

[美]布莱尔 著

冥思神功

程 荷 译



陕西人民出版社

译 者 的 话

人的大脑分为左、右两个半脑。左半脑主管语言和逻辑思维，右半脑主管形象。在现代社会里人们对左半脑极为重视，却忽视了右半脑，忽视了右半脑中以非语言形式存在的大量丰富的智慧和经验。正确地利用这些智慧和经验可以帮助人们增进健康，开拓脑能力，实现生活的目标。

本书的作者设计了一整套练习方法，引导人们逐步学会运用自己被忽视的右半脑。结果，梦寐以求的事情发生了，疾病成了你的保护神的信使，人们重新体验一生中的幸福时刻，创造性的人生成为现实……

本书第一、二、四章由高宏同志翻译，其余各章及前言由程荷同志翻译，并由程荷同志最后对全文进行了修改、校正。

水平有限，错误难免，恳请批评指正。

程 荷

高 宏

1989年3月

致 谢

在我周游全国的旅途上，有过一段非凡的史诗般的经历。那时我见到了许许多多用各种各样的方法使用脑内映象的人。

在我开始考虑书中牵扯到的人时，不知不觉之中竟一下子列出了这么长的名单。我感谢各位对我的独一无二的贡献。

并要特别感谢杰里·杰姆波斯基。

迈克尔·布克白德、彼得·比利尔博士、芭芭拉·布莱尔、杰克·坎菲尔德、萨利·克尔、沃纳·埃尔哈德、詹姆斯·费迪南博士、爱德华·福洛斯特博士、爱妮塔·哈尔伯特、赫伯特·哈姆舍尔、哈尔姆、佩吉·哈德斯頓、爱利力、麦克尔·卡布、斯坦德利·克利布纳、罗伯特·李奇曼医生、明明·鲁宾，O、L、W、马克利医生、罗伯特·麦克基姆，迈克尔·墨非、欧文·奥伊勒医生、约翰·佩奇，凯尼思·佩雷蒂尔医生、大卫·

李奇、约翰·罗伯逊、大卫·罗逊、马蒂·罗斯曼博士、斯图亚特·希恩哥顿，朱迪、斯库奇、乔治·索罗门博士，帕特里希亚·孙、罗伯特·多布莱克、休·唐李、温·温戈，凯瑟琳·韦斯特、朗西·赖特博士、爱尔·周克尔曼。

生活就象电影

生活就象电影
映播在巨大的屏幕上
你就是导演
导演着各种镜头
你自己写脚本
自己来放映
片中的主角也是你
你是片中的大明星
一切都由你充当

生活就象电影
也是一场彩色的梦
相机的镜头就是你的眼
一幕一幕来放映
不论早晚皆有像
有时云山雾罩，含混不清
最终还是清楚明了

追隨此明星
明星就是你自己
你的演出在大腦

——哈姆·愛利力

前 言

在写本书时，如果有什么时刻比其它时间更重要，那就是——再合适不过了——脑内映象出现时。

我躺在起居室的厚厚的米色小地毯上，闭着眼，沉浸在美好的放松状态。我的一边舒展地躺着的是本书的合著者玛乔里·拜尔；另一边，盘腿坐着，满足于自己内部体验的是温·温戈，他是我的朋友，是神圣基因学的创始人，这次专程来费城与我们相会。（不久前我还觉得这样躺在地板上简直是滑稽可笑，但现在我完全接受了自己的这种欲望。这象征着我以前觉得滑稽可笑的一切事物——现在这些事物成了我生活中的无价之宝。）

我曾无数次地问自己下面这个问题，但是，奇怪得很，在脑内映象中第一次问自己这个问题时，它却使我花费了几个月的时间去旅行、研究、热切地探索。这个问题是：

我们怎样才能向人们展现内部映象的

令人难以置信的真实，怎样才能使人们深受感动，怎样才能帮助他们向健康、幸福靠拢，怎样才能向他们展现这非凡的富有意义的过程，并使自己体会到随之自然而然地出现的成功呢？

那天下午我的影像令人兴奋——有时趣味横生，有时怒气冲冲。可总是令人神魂颠倒，然而答案没有光顾我。我看到整部书被摆在书店里，我甚至还看到编辑和出版商对这本书显出很满意的神情。

然后，我再问了一次这个问题。答案终于出现了，它——用图画和语言的形式——清晰、确切、权威性地表明我发现了真相。

一位可爱的金色小孩，突然出现在我面前的空间，他微笑着，伸着双臂。他身上的光天真无邪，充满渊博的学问。他传播了强有力的爱，我也被他的爱所深深地感动。他传达了一定的信息——他又消失了。只有萦绕的话语表明他曾出现过。

“跟你们每个人心中的金色小孩对话。”

这则信息简单得几乎令人难堪，真相也常常是这样。但我却立刻明白了，这就是我没有找到的答案。这个金色小孩的影像象征着你、我，每个人美丽、可爱、无所不知的本能的部分，尽管我们大部分人并不完全明白。本书就是要讨论、培养你的这

