

The Breakthrough Experience

# 突破自我

[美] 约翰·F. 德马蒂尼 著  
张燕宁 江久文 译  
连真然 主审

点燃了全球26亿人的  
智慧之光，他们的  
生活因此而精彩  
无限……

四川出版集团 四川文艺出版社

[美] 约翰·F. 德马蒂尼 著  
张燕宁 江久文 译  
连真然 主审



The Breakthrough Experience  
**突破自我**

四川出版集团 四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

突破自我 / (美) 德马蒂尼 著; 张燕宁译. —成都: 四川文艺出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5411-2768-7

I. 突… II. ①德…②张… 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(2008)第169016号

THE BREAKTHROUGH EXPERIENCE

Copyright © 2002 by Dr John F. Demartini

Originally published 2002 by Hay House Inc., USA

图进字21-2008-121号



tupo ziwo  
突破自我

[美] 约翰·F. 德马蒂尼 著

张燕宁 江久文 译

连真然 审校

策划组稿 金 欣

责任编辑 金 欣

封面设计 史小燕

内文设计 史小燕

责任印制 龙小龙

责任校对 文 诺等

书 号 ISBN 978-7-5411-2768-7

开 本 700mm×1000mm 1/16

字 数 223千

印 张 14.5

版 次 2009年1月第1版

印 次 2009年1月第1次印刷

出版发行 四川出版集团 (成都槐树街2号)  
四川文艺出版社

电 话 (028) 86259285[发行部] (028) 86259303[编辑部]

邮政编码 610031

网 址 www.scwys.com

印 刷 四川锦祝印务有限公司

定 价 25.00元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083  
本书若出现印装质量问题, 请与出版社调换。电话: (028) 86259301

突破  
自我



## 简介 Brief introduction

这本书将帮助你破解所有生活中的障碍，帮助你体验真实和富有灵感的自我。这是人们完全可以掌握的科学与哲学，它揭示和探究了在人类的存在之下隐藏的宇宙法则。更重要的是，这是一本非常真实而且实用的生活指南。它能帮助你了解自己，了解你为什么处于现在的状态。它还告诉你如何改变自己的生活，并实现自己的最终梦想。

你将要阅读的是我29年的研究成果，以及24年作为脊柱指压医师、康复师和职业讲师的实践总结。它来源于一个为期两天的课程——“突破自我”讲座。我无法将讲座中发生的所有奇妙的事件都写进书里，所以，我便囊括了宇宙的法则、个人的经历、历史上伟人的名言，以及许多普通人所体验的非凡、神奇而动人的突破经历。

科学是前沿，哲学则充满灵感和勇气，而书中讲述的所有故事都绝对真实。每一章结尾的练习能让你亲身体验你生活中隐藏的深远意义，而那些格言和警句则是为了唤醒你真正的潜能。

在本书里，你会学到实现梦想的方程式，找到开启心门的钥匙，它将远远超出你的想象。你还会学到如何更加感激和热爱生活的每一个方面，领悟到如何建立更充实、更充满爱心的人际关系，并再次唤醒你与生俱来的作为天才的权利。它还能帮助你破解掉围绕着死亡的恐惧和错觉，并将你真正的使命与人生目的相联系。

你将要接受的体验是你从来没有见到过的形式。我向你保证，你所花费的时间和努力将会得到上千倍的回报。我真诚地希望，这本书能够触动你、激励你，并使你意识到自己的伟大和潜力。它还会向你展示，每个人的灵魂都是绚丽无比。这不仅仅是一本书；正像书名所揭示的那样：它是一次经历。我想你将会知道，有过这样的体验，你就不可能不感受到挑战、改变和感动。

