



医药学院 610 2 13002102

SUPER PSYCHOLOGICAL
CONTROL SURGERY

超级心理 调控术

[美] 普兰提斯·马福德◎著 向咏怡◎译

改变了你的思想，就改变了你的命运！
你的每个思想都是真实存在的东西——它是一种力量！

“无限思想”、“超级力量”、“无限精神”、“永恒的力量源泉”

你的想法会影响他人，尽管你与他们的身体相距十万八千里。
精神的力量、思想的力量，它的强大远远超出了我们的想

中国社会科学出版社



医药学院 610 2 13002102

SUPER PSYCHOLOGICAL
CONTROL SURGERY

超级心理 调控术

[美] 普兰提斯·马福德◎著 向咏怡◎译



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级心理调控术 / (美) 马福德著; 向咏怡译. —北京: 中国
社会科学出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5161-1708-8

I. ①超… II. ①马… ②向… III. ①心理调节 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第263562号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 王 斌 杜丽延
责任校对 刘晓红
责任印制 王 超

出版发行 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲158号(邮编 100720)
网 址 <http://www.csspw.cn>
中文域名: 中国社科网 010-64070619
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京市大兴区新魏印刷厂
装 订 廊坊市广阳区广增装订厂
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16
印 张 11
插 页 2
字 数 181千字
定 价 29.00元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社联系调换

电话: 010-64009791

版权所有 侵权必究

导 读

马福德和他的心理调控术： 幸福人生的基本原则

有这样一个男人，他曾被视作无人理解的“怪才”。他的作品充满奇特的想象力，他研究的对象竟是宇宙间那最玄秘难懂、千百年来无人可以说清的东西——精神。

他有着丰富的经历，从青年时代，他便来到美国的加利福尼亚州，做过矿工、厨师、教师、讲师、作家等职业，他的知识和理论，大都来源于自我学习与体悟。

他曾经像隐士一样生活，无人知道他的去向。他也曾经活跃在圣弗朗西斯科的文学圈和19世纪60年代波西米亚风潮的圈子中，与马克·吐温、哈特等知名作家交游论道。

他并不是科学家或者工程师，却对飞机和收音机的出现作出了预言。他的根据，并非科学上的原理，而是人类的精神。他认为，人类那些具有同质化的精神会相互吸引，相互靠近，这种吸引的力量，会“物化”为更便捷的交通工具和交流方式。

后来，他在平静的孤独中逝去，死因至今仍然是个谜。可以说，他的离去和他本人以及他的思想一样，神秘、离奇、高深莫测……

在他生前与死后的很多年间，他的作品与书籍很少有人问津。而今

神”、“最高的神圣思想”……

正所谓“道可道，非常道”，马福德虽然没有对他自己的“终极之道”给出一个界定，但他认为，我们每一个人，都是这种“无限思想”、“终极力量”的一部分。所以，我们每一个人拥有无限的潜能，这潜能远超出我们自己的想象，我们完全可以运用它去创造生活中的种种奇迹。

同时，马福德告诉我们一种类似于“冥想”、“灵修”的方法，来帮助我们开发自身的无限潜力，从而获得健康的身体，远离疾病困扰，不断提升智慧，赢取成功和财富，最终获得真正的幸福与心灵的安宁。马福德将这种方法称为“吸引力法则”。

他认为，人们的心灵趋向什么、有什么愿望，他们就会最终“吸引”到什么。每个人都可以梦想成真，然而，很多人错用了这种本能力量，于是给自己招来疾病、不幸和堕落。

于是，马福德给人们提供了一系列的具体方法与措施，帮人们从头脑中彻底清除旧思想的垃圾，让人们懂得如何去追寻那“向上的吸引力”，向一切美好、纯洁、强大的事物靠近。

因为，只要改变一个人的思考方式、信念模式和行动方式，就能完全改变他的命运！

目 录

C o n t e n t s

导读 / 1

一 心灵的神奇力量

当你的思想进入正确的轨道，只需要付出一点儿努力就可以轻松地得到所有物质的财富，这时，你会对这一事实感到惊讶不已。特别是当你知道，人们实际上通过额外的付出就能得到健康、幸福和财富时，你会对人们的奔波劳碌并把自己推向死亡边缘的做法，更加感到疑惑不已。

