

选择 的 自由

Thomas J.ChalkoMSc(理科硕士)Ph.D(物理学博士)

知道(外在)一切
却不识内心者
一无所知

澳大利亚，墨尔本，2000

中文版首译 2013-11-24 修改 11-30

翻译：迟名（尉迟莫莢） 崔智博

审稿：沈苏明 崔智博 迟名

使用内容时注意

1. **书的动机及内容不可以任何形式歪曲**
2. **作者许可**
3. **官网 <http://www.thiaoouba.com/> 是与 Chalko 交流的唯一途径**
4. **全书的内容的稿子交与 Chalko**
5. Tom J. Chalko **博士承认**

(英文) 出版者: Scientific Engineering Research P/L,

945 Toora-Gunyah Rd, Mt Best, Vic 3960, Australia

Fax +61 3 5681 6361

Scientific Engineering Research topics

<http://sci-e-research.com/>

<http://thiaoouba.com>

<http://TheFreedomofChoice.com>

<http://TheFreedomForum.com>

目录

1 引子	1
2 简单问题	3
3 第一大步	5
4 有关意图的概念	7
5 开始	9
6 提升思维	11
7 思维在哪?	13
8 思维的来历	14
9 思维的需要	16
10 为了爱而做出的设计	18
11 自主的结果	20
12 爱	22
13 意义	26
14 可能吗	29
15 膜拜【(偶像)崇拜和恐惧	32
16 那该怎么办?	35
17 现实审查	37
18 宇宙	39
19 自我更正设计	41
20 避免错误	44
21 常见问题	46

22 基本工具

1 知觉（洞察力，察觉力）	48
2 过滤信息	51
3、冥想与专注	52
4、简易冥想技巧	54
5、专注练习的例子	56
6、专注于爱	56
7、“图景”专注	57
8、专注于“心声”	59
9、“十字”专注	62
10、高级专注	63
11、怎样对待巫术攻击	64
23 衡量进步	67
24 教育（国外式为主）	72
25 科技	73
26 进化	77
27 选择的自由	78
28 最大的困难	80
29 自我	81
30 你相信吗	83
31 理解至上	84
32 不是做什么——而是为何做	86

33 过去	88
34 未来	89
35 我的选择	90
36 帮助他人	93
37 一个引用	95
38 证据	96
39 后记	98
40 参考文献	99
41 鸣谢	101
42 作者的其它书	102

(1) 引子

假如你给一只狗两个选择：

一颗名钻，

和

一坨屎。

猜猜狗会选择什么？

肯定**不是**钻石——它甚至可能会对其小便。

为何这条狗对其选择十分**得意**？

很简单因为狗有限的思维不足以认识到钻石的美好。

我们意识的选择由我们自己的思维决定，同时受制于自己的思维。

为何我以寓言开篇？因为**这本书惟一一个写作目的是为了激发你的思想，挑战你的思维**。挑战是什么？挑战是看你能否把握全书所有的“钻石”。

假如起初你一无所获，请勿对其“小便”——当你阅历更多时——可能会对你曾经的（傲慢）态度感到奇怪。

把握好时间，在你充分理解此书本意前，你可能会在此生多个阶段研读它。

此书的根本目的是向全宇宙中必要的一部分——**你**，展示通过自己**探索**

内心和**自我研究**后，能使你的思想有多大的飞越。

请为发现你**自己思维**中新大陆时的惊喜做好准备。

书中有很多问题，它们用来协助你**发现思维中原有的答案**。你能将对自心的意识提升多少？

Tom Chalko

澳大利亚，墨尔本，1999-10-4

不知道自己人——一无所知，

但那些知道自己的人，——

已获得宇宙中

最根本的真相。

[2]

(2) 简单问题

以你自己的设计能力来讲：

是**造房子**容易

还是，

造生命容易？

造房子当然是比造生命容易**多了**。

如果你对这个问题有任何疑问，请仔细思考一下，在你对此确认无疑后。

我们再开始下一个问题。

你认为在无人设计的情况下，一幢房子能建造出自己吗？

需要我们等**多久**？无限久？

一幢房子真的能自我创造吗？自己造出窗户、门、地毯、管道、电子设施等等吗？

通过我们的经历可知，房子不能自我建造。房子自我建造的概率是**零**（你或许会说这概率极小但不为零。这样，我们等会儿看一个概率更可能为零的例子）

但**为何**一幢房子不能自建？

其不能自建，因为这一过程需要于思维与**智力**去想象，设计，建造，检

验，改善。

我们的结论是，在一幢房子被建之前，智力与思维必须存在。只因连在其被设计前都需被想象。

请确定你已完全理解并确信无疑以上结论，再开始看下一部分。

(3) 第一大步

我们已同意生命比房子难造多了。

那么如果一幢房子自创的可能性为零，那么生命自创的可能性更低!!!

我们只能得出这样的结论，生命不能自创。

所以，

所有的生命都一定是被设计的（最初）。

思维和智力需要在任何生命出现之前出现，为什么？因为（最初）的生命需要被**想象**再设计——像一幢房子。

设计生命需要多少思维与智力？**很大**还是很小？

我确定你会同意，确实需要一个极强的思维来设计生命，事实上由于它太强，我们至今不太可能想象出它。我们可将目前讨论所得结论总结于下：

在宇宙中出现任何生命前，首先要出现极强的思维。

我想来强调两个词：**极强和思维**，因为没有极大的智慧，生命就不能出现。

记住——在读前文时，你曾同意甚至一幢房子也不能在无智力参与下被创造，且你也同意创造生命所需的智力远远超过造房子时所需的智力。

请彻底确定你真正理解了我們于此谈论的事情。在你未理解同意以上言论前，请减缓阅读速度。

(4) 有关意图的概念

你能想象一个**极为**智慧的人会**无缘无故**地设计东西吗？

故依此的结论是**生命必须有一个意义**。

此书的余部致力于最重要也可能是最难以想象的事情——**发现和证明**全宇宙特别是于其中的生命的意义。

准备好将你的思维与想象力拓展到你未曾想过的疆域。

如果你能遇到挑战，或许只是在一定程度上，你也将能**确定**你在宇宙中的视角与位置。你将不必再“相信”任何人或事物。**你将确实实地知道**。

难道你不想从所能想象的最宽阔的视角来审视你的人生吗？难道你不想**知道**宇宙中真正在发生着什么吗？**为什么它会发生**？为何它**必须**发生？

许多古时圣贤曾尝试解释宇宙意义的一些方面，由于听者不能理解多少——他们（听者）制定了若干教条。

但“怀疑”或“相信（即含迷信成分）”宇宙意义和将其详尽地**证明**给包括**你自己的每个人**，两者（态度）截然不同。

在经历四十多年的尝试与失败及之后五年的每天几小时冥想与高度专注练习，我逐渐发展出了一些自己的观点和理解——我因此写这本书与你分享。

但与你交流是我目前人生中最困难的事情。

理解宇宙的意义并自己证明尽管是一项巨大的挑战，还是不如将其表述出来使别人理解困难，为什么？

因为这需要**你我**的思想真正有效的交流，我了解自己但我并不了解**你**。我真不知道哪些来自自然的例子和信息能最大限度地激发你的想象力。

在写此书之前，我曾尝试着将我的发现讲给几个精心选择的朋友，在此我对他们的反馈表示感激。几乎全部被深深打动了的他们建议“写出来”。

所以，现在开始讲述这些理解。

首先，让我们来考虑开始。一切皆有开始。你说呢？

(5) 开始

想象一下开始。

最初，

一切皆无。

什么都没有——没有空间，没有时间，没有视界，没有意识——虚空。

你能想象出**完全的虚空**吗？

我知道想像出虚空很艰难，但请试试……

在假设状态下想像一下理论中在一切之前的绝对**虚空**。

一切的开始。

试着在你的头脑里想象虚空。

现在，你能想象出几个完全的虚空？

如果说 2 个或更多——那它们哪个都不算“虚空”——你一定是想像出了 2 个“东西”并将其**区分**开。

所以我们的结论是最初只有一个**虚空**。

独一无二。

故无论宇宙现在多么复杂，也无论我们的视野和对其理解多么狭隘，全宇宙一定是一个**单一过程**。

而且，现在我们的天文学家所观测到宇宙中的一切都源于空间中的一点——被科学界称为宇宙大爆炸中心。[16]

这是巧合吗？

(6) 提升思维

让我们来考虑一下什么是思维提升的必要条件。

我们能将一个生物的思维“复制”或“传输”给另一个么？如果能——我们就能让猴子和鸡上大学了。

能使一个学习而另一个变得更智慧吗？不太现实。

能否在不思考的情况下提升思维？相当不可能。

看来提升思维的唯一必要条件是思维**自己的努力**。除了**努力思考**之外什么都不需要。

从以上可以看出思维**只能自我**提升。除了我们自己外，任何人都不能使我们自己变得聪明和智慧，对不？

所以，**思维的关键特点是它能在自己努力的方向上自我提升**。

现在请想象一下思维**不打算自我提升**的后果。你的思维会在你完全**不用**它的情况下变得如何？

假如你决定**不去思考**，很明显，不久你的思维将消减并极大的退化。

所以思维有一个**自我提升的动机**。因为这是对其最佳也是最合理的选择——去发展提升自我。否则它将会消退，而且在极端状况下甚至会完全消失。

变得智慧与博学难道不是一件感觉好的事吗？

难道你在考虑选择与之相反的选择吗？

难道你想要变笨吗？

请在脑海里保留以上问题的答案——你可能会很快用上它们。

(7) 思维在哪？

在**生物死亡**的一瞬间发生了什么？

所有的器官在那一刻都是一模一样。

甚至所有的原子都一样。

那不同之处在哪？

许多学者会说：“意识走了。”

去了**哪**？并且在我们活着时又在哪儿？

肯定**不**在我们身体中的任何器官或原子中——因为在死时的那一刻它们原封不动。器官和原子并未去任何地方。它们**保持**不变且之后腐败消散了。

从这个简单的例子可知：意识和为其一部分的思维独立存在于由原子组成的物质世界。

它们在哪？我们还不知道，（最新发现请看[20]）但这并不意味着我们不能研究它们。

但显而易见的是，用物质科技（任何用原子组成的工具）来研究意识和思维或许并不是个好主意。

我们的**思想**应当为我们的工具，让我们来用它。

(8) 思维的来历

我们已同意最初一切皆无。

我们也同意，在最初的生命出现之前，必须有一个极强的思维来设计它们。

那个极强的思维是怎么来的？它能从虚空中凭空出现吗？

在此书的前几章，我们通过检查自己的某些方面得知，思维**可以并确实**能自我提升，你在**自己**的思维中有相关的证据。

确实，当你真诚并彻底地检查**自心**时，你会发现你自己的思维是从一个非常简单的知觉发展出自己。事实上由于它太简单，你甚至不能清楚地记住那一刻。

所以我们有了一个非常合理的类比：最初的思维自一个极简单的知觉发展出了**自我**——这个过程实质和我们的一样。

换句话讲，虚空的知觉发展了自己——和**我们**的知觉一样。因此为什么研究自我内心**非常重要**——这是唯一理解意识的途径。

从意识的形态——知觉开始，智力和思维提升着——完全依靠**自己**，**自我**提升。什么都不需要，除了思维自己**努力**思考——在其自我进化的每个阶段（这段话题十分深奥，只能通过研习自心来完全理解。这个过程或许需要一生。然而，理解知觉是如何产生于虚无并提升思维对理解本书的余部并不必要——理解余部，你只需理解单一虚无和最初

的意识创造生命的原因就够了)

我们已知对思维来说最快乐和最美好的活动之一是**自我提升**。所以，几乎是必然结果——**来自并存在于**虚空中的思维在经历了极大量的**思考**后变得极为智慧。

除了自我提升的乐趣外，我们还能毫无疑问地确定超智思维有什么**别的**基本需要吗？什么能使超智思维和生命的设计者感到满意？这个问题看起来极难回答……然而我们**能**确定**自己**思维的需要，对不？

让我们来尝试思考一下**什么活动是对你自己的思维和智力是最美好的：**

想像一下你只有思维和智力，没有物理身体，什么是最美好和最令你思维满意的活动？**终极**的活动——**永不无聊**，你愿意无限的做下去。

这完全与你自己有关——你越理解这个问题的答案，你就越接近对全宇宙最高意义的彻悟之境。因此我建议你在继续读之前，认真**思考**一下其答案。

(9) 思维的需要

我们已知对思维最美好的活动之一是**自我提升**。

那除了**自我提升**外，你是否尝试找出了上一章的答案？你是否发现**你的思维**有别的**基本需求**？

对**感情**的需要如何？哪种感情总是美好与美满的？

难道不是**爱与被爱**吗？

确实，仅仅通过研究我们自己我们可以极肯定地确认：**任何**智慧的思维都有对美好感情的**需要**，比如说爱。

所以，我们可知超智思维无疑地也**需要**体验美好的感情。它需要爱与被爱。

什么是“真爱”？我们很难给这种幸福的思想状态下一个精确的定义。但有一点是肯定的：为了体验爱，必须发生好感的**互换**——我们需要**给予爱**并**被爱**。

你想要一个证据吗？想像一下其中一方消失的后果……

所以，为了让爱真正并完全地实现，它需要好感的**平衡互换**。

交换好感？和**谁**？？？

最初思维是**独自**在虚空中的！没有别的！

所以最初的思维在其进化的某个阶段（及其后）产生了一个对某些感觉的**需要**，我们称它们为感情。特别地，它想像出了一种十分特殊的，我们现在称之为**爱**的美好感情**交换**。

