

## 幸運的方法其實很簡單

運勢差或不如意時，其實是上天要你從中學習而安排的。只要懂得這個道理，就會對自己經歷的事都懷抱感謝之意。

當你知道每天都有為自己量身訂作的事等著發生，就會對每一天都興致勃勃，充滿期待。討厭的事也就不會影響你的情緒。

然後，你會發現其實每個人都有自己的使命等待完成。生活中任何事都可能是你發現使命的契機……

## 希望幸運降臨，就先提高心靈層次

提高心靈層次後，任何人都能輕鬆變成做什麼都會成功的人，總是能掌握好時機的人，運氣好的人，事事順利的人，不用刻意費心就能達到目的的人，人緣好的人，和麻煩永遠沒有交集的人，看起來總是沒煩惱的人，不需要努力改變，誰都能變成這樣的人。

## 提高心靈層次先累積你的正面能量

只要在日常生活的小地方多用點心：開朗的打招呼，帶著笑容過生活，對身邊的人多一點體諒的心，對家人心懷感謝，多讚美他人的優點，維持良好的禮儀，讓自己的房間和周遭環境永遠都乾乾淨淨，全心投入眼前的事，保持良好的生活態度。

## 累積你的正面能量

這些隨時可以做到的小事，只要能持續下去，你的正面能量就會漸漸累積，一旦擁有足夠的正面能量後，幸運就會降臨在你身上。也許每個人對幸運的定義不同，但一定會發生讓「你」覺得幸運的事。

## 持續下去，就會擁有人人稱羨的好運氣

能對身邊小事情感到喜悅的人，一定會遇到真正值得高興的大事。

提高心靈層次的條件人人公平、相同，任何人都能輕易辦到。只要稍微轉換生活態度，累積正面能量，你的生活絕對會變得更好。

如果你認為那些總是擁有好運的人，從沒有做過任何努力，你就大錯特錯了。其實只要把身邊的小事做好，就算是做了充分的努力。但這對早已習慣成自然的人來說，卻覺得自己只不過是在不知不覺中，剛好把握住時機而已。

## 請具體描繪出理想的自己

不能光說：「我好想變成……」，而是要想像自己實現夢想的樣子。實現夢想時，你有多開心？身邊的人會對你說些什麼？身上穿著什麼樣的衣服、人在哪裡？實現夢想後的下一步又要做什麼？就像回想電影中的某一幕情節，把自己的夢想描繪成固定的畫面。

## 思想模型—心想事成？

什麼樣的思想模型，就會創造出什麼樣的生活。

總是想著開心事的人，就會有個開心的

不眠的人 夜長，疲倦的人 路長，不知正確真理的人，生死輪迴長。

菩薩無心，以眾生之心為心。恒以慚愧水，洗滌懈怠心。

愚癡的人總想讓別人瞭解他，智慧的人卻努力地瞭解自己。

太肯定自己看法的人，往往會後悔多於成就。

傷人之身，易醫治；傷人之心，最難療。

對人恭敬，就是在莊嚴自己。

人間之大智，在於洞悉本身之弱點。

當你將自己奉獻出來的時候，你才真正得到生命。

迷而不知其迷，才是真迷。

誇讚美我們的，這都不是明師，會指正我們的才是善知識——有了他們，我們才會進步。越擁有豐富內在的人，越能夠享受到孤獨的美與好。

人的價值，在遭受誘惑的一瞬間被決定

幸運，總是垂青於勇敢的人；福報，總是降臨於厚道的人。

目中有人助緣多，口中有德福報多，耳中清淨

## 幸運的方法

作者：淺見帆帆子

譯者：趙曉蕾

出版：馬可出版企畫所



〔編者按〕匹茲堡著名社會活動家陳世瑞先生和王麗華女士精彩的“幸福人生講座”給華報的讀者和多地的華人朋友深刻的感受和啟發，感嘆之餘人們可能會問：他們是怎樣得到和積累这么多的人生經驗和生活智慧？當然親自從自己和別人的實際生活經歷中去發掘、總結和提煉是一種途徑，但在資訊科技如此發達的今天，人們還常常可以從浩瀚的互聯網海洋中發掘到一些“珍奇異寶”。和真實寶物不同的是，這些精神的寶藏是可以同朋友甚至和其他素不相識的人共同享用的，當然這首先要看你是否願意將你的愛和給你自己的生活和事業帶來精彩與成功的“秘訣”獻給大家分享，使得他人

