

继《梦的解析》之后，心理学史上又一划时代巨作

意念力

激发你的潜在力量

[美]大卫·R·霍金斯/著 李楠/译



光明日报出版社

THE POWER OF MIND: HOW TO USE YOUR MIND TO CHANGE YOUR LIFE

意念力

激发你的潜在力量

THE POWER OF MIND: HOW TO USE YOUR MIND TO CHANGE YOUR LIFE



THE POWER OF MIND

意念力

激发你的潜在力量

[美] 大卫·R·霍金斯/著 李楠/译

图书在版编目 (C I P) 数据

意念力 / (美) 霍金斯著; 李楠译. -- 北京: 光明日报出版社, 2014.8
书名原文: Power vs. force-the hidden determinants of human behavior
ISBN 978-7-5112-6842-6

I . ①意… II . ①霍… ②李… III . ①自我暗示—通俗读物 IV . ① B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160208 号
图字号: 01-2014-5213

POWER VS. FORCE - The Hidden Determinants of Human Behavior
By David R. Hawkins, M.D., Ph.D.
Copyright ©1995, 1998, 2004 by David R. Hawkins
Original English language publication 1995 by Veritas Publishing, Sedona, Arizona, USA
Chinese simplified translation copyright © 2014 by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED.

意念力

著 者: 【美】大卫·R·霍金斯

译 者: 李楠

策 划: 双螺旋文化

责任编辑: 黄海龙

责任校对: 傅泉泽

特约编辑: 唐 许 杨亚妮

责任印制: 曹 净

封面设计: 蒋宏工作室

特约技术编辑: 张雅琴 杨 骏 沈永勤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)
010-63497501、63370061 (团购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

邮 箱: gmcs@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

装 订: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 260 千字

印 张: 7.5

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6842-6

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

那些有智慧的人看起来平淡无奇
看似心地纯朴、头脑简单
其实他们是那些洞悉绝对真理模式的人
明白那些模式是一种微妙的能量
而正是这一无名的微妙能量推动了整个世界

前 言

设想一下：如果你想问的任何问题，都有一个简单明了、非此即彼的答案，结果会是怎样？答案是无可置疑的，问题可以是任何问题。

设想一下：一些简单的问题，比如说：“珍妮现在正和另一个男孩子约会吗？”（是/否）“有关学校的事情，乔尼说的是实话吗？”（是/否）但是再继续向前迈一步呢？“这是一桩安全稳健的投资吗？”（是/否）或者说，“这是值得我为之奋斗和追求的事业吗？”（是/否）

如果每个人都有办法得到确切的答案，会立即产生惊人的意义，那么再次思考一下：

假如“当事人罪名成立”这一命题有一个明确的、确凿的答案，我们那庞大的、时不时就会出错的司法体系又将如何？

政治上又会产生何种后果？假如我们每个人都问一个相同的问题：“候选人 X 先生意欲忠实履行其在竞选中许下的承诺吗？”（是/否）并且，我们每个人的答案都如出一辙。其实，这问题的答案我们都已了然于胸。

这对广告业又会产生怎样的影响？就这样，没什么可说的

了！你一定已经有想法了。

正如人们所说，假如人类在学会说话后一个小时就学会了撒谎，那么上面所讨论的现象中的任何一个，就会成为自原始社会以来，人类知识最为根本的变革的起源；从通讯领域到道德领域，以及在最基本的概念方面乃至日常生活的每个细节，它都会引起非常深刻的变革，以至于深刻到我们无法想象，在随之而来的那个崭新的真理时代中，我们的生活会是怎样。我们从前所熟悉的那个世界，就会从根本上得到永久改变。

科学界第一次注意到人体运动学^①，是在 20 世纪后半叶通过乔治·古德哈特博士的著作了解到的。他是肌肉动力学/应用人体运动学这一专业的创始人。他发现，诸如像有益的营养补剂之类的良性身体刺激，能够增强指示肌肉的力量，反之，一些有碍健康的刺激能够突然减弱肌肉的力量。其意义在于，人体在其头脑所能“察觉”的观念意识范围之外，能够通过肌肉测试来发出指示信号，以此判断什么是有益的，什么是有害的。书中稍后会提到一个典型的例子，即一个普遍观察到的现象：指示肌肉在接触到化学甜味剂的情况下，就会变得软弱无力；而相同的肌肉，在接触到有益健康的、天然的食物补充剂之后，就会变得强壮有劲。