但要想使这种美好的交换变得**可能**，最初的思维需要有一些由其它“思维个体”组成的伙伴。

你知道应怎样**设计**一个体系，使体验爱的可能性被最大化？

让我们来研究一下这个体系一些关键方面。

(10) 为了爱而做出的设计

你能**命令**别人爱你吗？

你能**要求**被爱着吗？（莫英建议改为：你能被**命令**去爱他人吗？）

如果有一些（物质）**情况制约**你能真正地爱上他人吗？（例如对方必须有房等等）

真爱在这种状况下会怎样？

当我们强迫别人爱我们时，或设置一些（物质上）限制，我们称之为爱的美好感情：立刻被苦涩，失落，甚至恨给取代。——一旦发现任何限制。

退一步说，这是个非常脆弱的状态。

由此可知；

为了经历真爱——思维个体的自主不应受到任何限制。

需要思维个体他们**自己自愿选择**给予美好的感情于别的思维个体。

因而我们可以确定思维个体有绝对**自主**是为爱而做出的设计的**必要条件**。

没有思维个体的自主——爱不可能存在。

个体自主的一个必要部分是无限的选择的自由，或自由意愿

这思维个体的自主会有任何限制吗？只要有任何限制，一旦被别的思维个体发现，这将会导致像失落乃至恨这些非常差的感情。

所以，

在为了爱而做出的设计中，思维个体的自主是无限的。

{注，苏明建议全书中的“思维个体”改为“个体思维”}

(11) 自主的结果

因那些思维个体都有无限的自主权，一旦他们自主了，就无法保证他们会选择去爱你。

由于他们的自主是无限的而且不可被干扰——思维个体可能会选择**任何**他们想象出的活动（行为）或感情。重要的是，他们的选择**只能**受其自己**思维**限制（还记得狗的故事吗？）

怎样才能影响这些“自主思维个体”，使之能**自愿选择**爱的道路？

这确实是个极微妙的情况，因为这种影响不能以任何形式打扰思维个体自主的**任何**方面。

这里我们应当想起一条之前得出的结论，诸如爱之类的美好感情只有在思维进化到一定程度时才可能出现。

思维个体越进化，它能体验的感情就越高。

因此，**体验美好感情的另一个必要条件是：创造能使自主的思维个体提升的环境。**

对思维来讲，不仅自我提升是一个最合理的选择，而且也是一件极有趣的事。更重要的是这是创造、发展，经历包括爱在内的美好感情的必要条件。

那这种思维个体的提升应当以任何形式限制吗？

你会限制你子女智力发展吗？

话又说回来，一旦在设计中有任何限制，一旦被思维个体发现，将导致失落、恨这些极差的感觉。任何达到美好的感觉可能都将落空。

因此，**思维个体提升的潜力不能有限制。**

所以，真正美好的感情只可能来自于那些**选择**去努力提升自我**并**自愿选择去爱它们设计者的思维个体。

但甚至思维个体的自主权和提升机会皆无限，也**无法保证**他们会选择“爱的道路”。以防这种情况的发生，在创世时就没有为这类可能出现的思维提供方便。为何要提供？让他们来打扰超智思维吗？**你会**设计一个极大扰乱自己的系统吗？

(12) 爱

怎样影响那些有无限自我提升潜力与无限自主的思维个体——去爱你？

我们已知，命令任何人做任何事都**不能**导致美好感情，命令粗暴地打断了爱。

那么，爱和其他美好感情产生的**可能性能不能被最大化**？

可以在创世时那么**设计**吗？

想像一下宇宙的开始，

只有超智思维和虚空。

超智思维，

孤独地，

提升它自己，因为这是唯一合理和有趣的事情。

它将自己提升到这种地步

它可以将**任何**其想要的东西

想象和设计出来。

超智思维想像出了感情。

它想像出了**爱**——

极美好的感情交换。

超智思维想经历这种交换——

去爱和被爱。

在有了这个需要后，超智思维想像出了

它的**伙伴**。

它想像出由**其他**思维个体组成的伙伴——独立，自主的。因为唯有它们才能给予并感受超智思维所想象并想经历的真爱。

我们已知真正美好的感情只可能来自于那些**选择**提升自我到一定程度的“思维个体”。

你果真喜欢被那些原始，智力局限大，不能理解你的人喜爱吗？

所以超智思维**设计**出了其所能**想像**出的最好的系统。在其中自主的思维个体被鼓励去最大限度的提升自我并发展其自己体验爱的需要。

假设超智思维仅仅想有一个被爱的机会是非常幼稚的，极可能是，他用其伟大的智慧最大限度地提升了被爱的可能性。

怎样才能增大被爱可能的同时又不以任何手段压制任何思维个体的自主？

为了有一些启发，让我们来检查一下“相爱”的过程。“相爱”最初的条件是什么？

你能爱着一个你**不知道**的人吗？极不可能。

所以超智思维需要想出一个使其被知道的办法。当然，知道某人不足以

产生爱，但却是产生爱的必要条件，你同意吗？

怎样才能将你自己展现给他人，使他们对你好奇、感兴趣和着迷？怎样才能最大限度地提高他人自愿欣赏你的机率？怎么办？

记住在此时，超智思维独自处在虚空中，唯一且的确能“展现”的是其思维和其广度。怎样展现超智思维使得他人可以**选择**去欣赏它。你会怎么做？

创造自然如何？——它**太美丽，太迷人，太神奇，太伟大**；它被**如此**精巧地设计以致任何有一定智力和敏感的人**不得不**欣赏其**设计**。

你见过一个不欣赏自然的人吗？

你得承认，欣赏是爱的一个非常好的开端。你能真正爱一个你所不欣赏的人吗？

所以超智思维想像出了神奇的物质现实与生命。因此，自主的思维个体可有朝一日学会欣赏其美丽与精妙的设计——但只能他们选择去充分**进化**并自己**选择**这样一个态度。

换句话讲，**伟大的自然与生命的存在，是超智思维在不干扰任何明智的观察者的自主与选择的自由前提下用来展现出其思维的神迹。**

所以，通过设计自然和生命，超智思维极大地提高了其为别的思维个体注意到的**可能性**，由此使之更可能被知晓，被理解和欣赏并为他人自愿喜爱。

于是，超智思维认真仔细地设计了宇宙的方方面面并开始创造我们今天所熟知的宇宙和大自然。创造始于一个精心设计的对虚空的扰动[20]——一个由超智思维创造的巨大爆炸。

我们科学家称之为宇宙大爆炸。原子，星系，恒星，行星，生命都被精心并持续地想象，设计并创造出来。它远未完成，我们有充足的证据证实它至今仍在继续。

注意，宇宙源自**一点**这个说法是有实物证据的，我们天文学家所能观测到的宇宙中的一切，都以极大的速度**远离**这一点——称为宇宙大爆炸中心。

地球上的科学家持续地为其所能从深空中所能观测到美丽和复杂的过程震惊着，越来越多的科学家承认，这个观察虽能解决些问题，但更是让他们有了更多的困惑。

为什么？因为他们能**完全**忽略了这一事实：宇宙是被有目的精心设计的。

和任何一个伟大智慧的结晶一样，宇宙既像一件艺术品一样美丽又是有许多用处。

难道设计宇宙的最初目标之一没有美丽？

我们科学家能衡量美丽吗？

(13) 意义

难道我们没错过什么最重要的部分吗？

谁是这些“无限自主”和“有无限潜力”去“提升自我”的“思维个体”？

谁是那些需要“影响”去自愿爱其创造者的超智思维潜在伙伴？

不正是因**他们**而设计了全宇宙和生命吗？他们在哪？

他们是人类

人们

我们

你和我

我们独立的自主思维，有无限潜力去提升（或退化，这完全由你的选择的自由决定）。

我们是全宇宙的意义所在。

我们是创造全物质宇宙的核心、根本**原因**。原子、恒星、星系、行星、生命和其他一些我们还不知道其存在的事物皆因此出现。

我们是最初孤独的超智思维的潜在“智慧伙伴”。

何时我们才能真正知道自己是誰？

何时我们才能变得足够智慧，能够理解和欣赏超智思维的神奇？

何时我们才能停止毁坏自然并将其视为超智思维展现在我们面前的神迹？

何时我们才能通过探索自己内心（想法和感受）来**证悟**这一切？

不知晓内心者，一无所知；但知晓自己内心者，实际已得到了宇宙中最深奥的智慧。 [1][2]。

那什么是创造我们的**最根本**的原因？你还记得吗？

在提升自我的过程中，超智思维想像出了一个对美好感情比如说欣赏和爱的需要，这些于其孤独时所不能体验的感情。

因此，每个人类个体的存在都有**两个**最根本原因：

- 1、最大限度地提升自我思维。**
- 2、尽最大可能提升自己能体验美好感情的能力。**

这两个存在原因与超智思维出现在最初时是一样的……没有任何限制，也不可能有任何限制……我们思维的进化和超智思维的一样无限。

你理解了吗？如果你和我在写这些话时一样感动，说明你已经开始对人生意义的理解了。

如果你不理解，请从头再读一遍，并试着努力理解我所解释的。

(莫茨概括 1 和 2: 在自己灵魂进化的每个阶段都找到自己最喜欢 (能使自己真正最快乐) 的事做)。

(14) 可能吗?

我们刚发现的宇宙意义好得难以置信……

1、我们怎样才能确定，我们可以用自己**有限**的思维理解超智神灵的目的和动机？

我同意，我们现在并不能察觉一切。但我们现在所能见的——将最终能提升我们自己对**整体**的理解。

我们不必以之为目标——我们有选择的自由。

然而，一旦我们决定去理解，我们创造了一个理解的**可能**，仅仅因为我们是智慧的而且我们的思维有一个极佳的能力：在其自我计划方向下**提升**。换句话讲，我们完全靠自己**创造并增大了理解的可能性**。我们能提升**我们自己的**理解。

所以，如果你不去试——你将永远不知道你能理解多少。我的观点是**要最大地证悟并依此而行**。这本书是**我**理解的总结。你需要发展**你自己的**。

“因为没什么将被永远隐藏的……”

“你找就必须寻着。” [2]。

2、难道我们的物理身体不是一个很大的限制？难道我们物理身体的存在不与我们之前得出的一些结论相矛盾？

首先，我们的结论是我们是自主的思维个体且**不只是**物理身体。物理身体只是我们用来学习“我们是谁”的临时工具。

我们思维的提升是无限的，然而**我们**会临时**自**设限制，只是因为进化的某个阶段它或许是个好主意。

例如，我们每个人都可以在自愿前提下认真决定是否要开始在物理身体中过一生。

学着去爱那些与我们进化程度相似思维个体是学习爱极好的一课，对不？

在物理身体的一生也是一场**检测**，考查我们对于意识存在意义理解的程度。这是一个部分由我们自己设计的“测试”来检查一下我们对于宇宙**真正**知道了多少。在物理现实的背景下与其他思维个体互动为这样一场检测创造了极佳的条件。

之前曾得出的一个结论是思维存在于我们此生物理身体存在之前。因此，在你出生之前，你已理解了一些怎样生活的“理论”。

这便是你为何能回答书中每一个问题的原因。你已“从某处听说过它”。因此，我不能告诉你任何你还未“知道”的事情，我只能将你的注意力引导过去。

通过生存于一个自主的物理身体，你有一个机会去**证明你理解**了。例如，你理解得足够好，你能重新确立你在宇宙中的存在意义——尽管你的“记忆”在出生时完全抹去。

的确，生活于一个物理身体中的一个主要目的是发现自己存在的意义——一次又一次，甚至是在最难以想象和充满挑战的情况下。这是向你自己证明**你自己真正知道**了你是谁和你在宇宙中做什么的方法。

你有一个独一无二的机会去感受与探索自然——一个超智思维展示给任何智慧观察者的神迹。因此，生活在物理身体中给了你一个“了解”超智思维的机会——通过与自然互动并研究它。

最好的方式，当然是从探索你的身体开始了。

如果你轻贱并毁坏大自然且不能认出其设计者超智思维的伟大——你怎能期待去吸引其好感？

想像一下，你设计了一所宏伟的房子并将其送给你的子女。

如果他们不珍惜并且还毁坏房子，你**感觉**会是怎样？你会给他们另一幢吗？

你乐意熟悉那些不能理解和欣赏你的思想与真诚的人吗？

生命是一场测试，你可以借此得知哪些是你真正理解的，哪些是你想着自己理解了（实际没理解）。

我们物理身体存在的一些其他原因于以后讨论。

(15) 膜拜[(偶像) 崇拜]和恐惧

你喜欢**你的孩子**膜拜你吗？

你喜欢你的孩子膜拜你的画像，你的雕塑，为你建造祭坛而非去了解你真正是谁和欣赏你的所作所为吗？

你喜欢这样的膜拜吗？**为什么不？**

请十分仔细地思考一下**为什么**这种行为毫无意义？试着为其毫无意义找出一个合理的原因。分析一下你的感受。

如果你的子女决定去膜拜你的雕像并向你的画像祈祷，你会**感觉**如何？你会因此而满意吗？为什么不？你的思维会因之而满意吗？

难道你不会因你的孩子想不出什么更好的方法而沮丧吗？

膜拜显然是使人沮丧，不开心甚至是烦扰的——对于任何智慧足够到足以理解与之相关的感觉者来讲。当然也包括超智思维。

我们由此得出结论。

膜拜任何**事物**或**人**无论如何都不会有意义，任何形式的膜拜都是完全无知的证据。

当然，你知道膜拜的始因，对不？

无独有偶，这难道不正是圣经中“十诫”第一条也是最重要的一诫内容吗？〔（20：3）不要有除我外的任何神。不要以天上，地下，水中，地面百物的雕塑或图像来代表（我）。不要对其鞠躬或膜拜。之后（20：20）“不要做**任何**代表我的东西”〕〔4〕

