

菁萃書系

8

黃榮村 博士 / 特別推薦

席爾瓦心靈控制術

最佳的自我實現技巧

沙永玲 主編

張慧雯 編譯



菁萃書系 ⑧

張慧雯／編譯

席爾瓦心靈控制術

代 序

最近文化界開始有人批評起臺灣地區大眾文化的流行現象，其中就包含有人生、通俗心理學等方面書籍的流行。批評者認為類似人生方向與人類心靈這些嚴肅的話題，被那些走故事化、通俗化的有趣讀物，引到一個不算精緻的角落去，使讀者沈浸在一種虛假的高昂情緒中，以為關起門來已經解決了自己的重大人生問題。這類批評不可謂之無理，任何商品化的通俗書籍，都不免會出現諸如此類的副作用，而經典作品縱使陳義甚高，但對缺乏耐心祇想速成的現代人，却是推銷無門。我們更關心為什麼現代人會湧入這股熱鬧的潮流中。

首先，現代人可能是寂寞的族羣。在以前，藉着廟會與鄉土感情，村與村可以互相往來，大家談農作、談村裏的生活，有聊不完的共同話題。後來職業認同的傾向愈來愈強，住宅空間愈受侷限，人際關係逐漸疏遠，鄉村的廟會活動也慢慢失去意義；沒有了共同的話

題，人的心情也比較緊張而無處渲洩。在這種尷尬的情境下，人生的不確定逐漸累增，又沒有適當的管道去直接面對，祇好依據自己的教育背景，透過自己能接觸的方式來降低對外界事物的不確定感，與內心的焦慮。

本來，具有主動性與創造性的個人，在面對未知或不確定時，解決問題的態度應該是透過思考系統，獨立面對問題，完成問題的解決，而不是訴諸購買市場上的流行讀物，當作安慰劑。基本上這是一種從現實中退縮、被動、且缺乏創造力的態度，有一批人耽迷於這些引自國外的通俗翻譯作品，是不是意味着生命中缺乏基本的信仰或認同？或者一般人不想花力氣從事長期克己的精神訓練，而寧願輕輕鬆鬆的聽別人告訴自己應該怎麼做？

另外一個理由則是由於我國在邁向已開發國家的路上，充滿各種可能性與不確定性，一些重要方向即將成形而未定型，國人所具有「被引導」「被教誨」的需求非常強烈，但現代人又是很勢利而且愛趕時髦的，他們寧願去看充滿時代脈動感的流行作品，而對步調緩慢不是以現代面孔為主角的經典作品不屑一顧。這批有閒暇、有閒錢的人，一發現市場上逐漸形成一個有趣的話題，大家不免興起到這個包裝得甚為美妙的市場上逛一圈，看看「二手進

口」的文化有沒有令人興奮的內容。

但是，他們有錯嗎？恐怕很難講。當社會支持網絡分崩離析，當教育系統靈活不足，當社會上不能提供令人信服的教誨，這些人關心自己的生活品質，關心如何打發自己的休閒時間，而選擇到市場上購買自己可以接受的流行書籍，大概很難說他們做錯了什麼事。何況，有些書籍確實也在觀念的傳播上，盡了它們所能發揮的時代角色。雖然它們可能不會在文化史上留名，但好的流行書籍說不定能善盡其時代功能，傳播了一些雖不持久但令人興奮的觀念，它可能引發了現代人難得一見的熱情，並且帶給一些人在某段時刻內的慰藉。這一點是我與當代批評家稍有不同意見的地方，雖然基本上我大致同意他們的觀點。我唯一擔心的，是出版業者樂此不疲，祇顧在流行市場上四處遊走，而忘了自己在這個社會中應擔負的文化使命。

這套「菁莘書系」範圍廣泛，處理的問題包括了今日與未來社會的特性及應變策略，如何將人生當作一個學習的過程好好去應付，如何了解自己心理與情緒上的弱點並矯正它們等等。這些書都有同樣的特色，那就是想提供讀者了解自己、了解社會變化，最後應如何適應

