



劲草丛书

# 唤醒直觉

——超越理性的认知方式

〔美〕法朗西斯·沃恩 著 罗爽 译



新华出版社



# 唤

# 醒直觉

——超越理性的认知方式

新 华 出 版 社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

唤醒直觉/ (美) 沃恩著; 罗爽译. - 北京: 新华出版社,  
2000.5

ISBN 7-5011-4819-8

I. 唤… II. ①沃…②罗… III. B017 IV.

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 24522 号

**Awakening Intuition**

Copyright © 1979 by Frances E. Vaughan

Chinese translation copyright © 2000 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

**唤醒直觉**

——超越理性的认知方式

[美] 法朗西斯·沃恩 著

罗 爽 译

魏志书 校

\*

新 华 出 版 社 出 版 发 行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新 华 书 店 经 销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

\*

880 × 1230 毫米 32 开本 6.625 印张 126 千字

2000 年 5 月第一版 2000 年 5 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4819-8/G·1769 定价: 14.00 元

## 对《唤醒直觉》一书的颂词

对于努力争取开发直觉、右半脑和心理力量的人而言，这是一本非常有价值的书。本书涉及面广，研究深入，信息量极大。

——卡尔·R·罗杰斯  
(人本心理学大师)

法朗西斯·沃恩在本书中显示出许多真知灼见，内容涉及直觉的种种神秘、梦的含义、实际问题的解决、以及聪慧的实质等等——这是一本非常有实用价值的书。

——丹尼尔·戈尔曼  
(畅销书《情绪智力》的著者)

沃恩打破“直觉不可培养”的传统说法，写了一本内容充实、富有价值、实用性极强的书。

——詹姆士·法迪曼

2F90/16

## 作者简介

法朗西斯·沃恩 (Frances E. Vaughan)，心理学博士。加利福尼亚州米尔瓦利市私人心理诊所医生，超个人心理学联合会和人本心理学联合会前任主席。现就职于加利福尼亚大学临床治疗组。曾著《内心的弧：心理治疗和灵性中愈合与完整》，参与编辑《超越自我：心理学的超个人领域》，《收下这个礼物》，《和平之礼物》和《愈合之礼物》等书。

## 前 言

写一本关于直觉的书实不可思议。许多比我高明的人已经放弃了这个念头，认为用理性的、线形的文字根本不可能传达出培养直觉的玄妙。音乐家、画家、诗人以及其他艺术家们通过非文字的形式向人们提供了更直接的直觉性认知途径，然而尽管这样，我们许多人还是强烈地有一种冲动，要把自己的经历与别人交流，而且试图以文词的方式达到此目的。我本人通过一些方法，确认并且提高了直觉能力，在实验班和课堂上与上千人交流切磋之后，我深受鼓舞，决心满足自己的冲动，于是，就诞生了这本书。

用第三人称来写这本书有些别扭。我原本是以谈话的形式写的，不停地转换第一、第二、第三人称。考虑到连贯性和可读性，把人称做了统一的改动，虽然并不是很喜欢这种缺乏亲切感的笔调。在对读者您说话时，我把您看成在实验班或研讨班上，也许有时候这显得教

学味浓了些，不过这种方式确实能使我清楚地与您沟通。因为我要谈到的东西超越了个人经历的范围，用“我”字就感觉限制性太强了，因而用“一个人”来指代，其实我说“一个人”时也包括了我自己在内。

阅读本书时，可以把书中提到的练习看做别人向你发出的邀请，邀请你去体验那些他们认为很有意义的经历。我不知道什么是适合你的，因此选择做什么、不做什么完全由你自己决定。根据自己的情况斟酌取舍，对我说的每一句话你都有同意或反对的自由；这样你会不断了解自己。发挥直觉其实就是相信自己。我的目的非常明确：与你分享我生命旅程中一些珍贵的所感所悟。

为保护个人隐私，在举例和描述实验班成员的经历时，我隐去了人物的真实姓名和事情发生的地点。那些或以个人的形式或以小组的形式与我分享了直觉体验的人，在这里我要对他们表达谢意。

