

作者：[美]查尔斯·哈尼尔

本书简介

推荐序：《硅谷禁书》的神奇命运

作者自序(1)

作者自序(2)

作者自序(3)

目录(1)

目录(2)

引爆你的内在能量(1)

引爆你的内在能量(2)

引爆你的内在能量(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

潜意识的巨大威力(1)

潜意识的巨大威力(2)

潜意识的巨大威力(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

自己才是最丰富的宝藏(1)

自己才是最丰富的宝藏(2)

自己才是最丰富的宝藏(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

我能成就一切(1)

我能成就一切(2)

我能成就一切(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

想要就能得到(1)

想要就能得到(2)

想要就能得到(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

全力以赴，才有收获(1)

全力以赴，才有收获(2)

全力以赴，才有收获(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

绘制你的精神图景(1)

绘制你的精神图景(2)

绘制你的精神图景(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

思想是成功与财富的种子(1)

思想是成功与财富的种子(2)

思想是成功与财富的种子(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

首先要改变自己(1)

首先要改变自己(2)

首先要改变自己(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

失败定有原因,成功必有方法(1)

失败定有原因,成功必有方法(2)

开始心灵训练

进行重点回顾

自然界最伟大的法则(1)

自然界最伟大的法则(2)

自然界最伟大的法则(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

聚集你的精神能量(1)

聚集你的精神能量(2)

聚集你的精神能量(3)

开始心灵训练

进行重点回顾

本书简介

《硅谷禁书》(THE MASTER KEY SYSTEM)是一本奇书，由作者在 1912 年创作出版，当时销售了 20 多万册，1933 年起，它奇迹般的从市场上消失了，原因是很多成功的商人不愿意让更多的人看到此书，而担心更多人因此书而创富。这些商人联合起来，让美国教会查禁了这本书。

这本上是硅谷最神奇的成功奇书，早年，这本书的手抄本甚至炒到 3000 多美金，几乎所有硅谷的亿万富翁都阅读过此书，世界首富比尔·盖茨在哈佛大学上学时，因为偶然的机会读到此书，立即决定弃学从商，从而创造了软件帝国的神话。美国成功学之父拿破仑·希尔因为得到本书的启示成为成功学大师。

2003 年，本书在美国得到解禁，立刻有数十个版本面世，成为最热门的畅销书。

《硅谷禁书》是最伟大的成功学著作，将告诉你取得成功的真正窍门！

《硅谷禁书》是最神秘的潜能开发指南，将激发你内在的无限潜能！

《硅谷禁书》是最有效的财富训练法则，将让你从此告别贫穷，走向富裕！

出版日期：2007 年 7 月出版

出版社：中国华侨出版社

定价：29.80 元

推荐序：《硅谷禁书》的神奇命运

1912年，纽约图书市场出现了一本神奇的书，这本书在出版后，仅仅上市几周，就从大众的眼里神秘消失了。1933年，此书再次出现，但是这一次的命运却更加扑朔迷离，面世后短短数天，就被全面查禁，而且，这一次被禁时间长达70年，直到新世纪后才被解禁，这本名为《硅谷禁书》的神秘之书才得以重见天日。

《硅谷禁书》到底是一本怎样的书？它为何被禁止呢？

原来，这一切和本书的作者查尔斯·哈尼尔有着巨大的联系。因为查尔斯·哈尼尔在出版此书之前，一直在纽约商业协会担任商业管理课程的讲师。他将自己多年从事商业研究和个人潜能开发的精华体验浓缩成24堂课程，这些课程贯穿了哈尼尔多年的实践经验，将成功之道凝练成一条条切实可行的经典法则。此书出版后，刚开始时只在小范围内被人阅读，但读过此书的这部分人从书中发现了一个惊人的秘密——通过学习《硅谷禁书》中的成功法则，可以获得一种全新的能量，它将彻底改变你的人生观，让你获得巨大的财富。而当时的纽约商业协会几乎都是由一些成功个人组成的富人组织，他们被《硅谷禁书》中的神奇力量震惊了，因为这些富豪者不希望有更多

的人从书中学习到成功的法则。他们发现，所有读过《硅谷禁书》的人，都如同接受了神的启示一样，从此脱胎换骨，在极短的时间内获得了巨大的成功。而在当时，财富与成功只属于极少数人所拥有，哈尼尔的书引起了纽约商业协会大部分人士的恐慌。出于这些人的一己私念，《硅谷禁书》被这些人利用职权查禁，目的就是不想让世人看到书中所阐述的成功之道。

《硅谷禁书》被查禁并没有遏止它的传播途径。因为此书被禁后，在纽约出现了一种奇特的现象，那就是《硅谷禁书》的手抄本正在少数人之中悄悄流行，尽管这些手抄本并非完整的《硅谷禁书》，但仍受到人们的狂热追寻。有人愿意以 300 倍的价格求购《硅谷禁书》的完整版本，但没有人愿意转让。更神奇的是，此书传入硅谷后，在那里掀起了一股争相传抄的热潮，而其中最大的受益人应该就是比尔·盖茨。当时的比尔·盖茨还在哈佛大学读书，他在非常偶然的情况下获得了一本《硅谷禁书》的完整版本，当他读完此书后，被书中所述的观点完全震撼了，他毅然决定放弃自己的学业而开始白手创业。短短几年时间，一个财富帝国诞生了，那就是“微软”！

时间已经过去了七十余年，非常幸运的是，《硅谷禁书》终于解禁了！活在新世纪的我们，终于有机会学习书中的所有课程。庆幸之余，我们绝不能错失这一次机遇，因为《硅谷禁书》已经不是单纯意义上的文字读本，而是一把开启财富宝藏的金钥匙。如果你仔细阅读此书，你必将重新认清自己的人生轨迹，从书中获得前所未有的力量，你一定可以创造出属于自己的成功神话！

作者自序(1)

大多数人都认可并宣扬这样的一句话——“人是生而平等的”，这也是大多数人所坚持和信仰的一种观念。然而，事实上人并不是平等的，虽然我们都是由父母带到这个世界上来的，虽然我们的身体构造是相同的，但我们的思想和意识却有着迥异的差别。尽管这种差别可能从外表无法识别出来，但之所以会有成功与失败，富有与贫穷，非凡与平庸，正是因为有了这样的差别。

失败者就会抱怨自己的运气不佳，总是为自己的失败找借口，总以为如果幸运之神站在自己这边就会获得成功。同样地，穷困潦倒的人也是频频感叹命运的不济，总认为成功的人、有钱的人就是天生的富贵命，还幻想着如果自己也是富贵命，一定会更加的富有。其实，非凡与平庸的最大差别并不在于身体的强健与否，而在于人的思想正确与否，人的心智清明与否。若非如此，那么伟人就肯定是那些拥有健壮体魄的人了。

漫漫人生路，坎坷与艰辛同在。是心智，使我们能超越环境、战胜困难。只有深刻理解了思想的创造力，才可以发挥出它非凡惊人的功效。

世上万物并不是混乱无序，而是遵循着一定规律的。人的精神世界，和物质世界一样，也存在着规律。各种各样的规律，总是在控制着我们的物质世界和精神世界。

让我们时刻牢记，只有我们的思想才是能力和力量的源泉。若是依靠外在的帮助，我们便会变得软弱。然而只要你愿意，你就能够成为帮助别人的强者，而不是被帮助的弱者。我们必须及时地调整自己，以积极的心态，毫不犹豫地投入到自己的想法之中，去描绘自己的蓝图，创造属于自己的奇迹。只有清楚并严格地遵循这些规律，我们才能够得到理想的结果。同样地，也只有能够遵奉和恪守这些规律，我们才会得到准确的结果。

倘若你否认并拒绝接受由于遵守规律给人类带来的益处，倘若你不能够掌握并透彻地研究和利用那些最新的伟大成果，那么你很快就会发现，自己被社会和主流给抛弃了，被远远地甩在了后面。获得富有的人生，正是依赖于认识到了这个实现富有的规律。所以，只有那些认识、遵循这一规律的人，才能体会到它所带来的益处。

“种瓜得瓜，种豆得豆”，这个自然界的规律也同样地适用于人的思想。在你的头脑中建立积极的意象，就等同于创造

出积极的条件助你成功。倘若你有意无意地想象各种匮乏、局限和混乱，那么与此同时，你的头脑亦可同样轻而易举地创造出消极的条件来，将你推进失败的境地、痛苦的深渊。

这样的错误，谁都有可能犯。千万不要过分自信地认为自己已是十分谨慎小心并有足够的智谋，肯定不会犯这种低级的错误。跟任何其他规律一样，在潜意识里创造不利的条件而阻碍自己迈向成功，也是一种规律。它一视同仁，铁面无私地严格按照每个人所创造的回报他们，永不停息。

在当今，哲学思考已经应用于各个领域，其中的因果关系也已不再为人们所忽视。人们早已懂得因果循环的道理，那就是，要为实现自己的志向抱负而创造必需的特定条件。

所谓的规律，并不是显而易见的，而是隐藏于种种表象或假象之下的。我们只有将大量的、个别的事例进行对比，只有找出它们的共同之处，才可能找到规律，这种方法被我们称为归纳推理。正是因为规律的发现，所以才能够建立原则与推理，才能消除人类生活中变幻莫测的因素，生活中原来的那些不确定的因素才能相对地确定。

在众多人类文明进步的方法中，归纳推理是最科学的方法。每一个文明的国家无不受益于它，姑且不论是国家的繁荣昌盛、学术的欣欣向荣，还是人类寿命的增加、医疗的进步、信息的发达、人类视野的史无前例的开阔。我们上可翱翔于太空，下可以探究深海，这些都得益于归纳推理的思维方式。只要具备

了这样的思维方式，那我们要做的仅仅是将结果进行分类，其他的都会自现于其中。

作者自序(2)

因此，如何正确运用精神世界中这些积极的、能动的因素？如何培养并正确运用想象力、欲望、感情和感官直觉？在“世界上最神奇的 24 堂课”体系中它将得到系统阐述。只有明确了这些，我们才能激活个体生命的潜能，才能做到精力充沛、洞悉世事、充满活力、不屈不挠，才能提高我们人生的效率和自身的才能。你知道如何识别机遇，如何加强你的推理能力，如何坚定你的意志吗？这些都是我最迫切想做的。通过学习这本书，就可以使你具有抉择的智慧、理性的同情，使你拥有主动进取、坚韧不拔的精神，让你知道如何尽情地享受高质量的生活。

“硅谷禁书”体系的目的是不是运用任何让人迷醉一时的骗术去蒙蔽善良人的双眼，误导人们。我不是江湖术士，既不

会催眠术，也不会魔法。它只想教给你们如何更好地使用精神力量，不是替代品或曲解的产物，而是真正的精神力量。我始终坚信“一分耕耘，一分收获”，让我们一起钻研和实践这个真理吧。

极具创造力的精神能量，使你有能力为自己而创造出美丽新世界。而这也绝不是从别人的身上巧取豪夺，因为大自然从来不屑此举。正像大自然能够让原来只有一片草叶的地方生长出一片森林一样，精神力量之于人类，亦是如此。我坚信，你若是能够竭尽全力发掘出精神力量的巨大潜能，那么它绝不会辜负你。它会让其他人甘愿听命于你，因为它可以使其他人本能地认为你就是一个力量充沛、个性魅力四射的人。

拥有精神能量，说明你能够感悟到大自然的基本法则，并与伟大的自然融为一体。同时，这也意味着你了解魅力的奥妙所在、掌握成长的规律以及生存在世界上的心理学法则，意味着你拥有取之不尽、用之不竭的力量源泉。此外，拥有精神能量还意味着你像一块巨大的磁石一样，吸引着身边的人和事。在他人看来，你就是幸运之神的宠儿，你拥有梦想成真的金手指。

让我们加深对生命的感悟，掌控我们自身，常葆健康，增强记忆力，提高洞察力。这样，在任何情境下，我们对机遇和困难都洞若观火，有能力把握近在咫尺的大好时机。它以明确的原则，取代了那些飘忽不定、云遮雾罩的方法，而每一种效率体系都奠基在这些原则之上。这些都是很罕见的能力，能够

改变成千上万男女老少的生活，同时也是每一位成功的人士所必备的特质，而这些就是我长篇大论的精髓所在。

洞察力，拨开困扰我们的迷雾，洞悉世事的本质。它摧毁猜疑、恐惧与忧郁，打破局限，消除匮乏。它唤醒你沉睡的才能，给你胆魄与活力，令你积极进取，也唤醒你对艺术、文学、科学之美的感受能力。在现实生活中，曾有多少人为了永远不可能实现的事而殚精竭虑，最终换来一头白发两手空空，却把眼前的机遇拒于千里之外，与成功擦肩而过却浑然不觉。本书讲述的就是如何开发人的洞察力，如何增强人的独立性，如何使你具有远见卓识，如何提高你的能力，改进你的性情。

美国钢铁集团董事长埃尔伯特·加里有这样一句至理名言，也是他取得成功的不二法门：“在多数大型企业中，顾问、专家、培训师等成功有效的运作管理诚然不可或缺，但我坚信，对正确原则的重视和采纳更是重中之重。”

本书不仅仅要教给人正确的原则，同时也不想给读者一本类似于其他课程的说教。它更愿意提出实践这些原则的方式、方法与读者分享，让读者懂得实践是一件多么重要的事。没有实践，就是不能取得任何能够证明这些理论的实际进展。所有的原则，若是只在书本上都是毫无用处的，只有将它们应用于现实生活，才能体现它的价值和魅力。只有根据本书提出的方法，遵守它的原则，身体力行地在日常生活中付诸实践，方为上策。

世间万物都在变，没变的只有变化。包括思想观念在内的世界上的一切事物，正在我们身边发生着变化。这些变化成为改变我们一生的最为重大的思想变革。

作者自序(3)

置身于生物的国度，你便会发现其间的一切都处于变动状态，永不停息地变化着，循环往复地进行着创造、再创造。在看起来一切都是固体的、不易挥发的矿物世界中，它们也无时不刻不在进行着细微的变化。每一个领域，总是在变得越来越美好，从低级演变为高级，从有形演变为无形，从粗糙演变为精致。当细察无形的精神世界的时候，我们会发现，能量处于最纯粹、最活跃的状态，随时准备被激发，以绽放出绚丽的花朵，结出丰硕的果实。

这样的一场人类历史革命，正改变所有人的观念，不分种族，不分阶层，不分信仰。然而，有的人能够对此端正态度，有的人对此却不屑一顾。

长期被传统桎梏羁绊的人们，已摆脱了所有的束缚。那些旧的习俗、教条等一切陈腐的、不适应时代发展的东西已被代表着新文明的思想、信念取代了。今天，科学为我们揭示出无尽的资源、无数种可能，展现出那么多的令人吃惊的力量。

过去的 20 世纪是一个无比光辉的世纪，它见证了人类历史上最辉煌的物质进步。与我们共同前进的 21 世纪必将再创奇迹，必将给我们的精神和心灵带来更伟大的、更显著的进步。那些处于沉睡中的神秘世界，被一种来自我们内心的、全新的力量和意识所唤醒，这样的觉醒引导我们重新审视自己的内心世界。

由分子的出现到原子的发现，进而到量子的问世，无不表明世界上所有的有形实体基本上已经被人们细化到了极致，它们的内部构造已经非常明白透彻。因此，接下来我们要做的事情就是把精神细化，找到精神的量子。安布罗斯·弗莱明爵士这样说过：“能量，就其本质而言，只有当它表现为我们所说的‘精神’或‘意志’时，才能被我们所理解。”

什么是大自然中最强大的力量呢？那是无形的力量。同样地，人类最强大的力量——精神力量，它虽然无形，但却不容小觑。精神过程唯一的活动方式是思维，观念是思维活动的唯一产物。因此，思维过程是精神力量得以显示的唯一途径。

不难看出，世事的变迁转化，只不过是精神事务而已。推理是精神的过程，而观念则是精神的孕育。其实，问题是精神的探照灯，而思辨与哲学便是精神有机的组织体。

使人的身体组织发生彻底改变的方法，就是针对某一给定的主题做出一定数量的思考。这是由于想法必然会招致生命机体某种组织的物质反应，如大脑、神经、肌肉的生理反应等，这就是由精神活动引发了机体组织结构中客观物质的改变。

原先的失败、绝望、匮乏、限制与嘈杂的声音，被勇气、活力、灵感、和谐等取代了。而且，这些新的精神力量慢慢在心中生根，身体组织也随之而发生改变，生命将被新的亮光所照耀，万物焕然一新，你因此获得了新生。这就是失败演变为成功的过程，也是一次精神世界的重生，生命因此而有了新的意义。这样的重生重新塑造了一个充满欢乐、信心、希望与活力的生命。新的思想不仅改变了你自身，同时也改变了你的生存环境、际遇以及你自身的形象。

尽管在此之前，你是在黑暗中不断地探索的，但是你已经熬过了黎明前的黑暗，现在你将看到成功的机遇，你将发现新的可能，新的世界。你的身上因此而充满了成功的想法，并影响到你周围的人，同时他们反过来又会帮助你实现自身与事业的攀升。那些新的、成功的合作伙伴将受你吸引而来，你们彼此促进，进而改善你的外部环境。

假如回到 100 年以前，便会发现那时的人是多么的脆弱与无力，恐怕只要一挺现代的机关枪，就可以轻易地歼灭整整一支用当时的武器装备起来的军队。相比之下，我们有理由相信每个人的崭新世界就在我们执著不断地追求中来临。美妙神奇、令人痴醉、广阔无边以至于几乎令你目眩神迷的崭新的一天、崭新的世界即将到来。因此，如果你希望获得难以想象的优势脱颖而出，那么就请你相信，并提前准备好吧。

目录(1)

推荐序：《硅谷禁书》的神奇命运/2

作者自序/4

第一课 引爆你的内在能量/1

内在世界是源头，外在世界是支流。内在世界和外在世界是相辅相成的，共存的。我们在外在世界所体现的能力，取决于我们对这种能量源泉的认知。每一个个体都是这种无限能量的出口，而每个人对于其他人而言也是这样。

第二课 潜意识的巨大威力/13

我们无法随意地控制我们的生理机能，不能随便地停止自己的心脏跳动，也不能阻止自己的血液循环。但是在潜意识的指引下，我们可以随心所欲地用感官去感受这个世界，改变这个世界。

第三课 自己才是最丰富的宝藏/23

只有当你意识到自己拥有太阳时，你才不会畏惧黑暗。一旦认识到这一点，我们也就没有什么可畏惧的，因为我们的力量原本就是无穷无尽的。

第四课 我能成就一切/33

无论何时，无论何地，只要你想起“我要成为怎样的人，就能成为怎样的人”，那么你就重复一遍。就这样坚持下去，使它成为你生命的一部分，成为你的一种习惯。

第五课 想要就能得到/43

只要意识到了精神的力量极其强大的事实，我们就拥有了去获取精神的、或是物质的一切必要力量或是能力。

第六课 全力以赴，才有收获/53

我们要为自己营造一个良好的心灵模式，因为机会只青睐有准备的人。在这种随时随地做好准备的心灵中，很有可能就会长出价值连城的金点子呢。

第七课 绘制你的精神图景/63

当细节在你面前一一展开，所有细节清晰可见，环环相扣。运用这一方法，你就能够看到一个趋于完善极其迷人的画面。

第八课 思想是成功与财富的种子/73

每个人的内心都蕴涵着无穷的力量，它们在等待着你的努力挖掘、你的专门注目，进而拥有它们的所有权，并把它们融入到你的意识中，与你合二为一。

第九课 首先要改变自己/83

倘若你需要什么，那么你最好能够运用这句宣言，这实在是一句极其完美的话。如果你想要熊掌，就不要害怕在别人面前肯定地宣布它，彰显你的态度与信念，它将使你受益，你会发现你想要的东西已经在你的手中了。

第十课 失败定有原因，成功必有方法/93

创造完美无缺的理想就是作为个体的我们的唯一使命。

第十一课 自然界最伟大的法则/101

当你的心中产生某个理想时，伴随着它产生的是你为之努力、付出艰辛的决心和态度。因此，理想代表着一种决心，一种态度。

第十二课 聚集你的精神能量/111

我们的注意力是由意图来控制的。对思想力量的控制过程，创造了将要发生在我们未来生活中的事件。集中意念可以使人将深邃的思想、睿智的谈吐和一切至高的潜力都充分地发挥出来，那么你还在等什么呢！

第十三课 梦想的精神作用/121

只有细心思考每一件事实，才能更容易地发现事物运行的基本规律。最终我们发现，不管是物质的、精神的，还是心灵的一切的经历或际遇，都可以用思想的创造力来解释。

第十四课 扫除一切消极思想/131

在人类自身中，潜意识的能动作用与宇宙的精神力量极其相似，它们的种类和性质完全相同，它们之间的唯一差异就像滴水与海洋之间的差异，只是程度的不同而已。

第十五课 做一个有洞察力的人/141

我们要尽最大的努力去吸引那些与我们自身完美一致的东西，这是因为生命的不可改变的需求。为了得到最大程度的幸福，我们就得彻底地领悟自然法则，并有意识地与之合作才行。

第十六课 成功者的精神法则/149

把命运紧紧地掌握在自己的手中，有意识地在生活中为自己创造出我们在头脑中渴望得到的图景。如果你发自内心地想实现某种境遇，那么你就能在生活中实现它。

目录(2)

第十七课 渴望的力量/159

我们的心灵就像一块磁铁，而求知的渴望就像不可抗拒的磁力，将知识和智慧吸引，为我所用。一切知识都是集中意念的结果。

第十八课 引力法则/169

我们对精神世界的领悟也是一样，精神的望远镜也在不断更新换代。在与宇宙精神及其无限可能相联系的方法上，人们也在不断取得巨大的进步。

第十九课 用知识克服恐惧/179

让我们掌握知识的各类学校，都只是我们精神能量的发电站，是开发我们心灵潜力的地方，并没有任何持续性的价值。

第二十课 思想的神奇力量/189

假如你希望强大而不可抗拒的宇宙力量能够帮助你，那么你就不要妄图通过主观意志去操控它。只有真诚地去顺应它，与它达成实质上的和谐一致，你才有机会被赋予能量，才能获得与其协调一致地去创造、去为自身理想工作的机会，才能在最大程度上激发出你内在的潜能，从而创造出属于你的奇迹。

第二十一课 想大才能做大/199

当前，我们正处在一个充满竞争、变化莫测的世界中，每一天、每一小时、每一分钟的世界都在发生着巨大的改变。现今世俗生活所带给人们的苦闷、压抑接连不断，如星星之火可以燎原一样，一种企图改变、毁灭并重建这种生活的愿望正汹涌而来。

第二十二课 思维决定健康/209

只需将你印象中理想的图画储存进你的大脑，细胞就会像个天才一样完美地为你打造一个真实而健康的体魄。

第二十三课 到达成功的巅峰/219

只有在精神中，我们才能够去创造并实现一切可能。不论精神被界定在什么领域，它都会使我们的思想凝结成精华的本质。任何精神的有意义的行为都必然在我们的思维中得以实现。

第二十四课 我能，一切皆能/229

创造是思维的精髓，也是精神的本质。我们应用思维和精神进行创造的时候也赋予了我们自身一种超人的力量。我们为自己也为别人在思维与精神不断地寻求中，使自己的能力也得到了提高。

附 录 我们能从本书中学到什么/239

引爆你的内在能量(1)

首先，让我们开始第一堂课吧。进入这堂课，你原本就不平凡的生命将从此刻起大放异彩，它会使你的生命力变得空前强壮而旺盛，让你过上健康快乐的生活，使你的人生幸福美满。人类的强大就在于潜意识中蕴藏着宛如宇宙般无穷无尽的巨大精神能量。只要你愿意充满信心地去提高和挖掘自己，就一定可以找到可行的途径或方法实现这种惊人的改变。

而这种神奇的力量正是你自身本来就已经拥有的，你无须再去茫茫无际的外界苦苦找寻，你唯一要做的就是立即去充分地了解它，进而真正学会并熟练运用它。本课堂就是着力引导你去全面认知这种非凡的能量，切实掌握它，使它深深融入你鲜活有力的生命，成为你有形自我和精神自我的无比坚固的一部分。如此，你就能一往无前地战无不胜、攻无不克，完完全全地把控自己人生的命运。

每个人在昨天、今天、明天都必然谱写出属于自己人生的或壮丽或灰暗的蓝图。我们从一个个稍纵即逝的昨天迈步走来，在唯一可真正把握的今天用积极勇敢的行动点燃起鲜亮夺目的希望之火，把近在眼前的明天之辉煌绚丽的梦想放飞出去。在这之中，最重要的就是紧紧抓住今天，但昨天的种种经历与感悟也不能轻易忽略，它们是今天我们能够做出理性而正确选择的前提。世界多维而多彩，生命亦是珍贵而美丽，但所有这些缤纷与绚丽是呈现给那些有准备去接受而不是茫然毫无知觉就匆匆走过的人们的，让我们都成为用心来感悟美丽人生的人

吧。慢慢深入地领悟这个世界，我们将会获得更多泉涌而来的感悟与自信，我们的生命也会因此更为深刻而丰富，充实而亮丽。

我们生命中的每一天，是明天，也是今天，更会成为昨天。好好珍惜并把握生命中的每一个今天，那么我们会迎来更加灿烂耀眼的明天。下面开始我们的第一课。

1. 太多不容辩驳的事实证明，成功从来都只偏爱有足够准备的头脑。准备得越多，就越靠近成功，反之亦然。我们要相信，灵感是从大量的积累或沉淀中提炼升华得来的。

2. 在这个世界上，最为活跃而涌动不止的能量、最具不可思议的超凡创造性的就是人类的大脑思维。每个人的生活环境与际遇都是大脑生生不息的主观思维在客观世界中的具体反映，是我们自己造就了我们的所有生活。

3. 我们以往的思维方式在很大程度上决定了我们每一次的选择，所以我们的选择并不是偶然的或随机的。我们只能在我们思想范围以内作出选择，而不会做出超越思想范围以外的任何行为。正是所谓的思路决定了出路，想法决定了方法。

4. 我们的思想自始至终在主导着我们的一切行动。从某种程度上说，我们的思想以及思维方式决定着我们的现状和未来。我们今天所做的一切对未来人生都影响深远。

5. 通常，我们潜在的能量总是被自己不知不觉地忽略了。意识到这种力量的存在就是重新认识自己的前提。那么，怎样才能意识到这种力量的存在呢？首先，我们必须明白一点——我们一切的力量都来源于自己的内在世界。

6. 我们的内在世界虽然是无法触摸的，但却是真实存在的。它是一个由思想、感觉、力量等要素构成的、极具能动性和创造性的神秘世界。你简直无法想象它强大到何种程度。

7. 我们的内在世界是由思想统治着的。我们只有意识到和探知到自己的内在世界，才能够从根本上解决那些使我们困惑不已的人生难题，进而就可以顺畅自然地解释产生这些难题的动因。一旦有效掌握了我们难以言喻的内在世界，那么，所有那些无往不胜的有关力量、取得成就与财富的规律或法则也就尽在我们的掌控之中了。

8. 内在世界是一座蕴含着无尽的力量、无尽的智慧、无尽的供给的巨大宝藏，它拥有无比惊人的潜能，它可以轻松地满足现实的一切需求。只要能够认识到并加以运用和释放这种内在世界的无限潜能，那么由此而生的结果就会鲜活如实地反映在外在世界之中。

引爆你的内在能量(2)

9. 融洽的人际关系，舒适的生存环境，处理问题的高效和最佳的精神状态等这一切，都是由内在世界的高度和谐直接或间接映射到外在世界而表现出来的。同时，内在与外在的契合与和谐既是一切力量、健康和成就的充分条件，也是必要条件。

10. 我们完全能够控制自己的思想，并在外来困扰面前更加积极主动地面对而不是消极对待，这些也是内在世界和谐的表现。

11. 保持内在世界的和谐，这样我们就会变得乐观自信且能够不断进取拓展。在这种内在和谐世界创造的良好精神状态和明智引导下，我们也会体验到外在世界带给我们的满足和愉悦。

12. 同样的，外在世界也能够紧密而生动地反映出我们内在世界的变化和发展。

13. 我们内在世界中所蕴涵的高超智慧，能够迅速地帮助我们开启和释放内在世界中的潜能。如果能够认识到这一点，那么我们就获得了把这种能量如实准确地映射在外在世界的的能力。

14. 我们一旦意识到内在世界所蕴含的惊人智慧，并能够合理运用它，我们就会在思想中也拥有这种惊人的智慧，通过有效地控制我们的行为而拥有实际的智慧和力量，从而为我们自身和谐的发展所需要的各种条件打造扎实稳固的基础。

15. 每一个渴求上进的人，都会在内在世界萌生希望、热情、自信、坚强、勇气、友好和信仰等正面的愿望。进而能够通过这些品质来开拓和完善自己的精神世界，在完善与强大的精神世界的引导下，获得非凡的能力，使自己梦想成真。

16. 生命并不是像表面看上去的那样——简单地从无到有再到无的浅显过程，而是一个逐步深入、持续升华的多层次的复杂过程。我们从外在世界所获得的一切，包括财富、健康、人际关系等，都是我们在内心世界早就已经拥有了的。

17. 我们的成就和财富是建立在自己认知的基础之上的，我们的收获都是认知不断积累的结果。但如果认知中断了或意识分散了，那么就会使你事倍功半，效率锐减。

18. 我们的内在世界能否正确发挥作用，与和谐息息相关。因为不和谐的内在世界就会导致混乱无序的外在世界。所以我们要想有所成就，就必须与自然法则和谐友好地相处。

19. 思想是我们与外在世界产生关联的凭借，而大脑又是思想和意识的器官载体。大脑——脊椎神经系统是身体的枢纽，把身体的各个器官和组织密切联系起来，因此我们对光、热、嗅觉、声音和味道等各种感觉有了相应的生理或心理反应。

20. 我们通过思考了解和把握事物的本质、事物发展的规律，正是大脑——脊椎神经系统把这些正确的信息传送到了我们身体的各个部位，使得我们的各种感觉相互作用并和谐统一，而且这种感知是舒适的、愉快的。

21. 凭借思想和意识，我们把希望、勇气、信心、热情以及活力等能量都灌注到了我们的身体里。同时，思想也会把疾患、悲伤、倦怠、失望、匮乏等各种局限的东西带给我们，这些都是由错误的思维方式导致的，它们会捣乱和破坏我们的世界，导致它的不和谐与冲突。

22. 通过潜意识，我们与内在的世界建立广泛而紧密的连结，这种潜意识的器官就是太阳神经丛。交感神经系统掌控我们的各种主观感觉，如愉快、恐惧、依恋、喜好、渴望、想象等各种潜意识现象。我们能够逐步掌控内在世界的能量之所以成为可能，正是因为这种潜意识成为了我们与内在世界之间的稳固桥梁。

23. 这两大神经系统的协调以及各自功能的运用，决定着我们与内、外这两个世界的联系。只要认识到了这一点，那么就会有利于我们的客观和主观的协调一致，从而使我们自己和谐地发展；只要认识到了这一点，那么，面对各种外界的变化，我们就不会茫然不知所措，我们就能够明白未来是否成功根本就是取决于我们自己。

24. 在任何场合、任何角落都适用的普遍的法则，遍及整个世界，所有正确的理念和思想都被它所涵盖。它是丰富的，强大的，充满智慧的，永不过时的。

引爆你的内在能量(3)

25. 这种普遍适用的理念能够把我们的想象转变成现实，它还能够指导实践。尽管每个人对这种理念的认识都不尽相同，但它发挥的作用是相同的。每个人的不同认识，只是它的不同的表现形式。

26. 一般来讲，普遍适用的意识和理念的本质是相同的。因此，我们可以说所有的理念归根结底就是一条理念。而我们只有认真体会和领悟事物的规律，才能够找到这条理念。

27. 宏观来讲，我们每个人的大脑中聚集的意念与他人的相比并没有什么不同，只是在作为个体化时，存在细枝末节的差别罢了。

28. 这个能够普遍适用的理念，是一种潜在的能量，而且只能借由个体的人来展现。而个体化意识的集合就形成了普遍适用的理念，二者是集合和个体的关系。

29. 我们每个人，作为个体之间不同的主要区别就是每个人的思维特点和思考能力的不同。这个区别正是人的内在意念的外化手段。而具体的想法则是由意念本身——一种静态能量的微妙形式所产生的。想法是意识的动态阶段，而意识是想法的静态阶段，由此可知，两者是同一事物的不同阶段的表现形式。从静态的意识到动态的想法再到现实中起作用，这正是人类的思维过程。

30. 普遍适用的规则中包含了世间万物的内在属性，它无所不能，无所不知，无所不在。当然，万物的内在属性也包括人自身的属性。当一个人进行思考的时候，他自身的属性决定

了他的思维动态，并通过人的行为反映在外在的客观环境中，与人自身的属性是相互呼应的。

31. 归根结底，我们的行为所产生的结果都是思考的产物。所以，控制自己思想的根本所在就是把自己的行为结果规划好。

32. 内在世界是所有力量的源泉所在，而且你是有能力掌控它的。掌控的前提是准确的认知，以及而后对这种认知的践行。

33. 如果能够领会这条法则，并能够对自己的意识加以控制，那么你就可以自由地运用这条法则了。因此，你也能够真正对那些普遍适用的法则融会贯通，运用到自己的行动中。

34. 每一粒原子的生命法则也同样是客观存在于普遍适用的法则之中，每一粒原子的内在属性和这个法则也同样的契合，所有的原子也都无时无刻不在遵循着这个法则。

35. 大多数人并没有认识到这种全新的理念，他们只是企图从外在世界寻找解决问题的答案。显然，这样做是白费工夫的，或只是能够解决表面的问题，是治标不治本的。要想在根本上得到解决，那就要到内在世界中去寻找真正的答案，如此才能达到和谐的状态。

36. 内在世界是源头，外在世界是支流。内在世界和外在世界是相辅相成的，共存的。我们外在世界所体现的能力，取决于我们对这种能量源泉的认知。每一个个体都是这种无限能量的出口，而每个人对于其他人而言也是这样。

37. 认知是一种精神体验过程，这种过程就是个体和普遍适用的法则相互作用的体现。这种精神体验过程的作用和反作用也是一种因果关系，这种关系并不是建立在个体之上，而是建立在人类共同的普遍性理念基础之上。我们的外在世界当中，并和我们的内在世界相呼应。

38. 我们拥有的精神实体的世界是广袤的、丰富的，仿佛一个深邃无比的海洋。这个海洋蕴含着勃勃生机，它可以满足不同层面的精神需求。它是通过我们不同个体的思想来表达和外化的。

39. 这种理念的价值就是体现在了对它的充分应用。当你能够真正领悟并自如运用这些理念和法则的时候，你的生活中就会发生很大变化，无论是物质层面还是精神层面：光明取代黑暗，和谐取代混乱，睿智取代迷茫，富足取代贫困。

开始心灵训练

接下来，就让我们把它付诸实践吧。先找一个安静不受打扰的地方，放松但不要放任你的身体，逐渐对你的身体实行完全的控制。让思绪自由地在内在世界之中徜徉，每次持续一刻钟或半小时，连续做三到四天或一个星期，直到你能够有所感悟，有所收获，达到一种美好的境界为止。

这个过程的快与慢是因人而异的，有的人不会很快进入状态，但也有人轻而易举就能做到。不要着急，只要每次都有进步即可。另外要注意，必不可少的前提就是控制自己的身体。最后就让我们好好体会一下本章的内容吧。

进行重点回顾

1. 什么是所有成就和财富的基础？

认知。

2. 生命个体是如何与客观世界连结在一起的？

生命个体是通过思想和意识与客观世界连结在一起的。大脑是思想的器官。

3. 生命个体是怎样同内在世界相连结的？

生命个体通过潜意识与内在世界相连结。太阳丛是潜意识的器官。

4. 普遍适用的法则是什么？

是客观存在的每一粒原子的生命法则。

5. 个体是怎样作用于外在世界的？

每个人进行思考的能力就是作用于外在世界的能力，而这种思考就是认知的体验过程。

6. 怎样达到最和谐、最完美的境界？

通过正确的思维方式。

7. 是什么导致了混乱、冲突、匮乏等各种局限的东西？

是错误的思维方式导致的结果。

潜意识的巨大威力(1)

大家都知道，世上从来没有一帆风顺的美事。那么我们所面临的最大困难到底是什么呢？是混乱的观念以及并不明了自己真正的兴趣所在。而如果要改变这种状况，我们所能做的就是这些杂乱无章的现象中找到内在的规律，以便调整自身去适应自然规律。因此，清晰的思路和敏锐的洞察力就显得更加

难能可贵。这些能力并不是从天而降的，而是建立在我们平日努力的点点滴滴积累之上的。

你的一切，包括你的道德取向、才智、判断、志向、品位、情感都会影响你在现实生活中产生的满足感。而前者是在你的学习中、实践中慢慢积累起来的成果，每个人的境遇不同，这种成果亦随之迥异。我们都在追求满足感，因此就要学习所有最优秀和先进的思想。

知识就是力量，而思想是更大的力量。这种能量更加神奇，远胜过那些促进物质进步的梦想，甚至是那些能想象到的最辉煌的成就。积极的思想能产生积极的能量，集中思想便是集中能量，所以集中的某些积极的思想将转化成为非凡的力量。这种力量正是不甘贫穷、不甘平庸的人们所孜孜以求的。

怎样获得这种能力？怎样使用这种能力？这一切的前提就是对这种能力的认识，认识得越深刻，就越可能获得这种能力，反之亦然。而一旦具有这种能力，它就会一直驻留在你的头脑中，就会不断创造、更新着你的思想和意识，并把这些改变在外在世界中生动地显现出来。我们的第二节课便是阐述认知这种力量的方法，它将教你怎样识别并掌握这种力量。让我们开始上课吧。

1. 运转思维是离不开显意识和潜意识的共同合作的，它们是两种平行的行为模式。“只是想用自己有限的显意识去说明

整个精神世界的内涵和外延的行为，就如同用一只蜡烛想去照亮整个宇宙。”戴维森教授如是说。

2. 思维为我们的认知活动做好充分的准备，它是一件颇为完美的作品。其中的潜意识运行是准确而富有逻辑性的，自然不会出现张冠李戴的情况。但令人遗憾的是，又有多少人知道什么是思维运作的规律和逻辑呢？

3. 潜意识，在我们需要的时候就送来足够的供给，为我们耐心而辛勤地劳作。就像一位默默无闻的幕后工作者，一位不求回报的仁爱慈善家。潜意识提供了一个让每个人尽情表现的舞台，是我们内在世界最重要的精神活动的源泉。

4. 潜意识成就了无数的人，正是通过潜意识，莎士比亚就从一个普通学生的反应中领悟到了那些伟大的真理并表现在他的作品中；也正是通过这种潜意识，菲迪亚斯创作了那些著名的大理石和青铜雕塑，拉斐尔画出了圣母像，贝多芬写出了令世人惊叹不绝的交响乐。

5. 潜意识教给了我们在工作 and 生活中处理问题的各种方式，而不是我们的显意识。潜意识还教我们弹钢琴、溜冰、打字以及干练圆滑的商业行为等完美的技巧。一边弹奏流畅优美的乐曲，一边和他人进行着幽默风趣的对话，这更是归功于潜意识。

6. 我们每个人都得依赖于潜意识。思想越是崇高、伟大、卓越的人，就越清楚潜意识在其中发挥的不可替代的重大作用。在绘画、雕塑、音乐等艺术的各个方面的技巧、本能，还有灵感、美感，全部都在潜意识中而且也只能在潜意识中找到。

7. 潜意识引导我们的思想过程、我们的品位，还有对生活的态度。它从我们的记忆库中提取我们所需要的一切信息，如人物、场景以及时间。潜意识无时无刻不在注视着我们的生活。它的价值是显意识所无法比拟的，是非凡的。

8. 我们无法随意地控制我们的生理机能，不能随便地停止自己的心脏跳动，也不能阻止自己的血液循环。但是在潜意识的指引下，我们可以随心所欲地用感官去感受这个世界，改变这个世界。

9. 我们的行为可以概括为两种一是听从当前的意愿发号施令而有所行动，一是根据潜意识中的规律有条不紊、从容不迫地支配行为。显然，后一种行为更有研究价值，研究后我们会认识到，这些来自于潜意识的规律，自产生以来就是如此的运转，它们似乎一直就被控制在我们永恒的内在力量之中，从不受我们意愿的管制与操纵，不被各种影响而左右。

潜意识的巨大威力(2)

10. 显意识和潜意识主导着我们的这两种行为，外在的可变能量就是显意识（客观意识），内在的可变能量就是潜意识（主观意识）——保障我们的内在世界有序地进行。前者更接近现实层面，后者则更接近精神层面。

11. 显意识是通过我们的感官对外在世界发生作用，是我们的意志及其所产生结果的动力源。它具有分辨、鉴别、选择以及推理的能力，其中可以把推理能力如归纳、演绎、分析、推论等开发和拓展到更深的层次。

12. 显意识能够引导潜意识活动，它充当着潜意识的监护人，要为潜意识所引发的行为承担后果。有些时候，这个角色可以从根本上改变我们现有的状况。自然，显意识也会在其他的精神活动上留下自己的印记。

13. 潜意识处于我们意识的较深的层面，若是接受了一些错误信息，就会直接反映到大脑，进而影响到我们的现实行动。然而，显意识就是充当门卫的作用，在潜意识接受之前便把这些错误的或是负面的信息，如恐惧、焦虑、疾患以及冲突等统统挡在门外，从而保护我们的行为。

14. 如何区分显意识与潜意识呢？有位作家是这样区分的：“前者是意志推理的结果，而后者是以往意志推理的累积结果产生的本能的欲望反应。”

15. 潜意识只从现有的前提下进行判断对错并得出行为的指向，它本身并不具备推理证明的能力。若提供的前提是正面的或正确的，潜意识就会得出正确的判断和正确的指向；若提供的前提是负面的或错误的，潜意识得出的结论就是错误的，产生的行为指向也就是错误的。只有通过显意识的把关，才能防止这种错误判断的发生。

16. 除了能够判断现有的前提之外，潜意识是从来不去判断它所接受信息的正确与否的，更谈不上让它更正这个前提并在此之下引导行为。然而，我们所处的现实境况所带来的信息并不都是正确的。若是错误的，潜意识的判断行为就会误导我们的人生轨迹。

17. 与此同时，作为潜意识的监护人及门卫的显意识也并不是万能的。它总会有擅离职守或判断失误的时候，尤其是在异常复杂的情况之下。此时的潜意识，就会对所有的信息和暗示敞开大门，很多负面的、错误的信息就会趁机长驱直入，尤其是在情绪激动以及各种刺激中，这种情况发生的几率会大大地增加。这样的结果就是制造出很多负面的东西，比如自私、贪婪、恐惧、憎恨、自暴自弃，甚至是长时间的悲伤压抑。由

此看来，潜意识的大门对我们来说是多么的重要，保护好它尤为重要。

18. 与显意识相比，潜意识的过程非常短暂，因为它只是通过直觉做出判断而不需要证明自己的判断。而显意识则显得缓慢得多。

19. 潜意识一旦接收到信息，就会按照它自己的规则运作，得出它的判断，反应很迅速。而它的规则就是我们作用于外在世界的所有行为的动力之源，这也就是我们为什么要去探究它的原因。

20. 只要了解了潜意识的运行规则，就会发现生活中有太多的地方都能实践这种规则。举个例子，比如一个你原以为可能很艰难的谈判，但随后也许由于一个合适的话题，或由于某个契机，谈判圆满结束了。再比如，当你面对可以预见的很多困难一筹莫展的时候，突然发现自己自然而然地另辟蹊径，扭转了当前的不良处境……事实上，只要掌握了潜意识的规律并能很好地利用它，就能够顺利化危机为转机，机智地应付各种各样困难的局面，有效地开阔你的视野。

21. 我们为人处世的原则以及对未来设想的源头便是潜意识，包括我们的品位、审美在内的各种品质都是来自于我们的潜意识。它就是已经写好的程序，并能够在我们的身体中自然无碍地运行。假如接受了负面的信息，若要克服负面的后果，那就必须给它以持续不断的反暗示，直到排除原有的负面暗示，

使得潜意识接受新的、健康的思维方式或生活方式为止。我们长期坚持不断地做某一件事，便会形成习惯，也就会在潜意识中形成固有的模式。习惯源于潜意识，而不是根据显意识的分析、鉴别或是推理而产生的。

潜意识的巨大威力(3)

22. 健康的好习惯，我们要坚持下去。反之，错误的、有害的习惯则要利用相反的暗示来清除出去。只有清楚地认识到潜意识中蕴含着巨大的能量，并坚信你可以大力开发自己的潜意识，才能够使你的生命力量与之相结合，才能使你的人生更充实、更绚丽。

23. 最后总结一下潜意识的作用：在物质层面来讲，潜意识是生命得以维持的必需，在大脑正常运转中也发挥着十分重要的积极作用。这些都是取决于潜意识具有的宛如天生的本能，如心脏的跳动、血液的循环等等。

24. 在精神层面来讲，潜意识有着强大的记忆储存功能，好比一个巨大无比的仓库或银行，它可以存储人生中所有的认知、思想和情感。另外，它还十分有助于发展人的智力，能够极大激发人的创造力，使人的思维敏捷，精力集中。

25. 在心灵层面来讲，我们的理想、抱负和想象都是起源于潜意识。它能够激发出我们的源源不绝的内在力量，也就是说，潜意识是连接人类心灵与宇宙间无穷智慧的一座无比宽阔的桥梁，是连接精神世界与物质世界的强大纽带。

26. 接下来，我们来研究潜意识究竟是怎样改变环境的。潜意识的规则之一就是，它可以激发起我们独特的创造性，而这种创造性同时又通过我们的思想反映出来并付诸行动，进而改变我们的还不甚理想的现状和处境。

27. 我们把思维分为两种：一种是简单的思维，它直接、无意识；另一种是引导思维，它有意识、有逻辑并富有建设性。当充分利用我们的引导思维时，我们就能完全统一主观和客观，就会迸发出无穷的震撼人心的创造力。也可以说，我们的意识是具有创造力的，能够对客观环境发挥主观能动的作用，其成果会精确地表现在我们的外在世界之中。而这个法则就是所谓的“引力法则”。

开始心灵训练

在上一课我们完成了主要针对身体进行控制的训练，接下来的训练就是控制自己的思想。让我们再一次进入完全沉静的状态，最好能跟上一次是同一个地点，只要能够真正让你安静下来的地方就行。然后试着控制自己的思想，保留那些幸福、安详的感觉，远离那些担忧、焦虑的想法。经常进行这样的练习，会让你懂得怎样控制自己的思想和情绪，怎样以一种良好的状态来面对人生。

首先要明确这个练习的重要性，我们如果控制不了自己的思想，那自然就控制不了我们的情绪状态，那么我们就会被生活中无穷无尽的琐事而烦恼、郁闷，以至于错过一些能够实现我们价值的机会。为了摒弃那些无足轻重的东西，为了让我们时刻保持清醒，为了不浪费我们的光阴，让我们的训练从今天开始，并坚持下去吧！

进行重点回顾

1. 什么是精神行为的两种模式？

显意识和潜意识。

2. 是什么决定了悠闲从容的理想状态？

我们不再依赖显意识活动的程度决定了悠闲从容的理想状态。

3. 潜意识的价值体现在哪里？

潜意识是记忆的中枢，它有着非凡的价值。其价值体现在它能够控制我们的生命过程，警示、引导我们。

4. 什么是显意识的功能？

显意识具有识别检查的功能。另外，它还有推理的能力，是意志的策源地，并影响着潜意识的活动。

5. 如何表述显意识和潜意识的差异？

显意识是推理的意志，而潜意识是由以往意志推理的结果累积而产生的本能的欲望反应。

6. 如何去影响潜意识？

在内心里不断地暗示自己，强调你想要的结果。

7. 积极影响潜意识的结果是什么？

使主观和客观相一致，才能够运转实现所要求的结果的力量。

8. 这一规律运转的结果如何？

我们的外部环境是客观条件的反映，而这些客观条件与我们内在世界所规划的要一致。

9. 这一法则叫什么名字？

引力法则。

10. 如何陈述这一法则？

精神是具有创造力的，并自动与其客体相关联，在客体中显示出它巨大的能量。

自己才是最丰富的宝藏(1)

跟偌大的宇宙相比，人是极其渺小的，是沧海之一粟，是泰山之一石。但是人绝不该是被动的、无所作为的，每个人都应是世界的主人。人正改变着世界，让世界尽可能地以我们的意愿来运转。同时，世界也在改变着我们，这种作用和反作用就体现了因果关系。

毫无疑问，思想永远是走在行动前面的，只有想到了才能做到。所以，思想就是因，而你在生活中因此而遇到的一切就是果。有因才有果，既是如此，那就不要再为过去或现在的一切境遇有些许的抱怨了。因为这一切都是你自己的所思所为而造成的，完全在于你能否把环境塑造成你所希望的样子。

我们的脑海里蕴藏着世界上最丰富的资源，我们的思想蕴含着极其丰富的宝藏。让我们努力开发精神能源吧，把它们最大化地转变为现实。使它们彻底地听命于你，开发出一切真实的、长久的能力。

当你渴望帮助时，那么请你记住无须向外界作无谓的求助，你自己就是一切力量的源泉，没有谁会比你更强大。只要你了解了你的真实潜能，坚定不移地朝着目标付出努力，你在生命的旅途中就不会被绊倒，就没有任何困难能阻止你向理想的前方迈进，因为精神力量随时随地都准备向坚定的意愿伸出及时有力的援助之手，帮助你把想法和渴望扎扎实实变为明确的行动、事件与条件，只要你愿意开启它。当你做到了这些的时候，就是你找到了生生不息的力量源泉的时候，此时你能够从容应对生活中产生的各种境遇，并且得心应手。

显意识会让我们刻意地去做一些事，只要我们把它们变成自发的意识或潜意识，就可以把我们的自我意识从中解放出来，进而可以关注其他。习惯渐成自然，在新一轮的回合中，这些新的行动又渐渐变成了自然轻松的习惯，继而成为潜意识。这

样，我们的心智可以再度从这一细节中解放出来，进一步投入到其他的新行动之中。实际上，显意识转变为潜意识的过程就是从刻意到自觉再到习惯的改变，也就是形成习惯的过程。

1. 人体的器官不同，其分担的工作也必然不同。比如大脑——脊椎系统，它是显意识得以发生的器官，而交感神经系统则是潜意识赖以发生的器官。大脑——脊椎系统是我们通过感官接收意识传输的渠道，并控制着全身的所有动作，它的中枢在脑部，担任显意识的工作。而潜意识的工作则是由“太阳神经丛”所担当，它是一个神经节丛，在胃的后部，是精神行为的渠道，是交感神经系统中枢，同时支撑着人的生理机能。

2. 是“迷走神经”把显意识和潜意识两种系统连接起来的，迷走神经作为大脑——脊椎系统的一部分，它是从脑部延伸出来的，并延伸到胸腔，其分支分布在心脏和肺部，最终穿过横膈膜，并脱去表层组织与交感神经交结起来。这样就构成了两个系统的联结，使人在物质上成为一个“单一实体”。

3. 人类的大脑就相当于一台电脑的显示器，接收每一种想法，并在脑海中形成相应的影像，但它要听命于我们的推理能力。当认定客观想法正确时，就会被传递到潜意识系统或是主观意识当中，成为我们生命的一部分，然后再作为事实传递给外界。但在到达主观意识之后，这些想法就对推理论辩产生免疫力了，不再受其影响。潜意识不能进行推理，只是执行，它会全盘接受客观想法的结论。

4. 所谓“太阳丛”，就是因为它是像太阳一样能够分发能量的中枢机构，把全身不断产生出来的能量传递出去。能量被神经运送到身体的各个部位，散播在周围的大气中。这种能量是非常真实的能量，而这颗太阳亦是非常真实的太阳。

5. 如果“太阳丛”的辐射足够强大，人的身上就会散发出很强的吸引力——充满人格魅力。这样的人会向周围的人群散发良好的能量。他的出现，本身就会给那些与他接触的人带来安慰，就像太阳一样照耀着周围的人，平息他们精神上的风暴。

自己才是最丰富的宝藏(2)

6. 显意识系统，就相当于一个马力强劲的发电机，当它启动运转时，就会辐射出生命能量，此时你全身各部分的能量都处于被激发状态，这种被激发的能量会传递给与你接触的每一个人。这种感觉令人愉悦，它使生命充满活力，使周围的人都会受到你的感染，变得和你一样的精神焕发、活力四射。

7. 如果“太阳丛”系统失灵，功能紊乱，那么通往身体各个部位的能量就会中止，人就会处于情绪低迷状态，对一切都提不起兴致。这就是造成我们精神和肉体上的困扰、或是受到环境的各种困扰的原因所在，当然这也是产生失败的主要原因。

8. 假如给我们的显意识思想提供能量的通道不够顺畅的话，就会造成思想上的困扰；若是潜意识和宇宙精神的联系被破坏了而无法沟通并处于紊乱状态的话，那么就会造成环境上的困扰。

9. “太阳丛”就像一个枢纽，处于十分重要的位置。生命的数量是无限的，个体可以从这个太阳的中心孕育出来。在这里，宇宙可以转化为个体，无形可以转化为可见，有限可以转化为无限，寂灭可以转化为创造，它是部分和整体相互转化的点。

10. 显意识的能量潜伏在能量的中心里。之所以能够完成一切应当完成的任务，是因为它是身体全部能量的总和，全部生命和全部智慧的汇合点。

11. 显意识是策划者，潜意识是执行者，潜意识能够并且必将执行显意识交付给它的一切计划和使命，二者珠联璧合，配合得天衣无缝。

12. 思维的质量取决于显意识的思想的质量。我们的显意识所抱持的想法的品格决定着思维的品格，其特性决定着思维的特性，从而决定着将导致最终结果的人生遭际的特性。我们能够辐射出的能量越多，我们就会以越快的速度把令人不快的境遇改造成令人快乐、受益的源泉。由此可以得出，我们所要做的一切就是增强我们的电量，使我们内心的光芒照亮四面八方，抚慰万千苍生。

那么，我们怎样使内心的发光体闪耀出光芒，怎样产生这种能量呢？这是一个十分重要的问题。

13. 消极的意识就是寒流，它会削减“太阳丛”的光芒，使之黯淡无光；而积极、愉悦的想法就像暖风，能给“太阳丛”升温，使“太阳丛”不断扩张。我们的信心、勇气、希望就是“太阳丛”的暖风，相对地，恐惧便是太阳丛的主要敌人。只有令“太阳丛”永远灿烂，不被乌云遮蔽光芒，才能够彻底打垮、消灭这个敌人，才能把它驱逐出境，直到永远。

14. 恐惧在不停地扩展它的疆土，它是一个贪心的恶魔。一旦染上它，它就会在你全身扩散，使你每时每刻都处在它的控制之下，甚至让你恐惧每一件事和每一个人。只有当恐惧被彻底地、有效地清除时，你的太阳才会闪光，阴霾才会消散。也只有这样，才能使你重新充满活力，重新找到生命的源头，重拾久违的快乐心情。

15. 之所以会产生恐惧，是因为自己不够强大，是因为对自己缺乏信心。只有当你发现自己真的拥有了无限力量时，只有当你通过实践证明了自己足以凭借思想的力量战胜任何的不利因素时，只有当你自觉地认识到这种力量时，你才会觉得没什么可恐惧的了。因为你知道，与恐惧相比，你是更强有力的。

16. 是我们对自己权利的不敢坚持或维护，才导致了世界对我们的苛刻。也就是说，世界只对那些不能为自己的思想争取容身之地的人发难，只会对他们冷酷无情。而我们却是由于畏惧这种发难，才把我们的许多思想深埋在黑暗之中，不敢让它们见于光天化日之下。假如我们一无所望，那么我们就将一无所有；假如我们希冀颇多，那么我们就将很自然地得到更多。这正是所谓的“有期望才能有所得”。

17. 太阳之所以不需要外来的光和热，正是因为它自身拥有着光和热。拥有太阳的人，总是忙于向外界辐射自己的勇气、信心和力量，他们以期许成功的心态把障碍砸得粉碎，跨越了恐惧在他们前进道路上设置的重重障碍——怀疑和犹豫的鸿沟，如此就没有什么可以阻挡他们迈向成功了。

自己才是最丰富的宝藏(3)

18. 只有当你意识到自己拥有太阳时，你才不会畏惧黑暗。一旦认识到这一点，我们也就没有什么可畏惧的，因为我们的力量原本就是无穷无尽的。

19. 大家都知道，运动员是通过锻炼才变得强健有力的，而我们是通过实践来学习的。为了获得更深刻的认识，只有把知识付诸实践。

20. 我们每个来到这世界上的人，都带着不同的使命。钟情于自然科学的人，则可以唤醒自己的“太阳丛”。倾向于宗教信仰的人，也可以让自己的太阳发光。偏爱科学阐释的人，则可以发挥自己潜意识的功效。

21. 潜意识就是显意识的镜子，会分毫不差地回应显意识的意愿。但是，让你的潜意识发挥你所想要的功效，最简单的方法又是什么呢？这说起来很简单，那就是让你的内心关注你所向往的目标。只有当你真的把内心的关注点集中起来的时候，潜意识才开始为你服务。

22. 创造就是打破一切已有的约束、陋习，就是思想不再受束缚。创造性的能量是无限的，它能摆脱任何以往的约束。因此，也就是没有已有的范式能够应用其建设性原理。

23. 整个宇宙的创造原理是宇宙精神，而潜意识作为宇宙精神的部分，和整个宇宙精神是相结合、相统一的。潜意识会对我们的显意识意愿做出回应，这说明宇宙精神无限的创造性能量是被人类个体的显意识所掌控的。

24. 正如我们知道的，一杯水不能浇熄一堆燃烧的木头。同样，无限的能力不需要有限的能力告诉它如何去做。你只需要简单地说出你想要的，而不是你想如何去实现它。虽然，这不是惟一的方法，但却是一个最简单、直接而有效的方法，因而这也是能够给我们最佳效果的方法。

25. 我们知道，潜意识是宇宙精神的一部分，也是宇宙的渠道。它通过占有把浑沌一片的宇宙分化开来。只要在你想要的结果之上注入“因”作为动力，你就可以扬鞭驰骋了。这表明宇宙只能通过个体来实现，而个体也只能通过宇宙来实现——二者是互为依托、相辅相成的。

26. 人的精神跟弓箭的弦一样不能总一直绷着，一张一弛方为文武之道。紧张会使精神活动反常变化或动荡不安，会使人产生忧虑、恐惧和焦急的负面情绪。相反，放松可以使精神功能游刃有余地进行，这是绝对必要的。

开始心灵训练

首先请你彻底地静默下来，尽最大的可能停止、并放松你的思想，同时让肌肉保持正常的状态。身体的放松练习是一个意志自主的练习，它将对你大有裨益，因为它能使血液在周身畅通无阻地循环运行。这将把一切的压力从神经当中驱逐出去，把那些将会导致肉体劳顿的紧张状态消除得无影无踪。

请你尽你最大的可能放松你的每一块肌肉和每一条神经，直到你能感受到宁静从容，与世界合二为一为止。此时的“太阳丛”就开始运作了，这将会让你惊叹不已，你会明显地感觉自己的能力在一点一滴地增强，觉得自己越来越充满力量。

进行重点回顾

1. 显意识器官的神经系统是什么？

大脑——脊椎神经系统。

2. 潜意识器官的神经系统是什么？

交感神经系统。

3. 身体产生的能量分发的中枢是什么？

“太阳丛”。

4. 什么会经常干扰能量的分发？

恐惧、苛刻、混乱的想法会干扰到能量的分发，其中最严重的是恐惧。

5. 能量分发被干扰的后果都有哪些？

后果是整个人类所遭遇的一切苦难。

6. 如何控制、引导身体产生的能量？

身体产生的能量是被潜意识所控制、引导的。

7. 如何彻底消灭恐惧？

必须对于一切能量的真正来源有所领悟、认知，才能消灭恐惧。

8. 哪些因素决定了我们生活中的一切境遇？

是我们精神中占主导地位的态度决定了我们生活中的一切境遇。

9. 如何激活“太阳丛”？

集中精神，专注于我们渴望能够在生活中出现的境遇。

10. 宇宙的创造原理是什么？

宇宙精神。

我能成就一切(1)

因果循环，有因才有果，无风不起浪。然而在现实生活中，很多人都只注重结果，而忽略了最关键的原因。

这是由于“因”隐藏在过程之中，是潜在的、不引人注意的。而“果”则是显现的、引人注意的。思想能够转化为能量，能量亦可推进思想，但由于一切宗教、科学、哲学都是这能量的表象，而不是能量本身的缘故，当能量以“因”出现在我们面前时，它就被忽视、或是误解了。

但反其道而行之的《硅谷禁书》，只关注“因”的那个方面。实际上，和快乐、幸福、健康、财富相对的悲伤、不幸、疾病和穷困都是纸老虎，我们应敢于并且也有能力消除它们。生命就是一种表达，我们不可推卸的责任就是和谐而富有建设性地表达自己，这也是我们的分内之事。

只有高于并超越种种限制，才能消除这些因素。就像船长驾驶船舰，又如火车司机开动火车一般，所有厄运、幸运都尽在掌握之中。一个强化并净化了思想的人不必再担心细菌的侵扰，一个懂得了财富法则的人很容易就能够看到致富源泉的所在。

一个人的一切取决于他的想法、做法和感受。所以，出现了宗教上的神与鬼，发明了科学上的正与负，定义了哲学上的善与恶。那么，是做一个主动有力的强者还是一个被动无力的弱者，是做一个驾驭自己命运的成功者还是任人宰割的失败者，这一切都取决于你自己。

1. “自我”不是身体，亦不是心智。实际上，身体只是“自我”执行任务的工具，而心智则是“自我”进行思考、推理以及谋划的工具。

2. 只有认识了“自我”的真实特质，才能享受到前所未有的、充满力量的感觉。这是因为“自我”能够控制并引导身体和心智，进而能够指挥身体和心智去做什么，以及怎样去做。

3. 你可以成为任何一种你想成为的人，因为一切的个人特征、习惯和性格特点都潜藏在你的身体里，它们都是你以前的思维方式的产物，而这些和你的“自我”并没有本质上的联系。

4. “自我”被赋予的最伟大、最神奇的力量才是思想的力量。然而遗憾的是，很少有人知道什么是具有建设性的、或是正确的思考，正是因为这样，人与人之间便产生了差别，有了好坏、善恶之分。多数人允许自己的思想驻留在自私的层面上，而这正是幼稚的心智不可避免的结果。只有当人们的心智变得成熟时，才会懂得自私的想法正是孕育失败的温床。

5. 那些以为别人比自己愚蠢的人，才是最愚蠢的人。我们做任何一件事，都必须让每一个与这件事相关的人能从中受益。任何一种企图利用他人的软弱、无知或需求而使自己受益的举动，都只会落到赔了夫人又折兵的惨淡下场。

6. 正如大家都知道的，宇宙是由无数个个体组成的，个体是宇宙的一部分。属于同一个整体的两个部分之间是不能相互敌对的，因为只有团结才能产生合力。因此每一个部分的幸福都建立在对整体利益的认知的基础之上。

7. 尽最大可能把注意力集中到任何一个主题上，同时不让自己精疲力竭，才能果断地消除一些游移不定的想法。不在任何一个无益的目标上浪费时间或者金钱，才是最睿智的做法。

8. 春种秋收，因果循环。我们可以借用这句强而有力的口号来增强你的意志，认识你的力量，那就是：“我要成为怎样的人，就能成为怎样的人。”

9. 如果你能尽自己最大的努力去理解“自我”属性的真正内涵，那么你将无往不胜；如果你的目标和意图是具有建设性的，并且与宇宙的创造原理和谐统一的话，那么你将战无不胜。在奔向成功的道路上，所有人只能看到你的背影，你是他们的领军人物。

10. 无论何时，无论何地，只要你想起“我要成为怎样的人，就能成为怎样的人”，那么你就重复一遍。就这样坚持下去，使它成为你生命的一部分，成为你的一种习惯。

我能成就一切(2)

11. 要做任何事都要坚持到底，万不可虎头蛇尾。如果我们不把已经开始的事情完成、或是作了某项决定却并不坚守的话，那么我们就形成了一种失败的习惯——彻彻底底的、可耻的失败。如果你不想做一件事情，那你就不要开始；如果你开始了，那么即便是天塌下来也要把它做成，不要受任何人、任何事的干扰。让你身上的“自我”做出决定，事情已成定局，

没有讨价还价的余地，那么你就只有完成它，并全力以赴把它做好。

12. 就是一滴水也可以折射太阳的光辉，从最小的事情做起，从那些你能够掌控、能够不断取得进步的事情做起。但在任何情况下都不要容许你的“自我”被推翻，那么你将发现你最终一定能够战胜自己。但也要知道小事中也藏着大玄机，许许多多的人们都曾悲哀地发现，战胜自己，并不比战胜一个国家更容易，那是一项艰难的任务。

13. 谁是你最强大的敌人？他往往就是你自己。只有当你学会战胜自己，你的“内在世界”才能够征服外在世界。此时的你将攻无不克、战无不胜，一切都会对你的每一个愿望做出积极回应。此时此刻，成功于你，就如探囊取物般轻而易举。

14. 宇宙精神或宇宙能量就是所谓的“无限之我”，人们通常称之为“上帝”。那么，我们的“内在世界”又是由“自我”掌管着的，而这个“自我”正是包含于“无限之我”之中。

15. 赫伯特·斯彭德曾经这样说过，“发生在我们身边的所有奇迹中，最令人确信的是：我们一直置身于万物、或由此而产生的无限而永恒的能量之中。”这些并不仅仅是为了证明或建立某种观点而提出的一种陈述或理论，而是一个事实，并且是被最优秀的宗教思想和科学理念所接纳的事实。

16. 科学发现了亘古常在的永恒能量，而宗教却发现了潜藏在这能量之后的力量，并把它定位在人们的内心之中。这体现了科学与宗教的不同分工，但这也绝不是什么新发现。《圣经》中早已有所描述：“难道不知你们是神的殿，神的灵住在你们里头吗？”我们“内在世界”的神奇创造力的奥秘就体现在这里。

17. 你无法给予别人你没有的东西。你不具有的你怎么能给予呢？倘若我们软弱无力，那么就无法帮助别人倘若我们希望自己对他人有所帮助，那么首先自己要拥有能量。只有先让自己变得富有，才会有能力去帮助他人。

