

成为自己的实相

赛斯思想的中文重写

从信念、身体、梦与创造力
理解你参与现实的方式

作者：Oliver

2026年6月20日

成为自己的实相

赛斯思想的中文重写

作者: Oliver
2026年6月20日

目录

前言：为什么今天还要读赛斯

第一部：现实不是你以为的样子

第一章：现实并不是固定的外物

第二章：你不是现实的旁观者

第三章：世界是信念看见的世界

第二部：信念如何组织人生

第四章：信念不是你脑中的一句话

第五章：情绪是信念的入口

第六章：改变信念，不是欺骗自己

第三部：自我比人格更辽阔

第七章：日常自我只是意识的一层

第八章：梦不是无意义的碎片

第九章：你拥有许多可能的自己

第四部：身体、关系与世界

第十章：身体不是意识的囚笼

第十一章：疾病不是惩罚，而是信息

第十二章：关系是共同创造的场域

第五部：创造力与生活实践

第十三章：创造力不是少数人的天赋

第十四章：想象不是逃避现实

第十五章：从今天开始，重新选择你的实相

后记：把这本书继续写下去

前言：为什么今天还要读赛斯

第一次遇见赛斯思想的人，常常会被一句话击中：

你创造你自己的实相。

这句话听起来很简单，甚至有些危险。它很容易被误解成一种粗暴的成功学：只要想得够积极，人生就会变好；如果你过得不好，那一定是你自己创造出来的。这样的理解不但浅，而且残忍。

赛斯真正要说的，并不是“你应该为所有痛苦负责”，也不是“你可以随心所欲控制世界”。他指向的是一个更深、更微妙，也更值得认真对待的事实：我们并不是现实的旁观者。我们的信念、感受、想象、期待、恐惧、选择，持续参与着我们所经验到的现实。

这不是一句轻飘飘的安慰，而是一种对意识的重新理解。

写下这本书的时候，正值我的又一个女儿出生。一个新生命来到这个世界，总会让人重新看待许多事：时间、责任、爱、未来，以及我们究竟能留下些什么。

我想写一本自己也能不断回头阅读的书，也想写一本将来孩子们长大以后仍能从中受益的书。这个世界太纷乱了，外在的声音太多，标准太多，恐惧也太多。我当然无法替她们安排好一切，也无法让她们免于所有困惑、挫折与时代的动荡。但我希望她们至少知道：人在外界的混乱之中，仍然可以寻找自己的内在指引。

刚好在这个时期，我正在更深入地学习赛斯。赛斯资料里有一种很特别的力量：它不是简单告诉人该相信什么，而是不断把人带回自己的意识、信念、选择和创造力。于是，我也想借这本书，把赛斯思想重新解读一遍。既是写给读者，也是写给自己；既是对赛斯的学习笔记，也是给孩子们的一份温柔提醒：不要轻易把自己交给外界的判断，不要忘记内在自我一直有它的智慧。

我们通常以为现实是外在的、坚硬的、已经完成的。它在那里，我们在这里。它发生，我们反应。它决定，我们适应。于是人很容易把自己理解成某种结果：原生家庭的结果、社会环境的结果、身体条件的结果、时代压力的结果、他人评价的结果。

这些因素当然存在。赛斯思想并不要求我们否认世界的重量，也不要求我们假装痛苦不存在。相反，它邀请我们更仔细地看：在这些外在条件之中，我们如何理解自己？我们相信什么是可能的？我们怎样解释遭遇？我们反复期待什么？我们在不知不觉中拒绝了哪些选择？又在什么地方，把自己交给了某种“我只能如此”的信念？

赛斯最有力量的地方，也许就在这里。他没有把人描述成孤立、脆弱、只能被现实塑造的个体。他反复提醒我们：人的意识比日常自我所知道的更辽阔。我们不仅有理性头脑，还有直觉、梦、身体智慧、创造冲动，以及更深层的内在自我。日常的“我”并不是全部的我，而是意识在这个世界中的一个焦点。

这本书不是赛斯资料的逐章摘要，也不是对原书的替代。赛斯资料本身庞大、复杂，带着它诞生时代的语言、风格与历史背景。对中文读者来说，直接进入那些文本，有时会感到迷人，有时也会感到遥远。很多概念看似熟悉，却又容易被简化成几句流行语。

所以，这本书想做的是另一件事：用现代中文重新组织赛斯思想，把它带回到我们的生活经验之中。

我们会谈信念，但不是为了强迫自己“正能量”。我们会谈创造实相，但不是为了责备受苦的人。我们会谈梦与多维自我，但不是为了逃离现实。我们会谈身体与疾病，但会小心避开那种把痛苦归咎于个人的粗暴说法。我们会谈想象力，因为想象并不是现实的反面，而可能是现实改变之前最早出现的形状。

如果说这本书有一个中心问题，那就是：当你不再把自己看成现实的被动承受者，你会怎样重新理解自己的人生？

这个问题并不要求你立刻相信某套体系。事实上，最好的阅读方式也许不是相信，而是观察。你可以把赛斯思想当作一组邀请，一些透镜，一种实验。你不必急着接受每一个说法。你只需要在读的过程中，愿意回头看看自己的经验：我是否一直用某个旧信念解释自己？我是否把习惯当成了命运？我是否把恐惧误认为清醒？我是否还有一些没有被允许长出来的可能性？我的身体、情绪、梦和想象，是否一直在用另一种语言与我说话？

赛斯思想并不把人推向一个遥远的神秘世界。恰恰相反，它把我们带回此刻。带回这个正在呼吸、正在选择、正在感受、正在形成的自己。

现实不是一块已经凝固的石头。它更像一个持续生成的过程。我们生活其中，也参与其中。我们被世界影响，也不断回应世界。我们继承了许多信念，也可以开始看见它们、理解它们，并在某些地方，轻轻地改写它们。

这本书，就是从这里开始。

第一部：现实不是你以为的样子

第一章：现实并不是固定的外物

我们从小就被教导，要尊重现实。

现实是已经发生的事，是账单上的数字，是身体的状况，是别人对我们的态度，是社会规则，是时间、年龄、职业、家庭、责任，是那些你不能随便否认的东西。

这当然没有错。如果一个人连眼前的事实都不愿意承认，他很容易活在自我欺骗里。赛斯思想并不是要我们否认事实，也不是鼓励我们把困难粉饰成礼物，把痛苦解释成幻觉。真正的意识探索必须从诚实开始。你必须愿意看见自己正在经历什么，愿意承认自己害怕、愤怒、疲惫、渴望，愿意面对那些已经在生活中显现出来的结果。

但问题在于，我们通常把“现实”理解得太窄了。

我们以为现实就是外面那个已经固定的世界，而自己只是它的接受者。世界发生，我们承受；别人评价，我们受伤；机会出现或消失，我们被决定；身体健康或生病，我们被迫适应。久而久之，人会形成一种深层感觉：我生活在一个比我更大的现实里面，而这个现实基本上不由我参与。

赛斯思想首先要松动的，就是这种感觉。

他并不是说外在世界不存在，也不是说你只要闭上眼睛，世界就会随着你的念头改变。他真正挑战的是一种更根本的假设：现实

是否只是“在那里”等着我们去发现？还是说，我们的意识本身，已经参与了现实的形成？

这听起来像一个哲学问题，但它其实每天都发生在生活里。

同样一句话，有人听见的是批评，有人听见的是提醒；有人听见的是拒绝，有人听见的是边界；有人听见的是“我不够好”，有人听见的是“这件事可以再调整”。话语本身似乎是同一个，但它进入不同的信念系统之后，变成了完全不同的经验。

