。然而，如果我把我所有的“不想要”通通转变成“想要”，结果却换来匮乏。何况，说不定是这样做了才让我碰上匮乏的感觉。于是我的心情，就变得比我开始学什么想要、什么不想要之前还更差了！

啊，这真是糟透了，因为你若是这种感觉，一定巴不得赶快摆脱掉。

这样的“想要”，本身就明显地暗示出愿望一定会落空，如果你的愿望会落空，那么你怎么会有好心情？

当然是不会有好心情的啦！如果你继续以往常的方式去许愿，就不可能会有好心情。

这个困境源自于，我们认为实现愿望的重负完全落在自己身上，我们得把责任一肩扛起。想着要如何才能掌握现状、筹划财源、精心安排，并实现愿望。等我们想到那么远了，却往往冒出这个念头：“唉，天啊，根本办不到嘛！”这个出自于旧有思考模式的念头，似乎是最简单的解套方法。

### **快活美好的感觉**

所以，要让心底的大愿成真，关键就在于你能不能因为你所想要的东西，而生出美好的感受——不是渴望、期待、羡慕、兴叹，或者是一想就退缩，而是纯粹因为你的大愿而感到快乐。（记住：你需要某物的“需求”，乃是源自于恐惧；而你想要某物的“想要”，则源自于兴奋。“需求”与“想要”，两者的振波有天壤之别。）

所以我们便陷于困境里了：我们有了心愿时，却反而常常因此感到

消沉，因为我们不但手边没有自己想要的东西，而且往往连概念也没有，不晓得怎样才能让愿望成真。

怎么解套？就是**改变心里的感觉**呀！

当你想要某个东西时，就把你的意念定在想要的东西上面，直到你产生某种感觉为止——随便什么感觉，好的、坏的，红旗、绿旗，都没关系。然后你要全神贯注在自己的感受上，如果你感到消沉、没有昂扬的感觉，如果你感到颓丧，没有兴奋的感觉，那么你想的其实是“不成”，而非“成事”。你想的是“缺乏”想要之物的感觉。

换个角度来看，即使你只是体会到淡淡的喜悦，或者春风拂面一般，那么你就已经射中目标了。

这个“可以创造”的过程，为的是要让我们的思绪远离我们不想要的东西。趋近我们的确想要的东西，并继续把心志集中在这边。一旦走到这一步，接下来就是要想想办法，让自己在想要的东西八字还没一撇、而且好似怎么样也不会出现的时候，继续体会到快活美好、而非垂头丧气的感觉。

所以，问题在于，我们要怎么样才能每次想到“想要”之物的时候，心情就从谷底转为高昂，因为我们的心情一活跃起来，我们释出的振波，就会把我们因为“想要”的事物尚无着落的明显事实而生出的负面振波，通通给盖下去。

### **想办法快活起来**

我们已经知道，把“不想要”转变为“想要”的秘诀，就是设法对于你“想要”的东西感到轻快飞扬，而非颓废消沉。而且不管是多年来深锁于柜子里的旧愿望，或是崭新的心愿，这个办法都是行得通。

所以，就算我们尚未拥有想要的东西，就算我们认为不可能办到，或者永远负担不起，就算过程根本太过繁复，不是昏花的脑袋所能理解的，我们也要感到振奋昂扬。这就是“吸引力法则”最重要的要点，而

且这么做只会吸引你想要的，而非你不想要的东西。

**你晓得自己想要的目标之后，一定要处于仿如心愿达成的快乐境界，并且要避开愿望落空的那种感觉。**

换言之，你应当去感受游在水里（即使你不知道要怎样才能办到）的那种兴奋昂扬的感觉，而不是去感受大家站在一边看、只有你冲到水里的那份尴尬。

感受你在从事新工作的那种兴奋昂扬的心情，而不是持续抱怨你现在的这份工作，并因而感到桎梏难忍。

你应当去感受你走上讲台，接受当之无愧的学位时那份成就非凡、兴奋昂扬的感觉，即使你连课都还没开始上。

你应当以兴奋昂扬的心情，去感受新伴侣的种种面向，以及有情人终成眷属的美好。

你应当以兴奋昂扬的心情，去感受拥有自家飞机，并载着家人朋友四处翱翔的那种快感及荣耀。

现在，你已经与本身的自我步调一致了。你的欲望，呈现于轻松快乐的振波中，并随着你每次感受愿望成真的好景十六秒以上，而变得更强烈、吸引更多美事。这时候，你已经破除了社会意识强加的负面振动，开始浸润于唯一能够把“想要”的东西拉到你身边的能量，并且感受到快乐的高阶且神圣的振波。

到了这个程度，你才能跟“想要”的东西一起共鸣。你不是猛挥红旗、跟匮乏的感觉起共鸣（与匮乏的感觉起共鸣，意味着你正把更多的匮乏拉进来），而是猛挥绿旗、跟拥有“想要”之物的感觉起共鸣，不管那个东西出现了没有。

只要你别花太多时间去担忧那个东西怎么还不现身，那么，你去感受自己如愿已偿的狂喜、与兴奋飞扬的感觉，便终究会把那个东西吸引

到你的身边。

所以，只要有好的感觉，就能成事。好的感觉其实是生活的要素，只是我们人类似乎老早忘记，要如何才能像每日吃饭那样稳定地拥有美好的感觉。

### **为什么我们应该拥有**

为了把“想要”吸引过来，我们必须整个人都动起来，这样才能流露出最积极正面、最活跃振奋的能量。要做到这一点，最好的方法之一，就是问自己“为什么”想要拥有某物：因为，想要“什么”固然很清楚，但是若要把你的电量充满，让整个人都动起来，还是要靠“为什么”。

这么说吧，有人爱吃半生不熟、似乎是血淋淋的牛排，你如果问他，为什么喜欢吃这么生的牛排，那么他会把头往后一仰，闭上眼睛形容说，那滋味、那肉汁、那口感有多么美妙等等，说着说着，他的心思已经悠游在餐客太空里了。那个感觉很强烈，所以他的振波也很强烈，而这都是因为短短三个字而起：“为什么？”

你在想着你“为什么”想要某物的种种原因时，便等于是开始把想要的东西深植在你的感受之中，你会变得更开心、更热切，你脑中回荡着为何要有的种种原因，所以也不断释出高能、且吸力强大的振波，远超过十六秒以上，而这可比单单吐出一句：“我想要这个东西”更强多了。

所以，你在宣布“为什么”想要某物的种种原因时，便等于是给你“想要”的事物搭起一个跳板。这好比说你车子的电池没电了，除非你再把电池充电，否则你的车子一步也动不了。没充电，就不能走；没有因为“想要”而起的诸多感动，就没有吸引力；没有吸引力，就得不到想要的东西。

### **因为……因为……因为**

有次我带了一班周末研讨会，班上一个女孩子率直地说：“好啦，

我现在晓得我以前满脑子想的都是‘愿望会落空’，但是如果你问起我为什么会有这个愿望，我也只想得出一个原因而已。”

“好，那你想要什么？”

“我要一栋滨海的夏日度假小屋。”（没什么感动的样子）

“为什么？”

“因为我讨厌夏天的时候关在屋子里。”

啊哈，好一个“不想要”。我继续追问下去。

“为什么你讨厌夏天的时候关在屋子里？”

“因为有次我去夏日小屋，然后就爱上那种悠闲、轻松的感觉。还有，自由自在，对！我喜欢自由自在。”

“很好嘛，你开始连线了。再来，为什么你喜欢自由自在？”

“感觉很好……而且很快乐。噢，对了！我记得小时候去自家的夏日度假小屋玩，快乐得不得了。那种感觉真的很棒！”

“这就对了！再多讲一点，你的夏日度假小屋是什么样子？”

“嗯，是灰色的，像度假圣地鳕鱼角（Cape Cod）流行的那种小屋，有点经历风霜，但是很温馨；房子还修了白边。噢，我好喜欢白色修边的那种清新感哦！”

“还有呢？房子要离海近吗？”

“噢，是啊，就盖在沙丘上。”

“为什么你要房子离海这么近？”

“噢，因为即使在风雨之中，海还是会给人放松的感觉。海让我觉得自己很真实、充满生气的。我可以在海边画画、看夕阳，徜徉在无边

无际的大自然中，唔，待在海边，就觉得体内的一切都活跃了起来。”

就是这样！现在她整个人蓄势待发，振动的频率也越来越高，她每多想一次细节，“想要”的思绪便多充了一分能量。我不断地问她为什么，她也继续答到“因为……因为……因为”：而每多讲一次“因为”，她的频率便冲得更高。现在这个东西（想要夏日小屋）逐渐成为她的一部分，与她的振波交织在一起。

你不妨一次又一次地问自己为什么想要某个东西，并且打破沙锅问到底地问下去，于是不久以后，你便宛如置身于极乐的殿堂，而这个境界正好能够把想要的东西吸引过来。

就是这里！在心志力量的助力下，想这样的高昂境界与高频振波，你想要持续多久都可以，也许超过半小时，甚至一整天。不过，就算只有几分钟，那也好得很，因为几分钟就足够启动能量漩涡了。别忘了，只要十六秒，就能把外界相同频率的情绪集结成一股能量漩涡，再一个十六秒，又一个十六秒，于是能量漩涡不断扩增。如果你在这个过程中突然冒出“算了吧，这个梦想根本不可能实现”的念头，就要赶快拉回来，想一些能让你感到快乐的事情，重新启动你的引擎，这样便能迅速地把负面的振波盖过去。

别忘了，我们嘴上说到的东西、我们理当拥有的东西、或是所谓宿命应该拥有的东西，并不会自动地从天上掉下来。宇宙只会顺着我们每一分、每一秒的振波，给我们应有的回报。就是这样，不多也不少。

你也许还没注意到，但宇宙已开始以小小的迹象、令人惊讶的小小的“巧合”，来回应你的振波，一点一滴地让你的梦想成形。这种小小的神奇现象会不断发生，到最后，在你积极的观想之下，那一度以为是“不可能”的梦想，便会翩翩来到。

但是在这一切实现之前，你一定要去品尝、去触摸，去体会，并且不断地朝思慕想事成的那种美妙感觉。你一定要多谈，谈到你几乎觉得你自己就住在那个境界里。然后还要多谈，直到兴奋的感觉，也是第三

个步骤的基本要素，降临在你身上为止。

第三个步骤：去体会仿如愿望成真的境界。

### 打开神奇的阀门

我听过人家把“心情快活的能量”，比作是救火送水管的阀门，或者说是喷嘴。这个比喻非常好。我们就是阀门，而救火送水管就是一路把能量从源头（也就是与我们时时相连的伟大自我）送出来的通道。

这个非物质的能量流，是一股无穷的喜悦、丰足与安全感的能量，而这也就是我们的本体。但是大部分的时间，我们却碰不到这条强力的能量流。怎么会这样？因为负面能量一流出，便把阀门关住了。

不过，我们如果快乐起来、兴奋起来，并感到美好畅快，神奇阀门就会打开，让高频的能量充斥我们全身。这时我们会感到活跃、有力、自在、喜悦等快乐的感觉。

救火送水管里随时都有水，同样地，能量流也一直连在我们身上，然而我们得刻意地打开生锈老旧的阀门，高频的能量流才能流出来。

阀门开启（心情美好），意味着我们不但身上充斥着正面的能量，同时也释出正面的能量，而且我们可以刻意创造、心想事成。

阀门关闭（只要是心情称不上美好的都算是阀门关闭），意味着我们正送出负面能量，抗拒自己的天生能量流，所以只能任由负面的场景发生。

这并不是说我们得整天让心情飞扬得比风筝还高：我们唯一需要做的，就是把阀门打开，即使只开一条缝也好，让活跃的能量流马上流一点儿进来。而我们如果能想办法让自己比以前更快活些，即使只多了那么一点儿，然后一点一滴地累积，就可以把跟着我们一辈子的负面吸引力给逆转过来。

**企图越多，能量越多**

除了借着开启的阀门而心想事成之外，你还可以更进一步把“想要”（Wants）转化为“企图”（Intents）。这是因为“想要”这个字眼，可能仍不免引起某些情绪上的不快，而“企图”就让人觉得舒服多了。

“企图”其实是“想要”与“期待”的结合。一开始的时候，你不妨以一整天的时间意图一些小事情：你不但会看到迅速实现的证据，并得到珍贵的练习机会，还可以借此把你急着需要、但是以往从没通畅过的能量流通道给打通。而每开启一条新的通道，便意味着你已经得到比以前更高频的能量，所以你可以更轻松地让心情好起来……于是你便得到更多高频的能量……等等，如此下去。

日复一日的企图心，会打通更多通道，让能量顺畅地流过去。我们企图得越多，就越能运用这些随即发展成双向道路的高频能量。因此，我们越是去运用高频的能量，就会得到越多高频的能量。然后在我们的周围造成了一层防护罩，有了这样的安全防护，我们就更不会被认为愿望必定落空的旧日信念所波及。

像我自己，我会一整天都企图几件小事情——我企图安全抵达目的地，我企图准时抵达、而且感觉轻松愉快，我企图对我的打扮感到自信满意，我企图把合约签定下来，我企图保持我的户头满盈，我企图一天到晚碰上喜悦的美事（这也不算是小事了），我企图去协助客户轻松下来：而且，只要我在企图的时候，阀门是开启的，这些目标就会自动在我眼前实现。

换作是比较大的事情，如果你企图要在这一天碰到喜悦的美事，那么你会连看电视都不会碰上伤心的节目；如果你企图要轻轻松松地重新装修你的厨房，就一定能轻轻松松地让厨房焕然一新，除非你因着什么缘故而把阀门关上了。

对于主要“想要”的目标，如果你把每个“想要”都转化成一句企图宣言（好比说“非常好耶！”）并让自己深切体会宣言背后的力量，那么，日后就会发生的结果，将会令你大吃一惊。

“我企图明年搬家！”这句话的意思是说：“要怎么实现这个愿望，目前还没有头绪，但是我知道自己一定有办法，因为我已经决心明年搬家了！”

“我企图谈个恋爱！”

“我企图学会社交舞！”

“我企图拥有满盈的银行户头！”

“我企图在我做的一切事情里找到快乐！”

“我企图交几个新朋友！”

“握企图拥有深刻的心灵交谈！”

你在讲这些话的时候，一定要去体会话中的力量，体会那份权威感、那份主导的力量所释出的能量，以及大功告成的感觉。但是运用时也要谨慎。“企图”这个法门若要有效，就绝不能滥用，也不能心不在焉地应用。

### **放胆去追求目标**

不管你把它叫作“企图”还是“想要”，反正就拿掉手铐脚镣，开始大胆许愿吧！

大胆地许愿，大胆地去构筑新的梦想，大胆地把你的旧梦想从柜子里拿出来，把灰尘弹一弹。

放任自己，自由地许愿吧！其实，不止要放任地许愿，还要塑造自己的目标。

然后，你挑一个微不足道小小的“想要”，开始说出你为什么会想要这个东西，直到激发起心中的兴奋感为止。于是，你还没注意到，事情就在你眼前发生了，而且我告诉你，这还只是初级的梦想成真呢！

检查一下，在目前的生活里，你喜欢什么、不喜欢什么，然后跨过欲望的罪恶感，把“想要”的马达热身一下，因为“想要”的心情，会带来热情，热情会带来愉悦，而愉悦会带来更多的“想要”，于是你便进入了“刻意创造”的过程。你既是创始者，也是参与者，两个角色合而为一（担任设计工程师的人得想出如何把这一切凑起来的办法，但你无须在意，那个工作轮不到你来做）。

放胆地追求物质目标吧！但是也不妨把赌注下得大一点，追求全宇宙或是无形的目标，例如：

我要让心里充满欢愉的感觉。

我要让全家人都感到愉快。

我要时时刻刻都感到安全可靠。

我要感到更自在。

我要有那种我可以选择的感觉。

我企图看到更多的选择。

我企图看到这个世界一切顺利。

我企图学会刻意创造的法门。

我企图成为能量的管理人。

我企图了解自己内在的抗拒感。

我企图尽量享受生活。

我企图放出光芒。

我企图与我的能量靠得更近。

要点是，你必须克服“想要”是不对的想法，然后放胆地去许愿，

不管你想要的是什么，将使你得到更多乐趣，同时充实能量。“想要”就是创造。“想要”某些东西（并让想要的目标成真）就是你存在的理由，而真实丰足的人生，亦寓于此。

## 第五章 去吧！条件论

“刻意创造”的法门其实很简单，但不见得容易，至少一开始的时候，挫折感会很重。说真的，我当时几乎要破口大骂了。但是你一旦上手，能够轻松自如地集中心神，控制能量，并看到再明显不过的结果之后，就会觉得这个法门轻而易举。

在更深入探讨之前，我们先迅速地回顾一下，看看在“刻意创造”的四个步骤中，我们已经学到什么阶段：

我们已经看过步骤一：**找出你不想要的事物。**

谈过步骤二：**找出你真正想要的事物。**

也通过步骤三：**去产生身临其境的感受。**

现在我们正在接近步骤三困难的部分，也就是学着去对我们越要、但是尚未拥有的东西感到快乐。

你我都知道，人们通常的思路是：“东西到了我手上，我才会快乐起来”、“如果我的身体强壮健美，我才会觉得心情很好”，或者“若是能多赚一点钱，我才会轻松下来”：这叫作“非得改变现状我才会快乐起来”症候群。

然而，就是因为有这种想法，我们的生活才会这么难过。当环境不适合我们的时候（这种情况发生的机率比较高），我们的第一个反应，总不外乎是积极地采取有形的补救措施，试图把不适合我们的环境除掉、赶走或加以修改。人，毕竟有实体的生命。“不喜欢？没问题！”稀里哗啦、乒乒砰砰，改吧！

但是，如果我们想改却改不了，或者想要改的事情根本不在我们的控制范围以内，或者事情大到我们无法订出一个时间表，一把厌恶的事情改正过来，那么我们难免会感到不满与沮丧。而你现在应该很清楚，

这种剧情会有什么结果了——浸润在不满与沮丧的能量中，只会把更多我们巴不得马上让它改头换面的事物吸引过来。

### 从“心情快活”开始

我大学时代的朋友莉丝，跟她先生在亚利桑那州的高级住宅区住了好多年，有两个小孩，平常则加入她喜欢的人道组织做义工。

莉丝先生克林，不久前过世了，所以莉丝不得不面对痛苦的抉择。她三十年来没有上过班，但是此时她非得赚点钱不可。克林过世前三年，他们全家迁入一处广大的新居，不过新家的贷款高，变现了又不值什么钱，所以即使莉丝卖掉新家、换小房子，恐怕也于事无补。更糟的是，克林身后留下的保险金少之又少。

莉丝在毫无前兆之下，突然发现自己置身于进退两难的夹缝中，即使她把房子卖掉，所得的钱也不够买个小一点的房子。然而如果把房子留下来，她又付不起房贷。没错，孩子们是志愿要帮忙，但是那也只能让她暂时喘口气而已。

莉丝在艺术方面很有一套，她是个卓然有成的水彩画家，她笔下的亚利桑那沙漠，看来清新脱俗。有几个仰慕她的朋友买过她的画，但莉丝从未在生意场上卖过画。说起来，此刻倒不失为转变成真正的全职画家的时机（虽然这其实也是出于必要）。莉丝的孩子抗议不断，希望母亲能找份比较传统的工作，比方说在百货公司当店员，但是莉丝毅然地投身于画家之列。

克林留下的财产，加上夫妻两人的存款，以及莉丝跟孩子借来的钱，足够她撑个一年。但每次我们谈到这里，她总是惊呼：“我连一幅画都没卖掉，不知道这样到底行不行得通？我一定得赶快把画卖出去，否则真不知道该怎么办？”

莉丝没有学过关于能量的事情，而且她也不想学。我有时候单刀直入地叫她要转换注意力的焦点，她应该要多想想自己有什么目标、如果

愿望成真会有什么感觉，而非老是想着现在的状况有多糟。但是莉丝只是礼貌地听听就算了。我跟莉丝提了一次又一次，但她每次都说：“我学得快撑不下去了，我紧张得连画都画不好，我该怎么办？我真吓死了！”

有天我真的忍不住了，因此我装作恨铁不成钢的样子，用很慢很慢、但是非常坚定的语调对她说：

“好啦，我亲爱的好友，如果你要让自己的船沉没，那么请便，我不会挡路的。你大可沉浸在自己悲惨的遭遇之中，但拜托你别打电话来，拿这些问题烦我。其实，如果你不再哀天喊地，那么这一切立刻会大逆转，所以请你准备好了以后，再打电话给我。我不是开玩笑，除非你打算要控制局面，否则就别打电话给我了。”

我觉得自己很无情，不过我可不想助长莉丝的恶性循环。

接下来的三个星期，亚利桑那的那头一点动静也没有，所以当电话终于响起来时，我都快哭出来了。电话另一头的声音说：“你赢了，我放弃。我该怎么办？”她这时真是沉谷底了！

我先要莉丝把“不想要”的事情通通说出来。这很容易，她不希望失去她的家，不想失去朋友与孩子的尊重，也不想失去以画家为业的机会。

然后我们开始谈“想要”，一件一件地谈：第一件就是房子，这个问题最紧迫。莉丝最关心的是房子和其它关于钱的事情。她说不出别的，因为她脑海里转来转去的净是这些。她的画卖不出去，所以钱财只出不进！

“好啦，莉丝，首先要让你心情好起来，以便发出不同的振波。”

“心情快活？开什么玩笑？你哪根筋不对了，克林与我两人曾经拥有一切都快要不保了，我怎么还快活得起来？我就是为了想办法把画卖出去，才打电话找你商量呀！如果我的画好卖，那就万事 OK，到时

候你要我多快活都可以呀！”

问题的症结就在这里：莉丝的眼里，只看到匮乏、愿望落空的那一面：她越是去看自己手头上没有的、还没有到手的，心里就越难过。而她越难过，就越急着绕圈子，想把情况扭转过来。然而她越是转圈子，心情就越糟。心情越糟糕，画作就越是卖不出去。她的注意力完全摆在当下的惨状上，认为这就是现实的一切。现实毕竟是现实，看起来她寄望以艺术来养家活口的法子是不通了。“我一定得面对现实。”她坚决地叹道。

但是我紧抓着这个话题不放，最后终于让她回过头来，讲讲她为什么这么想留住房子，虽然当时她觉得谈房子根本就没有用。

“好啦，好啦！我想要留住房子，这样我就不必搬家了。”（这其实是“不想要”，不过我不想谈这么深，免得她弄混了。）

“为什么不想搬？”

她的语调突然一软，说道：“唉，因为克林和我很喜欢这个地方，而且这里感觉上仍像是‘我们’的家，好像克林还跟我在一起似的。”（她软化了一点，不再那么抗拒“心情快活”的能量了。）“以往的感觉都还在，而且我也珍惜这房子给我的感觉……但是一想到要付那些贷款就不行了。”

就这样，我们开始探索她对房子的热爱，一步一步地勾引出她欢欣与喜悦的心情。她逐渐地开心起来，她的能量阀门已经打开了。

“莉丝，等等！现在你有什么感觉？”

“什么意思？”

“说这些话的时候，你有什么感觉？”

“呃，当然觉得很好啊！觉得自在、舒服……天啊，安全！对，我觉得好温暖，好安全！”

“很好！要把这种感觉维持下去，懂吗？”

“对，我懂。”

“这种感觉满好的，不是吗？”

“当然好，这种感觉棒透了。”

“这就对了！你就待在这个感觉很安全、棒透了的境界里，想象你轻松地付清房子的贷款。你不用担心贷款要怎样才付得出来，也不用担心你现在付不出贷款。通通不用担心！这点一定要记住。你现在的状况根本不算一回事。从现在起，就绝对不要再想你现在的状况，否则你永远都得不到你想要的东西了，懂吗？”

“大概懂了，但是要怎么办……”

“根本就不用管它要怎样才能办到！你唯一要做的事情，就是想办法让自己开心，而且要把眼前的景象忘掉。你要想办法感觉快乐一点，再快乐一点，更快乐一点，直到你变得很快乐为止，然后呢，你要在心情好的时候，想象自己轻松地支付房子的贷款。这样可以吧？”

“唉呀，我不知道……”

“好，你说，如果能付得出贷款的钱，你会有什么感觉？”

“快活透了！”

“没错，那么你就想象一下你卖出画作的那种兴奋感，而且在想象的时候，一定要站在‘好耶，果然成功了’的角度来想象，而不是从‘一定要成，不成就糟了’的角度来想事情。想想看，如果你的出发点这么积极的话，你会有什么感觉？”

莉丝停了好久，然后说：“噢，老天，那我会快乐得像要飞起来！”

“对！就是这种感觉！我就是要你达到这个境界，而且要一直保持在这个境界里。莉丝，别再注意眼前那些负面的状况，不要再看、也不

要再想那些事情了。多看、多想，只会让你更难过。你一定要记得，你唯一该做的事情，就是让自忆快乐起来，就是这样！其余的，宇宙自然会有所安排。”

莉丝一谈起她和克林有多爱这房子，心情就开朗起来，所以他认为，要随时唤出这种感觉，应该很容易：反正，她就是这样开始的。

接下来三个月，电话费多到可以买下一头牛，但到了第三个月底（时间上，正好是莉丝原来给自己一年限期结束的时候），莉丝不但能靠卖画的钱缴房贷，还认识了一位热心的艺术品中介，帮她筹划在亚利桑那州举行的个人首展，另外还有一家公司要请她做一幅壁画，并且付了丰厚的订金。

莉丝学会了这个道理，所以她现在会小心翼翼地控制自己流出去的能量。老实说，她的人生有这么大的逆转，我也跟她一样开心呢！

### **事情越来越糟糕**

一般人对于困境的反应，都跟莉丝一样——被眼前的情况吓得手足无措，为了要改变眼前的现实，而没头没脑地乱闯。然而莉丝越感到害怕与失望，就越难抵御负面的能量，这情形就像溺水的人极力抵抗救生员一样。

当莉丝看着眼前一团乱的情况，只觉得这一切皆非她所愿，所以着急地想要以“正常”的物质手段，把这个状况扭转过来。而她越急着想改、改，就会放出越多负面能量，所以事情就越变越糟。莉丝把那个黑暗的洞穴当作是现实；而当她从黑暗的洞穴往外看的时候，只觉得周遭除了无尽的黑夜之外，什么都没有。

我们都有过这样的经验。情况恶化的时候，我们不是一再念着那个其糟无比的状况，就是匆匆地想办法补救——补救、改进、纠正。世界上人人大概都有过这个念头：“要是我当初能怎样怎样，一切就没事了！”

人们总是迷信自己非得“改变现况”不可，我们从小所受到的训练，

就是要把眼前的情况改正过来。

但是“改变”其实是在与我们与生俱来的能量对抗：“改变”就是把阀门关起来，所以是种庞大的负面能量。

然而我们最重要的任务，并不是要去“改变”，而是设法转移注意力，不要再去注意那个令你忧虑烦躁的焦点，接着从彷如愿望实现的境界中，找到快乐的感觉。换句话说，我们应该停止“改变”，并立刻开始把心情变好。

比方说吧，你家的屋顶老旧，应该要换了，但是你现在没钱换新的屋顶。可是眼前正逢雨季，所以这个问题不能拖。此外，你的车子也毛病百出，连国税局也在查你的税。

你手边有一堆棘手的状况，不管想到哪一件，都不会让你开朗起来。但是你还是一直在想自己困窘的处境，一直在想，停不下来。所以，事情自然就越变越糟糕啦！

这些负面的状况，也就是俗称的“问题”，根本就是令人讨厌的“不想要”，但是“不想要”实在太普遍，普遍到它与众人的生活密不可分，我们甚至还把“不想要”当作是自己生命的一部分。说真的，我们这是把“不想要”捧为天人，把“不想要”当作是自己的代言人了。这个做法，有点像是在比赛谁受害最大，并以此为荣。当然了，我们越是去想，越是去夸耀“不想要”，问题就会越滚越大。

负面的状况，有的是严重的问题，有的不过是轻微的烦扰，但是不管它们严不严重，通通都变得一望无际，大到“问题”变成我们人生的全部。然而，负面状况不过是我们以往习惯全神贯注在“问题”上面，所以情绪低落、振波频率低所导致的结果，就是这样。人们的负面能量是因，不愉快的状况则是果。

要挽救事况、让事情不要越变越糟，只有一个办法，那就是：**转移注意力**。如果我们能够打从心底接受现实，体认到问题并不出于上司、

伴侣、吵吵闹闹的子女，或是高速公路上的酒醉司机，那么我们就有机会把这些问题摆脱掉。毕竟我们会把这些问题吸引上身，是因为我们的能量之故，然而，我们同样可以藉由控制能量，把这些问题甩开。只不过，现在要放出去的能量，与之前的完全不同。

而且，我一点都不要出力！这个逻辑听起来令人费解。常人的做法是，我们一定要正面面对眼前的事情，并且做出回应：如果我们放弃这个老法子，那么以后就不能再把眼前的问题视如珍宝，也不能再为了眼前的问题而苦闷心痛了。

噢，不用害怕。只要我们还维持着有形的形体，就一定会遇上我们既不喜欢也不想要的情况（不然我们就住到“万事同镇”去了），所以周遭必会有多得不得了的问题让你去注意，如果你偶尔想要轻松一下，让自己被负面能量淹没的话（坦白说，我偶尔会来这一套，而且还乐在其中呢）：但是现在我们的目标，则是以崭新的方式，来回应不理想的情况，以免这些等而下之的状况成为我们生命的重心。

### **绝——对——不要被现实屈服**

我们从小生长的环境以及代代相传的生活态度，使我们深信眼前看到的和此刻体会到的一切，就是事物终极的面貌，而我们要不就得想办法消除，要不就得接受它。更由于这些事物，是我们眼睛看得到、亲手碰触得到，所以我们心里便把这一切认证为“现实”。然而所谓的现实（也就是事物的实情）不过是我们之前释出能量所导致的结果罢了。

这么说吧，比如你对于自己目前所在的这个躯体不太满意，你管这叫作现实。言外之意是，这个情况无法改变，你非接受不可。

又比方说，你对于自己目前所在的这个经济体系不太满意，而这个经济体系影响到你的收入，你管这叫作现实。也就是说，这个状况可能会招来祸事，但是你无能为力。

“人生就是这样：只能接受，别无他法！”

“事情就是这样。”

“你怎么跟市政府对抗啊？”

“多做无用。”

“世界就是这样。”

“学着点，人生就是这个滋味。”

“人生不如意事十之八九。”

“哪有你想的那么好？”

“人生本来就是不公平的。”

“放聪明一点，面对现实吧！”

但是我要插播一则快报：我们根本就不必面对或者忍受任何事情。我们只要学着去释放不同的能量就行了，因为，我们将有什么样的体验，只会由我们释出的能量来决定。除此之外，**什么都不能控制我们的未来，什么都不能！**

我们的生活中，如果有些令我们欢心的事情，我们的阀门会自动打开。因为这样的情形让我们快乐，所以我们正向的能量，会把更多更正向的事情吸引过来。

不过，我们看到周遭诸多负面的状况时，阀门便自动关紧了。我们与“能量来源”之间若有似无的连结，仅够我们维持呼吸，而且如果眼前的事态逼近，那么我们就更不知喜悦的振波为何物了。这个事态，把我们弄得烦躁、恼怒、担忧，脑里转着不知要如何改变现况，嘴上又多所抱怨，心里害怕不知道会跑出什么状况来，对于当下的每一件事都感到沮丧失望，所以就不断释出负面的能量。这也就难怪我们少有真正愉快的时刻。

然而，你现在虽处于没有工作的“现实”中，却不能因此就说，你

无法吸引到一份人人钦羡的工作。

虽然你现在一栋房子也卖不出去，却不能因此就说，你无法吸引到财力充足、兴高采烈的买家。

虽然你的身躯不如人家强壮，却不能因此就说，你无法吸引到足以赢得四百米赛跑的力量。

虽然你从没在这个行业工作过，却不能因此就说，你无法吸引到能让自己在这一行卓然有成的本事。

虽然每次戒烟都戒不成，却不能因此就说，你无法吸引到足够的意志力，让自己现在就完全把烟瘾戒掉。

虽然你离了两次婚，却不能因此就说，你注定在感情上会引来另一场大灾难。

我们现在的处境，是我们昨天与前天与多年来的感受（以及依感受而释出的能量）所导致的结果。无论我们此刻的处境是一团糟、还是快乐无比，也无论这个处境是关于个人、家庭、国家或是大到与地球有关，都是一样的道理。“吸引力法则”不会虎头蛇尾，随便点缀一下。“吸引力法则”根本就是你、我和宇宙的共通法则。我们怎样振动，就吸引到那样的事物，这一切都是我们创造出来的，从保险杆的小擦撞到星际大战皆是如此。

所以从现在开始，绝——对——不要再把现实当作是你只能无条件接受的情况了。且把思绪延伸到眼前不如意事之外，把注意力集中于你乐于其中的事物上。不然的话，你所谓的“现实”是绝对不会改变的。我知道，此刻你的眼前可能就出现了很丑恶、张牙舞爪的事物，或者看来似乎毫无希望的环境，但是它们毕竟不是恒古不变的岩石，你根本就不应该忍气吞声地接受这一切！

不如意的现实，不过是负面能量导致的结果而已。我们可以继续置身于这些“果”之中，继续受苦下去；也可以绕过这些苦“果”，把发

球权掌握在手里。

### 转换焦点的秘诀

你小的时候，有没有高台跳水的经验？你还记得第一次上梯子，一路爬上去的感觉吗？每一步似乎都让你离安全的境地越来越远，不过你即使吓得半死，还是一直爬上去。

最后总算爬到顶。你心怯地走向跳水板的尽头，心里砰砰跳的声音大到把下面那些小鬼头儿的叫嚣声掩盖了过去。水面看起来离你有五英里远。你不太想跳，但又有点想跳。你心底知道这是个创举，这是个空前绝后的伟大时刻，而且如果你办到了，那么一切都将变得不同。你往下一跳！原来你办得到，而且也的确改变了你往后的人生。

要把我们自己从不断发生问题的习惯（没错，作风，因为问题的本质就是一种习惯）中抽离出来，最大的难处在于，你要如何像高空跳水时一样，强迫自己放弃之前先入为主的观念。好比说，你是否能诚心相信这个念头：

**你无须改变，只要转移注意力就行了！**

这会很难吗？会啊！这办得到吗？废话！但是你必须起个头，而这里所谓的起头，就是你必须决心想出个办法，转移自己的注意力。接下来是实行的阶段，你必须把注意力集中于某个令你开心的目标上，以便改变自己的能量。想要以制造出问题的那种能量频率来解决问题，根本就是妄念，所以你得下定决心，只要那问题还跟着你，就绝对不再把问题当作是生命的中心。问题你就是手指头上的小伤口，你明知手上有伤口，而且想到的时候一定会痛，但是你绝不会放任让那个小伤口成为你每天生活的主宰。你相信伤口好起来，所以伤口就好起来了。

记住，要改变不如意的状况，只有一个简单的重点：**你无须改变，只要转移注意力就行了！**你只要大胆地跳下水，一切便成了！

**秘诀一：现在就转换注意力焦点！**

你一发现自己把注意力集中在令你急如焚（右暴躁如雷、或到处怪罪他人）的情境中，就立刻去想别的事物，去想任何能让你觉得比现在好些（即使只好一点点）的事物，切莫迟疑！

把念头转到你的伴侣（如果你们相爱不渝的话）、你家、某一首歌、你家的狗、你的新汗衫、巧克力圣代、做爱、即将来临的假期、上次度假的情景、某家别致的餐厅、子女熟睡的模样，随便什么都可以！强迫自己转换焦点，然后停留在那个情境中，直到你觉得情绪开始转变了为止——即使情绪只好了一点点，也值嘉许，毕竟情绪的改变，就代表着能量的改变。

你改变了心情之后，接着就要在处于不如意的现况下，大声地、甚至喊破喉咙地说出你想要的东西（是“想要”，而非“不想要”），于是你的注意力便离开了不如意之事，你的“意图”的马达开始运转，而且你的阀门大开，流出大量的能量，一举便将现况扭转过来。还有，你行行好，别去管那个新的注意力焦点（也就是“想要”）是多么离谱，你只要如身临其境地去体会那份美好就成了，至于要怎样才办得到，不用去管它。

如果你无法进入“想要”/“意图”的感觉模式，那也不用着急。只要尽量停留在美好的新焦点上就行了，越久越好。你越能长时间（或者经常）停留在高频的振波中，不如意的现况就会越快消失。相反地，你越是去注意那些令你烦躁的事情，那些令你烦躁的事情就会待得越久。

### **秘诀二：立刻温柔地安慰自己！**

如果你不管怎么试，注意力仍是留在不如意的现况上，就开始对自己说些缓解压力的话，大声地说出来，就像慈爱的父母亲对小孩讲话那样：对自己说些小孩爱听的话，像是“过会儿就没事了”、“事情是会变的”、“你现在很安全，以后也很安全”、“没什么好害怕的”等等。

不断地以温情鼓舞自己，直到你觉得有个小开关松开了，你可以感

觉到极力抗拒高频能量围墙开始动摇为止。此时你正轻松地进入幸福的状态，不现抗拒生命的能量，人也沉静了下来。尽量维持这个状态，注意力要离那个恼人的现况越远越好。

### **秘诀三：马上毫不留情地要自己坚强起来！**

马上毫不留情地要求自己坚强起来，不能逃避。不过这有窍门的：你需要坚强起来，而不是对自己施压。当你发现自己把注意力集中在不如意的情境时，绝对、绝对不要对自己施压。

接着以坚决果断的意志一针见血地对自己指出，如果继续把心思集中在这个不如意的情境上、又不断回想的话，会有什么样的后果。然后开门见山地跟自己说，如果转移注意力，并且改变振波的频率会怎么样。

“喂，你听好，你让自己陷入了困境之中，不过你也要找条路，让自己脱身出来。但是，如果你要维持这种心情，整天反复地想来想去，那么你的处境只会更糟。所以，现在就收拾自怨自艾的情绪，找个有趣的目标，让自己快活一点。我当然知道你现在不太痛快，但是……”

