

实验室里的终极探索，日常生活中的灵异体验

探测灵魂

THE DÉJÀ VU ENIGMA

入门指南

- 37位哈佛、牛津顶级科学家，告诉你如何感知自己灵魂的存在
- 告诉你前世记忆、心灵感应、时空穿梭……到底是怎么回事



[美] 玛丽·琼斯

[美] 拉里·弗莱希曼 著

平 译

版集团公司

民水版社

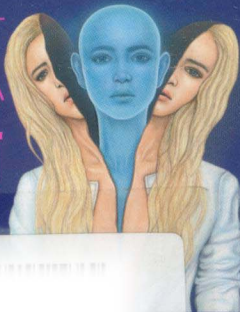


实验室里的终极探索，日常生活中的灵异体验

探测灵魂入门指南

THE DÉJÀ VU ENIGMA

- 37位哈佛、牛津顶级科学家，告诉你如何感知自己灵魂的存在
- 告诉你前世记忆、心灵感应、时空穿梭……到底是



灵魂出窍的步骤

普莱斯顿·丹奈特曾在书中记述了自己几年前灵魂出窍去寻觅已逝母亲的经历。他有过数百次离魂经历，持续时间由几秒钟到几个小时不等，经过反复实验，终于达到了来去自如的境界。他感觉很清晰，很真实。这虽然是完全主观的体验，但感觉上好像是另外一个层次的现实，他认为任何人经过练习都能到达。（选自本书第6页）

阴间鬼魂大揭秘

我们在这个世界上死亡，并不意味着在其他世界中也不再存续。就在大脑死亡前一刻，我们从此世界的“量子时间线”遁出，终止了在本宇宙中的生命，堕入了平行宇宙的时间线。对其他人来说，你已死亡。这种遁出和堕入是不可观察到的事件，但这是每个人在死亡来临时都必经的阶段。一旦在新的宇宙中安身，你会开始自己的新生活，在那里你仍保有在这个世界上里的心态和特质，浑然不知已经换了人间。（选自本书第13页）

前世记忆藏哪里

布鲁斯·格尔伯格博士提出了一个无边缘的“第五维时空”的理论。格尔伯格认为，我们只有在意识入定的状态下，比如催眠、冥想甚至灵魂出窍的时候，才能一睹第五维空间的真颜——那是一个超越了三维世俗世界的空间……在那里有某个信息库能够被那些奇人所读取，让他们不仅可以回望自己的前生，还能预见两周后将会发生的事情。（选自本书第43页）

上架建议：科普读物 / 畅销书

ISBN 978-7-222-10282-8



9 787222 102828 >

定价：29.00元

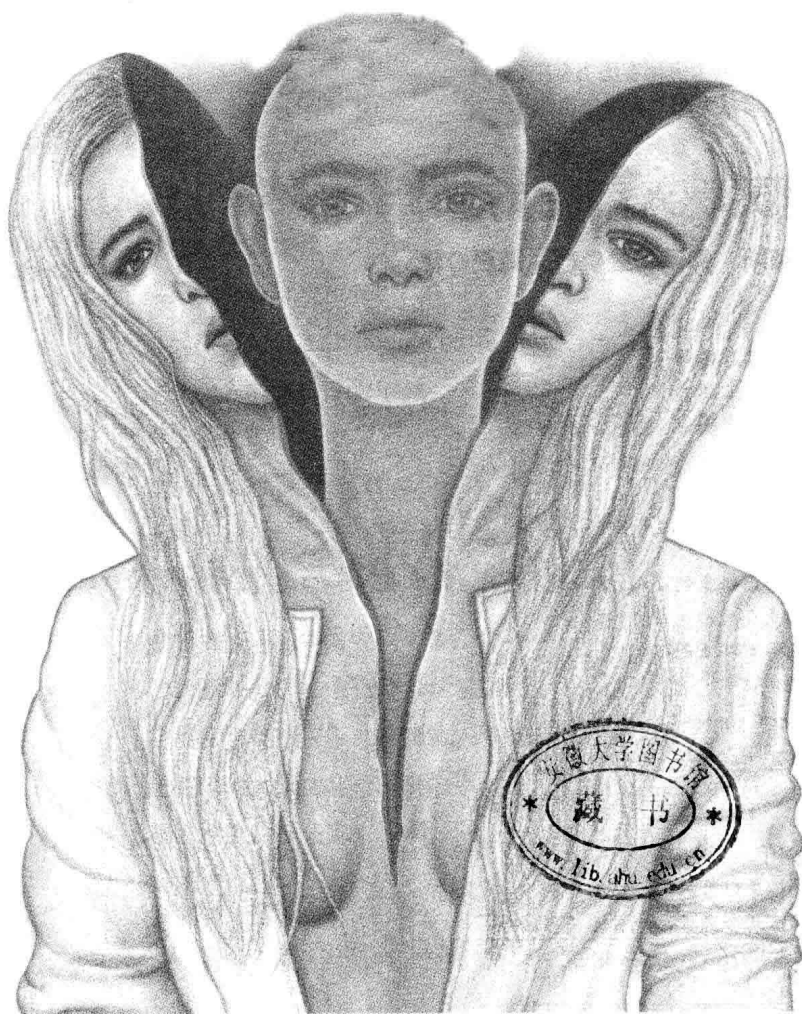


认准读客熊猫 本本都很畅销
www.dookbook.com

探测灵魂 THE DÉJÀ VU ENIGMA 入门指南

37位哈佛、牛津顶级科学家，告诉你如何感知自己灵魂的存在
告诉你前世记忆、心灵感应、时空穿梭……到底是怎么回事

【美】玛姬·琼斯 著
【英】哈里·哈里森 著
周严 译
上海三联书店出版
上海南京路1000号



图书在版编目 (CIP) 数据

探测灵魂入门指南 / (美) 琼斯 (Jones, M.D.),
(美) 弗莱希曼 (Flaxman, L.) 著; 周严译. -- 昆明:
云南人民出版社, 2012.9
ISBN 978-7-222-10282-8

I. ①探… II. ①琼… ②弗… ③周… III. ①自然科
学—普及读物 IV. ①N49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第213515号

著作权合同登记号

图字: 23-2012-103号

THE DÉJÀ VU ENIGMA © 2010 Marie D. Jones and Larry Flaxman Original English language edition
published by Career Press, 3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA. All rights reserved. Simplified Chinese
language edition published in agreement with Career Press, through The Grayhawk Agency.

中文版权 ©2010 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

探测灵魂入门指南

【美】琼斯 弗莱希曼◎著 周严◎译

策 划: 读客图书

版 权: 读客图书

封面设计: 读客图书 021-33608311

责任组稿: 周 琼

责任编辑: 朱海涛

特约编辑: 金丹青 王子润

| | |
|--------|---|
| 出版 | 云南出版集团公司 云南人民出版社 |
| 发行 | 云南人民出版社 |
| 地址 | 昆明市环城西路609号 |
| 邮编 | 650034 |
| 网址 | http://ynpress.yunshow.com/ |
| E-mail | rmszbs@public.km.yn.cn |
| 开本 | 680mm×990mm 1/16 |
| 印张 | 14 |
| 字数 | 195千 |
| 版次 | 2012年11月第1版第1次印刷 |
| 印刷 | 北京正合鼎业印刷技术有限公司 |
| 书号 | ISBN 978-7-222-10282-8 |
| 定价 | 29.00元 |

经销电话: 021-33608311

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

前言

濒死时我们如何回顾一生？

在《探测灵魂入门指南》一书中，作者玛丽·琼斯和拉里·弗莱希曼展现给我们一幅前所未有的迷人画卷，他们回顾了很多最新的研究和理论，探讨一些人类最为神秘的意识状态。其中一种感觉被称为既视感，那种似曾经历过此时此刻的奇特感觉。不过，这个词在英语中已经被另外一个更准确的名称所取代：曾历（*déjà vecu*）。当我们体验到这种对当时当下的稔熟感时，到底在发生什么呢？我提出了一个也许骇世惊俗的假说来诠释这种现象：其实我们活在自己的濒死回顾中。

我患有偏头痛。很早以前我就经常被令人目眩的头痛和视觉障碍所侵袭。然而，大约15年前，事情发生了变化。我的头痛突然消失了，但是视觉障碍的问题不仅更加严重，而且性质也变得不同。我开始“看到”闪耀的光和不规则的图形，还看到一些幻象——我从未去过的地方和从未见过的人。说幻象也是用词不当。它们更像是在我视像边缘闪回的画面。但是奇怪的是，他们在我的视野之中，又在其外，不像那些锯齿形的线条和盲点，那些我觉得只是眼睛的问题，而并不在大脑中。

这些幻象自行其事，完全不由我控制。那些面孔从正脸到侧脸，在我眼前闪过，他们的嘴巴微张，好像要说些什么。可是一旦我转向他们，专注于他们，他们就慢慢地消弭于无形。那些场景的画面也会这样慢慢褪去。这些情景栩栩如生，如同在我的记忆中灼烧，我至今仍能清

晰地记得。可是，每当我想好好看清楚，它们也会同样隐去。似乎我必须装作对他们毫不留意，悄悄地偷窥它们。尤其奇怪的是，他们总是出现于我视域的左手边。更奇怪的是，我知道这些幻象中的人和场所都是真实存在的。

但是，又有更奇怪的事情发生了。我的偏头痛症状不仅有了变化，而且又出现了其他现象，后来我发现这就是“偏头痛光环”。

通常在“袭击”前大约20分钟，我会有一种奇怪的感觉，好像脱离了周边的一切。周围的声音也扭曲变形，像是通过一个长长的走廊传来。我的嘴唇开始感到一阵刺痛，指尖也觉得刺痛。这个信号对我来说很重要。如果当时我正在开车，就可以在幻视出现之前找一个方便的地方停下来。而从前我会毫无征兆地眼前一阵发黑，有着锯齿边缘的盲点开始出现，并且不断扩大，我看不到它周围的一切，然后，几秒钟之内，头痛来袭，就像用一个开瓶器撬裂我的头颅。我有两次在高速公路上开车的时候遇到过这种情形，的确十分危险。幸好，那两次我离出口都比较近，让我能及时驶出。

还不仅如此。在光环感出现前我会有很强烈的既视感体验，大概持续一两秒钟。这种感觉非常古怪，我感觉自己忆起了身周的环境和事件，好像从前经历过此刻。伴随着这种似曾相识感，一种战栗般的特异感觉爬上我的脊背，在我头骨后部如同爆竹一样炸响。

那些幻视的画面还有既视感体验以每年两次的频率光顾我（至今亦然）。但是某一次特殊的“袭击”让我开始探索既视感的成因。

有一段时间，我有一种强烈的冲动想写一本书。当时我的工作需要我经常在全英国旅行，提供企业管理咨询。然而，在2000年3月，我终于幸运地有机会完成这个宏愿。但我有个大问题：我不知道这本书应该写什么。真的，那个时候我都不知道这本书应该是小说还是纪实性的。

开始写作的第一个早晨，我在一片空白的电脑屏幕前坐下。空无一字的Word文档在闪烁的屏幕上瞪着我。我只字未动，等待灵感降临。终于来了。那一刻我的嘴唇感到了暗号般的刺痛，这是偏头痛来袭的先兆。此刻，有些奇怪，但是我真的享受这种感觉。我与我的幻觉捉迷

藏。我将手放在视域之外，惊奇地看着它在视觉盲点中消失不见了。既视感又来袭了，我记得我做过完全一样的事情。这一次来得很强烈。

过去的某个时刻，我也曾坐在这间屋子里，盯着同样的电脑屏幕。至今我仍能记起那种熟悉感，如同阳光穿透云层，将一束光线射向大地。我曾做过此事，但是这种感觉越发奇怪了，因为我觉得我做过不仅一次，而是很多很多次。

当我意识到这一点，那种感觉就消退了。离别赠言般熟悉的光亮让我挺直了脊背。我对着自己笑了。我有了写作的主题：我要写一本关于既视感的书。

整整一年之后，差不多就是同一个日子，我完成了初稿。西苏塞克斯一个同样阴云密布的下午，这本以曾历感开篇的书在我的打印机中打出了最后一页。我翻看着上百页密密麻麻的文稿，知道其中包含着关于人类意识本质最为惊人的假说，我对这个领域完全未知，却写了这样一本书！

12个月来，我进行了一次奇异的心智之旅。在那本书的引子中，我把这种感觉描绘成一个考古学家在挖掘一个神秘的土堆。在挖掘的过程中，我发现了关于这个土堆的历史和内涵越来越多的线索。它们以很特别的次序慢慢地展现了它的奥秘。我从既视感发掘到濒死体验，再到颞叶癫痫的谜团。对土堆边缘的挖掘让我思考诺斯替教的理念，还有彼得·乌斯宾斯基的著作，以及J.W.敦奴的时间理论，然后我回到主挖掘坑，继续探寻神经化学、精神分裂症、量子物理和科学的新分支“意识研究”的最新发现。

在行进途中，我头脑中浮现出了一个题目，一个用很贴切的方式描述了我的研究结论的题目，我们把这个过程叫作“欺骗摆渡人”。

我所说的“欺骗摆渡人”指的是什么呢？你可能还记得古希腊人相信人死后的新亡灵或者“阴魂”，会来到一条大河旁，这就是冥河。在雾霭沉沉的河面上会出现一条船，船上的艄公是一位老者，渡神卡戎，他是一位摆渡人。他的营生就是把每一位亡灵渡到河的另一岸，阴曹地府。但是这件事他不是白做的。亡灵需要付给摆渡人一点小钱作为酬

答。一般来说会给一枚硬币，叫作欧布鲁斯（obolus）。这枚硬币是下葬前入殓的人放在死者舌头下的，以备此时使用。

经过这一年的研究，我发现在死亡的一刻，我们都可以通过不支付报酬骗过摆渡人。因为在人死的一刻，意识中会发生一些很奇怪的现象，我们可以始终不上他那条船。

这个过程的重点是“曾历”体验，不过还有其他。

主要的线索来自于一种被称为“濒死体验”（Near-Death Experience，简称NDE）的现象。很多有此经历的人都报告了完全一致的感觉。他们说：“我的一生在眼前闪回。”这种感觉被称为“全景人生回顾”（Panoramic Life-Review）。如今，很多有这种经历的人声称，他们在转瞬之间回顾了整个人生的每个点滴。就好像他们的生活被刻成了一张DVD光碟，而有人替他们按下了“快进”键。

但这是濒死体验，而不是真实的死亡体验（Real-Death Experience，简称RDE）。“欺骗摆渡人”理论认为，在真实死亡体验中，视频录像不会闪回，而是“实时”地经历一回——从出生到死亡之间的每一分钟都重新经历一次。这一幕发生在生命的最后一刻，但是死去的人主观感觉这一刻像一生一样长。

典型濒死体验的另一个特征支持了这种说法：时间的流逝放缓了。有多次濒死体验报告称，在濒死的那一刻，时间突然间失去了意义。那些经历过惨烈车祸或者其他命悬一线情势的人，也觉得对于他们来说，时间好像放慢了，那短短的几秒钟显得有几小时那么长。

这是因为时间拉伸是死亡体验的一部分。当意识临近死亡，主观时间变得有弹性了。它能不断地拉伸，直到用瞬间囊括了整个一生。

就在那转瞬之间，将死的人堕入时间之外，发现自己回到了生命的起点，从头活过。他们与守护在身边的亲友处在一个完全不同的时间域内。他们的眼睛最后闭合的时候，已经躺在了妈妈的怀抱里，一个新的生命中包含着一个完结的生命。

那么，曾历感从何而来呢？想象一下，一个将死的人重历他的“人生电影”，其中某一段经历让他们的旧时记忆冲破了潜意识进入意识。

这时，就会对周边产生一种微弱的辨识感。他们会有一种模糊的感觉，就是在过去不知何时曾经经历过这一刻，就像弗农内普博士对曾历感下的定义一样。

根据“欺骗摆渡人”理论，这就是曾历感。那种感觉十分真切，根本无需任何精确的神经学或心理学的解释。我们产生那种熟悉感是因为我们真的曾经经历过这一刻。

不过更奇妙的是，我们的此生不是只度过一次，而是多次。这是因为在全景生命回顾的结尾，又会遭遇一次濒死体验，而在这次体验中，又会用更快的时间进行一次生命回顾。

这就是我们欺骗摆渡人的方式。不付给他那枚硬币，死去的人就不会渡过冥河。他们在河岸上停留，在灵魂的“永劫回归”中徘徊不去，就像电影《偷天情缘》中的菲尔·康内一样，只是不断重复的不是一天，而是一生。

当然“欺骗摆渡人”只是一个假说，仅此而已。但是我从未停止过疑惑，多年前坐在电脑前产生的那种曾历此刻的感觉，让我为它寻求一个可能的解释，我也在探寻其他无法诠释的事情，比如预知未来、共时和直觉。

这本书，《探测灵魂入门指南》，将带你开始一段精彩的旅程，沿途你将看到各种精彩的理论和观点。我们要涉猎的有很多，从清晰梦境到记忆丧失症，从时空穿梭到心灵之旅，从精神失常到特异功能，从药物幻觉到宗教幻象，从多重人格症到超常天才，从意识直觉到原型，从巫毒咒语到暗示的感应力和团体迷思及集体癔症，从顿悟禅机到恶灵附体，从集体无意识到潜意识的象征语言。请您系好安全带，抓牢扶手，准备出发，去探索关于内在宇宙奇景的最新科学研究和最引人入胜的理论吧。

——安东尼·匹克，《死后是否有来生》
和《灵相右脑：发现非凡的秘密自我》的作者。

CONTENTS [目录]

◆前言◆

第一章 经过练习， 任何人都能灵魂出窍到达五维空间 /1

- 灵魂出窍的步骤 /5
- 濒死体验的阶段 /10
- 灵魂出窍所到之处即为平行宇宙 /13
- 感受他人的死亡体验 /14
- 凭空消失的时间 /17
- 现实里的时空穿梭 21

第二章 巧妙控制自己和他人的梦境 /25

- 你的梦境自己能掌控! /28
- “清晰梦境”：完全控制梦境案例 /32
- “梦境心电感应”：控制他人梦境案例 /33
- 睡眠中的大脑会自行杜撰故事 /39
- 通过做梦，预见未来 /41
- 揭秘“鬼压床” /44

第三章 利用灵魂间的粒子纠缠， 制造祈祷或诅咒的效果 /51

- 用信念提高吉祥物的共振频率 /55
- 古老的黑魔法巫毒，伤人于无形之中 /58
- 暗示的力量比魔咒还强大 /62
- 魔咒奏效的深层秘密 /64
- 破除诅咒，靠的是意识 /67
- 有时祈祷反而让病情恶化 /69

第四章 与鬼魂对话的方法 /75

- 20世纪的通灵工具 /79
- 辨别真假鬼魂 /83
- 信仰在超自然现象显现中有什么作用？（专家对话1） /85
- 是否多数超自然体验都是大脑臆造？（专家对话2） /89
- 是什么导致了超自然现象的发生？（专家对话3） /96
- 寻找鬼怪踪迹的研究者们是入了歧途吗？（专家对话4） /100

第五章 解密最常见的超自然体验：似曾相识 /105

- 自古至今始终存在的奇妙现象 /108
- 从小到大不分年龄的诡异感受 /110
- 你以为大脑就不出故障了吗？ /112
- 2000个一样的自己 /118
- 可以人为控制“似曾相识”感觉的产生 /119
- 你是否似曾经历？ /129

第六章 你的回忆会欺骗你 /133

- 短期记忆的存档部位 /137
- 长期记忆的转化模式 /139
- 通过更改记忆，治疗心理疾病 /143
- 篡改记忆非常容易 /144
- 失忆症患者无法幻想未来 /147

第七章 每个灵魂生来都是天才 /153

- 隐藏在大脑中的神秘干扰会令你口误 /155
- 大脑的各种怪毛病 /157
- 一个人能分裂出22个独立人格，甚至更多 /162
- 自闭症儿童常出“天才” /167
- 科学将会激发与生俱来的才能！ /171

第八章 灵魂的巨大力量蒙住你的眼睛 /173

- 灵魂能否脱离肉体？ /176
- “大脑”与“意识”并不是一回事！ /179
- 意识会传染 /185
- 团体力量让人迷失心智 /189
- 可怕的集体癔症 /192

第九章 享受属于你的灵异事件 /199

- 超自然体验并不稀奇 /201
- 科学家刚刚开始探寻神秘的意识世界 /203
- 用你的灵魂联机到其他时空层次 /206

◆ 鸣谢 ◆



第一章

经过练习， 任何人都能灵魂出窍到达五维空间

- 灵魂出窍的步骤
- 濒死体验的阶段
- 灵魂出窍所到之处即为平行宇宙
- 感受他人的死亡体验
- 凭空消失的时间
- 现实里的时空穿梭

人……能在热气球上克服地球引力，那么，他为何
不可以在时光的漂流中随意停止或者加速，甚至掉头回
到从前呢？

——H.G.威尔斯^①，《时光机器》

从前时空旅行还只是幻想和科幻故事，如今只是个
技术问题了。

——加来道雄^②，《连线杂志》，2003年8月

我们生活中发生的事情是按时间顺序的，但是它们
在我们内心中，却有着它们自己的重要性排序。

——优多拉·威尔蒂^③

① H.G.威尔斯（H.G.Wells），英国著名小说家，尤以科幻小说创作闻名于世。

② 加来道雄（Michio Kaku），纽约城市大学研究生中心的理论物理学教授，
世界著名物理学家、著名的科学畅销书作者，超弦理论的奠基人

③ 优多拉·威尔蒂（Eudora Welty），美国女作家

意识是否能超越肉体？意识是否能超越时间？最重要的，意识是否能超越死亡？

对于任何有过离魂体验（OBE）的人，意识能够脱离肉体是确定无疑的事情。而且有时候，意识能随心所欲地旅行，在世间的三山五岳之间自由翱翔。哦，不仅仅是这世间，灵魂还会造访另外的世界，只有暂时摆脱肉身的束缚，让意识主宰生命的方向盘时，才会发现的那个多重世界。

离魂可能发生在任何时刻、任何人的身上。白日梦做到兴头上，就会进入一种不知身在何处、不知时日将逝、心驰神飞的状态。有人说做白日梦完全是浪费时间，但是最近的研究显示，神游太虚有着很玄奥的意义。

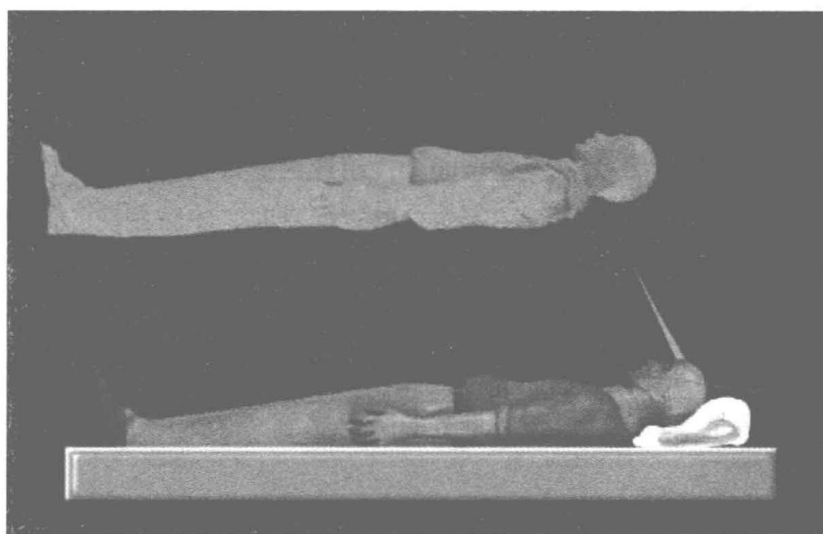
2009年，英国哥伦比亚大学（UBC）进行了一项研究，他们运用功能性核磁共振造影（fMRI）扫描了实验参与者的大脑，参与者被要求执行一些简单的日常任务，同时监控他们的大脑活动。近年来的科学研究认为，大脑中有某种“默认网络”，人们进行机械、简单、乏味的活动，感到无聊至极的时候，会将其触发。这种默认网络被认为是做白日

梦时唯一活动的大脑区域。但是UBC的研究显示了完全不同且十分有趣的结果，核磁共振扫描显示，大脑中负责复杂思考和解决问题的执行网络也是活跃的。而且，做白日梦的人越是不知不觉，这两个网络的活跃度就越高。

2006年，达特茅斯大学进行了一项类似的研究，让此结论更加令人信服。他们还发现并非所有人的意识之旅都差不多，那些大脑中默认网络血运充沛的人白日梦做得更多。

这项发现提出，白日梦实际上是意识对重要的人生问题开始进行探索和解惑的认知状态，而做白日梦的人可能还在进行着某种机械性的工作。他的身体保持着警醒，仍可以四平八稳地完成手头的工作。这种情况往往出现在长途驾驶之时，我们在途中似乎失去了时空感。而平安抵达目的地时，很多人会觉得很奇怪，自己一路上都在空想着有朝一日买下热带岛屿的事情，一直在走神，却没有出什么事故。

灵魂离开身体脱壳而去，并且有一种明显的将肉身抛在身后的感



灵魂出窍时，身体被留在原地，意识在旅行，只用一条银线相连。

图片来自维基百科。

觉，这就是离魂体验。被我们称为离魂者的人在从肉体中脱身时，他的灵魂升上半空，在星际间游弋，他向下看，能看到自己的身体。这种状

态下，意识似乎变成了超人，能够穿墙而过，飞跃重洋，到灵界拜访故去的亲朋好友。这些体验并不像是梦境，它们十分真实，明朗无比，有些类似清晰梦境，不过多数有离魂经历的人都表示，他们并无法控制自己的行游。



灵魂出窍的步骤

据说“离魂”这个概念是英国学者泰莱尔20世纪40年代在他的著作《灵显》中创造的。后来，这个词通常用来指代有唯心色彩的灵体飞行或者星际旅行。很多离魂者，或者也可以把他们叫作时空旅人，能够随心所欲地“旅行”。不过，灵魂出窍的感觉往往是身体受创、服食毒品或者遭受严重的情绪打击后产生的现象。这种离开肉身的感觉甚至可以在冥想、出神或者通过立体声节奏刺激大脑，让人进入半梦半醒的临界点的时候出现。有些人在离魂状态中会觉得身体麻痹。我们可以想象，当离魂者俯视着自己了无生机的身体，将会何等震惊。

科学家和神经学家认为，离魂是一种模拟现实的体验，可能是视觉和触觉信号连接失灵导致的。有趣的是，有研究表明，模拟现实的机器能够让人产生意识离开身体并四处游荡的感觉。但是，那些能随心所欲的离魂体验就并非虚拟现实可一言蔽之了。这些人真正相信他们的灵魂离开了身体，而不是大脑的某种功能失常而导致的幻觉。除虚拟现实实验之外，直接刺激大脑的右颞顶叶连接处，也可以引发灵魂出窍感。实验室环境下的体验可能没有真正的离魂者所感受的那么清晰，不过毕竟这给了我们强烈的暗示，说明在离魂体验中，可能大脑或者意识也起了某种作用。

另外一些科学研究发现，离魂期间身体会失去活动能力，而此时人体也体验不到任何触觉，可是，却仍保留着某种第六感般的认知。还有人将离魂体验与人的身心极限状态联系起来，比如分娩、意外受伤或者心脏骤停等生理状况。2001年《柳叶刀》上报道了一项研究，涉及344

名心脏骤停又被抢救回来的患者。他们中的18位有过濒死体验，还有很多人体验到灵魂出窍感。

典型离魂体验的几个步骤如下：

- 意识从身体的活动和周围环境中抽离，对自我的关注转向内在，而身体处在一种无意识的自动驾驶的状态。
- 身体无法活动，进入类似强直性昏厥状态。可能会有某些感官体验，包括刺目的光亮，听到吟诵声，震颤，或者头脑和身体有鸣响感。
- 意识与身体完全分离，强烈地感受到自己被某种力量从身体中瞬间拽离。
- 活动自如。这就是“灵体飞行”的开始，意识离开身体，仅以一条可见的银色细线与身体相连。不同的清晰度下，离魂者会有不同的通透感和专注感。
- 回归。离魂者直觉上“知道”自己该回到身体里了，有时候这个过程会很快，往往伴随着“砰”的一声，回归肉身。感觉上有点像是在半梦半醒之间，但是离魂者知道自己并不是在做梦。

尽管离魂可以简单地解释为一种生理现象，但是灵体飞行和星际旅行就不那么容易解释了。当人开始飞行，一切似乎都不一样了。离魂者声称在云端进行了奇妙的旅行，那是只有灵魂才能抵达的地方。

《离魂之旅：入门指南》的作者普莱斯顿·丹奈特，在书中记述了自己几年前灵魂出窍去寻觅逝去的母亲的经历。他有过数百次离魂经历，持续时间由几秒钟到几个小时不等，经过反复实验，终于达到了来去自如的境界。怀疑论者会质疑，在他“旅行”的时候，其实没有离开他的身体，可是丹奈特自己感觉很清晰，很真实。这虽然是完全主观的体验，但感觉上好像是另外一个层次的现实，他认为任何人经过练习都能到达。

丹奈特的经历包括其他灵体飞行者报告过的主题，如灵光出现、神

灵现身、与精神先知沟通、见到阿克夏密录^①，甚至时空旅行。灵体飞行经历还包括与其他“旅行者”相遇，与天使和死去的亲人交流，甚至在灵体空间中做爱！还有人遇到各种各样的非人类亦非地球生物的生命体：小精灵、食人魔、地精还有仙女。

布鲁斯·格德伯格博士的著作《探索第五维：平行宇宙，遁术和离魂旅行》中提到：“当我们脱离了肉体的自己，我们所熟知的地球上的物理法则不再适用。所有的时间都是共时的，在此你能看到世间万事，过去、现在和未来都铺展在眼前。”离魂旅行不仅挑战了我们线性时间的传统观念，还颠覆了我们认为的现实：只有一个三维空间，也就是我们所处的世界。

格德伯格提出一个假说，在四维时空之外，还有一个五维空间，其基本框架包括基底的五个层体、灵魂层体和七重高级层体。基底五个层面由物理体、星光体、因果体、精神体和以太体构成，这个层级所纠缠的是思维以及灵魂的行为、世故人情、命运因果、前生后世的债与缘。魂层处在一个交汇的区域，是一个高层次的自我所在之处，在这里还有神灵、先知以及故去的亲人，他们用心电感应与我们交流，给我们指引。七重高等层次属于上帝、万物之源、神主，理论上是只有超越了世间的恩怨轮回才能抵达的境界。

无论这些空间是否存在，至少多种多样的离魂经历说明，可能真的有这样一个境界，在那里，我们眼耳鼻舌身意的感觉都和我们赖以生存的世间一样真实而丰富。

另一位长期的灵体飞行者，罗伯特·布鲁斯在他的著作《灵体动力：离魂体验全书》中描述了他毕生探索俗世外的微妙时空之旅的经历。他有超过25年的离魂经验，布鲁斯的书算得上是“离魂圣经”。在2009年的修订版中，布鲁斯提出了“有形副像”的理论，人的副像可以在离魂过程中脱离肉体。按照他的理论，离魂发生时，意识分裂为同时

^① 阿克夏密录（Akashic Records），阿克夏一词是由梵语Akashic音译而来的，意译为“天空覆盖之下”、“空间”或是“以太”。是一种不可知形态讯息的集合体，被编码储存在以太之中。换言之，是一种非物理层次的存在，无法被知觉或体验

活动的不同版本。这些版本包含了有形的身体/意识、副像的身体/意识，和梦幻身体/意识。对这些灵肉活动机制的理解能够帮助我们成功地离魂。

旧时的离魂研究认为，意识离开身体后，只留下一个肉体的躯壳，躺在那里等待灵魂回归。而布鲁斯超越了“空皮囊”的假说，提出了意识分裂的可能性，即两份意识都保留着对这次体验的某些记忆。“对于大多数人来说，理解‘从肉体中投射出的灵体自我’的概念已经够困难了，更不要说还可能有多意识的副本同时存在。但是，这才是离魂体验的关键。”

布鲁斯在一次酣畅的离魂中发现意识分裂效应，后来又在其他经历中证实了这一点。在此过程中，肉体即使在离魂时也保留着意识、记忆和精神的“主版本”。当肉体入眠，会进入“意识清醒+身体睡眠”的阶段，这时意识映射到“内在扩展的精妙能量体”。这个新的身体拥有全部意识和记忆。在睡眠过程中，另一种“梦境意识”出现了，然后人开始做梦。

正是扩展的精妙能量体生成了可以飞行的“实时可投射副像”。意识和记忆的整个版本都被映射进了副像。就在此时此刻，实时的身体从肉身中分离，投射出来，第一次意识分裂发生了，实时投射副像作为分离的实体，开始自行活动。三个版本的思维和记忆或者一个单独的意识存在于：

- 肉体/意识（母版本）
- 梦境意识（内部意识分裂）
- 实时投射副像（第一次外部意识分裂）

三个版本藕断丝连，但是又各行其是。还有可能会生成更多意识版本，映射于更高层的维度。

一切的目的都是“让生机勃勃的灵魂精华脱离物质鄙陋的表象，让意识摆脱束缚它的肉身”。意识，或者说灵性精神，就可以自由地在高层世界中翱翔，甚至接触到万物之源，而凡俗的肉身却在蒙头大睡。

意识分裂效应该能够解释某些离魂经历的异常状况。比如说，投射的副像以及安歇的肉体保存了双重记忆。布鲁斯将这种情形形容为，通过连接肉身和投射副像的能量线，发生的永久交汇。

与格德伯格类似，布鲁斯也认为存在着不同层级的维度空间，供离魂者造访。离魂新手通常访问的是第一层级的实时区域，这里是某种通向更高层级的缓冲区域。他的假想是，灵体空间分为七个层级，每一层都另包含着许多个内部王国。这个维度与我们所在的物理宇宙最为接近，布鲁斯声称：“物理世界的一切在灵体维度中都有映射，而灵体维度也映射到我们的物理世界。”正是其中所包含的能量流让我们的思维和意念显示出力量。

我们不能不提到罗伯特·门罗在离魂研究上做的大量工作，他撰写了好多著作，包括1971年出版的最经典的《离魂之旅》。他还是门罗研究所的创建人。门罗在意识研究和离魂研究方面是先锋人物，他创办的研究所对人类意识的发展进行着持续的研究和实验。他的研究基于自己在20世纪50年代期间进行的“睡眠学习”实验，他就此写出了许多经典之作，之后又写了两本书，继续他对离魂现象和人类意识的探索。门罗还注册了很多专利，他研究出一些精妙的仪器，能够用立体声节奏刺激大脑功能，让左右脑共同活动。

尽管门罗研究所是世界上最早开展人类潜能和意识拓展训练的机构，但在离魂研究方面并不是唯一的。灵像馆也颇为知名，它被形容为“国际心智研究院的自主实验室”。这家机构坐落于葡萄牙阿连特茹地区的伊芙拉芒特城外，被25英亩软橡树林环绕。按照他们网站的说法，这个中心是那些用传统和多维方法进行意识研究者的集散地，包括正式的研究人员和普通大众。

灵像馆有一栋设有监控和接待区的主楼，连通着一栋像圆顶雪屋一样的小楼，专门设计用来进行离魂体验和意识形象化实验。这种建筑结构非同寻常，据说世上仅此一间，其实很像是爱斯基摩人的雪屋。灵像馆建于2006年11月，是国际心智研究院的众多研究机构之一，这些研究机构都致力于探索内在意识和多维度认知。

活人的灵魂能够离开身体，这听起来令人遐思。而在人生命结束的时候，他的灵魂和意识又会怎样呢？死而复生的人说，那种经历让他们丝毫不怀疑，意识是可以脱离肉体独立存在的。



濒死体验的阶段

濒死体验提出了大脑和意识分离的终极问题。我们死去的时候，肉体失去了一切功能，如果我们认同“意识只不过是大脑的基本构成”的理论，那么死亡之时，我们的思维也会停止，意识亦然。可是，来自世界各地、不同背景的数千例濒死体验的报告给了我们某种启示，也许，人死后有某种东西会继续存在，生生不息。

根据心理学家、医生和作家雷蒙德·穆迪的说法，典型的濒死体验具有分阶段的规律性步骤。穆迪是濒死体验研究之父，正是他在1975年创造了“濒死体验”这个词。他曾经对超过150个在临床上被宣布死亡的人进行研究，并在自己的书中记述了这些人的濒死体验。他迄今最广为人知的作品《来生》，被拍成了电影并且获了奖。

濒死体验的各阶段是：

- 听到有人宣告自己的死亡，比如：“他永远离开我们了”，或者“她死了”，对于星舰迷来说，可能是“他已经死了，吉姆”。
- 当人脱离自己的肉身的时候，会伴随着某种声音——有人形容是嗡嗡声、滴答声或者砰砰声——当事人感到自己在时空中行走，或者游弋于深远的宁静之中。
- 高速穿越一个黑暗的隧道，然后被某种看不见的力道从隧道中拉出。
- 感觉自己从肉体中脱身，灵魂升起，进入一种步入天堂般的状态。

- 在隧道中或者隧道尽头见到逝去的亲人、导师和故友。他们通常是心怀爱意和善意的人，就像是守护天使或精灵。
- 见到一道光亮，一位上帝般的神灵，或者一个升华的自我，闪耀着圣洁的光芒。
- 神灵会让此人回顾一生的种种片段，在那些重要的生命时刻中停留较久。这个阶段过得非常快，最后此人会有一种了悟感、通达感，并且心里涌起对他人满溢的爱与真情。
- 意识到自己应该回到人间了。通常此人并不想要回归，但是身不由己。
- 回归肉身，死而复生。
- 找到了生命的真谛和幸福所在，继续开始崭新的人生。

尽管不是每个有过濒死体验的人都经过了这几个阶段，但是这些体验确实有某种规律，能让研究者们从他们的主观叙述中找到一个共同的模板，同时试图从中了解在这些阶段中大脑究竟发生了什么。

穆迪曾经对几千位有过濒死体验的患者进行研究，他确信人死后仍然有灵魂。幸好，他能够在阿拉巴马的约翰迪博士灵智纪念馆继续进行意识和濒死体验的研究工作。穆迪的成就激励了另外几十位科学家和研究者，催生出了几百部有关死后生命和濒死体验之谜的书籍。

至于在患者身上到底发生了什么，一直存在着很大的争议，各种观点混战一时。争论的焦点是，科学尚未证明意识能够独立于大脑而存在，更何况在大脑活动结束后存续下去。如果意识并不是根植于大脑或者拘囿在头骨之内，那么它可能更像是无线电接收器，接收来自四面八方的无线电波，并能够像真正的无线电收音机一样收听和处理。上千例濒死体验报告的旁证告诉我们，意识能够存续，可是，旁证不能算是实际证据。

颞叶癫痫发作时的患者往往会有类濒死体验的感觉。这种现象与神经连接有关，说明通过对大脑的刺激，任何人都可能产生类似的体验。如果意识和“灵魂”仅存在于大脑之中，那么当肉体死亡，意识和思维

灵魂也将终止。人会灰飞烟灭，一无所存。

关于濒死体验也有一些合理的科学解释，比较常见的有：

- 大脑濒死理论：在普利茅斯大学客座教授苏珊·布莱克摩尔的著作《死而后生》中有所介绍。该理论认为，濒死体验中，那些普遍的元素只是大脑在死亡的过程中神经传感器关闭时产生的反应。
- 幻觉理论：这种理论也认为濒死体验只是大脑的反应。他们认为，人在死亡之时，大脑分泌出内啡肽，这种物质作用于神经系统，会产生某种快感和愉悦感。使用药物克他命（这是一种大脑能自然生成的麻醉品），甚至使用致幻剂麦角酸二乙基酰胺（LSD）也能让人产生类似的感觉。加州大学洛杉矶分校的心理学教授罗纳德·西格尔博士发现，当他对志愿者使用LSD的时候，很多人报告了类似濒死感的体验。
- 颞叶刺激：颞叶部位受到电流刺激的时候，会激发出各种奇异、神秘的体验。还有人认为，对死亡的极度恐惧刺激了脑叶，并导致濒死体验的产生。有趣的是，因中风而颞叶部位受损的人很少报告濒死体验。
- 缺氧理论：当大脑缺氧的时候，会产生濒死体验和幻觉。
- 出生记忆理论：我们可能重新经历了出生的那一刻。子宫记忆的开始就是穿越狭长黑暗的隧道，进入到光亮的世界，受到所爱的人的迎接。可能在死亡的时刻，我们得到了重生。

还有各种各样其他理论。但是，没有任何一种说法能够充分地解释濒死体验的各种元素。还有，我们必须问，那上百万例鬼魂显身和与死者交流的报告真的毫无意义，不值一晒？或者，所有的这些体验都是某种旁证，说明有可能人类自身的某些部分真的会在肉体消亡之后存续下去？最值得一提的理论来自安东尼·匹克，他著有《灵相右脑：发现非凡的秘密自我》。匹克对既视感和濒死体验都有广泛的研究，如今交战双方各执一词，一方认为这些体验只是大脑的功能，另外一方觉得另

有奥妙，而匹克提出了完全不同的另一种可能性。他的理论为主观体验与科学性/经验性证据之间的鸿沟搭了一座桥，他首先肯定肉体确实会死亡并且不会复生。但是，他并不认为人死后还有着无形无相的生命。匹克提出，也许有第三种可能，那就是我们在肉体死亡后的确继续存在——只是并非寻常意义上以鬼魂、灵体甚至意识的形式，游荡在我们生活过的人间。

灵魂出窍所到之处即为平行宇宙

这个理论基于物理学家休·埃弗莱特三世在20世纪50年代提出的多重世界解释。它属于量子物理范畴，是极度复杂的理论，斯坦福大学哲学百科全书给出了最贴切而且最易于理解的定义：“多重世界解释（MWI）是一种量子力学方法，按照这个解释，除了我们所直接认识到的这个世界，还存在着多个类似的世界，在同样的时空中平行存在。其他世界的存在使消除随机性以及从量子理论进行远距行动成为可能。”

这个概念，简而言之，就是我们存在于平行宇宙中，而且，我们在一个世界中死亡，并不意味着在其他世界中也不再存续。匹克提出，可能就在大脑死亡前一刻，我们从此世界的“量子时间线”遁出，终止了在本宇宙中的生命，而堕入了平行宇宙的时间线。对其他人来说，你已死亡。这种遁出和堕入不是可观察到的事件，但这是每个人在死亡来临时都必经的阶段。一旦在新的宇宙中安身，你会开始自己的新生活，在那里你仍保有在这个世界里的态度和特质，浑然不知已经换了人间。

匹克把这个理论又更进一步，他提出了大脑分裂的概念，也就是，大脑的两个半球分别具有各自的意识。两种意识可以互动。左脑主管起主宰作用的“我”人格，控制言语、行动和理性，匹克将其称为“理相”或者“小我”。而右脑主管直觉、情绪和感情人格，被称为“灵相”，或者“大我”。右脑对现实与时间具有更广博的视角，并且能够提取过去、现在和将来的记忆。事实上，在既视感体验中，右脑率先感

知到接下来要发生的事情，而让左脑产生某种直觉（如果你静心聆听右脑的低语，那就是了）。这种天生的直觉能够用于解决问题和作出决策。这正是左右大脑串联工作的绝佳例子。可能这正是在离魂体验和其他禅定状态时发生的事情。

匹克认为，人的右脑能体验到更深刻的现实和神秘经历。我们知道右脑是主管想象和创造力的区域，需要来自高层次源泉的灵感，可能正是“灵相”给予了我们那些伟大的思想和发明！

无论孰对孰错，多数人相信死后有知。最近一份盖洛普^①调查显示，超过70%的美国人相信死后灵魂的存续，而其他国家的比率稍低。有此信念者，并不介意都有哪些支持他们观念的理论，而对于那些经历过濒死体验的人，理论更毫无意义。那些对此完全嗤之以鼻的人，他们心中也可以得到稍许安慰，因为即使这些体验只是大脑在死亡过程中的自然反应，只为了让生命的终结略微美好和愉快一点，想到在最后一刻我们不是眼前一黑万事俱抛，也算是一件美事。这种过渡时刻的体验，让我们在堕入虚空之时，心中宁静安详。



感受他人的死亡体验

更令人困惑不解的是，还有一些人报告了同感死亡体验，他们自身并没有直接濒临死亡，却目睹了别人的死亡历程。精神分析学家雷蒙德·穆迪博士记录过几个类似的案例，表明有些与濒死者情深义重的人也能体验到濒死时的过程，就像他们自己也经历了从生到死的过渡。在某些个例中，濒死者所爱的人并不在他们身边，有的甚至远隔千万里，但是他们仍然感受到了这个过程，并且有所反应。而且，这并不仅限于互相有深刻感情的人之间。还有整个群体的人共同感受到了死亡体验，他们在

^① 盖洛普（Gallup），全球知名的民意测验和商业调查/咨询公司，由美国著名的社会科学家乔治·盖洛普博士于20世纪30年代创立。

同一时刻、同一场所目睹了同样的异象。

英国巴斯大学的格莱尼斯·何华思和澳大利亚墨尔本拉特罗伯大学的阿兰·凯勒海尔进行过一项研究，观察护理人员 and 亲人对濒死的患者死亡经历的分享。2001年的《濒死研究》期刊发表了他们的报告《共享的濒死和病痛体验：未曾料想的旅程》，结论是，“我们在研究过程中发现，这些人经历的过程，和那些本身在经历死亡与病患的人所体验到的，在很多方面十分相似。”

通常，临终者的亲友可能只是共同看到了一种幻象，并不会体验到典型濒死体验的各种阶段。这些共享的临终幻景（或同感死亡体验）可能是一道明晃晃的白光或者来自天堂的神灵，可能还有已故的亲人在彼岸等待着将死之人的到来。玛格丽特公主医院的阿特沃特博士是《恢复生机》与《光芒之上》的作者，她报告了自己对共享临终幻景的研究，几个人可能会产生同样的幻觉，他们不一定会意识到其他人的存在，但事后会发现所有人都有同样的体验。她还发现，出现这种情况，患者往往是在同一场事故中受伤，或在一间医院的同一病区住院。

阿特沃特将共享临终幻境分成四类，与穆迪的分类稍有不同。她的分类是基于自己几十年来对临终幻景亲力亲为的研究，她的著作《光芒之上》之中对此有详细的探讨。

- 初始体验：灵魂出窍，清晰地感受到在黑暗之中弥漫着友好的、充满爱意的氛围，这是某种濒死体验的先兆，之后此人会经历各种幻景。
- 地狱般的体验：感觉到一种令人丧魂落魄的黑暗空洞，或者进入一种炼狱般的状态，不快的往事开始纠缠，内心感到麻痹、漠然。通常会想起自身的罪孽、耻辱、愤怒、恐惧，或者相信死后会遭到惩罚和报应。
- 天堂般的体验：见到爱的光芒、守护神、宗教圣灵、故去的亲人，让当事人感到自己被爱所包围，而且自己的生命很有意义。这是一种对生命的肯定，与地狱经历恰好相反。

- 升华体验：看到了其他世界、其他维度空间，顿悟世间种种真理。有这种体验的人平时在生活中思想比较有包容性，内心对这样的理论比较接受。

所有上述这些体验可能同时发生，这是阿特沃特根据她数据库中3000多例濒死体验报告得出的结论。在这些报告中能发现濒死体验的共同元素，不过不同的患者也会有他们个人独特的体验，这与他们的宗教和精神信仰及人生经历相关，有些患者内心压抑，比如遭受过强奸或者虐待的心灵创伤。有时候，受过基督教教化的人会在濒死体验的光芒中见到耶稣，而无神论者会在穿越黑暗隧道后见到他们故去的亲人，浑身散发着光芒，前来迎接他们。有过自杀企图的人可能会见到魔鬼一般的恶灵，眼前会重现自己的罪孽、耻辱，满怀对报应的恐惧。那些死而复生的人，会根据自己的个人偏好、信仰和感知来解读自己的濒死体验。

因此，濒死体验可能（往往确实是）因人而异，但是各种报告中体现出来的共性很让人惊奇。有人将这种现象归为大脑对死亡的自然生物反应，并没有其他意义，在仓促地下结论之前，也许我们还需要进一步的审慎研究。对于那些曾被置之死地而后生的人，濒死体验只是一个开端。它打开了一扇窗，让我们窥视一下另外一个世界，一个也许我们总有一天要前往的世界，也提醒我们，生命，也许会用另外一种形式继续。我们都知道，那些在鬼门关走过一遭的人回到人间，会有一种脱胎换骨的感觉。我们只能认为，他们是幸运的，因为他们有机会掀开我们所谓肉体必灭的面纱，瞥一眼生命背后隐藏的新天地。



