

快 速 掌 握 超 级 记 忆 的 心 法



超级记忆与 记忆宫殿法

解密400年前的脑力绝技



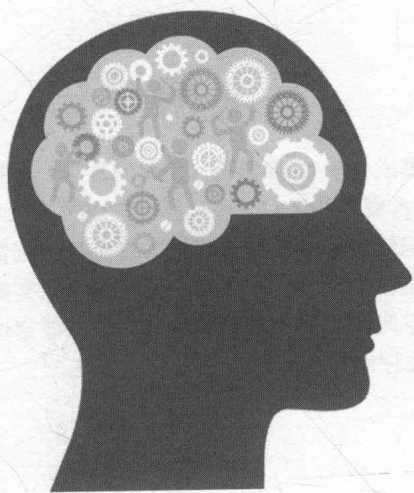
黄 伟◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位



超级记忆与 记忆宫殿法

黄伟◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

利玛窦成书于400多年的《记忆宫殿》，承接起源于公元前5世纪的古罗马记忆术，深远影响了现代记忆术的发展。本书继承《记忆宫殿》的经典思想，立足现代记忆术解说如何理解并应用宫殿记忆法，并结合具体的记忆实例重点论述了怎样进行空间位置的营造和图像转化、图像定位，从而快速牢固地记住任何你想记忆的内容。

图书在版编目（CIP）数据

超级记忆与记忆宫殿法 / 黄伟著. --北京：中国纺织出版社，2018.7

ISBN 978-7-5180-4784-0

I. ①超… II. ①黄… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第042498号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：108千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序言



记忆术，就像达摩克利斯之剑，它散发的熠熠生辉的光芒，吸引着无数人艳羡的目光，它显现的寒光闪闪的剑气，又让无数人内心寒战抖擞。

人类远祖先民结绳记事，甲骨刻字以强化信息记忆，是人类对记忆最早的探索，这些信息记忆的方式得以让人类文明像火种一样，星火薪传，令人类文明的星河灿烂。

公元前5世纪，古罗马记忆法，那些古圣先贤藉由这些神奇神秘的记忆术，在巨大的宫殿、在元老院、在牛马集市旁征博引、滔滔不绝演讲，伟大的思想在唇齿间跳跃，伟大的思维推动了帝国的军武战马铁蹄踏上欧亚非大陆征讨的征程。

公元前三四世纪，古希腊联想记忆，在妮莫辛智慧女神神话传说的指引下，记忆术可望而不可即，被奉上神坛受人敬仰和祭奠，于是乎女神的名字就成为记忆术的名字——Mnemonics。

之后，天主教兴起，在众多神话形象的记忆和指引下，记忆术成为每一个虔诚的教徒，从生下来那一刻，就在潜移默化中接受的洗礼。正是由于对千百年传承的宗教形象的不断演进，有些教徒的叛逆者对于宗教说产生异议，提出叛逆性新说，至今人们还能闻到布鲁诺广场火刑的烟火味。

历史走过公元 1552 年，到如今“世界脑力记忆锦标赛”“最强大脑”已经在中国走进千家万户。透过历史的烟尘，回望在 400 多年前那一刻，一个平凡而又注定不平凡的生命诞生，催生了一个思想领域的诞生，他是利玛竇（Matteo Ricci）。飞跃 400 多年历史的烟尘，我们再一次窥探一下，那部《记忆宫殿》的神秘……

目录

第一章

利玛窦与《记忆宫殿》

- 第一节 利玛窦的中国之旅002
- 第二节 利玛窦的影响力009
- 第三节 利玛窦惊人的记忆力及《记忆宫殿》014

第二章

记忆术与记忆宫殿

- 第一节 《记忆宫殿》原本篇第一020
- 第二节 记忆术的研究历史027
- 第三节 《记忆宫殿》与记忆术032
- 第四节 从左右脑分工理论看全脑记忆037