的方法與態度，與心理學上的基本目標並無二致，但講得更為有趣，縱使並非更好。這些書強調觀念、強調系統、強調參與，而且透過講故事的方式，使讀者及早進入書中的話題，並從中抽取對自己有用的指導性原則。在這些層面上，充分表現出美國派專家，如何的循循善誘與如何的激勵讀者的閱讀興趣。唯一應建議讀者的是，在閱讀這類書籍時，應考慮如何配合自己的條件，使書中的內容能確實幫助你。書本永遠不能真正的有用，假如你自己不同時的去思考與察覺自己的心靈內容、環境的特性。除非你在閱讀的過程中。思考自己與外界現實條件的互動，在實踐中求自我實現，否則這類書籍祇是提供了概念的遊戲，藉以讓你逃避自己應負的責任或者增加自己的挫折感。我希望對任何讀者而言，閱讀這類書籍的目的，在於提供自己一個鞭策自己的「引子」，而非祇是把它當「一本書」來看。當這個引子已發揮作用後，你不妨把它拋開，繼續你海闊天空的生涯。

黃榮村

導 言

你

現在即將要出發，踏上一個將會改變你
一生命運的奇妙旅程。你所達成的每一
項成果，都會改變你對自己的觀感，也會使你对
從出生以來所熟悉的世界有截然不同的新觀點。
伴隨着你這些新力量而來的，將是一份責任——
為提升全人類的福祉而使用這些力量。這也就是
心靈控制法的目的。

一位都市計劃設計師，把他辦公室的門關了
起來，留下他的秘書小姐單獨地在門外，滿臉愁
容地面對着她堆積如山、紊亂不堪的辦公桌。她
已經翻箱倒櫃地找遍了每個角落，就是找不到那
份購物中心的設計草圖。再過幾天就要把這份設
計圖交給市政府的官員，由他們來決定是否要興
建這座大型購物中心了。在這麼緊迫的時間內，

要重新再畫出一份設計草圖，是絕對不可能的事。面對這麼緊急的事情，別的主管恐怕早就把秘書小姐逼得都快發瘋了；但我們的這位設計師，却似乎一點也沒有心浮氣躁的樣子。

他在他的辦公桌前坐了下來，輕輕地閣上了雙眼。在這片刻之間，他沉靜了下來。任何人都會認為，他是因為面臨了困難，而不得不使自己鎮定下來。

整整十分鐘之後，他張開雙眼，慢慢地站了起來，走出辦公室，以平穩的語氣對他的秘書小姐說：「我想我已經找到那份設計圖了。查查帳單，看看上個星期四我到哈特佛出差時，是在那一家餐廳吃晚餐的？」

他打電話到那家餐廳去，那份設計圖果然在那裏。

這位都市計劃設計師，曾在席爾瓦心靈控制(SILVA MIND CONTROL)研習中心受過訓，以學習喚醒我們大多數人都不曾使用過的心靈潛能。他所學到的一件事，就是努力喚回已被遺忘的回憶，而這種能力是未經過訓練的人所無法具備的。未學習過心靈控制法的人，是絕對喚不回這種失落的記憶。

經由心靈控制而喚醒藏在我們內心深處的這些潛能，已經為參加過研習，為數在五十萬以上的男男女女，提供了無數神妙的服務了。

那位都市計劃設計師，在他靜坐沉思的那十分鐘時間內，他到底在做些什麼呢？另外一位心靈控制的結業學員，他的報導可以提供你一個概念：

「我到百慕達去渡假，却有了一次不可思議的經驗。昨天就在我上飛機飛回紐約的前二個鐘頭，我怎麼樣都找不到我的飛機票。我們三個人花了將近一個鐘頭的時間，翻箱倒櫃地搜遍了我所住的那間公寓，連地板下面、冰箱後面，每個地方都找過了，就是找不到。我甚至把我的行李箱打開，把所有東西拿出來再裝進去，前後三次，還是不見飛機票的踪影。最後，我決定要找一個安靜的角落，靜下來進入我的內心世界。我一進入了我的內心世界，馬上就清楚地『看見』我的飛機票，清晰的程度就如同我真正地看見了一般。根據我內心世界的視覺所及，我的飛機票是放在某個衣櫃的底層，夾在一堆書中間，毫不起眼。我衝向那個衣櫃，機票果然就在那裏，與我想像之中的絲毫不差。」

對那些未受過心靈控制訓練的人而言，這種事聽起來似乎是很不可思議的，但是當你繼續讀到本書中由心靈控制術創始人荷塞·席爾瓦 (JOSE SILVA) 所寫的那些章節時，你將對你自己的心靈潛能，有更驚異的發現。或許這其中最令人感覺驚異的，莫過於學習喚醒這些潛能是那麼簡單而容易。

