



连续十余年畅销全球，发行数百万册
译成法、德、意、俄、朝鲜、日、阿拉伯等多种语言

21世纪^的 意念力

〔加〕约翰·基欧 (John Kehoe) 著
路雅琴 孔韶辉 译

挖掘利用意念的巨大潜力，解决生活中的复杂问题。
学会利用意念力的技巧，你可以改变一切！

求真出版社



连续十余年畅销全球，发行数百万册
译成法、德、意、俄、朝鲜、日、阿拉伯等多种语言

21世纪的 意念力

Mind Power Into
The 21st Century

〔加〕约翰·基欧 (John Kehoe) 著
路雅琴 孔韶辉 译

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

21 世纪的意念力 / (加) 基欧 著; 路雅琴, 孔韶辉 译. —北京: 求真出版社, 2010. 10

ISBN 978 - 7 - 80258 - 073 - 2

I. ①2… II. ①基…②路…③孔… III. ①下意识—通俗读物
IV. ①B842.7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 180094 号

MIND POWER INTO THE 21ST CENTURY by John Kehoe

Copyright by John Kehoe-Chinese translation rights arranged with Zoetic Inc. and QUESTRUTH PRESS.

本书简体中文版由加拿大 Zoetic Inc. 授予求真出版社独家出版发行。版权所有, 不得翻印。

著作权合同登记号: 图字: 01 - 2010 - 1497

21 世纪的意念力

著 者: [加] 基欧

译 者: 路雅琴 孔韶辉

版权联络: 包国红

责任编辑: 包国红

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

印 刷: 北京东君印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 100 千字

印 张: 9

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 073 - 2/B · 10

定 价: 26.00 元

编辑热线: (010) 83891765

销售服务热线: (010) 83892478 83895215 83895438

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

致 谢

感谢乔伊斯·汉密尔顿帮助我从演讲转向写作，她的指导促成了本书的问世。感谢里克·比尔斯图和詹妮弗·比尔斯图夫妇为本书提出的建议和所做的编辑工作。还要感谢我的朋友、生意伙伴索拉亚·奥斯曼，是她的坚持促使我行动起来，写书，出书。最后感谢我的妻子西尔维娅，感谢她给我的爱、给我的支持和陪伴。感谢所有的人。

约翰·基欧

序

数百万人的生活曾经受到这本经典自助手册的影响，我就是其中之一。我第一次阅读《21世纪的意念力》是在1997年。它语言简洁明快，揭示的真理深邃有据，立刻给我留下了深刻的印象。于是我开始将从书中学到的技巧付诸实践，很快就发现自己的生活发生了显著变化。

这本书带给我的最大收获是它让我深刻地意识到，世上没有偶然，思考的质量直接决定生活的质量。于是我成为了一个“意念力”的狂热学习者，并且开始观察自己的想法，检验自己在金钱、人际关系、健康状况以及生活其他重要方面的信念。我惊奇地发现，尽管我自认为是个积极向上的人，可我仍然持有许多消极性的、局限性的想法。

我发现，正是我们的信念造就了我们的生活现实。通过运用这本书传授的技巧，我为自己树立起全新的生活信念。我的生活改变了，我发现自己身处的是个全新的世界，接触的是个全新的现实，而我就是创造这个世界、这个现实的原动力。

在接触这本书以前，我一直以为，自己家境贫寒，今生今世都不可能获得巨大的成功。我勉强读完了中学，上大学根本无能为力。我认为自己会像身边很多人一样，为了赚钱糊口而苦苦挣扎，因为我所处的现实就是如此。

在以前看来，我现在的的生活似乎只能是一场梦。机缘巧合，我遇到了约翰·基欧并跟随他学习。在此过程中他成为我的导师，让我有机会听他传授“意念力”这门课。自此以后，我不再沉湎于过去。我有了一份感兴趣的工作，且收入可观，