18. 充分开发自己的潜能，这会让你受用不尽。因为人的潜力是无限的，是永远挖掘不尽的。无限则意味着永远不会破产，而我们作为无限能量的代言人，自然也不应以破产的面貌出现。

19. 克己忘我并不等同于成功，战胜一切并不是目中无物。这就是控制力的奥秘所在，也是力量的奥秘所在。

20. 欲取之，必先予之。我们必须对他人有所帮助，我们给予的越多，所得的就越多。宇宙处于不断寻求释放的永恒状态之中，处于帮助他人的永恒状态之中，所以它总是在寻求让自己能够最好地释放的渠道。而我们应是宇宙传递活力的渠道，这样才能做更多有益的事，能够给予他人更多的帮助，并尽力做到最好。

21. 我们要高瞻远瞩，不要只拘泥于自己的计划或是人生目标。让我们所有的感觉安静下来，专心地寻求内心的愿望，把精力的焦点放在内心的世界中，并在这种认知中安居。密切注视各种各样的机遇，找出能量所赋予你的精神通道，这正是所谓的“静水流深”。

22. 精神是万物的精华，精神是真实的存在，因为它就是我们生命的全部。如果精神离去，那么生命也就随之而消逝了，不复存在了。所以，精神就是生命的灵魂，我们真正的价值体系。

23. 精神活动是属于内在世界的，因为它是在头脑和心灵中完成的。精神还是属于“因”的世界，而由内在世界产生的一切环境和景况都是“果”。因此，你便是创造者，这是比其他所有的事都更重要的劳作。

我能成就一切(3)

24. 与肉体一样，精神也会因过度操劳，而感觉倦怠。倘若精神倦怠，就会无法前进，就无法再进行实现意识力量的工作了。因此，我们必须经常寻求适时的“寂静”，在“寂静”中我们才可得以安宁。当我们安宁下来，我们才能好好地思考，而思考正是一切成就的奥秘。力量是通过休息得以恢复的，所以请不要忘记让你的精神也休息一下，欲速则不达。

25. 思考是一种运动形式，它并不是静止的。而且，它遵循着爱的定律，激情赋予它活力。同时，它的形成与释放都遵循着增长规律。思考是自我的产物，同时也是创造性本质的产物，精神的产物，神圣的产物。

26. 首先，我们必须唤醒心中的激情，因为激情可以使思考成形。只有这样，才能释放能量，获得财富或实现其他具有创造性的意图。

27. 持续思考同一件事情，最终会使这种思考变成自发性的行为。我们会情不自禁地思考这件事情，直至我们对所思所想再毫无疑问，并持积极的态度。这是因为同身体力量的获得一样，精神力量的获得是通过锻炼达到的。我们思考一件事情，可能在头一次非常困难，但当我们第二次思考同样的问题时，就变得容易多了。当我们反反复复、一遍又一遍地思考它的时候，这种思考就成了一种习惯。

28. 只有能够有意识地迅速而完全放松下来的人，才是自己的主人。那些做不到这样的人是尚未获得自由的人，仍然受到外在条件的奴役。

如果你们都已经熟练掌握了上周的练习，那么可以进行下一步的练习，即精神放松。练习放松精神，做我们自己的主人。

开始心灵训练

合上眼睛，停止思考，除去一切的紧张，完全彻底地放松下来。然后，远离憎恨、愤怒、焦虑、嫉妒、悲痛、烦忧、失望等一切不利的精神因素，那么无比的轻松随之而来。

万事开头难，坚持就是胜利，不要放弃。很少有人一次成功，相信自己会越做越好，不论是做这件事情，还是做其他事情，都要如此的坚持。不光如此，你还要驱除、消灭、彻底摧毁心中一切的消极负面的想法，并一定坚持下去。因为这些想

法会使生命的乐章变调，它们是你心中持续不断地产生各种各样的不和谐状况的种子，是一颗定时炸弹。

进行重点回顾

1. 思想是什么？

是精神能量。

2. 思想是怎样运行的？

思想是遵循共振原理运行的。

3. 思想是如何获取活力的？

它是遵循爱的定律的，是激情赋予它活力的。

4. 思想是如何成形的？

它的成形是遵循增长规律的。

5. 怎样解释创造性能力？

创造性能力是一项精神活动。

6. 怎样开发勇气、信念和激情？

是通过认识我们的精神本质来开发的。

7. 能力来源于哪里？

能力源于对他人的帮助。

8. 如何理解能力源于对他人的帮助？

因为有所予，才能有所取。

9. 寂静是什么？

寂静就是身体的安宁。

10. 安宁的价值体现在哪里？

安宁是控制自我、主宰自我的第一步。

想要就能得到(1)

我们进入第五课的学习。心智在行为中发生了作用——潜意识在人类精神生活中的储备占据着 90% 以上的主导地位，于是就产生了思想。人类的思想具有充沛的创造能量。与过去相比，当今活跃于人们头脑的各种想法意识，已经有了决定性的进步。不容置疑，我们所处的这个时代正是因为创造性的思

想才得以发展和丰富的。同时，世界对于那些在思想方面有着卓越贡献的人们，给予不菲的物质和精神上的奖励。

思想释放自然能量，推动自然能力，最终又在人类的言行举止中得以体现，在人类相互的碰撞中产生作用，直至影响和改变人类所存在的这个世界。然而，这一切并不是思想凭空施魔法变出来的，也是有规则可循的，这就是自然法则。

只有想不到，没有做不到。人正因为自身的这种创造性，才能够产生创造性的思想，才使人类充满能量。

1. 在我们的精神生活中，潜意识占据着主导地位，不容忽视。由于有些人不懂得潜意识的巨大威力和影响力，从而限制了他们的生活和生命。

2. 当我们能够正确地对待并引导潜意识时，就是到了能够解决我们的各种困难的时候，到了有能力为顺畅的人生保驾护航的阶段。人可以休息，但潜意识却始终在工作。对于人和潜意识之间的互动，我们是单纯地被动接受，还是发挥主观能量以引导其运作呢？也就是说，我们是要积极把握住自己命运的舵盘，提前预知并防范可能的风险，还是随着命运的潮水，任自己在际遇中漫无目的地飘荡呢？

3. 大家都知道，精神存在于我们的肉体之中，并受其牵引和影响。而我们所面对的某个客体、或是在我们的心智中业已形成的某种想法观念，就是牵引力和影响力的根源。

4. 我们的精神已融汇在我们身体的血液中，那种一脉相承的气质就是我们所谓的遗传。它是我们的先人们对自身经历的一种反应，体现了一种永无止息的生命力量。只要正确地理解了这一点，我们就能正视自身暴露的一些小毛病和弱点，就能利用自身的主观能量去加以改变，才能让我们得到提升。

5. 保留并发扬自身遗传下来的好的、正向的性格特点正是我们的主观能量的体现。让我们隐藏、修正或摒弃那些不好的、负面的性格特点。

6. 因此，我们自身的意念性的精神并不仅仅是简单的遗传，而是我们的家庭、事业以及社会环境综合作用的结果。在这个作用过程中，还有无数的人以及他们的想法、思想感染了我们，众多的直接或间接经验启发着我们，当然，其中也不乏我们自身的一些主观性思考，有选择性地对待。但是，就在我们直面这一切的时候，我们基本是没有加以检查或考虑的。

7. 自古以来，我们人类之所以能够创造、再生自身，就在于“昨天的思考成就了今天的我，而今天的思考必将引导和塑造明天的我”。这也应验了人类的引力法则，它回馈给我们的只是我们的自身，而绝非其他，而这个“自身”就是我们思想的产物。不管这之间是否参有意识的作用，但是我们绝大多数

人都在无意中遵循着这个法则，创造着我们的自身，我们的思想。

8. 当我们给自己盖房时，都会周密筹划，密切关注每一个小细节，选用质量上乘的材料。同样地，当我们在为自己构建精神家园的时候，我们能否做到如此这般的细致与周全呢？我们人类的损失大概也就在于此，因为就重要性而言，后者远远超过前者。我们的精神家园构架、其中所选用的材质以及氛围都将直接影响我们面对生活中每一个细微问题的态度。

9. 那么到底什么叫精神家园材质呢？它实际上就是过往经历集中反映在我们潜意识中的一种反馈。倘若反映出来的印象充满了恐惧、忧愁或是焦虑，那么反馈自然也就是负面的、消极的或是充满怀疑的。这就意味着我们今天能够用来建造精神家园的材料，其质地一定是负面的甚至是腐烂的。这只会将生命淹没在痛苦与怨恨之中，对我们的生活没有丝毫正面的影响。我们为了让它看起来像样一点，就要竭尽全力地去改造，不惜耗尽心力。

想要就能得到(2)

10. 相反的，倘若我们勇敢坚定、乐观向上，主动地摒弃或改造一切不良有害的观念，长此以往，我们留下的精神材质绝对上乘。在此基础之上，我们甚至可以自主选择想要营造的色彩，构建出来的精神家园自然也是恒久坚固，历经风雨不褪色。精神有了合宜的栖息之所，还有什么疑虑呢？我们大可以信心十足地面对将来，可以勇敢地前进，一切势如破竹。

11. 从心理学的角度来说，上述种种都是摒弃了猜测和理论推导的事实，没有什么神秘的色彩。道理确实简单，而且让人一目了然，领会于心。这就告诫我们：精神家园的建设不可偏废，需要用心经营，持久关注，使它充满着阳光、温馨、整洁的气息。这密切影响着我们在生活中的全面进步，万万要认真对待。

12. 只有出色地完成了精神家园的基础性建设，才能徜徉其中。进而，可用剩下的上乘材料在此之上来构筑我们自己的理想，我们自己的完美国度。

13. 我们可用一个美好的比喻来描绘建造精神家园的意义：有这样一处良田美地，那里广阔无垠，青山绿水，还有坚实的木材。一座豪华大厦矗立其间，内藏有罕见的名贵字画、豪华的家具摆设，典雅精致。而作为财产的继承人唯一要做的，就是专心致志地行使自己的继承权，占有并合理支配这些配置，

不让它闲置。无论多么美好的事物一旦被荒废，那就无异于被无情地放弃，无异于暴殄天物。

14. 在人类的精神领域，是否也存在着这样的一处房产呢？答案是肯定的。而你就是这房产的继承人！你可以完全自主地占有并使用它，发挥自身最大能量去掌控它，营造出自然和谐的、繁荣兴旺的景象。这就相当于资产负债表中的净资产，而它将回馈给你幸福与安详。你丢弃的是你的软弱无能，为了生命和尊严而战，得到的就是掌握了决定自己生命方向的权杖！

15. 真诚渴望——主张权力——势必占有，这是顺理成章地占有这笔丰厚财产的必经之路。三点一线的终点就是你所渴望的美好家园。对你来说，迈出这三步并非难事。

16. 从遗传学角度来讲，睿智的先祖们，譬如达尔文、赫胥黎、海克尔及其他生物科学家，已经为我们确立了遗传法则在人类进化演变中所占据的主导性地位。人类的直立行走，以及其他种种生理能力——运动、消化、血液循环、神经系统、肌肉力量、骨骼结构，甚至是精神能力，这一切都得益于人类的遗传。

17. 尽管如此，还是遗漏了一种遗传，它超越了科学家们所能研究和想象的范畴。对于这种非凡的遗传现象的存在，他们深感无力无望，更是无法昭示于世人。

18. 人类自身就是流淌在人类自身体内的无限生命，而进来的就是人类的感官意识。只要大胆地敞开这扇大门，就能轻而易举地获得这股鲜活能量。那么，此时的你还犹豫什么呢？

19. 内心世界是诞生一切生命和能力的源泉，这是一个重要的、不容忽视的事实。你所处的环境、经过的人和遇到的事，也许会帮助你意识到眼前的机遇和需求。然而，只有着眼于内心世界，才能找到你的机遇和需求的力量。

20. 为了剔除这其中的一些赝品，就需要我们去伪存真，发挥主观能量来认真鉴别。根据宇宙精神的内涵与形象，为自己的精神家园打造一个坚实的基础。

21. 我们因为获得了美好的精神家园而重焕生机，拥有了敢于面对一切的勇敢与坚定，不再彷徨、怯弱、恐惧、害怕。一些新的意识在心底被唤醒，我们瞬间便拥有了无穷的能量。在它的指导下，我们跨越人生的沟壑坎坷，无所畏惧地笑着阔步前行。

22. 这股改变的能量是由内而生的。只有我们先付出主观能量，才能拥有它，而且除此之外，别无他法。全部的宇宙能量在形态分化中，注入到了我们每一个人的体内，为了不让这些能量在体内堵塞，我们必须将它释放，而且也只有这样，我们才能获得源源不绝的新能量。在生命进行的每一步中，只有实实在在地付出越多，才能得到越多。如果需要身体更强壮，那么就必须付出比一般人更多的毅力和心血去坚持锻炼如果需

要积累更多的财富，那么就必须先投资金钱去搭建创富平台。只有这样，我们才能获得丰盈的回报。

想要就能得到(3)

23. 推而广之，商人用商品换回利润，产品凭高效的服务赢得主顾，律师以有效的辩护维持客户。这个道理存在于所有的奋斗经历之中，也同样存在于精神能量的领域中。只有对自身已经拥有的精神能量加以尽心使用，才能得到一切其他的能量。倘若丧失了精神，那么我们就一无所有了。

24. 只要意识到了精神的力量极其强大的事实，我们就拥有了去获取精神的、或是物质的一切必要力量或是能力。

25. 心灵力量和金钱意识相互作用累积就形成了一切你想拥有的财富。心灵的力量就是那充满魔力的权杖，使你接受正确而有效的理念，为你安排具体可行的计划，让你在执行的过程中富有创意并充满快乐，最终收获因成功而带来的满足感。

开始心灵训练

尝试：仍坐在原来的那个座位上，以同样的姿势，做一个深呼吸，放松身心。在脑海里面勾勒这样一幅精神远景：蓝天、白云、绿草地、茂密的树林、欢聚的朋友……这可以是你所能想到的一切美好的事物。起初，也许你会有些许沮丧，因为你尽管可以任意想到太阳下所有事物，然而就是圈定不了自己渴望专注的理想远景。但请不要气馁，每天坚持重复做这样一个简单的尝试，那么你就会发现——改变就在眼前。

进行重点回顾

1. 潜意识在人类精神生活中的储备到底占据多少比重？

占据 90% 以上的主导地位。

2. 通常，这一主要储备是否被人类利用了？

很遗憾，没有，反而被搁置了。

3. 为什么被搁置呢？

因为绝大多数的人都忽略了自己的主观能动性。

4. 存在于显意识中的倾向性调控指令的根源在哪里？

根源就是遗传，就是先人的经验性意识作用在我们身上的结果。

5. 引力法则回馈给我们人类的到底是什么？

是我们“自身”。

6. 什么是“自身”？

自身就是我们之前的经历和意识综合形成的结果，包括显意识和潜意识。

7. 什么是构筑精神家园的物质材料？

是存在于我们自身的观念想法。

8. 怎样认识我们自身体内的这股能量？

它是宇宙全能威力分化的结果。

9. 身体内的这股力量是如何产生的？

一切的力量都是源于内心。

10. 我们如何获得、拥有能量？

这需要我们对已有能量恰当使用。

全力以赴，才有收获(1)

本课将为你揭示一种奇妙的机制，在这种机制的运行之下，你就能为自己创造很多——健康、勇气、成功、财富以及其他一切你想达到的圆满。你在你的“需要”中谋求，进而又会在“谋求”中采取行动，最后就在你的“行动”中有所收获。这个机制指导我们走向一个又一个不同于今天的“明天”。和宇宙的进化一样，每个人的发展也经历着循序渐进的过程，我们不断增长的能力伴随其中，而且与日俱增。

我们一旦侵犯了他人的权利，就会成为道德的绊脚石，在前进的过程中磕碰不断。这是个再浅显不过的道理了。由此看来，成功应该以“为最多的人谋求最大的利益”为道德理念。

只有坚持梦想、坚定渴望，构筑和谐的关系，才能实现我们心中的目标。而偏执、错误的理念只会导致我们失败。

只有维持我们自己内心世界的和谐，才能与永恒的真理步调一致。因为智慧的传递要求接收者与传递者步调一致，所以，作为接受者的我们必须如此。

我们的思想来源于心智，同时心智又蕴含着创造力，但是它却不能创造和改变宇宙的运行方式。所以我们只有去适应它，有创造性地去维系我们和宇宙之间和谐良好的关系，才能向宇宙索求，才有资格去拥有值得拥有的一切，才能够使自己的人生更有价值。

1. 奇妙的宇宙精神蕴含着无穷的结果和实用性能量，深不可测，它能生发无限可能。

2. 心灵是一种精神智慧，同时它也是以物质性存在的。那么，如何分化精神形态？我们又如何得到想要的结果呢？

3. 物理学上的电功效是这样说的：“电是一种运动的形式，它的功效取决于它的运动方式。”我们所拥有的力、热、光、电、声音等都是电在特定的运动模式下，被人类驱使所产生的功效，它们只是形式不同。

4. 思想的功效又是如何产生的呢？它的产生就像空气运动产生风一样，精神运动便形成思想，不同的思想结果来自于不

同的思维机制。因此，精神能量完全是我们自身思维机制的体现。

5. 在开始使用任何一种器械的时候，我们都习惯性地查看相关的机械原理手册，以便于我们操作自如。这就像我们在驾驶汽车之前，必须先弄清楚操作规程一样。但我们中间又有多少人能正视自己对伟大生命机制——大脑的无知呢？

6. 在这种机制的指导下，我们所创造的奇迹如雨后春笋般遍地开花。因此，对它的领悟成为一种必然，成为一种必需。

7. 有句话说得恰到好处：“你的信念如何，你的力量也必如何。” 我们在一个宏大的精神世界中存在、生活、运动。包罗了一切形形色色的这个世界具有无穷无尽的能量，能随时对我们的渴望做出回应。我们的存在法则决定了我们的信念和目的，这种信念应该是富于建设性、创造性的，它会产生一股无坚不摧的强大力量驱使我们去实现自己的目标。

8. 我们的大脑完成了思维的过程——个人与宇宙两者之间互动的结果。可以想象这其中的奇妙之处你在芬芳的花朵中沉醉于美妙的音乐，你的思绪超越时空的阻隔与那些古代的、近现代的天才自由地神交共鸣。你的大脑通过某个可以沟通的轮廓来让你获得所有美的感悟，这就是思维的一切。

9. 大脑能释放自然界中任何一种美德或是原则，相当于一个无价的宝库。它的胚胎结构能够在任何需要的时候发育成形，蓄势待发。如果你确认了这一点，那么你就已经接触到了自然界中最为奇妙的法则之一，就已经能够对那创造一切的伟大机制有所领悟了。

10. 倘若以电路来做比，神经系统就好比一个细胞蓄电池——产生能量，神经纤维就是传输电流的导线，在这里，我们的血液奔腾的冲动和渴望就是电流。

11. 作为感官渠道的脊髓，相当于一个巨能发电机，接收和传递大脑发布的所有信息。随着脉搏的跳动，流淌在血管里的血液，能不间断地更新、唤醒并激发我们的能量。我们细腻的肌肤在最外面，它完整地覆盖住了整个身体。这个完美的构架，就是机制运行的系统。

全力以赴，才有收获(2)

12. 可把它赞誉为“永生之神的殿”，而我们每一个人都在领悟这种伟大机制之后完全地掌管这殿堂。掌管得好与否，完全就取决于我们对机制认识和运用程度的深与浅。

13. 推动脑细胞能量增长的就是我们的每个想法。在开始的时候，脑细胞中的相应物质可能没有轻易接受这种想法。但当这一想法精确、集中到让这种物质屈服时，从而淋漓尽致地被表达出来，就会回馈给我们。

14. 身体的每一个细胞都受到心灵的这种能量的影响，能否直接摒弃所有负面的效果关键就在于我们的想法是否精确、集中。

15. 倘若人类用心领悟并能够掌握精神世界的法则，能够运用于商业行为之中，那么必将产生难以估量的巨大价值。同时，还能提高你对事物的洞察力，从而在更全面地理解问题的基础上，做出正确的、客观的判断。

16. 那些专注于内在世界的人，在使用这种全能力量上无疑会拥有战胜一切的优势，他们不会被轻易绊倒。这必将使他们的生命旅程美好、坚定而温暖。

17. 在精神文明的发展过程中，一个至关重要的环节就是集中意念、全神贯注。一旦你越是专注地对待一件事情，结果就越会超乎你的想象。所以，那些希望获得成功的人们的首要

功课，就是培养意念集中，这也是他们通往幸福之旅必备的条件和必由之路。

18. 我们知道，放大镜能够聚焦太阳的光线，但是如果把放大镜晃来晃去，光柱不断移动，这时的放大镜就不会产生任何能量，只有当它静止下来，才能把光线集中于一点，过一段时间就能看到奇妙的效果。因此，意念的集中就如同放大镜。

19. 与此甚为相近的就是思想的能量，如果你的思维游散、飘离，那么就导致思想的能量无法集中，自然也就难以成就任何事情。所以只要你全神贯注，对准一个目标笃定地坚持下去，那么只要有合适的时机，你就能够获得任何你想要的成就。

20. 也许你会轻蔑地说：“原来成就是如此简单的！只要集中精神就好了。”这无疑是忽略了锁定目标的重要性。随便将意念集中在一件事物上，你肯定难以办到，会不停地走神，不断回复到最初的目标上，每一次都等于前功尽弃，以致到最后毫无收获。原因是，你全部的注意力根本没有完全集中到这个随便的目标上。

21. 尽管我们通过集中意念、全神贯注，就能克服和解决前进路途中遇到的种种挫折和困难。但获取这种奇妙能力的实现途径只有一种——熟能生巧。所有事情都逃不过这唯一的途径，无论是难或易。

22. 经历过成功的人几乎都在尝试远离人群喧嚣，想过一种避世退隐的简单生活，其中原因就是为了在这种简单纯粹中用心思考和计划，使自己找回一个明净的、平和的心态。

23. 在这方面，已经有很多商业精英为我们做出榜样。就算我们不像他们那样有天赋，但是如果追随他们思考的方式，在某个方面我们也是一定会有所成就的。

24. 我们要为自己营造一个良好的心灵模式，因为机会只青睐有准备的人。在这种随时随地做好准备的心灵中，很有可能就会长出价值连城的金点子呢。

25. 与庞大的宇宙精神保持和谐，与万物保持一致，尽可能完全准确地掌握思维的基本法则和原理，这是我们的必修课。同时，这也将迅速地帮助我们有效地成就人生，改变世界。

26. 我们精神的进步和成长会影响着我们周边的环境和我们的际遇。要清楚，我们是在认识中成长，在行动中焕发激情，在际遇中洞察一切。只有心灵的不断跟随，人生的进步才会永无止境，才会越来越好。

27. 巨大的宇宙能量分化给我们每个渺小的个体，它赋予我们的能量是无限的。因此，我们可能取得的进步将不会停止，人生会不断地得到升华。

28. 思想是吸取精神能量的过程，这一点需要我们切记，任何时候都不能忘记。本书力求说明的方法就是让你不断地领悟和学会实践一些基本的原理，唯有你真正做到了这一点，才算得上是找到了开启宇宙真理宝库的钥匙，开启美好人生蕴藏着的无限宝库。

全力以赴，才有收获(3)

29. 肉体上的病痛和精神上的焦虑构成了我们人生中一切的苦难。究其根本，这些苦难都是由某些违反自然法则的行为所导致。其实，这种违背是由我们有限或是肤浅的认识所造成的。如果我们补充过去一些不完备的知识、全方位地获取新的信息和认知，那么这一切悲苦境遇就会随之消失殆尽。

开始心灵训练

培养这种能力的方法非常简单：取一张照片，坐到你之前的那个座位，以相同的姿势坐定。这时你认真观察手上的这张照片，从照片中人的眼神，到他的面部表情，到他的衣着打扮，包括他的发型设计等等，坚持 10 分钟以上。然后，拿走照片，闭上眼睛，尝试着在心里勾勒这张照片的所有细节，如果你能在心底清晰呈现出照片，那么你的尝试就告捷如果不能，就请你继续反复尝试，直到达到这种效果为止。

这个步骤只能算是松松土，真正播种的过程会在我们下一课讲述。

这个练习主要目的是教你学会控制情绪、态度和意识。

进行重点回顾

1. 电力能创造的效果有哪些？

电的效果随着电的运动形式的改变而改变，有力、热、光和声音等。

2. 产生这些效果的机制是什么？

是电力被使用的机制。

3. 人的精神和宇宙精神互动的结果是什么？

是我们人生各种各样的际遇。

4. 怎样改变这些际遇？

只有通过改变宇宙在形态上分化的机制。

5. 那这个机制是什么？

是人的大脑。

6. 大脑怎样改变际遇？

是通过“思维”的过程。思维作用于大脑，从而引导我们的行动。

7. 如何评价集中意念、全神贯注的能量？

这是每个成功的人所必备的品质，能帮助人类抵达任何一项伟大的成就。

8. 怎样能做到集中意念、全神贯注呢？

这需要切实地进行《世界上最神奇的 24 堂课》体系中的训练。

9. 这一点为什么如此重要？

因为这将使我们能够掌控自己的思想，而思想是因，境遇是果，如果我们能够控制成因，也就自然能够把握结果。

10. 客观世界的境况为什么会发生不断的变化？它的成效为什么会不断累积？

因为人们学习和运用了建设性思考的基本方法。

绘制你的精神图景(1)

主观事物是不可用肉眼看见的非实体，是属于精神层面的，但是它却极其重要。广袤博大的世界是由不计其数、各不相同的有形实体和主观事物构成，有形实体是指能够通过感官来认知的客体、物质等一切可见之物。

首先，人的身体是有形的实体，可以看得见，摸得着。而人的思想、意识和精神则是非实体。人则是有形实体和主观事物的结合体。人的有形实体拥有选择能力和意志力，可以称之为显意识，它可以在能够解决困难问题的种种方法中选出最佳

方案。而作为非实体的精神，由于不能意识到自身的存在，被称为潜意识。精神虽然依托人的形体而存在，无法进行选择，但却是人自身一切力量的源泉，它可以支配驾驭“无限”的资源来达到目的，像一个运筹帷幄的操纵者。

运用潜意识来开发无限的潜能，就仿佛用一把万能金钥匙打开未来之门，它将带给你不可胜数的挑战和惊喜。思想、精神等潜意识就是人类取之不尽、用之不竭的巨大宝藏，是伟大的造物者赋予我们珍贵无比的财富。

本课将直观明确地阐述这种神奇的力量，具体细致地讲解自觉地利用这种能量的方法。如果想准确地掌握这种神奇的力量精髓，你就要怀着一颗理解、认同的心，仔细地研读，认真地深入学习。

1. 先要胸有成竹，才能画出逼真传神的翠竹。当工程师计划挖一个深渠时，他首先要确定许许多多不同部分所需要的力。当建筑师计划建筑一幢宏伟建筑时，他必须预先在心中描画好每一个线条和细节。无论你要做什么，你都是要在详细计划的基础上才能真正做好。

2. 运用潜意识的第一步是要在心中设定一个清晰的目标，目标可大可小，但是一定是你十分愿意并确实能够为之付出努力的。也就是说你先要在心中画一幅栩栩如生的精神图景，一定要极其用心描绘，绝对不能漫不经心地信手涂鸦，因为你要对自己完全负责任。

3. 精神图景一定要绘制得非常具体、清晰透亮、轮廓鲜明，每一笔都要勾勒得很清晰美好，有一种呼之欲出的感觉。不要考虑成本，不要为画布够不够大、颜料是否充足的事忧心，不要让自己的思维被局限。你应该尽情地从无限中大量吸取能量，在想象中大胆地构建它。勇于放开思想的缰绳，让它自由奔放地驰骋，设想一个毫无限制的宏大图景。请记住，世界上没有任何人可以限制你，除了你自己。

4. 第一步是绘制宏伟蓝图，一个好的开始就意味着图景绘制得精美宏大。接着要将这幅动人的图景深深地植入心中，然后充满信心地按部就班、坚持不懈地努力去实现。你每付出一分艰辛，它就会多向你靠近一步。虽然很少有人愿意付出这样的努力，但工作是必不可少的劳动，而且是艰辛的精神劳动。一分汗水，一分收获，这是永恒的真理。可是仅仅知道这样一个事实对你的心灵毫无用处，你还必须将它转化为行动，付诸实践。

5. 在播种之前，你一定要明确你将来要收获什么。同样，在行动之前，你一定要明确地知道你的目标在哪里，知道你应该朝哪个方向前进。这样，你才会明白，未来已经为你准备了什么。千万不要在没考虑清楚的情况下就盲目行动，这样将使你越来越远离正确的轨道。假如你不知道该往哪里走，不知道朝哪个方向努力，那么就先停下来仔细思考。不要以为这是浪费时间，因为明确的目标和周详的计划才是事半功倍的前提保证。此时，你一定要让自己平心静气，慎重考虑，一步一步地展开逐渐清晰宏大的画卷。先是一个非常模糊的总体规划，但

是已经成形，轮廓已经出现，继而是细节的描绘。从而，你的能力就会循序渐进地获得增长，直到你能够详细地阐述你的宏伟蓝图。让它在现实生活中得以实现，这正是你最终的目的。

6. 思想指导行动，而行动又产生和创造方法。“视觉化”是一个很生动形象的说法，同样也是一个非常行之有效的方法。赋予抽象的事物以形象，在头脑中为它画像，仿佛它就在你眼前，能够看到它、触摸到它一样，这就是我们说的“视觉化”。当细节在你面前一一展开，所有细节清晰可见，环环相扣。运用这一方法，你就能够看到一个趋于完善极其迷人的画面。

绘制你的精神图景(2)

7. 人类的思维具有极强的可塑性，可以按照主观意愿将它塑形。如果你想建造一所梦想中的大房子，那么首先你要在头脑中给这所房子画像。不管是巍峨壮观的高楼大厦还是优雅静谧的田园庭院，其风格无论富丽堂皇还是平淡朴素，都由你自

己做主。你的思想就是一个可塑的模具，而你心目中的大房子最终就是从这个模具中诞生的。

8. 人类有史以来最伟大的发明家——尼古拉·泰斯拉，他的一生信奉这样一句箴言：“用这种方式，我得以迅速提高并完善每一种想法，而不需要碰任何物件。当我前行到这种地步——设计出我所能想到的所有改进方式，却看不出任何纰漏——的时候，我才让头脑中的产物具体成形。我设计制作的产品最终总是与我所设想的一模一样，二十年来无一例外。”他首先在想象中逐步建立起理念，使它成为一幅理想完美的精神图画，然后在脑海中重组、改进，而不是急于在形式上把它们具体化，然后再耗时费力地去修正。这正是尼古拉·泰斯拉所拥有的神奇的天赋，它创造了最令人叹为观止的传奇。在他实际创造之前，通常是先把这种发明在头脑中视觉化。

9. 有这样一条规律——形态能够表现思想，只要有意识地循着这一方向前进，你将发展出信念，而这种信念就是你获得成功的前奏。有了这种信念你将战无不胜、无坚不摧；有了它，你就会充满自信——带来毅力和勇气的自信，使你相信自己已经为成功做好了所有准备有了它，你将发展出集中意念的力量，它使你能够排除一切杂念，把思想集中在与目标相联系的一切事物上。倘若你知道如何成为一个非凡的思想者，那么你就拥有了金字塔尖上令人景仰和艳羡的地位倘若你是一个这样的人，那么你就成为了群体中颇具威信的意见领袖、知识分子。

10. 无论怎样精湛的工艺都不可能用再生绒纺织出上好的呢料。可以说材料的优劣决定事情的成败。要想构造出有价值的产物也必定需要合适的材料，材料的品质决定了成品的价值。所以，要想构建质量上乘的杰出作品，首先要做的事就是要确保材料的品质一流。

11. 与各种形态的生命一样，我们的精神要为自己的成长聚拢所需的物质，也遵循同样的法则。最完善地发展自身、聚拢最优秀的材料是获得所需材料的最可靠途径。其实这对于你来说并不难，因为你拥有为数超过五百万的精神建筑工——脑细胞，它们时刻待命，不惜一切地为你的宏伟事业冲锋陷阵。这些细胞不停地创造并重新塑造着你的身体，另外，它们还能够通过一种精神活动，把进一步完善所需要的物质精确无误地大量聚拢到你的身边。在这个意义上讲，你就是一个无比富有的老板，因为你的体内拥有数以亿万计的精神建筑工，每一位都有足够丰富高超的智慧去领悟并作用于所接收到的信息或建议，帮助你在关键时刻做出果断明智的抉择。

12. 尽管绝大多数人都喜欢创新，厌恶重复，然而重复是一件十分重要而又必要的事。只有不断地在头脑中重复展现和描绘精神图景，它才能够变得清晰无误、精彩动人。重复不是无用功，每一次重复的过程都会使图像比先前更加生动清晰，而图像清晰准确的程度与它在外在世界中的展示成正比。你的思考能力无限，这意味着你的实践能力无限，足以让你创造出一切你自己渴望拥有的美好外部环境。只有在心灵中牢牢地把握它、铭刻它，才能在外在世界中实现自己的愿望。

13. 很多人都忽视了自己非凡的内在力量，总消极错误地认为自己是无力的，总希望从“外在世界”中寻求力量和能力。但是，倘若在内心以外的地方寻找力量，那就太荒唐了。实际上，最强大的力量一直潜藏在人的内心之中。可令人遗憾的是，许多人丝毫没有意识到自己会拥有着这样巨大的力量，这种超自然的能力。一旦这种力量从他们的生命中涌现出来时，他们一定会被自己所惊吓，并会感慨道：“原来我就是最强大的力量！”

绘制你的精神图景(3)

14. 一块白布上有一个小黑点，如果你把自己的目光一直聚集在这个黑点上，那么这个黑点就会被无限放大，最终挡住你的视线，使你看不到整块白布，虽然白布才是主体。这样的做法带来的结果是你因为一个小黑点而失去了一整块有价值的白布。永远不要受外部环境的无端干扰和影响，让我们专注于设想的理想蓝图，让我们的内在世界美丽开阔而丰富多彩，那么外在世界自然会流畅自如地表达、彰显你在内心的状态。

15. 强烈迫切的愿望、自信和渴求必将带来成就的壮丽辉煌，因为内心的愿望就是感觉，自信的预期就是想法，而坚定的渴求便是意志。感觉为想法赋予活力，而意志使之坚定不移，直到“生长法则”使远景成为现实，这都是毫无疑问的。设想一幅精神图景，不断使它清晰、完美、明确，牢牢地把握它。方法和手段就会随之萌生或被创造出来，指引你在正确的时间，用正确的方式，去做正确的事情，那么就会得到你渴望的圆满结果。

16. 几乎每个人都渴望得到金钱、权力、健康和富足，但却很少有人弄清因果循环的道理。有善因才有善果，天下没有免费的午餐。有太多的人无比积极地去追逐健康、力量或其他外部条件，但几乎没有人如愿以偿，这是因为他们只在与“外部”打交道。相反地，只有那些不把目光专注于外部世界的人，只想一心一意寻求真理和智慧的人，上帝才会慷慨地把智慧赐予他们，因而力量的源泉就会为他们汨汨打开。认识到自己创造理想的神奇力量，而这些理想终将投射在客观世界的结果中。在他们的想法和目标中，智慧美妙惊人地绽放出来，进而创造出他们渴望的令他们惊喜的良好境遇，实现他们梦寐以求的绚烂多姿的理想。

17. 和一个刚刚开始换牙的孩子一样，我们总是充满好奇地用稚嫩的手去摇动松动的牙齿，总是情不自禁地用舌头去碰触刚长出的新牙。无疑，在这种情况下牙齿经常会长得畸形变样，而我们的精神亦是如此。我们急切地想做一些事情，我们需要得到外界的帮助，我们沉陷于深深的忧虑不安之中而无法自拔，我们表现出来的也是如坐针毡的忧虑、恐惧或是悲愁。而这正

是很多人在自己的精神世界中进行把自己带向软弱的、负面的意识活动。

18. 胸怀勇气和力量的人，必将在引力法则强大而正确的指导下获得自己的渴望而怀抱着匮乏、恐惧想法的人，引力法则必将确定无疑地牵制他们陷入到穷困潦倒的境地。因此，所有的关键都在于你，即你是怎么想的，又是怎么做的。

19. 思想是巨大能量的源泉，它产生的动力足以极大快速地推动财富的车轮，我们在生活中遭遇的或沉或浮、或顺或逆的所有经历，都取决于此。思想的力量是获取知识的最强有力的手段。没有什么超出人类理解力的，只要利用思想的力量。只要我们拥有一颗开放的心灵，应运而生、应时而动，那么我们就能做比以前更多更好的工作，新的渠道将不断出现，新的大门将为我们敞开。

20. 当蒸汽机、动力织布机以及其他每一次技术进步和改良措施被提出来的时候，都曾遭遇过强烈的反对，不过这并不影响它们走进我们的生活。不要永远只是被引导，要勇于担当引导者。自己是能够坚持自我，还是像大多数人一样随波逐流？自我与形体是否同在？这是一个你每天都要问自己的问题，并且要在内心深处寻找答案。

开始心灵训练

平心静气，在脑海中想象一下你最亲密的人。回想你最近一次见到他时交谈的情景——他的外貌特征、衣着打扮、言谈举止。本周的练习是把你的一位朋友在你的脑海中视觉化，直到你的头脑中清楚地出现他的形象，完全和你最近一次看到他时一样。看那屋子，家具，重复你们对话的场景，最后看他的脸庞，仔细清楚地观察。然后就某个共同感兴趣的话题和他展开交谈；想象他的表情变化、他的微笑。你做到了吗？好的，你没问题；然后激起他的兴趣，告诉他你的一次历险，看他的眼神中闪烁着的兴奋开心的光芒。你能做到这些吗？如果做到了的话，那么你的想象力很好，同时你也取得了了不起的进步。

进行重点回顾

1. 什么是视觉化？

就是精神图景形成的过程。

2. 视觉化产生的结果是什么？

在内心产生一幅理想的景象，并且能够指引你按部就班地行动，实现目标，成为自己希望成为的人。

3. 理想化是什么？

是最终会在客观物质世界中实现的计划视觉化或是设想的过程。

4. 为什么理想化（或视觉化）中的清晰度（或准确度）非常重要？

那是因为“视觉”创造出“感觉”，进而“感觉”来改变我们的境遇。首先是精神上的，继而是情绪上的，最后则是实现的无限可能性。

5. 如何实现这种清晰度呢？

重复，因为每一次重复会使得这幅图景比前一幅更清晰、更准确。

6. 如何获取建设精神图景的原材料？

这些是由数以亿万计的脑细胞们完成的。

7. 如何获取使理想在客观物质世界中实现的种种必要条件？

通过引力法则实现的。一切境遇或经历的发生都遵循引力法则。

8. 把这条法则付诸实践有几个步骤？

三个步骤，它们是真诚的渴望、自信的预期、执著的追求。

9. 什么是许多人失败的原因？

是他们把关注点放在了损失、疾患和灾难上，引力法则运行不怠；他们恐惧什么，什么就会降临在他们头上，所以他们失败了。

10. 怎样正确地取舍？

只要专注于你渴望生活中实现的理想。

思想是成功与财富的种子(1)

尽管生活看起来是千头万绪、丰富多彩、变幻无常的，但实际上它是有规律可循的，是处于一种相对稳定的状态的，而不是受制于各种飘忽不定、难以捉摸的偶然性。这种稳定的状态就是我们的机遇，因为只要遵从这个定律我们就可以准确无误地获得想要的预期结果。我们可以自由地选择自己思考的内容，然而想法的结果却总是服从一条铁的定律。正是因为有了这个规律，所以宇宙才是朗朗乾坤、井然有序，而非一片空虚混沌；正是因为这个规律，宇宙才变得和谐欢乐。

思想是行动的前提和动力，倘若思想是和谐的、具有建设性的，那么结果一定是美好的；倘若思想是破坏性的、嘈杂不堪的，那么结果一定是不幸的。思想是善与恶、幸与不幸的奥秘所在，这一切全都是由思想来主宰的。

用以说明我们对这一规律是遵从抑或违逆的——成功与失败，它们只不过是用来描述行为结果的词语而已。卡莱尔和爱默生就是证明这一点的典型例子。卡莱尔憎恨一切坏东西，他的一生可以说是一部永远嘈杂不宁的纪录。与卡莱尔形成鲜明对比的是爱默生，他的一生就是一首宁静而和谐的交响乐，他热爱一切好东西。两位人类历史上的智者，为了实现同一个理想却使用了截然相反的方法。卡莱尔接纳了破坏性的思想，因此给自己带来了无尽烦躁不宁。而爱默生则利用了建设性的思想，因此能够与自然和谐一致，奏出了和谐美妙的生命乐章。

种瓜得瓜，种豆得豆，持有破坏性的思想不放手，收获的必将是自作自受难以下咽的苦果。由此我们可以很清晰地看到，恨是极具破坏性的，憎恨任何事物都是愚笨的做法，即使是憎恨坏事。

1. 因为宇宙的创造原则——相类似的思想总是会更容易地结合在一起，思想得以成形。努力或聪明地寻找到一种方法，能够使建设性的思维习惯取代那些给我们带来不利效应的思维习惯，这一点就变得至关重要。一切有生命的物种都有生长的过程，并且总是自觉不自觉地朝着实现这个目标努力。

2. 每个人的思想都可以天马行空般自由地驰骋，但所有持久的想法都会个人的性格、健康和外在环境中产生相应的结果，这是万事万物必然遵循的一条永恒的定律。

3. 精神是抽象的、无法碰触的，所以精神很难掌控，但并非完全做不到。做个测试，从这一秒钟开始，看看自己的某种想法是否必要，形成一种分析任何想法的习惯——彻底剔除脑海中的那些破坏性的思想，然后用建设性的思想取而代之。

4. 乔治·马修·亚当斯留给我们这样一句话：“学会关上你的大门，不要让任何不能给你的现在和未来带来明显益处的东西进入你的心灵、你的工作、你的世界。”这其中的道理是真切实在的，因为所有的人都很有必要培养一种有助于建设性思维的心态。有些想法是有价值的，是与“无限”步调一致的，它能够生长、发芽，进而结出丰硕的果实，那么我们必须保留它、珍惜它、发展它。倘若你的想法是批评性质的或具有破坏性的，那么在任何条件下都只能招致混乱与不和谐，于人于己都毫无用处。因此，我们要毫不手软地剜去由这些想法所形成的一个个毒瘤。

5. 一切建设性的行为都有想象力作为先导，这是因为想象力是思想的建设性形态。想象力是光，这道光为我们照亮了一个崭新的思想世界。想象力是一种高度可塑性的能力，它把感知到的事物塑造成新的形态和理念。想象力是一个强有力的工

具，几乎所有的探险家、发明家都是借助了这一魔幻般的工具来开辟一条通往经验宝库的大道。

6. 如果导演找不到优秀的剧本，那么也就无法拍出精彩的片子，而这至关重要的剧本则是来自于奇特的想象力。如果把未来比作一件衣服，那么想象力则能够起到积聚原材料的作用，心灵的作用就是把材料编织成精美适体的衣裳，而我们的未来就是来自于这样的想象力。也就是说，理想的引发需要在培养想象力的帮助下进行。

思想是成功与财富的种子(2)

7. 事物是由伟大的思想创造的，物质世界中的事物就如制作陶器的软泥，由思想将它塑造成形，而这项工作的完成必定要借助想象力的巧妙运用。为了培养想象力，我们是有必要做一些练习的。

8. 我们身体的肌腱需要坚持不断地锻炼，才能变得更加结实健美。对精神来说，同样需要锻炼，需要营养，才能茁壮成长，持续进步。

9. 想象力和幻想之间有本质上的区别，切忌混淆想象力和幻想，或把它和白日梦等同起来。做白日梦是一种精神的挥霍浪费行为，它将导致精神上的疾患。

10. 建设性的想象力是最为艰辛的劳动，这是一种高强度的精神劳动，但它的回报也是最为丰厚甜美的。倘若企业家在他的创业中没有想象力，那么他就无法建造一个拥有上百个分公司、若干员工、上百万资产的大集团公司。因为上帝会把生命中一切最美好的事物都赐给那些有能力思考、想象，并为自己的梦想成真而拼搏奋斗的人们。

11. 只要有意识地运用思想的能量，并与精神步调一致，那么你就能够在成功的道路上大踏步前进。因为精神是唯一的创造原理，它无所不在、无所不知、无所不能。

12. 真正的力量来自内心。因此，我们必须有一颗乐于接纳的心灵，这种接纳性也是需要经过有针对性的训练。和锻炼身体一样，这种能力需要培养、发展、提高。之后的事就是要把自己放置在一个能够接收这种能量的位置上。

13. 在我们心中占主导地位的精神状态起着真正的作用。倘若一天大半的时间都沉浸在软弱、或是憎恨的负面想法中，那么你不可能凭借在教堂中的短暂沉思而削减，也不可能指望仅凭一瞬间的强大、积极、创造性的想法，就能带来长期美好、强大、和谐的身心状态。这是由于引力法则若是回馈于你，那么它必然准确无误地按照你的习惯、性格以及占主导地位的精神状态，并根据你在生活中的境遇、经历等方面来做出正确的决定——把什么回馈给你。

14. 每个人的内心都蕴涵着无穷的力量，它们在等待着你的努力挖掘、你的专门注目，进而拥有它们的所有权，并把它们融入到你的意识中，与你合二为一。

15. 健康长寿一直都是人们孜孜以求的，但是就目前来看进展甚微。这其中的关键在于无知，而无知就是一切错误产生的根源。但当人们敢于肯定自己同一切“生命”的协调统一时，就会发现自己变得耳聪目明、四肢灵活、活力四射，就会发现自己找到了一切能量的源泉，得到了长生不老的仙药。

16. 成长和进步的决定性因素就是知识的获得带来能力的增长，这是宇宙的灵魂。知识的获取和证实是能量的组成部分，而这能量就是精神能——潜在于一切事物核心的能量。

17. 推进人类意识进化的动力是我们的思想，而知识又是人类思想的结晶和升华。假如人类的思想停滞不前，理想也不

再提升，那么我们的能力就会开始瓦解并丧失殆尽，我们的面容也将随之而改变。

18. 成功的必要条件——坚定不移的理想。所以，你可以把精神与能量的华服编织到整个生活的锦缎上，与之融为一体。由此，你能够过上充满快乐的生活，免除一切苦难，可以产生积极向上的能力，将富足与和谐极力吸引到你的身边。如果你忠实于自己的理想，那么当环境适合于实现你的计划时，你将听到心底发出清晰的召唤。而这样做的结果将与你对理想的忠实程度严格地成正比关系。

19. 建设理想所用的材料是思想，而想象力就是理想的精神工作室。心灵是它们用来把握周边环境和人物的不竭动力，是筑造成功的阶梯，而想象力正是诞生一切伟大事物的母体。

20. 只有少数人知道自己所见的一切都只是结果，并知道形成这些结果的原因。而大多数人都只是看到表面现象，这就是为什么会有波动和不安。就如一座 21 层摩天大楼一般高大的巨轮，漂浮在太平洋上，用肉眼望去看不到任何生命的迹象，它的一切都是静默沉寂的。它有一大半身躯隐没在海平面以下，就像冰山一样。

思想是成功与财富的种子(3)

21. 这条船看起来是默默无语、逆来顺受，但却能发射数千磅的炮弹，重创几英里外的敌军。船上有一只整装待发的精英部队，船体的每一部分都由能干的、训练有素的军官驾驭着，他们通过驾驭这艘巨大的船体来证明自己的胜任度。它尽管看起来已经被万物遗忘，但任何东西都逃不出它的视野。尽管，这些是我们通过观察而产生的联想和推断。

22. 这条船是从何而来的呢？由上千家铸造机械厂的工人从矿山提取铁矿石，将它们运上货车或汽车，然后融化，锻造出了许多钢板。这些钢板就是造船的原料。

23. 那么这艘战舰是如何来到这里的呢？如果你是个细心的观察者，你会知道所有的这一切。

24. 建造这样一艘大船的的目的是什么呢？也许是来自国防部长的命令，但更有可能的是自战争开端以来战舰就被设想出来了。进一步的思索会让我们明白：如果没人发现如何使这个钢筋铁骨的庞然大物能够在水面上行驶而不至于沉下去的规律，这艘战舰就根本不会诞生。这是一切事件中最重要的事实。

25. 把思想回归到战舰无形无物、无法触摸的形态中，那时它仅仅存在于工程师的脑海中。也就是说，我们的思想轨迹起始于这艘战舰，终结于我们自己。我们常常忽视的就是自身的思想对这个问题或其他很多问题的责任。

26. 当我们能够看穿事物的表象时，那么一切都与先前截然不同了——那些我们曾经认为毫无用处的事情将成为生命中至关重要的存在，琐碎卑微的变得意义深远，了然无趣的变得趣味无穷。

开始心灵训练

本次开始培养自己的想象力、洞察力、感知力与敏锐度。为此，我们可以随便拿起一件物品，追本溯源看看它到底是什么，有怎样的构造。这个不能依靠多数人的肤浅观察得来，而必须透过事物的表面，用分析的态度细致观察。试试看，这个办法不错。

进行重点回顾

1. 怎样解释想象力？

是我们用以洞察思想和经历的新领域的照明灯，是所有发明家或探索者开路冲锋的强有力的武器。

2. 运用想象的结果是什么？

想象使你得以大展宏图、开拓未来。

3. 怎样播种想象？

通过训练。

4. 怎样区别想象力和白日梦？

想象力是建设性思维的一种，它必须伴随着建设性的行动，而白日梦是精神涣散的表现。

5. 由什么产生错误？

无知。

6. 知识是什么？

是人进行思考的能力。

7. 成功人士运用哪种能力取得成功？

是心智，心智是保证他们把握他人和外部环境以帮助他们完成蓝图的原动力。

8. 预定结果是什么？

是理想，心中坚定不移的理想是实现理想的必要条件。

9. 敏锐地分析观察会产生什么样的效果？

会产生想象力的开发、洞察力的深入、感知力的增强与睿智的增长。

10. 这些将带来的结果是什么？

是富裕与和谐。

首先要改变自己(1)

如果要改造环境，那么首先要改变的就是我们自己。但这并不意味着我们无能为力，只能听从社会 and 环境的摆布。世上的事固然不能尽如人意，人们在实现美好的愿望通常步步受阻，

然而，总会有这样或那样的办法克服阻力，让美梦成真。我们无法让社会来适应我们，只能改变自己以适应社会。

世上的人千差万别——这一切差别都是性格使然——有的懦弱胆怯、优柔寡断、害羞内向，而有的坚强勇敢、胸怀壮志、热情开朗；有的由于恐惧即将到来的危险而过度紧张、焦虑烦躁，而有的人天生喜欢挑战，在与困难作战的斗争中永远是胜利者。

不是所有的性格都是天生的，很多都是持续努力的结果。医治的良方非常简单，用勇气、自强、自信的念头，取代那些无助、畏怯、贫乏的想法。如同白昼驱散黑暗一样，肯定积极的想法必将摧毁消极的念头。如同植物的种子发芽长叶一般，我们内心深处的愿望、期盼完全可以找到表达的方式。因为两种相对相克的东西不能同时共存于同一点。

假设我们想要改变环境，如何改变它呢？答案很简单——最好的办法就是：改变我们自己。坚定不移的信念要靠不断地重复来巩固和增强，不断地重复，会使心中所渴望的远景成为我们自身的一部分。就这样，我们改变了自己，并且改造成了内心向往中的自己。

改变的想法要有行动的支持才可行，因为行动是思想盛开的鲜花，境遇就是行动的结果。只有把思想落到实践中，我们美好的远景才能得以实现。

1. 人类天生的使命——爱、健康与财富，这是人类个体最高层次的表达，最全面的完善。也可以说人从呱呱坠地到寿终正寝，一生孜孜不倦追求的就是这三件事。但健康才是最终的根本，才是快乐的本钱，假如肉体痛苦，还有什么快乐可言呢？

2. 当然财富是必不可少的，虽然这种说法显得有些市侩，一些人并不会爽快地承认。但与富足和阔绰相比，所有人都不能长期忍受贫乏和拮据，因为选择好的东西是人的本能。倘若你需要“财富”，那么请你必须认识到，你内在的“自我”与宇宙精神合二为一，而宇宙精神就是全部的财富，它无所不在。在这种认识的帮助之下，你将实现并运用引力法则，使你与那些能够使你走向成功的能量共振，并带给你与你宣称的目标绝对一致的能力与财富。

3. 很难给爱下一个准确的定义，因为它是一种神奇的东西。爱并不符合守恒定律，如果你需要爱，那么请你认识到这点——得到爱的唯一方式是施与爱，你施与的越多，得到的也越多。而你能够施与的唯一方式就是让你自己充满爱，直到成为爱的磁石。只有健康和财富而缺少爱，生活就不会完美，是无法弥补的遗憾。爱是全世界通用的语言，对于人类幸福来说是头等重要的大事，与健康 and 财富相比，爱似乎更为重要。

4. 很多人总是南辕北辙地在“外在世界”中追寻这三样事物，事实上，它们都隐藏于“内在世界”。找到它们的秘诀非常简单——找到一种合适的“机制”，与全能的宇宙力量相联

系、相融合。宇宙物质等同于“全部健康”、“全部财富”和“全部的爱”，而我们能够用来和这种无限相联系、相融合的机制就是我们的思维方式，这就是我们得到它们的秘诀。

5. 内心是属于精神的，是绝对完美的。思想是精神的活动，而精神是创造性的。把这一点谨记在心，现实的景况就会与你的思想保持一致。所以，“我完整、完美、强大、有力、热爱、和谐而幸福”的宣称就是对“我”的科学描述。

6. 什么是关乎人类生存和发展的大问题？正确的思维实际上就是神奇的金钥匙，就是“芝麻开门”的神奇咒语。正确的思维带领我们进入“至高者的圣殿”，会使我们体会爱、健康与财富的真谛。

7. 真理是每一次正确举动的先决条件，是所有事业和社会交往中的潜在法则。假如真理是世人梦寐以求的宝藏，那么正确、合理的思维就是引导我们找到宝藏的精确地图。有了正确的思维这盏亮闪不灭的指路明灯，我们就一定能够找到宝藏的所在。

首先要改变自己(2)

8. 能够自信并肯定地认识、运用真理就是与“无限”和“全能”的力量和谐相处，就可以获得真正的满足。所以，认识真理就是使自己与战无不胜的力量相连通，这是一切其他事情都无法与之相比的。真理是强而有力的，它可以从根本上清除各种各样的嘈杂与混乱，可以战胜一切的怀疑与谬误。所以在这个充斥着怀疑、冲突和危险的世界中，真理是唯一的一块坚实的地面。

9. 无论你是绝顶聪明，还是学富五车、明察秋毫，如果你的希望是建立在错误的前提之上的话，你也将会迷失在谬误的丛林里，对接下来的结果无法形成概念；反之，即便是最缺少智慧的人，也可以靠直觉对一件基于真理之上的行动的结果进行预测。可见，一个人的成功在很大程度上取决于其行为是否能和谐地与真理保持同步。

10. 宇宙精神的至关重要的原则——真理，是个专横的独裁者，它不容许任何人、任何事去挑战它的权威，也容不得丝毫的反叛。不管是故意还是无心，任何与真理相抵触的行为都会导致混乱不安。

11. 倘若把最伟大的精神真理与生命中的细微之处相联系，那么就已经找到了解决所有问题的秘密。倘若我们能做到这一点，那么我们体内的每一个细胞都将体现着我们所认识的真理。倘若你看到的是缺憾，那么它们彰显的也是缺憾；倘若你看到的是完善，那么它们彰显的也是完善。你心中有什么便会看见什么，内在的“自我”是具有精神属性的，而所有的精神都是合一的。大胆宣称“我完整、完美、强大、有力、热爱、和谐而幸福”，将给你带来和谐的境遇。因为这样的宣称是与真理严格一致的。在真理的光芒下，一切的谬误和混乱都将消失无影。

12. 人和事是可以相互影响渗透的——近朱者赤，近墨者黑。如果一个人与伟大的自然、高尚的理念、高尚的事业、高尚的人朝夕相处，那么他就会在潜移默化中受到鼓舞，思想也会随之变得深邃神明，人也变得睿智聪颖。

13. 视觉化是想象力的产物，因此也是主观世界，即“内在世界”的产物。视觉化有着旺盛的生命力，在人们的不断摸索实践中成长起来，它是经过千百年发展进化而趋于完美的机制。

14. 视觉化是借给我们的思想一双明亮锐利的眼睛，使我们能够直观地看到无法在物质世界中显形的无形精神，许多伟大思想的产生都要归功于视觉化。它是一种非常实用的机制。

15. 做一个视觉化训练：取来一粒种子——花也好，草也好，不管是什么种子。埋入土中、浇水、悉心照料它，把它放在能够让阳光直射到的地方，看它长出嫩芽。于是，一个新的、开始获取生存物质的生命诞生了。

16. 这粒种子的根，正在向泥土中延伸；它的芽，正在向上伸展；它发绿长叶，向上向前生长，它的枝丫是那样的完美匀称，它的叶子逐渐长成，它抽出小小的茎秆，一个个害羞的小花蕾正腼腆地对着你笑。利用视觉化的机制你能够看到那些组成生命的细胞，它们每一个都充满智慧，知道自己想要得到什么，并知道如何获取它们。

17. 你能够看到你想看到的任何东西，因为我们能视觉化。有意识地集中注意力，你喜爱的花儿出现在你眼前，你将闻到一股扑鼻的清香，这是你视觉化带来的芬芳。当你能够让你的视野变得清晰明朗，你就能够进入到一件事物的灵魂深处。

18. 但不论你的意念是集中在一朵鲜花上、一个棘手的商业方案上，还是在健康上、理想上或是人生的其他种种问题上，视觉化都可以令精神世界异常真实地展现在你的面前。那么，你唯一要做的就是——学会心神的集中。

19. 一切的成功，都是通过把意念恒久地集中于某个看得见的目标而实现的。

20. 弗里德里克·安德鲁斯曾是一个弱小、畸形、跛脚、只能用手和膝盖在地上爬行的孩子，后来经过努力奋斗他长成了一个强壮、挺拔、健康的人，这生动地证明了——信念的力量是出人意料和令人惊叹的。

首先要改变自己(3)

21. 弗里德里克·安德鲁斯的成长过程是一场持久的消耗战，也是一场信念与绝望的对抗赛，使他的母亲在希望与失望之间不断地来回穿梭，但是最终的胜利是属于有坚定信念的人。

“不，没有机会了，安德鲁斯太太。我也是这样失去我的小儿子的，我为他付出了全部可能的力量。我特别研究过这种疾病，我知道他确实没有好起来的希望了。”

“医生，如果他是您自己的孩子，您会怎样做？”

“我会一直战斗、战斗，只要孩子一息尚存，我就要战斗下去。”

22. 信念可以让所有的医生们都认为没有治愈希望的残疾儿童奇迹般地生存下来，那是因为它坚韧而有力。但是信念也需要得到鼓励和安慰，需要为它加油，这是因为几乎所有的人都忍受不住长期的失望、反复的失败。

23. 每日早上醒来所说的第一句话，每天夜里睡前所说的最后一句话都是“我完整、完美、强大、有力、热爱、和谐而幸福”。如果你秉持这个信念，并一遍遍地对自己说这句话，那么你就真的完整、完美、强大、有力、热爱、和谐而幸福了。

24. 生活是一面镜子——你笑它就笑，你哭它也哭。倘若我们奉行了爱与健康的信念，那么它也一定会照此回报我们但倘若我们呈现的是恐惧、忧愁、嫉妒、愤怒、憎恨等想法，那么我们也一定会在生活之中看到随之而来的惨重恶果。

25. 倘若你需要什么，那么你最好能够运用这句宣言，这实在是一句极其完美的话。如果你想要熊掌，就不要害怕在别人面前肯定地宣布它，彰显你的态度与信念，它将使你受益，你会发现你想要的东西已经在你的手中了。

26. 据科学家的研究推断，所有的人都只有 11 个月的年龄。因为人类的肉体每隔 11 个月都会重塑一次，11 个月是一个周

期。倘若我们年复一年地把缺陷植入我们的身体，这可就怪不得别人了，只能从我们自己身上找原因，只能使自己首先改变。

27. 倘若我们精神中的主要倾向是力量、勇气、宽厚和同情，那么环境也一定会照此折射出来。相反地，倘若我们的心灵倾向于软弱、嫉妒、破坏、毁灭，我们就会发现周边的环境自然摒弃了与我们思想不符的景况，成为我们心灵状态的映射。

28. 世世代代的人们在祈祷中获得力量的法则——因果法则，也可以称之为引力法则，对这个法则的认知和运用，将决定着一切的开端和结局。思想是因，则境遇是果。思想是创造性的，它将自动与客体相关联。这就是精神的优势所在，精神是无处不在的。唯一需要我们做的就是认识它，认识它的无所不能以及领受它的善意。

开始心灵训练

怎样摒弃一切消极的念头？又如何抱持令人振奋的好想法呢？下面就开始我们的训练。人是自身思想的总和，刚开始可能我们不能阻止坏念头的侵入，但我们可以不去理会它。拒绝它的唯一方式——忘却——这意味着，找一些东西替代它。那句准备好了的宣言，现在就可以派上用场了。你可以随时随地运用它——无论是办公室的电脑旁边，还是在家里的床上。

光明可以打败黑暗，温暖可以除去寒冷，善良可以战胜邪恶，一切美好的事物一定会让邪恶自惭形秽，退避三舍。当愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等思想病毒偷偷摸摸地潜进你的脑海时，请开始运用你的宣言吧。运用它，根据它的指示去做，把它带入你的灵魂深处，直至它沉浸到你的潜意识中，成为你的习惯、你的必需。

进行重点回顾

1. 幸福的必要条件有什么？

善行义举。

2. 什么可以产生正确举动？

正确的思考。

3. 什么是商业活动或社会交往的前提条件？

认识真理。

4. 真理能带给我们什么？

倘若行为基于正确的前提，那么我们能够很容易地预测出这种行为的结果。

5. 行为基于错误的前提会导致怎样的后果？

无法预知随后可能出现的可怕结果。

6. 简单阐述真理的定义是什么？

真理是宇宙至关重要的总则，因此无处不在。

7. 什么是解决各种问题的秘诀？

运用精神真理。

8. 精神方法的优势体现在哪里？

总是唾手可得。

9. 什么是运用真理的必要条件？

是渴望成为精神力量的慈善行动受益人。

失败定有原因, 成功必有方法(1)

当你如愿以偿地赢得了胜利时，你也要弄清楚自己为什么会胜利。这是因为没有人能随随便便成功，生活从来没有特别地偏爱谁。任何事情的发生都有一个明确的原因，看到别人成功的同时，也要想想他为之付出的汗水与艰辛。

有什么样的原因就会产生什么样的结果。原因和结果天生就是直系血亲，从不分离。不了解事件因果关系的人，经常被自己的感受和情绪牵着鼻子走，而做出错误的判断。一盆鲜花摆在面前，他们会认为花就是花，长得漂亮和埋在土里的根没有任何关系，似乎花朵不需要根为其提供必要的养料和水分。所以他们遇到问题之后从来不去分析原因，而是一味地怨天尤人。若是成功了，则只顾着庆幸而不总结经验；若是失败了，就埋怨别人抢走了他的好运气。倘若缺乏朋友，就会说没有人懂得欣赏他敏感的心灵。这种人从来都不去全面或客观地考虑问题。总之，他不懂得一切结果都是由某个特定的原因造成的，而是用许多借口和理由来安慰自己。他所能想到的只有消极地自卫，而不是积极地去分析、去改变。

在任何情况下，你都能通过把握事件的原因来控制局面。学会不偏不倚地思考问题，把“凡有果，必有因”的道理铭记于心，学会根据精确的事实制订计划。这样的话，倘若你经商赔本了，就不会埋怨运气不好，而是去找经营的漏洞，生意很快就会扭亏为赢。

知其然，更要知其所以然，轻松自愿地跟随真理的脚步。把每一个问题都分析透彻，并能充分恰当地做好自己应该做的事。如此，无论是友情、爱情，还是荣誉、赞许，都会投进你的怀抱，收获到的将是这个世界真情无私的回馈。

1. 宇宙的自然法则之一就是富裕充足。大自然是无比慷慨的，向世界上的每一个人都敞开了它宽广的胸怀。各种动物、植物和浩大的繁殖体系，创造与再生永恒地进行着。这一切都不容辩驳地证实了大自然为人类准备了丰富豪奢的供应，大自然的丰盈充裕在万物中充分体现了出来。

2. 在一切造物上，大自然都毫不吝惜，而且自始至终都是慷慨、大方的。但遗憾的是，相当一部分人还无法认识一切财富的普遍存在性，也不知道我们与渴望的事物相联系的活动原理就是我们的精神。

3. 与物质能量一起，精神能量同样属于所有的能量之中。也就是说，心理和心灵上的能量同样存在。

4. “正如大家所知道的，物质世界分为有机物和无机物。矿物世界是无机物的世界，它和动植物世界完全隔绝；往来的通道被打上了封印。这些障碍不可跨越。物质无法改变，环境无法改造，没有化学，也没有电，没有任何形式的能量，也没有任何种类的变革可以为矿物世界的一个小小原子打上生命的烙印。”亨利·德拉蒙德曾这样说。

5. 丁铎尔说：“我承认，没有一丝一缕的确凿证据，可以证明我们今天所能见到的生命是与更早的生命毫不相关的。”赫胥黎也赞成这一观点，他说过，生源论——生命只能来自生命的信条放诸四海而皆准。如果生命不曾降临，这些没有生机的原子没有被赋予生命的属性，矿物的世界就永远只能停留在无机的层面。由此我们就可以得出这样的结论，生命使这个世界生动起来，没有生命的地球只是一片死寂，所有的一切只有在和生命联系在一起时才有意义。

6. 一切有生命的物质都在不断为自己谋取充足的供应和合适的环境，以便尽可能完美地表达自己。大自然的一切，在生长法则中不断彰显自己。因为，凡是有生长的地方，就一定有生命；凡是有生命的地方，就一定有和谐。

7. 在无机物和有机物之间隔着一条无法跨越的鸿沟，此时两者是互不相干的个体，并且没有交集。而生命就像一道桥梁，它跨越了这条鸿沟，沟通了两个世界。生命开启了物质的宝库，使人类进入精神世界的领域。否则就没有有机体的改变，就没有精神能量，就没有任何种类的进步。

失败定有原因, 成功必有方法(2)