谁管你想不相信这番话，你就假装心悦诚服嘛！一直假装到你果真改换了心境，也改换了能量为止。

这个方法的逻辑不好懂。虽然我常用、而且每次用都会觉得比较舒服一点，但我通常需要同时应用别的诀窍，才能让心里平静下来，并开始启动“心情快活”的马达。不过这只是我的情况。只要你用得有效，不管哪一种诀窍，你就去用吧！

### **秘诀四：找点乐子，就趁现在！**

做些具体的事情：散散步、给车子打蜡、帮你的猫梳毛、买一套新西装、烤个蛋糕、玩扑克牌、修剪花草、看场电影，做些会让你开心起来、让注意力远离不如意现况的事情，这一来，你对高频能量的抗拒就会软化下来。你一觉得自己起了转变，就开始大声讲话，讲出你在这个不如意的景况之中，最想要什么样的愿望，开始讲的时候要柔软一点。

不管你用哪个诀窍，都要记住这句老话：“用力假装，直到变成真的为止”。重点就是，你当下虽然明白自己已经在注意那个不如意的情況，但你仍然要转换焦点，温柔地鼓励、果断地激励、找点乐子、用力假装，直到你的心情变好了为止。没错，一定会变好！

### 现况算什么东西

你一旦转移注意力，把老旧生锈的阀门打开以后，就等着“想要”达到最高点，并感到兴奋快活吧！

这时你要全神贯注地想着：**立刻远离不如意，进入欢欣的“想要”之中。**

如果你一次只能让心情变好一点点，那也很好：等到你想起“想要”的事情时，一百次里有二十次能成功地开启阀门时，你就大肆庆祝一番吧！你的方向正确，而且百分之百保证这比你去想糟糕的现状要好很多。就这样原先造出那个惨况的能量，慢慢地一点一滴被阀门流出的高频能量给冲走了。

过不了多久，你的振波就会变成一半一半——你心里一半在留心不如意的现况，另一半则在注意比较快乐的事情。现在你真的要开始掌握自己的生命了，不时会发现自己所乐见的小小变化，从各个角落冒了出来。

真不错，不过，等到你练到随时一发现自己消沉下来，就能在弹指之间改变自己的能量，那还更加有趣呢！这时，你已经跃进到六十四十（百分之六十的时间处于高昂的频率，百分之四十的时间处于平常的频率），最后终于进展到七十三十，甚至八十二十。到了这个程度，你就会发现新事件、新人物、新环境如同变魔术般，接连不断地出现在你的眼前，于是你衷心盼的愿望便慢慢成形了。光是心情变好就有这样的结果，值得吧！

但是要记住，你的愿望要多久才能实现，跟你需要多少时间才能把

注意力从不悦的目标挪开、全心贯注在自己想要的愿望上，具有直接的关系。不管你当下看起来有多么危急，它毕竟不会永远黏在你身上：只要置身于问题当中的你，把自己所要的东西想好，然后产生“好心情”频率，就可以让愿望成真。

还有，拜托你！你的问题已经很多了，不要再责备自己，也不要投射一大堆不可思议的“想要”，妄想一次就把问题通通解决。人难免会陷入混乱之中，然而你我若曾经认真地练习过如何导引能量，保证就一定能帮自己解套！

你心里务必要坚持一点：只要是能够提升“心情快活”的能量的事情，你一定会去做，而且会常常做。你要记住，现实的情况并不能影响我们，如果能，也是因为我们心甘情愿地受现况宰制，而我们什么时候甘愿受现况宰制，就是我们觉得自己陷入困境的时候。

但是世界上没有哪个情况是我们控制不了的。你现下遇到的这一切难题，根本算不了什么，充其量不过是个“果”罢了！不管眼前的关卡有多难，你都可以运用“心情快活”的能量去改变现状。如果你打从心里懂得这个道理，那么其它“刻意创造”的课程，就很容易上手了。

### **“嘿——喝！走吧”症候群**

我可是花了很长的时间，才了解“就是动手去做”的做法并不能改变生活，真正的关键，在于自己是不是释出了适当的能量。然而我以前还一直以为行动就是一切，如果没有累得筋疲力尽，是不会有成果。

不过说真的，不管我们想要改正的目标是什么，我们虽自认为已经尽心尽力地做了许多事情，但是那些事情对于我们的心情，其实没什么影响。而我们如何动手、做了多少或是常动手与否，也都无关紧要，因为我们会做那些事情，大多是由于负面。焦虑的能量而起，而非导因于和煦、愉快的心情。

人们陷于自己不喜欢的处境时，会有两种反应，至于是哪一种则因

人而异：在心力交瘁之下，两手一摊，低头接受自己的命运；要不然就像电影里的蒙面侠客（Long Ranger）跳上高大的白马，蒙上双眼、纵马狂奔，嘴里还喊着那一句经典的台词：“嘿——喝！银驹，我们走吧！”（Hi Ho Silver. Away）人们在情急之下，的确会想要以英雄式的行动，来平复降临在我们身上的不义之行：然而越是如此，到头来免不了越陷越深。

所以，我们还是探讨一下，我称之为“乱了脚步”、或是“嘿——喝！我们走吧！”症候群，也就是为了要“改正”而“动手去做”的做法，说穿了，就是我们把阀门关起来时所采取的应对态度。

世人大多认为，唯有“动手”去做，事情才会发生。哪里冒出问题，于是“嘿——喝！我们走吧”一声，然后狂乱地往前闯，想要藉此卖更多、赚更多、完成更多，以便将现况改正回来。不过“刻意创造”的关键，在于释放出恰当的能量以吸引自己想要的结果，而不是“嘿——喝！我们走吧”，那种做法只能说是逆流而行。

“嘿——喝！我们走吧”是绝对行不通的。你根本无法硬闯他人的世界，除非你的振波跟人家一样；同样地，人家也踏不进你的世界，不管你的振波送出了邀请函。所以硬着来是无法把事物推入定位、一圆自己的梦想，不管你费了多大的劲道。

难道说，因为这样，我们就什么也不该做吗？当然不是，我们只是不再盲目应对、不再徒然地行动，而是轻松快活地行动。我们应该把注意力灌注在我们喜爱的目标上，借着大开阀门的喜悦心情，让成果朝着我们走来。于是行动变成是享受，而不是“非得这样不可”。点子不断冒出来，我们敞开心房，面对“创造性的生命力量”，并在不知不觉之中，轻轻松松、顺顺利利走向任何我们想去的方向。

奇迹发生了，我们不再手忙脚乱地应对，因为我们能够刻意地创造自己的未来。

**即使糟糕透顶，也要心存感激**

说真的，人一定会碰到不喜欢的事物。我们来此走一遭，就是为了这个，而且坦白说，这也是我们最乐于其中的所在。

但是不管是酷斯拉即将到来，还是被跳蚤咬了一口，也无论事情有多么危急或是多么讨厌，都不值得注意力集中于这些事情上面：只要能够提醒我们，自己正在释出负面的能量，就够了！又不是这样就拍板定终生。

当你的心情因为某个状况而发出警报，有种想要盲目地“嘿——喝！我们来了”而狂乱行动时，你应该先放轻松，冷静下来，此举有助于改变思绪，改变思绪就能改变心情，然后改变心情就能改变振波，让宇宙和你的“开拓之自我”把事情接手过来做。

所以，你不用像常人坚信的那样，非等到事情都理得一清二楚，才让自己的心情好起来。不管是什么棘手状况，你唯一能够做的，就是不要再往坏处想，不要再盲目应对，并且想办法让自己的心情好起来。

当然，一辈子的习惯很难马上改掉：但是千万别忘记，不管你目前碰到什么状况，都只不过是自己以往释出能量的结果。

然后你静下心，从现况中退一步，以更宽广的角度去看事情。

切记，如果心里想着“非得如何改变不可”，那么一定会释出负面的能量。但是如果你想办法让自己因为未来的结果而高兴起来，就会释出正面的能量，而你意想中的改变也由此发生。

不要随时紧张兮兮的。你要以最温柔的语调对自己说，无论眼前的状况看起来有多糟糕，都不可能把你控制住，而且纵使现况不如人意，你还是一定会，没错，一定会找到开启自己阀门的办法。于是你就真的会脱身而出！

接着，周遭的事物开始有了回应，机会源源不绝，于是你不久就找到先前连想都没想过的办法，改变了自己的处境。

所以，对于那些糟糕透顶的现况，我们也要感恩，因为如果没有这些状况，你是不会知道自己不想要什么的。把你的注意力集中于“事情可以怎么变化”，而不是“现在事情是什么状况”上面，然后全心体会（不只是想象哦）愿望成真时那种欢天喜地的心情。然后，你就心想事成啦！

## 第六章 嘿，我感觉到了

### ——步骤三：身临其境去感受

惊喜、珍惜、感激、兴奋、尊重、敬畏，你能够随时把这种情绪叫出来吗？你能够一弹指就把心情转变为“惊喜”，或者是“兴奋”（我不是指性的那种）吗？换作是“尊重”呢？你能不能随便看着什么东西，就算是看着石头，也能立刻让自己对这个无生命的物体，感到由衷而发的尊重之情？

这种心情转变，是有意识地、且刻意地提高内在情绪的频率，以发出更高的振波，而且是现在就变！随时随地，只要想到了就变……想到了就变……再怎么不可能，也可以变过来。每个钟头都提醒自己变换一下心情；要不，就在每次看到红色的车子、流浪狗，或是一对母子的时

候变换心情。反正，随时都把心情转到高频！

这不是开玩笑。你若无法不拘时地的把心情转到高频，就根本无法成为“刻意创造”者。果真如此，你就只能随波逐流，身受其害了。

既然学校里从来不开设“转换频率”的入门课程，那我们就得自己学。但是如果多知道几个窍门，其实学起来也挺容易的。

**哇呼！**

我第一次能够随意调整自己的能量，是在学习“吸引力法则”一年之后，当时我根本不知道自己在做什么，只觉得开车时拿这个来消遣时间满好玩的。

那时候，二顺位房屋贷款的市场正欣欣向荣，而身为房贷中介的我也恭逢其时：我自己是一人小公司，办公室就设在家里，所以每当有人打电话来，想要做二胎贷款时，我会登门拜访，而不是像一般贷款中介那样请客户前来。这样其实很有趣的，我不用守在办公室里，出门的时候还能顺便办事，又可以看到平时不会看到的街道风景。

刚开始练习变换能量，是为了排遣开车赴约的时光。迅速地把心情切换到至“快活模式”，对我已经不是问题：只要专注热切地想着“快活起来”，不一会儿，我的身体便会与高频的振波共鸣了。我也知道，如果在高昂的情绪里藏个愿望进去（也就是在心情快活时候想着自己的愿望），那个愿望就很有可能成真。但是我就知道这么多而已！频率、振波、负面/正面的能量，吸引力法则……这些我只懂个皮毛。

我做多了能量变换的练习之后，便发现情绪高昂的时候，会有个颇耐人寻味、我称之为“共鸣”的现象：胃肠深处，吃憋的时候会幽幽作痛的那个所在，会发出“哇呼！”的感觉，就好像乘着云霄飞车，以吓死人的速度低头俯冲下来的那种感觉。有时候，这种感觉倏地就过去了，但如果我谨慎且专注地控制的话，可以把这种感觉延长到几分钟。

接着我发现，原来“哇呼！”的感觉，就跟“呀！”的感觉一样——“呀！”的感觉，像是紧急转弯以免撞上人家的车子那种感觉，也像多年前，老板刚告诉我说我被开除了的那种感觉：在那时刻，“呀！”的感觉会从胃里冒出来。

一开始，我真不知道要怎么理解，也不知道这两件事有什么关系。这两种截然不同、但是强度不相上下的情况，竟会引起我的胃做出同样的生理反应。然后我突然懂了，我们的情绪有什么起伏，肾上腺素会第一个显现出来，所以我们在震惊或害怕的时候，会觉得胃的深处，也就是太阳神经丛、肾上腺的所在处，好像抽紧了一下。

恐惧感来袭时，肾上腺会突然充满电磁能量，致使肾上腺素立即释出，造成“哇呼！”的那种感觉。既然如此，我们何不让肾上腺素以同样的方式来回应因喜悦而产生的高频能量？毕竟，能量就是能量，无论能量本身是什么因素促成的。不管是感到极度的恐慌，还是无上的喜悦，能量都会流进太阳神经丛，刺激肾上腺，然后显现出你感觉到的生理反应：“哇呼！”

我对这个现象非常好奇。我还发现，只要控制胃底深处发出多少“哇

呼！”的感觉，就可以控制“好心情”振波的强度；而且反之亦然，我也可以控制自己发出多少“好心情”振波的强度，并借此来控制“哇呼！”的强度与持久度性。

真是棒透了！“哇呼！”不够多，就表示“好心情”不足，也不够强烈，所以我这时的振波频率，也与先前处境中的频率差不多而已。

但如果有个“哇呼！”，也就是太阳神经丛抽紧的感觉，就表示我的振波已经升高到某种程度——兴奋、愉快、感激，或是别的；这表示我无需化学品之助，就能让心情高昂起来，而且从无例外。这股胃底抽紧的感觉，一定是伴随着某种形式的喜悦感而来；而且我在心境平平（感觉不上不下、普普通通的）之时，绝对不会有“哇呼！”，也就是共鸣的感觉。

当时这个重大的结论令我兴奋无比，我认为我已经发现了生命的秘密！也许这样说也没错，但那只是生命秘密的一小部分而已。我还是不知道要如何疏导能量，也不知道该全神贯注在“想要”还是“不想要”上面。那时我只知道，我越是努力地去把“好心情”转化为身体的共鸣，就越能把我想想要的东西吸引过来。这是个伟大的起点，但是，哎，兄弟，我真希望我当时就已经全盘通晓了。

一开始的时候，我就像迪斯尼卡通电影《狂想曲》（Fantasia）里的米老鼠那样，玩着老大的高帽子，却全然不知帽子有天大的魔力。我越练越纯熟，纯熟到只要一眨眼就可以造出高昂的情绪，然后化为“哇呼！”的感觉，就算在听无聊的新闻报道说某个慈爱的老祖母遭人强暴，我也可以在转瞬间变成好心情。心情一变好，胃底也随着冒出“哇呼！”的感觉，接下来全身会有种浑身充满能量，也就是起了共鸣的感觉。

我共鸣得越多，生意就接得越多，所以我就共鸣得更起劲。那真是太神奇了！钱财滚滚涌入的速度，快到干脆连数都不数了。经营这股能量，成为我固定的休闲活动：我几乎光靠自己共鸣的强度和频率，就可以预测能做多少生意。

我当时的理解是，我发出的高昂频率，会把我要的东西吸引进来，这点对了，不过我却误以为事情就是这样而已——“没问题，只要把自己的频率提高就好，好好经营自己的能量，世界就是你的了。”

其实不尽然！当时我还不知道，即使是稍微把注意力放到不如意的事情上，也会产生严重的后果：不但会把因为负面的焦点所肇生的恶果吸引进来，还会立刻把蜂涌而入的好事情（包括金钱）挡在外面。没多久，我就亲身学到这个教训了。

不过那几个月间，我放眼所见，没有一处看起来是负面的，当时的“现状”好极了！无论想做什么，总是所向披靡；二顺位房屋贷款的市场很成熟，接受度又高，我很清楚自己可以轻松地到手擒来。夹在报纸里发出的传单，效果非常好，好到我的电话接不完、约会要排到几个星期之后。无论我往哪个方向看，事情都顺利得不得了，所以当然了，我的振波也高昂得不得了：我的能量指标，已经画到图表上方没有格子的地方了。我在社交场合非常吃香，家里那个古董衣柜，塞满了随意疯狂大采购的成果，同时，我的生意也欣欣向荣；甚至于那一年还没过完，我就又新开了一家性质迥异于房屋贷款的公司。其实我没做什么，只是用心留意自己周遭的好事情，释放高频的能量，并吸引更多高频能量进来。还有什么会比这个更好？

然后一切开始走下坡。市场变了，所以我的注意力焦点也跟着改变：利率逐渐升高，生意也一天比一天少。这时我整颗心都想着：“不，不，别让利率升上来，别让生意少下去，别让这片大好江山就这样跨了。”要是当时有人跟我说，别慌，“现状”不过是你下次刻意创造的跳板而已，那么我一定会一拳狠狠地揍过去。因为我当时实在担心得无法安眠，当然拉，问题也跟着恶化下去。

由于我的心思完全被这个大逆转所盘踞，所以我早就不共鸣了。当时的我反其道而行，全神贯注在自己避之惟恐不及的事情上（我最怕的就是市场一天天萎缩下去），而不是尽量观想自己能够轻松创造出来的事情（即使大局不好，生意也可以源源不绝）。可惜我那时还不知道这

个道理。局势越糟，我的心情就越差；而我的心情越差，我的生意就越做不下去。我当时不但没有画出新的蓝图，找出自己喜欢的目标，进入仿如愿望成真的快乐境地，反而因为恐慌而招来更多恐惧。在这个情况之下，想必麻烦会更大。

我已经把所有的资金都投入到新事业，然后市场跌落谷底，又没有新的贷款案子进来，何况还背着新公司成立的债务，此外……用得着说下去吗？当时我满脑子转来转去的，全都是最糟糕的黑暗面，而心中越来越大的恐惧感，则使事情越加恶化。

我借钱来生活，我生活的每一个面向都乱掉了。我雇了个比我还专注在“匮乏”上的人来做业务（这很自然，我只吸引到这种人）。夹在报纸里的传单，发到远一点的市镇上，而我总是焦急地叨念着生意为什么还不上门，而生意就是不上门。我一头栽进了负面焦点所创造出来的环境里，把注意力百分之百地集中在所有我狠之入骨的情况里。“不要”与我的振波紧密结合，成为我人生的主导力量，所以我大量吸引了更多令人讨厌的事物。当时真的很糟。

后来我想，生命的秘密还在我的手里，我要想办法再度开始共鸣。好运来了！当时我强烈地专注在周遭一切阴郁不开的事物中，倘若我真的赖此为生（其实当时到这个程度也只差一点儿了）的话，是不可能把人生逆境转过来的。当我起飞前往一个截然不同的空间去度个长假，以便让自己恢复过来时，大概连我的“开拓之自我”都在说：“你省省吧！”负面振波成为我释出振波的主流，所以我只会得到负面的东西，无一幸免！

幸亏在我最低潮的时候，有几个热心的朋友，开始坚持要我看看他们手边的“吸引力法则”的资料。那时我的心情沉入谷底，根本就不在乎他们是不是发现了一船的阿拉丁神灯，但是为了不让他们烦我，所以我不再抗拒。

只花了五分钟，我就知道他们为什么各个都这么兴奋。到现在，他

们给我的资料，我仍完整地保存每一张。当时就算有人给我五亿美元，也不会令我更加高兴了。不到一天，我就设计出我在后面十二章讲的那个三十天计划，而且开始按表操课。

事情并不是我睡了一觉起来就变得圆满如意，不是这样的。因为我太执着于事情的黑暗面了。财务状况好转起来，虽然慢但是很稳，我脑子里也开始冒出一大堆如何轻松经营有成的点子。不过最有趣的，是这些资料使我提高能量的技巧更上了一层楼。在那之前，我已经知道如何变得快活起来、如何制造出我想要的情绪，甚至还知道如何假装自己在愿望还未落实前，就先体会到那份美好的感觉。

但是当时我肯定还不知道“吸引力法则”最重要的铁律，那就是：“你的心思集中在哪里，就会得到什么样的未来！”原来我唯一该做的，就是把自己的注意力挪开，不要再挂念市场走下坡、银行户头里缺钱、现在还没有贷款案子进来，或者眼前的债务比山高。然后，要精准地想着自己想要的目标，快乐地浸润于其中。没错，就是这样！

我花了好一会才做到这一步，但是“吸引力法则”毕竟奏效了。我成为当地少数几个没有转行的房贷中介，继续在一蹶不振的市场里赚进大笔钞票。多好呀！最后，出于我懂得锲而不舍地专注在自己的目标上，所以终能把我那个一人公司，变成大型且极为成功、横跨三州的企业。

### **想要共鸣，就能共鸣**

心情快活的艺术，并非我们所长，所以我们的目标，是随时想要共鸣，就能共鸣。

有时候，心情的转换需要酝酿，不过有时候，你会觉得自己能随心所欲地转换心情。但是不管要花多少功夫，重点在于，你得要能够随时想要就能从谷底翻上颠峰。要怎么做？来吧，还记得我们提过一些窍门吗！

要让心情变好，有三种基本做法，而我们已经讨论过其中两种：第

一种是找出能够让你感到愉快的东西，然后想着它不放；第二种是不断地对自己说话，直到你的振波改变了为止。现在我们要讨论第三种基本做法，这种方法叫作“共鸣”，也就是当下就转换心境。

要转换振波，运用“共鸣法”是最容易也最快的方式。当然了，不同的情境，所需应用的技巧也各个不同。有时候，只要一种技巧就成了；有时候，则要同时运用两、三种技巧，才能把沉溺于黑暗面的我们拯救出来。“共鸣法”只是诸多技巧中的一种，但是我觉得这个技巧具有强大力量，所以我几乎每天都用，就算只用一、两次也好。

“共鸣法”很容易学，原因之一是，“共鸣法”可以作为心情升级的跳板。人在共鸣时，等于是与性灵最深处抒发而出的感受一同律动。从性灵深处抒发而出的感动，不到一秒钟就可以叫唤出来，当一叫出这份感动，你整个身体就会立刻换档，以同样的高频波，和它一起振动。这时候你的阀门大开，于是原来仅以一条细丝和你连在一起（所以你还能动，能呼吸）的“创造性生命力量”，开始将大量的能量送入你的体内。然后你与“内在之存在/拓展之自我”（不管你叫它什么）结合为一，并且感到胃底一阵抽紧的感觉！

就是因为这样，所以“共鸣”才这么有趣。你可以透过自己的情绪，创造出个无可否认的有形感动，还可以此作为体内振波变化的指标。“共鸣”整个过程只要一下子，然后就宾果！因为你的心情好起来了！

### 跃入心情快活的跳板

既然人在冲饱能量之前，基本上跟用完的电池没什么两样，因此要让自己共鸣起来的最佳方法，就是做一点有形的活动，然后以此作为跳板，跳进心情快活的境界里。所以我就用无敌笑容，连电线都免了！

一点都不错，就是小小由衷的笑容，似是奶油块在热锅里化开的那种笑容，看到初生小猫彼此依偎在一起、或看到小婴儿，忍不住就弯起嘴角的那种笑容：不是皮笑肉不笑，而是好像看到孩子们把他们最珍贵的宝藏送给你那种爱怜且温柔的笑。那是外表的笑，没错！但那其实

是源于内心丰富且关爱的感情。

像这样有感而发地笑出来时，会觉得自己好像是打从最深处笑出来的。这时你已经处于我所谓“温柔之内在笑容”的境界，你会有种温暖可亲、轻轻柔柔地动了起来的感觉；说不定还会感到体内的某处产生了叮咚叮咚响的感觉。

现在听好！切莫在这个阶段强求爆炸的飞弹。一开始，你的感觉应该是似有若无的：你并不是在等鱼雷把你轰得头昏脑胀，而是在等待能量起个微妙但是你感知得到的改变。那个转变一定会让你觉得，它是来自你的内心、来自你的太阳神经丛里某处、来自你的头顶，有时候则感觉到，你全体都起了共鸣。如果你没有一下子就生出这样的感觉，也要保持轻松，不用担心。只要对宇宙讲出你的欲望（也就是体会到遍体起了共鸣的感觉），认定这就是你“想要”或者是“企图”，那么我保证，你一定很快就能如愿。

所以，过了一、两秒钟，你便开始随着“温柔之内在笑容”（我保证，这种笑容出现的时候，你会知道的）而共鸣起来，而你的能量也随时产生巨变。于是你心情马上变好、能量马上升高。

### 下一步：代替的感觉

“温柔之内在笑容”的感觉很好，但是不容易维持、也不容易强化，除非你用其它自己比较熟悉的感觉去替代。所以你应该要挑些不错的感觉，想是感激、感谢、惊奇等，然后一直维持，以此作为自己的主要振波，就想这个样子：

1. 脸上露出最温暖、最关爱的笑容，并以这个笑容做为跳板。
2. 趁着自己仍具体地笑出来时，探向内在、并以笑容挤出温柔的感觉，直到你的笑像是化开的奶油一般，而你的“温柔之内在笑容”也开始引起共鸣，于是你会感觉到某些地方开始有点动起来，虽然一开始可能是很轻微的。

3. “温柔之内在笑容”开始运作了之后，便以你自己特别喜欢的感觉去替代“温柔之内在笑容”；你的选择，也许是热恋、热忱、也可能只是寻常开开心心的感觉。你要选个你最容易随意造出来的心情，然后停留在这种感觉上，越久越好。

4. 如果你愿意的话，这种高频能量的状态，倒是看你自己特殊的“想要”/“企图”的好时机，但是除非你已经练了一段时间，习于体验那种替代感觉，否则不要练这一项。

就是这样，你已经可以开跑了。你先以“温柔之内在笑容”作为跳板，让你的马达开始运转，然后要在马达里加进不可或缺的汽油，也就是以自己选择的高昂情绪来替代原先的跳板，来保持引擎高速运作。

比方说，你选了“温柔”作为替代性的心情。好，你的“温柔之内在笑容”一旦开始运作之后，就想尽办法用“温柔”去代替“温柔之内在笑容”；“温柔”也许是玫瑰花轻轻划过你的脸庞的感觉，也许是爱侣轻抚你的感觉，也许是不辞劳苦地照顾一只受伤的动物的感觉。而你应当尽可能认同这个感受，直到你感觉到能量转为具体（不管那有多轻微）并且遍及你全身为止。这时候你体会到的，其实就是能量的活动，而能量的活动由于你切换至高频，所以变得显而易见。

一开始，你可能会感觉到能量“哇呼！”一声地流过你的太阳神经丛，就像坐云霄飞车从高处向下俯冲的紧张感。这个感觉可能会从你的太阳神经丛，往上走到后头，到达你的头部，甚至会感觉到头颅内有种小小的叮咚叮咚响的感觉。过了一会儿，你可能感觉能量在流入头部的同时，也流入了你的鼠蹊部。说真的，你甚至可能有点轻微的性兴奋呢！不用担心，这种感觉一下子就过去了，但这是你的能量终于自由地涌出、并开始汹涌流动地实证。

你越常练习，越能叙述地随意催动能量，并以此控制能量的升高或减少，或者是长时间持平。我可以在开车或洗澡的时候，甚至在超市购物之时催动能量，而且催动能量的时间长到我觉得自己好像离开了这个

世界一样（在开车时这样做似乎不是很明智）。但是重点是，你一定可以操纵自己的能量，这是可以学的，而且学会之后，往后将有无限的乐趣。

如果你想要辨别自己的阀门是不是已经打开、高频能量是不是已遍体流动，只要拿出最后结语里讲的“神奇魔棒”（Woo-Woo wand），然后点开“温柔之内在笑容”。只要做这个动作，然后你就会看到神奇魔棒以各种方式来回应你已转换的高频能量。

### 把光明面找出来

我们说来说去，谈的其实都是要让心情更好，因为再也没有比这更重要的事情。的确，心情好最重要，无论你是怎么让自己的心情好起来的。如果在纽约时代广场上倒立能让你快活起来，成！如果闻到新劈柴薪的味道能让你快活起来，那也成！不管你做什么，只要你做的那件事能让你比方才快活一点就行了。等你找到门路以后，你就知道了。不管那是当下要使心情好起来的决心，还是要根据某个特别愿望构筑出全新的快乐，人们通常都可以找到许许多多、奇奇怪怪的门路，只要你愿意。

不过，有一条门路是我特别保留在“其它门路通通无效”的时候使用，因为我老是有点不喜欢用这个办法：而这个办法就是，**不管当初是因为什么讨厌得要命的因素，而把自己的阀门关闭起来，反正就是要找出那个因素的光明面。**

比方说吧，你因为车祸而卡在车阵里动弹不得，所以你火得不得了。很显然地，如果你在这个情况下关上了自己的阀门，那么道路不但不会马上通畅，你生命中的其它面向，还会因为你当下的负面能量而受到拖累。

所以你该做的，是尽量让自己的阀门保持通畅。但是我们假设，你已经尝试过了（套用你们常说的），但是每条路都走不通——音乐、共鸣、自言自语，都不行。好吧，如果别的路全都走不通，那么只剩下一个办法：你就要看看当下的情况、或是你置身的环境里，有什么值得

感激或是兴奋的事情。

有什么好的？也许是你的车子还能走，也许是还好你那时不想上厕所，也许是替所有跟你同时卡在车阵中、开始动了肝火的家伙感到可怜，也许是赞许救护车能够迅速地前来处理……找件事情嘛，什么都可以！然后你开始告诉自己这件事，让自己感动，假装很感动，于是你不一会儿就接上了“心情快活”（至少也是“心情变好”）的能量，然后你的阀门慢慢就打开了（由于你周遭还有上百个驾驶人正流出燥怒的能量，所以车阵可能不会马上松开，但至少你把这些垃圾挡在外面，所以你生命中的其它面向他会因此受累）。

说真的，其实我心情不好时，什么都不想做，只想一直沉浸在那个消沉的心情中：到现在我还是喜欢发发牢骚、生生闷气，因为那个感觉真是不错。但是反过来说，我也知道每次这样做的时候，我个人的整个世界就会受到负面的影响，更不用说我会把更多抱怨的对象吸引了过来。我只是不愿意再看到这种情况重演了。

所以，我会勉为其难地，在那个讨厌得要命的情况或是人身上，找出个没大脑、无意义、不明显的特点，然后把它想作是光明面。有时候，我甚至还能生出感激之心。这时候，我觉得自己活像个被骂惨地叛逆少年，不过我仍会开始跟自己说话（通常说话之前，免不了要叹口气），以便把自己专长的光明面带出来。

这个办法之所以让我浑身不舒服，是因为它每次都奏效。我如果能在那个可恶的家伙身上，或是那个毫无道理的情况中，找到一点值得赞许、欣赏，甚至是钦羡的东西，那么我的路就打通了。我真的能感觉到事情要开始转变的那一刻。阀门打开了，任务也圆满达成。这时候，我终于可以放手让它过去，并让宇宙接手。

### **整晚发光的门头灯**

我家后院有个小屋，这几年我把它租了出去，并说好小屋取暖用的瓦斯钱由房客出，电费则归我。

哟！可就有这么一对租屋的夫妇，坚持小屋大门上的灯一定要开整晚。我跟他们不知说了多少次，但是他们依然故我，总是每晚要开着灯，把门廊照得亮亮的。

虽然不是什么正经的理由，最后我终于把阀门关上了。我每次一看到门头灯就咒骂起来，于是阀门禁闭，接着晚餐会烧焦，狗儿会打起架来，我会割到手，客户取消了贷款约谈，壁炉溅出来的火花会烧破地毯，诸如此类。连我在写这本书的时候还是这样！嘿，知易行难呀！

所以有一天，我不得心不甘、情不愿地对自己说：“好，我得找出他们两个身上有什么讨人喜欢的地方，以便重新打开我的阀门。”但是我实在找不出来，说得确切一点，是我不愿意找。而且尽管我天天气呼呼的，小屋的门廊还是每晚都照得明晃晃的。到了这节骨眼，我知道事情已经很严重，非得把它隔离处理了，所以我绷着脸，努力想想这两人住在那里对我有什么好处。

“唉……呃……噢，好吧，他们会帮我整理院子，总算起了个头，他们人不错，很安静，还有这个……那个……等等。”这个目标比登天还难！但是不久我就发现自己的抗拒软化了下来，所以我更迈开大步前进。我一点一滴地把心情带起来，然后开始觉得“心情变好”（还不能算是“心情快活”）的能量流遍全身。结果那天晚上，小屋的门头灯熄了，而且从此以后，唯有在偶尔有访客或送货的人来时才会开。我惊讶得说不出话来！当然，我写的这本书讲的就是这个道理，但是这些此起彼落的实证，还是会让我又惊又喜：这真的是行得通，就算是对门头灯而言也一样管用。

我在情急之下所做的反应，效果还是不错吧？是啊，不过又怎么样？这当然很好，因为我根本不值得为了门头灯，而坏了我全部的生活。毕竟，之前已经够糟糕了！

别忘了，当你释出负面的能量时，不管是哪一种负面能量，不只会让你的处境恶化，还会像牢不可破的高墙般，把你想要的东西挡在外面。

而且在过程中，负面的感受也会把其它各式各样的不如意情境吸引过来。更糟的是，如果这个负面感受源自于你讨厌、愤恨某一个人，那么你还可能会因此而被吸引到这人的处境之中。这值得吗？

不管你怎么辩护，也不管这个负面思想有什么好理由，反正你的阀门已经关上了。所以，想办法把阀门打开吧！

### 一生珍惜的宝藏

人们“想要”与“企图”的东西，有时候是自己非常陌生的，陌生到我们不知道拥有它会有什么感觉，尤其是在我们想要的是情感的状态，或是与精神事物有关的，例如说，想要与自己心中的上帝更加亲近。既然我们少有、或是从来没有过这样的经验，那么要怎样才能产生身临其境般的感受？

又有些时候，我们一心一意只想逃避现在的状况，却不知道我们想要的到底是什么，只晓得我们希望到时候感觉会比现在好一点。在这种情况下，我们要怎么从一团迷雾中，找到那个身临其境的境界？

方法有两种，而且你已经知道第一种方法了：假装一下愿望成真时你会有什么感觉，把你想象中的感受说出来，直到你讲得津津有味为止。就是这样，这是最直接的方法。

另外有一种迂回法，而且我使用时，总带着几分敬意，因为用这个方法所唤出来的，通常都是自己至为珍惜、并且非常私密的回忆。这样的回忆人人都有，那种你绝对忘不了、也说不出，甚至可以说是顿悟、觉醒的时刻，它们是最受我们珍惜的人生宝藏。

在寂静的夜晚，差不多在星星开始闪烁、空气中也逐渐弥漫着夜晚的芳香时，不妨找个舒服的去处，轻松地融入当前美景之中，并把自己带回到那个特别的回忆中；或者一大清早闲坐在窗边，看着旭日慢慢升起，并沉浸于过去某个美好的片刻，回想你一辈子怎么也忘不了的画面、声音与味道，让层层美满的感觉，把自己包围起来。

你最珍惜的东西事实什么感觉？是敬畏感、是无尽的爱，还是性灵提升？也许是至高的满足感、狂野的喜悦，或者无稽的浪荡。其实你不用去管那是什么感觉，只要是你最珍惜的事情就好了。

于是，你在提不起自己的心情，或者在最失落、什么都抚平不了你的心之时，或者是你怎么都无法脱离当下的情绪时，就把这个最珍惜的回忆叫出来，因为你可以在那件美好的往事里，找到处于“内在之自我/拓展之自我”当中那种舒适自在、受到无条件关爱的感觉。当你发现你已经进入身临其境的境界中，本身也已经与“拓展之自我”合而为一，你的注意力就不会一直集中在你的情绪障碍、或者是痛苦上面了。

你可以把自己由衷的心愿讲出来，作为对这个美好回忆的贡献。而回忆中的种种感受，具有治愈的能量，所以更要把那些感觉与自己的心愿合在一起。你也可以什么都不做，只是浸润在珍惜的那一刻里。找到心里的宁静与安定。

### 感激的魔力

尽管我们一天到晚有各式各样的活动，但是我们的精神状态其实只有三种。如果我们能稍稍意识到，自己随时随地是处于什么样的状态，将大有助于调整自己的振波。

◆ **受害者模式** (Victim Mode)：受害者模式，就是“天啊，他们怎么可以再这样对待我，可是我还是拿他们一点办法也没有”的心态。在“受害者模式”状态下的人，等于是在恶性循环，不断地把同样的旧事吸引进来。

◆ **水平模式** (Flat-Lining Mode)：在“水平模式”中，我们既不难过，也不兴奋，勉强可以说是加了次级汽油来开车的感觉。这时候我们既没有释出任何能量，当然也就没有把任何东西吸引进来。在“水平模式状态下”的人们，不只是体验自己漫无目的游走的能力所产生的果，更体验了周遭每一个同样漫无目的游走的能量所产生的果（物以类聚，还记得吧？），一点也不好！然而几乎每个人大半的时间都处于这

个模式中。

◆ **兴奋模式** (Turned On Mode)：这个时候，你心花怒放、兴奋畅快，由于振波频率高，所以不再吸引其它负面振波。你注入了纯属于光明面的能量，和谐地与“拓展之自我”一起振动，并释放出光明的能量，又把光明的事情吸引进来，同时浸润于无可比拟的安全感之中。

受害者模式、水平模式、还是兴奋模式，是每个人都会有的体验。而我们的目标，当然是要尽可能使兴奋模式多出现，持续长久，这就是我们之所以借助于“感激”的高能能量的原因。

“感激”乃是人类能够掌握的振波中，最深刻也最重要的一种，因为“感激”是最接近宇宙之爱的东西。我们发出感激时，振波与我们的“原生能源”（或叫它作上帝之能源，随便你取什么名字）是一致的。

你可以找个跳板跃入“感激”的感觉，也可以直接进入那种感觉，两者无分轩轻。重点是，你要知道，当释出一分钟“感激”的强烈能量，胜过你沉浸在受害者或平线模式中上几千个钟头。

但是要注意！感激光是用“想”的是不够的。“想”就远了，用“感觉”才会近！你不能打定主意说你要感激某个东西，然后就停着不动。若想达到“感激”的境界，你必须打从心底涌出大量的强烈情绪才行。