一部分。

我在探索这个影像时，禁不住捧腹大笑。躺在我旁边的玛乔里，跟着我的映象听到了我所有的自述。她自己也在等待答案的出现。她在自己的映象里发现了一幅广告牌。在我们同时进行想象的过程中，她已在这个广告牌上试验过无数个不同的影像，但没有一个是完美无缺的。她听到我的影像之后，马上就感觉到那也是她在等待的。她把美丽的金色小孩投射到广告牌上之后，开始大笑了起来。

就是这种荒谬感诱发了我们5月份的一天下午在我家起居室地板上的狂欢。

几码以外，我的办公室里堆放着大量的笔记、大堆的文件、小册子以及学术性很强的或流行性的书籍。这些都与想象有关。我曾几次纵横全国约见这个领域中的先锋，几乎把这个方面能找到的书都读了个遍。我曾将自己深深地沉浸于整个过程中，这样，我生活的任何部分都被这个过程所触及，所加强。

现在，具有讽刺意味的是，我发现，这本书的关键不是孜孜不倦地积累起来的素材，尽管我的研究是基础性的。显然，我们试图进行的更加重要的是建立起你、我心灵上——你、我心中最美好的部分之间——的联系。

因此，我请你在读这本书时，把自己想象成一

个可爱的金色小孩——非常美丽、异常聪明、逗人喜爱。你将要发掘的、将要理解的就是你的这一部分。

亚德累蒂·布莱尔
于宾夕法尼亚，巴拉辛维德

目 录

第一章	脑内映象对现实的帮助·····	(1)
第二章	拜访大脑被忽视的部分·····	(10)
第三章	建立脑内映象的素材及其形成原因 ·····	(21)
第四章	做法：你与私人放映室·····	(37)
第五章	创造美好的生活·····	(60)
第六章	发现不适里的信号·····	(75)
第七章	保持健康·····	(94)
第八章	重映童年之影·····	(117)
第九章	开拓思路，达到创造性的幻想··	(133)
第十章	新范围内的情爱、性爱、友谊 (及其他关系) ·····	(151)
第十一章	解决问题所需的一切·····	(172)
第十二章	无所不能的头脑·····	(187)

第一章 脑内映象对现实的帮助

~~~~~  
单纯的思想活动不会使意识发生变化，只能使思想产生变化。

——斯利·奥勒宾都  
~~~~~

几个月前，有个朋友绝望之中给我挂了个电话。“我简直无法忘掉他，”珍妮抽咽着说，“我真希望你能帮帮我。想个办法——什么法子都行——只要能让我忘了他。”

她说的这个“他”，是同她生活了10年的男子。他们曾是朋友、情人，但他们越来越不和，结果，严重影响了他们之间的关系，珍妮盛怒之下把他从他们一起住了很久的这座房子里赶了出去。可是以后的几天，理智战胜了感情，她改变了主意。她也要求他改变主意。但是，他伤了心，认为和解是不可能的了。

打那以后，珍妮的生活简直是活受罪。她犯了不可饶恕的错误，悔恨噬咬着她。显然，她还是很爱他的。这想法不断地在脑海中涌现，使她完全没

了办法。如果她总是认为唯一的解决办法是让她的爱人回心转意，那么她就钻进了牛角尖，永远也不会幸福了。

作为理疗学家，我的第一个冲动就是给她其他的思维、推理，及产生信心的材料，目的是引导她的思想，努力使其改变现状。但是，其效果我是很清楚的。这些不会比她的自我安慰的念头更奏效。珍妮需要的是语言和思维均无法表达的、一种对这个问题的完全不同的体验。

说也凑巧，我当时刚从加利福尼亚回来，在那里我遇到了许多医生和神经病学家，他们正使用脑内映象的方法进行病理及心理治疗。我对他们得到的结果印象很深。我认为欧文·奥伊勒医生的方法对此例特别合适。我给珍妮简单介绍了这种方法。几分钟以后，她就来了，并做好了进行她平生第一次脑内映象的准备。

首先，我让珍妮放松。你们很快会发现，放松是进行脑内映象的基础，是第一步。我让她闭上眼睛，想象一个温暖的夏日，一汪平静的湖水，四周绿树成荫。我提出她的身体要感到安详、宁静。

等到这一切图象都清晰地出现以后，我再让她想象一只动物，任何动物都可以，朝她走来。她自己则坐在湖边。接下来，让她和那只动物谈话，“把你的心事告诉那只动物。它是来帮助你的。”我向它保证，“他想知道你的困难。你和那只动物

在一起很惬意。你要询问它对你提出与男朋友分手有什么看法。”

