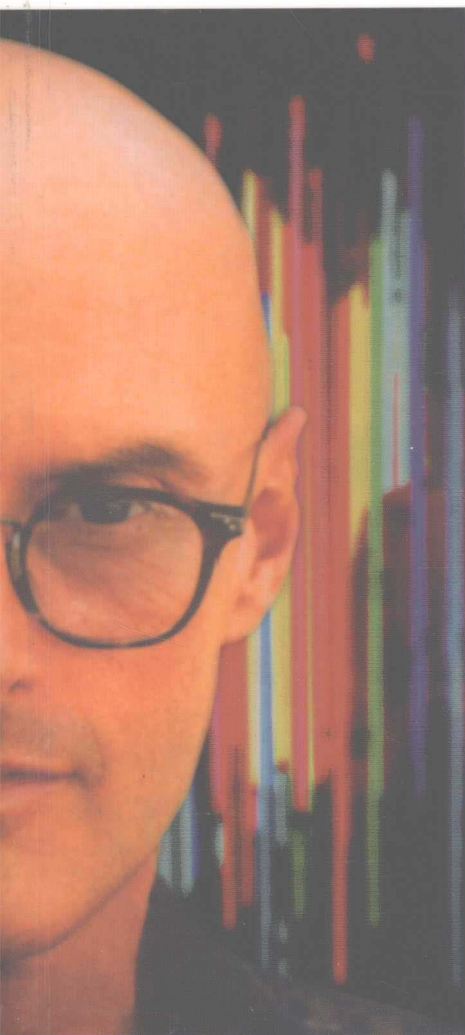


超个人心理学大师 肯·威尔伯成名之作

意识光谱

(20周年纪念版)
20th Anniversary Edition



[美] 肯·威尔伯 (Ken Wilber) 著 杜伟华 苏健 译

THE SPECTRUM OF CONCIOUSNESS

意识研究领域的爱因斯坦
| 接续心智成长的整合视见 |

「美」肯·威尔伯(Ken Wilber)◎著 杜伟华 苏健◎译

(20周年纪念版)
20th Anniversary Edition

THE SPECTRUM OF CONCIOUSNESS

意识光谱



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2011 年第 199 号

图书在版编目（CIP）数据

意识光谱（20 周年纪念版）/（美）威尔伯著；杜伟华，苏健译．—
沈阳：万卷出版公司，2011.7
ISBN 978-7-5470-1607-7

I. ①意… II. ①威… ②杜… ③苏… III. ①心理学
—研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 135978 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司
（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm

字 数：289 千字

印 张：22.5

出版时间：2011 年 7 月第 1 版

印刷时间：2011 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑：袁 锋 张 旭

特约编辑：关雪菁 李 季

装帧设计：

内版设计：向丽蓉

ISBN 978-7-5470-1607-7

定 价：65.00 元

联系电话：024-23284090

传 真：024-23284521

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址：http://www.chinavpc.com

常年法律顾问：李福 版权专有 侵权必究 举报电话：024-23284090

如有质量问题，请与印务部联系。联系电话：010-89779339

推荐序

约翰·怀特

1973年，我还在美国加州的意识研究科学学会（IONS, Institute of Noetic Sciences）做通信主管，当时我收到了一封信，请求我们对某项意识研究项目提供经济支持。那个写信人就是肯·威尔伯。

当时威尔伯只有二十四岁，是内布拉斯加大学林肯学院生物化学系研究生。他当时就差一篇论文就能完成博士学位的要求了，因此，他希望能从手头的科研工作中暂时抽身一年时间，专注他多年来一直探究的另一个领域：心理学中更高的意识层次。他的研究不仅限于理论，还有亲身的实践（1972年威尔伯开始修禅，并在数位禅宗和藏传佛教上师门下修习过）。

威尔伯对东西方心理学进行理论研究的提议看上去就价值非凡。但是当时的经济状况让IONS无力资助更多有价值的项目。实际上，当时的IONS由于没能获得计划中的财政支持而濒临破产的危险。我遗憾地告诉威尔伯，我们无法提供他所需要的款项。不过，我还是鼓励他继续尽其所能地研究下去，因为这个项目听起来颇具价值。

大约过了一年，在我离开IONS回到康涅狄格后，又收到了一封信，是威尔伯写来的。他真的一直在这个项目中埋头苦干，尽管缺乏来自机构的资助，但他还是找到了出路——在当地一家饭店里当洗碗工，从而写成了一本长篇累牍的著作《意识光谱》。重点是，他在信中问我能否帮他找一个出版商。

