

《三正道》——正心 正身 正灵

细雨

人们常说身心灵——以身为基而递进的认知体系；而修行到最后，发现是灵、心、身的逐层投射在起作用。

为了能缩短摸索与求证的过程，减少初学者盲人摸象的时间，我建议**从正心做起**，这可以省去诸多的烦恼与麻烦。

最近经常有同修问到：

各家各派中，各自有什么道理？要如何选择？各种修行的姿势或站、或行、或坐、或盘、或卧，到底有什么道理？到底哪个好？又什么时候用哪个姿势最适合呢？今天一并解答。

正心篇

好不容易爬上墙头，才发现梯子搭错了墙根——从井底之蛙知道天外有天，奋力前行，一番打拼，然后回到原地，迷惑不已，是很多修行者经历过或正在经历的。

市井中各种说“法”、门“道”多如牛毛，多数连究竟法的边都不沾，也在敛财收徒或博取点击量。其实很好分别：

看其主张中是否存在多次元同时性的认知，就清楚这一知见的次第是属于幼儿科普还是考研大纲。

如果还在用单一线性思维指导认知，成为主要理论框架的，那作为四维时空启蒙教材，比较合适 3-7 岁使用；而到了读研、博的阶段，5-7 维时空的认知就成为了功课的主体，即多线程同时性平行空间与去中心化认知。

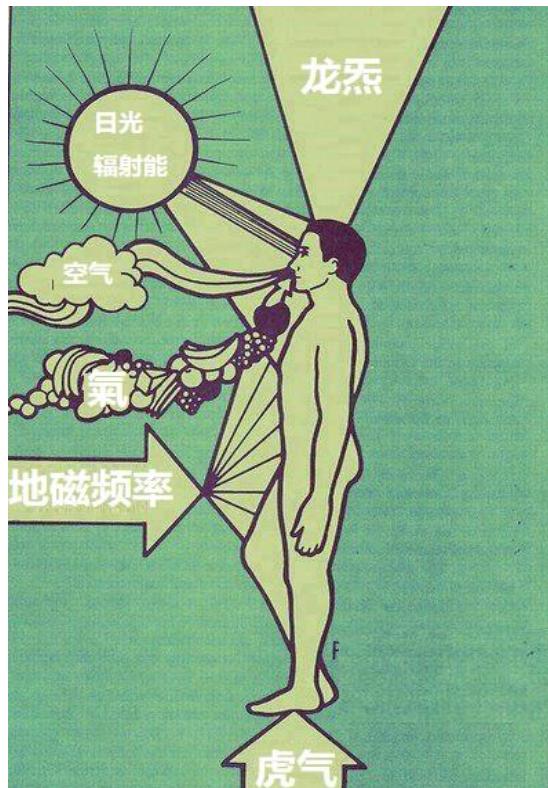
想要搞明白这些问题，就需要把整个人体载具的乙太运作机理有个大概的了解，然后做到知其然知其所以然。

今天我用一个比较客观通透与“科学”的方式告诉大家，到底我们是什么、在干什么、又为什么、最后能得到什么、应该期许什么。

我们分五个章节展开话题。

一. 我们是什么？

人体载具是如何运作？怎么被设计出来的？



大家都知道人体是由原子微粒堆积构建而成的。而让这些从四大中借用来的微粒有效地统合运作在一起，意识利用了乙太蓝图，即我们所谓的基因。当载具按照蓝图从一个卵泡成长为一个婴儿落地后，继续吸纳精微物质，累积身体的组建素材。

除了物质身体外，运作物质身体的意识与心识还需要电力供应。没有电，手机就是砖头了。人体内的能量被系统性地分为三大类，并分管三大机能体系的运作，下面我们分别详细介绍它们。

在今天的主题里我会集中介绍能量层面的事情，对于生化与物理面向因篇幅先不讨论，但请不要因为只介绍了能量层的知识就狭隘地以一概全。

1.物质身体

物质身体是我们意识得以锚定在本意识频率维度的重要靶标物。维持物质身体的存在性是保持与本频率显相中的其它意识交流的基础前提。各个意识来自不同的维度，需要一个共同的介质达成彼此可见与彼此交流，不然意识频率的隔绝让各个维度相互难以交流，严重地制约了低频意识体成长的可能性。

物质性身体与我们的人生为我们带来与高维意识体交流与学习的机会，让不同意识领域间的不同意识维度里的意识体彼此可见可感可形成互动，见识到多元的认知状态，并尝试不同的应对手段，达成自我知见的平衡与补全。

物质身体很重要，但维持此载具的运作需要生物能量支撑，这种生物能被中国古人叫做氣。这意思是从五谷与生禽等生命中摄取转化来的能量。我们把它们的躯体融入我们的躯体、它们的意识融入到自我意识、它们的生命能量借用过来维持我们的载具能量。就好像车辆使用的汽油柴油一般维持着我们的运作。

2. 神经系统的运作

神经系统运作所动用的是钠、镁、钾等生化能正负作用产生的正负微电流形成的电脉冲，在神经网络中传递着各种信息。但是这只是肤浅的产生电脉冲的原理，具体的真实能量来自于地气。俗话说的地气就是它了。地气是地球万物生发的源泉，生物沾地气就能茁壮成长，而架空的植物或动物不沾水土就开始萎靡，乃至死亡。

这个气与前者的生命能的氣不同，里边没有了米，是纯粹的一种频率脉冲。古代被隐晦地叫做虎，叫做铅，叫做火。意思是其气频率沉重、跳跃、有生气，具备向上蒸腾的属性、发散的特征，温暖生命也消融生命。地气生化出地球万物，滋养它们也灭杀它们，自成循环往复，是守护也是屠夫。它掌管着一切的生死周期与兴衰过程。人的七魄的运作都归它掌管着。

七魄分别是：屍狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。

翻译成现在的医学语境就是：

感知力、直觉力、生育力、抵抗力、排毒能力、解毒能力、新陈代谢能力。

可见载具自动驾驶与自主挂机生存都依赖仰仗着七魄，而运作七

魄的就是地气了。

3. 意识力、心智、神志、逻辑力

从空气、水、火，到岩石、沙土、海河山川、云朵，到藻类、真菌、植物、昆虫、动物，只要是有原子微粒构成的都富有觉知力，并且多数比人类要有灵性很多，因为它们没有自我认知的成见和轻狂，它们没有脱离出万有而独立于意识界的感知之外。

