

气场

十大修炼术

The Personal Atmosphere

【美】弗兰克·哈多克 著 杨淑婷 译



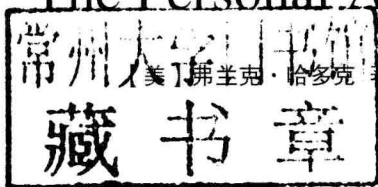
北京日报报业集团

同心出版社

气场

十大修炼术

The Personal Atmosphere



杨淑婷 译

北京日报报业集团

同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气场：十大修炼术 / (美) 哈多克著；杨淑婷译. —北京：同心出版社，2011. 7

ISBN 978-7-5477-0208-6

I. ①气… II. ①哈… ②杨… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第106698号

气场：十大修炼术

出版发行 同心出版社
地 址 北京市东城区朝阳门南小街6号楼303
邮 编 100010
电 话 发行部：(010) 65255876 65251756
总编室：(010) 65252135
网 址 www.bjd.com.cn/txcbs/
电子邮箱 tongxinpress@gmail.com
印 刷 东莞市信誉印刷有限公司
经 销 各地新华书店
版 次 2011年7月第1版
2011年7月第1次印刷
开 本 787×1092 1/32
印 张 8
字 数 150千字
定 价 29.80元

(版权所有，盗版必究)

第一篇	气场：生命信息电磁场 /2
【气场与命运】	调风水就是调气场 /7
	各种心态的气场能量级 /10
	个人生命信息磁场的秘密 /19
	命——容貌等先天环境对气场的影响 /28
	运——性格等后天际遇对气场的影响 /31
	每个人都需要修习自己的气场 /39
	十大能量中心构成我们的气场 /41
第二篇	勇气是成功之母 /46
【生命场】	生命场是我们的勇气之源 /48
灵力中心 ⊙ 安全感	缺乏勇气是一种精神疾病 /51
	攻克勇气缺乏的 4 种顽症 /52
	缓解紧张的技巧 /55
	健康好，生命场的能量就好 /58
	增强生命场的健康准则 /59
第三篇	情绪与引力场息息相关 /68
【引力场】	控制情绪就是控制引力场 /70
性情中心 ⊙ 勤奋、热情	气场是情绪的风向标 /72
	勤奋增强引力场的稳定性 /77
	热情增强引力场的感染力 /88

第四篇	增强意志力就是增强气场 /98
【名利场】	增强意志就是改变命运 /100
意志中心 ⊗ 自我克制	链条强度取决于最脆弱的环节 /101
	意志是自由之王 /104
	意志控制身体能量 /108
	意志决定智慧成就的高低 /109
	美德才能完美意志，增强我们的名利场 /112
	意志强大的人行动果断 /114

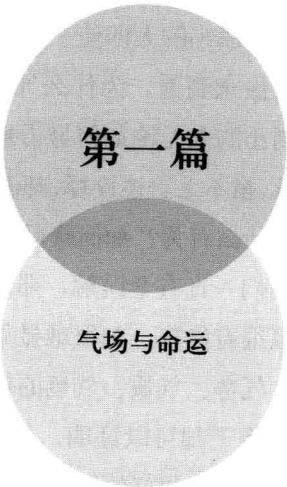
第五篇	好心态才有好气场 /118
【天地场】	仁者无敌，激活道德感知力提升宽容力 /120
人格中心 ⊗ 宽容，仁爱	戒除不道德的习惯 /123
	拒绝烟酒诱惑才能培养好心态 /127
	摒弃嫉妒之心 /131
	有爱心的人细心 /133
	善因结善果 /135

第六篇	好的人际关系来自于有效的沟通 /138
【人脉场】	不说谎话 /140
灵感中心 ⊗ 沟通力	语言要流畅 /142
	卓越口才的技巧练习 /144
	诚实是人脉的保证 /148
	谦虚来自于自信 /151