但是这也不是说，你非得遇上性命交关的事故，然后让救护车给救了，才会有这么强烈的感觉。其实，释出“感激”的能量是不拘事情的大小。你可以对一条街道，释出强烈的“感激”的能量呀，只要你愿意就行了。不要笑，我一天到晚都在做这种事，以便保持最佳状态。“感激”这个技巧，跟其它技巧一样，都需要经常练习，而且当你对着“汽车改道 道路施工”的牌子，释出难以计数的爱、赞赏与感激时，会感到一股莫名的满足感。所以我感激红绿灯、感激广告牌、感激飞过我头上的鸟儿，也感激路边的树、感激路上的动物死尸、感激冬天的风暴，当然，也感激人们。

逛超市时，我偶尔会挑个心目中最可恶的烂人，然后打开我的阀门，对着过路人，射出我能力所及最强大的能量——也许是感激，也许是真诚相待的爱。有一次，我对着一个看起来凶神恶煞、死也不肯让路的褴褛老妇重施故技，我大力发炮，而就在那时候，她突然让了路给我过去，一边还生气地四处望着，看看是什么东西打到她的心坎里，而我则报以最纯真的笑容。

这就是我所谓的“拥抱流浪汉”游戏，我会想象自己和一个根本不认识的人，像是多年不见的至交密友一样，在街上或是别的地方紧紧相拥在一起。刚开始不妨选一些比较容易接受的目标，好比说，要是非得跟对方坐下来吃顿饭，你也不会介意。然后可以慢慢升级，转而以更困难的社交对象作为目标，直到对方不管是多令人讨厌的人，你都可以轻松完成为止。

你不妨好好地体会一下，你们两人兴奋地冲上前来、紧紧相拥，彼此交流着深刻爱意的那种感觉。我不知道对多少路人玩过这个游戏，而他们真的会转过头来，张望着是什么东西让他们有强烈的感觉。

感激的振波，也正是我们吸引到的振波中，最高昂又快速的一种。如果我们能对每一件事都射出感激的振波，而且天天如此，那么保证你在人间的乐土，从此过着幸福快乐的生活，拥有更多朋友、更多金钱、更多美好的恋情、拥有完全的安全感，而且离我们“性灵的主宰”更加接近。

### **随时沉浸在恋爱的甜美里**

啊哈，“那个”终于来到你的生命里了。此时你浑身轻飘飘的，沉浸在至高至喜的心情中。说穿了，就是你恋爱了！

你什么都不在意。世界是如此甜美，每一天都是光辉璀璨，即使在隆冬中，也觉得像是春天，连陌生人看起来都是美的。你仿佛随着小舟荡漾——你恋爱了！

你可知道,你自己可以随意造出这样的感觉?我讲的不是高度的性兴奋,而是晕陶陶、冲昏了头一般的至喜。其实你可以一走出大门就立刻陷入热恋中。我还要告诉你,什么都比不上恋爱的感觉,而且也只有恋爱的感觉,能够让你一下子把频率拉到这么高。

你可以打从出了大门开始,一整天都感到兴致高昂,因为你知道你正把自己想要的东西拉过来。不然,你也可以在自己感到晕陶陶的当头,把源源涌现的能量灌注到你未来的愿望上头。

你还记得初恋时,好像每一件事情都是为了你而发生的感觉吗?在那个充满新鲜的世界里,问题是无关紧要的,因为事事似乎都有人为你安排好了。

重新体会那种感觉吧!恋爱的感觉,会让你觉得自己变得活力十足。唯一缺席的,是性的兴奋感,除此之外的每一种感觉,都可以照实复制,那个感觉很真,因为那是真的感觉。人生靠的就是感觉,而我们只是先有感觉、再找事例罢了,与平常没什么不同。况且,假装本身就是一件很有趣的事情。别忘了在你体会恋爱的感觉时,注意一下自己身体的共鸣,以及胃底那个抽紧的感觉。

### **找出你甜美的自性**

当别的法子都行不通,当你连想要拉点美好的感觉进来都徒劳无功的时候,可别忘了这一点:不管是男人还是女人,体内都有一份柔软、温和且甜美的所在,这个甜美的所在,美得你每次一碰到它,就几乎要落下泪来。不管你是好斗还是斯文,也不管你是乞丐还是富翁,身体里都一定会有这个所在,因为那就是我们的自性。这个甜美的所在与个性无关:甜美并不表示你怯弱无能,也不表示你非将相之材、人人都可以欺负你。甜美其实跟你自己有关,因为甜美就是你的自性。

这个甜美的所在通常都隐藏得很好,不过只要你要求,它就会显现出来。许个愿,想出你真正想要的东西,然后开始等待、倾听、体会,伸出你的天线。等你体会到体内的这份甜美,就可以把这个感觉存起来,

随时想要叫唤出来的时候便它叫出来。不过，人必须要有无比的毅力，才能与这个甜美的所在生活在一起，因为这个温柔的力量，乃是你自性振波中振动得最快的。一旦你找到这个自性，就回到了家，你的世界将就此改观，因为你已经跟从前不一样，所以你的振波也不一样了。

### 消沉到了谷底

只要我们还住在这副躯壳里，就难免会碰到消沉的日子。人在消沉的时候，只觉得事事都不对劲（反正你也不在乎了），这时，千万别忘了，倒霉的一天，不过就是因为阀门关闭，所以负面能量开了个狂欢派对。这没什么大不了，过日子就是了。你就开放一下，让自己体验消沉到谷底的感觉吧！但可别让负面感受有了兴风作浪的机会。

但是，如果你真的很想脱离这些晦涩的日子，不妨把眼光放在眼前虽小但至为明显的事物上，然后以具体的笑容为跳板，探向你的“温柔之内在笑容”，并尽你所能地去爱那个小东西。

也许那个东西不过是一粒尘沙、一本杂志，或是一根电线。且把你感激之情源源不断地导向它，因为它在此时此地出现了；然后以宛若一生钟爱之物失而复得的珍惜之情，用浓浓的爱意将它层层包裹起来，接着你将为振波转变速度之快而感到惊讶。

对我而言，这个毫不费力的法门通常都挺有效的，但如果这样还行不通，那么我就会使出必杀绝技，那就是在家里跳舞，嘴里还唱着“美好时光重现眼前”（Happy days are here again）（尤其是当我气得只想对我的狗儿大叫的时候），或者是“噢，多么美好的早晨”（Oh, what a beautiful morning）（尤其是当我只想摊在椅子上哭的时候）之类没大脑的曲子，或者是一边强迫自己踢脚摆手、一边哼些自己随口胡诌的曲调。

当我完全失望、无药可救，但是已经不想再待在这种环境的时候，我就会用这个伎俩。不过，当我心情如此消沉时，通常得努力好几个钟头，才能让这个乱跳乱唱的方法真正奏效。这个方法会刺穿高墙，把被

挡在高墙之后地能量释放出来，让我有了心情变好的转机。然后，没多久，电话会重新响个不停，生意有了起色，朋友陆续来看我，好点子也不断蹦出来。这个办法每次都有效。反正重点在于，你一定要找出个办法，让自己的心情好起来。

还有，当你显然很消沉时，也可用温柔的话语来鼓励自己：“没事了，我跟你保证，一切都好得很，以后的好处也少不了你。”一直讲……只要讲的是舒畅人心的话都可以，讲到你觉得心情好了为止。

如果你真的很消沉，就不要太急，一小步、一小步地来。你可能要花好几个钟头，甚至好几天才过得了着一关，但是你终究会觉得阻力减少了，而且你自己霎时又回到阀门大开的美好感觉之中。

### 打开你的阀门

不管你身在何处，只要真心愿意，一定可以打开某个开关，让温馨的感觉源源不断地流出来。

你可以趁着从厨房窗户向外看的时候打开开关，你可以在晨间走出大门的时候打开开关，你可以在挪进你的轮椅时打开开关，你可以在走进地下道的时候打开开关，你可以在刷地板的时候打开开关，你可以在走过高尔夫球场上的草坪时打开开关，你也可以在买股票的时候打开开关。

除非你能发现共鸣的乐趣，或者是感激的共鸣，或者是恋爱的感觉，否则就无法把能量导向任何你想要前往的方向。然而如果你的愿望是要拥有崭新的生活，那么你最好练到随时随地都能打开开关，无论身处什么样的环境里！

如果你想要改变，如果你想要进步，如果你想要丰硕的满足感，或者想要感受到平常难能享有的深刻幸福感，如果你想要现在你还没有的任何东西，那么就学着去把自己的马达发动起来，把阀门打开吧！

## 第七章 与生俱来的力量

### ——步骤四：期待，聆听，梦想成真了

十年前，我对生命仍一知半解：当时我刚搬到加州，每天都要从俯瞰着秀丽的冷水峡（Coldwaier Canyon）的圣佛南度山谷（San Fernando Valley），开车到比佛利山（Beverly Hills），在这地方上的主要航空公司里做一份忙得昏天暗地的差事。我喜欢这趟车程，但不喜欢那个工作。不过，当时我还不适合贸然行动，因为我把大部分的精力都用在戒酒协会的课程上，而且我很珍惜课程的一切。所以那两年之间，我天天驶过山谷，接着埋首于工作中，然后去相邻的洛杉矶市区上戒酒课。有一天，我终于感到倦了。

在一个美丽的午后，我开车返回圣佛南度山谷，并照例享受着窗外的美景。就在经过比佛利山上的广屋华夏时，我感受到一股像是外来的力量催促着我，并大声说道：“好吧，伟大的力量，让我见识见识你的能量吧！我对目前的工作已经倦了，我想做点别的，给我个点子吧？说老实话，你只要给我种子，我自己来种就好了。”

当时我还不知道自己已经达到完美的心灵境界，这是因为我的频率比天上的风筝还要高，我喜欢开车，沉醉在周遭的风景当中，觉得自己与世界融合为一，却又对于戒酒协会的朋友和我称之为“伟大力量”的东西抱有一点感伤。当时的感觉像是强硬地说：“好啦，你这混帐，要么就忍下去，不然就闭嘴！”不过我是认真的，而且人正处于“心情快活”的高昂状态之下。

隔天我上班的时候，走的是同一条路：“你只要给我种子，我自己来种就好了。”回家的时候，又讲了一遍。可惜的是，那时候我还不知道振波和物以类聚的道理，也不知道自己的力量，更不知道“外面”的那个力量与我是一体的，两者无分轩轻。当时我只是很确信自己的人生掌握在智慧的“美好”力量里，不过我以为，那个“大老板”并不与我

同在。当时我全神贯注地想着自己的愿望，而且想要测试看看我的“伟大力量”会不会真的伸出援手。这个行动虽出于无心，但是其力无穷。

于是某次快活舒畅地开车回家途中，就在我开上小山丘的山顶、眷恋着眼前壮丽非常的风景时，突然天外飞来一个点子。感觉上，我像是被什么小东西打中似的。这个点子，就是成立一家教材出版公司，而且要用新颖先进的录音当作教材。当时是一九六五年，世人大多还没听过录音带这个名称，而且我根本不知道要怎么创办公司，也不知道怎么把这个点子付诸实行。

没关系，每天回家经过小山顶的时候，我就复诵一次：“好，伟大的力量，你刚把种子给我了，而我会找到人办法把它们养大。”于是每天我开车经过这地方时，点子便如雨后春笋般地冒出来，天天如此，绝无例外。我心里构思着用录音带来做杂志、放在车上听的国家公园导览录音带、业务人员训练课程和学童课程的录音带。只要是在我开车的时候，点子总是源源不绝地涌现出来。因为我只要开着车子，就会有好心情，于是阀门全开、变得快活激昂。

良性循环开动了。点子越多，我就越兴奋：我越兴奋，就会涌出更多点子。甚至在不自知的情况下都会共鸣。

懂录音带事业的人、知道如何创立公司的人，不知是怎么接起来的，但是通通跑出来啦；财务人员、法务人员、技术人员、行销人员，突然一一让他们的头探了出来，真是很神奇！最后我离开了那家航空公司，成立了“聆听者企业”（Listener Corporation），并且成为这种崭新的传播素材的先锋之一。

但不久之后，兴奋的心情就消退下去，取而代之的，是独自一人肩负重任的恐惧感，而且原来灵感多多的能量流，也像洪水过后的沙漠一般，逐渐干涸起来。虽然公司的名声逐渐打响，但是漫长且缓慢的循环已经开始了。

我们是第一家制作国家公园汽车导览录音带公司，生意好得不得

了；率先推出录音带杂志的也是我们，这个产品过了一年才大卖；我们是第一家出品洲际航线上以耳机聆听使用企管相关教材的公司，所以订单应接不暇；此外，我们还成套地售出适合各种产业使用的高能量的业务激励课程，这个产品也大卖特卖。而我成功的原动力只有一个：心里害怕自己所花的心力与收成不成比例。结果还真叫我失望了！

最后，我们终于找到比较小众（所以没那么恐怖）的利基市场：小学教师在职训练的录音带，以及小学教育的视听教材。公司的知名度上扬，广受推崇，办公室里尽是快乐的业务人员和开心的买主，但是我却几乎连贷款的钱都还不出来。

我会使尽蛮力、又怒又气地把心里冒出来的任何想法推开。我会“嘿喝！走吧”地到处乱闯，不过我越是努力地攻击问题症结，我们就进步得越慢。我们推出的课程在全国各地都佳评如潮，这是可想而知的，因为它们水准很高，制作人员是一时之选，用的又是最创新的学习工具：但是口碑虽好，这些课程却没有一个能够带来大笔的利润。

当时我一心只想着：“还要做——做——做什么别的事情，我才能够如愿？”可是我越是努力，心里就越是恐惧：当然了，我越是恐惧，就越是抗拒幸福的能量，所以我反而因此引来更多唯恐业绩不如意的恐惧。

自发性的引导早就没有了。以往“拓展之自我”引领我走过无数神奇的旅程，让我灵感四射、轻盈快活，但此时“拓展之自我”根本找不到缝隙可以进入我的心中。我经常对着这个所谓的“伟大力量”大吼，叫它滚到最糟糕的地方去，而且我的振波频率也与“伟大力量”差了十万八千里，我简直不如消失算了。我的处境，就像俗语说的：“屋漏偏逢连夜雨”，噢，老兄，这句话可真贴切呢！

这样的场景持续了十三年，由于长久以来根本连不上幸福的泉源，所以终于在心力交瘁下卖掉了公司，之后我搬到僻静的海边住下来，想要藉此远离一切的不如意。但是情况不但没有好转，我反而直直地掉进

了有生以来最消沉、与幸福隔离得最远的坑洞里。我从这几年间、黑暗得无以复加的境地里，深切地体认到自己到底“不想要”的东西是什么，并随着自己开始发现“拓展之自我”，展开了我人生中最美丽的一页。

我之所以追忆这段从灿烂辉煌到阴暗死寂的历程，只有一个理由，那就是这种故事就发生在你我身边，而且它清楚地表示出，**源于喜悦与恐惧而做的反应及产生的结果，确实有天壤之别**。在喜悦的心情之下，我们可以不多费力气，就航向快乐的国度，就像我刚创立公司的那段时间。但换作是源于恐惧而做的反应，我们就得声嘶力竭、筋疲力尽才能跨出一步，而且跨出这么一步之后才发现，不是走不出去，不然就是一直往下陷落……

### **若非使尽蛮力，无法成事？**

大部分的人都有个观念（呃，其实这不只是观念，而是我们从小就在这个观念之下养大的）那就是为了要得到我们想要的事情，我们非得付出等同于这些愿望的努力不可。

换句话说，如果我们想要的是冰淇淋，只需要个人少许的努力就可以如愿。但如果我们想要的是成为本州第一个自组政党并当选为州长的人，那么非得付出极高的，也就是“筋疲力尽”程度以上的努力不可了。的确，我们都认为，如果想要得到比冰淇淋更大、更好的东西，就得绞尽脑汁、费尽心机地把它拿到手，不然就应该完全把它抛在脑后。

但是绞尽脑汁，意味着我们得在失望之余大刀阔斧地前进，也意味着我们是纯粹有形的、蛮力狠干的角度来运作。讲得明白一点，就是在茫然无头绪、没有最高力量的导引之下，想要抽刀断水、力挽狂澜。它还意味着，我们运作的时候，阀门关得紧紧的，导致内在躁虑和负面能量流不断产生，所以根本不可能达到我们想要的结果。

这么说起来，若想要如愿以偿，让事情的演进符合我们的理想，最合理的做法，应该是在有目标的快活心情中生活，而不是由于社会性焦躁而产生负面的振波中度日。那我们该怎么做？从哪里开始下手？怎样

才能改掉奋力抵抗的毛病？

呃，首先要有快活的心念，而快活的心念之所以冒出来，是因为你花了功夫，让自己处于心情愉快的振波之中：你在共鸣，而且感到兴奋。

接着，你把大量“心情快活”的能量，灌注到这些伟大的念头上面，然后开始设想自己已经愿望成真的感觉，但切记这个感觉必须是源于尊贵且美好的启示，而非负面的蛮干。这一来，你的行动就变得与心念一样地振奋，而且你吸引到的一切，也都是源自于振动频率高的地方。于是，美妙的事情接二连三地发生。不管你的心念有多么复杂，也不管你的心念牵连多远，你的心念一定会自然而然、毫不涩滞地成真。为什么不？你的心念很振奋，实际的作为才会实现，而现在连你实际的作为也十分振奋，而这一切都源于你的高频能量流。

这么说吧，有天你心花怒放、意兴昂扬，这时候你生了个主意，这个主意非常好，你心里晓得，这一定行得通：唯一差的，是你不知道要怎么做、或者钱不够、或者学历不够、或者后援不够……还是什么不够？

你可以说：“噢，那是乱想的啦！这点子大概还不错，但是……”然后猛地把自己的阀门关上。

或者，你可以闭上嘴，聆听心底的声音，并笃定地相信你的愿望逐渐落实中。

如果你一直都有许愿的习惯，而且你的阀门又开得比常人还大，那么打赌你一定不久就会冒出许多点子，而且只要你肯把这些点子付诸实行，眼前的路就会引发你产生更多灵感，于是你又顺着走下去：对，就是这样没错，不过我们这里讲的，可是因为愉悦之心而引发的行动，不是“嘿喝！走吧”那种盲目的乱闯。你愉快地想要达成目标，你的行动就充满了乐趣，那种种令人愉快的技巧与方法，则使你做来轻松自如，一点也没有硬要力挽狂澜、独抗逆势的吃力感。

所以，当欢欣的感觉降临在你身上，或者你突然冒出了有助于实现

愿望的小点子，你就大方地接受，不要找借口推诿了。至于路要怎么走，你根本不用担心，因为等你在高昂的振波中轻松下来的时候，自然就会知道该怎么做了。真正的“如愿路线图”，必定会让你走起来欢欣又喜悦。

现在能量流开始流动了。一般脱离“拓展之自我”的常人，做起来要花上几年的事情，你却只要区区一、两个月就完成了，这是因为你的“拓展之自我”活跃欢畅，所以行动最有效率，也因此“拓展之自我”的导引下，做起事来自然事半功倍。

### 凡事水到渠成自然直

在我的贷款生意欣欣向荣、进帐如潮水般涌来，让我连睡在梦里都会笑的时候，我突然有了个点子。其实我什么点子都不需要，因为当时我钱多到没有时间去享受，不过，我还是冒出了个点子，而且感到非常震撼。

有一天我在洗澡的时候，忘了是什么原因，但是心情轻快、人也起了共鸣，然后便生出了这么个念头。但是我得告诉你，当时我第一个反应是：“开什么玩笑！”

我的点子，是制作一个解说式的广告（infomercial，三十分钟的电视广告），来推广一个比平常产品庞大且复杂许多的自助式课程，不过这个课程我还没做出来，其实是连想都还没想过，而且根本不知道要从哪里下手。这真是疯狂，一点逻辑都没有。我的贷款生意多得应接不暇，事实上，那是我有生以来生意做得最大的一年，而我却在此刻生出个念头，想要制作我一窍不能的电视广告节目。真是胡来！况且，要做这么个节目，得找来七、八个人不说，带头的人还得具备出众的协调能力，又有经验且全心投入，这些条件我绝对是没的（更别提我根本连产品都没有）。

不过，尽管我一无所知，我的阀门依然大开，我的频率很高，而且无论我往哪里看，看到的都是一片荣景，所以有趣的点子不断地冒出：

当然，有的点子是不请自来。

结果在生出这个念头之后四个月，才四个月耶！便万事具备——制作精致的课程、一流的电视节目，以及购买昂贵的全国性电视时段所需的庞大金额，几乎一一凑齐了：时间也有了，撰稿、旁白、表演、制作等通通不假他人，还负责协调一大团专业人员的实地拍摄事务。这一切从无到有，只花了四个月的时间！

隔年三月，我便上电视推广“生命教材一〇一”（Life Course 101）的课程，这是个划时代的自修式视听教材，主题是人生的内在成长。真是太神奇了！

当时我一个人做好几人份的工作，一边照管原来的贷款生意，一边创立新的事业，还要写作，并制作出庞杂的电视节目……全部一手包办，而且是在我生意最忙的时候。说真的，朋友们大多认为我已经疯了。

噢，但是他们却不晓得，这一切都是自然而然地实现，我根本不花什么功夫。不是“嘿喝！走吧”，也不是盲目地乱闯。这一次，我是跟“拓展之自我”相连的。每一件事情都是水到渠成，轻松顺利：该有的东西，都自动就定位。我心里一纳闷着什么问题，答案便随时浮现，而且不管该做什么事，我都不费吹灰之力就完成了。不担忧、不惊怕，而且对这个世界毫无疑问。真的，我像是如鱼得水般地快活。

工作确实很多，但是都没什么难的，因为我那站在后台的导引教练，直接就把一幕幕的场景变出来了。问题难免会有，然而我解决问题的速度，跟发生问题的速度一样快。我这两家公司，每个面向都运作得完美无暇，而且我也浸润在人生的能量之中。我从不抗拒新冒出来的念头，或者是新的指示，因为念头的背后一定会有如何一步步实现的路径图，而且我从来没有一刻感到失落。

“自动自发”成为我的人生指标。我不再担心时间不够了，我散发出去的高频磁力，强劲到我一事情还没做完，下一件事的环境就已经被吸引过来，安排得好好的，等着我走上去就行了。眼前的一切快得令

人眼花缭乱，然而我只不过是顺着光明且快活的能量去做，并把源源涌出的开心点子一一实现而已。还有什么情况会比这更好？

### 注意征兆

你有没有这种经验：不晓得打哪儿冒出个念头或是直觉：“非到什么地方不可”，但你还是去了，而且去了之后觉得很庆幸，这是因为你正跟着“导引的力量”走：或者突然想到一个前所未有的疯狂点子，但你还是去做了，而且挺成功的，因为那个点子很有趣，这也是因为你在追随“导引的力量”给你的指示。

并不是要成立新公司，才需要点子、直觉或是巧思。不管你想要找一条最快的路线过塞车的地方，还是想找个新伴侣，你唯一该做的事情，就是好好地注意那些会让你顺利达成目标的小征兆，然后学着去相信这些征兆！

久没联络的老友突然打电话来，看到平常不看的电视节目，或是有种非得看什么资料、打电话给谁、走哪条路回家的感觉。这些都是“拓展之自我”、“内在/外在之导引”在帮助你保持在通往快乐的轨道上。即使这个快乐，只是让你在雨中找到一个比较好的停车位。你已经把结合“想要”的“美好感觉”的能量喷射出去，因而造出了一条条通往强大能量旋涡的通道，所以当你步入这些能量旋涡的时候，“导引的力量”就现身了：你想要做这做那、想要去什么地方的冲动，都源于你本身强烈能量所引发的磁性活动。

当我开始踏上“刻意创造”这条路之后不久，正好必须驾车到波特兰（Portland）一趟。我开的是一九七七年福特水星系列（Mercury）的“帝王”（Monarch）车款，也因为我很喜欢这车，所以前前后后改造过不少次了——引擎换了新的，这个、那个也都换新了。但是车子实在旧了，所以车厂的师父建议我改用一种合成汽油，以减少磨损。换汽油是没问题，只不过，当时合成汽油还很稀罕，所以这种名不见经传的牌子的汽油，得特别向外地订购才有。

我已经一连好几年不出门，顶多只到杂货店而已，所以对于这趟开两钟头到波特兰的路程，我是欢迎之至。我带了喜欢的音乐上路，一个钟头后，心情几乎达到高频欢喜之际，突然想起出门时忘了加汽车绝对少不了的汽油。我平常会在车上放几罐那种无处可买的汽油，但是这次我连备用油也没带，所以，在华盛顿州南部农田上的高速公路奔驰着的我，想要找到这种合成汽油的唯一指望，除非无中生有，不然就干脆开到没油为止。

我一边盘算着接下来要怎么办，一边又多开了几里路，这时突然心生一念，要我在下一个交流道下去。既然我已经踏上“刻意创造”的路，并且毫不犹豫地跟着感觉走了，所以我只是耸耸肩，然后一头开离高速公路约四分之一里远的偏僻荒郊里。

这时我眼前出现了个像是破落的开矿小镇，很荒凉，屋舍也走样了，每一间都用木板补了又补，但依然破旧得像要倒下来似的。我放眼望去，什么生命迹象也没看到，但不知怎地，我还是停下车子，四处走走，心里明白自己不该抗拒“下交流道”的这个决定，也不该兴起“去它的，我干嘛到这种地方来”的想法，只要放轻松，顺着这个奇怪的线索走就是了。

接着，出现在我眼前的景物让我一惊：就在离我车头不到五十尺的地方，也有个破旧的房舍，上面还挂着个随便用油漆写的牌子：“修车厂”。我真不知道，为什么我刚刚停车的时候没注意到这个修车厂，但反正修车厂就在这里，就在我车子前面，我仿佛梦游一般地走进那家修车厂，开口问道他们有没有合成汽油，随便哪一种都行。有啊，他们是有合成汽油，但是他们只卖“Blurp”牌，正好就是我用的那一种。“好的，女士，就剩两罐，都给你了！”

我回到车上的时候，整个人轻飘飘的。我当然高兴得难以言语形容，而且因为“吸引力法则”毫不遮掩地运作，觉得非常感动。但是挑明了说，我其实人都呆掉了。这实在是太明显、太不容置疑了！我先前的振波一直都维持在颠峰状态，然后突然冒出个急迫的难题，但是我一点儿

都没有抗拒。如果我抗拒了，心里就会绕着“麻烦大了，上哪儿去找这种东西啊？该怎么办？”等打转。然而，因为我的情绪仍然很高昂，所以一下子就把解决的办法吸引过来了，我立刻就从“拓展之自我”得到清楚的指引——就是要走下交流道的那股强烈直觉，而我就任由它带着我前行了。嘿，这是不是很像荧幕上的剧情？

怎么会有这种事？谁晓得，但是管它呢！我突然生了个念头，我信了这个念头，跟着我的感觉走，结果欢喜收场。

这件事的寓意在于，你要关掉自动驾驶装置，然后拉起你的天线，注意周遭出现的征兆，留心你的直觉。如果哪个征兆或是直觉让你觉得美好，那就是导引你的力量。

大多数的人都是这样的：除非自己预见得到之后的结果如何一步步地成形，否则就不信它了。所以，你应该多加注意周遭的线索，并且想见美好的结果像变魔术般、一步步成形的样子：这时，你已经进入如假包换的“心想事成世界”（world of synchronicity），你想见什么样的景象，就发生什么样的景象，你已经接上电源了，你已经跟“大能源”连起来，能量汨汨地流动了。但是除非你留心这些征兆与直觉，否则是怎么也看不见这些事情，更遑论去相信这些事情了。

### **跟着“导引力量”走**

茫茫人海之中，除了偶尔的祷告祈求（祷告祈求多半是出于关闭的阀门，而非开启的阀门）以外，还能反求诸己，闭上嘴巴、聆听内在声音的幸运儿，实在是少之又少；而不只聆听、还会跟着去做的人，就更少了！跟着什么去做？聆听什么声音？昏头啦？你该吃药了！那不过是幻想，根本就不具实体，也没有理智或经验性的资料作为后盾。

我觉得这很有趣：人们的确喜欢假装某个东西真是的存在，然后一回过头来，发现它果然成真了。然而我们对于“神性的导引”不屑一顾，却又把这种事情取了各式各样的名称，像是直觉、“我就是知道”、第六感、感觉、灵感、启示、行动、欲望、想象等。其实这就是“导引”，

这就是真正的“你”从内在无限的智慧中发出讯号，尽其所能地在你关上阀门之前，给你个讯号、征兆。

灵魂对你说话、上帝对你说话、内心对你说话，乃至“拓展之自我”对你说话时，就是在给你“导引”。这股“导引”的力量，会想尽各种办法引起我们的注意，并帮助我们走上愿望达成的轨道，不管我们想要的是车子用的汽油，还是亮丽的新发型。

某晚我前往客户家里拜访，以便办理贷款的手续。这天的客户是一对夫妻，姑且称他们为乔治与莎莉好了。我进门时，发现他们似乎有点惊魂未定的样子，于是问他们是怎么回事。乔治说，他们夫妻俩差一点就被卷入高速上八辆车子追撞在一起的车祸，“想起来都毛骨悚然！”乔治说。

他们上班的地方不同，但总是同车出入。听起来，他们平常都走高速公路回家，而这天有一辆老旧腐朽的红色大货车挡在他们的车子前面，手握方向盘的乔治觉得很不耐烦，所以打算要变换车道。但是莎莉突然天外飞来一句：“亲爱的，不要换车道了！我们一定要现在就下高速公路！”接下来是一段司空见惯的争执，乔治认为这根本就毫无道理，但为了夫妻间的和谐，最后还是在下一个交流道下去，绕了很远的路回家。

回到家之后，乔治一如往常地打开电视，转到当地新闻频道，结果一眼就看到那辆老旧腐朽的红色大卡车埋在一堆车子下面，被前后的车子挤得变形扭曲，而且出车祸的地方，离他们下去的那个交流道不到一英里。有两个人在车祸中丧命。

莎莉不但注意征兆，又毫不犹豫地跟着导引自己的力量走。但是茫茫人海中，真的会去聆听的人已经少之又少，而听到之后，真的会顺着这个声音走另外一条路的人，又更稀有了。

好笑的是，原本我们人的设计，就是要追随导引的力量，跟着感觉走，而不是跟着大脑的意志走。但是百千万年以来，人们却努力学着去

**想**出自己该怎么反应，而不是去**感觉**自己该怎么反应，这完全是在走回头路。除了人以外，其它众生命，不管是动物还是植物，都是跟着感觉走。而我们这些紧闭阀门、连不上“大能源”的人类却把这拿来当笑话。不过等你开始玩“感觉美好”的游戏之后，我跟你保证，你会觉得每天都像是拿着全天门票进去迪斯尼乐园（Disneyland）玩一样有趣，甚至更好玩。因为你一而再、再而三地聆听，然后照着做，毫不犹豫地信任你的“导引力量”。

所以如果有五十个亲朋好友告诉你要“这样做”，但是你心底的冲动是“那样做”，那么你还是得跟随自己的冲动去做（如果这个冲动让你觉得美好的话）。为什么？做了几次，你就知道为什么了。你的“导引”系统正跟随你的“原始意图”，并尽其所能地把你送上愿望成真的轨道。所以，给“导引”系统一个机会吧！注意征兆，用心聆听。放心，“拓展之自我”不会乱来的。

### **最后一个步骤**

这，就是心想事成地创造生活的最后一个步骤。

我们之前提过，心想事成地创造生活的第一个步骤，是找出我们“不想要”的事物；第二个步骤，是厘清我们真正“想要”事物，并且大声地说出来；第三个步骤，是产生身临其境的感受；而第四个步骤，就是：

### **期待，聆听，让宇宙把结果带出来。**

这话的意思就是说，你不要再为了让梦想成真而使尽蛮力了：这话的意思就是说，我们应该聆听“导引”力量给我们的征兆，然后毫不犹豫地追随上去。

这话的意思就是说，我们不用再花费心思，盘算要怎样才能让我们的愿望有个眉目出来，因为该去努力盘算的，既不是你，也不是我。我们唯一该做的，是按着“拓展之自我”给我们的启示去行动，保持阀门全开，期待自己的愿望即将到来。然后退一步，让宇宙接手去做它该做

的事，并且小心别掉入“不耐烦”的陷阱。（其实，我们不只要小心别掉入“不耐烦”的陷阱，还要小心别掉入“忍耐”的陷阱，因为“忍耐”是假装打开、其实是关闭的阀门，而且所谓忍耐，就是去忍受还没发生的事情，这把重心给摆错了。）

宇宙的办事能力，强得超乎你的想象，所以请你放心地把事情交给宇宙去安排，别挡到路了。既然你把任务交代给宇宙，也送出了你的神奇能量，现在且退一步，让美好的一切，在你面前展开吧！

### 怎么还没出现？

好啦，于是你提高振波的频率，注意“导引”力量的征兆，去聆听，也跑出不少灵感，并发现你的确心想事成，但是你真正“想要”的东西，怎么老是不出现？

“我不断地讲、不断地体会，并释出能量，努力到喘不过气来，但却一直都没变化，这叫我如何继续为了愿望而保持高昂的心情呢？”

如果你的愿望没有在你认为合理的时间内实现，那只是意味着你感受“愿望不成真”者多，感受“愿望成真”者少。

就是这样。你没有做错，也没有把路径图丢掉。不过，刻意流出正面能量的做法，对我们而言仍然太陌生，因此往往功败垂成，任由我们习以为常（所以从来没注意到）的抗拒感，主宰了我们的人生。

这时候，你要说声“没关系”——你想要的愿望，还没现形，没关系。你知道它一定会现形，但是愿望还没实现，也是再正常不过的事。

当然，你最终的目标，是把阀门开关的拉锯战给停下来。这拉锯战就像一边叫狗儿过来，一边叫狗儿不要动，结果每一件事情都打结了。那么，我们要怎么样，才能对于尚未实现的愿望保持一致的热情？

首先，检查能量的流向。把能量注入你“不想要”的事物上（结果引来更多“不想要”）是一点都没有用的。

第二，检查能量的强度。你的心情越是兴奋热切，你的愿望就越能迅速实现。（不妨以“导引力量”来提升你的热情，那么愿望就能迅速实现了。）

接下来，检查你精神集中的次数和时间。你有没有常常因为自己的愿望而高兴起来？如果你起头不错，一口气就振奋了好几分钟，但是之后就一次也没想过自己的愿望，那么就不晓得要到哪一天，你的愿望才会成真了。但是如果你一直快乐地关注在自己的愿望，一天要跟自己讲好几次，还要对你的鸚鵡、对着你的玫瑰花诉说自己的愿望，而且每说一次，就把你的远景润饰得更加完美，那么，你不但会把动能维持在最高点，还会把你的动能不断扩大。

虽然只要集中心神十六秒，就能造就或扩大能量旋涡，但如果你开开心心地，从头到脚都因为你的愿望而产生共鸣，而且每天共鸣个二、三十分钟，毫不在意“匮乏”的那一面，那么愿望实现的速度，将快得超乎你的想象。

其实，还有一件事跟愿望是否实现有关，但我之所以迟迟不肯说，是因为这件事也可以作为推诿责任的完美借口，这就是“时机”。也许你一直都阀门大开、热忱快活地释出能量，每一步都照书来，但是愿望却老是不实现——时机！这很可能只是因为你这个愿望成真的最佳时机，还没有到来。

既然可能是这个情形，那么你就后退一点，放轻松，让宇宙和你的“导引力量”接手去做。

“吸引力法则”恒为真。不管你想要什么，宇宙都会在适当的时机实现你的愿望。关键在于你得集中意志，而且要一直集中意志！

### **是什么事情在烦我？**

我们已经知道，唯一可能会捣乱心神的，就是我们对于高阶能量的抗拒，但是处在高阶能量时，不见得总是会碰到合意美善的事情。使用

高阶能量，就像是抓着水管，对着泥泞的破旧人行道猛冲，强劲的水流卷走泥沙，露出斑驳龟裂的地砖。这时，如果你走过人行道时不够小心，就有可能被长久以来，隐藏在泥沙之下的裂缝给绊倒。

这些裂缝就是我们的抗拒心理，也可以说是心底的批评、旧时的是非观念，或是阻挡高频波的低频防御墙。我们想要的东西越大，吸引进来的能量也就越大：这一来，冲刷人行道的水力就越是强劲，而人行道上露出来的裂缝便越多。于是长久以来一直隐而不见的东西，突然暴露在阳光下，拼命地求生路，而我们则因此而感到颠簸、无助，由于毫无隔离地碰上这些东西而手足无措。其实，原来藏在泥沙下面的东西，终将会消逝败亡，但是它们死前一定会有垂死的挣扎，所以会对我们的情感产生很大的动击。

不用担心，其实有捷径呢！你一开始发现自己情绪有点不稳、或是偏离的时候，就大声地问自己：“是什么事情在烦我？”不断地问，问到有答案为止。答案终究会跑出来的。

在你跟自己对话的时候，你会发现，藏在泥沙底下、让你昔日的消沉情绪冒出来的那个东西，通通都是旧时的信念、恐惧与“不想要”。一旦你发现那是什么东西，只要你能每天拨出三分钟来谈这个东西，并柔和地安抚自己（就是秘诀二：立刻柔和地安慰自己），并且日复一日地做，那么不出三十天，无论是什么恐惧，无论是什么潜意识的抗拒感，都会消逝得无影无踪。

### **有热情就能创造**

热情这东西，我们已经谈很多了。“热情”这个字眼，听起来满好的，可是这有什么意义？要如何才能拥有热情？我们真的需要热情吗？

给你一点线索吧：**有热情，就能创造！**

“满足感”的确好，但是要有“满足感”，就得先有热情。

“满足感”是打开的阀门，是个可以休息的地方，也是个没有负面

焦点、美好且安全的天堂。但是没有热情，哪来满足感？热情，就是活力：有热情，就能创造。

“热情”，就是感受到你自己的能力。当负面的因素不知何故便膨胀增多的时候（这种情况一定会发生，因为我们一心企求与负面状况相反的结果），你不去讲那个环境有多艰难，反而挖掘自己的内心，尽情感受自己的力量。于是你跟幸福的力量连结起来了——不止如此，其实你本身就是幸福的力量。这股力量就是人生，就是热情；而有热情，就能创造。