开始，珍妮觉得我的方法很荒唐。后来，她照着做了。她安静了下来，把注意力集中在内部图像上。看了几分钟之后，她嘻嘻地笑了起来。这表明她已经找到了她正在寻找的东西了。

她开始这次“旅行”是很不情愿的。她觉得这种方法“傻乎乎”的。后来，她意识到这种不情愿意味着自己不愿意面对现实。渐渐地，她沉浸于这种体验中了，图像也变得清晰起来，并且很有说服力。

珍妮看到自己坐在缅因州的一个湖边。她小时候夏天常在那里度过。一只巨大的黑猩猩与景色毫不协调地突然从树丛中钻了出来，站到了她的跟前。黑猩猩一钻出来，她就觉得对它很了解。比如，她知道这只黑猩猩是雄性的。她也明白，黑猩猩显然要告诉她一件重要的事情。

他俩坐在一起，谈了起来。当她问到自己 and 男友的关系时，黑猩猩面带微笑毫不含糊地告诉了她自己的看法。第一，它说，她自己很清楚自己做了目前再正确不过的决定。“你非常希望朝生活的其它方面发展，”它解释道，“但你又不敢。你企图逃避这种发展的一种办法就是把自己躲藏在你需要和他在一起的想法里。”它继续说道，假如他们还保持过去的关系的话，她会生一场大病，因为在她

的感情上，那是一个很沉重的负担。“你现在正经历着一种分离的痛苦，”它说，“但是你需要这种痛苦帮你解脱，奔向生活的新方向。这对你是有益的。”

珍妮对发生在自己身上的事情感到惊奇。“我听了黑猩猩的话，就觉得它说的都是事实。”她告诉我。她明白了，正是她自己不想知道真相，也正是她本人愿意感到内疚、痛苦，因而，陷入了于己不利的泥潭。她以前可没有理解这一点。

黑猩猩……与你

你也有一个内部影像，象珍妮那样，相机一开，就会出现一只黑猩猩。你的内部影像或陌生、或可笑、或美丽。只是你自己不知道罢了。这些影像能在许多方面帮助你，就象珍妮借助黑猩猩的话一样，这些影像可以掠过思维，经过大脑，给你的生活带来全新的内容。

“然而，”你也许会对自己说，“我可做不来。”假如你大脑中闪现的不是这句话，是不是“听上去简直滑稽可笑”呢？是不是“我根本就不信这一套？”或许还有其他许多想法。

好吧，让我毫不含糊地告诉你，你能够在头脑中形成内部图像。你不仅已经——完全——知道怎样形成，而且一直在形成内部图像。在你回忆往事

时，你总免不了形成图像；在你白日做梦时，你也形成图像；在你思念别人的时候，也有图像形成。而且，我再补充一点，每天，有千百种情况使你形成图像，只是你自己不知道。

我建议你现在就试一试。从这本书上抬起眼来，盯着最近的一张桌子上的台灯。审视每一个细节，注意它的颜色、结构及形状。现在，注意灯光照出的影子的状况。记住你看到的台灯的一切。

从你坐的位置上注意了该注意的一切以后，闭上眼睛，在脑海中再现你刚看到的台灯。你如果能够再现出来，你就能导演脑内映象了。你刚才做的其实就是脑内映象。

在内部屏幕上看到的台灯的状况是因人而异的。有人看到的是彩色的，有人看到的是黑白的；有些人看到的图像很清晰，有些人看到的图像模模糊糊、带有阴影；有的人只在内部屏幕上“感到”那一盏灯。但只要你经历的不是语言文字，就可以认为是图像。正如生活中的任何事情一样，熟能生巧。今天是模糊的台灯，明天可能就是辉煌的七彩画面！

我再给大家介绍另一种训练方法。这种方法能使你回忆起你在内部映象屏幕上的体验。

闭上双眼，用心灵的眼睛，审视自己家的厨房。注意厨房的布置，观察用具、碗橱、饭桌、椅

子等等。然后，再看看天花板有没有裂缝，留心墙壁、地板的状况，你还可以继续寻找你觉得异样的其它东西。

象上面曾介绍过的方法一样，你很可能看到一个和现实一样的精确的复制品；你也很可能只有一个模模糊糊的印象；或者，得到一幅介于二者之间的东西。无论如何，只要你看到了，你就肯定能导演脑内映象。

这些简单的“脚本”只给你暗示以后可能出现的情况。随着你用更有效的方法体验内部映象，阅读别人利用想象取得的惊人的效果的事迹，你心里的一切怀疑会很快消失。

无论这种方法对你来说多么新颖，但建立脑内映象是人类的技巧，是任何人都与生具有的。本书仅向你提供一种对你最有益、最有效的方法。

脑内映象替代语言

西方现代文化独具的特色是，几乎我们所经历的一切都是通过逻辑、线型思维及分析思维进行的。我们与自己、与他人交流这种思维的主要方式是通过语言。语言成了我们求知、相处及理解周围世界的一个基本方法。

在这种情况下，我们大部人已经忘记了我们还有另一个方面。随着我们不断沉浸于理性的汪洋