同样一次失败，有人把它理解成“我果然不适合”，于是收缩、放弃、羞耻；有人把它理解成“这个方法不适合”，于是调整、学习、再试。事件表面上相同，但它在人的内在结构中产生的现实，却并不相同。

同样一段沉默，有人感到被抛弃，有人感到被尊重，有人感到尴尬，有人感到自由。沉默本身没有写好说明书。我们带着自己的历史、期待、恐惧和信念去解释它，于是它成为某种“现实”。

这并不是说外在事件不重要。事件当然重要。伤害就是伤害，失去就是失去，疾病就是疾病，贫困就是贫困。赛斯思想如果被粗暴理解，很容易滑向一种危险说法：既然你创造自己的实相，那你遭遇的一切都是你自己造成的。这种说法不但缺乏慈悲，也缺乏智慧。

更准确地说，赛斯邀请我们看见的是：在外在事件与个人经验之间，并不是一条简单直线。中间有意识的参与，有信念的解释，有情绪的放大或压抑，有想象对未来的预设，有过去经验对当下的染色，也有一个人愿意采取或不愿采取的行动。

现实不是单独由外在事件组成的。现实也包括我们如何感知事件、解释事件、回应事件，以及在回应中继续创造出的下一步经验。

这就是赛斯思想中“个人实相”的入口。

所谓个人实相，并不是每个人关起门来幻想一个世界，而是每个人都在以自己的意识结构，参与经验世界的组织。你所相信的，会影响你注意到什么；你反复注意的，会影响你强化什么；你强化的，会影响你选择什么；你选择的，又会逐渐形成你生活中看似“理所当然”的模式。

一个相信“我不值得被爱”的人，可能会特别敏锐地捕捉冷淡、疏忽和拒绝，却很难真正接收温柔、靠近和支持。即使有人爱他，他也可能怀疑其中有条件、有陷阱、有即将失去的危险。于是外在世界中确实出现的爱，并没有被他完整经验为爱。

一个相信“世界总是不安全”的人，可能会持续扫描风险。他的警觉也许曾经保护过他，但如果这种信念成为唯一的现实过滤器，他就会在很多中性的场景里也感到威胁。久而久之，他生活在一个紧绷的世界里。这个世界并非完全虚构，因为他的身体真的紧张，他的关系真的受影响，他的选择真的变窄了。

一个相信“我有能力学习”的人，也会遇到挫折，也会失败，也会被拒绝。但失败进入他的意识之后，不会立刻变成自我判决，而更可能变成信息。于是他所生活的现实，便包含更多路径、更多试验、更多转弯的可能。

我们可以从这里理解赛斯所说的创造：创造并不只是“凭空变出某个结果”。创造更像是意识持续组织经验的过程。你不是用一

句念头命令世界，而是在每一刻用信念、感受、想象和行动，与世界共同形成你正在生活的实相。

这也是为什么赛斯思想既令人兴奋，也令人不安。

令人兴奋的是，如果现实不是完全固定的，那么人就不是彻底无力的。我们可以重新观察自己的信念，可以改变对经验的解释方式，可以学习新的回应，可以让过去不再自动决定未来。

令人不安的是，如果我参与了自己的经验，那么我就不能永远只把自己放在受害、等待或控诉的位置上。某个时刻，我必须开始问：在这件事里，我相信了什么？我重复了什么？我忽略了什么？我把哪些可能性排除在外？我是否正在用旧的自我概念，继续制造旧的生活感受？

这些问题并不是用来责备自己的。它们更像是一盏灯。灯亮起来的时候，我们不是为了审判房间为什么乱，而是为了终于看见：原来这里有一扇门，那里有一张旧椅子挡住了路，角落里还放着一件早就不适合现在的东西。

许多人害怕谈“创造自己的实相”，正是因为它听起来像责任太重了。可是，在赛斯思想里，责任并不等于罪责。责任更接近一种能力：回应的能力，重新选择的能力，看见自己参与方式的能力。

如果责任只是责怪，它会让人更羞耻、更僵硬。如果责任意味着能力，它就可能让人重新站起来。

我们不必在第一章就完全接受赛斯的宇宙观。事实上，这本书也不会要求你急着相信任何东西。你只需要先允许一个小小的可能性存在：现实也许并不像我们习惯以为的那样，是一个已经完成的

外物。

它也许更像一种关系。你与世界的关系。你与身体的关系。你与他人的关系。你与过去的关系。你与可能性的关系。你与自己内在信念的关系。

当这些关系改变时，现实并不一定马上改头换面，但你经验现实的方式会开始变化。而经验方式的变化，常常就是新现实最早的入口。

赛斯思想真正关心的，不是让我们否认眼前的一切，而是让我们知道：眼前的一切并不是全部。事实是重要的，但事实并不自动决定意义。事件发生了，但事件如何进入你的生命，如何塑造你的下一步，如何成为束缚或成为转化的材料，都与你的意识有关。

我们可以从一个很简单的练习开始。

在今天，找一件让你情绪明显波动的小事。它不必很严重，也许是一条没有被回复的信息，一句让你不舒服的话，一个临时变化的计划，或者某个让你突然紧张的念头。

然后问自己四个问题：第一，我认为这件事“意味着”什么？第二，我怎么知道它一定意味着这个？第三，如果换一种信念看它，它还可能意味着什么？第四，在这些解释里，哪一种让我更接近自由，而不是更深地困在旧反应里？

这个练习不是为了强迫你乐观。它只是让你亲眼看见：事件和意义之间，有一个空间。而赛斯思想的许多工作，正是从这个空间开始。

第二章：你不是现实的旁观者

当一个人说“现实就是这样”，他通常是在结束一场对话。

这句话有时代表成熟。它意味着我们不再用幻想代替行动，不再等别人拯救，不再把世界想成必须按照我们的愿望运转。但这句话也可能成为一种封印。它让人停在原地，仿佛自己只能接受，不可以询问，不可以重新理解，更不可以参与改变。

赛斯思想要打开的，正是这个被封住的地方。

你不是现实的旁观者。这并不意味着你是宇宙的独裁者，也不意味着你能用意念指挥每一件外在事件。它意味着你与现实之间并不是单向关系。你在看世界，世界也通过你的信念结构被看见；你在经历事件，事件也通过你的解释变成某种人生经验；你在回应环境，你的回应又会参与环境下一步的形成。

我们常常低估自己的参与。不是因为我们真的没有力量，而是因为很多参与发生得太自动了。

一个人走进会议室，看见同事低头沉默，他立刻觉得“他们不欢迎我”。于是他的身体变紧，声音变小，表达变得防御。别人感受到他的防御，也变得拘谨。会议结束后，他更加确信：我果然不适合这里。

在这个过程中，外在事件是什么？同事低头沉默。也许他们只是累了，也许正在看资料，也许并没有任何针对他的意思。但这个

事件进入他的信念系统之后，被组织成一个熟悉的现实：“我不被接纳。”接下来，他的身体、语言 and 选择都开始服务于这个现实，最终让关系真的变得生硬。

这就是参与。它不是神秘的，也不是戏剧化的。它每天都在发生。

赛斯说“你创造你自己的实相”，最容易被误解的地方，是人们把创造想成一种全能控制。好像只要一个念头足够强，外在世界就必须服从。但赛斯谈的创造，更接近一种深层的共同生成：你以自己的信念、想象、情绪和行动参与现实，而现实也以事件、关系、身体、环境回应你。

这种参与不总是清醒的。事实上，大部分时候，我们创造的方式并不清醒。我们以为自己在选择，其实是在重复；我们以为自己看见事实，其实看见的是被旧信念筛选过的事实；我们以为自己是被生活推着走，其实有时是被自己从未检查过的信念推着走。

