



THE WISDOM OF WALLACE WATTLES

INCLUDING THE SCIENCE OF BEING GREAT, BEING WELL & GETTING RICH

获取财富、健康与成功的思维法则

吸引力法则

THE
WISDOM
OF

WALLACE WATTLES

[美] 华莱士·沃特尔斯/著 李 外/译

一部流行于西方半个多世纪的洗脑“圣经”
美国新思想运动代表人物华莱士的人生信条与哲理
改变几代美国人思想和生活的心灵读本

中国发展出版社

THE
WISDOM
OF
WALLACE WATTLES



本书收录了美国新思想运动先驱华莱士·沃特尔斯的三本经典之作
《致富的科学》、《健康的科学》、《成功的科学》

这本书没有个人的独断之见，没有深奥的哲理，它是一本非常实用的思想读本，旨在给那些饱受生活压力而难以解脱的男女提供一种心灵的慰藉。对于世上的每一个人来讲，财富、健康与事业的成功是幸福人生的三大支柱，但愿本书能帮助读者找到一些答案。

——华莱士·沃特尔斯（美国新思想运动代表人物，本书作者）

沃特尔斯与奥里森·马登差不多是一个时代的人，他们的著作同样对当时及后世的美国人产生了巨大的积极影响。近一个世纪以来，美国本土的成功学作家拿破仑·希尔、罗伯特·舒勒、安东尼·罗宾等都深受其影响。

——拿破仑·希尔的弟子，著名作家 华莱士·沃特尔斯致读者

从沃特尔斯先生的此书中，你将收获一些如何获取成功、如何规划自己人生的方法，并得到精心的人生指导，以寻求更大的自我发展，过上更好的日子。我也从中受益匪浅！

——詹姆斯·C·麦格雷戈·肯尼迪（美国著名成功学大师）

ISBN 978-7-80234-044-2



9 787802 340442 >

定价：25.00元



THE WISDOM OF WALLACE WATTLES

INCLUDING THE SCIENCE OF BEING GREAT, BEING WELL & GETTING RICH

获取财富、健康与成功的思维法则

吸引力法则

[美] 华莱士·沃特尔斯/著 李 外/译

THE
WISDOM
OF
WALLACE WATTLES

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

吸引力法则:获取财富、健康与成功的思维法则/(美)沃特尔斯著;李外译.
北京:中国发展出版社,2007.8

ISBN 978-7-80234-044-2

I. 吸... II. ①沃... ②李... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101080 号

书 名: 吸引力法则:获取财富、健康与成功的思维法则

原 著 者: [美]华莱士·沃特尔斯

译 者: 李 外

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-80234-044-2/Z·184

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京源海印刷有限责任公司

开 本: 787×1000mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

定 价: 25.00 元

咨询电话: (010)68990692 68990642

购书热线: (010)68990682 68990686

网 址: <http://www.develpress.com.cn>

电子邮件: fazhan@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

译者序



吸引力法则：一个从古至今的大秘密

你生命中所发生和拥有的一切，都是由你自己吸引过来的。靠什么吸过来的？靠你心中所持的“心理意象”，即心中所想——不论你心中想的是什麼，只要你的心智运转起来，你就会把它们吸引过来！

在历史上，许多伟人不仅知晓这一秘密，而且极力推崇并加以应用，莎士比亚用诗、贝多芬用音乐、达·芬奇用绘画来加以表达；苏格拉底、牛顿、柏拉图、爱默生、歌德、雨果等大师，则在阐述道理和著述时与人分享这一伟大秘密。

同类相吸，这是宇宙中一个重要的定律，也是我们对吸引力法则最简单明了的认识，把自己想象成一块磁铁，利用它吸引自己想要的东西。当你脑中出现了某个思想，它就会把其他同类想法吸引过来。它孕育着你的思想，影响着你的整个生命。这一无上的法则，正是透过你的思想来运行的，而让这一法则起作用的，只有你自己的思想。例如，你或许正在听一首歌，你脑海里也无法摆脱律那首歌的旋律，它会在你脑海里一遍又一遍地重复。因为你在听那首歌的同时，已经把全部注意力和思想聚焦在这上面了。当你这样行为时，就会将那首歌中隐含的同类思想吸引

过来。这表明，吸引力法则开始发挥作用了，它将那首歌的思想带入你的身心。

吸引力法则是一种自然法则，它是客观的，没有好坏之分，它只是接收你的思想，然后以生命体验的方式，把这些思想回放给你。吸引力法则不会顾及你的感受是好是坏，也不在乎你想不想要它，它只是回应你的思想。当你把思想聚焦在你想要的事物上，并且集中注意力于此时，你就是在运用宇宙最大的能量，召唤你想要的事物，去获取财富、健康与成功。

在我们的日常生活中，只要你善于运用吸引力法则，你就会成为一个自己想成为的人。它在发挥作用时，不仅所有美好的事物会被吸引过来，那些不太美好甚至丑恶、有害的事物也会被吸引过来。如何只吸引好的、摒弃没用的和有害的事物？这正是你能从本书中学到的秘密。只要你能把书中的这些法则灵活运用到生活之中，你就能改变一切。

华莱士·沃特尔斯是美国著名的新思想运动创始人，倡导人们首先从改变自己的思想开始，从而改变自己的生活。本书收录了他至今仍畅销于西方的三本经典之作：《致富的科学》、《健康的科学》和《成功的科学》，组合起来正好是本福人生的三大支柱。《吸引力法则》伴随着几代美国人获取了成功，培育了一批美国本土的成功学大师。

本中文版的问世，一定也会为国内读者开启一道心灵的窗口！

目 录

第一篇 叩开财富之门

1 你也有权利过上富足的日子 3

如果一个人拥有一切生活中想要的东西，他就算得上是一个富有的人。

2 获取财富是一门学问 6

致富是一门学问，一门准确的学问，就像代数和算术一样，有着特定的指导原则。一个人一旦学会并服从这种原则，他就会自然而然地富裕起来。

3 机会都被他人垄断了吗 9

没有人因为缺乏供给而贫穷，相反每个人都有足够的供给。可见的供给实际上是无穷无尽的，事实上还有些不可见的供给也是无穷无尽的。

4 学会思考致富 12

人类可以根据思想来组成事物，通过把自己的思想加在无形的物体上，就可以创造出他想象中的事物。

5 让你的生活水准不断提高 16

不要因为其他人会“捷足先登”，就担心你会失去你所期望的一切。那都不可能发生，因为你不是在寻求别人正在寻求的事物，而是在创造你所想要的东西。

6 吸引财富降临到你头上 21

如果你对财富的渴望与你对自己全能发展的渴望一样强烈，那么你的信念就战无不胜了。

7 培养感激的习惯 25

培养感激的习惯是必要的，并且要一直心怀感激，而不要总是浪费时间去思考，或是谈论那些大富豪、大资本家的缺点和错误。

8 强烈的欲望助你实现感恩 28

思想不仅仅是要你做个做梦的人或者空中楼阁的建造者，你必须使自己和做梦的人区别开来。

9 正确利用你的愿望 32

当你知道自己该想什么和做什么的时候，你就必须利用自己的意愿来迫使自己思考和做正确的事情。

10 世上没有贫穷，只有财富 36

不论你什么时候想到或是提到那些穷人，要把他们看做是正在变富的人，把他们看做是应该祝贺而不是怜悯的人。

11 以特定方式吸引财富向你走来 40

你不能在你不在的地方开始行动，你也不能在你以前的地方或者在以后的地方行动。你只能从你现在的地方开始。

12 每天尽可能有效地行事 44

你之所以失败是因为你做了很多低效率的事情，而高效率的事情做得太少。

13 选择正确的行业十分关键 48

在你最擅长的那个行业里做事，你才能做得最好。这个行业自然就是你最“适合的”行业。

14 提高别人等于抬高自己 51

在你做每件事的时候，你都要记得向他人传达可以提高他人的



印象，以使所有人知道你是一个可以帮助他们提高的人，你也从帮助所有与你交易的人的过程中提高了自己。

15 以自己的态度去工作 54

你每天都要尽力去做自己能做的所有工作，而且做每一份工作的时候你都要有种必胜的信念，并要把你的实力、致富的目的都加入到你所做的工作中去。

16 没有什么能让你贫穷到底 58

除了今天会影响你行为的必要政策外，你不要花任何时间去计划你将如何面对未来可能发生的事件而要对你今天所做的工作有一种必胜的态度。

17 将竞争心态转为创新心态 62

为了达到致富的目的，人们必须从竞争的心态走向创新的心态。否则他就不能和无形智能形成和谐的关系，而这种智能总是创造性的而不是竞争性的。

第二篇 步入健康之道

18 拥有正确的健康观念 67

治疗的力量源于病人本身，它表现得积极与否，并不取决于你采用了何种疗法，而是取决于病人看待这些方法的态度。

19 信仰是奠定健康的基石 70

人们总是在追求更加丰富的生命，当内心的思想处于正常状态时，人类的生活也会随之丰富多彩。

20 人类健康的原则 74

无论是谁，只要他按照规范的思维行事，同时又能做到言行一致，那他一定会拥有一个健康的身体。

21 想象自己拥有健康的身体 77

当任何有关疾病和不完善功能的想法进入到你脑海时，你都要通过唤醒与健康观念相一致的思想去抵制它。

22 信仰与感激的神奇力量 81

在你的思维意识里，任何其他物质都不能让其发生作用，只有信仰可以使你和健康相连，并切断和疾病的联系。

23 发挥意愿的作用 85

对于你，不要把意愿运用在任何人或事身上，也不要把它运用在你自身的肌体上。

24 想着健康，健康就会来临 89

一个绝对信仰健康的病人，他的意志力会使他和能量协调一致，并且会以特定的方式执行生命自主性的功能，从而使他获得足够满足他需要的生命能量，最终治愈他所有的疾病。

25 健康是生命的馈赠之礼 93

你的行为表现得如同一个病人，那么你在思想上就不可能长期表现得十分健康。

26 选择进餐的最佳时间 96

如果你晨起后没有进食，什么时间你应该吃第一顿饭呢？多数情况下，你在中午12点钟进食就可以了，并且这是最合适的时间。

27 吃的学问 100

不要去思考你应该或不应该吃什么，关注摆在你眼前的食物，尽可能地选择能够引起你食欲的食品，换句话说，选择你喜欢的。

28 吃的技巧 104

满怀欣喜地享受你的食物，从每一次的咀嚼中去体验这种快乐吧，直到食物变成液态。

29 到底该吃多少 108

如果你每一次都考虑到了健康，并且每一个行动都是对健康有



益的，那么不久你将会达到一种非常健康的状态。

30 饮食与健康 112

为了保持良好的身体状态，人们必须在头脑中形成健康的印象，同时在其他方面的想法要和这种印象相符。

31 正确的呼吸方法 116

无论你在哪里，无论你在做些什么，只要一想到呼吸，你就要立刻挺直身体，开始深呼吸。

32 健康的睡眠方式 120

正是由于睡眠，我们才找到了一种生命的自然规律，我们的身体状态才得以不断恢复和更新。

33 健康与思想、语言和行动 123

把自己培养成一个在思想上、语言上以及行动上都充满健康积极因素的人，同时不要把自己的思想、言语或者行动等任何一方面和疾病相联系。

34 朝着健康的身心行进 128

当一个人只考虑身体健康方面的问题时，他身体的内部进程也必然会朝着健康的方向发展。

第三篇 通往成功之路

35 带着自信上路 133

人们对持任何一件事都可以采取两种态度。一种是把自己当做足球，另一种是让自己像喷泉一样。

36 跨越家庭背景的障碍 137

家庭背景对我们的发展会有一些影响，因为我们生下来在精神方面往往会有一些不良倾向，比如，爱忧郁、胆怯、易发怒等，

但所有这些倾向都是可以克服和改变的。

37 智慧是能量之源 140

真正的拥有大智的人无论何时，无论在什么情况下都清楚地知道什么可以做，并且愿意去做应该做的，而且有足够的才干和能力去完成应该做的。

38 智慧就在我们身边 143

大自然的体验包含自创世之初出现的所有事物，从行星的陨落或彗星的流逝甚至到一只小麻雀的降落无不在神灵的掌控之中。

39 克服人性的弱点 145

如果你能努力做到不对任何人怀有恶意或仇恨，你就不会总想把属于别人的东西占为己有。

40 做个有信仰的人 148

世界本身没有对与错，除了我自己的态度以外没有什么错误的，而且我可以改变我的态度。

41 正确看待周围的世界 152

世界上不存在邪恶的人，只有不走正道的好人，他们不应该受到谴责或惩罚，他们需要的是重新走上正轨。

42 遵从心灵的召唤 155

要想变得伟大，要想拥有巨大的能量，惟一的途径就是使你的生命和生活时刻遵从于你纯洁、伟大的内心世界。

43 给自己的人生定位 158

一旦你已经认识了自己，你所获得的能量就能成为你自己的，因为你已经使你自己和能量合二为一了。

44 构想自己的未来 161

千万不要让别人决定你将或为什么样的人，你感觉你想成为什么样的人，你就照着做好了。



45 认真做好每一件事 164

无论你从事的每一项活动多么普通、多么微不足道，你都要以最崇高的精神去做，并倾注你所有的心血，面对你的家人、你的朋友、你的邻居时你都要展示你最真实的面目。

46 根除草率和不良的思维习惯 167

决定你命运的是经常性的、习惯性的思维，而不是短暂的、阶段性的思维。

47 不会正确思考就不会有进步 170

只要你坚持思考，你就能越来越深地发掘自己深层次的潜能，你的思维细胞就会越来越活跃，慢慢地你还会孕育出许多新的能力。

48 做一个和谐相处的家庭成员 174

当你能够和那些行为方式与你不一样的人和谐相处，并且不去指责对方或干涉对方时，你就能拥有一个高尚的灵魂。

49 注重你的外在表现 177

你只要在你现在所处的环境，在你每天都要处理的日常事务中过好每一天，重大的任务就一定会发现你，并主动找到你，要你来担当。

50 生活在美好的世界中 181

如果你把这个世界看成是一个迷失了方向、破烂不堪的世界，那么你便会把自己视为这个世界的一部分，你慢会沾染上这个世界的罪恶和弱点。

51 思考、思考、再思考 184

有些人一生都在忙着学习，可当他们离开这个世界时唯独没有学会的是思考。

52 真正的伟大 188

对大多数人来说，能够控制别人就是一件伟大的事；对自私的人而言，再没有任何其他事情能比控制别人更让他感到幸福的了。

53 时时遵循进化的观点 191

无论是动物界还是植物界，在生命起源阶段它们都很原始，体形也特别大，但在它们所生活的那个时代，它们的形态相对于它们所处的生活环境来说是恰到好处的。

54 你的责任是什么 195

你对你自己、对世界所承担的首要任务就是尽你所能让你自己拥有伟大的人格。

55 身体力行地进行智力训练 198

正如歌德所说，我们每天反复听到的话语渐渐地也便成了一种信念，每天反复考虑的思想也便成了一种习惯性思维，这种习惯性思维造就了我们每一个人。

56 让灵魂超越生命的价值 203

灵魂需要纯洁，但纯洁并不等于灵魂；灵魂需要正义，但正义并不等于灵魂；灵魂需要仁慈，但远不止是仁慈。



第一篇
叩开财富之门



*The Science
of
Getting Rich*



读书笔记

1

你也有权利过上富足的日子

如果一个人拥有一切生活中想要的东西，
他就算得上是一个富有的人；如果一个人没有
足够的钱，他就不可能拥有他想要的一切。

贫穷是任何人无法掩饰的，事实上，一个人如果总是变得贫穷，他就不可能拥有一个完美而成功的生活。如果没有足够的条件，人就不能最大限度地发挥自己的潜能。

社会要具有良好秩序，就必须保证人们提高自己的思想水平、情操和身体素质，让人们过上富裕的日子。因此，对于一个人来说，其进步的基础就是致富的学问。

生命的目的就是寻求发展，一切生物都有不可剥夺的生存与发展的权利，而这种发展是可以实现的。

人的生存权意味着他拥有自由而不受约束地利用所有事物的权利，而且这些事物对于他的思想、精神和身体的发展都是必需的。换句话说，他拥有致富的权利。

在本书中，我不会用比喻的手法来形容财富。真正的富有不是指一

点点的满足。一个人能够享受更多，那他就不应该仅仅满足于小富。自然存在的目的也就是要寻求发展，每个人都应该拥有一切权利的象征——优雅、美丽以及富裕的生活。满足于小富其实是一种罪恶。

如果一个人拥有生活中想要的一切东西，他就算得上是一个富有的人；如果一个人没有足够的钱，他就不可能拥有他想要的一切。目前人们的生活水平提高了，生活变得更加复杂，即使是普通人也想拥有财富，以求生活得更加充裕甚至接近完美。每个人都希望自己变成他们所能成为的人物，都会情不自禁地想要成为大人物，实现与生俱来的这些可能的渴望是人类固有的本性。生活的成功已经变成了你想要成为什么样的人。如果你想要成为自己理想中的人物，就必须利用外界事物，而只有变得足够富有，你才能买得起这些东西，才能够自由地利用这些东西。致富的学问因此就成了人们必须掌握的常识。

想变得富有，这并没有错。富有的欲望实际上就是想拥有更充实、更丰富多彩的人生。这种欲望是值得赞扬的。一个不想生活得更好的人是不正常的，同样，一个不想拥有足够的钱来买所有他想要的东西的人也是不正常的。

我们生存的动机有三个：身体、精神、灵魂。其中没有哪一个比另两者更高尚，它们都是人们所渴望得到的，都是不可缺少的。为了灵魂的高尚而抛弃精神和身体是不对的，只追求精神生活而抛弃身体和灵魂也是不对的。

我们都很讨厌为了身体而抛弃精神和灵魂这种生活方式。我们知道真正的生活意味着人们身体、精神、灵魂的完整统一。不管怎么说，一个人除非他身体的各个功能都健全，否则他不会真正幸福和满足。灵魂和精神也一样，不管哪里出了问题，或者丧失了功能，人的欲望都不能被满足。而欲望就是寻求发展，寻求表现。

没有好的食物、舒适的穿着、温暖的住所，人不可能有好的身体，在繁重的工作之余就不会有自由。休息和消遣也是生活中必需的部分。

没有书籍以及没有充足的时间去学习，人在精神方面就不可能得到



满足和发展，也就不会有旅行和观察了解世界的机会。

- 一个人想要在精神上得到满足，就必须有精神上的放松和消遣，必须使他被所能利用和欣赏的艺术和美的事物所包围。
- 一个人想要在灵魂上得到满足，就必须有爱，而爱却会被贫穷抛弃。
- 一个人最大的幸福莫过于他所爱的事物赐予他的快乐。

爱在给予的同时体现了他最自然、最真实的作用。作为一个丈夫、父亲、公民，或者一个真正的男人，如果不能给予别人爱的话，那么他就无法体现自己的价值。而只有利用物质，一个人才能满足身体的需求，提高境界，展示灵魂。因此最重要的一点就是让自己变得富有起来。

如果你是一个正常的人，想要变得富有，那简直是太正确了；如果你把注意力集中在致富的学问上，那也简直太对了。因为它是一门最高尚、最实用的学问。如果你忽视了这门学问，你就放弃了自己对人性的责任，因为你对人性最好的回报莫过于充分地利用自己。

2

获取财富是一门学问

致富是一门学问，一门准确的学问，就像代数和算术一样，有着特定的指导原则。一个人一旦学会并服从这种原则，他就会自然而然地富裕起来。

致富是一门学问，一门准确的学问，就像代数和算术一样，有着特定的指导原则。一个人一旦学会并服从这种原则，他就自然而然地变得富裕起来。

金钱和财产只有依靠一定方式才能取得。那些利用这种特定方式做事的人，无论是有意的还是无意的，都会变得富裕起来。而那些不按此方式做事的人，不管他如何努力，也不管他多么能干，就是富不起来。这正如自然规律那样，原因必然导致结果。

致富与环境没有太大的关系，因为如果是那样，一个人变得富有，那么他的邻居也会变得很有钱；一个城市变得富裕，那么其他城市就都很穷；或者一个州的人越来越富，那些临近的州则会陷入贫穷。

但是我们发现，到处都是贫者和富者夹杂在一起，他们生活在相同



的大环境下，甚至职业都一样。当两个人所处的位置相同，从事的职业也相同的时候，一个人变得很富，而另一个却仍然贫穷，这就说明致富与环境没有任何关系。有些环境也许好过其他的，可是当两个从事相同的职业而且都是领导的人，一个变得富起来，而另一个却没有，这就说明富裕是利用正确的方法做事而产生的结果。

此外，按照特定的方法做事的能力并不是由天赋的高低决定的，因为有些天赋很高的人仍然处于贫困之中，而有些天赋不高的人却变得很富有。

研究一下那些已经富起来的人们，我们会发现，他们在各个方面其实也就处于平均水平，他们的天赋或能力并没有比别人高许多。很明显，他们变得富有，并不是因为他们拥有了别人所没有的天赋和能力，而是他们恰当地运用了正确的方式做事。

致富也不是攒钱或节衣缩食的结果，许多吝啬的人还是那么穷，而那些总是挥金如土的人不一定就变得贫穷了。

致富更不是通过做那些别人已经失败的事而产生的结果。因为两个从事相同事业的人通常会做同样的事情，一个可能会变得很富有，另一个则可能破产或者还是那么穷。

从所有这些方面我们可以得出结论：富有是人们按照恰当的方式做事而产生的结果。如果是这样，或者说原因必然导致结果，那么任何人只要按照这种方式去做事，就都会变得富起来，并且这一切事情都属于这一准确的科学范畴。

这样一来问题就出现了，是否这种方法太难了，因而只有少部分人才能掌握它？这种想法是不对的，因为我们已经发现，到目前为止，只要有一定的自然禀赋，天才能变富，傻子也可以；才华横溢的人能变富，愚蠢的人也可以；身体强壮的人能变富，体弱多病的人也可以。

当然，一定的思维能力和理解力也是很有必要的。但是到目前为止，致富对它们的要求并不高，只要能够识字，有理解能力的人都可以变富。

如果你所在的城市有人变得富有了，或者你所在的地区有人变得富有了，那么你也可以的。

此外，选择特定的事业或者职业也与致富没有太大的关系。有的人很富有，而与他从事相同职业的邻居可能还是那么穷困。

选择自己喜欢，并且非常适合自己的职业，尽最大的努力去工作，这才是正确的，而且如果你有一定的天赋，有一定的发展前途，那么你在自己喜欢的事业上奋斗还可以锻炼自己的才干。

同样你为之奋斗的事业要适合你所在的地方。比如，冷饮店在炎热的地方要比在格陵兰岛好经营得多，在西北部经营鲑鱼要比在佛罗里达好得多，因为在西北部没有鲑鱼。

除了这些限制，致富还取决于你对做事方式的学习。如果你现在正经营某种事业，而与你同地区的别人也在做这个生意，你没有富起来，他却富了，这是因为你没有按照和别人一样的方式去经营。

没有人会因为缺少资本而富不起来。诚然，如果你拥有资本，你会更快更容易地富起来，但是如果拥有资本的人就可以富起来，那我们就不需要考虑如何致富了。不管你多么穷，如果你开始按照特定的方式做事，那么你就已经踏上致富之路，你会慢慢拥有资本的。获取资本也是致富过程中的一部分，并且是按照特定方式做事的结果。

也许你是一个穷光蛋，并且负债累累。你可能没有朋友、影响力，也没有资本，但是如果你开始按照正确的方法去做事，你肯定会变得富有，就像原因会导致结果一样。如果你没有资本，那么你会拥有的；如果你投错了行，你可以转到适合你的行业中来；如果你在不合适的地方，你可以选择更好的地点。总之，你可以通过立足于现在的环境，按照正确的方法开始目前的事业来取得成功。





3

机会都被他人垄断了吗

没有人因为缺乏供给而贫穷，相反每个人都有足够的供给。可见的供给实际上是无穷无尽的，事实上还有些不可见的供给也是无穷无尽的。

没有人会因为机会被剥夺而一直贫困下去。你可能认为别人已经垄断了财富，并且在财富的周围设置了栅栏，你被堵在经商的范畴之外，但还是有通道的。或许对于你来说，很难从事铁路行业买卖，因为这个领域已经被完全垄断了。但是电力铁路的生意尚处于早期，并且用不了几年空中交通也会变成一个大产业，所有与它们相关的部分都会给人们提供大量就业机会。那你为什么不把注意力转移到电力铁路或空中交通上来，而与希尔或其他人竞争蒸汽铁路中的机会呢？

如果你是钢铁联合企业中的一名雇佣工人，你获得所在企业的所有权的机会就会很少。但是如果你开始按照特定的方式做事，你可能会很快脱离与这个企业的雇佣关系，你可以去买一个占地 10~40 英亩的农场来经营食品业。当前对于依靠小土地生存的农民来说，这是一个巨大的

致富机遇。你可能会说，得到一片土地是不可能的，但是我们会向你证明，这没有什么不可能的，如果你按照正确的方式去工作，肯定会得到这样的农场。

根据需求不同，不同阶段机遇发展的方向也不同，社会发展的特殊阶段已经出现了。目前美国的主要发展方向是农业和联合工业。今天，农民遇到的机会要比产业工人遇到的机会多得多，给农民提供物资的商人遇到的机会又要比为工厂提供物资的商人遇到的机会多得多，而等待与农民做生意的商人面临的机会则要比服务于工人阶级的商人面临的机会多得多。总之，顺应潮流而不是逆流而上的人会拥有大量机会的。

所以，不管是工人还是集体都没有被剥夺机遇。工人们并没有被老板压抑着，他们也不是处于联合企业资本的最底层。作为一个阶层，他们之所以还处在原来的位置，是因为他们没有按照特定的方式去做事。如果美国的工人这样做了，他们可能会像他们的比利时或其他国家的兄弟那样，建立起大商场和联合企业。他们可以把自己阶层的人选进高层，通过法律来支持这样的联合企业的发展。几年之内，他们就能够顺利取得工业领域的所有权。

当工人们按照这种特定方式做事的时候，他们可能会变成领导阶层。财富的法则正如对其他入有效一样也会对他们有效。他们必须学习，但如果他们还是按照以前的方法行事，那他们就会一成不变。不过对于工人个体来说，他们并没有被无知和懒惰所压制。他们可以跟上致富的潮流，本书将会告诉他们怎么做。

没有人因为缺乏供给而贫穷，相反每个人都有足够的供给。利用精巧的方法，我们足以生产供给全球每一个人的羊毛、棉花、亚麻以及丝绸，而这些东西比所罗门在最辉煌的时期穿得还好。所生产的粮食也足够他们吃得很奢侈。可见的供给实际上是无穷无尽的，事实上还有些不可见的供给也是无穷无尽的。

世界上你看到的每一样事物都是由原物质构成的，它们在一直不断地发展。新的事物不断地被创造出来，旧的事物会逐渐消失，但是所有



事物的外观都呈现一种东西。

宇宙是由物质构成的，但不是所有的物质都被用来组成宇宙。宇宙里的物质本身以及物质之间都充满了最基本的元素、无形的物质和所有物体的原材料。它们经过上万次合成之后依然在合成，所以宇宙中的这些原材料是用之不尽的。

因此，没有人会因为自然资源的匮乏而贫穷，或者说因为没有足够的资源而贫穷。大自然是取之不尽的财富仓库，自然的供给永远不会短缺。物质元素在不停地创造着更多的形式。当建筑材料用尽时，更多新的材料会被制造出来；当土壤耗尽以至于不能依靠土壤生产食物和衣物材料的时候，土壤就会翻新。当金银被挖出地面后，只要人类社会仍在发展，人们就会依靠无形的物质制造出更多的金银。无形的物质总能满足人类的需要，它永远不会让人类缺少这些好东西。

对于人类来说，以上状况是千真万确的。既然大多数人步入了富裕之道，某些人之所以依旧贫穷，那是因为他们没有按照那些使其他人富裕的特定方式去做事。

无形的物质聪颖不已，它们自己就可以思考问题。它活着，并且让生命更加充满活力。

寻求更好的生活是生命固有的本性，提高自己是一种自然而然的思维，扩展自己的领域和寻求更多的表现也是一种潜意识。宇宙的各种物质都是被无形而有生命力的材料创造出来的，他们把自己造就好以求更好地表现自己。

宇宙庞大而有生命力，它总是自然而然地不断涌现出更多的生命，而自然就是为了生命变得更高级才形成的。它固有的动机就是增进生命。鉴于这个原因，每种对生命有帮助的东西都会被慷慨地提供出来。除非上帝跟自己过不去或者取消自己的工作，否则这些东西是不会紧缺的。

你不会因为缺少供给而处于贫穷之中。事实上，我要更进一步证明一点，即使无形的资源掌握在那些按照特定方式做事的人手中，你也不会缺少供给。

4

学习思考致富

有思想的物质就会引起创新或者形成新的事物。总而言之，有种有思想的物质能用来创造所有的事物，并且它们以最原始的状态充斥着整个宇宙空间；人类可以根据思想来组成事物，通过把自己的思想加在无形的物体上，就可以创造出他想象中的事物。

思想是通过无形物质产生有形财富的惟一动力。被用来构成事物的东西是一种能思考的物质，并且这种物质的思想会产生另外的形式。

原始物质按照它的思想运动着。我们在自然界中看到的任何形式和过程都是对原始物质思想的表达。当无形物质想到一种形式的时候，它就会采用这种形式；当它考虑行动的时候，就会开始行动。这就是所有事物的创造方式。我们生活在思想的世界里，这个世界只是思想宇宙的一部分。

会思考的物质采用自己的思想形式，并且按照自己的思想不断发展。按照日心说的观点，宇宙也采用了自身形式，并按照自己的思想运



行着。每种形式的思维都会带来形式的创新，它们都在考虑物质，但是通常来说，它们都是沿着已经建立起来的行动路线在发展。

说到建筑物，即使它已经形成了一种抽象概念，也不可能马上引起新房子的建造。但是它会已存在于交易中的创新能量转变成各种途径以加快房子的建造速度。而且即使没有这些创新能量，房子也会通过最原始的物质来直接建造。

形式的思想如果没有引发创新就不会被认为是最初物质。人是思想的核心，并且可以创造思想。所有人类用双手建立起来的时尚形式最初都存在子他们的思想里。人们不可能创造出一个还没有想好的东西。

到目前为止，人类已经最大可能地把他们的努力都用在了无形物质上。人类已经对世界的物质进行了加工，并寻求着改变和调整的机会。他们从来没有考虑过要把自己的思想留在无形的物质上，以尽力引发新的创新。

当一个人有了思维模式，他就会根据自然形式的材料，在头脑中定义这种形式的图像。也许到目前为止，他还很少或者没有尽力去与无形智慧合作，即与“上帝”合作。人类还没有想到能够“按照上帝的方法来做事”。人类通过手工劳动来改造现有的形式却没有想过是否能够通过和物质交流思想用无形的物质来创造事物。我们提议来证明他可以这么做，证明每个人都可以这么做，并且可以向我们展示如何去做。第一步，我们必须提出三个基本的陈述。

首先，我们断言，有种原始的无形物质或者说是物质，可以用来制造所有东西。所有这些东西表面上的元素都是一种元素的表现，所有无机和有机世界里能找到的物质，形态都不同，成分却一样。这些东西是有思想的，有思想的它们还会创造出新的有思想的形式。人类是思想的核心，擅长子独创的思维。如果人类能与有思想的物质进行交流，这种有思想的物质就会引起创新或者形成新的事物。总而言之，有种有思想的物质能用来创造所有的事物，并且它们以最原始的状态充斥着整个宇宙空间；物质中的思想创造了被想象形成的事物；人类可以根据思想来

组成事物，通过把自己的思想加在无形的的事物上，就可以创造出他想象中的事物。

可能有人会问我，是否可以证明这些结论。其实根本不用详细深入，我通过逻辑和经验就可以证明。

追溯到形式和思想的现象，我想起了一种原始的可以思考的物质。想到它，我又想起了人类的力量可以形成他想要改变的事物。而且通过实验，我发现其推导是正确的。这是我最好的证明。

如果一个人读了此书，并按照书中的方法和准则行事而变得富有了，这就是对我的观点支持的最好证明；如果每个人都这样变得富有了，那么这是个正面的证明。这些原理和准则在经历了这样的过程而失败之前都是正确的。不过这个过程永远不会失败，因为每个人如果严格按照书上教给他的去做的话，肯定会变得富有。

我说过，人们要变得富有，必须按照特定的方式去做事。为了达到这个目的，人们还必须按照特定的方式去思考。一个人做事的方式是他思考问题的直接结果。想要按照你所希望的方式去做事，你必须掌握你所希望的思考方式和思考能力。这是迈向富裕的第一步。

按照你自己的思考追求的是实质，而不是表象。每个人都有与生俱来的思考问题的能力，但这种思考比思考事物的表象需要更多的努力。根据表象思考是很容易的，抛开表象去思考实质却费力得很，这比其他任何工作需要的精力都多。

没有哪种工作会让大多数人像他们退出持续思考那样退缩，这是世界上最难的工作。当事实与表象相违背时，这点尤为正确。物质世界的每种现象都会在人们的头脑中产生相应的形式。惟一能防止这些发生的就是我们对真相的认识。

在乎疾病的表象，你的头脑中就会产生疾病的形式，最终你的体内也会产生疾病，除非你能对真相有清醒的认识——你根本就没有病，这只是个表象。在乎贫穷的表象，你的头脑中也会产生相应的形式，除非你保持着这样的信念：生活中到处都是财富。



被疾病的表象所包围的时候考虑健康，或者在被贫穷的表象包围的时候考虑财富，这都需要一定的力量。掌握这种力量的人就可以成为一位心理大师，可以战胜命运，可以拥有他想要的一切。

但只有靠掌握表象背后的基本事实，我们才能拥有这种力量，事实上有种思考物质，所有的事物都是由它组成的，也是由它产生的。那么我们必须掌握一个事实：每种思想都会变成一种形式，并且人们可以加深对它的印象而使其变成可见的事物。

当我们认识到这点的时候，就抛开了所有疑虑和担忧，因为我们知道，我们可以创造出我们想要的东西，可以得到我们想要得到的，也可以成为我们想要成为的人。作为迈向富裕的第一步，你必须相信在本章前面提到的三个基本陈述，为了强调它们，我再重复一次：

- 有种有思想的物质能用来创造所有事物，并且它们以最原始的状态充斥着整个宇宙空间。
- 物质中的思想创造了被想象形成的事物。
- 人类可以根据思想来组成事物，通过把自己的思想加在无形的物质上，就可以创造他想象中的事物。

你必须抛开宇宙间所有其他概念，仅只保留一元论，必须仔细研究它，直到它在你的脑海里根深蒂固，变成你的习惯思维。一遍又一遍地仔细阅读这些信条，把每一个字都刻在脑海里，仔细地思量，直到你深信其言。如果你有任何疑问，就把它作为一种罪恶抛在一边。不要听那些与此论点相违背的东西，也不要到那些传授相反观点的教堂去听什么讲座。不要读传授相反观点的杂志或书籍，如果你混淆了你的信仰，所有的努力都将是徒劳了。

不要问为什么这些东西是正确的，也不要疑惑它们如何就是正确的，只需要简单地相信它们是正确的就够了。致富的学问也就从你对这种信仰的绝对接受开始了。

5

让你的生活水准不断提高

不要因为其他人会“捷足先登”，就担心你会失去你所期望的一切。那都不可能发生，因为你不是在寻求别人正在寻求的事物，而是在创造你所想要的东西。

你必须抛弃最后一丝旧的观念——上天的意愿决定了你必将贫穷，或者上天将通过让你贫穷来满足一己之需。

智能物质，都是有意识有生命的物质，它们存在于所有物质里，也存在于你身上，作为一种有意识、有生命的物质，它必然会有提高生活质量的本能欲望，并会不断地去寻求其生活质量的提高。

一粒种子落入泥土，春天发芽，在生长的过程中创造出了更多的种子；生命，则通过生活复制出了更多的自己。创造更多，这是一条永恒的定理，它在任何时候都不会变。

智能对于事物的不断提高有着同样的必要性。我们想到的每种思路对我们思考其他思路都有必要性，我们学到的每种东西也都能引导我们去学习其他的东西，甚至我们培养的每种才干都会使人产生想要培养其



他人才干的欲望。我们是生活的主体，寻求着各种表现，这总是驱使我们了解更多，做更多，从而成为更加强大的人。

为了了解更多、做更多，成为更强的人，我们必须拥有更多的东西；为了学习，我们必须有东西依靠，我们必须变得富有，那样才能使我们的生活变得更丰富多彩。

对财富的渴望，简单地说就是对更好生活的追求，每种欲望都是没有付诸行动的努力，是追求的力量导致了欲望。你想要赚更多的钱，这就和植物想要生长一样，这是生命想要寻求更完美丰富表达的结果。

原物质是所有生物自然规律的主体。它想要你生活得更好，因此它希望你能够使用所有事物。它包含了追求更加丰富生活的欲望，这就是创造事物必要性的原因。

是上帝想要你变富，而他想让你变富，是因为他想通过你更好地表达他自己。如果你能有大量的东西可以使用，如果你能掌握各种生活方式，那么他将能够通过你得到更好的生活。

- 宇宙渴望你能拥有你想要的一切。
- 自然对你的计划也很满意。
- 每件东西都将自然而然地为你服务。
- 打定主意吧，这些都是真的。

然而你的意图必须和所有人的意图一样，这点是非常重要的。

你一定想拥有真正的生活，而不应该仅仅希望满足感官上的欲望。生命就是职能的表现，当一个人能够完美表现每一个职能时，他就拥有了真正的生活。这些职能也就是体力、智力和精神，而且人们都有，可就是没有一样突出。

你不会只为了更贪婪地生活而想变得富裕，或只为了像动物一样得到感官上的满足，因为这些都不叫生活。但是每种身体功能都是生命的一部分，那些抛弃身体健康的人不可能拥有一个完整的生活。

你也不会只为了享受精神上的快乐而想变富，比如说，掌握知识，满足雄心，胜过他人，声名显赫。所有这些都是在生活中合法的一部分，但是只享受精神生活的人，其生活也是不完整的，他永远不会对自己的命运满意。你也不会只为了别人的好处想变富，而把自己迷失在救助别人上，体验着慈善事业和奉献所带来的快乐。这种精神上的快乐仅仅是生活中的一部分，它们比其他部分好不到也高尚不到哪里去。

你想变富是为了使自己吃喝不愁，为了你能够被美丽的东西所包围，为了能满足你的愿望，培养你的智力；还为了你可以热爱他人以及做善事，能够在帮助世界寻求真理的过程中扮演一个好角色。

但是记住利他主义并不比极端自私好到哪儿去，二者都是错误的。打消上帝要你为别人奉献的念头，这样你才能博得他的欢心，上帝不期望看到你对别人慷慨。他所希望的是你能够充分地利用自己，这比其他任何手段都能更好地帮助别人，并有益于自己。