热情之所以激发出来，是愿望正在慢慢成形，所以感到兴奋；满足感恰好相反，满足感是因为愿望已经达成了而兴奋。满足感的确是光明的能量，但是满足感不是燃料，不能把你送到你想去的地方。满足感不是创造性的能量。

如果你认为自己缺乏这个最令人陶醉心迷的感受（也就是“热情”）那么请你检查看看，你是否还会谈起“不想要”的东西，或者把注意力集中于“不想要”的东西上面。找遍全宇宙，也找不到一个能够激发热情的“不想要”，因为所有的“不想要”，都只会引来负面的能源、关闭的阀门、更严重的抗拒，以及更多的“不想要”。

所以，这里又多一条应当专注于“想要”上面的理由了。我们应该多专注于“想要”，因为你越是专注在“想要”上面，人就会变得更热情。面热情，就能创造。

所谓“热情”，并不是叫你从早到晚扮演拉拉队的角色，也不是叫你像痉挛似地随时回复高昂的心情。热情当然是来自于程度不一的兴奋感与热忱，但是热情还有个更重要的成分，那就是强烈的自知。热情是一种沉静的确定感，当一个人十分把握自己的生命，不操之在他人手中，也了解到世事固然如猛虎出柙般难以捉摸，但那猛虎其实就是你自己，就是热情源源涌出的时刻！

你想要更多热情吗？想要热情，就追随喜悦吧！多闻闻玫瑰花的香

味、多看看日落、多赤脚地踏过草地、多去喜欢的餐厅吃饭、多笑一点、多探索、多看几场球赛或表演、多沉浸于嗜好之中、主动一点，多打几场高尔夫球、多听一点音乐、多找点乐子。现在你已经以阀门大开的热情来振动了。而有热情，就能创造。

### 静心待机

嘿，我不会跟你争论的。我们的现况，乃是我们过去习以为常、日积月累的结果，所以，给它一点时间吧！放轻松，既然你都读到这里了，重大的转变一定也已经逐渐成形了。

有时候，这个过程很容易；但是一般而言，初期可能不会那么顺利，所以我才会说，你要多多注意那些所谓的“巧合”，来给自己打气。“巧合”其实就是事情确实在酝酿之中的证明，所以，继续加油吧！

你需要做的事情不多，只要让自己快活起来就好了。轻松一点，不要钻牛角尖。当你付出了努力，也要给自己鼓励。你下定了决心要控制自己的人生，真不错，所以好好地称赞自己吧！你很快就能掌握自己的人生，快得超乎你的想象！

如果你每天都花一点时间大声说出自己的目标，丝毫不担心会不会有结果、什么时候会有结果，也不会因为不知道要如何实现目标而四处乱闯；不止如此，还随时借助“导引”的力量，毫不犹豫地追随“导引”的征兆，那么，你的愿望一定会实现的。这些愿望一定会实现，因为你的力量作为后盾。

宇宙之间有股无垠福祉的力量，你伸手可及；宇宙之间有股创造生命的力量，你伸手可及；宇宙之间万事成物原生的力量，你伸手可及。这些力量，就是你的力量，因为这力量就是你。而根据神圣的法则，你的力量，是彻底无瑕的。

## 第八章 打开阀门让钱滚进来

好啦，那么，接下来我们来谈“钱”！钱、钱、钱！谈钱，不错嘛，还是你另有别的感觉？不，我没那么迟钝啦！这么说好了：谈到钱，你有什么感觉？老实地说！

我们讲任何一字，任何一词，都有特殊的振波模式。我们每一个人，由于成长背景与生活型态之各个不同，所以即使讲的是同样的字句，所发出振波也各个不同。举例而言，讲“上帝”这个词时所引发的振波，可能从高度喜悦到极度负面都有，至于会引发哪一种振波，端视讲者与听者是谁，他们的背景如何，以及这个词让他们产生了什么联想。

我们的语言中，有一大堆会激发这类强烈反应的字词：不过这类字词中，哪个才是引发负面振波之冠呢？这个字，就是“钱”：“钱”这个字，不管在何种语言里，都是最常激发强烈负面振波的字眼。

大多数的人，对于“钱”的想法都有着强烈的联想，强烈到我们一讲到这个字，一想到这个字，或是一听到这个字的时候，就会源源送出大量的负面振波。当然，这样做只会建立一座高墙，结结实实地把自己给挡在人生之外。虽然才不过发出了个声音，但我们却因此而被拖住了，无法得到自己心爱的东西。

但是，怎么会这样呢？钱就是钱，还会有什么牵扯吗？钱，不就是金币、银币、铜板、钞票这些吗？

倒不如说，钱就是“烦恼之源”吧！我们从牙牙学语时就逐渐发现“钱”这个字，意味着争夺、应该如何才能得到、一定要如何才会得到、非得如何才会得到等等。

我们逐渐觉悟到，爸爸妈妈、叔伯姨婶、成年的亲友们对于“钱”这个字有什么感觉。

我们逐渐觉悟到，伴随着“钱”而来的，不外乎是焦虑和苦闷的感觉。

我们逐渐觉悟到，“钱”就是我们心目中人生的一切，所以我们最好是多赚点钱，不然我们能怎么办！

其实，这个觉悟，早在我们牙牙学语之前就有了，因为我们还在子宫的时候，就吸收了父母亲对于钱财的争夺与恐惧感。所以我们呱呱坠地的时候，就直接沿用这个扭曲的预设立场，误以为人生最大的阻碍就是我们称之为钱财的东西，而且我们要为了钱财而争到死为止。更糟的是，大多数的人还奉行不渝呢！

由于我们从未学过如何控制能量，也不知道要避免负面的振波，所以用力关上钱财方面的阀门，盲目地打一场根本赢不了的仗，直到我们疲累至极，失望至极，消沉至极，身体终于响应了终极的负面力量，倒地不起为止。好个人生啊！

### 一脚踢开旧信念

自从钱这种法定货币发明出来之后，每个人都觉得钱不够用。所以我们一想到钱，就立刻想到“钱不够”，讲到这里，你明白这是怎么回事了吗？钱，就等于“不够”，“不够”等于匮乏，匮乏等于心情不好的振波，而心情不好的振波，会忠实且准确地把我们避之唯恐不及的东西送过来，而那个东西，就是——匮乏，不够钱！

还好我们不必身陷于其中，且把旧日对于钱的信念挖出来，便可以享有富足的感觉：因为那些匮乏的处境、旧日的信念，只要把它盖过去就成了。幸亏有这个捷径，否则我们往后几十年都得和这些言过其实的社会信念争战：

**“你一定要努力工作才能赚到钱。”**

**“你一定要赚钱。”**

**“当然啦，你得付出代价才行。”**

**“不拚命，哪赚得到钱？”**

“你以为存钱容易呀！”

“钱老是不够用。”

“钱跑得比人还快，要留也留不住。”

“钱财是万恶之源。”

“要存钱做老本。”

“等我有钱之后，我就快乐了。”（这句话意味着：“我现在并不快乐。”）

“人一定要奋发努力，才会有真正的回报。”

“钱又不是长在树上。”

你随便挑一个句子，大声念出来，看看自己有什么感觉。觉得不好受，是不是？然而，我们就是在这种环境下养大的，这种振波牢固地根植于我们的心中，使我们误以为钱财是通往自由的唯一出路。嘿，我不是说这不对，不过，“钱要拚命赚才有”、“钱要努力奋斗才有”、“钱要奋斗才有”等种种旧信念，把我们给绊倒了。其实，究竟而言，万事万物都是能量，而钱财也不例外。所以，要吸引钱财，就跟吸引其它任何事物一样，只要好好地调节你的能量就行了。

现在，是该重新拟定行动纲要的时候了。

### 重新拟定行动纲要

比方说，你以前曾想过，你要做的事情有这么多项，如果手边有两万五千美元的话，就可以办到了；然而你左思右想，却想不出要怎样才能拥有这么一大笔财富，所以心里倍感失望，甚至有匮乏的感觉，最后终于决定放弃这个念头。

那时候的你，跟平常人一样，按着旧日的思维走，不断地冒出许多令自己坐立不安的念头，最后终于忍不住对自己说：“算了，我放弃了。”

然后把阀门紧紧地关起来。既然想要财富的愿望落空了，你便再也不去想它，所以也就彻底与这笔财富绝缘。

不用说，那是你懂得控制能量之前的旧事了。如果你现在想要拥有两万五千美元的话，情况就不一样了：当然，你可能还是会像以前那样冒出几个负面的感觉，不过现在你已经懂得把这种念头区分开来，因为你一直在注意心里的念头让你产生什么样的感觉。现在，你不再沉浸于消沉的感受里，因为你重新写了一份行动纲要，而且干脆用这份崭新的纲要，把旧的纲要通通盖掉。

其实，写一份新的行动纲要，不过就是编造个冠冕堂皇的小故事来讲给自己听，并且把自己的情感融入其中，而关键就是：你必须要在情感上完全相信这个故事，否则一切都是白搭。

你要编造一个引人入胜、趣味美好的故事，把你拥有这笔金钱之后要如何花用的过程讲述得栩栩如生——生动到你可以身历其境般地，体会到愿望终于实现时的兴奋与喜悦。只要一一开始讲这个小故事，你便会开始想象那个景象，然后产生身历其境的感受：想象——体会，想象——体会，如此周而复始地循环下去。这就是重点：你必须能够体会到你编造出来的一切。体会不到，就得不到！因为，如果体会不到，振波就不会产生变化。

你可以编个一厢情愿的故事，也可以编个完全真实的故事，这都不要紧，因为引发舒畅愉快的振波，不是语言，而是言外的感受，而只要有美好的振波，就可以让愿望成真。所以不管是不是一厢情愿的故事，你都已经用新影像与新感受，创造出新的聚波焦点，也就是能量旋涡了。不过，你编的故事，不要离谱到连自己都难以融入感情，否则就前功尽弃了。

于是你有了第一次整整十六秒钟快乐说故事的体验，往后还有第二次、第三次，随着如潮涌出的高频振波，能量旋涡也不断增大，于是你目前处境中的低频振波便开始被中和掉了，高频的振波完全把当下的

“现况如何如何”的感受盖掉了；而当你换了高速档，转换为更高频的振波之后，整个宇宙便开始响应。到了这个节骨眼，要让你编造出来的小故事变为事实的每一个小细节，都已经被吸引到那个纯粹因为你讲故事的喜悦而产生新能量的漩涡之中了。

我也承认，一开始的时候，你在大声地（没错，一定要大声！）对自己讲这个与众不同的故事时，必定觉得有点傻气：但是为了增加收入，这个小小代价是值得的。只要你大声地讲故事，编造出你拥有这两万五千美元之后，要做这做那的有趣故事就成了。慢慢讲，好让自己有时间好好体会那些字句和影像，并且好整以暇地激发出更多运用这笔钱的点子。记住，讲这些故事的目的就是要让自己信以为真，所以你没有理由去怀疑故事的情节。

有时候，你不妨在故事里直接叫自己的名字！而不要说“我”如何如何：因为“我”这个字眼，往往会引起痛苦或自惭形秽的振波，所以如果你直接叫自己的名字，可能会觉得比较自在一点。其实这两种做法都行得通，你只要选个让自己最舒服的叫法就可以了。

你的故事可能是这样的：

“世界上有个聪明的美男子，名字叫作杰克，他跟太太两人住在风景如画、人人和蔼可亲的小镇上，而他们的家也布置得美伦美奂，到处摆了可爱的小宝物。（慢慢地说，每个字都要拉长。一边讲一边感受话里的印象。）

“杰克有份人人称羨、本身又喜欢的工作（反正是幻想的嘛），而且他一直都过着很宽裕的生活。他是个聪明、可爱、亲切，而且——噢，对了，非常、非常英俊的人。

“有一天，杰克和太太决定把长久以来一直都非常渴望的东西赏赐给自己，所以他们把银行里多出来的存款领出来，花在好玩又很值得的目标上。

“他们很早就想要在后院盖个露台 (patio), 这就是他们第一个目标。杰克和太太两人在设计露台的时候。想到很多点子, 也聊得很开心, 所以他们彼此都很有把握, 完工之后的露台, 将能一遂多年来的愿望。(用一分钟来形容露台的样子。) 而露台完工后, 果然令他们样样满意。

“既然露台盖好了, 杰克和他太太便经常在星空下促膝长谈, 两人的感情越来越浓, 而这都归功于露台。在清凉的夜晚, 坐在露台上聊天, 空气闻起来有股甜甜的味道……”

就这样不断地述说下去, 你讲的每一句话, 都让你回味无穷, 都让你产生无限遐想。

**你一定得替这笔钱财的能量多开几个出口**, 所以, 你隔天讲故事的时候, 就谈谈下一个目标; 再隔天, 则谈度假旅游的事情, 接着再谈买新车、买新船的计划, 并且愉快地体验自己在讲每一个细节时的兴奋感。

这时候, 你已经从旧时“心情消沉”的行动纲要中, 拿出了两万五千美元, 并且创造出崭新光明, 把旧的那份掩盖过去。新的行动纲要洋溢着各种令人心满意足的纲要, 虽然到目前为止只是个故事而已。

请注意: 如果你在写行动纲要的阶段, 就消沉下去了, 将踏上旧日的陷阱。没关系, 这时候你只要问自己: “是什么事情在烦我?” 然后把问题讲出来, 直到你重新变得光明起来为止。此外, 你也要注意那些骨子里是“不想要”的句子, 像是“……杰克再也不想工作得那么辛苦了。”如果这种话跑出来, 就直接将之转变为“想要”的句子。当然, 你也可以找个可爱的伙伴, 与对方一起玩这个游戏, 如果你们的波长相同, 而且想要的东西都一样的话。其实两人一起玩这个游戏, 能量的强度会扩大十倍, 而且会激发起许多创意好点子, 让你们更朝气蓬勃。

当然, 你的行动大纲也可以写钱财以外的东西——像是斐济旅游、坠人情网, 或者是除掉后院鼯鼠等行动大纲。

以前，我家里那条名叫露西的狗，简直逼得我要发疯。它每每在前院的篱笆跳上跳下，一看到会动的东西，就狂吠个不停。我被露西弄得筋疲力竭，路人也对露西很反感，而被露西惹火的邻居，更是不计其数。我试过养狗经上的每一条对策，但是通通无效。最后在无计可施、而且深切忧虑之下（其实这只会引起露西吠得更厉害），我终于尝试写个行动纲要。

“琳恩喜欢她的狗儿像风一样自由地走动，在前院的篱笆跳上跳下，对于任何会动的东西吠个不停。然而琳恩最喜欢的，是看到她的狗儿安定下来，静静地坐在篱笆旁，很专心、很乖地看着往来的路人。毕竟露西统管琳恩的家园，所以守护家园的确也是露西责无旁贷的责任，然而露西安详且警觉地坐在篱笆边看着四周，就已经把这个任务做到尽善尽美了。”

我每大都把这份纲要大声朗诵一遍，天天想象着露西听到篱笆有什么动静，便飞也似地往马路冲过去，接着突然急煞车，安安静静地坐下来观察四周，然后我便大大夸奖露西的样子。

这件事又拖了五周，我看到第一个好征兆。这一天，露西根本连跑都没跑！她坐在车道上，看着一只兴高采烈的狗儿路过家门，她就坐在那儿没动耶！不过，露西大概花了三个月才改头换面，而从这也可看出，虽然露西那么地顽固，我的意志却依然坚定无比。我撑下来了，而且现在我们两个都很快乐。

但是在钱财方面，我第一次试着撰写行动纲要时，成果就差得远了。我花了很大的功夫去描述钱财不断涌入的超写实情景，讲了一大堆根本就难以置信的故事。我可以感觉到，我的旧信念系统抛出了一个又一个的疑问：“这怎么可能办到？你哪有那么多时间啊？要是没人喜欢这种案子呢？”诸如此类。

后来我逐渐领悟到，我编造故事，犯不着布置得像是史蒂芬·史匹柏（Steven Spielberg）斥资拍摄的电影那样炫丽逼真，只要编个差不

多可信的小故事就够了。所以我重编一次，这次的故事比先前的减色不少，但让我觉得很有真实感。故事的重点，不在于钱财会如潮涌入，而是帮钱财多开几个出口，所以我会多谈付账单有多么轻松、我的计划做得有多么漂亮、我推出的贷款方案在市场上受到多么大的回响等等。哇，感觉真好！

一连几个星期，我天天都跟自己讲这个故事，天天都加点新材料，创造几个新角色，把故事润饰得更活泼，或是添加点新情节，让故事多发展几条支线出来。我也难免会失望，心里嘀咕着，自己怎么会连这个都信，然后便领悟到这等于是走回头路，于是长叹一声，再重新把故事讲一遍。

接着有了重大的突破。我突然想到了一个绝妙透顶的（也可以说是革命性的）好点子，只要用一半的力气，就可以把业务量拓增四倍。陆续地又有新人冒出来帮忙，所以到了约莫第六个月的时候，我的生活便又上了轨道，虽然不到一掷千金的豪奢地步，但日子毕竟过得宽裕而舒服。是的，我花了好一阵子才走到这一步。旧习难改，不过我毕竟把旧习改掉了。

所以，如果你很想出门旅行，那么千万别担心钱要从哪里来，只要开始撰写你的行动大纲，并且把好心情的能量散发到那上面去，然后去体会那微风拂面的感觉，体会美食吃进嘴里的味道，体会阳光照在身上的温暖。

如果你一直很想养一只赛马，那么千万别担心钱要从哪里来，只要开始撰写你的行动大纲，并且把好心情的能量散发到你理想中的马匹、训练师和马房上去，然后体会那马儿的鬃毛，嗅那马儿的味道，享受那万事顺利的感觉。

如果你们夫妻俩一直都憧憬着比较简单的生活，想要在乡下开一间附带早餐的家庭旅馆，那么就挑个完美的地点，身历其境地想象一下：你们走在蜿蜒的乡村小道上，呼吸清新空气，和装潢的师傅交换意见，

每个客人都很开心，而且你准备的餐点人人称道。

真的，只要这样就够了。你得把旧时让你提不起劲、消沉失望的行动纲要，换成这种光明积极的行动纲要。你把心目中想要的影像写下来、说出来，产生身历其境的感觉，并且尽量把说故事的时间拉长，直到你觉得事情有了眉目为止。于是，你再也不是消极地对现况做反应的人了，你已经成为现况的创造者。

### 从没生意到生意应接不暇

查理是我的好朋友，他在华盛顿州开设了一家具有相当规模的房地产中介公司。查理工作认真，善待员工，对于业务人员也十分支持，但是他在财务上碰到困难，而且好像找不到出路。

有次我们共进午餐，查理提起了这件事情。其实这一带的生意正缓慢地走下坡，每个人的业绩都在下滑，连他旗下最好的业务员都在考虑转行。每个人都知道景气终究会回春，但是在景气回春之前，也得养家活口呀！

查理并不是要问我如何解决这个问题，因为对他而言，这个问题似乎无解。在他的想法里，他是被低迷的景气害惨了。查理带着他手下的人，用尽了各种促销的手法，说尽了各种好话，但就是止不住节节败退的业绩。虽然我之前没跟查理谈过“吸引力法则”，但我想这应该是个很好的时机，因为就我对查理的了解，他至少会礼貌性地听一听。

问题的症结，与其说是市场上没有生意，倒不如说是他手下的业务人员没有生意。他们的业绩滑到谷底，所以大伙儿都紧闭阀门，不但为自己叫屈，也怪罪景气不好，结果造成了庞然大物般、以“匮乏”为中心的集体能量旋涡，而这只会使公司每况愈下。所以我建议查理跟旗下的员工开个会，直接对大家说，既然用尽了各种办法，没有一个行得通，那么干脆就用这最后一招试试看，反正就算不成，也没什么可损失的了。

我稍微提了一下“吸引力法则”的皮毛。我正视着他的眼睛，诚心

地讲解，希望我这个平铺直述、正经八百的态度会引起他的注意。“查理，如果让你的人照着这个计划去做的话，你们的生意会起死回生的。”

奏效了！我得承认，听到他如此真诚地答道：“然后呢？”，我不免有点沾沾自喜。

我建议查理先让每一位业务人员任意写下三个月内想要达成的业绩目标，然后把这个数字乘以三倍。（查理清了清喉咙，说道：“噢，天啊，又来了！”但是我当作没听到。）等到大家都心里有“数”之后，查理再个别地追问他们：你为什么想要这笔钱？一次只问一个人，而且要追问到底。这么一来，查理带过第一个人走过这么一遭之后，其它人就会立刻晓得要如何应用在自己身上。（他脸上原本痛苦的表情稍稍纾解，换上了“嗯，有点意思！”的表情。）

我不谈背后的道理，直接就解释：他们的第一个反应，大概是源自于“匮乏”的“不想要”。而那些“我之所以想要这笔钱，是为了要付账单”之类的句子，只会让他们感受到以往的感觉，那就是没有钱了，但账单却越来越多。

查理没立即会意过来，所以我请他讲，而我来问“为什么”。“好啦，查理，告诉我吧，你现在想要什么？”

“我想要把账单付清。”

“为什么？”

“这样心情才会好啊。”

“为什么？”

“因为我讨厌手头这么紧的感觉。”

“为什么？”

“因为手头紧让我觉得心情不好嘛！”（越来越接近了。）

“你不希望手头紧，那么你想要什么感觉？”

“自由的感觉！我想要有自由的感觉！”对啦，这个就对啦！

“很好，那么你的句子该怎么讲？”

“我要赚六万美元，好让自己感到自由。”

“好极了！那么这句话给你什么感觉？”

“噢，感觉是很好没错，不过，老天呀！景气这么差，我上哪儿去赚这个钱？”

“别去想钱的事情，钱不过是一叠脏兮兮的纸头儿。现在，请你告诉我，你的账单付清了之后，你想要用这笔钱去做什么？”

就这样，一点一滴地，隐藏多年的诸多梦想逐一现身。查理老早就想和他太太莎拉到百慕达群岛（Bermuda）去看看，评估一下退休后是否搬到那里去住。他们想要开船带孙儿们出海去玩，也想把地下室整修成设备齐全的视听室等等。

但是我听得出来，他唯一真正在意的是百慕达群岛，所以我要他多讲一点百慕达群岛的事情。我摆出最热忱的脸孔，整个人靠上前去，隔着桌子对他说道：“讲详细点，查理。你跟莎拉想在百慕达过什么样的退休生活？把你们梦想的每一个细节，通通讲给我听吧！”

结果效果好得令人吃惊！查理热切快活的能量，充塞了整个房间，直达天顶云霄。看起来他大概从来不敢敞开心胸地谈这个主题，所以他一直讲，而他讲得越多，感情放得越多，他的阀门就越是敞开。查理这不算是把能量注入到他想要的目标，他简直是在以能量密集地轰炸他想要的目标了。

我在他观想到一半时，打断他的话，说：“等一等！就是你现在讲的，身历其境般的感觉，你要让大家都产生这种感觉才行，你要告诉他们，不要钻牛角尖、紧抓着数字不放，而是要开始全神贯注地思考，

财富将会为他们带来什么东西。接着每个人都要把能量注入自己的目标里，直到他们能体验到你刚刚体验到的那种热情为止。这一来，你就能把他们的‘好心情’之门打开一个小缝。通常一谈到钱，就会联想到负面的含义，尤其是他们现在缺钱缺得凶，所以只要他们能够避开钱的事情，就会不知不觉地把钱财吸引过来。”

“查理，你的人会想要的东西，跟其它人想要的没两样：大家想要的不是一张一张印了字的纸，而是拥有印了字的纸之后，可以得到什么样的体验。你要叫他们承诺，保证连续做这个观想三十天，每天至少做一次，一次要十到十五分钟。”

六个星期之后，查理打电话来，报了第一个好消息，令我喜出望外。查理的手下实在是太消沉了，消沉到他不花什么功夫，就说服了他们来做这个小小的实验。

但是这没什么好惊讶的，因为我已经教查理要先做点“预先铺路”（preparing）的动作。我跟查理说，他要先在心里观想整个开会的过程，就按照他希望的方式（包括他手下的人各个敞开心胸、全力配合的样子）观想一遍，然后将“高昂”的能量注入这个观想之中。查理照我的话去做了，所以早在他们集合开会之前，他们就已经不那么抗拒了。

每个人都承诺要天天撰写新的行动纲要，并忠实地把“心情美好”的能量注入自己的愿望之中，只有一个人除外。大家都真诚地沉浸在这个计划里，并开始感觉到自己对人生感到热切许多，却不知道原因在哪里。他们的感觉变好了，那么谁还管它是什么原因造成的。

这个新鲜的试验进行了十个星期之后，业绩开始有了起色，有趣的是，这些生意都是从意想不到的地方冒出来的。有个业务小女生，她的姨妈住在伊利诺伊州，但现在她姨妈想搬到华盛顿州来定居了；另有一位妈妈业务员，她在军中服役的那个儿子，和同胞一块儿被调到华盛顿州的军事基地来了，所以要请妈妈帮每个人物色房子；又有一个业务员，经过人家的介绍，一连接了两个案子，而之前他还以为这个介绍人跟他

绝交了呢；还有一个业务员，想出了绝佳的营销手法，直接与经过严格筛选的买主联络，结果大大地成功。

每个人的业绩都有了起色，而且情况好到大家都坚信这绝对不只是巧合所能造成的。这几个业务人员面对着该区房地产历史上最严重的衰退，但他们却领悟到，他们可以度过这个困境，对自己的命运负起责任。

这一团人每天都跟自己的“内在 / 拓展之自我”连线，并深刻体验几个月以来未曾体会到的欢喜。他们以自己的愿望单，对着宇宙送出强烈的高频能量，而宇宙也以强度相同的情境、事件、点子和诱因来回应他们。最棒的是，这种良性循环是会传染的，所以好多人都受到影响。（其中唯一对这个实验不屑一顾的那个业务，最后辞职离开了公司。我们最后听到的消息，是他靠着太太的退休金生活。）

### 百元致富法

任何旧日的信念，只不过是那个不假思索的反应罢了！

换个角度来看，我们对于外界教导我们的信念，有着强烈的牵绊，而我们对于自己赖以生活的信念，有着更为强烈的牵绊。然而我们所寄托、所互动的旧日信念，好比说，不斗争就不能成功，不过是我们往日信以为真的生活原则而已。

举例而言，若是我们的生活出了什么状况触及旧日的信念，我们便会纯粹因为长久累积的习惯，朝这件事情释出负面的振波。

所以，就金钱而言，我们真正的目标，是要找出一个能够打破旧日振波反应模式的方法，这跟“多开几个出口让金钱的能量流出去”的用意是一样的，因为我们如果不打开许多出口，让金钱的能量流出去，金钱的能量就不会充斥在我们周遭。从我自己和许多朋友的实际经验来看，这个原则的确屡试不爽。

拿一张一百美元的大钞，或是你手边面额最大的钞票，放进你的皮夹里，然后，瞎拼去啰！

如果你能空出一整天来，很好；如果无法空出一整天，那么就趁午休的时候去逛百货公司，或是有很多店的地方。只要是你这张百元钞票能买得到的东西，你都去看看；也许是随身听，也许是长裤，也许是一个橄榄球，也许是件洋装，也许是一套手工具，或者是一组床罩；凡是会令你心动、让你想要买下来的东西，你都去看一看。

你那张百元钞票还在口袋里，所以你可以兴高采烈地对自己说：“我可以用这张百元钞票买这个，没问题！”

“哇，那个好棒，把那个买下来好了！”

“好呀，这不就是朝思暮想的东西嘛，现在我手边可有钱把它买下来了！”

你并不是在看一堆单价加起来一百美元的东西，而是在看一个个价格都接近一百美元、只要你肯买就可以用这张百元钞票买下来的东西。

等到你看了将近一千样东西之后，你再回头想想刚刚发生了什么事情；就情绪上而言，你已经花了十万美元，于是你从头到脚都感到兴旺蓬勃，并且把旧日以“匮乏”为中心的振波模式给压了下去。

我有个朋友，名叫乔瑟琳。有一阵子她差点儿就陷入严重的财务困境里，在那段沮丧绝望的日子里，她只觉得“虽有好转，但是太慢了”。虽然她也很清楚，这种态度绝对会把拨云见日的那一天拖到更久之后，但她就是无法摆脱昔日的振波模式。然后有一天，她想起了这个“百元致富法”，而且她一想到，就跳进了车子里，把成群的牛羊鸡鸭都丢在家里不管，一鼓作气地出了城，往她那一州最大的百货公司而去。

乔瑟琳在那百货公司里待了一天。而这个有点傻气的游戏，让她越来越飞扬快活，将一切忧虑抛在脑后，而且就情绪上而言，她一直在**花钱、花钱、花钱！**

乔瑟琳逛到筋疲力竭、但心里着实快活舒畅之后，终于打道回府。结果回到家的时候（我发誓，这是真的事情！）她发现她哥哥留了言，

答应借钱给她：又有个朋友留言，表示要借钱让她度过难关；另外还有个银行打电话来，说她的房屋贷款已经核准了，在一、两天内就可以拨款。不止如此，她还在开车回家的路上，想到了一个可以让她的生意起死回生的绝妙主意。花了几个钟头玩游戏，而得到这样的成果，的确值得。

### **预先铺路：预先勾勒未来的情景**

如果你真的希望日子能过得顺利一点，就一定要为你的能量打开更多的出口。多想几个目标，你的能量才有个去处；你的能量有了去处，才能保持流通。

“预先铺路”，并不是真的去铺柏油路，它其实指的是铺设一条无形的路，也就是创造出理想的环境或情景，以迎接特定事件的来临。“预先铺路”可说是“我就是希望事情这样发生”的能量，而你可以把这种能量注入日常生活之中，例如：

“今晚去看表演时，我要把车子停在很近很近的停车位。”

“我将会轻轻松松、而且准时地交出我的报告。”

“我将会度过愉快的一天。”

“中午的聚会，将会让双方的人都觉得很成功，而且还很快活！”

“我们两人之间的不快，很快就会消弥于无形。”

这就是“预先铺路”，把自己的振波和情绪预先送到未来的时空，以便把情况安排成你想要的那个样子。

“预先铺路”其实跟撰写行动纲领大同小异，只是“预先铺路”没有那么投入。“预先铺路”比较像是拍一张快照。等你运用习惯了，日常生活的大小事情都会“预先铺路”一番之后，便可以开始尝试把这个方法用在比较困难的商场困境上。好比说，一名已经拖了好久、迟迟无法成交的客户，于是你花了好些时间，专注地观想、体会你们高兴地开

会或者把契约签下来的情景。观想，然后产生切身的感受：让自己一整天都不断地观想、并体会那一连串快照里的气氛。

我有个朋友，碰到了一个要上法院、而且他自知一定会输掉的案子，于是他做了些“预先铺路”的工作。不过他不是观想自己会赢，因为这种画面他想象不出来（这也难怪）。他观想并切身感受的是，每个人都成为赢家，彼此握手、拍背，一团热络的样子。当然了，过了一、两天，还不到开庭的时候，那案子就皆大欢喜地和解了。

另外还有一位年轻的友人，遇上了个经常叨念她的衣着的老板。她老板显然很不喜欢人家穿短裙，而她偏偏是办公室里第一个穿短裙亮相的人。她实在受不了他的态度，最后终于做了些“预先铺路”的工作，并且产生了非常幽默的效果。她观想、感觉的是老板根本没注意到她穿的是什么衣服，但结果是他在另外三个女孩子同时穿短裙来上班的时候，公开称赞她的打扮。嘿，只要有效就好。

满桌子都是待办的文件？被琐碎的细节烦到受不了？那么就“预先铺路”一下，在上班之前就先观想你轻松地把事情做完吧！观想你泰然自若地做好工作的样子，说出你的企图，大声地对宇宙说出为什么你会有这个愿望。而且，除非你已经充满积极快乐的能量，满溢到你的阀门完全开启，否则绝对不可以开始办公，要不然的话，你会立刻坠入旧日的窠臼里。

“预先铺路”就是用你的愿望去设定你的能量，并且让这个能量先你而行。有时，你把能量送到某个地方，有时是要能量环绕在你的四周，有时则是要把能量送给某个人。没错，你是不能改变别人的心，也不能迫使他们做出违反他们心志、或是违反他们本性的事情。但是你可以在情况紧绷的时候，先“预先铺路”一下，创造出信赖且开放的气氛，以激发彼此的共同处。基础打好了之后，剩下的就看你以及你的“导引力量”的临场表现了。

把你想要的目标，跟宇宙说个明白，然后对准你的目标，送出大量

纯粹且光明的能量，并彷彿如身历其境地体会那种感觉，而且深信它即将实现：这，就是“预先铺路”。

### 集中能量来成就大事

生意清淡，而你想要多赚点钱，也许你盘算着要多找几个业务人员，或者并购，或者扩大预算。同样的老问题，同样的老方法。

我劝你，不妨汇集多人的能量，以便使你的应对方式产生加乘的效果。这跟查理的情形不一样，查理旗下的人，着重的是个人收入的增加，而你则是要让旗下的人撰写出他们为公司（终究也是为了自己）设想的行动大纲。

你的目标，是要创造出集体的磁力。任何一个团体，当大家把能量（不管是负面的还是正面的能量）集中在同一个目标上面时，大家共有的能量，就会变成原来能量的平方倍。因此集体的能量，的确是一种大得不可思议的力量。就算你们只有两个人，但只要两个人同时把自己的能量灌注在同一个目标上，能量就会变成原来的平方倍，也就是四倍。然而，如果你们有好多人同时把能量灌注在同一个目标上，就会产生庞大的磁力，并产生极大的变化。

自从工业革命以来，人们往往有个错误的观念，以为要多赚点钱，只要多雇几个人就行了。其实，想要多赚钱，症结在于你是否能让手下的员工，养成新的习惯，以心灵和情感来撰写行动大纲。每一家公司的成功，仗的都是这个办法，不管他们给这个办法冠上什么名目，例如合约完善、广告新颖、定价适中、产品受欢迎，还是业务人员主动积极等。总而言之，如果公司大多数的人没有共同的期待，那么不管什么目标都不会达到的。

反过来说，如果你能让你这一组的每一个人，都体会到签合同时的那种兴奋感，大家都体会到主办这个合约的人的光荣，大家想见并感受到大批人潮涌入店里的感觉，大家都看得见成功的景象，也体会到自己对于成功所做的贡献，那么众人集合起来的能量，将成等比级数增加，

至为惊人。这将会使你们往后做生意的方式完全改观。

### 这样做就行了

◆ 重点不在于钱，而在于你涌出什么样的能量。等到你不再牵挂着自己怎么这么匮乏的时候，钱就会来了。如果满脑子想着“钱不够”，心中冒出来的都是负面的情绪，那么金钱的能量是绝对流不出来的。所以，想个办法，打开自己的阀门吧！

◆ 只要心里有感召，路径图便会跟着出现，所以你就别去担心，要怎么做才会使梦想成真了吧！

◆ 在情感上一次又一次地把你想要的那笔钱花掉——为金钱的能量开凿出口，才能使金钱的能量流进来。你不能说：“给我某个金额的钱之后，我再决定要怎么花那笔钱。”先决定好你要怎么花这笔钱，这等于是允许金钱的能量流进来。金钱的能量需要出口，没有出口，钱就进不来。

◆ 养成“情绪上花钱”的习惯。随时观察各种东西，然后说：“我喜欢那个！”“噢，那个我也好喜欢！”“哇，那个东西根本就是为我而设计的，还有这个、那个……”并且身历其境地体会拥有那些东西的感觉。这时候，你“想要”的动能已经启动，不久你就会发现自己身处的环境，不是会让你最渴望的愿望成真，就是会让你次等渴望或再次等渴望的愿望成真。

◆ 敞开心怀！在家里的各个地方摆上“敞开心怀”的标语牌，告诉自己说：“我不再抗拒现况”，并且把这句话变成“想要”的句子，所以你要说：“我要学会敞开心怀。”然后，把那个受害者模式，也就是“当你付出的时候，你不过是个滥好人而已”的想法摆脱掉！

◆ 不要急着想要打点得分。你不能一开始就在行动纲领里写道，你明天就要让它实现。

◆ 注意你用的借口。如果你用的是紧闭阀门的借口，像是：“我学

历不够”、“他们只雇用认识的人”、“员工无能”“时机不好”等，那么你是绝对吸引不到一分五毛过来的。如果你任由那些借口挡住你的去路，即使你胜券在握，学历、训练、时机通通具足，也都发挥不了效果的。

◆ 如果你身边就有好些负面的、一天到晚在“匮乏”的主题上打转的人，那么你倒不难看出，为什么现下你是在什么定位上。你最好是盘点一下吧！

◆ 想要计算你人生中负面的能量有多少吗？看看你进帐的金额有多少就知道了！对于我们这些大半生都在跟金钱奋斗的人而言，流出了大量负面能量，就意味着我们进帐的钱不会多！对于我们而言，金钱的进帐，跟我们释出的负面能量，正好是成反比的。

◆ 最后，你一定要记住，目前的现况，跟以后情况可以怎么变化无关！如果你一生过程很坎坷，那么，你现在已经拥有可以扭转这一切的工具了。就算你现在的业绩、薪水、认同感，或是成功、平静、快乐的程度等，与你的理想还有差距，但是这一切也都准备好，就等你去改变它们了。

要多久才会改变？只要你开始养成释出高频振波的习惯，那么一个崭新的世界，将随之而来，就像白天之后一定有黑夜那般的肯定。一定会的，因为那是宇宙的法则，是宇宙的物理定律。

## 第九章 爱的真谛与幸福

其实这一章的内容，我宁可忘记，因为从“刻意创造”谈爱情这主题，并不是我能说得清楚。我伟大的爱情史发生于四十、五十年之前，也就是我所谓的“前——能量充斥期”，其结果可想而知。当时的我，不但无可救药地自怜自艾、浪漫得一点也不踏实、一心只依赖他人，而且还是个“什么都好”小姐：好个杰出的感情纪录呀！