20 世纪 70 年代后期，约翰·戴蒙得博士将这一专门领域进一步发展为一门新的学科，他将其称作行为运动学。除了身体刺激之外，积极或者负面的情感和智力刺激，也同样能够增强或

^① 人体运动学：名词，是研究人类肌肉及其运动，尤其是研究适用于身体状况的肌肉运动的科学。摘自霍顿·米夫林出版社 1987 年出版的《美国传统词典》。

者减弱指示肌肉的力量。这是戴蒙得博士的一项惊人发现。一个微笑能使人充满力量,一句“我恨你”则能使人的力量减弱。

在我们进行下一步论述之前,先来看看试验是怎么做的吧。尤其是,我知道很多读者此刻都跃跃欲试,想要亲自体验一下。下面就是戴蒙得博士描述的试验程序要点,摘自他在1979年出版的著作《你的身体不会说谎》。这一程序是他从1971年出版的H. O. 肯德尔的著作《肌肉:测试与功能》一书中摘编出来的。

这项试验需要两个人配合。可以请一位朋友或者家人帮忙试一试。我们将他/她叫做你的被试者。

1. 请被试者直立站好,右手手臂放松,放在身体一侧,左手手臂与地板平行,肘部绷直。(如果你愿意,也可以用右手手臂。)

2. 面向你的被试者,将你的左手放在他的右肩上,以帮他保持平稳站立。然后将你的右手放在被试者伸直的左臂上,放在其手腕处。

3. 告诉被试者,你将要向下按压他的手臂,他需要用尽全力来对抗。

4. 现在,快速、用力、均匀地向下按压他的左臂。指导思想是,要足够用力以便能检测胳膊的弹性和活力。但是又不能过于用力,以免使胳膊感到疲劳。问题的关键并不在于谁是更强壮的,而是肌肉能否在外力作用下“锁住”肩关节。

假设被试者的肌肉没有任何问题,心理正常,精神放松,且没有受到任何外来刺激的干扰(基于这一点,主试者不能面带笑容,不能与被试者有任何交流沟通,这很重要),肌肉就会在测试中显得很“有力”,左臂也会保持不动。如果在有负面刺激的情况下重复做这一试验(比如说有人工甜味剂),“尽管你并没有

比先前更用力,但是肌肉却不能再抵抗住你施加的压力,被试者的左臂会向身体左侧垂落。”

戴蒙得博士的试验中有一个惊人发现,即所有被试者的反应都如出一辙。所有的测试结果都不出所料,并具有可重复性和普遍适用性。测试结果之间变化不大,甚至在刺激物与反应之间无法找到任何合理的联系。由于完全不确定的原因,一些抽象的符号能够使所有被试者的肌肉力量减弱;反之,另一些则能够使之变得有力。有一些结果令人迷惑不解:一些图片本身并未包含任何明显积极或消极的内容,会导致所有的被试者感到无力;然而另一些“中性”的图片却能够让他们变得有力。另外一些结果则能激发无限的揣测:虽然几乎所有的古典音乐和大多数流行音乐(包括“经典的”摇滚)都能引起所有被试者的强烈反应,但是20世纪70年代晚期风靡的硬摇滚和重金属摇滚却能使被试者感到无力。

在试验过程中,戴蒙得还留意到了另外一个现象,但却并未对由此现象产生的非同寻常的意义进行深入分析。被试者在倾听听众所周知的骗局的磁带录音时,比如林登·约翰逊总统发动的东京湾战争,爱德华·肯尼迪阻挠查帕圭迪克群岛事件,都会使得他们感到软弱无力。但是,当倾听那些无可置疑的正确结论时,他们的能量都会普遍增强。这就是本书的作者,著名的精神病学专家和内科医生大卫·R·霍金斯研究的出发点。1975年,霍金斯博士开始研究人体运动学对于真理与谬误的反应。