人类的意识分为三个主要区块，从高到低，分别是：胎光、爽灵、幽精，叫做三魂。

它们在现代的语境中对应着：灵魂意识、小我意识、生物意识。

更直白地说就是：乙太体主管的神经结节、逻辑小我主管的大脑、非逻辑客体肠脑内的细菌与体内真菌。

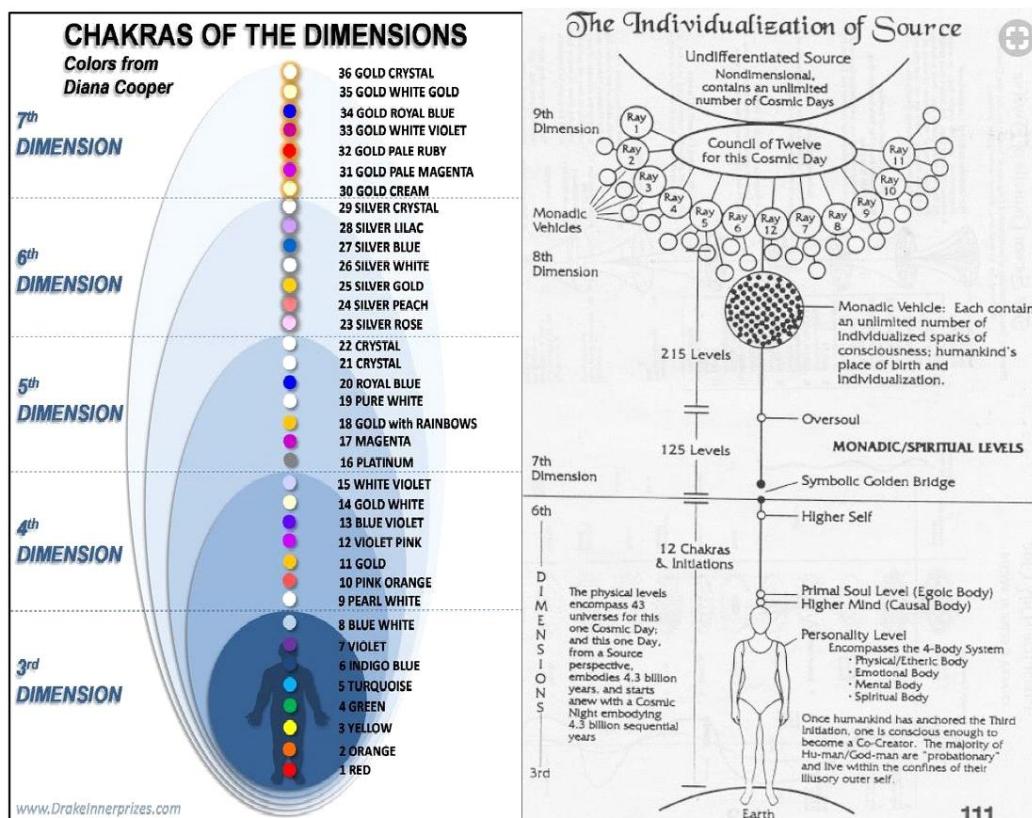
差别在于各自有各自的利益趋向与诉求，包括七魄在内，都是“我”。具体的内容在其它的文章中展开过，今天就不赘述了。

灵魂主宰人的意识趋向，觉魂小我主宰人的好恶良知，生魂菌群主宰人的寿命。人若死后，七魄和生魂（命魂）会消亡，觉魂（守尸魂）还留在人间或阴间被灵魂关注着；灵魂依自身业力达成与激发的程度、根据自己心思中的“不甘、不平、如果”决定是走

投胎的大轮回还是小轮回——如果决定用同样的身份再历经一次来解决自己心中的不甘与如果，就会携带着觉魂重新出生；如果都想明白了、放下了，则灵魂回归灵界，而觉魂回到载具出生前，等待与下一个要使用这个角色的灵魂成为配合。

当载具处于生命历程中时，灵魂意识焦点关注载具的生活时，灵魂的意识波会联动载具并左右它的行为，这样来自灵界的意识波，被称作炁。

炁的频率多样，依据灵魂的意识频率，频率不同，颜色光泽不同。在地球上的经历生命的灵魂是 1 到 10 级的灵魂，最高不超过 12 等级。但有志愿者、导师等投生在此完成特殊使命，它们的灵魂等级不可限量。炁，又被称为龙波、汞水、主君、地母、天公。



除了地氣、食氣、天炁三大能量体系外，还有空间泡内的本维度的时间场与分子密度场频。

时间的流向与流速是一个频率波，本空间泡泡内的可见物质密度也是一种频率。地球要扬升密度，就会改变自身频率，包括时间的频率。其实不是地球要扬升密度，而是某个版本的太阳系要进入另一个维度密度泡泡中。从这里我们可以得知，宇宙能是由时间频率与物质密度组合而成的。太阳与各大行星的密度都不一样，时间流速也不一样，各自有自己的频率。

作为人类，我们是地球频率的产物，但依赖太阳频率生成，所以当我们主要以氣为食时，会与食物相互同频——食猪牛者逐渐从体型到思维都被同化了过去，吃草木者渐渐地能吸收太阳能而生存，但都共同需要空气作为能源代谢的媒介；修行人单纯地依赖太阳能、水与空气，也是可以生存的。



人体

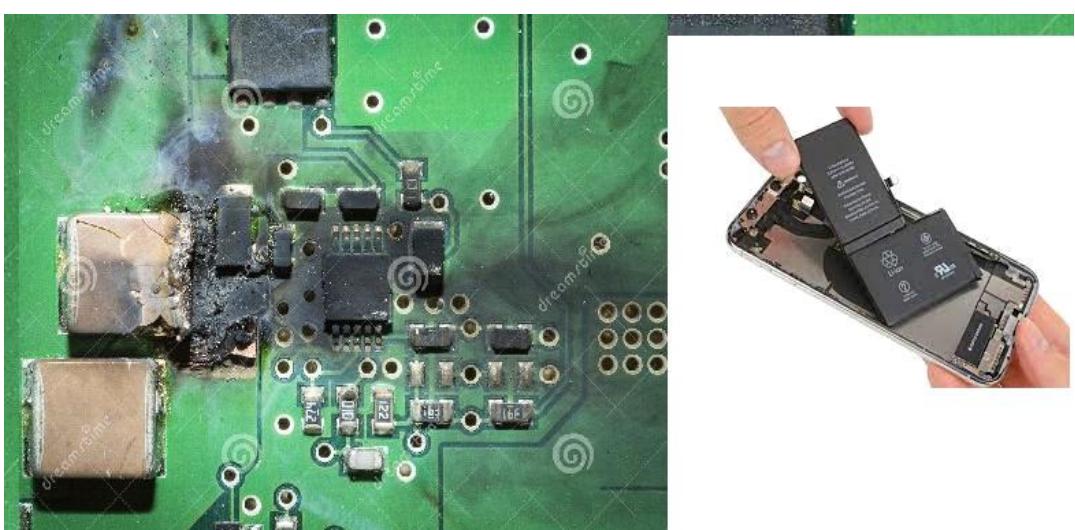
觉魂

意识体

地磁频率主要作用在我们的乙太体载具层面，乙太体载具承载着觉魂，就是我们常说的鬼魂，练习出体遨游时也是它在担当着灵魂的载具。

乙太体有自己独立于身体的一套能量系统，包括体内的七脉轮、十二经络、双手脉轮。完整的乙太体包括乙太实体与乙太炁场。乙太体内有一块标配的先天原厂电池，里边是本身的生命能。这个电池是可反复充电的，当然前提是你要知道它能充电、也会充电。