◎ 我们为什么不快乐？ / 2

◎ 怎样找到真正的“我” / 5

◎ 思想是流动的能量 / 11

◎ 心灵的自我训练 / 18

二 跟随精神的指引

你的每个想法都是一种真实存在的东西——它是一种力量。

◎ 发现生活的意义 / 24

◎ 解除旧观念的“咒语” / 29

◎ 创新是生命的动力 / 35

◎ 改变思想，就能改变命运 / 38

三 通向健康的捷径

如果我们希望自己变得更加高尚、更加有气度、更加文雅、更能善意待人、更乐于助人，我们这样的想法和愿望，就是一种无形的力量。这种力量实际上就是一种“向上的吸引”。这种积极的思想，是从你所向往的高级精神领域中而来，通过它，你正在吸引那些使你更健康的无形元素。紧接着，这些元素会把你吸引到地球上更伟大、更宽广、更纯净的生活领域中，它会支撑着你，让你站得更挺拔。

- ◎ 寻求身与心的和谐 / 46
- ◎ 疾病，一个必要的过程 / 50
- ◎ 摒弃错误的思想 / 53
- ◎ 健康，就是做完善的人 / 56

四 净化我们的人际关系

那即将到来的“和平王国”，必须建立在宽容不同意见的基础上，人们化敌为友，和平共处。于是，人们发掘出他们美好的天性，消除了所有流言和猜忌，人们找到了和平、健康、快乐的法则。

- ◎ 不要把血缘变成枷锁 / 62
- ◎ 义务？还是爱心？ / 67
- ◎ 自虐并非“无私” / 74
- ◎ 忘掉他人的错误 / 78
- ◎ 远离毒害你的思想 / 81
- ◎ 把握交际的最佳限度 / 85

五 与大自然一起呼吸

对万物真正的爱是我们生命力的源泉。我们对大自然的事物给予越多的真爱，就会得到它们越多的爱作为回馈……这不仅仅是一种情感，更是一种恢复和强健身体的最有效的方法，因为这些东西使你的精神变得强大，而使精神变得强大的东西必然使身体更强壮。

- ◎ 走进树木的精神…… / 90
- ◎ 对万物的爱使我们更强大 / 95
- ◎ 善待动物，就是善待人类自己 / 99
- ◎ 与大自然一起呼吸 / 102
- ◎ 过更有灵性的生活 / 105

六 去主动拥抱成功

把一个概念、一个想法尽可能地保持在你的思想中，你就能获得它，这就是吸引力的法则。你想什么，你就永远吸引什么。从心中发出的愿望，正是你获得力量的途径。

- ◎ 向力量发出邀请 / 110
- ◎ 思考，使你远离胆怯 / 117
- ◎ 活在当下，你就有勇气 / 120
- ◎ 唤醒你学习的天性 / 125
- ◎ 在“游戏”中获得成功 / 131

七 每一天都是“新生”

新生，意味着永远上升的生命，意味着一种自我更新的能力。那就是：当你每天早晨醒来时，发现身边的一切是那样美好！每天的阳光照耀，对你来说都是一种荣耀。而你无论在哪里休息，都能感觉到山川河流、花草树木、飞禽走兽、日月星辰……自然界的一切事物中，那澎湃的生命活力和灵性。

新生，意味着每天都有新的思想充实着你的内心，你为自己生命中的无限可能和潜力而欢欣不已。重生，意味着你远离了那种为了物质生活而苦心经营的状态，于是你不必再处心积虑、劳神费力。你会自由自在，你的身体和精神都会得到放松。你最终从天地万物那里得到了宁静和幸福，得到了生命与力量。

◎ “上帝从不哀悼往事” / 136

◎ 活出崭新的自己 / 144

◎ 不要把财富变成垃圾 / 149

◎ 要坚持你的理想 / 154

◎ 生命就是不断迈进 / 157

◎ 新思想让我们“重生” / 161

我们为什么不快乐？

我们为什么总是过得不快乐？为什么我们的心情时好时坏？为什么我们免不了不时情绪低落，或者不由自主地大发脾气？对此，普兰提斯·马福德告诉我们：那是因为“低级”的、“粗糙”的思想在我们的头脑中占了上风！

也许你很想知道，为什么自己总是在某个时候会情绪有些低落？或者有时怒气冲冲而不能自控，没法心平气和地与别人交流？还有，为什么自己的心态时好时坏，容易受到种种事情的影响，无法左右自己的心境？

