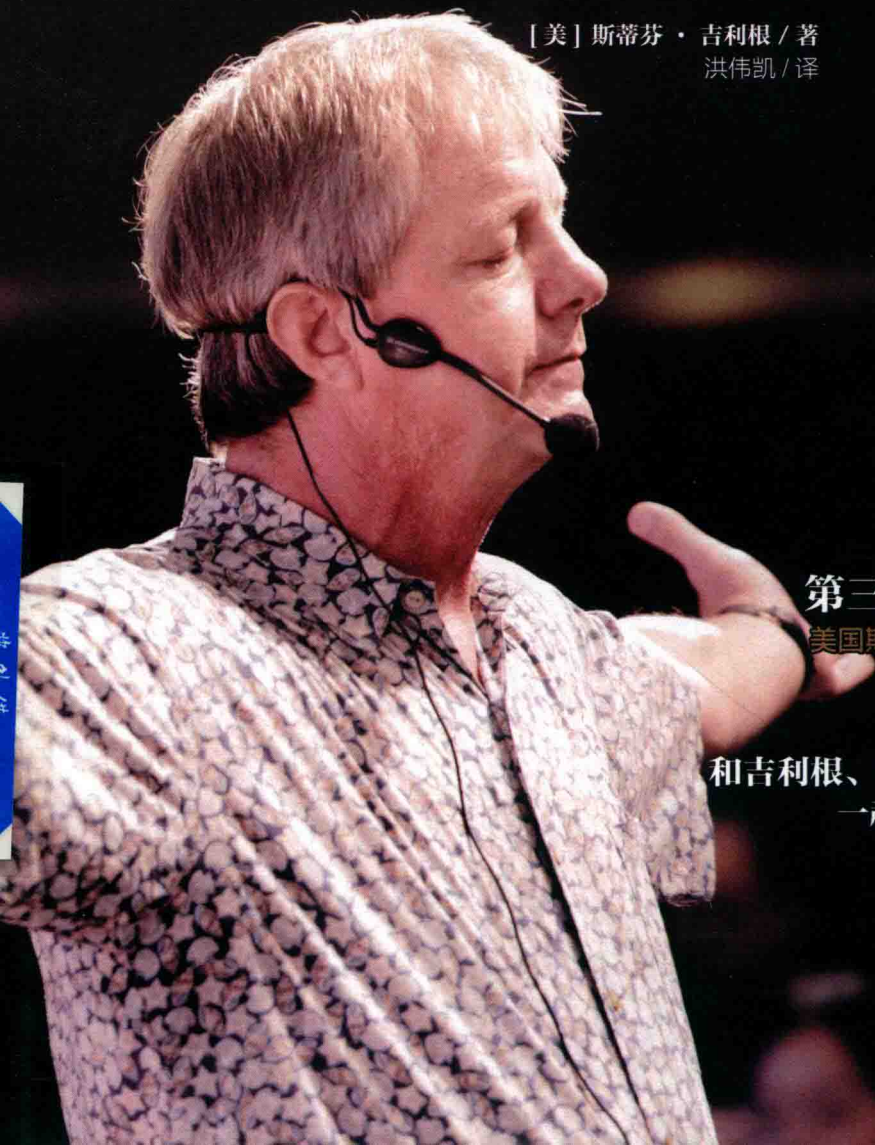


GENERATIVE 潜意识 之门 TRANCE

生生不息
催眠圣经

[美] 斯蒂芬·吉利根 / 著
洪伟凯 / 译

你的命运
不是由你的意识决定的
而是由你的潜意识决定的



第三代催眠创始人

美国斯坦福大学心理学博士
艾瑞克森嫡传弟子

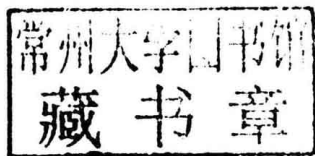
和吉利根、曾奇峰、武志红等
一起活出创造性生命

北京日报出版社

GENERATIVE
TRANCE
潜意识
之门

生生不息
催眠圣经

[美] 斯蒂芬·吉利根 / 著
洪祚凯 / 译



北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

潜意识之门：生生不息催眠圣经 / (美) 斯蒂芬·吉利根著；洪伟凯译.—北京：北京日报出版社，2018.6

ISBN 978-7-5477-2728-7

I. ①潜… II. ①斯… ②洪… III. ①催眠术 IV. ①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第060450号

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2018-1639

Copyright © Stephen Gilligan, 2012
Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Times Bright
China Books Co., Ltd., 2018
All rights reserved.