纵然如此，我还是要谈谈根本的原则，让大家都知道，要怎样才能以流动的能量来创造交心的感情，因为这个过程与创造其它一切事物的过程并没有两样。因为，说真的，凡是我們有了盟友时，不管结盟的程度高低、对象是人还是物，就是缔造了感情。所以，让我们开始吧！

### 这才不是恶习造成的

感情的事情（不管是夫妻间、伴侣间、朋友间，或是同事间的感情）跟世界上其它所有的事情一样，都取决于我们的振波。而我们的振波，则取决于我们有什么感受。就是这样！

既然如此，那么就算不是才高八斗，我们也看得出自己是不是觉得心平气和，而且完全赞赏自己的伴侣。如果是的话，恭喜；但如果不是的话，我们的振波就会破坏感情，就算你坚信错根本不在你，都是另外那人的过失，也无济于事。

如果我们在言语上、或在心里面以任何形式指责、叫骂、或是抗议，就会把负面的东西吸引进来。

如果我们觉得自己被陷害、受到忽略或漠视、遭到误解或被占了便宜，或者产生不安全感，就会把负面的东西吸引进来。

如果我们急着要取悦他人、追求救赎或退让，就会把负面的东西吸引进来。

讲到这里，一定有人开始说：“是啊，不过……”

“是啊，不过你又不认识我的伴侣！”

“是啊，不过要是你得跟这种人生活在一起，或是跟这种人一起工作，你会有什么感觉？”

我也知道，如果一件事情两个人都有份，那么就有两个人同时发出振波，不过两人的振波和谐一致的情况，倒是少之又少。然而，我们毕竟是亲身体验、独一无二的创造者，是我们创造了自己的人生，而不是我们的伴侣、我们的父母，也不是刚刚把我们炒鱿鱼的上司。

所以，尽管你百般不愿意，但是我们毕竟不能不多加注意我们自己的阀门、自己的反应、自己的念头，以及自己的能量，因为只要我们对自已不喜欢的东西（无论是现在讨厌、还是以前讨厌的东西）多看一眼，就等于是邀请这类的事情多多出现，并且把自己喜欢的一切挡在外面。

重点在于，如果我们的伴侣、或是任何一个或深或浅的盟友，有个令我们讨厌的小小恶习（“不想要”），而我们不但在意，而巨阀门几乎紧闭的话，那么对方的恶习只会更加根深蒂固，因为我们的振波里，就涵括了这些恶习。

所有的感情，会走上破灭之路，都是因为身在其中的人习惯性地 will 注意力投注在不忍卒睹的情景上，就算这些景象毫无意义也不歇手，所以微不足道的、无关紧要的夸大，便由于不断地注意且投注了负面能量，而像雪球般地越滚越大：于是我们开始接到许多波长相同的不悦之事，而原本的小事也长大到难以负荷。这也就是说，你的另一半再也不会把牙膏盖子盖回去，而且因为我们不断地把负面的能量投注在上面，所以这个惹人厌的陋习，还会演变成我们痛恨至极的婚外情、车祸、裁员，甚至离婚。

“屋漏偏逢连夜雨”，记得吗？不断地释出厌恶任何东西的能量，早晚会把问题捅得更大。避不了的，物以类聚嘛！

当然，别人触犯我们的痛处时，我们浑身上下都会想要反击。这难道是你之前的一言一行所得的报应吗？才不是呢！不然，是因为自己的伴侣释出的能量所导致的吗？差远了！因为，人际关系跟其它一切事物一样，凡是出现在我们眼前的实况，必定是我们之前的感受、能量与振波所导致的结果。

换个方式来说好了：如果你想要改变你的人际关系，就得先改变你的振波。

### **“都是你的错”惹的祸**

大多数的人都认为，所谓“怪罪”，就是把犯下滔天大错的人给揪出来。不过，人们其实性喜怪罪他人，而且事情不分大小。我们会怪罪天气不好、怪罪路上的驾驶人粗鲁、怪罪牙膏盖子没盖回去，我们从早怪罪到晚，却没意会到自己有这个性子。

噢，是啰，我们怪罪这些状况时，大多是于理有据、情有可原的，但是又怎么样？“都是他的错”的振波是如此低沉厚实，连一丝幸福的感觉都透不进来。说真的，“都是他的错”的电磁能量是非常强劲的，强劲到当我们把振波发送给对方的时候，连通常很可靠的人事物也被搞得一团糟。而且，当我们把“都是他的错”的振波送给那个可恶、愚蠢、粗暴或酒醉的家伙时，只会使自己巴不得改变的事情更加恶化。

我有几个朋友一同出门，航空公司把他们的行李送错了地方，所以他们几个人在饭店里苦等了几个钟头，同时忍不住怒斥航空公司的疏失，越讲越气。曾有人看到他们几件重要行李，但是后来又莫名其妙地消失了，连航空公司的人都不知道该从何找起。最后，那几个朋友领悟到自己其实在坏事，因此改换态度，不再怪罪斥责，反而称赞相关人员平时效率一流。结果才过了五分钟（真的是五分钟！）他们就接到电话，说行李找到了，一个钟头之内就会送到饭店来。其实，就是因为他们改变态度之前，朝着航空公司的工作人员放出满腔怒火与“都是你的错”的能量，才会把原本不足挂齿的意外，变成理也理不清的棘手乱况。

某次，代人申请贷款，但是我将文件送达银行之后，银行的人却来电表示他们把最重要的正本文件搞丢了。我禁不住叨念银行行员的无能，但是接到的电话却显示情况每况愈下：又有别的东西搞丢了，又发现某个资料没有存档，又发生了这个问题、那个问题。我越是怒火冲天，眼前这出戏就越是演得荒腔走板。然后我突然发现我这样做等于是在扯后腿，于是换个心情，感谢这些行员平常做事牢靠又有效率。十五分钟之后，我便接到他们打来道歉的电话，所有的文件都找到了，贷款案也核准了。

有位来参加我主办研讨会的女子，认定就是她先生造成了双胞胎女儿都口吃，所以言谈中一直不断怪罪她先生。但是会后，她也只得有点不甘心地养成每天多少称赞一下她先生的习惯。过了六个月，她打电话跟我说，起初非常困难，但是熟了之后，她已经能在要开始怪罪她先生的时候，就赶快把自己的阀门打开，流出些赞美女儿、也多少赞美一下丈夫的能量。她最后一次打电话来时，两个女儿都已经近乎正常了。至于她先生后来的状况，就不得而知了。

重点是，“都是你的错”的能量，老是把事情弄得更糟。绝无例外！

可以说，在感情方面，人人有自己所讨厌的事情。而这些事情，有的是大事，有的是连我们自己都以为不足挂怀的小事。但其实我们讨厌的，没有一件是“小”事，而且所谓的“小”，往往是最大的问题。一件事情，如果大到会让我们在上面别上标签，那么即使别上去的标签是“小”，我们也不能据此就说，我们已经一点也不挂怀，或者我们已经能够坦然接受了。如果我们把一件事情加上标签，就表示我们已经把心神灌注在这上面，说得明白一点，就是我们正供应它能量，使得它不减反增。

重点是，如果我们心里为某事所苦，那么不管导致我们受苦的原因正不正当，我们都已经在吸引负面的能量了，事情就是这样！也许你只是因为衣服挂反了而觉得有点烦，也许烦你的是像强暴或吸毒这么可怕的问题。然而尽管厌烦的情绪强烈有别，但是对“现况”投注了负面能

量，终究是让问题越滚越大，因为这等于是在撰写负面的行动纲要。

的确，如果人家不让我们在他们的人生帆布上涂油彩，我们就无能为力了。如果对方不愿改变，那么无论你是写份新的行动纲要，还是发出赞许的振波，大概都发挥不了效果，除了能让自己的阀门打开之外。事实上，在我们涌出光明的能量时，对方仍很有可能拒人于千里之外，不管我们端上什么菜色都不屑一顾，也就是说，我们眼前大概只有分手一途。

这都是磁力的造化。如果对方很不愿意改变，而你很想改变，那么宇宙通用的物理学力量，就会把你们两人分开来。没错，听起来真可怕，但是你何不问问自己，这个人以负面的能量构筑起生活的一切，为什么你还要跟这种人在一起？

所以，别去在意伴侣的阀门打开了没。讲得明白一点，你根本连你的伴侣都不用在意！把你的心思移开，不要集中于周遭的事物上，并且坚持你一定要尽可能地打开阀门，无论有什么变化！

想要拥有理想的感情生活，唯一的办法就是写一段“无论有什么变化，都要打开自己的阀门”的行动纲要，并且坚持下去，这样的话，理想的感情生活（无论是与现在的伴侣、或是其它在振波上跟你更匹配的伴侣共同经营的感情生活）就会到来。（如果你还没猜到个中意思的话，这就是说：你往后会更加快乐。）

### **你一定要打开阀门**

如果你是闷不吭声地受苦，就像我以前那样，那么我要祝你好运。因为无论你烦恼的是什么事情，一定会野火烧不尽、春风吹又生。同样的，如果你理直气壮地为自己抱不平，如果你老是把所受的苦处挂在嘴上，如果你因为难言的痛苦而担心害怕、或因此而谄媚逢迎，那么，也请你注意了。你一定要把注意力从令你阀门紧闭的那件事情上面转移，立即开始把心思灌注在你理想的生活景况上。换句话说，就是别再管“不想要”的事情，把你的注意力集中于你“想要”的事物上，并且就此定

下来。

你的另一半有酗酒的问题？打开你的阀门，并且写出新的行动纲要吧！

你的另一半失业了？打开你的阀门，并且写出新的行动纲要吧！

你们两人因为钱而争吵不休？打开你的阀门，并且写出新的行动纲要吧！

现在就开始跟你的伴侣谈谈你想要什么、为什么想要，而不是你不想什么、为什么不要。

我知道，你大概觉得我讲这话很冷血，听起来，好像那个令你痛苦不堪的混帐东西根本就不用付什么责任似的。我们的游戏规则，叫作“都是他的错”，所以矛头不指着别人，反而指向自己，似乎没什么道理。

我在写这章的当头，趁空档去买些日用品，顺便想做个三温暖，让脑袋清醒一下，借此把那件事情抛在脑后，让人神清气爽起来。把那件事情抛在脑后？一点都不错！

开车到杂货店的路上，我心里禁不住开始抱怨起承租我那间小房子的年轻人，而且净说些恶毒的话。他们已经欠了好几个月的房租，所以我成天把他们没付房租这件事，放在心中萦绕不散，这样说还算含蓄哩。反正，车子里实在是发火的好地方，所以尽管嘴上说着虚情假意的关心与体谅，心中的怒气仍不断累积。说真的，当时我已经到达沸腾的边缘，但我却丝毫没有注意到，自己的振波正在创造出什么样的未来。

还好，我在超市购物时，那种到处找晦气的心情，终于使自己清醒了过来。伸手拿狗食的煞那，我突然发现自己的内心实在太扭曲，所以自问道：“我到底在烦什么？”然后便马上领悟到，我会这么烦躁，是因为我把心思都集中于房客“匮乏”的层面上了。

一开始，我很气自己。等我发现我甚至没办法把心思转移的时候，

心里就更气了。买完东西之后，我便往三温暖而去，同时趁着开车的时候，让自己轻松下来，心情也稍微好转，所以抵达三温暖时，我已经准备好，可以写一篇全新的行动纲要了。

首先，来些赞美：“他们都是好孩子，有他们陪在身边还不错。”这称不上是乐观积极的赞美，不过比起我方才的心情而言，这已经好多了。我可以感觉到，心里抗拒的情绪，又有点蠢蠢欲动了。

“我出门的时候，幸亏有他们帮忙照顾狗儿，之前的房客都躲得远远的。况且，之前的房客，也没有一个肯在我每年重新粉刷墙壁的时候，出手来帮帮忙。”嗯，感觉好多了。

“而且，他们是真心喜欢他们住的那间小屋，瞧他们把屋子弄得多别致。”到这时候，我的阀门已经半开，够让我开始撰写新的行动大纲了，所以我向着空无一人的池子走去，这样我就可以大声地自言自语，也不会遭人侧目了。

“你们俩刚刚找到工作？哇！太好了！我真的为你们高兴。我知道你们一直想添些新家具，这一来，你们就可以放胆去买了。”

我说了一样又一样，不断地画出我想要的理想图画，觉得不自然、离题太远时，就后退几步，觉得神清气爽的时候就前进几步。

后来，我回到家不过十分钟，那两个孩子就红光满面地跑来找我了。他们已经找到工作，虽然不是可长久的那一型，但是往后缴房租绝没问题，而且今天就把欠款还清！这个反应还真快！

他们明白，前一阵子实在付不出房租来，但是他们没有时时想着自己非常缺钱，而是想着他们有多爱这个地方，他们多么想把这个地方弄得更漂亮，所以两边的振波（他们与我的振波）一拍即合。如果他们一直想着事情有多么无可救药，那么就算我报以如山一般高的赞美，也是无济于事的。

**老是怎么倒霉？**

我学校毕业后的第一份工作是在纽约，我的东家是当时全世界最大的目录摄影公司，席尔斯百货（Sears）和蒙哥马利百货（Montgomery Ward）所有的时装照片和大部分的静物照片都出于此。

这份工作最有趣的地方，就是和时尚专家配合。他们为了让衣裳呈现出一流的曲线，甚至还极其巧妙地把擀面棍和啤酒罐塞在衣服各处。日复一日，进出我们工作室的，都是时下最俊美的年轻男女。这些模特儿们，我从不放在心上，但是其中有个高高瘦瘦、姿态优雅的红发女子，特别引人注目，因为她老是成为众人的笑柄。每次她来我们这里，不用等到她事毕离去、脚踏出大门，我们办公室里就会开始流传一系列关于她的最新笑谈了。

听起来，是这个女孩子老是留不住男朋友：她替换男友速率之快，快到她每次来拍照的时候，不是因为与旧男友分手而啜泣，就是因为有新男友而沾沾自喜。她活像个乒乓球似的，每次一飞越网子，就与男友分道扬镳。

“那个混帐东西！我打了那么多通电话，他连一通也没回。他跟别的男人没什么两样，全都自恋得要命，根本没时间来注意我。哼，他倒有时间去注意别的女朋友。”

她一味地把问题怪罪到他人身上，结果把更多具有同样心态的人给吸引过来，旁人不但看得目不暇接，她自己也变成公司恒常的笑柄。偶尔也会有人感到一丝怜悯，叹道：“这么美的女孩子，怎么老是这么倒霉？像她条件这么好的女孩子，怎么可能发生这种事情？”诸如此类的话。

老是这么倒霉？才不是呢！这位出众的青春美女，吸引过来的都是跟她振波相同的人，也就是说，她习惯性地以这个角度看待异性，而她吸引到的，也是以同样角度看待异性的人。而且她的振波从未改变。她知道自己要吸引异性，简直易如反掌，而事实也确实如此，但是她却老是吸引到同一种类型的男人，道理很简单：他们都是因为她不断送出的

振波所吸引过来的，而每次这种男人一出现，然后又千篇一律地走入历史之后，她便送出更多负面的“不想要”振波，把下一个同类型的男人吸引过来，如此一再重复。既然她一思及那一大串前任男友时，蹦出来的唯一念头就是：“那可恶的家伙”，所以她唯一能吸引到的，就是“那可恶的家伙”的复制品。她时时不忘怪罪他人的心态，所送出的振波是如此地强烈，强烈到她竟然连启动另一段异于昔日的恋情的机会都没有。

### **宽恕就是把那事忘了吧**

不用说也知道，一个人要先有宽恕他人的高昂心情，必定得先承认自己有罪。也就是说，在一般人眼里，“宽恕”与“怪罪”其实没什么两样。这么说起来，真正的宽恕，其实是少之又少。

一发生什么事情、人家一讲了什么话，然后我们便像训练多年的海狮一样，立刻直觉地以振波吼回去。如果当时放任它去的话，我们会快乐得不得了；但我们反而涌出负面的情绪，结果一下子就进入“怪罪他人”的模式里了。

现在假设我们决定要宽恕某人好了，这真不错，不过提示你一下：宽恕，是把我们自己抗拒光明能量的情绪放开，而不是把抗拒那个犯了错、而我们慈悲以待之的人的情绪放开。宽恕，是根本就把当初发生那件可恶的事情忘得一干二净哟！

当我们宽恕某人时，通常是表示我们认定对方做了错事，但我们愿意原谅这个人。但是对方果真做错了吗？就算是好了，不过即使在我们口称宽恕的当头，我们仍然私下紧抓着对方的错处不放。然而宽恕的真正内涵，是完全把当初令我们暴跳如雷的那件事情放开、一点儿都不去想它（也就是不会把自己的心思集中于这上面）。而且不管那是十分钟前发生的事情，还是五十年前发生的事情，道理都是一样的。为什么？因为除非我们把它放开，否则一定会吸引来更多同样的状况，道理就在这里。而且如果这件事情随着我们的振波而波动，那么我们不是会把同

样的事情吸引过来，就是会把振波类似的事情吸引过来。而且如果我们的振波不改变的话，这个情况还会不断重演。

如果有宽恕的需要，一定表示在这之前，我们曾怪罪对方或做出某种评断，不然的话，我们何必宽恕呢？而我们如果把“评断”或“怪罪”放在心里，就是在挂念“不想要”的事情。所以，宽恕的第一步，就是把当初导致你怪罪对方的那个抗拒感放开，也就是说，你要能够讲出这样的话来：“谁管他？谁在乎啊？也许那个白痴做的事情真的很可怕，也许他做的事情毫无品味可言，那又怎么样？”

我们现在讲的，是真诚面对内心、毫无条件的爱，不过我敢说，五千万个人里面也不见得找到一个懂这个道理的人。我以前就不懂啊！我以前总以为，无条件的爱，指的是无论对方怎么卑下，你照样还是爱着他。然而，言外之意就是，我仍然把对方的卑下之处放在自己的心上，把他们的卑下之处纳入我的振波之中。

其实无条件的爱的真谛是：

“我要保持我的阀门敞开，通往无上的幸福，不管你做了什么疯狂的事情。”（要记住，你根本不用改变它、甚至无须喜欢它。你只要把焦点转移，不要再注意它就行了！）

无条件的爱意味着：我不用等到一切条件齐备，才让自己快乐起来。我再也不会注意你那些愚蠢的习惯，因为无须事事完美，我也会把我的爱送给你。

“尽管你那么可恶，尽管你讲了很伤人的话，但是你的选择，一点都不会影响到我的选择。而我的选择就是永远要保持阀门敞开、心情愉快。我再也不要因为外界的事情让我难过，就怪罪环境不好、或怪罪你恶习不改。”

我当然知道这听起来像是不可能的任务，但是，到底要怎么样我们才肯让自己快乐起来？这种“我才不在乎你做了什么事情，反正我的阀

门要永远敞开就对了”的心态，最大的好处就在于，你肯让自己随时随地进入你“想要”的境界之中；他人的行动，再也不会羁绊你、影响你的生活体验了。

难道这是说，我们应该宽恕虐待自己的人吗？不是，不是旧式的那种宽恕，绝对不是的。旧式的宽恕，意味着你仍把那件错事放在自己的振波之中，所以会引来更多同样的错事。不过我说的宽恕，指的是把那件错事忘掉，把你自己的阀门完全打开，撰写新的行动纲要，让你的振波远离那一团烂帐。

难道这是说，我们应该宽恕发生外遇的伴侣吗？不是的，不是叫你用旧的方式去宽恕对方。如果你俩之间的默契是彼此专一，那么就请你把它忘掉，打开你自己的阀门；如果你真的不想在这次的恋情、或是下次的恋情中碰到这种事情的话。如果你能把它忘掉，并打开自己的阀门，那么你不是会以高昂的振波，把你理想中的和谐恋情吸引过来，就是会把你的理想中的新伴侣给吸引过来。

那么，这个意思是叫你“不要宽恕对方”了吗？差远了。正好相反，我的意思是要你当下就宽恕。要从“我有没有宽恕你？当然有。那么以后呢？”这个境界，走到“噢，亲爱的，这个我说不上来，你之前的行径实在太可怕了”，还有很长一段路呢！

如果你一次只能宽恕一点点，那么就一点一滴地来，也可以行得通。但是你要牢牢记住这句话：终究而言，宽恕就是忘记，除非你想要旧事重演！

若是全神贯注在恋情中你所讨厌的面向上，那么你永远也得不到你想要的结果——想都别想，照这样下去，就算再一百万年也等不到。事情如此，再单纯也不过了。如果你希望你的恋情朝你期待的方向去发展，就一定得：

**把你的心思，从现况上面转移；全神贯注地打开阀门——你的阀**

门。

唯有如此，你眼前的不如意事才有改变的机会；而你的恋情，也要如此，才可能延续下去。

我能帮你什么忙？

“我的伴侣生病了，我能帮他什么忙？”

“我的另一半失业了，我能帮她什么忙？”

“我哥哥对全世界都感到忿忿不平，我能帮他什么忙？”

我们都想帮上一点忙。为了让那个人更好过一点，我们很愿意做点事、讲点话，或是给点什么。

如果你想得更深入，就会发现你把自己全副的注意力，都集中在那个人身上。而当你全神贯注地想着对方的苦痛时，你等于是参与了他的振波活动，把自己的振波和对方的振波融合在一起，直到你的阀门跟他的阀门一样紧闭着为止。这时，你把注意力的焦点摆在负面的现况上，因此你心中的负面情绪，便比一开始的时候还要多了。更糟的是，此举只会使对方的负面振波每况愈下，这时候，对方的负面振波更多了。

既然如此，那么我们要怎么帮忙呢？在你想到对方之前，要先让自己生出美好的感觉、阀门完全打开。然后，你便可以激发对方像你一样敞开阀门——你不见得一定能令对方打开阀门，只是设法去激励对方这么做。你的目标并不是在对方的帆布上作画，而是真诚地把画笔和颜料交给对方去用。

换个角度来看，如果你一直想着那个人生病了、失业了，或是房子遭火灾有多可怕，那么本来就身陷于“匮乏”振波而难以自拔的那个人，他的负面振波将因为你的“匮乏”振波而更加强化。

所以，你不该想着对方境遇多么悲惨，反而应该想着他们置身于快乐美好的境地。这一来，只要他们心底有一丝一毫想要跨步向前的念

头，你的光明、关爱之能量便能形成强烈的力量，使他们开朗欢畅起来。

讲到这里，就不难明白，为什么大半的祈祷都起不了作用。如果我们为某人祈祷的时候，心里多少觉得对方是匮乏、不如人意的，就表示我们的祈祷是出自于“匮乏”的境地。我们以为对方有所缺乏，然而对方其实是与宇宙中每一种力量都旗鼓相当。他们只是忘了自己有这个力量，就连为他们祈祷的我们，也不时忘了他们有这个力量。

我有个朋友，她的父亲卧病在床，生命垂危，而且与她相隔三千英里。她每天晚上入睡之前，都会送些“康复痊愈”的思绪给她父亲，希望能帮上一点忙，让父亲好转过来。但由于她自己闷闷不快，所以她心想的都是父亲匮乏的那一面，总觉得父亲孤单、可怜，这么个没有朋友、没有求生意愿的老人卧病在床，实在惨不忍睹。结果她父亲的病情日益加重。

然后她突然想到“吸引力法则”，并领悟到她之前那样想，根本就跟她心目中的希望南辕北辙。在那之后，她每晚躺在床上准备入睡时，就开始想着她父亲从前生龙活虎、妙趣横生、周旋于众人之间的样子。她重新去体会当年父女俩一起打网球，以及全家人一同在池塘上溜冰的种种美好，并且身历其境地体会那些欢乐的片刻带给她的喜悦。于是三天之后（才三天！）她父亲就打电话来，说他觉得好多了，几年来从没这么舒服过，所以想问问女儿有没有空让他过来看看她！

她是促成这一切的功臣吗？她唯一的功劳，就是提供她父亲一个机会，让他自己拿起新的画笔和颜料。她的振波助了父亲一臂之力，就好像我们把救生圈丢给掉进河里的人一样，他们可以抓住救生圈，也可以放开救生圈，但是那个选择权在于他们自己，而且只有他们能为自己做出选择。

## 我们分手吧

“我应该这样做，还是应该那样做？到底该不该呢？”每个人都有过这样的经验：明明知道自己应该起而行，但却因为不知道该怎么做而

苦恼不已。等一下，是我们真的不知道答案在哪里，还是我们不想要答案？

如果你已经彻底地想过“吸引力法则”，并且彻底实行“刻意创造”的过程，但是你的伴侣却没有与你同行，那么，除非你的老伴决心追赶过来，否则你可能会觉得两人之间似乎有了裂痕。如果你已经声嘶力竭地把画笔和颜料都提供给对方，但是对方就是丝毫不为所动，那么你们可能已经渐行渐远。或者，说不定你早就决定，无论如何都要决裂了。不管你走的是哪一条路，都让我们以新的方式来思考两人分手的场景吧！

首先，我们得对付一个以令人产生各种情绪反应的字眼。这一次，我们碰到的字眼是“感情”。当然，大多数人都不把“感情”这事，当作是兴奋愉快的好事；许多人一想到跟“感情”相关的念头，就像想到“金钱”二字时一样，立刻冒出许多负面的感觉。这也许是因为自己的家庭因素，或者源于自己风波不断的情海生涯，也可能两者都有；不管怎么样，反正一提到“感情”，就会勾起众人心里又爱又恨的感觉。

因此，我们在分手、或者碰上可能会分手的景况时，甚至在我们分手了之后，每一思及自己要重新坠入纠缠复杂的情网，总是会产生些不快的念头。不过，我们依然开始结交新的对象，并且立刻碰上另一个跟你写了相同、甚至更加差劲的行动大纲的人。是的，旧事又重演了，只是对方的角色换了个人来扮演而已。

所以我们一定要改变行动大纲！如果我们希望事情有个变化，不管是希望目前这段恋情会更好、还是希望下次的恋情会更好，都一定要先想见那个美好的景况、并身历其境地去体会那个美好的感觉。如果我们希望事情有变化，**就一定要改变自己的行动大纲。**

比方说，你已经结束了一段恋情，目前是自己一个人。你很喜欢这个“刻意创造”的游戏，所以你告诉自己说，你已经准备好要跟一个新伴侣一同体验生活了。结果呢，你第一个想到的念头是什么？是上一次

的恋情！而且你往往一想到这，就变得激动且愤怒，充满了强烈的负面感觉。于是你就像那位老是找不到心仪男子的美女模特儿一样，立刻又吸引了跟上次一模一样、甚至还更糟糕的对象。

你一定要改变你的行动大纲，并且立刻把你现在紧抓不放的情绪放开——立刻放开！你应当想办法对于过去的事情，生出不一样的感觉。如果你不这样做，反而要把自己宝贵的一生用于憎恨与愤怒上，那么你的下一回合一定会旧事重演，甚至还更糟糕，因为你发送出去的，就是憎恨与愤怒的振波。而你所振动的，会报应在自己身上。你不可能振动“这个”，而得到“那个”。

下面这句话，大概不至于让你高兴得跳了起来，但这是真的：所有的感情，都永远不会断、永远也不会停的。光是你们两人（或是你们三人、或是你们二十个人）同在一个屋檐下、在同一间办公室里，或者同在一家酒馆里聚在一起的缘分，便足以让你们之间产生永远、永远也不停止的振波线。所以，如果你把自己众多的感情振波线中之任何一条，变成负面的振波线，那么，想必接下来的，不用说也知道了；你会不断地发送出负面的振波，而这些负面的振波会搜寻跟自己不相上下的振波。

与你朝夕共处的那家伙，也许把你打得遍体鳞伤，也许说穿了他就是个烂人。但如果你再也不想碰上同样的事情，就得在下一刻找个东西去爱，找出一个能让你由衷地喜爱、并且把负面的振波线放开的东西，然后爱上它。不然的话，不管你等了多久才找到下一个伴侣，不管你做了多少自以为是的补救措施，都一定会把你之前讨厌的所有状况都吸引过来。

这是因为你还一直沉浸于过去的情境里，你把那些人、事、物放在心里，并且一再地告诉朋友说，还好你早早把对方给甩了，又特别强调说，你真的很气自己怎么能够忍受对方这么久。然而，如果你还在想那些事情、而且切身地体会那个不快的情绪，那么你**一定会继续把这种事情吸引过来**，因为你的振波与你的心情是一致的。

同样的，如果你不断地怪罪父母亲，也会前景堪虞。我们把心思放在哪里，就会得到什么样的未来，道理就这么简单。所以如果你到现在还紧紧抓着小时候那些丑恶的事情不放，那么你一定会继续把那起丑恶的事情吸引进来——你不是会在恋情中、婚姻中碰上这种事情，就是在工作上旧事重演。

再回到现况上来说吧！比方说，你现在的感情关系，仍让你感到迟疑彷徨，你仍然跟对方一起生活、或一起工作，但你却不禁自问：这段情缘是否应该继续下去？其实，你现在就应该把你的注意力从这个痛苦的情境中转移，你应该立刻理清自己到底在挂念什么事情，并且马上把自己负面的振波做一百八十度的转变。这样做不见得能随即让现下的生活变得好起来，但是铁定能让你把注意力转开，不再全神关注眼前的问题，这一来，你才能够摸索到答案，因为除非你把自己和眼前的困境脱钩，并且提升自己的振波频率，否则是得不到答案、找不到出路。

所以，请你爱他们吧！不管他们值不值得爱；即使他们坏到就算你对他们下蛊也毫不为过，也请你给他们一点赞美吧！只要你能打破负面力量的连环吸引力，就能找到答案——知道自己该走还是该留。而且就算你打定主意离去了，以后也一定不会吸引到像上一个那样糟糕的人。

### 痛苦的循环

我有个认识很久的朋友，差不多每一、两个月就会从数百里之外打电话来，把她所有棘手的问题通通倒在我身上。那是很早以前的事情了，那时候的我，对于“被他人的负面振波牵绊住”，以及“随着他人的负面振波一起沉沦”的道理仍一无所知。

这个状况持续了好几年，而随着日子一天一天地过，那一大堆没完没了的问题，却越来越变本加厉。

每次接到电话，我总是立刻加入她的负面振波的行列，自以为这样才能帮得上忙。我对她大表同情，设身处地得体验她的痛苦，所以挂上电话之后，往往难过得要走到森林里走一大圈，才能让自己恢复正常。

当时我并不知道，我这样做，不但会助长她的负面振波，还会使自己深陷于其中而无法自拔！当时的情况很糟糕，但是除非我叫她不要再打电话来，否则这一切一定会持续下去，但是我实在不愿开口跟她说这种话。更糟糕的是，即使在没跟她通电话的时候，我也会想象她身陷困境、到处碰壁的样子，担心她就像个定时炸弹一般，不晓得什么时候会炸开来。

等我终于了解到，我这样应和她，会对我们两人的振波产生什么影响之后，便开始送出不一样的思想波给她，我会想着她一切丰足、快乐欢心的样子，虽说这的确不是一件容易的事情。但是她根本不想把自己的不幸抛在一旁，也不想去理会我提供给她的画笔、颜料什么的。

终于有一天，她打电话来宣布我不肯应和她的十大恶行，说我没良心、没心肝、只管自己等，还骂了一些我连提都不愿再提的话。说起来，她讲的话可能也没有错，因为我再也不愿加入她的“痛苦循环”之中了。我如果不放手，就会再度跟着她一起沉沦没顶；但是我已经不想把自己也赔上去了。此后我再也没有接到她的电话，但是我仍然尽量在心中想见她过得很好的样子；也许有一天，一切真的会变得那么美好……

不管我们怎么努力，“补救”一定是行不通的。因为，我们如果认为某人需要“补救”（就好像我认为那个朋友需要“补救”一样），就等于认定了他们是“错误”的，同时还把大量的负面能量灌注到他们身上。

其实，我们应该要反过来做才是。如果能在他们身上找到任何（什么都可以）值得称颂的地方，并且以我们本身积极、光明的振波，播下他们转好的希望种子，就等于是在为他们开创了契机。

如果我们想把某人从苦难中拯救出来，就送出“没事的，马上就过去了”的振波吧！通常这样做会让对方镇定下来，并且使他们有机会让心情好起来。这做法虽然有点阿Q，但是对方会觉得舒坦一点，而你也可以喘息一下。这时候，你就可以送出颜料与画笔给他们了。当然，对方可能会接受，也可能不接受；如果他们不接受，就算了吧！但是如果

你加入他们的行列，甚至只是打从心底地怜悯他们，都只会把苦难不断扩大：因为他们的负面振波与你的负面振波会合之后，变得更为强大了。

地球上的每一个人，都有内在的“导引力量”，而这个“导引力量”将引领他们的方向——如果他们决定听从“导引力量”的话。但是有时候，他们的选择是“沉沦”，那么我们也只得放手任他们去。要不然的话，我们会跟他们一起沉沦下去，因为双方的振波都锁在这个痛苦的循环上面了。

### 把一家子的能量汇集起来

如果你家中的某个成员令你气得要命，那么你再多注意那家伙，也只会让事情变得更糟，甚至会使你生命中的其它面向受到影响。你若关上了那个问题小子的阀门，就等于是关上了你一切生命的阀门。你若关上了有关你的伴侣的阀门，也等于是关上了你一切生命的阀门。那么，我们要怎么样，才能让同一个屋檐下的人，即使不跟我们同轨道，也多少跟我们走同一个方向呢？我有个很要好的朋友，在这方面做得非常成功。

这位好朋友叫做佩姬，她那个十几岁的儿子，老是激起周遭人的嫌恶。对于家人来说，这个会因为毒品而丑态毕露的问题少年，是他们心里的痛。

佩姬学了“吸引力法则”之后，决定要看看她能不能把个人的欲望，汇合成比较集中的方向，而不是大家东一个念头、西一个念头。一开始的时候，大家做得很辛苦，因为他们还是把注意力摆在这个儿子身上，而不是把注意力摆在自己的阀门上。

然而过了不久，他们就召开家庭会议，把他们“想要”的愿望讲出来。可想而知地，开始进行的前几回所收录的“想要”，倒比较像是每一个人的“不想要”，而且多半是冲着那个儿子来的。但是过了一阵子，家里的人便开始热切地讲出积极且光明的“想要”了。

下一步是谈“为什么”。他们一开始谈为什么会有这些“想要”的愿望，便赋予这些愿望鲜丽的色彩。家里的每一个人都希望将来的感受，会比现下的感受更好，所以这些“想要”就变成全家一致的意图，而奇迹便从此刻起不断地冒出来。

首先，他们都真诚地想要凝聚在一起，他们都想要一起活动、一起出门，这是有史以来第一次，而且效果好极了！虽然儿子的成绩并没有一飞冲天，但是他有很大的改变，已经不会被学校踢出来了，而且爸爸妈妈也都很支持他。爸爸妈妈都决心要把自己的阀门打开，想象他们的儿子是个有朝气而且快乐的年轻人。他们的振波与儿子心底的愿望汇合在一起，所以在未多着墨的情况下，毒品的问题就自然解决了。

佩姬家的人很快乐，但并不是从此以后就过着幸福快乐的生活。时间一久，他们也碰到一般人会碰到的问题，偶尔他们的老习惯还是会冒出来，非要等环境改变了之后，心情才肯快乐起来。但是他们全家人紧守在一起，每个星期一定会聚在一块，重申全家共同的意图与愿望。就算家里哪个人的境遇又遭逢困难，另外两个人也会维持彼此之间的联系，既帮助自己、也帮助受困的那个人重新找到自己的“导引力量”，回到阀门大开的常轨上来。

### **别的不用管，全都不用管**

当我们不再迷失于现况之中，开始处理自己阀门的问题时，生命便有了新的光彩。如果我们的的心思，是用于赞美与欣赏，而非批评与怪罪，我们便能化身为转化的触媒，帮每个人的振波频率升高，包括我们自己的在内，并引来更多积极且光明的面向。

所以我们要时刻提防那些把阀门关闭起来的宣言，像是：“我爱你，但是……”，或是“你怎么从来都没有……”

我们的心里，应该尽量寻找打开阀门的宣言，像是：“我不知道你未来会怎么样，但是反正那一定是很好的。”“我根本不会为你担心，也不为我俩担心，因为我知道不管未来发生什么事情，都一定是好的。”

“如果说，这世界上有哪个地方会发生好事，那一定是我家！”

赞美你的家人，还有个附加的好处：你的阀门一旦打开，就是对每一件事情（而不只是你的家人而已）都打开阀门了。所以你赞美了伴侣的现在或过去之后，结果可能是招来一份新工作！你也许是个单身的母亲或父亲，而你在赞美孩子之后，新的伴侣可能会冒出来！说不定在你赞美了家里的布置之后，你的问题孩子就回头了！

这些都是能量在作用，这些都是你的感受所发挥出来的效果。所以，现在就写下新的行动大纲，不要管它怎么发生、何时发生，也别再叨念着它为什么还不发生。把你的注意力转移，不要去注意别人的阀门，而要注意自己的阀门。于是，它就发生了，不管你家里的人在做什么、不管这地球上的其它人在做什么，你的行动大纲都会成真，因为你再也不像以前那样，光是响应而已，你现在已经是个有自知能力的创造者了！

只要打开你的阀门就好，别的都不用管，全都不用管！因为别的事情自然会自己理好，我保证！

## 第十章 开启生命的能源

讲到这里，我想大家应该都已经知道，我并非不食人间烟火。我的手里没有数不完的金币，也没有坐拥六、七间别墅，我也不是那种会在仆从如云、俯瞰加勒比海的庄园里看腻了风景之后，就随便从四辆手工打造的蓝宝坚尼跑车（Lamborghini）中挑一辆出去兜风的人。

那么，从我学会控制自己的能量之后，我的生命有没有改变呢？有，起了一百八十度的转变！当然了，我仍有许多旧时的信念，并因此偶尔把心思集中于负面的焦点、负面的感受上，甚至心情大坏、关起阀门，直到我意会到自己正在做什么事情，并且把它扭转过来为止。这个过程，有时候很快，像闪电般一下子就扭转过去了；有时候却很慢，慢到好像我一辈子都无法从痛苦的深渊中拔出来似的。