究竟是什么东西，使我们的的心灵世界总是出现问题？使我们总是得不到梦寐以求的幸福快乐？

其实，我们生活在世上，总会受到周围环境的影响。特别是周围那些不和谐因素，必然会影响我们的思想。

如果我们重新审视我们平日生活于其中，并早已“习惯”了的这个世界，我们会发现：竟然有那么多我们习以为常，却视而不见的不和谐因素。

比如，对待我们大自然中的兄弟——动物们，人类是否真的温和、仁慈？比如鸟儿，它们本是我们最自由的邻居，它们生来要把巢建在树林里，而人类对森林无节制的开发，使得它们失去了家园。而那些人工饲养的动物，则完全失去了自由，最终失去了在自然界生活的能力。动物，本来有着和人类一样的生存权利，可现在，它们不能自由的生活，而是以扭曲的方式、按照人类的要求繁衍后代。

人们病态和残忍的欲望，使它们成了餐桌上的美食。我们身边所有的人，都吃着这些病态的生物，于是，种种不快乐的因子，通过食物，会直

接、间接地影响着我们的身心。人们的心理也都变得越来越病态，这种病态，直接表现为身心的不愉悦。

为了住得更舒服，在冬天，我们的房子、汽车和小船都需要取暖，而取暖所用的燃料，会释放出有毒的气体。这种气体与人体散发出的气味融合在一起，形成更加不利于健康的空气。也许你习惯性地认为，自己理应舒舒服服地躺在床上，享受着冬日里温暖而豪华的家，其实，你却是无意识地“享受”着有害的空气，直到身体出现不适才有所察觉。

实际上，现今种种人们以为天经地义的享乐方式，正在损害着他们的身心安乐。

生活在今天的人们，一不小心就吃到变质和腐败的食物，也无时无刻不在目睹着野蛮、残忍、不公正的现象，尽管我们假装对这些现象视而不见，可这些现象无疑影响了我们的心情。

按照自然规律，人应该食用那些细胞肌理良好的食物，因为只有新鲜的食物，才能给人朝气蓬勃的生命力。可现实却是，人们不得不经常食用不再新鲜的蔬菜水果，这无疑让人变得忧郁。

物质是精神的载体，我们的思想（或者说精神）所受到的影响，与其“载体”是分不开的，比如食物，比如我们居住的空间。

不仅如此，这些不愉快的思想，已经成为在人群中占主导地位、最活跃的思想，而我们也正在不断地受到这些思想的影响。

日常生活中，我们可能会在无意中或者不由自主地就破坏了保证身体和精神健康发展的原则。人类从一生下来就对环境具有依赖性，而目前的生存环境是：你一来到世上，就不得不依靠人工制成的对身体不利的食物为生。这种不利影响甚至还会遗传给你的后代……

所谓“思想的载体”——物质，就是利用这种方式影响我们的。生活中，我们已经养成了一些恶习或者一些思想习惯，除了一点点改正之外别无他法，比如着急、易怒、胡乱给自己施加压力的习惯。而这样的思维习惯，已经影响到我们生活的方方面面。这种毛病加在一起，其后果，就是将我们的精力消耗殆尽。这就是诱发大部分身心疾患的始作俑者。

无论你正在朝着好的或是坏的目标努力，无论你的行为是仁慈的还是自私的，这些坏的思维习惯，都会减弱你对种种痛苦以及不良情绪的抵抗力。

只要粗俗的思想——受着不良物质生活方式影响所产生的思想——在我们这里占了上风，我们就会不快乐。于是我们成了这样的人：

我们看待世界的方式是低俗的，我们总是感觉到莫名其妙的压力和不安。

面对选择时，我们无法作出准确的判断，只有事情过后，我们才知道怎么做对我们有利。

我们感兴趣的东西很少，但是厌恶的东西却很多。我们的恨比爱多，我们总是怀恨在心，不懂得感恩和爱。

我们看不见善，却对邪恶异常敏感，于是我们总是看到和感受到更多的不愉快，自己也因此常常受到伤害。恨和偏见让我们甚至仅仅是听到所恨之人的名字，就气得浑身颤抖，其实这样做只会让我们自己受伤。

……

这一切，都是粗俗的、不和谐的、低级的思想在我们头脑中占了上风。物质，或者说肉体，在我们这里占了上风。

反之，当我们的精神占上风时，这一切都会大不相同，我们的眼光能看清事物的趋势，了解什么是对我们有利的，因此也能够将所有有利的事物吸引到我们身边，为我们所用。

我们不再会因为个人偏见，无情地把他人拒之于千里之外，我们的爱会比恨多，要知道，如果懂得如何去敬佩别人，在人性最深处发现善，就能够让我们无视邪恶，并赐予我们无穷的力量、强健的身体和不断发展的自我，因为有了爱就有了力量。

