

改变你的思想 改变你的生活

寻求幸福、真爱、
健康与富足的秘密

[美]华莱士·沃特尔斯/著

THE WISDOM OF
WALLACE D. WATTLES

改变你的思想 改变你的生活

寻求幸福、真爱、健康与富足的秘密

THE WISDOM OF WALLACE D. WATTLES

[美]华莱士·沃特尔斯/著

贾都强/译

图书在版编目 (CIP) 数据

改变你的思想,改变你的生活/(美)华莱士·沃特尔斯著;洪友译. —天津:
天津社会科学院出版社, 2009.3

ISBN 978-7-80688-425-6

I. 改… II. ①华… ②洪… 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 178776 号

出版发行: 天津社会科学院出版社
出 版 人: 项 新
地 址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮 编: 300191
电 话/传 真: (022) 23366354
(022) 23075303
电 子 信 箱: tssap@public.tpt.tj.cn
印 刷: 北京领先印刷有限公司

开 本: 720×960 毫米 1/16
印 张: 14
字 数: 220 千字
版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
定 价: 25.00 元



版权所有 翻印必究



序 Foreword 言



本书作者华莱士·D·沃特尔斯是美国“新思想运动”创始人之一、成功学作家先驱。他出生于美国内战后不久。早年的生活给他留下了人生的阴影,后来他开始研究有关哲学和宗教信仰,广泛涉猎笛卡尔、斯宾诺莎、莱布尼兹、叔本华、海格尔、斯韦登伯格、爱默生等人的思想。通过孜孜不倦的研究,他发现了新思想原理,并将这些法则运用到个人的生活中。然后将这些法则写作成书。

华莱士与同时代的奥里森·马登并驾齐驱,用他们激昂而充满智慧和力量的文字,改变了人们的思想和生活。近一个世纪以来诞生的成功与自我完善领域的大师,如拿破仑·希尔、罗伯特·舒勒、安东尼·罗宾等都应归功于这两位先驱作家的影响。

华莱士的智慧近年重焕光彩,那就是朗达·拜恩和她的《秘密》。《秘密》的创作源于2004年,作者朗达·拜恩本是澳洲脱口秀电视节目制作人,不过当时她的生活和事业可以说是一团糟。当时她的女儿拿了一本华莱士·D·沃特尔斯的“古书”,给迷惑困顿中的母亲看。她意外在这本百年历史古籍中发现了追求幸福与成功的秘密。并将其中的秘密与世人分享。

进入《秘密》官方网站首页(www.thesecret.tv),页面上用英文写着这样一段话:

《秘密》阐释了宇宙间存在的一条最充满力量的法则。关于这一法则的知识,

就像一条金钱一样,一直贯穿于历史长河中人类的生活,以及所有预言家、先知圣人和救世主的教诲中,并由那些真正伟大之人的生命所验证。他们所成就和获得的一切,都与这一伟大法则如出一辙。

朗达·拜恩对《秘密》的发现,要归于她翻看了一本流传百年的经典之作。于是她追踪溯源,提示了世上所有哲理、教诲和宗教的核心中普遍存在的一条真理。

朗达发现浓缩于受到数百万人欢迎的电影《秘密》之中。此后又陆续以 CD、DVD 和图书的形式出版。图书销售超过多万册。

《秘密》简明地阐释了主导所有生命的法则、指导人们如何经由主观努力和不经意地创造快乐的生活。这就是世上一切的秘密—通往无限幸福、真爱、健康与兴盛的秘密!

这就是生命的秘密!

呈现于国内读者面前的这本《改变你的思想,改变你的生活》,根据国外最新出版的三卷本《华莱士的智慧》全文翻译出版,该书收录了华莱士的大部分作品。包括《伟大的吸引力法则》、《获取财富的科学》、《成就伟大的科学》、《幸福安康的科学》等,是国内目前为止最全面、忠实的译本。华莱士的智慧帮助了无数成功大师,相信也能让每一位忠实的读者通晓其中的秘密!由于中西方宗教信仰与文化的差异,书中某些观点和指导如读者不完全赞同认可,敬请批判性吸收。相信这本改变了西方数百万读者的经典之作,会对每一位读者有用。