8. 自然世界与精神世界的联系是一样，生命和非生命之间的联系亦是如此。世界上的万事万物，方方面面，都是通过这种联系取得了骄人的成就。就像植物深入到矿物世界当中，用生命的神秘触摸这个世界，宇宙精神也是这样屈身来至人间，赋予人类新奇、美好、甚至是奇妙的力量。

9. 思想是一条沟通的纽带，它联系着无限与有限，联系着个体与宇宙。当一颗思想的种子渗透到宇宙精神不可见的诞育万物的财富宝库中，生根发芽，生长规律就开始生效。一切环境和境遇都是我们思想的客观形式，思想只有在精神的温床上才能茁壮地成长。

10. “你决意要做什么事，世界就必然会给你成就。”思想作用于无声之处，但它的成就却是非常显著的。其实一切可见的客观世界中的物体都是出自于不可见的能量的创造。思想是动态能量的重要活动形式，它能够与客体相联系，并使生命能量视觉化，一切事物都是通过这种规律得以显现的。

11. 无数个个体组成了宇宙，于是这些个体精神联结在一起便构成了宇宙精神——宇宙的灵魂。我们的生存环境被个体化的宇宙精神用完全相同的方式创造着。

12. 对潜在精神力量或心灵力量的认知，决定了最具有创造力的力量——宇宙精神。创造力能够使客观世界从无到有，从低级到高级。

13. 使一切发生的，则是那诞育万物的精神，一切力量来自精神。宇宙精神值得信赖，它在彰显自己的力量，寻找到实现一切需要的途径。而我们并没有做什么，只不过是遵从这个规律。

14. 创造完美无缺的理想就是作为个体的我们的唯一使命。

15. 像电一样，精神既实用又危险。倘若你可以合理地运用这种看不见的力量，那么它可以通过成千上万种方式为我们的幸福和舒适服务，为我们照亮整个世界。但倘若你不了解它，驾驭不了它，有意或无意地违反了电的规律，带来的后果很可能是毁灭。对于许多人来说，他们的苦难正是来自于此。

16. 与精神世界的法则保持和谐一致，这是我们要时刻谨记的。一定要了解这个法则是什么，否则就不能与这个法则保持一致，这是最大的、最重要的前提。

17. 倘若我们尽可能地让自己的思想与自然的创造性准则保持和谐，那么就会与“无限精神”步调一致，如此我们就走上了成功的快车道，事半功倍。然而，你很有可能有些想法与

“无限能量”并不和谐，那么你就会产生内耗，以致掉队，所以一定要及时清除这些不和谐因素，以保证我们的行进速度。

18. 如同和谐的乐曲能让人心情愉悦，而不和谐的音符则异常刺耳一样，和谐能提高效率，实现共同进步，而对抗则产生内耗，这是很浅显的道理。建设性的思想必定是创造性的，而创造性的思想必定是和谐的，那些破坏性的或竞争性的思想会被它们取而代之。

19. 一切软弱、匮乏、局限和种种不利的境遇都是软弱的后果，而软弱无非出自于力量的缺乏。同样，智慧、勇气，和一切和谐的景况都是力量的结果，而我们知道一切力量都是由内而生。与开发别的能力的方式一样，开发力量的方式也是要通过反复的强化训练。

20. 确定一个具体的目标意识，以及执行目标的意志力，并使它付诸实践。当这个法则畅通无阻地运行，你将发现你所寻求的东西会主动找上门来，一切会喜出望外、尽如人意。

开始心灵训练

找一面空白的墙壁，坐在它的前面。在意念中画一条大约 6 英寸的黑色的水平线，试着看清这条线，就像画在墙上一样。接着再用意念画出两条垂直的线，与前面的那条水平线的两端相连。然后再画一条水平线，把这两条垂直的线连接起来——形成一个正方形。试着看清楚这个正方形。看清以后，在正方形中画一个圆。在圆心画一个点，然后把圆心的点向你自己的方向拉近 10 英寸。现在，你在一个正方形的底面上做成了一个圆锥；你应该能记住这个圆锥是黑色的，再把它变成红色、白色、黄色。假如你能够做到的话，那么你已经取得了很了不起的进步。

实际上，这样做的目的是为了锻炼我们的注意力，坚持下去过不了多久，你就能够做到在心中所想的任何一件事情上全神贯注、集中心神了。可以想象，倘若一个目标已在思想中极其清楚地成形了，那么离实现它的日子就不远了。

进行重点回顾

1. 什么是财富？

力量的产物。

2. 财产的价值有哪些？

只有当财产能赋予力量的时候，才有价值。

3. 知道“因与果”的道理有何益处？

知道“因与果”的道理，就可以使人能够大胆、无惧地制订并执行计划。

4. 生命是怎样在无机世界中诞生的？

别无他途，只有借助某种生命形态的介入。

5. 是什么联系有限和无限的？

思想。

6. 为什么是思想联系着有限和无限的呢？

宇宙是通过个体的人来体现的。

7. 建立因果关系的基础是什么？

建立在正负两极关系的基础上，这就好比是一段闭合的电路，宇宙是生命蓄电池的正极，个人是负极，思想形成回路。

8. 在生活中，为什么许多人无法保证境遇的和谐？

他们不懂得这一法则，在他们的生命中没有正负两极，电路是闭合的。

9. 怎样做到和谐？

要充分认知引力法则，在某一特定的目标中有意识地将它付诸实践。

10. 结果会如何？

思想将与其目标物建立关联，并让目标物得以彰显，因为思想是人精神的产物，而精神是整个宇宙的创造原理。

自然界最伟大的法则(1)

事实上，由一长串的因果关系链组成了人们似乎漫长的一生。无论是哪一个“果”，都会有相应的“因”。而原本的“果”也可能反过来又成了“因”，从而导致其他的“果”，同时这些“果”又可能成了其他的“因”。

所谓原因，就是指产生某一现象并先于某一现象的现象；所谓结果，就是指原因发生作用的后果。原因与结果具有时间上的先后关系，但并不是所有那些具有时间先后关系的现象都是因果关系，因为除了时间的先后关系之外，因果关系还必须具备一个条件——结果是由于原因的作用所引起的。在自然界和社会中，各种现象之间都是普遍联系的，作为普遍联系表现

形式之一的因果联系又是普遍的联系、必然的联系，所有的现象都是由一定的原因引发的，当原因和一切必要条件都具备时，结果就随之必然地产生了。

因果关系是环环相扣的，无论中间的哪一个环节出现了问题，整个链条都会断掉，因而无法运行。只有掌握了因果关系并能够正确地运用它，你才会受益无穷；反之，受害无穷。

因果关系链脱节的人常常会发出这样的抱怨，“我现在的的生活真是惨透了，这根本不是我自己想要的结果，我未曾想要看到这样的结果。”这正是因为他们没有认识到自己心中的想法不仅不会带来益处，甚至还会影响到自己的境遇。而这一切反过来又会成为他们对现状产生抱怨的理由。

1. 归纳法是通过事实的比较得出结论，它是一种客观思维的过程，是人类最伟大的发明之一。正是运用这种研究方法，把很多独立的例证进行相互的比较，然后从中找出引发它们的共同原因，人类才得以发现了大自然中的许多规律，也正是这些发现，造就了人类历史上划时代的进步。

2. 比较异同和找共同点，是归纳推理法的两个要点。只要掌握了这两点，那么你就可以熟练地运用这种方法了。

3. 在归纳推理法中，用规律、理性和确定性替代并消除了人类生活中变幻莫测的成分，它帮助我们避开愚昧迷信布下的圈套，走进智慧的领地，成为智慧超卓的人。

4. 归纳推理法就是我们尽忠职守的门卫，绝对不会允许虚假、混乱的表象进入我们的思想，混淆我们的视听。

5. 归纳推理法有助于我们集中并增强我们的能力，获得那些尚待撷取的成果；它有助于我们通过运用精神最纯粹的形式，找到解决个人的和宇宙的一切问题的答案。在它的帮助下，我们人类就可以大踏步地前进了。

6. 在任何一个文明国家中，人们都是通过某些过程来获取一些结果，但由于他们只知其然而不知其所以然，所以常常为这些结果附加一些神话色彩。探求使结果能够得到实现的规律，这就是我们找出原因的目的。

7. 那些有着上帝特别赐予的好运气的人，在其他人需要艰苦跋涉也不能达到的目标的时候，却可以毫不费力地达到了。他们从来无需进行良心的交战，因为他们总是走在正道上，行为举止总是恰当得体，无论学习什么都是轻而易举；他们无论开始做什么，总能窥其堂奥，轻松完成；他们和自身保持着永恒的和谐，从不需要追悔自己的作为，也不需要经受困难或辛劳的考验。事实上，这只不过是因为他们掌握了归纳推理这种方法的精髓，而并不是什么所谓的命运。

8. 人的心智只有在合适的条件下才能拥有这种神奇的力量，它可以被利用并引导来帮助解决人类的一切问题。认识这种力量，明白这样的事实，有着极其重要的意义。归纳法所向无敌，但它从不轻易降临。

9. 按照我们所熟悉的，我们的生存环境在有条不紊地运行着：太阳东升西落，地球在绕着太阳公转的同时进行着自转，春天花开，夏天结果，秋天落叶，冬天飘雪。浩瀚宇宙的每一个角落，都洋溢着生命的力量，万物在不断地运动但却秩序井然，真是叫人叹服。

10. 酸碱中和，同性相斥，异性相吸，供需互补等等，这些都是大自然的法则。人类世界与此类似，也可以借鉴。就像力与力之间的关系一样，人与人之间总是相互保持着一定的距离，因而具备不同才能的人才能够相互吸引，共同合作。

自然界最伟大的法则(2)

11. 人们能够在矿石中找到金子，在茫茫大海中找到珍珠，就是因为这些都是他们需要的。需求、向往与渴望引导着人们的视线，人的眼睛搜寻并满意地接收的都是他想要得到的东西。

12. 部分和整体需要互相匹配，是相互联系的，并具有统一性，整体的属性在部分中也有所体现。这就好比考古学家能够根据一块碎陶片还原出整个容器的模样。我们能够认识到这些，实在是莫大的幸运。因为世界是广大的，而我们的视野却是很有局限的，我们只能管中窥豹般地通过了解个体，进而了解整个社会。

13. 所有的事物都是有规律可循的。当天王星的运动轨道出现偏离，打乱了太阳系的秩序，而海王星就在预定的时间和地点出现了，冥冥中似乎有神的安排，其实这个神就是规律。

14. 哪里有“存在”的想法，哪里就有“存在”的事实。人类学习和思考是出于理性，这与动物趋利避害是出于本能的道理相同。

15. “给我一个支点和一根足够长的杠杆，我可以撬起地球。”阿基米德如是说。在风云变幻的今日，我们可以借助飞速发展的科学来握住那根撬动地球的杠杆；我们的意识同外在世界有着如此紧密、多变、深切的联系；我们的目的、愿望也

和整个宏大的宇宙结构相吻合。我们是宇宙中的个体，同时我们同宇宙又是统一的，是一体的。

16. 个人利益被国家的武器所保护。我们所有的人都是大自然共和国的公民，我们个人的利益的总和就是这个国度的整体利益。个人需求的供给，在某种程度上取决于这些需求是否能够被普遍地、有规则地感觉到。这里我们要强调的是和谐与统一，个体与整体对抗的后果只有灭亡。大自然就可将人与外部世界之间相互作用所需的劳动力合理分配，以最好地实现创造者的意图。

17. 柏拉图通过归纳法想象出 100 幅类似的画面，在他的脑海中出现这样的一片乐土一切人工的、机械的劳动和重复性劳动都指派给大自然的力量去完成。由此看来，每个人心中都有渴望，每个人脑海中都有一幅美丽绝伦的画卷。

18. 无论理想看起来是多么的遥远，但它一直用种种恩惠环绕着人们。而这些恩惠同时也是对过往忠诚的酬报，对未来勤恳耕耘的激励。我们的愿望只需要我们意念灵动，加以精神的运作就可以完成。你越渴望，它实现得就越快，一切供应都由需求创造出来。

19. 古时，人们总是羡慕鸟儿的翅膀，总是想象自己也能飞翔在蓝天上，这在当时无异于痴人说梦。然而，在几千年后的今天，这一理想实现了。万万不可把远大的理想贬低成异想

天开，因为理想一定会成为现实。只有相信这些东西已经实现，才能实现你所寻求的东西。

20. 当你的心中产生某个理想时，伴随着它产生的是你为之努力、付出艰辛的决心和态度。因此，理想代表着一种决心，一种态度。

21. 理想并不是虚幻的，而是实实在在的，通过努力就可以达到的。把一颗种子种在土壤中，只要不破坏它，它就会发芽长大，结出果实。把我们渴想的某一件特定的事物，作为一个已经存在的事实，让它在宇宙主观精神上留下印记。我们首先要相信，我们的渴望已经实现，接下来的就必然是看到它的实现。于是，我们就可以在绝对的层面上进行思维，排除很多相对的条件或限制，尽最大的可能去实现我们的理想。

22. 真理的意义都不会变，本质都是相同的，无论是书面的，还是口头的；无论是出自美国人之口，还是出自日本人之口。只要对这些论述加以分析，就会发现其中都包含着相同的真理。而这种种之中，唯一的差异就是表达方式的不同而已。

23. 不存在任何一个能够表述真理的每一个层面的人类公式。真理是用一种新的、与以往不同的方式在告诉各个时代的每一个人。在真理和人类的需求之间正在建立新的关系，而这种关系渐渐被理解并获得普遍的认知与接受。

自然界最伟大的法则(3)

24. 在当今这样一个快节奏的社会中，新旧更替快速进行着，我们正处在一个新旧交替的十字路口。新型社会的道路已经铺好，所有的一切都在为新的秩序扫清道路。比迄今为止的所有事情都更加神奇的，就是社会的新陈代谢。

25. 每一种新的信仰的诞生，都呼唤着新的表达形式，这种信仰正是通过对能量表象的深层领会，让它在各个层面的精神活动中体现出来。因此，新的社会运动的巨大能量摧毁了传统中陈旧腐朽的一面，将精华部分保存了下来。

26. 宇宙精神虽大却无形，但在任何事物中都能够找到它的影子。它在矿物质中休眠、在植物中吐纳、在动物体内运行，而且能够达到人类心灵巅峰。它将天下万物联系起来，帮助我们跨越理论和实践的鸿沟，飞渡行动与目标的天堑，巩固了我们的统治能力，使我们成为自己的主人。

27. 思想的力量是如此的强大，以至于它不甘于被埋没或漠视，而且要在我们的生活中唱主角。思想的力量的重要性在各个研究领域中也正在突显出来，为此我们受益匪浅。

28. 思想的创造力是由创造性的理念构成的。这些理念通过发明、观察、应用、鉴别、发现、分析、控制、管理、综合等手段，运用物质和力量，使自身客观化。思想是处于激活状态的，它不断地改变，不停地创造，它是富有智慧的创造力。

29. 思想的力量，随着靠近思想的核心而更加的强烈。思想本身也是在真理的各项严格的检验下，不断地完善和升华的。过去、现在和未来都将融为庄严和谐的整体进入永恒之光的所在，而这就是所谓的智慧。

30. 智慧是阐明的理性，它引导人走向谦卑，因为谦卑是智慧之大成。智慧能够领悟、改造、治理，按照自己的终极目的应用一切，主宰一切，因为智慧天生就有领导才能。智慧是思想的最高形式，智慧诞生于理性的破晓，在这个自我沉思的过程中，诞生的将是智慧创造性的启示，这种启示高于一切元素、力量或是自然法则。

31. 我们会为生活中的许多事而惊奇，为许多无坚不摧的力量而惊叹。许多人取得了看似不可能的成功，也有许多人实现了自己一生渴求的梦想，还有许多人改变了一切，包括他自身。但是这一切并不神奇，只不过是世界的自然法则而已。假

如我们也能合理地运用它，那么我们也会成为令人惊奇的对象，成为改变我们自己和主宰自己命运的人。

开始心灵训练

“凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信得着的，就一定会得到。”我们所一再强调的就是信念，坚定的信念。唯一限制我们的是我们自己思考的能力，适应一切场合、一切情况的能力，要记住信心不是缥缈的影踪，而是确实的存在。“想到就能做到”——这是我们的口号，也是我们的信念。

进行重点回顾

1. 归纳推理怎样解释？

它是一种客观思维的过程。把很多独立的例证进行相互的比较，然后找出引发它们的共同原因。

2. 归纳导致了哪些结果？

发现了人类进步史上划时代的统治法则。

3. 是什么主导并决定人的行为举动？

是需求、期望和渴求这些在最大程度上促使、引导并决定着人的行为。

4. 什么是解决一切个人问题的基本的公式？

相信我们所渴求的已经实现，接下来的就是看到它的实现。

5. 有哪几位伟大的传道者支持过信念的观点？

耶稣、柏拉图、斯韦登伯格。

6. 信念可以产生什么？

我们的想法就像在土地上播种，如果让种子安静地生长，它一定会生根发芽、开花结果。

7. 什么是信念？

“信念是所望之事的实底，是未见之事的确据。”

8. 什么是引力法则？

就是让信念成为确定的法则。

9. 你怎么看待这项法则的重要性？

引力法则消除了人类生命中变幻莫测、反复无常的成分，以规律、理性和确定性取而代之。

聚集你的精神能量(1)

就知识本身来讲，它是无生命的。若不被应用的话，知识是没有价值的。如果没有人的参与，知识就像荒废的土地一样，不起任何作用，产生不了任何价值。只有人类将其付诸应用，知识才能具有生命的力量，焕发出青春。所谓应用就是用充满生机的目标去浇灌思想之树，使之茁壮茂盛。因此，知识不过是个工具，而有思想的人才是真正的主体。

有多少人在终日奔波中，匆匆地、忙碌地度过他们的一生。如此的身心疲惫，却做不出任何的成就。为什么会这样呢？那是因为他们的努力漫无目的、毫无方向，他们只是在浪费生命，浪费想法和精力，所做的都是些无用功。他们倘若能够朝着远景中的某些特定的目标努力的话，那么结果就会截然不同，也能够创造出奇迹。而这便是专注的力量。

专注是指心无旁骛地做某件事情，是一种至高的境界。倘若要想做到这一点，那么你必须在某一特定的目标上聚集你的精神能量，排除一切杂念的干扰。这就好比摄像机的反光镜一样，倘若没有对准焦距，物体产生的影像就会模糊不清。只有

调整好焦距时，图像才会变得清晰明朗，这就体现了集中所具有的力量。倘若你不能把精力集中在你所期待的目标上，那么你就只能得到一个模糊不清的理想轮廓，而最后的收获是与你的精神图景相一致的。

只要把注意力全部投入在你的目标上面，只要专注于思考，那么你头脑中便会出现其他与它们相和谐的想法，于是你便很快就能体会到你所关注的这种思想的深刻意义。专注，能使你提高效率，能使你明确目标，更能使你成就非凡事业。

1. 同宇宙一样，人的思考力也是无限的，因而创造力亦是无限的。要想完美地实现生活中的任何一个目标，那么就要科学地把握思想的创造性力量。

2. 具有强大思想能量的消极情绪，如恐惧、焦虑、气馁之类，它们会袭击我们，常常使我们进一步而退两步，与渴望的东西越来越远。可见，消极负面的思想最终会表现在物质财富的损失上。那么，不断前进就是唯一避免后退的方法。

3. 人类所共有的思考力，是我们头脑的本能。思想是为其客体而生的，最终将缩短我们与客体之间的距离。

4. 所谓理想，就是因为它具有稳定性和确定性。它不是每天都可以换的衣服，因为频繁的更改只会将你的力量耗散，使你的一切变得混乱不堪、毫无意义可言，最后导致你的失败。

这就好比雕塑家在获得一块上好的大理石之后，本想用它来雕塑一座宙斯的神像，然而还没雕出轮廓，他便改变主意，又想雕塑一个美女，没凿几下他又想不如换成植物。如此这样不停地更改，结果只是什么也没有雕成，却浪费掉了上好的原料。

5. 也许有人会认为，金钱和财产是世界上最可靠的东西，它们意味着稳定、衣食无忧的生活。但是，金山能够在瞬间崩塌，财富亦会在一夜之间化为乌有。而对思想创造力的实际运用，才是世界上唯一可以依靠的，尽管思想看不见、摸不着，但是事实证明，它确实是最可靠的。

6. 我们只能通过调整自己的思考力，去适应无所不在的宇宙思想，因为我们无法改变“无限”的存在。调整自己，使之与神圣的永恒原则相协调是我们所能拥有的、唯一真实的力量。这种能力的强弱，将决定着未来取得的成就的大小。

7. 只有明白了这一点，你才能真正地掌握实际应用的方法。进而，你才会清楚地认识到你确实是可以改变自己的。

8. 思想的力量绝不是一时的冲动、固执或莽撞，这些实际上只是鱼目混珠的赝品，或许它们也能产生一点成功的假象，让人迷醉一时，但它们所带来的后果绝非有益的，它们可能会让人迷失目标，毫无作为。

9. 与焦虑、恐惧等等一切负面的想法相比，我们不如以积极向上的信念取代。那些抱持消极、悲观想法的人，最终只能收获自己种下的恶果；而乐观的人却沉浸在他们收获的成功与欢乐中。

聚集你的精神能量(2)

10. 有些迷信于鬼神的人，整日沉醉在深深毒害精神世界的潮流中。他们没有意识到，这种力量只能让他们变得消极、被动，只能让他们沉迷于这种思想形式中，甚至使他们精神耗尽，元气大伤。或许，他们至死也不会明白，消耗了他们生命的正是他们的信仰。

11. 还有一些是确实努力进取的人，虽然看到了一种力量之源，但是却没能坚持到最后。一旦意念消退，形式也随之而凋零，充斥其中的能量，在转瞬间就无影无踪。总而言之，他们最终失败就是因为他们没有坚持下去。

12. 请记住，意念是具有极强的感召力的，如果意图明确，那么这种意念就会传递出去，影响并带动周围的人，形成一个强有力的团体。此时，你奔向目标的脚步就会变得轻快起来，因为你再也不是一个人在孤军奋战了。

13. 想要控制他人的意志的人，都是愚蠢的人。因为如果你想要向人们宣传虚假，那么首先要让自己信以为真。这就跟催眠术一样，对受催眠者和施术者有同样的作用。所有这些曲解，都会给人暂时性的满足，甚至有一定的迷惑力。在这个过程中，施术者也将会逐渐地丧失自己的力量，掉进自己挖的陷阱里面。

14. 精神力量不是过眼烟云、稍纵即逝的，它是永恒的。它是一种创造性的力量，是实际存在的，并潜藏着无限的魅力。我们可以借助这种力量，为自己创造新的环境和际遇。它不仅能起到补救的功效，弥补以往错误思想的结果，也能起到预防的作用，使我们免于种种形态、种种样式的危险。随着对精神力量的使用，我们会不断加深对它的领悟。

15. 精神与物质是相互依存的，紧密相连的；相同地，思想与其客体也是紧密相连的。精神世界中的一切，都会在物质世界中一一对应地实现。精神是真实的，每一种思想在物质世界里都是有落脚点的，这是因为思想与生俱来地就有“真”的萌芽。

16. 世间一切都离不开爱的法则。在万物之中，在一切哲学体系、一切宗教、一切科学中，爱都是与生俱来的，爱是一个永恒的基本法则。它是一种赋予思想以活力的情感。情感即为渴望，而渴望就是爱。只有思想在爱中孕育而生时，生长规律才能把“善”注入到外部显现中，因为只有“善”才能赋予永恒的力量，才会所向披靡、战无不胜。爱创造了整个世界、整个宇宙，以及想象力能够赋予形态和观念的万事万物，它是一切现象背后的创造性力量。

17. 爱的法则是十分有力的。它能够吸引一切，小到一个原子、分子，大到整个世界乃至整个宇宙。

18. 宇宙精神不仅是智慧，也是物质。这种物质通过奇异的引力法则的运行，赋予思想以动态力量，使之与其客体相关联，使世代代的人类相信，这世间一定有什么人格化的存在，回应人们的祈求和心愿。它通过对大小事件的操控，以回应人们的种种要求。

19. 在爱中孕育而生的思想可以强化爱。倘若思想与爱能够强强联手，那么它们就能所向无敌，成为一种不可抗拒的力量，这种力量就是引力法则。我们应该知道，自己对这个法则的了解还有欠缺，就像在面对数学难题时，我们并不能总是很迅速、很容易地得出正确答案，但是我们不应该放弃，我们要继续努力。

20. 世界上的所有事物都是形神兼备的，而且一般都是先有的“神”而后有的“形”。事物首先在精神世界或心灵世界中创造出来，然后才在外在的行为或事件中表现出来，完整的事物都是形神兼备的。

21. 通常情况下，我们很难接受或认可一种全新理念，这是为什么呢？因为一切的怀疑、抵触，在我们的大脑中没有脑细胞和这种全新的理念发生共振，所以人的思想就不能接受这种理念。这也就是说我们的大脑中没有细胞能接收这种信号。

22. 倘若你还没有真正了解引力法则的全能力量，不晓得它运行的科学方法，如果你还不知道无限可能性的大门是敞开着，那么请你从现在开始吧，创造出需要的脑细胞，去体会这种无限的力量。只要与自然法则协调一致，这种力量就会属于你。专注心神或集中意念是把引力法则落实在行动上的必要条件。

聚集你的精神能量(3)

23. 我们的注意力是由意图来控制的。对思想力量的控制过程，创造了将要发生在我们未来生活中的事件。集中意念可以使人将深邃的思想、睿智的谈吐和一切至高的潜力都充分地发挥出来，那么你还在等什么呢！

24. 只要能够和潜意识中无所不能的力量建立密切的联系，那么它会带给你无穷的动力，你就将会拥有强大的力量。

25. 寂静指的不是外部环境，而是人的内心。渴望智慧、力量或者任何取得不朽成就的人，都会在内在世界中找到这些。内在世界会不断为你揭示各样的奥秘。那些粗心大意的人可能会认为，“寂静”非常简单而且容易实现，所以要记住，只有在绝对寂静的状态下，你才能够触摸到神本身，才能领悟到永恒不变的法则并且受益。

开始心灵训练

跟前面一样，还是走进那间屋子，坐在椅子上，保持和先前同样的姿势。切记要放松，让心灵和肉体都保持自然的状态，不要在压力下进行任何的精神劳作，让你的神经和肌肉都保持放松，让自己感觉舒适。现在，要意识到自己与全能的力量是和谐一致的，认识到宇宙能力将满足你所有的要求；认识到你与任何人已有的或将有的潜力完全不相上下；因为任何个体都不过是宇宙整体的彰显或表达，全都是整体的组成部分，在种类和性质上并无不同，差异仅仅在于程度不同而已，你就会发现，经过一年的集中和坚持不懈地练习，那扇通往完美的大门已经为你打开了。

进行重点回顾

1. 怎样完美地实现生活的目标？

准确地理解思想的精神实质。

2. 绝对必要的三个要求是哪些？

首先，要了解你的力量；第二，要有挑战的勇气；第三，要有去做的信心。

3. 如何获取实际而有效的知识？

通过理解自然法则。

4. 理解这些自然法则会给你什么样的回报？

理解了这些自然法则，你就能自觉地意识到自身的能力，以便适时调整我们自身。

5. 应该怎样看待我们取得的收获或是成功的程度？

看看我们自己是不是已经认识到这个道理：我们不能改变“无限”，只能与它合作。

6. 赋予思想以动态力量的法则是什么？

是引力法则，它建立在爱的法则之上。在爱中孕育而生的思想是战无不胜的。

7. 为什么这一法则颠扑不破？

因为它是自然规律。一切的自然规律都是颠扑不破、不可改变的。

8. 为什么我们会在生活中遇见一些棘手的问题？

就如同我们做数学题时会遇到困难一样，可能是因为做题的人没有经验或是没有学过此类知识。

9. 为什么我们的心智很难领会一种全新的观点？

因为在我们的头脑中没有共振的脑细胞，去接受相应的信息。

10. 怎样获取智慧？

集中精神；它将为你开启智慧之门，智慧来源于内在。

=====

硅谷禁书 II：成功秘钥

第 1 节：推荐序(1)

第 2 节：推荐序(2)

第 3 节：推荐序(3)

第 4 节：推荐序(4)

第 5 节：第二十五课 主宰世界的周期法则(1)

第 6 节：第二十五课 主宰世界的周期法则(2)

第 7 节：第二十五课 主宰世界的周期法则(3)

第 8 节：第二十五课 主宰世界的周期法则(4)

第 9 节：第二十六课 生命能量法则(1)

第 10 节：第二十六课 生命能量法则(2)

第 11 节：第二十六课 生命能量法则(3)

第 12 节：第二十六课 生命能量法则(4)

第 13 节：第二十六课 生命能量法则(5)

第 14 节：第二十七课 消除心灵的畏惧(1)

第 15 节：第二十七课 消除心灵的畏惧(2)

- 第 16 节：第二十七课 消除心灵的畏惧(3)
- 第 17 节：第二十八课 上苍的恩赐(1)
- 第 18 节：第二十八课 上苍的恩赐(2)
- 第 19 节：第二十八课 上苍的恩赐(3)
- 第 20 节：第二十八课 上苍的恩赐(4)
- 第 21 节：第三十课 精神力量(1)
- 第 22 节：第三十课 精神力量(2)
- 第 23 节：第三十课 精神力量(3)
- 第 24 节：第三十课 精神力量(4)
- 第 25 节：第三十一课 个性是生命的奥秘所在(1)
- 第 26 节：第三十一课 个性是生命的奥秘所在(2)
- 第 27 节：第三十二课 精神世界的自然法则（一）(1)
- 第 28 节：第三十二课 精神世界的自然法则（一）(2)
- 第 29 节：第三十二课 精神世界的自然法则（一）(3)
- 第 30 节：第三十二课 精神世界的自然法则（一）(4)
- 第 31 节：第三十三课 精神世界的自然法则（二）(1)
- 第 32 节：第三十三课 精神世界的自然法则（二）(2)
- 第 33 节：第三十三课 精神世界的自然法则（二）(3)
- 第 34 节：第三十三课 精神世界的自然法则（二）(4)
- 第 35 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）(1)
- 第 36 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）(2)

第 37 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（3）

第 38 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（4）

第 39 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（5）

第 40 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（6）

第 41 节：第三十五课 精神世界的自然法则（四）（1）

第 42 节：第三十五课 精神世界的自然法则（四）（2）

第 43 节：第三十五课 精神世界的自然法则（四）（3）

硅谷禁书 II 成功秘钥 2

第 1 节：推荐序(1)

推荐序

一波三折的《硅谷禁书II：成功秘钥》

1912年，纽约图书市场出现了一本神奇的书，这本书在出版后，仅仅上市几周，就从大众的眼里神秘消失了。1933年，此书再次出现，但是这一次的命运却更加扑朔迷离，面世后短短数天，就被全面查禁，而且，这一次被禁时间长达70年，直到新世纪后才被解禁，这本名为《硅谷禁书》的神秘之书才得以重见天日。

《硅谷禁书》到底是一本怎样的书？它为何被禁止呢？

原来，这一切和本书的作者查尔斯·哈尼尔有着巨大的联系。因为查尔斯·哈尼尔在出版此书之前，一直在纽约商业协会担任商业管理课程的讲师。他将自己多年从事商业研究和个人潜能开发的精华体验浓缩成24堂课程，这些课程贯穿了哈尼尔多年的实践经验，将成功之道凝练成一条条切实可行的经典法则。此书出版后，刚开始时只在小范围内被人阅读，但读过此书的这部分人从书中发现了一个惊人的秘密——通过学习

《硅谷禁书》中的成功法则，可以获得一种全新的能量，它将彻底改变你的人生观，让你获得巨大的财富。而当时的纽约商业协会几乎都是由一些成功人士组成的富人组织，他们被《硅

谷禁书》中的神奇力量震惊了，因为这些富豪都不希望有更多的人从书中学习到成功的法则。他们发现，所有读过《硅谷禁书》的人，都如同接受了神的启示一样，从此脱胎换骨，在极短的时间内获得了巨大的成功。而在当时，财富与成功只被极少数人所拥有，哈尼尔的书引起了纽约商业协会大部分人士的恐慌。出于这些人的一己私念，《硅谷禁书》被这些人利用职权查禁，目的就是不想让世人看到书中所阐述的成功之道。

《硅谷禁书》被查禁并没有遏止它的传播途径。此书被禁后，在纽约出现了一种奇特的现象，那就是《硅谷禁书》的手抄本正在少数人之中悄悄流行，尽管这些手抄本并非完整的《硅谷禁书》，但仍受到人们的狂热追寻。有人愿意以 300 倍的价格求购《硅谷禁书》的完整版本，但没有人愿意转让。更神奇的是，此书传入硅谷后，在那里掀起了一股争相传抄的热潮，而其中最大的受益人应该就是比尔·盖茨。当时的比尔·盖茨还在哈佛大学读书，他在非常偶然的情况下获得了一本《硅谷禁书》的完整版本，当他读完此书后，被书中所述的观点完全震撼了，他毅然决定放弃自己的学业而开始白手创业。短短几年时间，一个财富帝国诞生了，那就是“微软”！

时间已经过去了七十余年，非常幸运的是，《硅谷禁书》终于解禁了！我们终于有机会学习书中的课程。

可是，当人们在欣喜之余，却发现了一个奇异的现象：通过学习《硅谷禁书》中的课程，确确实实让人们获得了一股全新的与以往截然不同的力量，但是这股力量却如同火山喷发一

样难以进行自我控制。许多人运用《硅谷禁书》中的法则对自己人生进行了全面的校正后，在极短的时间内获得了巨大的心灵能量，并创下了前所未有的物质财富，可是，这一切能量与财富却像一匹脱缰的野马一样，根本不可将之驯服。这是一种可怕的情况，它让绝大多数人因为无法驾驭自身山崩海啸般的精神力量而失去控制。一时之间，《硅谷禁书》被读到它的人们认定是一本让人疯狂的"魔鬼的文字"，人们对《硅谷禁书》又爱又怕，以至于被这种极端矛盾的两种思想折磨得死去活来。

事实上，这是查尔斯·哈尼尔的一个小小的"恶作剧"，他在制定《硅谷禁书》的课程时，实际上并非只有 24 堂课，而是准备了 28 堂课，并且，在这些主课之后，他还特意设定了一些辅助课程，用来加深对主课的理解与巩固。但是，查尔斯·哈尼尔却心血来潮，只是将前面 24 堂激发人们心灵潜能的主课公之于众，将后面的课程暂时保留下来，因为他想看看人们通过学习前期的 24 堂课之后，会有什么样的效果？

让查尔斯·哈尼尔没有预料到的是，当时有幸学习到前面 24 堂课的所有人，他们的精神力量无一例外地达到了巅峰状态，比吸食兴奋剂还要厉害。其中为数不少的人因为完全失去自我控制而导致进入长时间的精神亢奋状态，不得而被送往精神康复中心进行治疗。

第 2 节：推荐序(2)

出现了这样的事情，对查尔斯·哈尼尔来说是一种极大的打击，他原本的愿望是希望人们通过学习《硅谷禁书》而获得激情与力量，并借助这些力量创造财富，改变自己的人生轨迹，却没有想到会有如此多的人走向了完全相反的道路，于是他马上将剩下的书稿交给出版商，希望让人们在获得心灵力量的同时，可以轻松自如地驾驭这种力量，将之提炼成美好的精神动力。但是，由于前期的 24 堂课程，对人们的心灵带来了一股摧枯拉朽的颠覆，引起纽约政商两界首脑人物的恐慌，他们既不愿意更多的人从书中获得能量，也不愿意看到有人因为读到这些“魔鬼的文字”而变得“疯狂”，于是坚决禁止《硅谷禁书 II：成功秘钥》的出版，这些人的行为是多么幼稚与自私，无疑是对世人的漠视与愚弄。

但其中有一部分人却能控制住自己澎湃汹涌的激情，并有意地引导自己内心的力量向美好的方向前进，从而创造了巨大的财富。这些人中，托马斯·沃森应该是非常成功的一位，他将从学习查尔斯·哈尼尔的课程中得到的力量完美地控制住了，并引领自己不足千人的小公司快速步入创业的金光大道，在极短的时间内创造了巨大的财富，奠定了后来成为美国也是世界上最大的电子计算机公司——美国国际商用机器公司（IBM），谱写了计算机领域的财富神话。

让我们感到欣慰的是，《硅谷禁书 II：成功秘钥》最终还是得到了出版，并在 1929 后的美国经济大萧条时期激励了无数人士，使人们在茫然与萎靡中重新振作起来。可以说，20 世纪 30 年代初期的美国，《硅谷禁书》和《硅谷禁书 II：成功

秘钥》中所展示的课程，对美国经济复苏起到了极大的推动作用。由此可见，《硅谷禁书》和《硅谷禁书II：成功秘钥》绝非“魔鬼的文字”，而是心灵的强化剂，是财富与成功的金钥匙！

如果你缺乏一种来自于内心的巨大能量，你一定要看一看《硅谷禁书》；如果你拥有了心灵的力量，却很难运用它们创造出属于自己的财富，那么，你绝不能错过《硅谷禁书II：成功秘钥》中的文字。这是一整套可以全面提升你成功系数的金课程，如果你心怀大梦，错失它们，将是你生命的缺憾。

推荐信

——安东尼·R. 米查尔斯基

我很高兴把自己的推荐信随同《硅谷禁书II 成功秘钥》这本书给您奉上，正像哈尼尔先生热切地将他的思想精华无私地展示给所有心怀梦想的人们一样，我也希望所有人能通过阅读此书而获得巨大的力量。

我必须承认，查尔斯·哈尼尔《硅谷禁书》对我产生了巨大的影响，正如它影响了许许多多其他的人。自从2000年第一次再版《硅谷禁书》以来，我已收到来自生活在全球各地的人们的电子邮件和信件。一些人说，他们甚至可以大段大段地背诵其中的章节，并且经常和朋友们一起热烈讨论它。

一位来自澳大利亚的小伙子写道

"我的妻子和我一直大声朗读，而且整个早上一段又一段地讨论，以至忘记了我们的正常工作。如果说我们无比振奋地读它，那只是说对了故事的一半，因为本书也是一种深深的激励，一个人甚至会对它所带来的影响感到敬畏。"

我坚信，你们中的很多人已经明白《硅谷禁书》是多么地强大有力。如果你还不这么认为，那么你读完它之后，你一定会这么认为——尤其当你被这本书的内容"缠绕"之后。

那么，你很可能会问你自己：《硅谷禁书 II 成功秘钥》这本书又会给我们带来怎样的惊喜的力量呢？

《硅谷禁书 II 成功秘钥》是查尔斯·哈尼尔被"丢失"文稿的结集，是对《硅谷禁书》的补充与延伸。《硅谷禁书 II 成功秘钥》也包含哈尼尔先生其他经典著作中作为参考的杰出人物的文稿。当我得到有 28 个部分的《硅谷禁书》新版本时，对这本书的工作就开始了。我还从来没见过这样版本的《硅谷禁书》！我只看到过有 24 部分的版本。我在卡利斯蒂出版社对它重编条目好几个星期，以便使它更易于阅读和学习。当时我寻找，但没有发现有关"丢失"的部分。当我得到哈尼尔的其他作品，我就检查，看是否它们是更加难懂的章节，事实上，我发现它们是真正的、哈尼尔对未来产生重大影响的作品的补充部分。

第 3 节：推荐序(3)

就这样，我决定出版这些"丢失"的部分和其他在我研究哈尼尔和他的作品时所发现的重要条目。这"丢失"的部分是十分优异的作品，它们在更大程度上增加了《硅谷禁书》的深度。我敢确信，当你阅读《硅谷禁书 II：成功秘钥》的时候，你一定会获得非凡的见识和洞察力，并且对前一部《硅谷禁书》中所提到的观点与理念产生更深刻的理解。

在这里，我必须提到本书中的《成功心理图表》这一节，并且希望你们花费一点时间仔仔细细地阅读它，同时对照上面的提示进行自我鉴定，你会发现，它确实是一个强有力的工具。毋庸置疑，很多人都想要知道用什么标准来判断在对卓越的追求过程中，自己已经站在哪一级台阶上，离成功还有多远？这个图表不仅给我们一个等级系统以作为自我评估之用，而且提供了一个让我们知道看什么和评估什么的特性清单。它是多么一目了然，使我们在客观和真实的层面上看清楚一个人目前站在什么位置上。我非常鼓励你运用这个图表，然后在做《硅谷禁书》中的练习时尽可能警觉和彻底。我认为这样的自我评估非常有必要，恰如哲学家苏格拉底所说："认识你自己！"

在我出版了《硅谷禁书》后，有许多读者和学生写来赞扬和感谢的信。他们无一例外地告诉我，通过学习《硅谷禁书》中的课程与理念，获得了前所未有的信念和信仰。所以，我希望你们能够用心去理解书中的理论，并以此作为自己的实践准则，如果你真正做到了这些，相信你一定会冲破所有怀疑和挫折的时刻和时段，你会得到你已忽略了很长时间的极大滋养。我知道，这一定会发生。当你沮丧的时候，请读这本书，然后完全放松，确信你并非疯狂或把你的赌注投放在一个远程射击上。你在《硅谷禁书》中所阅读的内容被很多人知道，而且它是真实和恰当的。它不是天上掉下的馅饼——它是一个实实在在的约定。相信我，尤其在刚刚开始，一个人需要被重复确认。

这本书的其余部分是相关文稿集中起来的。当你读《硅谷禁书 II 成功密钥》时，你会明白哈尼尔先生参考了一些人：查德·托马斯·特罗华德、詹姆斯·艾伦和亨利·杜鲁蒙德。我研究这些人，且发现他们的许多作品。我发现我在这里摘选的作品非常深刻、富有洞见力和影响力，因此，你可以看到哈尼尔是多么受其影响。不少作品是《硅谷禁书》出版以后才写的，但它们是多么完美地验证了哈尼尔的一些思想和观念，以至我不得不把它们收录进来。如果你想要了解更多我收录在《硅谷禁书 II：成功密钥》一书中的杰出人物，他们的书可以在图书馆、书店，甚至在网上找到。我的希望正是，你扩充你在这本书中所阅读的内容，尽可能掌握你能掌握的关于心理科学和心理的材料，这里所包含的只是可以利用的浩瀚海洋中的一滴。你的选择是潜入海洋，探知它的深度。

我已经做了尽可能多的工作，以便使查尔斯·哈尼尔的传记更加有深度。这项工作一直进展缓慢。没有很多已知或书面的关于这个伟大人物的资料。我曾向作为他后代的一对夫妇了解，他们只知道他们的曾祖父是一个作家，怎么能让一个这么有影响力的人无人知晓？他的葬礼证明和讣告图像是 NGS 新闻杂志一个有奉献精神、名叫德威特·A. 拉德福特的研究者奉送的敬意。我想，你将发现这些条目是有益的，因为它们使哈尼尔"人性化"。

我的意图是，这本《硅谷禁书 I 成功秘钥》可帮助你学习《硅谷禁书》课程。感谢你允许我这么做。如果你是刚刚认识哈尼尔和《硅谷禁书》，那么，我诚恳希望和祈愿你全面探知这一本令人惊讶的巨著，而且取得超越你最雄心勃勃的愿望。

记住：你已拥有了工具，哈尼尔为你提供了操作指南。

祝你从阅读中获得全新的能量！

--安东尼·R. 米查尔斯基

史上最富有传奇色彩的励志大师

--查尔斯·F. 哈尼尔小传

在圣路易斯--曾经是美国历史上的第四大城市。

第 4 节：推荐序(4)

查尔斯·F.哈尼尔与这个城市的商业利益有着广泛的联系，他被邀请就职于许多具有巨大财产价值的企业。除了就任洲际商务公司主席之外，他还是萨克莱门托流域发展公司主席和墨西哥金银矿公司主席。从任何意义上说，哈尼尔先生都是一个自我实现的人，他通过充分利用自身天赋资源，已经在商业世界上升到他目前的显要和杰出地位。

查尔斯·F.哈尼尔 1866 年 5 月 22 日出生于密歇根州安娜堡，他是雨果和埃米莱恩（弗斯）·哈尼尔的儿子，他在少年时代的早期跟随父亲搬迁到圣路易斯。他自我推介担任国家搪瓷和邮票公司办公室男童，从而进入商业世界。为这家公司，他工作了 15 年之久。

最后，他自愿辞去他的工作，且满怀雄心地在财商界上升到更高职位，他构想出组建一个公司以促进企业发展的创意。那时候，在墨西哥铁环铁佩克邻近地区，据说特别适宜糖和咖啡的生长。他成功说服许多资本家在那个地区购买土地，并发

展种植园。于是，土地被购买下来，公司得以组建，专门从事糖和咖啡的种植，而他则被推选为公司的主席。

种植园从一开始就很成功，而且很快成为一家具有雄厚资产的企业。这家公司是 1898 年成立的，随后，在 1905 年哈尼尔先生组建洲际商务公司，与其他公司加强联合，也吸纳了六家附属公司。它目前正在以哈尼尔先生为主席的洲际商务公司名誉下运营。经核定，它的资产达 20 多亿美元，是世界上同类企业中最大的公司。

哈尼尔先生并没有限制自己只努力到此限度为止，他已经延伸他的才干到其他企业，并凭着自己卓越的能力参与其中的工作。他是萨克莱门托流域发展公司的组建者之一，同时从一开始就担任主席一职。从组建伊始，该公司就已进入它的繁荣时代，至今拥有和控制世界上最大的托开葡萄园。他还是墨西哥金银矿公司的主席，该公司是一家致力于发展美国南部富矿资源的重要企业。

1885 年，哈尼尔先生与埃索·M. 史密斯小姐结婚而组建家庭。16 年后，他成为一位鳏夫，有一个儿子和两个女儿，而后，1908 年 7 月，他再与圣路易斯的马卡雷特·尼卓尔森小姐成婚。

尽管哈尼尔先生是一名共和党人，但他迫切的商业利益使他没有时间谋求政治利益，他无暇拉取选票和运用他的影响力来争当他坚定信仰其宗旨的党派之候选人。

他是"拱顶石房门"的一个关键性成员，一个处于第 32 等级的共济会会员和朝圣者。他还是密苏里州运动员俱乐部会员。

他具有成熟的判断力，能够对生活进行冷静的观察并正确地评估它的机会、它的可能性、它的需求和责任。他一直聪明地沿着抵制最少的路径寻求成功，而当有困难和障碍摆在他的面前，他就显示出他有能力克服它们的性格力量，继续沿着正确的轨道通向繁荣。许多人，他们的生活是一种不知疲倦的付出，但还是没有赢得成功，因为他们的付出中缺少一种值得称道的补充物，那就是促进个人延伸到其他领域，从而紧紧抓住出现在眼前的机会的雄心。在这些品质中，哈尼尔先生富有天分，因此他获得了目前在财富圈令人称羡的地位。

哈尼尔先生于 1949 年 11 月 27 日去世，享年 83 岁。他被安葬在圣路易斯贝利丰坦恩公墓。

在一生中，哈尼尔先生攻读并获得许多学位，包括国家电子学院博士学位、神学形而上学学院心理学博士学位、印度杜勃雷斯大学硕士学位。哈尼尔先生加入了许多团体，包括伦敦精神治疗学院同道会、美国作家协会、美国超自然力量研究会、露西克鲁彩恩协会、美国积极暗示疗法协会、美国科学团体、皮卡玛姆博爱会，任 A. F & A. M 第 243 号拱顶石房门共济会教师，并在穆拉寺庙设立最高奖学金。

第二十五课 主宰世界的周期法则

1. 我们的思维是很不可思议的，它永远都生动、鲜活并极为敏锐，它会对我们的内心需要作出反应，从而产生各种思想。那些有价值的思想正是成就我们未来的金钥匙！有了这把钥匙，我们就能从平凡走向卓越，从贫穷走向富有！我们每个人都有这样一把钥匙，它就存在于我们的思想中，等待着我们去取出，来打开我们内心的宝藏。

第5节：第二十五课 主宰世界的周期法则(1)

2. 意识对于整个世界是至关重要的，它能反映出世间万物的存在，并且永无休止地创造出新的事物。人类正是由于具有意识这种强大的力量，才成为地球上最具智慧、最有创造力的生物。

3. 思考，能使一切问题迎刃而解。人类之所以能创造出令人难以置信的奇迹，就在于懂得思考。我们完全应该相信：凡是经过我们缜密思考的事，都有可能实现。

4. 我们每一个人的身体细胞结构都是不同的，这就会影响到人们的思维力量。所以，人们参差不齐的智力水平可以追溯到个人身体的组成细胞的差异。

5. 在现代社会中，我们已经掌握了如何在天空和大海中自由自在地遨游，如何通过极速光缆传递信息，如何使用吸尘器将灰尘清除干净等等科学技术。人类也在几千年的发展过程中创造了不计其数的卓越发明，其中有许多至今还令人叹为观止。这就是智慧的力量，人类的力量。

6. 生命的奥秘是一个永远值得我们去研究的课题。我们需要更深入地探寻这个深奥的课题，因为有了对自身更多的了解，我们才能生活得更平和、更愉悦、更健康。

7. 古往今来，为了寻找让人长寿的灵丹妙药，许多心存幻想的人长期乐此不疲地试验、研究。哲学家们甚至还梦想过有一天人类会成为万物之主，随心所欲地支配世间的一切。然而，他们都无一例外地惨遭失败。翻开他们留下的那些早已陈旧的手稿，可以看到里面记载着无数幻想家们在希望破灭时忍受的巨大痛楚。千千万万这样的先行者们为寻找人类的幸福作出了贡献，但最后他们都没有取得成功，而是以自己的惨痛失败告诉后人这种幻想是永远不可能实现的。

8. 我们长期以来一直在追求健康的体格，以为通过防疫、消毒或者仅仅依靠节食、斋戒就能健康长寿。但事实上我们每一个人都错了，真正能够拯救我们身心的力量不单单是来自外

在的防护，更重要的是来自我们内心，来自我们的思维。一个人只有拥有健全的心智时，才会拥有健全的体格。

9. 我们所需要的健康饮食并不必模仿圣人们的习惯和喜好。因为时代不同了，生存的环境也发生了改变，对古人的身体有用的东西，不一定真正对我们的身体有同样的作用。

10. 我们一定要相信我们的身体具有自我恢复的功能。我们体内的物质分分秒秒都在不断地更新，每时每刻都存在着衰亡和再生，正是这种永不停歇的更新、变化使我们保持健康和活力。

11. 健康其实就是我们的身体在增加新组织、清除老化废弃组织的这个过程中达到的一种均衡状态。任何一方倾斜都不能达到健康状态。

12. 人的心理原本是很平静和谐的，所谓"人之初，性本善"，这种心境无疑是上天赋予我们的美妙礼物。然而，在人的成长过程中，仇恨、嫉妒、好胜、自私、尖刻、战争、自惭、谋杀这些阴暗的种子却无时无刻不在干扰我们，使我们心生烦恼。

13. 人体内时时刻刻都存在着衰亡和新生。我们摄入的食物乃至吸入的空气都被转化成身体所需的一部分。关键在于我们如何发挥身体的更新功能，使身体保持和谐状态。

14. 我们的大脑每思考一次，或者身体每动一下，都会使许多细胞衰老甚至死亡。正是这些不能再发挥作用的细胞累积起来，贮存在我们体内不能化解，以至于破坏了我们的身体系统，使我们遭受病痛折磨。

15. 如果任凭恐惧、愤怒、焦虑、仇恨、嫉妒这些消极情绪占据我们头脑的话，它们就会制约我们的思维并影响我们身体各个部分的正常运转——新细胞增加的速度缓慢下来，与此同时，细胞老化、死亡的速度加快了，结果我们体内原有的平衡就被打破了。

16. 食物、空气和水是我们生命活动必不可少的三要素，然而还有比这些更重要的，那就是生命的元气，也就是人的生命力。我们的每次呼吸，不仅供给身体所必需的氧气，也给身体注入了充沛的元气，从而使我们富有生机和活力。

第6节：第二十五课 主宰世界的周期法则(2)

17. 这种能使我们焕发活力的元气远比食物、空气和水重要。人可以四十天不进食，三天不喝水，一小段时间不呼吸；但人如果失去元气的话，就一秒也不能生存了。元气是生命存在的基础。可以这么说，呼吸不仅供给我们身体所需的要素，更供给了我们生命的灵魂。

18. 有这样一种在印度广为流传而在其他国家却鲜为人知的说法我们正常的呼吸每一段时间都是在一个鼻孔中进行的。大约一个小时用左鼻孔，然后另一个小时又用右鼻孔，如此循环往复。

19. 从右鼻孔吸入的气流带着积极快乐的因素，会传送到我们右半边的身体而从左鼻孔进入的气流则会被传到左半边的身体。之后，这两股气流才借助神经系统被输送到身体的各个组织。

20. 一般来说，在节奏均匀的呼吸过程中，呼气所用的时间是吸气所用时间的两倍。比如，如果吸气需要四秒钟，那么算上呼与吸之间的短暂停顿时间，呼气就需要八秒钟左右。

21. 呼吸还在很大程度上决定了人体内自然磁场的平衡。所以，人需要保持顺畅而均匀的呼吸，这对我们的身体有着极为重要的作用。

22. 印度的智者们认为，通过呼吸，我们不仅获得了可感知的物理能量，还获得了生命的元气。这种元气是生命存在所需的最重要的能量。有了元气，别的能量才能被我们的身体转化吸收。而元气正是在我们的一呼一吸之间从我们的身体流进流出。像人类一样，其他所有的生物也都是通过呼吸获取生命的活力。

23. 当缓缓地深吸一口气时，我们就从身体的最深处与大自然作交流，从与它们的交流中获得生命最基本的能量。如果没有这种与大自然的亲密接触和交流，我们就不可能存在。

24. 自由并不意味着无视一切准则，而是要与准则保持一致。毫无疑问，自然的法则是公平而慈祥的，偏离这些法则就不会得到自由。真正的自由在于有意识地遵循法则，只有这样，我们才能达成所愿，和谐、快乐地生活。

25. 澎湃的河水只有在河岸之间流淌才是自由的，河岸的存在使它能履行一条河流所背负的使命，从而造福一方。可见，只有遵从一定的限制，它的自由才能创造出和谐与繁荣。一旦河床升高或水量急剧增大，洪水就会溢出河岸，漫过村庄，造成破坏和损失。这时它也不再享有河水那种欢快流淌的自由了，因为它已经不再是一条河流了，它成了洪水猛兽。

26. 需求刺激行动，行动带来进步和发展。正是这个看似简单的过程，使人类每过十年就会有飞跃性的进步。有一种说法毫不过分人类在过去的二十年里取得的进步远远超过以往任

何一个世纪的进步而我们在刚刚过去这个世纪里的成就比以往那个所有时代累计的成就还要卓越。

27. 尽管人们的品格、性情、爱好千差万别，但他们却无一例外地要受到某些规律的制约。这些规律对每一个人都有同样的作用力，就看你本人能否认识并运用它们为人类造福。

28. 我们的想法是思维运动的产物，而人的思维总是要遵循思维法则的，就像原子引力要遵循物理定律一样。我们的意识蕴藏着无穷无尽的能量，而思考则会帮助我们把这些能量释放出来。

29. 创造力是我们的意识里所具有的一种神奇力量，它使我们的各种想法在大脑中相互作用，并产生出的新念头。这个创造新念头的过程如此奇妙，以至于往往只有聪明人才能想出好点子。

30. 人的意识含有某种思维特质，使得各种念头能在相互碰撞、相互融合之中孕育出大脑中从未有过的新想法。意识必须具备这种特质，才能在没有任何外界刺激的情况下自发地产生新的思想。

31. 意识所具有的这种伟大创造力是大自然赋予我们的、与生俱来的宝贵财富。一旦你拥有了它，你的命运就会得到真正的改变。

32. 然而，人如果到了茫茫太空，他的创造力就无法施展了。意识的特性决定了人的这种神奇的思维能力只能在生机盎然的地球上才有用武之地，才能产生有实际效用的想法。

第7节：第二十五课 主宰世界的周期法则(3)

33. 我们的大脑不断吸收、储存自己的新想法，并不断地对其加深理解，从而使我们的意识越来越丰富并得以发展壮大。这些意识将指导我们不断地充实自己，改造自己，以达到理想中的状态。

34. 意识能不断创新、不断丰富，就在于我们的思维是一个庞大的、发散的、相互交织的复杂体系。一切意识皆来源于这个复杂的体系。所以，我们要懂得合理运用我们的思维能力。

35. 意识是人体的精髓，它能与宇宙中任何事物的精华相媲美，并且毫不逊色。人类的意识甚至具有其他事物难以企及的功能，它能决定人的一切活动。

36. 拥有这种强大而又无穷无尽的意识能量，人完全可以做到博闻强识、无所不能。你想要做的事，你想要成为什么样的人，都可以运用你强大的意识能量去实现。

37. 真正能发挥出意识的巨大威力的人，将会成为生活的主人，将能够一手规划、创造出自己的未来。请你记住意识对人生发展的重要性，发挥你的聪明才智，利用你的意识潜能，为你自己创造幸福的人生，为人类作出杰出的贡献。

38. 自然界中有千千万万的花儿，它们姹紫嫣红、争奇斗艳。然而无论看起来如何不同，它们都无一例外、毫无怨言地朝着太阳盛开，怀着持久绽放的美好愿望，让太阳赋予它们更多的生机。这是自然界永不改变的规律。

39. 在阳光的呵护下，每一朵花都在努力吸收生命的养分，使自己看起来娇艳欲滴，闻起来芳香四溢。人又何尝不是这样呢？每个人的心灵深处都怀着生的信念，而且，这种信念往往都是极为强烈、坚定不移的。

40. 人活着就意味着要一年年地老去，然而，如今的社会对年龄却怀有普遍的偏见。我们的思维对年龄已经形成了固定的反应模式，以至于一提到某个年龄，我们头脑中就会相应地浮现出一种形象。

41. 比如，提到二十岁，我们的眼前立刻就会浮现出一个充满青春活力的女孩形象。那种意气风发的青春韶华是那样令小女孩陶醉与向往，又是那样令不惑之年的人们缅怀与回味。

42. 提到三十岁，我们就会联想到一个浑身散发着成熟魅力的男人或女人，他们正处于人生的上升阶段，富有激情和活力；他们正处在开始组建家庭，操劳家事，养育儿女的时期，生活是痛并快乐着，既辛苦又甜蜜。

43. 提起四十岁时，我们就会想到这是人的生命历程的顶峰，无论男人还是女人，他们所付出的努力得到了回报，事业和爱情双丰收，生活质量也都有了质的飞跃，人生感悟也进入了一个前所未有的境界。正所谓“人生四十而不惑”。

44. 接下来，尽管我们仍然会满怀期待、斗志昂扬地走下去，我们的人生之路却已经不可逆转地延伸向了无尽的、黑暗的深渊。当然，绝大部分人都能勇敢地面对年龄的老去，往日的风光也许随之飘散，但整个人生应该升向一个更高更远的境界。

45. 活过半百时，我们就踏上人生的下坡路了。这是人类不可改变的生命规律。也许不久前的辉煌还未曾远去，仍能照亮你前进的道路，滋润你的心田。然而，到了知天命的年龄，人又无一例外地对前方那无尽的黑暗心生寒意。

46. 六十岁时，我们越来越接近那个令人心灰意冷的深谷入口处了，我们无法抗拒命运的一切安排，只能着手准备去度过这段人生最后的漫长而又略显凄凉的旅程。

47. 步入了七十岁，我们将会皱纹满面，带着对未来毫不确定的心情静静地等着人生最后一个阶段的结束，同时，常常从心底里感激上苍让我们这样长寿。

48. 如果我们能活到八十岁，那就是十分宝贵的了。所有的亲朋好友、所有的街坊邻居，甚至所有我们能够碰到面的人都会对我们顽强的生命力产生敬意。但只有我们自己知道平常的日子并不是十分好过。比如，我们常常会因为突然的碰撞或者神智不清而给自己带来不小的伤害。

49. 现实真是这样吗？人的年龄和人的价值之间到底有没有联系？我们不禁要责问一下自己。很显然，这条强加于人们的残酷标签应该被彻底废除。

第8节：第二十五课 主宰世界的周期法则(4)

50. 事实上，一年过去了仅仅意味着地球绕着太阳又转完了一圈，这与个人的发展没有任何关联。年龄的计算本来就

是以自然界的天体运动为标准的，人类本身并没有能够衡量年龄的标准。

51. 一个人活到一定岁数，也仅仅意味着从他出生以来，地球的公转又重复了若干次。单单看年龄并不能推断出一个人的智力水平和身体状况。所以，我们完全可以不去理会年龄的大小，不以年龄论得失。

52. 宇宙中的一切运动、变化都受到周期法则的掌控。所有生物都要经历诞生、成长、成熟的过程。人类也一样，同样要遵循这种周期法则，生老病死乃人之常情，便是这个道理。

53. 周期法则掌控着生物循环、月亮的圆缺等规律，集合了声、光、电、热、磁、原子的和谐，它主宰着整个宇宙，也主宰着个人乃至整个国家的活动，它甚至还影响着商业领域的各种行为。

54. 生命就是不断地成长，成长就意味着变化。宇宙的事物没有一刻不在变化之中。每隔七年，我们的生命就会进入一个新的变化阶段。

55. 人出生后的第一个七年是幼儿期。紧接着的七年是童年期，我们的思想和责任感就是在这一时期开始萌发的。之后的七年是青春期。紧接着，在第四个七年里，人的内在和外在这都成熟了。第五个七年是奋斗的时期，在这一阶段，人们开

始积累财产，购置房屋，组建家庭。第六个七年，从三十五岁到四十二岁，我们的观念会发生剧烈变化。而在下一个七年里，又会逐渐从暗地里恢复、调整过来，从而为下一个阶段做好准备。

56. 周期法则掌控着所有领域的周期活动，这些周期有长有短。一段时期里，人们对神灵的信仰占了上风，就会痴迷于宗教思想；而过一段时间后，科学又占了上风，人们会转而热衷于学习、研究，做出许多发明创造。有的时期里可能会邪恶当道，有的时期里人们又会历经艰辛、迷茫、灾难和痛苦，而有的时期又会将这一切彻底革新。

57. 这些周期活动的动力和原因是什么？难道它们都是自发的、随意的，没有受任何外力影响却能异常准时地完成每次轮回？或者，难道它们是在宇宙法则的制约下，受所在星球的周期转动影响而发生？那么如果人类掌握了这种神秘法则，最终就可以确切地预测某些现象的发生。

58. 地球的四季变换与人一生所要经历的几个阶段极为相似。人生的春季可以看成是从婴儿到青年这段过程。这段时期，从一岁到二十一岁，人无忧无虑，不用承担什么责任，主要是通过学习为下一个至关重要的人生阶段作好准备。受家庭和社会的影响，这段时期里，诚实、孝顺、勤奋、遵规守纪这些美德会在孩子们的头脑里生根发芽。

59. 人生的夏季，从二十一岁到四十二岁，是人充分参与社会生活、进行实践的阶段。同时，家庭生活也成为个人生活的主题。这一时期，人们背负的责任和义务越来越沉重，不得不为生活奔波劳累，而财富已成为这个阶段追求的主要目标。

60. 人生的夏季是被狮子座所掌控的，它使人们在这一阶段里尽情燃放生命的能量，并且对伴侣、对子女的爱也日益深沉，达到前所未有的高峰。这个时期也可以说是人的体验最为成熟、最为丰富的时期，人的社会责任感和家庭责任感得到了充分的体现。

61. 到了人生的秋季，人们不再停留于小家庭的利益上，而是转向了更广阔的领域，淡化了个人得失，开始努力为家庭以外的大众利益着想。有的人协助政府的福利事业，无私地、热心地为社会贡献一份力量，帮助其他公民。这段时期，平等、公平、勇敢、慷慨的美德会渐渐融入人们的思想。

62. 主宰人生秋季的是天蝎座。天蝎座代表着稳定的情绪和比较固定的行为模式。所以，处于这段时期时，我们的心态会趋于平和，能看透许多是非，从而在生活中能举重若轻、不计得失，自在自得、自怡自乐。

63. 接下来的这一阶段是人生的冬天。饱经风霜的人们走上了人生的最后一程。回顾过去，他们往往会感慨万千，丰富的人生阅历使他们的内心世界不断完善。这段时期里，人们会变得有耐心、无私、睿智、慈祥、心地单纯、富有同情心，仿

佛又回到了天真无邪的孩童时期，即使是在最为痛苦的日子里，也会乐呵呵地接受生活的洗礼。

第9节：第二十六课 生命能量法则(1)

64. 主宰这段人生冬季的是水瓶座。这个阶段里人的意识会趋于完美，对一切都有比较理性的认识，头脑是清楚明朗的。这时期的人们心理非常健康，凡事也都能看得开，知足常乐。

65. 这大概就是一个人生命的旅程。实际上，国家的发展也像人一样，会经历一些兴衰轮回，然而，最终在若干年以后，国家也会达到一种完美的状态，这是自然的趋势，是冥冥之中的安排。

66. 有一位智者或许已经预见到了国家最终的理想状态，他对自己的美好设想作了生动描述。他说："未来的景象浮现在我眼前。我看见的是这样一个世界：在那里，国王的宝座纷纷倒塌，帝王都化作一抹尘土……"

67. "我看见的是这样一个世界在那里，不再有人沦为奴隶，所有人都是自由的。自然界中的神奇力量，无论闪电雷鸣还是

阴阳卜卦，无论狂风还是巨浪，寒霜还是烈火，都任凭人类驾驭、使用……"

68. "我看见的是一个太平的世界在那里，有各种形式的工艺品使它增辉，有千变万化的乐曲声在激荡回响，人们相互之间都充满温情，坦诚相待。在那里，不再有流放者的悲凉叹息，没有囚犯的痛苦呻吟，没有绞刑台上的绝望和阴霾。在那里，付出总会得到丰厚的回报，人们陶醉于收获的喜悦中……"

69. "我看见的是一个祥和的世界在那里，没有伸手乞讨的乞丐，没有一毛不拔的守财奴，没有令人心生恻隐的恸哭，没有欺上瞒下的谎言，也没有旁观者的冷言冷语……"

70. "我看见的是一个最完美的世界在那里，所有人都摆脱了病痛，每个人都健康长寿、快乐幸福。整个地球上处处充满了爱，人人都充满了对生活的感激和美好的信念。"

