

Holistic
身心整合 001

COME TO YOUR SENSES



进入你的感官世界

Demystifying the Mind-Body Connection

[美] 史丹利·布拉克 / 凯洛琳·布拉克 著 李明芝 译

天津人民出版社

COME TO YOUR SENSES

进入你的感官世界

〔美〕史丹利·布拉克 / 凯洛琳·布拉克 著
李明芝 译

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

进入你的感官世界/(美)布拉克(Block,S.), (美)布拉克(Block,C.)著,李明芝译. —天津:天津人民出版社, 2010.8

ISBN 978-7-201-06662-2

I. 进… II. ①布… ②布… ③李… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第148048号

COME TO YOUR SENSES:DEMYSTIFYING THE MIND BODY CONNECTION

by STANLEY BLOCK AND CAROLYN BRYANT BLOCK, JOKO BECK

Copyright:© 2005,2007 BY STANLEY H.BLOCK

This edition arranged with SYLVIA HAYSE LITERARY AGENCY
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

20XX Beijing Pengfeiyili Book CO., Ltd

All rights reserved.

进入你的感官世界

作者:(美)史丹利·布拉克 凯洛琳·布拉克

译者:李明芝

总策划:贺鹏飞 藏策

策划:陈寿文

责任编辑:王敏

特约编辑:陈寿文 孟醒

装帧设计:  灵动视线

出版人:刘晓津

出版发行:天津人民出版社

社址:天津市西康路35号 300051

网址:www.tjrmcs.com.cn

经销:新华书店

印刷:北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

开本:640×960 1/16

印张:16

字数:172千字

印次:2010年9月 第1版 2010年9月 第1次印刷

书号:ISBN 978-7-201-06662-2

定价:28.00元

版权所有 盗版必究

回 响

史丹利·布拉克对于人类受苦状态的描述相当出色，是我见过最好的。

——Huston Smith, *The World's Religions* 及 *Why Religion Matters* 作者

《进入你的感官世界》教导一种新的身心语言，让人们得以重新将能力与有效运作结合。因为我曾亲眼目睹史丹利这项成果的力量和功效，因此我非常乐意这么说：“身心导图”和“搭桥”能辅助灵修，也可自成一格。

——Charlotte Joko Beck, 畅销书 *Everyday Zen: Love and Work* 作者

我参与了许多如何过好生活的课程和研讨会，甚至还以专家的身份出现在“欧普拉脱口秀”（The Oprah Winfrey Show）。我多希望最早合作的是史丹利·布拉克博士！他那套创造平和状态的工具，就我所知是最简单的一种。在与史丹利博士相谈两小时后，我找到生活中从未有过的幸福快乐。

——Paige Grant, 励志研讨课程负责人

布拉克博士提出的论点，在治疗酗酒和药物成瘾方面具有相当重要的革新性。我们现在已经采用他的方法作为我们主要的治疗模式。

——Joseph K. Boberg, 盐湖城药物成瘾治疗中心 (Recovery Bridge Substance Abuse Treatment Center) 计划主任

我的慢性背痛已经困扰我十六年，期间还伴随着其他的并发症。布拉克博士简单而有效的方法，虽然没有完全消除我的疼痛，但却让疼痛的感觉越来越不会影响我。我将目标设定和自我嫌恶这对孪生恶魔，调换成健康地投入家庭、教会和工作。这不是心理学术语，它的前提既新鲜又充满创新。你没有受损，所以你不需要修复！

