

星星丛书 8



● [日] 村田晴彦 著
● 公克 晨华 译

第四意识的奇迹

——人类能量的新型刺激法

812.2

第四意识的奇迹

——人类能量的
新型刺激法

著 [日]村田晴彦
译 公克 晨华

工人出版社

2108/54

译自日本文化创作出版社
《自己实现》1985年5月第二版

第四意识的奇迹
——人类能量的新型刺激法
著 [日] 村田晴彦
译 公 克 晨 华

工人出版社出版（北京安外六铺炕）
新华书店北京发行所发行
北京通县曙光印刷厂印刷

开本736×965毫米 1/32 印张：6.375 字数：100000

1988年8月第1版 1988年11月北京第1次印刷

印数：1—10,010册

ISBN 7-5008-0166-1/Q·2 定价：1.65元

不能想象人类只要享受现代物质文明，而任凭自己大脑的十分之九终生沉睡；更不能想象手中从事着现代化生产，脑中却是一片古老荒蛮和混沌；如果再把无法展现自己拥有的一切美质和能力看成进步，那么人类就只剩下悲剧了。

译者

序言：心的法则导致成功

——奇迹般的「第四意识」刺激法



• 被新科学证明 的心的法则

人活在世，总是希望活得更富有、更健康，希望以后比现在活得更好。你自然也不会例外。

你会抱有很多期望——

为建造一座属于自己的房子，你需要钱。

她是那么美得迷人，我盼望着和她结婚。

但愿能有个被人们羡慕、被社会承认的好工作。

希望我能成为公司里最出色的职员。

真想周游世界。

真想进入第一流大学。

但愿考试能得到全班第一的成绩。

希望周末的高尔夫球赛能胜。

能生个又聪明又健康的孩子。

成为一个心灵更丰富的人……

总而言之，谁都有愿望，谁都有理想。

然而，大多数人在为愿望和理想努力的过程中，往往会在“我不行”、“我是达不到那个目标了”的自暴自弃的情绪下半途而废。

这本书将会告诉你一个怎样能达到自我实现的秘密。其实全部秘密就在于“第四意识”之中。可能你至今尚无所知的“第四意识”是新科学的新发现，通过对它的刺激和开发，将使人生向你期待的方向如愿以偿地转变。

一个人要想使自己接近成功，就必须了解实现成功所需要的心的法则。

你听到过“新科学”这个词儿吧？！这是在今为止的科学潮流的根基上发展起来的，是又一个最尖端的先进科学的浪潮。

这一浪潮是在脑生理学、基本粒子学、量子物理学、心理学、数学……人类创造的所有科学的背景之上发生的；是以探明心的存在与结构的“意识科学”为先导，探索主观与客观（物质科学）的终极关系的科学。

本书的宗旨就是将“第四意识”中隐藏的决定一切成功能否达成的能量的秘密揭示给大家。

为什么人们的很多愿望可望而不可及？原因很简单——因为没有发挥出自己全部能力来。现代科学证明：无论哪一个人，他的一生仅仅发挥了人所具备的能力（潜在能力）的5—10%。这好比一个旅馆的经理，经营了100个房间，只开放了其中5—6个房间接待客人。那么为什么人们不能百分之百地发挥出自己的能力呢？原因有两条——

- 观念、成见（常识和旧的科学知识）
- 存在压抑发挥能力的障碍物（心理和生理的压抑）

因此，首先需要用新的知识打破自身的那些根深蒂固的观念、成见。其次是排除那些自己意识不到的精神压抑。这样，第四意识就可以活跃起来。那时你将体会到一个自己从未感受到的无限光亮的世界。

• 不知不觉的错误

“3000多年以来，人类始终是自己不知不觉的错误的牺牲者。”——这是英国著名评论家、作家柯林·威尔逊的名言。

所谓“不知不觉的错误”究竟是指什么？——你如果能考虑一下这和自己有什么关系，将是非常有益的。一言以蔽之，这个“不知不觉的错误”，就是对人所具备的能力的错误的理解方式。它直接地、具体地、从根本上左右着你的生活方式。

我不知道此刻你对自己的能力、生活方式和性格是怎样理解的，也不知你是怎样开发着自己的能力，并打算怎样度过自己的一生，或正走着什么样的人生之路？

如果你对人的认识，即对自己是什么类型的人，想发挥自己的哪种能力的知识和理解有错误和缺陷，那么，不管你试行多么出色的能

力开发方法，接受了多么著名的学者的优秀的人生观，你却无法期待得到显著的效果！

这是因为选择好起跑点。这犹如不对症投药，不但疗效不佳，甚至可能发生意外。

下面以反问的方式重复一遍“我们不知不觉所犯的错误的究竟是什么”的答案。

——你接受这种说法吗：“根据不同的做法，我可以将现在的能力提高10倍，甚至20倍。”