我要特别感谢罗伯特·杰拉德博士，是他最初向我介绍了本书中提到的一些练习方式，并且在五年前鼓励我写一本关于直觉的书。我还要感谢吉姆·法迪曼，在他的帮助下这本书才得以出版。还有许多朋友们，没有你们的关爱和支持我的工作不可能顺利进展，我在这里不一一列出你们的名字了，但你们要知道功劳簿上有你们的一份。最后，我将本书献给我的儿子罗伯特和莱斯利，他们对我的生活做出了旁人所不及的贡献。

## 内容简介

人人都体验过直觉，然而，直觉往往不是被抑制，就是没有被充分发挥出来。直觉是一种心理机能，与知觉、感觉和思维一样，是认知事物的一种方式。当我们凭直觉认识某个事物时，总是带有真理的色彩；但是我们通常不知道自己是如何知道所知道的东西的。

随着越来越多的人致力于挖掘精神活力，许多人开始关注自己尚未被开发的直觉能力。直觉尽管人人都有，但在不同的人身上发挥的程度却并不一样，有的人直觉敏锐，源源不绝，而有的人则苦于找不到直觉。然而，每个人都可以唤醒自己的直觉，充分发挥它的作用，在日常生活中受其裨益。学会运用直觉就是学会当自己的老师，与自己内心的导师联系上。

直觉对于发挥创造力、解决问题以及人际交往大有作用，然而，不懂得这一点的人往往忽视、不相信直觉。许多人对那些看似不寻常，不合逻辑，或是超自然

的体验感到惧怕，因而不能很好地利用直觉，把它作为灵感的源泉，或是当做了解有关自身和环境信息的可靠来源。然而，只要更深地意识到直觉的作用，对它的有效性做更仔细的考虑和解释，每个人都能更充分地运用自己的直觉能力。

超感觉力、洞察力和心灵感应都属于人的直觉功能。同样，艺术灵感和宗教神秘体验也是对现实的直觉性感知。目前对人脑的研究发现，左半脑是主管理性、线条和语言的，而右半脑主要是主管直觉性和整体性的，并且适合感知图形。近年来，已经有一些新方法用于教育和训练那些遭到忽视的直觉机能。

进行直觉方面的训练，不单单是做我前面提到的练习，重要的是，这些训练能让人认识到，任何事情都有好多种可能性。当一个人知道这些可能性时，他就有选择的权力。虽然选择的权力无时不有，但是只有当一个人有意识地明白它的存在时，它才算得上真实存在；如果生活中，总是在自发或无意的情况下做出选择，那么就无法体会到个人的自由。唤醒人的直觉，就会使他看到存在种种可能性任自己选择，因而这可以称得上解放性的体验。不过，在经历这场解放之前，必须先做一个有关直觉本身的基础性的选择——是否愿意投入时间和精力，去唤醒自己的直觉。

本书介绍了一系列练习，着眼于把理性和直觉有机地结合起来。这些练习对你有没有作用，由你自己判断。你可以把它们看做邀请，邀请你更深刻地意识到自

己已经知道的东西，从而丰富你的经历。要唤醒直觉，并没有什么不得不做的东西；但是如果你选择做这些练习的话，最好先不要用理性去判断，而是让直觉引导自己，惟有这样，这些练习才能达到最佳效果。把理性暂时搁置起来并不是说拒绝理性，二者不要混为一谈，实际上，理性的鉴别和判断对检验直觉的有效性和评价整个感知过程有着举足轻重的作用。

在任何特定时刻，一个人对自己所知道的东西，其实只有很小一部分是有意识的。直觉能够让人挖掘庞大的无意识知识的仓库，这里不仅包括他经历过的或者学过的所有东西（无论是有意识的还是潜意识的），还包括集体无意识或称大众无意识，这里面蕴藏的东西无穷无尽，在这儿，个人的孤立性和自我的界限被超越了。本书提供了一些打开并且探索这个仓库的基本要领。对许多人来说，这是个起点；对于那些已经认识到并且能够运用自己的直觉的人，本书可以指导他们在日常生活中总结，肯定，并且更好地发挥直觉体验的作用。