你看出其至今被歪曲到何等地步了吗？你看出忽视这条简单合理的建议是如何为愚昧的仪文和危险的偶像崇拜创造条件了吗？

那**为何**如此多的地球人沉迷于各式各样的膜拜？

只有我们**限制**并**有效地压制**思维个体时才会出现膜拜。其中最有效的一个方法是制造**恐慌**。任何真正恐慌的人极难正常思考——难道不是吗？

难道那些热衷于膜拜的人同时也深陷于恐慌中这个现象只是一个巧合吗？难道制造恐慌以维持并控制一群膜拜者这种事情只是一个巧合吗？

但恐惧是一种由思维个体**独自**体验的一种**意识恐惧**。只有我们**允许**自己经历时才会有恐惧。

如果有人试图恐吓你说：“如果你不做这或那，上帝会惩罚你的。”你会因此而害怕吗？注意，**只有你自己相信**了这个可能且**只有**在你的思维想象不出别的可能的情况下，你才会害怕。

如果你**知道**此人（对上帝）一无所知，你会恐惧吗？

总之，**恐惧意识是思维选择局限自我的后果**。

宇宙中**果真有什么**值得我们恐惧的吗？

你还记得宇宙存在的意义吗？你还记得**你是谁**和你的潜力**是什么**吗？

你知道答案了吧？

唯一我们可能从宇宙中经历的限制，就是我们自己给自己设制的。

(16) 那该怎么办？

那我们当做什么？我们应当怎样生活？

我不能告诉你。

事实上，宇宙中**无人**能行。

甚至是超智思维也不能为你做出**任何**选择……

为任何人做出选择都是**丝毫**没有意义的……

包括**你**在内的任何思维个体都被**独一无二地设计**出来，拥有完全的自主与无限的选择的自由。

所以，不要让任何人指挥你的人生……

无限的自主与选择的自由因一个原因赋予你，你还记得是什么吗？

我们已明知：

没有思维个体的自主及其选择的自由，不可能有爱。

因此，思维个体的自主不能以任何形式压制，正如你当考虑到的，**你**需要**学会**在任何情况下都做出**自己**的选择——这是你自己思维的提升方式。所以，怎样生活的选择**完全在你**。

由此显而易见的是，准确地告诉任何人应当怎样生活是不可能的。然而，建立一些通行原则让他人参考是极为明智的。另一个好方法是变成一个好榜样。

让我们开始来依据宇宙意义定义一些应当避免的行为。

例如，你有意识地选择以自我意识的存在意义生活：

1 你就不应以**任何**形式压制任何人的选择的自由。

我们可以将其总结为一条“建议”供你参考，**行使你的自由时冒犯他人的自由是直接违背宇宙意义的行为。【1】**

为什么？因为限制选择的自由直接消减或限制了美好的感情。

2 我们不能以**任何**形式制约任何人的思维的提升。

制约任何思维个体的提升的任何行为直接违反了宇宙意义。

这两者同样严重，因其直接违背了灵魂存在的意义……

(17)现实审查

我们已同意，任何阻止或限制思维个体提升的任何行为都违背了宇宙意义，这种行为的例子有：

- 鼓吹信条和信念系统，而不弄清其真实含义。
- 将信条和信念系统灌输给个体和大众（误导思维），蛊惑人心。
- 煽动和维持任何形式的恐惧。任何“恐惧宣传”都是例子。例如掀起对上帝、疾病、死亡、阳光、地狱等各式各样的恐惧。
- 迷信任何权威。
- 打击和嘲讽其它观点。
- 以任何形式干扰个体选择的自由（比如强迫人们服从命令或变得像大众一样）。
- 不尊重个体差异——相信统计数字而非依情况使用思维。
- 以任何形式限制思想自由。
- 吸毒等一系列能使人感觉错乱的活动。
- 鼓吹，宣扬，煽动物物本能。
- 宣传和鼓励暴力。

这些行为中，哪一个对思维个体来讲最为危险？

被误导的思维的觉醒往往困难重重。例如，你意识到克服一个我们不再

喜欢的恶习需要多少自律和努力吗？你是否意识到改邪归正要比一开始就（用心）学好难得多？

有些人看来是因此生“陷得”太深，唯有转世后才可能改变……

为了比较各种违背宇宙意义、灵魂意义行为的后果，让我们来假设一个人，犯了以上除吸毒以外的所有错误，有一天发现了宇宙的意义和他长期被欺骗的事实。

当你发现自己长期被欺骗，且你有相关证据——你会选择去**信任**和听从下次继续欺骗你的人吗？

思维个体的觉醒将导致极为迅速的回归。一旦一个人发现如何用智慧与选择的自由重获自主。新的学习可以很快发生。

为何除吸毒外呢？

我的一个朋友告诉我他所认识的一对夫妻，在尝试食用致幻蘑菇两个月后。仅仅两个月。之后过了很久，他们仍然坚信自己是“海豚”……

他们的物理身体毫发无损，但他们的思维损伤看来是永久的了。通过迷幻他们自己的感觉，他们自己损伤了它……他们运用了自己选择的自由……

任何别的违背心灵存在的意义的行为都有潜力成为在此生使人意识进化的一课——除了吸毒。因其不仅能极大且迅速地使思维退化，它们也极大地降低了思维的自我修复功能。

你怎能使一个不再正常的思维个体“被唤醒”？

需多少世轮回才可使之重获智慧？？你想去试试吗？？？

(18) 宇宙

十分值得一提的是，在宇宙意义中**无关任何物质**。

超智思维及其智慧皆非物质。非物质即不由原子组成。[1]超智思维不可能有什么物质需求。

唯一的目的是提升思维个体——超智思维和**我们的**。

这显然是**纯心灵**的。

因此，将你的人生极大地注重于物理存在，比如你物理身体的外表。并因此影响了你思维提升的可能是你所犯下的最严重的错误。

对于宇宙呢？你还记得物质宇宙为何而创造吗？

它为了使我们**注意，探索**和**欣赏**其精妙的设计而创造。

它为了**激发我们的智力与好奇**而创造。

它为了让我们发现并**理解其设计原则**而创造。

它被创造出来提升我们的思维和创造美好感情的能力。它被设计出来因而我们可以学会去爱——从彼此相爱开始……

所以，整个物理宇宙只是一个临时的游乐场，我们有朝一日，在五千万年后左右[1]，我们将离开，就像小孩从幼儿园毕业。

然而，你或许会**选择**永不长大……

然而，你或许会**选择**永远呆在幼儿园里玩很久很久。你有选择的自由……

依我个人来看，以进化为目标是最佳选择，你有选择的自由去发展别的观点。

当我们理解超智思维的动机，显而易见，使我们进化得最快的方式是去理解与学习宇宙的设计原则，一系列被称为自然法则或宇宙法则[1]的知识。值得一提的是宇宙法则不仅存在并适用于物理现实，同时也存于意识与思维领域。

收集物质不在(心灵进化的,译者注)任何方向有任何进步，它们显然是次要的。只有在我们以舒适的物质条件加速我们思维个体的提升时，它才是重要的。绝大多数人(包括我)都在经历磨难时能学会**更多**。[12]

在提升我们对宇宙法则理解程度的过程中，做出各种尝试，每天犯一些错误并从中学习。我们应当试着去提升我们的思维与智慧。

总之，通过实验和错误，我们当试着发展并体验所能想象出最美好的感情。

逐渐地我们将学会“将周围的每个人当作有无穷潜力的思维个体看待并因此尊重他们……”

相似地，这难道不是我们对待我们自己孩子的方式吗？

这是个巧合吗？

(19) 自我更正设计

“做”和**“想”**的后果分别是什么？

当我们**想**时——我们的思考结果完全存在于我们的想象中。没必要想与其他思维个体互动的事情。

当我们**做**时——我们有机会去**经历**我们行为的**后果**。同时我们与别的思维个体之间也存在信息交换。

因此，由于我们是智慧的——一个**做事**的机会创造了一个从我们行为中**学习**的机理。通过分析我们行为的后果——我们可以学习我们行为（因）及其后果（果）之间的联系，不仅是自己的，还有别人的。

做事时违背宇宙意义的后果是什么？

惊人的是，任何一个违背宇宙人生意义的行为都会导致思维个体受苦与忧愁。可能是我们自己的，也可能是他人的。违背得愈厉害后果就愈痛苦。

由于我们是智慧的——并且我们不喜欢忧愁苦难——我们有机会**学会**

怎样避免它。最终的课程是什么？学会去依照自心本性根本之意义生活和行动。

如果我们拒绝学习会有什么后果？我们受苦。**我们受苦直到我们理解为什么**。我们受苦直到我们想出一些避免的方法。我们受苦直到我们**理解**得足够深刻。我们受苦直到我们自愿理解自我存在的根本意义，并将其作为存在的方式。

这是宇宙中奇妙的自我更正机理的基础。为了**学习**，每个思维个体都需要去经历其选择的一切后果。

不可能逃避后果——简单地因为我们的思维一直存在并且**不可能**有任何限制——还记得吗？你无法逃离**你自己**。

我们选择的自由并未以任何形式被限制——但当我们犯错时我们会有反馈。这很棒不是吗？

总之最重要的是去理解：

- 1、痛苦、忧难、不幸是**存在的**。（苦圣谛）。
- 2、它们存在是有**原因**的——忽视自我心灵存在意义（集圣谛）。
- 3、痛苦，忧难，不幸**可以**消除（灭圣谛）。
- 4、**有多种方式**能消除痛苦，忧难，不幸——通过学习会去在我们所做的一切事中都尊重自己内心的存在意义。（道圣谛）

无独有偶，这“四圣谛”正是我们地球上已知历史里最伟大的思维个体

之一所得出的结论。[3]

难道它们的意义不是极佳吗？

通过寻找永久克服痛苦，忧难，不幸的方式——我们逐渐学会去理解和感激全宇宙的意义及设计原则。

注意，以上“四圣谛”无任何权威气息，也非教条。唯一证悟它们的参考来源是我们每天观察的现实生活。

译者注：苦集灭道是佛法里四圣谛

(20) 避免错误

我们能避免错误吗？让我用一个问题来回答你：

一个孩童能不经历摔倒而学会走路吗？

犯错在学习中是一个**必然**事件。我们不能完全避免错误——因为如此做的话我们将不可能有所学。然而，避免**重复**犯已明确的错误是可以并应当避免的。同时我们也可以是我们的思维**观察**并从**他人**的错误中学习。

我们如何**知晓**对错？实质上，任何违背宇宙意义的行为都是错的。

现实中，无论是自己还是他人的不幸与苦难都警醒着我们去探明**什么是我们的错**。

识别我们行为及其后果间的因果关系是极为重要的。我们的举动也有可能导致**他人**犯下**他们自己的**错误。

考虑如下例子：现在社会上有越来越多的人有所谓的“受害者心理”——

—他们因**自己的**病态感受而责备他人。

想象下你告诉这样一个人“宇宙中每个人都有无限潜力”。极有可能的是，这个人将变得更忧愁与不适——并且**你将**因导致这一种情绪而被抱怨。你错在哪了？

你的问题在于你试图解释得太多太快。**你怎能期盼一个不会站的孩子去跑？**你未能辨析出这个人的理解有限。因此，你未能制定出一个交流你的主意使之能很好被理解的**方案**。后果便为他人完全曲解了你。

为了能成功解释一件事——你需要在与有“受害者心理”或其他一些有理解困难者交往前准备好一个“计划”或“方案”。在[6]中谈到了一个极好的例子，它详细讲述了如何引导人们靠他们自己克服“受害者心理”等理解障碍。

你或许会尝试在我的书中用到的方法。它们并不新[11]

在任何意识活动中，有一个巧妙的“计划”都很重要。

以超智神灵为榜样，设计你的活动。

你有选择的自由，**用它**。

(21) 常见问题

Q1、如果有人并看不出理解的必要怎么办？

A1、**你能因一个婴儿还未学走路而责备他吗？**

最重要的原则是尊重别的思维个体的选择的自由。让他们犯下自己的错误是让他们学会任何事情的唯一方式。把他们晾在那儿，这样他们可以经历这种态度的后果。

Q2、如果有人持续口头嘲笑，批评你的态度和羞辱你，该怎么办？

A2、**如果狗冲你叫——你会叫回去吗？**

你还记得你**是谁**吗？你是有无限潜力的思维个体。无人能伤害你的个体思维，你只能自己损害它。你对**你自己的**感觉负责，不要因为**你的**感觉去责备他人。

嘲讽他人的人还有太多要去学，你需要学会去尊重这一点。你怎能责备一个婴儿未学走路？

我发现对待这种人的最好方法是想出一个巧妙的“方案”。与这种人交流对你的思维是个挑战，你能在本书中找到这类挑战的元素吗？

Q3、如果有人试图对我们造成物理伤害怎么办？

A3、你的物理身体无论如何都是暂时的。它只是一件学习工具，当被攻击时你需要记住你是谁和你存在的意义是什么。

你有选择的自由去决定是否去自卫，你的选择将完全取决于你对你选择后果的理解程度。你或许要完成短期目标（物理身体的存在），或长期目标——提升你的思维及在最极端的情况下创造美好的感情的能力，有时你会选择折中。你有只能被你自己思维限制住的选择的自由。

让我来提醒你，没人能毁灭你的意识和思维，甚至核爆也不能。你只能自己将其毁坏。通过自己误导和污染它……

为何我会提核爆？因为，超智思维显然未在宇宙大爆炸中受损（宇宙中最大的一场核爆）。我们在这些思维个体尽管不够进化，也存在于一个相似的“区域”——独立存在于由原子组成的物理世界中。[20]

有一天你可能会在最广阔的背景下——全宇宙的意义及你在其中的角色中——理解古箴言“不要让邪恶入侵你的灵魂” [5][7][8]的智慧。

Q4、如何看待自杀？

A4、显而易见，自杀者不理解宇宙意义，特别是，他们不理解生存在一个物理身体中的必要性。你还记得“做”和“想”的差别吗？他们在生

命这场“测试”中失败了。

他们在“做”的测试中失败了。极可能地后果是他们需要多次重复这一种测试，直到他理解（译者注：选择的自由论坛（2014 翻译）中，汤姆谈到自杀者 47 天内强制转世）。