潜意识之门：生生不息催眠圣经

出版发行：北京日报出版社

地址：北京市东城区东单三条8-16号东方广场东配楼四层

邮编：100005

电话：发行部：(010) 65255876

总编室：(010) 65252135

印刷：北京晨旭印刷厂

经销：各地新华书店

版次：2018年6月第1版

2018年6月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

印张：20.75

字数：245千字

定价：88.00元

版权所有，侵权必究，未经许可，不得转载

 贰阅 | 阅爱 · 阅美好
ERYUE

让让
阅阅
历读
丰走
盛心

感 谢



创造力不是一个孤立的行动，而是一个魔法般的过程。当个人的自我觉察参与到一个意识的更宏大场域中时，创造就发生了。在这本书的创造过程中，有许多人参与进来，贡献自己的力量支持我。我要感谢我的老师们、学生们、赞助者、来访者、朋友和家人，你们是这个发展不可或缺的一部分。在我的生命里汇聚了这么多独特的正向资源，这令我感到万分荣幸。

在每一个归属的呼吸中
万物之光
珍惜你心中之光
在每一个归属的微笑中
你的光与万物之光
亲密交融一体
心、手、树、星星
光之意识，石头之意识
宇宙之意识，凡人之意识
自在而神圣
光呼吸着光
呼吸着你——
这道完美珍贵的光

德博拉·西蒙 (Dvorah Simon)

前 言

所有生命的目标是朝向超越，变得透明。

——卡尔弗立德·葛拉夫·杜尔克海姆

(Karlfried Graf Durchkam 1896—1988)

德国哲学教授及心理学家

这本书描述如何在你生命里活出意识的伟大旅程。书中强调我们创造现实并进行身份认同，催眠是一个用来创造新的现实的主要工具。我提出的催眠跟传统催眠里使一个人失去控制的方式是完全不同的。我专注于催眠的潜力，使用催眠将意识提升到创造力的更高层面。

我对催眠进行的探索是一条漫长又曲折的道路。我的童年几乎在催眠里度过。我童年生活的一部分是好奇地观察人与人之间许多无法言喻的连接，尤其是观察我的家人之间的连接。我热衷于发现各种有魔法特性的东西的特质——爷爷闪亮的眼神，母亲爱的故事，小狗愉快地玩耍，甚至在睡前妈妈关掉房间的灯后，那个在一片漆黑中旋转着的“跳舞的点点”。这个快乐世界有相反的一面：我童年生活的另一部分是想象我从酗酒和家庭暴力的阴影里逃离出来的体验。我学会把催眠当作避难所，一个安全的地方，可以逃离生活里非人性的那部分，我可以单独存在，而不受语言文字的混淆和欺骗。

我在旧金山度过青少年时期，那时大约是1960年代晚期，在

那里传统的意识被大量的社会运动彻底颠覆：嬉皮士运动、黑豹运动、同性恋游行、女权运动，以及反战激进分子，还有很多其他的运动。当时我就读耶稣会男校高中，一位治疗师带我参加了一个团体治疗。我平生第一次谈论我过去的经验，那些在以前我只能安静地目睹和经历的经验。在这段时期，我也学会一个静坐的方法，它是对那个时代流行的“性、毒品和摇滚乐”的一个重要平衡。

在19岁的时候，我遇见了伟大的精神科医师及治疗师米尔顿·艾瑞克森（Milton Erickson），他改变了我的一生。他让我看到，催眠可以帮助人融入这个世界，而不是逃离这个世界，并且催眠可以用来照亮每个独特瞬间，每个独特个人，每段独特经历。遇见他后，我立志要做一个治疗师，运用催眠来帮助其他人创造性地应对许多自我破坏性的挑战，去直面他们的生命事件，包括出生、死亡、创伤、婚姻、离婚等等。催眠治疗不仅仅是为了帮助我的来访者，也是为了帮助我自己。我很感激艾瑞克森，他是我的榜样，他强调每个人都需要在人生的道路上持续学习、发展和改变。

这所有的一切都让我学会欣赏人性深处的创造性意识，以及如何借由催眠碰触到它。我总是惊奇地发现催眠如何帮助人们实现梦想、疗愈创伤、获得转机，活出他们的生命召唤。这不是表面的催眠，也不是刻意操纵别人的催眠，而是一种自然状态。在这种自然状态下，人们可以退一步，从僵化的现实身份中暂时抽离，开启一个创造性空间去创造新的局面。