谢谢你，欢迎你参与“突破自我”经历。

—— 约翰·F·德马蒂尼



## 前 言 Preface

过去的20年，我跟随最优秀的老师学习和研究精神病治疗。我最早在得克萨斯州的贝勒医学院学习、培训，然后我周游世界，四处游学，继续我的研究工作。我希望不断提高自己的治疗水平，为病人减轻痛苦。这些年来，我找到了精神病治疗方法，得到了广泛认可。我四处追寻，好似一个考古学家在寻找和连接智慧与理解的历史碎片。我希望自己不要成为“萎缩者”，相反，我希望帮助病人“扩展”他们的意识思维。通过阅读，我积累了关于人类意识的观点和想法。正是这些研究，让我有很多的机会与“思维宇航员”一起工作。我身上体现的科学家气质促使我去探索宇宙空间，去体验宇宙的平衡与秩序。如何将这些理念运用在地球上呢？

甘地（Mohandas K. Gandhi）说，如果你的愿望纯之又纯，它就能变成现实。在我的人生旅途上，我接触了德马蒂尼博士的思想。我发现，自己终于找到了一直在追寻的语言和实践方法，它们能给人们的生活带来巨大影响。德马蒂尼博士将其称为“量子坍缩法”。作为精神病学家，我常常将他的方法应用于自己的医学实践中，我称之为“量子坍缩疗法”。

通过坍缩过程，每个人都能认识到自己的责任，感受到自身的不凡。它是我见到过的最伟大的转变思维的方法。坍缩过程关注的不是改善、提高或者改变，而是真正的变革。人体的每一个细胞都有特定形式。当人体组织健康的时候，细胞处于

完美的对称状态，这时，人体组织就有能力抵御疾病侵入。我们的思维与这些细胞一样，它会因为不良的思想、感受、信念而变形。坍塌过程能修复我们发生障碍的思想、信仰和感觉，让它们恢复到完美的平衡状态。思想一旦发生变革，感觉和人生也随之变革。

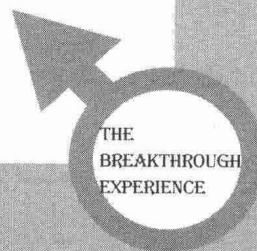
这本书属于一个新的时代，它是对新千年的献礼。它所包含的智慧、灵感和远见卓识不可度量，它使你能更清晰、更深刻地理解思维的力量。德马蒂尼博士为我们提供了“灵感指引”，使我们能完成自己的人生使命，实现自己的人生价值。

德马蒂尼博士独特、新颖和富有天才的思想已经在精神病治疗领域产生了革命性的影响。半个世纪前，伟大的弗洛伊德 (Sigmund Freud) 博士提出了无意识观点并设计了自己的方法去理解它。今天，德马蒂尼博士不仅让每个人都能理解和体验他们思维的无意识，还让我们认识了意识与超意识智慧。德马蒂尼博士为我提供了不同寻常的思想理念和实践方法，使我能帮助病人成为“自己命运的主宰，而不是人生的牺牲品”。

得克萨斯州休斯顿新维度治疗组治疗主任

布兰卡·迪茨 (Blanca Diez)

e-mail: bdiezmd@aol. com



# The Breakthrough Experience

## 目 录

### Chapter 1: The essence of life

#### 第一章 人生的本质

- 011... 人生的本质
- 012... 科学与宗教
- 014... 感激是关键
- 016... 启 程
- 017... 我的第一个导师
- 019... 神圣法则
- 021... 伟大的发现
- 022... 真爱无敌
- 025... 与大师共舞

### Chapter 2: Lighten up

#### 第二章 点亮人生

- 029... 点亮人生
- 030... 循环主题坍缩波函数
- 031... 感知现在
- 032... 恩威并重的科学
- 035... 母 爱
- 038... 痛苦与快乐
- 040... 铝变成金
- 042... 完美的二元性
- 044... 命运由我们自己主宰

### Chapter 3: Living dreams

#### 第三章 激情燃烧的梦想

- 048... 激情燃烧的梦想
- 049... 伟大导师的出现
- 054... 梦想成真



# Contents

## 目 录

- 055... 梦想的代价
- 059... 梦想在于细节
- 060... 休斯顿小姐
- 062... 激励人生的秘诀

### Chapter 4: Both sides now

#### 第四章 人有两面性

- 065... 人有两面性
- 067... 你以为你是谁?
- 068... 人体存在神奇的康复力
- 070... 双听觉融合现象
- 071... 世界是面镜子
- 073... 大监狱
- 075... 你永远积极吗?
- 077... 千万别说“永远不”