第二十六课 生命能量法则

1. 生命不是被谁创造的，而是原本就存在的。自然界中的一切都因为具有生命这种能量而生机勃勃。生命现象是在能量转化为物质这个过程中产生的。任何物质其实都是由能量转化而来的。

2. 生命组织是紧密联系的有机体，而衰亡的身体组织是零散的、杂乱无章的。当身体组织失去生命力之后，组织内部就会自然地分解，达到新陈代谢的效果。

3. 我们的身体组织需要不断地活动、运转。构成这些组织的细胞一刻不停地活动，从而使我们的身体组织具有生命，从而使我们的身体不断地发育成长。

4. 呈现出老态龙钟的样子是我们生命中不可避免的一部分，并且这种状态终将消逝。这种外表的变化是由于我们体内长期以来积淀下的一种盐——或者说矿物质——所引起的。

5. 这种矿物质所含的某些成分会积淀下来，附着在我们的动脉血管的内壁上，久而久之，血管壁会变得越来越厚，整个血管系统就会变得僵硬，失去弹性，从而使人失去生命力，走向死亡。

6. 但如果身体组织的活动足够有活力的话，这些物质就无法在我们体内沉积下来，破坏我们的生命线——血管，而是经过身体的分解并通过排泄系统被排到人体外。

7. 所以，年老、身体衰弱、死亡，只源于人体内组织的活动无法与生命所需的运动速度保持一致。而死亡就是这种身体组织运动的终止。

8. 生命是一种运动的表现形式，而死亡是一种分解过程，是生命运动的缺失。所以，我们要认识到，其实我们每过一天就离死亡更进了一步，死亡是生命的终结点。但是，我们也无须惊慌和害怕，当认清了自身的生命结构和死亡的真相，我们就能坦然面对生命的起落，欣然接受死亡的事实。

9. 大地永远都张开双臂接纳一切事物，它是地球上一切生命的栖息地和坟墓。我们每一个人的生命终结点都是这个巨大的坟墓。大地既然如此宽容博大、慈祥友爱，年老的我们就应该高兴地投奔到它的怀抱中。

10. 土壤里的运动就是分解、同化。没有任何物体能抵抗得住土壤的这种持久、强大的力量，它们最终都会被一点点地腐蚀、分解，直到化为泥土的一部分。自然界中的一切存在最终都会回到土壤里，等到在阳光照射下再次产生生命的运动，并转化为某种新的生命形式。

第 10 节：第二十六课 生命能量法则 (2)

11. 但是，这个过程会永远这样一成不变地存在下去吗？答案并不确定。也许人类最终有一天会摆脱衰老、腐朽的宿命，或者，至少也会减轻、减缓它们对人的身体的影响吧。

12. 宇宙本身是因运动而形成的。这就意味着，宇宙中的一切事物之所以千姿百态，本质原因是它们内部的运动速率不同。宇宙里，无论从整体的角度还是从局部的角度来看，都是一系列运动产生的结果，换句话说，每个星球各自不同的运动状态决定了它们的形状。

13. 人体的生理活动表达出人体具有一种智能，它并非我们通常所说的智能，而是我们身体与生俱来的能力，负责人体各部分的生长、更新，包括皮肤、骨骼、牙齿、头发、指甲，乃至血液循环和呼吸。无论我们清醒时还是沉睡时，这些活动都在正常运行。

14. 这种智能存在于一切事物当中，唯一特别之处就是，它与其他任何事物在性质上不能相提并论，因为所有事物的智能都是共同的、相通的，只不过以不同的事物形式表现出来而已。

15. 我们的思维是一个在不断运转的系统，大脑是负载这个系统的机器，而想法就是系统运转后产生的成果。所以，我们如何运用自己的大脑机器，将决定我们会有怎样的前途。

16. 决定思维高度的并不是我们脑细胞的多少，而在于这些细胞在面临不同问题时能否有足够的应变能力，是否能采取有效的思考模式，并以此来战胜人生中所遇到的所有难题。

17. 人类也有万物都具备的那种基本智能，思维的种子正是从这里根植于人脑，从而使人具有了思考能力。在人的大脑里，思考变成了离心的能量束；而在万物的智能中，思考则是向心的能量束。

18. 这些思维的种子有一种发芽、生长的趋势，并促使它们不停运转，产生了我们称之为想法或思想的东西，而这些思想将决定我们的行动。

19. 当一幅心理画卷浮现在我们大脑时，与之相对应的运动速率就会出现。然而，运动速率取决于意志或欲望原则是否起作用，也取决于是向内还是向外运动。

20. 如果意志被运用，运动就是外向的，强迫的原则就开始起作用；如果欲望的天性被唤醒，运动就是内向的，吸引的原则就会起作用。

21. 不过，凡事都是有因可循的。无论出现的是哪种情况，其结果也是可以预见到的。为了能清楚地知道自己想要一种怎样的结果，你必须学会合理地、谨慎地运用这两种原则。

22. 也许在不远的将来，我们的身体再也不会受到疾病的困扰，再也不必忍受痛苦的衰老过程，即使活了几个世纪之后，还能永葆青春。当然，目前我们只想做着这样的美梦，并期望有一天能美梦成真。

23. 长期以来，拥有永恒的、不会老去的生命，是每个人的美好愿望，这是合情合理的想法，也是人类的天性。并且大多数人们，包括来自不同国度、信奉不同宗教的人们，都认为这个理想总有一天会变成现实，哪怕发生在遥远的未来，或者发生在另一个有生命存在的星球上。

24. 只要没有病入膏肓或精神失常，每一个人都会渴望自己活得越久越好。如果这个世界上有人不想再活下去，那么，他要么就是处在不正常的精神状态，要么就是他想让自己不正常。

25. 在现实生活中，情况往往是这样的：一个人的思想越开化，越进步，他对生的渴望也就越强烈，因为他能更多地欣赏到生命的美好。一般来说，一件事越难实现，人们要实现它的欲望就越强，因而，人们对于长寿总是怀有一种自然的期待。

26. 曾担任过加利福尼亚大学生理学系教授的杰魁斯·里尔博说过，当人类洞穿人体最微小结构的生理反应的奥秘时，就能进而控制身体各部分的变化，人就能长生不老了。

27. 托马斯·爱迪生也曾说过："我绝对相信总有一天人类会永远活着，不再死去。"这些科学家们都执着地认为，既然科学的发展如此日新月异，只要给一定的时间，所有的难题都能被解决，那么人体的奥秘也迟早会被解开的。

第 11 节：第二十六课 生命能量法则 (3)

28. 人体血肉的成分中有七分之五是水，其余成分由蛋白质、脂肪、纤维素、矿物质组成。这几种物质最初是由四种重要的气体组成的：氧气、氮气、氢气和二氧化碳。水便是由氧气和氢气两种气体反应生成的。

29. 由此可见，我们的身体只不过是由几种气体转化而来的。我们的身体——脸、口、胳膊、头发，甚至指甲——没有哪部分形成于三四个月以前，它们都在不断转化，不断更新，从最初的气体变成了我们身体的一部分。

30. 人体，是一条潺潺流淌的细胞流，一团熊熊燃烧的火焰，一条不断向前奔驰的小河——它如此执着向前，以至于我们一生之中不会再触摸到同一朵水花。我们的生命每一天，甚至每一分每一秒都是全新的。

31. 在一种无形力量的指引、掌控和安排下，这些细胞彼此间相安无事，各自尽职尽责地履行自己的使命，直到被下一批新细胞接替，就像是换岗执勤的警卫员一样。不同的是，被替换的细胞不再有生命力，不再对人体产生积极作用。

32. 正如法国的知名学者凯米奥·弗莱莫瑞恩所说的，这种神奇的无形力量，或许可以被称为“灵魂的魔力”，它在不知不觉之中就将我们体内的生命活动安排得井井有条。

33. 生命之谜已经无数次被作为题材写入了歌曲、剧本和小说之中。一大批早期的思想家们也都尽情地讴歌人类生命的杰作，他们的作品被永远地载入了人类文明的史册。生命的问题，就像斯芬克斯之谜一样迫使我们不遗余力地去探索、思考——因为我们只面临着两条出路要么成功地解开谜底，要么就接受死亡的命运。

34. 也许答案就藏在人的几大腺体之中，因为它们分泌的激素决定了我们的生理和智力发育，还决定了对人体至关重要的新陈代谢过程。

35. 这些腺体主导着人体各种功能的正常发挥，而各个腺体之间也是紧密联系的，它们互相合作，彼此制约，就像密切相关的政府部门一样。缺了它们当中的哪一样，或者它们当中的哪一样出了问题，人体的整个生命系统都将受到影响。

36. 这些腺体生成各种激素，它们的技术非常高超，极为广泛地影响着我们身体的各个层面，它们决定了我们将来长得高还是矮，英俊漂亮还是相貌平平，聪明过人还是反应迟钝，脾气暴躁还是温和平易。

37. 举世闻名的思想家威廉·奥斯勒先生认为，人的身体就像由活跃的细胞所组成的一个繁忙的蜂房，每个细胞都有特定的功能，但都在大脑的统一指挥下活动，而激素就像润滑油一样，协调身体各部分的正常运转，推动生命的车轮滚滚向前。

38. 激素对人类有不可替代的作用。举个例子，如果把甲状腺从人的喉咙下移除，那么就会使人失去正常的思维能力，渐渐地原先储存的思想也会变得迟钝。接着，一年以内，整个人就会变得痴呆，皮肤也会停止更新，头发脱落，面部肿胀。最终，原本作为生物界精华与典范的人，就变成了长相丑劣、极为恐怖的怪物。

39. 人体共有七大腺体：脑垂体、甲状腺、胰腺、肾上腺、松果体、甲状旁腺和生殖腺。它们就像生命的秘密武器，共同控制着人体的新陈代谢和其他主要功能的发挥。

40. 脑垂体如豌豆大小，悬于大脑底部，借助小柄附在下丘脑上，刚好位于头骨的一个凹进去的下坑里。它分泌的激素有助于平衡糖分，稳定血压，调节其他腺体，保持神经系统的兴奋活跃。

41. 甲状腺位于我们颈部前面，喉头下方，左右各有一叶向两边伸展，总体看起来就像一个半圆。甲状腺激素能调节机体对蛋白质和糖分的利用，调节其他腺体。另外，它还能提高

机体免疫力，促进消化和吸收。总之，它是在人体智力和身体的全面发展当中具有广泛作用的决定性因素。健康、平衡的甲状腺将确保我们身体协调、头脑敏捷。

42. 肾上腺由于位于肾的内侧上方而得名。它有时被戏称为人体的美容腺，因为它的功能之一就是保持身体色素在各个部分的合理分布。然而，它的主要作用还在于其他的方面。肾上腺激素是产生血压的原动力之一，也是神经系统保持兴奋的因素，它通过调节血压和神经影响到我们的肌肉、心脏、动脉和静脉。肾上腺也参与调节人体的应激反应，当我们发生情绪变化时，它会分泌出大量激素，从而全身的系统都会兴奋起来，为下一步行动作好准备。

第 12 节：第二十六课 生命能量法则 (4)

43. 松果体是一个很小的圆锥体结构，位于大脑颈部的后端。古人们早已意识到了这个腺体的极端重要性，把它称为“灵魂的中心”，认为它是灵魂驻守的位置。

44. 甲状旁腺也在我们的喉咙底部，恰好在甲状腺的下面。人们认为这个腺体只对小孩有用，因为它促进幼儿成长，有助于骨骼的发育等。如果甲状旁腺的功能退化的话，可能导致青少年呈现衰老的模样。

45. 胰腺处于胃的后方，它的头部被十二指肠包围着。胰腺能促进消化，然而当它不能正常运转时，就会产生过多的糖分，导致血糖升高，引起糖尿病和其他严重问题。

46. 生殖腺位于腹腔的下部。通过生殖腺，新生命被创造并生育出来，从而有了人类的子子孙孙，人类代代相传，而人类文明也得以一代一代延续下去。

47. 当人体不处在生育时期时，生殖腺分泌的激素就会转而影响其他细胞和组织，协助更新身体的能量，使我们总是充满活力。确切地说，生殖腺也是保持生命原动力的至关重要的器官之一。

48. 综上所述，如果这七大腺体的功能没有正常发挥出来的话，人就会体弱多病，心情抑郁。有许多疾病、不适和情绪波动都与身体激素的作用有关。

49. 显然，如果我们能找到一种方法可以使这些腺体持久地正常运行，那么我们就可能永葆青春，永远具有充沛的精神和活力。这是因为甲状腺可以使我们焕发活力，脑垂体能控制血压和精力，胰腺可以协助消化，肾上腺能带给我们激情，而生殖腺会让我们显得年轻、富有力量。

50. 怎样看待人体这七大腺体的功能与机制呢？这至今还是一个令人困惑的问题。也许是太阳光的七种光谱照到每个人身上所引起的反应吧。我们生命依赖于这些腺体，它们控制着我们身体的每一项功能。

51. 但是不幸的是，我们人类总是抓不住问题的关键所在。我们以为紫外线对人体的伤害过大，以至于拼命生产各种各样的防紫外线的产品。比如，普通的玻璃窗挡住了所有的紫外线，而事实上适量的紫外线对维持我们的健康和活力有极其重要的作用。好在一些疗养院和医院已经注意到了这一点，开始采用石英玻璃做窗户，以便能使一些紫外线透过窗户照到病房里。

52. 当各腺体接触到紫外线时，将会产生令人意想不到的效果——我们的大脑和身体都会高度活跃起来。事实上，已经有科学家证明在紫外线的照射下，胆固醇可以转化成某种有益于身体的维他命。很有可能其他对人体没有实际作用的物质也能在这种条件下发生有意义的转变。

53. 另外，红外线也是很有价值的。人们已经发现它具有医疗作用，并开始使用一些特殊的材料来过滤阳光以取得红外线。

54. 一些世界顶尖的科学家们由此得出了诸多结论。认为未来人类的身体将会极为纯净，反应敏捷，能排除一切致病和衰老的因素，并永远活下去，而不用担心衰老和死亡。我们身

体吸收的和排出的物质将被调整到完美的程度，从而各个器官总是在不断地更新，而不会衰退。

55. 人类生命的力量如此旺盛和强大，以至于能延伸、反映到每一个身体组织，使身体的每一部分都异常精巧、灵活自如。每个人简直可以称做是"活着的神灵"，而不是只有杂乱无章、蒙昧的意识。

56. 只要提供简单的医疗保健，就能大大地延长一个人的生命。那么我们有理由相信，一旦获得了对生命活动的完备知识，了解它对人体的影响，人类就有可能使身体组织不会衰老，使我们获得永恒的生命。

57. 死亡并不是必然的、不可避免的结果，也不是生命具有的特征。死亡只是一种生物现象，出现在生物经历过一段漫长的生命过程之后。所以，只要找出生命的规律，并把握它、运用它，我们就有可能长生不老。

58. 科学的实验观察表明，单细胞生物可以长生不老。它们通过细胞分裂来繁殖，每一个个体都会分裂成两个个体，只要环境适宜，这个过程就会一直无止境地进行下去，不会放慢速度，也不需要在中途注入新的动力。

第 13 节：第二十六课 生命能量法则 (5)

59. 只要多细胞生物也通过这种方式繁衍后代，那么自然界就不会出现死亡了。当然，这种设想是很难实现的，我们只能另辟蹊径。

60. 科学家们曾对脊椎动物的身体组织作过长期的试验和观察，发现这些组织没有衰亡的迹象，能无限期地活下去。这类试验更进一步证实了死亡绝不是生物不可逃避的宿命。

61. 纵览近年的科学研究结论就可以发现，所有生物的体内都蕴藏着长生不老的潜力。把一小部分生命组织置于适宜的环境中，供给所需的养料并随时移除新陈代谢的废物，这部分组织就能永不衰竭，表现出其能永恒生存的潜力。

62. 高级的多细胞生物之所以不能永恒地存在，就在于它们内部细胞和组织间的巨大差异和功能上的复杂分工。每个独立的身体组织都需要特定的环境才能更长久地生存，然而身体作为一个整体，无法同时满足所有的需要。总之，衰亡是生物体自身的复杂性引起的，而并非细胞天生的属性。

63. 当一些细胞出现衰老的迹象时，并不意味着它们本身老化了，而是在与其他细胞相互作用中引起的。衰老绝不是每个细胞自身的原因所致。总之，细胞的衰老、死亡并不是单个细胞固有的命运，而只是在整个身体的影响下发生的。

64. 科学研究无不一再表明，人体细胞和组织的衰老完全有可能被大大推迟。曾经，人们认为我们无法延缓衰老的过程，认为所有的细胞都注定了会老化、破损和分解。然而，在当今科技高速发展的情况下，这个问题已经不再无法触及了。通过对人体激素的研究，科学家们发现，一些医疗手段可以使我们的细胞重新焕发活力，或者也可以对细胞进行人工更新。如果这种技术进一步完善，那么人类衰老的期限将有望被推迟到几百年以后。

65. 众所周知，一个人只有度过漫长的一生，才会获得某些宝贵的经验。因而，大企业里的高层主管往往都是年过花甲的老人，他们的建议也会格外受到重视。可见，延长人类生命的确是一件意义重大的事，能使人们经历更多的事，懂得更多的道理，从而更加成熟，更趋向于完美。

66. 许多科学界的权威们坚信，总有一天生命之谜会被完全解开，人类普遍都能活到几百岁。到那时，长命百岁的人就处处可见，而不是稀有的奇迹了。当然，现在也有一些人活到一百二三十岁，但只是极罕见的现象。医学专家们曾断言，在不久的将来，人类就能活到二百岁以上了。其实，回想过去，在早期的历史上，人类的平均年龄仅仅四十岁，而现在我们会

认为五十岁的人正处于他生命的高峰，那么，谁敢肯定再过一些年后，我们生命的高峰期不会是一百岁或一百五十岁呢？

67. 英国著名的医学家蒙瑞尔博士说过，人体的结构就像机器一样，并没有任何迹象表明它必然会衰老，显然人体完全可以永恒地运转下去。

68. 神经是具有各种颜色的纤维。每根神经都含有专门的化学物质，以形成特定的有机物质，如脂肪或蛋白质。只有通过神经的作用，有机物才得以形成，生理活动才得以展开。

69. 不难想象，这些精巧的、无穷无尽的神经纤维就如同人体这架竖琴的琴弦，而细胞矿物质就是具有无穷力量的手指，弹奏着美妙的生命之歌。

70. 然而，各领域的专家们都只专注于那座神奇的大桥的三座桥墩，因而没有人比大诗人以赛亚表达得更清晰、优美：

于是，盲者获得光明，聋者听到声音；

跛者如小鹿般跳跃，哑者尽情欢歌。

荒野里溪水潺潺，沙漠里小河流淌；

流沙变成清池，旱地涌出甘泉。

豺狼的栖所变成一片芦苇荡和灌木林；

一条公路通向那里，它将被尊称为神之路。

不洁之物无法通过，但可以被救赎；

在那里，迷途的人、愚蠢的人将不再犯错。

第 14 节：第二十七课 消除心灵的畏惧(1)

第二十七课 消除心灵的畏惧

1. 我们内心的各种情感总是要通过某种行为来宣泄，否则心里就会郁郁不乐，备受煎熬。比如怀有热爱之情就会千方百计地表达出自己的仰慕和关爱，以此释放深藏的感情，使自己不至于太压抑。

2. 反之，有怀恨之心的人总会暗暗地等待报复的机会，待时机成熟就会把所有的愤怒、仇恨化为实际行动，只有这样一泄心头之恨，内心才会畅快，才能安宁。

3. 一个人如果对某件事情感到耻辱，那么由此产生的内心的阴影就会久久存在。每一次回忆起这件事，或者遇到和这件事相类似的事件，都会引发他情绪上的巨大波动，他的行为也会因此受到影响。

4. 有时一件伤心事会令人悲恸欲绝、情绪失控，做出失去理智的事。然而，有时悲痛也可以化作催人奋进的力量，平常我们劝戒别人或自己要化悲痛为力量就是这个道理。而"哀兵必胜"就是一个古老而典型的例子。

5. 不难看出，内心情感对我们的行为有多么重大的影响。它会影响我们的观念的形成、目标的制定，并最终通过我们的行动找到宣泄的途径。

6. 如果我们的情感能找到合适的方式释放出去，那就万事大吉了；然而，如果人为地压抑自己的情绪，那么这些情感仍会停留在心中，并不断地积聚起来，等待爆发的时机。在有些情况下，由于某种原因，情感会被封存在内心，永远见不了天

日，但被压抑的情感并不会慢慢消散，而是渐渐转移到大脑的潜意识里，并永远呆在那儿。

7. 这些被压抑的情感会成为我们的心结，它有极其强大的能量，并且每一个相似的念头、愿望或回忆又会给它注入新的激情。它的这种激情与能量会持久地潜藏在我们的内心深处，除非有一天能将它宣泄出来，否则它就会一生一世埋藏在心里。

8. 爱情的感觉会使我们的神经变得兴奋活跃，从而影响到各个腺体，使其相应地分泌出一些激素，这些激素对我们的身体的某些部位产生作用，于是身体产生激情，有了示爱的冲动。憎恨的感觉也会影响我们的身体活动，它能改变体内血液中的化学成分，对身体健康产生不良影响。

9. 情感可以通过语言、运动、思考来宣泄或消解，大多数情感都是通过这些途径得以释放。感情释放之后，人就不会再被它纠缠、折磨，变得格外轻松。然而，有时，由于自尊、愤怒、仇恨或痛苦的原因，这些情感被长埋于心，久而久之，滑入潜意识中，成了心头的一块瘀青，一经碰触就会疼痛不已。

10. 怀着这种复杂情愫的人有时也可能通过南辕北辙的方式来解脱自己。比如，一个男人对一个女人怀有无比强烈的爱，但是他的爱情没有实现的希望，于是他憎恨一切女人，看到有关女人的东西就会恼怒、烦闷。也许表面上，他仍旧是一个果敢、独立，能呼风唤雨的成功人士，但实际上，他掩藏了自己那颗渴望爱情、渴望支持与同情的心。

11. 或许这位男士最终仍会选择一位伴侣，但他会有意或无意地选择与原来深爱的那位截然不同的女人，因为曾经的那个女人带给他太多的痛苦，他对她已经由爱生恨，他不想生活中有任何会唤起他回忆的人或物。

12. 痛苦是一把开启潜意识之门的钥匙。当一个人感慨："我真是自作自受、自讨苦吃"时，潜意识里就会出现一个结论："我再也不会那样做了。"由痛苦而生的自我暗示，往往都会使我们的潜意识得到同步改进。自此，我们的内心原有的愿望就被转向了，取而代之的是不会再引来挫败之痛的新愿望。

13. 愿望其实也是一种情感，产生于潜意识之中。情感则源于心灵深处或潜意识中。潜意识不断地传递出各种感受，其中，有时我们会感到快乐幸福，那就是对潜意识的犒赏。

14. 每个人都会有这样的经历：某些想法、观念或愿望会融入潜意识，在不知不觉中影响到神经，然后神经总会无意识地带动各个身体部分采取行动，把这些想法、愿望变成现实。有时我们以为自己的某些行为很异常，没有来由，然而实际上这种行为的动机已经潜藏于我们心里很久了，只是没有被察觉到，没有被唤醒而已。

15. 意识和潜意识对神经系统产生的影响是相似的。神经系统是身体与意识之间的纽带，通过神经，我们接受到意识的

指令，并在其引导下控制身体的行动。没有神经这个桥梁，意识也就无法落实到行动上。

第 15 节：第二十七课 消除心灵的畏惧(2)

16. 一切生命现象都是和谐的、合理的，似乎生物都具有灵魂似的，并且这种灵魂早在生物出现之前就产生了，因而使得各种生物从一产生就具有觅食、自我保护的能力，并且不断地向更高的生命阶段进化着。

17. 心灵是每个人生命中最精华的部分，它通过神经系统传递意识的讯息。所有行为，无论是有意识的还是无意识的，都在神经的支配下产生。神经是专门听凭意识使唤的身体器官。

18. 人类的意识尽管有无比强大的力量，但与自然界相比仍然显得微不足道。自然界仿佛在每一棵植物内部都安放了奇妙的化学实验室，各种精妙的反应贯穿了每株植物从发芽到死去的整个过程，哪怕是最不起眼的一棵小草也经历着这样复杂的变化。

19. 人类更是自然界的杰作。我们身体的结构、功能如此精密，配合得如此和谐，如此天衣无缝，而我们引以为豪的意

识也是自然赋予的……我们不得不赞叹自然界真是一位了不起的工程师。

20. 在矿物质组成的世界里，一切都是固定不变的……在动物和植物的王国里，一切又是处在不断变化的状态中，要么成长，要么老去，要么就是产生新一代……在大气层里，充斥着热量、光线、能量……看待这些领域时，我们需要从表面进入深层，拨开粗砺的一面，看到精巧的一面，从其平凡的外表，看到深藏的潜力，这样一来，每个领域在我们的眼中都会越来越具有灵性和潜力，变得妙不可言。

21. 自然界最强大的力量是潜藏着的，等待人类去发掘。同样，人类最强大的力量也是深藏于内心的精神力量，我们只有通过思考才能释放出这种潜在的能量。

22. 运算是意识的日常事务；推理是意识运转、工作的过程；观点是意识对事物的理解；疑问是意识借以寻找方向的探照灯；而逻辑、辩论、哲学都是组成潜意识的重要思维机制。

23. 我们的每个想法都会影响我们的身体组织，比如大脑、神经或肌肉，使它们产生反应，以行动来配合想法，这会引起各个组织结构上的实质性变化。因此，为了使这些变化比较彻底，比较容易被我们看清楚并能好好把握它们，我们对于特定的问题应该三思而后行。

24. 当满怀勇气和理想时，你就能以崭新的眼光来看待这个世界——你的心灵会被理想牵引，你的整个思想都将因此大大改变，你会始终充满喜悦、信心、希望和激情；生活对你而言有了全新的意义；你会觉察到以前忽视了的机遇，你会发现以前不曾留意的东西……总之，怀有一种积极的思想，其他的想法就会被照亮，然后它们会一起助你进步。通过这种简单的思维革命，你不仅能改变自己，同时也因你的进步影响着你周围的人和事。

25. 这些变化都是由微小的精神元素引起的，精神元素对我们的所有想法进行筛选、组织、指导。这些元素有着极强的感知力、理解力，它们显得灵活而又不失严谨。

26. 自然界也有记忆的功能，借以记载下它经历的沧海桑田，记下它曾经展露出来的千姿百态。生物的遗传正是自然记忆的一种形式，它使我们能估测到在很久以前生物的大致模样。

27. 人的畏惧心理总是天生的，对一些危险会有条件反射，这也是遗传的力量之一。畏惧是一种无意识的心理活动，因此，它从来都无章可循，你很难找到一种有效的方法去消除它。所以，你不仅会对敌人，也会对朋友心生畏惧你不仅会对未来，也会对过去和现在怀有畏惧感。如果你备受畏惧折磨，那么就必须想办法将它减弱。

28. 每个人都会对如何清除这种畏惧心理怀有强烈的兴趣。我们首先要知道，跟自己讲不要害怕之类的道理是没有用的，因为畏惧是产生于潜意识之中的，要触及它只能另想办法。

29. 一种可行的方法就是唤醒腹部的神经丛，让它从沉睡中苏醒过来，发挥作用。首先，做深呼吸，使你的腹腔吸入的空气能达到它的最大容量，然后屏住呼吸，强忍着，再吸入一些空气，让它从胸腔进入腹腔。

第 16 节：第二十七课 消除心灵的畏惧 (3)

30. 这时，你会憋得满脸通红，但还是要忍着不往外呼气。再过几秒后，挤压胸腔使更多的空气流入腹部，同时一定要坚持屏住呼吸。然后，将胸、腹腔交替着放松四五次之后，吐气。这时，你心中的畏惧感就消失得无影无踪了。

31. 如果这样做过一次之后畏惧感并没有立即消失，那么就将这个过程多重复几次直到达到了预想的效果。不久你就会感到完全放松，内心平静。为什么会这样呢？因为这个呼吸练习集中作用于腹部，触及了位于腹部附近的神经丛，这些神经在很大程度上控制了我们体内的血液循环。

32. 呼吸练习刺激了腹部的神经丛，使它放松了神经，消除了神经的极度紧张感，而与此同时血液循环也加快了，这样能带给机体新的能量。新能量能够帮助我们面对突发其来的恐惧。这种呼吸练习对身体具有很大的益处。

33. 我们通过右鼻孔吸入的空气产生的电磁流含有乐观积极的情绪，从身体右半边向各处传递，而从左边进入的空气则带来消极悲观的情绪，从身体左半边传送。这些气流都通过神经的引导传输到身体的各个部分。

34. 单从外在的角度来看，我们是活着的，身体总在动着，不断产生各种情感。我们这种旺盛的能量正是从呼吸而来。空气通过肺部进入脾，然后腹部也会吸入一些空气，这些空气从腹腔出发，顺着神经流到脊椎底端附近的神经丛，然后再到大脑的脑髓神经，这三处是身体的枢纽。

35. 在脑髓里，生命的能量遇到伸向大脑的神经。往下运行，它又经过神经系统的中心，然后与面部神经交汇，之后经过喉、肺、胸、生殖器官，这样，生命的能量就完成了它在我们体内的流转，渐渐地通过毛孔排出。

36. 了解了这个过程在我们身体中引起的反应，你就会逐渐明白这些运动为什么能够消灭你那顽固的敌人——畏惧。这是一个联系紧密的神经系统，由外在的空气传输到身体内在的神经，从而使整个身体都产生连锁反应，起到解决问题的作用。

37. 若你感到疲惫，希望消除疲劳，那么就地站直，把全身的重量都放在脚上，接着，深呼吸，脚尖点地将身体撑起，双手向头部上方伸展，手指并拢并往上伸。然后两手在头部上方握紧，缓慢吸气，急速吐气。将上述动作重复三次，只需一到两分钟，你就会觉得比打了个盹后更加神清气爽。这样，很快你就能摆脱疲劳的困扰了。

38. 这种运动从意念上使人得到放松，意念控制着注意力，于是一直紧绷着的注意力得以松弛，转而作用于想象。想象是思考的一种形式，而思考是正在运动中的思维。

39. 所有的思考形式相互作用，直至达到成熟的境界，然后就有了重新创造思想的能力。这就是创造的规律。这些在人体的外部特征上可以体现出来。若肢体庞大、骨骼粗重、指甲厚实、头发粗糙，那么可以判断此人生理比心理占有优势；若肢体纤细、骨架小巧、指甲薄而柔韧，那么此人在精神和思维上占有优势。另外，头发粗糙的人有享乐主义倾向，发质良好的人敏感、富有鉴赏力。直发的人直率，卷发的人思维易变、优柔寡断。

40. 蓝眼睛的人阳光、乐观、开朗、活泼；灰眼睛的人冷酷、果断、爱揣摩；黑眼的人急躁、冲动、胆大；棕色眼睛的人真诚、精力充沛、感情丰富。

41. 因此，你的外型特征会充分体现出你大部分的内心世界。你眼睛的颜色、皮肤、发质以及身体的曲线都相应地显示着你具有的一些思想特征。

42. 不仅如此，甚至你所写的信，传达的不仅仅是文字所包含的信息，也映射着你思想的影子，蕴含着你性格的特质，从而这封信带给读者的感受就远远超出了你想要表达的内容。所谓"字如其人"、"见字如见人"就是这个道理。

43. 最后，即使你日常的穿着也会反映你的内心世界，使你展现出自己特有的气质。正是这个原因，心理学家们总是能很容易地通过观察一个人的衣着推测其性格和情绪。正因为如此，现实生活中的许多人都非常注重自己的衣着打扮，以此来显示自己与众不同的精神风貌。

第 17 节：第二十八课 上苍的恩赐(1)

第二十八课 上苍的恩赐

1. 在一根普通的铁条里，原子是零乱排列的，磁场线仅存在于铁条内部，没有延伸到铁条以外。在没有外力的作用之下，铁条里的原子组合是不会发生变化的。

2. 但当铁条被磁化时，原子就会按照引力规律重新排列，形成一条轴线，原子大致都位于一条条直线上，磁力的北极都指着同一方向。原先内部闭合的磁场线断开了，形成了明显的外部磁场。

3. 你看不到铁原子在磁力的作用下一一地改变位置和方向，但产生的效果却会证实铁条内部的确产生了变化。当所有的原子都在铁条里对称地有条不紊地排好位置时，这个铁条就被完全磁化了。在此之后，无论多强的磁力对它都不会再有影响了。

4. 铁条被磁化后，自身就成一块磁铁，并向四周发散出磁力，凡是靠近它的金属都会被它吸过去，但距离铁条越远，受到的磁力就会越弱。

5. 每一条磁场线都是独立的，从不会与另一条线交叉、汇合。磁场线之间永远是平行的。

6. 置于这个磁铁的磁场内的另一个铁条受到这个磁铁的影响时，也会产生磁性。这种现象就叫做电磁感应。

7. 与磁力有所不同的是，电会有各种各样的形式来昭示自己的存在。我们每个人都是一个完美的带电体。食物、水、空气是能源，腹部神经丛是蓄电池，其他身体神经是充电的媒介，睡觉是为我们身体充电的过程，这个过程不断重复，我们的能量就不断得到更新。

8. 从电磁场的角度来看，男人是带电体，是正电荷，具有万丈豪情；女人是磁铁，是负电荷，温婉持重。男人就是激流，是力量，是活力；女人则是包容、坚忍和能量。

9. 当有异性进入你的磁场时，会出现什么情况呢？首先，异性相吸的法则总是屡试不爽，然后，在彼此发生电磁感应的过程中，你就会被磁化，受其影响，逐渐具有他（她）的一些特点，这种慢慢“同化”的过程就将发生作用。

10. 当别人进入你的磁场时，两人之间会通过电磁感应传递什么无声的讯息呢？是什么导致你激动不已的呢？实际上，你体内的细胞在电磁感应的作用下，正在传输着两人互相发送的电磁力，从而你就被磁化了。在对方魅力的吸引下，你会接受、模仿其行为，也许这就是为何恋爱中的两个人会越来越相似的原因吧！

11. 通过两个人磁场的接触，电磁流在二人之间传递的信息已经包含着丰富的内容，有喜悦或悲伤，有关爱或仇恨，有畏惧或痛苦，有成功或失败，有理想，有崇敬，有勇气，有智慧，有美德，有音乐，有艺术，包括一切遗传的或后天在你身上产生的特质。

12. 如果两人的磁场相和，那么就会产生爱。异性相吸的法则其实就是爱的法则。爱是生活的精髓，因为有爱，生活才

得以充满生机，人生价值才得以实现；因为有爱，你才会感觉到快乐和幸福。

13. 当你因为爱、成功、雄心壮志，或失败、恐惧、仇恨、痛苦而心生感慨时，你能立即意识到这些情绪的存在吗？不可能。为什么呢？答案非常简单：人的大脑是形成意识的器官，它只通过五种途径与外部世界产生联系，那就是视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。然而爱是不能通过这五种方式感知到的，它完全是一种潜意识里的感受。

14. 潜意识也有自己的一套神经系统，以此联系身体的各部分，并接受外界的讯息。这个系统是相当完备的，它控制着体内最重要的部分——心脏、肺部、消化系统、肾、肝脏和生殖系统。自然界作出这样的安排是很有道理的，它把这些器官都置于潜意识的控制之下，因为潜意识不易受到干扰，更为安全可靠。

15. 当有了身体接触时，一种全然不同的情况就出现了。通过触觉，脑髓神经被唤醒，产生了反应。你一定还记得意识是通过五种器官感知外部世界的，而触觉是其中比较独特的一种，它不仅影响了身体神经，还影响到脑髓神经。因此触觉比其他四种感觉更易使人兴奋。

第 18 节：第二十八课 上苍的恩赐(2)

16. 正是因为大脑也是神经系统的一部分，我们才得以对触觉有如此强烈的反应。从而当心理活动或身体接触引起感情变化时，我们的每一根神经都会有知觉，我们的感受才越发敏锐。

17. 内心与外在世界的交流总是会使我们情绪高涨、活力焕发，尤其是当这种交流很合心意、很有成就时，对我们的积极影响就更显著了，它会使我们的意识和身体都得到提升。

18. 引力法则最主要、最明显的效果就是把两个彼此可以亲近的事物拉近到一起，实现生命的成长、进步。

19. 明白了在有异性进入你的磁场时将会发生的情况之后，让我们再来了解一下当你踏入另一个同性的磁场时会出现什么变化。

20. 所有的人际交往都是一种相互适应的过程。在这个过程中，你有能力决定让你们之间的关系向哪个方向发展。并且，新建立的关系是否占主导地位完全取决于你自己的意愿。

21. 如果你乐于付出、乐于奉献，对别人的关心胜过对自己的关心，那么你就是人际关系中积极主动、占有先机的一方。

你更容易快乐，因为你的快乐源于自己的给予。付出爱是一种更大的幸福。

22. 如果你更乐于接受，乐于得到别人的赠予、关爱，总是不想迈出第一步，那么你就是人际关系中消极被动的一方。你的快乐很大程度上依赖于别人，这是很可悲的一种人生体验。因为，只一味地索取而不懂得给予，你的快乐只是你一个人的，没人与你分享而你的痛苦同样是你一个人的，没人与你分担。

23. 每个人都是一个磁体，有正负两极，对于所接近的人，会感到意气相投或心生厌恶，这些感受是不由自主的，取决于两个人的磁场是相互契合还是彼此排斥。这种感觉在结识新朋友的时候体现得更为彻底。

24. 一般来说，磁铁的正极比负极敏感，更容易产生反应，而两块磁铁的正极都转到一处时，就会发生冲突和碰撞。这就是硬骨头碰上了硬骨头，谁都不让谁了。

25. 然而，生活需要和谐，纷扰争斗只会成为人生路途上的障碍，它们使你忽略了深埋于内心的平和。随着阅历的增加，你就会拥有一颗明智淡泊的心，能发觉在那些丑恶掩盖下的美好。你会变得成熟、豁达，能接受许多过去所痛恨的现象，能欣赏过去不能感知到的美。

26. 当你快被磁化到饱和状态时，你就对自己和对方的关系有了比较深刻的认识，对下一步的发展就胸有成竹。

27. 两块磁性强弱不同的磁铁之间很容易进行和谐的接合。磁性强的一方占有主动权，而弱的一方则会顺从地接受。这是一个永恒的物理规律，反映在人的交往上，也如此。

28. 当两块磁铁接近时，力量较弱的那一个会调转两极，从而两个磁铁就可以融洽地走到一起了。当对方力量强于自己时，较弱的磁石总会不加争辩，顺从地妥协，接受对方的控制。

29. 较弱的磁铁无法抗拒这种强大的力量，它必须承认对方的威力，服从其领导。它将自己的正极转向另一边，而将负极朝着对方的正极，这样，两块磁铁就毫无争执地走到一起了。

30. 但事实上，主动妥协的弱小磁铁或许具有更渊博的学识，只不过没有控制别人的欲望罢了。当拥有更广博的智慧时，往往就不屑于争夺地位，不屑于玩弄权势了。

31. 如果较强的磁铁更乐于抚慰他人，更乐于承担压力而不想让别人苦闷，那么有时它或许会自愿调转方向来配合弱小的对方，而不会强行地迫使弱小者来服从自己。

32. 倘若你具有高尚的情操，那么在一些情况下，你凭直觉就会懂得该采取强制的方式还是顺从的态度。如果采取强力迫使对方屈从，那么得到的和睦只是暂时的表象，而非发自内心的臣服；如果不主动胁迫对方，那么在自由、平等的条件下，双方往往两厢情愿地合作，并且双方都会对彼此心存感激。

33. 强制性的手段可以称做是明智的，因为它确保了目的的实现。然而相比之下，采用不强制的方法则是从心灵上征服对方。这将是一种更为持久、更有魅力的征服。

第 19 节：第二十八课 上苍的恩赐(3)

34. 如果你心灵高尚，同时又天资聪颖，那么后一种方法比较适用于你，你可以将其优势发挥得淋漓尽致。在此过程中，你还用得上自己的推理和逻辑思维能力，因为你需要这些方法去理解、判断在生活中遇到的问题。

35. 在生活中，我们会发现人活着就是要学会宽容、妥协。许多情况下，主动调转一下磁极就可以息事宁人。面对强力时，默然接受，让对方自得一番又何妨？既然无法改变，就退一步，守着自己恬淡的心情吧。

36. 有时候，当你需要别人的服从、配合时，不一定非得通过强制命令才能实现，你可以婉转地请求，或许对方会更乐意，更积极。为人处事也要讲究艺术。

37. 在交往中，是创造出和谐友好的桥梁，还是树立起厌恶、仇恨的壁垒，全取决于双方的意愿和努力。任何关系是双方共同建立起来的，这种关系是好是坏都要自己去承担。

38. 这种人体磁场在无形之中影响着你的想法、你的情绪，因而对其属性了解一二，将有助于你处理生活中产生的种种问题。

39. 社会生活中，冲突和对立总是存在的，不可能完全避免或消除，因为其产生有一定的合理性，但一般来说，它们组成了生活中的重重阻碍和道道艰险，应该尽可能避开。

40. 你会发现有时只需你主动让步，或者以你的实力让对手心悦诚服地甘拜下风，那么，许多不必要的争执和冲突就能避免了。

41. 当你这样做的时候，实际上，你遵从了一条真理性的法则——爱的法则。这条轻易不变的法则折射着爱心的光辉、宽容的心胸，并且对你来说，是百益而无一害的。

42. 你只有两种选择：要么与别人和睦相处，过一种相对平静、快乐的生活；要么就是固执地与别人对立，面对不可避免的冲突、矛盾，烦恼地度日如年。而对这样两难的命题，你的答案是什么呢？

43. 你要明白，无论哪种结局都是你自己的选择，自己所引起的。你在生活中建立起什么样的人际关系，就决定了它将带给你什么，是快乐还是烦恼全由你自己来决定。

44. 或许你能从每次经验中领悟到它所要传达的哲理，将其融入自己的智囊；又或许直到相似的事发生若干次，跌倒无数次，你才悟到其中的道理，不再冲动莽撞。

45. 只要做个有心人，我们总是能从经验中汲取智慧，尽管有的可以不费吹灰之力信手拈来，有的则来之不易，颇费周折，但我们不能气馁，不能懈气，要坚持自己的处事原则，要以高标准来严格要求自己的言行举止。

46. 当你对未来的模糊期许逐渐沉淀下来，变得明晰时；当你能从每次的经历中汲取未来成长所需要的养分时，你就能理智地掌控自己的人生之路了。这种感觉将会带给你无穷的动力，推动你走向更加辉煌更加幸福的明天。

47. 如果你拥有很好的天分，那么你就会迅速进步，达到一个较高的思想境界。到了这个境界后与别人相比，你已经占

了先机。然而，这些思想能否让你受益匪浅仍取决于你自己，取决于你在行动中能否运用自己拥有的思维品质。只有恰当地将它们的潜力发挥出来，才能为自己谋取到成功和幸福。

48. 到此为止，对生命的一些基本原理你已经大致了解清楚了，你已经正式入门了。之前，你也许从未想到过我们的身体被无数的生命活动所包围——电、磁、能量、神经，正是它们的存在使我们如此生机勃勃，活力四射。

49. 你可以想象一下，我们人体的电子居然承载着智慧，并且与大自然的那种无所不知、运筹帷幄的智慧是相通的，同样有巨大的威力。

50. 再想象一下，人体的电子不仅是力量和能源的中心，也是智慧的中心，并且人类发现，大脑是千千万万个人体电子的司令部。这些电子和构成宇宙中其他物质的电子是密切相关的。

51. 整个宇宙是一个由运动组成的系统。宇宙中存在的一切物体都是由运动形成的。所有运动都依据一定速率，而正是速率决定了所形成物体的形态。因此，除非运动的形式有所改变，否则宇宙注定了就是这个样子的。

第 20 节：第二十八课 上苍的恩赐(4)

52. 威廉·克鲁克斯先生曾做过这样一个有趣的试验：他把一些细沙洒在鼓面上，然后敲出不同的音符，沙子会随着音符跳动，然后在鼓面上形成各种相应的形状。这样一来，震动的效果就会清晰地表现出来。

53. 当一个音符响起时，沙子便跳动起来，呈现出一种几何形状。而在另一个音符的影响下又会形成另一番样子。这个实验证实了：音符的震动能使各种可塑性的物质产生相应的形态变化。

54. 这个实验同时还证实了运动是物体形成的根源，每一种运动都会引起一种相应的形态变化。因此可以说，运动是万物之源。物体的形态，连同光、热、色彩、声音，无一不与运动密不可分。每种形态都来源于一种运动，而每一种运动都会导致相应形态的产生。

55. 可以这么说，形态是能量在某种速率下运动产生的结果。运动总会以几何的形态显示出自己，并在此基础上聚集一些小的分子、晶体，从而组成相应形态的物体。

56. 认真观察一下在寒冷的冬天落下的那些美丽的雪花吧，你会发现当天的雪花和前一天、后一天的雪花在形态上都是不一样的，即使只存在细微的差异，但总有不同。

57. 不仅如此，其实每过一秒，环境所产生的变化都足以造成这样的差异。每一朵雪花的形成受到湿度、气压、温度、化学成分等等一些复杂因素的影响。所以说，世界上没有两朵完全相同的雪花。

58. 把一根线浸入盐水中，再拿出来时，线的四周已经密布着细小的盐的晶体。盐水里存在着我们看不到的运动、变化，盐的分子在运动中附着到了线上。

59. 在实验课上，学生们已经作过观察，发现晶体都是不一样的。其实，不仅构成元素不同时，晶体看上去大相径庭，即使同一种晶体也总是存在着或大或小的差异。

60. 物体结晶的过程就是小分子不断运动的过程，晶体外形的差异都源于分子运动的不同速率——当意识到这一点时，你就会发现它们又验证了那条真理：物体的形态源于某种特定的运动。

61. 也正是在这条运动法则的支配下，我们的思想——无论高尚的还是低俗的，无论引人遐想的还是使人避之不及的——都在渐渐地变得成熟、完善。也是这个法则让事物具有形态，清晰可见，让宝石熠熠发光，让水晶玲珑剔透，让葡萄色泽诱人，让荷花芳香四溢。

62. 生命就像纺织机纺出的布一样。布的宽窄、花样都已经固定了，线圈一旦放进去，时间这个纺织机就会通过多种因素逐渐渗透、影响生命的布匹，使它要么更加绚烂精致，要么就更加丑陋粗糙。而产生的后果都取决于我们内心的信仰。

63. 运用十个简单的阿拉伯数字 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0, 一切数都能被表示出来运用二十六个英文字母的组合，一切思想都可以传达运用十四种基本元素，一切事物都可以生成。

64. 没有生命的无机世界在某些方面就像生物圈的有机世界一样，有一些结果总是一成不变、可以预料的。显然，也必定存在一种力量使他们遵循这些规律，正是这种无形的力量指挥原子和分子们有条不紊地排列起来，形成了各种物质。

65. 植物总是分秒不停地在进行细胞分裂，饥渴地吸收水分、空气、光线，而岩石的活动与之完全相反。不过，它们含有类似的元素组成，并将各自的特征永恒地传递下去。

66. 所有生物，包括人类和其他动植物，都有一个亘古不变的目标：自我保护和延续。我们的祖先在漫长的岁月中，形成了种群、家系和各自的特征，并将其一代代地传承了下来。整个家系的历史是看不见的，但它们很少断开过，其特征也经历了历史变更，流传至今。

67. 无论我们把一些元素如何折腾，提纯、分析或是混合，都无法产生出类似于一颗坚果，一个李子，甚至是一个芥菜籽的物质，除非我们能赋予这些元素某些种群的特征，再输送给它们一些能量。种群特征对外界事物而言是神秘、不可穿越的，它树立起了万物之间的樊篱。

第 21 节：第三十课 精神力量(1)

68. 种群特征是自然界在创造万物时留下的看不见的轨迹，从渺小的真菌到具有非凡智慧的人，都是自然界用原子创造出来的，它的工作程序的轨迹由于创造物的存在而永不泯灭。

69. 异性相吸的原理适用于多领域，而对其作用最高级的诠释就是爱意的产生。从宇宙一元论的观点来看，矿物质之间、植物内部看上去无意识的接近、动物之间的好感以及人类之间的爱情，都是同样的一种情感。

70. 爱的法则也是一种科学规律，最古老、最单纯的爱是两个细胞之间的认可与亲近。爱的法则在一切法则中是至高无上的，因为有了爱才有了生命。

71. 发展和进步是自然界永恒的主题，而个人的奉献和付出则是进步的动力。总之，生命这本书应该是一个充满温情、充满爱意的动人故事。

第三十课 精神力量

1. 有些人看上去并没有付出多少努力就获得了成功、权力和财富，而有些人却不断地遭受着挫折和打击，无论怎样努力也不能实现自己的野心、愿望和理想，这究竟是因为什么呢？为什么有的人很容易知道自己的目标，而有的人始终犹豫徘徊，甚至根本不清楚自己到底想要得到什么呢？这些问题并不是光看外在就能解决的，否则外在看来最完美的人就该是最成功的人了。问题的关键在于人的精神和心理。精神和心理是由人与人之间完全不同的创造力构成的。是它们帮助人们在前进的过程中不断克服各种各样的困难，适应不同的环境。

2. 思维的创造力体现了个人内在的素质，敢于创造的人注定会成为历史中赫赫有名的巨人。亚历山大、拿破仑、克伦威尔和华盛顿，他们开创了世界一个又一个文明史；工商业中的领袖卡内基、摩根、洛克菲勒、哈里曼让全球卷入经济大潮；发明家斯蒂文森、摩尔斯、马可尼、爱迪生、特斯拉推动人类社会不停向前进步。这样的例子数不胜数，这是千古颠扑不破的真理。人们之所以不同，是在于思考、运用、掌控和发展思维的能力因人而异。获得成功、权力、财富的根本秘诀就是拥有创造性的思维能力、思考的力量——当然我们所说的是科学的思考，这是每一个人至关重要的素质。

3. 当思维的创造力被充分掌握后，它的影响是不可思议的。然而，如果没有合理的运用、坚持不懈的勤奋和专心致志的品格，也很难收获好的结果。你们会发现控制精神和思维世界的法则在物质世界中同样适用，为了达到自己希望的结果，了解这些规则并顺应法则行事是很必要的。与这些法则合理配合，毫无疑问会让你走向成功。那些原本完全借助于外部帮助的人们，一旦认识到力量是来源于内在的道理，就会毫不犹豫地坚持自己的想法，维护自己的权力，建立正确的观念，采取高屋建瓴的态度，然后一次又一次地创造奇迹。

4. 科学家告诉我们，人们都住在宇宙的中心区域之内，它本身是无形的，但它却柔软地围绕在我们四周，甚至深入我们的身体，遵从于我们的思想和话语。我们通过思考让它进入实践活动，然后它让我们客观而明晰地认识到我们想过了什么或是说过了什么。

5. 思考是受规律控制的。至于原因，还没有更令人信服的证明，因为我们对它都知之甚浅。我们还不知道是不是每一项工作都与明确的法则紧密相连，是否思维规律也能够像数学法则、化学法则，或者电学法则，抑或是重力法则一样地明确适用。当我们开始理解幸福、健康、成功、财富和周围所有条件或是环境都是结果，而这些结果建立于有意识或无意识的正确的思考之上，我们就会认识到理解这些规律和利用这些规律的重要性。

6. 那些对思维力量的有目的的认识是生命给予我们的最大财富。更多的关于生活本质的东西融入到了这些认识之中，从而组成了每个人生活中必不可少的一部分。那些拥有这些认识的人看到了一个更高层次的世界，并使这种力量不断延续下去。它们取之不尽，用之不竭，源源不断地流动着，将我们带向了一个又一个成功。它们让那些看起来不可能解决的困难也被一一克服，让敌人变成了挚友，让艰苦的条件得以改变，让环境转换，把命运征服……

第 22 节：第三十课 精神力量(2)

7. 无穷无尽的商品以供选择，而我们的需求也随着品位的提高逐渐上升。这就是所谓精神上的"供求规律"。

8. 我们所处的环境和条件是在我们的思维的指导下形成的。我们已经或是正在无意识地创造着这些条件。如果结果并不令人满意，那我们就要下意识地调整我们精神上的态度，并注意观察随着精神环境的调整，周围环境发生了哪些变化。这并没有什么可惊讶和奇怪的，这仅仅是生存简单的法则。那些在头脑中深深扎根的思想必然会产生出更为深远的影响。最伟大的计谋家不会做那些徒劳无获的努力。要想改善我们所处的环境，首先要改变我们自己。我们的思维和想法都要进一步地提升。

9. 忽略掌控精神世界的法则就如同幼童玩火，或者像一个应用高反射性化学物质的人对其属性和关系一窍不通。这是一个颠扑不破的真理，因为思维是人类生活财富的最伟大的创造者。

10. 如果你对前面所说的一切都十分认同，那么现在就要把这个法则付诸实践。因为再好的精神法则，只有通过实践，才能在生活中发挥出巨大的作用。

11. 为了充分地利用这一法则，让我们与它和谐相处，以至于对我们的生活有所帮助，我们有必要把有利于这个法则发挥作用的条件找出来。举一个例子，我们掌握了电学法则，也具备所有合适的器材，像日光灯、灯泡、电线、按钮等等，同时我们也知道怎么来收集电能，但是，如果各个器材没有按要求连接好，那么即使我们按下了按钮，也永远等不到任何灯光出现。引力法则也是如此。任何时间、任何地点，它都需要恰当的"连接"和"合作"。一些东西正在不断地被创造，一些东西已经出现，世上的万事万物都处于不断的变化之中。但是，要想充分利用这个过程，就要像遵从电力或是重力法则一样，恪守我们的引力法则。

12. 思维是有创造力的，它通过引力法则来起作用。我们并不是想影响其他东西，让事事都按照我们的想法进行。每个人都有选择的权利，但是如果不考虑这一点，强迫其他人去做他们不愿做的事，那样对他们的天性是有破坏性的，也与我们所说的引力法则背道而驰。你要相信，所有伟大的自然法则都

是在静默中发挥着巨大的作用，而"引力法则"是潜在的运行力量。只有地震一类的大灾难才动用有破坏性的强力，而这种力量只能破坏自然规律，永远得不到理想的结局。

13. 想要获得成功就要把注意力始终集中于创造平面上，而非竞争平面。因为你所做的并不是要从别人那里夺走什么，而是为你自己创造财富。并且，对于你所向往的东西一定要像其他人一样抱有强烈的愿望和热情。

14. 我们没必要从一个人手中抢走些东西送给另一个人，因为供应品是那样的充足。大自然财富的储藏库也是取之不尽、用之不竭的，如果哪里看上去出现了财富的短缺，那只能是因为开掘财富的渠道还不完善，而非自然的刻意不公。

15. 充裕是全世界的自然法则。这个法则的证据是具有决定性的。我们可以从每个人的手中得到证明。无论在哪里，自然都是慷慨大方的，而经济观察是从不在纯自然的地区进行的。大自然的丰富通过各种各样的方式向人们展现出来，数不清的树木、花朵、植物、动物，还有让创造和再创造的过程永不停息地进行下去的广阔的再生产方案。这些都证明了自然提供给人类的特权，展现了它的慷慨。自然赋予人们的丰富是显而易见的，但是，它却不能给予我们全部，它不能赋予我们对整个宇宙中的物质的认识，而思维却能让我们望着星空许愿，把我们真实的情感融入到自然中去。

16. 由此可以得知，那些不能认真研究和充分利用上面提出的伟大科学的美妙过程的人，将会与那些不承认电学规律为人类带来好处的人一样无可救药。

17. 当然，思维创造出消极的条件也像创造有利条件一样容易，当我们有意或无意地想象到一些缺陷、限制或混乱时就会出现这种情况。这是很多人在无意识的情况下一直在做的事情。

第 23 节：第三十课 精神力量 (3)

18. 这个法则像其他法则一样，不是人们的崇拜对象，但它却始终不停地控制着每一个人，让他们知道自己究竟创造了什么。换句话说就是“种瓜得瓜，种豆得豆”。

19. 丰富的概念实际上是建立在对富裕法则的认识基础上。当然，没有什么东西可以被凭空创造出来，除非我们付出努力，让它变成一种客观的存在形式。如果不是五十年前的发现，现在世界上还不会有人使用电能，直到有些人发现了一些可以被利用的规律，我们才慢慢从中得到益处。既然这些法则逐渐被掌握，那么世界也慢慢被人类的智慧之光点亮。因此，对于富

裕法则来说，只有那些认识到这一法则并与之和谐相处的人才能真正从中获益。

20. 对于富裕法则的认识发展了某些精神和道德素质，比如勇气、忠诚、机智、敏锐、独立，还有建设性。这些都是思维的模式。所有的思考都是创造性的，它们体现在客观条件与精神条件的协调之中。这是千真万确的，因为个体思考的能力是通过普遍思维活动表现出来的，在这个过程中，个体体现出的能力又从普遍性中产生了分化。每一次思考都是一个起因，而创造的每一个情况都是结果。

21. 这个原则似乎带给了个体完成超越的可能，也就是通过创造和把握机会掌握有利条件的可能。这些对机会的创造证明了我们拥有思考所必需的素质和才能，形成了一种连未来都不能干扰的无形力量。我们的思维中存在着对于胜利和成功的定式，这些权利意识将我们的所作所为与追求的客观目的和谐地联系起来。这就是吸引法则在行动中的体现。这个法则是所有事物的普遍财富，任何充分了解它运行规律的人都可以在实践中进行运用。

22. 勇气是在精神冲突中体现出的一种思维的力量，它是一种高贵的、值得崇尚的情操。无论是下达命令还是服从要求，都是需要勇气的，而勇气总会有一种将自己隐藏起来的趋势。不管男人还是女人，表面看起来都是为了取悦别人而存在，但当某一时刻他们潜在的愿望被揭示，我们便看到了隐藏在柔软天鹅绒手套下的坚硬的手掌，不必惊讶，这毫无疑问。真正的

勇气是冷静，是审时度势，是有理有节懂得选择，而不是一味地犯傻、吵架、性格怪僻或者喜欢争论。

23. 累积是一种保留财富的能力，这种能力让我们不断地提高自身的素质，获得更多的资本，当机会来临时做好充分的准备。就像人们所说的"机会总是会降临给有准备的人"。所有成功的商人都具有这种宝贵的能力。詹姆斯·吉·西尔在去世时留下了总价值超过五千两百万美元的遗产，他说："如果你想知道自己的一生注定是成功还是失败，那么通过下面的方法就会得到答案。这个测试方法很简单而且非常可靠你能否省钱？如果不能，那么就放弃吧，你不会成功的。可能你对此不置可否，但事实会告诉你结局就是这样，成功的种子并不在你身上。"这些话是正确的，了解詹姆斯生平的人都知道，他正是像我们所说的那样做才获得了五千多万美元的财产。刚开始时，他一无所有，当他建造横穿西部大草原的铁路时，他只能在广阔的铁路线上勾画着未来的蓝图。接着，他开始认识到富裕法则，并想方设法为他的理想谋求实现的可能。他若不是遵守了这个规律，那么他永远也不会获得什么财富。

24. 积累是需要动力的，你积累的越多，你的愿望和需求也就越大；愿望的提高就使你更努力地去积累。像这样经过一段时间，作用和反作用就为积累提供了源源不断的动力。然而，积累不能和自私、吝啬或是贪婪混为一谈，它们是完全不同的概念，对成功起不到任何积极的作用。

25. 构造是头脑中的创造性本能。显而易见的是，每一个成功的商人都必须有能力规划、发展和建构。在商业领域，这可以被看做一种本能。在前人走过的道路上亦步亦趋是不够的，观念要更新，做事的方式也要随之更新。不论是建筑、设计、计划，还是发现、发明、改善，都要用到这一点。拥有创造力是一笔得天独厚的财富，必须要常常锻炼和提高这种能力。每个人都或多或少地拥有创造力，因为每个人都是一个信息中心，通过这个信息中心吸收无限的能量，就使任何事情都成为可能。

第 24 节：第三十课 精神力量(4)

26. 水这种物质有三种形态固态的冰、液态的水和气态的蒸汽。这三种东西的构成是完全相同的，造成它们形态不同的唯一原因是温度。但是没有人会尝试用冰来带动马达，然而把冰变成蒸汽，它却能轻松带动发动机运转。你的能量也是如此如果你想乘上创造力的飞机，就要从第一步开始——用想象力的烈火融化坚冰。你会发现，你的火焰越强烈，融化的冰越多，你的思想就会越有力量，想要达成自己的愿望也就易如反掌。

27. 睿智是一种感悟自然法则并与之合作的能力。真正的睿智要避免欺骗和谎言，就像防止腐败一样。这是一种个人内在深度的反映，它让人们看到了事物的本质，了解到那些潜藏着的创造成功的条件。

28. 机智在商业成功中扮演着一个十分微妙而重要的角色。它与直觉很相似，为了拥有机智，一个人必须有良好的感觉，可以本能地知道该说什么或是该做什么。此外，想要变得机智，还必须拥有同情心和理解力。但是理解力却很稀缺，每个人不停地在看、听、感觉，而很少"理解"。机智能帮助人们预先感知将要发生的事情，预料出活动的结果。当我们的身体、精神和道德处于澄澈的状态中时，机智就会帮助我们去感受和体会，这也是如今成功必备的素质。

29. 忠诚是把人的能力和性格紧密连接起来的最有力的纽带。打破了这条规律的人一定会受到应有的惩罚。那些宁可失去右手也不背叛朋友的人是永远不会缺少朋友的。那些如果别人需要就默默守护的人，除了拥有自信和朋友真挚的友谊外，还会感到一种宇宙的力量与自己相连，这种力量将会为他创造成功所需要的条件。令人难以置信的是，能做到忠诚的人竟然少之又少。

30. 个性是一种揭示我们自身潜在可能的力量，是一个深入研究自我的法则。对个性的追求重在过程，而非结果。个性强大的人不会去在意那些跟在自己身后还洋洋得意的模仿者，他们也不会仅仅因为一大群人的追捧和喝彩而感到自我满足，因为只有那些思想单纯浅薄的人才会为此感到沾沾自喜。一味的谦虚和怯弱制约个性的发展，只有将自身的内在力量充分展现才能让个性发挥作用。

31. 个性是一种与各方面都密切相关的力量。人们可以从个性的发展和结果中看到指引自己前进的方向，而不是盲目自信地去做领头羊。

32. 获得心灵的安定的前提是生活在真实中。知道真相并且坚定地站在真理的一边是一种无人能企及的境界。事实才是生活的真理，即每种商业和社会关系的先例。在一个充满冲突、怀疑与危险的世界里，真理是我们脚下最可靠而坚实的大地。

33. 任何与真理不符的行为，不管是有意的还是无意的，都等于在动摇我们脚下的根基，必将导致不和谐、迷惑和不可避免的损失。有时候，最卑下的头脑也可以预言每个错误行为的恶果，而最伟大、最具有远见和洞察力的头脑也会迷失方向，不能预见到愚蠢的行为会带来什么。此所谓"愚者千虑，必有一得；智者千虑，必有一失"。

34. 那些在自己内心里累计成功因素的人，他们积累了自信和成功的计划，剩下要做的就是有条不紊、坚定不移地实施这些步骤，而且刚刚觉醒的思想力量会导引他们。一切神奇力量的秘密就在于此。

35. 只有不到百分之十的思考过程能够被我们意识到，而其他的思考都是在潜意识和无意识中进行的。所以若是一个人仅仅依靠他能够控制的那百分之十的意识，那他的效率也就只有百分之十，获得的成就也就只有百分之十。而那些成就非凡事业的人，无一不是充分利用了自己头脑财富的另一部分巨大

的潜能。隐藏的真理就存在于这一潜意识的广阔天地中，也正是在这里，思想发展出它的强大创造力、实现目标的能力和认识事物的深度。

36. 那些了解电学的人都知道这样的原理让电流从电势高的地方流向电势较低的地方，从而获得人们所需要的电能。然而，那些不了解这些法则的人影响不了任何事情。这个道理同样适用于控制思维世界的法则。那些懂得思维可以洞察万事万物的人总是对任何事件都给予回应，并利用这个法则来控制周围的环境和条件，而那些被条条框框束缚的人永远不会使用它，因为他们从未了解过它。

第 25 节：第三十一课 个性是生命的奥秘所在(1)

37. 这样的知识成果是上帝送给人类的礼物，是赋予人们自由的"真理"。它不仅让人们从匮乏和限制中得以解脱，也帮助人们摆脱了悲伤、焦虑和担心。认识这一史无前例的发现难道不是件美妙的事情吗？难道你的思维习惯没有因为它的存在而改变吗？如果你认识了这一切的源头，你前方的道路必会充满光明。

38. 如果你意识到自己的精神力量可以对其他的力量产生控制和引导作用，那么，你就会自觉自愿地对自己这方面的能力进行培养和发展。而一个人在这方面的潜能是可以被无限开发的。

第三十一课 个性是生命的奥秘所在

1. 精神的本质就是爱与生命以及美。精神的动力，或者说是原始冲动，是为了展示他心中的爱与生命以及美。大自然的一般规律不能应用于特殊的个体层面上，除非由一般变为特殊，通过个体生命特征表达。如果掌握这三条真理，那么我们就已经为今天要思考的问题打下了坚实的基础。

2. 今天的第一个问题是如果事情真的如上所说，那么为什么个体不能展现宇宙精神的爱与生命以及美呢？我们可以从意识的规律中找到这个问题的答案。如果我们认识不到事物与自身的关系，那么我们就感觉不到它们的存在。虽然我们感觉不到，但它们却用某种方式影响着我们，也正是因为如此，我们才知道它们真的存在着。我们通过自省会发现原来自己和外界事物有那么多关系，不论这些关系是精神上的、智力上的，还是身体上的，它们都是构成人类认识生命过程的一部分。

3. 通过这条规律，我们有意识地进行思考，发现原始思维创造生命是必须的，这让我们更好地了解了自己。只有当个体拥有绝对的把握可以掌控这种规律时，才会实现对事物关系的认知，否则将一事无成。就让我们拿爱来举个例子吧，爱必

须是自发的，否则就不是爱。我们不能想象用机械制造出爱的东西会是什么样子。

4. 任何没有思想和意志的事物，即使它可以自动生成一些东西，它也仅仅是一个机械装置，一个没有生命的机器而已。因此，原始思想想要认识到爱的存在，只能靠爱和某种事物之间的关系，这种事物必须具有可以抑制爱的力量。这种方法可以被应用到对所有生命形式的认知过程当中。