那么，到底什么是低级的思想、不和谐的思想，这种思想又是如何产生的？我们又有什么天然的力量可以对付它呢？

怎样找到真正的“我”

肉体与精神，分别构成了两个“我”，造就了我们不同的思想、欲望和心情。其中，那个“高级的我”、“精神的自我”能给我们带来健康、力量和快乐，你相信么？

人的心理或者思维由两部分组成：一个是物质的心（Material Mind），一个是精神的心（Spiritual Mind）。它们构成了每个人的两个“自我”：物质的心构成了低级的自我，而精神的心构成了高级的自我。

高级的自我接收自然界中的“超级能量”（Supreme Power），充满了进取的思想和灵感。而低级的自我是肉体的自我，它被认为是原始的、空虚的。

（马福德认为：宇宙间有种终极的力量，它弥漫在宇宙的每一个角落并掌控着无边无际的宇宙，在本书中，马福德曾分别称它为“无限思想”、“超级力量”、“无限精神”、“永恒的力量源泉”等。而作为“新思想运动”的代表人物，他又把这种“终极力量”形容为人们通常所说的“上帝”。——编者注）

高级的自我不断为我们争取更大的潜能和力量，远远超出我们现在所拥有的；而低级的自我认为，我们只能像先人一样生活和存在。

高级的自我渴望自由，渴望远离身体的累赘、疼痛、残缺和限制；而低级的自我认为，我们生来就必须承受这一切，必须忍受疾病、痛苦，必须经受摆在我们面前的种种苦难。

高级的自我希望拥有自己判断是非的标准；低级的自我则认为我们必须接受其他人按照通俗看法、传统观念、宗教信仰和偏见为我们制定的标准。

莎士比亚说过：“要做一个真实的自我！”但对我们来说，哪一个自我才是真正的？高级的还是低级的？精神的还是肉体的？

物质，或者说肉体，是我们看得见的。那么精神是什么？精神是一种力量、一个谜团。关于精神，我们所知道的是：它是存在的，并且永不停息地工作着，制造一切我们看得见的生理现象和身体感觉，以及更多我们看不到事物。

物质，自然是可见的实体，比如一棵树、一头野兽、一块石头。然而，必定还有一种藏在背后的力量，将物质结合在一起，成为我们现在看到的样子。这种力量对物质起着作用，它制造鲜花，又使它开放。如果它停止对鲜花或树木起作用，就会产生另一种结果，我们称为衰落。它不断地改变着物质所表现出来的形式。比如，同一头野兽、同一株花草、同一个人，到了下个月或明年，其外表都将不再是过去的样子。

这种永恒的作用力，隐藏在万物背后，从某种意义上来说，正是它创造了世间万物，我们把这种力量称为精神。

如果我们学会运用这种力量，去看待、推理和判断现实事物，就是我们“精神的心”在发挥作用，我们的生活也将由此发生改变。

“精神的心”会给我们带来健康、幸福和永远的宁静，懂得这一点，我们就会意识到运用这种精神力量的重要性。我们正是由这种精神的力量形成的，而且我们还不断地吸引这种力量，使它成为我们的一部分。

这种力量来得越多，我们掌握的知识必然越丰富。一开始，我们任由它在我们体内盲目地工作，与我们那物质的心一样无知。然而随着心灵的成长，以及这种力量的增加，我们的心灵开始觉悟，它提出疑问：“为什么现实生活中会有这么多的悲伤、痛苦和失望？”“难道我们生来就是为了受苦受难，然后渐渐衰老、走向死亡？”

问这些问题，表明你那颗“精神的心”正在苏醒。这是一个认真的问题。

相反，物质的心早已被你的身体调教得很顺畅了，它是所有“习惯性无知”的原因。就好比人们告诉一个孩子：“汽船是靠轮子来行驶的。”却不告诉他，为轮子提供动力的是水蒸气。于是，这个孩子在无知中成长