在这本书里我想跟你分享：如何开启更高的意识状态，帮助你活出超越恐惧、限制和负面信念的生命。我想描绘一种通过意

意识和创造性潜意识彼此互相尊重的合作关系而产生的催眠。换句话说，你不是在“生生不息催眠”中睡着了，而是在更深层的创造性意识中苏醒。

创造性催眠的重点是个人在不同层次间与自己对话，这是它跟传统催眠假设的不同之处。每当个人身份认同开始松动时，催眠就会自然发生。除了催眠之外还有许多社交仪式也可以松动个人身份认同，用来展开潜意识。我认为传统催眠对于提升自我主宰及创造性转化的贡献有限，因为传统催眠总是试图绕过或“击倒”一个人的意识心智。我想要提供另一种方法，人们可以体验完整的自我，引导并产生创造性改变。

为了那些想要活出创造性生命旅程的人和那些帮助别人活出创造性生命旅程的专业人士，我写下这本书。我要强调，这本书不能取代基础医学或心理治疗，非专业人士也不应该以此来治疗严重疾病。这本书可以帮助你重新唤醒生命的惊奇，进而实现一个快乐圆满的人生。

我们活在一个充满挑战的时代。对于深层转变的渴望经常与僵硬的“基本教义派”相冲突，造成一种“模棱两可，非此非彼”的状态，人们在无能为力的旧局面和尚未成熟的新局面中摇摆。这时候正是成长和转化的绝佳机会。不论你是谁，你在哪里，希望这本书都能帮助你活出生命每个瞬间的创造性光芒。

引 文

让你的心智启程，进入一个全新国度。放下你熟知尘世中的一切思绪，让你的灵魂带领你到心所向往之地……闭上眼睛，让灵魂展翅飞翔，你会活出全新的自己。

——埃里希·弗洛姆 (Erich Fromm)

人生旅程有无限潜力。每一步都会产生许多可能性，每个瞬间都可能带来全然崭新的开始。但是为了去实现这些可能性，我们必须用一种富有创造性且有意义的方式来生活。平常我们很容易用一种可预测的、令人厌倦的方式持续潜意识的行动和反应。这本书教你运用我所开发出来的生生不息的催眠方法，帮助你进入更有创造力的意识状态。“生生不息”的意思是创造新的东西——新的未来、新的健康身体、新的自我关系，以及跟世界的新联系。生生不息的催眠并不是一种让你放弃控制或放弃意识的传统催眠，而是一种创造性艺术，是一种将意识和潜意识编织进一个拥有创造力和转化能力的更高层面的意识。

生生不息的催眠经验有一个基本概念——生活是一段意识之旅。这个概念是由神话学家约瑟夫·坎贝尔 (Joseph Campbell) 提出的，他发现在每一种文化里，都有描述英雄生命蜕变历程的神话。(有趣的是，《星球大战》系列电影就是根据坎贝尔的理论发展出来的。) 如此精彩的生命并不是为了追求名利，而是为了给

世界带来更多的疗愈和完整的生命。这个目的可以透过许多方面来达成——艺术、科学、社会正义、家庭、工作等等。最重要的是，我们发现在这个充满挑战的时代，每个人都可以活出英雄般精彩的人生。这本书正是探讨如何帮助你及他人做到这一点。

历史上很多伟人活出了生命的伟大旅程。我的启蒙老师是世界著名的精神科医生米尔顿·艾瑞克森，他开创性地将催眠运用在创造性疗愈和转化上。在艾瑞克森生命的最后6年，我一直跟着他学习催眠。他是一位像尤达大师（《星球大战》里的灵性导师）一样的传奇人物，一位双眼灵光闪烁且拥有超凡催眠技巧和疗愈能力的睿智老者。他的催眠技巧有很大一部分来自于他的人生经历，生命给了他很多艰难的挑战。他五音不全，有阅读障碍（直到青少年时期他才知道字典是按照字母顺序排列的），又是色盲（紫色是他唯一能够“享受”的颜色）。17岁时，他因为小儿麻痹严重瘫痪，中年时再度复发。他带着勇气和创造性的方式面对生命里每一个挑战，也帮助他的精神病患者这样面对问题。我以这本书向他表达最大的敬意，并用多样化的方式延续他的工作。

