

# 信念的力量

新生物学给我们的启示

[美] 布鲁斯·H·利普顿◎著 喻华◎译

破译生命密码  
开启信念之门  
激发无限潜能



 中国城市出版社

# 信念的力量

新生物学给我们的启示

[美] 布鲁斯·H·利普顿◎著 喻华◎译

中国城市出版社

·北京·

北京版权局著作权合同登记

图字:01—2009—2680

图书在版编目(CIP)数据

信念的力量 / (美) 利普顿 (Lipton, B.H.) 著; 喻  
华译. — 北京: 中国城市出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5074-2438-6

I. ①信… II. ①利… ②喻… III. ①人类生态学  
IV. ①Q988

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第040338号

---

THE BIOLOGY OF BELIEF

Copyright © 2005 by Bruce Lipton

First Hay House edition, September 2008

Simplified Chinese translation copyright ©2012 by China City Press

ALL RIGHTS RESERVED

---

策 划	王 立
责 任 编 辑	唐 许 伍四运 申 海
封 面 设 计	蒋宏工作室
责 任 技 术 编 辑	张建军 张雅琴 张美欣 沈永勤
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编100053)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 68171928
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京缤素印刷有限公司
字 数	120千字 印张 7
开 本	880×1230 (毫米) 1/32
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
定 价	29.00元

---

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)68171928

## 对《信念的力量》的称扬

“布鲁斯·利普顿的书是对新生物学及其所有内涵的最终总结。这本书妙不可言,深不可测,且使人乐在其中。它以巧妙而简约的方式将所有重要的新信息集大成。书页内包含的是对思想和理解的真正革命,这种革命完全彻底,足以改变世界。”

——约瑟夫·奇尔顿·皮尔斯博士,  
《神奇的孩子》及《进化的完结》的作者

“布鲁斯·利普顿的杰作《信念的力量》是对今日社会彻头彻尾的物质主义的解药,这一解药需求甚旺。DNA 决定生命中一切发展的观点已在遗传工程中成功应用。与此同时,这种方法的不足之处亦日渐明显。2004 年,《华尔街科学杂志》宣告表观遗传学为重要的新领域。《信念的力量》是对四分之一世纪以来表观遗传学开创性成果的综述。本书的个人风格使它具有极强的可读性,读来令人愉快。”

——卡尔·H·普里布拉姆,医学博士,  
拥有多个名誉博士学位,斯坦福大学名誉教授

“利普顿博士是个天才。他突破性的发现为我们提供了夺回生命主权的工具。对所有愿意为自身及地球命运尽职尽责的

## 信念的力量

人,我都欣然推荐此书:《信念的力量》。”

——勒瓦尔·布尔顿,演员兼导演

“对于生物有机体与其环境的交界——和表现为人体愈合潜力的思想、知觉和潜意识认知的影响——布鲁斯·利普顿提出了全新的洞见。娓娓道来的事理,顺手拈来的事例,使此书别具一格,是生物学、社会学及医疗保健学专业学生的必读书。同时,条理明晰的演示也使本书成为一般读者乐于接受的读本。”

——卡尔·克利夫兰三世,  
手疗师,克利夫兰手疗术学院校长

“利普顿博士革命性的研究揭示了生物学、心理学和精神之间的缺环。如果你想了解生命的最深秘密,《信念的力量》将是一本重要的书籍。”

——丹尼斯·珀曼,  
手疗师,The master's circle 创始人之一

“在这本颠覆范式的书中,布鲁斯·利普顿对旧生物学重拳出击。他左击达尔文主义的陈腐教条,右击对抗疗法医学,从物理主义者的窠臼中突破出来,进入心灵/身体(信念/生物学)系统的新天地。必读,好读。”

——拉尔夫·亚伯拉罕博士,  
加利福尼亚大学数学教授,《混沌,盖亚,爱神》的作者

“震撼!优雅!简练!用一种易于理解而意味深长的方式,

布鲁斯·利普顿博士呈现的不是其他,而是我们苦苦寻觅的生命和意识之间的‘缺环’。因此,他回答了人类历史最古老的问题,解开了最深奥的谜题。我确信,《信念的力量》一书将成为新千年科学的奠基石。”

——桂格·布莱登,  
《上帝的代码》和《神的矩阵》的作者

“我怀着深刻的敬意读完此书。对布鲁斯·利普顿博士本人,我怀有同样的敬意。我为他对真理的革命性理解而感动。他既是科学家,又是哲学家。科学家,因为他帮助我们改变文化意识;哲学家,因为他敢于质疑人们对当前现实的本质的信仰。他在帮助人们创造未来。”

