

The background of the cover is a vibrant, abstract composition of colorful splatters and dots. The colors include black, blue, red, yellow, and white. The splatters are most concentrated on the left side, creating a sense of movement and energy. The overall effect is that of a dynamic, artistic expression.

The Intuitive Way

The Definitive Guide to Increasing
Your Awareness

直觉力

打开灵感和创造力的心理学

[美] 彭尼·皮尔斯 / 著 张縻 / 译



中信出版社·CHINACITICPRESS

The Intuitive Way
The Definitive Guide to Increasing
Your Awareness

直觉力

打开灵感和创造力的心理学

[美] 彭尼·皮尔斯 / 著 张臻 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

直觉力: 打开灵感和创造力的心理学 / (美) 皮尔斯 (Peirce, P.) 著; 张肇译. —北京: 中信出版社, 2012.9

书名原文: The Intuitive Way: The Definitive Guide to Increasing Your Awareness

ISBN 978-7-5086-3431-9

I. 直… II. ①皮… ②张… III. 直觉-能力培养 IV. B017

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 155847 号

THE INTUITIVE WAY: The Definitive Guide to Increasing Your Awareness (New Expanded Edition) by Penney Peirce. Foreword by Carol Adienne

Copyright © 1997 by Penney Peirce

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by China CITIC Press

Published by arrangement with Atria Books/Beyond Words, a division of Simon & Schuster, Inc. through Bardou-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限中国大陆地区发行销售

直觉力——打开灵感和创造力的心理学

著 者: [美] 彭尼·皮尔斯

译 者: 张肇

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18.5 字 数: 225 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-0843

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3431-9/F·2674

定 价: 39.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

The Intuitive 
推荐序 **Way:** The Definitive Guide to Increasing
Your Awareness

如果你已经拿起了这本书，那么你可以放心大胆地设想你的生活将经历一场深刻的变化。你那本已十分强大且源源不断的直觉，正促使你准备好迎接一段新的发现之旅。为什么这么说呢？

你内心深处的某个渴望正在觉醒，这个渴望不是让你浑浑噩噩地过一辈子。你可能发现生活中出现了越来越多的巧合事件，似乎在暗示你将会做一些不同于以往所做的事情。你可能注意到你在寻求一些更有意义的活动或联系。你可能还察觉到和旧识团体的疏远，或已经在考虑放弃现有职业，另觅他处。但怎么做呢？要做什么呢？

这正是我们中的许多人，数以百万的人正在疑惑的问题。你，正和其他抱有相同想法的人一样，在自我发展的道路上觉醒，下意识地认识到自我更多的需求。许多人生来就要经历这一创造性爆发的转变，而你正是其中一员。相信我。

彭尼·皮尔斯的这本书在此时顺利出版绝非偶然。这本书以及许多类似的与心

灵对话的书的诞生，正是为了回答如今不断在人们内心和脑海里产生的疑问：“生活的意义到底是什么？我怎样才能每分每秒都活得精彩？我应该把注意力放在哪儿？到底我能不能有所作为？”

我们一直怀揣这些关于个人生活的疑问，时常觉得没人理解这些模糊而长久的内心渴望。我们热切期盼着答案，希望有人能告诉我们该怎么办。在我自己的工作中，被问得最多的问题是：“我知道自己的生活正在经历变化。我能觉察到某些不一样的事情就要发生，但我不知道那是什么。我该怎么着手准备？”

因为我们都受着环境的影响，都被教导去做我们被期望做的事，所以我们认为自己想要的答案要靠源自外界的顿悟来获得。我们习惯了从外部获得信号：父母的教诲、配偶的意见、朋友的提醒、宗教领袖的劝诫、导师的指点、专业团队的建议和协会领导的忠告——我们总是遵循权威制定的规则游戏。我们看就业市场数据以获知最热门职业，或是靠数据预测零售业的新趋势，这样我们就能和自认为最强大的势头保持一致，从而让自己也能顺势强大起来。