要拥有精彩的人生旅程，我们必须有意识地选择这样做。当然，我们也有其他的选择。坎贝尔提出了三种可行途径：一是农村生活，我们过着传统观念里一成不变的理想生活；二是荒漠之地，我们陷入愤世嫉俗和绝望的黑暗世界；三是英雄之旅，我们的生命就像一段精彩的冒险旅程。

乡村生活

这是传统认为的最理想的路径，你过着一种主流社会和大众认可的“正常”生活。在此，“美好生活”有一个清晰的顺序。比如，

在“美国梦”（如果现在还有美国梦的话）里，你出生在一个幸福家庭里，听从父母亲的话，在学校用功读书，毕业后找到一份工作，结婚生小孩，买个房子，赚很多钱，退休，然后去世。这是乡村生活，就像坎贝尔所说的，这没有什么不好。对有些人而言，这是他们人生的大致轨迹。

然而，有些人不能或不想住在乡村里。你可能因为“错误”的肤色、性取向、宗教、性别、社会地位而被乡村拒绝。你可能因为创伤被迫离开乡村，创伤会破碎一个人的“美梦”，将他拖进黑暗世界里。或者你可能自愿离开乡村，你不愿意或是无法继续活在传统生活或是伪善中。无论哪种情况，都让我们反思一个问题，在乡村之外到底有什么呢？

荒漠之地

传统美梦的黑暗反面是艾略特（T.S. Eliot）称之为荒漠之地的阴影世界。住在荒漠之地的人拒绝（或被拒绝）肤浅的乡村“笑脸”。他们总是否定一切，生活充斥着讥讽、冷漠和破坏。他们从主流社会中离开，孤单地生活，或是活在与世隔绝的低水平生活里。他们可能带着抑郁的绝望感，麻木地看着电视，带着恨意谈论八卦和偏见，或是沉迷于毒品、酒精和其他上瘾症的中毒世界。没有自我觉察，也没有人类尊严，活在无法跟世界连接的绝望中。

当人们来寻求帮助时，通常正困在荒漠之地的泥沼中，不愿意或不能参与正常的乡村生活。通常，他们会明确表示或暗中表达对回到乡村生活的渴望，那么他们便可以再次回归“正常生活”。我们要理解，这并不见得可行。在生生不息催眠里，我们可

以将那个“流亡到村外”的经验看成一个“灵魂讯号”，它告诉我们生命需要深层的转化——一个人再也无法生活在乡村所赋予的受限角色里。幸运的是，我们有第三个选择。

意识的（英雄）旅程

传统理想的乡村生活和荒漠之地的阴暗世界，是对立的两极，各自包含了另一方所拒绝的东西。意识的旅程是整合和超越这些二元对立的第三条道路。在意识之旅中，你既不是盲目地跟随传统的规矩和角色，也不是嘲讽地拒绝他们。相反地，你就像《星际迷航》系列的开场白中说的：“勇闯无人之境”。在旅途上，生活是一个伟大的神秘事件，每天都向更伟大的觉察和可能性深入展开。许多伟大的人类都曾说过，这样的人生就像是一个伟大冒险：

有些人看见事情的现状而说，为什么会这样？

另一些人梦想从未发生的事物，然后说，为什么不去创造？

——乔治·伯纳萧（George Bernard Shaw）

不要依循既有的道路，开拓新的道路并留下你的足迹。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson）

寻找那个特殊的心灵悸动，一种让你充满生命力的感觉，同时伴随着内心深处的声音说“这是真实的我”，当你听到那个悸动，跟随它。

——威廉·詹姆斯（William James）

人生旅程通常由坎贝尔所谓的“生命召唤”开启。某个东西碰触你灵魂深处，充满魔力或惊奇的感受被唤醒，你感受到自己在这世上的使命。我19岁初次见到米尔顿·艾瑞克森时，感觉灵魂深处有团火焰被点燃，我听到有个安静的声音说“这就是你来到这世上的意义”。我经常问来访者，在他们的生命里，尤其是童年时期，是否记得有类似“灵魂苏醒”或神奇、神秘的片刻。有趣的是，大部分人一开始都说不记得，但是随着我们继续深入探索，他们开始记起这样神奇的片刻。或许是读诗时，或许是跟宠物玩耍时，或许是绘画时，或许是沉浸在科学中时，又或是感受人与人之间深层的连接时。

有些人听见生命呼唤，就勇往直前，他们的生命与召唤结合。坎贝尔称这个为“追随你的幸福”。虽然这个词经常被误解为不负责任的享乐主义，但实际上这是坎贝尔在邀请人们去注意惊奇和热情的时刻。这个“幸福”告诉你在这个世界上该做什么。