### Chapter 5: Who's minding the store?

#### 第五章 谁主沉浮

- 082... 谁主沉浮
- 083... 只有光
- 084... 没有缺失
- 086... 你想要? 你已得到!
- 088... 四个最大的问题
- 091... 一切缘于视角
- 092... 衰老过程

### Chapter 6: Relationship

#### 第六章 人际关系

- 096... 人际关系
- 097... 七百颗心
- 098... 结婚的目的
- 100... 十二年的幻想
- 101... 啊, 激情!
- 102... 价值观
- 104... 家 规
- 106... 争 吵
- 109... 危机即是幸事
- 111... 情投意合伴侣

# The Breakthrough Experience

## Chapter 7: Divinity

### 第七章 宇宙神力

- 115... 宇宙神力
- 116... 去天堂
- 118... 伟大的艺术家
- 119... 我值得有爱
- 121... 一位妇科医生
- 122... 人尽其才、物尽其用
- 124... 无限感激
- 125... 原谅的神话
- 127... 无限的智慧

## Chapter 8: Genius

### 第八章 天才

- 130... 天才
- 131... 天使的乐章
- 132... 意识的七个层次
- 135... 公平交换
- 137... 大脑的七个层次
- 139... 活生生的天才
- 140... 人生七领域
- 142... 七种恐惧
- 145... 不断平衡的游戏

## Chapter 9: The quantum collapse process

### 第九章 量子坍缩法

- 150... 量子坍缩法
- 151... 步骤 1
- 152... 步骤 2
- 154... 步骤 3
- 156... 步骤 4
- 158... 附加问题
- 159... 量子坍缩法样表
- 162... 感谢信
- 164... 那是你的妹妹
- 165... 智慧与启示的征兆

.....  
.....

Chapter 10: Conception believing is seeing

第十章 信念成真

- 170... 信念成真
- 171... 失败的计划，等于计划失败
- 173... 灵活性
- 174... 憧憬就是人生
- 176... 弹簧原理
- 177... 心灵的种子
- 179... 梦想之旅
- 181... 爱的清单

Chapter 11: Materialization: the blueprint of creation

第十一章 实现人生目标的蓝图

- 185... 实现人生目标的蓝图
- 188... 目标、行动、结果
- 190... 你真正的价值是什么？
- 192... 你的人生目标宣言
- 193... 撰写你的人生目标宣言
- 194... 实现梦想的公式
- 198... 成功潮

Chapter 12: Completion: full circle

第十二章 生命轮回

- 207... 生命轮回
- 208... 我是天才，我要运用我的智慧
- 210... 传递火炬
- 211... 错觉也有益
- 214... 关于理疗师的真相
- 218... 认同危机
- 219... 坍缩你的感知
- 221... 超级完美
- 223... 拿破仑·希尔
- 227... 最后 24 小时，你的讣告
- 230... 译者后记

突 破

.....  
.....

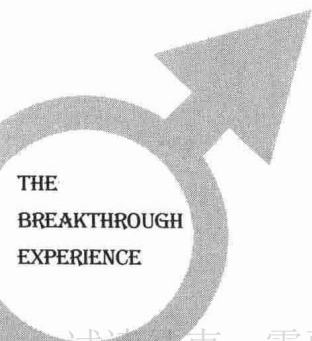
自 我

爱因斯坦说：“没有宗教的科学是瘸子；没有科学的宗教是瞎子。”感激是成长和自我价值实现的关键要素。我有一个“伟大的发现”，即在人生中的每一时刻，你都不会只受打击而没有表扬，或只有赞美而没有批评。积极与消极、好事与坏事、机遇与挑战、和平与战争，这一切都成双成对地出现。它们同时并存，完美平衡，构成了宇宙神圣的法则。