对真理的外在化理解让我们陷入夹杂了混乱、困惑和焦虑的疲乏状态。我们充满恐惧，担心掉队，害怕被抛下。在充斥着媒体的环境中，我们被各种咄咄逼人的市场营销手段洗脑，程度之高以至于我们都没意识到，自己已被信息淹没，用信用卡为自己洗脑埋单。我们沉浸在强调动机的理论和体系中以期得到自我发展。我们的生活中总有一些电视节目，报道他人的恐惧、残忍或罪行。在这样的环境下，我们很容易迷失自我。

我们不断和生活达成不稳定的妥协，期望有一天一切的一切都能好起来。最后，如果足够幸运，生活再也无法忍受之时，我们会被逼无奈地从熟悉之路转向我们一无所知的另一条道上。当我们开始接触未知，选择不寻常之路时，我们的旅程会更有意义。一旦开始察觉内心渴望更真实地直击心灵时，我们就会开始寻求不同以往的滋养，开启个人特质的发展历程。

你一定已准备好走上个性的发展之路，否则你不会邂逅这本书。阅读此书，你会获得一种滋养心灵的补药，同时让你相信自己，去尝试不同的道路。

我想彭尼·皮尔斯正是传达此书内容最合适的导师。几年前彭尼和我同被一档

关于直觉的电视节目找去做嘉宾，就这样我们认识了。我们十分聊得来，因为我们都对数字命理学抱有强烈的兴趣。我们之间的友谊离不开两点，一是对人生模式的讨论，再就是探索教授形而上原理的有效之法。我们不止一次大笑着说我们属于同一“心灵团体”，珍惜着我们得以相互理解对方的直觉领悟力。

我十分珍视这种伙伴关系。彭尼和我也一起成立了帮助小组，旨在帮助人们开发各自对詹姆斯·雷德菲尔德在《塞莱斯廷预言》中描述的洞察力，专注于发展直觉，向着更完满的生活迈出第一步。彭尼在引导初学者和高阶学习者沿着直觉之路前行的技巧是超群的。她对工作的专注以及对复杂数据进行简单明了地转化以方便各类人群理解的能力，也一直让我印象深刻。

彭尼不仅是个出色的老师和直觉开发导师，她还能够准确地感应到未来的发展趋势。比如，她曾邀请我参加由她主持的关于未来趋势的一堂课，我听课时就忍不住记下了很多她关于当前一些事件发展的预测和解读。后来，那些内容成了我和詹姆斯正在合著的书《第十种洞察力》的一个章节。我推荐了很多客户为彭尼进行生命解读，也饶有兴致地听过她和国内客户，还有国门之外的，特别是日本客户一起互动的报告。我们多次讨论过来自不同文化的个体因不同的心灵构造所表现出的特质，得以窥见集体意识和个人意识都适用的原始模式。

对我而言，我们现今能探索到的最令人激动的领域就是同心智及心灵打交道。我们最强最实用，且已经存于我们自身的工具，就是接收直觉引导的能力，将之与我们的理性和感性过程相联系，按照我们最原始的反应来采取行动。在直觉与逻辑的共同作用下，我们能清楚地认识到什么是我们所需要的，准确地做到我们应该做的——通过鼓励和信任达到那种境界。我们的世界可能充满了疑问，没有安全感，环境千变万化，而且会一直被混沌笼罩，直到有一天我们离开这尘世，但我们身处的世界也万事皆有可能。我们渴望挑战，渴望成功。我们想要生活在奥义中。

一旦我们转变了视角，就不能再回头。利用直觉，我们像一头站立着细嗅风向的鹿，生机勃勃！循着这种向内心寻求方向的新思路，留意细微的线索，我们认识到自己同自我心灵以及不同个体之间联系的重要性。我们意识到我们可以在世上做出一番事业，而这也是我们存在于世的意义所在。当我们领悟了万事皆可变，没有

天注定，同时又不存在随机性和偶然性这一看似矛盾的观点后，我们就已成功地活出真我，开始明白我们的角色是去和生活磨合，参与其中并享受乐趣。

我们生来就是要去创造，去利用我们生活中的各种细节作为艺术媒介。在美妙又不可捉摸的生活中，我们总有内心的指引，这种上帝赐予我们的与生俱来的领航能力。我们从不孤单，因为我们总能和内心力量保持直接的沟通。无论我们是在开车、在做高数题，还是在哄婴儿睡觉、给厨房刷漆，或是在地铁站里小憩，都是如此。我们要做的只是调准频率。