凭空消失的时间

在灵魂出窍和濒死体验现象之间，有一个更为复杂的共性，那就是对时间的概念和看法。那些有过这些特异经历的人往往声称，感到时间加速或者减慢，甚至有时能够随心所欲地控制时间的流逝。《死后有来生》一书的作者罗伊·亚伯拉罕·瓦格斯在他的书中提到，多数濒死体验是发生在我们日常所熟知的时空框架之外的，或者至少不在我们所理解的时空之中。他指出那些有过濒死体验的人通常报告时间过得很快，能够瞬间抵达想去的地方，甚至他们在时空中移动的方式，完全违背了我们当下所理解的物理和能量的定律。对于我们来说，时间在三维空间中向前流驶，时间以规律性变化的速度来衡量，比如时钟的指针一格一格地行进，度过一个又一个小时。但是，如果时钟以光速行进，那么时间就根本不存在，而钟表也就没有任何意义了。

我们的大脑对时间的理解是线性的，这样才能让我们的生命显得正常。但这只是我们的体验，感觉时间从过去流驶到现在，并走向未来。物理学家却指出，过去、现在与未来是同时存在的。在我们的线性时间之外，并没有真正的过去、现在和未来。一个逃脱线性时间桎梏的方式就是进入入定、灵魂出窍、清晰梦境和濒死体验（不是让你去尝试濒死）状态。但是我们在特定的时刻，也会体验到异乎寻常的时间感，比如在极度无聊时，或在痛苦煎熬之中。

执法官员、战斗中的士兵甚至武术高人都能体验到一种时间减慢的情形，这叫作“太极心理”，这种状态下，视觉处理中心加速，而动力控制机能也在加速。当一个人到了破釜沉舟的地步，处在肾上腺压力之下，肾上腺素会释放到大脑和血管中。这种压力常常会让人失去精细的动力控制，并且与肾上腺无关的具有自我知觉的那部分意识会暂时关闭，令此人产生通过隧道的感觉，对周围的一切充耳不闻。

在战斗当中，或者警察参与枪战的过程中，常有这样的体验。时

间似乎慢了下来，一切动作都是本能反应，身体的某些功能似乎被关闭了，潜意识把注意力的焦点放在那些能帮助他保命的重要功能上。典型的例子是一位武装抢劫的受害人告诉警察，嫌犯持有一支很大型的枪。其实嫌犯的枪并不比普通规格的手枪大，但是受害者的隧道视觉集中在枪上，让她暂时丧失了对周边事物的视觉感知，因而无法判断出大小。

当我们闲得发慌的时候，我们就会觉得时间过得很慢很慢，好像停滞了一般（多数情况下，朝九晚五的白领、工人和整天枯坐在收费站里的可怜家伙们会有这种感觉）。而我们在参加一项感兴趣的活动或者做喜欢做的事情时，时间会过得飞快。我们感到开心的时候，时间好像是飞逝的。但是时间本身并没有改变，只是我们对它的认知在变。

这可以帮助我们解释长途驾驶时的“时间感丧失”现象，往往是在深夜里，突然间你意识到自己已经跑了三个小时，很远的路程，而对这段时间竟然没有一点印象。时间感丧失往往仅仅是意识感觉的疏漏，大脑进入了自动驾驶模式，确保我们走神的时候，还能凭着下意识安全地开车前行。当我们处在漫长无聊的旅程中，或者做着某种单调重复的琐事时，会有这种现象，这甚至可以算是一种轻微的催眠状态。有的人经历了时间丧失后会声称被UFO劫持，这其实更接近于某种睡眠瘫痪症，而不是什么灵异事件。感知不到大段时间的流逝，可以算是一种短暂的失忆或者迷游，此时大脑的某些部位能保证身体在正常活动，而另一些大脑部位则懵然不觉。

想了解时间丧失期间我们的主观意识中发生了什么，唯一的方法是通过催眠回归，不过多数人可能并不想知道！

玛丽在多年前有过时间丧失的经历，当时她住在圣费尔南多山谷。

那是多年前的事情了，当时我是行星协会的一员，在帕萨迪纳召开的年会上，卡尔·萨根是主要发言人。我得到了一张票，能够聆听偶像发言，我心情十分激动。那个晚上他会出席大会，我穿好衣服，收拾好东西，准备出发，从我波尔班克的家驾车到会场大约要半小时到45分钟。出门之前，我做了几件琐事，有的与要参加的活动有关，有的无

关。我和丈夫道了再见，然后却发现自己打不开门。门把手卡住了。试了几次之后，我觉得烦躁不安，有点泄气了，好像有什么东西在阻止我出门。我进到车里，打开砖头般的“大哥大”，不祥之感越来越清晰。我感到“迷失”。

我不顾自己直觉发出的警告信号，执意上了路。这是一次简单的旅程，从134号高速向东转向210号就到了帕萨迪纳。我给丈夫打电话，告诉他我在路上一切正常，然后就专心开车了。路上有点堵车，我知道我可能会晚一点，不过我很放松，心中也充满期待。没有任何不适。

可是，不知怎的，两个小时之后我突然意识到，自己竟然向北上了2号公路，朝萨克拉门托驶去。当我反应过来的时候，已经完全失去了方向，完全没发觉时间已经过了两个小时。我惊恐不已，哭着给我丈夫打了电话，下了高速，掉头回了家。我没能见到卡尔·萨根，而且，他后来去世了，我也再没有机会见到他。

这两个小时里究竟发生了什么？我并没有身份错乱，只是丢失了一段时间，发现自己正在一个从没到过的地方，一直向北。我至今完全想不起来我是怎么走得如此远的。但是我的大脑还保留着自动驾驶的功能，让我安全地开车，尽管我的意识已经漂游到他处。我的脑子被关闭了，什么都记不得。这是迷游吗？还是时间丧失？至今每每想起这段经历，我都会紧张不已，我现在都很怕独自在高速公路上开夜车。

意识确实会游移，有时候是不由自主的，就像白日梦一样。我们常常会无意识地走神。可能我只走神了一会儿。但是，问题是，我走到了何处？

拉里也有他的时间丧失经历，让人更困惑不解的是，当时和他在一起的人也有同样的经历。

当时我正在阿肯色南部的一个户外场地进行调查，多年来，有上百人报告，见到奇怪的光亮在2到4米的空中漂浮。另外，就在这个地区还有数起目击UFO的报告。那是2007年末一个特别的晚上，我们一行6人经历了至今都无法理解的事情。我们的调查地点是一条大约8公里长的废

弃铁轨，在一个前不着村后不着店的地方。当地人风传，在一个幽暗多云的傍晚，一列火车出了故障，停下来修理，驾驶员被一群当地的暴徒抢劫，并且砍掉了头。按照故事的说法，从此后，经常能看到信号灯上的红灯和绿灯来回变换，那是驾驶员在铁轨上焦急地寻找自己丢失的头颅。尽管没有什么根据，这个故事倒是很有意思，值得进一步研究。每次我们来到这里，都能见到传说中的灯光。但是，我相信应该有一个合理的解释，可能是地质学的。不管怎样，这个地方值得一来，我们也愿意带着新的调查者来此，让他们认识到很多事情不一定是想象的那样，尤其在超自然研究范畴内。当然，在这个事件中，却并非故弄玄虚！

那天，我们大约在晚上七点半的时候抵达。我们把车子停在以前多次停泊过的地方。这个地带是一片广阔的空地，从铁轨那边能看得很清楚——这一点很重要。我们把需要用的仪器卸下车来，朝我们的最终目标走去：第五条铁轨排架，那里是肯定能看到异常现象的位置。一般我们走这一趟要花上45分钟，而且我们确实是45分钟后从停车的地方到了那里的。没错，我们看见了灯光，可是，那天在工作的过程中，我们还经历了另外几件怪异的事情，比如奇怪的声响，有鹅卵石从树丛里向我们抛过来，还时常有种被人监视的感觉。

我们徒劳地在那个地段搜索，甚至启用了菲利尔热像照相机，因为人类或者动物的体热特征会暴露他们所处的位置。我们的环境和地理实验进行了几个小时，终于该收拾东西回去了。这一次，我们都急着上路，因为天色已经很晚了，我们之中有的人离家很远。我们收拾起仪器，开始朝我们的车子走去。我们走啊，走啊，走啊，其间我记得我还对同伴说有点不对劲。我记得我有一种失去了方向的感觉，胃也一阵阵地缩紧。

等反应过来，我们已经到了铁轨的尽头，就在公路的旁边。我看了看表，从我们开始往回走，已经过了两个半小时。到底怎么回事？这段路只需要45分钟，而且，怎么可能我们6个人都没有看到明亮的月光下，停泊在空旷场地上的四辆个头不小的汽车？我们匆忙地走回到铁轨上，10分钟后走到了汽车旁。也就是说，那时候我们离我们的汽车只有

10分钟的路程，但是，我们的手表告诉我们，我们花了两个半小时才走到那个地方。那一刻，我们都觉得匪夷所思。

至今，这件事也是我亲自经历过的最为困惑不解的事情。我无法用理性的方法解释这丢失的两个半小时，我和另外五个人都经历了这件事。当时在场的所有人都无法解释到底发生了什么。这只是疲劳和群体相互影响造成的时间丧失？或者还有更为诡异的缘由？

至今，拉里和玛丽都没有试过催眠回归，去了解那失去的几个小时里究竟发生了什么。但是我们两个都十分确定这绝对和外星人安装的探针毫无关系！



现实里的时空穿梭

英国研究者珍妮·兰德尔的著作《时间风暴：令人迷惑的时间弯曲、空间裂隙和时光旅行现象》中，记录了一些时间丧失的极端情形，如十分惊悚的时间弯曲，甚至“时间风暴”现象。兰德尔探讨了很多案例，不仅涉及物体在空间中的移动，还有物体的时间轨迹，往往伴随着一种奇怪的“能量云”，出现了某种物理效应，导致时间风暴的发生。时间风暴被比作现实世界这匹绸布上的裂隙，这些物理效应还包括奇怪的光线、电磁场改变、头晕目眩、失去方向感和时间丧失。尽管这些经历往往是人的身体和意识共同体验的，但是它们还是能算作是时间旅行本身的有趣论据。兰德尔认为，被广泛研究的时间旅行迟早会成为现实，会比我们所想象的更早。我们也可以认为时间风暴和时间丧失的情形其实就是不情愿的时间旅行。

时间风暴和时间丧失在全世界都有报告，有此经历的人也千差万别。他们报告的一个共同点是进入一片奇怪的薄雾，而几个小时后云消雾散，人还在当地，或者在别处，对于其间发生了什么完全没有印象，这让我们无法忽视。事实上，这些人确实在监控摄像头前离奇消失，然

后在几百英里之外重新出现。这告诉我们，至少在这些案例中，恐怕不只是单纯的大脑功能异常或者失灵，而都是实实在在的物理现象，电磁场的变化让一个人失去意识，甚至堕入某种漩涡或地球上的黑洞，把他们挪到了城市的另一头。这听起来有些荒诞——但是，在这个领域中，有着诸多听起来很荒唐，但却是最尖端的理论，另外也还存在着寥落的少数证据能够证实或者证伪一些极为荒谬的现象。

兰德尔还发现时间风暴和濒死体验之间有某种联系，有些人可能会将两者混淆。在时间风暴中体验到的灵魂出窍感与人在死亡边缘时的体验有所类似，都是感觉飘然而起，朝向一道明亮的天堂般的光。甚至有时候经历时间风暴时，会见到闪光薄雾中的管道或者隧道，而这正与濒死体验中穿越的隧道十分相似。还有，濒死体验中的人有很多神经和荷尔蒙的变化，据说在时间风暴中也有这样的情况，可能都与对死亡的极度恐惧有关。

如果时间不是线性的，我们的意识也不是根植于大脑中的（这样才会体会到线性时间），那么，是否意识能够进行时间旅行而身体不能？本书中探讨过的很多异常现象都推定，意识确实有能力超越当时当下的禁锢，自由地穿梭于过去和未来。虽然不能一开始就随心所欲，但是经过练习，我们的心灵有可能到古埃及或者一万年后的未来休假，当然这需要我们破解时光布匹的经纬线是如何织就的。

物理学家大卫·波姆提到过，在表面的现实之下，暗藏着某种秩序。这个秩序包括时间的全貌，过去、现在、未来。如果真的存在着这样一个统一的场，可能就像理论物理和玄学中的零点能量场概念，或者广义进化论科学家埃尔文·拉兹洛在他的《体验阿克夏》中写到的“宇宙记忆场”，将万事万物联系到一起。谁能否定那些难以理解的奇异经历是遨游到了过去或者未来？拉兹洛的书中提出，在前沿科学研究中，确实有证据能支持宇宙记忆场的概念，在这个场中过去、现在和未来所有的讯息都集中在一起，我们在意识入定的状态中能够提取这些讯息。

各种信息让我们了解到，我们可以远距离获取他人的信息，即使没有感官的接触。资料记载了数百个类似的案例。拉兹洛写道，距离甚远

的两个人之间会有某种穿越空间的连通，这在研究“远距离大脑功能相连”的实验中得到了展示。实验的结果支持了共享临终体验和濒死体验的概念，还有，作为个人，我们也可以从这个场中提取信息，去了解存在于其他世界中的自己，以及我们死去的时候会发生的事情。“阿克夏场中不仅有关于一个人生前意识原封不动的被动记录，也会将一生中积累的经历积攒成一些动态的信息进行储存。”

心驰神飞、时光旅行、临终体验、濒死体验——我们可能不自觉地常常冲破线性时间的桎梏，漫游在阿克夏场中。

下一章我们会遨游心灵和时间的另一个版图，那是我们每天都要经历的，或者说，每晚都要经历的。



第二章

巧妙控制自己和他人的梦境

- 你的梦境自己能掌控!
- “清晰梦境”：完全控制梦境案例
- “梦境心电感应”：控制他人梦境案例
- 睡眠中的大脑会自行杜撰故事
- 通过做梦，预见未来
- 揭秘“鬼压床”

你的灵魂在把你的本色写成一本书，梦境是书中的插图。

——玛莎·诺曼^①

梦是今天对明日问题的回答。

——埃德加·凯西^②

神话是大众的梦，梦幻是个人的神话。

——约瑟夫·坎贝尔^③

① 玛莎·诺曼（Marsha Norman），美国当代引入瞩目的女戏剧作家之一。

② 埃德加·凯西（Edgar Cayce），被称为“睡着的预言家”，他的预言对个人、团体、国家、地理变化、世界发展和人类未来均有涉及。

③ 约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell），美国研究比较神话学的作家。

尽管我们并不像詹姆斯·邦德一样，生活中充斥着打斗、秘闻和美女（或者俊男，看你的取向了），不过不管你信不信，我们都过着双重生活。

我的意思并不是说我们都有婚外的情人，或暗地里为中央情报局工作，或者下班回家后就切换到超人英雄的身份（尽管对于那些全职工作，家里还有幼小的孩子的人来说，好像真是如此）。我们的双重生活从夜晚开始，合上双眼，我们的大脑开始制造德尔塔（ δ ）波，然后堕入快速眼动睡眠状态。

我们都过着双重生活——在睡梦中。

很多书籍和电影都试图探寻奇妙而神秘的梦幻世界，还有诸多实验室也在致力于睡眠与梦境的研究。有各种各样的理论在解析梦的意义。心理学家和梦境研究者可能会告诉我们，梦只是用曲折的象征和隐喻来展示我们的潜意识。（这么说，那些不正常的人，或者容易纠结的人，也会做更多的梦吗？）或者，梦让我们的想象力终于有机会狂野地奔腾，而在我们庸常的生活中，我们总是在约束着它。

或者，像某些研究者和另类作家所说的，梦境是我们在窥视另一个

世界——一个很多人认为真实存在的平行空间，它与我们所在并且所爱的这个世界同样真实，甚至可能更为真实。

尽管有些梦的确反映了现实生活中的挑战与恐惧，但并非所有梦境都有这样的感觉。我们做梦的时候，多数场景和映像体现着某种释义。很多时候，那些映像代表在清醒的现实中需要面对或征服的事物。是的，关于潮汐的梦境说明我们感觉被淹没，并且担心自己被生活中的挑战所击溃；被一个可怕的黑影追逐意味着我们在生活中想逃开某些事情，某些我们应该停下来，在它摧毁我们的身或心之前勇敢面对的事情。还有，谁没有做过自由翱翔的梦呢？

有人说这意味着我们对自由的渴望，还有人认为这实际上是与性有关的春梦。其实，这可能只是我们一个心灵放风的机会。人拘囿于地球，因此我们的生命需要更高的视野。

我们梦到某些事情、人物、对话或者场景，后来在现实中我们真的见到了梦境中的这一切。是我们在睡梦中意识离开了身体，还是我们的梦能够先知先觉？这些体验甚至可能会让我们短暂地窥视一下存在于平行世界中的自己。在睡眠状态中，我们会潜入到某个集体体验的场，包括我们自己的体验也在其内，醒来之后，将发生过的事情在模糊中重新体验。



你的梦境自己能掌控！

最前沿的梦境研究不再拘泥于“象征”的角度，而是探讨梦境与另一重现实之间的潜在关系，在梦中与他人沟通，甚至在梦中行走于过去与未来的时空原野。

罗伯特·瓦格纳是《清晰梦境：通向内在自我的大门》一书的作者，也是国际梦境研究协会的当选主席，对于他来说，清晰梦境是指人能够控制自己的梦，甚至创造梦的体验的一种能力。他自己经常经历清晰梦境，瓦格纳想进一步探索如何在梦境状态下保持意识清醒。他经过

多年的研究，将成果记录在他的著作中。他很想知道意识在清醒状态下是如何全面地影响知觉和感觉的。而做梦状态下的意识，似乎也具有同样的影响力。瓦格内意识到，在他清醒时，他会认为自己所经历的事情都是“真实发生”的。但是经过自己的研究和催眠，试验结果却让他踌躇，他意识到“清醒时的感官体验也是可以被修改的”。

正是人的心智会去修改清醒的自我感知到的现实。

清晰梦境 (lucid dreaming) 这个词是弗雷德里克·冯·易登在1913年创造的。易登是一位精神病学家（令人称奇！），他事无巨细地记下了自己的很多梦境。清晰梦境并非研究新领域，上个世纪的玄学热潮让这个概念更加为人所知，并广为流行。

根据“梦境学习”网站^①的介绍，至少在公元前1000年时，在古印度的《奥义书》^②中就有关于清晰梦境的文字记载了。甚至在另一部古印度典籍《谭崔经典》^③中，清晰梦境是其中的重要内容，描述如何在梦中或者睡眠的视觉状态中引导意识。

在希腊哲学中，梦也有很高的地位，亚里士多德在公元前350年可能经历过清晰梦境，他在《论梦》中写道：“人在睡眠中，意识中的某些东西会告诉我们，这些情景只是一场梦而已。”柏拉图和苏格拉底也曾经对梦有过论述。还有人认为，最早的清晰梦境记录是在公元415年，来自圣托马斯·阿奎纳，尽管圣托马斯后来认为某些梦境是魔障，从而将梦境研究推入一个“黑暗时代”。甚至著名的法国哲学家、数学家、物理学家和作家勒内·笛卡尔也在他的私人日记中提到过自己的清晰梦境，他将其称为“奥林皮卡” (the Olympica)。

20世纪80年代，斯蒂芬·拉伯吉还在斯坦福大学读研究生，他的研究引起了至今未消的兴趣热潮。拉伯吉声称，他从孩提时起就体验了很多

① dreamstudies.org。

② 《奥义书》(Upanishads)，意为“近坐”，古印度一类哲学文献的总称，是广义的吠陀文献之一。

③ 《谭崔经典》(Vigyan Bhairav Tantra)，谭崔意为“技巧”，是印度的一个教派，继承了印度教中性力派（纵乐派）的思想。

清晰梦境。他将清晰梦境的研究带到一个新的高度，在进行研究的过程中，他找到一些清晰梦境的经历者，让他们在梦中向研究者发出讯息。他还训练实验参与者在清晰梦境中“飞翔”，在梦境中完成各项任务。

他在《清晰梦境》一书中报告了自己的实验结果。我们做梦的时候，一切显得那么真实。瓦格纳提出，在做梦的时候，我们的感官不会让我们意识到梦与醒的差别。我们的感官“好像反而在说服我们，正在发生的事情都是现实”。他还提到，要想了解到在睡梦中所经历的事情的性质，唯一的办法就是努力在睡梦状态中保持意识清醒。这就是清晰梦境所能做到的。

将清醒意识带到睡梦状态中能让我们掌控自己梦的内容、梦中出现的人，以及梦中故事的发展和结局。按照瓦格纳的说法，我们能学着做“清晰梦境”，甚至可以完善它，不过要经过练习，在入睡前就按照特别设计的方法为将要做的梦做准备。最基本的方式就是你在梦中某些时候感受到自己的手，然后在清晰梦境中将手抬起来，“看到并且认出它们”。更复杂的训练是在梦中旅行到他处，与他人谈话（也许就是其他也处在清晰梦境中的人），或者通过改变情节让一个反复出现的梦魇以喜剧的方式结尾。

清晰梦境感觉上更“真实”，因为我们的意识参与其中。我们并非仅仅是观众，像看电影一样看着梦境在心灵的屏幕上上演，而是可以领衔主演，甚至自己做整出戏剧的编剧、导演、制片！那么，我们会主办自己的电影学会奖吗？如果会，我们自己会不会就是潜规则的内在获奖者呢？

瓦格纳认为梦境有不同层次的清晰程度，梦中意识分为6个层次：

- 预清晰：做梦者在梦境中注意到某些事情有些奇怪和非同寻常。比如：玛丽梦见了一头粉红色的小马。在梦中，她对自己说：“小马驹不可能是粉红色的，我犯糊涂了。肯定是吃了宫保鸡丁辣坏了脑子……”
- 准清晰：做梦者模糊地意识到自己在做梦。比如：拉里梦到

自己中了彩票大奖，然后想到自己一定在做梦，因为他从来就没有买过彩票。

- 半清晰：做梦者知道自己在做梦，但是不加干预，让梦境尽情舒展。做梦者可能会对梦的走向进行细微的调整，但是基本上是任其自由发展的。比如：拉里梦见自己在帮助妻子打扫房间，然后意识到自己在做梦，他仍旧让妻子做了大部分的家务，和清醒时的现实一样。（拉里注：当然，这个例子也可以算是预清晰的，因为我是经常打扫房间的。好吧，可能不是。）
- 清晰：做梦者知道自己在做梦，并且意识到自己可以作出选择，对梦的内容进行重要更改。比如：玛丽梦见她艳羡斯蒂芬·金的职业生涯，就雇佣了一位名叫贵都的职业杀手，干掉了金，并且取而代之。
- 完全清晰：做梦者能够想起自己的现实状态和所有预先规定的任务。还有，做梦者显示出很高的控制梦境的能力。比如：拉里在清晰梦境中说：“昨天玛丽让我做什么了？哦，她让我问一下我梦中的狼象征着什么。玛丽是个女人，女人交代的事情没做到会有大麻烦。”所以拉里走上前去问了狼这个问题，而狼回答：“我是一头狼。不然你看我像什么，傻瓜？”
- 超清晰：做梦者显示出极高程度的梦境控制能力，并且思维、个人能量和记忆等都十分清晰。在这种状态下，人对一切都清楚地知晓。比如：玛丽在她的清晰梦境中，知道自己具有控制清晰梦境的超能力，她决定体验一下忘我的爱情。她对着自己的意识喊出了自己的意图，然后突然有一种强烈的被爱的感觉。为了对拉里公平一些，另一个例子是：拉里在完全清晰的状态下，意识到自己有控制清晰梦境的能力。他喜欢20世纪80年代的音乐，很想知道身为80年代乐队的成员是什么感觉。于是他给自己下了个指令——好了！他此刻

站在舞台上，和**癫猫**^①一起表演，正打着架子鼓。

显然，要想达到最高级别的清晰梦境，需要耐心、毅力和愚公移山般的勤奋。不过我们多数人会有那么一两次，在梦中意识到自己在做梦。如果你们想了解关于清晰梦境的一切，我强烈建议你们读一读瓦格纳那本精彩的著作。



“清晰梦境”：完全控制梦境案例

我天生就是个清晰梦者，这意味着我在睡眠当中，总会意识到自己在做梦，在梦中，我的意识可以引导梦的走向。这是我自己对清晰梦境的定义。而我在研究中发现，清晰梦境这个概念只是对一种奇妙的睡眠现象空洞的描述。多数人把清晰梦境等同于完全控制自己的梦，这完全可以做到，而且对于有的人来说轻而易举。然而，始终“完全控制”梦境就不一定那么实际，也比较少见了。

即使在孩提时期，我多数情况下都能控制自己的梦，我做过很多激烈的梦，包括星际战争和预知未来的梦。我会提前预见到上学时发生的事情，时常还可以与我的同学互动。这给了我很多启示，让我知道如何处理学校里实际发生的事情。但是我的父母会有些困扰，因为如果我事先知道课上教的东西没意思，有时候会根本不想上学，更愿意待在家里，听收音机，玩游戏。

尽管我天生具有利用自己清晰梦境的异能，但是控制梦境的能力到了—一个高度之后就停滞不前了。这种瓶颈期和我在成长和学习中遇到的情形一样。要想登上我们追求的高峰，必须严谨地修正任何内在的冲突。我们对现实的知觉，无论是清醒时还是睡梦中的，是通过对“我是谁，我在何处”的认识而形成的。梦境毕竟是一种潜意识的沟通，那些进行过自我完善练习的人会知道，要想了解真正的自我，对自己潜意识

① 癫猫（Faster Pussycat），来自洛杉矶的流行金属乐队，成立于1986年。

的认识是至关重要的。经历了多姿多彩的梦境或者灵体世界，我们对现实世界的认识会更深刻。如果你在清醒的时候有任何特别的恐惧，你就更可能做噩梦，并在梦中遭遇你心中所惧。如果你在现实中有强烈的渴望，在你的梦幻生活中，那种渴望的诱惑往往无法抵御。

目前为止，梦的世界中最迷人的主题是共享梦境或梦境心电。我个人有类似的深切体验，并且对此有浓厚的兴趣。这些现象让我对灵体空间深信不疑，并且认为它可以成为心电互联网。我们的身体可以比作计算机和调制解调器，而灵体或者梦境是各台计算机之间的导线。你的机器设置得越好，处理信息的速度就越快，在线互动游戏也就玩得越漂亮。有很多技巧能帮你获得清晰梦境。如何享受这过程取决于你自己，多多练习大脑，期待着我们在灵体空间中相遇！

——杰瑞·阿法鲁

可是，清晰梦境似乎违背了对梦的传统释意：梦境是潜意识从思维的乱麻中露头。如果我们能够控制清晰梦境，那就意味着我们在与潜意识角力，争夺控制权，梦的意图开始改变。从后知后觉地总结经验（或从纷乱的思绪中自我厘清），到在梦境之中仍保持意识，我们梦境的场景和情节不再全盘由潜意识来掌握了。理性意识强占了场地，潜意识只好离席而去。

瓦格纳的研究仍在继续，他现在正进行梦中心电感应的实验，同时，在对清晰梦境的阐释方面，他依然是领军人物。



“梦境心电感应”：控制他人梦境案例

在某个热门的清晰梦境论坛上，一个帖子吸引了我的注意。有人说他从没见过共享梦境和共享清晰梦境的实际证据。还有，他说，没有人提出任何令人信服的原理来解释共有梦境是如何发生的。没有一个原理，他总结道，共有梦境可能是偶然发生的，没有什么意义。

我的新书《清晰梦境：通往内在自我的门户》中的一章，就是关于共有清晰梦境的，我不能让他提出的质疑无人回应。我发表了新话题：

“共有梦境，有证据吗？有……”我给出了我所了解的能证明共有梦境存在的案例。另外，我也提出了共有梦境可能的原理：梦境心电。

在20世纪60年代，有一项不太为人所知的科学研究，由美国国立卫生院（NIH）资助，就是关于梦境心电的。卓越的精神病专家和研究者蒙塔基·尤尔曼，医学博士和心理学家斯坦利·克里普内博士，在布鲁克林的马蒙尼德医学中心开展了这个研究项目。心电“发射者”凝视着一幅随机选择的图像，心电“接收者”在另一个房间内躺卧入睡，头部连接着设备，监测他何时进入快速眼动睡眠和开始做梦。快速眼动睡眠周期之末，将其唤醒，并要求他讲述自己的梦。

评审团由科学家组成，为了保证实验结果的客观性，参与评审的人会得到心电接受者的梦境报告，以及一组图像，他们要根据各幅图像与梦境描述的相似度进行打分。评审们并不知道哪一幅图像是“目标”图像。结果不出所料，评审们根据心电接收者的梦境描绘，找出了那幅目标图像！这个实验令人称奇，你可以在蒙塔格·尤尔曼、斯坦利·克里普内和阿兰·沃思的著作《梦境心电：夜梦超感知实验》的书中读到故事的全貌。几十年后，这个鲜为人知且饱受争议的小角落又引起了科学家的关注。内华达大学的迪恩·拉丁重新分析了很多梦境心电实验的所有统计数据，得出结论是实验结果并非偶然，而是真实有效的。

我在“清晰梦境”论坛^①上给出了梦境心电的案例，为了证明可以用梦境心电解释共有梦境的机理，我还提出再做一项实验。我建议由一个第三方协调员找一位志愿者作为心电发射者，我自己做那个心电接收者。协调员让心电发射者看一组图片，在某个夜晚，她选择其中一幅并且用心电感应将画面传递给我。同样，我暗示自己，她的图像会在梦境中传递给我。第二天早上，我会将结果提交协调员。

一个月后，我们才找到一个心电发射的志愿者。幸好，她自己曾在

① www.lucidadvice.com

学校的课程中做过有关心电感应的作业，所以相信梦境心电是可能的。

我没有告诉她，我从前只和有私交的人进行过梦境心电交流。对于我，这是个巨大的挑战，因为我甚至不知道发射人的全名，也从未见过她。我需要在这个星球上的亿万人中辨别出她的思维，并且在梦境中进行重组。

这个实验还在继续做着，不过第一次梦境心电实验的结果已经有了，我做的梦和实验中用到的图像如下：

- 梦境1：我和另一些人一起围坐在野餐桌旁，谈论着合作和水的的事情。

- 梦境2：我妻子在和一个朋友讲电话，我们坐在床上。她告诉他将游戏时间从五点改到六点半。随后我们去了一家餐馆，餐馆布置很像家庭起居室。墙上挂着煎蛋和培根的图片。我要了个啤酒。我们朝几张白色的桌子走去，坐在一位身穿金黄色裙子的女士对面，她身怀六甲。我们坐下之后，她开始呼吸急促，似乎就要临盆了，她看着自己的丈夫，显得很焦虑。

- 梦境3：TJ（此处的一位教授）和三个人一起坐在电视前观看节目——可是他们看起来又像是在接受电视的采访。旁边的桌子上有一些食物，桌上铺着白色的台布。后来，TJ好像开着拖车来取东西。

- 梦境4：我走在一条街上，在路边见到了一个沙发，上面放着书。我拿起一本旧书，书名是外文的——好像是童话或者神话书。我翻开书，看到一张彩色图片，上面是一位身穿长袍的男人，手指向远方（看起来像摩西）。我好像在一间咖啡馆外面等我的哥哥，但是咖啡馆并没有开业，我哥哥也不在。我决定离开，但是路上结满了冰，街上塞满了轿车和卡车。我回到了咖啡馆。我哥哥和他妻子一起出现了，还有其他人。我意识到那家吉赛尔小馆开门了。我到了那里，发现楼上有另一家咖啡馆，看起来很舒服惬意，有古老的窗户，点缀着绿植。这里提供鸡蛋、水果、点心等食物组成的早茶。突然，馆子里人满为患。我正准备坐到沙发上，来了一个残疾人，我把座位让给他。我告诉大家，我



心电实验中用到的图像

在和一些欧洲人一起做实验。

协调人一接到我的梦境报告，马上知道发射给我的是哪一幅图了：咖啡馆里的女招待，为桌边的人们送上食物和饮料，厨师身穿白袍（正如先知摩西一样）站在吧台后。这是画家上原圣子的画作。

你看，我不断地梦到咖啡馆、食物和饮品、桌子和侍者，清楚地反映了图画的内容。我甚至注意到了某些细节，比如主桌旁坐着的女士身穿金黄色连衣裙。在梦境心电中，你并不能见到图像的真实样子。你只是在感应发射者的思维和他们自己对画面的解读。有时候可能很接近，比如我们的这个例子。但有些时候，发射者可能关注的是画面的隐含意义，在这样的情况下，接受者所讲述的就是那些隐含的意象（在目标图片中看不到）。

因此，梦境心电，可能是共享或者共同梦境的背后机制。

——罗伯特·瓦格纳

我们能够在睡梦中用心电相连。一种常见的情况是，有人梦到祖父母对他们说“再见”，醒来才知道他们刚刚过世了，这就是梦境心电的

实例。在共享或共有梦境的情况下，他人在梦境之中通过心电感应让我们闯入他们的心田，头脑中也创造出相似的梦境意象。如果想更多地了解梦境心电，可以自己尝试一下。找一个朋友，让他选一幅图像并将其传递给你。你用意念告诉自己去做一个关于他脑中图像的梦。翌日，将结果与你的朋友分享。你会发现梦境心电是一种另类的沟通方法，并且你会发现自己的巨大潜能。

罗伯特·瓦格纳是《清晰梦境：通往内在自我的门户》一书的作者。在“清晰梦境”网站上有他研究成果的详情。

对有些人来说，清晰梦境的发生并无意图，亦毫无预兆。有几个人讲述过他们不寻常的梦境，其中往往会涉及到既视感、未卜先知或者某种清晰感。

我又做了这个梦，不知道是第几次了。几年前我就做过这个梦，那时候我还没遇到我现在的丈夫，和我大女儿父亲也还没有离婚。其实一共有两个相关的梦。第一个梦是，在梦中，我和一个人攀上了一座小山（我那时还不知道那个人是谁），这座小山坐落在一片广阔的草原上。那个人个子很高，穿着牛仔皮靴、牛仔裤、深色的T恤衫，戴着帽子。他没给我留下太多印象，因为在梦里，我行走的时候，总在低头看路。到了山顶上，我和那个人就要接吻了。可是每次吻过后，我就会从梦中醒来。我永远没机会看到那人的脸，从而知道他到底是谁。

后来我发现他就是布伦特（我现在的丈夫），我们攀登的小山就在他父母的农场上。他第一次邀请我去那里的时候，我们到小山上散步。朝山上走的时候，我一直在想，我曾经来过这里……

——卡罗尔，2009年10月

我在清晰梦境中，能自由地做任何事，去任何地方。当我意识到自己正在做梦，总能够随心所欲地改变梦的走向。我可以拥有超能力，任意在时空中漂游，与任何人相会。我很喜欢那些有梦的夜晚。梦好像做了很久，但是醒来的时候，发现时间只过了半个小时。我却觉得休息得很好，虽然只有30分钟，却像是睡了一整夜。清晰梦境多半在躺下之后10

分钟之内来临。我知道科学家们认为快速眼动睡眠来得并没那么快，但是对于我，就是这样的。

我曾有过的一个清晰梦境让我至今心有余悸。我知道我在做梦，并且控制着局面，但是出乎我意料的事情发生了。我进到厨房，竟然见到了耶稣。他走入了墙上的画像，并且要我跟着他。我跟在他后面，片刻之间就进入了画像，我的身体完全放松了，我感到前所未有的舒适和轻松。我觉得自己轻若无物，至今我还能记得那种感觉，身体好像消失了，或者我已经脱离了肉体的躯壳，实在不知道怎么回事。但这感觉让我害怕，因为我知道我在做梦。我怕这只是个圈套，那个人并不是耶稣，令我害怕的还有，如果继续下去，我可能再不会醒来，因为我不想醒来，我终于强迫自己醒了过来。此后我再没有过这样的经历，尽管好多次我试着再做这个梦。

——维斯·里克那，2009年11月

我能完全控制自己的梦境，我能够记得梦中我对谁做过什么，梦境发生在什么地方。在梦中我会告诉自己这是个梦，如果觉得害怕，我能随时让自己从梦魇中醒来。如果太早醒来，我第二天夜里还可以回到原来的梦里，接着做上次没做完的事情。我也做过重复的梦，我一进入到梦境中就意识到这一点，然后我可以快进到上次的梦结束的那个点。

——海勒梅，2009年10月

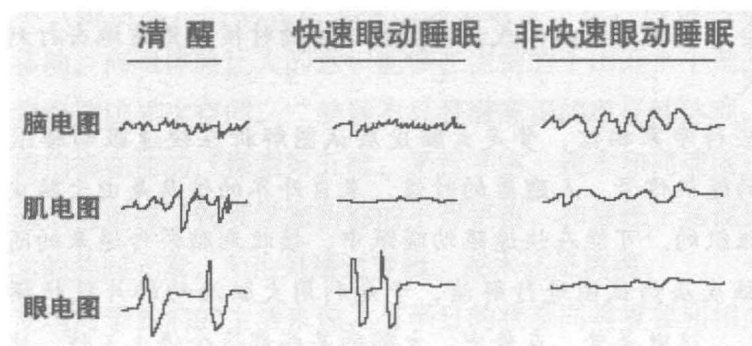
那些常有这些体验的人，了解在普通的象征性梦境之外，在夜梦中还有另一个完整的世界，与这个清醒时的现实世界毫无二致。

那是平行现实，甚至平行宇宙。但我们的“白日心智”很少有机会窥探这个世界。梦让我们有更多的机会探索肉体 and 心灵的版图。那么，在我们睡梦中到底发了什么，触发出我们遨游未知王国的能力？



睡眠中的大脑会自行杜撰故事

人类的睡眠分为两个阶段：非快速眼动睡眠，睡着之后首先进入这个阶段；而快速眼动睡眠，则是我们做梦的阶段。非快速眼动睡眠状态下，大脑经过了一整天的激烈活动，正处于休息状态。这个阶段，大脑是醒着的，并且有知觉，只是不像完全清醒的时候那么活跃。多数梦境发生在快速眼动睡眠阶段。快速眼动睡眠状态下，人的眼睛快速地上下左右运动。通过脑电图扫描器记录，科学家发现，大脑在快速眼动睡眠状态下的模式与大脑清醒状态下是类似的。但是，在快速眼动睡眠中，多数时间肌肉活动很少，保持肌肉松弛是为了防止我们在睡梦中做过大的动作。



快速眼动和非快速眼动睡眠中脑电图结果

我们的睡眠要经历五个阶段，第五个阶段就是快速眼动睡眠的开始。在快速眼动阶段，我们已经入睡，但实际上心率和呼吸频率却加快了，由于阿尔法（ α ）脑电波的出现，血压也有所升高，阿尔法脑电波是我们进行正常的日常活动时会出现的。这种状态下，甘氨酸的释放使身体的其他部位基本上不能活动，甘氨酸是脑干中含有的一种氨基酸。这一般发生在入睡后90分钟左右，经过了睡眠周期的前四个阶段：浅睡眠，稍深睡眠，最深睡眠，大脑进入德尔塔（ δ ）期，此时脑电波最慢

（每秒钟0到4个周期）。以上就是非快速眼动阶段。之后，快速眼动阶段开始，大脑重新开始活跃，我们开始做梦。

你每晚 would 会做多少个梦？多数人每天晚上不止做一个梦。事实上，我们会做好几个梦，每个梦平均持续5到20分钟不等。还有，我们的梦是有颜色的，认为梦没有颜色是错误的认识。不过醒来的时候，我们无法记得每一个梦。

根据国家神经疾病和中风研究所的资料：

快速眼动睡眠开始的信号来自大脑基底的一个区域，我们称为桥脑。这些信号行进到被称为丘脑的区域，然后再传递给大脑皮层——这个部位位于大脑的外层，主管学习、思考和信息整合。桥脑还发出信号，关闭脊髓的神经元，使得四肢的肌肉暂时麻痹。如果这种麻痹状态受到干扰，睡梦中的人可能会开始做动作——这是一种罕见但是颇为危险的症状，叫作快速眼动睡眠行为障碍。比如说，一个人在梦中参加球赛，他会一头撞向家具；或者在梦中接球的时候，无意地击打到睡在他身边的人。

有些科学家相信，梦是大脑皮层试图解析在快速眼动睡眠状态中接受到的随机信号。人醒着的时候，来自外界的信息是由大脑皮层进行解释和组织的。可能在快速眼动睡眠中，接收到脑桥传递来的随机信息后，大脑皮层仍试图进行解读，于是利用大脑活动的片段杜撰了一个“故事”，这就是梦。在梦中，大脑的某些部位会停止工作，比如背外侧前额皮质，这一部位主管决断和理性思维。有一种计算机成像技术叫作正电子发射断层显像，在20世纪90年代中期，科学家们应用这项技术对梦进行研究，结果显示快速眼动梦境是从大脑的边缘区域开始的，这是我们“老派”的大脑。这个区域主管情感，在梦中会变得高度活跃，所以有时候梦中的感情非常强烈。



通过做梦，预见未来

对于梦的成因仍然众说纷纭，对梦的解析更无法达成共识。可能大脑只是将储存在新皮层中的抽象信息碎片收集起来，拼凑成梦。也可能梦与大脑完全无关，是大脑之外的某些东西在作怪。

很多人将梦境与离魂体验或者灵魂出窍相提并论。同离魂体验类似，在梦中，人可能会感到只存意识而无身体。清晰梦境与离魂体验更为接近。但是，梦缺乏离魂体验报告中的要素，比如一条连接灵魂和肉体的银线，让离魂者的意识与肉身保持联系。另外，离魂者能够漂浮于半空，从高处向下看到自己的肉体。灵魂出窍可能随时发生，并不只在睡眠状态下。

遁术（搬运术）的概念比灵魂出窍更进了一步，肉体与意识或灵魂一起移动。离魂体验让人的意识能够在尘世的千山万水中遨游，而梦境能让我们造访异次空间。“梦远不只是潜意识的象征性体现。”布鲁斯·格德伯格在他的《探索第五维：平行宇宙、遁术和离魂旅行》中写道。格德伯格审视了物理学家所称的平行宇宙，和穿梭于其他世界的能力等概念的共同元素，无论是通过梦境、遁术还是离魂。

“梦境对于我们的生活来说，与平日的状态同等重要和相关。真正的区别只是我们的梦境是发生于另一个存在的层面。因此，凡俗的概念很难理解和解码我们的梦境。”格德伯格补充道。梦幻世界与凡俗世界的物理法则可能完全不同。

不管我们选择什么载体去畅游不同的世界，都会让我们强烈地意识到，心灵或者意识并非附着于肉体，梦幻状态与清醒时的世界同样真实。所以，如果意识能随时出发到不同的世界中游览，尤其是在梦中，那么我们就可以假定，梦可以穿越时空。预知未来的梦说明人有能力预见到尚未发生的事情。对于很多人来说，这些梦并非只是对未来的沧海桑田模糊的感觉，而是对未来清晰的窥视，梦境最后将会成真。

“两年前我做了一个梦，我一边开车一边吃糖果。我停下来等红灯，还记得自己朝窗外环顾四周，看是否有警察，因为我想把糖果的包装纸从车窗扔出去，但是不想被开罚单。我的车开到下一个路口，准备向左转，这时候一辆警车从我旁边开过去。我记得自己笑起来，因为刚刚我还在找是不是有警察呢。警车过去后，我向左转，马上又遇到了红灯，我停了下来。绿灯亮了之后，我转弯时，一辆红色的卡车闯了红灯，直接撞到我的车上。我醒了。”

五个月后，我已经完全忘了这个梦。直到有一天，我从学校开车回家，一边吃着特趣巧克力。我在红灯前停下来，并且四处看，因为我准备扔掉糖纸。我把包装纸从窗户扔出去，然后慢慢减速开到下一个路口，这时候一辆警车开了过去，此刻我想起了我的梦。我向左转，然后遇到了红灯，在这里我马上就又要左转了。因为记得我的梦，绿灯亮了之后我没有转弯，之后就看到一辆红色的小货车闯了红灯。”

——鲍比·尼尔森，奇谈广播主持人，2009年11月

2001年9月11日那骇人听闻的恐怖袭击之后，互联网上不少有关梦的论坛中，有上千人发帖子讲他们做过预见到恐怖袭击的梦。事情发生之后再去证实已经没什么意义了，但即使这些人中的极少部分真的在梦中预见到了这个恐怖事件，也足以令人惊奇。很多网上的梦境研究论坛让人们发帖子讲述自己的梦，如果他们感觉某个梦是预言性的，这样在事情发生之后，就可以向外界的人证实他们的预测是有效的。

这些做梦的人是如何知道未来发生的事情呢？这种预感从何而来？根据量子物理的理论，尤其是物理学家休·埃弗莱特三世在20世纪50年代提出的多重世界理论，我们可能存在于无限多个平行世界中，每一个都是一个无限延展的宇宙的一部分，每当我们做一个新的动作或者新的选择，就会即时分裂出另一个平行世界，我们亦在其中。这个观点能帮我们解释遥视、心电感应、未卜先知和前生后世——还有几乎所有被我们认为是“超自然”的现象，很多都涉及读取庞大信息库的能力，而那是我们的主观意识力所不逮的。

布鲁斯·格尔伯格博士提出了一个无边缘的“第五维时空”的理论。格尔伯格认为，我们只有在意识入定的状态下，比如催眠、冥想甚至灵魂出窍的时候，才能一睹第五维空间的真颜——那是一个超越了三维世俗世界的空间。“空间-时间的连续体描述了我们一生所有事件的共时性。要想定义我们的存在，还要加上发生在平行世界里的第五维平行人生。”

如果在醒着的这个现实世界里，我们只是在无数个其他世界中存在着的“我们”中的一个，那么睡梦的世界可能也是同样的情形。梦，尤其是能预见未来的梦，可能真的是多个“我们”中的一个，从这个世界穿越到其他维度。在那里，有着与这个世界迥然不同的物理法则。不仅如此，我们还可以跨越大脑固有的线性时间的意识，看穿过去和未来。

如果我们注意那些涉及到上百万人的主观体验或者实验性数据，这些人或者做过清晰梦境，有过既视感体验，能够以梦预知未来，具有通灵能力、遥视功能，或者仅仅在入定状态下见到幻景，目睹鬼魂，或者生来就有异能。通过他们的实例，我们可以断定，他们心智中的某些东西能够让他们超越物理的限制。有某个信息库能够被那些奇人所读取，让他们不仅可以回望自己的前生，还能预见两周后将会发生的事情。

一些最不寻常的梦境都发生在介于睡眠与清醒之间的临界状态，这种状态被称为“半梦半醒”。此时，人们会体验到非常强烈的幻觉和感官体验，且与做梦的状态有所区别。

半梦半醒和快速眼动睡眠不同，你会感到身体仍处于睡眠模式，但是意识却是活跃的，甚至清醒的。这个概念也适用于临近睡着时的阶段，多数被称作“睡眠瘫痪”的体验在半睡半醒的状态中出现。半梦半醒的概念也有史料可查，亚里士多德就曾经提及过。可能这种睡与醒之间过渡时的感觉还是梦魇/梦淫现象的源头，这种状态下，有时人会觉得在进行被动性交，体验到性快感，或者感觉被某些无形的灵体侵犯，肉体却难以抵御。



揭秘“鬼压床”

“鬼压床”即睡眠瘫痪，往往伴随着异常的声音元素，比如嗡嗡声、蜂鸣声、水流声或轰鸣声。也可能会有幻视的情况，比如一个模糊的黑影，还可能有明显的身体感觉，好像被压迫、挤压或者扼住。有时睡眠瘫痪还伴有麻刺感、震颤感甚至性高潮的感觉。当事者往往用超自然原因来解释自己的感觉，有些UFO爱好者声称被UFO劫持，实际上也是睡眠瘫痪的一种表现。

在睡眠瘫痪的状态下，人会产生很极端的情绪，在不同的情况下会有强烈的恐惧或者愉悦感。我（玛丽）有过几次噩梦般的睡眠瘫痪体验，往往都出现在我心力交瘁的时候。这些经历都很类似，我感到自己周身麻痹，无法睁开眼睛，好像有什么东西重重地压在胸口，让我感到窒息。我感到耳边有灼热的呼吸，还有沉重的喘息声。我记得有好几次我会挣扎和喊叫求救，却发不出声音。第二天早上我丈夫却总是说一整夜我既没有叫喊也没有挣扎。不管是怎么回事，相信我，那感觉真真切切——虽然那只是在意识中发生的。很多人都有过同样的经历。

我有过好几次睡眠瘫痪的经历，但其中一次特别难忘。一个星期六的晚上，我在沙发上睡着了，然后“醒来”发现自己无法动弹，胳膊直直地垂了下去。我感到有什么东西压在胸口，抬头看去，一个人影浮在我上面。我觉得那是个男人，他开口说话的时候，证实了这一点。他所说的话让我至今不寒而栗，他说：“敬畏我”。这时我感到肩膀和脑袋离开了枕头，是他揪着我的衣领把我提了起来。我不记得自己是怎么逃脱的，但是当我终于醒来的时候，我的狗还睡在我身边。她并没有觉察到发生了什么事。如果有任何异状，她一定会狂吠的。我的所有睡眠瘫痪经历都发生在这个沙发上。在床上或者白天从来没有过这种事，只有当我晚上睡在沙发上才会发生。有一天晚上，我边工作边收听海岸之声广

