

THE INTENTION EXPERIMENT

USING YOUR THOUGHTS TO
CHANGE YOUR LIFE AND THE WORLD

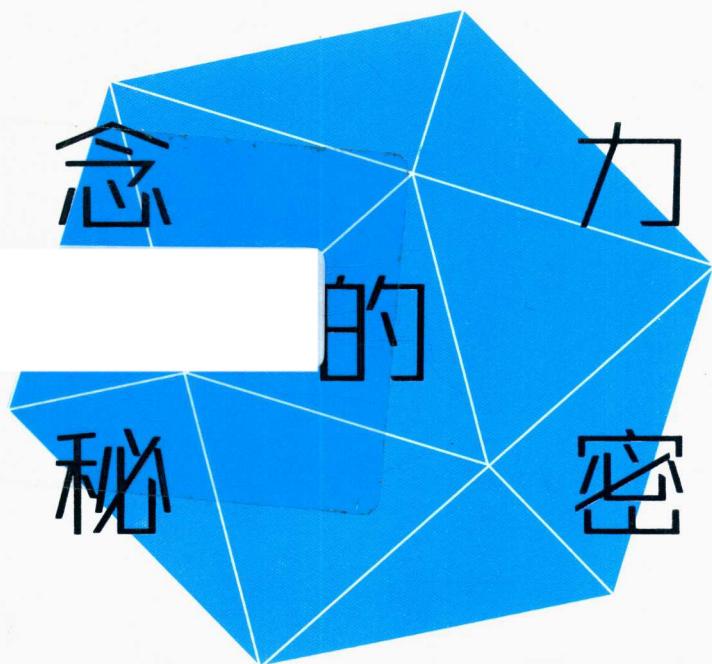
[美] 琳内·麦克塔格特 著

梁永安 译

内在力量的全然释放!

全球尖端实验室争相研究, 探索人类世界深层的奥秘!

挖掘深层潜能, 改变真实世界!



中国青年出版社

THE INTENTION USING YOUR THOUGHTS TO CHANGE YOUR LIFE AND THE WORLD EXPERIMENT

[美] 琳内·麦克塔格特 著

梁永安 译

念

力

的

心

密

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

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.

—北京: 中国青年出版社, 2016.9

书名原文: The Intention Experiment

ISBN 978-7-5153-4529-1

I. ①念… II. ①琳…②梁… III. ①意识-研究 IV. ①B842-7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 243340 号

The Intention Experiment

Copyright © 2007 by Lynne McTaggart

Published in the United States by Free Press, a division of Simon & Schuster, Inc.,

New York, New York

中文简体字版权©中国青年出版社 2016

北京市版权局著作权登记号:01-2016-5864

版权所有,翻印必究

念力的秘密:释放你的内在力量

作 者: [美] 琳内·麦克塔格特 / 著

译 者: 梁永安

责任编辑: 吕 娜 李璐依

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 670×970 1/16 开

版 次: 2017 年 1 月北京第 1 版 2017 年 1 月河北第 1 次印刷

印 张: 16.25

字 数: 175 千字

定 价: 39.00

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话:(010)57350337

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，我偶然遇到了一群前沿科学家，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，由于量子不断地跳着交换之舞，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得多细胞生物体。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，我力求阐述清楚不同实验的意义，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已的病,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,自他的著作《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,却很少有人能够列举出科学依据,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”进行治疗的实例。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。

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”(PEAR Tree),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要的经费,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,我还会同他们一起做出大胆的猜测。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

目 录

- 作者序 /001
- 引 言 /001
- 第一篇 念力的科学 /001
- 第一章 变动不居的物质 /003
- 第二章 人类天线 /020
- 第三章 双向道路 /037
- 第四章 心心相印 /050
- 第二篇 热身 /067
- 第五章 进入超空间 /069
- 第六章 对的心绪 /086
- 第七章 对的时间 /104
- 第八章 对的地点 /118
- 第三篇 意念的力量 /129
- 第九章 心灵蓝图 /131
- 第十章 巫毒效应 /149

第十一章 为昨日祷告 /165

第十二章 念力实验 /181

第四篇 实验 /203

第十三章 念力练习 /205

第十四章 个人念力实验 /220

第十五章 群体念力实验 /224

致 谢 /227

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。就某种意义上而言,这本书只是一个序,“正文”要有待您读完这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),你和这本人类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或稳定的东西,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做出说明。

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产生意义。

量子物理学的先驱还发现,尽管缺乏物理学家了解的所有能够产生影响的平常物体,但量子却具有互相影响的惊人能力。举例来说,根据古典物理学,任何一个物体要影响另一物体,必须以有限速度进行力的交换才行,但量子却不是这样。