## 第一章

# Chapter 1 人生的本质

THE  
E  
S  
S  
E  
N  
C  
E  
O  
F  
L  
I  
F  
E





THE  
BREAKTHROUGH EXPERIENCE

# 人生的本质

当一个人能有机会创造非凡的人生时，不管出于什么原因，他都无权将这个  
机会据为己有。

—— 雅克-伊夫·库斯托

我来到这个世界上，肩负着使命，并与诸位共同完成。亲爱的朋友，请与我携手，共同踏上一段人生的旅程；我将用自己的亲身经历向你们证明，每个人的内心深处，都蕴藏着伟大而长久的天赋。不管相貌怎样，不管境遇如何，人生中的每一件事都在召唤我们去发掘那些天赋与潜能。我们可以对不同的人 and 不同的事作出正反两方面的评价，但实际上，生活中遇到的每一个人、经历的每一件事，都在揭示我们的命运轨迹，都在造就我们独特的人生。

“突破自我”始于1989年，那时我正乘班机从得克萨斯州休斯顿到加拿大魁北克省，去向保健业的专家们作讲座。在约三万英尺（9144米）的高空飞行中，我正静思冥想，一个讲座的题目跃然眼前，它来自我的内心深处：“突破自我，更上一层楼：远见、灵感与目标。”那一刻，我不仅看到了讲座的内容梗概，而且看到了很多的细节，例如参加听讲的人数。

从那时起，来自几十个国家成千上万的人参加了我的讲座，并因此彻底改变了人生。这个被我命名为“突破自我”的创意，真正激励着每一个人。如果我们遵从灵感和直觉的引导，我们的潜力就会得到最大的发挥，我们的才华就会得到充分的施展，我们的自信就会无限地增长。运用自己的远见、直觉和灵感吧，它们会引领我们通向博大精深的智慧源泉，它们会引领我们铸就人生的辉煌！

在本书里，你会惊奇地发现，自己好伟大好光辉。许多人由于受到世俗观念的影响，茫然走过一生，看不到自身的完美。不管多么成功、多么有名、多么美丽，他们总感到生活杂乱无章，自己一无是处。心理医生认为，有些家庭患了心理疾病，企望通过心理干预治疗所谓的心理障碍。但事实上，我从未见过这样的家庭：只要家里所有成员都愿意理解他人，每一个人都能在家庭和谐的氛围里汲取营养，实现自身价值。

在本书里我将向你介绍一些方法，为你出出主意，帮助你看到美好的人生。你走过的每一段历程，都是为了塑造一个与众不同的人生。我这么说，并非是在编造一个盲目乐观的梦幻世界。相反，当你的人生有了更深的领悟后，你会发现自己多么出色，自己曾为这个世界作出过多大贡献，而且你现在仍在作贡献！

我周游世界，不管走到哪里，不管站在哪个角落，我都发现人们有共同的主题：每一个人都渴望爱与被爱，感激与被感激，都心存梦想。凡事皆有规律，如果遵循它的规律，我们的梦想就能实现。我花了整整29年时间去研究爱与感激。现在，我们完全可以用这些研究成果，使我们梦想成真。我们不再像无头苍蝇一样到处乱撞，我们不再苦苦等待上苍恩赐好运，我们知道在这个世界上如何创造爱与感激。



THE  
BREAKTHROUGH EXPERIENCE

科学与宗教

伪科学与伪宗教总是水火不容，而真正的科学和宗教却异曲同工。正如爱因斯坦所说：“没有宗教的科学是瘸子；没有科学的宗教是瞎子。”也许有人不以为然，他们认为思维与智力为伍，而精神与灵魂相伴。我却说，两者自然天成，珠联璧合。本书的目的，就是要让你敞开心怀，洞察人生的真谛，感受世界的奇妙，谱写人生华章。

我们每个人都被赐予了一份超凡礼物，与生俱来。在人类迄今能够触及的每一个角落，还没有找到比我们的身体、大脑和精神更为完美的事物；宇宙间最为奇妙的事件，莫过于看到源于我们精神的灵感，通过大脑和身体的传导，进而影响整个大千世界。