播，广播里的嘉宾谈到了睡眠瘫痪。我马上意识到那些经历是怎么回事了，从此就再没有发生过。我和一些人聊过，他们都说一旦明白了这是睡眠瘫痪，就不再被其所困扰了。看来如果我们不知道是怎么回事，对未知的恐惧就将我们攫取。而当我们明白了真相，我们就解脱了。

——泰米·琼斯，2009年10月

要说有好多次我被睡眠瘫痪吓得魂飞魄散。我的意识还醒着，但是身体无法动弹。我能听到和感觉到屋里还有别人。我无助地躺着，感到某种邪恶的事物正在上面盯着我。有一回，我发誓有人在我耳边说“哈罗”。那声音十分清晰，十分切近，让我无比恐惧。我很讨厌这种无助的感觉，我躺在那里，一动都不能动，我知道我的身体还在睡着，被怪东西盯着，耳朵里听到各种各样的怪声。（但是那样清晰的声音只听到过一次。）房间里到处是乒乒声，门开了又关，脚步声走来走去，还有人在屋子里奔跑。我开始拼命地想醒来。有一段时间，我吓得不敢睡觉。可是熬了几天之后，我的感觉更糟糕了。

——维斯·里克那

像所有无法解释的现象一样，很多理论试图解释半梦半醒状态。其中一个理论认为，是自我边界的模糊导致人的心智失控，这样的说法也许能解释这种体验的无逻辑性。而另外一些人，比如研究者赫伯特·希尔贝利提出，人清醒时，那些抽象的意象会受到理性意识的抑制和过滤，而在这种中间状态中，理性意识脱缰，头脑中的种种意象就具体化成了某种幻象。还有人在探寻“梦魇”中的民俗元素。那些体验会给人强烈的刺激。比如在英国民间文化中，用“坐在胸口的老妖婆”来形容这种状态。还有灵异化身的梦淫妖，也与这种现象相关。

各种文化都有自己对睡眠瘫痪的解释，而且都是令人不愉快的！

- 非洲文化中，睡眠瘫痪现象被称作“女巫骑在你的背上”。
- 在柬埔寨、老挝和泰国文化之中，睡眠瘫痪被称作“皮恒”（pee umm）和“科穆特苏考特”（khmout sukkhot），描



约翰·亨利·福瑟里的《垂梦》。图片来自维基百科。

述人处在睡梦之中时，一个或多个鬼怪在他左右，对其进行侵扰。

- 在苗族文化中，睡眠瘫痪被称作“大巴错格”（dab tsog）或“压迫的妖魔”。有此经历的人常常会觉得自己看到了一个婴儿一样的小人坐在自己的胸口上。
- 在越南文化中，睡眠瘫痪叫作“玛得”（ma è），意思是“鬼压身”；或者叫作“崩得”（bóng è），意为“影压身”。很多越南人相信鬼上身会导致身体麻痹。
- 在中国文化中，睡眠麻痹被称为“鬼上身”或“鬼压床”。
- 日本文化中，睡眠麻痹被称作“金缚”，字面意思是“困缚在金属中”。
- 在菲律宾文化中，“邦滚古特”（bangungut）是原因不明的猝死症状，通常被认为是梦魇造成的。有些自称在梦魇中死里逃生的人，报告曾经体验了睡眠瘫痪的症状。

- 在塞勒姆女巫审判^①中，包括塞伦大主教在内的几个人都声称被某些所谓的女巫用梦魇攻击，事实上他们经历的可能就是睡眠瘫痪。
- 在匈牙利德民间文化之中，睡眠瘫痪被称之为“阴魂按压”（lidércnyomás）。人们把这种现象归结为各种超自然事物，比如“阴魂”（lídérc）、“女巫”（boszorkány）、“仙女”（tündér），或者“魔鬼信徒”（ördögszerető）。“女巫”（boszorkány）这个词的词干来自土耳其语词根“bas”，意思是“按压”。
- 在冰岛民间文化中，睡眠瘫痪被称为遭遇了一个“马拉”（Mara）。人们认为是一种精灵或者梦妖（往往是女妖）给人带来了梦魇。梦魇（nightmare）这个词其实就是从“马拉”这个名字变化而来。
- 其他欧洲各国的文化中有着同一种传说的变种，梦之女妖在不同的国家有不同的名字：日耳曼原始语：marōn；古英语：mære；德语：nachtmerrie；荷兰语：mare；冰岛语、古挪威语：Faroses；瑞典语：mara；丹麦语：mare；挪威语：mare；古爱尔兰语：morrigan；斯洛文尼亚语：môra；保加利亚语、塞尔维亚语和波兰语：mora；法语：auchemar；罗马尼亚语：moroi；捷克语：mōra。梦女妖的概念由来已久，可以追溯到重组的原始印欧语词根mora-，梦淫妖，而词根mer-意思是“除掉”或者“为害”。
- 在新几内亚，人们把这种现象称之为“苏克宁米奥”（Suk

① 塞勒姆女巫审判（Salem witch trials），指1692年美国马萨诸塞州塞勒姆镇的一起冤案。一个牧师的女儿突然得了一种怪病，随后与她平素形影不离的7个女孩相继出现了同样的症状。当时人们普遍认为，让孩子们得了怪病的真正原因，是村里的黑人女奴蒂图巴和另一个女乞丐，还有一个孤僻的从来不去教堂的老妇人。人们对这3名女人严刑逼供，“女巫”和“巫师”的数量也一步步增加，先后有20多人死于这起冤案中，另有200多人被逮捕或监禁。1992年，马萨诸塞州议会通过决议，宣布为所有受害者恢复名誉。

Ninmyo)，并认为它与一种吸取人类的精髓保持生命的圣树有关。据说人们要在夜间用元气浇灌这种树，以免打扰日间的生活。但是有时候，人们在浇灌圣树的时候意外地醒来，就会发生睡眠瘫痪。

- 在土耳其文化中，睡眠瘫痪被称为“卡拉巴桑”（karabasan，黑暗的压迫者或攻击者）。人们相信这是一种在睡梦中攻击人的生灵，压迫人的胸部，窃取他们的气息。
- 在墨西哥，人们认为其实睡眠瘫痪是一个死去的人附在活人身上，使其无法活动。这种现象被称为“阴魂上了我的身”（se me subió el muerto）。

某种更科学的理论认为，在快速眼动睡眠中，人的身体在做梦的时候会有意地“关闭”一切活动；而半梦半醒的状态却不同，可能有某个片刻，“关闭”的过程受到阻碍。这种情形可能发生在人将要入梦的时刻，也可能发生在梦醒时分。睡眠瘫痪，可以解释为大脑在身体接到信号并作出反应之前就急于醒来。

这样的解释就又提出了意识和身体分离的问题，再次让我们想到，意识可能会体验到某种身体无法感受的另类现实。不管是意识脱壳而去，仅以一条银线与身体相连，还是在高度清晰的梦境中嬉戏于时空，甚至在醒来的时刻因感到窒息而惊声尖叫，意识似乎有着某种我们刚刚开始理解的特殊能力。

随着研究的进展，也许人们能为有预见性的梦找到有科学性的合理解释，甚至也许能证明清晰梦境触及了另一个层级的空间，在那个空间，意识依然存在，并与我们所在的俗世相联系。

大卫·波姆曾经说过，可能真的存在三种不同的秩序，内隐秩序是意识和心智的王国，我们能在其中明了与生命相关的一切，那是在我们这个物理世界中的外显秩序所无法证明的。我们所在的现实世界是“真实的世界”，但是，当我们认为只有这个现实世界才是真实的，梦的世界不是，我们可能犯了错。在梦中，我们难道不是有着同样真实和有力

的存在感吗？这令人感到无措，那一切我们认为真实和想当然的东西其实也值得质疑。

我们的意识也许是大脑的一部分，也许是完全与大脑分离，或者也许意识是由神经网络的连接和发射所构成的，也许它与肉体是完全不相干的。不管怎样，我们通过古往今来人们的主观体验了解到，可能存在着其他的世界，而只有意识才能到那里遨游。我们的身体还无法光顾所有意识能够造访的地方。

可能总有一天，时空穿梭和时间旅行会成为正常生活的一部分，但是目前，我们还只能让思想去旅行和穿越，我们的意识可以切换状态、改变认知、转换信仰，我们可以敞开胸怀去迎接一个充满各种其他可能的新世界。

还有，没有比夜晚更美妙的时刻，经过一天的劳碌，躺下休憩，闭上双眼，入梦。

在梦中，我们无需保持理性和体面……睡着的时候我们比清醒时更加睿智、机敏、精于判断。

——埃里希·弗洛姆^①

^① 埃里希·弗洛姆（Erich Fromm），犹太籍精神分析学家、哲学家和社会学家。



第三章

利用灵魂间的粒子纠缠， 制造祈祷或诅咒的效果

- 用信念提高吉祥物的共振频率
- 古老的黑魔法巫毒，伤人于无形之中
- 暗示的力量比魔咒还强大
- 魔咒奏效的深层秘密
- 破除诅咒，靠的是意识
- 有时祈祷反而让病情恶化

人言可定生死。

——箴言^①18章21节

在你门槛上放置符咒
让你陷入万劫不复的阴沟
让你的心脏如奶油般消融
让你语无伦次

——《我行走于饰金的荆棘上》

约翰·克洛博士^②

盲信的模因以简单而无意识的方式阻止人们进行理性的质疑，而使其自身恒久不衰。

——理查德·道金斯^③

① 箴言（Proverbs），《圣经·旧约》中的一卷。

② 约翰·克洛博士（Dr. John Creaux），美国创作型歌手，融合了流行、蓝调和爵士等多种音乐风格。

③ 理查德·道金斯（Richard Dawkins），英国皇家科学院院士，牛津大学教授，著名科普作家、生物学家，是全世界最著名的无神论者。

我们喜欢说人类的心灵“强大得难以置信”，但是事实上，只是我们的信念让它如此强大。不管是放在钱夹中的马蹄铁护身符，或是我们想用来蛊害负心人的巫毒娃娃，都是在运用信念的力量。不能把这称为无知，要知道这世界上多少圣贤也会有迷信、心怀偏见和狭隘之时。

有些人显然无所不信，无条件地相信任何传闻、圈套和无稽之谈，全然不理睬是否有什么确凿的证据。而我们多数人都没有意识到，巫毒这种东西的威力比我们想象的要大得多。尽管人的心灵贫瘠是一件可怕的事情，但更加可怕的是它被负面的或者具有破坏性的模因、思想或者暗示所侵蚀。我们该去审视自己的阴暗和低下之处，看看我们的心智会如何创建、臆造现实，如何胡作非为。我们更想知道，是不是有人能用他们的意志力来伤害我们，就像1981年的非主流恐怖电影《夺命凶灵》那样？

我们所要探讨的并非科幻情节，比如用意念致动或者搬运术等超能力打爆别人的头。先看一件2009年10月发生在尼日利亚的骇人听闻的报道。报道指出有13间教堂涉嫌凌辱和虐待儿童，这些孩子被指控施行巫术。他们被烧灼、折磨甚至谋杀，而其中有的施恶行者竟是他们无知的

家人，急于将他们的灵魂从邪魔的控制中解脱。荒谬的信念让他们对儿童犯下了惨绝人寰的罪行，这些无辜的孩子对基督教牧师的指控毫无辩解的能力，而这些牧师的借口是圣经上的话：“施行巫术者，不应容其存活。”

当信仰成了屠杀儿童的理由，我们才发觉事关重大。联合国儿童基金告诉美联社，在非洲，有数以万计的孩子被当作巫师，而这些孩子往往是孤苦、病残或贫穷的儿童，他们被狂热的宗教信徒所迫害，那些人应该在监狱中终老，可他们却在经营教堂。似乎仅仅是迫害都还不够，更丧心病狂的是，那些小型教堂将一些孩子诬为巫师，然后去烧灼、毒打和杀害他们，就是为了跟得上大教堂的步伐。一切都是为了权力、声望和利益。儿童权利和康复网络的萨姆·图玛告诉美联社：“为了业绩竞争，甚至没有发现巫师的教堂也卷入了这场活动，能够探查出巫术被认为是精神力量强大的象征，而父母甚至会付给他们钱让他们驱魔。”

尼日利亚使徒教堂是虐待儿童的主要机构之一，当然他们对此不会作出任何评论，因为他们忙于杀戮和残害儿童，无暇顾及于此。

别以为只有欠发达国家或者教育水平低下的国家才会有这样扭曲的信仰，我们只需扫一眼报纸的标题，就能看到诸多以宗教之名，因偏见以及仇恨而行虐待、谋杀和折磨之实的消息。2009年9月12日，代课教师、兼职人口调查员比尔·斯巴克曼的尸体被发现悬挂在肯塔基州的乡村地区，胸口上潦草地写着“联邦调查局（FBI）”字样（警察们没有表示字迹是用什么和如何写上去的）。根据哥伦比亚广播公司（CBS）的新闻报道，认识比尔的人说，他个性单纯，总是与人为善，是一位虔诚基督徒，有时为统计局做些事情。看起来杀害斯巴克曼的是这个地区的极端分子，这里是制毒、大麻种植的窝点，总有些阴谋论者们认为政府要捉拿他们。扭曲的信仰会让人成为凶手，这千真万确。还要记着，大多数战争，如果不是所有的，都源于信仰的分歧。



用信念提高吉祥物的共振频率

灵魂的力量能发挥到怎样的极致呢？你能对一个人施以魔咒，让他或她爱上你吗？你能通过诅咒或者将魔杖指着某人，或是在布偶上扎满钢针，就置人于死地吗？你能仅凭信念治好自己或者他人的绝症吗？

神奇护身符和魔法符咒一直是宗教所宣扬的东西，这些物事据称能够抵挡邪魔，给人带来平安和宁静。拜物教相信某些物体具有超自然的力量，拜物的历史和人类的历史一样长。原始人迷信鲜血、动物皮毛、指爪、珠串、硬币、羽毛、石头、珠宝、水晶和某些植物或者动物，就像今天的我们相信十字架、佛像、圣水、大卫之星项链、念珠、巫毒娃娃、辟邪的意大利角吊坠，还有排忧珠串、祈祷石甚至四叶草和幸运护身符。将敬畏的力量寄予一个物件，在今天依然是长盛不衰的传统和宗教信仰，在这一点上我们与祖先别无二致，他们也是根据自己个人的世界观和信仰，对不同的物件寄予了不同的意义。

宗教崇拜、图腾崇拜甚至万物有灵论都是某种拜物的表现。可是我们从万物有灵论和多神论发展到一神论，依然还持有着某种信念，认为信物上附有它们所象征的神奇力量，这种信念仍是日常宗教生活的一部分。基督徒领圣餐之时，会象征性地食用基督的血和肉。他们可能没有意识到，这正是一种拜物行为，华夫饼和葡萄酒中掺入了食物本身并不具有的某种力量，它们象征着某种伟大的意义。



能够辟邪、解忧和带来财富的吉祥物，招财猫。玛丽·琼斯供图。

2009年8月，皮尤^①论坛进行了一项有关宗教和公众生活的民意调查，结果显示，有相当多的美国成年人相信类似诅咒和魔咒的事物。这项全国性调查有超过4000人参与，多数被调查者属于某个基督教派。16%的人相信“邪魔之眼”的存在，且相信有些人能够对他施以魔咒或诅咒。18%的人认为自己见过鬼，30%的人声称相信星座，并且，大约26%的人相信树木或者岩石这样的物体上附有精神能量。

有人可能会辩解，物体的确具有它们自己的力量。可能我们根据自己的动机和事物的用途，用某种方式将能量传递给物体，它们会随之反馈给我们（甚至会吸收到它自己的基底材质中）。如果我们强烈地相信吉祥物会带给我们吉祥，可能我们会让物体的共振频率提高，与我们自身意念的共振频率同步。我们可能通过修炼将能量赋予物体，从而按照其作为吉祥物或者诅咒物的作用，提高或者降低物体的实际共振频率。

据说护身符和吉祥物能够让佩戴者免遭黑暗力量的伤害，并引来心中所望，如财富、爱情和名望。你是否佩戴十字架或者大卫之星项链？你有没有随身携带过吉祥兔脚？（对于你是吉祥物，对于兔子可不是。）通常说来，当我们想到塔里斯曼神符（Talismans）时候会想到神秘巫术——一般来说，那是一件设计复杂的幸运符，戴在脖子上或是放在衣袋里。不过，只要步入教堂、庙宇或者犹太神殿，我们就会看到当代的塔里斯曼神符。尽管天主教教堂和基督教教堂一般会把塔里斯曼神符和驱邪符视为“巫术”，但他们自己也使用念珠、十字架和圣像，这就表示他们并不总是认为将力量赋予实物是一种邪恶之举。

犹太人的传统中有多种多样的辟邪物，一般上面都刻有圣者的名字或者从经文中摘录的字句。犹太人的塔里斯（Tallis）披巾是一种带流苏的布巾，缀满打结的穗子，在晨祷的时候使用，它和天主教的念珠串有着类似的用途。塔里斯这个词的发音都和塔里斯曼很相似，不过多数语言学专家相信，塔里斯曼的词源是希腊语中的“telsma”，意思是“启动魔力”。

① 皮尤（PEW），美国的一间独立性民调机构。

在穆斯林文化中，每个人都佩戴着刻有古兰经中圣句的护身符，被称为“Ta'wiz”，在不同的情况下，这些金属物被用于代表不同的意义，就像一个人可能会佩戴四叶草的金属吊坠，期望它给自己带来好运，或者被称为“法蒂玛之手”(Fatima's Hand)的卡穆萨吊坠，能够避开邪魔之眼。另一些国家用护身符来代表不同的神祇或猛兽等自然元素，甚至铃铛这种东西也用于抵御邪魔。听起来很像老套的民间宗教，但是这正是大多数信仰体系的根基所在。



这是抵御邪魔之眼和霉运的常见塔里斯曼神符。玛丽·琼斯供图。

象征物不能与信仰相脱离，尤其是对于不可见或者不可知之物的信仰。我们用这些东西来“物化”自己主观的信念，赋形于无形。有时候幸运物是让人想不到的东西，令人忍俊不禁。就像雷丁博士最近做的一个实验。他是智慧科学研究院（IONS，丹·布朗的小说《失落的符咒》使其名声大噪）的资深科学家，为《探索》杂志进行了一项调查，研究邪魔之眼以及巧克力的使用。没错，巧克力。（拉里注：用巧克力驱逐霉运。为什么我选的项目怎么就没这么有趣？）雷丁在研究中用到了两批黑巧克力：一种“开过光”，注入了和尚的良好意念。另外一批是普通巧克力。实验对两组人员进行了双盲测试，受试者要填写一份在食用巧克力的三天期间的情绪调查表。他们都并不知道自己属于哪一组，当然如果我们身为与巧克力相关的受试小组成员，可能并不介意我们属于哪一组，只要巧克力好吃就可以了。

奇怪的是，使用开光巧克力的人显示出更快乐祥和的情绪，尽管普通巧克力组在第一天也确实表现出了情绪高潮——这证明不管是不是开过光，巧克力都是值得迷恋的美味！



古老的黑魔法巫毒，伤人于无形之中

在西非的民间传统信仰中，拜物、护身符和吉祥物的应用最为典型。西非的伏都教^①是整个非洲西海岸都盛行的宗教形式。这种传统相信万物有灵，他们的宇宙观认为由各种伏都、魂灵和神性元素组成的等级体系主宰着人类和地球。圣灵被称为敖日莎（Orishas），这体现了一种泛神论的世界观，但是他们却又如同一神论一样，相信只有一个天神，敖日莎是天神的助手（同基督教的上帝和他的天使一个概念）。伏都的历史丰富多彩，其符号象征、仪式和行为对于西方人来说很陌生，甚至可怖。海地人也相信伏都，多米尼加有自己的伏都。而在美国，我们把它称作巫毒。康多姆波教^②和巫毒在根源上和仪式的形式上很类似，在很多国家都十分盛行，尤其值得一提的是在巴西本土化了的康多姆波杰杰（Candomble Jeje）。

古巴的萨泰里阿教^③在一些古巴人众多的南美城市也很盛行，它同伏都类似，但是运用了很多基督教的符号和仪式，创建出了一种有多种元素的、被广为误解的宗教仪式。

关于这些宗教，最值得注意的是，他们比人们想象得更有组织，而追随者们也与大自然——无论是现实的还是神异的——有着特殊的联系。伏都的宗教仪式常常涉及到动物祭祀和祖先崇拜，甚至在激烈的仪式过程中神祇会在人身上附体。另外比较广泛的信仰还有拜物和符咒的力量，无论是用于祈福还是诅咒的目的。护身符香袋是一种神奇的幸运符，裹在一个纺织品或者动物皮毛做的袋子里，通常是红色的，用抽绳

① 伏都教（vodun），又译“巫毒教”，源于非洲西部，是糅合祖先崇拜、万物有灵论、通灵术的原始宗教。

② 康多姆波教（Candomble），巴西最大的精灵崇拜集团。

③ 萨泰里阿教（Santeria），各地的特色不太一样，一般有至上神和众神崇拜等内容。现在盛行于古巴和加勒比海群岛，并传入美国。

束口。袋子里面装的可能是石头、动物的羽毛或指爪、对神灵的祷词，甚至植物的叶子。袋子里的幸运物会带给一个人神奇的力量，这就是《王牌大贱谍》中的奥斯丁·鲍威尔弄丢了护身囊后会那么难过的原因。你能责怪他吗？这可并不是你到当地的沃尔玛就可以随意买到替代物的幸运符啊。

与意念类似，“格里斯-格里斯”（Gris-gris）也是一种能够护佑佩戴者不受邪魔侵害，并带来好运和财富的护身符。这个小布袋里面装着草药、石头、兽骨、毛发甚至墓地的尘土，里面的物事要带有佩戴者或者被护佑者的个人特征。“格里斯-格里斯”也常用于负面的目的，往往是将诅咒或者蛊毒施与某个人。它们会被置放在想要加害的人的门外，看到这个诅咒物，受害者往往会受到这种简单的暗示力影响而渐渐死去。

幸好，多数伏都的追随者将宗教用于行善，不过也有些被称为伯托诺（Botono）或阿泽托（Azetos）的巫师会对敌人施与妖法或者诅咒（也可以把这称为自卫式的黑魔法）。一种比较流行的为害工具就是巫毒娃娃，用一些粗糙的原材料和彩色的布制作成的人偶，代表某个人的灵魂。巫毒娃娃可以用家常材料制作，有的装饰精美，也有的简陋粗糙。但是娃娃无论繁简，意图只有一个：对布偶所做的事情会映射到它所代表的人身上。

在某些仪式上，娃娃也可以用于祈福。但是，多数情况下我们所知的还是用于害人。最常见的是用针扎娃娃，被害的人往往会有所感觉，并产生相应的反应。

把针扎到某个部位，比如心脏或者喉咙，会给受害人带来不适感、疾病甚至性命之虞。还有一种人偶，其使用原理与巫毒娃娃基本相同，常常也用于民间的魔法仪式，包括几种形式的巫术。人偶也是代表某个特定的人，用来对它代表的人施与祝福或诅咒。有些历史学家提出人偶的出现比巫毒娃娃还要早。

有人把这些人偶称作模拟像，尽管大多数模拟像其实指的是真人大小的雕像，无论是活人还是死人的。人们喜欢在政治聚会上焚烧模拟像

（本书作者之一的玛丽在年轻的时候就做过这样的事情），不过最初焚烧模拟人像的意图是让此人无法施展负面的能量或者精神。

烦恼娃娃，或者麻烦娃娃，是危地马拉的民间传统，又是另外一个故事。这是用木头和布做成的小玩偶，常常放在枕头底下，像念珠串一样表示“烦恼散尽”，它常用来帮助孩子术后康复，或者在治病过程中克服恐惧。玩偶理论上是代替本人承担一切烦忧，让受益者人安宁、解脱，早上醒来的时候心中一片澄明。在美国，烦恼娃娃很流行，不过我们对它的作用表示怀疑，因为美国仍然是地球上烦恼最多的国家之一！



巫毒娃娃，皱巴巴的脑袋，还有巫毒祭祀用品都用于以信念力为中心的宗教仪式。拉里·弗莱希曼供图。

寄望于娃娃、人偶或者护身符，在钉着耶稣像的十字架前跪拜、祈求宽恕，或者手持祈祷巾或念珠让它们消解一天的烦恼和思虑，这些都是人的良好念想。但是这种以信念为基础的意图，真的能够造福或者为害吗？而当

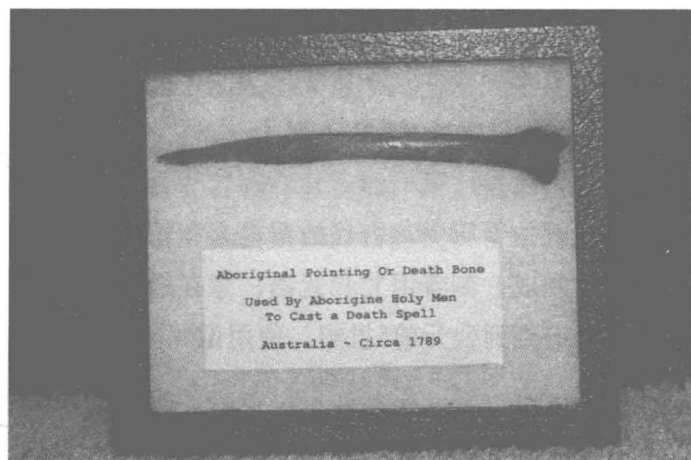
这些被寄予了意念的物事让接受者产生了生理的效果时，到底是这件东西，还是接受者的心理在起作用呢？

试想如果有一位货真价实的巫师对你施以诅咒，你会作何反应？而据说前曼联足球队队员，现在效力于皇家马德里的球星克里斯蒂亚诺·罗纳尔多就遭遇过这样的事情。那位巫师是58岁的何塞·佩佩·鲁伊兹。根据2009年9月30日印度新闻台的报道，鲁伊兹声称他受雇对罗纳尔多下咒，目的是让他严重受伤。皇家马德里在C罗身上耗资多达8000万英镑，如果鲁伊兹得手，这位巨星恐怕就要沦为板凳队员了。

当然，大家纷纷猜测是谁雇人对C罗施以黑魔法。是竞争的球队？罗纳尔多从前的俱乐部经理？一位被惹恼了球迷？至少在本书撰写期

间，罗纳尔多还安然无恙，而皇家马德里队也把这个威胁当作无稽之谈。

这个故事听起来荒诞不经，可是如果罗纳尔多真的相信鲁伊兹拥有超凡的黑魔法，能够伤人



昆德拉土著的死亡骨。拉里·弗莱希曼供图。

于无形呢？小伙子会不会念念不忘，或者刻意不去介怀，反而让诅咒成了现实呢？这会不会是某种自我实现的预言呢？我们对他人的思想和感情毫不设防，而他人的确可以把情绪表现为羞辱的言语、夸张的举止和否定的态度，用以刺伤我们。如果这位球星心中存着丝毫的芥蒂，相信鲁伊兹有某种特别的能力，他的意识可能就在为这种能力寻求证据，最后影响他场上的表现。只有时间能够证明一切，但是有的时候，诅咒确实能伤人甚至致命，而这完全是因为间接的结果。

澳大利亚土著有一种有趣的行刑仪式，刑具是一种被称作昆德拉（Kundela）或“死骨”的祭祀骨。理论上如果昆德拉指向一个人会置其于死地，而这个人通常是为部落所谴责或弃绝者。“以骨指人”的仪式总是由部落中的重要人物来执行，他口中还会念念有词，对受刑人进行诅咒。著名的怪人猎手约翰·葛德文在“琐事博物馆”网站^①上描述了自己亲眼目睹的事情，一位年轻的梅里（Mailli）部落成员被“指咒”后，虽然在医院中得到了精心的医治，仍然难逃一死。

医生在他身上无法找到任何器质性的病变，但是葛德文说：“他在我们眼前死去，痛苦不堪，显然是因为他深信自己必死无疑。”

^① trivia-library.com。



暗示的力量比魔咒还强大

再回顾一下历史，古代的罗马人和希腊人都有“诅咒牌”。诅咒牌由薄铅片制成，刻着诅咒和咒语，意在通过超自然的手段咒念他人，其起源可以追溯到公元前5世纪。使用诅咒牌的目的主要有五个：

- 对竞争对手进行诅咒或施加影响，比如在罗马的敞篷双轮马车竞赛中。
- 在法律诉讼或政治竞选之前施行咒语以求胜出。
- 性爱魔咒，吸引心上人和诅咒负心人。
- 对生意上的竞争对手进行诅咒，希望对方生意萧条。
- 祈求正义，希望自己的所失能得到合理的补偿。

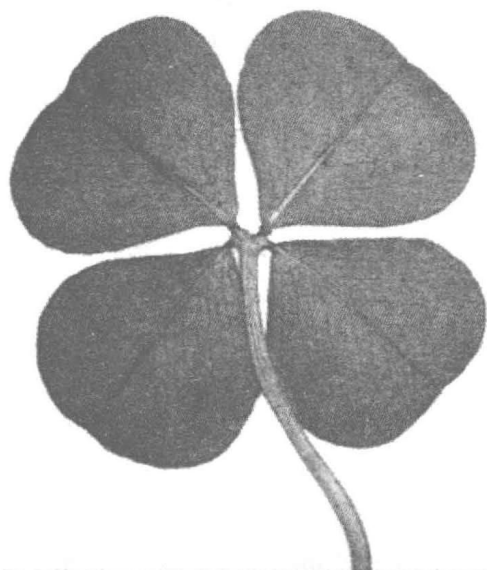
这些诅咒牌被称作迪菲克逊（defixiones），在希腊罗马文化中随处可见。希腊人将这种特殊的咒语叫作卡塔迪斯莫（katadesmos），或者“束缚咒”。拉丁词根“defixio”也有束缚或者绑紧的意思。像任何咒语和古今各种巫术的应用一样，将咒语用笔写下，并且“固定住”，给予它力量，就像如今那些励志书籍教我们写下我们的目标。人们常常在诅咒牌上刻下欲诅咒之人的名字，不过到了公元4世纪的时候，这东西发展得更为复杂，上面还要刻上各种神祇的名字，召唤他们的帮助，有时还将进行诅咒和打算复仇的原因，甚至还有伸张正义的要求也记载在上面。

有趣的是，很多诅咒牌还在铅板上钉有螺钉，表示将符咒牢牢缚住的意思，就像用针或别针扎到巫毒娃娃上以强化下咒的意愿。

几百年来，魔法工具和祭祀物品在古今巫术中都有使用，从魔杖、宝剑到大釜和用以施咒的阿萨姆能量剑。这些工具据说本身带有能量，但是我们一定要问这力量从何而来？是不是来自对这些物事的信念，相信它们是神圣不凡的？想想那幅经典的画面：三个老巫婆围坐在冒泡的

大锅旁。将一把恶臭的植物丢到锅里，用棍子搅拌成一锅汤，真的可以让人生病或者找到真爱吗？而被下了咒的人是不是必须知道此事，魔咒才会奏效？

愿望和意念在祈福咒的起效上可能有重要的作用。告诉别人你对他们施行了祝福咒，让他们在生活中体验到更多的温情，肯定会触动他的



从幸运符到魔力符号、诅咒和魔咒，我们需要让物件承载我们的心愿。记得儿时的兔子脚吗？拉里·弗莱希曼供图。



潜意识，改变他的心境和认知。如果你告诉一个偷了你东西的人，你咒他被鸡骨头噎死，说不定也会有一些作用，如果被诅咒的人内心有愧，在和自己的心魔缠斗，为自己的所作所为懊悔的话。还有，自我实现的预言可能比魔咒本身更有威力！

在祈福和梦想成真这样的美事中，愿望是个重要的因素，只因为心怀良好意愿的人无疑会诚挚地奉上自己的祝福。而恐惧却往往会引致负面的反应，如焦虑、担心，最后会出现心身疾病的症状，如果此人在精神上非常孱弱，甚至可能会致命。在成功背后往往藏着一个自我实现的预言，这就是暗示的力量。



魔咒奏效的深层秘密

人的心灵好像会对魔咒或者诅咒有所感应。心灵越虚弱、不安或恐惧，魔咒或者诅咒的效果就越明显。根据感应魔法的理论，吸引力、依恋、喜爱，一切情感都在某个看不见的领域内交织在一起。因此，将一根针扎到娃娃身上，应该能伤害到娃娃所代表的那个人，因为在象征意义上发生的事情会在现实世界中有所体现。这是个古老的观念，在人类的洞穴文化中早已有之，人们会装扮成他们要猎杀的动物的样子，还会在大规模捕猎活动之前戴上兽角。今天，当人们在圣餐会上取食代表着耶稣肉体的华夫饼，或者买彩票的时候选择对于个人有特别意义的数字也是这个意思。

感应魔法是基于两个法则：相似法则和蔓延法则。相似法则认为，事物的果会很接近其因，而蔓延法则说明，万事万物之间的联系保证了我们一旦接触了某个事物或某个人，这种联系就会一直保持下去。猜得到吗？这可是真正的科学！这在量子世界中叫作“纠缠”。如果两个粒子相互接触，即使跨越广袤无垠的空间，它们依然紧紧相连。它们能够互相影响，始终牵系。爱因斯坦称其为“鬼魅般的超距作用”。有些科学家提出一种理论，这些粒子之间有某种沟通的机制，其速度甚至远远

超过光速。

巫毒师可以利用这些法则，用言语或者模仿来制造他想要的结果。如果施法对象把这一套照单全收，表现出了巫师想要的效果，蔓延就生效了。这就像巫毒师和受害者成了同一个人，相互之间被看不见的网套或者绳缕紧紧相连，对同一意念产生了感应。

可是，传统科学将感应魔法贴上了伪科学的标签，只是因为我们无法在可控的设置下证明或者重现这个现象。尽管这也并非不可能，但是这毕竟需要进行反复的实验，还需要把受试者划分成几组：相信魔咒的，不相信魔咒的，对自己被下了魔咒而一无所知的。而且，即使实验的结果有成效，可能也完全属于主观范畴。魔法在成为我们现实世界的客观组成部分之前，仍然只是魔法。

相信“同者相吸”的魔法仍是我们现代世界观的一部分，这本是应该摒弃的理念，如同摒弃那些过时的古老传统和观念（比如地球是平的）。尽管理智上我们知道，摩挲摆在书架上的佛像那光滑的大肚皮并不会让我们发财致富、成功减肥，或者名利双收，但是这并不妨碍我们这么做。为了好运气，宁可信其有。而这一天如果有什么好运降临，比如在路边捡到了10块钱的钞票，我们会不会认为这份运气是因为我们把玩过圆滚滚的胖肚皮呢？（佛像的，不是我们爱人的。）或者，如果我们偶然撞见邻居的黑猫跑过，然后在工作中被降职，我们就把霉运怪罪到那只该死的猫头上。（而不是我们玩忽职守的工作态度和频繁的迟到早退。）

这难道不是魔咒有效的最好证明吗？

克莱星顿大学医疗中心有一个关于补充和替代药剂的网站^①，里面有一篇有趣的文章，题为《巫毒的科学》。文章讨论了几项宣称巫毒是有效的治疗模式的科学研究。这些研究从医疗的意义上探讨巫毒的有效性：巫毒是否仅仅依赖于暗示，其效果类似于安慰剂，还是在施法的仪式上所使用的各种草药有切实的治疗作用。其中一项研究是发表在

① <http://AltMed.creighton.edu/>。

《头面部疼痛》期刊2002年第7期第42卷中的一篇文章，声称用巫毒方法治疗病人所取得的疗效主要是安慰剂式的效果。疼痛显得有所缓解，因为神经系统同时受到了刺激和抑制。作者西摩·所罗门给出了一个例子，有人在一只死兔子的尸体旁饮用草药汤剂，用于刺激和抑制神经系统，从而缓解头疼。

他们引用的另一项研究是一个患有转移性黑色素瘤的女性病人的案例，她接受了化疗，但是收效甚微。刊载于《皮肤病学》期刊2008年资料库中的这份研究报告的题目是《巫毒药物方兴未艾：黑色素瘤的故事，信念与失败》。根据文章的记录，这位病人决定去菲律宾接受替代性疗法，短期之内这种疗法对病情起了一些作用，但是几个星期后，这位女患者还是死于末期癌症。研究的结论是，替代疗法可以作为标准西医疗法的补充，但是不应完全采用这种治疗模式。即使患者自认为已经痊愈，结果仍然无力回天。

巫毒和其他替代疗法作为“恶化剂”的作用，可能比安慰剂更大。在巫毒仪式中，患者被施以恶意的诅咒，而恶化剂的作用就是取得一种有害的效果，而这种效果往往是患者所担心会发生的。其实这并不是恶灵或者邪魔带来的负面能量或者疾病，而只是迷信者内心的恐惧。在巫毒和其他类似的信仰体系中，仅仅是对疾病或者死亡的担心就会让噩梦成真。

现代医院里也有同样的事情发生。如果一个病人被告知自己只有六个星期的寿命，他可能就恰好在六周后死去。我们都知道常有这样的案例，一个人被西医判处死刑，却又继续活了好几年，甚至几十年。这算是狗屎运，还是出于强烈的生存意愿和信念让人活下去，即使手握生死大权的人已经宣告了他们死期？这就引出了诅咒和魔咒另一个有趣的方面。对于领受魔咒的人，在他心目中施咒的人越强大，咒语的效果就越明显。乡村医生或者巫毒师比普通人更能影响村民的信仰，这是因为他们算是某种精神权威。即使在现代的文化中，我们也会仰视医生，好像对于我们的病痛，只有他们的宣告才作数。如果某位邻居或者地铁上的陌生人告诉我们同样的诊断结果，我们可能会将信将疑。

这正是亚利桑那大学的理查德·布特辛和依琳·伯雷在2005年的《临床心理学》期刊上发表的一项研究的主要结论。这篇文章题为《认识安慰剂、恶化剂和医生态度的治疗效力》，文章审视了对患者使用安慰剂和反安慰剂（恶化剂）时产生的效果和副作用。这项研究确定了心理原因，如对心脏病发的担心，可能是导致死亡的风险因素。如前所述，对疾病的担心会导致疾病。不过，文章作者也认为，这一重要领域非常需要进行更广泛深入的科学研究工作。

如此说来，巫毒可能是起作用的，因为巫师会给生病的或者着魔的人服用草药，结果可能是正面的也可能是负面的，那就要看这个人到底是被什么妖孽“附体”了，我们不禁要问：“到底是邪魔控制了人，还是人依附着邪魔？”不过，巫毒的功效也可能是类似安慰剂或者恶化剂的效果，或者是两者的结合。正确服用某些草药确实有治疗作用，而且就算没有经验性的证据，我们多半都承认，意识能让我们感到快乐，也能让我们生病。（只要想想有多少次你对着自己憎恶的人嚷嚷：“你让我恶心！”也许让你难受的并不是他们的所作所为，而是你自己的大脑对他们不良行为的反应。）

破除诅咒，靠的是意识

《今日心理学》刊物2009年4月的一篇文章从顺势疗法和安慰剂的角度探讨了“巫毒之功”。这篇文章指出，基本上所有服用糖丸的术后恢复患者，有一半的几率同服用真正的医用止痛药的患者一样，觉得疼痛减轻。外用擦剂能治疗肉疣，染了色的清水也有此效。文章的作者斯蒂芬·梅森博士评论道：“确实，有些人类学报告指出，巫医会施用置人于死地的咒语，谁能否定暗示的力量？反正医生不会！”

看起来用安慰剂善意地欺骗患者能起到好效果，但是梅森同时也指出了事情的反面，如果告诉患者预后不乐观的实情，从多大程度上会导致不良结果？“巫医毕竟可以用他的暗示力去帮助人或者害人。而当身

穿白衣的权威人士告诉患者他时日无多，最好开始准备后事，这对患者是怎样的打击？”梅森引用了一项美国加州大学洛杉矶分校的研究，证实艾滋病病毒在放弃治疗希望的患者身上扩散的速度要快4倍。

医学界一直相信安慰剂的效果很轻微，只在不到1/3的病例中有效，但是很多临床研究的结果显示有效几率实际上要高得多，有时可能高达70%，《临床心理通讯》上有一些个例。英国的科学作家海伦·皮尔彻就看到了安慰剂的两面性。在她发表于2009年5月的《科学美国心理》杂志上的文章《巫毒科学：当意识袭击肉体》中提到了这一点。皮尔彻从一位80岁的阿拉巴马人万斯·万德尔的真实故事开始谈起。万德尔的父亲是一位穷凶极恶的巫医，父子俩大吵了一架，据称老爹将一种恶臭的液体在儿子面前晃了晃，然后告诉他，他很快会一命呜呼。

几个星期后，奄奄一息的儿子被送到了当地的医院。医生无法救治他，而且搞不清楚他的症状到底是怎么回事。一个有心的医生，德雷顿·多赫蒂，说他在头一天晚上把巫医哄骗到教堂的墓地，并且威胁要扼死他，终于逼迫他讲出了诅咒的实情。巫医告诉多赫蒂他把蜥蜴蛋放进了万德尔的体内，一只活蜥蜴在他身体里噬咬着他。多赫蒂找来了一位护士，让她给万德尔注射了一支催吐剂，让万德尔呕吐。几番煎熬，多赫蒂拿出一只事先藏在医疗袋中的绿色蜥蜴，给万德尔看，并说：“看你吐出了什么，万斯。巫毒咒被解除了。”

你应该能猜到结果。万斯蹒跚着后退了几步，然后倒头大睡。他再醒来的时候，神志清醒，想吃东西，一周后就神采奕奕地出院了。

这个事例是记录在案的，而且算是结果圆满的。不幸的是，很多人就这么死去了。万德尔是幸运的，他遇到了一位富有智慧的医生。如果人相信魔咒，就会相信魔咒能够解除。皮尔彻还举了一个现代的案例，一位罹患癌症的男性病人被告知他只有几个月的生存期，然后，几个月后他如期而逝。可是，尸检结果表明他本不应该死去，他的肿瘤很小，并没有扩散到其他部位。这个可怜的人就这么死了，只因有人宣称他会死，实际上诊断结果是错误的。纳什维尔的范德堡医学院的克利夫顿·米道尔医生，简明扼要地总结道：“如果有人把你当成濒死的人治疗，而

你接受了这个宿命，那么你的整个身心都在等待着死亡的来临。”

这就是恶化剂起作用的恶果。皮尔彻还讲了一个故事。一个名叫德里克·亚当斯的人在失恋后决定自杀，他将剩余的29片抗抑郁药全部服下，导致血压骤降，被送到了急诊室。结果是，亚当斯是一个抗抑郁药实验的受试者，他是属于对照组（给予安慰剂）的，他所服食的药片完全没有任何药性。当这个问题被解释清楚之后，亚当斯也清醒过来，15分钟后生命体征完全恢复了正常。

有人会说，如果医生能够恰当地措辞，不少令人遗憾的事情就可以避免。一切全在于医生的言语表达方式和态度，还有如何向患者传达诊断的结果。医生可能在不知不觉之间让患者担上了重负。其实只是病人的意识在兴风作浪，没有任何巫毒师、巫医或者医生有用言语杀人的力量，是病人听信他们的话，害死了自己。不过人同样也能医治自己。比如催眠就是让人消除执念的好办法，如果有人相信自己病人膏肓，催眠能够改变病人的想法，让他摆脱焦虑和相关的压力。

因此，诅咒可以通过与施咒相同的那种力量进行解除。一切都只是心理暗示：你命不久矣；你会化险为夷。结果如何，完全取决于你心里选择去接受和相信什么。勘破了起因，摆脱了心魔，我们就能改变结果。如果我们自信有着比他人的暗示和意识更为强大的心灵力量，可能我们就可以抗拒他们的邪术，不会让恶意像病毒一样潜入我们的大脑，吞噬我们的生命——而一开始我们本来就没有什么疾病。



有时祈祷反而让病情恶化

可是，我们如何能相信我们的所信呢？我们前面说过，有些人相信一切。所以街头小报上的名人八卦才那么受人追捧，所以大众才会将电视上的真人秀节目信以为真！历史告诉我们，每一个文明都有其超自然的信仰，无论是信上帝还是鬼神，或是自然界中石头和羽毛这类事物的魔力。宗教可能是最主要信仰，而有些心理学家和进化生物学家认为，

这些信仰可能是一开始就植入在大脑中的。2009年9月7日,《每日邮报》刊载了布鲁斯·胡德的发现。胡德是布里斯托大学的发展心理学教授,他的研究结果显示:“对魔法和超自然现象的相信是与生俱来的,所以宗教才具有如此强大的心理力量。”人们的大脑可能预装了某种程序,在受到触动或刺激时,就会产生宗教或者精神力量的感觉。

有些无神论者提出了质疑,他们认为宗教信仰是教育落后、贫穷和自幼被灌输的结果,但是胡德的研究表明,这种对信仰的坚定根基很深,不是那么容易背弃的,也许这可以解释为什么有人在为他们的宗教信仰辩护的时候表现得那么激烈。

进化生物学家认为,是生存的本能导致人们产生对超自然事物的信仰。早期的类人猿为生存而挣扎,这些信仰对他们可能有所帮助,就像我们在面对互无联系的世界和事件时,用叙述的架构来帮助理解和解释。当无法作出明显合理的解释时,神秘事件通常要归于上帝的旨意。而且,早期的人类科学知识很贫乏,这个世界对于他们来说显得尤为神奇、陌生和疏离。

神经神学家的研究领域结合了宗教和神经学,他们又有着自己的看法。超自然体验,甚至与记忆相关的心理异常都可以准确地定位在颞叶区域的大脑活动,而有关宗教信仰的大脑活动可能也潜伏在这个部位。曾有人做过实验,研究颞叶癫痫与宗教幻觉体验的关系。神经科学家表示,当颞叶癫痫患者听到宗教词汇或句子时,体内的化学成分和情绪都会发生明显的变化。

近年来,很多大脑扫描图像显示,宗教体验能引起反应的不仅仅有颞叶部位。宾夕法尼亚大学的神经学教授安德鲁·纽伯格运用单光子发射计算机断层成像术(SPECT),对宗教体验时的大脑进行图像扫描,记录大脑在各种时刻的血流变化。藏传佛教的喇嘛参与了实验。纽伯格将放射性染料通过静脉注射管注射到他们体内,然后要求他们打坐冥想,并拍摄大脑活动图像。结果显示额叶部位的活动增强,这一部位是主管注意力集中的。但是纽伯格还观察了顶叶,这个部位负责方向感和三维空间感,让我们能分辨出物体的远近、自身和物体的位置关系和

自己的空间位置。结果显示顶叶的活动减少，说明冥想中的和尚失去了某种自我感，似乎自身已与宇宙融为一体，这是一种涅槃或者入定的境界。

纽伯格在研究中还对祈祷的修女进行了观察，也和喇嘛显示出的模式有所类似，包括丧失自我感和产生天地合一感。图像扫描显示，宗教体验是大脑的某些部位被激活的结果，但是这并没有真正回答一个问题：激活它的力量到底是什么？是我们的思维？可能是思维在迎接某种来自外界的力量或信息时，让大脑产生了生理的反应，而且呼吸频率、脉搏和血压等体征在冥想和宗教体验中都会有所变化。

就算对上帝的信仰是与生俱来安装在大脑中的程序，那么，是谁安装的程序呢？上帝自己？

显然，很多宗教领袖并不喜欢一切都来源于大脑的说法，至于那种通过某种仪器刺激大脑的特定部位就可以产生神秘体验的说法，就更令他们抵触了。迈克尔·佩尔辛格博士是加拿大萨德伯里的劳伦森大学的教授，他发明的“上帝头盔”就是这样一种仪器：它由一系列电极组成，能够改变颞叶区域的电磁场，破坏电子脉冲，让右脑产生超自然体验。这听起来让人难以置信，但是我们确实可以启动一个仪器，让你产生极乐的快感，见到上帝的脸庞，拜访超自然生灵，而一切只不过是因大脑中的一团灰色物质被外来的刺激所触动而产生的。

但是，我们仍免不了会看到那些并不想看到或者体验到的东西，它们可能和潜意识深处的恐惧紧密相关，而这些恐惧可能连我们自己都没有发觉——噩梦、怪兽、鬼魅。还有，在恶灵附体现象中，大脑也起着某种作用。有的癫痫发作被误认为是中了巫毒，对这种现象的研究显示，在“恶灵附体”的状态下，有人会讲他们本来不懂的外语，经历复杂的局部性发作和运动自动症，甚至失去意识和知觉。在这样的发作情形下，脑电图显示右前颞叶有病变，右侧海马区萎缩。“恶灵附身”和癫痫的病因和症状都很类似，这种现象说明两者可能在生理上有相关性。“附身”可能会在宗教仪式过程中，被强烈的恐惧或者情绪所触发，而过去的研究也显示，某些癫痫患者在发病时也会产生强烈的宗教

