

西瓦心靈術 I

成功大師經典
E 1

荷西·西瓦

美夢成真

The Silva Mind Control Method
for Getting Help From Your Other Side

西瓦心靈術已幫助過數千萬人

在個人生活與事業生涯中

作最有效的改變

與激發更大的創造力

因為它能夠：

- 「看到」難題的答案
- 消除疲勞
- 告別壓力，真正放鬆
- 戰勝困擾，克服損失及恐懼

20天的練習讓你一切脫胎換骨

如何取得另一面的助力

西瓦心靈術創始人

荷西·西瓦(José Silva)

哲學博士

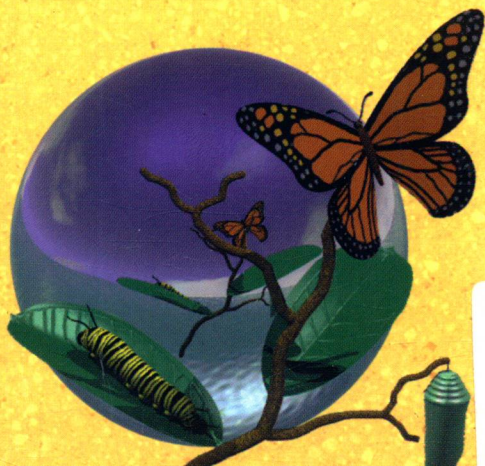
／合著

羅伯·史東(Robert B. Stone)

國立台南師院教授

郭青青◎審閱

王明華◎譯





01462253

作者簡介

荷西·西瓦 (JOSÉ SILVA)

荷西·西瓦是西瓦心靈術的創始人，他從未上過一天正式的學校課程。在他六歲時，他已必須扛起家計，以賣報紙和擦鞋維生。由於他的努力，他先後成為成功的生意人、發明者及電子專家，更在電子領域中榮獲多項專利。1966年，荷西·西瓦因他的卓越成就——發明西瓦心靈訓練課程而聲名大噪。

荷西·西瓦76歲時，他所做的更不只是發現事實而已，他著手研究像電腦一般的人腦，不僅讓人們在IQ測驗中的得分提高，同時也激發人們的創造力，並以新時代(New Age)的思維方式來闡釋古老的教條，為人類描繪出沒有犯罪、疾病與戰爭的未來世界藍圖。

到目前為止，全球已有超過106個國家，以30種語言，使千萬以上的人接受過西瓦心靈訓練課程，並已實際運用這種方法，實現了事業成功、個人幸福及身體、心靈健全的目標。

羅伯·史東 (ROBERT B. STONE)

為哲學博士，其著作有超過75本自我成長的書。他指導西瓦心靈訓練課程已有15年以上的經驗，曾舉行過兩次全球性的心靈潛能激發演說，並在日本、紐西蘭及泰國等地開辦西瓦心靈術的課程，目前為紐約科學學會與MENSA（國際高智商組織）的一員。

世潮精典·智慧同行

I SBN 957-776-221-2



9 789577 762214

N.T.220 10619601

封面設計 鍾愛蓀

成功大師經典 **E1** 荷西·西瓦

美夢成真

—— 如何取得另一面的助力

作者／荷西·西瓦、羅伯·史東

審閱／郭青青 譯者／王明華

主編／羅煥耿 責任編輯／顏子慎

編輯／黃敏華、羅煥耿、翟瑾荃

美術編輯／鍾愛蕾、林逸敏

發行人／林正村

出版者／世潮出版有限公司

登記證／局版臺業字第 5108 號

地址／台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

電話／(02) 22183277 傳真／(02) 22183239

劃撥／17528093·世潮出版有限公司

電腦排版／伊甸電腦排版公司

製版廠／長紅印製企業有限公司

印刷廠／長紅印刷事業有限公司

版權所有·翻印必究

The Silva Mind Control Method for Getting Help From Your Other Side

Chinese language Copyright (c) 2000 by Shy Mau Publishing Co., Original English Language Edition
- (c) - Copyright 1989 By Robert Stone and Jose Silva. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. with the original publisher, Pocket Books, New York.