——或者你认为：“简直是开玩笑，再努力也只能提高百分之几罢了。”

——“我知道自己的智力和体力的限度。”

——“‘10’倍‘20’倍？不过说说而已”。

——“我已经过了发育期，谈不上再发展了。”

上面这些想法正是你心里牢固的错误的旧观念！3000年来，人们为这些错误付出了无比巨大而无谓的牺牲。

• 人的能力是无限的

实际上我们始终给自己的能力设置了某种界限，认为当前我们的状态就是人类的最正常最进化的状态。这是一种成见，或称偏见。真正的更进化的人类的理想形象远不是今天的状态。今天的人类状态是：对完全有可能开发的潜在能力视而不见，束之高阁，并且毫不觉

悟。

人类有着巨大的沉睡着的**能力**，这是科学研究来之不易的巨大成果。发现这一成果的科学，不是传统的，顽固的，（先入为主的）古典框框的旧科学体系，而是以自然与人类精神（能力）相互间的深刻维系为线索，从正面探索心的存在的新科学。这一新科学正在使对人类自身的洞察越来越深入。它波及到脑生理学，神经生理学、基本粒子论、量子物理学、心理学、生物学、以及数学等等一切领域。

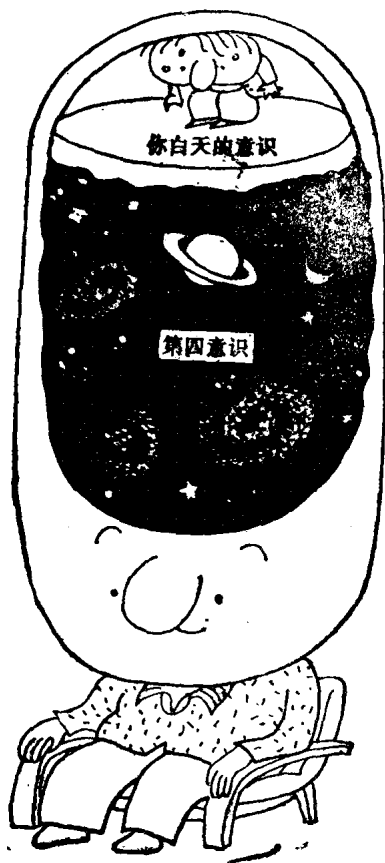
在新科学中，关于人类的心（精神）的科学也可称为“意识科学”。目前经各领域尖端学者的艰苦努力，关于“意识”的解释已经基本明确，这对于潜在意识的发掘有着直接的推动作用。

被新科学证明了的人类潜在能力及其开发方法实际上不是现在才开始的。在近代西方科学界对立注目以前，曾存在着一些古代的人类英知。

古时候，人们创造了一种开发潜在能量的具体手段——冥想。当然，人们对“冥想”并不陌生，然而对其更多的内容却一无所知，对冥想的科学价值和正确的实行方法是一知半解。比如有把冥想与宗教联系到一起的误解，或者只是当了解精神世界的一种有趣的活动。正是因为人们没有正确地认识冥想，所以

达不到冥想应有的效果。

正确的冥想实践，的确可以扩大意识。随着意识的扩大，各种能力自然也会提高。从贸易交流、到学校学习、学术研究和创造活动，甚至交际、恋爱、结婚，总之从社会活动到家庭活动的一切人类活动范围内，冥想都可以带



来一定的具体成果。

但是，冥想的目的是基于功利，不是为了追求实惠的利益，冥想的意义在于“悟”——这是大部分冥想教师和倡导者的意见。那么，追问一下他们，何为“悟”呢？

回答很可能是模糊的。于我们不免又要询问：向着模糊不清的目标，我们该怎么前进呢？这不是白浪费时间和精力吗？

冥想的方法很多，“意识科学”的冥想在讲究方法的同时还强调效果。我们应该避免象“悟”那样的模糊的思考方法。

• “第四意识”

将使你改变

我们知道，只要人活着，就会反复出现三种意识状态——“清醒的状态”，“睡眠的状态”和“做梦的状态”。第四意识是与上述三种状态完全不同的状态。第四意识也称纯粹意识。但它不是通常所说的潜在意识，也不是佛教所说的“超凡脱俗”。

正是在第四意识中隐藏着能使人的各种能力迅速提高和发挥的秘密。东方的古代英知曾教导过产生奇迹的心的法则，今天的现代尖端科学则解开了它的构成的奥秘。只要采用正确的想念和冥想法，我们就能到达第四意识状