体验。

那些灵异团体的人在调查附身现象的时候是否采取了科学的视角呢？现代精神病学认为，“附身”是特定的神经生化失衡影响了人对现实的认知的结果。但是另外一些人相信，附身是人类心灵深处被压抑的部分周期性地奋起，占据了理性的自我，被附身的人如同患上了多重人格症。卡尔·荣格相信鬼魅的存在真实得不容置疑，不过并不是物理意义上的。对于荣格来说，他们是“心灵的存在”，生活在意识状态的底层，在某些时刻会从幽暗浑浊的潜意识深处跳出来挑战我们的意识。

如果一切真的只发生在我们头脑中，我们就不得不对潜意识进行审视。我们几乎对潜意识的活动机制一无所知，更无法了解它到底有怎样神秘的力量，那坚信死亡之骨所指之人必死无疑的人，还有那声称只要足够虔诚，真主的女儿法蒂玛就会治愈她的一切疾病的女人，我们都难以与之争辩。

那么，这一切是如何展示在现实中的呢？可能是愚昧的盲信。也可能是心灵自身的某个最深层的神秘部分，任何事物都可以是真实的，也可以是虚妄的——一切都取决于你心中所信。

研究祈祷对疾病和垂死的人产生的效果，其结果各不相同。回溯到19世纪，对于信友代祷，或者为病弱者祈祷，一直存在着激烈的争论。社会学家温迪·凯奇也是宗教和医学专家，他从20世纪60年代中期就开始研究代祷，并将他多年的研究汇集成书：《呼叫上帝：医学殿堂里的宗教》。为了写这本书，凯奇评估了1965年到2006年之间发表的18项研究成果，在书中记录了这些年来医学和宗教的发展进化。

他的研究对基督教、佛教、犹太教和新教祷文都进行了广泛的探讨。有些研究显示祷文确实有效果，而另一些研究却得出了相反的结论。凯奇发现，研究中表现出的一些有价值的问题是在仪式中出现的，这说明在这种临床试验中用双盲测试的方法可能不会有什么成效。反对的声音一如既往地以祈祷的主观性做文章，指出祈祷的效果往往取决于患者对此是否知情。

如果知道别人在为自己祷告，这种信息本身就会帮助他们痊愈吗？

当然，那些相信祷文本身具有神奇力量的人无法接受这样的说法，他们会认为助人痊愈的能量来自于祈祷的活动，而不是接受了祈福的人的心灵。要想证明祷告本身与痊愈效果是否相关，唯一的方法是密集地反复进行实验，不告知参与实验的病人有人在为他们祷告，甚至告诉他们并没有人为他们祷告。如果祷文本身真的影响力，那么无论患者是否知道有人在为他们祈祷，都会起作用。就像有人对村民施以巫毒咒、妖法或者魔咒，如果诅咒本身有效力，村民就会被咒语降服，但是事实证明结果并非如此。

同样，不管是接受祷告的病人，还是被诅咒的对象，一切只与他的内心有关。无论在何处施行魔法，无论这魔法意在救治还是加害，无论是咒语、兽骨还是一群修女在远方的修道院祈祷，结果都是如此。当然也有这样的情形，有人以最大的善意为一个人祷告，虽然他自己并不知情，但是病情却有所好转，或者在这世上多弥留一日。可是我们无法验证这是祷文本身的作用，还是人体有自愈的能力，而且，还可能是病人希望自己痊愈的意念非常强大。

大卫·豪奇是亚利桑那州立大学公共事业学院的副教授，灵性学和宗教学方面的领军人物。2007年3月，他接受了《科学日报》的采访，介绍他对代祷所进行的研究。他的结论是，有的代祷有效，而有的却无效。他的研究成果发表在2007年3月《社会工作实践研究》期刊上，他指出，研究结果确实表明祷告和健康改善之间存在明显的相关性，对此他还会做进一步的研究。

不过豪奇指出，祈祷是一种有效的治疗手段，但是标准治疗亦不可少，并强调不能单独用祷告进行治疗。而2006年4月《科学日报》的另一篇文章却发现，祷告对做心脏手术的患者不但没有帮助，反而会让病情恶化！这项研究叫作代祷的治疗效果研究（STEP），研究对象是接受冠脉搭桥手术的患者，他们都没有虔诚的宗教信仰。1802位参与者被分成3组，每组600人左右。一组没有接受任何祷告；第二组人被告知可能有人为他们祷告也可能没有，然后为他们进行祷告；第三组被告知从手术前夜开始将有人为他们祷告，一直持续14天。祷文的内容很简单，就

是祈祷手术成功，早日恢复。

结果令人吃惊。知道有人为自己祷告的一组比其他两组出现了更多的并发症。而各组之间的术后30日死亡率结果很接近。研究者没有明确解释，为何知道有人为自己祷告的一组会比不知情的人症状更重，显然这一点值得深究。一个可能的解释是，那些知道有人为自己祷告的人意识到自己病症严重，然后病情就如他们“所愿”地恶化了。

有太多的因素对祷文或诅咒的效力有所影响，而接受祷告之人的心理似乎是最重要的因素。他们是否相信祈祷？他们是否甘心接受自己的命运，无论是好运还是厄运。他们的心灵是否足够强大，能够抵御灌输给他们的不利信息？或者，一切都是潜意识的作用，无论他们想什么信什么都根本无济于事？

意识能控制物质，或者他人的思想。而我们在多大程度上任由外界有杀伤力的思想、力量和信仰来控制我们，完全取决于我们自己。

就像孩子们经常会向我们宣告的：“你们休想主宰我。”



第四章

与鬼魂对话的方法

- 20世纪的通灵工具
- 辨别真假鬼魂
- 信仰在超自然现象显现中有什么作用？（专家对谈1）
- 是否多数超自然体验都是大脑臆造？（专家对谈2）
- 是什么导致了超自然现象的发生？（专家对谈3）
- 寻找鬼怪踪迹的研究者们是入了歧途吗？（专家对谈4）

鬼魂，如同淑女，从不主动搭话。

——理查德·哈里斯·巴汉^①

关于鬼魂，我确信他们在此，并且我并不怕见鬼，
因为我平日里见到的那些不可理喻的人比鬼魂更可怕。

——贝丝·杜鲁门^②

你所确信的事物一定会发生，而正是你的信仰促成
其发生。

——弗兰克·洛伊德·莱特^③

① 理查德·哈里斯·巴汉（Richard Harris Barham），英国小说家、诗人。

② 贝丝·杜鲁门（Bess Truman），美国第33任总统哈里·杜鲁门的妻子。

③ 弗兰克·洛伊德·莱特（Frank Lloyd Wright），美国著名室内装饰专家。

凌晨三点多，我和阿肯色超自然和异常现象研究团队（ARPAST）的成员们在一起。我们黄昏时分就出发了，去查看了一个据说时常闹鬼的地方。我们做了几个星期的规划和研究，今天晚上就要告一段落了。汽车旅馆里那张简陋的硬床都让我觉得舒服。我坐卧不宁，感到心力交瘁。回顾这些年来参与过的现场调查，真不知道是如何熬过来的。我们最后一次团队轮班已接近尾声了，我坐下来，在心里问自己，为什么？我马不停蹄地寻觅着幸运草，为什么我就是找不到确凿的、毫无争议的证据？是方向错了吗？

我知道其实人们报告的大多数超自然事件都可以解释的。有些事情，很多人认为是超自然现象的证据，我们却能运用严格的科学方法、最新的科学技术以及老生常谈的常识堪破其中玄机。当然，有时候其中会有些撩人的小细节让我们欲罢不能——就像在考验我们的投入程度和决心。这些年来我参与了不少超自然现象调查，但是其中真正让我自己和我同行们都无法揭示真相的事件屈指可数。

追求知识和真理的道路往往是畏途。我们对那些难以捉摸、不可触摸的神秘世界的研究，是不是在浪费着自己宝贵的时间、精力和金钱？

死亡、死去的过程和人的前生后世，为什么始终是宗教、哲学和日常生活中的一个中心议题？

——拉里·弗莱希曼，作者之一

作为有知觉的物种，人类对生命的衰灭有着持久的关注；但是，直到最近160年来，才开始对“身后事”以及超自然现象进行严肃的探索。唯灵论者运动始于1848年，拥趸者相信肉体死亡并不是生命的终结，人类的灵魂可以超越肉身而存续。该运动最值得一提之处在于，相信魂灵可以自由地与尘世中的人沟通。早期主要靠灵媒或神婆神汉与死者进行沟通，他们可以进入深度入定状态让讯息传递更为顺畅。还有一些通灵师能够用某些物理现象来证实鬼魂的造访，包括显灵、神秘光线、天籁乐声、物体移动、天外来音以及幽灵现身等。

与死者的灵魂沟通，最让人乐此不疲并且最有成效的方式是举行降灵会。灵媒通常会花费不少心思布置灯火昏暗的房间，制造合适的气场，让来宾们一进门就相信那些逝者的灵魂在这里会觉得自在。通常，房间会布置成一圈人围坐在一张桌子周围的样子，灵媒坐在首席。整个程式可能持续半小时到几个小时，中间可能有各种各样的异象，如桌子被叩响，空中飞物，蜡烛明灭，以及其他怪异的现象。

早年的超自然现象调查者中，很多人当然是与人为善的。但不幸的是，人性中阴暗面很快开始显现。可能丝毫不令人意外，公众很快被这些调查活动所吸引并开始寻求真相。他们想知道，人是否真的死后有知，并且唯灵论者能拿出有力证据加以证明。调查进行得颇有成效，结果很多灵媒纷纷落马，因为他们的活动被证实其中有诈，是用某些把戏招摇撞骗。显然，做这一行的人，很多都是不折不扣的骗子，心中打着小算盘，只因做个灵媒名利来得太容易。

虽然事实上还是有不少真正有通灵能力的灵媒存在，唯灵论者运动在公众眼里终究还是变得声名狼藉。这场运动在1900年左右基本上接近尾声。但是，公众对灵异世界的真相仍然孜孜以求。第一次世界大战之后，成千上万失去了亲人的百姓对降灵会、占卜板以及灵媒热情重燃，

期望着能够与故去的亲人沟通，唯灵论运动迎来了短暂而狂热的第二次浪潮。不过公众的兴趣很快就冷却下来，到了20世纪30年代，通灵者的时代终于过去了。这很大程度上是因为魔术师和科学卫士对神秘现象的揭秘，难免也殃及了那些确实有特异功能的灵媒。灵媒们不再表演有物理效应的能力，转而开展精神通灵了。

这一次，公众仍然不满足，又开始寻求与他们逝去的亲人沟通的新方法。从精神灵媒转向技术手段也是社会进步的自然结果，尤其是处在20世纪20年代开始的科技进步大潮的背景之下。



20世纪的通灵工具

20世纪20年代：很多人可能不知道，20年代的时候托马斯·爱迪生曾试图发明一个能与死者沟通的机器。他觉得此事大有希望。他写道：

“如果我们的人格能够存续，则假定它能够保存我们在尘世间获取的记忆、智力及其他能力和知识，也是非常符合逻辑和科学的。因此，如果我们能开发出一种精密到能感应我们心智的仪器，那么在我们的来生，如果有了这个工具，应该可以为我们记录某些东西。”

很显然，爱迪生的这个发明设想未能实现。但是似乎他真的相信可以用一个机器捕捉到肉身之外的缥缈灵性。

20世纪30年代：1939年，美国摄影师阿提拉·冯·萨雷，用留声机做实验，想记录灵魂的声音。据说他的方法取得了某些成效，后来使用录音机甚至得到了更令人满意的结果。50年代后期，他写了一篇文章记录了自己的实验，发表在《美国灵异研究界》上。

20世纪40年代：40年代末期，意大利格罗塞托的马切洛·巴奇声称可以用单电子管收音机收集到死去的人的声音。

20世纪50年代：1952年，两位天主教牧师，厄内蒂神父和格梅里神父，在用磁带录音机录制格里高利圣咏的时候，无意之中录下了某种超自然电子异象（EVP）。机器上的电线总是出故障，格梅里神父眼望苍

穹，向他天堂中的父亲求助。让两位神父吃惊的是，在录音中听到了他父亲的声音：“当然我会帮助你，我永远与你同在。”此后的实验确认了这个现象的真实性。

1959年，瑞典电影制作人弗里德里斯·杰尔杰斯在回放自己录制的鸟鸣时，听到了他母亲的声音，在用德语说：“弗里德里斯，我一直在看着你。弗里德尔，我的小弗里德尔，你能听到我说话吗？”此后他录下了上百段这样的录音，让他赢得了“EVP之父”的称号。他写了两本有关电子异象的书：《宇宙来音》和《与死者进行电子沟通》。

20世纪60年代：杰尔杰斯的工作引起了拉脱维亚心理学家康斯坦丁·罗戴夫的注意。一开始罗戴夫满心存疑。他在1967年亲自进行了实验，竟然也录制到了自己死去母亲的声音：“康斯图里，我是妈妈。”康斯图里是儿时妈妈用来称呼他的昵称。他也录制了上千段EVP音频。

20世纪70和80年代：灵异研究人员乔治和简妮特·米克也参与了通灵者威廉姆·欧尼尔的实验，他们用无线电振荡器录制了几百小时的EVP声音。他们声称可以捕捉到与乔治·杰弗瑞·穆勒博士的灵魂对话，穆勒博士是已故的大学教授和美国宇航局科学家。

20世纪90年代：不少个人、组织和鬼魂研究团体继续持之以恒地进行EVP实验。

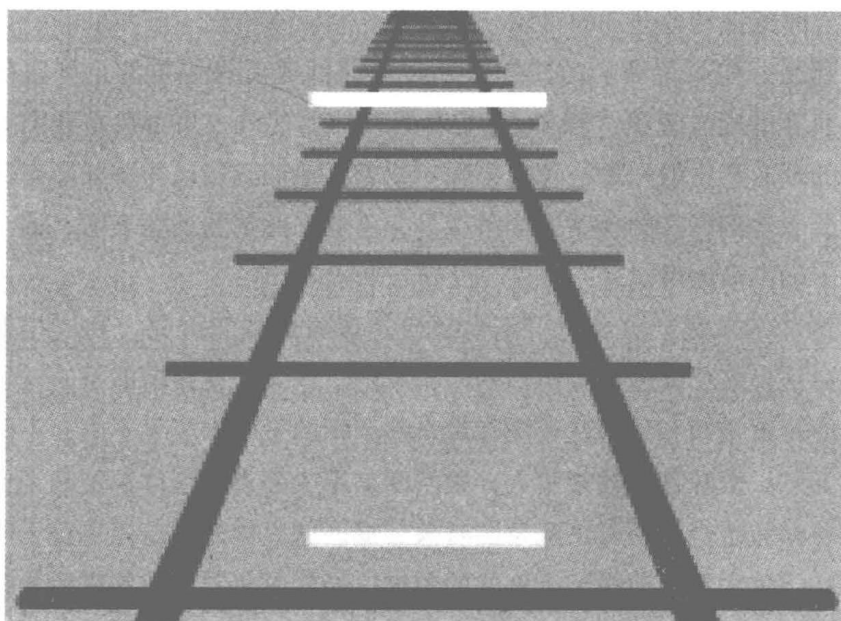
——摘自超自然网^①

如今，几千个“捉鬼”团体遍布世界各地。可能被电视屏幕上充斥的超自然节目所激励，似乎人人都觉得自己是个“驱魔人”。几年前如果你涉足超自然研究，可能会被惹来“古怪”、“变态”的名声，可是如今，大家已经司空见惯，灵异研究突然间成了一件很酷的事情。现代人的研究运用着新的方法和技术，与他们160年前的先辈已经完全不同了。这些无畏的调查者们勇敢地探访那些传说中的闹鬼之地（通常那些地方总是那么幽暗和诡异），想挖到有价值的金元宝。可是，至今为止，我们离苦苦寻求的谜底仍没有更进一步。我们有任何进展吗？科学

^① about.com/paranormal。

终于开始对那些被当成“超自然”的东西产生兴趣了吗？有人对这些异常现象进行过什么合乎规范的科学研究吗？那么，我们究竟研究出了什么呢？我们不想让你心里一直疑惑不已，于是我们会鼓起勇气，用响亮的声音回答“有”。不过，还是过一会儿再回到这个话题上吧。

如果我告诉你人类的大脑对我们的一切感知负责——不管是真实的还是想象的，你会怎么想？你会相信吗？令人难以置信，是不是？让我们做个简单的实验，看看下面的图片。



庞佐错觉。图片来自维基百科。

图中哪一条白线更长？如果你的回答是上面那一条，你就错了。好吧，下面那条？这是你的最终答案吗？恭喜你——又答错了！这两条白线是完全一样长的。我们的感知（尤其是线性感知力）被歪曲了。上面那条白线看起来更长，因为我们的大脑将那两条收缩的黑线理解为平行线，只是由于透视作用，远者显得窄了。网络上有上千家网站都有这种以及其他视觉错觉的图片。

用这个简单的图例就可以看出，我们对周围世界的感知形成了我们所认为的现实。如果你站在真正的铁轨上重复这个实验，结果也是一

样。如果视觉这么简单的功能都可能蒙蔽我们，那么我们其他感官的功能呢？是不是有可能，我们对自认为“正常”的东西的感知也是错误的呢？会不会我们所体验到的东西其实都不是他们看起来的样子？你能找到正常和超自然之间模糊的分界线吗？把这个想法暂且放在心里，我们要在这团乱麻中再加上一条线索。

我们对过去事件的观察和解读集合到一起，形成了大脑中的知识数据库，让我们从过去的记忆中提取经验教训。这种过往的讯息，当与我们的实时感知结合起来的时候，难免会产生某种偏差。

那么，如果说我们的感知可能是错误的或者有偏差的，到底什么才是真实的呢？鬼魂、精灵、UFO和其他神秘现象，是否只是我们对感知到的现实产生的一种心理幻象呢？或者，他们确实以物质的形态存在着？关于他们存在的物质证据很少见。不过，此前的证据表明，这个问题并不能简单地用“有”还是“没有”来回答。

这些年来我亲自参与了不少超自然现象的现场研究，我（拉里）可以讲出好多个关于感知出错的滑稽事例。令人难以置信的是，一场虚惊、空想性错视和幻象性错觉在超自然证据的分析中屡见不鲜。不管是出于无知、蒙昧甚至故意骗人，很不幸，不少超自然团体都把毫无价值的伪科学垃圾当作超自然现象的有效证据。就算抛开那些假得过于明显的，剩下的大量实验性和个人体验数据，虽然经科学方法测评后并没有被采纳，仍然让我们看到了人类心理中的种种偏差，并可以用作对不同的感知体验进行对比。

要想进行有价值的超自然现象研究（或者任何无法解释的或异常的现象），必须考虑到一个普遍的要素，在任何一次遭遇中都会参与并且在场，那就是：我们自己。人的主观因素是不可否认的，对人类心理意识的研究可能是为这些疑团寻求答案的最好方法。心智科学研究所（IONS）、阿肯色超自然和异常现象研究团体（ARPAST），以及国际意识研究实验室（ICRL）等机构推动着研究的进展，他们将那些未知事物带到广泛的各种新方向，我们相信未来几年将会有激动人心的新发现。



辨别真假鬼魂

我们相信，有必要用各种可能的途径和解释来看到那些我们认为超自然现象的东西，这也是标准的科学研究方法之一。我们通过上面庞佐图形的错觉已经能清楚地认识到，感知会塑造我们所认为的现实。但是这种塑造到底会到什么程度呢？是不是我们的感知有时候不仅不正确，而且还会被外界印象所修正和调整？换句话说，对我们的意识知觉负责的是否并不只是我们自己？会不会其他人或者某些事物也会让我们相信自以为的“现实”？

ARPAST一项有些旁门左道的实验很令人感兴趣，在进行一项超自然现象调查之前，先将错误的或者误导性的事实“种植”和“播种”，目的在于确定人的感知对于他们的主观现实的影响程度。我们将某些杜撰的细节加入到所报告的现象中——或者也可以说是善意的小谎言——想通过这样的实验，了解外界因素(比如说一个虚构的故事)是否会影响一个人所认识到的现实。

受试者被分为两组，对照组和实验组，然后对实验组引入故意误导的概念，结果证明两组之间出现了很大的偏差。实验组8位调查者中的6位（他们是事先听到了“风声”的）明显比对照组的人记录了更多的超自然经验性（个人经验）数据。他们的集体体验与事先告诉他们的那些事情十分相符。其中一个例子是，受试者被告知，有很多人报告听到有个经常在人耳边低语的小女孩的声音。知道吗？整个调查过程中，实验组8个人中的5个报告听到了一个声音，他们觉得是个女孩。其中一个人描述得活灵活现，说这个女孩在3到4岁之间，讲话带着明显的美国南部口音。

有一次，我在德克萨斯参加一个演讲活动，他们要求我当晚带领一组人去两个不同的地点进行调查（两个地方都以经常闹鬼著称）。我们的小组成员来自各行各业，一共有四十余人，所以我需要费不少心机来

进行协调。一开始我有些不安，担心这么多人参与进来，交通问题会很棘手。可是，一切都进行得秩序井然，工作也开展得很顺利，而且妙趣横生。另外，这次活动给了我一个机会，利用这次经历进行分类实验。在第二个地点（是一栋很老的建筑，现在是一间古董店），我决定启用“鬼盒”。

这个东西是在超自然调查中大行其道的电子装置，是由弗兰克·逊普申最初设计的，基本上就是一个能够扫描到随机的AM广播频率的音频接收器。该装置本是用于与鬼魂进行“实时”双向交流的。有些人买了这个东西，不过很多超自然团体都想办法自制了山寨版的“鬼盒”，实际上就是经过改良的成品收音机。有些人仍对这个东西心中存疑，怀疑者声称，接受到的声音很可能只是广播片段的音频矩阵。

还是回到正题。我把盒子放到柜台上，在场的人轮流对盒子问问题，我等着听“回应”。我前些天刚刚去做了身体检查，还测了听力。医生说我的听觉比大多数青少年还好呢！当然，我有时候会有“选择性耳聋”，我妻子老是抱怨我对没兴趣的东西就充耳不闻！

此刻，我知道我有着超人般的听力，老实说我听到的多数声音都是混乱不堪的，很难分辨。一开始，我们对于听到的声音是什么并没有达成一致。然后，在活动进行的过程中，有趣的事情发生了。其中一个人突然“听到了”回音，她问其他人是不是也听到了，几乎每个人都听到了！她问个问题，然后问大家：“你们听见了吗？它说出了我的名字！”在场的人都惊叹起来，因为这时每个人都听到了同样的回音。这种情况持续了大概45分钟。不幸的是，我那敏锐的听觉显然失灵了，因为我根本没有听到任何有实质价值的东西。很显然，她是用暗示力让别人受到影响，听到了她听到的东西，就这样创造和控制了其他人的主观现实！

我们不仅可以影响他人的感知，向他们展示我们认为的现实，还可以臆造现实。迈克尔·佩尔辛格的“上帝头盔”听起来神乎其神，能够通过用电磁频率轰炸大脑，来模拟超自然体验。

这是真的吗？或者只不过是个CD机而已？我们问过各领域内最高明

的专家，请他们在对意识和超自然研究基础上，谈谈认识和想法。

- 迈克尔·史密克，莱茵研究中心的撰稿人和理事会成员。
- 帕米拉·海尔斯博士，作家和超自然心理学家。
- 斯坦利·克里普内，博士，赛博卢克大学的心理学教授。
- 尼克·莱德芬，作家，飞碟研究家。
- 罗伊德·奥尔巴赫，理学硕士，超自然现象调查办公室主任和莱茵研究中心理事会成员。
- 杰伊·阿尔弗雷德，作家，暗等离子体理论研究者。
- 美格汉·萨依，亚马逊萨满学徒。
- 戴勒·E.格拉芙，作家和物理学家，星际之门项目前主任，现在是PSI研讨会的创办人，主要研究遥视。



信仰在超自然现象显现中有什么作用？（专家对谈1）

人的信仰会为超自然现象创造心理的条件——可以参考J.B.莱茵博士和格特鲁德·施梅德勒的“绵羊-山羊”实验。只要心理上接受超自然现象，就会让超感实验的成功率增加，这种效应已经被证实了。在进行科学探讨时，一定要将意识的作用（注意力、意念）作为重要因素考虑在内。

——迈克尔·史密克

说到信仰在超自然现象中起到的作用，你必须把不同类型的事件分开看。实验研究表明信仰只有在正常意识状态下，或者在有敌意的观察者面前，进行运用意念的特异功能或者心灵互动（MMI）时才是相关的。但在十分感性的状态下，不管信与不信，不管文化背景如何，该发生的都会发生。在入定的意识状态下（比如深度的冥想、出神和梦境），信仰如何也并无关系。这可能是因为入定状态会导致个人与自我

发生解离，而且理性思维不再起作用。当然，真正的超感能出现时，会改变展示者所持的信仰。

——帕米拉·海尔斯博士

非常相关。

——史丹利·克里普内博士

经过对异常现象和灵异现象长达20多年的调查，我的结论是信仰对超自然现象的显现起着很大的作用。我承认在初涉超自然世界的时候，我像很多人一样，相信大脚印只是一个巨大的类人猿留下的，UFO是外星人飞船，而尼斯湖的水怪是并未绝迹的恐龙。然而，我对此涉入越深，就越会意识到这些现象和世间万事，不仅仅只是奇怪而已。他们怪异无比：大脚印让人捉摸不透，可以称得上鬼魅般神秘；UFO也是如此，我们至今都没有一丁点确凿的证据，没有外星人的尸体，没有一小块外星金属等等；尼斯湖水怪亦然，证据总是难以服众。我现在的观点是，这是因为这些事物都不是物质的，至少不是我们对物质世界一般意义上的理解和解读。我觉得在这些现象中确实是信仰导致了他们的出现。换句话说，强烈的信念会让某些事物出现和存在。

——尼克·莱德芬

首先，我先定义一下“超自然现象”，我认为它指的是灵异经历、超能力和现象。UFO和超感能其实并没有很大关系（除非确实有外星人，并且它们有心电感应，又或者UFO有些时候是人心灵的投射）。另外大穴居巨猿本来是地球上的生物，除非他们能通灵，否则也和超感能无关。

超心理学家很早就开始研究信仰和灵异现象之间的相关性，人类在灵异现象当中的作用很大——无论是作为目击者还是参与者，无论是活人还是死去的人。那些活生生的见证使得他们感觉到，或者至少是注意到某种超自然事件的发生，而相信就是这些见证的一个基本元素。在实

验室环境下，相信灵异现象的人给出的分数在标准差之上，而不相信的人给分与标准差相符，在某些情况下，会低于标准差(总之不会高于标准差)。

无论一个人对于心电感应或者其他灵异现象的接受程度如何，以及自身是否有通灵的能力，实际上，在对超自然现象有意识的感知中，信仰也有它的作用。在你的周围各种神秘事件一直在发生，你直觉的灵性可能感知到了这种讯息或者经验，但是你的理性意识却没有注意到发生了什么，或者由于不相信，你会对一切视若无睹。

这并不仅限于对灵异事物的感知，心理学家确定，对于同他们的世界观相冲突的事物，人们有时候会表现出无知无觉——视而不见，充耳不闻。

可是在无意识层面，一切都是徒劳。这就是为什么那些反灵异的人自己也会有通灵的经历，这种经历如果足够强烈，就会避无可避。虽然他们可能会找借口或者其他解释来自圆其说。

吵闹鬼现象正是来自一个活人的潜意识，此人并没有意识到是他导致了物体的移动、破坏或者其他物理现象。这种现象的出现往往源于主体的精神压力，吵闹鬼显身就像是释放压力的阀门。不过，在这种情况下，信仰也是不相关的。

另一方面，能够进行主动搬运演示的特异功能者，必定心怀信念，正如同那些表现优异的运动员（当然服用兴奋剂者不在此列）。

——罗伊德·奥尔巴赫

神经科学研究表明，对事物的期望往往是基于信仰的，它在我们认识大脑所接受到的感官数据的来龙去脉时，起着重要的作用。事实上我们并非真正看到或者听到了原始的信息，而只是大脑对于信息的含义做出了一种假想。因此，感知的过程已经被人的信仰所影响。于是，在很多情况下，如果我们偏好超自然解释，那么凡俗世间的种种现象也被误认为是超自然现象。反之，如果我们比较反对超自然解释的话，有些超自然现象也可能被错误地认识，被当做了普通现象。

怀疑论者的信念体系会阻碍他们对某些事物的感知，这些事物对于敏感的人可能是显而易见的，这就导致了反幻觉。尽管正常的幻觉是在其他人没有感觉的情况下，看到了或者感觉到了某种现象；反幻觉可能是其他人会看到，而观察者自己却看不到该目标。这种“视而不见”是由一个人的信念体系造成的。观察到的事物的物理属性会根据观察时的具体情况有所变化。

——杰伊·阿尔弗雷德

我相信信仰这东西在超越物理世界的时候会耐人寻味。如果一个人强烈地相信这些事物不存在，他们就会制造出感觉的藩篱，不让自己看到，就算那东西明明就在那里。同时，如果一个人强烈地希望看到某种现象，我也相信这种愿望会让他们通过想象觉得那东西是存在的。一个真正开放的心灵会是客观的，会不带着情绪去看世界，这样心灵才能清澈洞明。

——美格汉·萨依

我不知道“显现”是不是个合适的词，可能“体验”更好些。超自然这个概念，对于不同背景和偏好的人来说意义不同。我认为超自然现象是个很宽泛的概念，一般所指的是超感现象的体验，包括超感官知觉和明显的心物互动，这通常指的是搬运。有些超自然现象并不涉及到超感元素，比如见到或者听到在物理世界中不应该存在的某些特别的东西。

——戴勒·E.格拉芙

超感能/特异功能涉及到那些人的普通感官无法感知到的信息。我们的直觉或第六感能够捕捉到超自然的信息，可能是看到、听到，也可能是通过其他感官体验，而且这种超自然体验可能发生在清醒时、睡梦中或者某些入定的状态下。超自然体验有时候可能与普通的感官体验相叠加。这种信息可能是明显而确凿的，但也可能是某种误读，因为心中有所期待，或者心存偏见，也可能是因为片面的认知。有些超自然经历

可能根本与特异功能无关，而只是一般感官的信息或者对外界现实的某种内在体验，却仓促地下了错误的结论。

说到信仰在超感现象中的作用，我认为它在那些主动经历的超感现象中十分重要，比如特异功能，遥视能力，或者未卜先知（对于未来事件的感知）。然而，信仰并非不可或缺。有些不相信超感现象的人在实验室环境下也有了超感经历。而有些人即使从前并不相信超自然现象，却有了非常独特并且可证实的超感经历。

信仰在某些普通感知数据不完整，或者超感信息比较模糊的时候会比较重要。在这种情况下，人会在自己期望的基础上对信息进行解读。这时候感知可能是正确的，也可能被严重歪曲。同样，那些从不相信任何异常体验的人，也很可能会看不到超感类型的或者普通感官所能感知的事情。这种把有当做无的错误解读会根据情绪状况加重。极端的恐惧、激动等状态会让人对自己感知的东西匆匆下结论，无论是超感体验还是普通的感官体验。信仰、期望和情绪都会对解读自己的感官体验有重要影响，无论是超感还是普通感知。信仰对于超感感知的发生是起作用的，但并不起决定性作用。

信仰和期望是某种被动的或者接受性的心理属性。情绪能够让人产生某种体验。不过，在我看来，意念在超感体验和各种各样的超自然体验中才是最重要心理属性。意念能创造一种内在的动力，并且是目标驱动的。意念是门钥匙，能激发各种能力和体验，不管是超自然的还是普通感官的。



是否多数超自然体验都是大脑的臆造？（专家对谈2）

不。根据我的经验，很遗憾，持这种观点的人往往会有意无意地忽视不计其数的有关超感能的确凿证据——无论是实验室的还是高质量的现场调查。我们需要先看证据，再谈理论。不带任何偏见地笃信证据。

——迈克尔·史密克

这个问题很微妙。意识是什么？我们并不真正知道。有人认为一切事物都是意识中的概念。如果是这样，所有正常的和超自然的现象都只是“发生在脑子里”。如果你指的是幻想和自我欺骗，那么我可以说绝对不是。我自己就亲眼见过用常理无法解释的物理现象。我的专业范围包括实验性研究和心物互动。在过去的17年里，我见过很多古怪的事情，满屋子追着桌子跑，我的手劲都无法弯动的调羹被卷作一团，隔空搬运，还有伤口以超过医学能解释的速度愈合。意识可以用可见的方法与物质进行互动。你想把它称为超自然现象还是异常现象都无所谓，不过我自己很清楚，这些有趣的事情都是可能的。

——帕米拉·海尔斯博士

这个问题的措辞不太好，其实我们所有经历过的现象都是内心/大脑的投射。所以我可以说答案是肯定的。

——斯坦利·克里普内博士

我的答案是肯定的。比如说亚历山大·大卫尼尔的案例，她1868年10月24日生于法国。亚历山大·大卫尼尔是第一个被认证为西藏喇嘛的女人。她活了一个世纪之久，一生之中游遍亚洲，对喜马拉雅地区尤其感兴趣。1932年，她写了一本十分了不起的游记，书名是《西藏的魔力和神奇》。

她开始对托帕斯的世界无限痴迷——托帕斯是一种由意念创造却获得了某种实体的异灵。创造托帕斯的过程需要非常多种多样的技能，不过那些受过托帕斯训练的人能通过绘画让冥灵从意识中显身并进入现实世界。

可问题是，有些时候托帕斯灵体成功地跨越想象获得真身，有了自己的意志，就开始违背自己创造者的意愿。

大卫尼尔决定创造她自己的托帕斯灵体，把它形象化成了一个乐呵呵的小胖和尚——有点像罗宾汉故事里塔克修士的样子。在头脑里创造小和尚形象的过程漫长而艰涩；但是，大卫尼尔的作品终于如期出现在

眼前，它不再仅仅在想象中存在了。一种新的鬼怪诞生了。

幻象变得越来越清晰和具体，终于能够立足于现实世界。然而这个幻物渐渐逃脱了大卫尼尔的意识控制。她惊恐地发现，和尚会在并没有受到召唤的情况下也自行现身。后来，那可爱的小东西外形也开始变得越来越阴险邪恶。

“我持续地集中意念，也运用了其他仪式。”大卫尼尔写道，“几个月后鬼和尚就形成了。他的外形越来越固定，看起来栩栩如生。他成了住在我公寓里的一个常客。然后我结束了闭关，带着仆从和帐篷开始旅行。”

她补充道：“和尚也不请自来地加入了我们。我虽然每天在马背上骑行数公里，幻象还是继续存在着。我不需要想到他，他也会出现。这个鬼东西就像一个老练的旅行者，行事做派都不是我所要求的。比如说，他走走停停，环视四周。这幻象基本上是有形无实的，不过有时候我能感到好像有绳子在轻轻地摩擦着我，还有一次我感到一只手在触摸我的肩膀。”

她感到有点不妙：“我在创造灵体时所想象出来的形象在逐渐地变化着。那个胖滚滚的家伙越来越瘦，面孔也渐渐变得充满嘲弄、狡猾、邪恶。他胆子越来越大，开始调皮捣蛋。一句话概括，他不再受我的控制。”

这个关键时刻，大卫尼尔觉得不能再听之任之，于是她运用各种各样的藏密神咒，试图将这灵体收回到意识中。不用说，托帕斯不愿意被毁灭，整个过程耗费了几个星期。

“也许我应该让这个现象顺其自然，”大卫尼尔说，“但是那个恼人的旅伴开始让我烦躁不安，变成了白日梦魇。我决定毁掉这个鬼怪，我做到了，但是花了半年时间，历经艰难。”

这就是我个人坚定地相信的：意识能创造出很多各种各样的怪物、神秘生物、外星人或者其他灵体，他们会发展成某种准智能体，并且迫切地想活在世上——他们实际上只是半活体的鬼怪状事物。但是，他们必须和我们互动以确保我们能看到他们，才能让我们继续持有信念。只

要相信托帕斯灵体的存在，他就不会死去。换句话说，他们存在的一个重要因素就是被我们所见。

——尼克·莱德芬

首先，我们对“真实”的感知最终“只是大脑中的”。有些事物是客观发生并且可以测量的，但是我们对这些事物的认识却是主观的。要记得，那些感官捕捉到的信息先在大脑和意识中被处理，然后才发生了认知。

至于“臆造”，我猜你指的是鬼魂和闹鬼的事情。

灵异学家和超心理学家们125年来做了大量的研究，取得了大量的证据，指出了以下几点：“显身”是指具有意识的死者被目击者在意念中“看到”、“听到”或“感觉到”等等。换句话说，这种情况下，目击者从显身的鬼魂处得到的信息，是有关他生前那个“人”的，信息通常通过心电感应来进行传递。这种信息可能是视觉的、听觉的、嗅觉的或运动知觉的，或者综合以上几种的（但是多半情况下是“看到”和“听到”）。

但实际上“看”并不是通过眼睛，“听”也不是通过耳朵。很显然，如果鬼魂能够用眼睛看到，那么在场的每个人就都能看到或听见，那么也就可以拍摄照片了。

鬼魂出没，就是民间经常说的闹鬼，在我们的圈子里也被称为“场所记忆”。这种现象是固定的，非互动的，很有可能与环境的某些特性有关。似乎是活着的人在某个环境/房屋/物体中感知到信息，这些地方萦系着某些过往的记忆（近期的或者久远的）。人们会以不同方式接收到这种信息——也是视觉、听觉、嗅觉、动觉（或者综合的）的感知。背景中电动势能增高（有时候是该处的地磁场）往往与这种现象有关。

再说一遍，感知是发生在“意念中”的。但是感知的源头，比如鬼魂显身，是在头脑之外的。

吵闹鬼现象是意念致动的结果。虽然不是“在”意念中发生，却是由意念引发的。

另外要提的是，如果鬼魂显身的时候物体被移动，这仍然是意念致动。在这种情况下，是鬼魂的意识在移动物体。

——罗伊德·奥尔巴赫

所有的感知都由某些大脑系统或者认知系统生成。我们感知事物时，需要一个认知系统处理输入的感官数据。观察者外部和内在的具体情况（即内部情绪和心理环境），在解读和了解感官信息中都起着很重要的作用。我们会见到并不存在的事物，那是因为大脑的臆造或者投射。认知幻觉很常见，并且是可以证实的，很多众所周知的视觉幻象都能表明这一点。这在神经科学中已经经过了反复实验。在报告的超自然现象中，实际上大多数可能并不是超自然的。然而，我们还应该提防“神经理想主义”，就是认为一切超自然现象都不存在，只当它们是大脑的臆造。

神经科学研究者迈克尔·佩尔辛格声称，戴上一个特制的头盔，大脑可被触动，产生虚假的超自然体验，比如感觉到某些看不见的生物的存在。但是，我们并不能就此认定这些现象在现实中没有发生过。一个高明的骗子从远处出示一张橙子的全息图片，让看到的人以为那是一个真的橙子。我们并不能由此得出结论，所有有关橙子的感官体验都不牢靠，或者现实世界里根本不存在橙子这种东西。佩尔辛格模拟了某种存在，让大脑（以及它的黑暗对应物）作出了回应。换句话说，在某些方面，佩尔辛格实验是欺骗大脑，让大脑以为自己看到或者感知到某些可能会真实发生的事物。

感知的发生，是感官将信号通过神经网络传递给大脑，干预了这个网络传递的过程，会导致数据错误，从而让大脑得出错误的结论。如果按照佩尔辛格的理论，科学家可以将吃苹果派的所有感官体验植入到一个人的头脑中，但这并不意味着这个人真的吃了苹果派，也不意味着苹果派在现实中不存在或者不可能存在。这种实验室环境下的模拟与现实世界中的存在并不相关。实验室里的模拟体验并不意味着相应的实际体验并不会发生。如果一个人断定鬼火和看不见的事物在现实世界中不存

在，因为在实验室中通过电流或者磁力干预可以模拟出类似的体验，他这个论点的逻辑可以用“模拟谬论”来形容。

佩尔辛格实验的另一方面，实际上是阻断了某些大脑回路，因此受试者接受了一个新的现实。这种情况下，知觉的核心不再是由碳组成的人体，而是假说中的黑暗生物原生质身体。尽管用现有的科学仪器无法探知这种“存在”，我们自己微妙的原生质身体却可以感知到这些看不见的事物，这就是原生质身体所拥有的感官系统序列。在这些情况下，真正的存在（科学仪器所无法探测到的）是由我们原生质身体的半独立的认知-感觉系统所探知的。这个意义上，超感知觉是个错误的定义。这些东西事实上是另类感官体验，是由另类的微妙原生质身体生成的，而这个身体与我们的碳基础的肉身是同在的。

真正的超自然现象与世俗现象共存。超自然现象的存在不仅有少量真正的超自然报告能够证明，同时我们也期待着有主流科学理论的推论法来进行框架性的支持，而且，不断发展的超感实验也会让证据越来越有说服力。

——杰伊·阿尔弗雷德

这个问题很难回答，对于我来说还有点太深奥，不过我还是试着来谈一谈。从我的经历来看，我能打开我身体的通路（不管是不是在进行某种仪式），让我能够感受到“看不到的东西”。我可能坐在那儿看电视，然后会非常明确地感到能量在我身周聚集。这种能量到底是什么，就看当事人如何解读了（对于我，这是一种自然发展出来的能力）。这是人的心智无法干预的。

如果一个人心存恐惧，他就马上会想到这是一种“邪恶的生灵”；而怀疑论者会觉得我只是身体有些不适。而我可能会有某种感觉，或者看到某种我所不了解的东西，鬼魂或某个人特殊的治疗能力。问题是我们生命中所体验的东西，不是通过身体就是通过意识，我相信我们能在物理世界中看到那些东西的外在表象（这就是只有局内人才明白的）。所以，是不是目睹的超自然现象都只是意识的外在表象？绝对的，但这

就像一个人心神不宁而出了车祸。但是，我是不是认为一切只是在人的脑子中呢？不。有的人心灵开放，所以能看到别人看不到的东西。有的人比较呆板，会曲解了他们看到的東西，不过根据我的经验，我还是要说，我确定这世上确实有某些在物理世界中看不到的东西。

——美格汉·萨依

所有的知觉都是人脑的臆造！我们的感觉为大脑提供数据，建立起对“外部现实”的体验。通过体验，通过反复试错，我们知道“身外”和“内心”（思维、想象、梦境……）是什么。有时候，内心的体验会与身外的现实相混淆。比如说，超感体验，有时只是内在的体验，却显得像是来自外界的现实。某些内在感受的形式，比如说强烈的注意力，也会显得是外在的。

我对人清醒时和睡梦中的超感和遥视现象进行了专业独立的研究，我的研究让我理解到超感、特异功能、遥视等等，都是内部的体验，它们涉及到记忆和其他大脑的基本感知功能。我们的大脑神经网络在为超感体验寻求最合适的解释，从而能理解它。有时候这种感知只是粗略的，并且是匆促的。某些戏剧化的梦境中，尤其是清晰梦境（你意识到自己在做梦），当人醒来之后接着做过的梦进行想象，这时候梦中的情景就会显得如同现实。

然而，还有另外一种考虑。意识是什么？我研究了40年超感能，现在我不再认为大脑和意识是一回事了。不是所有的意识都在大脑中。相应地，对于我或者任何人，都不可能说我们所有的感知，尤其是那些超感体验，只是人脑的臆造。

如果我们所有的心智和个体意识都包含在一个更大的意识域之内，那么所有的感知，尤其是那些被定义为超自然的，也是这个意识域的一部分。这种意识域的精髓可能和光的性质类似：可以是光波（域），也可以是粒子（个体意识）。全息图的概念可能比较恰当：全息图的一小部分（我们的意识）包含或者显示在整体的全息图里（意识域）。这意味着我们不能确定感知到底从何而来。它可能完全是我们大脑之中基于

外部的感觉或者超感信息，也可能来自于意识域的另外一个部分，而让我们觉得是来自身边的外在现实世界。在某些情况下，外界现实与意念相符合，发生了用科学仪器可测量到的真正效能。比如说，感觉到有鬼魂或者见到鬼魂现身的超自然事件，既可能是内部体验，也可能是外界事件的展现。有时候在某个地方，不止一个人能感受到鬼魂的存在，而且肯定能够检测出某些物理效能。

根据我在遥视现象和超感梦境方面的专业性独立研究，我认为真正的超感体验是大脑中的内在感知。而这种体验的来源却是并非在头脑中，而是来自他人的大脑或意识，或者来自更广泛意识域中某个不为人知的部分。有时候内在感知会有某些超感的成分，会在外部环境中造成一种真实的物理效能，或者与某种物理现象相关。我个人对自发的意念致动领域比较熟悉，我了解到某些有关这种现象的证据，当然目前还很难用科学方法进行证明。我还在实验室研究中运用电子设备，结果证明对这些仪器集中意念能够产生可观察到的效应。

——戴勒·E. 格拉芙



是什么导致了超自然现象的发生？（专家对谈3）

没有理由，这些只是现实的一部分而已。

——迈克尔·史密克

说起超自然现象的一个问题是，并不相关的物理现象被不当地归在一起，好像他们都有同样的缘由。在我的调查中，所有的现象都不止一个潜在的原因，正常的和超自然的，都纠结在一起。比如说，在调查闹鬼的时候，会有观察错误、错误解释、环境因素以及欺骗（不管是故意的还是无意的），这些都与超自然现象混在一起。作为超心理学家，我要做的是将这些问题抽丝剥茧，不同的案例不同分析，找到有价值的发现和细微的证据。

我们在理解超自然现象上还任重道远。在我们有了更好的理论支持和更深入地了解过程之前，我们还很难确定观察到的事物的终极缘由。然而，近来的物理实验表明，我们对热动力和时间的常规理解可能都要改变了。看起来至少在某些研究中，熵^①会降低（与热力学第二定律相反），而可能会有某种逆因果效应，也许未来可以逆回到时光之初去寻因究果。当然目前这些还是令人难以置信的东西。

——帕米拉·海尔斯博士

没有什么缘由。他们的出现只是社会和物理环境复杂互动的结果。

——史丹利·克里普内博士

我个人的观点是所谓超自然现象出现的物理效应，比如说人身体上的圣痕、“放射灼伤”，以及所谓被外星人取了DNA样本留下的针孔，这样的事情也可以算是托帕斯一类的。换句话说，相信某种现象会自动地让人体显示出某种反应，给托帕斯显身捣乱的说法又添了证据。我们可以把这些现象准确地简化为“超自然蜂巢”的概念：人体上出现的印记或者疹子，无法找到实际的、外部的原因——很多研究者认为是这样的——这就是意识对某种信念系统创造出来的生理现象，不管是外星人窃取DNA，还是窃取人情绪的噩梦。

——尼克·莱德芬

所有这些事物并不会只有单一的原因。UFO和鬼魂及灵异现象并不相同，也和猿人等现象不同。将所有这些现象混为一谈，并且在为它们找原因的理论犯了个基本的错误。尽管这些事情可能是超自然的（或者反自然的），对这些要求一个统一的“原因”或者“理论”，就像是对

① 熵（entropy），表示物质系统状态的一个物理量（记为S），它表示该状态可能出现的程度。在热力学中，是用以说明热学过程不可逆性的一个比较抽象的物理量，孤立体系中实际发生的过程必然要使熵增加。

重力学、认知、光合作用和电力寻求一个共同的原因——既然所有这些现象都可以归为“正常”的范畴。

可能唯一的例外是，也许他们都是意识造成的——心灵的投射——不过显然事实并非如此。至于说要为鬼魂、吵闹鬼、通灵能力这些现象找一个共同的缘由，那就可以说是它们都是意识的功能。科学家们对超心理学、物理学和其他领域的研究都在试图揭示意识的奥秘，它是否只是大脑的“把戏”，还是某种根植于身体或大脑之内的东西。但与大脑本身并不是一回事，如果研究有了定论，可能会为种种神秘现象提供更好的解释。

闹鬼就不同了，这可能是我们大脑或者意识的功能与周边环境某些事物的互动——可以把这种事物说成是过往的痕迹。这可能是纯粹的生理/身体感应的结果（可以参见加拿大的迈克尔·佩尔辛格《关于磁场和大脑状态与幻觉》的著作）。

——罗伊德·奥尔巴赫

这些现象中只有一个很小的子集可以被归为超自然现象。那它们到底是什么呢？那些可见的和当前可以直接测量的事物是由分子构成的，这是物理学家认同的“标准模型”。然而，现在大多数科学家相信，这些普通物质只构成整个宇宙的5%。事实上，只占宇宙中所有物质的不到20%。另外那80%是由不可见的事物或者被科学家们称为“暗物质”的东西构成。