生命是一场测试，测出哪些是我们真实知道的和哪些仅仅是（我们在未转世前，莫莱注）**认为自己知道**（实际不是）**的。**

（22）基本工具

1、知觉（洞察力，察觉力）

我们如何**注意**，**探索**和**欣赏**我们身边自然的美丽？

我们思维的最基本的工具是**知觉**。如果没有知觉我们的思维就不能接收任何信息。

因此，理解我们知觉的基本原则及限制是极重要的。

知觉的根本法则——对比法则，是适用于**任何**情况的，因而可以被当作宇宙法则之一。

知觉建立在**对比**上。你能读这本书是因为字（的黑）与纸面（的白）间形成了足够的对比。

只有事物处在足够的对比中时，我们才能知觉到它。例如，只有在失去

健康时我们才理解其重要。忧愁与苦难需要被体验，来使我们明晰和欣赏一个快乐的存在。人们需要去经历斗争与竞争的后果，来发现爱和合作是一个更好的选择。

相对的原则适用于自然中的一切，当然也包括我们对现实知觉的方方面面。它是宇宙法则——一系列适用于全宇宙的原则之一。[1]

知道知觉的这条基本原则——我们就可以分析我们的选择，并以最大可能利用我们的能力为目标来优化这些选择。

例如，如果我们真的想理解爱的重要性——我们需要去想象，观察，分析甚至是经历**缺少**它的情况。将事物恰当地对比极大地有助于我们对其的理解。下一次你再读这书时——试着注意一下我是怎样并为何故意用对比来激发你的理解力的。

有些对比组合能启发我们，而有些显然是令人厌烦的。也存在着极美好并能激发我们思维的对比组合。考虑一下音乐的例子。音调需要依一些音阶彼此相应。当我们以一种特定的方式组合这些音调时——我们创造了我们认为和谐的效果。被和谐组合的对比是非常宜人且美好的。

为了达到和睦，我们不能只用几个音调——甚至是高品质的钢琴也不行。**组合和谐与知觉和谐这两者都是思维的功能。**

你还记得当听你最喜欢音乐时的感受吗？我们选择并认定为“喜爱”的独特和谐频率能导致我们思想状态与幸福状况的极大改变。

自然其本身是构造和谐的**伟大**榜样与课堂。它被超智思维设计出来——对不？不管我们是否意识到了，我们四周处处都是和谐。这种我们逐渐学着在自然界里认出的和谐，则是想象出这一设计的超智思维伟大的另一个证据。

就像音乐一样，自然界中对色彩的应用是另一个“对比”如何能激发**我们**知觉的例子。在所有色彩（光的波长）中。有一些“色彩对”比别的一些组合能为我们的知觉提供更好的对比。因而也有一些**最佳**“色彩对”——它们为我们创造了所能感觉到的最大对比。

极迷人的一个发现是：这些“最佳”色彩对成为组成自然界中丰富多彩生物的基本原则。

例如，你是否知道“粉色”是地球上花朵最常见的颜色？你知道为什么吗？因为开出这种花的植物叶片绝大多数都是绿色的，而“绿粉”是一对最佳色彩对。对于绿色来讲，次好的对比色是“紫”和“红”。

紫色，粉色和红色的花朵占地球上全部花朵的近百分之九十，你认为这是一个巧合吗？

别的色彩的花通过别的对比（如气味）来吸引生物的关注。

像音乐一样，我们可以“演奏”一系列色彩光波，即组合一系列和谐的色彩对。

这些和谐组成的色彩对被称为“生物共振对”[14]，因为它们看起来像

是在与人体辉光“共振”并对人心理持续地产生积极影响，会使人感觉更幸福。

通过接触和谐的对比，我们的知觉持续地被激发着。我们变得更加敏感和具有洞察力。增强的意识和我们思维中与之相关的活动迟早能影响到我们的心理、生理和幸福感（更多信息于[14]）。

当我们要最大限度地激发我们的洞察力会有什么后果？

我们别的能力也都被激发出来了！所以为何你不试着去更加注意你能知觉到什么呢？你试得越多，你越能知道和理解更多。

2、过滤信息

我们的思维持续地被一大堆信息狂轰乱炸。每个人都想吸引我们的注意力而他们的动机并不总是很明朗。

对于我们绝大多数人来说，这信息量是多到了令人难以忍受的地步。人们于是忽视其中的绝大部分，或选择去“相信”某些过滤信息者给出的一个5分钟的“总结”。

有更好的处理方法吗？我们能否发展出我们**自己的**过滤“工具”吗？凭借它我们就可以一直能够做到甚至是在一堆垃圾中也可以辨别出钻石？怎样才能发现真实和重要的？

知道和理解宇宙意义——尽管在初始还未彻底理解的阶段——仍然可

以使我们设计一个对待外界信息非常有效的过滤方法：

你只需要问自己一个问题

“它违背宇宙意义吗？”

来立刻“滤去”错误信息，欺骗性信息及煽动，空话等等。如果你对宇宙意义理解得不够清楚，你也可以将这个问题变为两个：

它限制思维个体的提升了吗？

它限制任何人的选择的自由了吗？

伴随着惊人的准确，你将能从一篇有趣的科学论文中分辨中危险的教条——立刻地。**试一试它！**每次你都会惊讶于这个“过滤器”的简单高效。

3、冥想与专注

冥想是一种达到并保持思想完全安静，没有任何想法的状态，换句话讲，在冥想时我们要以保持思维空白为目标并**集中**我们的注意力于**没有想法**。

这种“思维安静”的状态可能会被保持几秒或几小时，这取决于你的能力与动机。

专注则是完全相反，我们集中注意力于**使用**我们思维的某一能力 比如想象力，视觉力，创造力，逻辑思考，体验感情与感觉。

同样，在我们不得不休息之前，我们专注的时长也是有限制的。

辨清冥想与专注是非常重要的，因为他们有着截然不同的目的。

无论冥想还是专注都不能无限地做下去。

你有没有想过**为何**你不能一直工作下去不休息。你是否考虑过为什么你不能在没有中间休息的状态下专注无限久？为何你不能无限地睡觉？

你还记得宇宙法则中的对比法则吗？我们需要用**对比**以知觉事物。之后，我们需要去以一种特定的方式组合这些对比以体验一种平衡与和谐。只有在好好休息后，我们才会体会到工作的乐趣。只有在努力工作后，我们才会真正享受休息的闲适。

我们生活中处处都有“循环往复”它其实是精心设计出的宇宙的本质——从亚原子世界到星系系统。

那对比法则是如何应用于冥想与专注呢？

冥想与专注是我们思维的两个极端状态。专注极大地动用了我们思维，而冥想则要从任何思想活动中解脱出来。

交替循环地练习它们实质和时而工作时而休息一样。

这就是说，我们不能只“冥想”或只“专注”。对于我们思维来讲，最合理的应是将一段段冥想与专注合理交叉分配。当我们思维经历了两个极端，它便处在了最佳状态。

为何我们要去“冥想”？休息与睡觉难道不够吗？

当你休息时，你的思维实际上并未完全休息。你总是有感觉与想法。你可以检查一下。同样的事情发生于你睡眠时——你会做梦，有感觉等等，尽管你可能不记得它们。

冥想能让你学会会有意识地彻底**放松**自我思维。当思维放松后，它能完成更高级的活动且能更富有效率。

当我们的思想中布满想法与记忆时，想出新主意是很困难的。

我们认为自己知道的实际上阻碍了任何新的理解。我们“陷在”了过去的想法与记忆中。当我们时常将**思维从中解脱出来**——我们便为新主意准备了空间

总之，冥想之于思维就像睡眠之于物理身体。

4、**简易冥想技巧。**

冥想有很多技巧，其中最常用的是由几个词或声音组成的所谓的“冥想咒”。它可以被用来在思维中重复以协助我们达到一个思维的空白状态。

与那些吸引追随者和/或收钱来教他人冥想的人所鼓吹的流行“信条”不同的是，冥想咒没有任何“圣意”且实质上没有冥想咒比别的更好（此观点有待考证，冀莢注）。然而，不管其内容，“冥想咒”有两个重要作用，可以极大地帮助我们达到并保持一个冥想状态。

1 “冥想咒”是一个极简单的想法。当我们将其于思维里反复重复时我

们会对它非常熟悉。可以用它来**替代**别的出现的想法。每次在冥想时有了一个想法，我们就可以用冥想咒代替它。

2 当我们常常练习冥想并用相同的咒时，不久我们便**训练**我们的思维将这咒与一个宁静的冥想状态相联系。这在神经语言学（NLP）中叫作一个“心锚”。在使咒与冥想状态相关联后，尽管我们处于紧张状态，一想冥想咒也能将我们的思想瞬间平静。这使得我们的冥想咒变为一个应对生活中紧张状况时一个非常有用的工具——一个我们可以通过自己经常练习冥想，自己发展出的工具。

当我们理解咒的这两个功能后，更换冥想咒显然不是一个很好的选择。除非在特殊情况下，比如，当我们想改掉一个不好的冥想习惯——因为它不能使我们达到更深层次的冥想，而我们确认出现在使用的冥想咒与之相关。

必须要注意的一点是不管我们用什么冥想咒，我们要对咒的内容保密。否则他人可能会凭借你的冥想咒与你心灵感应从而控制你的思想。

冥想咒通常由交替的鼻音和母音。最常见的是“ooohmmm（哦哦哦呵姆姆姆）”或“aaaaummm（啊啊啊啊优姆姆姆）”但别的词也可用来扩展 {home [汉语拼音 hou, mu] room [ru, mu] zoom [zu, mu] moon [mou, en] boom [bu, mu] 等}。冥想咒最好是完全自创的而且不出现于任何语言中。

冥想时的姿势也很重要。最简单的是一个舒适的坐姿，脊柱挺直。如果你躺着，你极可能睡着。当你失眠时倒可以借此解决。

双手合拢，交叉双腿会使你冥想的更好，因为这使你身体的生理—电—磁场更紧凑因而更强[19]。盘腿而坐是另一个好的选择，但需要身体适合与一定的训练。而另一个好的姿势——尽管在今天很少用——是个蹲下的姿势，膝盖靠胸，手脚相交。这个姿势很像我们出生前在子宫里的姿势。

如果你从未试过任何冥想，请找一个安静之处，并依照以下步骤：

1、选一个舒适的冥想姿势。

2、闭目，放松全身肌肉，包括脸部。交替用鼻孔呼吸的瑜伽在这个阶段的开始十分有帮助。

3、忽视任何想法——不要接着它们联想——这样保持 20 分钟或更多，试着保持思想空白。你可以使用一个思想中的声音“ooooohmmm（一个冥想咒）”来化解每次产生的想法。或者你可以一直数想法，每次都抛弃它们，即不去分析它们。当你五分钟想法少于 2 或 3 个时，你的冥想成功了。

在每次冥想前你或许会明确定义你想学的东西。在冥想中请**不要**期盼答案的到来（尽管它可能会到来）——因为这个期盼也是一种想法。

通过练习你可以在任何时候任何地点清空思想，甚至在人群中，或一种紧张的状态下也可以。但请注意，除非你确实已长期练习冥想，且确定冥想咒已坚牢地与平静的思想状态相连。否则请不要在紧张时使用冥想咒。

5、专注练习的例子

讨论和比较对思维个体有用的专注练习可以轻易地写满好几本书。（如果你想学习更多的专注活动例子看参考书[3]）。以下，我只讲几个例子，并展示其可能性及后果。

6、专注于爱（也叫“慈爱”专注，[3]）

在你达到一个“安静状态”并保持此冥想状态约二十分钟后，试着想象你自己被爱（不是性欲）“包围”。爱是一种感觉，类似于你对子女的，你对母亲的，你对自然的。

一个个，一件件地分析以任何形式使你不安的人或事，并试着发自**内心**爱那个人或那件事。找出错误——你自己和他人的，作为你学习爱的重要工具。**试着去达到并保持一种状态，你不能想象你周围有你不能爱的人。**

在这种状态下，想象环绕着你的“爱云”在生长，想象它在扩展。想象它充满了整个房间，想象它充满了整个楼房及其全部居住者，最终目标是想象**你的**爱包围了整个行星，我们的银河系，并最终是全宇宙，达到你思想里的最终目标或许会需要几个月乃至几年的用心练习。

7、“图景”专注

当你长期练习冥想且在你冥想中的“平静状态”变得足够长，你的思维（有时）将直接在你“面前”创造“图像”“景象”，甚至你处在完全黑暗的环境中，闭着眼你也能清楚地“看到”它们。

这些“图景”就像你在梦里所见，但与做梦不同的是，那时你是完全清

醒的。

你或许希望在它们出现时集中注意力观察他们，并试图理解**为什么**你的思维会产生他们且**你能从中学到什么**。

很多图景是可以与之互动的，就像是在梦中。

这些“图景”出现的原因有很多，比如：

?? 它们可能来自你自己的记忆，是一个你以前见过的景象。

?? 它们可能是你问题的解答答案，或在你解决问题的过程中应当注意什么建议。

?? 这图景可能是某人给你的（心灵感应的）信息。在一种非常安静的思维状态下你可以收到别人的想法——如果这想法是要*直接传给你的*。探索一下这种可能性，如果它来自某人，你最终能**感觉到**是谁——如果你想要的话。但*只能在交流（心灵感应）时*。

?? 它们可能是来自空灵[1]的图像——也被叫做阿卡西记录。

?? 他们或许是**现实**某处的图片，如果你认出了处所，可以以后考证一下。

?? 他们可能是来自你的高级自我[1]的信息，为你曾想要在此生“做”一些事的决定，进行影响（你再次做出这个决定）和激励（你行动）。

?? 和许多梦一样，它们可能是对你灵魂能力的测试，由自己的思维和你的高级自我引导。这些测试让你能去“检查”你的态度并“尝试”一些选择而不必经历其于现实的后果。结果是当你真正面对现实中的某些情况时，你已为使用你选择的自由做出了更好的准备。