第七篇	智慧的气场最有风范 /156
【理性场】	专注提高智慧深度 /157
智慧中心 ⊙ 直觉	知识是智慧的基础 /162
	思考提升智慧境界 /166
	没有记忆就没有思考
	——记忆是思考的来源 / 170
	智慧的克制 1：戒贪 /176
	智慧的克制 2：戒怒 /178
第八篇	找回迷失的自我 /184
【本真场】	努力提高生命境界 /185
神性中心 ⊙ 奉献、放下	性格都是自我塑造的 /187
	完善自我，每个人都可以做到 /189
	身心合一，让心灵自由 /192
	提升心灵境界，增强气场的 62 条忠告 /196
第九篇	控制感受力就是控制气场 /202
【性灵场】	训练一双会说话的眼睛 /206
身识中心 ⊙ 感知、感觉	训练一对聆听微妙的耳朵 /211
	提升味觉灵敏度 /214
	增强嗅觉灵敏度 /218
	触觉是灵魂的感知 /220

第十篇	好气场永远都需要自信 /226
【变动场】	培养气场的黄金法则 /227
意识中心 ⊗ 自信	自信的力量 /230

第十一篇	第一步：展现良好的自我形象 /234
【超我场】	第二步：确定自己的目标 /235
潜能中心 ⊗ 自我实现 9	第三步：作好切实可行的计划 /238
大步骤	第四步：给目标一个口号 /239
	第五步：敢于跳冷水 /241
	第六步：证明自己 /242
	第七步：训练自己的合作精神 /243
	第八步：保持良好的形象 /244
	第九步：保持肢体语言和声调的适宜度 /246



第一篇

气场与命运

| 气场：生命信息电磁场 |

各种场如重力场、地磁场、地电场、地温场、核物理场等都是天然存在的地球物理场，而人体自身的场，被称为气场。

有没有过这样一种体验，气场强大的人一出现，便能震慑全场。气场弱小的人即使一直在忙，也做出了很好的成绩，可却少有人会注意到他。为什么气场强大的人能轻而易举地控制场面，气场弱小的人无论如何努力也无法得到大家关注？关于气场的神奇力量，虽不乏著述诠释，却没有一本解释清楚。气场究竟是什么？气场和什么有关？如何修习才能真正提升气场的强度？

我们一直有个误解，那便是个子高的人才有气场，个子矮的人可以很有修养，却很难显得很有气场。个子高确实有助于增强气势，气势、气质、气色的优劣确实能部分影响气场，但历史上有很多例子却可以证明，气场几乎可以超出这三者所有的影响，拿破仑就是个很好的例子。

拿破仑是历史上了不起的伟人之一，在法国人身处波旁王朝的统治之下时，这位年纪尚轻的军人，成为了田园派和自由主义的慈善家，一个社会底层人士的朋友。在诗人眼里，他是长期留在乡村人民记忆之中的好人。30年后，这个和蔼可亲的英雄却变成了一个嗜血成性的暴君，他在篡夺权力后毁灭了自由，不过是为了满足自己的征服欲，便让 300 万将士命丧黄泉。

1815 年的 2 月 26 日傍晚，拿破仑带着 3 位将军和 1000 名士兵，乘着 7 条船趁着夜色逃离厄尔巴岛，拿破仑以充满自信的腔调向部下们宣称，他可以不放一枪就能到达巴黎。3 天后，拿破仑在法国南部的儒安湾登陆，一个掷弹兵团阻挡了他的去路，当

将军们提醒拿破仑潜在的危险时，拿破仑再一次为部下做出了榜样。他迎着枪口走了上去，向那些阻拦他的人朗声宣布，他是他们的皇帝。

那些士兵不仅没有向拿破仑开枪，反而脱帽向这位昔日的皇帝致敬。效忠于波旁王室的将军发出进攻的命令时，整营的士兵却掉转枪口，加入了拿破仑的队伍中。

一路上，拿破仑所向披靡，法国民众欣喜若狂，成团成师的军队重新投到拿破仑的麾下，一直护送他到巴黎重登皇位。只花了19天的时间，拿破仑就赤手空拳地完成了一场神话般的政治变革。就是这个身高不过162厘米的矮子，凭着他的强大气场，一次又一次令对手臣服。

你也许会说，那是因为拿破仑是皇帝。其实，在他刚刚成为准将的时候，还是个名不见经传的小人物，当那些有权有势的人派他去指挥意大利的军队时，他到任后发现，自己正处在一群愤愤不平的将军之中，这些人无法接受一个二十几岁的青年凌驾于他们之上。于是大家决定给这个总督派来的年轻外来户一个下马威。