5. 在宇宙精神创造的所有生命形式之中，只有部分个体生命才会具备独立的行为活动中心，并具有从事积极活动或是消极活动的选择权。生命中所体现的机械配置的因素越少，也就是说，生命的机械化程度越低，它所处的生物级别就越高。太阳系就是一个进行着机械化运转的典范，但是对于构建一个独立自主的行为中心来说，它只是一个机械化的系统，尽管它有着近乎完美的运转方式，但是它自身没有思想中心来控制自己的行为，更不能和最伟大的自然形式及神的思想相互作用。因此，人应该根据自身的意愿，选择和宇宙思想构建的关系，不论是积极的，还是消极的，否则他将像计时器上的数字一样只是机械化地存在着，毫无生命可言。

6. 人类精神境界中的爱与生命，以及美都是无形的，它们只能通过自然界机械化和自动化的运动形式才能有所体现。事实上，它们之所以可以拥有那么完美的运行方式，是因为它们像原始思想一样具有选择积极的运行或者是消极的运行的权利。

7. 那么，为什么个人总会作出消极的选择呢？因为他不了解自己个性中所存在的规律，认为这种规律是有限的，没有认识到这种规律具有选择性。他从没期望过可以找到在他身上再生的创造过程的起点。当他思考生命的基础时，他所看到的是事物机械化的那一面。由于他把生命的有限性作为前提，因此逻辑上得出的结论当然也就是生命是有限的。他认为这就是定律，是不可超越的，任何超越这个定律的行为都是荒唐可笑的。他还认为生命中的因果规律就是死亡、疾病和灾难，它们就像单摆一样，在生命中摇摆不停，这种次序就是定律。他的想法是完全正确的，可这些只是定律，而不是规律。当我们对生命的理解达到这一步的时候，我们也就可以认识到高级规律可以包容低级规律，而且是包容其整体，就像把它吞噬了。

第 26 节：第三十一课 个性是生命的奥秘所在 (2)

8. 有一种消极的谬论，宣称所有级别的生命在本质上都是有限的。这种说法就像古老的造船者说用钢铁造船是完全不可能的一样荒谬。要想真正地了解生命，我们就应该知道让规律进行正常运转的幕后使者是谁，在比自然的条件更高的条件下，对生命的本质进行深入地研究，这种研究只有将个人的自身因素引入才能取得成果，也就是说靠个人的智慧是可以理解并找出这个幕后使者的。问题又出现了，让我们降临在这个世界上的幕后使者又是谁呢？这个幕后使者一定也是一种看不见摸不

着的规律。这个问题只是就人类而言的，那么就整个世界而言，世间的一切都是从哪里来的呢？

9. 人类的内心世界是丰富多彩的，人类可以列出完整的哲学体系，并创造出圣经这一不朽之作。这种内心世界的创作和肢体所进行的创造不同，肢体所能创造的只是外部世界的各种媒介物，如飞机、汽车、轮船等，这只是将各种工具具体化了，使这些工具可以在不同类别生命体上得到运用。然而当我们进入人类的内心世界时，就会发现实际上我们已经找到了一种自身的规律，这种规律就隐藏在我们的各种媒介物和外部环境之间，并高于它们，和它们相关，而且创造了它们，也许我们从没有认识到它的存在，它就是因果关系链中最初的"因"。我将它称之为初始原因。

10. 对于初始原因的认识是有关人类自己和与人类相关的整个世界的新发现。有了这项发现，我们就再也不会错误地认为世界上没有更高级的规律存在，因为我们已经知道人类内心世界的规律也就是自我原则是源于神想象的过程，这一过程就是"因"，在人类内心世界所体现的自我规律就是"果"。

11. 我们发现我们正处于两个世界之间，一个是真正的初始原因世界，另一个是充满二级原因的世界。为了了解我们所处位置的情况，我们必须求助于上篇文章中所讲的真理，大自然的一般规律不能应用于特殊的个体层面上，除非由一般变为特殊，通过个体生命特征表达。因此个体生命的作用就是将宇

宙中并未进行区分的事物关系链条加以区分，并将它们引导到正确的方向上，开始一个二级因果关系链的新的征程，这条路注定了是和以往不同的。

12. 人类在宇宙中所扮演的角色就是，将神的力量和意愿散布到人间的使者，然而人类所能做的也只是将事物内部规律所蕴含的力量发散到人间。普通科学也可以证实这一点，人类只能散播这种力量却永远也创造不出这种力量。"Man"即英文中"人"，这个字本身就意味着分配者或者是测量工具，同样所有由词根"MN"衍生出来的词隐含着度量的意思，例如英文中的moon（月亮），month（月），mens（心智、精神），mind（头脑、智力、精神），以及man（人类）等。Man这个单词在印度语中表示重量，因此在圣经中人类被称为神的福祉的施与者。当我们可以深刻领会到人类在宇宙中所扮演的角色和所处的位置的时候，生命的无限可能性，以及人类对生命的职责都会在我们眼前显现。

13. 个体生命是其自身世界的创造中心。我们以往的经历，非但不能推翻这句话，相反却恰恰是这句话的根据。事实上我们一直都沉浸在大自然的怀抱里，只是迄今为止人类总是固步自封，总是从低级的机械的那一面看待生命的起点，并认为生命是有限的，而不是无穷的。

14. 即使我们已经对创造的规律有所了解，我们也不能就此放弃对于其他问题的探索。我们从唯一一种比人类高级的事物，即神的思想或者叫宇宙精神中找寻生命的起点，而不是研

究那些比人类低级的生物，是因为只有在宇宙精神中我们才能找到无穷的创造力。生命就是存在，是思想意识的经历与体验，在我们的内心世界和外部环境之间总是存在着一种巧合的呼应，它们是响应而生的关系。

15. 宇宙精神并不会阻碍人类个性的发展，相反它可以使个性得到正确的发展，它不仅能塑造个性，在更大的程度上它是在塑造人类自身。它也不是不可抗拒的力量，而是可以无限扩展、无限延伸的无穷力。个体生命对宇宙精神和人类之间的互惠互动了解得越多，他的生命也会变得越完整。

第 27 节：第三十二课 精神世界的自然法则（一）（1）

16. 根据自然规律，只要人类心中有爱、生命、美，上帝就可以为我们创造所有的条件。因此我们可以深信，只要我们沿着正确的生命轨迹前进，上帝就会为我们开辟出一条通往成功的道路。曾经有位伟大的哲人说过这样的话，"不要理会明天会怎样"，我想对于这句话的正确理解应该是"不要过分担忧"。这句话可以称做是至理名言了，因为这句话所体现的是对全部哲学的具体应用。当然这并不意味着人类所付出的努力都是徒劳的。不要总是奢望上帝会给予我们什么，我们首先要做的就是做好自己分内的工作，上帝所能做的只是通过我们人类的行为而彰显自己。

17. 我们要学会在当今的外部环境条件下运用常识以及自身的能力进行思考。我们要尽可能地充分利用这些条件，但又不能脱离现实。同样，我们不能将自己的意志强加于其他事物上，而是要在全能的创造者的指引下，细心观察它的变化，让其自然发展。按照这种方法，渐渐地，我们就会学会将思想、精神当做一把使人类在生命的旅途中不断发展进步的钥匙，并认识到世间万物都源于宇宙精神，并能进一步发现，人类的思想精神，是由我们看待宇宙精神的方式最终决定的。

18. 最终我们会发现宇宙精神就是爱、生命和美的化身。我们应将自己看成是宇宙原始能量的分中心，也就是宇宙原始创造的下属中心。当我们在真正的知识的海洋中遨游的时候，我们就会发现我们所要找寻的规律是至高无上的。回首我们所超越的那些定则，它们无一不是片面的、低级的、狭隘的，直到最后，呈现在我们眼前的便是我们的最终目标——完整的自然规律。我想没有规律的大自然一定是一片混乱。

19. 当我们学习人类自身的规律的时候，我们应该用学到的知识理解它、分析它，不能回到过去对于规律的狭隘的理解上。面对各种各样的自然规律的时候，只有认识到事物的普遍规律是大自然的基本法则之后，对于具体的规律的研究才能继续下去，否则这项研究是无法进行的。因此，学生们应该努力钻研，使自己的思想意识越来越清晰，在理论和实际两个方面充分理解宇宙精神和个体思维之间的关系。它们是互相作用的。如果掌握了这一点，你就会理解为什么个体对于生命的完整意义的认识是那么短浅，为什么精神的力量却可以帮助人了解真

正的生命，就像我们之前讲的一样，同样的一条规律既可以解释钢铁在水中下沉的原因，又可以阐述它在水中漂浮的原因。这就是宇宙精神在个体上的不同显现，只有认识到它们之间的相互作用才能理解，这也就是个体成长的秘密所在吧。

第三十二课 精神世界的自然法则（一）

这一部分将由亨利·德拉蒙德牧师来主讲。

亨利·德拉蒙德，1851年出生于苏格兰。他是一个博学多才、才学超群的人。而对许多人来说，亨利·德拉蒙德之所以声名远播，在于他曾在德怀特牧师的“回归之旅”中帮助过他。当时，人们都冠以他“天才布道者”的美称。同时，他还是一位在自然科学方面卓有成就的讲师。

尽管亨利·德拉蒙德一生从未获得过任何学历上的承认，但他却有幸获得了任命，成为了一位牧师。他本人同时还是神学方面的权威人物。在其有生之年，他曾将其一生所学和所感悟到的东西编辑成书并付梓出版。《精神世界的自然法则》便是其中一部伟大的作品。此书在1883年出版后，仅在五年之内就售出了7万册，这对于自然科学著作来说，是很难得的，也可见此书的影响力。亨利·德拉蒙德从此声名雀起。

亨利·德拉蒙德也曾游历过非洲南部，并在对当地的地质地貌作出全面详细的勘查后，写成了《热带非洲》一书。亨

利·德拉蒙德还出版过另外一本意义深重的书——《人类的进步》。然而，真正奠定亨利·德拉蒙德终生成就并使他能够流芳百世的著作却是《世界上最奇妙的事》。这部书是亨利·德拉蒙德在 1874 年所写的沉思集。在亨利·德拉蒙德的有生之年，《世界上最奇妙的事》得到了人们广泛地阅读，书中的大量句子及其思想也频频被人们引用。当年，此书的销售量已超过 1200 万册，即使到了今天，该书对人们的影响仍不可小窥。由于受到亨利的影响，人们至今还信奉并遵循着上帝的指示：人们要爱上帝，并且互相之间要相亲相爱。

第 28 节：第三十二课 精神世界的自然法则（一）（2）

1. 自然法则可说是新近流行起来的一个新名词。在所有的科学发现中，它可以算得上是很晚的一个了，然而，它却是流行最广、最引人注目的发现。早在科学出现之前的几个世纪里，人们研究的仅仅是现象本身。

2. 当时，世界还仅仅是一片洪荒，到处一片混乱、纷杂、熙熙攘攘，好不热闹，仅仅是一个由许许多多单独的孤立的毫无关联的个体组成的整合体。但事实上，许多见解独到的思想家在经过深入的思考后，都得出一个共论，那就是：所有这些个体之间必然存在某种联系。

3. 可惜的是，这些法则规律对古人来说是无法被理解和认知的。人类自身是无法发现到它们的，于是，先人们只能寄希望于诸神，试图通过神的指示，去解释一些特殊的自然现象。

4. 因此，具有创新精神的先人们，通过苦苦地思考，不断地实践，纷纷著书立论，创立各自的哲学门派。其目的无非就是想给自己，同时也给其他世人一个关于世界的合理的解释。

5. 他们中最值得注意的是斯多葛派和毕达哥拉斯派。他们不畏艰辛，孜孜不倦，试图从仅有的零碎材料里理出头绪来，并将它具体化、合理化。但是，先辈们经历无数个日日夜夜、殚精竭力、呕心沥血所创作出的华丽篇章，其价值也随着时间的流逝而消逝了。

6. 如今，对现代人来说，那只是一份来自远古的证据，它见证了和谐的美丽和伟大，而这种和谐是前辈们倾其一生的执着追求。遗憾的是，这些先辈大师们的努力并没能让他们获得过片刻的和谐与安宁，他们的一生充满了常人所难以体会到的痛苦和寂寞。

7. 随着哥白尼发表日心说，伽利略发明望远镜，开普勒发现宇宙三大定律，人类正在一步步解开宇宙的奥秘，其步伐虽然缓慢但却稳健有力。自然开始向人类缴枪弃械了，那些看似天大的秘密，如今正一个个大白于天下。

8. 人类对于引力的存在已见惯不怪了，而真正让他们大吃一惊的是万有引力定律竟然存在，而且它的存在已是不可争辩的事实。自那以后，人类由研究单个现象转为研究众多现象之间的关联。科学界自此陷入了一个疯狂的境界当中。人类开始狂热地探索事物间的内在联系，并试图找寻出其中的内在规律。

9. 至于这些规律法则的发现究竟能对自然界产生多大的影响，没有人能够，也没有人敢妄加评论。宇宙向人类展示着它的美丽，是那么纯粹，那么动人心弦，那是一种天下无双、舍我其谁的美。它似乎在向人类揭示：只要依"法"办事，就能得到上天的恩赐。

10. 所有这些规律法则都是人类与真理的面对面的心灵交流。它们是真实可靠的，不是虚无飘渺、信口开河的痴言妄语；它们是科学研究的工具，简单好用，百试百灵。然而，世界上没有绝对完美的东西，就像世界上不存在永动机一样，任何规律法则必然存在其局限性。尽管如此，人类知识大部分都来源于此，并且，这些知识都是经得起考验的。

11. 在现代，对于自然法则的真实含义，如果仅局限于蜻蜓点水般的了解，那是远远不够的。依据艾吉尔公爵的看法，在世界上，"自然法则"一词包含五层含义，而对于我们普通人来说，只要知晓其中的一层含义就已足够。因为这层含义是其他所有含义中最简单、最显而易见，但又最举足轻重的。

12. 这层法则就是一切自然现象如果要发生并持续下去都必须遵循一定的规律，而这些规律必须是经过验证确保万无一失的，是不会轻易改变的。这就像人类社会，如果想要保证其正常运转，就必须依据一定的社会秩序。正所谓"没有规矩，不成方圆"。

13. 因此，这些法则必须是简单易懂的，必须是任何有心人都可以掌握的，而不应只属于有限的几个人。它们应是全人类共同的财富，而不应专属于某个人或某些人。

14. 而事实是，人类往往喜欢随心所欲毫无节制地荼毒法则，曲解它的含义，硬是给它戴上一顶因果循环的帽子，将简单的问题复杂化。对于即将发生的事，法则无法事前预知，因为它不是这个事件发生的原因，它仅是一个关于事实的陈述，它向人类陈述自然界中万事万物是如何产生，怎样发展的。这是那些洞察力强的卓有远见的人，在对自然作了长期深入的观察后，对其发现所作的总结。

第 29 节：第三十二课 精神世界的自然法则（一）(3)

15. 除此之外，这些法则之间也可能是互相矛盾、水火不相容的，甚至，它们也不是在任何情况都适用的。所有这些法则和人类有着莫大的联系。由于人类自身的局限性，使得人类

对其生活的环境有所期待并寄予了莫大的希望，这些希望正通过这些法则反映和表达出来。

16. 但是，人类和这些法则之间的联系并不是随意而毫无章法的，相反，它们是有法可依、有章可循的，且必须遵纪守法，绝无捷径可走。自然法则不是万能的上帝，它不能随便想干什么就干什么。它既不能随时随地地让某个现象发生，也不能随心所欲地让它持续下去。

17. 在这一方面，规律不再是万能的，不再是一切说了算的老大哥。那么，它们究竟有何用呢？毫无疑问，对于已经发生和正在发生的现象，它们确实能够使其持续下去，但这必须是在某种前提下进行的。它们是现象运行的模式，而不是操控现象发生的操作者。它们向人类呈现了现象发生的全过程，却不是使现象发生的力量。

18. 举例来说，万有引力定律，科学地向人类昭示了万有引力发生作用时的始末。除此之外，再无其他。确切来说，引力不是也不可能是牛顿发现的。任何人都不可能有幸发现引力的存在，因为引力一直都存在，也就不存在所谓的发现。牛顿发现的只是和引力有关的规律，而不是引力的存在、性质或者是引力的成因。

19. 自然法则作用的范围不仅仅局限于我们所熟知的世界，它同样适用于整个宇宙世界。就好像一圈一圈平行而绕的纬线一样，自然法则也可以简单地归结为，人类智慧所总结出来的

关于宇宙间事物运行所依据的规律。而有一点必须重新声明的是，自然法则不是绝对的存在，就像纬线并不是真实存在的线，而只是人类人为将它划分的一样。

20. 然而对于我们来说，它们的存在是确确实实的。就好像在神秘莫测的宇宙世界中存在着一种不为人知的力量，它就像一只无形的魔手，操纵着整个宇宙，将宇宙的部分秘密呈现给我们。或者，它的意图很明显，即希望我们先了解其中的一小部分，进而了解其全部的奥妙。

21. 在探索这些自然法则的过程中，我们走了不少弯路，吃了不少的亏，问了不少问题，而如今，所有的探索和努力都化为一个个的疑问。是不是自然法则也有其局限性，它只能在某个情况、某种场合下适用？对于未来的发展，它们是否起着决定性的作用？而那只拥有魔力的手，会否在最需要它的魔力的时候，却又吝啬地将其收回，给人类杀个措手不及？又或者，这只魔力之手将世界一分为二，一个是有秩序的宇宙，一个是混乱无序的宇宙，而其中居于更高的地位的当属那混乱无序者？

22. 如果自然界是人类所熟知的和谐与美丽的象征，我们是否仍要讨论那些超出自然界的東西呢？或许，这样说它们会让人觉得不舒服。但那些非自然的世界是否也存在自己专属的规律和法则？也许那是一个完全不同于自然界的无法预知和感触的世界，在那里，某种神秘的力量会取代自然法则而成为万物运行的准则和参照吗？

23. 对以上这些疑问，只要稍加考虑，我们就会发现只有在涉及到自然法则时，它们才有现实意义，而对于自然现象来说，它们是毫无意义的。精神世界里发生的现象在某种程度上和自然世界里的相似，它们之间具有可比性，这是毋庸置疑的。

24. 不知从什么时候开始，思想家们开始自然而然地相信："在上帝的创造中，除了人类之外，还有许许多多的有形的真实存在的事物，它们的存在是无法否认的，它们的内在规律又是能为人类所感知和理解的。"

25. 是从柏拉图向世人宣布其关于理想国的理论开始或者，最早是在耶稣基督所引用的圣经里或者，是从普罗提诺将世界看做一个意象的意象开始；又或者，斯维东堡的神秘主义才是它的开端……那么，培根和帕斯卡有没有可能是它的发起者呢？又或者，从"衣裳哲学"和"回忆录"就开始了？

第 30 节：第三十二课 精神世界的自然法则（一）（4）

26. 对于弥尔顿曾经的疑问："如果人类生活的尘世只是天堂的一个缩影，是否与天堂里的一切更接近的是尘世的思想？"如今，答案已是不言而喻的了。

27. 自然法则所用的类比和现象所用的类比是截然不同的，两者的价值也是不可相提并论的。帕斯卡说："自然是一幅壮丽的画卷。"这个比喻很优美，很有诗意，然而也仅此而已。贺维的"花园里的沉思"和弗拉维的"神化的管理"，都是说教性很强的著作。不可否认的是，尽管冗长，它们还是有那么一点可读性的。

28. 圣经在教学领域享有极高的声誉。关于这一点是无法否认的，因为许多知名的教育者对此都曾发表过肯定的说法。语言的必需性要求我们必须并且只能将真相呈现出来。一切永恒不朽的精神化的事物，都是以尘世为外衣，以世俗为结构的。而思想是不能凭空存在和产生的，只有以物质为基础，以物质为媒介，思想才能表达出来。

29. 但是，尽管其性质不一样，现象之间的类比和自然法则的类比确实存在着联系，并且这种联系是不可割断的，是必然存在的，即一切现象都必须遵循法则和规律。诚如我们所见，法则和规律之光照耀在真理上，将希望点燃；希望之光又照亮了"现象"前行的道路，加快了它前进的步伐。可以说，法则规律的发现无疑就是科学的发现。

30. 如果我们能将自然法则应用到精神领域，就能用科学的方法解释精神层面的东西，就能以科学为依据来阐释自然的构成以及展示自然变化发展的进程。如此一来，精神领域的一切就如同物质世界中的事物一样，可以被感知和触摸，而不再虚无飘渺、不可琢磨。更进一步说，精神领域的一切已然科学化，就能经受住任何更精尖的科学的测试，然而此时已经没有这个必要了。

31. 一般来说，一个类比是否恰当，是否贴切，总是受到最严厉最苛刻的质疑。毫无疑问，试图在特定的领域里发现或者建立类比，这必然会犯下许多大错，而这些错误又是不可避免的，是非犯不可的，否则，人类社会又怎会进步？至于这些相似之处的价值，可谓是仁者见仁，智者见智。

32. 即便是在讨论过程中，疑惑的出现也是不可避免的。就像约翰·米尔所说的："任何一个关联，只要它能够被证明，关于其真实性和可靠性的质疑就会如洪水猛兽般席卷过来，势不可挡。"而对大部分人来说，真正的困难在于无法找到强有力的证据来证明其正确性，而与之相比，人们对这些相似之处的真正的价值估计不足，对他们而言，这仅仅是推理的一种方法。

33. 殊不知，这种认识所带来的危害，远比无法找到充分的证据所带来的危害要大。而在应用方面，具有类比性的证据在表示沉默的反对或拒绝时明显发挥了巨大的作用，而当其用于证明那些显而易见的真理时却显得苍白无力。

34. 类比性证据在用于论证时是非常有效的，因为它们彼此之间不会互相排斥。外来的论证也难以将其驳倒，相反，它们却能经受住任何外部的质疑和驳斥。就像某些武器一样，它们的用途不能用来置敌人于死地，取对方的性命，但总在最后的紧要关头，大显神威一番，将最致命的一击挡了下来。

35. 相信大多数人都能知道这样一个现象，即类比性证据在论证中只能算是一个名不见经传的无名小卒，它所能起的作用是微乎其微的，甚至，有人还认为，类比性证据根本不能称得上是证据。但同时，也有许多权威人士认为，类比在逻辑里的地位是其他任何一种方法都无法企及的，是学习逻辑学的敲门砖。威廉·海弥顿便是这些权威人士中极有影响的一位。

36. 到目前为止，我们已经花费了不少的篇幅来讨论这个早已过时的命题，这值得吗？我可以很确定地说，这完全值得。并且，我还能举出两条令人信服的理由来。

37. 首先，我们必须知道，自然无法直接证明宗教信仰的合理性，无论我们如何强人所难，这都是无法完成的，因此，我们就必须不再强迫自然去做这种永远不会有结果的蠢事。并且，那也不是它的功用所在。那么，是否自然就真的拿宗教信仰没辙了呢？当然不是。

第 31 节：第三十三课 精神世界的自然法则（二）（1）

38. 自然的责任应是去阐释宗教，充当宗教的代言人。或许到了最后，自然对宗教的阐释反而成为了最有力的证据。就像谚语说的，"耳听为虚，眼见为实"。要证明一个事物的存在，最好的证据就是我们确实亲眼看到了它。我们总是认为眼睛是不会欺骗我们的，只有看到了，才能真的感受到它的存在。否则，任何人任何事都无法强迫我们相信。

39. 长久以来，人们都希望能像先知或预言家那样，拥有能够预知未来的能力，能像他们那样"一叶知秋"，于细微中窥见博大，在转瞬即逝中体味永恒不朽。然而，这只能是人类的一个美好的却永远无法实现的心愿。

40. 而正是由于这种不可得，人类的满心希望落空了，继而就被能使人窒息的失望所填满。失望导致不满，不满就会心生怨恨，就会使人开始怀疑。

41. 第二个理由就更具独特之处。但在陈述这第二个理由之前，我们必须将某种特殊的情况考虑进去。这一特殊情况在接下来的章节中会详尽地叙述，但在这儿，我们要先有所了解。

42. 一直以来，大众舆论就灌输我们这样的思想——精神世界的法则和自然世界的法则是完全一样的。而这是大错特错的。精神世界的法则仅仅是可以类比于自然世界的法则，但两者是完全不可同日而语的。就好比秋天象征着凋零和衰败，落叶则象征死亡，但自然世界的法则和精神世界的法则之间的关系却无法简单地通过这样的比喻或象征来表现出来。它们之间并不区分谁是主，谁是次。

第三十三课 精神世界的自然法则（二）

1. 现在，让我们稍微休息一下，然后再来看看，我们所提出的问题在当今社会所处的情况下，这个说法是否正确。在某种条件下，精神世界的法则和规律是否也能运用到自然世界里？答案是肯定的。

2. 总有人时不时地试图证明，在理性的基础上，精神世界的某几条道德原则是适用于自然世界的。而这些试验里，成功的例子亦不在少数。但是，在物质世界里，精神世界的法则是行不通的。无论如何努力，不管其法则系统是如何地完整、庞大，精神世界的法则都无法渗透到物质世界的内部，而其对物质世界所产生的影响和作用，要么是不为人知，受人忽视要么被人刻意忽略，置之不理。

3. 据说，物质世界和精神世界是冰火两重天，永远不会互相妥协，永远不能调和。或许，宗教世界里某些“真相”和“事

实"是建立在道德的基础上的。但即便我们能够这样说，坦白地说，也是因为作出了巨大的让步。

4. 然而，无论在何时何地何种情况下，精神世界的法则都不可能应用在物质世界里。这样做的任何努力都将是可笑的，是必然失败的。而从科学的角度来说，要尝试在精神世界和物质世界中建立更亲密的关系，这一过程中需要做的努力还很多很多。

5. 科学将神学当做衡量其价值的标准。然而，这是行不通的。两者之间就犹如横跨着一道永远都无法跨越的天堑。精神世界是一个全新的世界，一个独立的、完全不同于其他世界的存在。它有自己独特的专属的一套运行规律，一套独立于其他规律之外的规律。

6. 而渐渐地，人类越来越喜欢在自然界的每个领域里寻找规律。这已成为一种潮流、一种时尚，其势如破竹，势不可挡。法则规律的统治已慢慢渗入到自然的方方面面，普普通通的知识也一下子身价倍增，升级成为科学。随着这一进程，自然也不再仅仅是零零碎碎的物质的组合体，而正逐渐作为一个整体呈现在人类面前，直到触及到了精神世界的边界。

7. 在精神世界里，一致性原则停止作用，和谐被打破了。而此时，某些人们不再只满足于已知的规律，他们想要追寻更深层次的知识。毫无疑问，精神世界正是他们一直在探寻的领

域。而突然面对如此广阔的未知领域，他们在惊喜的同时也有些茫然。

8. 即使是那些对自然世界和精神世界的关系作过深入研究的学者，也会犯很低级的错误。在对这两者作出详细的研究后，他们往往都会作出同一个错误的论断自然世界和精神世界的法则是不同的两套法则，这两者之间没有必然的联系。

第 32 节：第三十三课 精神世界的自然法则（二）（2）

9. 即使是像海勒斯·布什尼尔这样著名的作家，也不可避免地犯了相同的错误。海勒斯认为，精神世界是另外一个世界，它和我们平常所说的世界是完全不同的两个概念，这两个世界是彼此独立的，它们之间没有交集，彼此不可接触。

10. 他甚至还认为，精神世界是上帝创造的另一个世界，并且这个世界只为那些更高级的生命体和更强大的力量所存在自然只是为了这个更高级别的世界所存在。精神世界里无须遵守因果循环的规律，它自有它自己的一套法则，而这套法则是区别于自然世界的法则的。

11. 不仅是海勒斯，与他同时代的持有相同看法的学者不在少数。他们都缺乏在预见科学时所必备的果敢和远见，因此，他们对精神世界的理解也就仅限于此了。难怪，他们无法洞察到精神法则和自然法则之间的相似之处；即使他们有幸察觉到了，唯一的反应也只能是断然地否认它。

12. 在文学著作中，关于自然和超自然的看法一直都是一成不变的，没有创新过的定论。超自然的世界，其运行的规律还不为人知。

13. "信仰的科学基础"，这本身就是一个极具启发性的论题。在此，才华横溢的默非也向其读者发表了他的研究目的。他写到："对于人类来说，道德生活和精神生活是属于更高的境界和领域的，这是上帝所鼓励人类去做的，并且，人们能在其中发现到上帝的存在，这才是人们应当追求的生活。而我们通过科学来解释和了解自然和内心世界，都只是为更高境界的道德和精神生活做准备而已。"

14. 总的来说，在科学和宗教的关系这个问题上，默非的认识和理解要比任何一个现代作家的认识和理解哲学性要强得多，也更有深度，更透彻。在他的理解下，宗教不仅仅局限于一个很小的范围，相反，他眼里的宗教的含义已远远超出了人们所熟知的领域，其范畴扩大了，意义也加深了。

15. 同时，他也具备了足够的科学知识，这使得他的研究更方便，更具成效。在研究的过程中，他也用到了类比的方法。

而他所用的类比往往前后一致性很强，通俗易懂，并且都是他自己独创的。这些都是值得让人称赞的优点。

16. 尽管默非引用了本段开首的那段话，他却独独没有看出所有这些法则之间所存在的可类比性。而这本应是一个极具挑战性的、值得关注的课题，却偏偏容易被人们遗忘和忽视了。

17. 在别的领域里，例如，宗教和自然的联系和区别，默非轻轻松松地就比较出了基督教福音派和自然之间的联系，然而，除此之外，他的研究就再无进展，可以说是一无所获了。而追究其原因，我们不能简单地将其归咎于默非目光短浅，缺乏远见，或是他自视过高，不够脚踏实地。

18. 这都是很极端很偏激的看法，都是很片面很肤浅的说法。事实上，默非不止一次地想到了两者之间的联系，但他却都不把它当一回事，并顽固地否认掉它。在他看来，这个命题是绝对不会成立的，任何研究都只能是在浪费时间和精力，做无用功，最终结局只能是劳而无获。

19. 在巴特勒的著作《起源说》中有一章叫做"类比"，而其中有一段令人记忆深刻、发人深省的话。巴特勒认为，宗教哲学体系和宗教的构成模式是相似的，而宗教的构成模式和自然的组成方式又是相似的，因此，宗教哲学体系和自然的组成方式是相似的，这样的解释是合理的，在宗教层次上也是说得通的。

20. 而默非对此却颇有微辞。默非认为，巴特勒关于宗教哲学的类比是肤浅的，并且是大错特错、毫无意义的。他认为这种说法不但没有实际意义，而且这样的双重类比是不存在的。

21. 如果一切生物天性里都具备一定的道德品质，并且一定具备公平正义的品质，那么，宗教里关于道德的部分和自然之间是有可比性的，并且两者之间联系的密切程度也超出人们想象。

22. 宗教道德体现的是人类的一个美好愿望，希望自然世界的公正不会仅止步于自然世界而已。宗教道德是自然世界里公正的延伸，它延伸至不为人所知的未来。但在基督教教义里，是否也存在这样的道德？神会同意这样的比喻吗？我可不这样认为。

第 33 节：第三十三课 精神世界的自然法则（二）（3）

23. 而当问到具体的实际性的问题，如关于“永恒不朽”的问题时，他断言：“自然界里的东西和法则是不适用于永生不朽的世界的，或者说，永恒的世界其运行规律和自然法则是截然不同的。因此，这两个世界之间是不具备可比性的。”

24. 当巴特勒开始研究这个领域时，他的目标很明确，然而，随着研究的深入，他渐渐地偏离了他最初的目标，对于这一点，他自己竟毫无察觉。而现在指出这一点，对他也是于事无补了。

25. 一开始，他的研究目标并不是为了弄清楚自然的形成和发展变化的进程以及宗教的形成和发展变化的进程之间是否存在相似之处。他的主旨是"宗教和自然的形成和发展变化的进程之间的类比"。

26. 虽然，他直接指出了宗教哲学和自然现象之间有可以比拟之处，例如，昆虫蜕变进化（如毛毛虫变成蝴蝶）就像宗教里的教义会随着时间而不断完善一样。他进而指出，来自自然的和来自道德的统治世界的力量，它们彼此联系，相互作用，最后形成一股统一的力量来管理和领导世间万物。

27. 巴特勒试验研究的真正目的不是为了发现并创建新的理论，一开始他就从当时的理论中精心挑选，确定了自己的信仰。他所要做的，仅是大量搜集证据来证明他所选的理论的正确性。而在他的漫长的求证之旅中，旅途上的阻挡和障碍数不胜数，所付出的艰辛和努力可想而知。

28. 因此，巴特勒把所有的精力和注意力都放在了克服这些艰难险阻上，再无暇顾及及其他。所以，他难免会走弯路，难

免会走错路，难免会出现遗漏和失误。因此，他无法清楚地认识到这两种力量对于世界运转所产生的积极作用，而是过分强调其所产生的负面的消极的影响。这是非常遗憾的地方。

29. 关于这一点，他作了很详尽的解说。他认为，在这两种力量的作用下，人类依旧没能通过自然法则合理地解释清楚精神世界，因此，他们不接受精神世界更糟糕的是，在其影响下，人类渐渐对这两个世界都失去了信心，失望和失落同时袭来。

30. 这是巴特勒的局限性，也是他所处的时代的局限性。因为，在巴特勒所处的时代，证明已知理论比创立新理论更有必要。原因在于，新理论的创立不是小孩子玩过家家，其中的困难和艰辛是常人无法想象的。除此之外，创立新理论还需要许多别的必要条件，如其他可供其作为参考的理论和实践等，而当时，可参考的理论和实践，要么少得可怜，要么就是无法令人信服。

31. 所以，那时候并不是创立新理论的最佳时机。与此同时，前人所提出的理论尚待考证，而这亦非易事。所以，当时的学者求证前人留下的理论尚且忙不过来，又如何分得了身去自立新说呢？尽管巴特勒的学说不完全正确，他在这一领域的影响却是无人能企及的。

32. 而随着时代的发展，现代人们普遍的看法是，精神世界是无需遵循自然法则的。然而，奇怪的是，在精神世界不适

用的自然法则却可用于宗教学。而对于这一观点，人们自始至终都是承认的。为什么会出现这种情况呢？究竟谁对谁错呢？

33. 普遍看法是，宗教学是无须为这种情况的出现负责的。人类在研究精神世界时，经常忽略宗教的研究，这使得宗教的完整性得以保全下来，它一如创立之初般令人敬畏，让人不敢轻视它，让人忍不住地面对它的伟大大发感慨，它的成就是无法超越的。

34. 一直以来，自然都在向人类诉说，尽管它的声音很低微，有时甚至都听不见，但它的诉说从未停止过。现代科学才是这个怪现象的罪魁祸首。因为科学是衡量一切标准的最根本的尺度，而宗教学尚未完全发展。

35. 或许，宗教学要充分完整地发展，还需耐心地等上好长一段时间。在科学尚未完全进化之前，宗教学是不可能真正有所发展的。

36. 神学的世界作为一个独立完整的世界将会永远维持下去，而对于将其称为“肉眼无法看见的宇宙”的说法却遭到了越来越多的质疑。

第 34 节：第三十三课 精神世界的自然法则（二）（4）

37. 过去，神学里曾提到奇迹的出现，现今的神学认为："奇迹的出现是无法用自然法则来解释说明的，如果硬要如此，只会越解释越乱，最终的结果也只能是徒劳无功，白费力气。因为奇迹和任何事物都没有联系，不管是自然世界的，还是精神世界的，无论过去，还是现在，抑或将来。"

38. 奇迹的存在只是为了在我们普通意义下的宇宙里再构建一个无形的宇宙。在这个奇迹的宇宙里，一切的发生都无法也无需用科学常识来解释。这个世界是神秘莫测的，是奇特无比的。在它和科学之间横架着一道科学永远也无法跨越的鸿沟。

39. 在科学的世界里，宗教已经堕落了，而这就是它堕落的原因。因为科学无法容忍例外的存在，在科学的理解范围内，只有符合其规律的才是正确的，才能合理地存在；而不符合科学规律的东西，根本就不会存在。而宗教的存在无疑是对科学权威的最大挑战。

40. 奇迹之类的超科学的存在，是永远不会得到科学的承认的。因为这是自然对科学最诚挚的忠告，也是自然献给科学的最实用的课程。那么，自然总不会错吧！所以，任何无法用科学解释的存在都是虚假的，其存在只是用以迷惑人的假象。

41. 为此，无论要付出多少代价，无论会遇到多少阻挠，科学都有责任、有义务去维护自己的权威，维护自然的权威。

如果科学只会怨天尤人，一味地责备神学不知变通，那真的就是贻笑大方了。而在还没有弄清楚事实的真相之前，科学就对神学起内讧，最终的结果将是“螳螂捕蝉，黄雀在后”。最后便宜的只是别人而已。

42. 因此，将所有的过错全都推到神学的身上，还为时过早。想一想，假如宗教真的能用某些条条律律来界定社会上发生的一切，将会发生什么呢？一切的法则定律都是无数人类历经沧桑、不断犯错，在错误的基础上不断前行、不弃不馁而总结出来的。

43. 正是因为有这种“屡战屡败，屡败屡战”，不轻言放弃的精神，人类才能一步步揭晓自然的秘密。而所有这些发现都是好几代人努力的成果，是无数人智慧的结晶，是时间的沉淀。

44. 时间在缓缓地流逝，人类社会在不断地进步，科学发展的脚步也加快了。科学早已细化为许多彼此独立的学科，如生物科学、自然科学、社会科学等等。每个细化的学科都是独立又完整的，各个学科之间又天衣无缝地联系着。只有所有这些科学领域都得到了完善，精神科学才能最终完善。

45. 要解开有机世界的谜就得先解开无机世界的谜。只有破译了自然世界的密码，才能破译精神世界的密码。否则，就会像还没有学会走路之前就想跑，只会摔得个鼻青脸肿，给旁边的看客徒增笑柄罢了。

46. 和其他学科比起来，宗教学仅处于起步阶段，还只是个牙牙学语的婴儿。它的发展究竟会受到别的学科多大的影响呢？或者，诚如它自己所宣称的，它是独一无二的，它亦能够独善其身。我们可以拭目以待。

47. 从古至今，无论是人类自身的进化，还是人类社会从低级到高级的过渡，都是循序渐进的过程。而科学由一个整体分裂为不同的学科，不同的学科又由最初的创立到最后的完善，都不能一蹴而就，就像不能一口吃成个胖子。有句俗话说："罗马不是一天建成的。"神学也不例外。

48. 凡事只能一步一个脚印，走稳了才能走得快。妄想一步登天，一劳永逸，只能落得一事无成的下场。而人类经过几千年不断的探寻与试验，建立了比较完善的科学机制，能对一切事物的发展做出合理的解释与预测。

49. 所有事物都是由低级向高级，由简单到复杂发展的。这是众所周知的事实。任何事物的发展过程及模式都是一样的。例如地质学，一个世纪以前，地质学这门学科尚未出现。而在当时，自然灾害频繁发生。

50. 在强大的无法预知的大自然面前，人们深受其害，甚至到了谈虎色变的程度。由于对这些自然灾害不了解，人们无

法预测灾难什么时候发生，也不知道如何避免这些灾害并将伤害程度降到最低，但是人类并不想坐以待毙。

第 35 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（1）

51. 人们开始意识到，在大自然精致华丽的外衣之下竟是满目疮痍。原来所谓的和平只是一个华而不实的美丽的谎言，为此，人们付出了沉重的代价。但是，人们就甘愿坐以待毙、别无他法了吗？不！人类是世界上最聪明的动物，他们不会就此放弃，更不会轻易认输！不战而降不是人类的作风。

52. 而此时，地质学应运而生。可以说它是在人类无限期待与希冀中诞生的，它身兼无比重大的责任。因此，一开始地质学被看做是一门"灾难学"。其含义不言而喻，是专门为了预知和避免自然灾害的发生而特别设立的一门学科。

53. 其他学科向我们呈现的大自然是神秘难测、博大精深、令人敬畏的，而地质学却向我们揭示了大自然鲜为人知的阴暗邪恶的一面。对于这一事实，人类大为震惊，他们一直赖以生存的、视为亲邻睦友的大自然竟会在背后狠狠地给他们捅一刀。

54. 因此，一些有为之士开始"光明正大"地断言，对于自然的研究只能止步于地质学了。然而这一论点的错误很快就彻底地暴露出来了。修正后的均变论的诞生，标志着灾难不再是科学研究的重点，也标志着一个全新的地质学的诞生。

55. 地质学不再只是"灾难学"，而我们现在真正意义上的地质学也就是从那时候开始的。这也意味着地质学开始步入了正轨，地质学的研究也有理可依、有章可循了。

56. 而宗教学的发展正犹如当时被认为是"灾难学"的地质学，许多宗教教义对自然的理解与我们一贯的解析是背道而驰的。在科学界一直盛行这样的说法，即在精神世界里，依照神学规律运作的事物，其排列顺序及运作模式和我们所熟知的自然世界的排列规则是大不相同的，其排列方式是不科学的。这也是科学对神学的不满之处。

57. 所有持有相同看法及不满的人，都有权就此发问。在精神世界里，事物的排列方式只是暂时的，抑或这便是其一贯的，也是最终的运作方式。任何人只要有任何疑问都有权就此展开新的调查，无论用何种方法都在所不惜，一直到得到满意的结果为止。

58. 然而，科学根据其经验告诉我们，永远不要轻举妄动。只要有一分希望就绝对不放弃，直到最后得出正确的结论。因为科学是一门精确的学科，只有"奉公守法（法则规律）"才能做到万无一失。这都是经验之谈。

59. 人们真诚地希望这样的尝试能够开花结果。但他们的心里充满了矛盾的心情。在他们看来，成功已经在望，但他们又异乎寻常地脆弱，因为他们害怕失败。是希望大于恐惧还是恐惧大于希望？这都取决于他们的信心，取决于他们是否相信人类与世间万物都存在神性。

第三十四课 精神世界的自然法则（三）

1. 自然界是完整和谐的统一体吗？一致性定律和每个科学发现都能完美无缺地契合吗？只要答案是肯定的，那么结果就是预料之中的了。如果说神学确实有其理论基础，任何精神世界里发生的现象都是真的，那么不管是其基础还是其现象，都必然遵循一定的规律。因为这本身就是颠覆不了的事实。

2. 因此，目前宗教能够做和必须做的就是继续探索，直到证明其合理性，了却科学对他们的期望为止。瑞典著名的植物学家林奈博士的植物学及动植物分类法是一个完全根据人类的意愿，人为创造出来的关于植物界的理论系统。尽管如此，他对人类所作的贡献仍是不可磨灭的，在开拓植物王国的疆土的进程中，他的成就比之前任何一位植物学家的成就都更令人瞩目。

3. 然而，所有人类凭空臆想出来的毫无科学根据的东西都是靠不住的。它经不住时间的考验，注定要退出历史舞台。对此，没有人比林奈自己更了解这个道理。

4. 无论其理论的构思多么天马行空，言词多么华丽优美，都不能掩饰其虚妄性。它的存在只是暂时的，终将在历史的潮流中被淘汰出局。要正确地解读自然，就只能按照自然自己的方式来办，否则，只能是徒劳无功。

第 36 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（2）

5. 随着世人对植物研究的逐渐深入，才渐渐地揭开了其神秘的面纱。法国的植物世家朱西厄家族经过几代人的共同努力，再加上瑞士的植物学家康多尔的不懈努力，他们分别创立了自己的植物分类系统，为现代植物分类体系的建立奠定了坚实的基础。

6. 他们的理论的出现像花儿应季而开一样，一旦时机成熟，就像雨后春笋般势不可挡。透过他们的理论，自然将其秘密透

漏给了人类。而林奈的植物分类体系就被永远地推出了历史的舞台。

7. 如此说来，现在的神学就犹如林奈的植物分类体系一样虚妄。脱离自然的轨道就是对神学的污蔑，就是栽赃陷害，是挑拨离间、无中生有。对于神学只需要一个新的表达方式，使它更具有现代意义上的科学性这一说法，也只是无稽之谈。

8. 即使神学有充分的自然基础，这个基础也从未充分地显示出来过。在精神世界里，事物的运行是由某种不为人知的神秘力量控制着，而不是遵循人类已知的任何规则定律。因此，对于那些将法则规律视若无上权威的人，要想使他们彻底死心和最终满意，神学就必须重新寻找一个更强有力的新的基础，更使人信服。

9. 想当然地认为精神世界与自然世界确实存在许多截然不同之处，用科学方法就能消除所有这些不同，这是令人啼笑皆非的。真正的科学不是专治蛮横、不讲理的暴君，并非眼里容不下一丝杂质。

10. 每个学科都有其独有的特色，不分青红皂白一刀切，或强制实行统一标准，这无异于拔苗助长，好心办坏事。而正确的做法应该是，在一个大前提下求同存异，即在总的原则问题上，各种学科应该协调一致，但又允许各自保留其原创性和独特性。只有这样，他们彼此才会有充分的发展空间。

11. 然而当下，普遍的做法是忽略各自的区别，一味疯狂地追求简单化，妄图一劳永逸，一次性解决所有问题，结果只会使人更困惑。这样做没有使问题简单化，反而是使其更加复杂化了。

12. 这正如休顿所说："妄图用一个学科的知识来解释另一学科的变化，例如用物理学中的力学原理来解释化学反应的过程，用化学知识来分析生理学变化，用生理学知识来说明精神变化等等，这无异于搬起石头砸自己的脚。他们是风马牛不相及的。"

13. 这种做法完完全全地忽略了各学科之间的差异性。同时这也是对各类科学自身法则的一种无知的亵渎，强行用一个科学体系的理论来解释另一科学体系理论，这是一种自杀行为，明知不可为而为之。

14. 这种做法也许可以称得上是精神可嘉，但是其做法并不值得鼓励。没有调查就没有发言权。正是因为没有经过深思熟虑才会犯这样的低级错误。这种轻率武断且欠考虑的行为最终将会带来极其严重的后果。

15. 以一个外来的理论作基础，构建一个性质全然不同的新概念，不加验证就将新概念介绍给广大的读者，一旦新想法

广泛流传，人们就会先入为主地认为是正确的。而其一旦影响到世人的思想体系，要彻底纠正过来谈何容易！

16. 我们真正需要做的，只是将各学科的构思统筹起来，找出其一致的协调之处。这种协调和统一并不是建立在不同学科特有的现象之上，强行地将这些现象的相似之处罗列整合，这种牵强附会的一致，根本不同于我们真正所需的统一。

17. 毫无疑问，不同的现象之间确实存在相同之处。但只要我们稍加调查研究，就会发现，这种一致性是毫无真正意义的。要最终实现不同学科之间的统一，必须同时具备一定的条件。尽管各个现象之间纷杂无章，它们之间的关系错综复杂，但都无一例外要遵循共同的规律。

18. 设想一下，所有的现象都必须遵循一定的自然规律，就像只有半径确定了，才能划出一个完整的圆一样。科学的最终完善就是一个完整的圆，而所有的现象都是完成这个圆上的一点。这些规律就是他们必须遵循的半径，虽然半径不一样但却都有同一个圆心。

第 37 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（3）

19. 而接下来要讲到的是，精神世界的大部分奇特的现象都在科学的圆上找到了属于自己的点，他们的半径确定下来了。接下来，本文将从生物学的角度，重新阐释精神世界里最普遍、最基本的真相。

20. 任何关于精神世界里的有关自然法则的争论，目前来说，都没有办法得到确切的合理的解释，而只能等待将来出现更先进更完善的理论后才能得到最满意的解答。一开始本文并不打算耗费过多的笔墨来证明这一个真理，但从全文行文来看，在此早些澄清似乎更好。

21. 真正的考验要比想象中的严肃得多，不容丝毫偏差，但其得出的结论也一定会令人满意。我们付出了如此巨大的努力，究竟会得到什么样的进展呢？我们是否可以成功地解释清楚这个难题？尽管答案尚未确定，但总有一点是确定的，那就是我们的获益必定是巨大的。

22. 其中的一项收获就是，我们最终会实现人们对科学的期望。就像文章一开篇就提出的，这个期望就是用科学的手段来解释一切生命及其行为。这也是时代的需要。

23. 但是在起步之前我们必须重新审视一下，所谓的以科学为理论的基础究竟指的是什么？而所谓的时代的要求又为何物？

24. 对此，赫胥黎说："我所理解的科学是指以证据和推理为基础的所有知识，而这些论证和推理有的是在得到一致肯定的科学性、常识性观点上进行的。如果有人断言神学的存在有充分的证据可证明，并经受了严格的推理和验证。即使它能证明自己的看法，在我看来他所说的神学并不是人类普通意义上的神学，而只是科学的一个分子。"

25. 而事实上，那些宣称这一论断已被证实了的人，是否真的能拿出真凭实据呢？所有这些证据不必是多么高深精尖的科学，只要是能从不同的角度加以证明即可。然而就算他们无法证明，这尝试的过程也足以使他们欣慰了。

26. 在这一问题上，腓特烈·哈里森在给我们提出建议时进行了积极的有建设性的思考。他说："它既不是建立在虚假、不切实际的假设上，也不是建立在看似完美无缺、实则漏洞百出的所谓的理想化的完整的标准之上。它不会花言巧语、恬不知耻地吹嘘自己早已超出法律的范畴，也不必遵循任何法则规律。"

27. 然而，一切的生命及其行为方式只有以法则规律为基础才能正常运行，整个宇宙也才能存在、运行并继续存在下去。并且，其依据的法则规律必须有充分的科学依据，否则，其存在和行为也是虚妄飘渺、毫无意义的。

28. 而我们所使用的方法应该是老少皆知、通俗易懂、具有逻辑性的，是任何一个有逻辑领悟能力的人都能分析采用的。

因此，我们所指的科学，并不包括自然科学，而仅指道德科学和社会科学。

29. 在这一限定的科学领域内，我们可以随心所欲地将我们的聪明才智运用到这些方法上。任何假设，无论它是多么地华丽夺目、深入人心，一旦我们无法用所拥有的知识来将其陈述解释，一旦它背弃了那些世界通用的准则，那么，在面对这样的假设面前，我们只能摇头表示遗憾，只能将其置之一边，不再理会。

30. 这样的要求及建议是再恰当不过了，我们应该谦逊地接受这一挑战。因为，精神生活里大部分的行为事实是能用我们所知的科学知识来阐述的。这是既定的事实，而不仅仅是人类一相情愿的想法。

31. 尽管看起来我们像是在暗示您去尝试证明精神世界的存在，而事实上，我们并不建议您这样做。那么，精神世界的存在需要证明吗？即便如此，需要什么样的证据才能使人们信服呢？

32. 对大多数人来说，精神世界的存在就像自然世界的存在一样，毋庸置疑。甚至其中的少数人会认为精神世界的存在比自然世界的存在更真实。若是有人试图证明精神世界能为人的感官所洞察，其结果都极具戏剧化，要么是轻松取胜，要么是毫无头绪，无功而返，一无所获。

33. 而事实是，这两个命题，无论要证明哪一个都绝非易事，因为所有能找到的证据都不是完全正确和充分的，甚至是似是而非的，只是为了迷惑人类。若有人试图证实精神生活的存在，那么就要像证实自然生活的存在一样不遗余力，而这一命题的可证性似乎要强得多。

第 38 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（4）

34. 但这并不是时下人们应该关注的事。科学只与已知的既定的事实打交道。精神世界的某些既定已知的事实一旦为人类所接受，人类就会借此重新解释，编译其密码，期望能解开其依赖的规律，而在这一过程中，人类必定会大胆设问能否用科学知识来合理地解释这些事实？这是他们研究的目的之一。

35. 尽管在此我们不鼓励用哲学的证据来证明精神生活和精神世界的存在，但对于那些致力于此的人们来说，或许，我们在此所讨论的想法对他们来说会有莫大的帮助，这也不是不可能的。

36. 对于许多研究者来说，真正的绊脚石和拦路虎不在于人类无法看见精神世界是否存在，而在于如何对这个世界作一个准确的定义，因为这个世界充满了太多的未知数及不解之谜。要解开这些未知数和不解之谜比登天还难，希望十分渺茫。然而，并不是所有的人都这样认为。

37. 在某些研究者的眼中，这些未知数和不解之谜不仅仅像其表面上所表现出来的那样，他们都带有精神世界里的物所特有的标志。对于这样的发现，他们显得欣喜若狂。最起码，对于所有这些最狂热的探索者来说，精神世界不再是海市蜃楼，不再可望而不可及。

38. 他们终于可以放下心来，不再畏惧人们的质疑。他们终于可以抬头挺胸、理直气壮地说，在精神世界这个秩序井然的领域里确实有许多我们熟知的事物和鲜为人知的法则规律，它们是有形的存在，我们可以找到其身影。

39. 精神世界里迷雾重重，这是毫无疑问的事实。只要思考存在一天，怀疑也就存在一天。两者相生相伴、如影随形，就像中国俗话说的那样，"谁人背后无人说"。疑问是必然有的，只要有想法就会有人提出疑义。

40. 而在许多宗教文章里，在有分量的研究所里，思想一片混乱，良莠不齐。对一个怀疑者来说，此时，很容易迷失心性，乱了阵脚，不加判断就掉入了陷阱。这无疑是对科学的极大侮辱。那么谁又会对这一片狼藉负责呢？

41. 天下没有免费的午餐。要想有所得就必须有所付出。尽管科学尚未站稳脚跟，然而上帝的权力至高无上、一统天下的日子早已一去不复返了。以往人类完全没有必要了解真相，只需要相信即可，质疑上帝所说的话是大逆不道的行为，是人们应引以为耻的举动。

42. 因此，神学范围里的事实真相是神的旨意，人类是无法凭借一己之力去发现其存在的，只有通过神，一切事实的真相才能得以昭告天下。这是早期神学对事实真相的定义，同时也是最原始、最根本的呈现形式。

43. 然而时过境迁，人类早已不再满足于仅仅知道事实真相的存在，他们希望识得庐山真面目的渴望越来越强烈。然而在如愿以偿后，他们的自信心大大受挫，因为他们的所见并非所期望的那样。

44. 在此，我们无法肯定他们看到了什么，然而我们可以想象或预测一下他们究竟看到了什么。假设一下，自然法则可以运用于精神世界，那么人类就可以清楚地看到宗教事实真相所活动的领域，就像人们能毫不费力地指出科学的边界一样。

45. 许多人或许仍旧无法相信，如此变幻莫测的世界，竟然这么轻易地就让人类攻破了城池，这其中是否有诈呢？他们一边暗暗窥视，一边又忍不住自言自语："天哪！这个东西我

以前见过。这个道理我早就知道了。这完全是个有序的世界。我们以前都想错了。这条所谓的新规律，不就是以前那条旧规律吗？只不过换了个说法而已，本质还是一样的。”

46. 这个现象看起来毫无头绪、错综复杂，但仔细一想，用那条定律轻而易举就解释明白了。所谓的新的定律原则只不过是好大喜功的人类的又一“杰作”。而人类渐渐接受了这一新原则，因此，新的说法就一直沿用了下来。

47. 精神世界在慢慢自然化了的同时，自然界也逐步被精神化了。这两个世界早已相互渗透，自然只是精神世界的反映和象征。但这个说法早已过时，事实上，精神世界是以自然为模本用同样的轮子运行着，或许唯一的不同就是用的不是铁制的轮子。在精神世界里，同一批演员穿行于舞台上，一样的成长经历再次上演。而自然界里通行的生物学法则，一样应用于精神世界，两者所起的作用是一样的。太多的一样是否仅仅是巧合而已？当然不是。柏拉图的逃犯，即使他没有逃出监狱，也是能感受得到光明的吧。因为凡尘已与天堂合为一体，神的光芒正普照着世间万物。

第 39 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（5）

48. 然而不管两者之间的相似之处何其多，差别仍是存在的。精神世界和自然世界相交的部分有多大呢？我们一时半会也说不清楚。对于这一问题我们不认为现在是讨论的最佳时机。最起码有一点可以肯定，两者必定不是完全重合的。而正是这一点认识，更增强了人类探索精神世界的信心。这是因为这一无法重合之处，给予了人们无限的想象空间，勾起了人们的好奇心。一旦它毫无神秘之处，它必定会失去研究价值。

49. 毫无神秘性可言的事物，是既非科学意义上的，也非宗教意义上的事物。简而言之，这样的事物根本就不存在。如果说科学不再有秘密需要揭晓，这将会被看做是年度最冷的冷笑话。然而这并不意味着我们可以将宗教简单化为一个数学难题，或仅用生物学公式就能证明上帝的存在。一旦宇宙没有了神秘之处，宗教也就不再具有其存在的价值。

50. 即便科学神通广大，上天入地，无所不能，就像齐天大圣一样，终有能制得服他的如来佛。而精神世界无疑就是科学的克星，因为宇宙中总有一些领域是科学无法涉足的，而只能通过宗教信仰来解释，精神世界便是这样的一个领域。我们永远都难以看到用科学来解开所有的未解之谜。

51. 对我来说，真理之旅是认识我的无知和荒谬之处，并最终意识到科学知识不是万能的。在科学止步的地方正是宗教信仰起航之处。而这也是我的新起点，由科学皈依宗教之旅。这既不是妥协，也不是投降认输，相反，这是一次新生。

52. 为避免某些人被我们的关于神秘性的说法吓到，我们假设所有的未解之谜都是科学的。即便如此，这个科学无法涉足的领域是确确实实存在的，不仅是在精神世界里，自然世界里亦如此。一切相信科学的人都支持这一观点，无论是其在写作、日常会话，还是思考时，有一个论题总会被提及，即科学的这一不确定性。

53. 这个科学无法涉足的领域就犹如永远都无法被光明照到的黑暗之处。这永无止境的黑暗已经渗透到他们生活的各个角落。自然之光再神奇也不可能毫无遗漏地照亮精神世界里的每个角落，其间总有那么一个角落会被遗漏，这些角落正在等待合适的时机与自然界里的那处黑暗寄居之地遥相呼应。

54. 而所有这些科学之光无法照耀的黑暗角落，终将被神学之光所照亮。将精神世界的法则规律建立在坚实的自然基础上，这的确为宗教奠定了一个新的基础。

55. 上帝的权威和力量正在逐渐减弱，这已经是不可避免的不争事实。而人类的权威仅仅对孩子才有用。当一切的权威力量都消失时，有一个问题将无法回避，那就是人类将何去何从？或者，没有了上帝，没有了神，我们又该信仰些什么？这是任何一个成年人都必须考虑的问题。为什么？因为这个问题是神圣的，同时也是无法逃避的。

56. 郝特伯·斯宾塞极有远见地指出："一直到目前为止，宗教都没有完全充分地意识到自己在人类生活中所占据的地位

有多么重要，并且这个地位是不可动摇的。即使是最虔诚的信仰者，在其内心深处，对这一观点依旧保持着深深的怀疑。而在面对科学的质疑时，连最诚挚的信徒都会矛盾，既怕自己的怀疑得到证实，又无法忍住心中的好奇。"郝伯特说得再正确不过了。

57. 宗教从未意识到自己的地位是多么地重要，也从未意识到这一地位是多么地固不可摧，更别提它是否知道自己的地位屹立不倒的原因。而在现在这个过渡期，人们一手紧握着宗教的大旗，一手四处寻探，希望在这浑浊之世中寻求新的信仰。因此，对于神学的失势，不得不表示同情。那么，在面对科学的质疑时，宗教信仰者又有何恐惧呢？

58. 毫无疑问，他们惧怕的不是科学事实。因为科学在宗教里从未发现过任何事实真相。任何科学家对此都心知肚明，因此他们才敢理直气壮地宣称，他们从未惧怕过任何有可能对宗教有害的科学发现。那么，科学究竟使出了什么杀手锏，能让神学不寒而栗呢？那便是科学所使用的方法，科学的原理即其整个庞大的理论体系，同时还有科学世界里颠覆不倒的真理——和谐一致。而科学的攻击从来就不会针对神学的某一观点，它采取的不是个个击破的战术，而是擒贼先擒王，一举进攻整个神学系统。

第 40 节：第三十四课 精神世界的自然法则（三）（6）

59. 郝特伯·斯宾塞不愧为卓有远见的大师。在此基础上，他指出，宗教的完善从来都是来源于科学。而这一观点，究竟有几分是可信的，在此就不多作分析。而值得肯定的是，宗教是绝对无法否认在其发展过程中接受过科学的帮助的。

60. 滴水之恩当以涌泉相报。宗教的净化和完善就犹如房子的装修，不是一朝一夕就能完成的，但也不是一个漫无止境的过程。而一旦宗教最终完善了自身后，必然会反过来促进科学的发展。这是宇宙中一个普遍定律，看似相生相克的两个事物，实际上是相互联系相互促进的。

61. 对此，我们可以考虑一下生物学和社会学之间的互惠互利、相互促进的例子。最早的生物学和社会学之间的比较可以追溯到孔德（法国哲学家和社会学家）。孔德细心比较了人类社会及动物群体的生活之后指出，这两者之间存在许多相似之处。

62. 生物学和社会学之间的联系是如此紧密，以至于人类不得不承认，任何一个领域要想取得突破，都少不了另一方的努力。两者之间是相互促进、荣辱与共的。这正是科学和宗教之间的关系的真实写照。科学的进步必然会推动宗教的发展反之亦然。如若宗教发展一直停滞不前，科学发展的脚步必然会受到影响。如果说宗教的完善来源于科学，那么，科学的完善必定也源于宗教。

63. 自然的运行有其特有的一套体系，这点应得到肯定。
而科学只是一个讲解者，对于自然独有的法则体系，只能实事求是地作出阐释，绝不可胡言乱语，脱离事实。因此，不仅仅对神学家们，同时对科学信仰者来说：

那时的科学是珍稀事物

也唯有那时它才名副其实

因其用心点亮了它

了无生气的眼

而不是将其所有的野蛮束缚

但细心观察发展过程

解释现象之时

并不能因此忘记其根本职责

其最主要用途

必是提供明晰的引导和帮助

而不是将人类发散的思维

置之危险于不顾

64. 这个说法有点夸大其词。科学并非如此地出神入化，然而其力量也是不可小觑的。上帝的启示之光无法找到黑暗的角落，但它终将会被自然之光所照亮，那时一切都将化为统一的一体，人类终将迎来和谐一致的盛世。到那时，异教邪说将再无容身之处。

65. 一旦超自然世界被自然世界所统一，人类将会发现当初的怀疑是多么地幼稚可笑。没有了怀疑的困扰，人类终于可以以平和的心态来憧憬未来。这一天将不再是遥不可及的梦想。

第三十五课 精神世界的自然法则（四）

1. 在过去的几个世纪里，自然界的新发现数量之多令人震惊。如果说因此而使人类产生厌倦而停下了发现的脚步，这无疑是无稽之谈。如果说如此多的自然发现对人类的精神生活毫无影响的话，那么无疑也是毫无根据的痴言妄语。如果宗教教义不断得到补充和完善只是为了充实人类对未来的预想，那么

可以想象，神学也正是以这样的方式，不断地通过揭示有形世界之谜为破译无形世界的秘密作铺垫。

2. 当我们凝望夜空，重新审视我们所生活的世界，我们会发现我们的所见和几千年前人类的所见毫无区别。唯一的区别就是我们或许会比我们的祖先们要看得更清楚，了解得更深刻。这或许就是人们常说的"透过现象看本质"吧。

3. 就像牛顿必定会看得比柏拉图远一样，这不仅是因为他站在无数巨人的肩上，这是事物发展的必然规律。因此，经过数代人的努力，人类对精神世界的了解必然会一点点地加深，越来越透彻。随着了解的加深，人类必然想要将之更加规范化，将精神世界构建成一个更易懂的、更有序的世界。

4. 然而，天上绝不会无缘无故地掉馅饼，一分耕耘才有一分收获。自然也不会轻易就将其秘密和盘托出。如果它说了，那么人类就不得不考虑其真实性。正所谓"天助自助者"，只有那些不畏艰难、坚持到最后的探索者才有资格获得奖赏。

第 41 节：第三十五课 精神世界的自然法则（四）（1）

5. 然而，在孩子的世界里，是不需要纪律来规范他们的行为的。当然，带强制性的命令除外。由于尚无分辨是非的能力，他们对一切都言听计从，不假思索地全盘接受。然而，这只是暂时的。总有一天他们会长大，到时他们会质疑一切，不惜任何代价寻求答案。而人类就是那个已经长大的孩子。现在正是他们发问的季节。他们将开始有自己的信念，用自己的双眼去审视这个世界，用自己的标准去衡量对与错。

6. 而在好几千年前，耶稣基督就开始了这次的发现之旅。人类试图用自然法则来解释精神世界，就像不依靠神父，只凭自己的力量，解开心中的困惑，最终获得心灵的安宁。虽然艰难，但并非不可。那么在这趟发现之旅终点等着人们的将是什么？或许只为了告诉人类一个简单的事实天堂无处不在。无论身在何处，心存天堂，心存美好，保有信念，就能获得心灵的宁静。

7. 上文提到的一致性法则，是这次调查研究的重要因素，其影响非常深刻。通过简单的陈述和对一致性法则的应用，我们维持精神世界里的自然法则的抗辩并不是不可能的。

8. 一致性法则提出了完全新奇的观点，这也正是我们试图确立的最令人信服的证据——那种我们头脑中最终定性的证据。简单指出我们的前提是自然界处在和谐之状，人类所有的关系——生理的、心理的、道德的，或是精神的都包含在精神世界内。人的精神世界（心理）跟自然世界在成长、发展和生活中严重与人体分开是全然不可能的。

9. 我们一贯认为自然法则主宰着自然界的生命与生活，并且此刻我们还是那么需要这些法则。但就在这时，我们却突然被告知主宰世界的法则并不是自然界法则，而是一套全新的全然没有联系的毫不相关的法则。我们当然很难接受了，不是吗？自然没有教过我们，我们又如何预料得到我们会遇到如此大的变故。因此我们也毫无准备。人类在事物上、思想上、语言上是无论如何也不会分裂成毫不相关的两部分的。

10. 确实应该从自然人各个方面所形成的自然科学入手研究精神人。但是自然科学产生的和谐并不等同于具体科学内部的和谐。无限宇宙的和谐才是最终的永久性和谐。自然科学产生的和谐只是苍茫宇宙的一部分。这些自然科学的和谐或是别的和谐都取决于它们在宇宙中的地位和利益。也就是说，它们的和谐存在离不开且仅存在于广袤的宇宙中。所以说世界充满部分和谐，和谐无处不在，而所有部分和谐最终都将归结在整体宇宙的和谐中。