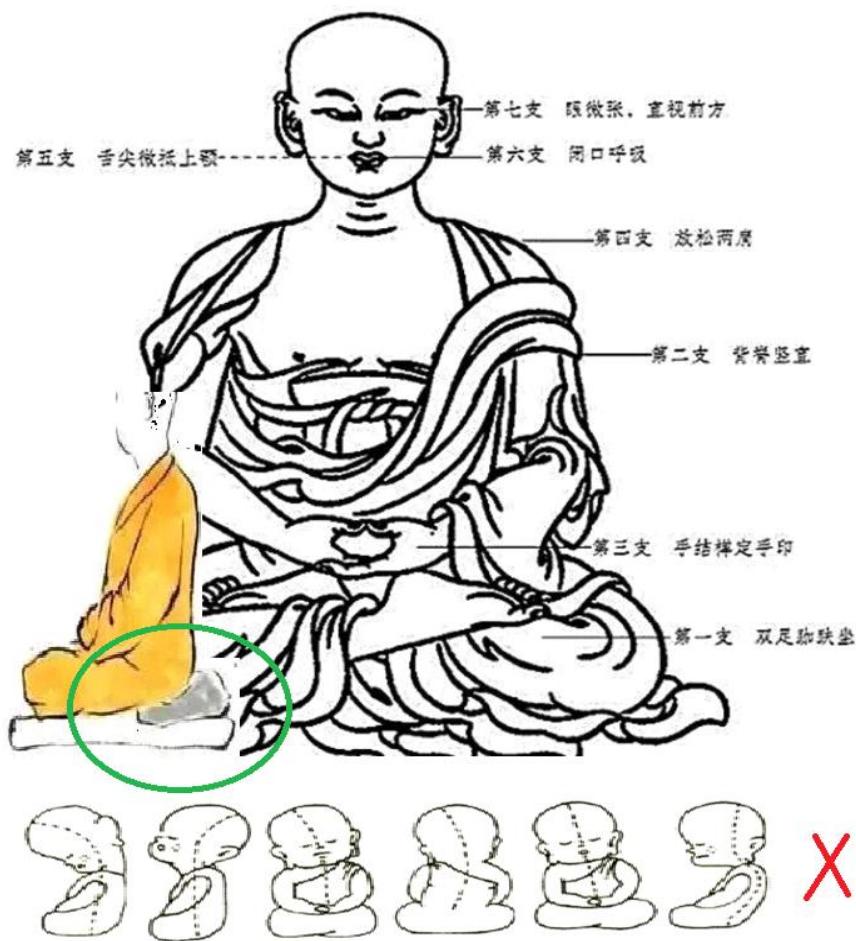
这电池是可以扩容成为更高品质的电池的，可以通过扩容提供更好的续航能力，支撑大功耗的应用软件与硬件，比如外气治病、遥感预知、连通宇宙信息、魂游天际、渡化亡灵等。不过前提是你的乙太载具已经做过了版本更新与内部淤积清理，不然在高频高能的冲击下，载具会形成短路、熔断等问题。



二. 我们在干什么？

说到修行，不管是禅、道、灵，都绕不过《大学》说的：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

这就是为什么定静慧是各家通用的法门、必修的功课。打坐，立七安，让身体与逻辑思维都安定下来，用心一处，无事不办。收敛内观，觉知自性光明，才能见慧、生智、得法、悟道。门派不同，经文不同，道理不同，犹如千门入山，顶峰却只有一处。



这修行分静功与动功两种：太极、八段锦、五禽戏、易筋经，都是动功；各种心法、禅定，都是静功。动功是为了顺畅乙太体，

活血化瘀，拉伸筋骨，让久坐后不会形成气血痹症，导致经脉淤堵、下肢静脉曲张、梨状肌劳损肿大、压迫坐骨神经。坐姿不对也容易导致骨盆前倾移位。

三. 我们又为什么？

修行无法产生直接的社会竞争力，也无法让自己在各种攀比中更胜一筹，成为令父母骄傲的“别人家的孩子”，多数时候反而让家人深感不安，怕这样的人哪天突然“活明白”了，不再愚忠傻孝、顺从父母，不再饮食男女、奋力还贷。所以多数家人对修行保持着谨慎的支持态度。

我们作为主体，为什么要修行呢？

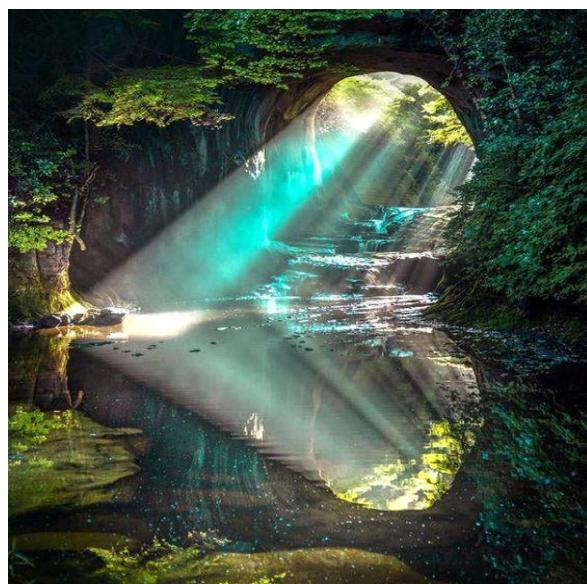
想不通的不甘，放不下的不平，摆不脱的无常……很多人进入修行是为了心想事成、神通广大、开挂人生，然后弯道超车，达成人中龙凤。现在的穿越剧、修仙传、屌丝逆袭都是这个套路。就算不能如此，至少图谋个清安喜乐的境界，让自己可以活得轻松些。

这些诉求一点儿没错，所以很多人学习丰盛、吸引力法则等快速简便的法门，并感受到自信带来的力量，当然无常还是左右在生活之中。

还有一些人渴望与众不同，渴望拥有特异功能，让自己拿到另类的人生赢家筹码。这一类人多数会有小成就，然后慢慢地走上“利益”众生的“钱途”，铸就更大的业力。这里谁要是不能明白，可以看看“不昧因果”和“不落因果”的典故去。



四. 我们最后能得到什么



我们渴望的是让自己真的能活明白了，在向死而生的路上了知到生死的奥义，理解到哲学三问，并找到自己此生的初心主题和热忱的火花，从自己内在的坑洞中爬出来，从不自信中站起来，从

记忆与生活的泥沼中飞腾起来，这才是当有的觉悟，其它的都是修“正”与觉醒中的副产品。在起航时端正期许，才能在沿途的抉择上选对方向。一切都是度的把握，你的目标决定了你的方向。

五. 我们应该期许什么

修行就是修习的过程，是校正自我习气的过程。今生与累世间形成的行为习气和认知成见，缔造了今天的你与你的脾气秉性。没有好坏与是非，都是经历，都有价值，都是你今日与日后酝酿智慧美酒的素材，形成你独特的底蕴和风味。