在师部的将军里面，一位名叫奥热罗的将军最不服气，此人是法国政治家巴拉斯的宠儿。巴拉斯是法国大革命时期的风云人物，曾在土伦屠杀过保王党人，因参加1794年的热月政变后成了将军，在督政府担任督政。因有巴拉斯的庇护，奥热罗嚣张跋扈，谁都不放在眼里。

其实，奥热罗不过一蛮勇的赳赳武夫，他身材高大，性格彪悍，其貌不扬，在学校时成绩平平，常在街头打架斗殴，还做着当数学家的美梦。

奥热罗对拿破仑这个空降的暴发户一肚子怒气，但凡有人说拿破仑是个如何强势的人，他不是嗤之以鼻，就是不予理睬。一天，奥热罗等人来到军营拜见拿破仑，拿破仑却让他们等在外边，这让奥热罗大为光火，他怒气冲冲地拿着佩剑冲到拿破仑面前。拿破仑戴上帽子，面不改色地颁布了他准备采取的措施，最后毫不客气地命令他们离开。

拿破仑没有借助于任何语言、姿态或威胁，就摆平了可能面临的危机，而奥热罗一看到这个就要变成大人物的人，就被征服了。他一直沉默不语，直到出门后才找回了自信，才重新像平常那样骂骂咧咧地说话。这个小个子魔鬼将军让他感到敬畏，他甚至无法理解那种一下就把他压倒的气势。

拿破仑的权力达到巅峰之后，他的名望也随着他的荣耀一起增长，至少在他的追随者眼里，他和神灵的名望已不相上下。即使是那些最粗鲁的莽夫，也愿意臣服于他的脚下。

他手下的旺达姆将军是一个粗汉、大革命时代的典型军人，比奥热罗更粗野，在1815年与阿纳诺元帅一起登上杜伊勒利宫的楼梯时，他对元帅谈到了拿破仑：“那个魔鬼般的人物对我施用了幻术，我自己也搞不懂他为何如此厉害，一看到他，我如同孩子一样颤抖，让人甘愿为他赴汤蹈火也在所不惜。”

不仅这两位将军如此，拿破仑对和他接触过的所有人，都能产生这种神奇的影响。科本茨尔伯爵就是如此，当拿破仑生气地把一个价值昂贵的花瓶摔碎在他面前时，这位奥地利外交大臣吓得浑身打哆嗦。而拿破仑的名将达武，谈到自己的奉献精神时与国务秘书兼外交大臣马雷说：“如果皇帝对我们说，‘毁灭巴黎，不让一个人活着或跑掉，这对于我的政策至关重要’，我相信马

雷是会保密的，不过他还不至于愚忠到不想让自己的家人离开这座城市。而我会因为担心泄露真情，把我的妻儿留在家里。”

一次国务会议上，拿破仑曾粗暴地羞辱他的财政大臣伯格诺，其无礼如同对待一个男仆。他走到这个人面前说：“喂，笨蛋，你找到脑子了吗？”伯格诺虽是一个比仪仗官还要高大的人，却深深地弓着腰。小个子拿破仑伸手揪住大个子伯格诺的耳朵，把他提了起来。出人意料的是，伯格诺却认为这是令人心醉的宠信的表现，是主人发怒时常见的亲近举动。

只有我们记住气场这种神奇力量，才能理解为何拿破仑几乎是孤身一人从厄尔巴岛返回法国的时候，面对着一个对他的暴政想必已感到厌倦的大国，却能闪电般地征服它。那位曾经在波旁王室面前夸下海口，发誓要将拿破仑这个“破坏和平者”装进笼子带回巴黎的内伊元帅，只是看了拿破仑一眼就已经屈服了。

英国将军沃斯利写道：“拿破仑不过是一个来自意大利厄尔巴岛的逃犯，他孤身一人流亡到法国，几周之内便把法国权力组织统统推翻了。要证明一个人的权势，还有比这更有力的方式吗？在他的最后一场战役里，由始至终，他的气场都对同盟国施加着令人惊叹的压力，多次击退反法同盟联军。这些人被拿破仑牵着鼻子走，即使与第五次反法同盟会战失利，拿破仑也凭着他那钢铁般的意志转败为胜。”

