

直觉是一种与理智完全不同的领域的发生

The Intuitive Way

直觉

开发你的内在智慧

A Guide To Living From Inner Wisdom

[美]彭妮·皮尔斯\著 王志宏\译

■ 本书介绍不同的方式来引导我们的灵性成长:

■ 直觉日记、烦恼净化贴士、实证练习等等



直觉来自人的本性
是一种灵光的乍现

直觉将引领你的生命进行一场大变革

直觉训练的利益: 积极的生活态度、同步性与好运气、事半功倍的能力、对细节的关注力、创造力与想象力、对灵性使命的体悟

- ◆ 直觉是宇宙的灵性，而你只是传递的管道
- ◆ 你需要的只是放空自己，放松自己
- ◆ 理性与逻辑比直觉矮小太多了
- ◆ 理性与逻辑遵循已知、旧有的
- ◆ 直觉是依循未知，崭新的全新领悟
- ◆ 直觉是宇宙之光倏忽与你身心的连接

华夏出版社

直 觉

——开发你的内在智慧

Penngy Peirce 著

王志宏 译

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

直觉:开发你的内在智慧/(美)皮尔斯著;王志宏译.
—北京:华夏出版社,2009.3

ISBN 978-7-5080-5136-9

I. 直... II. ①皮... ②王... III. 直觉—研究 IV. B017

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027779 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司

*

787×1092 1/16开本 23.25印张 275千字

2009年3月北京第1版 2009年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-5080-5136-9

定价:35.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

前言

即使你是在无意中发现了这本《直觉——开发你的内在智慧》，它的阅读也毫无疑问将引导你的生活进行一场翻天覆地的大变革。即使你认为自己早已拥有十分强烈、无可抵挡的直觉，它的阅读仍将无可置疑地促使你的心灵开始一程前所未有的探索之旅。这在暗中推动你前进的力量究竟来自哪里呢？

原来是一股隐藏在你内心深处的渴望——你不情愿自己的一生像目前这样平淡无奇地度过——正不知不觉地升起。在此时此刻，也许你的生活里出现了某些新契机，这些令人心动的契机，让你忘记了过去的陈规陋习，让你产生改变自己的渴望；也许你突然醒悟你需要参加更多有意义的社交活动；也许你已经发现你和你那一帮死党是多么地格格不入；也许你开始意识到一成不变的环境是多么地枯燥乏味，它令你产生闯荡外面世界的冲动。但你真正想要的是什么呢？你又该如何做？这就是问题所在。

实际上这些都是目前社会上芸芸众生中的大部分人亟需解答的问题。如果你和其他正从混沌岁月中惊觉的人一样，想让自己焕然一新，但又茫然不知所往，那么你就自觉地加入这个创意十足、能改变你一生的爆炸式的直觉时代吧！请你绝对不要怀疑它能为你带来的！

在时代潮流的驱使下，毫无疑问会有许多出版社争相发行彭妮·皮尔斯撰写的这本书。这本书既然是在探讨心灵的成长，那么它的出现，也应如同类书籍一样，在公众心中引起种种疑

惑,比如:“作者要表达怎样的观点?”“我生命的意义何在?”“我应如何利用好现有时间?”“我应将精力集中于哪件事情?”“我真的能够有所改变吗?”

这些疑问无时无刻不伴随着我们的生活,以致我们常常觉得没有人理解自己。因而我们急切盼望有一盏明灯能够指引我们下一步该如何走,而且我们急需明了生命到底是怎么回事。在工作中,我常常自问:“我知道我的生活正在悄然改变,而我也的确感觉到我身上将发生某些事情,可是究竟要发生什么事呢?我下一步该如何做呢?”