11. 把各种自然现象解析开来，精心分组，然后把绝妙的宇宙自然法则也分裂开，用这些法则分别研究课题。但有一点不容忽视或遗忘的是无论自然如何费尽周折来适应这一点，人为分裂的行为依然看上去太假，不自然。

12. 我们发现植物学有进化之说，地理学亦有此说，天文学亦然。最后的结果就是人们愚钝地将这种自然进化分裂开来，并赋予其旗帜鲜明的科学名称和分类。这种做法相当具有误导

性。当然，这些科学也仅仅是我们人类为了方便获得知识而创造的。人类将自然法则所蕴含的知识减之又减，最后剩下人类自己的智慧。要不是为了获得知识，这种分类是万万要不得的。

13. 自然不容分裂。但是现在的具体科学将世界"四分五裂"，世界已不成体系。如同拼图游戏，现在要求我们再将各个部分回归其位，乍听起来好像不可思议，要在心理上接受这一事实也非易事，甚至是困难重重。

14. 在现实生活中我们必须时刻提醒自己世界是绝妙的，也是不容分割的整体。同时我们还要担心具体科学的划分不会因为自己的有限性而产生某种缺陷，最终"深受其害"。正如前文提到的，不同学科都有进化之说，这种惊人的相似性也是普遍原理决定的。

15. 自然法则不容违反，即使假设也不成立。一方面，任何人都不能摆脱精神生活另一方面，也有充分的极具说服力的理由来解释为什么自然法则在精神领域也适用，并且在新形势下这种解释将越来越科学。自然法则的适用是无可厚非的，因为它本身就是完美的代表作。

第 42 节：第三十五课 精神世界的自然法则（四）（2）

16. 我们还是先看看下面这个较详细的解释吧。近代科学有很多相似之处，但其中一个最为惊人的共同点就是，科学法则本身也有其发挥作用有效运行的法则。我们在学习如何去努力汲取知识源泉时，通常从研究各个现象入手，然后将它们进行归类。于是宇宙间的种种奇观最终被简单地勾勒出来并呈现在人们眼前。

17. 人们不懂得美的真谛在于自然法则。如果将自然比做一张画布，那么这些具体科学法则仅是画布上简单叠加的线条。把自然分开割裂，自然就失去自身的完整性，就不再完美。我们试图从各种现象中寻找自然的痕迹，但是我们须谨记寻觅自然之时，应该从各个现象的法则中总结发现自然的法则。有一点需要指出，即自然法则也如现象本身一样是可以分类的，在更小的范围内，它也可以"自立门户"。而位于最中心和最重要的自然法则就是一致性法则，这是法则中的法则，被称作做"黄金法则"。

18. 有趣的是关于一致性法则的定义我们几乎找不到。在 W. R. 格拉夫先生的著作中也仅仅列出了这条法则的种种表现形式。这与一致性法则的真谛还有巨大的差异。在著作中，作者甚至未曾尝试给出一个合理而科学的定义。实际上，书中提到的种种一致性法则的表现形式的意义非凡。重要的是它能引导人们进行感性的大胆的想象和思考，而不是束缚人头脑的种种机械的假设推理。

19. 当人们有所发现时更喜欢将其展示出来跟别人分享，而不是仅仅给它下定义，不是吗？这些表现形式的伟大之处在于它很成功地在人们头脑中留下了这样深刻的印象自然法则万变不离其宗，即永不变更的一致性法则。自然是永恒连贯的，其运行必有规则可循。这也符合我们这里所讲的一致性法则。如此一来，一致性法则就为自然宇宙的和谐添上了画龙点睛的一笔。

20. 神奇的是，要想真正理解一致性法则，最令人满意、放心的方法就是假设宇宙并不存在这种所谓的一致性法则。怎么说呢？就是连贯有序的宇宙的对立面是不连贯、无关联、不相关的另一个宇宙，如果真有这么一个宇宙存在的话，那么，那个宇宙的万事运转都有自己的章法可循，但事物之间并不相干，就像现实生活中一个人为人处事有自己的风格和原则一样。

21. 实际上，将一致性法则与宇宙剥离，就像将一个人的头脑与其身体分开，使其互不相干。这样，他不能思考，不能为自己辩解，像个傻子。同样，这样就会导致宇宙像一个精神错乱的疯子一样不能持续有效地运行。而我们的世界也变成了一个疯狂的逻辑混乱的不讲道理的疯子，真是不堪想象。

22. 我读过一本写给小孩子的书。书名十分吸引人，叫做《如果的事》，书中充满了想象。书中描写的世界跟我们的现实世界截然不同，这是一个绝对滑稽的世界。比如，孩子们出生时可能只有一个脑袋，这很正常，但也有可能长了12颗之多。这些疯狂的脑袋有可能并不竖立在肩膀上，小孩子的身上

很可能没有叫做肩膀的部分。那些脑袋都耷拉在人的腿上或是胳膊上。要是绷起脚尖，垫起脚底，向上跃起，那么你能否再落回地面就很难说了，很可能你被悬在空中，也不知道下一秒会被风吹到哪个角落。也许这次你有幸落回地面，但下次就不能保证这么幸运了。

23. 由于每天的事情并没有其前因后果，万有引力，还有其他的一切事物时时刻刻都在变化之中，所以每次的结果都有可能不同。今天有可能孩子的体重太轻了，要从板凳上下到地面上都做不到。而明天孩子不甘心，想要再试试看能否落地，但巨大的地心引力将他狠狠地拉了下去，甚至三层楼房都不能阻止停下这个恶作剧，然后在地球中心附近的某个地方，我们就会发现孩子已"万劫不复""碎尸万段"了。

24. 在这个充满冒险、未知的神奇的世界里，因果关系是不存在的，要怎样才能发挥其作用呢？所有孩子们的"游戏规则"都给推翻了。那里的居民，世界上的人民只能活在这个疯狂的星球上，在那里一切理性都将化为乌有。我们只能想象那个疯狂的世界里面住满了精神错乱的疯子。

第 43 节：第三十五课 精神世界的自然法则（四）（3）

25. 如果自然界没有法则，没有最重要的一致性法则，那么，上面所述的疯狂的世界就是我们现实世界的真实写照。直到现在我们才清醒地意识到那些法则的客观必要性。的确，在整个宇宙运行的过程中，法则自始至终都存在并发挥着功效。

26. 人是理性和道德的结合体。如果自然引导人类有幸看到了这一幕幕不幸的画面，那么人类就应该为了得到某种特定期望的结果而向自然祈祷，保佑人类的智慧不会受到侮辱，人类的自信不会遭到攻击。如果要人类相信自然，依靠自己，那么，他必须这么做，才能"永远不受困扰"。

27. 《宇宙的另一边》的作者在洞察了一致性法则之后这样写道："如果说有且仅存在一个伟大的宇宙的主宰者，要想让人类相信宇宙的主宰永远不会让人类的智慧陷于尴尬的困惑之境，那么宇宙最有力的表达方式就是一致性法则了。有了这个法则，人类就有能力从别人那里看到并获得相似的信任眼神或别的表达方式。"

28. 或者，也有人这么说过："一致性法则实际上是神圣的大自然（宇宙）的真谛所在。"说得实在不错。最能说明一致性法则的例子可能就是天文学提供的，尤其是与最近光谱分析应用相关的现象。其实，即使在最简单的规则下，依然可以完整地证明一致性法则。除一致性法则外，我们没有理由期望万有引力存在于我们星球以外的世界。

29. 在飘渺浩瀚的宇宙中，无论是行星还是其他星球，无论是彗星还是陨星，无论在哪里发现了什么新物质，一致性法则在整个宇宙都是适用的，并且必须要服从于这一法则。如果我们并未找到其他暗示这种一致性法则的证据，没有关系，因为一致性法则已经足够说明一切问题了。

30. 在大地运转、迁移的机械原理中，一致性法则实际上是一个完整并且通用的法则。我们自己的身体结构以及其各个组成部分都由万有引力主宰着，万有引力决定了无数星体的组成形式和运动规律，而我们人类只能受其控制，并只能努力去适应它。要是万有引力忽然改变或者消失，人体适应的环境就会改变，那么顷刻之间，人体的各个部分将千疮百孔、万劫不复。

31. 当然，在这里，没必要举更多的例子，因为我们都已经很清楚这种严重的后果了。了解了一致性法则之后，我们很快就想将其利用起来，于是就产生了疑问，那就是既然一致性法则在宇宙的物质和空间方面都适用，那么在宇宙的精神空间是否也适用呢？答案毋庸置疑。但除了肯定，就没有什么别的答案吗？

32. 的确有人给出了否定的答案。做出如此回应的人应当补充证据说明问题。这种分歧产生在众所周知的一致性法则上。给出否定答案的人要勇于承担起提供证据的责任究竟在什么地方，一致性法则是不起作用的？

33. 提出否定答案的人必须要抛弃自然，进而毁灭科学，最后摧毁人类的思维，并最终将人类自己彻底毁灭，因为人类存在且仅存在于一致性法则所主宰的宇宙中。

34. 有一种反对意见很明显很多自然法则似乎与所有精神世界没有一点点联系，而且实际上也确实如此。比如说，万有引力，它在精神世界的直接实际应用是什么呢？答案有三点：第一，并没有证据表明精神世界不存在。如果精神世界的某一方面是有物质的，那么根据物质是客观存在的，精神世界也必然存在。第二，万有引力可能作用于精神世界。虽然这点还有待证明，但精神世界里可能有一些能量装配超过了引力的作用。当这些能量发挥作用时，万有引力效用只得暂停，就像植物并不受万有引力作用影响就能够茁壮成长，不断长高一样。植物生长的例子体现了其尊重较高法则的同时忽视了较低法则。但还是有法可循的。第三，如果精神世界不是物质的，我们仍不能断言万有引力在那一刻没有起作用，要明白停止的不是万有引力，而是物质本身。

35. 这点仍需要继续解释，因为答案尚不完善。就拿刚才举的植物的例子来说，植物的生长或新生事物的活力取代了万有引力，从而万有引力就不再那么惹人注意了。但是为什么在无机世界找不到一致性法则存在的体现呢？这难道不是说明了一致性法则并不贯穿事物发展的全过程吗？

36. 如果新生事物跟无机世界的联系如此少，甚至比万有引力跟精神世界的联系还要少，那么到底是什么构成了它们的

一致性呢？难道自然每科每系都有其自身的法则主宰，法则一致性并不受外界影响，但也无法超越其本身？这不也很明显吗？

37. 没错，当我们从无机世界到有机世界，理所当然会接触到一系列新的法则。较低层次的法则在较高级别的空间里似乎并不那么积极活跃。但是这并不表明较低层次的法则已不存在或不发生作用了，实际上较高层次法则的影响盖过了较低层次法则的影响。也未发现较高法则在较低层次的空间发挥作用。这不是因为较高法则一直向下变成了更低法则，而是因为并没有可以引起其作用的物质存在。也就是说并不是法则不起作用了，而是没有让法则起作用的环境和条件。生物法则贯穿生命体，也就是说哪里有生命，哪里就有相关法则，正如哪里有物质，哪里就有万有引力作用一样。

38. 在上段中，我们专门列出了一些典型的谬见。我们已经说过生物法则在较低层次或矿物质方面如果有可以引起它们反应的物质存在就一定会存在一致性法则。现在要澄清的一点是法则本身并不会对任何事物做出任何反应。前面已经说过，而且这点也不能过分强调，法则本身只是反应发生的代码。也就是说法则本身不能改变物质的属性与特征，因为法则不是反应的发出者或者操作者。

39. 那么，准确地说，生物法则的原理应该是：生物法则在较低层次或矿物质方面如果有可以引起它们反应的物质存在，就一定会存在一致性法则，但法则本身不会做出反应，它只能

保持某种属性。如果没有反应发生的刺激物，法则没有保持其属性，那么就跟一致性法则没有任何关系了。

40. 一致性法则，像起跑线上的运动员一样，总是做好就位活动，当需要时或是万事俱备时，就会在第一时间做出反应。这点我们需要注意一下。在思考时人们总是强迫自己接受这一点。误解经过改正后依然不那么容易被人接受。人们一看到自然法则，自然而然就会想到运动、本质、能量等。我们需要将这些一贯的想法清除出脑外，不然就很可能得到错误的结论。素质不高的人很容易将自然法则等同于本质或者原因。现在，只要看一眼我们此时的论题的人，就能明白这个结论显然是错误的。

=====

=

硅谷禁书 III 吸引力法则

正文 [分卷阅读]

第 1 节：前言 世界上最神奇的法则(1) 第 2 节：前言 世界上最神奇的法则(2)

第 3 节：前言 世界上最神奇的法则(3) 第 4 节：万能的吸引力法则(1)

第 5 节：万能的吸引力法则(2) 第 6 节：万能的吸引力法则(3)

第 7 节：万能的吸引力法则(4) 第 8 节：万能的吸引力法则(5)

第 9 节：内在富足才能吸引外在财富(1) 第 10 节：内在富足才能吸引外在财富(2)

第 11 节：内在富足才能吸引外在财富(3) 第 12 节：内在富足才能吸引外在财富(4)

第 13 节：内在富足才能吸引外在财富(5) 第 14 节：内在富足才能吸引外在财富(6)

第 15 节：内在富足才能吸引外在财富(7) 第 16 节：伟人身上的秘密(1)

第 17 节：伟人身上的秘密(2) 第 18 节：伟人身上的秘密(3)

第 19 节：伟人身上的秘密(4) 第 20 节：伟人身上的秘密(5)

第 21 节：吸引力为你实现愿望(1) 第 22 节：吸引力为你实现愿望(2)

第 23 节：吸引力为你实现愿望(3) 第 24 节：思考就是力量(1)

第 25 节：思考就是力量(2) 第 26 节：思考就是力量(3)

第 27 节：思考就是力量(4) 第 28 节：思考就是力量(5)

第 29 节：建造你的精神财富宫殿(1) 第 30 节：建造你的精神财富宫殿(2)

第 31 节：建造你的精神财富宫殿(3) 第 32 节：建造你的精神财富宫殿(4)

第 33 节：建造你的精神财富宫殿(5) 第 34 节：建造你的精神财富宫殿(6)

第 35 节：不同的思想造就不同的人生(1) 第 36 节：不同的思想造就不同的人生(2)

第 37 节：不同的思想造就不同的人生(3) 第 38 节：不同的思想造就不同的人生(4)

第 39 节：思考决定行为, 行为决定结果(1) 第 40 节：思考决定行为, 行为决定结果(2)

第 41 节：思考决定行为, 行为决定结果(3) 第 42 节：思考决定行为, 行为决定结果(4)

第 43 节：思考决定行为, 行为决定结果(5) 第 44 节：思考决定行为, 行为决定结果(6)

第 45 节：思考决定行为, 行为决定结果(7) 第 46 节：大自然的平衡法则(1)

第 47 节：大自然的平衡法则(2) 第 48 节：大自然的平衡法则(3)

第 49 节：健康从"心"开始(1) 第 50 节：健康从"心"开始(2)

第 51 节：健康从"心"开始(3) 第 52 节：健康从"心"开始(4)

第 53 节：健康从"心"开始(5) 第 54 节：健康从"心"开始(6)

第 55 节：潜意识是最好的医生(1) 第 56 节：潜意识是最好的医生(2)

第 57 节：潜意识是最好的医生(3) 第 58 节：人人该懂得的精神化学(1)

第 59 节：人人该懂得的精神化学(2) 第 60 节：人人该懂得的精神化学(3)

第 61 节：人人该懂得的精神化学(4) 第 62 节：人人该懂得的精神化学(5)

第 1 节：前言 世界上最神奇的法则(1)

前言

世界上最神奇的法则

根据经济学家的统计，地球上大约 96% 的财富都掌握在 1% 的人手中。原因是什么？难道其他 99% 的人不够努力吗？世界上努力却没有成就的人很多；难道其他 99% 的人不够幸运吗？也未必，很多幸运者今天成功了，很快却遭遇了失败；难道其他 99% 的人不够聪明，缺乏才智吗？否也，这个世界上有着大量的有才华的穷人。

究竟是什么原因导致那 1% 的人能够拥有 96% 的财富呢？你以为那只是意外吗？那是有原因的。他们知道某些事情，他们明白这个秘密。

这个秘密就是——他们懂得运用吸引力法则。

关于吸引力法则其实并不是一个什么新鲜的话题，实际上，这个概念早在 20 世纪初期的美国就被一些大师们所发现，而且，在这一领域，很多研究者都是当时声名显赫的成功学家、心理学家、思想家等。如：查尔斯·哈尼尔、罗伯特·柯里尔、威廉·华特·阿特金森、华特·沃伦斯等等。在这些人物中，最神奇最出色的莫过于查尔斯·哈尼尔了，他就是美国图书出版史上最传奇的图书、被禁止达 70 年之久的《硅谷禁书》

(The Master Key System) 一书的作者。实际上，贯穿《硅谷禁书》整书的最核心的一个思想就是“吸引力法则”。

在《硅谷禁书》出版几年后，查尔斯·哈尼尔出版了他一生中最重要的的一本书《The New Psychology》（中文版本翻译为《硅谷禁书III——吸引力法则》）。这本书凝聚了查尔斯·哈尼尔一生的心血，堪称他的巅峰巨作，体现了作者在成功心理学上的最高成就。

那么，到底什么是吸引力法则呢？如果看过《硅谷禁书》和《硅谷禁书II》的读者，一定对此不会感到陌生，因为，查尔斯·哈尼尔在这两本书中论述的核心就是这一法则。

简单来说，吸引力法则就是在你的生命中，你会吸引到你所注意、关心和聚焦的东西。吸引力法则是宇宙间最根本的法则。吸引力法则的存在和世界一样历史悠久，就像地心引力一样，在牛顿发现它之前，已经存在了亿万年之久。只是，在牛顿发现并将它形成理论之前，有的人意识到它的存在，有的人意识不到而已。伟大的吸引力法则也一样，一直以来，它就在主宰着我们每个人的命运，但是，有的人意识到了，能够根据吸引力法则行事，因此，取得了成功，而有的人把吸引力法则用在了失败的方面，从而导致了失败。

我们每个人都是一个活磁铁，我们生命中的财富、成功、幸福、健康都是我们吸引而来的，同样，一个人之所以失败、贫穷，也是因为他内心吸引的结果。吸引力法则给我们最大的启示就是不要去预期你不想要的事物发生，也不要设定一个连你自己都不相信会实现的目标，如果你想着你不想要的，你

就会吸引来你不想要的东西；如果你一直想着你想要的，你就会获得你想要的。

第2节：前言 世界上最神奇的法则(2)

正如作者在开篇中所说的一样："具有金钱意识的人经常吸引金钱，而具有贫穷意识的人总是引来贫穷。通过你的思想、语言和行为，它们将为你所意识到的事物打开道路，无论富有或贫穷，都恰如你所想的状况那样满足你。"

相信很多人都看过一部很热门的美国电视连续剧《越狱》，主人公迈克尔·斯科菲尔德就是运用"吸引力法则"的一个最好范例。

在整个越狱过程中，迈克尔·斯科菲尔德的身边不断地有其他狱友参加进来，敌对的犯人转变为盟友，各种有助于越狱的资源（人、物质、信息等等）都出现在迈克尔·斯科菲尔德的身边，甚至在关键时刻连监狱一方的人（医生）都伸出援手。这一切的出现很难想象会出现在一个甘于命运安排、准备老老实实把牢坐完的犯人身上。但是，迈克尔·斯科菲尔德和其他犯人完全不一样，他想越狱，并相信自己一定能够成功！

正是他的思想为他吸引和创造了"越狱"的一切条件，并最终让他取得了成功。

福特有一句名言："你认为你行或者不行，你都是对的。"思想决定现实，一个人想什么，他就会做什么，最后他就会得到什么。"吸引力法则"强调个人的主观能动性，特别是强调人的思想和信念对事件结果拥有决定性的影响。要想改变结果，就必须改变思想。

如果一个人认为自己不行，就不会去采取行动，就不会出现他想要的结果，这样他就更加确认自己不幸，从而陷入"吸引力法则"的恶性循环。相反，一个人相信自己行，他就会采取一切行动，一些他想要的结果就会出现，这样，他就更加有信心，会采取更多的行动，取得最后的成功，从而进入"吸引力法则"的良性循环。

你想在你的生命中吸引些什么呢？是幸福、健康还是财富？立刻打开这本神奇的成功之书吧！你想要的一定能够得到！

史上最富有传奇色彩的励志大师

--查尔斯·F·哈尼尔小传

圣路易斯--曾经是美国历史上的第四大城市。

查尔斯·F·哈尼尔与这个城市的商业利益有着广泛的联系，他被邀请就职于许多具有巨大财产价值的企业。除了就任洲际商务公司主席之外，他还是萨克莱门托流域发展公司主席和墨西哥金银矿公司主席。从任何意义上说，哈尼尔先生都是一个自我实现的人，他通过充分利用自身的天赋资源，已经在商业世界上升到他目前的显要和杰出地位。

查尔斯·F·哈尼尔 1866 年 5 月 22 日出生于密歇根州安娜堡，他是雨果和埃米莱恩（弗斯）·哈尼尔的儿子，他在少年时代的早期跟随父亲搬迁到圣路易斯。他自我推介担任国家搪瓷和邮票公司办公室男童，从而进入商业世界。他为这家公司工作了 15 年之久。

第 3 节：前言 世界上最神奇的法则 (3)

最后，他自愿辞去他的工作，且满怀雄心地在财商界上升到更高职位，他构想出组建一个公司以促进企业发展的创意。那时候，在墨西哥铁环铁佩克邻近地区，据说特别适宜糖和咖啡的生长。他成功地说服了许多资本家在那个地区购买土地，并发展种植园。于是，土地被购买下来，公司得以组建，专门从事糖和咖啡的种植，而他则被推选为公司的主席。

种植园从一开始就很成功，而且很快成为一家具有雄厚资产的企业。这家公司是 1898 年成立的，随后，在 1905 年哈尼尔先生组建洲际商务公司，与其他公司加强联合，也吸纳了六家附属公司。它目前正在以哈尼尔先生为主席的洲际商务公司名誉下运营。经核定，它的资产达 20 多亿美元，是世界上同类企业中最大的公司。

哈尼尔先生并没有限制自己只努力到此限度为止，他已经延伸他的才干到其他企业，并凭着自己卓越的能力参与其中的工作。他是萨克莱门托流域发展公司的组建者之一，同时从一开始就担任主席一职。从组建伊始，该公司就已进入它的繁荣时代，至今拥有和控制世界上最大的托开葡萄园。他还是墨西哥金银矿公司的主席，该公司是一家致力于发展美国南部富矿资源的重要企业。

1885 年，哈尼尔先生与埃索·M·史密斯小姐结婚而组建家庭。16 年后，他成为一位鳏夫，有一个儿子和两个女儿，而后，1908 年 7 月，他再与圣路易斯的马卡雷特·尼卓尔森小姐成婚。

尽管哈尼尔先生是一名共和党人，但他迫切的商业利益使他没有时间谋求政治利益，他无暇拉取选票和运用他的影响力来争当他坚定信仰其宗旨的党派之候选人。

他是"拱顶石房门"的一个关键性成员，一个处于第 32 等级的共济会会员和朝圣者。他还是密苏里州运动员俱乐部会员。

他具有成熟的判断力，能够对生活进行冷静的观察并正确地评估它的机会、它的可能性、它的需求和责任。他一直聪明地沿着抵制最少的路径寻求成功，而当有困难和障碍摆在他的面前时，他就显示出他有能力克服它们的性格力量，继续沿着正确的轨道通向繁荣。许多人，他们的生活是一种不知疲倦的付出，但还是没有赢得成功，因为他们的付出中缺少一种值得称道的补充物，那就是促进个人延伸到其他领域，从而紧紧抓住出现在眼前的机会的雄心。在这些品质中，哈尼尔先生富有天分，因此他获得了目前在财富圈中令人称羡的地位。

哈尼尔先生于 1949 年 11 月 27 日去世，享年 83 岁。他被安葬在圣路易斯贝利丰坦恩公墓。

在一生中，哈尼尔先生攻读并获得许多学位，包括国家电子学院博士学位、神学形而上学学院心理学博士学位、印度杜勃雷斯大学硕士学位。哈尼尔先生加入了许多团体，包括伦敦精神治疗学院同道会、美国作家协会、美国超自然力量研究会、露西克鲁彩恩协会、美国积极暗示疗法协会、美国科学团体、皮卡玛姆博爱会，任 A. F & A. M 第 243 号拱顶石房门共济会教师，并在穆拉寺庙设立最高奖学金。

第 4 节：万能的吸引力法则(1)

第一课

万能的吸引力法则

1. 具有金钱意识的人经常吸引金钱，而具有贫穷意识的人总是引来贫穷。通过你的思想、语言和行为，它们将为你所意识到的事物打开通道，无论富有或贫穷，都恰如你所想的状况那样满足你。乔布说："一个人在心里怎么想，他就会是什么

样。我一直很害怕的事物总是向我走来。"用现代心理学的语言来说，或许这样表达更为恰当："我所强烈意识到的事物总是来到我这里。"意识，或思想与信念，是使我们所意识到的事物找到路径来到我们这里的精神导线。

2. 预防窃贼的家庭正是引来窃贼的家庭。没有任何恐惧或不存在窃贼闯入他家意识的人，从来都不受骚扰。路上熙来攘往的行人决不会去攻击那些毫无畏惧的人，因为总有一种说不清的东西阻止他们那样做。怀有畏惧心理的人无异于公开招引外来的侵袭。正如大街上一只受惊、畏怯的狗恰恰是所有其他狗攻击的天然目标一样。

3. 每个人都是他自己机遇的制造者。他可以造就或不造就他自己他可以通过操控他的意识和发展自身内在特有的能力，从而使自己变得怯弱或强大，富有或贫穷他所需要具备的条件是开展各种工作、活动和学习的意志力、决心与自我提高；他必须学会给自己的心理穿上力量和能量的美丽外衣；他必须愿意投入足够多的金钱、时间和耐心来打造这件精神外衣，就像他穿在自己身上的衣服那样漂亮迷人而有效实用。只要遵循信念法则并正确调适，在这个繁华的世界上，一切皆有可能。

4. 你天生就继承了一份具有无限价值的遗产。然而，尽管这份遗产已经归你所有，但只有当你经过遵行自然、心理和精神的法则，为它开辟通向你这里的道路时，它才为你所拥有。生命中伟大的事业和目标绝不是采取随随便便的方法就可以实现的。你需要一种能够导向崇高和强大有力的非凡潜质。但是，

这种潜质决不能被扭曲地包裹在一块尿布里，以致遁然消失。它必须要被明确地引领向前并被充分使用，必须经过长期的磨炼。

5. 如果你想要变得伟大，那就发掘出你自身暗暗涌动着的潜质吧，然后对自己说："这就是我要做的事，忘掉其他的一切，我坚决朝着更高的职位迈步前进！"你有一项神圣的天赋权利，若这项权利得不到运用，它就依然无人知晓。

6. 成功、名誉、光荣就在高高的上方，只是很少有人能到达那里并拥有它们。那里有你的空间，那里有你的财富，那里有你的荣光。因此，你要将注意力集中在渴望获得高级的，而拒绝低级的事物上，要满怀意志和信心去获取它们。

7. 要牢记"宝藏在哪里，心就在哪里"，人的意图统治着人的注意力。树立一个伟大而值得自豪的理想，并让这个理想永远召唤着你。在不断前行的过程中，很可能你有必要经常树立一个个新理想，因为一个理想一旦实现了，它就不再成为理想。要清醒地明白你的理想并与它融为一体，拜访它，梦见它，让你的心思完全扑在它上面，让你的雄心和能量带你一步步靠近它。

第 5 节：万能的吸引力法则 (2)

8. 一个充分相信自我价值的人，其本身所说的话语是多么响亮而坚强有力，以致于人们在你所说的每一句话里都无意识地感觉到："一个人的天赋将为他自己创造发展的空间，并把他带到伟人的面前。"持有自己的坚定信念，那么你会找到你的天赋，然后你的天赋会极大地提升你，并把成功的桂冠戴在你的头上。

9. 只管对自己保持这样的信念：

你已经为自己勾画出一幅宏伟的未来蓝图了吗？

如果你要实现它，那就绝对保密，别告诉任何人。

在筹谋的过程中，你已经制定了详尽的计划、框架或设想了吗？

坚持你的构想。若非如此，它必定流产。

10. 这些都是你个人的宝贵财产。你对自己的信念，你未来的成功，都是你个人绝对私密的图画，除了你自己，任何人都不许偷看到它们。让这些事物孕育在你的大脑胚胎中，一旦它们准备就绪，它们就将面世。

11. 每一幢建筑物，无论大小，最初都是一个心理意念，从意念的状态再转变成心理图画，从心理图画进而发展成一个草图，或者被鲜明地勾勒在一张图纸上。从图纸再经由钢筋或木材架构而形成物质形态，紧接着就是木头、砖块、石头或水泥混合而成的墙壁。这就是一幢建筑物由不可见变成可见形态的具体方法。任何建筑物都是先有它的心理模型，然后才表现为物质形态。

12. 心理模型的背后就是原始的创意。创意来源于肉眼看不见的领域。只有经过个人接受和认同的创意才能变成可触可摸的心理模型。一切宏大的事业和伟大的成功最初都存在于宏大的创意和壮阔的规划之中，然后加上宇宙神奇智能的配合使之成为活生生的现实物质。

13. 在把你的事业视觉化或者构建它的心理模型时，要始终保持在合理的成长和发展的范围之内。一个持久的成功通常是适度成长和发展的。如果你构建自己成功的心理模型或图画超过了合理的程度，那你极有可能会因此而落败。条件尚未成熟而提前到来的成功无法长久保持。

14. 不断地对一件事物进行视觉化或形象化，直到你得到它。然后，你才去对更大的成功进行视觉化或形象化。这样，一种沉静而更大的成功将一直在合理的范围内持续着，同时你会考虑到那些似乎不可能发生或不可预见的突发情况。

15. 在那高高的顶端有着大量的机会，只是因为极少有人能够充分地自我发展、不屈不挠、满怀信心地攀爬到那里。一个月收入 500 美元的人，只有当他能够每月提供价值 1000 美元的服务时，他才会获得 1000 美元的月收入。

16. 你自己就是自身机遇的制造者。当你的真正价值变得足够巨大和珍贵，从而使你的服务成为不可或缺时，精明的商业人士会带着极具吸引力的薪水来找你。然后，你可以自行确定你的身价——而且你会如愿得到它。要心甘情愿地投资在你的心理装备上，全力去做任何可以提高你价值的事情。

第 6 节：万能的吸引力法则 (3)

17. 在你这样为自己谋求成功之时，你有必要也为他人谋求成功，因为，更进一步来说，你的成功有赖于他人的成功，他人的成功可以有助于你取得成功。那些一无所有的人不可能购买你的服务或产品。因此，你一定要激发他人也获得成功。在这方面你做得越好，你的成功就越完美。

18. 你只能获得你所给予的。给予的越多，得到的也越多，因为他人的思想会给你提供心理能量，而在这种能量里，你会获得巨大的、超越心灵的力量，它是一切力量的源泉。

19. 不可能通常会变成可能，因为一些人敢于相信它是可能的。过去的伟大发明都是那些比他人更有信心的人开创出来的。他们的信念强烈地刺激着他们的行动、学习、思想和努力。当信念通过工作而得到支持时，它就会带来可观的成果。这便是亘古不变的宇宙法则。

20. 世上有很多事情需要拥有信念的人来完成。如果你满怀信念，你就会成为一个在知识领域中具有敏锐洞察力的人，

而且你会从眼睛不可看见的地方促成新的、令人震惊的事情发生。

21. 这些令人震惊的事情是专为那些足够勇敢、哪怕站在凶猛的狮子之穴口也毫无畏惧的人提供的。尽管他在做这些事情的时候要面对狮子般怒吼、充满荒谬的指责或各种危及生命的威胁。

22. 为了做得更多更好，你必须保存你的力量。你必须奉献这些力量来达成你的理想。矿工不停地往地下深处挖矿，不辞艰辛地劳动着，坚决拒绝一切欢愉和奢华，以便挖到珍贵无比的矿石，来改善他的生活，使他可以在更大的规模和更好的程度上保障其生活必需品。

23. 我们都有精神的金矿藏，就像物质形态的金矿藏一样。精神的金矿藏可以被专注、勤奋和相互激荡的思想所识破。这样的人给自己披上了精神的金色外衣，这使得他能够通过务实、巧妙而又合法的方法吸引来大量的物质财富。

24. 勤奋思考就是精神的矿藏。同时，深入、敏锐地思考可使思考者把心里的金矿转变为手里的金矿。精神矿藏正像金矿藏一样需要高度的专注。

25. 专注就是把注意力集中在一个平常的中心上，使你的注意力中心化和集中化，使你的心思完全集中而形成一個聚焦的点。

26. 百分之百地集中注意力就是专注。甘油炸药就具有被高度集中和结晶化的能量。当注意力高度集中时，人的心灵就会变得生机勃勃。这样的心灵能够创造很多奇迹。一个心灵充满活力的人可以在他人失败的地方获得成功。这是千真万确的，因为它会演化和发明出新的有效手段和方法来吸引成功。它有能力把计划付诸实施。

27. 通向成功的道路始终是向上和在向上的攀爬之中，在这个过程中有许多事情需要超越和克服，比如万有引力，它总是倾向于把我们拖垮。很多有学识的人之所以失败是因为他们的知识过于肤浅且停留在理论层面上，他们不切实际，也缺乏生命力。这就导致他们无法接通力量的源泉。相反，不少没有接受过高深教育的人获得成功与荣耀是因为他们的内在精神根本不知道什么是挫败。

第7节：万能的吸引力法则(4)

28. 不可能通常被转变为可能。为了获得心灵主人的无限力量，你必须学会自由地思想，勇敢去相信并去实践它。

29. 有意识地重复任何陈述、解说或其他的声明，都会使你获得在这些话语里所表达的品质或特性。给你的"自我"取一个败坏的名称，然后诋毁它，诅咒它，这样你将不可避免地成为你所咒骂的那样糟糕。相反，由于你的"自我"是发自你真正的内心，如果你记住你的真正"自我"事实上是非常优秀和令人满意的，如果你说它的好话，积极地赞美它，那么，即使有时它看起来让你失望，但它依然不会辜负你所给予它的美名，最终，你会真真切切地发现你的"自我"是一颗"具有巨大价值的珍珠"。

30. 专注能力是所有天才与众不同的显著标记。它存在于他们敞开心灵接通无限知识源泉的能力，从而确保精神的精确、智慧、广博、有力量、振奋和扩展，避免心灵力量被误导和被麻痹，而直接导致了一个人生命中的许多失败。

31. 太多的人以过于随意、缺乏明确目标或意图的方式来开始人生的旅程。在人生中，首先应该注重的是要设法了解和熟悉宇宙法则，因为它决定了我们所有精神和物质生活的水准。

32. 若用电来作为比喻，精神可以比作高压电，心理就是可以变压的电站。当电车脱离电线时，人的整个状态就会变得

毫无活力、心慌意乱和胆怯畏缩。如果在重新将电车与电线连接之前，他采取冒险行动，他的努力必将以失败告终。

33. 从心理上来解释，那就是要了解他怎样进行必要的心理连接，并且要以争取最大的成功和完全积极主动的心态来运用内在动机的力量解决生活中的问题。人与人之间的不同之处就在于他能否有效统治和运用这种心理力量的法则。没有被应用的力量就等同于深埋在地底下而隐藏着的金矿。只有被发现和应用，它才能实现自身的价值。

34. 精神力量可以转化为任何资产。只要正确引导，它将达成一切目标。这种力量就是"具有巨大价值的珍珠"。它是"隐藏在矿藏下面的珍宝，是一个人在耕耘的过程中所发现的，然后他竭尽全力出售自己的所有，把这块宝地一并买下"。它就被包裹在尿布里而遁然消失的宝贵潜质，人们必须发现并挖掘它，以使用它来实现一切事物的非凡价值。这种"具有巨大价值的珍珠"可以通过坚持不懈、明智以及正确指引的刻苦训练而获得。

35. 人类是所有法则、力量的缩影，也是大自然智慧的集中体现。电话、电影、飞机、打字机等等，这一切都是人类高级品性和特质的典型代表物。"人类最伟大的课题正是人本身。"这一论断依然确切无疑。

第 8 节：万能的吸引力法则 (5)

36. 人类的本质具有两重性，表现为精神和肉体两个方面。剥离了精神，那么人就只剩下一团毫无生气的粗俗肉身。人类的精神具有它自身明确的运作和表现的规律。对这些规律的研究就称为心理学 (Psychology)。“Psycho”表示灵魂，“ology”表示信息、学说或规则。因此，心理学 (Psychology) 就是精神或灵魂的科学。

37. 对这门科学中具有主导力的原则的实际运用，将会使你找到解决一切生活问题的可行方案，因此而将你从许多不愉快的经历中解脱出来。当我们说一个人把他的全部精神投入到他的工作上时，我们的意思是说，他正运用他的精神来指导他所进行的工作。所有的工作，所有的技艺——事实上，生活中的所有事务——都必须全神贯注才能取得成功。灵魂和精神实际上是同义词，同时，支配它们的法则在实际效果上是明确、肯定和万无一失的，就像数学的法则那样。

38. 任何人如果不具备地理知识，也没有指南针，那么，他们在寻找到一个陌生的国度或城市的过程中一定会遇到很大

的困难。但是，如果具备一定的地理知识，也拥有指南针，还有必要的旅行工具，那他们几乎可以毫不费力就找到这个不熟悉的目的地。

39. 在生活的道路上，具有一定程度心理学知识的人就是明白或通达的人。他所迈出的每一步都保持在正确的方向上。这样，他就可以避免时间和金钱的双重损失，并在更大范围和程度上把控他在生活中遭遇到的各种处境和经历。

40. 宇宙法则总是永恒不变，正像春去秋来那样受到关注，周而复始，自然而然。这些法则在精神层面上就如同在物质层面上那样正确无误。你的精神由宇宙精神通过人类这个生命形态所延伸出来并得到验证。你是宇宙这个无限统一体的一个分支，就像一个细枝是一棵树或攀缘植物的一部分。这在本质上是完全相同的。

41. 人，不仅仅是一个人那么简单。无数神圣自我的可能性正等待着他去尽情展现，恰如含苞待放的玫瑰那般，寒冷的严冬里它在枝干上悄然沉睡，夏天则在灌木丛中娇艳盛开、蓬勃生长。玫瑰丛和所有其他开花植物都在寂静中梦想着自己繁花锦簇。鲜花怒放是它的荣光。看，植物精神在以周全的表达方式来催促它的梦想获得实现。

42. 因此，人渴盼成功，渴盼权力，渴盼荣耀——这些正是他与神圣本性一致的突出证据。这些急切的欲望是应该得到尽

快满足的"饥渴"，只要他开始了解或认识了主宰其所有行为的宇宙法则，便可以做到。

43. 那些失败者总是行走在黑暗和不确定之中。他们偏离了光明或宇宙法则的指导。他们行使个人自我的意志胜过行使神圣自我的意志，他们还没有获得可以使他们走向自由的知识。

44. 心理学的陈旧理想必定成为过去。"看，我创造了所有新鲜的事物。"一个心理学的崭新理想正在到来。人们正在缔造一个众多民族国家休戚与共、和谐相处的世界。在这个新世界里，人们再也知道战争和战争的谣言。"所有人都将播种什么就收获什么。狮子和绵羊一视同仁。世界将不再有哭号和抽泣。也不会有死亡。崎岖之地将被夷为笔直的平地，高地将被削平，低洼之处被填满，荒漠将像花园一样姹紫嫣红。人间也将不再有黑夜和令人惊恐之事。"

第9节：内在富足才能吸引外在财富(1)

第二课

内在富足才能吸引外在财富

1. 富足是宇宙的一个自然法则。这个法则的证据极具说服力，我们在每一个方面都能很明白地看到它。大自然处处都是慷慨的、富余的、奢侈的。观察所有被创造的事物，你会发现没有哪一种是吝啬或贫乏的。数不胜数的树木、花朵、植物、动物，还有广大无际的再生产，使得创造和再创造的过程永不停息地进行着，所有这些足以证明大自然提供给人类的已经无比充足，甚至过量。

2. 显而易见，自然会有足够的供给让每个人享用；但与此同时，许多人也被从这样充足的供给中分离了出去。因为他们还没有意识到宇宙中有大量丰富的物质，也没有意识到心理是一切事情最初始的内在动因，正是这种动因使得我们与所渴望的事物发生关系并得到它们。

3. 为了把控环境，掌握某种关于心理驱使行动原理的科学知识是必要的。这样的知识是一项最有价值的资产。它可以通过攻读学位而获得，然后把所学到的知识尽快付诸实践。超越环境的力量就是它的一个显著成果健康、和谐和繁荣都是它平衡表上的资产。它只是与收割它的巨大资源的劳动等值。

4. 所有的财富都是力量的产物。个人财产的多少只会等同于他们付出力量的多少。一切事情只有当它们对力量产生影响时才有意义所有事物都代表一定的形式和不同程度的力量。

5. 这种力量是一种统治法则，它可以通过每个人的不懈努力而获得。它标志着人类进步史中一个重大时代的开端。它是划分蒙昧与文明的分界线；它清除了人们生活中的迷信因素，并且替代了绝对的、永恒的宇宙法则。

6. 像适用于蒸汽、电、化学的亲力和万有引力法则那样的因果知识，使人类能够勇气十足地进行规划设想并大胆无畏地进行实践。这些法则就叫做自然法则，因为它们支配着整个物质世界。然而，并非所有的力量都是物质力量，还有心理力量、道德力量和精神力量。

7. 思想是最不可或缺的、正在得到迅速发展力量或能量，而且在最近的半个世纪以来，它已经带来了令人惊叹不已的非凡成效，以致产生了一个让短短 50 年甚至 25 年以前生活于其中的人绝对感到不可思议的世界。通过调用这些精神力量的巨大宝库，仅仅 50 年就形成了这样一个令人始料不及的世界，那么，在下一个 50 年我们还有什么不能期待的呢？

第 10 节：内在富足才能吸引外在财富(2)

8. 一些人会说，如果这些原理是真的，我们为什么不证明它？既然这个基本法则显然是正确的，为什么我们得不到合适的结果？我们确实已经这么做了！我们获得的结果恰恰跟我们对这个法则的理解和我们对它正确应用的能力相一致。

9. 只有经过某些人向我们系统阐明关于电的原理并向我们展示如何应用它之后，我们才可能确保得到满意的结果。精神行为在以太（Ether）中激起一系列的震动，而以太是一种万事万物都在其中诞生并持续着的物质，它依照自身固有的秩序在分子水平的物质层面上诱发一种与之相符的，更为根本的震动，直至最终产生机械运动。

10. 这将使我们与环境处于一种全新的关系之中，为我们打开迄今做梦都想象不到的种种可能性，而且，这会通过一连串井然有序、自然而然涉及我们新的精神态度的法则而进行。

11. 因此，富足的思想只对相似的思想有反应是再明白不过的道理。个人的财富恰恰可以从他的内在看出来。我们发现，内在富足正是吸引外在富足的真正秘密，创造能力则是个人财富的真正来源。正因为如此，一个把自己全部心思投入到工作

中的人必定会毫无疑问地获得成功。他会付出，而且不断地付出，他付出的越多，收获的也越多。

12. 思想是吸引法则借以发挥作用的一种能量，并最终证实人类的生活中一切都是富足的。

13. 一切力量的源泉，就像所有弱点一样，都是来自内心；一切成功的秘密也像所有的失败那样来自内心。一切成长皆源于内心的展现。从所有自然物看来，这一点非常明显：每一株植物、每一只动物、每一个人都是这个法则活生生的例证，各个时代的错误之处就在于愚昧地到外界去寻找力量或能力。

14. 透彻地理解这个弥漫于所有宇宙时空的伟大法则，会使人达到一种心智状态，这种心智状态将发展和呈现出一个极具创造力的思想，从而使生活发生魔术般的变化。无数宝贵的机会将被撒播在你经过的道路上，同时正确利用它们的各种力量和直觉也会从你的内心深处萌发且蓬勃壮大。朋友们从四面八方不请自来，周围环境因自我调整而得到改善，然后你会惊喜地找到"一颗价值连城的珍珠"。

15. 智慧、力量、勇气和所有和谐的状态都是能力的结果，我们已经看到所有能力都起源于内心深处。正如每一种贫乏、受限制或不利的境况皆乃软弱所致，而软弱即是能力的缺乏。软弱犹如空穴来风，它一无是处。那该如何补救呢？最简单地的办法就是发展能力。

16. 这也正是许多人变损失为收获，化恐惧为勇毅，变失望为振奋，化理想为现实的关键所在。这似乎太美好而显得不真实，但请记住，在仅仅数年时间之内，通过碰触杠杆的按钮或旋转钮，科学已经安排几乎所有无穷无尽的资源任由人类自己处置和支配。难道这还不足以表明宇宙中极有可能蕴含着潜在的、更伟大的其他法则吗？

第 11 节：内在富足才能吸引外在财富(3)

17. 让我们弄明白在自然界中什么才是最强有力的法则。在无机物世界中，每一种事物都是坚硬和固定不变的。在动植物王国，一切均处于流转不居、永恒变化或总是在被创造和再创造的状态之中。在广袤无边的大气里，我们发现了热、光和能量。每一个领域比前一个变得更加精致，也更加精神化，就像我们经历从可见的到不可见的、从粗糙的到精美的、从低级

可能性的到高级可能性的空间转换一样。当来到不可见的世界时，我们会看到能量最纯净和最富活力的存在状态。

18. 正如自然界中最强大的力量是无法以肉眼看到的一样，我们发现人类自身最强大的力量也是看不见的，那就是精神力量，而可以证明这种精神力量的惟一方式即是通过思考的过程。思考是精神所具有的惟一活动，思想则是思考的惟一产品。因此，加法和减法是精神的交易，推理是精神的程序，想法是精神的概念，问题是精神的探照灯，而逻辑、辩论和哲学是精神机器的部件。

19. 每一个思想都会促使某些身体组织、大脑局部、神经系统或肌肉产生运动。这会引起组织在构建的过程中出现一种真切的形态变化。因此，只需就一个既定的主题展开思维并探讨出一定数量的积极想法，便可令一个人的身体组织发生完全的改变。

20. 这即是将失败转变为成功的过程。勇气、力量、激情与和谐的思想替代了失败、失望、贫乏、受限和混乱的思想；而正像这些思想的转变一样，身体组织也跟着变化，同时个体会用新的眼光来看待生命。旧事物已经完完全全一去不复回，所有事情都焕然一新。

21. 此刻，他彻底重生，这是精神的新生。生命对他来说，已被赋予全新的意义。他重塑自我，且充满欢欣、自信、希望和跃动的能量。他在过去茫然无措的地方看到了无数成功的机

遇。他从过去对他毫无意义的事情上辨认出巨大的可能。已经根植和孕育于他身上的成功思想在放射着光芒并照耀他身边的人群，他们反过来帮助他步步攀升他把新的、成功的伙伴吸引到他的跟前，而这反过来改变了他的环境。因此，就是通过这样简单的思想训练，一个人不但改变了他自己，而且改变了他的环境、状态和条件。

22. 你将明白--你必须明白--我们正处在一个新时代的黎明。各种各样的可能性是多么壮观、多么迷人、多么辽远，以致令人迷惑不解。一个世纪以前，任何拥有一架战机或哪怕一部机关枪的人都能彻底歼灭整支以正常战争武器装备的军队。同样地，在今天，任何掌握现代形而上学知识而洞察无限可能的人都具有无可比拟的优势而超越芸芸众生。

第 12 节：内在富足才能吸引外在财富(4)

23. 心灵是富有创造性的，它遵循吸引法则而发挥作用。我们并不试图影响任何人来做我们认为他应该做的事。每一个人都有权利为他自己进行自由选择，若背离了这一点，我们必

然是在强制力法则之下行事，它（强制力法则）的本质是具有破坏性的，而且恰恰与吸引法则背道而驰。会有一些迹象使你确信所有伟大的自然法则都在静默中运行，同时，潜在的原理就是吸引法则。惟一具有破坏性的方法就是诉诸暴力或强制力，但它就像地震和大灾难，世间没有一样美好的事物是通过这种方式达成的。

24. 为了获得成功，注意力要始终被指引到创造性的层面。它永远都不是争夺性的。你不要企图从任何其他人那里拿走任何东西，你要想着为自己创造一些东西，而且你想要获得的东西，你也要全心全意地希望其他每一个人都应该拥有。

25. 你知道，没有必要从一个人那里硬要拿走某样东西去给另外一个人，因为上苍对每个人的供给都是十分丰富的。大自然的财富宝库永远都不会耗尽，如果在什么地方好像供给短缺，那仅仅是因为分配或流通的渠道还不够完备。

26. 富足有赖于对富足法则的认识。心灵不仅是创造者，而且是所有创造者的惟一所在。理所当然，在我们懂得它可以被创造并作出正确的努力之前，没有任何事物可以被创造。就整个世界而言，今天的电并不比 50 年前的更多，然而，直到某些人率先认识到通过它（电）可以提供服务的法则之后，我们才大受其益。一旦这个法则得到掌握，整个世界就被彻底照亮。因此，对于富足法则，只有那些认识到它并与之和谐相处的人，才能享受到它的益处。

27. 对于富足法则的认识可以发展出某些宝贵的精神和道德品质，比如勇气、忠诚、机智、敏锐、独特性和积极性。这些都是思想的模型，而且，正如所有思想都具有创造性一样，它们证实了客观情况总是与精神状态相一致。这绝对是正确的，因为个体的思考能力是他遵循宇宙智能行事的能力体现。正是通过这种方式，每个个体成为了宇宙展示其多样性的渠道。每一个思想都是一个因，每一种状况都是一种果。

28. 这个原理赋予个体种种近乎超自然的可能性，通过创造和识别无限机会，这些可能性使个体完全掌控了环境。创造机会意指必要品质或才能的拥有或培养，它们是思想的力量，并且会萌发一种权力的意识，以使未来的事件免受干扰。

29. 正是这种内心关于胜利或成功的机构——内在的权力意识——促成了敏锐的、和谐的行为，从而使我们同所寻找的客观事物和目标发生关联。这就是吸引法则。这个法则是所有人的共同财产，任何具有充足的、关于它的运作知识的人都可以通过训练而掌握。

第 13 节：内在富足才能吸引外在财富 (5)

30. 勇气是一种心理的力量，它反映了精神冲突中的个体偏向。它是一种宝贵和崇高的情操。它同样适用于指挥或服从——两者都需要勇气。它经常有一种自我隐藏的倾向。不论男人或女人，显然在日常生活中都只乐意做让他人高兴的事，但是，一旦时机到来，隐藏的勇气将被挖掘出来，我们会在柔软的手套和强硬的手掌之下看到它，那就是勇气。丝毫不错，真正的勇气是冷静、镇定、泰然自若的，而非愚笨僵硬、好争辩、病态或自傲的。

31. 累积是保存和维持我们平常获得的一部分供给的能力，以致可以充分利用我们为之准备且即将快速到来的、更大的机会。不是有这么一句话吗，"他已经有的还要给他"。所有成功的商业人士都已经很好地发展了这种累积的品质。

32. 死后留下 5200 万美元财产的詹姆斯·J·希尔说："如果你想知道你在生活中是否在通向成功或失败，你很容易就可以发现其检验的方法很简单，而且万无一失：你能够存钱吗？

如果不能，那就退出。否则，你将会遭到损失。你或许不会这么想，但是你的损失必然确定无疑，就像你还要活着那样。成功的种子不在你那里。”

33. 这一点永远都运行如常，从不改变，任何了解詹姆斯·J·希尔生平的人都知道，他是通过以下我们曾提到的确切方法获得他的 5200 万美元资产的。他一开始是白手起家的。他必须运用他的想象力对他要横穿西部草原的巨大铁路系统进行详尽地规划。然后，他开始承认并确信富足法则，以便能够提供方法和手段来对它进行物化。若非遵循这个程序，他将什么也贮存不了。

34. 累积需要获得动力。你累积得越多，你渴求得也越多；你渴求得越多，你累积得也越多。因此，只有你的行动和反应能获得一个永无止息的动力，累积才会变得持久。然而，累积决不能受到自私、吝啬和贫穷的困扰，它们都是扭曲的，并且会使一切正确的进步均变得不可能。

35. 建设性是心理的创造性本能。我们很容易就看到，每一个成功的商业人士一定擅长计划、发展和建设。在商业世界中，通常需要“首创精神”。光走别人走过的路是不够的。新的创意必须要发展，新的做事方式要采用。这些体现在构建、设计、规划、发明、发现、提高等方面中。它是一种最弥足珍贵的品质，而且应该时常受到鼓励和促进。在一定程度上说，每个人都拥有它，因为任何人都是一个万事万物借以创生的无限和永恒能量的意识中心。

36. 水有三种存在状态：冰、水 and 气。它是同一种化合物，惟一不同的是温度，但是没有谁会试图用冰来驱动引擎把它变成气体之后，它很容易就可以承载重负。你的能量也是如此如果你想让它在创造性方面发挥作用，你将需要运用想象力的火把冰块融化。你的思想能力越强，那么，你把你的欲望转变为物质就越容易。

第 14 节：内在富足才能吸引外在财富 (6)

37. 敏锐是知觉以及它跟自然法则协同的能力。真正的敏锐将避免狡诈和欺骗，防止产生麻痹心理它是使一个人可以透视到事物核心的内在洞察力的产物，同时它使人懂得如何变动机为行动，从而必然地创造成功的条件。

38. 机智是难以察觉到的，同时是获得商业成功的重要因素。它与直觉力非常相似。为了具备机智的品质，一个人一定要有良好的感觉，能够凭直觉就知道说什么和做什么。为了变得富有机智，一个人要有一颗同情和理解的心，理解是多么地宝贵，尽管所有的人都可以看到、听到和感觉到许许多多，然而要达到真正的"理解"还是何其困难。

39. 机智可以使一个人预见将要发生的事情，并精确计算行动的结果。机智使我们感觉到何时我们正处在身体、精神和道德的纯净状态，这些都是如今永远必需的成功筹码。

40. 忠诚是把人的力量和品质结合起来的 strongest 的连结点。它在任何时候都不可随意地被打破。宁可失去右手也不背叛朋友的人将永远不缺朋友。哪怕死也情愿默默地站立而守卫在信任或接纳他们的友谊圣地旁边的人，将发现自己与一股宇宙力量的洪流紧紧接通，这股力量只会吸引来他们所渴盼的各种有利条件。这样的人在任何一方面出现贫乏都将是不可想象的。

41. 个性是展现我们内在无数可能性的力量，是我们自己的一种律令，它对比赛过程比对比赛目标更感兴趣。真正强大的人不在乎那些傲慢地小跑在他们身后的一群仿冒者，他们也不会仅仅从领导一帮数量庞大或对他们喝彩的混乱人群中获得满足。这只会取悦那些狭隘卑微的品性和低级趣味的心灵。高尚的个性对内在力量的扩展比对意志薄弱的人的卑恭屈膝更感到自豪。

42. 个性是每个人内在固有的真正力量，它的发展和表达结果使一个人可以承担起指导自己前进的责任，而不是盲目跟随那些过分自信或武断的自鸣得意的人。

43. 激情是吸收和同化的艺术，自我实现的艺术，把个体心灵调适到宇宙心灵的艺术，使正确的机制同所有力量源泉接通的艺术，将无形事物分化成有形事物的艺术，将自身转化成无限智慧流通渠道的艺术，让视觉化形象尽善尽美的艺术，让万能上帝变得无所不在的艺术。

44. 真理是所有人获得安康幸福的极其重要的条件。可以确定，了解真理并坚守真理，是一个人获得的一种任何其他事情都无法比拟的满足。真理是一种潜在的真实性，是每一项成功事业或社会关系的前提条件。

45. 任何与真理不一致的行为，无论无意还是有意，必定切断或抽空我们脚下的土地，从而导致混乱、不可避免的损失和迷惑。即使最愚笨的心灵都可以精确地预言每一个正确行动的结果而如果背离正确的原则，哪怕最伟大、最精妙和最有洞察力的心灵都会绝望地迷失方向，且对行为的结果毫无概念可言。

第 15 节：内在富足才能吸引外在财富 (7)

46. 那些在内心构建了真正成功的必要因素的人，已经建立了信心并拥有了获取胜利的精神力量，对他们来说，只需要时时按照新觉醒的思想力量的指引而采取行动，就能获得成功。

47. 我们的心理过程只有不到 10%是有意识的；其他 90%是下意识和无意识的，因此，仅依靠有意识的思想来获得结果的人，有效度将低于 10%。那些正在成就任何有巨大价值事业的人，都是能够充分利用这个更大的精神财富宝库的人。在那广袤无垠的下意识心理领域中，隐藏着数不完的伟大真理，正是在这里，思想找到了极富创造性的力量——它与目标相联系，促使不可见的事物变得可见。

48. 那些熟悉电流特性的人都明白这样的原理电流一定是从高电压的位置流向低电压的位置，因此通过对电的应用，他们可以制造自己所渴望的一切。那些不熟悉这个原理的人，影响不了任何事物，支配精神世界的法则也是如此。那些懂得精神渗透在所有事物的人是万能的，而且他们对每一种需求都做出响应，能够利用这个法则，从而主控条件、状态和环境。然而，不熟悉这个法则的人，由于不了解而无法应用它。

49. 这个知识的成果，正如它过去的情况那样，是上帝的一份礼物。它是使人类获得自由的"真理"。它使人类不仅从贫乏和有限中获得自由，而且从悲伤、焦虑与烦恼中获得自由。这个真理对每个人，不论贫富和社会地位的高低，不论你的思想习惯怎样，也不论你是否已准备好了迎接它的办法，它都一视同仁。这难道不令人惊叹不已吗？

50. 要认识到这种精神力量主宰和引导其他一切存在的力量，它可以得到培养和发展，而且没有任何限制可以强加在它的运行之上。可以明显地看出，它是世界上最伟大的力量，是每一个病人的治疗方法和每一种困难的解决方案，它使每一种渴望得到满足。

第 16 节：伟人身上的秘密(1)

第三课

伟人身上的秘密

在永恒之城中，伟大的人们和大师们像一座座耸立的高塔。对客观自然深沉的思索成为通向成功的秘密途径，并在思想交流过程中，赋予他们高度的智慧，这智慧能够巩固和克制他们。而那些只做表面功夫的劳动者，甚至都不会去梦想什么。

1. 那主宰精神就存在于你的身体和灵魂之中，并使二者融会贯通。它就是存在于我们内的"伟大之人"、"神人"等。这对于整个人类都适用，并通常被称为"我之所是"。

2. 一个主宰者是那种不受肉欲、邪念或其他事物控制或主宰的人。他不是一个隶属者，而是统治者。他了解事物，并知道自己是了解它们的。正因为如此，他总是自由的，是不受任何人支配的。

3. 当你做到一点，就能稳定地主宰和征服你的思想，并用越来越多的知识来充实它时，你便已经在成功的路上，并能不断地向前、向上提升你自己。法则成了你的仆人，而不再是主宰者。这时你就会带着信念、意志和美好的图景来表达思想、传递言语，你的言语也会在其所到之处取得各种效果。

4. 高度的压力代表着身体与精神力量之间的一种直接联系，但是与电学世界中的道理一样，你必须把机器的高压降为低压，这样才更有实际价值和机械的价值。因此，这种存在于人的灵魂（或潜意识）内的高压也应被转化或减弱成低压，以使它们

在所有事情上都能发挥出实际的效用。我们是通过自学、自我克制和自我引导等努力来成为自身的主人的。

5. 我们对于那些隐而不现的知识充满着无限渴望，以致于我们时刻准备为获得它们而献出自己的生命。在追求知识的路途上，我们决不能让那些受众人所欣赏的所谓传统、习俗和其他被社会所赞赏的事物成为我们的绊脚石。每一个想达到精通境界的人，都必须做到敢于驳斥陈腐的思想和固有的判断，向客观世界发起质疑和挑战。

6. 有一个故事讲的是一个学生师从一位智者，而那个智者对他引导学生的工作显得冷漠而粗心。学生就向那智者抱怨说自己从他身上什么也学不到。那智者回答说："很好，年轻人。请跟我来！"他带着那学生翻过几座山，又越过峡谷和田地，最后来到一个湖边。他们走入湖水中，那个智者将学生带到湖水的深处。然后，那智者猛然间把学生的头摁到水里，不让他出来。直到那个年轻人的渴望只剩下最重要的一样——空气。金钱、财富、荣誉、富贵、名望等等对于他都已显得不再重要了。最后，当他快要被窒息的时候，那智者将他的头露出水面，然后对他说："年轻人，当你的头被浸在水下的时候，你最想要的是什么？"那年轻人回答："空气、空气、空气！"他的老师对他说："什么时候你对智慧的渴望也能像你刚才对空气的渴望那么强烈，那时你才会真正得到它。"

7. 因此，强烈的愿望是成为一个主宰者的必要条件。在世界上有所成就的人们——也就是那些达到一定高度的人们——往往

是那些拥有强烈而不间断的渴望的人们。那些只有微弱渴望的人永远不能达到对知识精通的高度，直到他们的渴望变得强烈而充满热情。

8. 化学药品之间的吸引与排斥完全是一个智能和极性的问题，或者我们更好说是药品的"好恶"问题。如果是这样，我们的精神就是一个有磁性的东西，它或者吸引成功，或者吸引失败。当你的意识集中在金钱上时，你的精神就会变成一个吸引金钱的磁铁。而当它变成一个金钱磁铁时，它处理事物的时候就会以获得利润为准了。

第 17 节：伟人身上的秘密(2)

9. 一个人的商业价值取决于他的内在价值和效率，依赖这内在价值和效率，他可以将自己的内在价值转化成为外在的、有意识的价值和具体行动。换句话说，这就是潜在财富吸引表象财富，是内在价值吸引外在价值。一个人如果有财富和价值的意识，再加上渊博的知识，那么他就会永远立于不败之地。

10. 有人说："精神对肉体的控制是一件很伟大的事情。它可以在短时间内让我们的血肉之躯变得坚不可摧，使我们的身体变得似乎刀枪不入，使软弱的成为强而有力的。因为井然有序的精神是以事物本身的状态来看待它们的。它恰当地评价事物的价值，使它们能发挥出各自的优势，并始终坚持自己的观点，因为它了解事物各自的影响力和分量。"

11. 有些规则，如果你违反了它们就会将那强大的精神减弱，或者阻碍它们的发展，而如果相反，就会造就精神的成长。当这些法则成熟之后，它就会防止软弱的发生，会使那精神更加强健，并将精神表达出来。而这种精神被公认为是一种力量。

12. 不要让任何人支配你的想法！很多人由于他们的朋友或者邻居或者亲人与他们持不同意见，而不敢表达他们自己对某事的想法，不敢说自己对事物是确信无疑的。这是一种消极的压抑和克制。在这种压抑之下，没有任何事物可以变得伟大而强壮。表达，就是生长的法则。

13. 胆怯会妨碍你进行独立思考，而"天下之魁"以内的想法却会使人的头脑变得笨拙，并阻碍头脑与能力的接近。在两种意见之间的犹豫不决往往会阻碍一种强大精神的发展。要勇于去做一个精神领域的开拓者，敢于进行深沉和非凡的思考，因为精神就如同人的肌肉一样，要不断地锻炼才会变得更加强壮。

14. 很多人由于缺乏主动性而将很多伟大的事物隐匿于胸，而缺乏主动性是由于恐惧。恐惧又是源于惧怕两种实际力量的存在好的和坏的。那些将伟大隐藏在自己的灵魂深处的人往往都相信邪恶的能力会比正义的能力更强大。因为这种恐惧，他从不会去冒险听从自己灵魂深处的呼唤，也不愿去争取那属于胜利者和征服者的王冠。由于没有去行动，他渐渐习惯了不去行动。从这个意义上讲，恐惧就是罪魁祸首，是所有贫穷、忧愁、疾病和罪恶的渊藪。

15. 万能的吸引力法则让每一个人都觉得--也相信--他永远不会缺乏拥有好的事物，让他相信他已经在成功的道路上了。物理学家发现，所有被称为物质的东西都是不可摧毁的。它可能改变了存在的形式，它可能被减小到肉眼不可见--但是，它仍然是存在的。每一吨可燃物被火焰点燃，它燃烧过后，整个地球的重量仍跟燃烧之前一样，这就证明没有什么是可以被彻底毁灭的。物质的存在形式改变了，可是它们仍以其他的形式继续存在。这一事实本身就是"物质永恒且不可毁灭"的明证。如果上吨重的物质在燃烧之后就扩散到大气中去，变成了不可见的物质，那么我们知道，同样的道理，那些不可见的物质也会以某种方式变为可见的。大型硝酸盐制造工厂可以为这个道

理提供论据。通过通电颤动的方式将大气中的氮浓缩并结晶，然后将它们储存起来，以待那些"具有创造性的头脑"--即人类的利用。他们用这些氮肥来耕种土地，并生产出食物供我们享用。

第 18 节：伟人身上的秘密(3)

16. 那些能够向知识的更深、更广处--比如跟电学有关的法则，或者其他超凡力量的领域--思考的人们将会成为发明家和发现者，他们的名字将被载入名人纪念馆中。这些人一定没有恐惧。他们在各种嘲笑和挖苦中仍然不为所动、坚定不移；他们信念坚定，只把精神集中在自己心中的伟大目标上。他们不断向前，无论周围的人对他们持怎样的看法，或者怎样评论

他们。这就是主动性。这种主动性能使梦想变为现实。那些相信事物是可能的人们，那么事物对他们就是可能的。有这种信念的人就已经走在成为主宰者的路上了。灵动之光闪耀在他的路上，引导他的每一步，使他免于各种缺陷和绊脚石的困扰，并引领他达到巨大的成功。

17. 几乎每个有相当生活阅历的人都有各种类似的经验，就是他们会觉得在自己体内有一个意识，它经常会向他们揭示一些超出常规概念或者智力范围的事物。它出现的形式可能仍然是一个"微弱的声音"，或者是一个生动的、预言性的梦或者景象。很多时候，它可能仅仅是一种印象或感觉，特别是对于那些成功的商业人士，他们听从内心里的声音和直觉，而不是以外在的表象和判断为根据，无论这些判断对于质疑的头脑来说有多讨人喜欢。这些经验就是那内在的声音，它彰显着更高超的知识和智慧。那智慧来自某种神秘的泉源，并呈现在意识里。同一种智慧也以同样的方式向古今的伟人们讲话。这个声音和这些现象来自第三知觉，有时也被成为"第六感"。在《心理学新论》(New Psychology)中，它又被称为超意识(super-consciousness)。这种无上智慧知道你的危险，并时刻保护着你。这种保护通常是没有任何理由的。