让你的直觉开发之旅就此开始吧！

卡罗尔·阿德里安娜

The Intuitive
序言 Way: The Definitive Guide to Increasing
Your Awareness 

动物之灵催生各种神物崇拜。一件木制神物好似乌梢蛇，而一件能量神物却可比神龙。想要将木头偶像一劈为二极其容易，而劈开一条龙我们却力所不及。

——鲁米

直觉是生活失传已久的甘露，滋润着我们，给我们带来欢乐。哪怕仅是小小请求，它也会瞬时给予我们答案，提供丰富的知识。靠直觉过活是门艺术，一旦掌握这门艺术，你将感受到前所未有的快感。本书正是为了引导你获得此种直觉生活和认知体验。

你选择这本书，可能是因为你觉得直觉不再起作用了，可能你

所有社会，无论古今、无论原始或先进，都以源自“深层次直觉”的价值观和目标作为自我引导。

——美国学者威利斯·哈曼

不知所措，处处生疑，无法从你习惯的温柔乡或荆棘地中抽离。可能你正被长期的灵感枯竭所折磨，或是正经历着暂时的思维僵化和情感呆滞。不要紧，这只是直觉认知周期的正常起伏。直觉最神奇的一点就是它可以在任何时刻回归，能在任何年纪被完全激发。它是你心灵的内在天赋，你可能忘记关注它，却永不会完全失去它。此书内容将帮助你化解自我疑问，清除障碍，让你找到直觉开发的前进方向。

可能出于某种原因，你对直觉产生了兴趣。或许你正在寻找更深层次的答案，或许你想要知晓更明晰的人生方向，获得对自己和他人的关系更深刻的理解。又或

获得纯粹理解之人会对自己有所了解。

——爱尔兰神学家埃里金纳

许你想要创造力如洪流般倾泻，想要你的梦境更加生动鲜明，想体验到更多神奇的巧合事件，甚至想去提高你找停车位的能力。

我的一位客户就是为了在赌城成为赌场高手而想要提高直觉能力；另一个人，一个成功的猎头，想要发展他从简历中“读出”客户真本事并能找出与其完美匹配的工作的本领。直觉能在任何领域带来更多的成功和满意，无论是物质的、情感的，或是精神的；同样，直觉也能或多或少地给人带来快乐。

冲破混沌

直觉能让你的生活更平顺、更有趣，而对未来而言，直觉同样也是重要技能。无论我去哪儿，我都去找正遭受着身体和精神折磨的人交谈，他们觉得工作、感情或拥有的一切都不再有意义，他们感觉到了表面之下有什么激烈的事正在发生。这些人认同的“正常”信念和表现就像撒哈拉的沙子一样变幻不停。此外，信息在以疯狂的速度不断扩散，就算用了电脑和手机（又或许正是因为使用了这些），我们还是越来越多地被信息淹没，陷入麻木状态。如今出现了更多要关注的意见和需求，圆滑的媒体专家较之以往也多了起来。我们需要直接的答案，对生活可靠且可行的答案，而唯有直觉能穿透喧嚣，唯有直觉能在混沌中辟出一片宁静之地。

我们的直觉是自我发展和自我价值实现的催化剂，因为当牵涉到个人生活中深

刻且持久的变化时，只有主观体验，而非客观事实会被冠以真实的标签。然而，当我听从于自己的内心权威，默默放开地接受它给予的洞察力，在我和别人交流自己的观点时，我常发现自己和别人没什么两样——其他人也在感受着、思考着、梦想着类似的事情。

直觉在我们和别人分享时会变得异常强大——我们会发现在综合了共享的直觉感知对事实进行的验证，要比从饱学之士所著之书中得到的验证来得更加强大大。

本书将提供给你一些简单道理，一些我从自己向着更明晰的内心视镜前进的崎岖道路上收获的道理。此书能让你在恰当时刻知其所知，能帮你成为这世上传递爱与真理的一种声音，给予你一种优势，让你对生活中神奇时刻的理解更上层楼，更容易去明白这些，去获得全新的感知。