只有靠把自己变得富起来，你才能充分利用自己，所以你必须利用自己首要而最好的思想来工作，以获取财富，这样才是对的和值得称赞的。

然而，物质的欲望是对大众而言的，并且它的运动必须是为了大众生活得更好。它不是为了个别人而工作，因为万物都是相同的，都在寻求财富和丰富多彩的生活。

智能物质会为你做事，但是他不会从别人那里拿东西来给你。你必须放弃竞争的思想，你是来创造的，而不是去与别人争夺那些已经造好的东西。

- 你不必从别人那里拿走东西。
- 你不必同别人讨价还价。
- 你不必投机取巧，也不需要让别人为你干活而挣得比原来还少。
- 你不必强占别人的财富，或者用渴望的眼神盯着它；没人会有你不能拥有的东西，所以不要从人家身边拿走它。



如果你争取成为一个创造者而不是竞争者，你会得到你想要的一切的，但如果你去与别人竞争，当你得到它们的时候，其他人都会比你现在拥有的多。

我知道有一部分很有钱的人可能会对我上述的观点持反对态度，所以在这里我要解释一下。那种有钱有势的人经常会这么想，就是因为他们有额外的竞争能力。通常，他们会无意识地把自己和运动着的目的明确的物质联系起来，通过发展工业来建立家族。洛克菲勒、卡耐基、摩根等人曾经都是在生产行业里从事系统化和组织工作的职员。后来，他们为提高其生活质量而做出了许多贡献。但他们的时代快要结束了，因为他们已经组织过了生产，并且他们将会很快被平常人中的职员，也就是组织分配机器的人们所打败。

这些百万富翁们就像史前时代的爬行怪兽，他们在进步过程中扮演着必要的角色，但是造就他们的力量同样会使他们得到负面的结果。如果他们从来没有这么富裕过那还好些，根据他们这个阶层中大多数人的个人资料可以知道，并不是所有这些人都受到社会称赞。

人们对于竞争线上取得的财富永远不会满足，也永远不会停止追求。财富今天是你的，明天有可能就是别人的。如果你想利用某种科学方式来致富，你必须从竞争的思想中完全脱离出来，你一刻也不能想着供给是受限制的；如果你认为所有的钱都被银行家或其他人囤积起来了，那你就必须尽力用法律来制止这个进程，等等。在你产生竞争念头的那一刻，你能引发创造的力量就随时间消失了。更糟糕的是，这可能会抑制你已经开始的创新时刻。请记住：

- 在这个世界上还有许多价值连城的金矿藏在深山里没有见过光明。
- 更多的物质将会从有思想的物质中创造出来满足你的需要。
- 即使它需要明天带着 1000 人去挖掘一座新的金矿，你需要的钱也会来的。

不要在乎可见的供给，永远注意无形物质中的无限财富。记住，它们向你靠拢的速度和你接受并使用财富的速度一样快，与可见供给有关的人也不会阻止你得到属于你的财富。

所以不要总想着眼下所有最好的地段都在你准备好建房子之前就被别人占了，除非你着急。永远不要担心托拉斯和联合企业，不要总害怕他们迟早会垄断全世界。不要因为其他人会“捷足先登”，就担心你会失去你所期望的一切。那都不可能发生，因为你不是在寻求别人正在寻求的事物，而是在创造你所想要的东西。供给是不受限制的，我们应该时刻牢记已经阐明了的观点：

- 有种有思想的物质能用来创造所有事物，并且他们以最原始的状态充斥着整个宇宙空间。
- 物质中的思想创造了被想象形成的事物。
- 人类可以根据思想来组成事物，通过把自己的思想加在无形的物体上，就可以创造他想象中的事物。





6

吸引财富降临到你头上

21

如果你对财富的渴望与你对自己全能发展的渴望一样强烈，那么你的信念就战无不胜了。

当我告诉你不必去与人砍价时，我并不是说你一点都不能去砍，也不是说你没有必要和同道的人做任何生意。我的意思是，你不需要去和他们做不公平的交易，你不能占别人的便宜，相反你给予别人的要比自己从人家身上得到的多才对。

你给予别人的现金价值不能比自己从人家身上得到的更多，但你可以在得到他们的现金价值之后给予他们更多的使用价值。这本书的纸张、油墨，还有其他材料可能值不了你所花的那么多钱，但如果本书出的点子能给你带来数千美元，那么你就没有被卖给你书的人所误导。他们只是索取了你很小的一部分现金价值，却给你带来了巨大的使用价值。

假设我拥有一张名人的画，在任何文明社会里，这幅画都值数千美金。我把它带到了巴芬湾，并以 500 美元卖给了一个爱斯基摩人。我这

样做完全愚弄了他，因为这幅画对他来说毫无价值可言，它并不能给他的生活带来什么。

但是假设我们用一支价值 50 美元的枪去换他的皮料，这样我们就做了一笔好生意。因为枪对于他来说用处就大了，它会给他带来更多的皮料和食物以及其他东西，从而使他变得富裕起来。

当你从竞争中脱离出来转到创造的平台时，你要仔细检查一下你的生意，如果你卖给别人的东西没有给人家的生活带来变化，而你却从中得到了好处，那么你得赶紧停止这样的生意。你不用必须在商界中打败别人。如果你现在就在做打败别人的生意，那就赶紧退出吧！

如果你给予别人的使用价值要比自己从他人那里得到的现金价值多，那么你正在做的每一笔生意都将给世界带来变化。

如果你雇了人给你干活，你从他们身上得到的现金价值肯定会比你付给他们的工资高，但是你可以管理好自己的生意，让公司有一套提高别人生活水平的原则，从而使每个想要这样做的雇员天天都会得到一点提高。

你可以像本书给你带来价值一样对待你的雇员，把你的生意管理得像一个梯子，这样你的每个雇员都会努力爬高以使自己变得更加富裕。给了他们机会，如果他们沒有那样做，那就不是你的过错了。

最后，你要利用你周围的无形物质来创造你的财富，因为它是不会自己呈现在你面前的。比如说你想要一台缝纫机，你不可能只在头脑中构想，不通过劳动让它自己形成在你的房间或者其他什么地方。但你可以用最积极的态度在头脑中想象它正在被制造出来，或者想象它正奔你而来。之后，抱着最坚定的信念相信缝纫机正在到来。不要想也不要再提及它，只是确信它会来，宣布它已经是你的就可以了。

然后它会被最高智能带给你，而这个智能就建立在人的思想上。如果你住在缅因州，那么它可能会被从得克萨斯或者日本带来和你交易，最终你会得到你想要的东西的。这样整个事件将随着它成为你的财产而使你的生活得到改善。



一刻也不要忘记，有思想的物质无处不在，它们与所有事物交流着，并影响着其他事物。而且正是这种有思想的物质追求更好生活的欲望导致了缝纫机的出现。当人们在脑海中产生这种欲望的时候，通过特定的方式它会引起更多的数百万的创造价值。

你当然可以在家里拥有一台缝纫机，你也可以拥有其他任何你想得到的东西，这些东西可以提高你的生活或提高其他人的生活。你不要因你的过分要求而迟疑。原始物质想要存在于你身上所有可能的地方，并且希望你能充分利用这些来丰富自己的生活。耶稣也说过：“能够给予你想要的是上帝的快乐。”

如果你对财富的渴望与你对自己全能发展的渴望一样强烈，那么你的信念就战无不胜了。我曾经见过一个男孩坐在钢琴边，想弹出优美的旋律，却总是徒劳。我发现他十分伤心，并且对自己弹不出真正的曲子有点气愤。我问他为什么苦恼，他回答道：“我能感受到音乐，可自己的手指却总是不听使唤。”这种能感受到的音乐就是原始物质的欲望，它控制着生命所有的可能性。这音乐无非是想通过孩子的某种功能表达出来。

上帝也想通过人性的手段来尽量享受生活。他说：“我想拥有一双能够修建美丽的大厦，弹奏出神曲以及能够绘制美丽图画的手；我想用双脚来完成我的使命，用双眼去寻找我的爱人，用舌头来讲述伟大的真理以及唱美妙的歌。”

所有的可能都只是人追求其自身价值的体现。上帝想要那些懂得欣赏美的人能够被美丽的事物所包围，想要那些可以辨别是非的人能够有机会去旅行和增长见识，想要懂得欣赏衣装的人能够锦衣裹身，还有那些懂得品尝的人能够尝遍所有佳肴。他还想要那些能够演奏的人拥有钢琴或每一件其他乐器，并且想尽办法培养他们的能力，直至他们达到最高境界。他想要所有这些事情发生，是因为他自己想要欣赏这一切；是上帝想要演奏、歌唱、欣赏美好的事物、传达真理以及享受美味佳肴。

保罗说：“这一切都是上帝随己意分给各人的。”上帝想要在你身

上实现致富的愿望就好像他寻求方法想要在那个弹钢琴的小男孩身上体现出弹钢琴的天赋一样。所以不要迟疑，尽管去要求吧！

这对于大部分人来说可能是个难点。因为他们仍然相信，贫穷和自我牺牲可以取悦上帝。他们把贫穷当作计划的一部分，一种本性必须有的东西。他们认为，上帝已经完成了他的工作，创造了所有可以创造的东西，并且已经没有什么可以供应，所以大部分人必须穷下去。他们错误的观点太多了，因而他们都不敢去寻求财富。他们想的不过就是谦虚，只要生活舒适就行了。

我现在想起一件事，一个人被告知在头脑里必须有一张他所渴望的东西的清晰图片，这样他的创造性思维才有可能被激发出来。他是穷人，住在租来的房子里，只是日复一日赚着微薄的薪水。他没有意识到所有的财富都是他的这个事实。所以，思考再三之后，他决定适当地改善一下，他在自己最好的房间里铺上地毯，在天气变冷的时候他用无烟煤来取暖。遵循着本书的指导，他在几个月里得到了这一切。这时他发现自己要求的还不够。他走进所住的房间，计划着想要做的所有改进，构想着在这里加一个凸窗，在那边加一个屋子，一直到他在头脑中形成了这个虚拟的房间。然后他开始考虑他的家居摆设。

他在头脑里有了一个总体构想图后，便开始按照特定的方式生活了，他朝着自己所想要的东西前进。如今他拥有了房子，而且在思想中重新构建了房屋。现在他有了更大的目标，他会得到更多的东西。伴随着他的愿望，这些都在向他走近，这些做法也同样适用于你以及我们所有的人。





7

培养感激的习惯

25

培养感激的习惯是必要的，并且要一直心怀感激，而不要总是浪费时间去思考，或是谈论那些大富豪、大资本家的缺点和错误。

我一直在表明一个观点：致富的第一步就是要把你想要的思想传达给无形物质。事实的确如此，你会发现为了达到这个目的，你有必要把自己和无形的智慧和谐地联系在一起。维持这种和谐关系是一件基本而又至关重要的事情。在这里我要讨论一下，给你提些建议，如果你能够遵循这些指导，那么它们肯定会把你的思想与外界的心灵感应完美地结合在一起。

整个心理调节和弥补的过程可以归结为一个词：态度。

首先，你得相信有一种有智能的物质，就是这些物质发展变化出了所有东西；其次，你要相信这种物质会给你带来所有你渴望得到的东西；第三，你要以一种谦恭的态度去把自己和外来的感应联系在一起。

许多用别的方式正确安排自己生活的人都因为缺乏正确的态度而陷于贫穷之中。接受了上帝赐予他们的一件礼物后，他们就因为没有感谢

上帝而被切断了与上帝的联系。

有一点是很明确的，那就是我们的生活离财富之源越近，我们得到的财富就会越多；同样，与上帝联系越紧的人比那些从来不感恩的人更容易得到幸福。

当美好的事物来临时，我们在头脑中越感激上苍，我们得到的就会越多。道理很简单，态度上的感激拉近了心灵与祝福根源的距离。

对于你来说，态度能把你的思想和宇宙创造性的能量联系得更紧密，这可能是一种新的理论，仔细考虑一下，你会发现确实如此。已经拥有的美好事物是按照一定法则降临到你身边的。态度会把你的思想与事物来临的方式联系起来，并且会把你和创造性的思维紧密联系在一起，防止你陷入竞争的歧途。

态度本身能够使你保持无限的期望，并且能防止你陷入供给是有限的这种错误的思维中。这对于你是至关重要的。

关于态度还有一项法则，如果你想得到你追求的东西的话，那么你就很有必要遵循这项法则。这项法则就像自然原则一样，作用力和反作用力总是相等的，只是方向相反而已。你对上苍的感激其实就是一种力量的释放，它会达到你指定的地方，而反作用力对你来说仅仅是一个转瞬即逝的动作。

如果你的态度越坚定越持久，无形物质的反作用力就会越强烈越持久，你想要的物质就会时常陪伴在你左右。注意耶稣的那种感恩态度。他总是在说：“主，谢谢你，是你给予了我这么多。”没有感恩的态度你就不会拥有那些力量，因为是感恩的态度使你与力量保持紧密的联系。

但是感恩的价值不仅仅在于他会给你带来更多的好运。没有感恩的态度你就总会感到不满足。而一旦你开始有了对物质不满足的思想，你就开始脱离基础了。你把注意力都集中在了普通、肮脏、劣质的东西上，并且你的思维采纳了这些东西的形式，那么你就会把这些形式或思维中的映象传给无形的物质，这些普通、肮脏、劣质的东西就是你的



了。

如果你允许自己有这样低级的思想，你就会使自己变得更下等，或者被低劣的东西所包围。而如果你把注意力集中在最好的事物上，你就会使自己被最好的事物包围，并且使自己变成最好的。总之，我们的创造力会使我们产生我们所注意的映象。

感激的思想总是与最好的东西联系紧密，因此它也会朝着最好的方向发展。它采取了最好的形式，并且接受着最好的恩赐。同样，信念与感激同在。感激的心理总是期望着好的事物，而期望又会变成信念，并且每一次感激都会增强信念。没有感恩心理的人就不会有持久的信念，没有持久的信念就不会通过创造性的手段变得富裕，如同我们在下面的章节所看到的那样。

培养感激的习惯是必要的，并且要一直心怀感激，而不要总是浪费时间去思考或是谈论那些大富豪或大资本家的缺点和错误。事实上他们已经给你创造了机会，你所得到的一切都是因为他们而实现的。你也不要对腐败的政策表示愤怒，如果没有这些政策，我们就会陷入无政府的混乱，你致富的机会也会大大减少。记住：

只有当你与所有美好的事物保持一种协调关系，这些美好的事物才会被恩赐给你。

8

强烈的欲望助你实现感恩

思想不仅仅是要你做个做梦的人或者空中楼阁的建造者，你必须使自己和做梦的人区别开来。

请返回到前面的内容，再读一次那个在头脑中形成房屋映象的人的故事，你就会有一个关于走向富裕的初级概念。然后，你必须在头脑中构想出一幅你想要的东西的清晰而明确的画面。许多人没有对有思维的物质打上烙印，就是因为他们对所想要做的、想要拥有的、想要成为的没有一个清晰的认识。

但仅仅知道财富会“给你带来美好”，只有个抽象的欲望是不够的，每个人都有这样的欲望；仅仅希望自己能够旅行、见识更多的事物、生活得更好也是不够的，没有人不会有这样的期望。如果你要给朋友发封无线电报，你肯定不会只发个字母表过去，让他们自己去猜里面的意思。你会发一个连贯的句子、一句有意义的话。当你努力把自己的希望加在物质上时，记住它一定建立在一个连贯的陈述上，你必须知道自己想要什么，并且一定清楚明晰。如果你只是怀有着未成形的愿望和模糊



的期望，你就不会变得富裕起来，也不会把创造力付诸行动。

了解一下自己的期望，就像那个我描述过检查自己屋子的人那样，想想自己到底希望得到什么，然后在自己的脑海中构想出一幅看起来就和你得到之后一样的画面。你对这幅画面的熟悉程度应该就像水手知道港口的位置一样，你必须时刻保持朝着它的方向。正如水手的眼睛不能离开指南针那样，你的眼睛也不能离开它。

倒没有必要专门对它进行注意练习，也没有必要特地花时间祷告和确认或保持沉默，更不用使什么诡秘的招儿。但是你必须知道自己要什么，并且是十分需要，以至于它会留在你的脑海里。

尽可能多花时间预想你的画面，但是没必要把自己十分想要的事物强硬注入思维，那些你不是很在乎的事物才需要你的努力关注。

除非你真的想变得富有，以至于这种强烈的期望使你的思想就像指南针的针尖被磁极所吸引那样直指目标，否则你很难遵循本书的指导。本书为那些渴望财富的人列出的方法足以克服他们的懒惰、随意，以驱使他们付出努力。

在你心里的映象越清晰明确，你就越能把握它，勾画出每一个细节，你的欲望也会越强烈。欲望越强烈，你就越容易把自己的信念固定于某一你想要的映象。但如果你所做的只有这些，那么你只是个空想家。除了看清这个映象以外，你还得有一些必需的东西，有一个明确的目标，并要把它带到切实的行动中去。

在有了这个目标之后，你还要具有一个无法撼动的信念，即这些东西已经是你的了。它们就在你手边，你可以占有它们。这时，你要在精神上住进新房子里，直到它实际上已成形。你在心理上要从你想要的东西中即刻得到享受的快乐。

耶稣说：“无论你祈祷的时候想得到什么，相信你能得到它，你很快就会得到它。”

要始终相信你想要的东西就在你身边，在想象中充分利用它们，就好像你已经拥有并且在使用它们一样。仔细思考你所要东西的画面，使它

变得清晰明确，然后对图画中的每一件东西都要有拥有的心态。在心理上占有它，相信它真是你的。保持这种心理上的占有，一刻也不要信念上放弃。

你要记住前面所说的：时刻感激上苍，就像你期望它已经成形一样。真心感谢上帝的人虽然只是在想象中拥有了他所想要的东西，但这才是真正的虔诚。他会变得富裕起来，这会引发他去创造所期望得到的所有东西。你不需要为自己想要的东西一遍又一遍地祈祷，也不用天天都告诉上帝这些事情。

“不要像异教徒那样总是枉然地重复。”耶稣对他的学生说，“因为主已经在你告诉他之前知道了你想要的东西。”

你所要做的只是巧妙地把你所希望的那些能够使生活更丰富的东西形成愿望，并且把这些愿望安排成一个连贯的整体。然后把整个的愿望付诸无形物质，这些物质拥有的力量就可以带给你所想要的。

你不要总是不停地重复这些字眼来加深印象。你只需牢牢保持这种映象，并有着不可动摇的目的和坚定的信念，就可以得到它了。对于祈祷者的回答，不在于谈及它时你的信念，而在于你努力时的信念。

你不能给上帝留下印象就好像你只在安息日告诉他你想要什么，然后在这周剩下的日子里就把主抛诸脑后一样。你不能只在密室里祷告的时候才想起主，你也不能把这些抛在脑后，直到下次祷告。

口头的祷告就够了，并且很有效果，它能澄清你的想象力并拓展你的信念。但不是你口头上请求什么就有什么。为了变得富有起来，你不需要“祈祷的美好时光”，但你需要“不停地祷告”。而且你要在想象中祈祷，要坚信你会得到它们，要有明确的目的能够使它们形成固定的形式。

一旦你清楚地形成了自己的想象，整个事情就会进入接收状态。之后，你就会在思想上开始接受你想要的东西。住新房，穿华丽的衣服，开着汽车去旅行，等等。你还可以自信地计划更好的生活。你只管大胆地去想，并说出你想在现实中拥有的，然后坚信你的理想就要实现，目



的就要达到，并时刻使自己生活在想象的环境和经济条件中。当然，思想不仅仅是要你做个做梦的人或者空中楼阁的建造者，你必须使自己和做梦的人区别开来。也就是说，除了知道以上这些知识外，你还必须掌握如何正确地利用愿望。

9

正确利用你的愿望

当你知道自己该想什么和做什么的时候，
你就必须利用自己的意愿来迫使自己思考和做
正确的事情。

想要以一种科学的方式获取财富，你不必尽力把自己的意愿强加在身外的其他事物上。你没有权力这么做。为了让别人做你希望做的事情，你把自己的意愿加载在他们身上是不对的。

给别人施加心理上的压力就像给别人施加体力的压力一样是完全不对的。如果在体力上压迫别人去做事那是在奴役别人，精神上强迫别人也一样，惟一的区别就是方法不同。从别人那里抢来东西是抢劫，从精神上抢别人的同样也是抢劫，在原则上没有什么区别。

你没有权力在别人身上强加自己的意愿，即使是“为他好”，因为你不知道这些到底对他好不好。致富的学问不要求你以任何方式把自己的意愿强加在别人身上，你没有必要这样做。你在别人身上企图强加的任何意愿都会对你的目的不利。

你不需要为了在事物上强迫他们归属你而强加自己的意愿。这样做





只会强迫上帝，就像不虔诚一样是非常愚蠢和无用的。你也不需要强迫上帝赐予你美好的事物，不需要利用自己的意愿来征服不友好的神灵，或者做出固执、反叛的事情来满足你的意愿。你所能用意愿做的事情无非就是期望太阳升起。因为物质对人是友好的，它总是给予你所想要的。要想变得富裕，你只需要在自己身上应用意愿就行了。

当你知道自己该想什么和做什么的时候，你就必须利用自己的意愿来迫使自己思考和做正确的事情。这是你得到所想要东西的合理手段——利用自己的意愿来使自己的思想和行为都以特定的方式进行。而不要试图保护自己的意愿或思想，或者把思想表现在对事对人的“行为”上。把它们留在自己脑海里，你会收获更多。

此外，你还得利用自己的思想来形成一种想要的心理映象，来保持对信念和目的的洞察力，利用自己的意愿使思想以一种正确的方式工作。这样，你的信念和目的越稳定越持久，你致富的速度就会越快，因为你已经给物质留下了正面的印象，你没有用负面的因素去压制或者抵制它们。

你期望的图画，有着信念和目的，被无形物质所采纳，就像我们所知道的那样被充斥在远方——充满宇宙。接着，正如这种印象会蔓延一样，所有的事物都朝着它目的的方向努力着。而且每一个生物，每一个没有生命的物体，甚至那些还没有被创造出来的东西，都在争相成为你想要的东西。所有的力量，所有的事物也都在向你移动。

人们的思想，不管在什么地方，为了使你的愿望得到实现，它们都在不知不觉地为你工作。怀疑或者不信任这一切是不可取的，因为疑惑、恐惧和担心以及不信任而有的心理，都会使你背离智能物质。这就不难理解为什么大部分人尽力利用“心理学”来致富却失败了。现在你知道原因了吧，所有对它们的承诺都只是信念，所以你要注意上帝对于自己的信念是多么持久。

信念是十分重要的，它适合监督你的思想，并且通过自己的观察和思考，你的思想会被塑造成一个非常伟大的外延。掌握自己的注意力也

是很重要的。那么在这里意愿就开始发挥作用了，因为是你的意愿决定了你该把注意力放在什么样的事物上。

如果你想要变得富有，你不必先学会贫穷。事物不会因为你思考他们的对立面而被创造出来。健康永远不会来自于研究疾病和思考疾病，正义也不会由于研究罪恶和思考罪恶而发扬，也没有人会因为研究贫穷和思考贫穷面变富。

药物作为疾病的一门科学而增加了疾病，宗教作为罪恶的一门学问面促进了罪恶，经济作为贫穷的一门学问而使世界充满了悲惨和欲望。

不要再讨论贫穷了，不要调查贫穷或者把自己和它联系起来。永远不要在乎它因何而起，你和它没有任何关系，与你有关的只是治疗。也不要把自己的时间花费在慈善事业上，所有的慈善事业只会使本来就要根除的悲惨际遇变得更加普遍。

当然，我不是说你要变得心肠硬起来或者不友好，我的意思是你不必用传统的手段来根除贫穷，而应该把贫穷抛在脑后，把所有适合它的都抛在脑后，再“创造美好”。

致富，这是你帮助穷人的最好办法。如果你满脑子都是贫穷，你就不可能形成使你富裕的心理映象。要使自己远离这些关于贫穷的念头，你就应该别去读那些描述租房者的悲惨或者童工辛酸的书籍和报纸，别去读那些会给你留下不好印象的东西，因为仅仅知道这些事情你是帮不了穷人的。想要摆脱贫穷并不是指在头脑中形成贫穷的画面，而是在贫穷的心灵中形成富有的画面。只有增加在心目中有着致富信念的穷人的数目，而不是增加思考贫穷的人的数目，贫穷问题才能够真正得到解决。

当然，你拒绝在头脑中形成贫穷的画面，这并不意味着你在抛弃那些贫穷的人们。因为他们不需要施舍，他们需要激励。你给他们一块面包只会给他们带来短暂的快乐，他们会继续生活在悲惨的境遇中，但是激励却会使他们在悲苦中崛起。如果你想要帮助穷人，那就鼓励他们一定会变得富有吧。不过首先你要富起来证明给他们看。



要消除这个世界上的贫困的惟一办法就是让更多的人来演示本书所教授的内容。

人们必须靠创造来变得富有，而不是竞争。每一个依靠竞争富起来的人都放倒了曾经帮他攀高的梯子，而把其他人丢在下面不管；但是每一个依靠创造富起来的人却为千千万万的人开辟了一条跟随他的路，并且激励后人也这样做。

当你拒绝面对、解读、思考和谈论贫穷或者听别人讲述贫穷的时候，你不是在展示自己的铁石心肠，面是在利用自己的意愿力量来保持你的心灵远离贫穷的主体。

10

世上没有贫穷，只有财富

不论你什么时候想到或是提到那些穷人，要把他们看做是正在变富的人，把他们看做是应该祝贺而不是怜悯的人。这样他们都会得到激励，并开始寻找出路。

如果你总是把注意力放在相反的画面里，你就不会在外延和想象中得到真实清晰的财富观念。你不要说你以前在经济上窘迫，假如你先前有这些问题，那么你根本就不要去想它们。也不要说你父母曾经贫穷或者他们早期生活艰辛。这些画面的任何一件事情在思想上都会把你划为穷人，这当然也会影响你的行动。

把贫穷和与贫穷相关的所有事情都抛在你的身后吧！不要阅读那些说世界就要灭亡了的宗教书籍，也不要读那些搬弄是非怨天尤人的哲人给你讲述的罪恶。世界不会走向罪恶。

诚然，在所存在的条件中可能会有许多东西是相反的，但是当它们肯定要逝去的时候还来研究它们有什么用呢？对它们进行研究就只是为了检查它们及使之与我们同在？为什么要把时间和精力花在伴随进化即



将消失的东西上？你什么时候才能够像对待自己那部分一样加快进化来加速它们的逝去？

不管在哪些国家、区域或地方，也不管条件看起来有多恐怖，只要你考虑它们，就已经浪费了时间和机会。

你应该在世界变得富裕的过程中得到快乐。想想世界正在增加财富，而不是变得更加贫穷。始终在思想上保留这样一条信念：只有通过创造而不是竞争的手段才能使自己富起来，从而帮助整个世界。

把自己所有的注意力都放在财富上，忘记贫穷吧！不论你什么时候想到或是提到那些穷人，要把他们看做是正在变富的人，把他们看做是应该祝贺而不是怜悯的人。这样他们都会得到激励，并开始寻找出路。当然，我要你把所有的时间和心思都放在财富上，并不是说你就得用一种肮脏卑鄙的手段去得到它。变得真正富裕是你的最高目标，因为其他任何事情都已经包括其中了。

在竞争的平台，无情地抢夺财富是强加在别人身上的一种争夺，但是当我们进入创新的境界，所有这一切就都改变了。而且利用伟大的精神展开的方法，通过服务和崇高的努力，所有这一切都将成为可能。

如果你身体不好，你就会发现这会影响到你致富。而只有那些从经济担忧中释放出来的人以及有办法生活无忧的人或者进行体育锻炼的人，才能够保持身体健康。道德和精神的伟大也只有那些脱离竞争而生存的人才能取得，只有那些通过创新平台富起来的人才能摆脱竞争所带来的影响。如果你的心被定位在自身的幸福上，那么请记住，爱只有在文雅和高贵的思想境界中才能得到升华。

当然，仅靠制定了这些伟大而神圣的目标你不可能就会变得富起来，你还必须把自己的注意力放在财富心理画面上，把所有可能影响你观点的因素都排除在外。

你必须学会观察所有事物中潜在的真理，你必须看到潜在的错误条件，这样你才能得到更完整的幸福。

其实，世界上没有什么贫穷，只有财富。有些人还处在贫穷之中是

因为他们忽略了财富这个事实。但致富的学问是可以通过展示给他们影响的方式来传授的。其他人还处在贫穷中，是因为当他们感到有出路的时候，他们不肯动脑筋去寻找出路走下去。而你能做得最好的事就是向他们展示来自真正富裕的幸福。还有些贫穷的人，尽管他们掌握了一些科学知识，但他们已经陷入了形而上学的沼泽中，受到玄学理论的影响不知道该朝哪条路走下去。对于这些问题，最好的解决办法就是以你个人练习的方式向他们展示正确的途径。要知道，一盎司的实事等于一磅的空想。

对于整个世界你能做到的最好的事情就是充分地利用自己。你想为上帝和人类服务没有比自己富起来更有效的方法了。也就是说，你是通过创造性的方法富起来而不是依靠竞争的手段富起来的。

另一件事，我们断言此书会教给你致富的详尽原则，并且如果这是事实的话，你不需要再读其他任何与此相关的书了。也许这听起来有点狭隘和任性，但是仔细考虑一下，还有什么比加减乘除更科学的计算方法呢？两点之间不是直线最短吗？

不要再怀疑了，当你开始着手某件事情之后，把其他事情放在一边，全身心地投入进去吧。你每天都要读一本书，并且随身带着它，把它记在脑子里，不要再去想其他的“系统”和理论。如果你去想其他的了，你的思想就会开始动摇，你就会走向失败。

在你成功并且富起来之后，你可以根据自己的喜好学习其他的系统理论，但是在你确定你已经得到你想要的东西之前，不要去读除了本书外的任何东西，除非是在前言中提到的作者的作品。而且你只需要看些与你的理想相联系的新闻评论。

另外，不要接触有神论、招魂说或者类似的学说。它们宣扬死人还活着并且就在我们周围。如果他们真的还在的话，就让他们呆着吧，管好自己的事儿就行了。

不管那些亡灵在什么地方，他们都有自己的工作要做，有自己的问题要解决，我们没有权力干涉他们。我们也帮不上他们，他们能不能帮



我们倒是值得怀疑，或者如果可以我们有权力介入到他们的事情中去吗？让那些亡灵从此以后孤单吧，你管好自己使自己能富起来就行了。如果你开始关注那些玄妙的事情，你就会有不同的思想，它肯定会把你的希望带到沉船的宝藏中去。

请记住我们已经阐述的一些观点：

有种有思想的物质被用来创造所有的事物，并且它们以最原始的状态充斥着整个宇宙。

物质中的思想创造了被想象形成的事物。

人类可以根据思想来组成事物，通过把自己的思想加在无形的物体上，就可以创造他想象中的事物。

为了做到这些，人们必须把竞争的思想过渡到创新上来。他必须在脑海中形成一个他想要的东西的清晰心理画面，并把这幅画面与他所要达到的目的固定在他的思想中。然后，远离那些可能动摇他目标、影响他观点以及平息他信念的任何因素。

11

以特定方式吸引财富向你走来

你不能在你不在的地方开始行动，你也不能在你以前的地方或者在以后的地方行动。你只能从你现在的地方开始。

思想是有创造性的力量，或者说由强制力引起了创造性的力量。按照特定的方式思考会给你带来财富，但是你不能仅依靠思想，而不注意个人的行为。因为你想象中的藏在深山里的金子不会自己发掘，不会自己锻造，也不会自己形成有棱角的金币，更不会自己滚到马路上钻进你的口袋。

也许在神的驱动力下，会有人为你发掘金藏，会给你带来金子，你也必须处理好自己的事情以便在它来临的时候可以接受财富。总而言之，你的思想创造了所有的事物——有生命的和无生命的，它可以为你带来你所想要的东西，但是你个人的行为必须在它来临的时候符合你接受的要求。你不能把这作为一种慈善事业，也不能去偷盗而必须用比别人给你的价值更大的使用价值来交换。

思想科学的利用包括形成清晰明确的你所想要的东西的心理映象，



并且你要意识到感激的信念会给你带来你所想要的一切。这样你才能更快地得到你所需求的。

不要试图用任何隐讳和神秘的方式“保护”你的思想，这是没有用的，而且这些方式会动摇你正常的思考力。你要做的是保持你的思想，并要让它们为你工作。

关于致富过程中的思想和行动在前面的章节我已经做出了全面解释：你的信念和目的把你的欲望积极地烙印在了无形物质上，为了你想要的生活它有同样的欲望。这种欲望被你接受，限定了你在日常行为中的创造性力量，同时也给了你导向。

当然，指导和监督创造性的过程不是你的事情，你所要做的只是保持你的欲望，坚持你的目标，并且保持你的信念和态度。

但是你必须按照特定的方式行动，因而在财富到来时你能够适应它们是你的。你会碰到你图画中的事物，并且当它们来的时候你要把它们放在合适的位置。

你会看到这样一个事实，当财富来临的时候，它们可能会在别人手中，这就需要一个等价物来同它们交换。而你只有通过给予别人所需要的才能够得到自己的那部分财富。

你的钱夹不会变成那种不需要努力就总是装满钱的幸运钱夹。这是致富科学最关键的地方，在这个地方，人的思想和个人行为必须得到结合。有许多人有意识地或者无意识地在行动中通过他们的力量和坚持的欲望建立起了创造性的力量，但是还有些人在财富来临的时候因为不能接受它们而仍然处于贫穷之中。

通过思想，你想要的东西会被带给你；通过行动，你会接受它。

不管你要采取什么行动，你必须现在就开始行动，必须把你过去的事情从心里赶走，这对于你心理映象的清晰是很重要的。你不能等到将来再去做这些事情，因为将来还有将来。你也不能在意外发生时才说碰到意外你会怎么做。并且不要花时间阻止对未来可能发生的紧急情况做最好的思考，要坚信自己有能力对付任何可能到来的紧急情况。

如果你拥有未来的心理在现在行动，那么你的行为所呈现的将是一个被分割的心态，不会有什么效果。把自己所有的心思都用在现在的行动上吧！

不要把自己创造性的动力给了原始物质之后就坐下来等结果。如果你这么做，你永远也不会得到它的。现在就行动吧！除了现在再没有时间了。如果你想要做好接受财富的准备，那么你现在就必须开始行动。

而你的行为，不管是什么行为，必须大部分建立在你现在的事业和雇佣的基础之上，并且你应该依靠你现在环境下的人和物去行动。

你不能在你不在的地方开始行动，你也不能在你以前的地方或者在以后的地方行动。你只能在你现在的地方开始。

- 不要因为昨天的工作做得不好而感到困惑，把今天的事儿做好就行了。
- 不要总是去考虑明天的工作是否能完成，到你做的时候会有充足的时间的。
- 不要试图使用隐讳的办法，在不受你控制的范围内的人或事物上做手脚。

在你行动之前，你不要去等待环境的变化，而要通过行动使环境发生变化。你可以就你现在所处的环境开始行动，通过努力把自己转移到更好的环境中去。要在更好的环境中保持自己坚定的信念和目标，你必须根据你现在的环境用自己所有的精力去努力。

不要在做白日梦和建造空中楼阁上浪费时间，也不要追求什么新的刺激，以不同寻常的行为来作为致富的第一步。抱定自己想要东西的观念，现在就开始行动吧。至少在一段时间内，你的行为很可能会和过去一样。但是只要你按照特定的方式去做，它们肯定会给你带来财富。

如果你已经在从事某种事业，并感到它不适合你，你不要等到找到合适的事业才开始行动，也不要因为换了位置就感到灰心，或者停滞不





前。没有人会因为换了环境或进入了错误的行业就找不到发展的机会。只要你坚信自己处在正确的位置，并好好做事，你会达到目的。而且你完全可以利用现在的事业得到更好的机会，利用你现在的环境得到更好的环境。有了对正确事业的观念，如果你抱定信念和目标，上帝就会把适合你的事业带给你，并且如果你按照特定的方式去行动，你就会一步步走向成功。

如果你是一个雇员，或者工薪族，总想换一个工作环境，那就不要总是把自己的思想禁锢在某个地方，而要坚持你想要的的工作的观念。当你依靠对这份工作的信念和目的行动时，你会得到自己想要的的工作的。

你的观念和信念会形成创造力来把它带给你，并且你的行为会在你现有的环境中引起变化，把你推向你所期望的位置。

下面我们再重述一下一些重要的观点：

有种有思想的物质被用来创造所有的事物，并且他们以最原始的状态充斥着整个宇宙。

物质中的思想创造了被想象形成的事物。

人类可以根据思想来组成事物，通过把自己的思想加在无形的物体上，就可以创造他想象中的事物。

为了做到这些，人们必须把竞争的思想过渡到创新上来。他必须在脑海中形成一个他想要的东西的清晰心理画面，并且把这幅画面与所要达到的目的固定在他的思想中。然后，远离那些可能动摇他目标、影响他观点以及平息他信念的任何因素。

为了实现当财富到来时可以接受他所想得到的东西，他必须现在就在他所处的环境根据人和事物行动起来。

12

每天尽可能有效地行事

你之所以失败是因为你做了很多低效率的事情，而高效率的事情做得太少。

你必须利用前面几章讲到的思想作为自己的指导，在自己所处的位置做自己能做的事。你只有在比现在还大点的环境下才能得到提高。没有做任何适合自己位置的事就没有人能够得到比现在还好的环境。

只有在现在的环境下做好充分的工作，世界才能够得到发展。

如果没有人能够这样做，一切都将发生退步。那些没有作出过贡献的人对社会、政府、商业以及工业来说就如同行尸走肉，他们肯定需要别人花一大笔开支来养活。世界的进步被延缓就是因为有了那些不能为自己的事业作出贡献的人，他们属于上一个更低级的时代，他们在走下坡路。如果每个人都局限于他的小圈子，社会就不会得到发展。

当一个组织有了比自身功能还丰富的表现，它就会发展到更高的阶段，一个新的物种就产生了。没有实现自身发展的组织就没有新物种的形成。这个法则也同样适用于你，你想要致富就要在自己的事业上应用这个法则。



生活的每一天要么是成功的一天，要么就是失败的一天。你得到你想要的东西的日子就是成功的。如果你每天都失败，那你就永远富不起来；如果你每天都是成功的，你变富的计划就不会落空；如果今天有些事情要做，而你没有做，那么迄今为止在相关的事情上你就失败了，其结果肯定比你想象的要惨痛得多。

你无法预见即使是最琐碎的行为，你也不会知道所有的力量都在努力向你靠拢。千万别小看你的每一次简单的行为，或许它就能开启你成功机会的大门，或许你的疏忽或者在做某件小事时的失败就会延误你得到你想要的东西。

每天都努力，总有一天会成功的。然而，对上边提到的这些总是有限制和要求的，这些你都必须考虑在内。你不能过度地工作，也不能盲目地在你的事业上在尽可能少的时间内投入尽可能多的精力。不能在今天就把明天的工作做完了，也不能把一周的活儿一天就干完。不要在乎你做了多少事，关键是你做的每件事的效率如何。