暗等离子体理论认为暗物质存在于太阳系中，包括地球上。证据表明太阳和太阳系一直受到银河系中不可见的暗物质的重力影响。过去46亿年来，暗物质粒子日日夜夜地飘洒到地球上。这些粒子被地球的重力场所捕捉。另外，萌芽时期的太阳系也包含暗物质。因此，我们有很多理由推导出某种由暗物质组成的低密度光晕，能穿透包括地球在内的所有的星球，有效地形成了尚不可见的“并行地球”，同这个可见的地球共同转动，共有同样的重力场。2007年，这个理论提出了质疑，是否我们低估了地球周围的暗物质密度。

2008年普林斯顿大学的斯蒂芬·阿德勒和亚利桑那大学的徐和西格尔经过计算，指出存在于太阳系中和环绕着地球的暗物质密度远远超过了太阳系光晕的密度，这比从前想象的要高得多。根据这个理论的估计，地球在重力上是一个木星大小的暗物质光晕的两倍。当暗物质聚集，会给某种黑暗大气层的形成创造条件。这种暗大气层在上百万年的过程中会产生暗物质生命体和意识。

该理论提出，暗物质是以外星粒子的等离子形式存在的（包括带电微子和渺中子这样的超对称粒子）。过去十年来的室内实验结果显示，最小普通等离子细胞系统可以在实验室环境下生成。这理论表明，最小暗等离子细胞系统是在地球早期的暗光晕或大气层中生成的，并且可以预测到地球暗等离子体生命体的存在，它们是由这些最小等离子细胞系统进化而来的。另外，同化学基础的生命形式不同，暗等离子生命形式是与超对称宇宙相适应的。

这些生命体在规格、结构和智能上都各不相同，这一点与以碳为基础的生命体是一样的——就像微生物和鲸鱼的区别、蚊蝇和虎豹的区别、长颈鹿与鳄鱼的区别、蚂蚁与人的区别。它们的智慧和意识程度会像蜈蚣与人类的认知和智慧那样迥然不同。某些等离子生命体曾经和我们进行过沟通（有意的或是无意的）。

有些事物，我们随意地把他们称为鬼魂、天使、神灵、精灵、神祇（比如玛利亚在云中显身）、外星人、生物UFO、仙女、在人间出现的新亡灵，它们都具有外来等离子生命体的特征，从并行地球穿越了暗等离子体层来到人间。它们构成了一个等离子生命体的生态环境，贯穿着地球的整个历史，并且有时候会与我们更熟悉的碳生命体有了共生关系。有智能的人类是碳生命体的产物，而这个身体也与某些等离子生命体在进化的过程中形成了共生关系。（就是说，共生起源的结果。）当碳基础的身体死亡，生物等离子身体在并行地球中继续存在。

——杰·阿尔弗雷德

我相信灵异显身只是灵异现象的能量聚集到一定程度，能够以物质

形式出现，而目击者能够看到这些，只是因为他们的心灵足够开放。

——美格汉·萨依

如今各种各样的奇异现象都和“超自然”这个词联系起来。其中有些现象可能只是人的内心中由期待或者恐惧引发的幻境，是内心的主观感受。如果对现实的某些感知与他们的期待相符合，也就进一步助长了他们对这种现象的解读。其他超自然体验可能是期待和超感知的结果。比如说，有的鬼魂或者显灵现象，可能是心里的期待与合适的外部环境相结合造成的。而另外一些鬼魂和显灵现象可能是人与周边的意识域产生了超感连通，这种意识域可能包括一个死去的人曾经的感情波动留下的记忆痕迹。还有可能，死者人格中的某些东西存活下来，成为超感体验的来源。有时候被感应到的鬼魂，或者显灵等超自然现象会引起某些物理效应。

目击UFO或者被UFO劫持等经历可能有各种缘由。有些可能只是主观的内心感受被当做了UFO事件；有的类似清晰梦境，只是其中包含有UFO的内容，这种情形往往带有个人的象征色彩。不过，有些不止一人共同经历的现象可能真的有某种超感能成分，因为并不是所有在场的人都看到了UFO。有些UFO经历与感情和生理创伤有关，还有可能发生在某种严重疾病的发作或者痊愈之时。UFO幻觉可能是与精神境遇很有关系，只是以让现代社会及科学的太空时代语言能够接受的视觉形式表现出来。

——戴勒·E.格拉芙



寻找鬼怪踪迹的研究者们是入了歧途吗？（专家对谈4）

在我看来，目前的情况是很多因素混合的结果，包括但不限于：
1) 模式的冲突，人们拒绝去正视那些能够证明异常事物存在的信息，而且大肆嘲笑那些想深入了解这些现象的人；2) 缺乏经费，不仅影响研究力量，还让研究成果无法公之于众，也难以对不知情的公众进行教

育；3）缺乏合适的法律机制让调查者们与军队、企业或者私人基金合作，让人了解到他们的研究成果；4）缺乏合适的方法对意识和细微的能量进行理解和计量。

——帕米拉·海尔斯博士

这个问题问得好。我想这些现象十分难以捉摸和复杂，因为他们并没有什么缘由，无法用现有的科学模式来进行充分的研究。

——斯坦利·利克里普内博士

我真的确信大多数研究者入了歧途，结果让那些本来很确凿的证据没了说服力。多数研究者固执地认为他们在寻找的事物（大脚印，外星人等等）是血肉之躯。

然而，证据显示这个方向是不对的，拿大脚印举例，据称这是一个巨大的类人猿般的生物，大概有400到600斤重。可是在他们饮食习惯方面有什么证据呢？这样的生物群每天一定要摄入大量的食物，可是我们没有见到有关食物的任何证据。换句话说，这些事物看起来是血肉之躯，但是从调查上来看，他们的行为并不像我们所认识的自然界的真正动物一样。他们不是常理可以揣度的。

所以，是的，人们在走入歧途。想用网罩来捕捉大脚怪，或者用枪射击，或者用夜视相机捕捉他的影像都是无益的行为，如果你要寻找的东西只是意识的创造，只是一种我们尚未能正确认识的混沌形式。

研究者应该意识到，只有在我们相信它们的时候，这些事物才会存在，我们不需要走入幽暗的森林去寻找他们，而是应该去探索人脑中最幽深的角落。这样，我们就会理解信念是如何让异常现象自发地显现，我们就会找到大脚怪，还有来自猎户座星系的黑眼睛小外星人。

——尼克·莱德芬

首先，我只想谈“鬼”的问题。除了闹鬼，所有的这些事物发生的时候，我们都无法控制。已故的宇航员和UFO专家阿兰·海内克经常

说，我们无法研究UFO，只能研究UFO报告和它留下的物理证据。如果有人找到了“不明飞行物”，那他就不是“不明”的了。而巨猿则是一种生物，如果有合适的天时地利，人们是会碰到它们的。

说到鬼魂，按照定义，要想“研究”它们，需要它们肯与我们合作。我们把它们定义为人（当然，是死去的人）。就像你无法给一个在相机后面晃来晃去的人拍照一样，鬼魂也有他的意愿和意识，他可以选择不参与。喧闹鬼现象是自发的，但是我们可以研究其背后的特殊能力，也就是意念致动。

闹鬼又是另外一回事。它与特定的地点（或者甚至是物体）相关，这样研究起来就比较方便。但是坦白讲，我们这些在超心理学领域探索的人常常会很惊讶，因为大多数业余捉鬼人对科学方法完全缺乏了解（而且通常对设备和各种现象都有错误的概念），而其中有的“捉鬼人”还自称“专业人士”。能够应用技术手段并不说明你的程序和方法就是科学的（否则，使用微波炉也可以称为“搞科学”了）。经过训练后，连一只大猩猩都可以看到K-2仪表上的闪灯就激动不已，但是超自然电子异象不是，它并不属于“搞科学”。

科学是对数据的分析和假设，将数据与人的经历联系起来，进行实验，然后努力去理解这些数据的含义。科学还是对文献和前人研究的总结，了解从前取得的成果，吸取教训，回避那些明显不会奏效的实验类型，设计出既支持自己的假设，又会开创出新方向的研究思路。科学是与同行分享信息，讨论与自己的观点相左的概念、模型和理论，以真正理解自己的数据中到底什么是最有价值的。

只有极个别的科学家在实验室之外研究鬼魂现象。我们的实验室经费很有限，而且基本上没有人会资助现场调研，我自己都是用其他方面的工作来贴补现场调研的支出。超心理学的经费不足，而且业余捉鬼人太多，他们的行为对我们的研究也并无助益。

再补充一点：有些捉鬼人在某些方面接受过科学培训，并不意味着他们就会将自己的科学知识运用到调查研究中。物理科学家通常对研究人的体验一无所知（这属于社会科学范畴的），而社会科学家对于物理

的各种原理也知之甚少。

——罗伊德·奥尔巴赫

我相信固有的问题是，科学还无法解释那些人类中的大多数无法看到的事物，因为科学是建立在如何进行研究的历史性前提的基础上的。我相信物质的身体越浊重（从能量上讲），这个人就越难以看到和体验到超自然现象，因为接收信息通道会被阻塞。如果科学家本身就被蒙蔽（像大多数人一样），他们甚至连要看什么都懵然无知，更不用说如何用科学的方法进行计量。如我前面所说，一个人选择不相信神秘现象会造成自身的能量堵塞，让人在进行研究之前已经心存固有的偏见。随着科学技术和人类意识的发展（可以想想量子物理的发展历程），对这些现象进行测量可能会相对容易一些。

——美格汉·萨依

对于那些认为自己感应到了鬼魂的存在，或者见到鬼怪显身的经历，现场调查者记录了一些证据。可能从传统科学的意义上说，这些证据还称不上确凿，但是，还有一个累积效应。在我看来，会在某种程度上支持这些报告的可信度。不过我们应该更注重事情的缘由，不去管是不是有确凿的证据。证据是否确凿本来就很难达成共识，评估的方式本身就比较混乱。

可能很多或者说大多数自发的超自然经历都只是内在的事件。但是有些并不完全是主观的。至于鬼魂和显身，我不认为“捉鬼人”入了歧途。但是，他们的搜捕网可能张得不够广，寻觅的地方不够多。在我看来，在现场调查中使用合适的仪器，并监测那些当事人的生理指标，包括研究者自己的，会是一个有成效的办法。比如可以使用敏感的电子和磁力场探测仪和意识场探测仪（REG设备）。还可以用医用仪器监测脑电图和其他生理指标。对当事人梦境的记录，尤其是噩梦，也会帮助我们了解这些体验产生的原因。测评当事人的超感或特异功能，以及转换意识状态的能力也会有些帮助。我们很难取得鬼魂或者灵异现身的实际

证据，但是，各种方法相结合也许能帮助我们获取超感体验发生原因的更多信息。同样的方法也可以用于对其他超自然经历的调查。然而，它们那种不可预知的性质和变幻不定的现场或环境可能不适用于系统性的研究。

——戴勒·E.格拉芙

这些答案向我们展示了很多有趣的观点，让我们思考超自然现象研究应该何去何从。当电视一窝蜂地播出相关的节目，就有无数跟风的人跳来自称“捉鬼人”，这显然不是一种好的现象。人们似乎对于证据或者数据过于关注，比如EVP、照片、录像等证据，而对这一类现象的“缘由”却关注不够。问题是，我们有可能是在歧途上寻找鬼魂。

如果说所有的异常或者超自然现象都发生在意识中，可能并非事情的全貌。这应该是内部和外部力量共同作用的结果，甚至可能是内在的信仰和意念与能创造物理效应的能力结合起来，在现实世界中共同发力。如今，越来越多旁证告诉我们，内部力量是我们所见、所想、所感、所为的主要诱因，无论我们是生还是死。

精神力——启动！



第五章

解密最常见的超自然体验： 似曾相识

- 自古至今始终存在的奇妙现象
- 从小到大不分年龄的诡异感受
- 你以为大脑就不出故障了吗？
- 2000个一样的自己
- 可以人为控制“似曾相识”感觉的产生
- 你是否似曾经历？

一切如同曾历。

——当米奇·曼托和罗杰·马里^①
在20世纪60年代初期连续本垒打的时候说

我们都有一种偶然而生的感觉，觉得我们所说所做的，是很久以前所说所做之事——觉得我们很久以前曾被同样的面孔、同样的事物、同样的环境围绕，觉得我们很清楚再往下要说些什么，仿佛我们突然记起这一切一样！

——查理斯·狄更斯《大卫·科波菲尔》

曾历感

你是那成真的闪耀梦境吗？

我不断地想起自己

我不断地想起你

依稀如曾历

——狄昂·华薇克^②

① 米奇·曼托（Mickey Mantle），罗杰·马里（Roger Maris），皆曾为美国职业棒球纽约扬基队成员。

② 狄昂·华薇克（Dionne Warwick），美国著名歌手，惠特妮·休斯顿的阿姨，缔造了许多令人百听不厌的畅销歌曲。

那种奇异感觉不期而至，“我曾经到过这里”。可是，你十分确定，你是平生第一次踏足此地。你真的来过吗？可能你听到一段对话，每个字、每个词、微妙的语气都十分耳熟。可是你没有理由真的曾听到过这段话。你在说话、做事的时候，突然停了下来，又被这种感觉侵袭，“此情此景，我曾经经历过”。你想起的不是过去做过的事情，而是此时此刻的此事。既视感，Déjà vu，法语中的“已经见过”，是最常见的，却被人们认识最少的异常心理现象。这只是大脑的小故障，还是更有深意——是真正的超自然体验？这种体验难道只是脑筋出的问题——大脑活动偶然哑火，有那么几秒钟想起了刚刚发生的事情，或者正在发生的事情。这一切该作何解释呢？为何如此多的人频繁地体验这种感觉呢？

这种现象也被称为错视感（回忆起未来的事情）或记忆差错，既视感现象被形容为：记忆翻筋斗的时候大脑一走神，一个错手，落到了当今世界旁边的那个平行世界。

“我在和同一个人讲同一番话，穿着同样的衣服。我坐在同一张椅子上，做着同样的事情，感觉上我是在重复过去。可是我完全清楚我从前从来没有这样做过此事，因为这台电脑是我刚刚买的。可是这件事发生的时候，虽然只持续了几秒钟，我完全觉得我从前在一模一样的情境

下做过同样的事情。”

这就是典型的既视感体验。这种不寻常的感觉往往令人有些不安，因为你想起的某个此刻正在发生。这种体验有着强烈的矛盾感，因为你不可能在一件事情正在发生的时候却又回忆起它来。这肯定不像是短期记忆，而应该是某种即时记忆。

“我发誓我从前有过这样的经历，什么都一模一样。”有时候，我们会看到有人困惑地挠着头说。“这事我做过。”“这话我说过。”“这个东西我见过。”可是体验过这种感觉的人往往又十分确定，他们并没有做过此事，或者见过此物。



自古至今始终存在的奇妙现象

虽然我们确信从人类社会之始，人们就体验过这种感觉。但是既视感的正式史料记载只能追溯到几百年前。古罗马基督教思想家奥古斯丁的著作中曾经提到过类似的感觉，他把这称为“记忆之错”。英国历史小说家沃尔特·司各特爵士曾经描述过“预存在”感，纵观普鲁斯特、托尔斯泰、狄更斯等人的大作，都可以找到对这种体验的描述。

既视感的概念在英文中没有对应的词，它是由法国的哲学家艾米勒·布瓦拉克命名的，他对各种灵异现象兴趣颇浓。1876年，在写给《哲学评论》期刊编辑的信里，他第一次使用这个名词，用以形容发生在过去的事情（在他的著作《超自然科学的未来》中也使用了这个名词）。布瓦拉克将它称为“曾经见过的感觉”。后来，他于1902年就任第戎科学院的院长，任期内广泛涉猎了气场、意念力、生物磁场以及心电波等精神力现象。布瓦拉克的另一个贡献是创造了名词“超感官感应”（意思是不通过感官获得讯息），现在被我们称为特异功能。

既视感可能是大脑对过往经历的熟悉感觉或者记忆作出的反应，往事的细节可能已经记不清了，但是足以触发那种“我到过这里”的感觉。引起这种感觉的可以是画面、气味或者声音，让人突然在新的事件

或者经历中体会到一种熟识感——这是对既视感较为简单的解读。但是，对那些细致入微的既视感体验，具体到交谈的内容、特定的场景和在场的人，就难以解释了。有些人的既视感体验十分深刻而具体，他们喃喃地重复着记忆中说的话，可是他们又十分明白这绝对是第一次。

1896年，法国医学家F.L.阿诺德将既视感的概念带到了科学界。阿诺德正式提出用“既视感”来称呼这种现象（那之前这种现象一直被称为错构症、记忆幻象和记忆异常）。阿诺德还是最早将典型的既视感“症状”记录在案的，病例是他一直在跟踪研究的34岁病人，该病人刚刚从脑型疟疾中痊愈。

弗雷德里克·威廉·亨利·梅尔（1843-1901）是灵学研究社的创始人，他把既视感称作“记忆错乱（*promnesia*）”，*promnesia*这个词的构成是在希腊语中表示“在……之前”的前缀“*pro*”后加上“*mnesis*”（意为“记忆”）。1889年，心理学家威廉·H.本汉姆提出，既视感的发生是因为人体处于休息过度的状态，也就是说当大脑处于松弛状态的时候，对陌生情境的感知会非常轻松，而让这种情境显得很熟悉。这种说法挑战了从前那种认为是极度疲惫导致了既视感产生的理论。

1896年，科罗拉多大学的心理学教授亚瑟·阿林提出了几个理论，解释既视感现象可能的诱因，从而使这项研究有了进一步进展。其中一个理论是这种感觉或是源于遗忘的梦境片段，或是人在经历一个新情境时被扰乱心神。当然，当弗洛伊德横空出世，他的学派就简单地把既视现象归结为自我对本我和超我的防御机制。

卡尔·荣格在他的著作《记忆、梦境和映像》中，将既视感描绘为“古远虚空的熟稔”，并相信这种现象与他的集体无意识概念有关。那之后，有些作家误读了荣格的理念，认为集体无意识是某种共享的人类记忆库，而当人在经历既视感的时候，事实上只是在读取这个记忆库。荣格的集体无意识理论也为那种好像记起了前生后世的奇怪感觉找到了原点。当然，在这样一个记忆的场中，我们会看到种种涉及到意识、记忆和实践的异常现象，它们可能是心理学的，也可能是超自然的。



从小到大不分年龄的诡异感受

我一生中不断地经历那种叫作既视感的时刻。我估计既视感体验光顾的频率是平均每月一次。最后一次在四天前。当时我们在公司里开商务会议，这时候有人进到办公室里，他来自北卡罗来纳州的夏洛蒂分部。我从未见过他，也没有和他通过电话或见过他的照片。会议过程中，我和此人以及另外一位经理就一个正在实施的新操作系统进行沟通。这是个全新的系统，我对其完全不了解，和此人一样陌生。可是那个场景，在我们做总结的时候，是如此熟悉。

我试图回想这稔熟感从何而来？就像我在一个瞬间想起了一个久远的梦，片刻之后，这种熟悉感就消失得无影无踪。我做了一个先知先觉的梦？或者只是我的意识跟我开了个小玩笑？或者是此人身上的一些东西触发了我头脑中某种认同感的反应？我说不清楚，就像我也不知道这一生经历过的不下几十次的既视感现象到底是怎么回事。

这种体验多半会很快消退并且遗忘。我猜想由于没有更好的解释，我的大脑对于无法了解和定义这种现象感到沮丧，于是干脆把它丢进了头脑的回收站里。另一次既视感经历也让我记忆深刻。我也不清楚为什么那一次的体验能让我记得这么久，可能由于场景特别吧。这件事发生在31年前，那时候我只有11岁。我们全家去华盛顿和威廉堡旅行，回来的路上我们在蒙特卡罗短暂逗留，这里是托马斯·杰弗逊的故乡。我们在那里待了一个下午，参观了他的府邸和花园，然后导游让我们自由活动一会儿。我信步走到花园的深处，看到两间谷仓，这是殖民地时期用作仓储和花房的。走进第一间房的时候，我马上认出了周围的一切。墙上、地板上的所有东西，窗户，还有墙上挂着的古老工具都是如此熟悉。我四下里看了一会儿，就明白我曾经来过这里。可是这怎么可能呢？我从未去过蒙特卡罗，而且那个时候我只看到了这栋宅邸的前半部分。这是至今为止最长的既视感经历，可能是情境的特殊让这段记忆伴

随了我这么多年。是什么引发了这次体验？31年过去了，我仍然没有找到答案。

——约翰·米姆斯

阿肯色超自然和异常现象研究小组（ARPAST）的技术主管

本书的作者在“雅虎问答”网站上提出了一个简单的问题：“什么是既视感？”网友的回答五花八门，从“大脑的筋斗”到“上帝”，都有人提及。下面列出一些比较有趣的回答：

- 大脑中把过去的记忆当成了当前的记忆。

- 既视感，法语中意思是“已经见过”，其实就是你意识到自己的所见之前，大脑已经处理了这幅画面，并且存储为记忆。人类意识的构造是这样的：当受到启发，你会自动地提取记忆。所以，既视感基本上就是大脑在处理眼睛所见的画面。然而，还有其他类型的既视感。有的情形是，你事先会完全知道接下来一个人要说什么和将会发生什么，你对此清清楚楚。这种情况下，你的大脑或者是真正经历过此事，不过这也算是怪事，因为你两次经历同一件事的可能性是微乎其微的。或者是，你的大脑即时地处理所有输入的信息，创建了一个情景库，其中囊括了一系列可以实现的行为以及最可能发生的行为。我不认为这是大脑出错。我觉得这是大脑应该做的事情。你周围发生的一切事情——汽车经过，人们行走，微风吹拂，物体落地，都被你的潜意识所记录。我觉得你的潜意识处理这些事物，是为了帮助你为了生存作出更好的判断。当你的头脑所记录的东西在几个月后真实发生，你就体验到了既视感。我想有可能你所感觉到的愉悦感和正面的认知，是你的大脑在发生化学作用，表示你活得很踏实。当你做有益于健康的事情，就会感觉良好。对于大脑刺激也是如此（多数情况下，强迫症和心智缺陷不在此列）。

- 我想，我们在经历某些事情的时候，会将我们的体验分解为几个元素，比如某个东西的样子，天气如何，感觉如何等等。大脑中的不同区域接收不同维度的体验，处理不同的刺激，比如颜色、动作和感官体验。当我们想起这些体验，所有这些元素集中起来作为整体的记忆展

示给意识。这种对感觉的回忆与整合的过程我们称其为“呈现者”。当我们经历既视感的时候，那种感觉有些可怕，就像是我们在第二次经历我们正在经历的事情，并且和第一次经历完全一样。我们总是知道下面要发生什么，因为我们已经经历过这一切。对于有些人这种状态可能持续很久。我自己的想法是大脑中有些神经性的活动，或者由于直接的外部刺激，或者由于内部出错，激发出那种我所谓的“呈现者”独自出现，而并不像通常情况下由林林总总的感官体验集成到一起，呈现给意识。之所以我们会觉得在经历着一段记忆，是因为“呈现者”在起作用，但却是在空转。因此在此时此刻“呈现者”所营造的“忆起感”，让你觉得“这件事曾经发生过，我好像还记得此事”。



你以为大脑就不出故障了吗？

对于既视感来源，当下最广为接受的理论认为它与大脑和记忆有关。20世纪后期有不少关于记忆唤起异常现象的严肃科学研究。为验证这个理论，研究者指出，事实上既视感的那种“忆起感”给人的印象，比事情真实发生时细节带来的感觉要强烈得多。人们关注的焦点正是这种“感觉”。研究表明，有的人确实会对过去有过的既视经历再次产生既视感体验。

尽管听起来令人难以置信，问题的症结所在其实是短期记忆在处理过程中的出错。当然了，有一种可能性是我们大脑程序出现软件故障，这种说法可以解释，为何这种体验几乎有一种预知未来的感觉。可能主管短期记忆和控制长期记忆的神经系统活动出现了重合。

有些科学家认为既视感不过是人的一只眼睛比另外一只眼睛早一秒钟感知到某个事物，有一种理论是某一只眼睛可能接受感官刺激更快些，所以当另一只眼睛后知后觉地对一个事物产生同样的认知，就产生了“忆起”的错觉，尽管用这种说法来解释既视感的成因显得颇具理性和科学性，可惜却无法解释一件事情：研究表明，那些一只眼睛失明的

人仍然会有既视感体验。这再次表明这种反常的现象对于大脑只是偶发事件。

很不幸，当主流科学遇到异常现象时，往往会立刻为其扣上功能紊乱的大帽子。既视感也令人遗憾地难逃恶名。有些研究者将既视感的发生归咎于焦虑或者多重人格，乃至于癫痫。在所有有嫌疑的病症中，大脑错误放电导致的颞叶癫痫，通常最容易与既视感联系起来。

1955年，出生于美国的加拿大神经外科医生维尔德·彭菲尔德开展了一项著名的实验，用电流对受试者的颞叶进行刺激。有趣的是，彭菲尔德这位人类心理研究的先锋，发现8%的受试者在电疗实验中体验到类既视感的“记忆”。既视感难道只是某种神经异常，只发生在特定的某些人身上？是大脑的正常功能出现偏差所引发的故障，或者只是颞叶的电流载波？或者是由于神经元的故障，或者神经连接的差错，导致大脑错误地把当时的经历当作了过去的记忆？

潜隐记忆

潜隐记忆是对某些自动作为记忆进入意识的事物无意识的回忆，也可以作为既视感的一个解释。我们已经获取的信息可能从不会真的被遗忘，而只是深藏在大脑中，当类似的情形再次发生，会唤醒我们提取过去获取的信息，让我们突然回想起此时此刻，产生了如此熟悉的感觉。1941年进行的一项研究，对受试者进行催眠以造成催眠后失忆症，受试者被出示了之前看过的材料。结果可能并不令人吃惊，十个受试者中的三位再次看到材料后声称产生了既视体验。

人格分裂症

多重人格症，现在一般被称为人格分裂症（DID），它给我们的暗示是令人惊骇的：我们的意识可能都是断裂的。这种症状会让人在同样的时间框架内，作为另外一个人体验同样的事情，这就是经典的既视感。可谓是同一副皮囊，不同的意识。这可能也可以解释我们为何可以

在两个世界内都意识到自己的存在，虽然主要还是在其中一个世界活动。精神分裂症，最值得研究的精神疾病之一，也可以和既视感相联系，精神分裂会让人对单一事件产生双重认知。

也许意识也有着自己的意识。

颞叶癫痫被认为是最常见既视感潜在诱因。颞叶癫痫发作常伴随着既视感出现，出现的时机往往在发作前或者两次发作的间隙中。然而，既视感在人群中如此普遍，也就让颞叶癫痫是导致既视感唯一原因的说法不那么可信。毕竟那么多有过既视感体验的人并非颞叶癫痫患者。

旧事如新症

怀疑论者的说法是，我们只是想起来一件类似的事情，甚至就是一件多日之前曾经真正发生过的事情而已。我们只不过忆起了童年时期的一件事？或者一个遗忘了的情景，当时发生的时候并没有留意？怀疑论者这个词的意思正是“直觉地或者习惯性地怀疑、质询或反对有定论的或者公认的事物”的人们，这个定义真是贴切。我们不禁好奇，如果怀疑论者也有了强烈的既视感体验，他们会怎么说呢？这种经历会动摇他们对现实的认识吗？对于这样一种迫使他们考虑是否自己的存在确实有着某种更深层、更复杂的意义的体验，他们会作何反应？

不是每个人都同意既视感是一种记忆的失常，甚至只是大脑的一个小故障。有人认为还存在着另外一个可能更为有趣的世界，而既视感就是公认的通往那个世界的门；抑或是通过锁孔的一次窥探；或者是，对前生或者另一个时空中的平行人生一闪即逝的追忆。想想那些不可思议的可能性！我们真的在过着双重生活吗？而既视感就是连接这不同生活的桥梁？

在我们探讨关于既视感的前沿科学研究和更为玄奥的超自然解读之前，不能忘记提及一种与既视感相反的现象，那就是“旧事如新症”（*jamais vu*），或者“从未见过”（*never seen*）。在旧事如新症的情形中，人们反常地辨认不出熟悉的事物。这种情况下，一个人无法认

出他见过几十甚至几百次的东西，可能是一个词、一个人、一个场所或者一种技能。旧事如新症可能正是棋盘游戏如此流行的真正原因，这个游戏需要我们快速记起我们最为熟悉却常常不予注意的细枝末节。（可能正因为事情过于细微，不够重要和有意义，我们都不屑于将他们储存在长期记忆库中。）这也可以解释那种短暂的突然不认识一个很熟悉的人的感觉。

旧事如新症让你看到一个词或者句子的时候突然感到很陌生，或者不知如何表达，我们这些写作的人经常遇到这种情形，也可以称为词语疏离感。旧事如新症还表现在你想不起来如何拼写一个熟悉的常用词。从某种意义上说，旧事如新症剥夺某个事物的特征，让我们怀疑其存在。这种感觉还让我们不能确定某个认识的词是不是应该用以描述当前的情形。在转瞬之间我们完全不知所措，然后记忆恢复，反应过来这个词是我们认识并且理解的。而就那么一会儿，这个词确实成了世界上最陌生的词。

你是否经历过这样的事情？你已经到了思维突破的临界点，或者你就要捅开真相的窗户纸，可依然一无所获。这个时候，你体验到的是“几视感”，或者“几乎看见”。

心理学家亚瑟·福克豪斯不喜欢既视感这个术语，因为它太宽泛，又太模糊，似乎一切涉及到似曾相识感觉的体验都被一股脑贴上了既视感的标签。他的主张是将既视感分成三个更清晰的门类：

- 似曾经历（Déjà vécu）：已经经历过，这可能是最为常见的既视经历。在既视感体验中，细节惊人地清晰和确切，当事人很清楚事情发生的顺序，此情此景与记忆相重合。
- 似曾感知（Déjà senti）：已经感到，被一个想法或者可能一个声音所激发，这指的是体验到一种不可名状的熟悉感。
“似曾感知”会迅速被忘记。
- 似曾到访（Déjà visité）：与一个特定的地方、事物或者建筑物有关，虽然是第一次到访，看起来却无比熟悉。这种

情况下往往与时间感无关。

除上述之外，其他科学家、心理学家也提出了类似的概念，如：既听感(déjà entendu)，已经听过；既读感(déjà lu)，已经读过；既识感(déjà connu)，已经相识；既尝感(déjà goûté)，已经尝过；既梦感(déjà rêvé)，已经梦见过；既言感(déjà dit)，已经说过。

“曾历体验”网站^①上可以跟踪到福克豪斯的研究进展，这是个雄心勃勃的项目，旨在为有兴趣探索各种形式的既视经历的人提供在线资讯。网站上可以找到调查数据分析、浏览者的个人体验、相关的摘要、链接和有关曾历体验的大量资讯。在他的网站里，福克豪斯给既视感做出了自己的分类，按照常见的程度排列：

- 正常：短暂、中等或者长期（甚至持续的）。主要由“明确的熟悉感”组成，但是不涉及超自然现象（预知未来、心电感应等等），且与病理学无关。这些经历可用作心理学范畴的研究。
- 超自然：包括预知未来的体验，体验者预先知道接下来会说什么或者做什么。或是心电感应，体验者突然感知到另一个人在想什么。这也并非病理现象。
- 病理：能够引起痛苦。颞叶癫痫是最常见的与病理性既视体验相关的病症。其他能导致既视感的症状可能有醉酒、偏头痛、精神分裂症和神经官能症。来势汹汹、频繁光顾的既视感体验，连同头痛或者眩晕带来的不适感会让人万般痛苦。
- 人为的：对大脑的特定区域进行电流刺激，使用药物，甚至对对象进行催眠，都可能会唤起或重现既视感经历。

“曾历体验”网站和福克豪斯博士的研究工作表明，许多和既视感有关的现象能为既视感的起源和解释提供线索，这些现象包括：

① www.deja-experience-research.org

- 替身综合征：受困扰的患者相信熟悉的人被别人冒充了。
- 人身变换症：患者认为其所见的多个或者所有人都是同一个人伪装出来的。
- 错构症：混淆梦境与现实，会产生一种一切都很熟悉或者在不断重复的感觉。
- 复原——看、听、触摸、品尝或闻嗅一样东西唤起一整个记忆序列。
- 预知未来的梦：能够预示未来事件的梦。在事情发生之前就被记住或者写下来。
- 预先告诫：预先警告即将发生的事情。
- 直觉：并非根据现实的依据感知到的事情。
- 身份错乱：自认为认识某个并不认识的人。
- 转世：曾有过前生后世。
- 离魂体验：灵魂离开肉身自行活动。
- 心电感应：读到别人的心理活动。
- 遥视：用意念看到远处发生的事情。
- 共时性：在没有明显原因的情况下寓意深刻的巧合。

“曾历体验”网站对既视感进行的实际研究包罗万象，从外界力量的影响到大脑的功能异常，还有极度疲惫或高度焦虑状态等精神困扰，对前生一鳞片爪的追忆，同既视感体验感觉类似的、恍然想起一个预示了未来的梦境，甚至共时现象的发生。在网站上，福克豪斯指出，在外界影响引起既视感的类别中，“说来很简单：一个人有过某种经历，和当前正发生的情形类似，那种稔熟感蔓延着整个邂逅的过程。第一次有这种体验的缘由可能来自外部世界，也就是日常生活。也可能来自于内部、梦境或者幻想，所以有某种偶然的因素在内”。

他还说，有这样的一种机制，在既视经历中起作用：人们往往对一个人、一个场景、气味或者氛围有熟悉感，后来又发现毫无来由。其实可能只是美丽的错误，把某些事物误认为是其他东西。福克豪斯写道，

用侦查案的方法可以发现这种错误印象的原因。这种错误印象往往是无意识的，可能来自某种“投射机制”，内心世界的某些方面在现实世界中得到了印证。



2000个一样的自己

说到前世，既视感体验可能是对人上辈子记忆的一次读取。有人也许会问，为何在很多既视经历中，在此时此刻忆起的东西往往只涉及与体验者所处的情景相关的元素。很难特地回想到一个特定的人穿着特定的衣服，使用特定类型的技术，因为那时候这种衣服或者技术可能还不存在。这就给了我们某种启示，可能存在着一个平行世界。这是物理学家休·埃弗莱特的理论：假定我们存在于多重世界中，但是，可能在我们脱离现实世界进入其他世界，作出不同选择之前（也是将来遭遇更多既视经历的另一个机会），我们只有很短暂的时间。共时的概念在此也起了作用，提示我们既视感是在两个平行世界或者异次现实中的共同时刻，我们在两个时空里同时做着同样的事情，并且对此有所意识，虽然这种意识只在顷刻之间。

一开始，埃弗莱特把多重世界理论称为“量子测量的相对态”，描述构成多重宇宙的一系列分支世界的宇宙波功能。在这些分支宇宙中，埃弗莱特相信，我们每个人都有多个版本，多得无穷无尽，我们生存，死亡，在生与死之间，在一切可能的时间内做着一切可能的事情。这样子，很可能在时空中的某个点，我们可能在至少两个世界里做着同样的事情，世界可能多达2000个。在每个这样的世界里，我们都可能恰巧穿着同样的衣服，和同一个人在一起（至少他们的某个版本），并且吃着同样的晚餐。可以想象，既视感是意识的一次失足，让我们和另一个时空内的自己相遇。这种经历不会频频光顾，否则我们可能会发疯。可能正因为如此，既视感总是转瞬即逝的。



可以人为控制“似曾相识”感觉的产生

精神病学家弗农内普相信，现有的既视感的定义是“对即时体验中的熟悉感产生的一种主观的、不确切的印象”。他将曾历体验的分类更加细化，把既视感分为21种不同的类别，分别在7个门类之下。在大西洋神经精神研究学院的主页^①上可以找到他的研究成果。

- 记忆混乱
- 自我状态混乱
- 自我抵御
- 暂时性感知障碍
- 辨认障碍
- 癫痫发作的表现
- 主观超自然体验

内普还把很多其他类型的既视经历也包括在内，比如曾欲（*déjà voulu*），已经想要；曾获（*déjà trouvé*），已经找到；曾述（*déjà raconté*），已经讲述；曾试（*déjà éprouvé*），已经试图；曾访（*déjà visité*），已经到访，等等。

至于我们的老朋友弗洛伊德呢？当然了，他不出所料地把既视感和母亲的生殖器联系起来，因为“没有任何其他地方能让一个人如此确定他曾经到过那里”。

尽管传统的现代科学看起来对既视感关注不多，只有寥寥几位科学家试图破解这个谜团，去了解其背后的机制。但20世纪90年代仍有很多科学家和心理学家发布了对此现象的最新研究，对过去根深蒂固的理论提出了挑战。

^① www.pni.org。

认知神经精神学家克里斯·漠林在利兹大学实验室进行了关于既视感和曾历体验的研究。他和同事们发表了多篇相关的科学研究论文，并对这个只有少数科学家敢于探索的题目进行持续的研究。事实上，漠林是寥寥几位用心探索这种“偏门左道”的科学家之一。

2000年，漠林还是一位神经科学专业的博士后学生，他当时在英国的布里斯托尔大学学习，并且遇到了一位被反反复复的既视经历所苦的病人。既视感发生的频率很高，引起了漠林的兴趣，他和他的同事在2005年的《神经精神学》刊物上发表文章，记载了这位病人的经历。这篇论文引起了其他病人的共鸣，他们也饱受类似既视感的重复记忆的折磨。漠林开始在学校的诊所里接待越来越多有类似问题的求诊者，通过研究，他确定既视体验和年龄有直接的关系。

事实上，年龄是个重要的因素。有的研究者认为在八九岁之前不会有既视体验。这意味着大脑可能要发育到一定程度才能处理类似的程序。阿兰·布朗，南卫理公会大学的心理学家，在他的著作《既视感体验》中记述了这些发现。布朗假定大约有三分之二的人都有过既视感体验，而且这种体验在人们比较疲倦或者压力大的时候更可能会来临。布朗的书中提出了三十多个对这个现象可能的解释，从双重感知到大脑失控时对电子信号的双重记忆处理。

也许是我们对最明显的东西视而不见，也许谜底十分简单，只是大脑在经历信号延迟，并把这种延迟理解为既视感，或者错误地把当前的记忆当做过去的，然后把一件类似的事物当做另一件事物。布朗还指出，在双重感知理论中，既视感的感觉最终返回到当前的情景，这种感觉就更像一种正常的“记忆”。

但是甚至布朗都承认这种现象涉及好几种他自己同时发表的理论，因为并没有一个明晰的解释或者现成的可证明的机制。我们并不是在讨论一种回想起过去的感觉。既视感是一种回想起此时此刻发生的事情的感觉。正是这个简单的区别让我们实在很难说到底什么是既视感，什么不是。

漠林与他的同事阿奇拉·欧康诺一起，试图在实验室环境下重现既

视感。漠林一直致力于“长期既视体验”的研究，患者们在第一次经历这情景，却总是体验到没完没了的熟识感，几乎能够预知未来，这让他们不胜困扰。在2006年1月号的《世界科学》中，两位利兹大学的研究者（欧康诺当时是博士研究生）阐述了他们试图揭开长期既视体验谜团的过程，患者始终为事无巨细地想起眼前初次见到的人物、场所和事情所苦。漠林研究的重点是颞叶系统，当我们想起过去，或者记取往事以及过往的自己时，这个系统就会启动。

催眠触发出“似曾相识”的感觉

长期的既视感可能是大脑中的电路过于活跃所致，有可能颞叶的电路被永久性“开启”，给没有真正经历过那些人不断地创造虚假的记忆。作为和漠林合作的长期项目的一部分，欧康诺开始研究如何用催眠术激发既视感产生。2006年初，“日常科学”网站^①对这个认知感觉框架（CFF）项目进行了报导。CFF是利兹大学特有的项目，由漠林和他的同事马丁·康维牵头，也在实验室环境下对志愿者运用催眠术以触发既视感。实验的理念是促使志愿者对从未见过的某个物体产生熟悉感，志愿者看了24个普通的单词，之后对他们进行催眠。他们被安置在隔音舱里，平躺着，并且被告知当他们在一个红框里看到下一个单词，他们会产生熟悉感，尽管他们并不知道从前什么时候见过这些词。作为对照，绿色框中的单词是一开始让他们看到的词表中的。

实验的结果是，看到红框里的单词时，18位志愿者中的5位报告了一种十分类似于既视感的感觉。这个发现很能激励我们进一步研究颞叶刺激与触发熟悉感的关系。阿兰布朗教授提出，运用催眠术来刺激或者模拟既视感经历可能是研究该现象一个卓有成效的方法。

网络上有很多既视感经历的报告。人们都很热衷于分享他们的体验，希望能得到理解和认同。下面是我们摘录的网络言论，原文引用，

① sciencedaily.com。

包括一切语法错误等。

我一次又一次地体验到这种似曾相识的感觉。是的，我总是有这种感觉，而且有时候和我在一起的人也有这样的体验。这说明我们的大脑是以某种形式连在一起的，科学无法解释。每次发生的时候，我都觉得我有片刻的灵魂出窍，连通了更广阔的世界。你们能明白我吗？

——R.D，2008年12月12日

你问既视感的经历？很巧。今天下午我没去上班，帮我老板看护孩子，他们两个都得了流感，不能上学。我从来没在非节假日而且我自己的孩子不在场的时候，与这两个孩子在一起过。可是今天，我安排他们看电影，电影名字是《卡斯比安王子》（《狮子，巫师和衣柜》的续集），是女孩们自己选的。我突然有了强烈的似曾相识的感觉。我记得这情景，我在自己的电脑上工作，向下雨的窗外望去，电影里的声音背景无比熟悉，两个小女孩坐在沙发上看碟。像一般的既视感经历一样，不到十分钟这种感觉就烟消云散了，但是我知道我以前做过这件事情。我的意识中并没有预见到这个情景，我只是非常肯定我在从前曾经度过这一刻。

——苏珊·布拉德波利，2009年10月

我也是个有多次既视感经历的人，包括两次特别深的经历，我都能告诉自己，这个女人下一步要说什么，然后她真的就说了我预想的那句话。所以我也对既视感的“标准”解释完全不认同的。我怀疑有时候我们在梦境中会有预知未来的体验，而梦中所见真正发生的时候，我们就把它理解为既视感。

——M.C，2006年5月4日

有一次我在和人通电话，我停下来告诉对方“我觉得此刻好像经历过”。而他居然说他也有。那种重新经历一件事的感觉已经够让人吃惊了，更别说两个人都有这种感觉了。

——A，2006年10月25日

我在某种程度上总是有这种感觉，来来去去。两年前，这感觉几乎持续了三个月，没完没了，从睡去到醒来。我的医生知道了之后，说我可能有精神问题。我不认为我有什么精神问题……这种感觉有时候持续几秒钟，有时候几分钟，几小时，一整天……我49岁……

——R，2006年11月15日

我老是有既视感经历，至少一个星期一次。有时候持续几分钟，而不是只有几秒钟。我完全能够预测别人接下来要说什么或者做什么，然后预测就成真。有时候这种感觉很怪异，让人害怕。那种我事先知道要发生什么事情的感觉，真是不应该……

——L，2008年12月19日

在利兹大学心理科学研究所的记忆研究中心漠林实验室中，漠林继续对既视感和其他记忆混乱症状进行研究。研究人员在博客上发表文章，还在他们的主页^①上发布关于既视感和记忆认知的调查问卷，参与者可以在线填写，网站上还有图片和研究进展情况的汇报。

过去几年来，其他科学研究也显示既视感现象值得进一步深究。科罗拉多州立大学的心理学家安妮·克莱瑞开展了实验对受试者进行“以熟知感为基础的再认”测试。克莱瑞和她的团队向受试者出示一个列着名人名字的名单，然后再让他们看一系列名人的照片，其中有些人也同时在此前的名单上，有些人不是。受试者被要求通过照片辨认照片上的名人，并且说明他们是否认为这些人也同时出现在此先看到的名单上。

研究表明，即使受试者无法从照片上正确地辨认出某个特定的名人，他们仍然能意识到这个人的名字是否出现在了那份名单上。这个研究至少说明，参与者可能无法说出他们对某个名人熟识感的来源，但他们确实承认这个名人对于他们来说很熟悉。克莱瑞的团队把名人的照片和名单换成了名胜古迹，得出的结果是类似的。研究者得出结论，受试者把一小部分信息储藏在脑海的记忆库里，但是印象不够深刻，不足以

^① web.mac.com/chris.moulin。

意识到他们新遇到的场景和以前的记忆有什么相关。

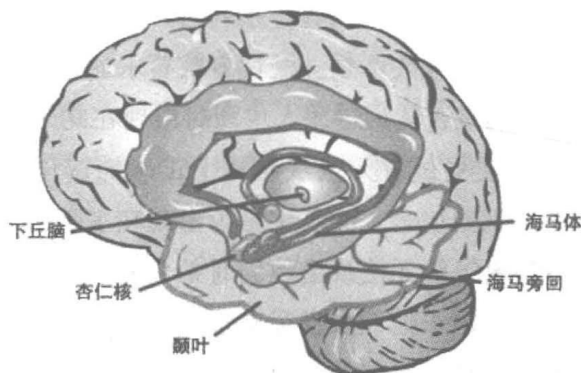
克莱瑞还对受试者进行了词汇识别实验，旨在确定是什么因素引发了那种稔熟感。他们事先准备一个随机的词汇表，然后对受试者进行认词测试，测试中包括某些和随机词汇表中的词发音类似的词（比如random的发音和tandem相似）。当受试者看到测试中发音类似的词，也报告了熟悉感，尽管他们想不起来此前看到的词汇表上那个词。

通过这项研究，研究者推测人类可以将某个经历的记忆碎片储藏在 大脑里，当经历新的事物时，如果包含了某些类似的碎片，就会产生既视感。

在《心理科学前沿》2008年12月出版的报告中，科罗拉多州立大学的学者对既视感和人类认知记忆的理论进行了对比。以安妮·克莱瑞为首的研究团队发现，当眼前所经历的情形和此前的经历相似的时候，会有既视感发生。某种情境重合导致了熟悉感出现。大脑中与此相关的区域正是主管记忆读取和回想的区域。

可是，尽管某些科学家草率地把既视感归结为“有趣的巧合”，认为没有什么神秘的含义，但并不是所有人都承认答案是那么简单。

2005年9月，《探索杂志》上一篇题目为《既视感心理》的文章，提到既视感对于科学家来说是个烫手的热山芋。这篇文章的作者是《既



某些心理学家和既视感研究者做出的大脑对应长期、短期记忆和既视感经历的区域。豪斯塔夫工作室提供图片。

视感体验》的作者，心理学家阿兰·布朗。对于布朗来说，那些超自然的理论已经污染了科学研究领域。“在实验室环境中捕捉到既视感是令人畏惧的。”布朗说。他还指出将既视感置于一个合理框架是当务之急。“每当大脑的表现异常，都是个好机会去研究正常的大脑活动应该是怎样的。如果我们能好好把握，这是个金矿。”

布朗承认，通过对受试者回想的调查对既视感进行研究不是很可靠，因为既视感有某种转瞬即逝的性质，而体验者也往往会随后就遗忘具体的细节。他和杜克大学心理学家伊丽莎白·马尔斯前几年共同的研究表明，既视感不仅仅是一种病态的幻觉、神经元的故障——像很多心理学家一直以来相信的那样。他们提出了源于19世纪末期的双重认知理论。双重认知理论认为，有时候人在短暂的时间内两次见到同一事物。第一次见到的是表面的、外围的，第二次才会充分认知。既视感发生的原因是两次认知狭路相逢。第一眼看上去，大脑并没有主动给事物或者事件做标记，但是下意识地做了，这样，就让“第二眼”显得有些怪异的熟悉。

电击和药物也会触发“似曾相识”

2008年1月，《科学日报》报告了一份有关应用深层大脑刺激（DBS）治疗类似帕金森综合征疾病的研究。该项研究显示深层大脑刺激，作为一个相当复杂的医疗程序，亦可以考虑用于其他多种症状的治疗。事实上，多伦多西城医院的神经外科教授安德鲁斯·罗扎诺，在和他领导的研究团队对病理性肥胖病人的研究过程中发现了一个奇怪的并发症：既视感。

这篇题为《下丘脑深层大脑刺激在患者中触发既视感的记忆唤起》的文章，记录了对一位有肥胖症病史的50岁男性使用下丘脑深层刺激的案例。对于该患者，各种治疗方法均告无效，于是罗扎诺的团队开始分辨下丘脑某些可能会有效抑制食欲的区域，通过植入电极抑制食欲。患者接受下丘脑刺激，却突然体验到了既视感。随着刺激加强，既视感的

体验也更加强烈。看起来触发既视感现象的接触点位于下丘脑，接近穹窿的位置。该大脑区域主宰向边缘系统发出指令，也就是说，同时涉及到记忆和情感。文中指出，这种刺激同时影响到大脑中运动神经和边缘系统的回路，并且会驱动颞叶和下丘脑的活动，这两个部位都对大脑记忆活动至关重要。

两个月后，患者出院时，研究团队能够“通过电击刺激将手术中所见的记忆效果再次进行诱导并且录影”。研究在办公室环境中进行，他们持续地测试患者的记忆，有时候进行刺激，有时不加以刺激，最终长达三周的持续下丘脑刺激圆满结束。通过刺激，患者在学习能力测试和记住无关联配对事物能力上显示出明显的进步，说明“就像深层大脑刺激能够影响运动神经和边缘回路，运用电流刺激来调节记忆功能也是可能的，并且能让我们更好地了解记忆的神经基底。”

毫无疑问，这些神经基底与既视感和记忆异常有很大的关系，并且都是涉及到大脑中不同区域的主要研究课题。

关于既视感，一些最有趣的发现反而出现在并非以既视感为主题的研究中。2001年，新墨西哥大学医学院的精神病专家医学博士瑞克·斯特拉斯曼，发表了联邦政府资助和批准的关于人类下丘脑研究的成果，他对此进行了长达11年的研究。斯特拉斯曼的研究涉及到二甲基色胺^①的应用，他们为志愿受试者注射了二甲基色胺。结果是令人瞠目结舌的，但是我们比较感兴趣的是他所记录的志愿者中出现的副作用：既视感。我们请教了他在实验室中的经历：

在你使用二甲基色胺的试验中，你提到你的某些对象体验了既视感，你能简要地描述一下你的实验吗？

下面是从志愿者的表述中节选的一段：

那是个很熟悉的地方，我好像到过那里。我心里有一种奇怪的感觉，“就像上次一样”。尽管这是我第一次使用二甲基色胺。你们（两

① 二甲基色胺（DMT），致幻剂死藤水中发现的精神类生物碱成分。

位研究人员)上次和这次都分别坐在我的两边。我体验到某种情绪和感情,让我确信自己处于两个共同存在的现实中。这种感觉真的很熟悉。我猜这说明命中注定我应该参加这个实验。很奇怪,这种熟悉感越来越强,同时又越来越陌生。这完全说不通。这种事情时常发生,真的,我所经历的所有教育和训练都完全是另外一回事。这让我有点不知所措,你有点搞不清楚到底什么才是真实的。

我明白了为什么有人把这种感觉和濒死体验相提并论。我想人们确实会记得濒死的感觉,这只是让你重复那种熟悉感。

二甲基色胺触发了或者激活了大脑中的什么部位,导致受试者发生了既视感体验呢?