有一点已经被证实,即被试者并不需要同测试中出现的物质(问题)有某种必然的意识联系。在双盲测试中,以及在有全部演讲听众参与的大规模演示中,如果在未封口的信封中装上

人工甜味剂,被试者会普遍感到无力;反之,在接触到装有安慰剂的同样信封时,则会变得有力。在智力水平的测试中,同样真实的反应也发生过。

在这其中起作用的似乎是某种形式的公共意识,即“宇宙魂”^①;或者用霍金斯沿袭荣格的话说,“意识的数据库”。在其他群居动物的身上,此类现象也很常见。一条游弋在鱼群边缘的鱼,当它的同伴在四分之一英里外躲避捕食者的追赶时,它会突然转弯。这一点,跟我们人类的心有灵犀很相像。有很多文字记载表明,很多个体对于某个陌生人的第一次接触就感觉非常熟悉。这就无可否认,除了我们的理性意识之外,人类之间还存在某种形式上的共通经验和感知。或者简言之,这些内在的、亚理性的相同的智慧火花,能够分别健康的和不健康的、正确的和错误的。

这一现象具有很强的启示性:这一反应具有二元性。霍金斯发现,如果对所有的问题都仔细进行表述,那么它们都将有一个非常明晰的、非此即彼的答案。这一点,正如神经突触有开关和闭合,“知识”都有基本的细胞结构一样,也正如那些前沿的物理学家们所告知的那样,是宇宙能源的本质。人类原始状态的大脑,是一台神奇的计算机,它同宇宙能量场之间存在某种联系,而实际上,它知道的,远比它以为它知道的多得多。

即使如此,随着霍金斯博士研究的深入,他最富创造力的发明,就是有关相对真理的一套标度体系,能够用1到1000的指标对人类智力、声明陈述或意识形态进行衡量。人们可以问“这

^① 出自17世纪柏拉图学派学者亨利·莫尔。它容纳人类过去的种种记忆,像一个储藏室,供应个人的梦与想象。这个说法有点近于荣格的集体无意识。

个项目/书/哲学/教师能够打 200 分(是/否)或打 250 分(是/否)”,诸如此类,直到最后到达能够决定这一刻度的最弱反应。这些标度的深远意义在于,在人类历史上它首次将任何主体的思想意识的有效性,作为一种本性来对其进行评估。

在对相似标度进行了 20 年的研究之后,霍金斯能够对人类的意识水平进行谱系分析,发明出了一套引人入胜的、有关人类心理体验的图表。这个“对意识的解剖”,描述出了整个人类的一个大致状况,使我们能够对个体、社会以及整个人类的情感和精神发展进行全面分析。这一观点意义如此深刻,影响如此深远,不仅为我们理解人类在宇宙中的发展进程提供了新的思路,也为我们所有人了解自己,了解我们的邻居处于精神启蒙的哪个阶段,以及了解我们自身的发展指出了方向。

在这本书中,霍金斯博士将他几十年的研究成果,及其对于发生在高等粒子物理和非线性动力学领域中的、一系列发人深省的革命性研究成果的深刻洞察,呈现给我们。在我们西方的智力领域的历史记录中,他向我们首次展示了科学的冷光已经证实、那些神秘主义者和先哲圣贤们曾经讲述过的关于自我、上帝和现实的本质。这一关于存在、本质和神性的观点,呈现出了一幅人类与宇宙关系的画面,它同时满足了精神和理性的要求,因而是独一无二的。这是一个有关智力和精神的丰硕成果,你可以尽情地享用它。

往下翻页吧,精彩的未来就要开启了。

编辑:E. 韦伦

巴德出版社

1995 年于亚利桑那州

绪 言

要将简单的事情解释清楚,并非一件容易的事。本书的大量篇幅都尽力做到浅显易懂。如果我们真正能够理解哪怕一件简单的事,我们认识宇宙和生命自身本质的能力,都能得到极大的拓展。

目前,人体运动学已经是一门完善的学科了。它是以肌肉对刺激的“全或无”^①反应测试为研究起点的。一个积极的刺激,能够使得肌肉在测试中变得强壮有力;反之,一个负面的刺激,则能够很明显地导致测试肌肉感到虚弱无力。人体运动学的临床实验采用了肌肉测试作为一种诊断技术,这在过去的25年中,已得到了广泛的验证。古德哈特博士最初在这一课题上的研究成果,在约翰·戴蒙得博士这里得到了更为广泛的应用;后者将这一研究主题写入书中,从而为世人所知。戴蒙得断言,这种应对刺激的正面和负面反应,是在生理和心理上同时发生的。