- 每件工作本身要么是成功的要么是失败的。
- 每件工作本身要么是高效率的要么是低效率的。

每件低效率的工作都是失败的，如果你一生都在做低效率的事，那么你这辈子都是失败的。如果你做的所有事情都是低效率的，你做的事情越多，对你就越不好。相反，每件有效率的事本身都是成功的，如果你生命中的每件事都是成功的话，你这辈子就是成功的。

你之所以失败是因为你做了很多低效率的事情，而高效率的事情做得太少。

你会发现有一点是不言自明的，如果你很少做低效率的事情，而做了很多高效率的事，你就会变得富有。如果现在，你可以使每一件事都高效率，你会再一次发现致富就像数学一样精确。

可见，致富的关键在于你是否能够使每一件事情都取得成功。而这

你当然可以做到，因为所有的力量都在为你服务，这些力量是不会消失的。

为了使每一件事都有效率，你只需要把力量灌输在它上面就可以了。

每次行动要么很强要么很弱。很强，是因为你用了特定方式来做，是因为你一直在朝着自己的目标努力，你从未动摇过自己的信念，这会给你带来财富的。

而那些把心理力量和个人行为分离开来的人们肯定会招致失败。他们在某一次的某个地方使用了心灵力量，却在下一次的另一个地方表现。这种表现本身就不成功，而且他们中的许多人做事效率都很低。但是如果他们把所有的力量都投入到了每一次行动中，不管多么平凡的事情，他们每次都会取得成功的。

记住，成功总是累积起来的。因为想要更好地生活是所有事物与生俱来的本性，当一个人开始向更好的生活迈进时，更多的事物就会靠近它，它本身意愿的影响也被复制了。

每天都要尽可能地做事，并且要用一种有效的手段来做。我说的你在做事的时候不管事大事小都要坚信自己的观点，不是意味着你必须时刻看清观念的每一个细节，而是指你在空闲的时间里用你的想象来注意它们，以便它们能够驻留在你的记忆之中。如果你想要很快得到结果，就把自己所有的空闲时间都用在在这个练习上吧。

你在不断的期望中会得到你想要的东西的图像。即使是最小的细节，你也要在自己的脑海中牢固树立这种印象，然后把它完整地传给无形物质。在你的工作时间内，你只需要在脑子里想到刺激你信念和目标的画面，就会引发你最大的努力来前进。在你空闲的时候你要沉思这幅画面，直到你可以抓住目标。渐渐地，你就会变成热心的人，你激烈的思想会让你总是拥有最强大的力量。

悄悄地改变和渐进会使你慢慢达到你以前到达的地方，现在让我们重复一下前面的要点：



有种有思想的物质被用来创造所有的事物，并且他们以最原始的状态充斥着整个宇宙。

物质中的思想创造了被想象形成的事物。

人类可以根据思想来组成事物，通过把自己的思想加在无形的物体上，就可以创造他想象中的事物。

为了做到这些，人们必须把竞争的思想过渡到创新上来。他必须在脑海中形成一个他想要的东西的清晰的心理画面，并把这幅画面与所要达到的目的固定在他的思想中。然后，远离那些可能动摇他目标、影响他观点以及平息他信念的任何因素。

13

选择正确的行业十分关键

在你最擅长的那个行业里做事，你才能做得最好。这个行业自然就是你最“适合的”行业。

对每一个特定的行业来说，成功的因素只有一个，那就是必须具备从事该行业的完善的能力结构。

没有很好的乐感，一个人不可能成为一个优秀的音乐教师；没有发展完善的机械才能，没有人会在机械交易中取胜；没有机智老练的手段和敏锐的商业头脑，也没有人会在商场中获得成功。但是具备从事该行业的完善能力结构并不意味着你就一定可以致富。有些具有很好天赋的音乐家还是处在贫困之中，有些有着高超手艺的铁匠、木匠也富不起来，还有些很有头脑的商人很会和别人做生意，却总是失败。

不同的才能是成功的工具。拥有好的工具是很有必要的，但是能正确地使用这些工具也是非常必要的。一个人有一把锋利的锯，一个直角尺，一个好的创意，他可以造出一款精美的家具；另一个人拥有相同的工具可以复制这款家具，但复制出来的家具只会是个笨拙的产品，因为



他不知道如何用最佳的方法来使用这些好工具。

你头脑中的各种不同才能就是你为了致富在工作中所要使用的工具。对于你来说，如果你具备从事该行业的完善能力，你就会取得成功。

总的来说，在你最擅长的那个行业里做事，你才能做得最好。这个行业自然就是你最“适合的”行业。当然，人们不应该认为他的才能是与生俱来、不可改变的。

你可以在任何一项事业里取得成功，因为即便你没有合适的才能，你也可以培养这种才能。这意味着，你以后要利用你的工具，而不是限制这些与生俱来的才干。在具备从事该行业的完善能力后，要取得成功相对来说就会容易些，但是你可以在任何行业成功，因为你可以发展任何自己未发展的才能，更何况没有什么你连初级的知识都不知道的才能。

如果你做了正好适合发挥你特长的那个行当，通过努力，你会很容易就取得成功；但是如果你做了自己想要做的那一行，你会最满意地变得富裕起来。

生活就是做自己喜欢做的事。如果我们被强迫去做那些根本不愿意做的事，我们的生活就会永远得不到满足，我们永远也不能做我们想要做的事情。很明显，你可以做你喜欢做的事。这种想做事的渴望就是你有能力做好它的证明。

愿望是实力的表现。想要演奏音乐以及想要发明机械设备，都是人们在寻求表现和发展的实力。没有实力，不管是发展完善还是不完善，你永远不会想做这件事；有了做这件事的强烈愿望，就是你实力雄厚的最好证明，只是你还得需要正确地利用愿望。

所有的事物都是平等的，你最好能够选择具备从事该行业完善的能力的行业；但是如果你有强烈的愿望想要加入一些特殊的行业，你应该把这种行业作为自己最后的选择。

做自己喜欢做的事，选择最适合最能取悦自己的行业和副业是你的权利。你不应该强迫自己去从事自己不喜欢的行业，除非这个行当能为

你以后做自己喜欢做的事业铺路。

如果过去的错误使你从事了你不喜欢的行业，可能有一段时间你会被迫做一些自己不喜欢做的事，但是你可以于其中取乐，坚信这么做是为了使以后做自己喜欢做的事成为可能。

如果你感到你不在合适的行业中，你不要急着跳到另一行业中去。最好的解决办法是，慢慢地转变行业和环境。

如果机会出现，你不要害怕突然而激进的改变，只要是你深思熟虑的机遇就是合适的；但是千万不要在你犹豫的时候就作出改变的决定。

当你从竞争的心态中脱离出来时，你会明白，在创新的平台上永远没有必要着急，也不会缺少机会。没有人会与你抢你喜欢做的事，因为这种机会有的。如果一个位置被占了，随后就会有另一个更好的位置留给你，因为我们有充足的时间。当你还在犹豫的时候，那么请等一下，退一步仔细思考一下自己的目标，并努力增强自己的信念，通过所有的手段来培养自己的态度。

花一两天的时间来增强你想要做某事的愿望，并总是心怀感恩，这样就会把你和主的距离拉近，你做事的时候就不会犯错了。

有一种思维可以知道你所有想知道的事情，并且如果你总是心怀感激的话，你可以通过信念和追求更高生活的目的来与这种思维保持一致。错误来源于仓促行事，或者是担心和疑惑，或者是忘却了正确的动机，了解这点对于提高生活是有益的。

如果你按照特定的方式做事，机会的出现率就会大大增加。但你还得保持平稳的信念和目的，通过虔诚的感激来保持与所有事物的距离。

每天你都要以最佳的态度去做事，并且要尽可能快地去做，但是千万不要着急、担心或者害怕，以免欲速则不达。记住，在你开始加速的时候，你就不是一个创造者而变成一个竞争者了。这样你就会返回到原来的平台上去。无论何时你发现自己仓促了，你都要停下来，把注意力集中在你想要的心灵映象上，开始对你得到的东西感恩。感激的行为永远都会增强你的信念，更新你的目标。



14

提高别人等于抬高自己

在你做每件事的时候，你都要记得向他人传达可以提高他人的印象，以使所有人知道你是一个可以帮助他们提高的人，你也从帮助所有与你交易的人的过程中提高了自己。

不管你是否会换行当，你现在的行为肯定是和你现在从事的事业相符合的。你可以通过建设性地利用已经建立起来的事业来把自己转移到想从事的事业中去。而靠自己日常的工作是个不错的办法。

在目前的事业中包含了许多和别人打交道的机会，不管是与他们直接接触还是通过信件，你所有努力的关键就是增加你对他们的印象。所有的人都在追求提高，这是无形物质的强烈要求。

提高的愿望是人与生俱来的本性，也是宇宙最基本的推动力。所有人类的活动都建立在提高愿望的基础上。人们总是在寻求更多的食物、更多的衣服、更好的住宅、更多的奢侈、更美丽的事物、更多的知识、更多的快乐——生活的各个方面都需要提高。

每一种生物都必须不断地提高。生活一旦停滞不前，生命就会马上

结束，这个永远提高的法则是耶稣在他的天才预言中提出来的。只有那些得到更多的人还很好地活着，那些没有得到满足的人则被排除在外。

对财富增长的正常要求不是一件罪恶或者应受谴责的事情，这种想要得到更丰富生活的渴望也是一种激励。

遵循前面提到的特定方式，你就会得到不断提高，同时你也把这种方式传给了与你交往的所有人。坚信这一点，保证你能将它传达给予你接触的男女老少。不管交易多少，哪怕只卖给一个孩子一包糖果，你都要把它划入提高孩子生活的行列，确信给孩子留下了这种思想的印象。

在你做每件事的时候，你都要记得向他人传达可以提高他人的印象，以使所有人知道你是一个可以帮助他们提高的人，你也从帮助所有与你交易的人的过程中提高了自己。即使是那些泛泛之交而且没有生意头脑的人以及那些没有卖给过他们东西的人，你都要帮助他们提高。

你要抱定不可动摇的信念来传达印象，来保持提高；通过信念来激励自己，来丰富自己的行为。

你要用自己坚定的人格信念来做任何事，来提高其他人的生活。要感到自己正在富起来，同时也在使别人富起来，并把利益带给了所有的人。

不要吹嘘自己的成就，或者说些没必要的话。真正的信念不是吹出来的。你不管在哪里碰到爱吹嘘的人，都会发现他们内心其实十分惶恐或者困惑。只要感受到信念，你在任何交易中都要保持这种信念，让每一次行为、语气、表情都传达出一种自信：你正在变富，或者你已经富起来了。但你没有必要用言语来告诉别人这种感受。他们在你出现的时候就会感受到这种提高，他们会被你再次吸引的。

你必须给他们留下深刻的印象使他们能感受到他们的提高是与你有关的。一定要记得你给他们的使用价值要比从他们那里索取的现金价值多。

以一种诚实自豪的心态来做这些事儿，并且让每个人都知道这些事儿，那么你的顾客就不会少。因为人们乐意去可以使他们提高的地方。





上帝期望万物都能够提高，并且他也了解万物，他会把那些从来没有听说过你的人带到你的面前。你的生意就会迅速地火暴起来，并且你会惊奇地发现许多意想不到的利润都来了。这样，你将会一天一天地得到提高，如果你愿意做的话，你还将会得到更适合你的行当。

但是，要这么做，你一定不能丧失自己关于想要得到某种东西的信念和目的。你要小心自己会被为了寻求压制别人的权利而制定的阴险计划所引诱。

对于那些思想未成型的人来说，没有什么比统治和驾驭别人更令人高兴的了。私欲已经成了这个世界的祸根。因为在无数时代的国王开疆扩土的战斗中，人们的鲜血浸染了大地。那些国王不是为大众着想，而是为了满足他们自己的权力欲望。

而今，在商业社会和工业社会里，人们竞争的主要动机是相同的。人们用美金打造自己的军队，残害千万人的生命和心灵，同样是为了追求自己的权利。商业巨头也像皇帝一样，被许多权利怂恿着。

当耶稣觉察到这种占有权利的欲望的危险性时，他试图推翻这些邪恶世界的推动力。读一下《马太福音》的第23章，看一下他是如何描述伪君子的，他说他们只是为了身居高位、欺压别人、在别人头上作威作福；再看一下他是如何把这种欺压与善意地寻求美好的事物作比较的，他把这些叫做他的原则。

小心那些想成为“老大”或者想在常人之上，还有不帮助别人的人。想要获取压制别人权利的思想其实就是一种竞争的思想。为了掌握自己的环境和命运，你完全没有必要去统治跟随你的人，当你掉进争夺高位的世界时，你就开始被命运和环境征服了，你致富的愿望就会落空。

小心那种竞争的思想！再没有比下面这句话能更好地概括新思想的了，琼斯·托莱多说：“有一条黄金的原则就是，我想要的正是大家想要的。”

15

以提高自己的态度去工作

你每天都要尽力去做自己能做的所有工作，而且做每一份工作的时候你都要有种必胜的信念，并要把你的实力、致富的目的都加入到你所做的工作中去。

在上一章里我们所说的，不仅适用于普通职员和工薪阶层，而且也适用于那些置身商海的人。

不管你是医生、老师还是牧师，如果你能够帮助别人提高他们的生活水平，并且使他们对这些事实很感激，他们会被你吸引，你就会变得越来越富。医生就要抱定自己是个伟大成功的医疗工作者这种信念，并且要朝着前几章里提到的那种信念和目的努力工作，这样你就会与生活之源贴近，从而使自己变得富裕起来，病人也会如潮地来找你。

没有人会比医疗工作者更有机会实现本书教授的内容。不管他是哪个学校毕业的，对于他们来说治病是他们共同的目的，而且他们都能达到这个目的。从事医疗事业的人，不管他用了什么治疗方法，有了成功的观念，遵循信念、目的、感激的原则，他都会治好他接待的每位病人。



在宗教界，世界迫切需要牧师来教给那些听者丰富多彩的生活的真谛。所以牧师必须掌握致富学问中的各种细节以及健康、成功和获得真爱的总的学问。这是世界需求的福音，它会给生活带来提高，人们会高兴地听到这个福音，并且会给那个带来福音的人自由的支持。

现在我们最希望的是在教堂的讲道坛来一次致富学问的展示。我们希望传教士不仅可以告诉我们怎么去做，而且还能亲身示范。我们需要的传教士自己就得富裕、健康、伟大，他们可以教给我们如何把这些都联系起来。当这样的人出现时，他会发现自己有一大群忠诚的追随者。

同样的情况也适用于那些会激励孩子们拥有提高生活质量的信念和目的的老师。这样的人永远不会“失业”。并且任何有着这种信念和目的的老师都会把它们传授给学生。如果这些真的是他生活中的一部分的话，他还会情不自禁地把它们传授给别人。对于教师、传教士、医生来说，正确的一切对于律师、牙医、房地产经销商、保险代理人以及所有的人也一样正确。

我描述的思想和个人行动的结合是没有错误的，它不可能失败。每个坚定不移、脚踏实地按照这些指导做事的人都会变得富裕。致富确实是一门精确的学问，提高生活质量的法则在实施中就像导航法则那样精确。

工薪族会发现他自己的情况会和提到的其他人的情况一致。不要因为你工作的地方没有明显的可以提高生活质量的机会而且薪水很少，花费也很高，就认为你没有机会富裕。你所要做的只是在脑海中形成自己清晰的关于想要得到的事物的印象，并且开始以坚定的信念和目标行动起来。

你每天都要尽力去做自己能做的所有工作，而且做每一份工作的时候你都要有种必胜的信念，并要把你的实力、致富的目的都加入到你所做的工作中去。但是不要仅仅为了这样做就去拍你老板的马屁，以此希望他或者在你位置之上的人能看见你做好事而给你升职。而实际上他们很有可能是不会这么做的。

一个好的工作者，会用自己最强的能力来体现他们在这个位置上的价值，并且会对自己的现状感到满足，这些人对于被雇用者来说是宝贵的。

为了提高，你还需要做很多别的事情。你必须对自己想要的东西有个清晰的概念，必须知道自己想要成为什么样的人，并且要坚信自己会成为这样的人。

不要抱着一种讨好你老板的态度去适应你现在的位置，而要抱着一种提高自己的态度去工作。在工作前、工作中、工作后你都要有坚定的提高自己的信念和目标。与别人接触时你也要按照这样的方式去做，不管他是领班、同事还是你熟悉的人，你都要让他们体会到你在进步，这样他们每个人都会有从你这里得到提高的感觉。人们会被你所吸引，如果你在现在的工作中没有机会得到提高，你会很快发现别的工作里有这样的机会。

这就是那种永远会提供机会给正在提高的人的力量，而这种力量一直都在遵循着法则前进。如果你按照特定的方式做事，上帝会情不自禁地帮助你的。他为了帮助自己也必须这样做。

在你所处的环境和行业里没有什么会使你一直不得志。如果你不能通过钢铁业来致富，你可以选择在一个十英亩的农场上来实现自己的目标；如果你开始按照特定的方式前进了，那么你肯定会摆脱钢铁业对你的束缚，从而转到经营农业或者其他任何你想要做的事业上来。

如果几千名雇员都没有按照特定的方式做事，那么钢铁业很快就会陷入不好的局面。这时就必须给他们的工人更多的机会，或者让他们走人。没有人必须为托拉斯工作。如果人们不知道致富的学问或者不太动脑筋以至于不去实践，托拉斯就会让他们一直处于没有希望的境地。

有了这种想法和做法，你的信念和目的就会使你更快地看到能够改善处境的机会。这样的机会很快就会来，因为上帝无处不在，他会为所有的人造福，会给你带来一切。

不要等到你的机会正合你意的时候才接受它。当一个机会比你现在



要求的还好时，它会驱使你向它前进，那么把握这个机会吧，这是你得到更大机会的第一步。

宇宙中不可能出现一个正在提高的人却缺乏机会这样的事情。它有条固有的规律，那就是所有的事物都会为了自己过得更好而努力。如果他能够按照特定的方式工作和思考，那么他肯定会变得富裕。所以让工薪族仔细地研究这本书，满怀信心地按照书中描述的去做吧，他们不会失败的。

16

没有什么能让你贫穷到底

除了今天会影响你行为的必要政策外，你不要花任何时间去计划你将如何面对未来可能发生的事件而要对你今天所做的工作有一种必胜的态度。

也许许多人都会对致富是一门精确的学问这种观点不屑一顾。他们认为财富是有限的，他们坚信社会和政府机构在许多人具备能力之前会发生改变，这是不对的。政府确实使很多人还处在贫穷中，但这都是因为他们不想按照特定的方式做事而造成的。

如果这些人按照本书提供的意见前进，政府和工业系统就不会限制到他们。而且所有的系统还将调整自己以适应他们前进的步伐。

如果人们都有了提高的思想，抱定会富起来的信念，并朝着富裕的目标前进，那就没有什么可以使他们贫穷的了。

这些人在任何时间、任何政府的制度下都可以按照特定方式做事而变得富起来。而且无论他们处在什么样的政府制度下，他们这样做了，就会引起系统的调整，还可以为其他人开辟方便之路。



靠竞争得到财富的人越多，留给别人致富的机会就越少；靠创造得到财富的人越多，对别人就越好。对大部分人进行经济援助，只有通过大部分人实践了本书所列的科学的方法富起来之后才可以完成。这样也就可以向别人展示方法，使他们对真正的生活有强烈的愿望、信念和目的。

现在，我们已经知道你所在的政府以及资本或竞争系统都不会阻止你变得富有，而且当你有了创造的思想之后，你会脱离所有这些东西，变成另外一个王国的人。

但是你一定要记住你的思想必须是在创造平台上的。你一刻也不能背叛这种思想，并认为供给是有限的，或者进入到竞争的轨道上来。

无论何时你有了竞争的思想，你都要马上剔除它；因为当你有了同人竞争的念头，你就会失去所有人的信任。

除了今天会影响你行为的必要政策外，你不要花任何时间去计划你将如何面对未来可能发生的事件而要对你今天所做的工作有一种必胜的态度。

不要总想着如何来对付可能会出现你事业道路上的隐患，除非你清楚地认为为了躲避这些隐患你必须改变你现在的事业。不管未来会出现多大的困难，你都会发现如果你按照特定的方式去做事，当你接近它们的时候，这些困难就会消失得无影无踪。

环境的结合不能打败任何严格按照科学方法前进的人。任何遵循法则的人都会富起来，就像2加2会等于4一样。

不要对可能发生的灾难、障碍、恐慌以及环境造成的不好影响抱以担忧。当它们来临的时候要直面它们，克服了它们你就会得到额外的奖赏。

注意你的言辞。不要用已经失去信心或快要失去信心的话语去提及你自己、你的事情或者其他什么。永远不要承认失败，也不要谈论关于失败的……。永远不要说日子过得太艰苦，或者生意形势不容乐观。也许对于那些在竞争平台上的人来说日子可能会很艰辛，生意也不好，

但是它们肯定不会在你身上发生。所以不用担心，你可以创造你想要的一切。当那些人过得很艰难并且生意不好的时候，你就会发现最好的机会。

让自己认为这个世界正在发展，事物得不到发展是罪恶的。要时刻按照提高的指导思想来讲话，行动也一样。否则你一旦背离自己的信念，你就会失败。

永远不要让自己感到沮丧。你可以期望在特定的时间里考虑特定的事情，但不要在那段时间期望得到它，因为这样会让你看起来好像失败了。而如果你抱定你的信念，你就会发现失败只是一种表象。

继续按照特定的方式走下去，如果你没有得到你想要的东西，你会得到更好的东西的，而且很快你会发现那些看起来好像失败的东西实际上是成功的。

比如，一个学了如何致富的学生已经打定主意要去开创一番事业，而这个事业是他在这段时间内十分渴望得到的，在这段时间内他也为了实现自己的目标而努力着。当至关紧要的时刻来临的时候，也许事情会莫名其妙地失败，就好像有种看不见的东西会和他作对一样。但是他没有失望，相反，他依然感谢上苍，并以一种感恩的心态去平静地面对这一切。过了几周，在一个更好的机会来临之前，他还没有和任何客户做生意。这使他明白了一个道理，保持一种平和的心态可以防止人们犯“丢西瓜捡芝麻”的错误。

看似的失败到来时，你可以采取这种方法，如果你能坚守自己的信念，抱定目标，心怀感恩，用成功的方法去做好每一件事，并且天天如此，总有一天你会实现自己的愿望的。

你之所以失败，是因为你索取得不多。那么，坚持下去，比你找寻的更好的事物肯定会来到你的身边。记住：

你不会因为缺乏必要的做自己想做的事的天赋而失败的。如果你按照本书告诉你的去做，你就可以培养出所有关于你要做的事的天赋。当然，培养天赋的学问不在本书的范围之内，但是它和致富的步骤一样必



要和简单。

当你进入到一个新的环境中工作时，不要担心你会因为没有这方面的天赋而失败，而要坚持做正确的事，要坚信当你来到这里时，这些能力已经被你磨炼好了。这种能力可以使没上过学的“林肯”在政府中做最伟大的事情，其源头对你来说是开放的。你可以利用所有可以用来成就你事业的思想，满怀信心地走下去。

好好学习本书吧，直到你已经掌握了书中所有的要点。当你建立了坚定的信念的时候，你会发现放弃大量的休闲和娱乐是对的。同时，远离那些与本书观点相反的讲座或者传道的地方吧。不要看那些悲剧著作，也不要陷入争执中。除了本书在前言中提到的几位作者的著作，不要再去看看别人的东西。但在考虑自己的观点、培养自己感恩的情怀和阅读本书上，你都得花大量的时间。本书包括了你在致富学问中所要知道的所有东西，你会在下一章中找到所有必要的总结的。

17

将竞争心态转为创新心态

为了达到致富的目的，人们必须从竞争的心态走向创新的心态。否则他就不能和无形智能形成和谐的关系，而这种智能总是创造性的而不是竞争性的。

有种有思想的物质被用来创造所有的事物，并且他们以最原始的状态充斥着整个宇宙。

物质中的思想创造了被想象形成的事物。

人类可以根据思想来组成事物，通过把自己的思想加在无形的物质上，就可以创造他想象中的事物。

为了达到这个目的，人们必须从竞争的心态走向创新的心态。否则他就不能和无形智能形成和谐的关系，而这种智能总是创造性的而不是竞争性的。

人们可以通过对赐予他们的祝福表示衷心的感谢来与无形物质建立和谐的关系。感恩会把人的心和物质的智能联系在一起，以至于人的思想会被无形物质接受。只有依靠深厚持续的感恩，人们才能把自己和无





形智能统一在一起，从而使自己保留在创造平台上。

人们必须在头脑中形成一个关于他们想要的东西、想做的事、想成为的人的清晰而明确的映象。他们必须在思想上保持这种映象，必须对满足了他们所有愿望的主表示深深的感谢。想要富裕的人还必须在空闲的时间仔细思考他的幻想，并且要时刻心怀感恩。但千万不要对心理幻想施加过多的压力，对于不变的信念和虔诚的感恩也一样。这是把创造力付诸行动的过程。

创造力会通过已经建立起来的自然发展的通道而起作用，并且会遵循工业和社会的法则。所有包括在他幻想里而的东西肯定都会带给能够遵循上述指导的人，他的信念是不会动摇的。他想要的东西会通过已经建立的商业通道带给他。

当他所需要的东西降临的时候，为了能够把它们据为己有，他必须表现得积极主动，并且这种积极主动只会使他更适应现在的位置。此外，他还必须通过幻想来坚持致富的目标，而且要天天如此，小心地以一种成功的方式去做好每一件事，总有一天所有这些都会实现的。他给予别人的使用价值也必须比自己得到的货币价值大，这样每笔交易都会使他的生活水平得到提高。他必须抱定提高的思想以便能够给每个和他交易的人提高的印象。

按照前而的指导做事的每个人肯定都会变得富裕起来。他们得到的财富将会刚好符合他们意识中的明确比例、目的的不变性、信念的稳定性以及感恩的深度。

第二篇
步入健康之道



*The Science
of
Being Well*



读书笔记



18

拥有正确的健康观念

治疗的力量源于病人本身，它表现得积极与否，并不取决于你采用了何种疗法，而是取决于病人看待这些方法的态度。

按照个人对健康的学问以及致富的学问的理解，在文章的开始，你需要了解并无条件接受一些基本原理。现将部分原理罗列如下：

自发性功能的执行源于生活理念中的最根本的活动。这是普遍存在的生活理念，自然界只有一种生物构成，万物皆源于此。它如同一个精巧而弥散的“谜”渗透并充斥着自然界的每一个角落。生命起源于它，它的生命力代表着世界万物。

人类是物质存在的一种形式，并有着其自身的健康观念（观念被应用为一种意义深远的渊源）。当人类进行积极的活动时，健康观念就会自主地调整身体的机能以期达到最佳状态。

人类的健康观念可治愈各类顽疾，不论人们采用何种医疗体系或治疗方法，健康观念都会通过特定的思维模式来进行积极的治疗活动。

现在来验证一下我最新的观点。我们都知道，在医学界通过各种不

同的疗法，大部分病人最终都能恢复健康。比如，服用大剂量的抗毒药物的对症疗法，可以使病人恢复健康；服用小剂量的抗毒药物的顺势疗法，也可以使病人恢复健康。而对于对症疗法可以治疗的疾病，顺势疗法就应该无法治疗；同样对于顺势疗法可以进行的调理，对症疗法就不能发挥作用。这两种“体系”在理论和实践上是截然相反的，两种“疗法”也都能医治大多数的疾病。而且任何一个学校的内科医生所使用的疗法都是不一样的。接下来，我们看一下六个医生关于消化疾病的案例，同时比较一下他们所列的处方。很可能，他们所使用的药物的成分是完全不同的。当然，我们不必因此下结论说病人是被他们自身的健康信念所治愈的或是被其他各种“疗法”所治愈的。

不止这些，我们还发现按摩师运用针灸推拿、牧师通过祷告、营养师利用食疗、信徒通过成文的信条、心理学家通过信念、卫生学家通过给予改善生活环境的建议，都治愈了相同的疾病。面对这些事实，除了存在于每个人身上的健康信念和“体系”里的一些可以在有利的环境中发挥功效的物质，我们还能得到什么结论呢？这些就是药物、推拿、祷告、食疗、信念和建议。任何时候，只要我们能让健康信念变得积极，就能战胜疾病；反之，则会失败。那么是否可以说，治疗的效果主要取决于病人看待疾病的方式，而不是处方？

关于这一点，我将给大家讲述一个极具说服力的古老故事。

据说，在中世纪，一具陈列在修道院的圣人的圣骨，一直创造着治病的奇迹。在既定的日子里，一大群被疾病困扰的人都会集中到那里膜拜抚摩圣骨，身体随之痊愈。在某个例行聚会的前夕，一群亵渎神灵的恶棍找到了进入存放圣骨的盒子的通道并盗走了圣骨。第二天早上，患者像往常一样等候在门口，牧师发现他们无法感知这种神奇的力量。但是对于整个事件他们没有声张，只是希望能够很快抓到盗窃者，找回他们的珍宝。在对修道院地下室进行修复的过程中，他们曾挖到了许多年前的一个杀手的遗骸。于是他们把它放进盒子里，然后再把那些等待了许久的病人请进来。出于人们对圣骨强烈的虔诚，这个罪人的遗骸被证





明和圣人的同样有效，治疗还和以往一样继续着。一个经历了这段历史的牧师承认，以他的判断，治疗的力量自始至终都来源于人本身，而绝非那些圣骨。

不论这个故事是真是假，它最终的结论都适用于整个治疗体系。治疗的力量源于病人本身，它表现得积极与否，并不取决于你采用了何种疗法，而是取决于病人看待这些方法的态度。这是耶稣所传授的生活的普遍信念——伟大的精神治疗力量，人类的健康信念是与之相关的。它是蛰伏的还是活跃的，取决于人类思考问题的方式。只有通过特定的方式去思考，它才可以迅速进入活跃的状态。

你的身体能否康复并不取决于你采用的治疗体系或是特定的药物，因为患有相同疾病的人可以通过任何治疗体系和药物治疗而痊愈。它也不取决于气候，因为即使在相同的气候环境下，一些人会很健康，另一些人则不。对于职业，除非那些人在污染的环境里工作，要不所有行业的人都是健康的。实际上，它取决于你最初思考和行动的方式。

人类思考问题的方式是由自身的信念决定的。它的思想来源于自身的信仰，最终的结果则依赖于自身信念的个人运用。如果一个人树立了药物有效的信仰，并将这种信仰运用到自身，药物就真的可以使他痊愈；但如果他没有对这种信仰加以运用，即使这种信仰再强烈，他也不会康复的。

许多病人都有对他人的信仰，而唯独缺少的是对自己的信仰。如果他在饮食体系中加入信仰，并且加以运用，他就会得到康复；如果他在祷告和信条上加入信仰，并且加以运用，祷告和信条也可以使他恢复健康。但是无论多伟大的信仰、多坚定的思想，没有加以个人运用都不会发挥作用。健康的学问包含了思想和行为两个领域。也就是说，要保持健康只以特定方式去思考健康是不够的，他还必须把思想运用到自身，并通过同样的思考方式把它具体化于他的实际生活中。

19

信仰是奠定健康的基石

人们总是在追求更加丰富的生命，当内心的思想处于正常状态时，人类的生活也会随之丰富多彩。而此时，人类的自然法则就是要追求健康，人类最自然的状态就是人类处于最佳健康状况的时候。

在人们以能够使其康复的特定方式思考前，他需要相信以下真理：
万物源于一种生物，它弥漫、渗透、充斥着整个宇宙空间。虽然世间看得见、摸得着的东西都由其创造，该物质最初却是无形的。它创造了它们，并将生命和智慧赋予它们。

该物质由思维方式产生，其思维可以激发自身来假定该形式，在该物质朝着特定的方位转移的过程中形式就被创造出来了。当原物质希望创造一个固定的形式时，它就会产生创造该形式的动机；当它希望创造一个世界的时候，它就会穿越时空，考虑最终形成的世界的形态；当它希望创造橡树的时候，它也要穿越时空考虑最终产生的橡树的形态，所有这些动机都源于思考。



人类的肌体由原生物构成，并且是特定动机的结果，它最初是和原生物的思维一同出现的。产生、修补、更新人类肌体的动机被称为功能，这些功能可以分为两类：自主的和非自主的。非自主性的功能由人类健康的信念所控制，并且只要人类能以特定的方式思考问题，它就会以非常健康的方式发挥自己的作用。生命自主性的功能即饮食、呼吸和睡眠。这些大多是在人类意识的指导下完成的。如果人类愿意，他可以以一种健康的方式来执行这些功能。反之，如果他没有以健康的方式执行，他就不会长久拥有健康。所以，我们可以得出结论：如果人类以特定方式思考，并以相应的方式饮食、呼吸和睡眠，他就会非常健康。

人类生命的非自主性功能是由健康的信念所控制的，并伴随着人类以健康的方式去思考。而健康的信念大体上又受人类的思维活动所控制，并影响着人类其他心理活动。

人类处于思维的中心，能够产生思想。但由于他不能了解所有的事情，因而也会犯错误或抱有错误的思想。因为不洞悉所有事情，他会认为一些不正确的事也是真理。正因为人类怀有疾病的思想，从而曲解了健康的信念的作用，同时也激发了其体内的病痛和其他不正常的功能和状态。而实际上在原生物中，只存在良好的动机、健康的功能、完整的生命思想。上帝的思维里也从来没有疾病和不完美。可是在过去漫长的岁月中，人类一直怀有疾病、畸形、年老和死亡的思想，而且为这些思想所扭曲的功能已经成了家族遗传中的一部分。在千秋万代中，我们的祖先始终认为人类的结构和功能不是很完美的，于是在我们的潜意识里也有关于疾病和不完美的印象。

上述现象都是不正常的，也不是大自然的目的。大自然的目的是去完善生命，从而达到完美的境界，而不断的完善总是积极生活的必然结果，无论哪一种生命形式，都会越来越丰富的。储藏在谷仓里的种子，只有把它埋在土壤里，它才会获得生命，并且立刻开始从周围的环境中汲取营养，发育成植物。再经过不断地生长，结出更多的种子，而每一粒种子都和最初的那粒一样具有同样旺盛的生命力。

生命最原始的冲动就是生存、繁衍。世界的原生物不停地工作，不断地去创造生命，正是为了迎合生命的原始冲动。造物主也一样，它要生存下去，就必须不停地生长、发育、繁衍。在繁衍的过程中，它自身也得到了进化。

整个宇宙就是一个不断进化的生命体，自然的本性就是要推动生命走向完善，使之拥有完美的健康。

就人类而言，人类的本性也在于不断地繁衍和进化，不断地追求更完美的生命形式。给孩子一支笔、一张纸，他会画一些简单的图形，存在于他内心的一些想法便会通过画面显现出来。给他一些砖，他会努力去搭建什么，并试图通过建筑来表达自己。让他坐在钢琴旁，他会通过弹奏悦耳的音乐来表现自己。总而言之，人们总是在追求更加丰富的生命，当内心的思想处于正常状态时，人类的生活也会随之丰富多彩。面此时，人类的自然法则就是要追求健康，人类最自然的状态就是人类处于最佳健康状况的时候。

疾病在世界原物质的思维中没有立足之地，是因为它的本性不断推动着它走向最丰富、最完美的形式，而它最终的形式就是健康。在有头脑的人群中，疾病也同样没有立足之地，它只有在人类某些功能被扭曲、动作不协调或生活没有规律时，才会呈现。

它完全是独立意识的产物，是某些个人思想的产物。造物主之所以看不到疾病，也不了解、无法辨别疾病，是因为他的思想里只有健康。

综上所述，健康是一种事实或真理，它存在于创造人类的原物质中；疾病是功能不完善的一种表现，它源于人类过去和当前不完善的思维。如果人类在考虑自己时，总是想到健康，那么他们现在一定拥有无与伦比的健康。

处于良好的健康状况时，人们往往会考虑原物质，身体不适则是因为人类考虑不健康的因素过多，而无法以健康的方式去执行身体的一些自主功能。现在让我们罗列一下在健康的学问中所涉及的一些事实：

有一种思想物质，一切生命都是由它构成的，而且它以原给状态渗





透、弥漫并充斥着整个宇宙空间，它是生命的全部。在该物质中，对形式的思维产生了生命的形式，对运动的思维产生了运动的状态。就人类而言，这种物质的思维源于完善的功能和健康状态。

人类是思维的核心，其思维比其自身的各项功能都拥有更强大的能量。思维不完善，则其功能也是不完善和扭曲的。而人类在执行身体的各项自主功能时，由于采用了扭曲的方式，从而产生了疾病。

如果人类只是思考完美的健康，那么在他体内便会产生各种健康的功能，生命的能量也会协助他。但是要使这种健康功能得以延续，人类必须以健康的方式去执行生命外在的、自主性的功能。

人类首先必须学会如何思考健康，然后学会如何保持健康的饮食、呼吸和睡眠习惯。如采能掌握以上两点，人类就会非常健康而且能够永葆健康。

20

人类健康的原则

无论是谁，只要他按照规范的思维行事，同时又能做到言行一致，那他一定会拥有一个健康的身体。达到这个目标的关键在于言行一致。因为人们不可能在饮食、呼吸和睡眠都不正常的前提下，仅仅通过幻想就能获得健康。

人类的身体遵循着新陈代谢的规律，不断向外排出体内废物和毒素，并在身体受损或遭遇创伤时予以修复。我们将人体的这种能力称为生命力，生命力并不是在人体内产生和发展起来的，而是由它创造了人体本身。

当人类把储存在仓库多年的良种播种在田野时，这些良种就会孕育生长。但生物的生命力并不是在生长的过程中形成的，而是生命力在促进其成长。机体功能也不能引发生命力的形成，生命力才是促使机体功能有所表现的缘由。生命力是第一位的，功能次之。生命力是产生有机组织的要旨和动力，它创造了有机生命，并将有机体和无机体区分开来。

原生物遵循着这样一个原则：万物生命归一。这个原则也是人类健





康的原则。它无时无刻不在人类的规范思维中发挥着积极的建设性作用。因此无论是谁，只要他按照规范的思维行事，同时又能做到言行一致，那他一定会拥有一个健康的身体。达到这个目标的关键在于言行一致。因为人们不可能在饮食、呼吸和睡眠都不正常的前提下，仅仅通过幻想就能获得健康。

人世间的生命总则就是人类的健康原则，它与原生物同在。有一种原生物是万物之母，这种物质一直生机勃勃，它的生命就是宇宙间万物的要旨所在。通过思考各种生物以及它们的功能和动机，这种物质创造出了所有有机生命群体。

原生物洞悉一切。不仅如此，它还具有至高无上的能力，这种能力是所有能量的源泉。一个有如此能量和洞察力的“感应体”是不可能犯错和功能紊乱的。也就是说它不可能是病态的或与病态思维相关的。

人类是一种原生物，有着自身独特的感知力，但人类的这种感知能力是有限的，还远不能达到完美的程度。所以人类在应用其感知力时，肯定会犯错误，这就是人类自身反常行为和不完善功能出现的渊源。有时人类还会产生一种病态的思维。当这种病态的思维成为一种习惯时，上述的那些问题就会不期而至，这必然会给其身体带来相应的后果。