起来，有一天，假如他发现自己的汽船不能行驶了，他只会找人来修轮子，而不是修发动机。

现在许多人都像这个孩子，他们在追求健康时，完全依靠身体的保养，却从未想过身体的疾病源于身体的真正动力——思想。

那“肉体的心”或者说“物质的心”，完全从物质的角度去看待、思考和判断一切事物。它把肉体当做人的一切。而“精神的心”，只把身体视为心灵或者所谓“真正的自我”与物质世界交流的一个工具。物质的心把身体的死亡当做生命的终结。而精神的心认为，死亡的身体只是从精神上剥落下来的一个破旧的工具。

物质的心认为物质（或者我们的感官感觉到的东西）才是真实的，它并不把思想本身看做真实存在的东西，就像水和空气那样。而精神的心，只将物质视为精神较为粗糙的表达。它懂得这样的规律：**你的想法会影响他人，尽管你与他们的身体相距十万八千里。**

精神制造了物质，使自己外化为物质形式，而物质，只不过是精神力量的一种表达方式，它永远随着精神的变化而变化。因此，如果有关健康、力量和知识的念头，被源源不断地输入到你的思想之中，它们就会在你的身体里显现，使你充满活力，永不枯竭，使你的每一种感官都不断提高敏锐程度。

而物质的心，却总是从各个角度阐述它那“死亡论”和“宿命论”，它认为衰落和死亡是每个人都逃不脱的终点，因此，它不可避免地因为这个错误的观点而暗自悲伤、痛苦。可是在当今，信奉这个错误观点的人却是如此之多。这种悲观的思想是一个巨大的错误，它可能导致人们放纵欲望、及时行乐，但随之而来的却是一百倍的痛苦和失望。

大量的证据证明，人类到现在并不明白，自己的疾病、悲伤和失望是怎么产生的。换句话说，人类还是一个孩子，他们天真地相信，风车的轴在推动风扇的转动，因为有人曾经这样告诉他们。在这种误导下，他们处于无知的状态，不懂得风才是真正推动风扇转动的动力。

我们都知道，一套衣服并不等同于穿这套衣服的人。然而，物质的心却总是以这样的逻辑进行推理。它不懂得身体和精神是两种有区别的东

西，就像不懂得衣服与人并不是一个东西，它以为衣服（身体）就是人的一切。假如一个人因为软弱而被命运摔得粉身碎骨，被摔碎的只是他的“外衣”，而所有使他坚强起来的能量，都被注入精神中。

物质的心，常常盘踞在我们的内心世界中，它会随着时间推移而越来越反对改变，就好像思想结了茧子。它拒绝学习任何新事物，比如绘画与音乐这些令你身心轻松愉快并提升你生活境界的东西。它认为，任何一种艺术都不过是艺术家赚钱的手段，而不是消除疲劳、放松大脑、改善身体健康、增加活力、发展头脑、使生活丰富多彩的办法。对于学习一门新艺术，物质的心总是这样说：“年纪大了，学什么都不行了！”

这就是许多“人到中年”的人们的实际状态，物质的心要他们“稳定下来”，他们不可避免地接受“衰退论”的思想。物质的心还不停地告诉他们：随着年龄增长，人必定要逐渐衰朽，走向死亡。物质的心认为，一切的一切，过去一直如此，未来也必定一样。比如看到同龄人相继辞世，这种想法就会不断地冒出来，由于他们坚信某种“必然”，所以受“必然”的指使，一步步走向毁灭。

而精神的心却会对你说：“如果想战胜疾病，那便将你的注意力转到健康、力量和活力之类的念头上，多关注那些健康、强壮、充满活力的事物，比如高远的白云、清新的微风、翻涌的大海、雄伟的飞瀑、繁茂的森林、直耸云天的大树、婉转歌唱的小鸟。这样，你会使自己的注意力集中于一种真正健康的、能带来生命力的思想，这种思想正是由这些强壮的、富有生命力的事物所启发的。”

物质的心和精神的心，在每个人身上的活跃状态也是不同的。有些人，他们那精神的心尚未觉醒；另一些人，他们精神的力已经开始揉着惺忪的睡眠，就像一个刚刚醒来的人，眼前的一切仍然模糊而朦胧；而有些人，精神的心却已经完全清醒了。

很多人，在无意之中，会感觉到两种或强或弱的对立方的存在。这是因为，物质的心和精神的心在争夺控制权，它们的斗争可能十分激烈，这种斗争在一段时间内，也会伴随着生理上的疼痛、烦躁和紧张。

许多情况下，人们允许自己物质的心居于上风，完全受了物质的心的