态，从而获得潜在能力。

我在学生时代曾被医生断定为气弱体虚，禁止参加一切勤工俭学的劳动。那时我伏在桌前连续书写两个小时，就会感到体力、集中力和坚持力都吃不消了。但是自我实行冥想以来，一口气连写10小时也不觉劳累，而且可以7—8种工作同时进行。现在在我的作息时空中，每月都有1—2次通宵加班，或者只睡2—3个小时，但智力和体力都很正常，工作也都进展顺利。因此我认为，冥想的效果在各个方面都可以体现出来。

若不与日常的活动具体相联，冥想的实践就失去了意义。

我劝那些做了很多能力开发的尝试，但却不幸失败了的人；那些为自己无意识地设定界限的人；那些悄悄地抱着梦想、希望或者野心的人；或者对现在的自己还算满意的人，只要你们捧起这本书，坚持读下去，它一定会给你带来某些方面的有力冲击。它会帮助你了解什么是第四意识，了解实现成功的心的法则，它将成为你意识到人类3000年来的过错，踏出发现新自我的第一步。

目 录

序言 心的法则导致成功

——奇迹般的“第四意识”

- 刺激法…………… (1)
- 被新科学证明的心的法则…………… (2)
- 不知不觉的错误…………… (4)
- 人的能力是无限的…………… (5)
- “第四意识”将使你改变…………… (8)

1 一切愿望都可实现

——将使你改变的新科学——

- “意识科学”…………… (1)
- 1) 什么样的人可以实
现自我…………… (2)
- 2) “悟”的瞬间体验…………… (6)
- 3) 为什么无法解释“悟”…………… (7)
- 4) “意识扩大”的神
奇作用…………… (9)
- 5) 新科学使“意识”
科学化…………… (10)
- 6) “冥想”有呼“缘”唤

“运”之力·····	(11)
7) 能否创造奇迹·····	(13)
8) 以往科学的失误处·····	(16)
9) 有弊害的二元论·····	(18)
10) 新科学将改变人类的 生活方式·····	(19)
11) TM (超觉静坐) 是何种 “冥想”·····	(24)
12) “第四意识”是智慧与能力 爆炸的基础·····	(25)
13) 精神负担对“第四意识” 的负作用·····	(27)
14) 物理学证明了“纯粹 意识”·····	(29)
15) 使爱因斯坦减色的“统 一理论”·····	(30)
16) 最小的物质——“夸克” 的秘密·····	(33)
17) TM是向树根浇水·····	(36)

2 彻底更新你的头脑

——已被科学证明了的惊人的

脑功能·····	(40)
1) 人脑中装满了宇 宙的信息·····	(41)
2) “心”并不存在于脑中，脑是	

意识的天线.....	(43)
3) 现实世界是肉眼看不见的世 界的表现.....	(46)
4) 为何要进行“冥想”.....	(48)
5) “冥想”中有实现目 标的力量.....	(50)
6) 量子物理学证明了物与心的 同一性.....	(52)
7) 突破人脑的框框.....	(55)
8) 可怕的“观念”.....	(57)
9) “习惯”的巨大力量.....	(59)
10) 等待你认识的另一个 “自我”.....	(61)
11) 左右脑的统一产生 爆发力.....	(62)
12) 从“鸵鸟型”到“大 鹏型”.....	(66)
13) 右脑训练法.....	(67)
14) 人脑构造的另一种特征.....	(68)
15) 脑的不平衡导致反 面现象.....	(72)
16) 意识状态的四种脑电波.....	(73)
17) 冥想的惊人效果.....	(74)
18) 才智焕发的条件.....	(78)

3 如愿以偿

——实现愿望的想象力·····	(80)
1) 实现愿望·····	(81)
2) 想念使欲求得以实现·····	(84)
3) 想念的法则·····	(86)
4) 运用想念方法的三 大条件·····	(88)
5) 如有必要,就要强烈 地想念·····	(89)
6) 否定性的念头最要不得·····	(91)
7) 真正意识的醒悟·····	(94)
8) TM实行者体会的想 念之精髓·····	(95)
9) 潜在意识呼唤“偶然”·····	(98)
10) 属于自己的“成功 结构”·····	(99)
11) “不努力”的成功法——形 象想象法·····	(101)
12) 高尔夫球和钢琴的 速成学习·····	(103)

4 “想念”的使用方法

——强化自我的诀窍·····	(106)
1) 潜在意识支配命运·····	(107)
2) 不幸的人播着不幸 的种子·····	(109)
3) 潜在意识不区别善	