另外，人类在“健康地行使自身机能方面”也会犯错误。因为他不知道应该吃什么、什么时候去吃以及如何去吃。而且他对呼吸方面的知识知之甚少，对睡眠的了解更是少之甚少。再加上他无视生活规律的正确引导，于是他总是用错误的方式、在错误的条件下做所有的事情，并总是试图用荒诞的逻辑替代人性本能，把生活当做“艺术”，而不是顺其自然，所以，人类选择的生活方式是有问题的。

对人类上述错误的补救方法是启用正确的生活方式。本篇就是要教会大家这些方式，以便读者在阅读本书之后不会再犯错误。

对疾病的联想会导致疾病的产生。因此，人类应该学会感觉健康，因为原生物在生成的时候，肯定会赋予其所有的功能和形态以健康。因抚摩圣骨而康复的人实际上是因为精神上的某种超脱而痊愈的，而不是

圣骨真正产生了奇迹。不管死去的人生前是圣者还是罪人，他们的骨头绝对没有治愈疾病的功能。

不论是用顺势疗法还是用对抗疗法所治愈的病人，他们能痊愈不仅与药物治疗有关，事实上还和一定的思考方式有关。光凭药物本身的效力，其实并不总能做到药到病除。那些通过祈祷和许愿而痊愈的病人也应部分归功于他们的思维方式。而实际上咒语和祈祷词本身也没有疗效。

无论使用什么样的“系统”，几乎使患者康复的思维都有规律性，下面我们举一个小例子来说明这种方式。

这种方式中的两个基本因素是，忠诚以及对忠诚的应用。

那些对圣骨进行膜拜抚摩的信徒是忠诚的。他们如此忠诚，当其感受圣骨的时候，他们便在精神上远离了病魔，而与健康结合在了一起。

伴随着强烈的奉献意识，这种观念上的转变便会深深地刻入他们的精神之中，从而将潜意识中的关于健康的功效从潜意识转化为强大的实际效用。由于信仰，他们相信自己已经痊愈或基本康复，这使得他们同健康紧密联系在一起。

在特定的思维条件下，有两个基本因素能使你保持心态平和和健康：第一，通过忠诚，在口头或实际上获取健康；第二，强化健康意识，彻底与疾病一刀两断。这样我们可以由里及外，从精神到物质，把精神和身体融为一体。如果你总是把自己与疾病联系在一起，那么你的意识就会经常影响你的健康。

以上的道理也同样可以通过医治而康复的例子来证明。由于相信医疗方法会帮助他们除病康复，病人们便会在有意无意间对这些医疗方法产生信仰。这种潜意识足以加速他们康复。许多没有信仰的患者通过这种方法得到了痊愈，而有些患者却因未把信仰应用到治病上来而郁郁而终。他们的信仰太泛泛了，以至于未能应用到自己的实际中去。

在养生学中，我们要思考两个主要的问题：一、如何带着忠诚去思考；二、如何结合我们自身的情况，把这种信仰转化为符合健康原则的具体行动。我们将从学习如何思考来开始。





21

想象自己拥有健康的身体

当任何有关疾病和不完善功能的想法进入到你脑海时，你都要通过唤醒与健康观念相一致的思想去抵制它。如果你坚定健康的理念，不去胡思乱想，它就会激发你的健康功能运转起来。

在切断与疾病相关的心理联系的同时，你需要建立和健康相关的心理联系，以取得积极而非消极的进步。你将拥有或接近健康，这胜于拒绝或否认疾病。因为否认疾病对于驱走病魔、留住健康是无济于事的，还可能带来比其本身更严重的祸患。如果你想与健康建立精神上全面的、不间断的联系，那么驱除和疾病相关的联系是非常必要的。在本篇中，首先是要进入与健康相关的整体思想连接。

最好的解决方法是给自己设定一种足够强壮和健康的状态，并且用充裕的时间去领会这种状态，以使它贯彻到你的日常思想之中。

当然，这并非你想象的那般容易，也并非所有的人都能形成使自身处于完美和理想的机体状态的认识。而在《敲开致富之门》中，要对希

望拥有的事物，形成一个思想暗示似乎更容易些，因为我们可以看到事物本身和它的对立面，可以很容易地从记忆中搜索它们。但是，要形成一个你希望的、关于自身清晰的形象是很难的，因为我们永远无法看到处于最佳状态的自身，这也没必要。最重要的是形成一个与己相关的最佳状态的“观念”。这个健康观念并非是对特殊事物的心理想象。而是对健康的领悟，并通过肌体里每个接受这种观念的部位和组织发挥作用。

试着想象自己拥有完美的体形，这是很有益的。并且你需要想象自己会按照一个健康有力的人的方式去做任何事，想象自己是个身材挺拔、步伐矫健的行路人，是个不知疲倦、精力充沛的工作者。你还可以想象一下，一个充满健康活力的人是如何行事的，并使自己与之靠近。而永远别去想那种体弱多病之人的行事方式。在闲暇的时间你要多去思考“有利的方式”，直到你的脑海里形成一种良好的健康观念，并让自身的行事方式与之发生关联。这就是我想要表达的如何“拥有健康的观念”。

为了让身体的每一个部位拥有完善的功能，人们没有必要去研究心理学和解剖学，以免人们形成对单个组织的心理印象，并使自己去适应它。人们也不必去“对付”自己的肝、肾、胃和心脏。因为人类的肝不是由肝理念控制的，胃也不是由消化理念控制的，等等。人类的健康理念可以控制一切生命非自主的功能，刻在这种理念上的关于健康的思考可以引导每个组织和部位。它们都是惟一的。

你对生理学知识的细节了解得越少，这对你越有益。因为我们对该领域的认识是极不完善的，这会导致思想的不完善。而不完善的思想又会诱发不完善的疾病功能。最近，生理学家认为人在不进食的状态下最多能够存活 10 天，如果能活得更长些，那也是极少数。这就说明一个禁食的人可能在 5~10 天内就会死亡，而且那些在海难、事故或饥荒中滴水未进的人很难活过这个时期。但是，泰纳博士（一个持续 40 天的禁食者）、戴温作家和其他理疗师对大多数 40~60 天的禁食者进行的实





验表明：人们在未进食状态下生存的时间远远超乎想象。任何接受过正确指导的人，能够坚持 24~40 天而不减少体重，甚至根本不会减少体力。那些禁食 10 天或更短的时间就饿死的人是因为他们在潜意识里认为死亡是不可避免的。是错误的生理学课本给了他们一个错误的思想认识。因为按照生理学课本所传授的或认为的，人被剥夺进食 5~10 天，就会死亡。于是，你可以看到，错误的生理学教育会导致一个多么错误的结果。

目前的生理学书籍，还不包含健康的学问。毕竟在这个领域，它还没有完备的支撑。它所有的主张以及关于内部的著作和人体的机能都是不为人所知的。它不了解食物是如何被消化的，不了解食物在能量的产生过程中所扮演的角色。人们不清楚肝、脾、胰的作用以及它们的分泌物在化学反应中所发挥的作用，也并非全部理解人类的所有理念学说。当人类开始接触生理学时，人类就会产生争议，从而形成错误的观点。这些错误的观点又会导致错误的思想，最终使人类进入功能和疾病的误区。因为对人类而言，只有生理学方面最完善的知识体系才可以引导他们建立关于健康的思想体系，并使他们按照健康的方式去饮食、睡眠和呼吸。而实际上，人类不需要去研究生理学就可以作出正确的反应。

保健法中的大部分理论都是正确的。这儿有个我们必须了解的基本主张，在后面的章节我会给予介绍。除了这个主张，我们不要去理会生理学和卫生学。因为它们总是试图在尚未具备完善理论的前提下进入我们的脑海，并且这些思想会在我们体内形成不利的诱导。如果你希望拥有健康，就不要去了解任何可以认识疾病的“学问”，而应在目前的条件下，做好深入的调查——它的产生、导致的结果以及让自身形成健康的观念。

你要尽力去思考健康和健康的可能性以及在最佳状态下我们能够做的事情和分享的快乐，最终得出指导你自身思维的观念，从而杜绝任何与你自身不协调的思维方式。当任何有关疾病和不完善功能的想法进入到你脑海时，你都要通过唤醒与健康观念相一致的思想去抵制它。

自始至终你都要有这样一种信念：我要成为一个拥有强健身体的人，我不会抱有任何错误的思想。让你的思想符合这种信念，你的思想便会使你的肌体通过健康的细胞得以重建并发挥作用。

万物创造的思想物质，弥漫于万物中。它们贯穿你的整个肌体，并随着你的思维转移。所以，如果你坚定健康的理念，不去胡思乱想，它就会激发你的健康功能运转起来。人是精神和肉体的结合体，精神肌体会依据你的思维形成，你所坚定的任何思维都会通过肉体转移为思维印象。植入精神肌体内的完善的思维，又会诱发肉体发挥作用。

但是，从肉体到被精神控制的形象思想的转变不是瞬间完成的，我们不能按照耶稣的意愿来理想化我们的肉体。因为在创造和再创造的过程中，物质会按照其已建立的固定生长模式活动，其已形成的健康理念又会引起肌体内的细胞重建。最终坚定的健康思维便会激发更完善的功能，而更完善的功能则会带来一个健康的身体。因此，该章可以概括为：

思想物质弥漫并充满着人的整个躯体，从而使它形成一个精神肌体。该精神肌体控制着肉体的功能，印入你脑海的关于疾病或任何不完善功能的思维都会诱发你身体内的疾病。如果你生病了，是因为错误的思想已进入了你的精神领域，这些思想来源于你自身或你父母。但是，所有精神领域都是朝向健康的。如果你的潜意识里储存的是健康的思想，你所有内在的功能就会通过健康的方式得以表现。

你潜在的力量完全能够战胜所有的遗传。如果你学会了控制你的思维，你就能用健康的思维方式去思考问题；如果你能通过健康的方式来发挥生命的自主功能，你就会拥有健康。





22

信仰与感激的神奇力量

在你的思维意识里，任何其他物质都不能让其发生作用，只有信仰可以使你和健康相连，并切断和疾病的联系。

健康的理念会通过信仰潜移默化。在你的思维意识里，任何其他的物质都不能让其发生作用，只有信仰可以使你和健康相连，并切断和疾病的联系。

除非你拥有健康的信仰，否则你就会不间断地思考疾病。没有信仰，你会产生怀疑，有怀疑，就会有担忧。如果你害怕疾病，就会把自己和疾病相连，从而使自身产生疾病的雏形，就如原生物通过思维创造出其本身一样。所以，原生物精神肌体的最终形成要依靠你的思想动机。如果你害怕生病，担心自己不安全，或者如果你想象疾病，你就会把自己和这些相连并引起疾病的形成和扩散。

让我们把这个问题扩展一下：有潜力和创造力的思维是通过内在信仰而产生的，没有信仰的思维是不存在的。

如果你在任何问题上都抱有信仰，即所谓的思想真理，能洞悉一切

真理的无形物质就会产生思维。但如果你以不包含无形物质的想象去思考，该思维就不会使物质形成和改变。

牢记，只有包含信仰的思维才能拥有创造性的能量，才能改善功能或把健康理念付诸行动。如果在对待健康的问题上，你没有树立信仰，就会想当然地在疾病问题上树立信仰。这样，你的身体状态就很难好转。在这里，我重申一遍：如果在对待健康的问题上，你没有树立信仰，就会想当然地在疾病问题上树立信仰；如果在这种状态下，你每天冥想健康 10 个小时，冥想疾病只有几分钟，疾病思想也会控制你的身体状态，因为其存在信仰的潜能。你的精神肌体会产生和扩散疾病，并使该状态持续。所有的一切只是因为，存在于你思维里的关于健康的思想没有足够改变和控制疾病状态的巨大能量。

在运用健康的学问的过程中，你必须对健康有完全的信仰。你必须相信在你身上和你的周围，健康的能量远远大于疾病的能量。如果你考虑到以下事实，你就会情不自禁地相信这些。

万物源于一种思想物质，并以其最初的状态，弥漫、渗透并充斥于整个宇宙空间。

物质中的思想意识形成物质形态，动机的思维产生动机。关于人类，最初的思维物质通常是涉及健康和功能的。该物质会促使健康发挥其作用。

人类处于思想的中心，是思想的发源地，是灵肉合一的原生结合体。肉体最终能否发挥效能是通过精神信仰来决定的。如果一个以信仰为支撑的人思考的是健康，其自身的内部机理就会以健康的方式来执行健康，同时以与其相协调的方式来执行外部职能。反之，如果一个以信仰为支撑的人总想着疾病就会使其内部机能朝疾病方向发展。

如果人体内部的原生智力物质朝着健康的方向移动，它们就会渗透到身体的每一个部位，直至人体拥有无限健康的能量，同时能够依据自身信仰来运用这些能量。如果他掌握并将其运用于自身，并通过坚定的信仰使之适应自己，他就能获得健康，因为该物质的力量代表全能的力





量。

上述论述中的信仰是健康信仰的基石。如果你相信这些，你就会相信健康是人类的自然状态，相信人类普遍生活在健康的中心地带。一切与生俱来的能量都能够弥补健康，使健康成为可能，并最终使你获得它。你要相信宇宙里健康的力量强于疾病千万倍。事实上除了抱有邪恶的思想和信仰，任何时候疾病都是无计可施的。如果你相信健康并且知道如何去获得它，你就能拥有健康的信仰。如果你仔细阅读了本书并下决心遵照本书的讲述来实践它，你也会获得这些知识和信仰。

这是对发挥疗效的信仰的个人宣言。你必须从一开始就呼吁健康，从而形成健康的概念，最终尽可能地让自己成为一个健康的人。也就是说，你不要通过信仰断言你会拥有健康，而要通过信仰断言你是健康的。拥有健康的信仰，并运用于自身，就意味着你是健康的，这是永恒不变的真理。

同样，在心理上你也要保持健康的状态，不要说或者做与该状态相抵触的任何事情，禁止讲或假定或宣称“我很不健康”。当行进时，你的步伐是轻快的，头是高昂的，胸是挺直的。任何时候，你都要保持你的身体状态与行为和健康的人是一样的。当你发现自己再次陷入脆弱或疾病的状态，你要立即纠正它，并坚强起来，去思考健康和力量，把自己想象为一个健康的人。

如果一个伟大的目标（或许是最伟大的目标）使你产生了健康的信仰，你就要心怀感激。而且任何时候你在思考自己或你目前的状态时，你都要感激给予你健康的神灵。

牢记这些，就如牢记哥德巴赫猜想一样，生命的最高境界是持续不断地绵延流淌，这一切来源于依据各自形态产生的物质和忠于自己信仰的人类。上帝所赐予的健康可以不断地激励你和鞭策你。当你思考这些时，你要对赐予你真理并将健康植入你的思想和肌体的上帝心存感激。自始至终，你都要有一颗感恩的心，并将感激体现在你的言语中。感激能够助你拥有并控制自身的思想领域。

任何时候，当疾病的思想出现苗头时，你要迅速祈祷健康，并感激上帝给予了你健康的身体。坚持这些而不要给疾病思想留有任何余地。在任何方面，每个和疾病联系紧密的思想都是不受欢迎的。如果你通过坚信你很健康和不断感激上帝的方式来关闭你思想中不健康的门，很快那些旧的思想将不再在你脑海中重现。

感激有双重作用：坚定自身的信仰，拉近你和上帝之间的距离。如果你坚信一切生命和力量都源于精神物质，你的生命就会通过持续不断的感激，将自己和该物质紧紧地联系在一起。而且你自身和生命的起源联系得越紧密，你就越能从那里获得稳定的生命。这一切都取决于你的心理态度。上帝和我们都是精神物质，因此，我们和上帝之间的联系应该是思维联系。很显然，一个对上帝深怀感激的人要比一个对上帝从未怀有感恩之心的人与上帝更亲近些。没有感恩的思想你就否认了上帝给予的一切，从而切断了和上帝之间的纽带。感恩的思想始终关注上帝，并且总是敞开怀抱、源源不断地接受上帝的赐予。

人类健康的准则即从普遍意义上生命的准则中得到其关键性的力量，并通过对健康的信仰和对自身拥有健康的感激与生命的准则相联系的。而且人类能够通过对其意愿的正确运用来培养信仰和感激。





23

发挥意愿的作用

对于你，不要把意愿运用在任何人或事身上，也不要把它运用在你自身的肌体上。意愿最合理的利用应该是决定你需要重视的事情和你如何去思考这些事情。

在健康学问的应用中，意愿不是强迫自己去做不愿意做的事情或做一些你能力范围之外的事情。你也不要把你的意愿强加给你的身体或试图通过意愿的力量使内部机能达到良好的目的。而应从思想上指导意愿，并通过它来决定你应该信任什么，应该思考和注意什么。

对于你，不要把意愿运用在任何人或事身上，也不要把它运用在你自身的肌体上。意愿最合理的利用应该是决定你需要重视的事情和你如何去思考这些事情。

一切信仰都始于对意愿的信任。你无法一直要求你的意愿应该去信任什么，但你可以坚持你希望信任的。你希望相信的肯定是健康的真理，而本篇所阐述的观点就是关于健康的真理，如果你愿意相信它们，并且你愿意照本篇所讲的去做，你就向健康迈出了第一步。

接下来是你应该相信的观点：

- 人类可以从世间万物的思想物质中获得健康的准则，该物质是他的生命。
- 人类自身是个思想者，其灵魂渗透于肉体。因此，人类的想法和肉体是协调一致的。
- 如果一个人只是思考健康，他一定能把体内不自觉的功能转化成一种自觉。当然，他外在自觉的功能和态度与他的想法是一致的。

当你准备接受这些观点时，你必须把它们付诸行动。你无法长久地坚持一种信念，也无法将信念上升为信仰，除非你来实践它。如果你的行为和真理是相对立的，你当然不能期望从信念中得到益处；如果你一直表现得如同一个病人，并且把自己想象成一个病人，你自然无法拥有恒久健康的信仰；而且如果你不断把自己想象成一个病人，你就会真的成为一个病人。

行为表现得如同一个健康的人始于他的内在表现宛若健康的人。首先你要在心里形成一个健康的观念，然后开始思考健康，直到它开始对你发挥作用。同时，在这个过程中你要想象自己正在做一些强壮和健康的人能做的事情，并且相信自己能够做好，直到你形成了一个健康的形象的观念（我在这本书中所讲到的健康的观念，是指一个健康的人看待和处理事情的方式）。然后想象自己和健康相连，直到你成了一个健康的人，直到你能以正常人的方式去行事，直到健康的思想传递着“健康对你意味着什么”的想法。我在前面的章节中谈到过，你无法形成一个关于自身健康的清晰的心理印象，但你可以形成一个使自己看起来像个健康的人的自身观念。

形成了该观念，你只是怀有和自己相关的健康的想法，这是不够的，你还得尽可能地影响你周围的人，使他们也和健康相连。当疾病的





念头浮现在你脑海时，你要通过思考健康、想象你是健康的和诚挚感激你所拥有的健康来坚决抗拒它，不要让它进入你的脑海，不要理睬和考虑它。无论何时，当疾病的思想如洪水猛兽般袭击你，使你处于“紧急状态”时，你就要依靠感恩，让自己和上帝相连，感激上帝赐予你的健康，很快你就会发现，你能控制自己的思想，并且可以思考你想要思考的问题。在你犹豫、困惑的时候，感激是阻止你被击垮的一大支柱。牢记：你要做的最重要的事就是切断一切和疾病相关的心理因素，进入一个全新的、和健康相关的心理领域。这是一切心理治疗的关键，是治疗的全部。这里，我们可以看出神学取得的巨大成功远大于其他成文体系的实践。它强调其皈依者可以切断和疾病的联系，并使之只和健康相连。神学的治疗力量不在于神学的处方，也不在于它对事情的否认。事实上，它是通过把疾病当做不真实的事而不予理睬，并且把健康作为一个事实，从信仰上予以接受来治疗的。引发失败的原因是当事人通过既定的方式思考，却用不同的方式从事饮食、呼吸和睡觉。

这里无须用连篇累牍的文字来反复强调治疗的作用，因为形成一个规范性的中心思想是件很简单的事情。任何时候，当你被不利的环境包围时，你都可以运用它予以确认。当你的周围充斥着疾病和死亡时，堵上你的耳朵，并从心里默念以下话语：

- 世间只有一种物质，而我就是这种物质。
- 该物质是永恒的，它就是生命；我就是该物质，所以我的生命是永恒的。
- 该物质不懂还有疾病，我就是该物质，我是健康的。

此外，你应当运用意愿的力量去选择只涉及健康的思想，并合理安排你周围的环境使之与健康的思想相适应，而不要让你周围存在暗示疾病、残废、虚弱、年老或死亡的书、图片以及任何其他物品。要只保留那些能够传递健康、力量、快乐、活力和青春的物品。当你面对一本书

或其他暗示疾病的物品时，不要理睬它。想象一下你健康的观念、你的感激，用意愿的力量去稳固你健康的思维。在以后的章节中，我还要再谈及这些，在这儿，我希望能说清楚的就是你所要思考、认识和关注的只有健康。同时，你必须通过对你自身意愿的运用来控制你的思维、意识和注意力。

不要试图强迫意愿给你带来健康的信念。如果你用心去思考健康，健康的信念就会自动与你融合。

不要试图将你的意愿施加于无形物，并强迫它给予你更多的活力或力量，因为你已经蓄积了足够供你使用的力量。

你也不必运用意愿去克服不利的环境，或者征服不友好的力量，因为它们根本不存在。世界上只存在着一种对你友善的、可以使你健康的力量。世间的每个事物也都希望你是健康的，除了你自身形成的以特定方式思考疾病的习惯外，你没有什么需要克服的，你也可以通过形成另外一种关于健康的习惯来克服它。

人类能够激发肌体的内部机能呈现出一种健康的方式，并通过特定的方式去不断思考和执行外部机能。

人类也可以通过特定的方式去思考，从而达到运用意愿来控制注意力的目的。人类还可以决定自己将要思考的任何事情。





24

想着健康，健康就会来临

一个绝对信仰健康的病人，他的意志力会使他和能量协调一致，并且会以特定的方式执行生命自主性的功能，从而使他获得足够满足他需要的生命能量，最终治愈他所有的疾病。

在这一章里，我将要阐述的是人类如何从上帝那里获得了健康。关于上帝，我指的是创造并贯穿于万物、探询更完整的感情和生命的思想物质。无形的思想物质弥漫并渗透于万物中，触及一切思想。它是所有能量和力量的来源，并制约着斯维东堡理论中生命的流向，将生命力赋予万物。为了实现心中完美的生命进程的目标，它朝着一个确定的终点努力着。当人类自身和上帝协调一致时，人类将会被赐予健康和智慧。当人类怀有稳定的、更加丰富的生活目标时，人类将与神灵相一致。

上帝的目标是给予人类最丰富的生活，而该目标对于你则是令你生活得更美好。并且，如果你的愿望也是如此，你就太贴合上帝的意愿了。但是，上帝统领一切，你必须完全贴合上帝的意愿，你必须让自身

和一切幸福生活相协调。

首先，你要获得智慧。在这里我所说的智慧并不是你所拥有的感知和理解事实、合理推断和正确执行与生命相关的一切的实际能力。智慧是感知真理的能力，是充分运用真理的能力，是能即刻感知和到达最终目标的能力。智慧可以带来平衡和正确思考问题的能力，可以控制和指导你的思维，从而避免那些错误思想的产生。智慧能帮助你选择满足你特殊需求的正确路径，并且能从各方面引导你获得最好的结局。你会知道如何做好你想要做的，你会明白智慧是上帝最根本的特性，因为他知道一切真理都是理智的。同时你可以看出，你的思维和上帝贴合得越紧密你拥有的智慧就越多，反之则更少。

但是，我必须强调的是上帝是统帅，你只能通过与之协调来获得其智慧。如果你的愿望和意图中存在任何将带来压抑、不公正或引起残缺的因素，你就无法从上帝那里获得智慧。因此，你对自己的定位一定要是最好的。

人类生存通常有三种层次：肉体的满足、心理的满足和灵魂的满足。第一层次的需求是通过食物、饮料或其他能够给予肉体满足的物质来实现的。第二层次的需求则是通过从事一些令你心情愉快的事情，诸如对知识或衣服、名声、力量等怀有美好的愿望来实现的。第三层次的需求则是通过让位于无私的爱和利他主义的本能来达到的。人类如果没有逾越这三种层次，那么他的人生应该是完美而理智的。那些孤独、生活水平低下的人，是有悖于上帝意志和不可取的，那些对才智不热衷、特立独行的人，即使他拥有良好的道德品质也是有悖于上帝意志和不可取的，而另外那些完全为别人而活着，把自己全盘抛给对方的人，和他们在其他方面越轨一样，同样是有悖于上帝意志和不可取的。

为了完全贴和上帝的意旨，你必须有目的地活着，并充分施展你身体、思想和灵魂的力量。这就意味着如果你从不同的方面来全面实践各项功能，一次差错就可能会导致你其他方面的错误。所以，你应该朝着





健康的方向前进，稳稳地把握肉体、精神和灵魂合一的完整的目标，最终使自己的生活更美好。如果你心怀目标你就会拥有理智。“以上帝的愿望去行事的人类应该明白”，理智是上帝赐予人类最好的礼物，因为它可以使人自控。

但你能从上帝那里获得的并不仅仅是理智，你还能够得到物质能量、活力和生命力量。无形物的能量是无限的，它能渗透万物。如果你已经获得了这种能量，并能合理安排它，你就能够在更高的程度上运用它。人类能量的衡量标准并不在于上帝赐予了他多少，而在于其本身的愿望和智慧。上帝能给予你的就是这些，而你惟一存在的问题就是你能从无限的供应中汲取多少。

詹姆斯教授指出，人类的能量是不会被限制的，它来源于上帝无尽的储藏。已经达到极限的奔跑者，当他的体力快耗尽时，通过特定形式的奔跑他或许能获得“第二次爆发”，他的能量通过超自然的神奇方式得到了更新，从而可以使他超越极限。并且如果他不断坚持运用该方式的话，他甚至可以获得第三、第四、第五次“爆发”。我们不清楚人类的极限在哪里，也不知道它的延展度有多大。条件是奔跑者必须完全相信能量即将来临，他必须有稳定的意志力。具备了上述条件，他就可以继续奔跑了。如果他的思维里闪现哪怕一点点犹豫，他就会筋疲力尽；如果他用停止奔跑来等待能量的蓄加，能量将不会来临。他对能量的信仰以及对自己坚持奔跑的信仰和坚持不懈的行为可以使他和能量相连，从而获得新的能量。

同样，一个绝对信仰健康的病人，他的意志力会使他和能量协调一致，并且会以特定的方式执行生命自主性的功能，从而使他获得足够满足他需要的生命能量，最终治愈他所有的疾病。寻求存在和诠释自己的上帝很乐意给予人类幸福。行为和回应是同等的，当你希望活得更久，如果你和上帝的精神领域是相通的，构成生命的力量就会开始作用于你。一种生命力就会开始向你移动，你周围的环境就会与之协调。然

后，如果你通过信仰正确运用这种生命力，它就会属于你。“你想到什么，什么就会来临”，上帝没有给你它的灵魂，却非常乐意给予你良好的天赋。





25

健康是生命的馈赠之礼

你的行为表现得如同一个病人，那么你在思想上就不可能长期表现得十分健康。

我们必须清楚，对于健康的学问来讲，对精神行为和方式进行总结是必须的。首先，你要相信存在一个思想物质，万物皆源于此，并以最初状态弥漫、渗透并充满宇宙的内层空间。该物质是生命的全部，是天地万物的生命理念，也是人类健康的理念。

人类是该物质存在的一种方式，并能从中获得活力；人类是有思想的原物质，其精神思想控制着肉体的行为。如果一个人没有保持体魄健康的思想，他的肉体就无法以健康的方式去执行指令。

如果你能够自觉地把自己和健康相连，你的目标是充分享受生活，那么构成你生命的肉体、思想和灵魂，就可以让你和生命协调一致。一个在意识和才智上和上帝完全一致的人是可以从上帝那里得到源源不断的能量的。生气、自私或敌对的精神状态则会阻止能量的注入。只要你反对其中任何一部分，你就会割断一切联系。你也许会获得生命，但只是本能和自动地，而并非智能地和有目的地去获得。你可以看出，如

果在精神上，你与任何一方敌对，你就很难和整体达成一致。因此，正如耶稣所言，在你要求尊严前，一定要和每个人、每件事达成一致。每个人所需要的就是你自身所需要的。

建议读者可以参考一下上一篇中所涉及的竞争性思维和创造性思维。如果一个人始终保持着竞争性思维，他忽视的健康是否可以失而复得是有待研究的。

要想拥有健康，你必须让思想处于创造性的和美好意愿的平面上，接下来形成一个关于自身的健康观念。然后不要抱有任何和该观念不协调的思想。不要想象自己是多病的，或者有生病的倾向，不要让任何疾病和你建立联系。同时，尽可能地剔除你思维里任何和疾病相关的想法。让你的思维意识被健康和力量环绕。坚定信仰，只要你思考的都是健康，你将会在体内建立一个健康功能系统。

另外，你还得把健康当做生命中一件真实的礼物来接受，坚定健康是上帝赐予你的，并时刻充满感激，时刻保持清醒，不让思维存在任何与之相悖的想法。利用你意愿的力量去控制你的注意力，远离任何你或他人可能出现的疾病，不要专注或思考疾病，也不要谈论它。自始至终，只要疾病的矛头指向你，你就要立即对健康满怀感激。

心理活动对于健康的必要性可以概括为一句话：形成一个关于自身健康的观念，并且保持你的想法和这个观念相一致。

伴随信仰和感激，生活的真谛涵盖了一切要求。除了第六章所描述的，或从事令人生厌的“噱头”，要不进行各种锻炼是没有必要的，也没有必要把精力集中在感染部位，最好就不要去考虑它，不要用自我暗示来“对待”自己，或使用其他方法来“对待”自己。治愈力量的大小完全取决于你自身的健康理念以及你能否付出积极的行动。也就是说，要使自己得到康复，你得让自己和思维相一致，并通过对健康的信仰来坚定信念，直到身体功能呈现正常状态。

当然，为了坚定关于信仰、感激和健康的精神感受，你的行为必须和这些健康理念协调一致。如果你的行为表现得如同一个病人，那么你



在思想上就不可能长期表现得十分健康。不仅要保持思想健康，而且你的每个行为都要以健康的方式来执行，这是十分重要的。如果你能使思想和行为保持健康，你内在的、无意识的功能都会呈现健康状态，因为生命的能量在不停息地朝向健康。接下来我们需要思考的是如何让你的行为呈现健康状态。



26

选择进餐的最佳时间

如果你晨起后没有进食，什么时间你应该吃第一顿饭呢？多数情况下，你在中午12点钟进食就可以了，并且这是最合适的时间。

你不能单靠精神力量或无意识来构建和维持一个健康的体魄。这些特定的行为，或多或少出于自愿，它们和生命的延续有着千丝万缕的联系，其中包括饮食、呼吸和睡眠。无论一个人的思想或精神状态如何，如果他以一种不正常的方式饮食、呼吸和睡眠，他就无法拥有健康。因此学会以正确的方式来执行这些功能是至关重要的。我将给你一一阐述，首先你要解决吃的问题。

目前，存在着一场大规模的关于何时进食、吃什么、怎么吃和吃多少的争论。所有这些争论都是必要的，因为正确的方式很容易找到。你只需要了解政府颁布的关于健康、财富、权力和幸福的法律条文，并按照法律的要求行事，尽可能地让自己的每一个行为都遵从最完美的方式，然后将信仰的力量嵌入每个行为就可以了。

消化和吸收过程是受思维（也被称为潜意识，为了能够让你理解，





在这里我将启用这个术语)管理和控制的。潜意识掌控生命的功能和进程,人体什么时候需要更多的食物,人就会产生一种饥饿感。无论何时感到饥饿,就是需要进食了。无论你对食物抱有多大的兴趣,当你没有饥饿感时,进食就是不正常和不必要的。甚至当你面容憔悴,只要你不饿,你就不需要进餐。尽管你可能几天、几周或是几个月没有进食了,只要你没有感到饥饿,你就可以确定你不需要食物,即使摄取了也是毫无用处的。无论何时需要食物,只要存在消化和吸收食物的能量,并且这些能量可以正常使用,潜意识就会通过确定的饥饿感传递事实。食物,当在不需要时被摄入,有时也会被消化和吸收,但这是上天强迫人类通过特殊的作用力执行的。如果人们在不饥饿的状态下习惯性地摄取了食物,消化系统最终就会遭到破坏,从而引发无数疾病。

如果以上描述真实可靠,毫无疑问,进食时间设定为一个人饥饿时是最自然、最健康的。反之,一个人在不饥饿时进食,则不是自然和健康的行为。由此可以看出,科学地安排进食时间是一件非常容易的事情。饥饿时一定要吃,而不饿时永远不要进食。这是自然的旨意,而自然则遵从了上帝的旨意。

然而,我们要注意区分饥饿和食欲。饥饿是一种潜意识行为,它催促人们摄取更多的食物来修补和更新肌体,以满足体内新生细胞重建所需的养料和保持体内的热量。饥饿感只有在体内需要更多食物、储存有足够能量用于消化食物时才会产生。而食欲则是人们为了满足感知能力而产生的欲望。酒鬼对白酒产生了欲望,不是因为饥饿;一个正常人不会对糖果和甜点产生饥饿感,这只是一种嗜好;你不会对茶、咖啡、风味食品和其他各种能让你产生食欲的食物产生饥饿感。如果你渴望这些,不是饥饿所致,你只是为了满足味蕾需要,而自然是不会满足那些不合情理的要求的。

很大程度上,食欲只是一种习惯,如果人选择在特定的时间进食,尤其是摄取甜食、风味小吃和刺激性食品的时候,馋的念头就会在特定的时间来临,但是任何时候都不要把这种食欲误认为是饥饿。饥饿不会

出现在特定时间，只有当工作和学习破坏了自身结构的平衡并需要摄入新的能量来维持时，饥饿感才会来临。

例如，如果一个人在前一天摄取了充足的食物，早晨醒来后，他是不会感到真正的饥饿的。在睡眠中，人体的首要能量被填充，一天内食物的吸收得以完成，醒来后，人体不再需要食物，除非人在饥饿的状态下入睡。要不是在经历了一个香甜的睡眠后，人们是不可能会产生真正的饥饿感的。人们只是为了满足食欲而吃早餐，而并非由于饥饿。无论你是谁，你处于什么状态，你的工作多么辛苦，除非你是在饥饿的状态下入睡，否则你不可能产生睡眠饥饿感。

饥饿感不是因为睡眠而产生的，而是因为工作。并且不论你是谁，你的状态如何，你工作轻松还是辛苦，所谓“无早餐”计划对于你是再正确不过了。这个计划适用于任何一个人，他依据的是普遍规律：饥饿感只有在人们需要食物补充能量时才会来临。

我知道大批习惯“享受”早餐的人肯定会提出抗议，他们会认为吃早餐是很有必要的，他们坚信他们无法空腹去应对一上午繁重的工作，等等。但是他们所有的论述在事实面前是站不住脚的。他们喜欢早餐就像酒徒喜欢早晨的小饮一样，这些只是他们日常的习惯，而并非为了满足原始的需要。对于酒徒来说，早晨的小饮是他最好的饮料，而没有这些他还是好好的，因为许多各行各业的人没有这个习惯，照样生存，并且过得更好。如果你活着是为了过得更好，那么你不要到饥饿难耐时，千万不要进食。

但是，如果你晨起后没有进食，什么时间你应该吃第一顿饭呢？多数情况下，你在中午12点钟进食就可以了，并且这是最合适的时间。如果你从事重体力工作，到中午时分，你的饥饿感完全可以助你享受一顿丰盛的午餐。如果你的工作很轻松，到这一时刻，一顿普通的饭菜就足够你抵抗饥饿。如果你处于饥饿状态，成者是你等待饥饿的到来，我们可以罗列的最佳规则就是你应该在正午时分享受一天中的头顿饭。

那么，何时享用一天中的第二餐呢？



除非的确饿得难以支撑了，你方可以选择最合适的时间来进食第二餐。注意，一定要确定是真的饿了。关于合理安排进餐时间的方法，希望得到全程指导的读者可以在这类书的前言部分找到相关介绍。

综上所述，你可以轻松地看出，本篇已经解答了关于进餐的时间和频率的问题，答案就是：除非你真正感到饥饿，不然你在其他任何时间都不要进餐。



27

吃的学问

不要去思考你应该或不应该吃什么，关注摆在你眼前的食物，尽可能地选择能够引起你食欲的食品，换句话说，选择你喜欢的。

到目前为止，医学和保健学关于“如何选择食物”这个问题都没有取得什么进展。对于素食者和肉食者的竞争，加工食品的拥护者、生食的拥护者和其他众多“教育”理论家，似乎都在无休止地从堆积如山的证据和论证中，搜罗支持或反对的理论。很明显，如果我们寄希望于这些科学家，我们也许永远也不知道哪些是适合人类的天然食品。抛开以上争议，只关注自然界，最终我们会发现它不会对我们置之不理的。

许多食疗科学家的错误就在于，对于人类的自然状态提出了一个错误的假定。他们认为文明和精神领域的发展是违反常规的，一个居住在城镇的现代住房里，通过现代工业和贸易谋生的人倡导的是一种前卫的生活，这种不同寻常的生活，对于“自然”的人类来讲是一种赤裸裸的野蛮的生活，我们离它越远，就会离自然越近。这是不对的。一个具备艺术和科学素质的人能够拥有最本色的人生，是因为他在凭自身的能力





过活。而且一个居住在配备了先进卫生装置和良好通风设备的舒适的城市公寓的人的寿命，肯定会比一个长期居住在树洞或地穴的澳大利亚土著人的寿命更长。

在生活中，能够包容和贯穿于万物的神灵，已经能够帮我们解决诸如“应该吃什么”的问题。根据自然界的规律，人类所选择的食物是和他居住的环境息息相关的。在寒冷的北部地区，加工过的食物是广受欢迎的，爱斯基摩人通常以食水生动物来维持生存。因为他们别无选择，即使他们愿意去尝试水果和蔬菜，他们也无法得到；并且即使能够得到，在那种寒冷的气候里，他们也无法依靠那些生活。所以，尽管存在有关素食者的讨论，爱斯基摩人仍将以食用动物脂肪为生。而在热带地区，我们就会发现很少有人食用加工过的食物，人们更倾向于天然素食。习惯于吃米饭和水果的人们，如果他们遵循爱斯基摩人的食物摄生法，这将会加速他们的死亡。生活在赤道区域的人类的“正常”饮食习惯和生活在北极的人类的饮食习惯是截然不同的。如果没有药物和食疗科学家的介入，生活在两极的人类将完全受到上天的引导，而时刻处于一种良好的状态，并最终找到最完美的生活。总而言之，致力于自然和人类风俗和社会进化的上帝已经指出了你应该赖以生存的食物，所以我们认为上帝所言要强于其他任何人的话。