专注于“图景”也可通过尝试练习控制梦来做到。试一试，记住用你的思维**在做梦时**去探索它们。

这个能力的最高阶段是以一种控制与互动的形式创造你的图景，逐渐提升其复杂度，范围和用处。

8、专注于“心声”

这是古时许多高级思维个体使用过的秘密方法之一——它是作为将意识与物理身体分离并可以不经死亡而探索“另一个世界”极其有用的开始步骤。

首先你需要找一间完全安静的房间。在保持你的冥想状态一定时间后，试着去找出在你思想里回响的“心声”。

注意，这里我们**不是**在讨论呼吸声或心跳——而是在你**思维**中的声音。

在探索到这个声音后，努力去确认其源头。通过专注，试着去“定位”。于此时继续保持全身的完全放松，寻找你“心声”中强度最大、频率最高的“地方”。

最终（可能是自然而然地或经过几年的练习）你将会达到一个状态——“心声”变得太大以至于你发现它几乎无法忍受。但只会在最初的一次。不必害怕——这很正常。

当你离“心声”之源足够接近时，你便能找到一个“隧道”的入口——和那些经历过临床死亡又活过来的人所报告的隧道一样。（濒死体验）[15]

在这种状态下找到“隧道”后，寻找“另一边”的光。这光起初可能和一颗远处的星星一样，试着去将你的注意力集中到这个“星星”上并且不要“丢失”它。

之后通过专注，努力去“接近”这光。如果你成功了，你将有一种飞速接近这光的感觉，尽管你的物理身体完全静止。这光四周的一切将创造出一个“隧道”的幻象。这是一个幻象，因为如果你决定用你选择的自由在路上停下来——你将发现你处在星星间，“空间”像被扰动了。

当你成功的接近了这光——它将变得非常明亮——最终其亮度将超过太阳（但不觉得伤得慌，莫茨注）。我们感受到的这光——实际上是我们的高级自我[1]——我们非常私人的与超智思维的联系者（宇宙中的意识组织状况不在本书范围内。这个体制设计的实质是一个精妙的信息过滤系统，以防超智思维被愚昧的思维个体污染，对此描述得最好的书是[1]《海奥华预言》。令我惊奇的是，我们能通过研究自己来证实这设计的一些关键方面）。

你能在“隧道”中飞多远由你去那的原因来决定，最终结果不止取决于你——同时也取决于你的高级自我是否接纳你。你甚至可以谈判——不要忘

了。你永远有选择的自由。

当你被你的高级自我**接纳**——这种幸福感不能以任何人类语言来描述。

我能描写的最贴近的状况是——你感觉被爱得太强烈以至于你“昏厥”了。当你醒来——你会认为你只昏厥了几秒但你的表更有可能显示已经过了一或两个小时了。

靠近高级自我的光有两个**非常典型**的特征。

第一个是你能清晰地记得，**每次**你达到这光，你都能**完全理解任何你曾想理解**的东西。

第二个特征是，当你回来并从那幸福感中恢复过来时，你**不能记住任何细节**（此处指对于你已理解的），要恢复这些细节可能会用上几天几周几个月甚至是一生的时间来思考和高强度的用心学习——在与高级自我接触后。

所有的细节都被故意从记忆中抹去。你只记住了一个“总结”。例如：你只记住了一个事实——对此你毫无疑问——因为他们对你如水晶般清晰，但你完全忘了详尽的解释。

这种因与高级自我接触而产生的“选择性失忆”困扰我多年。没有老师能给出一个令我满意的解释。然而作为存在于精心设计的宇宙中的现象，其存在必有**原因**。唯一帮助我找到一个合理解释的书是参考书[1]。

之前提过，我们诸多次人生是对“做”的一个测试。我们不打算从记忆中知道答案——*我们需要证明我们可以完全靠自己找到答案。*

我们需要去证明我们*理解*了，而非仅仅依照着记忆去做。当你只“记住”了，你会容易忘，且没办法再重构信息。当你*理解*了——你不能真正撤销你的理解，对不？

因为理解，你可以重构你所需信息的任何一部分——甚至是在一个全新且难以预料的环境中也能行。你看出两者的差别了？

巧合的是这正是最好的老师在考核学生时所做的——他们考察*理解程度*，通过让学生解决出乎意料的问题，最优秀的老师完全不欣赏只会*记忆*而不去理解的学生。

我们诸多次生命里做的机会给予在自由状态下的我们一个检测——判断一下哪些是我们只当作“理论”记住的，哪些是我们真正*理解*并能在自主状态下落实的。

记忆是暂时的。理解是永远的，思维只能在**提升理解“等级”**时进化。

巧合的是，这是每次出生都必须记忆空白的根本原因之一。

9、“十字”专注。

以上所描述的练习皆需要极大强度的专注。当你能见到“图景”或“看见你高级自我的光”对于练习专注来说都太迟了。最好我们能在全部技能中

找到一个可以随时随地练习的，且可以睁眼。



这个练习的目标是学习将双眼分开使用并在你思想里创造出两个独立图像重合的样子。

对于很多人来讲这是一个极其困难的练习，但我发现它是所有专注练习中效率最高的。各式的这个练习几乎可以在任何先进的古文明中找到。

开始练习时，将图片置于你眼前约 1.5 米。

伸手向前使你的一个手指处在两眼与圈约中间的位置。交替注意你的手指与其后的圈。你应该能看到四个圈，之后集中注意力，试着将中间两个圈重合——看见一个**有十字的圈**处在两圈中间。目的是尽可能久地保持“十字”。(<http://www.thiaoouba.com/seeau.htm>)

这个练习极其有益，保持十字五分钟就能极大地提升人体内的和谐程度 [13]且使我们思维敏捷。我知道有几个编程人员经常使用这个练习。因为他们注意到了这能极大地提升他们解决问题的能力。

“十字最初可能会“飘”而且不稳定”。试着在圈与眼之间移动手指来找到一个帮助你保持极好十字的最优点。你将在开始练习后 3~5 分钟时开

始受益，最好不要眨眼。某些人讲[1]，极限的益处看起来是在长达 45 分钟后获得。提升一个能专注如此久的能力需要认真与系统的练习，但它终将**极大的**改善你的情感，灵魂和思维能力。

我个人看来，最好的是初练习时每次一至二分钟。每周逐渐增加时间。短而高强度的似乎比长的但因不够熟练从而不时被打断的专注更有效。逐渐地，你可以练习不依靠手指而保持十字。当你保持十字时，试着用你的外围视觉（余光）看另外的两个圆及其周围的一切。

10、高级专注

“十字”中的其中一杠常常看起来是在另一个“前面”。这意味着当你的图像重合时，其中一个压在了另一个之前。

尽可能多的将“后方”杠用专注想到前面。此处的目标是平衡两个图像。之后，有意试着将两“杠”交替变为“前方杠”，交替间隔时长一样。当你对你的控制有完全的自信时，试着**保持一个极佳的平衡十字**，“杠”之间没有相压。试着尽可能长时间地保持这种十字。

如果你的一只眼睛太弱，你可能需要去调节其中一个（或全部）圈的大小、色泽和/或亮度以调和这种差异。当你难以冥想时——先学习一下它。这个练习所需专注太高，以至于当你练习几分钟后，你的思维已为一个深度休息做好了准备。结果是：你会发现你很自然地进入了冥想的宁静状态——在你意识到之前。

同时，假如你非常的不安，愤怒或焦虑——在开头练习一下高强度的专注十字练习是进入冥想一个快速而又绝佳的方式。

11、怎样对待巫术攻击

几乎很久前，地球上所有文明的人就发现了**恐惧和错误的混乱信息**来控制 and 操纵他人是可以的。

他们同时发现，去打扰，恐吓，迷惑要比影响，教导，告诉或增强幸福感容易。就像对待水一样，污染它比将其清洁（甚至是保持清洁）容易。

不久他们意识到和所有的心灵感应信息一样，这种心灵感应攻击确实可以**直接**传递给特定的人来使他们的行为改变；生病甚至死亡。

例如，很多人都知道，在新几内亚岛上的一些土著，能仅通过（意念力）**专注于**其敌人而在极远处对他们造成伤害或杀死他们。所谓的“黑魔法”“巫毒”实际上是对自然能力心灵感应的错误使用——使之对目标人物进行恐吓与误导。

因为直言不讳地讲出了选择的自由及思维提升，将我的想法发表在网
上使众人知晓。我曾经被那些鼓吹权威，压制个体自由的意愿和意识进化，控制着很多人的人恶狠狠地攻击过。

一次，70 000 多个盲目的狂信者在其来自美国底特律牧师的指令下（这些牧师有多个洗脑博士学位（这里的博士学位肯定是比喻——哪个大学教这个？（明目张胆）——表现比喻色彩——他们的洗脑能力足以取得多个博士学位，苏明注。），对我举行了一场集体“审判”。（1997-5-2. 守护者集合 (Promise Keeper Conference) 位于美国的明尼苏达州，底特律，庞蒂亚克，Silverdome 体育场）。

怎样处理巫术攻击呢？由于我们是有无穷潜力的思维个体，我们已有我们需要用来保护自己的自由及意识进化的一切。

最重要的是意识到**只有我们用自己的意愿同意**了受害，我们才能受害。

宇宙中的任何力量都不能将你思考的自由压制。甚至超智思维也不能，你只能**自己**限制自己。

所谓的“巫术”常包含一个要**入侵某人的意识**与自由意愿的要求或命令。当“成功”了（如：为受害者所同意或容纳。这种意识的扰乱可以极大的损害“目标”的健康和幸福感。

由于所有心灵高度进化的人都能理解宇宙意义[1]，巫术攻击只可能从那些非常原始的思维处来。因此纵使是七万多人同时集合起来一起用意念来攻击一个人也只能制造极有限的意识扰乱。

保护你的最好方式是尽自己最大努力将你思维能力以可能的最好形式发挥出来，并记住你潜力无限。为了给你使用自己的思维创造最佳环境——你需要以最快的速度恢复“思想宁静”。在多次冥想练习中所获得的能力就变得极其珍贵。

如果你料到会很困难——你可以想出一个巧妙的应对“方案”——提前。什么方案呢？

最重要的是你应知道**在攻击时**，所有相关者的思维实际在直接交流中。**你可以利用它返还你的信息。**

如果你传递了你的恐惧，攻击方将感觉他们比你“强”，甚至因此而兴奋，如果你能恢复并保持思维的明彻。他们将因未收到任何回馈（被害方恐惧等）而感觉自己无力。

因此请务必在交流你的回馈信息前**确认**你已达到了一个思维的宁静状态。

你应回复什么？又一次你有选择的自由，做出一个合适的选择：这个选择需依攻击的性质，你的人格与你回复的动机。确实有很多可选项，但，还是那样：最好是和你思维存在意义极其相合。你还记得是什么吗？提升你的思维并学会体验你所能想像出的最美好的感情。

因此，传递爱的信息是最佳的选择，让我给你证明一下：

绝大多数攻击者，尽管他们犯过很多错误，思维进化程度不高，但从未体会过**真爱**。然而，和宇宙中其他生物一样，他们对于接受通过心灵感应传来的**感情**是足够敏感的。他们感到爱的那一时刻的感觉太好了，使他们**喜欢**上了被爱。结果是：当他们想起你，他们**喜欢**这个想法。当他们喜欢想你，他们实际上开始**喜欢你**。重要的是：你的“爱的信息”将敌人变为了真正喜欢

你的人！

故在所有回复中，爱的信息是最强大的，因为它却实**可以**改变周围的人。

古时的众多圣贤，正是通过这种方法，来融化他们众多“敌人”的内心。这正是他们的教导“*爱你的敌人*” [1][3][5]的本意。

尽管爱的信息是目前为止所能做出的最好的回复，它却是你在被攻击时最难想出来的。极大的自律和思维成熟度才能使你真心爱那些试图伤害你的人。

在你的高级自我的协助下发送爱的信息是你最有效的方式。为什么？由于你的高级自我与进攻者们的高级自我有直接联系，使你的信息可以在无限范围内传递。重点是向你的高级自我提出请求并在你收到帮助时感激。你不能只说或只想话语。你需要真心**意味着**你所求的。被攻击时你怎么办？

当时，我提前得知了攻击时间，所以，我决定在那个时间段冥想和专注于“十字”。胸中一阵轻微的不适使我得知“攻击”开始。之后的那一刻，我专注地想象出我所能达到的最美好的感情并请我的高级自我帮助我将我的爱的信息传给所有试图伤害我的人。

我所在的房间墙是白色，没有家具。但一会后，我眼前一片粉色。我感觉我好像处在一片环绕着我的透明的“粉色云”里。

沿着脊柱我感受到了能量的激增，这是我高级自我活动时熟悉的感觉。我在约五分钟后再感到了那种试图控制我的力量，但这次我没有任何不适。

再次发送我爱的信息后，我开始弹吉他并请高级自我将这段音乐传给任何在那时想我的人，不管什么原因想我。就这样，我一直没感到被威胁。相反，这之后我感觉精力极大地充沛了，内心倍受鼓舞。这对我来说，这是伟大而又值得纪念的一课。

(23) 衡量进步

在这个星球上，我们如何衡量进步？
我们如何衡量成功？

难道我们不是在用**钱**作为衡量尺度吗？

你知道有多少人终生在为钱奋斗？为什么金钱迷住了那么多地球人？

难道这不是因为**信条**：积累物质财富能为我们的未来提供“保障”造成的吗？那什么是这里的未来？什么又是这里的保障呢？

亚历山大，他那个时代伟大的征服者。拥有其想要的一切，当他快死了，他叫来身边的人说：“我现在不能带任何我的财产去我要去的地方……”这是他的遗言。只有在其生命的最后一刻，他才意识到一味积累物质的无意义。

