



UNLEASH
your potential

释放你的 潜能

冲破人生瓶颈，开启幸福之源

威廉·格拉斯顿
[美] 理查德·格林林格 <著>
约翰·塞尔比
屠永江 <译>



上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

014006355

B848.4-49

1142

UNLEASH

your potential

释放你的 潜能

冲破人生瓶颈，开启幸福之源

威廉·格拉斯顿

[美] 理查德·格伦林格 <著>

约翰·塞尔比

屠永江 <译>



北航

C1692783



上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

B848.4-49

1142

图书在版编目(CIP)数据

释放你的潜能 / (美) 格拉斯顿, (美) 格伦林格, (美) 塞尔比著;
屠永江译. —上海: 上海文化出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5535-0099-7

I. ①释… II. ①格… ②格… ③塞… ④屠…

III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第132753号

版权合同登记号图字 09-2013-355 号

Original English language edition published by Waterside Productions, Inc., Copyright
©2010 by Waterside Productions. Simplified Chinese-Characters edition copyright
©2013 by Shanghai Xiron Media Co., Ltd. Copyright Licensed by Waterside
Productions, Inc., arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.
All rights reserved.

出版人

王 刚

责任编辑

熊雪芳

装帧设计

门乃婷工作室

书名

释放你的潜能

出版、发行

上海文化出版社

SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷

北京慧美印刷有限公司

开本

880mm × 1230mm 1/32

印张

7.5

版次

2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-5535-0099-7/G · 014

定价

32.80元

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336



前言

你面前的这本《释放你的潜能》是一件无价之宝。我对于彰显以及大格局思考略知一二。我的《心灵鸡汤》系列图书迄今为止已经卖出了超过一亿五千万本。我鼓励和教导了数万名像你一样的普通人活出自己的梦想，成为成功的作者与演说家。在《释放你的潜能》一书中，你将获得一个实现自己梦想的完整公式，无论你的梦想是什么。你或许在房地产行业工作，或许是个汽车修理工，或许是照顾自己孩子的全职父母，你从事什么样的职业甚至是否有工作一点儿也不重要，因为《释放你的潜能》将为你提供过上幸福圆满的生活所需要的万能钥匙。就是这样。你手中所拿的这本书，足以让你开始过上自己梦想中的生活。

理查德·格伦林格是我的朋友与同事，我们一起工作了二十多年。他重新发现了查尔斯·哈尼尔提出的世界最神奇的

心灵潜能，并与威廉·格拉斯顿及约翰·塞尔比一道为 21 世纪的读者们制订了一个即时行动方案，使他们不仅能够读到原本的理论，更能够真正付诸行动，这是他为我们所有人作出的巨大贡献。《释放你的潜能》为你提供了一组独一无二的冥想语句与练习。这些简单的练习浓缩了历代以来的智慧，使你不仅能够深入理解彰显的奥秘，更能亲身感受彰显的能量，这正是其他自助书籍所不具备的。

在跟从我的导师巴克敏斯特·富勒学习期间，我接触到了前沿的思想以及一颗敢于畅想远大梦想的心灵。从巴基那里，我学会了如何畅想远大的梦想、与众不同的梦想，以及如何克服障碍。借助《释放你的潜能》这本书所提供的工具，我也同样鼓励你畅想远大的梦想，畅想与众不同的梦想，并克服生活中的种种障碍。我知道你能做到，我也知道这个过程将会给你带来极大的快乐。

我们正生活在有史以来非常独特的一个年代里，创造大同世界所需要的一切技术与材料都已经存在。唯一缺少的成分就是人类的意志和更大的愿景。事实上，那个更大的愿景与我们在一起已经有数百年的时间了。查尔斯·哈尼尔是第一个发现如何利用这种古代智慧来彰显财富与幸福的现代思想家。查尔斯·哈尼尔的《硅谷禁书》中我最喜欢的一段话是：“宏大的理念能够清除所有较小的理念，所以我们应该尽量抱持宏大的理

念，以抵制和消灭所有渺小或不想要的心理倾向。这是成功的秘诀之一：心怀宏大的想法。对于心灵创造能量来说，处理大事情并不会比处理小事情困难。”

