

幸福 力量 财富



Peace, Power, and Plenty

(美) 奥里森·马登/著
梦瑶/译

美国第25任总统威廉姆·麦金莱曾说：“马登的书对所有具有高尚和远大抱负的年轻读者都是一个巨大的鼓舞。马登的著作和他所倡导的成功原则改变了世界各地千百万贫苦人民的命运，使他们由一贫如洗变为百万富翁，从无名之辈变为社会名流。”

全球销量超过2亿册！

哈佛大学

前十名！

世界首富比尔·盖茨 备加推崇！

 中国纺织出版社

幸福 力量 财富



Peace, Power, and Plenty

(美) 奥里森·马登/著
梦瑶/译



 中国纺织出版社

内 容 提 要

你还在因感受不到幸福而苦恼不已吗?你还在因力量薄弱而焦虑不安吗?你还在因没有获得财富而愤愤不平吗?成功学大师奥里森·马登的这部著作将为你解决以上所有烦恼,为你揭秘幸福、力量和财富所需的一切。本书生动而深刻地论述了关于幸福、力量和财富的方方面面,并讲述了获得幸福、力量和财富的具体方法。本书自问世以来,一直备受广大读者的青睐,其醍醐灌顶的心灵激励是同类图书中难得一见的。

图书在版编目(CIP)数据

幸福·力量·财富/(美)马登编;梦瑶译. —北京:中国纺织出版社,2013.3
书名原文:Peace,Power,and Plenty
ISBN 978-7-5064-9337-6

I. ①幸… II. ①马… ②梦… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第258199号

策划编辑:库 科	责任编辑:王 慧
特约编辑:苑耀文 李 雪	责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2013年3月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:11.5
字数:121千字 定价:22.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

Preface

在现代文明社会中，正确思考的力量将创造无限可能。我们从未像今天这样清楚地看到这一点。

在文明世界，到处都可以看到各种名目的注重抽象思辨的学院。对于神圣的真理、乐观仁爱的福音以及与幸福、智慧有关的哲学，人们知道得并不多。但这些恰恰是改善人们生存环境的关键。

观念世界的革新会促进人的思维、品格、身体、成就等方面的发展，而这些发展正是人类社会欣欣向荣的必要因素。

我们都已经意识到，在我们内心肯定存在一种力量，它将我们与那赋予生命以无限性的神性紧紧连在一起，尽管我们对这种力量还没有清醒的认识。

我们发现，这种源自我们生命本身的巨大能量可以带来让我们所有人获得新生的福音，它可以让世界更加和谐美好。

简单地说，这些新生的哲学法则能够使人们的生活远离平庸和失序，让生命更有意义。本书就是要告诉人们如何掌握这些法则以及如何在日常生活中有效地实施这些法则。

有一种日渐为人们所接受的理念：“造物主决不允许自己的工作是要让人们去弥补过失。”同样，人类也不需要。

我们只需在自己力所能及的范围内努力。我们试图寻找那些真正可以帮助我们洞悉人生的“神秘法则”。对我们的生命而言，“神秘法则”就是真

理，它创造了我们，更新、完善着我们，而我们的创伤也由它来治愈。我们日渐发现，确实存在一个与人的健康有关的不朽法则。只要顺应它，它便会治愈我们的创伤，安抚我们所有的伤痛。

本书想要告诉人们，肉体只是精神的外在，在很大程度上，精神的状态决定了肉体的状态。我们是孱弱还是健康，是快乐还是悲伤，是青春洋溢还是老态毕现，是可爱还是让人厌烦，都取决于我们对自己精神状态的控制程度。本书展示了一个人怎样通过完善他的思想来改善他的身体，以及如何通过改变他的思想来改变他的体魄和性格。

本书揭示了这样一个道理：人不应该做境遇的奴隶，而应该成为命运的主人，所谓能决定一个人的生活、结局的“境遇”是不存在的；每个人都可以改变他的生存环境，创造他的人生；应对贫穷、疾病、不幸的最好方法就是回到那与无限生命、财富、健康、和睦的根源紧密相连的意识中去。