不过近年来，在我的能量生涯中，有一个领域所带给我的快乐，比金钱无虞、或是感情丰收的更为快乐。这个领域，就是我的身体。

我四十几岁，正当扮演“受害人”角色的高峰期，我的腰背也差劲到了极点，一发作起来，甚至整整一个星期下不了床，就算不躺在床上，那份痛楚也厉害到令我大叫出来，连隔壁州都可以听到我的叫声。虽然只要我能把自己弄进车里，那么不管怎么狼狈，也能把车子开到公司，但是一到公司之后，我一整天就只能站在办公桌前、或跪在办公桌前工作，因为坐下来实在太痛苦了。

后来我强迫自己定期运动，好不容易把疼痛控制住，然后就开始到处看诊，我看了四百二十二个半医生，为的是要找出为什么我的心脏一天到晚大跳激烈的伦巴舞（rumba），而不是乖乖地跳两步舞。最后，有个全科医生（holistic M. D.）终于断定我是严重的低血糖症，“可能是因为压力所引起”。说得还真是含蓄。

当时的我，无论是在生理上、心理上或精神上，状态都不太好。这二十几年来，我无时无刻不把“匿名戒酒协会”（Alcoholics Anonymous）

的教训放在心里，但是除了保持滴酒不沾外，别的好像都没效。人生似乎少不了精神上的目标，但当时的我，却连一个目标也找不到。我的问题可大了。

接下来，是关节不听使唤、体重过重、容易疲倦、视力太差、牙齿不好，还一直掉头发，这起都是征兆——什么征兆？一般老化的征兆吗？才不是哩！这些都是以关闭的阀门、而非敞开的阀门来过生活的征兆，它们意味着，这个人生已经不再与“大能源”连结起来，而且这个人生散发出来的负面振波远多于正面振波。而这些不都是老化的征兆吗！

但是，我怎么会把阀门关得这么紧？我怎么会生出那么多负面振波，多到把自己的身体都毁了？我并非十恶不赦，对于负面的事情习以为常的坏蛋呀！我是出身于寻常、运作失衡的中上层家庭里的小孩。该做的事情我都做了：我上了该上的学院，穿上我该穿的衣服，做我该做的工作，住在我该住的城市里。对于这一切，我总以一成不变的欢喜态度待之，脸上也缀以适当的笑容。然而，在这一切之下，我的“正常”基调，却负面得很。负面的一切，乃是我的最佳伙伴，而且年纪越大，越是如此。

我也有开心的时刻，我也有快乐的时刻，而且我绝对、绝对不会认为自己是负面的人。我的朋友们也是一样：他们不但不会说我是负面的人，反而认为我是个无比乐观的拉拉队人物。不过，我老是在担心，事情无分轻重大小，我通通担心。尽管我脸上挂着微笑、嘴上说着好话，但是我老是注意“匮乏”的那一面，不管是我缺少的、还是人家缺少的。我认识的每一个人，都是这样的嘛！

现在，距离腰背问题和低血糖期已经过了二十几年，而我潜心学习“吸引力法则”也有好几年了，我觉得，我这辈子从没像现在这么好看、这么舒服、这么灵活过，日子也属现在过得最好。连我十几岁时，都没有像现在这般充沛的活力。而且在我之前的生命中，能够胸有成竹地朝自己的目标去生活的时光，也是绝无仅有。

现在，“恐惧”并非我的世界里的常客，“担忧”和“顾虑”也难得找上门来。大部分的时候，钱来得都很容易（你以为我在这方面是一等一的高手？你一定是在开玩笑吧！），新的点子不断冒出来，工作也能够轻松又有趣地完成。我做的是我想要做的事，而且是我想要做的时候才去做，很多时候皆是如此。对于负面的事情，我只会注意一下子就过去了；或者就看我想要注意它多久，就注意多久。我还能够依照自己的设计，一连享有多日的超高度快乐。这一切有没有副作用？啊，有的，那就是我的健康状况好极了！

### 保持生命线畅通

这年头，每个人都知道，生理上与心理上的健康息息相关，连医生也知道这一点，看反面的实验就知道了嘛！科学家们发现，如果不断地惊吓老鼠，老鼠会染上癌症；年幼的黑猩猩如果被人硬生生地和母亲拆散开来，可能会出现糖尿病的症状。科学界和医学界的人都很清楚，身与心之间有种特别的关联，只是他们说不上来到底是什么。要是告诉他们，这个特别的关联就是我们自身的“能源”，不晓得他们会惊讶成什么样子？（我的脑海里浮现了一段卡通的情景：两名医生各站在手术台的左右，手术台上的病人已经被开膛剖腹了；其中一名医生对另外一人说：“我已经把肿瘤拿出来了，但是该死的，那个非打开不可的‘阀门’，到底是在哪里？”）（译注：“瓣膜”与“阀门”是同一个字“valve”）

不管是什么样的病痛，都是因为我们的生命能量（生命能量在自然的情况下，是处于高能的状态）被负面能量呛到了，才会导致细胞受损。

当然啦，每一个人身上，至少都有这么一条生命能源的线；要不然，我们就不会在这里了。但是，“把生命能源的线掐断（关闭阀门）”的状态，与“大开阀门让生命的能源自在流动”的状态，根本就是两码子事：前者是身体得不到生命能源的滋养而枯萎，后者则是不断地为身体供应补给品。因此，如果某一个人的振波经常都较高，那么疾病就不可能上身，就算上身也不可能持久。这是颠扑不破的道理。

我们的身体，毕竟是宇宙的一份子，所以当我们一动了念，振波就会流遍我们全身，并且无限延展。如果流过我们身体的振波，与人体天生的计划（阀门大开、感觉美好）不谋而合，那么每一个细胞，都会欣欣向荣。

然而如果我们释放出去的是负面的能源，细胞就无法坚持它们的本分了。我们必须以本身所消化实体的食物来喂养细胞，但是光靠这个，还不足以让细胞运作如常。高频的生命能源，乃是细胞生命所不可或缺的要害，如果少了这一样，细胞就会提早衰老甚至死亡，再也不能如常地复制细胞、并维持健康的人生了。

疾病之所以存在，只有一个理由：生了病的这个人，所散发出的低频能源，比他散发出的高频能源还多。这也难怪世界上会有这么多疾病。然而，如果有一个大致上很快乐的人，那么他一定是很健康的。绝无例外！人们之所以会生病，是因为人们把自己的生命线掐住了。尽管从外表上看不出端倪，但是把生命线掐住的人，必定也是担忧、怪罪、愧疚等心理作祟，因而紧闭阀门，不让生命能源流进来。

人们都是因为不懂这个道理，才会生了病。这些生了病的人，尽管很虔诚、很老实、很正直，尽管他们是我们亲密挚爱的好朋友，但如果他们不肯让自身的强大能量流入身体之中，就等于是遏止了生命。的确，绝无例外地，所有的疾病，都是因为一个人不肯让自身的强大能量流入自己的身体中，而这就是负面情绪的极至象征。

### **重要的治愈力量——高频的振波**

如果你现在有病在身，那么我会马上建议你一切照常，你照样去看医生、照样做治疗、照样做复健，只要是你坚决相信有效的方法，就毫不迟疑地做吧！除非你生出强烈的新信念，振波的频率也起了大转变，否则不需要吹皱一池春水的。

千百年来，人们一直以为，唯有自身以外的事物才能让自己好起来，所以除非我们颠覆这个信条，否则，就只能靠那些与上述不实传言（也

就是说，非得找身外之物，才能把病医好）相互呼应的活动，才能保证病人会多少康复一点。然而，以这样的方式来治疗疾病，效果微乎其微，因为如果病人的思想和能量若不改变，原来的疾病或是更糟糕的疾病就会再度光临。但是，至少就现在而言，我还是建议你去找医生！

不过，要是追根究底的话，如果你生病了，那么我会请你打从心底地坚信，不管生了什么病，都是可以扭转的。虽说要求病痛缠身的人开心起来，实在是难上加难，但是这个方法不但可行，而且已经有许多次成功的纪录了。

诺曼·卡森斯（Norman Cousins）就是一例。诺曼·卡森斯是出版品的发行人，当他患了癌症、命在旦夕的时候。他对众人宣布：“我才不要退房呢！”并决定从此以大笑度日。他直觉地体会到，如果他能将身体的频率做一百八十度的扭转，那么他的身体就会自然好起来了。所以躺在病床上的他，坚持只看好笑的电影、看好笑的书，而且叫朋友们大说笑话，后来就靠这招完全把自己的癌症治好了，还写了一本书叙述这件事。卡森斯不但是个忠于生命的人，也是我们最好的领航者。

卡森斯的例子告诉我们，原来疾病的核心，既不是我们的基因，也不是我们的性习性，更不是因为吃了腐坏的肉品、或暴露在病源之下。然而一个与生命能源紧密相连的人，是绝对、绝对不会受到这些事情的影 响。生命的能源，对于健康至关重要，所以人们阻绝了生命能源时，身体便因为饥渴而生病了。

就现在而言，我们一生了病，尤其是生了大病时，最直接的反应就是立刻行动，马上找医生，然后整个思绪就盘据在这上面。我们惊慌了，所以我们的反应也乱了阵脚。然而，如果不断地想着生病有多么糟糕，就等于是切断了人生最重要的治愈力量——那就是高频的振波。

### **慢煮细炖熬出“逆境”来？**

疾病和意外皆非一蹴可及，逆境往往要好一阵子（通常要好几年的时光）才会育成。过去几年来，你的低频振波比高频振波还多，所以你

现在才会发生这个困难。

比方说，你曾经遇上严重的车祸。其实车祸并非突如其来地蹦出来，请你回想过去几年间发生的事情，你敢说自己的振波，没有偏向负面，像是对家人感到不满、因为环境不如意而发怒、渴望被人喜爱、怕自己失败、怪罪他人、担心入不敷出或是别的吗？一定有的，要不然你就不会发生那场车祸。时间一久，负面的动能不断地累积，直到你终于踏进了自己造就的负面旋涡、撞上了另一个跟你起了共鸣的人为止。所以你们两人就碰上了，而且还往往是当头对撞。

低频的振波，乃是这一切的起因。身体的损伤，不管是生了病还是发生意外，则是低频振波在数周或数十年之间不断累积的结果。

当然，振波的强度也会产生影响。温和、不文不火的负面振波，累积了几年下来，仍然是负面的振波，而它反应在你身体，则是出现温和、不文不火的问题。同样的道理，如果你在数年或数月间快速累积了大量的负面能量，那么你可能会爆发急病，或者碰上严重的灾祸。

但是切记，无论你的身体发生什么问题，那都不过是负面振波虐待你的身髓所产生的结果，而且，铲除这样的恶果，可远比生成此等恶果快得多了。

### **我们来假装一下吧**

为了铲除疾病，我们又玩了个把戏：找个办法，诱使心灵产生细胞复原所不可或缺的高频振波。这样并不能马上让身体好起来，因为唯有全面性地扭转自己的能量，才能引发好的变化。这只是个起点，不过却是个可以产生奇迹的起点。

这个把戏跟撰写行动大纲有点像，但是这个新戏法特别侧重于将旧日的信念解体。我们要玩一个小朋友的游戏，游戏的名字就叫做“我们来假装一下吧”，而且我保证，如果你肯毫无旁骛地全心来玩，你的阀门一定会打开。好，且看第一步：

### ◆ 第一步：“假使”

首先，在脸上挂个灿烂的笑容，然后，把这个笑容转变成打从内心发出的喜悦。直到你上路之后，就开始把自己当作一个小孩，因为这个游戏就是小朋友常玩的“假使如何如何……”

“假使……的话，我会这样做……”

“假使……的话，我会去……”

“假使……的话，我会玩……”

要是当时怎么样：

……假使你现在壮得像条牛的话！

……假使你现在既年轻、又风度翩翩的话！

……假使你现在能像年轻时那样矫健开朗的话！

……假使现在你可以许下三个愿望，而且随便你许什么愿望都会成真的话！

好好地陶醉在其中，直到你感觉到一股兴奋、开心的能量流过你的身体为止。（如果你觉得这样有点愚蠢，那正表示你深陷于成年人思想僵化的泥沼中，老是把负面的振波当作是对的。）

### ◆ 第二步：“想当年”

现在，唤起往日的真实记忆，回想自己健康且活跃的时光，并让自己沉醉在当时畅快喜悦的感觉里。

也许那是下课后，在结冰的池塘上打一场冰上曲棍球的记忆；也许那是高中时候，担任拉拉队长的场景；记忆中的你，也许是在夏日午后，懒散地顺着小溪采野菜；也许是在隆冬，与好友一同乘雪橇滑过山坡；或者与初恋情人躺在行驶中的干草车上，谈笑风声地晒着大太阳。请你

找出属于自己的快乐时光，不管那是什么，并往事历历去重温旧梦。

### ◆ 第三步：“融合”

现在呢，你要把这两者融合在一起。你必须随时在这两种感觉之间来回，逐渐地把“假使”和“想当年”混合成一个调子，让这两种轻快愉悦的振波融洽地合而为一，于是当你在“想当年”的时候，感到自己彷如处于“假使”如何如何的一应俱全的环境里：“想当年”和“假使”变成同一种感觉、同一种乐趣、同一种愉快的回忆——重点在于，**它们变成是同一种结果了！**

人是不可能一边想着自己身上有多讨厌的病痛，还一边大开阀门地迎接福祉，这跟人不可能满脑子想着没钱没钱，还一边感到幸福快乐，是一样的道理。这两边的阀门是同步的，同时打开，要不就同时关起来。你要么就心情开朗，让生命的能量流遍全身，要么就吓得全身僵硬，切断生命的能量，使得病痛持续下去。

如果你能抛开成人的假象，真的把“想当年”和“假使”的感觉融合在一起，那么，改变身体状况所需要的那种感觉，便会油然地从你心中生出来。你一开始这样做，你一开始感觉到自己跟往日一样健壮、或与自己希望的一样健壮，而且打从心底感到如此，就等于是开始创造一个以“健康”的想法为主轴的旋涡。这旋涡，可是跟挺立在树林里的树木一样的真实。你我也许因为人不在树林里，所以看不见那棵树，但是你现在已经知道树就在那里了，所以请不要忽视它。

请你常常到那个思想的集中处，检查一下你创造出来的新身体长什么样子，而且心情要像玩游戏的时候那样快活，然后，把这些愉快丰沛的感受，塞进新的身体里，体会一下它的外观、看看它合不合身、让你生出什么感觉、运作的状态如何，甚至连它的气味都想象一番。就假装你已经得到美好的新身体，然后好好地感觉一下。

如果你疼痛得厉害，就等疼痛感减轻一点的时候，再进入“我们来假装一下”的治疗世界，然后，要尽可能地常常造访这个世界。之后呢，

你要让这一切自然地成熟，也就是说，你要让宇宙去把剩下的事情办好，而不要满脑子想着事情怎么还不发生。

### **要胖要瘦，都可以如愿**

最近有人请我谈一谈，如何能在自己显然很肥胖的时候，身历其境去享有自己很“瘦”的那种感觉。这又是个“我们来假装一下吧”的游戏场景，也就是说，当我们觉得自己很胖时，不但难以想象自己窈窕细瘦的模样，更难以想象自己终于达成瘦身目标的情景。

一名坐在后排的女子热切地对我招手，说话的语调兴奋得像是她刚中了彩券似的。我的意思是说，她讲起话来丝毫不拐弯抹角，一下子就扣住重点。

她之前曾经想要减掉许多重量，所以吃了各种减肥餐，于是瘦了下来、又胖回去，瘦了下来、又胖回去，就像你我一样。最后，她想到要把瘦身的过程在心里预演一次。这个主意不错，却起不了什么作用，直到她决心在预演中加入情感之后，事情才开始改观。

接下来，她想到一个点子：假装上健身房运动。这的确是好的开始，但是她发现一件令人惊讶的事情：如果她继续把自己当作是胖子，那么她连“假装”自己很想上健身房的念头都“假装”不出来了！更重要的是，她还发现到，如果她一直挂念着自己体重超重，那么不管她如何厉行节食，最多也只能瘦个几磅，然后一切努力便付诸东流了。

所以她又回过头来，再度在心里预演减肥的过程，并假装一切都顺利成功。一开始，她几乎得鞭策自己，才能感觉到自己仿佛已经变得又瘦又美的样子。不过，这个办法奏效了。只要她一直假装自己很瘦，衷心地觉得自己很瘦，并且断了那些肥胖超重的念头，她就可以轻而易举地进行节食计划，而且不会再因为该不该上健身房而在心里交战了。我不知道她之前多重，但是当时站在我眼前的，是一名年轻可爱、窈窕有致的女子。

光是“想要”瘦下来、或是“想要”好起来，是无法让你如愿以偿的。你怎么能指望，光是生出了个愿望，接下来它就会成真？你必须再三地把心思集中在那上面、身历其境地体会愿望成真的快乐，并且不断地反复寻思、体会。只要你想象时拌入了适当的情绪，那么你的身体一定会毫无例外地反应出你想到的画面：不管你要瘦要胖、要生病还是要康复，都可以如愿。

不管你想要将体内的任何趋势给逆转过来，都只有一个秘诀，那就是把自己不想要的事情丢到一边去、并想办法让自己身历其境地享受愿望成真的感觉，而且心中笃定地预感“吸引力法则”必会发挥效用，把你所体会到的景象化成真，那就行了。

### **找出“毛病”，结果更糟糕？**

如果你深信看医生是有效的，就没有避着不去看医生的道理。虽然我的健康状况与体型都已完全改观，但是我对于自身信念的极限清楚得很，所以我偶尔还是会去看医生。

不过，你不妨想一下，医生的专业何在？把你医好吗？就是了，医生的专业在于把你医好，但是在把你医好之前，他们得先找出你毛病在哪里才行。

“找毛病”是医生的职责，也是医生存在的理由。医生们的确是要帮你的忙，但如果找不出毛病，那么他们要如何帮你的忙？既然他们寻寻觅觅，为的就是要“找毛病”，而你对医生的期待也是如此，那么医生们和你会吸引到什么东西呢？对啦，就是有“毛病”的东西。

你有没有注意到，碰上医生的时候，我们不是已经出现某种疾病的初期症状，几乎一只脚已经跨进坟墓里？不是马上就会大病迸发，就是完全没有指望了？我讲这话不是要攻击专业的医疗人员，他们是一群值得尊重与赞美、而且才刚开始了解疾病过程的人。但是我们犯不着跟他们一起把巴不得丢开的毛病吸引过来，也不需要带着恐惧与紧闭的阀门去看医生。

如果你因为医生对你说，你出现了初期的症状，而吓得魂不守舍，那么请你想想自己造出了什么情境吧。你因为害怕而紧闭阀门，正在大量放出负面的能量，而且现在你不得不接受医生的“判决”，原来你的身体这么糟呀！地球上的每一个医生都知道，诊断结果出炉后，疾病一定会恶化。你想过这一点吗？

医院、诊所当然还是要去的，但是请你注意一下，你是如何回应医生的诊断？你是否恐惧？你的信念为何？总归一句，就是要注意你的阀门。把那些所谓有几成的病例是无法治愈的数据丢到一边去，也不要把种种骇人听闻的医疗统计数字放在心上。唯有如此，你才能将医生用为达成自己愿望的手段，而不是让医生造成你更大的恐惧。

### 死亡不过是频率转换了

纯粹且光明的能量创造了世界，而且我们时时刻刻都与这个能量连结在一起，只是我们很少打开阀门而已。不过，既然我们的身体是生命能源的延展，那么我们怎么会死呢？

这么说吧！你要上台演戏，于是穿了戏服上台，并体验玩味剧中角色的乐趣。演完之后，你把戏服和那个角色丢到一旁，但是你还是你。

你的“开拓之自我”也是一样。“开拓之自我”为了体验、学习以及乐趣，所以藏在你的躯壳里演戏。而当“开拓之自我”疲累时，它会做点别的事情，但是“开拓之自我”并不会像蜡烛一般呼地熄灭了，因为它是纯粹的能量，而纯粹的能量是无法捻熄的。

啊，不过，能量虽然无法捻熄，但是负面的振波，却绝对足以扼杀身体的细胞，而且人们似乎总是放任负面的振波随意破坏。如果我们把恐惧的心理，集中于自己不想要的身体状况上，那么我们与能源之间的连接管道，便会急遽缩小，小到我们的身体细胞，会因为缺乏生命的能量而开始萎缩。于是乎，我们的体能降到仅能赖活的程度，最后细胞终于因为吸收不到生命的能量而窒息死亡。但是，即便如此，也只有身体会死，你本身的生命力量是不会死的。

身体的细胞随时都需要充分的生命能量，但是在窒息的情况下，细胞却被迫对遍布全身的负面能量做出回应。于是，细胞既然缺乏至关重要能量，便只好别无选择地让疾病掌控大局。如果细胞一直无法得到生命的能量，便无法再进行复制，到了这个地步，细胞将会终止自己实体的存在，干脆还原成纯粹且光明的能量，也就是它们当初的模样。而你也是一样。

科学家们已经知道，人体应该可以活个几百年没有问题。然而我们视为理所当然的这个神奇工具，如果不加油是跑不动的，所以，如果有人对生命再也提不起劲儿来，而能源也不再流过他的身体，那么结果就是俗称的死亡。但是死掉的只是你的身体，而不是你。

人之所以会死，不是因为香烟抽多了，而是因为生命的能源无法流入体内。人之所以会死，不是因为心脏病发作，而是因为当初不让生命能源流入体内。如果你让生命的能源自由且持续地注入全身，那么即使你天天拿氰化物当作早餐，也保证你连打嗝都不会有。

既然如此，那么人们最大的恐惧，也就是人们不断放出的振波，竟然是对于死亡的恐惧，这不是很矛盾吗？其实死亡的恐惧，是我们在久远以前，从那些对权力至为饥渴、一心想要控制大众的宗教狂热份子或其他人士那儿所学来的反应。而那些人的确也达成目的了，手法还真是高明。只要能让一群人产生畏惧，例如害怕死亡，就能把这群人玩弄于股掌之间。

诸如邪神恶魔与天上的主宰等传言，即因此而起——恐惧，其实是控制人心的最佳机制。但是，既然能量死不了，而且所有的人都是能量造成的，那么恐惧死亡，就是在浪费时间，而且还会招致许多负面的能量。

然而，如果你决定要换一套戏服，那么接下来发生的事情，只不过就是你从肉身中撤退出来，把你自己与身体之间的联系给切断，而你自身自性之所在，是永远不会离开的。你的自身自性，是永远与亘古的自

觉（也就是你自己）连在一起的。

说起来，把这个过程叫做“死亡”，并不恰当，其实这不过是焦点的转换，从一个频率换成另一个频率罢了！你以后会再度变成张三吗？不会，不过你想要再做一次张三吗？可是不管怎么变，你是绝对不会消失的！你是此时此刻，正好在这个游戏场里玩耍探索的生命能量。你是纯粹且光明的能量，而能量是杀不死的！

抚平我们对于死亡的恐惧，是很重要的，因为即使我们把其它一切的“不想要”通通转变成“想要”，但独漏了这个俗称为“死亡”的肉中刺，那么我们仍然会有恐惧的振波，恐惧的振波仍会影响其它的一切，而且会让我们想要健康的愿望更难达成。

其实我们也可以拣一条容易走的路，那就是不再害怕那些夸大其词的杜撰迷思，并且使尽自身的每一分力量，把我们的频率提高到等同“拓展之自我”为止，因为“拓展之自我”，才是一切的本源。于是我们会在自身的小世界中享受到尽情如意的感觉，而人生本来就应该如此。

### 一切都是集体创造（cocreation）的结果

多年以前，我挚友的母亲因为一宗离奇的车祸而过世。挚友的父母亲行驶在高架道路下的平面道路上，谁料有个少年从高架道路的人行道上丢了一块大石头下来，而这块大石头砸破了驾驶座右边的挡风玻璃，当场就把挚友的母亲，也就是T太太，送上黄泉。

这听起来，实在是巧合中的巧合，是不是？运势糟透了？倒霉至极？不对，都错了，这其实是双方共创的结果（cocreation）。

首先，如果当初T太太或是她先生多听从内在的“导引力量”，他们就会走别条路、晚点出门，或者干脆各开一辆车。

但是还有一点非常重要：这个车祸并不是当下才发生的。**这个车祸跟其它任何车祸、疾病或是灾难一样，都是因为长期以来的负面振波而造成的。**在车祸发生之前，T太太便已经紧密阀门多年，尽管她笑

得很甜、讲起话来兴高采烈地，但却也深恶痛恨生命中许多事情。她是典型的“受害者”，长期以来她一直在强烈抗拒幸福的能量；而为她执行死刑的那位年轻人也是如此。

讲到这里，我们不禁要问“孰为先、孰为后”的老问题——这宗车祸到底是谁造成的？是T太太多年来隐而未现的负面振波、还是那孩子的负面振波导致了这宗事故？

终究而言，是T太太的负面振波将她卷入了这宗意外事故中，虽然这是个双方共同创造的过程——这个道理，适用于一切所谓的意外事故。T太太发出了某种频率的振波，并且把振波相同的事物给拉进来。而就这个例子而言，她拉进来的东西实在令人不敢恭维。这是很简单的物理学原理：你敲响一支音叉，于是所有波长相同的音叉都会共鸣起来。

这么说吧，如果以十级量表（一级表示阀门紧闭、十级表示阀门大开）来衡量，那么T太太对于人生的忧虑，有时候会让她的情绪振波降低到后果不堪设想的四级。另一方面，那名年轻人只不过是这几年来觉得自己不如同侪，而且对于人生感到愤怒。不过由于他的感受非常强烈，所以他的磁场吸引力也特别强烈，于是他的振波也同样降低到后果不堪设想的四级。

所以，他们的人生轨道已经设好了。那个年轻人早晚会碰上另外一个同样是四级振波、而且也自觉人生不如他人的人。至于T太太，如果没有碰上天外飞来的那一块石头，她依然会碰上另外一样同列为四级的东西。

那个年轻人，像个氧气管线被人掐断的潜水员一般，由于得不到自己迫切需要的能源，而痛苦地胡乱挥舞着；另一方面，T太太也大同小异。最后，这两名各有苦恼的人，彼此吸引在一起，共同创造出属于他们的未来。T太太把自己的命运吸引了过来，而那年轻人也把他们的命运吸引了过来。

**只要频率相同，就会开始彼此吸引，不管是人还是事情。** 至于是

什么人物或是什么情境会先把你吸引过去？那就要看何者的振波最为强劲。而且，你们会一直互相吸引、结合在一起，直到你对这个索然无味的游戏感到厌倦，最后终于像 T 太太那样地退出游戏为止。要不然，就得彻底改变你自己的振波，才能把这一切结束掉。

如果意外事故涉及了不止两个人，那就是众人的负面吸引力通力合作而创造出来的结果。如果意外事故涉及年纪很小，小到还没有发展出自己负面情绪的孩子，那是因为孩子们从他们的环境中吸收到负面的振波。至于坠机，那是因为飞机上的人，无论老少，都把自己吸引到这个事件之中了。

无论是天灾或是人祸，无论是病痛或是意外，都是因为长久以来，负面情绪不断地酝酿升高，所以负面的旋涡持续集结，最后形成了超强的磁力场，而这个磁力场会使机翼上的冰风暴把飞机扯得失衡坠落，或使巴士因为刹车失灵而滑出了悬崖，或使得一场大火夺走了几条表面上看似心满意足的生命。

如果我们把自己与生命能源之间的连结管路给切断了，那么我们迟早会被某个东西（也许是一辆车、也许是大洪水、也许是火车或是龙卷风）吸过去。（你以前有没纳闷过，为什么龙卷风卷走了这栋房屋，而隔壁的房屋却安然无事？现在你可知道了吧！）

如果只是车子上有个小凹痕，那么你的阀门只开了一半；如果你和你的车子都伤到了，那么你的阀门一定是一直都关得紧紧的。如果你在斜坡上摔断了腿，那么你的阀门只开了一半；如果你整个人都伤痕累累，那么你的阀门一定是一直都关得紧紧。

我可以一直写下去，但是埋首于此，有点令人阀门紧闭。我的意思是说，我们碰上的事情，没有一件是意外。赢得彩券不是意外，遇上新欢不是意外，生了病不是意外，天灾不是意外，意外也不是意外。这一切之所以会发生，都是因为我们的感受与我们的振波，把它们吸引了过来。在我们的世界里，没有一样事情不是因为我们的振波发出了邀请而

来的，而且绝无例外。

听到这里，就算你已经担忧挂虑了一辈子，也请你不要一下子就惊慌起来：因为即使你的烦恼比别人更多，你也不会因此而得到癌症——也许会因为这样而使你得癌症的机会增加，但是你不会因此得到癌症！只要你找到快乐，那么，阀门大开的振波便会立刻盖过你多年以来的烦恼和忧愁；你说不定会碰上个小擦撞，但是至多也是如此而已；你说不定会犯个小感冒，没什么大不了。那不过是在提醒你说，你对于幸福的频率还有点小小的抗拒，如此而已。

那么，到底是谁放出来的吸引力比较大？是我们，一直如此！我们的情绪、我们的阀门、我们的抗拒，实实在在地引来了各种事物。这是我们自己造成的，别人可使不上力。如果我们吸引到负面的事情，那是因为我们做负面的振动，所以把其它同样频率的人物或情境拉进了我们自己的空间里。谱出一段“集体创造”的曲子。

### 幸福的开关

说穿了，我们根本就不必跟生病、意外、老迈、甚至死亡扯上边，但由于我们经常把幸福的开关给关起来，导致我们的细胞不但得不到生命的能源，反而被负面的情绪所淹没，所以才会出现种种的状况。

因此，你最好多注意你是如何表达自我的。如果你嘴上说的是：“我想要好起来”，但是你的振波却传达了“救命呀，我才不想生病哩”的意味，那么你到底是要吸引什么？

如果你生病了，而说的是：“我对天发誓，我一定要打倒这个东西，我一定要打赢这一仗”，既然做出了百般防卫的样子，那么你说，你的注意力到底集中在什么上面？

不管有多少人爱你，不管你捐了多少钱给穷人，不管你经营的事业有多么兴旺，也不管你到底是多么乐观开朗的人，只要你现下有一丝一毫的负面振动，即使这个负面振动隐藏在你说话的态度里，你就一定会

把某种不祥之物吸引过来。

我也知道，大众的意识（永无止境、不知疲累的强大负面能源）环绕在我们四周，而且人人都任由它牵着鼻子走，所以我们就像是艘没有桨的小船，遭受暴风雨无情地拍打，因此往往一路上尽是颠簸飘摇。但是其实无须如此。你无须成为大众意识下的受害者，也无须成为任何人负面能量下的受害者。

你只须每天把想要的愿望讲出来，写出（然后大声念出来）关于你的身体、健康、相貌与生命的行动纲要，然后开始假装。你必须亲身历其境去体会你所假装的情境，并且积极地释出欢乐的能量，以欢乐的频率来振动，以便把你或是其他人之前释出的任何负面振波给盖过去。这一来，不但你的身体会愉快地回应，还保证你不会碰上任何意外。

这么容易吗？才不呢！要转移注意力，不再想着病痛或是多余的体重，实在是不简单。但是你可以一点一滴地让自己放下心防，你可以慢慢地打开阀门，而逐渐扭转身体运作的趋势。

你比你的身体更加伟大，所以你一定办得到，不要怀疑。多笑笑，并且开朗起来。为了让身体变成你所想要的模样，你只需要做一件事：**那就是想办法让自己快乐起来**。刚开始时，你会慢慢地发现，除了追求快乐的目标之外，你的世界里其它的一切，不管是你的身体、你的家人，还是旧日的怀疑，通通都无关紧要了，而这才是健康与幸福的真谛。

## 第十一章 穿上幸福的外衣

华盛顿州的树很多，这是个很含蓄的讲法。其实华盛顿州的树，比当地的昆虫数目还要多。虽然比起长青树来，我更喜欢落叶树那种四季分明的外装，但是我却对装点着我那五英亩庄园上的蓊郁树木，生出了一份浓烈的感情。

那些第一次上我家来拜访的人，总是不禁赞叹此地之优美景色与别致树木。在这五英亩的庄园上，有方圆数英哩内绝无仅有的巨木群，同一根树干上竟长出几个品种的枝叶。连少数几棵落叶树，也雄伟傲人、千姿百态。

但是我最特别的朋友，其实是我家篱笆外面，临着马路旁的那几个小家伙。华盛顿州的马路上，随处都可看到这些一逮到机会就用力成长的小树，而我篱笆外就有这么一长排的翡翠绿荫。这些树长得很快，已有隔音墙那么高了。

对于这一排树，我爱到心坎儿里。我也不知道我为什么这么喜欢它们，也许是因为它们精神可嘉，为了求生存，它们几乎是倾斜从隆起的土堆里长出来，而且，尽管土地贫瘠，它们却从不屈服。我真的说不上来是为了什么，但是我的确很仰慕它们。

刚开始定居在华盛顿州的那几年，我虽花了功夫去探索自己的心灵，然而总是把阀门关得紧紧的。当时的我，老是自己阴晴不定的心情，怪罪在天气上头。我嫌新家的所在过于偏僻，又很怀念远在加州的那一票朋友。还有，虽然我在撰写生平第一本书的过程中，颇能自得其乐，但却也经常苦恼着自己“匮乏”的那一面，所以在振波的计量上，我是大大地偏向负面振波那边的，这等于是公然邀请某种程度的祸害前来相聚。

于是，有一天我听到外头有重型机械的声音。我从窗户探出去，就看到一台超大型的剪树除草机，把我那一排路树都铲平了。我顾不得衣

衫凌乱、一路尖叫地冲到马路边，但是太迟了，我眼看着它们从小不点儿长成一排亭亭玉立的六英尺大树，但是工人们把最后一棵也除掉了。当时那种椎心刺骨的痛，一直烙印在我心头——我的亲密家人被铲除殆尽，令我悲愤难抑。

转眼间过了几个寒暑，路边又长出了更多小树苗。我虽然尽量不让自己挂念着它们，但终归还是不敌它们的魔力。我很欣赏它们大无畏的勇气，也很敬佩它们顽强的生命力。它们的个头还没有高到引起市政府注意的程度，所以我想我可以放心个几年。

等到这些树长到五、六英尺高的时候，我就知道砍树的时间又到了。但是那个时候，我已经很热衷“吸引力法则”，而且阀门总是大开，以保持最佳念力。当时的我，对于自身所处的世界少有畏惧，静定无忧，而且对于华盛顿州湿冷的天气，抱持着前所未有的喜爱。我的振波的计量，大大偏向正面振波这边。我很快乐，我的阀门常常都是开着，而且我知道只要我还住在这里，这一群坚毅的年轻朋友就很安全。

所以啦，当我又在夏日听到重型机械的声音时，我便从容地走出去。我一看，市政府的人刚刚用剪树机把我邻居门前的那一排树给锯掉了，接下来，他们跳过我家，直接去锯下一家门前的路树。我跟那位开剪树机的先生招招手，问他方才为什么略过我家门前的树。“噢，我也不知道，那排树看起来挺好的，所以我以为您想留着那排树。您要我锯掉它们吗？”

### 高频地振动保我们平安大吉

“拓展之自我”所振动的频率，是我们称之为纯粹的极乐境界，而且一直如此。所以可想而知地，我们自身的存在，大半是以我们目前未知的快乐至极之频率来振动的。既然快乐与福祉是同义词，那就是说，我们自身有一部分（说得精确一点，是很大的一部分）是除了这种无条件的、亘古的福祉之外，其他尚且一概不知。这是因为，根据“吸引力法则”，同性质的（高频的欢愉与福祉）一定会互相吸引。

所以，事情就是这样：当我们光明且积极地振动，并且生起无限美好的感觉时；我们连上线，一心一意地想着愿望成真的快乐，毫不理会愿望落空的苦闷时；当我们心情处于满足与欢畅以上的境界中；当我们阀门大开，并让我们初始的能量流遍全身时……任何东西都伤不了我们。平安大吉！不管是事业、家庭、身体或是心爱的路树，都无一会受到伤害。一件坏事情也不会发生，因为我们正浸润于初始的能量之中，同时不断地释出能量；而我们的“真实的自我”，只知道这种纯粹、无拘的福祉能量，对于负面振波一概不知。

这个伟大的自我，只知道欢愉、能量、单纯，以及无尽的安全感，因为福祉的本意便是如此！而且，这就是我们原本的面貌，因为我们不过是“福祉”所衍生出来的实体而已。而我们唯一应该做的，就是放手让“福祉”有机会感到快乐！

你觉得我好像正不厌其烦地讲同一件事？没错，因为我们现在要谈的是“美好的生活”。当我们连上高频能源之后，当我们不再以恐惧为出发点、而是以快乐为出发点之后，当我们不再沉浸于担忧、烦恼、怨恨、迟疑或内疚等负面情绪里之后，我们便自动地与任何实体事物都伤害不了的幸福美好生活连上了。一点都不错！什么东西都伤不了我们！不管是哪个小混混、还是怎么老旧的车子，也不管与你同行于高速公路上的那个驾驶有多么酒醉狂乱，我们都会平安无事，即使发生天灾，也伤不了我们。

地震？是的，就算你的正面能量只比负面能量多了一丁点，你也可能逃过一劫；就算天摇地动，你还是安然无恙。如果你不是安然无恙的话，就得检查自己的阀门了。只要看你家、或你的身体、或你的汽车、或是你的工作等等损伤到什么程度，就可以判定你与能量的来源联结得紧不紧密了。家里被洗劫？生重病？龙卷风夷平了房子？你的阀门一定紧闭着！