我给你的建议是，利用你眼前这本《释放你的潜能》中所获得的工具，“心怀宏大的想法”，从宏大的想法开始，构建宏大的梦想。实现你的梦想，与全人类分享。你来到世上的目的是要有所作为。

真诚地祝愿你获得最大的成功

马克·维克多·汉森



介绍

你可以拥有自己想要的一切。一切，不只是财富、健康与物质上的富有，还包括真正的永恒的幸福。

我们怎么会知道这一点呢？我们凭什么给予这样的保证？我们的知识与信心来自哪里？

本书将会用通俗易懂的语言向你揭示这些奥秘，同时为你提供已经被证明行之有效并且简单易行的练习。但是本书的信息来自哪里呢？你为什么要相信这本书就是你一直在寻找的真正向导呢？

在生活的每一个方面，你都应该寻找万事万物的源头。这本书不只是三位极其成功、背景迥异的知识分子的创作，《释放你的潜能》首先且主要是以现代的语言对一位非凡的人物查尔斯·哈尼尔提供给这个世界的观念进行重新阐述。

查尔斯·哈尼尔的生卒年份是 1866 年至 1949 年。哈尼尔在

自己的一生中创造了巨额的财富，并且致力于向其他人教导自己的彰显秘诀。哈尼尔身上兼具两种截然不同的品质，他既是一个讲求实际的商人，同时也是一位醉心于神秘信仰的玄学家。他是美国最早相信冥想以及通过专注与心灵修炼来达到彰显目的的人士之一。哈尼尔相信勤奋的工作，但是除此之外，他还相信每个人都能够接通遍布整个宇宙的知识与智慧的神圣源头。在哈尼尔所写的众多著作中，最著名以及最为实用的一本是1912年出版的《硅谷禁书》。这本书从出版之日起一直到今天，一路影响了欧内斯特·霍姆斯、拿破仑·希尔，以及许多其他作者与人士，包括《秘密》的创作团队。只要一上网，你就随处可以看到查尔斯·哈尼尔与《秘诀》之间的联系。

《硅谷禁书》作为一本书和函授教材，销量超过了二十万本，要知道那时候美国的阅读人口只有今天的十分之一。在这些读者中，有一位名叫拿破仑·希尔的绅士，希尔因其经典著作《思考致富》而声名大噪，迄今为止这本书已经卖出了几千万本，被认为是出版史上第一本并且是最有用的自助书籍。他后来又创办了拿破仑·希尔学院，今天这个学院依然运作良好，生机勃勃，影响着成百上千专注于创造物质财富的人的生活。

1919年4月，希尔给哈尼尔写了一封信，在信中，他把自己书籍与教导的灵感全部归功于查尔斯·哈尼尔与他的《硅谷禁书》。那时候，希尔已经出版了《成功法则》第一版，并同时

在出版《黄金法则》杂志，两者都是《思考致富》的前身。在今天这个充斥着大量自我标榜的自我成长老师与古鲁^①的世界中，这真的是一封诚挚而高尚的感谢信：

我亲爱的哈尼尔先生：

吃水不忘挖井人，因此我坚信有必要向您告知我目前的成功，以及我作为拿破仑·希尔学院的校长所带来的成功，在很大程度上要归功于你在《硅谷禁书》一书中所阐述的原理。我愿意与你一起合作，把你的课程传播给更多迫切需要聆听你信息的人。

你真诚的，

拿破仑·希尔

希尔不只是一位杰出的自我成长作家，他亲身实践从哈尼尔那里学来的原理，并通过《黄金法则》杂志，与商业巨头安德鲁·卡内基的咨询协议，以及建立自己的出版帝国，成为当时全美国最富有的人士之一。或许更为重要的是，他还积极投身于慈善活动中，与他人分享自己的知识。事实上，就连他感谢哈尼尔的举动，也可以被认为是《硅谷禁书》本身所传授的