要获得新知

需经历无知这条路。

要占有新财产

需先失去现有的财产。

要实现新状态

需经历你原来没有的状态。

你所不知道的是你知道的唯一东西

你所拥有的是你没有拥有的

你面前的状态是你并不处于状态。

——T.S. 艾略特《四个四重奏》

## 目 录

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 前 言 .....            | ( 1 )   |
| 内容简介 .....           | ( 3 )   |
| 第一章 聆听直觉的召唤 .....    | ( 1 )   |
| 第二章 选择你自己的方式 .....   | ( 32 )  |
| 第三章 直觉体验之种种 .....    | ( 49 )  |
| 第四章 意象与直觉 .....      | ( 78 )  |
| 第五章 梦与直觉 .....       | ( 113 ) |
| 第六章 利用直觉解决实际问题 ..... | ( 144 ) |
| 第七章 直觉的智慧 .....      | ( 171 ) |
| 附 录 唤醒直觉指导方针 .....   | ( 197 ) |

## 第一章 聆听直觉的召唤

真理，若要用语言表述出来，需是一些指导性的话，指导人们如何运用那种无与伦比的优越的认识模式，直接体验现实生活。

——肯·威尔伯 (Ken Wilber):《意识的层次》

对于直觉，每个人都略知一二。有些人直觉灵敏、丰富，唤之即来。而有些人的直觉迟钝、模糊，有可能一辈子都处于睡眠状态。和音乐天赋或逻辑思维能力一样，有的人天生直觉感就比别人强。然而，任何人都能够拥有直觉，只不过有些人有意识地培养了它，而有些人则没有。

如果你稍加留意一下自己的直觉，那么无疑会增加对它的感知。不过，要培养直觉似乎有点儿不可思议，因为直觉体验往往自发而生，过多的努力只会起干扰作用。然而，尽管我们不可能让直觉产生，却有许多方法

允许它产生。绕清了这个弯子，现在就可以来看看培养直觉的好方法了。

首先，有必要分析一下你目前对直觉这个问题的态度和看法。你愿意不再热衷于勾勒出事物的具体形象，而去体验一种新的认识方式吗？肯·威尔伯指出，否定思维并不是虚无主义，而是打开了独特的洞察力，或者说打通了通往直觉的道路。禅宗第三代长老说过：“勿思勿言，则无所而不知。”问题是，停止思考并非易事，大多数人无时无刻脑子都自发地以某种形式在思维。你认为有可能静下神来，扩展对现实的感知度吗？要知道，你若是不相信这一点，那么你也就八成做不到，除非你真的能够做到把这个观点暂时抛开。一定要对自己诚实。自己信什么，对自己撒谎是不管用的。别人也许骗得了，但是想欺骗自己，自己在某种程度上总是知道的。如果你对上述问题的答案不确信，或是给搅糊涂了，就老老实实承认你目前这个状况好了。

还有一个好办法就是体谅、善待自己。这不是说你可以懒散下来或去睡大觉，恰恰相反，保持注意力高度集中对培养直觉至关重要。但是，努力过多会产生抗拒力，而且强迫性的自我改善往往不能维持多久。你要是以为获得精神活力可以让你得到一切想要的东西，解决一切问题，那么你得准备好面对失望。激发直觉不是让你“更多地得到”，而是让你“更多地成为”真实的自己。因此，第一步是学会不打扰自己。

愿意的话，可以从学习放松开始。如果你已经知道

如何放松，或者自己经常凝神冥想的话，你可以直接翻到第 20 页，从集中精力的练习做起。练习冥想是进入直觉的最直接的途径之一。尽管教人冥想的方法林林总总，所进入的意识状态也程度不一，但是各种形式的冥想都可以有助于集中注意力，把大脑从理性的、分析性的思维中转移出去，因而有助于直觉的产生。丹尼尔·科尔曼（Daniel Coleman）试图下过结论：在觉醒的那一刻，似乎所有冥想的途径都合而为一了，至少说各种方式间的相同之处远远盖过了那些不同之处。描述这种经历对冥想者的影响时，科尔曼博士说：“当冥想进入深入阶段，忘记了一切清醒时的活动，觉醒状态就开始成熟了。这种状态达到完全成熟时，就持续不断地改变一个人对自身和身边世界的感受，从而改变他的意识。”如果你在冥想中进入过上述状态，你的直觉无疑已经被唤醒了。本章假定了你正在开始探索是否可能激发自己的直觉，或者想增加对此的认识，因而，下面要谈的是练习身体放松和思想专注的必要步骤。