因为我们人类是受制于社会环境的,我们总是做别人期待我们做的事情,所以我们就想当然地认为,内心的疑惑可以从外在的世界寻求答案。我们求助的对象通常是:父母、配偶、朋友、所信仰宗教的领导者或导师、专业组织或团体的咨询处等等。总之,游戏规则在大社会和小社区处处存在,我们必须按它们生活下去。比如,商业人士常常会去关注产业界的统计数字,以发现目前市场上最热门的行业,或者根据统计数字预测未来市场将会出现的新兴销售潮流,然后他们就会追随其后,去做那些他们认为可以让自己变得更具竞争力的事情。

在如此程式化的生活之中,日复一日地追求如此世俗化的东西,总有一天会使人产生困惑、怀疑和焦虑的心理,因为我们让恐惧支配了我们的日常生活:怕别人超越自己、怕自己跟不上时代等等。在这种媒体左右的环境中生活,大量的商业策略早已限制住了我们,但我们却浑然不觉!我们变成了一大堆的数据资料,不再是原来的自己。我们不得不随身带着信用卡,来证明自己在这个世界上的存在。在人们内心茫然的时候,各种心灵激励法和有关自我成长的训练方式如雨后春笋般涌现。我们无可奈

何地迷失了真正的自我，因为我们每天都必须接触的各大媒体中充斥着所有的告解与忏悔，我们几乎无法拒绝接收别人残酷的行为和他们所犯的错误。

我们以为金钱或药物可以解决人生所有的困难和痛苦，因为我们被训练得如此商业化，所以我们得过且过，不思进取，妄想车到山前必有路，妄想一切问题最终都能够迎刃而解。结果如何呢？如果我们发现生命原来是一次充满挑战的旅程，迫使我们向已知的过去告别，不得不迎接未知的将来，那么我们还算是幸运的。当我们真正开始走上未知的旅途，人生之旅才正式启航。一旦了解了我们的内心都需要更多更真实的、能和心灵对话的事物后，我们就会毫不犹豫地去寻找一份卓有成效的心灵鸡汤，换言之，我们开始成长、开始去找寻真正的自己了！

当你已找回自我，不再随波逐流，这本书的目的就达到了。这本书就是一份你一直寻觅的心灵补品，它使你充满自信、帮助你踏上未知的路途。

没有任何一个人比彭妮·皮尔斯更适合担任你的直觉导师。彭妮和我几年前偶然相识于某电视台的摄影棚里。我们做着同一个节目的特邀嘉宾，当时涉及的主题是“直觉”。我们相见恨晚，因为我们对“数字命理学(numerology)”有着同样的强烈兴趣。在此后我们见面的时候，谈论的焦点从未离开数字命理学的领域。我们激烈讨论各种工作中遇到的个案，并试着从这些形形色色的个案中发现可以运用于玄学教学的原理。我们曾经很多次结伴参加所谓的“心灵成长团体”，与其他人分享我们的意见和观点，并且在这种兴奋的心理体验中互相欣赏彼此对直觉的理解。

我十分珍视这种友谊，因为她如知己般令我迷恋。为了帮助

有心学习詹姆斯·雷德菲尔德(James Redfield)在他所著的《塞莉斯廷预言书》(Celestine Prophecy)中提出的人生观及其应用,彭妮和我也曾经共同举办了几个成长团体,实际上也是属于直觉入门的一种成长团体,其有助于走出实现自我的第一步。在几次的合作过程中,我发现彭妮引导初学者和资深学员迈向直觉之路的方法都十分特别。她对工作的热情与她的表达能力也同样给我留下深刻印象。比如,她能轻而易举地用一种深入浅出的方式,把异常复杂的数据和理论阐释出来,让不同层次的学员都能够清楚地领悟她要表达的意思。

彭妮不仅仅是一位优秀的导师和直觉顾问,她在人类进化趋势这个领域也有相当深入的研究。举个例子,有一次我参加她的一场有关未来趋势的预测演讲会,在会上我一边专心聆听,一边信笔快速记下她对未来的预测以及对目前社会现象的阐释。由于其时我正与詹姆斯·雷德菲尔德合著《第十洞察力:经验指南》(The Tenth Insight:An Exponential Guide)这本书,我觉得彭妮那晚的演讲内容很合适,于是想到可以将其收录为书中的一章。另外我曾经向许多学员推荐彭妮的直觉引导法,因为我觉得她的方法可以让我们一生受益匪浅;而在工作之余,我还和她一起分享她与不管是美国还是美国之外的学员之间的交流经验,我们热衷于那种分享。我尤其偏爱她和日本学员之间的小故事。在我们俩讨论有关人格特质的问题时,发现不同的心灵思考模式是来自具不同文化背景的个体,在平日的观察与一次次的讨论中,我们一致认为团体和个人的意识与所谓的“心理原型模式(Archetypal Patterns)”有十分密切的关系。