我们已展示，我们灵魂进化的潜力是无限的。我们的意识在今生出生前就存在，并且将会在此世的物理身体停止工作后继续存在。由于我们是一个可以无限存在的思维个体，我们可以选择在不同肉身中活无限次。我们有选择的自由。

通过增多对物质的依附，我们有意识地**限制了我们的意识**。因而限制了我们的选择——因为我们视其他的选择为无用。

甚至是在没有意识到的情况下，**我们自己**给自己的意识制定了苛刻的限制。

自然和物理现实起初只有一个创造目的——**帮助我们提升自我的思维**。只有当我们的思维足够进化，我们才能体验像爱一样的美好感情且真正享受自己意识存在的喜悦与美好。

你认为钱能被用来衡量一个人的思维进化程度吗？它是个好的衡量标准吗？

思维和智力能用钱买来属于自己吗？爱能用钱买到吗？（有些人说可以，且这样的例子不少。但那是真爱吗？他们真的知道什么是爱吗？）

钱是一个衡量人对自然及宇宙的理解的好尺度吗？

有些人试图去依据所用来“清理”或“修复”自然环境的钱数来衡量人类对自然的破坏程度。但这是个好的衡量吗？我们真的理解自然为何这样设计吗？

显然，在思维领域，我们只能成就我们想要成就的。例如通过学习语言你不可能成为工程师。

通过选择不同的丈量成功的方式，我们使自己走向了完全不同的后果。

特别是，以最大限度提升自己思维为目标和挣最多的钱为目标是两个完全不同的方向，有着完全不同的后果。

你能看出这两个态度的不同吗？

以提升自己思维为目标使我们在进化的每个阶段都会拓展新的视野。我们理解得越多，我们就越提高了我们理解更多的能力。我们可以学什么，我们最终在宇宙中成为什么都有限制，不用说：我们的选择——极大方面取决于我们的想象和理解力——在我们进化的任何阶段都会有所发展。我们永远有不被制约的选择的自由。我们越智慧，我们就越能体会到自我意识存在的快乐和体验美好的感情。[1]

让我们来考察一下以**钱**为衡量地球上“进步”与“成功”的例子。特别关注一下挣钱**最多**，这一人生态度的后果。

当你以获得巨大的物质（不论是否以钱的形式表现）积累所作为分析进步的标准时——它只能在有些人利用很多人时才可行。

商人通过低买高卖获利，在利润的驱使下，他们要压低进货价且强迫消费者付高价——不论以何种手段。

通过错误的信息使得每个人都不能得知其经营的开支；垄断等方法——商人利用了供货方和消费者。

同样的进程几乎发生于一切受利润驱使的活动中，大众被利用了。

有些挣钱的方式建立在直接的、寡廉鲜耻的欺骗上。例如，地球上最富有的宗教通过使用：捐出生时的一些财产给教会可以使他们死后在天国有一席之地这个谎言来挣钱。不消说，这些宗教致力于最大限度地使人无知，困惑和误解其自己思维的存在意义——仅为了使利润最大化。你是否知道有些宗教至今公开教导人们“敬畏上帝”（你真心相爱的时候，会有畏吗？莫莱注）且人们确实相信了他们？

现在（公元 1999 年），我们有着独一无二的机会来观察一下这样一个“利

用他人的系统”存在一段时间的后果。人们被困在物欲横流的世界已到那种他们**想象**不出别的生活方式的地步。最终，穷者愈穷，富者愈富。

在无廉耻地追求最大化利润的过程中，一些人“赢了”——他们成为了最富有的人。这些人，通过他们的银行与公司躲在幕后，有效地控制了全球体系。以他们的财富他们几乎可以迅速控制地球上一切他们想控制的活动，仅仅因为**人们限制在了**这个为了钱几乎可以做出一切的社会中。

绝大多数人，包括政府和科学界，实际上是金钱与全球金融体系的玩偶。

我们现在可以总结一下以前作为衡量人成功尺度的后果吗？

对于思维个体的提升产生了什么影响？难道这种行为没被阻碍甚至是嘲讽？**难道人类的思维没有被假象所污染——挣钱就是进步。**

选择的自由呢？在人类**被迫**完全侍奉这个压在他们身上的金钱体制和拜物社会时难道未被压制？

人类在这个社会里的感觉是什么？你能检验你的吗？难道这个社会没有激起对富人的嫉妒和对穷人的轻视？难道不正是这感觉导致了无休止的争吵与冲突？你难道看不见吗？

现在我们来分析一下是谁在控制着这个社会。

谁是那些社会存在越久，他们就越富有的人？难道他们不是地球上最无耻和冷酷的人？难道他们不是伪善与欺骗的大师？难道他们为了充当“维和者”以获利而制造无休止的冲突和战争时会迟疑吗？

当我们接受钱作为衡量成功的尺度，我们便创造了独一无二的机制——地球上最坏的人登上权力的顶峰并开始领导他人，这不可笑吗？

所以在思维进化的角度来看，拜物的人生态度导致了极为特别的状况。

在拜物主义的社会里，思维个体经历着最普通和原始的思维对其主系统性地打压和制约。

所以，拜金及与之相关的拜物态度是对思维个体最危险的事之一——它能严重地损害正常进化。

然而，这种社会对于那些有眼且**确实**能看见的思维个体是极佳的一课。

你记得怎样经历极端来加速我们的理解吗？

这完全是选择的自由，对不？

(24) 教育 (国外式为主)

为思维个体的提升创造良好的条件应是教育的核心，你同意吗？

不幸的是现在地球上的教育正在做着与之截然相反的事情。

现实中——不论学生逃课，聚会，踢球或整天闲逛——他们能通过考试。分数差异极小。学校的工作重心在“及格率”因为这直接关系到他们资金发展。

这个体制限制了任何提升自我的行为。因为不重视个性，不重视思维，不重视智慧。

任何试图去问问题或展示智力的人——都被嘲笑甚至是惩罚，无论老师学生。

你对很多学生感到无聊这一现象奇怪吗？

“现实只对于那些一无所知的人是无聊的。” [17]

我们教孩子的宇宙的真相足够了吗？我们甚至还没开始……

我认识一个小学生，他因抱怨学校许多典型活动是“愚蠢的”而被老师惩罚。老师罚他写 100 个句子。这孩子写下“100 个句子”并在十几秒后说：“我写完了！”你觉得这孩子会因其智力被夸奖吗？

作为一个在澳大利亚学术领先的大学的教授。我有一个机会在工程系教大一新生一门叫“激光测量”的选修课。当我在**上半学年**讲课时——学生们的兴趣是超乎寻常的，并且我能展示极先进的材料，许多学生的报告和课堂笔记都能比一些大四总结强。但在**下半学年**，同样的课堂，但学生们却都完全不感兴趣。我困惑了，因为这种状况年复一年地出现。为何学生的学习动力于第一学期后完全消失？一次，一个本校优秀毕业生解释道：

“当你从高中来到大学——你有着太多的期盼，有趣的事物着实令你入迷。之后你在期末看到了后果并——沮丧了。那些一学期都努力学习的聪明学生和那些无所事事的——成绩相似。所有人都过了……所以下一学期，你不再学任何东西——除非你想被笑话……”

你看出这个“体制”是怎样限制自我提升的动力并利于愚民中的“最佳”成员了吗？你理解其机理吗？

(25) 科技

地球上的科技几乎完全受制于钱及金钱体制。没有钱——没法科研。“知

识”被视为“财富”。科学家看来是在完全注重物世质界且以最终获取的物质财富或科研经费做为衡量其“成功”尺度。

科学家甚至未注意到研究甚至是一个原子需要多大的智慧。至今，他们已用了近一个世纪来粉碎原子——且至今无人知道其内部真实结构和怎样造一个原子。对智慧和思维的普遍需求这一事实就在他们面前——然而他们仍然未了解这点。

由于普遍未意识到这一点——科技基本被用来压制思维的提升和**违反**自然。

任何一个潜力巨大的发明都会变成武器或宣传谬论的工具。技术被用来恐吓民众且保证思维个体在控制中。

当一些不够智慧与成熟的人掌握了科技的使用权，会有什么后果？

一个五岁的儿童开飞机或在高速路上开车的后果是什么？

难道这不会引发灾难？

因此“*物质科技，在无心灵知识的指导下，将会导致一场全球性的灾难*”
[1]

为了避免这样一场灾难——我们需要明白我们正在**做什么**和**为何**做。

你乐意被那些毫无目的的人所领导？

你**确定**那些试图给予你建议的人有真知？

整个物质宇宙只不过是一个对虚空的扰动。这扰动太过精妙巨大，至今仍很强烈迅速。

有些固定振动或“固定波长”以“原子”的形式展现给我们，这些原子被设计得如此精妙，以至于生物可以由其组成。

宇宙万物皆振动，在遥远的某天所有这一切振动都将停止。

物质存在的唯一目的是提升我们的思维。一切物质皆是暂时的。

难道物质科技不应被用来**协助**思维个体的提升吗？

人类肉体存在的唯一目的是提升灵性。 [1]

不幸的是，我们的科技在经历数百年的发展后，变得更加自大和权威了。

发展**科技**的**根本目的**是什么？难道不是为了挣钱？节约时间？使人依赖于一些部件（另一种翻译：使人们依赖于权术）？获得权威和利用他人。

你是否辨认出这些动机在宇宙中与“伟大计划”毫不相干？你是否意识到因此而产生的行为直接违背了宇宙意义？

你能告诉我当今地球因使用技术而产生最显而易见的后果吗？

难道这没导致对自然的加速破坏？难道这没导致对生态系统的污染和物种灭绝？难道这没导致人类的无知：只要能有钱，我们就可以干任何事情？

难道这些结果不是我们丰碑般醒目的、对宇宙意义无知而不尊重的证据吗？

你是否意识到极端天气的状况如热带风暴，强台风，龙卷风，洪水等以前少有的灾害变得时有发生？你是否意识到这是在全球范围内加速对大气污染的后果？

宜居的星球很难找，对不？

你可能一直会受到自动化和电脑的影响——这些科技发展的结果。

你是否意识到越来越依赖于方便的按钮能减弱你思考的能力？你是否意识到将你头脑中充满了“用户指南”和“该按的按钮”，你可能会变为一个系统中的机器人而非宇宙中一个有意识的公民。

尽管目前许多科学家看来是在致力于提升其思维，他们完全不知道宇宙人生的根本意义及宇宙的设计原则。他们有着非常狭隘的专业知识且通常一点也不理解其工作与宇宙意义的联系。

极少的思维个体有足够的想象力去承认宇宙意义存在的**可能性**。你知道有几个科学家能像爱因斯坦那样坚持“上帝不掷骰子”？

因为缺乏这个视野，科学家们为其所知沾沾自喜。保守的权威歪曲了新的发现。

不负责任的新闻记者增强并极大地扩大了“*有关专家知道怎么办*”的假象。

你是否因**众人普遍忽视或不敬自然**而奇怪？

如果你认为地球上的科技是“先进的”——请再想想。地球上的科学家甚至还不知道物理法则的一些基础原理。

举例来讲，比如说重力吧，有比重力更加基础的吗？你是否知道目前全球科学界无人能解释重力？

你是否意识到地球上的许多污染都是与重力“对抗”的后果：举起东西并/或移动它们。

你是否知道至今科学家无法详细解释**为何**我们不会从地球上掉到太空中？他们仍在寻找“质量之源”。

“若你连你所看到的都不能理解——你怎能期望你能理解其背后所以隐含的？” [2]

如果使用**轮子**是个好主意，为何自然界的众多生灵**不以之**运行？为何我们的行星不用轮子？它很重对吗？

难道你思想已局限到你不能**承认**一种更精妙的办法存在的**可能**了？超智思维的设计尽在眼前，它**太精妙**了且确实很简单。难道最简洁的办法不也往往是最美丽的吗？

巧合的是，你还记得**美丽**是创造宇宙时一个主要的设计目的吗？

现在你可能会开始困惑——“我能做什么呢？”因为我们不能改变任何人，只能是我们自己，在此我乐意讲一下我的做法：

作为一个有无限潜力的思维个体，我**独自挑战全球的科学界**，用他们的大型计算机和实验室，去解释重力。制造它，克服它（反重力），理解它。

在宇宙中再发现一个精妙的原则。停止仅仅因举起和移动物品而造成的环境污染与对星球的破坏。

你认为人类已经能够不再以任何新“发现”发展武器了吗？只要他们能——我将接受解释重力这一挑战。公开地，这样每个人都能看见一个单独的思维个体的能力——一旦他发现了其无限的潜力并运用其选择的自由。

你愿意与我共勉吗？

如果你坚持只能爬——你永远也飞不起来。

(26) 进化

怎样看待进化论？

让我先引用一次在著名的俄罗斯国家科学院的精彩讨论时提出的问题：

“如果进化是对的，为何每个女孩出生时仍是处子？你的理论必然有问题。。。。。”（译注，处女膜只有人类女性有，其余动物甚至灵长类都没有）

那么**为什么**我们发现地球上许多物种都在进化？

仅仅因为**进化发生于思维**？只有当人有意地**学**了什么，物理和生理**才**会变化。你得承认，**学习是一个**发生于思维而非肉体的**过程**。

例如，当面临抗生素侵害时，细菌可以**学习**如何应对。它们并未发展出别的技能，或进化成别的什么非细菌生物。它们为了生存而**发展了特定的能力**。它们**要**发展它，没有巧合。

值得一提的是，这种学习经历了数代，无数代细菌在一项新的生存技能被发展出来之前死去。几十年来我们认为我们能成功消灭细菌。所以，**目前**的细菌是如何向好久前**死去**的细菌学习的？