宇宙是多元的，每一种可能性都被尽情地探索着。灵魂与小我也因此呈现出混沌的多变性，各种色彩都有其自身的美丽。我们唯独不需要的，就是逐渐枯萎凋零暗淡下去的生命。我们来历经这一切，不管是什么、不管经历了什么、还将经历什么，勇敢与果敢地去面对生活，让自己的人生绽放出自己的色彩与光芒。



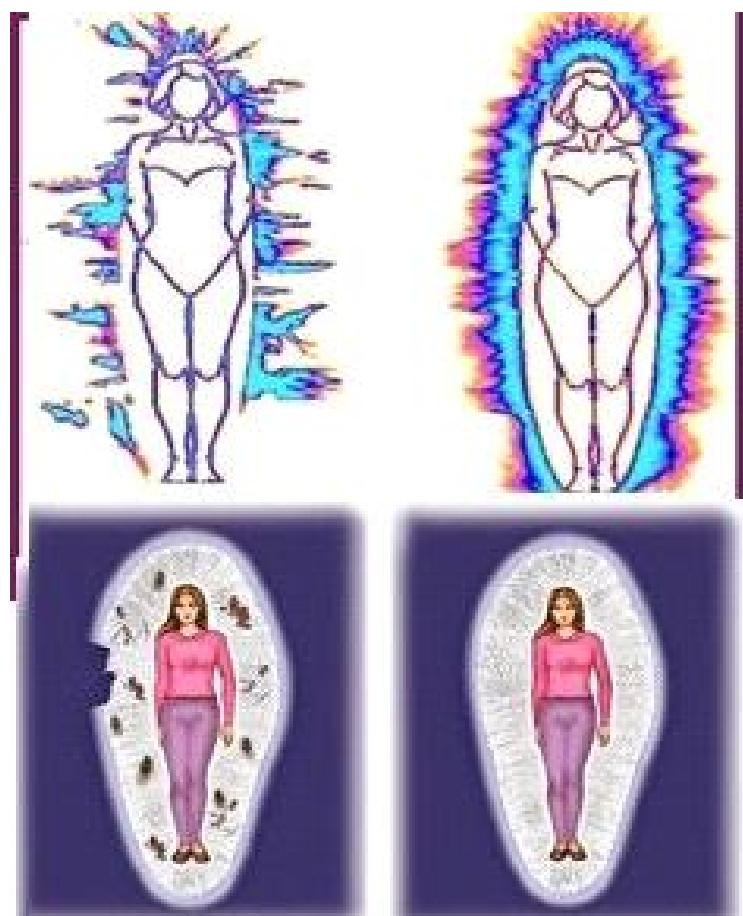
正身篇

——灵修、冥想与内观的效果

上面的内容是为了正心，下面开始正身。

大家都知道我们本身就是能量频率的集合，就好像上边介绍的一样，我们的身体是物理体与乙太体的结合，而修行的主要分为五大步：清理创伤，扩充脉道，增容电池，和合阴阳，沟通天地。

1.清理创伤



随着累世遗留下来的心灵和乙太创伤，即便是新生儿也都有着自己的个性与疾苦、胎记与基因病、宿"命"疾。这些问题在某些家族中很好解决，但多数人都会被各种医治，拖延成病根，留到成年后自己面对，其表现为成见的认知——对世界的解读与反馈方式就是自身的习气与家族业力的熏染。

扭曲的乙太身带来经脉与脏腑运作的偏差，七个主要脉轮不是被闭锁着，就是在太过不足间影响着身体的大环境运作，进而形成亚健康状态。



修行的第一步就是清理自己的乙太体之能量流，内观自我身体的症状。观照的过程中慢慢地空明思想，然后某些事件就会浮现出来。这些事件会从近期的开始、从强烈的开始，慢慢地变得细微遥远，到青春期、到童年的内在渴望与创伤感，那些伤害过自己的、那些无法放下、无法释怀的逃避与憎恶、不甘与

如果被呈现出来，需要用当下的智慧去再审视、再权衡，尝试着找出不同的路径，并跟随那个路径展开思想的体验。这样的路径有时不止一条。

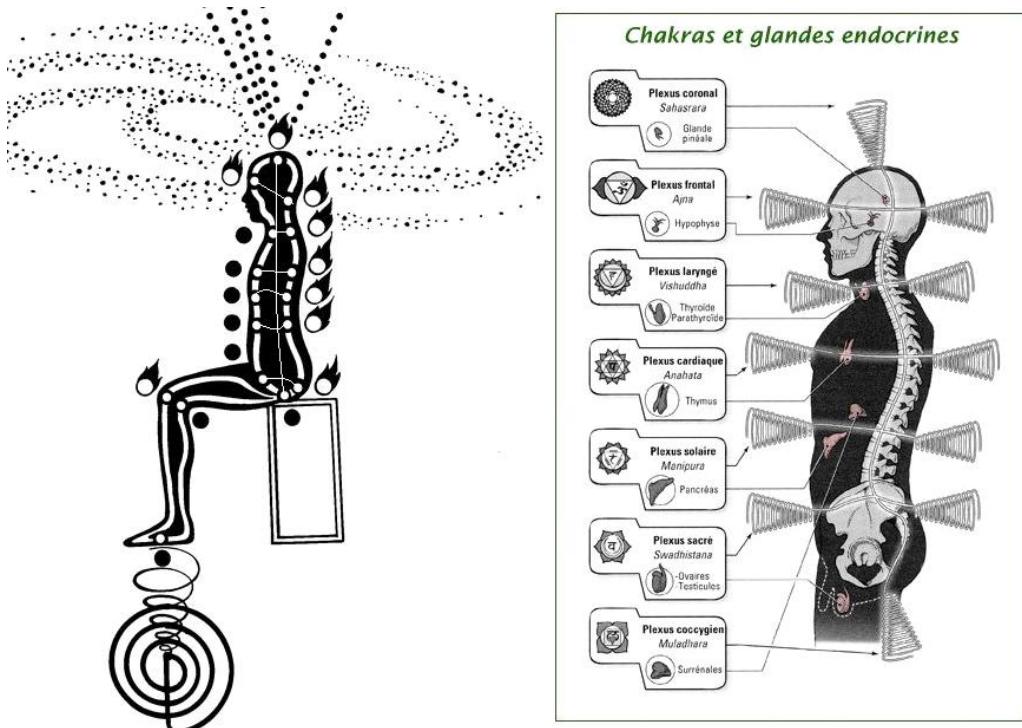
体验了、明白了、放下了、释怀了、理解了各自的善与苦衷、各自的诉求与委屈，然后全然地爱自己与爱所有参与了事件的角色们。之后，累世的各种自己的问题也会慢慢地侧漏渗透过来，你要帮助不同年龄不同身份的自己去解开那些心结。当这个过程完美达成后，今日在入静时，心如止水，自然平静。