直觉的传说

围绕着直觉有许多传说，其中之一便是你得天赋“其才”。但我自己却是鲜明的例子，证明你不必天赋异禀也能成为高超的直觉型人才。我的直觉之门打开得比较晚。小时候的我完全没有令人惊奇的直觉体验——我从没看到过天使，没有假想的朋友，从没脑子抽风后出现幻觉，也没有濒死体验。我的生活中从没遇到过戏剧般的命中注定。我真希望自己能以奇特又有趣的故事娓娓道来我的直觉起源，可惜过去的我真的平淡无奇。历经数年，我看清了作为一个来自美国中西部的邻家女，一个有着相当普通成长历程的邻家女的实际价值所在。我亲身了解到，直觉过程，或是我所说的“直接感知”，其实是人类自身具备的能力，而非少数特殊的人群才能拥有。如果说我可以通过学习拥有直觉能力，你同样也可以。

当你打算开启直觉之门，你将会面临关于直觉的又一个传说。很多人将直觉和通灵联系在一起。你真认为你的直觉打开后能预测彩票中奖号码，能提前获知下次大地震发生的时间和地点吗？直觉远不是为了去预测股票市场的走势，或是去通灵。通灵现象，正像最后揭示的那样，通常是更高层次的般若智慧显现的最初信息。正是因为其戏剧性，我们才会注意到这些超自然的认知方式。如果你坚持不懈

地寻求一种更优雅、更有效、更快乐、更振奋人心的认知方式，你会沿着直觉之路向生活的深处、更深处前进。最终你将发现我所发现的：直觉并非仅仅为了说中谁拨了个电话给你，直觉是为了获得清楚明了的认知能力。

你还会意识到直觉并非逻辑的对立面，它是周期性的过程，是了解生活的全面方式，包含了左脑的分析性思维以及右脑的沟通能力。这个美妙的过程被赋予了诸多名称：创造过程、自我发现历程、进化、转变，甚至是启蒙。到最后，直觉开发真就成了灵修之路。顺应自身直觉，你将会感知到身体内在的心灵力量，以及你的真我个性。直觉是强有力的工具，能够愈合那个俗世、平庸的自我和神圣、永生的自我之间令人痛苦万分的裂口。当我们发觉我们的灵性智慧已然存于内心，且会一直存于内心时，我们会完全放开——开了心又开了窍。

我的直觉进化之旅

在我 20 多岁时，我对艺术、摄影、动物和自然的兴趣以及对生活中神秘现象不知疲倦的好奇心逐渐发展起我对直觉的追求，进而变成热爱。这条路引导我成了平面设计师，当上了联合艺术总监，在工作中运用直觉去创作广告、宣传册和标志，去感知什么样的符号才能表现一个产品或一个公司的精髓。接下来的 20 年里，我投入到感知与认知的技巧探索中，开始教授直觉开发课程，应用我自己拓展开来的直觉能力去感知人们生活中的基本模式和目的，在私人咨询服务中提供指导与治疗性建议。

我现在意识到顺应个人兴趣的发展有多么重要。我毫不怀疑地顺着临摹树木和小鸟的兴趣发展到了摄影、设计，然后又对神谕体系着了迷，比如笔迹分析。后来我开始研读心灵学论著，学习冥想，去进行生命解读，教学授课，再后来开始著书。顺应载着你沿着命运走向或人生目标前行的水流是直觉开发的一个要点。按照此法，我意识到这个开发过程本身就具有指导作用。

对我而言，总是存在太多问题而答案却不尽如人意。作为设计师的一段经历教会我要去思考事物本质，去做一个解决问题的人。我想要的答案应该是直击本质

的，而不是外在的、浮于表面的。最后，要想获得真正契合的答案，我还得进入形而上学这个难以捉摸的领域。我想知道意识和现实如何由内至外对我们产生影响。

我开始深入到事件本身和人们生活的本质中去观察。我发现当我足够专注时，如果有一张沙发让我完全放松地躺下，少一点自我索求，我就能“变得”更丰富起来，觉察到的信息远多于作为世俗的“我”这一个体存在所发现的。