席爾瓦先生將他成年後的大部份時間，投注於專心研究「我們的心靈在受過訓練之後，能夠做些什麼事」的工作上。他的研究成果，是一套四十五至四十八小時的研習課程；任何人接受這個課程之後，都可以記起似乎被遺忘的記憶，可以抑制痛苦的感覺，可以加速傷口的復元，可以戒除不良的嗜好與習慣，可以觸發直覺與靈感，使第六感變成具有創造性，可以解決問題的生活習慣。與這些收穫同時俱來的，還有一份歡愉的內在寧靜感，以及一個平靜的樂觀態度，因為我們比想像地更能掌握一切，更能控制我們的生活了。

現在，首次經由文字的記載與發行，你也能學到席爾瓦先生課程中所教授的方法。席爾瓦先生學貫東西，學問淵博，他所潛心專研的這套心靈控制方法，當然是集其學問大成之精華所在，而且非常實用。他所傳授的一切都是為了協助你，使你能即時即刻地活得更快樂，辦事更有效率。

當你閱讀本書中席爾瓦先生所寫的章節，而且練習他所傳授的技巧之同時，你也正將一顆顆勝利成功的果實往上堆積，你的自信心也隨之增強。你不久將準備迎接現在未進入心靈控制殿堂前，認為是不可能達到的成就。心靈潛能可以使奇蹟出現；這並非沒有科學根據。更何況，已經有五十萬人受了心靈控制的裨益，他們的生活完全改觀了。他們成功的先例，就是最好的明證。

心靈控制可以增進視力。有實例如下：

「我第一次去上席爾瓦心靈控制法的課時，我就開始注意到我的眼睛有所改變——視力好像增強了。在此之前，我在求學時期就已戴了十年的眼鏡，直到學校畢業才沒有戴。後來到我三十歲時，又開始戴眼鏡。我的左眼視力比右眼差了三倍。」

「我在一九四五年配戴的第一副眼鏡，是閱讀時用的遠視眼鏡，但到了一九四八或一九四九年，我開始配戴雙焦點遠視近視兩用眼鏡，而且度數愈來愈增加。上了心靈控制的課程之後，我發現不戴眼鏡，也可以閱讀書報了。我的視力顯然是增強了。後來我去找眼科醫生檢查，我的視力恢復到二十年前的視力，我從前的眼鏡度数比當時戴的對我更合適。」

這種情形現在對你來說，似乎是很神奇，但當你看到本書第十章時，你就會完全明白如何以心靈的力量來控制身體，增進身體自然痊癒的速度。這種技巧十分地簡單，由以下這位女子在四個月中減掉十二公斤超重體重的來信中，就可以看得出來：

「第一步，我先想像一個深色的相框中，有一個桌子擺滿了冰淇淋、蛋糕等等使人發胖的東西。我在腦海中就在這桌上畫了一個紅色的大X，然後看到鏡中的我臃腫肥胖的模樣。下一步。我再幻想看到一個金光閃閃的畫面，一張桌子上面擺的全是高蛋白質食物——鮭魚、鵝蛋、瘦肉

等等，桌子四週都被金黃色的光線所圍繞。我在這個畫面上打了一個金黃色的大鈎，又看到鏡中的我窈窕婀娜的身材。我對自己說，我只想吃蛋白質桌上擺的食物。我也彷彿聽到，我所有的朋友都說我好看極了。我要讓這一切在某個日期之前全部實現。這是最重要的——一個步驟，因為我為自己定下了一個目標。而且我終於達成了。我試過無數多種節食方法，但只有這種，我覺得真正有效。」

這就是心靈控制——進入冥思的內心世界，在此你可以訓練你的心靈來管理一切，控制一切，利用心靈本身的意象語言，再以語言文字來加強其效果，所帶來的成果會愈來愈驚人，對不斷練習的人會有始料未及的成果。

你會發現這不是一本普通的書。它會以簡單容易的步驟，首先引導你進入冥想的境界，再進入你可以多方面利用冥想的境界，直到最後一個步驟，你可以輕而易舉，如家常便飯般做出許多他人深信不可能完成的事。

這本書還有一個特點，就是它是一本書中書。外面的部份（第一章、第二章，以及第十八章和第十九章）是由菲利浦·梅利（PHILIP MIELE）所撰寫的，敘述心靈控制術的爆炸性成長，以及對其成千上萬的結業學員所帶來的助益。本書裏面的部份，由席爾瓦先生與你共享他在課堂