两个粒子一旦接触过,彼此就会保持神奇的远程控制。不管后来相隔多远,其中一个次原子粒子的活动(如磁定向)都会实时影响到另一个。

在次原子层次,改变也可以是来自于能量的动态交换:透过“虚拟粒子”这种中介,那些小小的振动能量的信息包会彼此不断地来回传递能量,就像是篮球比赛中的往返传球。其结果则是在宇宙中创造出一片深不可测的基本能量层。

次原子物质似乎是在不断地交换信息,因而产生了持续的完善和细微的变化。所以,宇宙不是一个存放静止、独立的物体仓库,而是由不断转换且相互连结的不同能量场所形成的单一有机体。在极其细微的层次,我们的世界类似一个巨大的量子信息网络,其所有组成成分不断以电话的形式保持联系。

唯一可以让小电子云或然率固定下来和变成可测量的方式,是允许一个观察者的介入。一旦科学家决定通过测量对次原子粒子进行更彻底的观察,亚原子实体的存在状态就会从纯粹的潜在状态“垮塌”,成为特定状态。

这些早期实验的发现意义深远:流动的意识是可以把某些可能转变为现实的。看来,在我们对一个电子进行观察或测量的同时,似乎也帮助它确定了最后的形态。这说明创造宇宙的最基本材料就是观察者的意识。量子物理学的几位核心人物都主张,宇宙是民主的和鼓励参

与的：是观察者与被观察者携手创造的结果。

量子实验中的“观察者效应”又催生出一个有违常理的见解：流动的意识是将未建构的量子世界转化成为类似日常世界的东西这一过程中最重要的组成部分。它表明，不只是观察者把被观察者带入了具体的存在状态，宇宙中也没有实际的“东西”能独立于我们对它的感官知觉之外。

这意味着，是观察者的观察（换言之，是意识的介入）把果冻给凝结下来的。

这意味着，“真实”并非固定不变，而是流动或变动的，因此，是可以被影响的。

认为意识可以创造甚至可能影响宇宙的观念，同样挑战着当今主流科学的意识观。这一观念继承自 17 世纪的哲学家笛卡尔，他认为意识与物质是互不相干的，并且最终接受了意识完全是由脑子所产生，并一直封闭于我们头颅里面的观念。

大部分的现代物理学家都懒得理会这个重要谜题：为什么“大东西”是各自独立的，而构成它们的微小的组成部分却实时且不停地交换着信息？有半个世纪的时间，物理学家总是理所当然地假定：当次原子粒子（如电子）聚合成大东西时，其特性就会发生改变，开始遵守古典物理学的法则行事。

总的来说，科学家不再为量子物理学带来的难题烦恼，任由量子物理学先驱留下的问题悬而不决。对他们来说，量子理论只要在数学上行得通、能提供一个有成效的秘诀帮助我们理解次原子世界、有助于制造原子弹和激光，而且能够解构分析太阳辐射的本质就够了，其他的都不重要。今天的物理学家已遗忘了观察者效应。他们自满于各

种精巧的公式,相信有朝一日自然会出现一个统一的理论,他们希望这一构想可以把各种矛盾的发现归纳成一个集中的理论。

30年前,当其他科学社群仍继续死记硬背时,全球一些有名望的大学中一小批前沿科学家停止思考哥本哈根诠释和观察者效应的哲学意义。如果物质是可变动的,而意识又可以让物质固定下来,那么,说不定意识也可以把物质推向某个特定方向。

这些研究可以归结为一个简单的问题:如果说被动的注意力可以影响物质,那故意想要有所改变的意念的效应又是如何?以观察者的身份参与到量子世界的时候,我们说不定不只是个创造者,还可以是个影响者。

他们设计并做了一些实验,去测试他们给予笨拙标签的“引导性远距意志作用”或“意念制动”,或者简单说,就是“意念”或“意图”。一本教科书这样定义“意念”:有计划地采取某种行动,而这个计划会带来渴望的结果。

意念不同于渴望,渴望只意味着聚焦于结果,没有任何可以取得结果的计划。而意念却是指向意念者的行为的,它需要某种推理,需要有付诸行动的决心。意念隐含着目的性,具有对行动计划的理解以及达到预期的令人满意的结果。思维科学研究所副所长施利茨是最早研究远距作用力的科学家之一,她把意念定义为“意识的投射,带有目的性和效率性,朝向某个对象或结果”。他们相信,想要用意念影响物质,念头必须非常专注,而且动机强烈。

在一系列不同凡响的实验中,这些科学家找到证据,证明某些引导性意念可以影响人体、无生命物体和各式各样的生物(从单细胞生物到人类)。这一小群科学家中的两个主要人物是普林斯顿大学普林