我们并不对人进行那种大脑扫描,所以我不知道该如何回答你。

其他内源性致幻剂也有类似的作用吗?

二甲基色胺是目前唯一用于人类的内源性致幻剂。不过其他致幻剂也会导致既视感,比如LSD和裸头草碱蘑菇。

在我们大脑中有微量的二甲基色胺,是吧?会不会既视感只是我们大脑日常功能的一个小故障?根据你的工作成果,请描述一下你所理解的关于既视感的理论。

我们体内一直有二甲基色胺的循环,大脑中也有。我不觉得既视感是一种大脑故障。我们尚不了解为什么在我们的机体内会有内源性致幻剂,比如二甲基色胺。我还没有形成某种关于既视感原理的特定理论,因为这不是我研究的重点。不过,我可以谈一下粗略的认识:

精神压力会使低等动物体内的二甲基色胺水平升高,精神病患者体内的二甲基色胺水平也会随着精神病症状的恶化而升高。然而,我们对二甲基色胺在正常人体内的正常动态也知之甚少。也就是说,是不是

会随着压力的增大而提高。可以认为意识参与的经历中，任何变化都会导致大脑的化学变化。有时候那些大脑的化学变化触发了我们所说的这种主观体验。其他情况下，是主观体验导致大脑发生化学变化。我想这个道理也适用于内源性调节心理的药剂，不管是二甲基色胺还是其他物质，就是说，这类成分会触发既视感体验，或者可能与既视感体验有关的情形导致了该成分的分泌，而这种既视感是由某种心理或者环境的经历触发的。

从另一个角度，我们可能也只是想当然。从这些讨论来看，有人会质疑是二甲基色胺导致了意识的某种特定状态，只有摄入了二甲基色胺的情况下才能记起。这就是“特定状态下的记忆”的定义。这是个由来已久的心理学现象。比如说，在醉酒的情况下，人们在醒来后会完全遗忘醉时的言论和行为。但是，在下次酒醉的时候却会想起来。可能人们在清醒的状态下的某些体验与升高的二甲基色胺水平相关，这种体验和梦境一样短促而主观，而升高的二甲基色胺水平调节了梦境的幻觉成分。在清醒的状态下，这些记忆被阻止，但是当二甲基色胺水平升高（无论是梦境或者在极度压力的情况下）。这样人会体验到现在和过去的联系。

二甲基色胺会不会也与其他超自然现象相关呢？如鬼魂，灵异，神祇显灵和天谴？这个现象是否只是存于头脑中的？

我在我的书《二甲基色胺是精神的分子》里曾不经意地提到过这些问题。像我上面所说的，致幻成分可能会导致幻觉。另一方面，致幻成分也可能是精神力量或者鬼神让自身显灵的一种载体。

尽管现代科学尚未给既视感提出一个绝对无争议的解释，那些参与超自然现象研究的人士把既视感看得神秘而难以捉摸，甚至建议把这种现象和量子物理学、超自然现象甚至玄学联系到一起。不过这些不平常的理论的确可能为将来的大脑和人类意识的科学研究提供思路。

为既视感寻找科学解释的一个问题是，既视感是完全主观的体验，

千百万人有过这样的经历，或者正在体验，但是对外界却不会产生任何影响，也毫无凭证。这种现象没有什么后果（除了当既视感体验过去之后，那种怪异感和纠结感会徘徊不去）。在对这样主观的现象进行研究时，缺乏外部的确认，我们只有当事人对事情的表述作为理论的依据。这样，就很难确定原因。尽管，我们对人类的大脑和意识了解得越多，也就越接近真相。



你是否似曾经历？

心理学家阿兰·布朗是《既视感幻象》的作者，这篇文章发表在2004年的《美国心理学界》刊物上。布朗对此现象进行了广泛的研究，运用了五十多个关于既视感的调查，给出了一些颇有意思的统计数据：

- 大概三分之二的人一生中至少有过一次既视感的体验。
- 这些人中有相当一部分曾经有过多次既视感体验。
- 既视感体验的报告在近期的调查中有所增多，体现了人们对此文化现象的知觉和接受。
- 随着年纪增大，既视感体验会减少。
- 既视感体验与教育程度和收入成正比。
- 和那些很少旅行、记不住梦境和自认为是保守党的人相比，经常旅行、善于记住梦境、政治和宗教信仰自由的人会有更多的既视体验。
- 既视感主要发生在室内，往往在闲暇时或者休闲时分。
- 既视感大约持续10到30秒。
- 既视感在晚上和周末发生的几率高于早上或者非周末。

——摘自《既视感幻象》第13卷，第6期

有了这些知识，即使本书的作者不能把更不凡的理论和引起既视感的原因呈献给读者，也有了一些借口。可能就在这些理论当中埋藏着揭

开思维、记忆和时间之谜的钥匙。

既视感有可能是一种预知未来的情形吗？因为既视感在此时此地发生，不可能预见到它何时造访。它突如其来，又飘然而去。在事情发生的当时产生了所谓回忆，这可能是在让人产生熟悉感的事情实际发生之前一微秒的未卜先知。有人也把既视感同通灵能力和遥视（在远距离之外获知某种信息的特异功能）联系起来。但是因为未卜先知的能力涉及到在某件事情实际发生前的一种知晓，可能既视感是大脑的故障使某个事件可以“在记忆里经历”，而这种记忆与实际的切身感受如此接近，而让我们陷入一个怪圈——镜像的记忆，几乎就像我们在一闪念之间意识到我们同时生活在两个世界里。这种镜像记忆不会让人感到时间的流逝，但是问到任何一个有既视感经历的人，他们都会说并没有感觉到它的到来。

还有其他缺乏科学依据的理论认为，既视感是荣格所创立的集体无意识的产物，关于这个我们前面曾经讨论过。还有一个理论推测，既视感发生的时候，当事人会在人类记忆的集体域中设立一个类似的原型记忆。荣格在他第一次去非洲的时候有过这种体验。他感到了强烈的“久远记忆的稔熟感”。这个思路确实与量子物理学中的“零点能量场（ZPF）”有相似之处。零点能量场理论提出，存在着一个过去、现在和未来的事件集合场。形而上学的人更是提出了包罗万象的场和纯粹潜能的概念，可以参见作家狄帕克·乔普拉的著作。这是一个所有记忆的交易所，这里并没有线性时间，一个人可以提取场中的一段记忆，而这段记忆正是当前经历的直接镜像。

再有，我们不可能完全客观地看待这个问题。那些体验过既视感的人，如果他相信某种超自然的因果关系，我们无从证明此人是否很久之前曾经读到、看到或者经历过某些事物，触发了当前的既视感经历。这种主观性，表面上看来与科学解释格格不入，但是它打开了一扇门，让我们得以一窥人类意识和我们对现实认知的联系。

现实世界所隐含的基础结构（借用大卫·波姆的说法）的概念，也

就是说，我们难以解释为何发生了某些事情，但是究其因果，是与量子 and 理论物理相关的，也涉及到正在发展的意识研究领域。共时性，另外一个卡尔·荣格津津乐道的话题，也显示出某种在隐含层面上发生的因果关系，而我们所体验的事情是仅仅发生在网格的本层次中的。

既视感是人类所经历的异常现象之一，我们知其然却不知其所以然。科学家会说，对人类大脑特定区域进行刺激导致了既视感。他们可能是对的。我们的大脑有让事情发生的功能。但是，他无法告诉我们事情为何发生。既视感可有缘由，可有起因？还是本为无心之失，有人恰巧有此遭遇，有人得以幸免？抑或是它在提醒我们，我们眼睛所见，并非真正的现实，眼见之外，还有更为深奥的现实世界？大脑所受到的刺激，到底是内在的，还是来自外来的影响，这一点可有定论？如果不是大脑回路故障的影响，那又是什么呢？是什么触发了既视感，它是如何影响我们大脑的活动以及对时间的感知的？

下一章中，我们会尽我们所能，运用我们从最前沿的研究成果中所汲取的知识，让您更好地理解人类的大脑、记忆及它们的运作机制。还有，大脑又是如何出错、失灵和胡作非为的。可能当我们的书接近尾声的时候，我们会以全新的眼光看待大脑的故障和失误。



第六章

你的回忆会欺骗你

- 短期记忆的存档部位
- 长期记忆的转化模式
- 通过更改记忆，治疗心理疾病
- 篡改记忆非常容易
- 失忆症患者无法幻想未来

记忆就是一件事发生，又并没有完全未发生后所留下的东西。

——爱德华·德·波诺^①

记忆，在所有大脑的能量中，是最为精妙，又最为脆弱的。

——本·琼森^②

① 爱德华·德·波诺（Edward de Bono），法国心理学家，牛津大学心理学学士，剑桥大学医学博士，欧洲创新协会将他列为历史上对全体人类贡献最大的250人之一。

② 本·琼森（Ben Jonson），英格兰文艺复兴剧作家、诗人和演员。

人类的大脑像是一个巨大海绵，能将各种各样久远记忆中的事件吸收进来，头脑的记忆库似乎是无穷无尽的，在灰暗潮湿的腔域中，蕴藏着过去、现在和将来的记忆。尽管我们有可能在有意识的情形下遗忘某件事情。（谁没有过意外地遗忘了生日或者周年纪念之类重要的事情的时候呢？）大脑如大象般过目不忘。有一句老话，“雁过留声”。一件事情只要发生了，记忆就不会将其放过。所以，如果你的伴侣告诉你，他忘了你的生日，你可以告诉他，大脑是从不会遗忘的！

那么，到底什么是记忆呢？是一个抽象的构造？我们能否用确切的词汇来定义它呢？按照它的定义，记忆只不过是一个有机体解码，有着储存并读取信息的能力。这个概念看起来很容易理解，但是如果我们进一步深挖记忆的机制，我们会发现事情没那么简单。我们后面会介绍到，大脑结构之复杂精妙是多么不可思议——绝对比最大型的计算机速度更快，功能更强。而且，谢天谢地，还不那么容易崩溃死机。

大脑能够在一个事件发生时或者在经历一件事情时，即刻捕捉到事情的意象，铭记于心并进行解码，创建一份永久的记录。这份记录被加上索引和注解（很像图书馆的卡片目录系统）。日后，根据这个事件的

意义、对它的诠释及其重要性，大脑会将这段记录提取，或者抑制。有谁不想回忆起童年的快乐时光？可能那些有着悲惨童年的人就不想。回忆起婚礼当日的一切会让人脸上浮现出愉快的微笑，除非你的结婚对象后来背叛了你，卷款逃去（这也不稀奇！）。记忆是通用的，——我们都可以提取，而且，很幸运，你还可以选择哪些记忆值得珍藏，哪些要清除出去，把它们扫到潜意识的盖布底下。

记忆研究一度被当做是纯哲学范畴的问题，而如今却已牢固地在认知神经学的领域内确立了地位。这个新生学科将认知心理学和神经科学的规则联系到一起，揭示了当今科学对于记忆之建立的最新认识。另外，人们还试图了解，当某些记忆已经被埋藏到大脑深处的储存库里，我们是如何从中将其找到并且想起的。在1996年一份针对心理学家的调查问卷中，超过84%的人相信，我们的每一次经历都永久地留存在大脑中的某个地方。尽管大脑或者意识似乎是以零星片段，或者说“感官数据”的形式储存各种信息，而不是那种储存了整段数据的较长的“视频剪辑”（就像微博和视频网的区别）。

我们知道，记忆有多种类型。感觉记忆是时间最短的一种，在你觉察到一件事情后的200到500微秒就产生了。这是个很重要的事实，后面我们将会展开讨论。看到、记住、想起，这些几乎都是瞬间发生的。短期记忆比此稍进一步，让我们有几秒钟到1分钟左右的时间来回想。到了短期记忆这一步，我们的大脑似乎只能有效地记住4到6个事物。你下次可以试试不带购物清单去超市购物，印证一下这个说法是否正确。给你家那一位打电话也无济于事，除非你一边挑拣货品，他或她一边告诉你买什么（或者你把要买的东西写在手背上）。

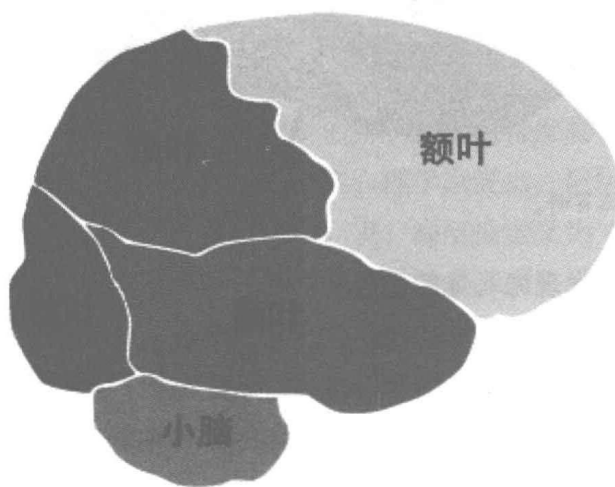
如果你不带购物清单就去买东西，长期记忆会更起作用，它能够将信息储存更长时间。举一个证明长期记忆完胜短期记忆的例子，随机的一串10位数字，你可能会记得1个小时，或者1天。但是你的电话号码呢？多少年你都不会忘，直到你换了新的号码。这并不仅仅是因为要经常用到这个号码，更是因为它对你十分重要，值得牢牢记住。大脑会将其标记为“必备”记忆。就像电话上的一键拨号，这个记忆会时刻准备

着被提取。

这几种期限记忆的形成需要大脑中不同区域的活动来配合。短期记忆由额叶主宰，更确切地说，是背外侧前额叶皮层，以及顶叶。有趣的是，长期记忆的储存库遍及大脑的广泛区域，是以永久地更改神经连接的形式实现的。

短期记忆的存档部位

- 额叶——主管思考、计划和中央执行功能；运动执行。
- 顶叶——主管视觉和躯体空间感结合的躯体感知。
- 颞叶——主管语言功能和听觉，并涉及长期记忆和情感。
- 枕叶——视觉和视像处理。

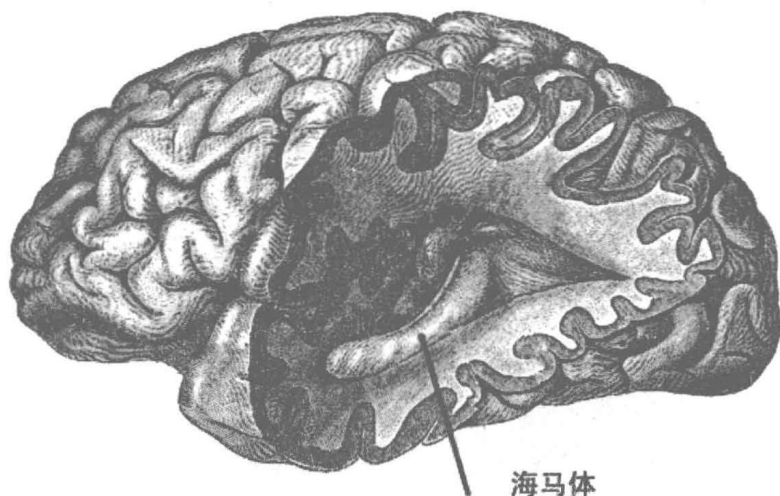


图片来自维基百科。

海马体与长期和短期记忆都有关系，它是将短期记忆固化为长期记忆的工具。我们应该感谢海马体，有它在，我们才不仅能记住昨天的晚餐，还能记得其他事情。我们还应该感谢睡眠，如果不能好好睡上一夜，记忆就会出毛病。没有睡眠，我们就没有办法记住新的东西。就像

计算机将信息在硬盘上做一个索引目录，在睡眠过程中，海马体会重温并记录一天的活动，用这种方法组织和巩固信息。

海马体位于大脑边缘系统的中央，形状像一个C字般的半环，通过穹窿连接到下丘脑。海马体对于将短期记忆转化为长期记忆起着至关重要的作用。尽管对于其中的机理仍存在着争议，但是有一点很明确，要想把发生的事件存档为记忆，海马体是不可或缺的。



图片来自维基百科。

人们是如何发现海马体的重要性的呢？这要归功于一位名叫亨利·莫拉森（H. M）的著名病人。1953年，他经历了一次手术，医生切除了他大部分的内衬颞叶，包括海马体在内。从此以后，他开始形成了新的记忆。他还能记得他小时候和手术前发生过的各种事情，而且依然有短期记忆，也有形成操作性（技巧）记忆的能力。他能够进行正常的、条理清晰的对话，但是，如果你离开房间，过一会儿再回来，他就会记不得你，也不记得和你谈过话。他已经完全丧失了陈述性记忆（与情景相关）的能力。

凯斯西储大学位于俄亥俄州的克利夫兰，他们有一项新鲜出炉的研究成果，表明海马体中的原浆性星形细胞能够储藏活动的记忆，甚至脑

组织的切片都可以。研究者本·斯特昂布里斯和菲利普·拉里梅尔用小鼠的大脑切片做实验，测试被称为原浆性星形细胞的神经元是否可以维持正常的记忆储藏活动，结果是肯定的。通过植入到切片中的电流刺激产生的记忆只持续了十秒钟，但是这种记忆能够在大脑的切片和遍布各处的不同神经细胞中储存。



长期记忆的转化模式

当前，对于大脑/思维和记忆的活动方式并没有普遍接受的模式。但是不少理论得到了神经科学家和心理学家的认可。最新的研究认为，记忆是一套神经连接系统，它们在大脑的不同部位被解码。连接越强劲，记忆越深刻。

我们能把一件事情记得多牢固，与我们经历此事的时候大脑处理信息的深度和方法有关。有人可能会说，反复地重温一件事情，你就会记得很牢。但是实验证明这种方法的效率并不高。

1972年，冯格斯·克莱克和罗伯特·洛克哈特发表了名为《记忆处理模式的层级》的研究报告。这两位心理学家提出，记忆只是大脑在深层处理信息时的副产品。在这项研究里，深层被定义为“从事件的刺激中提取出的意义，而不是对一事物进行过多少次分析”。也就是说，重点是事物的重要性，而不是一个人接触这件事的次数，或者重温的次数。所以，有必要一遍一遍地排演婚礼吗？研究的结论是否定的。不过，千万别让你的配偶知道！

克莱克和洛克哈特的记忆模型与另一种理论背道而驰，那就是“多重储存模型”，也被称作艾金森-史弗瑞模型。它主张反复温习是将短期记忆转化为长期记忆的唯一机制。这个模型的理论提出，长期记忆由很多子成分组成，并且从一开始就认为感官储存是一个整体。不过，新的研究证明，感官储存事实上可以分裂为许多活动单元，比如味道、视觉、听力等等。

另外一个模型是记忆处理模型，其重点是我们处理记忆的方式：

- 浅层处理——通过结构（表象）或者语音（声音）的方式。
- 深层处理——通过形象、思考、联想和其他有意义的（语义性）分析进行“精准复述”。换句话说，我们或者通过视觉体验和听觉联想来认识一件事情，或者将一个事件赋予某种意义，从而在大脑中的记忆库中找到一间合适的储藏室。

克莱克和图尔文在1975年进行了一项心理学实验。他们先让受试者看60个单词，然后就这些单词向他们提出问题，每人回答3个问题中的1个。有的问题需要受试者对单词进行深层处理（语义的），有的需要浅层处理（结构的或者语音的），研究的目的在于发现深层和浅层处理对记忆唤起的影响。

问题类似于：

- 结构的/视觉处理：“这些单词是大写还是小写的？”
- 听觉的/语音处理：“这个词和××押韵吗？”
- 语义处理：“能在××这个句子里用到这个词吗？”

研究结果表明，同语音和结构处理相比，运用语义处理的方式能让受试者回忆起更多的单词。这就说明“精准复述”和涉及到语义层面的深层处理能让回忆更加准确。

可能这正好解释了当你忘了要说什么的时候，人们不怀好意的嘲笑：“呃，看来你要说的肯定没那么要紧！”

但是，有一个无法忽略的困境，那就是有时候我们真的会忘记那些非常重要的东西，而且往往是在最不凑巧的时候忘掉一些要紧事。生日、纪念日、工作的最后期限——我们都有过类似的经历。如果记忆处理背后的理念是将短期记忆转换为永久的、长期的记忆，尤其是那些有意义的重要事情，可是为什么我们还是想不起来《笑警巴麦》中饰演非斯的演员的名字？（拉里说：谁？）为什么这部电视剧走红三十多年，可是演员的名字就在嘴边却想不起来呢？

心理学家建议，我们可以用以下三个办法来对抗这种记忆故障：

- 再次加工——将信息用你自己的话在心里复述，或者同别人谈起。
- 轨迹法——如果你想回忆起列在清单上的事物，要把每一项都和一个熟悉的地方或者路线联系起来。
- 想象法——把你想记住的事物和某个形象相联系，像一张思维地图一样把它印到脑子里。

我（拉里）三种方法都尝试过，第三种对我来说是最行之有效的。事实上，当我想记住特别重要的事情时，用想象法已经差不多成了我自然而然的习惯。这三个方法各不相同，我建议您每一种都可以试一下，找出最适合你的、能帮助你记住重要细节的方法。

那么，通过以上三个建议，心理学家是否为我们提供了能过目不忘的锦囊妙计？很不幸，没有。其实我们很多人平时就已经在运用这三种方法了！我们时常会在潜意识中留意外部的事物，或者在头脑中勾勒出一幅画面，提醒我们要记住某个人、某个地方或者某件事情。我们经常谈论的东西，就会记得更加准确。用自己的话把一件事复述一遍，或者赋予它某种意义和个人色彩，就更容易记住。我们都有过这样的经历，好好睡了一觉之后，头脑清醒，思维清晰，开始临时抱佛脚地复习应付考试。多数情况下，如果这是一场至关重要的考试，你会发现你的记忆力好得出人意料。正是这种对事物重要性的理解和用心，让我们的大脑会将其记得更牢固，更长久。在某种程度上，如果我们必须记住一件事，我们会记住。

这样我们就不得不问一句：这些硬骨头般难啃的记忆是储存在什么层面的？更重要的是，我们如何提取他们？

顺便说一下，玛丽刚刚想起来了饰演非斯的演员，是阿比·高达。（拉里仍旧不知道这是哪位。）

丹尼尔·夏克特是哈佛大学心理学系前系主任，也是记忆学研究领域的领军人物，在他的著作《记忆的七宗罪：大脑是如何遗忘和铭记

的》中，指出记忆障碍——或者像他所说的，“罪过”——可以基本分为7类。前3项是“过失犯罪”，指的是无法记起某些事实或者想法。后4项是“故意犯罪”，探讨那些明明存在，却不愿意想起的记忆。包括：

- 时损——由于衰老等因素，人的记忆会随着时间的磨损。
- 粗心——注意力和记忆没有好好配合。我们每个人可能都犯过这个毛病。
- 阻塞——一段记忆妨碍了另一段记忆的提取。
- 张冠李戴——记起的事情和真正的现实相差甚远。
- 暗示的影响——回想起一段记忆的方式影响了记忆的内容，所想起的事实被微妙地歪曲。记忆中的有些事情根本没有发生过，有些与真正事实相悖。
- 偏见——记忆会被人的世界观、心态或者某些特别的人生经历所影响。情绪经常会让记忆出现偏差。
- 纠缠——令人困扰的信息时常不由自主地在脑海中浮现，让被困扰的人产生恐惧、受创感、焦虑，在极端情况下，甚至会自杀。

有人说，记忆力会随着年纪而衰退。大脑深处的海马体保存着人的记忆。但是，时间流逝，我们渐渐地越来越记不住细节了。现代研究表明，随着人的衰老，海马体的活跃度也减弱，让我们无法想起高中时体育老师的名字，还有我们在大学毕业典礼那天的胡作非为（尤其如果那天的庆祝派对上我们狂饮了摧残脑细胞的酒）。2006年，加利福尼亚大学的神经科学家拉里·R·斯库阿尔协同圣地亚哥保健会的老兵事务办进行了一项研究，研究对象是海马体损伤的患者，对照组是大脑健康人群。最终结果表明，大脑中某个区域记忆能力下降，其他区域可能会伸出援手，承担起储存和提取记忆的功能，尤其是长期记忆。

这说明我们对大脑中负责记忆储存的区域实在是知之甚少。大脑创建和储存记忆的方式仍然是一个谜，即使最前沿的研究也没有解开这个谜题。

最新的一项研究让这个谜更加神秘莫测。研究发现，较早的记忆被破坏时，仍然能够重建，就如同凤凰浴火重生。记忆能够接到大脑中，也能再次接入。这个概念听起很像是阿诺德·施瓦辛格主演的经典魔幻电影《魔鬼总动员》中的桥段。已植入大脑的记忆是否能彻底地被抹去呢？那些有着不堪回首的过去的人一直盼着这个愿望能够成真。

电影《美丽心灵的永恒阳光》广受欢迎，其中金·凯利和凯特·温斯莱特饰演的男女主角想花钱把一段不堪回首的爱情往事从记忆中完全抹去。但是结局是悲惨的，验证了那句古老的谚语：“一语成讖”。不过有着心灵创伤的人，比如曾被强暴、经历了惨烈的车祸、痛失爱子或者罹患创伤后应激障碍的人，应该会希望能够将特定的记忆从大脑中永远去除。

通过更改记忆，治疗心理疾病

创伤后应激障碍（PTSD）会将一段悲惨的记忆嵌入到大脑的神经通路中，让人避无可避，对于有些人来说，那种伤痛根本无法面对。但是最近科学家和神经学家的研究揭示了一个备受争议的发现：在记住某些事情的时候我们会修正或者篡改我们的记忆。这个结论令人吃惊，麦吉尔大学的卡里姆·纳德尔的研究成果表明，记忆在印刻到大脑里的时候往往会被更改。这让我们觉得好像开了一扇门，可以对悲惨记忆做一番手脚，就能帮助那些备受往事折磨的人恢复宁静的生活。

2009年7-8月号的《探索》杂志上发表了凯瑟琳·麦克高万题为《从往事中解脱》的文章，记录她长期研究负责储存和提取记忆的神经结构。“直到最近我们还认为长期记忆是物理地镌刻在头脑中，永久并且不变的，”她在文章中写道，“现在我们发现记忆其实脆弱得出人意料，并且是非常多变的。”麦克高万表示，这个新发现对于神经科学界是颠覆性的，她还声称，在实验室环境下，记忆可以用一种特别的药剂开启或者关闭，这种药剂能够阻断大脑中的某些化学反应。

麦吉尔大学的心理学家阿兰·布鲁内特，在针对创伤后应激障碍和心理创伤的研究中就尝试了这种方法。布鲁内特博士的一位患者经历了严重事故后，罹患严重的创伤后应激障碍，博士对她使用了低剂量的常用降压药，药性能够降低大脑中杏仁核的活性，杏仁核是主管情绪处理的部位。研究提出了一个从前从未有过尝试的崭新治疗方法。布鲁内特随后给患者听了一段再现她所经历车祸的音频，此前她自己曾经千百次地在头脑中重温，牢记着每一个惨烈的细节。

可是这一次，和往常不同，降压药“将她的事实记忆和情绪记忆之间的联系扯断了”。药物阻断了肾上腺素的活动，那正是导致焦虑甚至恐惧的大脑化学物质。布鲁内特的意图是让玩家能够在药物影响下再经历一次那段记忆，从而永久地改变她对这件事的认识或者追忆。事实证明是有效的。患者从未忘怀那次事故，但是“重塑”过的与事故相关的记忆，不再像魔障一样牢牢缠住她。她终于从往事的情感和心理镣铐中解脱出来。

能够更改记忆，这总有一天会帮助到那些被各种心理疾病所困扰的人群，比如强迫症、成瘾症和抑制性焦虑。通过在脑中“重新布线”，能减轻记忆对患者的影响，甚至可能将往事的情绪色彩完全抹去。

篡改记忆非常容易

记忆是动态和可变的，这个新发现却有某种不利因素。且不说恶意利用这一点来达成政府精神控制和其他投机阴谋的潜在可能性，我们又如何能信任自己对过去的回忆？难道目击者的报告不再有效？奥普拉的脱口秀节目上，那些宣称他或者她的回忆录中揭示了不为人知的真相的家伙，是否不再有趣？正如麦克高万指出：“每次我们在记住什么的时候，似乎都要添加新的细节，掩盖事实，对记忆进行修剪和调整。我们可能并没有意识到，我们在不断改写自己的人生故事。”她把记忆比作想象，两者都如同魔术，它们在头脑中被创建之前，可能根本就没有实

际存在过。

这种揭示了现实本质的说法有些令人震惊。如果我们连自己对往事的记忆都不能信任，那么我们如何能把握到此刻的自己到底是谁？没有了往事，人们会觉得失去了立足点。一个失去了过往的人，会觉得自己没有根基，会失去自我，产生强烈的失落感。这个最新的研究成果却说明，我们的过去，至少在某种程度上，是我们用自己的想象重新构建的现实。

华盛顿大学的心理学家伊丽莎白·洛夫特斯推进了研究。而纳德尔则把研究深入开展下去，他在纽约大学所做的与恐惧相关的神经生物学研究，得出了另外一个惊人的结论：将错误的记忆植入到人的大脑中是很容易的，尤其当这段记忆貌似很合理的时候。洛夫特斯进行过一个著名的实验，志愿受试者得到一本小书，书里面讲述了三个真实的故事或者他们童年的生活经历。不过其中还混入了另一个虚构的故事，讲的是一个在购物中心走失的小女孩。

有趣的是，后来受试者被要求写下他们所能记得的所有事件，包括那个假的，四分之一的受试者都很确定所有的事情都发生过，包括那个编的故事！

杜克大学的大卫·鲁宾进一步推动了这项工作，他一直致力于自传式记忆的研究工作。鲁宾注意到，甚至成年的双胞胎也会对两个人共同经历的事情有不同的记忆，这说明最基本的事实可能都被当事人曲解，或者与其他事情混淆。时间对于记忆的准确性关系重大。麦克高万声称，我们不该再把记忆当作“往事的完美纪录片”，而应该把它看作是“可变换的剪贴画”，或者一篇由往事的碎片点滴组成的记叙文，每次我们追忆起往事，都会重新构建它，编修、增删和篡改其内容。

可能民间故事就这样口口相传并且成为了传奇。耶稣基督可能是一个不错的家伙，乐于助人，但是经过千百年来记忆的千拼万补，他变身为了亿万人心目中的上帝。提到2012年12月21日这个日子，当年负责创建玛雅长历法的人可能只会轻微地色变。但是经过了几千年的岁月和传递下来的记忆，很多人相信这个意义重大的日子是真正的世界末日。而

我们自己，也在不断地把别有居心的记忆加入到人类对于过去的集体记忆中。那个在大学期间伤了你心的姑娘？那个决绝而去的人？可能她并没那么美艳动人，可是20年过去了，你美好的记忆不断地把她堆砌成一个绝世佳人。如果你想打破幻象，不如去看看她的facebook主页！

纳德尔、布鲁内特和他们的同事会继续进行对创伤后应激障碍的研究，以及如何使用药物来阻断、改变或修整记忆。对此心存疑虑、杞人忧天的阴谋理论家可能会感到懊丧，这项研究得到了美国军队670万美金的慷慨资助。

恐惧心理研究方面的权威人士约瑟夫·勒杜是纳德尔大学时期的导师，他也在为这项工作添砖加瓦。勒杜自己的实验室研究已经发现了一种不使用药物即可巩固记忆的方法。他相信一切只在于时机，而记忆可以通过精确掌握“记住”行为发生的时机来进行巩固。

所有这些研究的目的，都是为了让被梦魇记忆所滋扰的人们得到解脱，并不是把记忆本身抹去，而只是削弱记忆的破坏力。“我们是把创伤性的记忆转换成正常的不愉快记忆，”布鲁内特说。想象有一天，人们能从不幸的事故和经历，以及令人心碎的往事带来的痛楚中解脱。并不是把那个人从你心中抹去，而是不让他们再牢牢地占据你内心的记忆空间。正如芭芭拉·史翠珊在《往日情怀》中唱到那些“如水彩般朦胧的记忆”：

记忆，可能是美丽的，
但是那些回想让我们痛彻心扉，
我们还是选择忘记……

记忆可能并不是将事情的原貌镌刻在大脑的版图上，但是，记忆仍然在塑造着我们，让我们成为现在的样子，让我们形成自己的信念，并且知道这信念的缘由。如果不能回过头去，在记忆中寻找来路，我们又怎能找到自我认同感？如果像某一项对大鼠应用糖皮质激素的实验所要证明的那样，我们能够抑制和更改记忆，甚至破坏检索记忆的能力，那么，我们如何能信任自己的记忆呢？这么说，既视感这个谜，也是我们

渴望解开的、有关人脑庞大记忆库中诸多谜题的一个。有些研究者，比如神经生物学家贝塞尔·范·德·科尔克博士，在他发表于《创伤和应激》期刊1995年号的论文《创伤性记忆的解离和碎片性本质》中，甚至认为记忆会被4种不同的“功能紊乱”所干扰。

这4个干扰项如下：

- 创伤性失忆症——丧失对创伤性往事的记忆。
- 全面记忆损伤——无法在脑中构建过去和现在的准确记忆。
- 解离过程——记忆以碎片的形式进行储存，无法形成统一的整体。
- 创伤记忆的感觉运动性组织——无法将创伤性记忆整合起来，导致感官体验被分裂为不同的感官元素。



失忆症患者无法幻想未来

失忆症是人的大脑发生了一种“记忆出毛病”的戏剧性故障。几十年来很多肥皂剧都喜欢使用这样的桥段。失忆症是一种异常的记忆功能障碍，患者很难（或者根本不能）从记忆库中提取出失忆症发作之前发生的事情。换句话说，罹患失忆症的人忘记了自己是谁。他们的过往，遗失在大脑某个幽暗角落中。

今天的节目中，维克多·纽曼带着波和豪普回到奥克达，他的头遭到撞击，然后忘了自己是谁，也不知道自己为什么会在另外一个肥皂剧里的小镇上，和两个来自另外一个肥皂剧的角色在一起。

失忆症的病因可能是器质性的，比如大脑损伤、服用镇静剂、外伤或者疾病；也可能是心因性的，是患者自身对强奸或者战争这类的心理梦魇产生的抵御机制。失忆症的形式有多种：

- 外伤后失忆——通常是头部受损或者受创的结果，失忆的严重程度与受伤的程度相关。

- 暂时性完全失忆——突然丧失记忆或者忘记自己是谁，症状仅持续几个小时或者几天。这种状况和海马体的活动有关。
- 顺行性失忆——新近发生的事件无法像长期记忆一样储存在大脑中。
- 逆行性遗忘——无法提取记忆或者回忆，其程度远比一般的健忘严重。
- 情境/间隙性失忆——丧失了对特定情境或者事件的记忆。
- 压抑的记忆/心因性失忆——无法记起带来创伤的事件，比如强奸、凌辱和受害。
- 迷游或解离性迷游——失忆症的一种情形，患者无法想起自己是谁，遗忘部分或者全部过去的记忆，有时候会在别处以新的身份重新开始生活。
- 催眠后失忆——遗忘在被催眠期间发生的事情，也无法想起过去的记忆。
- 记忆怀疑症——患者不相信自己的记忆。
- 童年失忆症——无法想起童年发生的事情。
- 源失忆症——能够想起特定的信息，但是无法说清楚信息从何而来。
- 智昏——伴随顺行性失忆的完全昏厥——往往是酗酒或者吸毒引起的。
- 柯萨可夫氏综合征——由严重的酒精中毒或者营养不良导致的大脑损伤。
- 药物引导的失忆——用于帮助患者遗忘手术或者其他痛苦治疗手段的“术前药”，在治疗过程中会有短暂的记忆丧失。
- 人脸识别障碍——无法记住人的面貌。
- 虚构性记忆亢进（严重的错忆综合征）——无法分辨真实事件和想象或者虚构的事件。很多声称被不明飞行物（UFO）劫持者都属于此类患者。

有些罕见的情形下，罹患失忆症的人依然能够学习新东西，拥有正常的生活，但是没有了过去，他终究失去了生活的锚点。

好在大多数记忆症发作都只是暂时的。不过，失忆的症状也可能是永久的，而且没有任何药物能够奇迹般地召回被遗忘的过去。一个人不知道自己是如何走到今天的，在面对明天的时候，会觉得举步维艰并且满怀恐惧。多数失忆症的极端病例很少，但是对于那些此疾病患者的影响却终生萦回不去。

在迷游状态中，患者还保有着驾驶汽车的运动能力。如果说迷游是一种记忆功能的暂时丧失，那么本书的两位作者都曾经有过这样的经历。我们还体验过离奇的“时间丧失”，前面的章节我们有所叙述。

失忆症患者的脑部高分辨率扫描图往往会显示大脑的异常活动，主要体现在边缘系统功能的改变。一个日本团队在2000年进行了一项研究，对心因性失忆症患者用正电子断层扫描（PET）进行活化性研究。扫描结果显示，患者的右内侧颞叶区域活化性增强，杏仁核就在此区域内。而对照组的患者未见增强的情形。任何形式的失忆症，无论是器质性创伤还是心理原因造成，最终结果是记忆出现障碍，而这种症状可能持续一天，或者一生。目前为止也仅有极少数的治疗方法能够缓解这种症状，却无法医治。

不寻常的是，有些失忆症患者不仅忘记了自己的过去，同时也失去了对自己的未来展开想象的能力。国家科学院公报的一项研究显示，过去的经历往往被用于构建想象中的未来。对于失忆症患者，失去了过去的根基和框架，让他们无法想象未来一件事的结果会是如何。他们对于自己未来的路找不到参照的依据，而被幽禁于“今天”这座牢狱之中。

本书在撰写过程中，加利福尼亚大学大脑研究室的科学家们正在筹备将世界最著名的失忆者之一H. M.的大脑进行切片。此人被认为是20世纪在大脑研究方面最著名的患者，他罹患失忆症长达50年，而他大脑的每一条切片（是的，他已经去世了，我们忘了讲）都将被仔细分析，以确定他的病症到底受到大脑中哪些特定部分的影响。互联网上会发布相关的图像，当本书上架的时候，那个失忆了50年的人的大脑内部情况应

该已经被世人所知了。事实上，他们的网站已经有三百多万点击率，届时网民们可以在线收看大脑切片的现场实录。

值得注意的是，莫拉森50年前曾经接受过脑部手术，手术的目的是改善癫痫症状，那时候部分脑组织已经被切除。在那次手术中，他的海马体被切除了不少，癫痫症确实改善了，但是他付出了自己的记忆作为代价。后来，莫拉森只能记得最多30秒前的事情。如今，他的海马体将被切割，希望切片的扫描图像能够揭示失忆症世界中的新线索，还有哪些大脑部位与失忆症相关联。

我们大多数人在生活中都会经历一些轻微的失忆症发作。不记得汽车钥匙放在哪里，或者忘了在回家路上买牛奶这样微不足道的小事。这些短期记忆的小故障会在压力较大、事务繁忙等状况下尤为突出，毕竟如今我们每天要面对那么大量的信息，要我们接受、处理并且作出反馈。记忆相关的病症，如痴呆症和阿尔茨海默氏病（老年痴呆症）将记忆从患病者的头脑中夺走，但是如果我们能最终认识到记忆是如何形成、储存和提取的，我们可能会有一天能够找到大脑中的钥匙，恢复受损的功能，把失去的记忆还给他们。

我们的记忆脆弱得令人心惊。一些小状况就把我们的记忆系统搞得一片混乱，比如高血糖，比如压力太大，或者睡眠问题。对记忆有问题的人进行核磁共振检查，结果中能够发现高血糖的症状，这些症状可能会损害大脑中有关记忆的部位。由于压力导致的失眠会影响大脑处理和提取记忆的能力，产生过量的“压力物质”皮质醇损害海马体。压力还会影响内侧颞叶和间脑系统，从而影响记忆的检索，让人有一种失去自我认同的感觉。即使睡眠呼吸暂停都有可能某些负责记忆功能的重要脑细胞的死亡。

我们可以把人脑比作一个大型的并行超级计算机，但是人脑和电脑之间必然有着显著的区别。我们的大脑可以被看作是某种比较“慢”的电脑，无法完全处理每天的信息轰炸，大脑会选择去注意特定的事物，以及把某些信息储存起来以备日后处理和使用。一些研究人员，如英国利兹大学的卡特里奥娜·莫里森，提出音乐有助于提高大脑存储和检索

信息的能力。聆听我们喜欢的音乐能刺激多巴胺的释放，多巴胺是一种会让大脑感到愉悦的物质，而这反过来能够促进记忆的存储。莫里森在她自己的网站上做过某些研究，网站的访问者分享了自己对甲壳虫乐队音乐的回忆，他们发现仅仅提起一个乐队、一部专辑或者一首歌就能点燃记忆的火花。此外，如果我们在某个特别的地方，或者在一种难忘的情境中第一次听到一首歌，我们会永远把它铭记在心。

阿奇的歌曲《糖，糖》，会让玛丽回忆起塔潘齐大桥每一个微小的细节。直到今天，每当她听到这首歌，那座大桥就会闪着光在她脑中浮现。对于拉里来说，治疗乐队的《如同天堂》这首歌会让记忆的潮水将他淹没，把他带回在俄亥俄的高中时代，他们开着车子到代顿的闹市区，车里塞满了知己良朋，到青少年夜总会里听乐队表演。音乐的确会把人带到记忆的深处。莫里森认为音乐会帮助我们更深入地处理记忆，从而让记忆更为永久地储存在大脑的记忆库里。一首歌越让我们感到愉悦，我们的大脑就会释放越多的多巴胺。我们的记忆也就会越加牢固。

阿尔茨海默氏症至今还无法治疗，对于那些与之搏斗的千万患病者来说，失去记忆不仅只是让人烦恼，而且可以称得上是个悲剧。不过，最新的研究成果告诉我们，即使我们能够记得，记忆却也不是那么可靠。大脑中的神经线路所捕捉到的记忆，很可能是根本不曾发生过的事件、发生在别人身上的事件，或者事实上和你记得的全然不同。而且，也许我们的记忆中还会包含着对另一个世界的一瞥，在那个世界中，我们有着另一份记忆。有人觉得似曾相识吗？



第七章

每个灵魂生来都是天才

- 隐藏在大脑中的神秘干扰会令你口误
- 大脑的各种怪毛病
- 一个人能分裂出22个独立人格，甚至更多
- 自闭症儿童常出“天才”
- 科学将会激发与生俱来的才能！

一位精神病专家问他的多重人格症患者：“嗯，现在你觉得你的病好了吗？”他回答道：“彻底好了，我们觉得前所未有的好！”

——匿名

所有人都憎恨天才，讨厌一个年轻的肩膀上扛着一个老脑筋。

——伊拉斯玛斯^①

① 伊拉斯玛斯（Erasmus），中世纪尼德兰（今荷兰和比利时）著名的人文主义思想家和神学家。

你的手机响了，是你的死党乔来的电话，问你是不是还记得头天晚上看的电影里的那个男主角——山羊胡子，龅牙，跛脚，口音混合着法语和布朗斯克味道（不，说的不是你的表弟杰德迪亚）。你在几十部电影里见过这个演员，你很欣赏他的喜剧天分，还有用纽约鼻音讲法语的腔调。可是这一回，你无论如何想不起他的名字。他的面容在你面前清晰如白昼，他的声音也犹在耳边。但是他的名字就是在你记忆中躲躲闪闪，在你的舌尖上戏弄你。



隐藏在大脑中的神秘干扰会令你口误

信不信由你，舌尖症候群（TOT）现象有一个正式的名字：几视感（*presque vu*）。同既视感类似，几视感的表现是记忆的小故障，导致你无法检索到你所熟知的信息——尤其是你本该轻而易举地想起的东西。这就好像是大脑中那个庞大的记忆储藏室里，偏偏你要寻找的那个单词或者名字被藏了起来。你知道它在，可是怎么也找不到。直到几个

小时之后，可能在你洗澡的时候突然灵光乍现，完全想起来（通常这时候你已经把心思从这件事情上移开了）。

1966年，哈佛大学的两位心理学家对舌尖症候群现象进行了细致的研究。罗杰·布朗和大卫·麦克尼尔发现，这种现象很普遍，有的人可能平均每周就会发作一次，而且随着年纪的增长发作更加频繁。有过这种体验的人会明白这很令人困扰，尤其是你只能记得某个单词的第一个字母，却想不起整个单词。他们的研究表明，有一半情况下，舌尖症候群即时发作过去后，你就会想起刚才忘记的东西。如果仍然难以想起，最好先把注意力放到别的事情上，这样反而会有所帮助。

舌尖症候群的姊妹病“口误”，与大脑的前扣带皮质和右中额叶皮质相关，通常如果遇到口齿不灵的情况，可以用视觉提示帮助其回忆。这种令人讨厌的现象，时新的说法叫“大脑放的屁”。目前有一个团队对其进行了全面的研究，试图找到它和记忆检索的关系，还有这种现象发生的时候大脑的活动情况。一个假设是：口误现象的发生，是源于某个存在于记忆中却未曾想起的目标的干扰，当事人没能将目标提取到有意识的记忆中。这就是“不完全活动假说”，表明在我们将记忆储存到潜意识中的时候，发生了某种干扰，所以可能无法把这段记忆带入到有完全意识的层面。

但是考虑到大脑异常的种种情形，在所有涉及到记忆的大脑异常中，口误可能是最无关痛痒的。我们能忍受偶然想不起来菲尔博士姓什么（讨厌！就在我嘴边……是麦克奇？麦克杜格尔？还是麦当劳？）可是，如果你想不起来前一晚四个小时里的事情——做了什么，在什么地方，和谁在一起，整个晚上的事情你都不记得了，那就比较糟糕了……



大脑的各种怪毛病

解离性失忆症仍有唤醒记忆的可能

解离性失忆是很多解离性障碍中的一种，它会干扰记忆的细节、清醒的意识，甚至自我认知。解离性失忆会让一个人的生活完全乱套，这种症状不仅严重地破坏很多大脑功能，对整体生活质量也影响甚大。一般的失忆症往往是因大脑创伤或大脑疾病而导致失去记忆，而解离性失忆症并不是丧失记忆，只是记忆被某种东西所压制，无法从意识的深处将其唤醒。之后的某个时刻，周边环境的某种变化可能会突然触发记忆，患者会想起一切，但是在失忆发作期间，过去的记忆和有关自己的一切可能都暂时迷失，成为一片空白。