## 身体放松

学会专注是培养直觉的必要条件，而这种练习只有与放松训练结合起来，才能达到最佳效果。最终说来，聚精会神是件毫不费力的事，可是要达此境界却非得付出锲而不舍的努力不可。这就跟学习任何其它的技能一样。当你刚开始学骑车时，要想保持平衡、安稳地坐在

车上非常困难。可是经过一些练习，这就会变得越来越容易，最后你能很放松地骑着车，丝毫没有了先前的紧张感。练习聚精会神在一开始总是困难的，而且把自己逼得太紧只会产生抗拒力，而不能加速进程。有个办法可以达到较好的效果：把自己当做所爱的某个人来对待。当你想教你所爱的人某项有益的新技能时，你不会一看到他（她）没做好就生气，而是会给予支持和赞许，鼓励他（她）不断提高。也给你自己同样的、足够的时间去找到哪种方式最适合你吧。

不论学习什么，紧张和焦虑都是大敌。紧张和焦虑不仅不利于集中注意力，而且还阻碍人在各种程度上的直觉意识。因此，找到一种对自己行之有效的放松方式非常重要，一旦需要静下心来，即可运用此方式。学会静下心来对激发直觉至关重要，此外，还有许多直接的效用。静下心来，不但可以提高集中注意力的能力，而且能使你在任何情况下都能保持冷静、放松，不受任何内在或外在因素的干扰，做到全神贯注。印度传统文化里，把未加管束的大脑比喻成醉酒的猴子；显然，脑子里没完没了的唠叨漫无目标，是培养直觉意识的极大障碍。学会放松、静心则总能使你心理感觉更好，干活干得更好，并且保持身体健康。

为培养直觉进行放松练习时，选择一种需要保持感觉的高度敏锐且不受干扰的放松练习尤其有帮助。正面的暗示能够促进学习过程，但是别忘了，过多的有意识的策划是适得其反的。要知道，你是在练习听你已经知

道的东西，要想能听见，必须让脑子静下来，而不是充满那些自以为需要学会的东西。开始这种有意识的、不受干扰的放松过程的一个好方法就是注意你的呼吸。别想着改变它，只要意识到它即可。呼吸是一种无时无刻不在进行的不自觉的生理机能，但是只要对它稍加注意，就能有意识地感觉到它的存在。然而，尽管感觉到你的呼吸并不困难，一旦注意到它之后，做到不打搅它的自然节奏却非易事。你能既意识到自己的呼吸，又丝毫不去干扰它吗？注意一下呼吸时要活动的身体部位。注意一下当你保持或者以某种方式改变自然的呼吸运动时会涉及到的身体部位。别企图改变它，意识到这些就足够了。

以上感知呼吸的简单练习是种种冥想练习的中心。身体坐直，长时间地注意你的呼吸，你就会对大脑的工作方式产生不少了解。当注意力分散，忘了自己的呼吸活动时，轻轻地、悄悄地、慢慢地把注意力拉回来，回到刚才的注意中心。随着不断的练习，起初很费力的事最后会变得易如反掌。

不少教人放松的方法都建议人躺下来，以达到完全忘我的境界，但是为了培养直觉，通常情况下，最好还是像冥想时一样身体坐直，以保持精神上的敏锐。躺下来容易睡觉，这可不是你想要的。不过，假如你确实难以做到忘我，并且觉得坐着不能放松，不妨躺下来试试。观察一下你自己的反应，看看哪种方式适合你。

瑜伽中的一种放松方式在这里尤为适用，这种方式