「思想模型」，然後生活中就會發生許多開心的事。總是事事擔心的人，「思想模型」就會照著擔心的想法，在生活中製造出許多令你煩心的事。

「思想模型」的準確度很高，你怎麼想就會發生怎麼樣的事。但不論你的念力有多強，光是靠想的還不夠。思想模型還必須加入正面能量，兩者兼備才能讓夢想實現。

## 將夢想說出來

將夢想說出來，就會越來越相信這件事就像安排好了，一定會發生。周遭的人也會開始抱持同樣的想法看你。借用言靈的力量，把真正想實現的事都說出來吧！如果實現後會造成困擾的事，就千萬別說出來。

## 言語的力量

壞話和好話一樣，說出來就可能成真，但小心不口出惡言的人卻很少。

言語具有力量，就算隨口說出口的話也要注意。好好利用言語的力量，讓好事實現，壞事不見。只要瞭解言語的力量，或經歷過自己所說的話成真的事，就不會說出批評、嫉妒、惡毒等負面話語。這並不是口是心非的場面話，而是因為瞭解這些負面的影響最終會反彈回自己身上。你甚至不會聽見任何負面的話。想遠離那些總把壞話掛嘴邊的人。因為光是聽到這些話，都是一種負面的影響。

## 在你周遭的人都是你自己的選擇

任何事都是隨著心靈層次高低而發生的。出現在你周遭的人都是你的鏡子。若是你

也能得到同樣的福分？陳世瑞先生和王麗華女士就是這樣一對充滿愛心的夫婦，十多年來他們除了在多地的華人社區定期舉辦“幸福人生講座”以外，還常常將自己從多種渠道得到的精神“寶藏”與眾多的朋友和華報讀者共享，使得我們都能在精神和實際生活中不斷獲得“營養”的補充。

感謝匹茲堡陳世瑞先生和王麗華女士對伊利華報的長期支持！同時感恩 Shirley Li 常常傳送好文給大家精神食糧，我們希望廣大讀者也能藉助伊利華報這個平台，將自己得到的精彩文章，有共性的生活智慧和有利於人們身心健康的好“東西”，在仲夏之際與大家共享！

身邊有討厭的人，那就表示在你心中也同樣有讓人討厭的地方。只要你的心靈層次提高了，就會疏遠這種人。甚至根本不會認識這樣的人。你一直很討厭的人，再也不會困擾你，你不會再被他影響，也不會再為他感到生氣。

任何事都是因應心靈層次而發生。提高了心靈層次，自然就會遇到貴人，或你一直期待認識的人。當你身邊的人漸漸變成相處起來很舒服的朋友時，就是心靈層次提高的證據。

## 遇到麻煩時

想破頭也無法解決的事就不要再去想。當你盡所有可能努力後，終究無能為力時，就不需要再想它。而是要專心創造正面能量，不用急著立刻做些什麼來解決問題。把心靈集中再把自己身邊的事做好，就會發生不可思議的事，能讓問題順利解決。要能相信並去實踐才是關鍵。

## 鍛鍊你的直覺

毫無原因而突然想到就是直覺。直覺不會讓人有震驚的感覺，「雖然不知道為什麼，但就是這麼覺得」。當你試著將自己想到的事付諸行動時，就會瞭解所謂的直覺是什麼。瞭解箇中道理後，越是誠懇、單純的相信，直覺就會越來越強。

## 不要勉強做自己討厭的事

對毫無根據的事付諸行動會讓人感到不安，而且難以相信那會是件有意義的事。但明明沒有任何原因卻突然想到某件事，不是更

不可思議嗎？在選擇或下決定的當下，只要聽從自己的心就絕對不會錯。因為這些感覺有其意義你才會這樣想。

## 鍛鍊直覺的方法是順從自己的內心

照著你的感覺來判斷，就算不知道原因的感覺也是直覺的一種。做自己真正喜歡的事就會有好結果。如果這件事會讓你感到開心，而且不介意結果，這件是就是適合你的事，只要你肯做，就一定會有好結果。