因此，赛斯思想中的自由，并不是“我想要什么就能立刻得到什么”。那太幼稚，也太容易让人失望。真正的自由是：我开始看见自己如何参与经验，我可以在某个环节醒来，不再把自动反应当作唯一现实。

这是一种更朴素，也更有力量的自由。

比如，你可以在愤怒升起的时候，不急着证明对方错了，而是先问：我此刻受到威胁的是什么？我相信如果不反击，会发生什么？这份愤怒背后是否有一个长期没有被听见的需要？

比如，你可以在羞耻出现的时候，不立刻缩回去，而是问：我是不是又把一次表现等同于整个人的价值？我是不是相信只有完美

才有资格被爱？这个信念从哪里来，它还适合现在的我吗？

比如，你可以在焦虑占据身体的时候，不把它当成坏掉的自己，而是问：我正在想象怎样的未来？我是不是把某个可能性当成唯一结局？如果我允许还有其他路径，身体会不会稍微松一点？

这些问题不能替代行动，也不能替代必要的现实处理。账单还是要付，病还是要看，关系还是要沟通，工作还是要完成。但这些问题会改变行动的来源。你不再只是从恐惧、羞耻或无力感出发，而开始从更清醒的位置回应生活。

赛斯思想把责任还给人，但这个责任不是惩罚。它不是说“一切都是你的错”。它是在说：你比自己以为的更有参与能力。你不是只能等世界许可你改变。你可以从自己的信念开始，从自己的感受开始，从自己下一次回应开始。

这也解释了为什么赛斯如此重视当下。

当下不是一个短暂的小点，而是力量汇聚的地方。过去通过记忆和信念进入当下，未来通过期待和想象进入当下，而你真正能够重新选择的地方，也只在当下。你不能回到十年前改变一件事，但你可以改变十年前那件事在今天如何继续被解释。你不能控制未来所有变量，但你可以觉察自己正在用怎样的想象预支未来。

当下并不微小。它是意识重新组织经验的入口。

如果你一直把自己看成旁观者，当下就只是又一段被消耗的时间。如果你开始看见自己的参与，当下就变成一个可以微调方向的地方。一次停顿，一个新的问题，一个不再重复旧说法的小选择，都可能改变后面的路径。

赛斯思想并不要求人突然变得强大。它更像是在提醒：强大不是装出来的，也不是压倒生活，而是逐渐收回自己散落在旧信念里的力量。你开始发现，很多所谓“现实”，其实是现实与解释混合后的结果；很多所谓“我就是这样”，其实是长期相信后的习惯；很多所谓“没有办法”，其实只是某种信念还没有被看见。

看见，并不等于立刻改变。但看见本身就是参与方式的改变。

一个从未被看见的信念，会像幕后导演一样安排你的注意力。一个被看见的信念，则开始失去它的绝对权威。你也许还会受它影响，但你已经不再完全等同于它。你可以说：我注意到我又相信了“我不够好”。这句话和“我不够好”之间，有天壤之别。

前者有空间，后者是牢笼。

你不是现实的旁观者。你也不是现实的唯一作者。更准确地说，你是参与者，是共同创造者，是一个不断在信念、感受、身体、关系和行动中组织经验的意识焦点。

这个身份不要求你完美。它只邀请你更诚实、更清醒，也更温柔地开始参与自己的生活。

第三章：世界是信念看见的世界

信念最有力量的地方，恰恰在于它常常不像信念。

它不像一个观点摆在桌上，让我们可以自由选择同意或不同意。它更像空气，更像背景，更像一种我们早已习惯的看法。我们不说“我相信世界不安全”，我们只是觉得世界本来就不安全。我们不说“我相信自己不值得被好好对待”，我们只是一次又一次在关系中接受轻慢。我们不说“我相信成功必然伴随牺牲”，我们只是把轻松得到的东西视为不可靠。

信念伪装成现实。

这就是为什么改变信念比改变想法困难。想法比较浅，它可以在一天之内出现许多次，也可以互相矛盾。信念更深。信念决定哪些想法容易出现，哪些想法显得荒谬，哪些机会会被看见，哪些赞美会被拒绝，哪些危险会被放大。

赛斯所说的信念，不只是头脑里的句子，而是意识对现实的基本设定。它们像一组内在假设，安静地组织我们的感知和经验。

一个相信“钱很难来”的人，即使收入增加，也可能很快找到新的焦虑理由。他会注意风险、损失、通胀、意外开销，却很难真正感到丰盛。他也许不是没有钱，而是没有“可以拥有”的内在许可。

一个相信“亲密会带来束缚”的人，可能一边渴望被爱，一边在关系靠近时制造距离。他会把对方的关心感受成控制，把承诺感受成危险，把依赖感受成失去自我。于是他并不是没有遇到爱，而是爱一出现，就被他的信念翻译成威胁。

一个相信“我必须证明自己”的人，可能把所有成就都变成下一轮压力。他无法停下来享受完成，因为完成只是证明还不够的开始。他活在一种永远赶路的现实里，哪怕外在已经有许多值得安心的条件。

这些信念之所以强大，是因为它们会选择证据。

人们常说“眼见为实”，但我们很少注意到：我们先相信某些东西，才更容易看见与之相符的证据。不是因为我们故意偏见，而是意识本来就有选择性。世界的信息太多，我们不可能全部接收。信念像过滤器，帮我们决定什么重要，什么危险，什么可期待，什么应忽略。

这也是为什么两个生活条件相似的人，可能经验到完全不同的世界。一个人看见机会，另一个人看见陷阱；一个人看见帮助，另一个人看见控制；一个人看见暂时困难，另一个人看见命运宣判。外在世界并非毫无差异，但差异被内在信念进一步放大、塑形，最终成为各自的个人实相。

要觉察信念，最好的入口常常不是头脑，而是反复出现的情绪和模式。

如果你总是在某类关系里受伤，那里可能有一个关于爱、价值或安全的信念。如果你总是在成功前退缩，那里可能有一个关于显露、被看见或承担的信念。如果你总是对休息感到内疚，那里可能

有一个关于存在价值的信念。如果你总是在别人不回复消息时陷入恐慌，那里可能有一个关于被遗弃的信念。

信念不是敌人。许多信念曾经是保护。

“不要太相信别人”也许曾经保护过一个受伤的孩子。“必须表现好才安全”也许曾经帮助一个人在严苛环境里生存。“不要麻烦别人”也许曾经减少了被拒绝的痛苦。问题不在于这些信念曾经出现，而在于它们是否还被当作永恒真理。

当一个旧信念不再适合当下，它就会从保护变成限制。

赛斯思想中非常温柔的一点，是它不把人的内在结构当作错误来审判。信念不是罪。限制性信念也不是人格缺陷。它们只是意识曾经形成的组织方式。既然它们是被形成的，它们也可以被重新理解、重新选择、重新组织。

改变信念的第一步，不是立刻换成一句漂亮话，而是承认自己真的相信了什么。

很多人试图用“我很富足”“我值得被爱”“一切都很好”来覆盖内在不安，但如果深处的自己并不相信，这些句子就会显得空洞，甚至激起更大的反弹。赛斯并不是让我们用口号催眠自己。他要求的是更诚实的工作：找出你真正相信的东西，看看它如何运作，理解它为何存在，然后给意识新的证据和新的体验。

你可以这样问自己：在这个问题上，我最害怕什么是真的？如果这件事再次发生，我认为它说明了我什么？我是否把某种过去经验当成了未来定律？我是否正在寻找证据证明旧信念正确？如果我暂时不反驳它，只是观察它，它想保护我免于什么痛苦？

