

西瓦心靈術 II

成功大師經典
E 2

荷西·西瓦

打造幸福城堡 的七大法則

The Silva Mind Control Method of Mental Dynamics

全球已有超過106個國家

以30種語言

使千萬以上的人

因西瓦心靈訓練課程受惠

並達成消除緊張、心理壓力

順暢人際關係

提升自信

控制體重、減肥的目標

西瓦心靈術創始人

荷西·西瓦(José Silva)

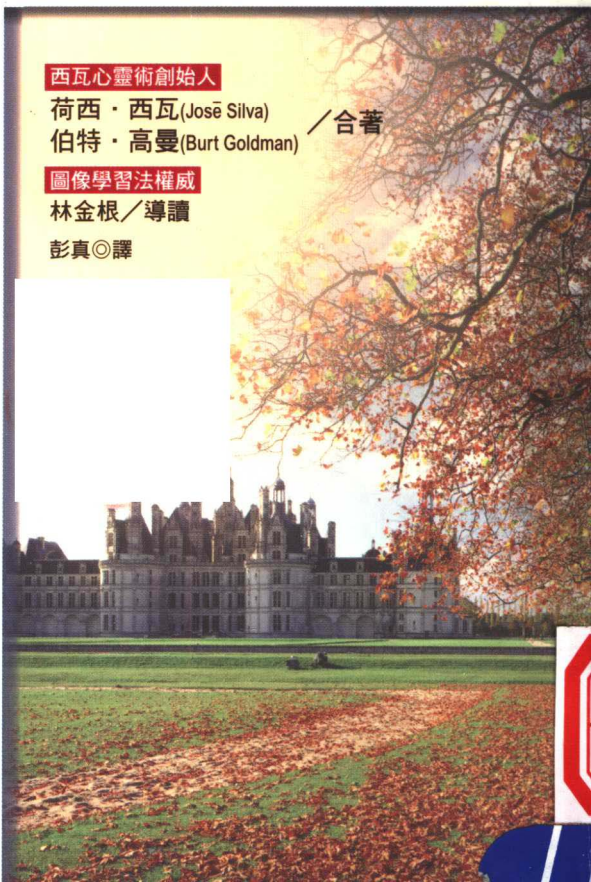
伯特·高曼(Burt Goldman)

／合著

圖像學習法權威

林金根／導讀

彭真◎譯



成功大師經

The Silva Mind Control Method
of Mental Dynamics

打造幸福城堡 的七大法則

荷西·西瓦、伯特·高曼◎合著

林金根◎導讀

彭真◎譯

本書原名為《心靈動力——西瓦心靈術》
現易名為《打造幸福城堡的七大法則》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。就如前頁圖法所示，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「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：赫羅圖像學（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

【導讀】 向上提升或向下沉淪 0 0 3

【序】 走入正面的意象世界 0 1 0

第一部 西瓦心靈術及基本技巧 0 1 5

第1章 第一階段的冥想 0 1 6

第2章 將你的觀點轉換為愛 0 2 7

第3章 五項快樂的法則 0 4 4

第4章 七大法則 0 5 0

第5章 金色意象 0 6 1

第二部 你的心靈程序 073

第6章 心理壓力 074

第7章 恐懼、信心、勇氣 087

第8章 罪惡感及自我原諒 094

第9章 忿怒 109

第10章 自尊 118

第三部 過去、現在、未來 129

第11章 過去的程式化及重新程式化 130

第12章 重新程式化你的目標 136

第13章 過去的自我，未來的自我 143

第四部

賦予力量

155

第14章

欲望、信念、希望

156

第15章

強力的言語

169

第16章

體重控制

176

第17章

辯護與不受傷害

189

第18章

動機與延宕

194

第19章

提升感官欲望

206

第五部

改善人際關係

217

第20章

人際關係的察覺

218

第21章

解決家庭的爭端

231

第22章	面對消極的人	239
------	--------	-----

第六部
工作與職業

245

第23章	設定及達成目標	246
------	---------	-----

第24章	溝通	251
------	----	-----

第25章	事業成功的小祕訣	259
------	----------	-----

第26章	個人事業的成功	267
------	---------	-----

第七部
改變

277

第27章	改變的挑戰	278
------	-------	-----

序

走入正面的意象世界

伯特·高曼

自一九六六年開始，西瓦心靈術（the Silva Method of mind development）在德州開始運用在第一次研習班的參加者身上後，這個組織成就了令人驚訝的成長。其草創時期只有一位指導員及一些有興趣的學生，現在這個模式已經擴展成世界性的組織，在美國的主要城市都有其訓練中心及辦公室，在世界上有一〇六國已有其分支機構，這些國家包括日本、以色列、沙烏地阿拉伯、愛爾蘭、中國、辛巴威、澳洲乃至阿拉斯加。成千上萬來自各個專業領域、各種生活方式及各種年齡層的人們，曾聆聽過數百位經授權的西瓦指導員中的其中一位的課程，他們用三十種語言中的其中一種語言來表達出西瓦心靈術驚人的事實經驗。