每个月我都要到世界各地，和成千上万人分享约翰·基欧传授的理念。我深信，在帮助别人改变人生的同时，我也在改变世界。

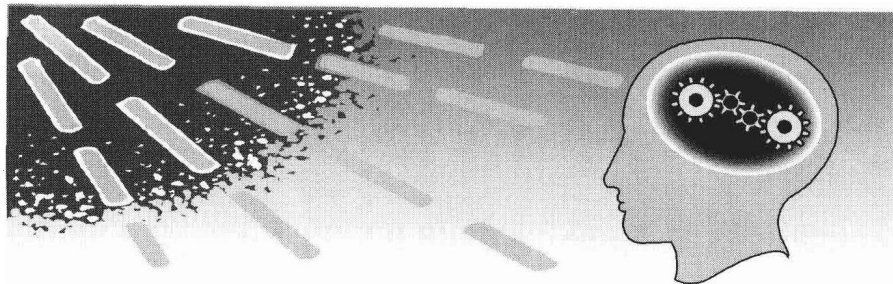
我们可以支配人类思想最不可思议的部分，那就是我们的大脑。然而，大多数人都不知道如何对它加以利用。这本书可以作为你的指导手册，引导你唤醒自己的个人力量。它会为你生活的方方面面打通新的道路，创造新的机会。这本书的文字充满了魔力。读读这本书吧，最重要的是，将书中的原理付诸实践，你会惊奇地发现，那么多机缘巧合将开始在你身上发生。

拿起这本书，对你来说很可能是一种新生活的开始。我最大的愿望就是，它能带你踏上认识自己、认识自身能量的旅程——正如我所亲身体会的那样。这段旅程令人兴奋，充满希望。毫不夸张地说，你就是强大的创造力，你真的可以改变一切。

罗宾·班克斯

目 录

序	(1)
第一章 换个角度看现实	(1)
第二章 意识创造现实	(5)
第三章 想象自己成功的情景	(11)
第四章 播下情感的种子	(17)
第五章 事前作出积极断言	(21)
第六章 认可自己取得的成绩	(27)
第七章 潜意识无所不能	(33)
第八章 向直觉敞开大门	(37)
第九章 有准备地做梦	(47)
第十章 在出现变化前要接受现实	(55)
第十一章 专心致志并善于思考	(59)
第十二章 把信念铭记在心	(65)
第十三章 树立自我形象	(75)
第十四章 提升你的创造力	(79)
第十五章 没有逆境,有的只是机会	(89)
第十六章 靠自己治愈疾病	(95)
第十七章 培养财富意识	(105)
第十八章 建立完善的人际关系	(115)
第十九章 定期进行训练以获得丰厚回报	(125)
附 录	(129)



第一章 换个角度看现实

天堂和人世有凡人梦想不到的东西。

——莎士比亚

要运用意念的力量，你无需理解物理学定律，也无需知道现实如何演变，就像你开车时无需理解气缸如何工作或电火花如何点燃一样。只有少数人掌握了自动机械学原理，但这并不妨碍大多数人学会开车。同样道理，意念力这门学问，任何人都可以迅速、成功地掌握其基本知识并有效地运用于日常生活的实践中。

首先我们来研究一下现实的本质，尤其要研究一下近几十年来那些令人叹为观止的科学发现，这会有助于我们更清楚地理解思想如何创造现实。这些发现会明明白白告诉你，为什么在我们的脑海中塑造自己的理想形象不仅不是荒诞的白日梦，而且是一个创造性的过程。这个过程帮助我们控制、引导那些使物质聚集在一起、使水形成蒸汽、使种子发芽和生长的能量。

理解这些能量的本质可以帮助我们认识大脑的本质。你会发现，灵感、祷告和直觉绝不是超自然现象，而是有规律可循

的，而这种规律是我们可以随意发现并加以应用的。就像宇宙中已知的其他事物一样，意念的力量也由这些规律支配，而这些规律如果不用科技术语而是用通俗的语言表达出来，任何人都能理解。

就让我带你走进这些新发现，进行一次神奇之旅吧。

现代物理学将宇宙看做一张不可分割的巨大的网，由密布的、动态的星系，气体和暗物质构成，无边无际。宇宙不仅是有生命的，处于不断变化之中，而且所有组成部分之间都相互作用，相互影响。在初级阶段，宇宙是一个不可分割的整体，一个包罗万象的深不可测的能量海洋——它就是一个整体。简而言之，科学现在正在证实几千年来神秘主义者、幻想家及术士们宣扬的理论，即我们不是独立存在的，而是一个巨大整体的一部分。

“当一叶绿草被剪掉时，整个宇宙都在颤抖。”

——摘自古《奥义书》

现代物理学改变了物质世界的概念。粒子不再被认为是基本的物质组分，而被视做能量束。它们可能突然转变，发生量子跃迁。它们有时作为物质的单位，而有时却作为纯粹的能量波。现实是流动的，任何东西都不是一成不变的，都是不断运动着的模式中的一部分。即便是一块岩石，也是能量狂舞的产物。宇宙是恒动的，是有生命的，我们身处宇宙并属于宇宙，因而我们自己也是恒动的、有生命的。

