



[美] 琳内·麦克塔格特 著

梁永安 译

全球尖端实验室争相研究的秘密！  
意念真的可以改变世界吗？

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

# The Intention Experiment

Using Your Thoughts to Change Your Life and The World

# 念力的秘密

释放你的内在力量

[美] 琳内·麦克塔格特 著 梁永安 译

## 图书在版编目(CIP)数据

念力的秘密：释放你的内在力量 / (美) 麦克塔格特著；梁永安译. —北京：华夏出版社，2012.1 (2012.3重印)

书名原文：The Intention Experiment: Using Your Thoughts to Change Your Life and the World

ISBN 978-7-5080-6771-1

I. ①念… II. ①麦… ②梁… III. ①意识—研究 IV. ①B842.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第257966号

The Intention Experiment

Copyright © 2007 by Lynne McTaggart

Published in the United States by Free Press, an imprint of Simon & Schuster, New York

Published in agreement with the author, c/o BAROR INTERNATIONAL, INC., Armonk,

New York, U.S.A. through Chinese Connection Agency, a Division of the Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese Copyright © Huaxia Publishing House 2012.

All rights reserved.

本书中文译稿由大雁文化事业股份有限公司橡实文化事业部授权使用

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2011-1771

---

出版发行：华夏出版社（北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028）

经销：新华书店

印刷：三河市兴达印务有限公司

开本：670×970 1/16开

装订：三河市兴达印务有限公司

印张：17.25

版次：2012年1月北京第1版

字数：175千字

2012年3月北京第2次印刷

定价：39.00元

---

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

这是一份近代的科学报告，研究了量子力学，里面所说的与大乘佛法的大部分都相同，非常接近，很值得我们参考。

——净空法师

## 只要我们在一起

阿勋  
心灵开启指导师

如果宇宙是冷漠的；如果所谓的生命，只是一些化学物质或电子信号的集合；如果个人与世界毫不相干，那么人类恐怕很难在这个星球繁衍生息几百万年。

我和代表人类的“我们”原本就是无法分割的，明白了意识的力量，科学与宗教似乎也不再云泥相隔，生命中除去那些化学物质与电子信号之外的东西，将整个人类以及宇宙紧紧连接在一起。这种东西，并不是某些天赋异禀者的专利，而是每个人与生俱来就拥有的潜力，这就是念力的秘密。

既然，“我”并不是一个人的概念，而是所有当下，是所思所行的集合，人生就是“心所感、思所思、行所行”的一个“时间集合体”，那我们就可以利用自己的思想——一个不可穷竭的资源——去疗愈我们自己、改善我们所生活的星球，只要我们愿意，只要我们在一起！

## 住到你的身体里面

张馨月

身心灵成长导师

畅销书《创造丰盛》的作者

高度专注是一种能力，更是一种能够产生巨大影响的力量。在《念力的秘密》一书中，这个观点于大量的试验中得到了印证与阐释。

培养专注力，不论是对于你的个人成长还是心念力量的增加，都是非常重要的。而这个专注，也并不只是单纯的专注，而是类似于“专注于一”的禅定冥想，它是不带价值判断，也没有任何参考坐标的，只要静静地体会与观察每一个流经你的当下，在这个过程中，没有“好”与“坏”，也没有“喜”或“悲”，只是平静。

心安即故乡，这个驾驭自己心灵的过程，也就是让心念安住于自己身体里面的过程。在这个过程中，你能够充分感受身体的各种状态，将念力集中，不再任由其随意发散、耗费。就这个角度而论，在以各种实验验证念力影响的背景下，本书实则是在为疲惫的心灵寻找安住之所。