而这本书所进行的研究,又将戴蒙得博士的研究成果向前

^① 刺激电位未达阈值,动作电位不会产生,刺激电位达到阈值,产生动作电位,且动作电位不因刺激幅度的增强而增大,称为“全或无”特性。

推进了好几步。通过研究发现,这种人体运动学上的反应,反映出人体组织不仅能鉴别正面和负面的刺激,还能区分合成代谢(提升生命力)和分解代谢(消耗能量),甚至更令人惊奇的是,还能判断对错。

这种测试非常便利、快捷,且十分安全。一句客观上正确的陈述,能够激发肌肉正面的反应;如果被试者听到的是一句错误的陈述,那么就会产生负面的反应。这种情形的发生,与被试者本身的观念或者在这个话题上的知识面无关。经过在不同文化背景和不同的人群中的多次测试,反应和结果都是始终如一。试验结果满足了科研要求的可复制性,进而可以经得起任何研究者的可行性验证。在人类历史上,这项技术首次为我们提供了一个客观的平台。它能够通过随机选择的、毫无经验的被试者进行对错的判断,并且经得起时间的检验。

此外,这一可被检验的现象能够用来作为衡量人类意识的刻度标尺,以至于一个任意整数的对数刻度就出现了,可以将人类在所有领域内的心理体验的意识能量都进行相应的划分。经过充分的实验,发现了一套关于意识的刻度,其中从1到1000的整数的自然对数,能够衡量人类意识所有可能的水平的能量等级。

数以百万的刻度证实了这一发现,并且将其进一步推向深入,发现了人类事务上的能量分层,显示了在内心能量、外在负面能量和它们各自的特质之间的显著差别。反过来,这又引领我们对人类行为进行了一次重新的全面解读,就是为了识别出在背后控制它的无形能量场。人们发现,这一刻度体系与“长青哲学”谱系中的亚层次状态是一致的;至此,它与社会学、临床心

理学和传统的精神的情绪和智力现象的相互关联就立刻显现了。^①

根据高等理论物理和非线性动力学混沌理论的最新研究发现,这一刻度体系得以验证。我们推测,这一套经过验证的标准,代表了人类意识域内的强大吸子场。而人类的意识域,决定了人类的存在,因此也限定了人类存在的内容、意义和价值,并且能为人类广泛的行为模式组织输送能量。

根据人类意识的相应层次,吸子场的分层为我们提供了一个新的模式,能够将人类所有历史上的心理体验进行语境重置。实际上,通过取得这些从前我们无从获知的数据,我们的方法,不仅能为历史研究带来巨大的价值,也可能为人类的未来发展带来巨大的福音。为了清晰呈现这一方法的研究价值,我能举出很多例子证明它在人类各个生活领域的潜在应用:研究深入一些,它在艺术、历史、商业、政治、医学、社会学和自然科学领域都能得到应用;实际生活中也能广泛作用于市场营销、广告、产品研究和开发方面;从社会实践来看,在心理学、哲学和宗教研究方面也有积极作用。

但是通过对这一研究成果的进一步应用,再加上按照外推法将它细化之后,就产生了一个以前几乎从未被提起过的问题。尽管这一个成果,是在历时 20 年的研究之后得出的,并且这数百万的刻度值是许多研究团队在研究了成千上万的课题之后得

^① 根据阿尔道斯·赫胥黎的概括,“长青哲学”是指 25 个世纪来,“时而以这种形式,时而以那种形式,源远流长,无休无止”的一种普遍的世界哲学。它在全球各地的每个时代都出现过。

出的,它能够提升我们在所有艺术和科学领域的知识,但本书对这一方法的阐释,怕是有挂一漏万之嫌,只能起到一个抛砖引玉的作用。或许最重要的是,它能够在人类的精神成长和成熟方面,起到一定帮助作用,协助人类发展到意识的最高级阶段,直至启蒙时代。

不管过去还是现在,借助此处描述的人体运动学的测试程序,这一主题的无穷信息都是普遍适用的。任何事情、任何人、任何地方、任何时间点发生的任何事情,都是可以认知的。这一认识,首先就创造出了一个惊人的模式。总的来说,这一反应都是出自对意识本身的非定域性、非人格性、普遍适用性的认识;具体来说,是来自个人思想动机的可观察性这一认知。个人的每个思想和行为,都能在宇宙中留下恒久难以磨灭的印记,这是一个让人不安的想法。