① 古鲁，指印度教等宗教的宗师或领袖。

智慧的一部分。吸引力法则以及构成《硅谷禁书》核心理念的其他富裕法则的真正力量，在于持续地给予他人，承认他人在我们生活的每一个层面的日常成功中所起的作用。

很多书籍，比如杰里与埃丝特·希克斯合著的《吸引力法则》以及朗达·伯恩所写的《秘密》，都从拿破仑·希尔与查尔斯·哈尼尔的作品中汲取了很多观念，但是到目前为止，还没有一本书直接引述过哈尼尔的原话，完整地介绍他的原理与法则究竟是什么，以及如何付诸实践。造成这种现象的一部分原因或许是，从他的作品首次出版以来，时代已经发生了翻天覆地的变化，他所提供的某些观念已经不合时宜了。但事实上并非如此。他的写作风格或许有些过时，但他的观念是不受时间限制的。与最初出版的时候相比，《硅谷禁书》里的每一条原理或法则，同样适用于今天这个年代。《硅谷禁书》所阐述的完全是永恒的智慧与洞见。不过，一百多年来，当代世界在很多领域里确实有了很大的进步，其中一个领域便是如何利用冥想与专注使大脑进入阿尔法波状态，从而取得巅峰表现。有很多书籍，比如米哈伊·克西曾米哈里（Mihaly Csikszentmihalyi）的《流动：巅峰体验心理学》以及杰伊·P. 格拉纳特的《巅峰网球》（Zone Tennis），都写到了如何随时随地进入“流动状态”或“巅峰状态”，最大限度地开发身体或心智的潜能。《秘密》的内容完全建立在哈尼尔所阐述的其中一条原理上，但事实上，《硅谷禁书》表明，

只从全部的二十四条原理中抽取其中的一条，是不足以确保成功的。

在《释放你的潜能》中，我们回到了哈尼尔原本的话语与原理上，并增加了一组简单易行的练习，使你能够更好地实践哈尼尔的建议。在《硅谷禁书》原书中，哈尼尔提供了一条强大的原理，那就是把注意力放在你与宇宙中的财富之源的连接上，然后告诉读者要静静地待在那里，冥想那个观念。在《释放你的潜能》中，约翰·塞尔比根据哈尼尔的教导，发展出一组具体的冥想语句，这样你就有了一个实际的指引，能够更彻底、更快速地获得体验，不只是理解，还包括亲身感受集中注意力、与自己终极而无限的潜能连接究竟是什么意思。

我们很荣幸能够成为你通往查尔斯·哈尼尔的美妙智慧的向导。这是一本将会彻底改变你生命的奇书——不仅能帮助你实现自己的物质与情感愿望，还能帮你助其他人达成他们的目标。《释放你的潜能》的核心理念是，意识到所有生命都是息息相关、紧密相连的。幸福的真正奥秘是与别人保持连接，并帮助他们与万事万物的源头建立连接。在这个过程中，我们全都有能力最大限度地释放自己的潜能，进而为全体人类创造理想的条件，使他们也能实现自己的最高潜能。

在你阅读《释放你的潜能》的过程中，请记得深呼吸，好好享受。

目录

contents

▶ 前 言	01
▶ 介 绍	04
▶ 第一部分 出发	
第一章 谁是查尔斯·哈尼尔	002
第二章 谁是理查德、威廉与约翰	008
第三章 如何使用本书	012
第四章 理查德的背景与洞见	015
第五章 威廉的背景与洞见	032
▶ 第二部分 激活你的内在潜能	
第六章 重新发掘哈尼尔的慧见	042
第七章 宇宙心灵	063
第八章 进入创造性的静默中	077
第九章 进入接收状态中	101
第十章 理清自己的核心欲望	113

第十一章 接通创造的源头	129
--------------	-----

第十二章 彰显你的更高目的	141
---------------	-----

第三部分 获得真正的成就感

第十三章 应用每日吸引程序	158
---------------	-----

第十四章 发现施与的秘密	177
--------------	-----

第十五章 实现持久的丰盛	185
--------------	-----

第十六章 在核心层面疗愈自己	197
----------------	-----

第十七章 发出灵性意图	209
-------------	-----

第四部分 熟能生巧

第十八章 来自查尔斯·哈尼尔的结语	218
-------------------	-----

跋	226
---	-----



Shi Fang Ni De Qian Neng

第一部分 出发

第一章

谁是查尔斯·哈尼尔

我们对查尔斯·哈尼尔著作里所包含的神奇与智慧，再怎么赞叹都不为过。他是东西方哲学融合的典型例子，一方面重视物质富裕，另一方面又从不忽视心灵平静的重要性。哈尼尔是一个具有健康的自我、关心自己的福祉的人，同时又具有强烈的慈悲心，乐于帮助他人。他有一种与生俱来的能力，能够洞察世界宗教的真正奥义，认识到每一个人都能与创造宇宙的智慧与富裕的神圣源头建立连接。