在温带地区，人类肉体、精神和灵魂上的需求能够得到最大的满足，此外，他们还能够发现大量的天然食物。并且讨论“应该吃什么”这个问题的确是没有意义的，因为除了食用他们所生活的地区盛产的食物，他们没有选择，给所有的人供应坚果、水果或其他未加工的食物也是不可能的。所以，关于“如何选择食物”这个问题，我已经作出了解答。选择吃小麦、谷物、黑麦、燕麦、大麦、珍珠麦，还是蔬菜、肉类、水果或是全人类都在食用的食品，在于你所处的状况。一般来讲，它会引导你选择特定的食物，并以同样的方式引导你着手准备这些食物。你可以根据个人口味进行选择，如果你照做了，你会发现你得到了一个绝对真实的指导，正如下两章我将要讲述的。

如果你能做到不到饿得实在撑不住时不进食，你将不再介意食物的天然性和营养性。一个从早晨七点到中午都在不停打磨斧头的伐木者不会受到奶油松糕和糖果的诱惑，是因为他需要的是猪肉和豆制品，或是牛排和土豆，或是面包和卷心菜，再加一杯白开水。给他一些核桃和一碟莴苣，你会听到他巨大的怒吼声，因为这不是一个工人所需要的食谱。并且如果这对工人来讲不合适，对其他人也不合适。因为劳动产生的饥饿才是真正的饥饿，对于大人和小孩来说，他们都需要同样的食谱。

如果说食物必须经过细心挑选以适应不同职业的人是错误的。并非所有的伐木工都需要“油腻”或“液体”的食物，而会计就需要“清淡”的食物。如果你是名会计，或其他脑力劳动者，并且能够坚持到饥饿的状态下才进食，你就会选择和伐木工相同的食谱。你身体的构造和伐木工是完全相同的，你需要和他同样的养料。那为何他需要汉堡、鸡蛋和谷物面包，而你却需要饼干和吐司？确切地讲，他消耗掉的大部分是肌肉，而你用的大部分是脑和神经组织。但实际上，在伐木工的食谱中，对构建大脑和神经组织所需的养料远远大于“清淡”食物所能提供的。人类相当多的智慧都用于创造适合于大众的美食，是因为即使世界上最伟大的思想家也和普通百姓有着相同的身体构造。

直到会计饿得实在无法坚持时，才让其进食吧，如果他需要汉堡、鸡蛋和谷物面包，就尽力满足他。同时让他记住会计所必需的二十分之一的量对他是不够的。另外，不要让他去吃会给脑力工作者带来消化问题的“油腻”食品，让他只食用和体力工作者所需的相同的量就够了。消化问题是永远不会发生在那些通过饮食以缓解饥饿的人身上的，它只会出现在那些为了满足食欲而进食的人身上。如果你参照后面章节所描述的方法进食，你的口味就会变得十分正常，并且你不会在饿的情况下有吃的欲望，你也将一直知道你所需要的，并且只选择这些。的确，如果你思考的只是健康，这将是惟一的答案。因为只要你对自己的食谱感到疑惑或不确定，你就无法思考有关健康的问题。





“不要考虑你应该吃什么。”耶稣如是说，并且说得很经典。只要你在合适的时间选择合适的方式进餐，任何一个普通中产阶级或工人家庭餐桌上所能看到的食物都将刺激你的食欲。如果你需要肉，但吃无妨；不需要，则不要勉强，也不要别用别的食物去替代它。当餐桌上的肉被端走后，你依然可以从其他菜中得到很好的满足。

去担心一个“变化”的食谱是没有必要的，因为它包含了多种必需的营养。中国和印度都能依靠一成不变的、以大米为主食的食谱来塑造国民健康的体魄和聪明的大脑。苏格兰人则依靠植物类蛋糕，爱尔兰人则食用土豆和猪肉。麦粒中包含了大脑和身体所需的所有养分，一个以豆类食物为生的人是能够长寿的。

那么让自己形成一个健康的观念，抛弃一切不健康的思想吧。记住：

- 不到饿得实在撑不住时，不要进食。
- 短时间的挨饿不会影响你的健康，反而不饥饿时的进食会影响你的健康。

不要去思考你应该或不应该吃什么，关注摆在你眼前的食物，尽可能地选择能够引起你食欲的食品，换句话说，选择你喜欢的。如果你以合适的方式进食就会产生良好的结果，至于如何做好这些，我将在以后的章节加以解释。

28

吃的技巧

满怀欣喜地享受你的食物，从每一次的咀嚼中去体验这种快乐吧，直到食物变成液态。这是惟一完整和成功的进食方式，总的结果也尽如人意。

当人们很自然地在咀嚼食物时，这就已经解决了如何吃的问题。因为我们都清楚食物必须经过咀嚼才容易被人体消化吸收。如果我们越彻底地咀嚼食物，所有进食的过程就越自然。如果每口食物你都嚼得很仔细，你就不必要去思考你应该吃什么，因为咀嚼可以让你从普通食物中摄取到足够的营养。

咀嚼无论被认为是令人乏味的还是令人愉悦的过程，最终仍然取决于你上饭桌时的精神状态。

如果你的心思和想法在其他事情上，或者说你在担心工作或家庭事务，你会发现你几乎没有细嚼慢咽就把食物吞下去了。你必须学会科学地生活，这样就不存在对工作或家庭事务的担忧了。你能做的，就是试着将注意力集中在饭桌上。





当你吃饭时，抛弃其他杂念，你只需关注食物中能够带给你的愉悦就可以了。并且在你进餐结束前，不要让任何事情把你的注意力从饭桌上引开。一定要满怀信心，如果你遵从以上的介绍，你心里就十分清楚，你食用的食物是最健康的，你对这些都感到很满意。

满怀喜悦地坐在饭桌旁，挑选那些看起来能够让你产生食欲的食物享用吧。不要因为一些食物对你有益你就去选择它，而应该选择那些你喜欢的。如果你渴望拥有和保持健康，你必须形成一个观念：这些食物对你有益而你也需要它们。你应该选择你最想吃的食品，然后虔诚地感谢上帝让你知道以何种方式进食能促进消化，同时要坚持细嚼慢咽。

不要将自己的注意力集中在咀嚼上，而要集中在食物的味道上。品尝并享受这些食物，直到食物在你嘴里成为液态，再吞咽。任何时候不要考虑你进餐用了多长时间，只考虑味道。不要让眼睛在桌前徘徊，只留意你接下来要吃的。不要担心不够吃，这样你会无法享受所有食物。不要总是期望下一道菜的味道，将精力集中在你嘴里的味道上。记住以上这些就足够了。

当你学会了如何选择食物，当你已经克服了狼吞虎咽的习惯，对于你来讲，科学和健康地饮食将是一个美好的过程。在进食的过程中，最好不要讲太多的话，保持心情愉快，一切交流可以留待饭后。

在很多事情上，一些实用的愿望要求人们形成一个正确的饮食习惯。狼吞虎咽的习惯是不好的，并且毫无疑问会带来恐惧。而恐惧将会使我们无法享受一些美好的事物，或许还会让我们丧失宝贵的时间——这些均可诱发轻率的行为。我们对美味的一个期待来自于甜点以及能尽快享受这些美味的愿望，这是种心理暗示，能让你在进餐的过程中走神。以上这些你也要尽量克服。

当你发现你在犹豫时，你要立即叫停。多想象一下食物的美味和消化吸收这些食物的美好过程，并不断重复这个过程——在一顿饭的时间里，你至少需要重复这样的过程 20 次，每天你都要坚持这样做。非常确定的是，如果你坚持不懈，你就能够养成“细嚼慢咽的习惯”，并且

当你养成这种习惯后，你就能体验到从未有过的健康快乐。

这一点很重要，所以我们会坚持把这些深深刻入你的意识，并提供给你正确的原料。同时健康的学问将准确无误地植入你健康的躯体。你除了我描述的这种方法，不必再通过其他方式准备这些原料。如果你希望拥有健康，你必须以该方法进食，你能够做到的，因为这只需要一点点的毅力就行。想象精神控制对你的作用，除非在这些小事上你放任自己吞咽食物；想象毅力对你的作用，除非你可以让自己在极短的15~20分钟内，将自己的精力集中在饭桌上，或者这些美味带来的愉悦可以帮助你。

坚持下去，直到你最终征服了它。在几个星期、几个月后，你会发现自己的科学饮食习惯已经固定化了，很快你的身体和精神都会处于一种极好的状态，甚至没有任何力量可以引导你转向那些坏习惯。

我们已经看出，如果一个人想的只是健康，他的内在调节功能将以健康的方式执行；我们也能看出，为了使自己产生一些健康的想法，人们必须以健康的方式执行这些自主性功能。自主性功能中最重要的行为就是饮食。我们知道，到目前为止，以健康的方式饮食是没有困难的。下面，我概括了何时饮食、吃些什么和如何饮食的论述：

无论你已经多久没吃东西，在你没有饥饿感时，你千万不要进食。如果你体内存有足够的能量用于吸收和消化食物，你的潜意识会发出饿的信号。但你要学会区分真正的饥饿和不正常的食欲。饥饿向来不是件令人愉快的事情，并且总是伴随着虚弱、昏厥或胃肠的不适感。当你感到饥饿时，你的嘴巴和喉咙里就会充满对食物的美好渴望，这种感觉不会在特定时间或固定的间隔里来临，只有当你的潜意识准备接受、消化和吸收食物时，它才会出现。

选择你想要吃的食物，你的选择通常会和你生活居住的环境和地区相关。万能的上帝会指导人类选择相应的、最合适的食物。当然，我谈到过，食物是用于抵制饥饿的，而不是用于满足食欲或解馋。但你不用担心，上帝不会出错，如果你遵从上帝的指导食用了以上食物，你的身



体也不会出现差错。

满怀欣喜地享受你的食物，从每一次的咀嚼中去体验这种快乐吧，直到食物变成液态。这是惟一完整和成功的进食方式，总的结果也尽如人意。健康的学识和财富的学识，在法律上是一致的。如果你能保持每个行为成功，你所有的行为就会十分成功。当你只以我描述的精神状态和方式进食时，整个过程就会表现得异常完美。并且如果进食很完美，其他诸如消化、吸收以及健康身体的塑造也会随之开始。接下来我们要解决的问题是我们究竟需要摄取多少食物。



29

到底该吃多少

如果你每一次都考虑到了健康，并且每一个行动都是对健康有益的，那么不久你将会达到一种非常健康的状态。

我们到底该吃多少？想要找到这个问题的答案其实很简单。

那就是除非你感到饿了你才能允许自己进食，并且在饥饿感有所减弱的那一刻立刻停止进食。

永远不要暴饮暴食，永远不要吃到腹胀难忍。当饥饿感得到缓解时，你已经摄入了足够的能量，也许你仍会有饥饿的感觉。但是无论如何，此刻一定要停止进食。无论甜点多么诱人，抑或蛋糕和布丁对你有多大的吸引力，千万不要为满足一时的口欲而大口进食，特别是在你已经吃了其他食物而使饥饿感得到基本缓解时。

记住，在你的饥饿感得到缓解后，你所吃的任何食物只是对味觉和食欲的满足而不是为了充饥，这种满足也并非源自人们的自然需要。当你体内产生了过剩的能量，这种纯粹的放纵行为是会对人体的健康产生危害的。



这种观点需要你有很好的鉴别力和判断力，因为一种为满足口欲而进食的习惯已经深深植根于我们大部分人的生活中。通常大多数的餐后甜点和其他诱人的食物都具有使你在饱腹的状态下仍难以拒绝的功能，而食用它们的结果除了对你的身体产生危害外，别无其他。这并不是说那些蛋糕是不健康的食物，相反当你为了填饱肚子而非满足口欲而食用它们时，它们对你的健康是非常有益的。如果你想要吃一个蛋糕或是一块馅饼，最好把它们作为一顿正餐，而以一些清淡的食物作为结束。这样，你会发现（当然如果你按照上一章所介绍的方法去饮食的话）最简单的食物对你来说也变成了皇家美食。那是因为，你的口感功能和其他的感官一样，可以非常准确地从这些变化中感觉到一些基本的改进，于是你便会从普通的食物中找到新的亮点。而一个暴食者从来都不会只为了消除饥饿感而进食，他绝不会耐心地去品尝每一口食物，也从来都不会在恰好摆脱饥饿感的那一刻停止进食。第一个标志着饥饿感在减弱的暗示来自于你的潜意识，它会提醒你“该停止进食了”。

在一般情况下，采用这个生活策略的人都将会很惊讶地发现，原来使身体处于最佳状态所需的食物是如此之少。一个人所需食物数量的多少取决于他体力消耗的大小以及他所处环境的寒冷程度。一个在冬季挥斧伐木的工人每天所需的是两顿全餐，但是一个坐在温暖环境中的脑力工作者每天所需要的能量不足前者的三分之一，甚至十分之一。大多数的伐木工人每天只食 2~3 餐，而大多数的脑力工作者却食用了 3~10 倍于身体所需的食物。同时人体中大量的食物垃圾所需要的清除工作将给人体本身带来沉重的负担和影响，于是便引发了各种疾病。

记住，尽可能地从你的食物中享受美好的味觉，但是绝不要单纯地因为一个东西好吃而吃它，并且要在你饥饿感得到缓解的那一刻，立刻停止进食。

如果稍加考虑，你就会发现除了采用这里为你列下的方法以外，绝对不会有其他的方法可以解决这些棘手的饮食问题。而对于进食的时间，只有你在饥饿感越来越强的时候才是最佳的时间。这是不言而喻

的，只有这个时间才是正确的进食时间，其他的都是错误的。而对于吃什么的问题，人类最好食用居住地的主要食品。只有这种特定区域的特定食品才是最适合你的。至于吃东西的方式，你必须充分咀嚼，因为咀嚼得越彻底越充分，吸收的效果就越好。

这里我要重申，任何一件事情的成功都是由它的每一个独立步骤的成功构成的。如果你做到了使每一个即便细小，甚至不重要的步骤都很完美，那么这件事的最终结果是不可能失败的。如果你每天所做都是成功的，那么你的整个人生是不可能失败的。要获得一个所谓的、伟大的成功你需要认真对待每一件小事。如果你每一次都考虑到了健康，并且每一个行动都是对健康有益的，那么不久你将会达到一种非常健康的状态。除了这种把每一口食物都咀嚼到汁，并充分品味的方法以外，我们再去试图寻找一种更成功、更符合人体自然规律的饮食方式是不现实的。对于这个方法，在这里我没有什么特别需要补充的了，也没有什么需要删减的，任何一点的变化都可能使它无法再称作一种完全健康的饮食方式。

对于吃多少的问题，你将发现我前面所介绍的方法是最自然、最安全，也是最可靠的。那就是在饥饿感减弱的一刹那立刻停止进食。我们可以依靠身体固有的潜意识来提醒我们什么时间需要进食，同时也是这种潜意识将告诉我们什么时候该停止进食。如果所有的食物都用来充饥，而不是为了满足一时的口欲，那么你将永远不会吃得太多。同时如果你只在感到饥饿后才进食，那么你总可以得到富含各种能量的食物。通过仔细阅读下一章中的总结，你将会发现，原来这种非常健康的饮食方式的要求竟是如此简单。

现在，我们用最后较短的篇幅来指导一下关于饮品方面的问题。如果你希望做到绝对的科学，水会成为首要而惟一的饮料。只在口渴的时候喝水，并且只要口渴就喝，一旦口渴有所缓解就立刻停止。但是，如果你的饮食方式是科学的，那么在饮料方面你就不必要严格约束自己了。你可以偶尔喝一杯无糖咖啡，也可以在合理的限度内附和你身边其



他人的饮用习惯。但是绝不要养成喝碳酸饮料的习惯，不要只为解一时嘴馋去喝那些很甜的饮料，要确保一点：在你感觉口渴时，只喝水。千万不要因为一时的懒惰或者繁忙而漠视了喝水的重要性。如果你遵循上述的这个方法，你就不会再想饮用其他那些琳琅满目的饮料了。记住：只在口渴时喝水，并且只要口渴了就喝，一旦口渴有所缓解时就立刻停止。这是提供人体内部所需必要液态物质的最健康、有效的方法。



30

饮食与健康

为了保持良好的身体状态，人们必须在头脑中形成健康的印象，同时在其他方面的想法要和这种印象相符。

宇宙中包含一种生命物质，它弥漫、渗透并充斥于宇宙万物以及它们的内部空间。该物质不仅仅是一种运动或者能量的存在形式，更是一种生命物质。它构成了所有的事物，同时贯穿于万物。

这种物质可以作用于意识之上，也可以假想出任何事物的形态。通过这种物质，关于一个形态的假想创造了这种形态，关于一个行动的假想创造了行动本身。这个可视的宇宙的形态和行为的存在都源自于该创造性物质的想象。

人类就是这种创造性物质的一种具体形态，同时又可以进行创造性的思考。人类的想法控制并整合着他们的内在力量。有关一种环境的假想会创造出这种环境，有关一种运动的假想可以创造出这种运动。人们只要想到有关疾病的具体情况 and 行为，疾病的概念就会在他们的思想和生活中形成。如果一个人的头脑中只有关于健康的种种想法，那么他意





识中的健康理念便会使他保持健康的状态。

为了保持良好的身体状态，人们必须在头脑中形成健康的印象，同时在其他方面的想法要和这种印象相符。为了给自身树立健康的形象，一个人就必须以一种非常健康的方式积极地去实现身体的各种机能。如果他意识到自己采取的是一种错误的或者不健康的生活方式，甚至对此有所怀疑，那么他便无法在思想上建立一种健康的体系。如果一个人以一个病人的心态去实现自己身体的各种机能，那他同样也无法建立这种健康的体系。这种身体机能包括饮食、呼吸和睡眠。当一个人只是考虑有助于健康的各种条件和行为，并且以一种极为健康的态度去实现它们时，他一定能够达到一种非常健康的身体状态。

在饮食方面，你必须将饥饿和食欲以及饮食习惯区别开来。只有在你确实感到饥饿时，你才能去进餐。你要知道在习惯性的睡眠之后是不应该有真正的饥饿感出现的。人们对早餐的需要完全出于一种习惯，所以你千万不要违背了自然规律而以吃来开始新的一天，在你还没有获得足够的饥饿感时，你必须耐心等待。一般情况下，这个时刻会在中午左右到来。不管你的具体情况怎样，在没有感到饥饿前决不要进食，这应该成为你为自己制定的一个规定。同时你也应该还记得这样一个规律，那就是在你感到饥饿的几个小时后，即便你还处在繁重的工作中，这也不会对你的身体造成危害。但是，不管你是否在工作，你在不饿的时候把肚子塞饱，这就一定会对你的身体产生损害。如果你从不在感到饥饿前吃任何东西，那么你可以确信，在何时进食的问题上你已经采用了一种非常健康的方式。这是一个不言自明的道理。

而对于该吃些什么的问题，人们应该由该原则引导，那就是无论你在地球上的哪个角落，都应该以当地流传下来的典型作物为主食。相信上帝，不要再去理会那些所谓的饮食科学。不要关注是烹煮还是油炸，蔬菜还是肉类，抑或你更需要碳水化合物还是蛋白质。在你有足够的饥饿感时开始进食，食用那些你居住地区被大多数人食用的、最普通的食物，这样你可以对最后的结果报以完全乐观的估计，结果自然是不会令

你失望的。不要挑选那些奢华的或者进口的美味佳肴，坚持食用那些简单的食物。当那些食物吃起来让人没有胃口时，就什么都不要吃，除非你觉得它们变得美味可口了。不要挑选那些低热量、易消化的或者所谓的健康食品，尽管食用农民或者劳动工人每天在吃的东西，这样，在饮食内容方面你就会做到以一种非常健康的方式实现身体机能。我要重申，如果你不感到饥饿或者对简单的食物没有胃口，那就什么都别吃，直到饥饿感到来。不要进食，直到最简单的食物可以引起你的食欲，然后，以你当时最喜欢的食物作为这一餐的开始。

在决定该吃多少的问题上，人们要以科学理论为指导。我们可以看到，各种由于工作和类似事情而引起的担忧和焦躁的不良情绪已经使我们形成了进食过快、咀嚼过少的坏习惯。科学告诉我们，食物应该得到充分的咀嚼，因为咀嚼得越充分就越有利于消化。不仅如此，我们还发现那些细嚼慢咽的人，因为没有分散注意力而是专注于进食的过程，所以便会比那些三心二意、狼吞虎咽的人得到更多品味的乐趣。为了以一种健康的方式进食，人们必须带着快乐和满足的心态去进餐，要细心品味自己的食物，而且要在吞咽之前将每一口食物咀嚼成汁。如果你遵循了前面所列举的各项要求，那么你的饮食功能将会得到最好的发挥。本文至此，对于吃什么、何时吃、如何吃的问题再无附加说明了。

至于吃多少的问题，人们要由同样的内在智慧或者说是健康理念去引导，它们会告诉你何时需要食物。你必须在饥饿感有所减退的第一时间停止进食，而绝不可以超越这个界限去满足一时的嘴馋。如果你在需要停止进食时就立刻停止的话，你就绝不会出现饮食过度的现象，同时为身体提供营养能源的过程也就以一种很健康的方式完成了。

顺其自然地进食是一种最简单的饮食方式，这里没有任何一点是人们做不到的。这种理论如若通过实践，一定会得到很好的验证，并且在此类问题上，你可以把所有的担心和忧虑都抛诸脑后。

任何时候当你感到饥饿时，你都要带着感恩的心情细嚼慢咽地吃掉你而前的食物，直到将每一口食物咀嚼成汁。并且你要在离开饥饿感边





缘的那一刻立刻停止进食。在进食时（其他的时候也一样），你要只想着达到健康所需的条件和健康的身体是怎样实现各种人体的功能的，你也要充分享受你吃的东西。如果在餐桌上你和别人聊天，你最好谈论那些食物的美妙之处和它们带给你的美好体验，或者对那些你喜欢的食物展开评论，而绝不要提及你喜欢这个，不喜欢那个之类的话题，不要讨论食物是健康的还是不健康的，甚至根本就不要想类似的问题。如果餐桌上有你不喜欢食物，把它移走，不要批评或者抵制任何食物，除非是赞赏的话。

你应该以一种感恩和专注的态度享用你的食物，赞扬上帝并感激他。坚持你的信仰，当你又重新养成了旧时狼吞虎咽的习惯，或者又产生了对健康不利的想法，或者喜欢谈及对健康不利的话题时，要态度坚决地、正确地引导自己，然后重新开始。你必须成为一个能自我控制和自我引导的人，这一点对你是很重要的。如果连这种最为简单的、基础的饮食习惯和方法你都无法做到的话，你是绝对没有希望能够做到这点的。如果你在这方面无法控制自己，那么在其他具有重要意义的方面你必定也无法获得成功。但是，另一方面，如果你遵照以上所列举的各项指导去做了，那么至少在思想和饮食所涉及的各个方面，你尽可无后顾之忧了。因为你正在以一种非常科学的方式生活着。同时你也可以确信，如果你在生活中实践了后面几章所阐述的观点和理论的话，你的身体将会很快进入到一种非常健康的状态。

31

正确的呼吸方法

无论你在哪里，无论你在做些什么，只要一想到呼吸，你就要立刻挺直身体，开始深呼吸。如果你是步行上下班，就应该一路进行正确的呼吸练习，很快它就会变成一件有趣的事。你会把它当做一种享受保持下去，而不仅仅是出于对健康的考虑了。

呼吸的作用是至关重要的，而且它直接关系到生命的延续。我们可以几个小时不睡觉，几天不进食、不饮水，但是只要失去几分钟的呼吸，我们便无法生存。呼吸本身是无意识的，但是呼吸的方式以及健康呼吸所需环境的选择则完全属于意识范畴。也就是说，人们可以有意识地选择呼吸的环境、呼吸的深度，而且可以使身体机制保持在一种有利于呼吸的最佳状态。

这是最起码的，如果你想以非常健康的方式呼吸，那么你在呼吸的过程中就必须使身体的机制保持在最佳状态。你必须尽量挺直脊椎，同时胸肌要保持放松和运动自如。驼背含胸的姿态是无法进行正确的呼吸





的。而在工作中弯腰或坐则常常会使人们形成驼背，同样提或重或轻的物体也会有相同的结果。

几乎所有形式的工作都有使人缩肩、驼背和含胸的倾向。如果一个人含胸的现象很严重，那么他将无法进行充分彻底的呼吸，进而也无法达到一种健康的身体状态。

各种各样的体操就是被用来抵消工作时弯腰给人带来的负而影响的。比如，抓着吊杠悬垂，或者把脚放在较重的家具下面，身体后仰直到头碰到地而等等，所有的这些方法都是有效的，但是人们要想经常和持久地练习它们实在很困难，所以这些体操对于身体的真正改善就失去了意义。可以说各种形式的体操锻炼都不应该成为一种负担，下面我们介绍一种更加自然、更加简单的好方法。

这个方法就是保持身体正直，同时进行深呼吸。在头脑中对自己建立一种身体笔直的印象，并且只要一想到呼吸的问题，就立刻让自己挺胸、张开双肩，同时将身体挺直。

这样做的时候，你要缓慢地呼吸并尽可能多地吸入空气，让它在肺部驻留一会儿，另外还得保持双肩张开、胸部舒展，同时试着将你的脊骨在双肩之间拉伸，最后轻松地将气呼出体外。

这是使胸部保持丰满有力、灵活放松的最好锻炼方式。挺直身体，吸气使肺得到充分的填充，扩胸直脊，最后轻松地呼气。你必须经常地重复锻炼，什么时候开始都来得及，在任何时间、任何地点都要练习，直到养成自然而然的习惯。当你在户外接触到新鲜空气时，开始深呼吸；当你在工作或者考虑自己的前途时，开始深呼吸；当你和伙伴在一起，提到关于呼吸方式的问题时，开始深呼吸；当你夜半醒来时，开始深呼吸。总之，无论你在哪里，无论你在做些什么，只要一想到呼吸，你就要立刻挺直身体，开始深呼吸。如果你是步行上下班，就应该一路进行正确的呼吸练习，很快它就会变成一件有趣的事。你会把它当做一种享受保持下去，而不仅仅是出于对健康的考虑了。

不要把它当做一种体育锻炼，千万别奢望体操能让自己的身体状况

得到改善。这样做无疑是把疾病当做一种既成的事实或者可能，所以你是绝对不应该这么做的。那些为了身体健康而经常进行体育锻炼的人心里总是担心着生病。在你挺直身体的时候你应该感觉很自然、很舒服，就像让脸清洁靓丽一样。阔胸直脊的理由和你要经常洗手、剪指甲是一样的，因为不这样做你就会变成一个不修边幅的人。这样做的时候不要总想着自己现在已经得了什么疾病。要么你难看地弯着腰、驼着背，要么就挺直腰板。而且只要你保持身体正直，你的呼吸便会自然而然地顺畅了。在下一章里你还会看到一些其他有关体育锻炼方面的阐述。

虽然下面所讲的是个显而易见的问题，但对于人体健康来说却是非常关键的，那就是我们吸进体内的空气。人体的自然状况要求我们的肺部必须吸入达到标准的氧气含量，而且没有受到严重污染的空气。如果你工作的地方空气不好，你应该立刻换一个单位，你可以按照本系列的前一卷——《敲开致富之门》中所讲的去做。如果所有的人都拒绝在一个空气状况糟糕的单位工作，那么老板便不得不立刻改善所有工作室的通风状况。质量最差的空气是那些因人们长时间呼吸而耗尽了氧气成分的那种。比如在聚有大量人群的剧院和教堂，那里的空气质量就是由于他们多次的吸人和呼出而变差的。其次就是那种除了氧气和氢气还携带着其他臭气的空气，这些臭气大多是因食物腐烂产生的。那些携带着污染尘粒和有机微粒的空气甚至都要比以上的两种更容易让人接受些。不同于其他的食物，细小的有机颗粒会在肺部被滤除，但是那些有毒的臭气却会进入血液。

我是经过考虑才提到“不同于其他食物”的。因为我们可以把空气看做是一种食物。每一次我们所呼吸的空气都会携带有成千上万的微生物，而这些微生物大部分都会被人体吸收。土壤、草地、树木、鲜花、庄稼以及烹饪食物时所散发出的气味本身就是一种食物。它们可以直接从肺部进入血液，无须消化便可以吸收。一些同源物质渗透在空气中，它本身就是一种生命物质。每当你注意到自己的呼吸时，你就要有意识地告诉自己，你是在吸入生命物质。这种有意识的提醒真的会对你的呼



吸过程有所帮助的。所以你要尽量保证自己所吸入的空气中不含有害的成分，同时不要再次呼吸自己或其他人已经呼吸过的空气。

这就是你正确呼吸所要知道的全部事实。保持身体的正直和胸部的放松，呼吸新鲜的空气，以感恩的心接受这个事实：你所吸入的空气是一种生命物质。做到这些并不困难，另外，除了这些细节外你最好什么都不要想，当然，感谢上帝你终于知道了如何去完美地呼吸还是必要的。



32

健康的睡眠方式

正是由于睡眠，我们才找到了一种生命的自然规律，我们的身体状态才得以不断恢复和更新。睡眠可以使大脑的能量得到补充，同时人体的新陈代谢过程也可以通过睡眠得到新的能量。

生命的活力需要通过睡眠得到恢复和补充。所有的生物也都需要睡眠，甚至植物也有周期性的睡眠行为。正是由于睡眠，我们才找到了一种生命的自然规律，我们的身体状态才得以不断恢复和更新。睡眠可以使大脑的能量得到补充，同时人体的新陈代谢过程也可以通过睡眠得到新的能量。我们应该以一种自然的、标准的，并且完全健康的方式进行睡眠，这对人体的健康来说具有头等重要的作用。

在研究睡眠行为的过程中，我们发现人在睡眠时的呼吸较醒时的更深入、更有规律。这告诉我们，人体的新陈代谢需要大量空气中的某些元素去完成能量更新。如果你希望自己的睡眠环境具备自然环境的条件，那么你所要确保做到的第一步便是提供充足的新鲜空气。医学专家



发现在露天的具有新鲜空气的环境中睡觉对一些肺部疾病患者有明显的疗效。同时如果和本篇的《想象自己拥有健康的身体》这一章联系起来，你便会发现，这对其他的各种疾病也会有同样的疗效。所以，你一定要使你的卧室彻底地通风，使之达到和户外睡觉相同的效果。打开一扇窗或门，如果可能的话，你最好在房间的两端各开一扇窗。如果你无法做到让室内空气流通的话，你可以把床拉近开着的窗户，这样就可以让外面的空气直接、完全地吹到你的脸上。无论天气多冷或者多糟糕，你都要保证一扇窗开着，并且开得足够大，同时试着让新鲜空气在室内循环流动。如果需要你可以盖好被子，但是一定要保证户外空气源源不断地进入室内。这是保证健康睡眠的第一个要求。

因为大脑和神经中枢在空气不流通的睡眠环境中是无法得到体息和能量的更新的。你必须有一个流通的空气环境，通过人体的新陈代谢获得能量。我要重申，在这方面你绝对不要马虎行事，一定要使你的卧室完全通风，同时确保在你睡觉时有户外的新鲜空气在室内形成对流。无论是在冬季还是在夏季，如果你睡觉时让卧室的门窗紧闭，那绝不是一种健康的睡眠方式。此外，你还得保持空气的新鲜，如果你的居所不具备这样的条件，立刻搬家；如果你的卧室无法做到空气流通，更换一间卧室。

其次，你进入睡眠前的主观意识也很重要。睡前你要知道自己通过睡眠所要达到的效果。平躺，同时冥想睡眠无疑会使你重新获得精力，并使你精力充沛地醒来。带有目的性的睡眠就像你在饮食方面需要做的一样。在你休息之前，要集中注意力准备几分钟，不要把任何低落的情绪带到床上，尽管放松，身心快乐地入睡。在你闭眼之前，不要忘记感恩的好习惯，要感激上帝指引你获得了健康，并把这种感恩放在心中最重要的位置。睡眠前的感恩祈祷是一种极好的习惯。它会把新陈代谢的自然规律和自然能源联系在一起，这样，你在无意识的睡眠状态下就能获得能量的更新。

由此可以看出，想要实现完全健康的睡眠方式并不困难。第一，确

保在睡眠时你呼吸的是户外的新鲜空气；第二，在你上床前呼吸新鲜空气，并进行几分钟感恩的冥想。仔细记下这些要求，带着一种感恩和自信的心态，一切都会自然而然地变好的。如果你患有失眠症，不要让它困扰你。如果你在床上辗转反侧，那么从你健康的概念出发，带着感恩的心去冥想，感激你生活的全部，深呼吸，同时坚信你可以按时入眠，你就一定可以做到的。失眠和其他疾病一样，都会在这些可以带给你全面的、具有建设性的、健康的法则面前给你让路。

读者现在可以领会到，以一种最佳的健康方式去实现身体的官能性功能既不是一种负担，也不是完全可以轻松做到的。这种最佳的健康方式是最简单、最自然，当然也是最舒适的。达到健康的过程并不是一种技术、一个项目的攻关或者一项艰难的体力劳动。你只要改变现有的各方面的习惯（饮食方面的、呼吸方面的、睡眠方面的），用一种最自然、最健康、最舒适的方式取代它们。并且，一切都出于健康本身考虑，那么你的身体情况自然会变得非常棒。





33

健康与思想、语言和行动

把自己培养成一个在思想上、语言上以及行动上都充满健康积极因素的人，同时不要把自己的思想、言语或者行动等任何一方面和疾病相联系。

在形成健康理念的过程中，有一点是很必要的，那就是在你生活和工作的时候，你要把自己当做一个非常健康和强壮的人，想象自己在以一个强壮的人的方式做事，直到你的脑海中形成了自己身体非常健康的深刻印象。然后给这个印象配以相应的行动态度，并且千万不要使它们分离。你必须使自己的思想和自己想要达到的状态统一。你想让自己的思想和一种什么样的状态相统一，最终你的身体就会达到什么样的状态。科学的思考方式就是你必须在脑海中切断所有你不希望出现的情况的印象，并时刻保持你憧憬中的所有图像，从一个有关自己健康的印象开始，在语言、行动和态度上不断去充实它。

关注你的言语，使你的每一句话都和自己对健康的印象相符合。千万不要抱怨，不要总是说些“我昨晚没有睡好”、“我身体这一侧好

疼”、“我今天状态不佳”之类的话。你应该常说说“我今晚一定要睡个好觉”、“我自己进步好快”之类的积极的言语。所有和疾病有关的因素，你的处理方法就是忘掉它。所有和健康有关的因素，你的处理方法就是在思想和行动上把它们和自己联系起来。

这是全部事实的核心：把自己培养成一个在思想上、语言上以及行动上都充满健康积极因素的人，同时不要把自己的思想、言语或者行动等任何一方面和疾病相联系。

不要阅读那些医科大全之类的书籍，或者那些有违本书所述理论的作品，这会削弱你对已经接受的健康的生活方式的信念，同时会使你重新回到思想上和疾病相联系的状态。这本书已经教给了你所有需要做的事，所有关键的细节无一忽略，而且所有多余的信息都已经被删除。保持最佳的状态是一门学问，就像数学一样，没有什么细节可以再加在基本原理之上，但如果忽略了基本原理上的任何信息都会导致错误。如果你严格地遵照本书所介绍的科学的生活方式去做，你自然会达到一种良好的身体状态。当然你必须在思想和行动上都做到。

不仅你自己要这样做，你还要尽可能地去影响你周围的人。当人们抱怨的时候，你不要同情他们，即便他们生了病或者是忍受着很大的痛苦。你要做的就是尽可能地帮助他们把思想转变到具有积极性的轨道上来。不要听别人诉说他们的悲哀、悲惨遭遇，或者描述他们疾病的症状。把谈话的焦点转移到其他方面，或者干脆走开。即便被认为是无情的人也好过疾病缠身。当你和习惯以疾病以及类似内容为话题的人谈话时，不要考虑他们谈话的内容，而应在思想上为你的健康做感恩的冥想。如果这无法阻止他们对你产生影响，那就和他们告别。无论他们怎样想、怎样说，礼貌并不是你接受关于疾病和消极想法的理由。当世界上有越来越多乃至成千上万的受到启蒙的人拒绝和抱怨的人谈论、拒绝谈论有关疾病的话题时，世界将会朝健康的方向迈进一大步。当你允许别人和你谈论疾病时，你无疑是在帮助他们增加疾病的困扰。

当我处于疾病之中时，我应该怎样做呢？一个人能做到一边承受着



疾病的困苦，一边还想象着自己处于健康的状态下吗？

当然可以。不要滋长了疾病的威力，要把生病看成是一件好事情。这一点你必须意识到，疾病是由健康的法则克服不利状况引起的。当你有了病痛的感觉时，治愈的过程正在最有效地进行着，所以你必须要在思想上辅助它、与它合作。让自己在思想上和引起病痛的力量和谐相处。不要犹豫，在必要的时候，你应该用热线连接或相似的方法把工作做下去。如果病情非常严重，先躺下，然后将思想集中于那种正在安静顺畅地帮助你康复的力量上。这正是演练感恩和考验信念的时候，感激那种引起疾病表象的健康的力量，同时要相信，一旦这种对身体有益的过程进行完毕，疾病就会自然而然地消失。坚定自己对健康法则的信念，相信疾病只是它在体内产生的一种不必要的过程。你将会发现克服病痛是多么容易，而且在你以这种科学的方法生活一段时间以后，疾病和痛苦对你而言都会变成陌生的东西。

当我对自己的工作感到体力不支时，我该怎么办呢？我还应该让自己拼命地去工作，相信上帝可以助我一臂之力吗？或者像田径运动员一样等着最后冲刺后的休息吗？

你当然不该这样。当你开始以这种方式去生活时，你就无法得到正常人所具有的能量，你将逐渐从低体能消耗的状态转移到高体能消耗状态。如果你在思想上把力量的消耗和健康的方式相结合，同时以一种非常健康的方式去实现人体的各种机能，你的力量便会一天天地增强，但是你可能会间断性地对你想要从事的工作感到体力不支。在这个时候你可以休息，同时演练感恩。你必须认识到这样一个事实，那就是你的力量在快速地增强，你对力量之源怀有深深的感激之情。在你感到体弱的时候，你可以利用一小时来休息和感恩，抱着坚定的信念，相信自己现在就拥有强大的精力和体力，然后继续从事你的工作。在你休息的时候，你不要考虑你那时多么虚弱，集中注意力于即将降临于你身边的力量。

任何时候都不要允许自己让步于虚弱。当你休息时，比如睡觉前，

集中注意力于健康法则，它就会使你的身体重新获得充足的力量。

那么，我该怎样对付那个每年会把成千上万的人折腾得痛不欲生的病魔——便秘呢？

什么都不必做。当你以一种科学的方式生活时，你不需要事实上你也做不到每天都将肠胃排空，三天一次或者一周一次对于健康的身体来说已经足够了。那种一天进食 3~10 倍于身体所需食物的人有大量的食物残渣需要排泄，但是，如果你是一个用我们所描述的健康的方式去生活的人，那么这种情况就不会发生在你身上了。