18. 这无上智慧也能造就山清水秀、平静祥和的景象，它引导着积极回应它的学生们，对于那在寂静中聆听它智慧的人，它总是给予他们机会。当人没有这智慧做顾问和向导时，他就会被危险所压倒，付出了辛苦却最终徒劳无功。

19. 以色列最伟大而富有的国王所罗门，将这种超意识和他外在的主观意识联系在一起，这种做法使他无论在个人问题，还是国家大事，或是财务问题方面都能有效地处理之，他也因此而成为以色列家族中最富有和显赫的国王。

20. 有时候所有其他的行动和进步的方法都似乎离我们很近，但是，只有当我们踏上这惟一开阔的道路，我们才可与成功相遇，而如果我们能在寂静中聆听那个内在的声音说点什么的话，也许这成功早就属于我们了。如果你与这个超意识精神建立一种共融的关系，你从此就有了一个启示者的伴随，他会以寂静的方式告诉你周围人们的内心真正的想法和意图。或者是"披着羊皮的狼"，或者装扮成天使的魔鬼，或者是以温顺小狗的形象出现的狐狸等等，都会在你面前现出原形，并让你提高警惕。这位全知的智慧实际上已经成为一个顾问、一个支持者和一个向导了。这个内在的声音，或者说直觉，会以明智的方式带领你。它会在任何你需要的时候警醒你，并为你找到解决之道。

第 19 节：伟人身上的秘密(4)

21. 一定要让你自己有足够的独立空间。保持宁静的心态和一种寂静的状态，并免受其他事物的打扰是非常重要的。我们要放松心神，使我们内在的精神从外界的各种繁杂事物中脱身，然后以一个乐于受教的心态来接受那无上智慧的教导。他会使我们精力充沛，给予我们启发，并整理我们的思维。每天都有一段这样的静默的时间是非常美妙的一件事。拥有这种静默时刻可以有很多方式，比如在你的桌子上小憩几分钟，在你的办公室里凝神，或者当你在公共汽车或火车上的时候，也可以保持这种静默。

22. 如果你静默的时候没有发生什么奇妙的事，你也不要因此气馁。因为奇妙的事情往往都是发生在静默之后，而不是静默过程中。不要依靠自己的思想，而要让无限的那位在替你思考。一开始，当那些思想要来临的时候，它们可能不是特别清晰和准确。但是，你只需聆听。当思如泉涌的时候，它们会进行自我净化。一段时间之后你就能获得那智慧，它会在你的生活和工作等方面助你一臂之力。

23. 假如你觉得好像没有什么收获，你也要确信：那些收获已经存在于你的潜意识里了，当你有需要时，它们就会自动转化为主动意识。在静默中，你会变得更加有灵感，更易受启迪。这样，在生命的路上，你不再是一个单纯的生活实验者或

含混度日的人。在静默中，你的经验会是跟你的本性和内心开放程度相关的，在静默中，你会表现出你的本性。一些人可能生发出很多奇思妙想和完整的计划另一些人可能会有一种感觉或冲动去做——或者不做——他们在沉思中所得到的东西。

24. 保持静默的目的和意义是让人跟智慧宝库之间建立一种联系，人在其中根据自身的具体需求来寻找合适的养料。这个过程很像为电池充电。因此，当你觉得不够有智慧和精力，觉得不太会处世之道时，你就需要重新回归静默当中，在其中充实自己。这样做会为你重新注入能量，当你再回到现实世界时，你会发现自己充满了活力。然后，你就会在胜利的道路上继续向前迈进！

25. 曾有过——但却只有很少的人真正找到了那条通往“神圣之杯”的道路。那是一条神秘的路，它的入口是模糊不清的。散漫之人、毫无进取心之流、内心有所旁骛之类的人，一定会错过那个入口。而时常静默的人却能够及时发现它，他们因此而能实现自己的理想。

26. 剃刀之所以有如此强的穿透力，是因为它有锋利的刀刃。剃刀在穿透物质时不费吹灰之力。高度集中的精神也是尖锐锋利、无往不胜的，它总能在棘手的问题中找到解决之道，它总能使不可能的事情迎刃而解。很多处于窘境的商业人士们曾将莫大的失败转化为巨大的成功。他们每天总会用几分钟的时间在办公室里凝神沉思，这样做可以达到两个目的一方面可

以让他与宇宙法则相一致，另一方面可以将这个引力法则付诸实践，这种吸引就像花蜜吸引着蜜蜂一样。

第 20 节：伟人身上的秘密 (5)

27. 静默是修习主宰精神的最高学府。在这里，所有明智的人都能找到他们所寻求的智慧，在这里，人类最伟大的导师将要亲自引导那些献身于寻找它的人们。真正的静默能将隐藏的光芒彰显出来，就像百合花开时，那隐藏在百合花蕾里的光芒被彰显出来时一样。因此，隐藏在人心内的智慧也将通过自我信赖并在深沉的静默中彰显出来，开出美丽的花朵。这才是教育的真正内涵。"教育" (education) 一词来源于拉丁语的 "educio"，意思是"将内心表达出来"。

28. 当你能像探望一个亲密的朋友一样来享受与静默的亲密关系时，那你就会更容易得到你想要的结果。

你要有最强烈的渴望、最备至的关切和最坚定的决心。

你首先要有最大的渴望，为了实现心中最伟大的梦想。

然后将精神全部集中在那上面。

一定要坚信你会实现你的理想！

坚信世间的一切都会助你一臂之力！

要知道，你并不是独自一人，而是那存在于你内心当中的智慧跟你一同工作，看护你，引导你的思想，帮助你做决定，指导你的行为。

放松你的每一根神经，然后保持宁静。

在那无限的源泉中，自由地沉思……

伟大的企业首脑很少有密友，因为他们知道，伟大的思想，伟大的作为和伟大的成就，都只在静默中诞生。

第 21 节：吸引力为你实现愿望(1)

第四课

吸引力为你实现愿望

我们发现，如果我们对某一目的进行预想和中规中矩的思考，那么我们会使那个目的向固定的形式发展成熟，我们当然会对那些力学实验的结果确信无疑。

--弗朗西斯·拉利摩·华纳 (Francis Larimer Warner)

1. 从那些生长在山间和溪谷里的无数植物身上，我们也可以看到这一点。它们的身体都努力地从黑暗之处朝向同一的光源，它们沐浴同一的水源，呼吸同样的空气，但是它们却都保持着各自的独特的个性。就像我们所看见的，玫瑰永远是玫瑰，永远不同于紫罗兰；紫罗兰也永远只是紫罗兰。橡树提供给这个世界的木材永远都只是橡木，而不会是柳树木材。尽管所有的植物都扎根于同一片土地，在同一片阳光下开花结果，却是

有的长得脆弱，有的茁壮；有的结出的果实是苦的，有的却香甜可口；有的植物令人厌恶，有的却讨人喜爱。因此，各种植物都通过根部从同一的生长元素里面汲取营养，却也是同一生长元素使它们彼此有了差别。这个关于生命的伟大法则，这个持续不断的强烈愿望，这在植物体内的潜在力量，使每株植物都在其中生长、开花、结果。这个法则就是吸引力法则，它在庄严的静默中诞生，结出果实，它不勉强任何事物，但却依照它自己的独特本性，让万物生长。

2. 在矿物界，岩石、沙砾和陶土就是按照这个法则凝结而形成的。这个法则同样成就了花岗岩的坚硬，大理石的美丽，蓝宝石的晶莹和红宝石的鲜艳。然而，我们只是在肉眼所见的事物上发现了这个奥秘，那种不可见的力量，当它在人的精神上起作用时是更强大的。

3. 这个吸引力法则没有好坏之分，无所谓是否合乎道德规范。它是一个中立的法则，它与每个人的愿望都通力合作，促成人们愿望的实现。我们都选择自己的成长方式，有多少个个体存在，就有多少种成长方式存在。可是，虽然没有任何两个人是完全相同的，却有很多人遵循着相似的成长路线。

4. 所有的成长方式都由过去的愿望、现在的愿望和那每时每刻都在成为“现在”的未来的愿望组成，人们以自己为中心划一条中心线，然后就按照这条线向前发展。这些愿望的本性决定它们并不能检验自己的行为，因为它们的作用是让所有的经验——无论是痛苦的还是欢乐的——都成熟起来。

5. 从嫁接苹果树和野山楂树的实例中可以看出这个法则的中立性及其作用，因为我们发现，在特定的时间内，同一棵树上可以同时存在着可食用的果实和不可食用的果实。这说明，虽然是同一种树液的滋养，却会同时产生有益健康和益健康的果实。

6. 将这个例子运用到我们身上就是，人工种植的苹果树和野山楂树代表着我们不同的愿望，而树液就代表着那生长的法则。就像树液能使各种各样的果实成熟一样，这个法则也会让我们的各种愿望实现。无论我们的愿望对我们是否有益，都跟那个法则无关，因为它在我们生命中的作用是实现我们的内心所持的那些愿望，当然同时也实现了它们的自然本性、产生的效果和它们的意义。

7. 人们将这个法则分割之后，扩大了我们的行动范围，我们可以接触到那些永远不可知的原始的思想，使我们意识到自身蕴藏的力量可以在更大范围内发生作用。换句话说，就是接触更广泛的真理、更伟大的思想和更深邃的洞察力。

8. 我们正在接触着伟大的现实，是存在于我们的行动之内，而不是行动之外的事物让我们明白了这个事实。我们存在，就是要将有关我们的法则完整地运用到生活之中。那存在于植物体内的潜在动力才是植物存在的真正本体，而不是我们所看见的外在的生长形式。

9. 真正的知识来源于我们的行为实践所得，而他人的行为实践的经验是我们借来的知识。二者都可以使我们的智力成熟。慢慢地，我们就形成了一个独特的自己，一个富有个性的个体。

10. 当我们致力于开发自身的智能--即那个永远处于变化之中的意识--的时候，我们便在学习寻找事情的前因后果。在这种探索中，我们认为自己是独一无二的。而事实上，我们只是学习到了一些由世世代代积累下来的固有的信条、概念和既定事实。

第 22 节：吸引力为你实现愿望(2)

11. 如果我们不去发现和利用那放之四海而皆准的不变真理，我们就会一直生活在恐惧和不确定的状态之中。在我们真正成为自身的主人和各种环境的主人之前，这个真理是我们必须应该了解和充分利用的最重要的真理。生长法则能使我们成熟，因为它的职责之一就是"在我们想让它发挥效力的地方发挥它的效力"。

12. 由于自然法则中是原因决定结果，因此，我们的思想也应该领先于我们的行动。每一个人都必须清楚地、有意识地去运用这个法则，否则我们就会造成对它的盲目运用。我们务必要好好地利用它。

13. 我们在从原始人进化到有意识的人的过程中，一共经历了三个阶段。第一个阶段，我们从野蛮人发展到无意识状态第二个阶段我们发展到有智力的和有意识的生长阶段第三个阶段，我们发展到了在有意识的状态之中有了自我认识的意识状态。

14. 我们都知道鳞茎必须首先生根，才能长出芽来它也必须在长出芽之后才能在阳光底下开花。我们也是这样。就如同植物一样，我们也必须首先生根（我们的“根”就是我们的思想），才能从蒙昧的原始状态中进化出来，进入有智力和有意识的生长状态中。之后，我们也跟植物一样，必须在发芽之后我们才能从仅仅有智力和意识的状态中进化到拥有自我意识的状态。不然的话，我们就将仅仅是法则的受造物，而永远不会是法则的支配者。

15. 最后，我们仍然像植物一样，必须赋予自己完整的个性——即必须开出繁盛的花朵来。换句话说，我们必须拥有散发美好气息的完美生活。我们必须向自己和别人显示我们才是那些看似统治和支配我们成长的法则的真正主人。每一个人都有一种潜在的能力，我们将这种能力通过自身的行动付诸实践。

我们是通过这种意识来掌握这些法则的，并利用我们已有的知识使这些法则在实际生活中运转生效。

16. 我们的生活是严格遵行这些法则的，在此我们做自己的谨慎--或者不谨慎--的化学家。因为如果我们真正领悟了生活的实质，我们会发现，它不过是由一些化学行为组成的。当我们呼吸氧气的时候，在我们的血液里会产生化学反应当我们吸收食物和水的时候，在我们的消化器官里会产生化学反应当我们思考时，我们的精神和身体都会产生化学反应当死亡之时，我们的身体也会发生化学反应，并开始逐渐被分解……因此我们认为生理存在就是一些化学反应行为。

17. 当我们产生消极的思想时，我们就会使体内发生一些有毒的且具瓦解性的化学反应，它们会使我们的感情变得麻木，使我们的部分神经坏死，并导致我们的身心都陷入消极状态，进而导致很多问题，如疾病等。相反地，如果我们一直保持积极的状态，我们就会使体内发生健康而有益身体的化学活动，并使我们的精神和身体都免受由不协调的想法所导致的疾病等。

第 23 节：吸引力为你实现愿望(3)

18. 这些分析适用于生活的各个方面，并且可以充分证明生活是一个庞大的化学活动，而我们的头脑便是储藏思想的"图书馆"，我们自己就是那些"精神活动工作坊"的化学家，在那些"工作坊"里一切事物都供我们利用，并且那作坊的出产将与我们的物质投入成比例。换句话说，我们运用什么样的思想，决定了我们将会遇到什么样的境况，获得什么样的经验。我们向生活投入多少就会收入多少--不会多也不会少。

19. 生活，是一个在吸引力法则的管理下有序前进的过程。就像人类的进化过程一样，我们自身也经过三个过程而达到成熟。一开始，我们是法则的创造物，仍然受它的束缚；第二步，我们是法则的使用者；第三步，我们成为了法则的主人。开始时，即在第一阶段时，我们还不能有意地使用我们的思考能力；而到了第二阶段时，我们能够进行有意识的思考；以至第三阶段，我们就能够有意地使用"有意识的思考能力"了。

20. 假如我们坚持只运用这些法则的第一个阶段，那么我们就会被它束缚而如果我们仍然满足处于这些法则的第二个阶段，即仅仅满足于使用这些法则，那么我们永远不会对更大的进步有任何意识。在第三个阶段，我们开始清楚地认识到自己对第一和第二阶段的法则的运用能力，这时，我们也对如何运用第三个法则有了更清醒的认识。

21. 当我们正确地理解了这一切时，我们似乎发现生活跟机遇无关，跟宗教信仰无关，跟国籍无关，跟社会地位无关，跟财富无关，跟权力也无关。不是的，所有这些在完成个体成长过程中都占有一席之地。只是我们最终要知道，只有在依从自然法则的条件下，我们才可最终得到融洽的结果。

22. 自然法则的严密精确和稳定性是我们最大的财富，当我们意识到这种可利用的能力，并能明智地利用它们时，我们就会发现，真理能够使我们自由！

23. 科学最近竟然产生了如此重大的发现，并将如此无限的资源展示给人；竟使如此众多的事物成为可能，并将未知的力量公之于众，以致于越来越多的科学界的人们对那些固定的和不容置疑的理论不再确定，或者不再否认另一些理论是荒谬的或者根本不可能的了。新的文明从此诞生。习俗、信条和不公被淘汰，想象、信念和服务的精神正在取代它们的位置。传统的桎梏正在从人类中间消融，军国主义和唯物主义的糟粕也正在被消灭，思想正被解放，真理在芸芸众生面前正在达到圆满。

24. 我们对于头脑的控制——即精神的控制能力还知之甚少。我们只是在很小的程度上认识了这种新近发现的能力到底能为我们做多少事。这种能为世界问题的解决带来成功的能力，正在被成千上万的受众所理解和实践。

25. 整个世界将迎来新的观念、新的能力，并将存在于个体内的资源实现出来。20 世纪见证了历史上最伟大的物质进步。祝愿新的世纪能够创造出最伟大的精神上的进步！

第 24 节：思考就是力量(1)

第五课

思考就是力量

"思想比任何形式的言语更为深刻，

而情感比一切思想更加敏感，

灵魂与灵魂之间不能交换

从心灵深处感悟到的真理。"

对于那些缺乏真正精神和心理训练的人来说，灵活自如地掌控思维机器以达成自身的愿望看上去很难，但事实并非如此。如果一个人在创造性活动的进行中仍能深刻地认识到正确思想的强大力量，那么无论他从前的基础如何，他都能做到慢慢地改变自我，提高自我，重塑自我，进而掌控周围的环境，甚至牢牢把握自己的命运。

--拉森

1. 神经系统是一种物质，它的能量来源于思维。因此，它是宇宙智慧用以连接精神世界与物质世界的一种工具。作为通往无穷力量的桥梁，它把我们的潜意识与宇宙的潜意识巧妙地连接起来。

2. 脑脊髓系统和交感神经系统都由神经能控制。这两种系统的类型十分相似，常常紧密交织在一起，彼此间的神经冲动可以相互传递。身体的每一次活动，神经系统产生的每一个神经冲动和每一次思考都在消耗着神经能。

3. 我们可以把神经系统比喻成电报系统神经细胞相当于电池，而神经纤维相当于电缆。电池和细胞惟一不同的是，前者可以产生电能，而后者却无法创造神经能。能量通过它们被转

换成了其他形式，然后经过神经纤维传导出。在神经系统中，这种被传导出去的能量并不像电能、光能或是声音一样表现为物理上的波动，而是以思维的形式展现。

4. 神经系统与思维的关系与钢琴和演奏者的关系相似。神经系统是思维活动的工具和基础。只有当它处于井然有序的状态时，思维才能得以完美地表达。脑脊髓神经系统的重要器官是大脑，而交感神经系统的器官是神经丛。前者产生自觉的意识，后者产生不自觉的潜意识。在脑脊髓神经系统和大脑的共同作用下，我们获得了自制的意识，而所有的自制行为都起源于意识之中。年幼的孩子的意识尚未发展成熟，智障者的意识形成缺失，因此，他们都没有自制力。

5. 我们的精神状况，也就是意识，会随着知识的积累获得相应的提高。知识可以通过观察、体验和反省等方式获得。我们是利用思维去了解这些无价的财富的，所以，这些财富建立在意识的基础之上。意识存在于世界的本质之内，而我们获得的各种形式的财富则是世界的外在物质体现。

6. 存在于世界本质之内的是思维，让我们努力获取世界外在财富的同样也是思维。思维通过思索、精神图景、词语和行为不断地丰富着自我。思维是一种富于创造性的活动。只有养成良好的思考习惯，我们才能有力量创造不错的条件、舒适的环境和其他美好的生活体验。我们要做什么取决于“我们是谁”；而“我们是谁”则取决于我们的思维习惯。在我们有能力做些什

么之前，必须知道自己是誰在我們知道自己是誰之前，一定要牢牢掌控住自身思考的强大力量。

第 25 节：思考就是力量(2)

7. 思考就是力量。宇宙中只存在着两种物质：力量和形式。当我们认识到自己已经拥有这些，并可以支配它们作用于客观世界时，我们就在精神化学领域跨出了第一步。宇宙智慧是所有力量和形式的"物质表现"，是一切事物的现实基础。宇宙智慧符合既定的法则，从自身出发又回到自身，它让一切成为现实并继续向前发展。这是对思维强大创造力的最完美的表达。宇宙智慧是一切意识和力量的集合，它的作用随处可见。从它的不同表现形式中可以发现一个共同点——所有的思维都起源于一个思维，所有想法都是相似而统一的。这就解释了为什么宇宙中的万物都生存得和谐自然，井然有序。如果你理解了这一点，那么你就已经获得了解决生活中一切困难和问题能力。

8. 思维的表现具有双重性有意识的或是客观的，以及潜意识的或是主观的。我们与这个世界的联系依靠的不是客观的思维，而是通过潜意识中的思考达成。我们努力区分意识和潜意识，想从中找出细微的差别，然而，实际上这种差别却是不存在的。但是，这种区分也有它的合理性，有时会带来方便。所有的思维都相似而统一。在人们精神生活的各个阶段都存在着这样惟一的不可分割的联合体。

9. 是潜意识中的思维把我们与宇宙智慧联系在一起，从而使我们有条件支配所有力量。对事物的观察和对各种人生经历的体验通过表层的意识思维过滤，然后储存在潜意识思维当中。潜意识是所有记忆的仓库，同时，它也是智慧的花园。这里撒满了思维的花种，细致的观察也将各种经验和阅历的幼芽在土壤中播下，随着它们的成长，意识的果园中一次又一次变得硕果累累、花团锦簇。意识是内在的，而思考是外在力量的表现。它们紧密相连不可分割。那种想不经过思考就获得可靠合理的认识的想法简直就是天方夜谭。

10. 我们捕获了闪电并把它转变成了电能。我们利用了水能，让冷酷的洪水变为温顺的奴仆。通过神奇的思考，我们加快了水汽化的速度，从而实现了人工降雨。我们开凿人工湖泊，让幻想中的浮动宫殿变成了现实的水上楼阁。另外，我们在对空气的征服中也取得了胜利。虽然，我们也曾在银河的渺渺浩波中迷失方向，但我们最终做到了，我们征服了时间和空间。

11. 如果现在我们有这样两根电线：它们的带电量不同，第一根承担的电流比第二根要大，那么当它们足够接近时，第二根电线就会通过电流感应从第一根中分担一部分电流。这个现象也可以解释人类对宇宙智慧的态度，他们都是无意中与力量之源取得了联系。如果把第二根电线捆在第一根上，那它们就会分担同样大小的电流。当觉察到"力量"的存在时，我们就变成了"有生命的电线"。因为通过意识，我们与"力量"结合在一起，我们拥有使用无穷力量的能力。这样看来，无论在生活中出现何种状况，我们都有能力游刃有余地把它们解决。

第 26 节：思考就是力量 (3)

12. 宇宙智慧是一切力量和形式的源泉。它的力量要通过我们作为渠道来呈现。因此，我们自身中蕴藏着无穷的力量和无限的可能，一切都在我们思维的掌控之中。因为我们拥有这些力量，因为我们与宇宙智慧联合成一个整体，所以我们可以改变或控制所有降临在我们身上的经历。对于宇宙智慧来说没有什么是不可能的。因此，随着我们对自己与宇宙智慧的联系

和了解的愈加深入，限制和残缺的概念就会在脑海中愈加淡化，从而更好地理解它的伟大力量。

13. 不管是无限大，还是无限小，无论宇宙智慧以何种表现方式存在，它的本质都是相同的。世间万事万物之所以会展现出不同的力量，是因为它们自我呈现的能力各不相同。相同质量的土块和炸药所含有的能量大小完全一样，可是，炸药能被轻易点燃，释放出能量，而我们却不知道怎样才能让土块中的能量也得到充分发挥。

14. 出于表达的需要，我们必须在意识中创造相应的条件。可以静静思考，也可以在潜意识中不断重复这种条件，从而打下深刻的烙印。意识理解了我们渴望的条件，思维将它们呈现出来。出现在我们生活或是周围环境中的种种条件都只是对我们脑海中起决定作用的思维的反映。所以，对正确思考的重要性无论怎样重视都不为过。"有眼无珠，有耳塞听，这样的人永远无法理解世界。"这是表达真理的另一种说法。没有意识介入的理解根本谈不上是理解。

15. 建设性地利用思维可以在潜意识中创造一种趋势，这种趋势可以不断地呈现自我，比如说性格。性格这个词的含义就像是在图章上刻下的一个标志性的符号，是"由一个人的天赋和习惯所决定的某种特殊的品质，是一个人区别于其他人的特征"。性格的表现可以分为内在和外在外在，内在表现为目标，而外在表现为能力。

16. 每个人都有想要实现的理想、愿望和野心，目标就是一种关于这些的思维。"目标"让人们拥有善于思考的品质。而"能力"是一种与无所不能的力量合作的素质，尽管这些活动都是在无意识中进行的。我们的目标和能力决定了生活的经历。做到目标 and 能力的平衡是十分重要的。当前者超过后者时，"幻想家"就会诞生，而当能力强于目标时，人们就会变得冲动，做出一些毫无意义的举动。

17. 依照吸引力法则，我们的经历取决于精神上的态度。有些事情是互为因果的，精神的态度从很大程度上看是性格造成的结果，而性格的形成又受到精神态度的重要影响。每一次作用和反作用都会对两者产生深远的影响。似乎在每个经历背后，"幸运"、"机会"和"命运"都在盲目地发挥着作用。事实并非如此，每一次经历都受永恒的法则控制着，而我们可以掌握这些法则从而创造出我们希望的条件。

第 27 节：思考就是力量(4)

18. 在宇宙中，我们看到的实实在在的一切都是由物质组成的，物质在力量的支配下运行。事实上我们都知道，它的外在表现只不过是被赋予的一种形式罢了。存在形式可以被分作四个等级。首先，是毫无生命力，仅仅作为形式而存在的物质，比如钢铁和大理石。其次，是有生命的，或者说是有机体的物质，像各种蔬菜和植物。再次，是既有感觉又具备自发运动能力的存在形式，例如动物。最后，除了具有感觉和自发运动的能力外，自身还存在可以指导各种活动的意识，这种存在形式就是人。

19. 潜存在所有成功的商业关系和社会条件背后的基本原则是认识到内在世界和外在世界、主观世界和客观世界之间的区别。

20. 没有了你，以你为中心的周围的世界将不再运转。物质、有组织生命、人类、思想、声音、光线和其他一切的震动形式，宇宙本身和它包含的无数千变万化的现象你周围的所有物质都会向你发出震动的信号，光的震动，声音的震动，或是触觉的震动；喧闹和温柔，热爱与憎恨，纯良或邪恶的想法，明智与愚笨，真实与虚假。这些震动都直指向你——或大或小，或近或远，或直接或间接。然而，在这些震动中，只有很少的一部分可以进入你的内部世界，而其他的只不过是擦肩而过，当你意识到它们的存在时，它们早已消失得无影无踪。

21. 一些震动或力量对你的健康、能力、成功或幸福来说是至关重要的。当它们从你身旁经过你却毫不知情，你的内部

世界对它们的震动也并无察觉时，你要怎么做呢？卢瑟·博班克说："我们刚刚开始认识到人类的大脑是一个多么美妙的机器。现在，我们站在知识之门的入口。而直到昨天，我们还被拒之门外。人类在毫不知情的情况下传递和接收了无数信息，或许已经有几百万年。然而，与此同时，人们又在接收到的不良思想的折磨下承受着痛苦，并在传递不良思想时感到无比煎熬。我们可以把大脑比喻成一台非常简单的工具--收音机，这可以帮助我们理解大脑能够做些什么，以及它正在做些什么。

22. 那些了解收音机工作原理的人一定会知道"干扰台"的含义--无数的发射站在同一时间开启，不同的电波一起挤入窄窄的波段之中，从而造成了电波干扰。人类无时无刻不在思考，于是，大脑始终处于传导各种脑电波信号的状态中。用于无线电传输的长波段"干扰台"现象与人脑十几亿的脑电波传输相比，根本算不了什么。对于辽阔牧场上空的苍天来说，喧闹这个词的色彩是相当浓烈的，但那些了解如何操控无线电接收系统的人会理解这种用法的含义。举个例子，无论无线电波多么拥挤，无线电接收器都会像石头一样安静，除非你想调整波段，利用它们相同的频率引起共鸣。那时，安静也许就会变成令人难以忍受的尖锐的鸣叫。这就是喧闹要表达的意思。

第 28 节：思考就是力量(5)

23. 每一人都同时向外传递信息，所以以太就像一间挤满了人类思考的房间。由于我们散播信息的强度不同，造成的结果是振幅较小的震动被振幅较大的所淹没。与此相似，那些不成熟的不堪推敲的想法必然会面临崩溃，而真理会一直走到世界的尽头，让所有的人都听到它的声音。也有一些想法，因为它们自身的合理性很容易被大众接收，从而成为社会公认的真理，即使它的人类传导者的自身传播能力并不是很强。

24. 如果把意识看成一个集合名词，我们就可以说，它是一种客观作用于主观的运动形式。无论我们睡熟还是清醒，这种运动都在一刻不停地进行着。意识是体验和感受的结果。我们可以很容易地把意识划分为三个阶段，它们彼此之间的区别是很明显的。首先是简单意识。这是所有动物都具有的意识。它是一种对存在的感应，通过它我们可以知道"我们存在"和"我们在哪里"。通过简单意识，我们能够察觉出多种多样的客观事物和千变万化的环境及条件。其次是自我意识。这是除了婴儿和精神障碍者之外的所有人类都具有的意识。它赋予了我们自主计划和思考的能力，也就是除去作用于内部世界之外的，宇宙对我们的影响。"自我设计自我。"在其他因素的共同作用下，语言开始出现，每一个单词都成了一种思维或想法的符号。最后阶段是宇宙思维。这种思维形式就像自我意识凌驾于简单意识一样，远远超越了自我意识的作用。它既与视觉不同，又

与听觉和触觉相异。一个盲人感觉不到任何有关于颜色的真实的概念，然而他的听觉和触觉却可以很灵敏。

25. 无论是简单意识还是自我意识都不能获得对宇宙意识的了解。它们间就像视觉与听觉一样截然不同。听觉上失聪的人不可能通过视觉和触觉来弥补自身的缺陷，获得对音乐深层含义的理解。宇宙意识是对必要条件进行创造的结果，所有宇宙智慧会给人以方向上的指引。所有与自身愿望相契合的震动都可以被宇宙智慧捕捉从而为己所用。

26. 真理没有经过推理和观察的过程而被直接地理解，或成为意识的一部分，这叫做直觉。思维可以通过直觉不断地察觉出两种想法之间的赞同和反对的意见。而自我心智就这样认识了真理。思维还可以通过直觉把知识转化成智慧，把经验转化为成功，并能把存在于内部世界的东西带到正等待我们参与的外部世界中去。直觉是宇宙智慧的另一阶段，它像意识中的真相一样代表了真理。

第 29 节：建造你的精神财富宫殿(1)

第六课

建造你的精神财富宫殿

1. 墨西哥所有不为人知的矿山，从印度启航的所有商船，停驻在西班牙的载满金银财宝的所有财富舰队，与当今商业界每天 8 小时所创造的财富相比，只不过是乞丐手中寒碜的施舍品。

2. 理解创造机会，精神指导行动，知识造就成长，发展开拓环境；社会的每一次变革都以精神为先导，为品质和功绩的塑造创造无限可能。美国的进步主要是由它人口的 2% 创造的。换句话说，我们所有的铁路、电话、汽车、图书馆、报纸和其他成千上万的给人们带来方便和舒适的必需品都是由人口中 2% 的天才所创造的。自然而然，这 2% 的天才也成为了我们国家最富有的人。如今，谁又将作为拥有创造性的能力和精力的天才，加入这个百万富翁的队伍中，成为为文明的进步和社会的发展作出实质性贡献的人呢？他们中的 30% 都是贫穷的传教士的孩子，每年只有不到 1500 美元的收入；其中 25% 是教师、医生或者乡村律师的子女；而只有 5% 的天才是银行家的后代。

3. 因此，我们会感到好奇，想要探寻为什么这 2% 的人可以获得想要的一切，享受最美满的生活，而其余的 98% 的人只能处于永恒的需求之中？我们知道其实这不关机会什么事，因为宇宙被规律所控制。规律掌控着太阳系、太阳，以及所有的恒星和行星，规律掌控着各种形式的光、热、声音和能量。规

律控制着所有物质的材料和非物质思想。规律用美丽装饰了地球又慷慨地给予使它日趋丰富。难道这样还不能让我们相信，规律在控制着它大方的给予吗？

4. 规律像它控制健康、成长、和谐或生活中的其他条件一样，的确以积极的态度管理着经济事务。规律是每一个人都必须遵守的。很多人在无意中顺应了规律而另一些人是有意识地与规律相适应。顺从规律就意味着你正走向那 2% 的行列。事实上，在这个新时代，黄金年代，工业解放的时期预示着那 2% 将不断扩大，直到总体情况被倒置过来——生活富裕的比例很快就会从 2% 变成百 98%。

5. 在寻找真理的过程中我们也在寻找最根本的原因。我们知道，每个人的经历都是最后的结果，因此，如果我们探索到原因，进而发现这个原因是可以被下意识地控制的，那么最终的结果也就存在于我们的控制之下了。那时，人类经历也就不再受命运车轮的控制，人们也不再是命运的孩子；反而，我们可以像船长执掌舵盘，或是机械师开动火车一样得心应手地操纵命运。

6. 一切事情最终都会融合成一件相同的事，因为它们都是可以相互转化的，经常会从一件事转变成了另一件。另外，它们必须时刻保持彼此间的关系，永远不能相互对立。自然世界中存在着无数的对立现象，而出于方便的考虑，它们或许被赋予了截然不同的名字。任何事物都有表面、颜色、阴影、尺度或末端。地球有一个北极点和一个南极点；空间存在内与外；

根据视觉可分为可视的和隐形的。可是，这些都只是对立现象中的极特别的表现。相同数量的两部分或两方面被命以不同的名称。这两个极端并不是彼此独立的实体，而是有联系的，构成一个整体的两部分或两方面。

第 30 节：建造你的精神财富宫殿(2)

7. 在精神世界中我们可以发现相同的规律。我们说知识和蒙昧是对立的，可是，蒙昧和无知只是一种缺少知识的表现，却被一个简单的词概括为毫无知识，两者的程度是完全不同的，而这个词自身却没有衡量的尺度。

8. 在道德世界中，我们说到善良和邪恶是对立的，但是通过调查我们却发现它们间也存在着千丝万缕的联系。思考的进行先于行为，并可以预示行为的结果如果这个行为对我们自己

以及其他人都有利，我们把这种结果叫做善良。如果结果对我们和他人都有害，那就把它叫邪恶。因此，善良和邪恶变成了两个极为简单的词，就像硬币的两面，把我们所有的行为定义为非善即恶，从而也让我们的思想被分割成两种对立的模式。

9. 在工业世界中，我们把劳动者和资本家看做两个截然不同相互独立的阶级，但是资本就是财富，财富又是劳动的成果，另外，劳动必然包含着工业生产的各种要求——体力、精神、执行和专业。在工业世界中，任何依靠自己的劳动获得收入的人，不管他们的收入有多少，都可以被划分为劳动阶级。因此，我们发现在工业世界中只有惟一的法则，那就是劳动法则，或叫工业法则。

10. 现在有很多人十分严肃而急切地渴望找到当今工业和社会动荡问题的解决方案。我们经常听说“生产”、“浪费”、“效率”这些词汇，有时也会涉及到关于创造性思考的一些问题。人类正处于新思想的边境，新时代的黎明即将破晓，世界历史将要开创新的纪元……这些想法在人们的头脑中飞速地传递着，改变了人们预想的图景以及他们与工业的联系。我们知道，每一种情况都是某种原因造成的结果。并且，同种原因产生的结果总是相同的。在世界的思维中，文艺复兴、宗教改革以及工业革命等其他类似的社会大变革的真正起因是什么呢？一般都是对新思想的发现和讨论引发了重大变革。

11. 通过将工业集权化垄断转化成公司制管理和诚信制度而消除了恶意的竞争，经济从此成为人们斗智斗勇的战场。有

人认为竞争对于进步来说是不必要的。他也许会这样问："如今工业世界中正在进行的进化会带来什么样的成果？"这种想法渐渐地开始出现并迅速地成长起来，进而在世界各地的人们心中喷涌而出。它使人们脚踏实地，把任何自私的念头都驱逐出去。同时，它也让工业世界的解放变得唾手可得。这种可以激发人类热情的想法是史无前例的。它可以把人们的力量和精力积聚起来，在达成目的的过程中无坚不摧，足以克服重重阻碍。这不是对未来的想象，而是对现实图景的描绘。它就在你我的门前，如今，门业已打开。

第 31 节：建造你的精神财富宫殿(3)

12. 个体的创造性本能是他精神上的天性。它是对宇宙创造原理的反应。因此，它是本能的，天生的，无法被根除的。

由于在工业世界中发生的变化，这种创造性的本能不再寻找表达的途径。如果一个人不能修建自己的房子，那他也不能建造自己的花园。他根本不懂得怎样去使用自己的力量。因此，他被剥夺了对于个体来说最大的乐趣——创造成就的乐趣。因此，这种原本美好的力量就变得不正当了，转而走向毁灭的道路。他变得极易嫉妒，经常试着捣毁比他幸运的人的作品。

13. 行为因思考而实现。如果我们虚妄改变行动的性质，就必须改变原来的想法，而改变想法的惟一途径就是用健康的精神态度代替现有的混乱的精神状况。

14. 思考的力量是目前为止现存的最伟大的力量，这是有目共睹的。思考的力量可以控制其他任何力量。虽然直到最近，了解这些知识的还仅仅是少数，但在不久的将来，它将会变成很多人不可估量的无价的特权。那些拥有想象力和广阔眼界的人将会看到把这些思考指向富于建设性和创造性道路的无限机遇。他们会鼓励这种精神上的冒险，也会唤醒、发展并指导创造性本能。这样，在不久之后，我们就可以看到一个从未经历过的世界工业的复苏。

15. 亨利·福特在《迪尔伯恩的独立》中想象新时代的临近，他说：如今，人类正站在两个时期的边界线上一个是使用的同时正在失去的时期，而另一个则是不使用就是在浪费的时期。很长时间以来，人类已经或多或少地意识到了无忧无虑的童年即将结束上天赐予的各种供应因为浪费而即将告罄。也就是说，人们感觉到使用得越多，我们储备就变得越来越少。这

种感觉已经在流行的谚语中表现出来："你不能吃掉了蛋糕还渴望永远拥有它。"

16. 但是现在，人们已经学会足够的知识，在收获的同时播下种子，补给自己的供应。人们懂得让自己的庄稼周而复始地提供供给，而不是一味慢慢地消耗原来储备的自然资源。一个崭新的时代正在走来，我们从害怕浪费资源而不敢利用它到惟恐它们得不到充分地利用而造成浪费。人们应该担忧的不是把水能用尽，而是没有充分地好好利用，让它们没起到应有的作用。

17. 如果在你的脑海中能构想出这样一个世界：在那里，各种物质的供给都极其充足，人们不必像我们现在一样担心使用了太多的资源，而是担心它们没有得到充分的利用，那你就了解我所说的即将到来的世界。长久以来，我们都依赖于自然界储存了若干年的资源，而这些资源不可再生，存在着被用尽的危险。我们正步入一个时代，那时，我们可以创造能够不断再生的资源，而惟一的损失就是不利用它们。此外，我们还有充足的热能、光能和动力，以至于如果不随心所欲地用自己需要的东西就成了罪过。这个时代即将到来。

第 32 节：建造你的精神财富宫殿(4)

18. 随着燃料问题、光能问题、热能问题和动力问题一一得以妥善解决，事实上，整个世界已经从这四个负担的重压下解脱出来。不仅如此，随着燃料、光能、热能和动力情况的好转，为了避免浪费，人们将可以随心所欲地使用他们想用的任何东西，现在节俭的生活也将获得解放。我们可以深深地吸一口气，就像看到一个崭新的春天降临到人间。

19. 这个时代正在临近，这是毫无疑问的。当然了，在初期私欲与服务意识之间不可避免地会出现一些摩擦，但最终服务意识会最终胜出。一个人的财产所有权可以被轻易地转让，但河流的所有权怎能转让！大自然会谴责那些自称是河流主人的无耻之徒。

20. 我们的下一个时期就在眼前，不是第一个不计后果的浪费时期，也不是出于焦虑的计算中的第二个阶段，它是第三个时期，丰富充足的物质堆积成山，强迫我们使用、使用再使用，以满足各种各样的需求。

21. 思考是意识的运动，就像风是气流的运动。思维是一个精神的运动。事实上，它是精神上人类所拥有的惟一活动。而"精神"是创造性的宇宙法则。因此，当我们思考，我们就开

始了一种对因果关系的训练。思维向前发展，遇到了另一种相似的思维，它们相互结合从而形成了思想。此时，不同人的思想是独立存在的，它们是肉眼观察不到的种子，散落在各地，萌发，生长，结出成百上千倍的果实。

22. 我们被引导着去相信，很多人仍这样认为——财富是一种物质化的切合实际的东西，它可以让我们生活、特定的需要和自身利益都得到保证。我们也许忘记了世界上的黄金总数只占世界货币中很小的一部分。世界全部的黄金数量也只有 80 亿美元。这已经包括世界各地的银行和政府基金中储备的所有金币和金条。这些数量的黄金可以被轻松地放进高 60 英尺的立方体中。如果我们仅仅依靠黄金储备生活，它总有一天会被耗尽。然而，如果我们把它作为发展的基础，即使每天花费成百上千，以至于几亿甚至十几亿，原来的黄金储备量也不会有明显的改变。黄金仅仅是一种财富，一种标准。依照一种标准，我们可以衡量上千甚至上万英尺的距离。黄金也是这样一种标准，即使只是一张 5 块钱的钞票，从一个人的手流到另外一个人，无数的人把它作为标准使用，从而实现了它的价值。

23. 如果我们让财富的符号，也就是所说的金钱，始终保持流通，那么每一个人都可以拥有他们想要的东西，没有什么需要不能得到满足。只有当我们开始储藏，当我们被恐惧和惊慌占据，当不能付出与释放时，那种难以满足的缺失感才会出现。

第 33 节：建造你的精神财富宫殿(5)

24. 因此，我们想从财富中获取任何好处的惟一办法就是充分利用它的价值。我们利用它的同时必须让它流通出去，这样其他人才能从中也获得好处。那时，我们就会为共同的利益一起合作，进而把富足法则付诸于实践。我们也可以发现，财富绝不像很多人所想象的那样物质和切实化。然而恰恰相反，获得它的惟一方法是让它保持流通而不是据为己有。一旦这种交换中介的循环流通出现停滞的危险，那么整个社会都会出现萧条、不安、惊恐，甚至会导致工业的毁灭。

25. 正是财富的这种实用性的特质使得它极易受到思维力量的影响。它让很多人在短短的一两年内就聚集了大量的财富，而对于其他人来说，是穷极一生都无法得到的。这就是创造性思维的伟大力量。海伦·威尔默在《征服贫困》一书中对这一法则实际的运转做了有趣的描述。她说似乎全世界都在以各种各样的方式掠夺金钱。这种掠夺仅仅是出于自身贪婪的本能，

运行的领域也只局限于竞争激烈的商业世界。此外，它仅仅是一种单纯的外在过程，它的运行模式是出于追求更加美好的生存和精神需要而建立的，并没有根植于内在生活的本质之中。它是从动物本能到人类世界的扩展。但是，没有什么力量可以把它带到一个神圣的层面。所以，与人类的精神追求相比，它还只是一种出于本能需要的较低层次的追求。

26. 浮动在神圣层面的一切事物都是精神发展的结果。想要变得丰富而充实，就要首先在自身中寻找独立存在的天堂或是理想王国。当你发现了它们时，所有外在的财富就会自然而然地填充进来。存在于人类自身的天国究竟是什么呢？也许对于这个问题，我所给出的答案让 10 个读者中没有一个人信服，那是因为他们的内在精神财富像绝大多数人一样贫瘠而枯竭。即使如此，我还是要说出我的答案，真诚地回答这个问题。

27. 人类的大脑中潜存着一些难以觉察的缺陷，天堂就存在于这些缺陷之中。天堂包罗万象，它的丰富是任何人都难以想象的。即使是最笨拙的人也拥有上帝藏于他脑中的神奇力量，但只有当人们相信这些力量的存在并努力开发它们时，天堂的大门才会开启。人类总是缺乏自省精神，所以无法体验丰富与充足。他们总是执著于自己的想法和力量之中，并在一切与之有联系的事物上刻下自己思维的标记。

28. 让我们试想一下，如果有一天，劳动者长时间认真地审视自己，从而感到自己比上司更有智慧和才能，足以创造更多更伟大的成就如果他认清了自己的真实才能，并给予这种发

现足够的重视，那么他就会放开手脚，用自己的力量开创更美好的生活。

第 34 节：建造你的精神财富宫殿(6)

29. 在认识自己的过程中，或是在与别人能力的对比过程中，他会在自己身上找到很多一直渴望拥有的品质，这些品质早已存在，只不过他一直没有意识到它们的存在。接下来，他还需要了解规律和法则，并掌握它们的运行方式。随着他认识的提高，更为高级的职位就会随之到来。他必须懂得这些并对此深信不疑——相信自己正亲身体验着地位逐步上升带来的满足感。无论在什么公司，当主管获得有能力的雇员时都会在心里暗自欢呼庆幸，他们需要的不是服从命令的机器，而是可以独立思考的头脑。他们愿意支付高昂的薪水，把那些有创造性的智慧融入到自己的生意中。从创造利润的角度衡量，所谓的廉

价劳动力实际上是最为昂贵的。员工灵活的头脑，发达的思维会让他们在主管面前拥有更大的价值，获得更多的信任。然而，当员工们的头脑发展到更高阶段，可以为自己做些什么的时候，另外一种可以取代他的力量又开始悄悄生长。

30. 人们对自我潜在力量不断认识的能力存在于天国之中。要想获得这种认识就要在现实世界中创造一些相关的条件。智慧上的贫瘠事实上是因为精神把现实的贫瘠反射到大脑之中，这种精神通过外在可以看到的事物影响了性格的塑造。精神上的宫殿可以投射出现实中看得到的与之相关的宫殿。同样道理，如果你看到的是疾病和罪恶，你的精神中也就存在疾病和罪恶；如果你看到的是健康和美好，那你的精神也会是纯净善良的。

第 35 节：不同的思想造就不同的人生(1)

不同的思想造就不同的人生

任谁也无法否认，我们接受到的思想的品质高低，是同我们接触到的外部世界紧密联系在一起的。这是宇宙中任何人也无法摆脱的基本法则。也正是这条法则，这种思想和物质的联系，这种从远古时代传承下来的法则，让人们开创了对上帝的信仰。

——威廉姆斯

1. 如果一个科学家的研究成果毫无价值，没有任何实际效益，没有人会对它感兴趣的。但是，幸运的是，处于这种境况下的科学家发表了一篇对于人类来说比以往任何一篇文章都更具有实际价值的论文。他的发现是全世界都迫切需要的，这个发现能在任何时候、任何场合为我们带来收益。这个发现并不是一个缓慢增值的财富；恰恰相反，它的价值在任何地方都会被人们所认可。这个发现就是思想！思想规范着这个世界，思想支配着存在于这个世界上的每一个政权，每一所银行，每一所工厂，每一个人，每一件事；而且思想还会将它们同其他的事物一一区分开。这一切的发生，正是，也只是，因为思想的存在。

2. 正是由于不同的思维方式的存在，这个世界上的每个人都是如此的不同。实际上，世界上的国家、人类之间的区别全都是由于他们不同的思想造成的。那么，到底什么是思想呢？思想其实就是存在于我们每个人身体中的"实验室"制造出来的，

它受我们自己想法的支配。智慧的产生是我们早先的想法互相联系作用的结果，这就好比是植物的花。而思想则是这朵花结出的硕果，它包含了这个世界上一切美好和有价值的东西。

3. 思想本身是完全脱离于物质世界之外的。正因为如此，思想才能具有比现实世界中存在的任何事物都更大的价值。因为一个事物如果不是物质世界中存在的，它就一定存在于人们的精神世界中。而我们也就可以为思想所具有的巨大价值作出解释了。

4. 思想是精神层面上的活动。实际上，它是我们的精神所能支配的惟一的活动。精神是宇宙中一切创造的源头。由于事物的某一部分必定具有和整体一样的本质和性状，它们的区别只是程度上的不同，仅此而已。所以，思想也一定会具有创造性。

5. 我们不难发现，从上古时代开始，人类世界的一切法则，以及它们当中的每一个部分，都体现了我们的想法或情感。而在这些法则中，都告诉我们在我们的精神状态和物质表象之间，存在着完美的联系。现在社会的人们意识到我们的精神状态和我们的身体状况之间存在着非常直接的联系，而这些知识已经得到了很好的总结和阐述，所以现在我们了解到任何情况都只是一个结果，这个结果必定有自己的起因，而这个起因，又必定可以在我们的精神世界中找到源头。

6. 现代科学开始直接关注这样一个事实人类的思想同时还是所有形式的财富以及由它带来的其他事物的存在的原因。正因为如此，经济学看起来更像是一门涉及到思想的支配，以及对这些思想从精神层面上进行解释的科学。

7. 太阳从黄道带上的一点移动到另外一点将花费 2000 年的时间。在东方的文学著作中，他们称之为"沧海桑田"，因为在这么长的周期里，一个国家将经历从建立、发展、强盛、衰落直至灭亡的过程。现在，绝大多数欧洲的国家都正在渐渐结束他们这 2000 年之久的周期，一个必要的调整和改变正在发生。摆在我们面前的问题是在这个全新世界中的全新国家，将要如何在这轮调整中完善自己。

8. 在世界的这次调整中，我想我们最好牢牢记住智慧的法则，只有我们的头脑，只有它才能为我们提供需要的知识，只有具备了这些知识，我们才有可能改造我们的生活，让它变得更加美好。是我们的头脑，只能是我们的头脑，为我们建起了每一栋华宅，为我们创作出了每一部巨著，为我们绘制了每一幅传世佳作只有我们的头脑能让我们感受痛苦和快乐。接下来，紧紧排在它之后的就是我们对于我们的思想的功能的了解，这些，对于人类来说，都是至关重要的事情。

9. 努力认清我们面对的状况吧！认真地沉思一会儿。去回想人类的大军，在脑子里对他们进行回放，4 个人一排肩并肩站着，所有人，都位于生命的起点上。想象着他们正一场接一场地在人生的赛场上奔跑着。德国人、法国人、英格兰人、比

利时人、奥地利人、俄罗斯人、波兰人、罗马尼亚人、保加利亚人、塞尔维亚人、土耳其人，没错，还有中国人、日本人、印度人、新西兰人、澳大利亚人、埃及人和美国人。在他们活着的每一天，他们都在不停地比赛，今天在比赛，明天在比赛，以后的每一天也都在比赛，整个礼拜，他们都在朝向一个目标奔跑，下个礼拜，还是这样，再过一个礼拜，丝毫没有改变，接下来的一个礼拜，接下来的一个月……还是这个样子。因为你要知道，想要这个包含了数亿人的大军通过任何一个目标，可能都要花费几个月的时间。所有的停滞，所有的停滞都是因为处于社会上层的一些人，太过关注物质性的感受，而忽略了精神上的追求。他们不知道总有力量能和他们具有的力量匹敌，甚至，具有更大的力量。他们不了解更高层次的法则一直控制着低层次的法则。而且由于聪明的人们会允许那些处于社会高层的人们引导他们的思维方式，整个世界都将会处于麻木和灰烬的包围中，人们会发现他们将不得不将自己剩余的全部生命都用在工作上，以此来偿还他们背负的债务，而他们的孩子将发现这份债务接下来会继承到他们头上，当他们老去时，又会落到他们自己的孩子的头上，继而他们孩子的孩子……无穷无尽。

第 36 节：不同的思想造就不同的人生(2)

10. 欧洲曾经有一个饱受赞扬的政治家很有预见性地提到过这种情况："不幸的是，战争留下的创伤，正如 1914~1918 年发生的那样，虽然得到了一定的修复，但是却遇到了巨大的困难。即使把全部的优秀品质和信念都加诸其身，即使那些尽职尽责的劳工们真心实意地想要帮助这个饱受摧残的世界从这个可怕的噩梦中醒过来，重新回到正常的轨道，这个世界在很长一段时间里依然好像孤立无援地漂浮在绝望的大海中。今天，我们所做的一切仍然是为了帮助我们的世界从战争的创伤中恢复过来，除非有一个新的方向能引导我们走向新的和平年代，否则我们甚至都不知道如何去接近战争的尽头。上层金融业下滑，预算人工造假，法郎对英镑和美元的汇率分别为 65：1 和 14：1，信托流通严重扭曲，物价水平持续上扬，罢工，股市震荡严重，在这种环境下，工商业几乎寸步难行，股票堆积--所有这一切都是我们在为 4 年的战争还的债。这场大灾难让世界变成了混沌一片。从本质上来讲，在这场战争中，不存在胜利者--我们都付出了惨痛的代价。数以百万计的人成为了这件耗时 52 个月的死亡和毁灭的艺术品的献祭品，以此为代价我们才换回了和平。想要迅速地重新找回和平和安宁，却已经是超出人类能力范围之外的事情了。"

11. 当人们开始思考时，结果是显而易见的。在以前，如果人们感到不满或是不高兴，他们会到附近的沙龙坐坐，喝上一杯，接着，很快地，他们就能忘记自己的不悦。那时候的情

况和现在大不一样，人们将他们的时间花在读书、学习和思考上，而他们思考得越多，也就变得更加地不满足。

12. 所有人类的领袖都知道这一点。正因为如此，英格兰人有淡啤酒，苏格兰有威士忌，法国人有他们的苦艾酒，德国人有啤酒，而对于我们美国人，作为他们中的新成员，我们对这些酒都会尝试一下。这也是迄今为止，让人们保持"快乐和满足"最简单有效的办法。任何一个喝了足够多的酒的人，就不会再有那么多的问题了。如果还不行，再给他来一杯吧。你要知道，无法自主思考的人很难正确地理解精神上的真理。

13. 这个世界的历史进一步巩固了这个结论。埃及，曾经的世界文明的领袖，最终，由于他自己的娇气，衰落成为一堆沙砾。希腊，曾经的胜利和荣耀变成了经年累月的死亡和黑暗。而罗马，这个凭借着铁蹄蹂躏了无数国家，震颤着地球上每一寸土地的国家，在它的最后时光里，国民们的精神也变得昏乱不堪，权贵们的保护也被弃之如敝履。

14. 我们必须记得我们生命中最大的买卖并不在于勤俭节约，我们应该做的是努力想办法把我们手头的资源，展开成为最高阶形式的物质，精神、道德上的成果。马里昂·莱罗伊·伯顿，莫西干大学的校长，说道："也许对于现在的人来说，最严肃的问题莫过于：'你能思考吗？'对于个体效率和人们对社会发挥的作用所做的测试发现，一个人的能力大小的核心问题取决于他运用自己的思想的能力。当爱默生说出下面这句话时，他树立起了一个前所未有的危险信号，'当上帝在我

们这颗行星上放下一个思想家的时候，小心了！'只要我们能够驯服当今人类所具有的精神力量，我们就有能力解决这个世界上任何一个现在看来的巨大问题。"

第 37 节：不同的思想造就不同的人生(3)

15. 罗格·W·拜伯森说过如果统计学在过去的 20 年里教会过我们什么事的话，这件事一定是精神要素是社会团体和国家发展中最为重要的要素。就让我们来谈论一下关于土地、劳动力、资源的话题。他们都分别具有自己的用途和职能，但是单独将他们拿出来，对国家的繁荣并没有太大的帮助。在我们的文明出现之前，这些土地、劳动力、资源就已经存在了很久了。很多伟大的国家，比如巴比伦、波斯、埃及、希腊、罗马，甚至西班牙，都占有了充足的土地、劳动力以及资源，但是他们忽略了更为重要的因素——精神因素。从我的窗口望出去是一条高速公路，有人扛着鹤嘴锄在公路上工作。那条高速公路就是土地；那些工作着的人们就是劳动力；而鹤嘴锄，就是他们的劳动资源。这就是对于土地、劳动力和资源的最恰当的例证；但是，它同时也是告诉我们这样的组合，既可以用来创造，也

可以用来毁坏的最恰当的例证——把路面挖开，或是把它修补好。那些拿着鹤嘴锄的人们既可以把路面上的车辙和小洞挖得更深，也可以把他们填埋好。这完全取决于我们的目的、我们的动机，以及人们的期望。而这些目的、动机、人们的愿望，就属于精神要素，而且他们也正是非常重要的。土地、劳动力、资源，甚至教育，都仅仅只是既可以带来好的结果，也可以导致坏的结果的工具。两个从同一所法学院毕业，获得了同样的学位的人，一个人可能会运用他所受到的教育来维护法律，另外一个，却有可能运用自己受到的教育来帮助人们逃脱法律的制裁。从同一所技术学校的同一个班级里毕业的两个药剂师，有可能一个用自己获得的知识来检验食品的质量，另外一个却用自己获得的知识来想办法在食品中造假。

16. 思考是一个创造的过程，而将不同的事物联合起来就是创造的关键所在。大自然将电子、原子、分子、细胞……全部联系起来，最终，形成了这个宇宙。在人类努力的领域里，所有的发展、进步和成就都是遵循从大自然中获取的知识的结果，而人类也正是遵循着这些知识的引导，从茹毛饮血的远古时代一步一个脚印地发展，直至现在在地球上主宰了事物之间的联系、关系，与之相关的思想、事物以及力量。

17. 在科学和发明创造的领域，在艺术的领域，在文学的领域，在商业的领域，在有人类活动的每个领域，将那些最普通，最平常，已经为人们所熟知的事情联系起来，人们就能把那些不普通，不平常，不为人们所知的事实发掘出来并将它公之于众。不管人们是在多么无意识或是不系统的情况下做出了这些新的发现，人类还是得到了迅猛的发展。为了消除意外和

偶然性因素的影响，我们必须运用科学的方法来明确地，系统地，竭尽全力地，认真地，诚实地，坚持不懈地进行这方面的工作，只有这样，我们才能获得更大的成功，取得更灿烂的发现，取得更多，更令人震惊的成就。

第 38 节：不同的思想造就不同的人生(4)

18. 这有一条宇宙中的主旨：所有宇宙中的事物都是基于此建立的，而肉、蔬菜、石头、铁、玻璃之间的区别，也正是由于他们中的粒子按不同的规律排列和运动所造成的当这些粒子被放在一起，他们会发生反应和变化，最终使这些物质表现出它们自己的特性。

19. 人类的大脑的潜意识里具有许多非同寻常的伟大能力。虽然并没得到广泛承认，其中有些能力的确在很久以前就已经

为人们所熟知而另外一些已经在心理学家的不懈努力下变得日渐暴露在人们的视线里。相当多的司空见惯的行为，只有当我们不再用惯常的眼光来看待它们时，才能体现出它们真正的美好。熟练的打字员能做到这件事的原因完全是因为他训练有素的手指，而同样的道理也适用于钢琴演奏家。当突然遭遇紧急情况的时候，汽车驾驶员必须迅速做出正确的反应当遭遇危险时，他必须"本能地"做出反应，这句话经常被我们挂在嘴边，但是现在我们才知道，这其实是由于他的潜意识受到过的严格的训练所致。

20. 潜意识从不休息，也从不遗忘，他所受过的一切训练都将持续地发挥作用，一直以来，就没有一个合理的解释来告诉我们，为什么这种训练只能间接地、曲折地灌输进我们的潜意识，而无法直接地、有意识地进入我们的潜意识。或者说，只是我们还没找到这个解释，就好像以前的许多事情一样。

21. 正如广播播音员可以通过在睡觉的时候接受电波信号的训练，并把它变为自己的一门技能，而且这门技能将大大超越他们在醒着的时候获得的技能。看起来，再没有其他的方法能在对人们的指导上达到同样的效果。从今往后，那些幽默作家大概会这样想象和描述学校和大学所有的老师和学生们都来运用他们的精神力量，然后他们就可以去睡个觉，并且在睡梦中想办法释放出他们的灵感。事实上，并非如此，"过犹不及"，任何一个理论如果被推向极端，如果被过分地夸大，以至超出合理的范围，都会变成不健全的谬论。

22. 任何人在专家的指导下，对自己每天要依靠信心以及潜意识力量才能完成的任务列一个清单，他们都会为清单上列出的巨大数目所震惊。这些事情包括我们心脏的跳动，我们呼吸的气息，继而延伸到和朋友见面时我们应该用哪只手和他握手，我们要到哪个口袋里去找我们的铅笔和小刀。

23. 才干和无能之间的区别就如同我们在意识的神秘河流里游泳，不会有哪个游泳者能说出他们学会这项技能之后和之前有什么区别。但是，我们的潜意识很清楚，并且能把我们看起来根本不可能的事情变得简单轻松。

第 39 节：思考决定行为, 行为决定结果 (1)

第八课

思考决定行为,行为决定结果

我们可以把思考的人分为两种：一种自己独立思考，一种通过别人来思考。后者是统治者，前者是反对者。前者是在双重意识下的有独创性的思考者，是在世界的崇高意义上的自我主义者。世界只有从他们身上才能学到智慧。只有我们点燃起自身的光芒，才能让别人得到光亮。

——叔本华

1. 在地球现今的环境（不论和谐与否）被创造之前，总发生过某些行为；在任何行为发生之前，总要产生某种思想（不论有意无意），而且既然思想总是头脑的产物，那么很显然，头脑中的智慧便是一切创造力的发源地，世界万物都由此而起。

2. 你不能够期望现在实施的那些用来管理现代商业社会的固有的法律会被同一水平上的某些力量延迟或废止。但是有一个道理是不言自明的一个更高一级的规律可以超越一个低级的规律。这就好比一棵树木可以让树液顺着枝干上升来为自己提供营养，它并不靠废除地心引力规律，而是靠着对地心引力的克服来实现。

3. 博物学者们通常花费大量的时间来观察身边的各种现象，这种观察使他脑中负责观察的那一部分不断地创造力量。结果他们就变得非常擅长记住他们所看到的，一眼扫过去就能够记住无数琐碎的信息，他们的这种观察能力会比那些未经训练、不善观察的人强好多倍。他们通过锻炼使大脑在这方面变得相当娴熟。他们有意于提高大脑在观察方面的能力，因此他们有目的地更为用心和专心地反复锻炼这种特殊的技能。然后我们就能看到，这个人在观察的学问上远远超出了他的同伴们。否则的话，如果一个人不这样做，就会感觉迟钝，神经麻木，让自己原本敏感的大脑神经变得像木头一样无知无觉，直到他的整个人生都如同沙漠一般单调、空洞。

4. 每个思想都可能结出现实之果。我们的愿望是种子，思想会让这粒种子萌芽，生长，开花，结果。每天我们都会种下这些种子。我们会收获什么？我们每个人的现在，就是他过去的思想的结果。将来，我们还会成为我们现在的思想的结果。我们用我们自己创造的和从别人那里接受的思想造就了自己的品质、性格和周遭的环境。

5. 反抗的意识来源于头脑中持续的活动。大脑的活动起作用于脑中负责某种特殊才能的那部分。头脑的潜在力量是通过不间断的练习才得以发展的。通过练习，大脑每种形式的活动都变得越来越完美。

6. 促进大脑的能力发展的练习呈现出根据需要而出现的多种动机，包括理解力、洞察力的发展，情感的培养，想象的敏

感度，直觉力的双向体现——这种直觉推动你迅速地做出某种选择或阻止某个决定，最终头脑的力量将有可能通过道德品质的发展来得到培养。

第 40 节：思考决定行为，行为决定结果 (2)

7. 塞内卡说："最伟大的人，是以不可征服的决心做出正确选择的人。"那么，头脑最伟大的力量，就依赖于道德方面的练习，因此，就需要每个有意识的精神活动都应有一个道德上的目标。一种完善的道德意识会对考虑事情的动机加以改善，而且会增加大脑活动的力度和连贯性。最终，得到完善和均衡发展的人格就会造就健康的体魄、精神和道德，继而这三者相得益彰，又会创造出无穷的能力、无敌的力量和无数的成功。

8. 大自然永远在努力地在一切事物上创造和谐，永远在试图将和谐带到任何混乱和困境中。因此，只要思想本身是和谐的，大自然就会依此创造出物质上的和谐环境，所以，拥有和谐的思想是造就和谐环境的第一步。

9. 当我们理解了头脑是最伟大的创造力量后，还有什么事情是不可能的呢？既然欲望是创造力的动力来源，那我们就应该明白为什么在我们的生活中，欲望是应该被培养、控制和引导的。有些人拥有过人的精神力量，以至能够支配周围的人（有时甚至是离他们很远的人），这些人的确能够发出一种电流，用这种电流影响到其他人的头脑，使得他周围的人都不由自主地与他的愿望相一致，屈从于他的强大的个人魅力之下。凡是世上卓有成就的人无不在这一点上非常突出。不管是远是近，人们都能感受到他们的影响力，他们通过使别人"自愿"与他们相一致来达到自己的意愿。用这种方式，那些有着强烈的欲望和杰出的想象力的人就可以对他人的头脑施加影响，引导他人走上他所希望的道路。

10. 每个人生来都具有能够成就自己的力量。一旦你懂得自身蕴藏着攻无不克的智力和道德力量，将会收获意想不到的硕果。要唤醒沉睡着的有清晰洞察力的精神力量和能够有所担当的道德力量，对每个人来说都是可能的。

11. 我们说太阳"升起"和"落下"，虽然我们知道这只不过是一种运动的表象。在我们的感觉中，无疑地球是静止不动的，但我们知道它实际上一刻不停地旋转着。我们说一个铃铛是"发声的"，但我们知道铃铛惟一能做的就是空气中振动。当这种振动的频率达到一秒钟 16 次以上时，它们就会产生一种能够被大脑识别的声音。大脑最多可以识别一秒钟高达 3.8 万次的振动，一旦振动超过了这个频率，大脑就感觉不到任何声音了。所以能够发声的并不是铃铛本身，而是我们的大脑。

12. 我们都说，甚至会认为，太阳是"发光的"，实际上它只是向外释放能量，在大气中引起一秒钟 400 万亿次的振动，产生我们所谓的"光波"。因此我们所说的"光"只是我们的感觉，也就是说光仅仅存在于我们脑中能感知到光的那一部分中。随着振动的频率的增加，我们就能感受到颜色在变化，颜色上的每种变化都是由更短和速度更快的振动引起的。所以虽然我们说玫瑰是红色的，青草是绿色的，或者天空是蓝色的，但实际上关于颜色的概念只存在于我们脑中，那只是大脑对于光波的感应所导致的结果。当振动低于了每秒钟 400 万亿次，我们就不再有光感，取而代之的是对于热量的感觉。

第 41 节：思考决定行为, 行为决定结果 (3)

13. 从这些事实中我们知道，任何现象的存在都只是存在于我们脑中的。即使所谓时间和空间都是不存在的，时间只不过是我們的一种连续的体验，只有与现在的感觉相联系起来才谈得上所谓过去和未来。因此，在最后的分析中，我们明白，

有一个原则统领一切存在。每个原子都是永远存在的，失去的东西总会在别的地方得以弥补。它不会被毁灭，只会存起来备用。它只会到需要它的地方去。我们只能得到我们所付出的，我们只能付出给那些能够接受的人。我们可以决定自己成长的轨迹和所需要的和谐环境。