我不断地练习进入这个拓展开来的领域，把我在哪里获得的信息解读为领悟力的语言，传递给那些来自各个国家各行各业数以千计的客户们。

我仍觉得对这些不可见的机制知之甚少——人如何成为人，如何去获知、去创造、去成长的秘密。我像是个心灵侦探，通过直觉观察重新发现了这世上不同文化的祭祀和圣贤们一直都知道的秘密。我们的生活遵从自然法则，所有事的发生都在法则管辖内，万物都要根据和谐固有的精确模式进行演化。我开始用几何学进行思考，感受智慧的内在模式。

我开始了全球旅行，后来长时间地和日本人接触的经历彻底改变了我。他们以一种巧妙的方式来调整现实，让我对之有了深刻领悟，这是与西方人思维完全相反的另一方式，几乎方方面面都有体现。当我沉浸到他们的文化现实中，我的思维和身体被重塑了，我被引入一种全新的直觉领悟领域。

我的直觉发展杂糅了不同学科、不同文化的各种洞察力。每一种洞察力最后总会炖出味儿来，而且从不会出现相克的状况。所以我只需把每种洞察力都丢进我那直觉的大炖锅一同煮上而已。

遇见幸运龙

直觉的领悟方式总是让我能接触到轻松、愉悦的生命本真，它展示给我，在我们以孩童般的天真与敬畏去体验生活时，就会被奇迹围绕。举个例子吧，正当我打算写这本书的时候，我有一种超现实的体验，总觉得有一种涌动在暗示从我的内心深处将会浮现一种更高的实在，或是说一个重要的教义。直觉正和我对话，以预兆、梦境及巧合事件那些奇怪的载体向我传递。

几年前，我响应了内心出现的一个声音：“开车上路，去新墨西哥州的圣塔菲吧。”我当时正和作家朋友卡罗尔·阿德里安娜一同参加一个体验学习小组，刚进行到一半。卡罗尔和詹姆斯·雷德菲尔德合著了一本叫《塞莱斯特预言》的书，当时她为这本书开发了体验式的指导训练课程，我则被当成实验对象，从直觉角度出发为她提供反馈。我们特别讨论过巧合事件的概念，以及我们脑海中突然冒出的主题到底意味着什么。那次旅行的念头，乍看上去一点儿都不靠谱，却是一次练习我们所学内容的最佳机遇。

在圣塔菲的第一晚，我做了一个简单又强大的梦。我梦到在海洋深处，自己正骑在一条巨型海蛇背上，身旁骑坐着其他人，我们都为了活命而驾驭着海蛇。海蛇时不时地会缓缓转过头来看着我们，看上去十分友善，像是在问：“大家都还好吗？”我醒来后的第一个想法就是：“这一定是我此次旅程的一个信号！”但这到底意味着什么呢？

两天后我和朋友去大峡谷徒步，我在队伍末尾沿着大家的脚步前进，突然一条花纹独特的蛇出现，挡住了我的去路。它让我震撼无比，因为它停了下来，就那样直直地盯着我。这条蛇让我想起了古老、神秘又不朽的东西。后来我又在想：“为什么就我一个人看到这条蛇？是不是这蛇想要向我传达什么信息？”

第二天，我和一位作家进行了一次完美的会面，这个作家对本书的完成起了重要作用。我还看了部电影，电影中反复出现一条蛇。然后我的前进召唤又出现了：“开车去丹佛看你的妹妹。”接下来的一周我都待在郊区陪伴我的妹妹和两个外甥女。