即使在今天,心灵学和心理学也仍是一个方兴未艾的领域,能够参与其中成为研究者的一分子,我倍感荣幸。其实,我们本

身潜在的能量可以说是我们最有力、最实用的工具,我们大部分人却忽略了。一旦发挥这种潜力,我们就能够在直觉的引导下联系理性与感性的思维,并沿着自己真正的感觉方向,立刻作出适当的回应行为。只有直觉和逻辑思考携手合作,我们才能够清楚地明白,在恰当的时候做恰当的事,是一种用我们的灵感加上自信心所表现出来的随机应变的能力。无可置疑,我们生存的这个瞬息万变的世界充满了困惑与不安全感,即使我们离开了人间,这个世界仍将混乱不堪。虽然如此,也别忘了这个世界处处充满希望,从而我们才愿意接受挑战、渴望追求成功,并梦想创造历史奇迹的片断。

一旦我们为自己规划好生涯,就绝不能再三心二意地想回头去修正它,我们应该妥善运用与生俱来的直觉力,以应付生活中的挫折与困难。你会发现,在久经磨炼之后,我们就像一只麋鹿平静地站在大自然的草原上呼吸着新鲜的空气一样站稳了自己的脚步。啊!这种感觉真的令人精神百倍!直觉力不但提供给我们一项新方法以内省人生方向,而且让我们了解到人与人之间心灵的交流有多么重要。正因为心灵的沟通,微乎其微的小事物也让我们有所启发。而每一个人的诞生,都产生了一个独特的个体,也注定要到这个世界上来创造奇迹。其实这个世界是如此自相矛盾,它没有绝对的规则性和固定性,也没有绝对的混沌和偶然,如果我们能够真正懂得这一点,那么就表明我们已经彻底改变了我们的人生观。此时我们眼前的自己,是一个珍爱生命、享受生活的快乐玩家!

我们任何人来到这个世界上的一个必要任务就是善用人生这个五颜六色的调色板,挥洒出个人生活的丰富多彩。然而,当我们站在人生的中点站,虽然心中明了前景可能无比美好,但却

无法确定它是否真正如此,那是因为在偶尔间迷失了自己。这时我们的内心就有一个声音在呼唤:为何不好好利用直觉的力量?我们从此不再孤独,因为我们已经能够和自己的心灵互相沟通!无论我们是在行车、思考艰深的数学题目、哄宝宝入睡、油漆厨房的墙壁,还是沦落到在地铁站里睡觉……生活环境繁花着锦也好,一落千丈也罢,我们依然能活得怡然自乐。如果你想试试这样一种“观自在”的生活方式,那你就不得不仔细地研究到底该如何训练“直觉力”。

所以现在就准备好行囊吧!带上一颗诚挚的心,一起来进行一趟“直觉探索”之旅吧!

卡罗尔·艾德里安娜(Carol Adrienne)

目 录

致读者	001
突破直觉之门	003
神奇的直觉	004
我如何进入直觉领域	006
“偶遇”幸运龙	009
充分利用本书	015
积极运用直觉的益处	015
当你准备开始直觉之旅	017
一步一脚印	020
风雨直觉路	021
让直觉启航	027
步入直觉殿堂的方针与工具	029
时间与空间的利用	029
三大法则	029
用文字激活你的直觉	033
与自己订立契约:我要全心全意	033

第一篇 认清直觉的真相

第一章 认识直觉发展过程	043
别让信息压垮自己	044

直觉的发现	046
直觉感应不是魔法秀	053
直觉如何降临：“3V”	058
结束篇：直接记录法	065
第二章 选择直觉人生观	067
个人心态的力量	067
三种意识	073
上意识与下意识：导引直觉的两个源头	080
建立积极的人生观	083
结束篇：直接记录法	089
第三章 与自然循环一样生生不息	092
驾驭意识流	092
注意力的转换	094
自然循环：存在—行动—完成—存在	101
自然循环的回归阶段：存在—行动—完成	103
步履维艰：行动—完成，行动—完成，行动—完成	105
自然循环的升华阶段：完成—存在	109
直觉力的加强	115
结束篇：直接记录法	119
第四章 揭开下意识心灵之谜	122
勇士之旅	122
阶段一：不知不觉进入上意识领域	130
阶段二：明明白白进入下意识领域	133
阶段三：明明白白进入上意识领域	143
结束篇：直接记录法	146