在本书前文所讲过，意识的连续超越生死是一个很好的解释。[1][10]

由上例可知，杀死任何生物显然不是一个好主意——甚至像细菌一样小的也不应该杀。因为一切生灵皆有智力——它们可能**学会**与我们相对抗而非共存。久远看来，伤害别的生物最终会伤害我们自己。

同时，如果按照一些进化论所说，别的生物由细菌进化而成，为何没人曾观察到细菌进化变成的生命？

观察周围的自然环境，我们得承认，为了达到“和谐”——一大堆物种需**立刻**存在（建议了解寒武纪生命大爆发。译者注）。

例如细菌需要其他生物的有机废物生存。而包括人类在内的其余生物也需要细菌才能生存。

众生共存自**起初**就很必要的，而且是精心设计的宇宙实质。

共同生存也是一个极好的学习和提升思维的环境，这难道是巧合吗？

(27) 选择的自由

“你是谁？
你怎样生活？
你将成为什么？” [2]

你难道不是那些有无限潜力提升自我的思维个体？

难道你没有无限的自主和选择的自由吗？

没人能提升你的思维——你只能自我提升。

没人能为你学习体验爱和幸福——你只能自己去体验。

你是一个**个体**是有**原因**的。你不知道吗？

理论诸如“我们都是一体的”没有解释任何宇宙的事实。跟随它们直接扰乱了你的思维、个性、和自由意愿。

若思维没有无限的独立性与无限的自由，你（或任何人）**没有机会**经历真正美好的感情，比如说爱。

我们可以说：“*我们都有一个共同来源*”或“*我们为了共同目标而存在*”或“*我们都是是兄弟姐妹*”。你看出其与“我们都是一体”的差别吗？

“*彼此相爱*”是如何生存的最佳建议。这是练习我们美好感情的最好方式。

你能走多远？你能学会经历的感情能达到什么高度？

唯一你能在宇宙中经历的限制——是你对自己的限制。

例如你只打算活一世并在之后使你的意识存在消失——这是你的选择。如果你坚持，你可以。只要停止思考和停止使用你的思维。

那我们的最终归宿是什么？

它存在吗？宇宙中没有任何限制，唯一的限制是我们给自己的限制。

你越理解创世和宇宙的意义。你就越能理解大自然（超智思维的物质神迹）——你越容易想象和创造出你自己的最终目标。你的想象是无限的……“

危险并不存在于物理身体的死亡，像几百万人那样以为的——真正的危险存在于我们的生活方式中。” [1]

我们有选择的自由。

你会怎么选？

(28) 最大的困难

你知道对我来说最困难的事情是什么吗？

是选择的自由。

特别是——**有选择无所事事的自由。**

你知道有多少人一直选择这个单一选项？当你不想为你的思维进步有所作为时，你知道怎样克服这样一个诱惑吗？

我发现我意识存在所遇到的最大的难题常常是内心的缺乏足够的动机去**自律**让自己思考，研习内心和以系统的意识提升为目标。

你所面对最大的限制是你自己。

你发现你的局限了吗？

你**今天**做了哪些能将其克服的事？

(29) 自我

你无法刻意限制自我或自心。我的每次尝试都以痛苦的失败告终。

书中我清晰地阐述了原因。我们作为**独立的个体**是有**原因**的。**若无我们的个性，创世无任何意义。**

试图压制我们的个性粗暴的违背了我们存在的意义，结果总是导致痛苦。

唯一的方式是**教育**自我：探索自我，教导自我，坚定自我。教会自我爱。

检查下自己。你会发现**一切**都在那：

肉欲和真爱，
粗暴和慈祥，

恨和宽容，
自大和谦敬，

动物本能和智力，

快乐与忧愁，
智慧和无知，
自私和无私，
轻视和尊重，

嫉妒与欣赏，
欺骗和真诚，
猥琐和天真无邪，
无情和慈爱。

它们完全在**内心**，还有很多……

一切都一直在那里。

不然你如何使用你选择的自由？

如果你没有机会一直去体会两极的对比，你如何**感知**事物呢？

你看出设计的合理与美妙了吗？

检查自我

探究本性

提升内心

向自我展示智慧之美

展示自己无穷的潜力

使自我决定提升
找出当下所有的选择
教会自己理性选择
使自己证实**自我的选择使这一切不同**
之后教会自己选择真爱。

然而，这种人生态度的养成需要极大的**自律**。宇宙中无人能替你自律，你需要从**内在**找出所有的动力。

如果你认为找出动力就足够了，请再想想，从**内心**找出动力是很困难了，但能天天维持它却更加困难。

有太多的混乱、障碍、借口使你分心。也有很多选择——且**最简单的选择总是对你的意识进化无所作为**。

这完全是选择的自由……

(30) 你相信吗?

相信或增加任何形式的信条对你的思维个体是非常危险的。这些信条中，当然包括相信某事是不可能的。

让我来解释一下危险：“信条”的本质是什么？难道不是假设“没必要知道”或“有人知道”，而不去检查与信条相关的所有的假设与后果吗？

通过接受信条，你选择不去思考，并选择使你的思维休眠。

别人知道或认为他们“知道”是完全不重要的。

唯一有意义的事情是你自己可以理解什么事情。

接受和增多信条远比在你面前引爆一颗核弹危险。为什么？肉体的毁灭不能堕落你的心灵——在宇宙中真正属于你的。然而通过接受信条，**你在自己同意的情况下选择去污染你的思维。**

你需要去知道而非“相信”并且**唯一得到并证实这知识的方式是去使用和提升你的思维。**

承认你所能想象的一切可能。

用你的思维去**分析**它们并试着去**理解**他们。不然你的选择怎么能算是有意识的？

当你因理解更多而成长——新的可能或许会出现并且你应准备好考虑它们。

极小心地接受信条。

“信条”使人思想麻木，不能且不愿思考。“信从者”听从观点和决定，而非发展他们自己对宇宙人生的理解和了解他们于其中的位置。

分析一下你的信条，你曾用自己的思维考察过其真实性吗？

(31) 理解至上

只有当我们**理解**我们所**经历**的事物并知道其为何发生，这经历才有意义。只有当**我们提升自己**对现实（心灵、物理）的理解，我们的意识才会进化。

没有老师和学校能做属于我们自己的这部分家庭作业。别人可以帮助解释，但归根结底每人只能**自己**知道。

最好还是将这个说法以一个生动的例子展现：

想象带一只**猴子**去世界顶尖大学体验由最出色的天体物理学家做的一场极佳演讲。你认定它会从中获益吗？如果你认为猴子的例子太过极端——试着将例子中的猴子换成任何你认识，懒于知道、理解新知识的人。

你读过多少书，听过多少场演讲，读的内容和演讲的内容，它们都不重要。重要的是你**现在**从中得到的对于宇宙和你独一无二的地位的**理解**。

如果人们不去理解或不努力理解的后果是什么？最乐观的是他们只浪费了生命。然而不幸的是，缺乏理解是苦难的主要来源，不管是个体还是群体。**它**导致的受苦过程可以用这样一个例子来展现：人们对待许多被流传至今经典古籍[2][3][4][5]的现状。几千年来都有人读并每天记忆它，但如果没人能理解这真正说了什么，谁写了它，谁篡改了它，和**为什么**。这个行为实际无用。

没有基本的理解——任何古书都被歪曲用来反人类、反自然。人们持续地恨，互相指责，折磨他人和互相攻击了好几个世纪——全以上帝的名义——因为他们迷信了被篡改的文献而不去依靠自己的意识。

那些缺乏理解的人鼓吹着对各式各样事物的恐惧，包括上帝——就是为了让他人最大限度地被误导和困惑。如果你认为这些属于过去，请看看现在的北爱尔兰或南非，或亲自参观一下任何有偶像崇拜之处。

因听从那些愚昧之士的建议，大批的人开始崇拜和庆祝他人、雕塑、家具、有血的衣物，甚至是刑具。

如果一位极重要人物死在了电椅上，**你会去崇拜并庆祝电椅吗？**你会戴

一个微型电椅模型于胸前吗？然而，数百万人崇拜十字架（罗马人的刑具！）甚至还在胸前挂一个小的!!! 这难道不荒唐吗？

不用说，缺乏理解成功地阻挡了古时传至今日的智慧信息深入人心。一群群人在洗脑后认为他们可以对任何人任何事做任何事——只要他们“**认为**”他们“爱上帝”。

最糟糕的是这群人中的绝大多数，自己实际上都从没读过任何原书。他们选择去*相信*那些为他们翻讲和解释的人们。你能理解吗？

如果你发现有些人为了一己之私利有计划地骗了你数年，你会选择继续去相信他们并听从其建议吗？我敢打赌你不乐意再被利用。

悲剧是，绝大部分人都永不会想去检查一下他们是否被骗。民众自愿压制了其自由意愿，变成那些自称是上帝的代理者或“高级意识”的骗子手中的玩偶。

你认为，超智思维，其智力能想象和设计出全宇宙，包括你身上的每个原子，给予你独立的思维，无限的潜能，选择的自由，难道需要一个代理人吗？

(32) 不是做什么——而是为何故

最重要的，不是我们在做什么，而是**为什么**做。

换句话说：“**最重要的不是外在，而是其背后的含义。**” [1]。

让我来解释一下：

思维的进化只发生在我们增多自我**理解**的时候。通过有意地选择一些事去做——我们有机会向自己证明我们真正理解了，而非空想着我们能做（实际不能）。

因此，不是我们行为本身，而是**存于我们思维个体**中做这些事情的**动机**最为重要。

例如“帮助他人”这一举动。看起来这是个好举动对不？

那“帮助”他人保持无知呢？“帮助”他人相互斗争呢？那些以帮助保护他人为烟雾幕来隐藏其他活动，比如煽动误导，恐惧，利用处于困境中的人，挣钱等等。你怎么看？如果你不付钱，有多少医生会帮你？他们中有多少人会尽量使你**依赖**于他们以获得最大利润？

你是否意识到“帮助他人”这一行为可以有很多不同的动机？**动机，使一切不同……**

所以，“**最重要的——对于思维个体进化来说——不是我们在做什么，而是为什么做。** [1]”

分析你行为的**动机**。**有意识地**为自己选择动机并准备好于今后提升它们——当你自己对存在的意义的理解更加深时。**真诚地分析你自己的动机应该是你优先要做的事。**

同时，**尝试看出别人的行为动机**。这一点也很必要。让我来举个例子：

想像一下有人给你了一颗**毒药**，明确的解释了它是什么。另一个人给你了一颗**包着糖衣的毒药**。**不但没告诉你**内部真实的成分，还对你说：“我爱

你。”

哪个更危险?你知道你没看出真实动机的危险了吗?

你能看出**正义、战争、暴力、和杀戮**做为“和平”和“公正”的活动的**危险**了吗? [7][8]你意识到**教导和崇尚杀戮与暴力**的“玩具”和“游戏”是多么危险了吗?

当一个精心设计的谎言和误导以“爱的信息”展现于你的面前时，**你能辨别出吗?**

当崇尚愚昧和无知以灵性和宗教的形式给你时**你能辨别出吗?**

(33) 过去

你记得在你学会走路前曾摔倒过多少次吗？你对于记住这摔倒有兴趣吗？

你记得在学会写字前犯过多少次错误吗？你有兴趣记住这些错误吗？你有兴趣记住这些错误的内容吗？

你认为这样的“记忆”有意义吗？为何没有？

过去你犯了多少错误，犯的是什么错误——基本毫无意义。过去的错误对你来说唯一重要的是你最终从中学到了什么。换句话说：

唯一重要的是你现在理解了什么。

是你**今天理解**的决定并限制住了你的意识选择，对不？

反过来讲，你**今天**的选择决定了你**明天**的选择范围。由此，你逐步确立并决定了你在宇宙中的未来。

从以上角度看，你认为“*生活在过去*，”或让过去影响你现在的选择是个好主意吗？

致力于你 现在 的理解与选择。

今天你尝试理解的越多，明日你就能理解更多。这样是不是很有意义？

(34) 未来

你想知道未来吗？**为什么想？**

知道未来后能提升你的智力吗？能提升你的思维吗？

完全相反。如果你知道未来，你更可能的是打算**逃避**某些不顺利的未来状况，因此失去了从你对其的反应中**学习**的机会。

如果学生预先知道了考试答案——他们还能在考试中学到东西吗？难道我们不称此为**作弊**吗？

显而易见，想知道未来的欲望实际上违反了宇宙法则与我们存在的意义，因为它破坏了思维个体的进化。

所以，任何算命者完全不理解宇宙特别是生命的意义。考察他们的**动机**对于或许是对你思维的一个不错的考验。

相信“**先知**”并**等**他们来，比浪费时间危险得多。被误导的思维可怜兮兮地**等待**并**希望**着“神迹”“大解放”“大复兴”“大扬升”“宇宙、银河或地球联盟”“信使”或“什么人做出什么事”。这些中态度的后果非常严重。与之相关的无助与不安全感往往与荒唐的仪式和习俗一起限制住了思维自我提升的动机并因此完全限制住了思维个体的进化。

绝大多数“先知”完全歪曲了因果关系由此阻止了他们的跟随者学习宇宙中的现实。

未来的一些**方面**可以被预测，但只有在我们理解个人与集体选择的后果——而且对于其**因果**联系足够明了。例如假如你今天自杀，你明天就不会吃饭。

另一个更严肃的例子是——如果我们日渐增多对大气的污染——**导致的灾难最终将毁灭全球**。[1][21]（对于我们“文明”真正的危险并不来自缓慢的气候变化而来自**过热**地球内核，更多信息参考 Nujournal.net/core.pdt）

如果你真的想知道你的未来——你需要**理解你**现在是谁。你越理解你的当下，你就越容易**知道**你的**未来**。你思维的未来只由**你自己**的意识选择决定。没人能为你提升思维——你需要完全靠自己完成。