——Peter J. Sorensen博士，杨百翰大学 (Brigham Young University) 英文系副教授

布拉克博士的搭桥技巧，让我有新方法可以帮助投手面对大联盟里的逆境和竞争。

——Rafael Chaves, 美国职业棒球大联盟西雅图水手队投手教练

史丹利·布拉克博士协助人们认识自己的身份认同系统，帮助我们看到过去未曾发现的心智。然后透过简单的身心动图引导我们，教我们学会“搭桥”的方法，如此便能开启潜能，

更好地处理我们的职业、健康以及任何方面的问题。

——Shirley MacLaine, 著有*Out on a Leash*及*The Camino*, 美国演员、作家, 1983年奥斯卡影后

史丹利·布拉克的成果, 远远超越现今的智慧、哲学和本体论。他的论点指出我们凡人如何因不自觉地屈服于身份认同系统的潜意识命令, 而严重阻碍自己。

——James S. Grotstein, 医学博士, 加州大学洛杉矶分校医学院精神病学临床教授, *Who Is the Dreamer Who Dreams the Dream?* 一书作者

搭桥和身心导图将会改变我们教导高危险群儿童生活技能的整体方式。

——Walter Beach, 纽约美利坚计划 (Amer-I-Can Program) 执行总长

身为治疗退伍军人创伤后症候群 (PTSD) 的专业临床医师, 我发觉布拉克博士这套轻松上手的技巧, 提供了比任何治疗方法都卓越的成效。人类都有着疗愈和智慧的源头, 可以克服各种创伤带来的毁灭性影响。只要透过身心搭桥来停止身份认同系统, 就可以找到这活水泉源。

——Richard S. Landward, 临床社工师、盐湖城荣军医院临床主任, 犹他大学 (University of Utah) 社工研究所兼任临床讲师

搭桥是一种寻求智慧与真相的内在练习, 显现于外的则

是博爱与慈悲的实践。

——William D. Geoghegan博士，包登学院 (Bowdoin College) 宗教系名誉教授，*Jung's Psychology as a Spiritual Practice and Way of Life: A Dialogue*作者

布拉克的发现，对疼痛与成瘾患者有重大的影响。这些技巧协助他们增加改变的可能性、降低对照顾护理的抗拒性，并且避免旧病复发或故态复萌。

——Stanley J. Evans医学博士，卡伦基金会 (Caron Foundation) 理事，佛蒙特大学 (University of Vermont) 医学院精神医学系临床助理教授

搭桥是我们治疗患者在日常生活中使用的一项基本技术。这项技巧让他们能立即切换成与“神奇力量” (Higher Power, 译注：戒酒匿名协会的十二个恢复阶段中有一项为让人相信有神奇力量) 有极佳的关系，并且能战胜羞愧和罪恶的想法。当患者学会如何搭桥通往身份认同系统后，再犯的风险就大大地缩减了。

——Gloria Boberg, 犹他州山迪市 (Sandy) 小白杨方舟 (Ark of Little Cottonwood) 执行长

我已经等待了三十年，就是希望有人像这样能将灵性的内容以现代的科学词汇表达。

——Dennis Genpo Merzel, *The Eye That Never Sleeps*及*24/7 Dharma*作者

这本书带领读者走一趟自我探索之旅，过程如此简单、快速，但却强效而精致，轻轻松松就让内心独白的担忧和压抑消失得无影无踪。

——Ann P. Hutton博士，进阶级护理人员（APRN，译注：Advanced Practice Registered Nurse，指具护理硕士以上学历，且经州政府认证合格的进阶级护理人员）、犹他大学护理学院精神及心理健康护理从业者计划（Psychiatric and Mental Health Nurse Practitioner Program）主任

搭桥带给我更多的时间和精力。现在我有服务社区的工具。

——Jules Harris，教育博士，天普大学（Temple University）社会政策及社区发展中心（Center for Social Policy and Community Development）顾问

有了搭桥，我的活力、热忱和健康，比过去十五年来的任何时刻都更好。我因为取得身份认同系统理论和技术的认证，所以能协助上百名妇女重拾她们内在的生命力，战胜过去的种种创伤。搭桥，是个让人全天候保有美丽、智慧和力量的秘方。