上所傳授的技巧。由於這些課堂上所傳授的技巧，有專人詳細地解說，並且上課的學員可以互相交換經驗與心得，所以他們的成果會比你單獨進行，來得快而且壯觀。然而，只要你能遵照席爾瓦先生的指示，仔細地練習，成果也必定會使你的生活大有改變——雖然速度沒有那麼快，但效果絕對是肯定確實的。

閱讀本書也有一個特別的方法：第一次就和看其他的書一樣，從頭到尾先看一遍。但是，在第一次閱讀期間，千萬不要開始做任何的練習。第二次閱讀時，看第三章到第十四章，對於你即將展開的旅程作一個更清晰、更透徹的全盤了解。第三次閱讀時，從第三章開始，而且也開始做其中的練習——但只能做那些練習，其他的暫且還不能做。練習幾個星期之後，你覺得可以繼續學習新的練習時，你就開始第四章的練習。以後的練習也是以此類推，依序慢慢開始。

等到你做到第十四章的練習時，你就已經是個經驗豐富的個中老手了；心靈控制研習班的結業生所學的，你也差不多都會了。為了吸取更多的經驗，你或許會想召集同樣練習心靈控制法的朋友，組成一個小團體。本書第十三章告訴你應該如何去做。

目錄

導言

- 第1章 以特殊的方法善用心靈……………一
- 第2章 認識荷塞·席爾瓦……………八
- 第3章 如何冥思……………一八
- 第4章 具有推動力的冥思……………二四
- 第5章 增進記憶力……………三三
- 第6章 快速學習……………三九
- 第7章 夢裏乾坤……………四五
- 第8章 言語的力量……………五五
- 第9章 想像的力量……………六四
- 第10章 利用心靈來增進健康……………七三
- 第11章 夫妻愛侶的親密練習……………八四
- 第12章 你也能有第六感……………九一
- 第13章 組織練習小組……………一〇一

第14章	如何利用心靈控制來幫助他人.....	一〇九
第15章	心靈控制的理論基礎.....	一一八
第16章	對照表.....	一二五
第17章	心靈控制的實際課程.....	一二七
第18章	自尊自重感的飛躍提昇.....	一三六
第19章	心靈控制在商業界的運用.....	一五五
第20章	未來的發展.....	一六三

第

1

章

以特殊的方法 善用心靈

想

一想，如果有一天你突然能得才智卓越、學識淵博之貴人相助，隨時隨地都能提供你所需要之協助與資訊，那該有多好？再想一想，如果你自己能有非凡的才智和淵博的學識，而且得來並不費什麼多大的工夫，那麼你一生再也不會感覺無助，再也不會有書到用時方恨少的感覺，因為每當你有需要的時刻，你都會福至心靈地閃現出一線靈光，協助你渡過難關。有了這種神妙、親切，又無往不利的力量，那又會是怎樣的感覺呢？

那將是一種登峯造極的感覺，和精神上的震撼與敬畏，沒有什麼太大的差別——或許可以說一點差別也沒有。

在經過四天的席爾瓦心靈控制訓練之後，你

也會有這種精神震盪的感受。到目前爲止，已經有超過五十萬的人經歷過這種體驗；他們知道那是種什麼樣神妙的感覺。而且由於他們對於產生這種感覺的方法，愈來愈習慣，技巧也愈來愈純熟，他們就能更加平靜，更加有自信地利用這些新的力量，使他們的生活變得更富足，更健康，更不受煩惱所困了。

稍後荷塞·席爾瓦先生將進一步講解這些方法與技巧，這樣你也能運用這些方法，來親身體驗那種神妙的感覺了。現在，我們首先到心靈控制研習中心的現場，去看看席爾瓦先生上課的實況。

整個研習課程的開始，是一段長約一小時二十分鐘對心靈控制的介紹演講，說明何謂心靈控制，以及二十年來的研究與發展。接下來，席爾瓦先生又簡單地說明，學員如何將所學的方法運用到增進身體健康，解決日常生活困擾，以更輕鬆的方法學習，以及增強精神知覺與感應等各方面。講完以上這些之後，是二十分鐘的下課休息時間。

學員們一邊喝着咖啡，一邊閒聊了起來，彼此也就相互認識了。學員們來自各個不同的生活階層與背景，有醫生，有公司的秘書，有老師，有計程車司機，有家庭主婦，有高中及大學的學生，有心理學家，有宗教領導人物，還有退休的中老年人。這種組合是典型的民衆混合，是個社