

成为自己的实相

赛斯思想的中文重写 · 第一章试读

本试读版仅开放第一章。完整正式版将继续修订后发布。

Seth Cultural Fund · sethfund.com

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。

试读结束。获取正式版发布通知：contact@sethfund.com