我还记得，18岁时坐在父母房间的地板上阅读西方哲学家莱布尼兹（Gottfried W. Leibniz）的论著《形而上学论》的情景。莱布尼兹深信人类非常聪明，能够理解爱的智慧。虽然我们将这种智慧拟人化，使其成为无所不在、无所不知的神，但在日常生活当中，我们很少感受其存在。如果事事顺心，我们就沾沾自喜，认为自己的生活是完美的；可一旦遭受挫折，我们就感悟到完美生活也有瑕疵。

莱布尼兹在《形而上学论》的第一章里论述了“神赐的完美”。从字里行间，我强烈地感受到他对宇宙架构的深刻认识，对世界秩序的坚信不移，对泱泱万物的肃然起敬。他的文字激发了我的灵感，使我情不自禁地热泪盈眶。我不由自主地感叹，这里面一定蕴藏着奇妙的哲理，只要我们深入研究，我们就一定能发现宇宙博大精深的奥秘。

\* \* \* \* \*

你是否经历过这样的场景，在你阅读或聆听的时候突然泪流满面，激动不已？那晶莹的泪花毫无疑问地向你表示，它触及到了人生中最重要、最有意义的事物。不要忽略这一时刻，请拿起笔记下那些感动和眼泪。你会发现，你的直觉和灵感正在向你倾述一个故事，一个关涉你人生和命运的故事。那是已知与未知、现在与未来的交流。所以，请记录下来。

莱布尼兹充满灵感的思想触及到我的灵魂深处。在我们身上，总有追寻真理的渴望，也有拒绝真理的心态。莱布尼兹唤醒我去追寻真理，在我的意识里留下抹不掉的印迹，激发我去探究少有人知的宇宙秩序。

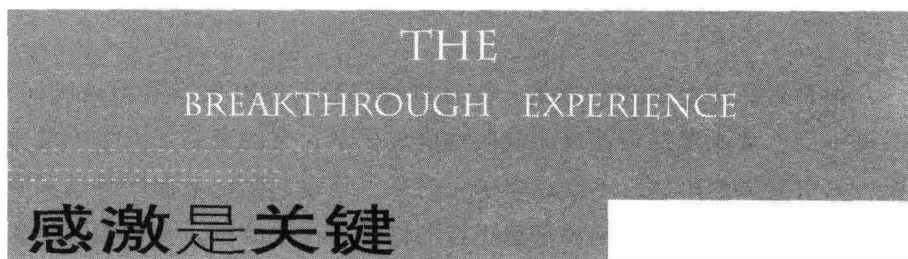
那个时候我就想：我要找到一条道路，唤醒人们对人生秩序的认识，唤醒人们灵魂深处对爱的认识。如果我找到了变革人生的动力，世界将会变得怎样？

大学期间，这个梦想一直伴随着我。我学习了宇宙方面的知识。我热爱

宇宙学（研究宇宙的起源和结构），它就像是古代四大经典哲学问题的现代版本：我们是谁？我们从哪里来？我们为何出生？我们往何处去？宇宙学非常奇妙，它开阔了我的视野，将我带入天文学。天文学将我引入物理学。物理学又将我领入亚里士多德（Aristotle）、詹姆斯（William James）等人的形而上学、神学。神学又将我引入神话学、人类学。由此，我的研究不断扩展。最终，我涉猎了200多个不同的“学科”。

我开始认识到，要想揭开宇宙的普遍原理，就不能局限于所谓的“学科”。我必须探究万事万物！这似乎是一个费时长久的探究，但我知道滴水穿石、铁杵磨成针的道理。只要从一点一滴做起，总有一天我就能完成人生使命。

对宇宙原理探究越多，激发的灵感越多，成功的把握越大。我发现不同领域（如艺术、科学、宗教、哲学）都蕴涵着一些相同的规律和模式。这些规律和模式经受了时间考验，它们激发了我们最真、最大的潜能，也是我提出“突破自我”的基础。



