

100-2 景文科技大學 通識教育中心

【愛。閱讀】教師讀書會照片及說明：引領人賴建成老師



相關書籍介紹



《秘密》一書簡介



思想與力量的重要性



《秘密》一書內容概說



影片賞析 1



影片賞析 2

100-2 景文科技大學 通識教育中心

【愛。閱讀】教師讀書會引領人：賴建成老師

《秘密》心得報告

一、《秘密》跟思想有關

該書容易找到，因為是暢銷書的緣故。Rhonda Byrne（朗達·拜恩）著、謝明憲譯，方智出版社股份有限公司於2007年7月初版。這秘密是甚麼？秘密的開頭，是說吸引力法則！無論你身在何處，你都可以依循一個力量或法則在生活與工作，那就是吸引力。從生命中所發生的一切，都是你吸引來的。它們是被你心中所抱持的「心像」吸引來的，它們就是你所想的，不論你心中想甚麼，你都會把它們吸引過來。你的每個思想都是真實存在的東西。每個思想是一種力量，不容小覷。你的生命經驗與吸引力息息相關，所以要留意你心中所想像的，它能帶來一些改變與回應。同類會吸引同類，形成一種習氣，所以要分別好的與壞的、喜歡與不喜歡的、快意與不快意的思想。瞭解目前的生活是你過去思想的映現。而生命經驗與生活面向，端賴你的運作。善用吸引力法則，你就能有所改變。首先是把你的思想當作是生活中的實物。不斷地對自己強調，心想事成的理念，讓它滲透到你的意識和知覺裡頭，讓思想便成了實物，而不是一時的幻覺、想像力或瞥見。

二、如何心想事成

不是說心想事成嗎？問題：納悶的是怎麼這些（不如意、不想要、不喜歡的）事物卻一直不斷地出現。這是吸引好的、不要壞的結果。不要壞的，也是一種思想；人通常不想要的總比想要的多多。讓不想要的念頭存活，你夢想好的機會就難以全面實現。一個人要學會一個理念：大多數的人都在想著他們不想要的事物，而不是專注在真正想要的。專注於你真正想要的，實現它，才是最重要的。感恩與觀

想也頗為重要。感恩是透過經驗與觀想而來，才會踏實。此外，感恩能讓你的整個心靈更接近與宇宙創造能量和諧一致的狀態。感恩是感激你現在所擁有的…。感恩的前提，是忍辱與正莊嚴以及明白感恩的重要性。許多人以各種方式將自己的生活安排得看起來很好，但卻仍活在貧窮之中，只因他們缺少了感恩。觀想之所以重要，是因為你在心中創造一個看見「現在已經擁有它」的思想和感覺。觀想就是強力專注在畫面上的思想，它會引發同樣強烈的感受。觀想時，你向宇宙發出強大的頻率。吸引力法則會捕捉這個有力的訊息，把與你心中所想的一模一樣的畫面傳送回來給你。

三、真正的秘密

意識到這股力量的存在，而去實作。當個體的心碰觸到宇宙的心，它就能接收到宇宙的全部力量。想過快樂、健康的生活，而遠離負面能量與思想的人們，時刻帶著歡笑與完美的念頭是必要的。思想是前行的實物，而神聖的心，才是唯一的實相。如何達到與宇宙的一心，可藉由你對它〈吸引力法則〉的覺察，並運用你驚人的想像力。一體全善，而競爭有匱乏之虞。一切力量，來自內心，我們都可以掌握、可以改變。人生有黑暗面與光明面，你如何看待。人生的困境，就是人的思想所造成的，二分法造成人的處境兩難與不順遂、不愉快、不健康、不富足。而宇宙充足有餘，人心亦然，思想也是一樣。所以我是、我在、我努力、我充實、我安寧快樂，是重要的訊息。覺察真實的自己之前，留意你的思想、觀想你的心行、感受的狀態。力量的真正秘密，就是意識到力量的存在。真實的我是屬靈的，不可能不完美。把持覺察力，你的力量就在你的思想裡。

四、與《秘密》相關的書籍

與《秘密》相關的書籍很多—可參考書籍及影片：

（一）《秘密的五個練習》，包博·道爾著、鄧安琪譯，橡實文化，2011年9月。

（二）《潛能—吸引力法則開啟你無限的爆發力》，奧里森·斯威特·馬登著、邊曉

華譯，冠橙出版有限公司，2011 年 10 月。

(三) 俞淨意公遇灶神記 DVD，華嚴淨宗學會。〈念頭、意惡關涉到一個人途路的故事〉。

(四) 叫我第一名 DVD，智軒文化事業。〈永不放棄的例子〉。