当你这样问，信念就开始从背景浮到前景。它不再是现实本身，而成为你可以观看的东西。

世界是信念看见的世界。改变信念，并不是为了否认世界，而是为了让我们看见更大的世界。

第二部：信念如何组织人生

第四章：信念不是你脑中的一句话

如果信念只是脑中的一句话，改变人生就太容易了。我们只要把旧句子删掉，换上新句子，现实就会立刻跟着变化。

但人不是这样运作的。

信念更像一种内在秩序。它不只存在于语言里，也存在于身体习惯、情绪反应、关系姿态、行动节奏、甚至我们对时间的感觉之中。一个人说“我相信自己值得被爱”，但如果有人靠近时他全身紧绷，如果他总把关心理解成负担，如果他无法接收赞美，那么更深处的信念也许并没有被语言改变。

这不是虚伪，而是人的复杂。

许多核心信念不是通过思考形成的，而是在长期经验中慢慢沉淀。童年的氛围、重要他人的态度、反复出现的挫败、被奖励或被惩罚的方式，都会进入身体和意识。久而久之，一个人不只是“认为”某件事是真的，而是整个系统都按照这个真实性运转。

比如“我必须有用，才值得留下”。这句话也许从来没有被明确说出口，但它可以塑造一个人的一生。他会主动承担过多责任，很难拒绝别人，对自己的需要感到羞耻，一旦休息就焦虑。他也许被称赞为可靠、懂事、能干，但内在可能一直害怕：如果我不再有用，是否就不被爱了？

再比如“表达自己会带来麻烦”。这个信念可能让人变得圆滑、沉默、习惯读空气。他在关系中很少说真话，在工作中不敢提出不同意见，在创造中不断自我删改。他以为自己只是性格温和，其实可能是早已学会：真实会招来惩罚。

信念不是一句话，而是一套生活策略。

因此，赛斯思想中的信念工作不能停留在口头肯定。我们要观察的是：这个信念如何安排我的注意力？它让我的身体怎样反应？它让我在关系中扮演什么角色？它让我期待怎样的结局？它让我不断重复什么选择？

当一个信念被这样看见，它就不再抽象。

你也会发现，改变信念需要温柔。因为你改变的不是一个错误观点，而是一个旧的生存系统。这个系统也许已经保护你很多年。你不能粗暴地命令它消失。你需要让它知道：现在有新的可能，新的资源，新的你。

这就是为什么真正的改变往往从小处开始。

一个习惯讨好的人，不必立刻变成强硬的人。他可以先在一件小事上说“我需要想一想”。一个害怕被看见的人，不必立刻站到聚光灯下。他可以先把一小段真实想法说给一个安全的人听。一个相信休息有罪的人，不必立刻彻底改变生活。他可以先允许自己在十分钟里什么也不证明。

这些小行动并不小。它们是在给意识新的经验，让新信念不只停留在句子里，而开始进入身体。

信念真正改变的时候，你不只是“知道”一个新观点，而是开始生活在它里面。你发现自己有了不同的反应、不同的节奏、不同

的选择。你不再需要用力证明，因为新的内在秩序已经慢慢形成。

赛斯思想让我们对自己更负责，也更耐心。因为它告诉我们：你正在经历的现实，往往不是某个单一念头的结果，而是许多信念长期组织的结果。既然如此，改变也不必是一场暴力革命。它可以是一种持续的重新教育，一种意识对自己的再养育。

你不是要打败旧信念。你是要带着更大的自己，重新理解它们，并邀请它们让出位置。

第五章：情绪是信念的入口

很多人把情绪看成麻烦。

焦虑来了，要压下去。愤怒来了，要控制住。悲伤来了，要赶快振作。嫉妒来了，要感到羞耻。恐惧来了，要证明自己不应该害怕。

我们习惯把情绪分成好坏，喜欢舒服的，排斥不舒服的。可是赛斯思想会提醒我们：情绪不是敌人。情绪是意识的信使，是信念浮出水面的方式。

如果你想知道自己真正相信什么，不要只听自己在平静时说了什么，也要看自己在强烈情绪中自动认定了什么。

愤怒常常指向边界。它可能在说：有什么被侵犯了，有什么长期没有被尊重，有什么真实的需要被压抑太久。当然，愤怒也可能来自误解和投射，但即使如此，它仍然提供线索：我为什么把这件事体验成攻击？我相信如果不反击，会失去什么？

焦虑常常指向想象中的未来。它让身体提前进入防御状态，好像某个可怕结果已经发生。与其只对焦虑说“别想太多”，不如问：我正在预演怎样的未来？我把哪一种可能性当成了确定？我是否相信自己没有能力应对变化？

悲伤常常指向失去，也指向爱。我们为无关紧要的东西不会真正悲伤。悲伤出现时，也许说明某个关系、愿望、身份或可能性对

我们很重要。它不一定要被赶走，它可能需要被承认。

羞耻常常指向自我价值的伤口。它不只是“我做错了”，而是“我这个人有问题”。羞耻特别容易把人变小，让人躲藏、沉默、切断连接。面对羞耻，最重要的不是立刻解释，而是恢复区分：一件事可以需要修正，但这不等于整个人不配存在。

嫉妒也可以是一扇门。它不一定高尚，却很诚实。它告诉你：那里有我渴望的东西，那里有我以为自己不能拥有的东西。嫉妒如果被压抑，可能变成攻击；如果被聆听，可能成为愿望的线索。

情绪并不总是准确描述外在现实，但它总是准确显示某种内在现实。它告诉你：在我里面，有某个信念正在被触发。

因此，赛斯式的情绪工作不是沉溺，也不是压制，而是翻译。

当情绪出现时，你可以先停下来，给它一个名字：这是焦虑，这是愤怒，这是委屈，这是羞耻。命名本身会带来一点空间。然后问：这个情绪相信了什么？它认为正在发生什么？它想保护我免于什么？如果它能说话，它会说哪一句最绝对的话？

你可能会听见：“没有人会真的帮我。”“我又要被丢下了。”“我必须马上解决，否则一切会失控。”“我不能出错。”“我不值得。”

这些句子就是入口。它们未必是真理，但它们是真实存在于你内在的信念痕迹。

赛斯思想并不要求我们成为永远平静的人。那不是完整的人。完整的人不是没有情绪，而是能与情绪建立关系。情绪来了，我们不必把它当作命令，也不必把它当作羞耻。我们可以把它当作来信。

。

有些信，你读完就知道只是旧恐惧。有些信，你读完会发现里面有重要的需要。有些信，你需要反复读很多年，才能懂它真正想说什么。

无论如何，情绪让我们回到自己。它们揭开平静表层下面的信念，让我们看见自己如何理解爱、安全、价值、自由与未来。

当你开始这样对待情绪，它们会逐渐不再只是风暴，也会成为路标。

第六章：改变信念，不是欺骗自己

许多人害怕改变信念，因为他们以为这意味着欺骗自己。

如果我明明害怕，却告诉自己不害怕，这不是假吗？如果我明明不相信自己值得，却每天说“我值得”，这不是自我催眠吗？如果现实确实困难，却要我相信有可能，这是不是逃避？

这些疑问很重要。它们帮助我们避开一种浅薄的乐观主义。

赛斯思想中的信念改变，并不是强迫自己相信一个不真实的说法。它更像是发现：我过去以为唯一真实的东西，也许只是许多可能解释中的一种。改变不是把事实涂成粉红色，而是停止把旧解释当作最终事实。

如果你相信“我永远不会被爱”，直接对自己说“我被所有人爱着”，内在可能不会接受。因为这跨度太大，也太像命令。更真实的改变也许是：“我注意到我长期相信自己不会被爱。这个信念有它的历史，但它未必能代表所有未来。我愿意开始观察，是否有一些小的关心，我过去没有允许自己接收。”