在我快到4岁的时候，一个晚上，妈妈把我放上床，对我说：“儿子，每晚睡觉前，要记得数数你得到的祝福。”朴实话语里蕴涵着伟大的真理！

当发现宇宙潜藏的基本模式和法则后，我们便被感激的光芒所笼罩。我们人类的身体和生命都是巧夺天工之使然。当我们对生命充满感激时，我们就能充分发挥潜能，完成我们的人生使命。

凡是会感激的人在生活中会得到更多的幸福和满足。这个道理非常



简单，但它能改变你的整个人生。感激是成长和自我价值实现的关键要素。试想：你给某人送礼物，如果他瞥一眼就搁置一边，连一句感谢的话也不说，你还会再送给他礼物吗？当然不会。宇宙亦然。天道难违，我们必须遵循宇宙法则。宇宙会将礼物送给那些最懂感恩的人。如果你不感激已得到的一切，宇宙还会再给你吗？

最难的算术题是用什么方法算出我们有多少幸福，计算出我们得到的祝福。

——埃里克·霍弗

常常有人问我：“究竟什么是感激？”感激是当你的认知达到完美平衡时的一种感觉，是你在生活的各个层面看到的完美平衡（即神圣法则）。西班牙文称为感谢（gracias），法文称为谢谢（merci），而英文干脆就称其为神的恩典（divine grace）。

许多人将感激与得意混为一谈。他们以为，在春风得意时说上一句“啊，我为此非常感激”就表达了感激。可是，真正的感激与暂时的快乐或者得意毫不相关。真正的感激是内心达到平静安详的状态时，发自肺腑的感谢，真切地感受神圣法则，并且希望这种安详永恒。

感激是感恩的祈祷。但世间的祈祷分为两类：一类是虚伪的祈祷，是你对生活表示不满的抱怨：“哦，主啊，我的生活一团糟，请你帮帮我吧。”而另一类祈祷是真正的感恩，是你真正地感受到宇宙的完美，感激你已拥有的一切。结果是你将得到更多的礼物。对于那些懂得感恩的人，他们会得到更多。而那些不懂得感恩的人，他们在人生中会失去更多。因此，感恩是何等重要！

人生中的一切无一不是宇宙的恩赐，已经发生的也好，将要发生的也罢。只有透过事物消极的表面，看到事物积极的内涵，你才会感激。

# THE BREAKTHROUGH EXPERIENCE

## 启 程

改变我人生的祝福发生在我小学一年级的時候。那时我是个诵读困难患者，无法阅读、理解，而我的老师对学习障碍一无所知。我开始在普通班学习，然后转到矫正阅读班，最后被降到差生班。在那里，老师有时勒令我坐在教室墙角里，戴上专为差生准备的锥形傻瓜帽。我感到耻辱、委屈和受排挤。

一天，老师把我父母叫到学校，当着我的面说：“德马蒂尼夫妇，你们的儿子有学习障碍，恐怕一辈子都学不会读写或交际。我想他不会有多大的前途。你们还不如让他在体育上发展。”虽然那时我并未完全理解她的话，但从父母的表情上我看得出他们很着急，很不安。

于是，我开始从事体育，并最终喜爱上了冲浪运动。14岁的时候，我告诉父亲：“爸爸，我要去加利福尼亚参加冲浪。”

那时我主意已定，不管父亲说什么我都不会改变，因为那才是真正属于我的地方。他看着我的眼睛，知道我是认真的。他问我：“不管发生了什么，你都能应付吗？你能承担一切后果吗？”

“是的，我能。”

他说：“儿子，我不会阻止你，我祝福你！”然后他准备了一封公证信，信中说：“我儿子不是逃兵，不是流浪汉。他是个有理想的孩子。”

几年后我才知道，我父亲从二战归来，他本来想去加利福尼亚，但没有成行。当他听到我要去加利福尼亚的时候，我相信唤起了他旧时的梦想，他一定在想：虽然我没做成，但我不会阻止你去。

于是，我在14岁时辍学了。父母用车把我送到高速公路路口，深情地告别说：“去追寻你的梦想吧！”