第三章

怎样使用记忆宫殿

- 第一节 《记忆宫殿》明用篇第二042
- 第二节 记忆宫殿法的使用要点047

第四章

打造自己的记忆宫殿

- 第一节 《记忆宫殿》设位篇第三054
- 第二节 打造记忆宫殿的三个要点062
- 第三节 超级记忆术在用的更多设位法066

第五章

图像是超级记忆的核心理念

- 第一节 《记忆宫殿》立象篇第四076
- 第二节 图像是最高效的信息获取方式091
- 第三节 图像记忆比机械记忆快速有效093
- 第四节 图像的7个典型特征098
- 第五节 图像的转化方法100

第六章

灵活运用定位法

- 第一节 《记忆宫殿》定识篇第五120
- 第二节 身体、地点、数字、字母定位法135
- 第三节 定位法的使用步骤138
- 第五节 图像的定位联结141
- 第六节 图像联结的基础和提升143
- 第七节 利用地点定位记忆数字及扑克146

第七章

用记忆宫殿记住任何需要记的资料

- 第一节 《记忆宫殿》广资篇第六160
- 第二节 记忆宫殿的延伸——数字定位记忆法（上）176
- 第三节 记忆宫殿的延伸——数字定位记忆法（下）187
- 第四节 数字转码参考201
- 第五节 大脑营养与记忆208
- 第六节 脑力训练与记忆214



第一章

利玛窦与《记忆宫殿》

利玛窦（Matteo Ricci，1552.10.6 ~ 1610.5.11），其原名中文直译为玛提欧·利奇，利玛窦是他的中文名字。明朝末期来到中国，利玛窦是受罗马天主教廷委派，来中国、印度等亚洲国家传播天主教。利玛窦是天主教在中国早期传教的开拓者之一，也是第一位阅读中国文学并对中国典籍进行钻研的西方学者，利玛窦对于东西方文化的交流融通，做出了不可替代和不可磨灭的贡献，及至在利玛窦去世 400 多年后的今天，以意大利为代表的西方国家和以中国为代表的东方国家都给予利玛窦极高的赞誉。

如今在世界各地我们都能看到数不清的利玛窦的名字，利玛窦的雕像，以及和利玛窦相关的研究资料和课题。本书即是对利玛窦的专著《记忆宫殿》（另称《西国记法》）的深化和拓展。所以我们有理由说利玛窦是一个学者，更是一个文化使者。

第一节 利玛窦的中国之旅

澳门

1582 年（明万历十年）利玛窦经神父罗明坚举荐，受罗马天主教廷

委派前往中国传教，8月7日到达澳门。

早期欧洲的传教士们想通过汉语著述天主教义来吸引中国人，借此让东方人皈依天主教，因此他们到澳门的第一件事情就是努力学习汉语。开始学习汉语的利玛窦对与拼音文字完全不同的汉字感到很兴奋，觉得非常不可思议，并且也学得非常轻松，不久他就可以用汉语进行交流。利玛窦在中国延续了他勤奋好学的品质，在澳门期间，恰逢日本的天正遣欧使节团路过，利玛窦便趁此机会跟他们学习日语。

肇庆

1584年，利玛窦获准与罗明坚神父入居广东肇庆。利玛窦们对中国官员自称来自天竺，致使中国人以为利玛窦们是佛教徒。利玛窦解释来中国的原因：“我们是从遥远的西方而来的教士，因为仰慕中国，希望可以留下，至死在这里侍奉天主。”利玛窦不敢直接回答传教的目的，否则可能会被驱逐。为了传教，利玛窦们从西方带来了许多用品，比如圣母像、地图、星盘和三棱镜等，其中还有欧几里得的《几何原本》。利玛窦带来的各种西方的新事物，吸引了众多好奇的中国人，特别是利玛窦带来的地图，令中国人眼界大开。