这句话没有强迫你跳到另一个极端。它只是打开一点缝。

信念转化常常需要三个步骤：看见旧信念，提出新可能，创造新经验。

看见旧信念，是把它从“现实”还原成“信念”。你不是说“我就是失败者”，而是说“我注意到自己相信失败说明我这个人不

行”。这一步看似简单，却已经改变了意识的位置。

提出新可能，不是立刻否定旧信念，而是在旁边放一个更宽的句子。比如“失败也可能说明方法需要调整”，“我可以在不完美时仍然值得被尊重”，“我可以慢慢学习接收支持”。新可能要是足够真实，真实到你的身体虽然不完全相信，但不会立刻反抗。

创造新经验，是让新信念有机会被生活支持。你不能只在头脑里宣布自己值得被爱，却继续选择所有会贬低你的人。你不能只说自己有能力，却永远不允许自己练习。信念需要经验来扎根。行动不一定很大，但必须具体。

赛斯特别重视想象，因为想象是新经验的前厅。一个人无法行动，有时不是没有能力，而是无法在内在想象中允许新结果存在。他还没有出发，就已经在想象里看见失败、羞辱、失去和惩罚。这样的想象不是虚无的，它会影响身体状态，也会影响行动质量。

因此，改变信念也包括改变想象。你可以在行动之前，温柔地练习另一种内在画面：我可以表达而不被摧毁；我可以被看见而仍然安全；我可以休息而不失去价值；我可以遇到挫折而继续前进。

这些画面不是保证，而是让意识熟悉新的可能。

改变信念也不是一次完成。旧信念会回来，尤其在压力中。不要因为旧反应出现就说自己失败了。一个信念如果陪伴你十年、二十年，它不可能因为一周练习就彻底消失。它回来时，你可以把它当作旧路又亮了一下，而不是证明你没有改变。

真正的改变往往是这样的：过去你完全被信念带走，现在你能在事后看见；后来你能在过程中看见；再后来你能在它刚出现时停一下；最后，你会发现自己偶尔已经选择了新的路。

赛斯思想给人的不是魔法按钮，而是一种内在工艺。你学习辨认材料，理解结构，慢慢调整。你不是欺骗自己，而是在训练自己看见更大的真实。

第三部：自我比人格更辽阔

第七章：日常自我只是意识的一层

我们最熟悉的自己，是白天的自己。

这个自己有名字、身份、年龄、职业、关系、责任。它记得昨天要处理的事，担心明天的安排，知道如何和别人说话，知道什么该做、什么不该做。它是我们在世界中行走的焦点，也是我们与现实交涉的工具。

赛斯并不轻视这个日常自我。相反，他认为外在自我有重要功能。它让我们能够集中注意力，处理物质世界，维持连续感，完成具体行动。没有它，生活会散开。

但问题在于，我们常常把这个焦点误认为全部。

我们以为自己只是这个会焦虑、会计划、会比较、会自我保护的表层人格。我们以为理性头脑没有想明白的东西，就不存在；白天自我无法控制的东西，就不可靠；语言说不清的东西，就没有价值。

赛斯思想扩大了“我”的范围。

在他的描述中，日常自我之下或之内，还有更深的内在自我。这个内在自我并不是一个遥远的神秘存在，而是你更大的意识组织。它通过直觉、梦、灵感、身体信号、创造冲动与日常自我沟通。许多时候，你以为某个念头突然出现，其实它已经在更深层酝酿很久。

我们都有过类似经验：一个问题想不出来，放下之后答案突然来了；某个人让你说不出理由地不舒服，后来证明直觉有其依据；一个梦揭示了白天不愿承认的情绪；写作、绘画、演讲或解决问题时，某种比平常更大的流动接管了你。

这些经验不一定需要被神秘化。它们至少说明：意识并不只等于线性理性。我们有更多层次在运作。

日常自我像一束灯光，照亮当前需要处理的区域。灯光之外，不是虚无，而是更大的房间。内在自我就像房间本身，包含更多记忆、可能、智慧和连接。

当日常自我过度紧张，它会试图独自承担一切。它想控制所有变量，预测所有风险，证明所有价值。它会变得疲惫，也会变得狭窄。赛斯思想邀请日常自我学习合作：不是放弃判断，而是承认自己不是唯一的智慧来源。

你可以从很简单的方式开始与内在自我合作。

每天给自己一点安静，不是为了立刻获得启示，而是让表层噪音沉下来。记录梦，不是为了迷信梦的字面内容，而是学习另一种意识语言。尊重身体感受，不是让身体替你做出所有决定，而是承认身体也在参与理解。留意自发的兴趣和创造冲动，因为它们常常比责任和恐惧更接近生命力。

当你开始这样生活，“我”会变得更宽。

你不再只是那个必须马上想清楚的人。你可以允许答案有时从深处浮现。你不再只是那个被旧故事定义的人。你可以感觉到自己还有未被展开的部分。你不再只是一个孤立的头脑。你开始把身体、梦、情绪和想象都纳入自我理解。

日常自我不是错误。它只是需要知道：自己并不孤单。

第八章：梦不是无意义的碎片

很多人醒来后会说：“只是一个梦。”

这句话把梦轻轻推开，好像梦只是大脑夜间的杂音，是白天残留的碎片，是不值得认真对待的混乱影像。可是在人类漫长的历史里，梦从来不是无关紧要的。它曾被看作神谕、疗愈、预兆、灵魂旅行，也被现代心理学看作通往无意识的道路。

赛斯思想对梦的重视，来自他对意识的整体理解。梦不是现实的反面，而是意识活动的另一个场域。日常自我睡着时，意识并没有停止。它以不同方式处理经验、试探可能、释放情绪、连接更深层的自我。

梦的语言不是白天的语言。

白天的语言讲逻辑、顺序、因果、边界。梦的语言讲象征、浓缩、转换、气氛。一个房间可能是身体，一个陌生人可能是你自己的一部分，一场追逐可能是你逃避的情绪，一段飞行可能是意识短暂摆脱限制感。

如果用白天的标准要求梦，梦当然显得荒唐。但如果我们把梦当作内在自我的表达，它的荒唐可能恰恰是另一种精确。

梦常常让我们看见被白天压下去的东西。你以为自己不在乎某段关系，梦却反复出现那个人。你以为自己已经放下某个选择，梦却把你带回岔路口。你以为自己只是累，梦却呈现出一种被追赶、

被困住、找不到出口的结构。

梦也可能帮助我们预演可能性。它让你在象征世界中体验不同选择的情绪后果。你也许梦见离开一座旧房子，醒来后并不会真的搬家，但你会知道内在有一部分正在准备离开某种旧身份。你也许梦见考试，醒来后没有真正的考试，却看见自己仍然活在被评判的恐惧里。

赛斯认为梦实相有其自身的有效性。即使我们暂时不接受所有形而上解释，也可以从实践层面承认：梦会影响我们。一个梦可以改变一天的情绪，可以带来创作灵感，可以揭示冲突，可以释放悲伤，可以让我们重新接触被遗忘的愿望。

与梦合作，不需要复杂技巧。最重要的是尊重。

醒来后，在还没有完全进入白天逻辑前，记下梦的片段。不要急着解释，也不要因为不完整就放弃。写下人物、场景、颜色、情绪、最强烈的画面。然后问：这个梦的核心感觉是什么？梦里的我在面对什么？如果梦中每个元素都是我意识的一部分，它们分别代表什么声音？这个梦醒来后想把什么留给我？

有些梦一看就懂，有些梦几年后才懂。有些梦只是释放，有些梦像一封很长的信。我们不必把每个梦都解释成命令。梦不是新的权威，它是对话。

当你持续记录梦，你会发现内在自我有自己的节奏。它并不总是用你的白天问题来回答你，却常常回应更深的问题。你问事业，它可能给你一座正在重建的房子。你问爱情，它可能给你一条河。你问未来，它可能让你回到童年。它不按表层逻辑走，但它往往知道哪里才是根部。