2. 扩充脉道

当自身乙太体的内在淤塞被逐一清理后，心如止水，镜可映天；在清理的过程中，七脉轮得以校对其中正，开始犹如水泵一般

从地气中往上输送生命能，逐一盈满七轮之池，开启自信、自立、自强、自爱、自尊、自我融通、多重自我意识交流。



如果我们比对东西方不同修为体系对乙太体的认知，你会发现很多阐述方式不同、但实质内容一致的理念与描述。当我们可以把身心清理清爽后，大地母亲的阴性阳火就会开始升腾上来，滋养我们的生命、壮大七魄的能量后，身体变得健硕而轻盈。

能量进入的途径是双脚的涌泉穴，和合至阴穴处，颜色频率是红色的。当海底轮充盈后，逆向灌注入脐轮、太阳轮、心轮、喉轮、三眼轮、顶轮，这就是我们所说的逆行重开小周天后背督脉。

开脉轮的诀窍就是：实际行动。

海底轮——被支持、谅解与融合；

脐轮——积聚力量，减少妄想、执着的消耗，打坐或冥想；

太阳轮——行动起来，跟随热忱而不抑制天性；

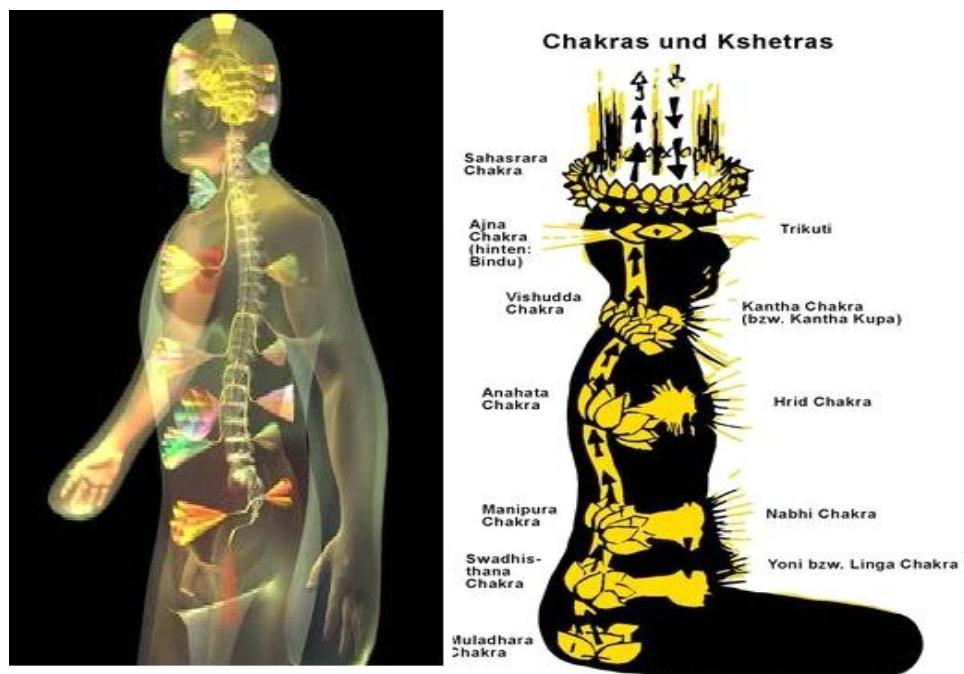
心轮——自爱与不住相地去爱他人；

喉轮——大声而勇敢地说出自己的心声，传播正能量；

三眼轮——整合知见与端正对过往与未来的态度；

顶轮——放下“科学”的“逻辑”成见，虚怀若谷地去迎接未知的实相，接纳与臣服于更高自我智慧的引领。

达成顶轮的融通后，顶骨开始消融，囟门再开，能量被激射冲天，开启体外两个脉轮，分别是乙太轮和星光轮。



打开星光轮后，身体的气场犹如琉璃般不再有诸多杂染。这时天炁下行进入身体，高我的信息开始无阻碍地与你连通，灵界的网络系统你有权登录访问。灵魂成为局域网，高我成为路由器。



当天龙阳汞之阴水注入以太体后，全身乙太毛细脉管被逐渐扩宽，就好像电线中的导电铜芯被一再升级，可以通过高频大电流而不至于熔断短路。

在这个再改造的过程中，身体从头到脚被沿着任脉往下改造一遍。不管是脉轮的启动、额骨或顶骨的溶解，到全身经脉的再造，都伴随着各种疼痛与异样感。这些症状的出现，对很多没有达成正心的初学者是难以接受的——各种晦暗思想、恐惧会产生，玄幻小说、电视剧中的情节、都市传说都想一遍，越想越怕，四处求医，中途而废。一般半年荒废，也就被打回原形了，一切归零。要是在恐惧中打针吃药，就更是雪上添霜的前

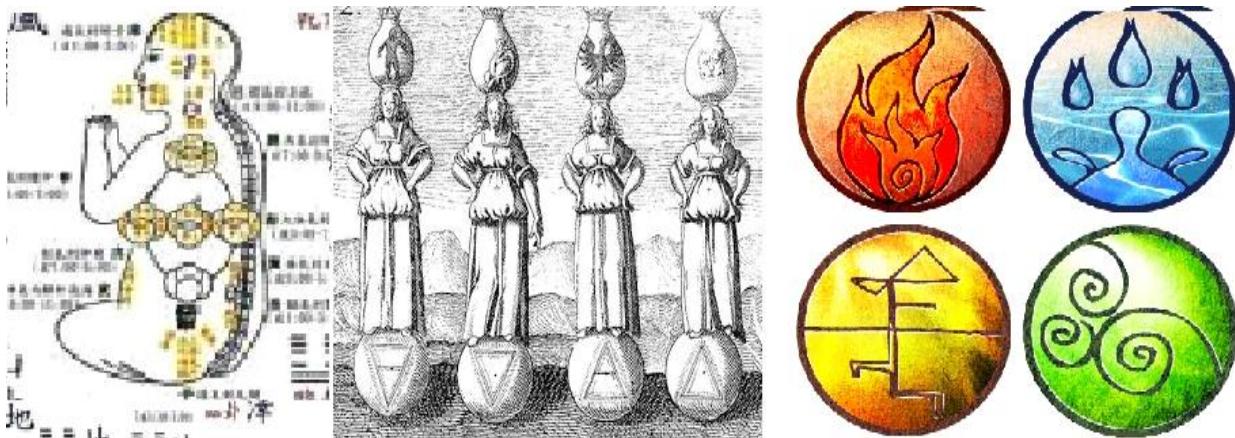
功尽弃，还不免被家人医生数落一番，此生也就这样蹉跎而过。



3.增容电池

当天龙阳中之阴水把全身奇经八脉、十二经脉都改造完毕后，正式进入了第三个阶段。此时乙太体被天炁滋养，内在系统被地气滋养，肉身被食氣滋养，七脉轮被宇宙波滋养，和合形成四气养身之局。