如果你只在饥饿感很强烈的时候才进食，并且把每一口食物都咀嚼成汁，同时在你感觉到饥饿感有所减弱的那一刻就立刻停止进食，那么你将为消化器官进入最佳工作状态做好准备，肠胃中就会有很少的食物残渣等待排泄了。如果你可以完全忘记你在医科全书以及专用药物说明中读到的有关便秘的内容，你以后就不会继续关注这类问题了。健康法则自然会帮助你解决此类问题的。

但是如果你的头脑中充斥着对便秘的担忧，那么一开始你可能会不时地喝些温开水。其实这样做一点必要也没有，除非它可以把你从现有的对便秘的担忧中解脱出来。只要你看自己在一步步取得进步，在不断地削减食量，并在以一种极为健康的方式饮食，完全把便秘的概念抛在脑后，你就不需要再为便秘苦恼了。请对这种可以带给你健康和力量的健康法则给予完全的信任吧，并以一种虔诚的感恩态度将之与上帝自然的生命规律相联系，然后继续从容地享受生活中的乐趣。

那么我该如何去进行体育锻炼呢？

每一个人如果每天都能做一些全身运动，他的身体就会达到更佳的状态，达到这种效果的最好的方式就是进行一些体育娱乐和游戏。而且你要以最自然的方式进行锻炼，而不要为了健康的需要而强迫自己去锻炼。骑马或者骑车，玩一玩保龄球或者打打网球，或去玩掷球的游戏也不错。培养一些业余爱好，比如你可以坚持每天做一小时的园艺工作，这样，你既可以从中得到乐趣又能够使身体受益。事实上，有成千上万



种锻炼方式能够让你保持身体灵活柔韧和新陈代谢的顺畅，并且可以让你摆脱为身体的健康而锻炼的惯性循环。你之所以锻炼身体只因为你太健康了，以至于你无法只是一直呆坐在那里，而不是因为你希望变得健康或者想维持健康。

那种长时间的禁食有必要吗？

如果你曾经有过这种经历，最好不要经常这样做。我们的健康法则实施前是不会需要你准备二十、三十甚至四十天的。在一般的情况下，饥饿会在短时间内很快就到来。在大多数长时间的禁食过程中，饥饿不会很快到来的原因在于它被忍耐本身所蒙蔽。禁食者会带着一种担忧开始长时间地禁食，就是因为他所阅读过的相关书籍会使他在心理上产生对时间长度的期待，并且饥饿会在很多天之后才给他心理暗示。因此他会狠下心坚持到底，能多久就多久。同时这种潜意识会延缓饥饿的到来。

不管是什么原因，只要你不再感到饥饿，那就继续从事你的日常工作直到饥饿感再度袭来。无论这个过程是两天、三天、十天，甚至更长，你都应该在感到饥饿时才进食。同时如果你对自己的健康状况非常自信，并始终保持着这种坚定的信念，那么你将不会因为禁食而承受任何痛苦或不适。无论禁食的时间有多长，当你没有感到饥饿时，不吃东西都会让你觉得自己非常强壮、快乐，并且十分舒适，而且这种感觉完全会好过你此时吃东西的感觉。如果你按照本书所介绍的健康的生活方式去做，你根本就不需要去禁食，而且你能从饮食中得到生命中比以往更多的享受和快乐。只要有了饥饿的感觉，就请放开吃吧！

34

朝着健康的身心行进

当一个人只考虑身体健康方面的问题时，
他身体的内部进程也必然会朝着健康的方向发
展。

健康是最自然的机体功能的体现和最正常的生存状态。宇宙中存在一种能使人健康的元素，即组成所有生命形式的同源物质。这种生命物质渗透、弥漫并充斥于宇宙的各个空间。以一种无形的状态，贯穿在所有由它构成的生命体中。为了说明这一点，我们设想在一块冰里面弥漫着一种扩散性很强的水蒸气。冰是水的一种存在形式，水蒸气是其存在的另一种形式，只是它没有具体的形状，却充斥于由其自身构成的形式中。这一例证将解释生命物质是扩散于由它组成的所有物质形态中的，所有的生命都起源于它。

世上的各种物质都是一种思想物质，它们都是人的思想形态的反应和体现。有关一种形态的想法创造了这种形态，有关一个行动的想法创造了这个行动。思想一刻也没有停止过，所以创造也是从不停歇的，同时思想会朝着更加全面、具体的方向发展。这意味着我们能得到更加全





面、具体的生活方式的指导，也意味着我们能得到更加健康的生活。

一切能源都渗透着健康的力量。人们可以把自己和这种力量联系在一起，也可以将自己和这种力量从思想中分离开来。

人类是生命物质的一种形式，同时具有新陈代谢的自然规律。这种规律一旦得到有效的利用便会使人体的所有非神经性器官达到非常健康的状态。

人类是一种思想物质，这种思想物质渗透在每一个人体中，同时人的身体状况也受该物质的支配。

当一个人只考虑身体健康方面的问题时，他身体的内部进程也必然会朝着健康的方向发展。人们只要朝健康迈出了第一步，他就会对自己的健康状况树立坚定的信心，进而把自己当做一个非常健康的人去行事。形成了这种概念以后，你必须在所有的事情上都采用这样一种健康的态度，同时剔除自己对身体虚弱和疾病等方面的所有顾虑。

如果一个人这样去做了，并以一种坚定积极的信念去坚持，那他就一定可以把新陈代谢功能发挥得淋漓尽致，从而告别所有的疾病。他可以通过信念从万物众生中获取额外的能量，同时也可以通过感激这种健康法则坚定这种信念。如果一个人愿意为那些源源不断的生命物质所保障的健康身体做出努力，并且会为此真诚地感激，那么他将会有更加坚定的信念。

一个人如果不能以一种健康的方式去实现人体的各种功能，那他就无法做到只考虑健康。这些能动性的功能包括饮食、呼吸和睡眠。如果一个人只考虑健康，并对自己的健康状况充满信心，同时以健康的方式去饮食、呼吸和睡眠，那他必将拥有健康的体魄。

健康是人们以应有的方式思考和行动的结果。如果一个病人开始以这种方式去思考和行动，这种健康的法则就会开始积极地发挥作用，从而帮助他驱散所有的疾病。这种健康法则从整体上是一致的，并且和万物的生命规律相统一。只要你能够正确应用这种科学，它就可以帮你治愈所有的疾病。因此，人人都可以拥有一个健康的体魄。行动起来吧！

第三篇
通往成功之路



*The Science
of
Being Great*



读书笔记



35

带着自信上路

133

人们对待任何一件事都可以采取两种态度。一种是把自己当做足球，另一种是让自己像喷泉一样。

每个人都有自己成功的准则，只要在自己的成功准则的引导下，充分发挥这些准则的作用，我们就可以培养自己的聪明才智。而且我们每个人身上都有一种与生俱来的潜能，有了这种潜能，只要你愿意，你就可以向任一方向发展，而且人的发展空间是不受任何限制的。世界上也从来没有哪个人能在某方面发展得尽善尽美，以至于任何其他人都望尘莫及。人类无限的发展空间来源于创造人类的本原，所谓天才就是秉承了先哲的无所不知。天才绝不仅仅是人才，因为人才只是在某方面的能力相对于其他人而言较为突出，而天才在精神和行动上都是人与自然集合的结晶。成功人士所付出的行动也总是要比其他人的付出大得多，他们体内蕴藏着无限的潜能。我们无从知道人类智力的界限到底在哪里，也无法确定人类的智慧到底有没有边界。

造物主没有把思考的能力赋予低等动物，它只属于人类，而且会在

人类运用它的过程中得到进一步的发展。在很大程度上，低等动物可以被人类驯化并不断进化，而人类却能够训练和发展自身。

人类生存的目标就是为了发展，就像大树等各种植物一样，活着就是为了长大。大树等植物自生自灭，其发展轨迹是亘古不变的，而人类却能够根据自己的愿望设计自己的发展方向；大树等植物只具备某一方面的能力和特征，而人类却能够培养任何能力。无论这种能力在何处被何人展示过，对于人类来讲，只要思想上能承受，肉体上就一定能承受；只要能思考到的，他们就一定能将其转化为行动，并将其转变成现实。

人类要想拥有幸福和快乐，就只有发展，发展，再发展。碌碌无为、不思进取的生活简直让人难以想象，如果有谁不思进取，停止发展，那他不是白痴就是疯子。一个人发展得越协调、越全面，他就会越幸福、越快乐。任何一个人都不可能拥有其他任何人不具备的素质和能力，但另一方面，如果每个人都顺其自然地发展，世界上绝不会出现任何两个人的发展轨迹完全重合或极其相似这样的现象。每个人来到这个世上时都有自己预定的位置，都有自己预设的发展轨迹。如果他在自己的成长过程中能够沿着这个轨迹发展，而不是选择其他的发展道路，他的发展进程就会顺利很多。这是一个睿智的建议，因为它提供了各种各样的发展方向让你选择。这有些像植物球茎，从表面上看，它们都很相似，但当它们长出枝叶，开花时，却呈现出千姿百态。人类也是如此，不论男性还是女性，他们就像那些球茎。有的人像玫瑰花，他能给世界每一个角落带来鲜亮和色彩；有的人像百合花，他教会每个欣赏它的人懂得爱和纯洁的真谛；有的人像向上攀缘的藤蔓，他能覆盖黑暗岩石那突兀不平的外表；有的人像巨大的橡树，小鸟可以在树上筑巢、歌唱，正午时赶路的人们可以在树荫下休憩。总而言之，每个人都有其存在的价值。

在我们的周围、我们的日常生活中，每天都会有意想不到的事情发生。广义地讲，我们每一个人都不同寻常，都有其独到之处。甚至当国





家出现危机或国难当头时，就连在街头商店捡垃圾的流浪汉或村子里的罪犯在与生俱来的力量原则的激励下，也有可能成为赫赫有名的大英雄或成为政府要员。每个人，不论男性还是女性都是天才，只是他们有待发掘。每个村子里都有智者，有的智者能在他人遇到困难时为他们出谋划策，而有的智者天生就被认为智慧超群，具有他人所不具备的洞察力。对这种人而言，当他周围发生混乱时全村的人都会在他的带领下行动起来。虽然他不是名义上的首领，但他已被大家公认为智者。同样是做些微不足道的小事，他却能以一种很了不起的方法去做。如果他要承担重要的任务，他也能取得伟大的成就。其实，任何人都可以取得伟大的成就，能量原则可以帮助我们得到任何我们想拥有的。如果我们只愿做些不足挂齿的小事，就只能获得做小事的能量；但如果我们尝试用伟大的方式承担伟大的事业，它就会赋予我们所有的能量。

人们对待任何一件事都可以采取两种态度。一种是把自己当做足球，当遇到外力作用时，它就会弹起来，但它自身并没有任何力量，它不能自动地弹起来。持这种生活态度的人总是受到环境和条件的约束，他们的命运由外部事物所决定，他们自身的能量原则从来都不是积极的，他们也从不根据自己的内在需求说话、做事。持另一种生活态度的人则会让自己像喷泉一样，他们的能量来源于自身，其体内蕴藏着一个喷泉，生生不息地喷涌着能量。他不仅能产生能量，还能向四周散发能量，所以他不会被周围的环境制约，反而会被环境所感知，并影响着周围的环境。他的能量原则永远是积极的、主动的，他自身也具有无限的生命力。

无论对男性还是对女性而言，没有其他任何一种方法能像自身那样积极、主动地给人带来成功。人类生活中的每一次经历都告诫他们别再受环境的奴役，而要成为环境的主人。在人类发展的最低级阶段，人类是环境和机遇的听命者，是恐惧的奴隶，他们的所有行为都要受到环境的制约，他们无力创造任何事物。但即使处于最低级发展阶段的野人也有自身的能量原则，他们懂得如何去征服它们所惧怕的对象，而且一旦

它们知道自己有能力去征服，便会由被动转为主动，从而成为自己命运的主宰者。

人类自身能量原则的觉醒是人类的一次真正转变，是人类从死亡走向新生的一次转折。也就是在这个时候，死去的生命听到了上帝儿女的召唤而重新回到了人间，这就是生命的复苏。而人类一旦复苏、觉醒，他们将成为上帝的儿女，将被赋予天上和人间所有的力量。所以请记住：

- 你拥有人类所具有的任何能量。
- 在思想和智力方面其他任何人都不可能比你获得更多的能量。
- 世界上没有任何成就是其他人能够取得而你无法获得的。





36

跨越家庭背景的障碍

137

家庭背景对我们的发展会有一些影响，因为我们生下来在精神方面往往会有一些不良倾向，比如，爱忧郁、胆怯、易发怒等，但所有这些倾向都是可以克服和改变的。

无论如何，你不会因自己出身低微而被拒于成功大门之外的。不管你是谁，也无论你的祖先从事何种职业，或他们受到的教育如何少，或他们的社会地位多么低下，积极向上的成功大门始终向你敞开着。世上没有谁能从祖辈身上继承固定不变的高超智力，也没有谁天生就无法学习，无法进步。或许我们先天从父母那儿获得的智商就不高，但我们完全可以通过后天的学习来提高我们的智商。

毋庸置疑，家庭背景对我们的发展会有一些影响，因为我们生下来在精神方面往往会有一些不好的倾向，比如，爱忧郁、胆怯或易发怒，但所有这些倾向都是可以克服、可以改变的。当人类真正觉醒并向前发展时，他们能够轻松地甩掉所有这些束缚。上述这些倾向中的任何一种都无法阻止你前进的脚步。也许你天生并不具备完美的性格，总会

或多或少地打上父母习惯思维的烙印，从而存在这样那样的弱点，但你完全有能力克服这些弱点，形成你所期望的性格特点，并通过努力养成你自己的习惯，最终抹去父母留下的痕迹。你完全有能力改变那种悲观、沮丧的性格，也完全有能力克服胆怯或坏脾气。

家庭出身在其他方面也会产生一些影响，比如脑壳的内部构造，所以骨相学自有一定的道理，尽管没有它的代言人所鼓吹的那样神奇。事实上，不同的能力的确是由大脑中不同的部位所决定的，人们表现出来的某种能力的大小取决于该部位活跃的脑细胞的个数。脑部稍大的人可以比脑部小的人具有更强的能力，因此，脑壳具有某种外形的人可能被认为具有音乐家的天赋，具有另一种外形的人则可能被认为具有演讲家或机械家或其他某方面专家的天赋。由此可能会引起争议，即某个人的脑外形在很大程度上决定了他的生活层次和生活方式，这完全是个谬论。

而实际上，稍小的脑部只要具有很多活跃而优质的脑细胞，就能和稍大但含有普通脑细胞的脑部一样使人拥有无限的能量，并且我们只要把能量原则植根于脑部，立志并努力发展某一方面的能力，脑细胞就会成倍地增长，而且会无止境地增长。你所拥有的任何一种能力、能量或潜力，无论有多大或多小，只要你不断刺激这一部分的脑细胞，使其不停地增长，它就能像你所希望的那样活跃。事实上，你可以通过利用那些已得到充分发展的能力轻松地做到这一点，你也可以毫不费力地应付那些自然发生的事情。而且只要你愿意付出必要的努力，你还可以发展任何一种能力，做你想做的任何事情，成为你渴望成为的任何一种人才。一旦你认准了方向，从此以后朝着这个方向不懈地努力，你所拥有的能量就都会转化成你实现梦想所需的能力，更多的血液和精神力量就会汇集到你大脑相关的部位，使这部分的脑细胞被激活，并高速运转起来，从而使它们不断分裂，成倍增长。所以，只要人们善于使用大脑，它就能让你做任何你希望做的事情。

大脑不能造就一个人，但人可以造就自己的大脑。





家庭出身决定不了你的生活层次和方式。生活层次低或发展机会少也绝不可能完全阻挡你寻求自身发展的道路。人类自身的能量原则足以满足其精神需求，只要他有正确的态度并立志崛起，任何环境因素都不可能阻挡他前进的步伐。造就人类并促使人类发展的力量同样也推动着社会的发展，这种力量不可能会分裂出一种与自身相对抗的力量，所以你体内所拥有的力量也存在于你周围的事物中。当你向前行进时，你周围的事物也会重新调整自己以适应你的发展。人类之所以被创造出来就是要发展，而他周围的外部事物之所以存在就是要推动人类的发展。人类一旦觉醒，一旦走上发展之路，他就会发现上帝不仅与他同在，也与自然、社会同在，而且他的同伴也会帮助他。只要他遵纪守法，他周围所有的人和物就会在他成功的道路上助他一臂之力。

同样，贫穷也阻挡不了成功之路，因为贫穷总是可以摆脱的。众所周知，马丁·路德在孩提时代曾经在大街上唱歌乞讨；伟大的自然学家林奈求学时只带了40美元，鞋子破了，他自己补一补再穿，有时他还不得不向朋友讨饭以维持生存；休·米勒也曾是个石匠学徒工，他一边在采石场干活糊口，一边研究地理；乔治·史蒂文森曾是个挖煤工，在挖煤厂工作期间，只要一有时间他就思索，结果他发明了蒸汽机，成了最伟大的内燃机工程师；詹姆斯·瓦特从小就体弱多病，因而无法正常上学；亚伯拉罕·林肯从小也是个穷孩子。从上述这些成功的人物身上，我们都能看到人类自身的能量原则完全有能力帮助他们克服所有的不利因素，帮助他们跨越成功的障碍。

在你身上也同样具有能量转化的原则，只要你以适当的方式去运用它，你就一定能跨越家庭出身的障碍，一定能克服不利的环境因素，一定能创造条件，最终成为伟大的人。

37

智慧是能量之源

真正的拥有大智的人无论何时，无论在什么情况下都清楚地知道什么可以做，并且愿意去做应该做的，而且有足够的才干和能力去完成应该做的。

人类的大脑、身体、思想、技能和才干只不过是he用来展示自己的伟大工具，而这些工具本身并不一定能使人成为伟人。某个人可能有敏捷的思维，有超强的技能和卓越的才智，但如果他不能以一种恰当的方式充分利用这些天赋的话，他同样会沦为平庸之人。只有能以一种伟大的方式充分利用自己天赋的人才能成为伟人。我们把这种能力命名为智慧，智慧是成为伟人最基本的素质。

智慧能预知人生最好的终极目标以及实现这些目标所需的能力，这种能力能够让人预见哪些事情可以做，哪些事情不可以做。真正伟大的人都有大智，他们知道哪些事情可以做，并且只愿做可以做的事情。无论他们出现在哪里，他们很快就会被周围的人标榜为意志坚定、能量无限的人，很快就会赢得周围人的尊敬。





智慧源于知识。无知的人绝对不可能拥有智慧，绝对不可能清楚地知道什么该做、什么不该做。人类的知识相对来说都是有限的，也是不确定的，因此人类并不是天生就具有智慧，他的智慧也不能称为大智，除非他受到外界刺激（由于受限于他自身的知识没有赋予他智慧）能把自己的思想同超越自己的知识结合起来，并从中汲取营养。他有能力做到这一点，无数伟大的男女也正是这样做的。

亚伯拉罕·林肯只接受过很有限的正规教育，但他却能够洞察事实。从他身上我们就可以知道真正的拥有大智的人无论何时，无论在什么情况下都清楚地知道什么可以做，并且愿意去做应该做的，而且有足够的才干和能力去完成应该做的。在那个废除种族隔离制度、南方白人作出妥协的时代，当其他人都在困惑，不知什么是正确的，应该做什么的时候，林肯却始终很清醒，并且从来没有困惑过。他能看穿奴隶制拥护者肤浅的辩论以及废奴主义者主张中的不切实际和盲目性，还能预见到他们所要达到的目标，也能了解到达到该目标的最佳途径。正是因为人们意识到林肯能洞察事实，能清楚地知道什么事情可以做，他们才推选他当总统。无论是谁，只要他能培养出洞察事实的能力，只要他能展示出无论何时他都能知道应该做什么的能力，他就会受到人们的尊敬，就会成为人们的领袖，全世界都在期盼这样的人出现。

当林肯成为总统后，他周围聚集了一批所谓的智囊，这些人中任何两个人的政见都很难一致。有时候他们所有人都反对林肯的政策，有时候几乎整个北方的人都反对他的提议。但事实上，当其他人都被表面现象所迷惑时，只有他能透过现象看到本质，他的判断很少却从没出过错。有时候他是最有说服力的发言人，在战场上他又是最优秀的士兵。那么这位并未受过多少正规教育、出身贫贱的伟人到底从哪儿获得了这些智慧呢？很显然，不是因为他的脑部构造有什么奇特之处，不是因为他的脑组织与众不同，也不是因为他的身体很特别，更不是因为他具有超强的推理能力从而拥有高超的思想。对事实的洞察力仅仅靠推理是无法获得的，它还来源于精神的力量。

林肯具有洞察事实的能力，但是他的洞察力又来自何处呢？从华盛顿身上我们能看到类似的东西，由于他拥有洞察事实的能力，在漫长而又似乎毫无胜利希望的独立战争中，他的信仰和勇气把所有殖民地都凝聚到了一起；在天才拿破仑身上我们也发现了同样的素质，在军事战争中他总是能够采取最佳的军事策略。很明显，拿破仑的伟大之处在于他的本性而不是因为他是拿破仑，同样，华盛顿和林肯的伟大之处也是在后天形成的，而不是因为他们是华盛顿或是林肯。在所有成功的男性和女性身上，我们都能观察到同样的事实。他们能洞察到真理，但真理在存在之前却无法被感知，而在伟大的思想被感知和真理产生之前也不存在真理。因此，没有伟大的思想也就不存在真理。华盛顿和林肯总是把自己同包含所有真理的伟大思想紧密联系在一起，所有聪明、有智慧的人都是如此。





38

智慧就在我们身边

143

大自然的[·]经验包含自创世之初出现的所有事物，从行星的陨落或彗星的流逝甚至到一只小麻雀的降落无不在神灵的掌控之中。所有这一切都体现在知识中，而这些知识就在我们身边，拥抱着我们。

有一种智慧被称为“宇宙智慧”，它存在于所有事物中，并贯穿于所有事物的始终。这是一种真正的物质，没有这一物质就不可能有万物，因为有思想的地方就一定会有思考物产生。思想不可能是一种功能，因为功能是一种运动。思想也不可能是震动，因为震动也是一种运动，运动有智慧也是匪夷所思的。而运动仅仅是物质的一种动作而已，如果表现出智慧，那一定是物质表现出来的。思想也不可能是人类头脑中出现的一些运动的结果，因为如果思想存在于大脑中，它也一定存在于大脑的物质中，而不是存在于大脑物质产生的运动中。

但实际上思想并不仅仅存在于大脑物质中，而是存在于使大脑活跃的生活准则中，存在于精神物质中，精神物质才是真正的人，因为如果

没有生命，大脑物质就会慢慢腐烂，并且死掉。大脑本身并不能思考，而是人在思考，然后通过大脑把他的思想传达出来。

大自然和人类一样充满智慧，而且比人类了解的东西更多，全知全能的造物主从创世之初就同万事万物紧密联系在一起，因此他无所不知。而人类的经验仅仅涉及自然界的某一部分，对这一部分，人类才可以说了解。大自然的 experience 包含自创世之初出现的所有事物，从行星的陨落或彗星的流逝甚至到一只小麻雀的降落无不在神灵的掌控之中。所有这一切都体现在知识中，而这些知识就在我们身边，拥抱着我们。

所有被称为百科全书似的人物所掌握的知识同人类在生活、活动过程中所掌握的知识比较起来实在是微不足道。人类受社会感召而洞察到的真理更是人类在上述活动过程中产生的思想，如果它们不是思想人们便无法感知，因为它们根本就不存在；如果没有思维过程，它们便不能以思想的形式存在，因为思维只能是进行思考的物质。





39

克服人性的弱点

145

如果你能努力做到不对任何人怀有恶意或仇恨，你就不会总想把属于别人的东西占为己有。同时，抛开所有狭隘的、个人主义的野心，致力于追求最崇高的道德，你就不会再被任何毫无意义的自私自利所控制。

对一个易焦虑、爱担忧、常恐惧的人来说，要实现探索真理的愿望是很难的，因为这样的精神状态会把所有的东西都扭曲，把它们与周围正当的联系都切断，所以这样的人是无法读懂上帝的思想的。

如果你是个穷光蛋，抑或你非常渴望经商或从事金融事务，你就有必要认真学习本书中的另一篇《敲开致富之门》。它将呈现给你一个解决你自身问题的途径。无论这个问题多么巨大，多么复杂，它都会帮助你的。不必担心金融业务过于复杂，每个愿意从事金融业务的人，都能走上致富的路。

另外，如果你正在为自身的健康担忧，那就告诫自己，你完全能拥

有健康，你可以获得足够的能量，以便从事更多你想做的事。这将赋予你财富和精神力量，同时将会慷慨地赐予你健康。如果你恪守生命的准则和正确的生活方式，你的身体就会达到你理想的最佳状态，你就能战胜疾病，克服恐惧。

但是，只超越经济和生理方面的忧虑是不够的，你必须同时超越精神上的邪恶。从现在开始你要探测你内心深处的动机以激励自己，并确保这些动机的纯洁性。你必须牢记，吃饭仅仅是为了抵御饥饿，无论何时、何地，永远不要为了满足饕餮的快乐面食，无论做任何事，都要让肉体服从于精神。

你需要摒弃贪婪，在你的愿望里，不应存在任何想通过不正当手段拥有力量和财富的卑微动机。如果你想得到心灵的安宁，而不是物欲的满足，那就合法、正当地创造财富吧。

抛开骄傲和虚荣，不要总试图控制别人，或总想高别人一头。这一点非常重要，再没有其他什么自私的想法比总想控制别人的欲望更阴险的了。对普通人来说，也再没有任何事情比去最豪华的餐厅赴一顿盛宴、比在公共场所人人都向他行礼致敬、比被人尊称为“先生”更具有诱惑力的了。试图通过某种方式去控制他人是所有自私的人所共有的险恶用心。在充满竞争的社会里，和他人争夺权力的斗争比比皆是，你必须超越这样的精神世界，超越这样的动机，超越这样的欲望，寻找自己的生活。摒除嫉妒，你就可以拥有你想要的一切。综上所述，如果你能努力做到不对任何人怀有恶意或仇恨，你就不会总想把属于别人的东西占为己有。同时，抛开所有狭隘的、个人主义的野心，致力于追求最崇高的道德，你就不会再被任何毫无意义的自私自利所控制。

再回顾一下上述所有内容，然后把这些欲望一个一个地从你的脑海中永久性剔除。切记，永远不要再想起它们，然后下定决心，摒弃所有邪恶的念头以及所有与你高尚的理想不协调的行为、习惯、行动方式。



至关重要的是，你要汇聚所有的精神力量才能作出这个决定，这样你就已经做好了准备，你就可以继续迈出步伐，向伟大靠近。



40

做个有信仰的人

世界本身没有对与错，除了我自己的态度以外没有什么错误的，而且我可以改变我的态度。我能够站在最高的角度去认清自然的本来面目，去看待社会、政治、政府和工业中所有的事件、环境和条件。

如果一个人没有信仰，他就不可能成为伟人，真正伟大的男性和女性最显著的特征就是具有坚定的信仰。我们在处于最黑暗时期的林肯身上就能看到这一点，在待在铁匠谷时期的华盛顿身上也能看到这一点，还有李文斯顿，这位跛腿传教士徒步穿行在黑暗大陆的迷茫中，他坚持不懈，试图结束那肮脏、可恶的奴隶贸易，他的精神因此闪耀着不朽的光芒。另外，我们在路德身上、在弗朗西斯身上、在威尔德身上、在世界成功人士之林中占有一席之地之的每一个男性和女性身上都能看到这一点。

信仰并不是指对某个人或某个人的能量的信仰，而是对原则的信仰，对支持正义的伟大事业的信仰，在关键时候这种信仰能保证我们取





得成功。没有这种信仰，任何人都不可能超越自己成为真正伟大的人。对原则没有信仰的人也只能是很卑微的人。而你是否拥有这种信仰完全取决于你个人。我们必须学会用进化的观点看待这个世界，这个世界在不停地变化，不停地进步，而不是停滞不前。

几百万年前上帝创造的人类还很原始、很低级，但相对于那个时期而言人类已经很完美了。随着时间的推移，地球上又出现了更复杂、更高级的生物，地球在最自然的状态下跨越了一个又一个阶段，每一个阶段都完美无缺，而且每一个阶段都已进化到更高级的层次。我希望你注意，所谓的“低等生物”其实与它进化之后的高等生物及再进化后的更高等生物一样完美无瑕；注意，在创世纪之初的世界也是很完美的，但完美并不意味着上帝已经完成了所有的创造工作，世界再也没有发展的空间了。当今的世界依旧如此，依然有无限的发展空间。从物质方面、社会组织方面及工业发展方面来看，我们所生活的这个世界已经很好，但这并不意味着它在任何地方、任何方面都无须再发展，也不是说上帝的工作已经全部结束了。

你必须接受这样的观点，即我们所生活的这个世界及其所包括的一切事物都已经相当完美，但它仍然需要不停地发展。

“这个世界拥有的一切都有其存在的理由。”这就是伟大的现实，任何事物都没有错，任何人都没有错。你在为你的生活做打算时必须从这个角度出发。大自然没有任何错，它在日新月异地发展着，默默无闻地为所有人的幸福创造着条件。大自然中的一切都是那么纯洁、美好，不存在任何邪恶，但它并不是停滞不前的，因为造物主仍在继续忙碌着。大自然总是不断地要给人们提供一个比它过去提供的更美好的世界。大自然是上帝爱的化身，它虽然美好但并非完美到无以复加。

人类社会和政府也是如此。尽管人们相互间存在着信任，但有时社会仍会出现资金短缺、罢工和停工的现象。所有这一切都是社会发展过程中不可避免的，它们只是社会在不断完善的过程中出现的暂时现象。一旦社会发展成熟，这些不和谐的现象就会消失，但如果不越过这些不

和谐的阶段，社会就不可能达到完美。J·P·摩根对未来社会秩序的重要性就像爬行类动物盛行时期的动物对后来时期动物的生命的重要性一样，而且就像这些动物也和他们之后的动物的发育同样完整一样，摩根也和他后来的人一样完美。看到所有这一切都那么美好，都在不停地向前发展，不断地自我完善，你就会明白没有任何东西能让你感到恐惧，没有任何理由能让你焦虑，也没有任何事情值得你担忧。对任何东西都绝不要抱怨，它们都很完美，这正是人类到达完美阶段前所必经的一个世界。

上述观点可能在很多人听来都很不可思议。“什么？”他们会问，“难道在肮脏和卫生状况极差的工厂里雇佣童工、剥削大众不算是邪恶吗？难道那些屠杀百姓的刽子手不够邪恶吗？你难道认为我们所有的人都能接受你的观点，将这些称为美好吗？”

雇佣童工与类似的事情和居住在洞穴时代的人的生活方式、生活习惯和行为方式一样都不存在邪恶，因为对处于那个发展阶段的人类来说，他们所采取的生活方式会受到当时社会发展的限制，在那个时期看来就是很完美的。我们现在所经历的工业化生活模式是在居住在洞穴时代的人的基础上发展而来的，在目前来看也是很完美的。

直到我们不再是工业社会和商业社会的奴隶，而成为真正的人时，才会有一些更美好的事物出现；只有等整个人类都发展到一个更高的阶段，这样的日子才会到来；只有到全世界的人都做好准备接受上述观点时，这样美好的世界才会成为现实。治疗所有这些不和谐的良方不是掌握在雇主手中，而是掌握在工人自己手中。只有当他们对问题有了更深层次的认识，只有当他们渴望这样做，他们才能在工业社会中建立一种兄弟般的情谊，才能建立和谐的关系。工人们可以决定这一天何时到来，他们有这种能量。他们现在获得的正是他们目前所渴望拥有的，一旦他们渴望拥有一种更高级、更纯洁、更和谐的生活方式，他们就会得到更多。的确，他们现在也想拥有更多，但他们所渴望的还没有超越动物般的满足，因此工业社会还停留在野蛮、粗暴的动物阶段。只有当工





人们将自身的精神生活提升到一个更高的层次，当他们要求的是精神和灵魂的满足的时候，工业社会才能超越目前的野蛮和粗暴。因此，现在看来这个世界还是很完美的。

沙龙和类似的邪恶也是如此，如果大多数人仍然需要这些东西，那么它们的存在就是合理的，它们就有存在的必要。当大多数人都渴望拥有一个不存在这种不和谐因素的世界时，他们就会努力创造一个这样的世界。只要人类仍停留在兽类阶段，只要社会秩序还部分地存在不和谐，他们就必然会表现出某些类似野兽的行为。是人类使得社会成为了它现在的样子。但它在目前是完美的，正如创世纪时期的世界在当时也是完美的一样。

不过所有这些并不能阻挡你去为更美好的事物奋斗，你完全可以通过努力去完善一个未创造完毕的社会，以更好的心态和更乐于助人的精神去工作，但你无法革新一个不断堕落的社会。你怎样看待文明，你认为它是一种日臻完善的美好事物，还是一种日益堕落的邪恶事物，这些不同的观点对你的信仰和精神都会产生不同的影响。前者会让你拥有更宽广的胸怀，后者会使你的思想更落后、更狭隘；前者会使你变得越来越伟大，而后者则会使你越来越渺小；前者会激励你为追求不朽而奋斗，使你能够以一种伟大的方式为完善不和谐的世界而努力，而后者只会使你成为一个毫无章法的改革者，毫无指望地在那个你成熟之后才发现是迷失的、注定要灭亡的世界里拯救着那些迷失的灵魂。综上所述，不同的社会观会产生截然不同的结果。“世界本身没有对与错，除了我自己的态度以外没有什么什么是错误的，而且我可以改变我的态度。我能够站在最高的角度去认清自然的本来面目，去看待社会、政治、政府和工业中所有的事件、环境和条件。尽管它们还不完善，但自然是美好的，都是上帝的造物。请牢记，世界本身是美好的。”

41

正确看待周围的世界

世界上不存在邪恶的人，只有不走正道的好人，他们不应该受到谴责或惩罚，他们需要的是重新走上正轨。

尽管你对社会生活现状的观点很重要，但同你对同事、熟人、朋友、亲戚、家人、你自己的观点比起来，前者的重要性就显得微不足道了。你必须学会不把这个世界看成一个迷失、堕落的世界，而要把它看成一个日新月异、不断走向完善的世界；你必须学会不把人类看成不幸的事物，而要把他们看成美好而且在不断前进、日趋完善的事物。世界上不存在“坏人”或“邪恶之人”。在轨道上牵引沉重的火车前进的发动机是完美的，驱动发动机的蒸汽动力也是完美的。如果因为轨道断裂而致使发动机被抛进轨道旁的壕沟里，发动机并不会因为被替换而有错，它自身仍然是完整的，只是脱了轨而已；致使它掉进壕沟并将它扭曲的蒸汽动力本身也没有错，它仍然是很好的动力。因此那些被替换或以一种不完整或偏颇的方式使用的物体本身并没有错。世界上不存在邪恶的人，只有不走正道的好人，他们不应该受到谴责或惩罚，他们需要





的是重新走上正轨。

那些发育不全或不完善的事物之所以会被我们误以为是邪恶的，主要在于我们思考问题的方式。将来能开出美丽的白色百合花的球茎看上去并不能使人赏心悦目，甚至有些人看到它的时候还会感到恶心。但是，如果我们明知美丽的百合花就孕育在这丑陋的球茎中，而仍然对它的外表嗤之以鼻，那么我们该是多么愚昧啊。球茎本身无可指责，只是它还没有发育完全，百合花还未绽放，所以我们必须学会尊重每一位男性和女性，无论他或她的外表多么令人厌恶，因为就目前阶段而言，他们是很完美的，他们在完善着自己。还是那句话：事物本身无可指责。

一旦我们慢慢理解了这个事实，学会了用这样的观点看问题，我们便不会再去刻意挑人毛病，去随意评判他们、批评他们、谴责他们。我们便不会再去扮演救世主的角色，总想拯救迷失的灵魂，而是把我们自己当做天使中的一员，致力于完善荣耀的天堂。我们是精神的化身，我们不再把人视为行走着的树，但我们的洞察力已经日趋完美。我们除了说好话什么也不说，万事万物都很完美，伟大而光荣的人类正在走向完善。在我们与人类的结合中，这一点使我们的思想得到了开阔和延伸。我们视他们为伟大的人，我们开始以一种伟大的方式同他们打交道，处理他们的事务。

但是，如果我们采用另一种人生观，只看到人性迷失和堕落的一面，那我们的思维便会日益萎缩；我们在同人类交往，在处理他们的事务时，便会采取一种卑微的方式。所以一定要摒弃这种观点，如果你能做到这一点，你就能立刻开始以伟大人物同他人交往的方式同你的熟人、你的邻居、你的家人交往。你在看待自己时也要用这种观点，你必须时时把自己视为伟大的、不断进化的人，学会说“在我身上有造物主造物用的物质，我很完美、很健康、很强壮。世界并非十全十美，但我心中的上帝却是完美无瑕、至高无上的。除了我自己所持的人生态度，没有任何事物有过错，而只有当我违背内心深处的上帝时，我的人生态度才会出错。到目前为止，我都是上帝引以为荣的孩子，而且我仍在不

断地完善着自己，我会充满信心而不会充满恐惧”。当你能够明白无误地说这些时，你就会抛开所有的恐惧，你就会有在通往伟大的道路上遥遥领先于他人。





42

遵从心灵的召唤

155

要想变得伟大，要想拥有巨大的能量，惟一的途径就是使你的生命和生活时刻遵从于你纯洁、伟大的内心世界。

既然你已经掌握了使你与外界、与你的伙伴保持正常联系的观点，那么下一步就应该是走向神圣。走向神圣最简单、最真实的意思就是遵从心灵的召唤。它存在于你内心深处，时时刻刻在催促你向前进、往上努力。这种强制力就是神圣的能量原则，你必须不加任何怀疑地遵从它。谁也不能否认这样一种说法，即如果你想要成为成功而伟大的人，那么这种伟大只能是你内心深处最崇高的东西的表现。这种东西不是思想，不是智慧，也不是理智。

如果你不能追溯到能量原则而仅仅停留在推理层次上，你就绝不可能成为伟大的人，因为推理既不能让你了解原则，也无法让你了解道德。推理就像你的辩护律师一样，可以给你辩护，也可以给另一方当事人辩护。智慧能够帮助我们了解正确做事的方法和方式，但智慧永远无法告诉我们什么才是正确的。就像小偷，他的智慧在于如何精心策划抢

劫和谋杀。智慧和理智能为无私的人服务，帮助他们实现高尚的目标，但它们也不会拒绝为自私的人服务，帮助他们达到自私的目的。无原则地利用智慧和理智能使你成为很能干的人，却永远不能使你成为真正伟大的人。关于怎样才能变得充满智慧，怎样才能具有推理能力的训练方法五花八门，但关于怎样才能做到遵从于心灵的召唤的训练方法却没有。如果你不能遵从于能量原则，那这是你惟一的，也是致命的错误。