宇宙是一张全息图

全息技术是丹尼斯·伽伯博士在 1947 年发明的，他因此获得诺贝尔物理学奖。全息图的任何一个组成部分都包含整个

全息图的信息。一只海星就可以体现一定的全息效果。如果切下海星的一只腕，它还能再长出新腕。不仅如此，这个被切下的腕将会长成一个完整的海星，因为海星身体的任何一个部位都含有其遗传密码。

几年前，在一次全息技术展上，我看到了一些全息照片。其中一张照片上是一位笔直站立的女子。从照片的右侧看，图像突然发生了变化，女子正在吸烟；从照片的左侧看，图像再次发生变化，女子以撩人的姿势翘起臀部。如果制成这张照片的材料掉在地上摔成碎片，其中的每块碎片并不像你想象的那样显示女子的鞋子、裙子或脸的一部分，而是女子的完整图像。如果从碎片的不同侧面去观察，你会再次发现，图像在不断发生变化：女子一会儿吸烟，一会儿翘臀——每一块碎片都含有整个图像。

现在可以得出结论，现实的本质也是一张全息图，大脑的工作也同样具有全息效果。我们的思维过程似乎和宇宙的初始状态有很多共同之处——由同样的“材料”组成。大脑是映射全息宇宙的一张全息图。

提出这一惊人学说的是世界上最杰出的两位思想家。一位是伦敦大学物理学家、爱因斯坦的门徒、世界量子物理学泰斗之一的大卫·博姆；另一位是斯坦福大学神经生理学家卡尔·普日布拉姆。巧合的是，他们是在完全不同的两个科学领域各自进行研究时得出这一结论的。

在得出宇宙的全息性论断之前，博姆曾花费几年时间尝试借助传统理论解释量子物理学的所有现象与全部过程，但均以失败告终。普日布拉姆在研究人类大脑的过程中，也确信他的很多猜想靠传统理论无法得以证实。对这两位学者来说，全息模式让他们豁然开朗，以前很多无法解决的问题也都迎刃而解。两人都在20世纪70年代初发表了各自的研究结果。他们的作品在科学界引起了巨大反响，但遗憾的是，在科学界以外却很少有人能够理解。尽管他们受到批评和质疑，但仍有许多杰出的物理学家和科学家成为他们的支持者。1973年诺贝尔

物理学奖得主、剑桥大学的布雷恩·约瑟夫森将博姆和普日布拉姆的发现描述为“理解现实世界本质方面的一次革命性突破”。加拿大女王大学物理学家、《物质与心灵之桥》的作者大卫·皮特博士也赞同这种观点：“我们的思维过程与物质世界之间的关系比很多人想象的都要更加紧密。”

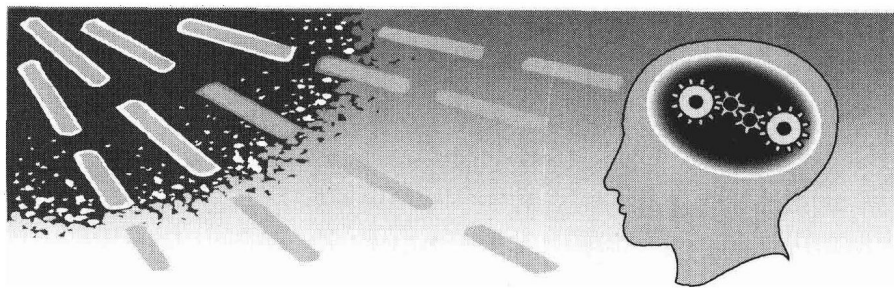
1979年，普林斯顿大学工程与应用科学学院院长罗伯特·G·贾恩设立了一个科研项目，研究“意识在发现物质现实中所起的作用”。经过几千次实验，贾恩及其同事发现并证实：意识能够影响，也的确一直在影响着物质现实。他们将这项研究成果公之于众。1994年，世界各地的杰出科学家、教育家和物理学家齐聚普林斯顿大学，讨论如何发展这一惊人的理论并将其应用于具体的科学领域。

这些消息确实令人兴奋，然而如何将这门新知识加以应用，人们却束手无策。

意识与物质世界之间的相互作用在今天看来已经不再神秘：意识只是能量最精细、最动态的一种形式。这有助于我们理解为什么我们的臆断、想象、欲望、要求、恐惧能对现实事件产生影响，也有助于我们理解头脑中的影像为何能够变成现实以及如何变成现实。