译者



前 Introduction 言



我们生活的宇宙始终受一条伟大法则——吸引力法则所支配。这一法则的表现形式多种多样,但是从宇宙思维的角度看,归根结底只有一条法则。我们对这条法则的部分表现形式并不陌生,但对另一些表现形式则几乎一无所知。不过,尽管如此,我们还是每天都有长进,它那神秘的面纱慢慢被我们揭开。我们说起万有引力定律,往往让人感到你学识渊博,但我们很多人忽视了同样神奇的另一种定律,即吸引力法则。万有引力定律将构成物质的原子吸引并结合在一起,我们对它神奇的表现并不陌生——它将物体吸引到地面,让自转的星球绕其轨道运动而不出轨,我们对前一法则的力量并不否认,但不能对另一条法则熟视无睹,因为正是这条法则,将我们渴望或害怕的事物吸引到身边;正是这条法则,造就或阻碍着我们的生活。

当我们将思想看成一种力量即能量的体现时,当我们认为思想具有磁铁一样的吸引力时,我们就会慢慢理解,为什么许多事物以前始终游离于我们的认识之外。对学生来说,没有什么能像学习思想领域这条强大法则(即吸引力法则)的作用方式那样,能带来那么多的回报。人在思考时会散发出一种非物质的振动,这种振动与光、热、电、磁的振动一样真实。不错,对五大感官来说,这些振动的确不明显,但这并不说明它们不存在。一块强力磁铁会发出振动,释放出足以吸来一块百磅钢块的巨大力量,但是我们既看不到、尝不到、闻不到、听不到,也感觉不到这股强大的力量。同样,思想发出的振动我们也无法以普通方式看到、尝到、闻到、听到或感知到。不过,据资料记载,有人对精神印记具有罕见的捕捉能力,曾

经感知过强大的思想波,而且许多人也能证明有人可以显著感觉到他人的思想振动,无论对方与我们面对面还是相距遥远。心灵感应及其类似现象却并非无聊的空想。光和热是通过比思想振动强度低得多的方式展现出来的,但是二者的区别仅仅在于振动速率不同。科学记录给这个问题以一条有趣的启示。著名科学家以利沙·格雷教授在短篇作品《大自然的奇迹》中说:“思维领域有许多素材值得我们探索。世上有些声波人耳无法听见,有些彩色光的光波肉眼无法看到。每秒振动4万次和每秒振动 4×10^{14} 次之间存在着漫长的、看不见、也听不到的间隔,或叫‘盲区’,而在运动领域每秒振动 7×10^{14} 次以上的无限空间中,光会停止穿行。这一空间的存在使我们可以纵情思索。”

M·M·威廉姆斯在名为《科学简史》的著作中说:“产生听觉的最快速波动或颤动与导致我们对最轻微的温暖有所感知的最慢速波动或颤动之间,并没有什么渐进区域。二者之间有一个巨大空隙,其宽度足以覆盖另一个运动世界,而所有这些运动都位于我们的听力世界和光热世界之间。我们没有充分理由认为物质无法实施这之间的中间行为,或者认为此类行为不会使我们形成相应的知觉;只要拥有能辨别并感知此类动作的器官,这一中间地带就能为人类所认识。”

我之所以引用上述权威观点,只是为了给你提供思考的素材,而不是打算向你证明这样一个事实,即思想振动是存在的。上面最后一块内容已经为人们普遍接受。只用稍加思索,你就会发现这些论断与你的亲身经历相吻合。我们常听人反复诉说精神科学领域一句众所周知的话,“思想是实在的东西”。但是,对这句话念念有词时,我们却不曾有意识地琢磨它到底有何含义。如果深刻领会了这句话所包含的道理以及这条道理中蕴含的自然结果,应该就能理解许多看似无法理解的事物,而且能像运用任何其他能量形式那样去运用这种神奇的力量——思想力。

如前所述,我们思考时会驱动一种速度极高的振动,但是这种振动与光、热、声、电的振动一样,都是真实存在的。当认识到支配这些振动产生和传递的法则时,我们就能在日常生活中运用这些振动,就像运用其他无人不知的能量形式一样自如。我们无法看见、听见、称出或测量这些振动,但这并不表明它们不存在。尽管有些声音无疑只有某些昆虫才能听到,另一些声音只有通过人类发明的精密科学仪器才能探知,但世上仍然有很多声音是人耳无法听到;然而,最精密的仪器辨别出的声音,和人的大脑通过类比得出的声音极限(人知道这是声波和其他某种形式的振动之间的界线)之间,仍然存在一个巨大间隔。有些光波人的肉