查尔斯·哈尼尔于1866年5月22日出生在美国密歇根州的安娜堡市，父母是雨果与埃米琳·哈尼尔。与同时代的许多美国人一样，雨果出生在欧洲，首先抵达纽约。1862年从军队退役后不久，他移居马里兰州，后来又搬到了密歇根州。雨果在1865年娶了埃米琳·福克斯，一年后查尔斯出生了。查尔斯四岁的时候，一家人搬到了密苏里州的圣路易斯市。雨果的家境以及他本人并不富有，但他还是上了密歇根大学，成了皮克尔学院

以及圣灵教堂北方学院的 principle first，两所大学都位于圣路易斯市。我们可以根据雨果曾经担任过牧师这个事实，推断出查尔斯从小在这些学校的新教传统中接受过宗教训练。

查尔斯在圣路易斯市上学，也在那里开始他的职业生涯。刚开始时他只是一个办公室勤杂工，后来成了圣路易斯市冲压公司的一名职员，这家公司把平底锅的制造工艺发展到了登峰造极的地步。尽管没有明确记载，不过查尔斯似乎不到十四岁就开始工作了。据说他在圣路易斯市冲压公司工作了十五年，二十九岁那一年，他创办了自己的出版公司。三十五岁的时候，他成了瓦哈卡咖啡文化公司的秘书，而短短四年之后，当时的他还不到四十岁，就被任命为大陆商业公司的总裁。大陆商业公司是一家颇具规模的公司，在美国加州以及墨西哥拥有许多糖、咖啡、葡萄种植园以及牧场。与此同时，他还是墨西哥金银矿公司的秘书。

查尔斯在二十二岁那年娶了埃丝特·史密斯。埃丝特生了四个孩子，死于1904年，当时查尔斯的事业正如日中天。查尔斯在1908年又娶了圣路易斯市的玛格丽特·尼科尔森为妻，玛格丽特又为他生了另外两个孩子。查尔斯死于1949年，享年八十三岁，玛格丽特死于1951年。在自己的整个职业生涯中，查尔斯对神秘哲学的兴趣始终不减分毫，他是基要会（Keystone

Lodge)、圣地兄弟会、共济会以及密苏里州运动俱乐部的成员。他是个共和党人，坚定地信仰他和他的家人终生奉行不渝的基本家庭传统。

这个表面看起来略显平淡的生平简介里包含着极为重要的言外之意：查尔斯·哈尼尔是真正的美国人。他不是一个利用他人的人，也不是一个一心只想积累财富的人。他了解普通大众。他完全是一个白手起家的成功商人，通过长年累月的辛勤工作爬到社会的最顶层。他并不只是写下自己的目标，然后期待它们奇迹般地变成事实。他目标明确，严于律己，孜孜不倦地汲取知识，日复一日地踏实工作，最终迈向成功。他并非没有经历过任何人生悲剧——他的第一任妻子过早地离世，他的一个女儿也在童年时夭折。

然而，哈尼尔终其一生醉心于学习新知，并热心与他人分享信息。他在二十多岁的时候，当时或许还在圣路易斯市冲压公司上班，就创办了自己的第一家出版公司。正是在那段时间里，哈尼尔发展出了《硅谷禁书》，最初是以函授课程的形式传播。那个系统正是《释放你的潜能》的灵感来源。哈尼尔后来又写了很多其他著作，其中一部分涉及他对冥想以及东方宗教的兴趣。然而，在《硅谷禁书》之后写成的书中，没有一本能够达到这些课程中所包含的思想高度。