正像发现无线电波和 X 射线的情形一样,它们拓展了我们认识宇宙运转方面的知识。这不仅使我们对现有的世界观进行语境重置成为可能,同时也要求我们必须这样做。这一新知识的意义在于,它要求我们重新审视先前的陈旧观念,将其放到一个更大的背景中探究。尽管这或许会招致一些思想上的压力,但是人类行为这一科学的语境重置,将会揭露出个人和社会问题背后的基本结构,从而能进一步揭示解决问题的方法。

鉴于这个主题事实上异常简单,因此要在如此一个复杂的世界中呈现这一点是非常困难的。尽管我们对简化并不信任,我们看到,这个世界上大致存在着两类人:信教的人和无神论者。对后者来说,如果一件事不能证明是对的,那它就是错的;对前者而言,如果一件事是诚心诚意说出的,除非能证实它是错

的,否则它就是正确的。那些愤世嫉俗的怀疑论者之所以如此悲观,是因为他们心有畏惧。接受信息较为乐观积极的方式,来源于他们本身的自信。两种方法都能行得通,也各有利弊。这样一来,我就面临着一个问题,那就是把我的数据,用能够满足上面两种方法的方式呈现出来。

因而,这本书在风格上,用了矛盾修饰法,能够方便所谓的“左脑”和“右脑”的理解。实际上,我们是通过一种整体的模式识别来认知事物的。掌握一个全新的概念,最简便的方式,就是熟悉它。这种理解方式受到了以“闭合”为特征的写作文体的鼓舞。这一文体不用寥寥的形容词或者例子来加深读者的印象,相反,它频频使用重复这一修辞手法。概念解释清楚了,头脑也随之安然了。

对于这个问题,从第一章开始读起,一直循序渐进直至最后,这个观点本身就是左脑的固定思维模式。这是牛顿物理学的路线,是基于它对世界的一个有限的认识,那就是所有事件都想当然地是以 $A \rightarrow B \rightarrow C$ 的顺序发展的。这一毫无远见的观点,出自于一个对现实的过时的模式认识。我们的视野之所以得到拓宽,不仅得益于物理学、数学和非线性动力学的最新发展,同样也得益于直觉这一可以被任何人试验验证的事实。

总体说来,将这些材料在人类眼前呈现出一个难题:在一个线性的结构中理解一个非线性的观点,本身就是一个悖论。采集这些数据的科学领域本身,就是非常复杂的。这些领域包括:高等理论物理、数学、非线性动力学、混沌理论和其所属的数学学科、高等行为运动学、神经生物学、湍流理论以及认识论和本体论的哲学思维。除此之外,还有必要强调人类自身的感知

性——这是一个尚未被科学认知的领域,其中的科学性都会被它吸引,并显现出来。仅试图从智力的角度完全透彻地理解这些学科,会是一个倾其一生的艰巨事业。为了便于理解,我尽量将这些学科和它们研究工作的精华,做一个提炼概括。

即使是要对本书最基本的测试方法的运作方式做一个最粗浅的解释,也要首先僭越这个宇宙一些已知的法则,最终将无可避免地进入高等理论物理、非线性动力学和混沌理论的领域范畴。所以,我将尽我最大的能力,尽量不用术语来解释这些主题。别以为阅读这些材料非得知识渊博才行。事实并非如此。我们打算围绕着这些相同的理念翻来覆去地讲,直到它们变得浅显易懂。每一次,我们重新对一个例子展开评论的时候,理解都会加深一步。这种学习过程,就好像开着飞机,侦查一个新的地形。第一次看到的时候,对它茫然不知;第二次,我们能发现一些参照点;第三次,那些简单的方位就为我们所熟悉了。剩下的,就交给我们头脑中天生的模式识别机制去处理好了。

但是我担心,虽然我尽了最大努力,最终还是词不达意,读者可能仍然无法领会这项研究的核心信息。所以我要事先宣布:单个的人脑,就像一个计算机终端一样,与一个庞大的数据库相连。这个数据库,就是人类意识本身,我们自己的意识,只不过是它的一个个体表达而已。人类意识,是植根于所有人类的共通意识经验之中的。这一数据库是天才的王国:生而为人,已经参与了这一个数据库的活动,每个人因其降生,就有了接触天才领域的权利。这个数据库所蕴含的无穷无尽的信息,能够在短短数秒之内为任何人在任何地点和任何时间轻易获得。这的确是一个惊人的发现,它拥有足以改变人类个体生活和集体