14. 统治着我们的生活的法则是维护我们的利益的。这些法则是永恒的，我们不可能逃出它们的掌控。所有永恒的力量都在严肃的沉默中发挥着作用，但是我们要借助自身力量来使自己与宇宙法则相和谐一致，只有这样才能拥有平安和快乐。

15. 遭遇到困难、不和与障碍，说明我们要么就是拒绝放弃已经用不到的东西，要么就是拒绝接受我们需要的东西。通过更新换代，将好的转化为更好的，我们才能够获得成长。这是一种有条件的或者说是相呼应的行为，因为我们每个人都是一个完整的有思想的实体，就因为我们的完整性，我们要先付出才能有回报。如果我们不愿意放弃一些东西，那就不可能得到我们所需要的。

16. 这个关于吸引力的法则的运转将会带给我们对我们有益的东西。当我们明白自身的吸引力的作用，并可以从以往的经历中吸取能帮助我们成长的经验时，我们就可以有意识地对周遭的环境加以控制。我们能做到这一点的能力决定了我们获得的和谐和幸福的程度。

17. 当我们达到更高的水平，有更宽的视野的时候，我们获取促进自身发展的力量的能力也会随之不断增强。而且我们越是明白自己需要什么，就越容易认清现状，吸收所需的力量我们就只会得到对我们有益的、让我们成长的养分，所处的环境和获取的经验都会为我们带来优势。直到我们学会从经验中吸取智慧并从中总结出获得进步的原理，困难和障碍才会不再继续纠缠。"种瓜得瓜，种豆得豆"是一个人尽皆知的道理。我们做出的战胜困难的努力会为我们带来同样程度的完善自己的力量。

18. 成长的必要性要求我们要尽我们最大的吸引力去获得能与自身达到完美的和谐的事物。我们的终极幸福要通过我们对自然法则的理解与合作来实现。我们的精神力量常常被别人的建议所限制，我们有时会错误地接受别人并不成熟的意见，并毫不怀疑地听从。每天我们都会听到有关担忧、烦恼、无能和自卑的种种说法，这就为这些人的一事无成提供了充分的理由。大多数人的一生都是碌碌无为的，虽然在他们身上始终存在着成功的可能性，只需他们解放思想、勇于开拓就能获得真正的成就。女性比男性更容易遭遇这种困境。因为女性的感情更丰富，所以更容易被别人的思想振动所干扰，而且悲观和消极的想法也更容易侵扰到她们。

第 42 节：思考决定行为，行为决定结果 (4)

19. 但是人们正在逐渐进步，越来越多的人在战胜这一困境。当“佛罗伦萨夜莺”以先前未曾体现于女性身上的极温柔的同情心和出色的执行在克里米亚半岛上掌权时，她做到了这一点；当红十字会的领导人克莱拉·巴顿在联邦军队中也做着同样出色的工作时，她做到了这一点；当詹妮·琳达显示出其掌管巨额财富的能力，一方面满足了自己各种生活必需，一方面在音乐造诣上也达到了很高的境界时，她也做到了这一点。除此之外，还能列出一长串的女性歌手、慈善家、作家和演员，她们无不证明了自己能够在文学、戏剧、艺术和社交等等方面做出非凡成就的能力。

20. 现如今女性和男性都开始有自己的独立思考。他们开始逐渐意识到自身的各种可能性。他们要求揭示生活的秘密。在此之前，思想的影响力和创造力从未得到过如此认真细致的研究。一些先知先觉的人领悟到一个伟大的真谛，即头脑是宇宙的实质，万物的基础。以前这条重要的真理从不曾被多数人接受。但现在很多人都在努力奋斗使这条真理得到明确的表达。现代科学让我们知道，光与声只是不同强度的感觉，这使得人类发现了自身的力量。在这条真理未被揭示前，人类是不会想到这一点的。

21. 一个新的世纪已经展露曙光，沐浴在这曙光下的人看到了一个崭新的世界，一个伟大的时代。在这个新世界中人类是拥有无限力量的生物体。人们都会觉得人类发展的潜力是难以估量的，向前的步伐是永无止境的。站在这种高度之上，人类发现，他们可以从无限能量中汲取新的力量，而他自己就是这无限能量的一部分。

22. 有些人看起来并没费什么劲就将成功、财富、地位等吸引了过来；而有些人以极大的努力战胜困难，反而没有实现他们的愿望和理想。为什么会这样？为什么有些人很容易就认清自己的目标，有些人却很难，还有些人根本就认识不到？这些道理不可能是物质上的，最完美的人在物质上将会最为成功。因此原因只能是精神上的，是和头脑有关的。因此，头脑一定是创造性的力量，构成了人与人之间的差别。也是头脑使人类在前进的道路上成功地克服环境的恶劣和各种障碍。

23. 科学告诉我们，我们生活在宇宙的大气中。它本身是无形的，但是它充塞于我们四周并且随着我们的思想和语言而改变。我们的所思所想和所说的话都会转化成为物质性的东西。思想也是在法则的统治之下的。我们对此没有更信仰只能说明我们的理解还不够深入。我们不明白每件事情都是与自然界的法则完美一致的。思想的法则和数学法则、电子学规律或力学原理都一样是确定无疑的。当我们明白了幸福、健康、成功和任何其他的环境都是思维的结果，不管是有意识的还是潜意识的思维结果，我们就会认识到这种统治着思想的法则的重要性。

第 43 节：思考决定行为, 行为决定结果 (5)

24. 那些认识到自己精神力量的人会发现自己已经拥有了生活所能给予的最好的东西。高质量的生活是属于他们的，他们拥有支配生活的自由。他们见识到一个拥有强大力量的世界，并且这种力量在持续发挥作用。这种力量是无穷无尽的，不受任何局限，它能为人们带来的除了成功还是成功。看起来不可能克服的困难也被克服了，敌人变朋友，逆境变顺境，生活成为你的奴隶。

25. 供给是无穷的，我们所要求的一切都可以得到满足。这就是关于要求和供给的精神法则。我们的环境和境遇是由我们的思想造就的。可能我们在无意中造就了这些环境。这没有什么奇怪和难以理解的，这就是生存法则。在脑海中扎根的思想总会结出相应的果实。即便是最厉害的谋划者也不能“采集荆棘上的葡萄和蓟条上的无花果”。想要改善周围环境就要先改善我们自己。我们的思想和愿望会首先展示出这种进步。

26. 对这种关于振动的规律置若罔闻，就相当于小孩子玩火或者一个不了解物质特性的人使用有强烈杀伤力的化学物质。因为大脑是所有人类生存环境的惟一造就者。当然，大脑造就消极环境的能力与造就良好环境的能力是一样的。当我们有意无意地设想资源的贫乏、自身的局限和环境的不和，那大脑就会按照你的想象造就出这些事实。

27. 这条法则和其他所有法则都不会对任何人法外开恩，它只会一刻不停地运转，无情地把每个人应得的结果带到每个人面前。换句话说，就是"种瓜得瓜，种豆得豆"。

28. 亚瑟·布里斯班说："思想和思想所做的工作就可以概括人类做出的所有成就。"精神和思想就好比天才的音乐家和从乐器中流出的曼妙音乐。乐器对于音乐家的意义就相当于大脑对于产生思想的精神的意义。不管音乐家有多伟大，他总要依赖使乐器振动在空气中产生的声波，然后大脑将这种声波处理成声音反映到人的意识里。给帕德雷夫斯基一架走音的钢琴，他只能奏出不和谐的噪音。或者给帕格尼尼（有史以来最伟大的小提琴家）一把音准混乱的小提琴，这位天才的音乐家也只能奏出不悦耳不美妙的声响。音乐的灵魂必须借助适当的乐器才得以表达。产生思想的精神、人类的灵魂，也必须有一个完善的大脑才能做出成就。越是复杂高级的乐器，音准有偏差时就越使人不愉快。在人类中，一个成熟强大的头脑若是出了差错，一定比一个较为虚弱无力的大脑出了差错更为痛苦和可怕。

29. 我们的头脑是如此不习惯应对障碍，我们太多地沉浸于物质世界里，冰冷的物质花费了我们太多的精力，很多人甚至终其一生都没有考虑过灵魂的意义。但其实精神才是宇宙的本质。而思想是精神的表现，作用于每个或多或少都有不足之处的人身上。静下心来认真想一想有关自然和精神的神奇力量。你会觉得没有什么思想比这更鼓舞人心，更引人入胜，更眼花缭乱。想一想蕴含着巨大能量的尼亚加拉大瀑布，高速运转的机器、灯火辉煌的城市、繁茂苍翠的森林和疾驰而过的汽车——这一切都得益于尼亚加拉瀑布。但是更得益于人类伟大的头脑。没有人类的聪明才智，尼亚加拉瀑布不会有如此大的作用，是精神的力量才使瀑布的力量得以发挥，成就了这座城市。

第 44 节：思考决定行为，行为决定结果 (6)

30. 精神没有形状，没有重量，没有颜色，没有气味。你问一个人："精神是什么？"他可能会说精神什么都不是，因为它不占据任何空间，看不到摸不到。但他也可能会说精神是一切，没有精神的存在世界对我们就变得毫无意义。视觉神经记录下一幅画面，把它传到大脑中，我们才能够识别和运用。是

精神作用于哥伦布的头脑，又通过他传递给周围的人，才把人类的脚步第一次带到美洲大陆的。

31. 精神通过头脑的思想来工作和表达自己，它随着历史不断进步，将人类从蛮荒时代带入文明社会。也同样是精神的力量，在过去的岁月中不断证明，它能够为地球带来真正的和谐。你应当明白精神的作用，若不是精神鼓舞着你，在你跌倒的时候搀扶你，在你成功的时候激励你，在你失意的时候安慰你，那你的生命还剩下什么呢？你同一块路边的石头或者裁缝店门口摆的假人又有什么区别？

32. 将你对于精神和物质世界的看法与存在于那些伟大的画家脑海中的图画相比较。米开朗基罗所创作的每一尊雕像、每一幅画作和教堂的壁画都已经事先存在于他的精神中了。但是精神对那些作品的单单存在并不满足，它要让它们形象化，它要亲自看着它们被创作出来。

33. 精神只有在看到自己在物质世界的反映之后才算是实现了自己的价值。全部的母爱都存在于女性的精神生活里。但是只有当母亲将自己的孩子抱在怀中并亲眼看见这个实体——有血有肉的生命实体——那个她深爱着的由她产生的生命，这时她的母性精神才完全彰显出来。

34. 伟人们的成就在起初都是被尘封着的，但是一旦他们的精神通过大脑的活动在现实中产生作用，通过思想而表达出来以成就他们的事业时，他们就能达到完满的自我实现。

35. 我们知道，一切对人类有益的贡献都来自于沉静的思考。如果我们认识到思想本身就是精神的表达，我们就会感到，自己有责任赋予这种存在于我们并不完美的身体内的并对我们并不完美的头脑讲话的精神，以我们力所能及的最好的表达，给予它应有的最佳机会。人类正在从动物性逐渐向精神性进化，经过几个世纪的演变，人类注定要通过自己的肢体来表达那在我们内心鼓舞着我们的精神。

36. 人类每一代都在不断地改善自己，这是众所周知的。这种改善要归功于父亲母亲之间的相亲相爱，同时也包含着对子女的爱。

37. 数百万年前的远古人类长得很像动物，他们有着宽阔而前伸的下颌，大型的牙齿，窄扁的前额和十分丑陋的体型。逐渐地，随着时间的流转，我们人类发生了巨大的变化。人类的兽性逐渐消失，下巴突出的脸庞也变得丰满了些。下颌凹进去了，额头突出来了。逐渐地，多亏了女人们的贡献和她们耐心的劳动——我们才发展出了一个可以进行深沉而精确的思考并表现自己的精神的大脑。

第 45 节：思考决定行为，行为决定结果 (7)

38. 精神和思想是相似的，就像音乐家的天赋和你听到的他创作出来的乐曲是相似的一样。在音乐中声音代表着音乐家的精神，同时也是精神的一种阐释。这种阐释和它的准确度取决于你用的是管弦乐器，是小提琴，还是钢琴。如果这种乐器跑调的话，这也不是音乐家的天资出了错，而是你对乐曲的误解。

39. 对于我们人类的大脑来说，如果它们大部分都"跑调"了，它们大部分都不能表达什么，只是表达那些最纯粹的、最微弱的精神生活的真实反映，那么我们就很难获得真正的和谐。

40. 通过我们完善的大脑，宇宙精神（我们相对于宇宙精神只是一个能思考的原子）在我们内心清晰地对我们讲话。然后这个星球——宇宙的一个小角落——就会进入真正的和谐共融当中，被清楚表达出来和立刻执行的精神所统御。这个宇宙精神能够（也经常这样做）通过一个人的精神来作用于另一个人的精神。很多人似乎都在做着一些精彩的事，而现实中另外一些人——也就是另外一种精神——在工作中是不起眼的，但却实实在在地在工作——去做那些重体力活。你可能看见了那些推销员、导演、售货员、工程师、建筑师……从事任何工作的任何人都做着一些令人惊奇的事情。但是一个人不能做所有的事情。一种你看不到的力量——另外的人，另外的头脑，可能是一个有

着矮小的身躯的小矮人，或者是一个大到我们视野之外的巨人——正在做着其他一切工作。

41. 我们每一个人都在被一种无形的力量牵引着。可能是一个在办公室伏案工作的人，通常你看不到他也可能是一个贤妻良母型的家庭妇女，给予她的丈夫工作的灵感和力量，这是其他人所不能给予的也可能是慈父般的热情让一个男人能够为一个孩子做些事情，而这些事为他自己却做不来。这种力量很可能已经在地球上长久地消失了，一个父亲或者母亲为自己的孩子付出无限的精力，如果没有这种力量，他们的孩子可能永远不会达到现在的成就。

第 46 节：大自然的平衡法则(1)

第九课

大自然的平衡法则

思考引领人类走向新知。他可以在任何高兴的时候看和听、阅读和学习，而且做得像他所愿意的那样多。他将不知道任何事物，除非他通过思考而造就了他自己的内心财富。如果我说人类正是通过思考而成为真正的人类，这样会显得过分吗？把思考从人类的生活中拿走，那还会剩下什么？

——佩斯塔拉兹

1. 大自然永远都试图促成一种平衡。与此法则相一致，我们看到了恒定不变的行为和反应。物质的集中意味着运动的驱散相反，运动的吸收意味着物质的扩散。

2. 对整体变化循环而进行的这个描述，贯穿于每一种存在物。而且，它适合于每一种存在物的所有循环，也适用于它成长历程中的每一个细节。两种过程时时刻刻都在进行着；但总有一个不同的结果偏向于这一种或那一种。同时，每一种变化，哪怕只是各个部分之间的调换，都不可避免地倾向于众多因素中的一个。

3. 吸引力法则最终会导致一个平衡状态，通过分散方式进行的运动数量意味着一定具有相同数量的通过聚合方式进行的运动，甚至一定是相同的运动，可以拿白齿的形成和分子的形成为例。经由这样的结果，不仅增强了我们关于整个恒星系局

部演化和消解的概念，而且也增强了还不怎么明确的总体演化和消解的概念。

4. 乔尔丹诺·布鲁诺 1600 年在罗马被活活烧死，因为他发表了以下的言论：

"那被播下的种子首先变成青草、麦穗，然后成为面包、富有营养的汁液、血液、动物、精子、胚胎、人类、尸体，接着再一次成为泥土、石头或其他无机物，等等。因此，我们认识到因为变化而产生的各种事物，它们在本质上还是一种事物，而且是相同的。"

5. 这种细小微粒永恒和不间断地盛衰涨落，始终不变地以它们各自的方式进行着，且已被称为"食物循环"。它已足够证明物质在宇宙中所经过的变化和循环。同时，人类已经借助天平和量杆而部分遵循这种循环，它们没有终点，也没有界限。

6. 消解与再生、毁坏与更新在无穷无尽的循环圈内随处可见。在我们所吃的面包里，在我们所呼吸的空气里，我们从曾经构成我们祖先躯体的物质里吸收养料。不仅如此，我们自身每天都给外部世界提供一部分组成我们躯体的物质，而且，很快我们就从我们的邻居提供的相类似的物质那里取回。

7. 至于战场上的胜利者，我们可以毫不夸张地说，他们利用他们的成功来血淋淋地吃掉他们的敌人，而战场上的骨头则被大量地用车运走，然后转变成肥料。

8. 在地球上的所有能量，不论无机或有机，都是直接或间接地来自太阳。奔流的水、呼啸的风、飘动的云、轰隆作响的雷、闪耀的亮光、撒落的雨、雪、露珠、霜、冰雹、植物的生长、动物与人类躯体的温暖和移动、木头与煤的燃烧，还有其他一切事物，都是太阳能量的结果。

9. 经过燃烧的过程，已消失的所有阳光能量都贮存在可以再次进行演化的木头或煤矿里。驱动机车向前的力量正是阳光转化而形成的动能。

10. 在 1857 年，伦敦的穆瑞先生出版了著名的英国工程师乔治·史蒂芬逊的传记，里面有一段关于光和热的有趣论述：

"一个星期天，史蒂芬逊与一群伙伴从教堂回来，他们站在露天阶梯的看台上俯瞰着火车站，一辆列车正朝他们飞驰而来，留下一条长长的白色蒸汽在后面。

"'现在，'史蒂芬逊对很有名气的地质学家巴克兰德说，'你能告诉我是什么动力在推动那辆列车吗？' '嗨，'另一个回答说，'我想，那是你的一个发动机。' '但是，什么推动发动机？' '哦，或许是你的一个结实的新城堡号发动机——推动者。

''你说阳光怎么样？''你什么意思？''没有其他东西驱动发动机，'这位伟大的工程师说，'正是已被积淀在地下几千年的阳光--这些光被植物吸入，同时在植物成长的这段时间中，这些光被固定在碳上，而现在，经过被埋在煤床长达几千年之后，再次被引发，获得释放而为人类的伟大用途服务，就像在这里驱动发动机一样。''

第 47 节：大自然的平衡法则 (2)

11. 相同的太阳能量从海洋里以水蒸气的形式吸取水分。水依然会处于一种完美的平衡状态，不会因为太阳的吸取而被打破。照射在海洋上的光线将水转变成水蒸气，然后这些水蒸气以雾的形态被吸收到大气中。最后，风把雾聚集在一起而形成云，并把它吹过海洋上空。这里，通过气温的变化，云再变成雨或雪。

12. 让任何人来研究寒冷的冬天降落在地上的壮观美丽的雪片或雪花，他将会使自己确信，任何一天雪的形态都非常不同于之前或之后一天的形态，哪怕条件仅仅是极其细微的不同。

13. 然而，这些极其细微的差别已足以使这些不同的形态发生演化。它显示，正如詹姆斯·斯特内说："每一种这些短暂的形态恰恰是一种特别复杂的潮气、运动、压力、温度、稀薄度、电压和在形成过程中占优势的空气化学成分之间关系的具体表现。

14. "从多角度的观点看，那些忙于从事结构图样和图纸绘画的人很可能会嫉妒，我们所了解的、最简单且几乎毫无差别的化合物的内在天赋就这样以跟影响外在世界的模型相反的方式体现它们自己。"

15. 太阳的活动再一次将雪转化成水，而且通过万有引力法则的作用，使它从山上降落到不同的河流里，然后最终回到它的起点即海洋里。这些循环被一种周期法则支配着。每一种事物都有出生、成长、成熟和衰退的过程。这些周期遵循着七的法则。

16. 七的法则决定着每周的天数、月亮的盈亏、声、光、热、电、磁和原子结构的和谐。它决定着所有个体和民族的生命，同时支配着商业世界的活动。

17. 统计学家知道，每一个时期的财政繁荣会跟随着一个时期的萧条，而且，相应地，他们很容易就可以预告商业世界

的总体状况。我们能够应用相同的法则在我们的生命中，因此得以正确理解许多原本出现的令人费解的经历。

18. 生命就是成长，成长即是变化。每七年的一个周期把我们带入一个新的循环。第一个七年是婴儿期。第二个七年是少年期，代表着个体责任的开始。第三个七年代表着青春期。第四个七年标志着全面成长的完成。第五个七年期是建设期，这个时期人们会拥有财富、财产、家庭和子女。接下来，从35岁到42岁，是一个反应和变化的时期，跟着依次是重建、调整和恢复期，以便准备新一轮的七年期，这个周期从50岁开始。

19. 有许多人认为世界正要走出第六个周期，它很快就进入第七个周期，也就是调整、重建与和谐的周期。这个周期经常被谈到千年期。数字只是象征。它们表明能量的数量和质量，而且它们的象征适用于宇宙中的每一事物。我们需要七个周期才能完善任何被创造事物的物质表现形态，哪怕是一个观念。

第 48 节：大自然的平衡法则 (3)

20. 巴拉瓦特斯基夫人在她的《秘密学说》，以及其他神秘学家在他们的作品中告诉我们，在人类发展的历程中有七个大的循环，每一个大循环都会产生一个伟大的民族，而且，每一个伟大的民族都依次被划分为七个分支的种族。

21. 在不同的民族中，这七种宇宙的创造性力量已经用七个神圣星球的主宰者来作为识别标志——太阳、月亮、水星、火星、金星、木星、土星。月亮每七天就改变它的脸面。众所周知的事实是，月亮的盈亏不仅支配着潮汐和植物，而且在总体上支配着更高级形态的生命调整每一代的周期性功能。

22. 数字"7"代表着识别出生理、心理和精神作为一个整体而存在。它渗透到极限的深度去揭示出生命的奥秘。"7"是大自然因果法则的关键数字。

23. 在很多方面，数字、字母和观念之间有一种确切、有形和可以证明的关系。所有事物都被引诱它们的波所作用或作用于那些引诱它们的波。这些波既是心理上的，也是生理上的。

24. 大自然从来不会犯错误。她的每一种表现都代表着某些神圣的观念，不知不觉中，我们的行为就被引导到遵循她的法则上面来。这消除了偶然的因素，我们的所思和所为都是确定不变的法则作用以及它们对我们生命反应的结果。一切都与

一个根本的生命原理相吻合，那就是运动或者波，而且它永远在寻求平衡。

25. "宇宙，"法国哲学家帕斯卡很有说服力地评述道，"是一个处处都是中心的圆，但它的圆周却无处可寻。"

26. 由于物质在时间上是永恒而没有尽头的，因此，在空间上它一样是无始无终。在它的真实存在上，它从被时间和空间概念强加于我们心理上的限制中撤离。这些概念使得物质不能使自身在思想上获得自由。无论我们是否在最伟大的小试验中追问或探究物质的扩展情形，我们在任何地方都找不到一个终极的或最后的形态，无论我们是否求助于辅助性的实验或映像。

27. 当显微镜或放大镜的发现打开了以前未知的世界，给观察者的目光展现了一个精致和微观的有机生命和不可梦想的有机形态部分时，人类才珍视这个最后的、从有机元素路径上走来的，也有可能是以生存为基础的大胆希望。

28. 随着我们所借助工具的不断提高，这个希望相应地消失。在1%的一滴水中被发现一个有机生命的世界。通过它们的运动状况，可以确定无疑的是，它们决不能没有两样主要的动物生命的标志，即感觉和意志。这些有机生命中，最小的生命在最大倍数放大镜的观察下，能够刚刚识别出它们的轮廓；它们的内在结构，我们依然一无所知。我们也毫无知晓的是，还有什么更小的生命形态可以存在。"我们应该，"科塔问，"

用已经改进的工具在结构机体更小的侏儒世界中把单孢体看成巨人吗？"

29. 正如显微镜在微观世界指引我们一样，望远镜在广阔的世界中引领着我们。在这里，也有天文学家雄心勃勃地梦想着要洞察到宇宙的极限边缘，然而，他们越是完善他们的工具，世界越是无法测量地延伸在令他们惊叹不已的目光之前。当借助望远镜观察无数的星星、行星、太阳和行星系统时，通过肉眼可以看到的轻轻白雾就在天空的拱顶上瞬间消融地球上的居住者，他们多么天真和傲慢地自认为是一切存在的最高主宰和中心，并感受着从自我迷恋的得意到单一的原子在无限空间中的运动。

第 49 节：健康从"心"开始(1)

第十课

健康从"心"开始

思想引发思想。把一个念头写在纸上，另一个念头会跟着产生，而后再跟着产生新的念头，直到你已写满一页纸。你无法探测心灵的深度。它是一个无底的思想之井，你越是从它那里吸取源泉，它越是清澈和富有成果。如果你忽视了思考你自己，一味使用他人的思想，人云亦云，你将无从知道你能做些什么。

--G·A·萨拉

1. 一个最令人发生兴趣的人类制度特征是它的一系列生产厂房，通过这些厂房，必要的化学制剂得以生产，并用来激活物质的构成要素。它们是精致的自然经济的一个部分，其产物也包含着这些应该服务于几种其他用途的化学制剂。总的来说，每一个人都可以说对其他人有着非此即彼的影响，或者至少影响到其他生产厂房的活动。同时，他们也在有意和无意的活动中以更加兴奋的效应而作用于其他群体的神经环路。

2. 一种观念被保存的总体原则就是震动，这一点跟其他自然现象完全相似。每一个思想都会触发震动，并且持续扩展，形成许多波圈，就像一块石头被扔到水池中形成波浪一样。这

些思想的波圈可能会产生其他与原先思想相抵触的思想，或者它可能最后屈服于自己的虚弱无力。思想会立刻对行为赋予最纯净的精神磁性，然后这些行为显得更厚重和更粗大，最后对身体状态发生影响。

3. 生命不是被创造的——它很简单。所有自然物都是因为我们所说的"生命"而富有活力。在我们给以极大关注的生理层面上的生命现象，是由于"能量"变成"物质"而产生的，而物质自身隐含着能量。

4. 内在的产物构成并决定个体的大部分固有力量及其发展。它们控制着生理和精神成长以及所有基本和重要的新陈代谢过程。它们统治着一切人类自身最重要的功能。它们在一种毫无活力的关系中相互合作，如同一个相互牵扯的董事会。功能的混乱导致它们缺乏效率，一种过度或者反常完全颠倒了身体的平衡，以致在心理和器官上产生变异效应。这样，我们通过自身的能量所创造出来的价值，对上一代人来说，是做梦都想不到的奇迹。

第 50 节：健康从"心"开始(2)

5. 脑脊髓神经系统是有意识心理的传输系统，它是一个非常完整的、从大脑到身体各个部分进行沟通的记录系统，尤其是神经终端。它是人体内具有自我意识的情报部。交感神经系统是一个潜意识心理的系统，在胃的后面和脊椎骨的前面，是一个名为"腹腔神经丛"的系统的中心。它由两团大脑物质组成，每一个都呈新月牙形，主要调节心脏及其他内脏器官的活动。在腹腔内，脊柱前方还布有椎旁节，分别位于同名动脉根部附近。交感神经系统的活动比较广泛，刺激交感神经能引起腹腔内脏及皮肤末梢血管收缩、心搏加强和加速、新陈代谢亢进、瞳孔散大、疲乏的肌肉工作能力增加等，它的活动主要保证人体紧张状态时的生理需要。

6. 正如大脑和敏感的神经系统组成一个具有自我意识的人的装置一样，腹腔神经丛和交感神经系统组成了潜意识心理的特殊装置。交感神经系统的功能是维持身体的平衡，就像平衡轮那样发挥作用，防止脑脊髓系统活动亢奋或不足。由于它直接受到情绪状态如恐惧、愤怒、嫉妒和仇恨的影响，因此这些情绪很容易破坏身体自动功能的运行装置。就是说，像高兴、恐惧、愤怒和仇恨等这些情感状态很可能会打乱身体的功能，如消化、血液循环、均衡营养，等等。

7. 导致身体不舒服或有害健康的不愉快经历是由于消极情感所引起的，如恐惧、愤怒、仇恨等类似的情感。它们损坏了一直由各种神经丛提供的抗体，当各种神经丛工作秩序正常时，会产生确定的能力来阻止这些情感的影响。

8. 交感神经系统是一种维持身体处于正常和健康工作秩序的组织，并且更新由于日常损毁和耗费所产生的废弃物，包括情感上的和生理上的。我们持有的情感类别十分重要：如果积极，它们就是建设性的；如果消极，它们就是破坏性的。

9. 幸福、繁荣和满足是清晰思考和正确行动的结果，因为思想先于行动并且决定着行动的特性。一点人为的兴奋，如令人迷醉的酒精可能暂时平静一下感觉，并使问题变得迷糊，但正如在经济和机械领域一样，每一个行为必然跟随着一个反应在人际关系中也是如此，每一个行为都跟随着一个同等的反应，以致我们开始明白，事物的价值建立在人的价值之上。无论什么时候，都流行这样的信条事物比人更重要，固定的程序是把财富的利益放在人的利益之上，这样的行为必定跟随着一个反应。

10. 但是，因为鸦片贸易给英国人带来了无数的利润，无数的中国人必定成为牺牲品，同时，因为酒精的销售和流通为大银行和信托公司的账号提供了上百万美元。用 10 万美元贿赂社团律师，因为他可以使参与选举的广大民众为道德和政治败坏的政党投票，还有那些将再次强加这样的致命灾难在我们国家的公民身上的人。

第 51 节：健康从"心"开始(3)

11. 沃德斯·赫金森告诉我们，美国的人口死亡率在最近 3 年内已经从 14.2‰降到 12.3‰，这意味着自从酿酒生意被关停之后，每年可以挽救 20 万人的生命。"来自公共学校、学校和社区医师、贫穷的产业工人、开明政策的领袖、慈善组织的领导几乎一致地认为：在他们的经验中，从来没有在饮食、衣着、总体舒适和学校孩子福利的提高等方面比最近两年内给人留下的印象深刻。"然而，依然有那些倾向于修改沃尔斯铁特法案的人。可能不只有一个单个的个体存在这样还处于未成年阶段的思维程序，即他不知道当一扇门按要求被部分打开，但接着小手指轻轻一按，门就被打开得更大，因此，修改无非是取消他的生理、心理、道德和精神堕落和灾祸的另一用语，以致所有的悲伤、痛苦、耻辱、羞愧和惊恐等这些最骇人听闻的诅咒被强加在痛苦的人们之上。

12. 经验已经证明，任何刺激物都明显适用于胃，它可以唤起胃分子的活跃气氛并超过通过食物、睡眠和自然情况所能维持的水平，当刺激物一旦消失，就变得虚弱——组织工作过度之后的歇息，其与超自然的兴奋程度相对应。如果胃提供的生命动力过度低于兴奋和健康的水平，当然也是失败的，就像过度激活它那样不明智。如果这样的试验被经常重复，胃就会产生一种人为的格调，它对于兴奋和肌肉活力来说变得不可或缺，并且完全超出自然的自然物质所能维持的程度，以致形成一个由破坏性力量引起、没有任何物质可以填充的虚空而当延缓使用已造成自然格调与人为格调之间很大的不同，习惯已经使人为格调成为第二本能，就像嗜酒如命的酒鬼，99%的人是不可挽救的。

13. 啤酒被推荐为一种替代品和引领那些沉迷的人重获健康和自由的方式。但是，尽管它或许不会很快使人养成毫无节制的习惯，可它没有能力来中止这样的习惯。它只不过是了断已经开始喝的烈性酒，而以啤酒取代而已。它确实没有像用锋利的锉刀刮掉极其重要的器官，从而使受害人快速走向坟墓那样，而是以某种缓慢得几乎令人难以发觉的过程进行。

14. 酒已被规定为一种从死亡的道路把放纵者引诱回来的药方。但是，习惯并不这么就被它的统治所欺骗，贪得无厌的胃口也没有轻易就这么被打发而使人成为一个清醒者和需求趋于温和的人。说酒将使放纵的人恢复正常并阻断疾病的入侵是不正确的。足量的酒将搞乱人的本性而使人变得异常兴奋，或它将以一种无可抗拒的强求大声喊"给"。很快，死亡的工作就开始，酒将无法为刺激物的充分活动提供服务而激活萎缩的

精神，也不能使虚弱的胃变得敏锐，于是，威士忌和白兰地等更烈性酒将被更多的人接纳，这样无疑会进一步加快了这一人群自我损毁的进程。

第 52 节：健康从"心"开始(4)

15. 在托尔斯泰的一篇散文里，我们发现了内在的督导或精神存在，它是我们通常所说的良心的显现，它总是一端指向正确，另一端指向错误，当我们遵循它所指引的道路，即远离错误而追随正确的时候，我们没有注意到它。但是，一个人只需做一些与良心的指示相反的事情，它就会感觉到这个精神存在，它接着指明了兽行怎样违背了良心所指引的方向。就像一个导航员，他意识到自己正行驶在错误的航道上，不能再继续让螺旋桨、引擎工作或航行，直到他已经调整他的航线回到指南针所指示的方向上，或者他有意抹去对这种偏差的认识。每一个已经感觉到他的兽行和良心同时存在的人，只有调整他的行为回到符合良心的要求，或在良心指出他的兽性生活的错误后隐藏起来，才能继续他的活动。

16. 所有人类的生活，我们可以说，只由两种活动组成第一是使一个人的行为与良心相和谐另一种就是把自己的良心指示隐藏起来，以使自己能够继续像以前那样生活。一些人选择第一种，其他人选择第二种。

17. 为了做到第一种，只有一种方式道德启蒙——提高自己内心的领悟并注意它的指引；对于第二种（把良心的指示隐藏起来），有两种方式：一种是外在的，另一种是内在的。外在的方式在于把自己的注意力从良心所提供的指示中转移到别的事情上内在的方法在于泯灭良心。

18. 正如一个人有两种方法避免看到摆在他面前的事物（要么转移视线到其他更引人注目的事物上，要么闭上自己的眼睛），恰像一个人把他良心的指示隐藏起来也可以有两种方式要么通过外在方法，把他的注意力转移到不同的工作、关切、娱乐或游戏上要么通过内在方法，堵塞注意力器官本身。对那些迟钝、道德感有限的人，外在注意力的转移常常足以使他们感觉不到良心所提供给他们错误生活的指示。但对那些道德感强的人，这种方法并不奏效。外在的方法不能使一个人完全把注意力从自己的生活 and 良心需求之间的混乱意识中转移开。这种意识妨碍一个人的生活，人们为了能够像以往一样继续生活，则有赖于可靠的、内在的方法，那就是借助使人神志不清的物质来毒害大脑而使良心泯灭。

19. 一个人不是不按良心要求的那样生活，而是缺少力量来重塑自己的生活以符合它的要求。从混乱意识中分散注意力

的转移方法并不总是充分有效的，或者已经变得陈腐，因此，为了能够继续生活，只能无视良心所提示的生活中的错误，人们中断良心可以证明它自己的器官的活动，就像一个人遮盖自己的眼睛，以使自己从所不愿意看到的事物面前隐蔽起来。不在于味道，也不在于它们所提供的满足、消遣或欢乐，而在于世界范围消费鸦片、酒和烟的原因，但最简单的在于人类从自己良心要求之中隐藏起来的需要。

第 53 节：健康从"心"开始(5)

20. 人们不仅蒙蔽他们自己来窒息自己的良心，而且他们还希望使他人违背良心做事，他们企图蒙蔽他人——那就是，有意蒙蔽他人，以便夺走他们的良心。当一个堡垒被占领之后，战士们并不是把它包围起来和杀掉那些毫无防卫的老人与孩子。命令被下达：让他们吃喝，然后做他们所想做的事。

21. 每一个人都知道，已经喝醉酒的人或多或少会相应地做一些错事，以致折磨他们的良心。任何人都能预言，那些过着不道德生活的人比他人更容易受到令人神志不清的物质的引诱。抢劫犯或盗窃团伙不能没有令人迷醉之物而生活。一句话，避免麻醉物的使用是不可能的，数量或大或小、偶然或经常、社会高层或底层，都是由一个而且相同的原因所唤起：需要窒息良心的声音，以使自己感受不到自己的生活方式与良心的要求之间存在着混乱。那原因只在于麻醉物的广泛使用，而且除了烟草之外，很可能使用得越多，危害就越大。

22. 任何抽烟的人都在自己身上发觉，某些时候很急切地渴望着用香烟来麻醉自己，尤其是在困难的时候。我回顾自己过去抽烟的日子什么时候是我感觉特别需要香烟？那总是在当我不想记得一些出现在我记忆中的事情的时候，当我想要忘记——不去想的时候。我一个人独自坐着，什么也不做，而且明白我应该着手去工作，但很不情愿去做，因此，我抽烟，并继续坐着。我已答应5点之前在某人的家，可是我在别的地方已呆得太久；我已经记得我错过了约会，可我不想去记起它，因此，我抽烟。我很烦恼，对某个人诉说着不愉快的事，也知道我正在做错事，而且明白我应该停止，然而，我想要发泄自己暴躁的脾气，因此，我继续抽烟，并继续暴躁。我玩牌，而且损失超过了我想要冒的风险，因此，我抽烟。我已经使自己处于一种尴尬的境地，做得很糟糕，犯了一个错误，应该承认我所身处的混乱，并从中逃离出来，然而，我不愿意承认，因此，我责怪别人——且抽烟。我写一些东西，而我对所写的东西并不满意，我应该删掉它，可是，我想要完成我已作的计划——因此，我抽烟。我争论，看着我的对手，我不理解，也不能理解对方，但我想要表达我的观点，因此，我继续说——并且抽烟。

23. 从这个恶魔中摆脱出来将成为人类生活的一个新纪元——这个新纪元似乎就在手边。这个恶魔已被认出。关于麻醉物的使用，在我们的知觉里，一个变化已经发生。人们已经了解这些物质的严重危害，并开始把它们指出来，同时，这个不引人注意的、意识里的变化，将使人类从麻醉物的使用中解脱出来，然后使他们睁开眼睛看见他们良心的要求，并按照他们的内在知觉来开始安排他们的生活。

第 54 节：健康从"心"开始(6)

24. 生理学已通过众所周知的活体解剖实验科学地证实了大脑和心理之间的密切联系，这些实验由生理学家进行，他们反对一切自相矛盾的说法。这些实验中，最著名的是法国生理学家弗洛伦斯所进行的关于一些动物的生理构造使它们可以承受重大的头颅和大脑损伤的实验。他切掉动物大脑的上半部分，一层又一层，一个又一个，这么说一点也不过分，那就是：随着大脑一层一层地消失，动物的心理能力也同时相应减少，直到最后完全消失。弗洛伦斯在迫使家禽达到这样的状态方面取

得成功，家禽的每一种精神功能和每一种获得令人震惊的感觉的能力，或者表现出任何有意识的行为被完全清除，然而，它的生理生命仍然继续。家禽不论被放在什么地方，依然保持一动不动，就好像它们正在深深的熟睡中一样；它们活着，就像过去那样，不过，只是一种植物性的存在。就这样，它们依然活了几个月，甚至几年，同时，身体的重量和体形在增加。

25. 类似的实验已经在更高级的动物身上取得成功，也就是说，在哺乳动物身上取得了成功。"如果哺乳动物的大脑半球被一点点割掉，"瓦伦丁说，"它的精神活动就减退，所有更深、更远的量化的功能丧失不断扩大。就像一个定律，当割到大脑室时，完全的无意识现象随之发生。"还有什么关于心理和大脑之间有密切联系的证据比解剖学家的手术刀更强的？

真理何在

真理就在我们自己的内心，

它绝非从外在的事物中升起，不管你坚信什么，

我们每个人内心深处都有一个中心，

在那里，真理完整地存在着；

在四周，壁垒森严，众生把它紧紧包围，

这完美清晰的构想——那就是真理。

一个充满困惑和歪曲的肉体啮合着，

使它目盲，以致造成所有错误；

于是，误以为宁可向外开辟一条道路，

通过它，受约束的辉煌会逃走，

胜过向内寻找一道光，

猜想着在外面。

——罗伯特·布朗宁

第 55 节：潜意识是最好的医生(1)

第十一课

潜意识是最好的医生

1. 科学猜想得以前进，一些新思想欣然兴起——那些新思想在几年前还会被误认为是对根基稳固的传统医学的革命性颠覆——这些变化很大程度上归功于广播通讯的发展。

2. 尽管不被大众认可，心理疗法在治疗学上一直都发挥着重大的作用。心理疗法是通过信仰起作用的。持有信仰可以振奋人的精神，让血液循环更加畅通无阻，使各路神经不受干扰，正常工作。泄气颓废或者缺乏信仰的话，即便是最强壮的体魄也会如泰山倒塌。治疗某种疾病，当最昂贵的药材都回天乏力的时候，有了信仰，即便是一小片面包或者一勺清水都能发挥神奇的治疗功效。医学所谓的专业素质的根本就是对医生、医生开的药方及其治疗方法的信任。

3. 巴黎大学生理学教授查尔斯·理奇是一批兢兢业业的科学先锋们的领头羊，他们正在探索各种知觉的边缘关系。在爱丁堡举行的生理学者国际大会上，理奇博士的一个发言登在了英国医学主流报纸《手术刀》上，其中他说道：

4. 这里，我要坚持，并通过实验方法证明的观点是，除了通过常规的感知渠道获得的信息外，应该还存在能通过其他方式才能察觉的世界。诸位都知道，外界的世界对我们来说是可知的，因为我们有视觉、听觉、触觉，一定程度上也可以依靠嗅觉和味觉。除此之外要感知这个世界似乎别无他法了。公认的观点是，除了通过五种知觉感知到的世界，我们对其他的潜在事实是没有概念的，而且如果不能通过五种知觉感知到它们，这些事实永不可能被察觉。这是传统的，又是广为流行的观点。尽管没有人去证明它的正确与否，这个观点依旧堂而皇之地位居正统，排除异己。的确，要承认通过五种知觉之外的途径仍能感知到事物的存在是一个需要莫大勇气和革命性的进程，但这就是我将要坚持的论点。

5. 进入潜意识层面的神秘的感应现象十分值得玩味，但这个现象并不与任何事实相冲突。这是一个新的事实，仅此而已。而这个新事实与现代物理传达给我们的奇妙的概念居然是那么地契合。此时此刻在这个大厅里，我听不到任何的演奏，当然你们也没有听到。大家可能会下论断说这里不存在音乐感应。大错特错！如果在这里放上一个无线接收装置，我们立刻就能听到可能是远达三里之外，甚至是百里之外的音乐会。无线接收器可以证明感应是存在的，它便是信息进入意识的神秘通道之一。我们可能没有感应到那些信息，但它们确实存在。要证

明它们的存在，需要的不过是一个知觉敏感的人，或者是一台接收器。所以说，切莫怀疑这个新的事实，未知的感应将给大脑带来冲击，并在大脑中开辟出一块新的知识领域。

6. 生理学家们，以及医疗工作者可以断言说他们已经完成了对大脑的探究，已经没有更多的东西可以发掘了，并且已经界定了所有可能的感应模式吗？大脑是一台比我们无知的、自以为是的理解更加复杂的机器。为什么不设想一下这台多姿多彩的机器有时可以接收到一些感应，带给我们不为人知的事情呢？

7. 如果这只是一个生理问题的话，问题会简单得多，医生们利用他们广博的知识和丰富的临床经验早就可以把这个问题解决了。可惜在导致生理问题之前它首先是个精神问题。在我们继续运用反应能力的时候，如果我们想要获得更加牢固的健康，思想和情绪治疗也是不容忽视的。

第 56 节：潜意识是最好的医生(2)

8. 举个例子，众所周知，忧虑或者持续的负面亢奋情绪会使消化系统紊乱。消化功能正常的时候，饥饿感会消失，并在我们摄入足够所需能量的时候得到抑制，直到下一次需要补充能量的时候才会出现。在这种情况下，我们身体的抑制中心是正常工作的。但一旦消化不良，抑制中心便会停止工作，我们会持续地感觉到饥饿，结果可能会过度工作，消化器官受损。

9. 人类一直以来都受到类似这样的小毛病的困扰。这些疾病发生在身体的局部，不容易受到身体大控制系统的注意。它们经常发生，又容易很快痊愈，正因如此，人们往往会忽视这些毛病，让它们自生自灭。但如果这些生理功能的紊乱是由难以治愈的隐性病引起的，那么更严重的病状必然尾随而至。在这种情况下，由于其严重性和持久性，这些小毛病必然会波及所有器官，甚至威胁到生命。认识到这一点时，如果身体大控制中心生机勃勃，能对身体进行强有力的管理的话，紊乱很快就会被消除。要是大控制中心弱不禁风的话，整个有机系统便分崩离析，树倒猢猻散了。

10. 琳达拉赫博士说道："自然疗法哲学意味着对邪恶的理性认识，即邪恶的源起和目的。邪恶产生于对自然规律的违反。基于它的目的，人们重新认识到只有跟着自然规律走才能把它彻底打败。若说世界上有什么折磨、疾病或邪恶的话，那一定是有人在某时某地违逆了自然规律。"违反自然规律或许要归咎于人类的无知、冷漠，或者过度自我以及凶残。这也就应了因果报应，有果必有其因。

11. 自然生存与自然疗法的科学清楚地告诉我们，我们所谓的疾病主要是自然力想要将不健康的物质淘汰，保存身体的正常功能。疾病和自然界中其他的事物一样都是各居其位，有条不紊。我们不应该制止或者抑制疾病，而是要和疾病合作，对此我们可以一步一步坚持不懈地做到。我们学到的至关重要的一课便是"顺从自然规律"，这是预防以及治愈疾病的唯一途径。

12. 自然疗法哲学透露的治疗基本法则、行动与反应法则、危机法则传达给我们一个令人印象深刻的事实是在健康、疾病和治疗方面没有偶然或者随意事件身体上发生任何一个变化要么与生理机能相和谐，要么就和身体属性相冲突只有完全向自然法则低头，顺从自然规律，我们才能掌握自然规律，取得以及保持理想的健康状态。

13. 在我们研究疾病的起因和特性的过程中，我们必须努力从源头开始研究。这个源头就是生命本身，所谓的健康、疾病和治疗都不过是生命和活力的表征。

14. 对生命或活力，有两种盛行却迥异的概念：物质性的理解和力量性的理解。前者把生命或活力，以及它们表现出的所有物理现象、精神现象和超自然现象，都当做是电、磁和化学活动的表征，正是这些物理的、物质的电元素构成了人类有机体。根据这个观点，生命就是一种"自然现象"，或者就如一位科学家所述，是"一系列的发酵作用"。

第 57 节：潜意识是最好的医生(3)

15. 随着现代科学的出现，对生命的物质性理解，不管怎么说，对于高级的生物学家来说已经是一个过时的概念了。现代科学的出现快速地在对人类属性的物质和精神理解之间架起了桥梁。

16. 另一方面，对生命或活力的力量性理解，是把它们当做一切力量的中坚分子，来源于一切力量的中心。这一股遍布宇宙，给世界带来旭日般温暖和无限生气的力量，是神明的旨意，是宇宙伟大的创造性智慧的标志和心声。令人们日出而作，日落而息，人间一片热闹繁忙；令天空风云变幻，难以捉摸令组成不同原子和物质的血细胞和离子活跃起来的，是神的力量。

17. 血细胞和离子是电的正负极形式，而电是能量的一种形式，这种能量是有灵性的，否则它怎么可以把原子内的电子恒定？奇妙的规律当做标尺随之变化，并且跟着宇宙中的恒星和行星亦步亦趋？如果宇宙至尊的大智慧将其能量——也就是电

能，附带着原子和元素收回，那么整个物质世界将在瞬间消失殆尽。

18. 从这里我们看到的是，天然的物质并非是生命以及所有与之相关的复杂的精神和心理现象的起源，而仅仅是生命力的一种形式，它本身是伟大的创造型智慧的一个表征，有些人把这智慧称为上帝，一些人称之为自然。根据个人理解的不同，还被称为超灵、婆罗门或者其他各色的名字。

19. 贯穿人体内每一个原子、分子和细胞的至高力量和智慧，便是真正的医生。这种"自我修复力"总是竭尽全力地修复、治疗人体，并将完好的部分保存下来。而内科医生能做的是以助手的身份给身体清除障碍，维持病人体内的正常状态，以便这股力量可以最大程度地发挥功效。

20. 最后的分析结果是，自然界的所有东西，细微到转瞬即逝的想法和情感，坚固到钻石和铂金，无一例外是运动或活动的某种形式。多年前，物理学上断言原子乃是可以想象的最小颗粒的物质，尽管小得可怜，原子是坚固无比的。现在有了新的证据显示，我们有充分的理由相信这所谓坚固的原子是不存在的，每个原子都由正负电子构成，这些电子自天地初始便发挥着作用。铁原子和氧原子，或者其他任何原子之间的区别仅仅在于内含电子、质子的数目的不同，以及运转速度的差异。于是乎，在曾经被认做是最微小的固体颗粒的原子内部，我们又发现了一个小宇宙。在这个小宇宙里，电子和质子围绕着彼

此旋转、活动，犹如星系中的恒星和行星。这就解释了我们为什么把生命和物质说成是运动的。

21. "无生命的物质"是美丽而井然有序的，因为它们和生命这个交响乐的乐谱是合拍的。人可以不按理出牌，可以不着调地哼唱，因为人有选择和行动的自由，根据人的选择，那可以成为一种特权，抑或是对人的诅咒。

22. 从以下摘自《自然疗法教本》的选文我们可以更好地了解对健康和疾病的定义："健康是元素和力量正常并和谐活动的结果，这些元素和力量使人成为独立的统一体，构成了人物理、心理、道德和精神的各个层面，并且和作用在人体上的自然建设性原理是相契合的。疾病是元素和力量失常或不和谐的活动结果，这些元素和力量导致了人在单个或多个层面，属性上的跟作用在人体上的自然破坏性原理相苟同。"

23. 随之而来的问题是，正常或失常地活动着的到底是什么？答案在这里，有机体的活动情况必须与自然和人类生命行动固有的协调关系步调一致，不管是在物理、心理、道德、精神或生理任何一个领域。

第 58 节：人人该懂得的精神化学(1)

第十二课

人人该懂得的精神化学

1. 一个人可以继承一亩良田，却无法继承另一个人的知识和智慧。一个人可以花钱雇人给他干活，却不可以出资请人替他思考，或者为他提高精神修养。

2. 化学是研究物质在多种力量影响之下原子内部以及分子内部发生变化的科学。精神的定义则是：关于大脑的东西，包括智力、知觉、意志或者是所有理性特征。科学是通过精确的观察和正确的思考得出的一门知识。而精神化学是一门研究大脑活动给人体带来的变化的科学。由于在实用化学上，化学反应产生的新化合物是物质有序结合的结果，在精神化学上这个原理同样适用。

3. 任何一个可以想到的数字都可以用阿拉伯数字 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0 来表示。任何一个具体的想法都可以字母表中的 26 个字母表达出来。任何一种可以想象的物质可以

用 14 种元素组建出来，只要将电子有序地组成相应的分子就行了。当两个或两个以上的分子组合在一起的时候，一种新的物质诞生了，并且这种新物质包含着组成它的各种元素都不具备的全新的属性。例如，一个钠原子和一个氯原子可以构成盐，就这个组合可以构成盐，别的都不行，而盐具备了钠原子和氯原子都没有的属性。

4. 无机世界里正确的事情在有机世界里同样也适用——一定的意识过程会导致一定的效应，过程和结果一定是一一对应的。同样的想法一定会引致相同的后果，不会有第二种可能。无须怀疑这个结论，因为器官发挥功能时遵循的准则和器官本身一定是分别独立存在的。不管有没有眼睛的存在，光一定是存在的；无论耳朵是否存在，声音一定是存在的；不管有没有大脑，思想一定是存在的。

5. 精神行为其实就是个体与宇宙思想之间的互动，既然宇宙思想是遍及任何空间，令所有生物生机勃勃的大智慧，那么精神行为和反应就是一种因果关系。这便是宇宙化学，不过因果原则在个人思想里并不通用，必须放在整个宇宙思想中才行得通。这不是客观的天赋，而是主观的过程。尽管如此，个人或许可以将这股力量展现出来，由于人的想法可以随意地拼凑出无限的组合，这股力量展现的结果也体现在包含各种情况经历的不同案例当中。

6. 原始人的生活状态是，赤裸着身体，保留着兽性，窝居在洞穴中，茹毛饮血。他们从出生，成长到死亡都处在一个弱肉强食，危机四伏，充满敌意的世界里。原始人对这个世界的敌意以及生存中遭遇的种种不幸归根究底是因为他们的懵懂无知。他们以憎恨和害怕与这个世界对抗着，惟一的武器便是手中的棍棒。在他们眼中，野兽、森林、湍流、大海、乌云，甚至是自己的同伴，都是带有威胁性的敌人。他们未意识到别人之间，别人和自己之间存在任何的依托关系。

7. 现代人相对地都是含着金钥匙出生的，生活舒适方便多了。一出生便被包裹在爱的襁褓之中，家人们爱意拳拳地摇着他们的摇篮，为青春期的他们遮风挡雨。现代人为生活而奋斗一纸一笔足以，肯定不用挥着一根棍棒。他们赖以生存的是大脑的智慧，而非一身蛮力他们既不对强壮的体魄顶礼膜拜，也不与之平起平坐，而是把身体当做是得力的助手他们把同伴和自然力当做是携手共进的好朋友，而非怒目而视的敌人。

8. 从原始人到现代人的飞跃——由憎恨跨越至爱心，由畏惧跨越至自信，由物质纷争跨越至精神控制，这些匪夷所思的变

化源自人们对世界的认知启蒙已经慢慢开始。人们的好运或歹势跟他们对宇宙规则的认知是成正比例关系的。

9. 思想可以引起人体或动物器官的变异。原生质细胞想要获取光线，它便会把这个需求以神经脉冲的形式发送出去。神经脉冲便逐渐地制造出了眼睛。某一种鹿，其生长的地方树叶都高高地长在树梢，长期伸头去够喜欢吃的树叶导致这种鹿脖子上的细胞分化，增多，于是长颈鹿便诞生了。两栖爬行动物想要离开水面，在空中飞翔，于是它们进化出了翅膀，变成了鸟类。

10. 生长在植物里的寄生虫，通过实验也证明了即便是最低级的生物也在利用精神化学。马里兰州的杰克琼斯·兰波博士，他是洛克菲勒研究所的研究员之一，做了如下试验：为了获取资料，将一盆盆栽放在一个房间内密闭的窗户前。随着盆栽逐渐干枯，寄生在盆栽上原本没有翅膀的蚜虫会变异成有翼昆虫。蚜虫彻底变异后，会离开盆栽，飞向窗户，然后沿着玻璃往上爬。显而易见的是，这些小昆虫意识到了它们曾经赖以生存的乐土已经死亡，它们再也不能从中获取食物和水分，惟一的办法便是自救，为求活路它们长出了临时的翅膀。

11. 脑细胞受大脑想象的直接影响，脑细胞同样可以对生物起作用，改变生物属性，这一点得到了华盛顿史密森纳研究所的艾尔默·格迪士教授的证实。他做了一个实验，将豚鼠置放在以某些颜色为主色调的密闭空间里，大脑解剖显示，生活在有颜色空间里的豚鼠的大脑要比其他同级别豚鼠的大。对处

在不同情绪中的人的排汗作用以及排出的汗的分析发现，生气的人排出的汗里，其盐分的属性与众不同，让小狗尝过这些盐后居然发现带有毒性。

第 60 节：人人该懂得的精神化学(3)

12. 哈佛学院做了一项实验证明了大脑有活络通血的功能。协助实验的同学们站在测量板上，当他们开始想象跑步的情景的时候，测量板下沉到了脚部，当他们开始计算一道数学难题的时候，平衡板则降到了头部的高度。这实验说明，想法不仅是某种密度与速度都高于电流的闪电，来回不断穿梭于大脑与身体之间，想法同样能建起可供其发挥功能的器官。

13. 通过意识，我们了解到作为个体的自身以及和我们相关的外界世界。而潜意识则是脑中出现过的想法的储存库。通过小孩学钢琴的例子，我们可以获知什么是有意识或潜意识行为。老师会教小孩怎么做手势以及如何敲击琴键，起初，小孩不知怎么才能控制自己的手指，他必须常年累月地练习，并且全神贯注地指挥手指，敲出正确的音符，这些都处在理性意识

状态下。日积月累，这些理性意识，潜移默化地变成了潜意识——在演奏过程中手指自然地受潜意识控制。在练习的头一个月，或者头一年，学生不得不把注意力全副集中在琴键上，习惯成自然后，他可以轻松自如地演奏，并且演奏的同时还能和周边的人谈话，因为潜意识已经彻底吸收了弹琴正确的指法知识，即便意识出差了，潜意识也能应付自如。

14. 潜意识是本能的欲望，它遵照意识的提示执行任务，并且是无比忠诚地。正是因为意识与潜意识之间紧密的联系才使得有意识的思考如此重要。人的官能是受潜意识控制的。循环、呼吸、消化、吸收通通都受潜意识控制。潜意识不断地从意识那儿接受神经脉冲，我们想要改变潜意识的话只需率先相应地改变我们的意识就行了。

15. 我们一直生活在深不可测的海洋里，里面是人造的思想物质。这种思想物质从一而终地处于活动状态，而且极度敏感。它会根据精神需求成型，具体呈现什么形状是由思想决定的，例如我们的未来便会以此刻心怀的理想为模具呈现它们的样子。

16. 宇宙是活动的。宇宙想要表达生命的存在必须依靠思想，没有思想万物都是无稽之谈。存在的一切物体都是思想的表征，万物被创造和更新进化的前提都是思想的存在。人的思考能力决定了人乃是创造者，而非普通生灵。

17. 一切事物都是思想的结果。人类得以攻克看似不可能完成的难题，那是因为人拒绝把它当做难题，人类已经成功地在有限与无限，可视与不可视，私人与公众之间架起了桥梁，世间没有什么事是不可能的。

18. 通过创造出绝妙的狂想曲，伟大的音乐家们震惊了整个世界凭借非凡的创造力，杰出的发明家造就了令世人为之瞩目的作品。伟大的作家、哲学家和科学家们为这个世界带来了难能可贵的和谐，尽管他们的作品、成就可追溯到几百年前，今天的我们对于他们阐述的真理也不过是管中窥豹，稍知皮毛。对音乐的热爱，对事业的投入，对创造的执著使得这些伟人们在为之着迷的爱好上呕心沥血，实现理想虽然长路漫漫，却始终在前进着。

第 61 节：人人该懂得的精神化学(4)

19. 就全宇宙范围而言，因果法则无时无刻不在发生作用。这条法则是至高无上的：起因必然会导致结果，两者如分开就无法单独存活的连体婴，相辅相成，密切统一。大自然总是致力于构建完美的平衡和谐，这便是活跃着的从不懈怠的宇宙法则。宇宙和谐是大自然奋斗的终极目标，整个宇宙都在这条法则的管制之下。为取得和谐，太阳、月亮、星星在宇宙中各得其所，各司其职。它们围绕着各自的轨道运行，在固定的时间出现在固定的地方，分毫不差。正因为宇宙法则的准确无误，天文学家有能力告诉我们 1000 年后任何一颗星星将会出现的位置。科学家把所有的假想都建立在因果法则的基础之上。这条法则放之四海而皆准，惟独在人类范畴遭遇了争议。有人提到运气、机会、偶然和不幸，这些似乎无因果可言，它们有可能存在吗？宇宙是一个整体吗？若回答是肯定的，宇宙中某一局部存在法则和秩序的话，局部的法则和秩序势必会延伸到其他任何部分，遍及整个宇宙。这是一个科学推论。

20. 任何一个有生命存在的层面都存在“有其父必有其子”规律。当人们对这一规律认识模糊、模棱两可的时候，他们拒绝给予更多的思考，即便是与他们休戚相关的事情。这应该归因于，迄今为止人们还对为什么会遭遇一些事情懵然无知，谁知道早在事情发生前他们的经历、人格等已经为此悄悄埋下了伏笔。直到最近的几年才出现了一个有效的假说——宇宙以和谐为目标，成功地把这条法则传达给了人类。宇宙以和谐为目标意味着万物完美的平衡。

21. 天空填充了太阳系内所有行星之间的空间。这多少有些抽象难懂的物质乃所有物质之本。无线信号的传播便是通过

这种物质。思想碰到天空引起某种感应，这种感应又与天空中相似的感应产生共鸣，同时回馈给思想者。所有能看见、听见、感知到的物体都属于思想的产品，不过思考却处于另外的层面。

22. 某一个层面的思想属于动物层面。动物层面内由动物参与的某些行为与互动是人类全然不知的。然后是意识层面，人类能够参与的思想层面似乎是无限多的，而我们的思想停留在哪个层面上取决于我们的思想的属性与高度。我们可以有无知的、睿智的、贫穷的、富裕的、生病的、健康的、可怜的、病入膏肓的各种想法。思想的层面可以无限多，关键在于我们将自己定格在某一个具体思想层面时，我们会对这个思想层面的想法做出反应，然后我们可以在周围明显地看到这种反应带来的效果。

23. 举个例子，一个人的思想处于如何致富的层面上，致富的想法令其发奋图强，最后的结果便是他取得了成功，不会有别的结果。他的思想要是停留在获取成功的层面上，物以类聚，他的这种想法引起其他类似的想法，诸多同以成功为目标的想法豁然贯通，成功便水到渠成。试图成功的人只接受关于成功的想法，其他的不利信息都会被他的意识过滤掉，所以他能够心无旁骛，一心倾注于如何达到成功。他接受信息的天线会伸向广袤的天空，网罗有助于完成计划和实现野心的有利信息。

第 62 节：人人该懂得的精神化学 (5)

24. 原地坐下来，戴上耳机，你可能听到天上有人间无的美妙音乐，或者是一场慷慨陈词的讲座，或者是最新的市场报告。除了从音乐中获取的享受和从讲座和市场报告中取得的信息之外，这还给你什么启示呢？

25. 首先，一定存在某种相当细腻的物质能将音乐和信息的振动传达至世界各个角落。其次，这种物质一定是细腻到了一定的程度，足以穿透人们所知的任何物质。携带信息的振动必须穿透木头、砖瓦、石头，或者钢铁等等，必须跨越高山，穿越河流和土地，在任何地方都畅通无阻。再者，时间和空间都对它无可奈何。在匹兹堡或任何地方实时播放的一首音乐，只需合适的收听仪器，你就可以身临其境般将其尽收耳中，清晰而别致。还有，这些振动无孔不入，没有固定的方向，只要有耳朵存在的地方，它们都可以被听见。

26. 那么如果有一种足够细腻的物质可以运载人的声音并将其传播到四面八方，任何带有合适的仪器的人都可以接受到声音信息，难道这种物质就不能同样地携带、传播人的思想？

当然能够。我们何以得知？通过实验。这是证实事情的惟一途径。

27. 原地坐着，选择一个你比较熟悉的主题，开始联想。想法会很快地接二连三出现。一个想法启迪出另外一个。你很快会对出现的某些想法感到惊异，它们把你当做了展示的通道。你会前所未有地发现原来你对这个主题所知颇多，你从未想过原来自己可以将这些想法诉诸如此美妙的语言。当你的触角探进这些想法中时，这些想法自如快捷的出现会令你咋舌。它们是打哪儿冒出来的？是从包含着所有智慧、力量 and 理解的统一源泉中来的。你曾经到过所有知识之源，因为任何在人们脑中出现过的想法一直都存在着，并且整装待发，就等着人们连接上合适的仪器，给予它们表达的机会。因此只要愿意动脑筋，你可以拥有每一个贤哲、艺术家、金融家、各行业巨头的思想，因为思想是不会死亡的。

28. 如果你做的这个实验未臻完善，再试一次！没有人第一次努力便可功德圆满，就像我们第一次学走路的时候东倒西歪的样子。当你进行第二次尝试的时候，记住，大脑是容纳客观思想的器官，大脑通过脑髓和自主神经系统与外界客观世界相连接，神经系统通过各种感官和某种仪器与外界世界相连。这些感官便是视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉。

29. 想法是无形无声的东西，我们也无法品尝、嗅闻，或感觉到它。显然这五种知觉对接收思想爱莫能助，可以将它们从候选名单中剔除。思想是一种精神活动，我们无法通过物质

途径接收它们。既然如此，我们就放松精神和身体，发出 SOS 求救信号，等候结果吧。这个实验成功的关键完全在于我们是否有足够灵敏的接收能力。

30. 描述"我们生活、活动和存在的地方"时，科学家们喜欢引用"以太"这个词，"以太"无处不在，它能穿透物质，乃是一切活动之源。科学家喜欢用"以太"这个词是因为其涉及到的东西都是可测量的，而根据唯物主义流派的科学家们力所能及的研究深度，任何不能被测量的东西都是不存在的。可是谁能够测量出一个电子的大小、重量呢？目前据我们所知，电子可是构成一切物质的最基本单位。

31. 要测量出一寸的长度需要 5 千亿个原子并排放着；需要将相当于地球人口 2500 万倍数量的原子放在试管里，科学家才能在化学试验中检测到它们一立方英寸的铅里大约含有 125 倍的 10008 个的原子；想通过显微镜看到原子简直是痴心妄想。原子虽小，不过相对于其内部的电子而言，它算得上是一个太阳系。原子中心有一个带正电的核心，周围有一个或多个电子围着它转，所有的原子都是这个情况。原子含有的负电子的数量决定所谓的元素的属性。例如，氢原子内部应该有一个电子围着带正电的原子核转，于是科学家就以此为标准测量原子的重量。带有一个电子的氢原子的重量定为单位 1。一个电子的直径相对于一个原子的直径也就是地球的直径相对于地球围绕着太阳转的轨道直径。更具体一点，一个电子占了一个氢原子质量的 $1/18000$ 。

32. 显而易见的是物质可以精细到人们脑力无法测量的程度。我们目前的分析能力只能到电子的水平，想再进一步便是心有余而力不足了。即便是在电子层面上，我们也是在物理实效观察的基础上再加了一些想象猜测作为补充才勉强做到。由电子建立起物质的过程是一个让智慧的力量带上个体色彩的非自主过程。

33. 人们赖以生存的三大重要因素是食物、水和空气。事实的确如此，没有比它们更重要的了。我们每呼吸一次，不仅仅是受了太阳球体的指挥将空气吸入肺中，同时我们也是在给自己补充精神能量，呼吸不但是生命的需要，也满足了思想和精神的需求。作为生命支柱的精神要比空气、食物、水要重要得多，因为一个人没有食物可以存活 40 天，没有水可以存活 3 天，没有空气还可以存活几分钟，但要是没有空间的存在，他一秒钟也存活不了。精神是生存的命脉所在，包含了生命所有的必需品，结论是呼吸不仅仅是为身体的新陈代谢服务，它还是精神食粮。