眼无法探知,这些光波有些可以通过精密仪器来辨别,而更多的则非常细微,甚至迄今人类还没有发明出能探测它们的仪器(虽然这种仪器的制造每年都有新进展,而且未开垦的处女地也在一点点缩减)。随着新仪器的发明,新的振动被人们一点点发现,然而,在这样的仪器发明前后,这些振动的客观存在性都没有变。假如没有可以辨别出磁力的仪器,那么也许有人会冠冕堂皇地质疑磁力这种强大的力量是否客观存在,因为它无法被我们尝到、感知到、闻到、听到、见到、称出或测量。然而,强大的磁铁仍然会散发出强大的力量波,其本领之大足以为自己吸来好几块数百磅的钢块。每种振动形式都需要特定仪器来探测或探知。尽管玄学家声称不久后科学家就能发明精密得足以捕捉并记录此类精神印记的设备,但目前人脑似乎仍然是唯一能够探知思想波的“仪器”。从当前迹象看,科学家们所称的这种发明似乎随时都可能问世。这种仪器的需求仍然存在,而且无疑会很快得到满足。但是,对那些长期进行心灵感应实验的人来说,并不需要更多证据来证明这一点,因为他们亲身体验的结果足以作为证据。

我们无时不在释放强度或大或小的思想波,而且获取了此类思想波带来的后果。我们散发的思想波不仅影响着自己和别人,而且还有一种引力——为我们吸引来别人的思想,吸引来与我们头脑中占主导地位的想法相一致的事物、环境、人物和“运气”。爱的想法为我们吸引别人的爱,吸引与这一想法相一致的环境和境遇,以及怀有类似想法的人。怒、恨、嫉妒、恶毒和猜忌的想法会吸引来别人头脑中产生的一大堆类似想法,吸引来相应的环境(这种环境为我们展示这些邪恶想法提供了温床,并帮我们从别人身上接收类似想法),吸引来将会展示不和谐因素的人。一个强烈的或者长期怀有的想法,会使我们成为引力的中心,为我们吸来别人相应的思想波。在思想世界同样是爱吸引爱,这便是“物以类聚”、“种豆得豆,种瓜得瓜”。

在这个世界里,人以类聚,物以群分——善恶各有所报。心中有爱的男女处处可见爱的影子,并吸引别人的爱;心中怀恨的人中会招致一切恨,直到自己无法承受;头脑中想着打斗的人,往往会遇上想要见到的所有打斗场面。照此推理,每个人都能通过思维的“无线电波”,招来与头脑所想一致的事物。早上起床时,“火气大”的人,往往会在早饭还没有吃完之前,便把全家人搞得都处在与他相同的情绪中。爱“唠叨”的女人往往一天下来,能找到许多足以满足自身“唠叨”倾向的人。思想吸引到了这种程度,就是比较严重的问题了。静下心来思考此事时,你会发现人其实在造就自己所处的环境,虽然许多人总是怪别人造就了他不利的

环境。

我认识一些人,他们对这条法则非常了解,总能怀着积极而平静的想法,无论所处环境多么不顺,他们都不为所动,“任凭风浪起,稳坐钓鱼台”。他们就像是输油管:尽管石油倾泻在波涛汹涌的海面上,他们却能在周围环境狂暴和骚乱时泰然自若、坚如磐石。在掌握了这条法则的作用方式之后,我们就不会再受思想世界里那间歇发作的暴风雨左右了。我们已经度过了体力劳动决定一切的时代,进入脑力劳动至上的新时代,现在正在进入一个几乎完全未知的新领域,那就是精神力量领域。这个领域有它特定的规则,我们应当主动了解这些规则,否则就会在前进的死胡同前面挤作一团,无法用思想指导行动。我会尽量将这一新的能量领域具有的伟大基本原则阐述得浅显易懂。这一领域正在我们前方敞开大门,而你也可以利用这种伟大的力量来实现合法的、有意义的目标,就像人们每天使用蒸汽、电和其他能量形式那样。

愿我的思想波也能传及你的大脑中,愿每一位读者在阅读完我的这些思想作品之后,充分运用万能的吸引力法则的力量,让自己过上富足安康的好日子!