在中华叫金木水火和合成土，在西方叫四大元素化合成金，在印度叫四大合成空。



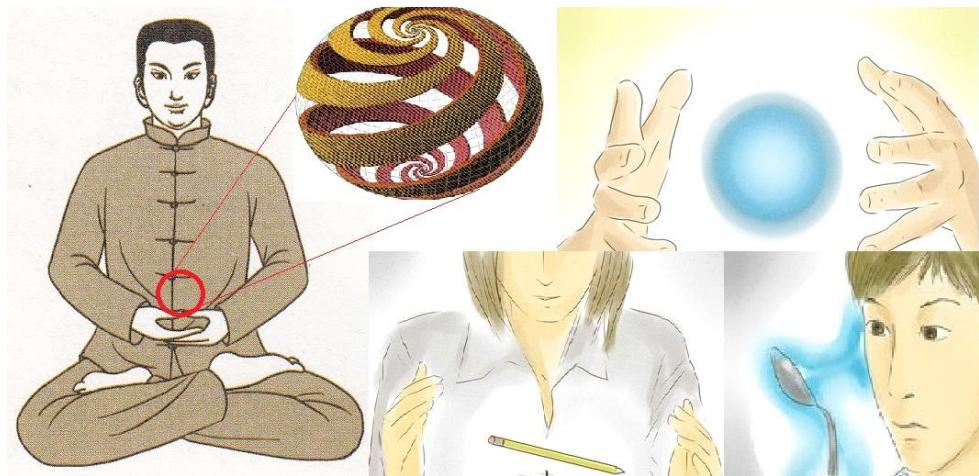
各种不同的表述其实都是一个意思——就是把阴、阳、阳、阴、阳、阳四个频率整合成一体，因为它们本来就是从一个能量化生出来的四股能量：

天龙炁是阳中之阴，地虎气是阴中之阳，食氣是阴中之阴，宇宙波是阳中之阳。四气和合，成为生命本源的能量。

在这个融汇的过程中，女性的能量中枢在心轮处，而男性在脐轮处。这个时候能量充沛激荡，天水地火相互淬炼。人感觉精力充沛，渴望付出行动，给与他人帮助，性趣勃发。如果这时自卸精元，去给人用气治病，去肆意挥洒灵力，去行床第之欢，浊染了身心，为色、欲、财而困顿于这个层次上，就又退逆回红尘杂染中随波逐流了。

在这个阶段，用金刚心守住了欲望之涛的人可以凝聚出光灿灿的一个内在之光，这个光可以达成犹如太阳般的品质。从此自身能源不再全部依赖外界补充，而这个内在电池犹如核潜艇的

反应炉一般，可以提供持续的高能，让载具可以更进一步进行改造与升级，并驱动多种神级技能。



4.和合阴阳

如果在上一个阶段中，你忍住了各种炫耀的心而继续潜心精进，可以进入第四个阶段。

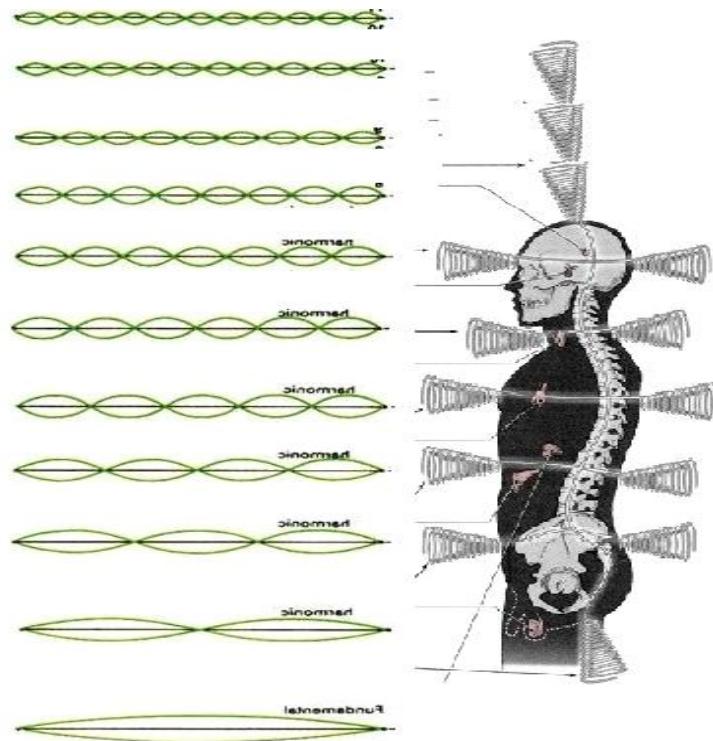
如果开始使用各种功能人前显贵，那也很快会富贵加身，然后迷失了自我——应酬与利益、虚名不断，被抬上高台，吹捧下忘记了自己是谁。

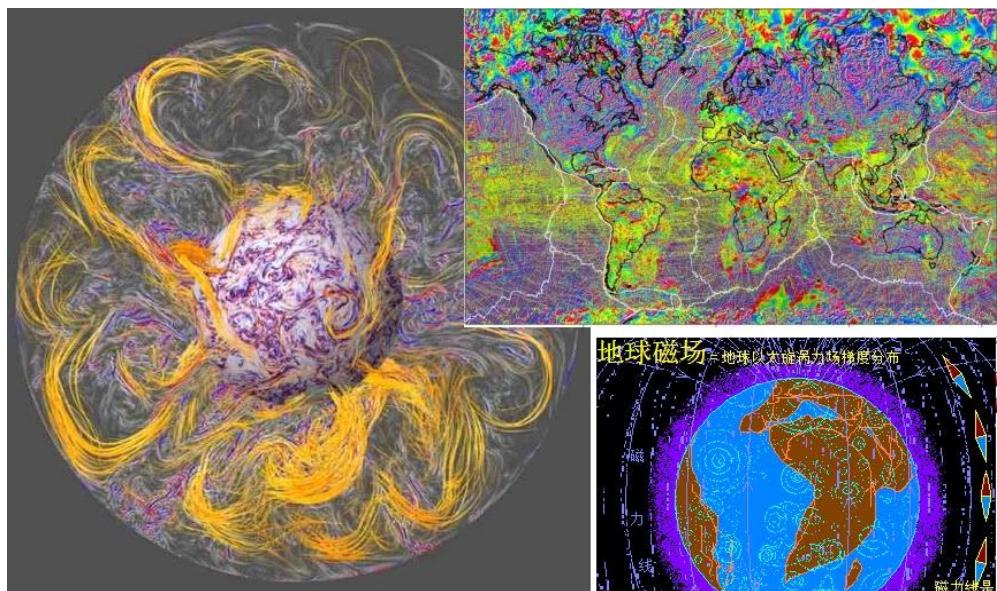
如果能安于静默静雅，那可以进入第四个层次：和合阴阳。

这时要介绍行功时不同体位对练习能量的不同效果。



每一个脉轮都有自己的频率，这些频率形成特定的能量波，不同的波频滋养不同的机体功能，很多梵语咒的特定发音就是针对不同频率的自我矫正。而这些频率因地磁轴的关系，水平于地面发生。