——Theresa McCormick，进阶级护理人员及盐湖城心理治疗师

布拉克博士这套加深个人信念和慈悲行为的简单方法，

实在是一份很棒的礼物。

——Roger H. Anderson牧师，洛杉矶福音信义会基督堂
(Christ Lutheran Church) 本堂牧师

透过布拉克博士的《进入你的感官世界》认识搭桥以及学习如何控制身份认同系统的技巧，彻底改变我的人生、我的职务，以及每个跟我有接触的人。如果你真的准备好要来个永久的改变、控制自己的心智，并且接受消除压力和焦虑的最有力技巧，那么就阅读、运用并和所有你爱的人一起来分享这本书里的智慧。

——Philippe Matthews牧师，夏克哲学协会 (SHOCK Philosophy Institute) 属灵导师

一种接近善天使 (Yetzer Tov) 与恶天使 (Yetzer Rah) 的全新方法，相当值得去理解、分享和运用。

——Harry Z. Sky拉比 (拉比Rabbi, 译注：犹太人中的一个特别阶层，主要为有学问的学者，是老师，也是智者的象征。摘自维基百科)，缅因州波特兰市犹太教贝司艾尔神殿 (Temple Beth El) 名誉祭司

我教导瑜伽老师们搭桥以及制作身心导图，使他们能将瑜伽练习带到日常生活当中。

——Ana Baptiste，盐湖城中心城市瑜伽 (Centered City Yoga) 创办人

使用了布拉克博士的方法，让我们的压力管理课程比以往更有成效。

——Jonathan Josebachvili，圣地亚哥凯萨医疗机构（Kaiser Permanente）精神科临床医师

搭桥通往觉察的练习、身份认同系统理论和身心导图的效力，可以在接受家暴治疗的个案身上得到验证。

——Gary Baker，盐湖城础石咨询中心（Cornerstone Counseling Center）负责人

史丹利·布拉克给我们一套简单的工具，让我们克服自己会跟真相或上帝分离的想象。

——Robert Tapp博士，明尼苏达大学人类与宗教研究（Humanities and Religious Studies）名誉教授

史丹利·布拉克提供了深层的智能和实际的方法，带给有心理压力和（或）生理疼痛/紧张的大人小孩全新而真实的希望。持续地投入练习，能允诺一个更健康、更有效的人生——对我和病人都是。《进入你的感官世界》改变了我们的生活。

——James C. Overall, Jr., 医学博士，犹他大学医学院小儿科名誉教授，盐湖城退伍军人健康照护系统（Veterans Affairs Salt Lake City Health Care System）整合健康门诊及计划副主任

我们十分感激所有协助我们精进、执行和证明有关身份认同系统这项发现的人。特别要感谢数千位曾参与过我的工作坊、课程和个人疗程的朋友。他们已改变的人生，让本书的内容不是遥不可及。

《进入你的感官世界》一书，献给所有想寻找更美好生命的各位。

学习

你的身份认同系统如何阻挡你体验和表达

那源源不绝的疗愈能力和智慧的泉源

学习

如何透过搭桥停止你的身份认同系统，

过着你最美好的人生

作者中文版序

你是否工作得太累却赚得太少，担心现今的全球经济危机，受不了忙乱的交通，而且永远找不出时间做自己想做的事情？！《进入你的感官世界》一书，将告诉你如何有效地处理压力和眼前的沉重负担——百年一见的全球性经济衰退！即便问题再多、压力再大，本书都能提供你所需的协助！

《进入你的感官世界》提出的计划已经通过医学证实，能让你的行动更有效率、更有生产力，还能帮助你减轻压力，让你睡得更好、更有活力。这一切的可能，都是来自于你自己内在尚未开发的能力、智慧、疗愈和美好的活水源泉，只要通过应用本书介绍的简单技巧，就能使之涌现。由于这些技巧都可在日常生活的活动中进行，因此完全无须耗费你忙碌生活的额外时间！