华莱士·沃特尔斯

目 CONTENTS 录

第一篇 | 最伟大的秘密:吸引力法则

01	你的伟大之处在于你的思想	003
02	找到你的成功之“因”	017
03	让潜意识告诉你“我能行”	019
04	坚持将一件事做到最好	021
05	今日便是明日成功的基石	024
06	以渴求成功的想法吸引一切	027
07	获取精神力量	029
08	你无法看见的力量	033
09	人生的富足法则	044
10	寻求标杆人生	049

第二篇 | 步入成功的秘密

11	每个人都可成就伟大	063
12	遗传与成功并不完全相关	066

13	发现你身上的力量之源	068
14	正确看待我们这一社会	070
15	积极看待身边的每一个体	074
16	想象一个了不起的你自己	076
17	实现伟大的你自己	078
18	消除内心的恐惧	081
19	伟大的思想成就非凡的自我	084
20	你和所有人一样伟大	087
21	思想决定人生的定位	092
22	生活在不断变革的现实世界里	096
23	精神训练为你增添力量	098

第三篇 | 吸引财富的秘密

24	人人都有致富的权利	103
25	致富也是一门科学	106
26	机会就在你身边	109
27	致富科学的首要原则	112
28	财富让生命更加美好	116
29	吸引财富来到你身边	120
30	怀着一颗感激之心	123
31	按照特定方式去思考	126
32	运用意志的力量	129
33	按照特定方式行事	135

34	付出有效的行动	139
35	找到适合自己的舞台	142
36	与他人协同致富	145
37	让自己不断保持进步	148
38	致富的忠告和经验	151

第四篇 | 富足人生的秘密

39	健康法则	157
40	信念的基础	160
41	生命的有机构造	164
42	该想点什么	167
43	信念影响你的健康	171
44	意志的运用	175
45	寻求一种平衡的身心健康	178
46	何时进食为宜	182
47	到底应该吃什么	188
48	怎样吃才算合理	193
49	饥饿感与食欲	197
50	呼吸很重要	203
51	每天有个好睡眠	206

第一篇

最伟大的秘密：吸引力法则

The Wisdom of
Wallace D. Wattles



1

你的伟大之处在于你的思想



万物之中,你很伟大,因为你能有别于其他动物而具有自己的思想,这里我们有两个重要的问题需要讨论。第一,思想是身体机能作用的结果吗?第二,思想能脱离身体机能而存在吗?这两个问题是基本问题,必须解决好了,才能为精神疗法奠定科学基础,或者为任何有见地的心理学科奠定坚实基础。如果思想是机能作用的结果,那么似乎可以顺理成章地认为,要想控制思维,就必须控制机能作用;要想创造思想,就必须创造机能作用;要想改变思想,就必须改变机能作用。如果思想或智力不能脱离肉体的机能作用而存在,那么就不要徒劳地指望在肉体死亡后仍然存在思想,因为此时肉体的所有功能必定都已停止。

关于智力,我最早注意到的是,智力似乎与生命具有必然、固有的联系。我在脱离生命的物质王国或力量领域没有找到任何智力,而深入观察也使我得出这样的结论:尽管在没有智力的情况下似乎也有生命存在,但若没有生命存在,智力便无处可存。在某些条件下,生命没有智力,而在另一些条件下,它却变得具有感知力和智力。那么,智力是条件的产物,还是一切生命的固有属性,但只在特定条件下才体现出来?

无限的生命力

生命是一种力量、一种能量形式,像电或热那样客观存在、独立存在。生命能

完成事情,任何能做事的东西都是一种生命。最好还是把这个观点再说得明确些:身体的能量既不是电能,也不是热能,它不是任何已知形式的物质力,而是生命力,或称活力。生命不同于所有其他能量形式,因为它似乎是力量相关性普遍法则的一个特例(如果有这种法则的话)。热、光和电等能量中,每一种都可以转换为其他形式的能量,但是,尽管所有这些能量都是生命环境中必不可少的要素,但没有哪一种可以转化为生命。我们无法用热、光或电来制造生命,或者通过某种方式将这三种能量形式连在一起,或者将它们与其他力量结合在一起,从而制造出生命。生命只能来源于生命。每个活着的事物都源于一个孕育着生命的生殖细胞。今天的生命不过是昨天生命的延续而已。