有关现实本质的这些发现可以成为我们不断完善成长的主要动力。如果我们知道并理解这样的事实，即我们是一个开放的、动态的宇宙的一部分，并且我们的大脑在创造现实方面起决定性作用，那么我们会更具创造力、活得更积极。我们再也不会只当局外人、旁观者，因为这些新的发现让我们明白，从来就没有“局外”，而且永远也不会有。事物间相互作用、相互影响。无论我们走到哪里，无论我们做什么，我们的思想都在创造现实。

爱因斯坦曾经说过，“一种新学说的创建犹如登山，让你见识更新，视野更广”。你在阅读本书时会有同样感受。用不了多久，当你将自己的真正潜能挖掘出来，你在思想之峰上的“攀登”带给你的风景将美不胜收。



第二章 意识创造现实

一定要这样思考，仿佛你的每一次思考都会被铭刻在天宇，好让万事万物都能看清，事实也确实如此。

——《密尔达特之书》

如果你认为意识是与我们所谓的“物质现实”并存的一种现实，那你离最终理解二者的关系就更进一步了。

我们同时生活在两个世界、两个现实中：我们的思想、情感和态度构成内部现实，我们接触的人、所处的地方、周围的物体、发生的事情构成外部现实。因为不能把内部和外部世界分割开来，我们就听任外部世界主宰我们的生活，而将内部世界仅仅当做一面“镜子”，把我们身上所发生的事反映出来。我们的内部世界无时无刻不在对现实作出反应。正因为我们把全部时间都花在反应上，我们才无法感受到自己的力量。具有讽刺意味的是，就在你不再对现实无休止地作出反应的那一天、那一小时、那一分钟起，你就开始改变现实了。

你的内在意识是一种强大的力量，你生活的方方面面都能受到它的影响。事实上，对于你成为什么样的人，它才是最重要的因素，是决定你成功还是失败的主要原因。

归根结底，一切事物都是能量。每当你思考的时候，你就通过思维这种快捷、轻便的方式利用无数的能量。思维总是想方设法要表现自己，一直在寻找施展本领的途径，总是在努力证明自己的存在，找到自己的现实等价物。普通的思考可以做篝火里迸出的火花。尽管火花包含着火焰的精华和潜在的力量，可是通常很快就消散了。火花仅仅持续几秒的时间，然后飞到空中顷刻燃尽。

尽管一次思考没有太大的力量，然而反复思考可以集中力量、调动力量，其威力就会被放大数倍。零星的火花也就变成了火焰。重复的次数越多，思考产生的能量和威力就越大，也就更容易证明自己的存在。

如果思维微弱且分散，
其力量就微弱且分散。
如果思维强大且集中，
其威力就强大且集中。

下面就来证明这一点。设想有太阳光穿透一面放大镜。如果放大镜不断从一点移到另一点，太阳光的能量就被分散了，因而其能量的作用并不明显。然而，如果放大镜静止不动，在合适的高度形成合适的焦点，同样的光线就变得集中，先前散开的光线就突然变成一股强大的力量，足够点燃一把火。

我们的思维亦是如此。在你学习意念力的过程中，你会学到怎样开发和集中你的思维，使它们比以前强大得多。现阶段你要明确的是，思维本身具有强大的力量。你虔诚的信仰、你的恐惧、你的希望、你的担心、你的态度、你的愿望，以及你的每一缕思绪，都对你、对其他人、对你所处的环境产生影响。

大多数人平时很少注意思维的过程：思维如何运作，它恐惧的是什么，它关心的是什么，它对自己说了什么，它对什么置之不理。在我们吃饭、工作、与人谈话的时候，在我们担心的时候，在我们满怀希望、制订计划的时候，在我们做爱、购物和游戏玩耍的时候，都很少留意我们此时在思考什么。

如果我们意识到每一次思考决定我们是赚一美元还是损失一美元，那我们可能就非常乐意去学习怎样运用自己的大脑机能了。既然我们每天都要进行几千次的思考，那么这个提议还是非常具有诱惑力的。想象一下，有一个统计系统能够识别我们的每一次思考并且能记录下哪些思考让我们赚钱了，哪些让我们赔钱了。那么，当我们能够控制并引导自己的思维时，我们会多么高兴啊！对于那些能让我们赚钱的思维，我们将会满腔热情地去开发！而对于那些让我们赔钱的思维，我们将极力回避！

其实，这样的事或多或少已经发生在你身上，尽管所涉及的是能量而不是美元。的确有一个巨大的统计系统在运行，它叫宇宙，在其中产生的思维无不受到它的影响。

我们生活的这个世界并不是一堆死气沉沉的砖头瓦块，而是一个活生生的、充满生机的能量体系。你所进行的每一次思考都会在这个体系里留下印象。它所产生的影响是毋庸置疑的。无论你喜欢与否，你永远都在通过自己的思考创造你的现实生活。