梦提醒我们：意识远比醒着时更辽阔。

我们每天夜里都进入另一个经验场，却在醒来后匆匆把门关上。赛斯思想邀请我们把门留一条缝。不是为了逃离白天，而是为了让白天的自己接收更多来自深处的帮助。

第九章：你拥有许多可能的自己

每个人心里都有一些“如果当初”。

如果当初选择另一座城市，如果当初没有离开那个人，如果当初学了另一门专业，如果当初勇敢一点，如果当初没有退缩，如果当初说了真话，如果当初没有答应。

这些念头有时带来遗憾，有时带来幻想，有时只是淡淡的好奇。我们习惯把人生看成一条单线：走了这一条，就失去另一条；成为这个自己，就不再是另一个自己。

赛斯提出“可能自己”和“可能实相”的概念，正是为了打破这种单线感。

从赛斯的角度看，现实并不是一条唯一的铁轨，而是意识在无数可能中聚焦、选择、体验的过程。每一个重要选择都不是把其他可能简单消灭，而是让意识沿着某条路径形成更具体的经验。那些没有被你在此生此刻选择的可能，也并非毫无意义。它们存在于你的想象、渴望、梦、灵感和人格边缘，继续以某种方式与你交流。

即使我们暂时把“可能实相”的宇宙论放在一边，这个概念对生活仍然很有启发。

你并不是只有一种固定版本。你里面有很多未被充分生活的自己：更勇敢的自己，更柔软的自己，更有创造力的自己，更会拒绝的自己，更会享受的自己，更愿意被爱的自己，更敢失败的自己。

它们不一定是另一个宇宙里的实体，但它们确实作为可能性存在于你之内。

很多痛苦来自我们过早收窄了自己。

小时候喜欢画画的人，后来认为自己不实际，于是把创造性的自己关起来。曾经很会表达的人，因为一次羞辱学会沉默，于是把声音交出去。原本好奇、开放、热烈的人，在几次失望后相信世界不值得，于是把生命力收回到安全范围内。

这些被收起的自己并没有完全消失。它们可能在嫉妒中出现，在梦里出现，在看到某种生活方式时出现，在突然的心动和悲伤中出现。你以为那只是羡慕，其实可能是某个可能自己在敲门。

赛斯思想中的可能性，不是让人沉迷幻想，永远后悔没有走另一条路。它真正的价值在于提醒：当下仍然有选择。你不必回到过去成为另一个人。你可以在今天把某个被遗忘的品质重新带回来。

那个没去读艺术的你，也许可以在周末重新拿起画笔。那个没有说出真话的你，也许可以从今天开始练习诚实。那个年轻时不敢旅行的你，也许可以在内在先允许自己拥有探索的权利。可能自己不是来惩罚你的，它们是来扩大你的。

人生不是把所有可能都活一遍。那会令人崩溃。人生是学习在具体生活中，让意识保持活性。你可以承认自己选择了一条路，同时不把这条路变成监狱。你可以忠于当前责任，同时让其他可能以创造、学习、关系、想象的形式重新进入生命。

当你这样理解可能自己，遗憾会发生变化。

遗憾不再只是对过去的控诉，也可以成为未来的线索。它告诉你：那里有一个价值还没有被充分承认。你后悔没有勇敢，也许说

明勇敢仍在呼唤你。你后悔没有创造，也许说明创造力还在等你。
你后悔没有爱，也许说明心还没有放弃爱。

可能性不是过去的幽灵，而是当下的资源。

第四部：身体、关系与世界

第十章：身体不是意识的囚笼

在许多传统里，身体常常被看成低于精神的东西。身体会饿、会累、会老、会病，会有欲望，会限制我们的自由。于是人很容易把身体当成需要控制、修理、克服甚至摆脱的对象。

赛斯思想提供了另一种看法：身体不是意识的囚笼，而是意识的表达。

这句话很重要。它把身体从敌人的位置上释放出来。

身体不是笨重的机器，不是单纯被意识驾驶的工具。身体本身有智慧，有感知，有记忆，有节奏。它每一刻都在处理大量信息，维持生命，回应情绪，表达信念。很多时候，在头脑承认之前，身体已经知道。

你见到某个人，胃先收紧。你准备说一句违心的话，喉咙发堵。你长期压抑愤怒，肩颈僵硬。你终于做出某个真实决定，呼吸突然变深。身体不是在制造麻烦，它在参与意识。

赛斯谈健康与信念时，最需要小心。我们不能把身体状况简单归咎于个人信念，更不能用“这是你创造的”去指责病人。人的身体处境涉及基因、环境、医疗资源、社会压力、生活条件、偶发事件和许多复杂因素。任何单一解释都不够慈悲，也不够准确。

但同样，我们也不必因为害怕归咎，就完全切断身体与意识的关系。情绪、压力、信念、关系和身体之间确实存在深刻联系。赛

斯思想邀请我们以尊重而非责备的方式聆听身体。

当身体不适时，除了寻求必要医疗照护，我们也可以问：我的生活哪里长期违背自己？我是否一直忽略疲惫？我是否把身体当作必须服从意志的机器？我是否允许自己休息、表达、拒绝、享受？我对身体有什么恐惧或厌恶？我是否相信身体会背叛我？

这些问题不是诊断，也不是替代治疗。它们是恢复关系。

很多人对身体的态度充满敌意。嫌它不够瘦、不够美、不够强、不够年轻、不够听话。可是身体一直在努力让你活着。它替你承受压力，替你发出警讯，替你表达说出口的冲突，也替你储存快乐、亲密和创造的能力。

如果你把身体当成敌人，它只能用更大的声音提醒你。如果你开始把它当成盟友，它也许会用更细微的方式与你合作。

你可以每天问身体一个简单问题：今天你需要什么？

有时答案是睡眠，有时是水，有时是伸展，有时是哭一场，有时是离开某个让你紧绷的场合，有时是吃得真正满足，有时是去阳光下走十分钟。身体的需要不总是复杂，但我们常常太忙，忙到听不见。

身体也和信念一起塑造现实。一个相信自己不安全的人，身体可能长期警戒；一个相信自己必须证明的人，身体可能长期透支；一个不允许快乐的人，身体可能难以放松。改变信念时，如果不带上身体，改变会停在头脑里。

所以，请让身体参与新的信念。

当你说“我可以休息”，请真的休息五分钟。当你说“我可以表达”，请让声音出来。当你说“我值得被善待”，请给身体一点善待。当你说“我正在学习安全”，请让呼吸慢下来，让脚感到地面。

身体不是灵性的障碍。身体是灵性在物质世界中的形状。

第十一章：疾病不是惩罚，而是信息

谈疾病，是谈赛斯思想时最容易误伤人的地方。

有些人听到“信念会影响身体”，立刻把它变成一句残酷的话：“你生病，是因为你自己有问题。”这种说法不应该从本书里出现。它不仅不符合真正的疗愈精神，也会让正在受苦的人承受额外的羞耻。

疾病不是惩罚。

它也不是一封简单写着“你想错了”的信。身体的状况总是复杂的，包含生物、环境、心理、社会和偶然因素。面对疾病，第一层尊重是现实尊重：需要检查就检查，需要治疗就治疗，需要照护就照护，需要休息就休息。任何灵性理解都不应该取代现实层面的医疗与支持。