初版一刷／2000 年 10 月

定價／220 元

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

Printed in Taiwan

成功大師經典 **E** 荷西·西瓦

The Silva Mind Control Method
for Getting Help From Your Other side

美夢成真—— 如何取得另一面的助力



荷西·西瓦、羅伯·史東◎著

郭青青◎審閱

王明華◎譯



本書原名爲《西瓦心靈術——如何取得另一面的力量》
現易名爲《美夢成真——如何取得另一面的助力》出版

導 讀

向上提升或向下沉淪

林金根

一般人在面對問題或解決困難的時候，通常都是利用左腦的力量與邏輯來思考；因為左腦最容易看見自己。也正因為如此，導致自我為中心的觀念產生，在與他人溝通或協調時，皆以保護自己為最重要的前提，凡與本我相悖之事，都拒絕達成共識或相互合作，就如前面圖法所示，兩個以左腦思考的人會越離越遠，彼此離心相斥，結果衝突、問題不斷產生，只得以「亂」一字形容，不但沒有將事情妥善處理，反而加深了負面情緒的存在與記憶，最後就是沉溺於物質世界的安逸和享樂，使自我和社會整體向下沉淪。

要如何解決如此紛亂的情形呢？簡而言之，就是要開發右腦，用右腦的力量去思考。想「通」了這點，就能運用書中所提的「西瓦心靈術」之「三指技巧」、「倒數技巧」來達到左腦通右腦，晉升至 α 波的狀態，進而使右腦可以經由立體想像及

程式化，直通精神能量的層次，而成就向上提升的效果。

如果每個人都能用右腦來思考行事，則人際關係等各類問題便能輕易迎刃而解。

如圖法所示，黃色的部分表示個人，橘色的部分表示目前的現況，也就是人與人之間越見疏離，但若是能從綠色的部分努力，運用技巧，就能提升心靈層次到紫色的境界，也就是彼此正向相吸，共同完成願景——宇宙全像智慧場。

西瓦心靈術正是目前我們所需要的——因為它能放鬆身心，減慢腦波頻率；當你將腦波的頻率減慢到正常清醒頻率的一半時，就提高右腦的創造層次，使它和左腦一樣活動。左腦和右腦同時活動時，可以像電腦一樣，用言語及圖像，將程式輸入大腦，掌握大腦的運作。其練習方法非常簡單，分為三個部分：放鬆、觀想及結束。只要經過二十天的輕鬆練習，就能培養進入 α 層次、運用觀想和想像的能力，你的意識知覺就會與創造區接觸，就像接通非物質的智慧和世界——無形的、心靈的世界——而創造了這個有形的、物質的世界。

右腦連接宇宙的智慧，那是創造的來源；你會看到西瓦心靈術是全心的，不是虛無的，我們可以用西瓦心靈術掌握內心；它超越傳統的冥想，這個方法經過全世界無以數計的人印證，能夠激發更多你未曾發掘的智慧與潛能。

荷西·西瓦大師的這套理論，我們共分四冊來探討和解說。第一冊是談基本精神與練習方法，最主要目的是尋求另一面的幫助，也就是精神能量世界（心靈面）的力量；第二冊續談基本精神，但也更深入提到如何有效率的運用西瓦心靈術來解決問題；第三冊著重於人際關係的溝通以及尋求工作事業有效的管理；第四冊進而談到啟動個人潛能，以更深一層的運用方法，將自我的個體提升為超我的整體，達到身心靈契合的境界。到目前為止，全球已有超過一〇六個國家，以三十種語言，使千萬以上的人接受過這項訓練課程，他們也已實際利用這個方法，實現了事業成功，個人幸福，及身體、心靈健全的目標。

林金根老師，台大法學碩士。經歷：彰化縣大專青年基層服務協會創會理事長、救國團社會研究院企畫經理、楷模公共關係顧問股份有限公司專案經理、亞太商機管理顧問股份有限公司副總經理、赫羅國際管理顧問有限公司總經理。現任：新思維企業管理顧問有限公司總經理、挑戰與創造性回應體驗學習中心主任、赫羅國際管理顧問有限公司總經理；創作：赫羅國像學（一九九四）、第三波管理學整體論（一九九七）、赫羅談判祕笈（一九九九）、全系統學習法（二〇〇〇）。