——盖伊·F·日克曼,  
手疗师,生命大学手疗术学院校长

“《信念的力量》是人类进化的一块里程碑。布鲁斯·利普顿博士以令人惊叹的研究和富于启发性的书籍为我们提供了一种关于人类成长和转化的新的、更清醒的科学。人类不必受限于基因或生物因素,相反,人类面前铺展了一条金光大道,能在‘温柔慈爱的上帝之手’的指引下,通过简单转化的信念,释放真正的精神潜力。对有志于投身心灵/肉体活动及治愈术真实本质研究的人士,本书非读不可。”

——约翰·F·德马蒂尼博士,  
畅销书《清点祝福》和《突破自我》的作者

## 信念的力量

“在混乱尘世中,利普顿博士为人类带来澄明。他的著作发人深省,富有洞见,将引导人们对生活提出更高质的问题,因此也帮他们作出更明智的决定。这是我曾读过的最激动人心的书,不容错过。”

——布莱恩·凯利,手疗师,  
新西兰手疗术学院院长,澳大利亚脊髓研究基金会会长

“终于,对情绪如何调控基因表现,有了一种令人信服而浅显易懂的解释!阅读此书,才能真正认识到:人不是基因的奴隶,而是命运的主人,人人都能过一种充溢和平、幸福和关爱的生活。”

——约瑟夫·莫可拉,整骨医生,  
全球访问量最大的自然-健康网站 [www.nercola.com](http://www.nercola.com) 创始人

“生活方式取决于健康,而非基因。想要从科学的角度了解这一点,本书非读不可。从科学的视角来看,利普顿证明了心灵比药物更能令我们重获健康。这一信息揭示出:保护健康是人的责任,健康不是基因的受害者。我打开本书后,即一气呵成地读完。”

——M·T·摩特,手疗师,  
摩特健康系统创始人,B. E. S. T. 技术的研发者

“本书以出色的胆识和见地,以厚实的证据,从量子生物学的角度驳斥了基因决定论——准确地说,是基因受害论。布鲁斯·利普顿博士以坚定的科学信念向读者传达信息,赋予力量,

使读者认识到,信念创造个人现实的一切方面。引人入胜,发人深思!”

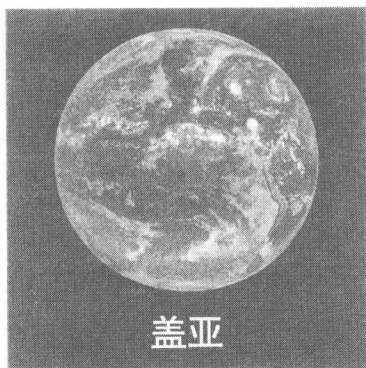
——李·普洛斯博士,  
哥伦比亚大学名誉教授,《奇迹与现实》及《超越催眠》的作者

“历史将证明《信念的力量》是我们时代最重要的著作之一。布鲁斯·利普顿发现了过去的生物医学与未来的能量疗法之间的缺环。他深入浅出地讲述科学见解,使科学家和其他人都爱不释手。任何人若对健康、物种安宁和人类生命的未来感兴趣,都必须读一读《信念的力量》。书中提出的观点有无穷的内涵和潜力,可改变世界现状。布鲁斯·利普顿的理解能力——与他表达此种能力的简练方式——是纯粹的天才之作。”

——杰拉德·W·克拉姆,  
手疗师,生命手疗术西区学院



## 谨以此书献给



### 我们共同的母亲

祈愿她原谅我们的一切过错。

献给我自己的母亲，葛莱蒂丝，

她持续不断地鼓励我，支持我。

在我写作本书的二十年间，

她一直耐心等待。

献给我的女儿，坦妮娅和詹妮弗。

无论我身处何种逆境，

这两位美丽的女性，永远对我不离不弃。

特别献给我的爱人，玛格丽特·霍顿，

我最好的朋友，生命的伴侣，我的挚爱。

让我们继续共同追求幸福，

快乐永远！

## 序 言

“假如能变成任何人,那你最想变成谁?”过去,我经常长时间思考这个问题。改变自己身份的想法简直让我昼夜难安,因为,我谁都想做,就是不想做我自己。我的职业还算好,细胞生物学家,医学院教授。但这丝毫不能令我的个人生活有所改观:最乐观的说法,那也是一团糟。我越是费力在个人生活中寻找幸福和满意,便越不满意,越不快乐。痛定思痛,我决定破罐子破摔,向不幸的个人生活俯首称臣。我认定,是命运在捉弄我,而我应该接受命运的安排。该怎样就怎样吧。

1985年秋天,在一个变革性的时刻,我那消沉沮丧、听天由命的态度得到了改变。我辞去威斯康星大学医学院的终身教职,转到位于加勒比的一所境外医学院任教。这所学校远离主流学术圈,因此,我有机会跳出在墨守成规的学术界大行其道的僵化信念规范,进行独立思考。加勒比海洋深水碧,海中小岛翠绿葱茏。远离象牙塔、与世隔绝的我,经历了一次科学顿悟,它将我从对生命本质的信念打了个粉碎。