是什麼讓這個正面的思考哲學與其他所有的方式區別出來了呢？這種非凡的成長現象原由為何？以及為什麼西瓦的表現方式能吸引所有的人種、宗教、階層，以

及各種專業領域的人們呢？

西瓦心靈術不會造成任何傷害。相反地，從西瓦學生的報告顯示，他們會在自己的信念中比以前更有安全感，因為這個模式能使他們生活中所有的正面的特質都散發出來。生活的品味會改善，人際關係會改善，健康狀況會改善，自我察覺及對別人的理解層次再提升。同時他們不僅會負責自己的真實狀況，而且有能力來掌控它，藉由此種認知，輕鬆地享受自己的人生。

這本書是談論西瓦心靈術的第二本著作。第一本書中闡述了西瓦基礎課程、快速自助成長理論。本書則涵蓋了更多解決問題的技術，以協助你瞭解自己是如何在人生中受到外在因素的影響。你會發現在本書內容中的各種意念及技巧如何發展出你自己的意志控制方式，以讓你能由外在機制的影響中得到解脫，並且讓你能練習更進一步地控制好自己的健康、運勢、人際關係、心智圓融，乃至你的生活上的所有的現象。

我自己本身即可以為西瓦模式的有效性作證。當我第一次聽到荷西·西瓦時，我正因為破產而處於人生的低潮。壓力及沮喪促使我參加了一次西瓦課程，並且學會了一些方法及技巧。我先是心存懷疑，但是結果卻很神奇。在完成這個簡短課程

的六個星期後，我又開了一家新的公司，我有了更多的錢、朋友以及報酬，這比我在參加西瓦訓練之前曾夢想的還多得多。為了要分享這些知識給大家，我自己成了一位西瓦指導員，經由西瓦層次的提升，最後發展出西瓦心靈術的意志控制模式（the Silva Mind Control Method of Mental Dynamics）。在與荷西·西瓦的親密合作之下，並且試用在我的研討會上成千的參加者身上後，西瓦激發心靈動力的概念現在都記錄在這本書上。

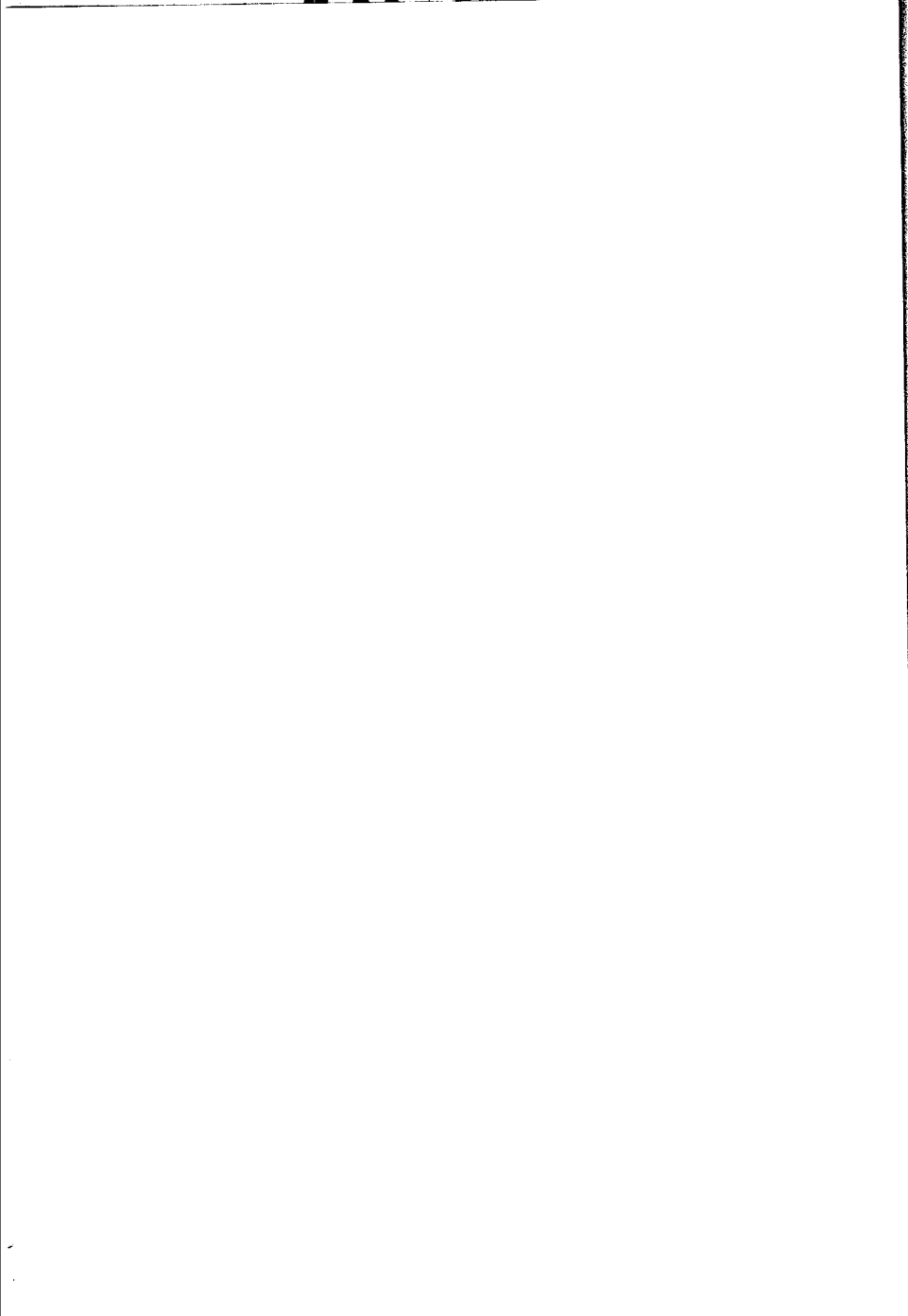
若想要最有效率地運用西瓦心靈動力，我們建議你一開始可以先看看各章的標題。接著找出需要解決的特定問題；目錄可供參考。想跟你喜愛的家人爭論？參閱21章，其中探討了家庭問題的解決方式。想創業嗎？參閱23章到26章。需要增強信心？參閱第10章中探討自尊的內容。緊張及心理壓力？參閱第1及第6章，其中會探討消除壓力的方法。人際關係的問題，則參考第20章。對於欲求疲弱的問題，看看第19章（但是要注意：別把一件好事做得太過火了）。恐懼嗎？參閱第7章。