地磁能量与地气是两码事，太阳能、氧化能、地磁能，都是这个维度中的物理显化作用能源，而天地魂之三气互动，属于灵界的意识频率。

怎么理解呢？

就好像你的平板或手机，内藏电池，外有充电线，更高级的可以局域空间无线充电、加太阳能充电板；而且有局域 WiFi、蓝牙传输和卫星网络信号。虽然这些都是电磁能的工作，但原理与作用差距很大：

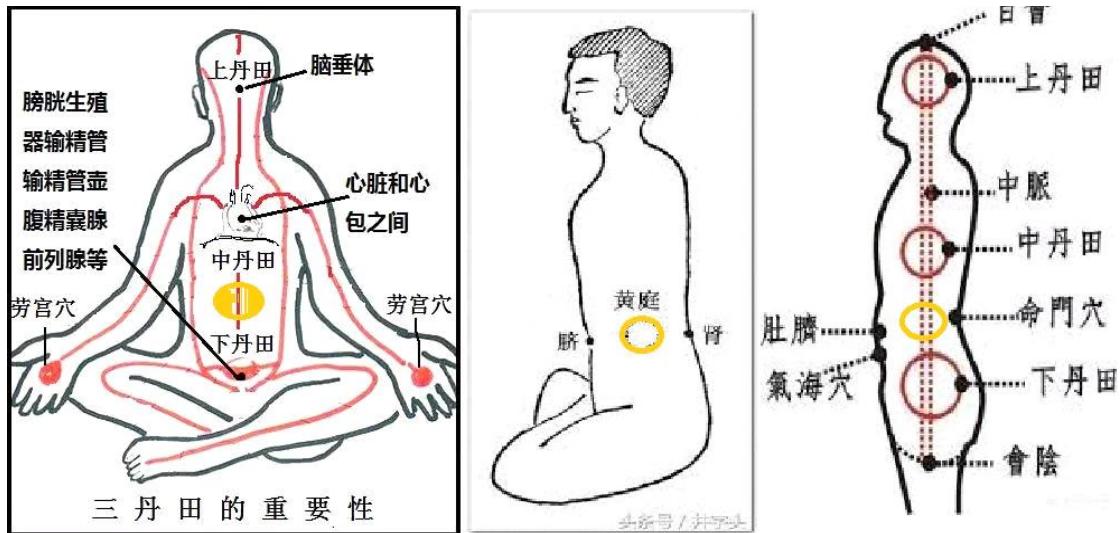
前者是载具的维生与功能支撑系统的供能，后者是为地域性与广域性信息交互用的——地域性提供载具的后台主系统版本号与基础软件的维护升级，广域性带来信息互动与更多软件下载与运用的可能。

地磁因为地理板壳、地下河等因素，会形成很多磁力能量旋涡。这样的旋涡中，能量被积聚到某一点上。这样的点往往集中在板壳对冲后形成的大山中，但平时我们的生活空间内也存在这样的磁力旋涡，力量小很多，但确实有所差别。这样的旋涡有的会凝聚灵力，有的会凝聚乱波，这依据方圆内的综合信息场给人的第一直觉是赏心悦目，还是颓废厌恶。

5.沟通天地

在第四阶段中，七脉轮、小周天、金丹凝聚都已经成型，之后就要进入第五个层面。

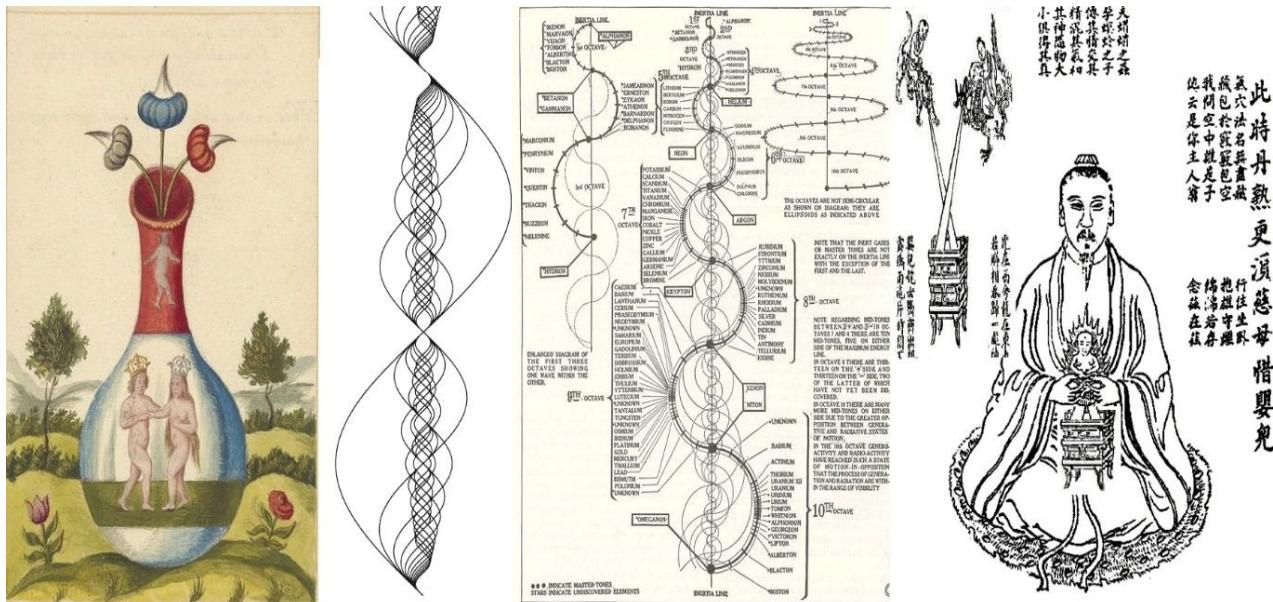
此时天龙地虎汞铅相交，黄婆为媒，阳水阴火交媾，入住黄庭——黄庭之地为脾土所在。男子能量中枢在下丹田，即储精囊里；女人的能量中枢在胸腺里。当电池做好了后，就要把炼制好的金丹蓄养挪移到黄庭处，即太阳轮所在。



在第五步中，道家与佛家与灵修派是有所不同的，这不同起源于修行的初心所在。金丹、阴阳、男女、水火、龙虎、铅汞，说法不同，实质上就是两种能量波形与地磁波三波合成后，还原出本真原始本源能量频率。这时形成中轴脉冲，和旋转攀升的左右脉冲合为三脉。三脉开花，形成精气神三个面向的鼎盛之相。