这种意识与至高无上的“造物主”相连，是所有幸福、力量、财富的秘密所在。

本书强调人的完整性，阐述了这样一个真理——当一个人充分认识到自己与生机勃勃的全世界有着不可割断的关系时，他将不再缺少什么、想要什么。

本书展示了一个人应该如何守护自己精神的大门。他所接受的是那些与自己相似的思想，能带来快乐和财富的建议，而那些会带来失序、痛苦和失败的“敌意”性思想都将被他挡在门外。

本书揭示了：你有怎样的理念，就有怎样的最终成就；思想是命运的另一个名字；通过思考，我们可以远离失序，达到和睦；可以告别疾病，迎来健康；可以走出黑暗，进入光明；可以放下仇恨，充满爱心；可以杜绝贫穷和失

败，拥有财富和成功。

提升自我的思想是一个人提升自己的前提。当我们学会掌控自己的思考习惯，愿意接受生命力量的注入，我们就找到了人类的福祉所在。然后，人类将进入一个崭新的时代。

奥里森·马登

1909年1月

C 目录

oncent

第一章 精神的力量驱动着我们的肉身 1

第二章 贫穷——一种心智缺陷 9

第三章 财富法则 19

第四章 睡眠与品格、健康的塑造 27

第五章 通过正确的思考获得健康 35

第六章 精神化学 43

第七章 想象力与健康 53

第八章 暗示如何影响健康 59

第九章 为何会衰老 67

第十章 自信的奇迹 85

第十一章 肯定和自我交谈 97

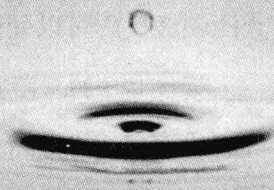
第十二章 破坏性暗示和建设性暗示 109

第十三章 忧虑——时代的疾病	117
第十四章 恐惧，人类的诅咒	125
第十五章 自制和愤怒	141
第十六章 快乐——上帝的灵丹妙药	151
第十七章 日晷上的座右铭	161
第十八章 “种瓜得瓜，种豆得豆”	169

第一章 精神的力量驱动着我们的肉身

命运因思想的改变而改变；当我们的思考习惯与我们的欲求达成一致时，我们会成为自己想成为的人，能够去做自己愿意去做的事。

“‘决定我们最终命运的神’潜藏于我们自身中，它就是我们自己。”



早在亨利·欧文去世之前，他的医生就告诫过他不能再出演《马铃薯之声》中那让他满意十足的角色，因为对他心脏的刺激太大了。爱伦·特里是亨利·欧文的人生导师，在自传中提到他：

他每次听到马铃薯响起，那心跳的速度几乎就要让他死去。有时，尽管铃没响，他也会脸色苍白，这就是想象力作用于身体的表现。

他扮演的马提亚的死——一个强壮、强健的人之死——与他在其他戏剧中扮演的死亡不同。他确实几乎死掉了——他想象着死亡，在如此恐怖紧张的氛围中，他的眼睛向上翻起，脸色灰白，四肢冰冷。

毫无疑问，伍尔弗·汉普顿医生起初对他的警告被漠视了。在布拉福德演出《马铃薯之声》时，亨利的心脏未能承受住巨大的压力，在演出最后一幕“马提亚之死”的那天，他像马提亚一样死去了。

去世当晚，他的医生说，毫无疑问，他的死因是连续不断的演出。他的工作热情和观众们的热烈支持，给予了亨利·欧文超出他承受能力的鼓励和刺激，从而让他死去。

演员们大都有这样一种普遍体验，那就是自身对演出的热情和来自于观众的积极反应可以使他们忘记病痛，甚至治愈病痛。

爱德华·H. 萨森说，当他站到舞台上，大脑就会变得非常活跃、兴奋。同时，身体也会变得非常亢奋。“甚至我呼吸的空气”萨森说，“都让人激动

万分。一站到台上，疲惫就远离了我。演出让我忘记了所有的痛苦，否则，我恐怕已经在接受医生的治疗了。”著名的演说家、杰出的牧师、声名显赫的歌手都有类似的体验。

那种不论演员喜欢与否都会激发出其巨大潜能的“必须”是一种力量，没有病痛不被它安抚、克服。不知道为什么，当我们力不从心时，当危机出现，灾难来临时，当我们不得不、迫切需要做某事时，便有一种神秘的力量由我们体内生出，这种力量会拯救我们，满足需求，使我们做成本不可能做成的事。