## 点燃你的意念

张芝华 知名身心美学作家、催眠培训导师

<http://blog.sina.com.cn/sandyinlight>

量子物理学最奇特的观念是“非局域性”（non-locality）。丹麦物理学家尼尔斯·波尔发现，只要两颗次原子粒子（如电子或光子）接触过，就会永远保持联络，而且不管相距多远，仍会实时互相影响。这也正呼应了我们经常说的“心有灵犀一点通”，如果说每个人的量子意识都遍布在宇宙虚空中，每个人的心念其实是连结合一的，整个宇宙意识就是一体的（oneness），所以也就没有了局限性。

因此，相信自己可以尽力发展自己的才能或天赋为他人带来快乐，这种信任本身就是一种改变的开始，具有积极正面的力量。你知道吗？意念一旦点燃，就会永远亮着！念力的秘密可以创造无限可能的人生！

## 作 者 序

这本书是一个尚未完成的大计划的一部分，该计划以我2001年出版的《疗愈场：宇宙秘密力量的探索》一书揭开序幕。在为顺势疗法和灵能疗法寻找科学解释的过程中，我意外发现了一门正在形成中的新科学。

在研究期间，我偶然遇上一群前沿科学家，他们花了多年时间回头检视量子物理学及其非比寻常的意义。其中有些人重新为一些曾被传统量子物理学家视为多余的公式恢复名誉。这些公式都是关于“零点能量场”的，即能量在所有次原子粒子间不断地来回移动所产生的量子场。“零点能量场”的存在意味着，由于量子不断跳着交换之舞，使得宇宙间一切物质在次原子层次上全都连接在一起。

另外也有证据显示，在最基本的层次，我们每个人都是一个脉动的能量包，会与“零点能量场”的浩瀚能量海洋不停互动。

但最异端的证据则是意识所扮演的角色。上述科学家精心设计的实验显示出，意识是一种不受我们身体局限的物质，是一种条理分明的能量，它有能力改变物质。引导性思维作为目标似乎可以影响机器、细胞，甚至是像人类这般复杂的多细胞生物体。这种“精神胜过物质”的能力甚至可以超越时



间和空间的限制。

在《疗愈场》一书中，我力求阐述清楚各个实验的意义，然后用一个统一理论将之归纳总结。《疗愈场》创造出一个各处互相连结的宇宙，并为许多深邃的人类奥秘（如另类医学、灵能治疗、超感官知觉、集体潜意识等）提出科学解释。

《疗愈场》显然触动了许多人的痛处。我收到数百封读者来函，告诉我这本书改变了他们的人生。一个作家想要把我写入他的小说里；两个作曲家因《疗愈场》而有了灵感，创作出了作品，其中一人还曾在国际舞台上演奏过；我主演了电影《兔子洞里到底是什么？》；我在《疗愈场》里说过的话也成了圣诞卡热门的引用句。

不过，这些回应尽管让人开心，我的发现之旅却几乎还是没有驶离出车站的月台。我在《疗愈场》里收集到的科学证据意味着一件不同寻常且让人困扰的事情：引导性思维在创造真实这件事上大概正扮演着核心角色。

将你的思维——或是科学家生硬地称之为“意念”或“意念的表现”的事物——作为目标，看来可以产生一种强大的能量，足以改变现实。一个简单的意念似乎就拥有改变我们的世界的力量。

写完《疗愈场》之后，我对这种力量影响的范围感到疑惑，心中产生了许多疑问。例如，我怎样才能把已经经过实验室证明的事情应用在实际生活中？我可以像超人那样，站在铁路中间，光凭意念让9点45分的高铁停下来吗？我能靠引导性思维使自己飞起来，去修理屋顶吗？单凭意念我就能治好自己

的病，从而把医生与治疗师从电话簿上删除吗？我可以只用念力就帮助儿女通过数学考试吗？如果线性时间和三维空间并非真实存在，那我是否能回到过去，把所有带给我永久遗憾的时刻抹去呢？这世界上的许多痛苦灾难真能凭我个人的小小意念而得以改变吗？