这种症状往往与巨大的压力和心理创伤有关，而且女性相对比男性更容易受到影响。解离性失忆症常见于参加过战争的士兵，以及天灾人祸中的受害者。

大脑的迷游让人现身于千里之外

解离性迷游同解离性失忆症类似，但是状况更加糟糕。所幸的是，迷游症比较罕见，可是一旦发病，就会作出在大脑正常的情况下绝不会出现的离奇举动。迷游是阶段性的记忆丧失，通常伴随着突然的离家出走。迷游症也是突如其来，又倏忽而去。但是这种状况还有更奇怪之处，迷游状态中的人会完全或者部分失去记忆，而且往往完全忘了自己是谁。在极端的情况下，居然有人离家到另外一个地方，换了一个新的身份，开始了新生活。

为何会如此呢？为什么我们的大脑会遭遇这种怪异的变故？最常见的原因往往是严重的身心创伤，比如童年时期被虐也是引发症状的一个因素。所幸大多数迷游症发作只持续几个小时或者几天，不过也有迷游

长达数星期甚至几个月的情况。患者可能身在异乡，有了新的名字、新的工作，对丢在身后的那个自我懵然不知。早年的创伤可能会引发迷游症的突然发作，但是通常情况下，极度的心力交瘁、恩断义绝的离婚、意外失业，以及抑郁症导致的自杀倾向都会引起迷游症。有人认为迷游状态是大脑在面对严重的心理和感情困扰时产生的某种抵御机制。

以下三种“症状”可以让我们判定一个人所患的是迷游症，而非解离性失忆症：

- 毫无征兆地突然离家出走，同时完全想不起过去的事情。
- 给自己编造出新的身份，不知道自己是谁，无法回忆起往事的细节。
- 精神十分紧张，或者身心受创。

处于迷游状态的人能够意识到自己远离了原来的世界。事实上，这种对过往的逃避往往目的颇为明确，这表明患者的心智是完全正常的，但是前提是在新环境新身份当中。如果说既视感就像是双重记忆，那么迷游症就是记忆被擦除，即使是暂时的。

迷游有许多记录在案的病例，但是最著名的迷游可能是小说作家阿加莎·克里斯蒂所经历的，当然这是作家自己的说法。据说克里斯蒂在1926年12月3日那天失踪，11天后在另外一座城市的一家旅馆中出现，完全不记得这11天来发生过什么事。克里斯蒂的传记作者安德鲁·诺曼写道，他查找了不少关于迷游状态的医学记录，试图解释克里斯蒂失踪的现象。据说此事发生在12月3日，星期五的晚上9点45分，当时克里斯蒂开车离开了她位于英国伯克郡斯代尔斯城的家。在这11天里，人们作过各种设想，甚至有传言说她已经死去，溺水而亡，或者被谋杀；还有人说她是在用玩失踪作噱头，进行自我炒作。结果人们在哈罗盖特的一间温泉旅馆里找到化名为特丽莎·尼尔的女作家。她一直待在那家旅馆里，没有人认出她，尽管报纸的头条都是关于她失踪的消息。

医生最后认定她的这种状况符合迷游的症状，之后更是传闻满天飞，人们纷纷猜测她患上此症的原因，从车祸后遗症到怀疑丈夫有外遇

而导致的情绪崩溃。诺曼还相信她曾经想过要自杀，在她后来创作的小说《未完的画像》中，她记述了自己的这次经历。

另一个著名的迷游个案发生在一位名叫乔迪·罗伯茨的记者身上。她于1985年失踪，12年后在阿拉斯加出现，名字变成了简·迪·威廉姆斯。1997年8月号的《人物》杂志上，记者威廉姆·普拉默报道了这桩奇闻。罗伯茨是华盛顿州塔科马的《新闻论坛》杂志记者，于1985年5月突然失踪。她的家人和朋友一开始以为她只是出去散心了，或者去进行某项暗访。可是，她好几天都杳无音信，然后是几个月，几年。亲友们开始相信她已不在人世。12年后，她以简·迪·威廉姆斯的身份重新现身，原来她一直生活在阿拉斯加，已婚并且育有4个女儿，以做网站设计为生。1985年对于她是改变宿命的一年，而她却对此前的自己竟然一无所知。人们在科罗拉多州奥罗拉的一家商场里找到了她，这个地方离家千里之外，她没有任何身份证明。奥罗拉警局的警长杰夫·斯普林说，她一片茫然，浑浑噩噩。罗伯茨·威廉姆斯被带到当地的一家医院，之后被送往科罗拉多精神卫生研究所，在那里她被诊断为心因性迷游。她失踪多年，塔科马的新闻广播已将她的失踪定性为凶杀案，后来她被指认出来。她所遭遇的这种迷游状态往往是被某种严重的创伤引发，她的朋友声称，失踪前的几个星期，罗伯茨连澡都不洗，看起来很颓废，并且大量饮酒。

罗伯茨患有功能性失忆症，这与大脑损伤或者创伤造成的常规失忆症有所不同。但不管是哪一种失忆症，她把原来的一切抛到脑后，开始了一段新生活。尽管罗伯茨说她的新人生是幸福宁静的，但是对于那些被她丢弃在记忆之外的亲友，却是巨大的打击。

就连缺乏维生素和矿物质都可能导致某种类型的记忆丧失，以及其他症状，如虚构症，即编造虚假的记忆。柯萨科夫综合征就是大脑中缺乏硫胺（维生素B1）所导致的，并表现为各种症状，包括顺行性遗忘、严重的记忆丧失、震颤、眼周肌肉麻痹、编纂故事以填补在失智状态时的记忆空白，极端的情况下甚至可能昏迷不醒。该病症以神经精神病专家谢尔盖·柯萨可夫的名字命名。根据这位科学家研究的理论，由于缺

乏维生素B1，内侧丘脑和下丘脑会受到影响，也可能导致一般的脑萎缩。该疾病往往伴随着神经元以及中枢神经系统中支持细胞的破坏和损伤，还可能有乳头体出血的症状。

长期的酗酒和营养不良也可能造成这种状况，甚至化疗和饮食失调引起的反复呕吐也有可能引发柯萨可夫综合征。奇怪的是，有的报告病例声称，患者是在被某种被称为百足虫的骇人蜈蚣咬伤后发病的。不知何故，我（拉里）突然有了一个低成本电影的绝佳点子：哥斯拉怪物大战木卡迪蜈蚣。嘿，我可没说过自己是电影专家！

虚构症让你拥有“并不存在的经历”

这种综合征最不可思议的一点正是其症状的表现：虚构。虚构现象常常发生于遭受过大脑损伤，或者前额叶皮层的某些区域有病变的患者身上。威利斯环中的前交通动脉受损后，也可能罹患此症，威利斯环是为大脑供血的脑部动脉循环系统。化学战剂和致幻剂也可能导致记忆虚构症，一般来说，表现在患者用猜测和想象出的记忆来填补实际记忆中的空白部分。

没有什么比虚构症更能说明记忆的脆弱性了。患者会编造出某些事件或者场景的记忆细节，而事实上这些事情从未发生过，患者对于自己新的认知和信念深信不疑。大脑功能正常的时候，我们能够将猜测和想象与真实记忆区分开来。有些病例表明，患有虚构症的人，大脑中的化学成分会有实质性的变化，导致神经元对大脑活动产生异常的影响。出现虚假记忆的另一个原因是大脑中来源监控系统的崩溃，这种监控过程本来是让人能够正常地区分出内源和外源性记忆的。

虚构症是如何发生的？几种理论各执一词。有的理论认为记忆并非我们想的那样，以整体的形式存储的，还有的理论认为虚构症是患者无法将错误的记忆与正确的来源对应起来（比如说患者所记得的事情其实来自某个完全不相干的来源）。也许这些理论都失之偏颇，又都有一定道理。

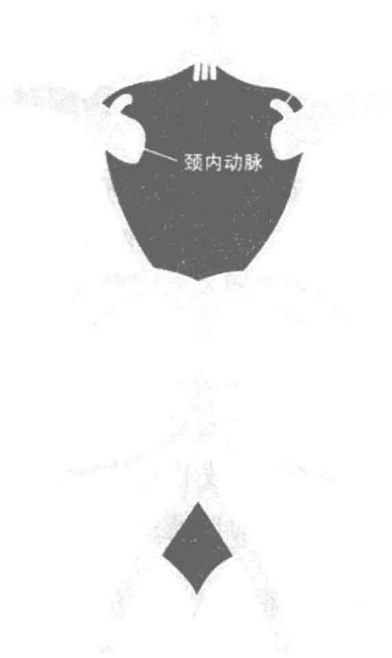
失忆的男人：现实版的《伯恩的身份》

一般来说，包括迷游在内的失忆综合征，可以在某种程度上通过药物治疗改善，并不是无可救药。这些疾病可能是大脑在面对那些不堪回首的往事，像受虐、战争或者创伤时，形成的某种应对机制。如果是非器质性的原因，我们就要想到，也许这正是大脑的一种智慧，擦掉痛苦记忆，让人能够正常地生活下去。

最近的一个解离性失忆症病例成了媒体关注的焦点。美联社在2009年9月17日的《西雅图时报》上刊登了一篇报道，主人公是一位名叫爱德华·莱特哈特的男性，一家大报刊登了他的照片和故事之后，最终被认出。7个星期之前，莱特哈特离家出走，后来人们在西雅图的一个公

园外发现了她，他十分迷茫，不知道自己是谁，也不知道自己为何会在此地。他被带到瑞典医疗中心，经那里的医生团队诊断，他患有罕见的解离性失忆症。

这位53岁的男子开始想起被他鬼使神差地丢在脑后的人生，每个点点滴滴。他是一位国际商务咨询顾问，能够讲英语、法语和德语。他记得自己在世界各地的好多个城市里生活过。他还保存着关于丧妻之痛的悲伤记忆，她在1985年突然去世。很可能这段伤痛正是导致他失忆的原因。莱特哈特在他们芝加哥的小公寓里发现了她的尸体，从那一刻起，这



威利斯环是大脑中与虚构症有关的部位，或者说形成虚假的记忆、认知或者信念的部位。

图片来自维基百科。

创痛可能已经在他脑中扎根。值得注意的是，这已经不是他第一次失忆了。他对两次失忆之间发生过的事情也几乎毫无印象。在那篇文章中，他说他不想和他失忆前认识的人来往。“我想我多半会不认得他们，这正是未知的可怕之处。”



一个人能分裂出22个独立人格，甚至更多

有时严重和激烈的创伤可能会导致大脑的反应更为激烈，比擦除和覆盖记忆更具有破坏性。大脑会分裂出多重人格，每一个人格都有着自己的记忆、自己的感知和自己的信仰——或者说，出现了许多个完整的“小我”。

精神分裂症导致多疑和被害妄想

精神分裂症是一种严重的慢性大脑疾病，罹患此病的人理性思维、记忆和认知能力都会发生障碍。下面是国家精神卫生研究所的数据：

- 大约240万美国成年人，即大约1.1%的18岁及以上人口患有精神分裂症。
- 男性和女性患有精神分裂症的比例相当。
- 男性患者通常在16岁到20岁出头的时候第一次发作精神分裂症，而女性患者病则一般在20多岁到30多岁的时候发病。

精神分裂症有各种各样的症状，可以治疗，但是这种病仍然会让患者本人和他的朋友及亲人苦不堪言。在医学上对于这一病症的根本原因仍存在着激烈的争论。但是，大多数专家指出，从很多患者身上可以看出精神分裂症具有较高的遗传性。另外，环境因素结合基因缺陷可能也会引发此病，服用违禁药品和多巴胺失衡亦然。有些医学专家指出，精神分裂症患者的大脑中，多巴胺受体要多于正常人群。

不管是什么原因，精神分裂症会导致幻觉、妄想、幻听、虚假和歪曲的记忆，以及极度的情绪不安。很多患者已经完全与现实世界脱节，无法过正常的社会生活。有的人会在紧张状态中呆坐几个小时，不说话，一动不动。另外一种常见的症状是妄想。精神分裂症患者会有自大感，而且经常觉得自己受到精神控制，或成了某种政府阴谋或者实验的牺牲品，导致多疑和被害妄想。（拉里注：我不知道这是不是能够解释我在研究飞碟现象和超自然现象时，很不走运地遇到的某些人为什么那么不可理喻地自高自大、自我膨胀和偏执？）

精神分裂症患者无法用正常方式思考，他们的记忆和认知能力即使不是彻底丧失，至少也有着严重的阻碍。记忆方面受影响最大的部分是“活动记忆”，也就是将最近得到的信息在大脑中储存，留作日后进行处理和利用的能力，而这对于正常人来说本是自然而然的。

人格障碍

精神分裂症把“人”从患病的人身上抽离，可是与迷游不同，精神分裂症不一定会让一个人更换身份，而只是让一个人的自我扭曲。更进一步说，我们会发现这可怕的疾病不只让人的自我扭曲，还会将其他身份赋予“宿主”身上。解离性同一性障碍，从前被称为多重人格障碍，是一种让患者体验不止一个人格或者身份的精神疾病。这并非“一张面孔的两面”，而是实际的人格，具有完全不同的价值观和对现实、存在以及自我定位的认识。奇怪的是，有的患者每一个人格都具有各自不同的生理指标，如血压、脉搏、情绪甚至视力和听觉！EEG研究显示，不同的人格中大脑的某些显著的生理体征也有所不同，包括脑部的血流量。可能这并非单独的大脑异常的结果，而是不同人格间情绪、肌肉张力和注意力的变化所导致的。

一个人分裂出不同的人格，通常因为他经历了异乎寻常的身体或者感情的巨创，比如轮奸、乱伦、酷刑、殴打、饥饿、监禁和其他惨绝人寰的折磨。分裂发生时，有关惨痛经历的意识 and 记忆被埋葬在潜意识的

深处，让受害者能够从创伤中挺过来。

多数情况下创伤发生在患者的童年时期，人格分裂是患者在面对惨痛的身心打击时产生的某种防御机制。虽然在医学和学术界对此仍有争论，还有人质疑人格分裂是否算是一种疾病，还是某种基于文化的症候群。（北美大多数人格分裂的病例都已记录在案。）有些人格分裂案例很著名，最广为人知的是克里斯·赛兹莫尔，她是1953年的电影《三面夏娃》的原型。克里斯在童年时期目睹了一系列残酷的事故，导致她分裂出几个迥然不同的人格，大概一年之后几个人格合并到一起。在电影中她有三个人格，但是现实中的塞兹莫尔具有22个人格，她花了45年才恢复到正常人的状态。

我们多数会想起《西比尔》这本书，以及后来的系列故事，讲述了雪莉·阿戴尔·梅森的生平。童年时期，她宗教狂的亲生母亲对她进行肉体和情感的折磨，她还遭受了性虐待。为了应对这难言的伤痛，梅森分裂成了13到16个人格（资料来源不同），最后在一位意志坚定而善解人意的心理医生康妮莉亚·B.威尔布尔的帮助下终于人格统一。

患者主人格之外的交替人格可以具有各自的年龄、种族、文化和宗教信仰。根据《药物与人》记载，有的交替人格甚至是动物或者虚构的人物。当某个人格接管了主人格开始变身，就出现了人格切换。有的人格还有自己的方言、口音、身体语言和不同的思维方式。

我们可能认为人格分裂是温和的解离症的某种极端表现，这种解离状态在我们做白日梦、生病、沉湎于某种嗜好或事情时会表现出来，这种时刻我们可能觉得思维游离出身体。幸好这种感觉一般只持续几秒钟，转瞬即逝，但是对于那些患有已确诊的人格分裂症的人来说，这种状态可能会持续一生。往往要经过多年高强度的心理治疗后，人格才能够最终统一。

失忆和时间丧失是人格分裂症的两个主要因素，另外还有灵魂出窍的体验，这说明那些有过离魂经历的人，可能只是发作了一次短暂的同一性解离或者解离性失忆。患者具有天生的从意识中解离出记忆或者经历的能力，而且，事实上人格分裂症患者会有瞬间的意识损伤，尽管多



雪莉·阿戴尔·梅森，
现实中的“西比尔”。

数神游秘境的人并没有表现出惊厥、战栗、歇斯底里和很多人格分裂症患者常出现的那种抽搐。他们也并没有像精神病患者一样，会体验到大脑中栩栩如生的“闪回”，再现导致发生解离的创伤情景，这种闪回往往会让患者心中的焦虑和伤痛雪上加霜。

美国精神病学协会的《精神疾病诊断和统计手册》（DSM）一直被当做精神疾病的圣经。DSM-11描述了人格分裂症的确诊标准：

- 表现出两个或两个以上的人格状态或者身份，每一个人格都具有自己相对稳定的对外界以及自我的感知、处事与认识的模式。
- 至少有两个这样的身份或人格交替地控制患者的行为。
- 无法想起重要的个人信息，遗忘程度之严重性绝非普通健忘可比。
- 症状并非由某种物质或者医疗手段造成，而是受生理直接影响而出现。
- 对于儿童来说，症状并非表现在拥有想象中的玩伴或者其他幻想的游戏。
- 应留意患者的病史、X光片、血液化验和其他检查结果，以排除症状是由颅脑外伤、服用药物、失眠或者中毒引起的，那些症状可能只是与人格分裂症类似。

精神病学界有人提出人格分裂症并不是一种“真正”的疾病，只是因为被小说和电影大肆渲染，从而引起了人们的关注。很多心理学家普遍认为人格分裂是一种行为驱动的综合症，可能是某种癔症癫痫的形式，在癔症治疗期间，受到暗示而产生。这个理论得到了医学博士斯蒂芬·E.布伊的支持，他是北卡罗来纳州解离性疾病治疗项目的主

任，就此做过很多颇有成效的研究。布伊认为，交替人格的出现很可能是被心理治疗师所诱发，易受暗示的患者会相信自己患上了人格分裂症并且表现出相应的症状，出现某种依从性人格。有趣的是，他的研究成果在1974年发布，那一年恰巧媒体正大肆炒作以多重人格为主题的《西比尔》。6年之后，《精神疾病诊断和统计手册3》（DSM-III）首次列出了多重人格症的诊断标准，媒体对这一现象的报道增多，而报告的病例也增加了。1980年有200例，而从80年到90年，这一数据就飙升到了20000例。更让人不解的是，1985到1995年间竟然报告了40000例，这说明媒体的力量不可小视。

且不论病例多少，一个人可以分裂出多个不同身份，而且不同身份对某个特定事件具有不同记忆，但是毕竟事实上只有一个，这说明人类的思维是有可塑性的，和记忆一样。罗伯特·路易斯·斯蒂文森的小说《化身博士和海德先生》中的奇特案例，让哲基尔和海德的形象被世人所知，这说明我们都具有某种潜在的同时成为多个人的能力，而实际上我们的人格本身就有多面性。但是人格分裂症把这一点发挥到了极致，越过了平常人能够接受的界限。

不过，大脑“失常”并不一定总是意味着记忆的钝化或者思维方式的混乱。也不见得总会让人遗失自己的过往，或者无法展望未来，或是用全新的身份在异国他乡开始新生活，或裂变出16个不同的人格以抵御内心的巨创。有时候，失常的大脑可能会表现出惊人的力量，大脑中特定部位被激活，会产生超凡的能力，而这些部位在普通人身上往往是沉睡的，或者未能有效使用的。

这就是天才和“学者”的由来。



自闭症儿童常出“天才”

神童是指一个人在年纪很小的时候就可以掌握一项或者多项成人才能达到的技能。神童一般在15岁之前就表现出了超越年龄的不凡能力，而他们在记忆力方面也远超同龄人。这些神奇的孩子，给予这个世界的礼物就是像莫扎特、李斯特、马友友、美岛绿，以及其他大批音乐、艺术和科学方面的天才。

有很多理论关乎天才的产生。神童是天赋奇才还是教育有方？似乎两方面都有作用。神童迈克尔·卡尔内10岁就读完了大学课程，但是卡尔内并非天生聪颖。事实上，他母亲在怀孕期间一直遭受血毒症和厌食症的折磨，因此医生断定这个孩子生出来会智力发育迟缓。

但是婴儿时期的卡尔内就似乎胸有丘壑，他10个月就开始说话，11个月时就能阅读，3岁时几何已经学得滚瓜烂熟。卡尔内并不认为自己有什么特别，他和普通孩子一样时常和朋友们东游西逛，热爱电脑游戏。不过，他14岁的时候就取得了生物化学的硕士学位，硕士论文的主题是关于癌细胞的生长。而且卡尔内并不是个书呆子，他还在一项难度很大的在线实时游戏中胜出，赢得了一百万美元的奖金！

不是所有的天才小时候都是神童。据说天才人物的代表阿尔伯特·爱因斯坦小时候就并不机敏，这说明我们可能会大器晚成。可是那些在童年时期就卓然不群的神童，就说不清到底是他们天赋异禀，还是该归功于伟大的父母和出色的教师，抑或是基因和大脑的异常优秀。比如说，茱莉亚音乐学院的多尔西·迪蕾就培养出了无数的小提琴神童（尽管很多人认为，这只是残忍地让孩子们每天练琴10到12个小时的结果）。还有，有趣的是，有些地方出产的神童似乎尤其多。在20世纪初，俄罗斯和东欧出现了大批的神童，其中很多是犹太后裔的小提琴家。不过有人说，在那个时期，犹太人不得生活在首都，除非是天才，所以父母都会努力地让自己的孩子刻苦学习。

如今，数学和科学方面的天才一般都出生在东方和远东。日本和中国都是公认的勤奋民族，很多孩子被家长驱使着拼命追求卓越和成功。而多数北美和欧洲国家并没有这样的传统。亚洲国家也出产音乐天才，这说明勤奋和创造力确实可以联手，缔造出技艺出众的小提琴手和音乐天才，虽然这些孩子太过年幼，并无法体会他们娴熟演奏的音乐中要表达的深刻情感。

神童在孩提时代会得到很多好处，但是当他们长大成人，那些令人赞叹不已的天赋往往会泯然于众人，这让他们感到沮丧、焦虑、难过，他们在成人世界中失去了自己以往的特异之处，在重新定位自己的过程中，可能会产生各种各样的心理问题。

并不是所有的神童都是具有特殊能力的普通孩子，也并非所有天才都是神童。学者综合征是一种罕见的现象，患者具有某种智力发展障碍（孤独症、智力发育迟缓等），或遭受过大脑外伤，或患上某种疾病，但是他们在某一个方面拥有的超常能力或技能，到了一种出神入化的地步。“学者”在正常的功能上劣于常人，但可能在数学、地理甚至象棋方面，其天赋无人能及。他们的才华让人瞠目结舌，甚至会被当作是“特异功能”。

也有某些“学者”并没有特别弱势之处，而只是具有不凡的技艺，但是我们不能排除某些特殊才能是由脑外伤或者疾病所引发。所有的“学者”在自己特定的狭窄技艺领域中，都有惊人的记忆力，非常灵敏和细致。有些“学者”读书的时候过目不忘，令人瞠目；或者能记下他们刚听过的音乐乐谱中每一个音符，并能丝毫不错地重复演奏；“学者”能按在位的顺序背诵每一位总统和副总统的名字；某些“学者”还可以通过读取极为狭窄的记忆范围，演算复杂无比的数学题。

美国威斯康星医学院的精神科医生达罗尔德·特利菲尔的研究表明，每十个自闭症患者中就有一位“学者”。有一半的“学者”患有自闭症，而另外一半则有智障、脑外伤或脑部疾病等问题。男“学者”比女“学者”多6倍。1887年，英国医生约翰·朗顿·唐用“白痴学者”来形容这种人。后来人们以“唐氏综合征”为这种现象命名，适用于智

商在20以下的“学者”。不过后来的研究表明很多“学者”的智商可能会有40或者更高。“学者”在某个领域能力超凡，但是其他方面的功能要低于正常人。

多数精神疾病都与大脑、记忆和能力有关，关于学者综合征的原因有多种多样的理论。没有什么达成共识的“病因”，但是存在着多种因素的证据。研究发现，通过用低频磁脉冲刺激额颞叶会出现类似学者综合征的能力。这个理念是，当大脑的这个区域变得不活跃，则会激发与学者综合征相关的某些特殊技能，比如记住大量信息的能力或者进行大数运算的能力。

可能我们每个人都是个潜伏的“学者”，那些特别的人所具有的炫目天赋和技能就在我们的大脑中静待时日，只是我们大脑被每日庸常的功能应用所消磨，使他们得不到发挥的机会。还有一种假说认为，学者的大脑可能经历了某种超系统化，而使他们具有超强的细节把握和认知能力。可能我们每个人体内都藏着一个小小的“雨人”，“雨人”的典故来自著名影星达斯汀·霍夫曼和汤姆·克鲁斯主演的电影。霍夫曼饰演一位有某种自闭症的学者查理·巴比特。查理具有非比寻常的记忆力，但是却根本不懂得他所记得的东西的意思。我们每个人可能都具有这种潜能，但是可能需要更改大脑中的记忆线路才能表现出来。

特雷费特在《威斯康星医学》上发表了题为《我们每个人身体里都有个小“雨人”吗？》的文章，他相信我们可能都具有“学者”般的技巧或才能，不管水平如何。他还提出很多“学者”患有“某种产前、围产期、产后的中枢神经损伤，原因可能是遗传的、外伤的或者病理的，于是他们的右脑发展出超能力，以补偿左脑的功能障碍和发育不良”。很多情况下，学者综合征的症状看起来是“获得性的”，而不是遗传的或者与生俱来的缺陷。换句话说，很多“学者”的特殊能力在他们过了婴儿阶段才显现出来。

特雷费特指出，有关“潜能”最有趣的研究来自布鲁斯·米勒。米勒博士和他的同事在1998年10月号的《神经学》杂志上发表了他们的研究成果。他们记录了5个患有额颞痴呆的老年人病例，他们从发病到病

情发展的过程中获得了某种新的艺术技能。老年患者出现学者能力并非新闻，但是特雷费特指出，最让人深思的是这种特殊能力出现在从前并没有大脑疾病的老年人身上。

澳大利亚心理中心的艾伦·施奈德和约翰·米切尔也认为学者特长背后的机理可能适用于我们每一个人。只是通常情况下，我们多数人不会去应用这些机制。《伦敦皇家协会公报》上的一篇文章提出，学者特长体现了我们平常都会经历的大脑进程，但是“它们被更成熟的概念化认知所淹没和掩埋，从而使学者式的能力大都在无意识的层面上存在。”

我们的大脑和意识中停泊着潜藏的超凡才能，这是一个令人鼓舞的消息，这说明我们体内还存在着未被发掘的巨大秘密。那些具有右脑回路的人可能会挖掘出这些惊人的才能，也许我们可以找到有普遍性的发掘潜能的方式和方法，这种方法可能是刺激大脑的特定部位，也可能是进行某些身体锻炼。值得一提的是，逐渐老去的人如果没有被痴呆症夺取记忆和心智，可能确实会发掘出某种潜藏的能力。想想摩西奶奶那样到晚年才获得了名望、财富或者名利双收的人。也许，要想找到我们体内的“雨人”，我们需要的只是时间，多多锻炼右脑，还有多用脑，让大脑的活动不仅仅只是为满足日常需求。

特雷费特发现，要挖掘我们的潜能，并不一定非要遭受某种头部外伤或者罹患中风。当然，这样的案例有据可查。不过，可能一次中年危机就会让我们意识到自己由来已久的梦想或目标，然后发现我们本来就具有实现它的才能或者技艺，它们就藏在我们大脑的最深处。啊哈！看来中年危机真的让我们有理由换一辆克尔维特跑车和狂购黄金珠宝！

李沃伦博士在他的著作《人的潜能》中写道，多数人都在强调智力，却从不想智力从何而来。“智力是如此宽泛的概念，其来源不该仅限于身体之中或者只存在于大脑中。”他引用了最新的理论研究，认为智力并非来自体内，并不局限于大脑。而说到“学者”，沃伦博士在思索：“他们的知识是否可以表明确实存在一个智力的源发地？有没有可能在毫无知觉的情况下闯入这个源发地？”

沃伦在他的书中援引了很多理论，解释“学者”是如何获取这无穷

无尽的知识信息的，从遗传学到生物性变异，他还指出了一个不寻常的来源：量子物理。他特别引用了贝尔定律中的量子非地域性，这个理论也提出了潜在的“场”的概念。可能“学者”的大脑能够以某种方式挖掘这个潜在的场，并且无休无止地从知识宝库中提取信息，而我们每个人脑中都有这个知识宝库，问题是我们如何才能找到开启它的钥匙。

特雷费特的文章中还提到，“学者”之所以会获得惊人的超凡能力，也许同遗传记忆有关。他为《威斯康星医学界》撰写了一篇文章，名为《祖传的或者遗传记忆——出厂预装软件》，他认为“学者”所具有的知识是嵌在遗传记忆中的。“这些‘学者’对复杂无比的知识似乎有一种与生俱来的知晓，而他们肯定没有后天学习过。他们是遗传性地习得了他们没有学习过的东西。”我们的基因可能携带某种有关技能和信息的集体记忆，这种想法并不是什么新鲜事物，特雷费特介绍了早年的一些研究成果，比如体现在智力活动上的一般人无法具备超寻常的能力，这种现象被归结为“天赋异禀”。



科学将会激发与生俱来的才能！

加拿大神经病学专家怀尔德·彭菲尔德在他1978年的著作《心灵之谜》中记述了记忆的三种类型。一种是种族记忆，也叫作遗传或者祖籍记忆。另外一种是与“条件反射”相关的记忆类型，第三种是“实验性”记忆。实验性记忆可以分为两个不同的分支：习惯/程式性记忆和认知/语义性记忆。遗传性记忆可能正是“学者”们天然而得的知识来源，而对我们来说，可能就是卡尔·荣格所说的“集体无意识”，包括一切从过去传承到现在的集体知识和智慧。现代的量子物理学将其称为零点能量场，是宇宙的基础源状态，是集成了过去、现在、未来一切信息的庞大储存库。

集体的、遗传的记忆是所有人所共享并且可以提取的记忆。可能因为这样，才会有所谓心灵或者直觉告诉我们那些我们本应不知道的事

情。可能这也正是奇思妙想的发源之处，而且这种记忆是我们大脑的“随机预装软件”。引用迈克尔·加扎尼加在《心灵往事》中的一段：“小孩不学几何，但也懂得图形；没有人教他如何分辨前景和背景，他却自然知道；他无需学习，就知道物体受到其他有重量的物体的撞击时会移动……”

加扎尼加将大脑形容为在“严格的遗传控制”之下的缔造之物，而大脑皮质中广泛地分布着预装的专业化系统，时刻准备着在完成特定任务时被应用。我们的大脑在形成之始就开始凭借“随机预装软件”而通晓！加扎尼加说：“当我们的的大脑被载入知识信息，比起任何iPhone或者笔记本电脑，人脑能装载更多的应用程序！只是希望我们的核心操作系统不是任何版本的微软Windows！”

如果有些人天然获得的复杂知识只能解释为来自遗传记忆的传递，那么，同为人类，我们也应该可以读取它们，只是可能需要通过代理服务器。但是，就像我们要在随机预装的程序之外给一台电脑安装新程序，我们需要自己去摸索如何应用软件，可是并不是所有人都是电脑通！脑部受创会触发学者特长的显现，这个概念给了我们提示，如果大脑因损伤发生改变，可能会将潜藏的能力释放出来。

尽管如此，我们并不希望以被球棒击中脑袋的方式发掘出潜藏的知识，我们只要记得，这些知识就藏在我们的脑袋里。



第八章

灵魂的巨大力量蒙住你的眼睛

- 灵魂能否脱离肉体？
- “大脑”与“意识”并不是一回事！
- 意识会传染
- 团体力量让人迷失心智
- 可怕的集体癔症

直觉思维是神圣的天赋，而理性思维只是忠实的奴仆。我们已创造出一个重视仆人而轻忽天赋的社会。

——阿尔伯特·爱因斯坦

有些人的心灵是始终对真理开放的，不仅仅是让真理进入，也是让她从这里通过，离去，在这里畅通无阻，不在路上作丝毫停留。

——伊丽莎白·肯尼^①

心灵是它自己的家园，在自我当中，能将天堂变为地狱，地狱化为天堂。

——约翰·弥尔顿^②

① 伊丽莎白·肯尼（Elizabeth Kenny），澳大利亚护士，研究出了一种治疗方法，即用热敷、按摩和锻炼的方法来帮助脊髓灰质炎病人进行康复。

② 约翰·弥尔顿（John Milton），英国诗人、政论家。

要探索思维的神秘花园，我们可能需要耗费数年的时间，阅读近年来出版的数十种科学期刊、书籍、论文。不过，为了你的时间（还有神智）着想，我们还是试着把关于思维的最新的研究和理念精炼一下进行考量。思维是什么？是大脑的一部分还是和大脑各自为政？它是如何运作的？思维和我们的意识是分离的吗？动物有思维吗？政治家们真的可以做到理性思维吗？好吧，最后这个问题似乎并不是我们所能探讨的。

令人深思的是，连“思维是否存在”这个问题都有很多争议。有人说大脑就是一切，所谓在大脑结构之外单独活动的“思维”只是一种幻觉。几千年前人们就开始类似的争论，一直到今天都尚无定论。我们没有那么多时间和笔墨来详述整个二元论的历史，所以我们就集中精力来审视一下在有关思维/身体，以及思维/大脑关系的问题上，从二元论起源到今天主流观念的发展历程。



灵魂能否脱离肉体？

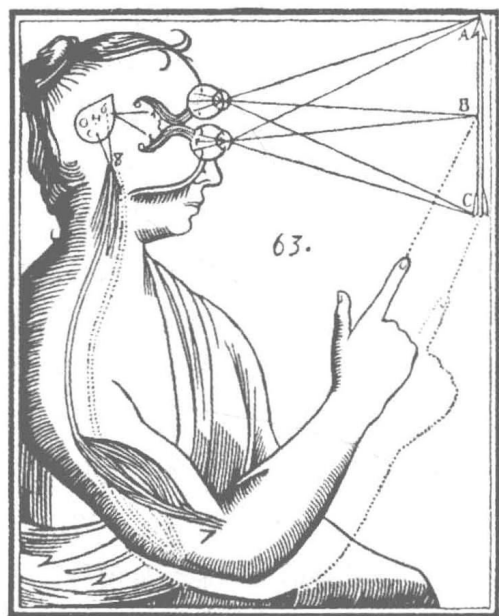
斯坦福哲学百科全书这样阐述二元论：

在思维的哲学中，二元论认为精神和肉体——或者说思维和大脑——在某种意义上是全然不同的两类事物。因为常识告诉我们肉体是确实存在的，并且因为知识分子界在施加某种压力，要求我们建立一个统一的世界观，因此可以说物质一元论是想当然的选择。可是有关二元论的探讨往往是从世界是物质的这个假定开始，然后论述为何思维心智不能被简单地当做物质世界的一个组成部分。

很多围绕着思维和大脑/肉体的二元论争论要归功于古代的贤者，如柏拉图和亚里士多德，他们两个人以各自的方式认定人的智力是灵魂或者思维赋予的，与肉体完全是相互独立的。尽管他们的理念在内容上有分歧，但是殊途同归。两个人都认为智力本身并非肉体的一部分。亚里士多德尤其坚信智力不是物质的，它并非人身体的一个实际“器官”，因此是非物质的。

勒内·笛卡尔将探讨又推进了一步。他所提出的二元论是当今最广为人知的版本。笛卡尔相信思想是意识和自我认知的所在，因此是与大脑分离的，大脑只是智力的中心或者容器。他的观念是现代关于意识和肉体相互独立讨论的基础，这种讨论一直延续至今。这种二元论被称为“物质二元论”。该理论认为存在着两种基础类型的物质：意识的和实体的。这种理论也被称为“笛卡尔二元论”。笛卡尔的主张是意识的实体不具有空间延展性，而物质实体不具有思想。

“属性二元论”在此基础上更进了一步，主张当事物以特定的方式组织到一起，将会产生意识属性。意识属性可以是主观的（专属于非物质），也可以是客观的（可以随意简化为物质或者肉体）。



勒内·笛卡尔。有人说他过度思考。图片来自维基百科。

这个概念作出了一个假定，即意识可以被缩减为物理的或者神经生物学的活动。按照这种说法，可以想象生命将会是多么简单！还有另外几种形式的二元论，也在当今的主流概念中有着一席之地。但是，我们必须着眼于物理主义的根基之上：所有的意识状态都可以被随意简化为肉体状态的想法，反之亦然，二元论本身就提出了肉体 and 主观意识的相互独立。

为了真正了解二元论的根源，我们不仅要着眼于哲学，

也要留意宗教教义和信仰体系。从波斯拜火教到基督教，乃至世界上所有的宗教，关于灵肉分离的争论始终存在。基督教最终采用了三位一体的观念，也就是将肉体、意识和灵魂看作父亲、儿子和圣灵的形式。托马斯·阿奎那也为辩论添砖加瓦，他提出灵魂或者心智是人个体的体现，也就是使得“一个人成为人”的机制，是一个人的本质所在。此外，阿奎那认为，灵魂本身能够脱离肉体单独存在。人死后灵魂依然存续。尽管肉体在死亡的时刻将会终结，人的“灵魂”或者个体存在仍然徘徊不去——可能像很多超自然现象研究者所认定，以鬼或者魂灵的形式存在，或者，可以称作“智能”闹鬼？

人的思维是否必须与灵魂相连呢？作为人，我们的本质到底是什么？如果这让人觉得混乱，且想象一下再把意识也搅进这团乱麻中。意识是思维还是灵魂？意识是否也在肉体死亡后继续存在？按照因果关系的概念，除非我们能够解释为何大脑创建出“物理内存”，却和意识相联系，才能认为意识和思维是各自独立的。

如果二元论能够准确地解释意识是如何影响物理王国的，那将会十分理想。真的可以吗？这个问题仍在热烈讨论中，同时人们还在力图“证明”非物质因素能够影响物质的证据确实存在，并了解其发生的机理。这种交互是如何发生的？某种看起来不具备物理属性的事物为什么能够产生物理效应？这些现象如果确实存在，将会打破我们一直坚信的物理定律，尤其是那个500磅大象的定律：能量守恒定律。我们能想象，如果物理定律被打破，物理学家将会如何惶惶然。就算如此，围绕着这些最根本的科学定律，或许还会有某些可以称其为“捷径”或者“变通方案”的解释。

如果意识能够以某种方式影响能量的分布，而并不改变其总量呢？这样能量守恒定律的宝贵原则就受到了保护。还有，根据“多因决定论”，如果特定现象的某些特别属性并没有足够的原因能充分解释，又将如何呢？某个特殊现象的一个属性可以解释，而其他的却无法解释。这就说明在我们的物理世界中，某些因果关系需要进行重大的修正。科学家通常不喜欢过多地考虑这种可能性，而且事实上心知肚明，私下里可能会说：“哦，见鬼，真是左右为难！”怎么解释呢？哦，还有第三种说法可以充一下门面：黑能量。这会涉及到某种至今尚无归类的物质，需要科学家们多多努力去搞清楚来龙去脉，而不是随意扣上一个带着不祥意味的大帽子。

可是我们仍不禁疑惑，遭受了脑外伤的人为何心智也会受损。在实验室环境下，损害大脑的特定部位会让猴子表现出精神状态低迷的情形，这说明在大脑损伤和精神受损之间确实存在着因果关系。



“大脑”与“意识”并不是一回事！

就对身体、大脑、思维和意识之间关系的理解而言，我们有必要直接跳跃到今天所处的位置。过去所有的那些争论，直到现在仍然有很多东西值得深究。我们暂且在后排就座，去观赏关于大脑以及大脑各部位功能的令人瞩目的新成就。游戏已经发生了变化，并且依然在变；甚至在本书撰写过程中，又有了某些勾勒出肉体 and 思维区别的新概念，这也许会让一切再次从头开始。但是，发展与否定，这就是科学的本质。

如果你读过我们从前写过的两本书，可能会记得我们谈到过“奥卡姆的剃刀^①”。如果这句名言在此适用，那么最简单的结论也就是思维和大脑本是一回事。这似乎很有道理，因为我们赤条条地出生时，肉体 and 意识都与生俱来，并非随成长而附加于我们。事实上，身心同一性理论声称，思维的过程和状态与大脑的过程和状态是一致的。果真如此吗？最简单的解释真的就是最正确的？

如今，尽管有诸多关于大脑运作机制的发现，心物二元论仍然有其存在的土壤，而且最前沿的大脑研究最终也只是提出了更多的疑问。即使我们真的发现了大脑中的特定部位能够引发特定的效应，我们仍然不知道到底是什么造成了这种效应。

疑问，疑问，无穷无尽的疑问！

我们都有着内在的私密世界，由我们独特的思想、体验、情感、知觉所构成。如果意识和大脑完全是一回事（别忘了我们的大脑构造是基本上完全相同的），那么这个主观世界将会构成让我们有别于其他生灵的意识世界。我们可以说每个人都由两个部分组成：外在的功能性肉体，自愿地或非自愿地运作着，还有一个内在的世界，那才是我们真实

① 奥卡姆剃刀（Ockham's Razor），这个原理称为“如无必要，勿增实体”，即“简单有效原理”。

的生命所在。

换句话说，在所有大脑活动和互动中，“思想者”始终伴随着我们，是他始终在思考，在我们感觉和体验的基础上引导着我们思想的方向。笛卡尔说：“我思故我在。”是谁在思考？谁在疑惑自己的存在？是肉体、大脑还是意识？

人格是意识吗？大脑的实际生理状态和我们的意识体验之间有着非常紧密的联系。要想确定人类意识的自主程度，我们必须首先考虑自由意志。自由意志并非大脑的活动过程，而是基于人的个性特征作出的理性选择。可能思维只是大脑的某种自主的功能，但是仍然免不了依附于大脑。大脑可能是信息的接收器和传输器，但是思维是信息的诠释者。这两者的功能无法互相替代，可能意识既需要大脑，也需要思维，才能够感知到自我的存在。源源不断的信息流经过诠释，让我据此进行学习、反应并且行动。昏迷的患者也同样有信息输入大脑，然而他们无法诠释和使用信息，因此可以说他们完全没有思维能力。不过，从某种意义上说，他们依然是有意识的。

这是两难的境地。要记得：我们始终未能完全弄清楚大脑运作的机制。如果思维和意识都植根于大脑，可能我们还需要探求它们在何处，如何植根。如果他们是以某种方式存在于大脑之外，那么没有任何大脑研究可以揭示它们从何而来，而只能解释它们是如何与大脑互动而产生体验和现实感的。这样，我们只知其然，不知其所以然。这正是二元性的极致！

反对二元论者会声称，大脑大约平均有一兆个单个神经元。因此，难道不是这些神经元一起活动就能创造出思维和意识知觉吗？我们作出的各种选择，可能只是神经元活动的某个特定模式，只是我们对此仍需进一步研究。要想了解人类思维的特征，最好的方法就是研究动物的头脑活动并且进行比较。

2009年9月《美国科学》上发表了一篇的题为《思维》的文章，作者是马克·豪泽尔，哈佛大学的心理学和人类进化生物学教授。他探讨了人类的思维与其他物种有显著区别的要素。查尔斯·卡尔文曾经提出

在人类和动物之间有某种“意识的延续性”，然而，新的证据显示人类和其他动物的心理和认知活动中的差异是越来越大的。豪泽尔以一个虚构有趣的故事作为开头，一位外星人来到地球并且观察智能生物的状态。他们确定人类是超越其他生物体的高层次动物，因为他们具有能扩展的可以交换和利用信息的能力。

即使人和动物的大脑在形式和化学成分上可能是类似的，但是看起来人类在创造新的表达和自我反思上要远超过其他动物。豪泽尔举了一个例子：“蜜蜂和狒狒不仅从来没制作过蛋奶酥，它们甚至都没考虑过这种可能性。”（尽管我们可能会争辩说蜜蜂会酿制蜜糖，而且味道也不错。）人类不仅会做点心，还会创造艺术作品、大规模杀伤性武器、美味珍馐、大剧院、法律法规、宗教和各种各样的事物，而我们在地球上的伙伴们似乎就欠缺产生这种脑力和创造力。

豪泽尔指出，研究者已经在其他物种身上发现了人类认知的基本结构要素。但是他提出了4种组成人类意识的要素，在其他动物身上尚未发现这些要素的迹象，而它们在帮助我们了解人类思维的来源上也起着重要作用。

- 衍生计算能力——使人类能够创造出千变万化的单词、事物和概念。两种运算在起作用：递回和组合。递回指的是反复地应用某个规则去创建新的表达式；组合则将各种离散元素混合在一起创造新的思路。
- 随意组合概念的能力——能够将不同领域的知识混合在一起，如艺术、性、空间、因果关系以及人情世故，并据此生成法律、社会关系和技术。
- 心理符号——将感官体验（真实的或想象的）进行解码，从而形成复杂的沟通系统的基础。这些符号可以语言或者图像来表达。
- 抽象思维——对感官体验不到的事情进行想象和思考。

这4个元素让我们有区别于“低等动物”，而成为独一无二的人

类。根据已知的考古发现，人类的意识从旧石器时代已经开始形成，那是大约80万年到5万年以前。在那期间，人类可能已经发展出豪泽尔认为赋予人类独特性的4个特质了。

虽然低等生物也会有复杂的行为，说明它们也有认知和表象思维，但是，尽管人类的大脑在结构上和形式上与其他动物类似，但是豪泽尔认为，正是大脑皮层区域的相对容量，以及这些区域之间的联系，让人类的思想在动物王国中无可比拟。换句话说，让人类独一无二。

尽管我们可能拥有比其他生物复杂许多的智力，我们真的发挥出了我们全部的心智吗？随着我们思维的进化和扩展，学习和创造新思路的能力似乎是无限的。可是那种认为人类是唯一具有成熟的认知能力的想法，可能很快就会被其他动物也能够进行“后设认知”的新研究成果所推翻。

2009年9月的一期《科学日报》刊登了一个题为《某些动物具有有意识的“后设认知”的证据》的故事，记录了大卫·史密斯的研究。他是布法罗大学的比较心理学家。史密斯进行了许多动物认知实验，并且不断发现有些动物具有“同人类的后设认知可类比的功能”。换句话说，这些动物可能有能力反思、监控以及调整他们的心理状态。

这篇文章中，研究对象包括海豚、鸽子、老鼠、猴子以及类人猿，实验研究了他们的感知、记忆和掩藏食物的方式。实验结果是海豚和猕猴都显示出了自我意识和认知能力。而鸽子似乎就没有。史密斯认为，关于“初始秩序中反思和延展思维的出现”，这个问题的重要性不可估量，他还指出这一类研究不仅会给动物的反思性思维开一扇窗，也可能对人类意识的来路找到方向。这是个比较重要的认识，因为证明动物具有后设认知将确立一个概念，不仅仅是人类才有某种认知能力、意识和自我意识。可能感性反应只是意识一个很机械的功能。此外，动物和人类共有的感性反应，有没有可能是通过后天的模仿而习得的？

让我们回到人类的意识版图，继续探寻大脑在意识的主观世界中，以及贯穿意识本身时所起的作用。很多神经学和大脑科学领域的专家更倾向于把思维归结于大脑的产物。而比较偏向哲学界的学者们更倾向于

认为两者是相互独立的。另有一些学者，基于他们剑走偏锋地对于濒死体验等现象的研究，则对于大脑与意识的分离确定不疑。

彼得·芬维克教授是濒死体验研究的领军者，他认为自己对这种神秘体验的研究成果是意识和大脑相互独立的无可推翻的证据。他论据的中心是世界各地都有这么一些人，他们曾经“死”过，没有了大脑反射，没有了呼吸、心脏输出，也没有了意识，但是他们却体验到了某种死亡的过程以及死后的状态。这些人所报告的感受很多都有着同样的主题和意象。芬维克教授认为，那些体验并非出现在死亡过程发生之前，而是在其过程之中甚至之后。很多人的经历都有着类似的细节，因此不能仓促地将其简单地归结于主观想象。

芬维克坚持认为，这些现象并非源于超自然体验，因为人们在那个时候已经失去了意识，因此无法体验意识层面的任何变化。《灵异时报》引用了他的说法：“看起来好像濒死体验者所说的可能没错。如果是真的，那么这可是关于大脑和意识问题的某些根本性发现。”芬维克呼吁更多的研究者用适当的方式对这些现象进行更广泛的研究，以真正确定是否如濒死者的经历所显示的，大脑和意识并非同一回事。

芬维克的见解得到了玄学界的支持，他们不会像传统科学的拥护者那样，在讨论这些无法解释的现象时觉得尴尬。通灵研究者维克多·扎米特提出，在23个不同领域内都有关于死后生命的证据，也算是“灵魂独立存在的客观证据”。