这个其貌不扬、个子矮小的男人，真正告诉了我们气场具有的神奇力量。我们对气场的力量虽有一定的了解，但对何谓气场就知之有限了。

什么是气呢？气是中国哲学、道教和中国医学中常见的概念。在中国医学中，气不仅是指构成人体及维持生命活动的最基本能

量，也具有它自身的生理机能。气是流动的“信息—能量—物质统一体”。生理体液、血液的循环与生命体所处环境，都是气的物质基础。人体自身的力、热、光、电磁场、动态能量场，与大自然中地球与各个星系之间的相互作用产生的力、热、光、电磁场等是构成气的两大物质基础，这些能量叠加在人体的生命、生理、心理基础上，就形成了综合交流、循环往复的气。

场则指物体在空间中的分布情况。简单点讲，场就是具体对象所处的空间位置。关于气场的研究，就是研究气在空间的分布和变化规律。场也分两种，一种是标量场，在标量场中，空间每一点都对应着该物理的一个确定数值。拿人体温度计来说，它的所有点对应着 $1^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 中的每一度。另一种场是矢量场，在该对象所处的空间，每一点都有它的大小与方向，比如电场、速度场等。

其实爱因斯坦的广义相对论就是一种气场论，因为任何物质都有气场，气场的性质亦是千差万别。我们前面讲过气由生命能量、物质、信息三种成分组成，一切生命体基本构成都离不开它。能量和物质皆为我们有形的肉体。什么是信息呢？

从狭义上来讲，信息是系统关于外部或内部情况的消息。从广义上来讲，信息就是事物存在的方式和运动的状态。信息不是物质，也不是能量，它是生物体之间对物质形态变化的一种物质运动，但它的传递却需要物质和能量。科学证实，一切带电的基本粒子或具有磁矩的基本粒子都会发生电磁相互作用，这种相互作用是通过交换光子来进行的，正是光子的交替，信息才得以传播；也正是光子的交替，磁场之间才会相互影响。由此可见，气场便是生命信息交流场。

各大行星包括地球都有自己的磁场，在所有的磁场中，地球的磁场对我们的影响最大。但大家或许不知道磁场的吸引力。打个比方，一块磁铁能够吸起一枚回形针，即使整个地球的引力在把它往下吸也阻止不了磁铁的吸引力。在不施加外力的条件下，质量相同的两块磁铁，无论如何也不可能同极叠加，这就是磁场的力量。人类身处地球磁场中，地球磁场构成了我们赖以生存的外部环境之一，若它发生哪怕一丁点儿的变化，都会给我们带来巨大影响。正是因为地球磁场的巨大斥力，屏蔽了宇宙射线尤其是太阳风暴对地球的袭击，才保护了地球上所有生命的延续。最近，有科学院医学基因研究中心的科研人员提出，地磁场的变化可导致人体淋巴染色体的畸变，使畸变的频率提高两倍。而且现代科学证明，如果人体长期顺着地磁的南北方向睡觉，人体器官细胞会变得更加有序，因为生物磁场相互影响，生物电便加强了，人体器官的各项机能也因此得到调整和增强，身体也会因此更加健康。

但气场是不是一直不变的呢？答案是否定的。气场会随着我们情绪、举止、仪态、谈吐、意志、个人习惯（也可叫修养）与健康等的变化而变化，而这些关键因素正是我们人生命运之主宰，因此，我们修炼气场，其实就是改造命运。