与此相关的证据所隐含的意义令人不安。那么，我们应该时时留意每一个微不足道的意念吗？一个悲观者的世界观会是“自我应验的预言”吗？任何负面思想——内心不断产生的批评与评判——都会对我们脑子外的世界产生影响吗？

环境的改变会不会影响意念发挥出正面的效力？不管在什么时候，意念总是能起作用吗？还是要视你本人、施用对象，甚至宇宙的状态而定？如果一个事物随时能影响另一个事物，那么它们彼此之间会不会互相抵制，让一切效果归零呢？

当一群人在同一时间产生相同的意念时，会发生什么事？这种意念会比一个人产生的念头更强有力吗？为了发挥最强的效力，一群志趣相投的人一定要相互接触吗？意念的效力是不是由“剂量”决定的，人数愈多就愈有效？

拿破仑·希尔被认为是第一位探讨自我实现的专家，他的著作《思考致富圣经》出版以来，有关意念力量的书籍大量涌现。“意念”成为新时代最时髦的术语。另类医学的治疗师声称可以透过意念治愈病人，就连简·方达也教导别人“借助意念”来养育孩子。

我很疑惑，在这个大千世界中，到底什么东西是用来表示“意念”的呢？一个人要怎样才能真正成为意念力量的有效

使用者？市面上充斥着大量未经证实的探讨意念的作品，这里谈一点东方哲学，那里谈一点戴尔·卡内基，却很少有人能够举出科学依据，证明其内容的有效性。

为了回答以上所有疑问，我再一次转向科学，查阅了大量科学文献来研究“远程治疗”、“意念制动”，或是“精神胜过物质”，并走访了许多曾经做过精神胜过物质实验的国际知名科学家。《疗愈场》一书中提到的实验主要都是20世纪70年代进行的，这一次，我检视了近几年量子物理学诸多的发现，期待寻找到进一步的线索。

我也向那些试图驾驭念力和创造奇迹的人物（灵性治疗师、佛教高僧、气功师和萨满巫师等）求教，以便能够理解他们为有效地使用念力而进行的那些转化过程。我也发现了大量意念在实际生活中应用的例子，例如，在进行体育运动时和用“生物反馈疗法”进行治病的实例。我还研究了当地居民是怎样把引导性的思维整合在日常生活习惯中的。

然后，我开始寻找可以证明个人的众多意念比个人的单一意念更有效的证据。我收集到的证据相当鼓舞人心，主要是来自“超脱禅定法”（静思默念真言）。有证据显示，一群人如果心意合一，就能让本来随机的零点能量场变得较有秩序。

到了这个时候，我已经离开了前人铺好的道路。我所能告诉你的，就是在我面前展开的一片没有人居住的开放地域。

有一个晚上，我丈夫布赖恩（他在许多方面都是个天生的创业者）突然给我提了个看似荒谬的建议：“为什么你不自

己来搞些群体念力实验？”

我不是物理学家，也不是任何领域的科学家。我上一次做实验还是在初中的科学实验室。

但我却拥有许多科学家难以获得的资源：庞大的潜在实验群众。群体念力实验要在一般实验室里进行是异常困难的，研究者需要招募到数千个参与者才行。而他要怎样找到他们？要找什么地方来容纳他们？又要如何使他们在同一个时间想着同一个意念？

同一本书的读者就是一群理想的实验群众。他们既然会挑选同一本书来读，就代表他们大致有着相同的志趣，也因此会较有意愿参与同一个实验。事实上，透过电子报和其他《疗愈场》衍生的活动，我早已拥有一大批固定读者。

我把这个构想告诉给普林斯顿工程学院的荣誉院长罗伯特·雅恩和他的同事布伦达·邓恩，后者是心理学家，管理普林斯顿的工程异常研究(简称PEAR(梨子))实验室。两人是我在为写作《疗愈场》而从事研究时认识的。雅恩和邓恩花了大约30年时间刻苦研究，积累了一些令人信服的证据，证明念力可以影响机器。他们都是绝对的科学方法遵行者，绝不是信口开河的怪胎。雅恩是我见过的极少数说话时字斟句酌的人，而邓恩在实验和说话两方面同样追求完美。如果他们同意参与，我将保证我的实验计划不会漏洞百出。