那改变生命的瞬间,发生在我对细胞生理与行为控制机制的研究进行回顾之时。电光火石间,我悟到,细胞的生命是由其物质环境和能量环境所控制的,而不是其基因。基因只不过是用于细胞、组织和器官构造的分子蓝图。而环境却像一个“承包

商”，解读、运用那些基因模型，并最终为细胞的生命性状做准备。使生命机制投入运作的，是单个细胞对环境的“认知”，而不是基因。

身为细胞生物学家，我知道，我的洞察对自己的生活和整个人类的生活都会产生巨大影响。我清醒地知道，我们每个人都由大约五十万亿个细胞组成。在职业生涯中，我致力于更深入地了解单细胞，因为，那时与现在的我都深知，对单细胞了解得越透彻，对组成人体的细胞群落便也能了解得更透彻；如果单细胞是由它们对环境的认知所控制的，则由数以亿万计的细胞组成的人体也应是如此。就像单细胞一样，我们生命的特征不由我们的基因决定，而是取决于我们对推进生命的环境信号的反应。

一方面，对生命本质的全新认识使我有如醍醐灌顶。因为，将近二十年来，我一直都在向医学专业学生灌输生物学的中心法则——一种“基因控制生命”的信念。另一方面，这种新认识又并非全然陌生。我之前就常对基因决定论心生疑窦。其中一些疑惑源于我十八年来的由政府出资的克隆干细胞研究。虽然必须挣脱传统学术思想的束缚才能充分意识到这一点，但我的研究提供了无可辩驳的证据：基因决定论，这一生物学界奉为至宝的信条，从根本上就是有缺陷的。

对生命本质的新认识不仅确证了我的干细胞研究，而且，我意识到，它也否认了我曾向学生鼓吹的主流科学的另一个信念——对抗疗法是惟一值得医学院考虑的疗法。通过为基于能量的环境正名，我们可得到一个宏伟的聚合，把对抗疗法、补充疗法的科学依据和实践以及古代、现代信仰的精神性智慧联合

起来。

从个人层面讲,顿悟瞬间我便知道,我之所以深陷于混乱生活不能自拔,仅仅是因为我相信一塌糊涂的个人生活是命中注定的。毫无疑问,人类能以巨大的热情和毅力对错误信仰紧抓不放,就连超理性的科学家也不例外。高度发育、由大脑控制的人类神经系统,便是人类认知远比单细胞复杂的明证。独一无二的人类心智一旦介入,我们便可以选择去从不同角度去感知环境,而不像单细胞,它们的认知更多的是反射性的。

只要改变信念,便能改变生活,这一新发现使我欣喜若狂。我瞬间便浑身充满了力量,因为我意识到,这是一条以科学为基石的光明大道,它会带我逃脱经年的“受害者”身份,把我引向新的位置,变成命运的共同缔造者。

那个神奇的加勒比之夜距现在已有二十多年了。在此期间,生物研究不断确证我在那个清晨所获得的认知。今天,代表了生物医学研究最重要方面的两大科学新领域,也证实了我在《信念的力量》中提出的结论。

首先,信号转导科学致力于研究生化通路,通过这些通路,细胞对环境信号作出反应。环境信号会引发细胞质突起,这些细胞质突起能改变基因表达,从而支配细胞命运、影响细胞活动、控制细胞生存,甚至将细胞置于死地。信号转导科学认为,生物的命运和行为与其对环境的知觉直接联系。简而言之,我们生命的特征奠基于我们对生活的理解。

其次,表观遗传学,一门字面意思为“基因以外的控制”的新科学,已经彻底颠覆了我们对基因控制的惯常理解。表观遗传学这门科学研究环境信号如何选择、调整和规范基因活动。

这种新的认识揭示出：我们的基因常在对生活经历的反应中被改造。这又强调了我们对生活的知觉可塑造我们的生命历程。

本书初版几个月后,《自然》这本最负盛名的科学杂志上发表了一篇文章,揭示了激动人心的表观遗传学新见解,描述了环境如何控制干细胞的基因活动。这恰巧和我在本书第二章提出的主题和结论都雷同。该章节题目是“环境才是幕后老大”,而更近发表的《自然》论文题为“生态才是幕后老大”。不得不说,这一事实令我啼笑皆非。实质上,我们的说法完全相同!