在这个前提下，我们才可以谨慎地说：疾病也可能携带信息。

信息不是责备。信息是邀请我们更完整地理解自己。

有时候，身体用症状表达长期被忽略的压力。一个人多年扮演坚强，身体终于迫使他停下。有时候，身体呈现的是被压抑的冲突。一个人无法在关系中说“不”，身体却用疲惫、疼痛或失眠说“不”。有时候，疾病改变了一个人的人生节奏，让他重新审视什么重要，什么不再值得消耗生命。

这些理解不适用于所有情况，也不能被外人强加。只有当事人可以在自己的节奏里探索身体经验的意义。旁观者最不该做的，就是替别人解释他的病。

如果你面对自己的身体困境，可以温柔地问一些问题：这个症状让我不得不停下什么？它让我看见什么长期失衡？如果身体正在表达一种情绪，那可能是什么？我是否允许自己接受帮助？我是否把价值完全建立在功能、表现或效率上？在照顾身体这件事上，我最深的信念是什么？

这些问题的目的不是找罪魁祸首，而是恢复对话。

赛斯思想中有一个很重要的态度：身体天然倾向于生命。身体不是故意与你作对。它的许多反应，即使痛苦，也可能是某种求平衡的尝试。症状有时像警报。警报刺耳，但警报本身不是敌人。真正需要看的，是它为什么响。

当然，并不是每个警报都能被我们完全理解。人必须承认未知。灵性最危险的时候，常常是它假装什么都知道。面对疾病，谦卑比解释更重要。陪伴比道理更重要。实际照护比高谈意识更重要。

如果把赛斯思想带入健康议题，它最好的用法不是审判，而是赋权。

它帮助人从完全无力的位置上回来一点：我可以参与疗愈。我可以改变生活节奏。我可以探索情绪。我可以与身体合作。我可以寻找支持。我可以不再把身体当作坏掉的敌人。我可以在治疗之外，也照顾自己的信念、恐惧、希望和生命感。

有些疾病会痊愈，有些会长期共处，有些会带来无法逆转的改变。赛斯思想不能承诺结果，也不应该承诺结果。但它可以提醒我

们：无论身体处于什么状态，人仍然可以与自己的经验建立更有尊严、更诚实、更温柔的关系。

疾病不是惩罚。它也许是痛苦的、复杂的、令人愤怒的、难以理解的。但如果我们愿意倾听，它有时也会成为生命要求我们重新诚实的地方。

第十二章：关系是共同创造的场域

如果我创造自己的实相，那别人呢？

这是赛斯思想必须认真回答的问题。否则，“你创造自己的实相”很容易变成一种自我中心的幻觉，好像别人只是我内在信念的投影，好像关系中的一切都由我单方面制造。

事实不是这样。

关系是共同创造的场域。每个人都带着自己的信念、历史、自由和选择进入其中。你创造你的个人实相，对方也创造他的个人实相。你们的信念在关系中相遇、触发、协商、冲突、支持，形成一种共同经验。

这就是为什么关系如此有力量。它让我们看见独处时看不见的信念。

一个人以为自己很独立，进入亲密关系后才发现自己害怕被抛弃。一个人以为自己很宽容，遇到界限模糊的人才发现自己压抑了很多愤怒。一个人以为自己渴望爱，真正被爱时却想逃。关系像镜子，但不是简单映照。它是动态的，真实的，带着双方的参与。

赛斯思想并不鼓励我们把别人变成自己的心理符号。别人不是你梦里的道具。别人有自己的内在世界，有你无法完全掌控的选择。尊重这一点，是关系中最基本的清醒。

同时，我们也不能把所有责任都推给别人。因为你在关系中的解释、期待、边界、沉默、表达和选择，确实会参与关系的形态。

比如，一个相信“表达需要会被嫌弃”的人，可能长期不说需要，却在心里累积委屈。对方没有读懂，他便更加确定自己不重要。这里当然可能有对方的迟钝，也有自己的沉默。共同实相就是这样形成的：不是谁单独造成一切，而是双方的信念和行为不断互相回应。

一个相信“爱就是牺牲”的人，可能在关系中不断付出，直到精疲力尽。他以为自己在爱，实际上也在制造不平衡。对方也许乐于接受，也许根本不知道代价。无论如何，这段关系会围绕这个信念生长，直到有人开始诚实。

一个相信“冲突会毁掉关系”的人，会避免沟通。但未说出口的冲突不会消失，它会变成冷淡、讽刺、距离、身体紧张。关系表面和平，深处却失去流动。

因此，关系中的赛斯实践不是“我怎样显化理想伴侣”，而是更深的问题：我把什么信念带进了关系？我如何解释对方？我是否允许对方真实存在，而不是要求他扮演我信念中的角色？我是否用旧伤口预判现在的人？我是否表达需要，也尊重对方的自由？

关系里最美好的共同创造，不是两个人永远没有冲突，而是两个人都愿意变得更清醒。

清醒意味着：我承认我的感受，但不把感受自动当作事实。我表达我的需要，但不把需要变成控制。我看见你的影响，也看见我的参与。我珍惜连接，也保留边界。我愿意靠近，也允许你不是我幻想中的人。

当两个人都这样练习，关系就不只是旧信念的重复场，也可以成为新实相的诞生地。

第五部：创造力与生活实践

第十三章：创造力不是少数人的天赋

提到创造力，许多人会想到艺术家、作家、音乐人、发明家。好像创造力属于少数有天赋的人，而普通人只是生活的执行者。

赛斯思想会反对这种划分。

创造力不是少数人的特殊能力，而是意识的基本属性。你每天都在创造：创造对自己的解释，创造关系中的回应，创造工作方式，创造生活节奏，创造身体感受，创造未来的想象。艺术只是创造力的一种显性形式，生活本身也是创造。

这并不是把创造力说得空泛。相反，它让我们看见：如果意识持续参与现实，那么生活的每个层面都包含创造性。

当你不再用旧方式回应一次冲突，你在创造。当你把一个模糊愿望写成计划，你在创造。当你把房间整理成更支持自己的样子，你在创造。当你决定学习新东西，结识新的人，修复一段关系，结束一种消耗，你都在创造。

创造力的核心不是表现，而是生成。

它是生命不断形成新组合的能力。一个孩子自然会创造，因为他还没有把世界分成“有用”和“没用”，“正确”和“错误”，“能赚钱”和“不能赚钱”。他画画、编故事、假装、拆解、重组，不是为了证明价值，而是因为生命力本身想要表达。

许多成年人失去创造力，不是因为缺乏天赋，而是因为太早被评判。画得不像，就不画了；唱得不好，就不唱了；说错话被笑，就不表达了；尝试失败，就把自己定义成不适合。久而久之，创造冲动被恐惧包住，人变得正确，却不再鲜活。

赛斯不断强调自发性。自发性不是任性，也不是不负责任。它是内在生命力自然流动的能力。一个完全被恐惧和规则控制的人，也许外表稳定，内在却会干枯。创造力需要某种信任：信任自己有东西可以表达，信任试错不会毁掉自己，信任生命比计划更大。

恢复创造力，可以从很小的地方开始。

不要一开始就问“我能不能做好”。先问“我对什么有一点兴趣”。兴趣是内在自我的低声提示。它也许不宏大，也许不实际，但它会带你接触生命力。你可以写几行字，做一道新菜，重新布置桌面，学习一种乐器，拍一张照片，设计一个小项目。重点不是成果，而是让意识重新体验“我可以生成新东西”。

创造力也需要允许不完美。

没有任何真正的创造一开始就是完成品。第一稿粗糙，第一幅画笨拙，第一次表达结巴，第一次改变关系方式不自然。这些不是失败，而是生命从旧秩序进入新秩序时的正常状态。如果你只允许完美出现，你其实不允许创造发生。