向成功的新生活迈出第一步原来这么容易，似乎有点不可思议。你只需留意大脑内部的思维流并相应地作出引导就可以了。

你的生活完全由你一手创造，那么就先来看看你现在的的生活方式吧。你声称想要经济上富足，然而你却经常叹息手头缺钱、物价太高；你总是纠缠于你没有的东西和源源不断涌来的账单之间；你经常感到焦虑，不知道如何生活下去；或许你想得到经济上的富足，可是因为你的意识里想的都是缺钱并为此感到焦虑，那你永远体会不到富足是什么感觉。

或者你希望能找一份新的工作，一份能发挥你的创造力、既有趣又有挑战性而且报酬丰厚的工作。如果你不断地告诉自己，这样的工作是不可能找到的，那么，你就真的很可能永远不会找到这样的工作。

或许你希望自己有外向的性格，胆大而不做作，随时都充满自信。然而，如果你一直将注意力放在自己的自卑和不足上，提不起精神，一遍又一遍地提醒自己存在的问题，那你就不太可能变成你所希望的那种人。你或许想获得力量，可是如果你的意识软弱无力，你却认为自己会拥有强大的力量，那就是自欺欺人。

简而言之，迫切地想得到某个东西并不会促使其真正实现。对自己想得到的东西仅仅抱有希望是无济于事的。光靠拼命工作，哪怕是一天干 12 ~ 15 个小时也是不够的，你将一直停留在原地。除非——这个“除非”很关键——你改变自己的思维。

“凡有的，还要加给他；没有的，连他所有的，也要夺过来。”

——《圣经·路加福音》19:26

我初读这句话时觉得这很不公平。那些“有的”人会得到更多，而那些“没有的”人会失去本来就不多的东西。这看起来的确不太合理。我那时认为，如果“没有的”人能够得到更多，就更公平了，可是《圣经》上不是这么说的。据《圣经》所言，这不是宇宙的运行方式。后来经过仔细考虑，我意识到其实这是真正的公平。每个人都可以自由选择自己的思维方式，并且使之创造自己的现实生活，还有比这更公平的事吗？每个人都有决定自己生活质量的自由，而这种自由体现出最大的公平。

想改变你的处境吗？那就开发一下必要的意识。成功的人拥有成功意识。有钱人开发的是兴隆意识，他的脑子里只有富

足、成功和繁荣。这就是他的思维方式。

“对他来说当然容易。”你会说，“你成功的时候很容易就想到成功，你有钱的时候很容易就想到兴旺，可我的情况完全不同。我没有成功，我一穷二白。这样的条件和境遇怎能让我打得起精神？”

错！完全错！不是你的条件和境遇让你打不起精神。唯一让你提不起精神的是你的思维。通过学习和锻炼，你能学会怎样引导自己的思想并创造你所希望拥有的意识。只有在你开发出新的意识之后，你的生活现状才会改变。新的意识必须是第一位的。

你在生活中想要什么？你知道吗？更健康？那就开发一下健康意识。想要获得更多的权力？那就培养权力意识。想更富有？那就设法获得财富意识。希望更幸福？那就培养幸福意识。想精神上更充实？那就想办法培养让精神充实起来的意识。所有事物的存在都是一种可能性。你所需要做的就是填入必要的能量直至你的目标变成现实。

想想吧，不管你的过去或现状如何，不管你先前失败过多少次，如果你愿意定期给自己的意识灌输营养，那你的境遇就一定会改变。这种非凡的能力每个人都有，你可以利用，也可以忽视。它不耗费金钱，也无需特殊的才能。它需要的仅仅是你下定决心，花费一定的时间，付出必须的努力，对意识加以开发利用。这就够了！其他的一切将会自动各就各位。

你的大脑就像一个既可以栽培植物，也可以任其荒芜的花园，而你是掌控它的园丁。你可以在里面栽花种草，也可以无视它的存在而任其杂草丛生。但是，千万别犯错误：无论是劳作还是懈怠，无论是收获还是受罚，一切由你决定，后果也由你自己承担。

你的思维决定现实生活，
你可以选择接受与否。
你可以对此有清楚的意识，

并下定决心为此而努力。
你也可以视而不见任其发展，
直至最后阻止你前进甚至拉你后退。
可是，
你的思维将永远在创造你的现实生活。