一天，我给两个小家伙租了盘碟，是我从小到大最喜欢的电影之一——《大魔域》。这是部魔幻片，是给大人和孩子看的神话英雄的冒险故事。故事里英雄骑着他的坐骑在幻想王国四处游荡，他的坐骑是一条叫佛克的可爱幸运龙。他们和可怕的怪兽们战斗，经历了数不清的生死考验。当我第二遍看这部片子时，和我同看的3岁外甥女茱莉亚说：“怕怕。”不过，我只要让她作好迎接下面出现的可怕场景的准备就好。一会儿工夫，小家伙又说：“但佛克一定会很快赶到的，因为它是条幸运龙。”我能看出来她感觉舒服多了，只要她觉得自己有个朋友在，就不惧怕故事

里的可怕场景了。

在开车回家穿越沙漠的路上我想起了我的书，想到了这次旅程，想到了巧合事件和我要跟卡罗尔说的话。突然一个激灵，我看到一条玩具橡皮蛇就这么从我仪表盘上放着的摇滚专辑中冒了出来问候我。我才注意到蛇的形象已经在我整个旅程中出现了两次，而佛克就是我梦中的那条海蛇！我还不知道这意味着什么，但不断重复的这个主题已让我激动不已。

“好吧，彭尼，你还没意识到吗？”卡罗尔在电话那头惊呼，“幸运龙就像是同步过程和直觉过程呀！它有魔法，很有趣，充满智慧，它还和我们一直谈论的一切具有相同的能量。彭尼，这肯定是你这本书的精神所在，是你自己的‘直觉吉祥物’。”

正当卡罗尔热情异常地滔滔不绝时，我意识到内心深处的动静对我而言其实总是预示着真理。这条幸运龙的形象正是靠近我心灵中心的事物，它有着孩童般质朴的能量。看看茱莉亚是怎么看待佛克，又是怎么克服了恐惧的吧。嘿，我承认，我也想骑在佛克后背上呀。就这样，在我的想象中，幸运龙和我成了伙伴。我试着去把它代表的品质传递出来。如果我忘了怎么去感知它睿智和快乐的能量，这世界会以一种特别的方式来提醒我。

自从有了最开始的梦和征兆，幸运龙的形象就不断在我周围出现。无论我看什么，我总能看到龙：龙的电影、龙的形象的马克杯、关于龙的儿童读本、龙的玩偶、龙的雕塑。一个朋友寄给我一副中国观音画像，画中的观音就站在飞龙身上。在日本的博物馆，我还看到一尊开心小佛坐于龙背上。甚至在西藏我还从一本书的目录上看到一条绳索编织的龙，旁边配的标题是：“在我内心，我正驾驭着我强大的伙伴。你的内心有没有这样一条龙？”刚好今天早晨，我开车去吃早饭，注意到前方有辆车，而车牌上写的是：我乃天龙星人。

好吧，我在听！出于一些原因，我的直觉之声在这件事上过分嚷嚷了。数个世纪以来，尤其是在东方，龙都作为具有变形力量、永生、智慧和好运的原始象征。在龙身上聚合了自然界的所有现象，上天、入地、下海，腾云驾雾、吞烟吐火，无所不能。它代表了我们的生命能量波的基本式：螺旋形、正弦波状的运动方式，或像是修行昆达利尼瑜伽（又称蟠龙瑜伽、蛇王瑜伽），从大地深处升起，蜷伏在我们的

尾椎，上升至脑，激发我们悟道，这时龙正向着天堂的方向飞腾而去。在亚洲，龙的形象中龙爪持着象征繁殖力和启蒙力的珍珠，龙的波状起伏运动，似乎代表了要平等接受人生的高潮和低谷。

因为我们看到图片时直觉会爆发，我不得不同意卡罗尔的说法——有什么能比符号更适合直觉方式呢？当我把幸运龙融入我的想象力，我发现自己的直觉能力增强了，这本书就这么在我心里呼之欲出，又通过出版途径和大家见了面。我和大家分享这个故事是因为发生在我身上的事也可能发生在大家身上。如果真的发生了，把它展现出来，让它来引导你。如果没有，那就在阅读此书的同时，保持眼睛和耳朵的灵敏，随时接收你自己那个生机勃勃的、代表了这个不可思议的生活和感悟历程的符号象征。虽说直觉是个实用工具，可以应用到日常任务中去，我们也不能忘了直觉同样能让我们保持赤子之心、真诚正直，且给予我们孩童般的快乐。最后，直觉也决定了我们内心深处个人体验的品质，对心灵来说最重要的品质，而不仅仅是我们在世上成就了些什么。