我们提供的方法和技巧，在东方实施的成果跟西方一样有效，因为这项理论依据的是停止“预设网络”，而这样东西在所有人类的脑袋里都有，一遇到危机就会启动。过去那些曾彻底执行书中的十天计划并将全部技巧融入生活的人，各个的人生都出现了明显的改善。现在，就请你准备好终结继续承受环境之苦，跟着我们一起开始转变成最真实美好的自己！

史丹利·布拉克

凯洛琳·布拉克

第二版序

从《进入你的感官世界》初版以来的两年间，搭桥（bridging）和身心导图（mind-body mapping）已为数千人提供了成功的疗愈技巧。这个技巧既属于精神层次又具备实证基础，结果已通过医学研究获得支持。从2006年起，盐湖城（Salt Lake City）的荣军医院（Veterans Administration Medical Center）开始探究有关搭桥和身心导图如何降低退伍军人创伤后压力症候群（PTSD）的影响，协助减缓易怒或成瘾的问题，以及让返乡军人得以成功地重新适应日常生活等机制。

另有许多人通过阅读本书、参加工作坊或门诊病人计划，学会了如何进入感官世界并从中获益。也有人从电视和广播介绍的搭桥和身心导图中学得这些技巧。这些人包括许多与疼痛、减肥、暴躁、工作及育儿压力斗争已久的人们。此外，专业的运动员、主管阶层、神职人员和推销员，同样也使用这些练习来增进他们在职场上的表现。搭桥和身心导图在治疗成瘾方面特别有效。当这些人将搭桥技巧落实到日常生活时，成瘾控制计划的回诊率便大幅度下降。

新版的《进入你的感官世界》收录一章关于十天计划的内容，

这个计划在改善许多人的生活方面已有卓越的成效。本书和此计划并没有强迫你重新构建你的过去、驱逐负向的思考方法、适应新的行为模式，或在某种程度“修复”你自己。取而代之的是，你可以借学习辨识及停止你的身份认同系统 (Identity System)，从中找到自己内在疗愈、美好和智慧的源泉。身份认同系统是个人人皆有的自然身体系统，它专门麻痹你的感觉、混乱你的心智、绷紧你的身体，并产生错误的自我意象。这种错误的意象，会逐渐嵌入你身体的每一个细胞。当你学会停止身份认同系统并进入自己的感官世界后，生活将会在各方面都有所改变。

如果这听起来完美得太不真实，请千万不要盲目接受我们的说法。现在你就可以花两分钟的时间，亲身体验一下自己在运转中的身份认同系统。仔细想想你的“待办”事项或即将来临的责任和承诺，然后注意你在想这些事情时，身体本身所显现的紧张感。你的肩膀是否稍稍耸起？你的手是否牢牢握紧？或者你的背部是否变得紧绷？请注意身体各处表现出来的紧张感。现在，慢慢用手指摸一摸这本书的封面，感受一下从指尖传来的书的质感和温度。持续将你的感觉停留在手指摩擦书本封面上，并且留意所发生的事情。将感觉拉回你的指尖，暂停一下，听一听周围环境的声音。请仔细观察当你回到自己的感官世界时，身体的紧张产生了什么样的变化。

身份认同系统不仅会造成有形的身体紧张，还会关掉你无形的感官世界，让你对身旁的人、事与环境都麻木不仁。举例来说，回头想想你今天摸过的上百样对象和东西表面。你有感觉到钥匙、杯子、鞋子、水、早餐器皿等等，属于你今天生活一部分的东西吗？你是否察觉到开车时窗外掠过了什么样的景致呢？你上一次因为

想事情而错过出口或转弯是在什么时候呢？在这个星期里，你忽略掉多少与他人互动时出现的意见、肢体语言和细微的生活差异呢？

或许你会认为没有注意到影像、声音和触感质地是件很自然的事，是种不会造成不良后果的“忙碌”状态。你错了！身份认同系统就是借占领你的思考和关闭你的感官，阻挡你体会自己生命的无穷潜力。它会削弱你如何感受、思想和行动的能力。一旦你进入自己的感官世界并学习如何将你的身份认同系统视为伙伴，你就会惊讶地发现，自己的生活竟是如此不可思议地丰盛和富足。