第二篇 培养敏锐的感应能力

第五章 获取最细微的信息	151
环境的重要性	151
软化你的认知世界	157
用武士精神集中意识	164
平衡并结合身体、心灵与精神	174
结束篇：直接记录法	180
第六章 倾听身体语言	183
身体语言	183
深刻的敏感度	194
信息如何浮出水面	200
描述难以名状的感觉	206
结束篇：直接记录法	210

第三篇 直觉力量的充分运用

第七章 驾驭梦境和想象力	215
相信想象力的力量	215
想象力的语言——图形象征	226
梦想世界：全天候意识清醒之道	232
结束篇：直接记录法	244
第八章 接受上意识的导引	246

寻找事实并说出事实	246
上意识引导的获取	249
自我引导能力的加强	258
为别人寻求指引	267
结束篇：直接记录法	274
第九章 在日常生活中运用直觉	277
直觉式生活技能	277
改善沟通技巧	280
用直觉增强决策力	289
充分发挥创造力	293
自我疗治	298
坦白你的需求	304
结束篇：直接记录法	310
第十章 坚持你的直觉信念	312
注意事项	313
直觉的道德	328
融入直觉洪流	334
结束篇：直接记录法	336
附录 直觉力的升华	339

致 读 者

所有的神像都被人们赋予了灵魂。

人们用木头雕刻成外形有些类似黄色斑纹蛇的神像。然而，这尊神像被人们的心力赋予某种意义，从而与传说中的龙相去不远。

将木头神像从中折断对人们来讲轻而易举，但若想损坏“神龙像”，则远非凡人能力之所及。

——鲁米(Rumi)

长久以来，人们已遗忘了去发挥“直觉”这种上天赐予的能力。直觉力的运用，带给我们的平淡生活更多的弹性和快乐，帮助我们解答诸多人生的困惑，更在不知不觉中丰富着我们头脑中的知识。这样一种“直觉式”的生活其实就是一门艺术，而它也像千载难逢的大师作品一样为现代人带来强烈震撼。本书的作用在于：引导你运用直觉力以创造美好的生活经验以及踏上知性的人生之旅。

当你本能地感觉到自己的人生受到了阻碍，正被现在所处的环境压得喘不过气来，或一直不能取得别人的信任；当你觉得找不到跳出目前生活的陈旧框框的方法，而这个框框可能是安逸的，也可能是艰难的。总之，似乎生活中所有的坎坷都在慢慢地侵蚀你，使你心灵和情感上遭受到前所未有的冰冻期。请你先不要担忧，因为我们要知道，这些都只是人生中潮起潮落的一部分。此时选择读这本书就不失为一种明智之举了。在此时，最有效的解决这些问题的方法就是唤醒你的直觉，只要你需要它，你就能够立刻拥有它而不论

你的年龄大小。你可以不去注意这种与生俱来的力量的存在,但你绝对不可以将它完全遗忘。因此,在这本书中提到的各种个案和解决办法,将帮助你去惑解疑、排除障碍,并为你开拓一条通往直觉的坦途。

古今中外,不论是原始社会的“野蛮人”,还是文明时代的大众,能够抵抗时代的洪流,代代繁衍生息,他们所依赖的,就是根深蒂固的“深层直觉”。所谓的“深层直觉”,是先祖们的经验代代累积而来的无价之宝。

——威廉斯·哈曼(Willis Harman)