1584年8月，利玛窦和他的伙伴们在肇庆建立了仙花寺，开始传教工作。起初传教十分低调。神父们行事小心谨慎，主要精力都在学习汉

语和中国的礼节习俗上，以博得中国人尤其是官员们的信任。利玛窦们身穿佛教僧侣的服饰，认为这样能够博得人们的好感，而且他们也觉得这与天主教神父的装束相差不大。这也使中国人更加相信利玛窦们是远道而来的僧人。利玛窦们在这里挂上了圣母玛利亚的画像，许多士人官吏，甚至僧人都来跪拜，利玛窦们感到非常兴奋。但是从中国人的角度来讲，这更多是礼节性的，而没有宗教意义。后来利玛窦们担心中国人看到玛利亚的画像会误认为他们的神是女性的，而改挂了基督像。

在 1584~1589 年这 6 年间，在肇庆的利玛窦制作并印行《山海輿地全图》，这是中国人首次接触到了近代地理学知识。利玛窦利用解释各种西方事物的机会，同时介绍了天主教信仰。利玛窦们翻译了《十诫》《主的祈祷》和《圣母赞歌》以及《教理问答书》。很快也有中国人对天主教产生兴趣，于是利玛窦开始派发罗明坚撰写的《天主实录》，以中文解释天主教的教义，许多中国人都对这部书产生了很大的兴趣。

在肇庆期间，利玛窦还系统全面地学习了中国传统文化，开启了中西文化交流的历史篇章。期间传入的现代数学、几何、世界地图、西洋乐等西方文明，使中国人的世界观从以自我为中心的观念开始认知到世界是一个圆球。从某种意义上说，中国现代数学起源于肇庆。

韶州

1589年（万历十七年）夏天，广东新任总督将利玛窦所住的西式建筑据为己有，于是利玛窦移居韶州。在韶州的时候，利玛窦遇到了一次意外，他们遇上了强盗打劫，虽然利玛窦受了一点伤，但是幸好利玛窦们吓退了强盗，而且很快这些强盗就被逮捕归案。在韶州期间，另外一个不幸是利玛窦的两名部下相继逝世。1591年麦安东神父逝世，1593年石方西神父也辞世了。而另外一名神父罗明坚则早已返回了欧洲，只剩下利玛窦一人在中国从事传教事业。

从1594年起，利玛窦攻读《四书》，并首次将之译为拉丁文。而通过与瞿太素和其他许多中国上流社会人士的接触，利玛窦发现自己先前的佛教僧侣装扮在当时的中国社会并不受到尊重，社会地位也比较低下。为了更方便地与中国的官员交往，在征得教廷主管的同意后，利玛窦开始蓄发留须，并穿起了当时儒士的服装。

南昌

1595年（万历二十三年）利玛窦借口为一位北上任职的官员之子治病，而获得了去南京的机会。但是到了南京以后，利玛窦陪同的官员对利玛窦逐渐失去了兴趣，他只好自己设法留在南京。然而这一次失败了。利玛窦只好折返南昌，并获得批准在此居住。在南昌，利玛窦知遇了江

西巡抚陆万垓，向陆万垓展示三棱镜、西国记数法和钟，并讲解西方书籍的内容，利玛窦还向当地学人讲解数学问题与日晷计时问题。

1596年9月22日，利玛窦在南昌成功地预测了一次日食，这使得他很快成为了一个有名的人物。在这里，利玛窦结交了许多儒士权贵，并受当时的名士章潢之邀在著名的白鹿洞书院讲学交流，与分封在南昌的皇族后裔建安王和乐安王建立了友好的关系。

王室成员、各级官员都对地球仪、玻璃器皿、西式装订的书籍等礼物极感兴趣，利玛窦便在自己的住宅举行“科普”展览，表演先进的记忆方法。之后又出版《交友论》，并开始撰写《天主实义》，选择适合中国人伦理观的西方伟人语录加以刊行。利玛窦放弃建造教堂、公开传教的方法，进一步用中国自古就有的“上帝”偷换“天主”概念。利玛窦在南昌传教的3年，也是他的传教策略在探索和实践逐步形成的过程：利玛窦与江西的官绅阶层进行了密切交往和友好的对话，并在这个过程中形成了一套成功的传教策略——南昌传教模式。