对于歌手或演员来说，自愿放弃演出，即使只有一个晚上，也是很少见的。不过，等到他们下班或者休假时，他们往往会感到身体不适或很容易生病。在歌手和演员之间有一种说法广为流传——他们生不起病。

“我们不生病，”一位演员说，“是因为我们负担不起，那太奢侈了。对我们而言，不生病是必须的。虽然，在家或一个人待着的时候，我大可像其他身体不适的人一样卧病在床，但我从来没有那样过，因为没必要。意志力是最好的补药，这绝不是信口开河的说法。从事戏剧工作的人都信服这种说法。”

我认识一位演员，他被风湿病缠身，行走起来很困难，即使拄着手杖，走完从旅馆到剧院两条街的路程也不是易事。然而，一听到演出，就立刻步履轻盈地走上舞台，把前一刻还让他受尽折磨的病痛忘得一干二净。强烈的表演欲让他在演出中完全感觉不到身体的病痛。但病痛只是暂时地被其他的思想、激情和情感所掩盖，一旦演出结束，他就会又变得行动不便。

南北战争期间，格兰特将军在托克斯备受风湿病的折磨，但当休战旗被准备投降的对手升起来的时候，巨大的喜悦之下，他竟完全忘记了自己有风湿

病，丝毫感觉不到病痛，尽管只有那么一会儿的时间。

旧金山大地震所带来的震惊治愈了一个因患麻痹症而跛行了十五年的人，还有许多其他人也有类似的际遇——在一些突如其来的消息的刺激下，多年的病痛莫名痊愈了。危险、严峻的形势面前，许多长期不能行动、生活不能自理的人都能够做出超常行为，能够将孩子、生活用品搬到距离相当远的安全地带去。

直到尝试过，我们才会知道自己的潜能有多大。许多脆弱的母亲都认为，孩子死了，自己也将不能活。然而，即使她的丈夫、家人都去世了，而且一贫如洗，她也能够承受、面对这一切，像从前那样生活下去。必要关头，我们的潜能就会被激发出来。

胆小的女孩子往往一想到死亡事件就会被吓得瑟瑟发抖，但在生死攸关的时刻，她们却有胆量毫无怨言地穿行于黑暗危险的山谷中。面对各种各样不可避免的危险，我们需要有坚强的毅力。在明知手术可能让自己死去的情况下，娇弱的女人却能够怀着巨大的勇气毅然地躺到手术台上。但是，这些女人也可能被突如其来的危险压垮，因为她们不知道自己面对的危机是怎样的。危机是不确定的，不确定性让我们的想象力被恐惧感包围，从而让我们成为了懦夫。

一个人往往难以忍受针刺的痛苦，通常不能容忍在没有麻醉剂的情况下拔牙或动手术。然而，当意外发生，他被砍伤，自己又身处于落后的地方，他便能够忍受那种本不能忍受的痛苦了，并且毫不畏惧。

我见过许多坚强的人于战火中毫不畏惧地面对死亡。有一种内在力量，使得我们在灾难面前坦然自若，让我们能够战胜任何危机。这种力量就是我们内在的神性。即便所有的逃生工具都已损坏，勇敢的消防员也不会胆怯。最

后的逃生绳索也没有了，最后的梯子也化为了灰烬，但在燃烧着的、100米高的、炙热的楼顶，他们依然在坚守。即使楼顶也燃起了熊熊烈焰，他们也不会有丝毫的退缩和畏惧。

据说，在南达科州黑山地区的枯木镇，早些年电话、铁路、电报通讯还没有建立时，人们不得不跋涉上百里去看病。因此，一般人往往无法承受看病的代价。结果，那里的人们学会了依靠自己，只要不是攸关生死的重大疾病，他们就不会看医生。