| 调风水就是调气场 |

为什么有矿泉的地方人杰地灵？

为什么锡矿附近的妇女不生孩子？

为什么有的地方的人健康长寿？有的地方的人容易患病和早逝？

为什么有的人会见鬼？

为什么有的人会梦见一个素不相识的受害者的死亡过程？

信息电磁场有两种，一种是生命信息电磁场，一种是非生命信息电磁场。二者最大的不同在于生命信息电磁场含有生命信息。有生命就有死亡，因此生命信息电磁场也会随着生命的终结而死亡，但生命信息电磁场的死亡与生命消失完全不同。我国科学家用灵敏的光束天平测得灵魂的重量为 10.6 ~ 42.5 克，可见它是物质的，不是虚的。且证实，人死时围绕在人体周围的光场消失。但人的意识场、思维场（所谓灵魂）——人的生命信息电磁场在人死后仍会继续存在一段时间（37 ~ 168 小时）才会消失。在这期间，生命信息电磁场在动物死后仍可以向外界传播生命信息——它包含着死亡过程的信息。所以孪生子之间死亡信息可以跨空间传递，人体器官移植时会有排斥反应，这也是中国人会惧怕死人和鬼故事的根本原因。如一个人睡在海边温暖的沙滩上做的梦和在不知情的情况下睡在新埋死人的坟堆边完全不同。当然，死亡动物的生命信息电磁场以及生命信息是不可能长期保存的，因为随着尸体的腐烂和动物电流的消失，特别是当尸体被火化，动物的肌体变为主要由碳元素组成的非生命的物质时，生命信息电磁场就彻底地消失了。

由于人体不断地产生各种信息与能量，这些信息、能量必须与自然界的信、能量协调同步，人类才能平安地生活，如果人体信息与自然信息的交流起了冲突，即不适宜人体的信息入侵，

如中国医学里的六气——风、寒、暑、湿、燥、火，或病毒与暴力袭击，那么人体就会受伤或生病。治病便是调节人体信息与自然信息和谐对应的一种方法。东方中国的医学直接采大自然的不同信息能量载体调节身体气机以使人体气场与大自然和谐交流。当代药品也是间接来源于自然。有些矿物质、矿泉水可直接用于人体疾病的治疗。对症服药，就是将恰当的自然信息能量与人体能量信息或调节、或交换，使人体信息和谐、健康。

由此可见信息场无处不在，外部气场对人体的影响也无处不在，于是有了专门的学科探讨各种场对人生命运的影响，这便是命理学。命理学以人的出生信息来推测人的性格与命运并推测未来会发生的事情。古今中外都有相关方面的理论，中国的周易系列就是探讨这方面的理论，如八字命理、紫微斗数和占星术等。

如果说医学是调节生命信息以使身体适应自然信息，那么调整建筑环境就是调节自然信息以使它利于人体生命信息的运行。这种学问在中国被称之为风水学。他们在很早就知道房屋建筑的方位、格局、材料、色彩等产生的各种能量信息，会影响甚至危害人体的健康、心理、思维与情绪等，导致事业不顺，家庭失和。所以他们通过调整建筑设施，改造其风水信息。这是非常了不起的发明，在科学很不发达的年代，他们竟然已经知晓人体信息与宇宙能量息息相关。

在风水学中，每个人的生命个体都有各自不同的命格。用人体信息学的话来阐释就是：每个人体，具有各自不同的生命信息、能量及其不同的组合机构。这些不同的“命格”或不同的生命信息能量状态在不同地方与自然能量信息对接、交换，就会产生不同的正负效应。这些正是人体生命信息学和风水学都研究的对象。

每个人体的生命信息都可以通过锻炼与修习等方法进行自我调整与优化。自然界的超微离子和磁场都会对人体产生明显的正负影响，而自然中任何物质都会产生作用于人体的超微离子和磁场，这些能量随着环境不断改变，也随着人体自身的生态场不断改变。有的信息能量可以使我们心情愉悦、思维敏捷、健康长寿，有的则使人思维迟钝、神情恍惚、多病短寿。所以风水就在地基、居所布局基础上增加某种信息符号，以满足人们避凶趋吉的心理要求。修身养性则是调节人体自身的风水，只有我们的精神与肉体信息一致，我们的气场才会强大。

| 各种心态的气场能量级 |

每个人的灵魂，通常谙于观测气场（虽然是下意识的行为），并且决定是否要相信某人气场传达的信息，而不是相信那些文过饰非的语言。所以在很多时候，一个人说什么并不重要，重要的是气场传递出的信息。

人可以通过气场对信息作最精确的判断，其正确率几乎是平100%。有人用喷过有机农药的苹果、人造甜味剂等做实验。在测试者不知情的情况下，拿喷过有机农药的苹果、人造甜味剂等接近他，结果表明，任何假的东西，被测试者都表现得肌肉无力；任何真的东西，被测试者都会有肌肉反应。通过这个测试让人们认识到，事物的真假在他们没有意识到时已经被感知了，由此可见信息的强大力量。

有一个著名的心理学教授叫大卫·霍金斯，他花了30多年研