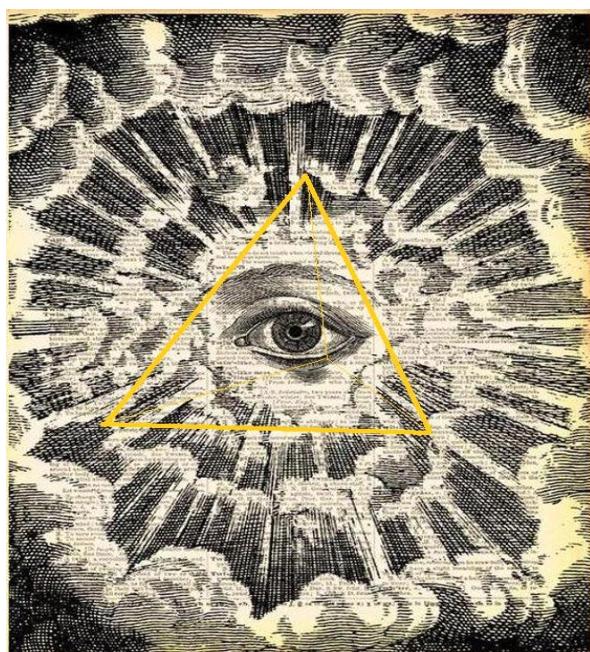
三花聚顶：精为玉花，气为金花，神为九花。炼精化气，炼气化神，炼神还虚，最后聚之于顶，可以万劫不侵。

五气朝元：金、水、木、火、土，精气生克制化，朝归于黄庭(脐内空处)，叫五气朝元。



在欧洲炼金术求贤者之石或在东土炼丹术求金丹的描述中，其过程与结果都惊人地相似，欧洲各种早前石刻版画与我国道家的绘画其本质类似。

这些不懈的努力其实都是为了达成某种自由、连通某一领域的宏观意识集合。



正灵篇

上一篇中我们提到，灵修者有别于传统宗教观念的修行，有自己的独到之处，那差异在哪里呢？

差异在自我与时空体系的认知上。

传统宗教因为被时代格局所限制，对于时间的观念有一定的松动，但无非是时间比例上的调整：天上一日地下千年、时间停滞定身术，这分别对应了时间的内卷和外展两个向量的变化；但没有哪个宗教脱离了单一线性时间观念与因果论的陈述框架，这都因传统宗教对教民的心灵恐吓与敛财的需要。

真实的实相是多元多维的，由各种平行空间与同时性体系架构构成的。这些知识与认知远远突破了传统各个文化与宗教的框架，让人文得以进入一个新的领域中，从线性一维认知进入五维甚至六维的认知体系里。

很多修行者在当今还继续沉迷在古老的宗教智慧中，没能与时俱进，十分可惜。

古老的东方智慧与西方哲学都犹如金子般宝贵，其中的思想与观念对于多数当今社会上的人们还是高山仰止般的存在，在千百年中历代先辈前仆后继，架设出了登顶的盘山路；今日的科技让全世界的资讯相融，让东西方的学问互通，让千古奥义展

现。

1920 年到 2020 年一百年间，灵界派遣下来五批高等级灵魂，成就了很多新时代的灵性书籍，从多方位展示出了多维世界的样貌。

在宗教范畴中的自我救赎：

西方压根儿没能脱离开小我意识的固化，并且把自己置于罪与罚的角色上、自我意识被定格在小我身份认同上，等待着大审判与复活后的天堂，彼此相爱、敬重谦卑于宿命和神明的权威；

中东地区的宗教，规矩与信赖、天堂与炼狱等认知被更进一步地强化，信仰还是把小我的幸福作为最高的宗旨，而幸福的定义是：远离纷争、疾病，得到食物、寿命和众多的异性青睐；

印度教的核心是阶级的攀升，是生活质量的提高，是可以成为奴役他人的人上人；

道教为了自我的扬升，小我被看作皮囊，在这皮囊中圈养出另一个小我来成为最高的成就；

佛教小乘度己，大乘度人，但总体来说其核心理念是：苦。

当代灵修认知体系：

灵魂是多次元中的一个庞大体系中的一个分支性意识结构，在不同时代、故事中，同时进入不同的星球与角色，展开自我意识认知的磨砺，为了自身圆满、无漏智慧的达成。

生命的历程不是苦难，而是学业；不是要设法逃避的学堂，而是要珍惜与欢喜的经历；离苦得乐的方式不是脱离这套教学体系，而是改变自我认知的视角；上帝与众多天神不是高高在上的官僚机构，而是自己的家人至亲，甚至就是自己本身的最大部分。

从多神论、一神论、泛神论、唯心论、唯物论的框架中跳出，而理性逻辑地知道万物包括自己都是意识能量微粒的契合，本自一体，无高低贵贱；大家频率不同，初心各异，但都是自然的一个环节，各种各安天命地生灭在自己的角色里，彼此互为舞台，又互为背景。神没有什么可高贵的，微尘也从来并不平庸。

修行不是为了达成什么或成为什么，不是为了去到那里或躲开这里。修行的目的与意义是为了明白这个道理，清理自己的卡顿，融通被成见分割的认知，设立更广泛多元的视角，融合各个位面与维度中的知见，进而在合一的理念下，主动地去爱护帮助自己与其它自我达成初心的理想。

形成这样的信念后，这个世界上的纷争与纠结就会失去根基，

扭曲或者还会存在，但彼此心意相通，让猜疑得以消弭。不同的理念被行动力化为尝试，而成败都带来智慧的累积。生命不再为了争夺爱与被爱而相互伤害，不再为了繁衍和寂寞组成家庭，不再为名利与自尊心去相互垢陷、抬高自己、打压他人。

修行的人对特异功能的功能不再痴迷，而安住在生命的恩典里，经历自己应当经历的人生起伏。怎么都成、什么都好的随然豁达成就了琉璃般的灵魂。无为与无谋让压力无法尘染了身心。热忱被高我点燃，跟随自我的热忱而燃烧生命成为荣耀的光芒。新时代的人类，欲望、贪婪、自私被智慧消融，取而代之的是慈悲、互助、同理心的涟漪，万众一心，又各自达成。或许听上去就好像乌托邦一般的童话，但其实我们始终就生活在这样的体系下而不自知。

一个最直接的例子：

你自己的身体的数百亿个不同类型的细胞，各自有自己的理念与形态，有自己的诉求与想往，有不同的寿命与担当：有的负责杀戮，有的负责繁衍，有的负责挽救，有的负责承担，但你的身体内的细胞们会相互憎恨、相互抢掠、相互鄙夷吗？

它们不是没有自我意识，而是有共同的理想、共同的目标、共同的信念。生命本身就是最好的乌托邦之例证，是可以达成并始终就在的。

自然也是如此运作的，只是人把自己从整个自然的体系中用高傲的心分离了出来。独立于自然，又彼此独立、各自为政。失去了信赖，不再信赖旁人，最后也不再信赖自己，不信任自己的身体、灵魂、智慧，成为了恐惧的奴隶。被自己想出来的神和神的代言人奴役，被政客、财阀、军阀奴役，被剥夺了梦想与理念后，还剥夺了自由与希望。

觉醒的灵魂意识，不是把小我的标签转移到某个其它什么上边，不是为了获得开挂的人生或进入天堂的门票，真正的灵性觉醒就是真实地认知到什么是真实。

正心，正身，正灵。

三正的目的就是为了你自己可以用你自己的心去亲自观隐藏在舞台剧后边的实相体系，证悟到生命往复间的法喜与丰盛。

*本文收录在 S2-1 《思想的阶梯》第二季第一册《自我认知与意识连通高维》

全部细雨著作电子书，请访问育才书苑：<http://www.ycsy.org/>