巴斯蒂安十分开心，满脸通红。“真的吗，佛克？”他问道，“你真的愿意载我吗？”

“当然了，万能的君主，”龙使了一个眼色，回答道，“跳上来，抓紧我。”

巴斯蒂安直接从骡子身上起跳到龙背上，在佛克起飞后，他紧紧地抓着龙的银白色鬃毛——骑在一条白色的幸运龙身上感觉非比寻常。如果说驾着暴躁的狮子贴地而行的感觉让人大呼过瘾，那这条龙顺着气流调整它的步履，轻缓地起飞和落地简直就像一首小曲。这会儿是软绵绵的曲调，过会儿又是充满力量、得意扬扬的拍子。尤其是佛克在空中绕圈的时候，它的鬃毛、爪子，还有四肢上长长的银须在空中闪过，像是一团白色火焰。巴斯蒂安觉得连风都在一同和声了。

——迈克尔·恩德，《大魔域》

The Intuitive 
如何最大限度地利用此书 **Way:** The Definitive Guide to Increasing
Your Awareness

这里的旅行只有一种，那就是进入你的内心之旅。

——里尔克

直觉活跃的好处

马库斯的一生十分精彩，他把这归功于他的“小心声”，一种在关键时刻必然会响起来的心声。最早在“二战”时，心声就告诉正值少年的马库斯离开家，骑着他的自行车摸黑穿越了德国边境，逃往加拿大。在加拿大，马库斯刚开始做的是布景木工，直到有一天他的心声让他去用木头做雕刻，还告诉他该刻成什么形状。接着心声说去开个艺术画廊，后来画廊也取得了成功。然后他的心声又让他去学习心理

学。当他完成了大学课程，开发了令人激动的训练课时，他的心声又指挥他：“去加利福尼亚！”现在的他作为治疗师，在工作中灵活应用着他的直觉。对他来说，实在想象不出如果生命中少了直觉会是什么样子。

尽管有些时候逻辑告诉他直觉并不可能总是对的，马库斯还是会顺应直觉之声，愿意承受听信直觉带来的风险。而和我交谈过的很多人说的却是另一番景象：他们是如何对心声充耳不闻的，如何没有顺应自己的直觉，没尝试去把梦境中的愿景变为现实，而之后他们几乎立刻就陷入了困境，转而变得更糟，越来越沮丧，要么就生了病，有的甚至还错失了大好形势或是遗失了贵重物品。这种事情十分常见，人们还会拿自己对直觉的视而不见和事后诸葛亮开起玩笑。“我就是不长记性！”他们仰天长叹。

李，我的一个学生，用怀疑的语气告诉我她刚刚意识到的事情：“当我感知到什么奇怪的事正在发生时，通常那就是真的。如果我一直觉得某种情景很有趣，这种情景就会反复不停地重现，从而让我相信这种情况确实要注意一下。”尽管艰难，李已经意识到去相信身体的直觉。她生长在这样一个家庭，在那里她学到的是否决自己的直觉，去做“别人期望她应该做的事”，即便她不愿意，即便这有违她自己的最大利益。事实上，她从没明白自己的最大利益是什么。现在，无意识地牺牲了那么多潜在乐趣数年之后，她开始察觉自己身体内在的细微感觉，这感觉告诉她：“我不想做这个。”而且，对“应该做”说“不”也正常，没什么大不了。她的直觉正在觉醒，她承认敢去做更真的自己确实既刺激又恐惧。

无论你是像马库斯那样已经调入直觉频率，还是像李那样刚刚以新方法开始倾听直觉之音，直觉式生活都会给予你很多好处：

- 你将学习放慢脚步，活在当下，把注意力放在你经历的那令人惊异并充满智慧的过程上来。
- 你会培养起一种积极的、终生有益的人生观。
- 你的天赋会显现。
- 你将更容易察觉到细节和玄妙之处。
- 你将不会在不合适的想法和行动上浪费时间。