无论何时追溯到你的内心深处，你都能找到如何正确处理各种关系的比较有效的方法。要想变得伟大，要想拥有巨大的能量，惟一的途径就是使你的生命和生活时刻遵从于你纯洁、伟大的内心世界。你务必记住，对上述这一点进行讨价还价，你都要付出损失能量的代价。

在你的思想中，有很多纯洁的想法都已偏离正道，而且由于习惯使然这些错误的想法仍在指引着你前进，指导着你的行为。你必须立刻停止这一切，必须抛弃所有偏离正道的想法和做法。社会上的许多陋习，可能是社会习俗，也可能是其他一些习俗。尽管你很清楚它们会使你变得渺小，会让你的行为不再高尚，会让你以一种卑微的方式去做人处世，但你仍不愿意放弃这些习惯。

对于这一点你必须有所突破，有所超越。当然，我并不是说你应该完全无视社会习俗，完全放弃所有已为人们公认和接受的是非标准。你不应该这样做，但你完全可以向你的同伴宣扬你内心深处那些纯洁、神圣的想法，从而帮助他们超越那些束缚他们发展的种种障碍。千万不要把你的时间和精力花的支持那些早已被人们所废弃的习俗或制度上，不管它是宗教方面的还是其他什么方面的，千万不要被你根本就不相信的教条所束缚。你要彻底解放自己。

或许你已经养成了某些享乐主义的思想习惯，那就坚决抛弃它们吧。如果你仍沉溺于一些没有任何道理的恐惧，总怕会出错，怕人们会背叛你或不相信你，那就努力忘掉这一切；如果你在许多场合下仍然以多种方式表现出各种自私的行为，那就立刻停止它们。抛弃上述所有这一切，而代之以最美好的行为，那么在你的思想中就会形成最美好的概





念。如果你在内心深处渴望有所发展，却从未付出行动，惟一的原因就在于你总是思想的巨人，行动的矮子，你必须要做到让思想遵从于原则，让行为服从于思想。

你在处理经济、政治、邻里关系时的态度以及你对家人的态度都应该是你最美好的想法的体现；你对待所有人的方式（不管是对待男性还是对待女性，也不管是对待伟人还是对待平民百姓，尤其是面对你的家人时），都应该是你所能想象的最友好、最亲切、最礼貌的方式。你要时刻牢记，你是上帝的儿子，你的举动要符合你的身份。

使你走向神圣的步骤很少，也很简单。只要谨记，要想成为伟大的人，你永远不用低贱的原则去指导你，而要用无比高尚的原则去指导你；你不能被内心的冲动所控制，而应做到让行动服从于思想。但如果没有原则，你的思想很有可能会把你引向自私和不道德，所以你只有让你的思想遵从于灵魂。而你的灵魂又会受到你知识的制约，所以你只有让你的灵魂遵从于全能的上帝的灵魂。上帝无所不知，什么也逃不过他的眼睛。只要能做到以上这些，你就能使自己变得神圣，你就有资格说：“我已经把身体交给了思想，把思想交给了灵魂，而我的灵魂已经完全遵从了上帝的指引。”只要在通往神圣的道路上走得彻底而完整，你就已经向伟大和拥有无限能量迈出了第二步。

43

给自己的人生定位

一旦你已经认识了自己，你所获得的能量
就能成为你自己的，因为你已经使你自己和能
量合二为一了。

既然你已经认识到上帝是你在处理自然、社会以及你的伙伴关系时的引路人，他在不断地督促着自己向最伟大、最崇高的方向努力，那么下一步你就应该清醒地认识到你内心深处的能量准则即上帝这一事实。你必须清醒地把自己视为最高尚的人，这并不意味着你把自己放错了位置，而是一个你需要认清的事实：你已经与上帝在一起。

有一种物质，所有事物都起源于它，这种物质内部存在着一种力量，正是这种力量创造了宇宙万物。这种物质有意识，能思考，有超强的理解力和卓越的智慧。你之所以知道这一点是因为你知道物质是存在的，意识也是存在的，而且你知道存在的物质是有意识的。人类有意识，能思考，因此人类是物质。人类也必须是物质，否则他便什么也不是，他就根本不存在。如果人类是物质，能思考，而且能清醒地思考，那么他就是清醒的物质。世间再也不存在其他什么清醒的物质，因此人





类就是原物质，是所有生命和能量的源泉。人类与上帝不可能有太大的区别，因为智慧只有一种，无论在何处都是一样的，而且无论在何处都具有同一物质的性质。不可能上帝有一种特别的智慧，而人类有另一种智慧，智慧只能存在于有智慧的物质中。有智慧的物质就是上帝，而人类是上帝中的一员，上帝所拥有的所有才能、能量和能力也一样存在于人类身上，而且每一个人都拥有这些，任何人都不例外。

人类的能量准则就是人类自身。但是尽管人类是原物质，自身具有无穷的能量和能力，可他的意识却是有限的。他并不知道一切可以明白的事物，所以他经常会犯错误。要想使自己尽可能少犯错误或不犯错误，他必须把他的思想和他所不了解的外部世界结合起来，他必须和上帝成为一体。在他周围有一种精神从四面八方包围着他，这种精神与他的关系比他与呼吸的关系还密切，距离他比他的手和脚距离他还近。在他的精神世界里发生过的一切，从人类开始有记载以前自然界发生的最剧烈的震荡到眼前一只小麻雀的降落，都在他的掌控之中。在他的精神世界里始终有一种超越自然的坚定信念，因此他总能预测到世界会有什么事件发生。

而且在人类周围还萦绕着一种思想，这种思想能清楚地了解所有应该了解的事物，不管是过去的，还是现在的，抑或是将来的。人类所说过、做过或写过的一切都呈现在那儿，人类要同这种精神保持一致，并在此基础上发展自己。他能清楚地了解自己，所以他能够了解所有应该了解的事物。“圣父比我伟大。”耶稣说，“我源于他。”“我和圣父二位一体，他把他掌握的一切都毫无保留地传给了他的儿子”，“精神会指导你探索所有的真理”。

但是，要了解自己你必须对自己的角色有一个清醒的认识，要想认识到只有上帝存在，所有智慧归根结底都只是一种物质，你必须确认这一点，即“世界上只存在一种物质，这种物质无处不在，我清醒地把自己同至高无上的上帝结合在一起，我已不再是我自己，而成了圣父。世界上也只存在一种精神，我即是那种精神，我跟你说话就是上帝在和你

说话。”

如果你已读懂了前一章所概述的内容，如果你已经获得了真正的观点，如果你的圣化是完整的，你就会发现，要清楚地了解自己并不是举步维艰。一旦你已经认识了自己，你所获得的能量就能成为你自己的，因为你已经使你自己和能量合二为一了。





44

构想自己的未来

161

千万不要让别人决定你将成为什么样的人，你感觉你想成为什么样的人，你就照着做好了。

你存在于原物质的思维中心，原物质的思维具有创造力。而且无论以何种形式存在于思维中或以何种思维形式出现的东西都必须以可见的所谓的物质的形式出现，它是真正的物体。你必须将该事实牢记于心，即思维物质中的思想都是真正的物体，尽管你可能看不到它，但它们都具有物质形式。你会在内心深处采取这样一种你看待自己的方式，用那些看不见形式包围自己，这些东西同你的想法紧紧相连。

如果你渴望得到某种东西，那就先在脑海中把它清晰地构想出来，然后逐渐将其深深地烙印在脑中，直到它成为永久的思维模式。如果你的实际行动不能使你与上帝区别开来，那么你所期望的东西就会以物质形式来到你身边。该物质必须遵循宇宙的创造法则。

在你的思想中，你永远不要把自己同疾病联系起来，而要形成一种健康的观念，想象你自己多么强壮，多么精力旺盛，多么健康。把这种

想法铭刻于心中，如果你的行动没有违背身体的构造法则，你的愿望就会在你身上得到体现。这一点是确定无疑的，它是遵从宇宙法则的必然结果。

充分发挥想象，想象一下你所渴望的形象，尽你所能把自己想象得完美无缺。举例来说吧，假设一名学法律的学生希望成为伟大而成功的人士，他（但如前所述，已经拥有了某种观点，经过了圣化阶段，对自己进行了清醒的认识）先把自己想象成一名成功的律师，在法官和陪审团面前，能以无以匹敌的雄辩能力为自己的当事人进行辩护，然后他想象着自己掌握着无限的真理，拥有渊博的知识，聪明而睿智，而且无论在何种场合，在何种条件下他都会胜诉。随着这种想象的根深蒂固，其自身内部与外部的创造力便都会开始起作用。此时，他已经变成了想象中的人，上帝与他同在。任何事物都无法阻挡他变成自己期望中的形象。

同样，学音乐的学生也可以想象自己能演奏出优美、悦耳的和声，使观众为之如痴如醉；演员可以想象自己在表演艺术上能取得卓越的成就，能达到艺术的巅峰；农夫和机械工人也一样，他们完全有资格把自己想象成自己所从事行业中最优秀的。但你必须专注于你的理想，并按照理想努力去塑造自己，认真考虑你的理想，确信你所做的选择是正确的，是最令人满意的。切记，千万不可过分在意你周围人的建议或劝告，不要以为别人比你更了解你自己，要明白自己应该选择什么样的路。既然别人要善意地为你出谋划策，那就暂且听着，但最终要靠你自己去选择自己的路，去决定自己的命运。千万不要让别人决定你将成为什么样的人，你感觉你想成为什么样的人，你就照着做好了。

不要总被责任、义务等错误的观念所误导，你对那些有可能妨碍你走自己的路的人不承担任何义务，不用负任何责任。你只要忠实于自己，其他任何人都无权指责你的选择是对是错。一旦你经过深思熟虑作出了选择，确定了发展的最高目标，那就把这个目标深深印入脑海，再把该目标想象成一个事实，然后毫不动摇地相信这个事实吧。



此外，你必须对所有于你不利的意见充耳不闻，哪怕人们喊你傻瓜或梦想狂，你也要置若罔闻，要继续你的梦想。想一想拿破仑·波拿巴吧，这个整天处于半饥饿状态的疯子，总把自己想象成大将军兼法兰西总督，而他最终实现了自己的狂想，所以你也能够像他一样。只要你能达到本书前几章所列的境界，按照以下几章的要求去做，你就能完全按照自己的想象塑造你自己。



45

认真做好每一件事

无论你从事的每一项活动多么普通、多么微不足道，你都要以最崇高的精神去做，并倾注你所有的心血，面对你的家人、你的朋友、你的邻居时你都要展示你最真实的面目。

如果仅仅看到上一章你就合上了本书，那么你是无论如何也不可能成为伟大的人的，你只不过是个梦想者，是个城堡的构建者。事实上，的确有很多人就在此停止了前进的步伐，他们不明白要实现愿望必须立即行动，并且至少要做好以下两件事情：首先，要制定一个明确的目标；其次，要善于抓住能实现自己目标的每一个机会。在你的内心深处，你要承认你已经就是你想象中的人，下一步你要做的就是如何使你的行为也表现得如同你想象中的人。你可能无法立刻就开始作出伟大的举动，你也不可能转瞬间就成为你想象中的声名显赫的演员、律师、音乐家。在你还是个无名小卒时，谁也不会把重大的事情委托给你。但你自己完全可以用一种很伟大的方式去完成那些微不足道的小事。

成功的秘诀就在于，今天你就可以坐在自己的家里，在你的商店或





办公室，或在你所居住的街道小有名气。要做到这一点，你只需把每件事当成一件伟大的事去做。无论你从事的每一项活动多么普通、多么微不足道，你都要以最崇高的精神去做，并倾注你所有的心血，面对你的家人、你的朋友、你的邻居时你都要展示你最真实的面目。不要自吹自擂，不要总是向别人炫耀你具有多么崇高的人格。你只要坚守伟大的生活方式就足矣。如果你总是不停地炫耀你是多么伟大，谁也不会相信你的。但是如果你在行动上总是表现得很伟大，那么谁也不会怀疑你的伟大。在你的家庭生活圈子中，如果你表现得公正、宽容、有礼貌、仁慈，那么你的妻子或丈夫、孩子、兄弟、姐妹都会清楚地知道你很伟大，你有一个高尚的灵魂。在你同所有人的交往中，你都要表现得崇高、公正、宽容、有礼貌、仁慈，这是你应该做到的。

其次，你对你所追求的真理必须要有坚定不移的信念，这是最重要的。无论何时、何地、何种情况下，你都不能表现得犹豫不决或仓促，对任何事情都要深思熟虑，直到你确信你已经找到了正确的发展之路。一旦你认准了发展之路，哪怕整个世界都反对你，你也要坚定地朝着你的既定目标努力。

如果在小的事情上你不相信上帝教给你的智慧，那么在大的事情上你便永远也无法获得他的智慧和知识。一旦你深刻认识到某个行动是正确的，那就立刻去做，而且要坚信该行动会有一个很美好的结局；一旦你确信某件事是真的，那么哪怕它表面上看上去完全相反，你也要坚信它的真实性，并采取相应的行动。在面对重大事件时获得真理的惟一正确途径就是绝对相信你在处理小事情时获得的正确认识。请记住，你在致力于发展这种探索真理的能力，你在学习怎样读懂上帝的思想。

在万能的上帝眼里，任何事情都没有重大和渺小、高贵和低贱之分。他既会拥抱太阳的光芒，也会去注意一只小麻雀的起落，他还会去数你头上有多少根头发。上帝既会以极大的兴趣关注国家大事，也会以同样的兴趣去关注日常生活中的琐碎小事。在处理国家大事的过程中你可以获得真知灼见，在处理家庭琐事和邻里关系的过程中你同样可以获

得人生的真谛，重要的是，从一开始你就要坚信，在你每天都要接触的小事中一样存在真理。如果你认为自己有充分的理由去做某一件事，而在世俗的眼光看来，这件事根本不合情理，这时，你需要勇气和决心去坚持自己的判断。你可以听一听别人的建议和劝告，但你要相信自己的判断，认准的路就要坚持走下去，认准的事就要全力以赴地完成。任何时候你都要绝对信赖你所掌握的真理。只聆听上帝的教诲——行动时不要仓促，不要害怕，不要焦虑。

在生活中，无论你遇到什么事情，无论发生什么情况，你都要相信真理。如果你坚信某人在将来某个时候会成为成功人士，那就虔诚地去拜访他。尽管目前他从任何方面来看都其貌不扬，甚至非常落魄，但他毫无疑问会成功的。如果你确信某些人正在进行某种努力或正在做某些事情，那就立刻行动。如果你对任何情况或发生的任何事情——不管是刚刚发生的还是久远的过去发生的，还是将要发生的，只要你确信它们是真实的，那就相信你的判断。

也许在刚开始的时候，你偶尔可能会作出错误的判断，因为你对事物的内在本质还缺乏足够的了解，但很快你就会确定无疑地被真理的光芒所指引的。随之，你的家人、你的朋友会越来越发现你是正确的，越来越接受你的观点。你的邻居或街坊也会不断涌向你，请求你帮他们出谋划策。渐渐地，你就会被大家公认为是处理小事的能手。再往后，越来越多的人会来向你求助，请你帮他们解决重大的问题。至关重要的是，无论在处理任何事情时，你都必须绝对遵从于你的内心世界，相信你自己的直觉。

永远不要怀疑自己，永远不要把自己视为爱犯错误的人。“如果我要作判断，那么我的判断就是客观公正的，因为我不寻求他人的尊重，我只遵从于上帝的意旨”。





46

根除草率和不良的思维习惯

167

决定你命运的是经常性的、习惯性的思维，而不是短暂的、阶段性的思维。

毫无疑问，你会有很多问题需要处理，家庭的、社会的、身体的、经济的，这些问题都需要你立刻解决。或许你还有必须偿还的债务或其他必须履行的义务，或许你被安置在一个令人非常不愉快或与你极其不和谐的位置，觉得必须做点什么来改变现状。此时，千万不要匆忙行事，或被一时的冲动所左右。你要相信上帝，并遵从他的教诲去处理所有个人的问题。切记，不要仓促行事，只要相信上帝，一切都会很美好。

因为你的身上存在着一种无往不胜的力量，在你想要的东西中也存在着这样的力量，这种力量会把你想要的东西带到你的面前，同时也会把你带到这些东西面前。你必须紧紧抓住，而且要永不放弃这种想法，即你所拥有的智慧也一样存在于你渴望拥有的东西身上。它们期望来到你的身边正如你渴望得到它们一样强烈、一样坚决。所以，只要你牢牢抓住这种想法，你一定会得到你所渴望的东西的。只要你坚定自己的信

念，一切都会顺利地向前行进。除了你自己的态度，没有什么会出错，只要你有信心而且毫不畏惧，什么都不会出错的。惊慌失措正是害怕的表现，心里充满恐惧的人做起事来就不可能从容不迫，并且总感到时间不够用。如果你在做事时充满信心，坚信自己已掌握了真理，那么你处理任何事情都会得心应手，而且一切都会在你的预料之中，一切都会进展顺利。如果有些事情表面看起来有些麻烦，你一定要处事不惊，一定不要被表面现象所迷惑。

切记，它们只是看上去有些不对劲，在这个世界上，除了你自己，任何事物都不会出错；如果你的精神和态度没有问题，你也不会出错。无论何时，只要你发现自己感到烦躁、焦虑或想草率行事，你就应该试图让自己坐下来，把整个事情再仔细考虑考虑，玩一玩游戏或干脆给自己放假，去进行一次旅行。当你回来时，你会发现一切又都恢复了正常。一旦你确认自己出现了紧张的心理状态，那就意味着你已经偏离了追求成功应该保持的心理状态。惊慌失措和恐惧会立刻切断你同广阔宇宙的思想交流。你会失去力量，丧失智慧，无法获得任何信息，除非你恢复镇静你才会重新获得这些。是否经常陷入惊慌失措的状态可以检验出你的所作所为是否符合你自身的能量准则。恐惧会把强壮转化为软弱。

请记住，镇定自若的心态和有条不紊的思维即顽强和伟大的灵魂，而匆忙、仓促和烦躁不安的心态只能造就软弱无力的灵魂。无论什么时候你陷入了惊慌失措的心理状态，你就会发现你已经偏离了正确的观点，你就会开始认为整个世界或世界的某些部分出了错。遇到这种情况时，请阅读本篇中的第六章，重新确认一下这个事实，即这个世界自身很完美，它承载的万物也一样完美。大千世界，一切都在正常运转，也不存在任何有问题的事物。请你保持镇定自若、有条不紊、乐观向上的心态，请对上帝忠诚。

其次，我们来讨论一下习惯的问题。对你来说最大的难题可能是如何改变你固有的思维习惯，培养全新的思维习惯。这个世界也一样，它





受着各种习惯的支配，国王、暴君、雇主、富翁之所以能固守他们的位
置只是因为人们已经习惯了接受他们的统治，一旦他们改变了对政府、
社会和工业机构的习惯思维，他们便会改变这些机构。

或许你已经习惯把自己看做一个极其普通的人，认为自己能力有
限，或认为自己或多或少是个失败者。你习惯于把自己想象成什么样
的人，事实上你也就能成为这样的人。从现在起你必须养成更好的习惯，
你必须给自己灌输这样的思想，即自己拥有无限的能量，而且要坚持这
样的观念。决定你命运的是经常性的、习惯性的思维而不是短暂的、阶
段性的思维。因此，如果你每天只抽出几分钟告诉自己你很伟大，而其
余大部分的时间你仍习惯性地认为自己很普通，甚至很渺小，这一点用
也没有。如果你总认为自己微不足道，无论怎样祈祷，你也不会变成
伟大的人。

祈祷和确认的作用是改变你的思维习惯。任何行为，无论是精神的
还是身体的，重复多次都会成为一种习惯。在精神上，反复练习的目的
就是一遍又一遍地重复某些想法，直到这些想法成为经常性和习惯性的
思维，这样我们不断重复的思维就成了我们自己的一种习惯。你必须不
断重复思考这些新的想法，直到它们成为你看待自己的惟一方式。请记
住，是习惯性思维而不是环境或条件造就了你的人格魅力。每个人都
有一种核心的习惯性思维，每个人也都是根据这种习惯性思维给自己归
类，并据此安排自己的行为 and 外部关系的。事实上，你要么认为自己具
有伟大而坚强的人格特征，要么认为自己能力有限，很普通、很弱小。
如果你属于后者，那么你必须改变自己的核心观点，重新给自己构思一
个新形象。别以为只要不断重复某几句话或某些表面化的公式，你就能
成为伟大的人。你需要不断重复的是你对自己的能量和能力的评价，而
且一直要重复到你能根据这种评价对外部世界、对自己进行分类为止。
在下一章我们将就这一点介绍一些精神锻炼方法，以便能进一步指导
你。

47

不会正确思考就不会有进步

只要你坚持思考，你就能越来越深地发掘自己深层次的潜能，你的思维细胞就会越来越活跃，慢慢地你还会孕育出许多新的能力。

无论你受过多么良好的教育，无论怎样博览群书，无论你进行过多么深刻的研究，如果不去思考，你就不可能获得成功。正如孔子所言：“学而不思则罔。”只要你认真思索，哪怕没有经过多少研究，你也会获得成功的。有太多的人，他们总是试图通过阅读大量的书籍使自己成为伟大的人，却不进行思索，这样的结局毫无例外都是失败的。因为仅仅通过阅读并不能使你在精神上获得升华，但是通过思索你阅读的内容却会使你有很大的提高。

在所有的劳动形式中思考是最困难也是最令人疲惫不堪的，因此，许多人在思考面前往往会畏缩不前。但上帝在创造我们时就不断地在催促我们进行思考。我们要么思考，要么采取某些行为逃避思考。

许多人总是把他们大部分的空闲时间都用在娱乐上，其实这只不过是寻求一种方式逃避思考。他们害怕独自一个人，因为如果没有什么





娱乐项目吸引他们，例如没有小说可读，或没有演出可看时，他们就得思考。为了逃避思考他们把自己所有的空闲时间都用来读小说，看演出或玩其他各种花样不断翻新的游戏。大部分人都把大部分空闲时间用于逃避思考，所以他们只能停留在他们原来的地方，没有任何长进。而只有等到他们开始思考的时候，他们才能开始进步。

不一定要阅读很多书，但一定要多多思考，要读一些有关伟大人物、伟大事物的书籍，思考一些重要的问题。的确，在我国目前阶段，在政治生活中，真正伟大的人物几乎就不存在，我们所谓的政治家都很卑微，再也没有出现像林肯、韦伯斯特、克雷、凯尔豪、杰克逊那样杰出的人物。这是为什么呢？因为我们现在的政客们只处理诸如金钱、权利、政党竞选结果等世俗和卑微的事情，这些问题只涉及物质财产而丝毫不涉及精神权利。考虑和处理这些问题并不需要伟大的灵魂。而林肯时期和更早时期的一些政治家处理的主要是关于永久性真理的问题，是关于人权和正义的问题。人类只要尊重伟大的主题，思考伟大的问题，就能成为伟大的人类。

造就伟大人格的是思想，而不仅仅是知识或信息。

善于思考本身就是一种进步，不进步你就不会思考。而每一次思考又能催生另一个新的想法，你刚刚把你的一个想法写下来，其他的新想法便也如泉涌一样喷泻而出。你可能永远无法彻底明白你的思想，因为你的思想无边无际。你最初的想法可能很粗略，不够成熟。但只要你坚持思考，你就能越来越深地发掘自己深层次的潜能，你的思维细胞就会越来越活跃，慢慢地你还会孕育出许多新的能力。如果你坚持不懈地进行思考，遗传因素、环境、条件等所有这一切都会为你让道。但另一方面，如果你只是利用别人的想法而不是自己去思考，那么你永远无法了解你自己的能力，你也没有能力去思考任何事情。

如果没有最初较不成熟的想法，也就不存在真正的伟大。一个人所有的外在表现都是他内心想法的表现和延续，所以没有想法也就不可能有任何行动。同样，没有伟大思想的指引，也就不可能产生伟大的行

动。行动是思想的第二表现，性格是思想的物化结果。环境是思想的产物，你周围的一切都在根据你的思想组织自己、安排自己。正如爱默生所言，你的内心深处存在着某种核心观点或概念，你正是根据该观点或概念来安排你生活中所发生的一切，并给它们分类的。一旦你的核心观点发生变化，你生活中的一切都将发生变化。如果你是根据行动去思考，而不是根据思考去行动，那么你还是原来的你，你只能停留在原来的地方，不会有任何长进。

然后，你就会发现，认真思索前几章所论述的伟大的构成要素有多么重要。你不应该只在表面上接受它们，你必须认真思考它们，直到它们成为你核心观点的一部分。

再回到观点的问题上来，认真回顾一下我们已反复阐述的伟大思想，即你生活在一个美好的世界，生活在优秀的人群中间，除了你个人的态度以外没有任何事物会出错。好好想一想这些，直到你能充分认识到这一切对你的意义。请记住，这是上帝的世界，而且是所有世界中最好的。他通过组织、社会和工业的进化带着这个世界不断向前发展着，这个世界因此变得越来越美好，也越来越和谐。请记住，始终存在着一个伟大、完美、睿智的生活和能量准则，主宰着整个宇宙中各种现象的变迁。仔细考虑这一切，直到你能认识到这一切都是真实的，直到你能充分领悟到你应该如何生活，领悟到作为这样一个完美世界中的一个普通市民应该如何把握自己的行为举止。

其次，请记住这个事实，即伟大的智慧就存在于你自身内部，它是属于你自己的。它就像你心灵中的一盏明灯，指引着你走向最美好的事物，指引着你获得最高层次的快乐。正是你自身的能量准则使你能够获得所有的能力和天赋，只要你遵从这一准则，并始终在这盏明灯的照耀下前进，它必然会带你走向最美好的世界。但你要明白，在你自己步入升华之时你所说的“我会遵从于灵魂的召唤”这句话到底意味着什么。其实，这句话有着深刻的含义，它会改变一个普通人的生态度和行为举止。



再次，请记住，要努力同至高无上的上帝保持一致，他所拥有的知识就是你的知识，他所有的智慧正是你所追求的智慧。如果你能像上帝那样思考问题，你也便成了上帝；如果你能像上帝那样思考问题，你的行为绝对不会和上帝的行为方式相差太远。在圣洁的生活中，圣洁的思想会使自己不断得到提高；在争权夺利的生活中，有关权利的思考会终结；在伟大的人格中伟大的思想会展现出来。认真考虑好这些以后，你便可以开始行动了。



48

做一个和谐相处的家庭成员

当你能够和那些行为方式与你不一样的人
和谐相处，并且不去指责对方或干涉对方时，
你就能拥有一个高尚的灵魂。

不要只考虑你将来是否会成为成功的人士，你要想你就取得了很大的成功。不要认为在将来某个时候，你才能以伟大的方式行事，现在就开始行动。不要以为只有等到你身处一个完全不同的环境时，你才能以伟大的方式行事，无论你现在身在何处，立刻就开始行动吧。不要以为只有当你生活在更聪明的人群和更能了解你的人群中时，你才能变得伟大，请从现在开始就以一种伟大的方式和你身边的人相处吧。

如果你没有处在一个能让你充分施展才能的环境中，那就赶快换一个环境。不过，即使你仍留在原来的地方你也一样可以成为伟大的人。林肯身处偏远的蛮荒之地作为一个律师的时候同他作为一个总统的时候一样伟大。做律师时他总能以伟大的方式做每一件普普通通的小事，正是他的这种行为方式才使他成为总统。如果他总是无所事事，直到他到华盛顿才开始努力成为伟大的人，那么他只能是一个无名小卒。决定你





是否能成功的因素不是你居住的处所，也不是你周围的环境。你也不可能仅仅依靠别人的督促、鼓励或帮助而获得成功，如果你完全依赖别人，你永远也不会成为伟大的人，只有当你开始独立自主地成长时，你才会显示出伟大。你要努力摆脱一切依靠外部事物获得成功的想法，不管是书，是人，还是什么事物。正如爱默生所言：“仅仅通过研究莎士比亚绝对不可能成为莎士比亚。”只有像莎士比亚那样思考的人才能成为像莎士比亚一样伟大的人。

永远不要过分在意你周围的人，包括你的家人对你的看法，因为他们对你是否能成为伟大的人没有任何关系。也就是说，他们对你的态度无法成为你成功的障碍。因此，人们可能会忽略你，对你的态度可能会不友好，那么你就应该对他们不友好吗？当然不是。耶稣曾说过：“圣父对那些不友好或邪恶的人一样友善。”如果上帝因为人们不友好或不欣赏他就转身走开成发怒，那么他还能如此伟大，如此受人尊敬吗？你要学着像上帝那样，善待不友好或邪恶的人，对他们要宽容、仁慈。

不要炫耀你的伟大之处。其实，在本性上你并不比你周围的人伟大多少，只不过是已经找到了一种适合于你的生活和思维方式，而其他的人还没有找到而已，但就他们现有的思维和行动而言，他们也很优秀。不能因为你的伟大，别人就理所当然地要格外尊敬你、体恤你。是的，你是神，但你只是数千万神中的一员。如果你只是盯着别人的短处，只看到别人失败的一面，总拿自己的长处和成功之处和他人相比，你就会变得非常傲慢。一旦你变得傲慢无理，你就永远无法成为伟大的人，而且只能是很渺小的人。你要告诫自己你只不过是无数精英人物之一，你要以平等的态度对待每一个人，既不要目中无人，高高在上，也不要卑躬屈膝，自视轻贱。而且千万不要装腔作势，真正伟大的人物从不这样，也不要刻意寻求别人的尊敬和认可。只要你值得别人尊敬，能被大家认可，尊敬和认可很快就会不请自来。

首先要从家中开始做起。真正伟大的人无论何时，在家都能保持泰然自若、充满自信、镇静平和，他们总是很仁慈、很宽容。如果你在家

的待人方式和态度总能保持你能做到的最好状态，那么很快你就会成为别人信赖和依靠的对象，遇到困难时你就能成为力量的源泉，成为大家的支柱，你就会得到大家的尊敬和欣赏。但你不能走向另一个极端，即完全牺牲自我，毫无原则地为他人服务。真正伟大的人同样很尊敬自己。他会帮助别人，为大家服务，但他绝不会成为别人的奴隶，受别人奴役。你在帮助家人时不能把自己当做他们的奴隶，也不应该帮他们做那些本应由他们自己做的事情。你对一个人服侍太多不是在帮助他，反而是在害他。如果他们的无理索取遭到了拒绝，他们的境况可能会好得多。在理想的国度并不是有很多人被其他一些人服侍着，而是人人都在服侍自己。你要以善良和宽容之心来尽量满足家人的要求，但你不能让自己成为他们欲望的奴隶，因为这样做并不是伟大的举止，而且还可能会给他人造成伤害。

不要为你家任何人所犯下的错误感到焦躁不安，觉得你必须干涉。如果其他家庭成员错了，你也别总想去帮他们改邪归正。请记住，每个人在自己的生活圈内，在自己的层次上都是很完美的，你不能改变上帝的原作品。你不要去干预他人的个人习惯和行为习惯，即使他们是你最亲近的人或是你最关爱的人，这些东西也与你无关。还是那句老话，除了你自己的态度以外没有任何人和事会出错。只要正确认识到这一点，你就会明白，其他一切都很正常。当你能够和那些行为方式和你不一样的人和谐相处，并且不去指责对方或干涉对方时，你就能拥有一个高尚的灵魂。切记，你只需做你认为合适的事情，你要相信你家中的任何成员都在做他自己认为正确的事情。任何人、任何事自身都没有错，而且都很好。但另一方而也要注意，千万不能被其他任何人所奴役，同时也要注意，别把你自己的是非观念强行灌输给别人。

思考，深入思考，不断思考；善待他人，体恤、宽容他人；对待他人的态度要像上帝一样。这就是能使你在自己家里变得伟大的方法。





49

注重你的外在表现

你只要在你现在所处的环境，在你每天都要处理的日常事务中过好每一天，重大的任务就一定会发现你，并主动找到你，要你来担当。

你在家里的所作所为适用的各种规则同样适用于你在其他地方的表现。时刻要牢记，你生活在一个完美的世界，你是众神中的一员，你和最伟大的人一样伟大，所有人都是平等的。

要绝对相信自己对真理的探索，要依靠你内心那盏明灯指引方向，要坚信你对真理的探索来自于你内心那盏明灯，而不要单纯依靠理智的推理；行动时要保持镇定自若、头脑冷静，要保持心态平和、与上帝同行。只要你能和万能的上帝时刻保持一致，你就能获得你所需的各种知识，而且它们会在你出现紧急情况时给你正确的指导。关键是，你必须保持高度冷静，必须依靠你自身永久的智慧作出判断。如果在行动时你始终能保持镇定自若、头脑冷静，你所作的判断就一定是正确的，你就总能清楚地知道你该做什么。千万不要惊慌失措，不要过分焦虑，牢记

林肯在战争处于最黑暗时期的表现。在腓特烈斯堡战役之后，詹姆斯·弗雷曼·克拉克曾这样记录道，在这次战役中林肯本人充分表现了对真理执著的追求，他对祖国充满了信心。数百名来自全国各地的将领原本都已垂头丧气地回到自己的房间等待惨败的来临，此时全都兴高采烈地走出房门，对胜利又充满了期望。他们同这位他们心目中的英雄面对面地站着，在这个身材瘦长、相貌平凡，甚至还体弱多病的人身上，他们看到了上帝的影子。

任何时候你都要对自己充满信心，都要相信你自己有能力处理任何复杂的情况和事件。在你需要独处时你要能忍受寂寞，在你需要朋友时他们会在适当的时候出现在你身边的。如果你感到自己很无知，千万不要太着急，在你需要用到某些知识或信息时，你自然就会拥有它们。因为你身上所具有的推动你不断向前的动力也一样存在于你所需要的事物和人身上。如果你需要认识某一位特殊人物，他就会被介绍给你；如果你需要读某一本书，在合适的时候这本书就会出现在你手边。你所需要的所有知识既来自外部世界，也来自于你的内心世界，你所拥有的知识和技能都足以满足你应对某些特殊情况的需求。耶稣曾告诫他的信徒，当他们站在法官面前时，不用为说什么话而担心，因为他们每个人拥有的力量都经得起时间的考验。一旦你开始觉醒，开始用一种伟大的方式施展你的各种能力时，你就会动用你所有的能量促进你大脑的发育。新的细胞会不断分裂、成长，处于休眠状态的细胞也会被激活，然后你的大脑就成了一个性能优良的设备，能满足你的各种思维需求。

在你还未做好以伟大的方式指导你的行为的准备前，请不要去尝试任何伟大的事业，如果你只能用平庸的方式去处理重要的事情，也就是说，如果你看问题时不能站在很高的角度，不能完全奉献自己，你的信仰不够坚定，你缺乏十足的勇气，那么等待你的只有失败。不要过于匆忙去接触伟大的事业，从事伟大的事业并不能使你的人格变得伟大，但伟大的人格则必然引导你从事伟大的事业。要培养出伟大的人格你必须从现在做起，从你每天所接触的日常琐事做起。不要总是急于求成，恨





不能别人马上就能发现你具有卓越的才能，恨不能立刻就被大家公认为品质超群。在你读完本书，开始按照本书所教的方法实践一个月后，如果你仍然没有被委以重任，你千万别失望。因为伟大的人士从来不追逐名誉或刻意渴求掌声，如果他们所做的一切都是为了获得这些，那么他们也就不再具有伟大的人格了。具有伟大的人格本身就是最好的回报。知道你自己是谁，并且知道你每天都在不断进步对人类来说就是最大的快乐，就是对人的付出的最高回报。

正如本书前一章所述，如果你能先从对家人的态度开始要求自己，然后再把你在家里已养成的习惯、态度推广到你的邻居、朋友及你的生意伙伴身上，很快你就会发现，人们已越来越依赖你，越来越多的人会来向你讨主意，寻求力量和帮助，寻求鼓励和安慰，向你寻求对事物的判断。此时你需要注意的是，就像在家里遇到的问题一样，你千万不能过分卷入到他人的事务中去，你只要帮助那些向你寻求帮助的人就够了，而不要自告奋勇去判断他人的是非。不要去管别人的闲事，你没有义务，也没有权利去强行改变别人的道德准则、生活习惯或行为方式。追求高尚的生活，以高尚的精神和方式处理一切事物吧。给予他人帮助时，别人要求什么就给予什么，千万不要强迫他人接受你的帮助或建议。如果你的邻居想抽烟或喝酒，那是他自己的事，与你无关，除非他向你咨询抽烟、喝酒的利弊。如果你以身作则，自身过着一种高尚的生活，而不是忙于说教，忙于向他人灌输你的观点，你所拯救的灵魂就会比那些自身过着平庸的生活却整天忙于说教的人所拯救的灵魂多几千倍。

如果你对整个世界有一个客观、公正、准确的观点，他人从你的日常交流和行为方式中就能观察到这一点。不要试图强行要他人接受你的观点，只需坚持自己的观点，并以该观点指导自己的行为就够了。如果你已完成了圣化过程，你也无须向他人炫耀，因为很快大家都会清晰地看到你所遵守的行为准则要比普通人的行为准则高很多。同样，如果你已同上帝保持高度的一致，你也无须向别人作详细的解释，这很快就会

成为显而易见的事实。要想让别人了解你具有伟大的人格，你无须刻意去做什么，你只需过好自己的生活。不要想象你就是唐·吉珂德，你必须担负起拯救世界的重任，必须不停地用长矛挑动风车，试图改变周围的一切，只是要证明你是知名人物；也不要像猎犬那样到处嗅，只是为了找寻重大的事情去做。你只要在你现在所处的环境，在你每天都要处理的日常事务中过好每一天，重大的任务就一定会发现你，并主动找到你，要你来担当。

如果你能认识到每一个人都有其自身的价值，那么你对一个乞丐或者一个流浪者都能表现出伟大的关心。所有的人都是上帝，每一个男性和女性都很优秀。让你自己对待他人就像一个神和其他神相处一样吧，对待穷人千万不要吝惜你的关心。在人格和人性方面百万富翁和流浪汉一样都很完美。你生活的这个世界是一个极其完美的世界，这个世界上的任何一个人或任何一件事都是百分之百正确的，在处现事情和与人相处时，你要把这一切牢记在心。

你要小心谨慎地培养你自己的精神世界，按照你自己的愿望塑造自己的理想，坚信该理想一定会变成现实，并且要努力促成该理想的实现。做每一件普普通通的事情时都要像上帝那样认真对待，说每一句话时都要像上帝那样温和。无论男女老少，无论他的地位如何，你对待他们都要像上帝那样谦逊、和蔼、宽容。这样坚持下去，你的能力就一定会迅速而不断地增长。





50

生活在美好的世界中

如果你把这个世界看成是一个迷失了方向、破烂不堪的世界，那么你便会把自己视为这个世界的一部分，你便会沾染上这个世界的罪恶和弱点。

现在我们来回顾一下观点的问题，因为观点不仅至关重要，而且极易给学生带来最大的麻烦。有时候我们会受到信仰有错误的教师的误导，把整个世界看成一艘破烂不堪的船只，受到暴风雨的袭击后被撞到了满是岩石的海岸边。船只最终被完全摧毁已是不可避免的事实，人们惟一能够做的就是去救援可能还有生存希望的乘客。这种观点误导我们，让我们以为这个世界已经彻底垮掉了，而且在进一步恶化，让我们以为现存的某些无秩序和不和谐肯定会延续下去，并且会越来越严重，直到世界毁灭。该观点使我们对社会、对政府、对人类失去信心，让我们变得越来越悲观，我们的思想也会越来越狭隘。