他们两人身边也有一大批科学家可供调遣。身为国际意识研究实验室的负责人，他们的许多同事都是意识研究方面赫赫有名的科学家。邓恩也管理“梨子树计划”(PEARTree)，其成员皆为对意识研究深感兴趣的年轻科学

家。

两人听了我的构想后反应热烈。我们碰了好几次面，研究各种可行的方式。最后，他们找来了弗里茨-阿尔伯特·波普，请他进行第一回合的实验。我在撰写《疗愈场》期间就听过波普的大名。他是德国诺伊斯生物物理学国际研究所的副所长，也是第一个发现所有生物都会发出微光的人。因为这一发现，波普成了享誉国际的德国科学家，他也是一位严谨科学方法的坚持者。

其他愿意给我们当顾问的科学家还包括：亚利桑那大学生物场中心的心理学家加里·施瓦茨、思维科学研究所的副所长玛丽莲·施利茨与IONS资深科学家迪安·雷丁，以及“全球意识计划”的心理学家罗杰·纳尔逊。

我的这项计划没有任何幕后赞助商。网站运作和实验所需的经费，从始至终都是靠这本书的收益或拨款提供。

从事实验研究的科学家大多不敢超出研究结果，去思考他们已经发现的事物的含义。所以，即使已经有了许多关于念力的证据，我还是要尝试着去思考这项研究更深层的含义，并把个别发现综合为一个统一的理论。为了用文字来描述一些通常用数学公式表达的观念，我有时不得不借助比喻的方式。有时候，在参与的科学家们的协助下，我还会同他们一起作出大胆的猜测。需要记住的是，本书得出的结论是一门非常前沿的科学的结晶，而这些观念仍在“建构中”。毫无疑问，总有一天会出现新证据，使最初的结论更为全面、更加完善。

再次对顶尖科学发现者的工作进行研究之后，我不由得肃然起敬。在十分普通的实验室内，这些从事研究的名不见

经传的人完全称得上是无名英雄。他们的整个事业生涯犹如在黑暗里孤单地摸索，其研究方向大有可能让他们失去研究补助，甚至学术职位。而他们中的大部分人还得四处筹措资金，好让研究继续进行下去。

科学中的一切进步都带点异端邪说的味道，因为每一个重要的新发现即便没有全盘推翻当今主流的观点，也会将其部分否定。要当一个货真价实的科学探险者，必须无所畏惧，任凭实验结果说话；必须无惧于证明朋友、同事或某个科学典范是错的。这样的人虽然是透过冷冰冰的实验数据和数学公式说话，但内在却包含着一颗火热的心，希望透过艰苦的实验缔造一个新世界。

琳内·麦克塔格特

2006年6月

## 引言

《念力的秘密》不是一般的书，各位也不是一般的读者。这本书是没有结尾的，因为我想邀请各位帮我把它完成。各位不只是这本书的读者，还将会是这本书的主角——最前沿的科学研究的主要参与者。各位要做的事很简单，那就是参与有史以来最大的一场“精神胜过物质”的实验。

《念力的秘密》在三个方面是第一本“活”的书。就某种意义而言，这本书只是一个序，“正文”要有待您读完本书最后一页之后才会开始。在这本书里，各位可以找到各种证明自己意念威力的科学证据。然后，可以通过参与一个非常大的、持续进行中的国际群体实验来测试更深层次的可能性，这些实验都由一些在意识研究领域德高望重的科学家设计和指导。

通过“念力实验网站”（[www.theintentionexperiment.com](http://www.theintentionexperiment.com)），你和这本书的其他读者可以参与各种远距离实验，结果会张贴在网上。各位将会成为科学家，在有史以来实施过的最大胆的意识实验中共襄盛举。