## 提高心靈層次的基本原則

讓自己的心永遠處於愉快的狀態。沒有人喜歡擔心，也沒有人做不想做的事會感到開心，做任何事之前，都要聽從自己的心。在順其自然的狀態下，所做出來的事都會朝向好的方向發展。只要順其自然，任何事都會順利。

## 莫名感到憂鬱時……

請好好檢視你的心，到底是什麼讓你感到憂鬱。一定有原因，「我就是因為這件事感到憂鬱」，你心裡一定有件這樣的事。找到原因，請靜下心思考，這件事是想辦法就能解決的事，或只是自己太介意結果而無法安心。如果是想了也無法解決，或只是自己窮擔心，要馬上將它拋到腦後，不要再去想它，因為這種負面擔心的能量會開始產生影響……

## 調整心情的方法

和某某人聊天、外出找其他朋友、出去走走、或讀本書、看場電影、做些有興趣的事，什麼都可以。所以當你在做其他事時，請先轉換好心情，不要把憂鬱帶進去。

## 累積正面能量最有效的方法

好好與家人相處，保持家庭圓滿和諧。家是每個人的出發點，是一個人最根本的地方。如果連家裡都烏煙瘴氣，不管做什麼都不會順利。只要能解決家裡的問題，一定會發生你意想不到的好事。雖然有點不可思議，但這是事實。如果你和家人之間，已經演變成無可救藥的複雜關係，或以經亂成一團而無法解決，那麼請你先試著在心裡對他們說：「謝謝！」經過走廊時、就寢前、或突然想起家人時，請你在心裡說聲「謝謝」。相信會有不可思議的變化，你們的關係真的逐漸會改變。自己所做的事，最後一定都會回應到自己身上，所以不需要擔心。

每一個人生活上發生的事大同小異，但有人痛苦、有人開心，真正不同的是那個人對事情的想法，以及如何對別人敘述這件事。無法適應現況、享受當下的人，不論將來狀況如何改變，也不會感到快樂。

生命的每一天，都會隨著你的選擇而改變。對平凡的每一天說聲感謝吧！只要能感謝現在所有身邊的事，不久之後就會發生讓你真心感謝的好事。如果能對任何事情都抱持感謝之心，心靈層次就會大大提升。

生命中所有的事都是有益於生命茁壯的事，祝大家心想事成！



和諧多，心中有佛歡喜多。

你越是需要得到恭維，就越有可能受到別人的支配。

有些事情不是因為難以做到才失去信心，而是因為失去信心才難以做到。

你可以用愛得到全世界，也可以用恨失去全世界。

不論你在什麼時候開始，重要的是開始之後就不要停止  
不論你在什麼時候結束，重要的是結束之後就不要悔恨

時間就像一張網，你撒在哪裡，收穫就在哪裡。

肯用心耕耘，無論成功或失敗，都將會在其中得到「收穫」

一個未曾經歷過憂傷的人，很難了解到甚麼叫作喜樂。

自己的「短處」不可遮掩，一遮掩，永遠是短處了；自己的「長處」不可誇張，一誇張，便不是長處了。

人生的陰影，多半是當我們站在「自我」的燈下時出現的。  
沒有任何東西可以傷害自己，除了自己心中「錯誤」的想法。  
人常常因為偏愛自己，而造成對別人的不公平。  
多花時間自我改進，少浪費時間批評別人。

認清問題，問題已解決了一半。  
如果想判斷一個人，只跟他在一起是不夠的，必須進入到他的內心世界。

外界的鼓舞畢竟有限，內在的鼓舞才會是綿綿不絕的。

沒有內在修養的人，很容易成為環境的奴隸。  
沒有欲望的人，是永遠自由的。

唯有開朗的心情，才能為我們提供冷靜。  
我們衡量他人的尺度，其實是自己心中早有的成見。

把人導致大不幸的最常見誘因之一就是「大家都如此」這句話。

應當謹慎你的言詞，因為它發自於你的靈魂深處。