他在自己的网站^①上对这些现象进行了探讨。尽管从科学意义上缺乏真正的证据，但是它们确实提出，大脑灯枯油尽的时刻，人的意识可能还继续在世间漂游的可能性。

扎米特将这个情形比喻作司机和汽车。意识是司机，而大脑只是汽车。意识指引方向，并且享有着真正的驾驶体验（希望没有任何公路暴力的迹象！），汽车只是发动和前行。当汽车报废的时候，司机依然还在。尽管这种说法从任何意义上都并不是客观的，也算不上经验数据，

① www.victorzammit.com

但他确实提出了一个有趣的假设。如果我们将意识和心灵画上等号，那么将会有大量的主观“证据”能证明大脑是另外存在的实体，只是它可以全面参与思想和认知的过程。

我们是不是忽视了主观而只着重于客观呢？仅仅想到这些是否已经让你的大脑开始隐隐作痛？

那些热衷于濒死体验和玄学研究的人认为，意识和肉体的分离对于他们有关死后世界的信仰和观念是至关重要的。即使传统宗教和唯灵论的宗旨也是围绕着这样的观念，即我们生命的一部分，可能是我们的灵魂，在我们的身体灰飞烟灭之后继续存在。

但是对于那些只关注大脑的人来说，一厢情愿的想法并不是有效的科学证据，关于大脑还有很多谜团有待我们去解开。可能一切“都在我们脑袋里”，只是我们还没有意识到我们的脑袋到底有多么广阔无限。

思维/大脑的问题在当代科学和哲学讨论中始终是最有争议的。由于目前没有什么可以服众的说法，两个阵营的人都继续守着自己的研究和理论，把它们当为证据相互争论不休。但是当我们把意识考虑在内，这个问题变得更加迷雾重重。

意识和思维是独立存在的吗？和大脑呢？最终，可能一切说法都只是文字游戏。试图将大脑和思维、意识分离是徒劳无益的努力。我们请教过斯坦利·克里普内博士，他是塞布鲁克研究生院的心理学的教授，也是人类意识科学研究领域的带头人。我们问起那些赞成和反对思维/意识是大脑的正常功能的争论，他的回答让我们很受启发：

这根本行不通，因为对于何为“人格”、何为“意识”，尚未达成一致的意见。在我看来，大脑指的是神经学家或其他人进行客观研究的身体器官。而思维指的是现象论者们研究的主观体验。大卫·查尔莫斯说，神经学家面对的“棘手问题”是确定这些主观感受是如何与神经实体联系到一起的。心理学家既研究思维，又研究大脑，很多其他学科亦是如此。因此，“意识”和“大脑”并不是一回事，就像“心脏”和“心跳”，或者“头”和“头疼”不是一回事。英语中有超过一百万词

汇，恰当的措辞可以让思维/大脑现象的研究者们有的放矢。

也许意识只不过是能感到自己是活着的，而思维是人格的创造者，让我们对生活进行表达，而大脑则是我们执行思维进军的命令的机制。



意识会传染

更令人沮丧的是，我们对意识缺乏真正的了解。科学家们把意识概化为自我意识，某些生物体具有这种意识，而有些则没有。可能更准确的说法是，活的生物体有意识，但是在累进的意义上说。某些生物体比其他生物具有更多的自我意识，但所有生物都能意识到自己的存活和自我的存在。“自我意识”，从另一方面讲，就是心智在决策过程中的更深层次的参与，而这一决策过程正是生命的本质。可能有的动物只是被某种更为原始的意识所驱动，基于生存的意识并不需要清晰地感知到自己的行为、态度以及信念。

正因为如此，我们往往会说人类具有“高层次思维”，高层次思维包括泛指的意识，还有特指的自我意识。或者说，意识应该进一步分为两个迥然不同的类别：潜意识和无意识。可能单单这些方面就可以让人类卓然于世上的其他生物。这些种意识的机制可能都有自己的作用，也可能正是人类大脑更复杂机制的一个组成部分。

布鲁斯·立顿博士在他发表在2008年1/2月号《新曙光杂志》上的文章中，谈到了“心智的力量”，并且提出，可以把潜意识比作能够处理大量信息的高配置计算机，其活动似乎并不需要多少理性意识的输入。它好像有自己的意识或者想法。潜意识能够攫取直接和间接的信息，并且用不可思议的速度进行处理。事实上，立顿引用了很多认知神经学家的认识，他确信我们的认知能力只有微不足道的5%来自于理性意识，其他的决策、情感和行动都来自“潜意识不被察觉的信息处理”。

立顿在他的《信念生物学》中写道：释放意识的力量，有关意识和

潜意识持续不断的冲突带来的事物和奇迹，将强大的力量赋予潜意识。他认为我们在潜意识中都储藏着行为程序，以某种形式触发后会显现出来，让我们突然发怒，灵感突现，或不假思索就作出反应。世上所有清醒的头脑都无法战胜潜意识的程序，这就是为何这么多的人买了《秘密》这本书之后会对吸引力法则终感失望。没错，吸引力法则是起作用的，但是前提是你要先清除潜意识中的芜杂，才能让它有用武之地。立顿说，意识和潜意识是相互独立的。“意识是有创造力的，能让人进行‘积极的思考’。对比之下，潜意识是一部刺激-反应资料的储藏室，其中所有资料都来自我们的直觉和学来的经验和教训。”

潜意识就像我们心智的自动驾驶仪，而意识则是手动控制。这就可以解释为何你心不在焉地开着车，却仍然可以安抵附近的沃尔玛超市。那就是你的潜意识定位仪在起作用，无需意识的参与，除非你想少走些路，找一个离入口比较近的停车位。我（拉里）不大愿意承认，其实我自己经常经历这样的情形，进行调查工作一直到深夜，我心力交瘁地开车回家，完全想不起来漫长的路途是怎么渡过的，但还是安全地到了家，睡到我舒服的床上。

虽然意识的各部分是协同工作的，但我们对它们的理解实在有限，无法确定它们是如何产生的。如果说是大脑生成了意识，那么，要找到其发生的机制，现代神经科学任重道远。大多数最新研究都表明，意识并非大脑特定部位的单一或者简单的构造，而是某种高度复杂的框架结构或者体系。这与那些对大脑皮层、杏仁核或者海马进行刺激而产生特定行为的实验不同，刺激大脑的特定部位对于“创造意识知觉”所起的作用十分微小。

2007年10月的《科学美国人》杂志上，刊登了一篇题为《意识是如何产生的？》的文章。两位权威的神经学家试图解释意识的机理，他们对人在主观体验中大脑的活动持有不同的看法。克里斯托夫·科赫教授是加州理工学院的认知和行为生物学教授，而苏珊·格林菲尔德是牛津大学的药理学教授，他们都注意到了意识在神经层面上活动的差异。就他自己的研究而言，科赫提出：“特定神经元的群促成了明显的意识体

验。”格林菲尔德提出：“意识并不是随大脑整体功能量的增加而产生的。”两位科学家都期待着有朝一日能够找到“神经元与意识最恰当的相关性”。如果他们能有所突破，我们就可以了解到意识产生的直接因果机制了。

战斗仍在继续，新的研究开始探寻人在生命进程中何时开始产生意识，而意识又是如何随着时间演变的。子宫内的胎儿可能确实是具有某种程度的意识，但这种意识处于某种悬浮状态，直到他们呱呱坠地，开始体验到自己的存在。还有一项有关意识的新理论，是威斯康星大学的精神病学家和神经科学家朱里奥·托诺尼提出的假说认为，意识的活动机制可能与信息理论类似。托诺尼相信，任何事物都可以最终归结于信息，而我们的主观状态是来自于大脑对那种信息的表达。信息在我们的意识中活跃无比，我们过着每日的庸常生活，却每每被无休止的信息所轰炸和滋扰。信息又是高度集成的，并且富含象征意味，这就给特定的形象赋予了意义或者标志。这种意义来自对信息本身的主观体验。你在墙上看到一只蜥蜴的图片，不会联想到什么，可是你孩子的图片却会触动你，让你心生怜爱和自豪感。可能的确一切都可以归结为信息，以及在各种各样的状态下，我们的意识如何对其进行处理。

我们知道人类自己是有意识的，然而，却无法确认其他生物是否也有意识，因为我们不是它们，没有体验到他们所体验的。另一个问题是，意识也有层次的，每一层次都有各自的规则以及行为方式。催眠，一直以来被认为是“睡眠般的状态”，可能就是意识的某种特异状态，主体在这种状态中是有意识的并且清醒的（尽管不是完全清醒）。催眠患者身上做过的很多脑电图研究测试已经证实了这一点。有关催眠这一领域的研究方兴未艾。俄亥俄州立大学的心理学教授约瑟夫·格林与同事们共同进行了一项新的研究，他们提出催眠是“意识被明显改变的一种状态”。2009年1月的《科学美国人心理》杂志将此项发现形容为意义重大。为什么呢？因为如果催眠意味着某种在类型上（而并非程度上）异于常态的意识状态，那么被催眠者可能会做出在正常清醒状态下无法做到的行为。此外，它还说明催眠可以成为一种有效果的减轻疼痛

和实现行为控制的方法。

就本书所关注的内容而言，更重要的是催眠“给高度易受暗示人群足够的诱因让他们去行动”即可以产生相应的效果。当我们审视那些宽泛的主题，如集体意识、宗教、信仰和传统时，这样的说法本身就有很高的重要性。

意识可以传播吗？具有传染性吗？潮流、模因、典范、团体迷思、歇斯底里以及集体知觉因传染而致吗？大脑中是否有特定的部位主管某种意识的“类型”，那是否是所有的人类所共用的？或至少是某个群体中的人所共有的？

我们的个人感知和信仰总是建立在集体的主客观体验及其被赋予的意义之上。对于外界和内在的各种刺激，我们每个人的感受、理解和反应都各不相同，这才让这个多姿多彩的世界有着百花齐放的理念和思想。试想如果每个人所思所想，所作所为都别无二致，那世界将是何等地平淡无聊啊！

事实上，最让人好奇的，是发现背景迥异的各种群体，竟会达到理解和认同，共享某些感受和信仰。你能让一个人看到“皇帝的新衣”吗？一个群体会全部受到一种思想、一个想法和一种感受的影响吗？

有一句古话：“英雄所见略同”（玛丽和拉里对此深有体会），但是，这是否源于他们大脑的相似性呢？还是因为某种我们都比较熟知的集体智慧或者外部框架，所以我们在头脑中创造出了相似的意识？只需浏览一下facebook、twitter这些社交网站，甚至谷歌和雅虎这样的搜索引擎，就能明白亿万人的主流想法是什么。对于某些人来说，网络上的关键字和某些搜索词出现的频率越来越有意义，社会学家从中寻找未来思想和行为的潮流，而很多公司和企业也在努力发掘市场的未来大浪潮，以此掏空你的钱包。现在甚至政府和军事机构都在留意网络世界中集体思维的动向和模式。

模因、潮流、集体观念、爆料以及时代典范滚动呈现，微博充当了这一切的实时搜索引擎。世界各个角落里的人们之间可以用不到140个字对自己进行现场直播，实时对话。如果有人想了解此刻全人类的想

法，微博可能是最接近理想的方式。这样的网络沟通模式将世界各地的人实时连接到一起。如果说我们在同一时间都有同样的想法，也算合理，因为至少我们在微博上所表达的是如此雷同。但是在现实中，比起我们的眼睛和大脑所见所想，可能更多的是在分享和感染某些思想或者感受。（拉里注：但是这些信息实在是过于繁多而毫无营养，也许只有那些“信息成瘾”的人才会赞赏。而对于像我这样的老古董，这样的网站分明只是信息冗余。谁真的在意你正在等红灯——而且按照交通法规，此刻你根本就不该写短信，发微博消息——或刚刚驶过星巴克的汽车窗口买了新口味的双份奶特还是什么奇诺的咖啡？呃，好吧，此刻我退出了系统，我们继续吧。）

团体力量让人迷失心智

先从坏消息开始，看看群体认知和传染性思维的不利因素。人类的思想和行为具有群体性，这似乎没什么不正常的，也并无神秘可言。墨守成规往往比特立独行容易得多。社会心理学家欧文·贾尼斯创造了“团体迷思”这个概念来形容这种现象。团体迷思是人们把自己看作某个特定“群体”的一员，这个群体中的人可能有着同样种族、性别、信仰或者社会地位，他们会对各种事情作出一致的反应或者决定，而并不先行分析或者反省自己为何作此选择。团体迷思抹去了个体性，剥夺了人的独立思考。群体思维的压力往往会导致消极的结果，人的脑力效率、对生活的感知和尝试，以及道德判断能力都会退化。

贾尼斯在他的著作《团体迷思的受害者》一书中将团体迷思定义为“人们热衷的一种思维模式，过份融入一个很有黏性的团体时，其成员一味追求一致性，而抑制了自己客观认识其他思维和行为模式的动机”。被团体迷思所控制的人对外界的干扰和想法刀枪不入，并把其他团体妖魔化。而这正是人类种族歧视、年龄歧视、性别歧视以及其他偏见的来源。团体迷思所体现出的八个症状有：

- 认为自己的团体坚不可摧，因为过分乐观而导致极端冒险的行为。
- 将团体行为合理化，从不进行审视和自省。
- 认定伤害对手是正当的且符合道德的。
- 脸谱化或妖魔化其他群体。
- 打击持不同意见者，对独立思考者进行惩罚。
- 自我抑制，不表达偏离集体意见的不同想法。
- 有一种大家意见一致的幻念，认为主流观点就是大家一致同意而无异议的。
- 自觉地充当卫道士，制止团体的成员和领袖接触到外界的信息，以免有损集体迷思。

集体迷思的最可怕之处，不仅在于导致了世间的种种不平等和不公正，而且往往会让人走极端，比如邪教团体。

贾尼斯将许多历史事件视作集体迷思的证明，包括猪猡湾入侵、越南战争的升级，以及美军没能够预见到偷袭珍珠港。还记得“天堂之门”邪教组织吗？1997年，警方发现有39个组织成员在其头领马歇尔·阿普尔怀特的要求下自杀。更有甚者，集体迷思让900多人丧心病狂地杀戮自己的亲骨肉并且自杀，只是为了遵从一名叫吉姆·琼斯的人戏谑式的命令。从某种程度上说，那些不假思索地追随疯子阿道夫·希特勒犯下滔天罪行的人，是否也是中了集体迷思的魔咒呢？

并非所有群体的成员都是邪恶的，但是当个人思考和独立决策的能力被整体意志这张王牌压制，尤其是当这个“整体”是邪恶的或者变态的，我们最终就会屈从于强盗法则、羊群心理和集体癔症。

这种现象也可称为从众心理、蜂巢智慧、道德恐慌、群集智能或者盲从，羊群心理是指群体中的所有人未经事先计划或者思考，而用相同的方式行为或者行动。这种行为是本能的，可能是我们原始的生存选择，当面临外来威胁的时候大家挤作一团。动物的这种行为是一种本能，而人类不再生活在野外，也无需用集体行动来对抗觉察到的危险，

在这种行为的表现上却是有过之而无不及，这真令人惊奇。

进化生物学家W.D. 汉弥尔顿在他发表在1971年的《理论生物学》期刊上的论文《自私羊群的几何》中写道，当一群动物在逃避捕猎者的追逐时，每个个体都通过尽量靠近群体的中心而使自身的危险降低。这使得兽群看起来是一个整齐划一的群体，实际上这种现象的本质是自私的个体未经协调的行为。

逃避捕猎者并非群体行为的唯一原因。当一大群人为了某种缘由聚在一起，可能就会产生暴力和骚乱。体育比赛常常会引发群体行为，而自然灾害发生时，也会出现一些有趁火打劫的人及平时难以想象的群体行为，就好像在天灾人祸当中，社会秩序、道德，甚至有是非观念的独立批判性思考都有了崩溃的理由。

在混乱的状况下又会产生恐惧的元素，人们会以集体癔症的形式发作恐慌。1692年，发生在马萨诸塞州塞勒姆的女巫审判行动是一个最好的例子，流言蜚语不胫而走，一发不可收拾，结果是数以百万计的妇女和支持她们的人被谴责、诅咒，甚至杀戮，一切只不过是因为4个孩子表现出某些古怪行为，人们认为是一个爱尔兰的洗衣女工对他们施行了巫术。没有客观冷静的反对意见，群体癔症可能会突然发作并且让人们普遍做出骇人听闻的恶劣行为。

当今常见的一种集体癔症是广泛型神经官能症。这种现象的典型表现是，可能只有一个人患上某种病症之后，涌现出大量的报告病例。比如说，你的孩子放学回家后，表现出了流感症状。突然，你怀疑他可能患上了猪流感，于是通知了其他家长，第二天他们的孩子和几十个同学都患上了这种“新的致命传染病”。可能他们确实患上了猪流感，不过更可能的是根本没有这回事，只是被新闻激起的恐惧所影响，将微小的症状无限放大。

典型的案例出现在1992年佛罗里达州的一次后进孩子夏令营中。有一天中午，150个孩子在餐厅进餐，这时一个女孩觉得不舒服。她呕吐起来，很快，其他食用了夏令营提供的同样预包装午餐的孩子也开始出现恶心呕吐症状，他们认为是食物的原因。夏令营管理人员声称午饭可

能被下毒，这起到了火上浇油的作用，63个孩子表现出了病状，被分别送到了3个城市的医院。

你猜结果如何？他们对孩子进行了各项检查和化验，没有发现任何异常。这场灾难突然而至，又戛然而止。经过化验，盒饭的成分完全没问题。来自68个不同地方的孩子没有一个是吃了这种盒饭而生病。



可怕的集体癔症

虽然这样的事情令人哂笑，但事情的后果往往让我们笑不出来。纵观几十年来，集体癔症的表现形式从非洲卡沙沙的传染笑症，到上百万收音机听众相信火星人人侵了地球。这是一段人尽皆知的荒谬往事，1938年10月30日，已故的伟大播音员欧森·威尔斯在节目中播讲了H.G.威尔斯的经典科幻小说《世界之战》。本来，这只是个和广播连续剧《水星剧院》的忠实听众玩的万圣节小把戏，结果节目播出后竟引发了群体恐慌，因为这一则受众甚广的科幻新闻实在讲得太活灵活现了。故事的结局创造了历史，一大群人聚集在广播剧中提到的格罗弗的磨坊地区，人越来越多，当局不得不派出大批警力以控制局面。有人竟然声称见到了远方的闪电，并且闻到了毒气，那是威尔斯在节目里所说的火星星人着陆所乘坐的所谓飞碟中发出的。

群体恐慌遍及全国，可是除了一年中那个恶搞之日的一个广播剧，并没有什么根据。难怪如今很多人又开始重访那座小山，因为2012快到了，有人声称根据玛雅长历的预测，那一年将是世界末日。

关于集体癔症和群体恐慌最可笑的事例，事关被多数男人当作自己雄风之本的东西。1967年，新加坡发生了一次恐慌大爆发，成千上万的人相信他们的阴茎在萎缩和消失。也就是阴茎恐慌。有些中了招的人竟然不惜自残，试图用鱼钩、鞋带和针延长他们缩水的命根子（哇，肯定很疼！）。

直到政府和媒体出面进行大规模的宣传，失去理智的民众才平息下

来，相信他们的宝贝命根子还安然无恙。伟哥、鱼钩或者放大镜，都不需要。

1518年7月，在法国的斯特拉斯堡，当一位名叫弗洛·特洛菲亚的女人开始当街旋舞，一场舞蹈瘟疫爆发了。她连续跳了6天，很快有几十个人跟她一起跳了起来。最后，400位舞者加入了这场小瘟疫，结果好几个人因心脏病发、中风或筋疲力尽而死。我们经过详尽的研究，发现这正是当红电视秀“舞林大会”的灵感来源。好吧，不一定是真的，不过颇有可能。

不管何等荒谬，何等愚蠢，何等不言而喻地有害健康，人们还是会盲目相信，尤其是已有别人先行相信了。

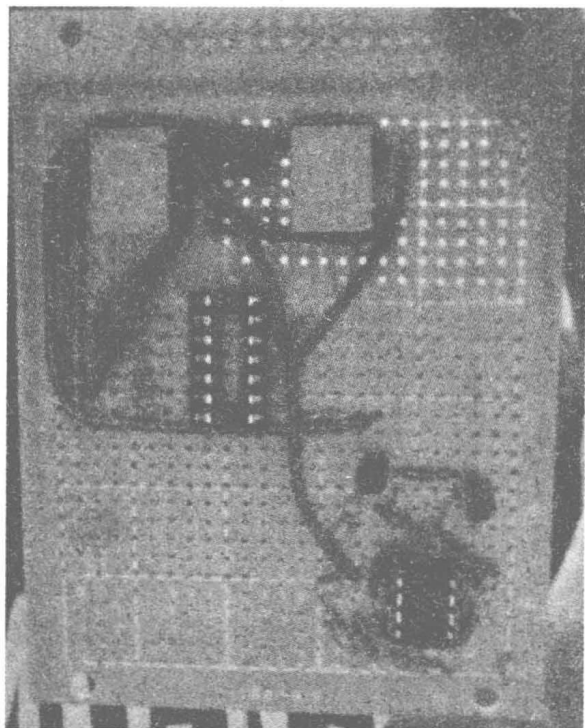
大众信念往往让人疑惑孰为“始作俑者”，让我不免又要说到先有鸡还是先有蛋的老生常谈。是某种想法先逐个侵入了每个人的心灵然后出现集体性一致反应？还是大脑或者意识中有一个早已存在的集体部位，让成千上万的人同时接受和体验某个想法或者概念？我们是不是生来就被预设了某种程序，一旦在某种情形下被触发，就会用同样的方式思考和行动？或者，是我们同时闯入了同一片的信息域？

人们一直在思考着这些问题，并且做过不少令人瞩目的实验。普林斯顿大学工程异常研究实验室（PEAR）曾经做过一个有关随机事件发生器（REGs）的奇妙实验，通过监控集体意念对未来事件进行预测。如今有不少新生力量与PEAR并肩作战进行群体意识的研究，其中包括全球性知觉实验项目和国际意识研究实验室，这是一个超过75个成员的团体，致力于将PEAR的研究成果拓展到理解现实、认知和感知的更广泛领域。PEAR还与一个叫作塞勒隆的组织合作，他们运用技术手段拓展PEAR的研究成果，试图确定意识在物理世界的建立中所起的作用。我（拉里）很兴奋，因为我即将成为一项全球知觉实验项目EGG的主持者之一，全球大约一共有120个这样的项目。我会观察实时数据，并参与持续研究。未来我会撰写新书，介绍新的发现。

个体的思维在很多方面是异常的，但是作为群体，数以百万计的人

具有同样的思维，或者对一件尚未发生的事件作出的内心反应，体现了某种并非仅有英雄才“所见略同”的机理。这些研究机构大胆创新，试图寻找群体认知、共同意识、共同愿望，甚至众愿成真的奥秘。所幸有很多来自科学界的人物参与了与意识相关现象的研究，也许会让这些一度被认为绝对属于唯心范畴的观点、理论和概念具有某种可信性。

27年来PEAR的研究重点在人机互动领域，测量思维 and 意识如何作用



拉里·弗莱希曼和ARPAST特别定制的随机数字生成器。
拉里·弗莱希曼供图。

于黑匣子，产生出不同形式的随机数据，有些集体意识方面最前沿的研究来自意念研究领域。如果真的像PEAR的研究所表明的，意识场具有某种效能，那么研究者和作家琳娜·麦克塔格特已经用她的意念实验发现了这种效能。她是《疗愈场：探索意识和宇宙的共振能量场》的作者，麦克塔格特的实验被称为“世界上最大的意识对物质作用的实验”。她与各种主要研究机构合作，如国际生物物理学院和思维科学研究院，她的合作者还包括顶级高校如普林斯顿和剑桥。她的实验涉猎广泛，以科学方法进行控制并且在网络上同步发布，实验目的是确定意念力，或者

集中思想，是否可以改变世界。她手下有几千位志愿者，帮助她进行集体意念的实验。在她的先锋实验中，麦克塔格特要求身在伦敦的一组16位冥想者，将意念集中于远在德国的一间实验室中4个目标物体。目标物包括2种不同类型的海藻，一株植物和一位志愿者。她要求冥想者们刻意将可测的某些生物动力过程放缓，结果是当冥想者们发出“意念”的时候，所有4个目标也都发生了显著的变化。

丹·布朗是炙手可热的小说《达·芬奇密码》的作者，他的新作品小说《失落的符号》再获辉煌，书中记述了意识研究的工作和IONS的研究成果，激发了大众对意念和意识进入平流层的兴趣（更不用说他帮助麦克塔格特的书大卖以及为IONS招募会员了）。

布朗在他的小说中声称：“高度秩序化的能量能够改变物质世界。”这个概念驱使作者和小说的主人翁凯瑟琳·所罗门开展了她的研究。尽管这本书是虚构的作品，其中提到的概念和研究却是真实的，并且至今一直在持续。

理查德·布罗迪在他所著的《心理病毒》一书中，探讨了模因的研究以及模因是如何逐渐地“感染”大众心理的。模因只是“一个小小的信息单位，存在于人的思维当中，但影响却是巨大的，而且在其他人心里被不断复制”。模因引领潮流和炒作热点，有三人成虎的效果，让公众舆论趋向一致。布罗迪将其称为“心理病毒”，并且提出这种现象既可以是积极的，也可能是具有破坏性的，这取决于它的意图和内容。现代技术让我们能够越来越容易地与世界各地的人沟通，心理病毒无疑会像网上的病毒视频一样迅速蔓延。

有人担心心理病毒会流毒太广，形成“心理瘟疫”而导致人性的毁灭。尽管我们十分希望人们可以抵御这种强势侵蚀，但是历史表明，一个人的思维（比如我想到了希特勒）可以轻易地感染千百万人的思维，甚至会导致上百万人的枉死。布罗迪评论道，无稽之谈的传闻就是某种文化病毒，让大众津津乐道，不知不觉间将其广泛传播。他进一步指出，真正的阴谋反而最容易保持隐秘的，因为“如果其中没有好的模因，消息就不会引起他人兴趣并迅速传播出去。”

互联网和全球传播就在我们指尖，模因比任何现实的流行病传播得都要快。一旦到了大众心理的临界点，众口铄金，模因就会变成广泛接受的“生活现实”，一旦就位就不容动摇。布罗迪还声称，通过主动地传播有价值的观念，你可以抵抗那不断侵犯你天真大脑的心理病毒。我们多数人会懵然无知地接受他人的思想和观念对我们的侵袭，然后我们又会质疑为何自己会如此虚弱。心理病毒有一种特异的力量，会让我们思维混乱，思想受控甚至失去自己的感知力。如果一个模因广为流传而且足够强势，甚至能让一个群体中的人是而非，指鹿为马。

这些心理病毒程序大多数发生在纯粹的潜意识层面，这就让它更加难以抵御和发觉。但是布隆迪相信，知识是“免疫”的法宝，当我们看到那些脱离了邪教组织的人，必须要经过长久的挣扎，需要在大脑中“重装系统”才能恢复正常，就会理解这种心理病毒是多么强大和有影响力。

无论我们是否在有意识地或者无意识地接受种种概念、模因和潮流，我们总是无法逃脱外界环境中群体思维潮水般的侵蚀，逼我们就范。这种影响来自宗教信仰、政治立场或者社会地位，我们往往会认为群体意识比我们个人观念更加重要。这正是我们在社会中为何会迷失自我、陷入窘境的原因。

关于大脑、思维和意识的关系，最好的比喻是把它们比作是一辆汽车。车辆本身是我们的大脑，思维是驾驶员，而燃料则是意识，这三样缺一不可。想让一辆汽车朝着预定的方向行驶，或者漫无方向地行游，必须三者协同合作。根据司机的判断，确定了方向，有意识在起作用，车子就不会偏离既定的路线。在高速公路上，有几十亿司机驾驶着几十亿辆汽车，消耗着几十亿升汽油。有些人随波逐流，有些人在驶往它们自己心中的目的地。

某些司机决定将车子转向某一条道路，往往就是集体意识和大众知觉显现的时候，有人可能会忘记自己本来的方向，盲目地追随前面的车辆（想想邪教和集体迷思）。在不同的情况下，此事的后果可能是一次大堵车、连环追尾、公路暴力或者车祸；也可能车流畅行无阻，轻松愉

快驶往他们想去的地方。

圣雄甘地曾经说过，我们的信仰成为我们的思想，成为我们的言语，成为我们的行为，成为我们的习惯，最后成为我们的价值观、我们的命运。在这条路上，我们可以选择被他人的影响挟裹而下，也可以选择听从自己的意识，创造自己的命运。我们的抉择发生在大脑中、思维中、意识中，或者三样的集成。我们要了解，为了自己的利益，三者需要协同作战。科学尚未能理解三者各自的作用，但是对于我们这些并非科学家的凡夫俗子，我们可以确定，不管我们的意识和思想来自何处，我们有改变它们的力量，有时候只需简单地改变我们的认知。

有时候，这样做，会让我们打开一片新天地，我们从不知道，或不敢想象的柳暗花明又一村。



第九章

享受属于你的灵异事件

- 超自然体验并不稀奇
- 科学家刚刚开始探寻神秘的意识世界
- 用你的灵魂联机到其他时空层次

除了奎师那^①，我比任何人出生的次数都多。

——马克·吐温

我知道我是不死的。毫无疑问，我曾经死去过成千上万次。你们所称作消亡的东西，让我感到可笑，我了解时光的广袤。

——沃特·惠特曼

浪费心智很是可怕。

——联合黑人学院基金会标语

① 奎师那（Krishna），至尊人格首神，梵文的意思是黑色，中国佛教旧译为黑天。他的居所是永恒不灭的灵性世界。物质世界只是他外在能量的展示。他有无数个不同种类的化身，如主宰化身、形态化身、逍遥化身、能力化身、玛努年代化身、年代化身等。



超自然体验并不稀奇

我们对思维、大脑和意识的认识还十分欠缺。即使医学在技术和知识方面都取得了令人瞩目的进展，但很多时候，我们仍然在迷雾中摸索，比如，到底是什么要素让我们成为“人”。可能内在小宇宙的神秘不是科学技术所能掌握、理解和知晓的。

就是这种似曾经历的感觉：

那时候，我大约10岁，时常有一些既视感的经历。我可不是说隔上几个月能遇到一次这样的事，我说的是，这种强烈的体验几乎每天来袭。那种感觉简直让我觉得自己在重复过着每一天。我记得有一次在学校发生的事情真的让我心惊肉跳，到了不得不求助学校的心理治疗师的程度。每天早上，老师会在黑板上写下一些数学题，让我们在这一天的开始锻炼我们的大脑。我的数学不好，学起来很困难，也常为此烦恼。

但是那天，我走到课桌前坐下，看着黑板，心里说，为什么老师出的题和昨天一样。我开始答题，所有的题都做了出来。我把试卷交给老师，她盯着我看，说：“哇，尼古拉，你一定下了不少工夫，这些题都做对了。”我对她说，你两天出同样的题，当然就容易了。她带着奇怪的神情看着我，告诉我她是第一次把这些题写在黑板上。我告诉你，玛丽，我至今还记得她出这些题，我不是说第二次的题，而是她第一次之前，我所经历过的那一次。

——尼古拉·詹维尔

至于在梦中预见到未来的天灾人祸：

2003年12月17日

我在一座海滨小城的海岸边游览。我不记得自己在做什么，但是我有一种感觉，巨浪即将袭来，会吞没方圆数英里成千上万的人。我男朋友杰夫和我在一起，我们跑了起来，以不可思议的速度狂奔。我光着脚，跑过灌木丛，田野和树林。地貌不断地变换。后来，我开始光着脚攀登一座冰封的小山，我丝毫不介意寒冷，不知疲倦地前进。我能感到海啸在逼近。树丛挡了我们的路，我和男朋友只好跑上一条尘土飞扬的小路，逃避着呼啸而来的洪水。我们跑过一个小镇，我想沿着台阶爬到一座高楼的顶上，但是我知道巨浪会摧毁所有的房屋。这时其他人也开始狂奔。男女老少在我们身前身后奔跑着。我依然不觉疲倦。我直觉地知道我刚刚逃离的那个小镇已经被洪水吞噬。我知道成百上千的人死去了，我眼角的余光能看到滔天大浪的阴影。我们朝内陆方向跑着，已经跑了很远，但是洪水仍在跟随。有的一家人一起跑，却因为孩子的缘故不得不慢下来。杰夫抱起一个小男孩，继续跑。我第一个念头是抱个孩子会让我跑得没那么快，但是我知道杰夫这样做才是对的。我跑向一个有好多孩子的母亲，让她把最小的孩子交给我。她把一个三四岁的小女孩交给了我。我抱起小女孩，把她衣服上的兜帽戴到头上，以免跑过树丛的时候被树枝划伤。杰夫和我继续跑着，跑得异乎寻常地快。我知道只有我们所救的孩子才能活下来。他们的家人已没有机会了。海浪来得

更快了，离我们越来越近。

整整一年后的2004年12月26日，印度洋海啸导致11个国家的近23万人丧生。

——克里斯蒂·福尼尔

我们的意识真是行踪不定，难以捉摸。



科学家刚刚开始探寻神秘的意识世界

科学的性质，决定了它总是削弱人的个人体验和主观体验的重要性，比如我们在本书中展示的那些。但是，我们能无视这些体验吗？只因为尚不能用科学方法论找到能解释这些现象的物理机制，就将它们弃如敝屣？由于缺乏确凿的、物理的证据，这些信息资源就要被不负责任地抛弃。而且，这也让古今以来千百万人的宝贵经历未能有效利用。

科学会告诉我们，在震惊世界的海啸发生前整整一年做了一个相关的梦，只不过是惊人的巧合——算是生命中的奇遇。但是，做梦者梦中所见之事，他自己并不知是在时间轴中的哪一点。纵观历史，那些伟大的预言家和先知声称能够预见到遥远未来发生的事情。只需想一想最广为人知的神秘预言：诺查丹玛斯、马拉基、琼斯，还有埃德加凯斯。是的，他们的预言可以有多种解释，并且并不总是完全准确。但是亿万人对他们深信不疑。也许我们真的应该问问自己，是不是确实存在着我们所不了解的神秘世界。

这些梦境、这些幻象、这些预言道出了未来可能发生的事情——如果人间另有蹊径？如果另有一重全然不同的时空？如果我们面临抉择的时候，非此而彼？还有，意识是否真的有某种超能力，能够看到其他层次现实，在那里，预感皆会成真？

听起来可能有些牵强，但这真的只是臆测和猜想吗？要知道，我们对心灵和这个现实世界的了解非常有限，更无法得知它们其中包含了多

少层次，世间的真相究竟居于何处？

大脑是肉体的一部分，是一个有生命的机体，由相互连接的系统组成，每一个系统都有其独特的角色和功能。大脑活动终止，肉体便无法存活，但是机体自身却未必会死，可能只是形式发生了变化，成为另外一种无法测量、称重或触知的能量，这可能就是神秘的“黑色能量”，这种传说中的能量可以穿越所有的时空，物理学家根据能量守恒定律推算出，它们占有整个宇宙物质能量的74%，这个结论具有坚实的科学根据。能量守恒定律是一个基本的物理法则，认为在孤立系统中，能量的总量始终保持不变。根据这个法则，能量既无法被创造，也无法被破坏——只会从一种形式变为另一种形式。

有人提出，人的肉体既有孤立的系统也有开放的系统。我们从外界摄入物质，如食物和空气，同时也向环境排放物质，如二氧化碳和废物，这就形成了典型的开放系统。而我们身体的内部循环是封闭系统，化学物质通过扩散进行交流。有人说大脑是一个封闭系统，因为它与外界交换的唯一东西就是“信息”，而且并非直接交换，而要通过器质性的大脑这个中间媒介或者“经纪人”。那么，在肉体死亡之后，能量何去何从？是消匿于无形，或是转化为了其他形式？

这些理论当然可以用来解释各种超自然和神秘经历的报告，如今这种报告与日俱增。它也许还可以帮助我们认识最前沿的科学研究，发现人的思维和意念具有难以想象的强大惊人的力量，因为思维本身就有自己的能量，而能量会在肉体消亡之后存续下来。当思想者在思想时，思想对于思想者的意义，不止于他所思想的思想。好好体会一下这句拗口的话吧。

2009年12月3日，美联社网站^①上发布了一个欧洲科学家小组的研究报告，他们成功地造出了一个能够完全用思维控制的机器手。这个机器手是为一位失去了左手和左小臂的截肢者设计的。值得称道的是，患者可以只用思维控制这个生物机械手的活动。他的手臂中被植入了电极，

^① telegraph.co.uk。

科学家可以据此观察患者仅用意念能够操控多么复杂的动作。

研究大脑的专家会对此下一个轻率的结论，这只是思维生成的神经脉冲作用于植入区域的神经，让患者能做出精细的动作。不过，这仍让我们有机会从崭新视角去认识思维。毕竟，多年来科学家们对那些自我修炼的书籍嗤之以鼻，那些励志书籍的理论是，如果你拓展思维，就能改变人生。不过像《秘密》这类书的热销说明这种说法还真有可取之处！如果你转变思维，让它灵活自如，你也可以操控机械手，还能向人伸出中指！

我们又想到了物理学家大卫·波姆的多重现实秩序理论。大脑可能控制着外显秩序，那是物理的和表象的，是我们所见所为的外在世界。而心灵则是内隐秩序的主人，那广袤而不可见的一切，思维、意念、信仰、观点和原型的集合创造了事物的隐含本质。而意识就是超内隐秩序的主宰力量，全能的先知将孤立的自我与所有其他事物联系起来，可见和不可见，过去、现在和未来。这三种秩序共存于我们身周的世界，共存于我们所处的现实中。一种秩序消亡，主要是外显秩序，并不意味着另两种的终结。至少，没有任何东西能证明如此。

如果我们再进一步，去体会波姆的连通流以及其他量子物理学家的学说，我们或许会用全新的视角去打量异常的意识现象，那些穿越渺远的时间和空间仍相互交缠的粒子之间，有看不见的网，把它们紧密地、永久地连接在一起，那是一切信息的集合域，那是一切源泉的源泉。既视感、清晰梦境、未卜先知、时光丧失、心灵旅行、失落的时间、记忆差错、多重人格、巫毒诅咒、神奇魔咒、意念——甚至鬼魂、UFO、巨猿和通灵能力。这些可能是我们用肉体的感官无法感知的秩序域。可能正是这种秩序域，或者说连接一切的“网格”，让肉体或心灵的时间旅行成为可能，也让我们的自我能够造访其他宇宙或者维度空间。另外，这会不会也让来自其他世界或者维度的生灵更容易造访我们这个世界？

这种“网格”中有一种连接机制，将其中的各个层次或平面相互联系到一起。心灵，或者意识，天然地可以应用这些机制，而这是人的肉体无法做到的。人被拘囿于自己的血肉，但思维并没有这样的羁绊。

肉体在死亡后会灰飞烟灭，但是我们的意识不会，因为它不是物质，它是无形的，而无形的东西所遵循的法则必定与有形之物不同——这些法则，即使最具天赋的科学家们也刚刚开始探寻，更不用说理解。这是纯理论科学的范畴，涉及了意识研究和思想及意念实验。单凭实验室环境是不够的，常规的科学方法对此并不适用！

今天的前沿技术并无法证实这一切，但同样也无法证伪。怀疑论者会说上面提到的那些经历都是主观的，被信仰所蒙蔽，加上了想象的因素和个人的诠释。他们说可能完全没错。我们每个人对现实的基本认知是全然不同的，且比我们所意识到的复杂得多。

我们所探讨的是不可见的领域，是不受束缚的大脑自由区，以及意识最爱探访的世外胜地。这个领域是人类的终极疆域和最伟大的秘境。这个潜隐的世界是最高端的望远镜都无法窥视的。这片未开垦的广阔疆土只有在那些反复来袭却又无可解释的古怪体验中才会一露端倪。

那就是人的意识。



用你的灵魂联机到其他时空层次

《黑客帝国》的电影中，尼奥见到一只黑猫从他们身边经过，然后又有一只黑猫经过，同之前看到的很相像。

尼奥：哇，似曾相识。

（所有人都在他们的轨道中默然不语。）

崔尼蒂：你刚才说什么？

尼奥：没什么，刚才的情形有点似曾相识。

崔尼蒂：你看到什么了？

赛弗：怎么了？

尼奥：一只黑猫经过，然后有一只一模一样的经过了。

崔尼蒂：有多相像？是同一只猫吗？

尼欧：可能是，我不能肯定。

莫非斯：女巫！天启！

尼奥：怎么回事？

崔尼蒂：发生既视感说明母体出故障了，一般是他们在换零件。

我们所经历的，也许就是母体，或者可以称作“网格”中的一个小故障？最新的尼尔森民调显示，超过80%的美国家庭拥有个人电脑，我们且用电脑的原理做一个类比。

假设我们每个人都是设计精巧的“生物计算机”，个人电脑中的苹果机（或者，对于技术狂来说，linux系统的机器），有着标准的硬件和软件配制，但是能够根据需求和要求进行系统更新（或升级）。想要更快速的处理器？没问题！升级内存？轻松搞定！

作为生物电脑，我们和周围的人所安装的程序都差不多（比如基本的操作系统，或者叫“主程序”）；不过，我们还可以随意更改系统和根据需要进行个性化设置，可以更改桌面的外观和风格，更换屏保，安装我们感兴趣的和用得着的软件程序，还有最重要的，能够联网。和广阔的网络相连，让我们能够与他人沟通合作，进行信息交换。

我们的外在十分相似，而我们无法轻易地了解他人电脑的“内部”都有什么东西，除非打开机箱（对人类来说，就是掀开头骨）。基本上，我们如同计算机一样外形并无差别，都有身体，大脑，各种零部件看起来也很相似，只有某些天生的基因差异。但是作为人，我们的特质各有不同。

我们根据以往的生活体验、信仰、技能、理念、知识以及社会文化背景来定制自己的个性化“程序”。我们的“脱机”现实可以成为“自我”的现实，它仅仅属于我们自己，没有任何人，包括最权威的科学家都无法证明或者推翻，因为这完全是我们个人的体验。

和时常坐在电脑前的作家一样（我们用的可是苹果），我们多数时间是在自己的“脱机”世界中活动的，我们根据进入到大脑，并经过个人意识过滤的信息，来创建和处理自己的生活。我们会挑选自己所在意

的信息——那些对于我们的日常生活比较重要的东西。其余的，我们置之不理（或者予以抑制）。

但是，我们不时地感到需要与更深奥和更广袤的世界进行联系，超越我们的凡俗生活，我们连上因特网，突然之间将自己暴露在母体或者“网格”中，暴露在其他入、其他信仰、其他世界和其他意识面前。这张网让我们不再如脱机状态时一般孤立闭锁，我们与世界连通，看得更深更远。

一旦“联机”，我们的生物计算机会受到大量信息的轰炸，这些信息是脱机状态下不会接触到的。我们的中央处理器（或大脑）必须要运化、理解、阐释和整合这一切。有的信息是超自然的、异乎寻常的，甚至是诡异的！似曾经历的感觉、预知未来的怪梦、在接电话之前即有预感、感应到远方一个走失的孩子身在何处并得到了警方确认、目击UFO，这些现象都是程序中的故障，在我们“脱机”的时候，我们不肯承认这是正常现象，但是在联机时，就都是再自然不过的事情。就像你可以在Facebook上和三千位不认识的人成为好友，“联机”让成千上万的新体验向你敞开了大门，只有连上了因特网或者万物相通的“网格”才有这样的机会。

那么，是不是大脑更像一个“脱机”体验者？可能只有人类的意识才能给予我们更丰富、更深刻的联机体验。尽管两者需要协同合作才能让整个系统顺畅运转，让我们有机会看到“网格”的全貌。

下次当你感到眼前一切似曾相识，或者在某些难以解释的时刻，遭遇了背离常识的奇异事件，请你停下来，静静地体验正在发生的事情。真的，试着用心去体验，不必去想到底发生了什么。这样的时刻，不要让大脑用它理性的方式飞转，让我们的心灵去感受，而不是去分析。暂且把明智的左脑搁置一边，让灵性的右脑有机会运用它的直觉“我感故我在”。这样的时刻，让你的意识——你的“联机”自我——颌首微笑，你知道这是你的主程序的小毛刺，这个主程序能让我们进入到“网格”和其中的各个时空层次，并给予我们的思维、记忆和时间无穷无尽的可能性。

只有当你的意识完全专注于此刻，你才能领会到这个时刻给予你的馈赠、经验和喜悦。

——芭芭拉·迪安杰丽斯^①

总有一天，心智的地位会在知识之上，且谁都说不清它是如何占了上风。

——阿尔伯特·爱因斯坦

只有一种自由，那就是心灵的自由。

——安东尼·德·圣埃克苏佩里^②

① 芭芭拉·迪安杰丽斯（Barbara DeAngelis），《女人想要男人知道什么》、《爱是一切的答案》等畅销书的作者。

② 安东尼·德·圣埃克苏佩里（Antoine de Saint-Exupéry），《小王子》作者

鸣谢

玛丽和拉里在此感谢丽萨·哈甘，我们卓越不凡的经纪人、朋友和支持者，感谢她对我们毫不动摇的信任，并且帮助我们将想法付诸实践。感谢迈克尔·派伊、劳莉·凯莉·派伊以及出版社的所有工作人员，感谢你们让我们有机会继续创作并把我们的作品推向世界。我们感谢普路依为我们做的网站！还有，感谢每一位对本书做出贡献的人，感谢你们的赞同，感谢你们分享自己的想法、经历和故事。是你们让这本书更加丰富，视野更加深广。

玛丽：我要感谢我妈妈米莉，还有我爸爸约翰，他们始终是我的后盾，始终相信他们的女儿是最出色的，虽然我至今没有搞清楚他们为何如此坚定。感谢我的姐姐和成长伙伴安吉拉，我花样百出的兄弟约翰，他总是带给我许多欢笑，还要感谢我特别的家人：维尼（像个狗狗的名字！）、埃夫伦和金，阿拉娜、阿龙、瓦奇安和拉孔蒂，还有我所有的新知故友，他们永远是我的拉拉队员，在他们面前我可以无拘无束，为所欲为。感谢苏珊为我们做了这么精彩的网站！感谢那些支持我的人，他们一直买我的书，听我讲演，不知为何总是认为我所讲的东西很有价值，我万分地感激你们能倾听我的想法，并与我分享你们的思想。我最感激的还是我生命中的老大，麦克斯，他占据我的心，主宰我的生活：你是世界上最调皮的才俊人物，虽然你只有9岁。没有你，我的生活将毫无意义，你是我的光明。还有，孩子，你是个天生的舞者！谁见过像

你这么有型的白人男孩！

当然，还要感谢拉里·弗莱希曼，这两年来，我们的三本书证明了我们是不可分割的合作伙伴和亲密朋友。虽然我是一个作家，我却难以用语言形容与你一起工作，以及做你的朋友对于我是多么骄傲和荣耀，拉里。我们也遭遇过艰难时刻，但是每一秒过得都很值得。这世界将由我们主宰——至少，用我们的观点和想法让它向好的方面改变一点点。这是多么快乐的旅程，而我希望我们能一起走下去，很多很多年。

拉里：我真的很庆幸，我生命中有这么多优异的人，向他们逐个表达我的感激，需要写上一整本书！不过考虑到本书的读者可能对既视感和其他意识异常现象更感兴趣，而不是我的鸣谢（虽然我很想你们知道，他们对我的意义！），我会尽量长话短说。首先，我要感谢我的妈妈珊拉，还有我的爸爸诺曼，为一切一切。在我的一生中，你们总是在给我力量和支持，我十分感谢你们不断的鼓励。感谢我的兄弟，乔恩，感谢他的幽默和机智。尤其要感谢我的妻子，艾米丽，她理解我，支持我，对我昼夜不分的作息习惯如此包容，她是贤妻良母的典范。感谢我的“小伙计”，我的女儿，玛丽·艾飒（她是“我的小甜心”）。我虽然是作家，但无法用言语表达我的心情。每次我听到“爸爸”或“我需要你……”，我的心就融化了。从没想到做父亲是如此地动人。每个作家的作品都是他们的艺术创作，他们的传承。你是我的代表作，在你身上我终于感到了一种成就感和生命的充盈感。我还要感谢我的ARPAST大家庭，尤其是管理人员们——你们让我有归属感，你们不断地帮助我挑战科学的极限。还有，衷心感谢我的所有粉丝。谁会想到我还会有粉丝？你们真的太棒了！

最后，感谢玛丽·琼斯。我至今仍记得我读了《灵异科学》之后，抑制不住冲动给你写信，同你交流我的想法，那一幕宛如昨日。我至今都说不清当时为何会去联系一位“名人”。能有机会与你亲密合作，把你称作我的朋友，是我莫大的荣幸。我们一起做过的事情让我无比骄傲，我非常期待未来更多的合作。这也许是命运、是天意，或者是上帝

的眷顾——我真的相信我们能在一起创建伟业，那绝对是痛并快乐着的历程。

“知道一条路和走这条路不是一回事。”

——莫菲斯《黑客帝国》