你曾經節食多少次？你可以在第16章中得到有關於體重控制上的許多答案，這會比任何你曾讀過的十本減肥的書更有效。在第13章「過去的自我，未來的自我」中，你會發現克服那些源於過往事件中的問題的一種有效方法。不過本書的中心還

是在第2章「將你的觀點轉換為愛」；在此你會發現對正面觀點概念的一種看法，如此你不僅能瞭解它是如何能立即地協助你，而且是如何地成為你的人生中一項有價值的資源。

第4章「七大法則」會協助你瞭解生命的法則，它們適用於所有大小的事物上。在這些規畫釐清之下，恐懼、勇氣、罪惡、自我寬宥、怨恨、美麗、醜惡、仇恨以及愛，都算是心智創造出來的東西。想像、觀想及所有與外在感受一致的思維——這些也都是心智的創造物。第5章「金色意象」探討了意志的創造能力，並且讓你瞭解如何透過觀想（visualizations）來控制這些意象，使你能將自己的意志控制得更完美。

西瓦心智動力的原理，乃是基於想像運用的認知上。當意象形成的功能（image-making faculty）是以負面的方式來引導時，世界就會是黑暗的、令人沮喪的。當想像是以正面的方式來引導時，你的世界會變得明朗、有趣且歡愉。藉由西瓦心智動力概念及技巧的運用，你可以將自己的意志做更好的控制，而且你可以引導這種活力十足的想像能力，讓自己能更有更棒、更完美的生活。



第一部

西瓦心靈術及基本技巧

第1章

第一階段的冥想

在這個星球上，所有事物都存在著一種基本的規律。光有光波的規律，聲音也有聲波的規律，每個色譜的色彩都有它自己的規律，你的心臟也是在規律的心跳下將血液壓送到你的身體裡。同樣地，科學家在最近幾十年中也發現，你的大腦活動會製造出腦波，它可以測量，而且它的變化絕大部分會依照你的睡眠或清醒的程度、心靈的安詳或激動的程度、專注或分心的程度、甚至健康或生病的程度而有所差異。

大腦的規律會受到所有的興奮、欲望、焦慮、壓力、安適……總之，是所有人類心理狀態的變化所影響。如果這些規律能夠受到控制，是不是很值得去注意呢？

西瓦心靈術的一個最具功能性的目標，就是能完成這項使命。西瓦技術經過多年的發展、修正及實際操作，成千上萬接受過這項訓練的人都發現：這種控制他們腦波的能力，是如何實實在在地改變了他們的生命。在本章中，我們要來看看這些