赛斯思想中的创造，是宇宙性的，也是日常性的。星系在创造，身体在创造，梦在创造，人际关系在创造，一个念头的改变也在创造。你不必成为艺术家，才有资格创造。你本来就是创造性的存在。

问题只是：你的创造力正在服务恐惧，还是服务生命？

第十四章：想象不是逃避现实

“别想那么多，现实一点。”

这句话我们都听过。它把想象放在现实的对立面，好像想象是幼稚、软弱、不切实际，而现实意味着清醒、坚硬、可靠。

但赛斯思想恰恰认为，想象参与现实。

我们每天都在想象，只是常常没有意识到。焦虑是想象一种可怕未来。羞耻是想象别人如何看低自己。怨恨是反复想象过去的伤害。自卑是想象自己永远不够。控制欲是想象如果不控制就会失控。

这些想象虽然不被称为想象，却深深影响现实。它们改变身体状态，影响语言，限制选择，塑造行动。一个人在面试前反复想象自己失败，他的身体会紧张，表达会受限，注意力会被威胁占据。想象并没有直接“制造”失败，但它参与了失败可能性的形成。

既然我们已经在无意识地使用想象，问题就不是要不要想象，而是如何更清醒地想象。

赛斯所说的想象，不是逃避现实，而是意识试探可能性的能力。任何新现实在出现之前，往往先以想象形式存在。你要搬去一个新地方，先在心里出现画面。你要写一本书，先有模糊感觉。你要改变关系，先想象另一种对话方式。你要成为更自由的人，先必须能感觉到自由的可能。

如果一个人完全无法想象不同的生活，他很难走向不同生活。因为他的行动会被旧画面包围。

想象不是保证。你想象了，不代表外在一定照做。但想象会改变你与可能性的关系。它让身体提前熟悉新的状态，让注意力开始寻找相关资源，让行动有方向。

很多人误用想象，是因为他们把想象当作控制世界的工具。于是他们紧绷地想象结果，害怕想错，害怕不够强，害怕负面念头破坏一切。这种想象反而变成新的焦虑。

更健康的想象是开放的。它不是命令宇宙，而是与内在自我合作。你可以问：如果这件事有更好的可能，它会是什么感觉？如果我不从恐惧出发，我会怎样回应？如果我相信自己有支持，我今天会采取哪一个小行动？如果我允许身体感到安全，呼吸会怎样？

想象最好与感受和行动结合。只想象而不行动，容易变成空中楼阁。只行动而没有新想象，容易重复旧模式。想象为行动提供内在图像，行动为想象提供现实反馈。

你可以做一个简单练习。

选一个你想改变的生活领域。不要立刻想最终结果，而是想象一个很近的场景：明天的你，在这个领域里有一点点不同。也许你更平静地回复一条消息，更坚定地说一个“不”，更专注地工作半小时，更温柔地对待身体。让这个画面具体到姿势、语气、呼吸和环境。然后问：为了让这个画面进入现实，我今天可以做哪一件小事？

这就是想象的力量：它把可能性带到当下。

想象不是现实的敌人。它是现实尚未显形的前奏。

第十五章：从今天开始，重新选择你的实相

读到这里，我们可以回到最初那句话：你创造你自己的实相。

现在，它也许不再像一句口号。它不再只是积极思考，不再是万能控制，不再是对痛苦的责备。它变得更复杂，也更温柔。

你创造自己的实相，意味着你参与自己的经验。你的信念会组织感知，你的情绪会揭示内在假设，你的想象会试探可能，你的身体会表达意识，你的关系会共同生成现实，你的行动会把某些可能带入具体世界。

这并不让人生变得简单。事实上，它让人生更需要诚实。

你不能再轻易说“我就是这样”，而不去看这句话背后的信念。你不能再把所有情绪都推给别人，而不去理解自己的触发。你不能再完全忽略身体，却期待它永远配合。你不能再一边渴望新生活，一边用旧想象不断预演失败。

但这份诚实并不沉重。因为它同时带来自由。

如果信念参与现实，那么信念可以被看见。如果情绪有信息，那么情绪可以被聆听。如果身体是盟友，那么身体可以合作。如果关系是共同创造，那么我们可以学习新的表达和边界。如果想象参与未来，那么我们可以练习想象更宽的可能。

赛斯思想最终不是一套抽象理论，而是一种生活方式。

这种生活方式不是每天对自己喊口号，而是在具体时刻里保持觉察。你在一件小事中停下来，问自己：我正在相信什么？你在情绪中不急着想反应，问：这里有什么需要被理解？你在梦醒后记下片段，承认内在自我也在说话。你在身体疲惫时不再辱骂它，而是问它需要什么。你在关系中表达真实，也尊重对方的自由。你在想象未来时，不只预演灾难，也给新的可能一点空间。

如果要把本书化成几个持续练习，也许是这些：

第一，观察信念。尤其观察那些你以为“本来如此”的地方。现实、金钱、爱、身体、年龄、成功、失败、自我价值，都藏着信念。

第二，尊重情绪。不要让情绪成为暴君，也不要把它关进地下室。让它成为信使。

第三，记录梦。哪怕只是一句话。你是在向内在自我表示：我愿意听。

第四，善待身体。身体不是你灵性进步的障碍，而是你此生经验现实的亲密伙伴。

第五，练习想象。不是为了控制一切，而是为了让意识熟悉新的可能。

第六，采取小行动。意识的改变需要落地。一个真实的小行动，胜过无数漂浮的誓言。

第七，保持幽默和耐心。旧信念会回来，旧模式会反复，改变会有笨拙的时候。不要把每次跌回旧路都解释成失败。看见一次，就是一次醒来。

赛斯思想最动人的地方，也许不是告诉我们可以得到什么，而是提醒我们是什么。我们不是被现实随意推来推去的碎片。我们是有创造力的意识，是正在学习如何在物质世界中体验、表达、选择和扩展的存在。

你不需要等到完全理解宇宙，才开始改变今天的生活。你也不需要成为完美的人，才有资格创造新的实相。

你可以从此刻开始。

从一个信念开始。从一次呼吸开始。从一次诚实开始。从一件小事的新回应开始。

现实并不是已经写完的书。它更像一份持续生成的手稿。而你，不只是读者。

你也是共同书写的人。

后记：把这本书继续写下去

这是我第一次这样安安静静地写一本书。

写到这里，我很清楚，自己对赛斯的理解也许仍然很肤浅。赛斯资料那么深、那么广，不是读过一些文字、整理出一些章节，可以说真正懂了。很多时候，我也只是站在门口，透过一点光，看见里面似乎有更大的空间。

但我希望自己至少能开始。

开始去读，去想，去观察自己的信念，去看见生活中那些反复出现的模式。开始在关系里、身体里、情绪里、选择里，一点一点验证这些思想。不是把赛斯当成遥远的知识，也不是把它变成好听的道理，而是用自己的行动去理解，用自己的生活去感悟。

如果这本书有什么意义，也许就在这个“开始”里。

我并不想把自己放在一个已经明白的位置上。相反，我更愿意承认：我也还在学习，还在摸索，还会困惑，还会反复。但正因为如此，这些文字对我来说才是真实的。它们不是从高处写下来的，而是从一个普通人想要更清醒地生活、更诚实地爱、更自由地创造的愿望里写出来的。

我也希望，有一天我的孩子们读到这里时，会知道她们的父亲曾经在某个阶段认真地想过这些问题：人如何面对纷乱的世界，如何不轻易失去自己，如何相信内在仍有指引，如何在现实之中活出

一点自己的光。

而如果这本书能够让更多人重新看见自己，重新相信自己的意识、选择和创造力，哪怕只是一点点，它也就没有白写。

我愿意从这里开始，一点一点把这些思想传达给世人。