本书奠基于一个看似相当古怪的前提：意念可以影响物质现实。过去三十多年来，世界各地都有声誉卓著的科学机构通过实验研究意识的本质，证明了意念能影响任何东西——从最简单的机器到最复杂的生物体。这一证据显示，人的思维与

意图就像实际的“物体”一样，具有改变世界的惊人能力。我们拥有的每个意念都是具备转化力量的有形能量，它并不只是单纯的事物，它还能够影响其他事物。

意识可以影响物质这一核心观念存在于古典物理学的世界观（研究巨大的有形世界的科学）和量子物理学的世界观（研究世界上最微小元素的科学）所造成的不可调和的差异中。它们的差异主要在于对物质的性质和物质是如何被影响的看法不同。

所有古典物理学，乃至其他科学，全奠基于牛顿1687年在《自然哲学的数学原理》一书中所提出的运动与重力定律。牛顿的定律把宇宙理解为一个三维空间，在其中，所有物体皆根据固定的运动定律移动。物质被认为是不可侵犯且独立存在的，有自己固定的界线，任何的交互影响都需要透过力或碰撞之类的物理现象来进行。想改变某物的状态，需要通过加热、燃烧、冷冻、从高处丢下或是给它狠狠一脚的方法才可以。

著名物理学家理查德·范曼曾把牛顿三大定律形容为科学界伟大的“游戏规则”，而其中心前提（事物彼此独立存在）则深深烙印在我们的哲学世界观里。我们相信，不管自己做了什么或想些什么，并不会对周遭的一切生物及其进行的激烈活动产生任何影响，晚上睡觉时，世界也不会在我们闭上眼睛后就消失。

然而，随着量子物理学的先驱开始把目光投向物质的核心，这种认为宇宙就是一个独立的、按规律运行的物体集合的观点在20世纪初期受到了冲击。他们发现，宇宙间最小的物质（客观世界的组成部分）并不按照科学家迄今已知的任何法则行事。

这种出格行为后来被概括成了一组观念，也就是著名的“哥本哈根诠释”。哥本哈根是丹麦大物理学家尼尔斯·玻尔及



其得意弟子德国物理学家维尔纳·海森堡构想出他们非凡的数学发现的可能含义之地。玻尔和海森堡意识到，原子并不是如台球般的微型太阳系，而是混乱得多的东西，即极小型的“电子云或然率”。每一个次原子粒子并不是固态和稳定的东西，而是存在于未定状态中，充满各种可能性，是其各种未来可能性的总和——用物理学术语来说，则是其各种未来可能性的“重叠”。换句话说，这样的粒子就像人在一间镜厅里注视着自己。

他们得出的结论之一是“不确定性”这个概念：你永远不可能一次就确知次原子粒子的一切。例如，即便你发现一个次原子粒子的位置，也仍然无法在同一时间得知它要往哪个方向走，或以什么速度前进。他们把一个量子说成既是粒子——一种凝结的固定的东西——又是“波”，也就是在一大片混乱的时空区域中，量子可能占据其中任何一个位置。这就好比是用一个人来指称他所住的整条街。

他们的结论意味着，在最基本的层次，物质并不是固态和稳定的，甚至不是任何东西。次原子现实与古典物理学所描写的固态和可靠状态大异其趣，它更像飘忽不定的东西，充满无限可能性。由于最细小粒子的本质是如此善变，以至于第一批量子物理学家不得不借助象征的手法来作出说明。

在量子层次，现实就宛如未凝结的果冻。

由玻尔、海森堡与其他科学家发展出来的量子理论动摇了牛顿物质观的根本基础（事物是独立、分离的）。他们认为，在最基本的层次，物质无法被分割为独立存在的单位，甚至也无法被充分描述。独立存在的事物是没有意义的，它们只有彼此联系成动态的网状关系才有意义。