这一切全都错了。我们所赖以生存的这个世界并没有被摧毁，它就像一艘性能良好的轮船，发动机一切正常，所有机械也都运转正常，而

且该船不缺乏任何美好的事物，上帝为该船所设计的每一种装备也都是为了满足船上所有人员对安全、舒适、幸福的需求。该轮船已经航行到深海，在海面上漫无目的地四处游荡，是因为没有人知道哪儿是正确的航道，不知该往哪儿拐弯。现在我们正在学习掌握方向，我们最终会驶进和谐、宁静的港湾。

我们所处的这个世界是一个美好的世界，而且会变得越来越美好。现存的一些无秩序和不和谐只是我们还不太成熟、不太老练的船在拐弯过程中暂时出现的波动而已，在合适的时候这些波动都会平息的。这种观点带给我们的是日益拓宽的视野，是宽广的思想境界。它能够使我们以宽广的胸襟来思考这个世界，思考我们自己，使我们能够以伟大的方式去做任何一件事。

此外，我们会发现这个世界上没有任何事情有错，我们自身所遭遇的一切都没有错。如果它自身在朝着完美前进，它就不会出错；如果发生在我们身上的事情就是这整个世界的一部分，那我们遭遇的一切就不会出错。你本人及一些与你相关的事物都在走向完美。除了你自己，其他任何人都无法检验你是否在走向完美，而且你只有通过确认你拥有和上帝的思想相重合的精神境界，你才能检验到你是否在走向完美以及你在通往完美的道路上走了多远。除了你自己，你无法保证其他任何事物的正确性，如果你能保证自己沿着正确的方向前进，其他任何事物都不会出错，你也就无所畏惧了。如果你能保证自己有正确的人生态度，那么就不会有什么麻烦或灾难降临到你的头上，因为你本人就是这个不断发展、不断前进的世界的一部分，你必然会随着世界发展而发展，随着世界进步而进步。

不仅如此，你自己的思维方式在很大程度上也是根据你对宇宙的观点而形成的。如果你把这个世界看成是一个迷失了方向、破烂不堪的世界，那么你便会把自己视为这个世界的一部分，你便会沾染上这个世界的罪恶和弱点。如果你把整个世界看成是一个毫无生气、毫无希望的世界，那么你对你自己也不可能充满信心；如果你认为这个世界在走向堕





落和毁灭，那么你也不可能看到自己在进步。除非你认为上帝创造的万物都很美好，否则，你不可能看到自己美好的一面。除非你能看到自己美好、优秀的地方，否则，你永远也不可能成为伟大的人。

我反复强调过，你的生活、包括你的物质环境是由你长期形成的对自己的看法决定的，一旦你对自己的看法已经固定下来，那么在你的思想中，你总是会想象出一个与你看法相匹配的环境。如果你认为自己是一个无能、低效的人，那么你就会把自己所处的环境想象得很差、很恶劣。除非你看好自己，对自己的评价很高，否则，你给自己设想的环境就只能是穷困潦倒的环境，这些长久以来形成的固定思维就会始终围绕在你周围。在合适的时候，通过永久的创造性能量的反复、有规律的作用，那些无形的思维方式便会以物质形式表现出来，你也便被你的已经物化了的思维所包围了。

大自然是伟大的、具有生命力的、不断进化的存在，人类社会也是如此。它们是一体的，具有同一起来源，并且都是完美的。创造你与创造上帝的物质是一样的，所有构成上帝的成分也是构成你的成分，上帝所拥有的任何能量也都是人类不可或缺的一部分。正如你看到上帝在不断前进一样，你自身也在不断进步，你拥有一切能量的源泉。

51

思考、思考、再思考

有些人一生都在忙着学习，可当他们离开这个世界时惟独没有学会的是思考。

在这儿我想进一步探讨一下思维的问题，如果你的思想不能使你变得伟大，那么你永远也不可能成为伟大的人。因此，最重要的是你必须思考。如果你没有形成伟大的思维，你就永远无法成就伟大的事业。在你未认真思索真理之前，你也永远无法思考伟大的思想。要对伟大的事业进行思考，你必须做到绝对真诚；要做到真诚，你必须明白你的出发点是正确的。如果不是这样，不管它多么符合逻辑，多么耀眼，多么令人炫目，它永远不可能成为伟大的想法。

第一步也是最重要的一步就是你要去探索人类彼此之间关系的真相。你以怎样的方式和态度对待他人，他人就会怎样对待你。这一点又将把你带回到前面所提到的寻求正确的观点。你要认真研究组织和社会的进化，要认真阅读达尔文和渥尔特·汤姆斯·米尔的书，而且要边读边思考，直到你能以正确的方式看待整个世界，看待人类，思考上帝在做什么，直到你能看到他在做什么。





接下来，你要考虑怎样培养正确的人生态度，你的观点会告诉你什么是正确的态度，遵从上帝的灵魂也能帮助你选择正确的态度。把你自己完全奉献给你内心世界最神圣的上帝，你才能获得真知灼见。如果你的目标中存在着自私的内容，或你的动机和行为中有任何形式的不诚实或卑微的东西，那么你的思考过程便是错误的，你的思想便没有任何力量。所以你要认真思索你当前的做事方法，思索你的动机、目的和行为方式，直到你能清楚地认识到它们都是正确的。

不经过持续不断的、深刻的思考，任何人都没法掌握事实。任何人都能接受肤浅的建议，但真正能感觉出并意识到一些建议至关重要的却很少。正如走出你自己同上帝会面很容易，而要走进自己的内心世界同上帝会面却很难一样。但是上帝始终在那儿，在你的内心深处的至圣之地，你能同上帝相见。这是一件很重大的事，你所需要的所有事实都已经存在于你的内心世界，你无须再考虑怎样才能获得能量去做你想做的事或成为你渴望成为的人。你只需考虑怎样用适当的方法来运用你目前拥有的这些能量就可以了。除了现在开始以外，你别无选择。利用你已经掌握的对真理的探索，你会发现当今的事实。遵从这一切，你就能够预测更多有关明天的事实。

要抛弃往日陈旧而错误的想法，你必须充分思考人的价值，即考虑人类灵魂的伟大之处及价值所在。你必须改变你旧有的习惯，你不能只看到人类犯下的错误或取得的成就，也不能只看到人类的弱点或优点；你也不能认为人类迷失了方向，遭到了蹂躏，正在走向地狱；你必须把他们视为具有闪光的灵魂的人类，他们正在升向天堂。要做到这一点，你需要利用意志的力量，这种利用绝对是合理、合法的利用，它能告诉你应该思考什么和怎样去思考。意志的主要功能就是直接思考。它考虑的是人性善的一面以及可爱的、有吸引力的地方，并且会努力动用你的意志抵制你考虑其他任何与之不相关的东西。

至今为止，我还未听说过有谁在这方而取得的成就能和曾两次当选美国总统社会党候选人的尤金·V·戴布兹相媲美。戴布兹待人真诚友善，无论是谁请他帮忙，他从不拒绝；无论是谁，只要你见过他一面，

你就会无法忘记他对你所表现出的深切关怀和浓厚兴趣；也不论是百万富翁，还是满身污垢的工人，还是疲惫不堪的妇人，他都会待以真挚的问候及兄弟般的关爱；哪怕是蹒跚学步的婴儿在大街上碰到他，他也能立刻叫出对方的姓名，温柔地爱抚对方。戴布兹热爱人类，正是因为这一点使他成为重要运动的领导人，成为数百万人爱戴的英雄，使他永垂史册。能像他这样热爱人类的人的确算得上是伟人，也只有通过思考才能做成这样的事。除了思考，其他任何东西都不可能使你变得伟大。

我们可以把那些善于思考的人分为两类，一类是自己进行思考，另一类是通过别人进行思考。后者是惯例，前者是例外。前者是思想的起源者，他们的思考具有双重意义，而自私自利者总是用最高尚的字眼来表达自己的想法。

——叔本华

对每个人来说，最关键的就是他的思想。尽管他看上去坚强不屈，富有挑战性，但他也必须遵守一些规则，并根据这些规则来给自己经历的所有事情进行分类。只有向他展示一些新的想法来指引他的行为，他才能有所创新。

——爱默生

所有真正睿智的思想都是经过无数次思考才得到的，要想使这些思想能变成我们自己的，我们还必须对他们进行反复的思考，直到它们能深深扎根于我们自己的灵魂，我们才能将它们自然而然地表达出来。

——歌德

一个人的外在表现只是他内心世界的表达和完善。要想高效率地工作，你必须先进行思考；要想举止高雅，你必须思想高贵。

——钱宁



真正伟大的人是那些认为精神世界的力量远远大于物质世界的力量的人，他们认为精神统治着世界。

——爱默生

有些人一生都在忙着学习，可当他们离开这个世界时惟独没有学会的是思考。

——默多克

习惯性思维是指那些已经固定在我们日常生活中的思维方式，它对我们的影响甚至比我们最密切的朋友对我们的影响还大。在形成我们固定的生活模式方面，我们最可信赖的朋友并不能起太大作用，而深藏在我们内心世界的固定思维却起着举足轻重的作用。

——梯尔



52

真正的伟大

对大多数人来说，能够控制别人就是一件伟大的事；对自私的人而言，再没有任何其他事情能比控制别人更让他感到幸福的了。

在《马赛福音》第 23 章中耶稣对真正的伟大和虚假的伟大做了清晰的划分，并且向所有希望变得伟大的人指出，所有那些渴望自己不断进步的人都必须避免最阴险的欲望。耶稣在向大众和他的弟子布道时，他叮嘱他们在采用古犹太法利赛教派的教义时一定要小心谨慎。他指出，尽管古犹太法利赛教派的教徒们都是正直而公正的人，是受人尊敬的裁判者，是真正的立法者，但他们在出席宴会时，却过分在意自己是否能被安排在最重要的位置，在公共场合，他们希望所有人都跟他们打招呼，被人尊称为“先生”。因此，耶稣说道：“你们中间想变得伟大的人却是甘愿为他人服务的人。”

一般人认为成功、伟大的人是指那些能成功地让别人为自己服务的人，而不是指那些为他人服务的人。他努力让自己爬上一个能够指挥他人、指使他人的位置，以便向别人发号施令，施展淫威，让他们都服从





于他的意愿。对大多数人来说，能够控制别人就是一件伟大的事；对自私的人而言，再没有任何其他事情能比控制别人更让他感到幸福的了。你随处都能发现那些自私、发育不良的人总是试图控制别人，对别人发号施令。野人刚刚出现在这个世界上就开始互相奴役，几个世纪以来，所有的战争、外交手段、国内国际政治以及政府的主要目标也都在于能牢牢地控制住其他人，奴役更多的人，就统治他人而言，当今世界经济的竞争和一个世纪前发生在欧洲战场上的战争是完全一样的。罗伯特·G·因格索无法理解像洛克菲勒和卡耐基这样富有的人，已经拥有了他们怎么花也花不完的钱，为什么还要去拼命挣更多的钱，为什么总把自己变成商业竞争的奴隶。他认为这就是疯狂，他这样问道：“假设一个人已经拥有五万条裤子，七万五千件背心，十万件外套，十五万条领带，为了再得到一条领带，无论是阳光明媚的日子，还是刮风下雨的日子，他仍然每天天不亮就起床，一直工作到深夜，你会怎样看这个人呢？”这并不是一个很好的比喻，因为拥有领带并不能让一个人拥有控制别人的权力，但拥有美元却可以。

洛克菲勒、卡耐基等其他许多类似的人并不是在追求得到更多的领带，而是在追逐拥有更多的权力。这就是古犹太法利赛教派的教义，它教导人们为爬到更高的位置不停地战斗，它培养出来的是有能力的人、奸诈的人、诡计多端的人，但却不是伟大的人。

我希望你能在你内心深处很好地把这两种对照鲜明的伟大观比较一番。“你们中间想变得伟大的人是甘愿为他人服务的人”。当我面对普普通通的美国听众，请他们说出一些美国最伟大的人的名字时，大多数人都想到了林肯。这难道不是因为林肯比其他任何人都更愿意为别人服务吗？当然，我们所说的是服务，而不是卑躬屈膝。林肯是个伟大的人，因为他知道怎样做一个好的服务者，而不是沦为奴隶。拿破仑尽管很能干，是个很耀眼的人物，但他冷酷、自私，他终生都在不停地谋求高位，所以他算不上伟大。

的确，从你开始提高自己，开始被认为是一位能以伟大的方式处理一切事务的人的那一刻起，你便会发现自己已经处于危险境地。因为你

总是难以抵制向别人施舍、向别人提出建议、干涉别人事务的诱惑。所以你要避免陷入另一个误区，即你不能全身心地扑在为别人服务上，从而丧失自我，成为别人的奴隶。可是很多人都想达到这样的“理想境界”，因为他们以为完全牺牲自我的生活就是耶稣似的生活模式。我认为这是他们对耶稣的性格和布道的误解。我在我的一本小册子里曾对这种误解进行过解释，我希望你们有时间读一读这本小册子。成千上万的人都在按照自己设想的方式模仿耶稣，他们放弃其他所有的追求，一味忙着从善，却不懂得这种盲目的实践、病态的利他主义在本质上同最极端的自私自利一样都是与伟大背道而驰的。哪怕别人出现一点点困难或一点点痛苦，你也要本能地去施舍你的同情、你的帮助，但无论如何这不应该是你要追求的，也不应该是你最好的表现。尽管每一个伟大的人都会尽力去帮助别人，但除了帮助那些不幸的人他们还有许多其他的事情要做。在你开始发展自己、提高自己的时候，他们会主动来寻求你的帮助的，那时你要尽力帮助他们而不要拒绝他们。但千万别犯我们上面提到过的致命的错误，认为伟大即放弃自我，全身心地投入帮助别人的事业中，成为别人的奴隶。

还有一点需要澄清，事实上，斯威东堡对人类基本动机的分类和耶稣是一样的。他把所有人分成两类：一类是为了获得纯粹的爱而生活的人，另一类是为了统治别人，从而获得别人的爱而生活的人。我们可以看出，后者和我们前面提到的古犹太法利赛教派所崇尚的获得权力和地位的教义完全一样。斯威东堡认为这种对权力的自私的爱是万恶的起源，人类其他所有邪恶的欲望都是由此邪恶引出来的。

与此相抗衡，他非常推崇纯粹的爱。但他所提倡的并非是爱上帝或爱人类，而仅仅是爱。几乎所有的宗教狂对上帝爱都超出了对人类的爱，他们更愿意为上帝献身，而不愿为人类服务。但事实上只爱上帝并不足以把人从对权力的疯狂追求中拯救出来，因为大部分上帝的狂热崇拜者都曾经是最糟糕的独裁者，而热爱人类的人又常常都是爱管闲事和爱啰嗦的人。





53

时时遵循进化的观点

191

无论是动物界还是植物界，在生命起源阶段它们都很原始，体形也特别大，但在它们所生活的那个时代，它们的形态相对于它们所处的生活环境来说是恰到好处的。

如果我们的周围到处都是贫穷的、无知的人，到处都充满了灾难和痛苦（事实情况便是如此），那么我们又怎能避免自己不陷入到利他的事业中去呢？有些人的生活环境中到处都充斥着求救的瘦骨嶙峋的手和渴望帮助的眼睛，对他们来说，要做到抵制不断地付出，不断地帮助别人，实在太难。而且那些弱者又常常会遭受社会不公正的待遇，受到其他一些非正常的冷落，所有这一切又会让那些慷慨、正义的灵魂受到震动，他们情不自禁要挺身而出伸张正义。我们渴望发动一场除霸安良、类似十字军东征那样的运动；我们自以为，如果我们不能献身于这项光荣的使命，正义就永远得不到伸张。但实际上我们赖以生存的这个世界并不是个丑陋不堪的世界，而是一个处在不断发展阶段的美好世界，我们必须牢记这一点。

毫无疑问，我们居住的这个星球也曾有过一段时间没有任何形式的生命存在，这在地理学上已经得到了无可辩驳的证明。地球曾经是个巨大的火球，只有燃烧的气体和熔化的岩浆。我们知道在这种条件下任何生命都无法存在。通过研究地质学、古生物学、考古学等学科我们了解到，后来地壳形成了，地球慢慢变冷，岩浆冷却下来慢慢变硬，沸腾的大气冷缩变成雾或变成雨降落到地面。地壳表面冷却下来变成土壤，空气中的水分不断凝聚，汇集成了江河湖海。再发展到后来，在水中或陆地上的某个地方出现了生命的迹象。

据推理，我们得知最早的生命形式是单细胞的生物，但在无数个单细胞后面却存在着一个精神世界，它无时无刻不在推动着物质的发展，它需要通过物质的形式表现出来。不久，地球上便又出现了更多种类的物质，先是单细胞的，然后是双细胞的，后来又出现了多细胞的生物。它们虽然形态各异，但就它们被上帝创造的形态面言，它们中的每一种都是完美无缺的。毋庸置疑，无论是动物界还是植物界，在生命起源阶段它们都很原始，体形也特别大，但在它们所生活的那个时代，它们的形态相对于它们所处的生活环境来说是恰到好处的。后来又一个新的时代来到了，伟大的进化开始了，那一天，启明星放声高歌，上帝的孩子欢呼雀跃，他们都等待着人类的到来。

在上帝身边出现了一个脸和身体都很像大猩猩的动物，可他进化的能力和思维的能力却与大猩猩有着天壤之别。尽管在那一刻，这个类似大猩猩的动物丝毫也不懂得什么是艺术，什么是美，什么是建筑学，什么是歌曲，什么是诗歌，什么是音乐，但在当时他绝对称得上完美。

圣·保罗曾经说过：“在你的心中按照你的意愿工作，并且永远以你为骄傲的只有上帝。”从人类出现的那天起，上帝就开始在人类内心工作，他把自己越来越多的精力投入到了一代又一代的人中，并鼓励他们取得更大的成就，创造更好的环境（包括社会环境、政府环境、家庭环境）。那些研究历史的人会发现过去曾存在一些可怕的情景，比如残忍无度、盲目迷信、灾难痛苦。如果你把这些丑陋同上帝联系起来看，





你可能会认为上帝太残忍，对人类太不公正，便不再继续思考了。从类人猿到随后的耶稣时期的人类，都一直在努力直立行走，但要实现这一飞跃必须不断刺激潜伏在人类大脑中的各种能量和能力。很显然，人类中那些更原始、更类似动物的部分总是首先得到发展，因为数百万年来人类一直过着野蛮的生活，他们的政府是野蛮的政府，他们的宗教是野蛮的宗教，他们的家庭组织结构是野蛮的组织结构，似乎他们所遭受的所有痛苦都根源于此种野蛮。但上帝从来都不愿看到人类遭受痛苦，所以，在每一个时代他都向人类传递信息，告诉他们怎样避免遭受痛苦。与此同时，人类自身持续不断地、强有力地或被迫追求美好生活的努力也推动着人类不断向前发展。每一个时代，人类的兽性都越来越少，精神世界却越来越丰富。就这样，上帝始终与人类同在。

在每一个时代总会有某些人，他们能走在大多数人的前面，能听到上帝的声音，能比他的同类更懂得上帝的意旨。上帝常常会把充满灵感的手放在这些人的头上，而这些人也被迫成了上帝的代言人。于是他们成了预言家、牧师或国王，但他们也常常是受难者，要么是被绑在火刑柱上烧死，要么是被送上断头台，要么是被钉在十字架上。正是这些人，他们聆听上帝的教诲，宣传上帝的思想，用他们的一生证明了上帝的正确性。

让我们再一次来回顾一下这个世界上被称为邪恶的东西，我们会发现那些看上去很邪恶的事物实际上只是还没有进化完全，但在它们当时所处的时代，这些进化不完全的事物却是美好的。因为对于人类的全面发展而言所有的事物都是必不可少的，人类生活中的一切都是上帝的作品。我们居住的城市中出现的一帮腐败分子、红灯区及其中的居住者，都是上帝在清醒的情况下自愿创造的。他们在人类发展的进程中也发挥着不可缺少的作用。一旦他们发挥完自己的历史作用，上帝便会把他们统统扫出历史的舞台，就像对待地球早期历史上出现的那些可怕、有毒的怪物一样。

在给进化的观点作总结前，你们可能会问为什么要进化，进化的目

的是什么？对那些有思想的人来说这个问题很容易回答。上帝渴望表达自己，渴望能像神一样生活，并以神的形式出现。这就是进化的目的。随着时代往前推进，战争、流血、痛苦、不公正、残暴都已经被各种形式的爱和正义所缓和。这个过程正是要使人类的大脑不断发展，以便人类能够向上帝表达所有的爱和正义。但这并不是终结，因为上帝的目的并不是只想挑选几个人加以培养，使他们成为样品供展览，就像一大箱草莓中最上面摆着几个又大、又新鲜的草莓一样。上帝的目标是整个人类的荣耀。总有一天，地球上会建立起神的王国，派恩斯岛的情境也一定会变成现实。地球上再也听不到人类痛苦的呻吟，再也没有痛苦，再也没有黑夜，因为前面所有的一切都已成为过去。





54

你的责任是什么

你对你自己、对世界所承担的首要任务就是尽你所能让你自己拥有伟大的人格。

通过前两章的阐述，现在我把你们带到了责任的问题面前。这是一个令很多诚挚而热心的人迷惑不解的问题，他们需要费很大周折才能找到问题的答案。当他们开始实践伟大的时候，他们发现自己还必须处理好同许多朋友或亲属的关系。或许你必须与一些朋友断交，或许有些亲戚会误解你，误以为自己被忽视了，因为真正伟大的人常常被自己周围的人认为是自私的，这些人总是感觉自己受到的照顾不够多。对此你首先会问的可能是，难道我要不顾周围其他一切人或事物而全身心地投入到自我发展中吗？或者，难道我必须等到我不会给其他任何人造成伤害时才发展自己吗？但这是对自己的责任而不是对他人的责任的问题。

在前面几页，我们已对世界的责任问题进行过深刻的讨论，现在我想就人对上帝的责任提一些看法。相当多的人不知道自己应该为上帝做些什么。在美国，为上帝所做的大部分工作和服务都是在教堂完成的，人类相当部分的能量都被释放在所谓的“为上帝服务”上。我建议先简

单考虑一下“什么是为上帝服务，人怎样才能最好地为上帝服务”。我认为传统的关于“什么是为上帝服务”的观点都是错误的。

当摩西进入埃及时，他以上帝的名义对法老提出的要求是“让人类随他们自己的意愿来侍奉我吧”。于是他让人们随心所欲，这样便形成了一些新的礼拜方式，让人们误以为做礼拜就是侍奉上帝。上帝后来也明确声明他不在乎形式，只要正确理解上帝的旨意，无论是燃烧品，还是供奉祭品，还是传播耶稣的思想都可以取代有组织的礼拜堂式的侍奉。上帝并不缺少人们以任何形式为他供奉的任何东西，正如圣·保罗曾经指出的那样，人类无法为上帝做任何事情，因为他什么也不缺。

我们所采纳的进化的观点表明，上帝希望通过人类来表达他的思想。多少个世纪以来，他的精神一直激励着人们追求更高的境界，他也坚持不懈地在寻求着自己的表达方式。每一代人都比他们的前辈更接近上帝，每一代人也都比他们的前辈要求得更多，他们要求更好的居住条件，要求更优美、和谐的生活环境，要求更适合于自己的工作，要求更多的休息时间，要求更多的旅游机会，要求更多的学习机会等等。

我曾经听到过一些短视的经济学家的观点，他们认为现在的工人应该对他们现在的条件感到非常满足，因为他们现在的条件比两百年前工人的条件要好得多。那时的工人住在没有窗子的草房中，睡在地上，身上盖着灯心草，旁边就是猪圈。如果一个人拥有所有他能赖以生存的东西，他就知道怎样生活，就会非常满足，而如果他缺少生活必需品，他就不会满意。的确，如今的人们大都有一个舒适的家，拥有很多不久前的人们听都没听过的东西，他们已经拥有所有他们能想到的生活用品，按说他们应该很满足。但事实并非如此，因为上帝已经让人类发展到这样一个阶段，即任何一个普通人都能想象出一幅比他目前的生活美好许多、理想许多的生活画面。只要这一点是事实，只要人类会想象，能给自己构思出一幅更美的生活画卷，那他就不会满足于今天的生活。对生活不满正是激励人们不断向前发展的精神力量。上帝就是通过人类来表达他自己的思想的。“上帝与我们同在，和我们一起设想未来，和我们





“一起实现理想。”

你能为上帝做得最好的侍奉就是通过你自己向世人传达他的思想，就是尽你最大的努力让上帝与你同在，最大限度地开发你自己的潜能。在前面的篇章中，我曾经介绍过一个坐在钢琴旁边的小男孩，他灵魂中的音乐天赋无法通过他不曾受过任何训练的手表达出来。这是一个很好的例子，它能说明上帝的精神是如何在我们身上或我们周围结束的。只要我们认真训练我们的手和脚，训练我们的思维和头脑，训练我们的身体以等待他的召唤，上帝就能够和我们一同去从事伟大的事业。

你對自己、對世界所承擔的首要任務就是盡你所能讓你自己擁有偉大的人格。在我看來如果你能做到這一點，你也就解決了責任的問題。

在本章結束前，我還需澄清另外幾件事。在前面的章節中我曾經討論過機遇的問題，我說過，通常來說，每個人依靠自身的能力都能成為偉大的人，正如我在《敲開致富之門》中所表明的那樣：“任何人都能力成為富人。”但是這些過於概括的總結還需要進一步闡述。對有些人而言，他們的物質欲太強，他們根本就不可能理解本書中所闡述的哲學思想。而另外一些人則只知道生活和工作，從來不懂得按照本書中的線索去思索，他們也接受不到本書中提供的信息。對於後者，我們可以通過演示為他們做些事情，也就是說，通過在他們面前生活，這是惟一能喚醒他們的方法。與說教相比，這個世界更需要演示。對大多數人而言，我們的責任就是尽可能培養自己偉大的人格，以便他們可以看到、能夠做類似的事情。這樣我們才能建立一個更美好的世界，讓我們的下一代有更好的條件去進行思考。

還有另外一點，常常有一些人給我寫信，告訴我他們渴望做出一些成就，渴望獻身於這個世界，但他們常常被家庭所累。家裡其他人或多或少地要依靠他們，如果他們拋開家人，家人可能會遭受很多痛苦。總的來說，我建議這些人勇敢地走出來，尽可能地發展自己，因為走出家庭你所失去的畢竟是暫時的，過不多久，你就會發現如果你能遵從上帝精神的指導，你將會比現在更有能力照顧你的家人。

55

身体力行地进行智力训练

正如歌德所说，我们每天反复听到的话语渐渐地也便成了一种信念，每天反复考虑的思想也便成了一种习惯性思维，这种习惯性思维造就了我们每一个人。

千万不要把智力训练的目的理解错了，公式化的语言和咒语化的语言是没有任何实际意义的，反复不断地祈祷或念咒语也绝不可能是成功的捷径。智力训练是一种身体力行的训练，绝不是反复念咒语，而是要认真思考一些思想。正如歌德所说，我们每天反复听到的话语渐渐地也便成了一种信念，每天反复考虑的思想也便成了一种习惯性思维，这种习惯性思维造就了我们每一个人。进行智力训练的目的也就在于，你可以反复思考某些想法，直到你能形成一种思考问题的习惯，这样，它们就会成为你自己的思维习惯，就会伴随你一生。而只要你采取正确的方法，并且正确理解智力训练的目的，智力训练就会变得非常有价值。但如果你像大多数人那样去理解的话，智力训练不但无用，而且会使你变得更糟。





下列训练中所包含的思想是你应该思考的。每天你可以训练一次或两次，但你必须持续不断地进行训练，也就是说，千万不要在某一段时间你每天都进行两次训练，而其后的一段时间又把训练忘到九霄云外，过了好长时间，才又想起训练的事。训练就是要求你持之以恒，直到它能成为伴随你一生的习惯。等到你连续训练 20 分钟到半个小时的时候，你可以停下来休息一会儿，换个舒适的姿势，让你的身体放松一下。你可以躺在一把毛利斯安乐椅上，或躺在长沙发上，你也可以躺到床上去，最好的姿势是平躺。如果你实在抽不出时间，你也可以在晚上上床前或早晨起床前，抽点时间进行训练。

首先，让你的注意力沿着身体周游一遍，从头顶到脚心，尽可能放松每一块肌肉，而且要彻底放松。之后，把各种身体或精神上的疾病从你的思想中驱逐出去。再让你的注意力集中到脊髓，并传递到每一根神经，直到神经末梢，与此同时，你要这样想：

“我身体的每一根神经都状态良好，它们都能遵从于我的意志，我具有强大的精神力量。”然后让你的注意力集中到你的肺部，并这样想：

“我的呼吸既深又平静，我的肺部非常健康，新鲜空气能进入到我肺部的每一个细胞，使血液得以净化。”然后让你的注意力集中到你的心脏，并这样想：

“我的胃和肠的消化功能非常好，我所摄取的食物已经被消化和吸收，我的身体得到了充分的营养，已变得越来越强壮。我的肝脏、肾以及膀胱，各司其职地工作着，它们既没有任何疼痛的感觉，也没有受到过过分的压力，都状态良好。我的身体状况也非常好，现在，我正在休息，我的思想很平静，我的心灵也很平静。

我既不用为金钱发愁，也没有其他事情可担忧，我心中的上帝也一样存在于我所渴望拥有的所有事物中，他正推动着它们向我靠近，我想拥有的东西他都已经给了我。我不用为我的健康状况担忧，因为我的身体非常好，我没有任何需要忧虑的事情，也没有任何值得恐惧的事情。

我已经超越了所有邪恶、不道德的欲望，我抛弃了贪婪、自私以及

狭隘的个人抱负，对任何生灵我都不再怀有嫉妒、仇恨和敌意。任何与最高理想境界不吻合的事情我都坚决不会去做。我自身很健康，我所做的一切都很正确。”

重要观点

世界上的万事万物本身都是正确的，世界自身很完美，而且在不断地完善。我在看待和思考社会、政治和现实生活中出现的事实时，必须站在这样的高度。我要时刻谨记，我们赖以生存的这个世界很美好。我要以同样的眼光来看待所有人类，看待我的熟人、朋友、邻居及家庭中的每一位成员，他们都很好。这个宇宙中没有任何事物是错误的，除了我自己的人生态度以外没有任何错误的东西存在，因此我要有正确的态度。我最信任的是上帝。

献 身

我要遵从于自己的灵魂，遵从于我内心最崇高的东西。我要深入内心世界，寻求关于所有事物最纯洁的观点，一旦我找到后，我就要把它体现在我的外部生活中。我要抛弃所有不合适的东西，以达到最高境界；对待我所有的亲属，我要持最好的态度；我的行为方式和行为都要很好地表现我的这些想法。我要用我的思想控制我的身体，让我的思想遵从于我的灵魂，而我的灵魂则受上帝所支配。





自我识别

世界上只有一种物质和能源，我便是由这种物质组成的，我自身也与这种物质合而为一，这就是上帝。我来源于上帝，并与上帝一同进步。我和上帝合而为一，只是上帝要比我伟大得多，我愿意按照他的意愿做一切事情。我让自己紧紧地与纯洁的精神世界结合在一起。世界上只有一个上帝，上帝无处不在，我要和永久的先知先觉结合在一起。

理想化

你可以按照自己的期望为自己设计一个理想的形象，并且要按照最高的标准设想理想中自己的形象。仔细审视这一形象，同时坚信：“这就是我真实的模样，这就是我灵魂深处的真实表现。此时在我的灵魂深处我就是这个样子，我的外在表现也越来越像这个样于。”

梦想成真

在开始进行思考的时候，他必须遵从自己的想法。

人类必须站在人生的制高点来形成自己的精神观点，并且要坚守这种观点，直到这种观点成为一种习惯思维，而且要通过自己的行动将这种观点体现出来。他在做每一件事情时都必须以一种伟大的方式去做。在对待家人、对待邻居、对待熟人、对待朋友时，他都必须按自己理想中的模式处理每一件事。

有些人以为自己构思了一个理想化的伟大的自己，并且在做每一件事时，无论这件事多么小都按理想中的自己去表现，那么这些人便已经达到了伟大的境界。他能以伟大的方式去做每一件事。他通过自己的努力让自己家喻户晓，并且他的个人魅力也得到了认可。他会通过刺激接受很多知识，也会了解到所有他需要了解的知识。他会拥有他想要的所有物质财富。他将会被赋予处理各种复杂情况的能力，并会取得持续不断的进步。伟大的事业将会主动把他挑选出来，所有的人都以他为荣。





56

让灵魂超越生命的价值

203

灵魂需要纯洁，但纯洁并不等于灵魂；灵魂需要正义，但正义并不等于灵魂；灵魂需要仁慈，但远不止是仁慈。

由于本书对学习通往成功之路的学生具有特别重要的意义，所以在结束本书之前我想引用爱默生的论文《超灵》中的一小部分。这篇伟大的论著论述了一元论的基本原则和伟大的哲学。我建议学生把这篇论著同本书联系起来，进行认真研究。

什么是一般的欲望和无知？为什么人们总是感到人类的自然史从不被记载？为什么它总是遗忘你们对它的评价？历史已成为过去，形而上学家们的著作也已没有任何价值，6000年的哲学仍然没有深入到人类灵魂的深处。在一些实验中，在最后的分析中，仍然存有一些尚未得到解决的残余问题。人类就像一条河，没人知道这条河的源头在哪儿。我们的很多禀性常常是从我们无从知道的地方降临到我们身上的。虽然我们无法预见哪些事件有可能妨碍下一个时刻的到来，但我们要努力挤出每一分钟的时间去寻找这些事件更终极的源头，而不是去关注我们自己

的意愿。

当我看到奔流不息的小河时，尽管我看不到它的源头，却能感觉到它把清流注入了我心——这时，我会觉得我是个受惠者。我觉得自己是奔流不息的河水的一名观望者，为它的精神所折服。我感到我有一种冲动，我要超越自己，要有一种容纳百川的胸襟。

对过去和现在产生的一切错误能作出正确评判和预言的只能是生育我们、养育我们的大自然，只能是每一个人禀性中都包含的超灵，只能是平常心。对于平常心来说，所有真诚的对话都是宗教仪式，所有正确的行动都忠实于平常心。也只有难以抗拒的事实，才能识别什么是诡计、什么是智慧，它迫使所有人都展示自己最真实的一面，迫使所有人用心而不是用舌头说话，它始终如一地致力于进入我们的思想，使我们变得睿智，变得道德美好，变得强壮有力，变得美丽无比。我们的生活状态有时是连贯的，有时是支离破碎的，有时是极其微不足道的。但另一方面，在人类心灵深处都有一个完整的灵魂，有大智若愚的沉默，有永恒的自我，有上帝赐予的美丽——每个人的每一部分都搭配得如此匀称。给我们提供生存环境并时刻保佑和祝福我们的、深藏在我们体内的能量可以自我补充。主体和客体都是统一的。我们一点一点地了解这个世界，比如太阳、月亮、动物、植物，但包含所有这些闪烁着耀眼光芒的事物的整个世界才是灵魂的核心。只有用智慧之眼，我们才能读懂时代的占星术；只有通过依靠我们自己更高的思想境界，通过屈服于我们的内心世界，我们才能了解它在说什么。任何人根据自己的生活经历说出的话，在那些不曾有过相同经历的人听来都太空洞，如同废话。

如果我们认真考虑我们的谈话，我们偶尔迸发的激情，我们所遭遇的意外情况，考虑我们关于未来的设想等，我们便会发现自己总戴着假面具。这些滑稽的假面具会放大某些真正重要的因素，让我们能注意到它。但我们应该紧紧抓住那些能拓宽我们的视野，并能帮我们探索神秘宇宙知识的线索。一切的一切都表明人类的灵魂不是一个器官，而是激活并训练所有器官的物质。人类的灵魂不像记忆力、计算能力和比较能





力等那样是一种功能，它会把这些功能当做手和脚一样加以运用；也不是一种能力，而是一盏指路明灯；不是一种智慧或意愿，而是智慧和意愿的主人；它是我们人类之所以成为人的最广阔的背景，是一种任何人不曾拥有也不可能拥有的无限。在我们内心深处或在身后，有一种光穿过我们，照耀着宇宙万物，使我们能清醒地意识到我们太渺小、太微不足道，光才是一切。人类只是包含所有智慧和宇宙万物的庙宇中的一小部分而已。我们通常所说的吃饭、喝水、种地、计算人口等并不是像我们所了解的那样能表达我们自身的含义。以上这些只是组或灵魂的器官，而我们尊重的不是这些，是灵魂，灵魂要通过这些行动展示自己。当灵魂用智慧来呼吸时，它就表现为天才；当灵魂随着各种爱的行为涓涓流出时，它就表现为爱。

人类进化的速度是根据自身法则而不是通过数学来计算的，灵魂的进步也不能用刻度来表示，就像点在一条直线上移动那样；而要通过形态的变化来表示，就像生物形态的变化那样——从卵变到毛毛虫，从毛毛虫变到飞蛾。天才在成长的过程中具有所有概括的特征，而不是上帝先选定约翰加以培养，再选定亚当，然后再选定理查德等等，也并不是每一个天才在成长过程中一定要有身份卑微、受人歧视的经历。但经历过成长的痛苦的人类常常能有所飞跃。伴随着每一次神圣的飞跃人类的灵魂才会把束缚人类发展的那层看得见的薄外壳扯掉，走向一种永恒。

这就是精神和智力发展的法则。慢慢地，它会上升到包含所有价值的境界，而所有这些价值又都表现为某种精神，灵魂超越于所有个别价值。灵魂需要纯洁，但纯洁并不等于灵魂；灵魂需要正义，但正义并不等于灵魂；灵魂需要仁慈，但远不止是仁慈。

在我们不再谈论精神世界而去追逐价值时，我们会感到失落和不适应。因为对灵魂而言，所有纯粹的行为，所有的利益都是自然而然的，而不是人类经过一番痛苦的经历才获得的。在同心灵对话时，人类会变得高尚起来。

智力的发展也遵守着同样的法则。那些为人谦逊，富有正义、热

心、激情的人和那些追求并已获得科学和艺术、语言和诗歌、行动和尊严的人处于同一层次。那些已经达到某种精神境界的人，他们能够先于他人获得人类孜孜不倦追求的特殊能量，就像爱会被公正地赋予每一个人、每一个物体一样。施爱者不需要任何特殊才能，不需要任何技巧。而真正把自己奉献给上帝的人则会发现自己正在通往知识和能量的荣耀的道路上前进。在这种最初和最原始的情感的历程中，我们已经从遥远的车站走向了世界的中心。在那里，就像在上帝的密室里一样，我们可以看到世界的起源，可以预测到宇宙的未来。只是，这需要一个漫长的过程。