还有，拜托哦，“阀门紧闭”并不代表卑鄙或吝啬。我们不能因为某人死于风暴或者意外爆炸里，便就此断定这人一点也不可亲可爱。其

实，这样的死状只表示他们在毫无意识之下，把自己困在众人刻意造成的负面振动之中，而这个负面振动使他们的生命变得更加艰难。

但当我们打开了阀门，而且自身的正面振动比负面振动还多，即使只了分毫，就等于是套上了无敌的盔甲。所以当我们连上线、心情开朗、而且高频振波四处流动的时候，根本无须担心我们忧心忡忡时所挂念的事情，因为，多想那些事情，只会多把那些令自己担心的事物吸引进来而已。

当你阀门大开，当你决定无论如何都要幸福快乐的时候，就等于是穿上了一件百毒不侵的金钟罩，所以什么坏事都碰不着你。这个道理其实很简单：**因为你的频率很高，所以低频的坏事根本无法贴近你。**

不过，生活在高频能量中，除了能够挡下大的坏事之外，也能挡下即将成形的小的坏事。好比说，我那儿棵珍贵的树，便因此而避开了被截断的厄运。

再举个例子：如果你家的地底有鼯鼠，那么鼯鼠一定只会在没人看到的地方冒出来，或者根本不会冒出来，但是说什么都不会从你家的前院里冒出来。

松鼠会去吃别人家摆出来的鸟食，不会吃你摆出来的鸟食。

暴雨过后，大树可能会倒在你邻居的房子上，但是你家的房子一定平安无事。

外头的狗儿可能会在你邻居的草坪上大便，但不会在你的草坪上大便。

你的朋友可能会被困在暴风雪中，但是你会安然地回到家。

你住的这一带已经成为邮件小偷的目标区，但是小偷绝不会来动你的信箱。

如果你的车子在前不巴村、后不着店的地方用光了汽油，一定会有

人来救你。

即使每个人都逃不过感冒的肆虐，你却一如往常，而且总是错过失事的那班飞机。

这一切都包藏在“觉很好”的能量中，因为如此高昂的频率，就是我们幸福快乐的保障。

### 远离可怕的坏东西

我每次发表演讲，谈起能量这个话题时，总会有人问起历史与现今国际上，为什么会发生种种可怕的事情；“为什么会有这么多人挨饿？”“那希特勒呢？”“那印度人呢？”等等。

我不想在这些事情上面花太多时间，因为从某个角度而言，其实已经谈过这些了。然而，且让我们悄悄检讨人们最常提起的几个问题，看看我们能不能一劳永逸地达成“打从远古以前，所有生命中的每一个体验，都是因为个人或集体能量的吸引所致”的共识。

喂，我可不是没心没肝的虐待狂，妄想用这几段文字让大家心安理得地看着一个人把另一个人打得半死，还感到快乐无比；更不是想借着这几段文字，事不关己地对于世界上发生的诸多残暴之事，随便地应道：“这——真是太可怕了”而已。

我只是想要解释，这些事情的缘由。因为，不管发生了什么事，一定会回归到我们的底线，那就是当我们个人或者集体感到快活的时候，便是在邀请美好的经验来到我们身边，而当我们个人或者集体感到糟糕的时候，便是在邀请厌恶的经验来到我们身边。道理就是这样，不管是什么地方、什么人都一样。

### ◆ 强暴

某甲对于自己不想要的东西感到恐惧。在另外一个地方，某乙也以同样负面的频率振动着，不过某乙的振动出于仇视，而非恐惧，某乙认

为这种“仇视”的信念，能够平息自己的怒气，并填补内心的空虚感。既然某甲发出恐惧的振波，而某乙发出内心愤怒的振波，于是甲乙两人便由于频率相符，而共同创造出一宗丑恶的事情。

如果你不去注意自己所不想要的事情，那么你不想要的事情，便没有机会成为你体验的一部分，因为你的振波中并没有包括你不想要的事情。除非你在情感上把自己想作是强暴犯、谋杀犯或是抢匪手下的受害者，或者因为你正在以其它负面的情绪振动，而这个振动的频率正好与攻击者的频率相符，否则是不会把强暴犯、谋杀犯或是抢匪吸引过来的。你生命中的每一个体验，都是你的情绪创造出来的。

#### ◆ 歧视

不用说，世界上有各式各样的歧视：种族歧视、宗教歧视、性别歧视、肤色的歧视、身材的歧视、教育程度的歧视等。不过，在这个共同创造的过程中，力量最大的，是自认为受到歧视的这个人，因为这个人会放出强大的负面振波，积极地表达其受到迫害、受到冤屈、乏人喜爱，或是遭到牺牲等情绪。

请注意：我并不想在此争论任何族群的集体悲愤到底是对是错，我纯粹想藉此指出，持续地把注意力焦点集中于冤屈的事情上头，只会把更多冤屈的事情吸引过来。毕竟生命的体验，是要靠情绪与感觉创造出来的。

#### ◆ 孩童

那么，孩童遭到强暴、或天生有残缺、或在非洲挨饿、或在区域性的战争中丧生，又怎么说呢？

很遗憾，但是恐怕这些孩子早在出生之前，便吸收了父母亲许多负面的振波了。那些负面振波会一直跟着孩子们，并视抚养孩童成长的振波呈正面抑或负面而不断增长，直到孩子们大了，决心不再忍受生命中的不悦体验为止。这样的孩子一出生便成了受害者。

对于在地球另一边挨饿的孩子，或者是连话都还听不懂的婴儿，我们要如何才能帮上忙呢？请你好好地抱住他们，不管是实际的拥抱、还是在心里而拥抱，并投注以轻松纾解的振波，像是“没事的，这一切都会过去，我很爱你”等等，此时要特别注意，别怪罪任何人或任何团体，因为怪罪的情绪只会助长加害者（或者是加害于人的处境）与受害者的能量。

最大的问题是，这样的孩童，长为成人之后，他们的振波会不断地重现成长过程中纠结不清的怒火，也就是对于加害于他们的父母、或是加害于他们的环境等所生出来的怒意。如果不想在成年后陷于童年的迴圈，只有一个办法，那就是以新的情绪，把憎恶与背信等旧日的模式盖过去。

### ◆ 青少年

打从出生就被大人教育要有高度防卫警戒心的孩子，在负面能量中养大，他们的振波，主要是种忧惧莫名的无力感。他们常觉得身不由己，所以他们一边设法与光明的生命能源重新联系起来时，一边却以负面的愿望来过生活。由于生来便过着几乎与生命能量没什么联系的生活，所以他们经常感到空虚，而嗑药、性爱与其他禁忌之事，乃是他们用以填补空虚之物。

今日司空见惯、似乎无可怪罪的车祸致死事件，有可能是来自于与生命能量失去联系的无力感，也可能与此毫无关系，但是这类事件的成因绝非偶然。如日中天的年轻选美皇后在返乡途中车祸致死，广受爱戴的橄榄球明星球员车祸致死，搭上便车、坐在后座然后出了车祸不治的少年等，他们的人生中都有不为人知的恐惧、压力和焦虑，而这些负面情绪最后终于浮现在外，共同创造出令人不胜唏嘘的惨剧。

### ◆ 景气

局势不好的时候，不管走到哪儿，人们谈的都是这个话题，而且总是千篇一律地说着景气很糟糕。然而，即使在景气好的时候，我们也免

不了把某些东西吸引进来：物价高涨、企业过于贪婪、工作难找、总统的幕僚太差、政府什么也不做而且腐败到了极点。

如果你以怪罪的振波或“那多可怕哟”之类的能量指向任何事物，那么你发送出去的能量，只会助长接收你的能量的那个对象，使它变得比你说它坏话之前更大、更强而且更危险。

如果你打算等景气、政府或别的事物好转之后才快乐起来，那么你可能得等很久。然而事实上你既不需要等这么久，也不需要加入牢骚漫骂的行列，因为牢骚与漫骂不但会让原来就已经很棘手的问题愈形恶化，还会令你紧紧关上阀门。

所以，假使你卷进这种消沉的负面谈话之中，最好是把你们谈话的主题转移，要不然就干脆走开；然后，你可以在独处、而且有心想要让事情好转的时候，发出一团“感觉美好”的能量给政府，同时想象政府已经转变成你理想中的样子；或发出一团“感觉美好”的能量给总统，同时想象总统按照你理想的方式去治理国家；或发出一团“感觉美好”的能量给工商业巨子，同时想象他们按照你理想中的方式去管理他们的企业。

我们的自身和意识流是分不开的，我们不能说：“噢，的确是发生了事情，但那不是我的错。”不对，那的确是你的错！那是我们每一个人的错！我们都是意识流的一份子，而且我们的能量对于整体的影响，就好像把一滴红墨水滴到一小杯水里的影响那么大。所以我们的观想，对于群体的作用，是无庸置疑的。我们与整体是分不开的！我们想到的每一个念头、我们体会到的每一个感觉，都会对群众意识的整体振动产生深远的影响。

所以，请你务必把事物想象成你想要的样子，并体会那种仿佛你的愿望成真的感觉。其实，只要有几个人固定地做这种观想，就能促成我们想要的变化了。这个目标看来可能有点好高骛远，但是立定这样的目标，起码可以避免“那好可怕哟”之类的能量，使你急欲改变的情况更

加恶化。

### ◆ 国际冲突、帮派火拼

你如果看到一群人，在积极地表达他们的恨意或怒火，那么我给你打包票，那群人一定非常缺乏福祉的能量，而且跟他们自己的“拓展之自我”离得很远。一个人若以厌恶且愤怒的情绪度日，就等于是成天与大量的负面能量为伍，而且紧紧关住自己的阀门。

如果我们打开阀门，那么无论任何帮派的帮规，或者任何政府的强制命令，都不足以令任何人与自己的兄弟起勃溪。

### ◆ 道德问题

堕胎、屠杀海豚、雨林、臭氧层、动物生存权、安乐死、濒临绝种的动物等等，如果你把心思集中于这上面，而且光是看这些事情残忍与悲哀的那一面，体验其不公不义之处，为它们的哀号与悲鸣叫屈，并加入罹患“那多可怕哟”症候群的众人，那么你就是在加重问题，使它愈加恶化。

如果你想要改变某一件事情，就得先把你心里对它的想法变过来，这样就能成了。就上面提的种种问题，之所以会越演越烈，是因为媒体的一贯做法，只注重匮乏的那一面，所以我们也跟着有样学样。

“哇，天啊！”“噢，上帝啊，不会吧？”“我真不敢相信！”“真是太恐怖了！”“我们该怎么办？”“他们怎么可以这样？”“血流成河！”“怵目惊心！”然而我们越是为此而暴跳如雷，事情就越是恶化下去。

当我们抗议某一件事情时，事情并不会变好。不但不会变好，反而会变得更糟，因为你把振波注入了那件事情中，并且送上了“那好可怕哟”的能量，跟其它同频率的想法汇流成大河。

如果你仍然认为，为了成就目标，就一定得反对目标以外的所有事情，那么你最好改一改你的想法吧。你无须反对目标以外的所有事情，

只须观想并体会你希望事情改变过后，所呈现出来的模样就可以了。你不妨把那幅景象讲一遍，写在纸上，或者是表演出来。你绝对不能再把注意力集中于你所讨厌的画面上，因为那种情景具有强大的破坏力，而且想到目标的时候，你一定要想办法打开自己的阀门。换言之，就是把“不想要”丢掉，然后全神贯注在“想要”上面。

从你一下定决心这样做的那一刻，从你拒绝吞入全世界其他人的不满情绪的那一刻开始，你就会散发出大量的高频能量，并造成巨大的影响。

### ◆ 大屠杀

好啦，那么我们就开始实践吧！种族灭绝、血流成河、大屠杀，从人类出现以来，杀戮与争战不知道发生了多少回，只是各有不同的名目罢了。这种事情要到哪一天才会停下来？除非我们能够把人类固有的迫害他人的感觉——很奇怪，人们把这种感觉当作是尊贵的家族传统似地，紧紧抓住不放。

如果我们真的想要把这些惨绝人寰的事情停下来，就得明智地把自己的注意力，从过去的惨状转移到能够令我们感到幸福美满的焦点上。我们应该把心思集中于美好的事物，而不是仇恨上面。其实，就是因为昔日的冤屈而勾起的仇恨与怒火久久不熄，把这些惨状的能量扩大了，所以才发生大屠杀之类的事情，才会到现在仍时有耳闻。

“吸引力法则”对于万事万物都一视同仁，所以适用于个人的法则，也适用于群体，不管群体有什么样的文化、信什么宗教或属于哪个种族。你们把注意力集中于负面的事情上面，就一定会把负面的事情吸引到自己身上来。物以类聚，我们振动的内涵是什么，就吸引什么东西——我们会吸引到什么东西，不是看我们的喜好，而是看我们的振波而定。

### 大地就是我们的镜子

这个世界上并没有何者为好、何者为坏的差别，也没有何者为善、

何者为恶的差别。但是，这个世界的确有紧闭阀门与敞开阀门的差别，也有连上生命能源与脱离生命能源的差别，也有快乐与不快乐的差别。

世界上最吝啬且最贪婪的人，是一心想要追寻美好的感觉，却不知道要如何才能快乐的那种人。他们生活在人世间的地狱里，既不知道要如何才能解脱，也不知道自己有权可以选择要不要解脱。不过有一件事是肯定的：我们越是怨恨这种人（不管他们曾经做出了什么坏事）情况就越糟糕。这个道理，放四海而皆准。

但是，我们既然知道现今世界上发生了这么多令人憎恶的事情，又怎么放开手，从此以后过着幸福快乐的生活？我们怎能放任这些不平不义的事情继续发展下去？世界上有这么多人受苦，我们怎么快乐得起来？我们怎么可以一付自顾自的样子，把别人的苦痛丢在一边？

我的答案可能有点刻薄，但其实我们每一个人之所以来到这里，都是为了要获得必要的体验，以便习得各式各样的教训。而我们在这个过程中，可能会扮演好人，也可能扮演坏人。而且不管再怎么不公平的事情，也一定有它特别的用意，双方都会受用。

不管我们四海的兄弟姐妹受到什么样的糟蹋或伤害，我们都必须先承认一点：在世界每一个角落，都找得到丑恶的集体创作之产物，而这丑恶的集体创造是为了让每个人学到自己该学到的东西，而一个人该学到什么东西，跟他自己释出什么样的能量有关。虽然在我们的眼里，他们的处境岌岌可危，但是如果我们加入他们深感痛苦的行列中，就会进一步强化令他们感到痛苦的那个处境，还会使我们自己陷入哀沉委屈的情绪中。

直到现在，世界上还有人饥饿致死，真是可恶极了！你当然可以感同身受地生出忿忿不平的情绪，然后干脆把自己的阀门关紧，直到你后来出了车祸，不过这样做也只会让饥荒的情况变得更严重而已。

直到现在，世界上还有核子试爆，真是恐怖极了！你当然可以感同身受地生出气愤恼怒的情绪，然后干脆把自己的阀门关紧，直到你后来

得了重感冒。

你可以感同身受地，对于某个国家以丧尽天良的手段对待另一个国家等事感到悲切咬牙，然后干脆把自己的阀门关紧，直到后来碰上轮胎爆胎。

其实还有别的做法。你可以观想并体会那些饥饿难耐的人，拥有了生活所需、变得富裕且快乐的样子，而且，你如果当下就把阀门打开的话，不但可以加强你观想及体会的效果，也等于是把他们最需要的颜料与彩笔送上门去。（我们永远无法代替别人画他们自己的图画，我们只能提供能量的助力。）

你可以观想并体会我们的地球完全复原，不再受核子试爆的伤害，而且，你如果当下就把阀门打开的话，不但能帮助你田里的谷物收成得更好，还能让地球获得更多滋养。

你可以观想并感受两个国家和睦相处的景象，而且，如果你当下就把阀门打开的话，不但能让你们夫妻的关系更加和谐，更有助于这两个国家创造出新的国际关系。

当然了，社会上时兴的，是谈谈事情的坏处，而不是谈事情的好处，所以我们比较容易吸引到负面的振波，而不是正面的振波，一个不小心，就卷入了“那好恐怖哟”的谈话之中。或出于习惯，因为找不到更好的话题，就以“那好恐怖哟”作为自己的谈话主题。这样的振波，再加上其它无数种振波，最后造成了世界性的毁灭与混乱。是的，就是那些“那好恐怖哟”的振波，才导致战争、暴动、恐怖行动与独裁者。是的，这些成事不足、败事有余的振波，既出自于你，也出自于我。

我们不能自外于今日世上的种种现象，以为自己毫无责任可言，因为这世间只会把人群最强烈的振波反映出来。我们可不能说，这一切乱象，都是别人心术不正、误入歧途，或者纯粹是因为忽略漠视所造成的结果。其实发生在地球上以及每一个人身上的一切，都出自于同一个来源，那就是我们思想与感受的振动，而且是每一个人的振波都有份，并

非单单是希特勒、卡斯楚或是海珊（Husseins），也不是蒙古帝国的可汗一人的振波所造成的（他们有那么大的能耐，是因为众人的能量所促成的）。每一个人都有份！

所以，我们不该说：“那好可怕哟”，而应该改口说：“全世界最重要的事情，就是让自己快乐起来”，这样才能把那些破坏力强大的负面言论模式给破解掉。在这之后，我们才能让世界各地的乱象开始有实质的改变。

以雨林为例。如果我们顺着众人的话，指责雨林被破坏得太严重，那只不过是朝着伐木的人送出更多憎恨的振波，结果是砍伐有增无减。所以我们还不如多钟爱剩下来的雨林，并赞叹雨林之美。你何妨由衷地感谢雨林仍不断地滋养地球上的生命，因为雨林所产生的氧气，对于地球有着莫大的贡献，而且要避开“那好可怕哟”的能量，因为那种能量吃掉氧气的速度，远比几千个人去砍树的速度还快。只要人群之中有几个人愿意这样做，那么砍伐雨林的事情，过不了多久就会销声匿迹了。

此外，燃油能源越来越少、水资源与原木日益枯竭、空气不复往日干净等等，也都是大家所关心的课题。我们的确该关心这些课题，因为我们看待这些课题的方式，跟我们对待金钱的方式没两样。“噢，天啊，没钱了！”“噢，天啊，钱不够用了！”“唉，钱都用光了，哪还弄得到钱呢？”

既然如此，那么你猜是谁造成了种种的匮乏？是我们！正是因为我们有种唯恐发生短缺的心理，才造成了如今的现况。所以世界上会发生这些匮乏的现象，我们每一个人都有责任。然而，其实这个世界上每一样东西都不虞匮乏，不管是工作、森林、水资源、金矿或是情人，都是丰沛有余的。这些都不可能匮乏，因为匮乏并非宇宙运行的原理，匮乏是人类制造出来的现象。当我们开始赞叹眼前的一切，并感受到这精良均衡的地球，是如此地庞大且丰富，而不是感受到日益减少的资源以及贪得无厌的盗伐者时，万事万物都会再次丰沛起来，形成一处天堂般的乐园——别忘了，当初我们就是为了要体验身处于乐园中的感觉，才会

降生于此。

如果你关心的是地球上的人，那么请你打开阀门，把心中最强大的爱的能量，送给你所关心的对象。请你观想他们一切完美，而非处处短绌的样子。请你观想他们幸福且满足，不再因为战争、疫病或饥荒而受苦。这样的行为，对他们的帮助，比满满一飞机的救济物资还要大、还要快，因为这样的行为，可以帮助这些人脱离“受害者模式”，让他们跨出第一步，并吸引到自己的福祉。这样的行为，等于是把颜料和画笔送给他们。发出了振波的邀请之后，如果相关的人都诚心想要改变，那么事情就会如愿地发生。于是，高墙会倒下，两国之间会媾和，帮派也消弥于无形，恐怖分子不再出现，连荒芜的土地都会滋养出足够众人所吃的食物。

如果你担心的是地球所受到的创伤，那么就请你观想地球健康蓬勃、无病无伤的样子。人们已经用负面能量摧残了地球这么多年，现在还用得着把我们如何摧残她的事情拿出来一讲再讲，使她更加恶化吗？你应该多谈地球的优点与长处，而不是她出了什么问题。且把“那好可怕哟”的能量丢在一边吧！于是，海豚的族群不断成长、森林欣欣向荣、臭氧层补了起来、水源变干净、海洋也康复了。

请你观想我们的地球以及居住于其上的每一个人，都生活得丰足而美好，而且你会帮助她达到这个目标。

如果这成为大家共同的目标，那么地球以及住于其上的每一个人，必能过着丰足的日子，而唯一可能阻挡我们实现愿望的，是众人协力所成的负面振波，因为这么庞大的负面振波，会把我们与生命能源之间的联系给切断。然而，由于生命的能源是如此圆满、如此纯净，所以即使只有少数几个人坚持这种积极的梦想，并且仿佛身历其境地去体会梦境中的快乐，那么这道光明的能量，便会盖过百万人的负面振波，于是地球便会完全改观，而且很快！

**幸福无所不在**

其实，地球上大部分的人都很富裕，你只要看看身边的同事、邻居、同学，以及社团的同好就知道了。大部分的人都不曾遇过抢匪，大部分的人的工作和住所都很过得去，大部分的人都很健康，而且如果你看得够仔细的话，还会找到几个堪称为快乐的人。世界上每一个国家差不多都是这样的。

但是世界上也有许多统计向我们证实：这个世界其实没那么美好。媒体每天丢出令人闻之丧胆的数字，使我们神经紧张地盯着发生在全球各个角落的可怕情景，而且连心思都集中于这上面：

“全世界有百分之多少的国家的经济正在崩溃。”

“全世界有百分之多少的人口得了一种听都没听过的病，而且正以每个月百分之多少的罹患率增加中。”

“百分之多少的青少年曾经堕胎或自杀未遂。”

“因为某种新疾病而不治死亡的比例是百分之多少。”

“可怕！恐怖！”

把那些该死的统计数字丢到一边去吧！那不过是极少数的人把恐惧的能量送到我们眼前或耳中罢了！如果你不想成为统计数字的一部分，就把那些数字通通抛在脑后吧！只要你心情轻松愉快，那么保证不管什么景气、什么虫子、什么枪枝、什么洪水或是飞机都碰不到你——的确如此，除非你散发出祸事的振波。

这个世界广布福祉，多到你逃也逃不开。地球的平衡，是一面倒地倾向福祉这一边的，因为幸福是一切事物（包括你和我）最自然、最全能的状态。

我们眼所见、耳所闻的苦难，虽然丑陋，却不及整体福祉的万分之一；我们眼所见、耳所闻的苦难，不过是某个人或某一群人，以振波阻挡住福祉的神奇结果罢了。然而，他们原本可以享有福祉的，如果他们

懂得去打开福祉的开关。

这个道理非常清楚：如果你冲着任何事物，把自己的阀门关闭起来，就等于把所有的福祉都挡在外面了；如果你冲着任何事物（不管是饥饿难捱的小孩、还是濒临绝种的物种）把它们的福祉关闭起来，就等于是在把自己生命中最圆满的福祉给关在门外了。

也许你是因为排队排太久而关上阀门，也许你是因为侍者送错了披萨而关上阀门，也许你是因为祖先在纳粹的灭种屠杀中失去性命而关上阀门，都无所谓！你因为这个或那个而关上阀门，都是一样的。关上阀门之后，便把一切具有高频能量的物质档在外面，于是“丰足”、“健康”与“极乐”通通被挡在门外。话说回来，意外的小差错，或者久远之前的僧恨，值得让我们剥夺一切美好的事物吗？

离婚前后、挚爱的亲友过世，或者自己或他人遇上什么悲剧的时候，你免不了感到难过，但是你要告诉自己，你只要难过一会儿。然后再告诉自己说，这样的悲悼已经够了，你应该把爱与赞美发送给与这件事情关联的每一个人，包括你自己在内：差不多了，该找点事情，让自己开心起来，继续把日子过下去了。

你决定要改变自己能量的那一刻（不管你前一刻因为离婚而伤心，还是因为湖泊受到污染而愤怒）整个宇宙将会发挥助力，把“福祉”化入你实体存在的每一个角落。宇宙会把“福祉”整个倒在你头上、围在你四周、透入你心中。而你唯一需要做的，就是大声地对一切以及生命喊一声：“是的！”然后觉醒过来，体会一下美好的感觉有多美好。

于是你打从存在的最深处了解到，其实一切都会很好的。不管万事万物有什么表象，不管万事万物是什么模样，也不管媒体的报导离真相有多远，你和这个珍贵的星球，以及住在这星球上的大部分的人，都会很好的。

## 第十二章 三十天后破茧而出

我每次从买回家的书里面，看到写什么神奇的“三十天改变一生”的课程，就会把那本书丢到一边去。我不是那种会大力倡导三十天计划就会让你如何如何的那种人。说老实话，我讨厌书上的三十天计划，所以我才会在学“吸引力法则”的最初几天，才自己设计了一套三十天的计划。

说了这些话之后，我不得不汗颜地告诉各位说，虽然那不可思议的三十天改变了我的一生，证明了三十天计划的确有效，但是起初的十天简直像是一场恶梦。说句实话，熬过那十天，是我有生以来最困难的一件事情，其难度仅次于戒酒、戒烟，以及与恋人分手。

这个三十天计划当然是出乎意料的好，不然我也写不下去了。我从没想过，人生竟然可以过得没有一丝一毫的挂虑，更没有剑拔弩张的压力与手足无措的恐慌。然而这个三十天的计划，让我的感觉好到这样的程度。我真的吓了一跳：我找到的这条路，似乎使我的生活进展到新的境界中，而这个新境界，与我以前误以为正常的生活状况恰恰相反。

虽然我现在每天的生活，都遵循着“刻意创造”的四个步骤，但要不是有我为自己设计的那个三十天计划作为引子，说不定我老早就放弃了。我跟负面情绪之间的牵连太深，要不是这个三十天计划，我可能不知道从哪边着手，不管我认为这些道理有多么精辟。

实行计划的那三十天，让我有足够的动力，学成了控制自己的能量的方法，而且也把我这一辈子所恐惧的东西——不管是之前意识到的，还是之前没有意识到的恐惧——差不多丢得一干二净。对于自己亲密的关系，我仍感到难以启齿，所以我只有在觉得阀门完全打开的时候，才会谈感情的事情。还有，我心情低落时，会把门窗锁紧，好像如果连一丝微风都透不进来的话，我的心情就会好一点儿，但是锁归锁，以往我深恐盗贼入侵的惊惶，已经完全不见了。

至于钱呢？现在钱财总是顺顺利利地流进来，这些年来都是如此，而且我在三十天计划的早期，便发现钱财涌入与留住的速率，跟我的高频振波之多寡成正比。我知道，如果一阵子没钱进来，我的阀门就会因为担忧与恐惧而紧闭。而钱财如果比较丰盈，我的阀门就会稍微打开一点。所以在没有钱财流进来的时候，我就要多做一点“情绪跳跃”，也就是迅速地把阴沉的心情变成喜悦的心情，而且要想些办法，不管怎么样都要把凡事担忧的旧习丢开，好把自己的阀门给打开。接下来，只要我的阀门开的比关的频繁，那么钱财就会流进来，但是流进来的钱财多寡，一定会跟我创造出多少“感觉美好”的能量成正比。

当然，我到现在偶尔还是会整个人悲观起来，不过时间都很短：几分钟、几个钟头，有时候甚至维持个一、两天——如果我真的想要回顾一下过去的话。但是当我觉得够了，我就会把自己的心情给扭转过来。以往的我，会由于某个愚蠢的负面原因，而整个人耽溺于负面的情绪中，现在我再也不愿这样做了。而且我再也不会像电视影集里的那位蒙面侠客那样，迫不及待地要动手改正、改正、改正。谁说老狗学不会新把戏？我可不是学得不亦乐乎吗？

但是无论你年纪大、年纪小，还是年纪不大不小，这些都不是你无法学会“吸引力法则”的理由。其实天底下、全宇宙都找不出任何一个借口，可以证明这个你做不来——如果你真有心的话。你眼前有着无垠的自由，正等着你来享用。那片领域，不但大到言语无法形容，而且超众非几，除非亲身领略生活在其中的快乐，否则难以体会。

这里所说的自由，是指所有的自由：免于枯燥乏味的自由、无须证明自己或判断自己高下的自由、免于恐惧的自由、免于以“人生应该如何”的想法来禁锢自己的自由。

这里所说的自由，是指随心所欲的自由、任意取得想要的东西的自由、让自己繁盛兴旺的自由，以及超越他人的自由——如果这是你想要的话。

这里所说的自由，是指创造出属于自己的乌托邦的自由，而且不是明天，不是过十年，而是现在就创出属于自己的乌托邦的自由。

这就是那个三十天计划给我的启示。这些启示，并不是一下子得来的，而是时时刻刻都有新的进展。有些日子，会比其它的日子快活，但是现在所有日子带给我的喜悦，都远比我曾经大胆期待过的还要多，这是因为我已经拿到钥匙了。我可以选择把钥匙拿出来用，也可以选择把钥匙收起来，但是有一件事是确定的：我再也没有任由自己消沉下去的借口了。

不过我还是要稍微提醒你一下，如果你决定要开始实行改头换面的三十天计划，那么你可能得与内心的恐惧，展开一场激烈的战斗。积习的确难改，而且当你想要切断恐惧的这个旧习时，它可不会让你轻易得手：况且，你是否愿意狠下心，把这个旧习放开，也是个大问题。不过，说穿了，这不过是习以为常的旧习而已。

### **因为需要而需要**

大多数人对于负面的思考方式习以为常，还以为人生本该如此，以至于许多人根本不知道，去除了负面的思考方式之后，自己是个什么面貌。许多人以为，去掉负面的想法之后，人生就失去了立足点，因为生活在负面振波中，与染上毒瘾没两样。要是染上毒瘾的话，没有破釜沉舟的决心是改不过来的。

不久前，在一个“十二个步骤改变一生”的大型研讨会上，现场听众都是正在康复中的人，当我谈起“吸引力法则”和“刻意创造”，发现了很有趣的对比：有的人急于接受吸引力法则的原则，流露出非常兴奋的样子；但是也有的人对于这个新理论感到害怕，不知道自己若是把“因为需要而需要”的心理放开的话，以后要怎么过日子。

有个女子说道：“你讲得很好是没错，但是你忘记一件事：为了成长，我需要不断地参加这类讲习会。我需要这些人，不然我就会再度沉沦下去。六年前我第一次来的时候，我的阀门还没有打开，但是这些人

帮我打开了阀门。要是我现在离开他们的话……噢，我实在不敢离开他们。要是离开他们，我就失去自我了。”

其实她的阀门并没有打开。她早就沉迷于恐惧之中，像上了瘾一般，所以她需要“恐惧”，而“恐惧”也自然而然地成为解救她生活的灵药。要是有人胆敢叫她想办法变得快乐一点、永远把恐惧感丢到窗外去，她会觉得整个人生的支柱像是要崩塌下来似的。就算随便提起这个话题，也会使她打从心里感到不安。她认为人生就该恐惧。有恐惧，她才觉得安心，而且这种人到处都有。“你可以把幸福的钥匙给我，但是我不准你把我的恐惧感带走，否则我会觉得软弱无助。”这种为需要而需要的事情随处可见。

还有许多人抱着一种令旁人惋惜的态度，认为如果要除去自己对于负面情绪的依赖，或者抚平情感的创伤，就一定得把过去令自己痛苦不堪的垃圾一一挖出来。研讨会上另一个人发问：“我真不明白你说的话。人如果不去‘反刍’（这真的是他用的字眼！）自己从小受过的痛楚，怎么可能高兴得起来呢？”这也是一种为了需要而需要的习性。

“非要自己的痛苦栩栩如生，甚至于痛到不太舒服的程度才可以”，人类过度依赖负面情绪的事例，莫此为甚。我也知道，我们大概永远无法把负面的反应剔除干净，因为负面反应的反面——即纯粹的积极与光明——正是肉身存在的缘起。但是我们当然可以学着去接纳纯粹反应的反面，也就是同时去接纳我们喜欢的和我们不喜欢的，但又不要引起太多的负面情绪。

### 狂乱的三个月

但在那个时候，这些道理我都一概不知，所以当利率上升，我原本获利丰厚的贷款生意也随之一落千丈，我急得像是热锅上的蚂蚁似的。一夕之间，贷款案消失无踪，而我也从乐观快活变得怨天尤人。我把自己坐立不安的心境，怪罪是萧瑟的景气所造成。我的心情，从“嘿，生意真好做！”直直落到“亲爱的上天的父，我到底该怎么办？”

当时我整个心思，想的尽是市场不断萎缩、自己的银行存款迅速减少的事情。情急之下，我突然想起差不多可以上档的三十分钟之解说式广告。这个广告一定能把我从这个财务困境中解救出来吧！这个广告一定会拉到很多生意，好让我的事业以及我自己得以生存下去吧！

然而以往的我，也有“上瘾”的现象：我对于“问题”甚为执迷，如果找不出问题，就觉得自己不安全。唯有沉浸在负面的情绪中，才能使我安心下来，因为这才是我所熟悉的环境。我也曾尝试之前玩过的“共鸣”游戏，但是我实在太害怕了，所以一下子就放弃了。我从未写过行动纲要。当时的我，并不知道可以自己可以写行动纲要。我每天做的事情，就是睡那种不得安稳的觉、喝咖啡喝过了头、对我家那几条狗儿大吼大叫，然后因为手头上的钱越来越少、眼前急需的大笔生意迟迟不来而紧张个半死。

接着，“要是……怎么办”的念头跑出来了。要是这个广告收不到效果怎么办？要是我花了相当于五年的营业额，但招揽到的订单却连广告开销都付不起，怎么办？我以后要靠什么生活？我要怎么办……要是……怎么办？

我再度造出了一个非常有力而且磁力强大的负面旋涡，而且我每多以恐惧的心情想起广告的计划，这个负面旋涡就变得更大。我努力地说服自己说，事情绝对不可能这么顺利，因为前一年不但赚了很多钱，同时又做了电视节目——好像在暗示自己说，成功是不应该的似的。哈！

这个为时三十分钟的解说式广告，在连续假期的周末，在纽约和夏威夷以及两地之间二十来个地区播出。不用我说，你大概也知道结果如何了。我乞求的是：“别让这事失败。噢，拜托拜托，我千万不能让这事砸锅了！”但在这个愿望中，负面的振波实在是太多太厚，厚到根本连一丝“想要”的振波也穿不透。我的阀门关得密不透风，而且我对于任何跟福祉有三分像的东西，都以十倍于银河的力量去抗拒！

广告的效果实在太糟，所以我更深深陷入恐惧的泥沼中而不能自

拔。足足有三个月的时间，我活像是头被砍掉的鸡似地疯狂乱冲乱撞，妄想改变东、改变西。我的阀门关得更紧了，在自己不断地想着避之唯恐不及的事情中，我还希望能多找点收入，根本就是缘木求鱼。我总是不住地咒骂现况，而且越讲心里越担心：我怪罪景气、怪罪自己存款太少、怪罪营收不足、怪罪电视广告失败、怪罪那些广告制作费用还得偿还。当时我丝毫没有意会到，我所注意的净是一些负面的事情。不消说，我想得越多，碰上的不如意事也越多！

我心里苦痛地呼喊，寻求各方的援助，最后宇宙大概是以一种“要么拿去，不要就拉倒”的方式，来回应我的哀求。然而宇宙给我的帮助，不是大笔金钱，不是新的点子，也不是找个人来帮我，而是给我智慧的开导。“吸引力法则”就是在此刻来到我的眼前。

### 以“情绪跳跃”来做预先的准备

我对这个新的启发虽然备感兴趣，但开始的时候，我根本不可能轻松愉快地实行那四大步骤。这是因为，我恐惧的旧习实在是根深蒂固。我一天有十八个小时浸润在不断增加的焦虑之中，整个人埋藏在负面的目标、负面的感受和负面的振波里，所以，我知道，自己要是不先奠下一点基础，根本很难迈开第一步。

因此我对自己说：“好啦，这应该不会很难：我只要想个办法，不要再把心思集中在那些会令我紧张起来的事情上面就行了。没什么嘛！不到三十天，我就会完全把自己的心思转移，接下来，我就可以开始力行那四个步骤了。”

做什么白日梦！这可是了不得的大事。但是我带着破釜沉舟的决心豁了出去，说什么都不放弃。

如果你真的想要启程，踏上这个美妙的旅程，并成为刻意的创造者的话，那么我强力建议你，直接一头栽入这个三十天的计划就好，不用再试其它的了。如果你坚持下去，那么三十天计划就会测出你负面习性的深度，等你以后高飞起来的时候，就会知道你当时飞出来的那个沟壑

有多深。至少对我而言，三十天计划是这样的效果。我一定要先测出自己的处境，才能画出自己预定的进展路线。噢，好老天，我到了那时候才知道自己曾经陷得很深。

这就是我的起点。我很急，然而又对眼前的一切一概不知，就这样开始把几十年来，在自己毫不知觉的情况下桎梏着我的负面情绪的枷锁给摇松了。以下就是我在收到“吸引力法则”的资料的当天所设计出来的三十天计划，这些都是我直接从日记本里摘取出来的心得。看了这个三十天计划，你不但会知道我当初实行时有什么成效，也会知道你在实行的过程中可以有什么期待。

在进行三十天计划之前，你需要做点心理准备：

**步骤一：如果你目前把心思集中于任何重大的、会导致严重的恐惧感（担忧、焦虑、压力等）的事情上面，请你马上把注意力转移，而且要离得远远的！**

请注意，我并没有请你一下子把心中所有的负面事物清干净，只请你清掉那些眼前的、急迫的负面事物，因为这种负面事物比较容易看出来，也比较容易感觉到！

如果你认为，你是因为银行存款少，才会这么紧张，就请你暂时先不要想它，并且马上跳到步骤二。如果你一想到痛苦的离婚过程，胃就开始抽筋，就请你暂时不要想这件事，并且尽快跳到步骤二。如果一起下个月就要举行的合格考试，你就感到六神无主，也请你马上停下来，暂时不要想它。

我在实行自己的第一个三十天计划时，并没有跟自己讲话，也没有写下行动纲要的习惯；这对于初学者还嫌困难了些。不过，如果你想要大声地鼓舞自己，或是写下新的行动纲要，就尽管放手去做吧！你只要记住，在你自己的第一个三十天计划中，最重要的一点，就是要找出一个唾手可得的目標，好让你在随时要做“情绪跳跃”的时候，有个借力的地方。对我而言，“情绪跳跃”是唯一能够把根深蒂固的负面旧习去

除的好办法。

**步骤二：每天都要有个“情绪跳跃”的新主题。**就请你每天想个关于自己的新优点，来作为“情绪跳跃”的主题吧！

有了“情绪跳跃”的主题后，你这一天每次做情绪跳跃的时候，都可以用这个主题。这等于是预先做准备，以便在稍后感到焦虑，或有点消沉，甚至只是有点闷闷不乐的时候，立刻有个改变情绪的使力点。选定了当天“情绪跳跃”的主题之后，你就无须在寻找使自己阀门大开的事物时想破了头。

你可别以为找出自己的新优点是件轻而易举的事情。相信我，这可难得很！不管处于生命中的哪个阶段，我们总是不愿意承认自己有什么优点或才能。所以一连三十天，每天都要找出自己的新优点并不容易达成。不过，换个角度来看，就是因为人们不愿意承认自己的优点，所以“找优点”这件事才会有这么高的价值。因为我们为了每天找出一个新优点、并让自己整天停留在这个优点上所做的种种努力，会让我们整天都把心思集中于这上面，所以就算我们对于自己的新优点有一点迟疑，但一定会忙得没空去管外界的忧虑。

那么，我们到底有什么好赞美的？嗯，何不赞美你的头发柔美、或是指甲很干净、或是歌声嘹亮、或是对数字很有一套、或是喜爱鸟类、或是身体健康、或是很有领导才能、或是很会演戏、或是手劲儿强、或是很会带小孩、或是很会滑雪、或者已经担任公司的重要职位、或是销售技巧一流？

如果你认为你实在找不出关于自己的三十个优点，那么，还是要请你多想一下。想出了“本日优点”之后，如果某个旧习偷偷地爬上你的心头，而且你发现自己处在一个难以自拔的催眠状态中，心思牢固地绑在某个让你极担忧的事情上面，那么你就可以随手以“本日优点”把那些杂念给盖过去。你就立刻做个“情绪跳跃”，把心思转到你的“本日优点”上。

接下来这一步很重要：你整天都要赞美自己的“本日优点”有多好，不管你选的是什么主题，也不管你选出来的主题有多么离谱。换言之，你不可以因为你觉得“本日优点”很愚蠢，或者因为你认为有比“本日优点”更好的优点，就随便变换当日的主题。其实，“导引力量”随时都在帮助我们，因此你会选择这个“本日优点”，必定有其用意，所以这个“本日优点”就是你在二十四个小时中左思右想的主题！

然后，你要在你不害怕的时候，想想自己的“本日优点”。每隔几分钟，只要你的心思一转到这上头来，就想想你的“本日优点”。这种份量集中而且能量很高的主题，将能使你更迅速地打破旧有的焦虑恶习。

### 开始的十天

我的计划都写在这里了：

一、不去想任何会令我感到焦虑的事情（对当时的我而言，当然是指钱方面的事了）。

二、到达这个心境之后，立刻把心思转到自己的“本日优点”上面，也就是做“情绪跳跃”。

不过，我在前三天还没有想出“情绪跳跃”这个办法，所以那三天很困难地度过。我的负面情绪竟然如此地深刻广博，而且年代久远，我几乎无力抵抗。当时的我，只是一眨眼的工夫，就会陷入焦虑的状态中。我随时都紧绷着，钱都不流进来，但是流出去的倒很多。我的广告一点也不奏效，而我新聘的那位业务员也没有丁点业绩，毕竟我是在不知所措的情况下，聘请了这位心境上比我还匮乏的人作为业务员。我努力地想着我“想要”的到底是什么，但是跑出来的，尽是“不想要”，所以我把这个例行作业丢了下來，直到我对于自己的现况有更多的认识之后，才又恢复了那个例行作业。

当时的我，总觉得这个无所不在的焦虑感，好像老是挥之不去，就

连我在对别人微笑,或是高高兴兴地讲电话时也是一样。我一挂上电话,就开始烦恼下一笔贷款案什么时候才会来,然后才想起来,我正在焦头烂额地找钱以外(只要不是钱就好)的主题来寄托自己的心思。既然这个办法不管用,我可真是进退两难了!