一些科学家在评论本书时问道:“这本书有什么新意?”前沿科学家对此书中提及的概念很熟悉,这是好事。问题是,事实上,百分之九十九以上的人都还被蒙在鼓里,依然遵循陈旧的、消解力量的信念来生活,认定自己是基因的受害者。

科学研究者可能熟知这种对认知的真正变革性的转变,但这些全新见解仍有待于在大众中深入人心。媒体恶化了这种情况,刊播层出不穷的故事来误导大众。在这些故事中,人们假定确认了某种控制这个癌症那个病痛的基因。因此,本书的意图在于阐释表观遗传学这种前沿科学的意义,使普通受众也容易理解。我衷心地希望你能认识到,许多推动你生命的信念其实是错误的,且令你作茧自缚;我也希望本书能鼓舞你去改变那些信念。若能从科学层面上了解细胞如何对你的思想和知觉作出反应,将会照亮你的个人完善之路。从新生物学中得到的启示,将会使意识、物质和奇迹的力量尽情爆发。

《信念的力量》并非关于自助的书。它是关于激发自我潜能的。书中的信息提供了关于自我的知识,从这种知识中会生发出控制你生活的能量。

这个信息是强大有力的,我知道是这样。我用这种认知创建的生活远远比我之前的生活更丰富、更令人满意。我再也不问自己“假如能变成任何人,那你最想变成谁”,因为,现在,答案根本无须思考:我最想做的,是我自己!

# 目 录

序言 .....	1
引言 .....	1
第一章 向细胞拜师学艺 .....	16
第二章 环境才是幕后老大 .....	34
第三章 神奇的细胞膜 .....	62
第四章 看不见的能量 .....	82
第五章 生命的秘密——信念 .....	111
第六章 让恐惧见鬼去 .....	135
第七章 父母千万别闲着 .....	145
后记:精神和科学 .....	174
补遗 .....	196
致谢 .....	199
作者介绍 .....	204

## 引 言

那一年我七岁。在诺瓦克太太的二年级教室里，我站到一个小盒子上。我的眼睛恰好够到一台显微镜的镜头和目镜。哎呀，我凑得太近了，除了一圈白光，什么也没看到。最后，我冷静下来，听从指示，从目镜上退后了一点儿。然后，我就看到了。后面发生的事意义极其重大，它奠定了我的生活之路。一只草履虫游进视线内。我完全被迷住了。其他小孩的吵闹声消失了，新学期新削的铅笔、新蜡笔、罗伊·罗杰斯牌塑料铅笔盒的气味，也都统统消失了。我的全部身心都被这只草履虫所呈现的异域世界摄住了。对我而言，这个细胞比今日的电脑动画特效电影更令人激动。

在我纯真的童心里，我并没有把这个生物看成一个细胞，而是看作一个微小的人，一个会思想、有感情的人。在我眼中，这个微型的、单细胞的生物不是漫无目的地四处游荡，而是要去执行一个任务，虽然我不知道那是什么样的任务。当它忙碌地在藻席和藻席周围奔波时，我安静地透过它的“肩膀”观察它。正当我全神贯注于这只草履虫时，一只瘦长变形虫的一个巨大伪足慢慢地进入了视野。

就在此时，我对小人国的探访骤然结束了。葛兰，班上的小霸王，使劲地把我拉下小盒子，说轮到 he 来看显微镜了。我试图



引起诺瓦克太太的注意,希望葛兰的犯规行为会给我一个罚球机会,让我在显微镜前再看上一分钟。但那时离午餐时间仅有几分钟,其他排队等待的小孩都吵嚷着要看。放学后,我立即跑回家,激动地向妈妈描述了我的小人国历险记。我把二年级学生所具有的最好的游说能力都发挥出来,开始是要求,然后是恳求,最后是甜言蜜语,终于让妈妈答应给我买一台显微镜。之后,我常在显微镜前度过好几个小时,在这个通过光学奇迹而进入的奇幻世界中心醉神迷。

后来,在研究生院,我进一步用上了电子显微镜。较之于传统的光学显微镜,电子显微镜的优点是放大倍数高出数千倍。这两种显微镜的区别,就类似于标价二十五美元供游客观赏美景的观测望远镜与在轨道上环绕地球并传送外层空间图像的哈勃太空望远镜的区别。对于一个有雄心壮志的生物学家来说,进入实验室电子显微镜房的过程仿佛是个盛大仪式。你由一扇黑色旋转门进入,这扇门和那些把摄影暗房和明亮工作区域隔开来的门相似。

我至今记得第一次踏进旋转门并开始转动它的情形。我处于两个世界之间的黑暗地带:过去的学生生涯和未来的科学研究者生涯。当门停止转动后,我被送进一个巨大的黑暗的房间,房间里仅有几个红色摄影安全灯微弱地亮着。当我的眼睛适应了昏暗的光线后,我渐渐被眼前的景象震惊了。一个电磁透镜高高升到房间中央的天花板上,红光诡异地反射在它巨大的、足有一英尺厚的铬钢圆柱的镜面上,巨大的控制台从圆柱基底两侧伸展开去。这个控制台活像波音 747 飞机的仪表盘,到处是开关、发光仪表和五颜六色的指示灯。一堆堆巨型触角状的厚