生命似乎从来都不会自发产生,或者源于其他力量偶然或有意的结合。我们无法证明生命始于以前没有生命的地方,也无法证明新生命可以创造出来。我们只能在活着的有机体身上找到生命,但是生命并非有机体制造。如果生命由有机体制造而来,那么有机体必然存在于生命出现之前。机器如果不进行正确组装,不将所有零部件科学地组合到一起,就不能产生电。如果树能制造自己的生命,那么就必定先存在无生命的树,那么它就会像发电机产生电一样着手制造生命。种子中没有有机物,但是却有生命蕴含其中,是生命创造了树。鸡蛋里没有有机物,却有生命蕴含其中,是生命创造了小鸡。树不会创造生命,是生命创造了树。有机体不能创造生命,是生命创造了有机体。有机体并非生而完美,以便自己履行机能并产生生命;相反,生命存在于机能作用之前。生命是功能的“因”而不是“果”。有机体存活的原因并非其中有某种过程发生;而是因为有机体是活体,所以这些过程才能在它身上发生。我在此前的系列文章中阐述了这样一个观点:活着的有机体并没有创造生命,而是接收了生命,或者是在休眠时补充了生命。

那些体现出智力的有机体造就了智力,还是接收了智力?思想是机能作用的结果吗?要相信这些看法,就必须接受一个让人难以置信的命题。如果这种理论是正确的,那么在无意识力量变成有意识力量时,就必然存在一条泾渭分明的交叉线。在这个交叉线上,死的会变成活的。这让人无法相信,我们无法想象电或热突然变成有智力、能思考的东西。如果思考要花费力气(即消耗力量)(我们知道思考的确需要劳心费神),那么思考的东西就是一种力量,但这是什么力量呢?这种力量何时开始思考,是什么将它从一种无思想的力量变成了思想的力量?考虑到思考过程中需要付出能量,我们不难发现确凿的证据。

我们都清楚,思考需要持续的体力消耗,其消耗量之大和体力劳动差不多,

有时甚至更大。其实,许多身体并不懈怠的人却喜欢逃避思考,因为思考需要巨大的精力付出,这种付出对持续思考任何问题都不可缺少。我们知道,从思考要求的精力付出和随后出现的精疲力竭之状可以看出,人在思考时消耗了体力。此外,某些现象似乎也确凿地证明,思考过程的背后蕴藏着一种强大力量。没有力量,思想就不会“前行”或传播,缺少力量支持的心灵感应将背离所有能量定律。不用电能,马可尼无法放出无线脉冲;不运用力量,思想意念也同样无法传递。因此,思考中的事物是一种力量,那么,这是一种曾经不思考、后来才变得思考的力量呢,还是始终都是一种可以思考的智能?

如果思想是机能的结果,那么导致机能形成的力量就是思考的力量,但没有思考,而是盲目地导致机能作用,从而产生思想。在机能作用之前并没有智力,因为“因”总是出现于“果”产生之前。因此,从逻辑上可以推断,智力并不能改变、检验、控制或左右机能作用,因为“果”显然不可能支配“因”。思想是不是在任何条件下都能控制人体的机能?如果是这样,那么思想肯定不能是自己控制的东西产生的。此外,如果思想是某些过程的结果,而这些过程又受某种不会思考的能力指引,那么就很难理解思想本身是怎样受到智力引导的。如果思想力并非一种思考的力量,那么,对任何命题进行持续思考的能力又从何而来?我们的思想为什么不能随着“腹中物”的每一点变化而改变?

美国法学家、雄辩家英格索尔曾说:“有一种神奇的化学过程能将面包变成思想。”如果真是这样,那么胃的化学环境产生的一个变化,就会促使思想产生一个相应的变化;吃肉的人应该与吃素的人思想不同,而所有吃肉的人都应当思考大体相同的想法。我意识到,有些人曾经试图证明这个观点的正确性,但我认为,到目前为止,获得的证据并不足以促使我们定下结论,更别提这种证据还能证明那句古谚“如果睡觉前吃肉馅饼,就能看到祖母的魂”了。如果思想是身体机能的产物,那么,所有身体机能差不多、个人爱好一样以及总体环境类似的人,是不是思考的东西都大体相同呢?

我发现,一些“尊崇科学”的人也不遗余力地想证明这一点,几乎到了声称“只要知道人操作的机器是什么类型,就能由此推断此人晚上教孩子许什么愿”的地步。不过,尽管人们对这一理论仁者见仁、智者见智,但有个事实始终如一:我们既有像资本家那样思考问题的工人,也有像工人那样思考问题的资本家;我们既有像圣人那样思考(只不过有时候)的律师,也有像魔鬼那样思考的牧师。在大体相同的物理环境下,不同的人思想特点具有极大的差异性,这种差异性反驳