1596年，利玛窦被任命为耶稣会中国教区的负责人，全权负责在中国的传教活动。并且指示利玛窦想办法到北京觐见中国的皇帝，以达到在中国传教的有力保障，而且还从澳门送去了许多给中国皇帝准备的礼物。

南京

接受了新任务的利玛窦开始策划北京之行。没过多久，利玛窦就联系了北上任南京礼部尚书的王忠铭，想跟随王一起去南京，而且王忠铭还表示要带利玛窦去北京。

1598年6月25日，利玛窦与郭居静神父（Lazzaro Cattaneo）同王忠铭一起离开南昌奔赴南京。7月初利玛窦一行到达南京，9月7日利玛窦抵达北京。但当时正值日本侵犯朝鲜，利玛窦作为外国人无法在北京久留，而且又遇到了财政上的困难，仅住一个多月便只好返回，次年2月6日到南京。

在南京居住期间，利玛窦通过瞿太素的帮助，结交了不少名士，如南京礼部侍郎叶向高、思想家李贽、科学家徐光启等。当然这主要还是由于人们对利玛窦的自然科学知识的倾慕。值得一提的是，在南京，利玛窦还与一位三淮和尚（即大报恩寺僧雪浪）进行了一场辩论，在这次辩论中，利玛窦凭借其科学性的思辨明显占了上风。利玛窦还在正阳门（今光华门）内洪武岗西崇礼街（今尚书巷）建成内地第四座天主教堂，他在城西罗寺湾的住址后来也成为著名的天主教堂——石鼓路天主教堂。利玛窦的这些活动使南京成为中国天主教史上最重要的传教中心之一。

北京

1600年（万历二十八年）5月18日，利玛窦带着庞迪我神父和准备献给皇帝的礼物再度赴京，并于1601年1月24日抵达北京。进呈自鸣钟、圣经、《万国图志》、大西洋琴等方物，得明神宗信任。1601年，明神宗下诏允许利玛窦等人长居北京。但中国的朝廷根本没有注意到，利玛窦长住北京的目的是为了传播基督教。

之后利玛窦在北京以丰富东西学识为由，结交中国的士大夫，常与宾客谈论天主、灵魂、天堂、地狱。同时编撰新书，包括以中文写成的《二十五言》等，得到不少中国知识分子的尊重。到了1605年，北京已有200人信奉天主教，当中有数名更是公卿大臣其中最著名的，也是后来影响最大的，是进士出身的翰林徐光启。

1610年（万历三十八年）5月11日，利玛窦病逝于北京，赐葬于平则门外的二里沟。

第二节 利玛窦的影响力

长期以来，西方许多人，尤其是天主教徒将利玛窦视为令人景仰的、“诱导异教徒皈依的”传教士。而东方却将利玛窦视为促进东西方交流的科学家。王应麟所撰《利子碑记》上说：“万历庚辰有泰西儒士利玛窦，号西泰，友辈数人，航海九万里，观光中国。”

利玛窦从1582年8月初到达澳门，到1610年5月病逝于北京，在中国生活奋斗近28年。在此期间，利玛窦从年近30的青壮之年，到近60的花甲之年，从中国的南海之滨广东韶州，几经辗转最终抵达北京，觐见中国最高统治者——明朝万历皇帝神宗。其间经受了受远和生活的重重考验，以及中国的金字塔社会不同阶层的重重洗礼，终于获准以尊贵的地位常住京都北京，并体面地在中国传播西方学问。

从历史典籍中我们不难看出，利玛窦不是第一个进入中国的西方传教士。在利玛窦之前，中国早在唐朝时就曾一度流行基督教的聂斯脱利