现在，你可以利用这本书，以两种方法让生活成功地大大改变。第一种是逐章阅读本书，然后再跟着最后一章（第13章）的内容进行十天计划。第二种则是在看完导言之后，直接跳到第13章，每天随着十天计划提出的纲要进行，并同时返回阅读和当天主题相关的章节内容。这时的阅读，将会加深你对当天演练技巧的理解。无论是用哪种方式，你都能够按照自己的步调来改善生活的各个层面。现在就让我们一起开始吧！

史丹利·布拉克

凯洛琳·布拉克

导言：新发现

我只是给包扎，上帝使其痊愈。

——Amboise Pare

在我担任内科医师、精神科医师和心理分析师逾四十年的生涯中，一直反复思索着治愈的神秘之处。我相信，只要我们能发现治疗的障碍，亦即妨碍我们自然疗愈过程的东西，我们就能大大降低在此期间受苦的代价。我们若是能释放自我内在的生命力，所治愈的就不只是生理的部分，还包括情绪与精神生活的层次。为了达到这些目标，我开始寻找深藏在人体内的某个系统，或许这个系统就是干扰我们自然疗愈的罪魁祸首。

我认为自然疗愈是生物的天赋。就在此时此刻，当你阅读这一页的时候，你身体里日复一日受损或死亡的细胞，都一直在被修复和更新。同样地，你每呼吸一次，就有许许多多的问题在你脑海深处自动被解决。就像是肌肉在强力的紧绷之后，会自然修正恢复，你的心智也会从日常生活中的压力与紧张，自然回到平稳的状态。深植在人体组织内的自然疗愈系统会相互协调，使得身体、心智和精神的层次达到平衡，让你从头到脚、从里到外都

保持健康。

在人类这个有机体内，相互联系的不同系统之间有着神奇的编排。心血管系统掌管血液的流动，在心脏里，血管和庞大的神经内分泌网络将带有氧气的血液送至脑部、心脏、肌肉及其他重要器官。消化系统则从嘴巴开始包括食道、胃、小肠、大肠及直肠，还有一些代谢器官（例如肝脏和胰脏），各自进行着分解和代谢食物。中枢神经系统就像是安排整个系统的总裁，内含大脑、脑干、脊髓和周边神经系统等，它们彼此复杂地协调以指挥身体与心智的活动并保持身心健康。

从这些已知的系统当中，我找不到任何一个看似可引发人类不舒服或不开心的根源。当我刚开始职业生涯，还是个理论物理学家时，曾在通用动力公司（General Dynamics，译注：美国最大的军用订货承包商）负责导航系统研发工作，研究火箭和卫星，此外，我也在兰德公司（Rand Corporation，译注：美国最重要的外交和国防政策研究所之一）以研究员的身份，进行适应行为的神经网络研究。辨识并解决系统问题的严格训练，为我的探索提供一个架构。我相信有个远超出有限心智的更高力量，让我尽管遭遇一连串的失败，还能够坚持不懈。所谓更高的力量，我指的是赋予你生命的那个很难用语言形容的本体，不管你称之为神、耶稣、阿拉、佛陀、宇宙意识、绝对或空无。但是我比较喜欢这个名词——**源头 (Source)**。没有人能真正让你和生命的源头分开，最多只会像光线离开光源。然而，你是否曾在日常活动中体验过这样的联结？我没有。我缺乏幸福安康的感受，无论我有多大的成就，但却始终无法感到心灵的平静。因此，我渐渐想要挖掘究竟是什么样的障碍，阻挡我们随时体会拥有一切美好的源头，以