你在宇宙中最终变成什么只由你自己做出的选择决定。

(35) 我的选择

我的人生轨迹在过去的四十年内多次发生巨大变化，从一个极端到另一个极端。

我曾经是人群中一个洋洋自得者——就是是个“造问题者”，抓住每次机会质疑每个权威和指令。我曾是一个音乐家和娱乐家，但我变成了一个正统的工程师。我曾经经历危险的集权政治和共产主义（作者原为波兰人，译注）——又发现资本主义的限制和陷阱。从一个因顽疾而痛苦的人——我变成了一个热衷于自我治愈和更新的人[12]。从一个极佳的家庭成员——我变成了一个独居隐士，比起睡觉来更喜欢冥想。作为一名帆船手——我考取了物理学博士。在记录世界上的一个内燃机燃烧过程的全息图后——我开始学习环绕着人体[13]的等离子体并开始要用自己的肉眼看辉光。作为一名学者——我开始设计全新的潮流（辉光衣/轮脉衫）[14]。作为一名能干的传统科学家——我打算通过将意识从物理身体中分开去探索宇宙的起源。我并不想通过列出这些使你感到无聊——我只想给你展示一下，在我人生不同阶段，我所能达到的极限范围。

我已“完成”了人生中的许多事情，却发现“不是它”。

通过多年地经历和探索各种极限。我开始形成了自己的最终结论，你知道它是什么吗？

我一直试图在书中解释的：有**意识**，有**意图**地生活。这意图相和于伟大的计划——全宇宙的意义。

形成你**自己的**，与宇宙意义相和的计划是最重要的。在每次你理解更多时，准备好深化你的人生意图也是必要的。

你能完成一件你不了解它是什么的事吗？

只有在经历了**脱离**肉体的存在状态，探索了“另一个世界”和神秘的高级意识，惊讶地发现了独一无二的虚空，全宇宙的起源和意义，只有那之后我才真正明白。我能在目前做出的最好选择是活在我的物理身体中。

只有那之后我才意识到帮我卑微和有限的思维探索全宇宙的最好工具是我的物理身体。只有在那之后我开始理解我的物理身体为我的思维提供的反馈与全部感觉。只有在那之后我才意识到宇宙中离我最近的地方实为我的

物理身体。

只有在那之后我才意识到，单是用自我思维去**注意**由我物理身体产生的大量感觉，我可以学到多少。

我惊奇的发现自己实际上只知道物理身体的极小一部分。不但我不能制造它，我甚至不能有意设计身体的任何一部分。我甚至不知道它是怎样、为何那样工作的。我甚至不能控制有些基本功能，更不用说修复了！[12]

让我来解释一下我的意思，想象一下你失去了手。你知道怎么将其再长出来吗？（最终，当我们学得够多——我们将知道怎样用意愿来更新/换身体[1]）。

我意识到**我们知道的太少**，并且我们地球上的科学家**甚至没开始向正确的方向思考**（思维个体进化及其能体验美好感情的能力）。

我们认为我们是“先进”的，“文明”的——但这完全不对。在地球上的我们**正在意识进化的最底层**[1]，跟随着最原始的动物本能和无知的教条而非思维。不幸的是，绝大多数的地球人都没有足够的智慧去承认这一事实。

我态度最大的改变来自于：当我学会去**理解**和欣赏我的身体——来自超智思维的宏伟的、慷慨的、非常复杂的和非常私人的**礼物**来帮助**我**（我的思维）学习。

只有在那之后，我才发现最好的老师确实在**内心**——而且一直在，我不再因各种信条而困惑。我**知道**，我确实寻找过并且找到过。

我学会去使用并信任自己的思维。

你也可以，任何有足够自律，想做的人都可以，但它不会自然发生。**我们需要去自己以思维进化为目标。**

你能在不以一件事为目标的情况下有所进步吗？

只有在将上述一切在**自己内心**发现后，我开始**尊重他人**——因为他们都是有无穷潜力的思维个体。

总之，生活在一具物理身体中，尽量从中和我们周围的自然学习是我们能做出的最佳选择，这是在宇宙中，我们这个阶段进化最快的方式。你同意吗？别的活动，不管看起来多么迷人，实无意义。

人生确实是一个提升思维的绝佳机会，并能让我们最终学习**一切课中最伟大的——怎样爱人与被爱。**

你能想象全球人接受这一观点的后果吗？

这依然回归到他们选择的自由。对不？

(36) 帮助他人

如果你喜欢我的推理和逻辑。或许在某天你会在一次机遇中选择与他人讨论。

不要理所当然地认为对你来说极合理的事情在他们看来也很合理。

有些人绞尽脑汁地创造**障碍**以屏蔽任何新的知识。我们愈将他们从“安乐窝”往外拽，他们就越冥顽不化。

由于我们需要尊重他们选择的自由——我们也当尊重他人的观点，尽管可能与我们截然不同。

昨天在一个讨论会。我一如既往的开始讲课。我遇到了一个不能回答我认为简单问题的人（一栋房子能在无人设计下产生吗？）

她选择去**相信**，经过足够长的等待，房子确实能等出来。只有在我试图持续我的解释后，我才真正意识到我应当**让她等**。

我其实可以做出一个更好的选择，对她说：*好吧，让我们等等，等等看... 我们不急，对不？*

让人们经历其自己观念的后果对于他们学任何事物都是必需的。

如果你能从与还未准备好觉悟者的对话中脱离出来，你会避免很多沮丧。

试着去问他们一个**问题**，最好是能激发其对自我观念的检测。这是个极佳的方法，[11]因为如果你的问题好——你将不必等答案。一个在恰当时机提出的，命中要害的问题基本是无法忘记的——它将持续**纠缠**被问者好几年，直到其思维进化、提升到得出正确答案。然而，设计这种“难忘”的问题比直接聊正题困难得多。无论（你进化得，译注）多么先进。

通常，你需仔细“倾听”，在你问出“最后问题”前，通过问一系列“引导问题”得到他们的观点。书中有近 350 个问题，有些是一些连环问题。

你可以依你所处的实际状况来选择最合适的问题。且在适当时改动一下。

最重要的是你需要准备。**使他人思考比提升你的思维更困难**。提前准备你的问题吧。

你越理解自己——你就越难找出能**直接**理解你说什么的人。这很正常，这很多人都在以前注意过这点。

生活在地球上的每一个圣贤都选择在说话时加上“问题”和寓言——仅因不这样听众根本无法理解甚至是最简单的观念。最终你可能直面他人的反对和嘲讽——甚至是你自己的家人。

“伟大的灵魂总是遇到愚昧者的粗暴反对。” 爱因斯坦如是说。

“我们生存于一个奇怪的时代，老少皆于学校学习错误。并且一个敢于讲真话者会立刻被称作疯子或傻子” ——柏拉图[11]。

你不能责备那些“没准备好”理解人生意者不去理解。**你能因一个婴儿未学走路而责备他吗？**

然而，当有天赋之人**选择不**去**更努力**提升自己时，我仍会为之失落。

我们对此无能为力。人们有选择的自由且我们要学会尊重。

让人们经历其自己观点的后果对于他们学任何东西都是必需的。

(37) 一个引用

“如果你的指引者对你说“看！天国在天上’飞鸟将比你先到那”如果说他们说“‘它在海里，’游鱼将比你先到。’事实是，天国在**内心**。” [2]。

所以（在此书中）

“知道一切，
却不识内心，
一无所知……”

为何于过去两千年，无人能理解此话真实意？地球人怎么了？

为何有着无穷潜力的思维个体举止像思维瘫痪了一样有着混乱的思考与局限的想象？

你有个解释吗？

这是……

……他们选择的自由，对不？

(38) 证据

你知道 $2+2$ 等于几吗？

4 对吗？

你确定？你能证明吗？

你确定你能**证明** $2+2=4$ ？

请你在你**确定能证明**前勿往后看。

你能证明给一只小鸡吗？

如果一个人的思维不能想像出人生意义存在的可能性——那便**无话可谈**。甚至开始这方面的交谈都不可能。

如果思维不能理解分析——证据无用。

唯一去寻找并真正能找到“证据”的方式，是提升你自己的思维。

但这难道不是创世之根本目的的吗？

与提升思维相反的另一个选择是保持愚昧。

你怎么选？

Tom Chalko

澳洲 墨尔本

1999-10-10

(39) 后记

感谢你接受读此书的挑战，并应对其中诸多精心设计的思维激发问题。

尽管此书仅用了 7 天来写，在我断食（注意，中国现行断食方法坚决不可取，冀莱特别提醒）的第五周，它包含了一个对我四十年来的思考，梦，冥想，考查，犯错，探索，体验，极端。抓住每个机会质疑权威和老师……的成果。它激发了你的思想力了吗？它让你思考了吗？你对它有什么看法？，你每次读它都有崭新的收获吗？我时刻欢迎你的反馈，请于官网

1、<http://TheFreedomForum.com/> 对此书的讨论 2014-8 月前翻译成)

2、<http://www.thiaooba.com/>

<http://sei-e-reseach.com/>

看看我用自己选择的自由做了什么。

我将尽力回答问题，请于网上提问，带着爱与光。

Tom Chalko

人类物理身体存在的唯一意义,是提升灵性……[1]

(40) 参考文献

[1] 米歇，海奥华预言，Arafura 出版社，澳大利亚
(<http://www.thiaoouba.com/mic.htm>) 汉语版尉迟莫莪改译已出。

[2] 托马斯，托马斯福音，汉译版莫莪 2014 年 1 月出。

[3] H. Saddhatissa, M.A., PhD., The Buddha's Way (佛祖的路),
G Allen

& Unwin Ltd, London 1971, ISBN 0 04 294071 0

[4] The Living Torah, translated by Aryeh Kaplan,
Maznaim Publishing Corporation, NY, Jerusalem 1981

[5] The New English Bible (新版圣经), Oxford University
Press, Cambridge University Press, 1961

[6] C. Tipping, Radical Forgiveness (神圣宽恕), Global 13
Publications Co., GA, USA, ISBN 1890412-03-1

[7] Leo Tolstoy, The Kingdom of God Within You (天堂在你心
中), University of Nebraska Press, Lincoln and London, 1984 (orig publ
1894) ISBN 0-8032-4411-8

[8] Y. Chadha, Rediscovering Gandhi (再现甘地), Arrow, Random
House, 1998, ISBN 0 09 979501 9

[9] X7 reporting: A world within a world (世界里的世界), Second
Edition, Findhorn Press 1996, ISBN 1 899171 55X

[10] K. G. Korotkov, Light after Life (生后之光), Backbone

Publishing House. NY 1996

[11] 柏拉图, The Dialogues of Plato (对话录), Britannica Great Books, Vol 7, ISBN 0-85229-163-9

[12] T. J. Chalko (作者), (完全健康的快乐) The Joy of Perfect Health (Self healing: what you need to KNOW), Scientific Eng. Research, Melbourne, Australia, 1995, ISBN 0 646 234307, (<http://www.thiaoouba.com/hom.htm>)

[13] T. J. Chalko (作者), Conscious control of bio-energy field, <http://www.thiaoouba.com/kirc.htm>, 1996

[14] Bioresonant - scientific color stimulation, <http://bioresonant.com/>, 1997-

[15] R. A. Moody, MD, Ph. D., Life after Life - The Investigation of A Phenomenon - Survival of Bodily Death (转世——一种现象的调查——垂死求生), Mockingbird Books, 1975, ISBN 0-89176-037-7

[16] P. Davies, Superforce (超能力), Unwin Hyman Ltd, UK, ISBN 0-04-539006-I, 1984, reprinted 1985, 1986, 1989, 1990

[17] Andreas Soderlund, Unpublished sayings, <http://bioresonant.com/andreas.html>

[18] J. O' Conner, J. Seymour, Introducing Neuro-Linguistic Programming, 1993, Thorsons Pub; ISBN: 1855383446

[19] T. J. Chalko, Bio-electrography, <http://www.thiaoouba.com/bio.htm>

[20] T. J. Chalko, Is Chance or Choice the essence of Nature? (宇宙是选择的还是随机发生的? 莫荚 2013 年 12 月译)(insight into physics of consciousness) NUJournal of Discovery, Vol 2, 2001, NUjournal.net/choice.html

[21] T. J. Chalko, No second chance? Can Earth Explode as a result of Global Warming? (没有第二次机会? 地球能因全球变暖而爆炸吗? 2014 年 2 月译) NU Journal of Discovery, Vol3, 2001, NUjournal.net/core.pdfAcknowledgments

(41) 鸣谢

我想对 Margot de Jonge MSc BA MBA (the Netherlands) 和 Prof. Nicholas Haritos (The University of Melbourne, Australia) 表达感谢, 他们帮忙审核了初稿, 与我讨论了内容并提出了有益的建议。我也感谢 Bo Szawłowska 使我关注到 42 页的专注练习及帮忙提升它的 Martin Shaldon。

(42) 作者的其他书

完 全 健 康 的 快 乐 The Joy of Perfect
Health(<http://www.thiaoouba.com/hom.htm>)

辉光笔记 <http://www.thiaoouba.com/seeau.htm> 将于 2013-12 译出

灵性食疗书 将于 2014-3 出

译者: 迟名, QQ 探索灵魂群 328277797

沈苏明, 百度贴吧, 海奥华预言吧

<http://tieba.baidu.com/f?kw=%BA%A3%B0%C2%BB%AA%D4%A4%D1%D4&fr=ala>
0

崔智博, 新浪博客,

<http://blog.sina.com.cn/u/2656293025>

公共 QQ 号: 海奥华书系 2070597319

我们将于 2014-8 之前翻译好其官网上除 The Joy of Perfect Health(因为手头没有)外所有书籍, 各种与之相关网站, 以及选择的自由的论坛。