那三天过得像是三个月一般久。我在一个钟头内,想起自己哪里很“匮乏”的次数,竟然有那么多,实在令我震惊。我很难理解自己为什么会变得这么负面,毕竟在一、两个月之前,钱像是尼加拉瓜大瀑布一般地流进来哩!但还好我已经有了开门的钥匙,所以开始慢慢了解到我应该如何与这些积习对抗。

到了第三天,我已经发现,我一天之中,有百分之九十七的时间,都是用于焦虑、担忧、愤怒与恐惧的事情上面。这个觉醒,使我完全消沉下来,而且变得更忿忿不平。当然这些情绪是一点用处也没有的。

我以前根本不知道,焦虑竟然已经成为自己的例行公事,而且我竟丝毫没有意识到自己正在焦虑。在当时的心境下,对自己说话是起不了作用的,要自己写下新的行动纲要,则不啻于天方夜谭。就在这时候,我领悟到,我一定要找个现成的东西,让自己马上能转换心情。我一定要找到一个容易上手、但频率又很高的目标。感谢我的“导引力量”,并把目标选定为赞美自己,还以为这很容易。噢,是哦!我发现我不但很难找出自己的优点,而且最糟的是,我一旦找到个优点之后,心思也很难定在这上面。不过,这一切只会让我更坚定地想要继续下去。

不管怎么说,反正我已经决定以“自我赞美”作为目标,而且我也发现,有了这么一个目标之后,要立刻把负面的情绪转换为快乐的情绪,就容易多了。现在我有实实在在的跳板,虽说我还是不太能真心地赞美自己——别以为这简单,一个人要真心且热切地感受自己的优点,甚至与自己的优点起很大的共鸣,并非易事。别忘了,有时候我称赞的优点,只不过是腿毛刮干净了而已。

有时候,我非得离开办公室,到外面散散步不可。我走到一棵树下,

然后从表面的微笑开始，接着进展到“温柔之内在笑容”的境界，而且终于能十分感动地好好赞美自己的本日优点。

到了第五天，我知道事情已经有了转机。“吸引力法则”开始在有些地方生效了——很慢，但是有起色了。虽然我一天之中，只有四分之一的的时间处于高昂的情绪之下，但是其他四分之三的时间，我既不会沉到谷底，也不会持续地想着“匮乏”这方面的事情。

在前面那十天里面，我本来以为我是熬不过去了。我越是努力地做“情绪跳跃”，心里就越是沮丧，因为我实在难以接受，自己竟然已经成为这么负面的人了。我在众人的心目中，一直都是个快乐、积极与乐观的人，谁也不会把我跟一般那种成天焦虑不停的人联想在一起，谁知道以前常常劝告大家不要变得沮丧消沉的我，竟然变成这种人！

时间一天一天地过去，我开始怀疑自己到底能不能达到每天醒着的十六到十八个小时中，一点焦虑都没有的境界。有时候我很绝望，绝望到我会对着世界大吼大叫，迸出热泪，然后两手插在口袋里到外面去散步，让自己沉浸在自悲自怜的心情中。

的确，在这十天里，一想到我得学习去抛开令我感到熟悉且安心的负面振波，就觉得自己没指望了，不可能过美好的生活了。更令我苦闷不已的是，我到这个时候，才知道自己没有任何勇气跨出第一步。

噢，不过我后来仍然打破了旧习，而且也跨出了第一步。

到了第六天，不晓得什么原因，我突然狂乱地沮丧起来，而且难过到掉下泪来。我觉得既绝望、又愤怒，但完全不知道因何而起（直到很久以后，我才发现这是体质改变所导致的）。最后，我出了门，在我最喜欢的树下坐了一会，让自己平静下来，以便做个“情绪跳跃”，使我能够真心地赞美自己的本日优点。我足足花了三十分钟，才让心情好转过来，不过我的心情毕竟是好转了，而且直到临睡之前，都没有再冒出一丝不悦的感觉，令我喜出望外。

现在，如果我的情绪偶尔走岔了路，我就会马上自问道，我到底“不想要”什么、我到底在烦什么，等找到答案之后，我就立刻大声地讲出来，然后把它放开。但是在那个时候，我只算是个初入门的新手，所以我一律以“情绪跳跃”来改变心情。

随着这十天逐日而过，我开始察觉到自己即将发生重大改变。原本成天感伤、不知从何而起的情绪，已经减少了五分之四。而且，我也不会一天到晚牵挂着负面的想法了。我领悟到这一点的时候，感觉像是徒手攀登上圣母峰一般，高兴得沉醉了起来！

然而在这前十天之中，我也发现要说出自己的欲望，是非常困难的。噢，我当然能想想寻常的目标，像是钱多一点、工作得快乐一点，但我总是阻止自己去探索自己最深层的梦想。就算这样的梦想（比如，我一辈子都想拥有一栋位于美丽湖畔的度假小屋）恰巧飞进我心里，我也只会叹口气，再把它埋到底边去，不准自己去渴望这样的梦想。

每当我最深层的梦想冒出来时，我总是把它当作愚蠢的念头，一下子就捻掉。到了第八天，我去外面砍柴，这是我的兴趣之一。这时我开始大声地骂自己：何必把自己禁锢起来，是该把这个很久的渴望（以及其它的渴望，如果我找得出来的话）从柜子深处拿出来，正大光明地把它变成“想要”，并且让自己好好地感受愿望成真的兴奋感，何必想太多呢？

于是，接下来的一个钟头，我一边把柴薪劈成小块，一边跟我那几条狗说，我希望我那座位于森林与湖畔交界处的小屋，是什么样的光景。我愉快地“共鸣”起来，心情也变得舒畅轻快。我谈起小屋周遭的气味、森林、私人小码头、船上的装饰，以及落日映照在水面上的光景。而那个钟头，好像几秒钟就过去了。我已经打破了一个之前我以为自己根本无法打破的藩篱，因为我让自己沉浸在幻想之中，并把幻想化为“想要”。我又向前跨进了一大步。

当然啦，接下来那个星期，“心想事成的世界”（synchronicity）

就开动了。隔天我就在电视上看到“我的湖”，我也在月历上看到“我的湖”，我在杂志上又看到“我的湖”，那个感觉，就好像宇宙在对我说：“我们听到你的呼唤了，孩子，继续走过来，那么房子就是你的了！”我再度感到愉悦并陶醉其中。

第九天，是该付清账单的日子了，所以我又紧张起来了。我能够挣脱自己对于匮乏的恐惧吗？我能成功地把情绪跳跃到高昂且畅快的境地吗？

我以钢铁般的意志来控制自己的情绪，然后走向书桌。感谢老天，这次付款的过程比以前容易，虽然我发现自己仍然很难把情绪弹跳到、并且维持在赞美与感谢的境界中，所以我开口唱起歌来。不行吗？不管我用的是什么法门，只要能打破这个害怕付款的积习就行了。唱歌的效果挺不错，不过我付清了账单后，却走到屋外的田野中，去享受傍晚的宁静，因为共鸣的感觉还在。当天以后，我一点也没有不舒服的感觉。在我的日记本上，这句话下面画了两条底线！

我觉得很顺利，创意又开始源源不断地涌出来。我试过要刻意把自己推进负面的情绪中，结果发现我做不到！但是有个小小的负面念头偷渡进来的话，我会傻笑起来，然后拍拍自己的背，称赞自己及早发现了这一点，接着就来个“情绪跳跃”。

最后一天终于来临，这时候，我对于收人的事情已经完全放轻松了（虽然我还是没有收入），轻松到我可以很诚实地说，我一点也不在乎。噢，老天，那个感觉真是好极了！

虽然我改掉了多年的积习，但是直到现在，我偶尔还是会脱口说出些负面的话，像是：“抱歉，我无法赴约，因为我的积蓄太少，而且进帐不足。”当然，讲出这种话的时候，我心里总有些晦涩，但是由此不难找出是什么原因让我感到晦涩毫无例外地，一定是“不想要”，然后便做个“情绪跳跃”，立刻转为好心情！

我熬过那些日子，并且看着长久以来毫无自觉的负面想法和情绪逐

一地湮灭瓦解。我破除了自己对于恐惧感的依赖，虽然我的依赖既深入又广泛，甚至我没察觉自己有这种依赖的地步。我无须争执，原来改变自己的情绪的确是可行的，因为我眼看着自己的情绪一天天地改变。我不耐烦地等着丰美的结果，真是不智呀！

### 从第十天到第三十天

接下来这二十天，就像坐云霄飞车般忽上忽下。在一下子就产生共鸣的高昂日子里，我总是—个接—个地想到增加收入的好点子。但是在消沉的日子里，我不只是有点丧气，情绪也产生前所未有的大幅起伏！心情直直落入了大峡谷谷底。从来没有人告诉我说，当我们开始把较高频的能量注入自己体内时，通常会发生这种现象。

这种情绪的大起大落，会发生在你最没有防备的时候，而且根本不知道起因为何。老实说，好几天的情况甚至糟到我干脆说：“去它的，不管了”，然后就任由它去，连试着去做“情绪跳跃”都没有。不过，—两天之后，乌云就烟消云散了，于是我又全速地实行我的计划。

这是因为我想出了一个早晨的仪式，可以把前一天不愉快的情绪通通一扫而空。我很喜欢这个仪式，而且这个仪式从没有失手过。这个仪式就是每天都以与“内在的拓展之自我”对话，来展开—天的序幕。出于对生命的尊重（同时也为了让自己在做这事时不会乱跑），我会跪下来，把这一天、这个星期和接下来这十年的“想要”通通讲出来，每一个字都拉得长长的，好让“想要”的感觉流遍全身。这是很庄严的片刻，既幽默、也苦闷。我很珍惜这个仪式，所以把它纳入我自己设计的三十天计划里。（我注意到，如果我没做好这个仪式（有时我执行这个仪式过于频繁）就会感到空虚且缺乏方向。）

在心情高昂的那些日子里，我—下子就可以变得愉快欢畅，不管我选定的“本日优点”为何，都可以轻轻松松地开始赞美自己。有些日子—开始的时候不怎么顺利，那么我就得多花—点时间，才能让自己由衷地赞美“本日优点”。但是最难搞定的，是那种情绪大起大落、恐惧感

不断向上窜升的那些日子。在心情消沉的时候，往往没有特别“不想要”的目标、也没有什么特别的压力，反正情绪就是跌落谷底就是了。然而不晓得打从什么时候开始，我便觉得每一步踏出去都是春天，心里和口中随时都有一首歌，我脸上总是挂着笑容，并且体会到一种前所未有、自己创造未来的喜悦。

虽然前一年我在不知其所以然的情况下，曾经尝试去做共鸣，不过由于景气大坏，我又长期过于专注外界的负面目标，所以我早就忘记共鸣这件事了。但此时我把自己当作菜鸟，努力地重新学习共鸣的技巧。

对我而言，把**开关打开**就是先把自己的心思，从“不想要”上面转到别的地方。接下来，不管我是在送出能量给我“想要”的目标，还是由衷赞美自己的“本日优点”，都已经算是脱离了随波逐流、进入“刻意创造”的过程，于是我会产生共鸣，坠入情网（这仍是我最喜欢的感觉），感受人生的丰富！并且觉得高频的欢愉的能量流遍全身。

到了这时候，我的情绪已经能随意跳跃到某个特定“想要”的东西，或者是我当天的目标。如果我发现，提起下一笔贷款还不知道在哪里时，会感到头顶上有朵乌云罩着我，那么我就知道自己已经把心思集中于“匮乏”上面，于是立刻弹开。那真是太棒了！

接着我开始一场又一场的“心想事成”游戏，我喜欢愿望一步步成真的那种感觉，喜欢到几乎是迷恋的程度。我会在最高的共鸣点时，想到要找一家从没去过的餐厅，享受他们特别的景物、妙不可言的菜色和迷人的侍者，然后，在一、两天之内，就会有朋友突然打电话给我，提议我们两人就去这么样的好地方吃顿饭！

我在“想要”的单子上，特别加了一样东西：白色的厚棉衬衫，因为各处的商店显然不进这种衣服了。三个星期之后，我灵机一动，绕路走进一家平常不会经过的打折商店去买影印纸，结果就中奖了！我要的衬衫就挂在橱窗里展示，而且整家店里只有一件！

虽然我不常吃肉，但有天我突然想吃个多汁的汉堡，所以我又灵感

一发，决定去一家新的五金行，结果发现五金行旁边刚刚开了一家超级市场，里面在卖最好鲜嫩多汁的汉堡肉，那味道之好，把我以前吃过的汉堡通通比了下去！这样的惊喜不断地冒出来，让我觉得生活在高频振波中的确比较好。

我原先寄望的是三〇 / 三〇比例(三十天轻松快乐的日子 / 三十天焦虑且紧张的日子)，但结果比我预期的还要好，是一七 / 〇 / 一三(十七天轻松快乐的口子 / 没有一天感到恐惧或焦虑的日子 / 十三天有点消沉的日子)。不管从哪个角度来看，都是了不起的进展。

但是我却因为急着要采收成果，而感到紧张万分。回想起来，我可以看出来，我当时希望的成果，是两个星期之内就会有现金进帐，这真是愚蠢万分的主意，因为这个想法使我不断地把心思集中于根本不存在的东西上面。

最后，第三十天到了。怎么没有满盈的银行户头？怎么一天接不到几通询问贷款案的电话？为什么我的新点子要那么久才能实现？我又来了，再度因为还没有发生的事情而感到失望。这种“在哪里？在哪里？”的问法，等于是旧瓶装新酒，跟以前那些负面的目标没什么两样。

事实上，钱的确开始进来了，虽然只是疏疏落落地进帐。我留意观察，心里跟着高兴起来：这种这边一点、那里一点地奇怪但持续的进帐，显然跟我的振波目标成正比。最后，我的阀门打开的频率终于比关的多，而且不再退步了！我的银行账户不是维持现况，就是一点一滴地攀升，但是我的银行账户再也没有变少了！

又过了两、三个月，我才算是把钱潮的闸门再次打开了，但是闸门毕竟是开了。钱财大量涌入，并非一夕之间，而是渐进、缓慢地发生。我想要的东西，一个接着一个地找上我的门来，有些是大愿望，也有许多小愿望。

而且，我在不懂得吸引力法则之前，碰巧在纯然喜悦的心情下创造出来的《生命教材 101》(Life Course 101)，在除了我对教材持以衷

心的赞美、此外并无任何作为的情况下，竟然开始畅销于世界各地。

我很想告诉你，我所有的坏习惯在那三十天内通通改掉了，但情况当然没有这么简单。即使到了今天，虽然钱财源源不绝，我仍得专注再专注，我才会想起来：这一切的成就，并不是因为我工作得有多努力，也不是因为我有多聪明，而是**因为我散发出高频的能量**。所以我不断地撰写新的行动纲要，不断地对自己说话，而且常常做情绪跳跃。

现在我已经不用“本日优点”，而是立定“本月愿望”了，这样做有两个好处：第一，振波的时间累积得更久，所以就更热情了，因此流进“本月愿望”的能量也更多了；第二，“本月愿望”就像我的安全网一样！随时可以在我最需要的时候拿出来用，让我立刻变成好心情。

### 训练将永无止境

实行了三十天计划之后，是不是更容易刻意创造出自己的未来？感谢老天，的确如此。但如果你打算取得自己生活的控制权，成为你想成为的那种人，与你想要一起过生活的人，一起过你想过的生活，那么你最好接受这一点：你的训练将永无止境！

你将会有高昂的日子、消沉的日子、顺利的日子、波折的日子、非常情绪化的日子，以及那种整日以泪洗脸的日子。不过，我敢打赌，你绝对不会没察觉自己在做什么。不管你喜不喜欢，你以后再也不可能有点感伤的时候，不去意会到你已经关上了通往一生想要的幸福的大门，不管是物质的、肉体的、情绪的、精神上的，或这一切之上的幸福。

所以，这是一生的志业，而且你不可能在三十天内通通学会。你当然可以在第一个月就突破恐惧与压力对你的限制，但接下来，你就得卷起袖子，一头栽入“刻意创造”的四大步骤，并体会其间的细微差异了。这也就是说，如果你想要这一切的话，举凡繁盛、安全、健康、自由、欢愉、有朝气、创意多、独立、满足、再自然也不过的生活、你想要的生活，以及只要你肯付出就可以达成的目标，那么，三十天计划只是个开始而已。

## 接下来就看你了

这不是别人的戏码，而是你的戏码，以前是这样，以后也将一直如此，没有人会拉着你的耳朵强迫你去做。打从一开始，这就是你的戏码，一切会有什么样的展现，端视你如何疏导你的能量、如何设定每一天每一秒的能量。其实，关键在于你希望往后的人生要怎么过，以及你愿不愿意付出很多“感受的力量”去实现你的愿望。

所以，这里重申几个要点，它们是最快、最有效的捷径，请你牢牢记着，让它们一路伴随你创造出你想要的未来。首先，是“刻意创造”的四步骤：

**第一：找出你不想要的事物。**

**第二：从你不想要的事物中，探求出你真正想要的事物。**

**第三：去体会仿如愿望成真的境界。**

**第四：期待，聆听，让宇宙把结果带出来。**

提醒你：让你蒸蒸日上的情绪焦点，就是远离那些“怎么还没有实现”的想法！并且你一定要避开：

◆ 不要太早下定断语。如果你的愿望还没有实现，也请你放轻松，而且保持阀门大开。

◆ 别再想尽办法去改正别人，那种事情只会使你的阀门紧闭。其实你根本无须改正任何人或事物，你只要别再想它们即可。

◆ 别再认为世界一定要改变，否则你就无法快乐起来或觉得安全。你可以用自己的能量，来编造出自己的安全网。

◆ 别把你人生中发生的一切都当作是理所当然。那些事情之所以会进入你的生命中，是因为你把它们吸引过来了，所以请你好好地注意你现在正在创造出什么样的未来。

◆ 请你别再担心你要如何去控制尚未出现的事情——不要再想、也不要再对抗了，否则会让你不断碰上与当下相同的事情。

◆ 别为自己消沉的情绪找借口。不管你是因为内疚还是因为沮丧，或是因为任何原因而消沉，都是没有用的。你只要知道一点：当下的你已经脱离了“心想事成”的世界，所以你得赶快找个办法让自己回去。

◆ 别再怯懦了，想要就大胆地去要！你可以要求愿望要有好的“质”，也可以要求愿望要有大的“量”！而且，请你尽管持续地许愿下去，无须停止：因为你本身就是超高的能量，而这个超高的能量需要出口，所以请你多多创造出口吧！

◆ 别再想着“那是不可能发生的”。你这样的振波，等于是保证你那个愿望一定不会成真。

◆ 别想要等到心情好了以后，才让自己的情绪高昂起来。你可以整天保持高昂的情绪，就化为自己的习惯吧！你可以不为什么，就让自己愉快地产生共鸣，然后趁此把你的频率持续保持在高频的状态，而且大开阀门，完全不加防备或对抗高频的能量。

◆ 不要把这些弄得正经八百的。弄得太正经八百，只会使你的阀门紧闭起来。轻松一点、自得其乐一些，这样的话，你的愿望会比较快成真。

◆ 绝——对——不要在你阀门紧闭，或者正在头大的时候，采取任何非发自于导引力量的行动。你在行动以前，应该先打开自己的阀门，然后聆听，听听你的导引力量要如何导引你。

◆ 别再想尽办法找出自己哪里不好、丑恶、黑暗、令人讨厌，马上停下来！这些行为等于是把心思集中在你不想要的事物上。

◆ 别以结局作为论定一切的标准，说什么“除非愿望成真，否则我感觉不到”的话。

◆ 在你心情不好，或是阀门紧闭的时候，不要责备自己。你唯有在沉浸于“不想要”之中时，才会觉得心情不好，所以你反而应该祝贺自己，因为你已经体认到这一点了。想想看，你要是不知道自己“不想要”什么的话，怎么会知道自己到底“想要”什么呢？

◆ 别再想任何会令你紧闭阀门的事情了！不管是什么事情、什么人、什么情况、什么场所、什么电影、什么食物、什么车辆、什么老板、什么场面，只要是想了就会令你紧闭阀门的，就通通不要再去想了，无论如何都不要再去想了！

◆ 别人一股脑儿地关紧了阀门、大吐苦水的时候，千万别凑上一脚。只要把你的能量注入你想要的事情上，便能影响全世界。

◆ 别再想着身上的病，因而使你的身体更加恶化。开始多谈谈你变得多么青春有活力，并且打开你的阀门，让这个景象得以发生。

◆ 别再玩什么“前提”如何如何的游戏了。先要有什么前提才高兴得起来的这种话，不过是要让自己停留在负面情绪中的借口罢了！

◆ 别再因为愿望无法成真而悲叹了。悲叹不过是感觉到自己现在没有某样事物的负面情绪。

◆ 真正能够改善你生命的是你自己，请你不要再寄望自身以外的任何东西来帮你改善自己的生命，那是不可能的。

◆ 不用害怕去看你“不想要”的东西。你何妨以所有的角度来看看你“不想要”的东西，然后加强你“想要”的能量。也就是你想要的意图。

◆ 不要以“我是对的、你是错的”，就认为你大可以难过下去。即使事情真是“我对你错”。自以为是地难过下去，只会使你的阀门紧闭，并使你生命所有面向的高频能量通通流失。

◆ 别感到后悔：后悔是一种非常集中的负面能量。

◆ 绝对不要在写下美好的行动纲领前，且未长时间释放兴奋、热情能量的情况下，便展开任何新计划、新事业或采取任何新行动，或是认识任何新朋友、做任何事情。

◆ 不要用想的，要用感觉的。

◆ 不要想着你会如何回应，要去感受你要如何回应。

◆ 别去想你的现况了。就算你现在搞砸了，那又怎么样？你只要下定决心改变目前的现况就行了。

◆ 不要再寻找你自己了。你应该让自己自然存在，而不是去找寻自己。享有美好的生命，这是你的权利；而你就是自己的生命，因此，你就是权利本身。

◆ 别忘了，你并不是乔治或莎莉，也不是木匠或秘书，而是生命的力量。所以，你要表现得像是生命的力量！你要成为生命的力量！

◆ 别放弃，永远都不要放弃！

你一定要做到：

◆ 每天都给自己一段时间，让自己能够做梦、想象、想要，并且把能量流到你希望发生的事情上，流得越多越好。

◆ 不管什么时候，你要是觉得平平或是糟糕，就请你停下来，重新平衡自己，找个办法让自己稍微高兴一点，再稍微开心一些。你每多高兴一点，就会把你振波的频率多提高一点。

◆ 想尽一切办法，让自己的情绪从负面的焦点，转换为温馨的共鸣。

◆ 每天都要讲一讲你想要什么，以及你为什么想要它们，而且每天都要把你的宣言加以增加、扩大，不管你想要的是大事情、小事情，还是没什么道理的事情。你越是想要，兴奋感越是强烈，你的能量就越

是集中。

◆ 每天都做更多决定，把你“刻意创造”的触角，延伸至你的心情、你的安全感、你的工作、你的爱情、你的停车位、你上街采购的东西等等之中。只要你在决定时伴随着“想要”的感觉，便能招来能量，并让能量有个出口。

◆ 你要经常地问自己：“我现在释放什么能量？”“我正在流出什么能量？”

◆ 让你的愿望有充分的时间成真，而且不要把心思集中于愿望尚未成真的现实上。你的愿望正在成形、正在发生、正向你走过来，你要坚信自己的愿望终将成真！

◆ 每天都要温柔地对自己说话，而且要大声地。

◆ 多多注意你的愿望正在成真的线索。

◆ 不断地撰写大胆的新行动纲领。

◆ 别想着“等一下要做什么”，而要想着“等一下要感受什么”。

◆ 每天都要找出一个让自己高兴起来的新方式，创意多一点，胆子大一点。

◆ 每当你碰上你创造出来的障碍时，就拍拍自己——毕竟要是没有这些障碍，你可能不知道你到底想要什么。

◆ 你无须去想着你缺少什么，你只要去想你想要什么就行了。

◆ 你就是自己人生的创造者。的确如此，别再多想了。

◆ 从一大早开始，就打定主意说你要找寻每件事与每个人最好的那一面。

◆ 别管别人流出什么样的能量，你只要注意自己的能量就行了。

◆ 你要记住，这世上没有一件事比“感觉美好”更重要，即使只是感觉好一点点。

◆ 把你的“本月愿望”当作是救生圈来用：其实“本月愿望”本来就是救生圈。

◆ 一开始的时候，先做个小小的“情绪跳跃”，把负面振波变为正面振波；过不了多久，这个小小的想法就能汇集足够的能量，把你推进大大的“感觉美好”之中。

◆ 多多期待，努力期待！

◆ 学着让自己随时心情变好，就能让心情变好。不管你用什么办法。当你心情好的时候，你的阀门大开，对于高频能量的抗拒最低。这时你的振波既光明又积极，所以你也把光明又积极的东西给吸引过来。

◆ 你只要多注意你当下有什么感受，至于别的，那就更容易了。

◆ 你整天都要注意自己当下有什么感受，从一大清早，到你熄灯入睡为止。你得保持警觉，随时警觉！

◆ 每天都要生活在仿佛愿望成真的世界里。

◆ 不然，就生活在愉快与美好之中，并看着你想要的事情迅速地实现。

◆ 如果你一早醒来，觉得心情好极了，就请你多推一把；如果你一早醒来，觉得心情差劲无比，就请你立刻改变心情。

◆ 镇定，放轻松，自然一点，多亲近自己一些。

◆ 把深藏于你心底的甜美给发挥出来。把那份甜美找出来，让它发挥。不管是男是女，心底都有一份甜美。

◆ 聆听你的导引力量，然后随之行动。绝——对——不要在聆听导引力量的声音之前行动。

- ◆ 学着去看反面的事情，但又不至于陷入负面的情绪中。
- ◆ 学着在你开车的时候，把赞美的能量送给广告牌、交通标志、楼房与任何你在街上看到的事物。
- ◆ 小心一点，注意看看自己是否因为抗拒“生命能源”而创造出实在的障碍。
- ◆ 如果无法由衷地笑出来，就来个假笑吧！说什么都要突破负面情绪，让你的心情好起来。
- ◆ 如果有事烦着你，就把它跨过去吧！

### 把自己的船开到想要的地方去

你不可能把事情搞砸，也不可能犯错，或是做出错误的决定，因为上述的情况都不可能发生。事实上，你永远也不可能犯错。你只不过是邀请宇宙给你一点心得或教训，以帮助你远离负面的振波，如此而已。现在你可知道了吧！

“以高频的振波来创造更美好的生活”，这种说法对任何人而言，都是前所未有的。这是一种全新的生活方式。所以，对自己温柔一点，放轻松，跟能量玩一玩，好奇一点，多笑笑，多尝试。看看你可以维持“共鸣”多久，或是你转换情绪的速度有多快，好好地玩一玩。但是你要牢牢记住一件事，这是个非——常——新的道理，所以千万拜托你不要觉得丧气。

我们就像学步车上的幼儿一般，正在学着去驾驭我们的新世界。而幼儿的整个人、整颗心都在说着：“站起来，走路”，所以幼儿试了一次，再试了一次，又试了一次，不管跌了几次，最后终于能够站起来走路了。这叫作热情，也叫作练习。

练习，就是这个新的思考方式的重点。当然练习才是重点，因为这个思考方式太新、太不同于以往。现在，这个概念只是印在纸上，令人

食指大动，但是这个概念之好的真正证明，在于你要做个布丁出来，所以就需要不断地练习了！

你需要多练习：你要学着去控制高频的能量，学着去把高频的能量导向你“想要”的目标，或者学着不为什么、就让高频能量持续流动也好。你必须能够在任何情境、任何地点、不管你跟谁在一起、不管发生了什么事情，都能随时散发出高频的能量，所以你要多加练习。你能否控制生命，端视你是不是能控制自己对生命的反应，所以好好练习吧！

在走完你的三十天计划以后，你可以为自己设计一套新的计划，以保持心思的集中。也许你的计划，是先来一个感恩周，于是这一周都要对一切感到惊奇、尊重、敬畏或兴致勃勃。然后陆续是兴奋周、热忱周、恋爱周，以及不管身边发生了什么事，你都说：“上帝，活着真好”的一周。

趁着你坐马桶、教训小孩、计算所得税、开董事会、或者在生产线上工作的时候，好好地做练习。

这个概念所主张的是，真正的“生命”，应该是感觉在先、表现在后：所以我们才会觉得它如此不同于以往，而且似乎有点倒退，不过这只是一开始而言。唯有练习，才能把这个看似离谱的新观念所带来的丰硕成果呈现出来。

不能用想的，一定要用感觉！所以，练习，也可以说是一种爱。如果你热情地想要某一样东西，就爱那样东西的一切吧：以最温柔的方式，充满爱意地爱抚它，不过你的振波照样要朝气蓬勃。以奉献一切的热情拥抱它，将它拥入怀中。以至为明亮、火热且美丽到几乎令你不能呼吸的爱，将它包围起来。好好地练习，学着去释放热情的爱，来个大大的共鸣！

是的，人生难免有颠簸，因为你提高自己的欲望，也就一并提高了自己的磁场。但是真正的生命，将随着这个欲望而来。

所以，请你学着去感受——受——，不管是好是坏，不管是正面还是负面，都去感受一下。如果你的感受真的开启了通往宇宙宝藏的大门，那么坏的状况，最多又能坏到什么地方呢？如果你的欲望够强大，你就会感受得到。

那么，还是请你无论如何，学着去让自己的感觉好起来吧！你应该是从头到尾意识都很清楚，而且很明白这些都是你自己刻意促成的。那种慌乱无措的反应就免了吧！如果你想要改变你的生活，就得改变你的振波，所以你一定要多加练习，以达到一眨眼就能改变振波的目标。如果你无法感受到温馨的共鸣，那么当下的你，不是感觉平平，就是感觉差劲。然而不管是平平或是差劲的感觉，都是负面的。

如果你眼前有个大难题，就请你每隔十至十五分钟，就把你的难题提出来讲一次，而且每天都这样做。请你大声地探索你的难题的每一个层面，直到你发现你所苦恼的症结，而且也在心中把症结化解开来了为止。每一次你做这个练习的时候，就等于永远地把一些小小的障碍抛在身后，等到你抛出的障碍垃圾多到某一个程度，你的振波就能够改变，于是你就能拥有全新的体验了！

你只要记住一点：你的念头，决定了你的感受；你的感受，决定了你的振波；而你的振波，就决定了你所吸引的未来！

所以，如果你真的很想要某一样东西，就请你感受你愿望成真的感觉，身历其境地去体会那个感觉，直到你产生温馨的共鸣为止。如果你感受得到，你的愿望就会成真。你可以让自己一切的愿望成真，只要你能够先体会到愿望成真的感觉就行了。

这个世界，就是你的宝库。只要你把心思放在即将出现的事情，而非未曾出现的事情上面，你便可以取之不尽、用之不竭。一旦你能够轻松自如地贺驭这一切，你便能凭借宇宙的力量以及本身的力量，开始过着你想要过、而且更有意义的生活。

这一切都是靠能量而来。不但世界的本质是能量，连宇宙的本质也

是能量。你可以成为能量的主宰，也可以成为能量的受害者。你在学着去控制你散发出高频且强烈的电磁波时，同时也学会去控制自己的未来，**学习把自己的船开到自己想要的地方去**。当风暴兴起时，你会知道是什么能量创造出风暴，以及你该当如何应对。你握有无上的控制权，朝着生命最完美丰硕之处而去，你活出了生命最大的极限，并叹道你终于尝到了生命的滋味！

## 结语 神奇的魔法棒

这本书的内容，常常在测试一个人智能与逻辑的极限。“把事情吸引过来？无稽之谈！”“防止好事情、创造出坏事情？醒过来吧！”如果你像我当年一样，认为“吸引力法则”难以置信，那么，这个可以证明能量的确存在的自制器材，应该可以助你一臂之力。

拿两支铁丝的衣架，把它们弯成“L”型，长的那边约十二吋，短的那边是手把约五吋。接着把两条塑胶管套在手把上，好让铁丝衣架能够自由转动。塑胶管放到定位之后，就把铁丝衣架的手把顶端反折回来，以免塑胶管滑落。其实如果不套塑胶管的话，铁丝衣架也可以转动，只是转动起来没那么顺。

这时候，你就已经完成两只我所谓“哇！哇！”的魔法棒。请你像拿枪瞄准前方目标那样，轻松地把魔法棒放在身前。魔法棒约与你的胸部同高，距离约十吋的地方。魔法棒会回应你的能量，因此一开始的时候，它们会四处转动，所以请你给它们一点时间，让它们自然地停下来，不再晃动。魔法棒停下来之后，你就可以开始试验了。

请你眼睛直视前方，然后开始回想记忆中最讨厌的回忆。于是魔法棒便会依照你观想的强度开始转动，如果魔法棒仍然直指前方，表示强度较弱；如果魔法棒回指向你自己，就表示强度较强。魔法棒其实是依你身体四周的电磁波而转动的，而电磁波集结的多寡，则视你产生出多少负面的振波而定。

现在，把你的频率调到高频，也就是说，你要想些美好的、温馨的或是愉快的情景；你也可以想着你的小孩或是宠物，并把你无尽的爱意送给他们。这时候，魔法棒会回应你正面的能量，迅速地指向前方。

接下来的试验，可以看出能量确实是跟着我们的心思走的。请你把意念固定在左方远处或是右方远处的事物，于是你的魔法棒便会朝着你想的那个地方转过去。你也可以把心思都集中于你的“拓展自我”或是

你的“指引力量”上面，于是你便会看到，由于这样的情绪造成能量大量增加，所以魔法棒分别指向左右两边。

你尝试得越多，越是能体会到你改变频率的时候，对于振波造成了什么改变。