目錄

向上提升或向下沉淪 003

第一部 與另一面接觸 017

第1章 何謂「另一面」？ 019

新世紀 (New Age) 的曙光 021

無形的支持更有益 022

為何需要另一面的幫助？ 024

來自另一面的幫助 025

何謂西瓦術？ 028

認識另一面 029

左、右腦的均衡 031

來自另一面的幫助

037

爆發更大的創造力
032

0
3
2

西瓦術的練習
034

034

從大處著眼，打造生活喜悅
035

035

如何與另一面接觸

053

另一面的幫助如何顯現？

044

044

天賦的數量與價值成長 048

048

幫助的力量源自於何處？

049

049

早晨、中午和晚上的練習
054

054

第4章

增進與另一面的接觸 071

開拓最有前途的領域 072

相信「難以置信」 074

第六、十天的練習 076

早晨的練習——第六、十天 077

中午的練習——第六、十天 079

晚上的練習——第六、十天 081

早晨的練習——第一、五天 057

中午的練習——第一、五天 060

第一天的觀想練習 062

晚上的練習——第一、五天 064

漸進的放鬆練習 065

第一、五天晚上的練習 066

練習摘要——第一、五天 067

第5章

關於另一面的有用提示 093

如何使你的夢有意義 083

練習摘要——第六、十天 084

創造更好的途徑 089

選擇你的顧問 094

創造你的顧問 096

運用你的顧問 097

早晨的練習——第十一、十五天 098

中午的練習——第十一、十五天 100

晚上的練習——第十一、十五天 102

第十一、十五天晚上的練習 105

消除心理的障礙 106

內心的大掃除 109

練習摘要——第十一、十五天 112

第6章 來自另一面的回答 115

積極心像的力量 116

讓直覺隨時產生 118

像小孩子一樣準確 119

西瓦術訓練之後的直覺 121

思想回到中心 123

早晨的練習——第十六、二十天 125

中午的練習——第十六、二十天 128

體驗到超我的接觸 130

德州殺人犯 131

晚上的練習——第十六、二十天 133

練習摘要——第十六、二十天 137

第二部 運用與另一面的接觸 1 4 1

第7章 如何請求幫助 1 4 3

你是更好的「電腦」程式設計師 1 4 5

永久的接觸 1 4 8

西瓦術的緣起 1 5 1

打開豐收之門 1 5 5

五句肯定的話 1 5 7

輸入程式 1 6 0

第8章 解決人的問題 1 6 5

運用主觀的溝通 1 6 7

用主觀的溝通解決世界的問題 1 7 0

運用主觀的溝通，一對一 1 7 2

第9章

處理健康的問題

198

- 這一面的疏離 174
被動及動態的冥想 176
革除不良行為的效果 177
對別人輸入程式的最佳時機 180
幫助別人之前先得到允許 181
用一杯水解決人的問題 183
心靈的真正本質及創造 185

一天十五分鐘找回健康 190

預防壓力的三指技巧 193

如何免除頭痛 194

開啟消除疲勞的能源 196

在精神萎靡時重新振作 198

你的醫生得到另一面的幫助 199

第10章

另一面幫助事業成功 215

訓練自己成為治療人員 211

協助治療 210

西瓦術研討會 207

創造一個想像的地方 205

給右腦「路標」 204

西瓦術學員改善健康問題 202

共同的盲點 217

西瓦課程的開始 218

西瓦術運用在你的事業 220

一則西瓦的成功故事 222

將你的思想由消極改為積極 224

消除「死亡的詛咒」 226

運用在事業上的三指技巧 229

第11章

另一面幫助解決生活的難題

241

α層幫助事業決策 230

主觀的溝通幫助企業獲益 232

在工作中使用心理的實驗室 234

事業得到更多的幫助 237

失去所愛的人 242

克服恐懼 244

克服生活中的難題 247

個人能力突飛猛進 250

心是大問題的解決者 253

不再製造難題 256

解決嚴重的健康問題 258

自助助人的治療 259

保持健康的西瓦術 262