有些人听见生命召唤，却转身远离它。你可能被“这是不切实际的”或者“你应该做些别的事”这样的暗示催眠了，然后试着去过取悦他人的乡村生活。坎贝尔发现，有时我们一路爬到人生梦想的顶端才发现我们是为了别人而活。你可以远离你的灵魂而活着，然后死去，“不是像雷声一样响亮，而只是一句呻吟”。

但是对许多人而言，会有一个生命警钟存在：在某个时刻（通常是在中年）警钟敲响，症状开始出现——健康问题、关系破裂、抑郁症或是上瘾症等等。在生生不息催眠工作里，我们将这些症状称为灵魂共鸣的“回归警钟”，是为了让一个人的外在自我和内在自我的生命召唤重新连接。我们将问题看成是通往深层转化的大门，期待自己带着正向和熟练的人性临在与问题相遇。

我用这“三条人生道路”作为开场白，是为了强调生生不息催眠是一个用来创造意识（英雄）之旅的工具。它不是用来“修复异常”，让一个人可以继续活在纯洁的乡村生活里，也不是让人“在催眠里迷失”。相反地，它是一个帮助你在生命的最高层次里生活的练习组合。生命的最高层次中充满创造力的可能性：喜悦、转化、伟大成就和健康。

本书分成两部分探讨生生不息催眠。第一部分概述生生不息催眠工作的架构。第一章讨论现实和身份是通过现实过滤器构建而来，可以在需要的时候被解构和重建。创造性流动是这个技巧的核心思想，然而神经肌肉锁结会阻碍它。第二章检视催眠作为一个创造性流动的过程，是自然的、必要的、拥有许多形式和价值（正向和负向）的，催眠的正向或负向作用取决于人们所处的情境。我们会探讨通过意识和创造性潜意识之间的创造性互动而产生的一次高质量的生生不息催眠。第三章概述生生不息催眠的基本模型。区分为三种心智：身体心智、认知心智和场域心智。这三种心智可以在三个意识层面上运作：原始层面、自我层面和生生不息层面。生生不息催眠工作的总目标是将每种心智都提升到生生不息层面，从而唤醒新的意识维度，来进行重大的创造性转化。第四章列出了如何运用四个步骤达成总目标：第一步准备（发展生生不息状态）；第二步将不同的身份编织到生生不息催眠里；第三步转化和整合；第四步将改变带到日常生活里。

这本书的第二部分聚焦于如何运用这个模型。第五章探讨发展生生不息催眠的身体方法，强调一个核心原则——意识和身体都回到中正状态，以及如何优化生生不息催眠的5个身体维度：放松、专注、打开（音乐性）、流动和根植于大地。第六章探讨生生不息场

域作为正念的微妙空间可以抱持和转化问题。比如，我们将看到如何运用催眠发展一个接纳并允许创造性参与在痛苦经验里的“能量球”；或是在身体周围展开的“第二层皮肤”；或是一个可以开启生生不息催眠工作的人际关系场域。第七章讲解如何通过经验和行为的创造性接纳来发展催眠和转化。第八章探讨互补性原则，我们学习如何抱持相反对立两极作为，这是用来打破意识枷锁的一个最简单的方法，并打开通往创造性潜意识的大门。第九章描述无限可能性原则，认为每个经验和行为都有许多体验和表达的方式，这是用来启动创造性潜意识的另一个主要工具。

这本书的根本观念是经验性建构的双层面理论，假定（1）在初级（量子）层面，经验拥有无限可能形式和意义，进入（2）次级（传统）层面，观察意识从所有潜在可能性中创造一个实际的形式和意义。整合现实世界和量子世界就是创造性意识的核心思想。不幸的是，人们很容易困在意识的僵固现实中，筑起一道与创造性意识隔离的墙。这个僵化的现实世界是通过一个人的自我负面催眠来维持的，它使一个人陷在不停重复的负面经验里动弹不得。生生不息催眠会解开这些束缚，使意识可以回到生生不息场域中，然后邀请带着美感智慧的意识心智在这个场域中行动。我们将会看到，音乐性和共鸣是这种创造性意识的主要语言，它们帮助系统里各部分自由流动，并创造出生生不息的整体曼陀罗。艾略特曾优美地描述这种结合两个世界的伟大旅程：

在永恒的交会点上
与时俱进是圣人的职责
也不是职责