不同的人阅读本书有不同的目的:也许你是因为种种不同的理由对直觉产生了兴趣;也许你正在寻找生命中更深刻的答案;也许你想更加明确自己人生的方向或洞察你与他人的关系;也许你想要释放你的创造力,让你拥有更丰富多彩的梦想,想创造生命中更多的奇迹;甚至你只想利用直觉法让自己更容易找到停车位。例如,我曾经有一位学员,他告诉我他来学习直觉法的目的,是为了能在拉斯维加斯当一名职业赌手。另有一位生意兴隆的职业指导师,他到我这里来学习直觉法是为了想要提升自己“解读”客户的实力和自我敏锐度的能力,以帮助客户找到最合适的工作。不论你有什么样的目的,直觉法在任何一个领域(物质的、情感的、精神的)都可以帮助你取得成功、满足你的需求。在实现目标的过程中,它还可以带给我们诸多或深或浅的快乐体验。

只有能够领悟本性的人,才能真正了解自己。

——约翰尼斯·斯科特斯·埃尔吉娜

(Johannes Scotus Eriugena)

突破直觉之门

直觉力的善用不仅能够使你的生活更轻松自在，为你的人生带来更多的乐趣，而且它将来还可能成为人们必备的生存技能之一。我去过许多国家和地区，为很多人讲授过直觉法的运用。多年的教学和咨询经验的累积让我发现：大多数人都是在他们的身心均遭受重大打击的情况下前来学习直觉法的，他们不再相信自己的工作、人际关系或金钱带给他们的意义，而且他们感觉在他们貌似平静的外表下，似乎有一股能量会随时爆炸。由此可以看出，人们一直以来所遵守的社会规范和信条，就如同撒哈拉沙漠中随风飘散的沙石，已经不再是一块恒久不变的基石。此外，我们目前所生存的环境，是一个信息爆炸、处处充满笔记本电脑和移动电话（可能它们就是罪魁祸首）的社会，我们才由此渐渐地感觉到自己正被所谓的“高科技文明”压得喘不过气来，也渐渐地发现自己对周围的人与事物越来越麻木不仁。然而最糟糕的，不仅仅是这些有形的电子产品扰乱了人类原本清静的生活，还由于各种媒体的泛滥，我们总在身不由己地接收到千奇百怪的广告噱头和众多毫无根据的评论。这是一个虚假的社会，我们当前要做的，是努力地寻找能够让我们坚强生活下去的实质意义和可行性方法。而驻足环顾，似乎惟有直觉的力量能够在这个喧嚣的世界上屹立不倒，也惟有直觉的力量能够帮助我们在这个躁动不安的地球上保持一颗平静的心。

直觉是一种催化剂，有助于我们的自我成长和自我实现。若我们已经把直觉当做日常生活的组成部分，就表示它已扎根在我们的

身经历,而不是从别人口中转述而来的“事实”。然而,每当我注意倾听自己内心的声音,并心平气和地接受它传递给我的信息时,每当我将自己的想法说出来和我的拥有相同精神的朋友分享时,我常常发现:他们也一样有感觉、有看法、有梦想,我并不是独一无二的。如果我们能够彼此分享在直觉运用方面的体验和经历,就可以证实直觉力是真正存在的,而且还可以聚集每一个人的力量,让直觉发挥其最大的能量。如此一来,就远比我们去看那些所谓的学者、专家所写的理论更具实用价值。

在这本书中,你将会看到一些真实的例子,它们可能就发生在我你身边,那是我在直觉研究这条崎岖的路上,一点一滴苦心搜集出来的真人真事。正由于有了过去的困难与挫折,如今我方能走出一条更加光明的直觉大道。通过直觉的力量,我相信绝对能够让你了解所有你想了解的事情,任何时候只要你知道什么事,它都可以为你办到。此外,直觉还能够帮助你成为这个世界上独一无二的“爱”和“真相”的代言人,给你提供一条更宽广的领悟之路和一方更明澈的生活空间,让你真正感受到什么才是“生命的魔力”。就像你将在本书中看到的事实:拥有了直觉力,奇迹不再只是“可能发生”,而是“就要发生”。

神奇的直觉

一般人通常认为“直觉”如神话般不可思议,因而在这里我有必要首先打破大家对直觉的困惑。我们在前面已经提及直觉是与生俱来的天赋,然而,并非每个人天生就能够善用他的直觉力。比如,我就是个活生生的例子,我的直觉之门一直到我的后半生才被突破。当我还在孩提时代,我从来没有过令人惊异的直觉体验,像是看见天使呀,有一两个具有特异功能的朋友呀,也没有因为头部受到