即便那些有许多孩子的大家庭，也从来没有请过医生。当我问他们是否患过病时，他们回答说：“没有，我们从来没有生过病，因为我们不得不保持健康。我们看不起病，并且即便我们去看病，那么远的路，生病的人可能在见到医生前就已经死了。”

最令人遗憾的是，那种被我们称为“更高文明”的东西正在一点一点地摧毁我们抵抗疾病的信念。在大城市生活的人们为疾病做了充分的准备，他们期待疾病，将疾病置于预期之中，结果他们就真的生病了。看病只需走一两条街，药店就在街头，这使得他们只要有一点点不舒服的迹象，就看病吃药，越来越依赖外在的帮助，越来越缺少对自身疾病的控制力。

在未开化的时代，村镇大都没有医生，但是人们强壮、健康、独立。他们拥有极强的疾病抵抗力。

毫无疑问，许多家庭让孩子养成了看病的习惯，是极不利于孩子的身体健康的。许多母亲每当孩子有一点点不舒服的时候就向医生求助，以至疾病、医生、药物的图像伴随着孩子一起成长，进而影响孩子的一生。

一个将孩子与药物尽可能隔离开的时代即将到来。孩子只要在充满仁爱、真理、和谐的思维环境中成长，只要学会正确思考，医生、药物就不再是

必要的了。

近十年来，数以千计的家庭不再碰药物，不再依赖于医生治疗。越来越肯定的是，那种把救赎寄望于外界、他人的观念将成为过去的事，造物主不可能做这样的安排——让人们的健康、幸福、福利取决于住得离医生很近的侥幸。

他不会让自己最伟大的造物——人任凭充满变数、残酷的命运安排。人的命运、健康和幸福都需要通过治愈疾病来实现，这不是他所期望的。他不允许人类的福祉需要依赖于可能存在的、能治愈病症的药方。

相信治愈疾病的良方就在自己的内心中，在自己的精神中，它们触手可及，不是比相信造物主将它们放在人类不曾发现的地球偏远角落中的药草和矿物之中，因愚昧而死，更加明智么？

每个人的内心都有一种潜在的力量，一种源源不断的生命动力，一个不朽的健康法则，如果开发出来，将治愈我们的所有伤口、平复这个世界上的痛苦。

在必须出席某一重要场合时生病是多么少见的事啊！极少有女人在被邀请出席王室庆典或被邀请参观华盛顿白宫的那天生病，即使身体虚弱。

当被充分信任时，慢性病患者的确能够康复。因为亲人逝世、财富流失，又或者由于某种危急事件，他们被迫从隐居生活走到公众面前，被迫无法再思考自身、沉湎于自身的病痛和困扰，就这样，病痛消失了！

成千上万的生活在今天的女性之所以没有多年前的人们健康，是因为她们没有被“必须”逼迫着不再过多地考虑疾病，而迫使她们去想其他的事情，如为需要她们的人效力、筹备、打算。

如果负担得起生活，大多数人都会卧病在床。但是家人食不果腹，衣不蔽体，这些以及其他他们所肩负的生活责任如此紧迫，以至于他们不能停止工

作，他们必须坚持，不管自己是否愿意。

一切难道不应该归功于专横的“必须”吗？那种当我们陷入绝望中，当所有的外部援助被切断，我们被迫从内心中唤醒能够助我们摆脱厄运的力量。

世界上许多伟大的事都是在“必须”的推动下才成功的，它无情的鞭笞却带来了成就。

必要性是无价之宝，它助人创造出令人难以置信的奇迹。每个有追求的人都会感到内在有种迫使自己不断改善的驱动力，不论愿意与否，这种内在的力量都将我们与使命紧密相连。

监视着我们的进程的，激励和促使我们前行的，给予我们足够的意志力去克服困难、麻烦、不适的，在我们甘于平庸、想偷懒时迫使我们辛勤劳作的，就是一直在说的“必须”。



第二章 贫穷——一种心智缺陷

关于贫穷，最糟糕的事就是贫穷的思想。那是一种坚信自己是穷人，并且注定永远承受这种命运的想法。

持有贫穷的思想会让我们始终在贫困中挣扎。