作为一个研究意识的撰稿人和学者，威尔伯胸怀远大抱负，我很高兴能够

帮助这样一个年轻人，特别是当我通读了他发给我的手稿之后，我更坚定了帮他的信心。就如同后文中超个人心理学协会的前任主席詹姆斯·法迪曼博士（Dr. James Fadiman）所描述的那样，威尔伯写出了“继威廉·詹姆斯之后，有关意识的最为合理、最通达的著作”。我也是这么认为的，并意识到自己在道义上有责任支持这本著作的发表，于是我仿佛将它当做了自己的分内事，向许多机构推荐此书，我记得我一共找了 33 家出版商想从中找到一家将它发行出来。神智出版社（The Theosophical Publishing House）的资深编辑罗斯玛丽·斯图尔特（Rosemarie Stewart）认为《意识光谱》具有出版的价值，出版经理克拉伦斯·佩德森（Clarence Pedersen）也赞成她的意见。他们一起将它推荐给了出版委员会的成员们，而他们也同意并接受了这本书。《意识光谱》终于在 1977 年正式发行了。就在那时，威尔伯邀请我为他的著作作序。我很惊讶，也深受感动。

从我们第一次联系至今，我看着威尔伯在诸多领域中取得了丰硕的成就，既有作为一个作家的，也有作为《回观》杂志前任主编的，并且这些成就在宗教、学术和知识分子圈子里引起了广泛而极其热烈的关注。12 本著作、大量短篇作品，论文、审阅和评论，这些成就代表了意识研究领域中的一处重大的概念性突破，而你即将阅读的就是这些成就中的发轫之作。威尔伯将一切主题中最为困难的一种——意识的本质，通过优雅却简明、让人能轻松领会的方式呈现出来。他的理论扎根于对开悟（enlightenment）本质颇有见地的理解之中，并通过敏锐的学识和优雅的文风跃然纸上。这一成就的重要性再怎么夸张也不显得过分。如果给威尔伯在意识领域的探索打个比方的话，我觉得应该是这样的：

一天，我正在攀爬一座心智（mind）的高山，并艰难地试着征服途中一个极其陡峭的巅峰，这时我向下望去，看到平原遥远的那一头，肯·威尔伯正迈着大步向着山麓丘陵走来。接着他加速了、小跑起来，很快爬上了海拔较低的地方，但他并没有在上坡时减慢速度，

而是展示出他那登山运动的稀世天赋。他不仅没有减速，实际上还跑得更快了。他迈着优雅的步伐冲过了极长的一段距离，让像我这样的旁观者瞠目结舌。然后，他竟然启动了冥想的喷射推进器，一跃抵达了灵性的最上层！而我只能站在那里，屏住呼吸，看着他划过天空留下的轨迹，欣慰地笑着。

《意识光谱》集心理学、心理疗法、神秘主义和世界宗教四者之大成，是一场有关人类认同的独一无二的探讨。利用来源于物理学的概念：电磁光谱，威尔伯向我们展示了人类个性就是一种意识的多层次展现或表达，这就好比电磁光谱是一个典型电磁波的多波段表达一样。

物理学家们将电磁光谱分解开来，将它们分别称为无线电波、X射线、紫外线、红外线等不同的波段，与之相似，不同的心理学流派和体系也将意识“切割”开了。他们有的专注于更为人普遍感受到的意识状态；还有的则研究着更为崇高的灵性体验领域。但不管怎样，如果我们从威尔伯提供的视角来观察的话，它们都可以整齐地排列成一个天衣无缝的连续体。照他的话来讲，意识研究中存在的不同理论可以“整合并综合为一个光谱、一条彩虹”。因此，他的意识模型不仅合理地将神秘主义、东西方心理学化为一体结合起来，而且还清晰地讲明了西方心理疗法的各种理论。而就像开悟本身一样，它将所有的理论进行了阐释，同时也超越了所有的理论。

对应所谓的长青哲学（perennial philosophy），威尔伯研究的可谓是长青心理学了，它是一种人类认同观，它将对宇宙万有或一切万有的认同视为终极认同。意识光谱勾勒了人类经历的主要意识层次或结构，之后上升到对神性的证悟，再到终极认同，最后从一切生物之源中认识到自我与神性。

大体上讲，威尔伯在书中阐述了意识的六种主要阶层：阴影层、自我阶层、生物社会带、存在阶层、超个人带以及大心境界。这些阶层统合起来涵盖了人类经验的完整范围，从灵魂中那些压抑的阴影碎片，到心身有机整合在一起的更高阶层，继而超越它们进入超个人的领域，直达那已谈不上是阶层，而

是“无所不在，无所不容，无隙而至无限，无时而至永恒，超出太虚”的终极阶层，而威尔伯描述了这些阶层的本质。

在自我（self）的真正本质觉醒之前，人类的存在具有二元对立和幻觉的特征。每一个阶层都有它自己独特的二元对立和幻觉。威尔伯指出，不同的东西方心理学流派都对这两个特征进行了细致的探索，且对各个阶层中出现的紊乱、病理和苦难都有着很有价值的见解和很有效果的疗法。但是只有当我们以整合的眼光看待这些阶层时，才能发现存在的不二本质，也才能透析原本存在于不同心理学派之间的表层矛盾。

例如，一方面，弗洛伊德发出必须“壮大”自我的命令，而另一方面，瑜伽和佛教则有超越自我的训诫，一个人怎能让这两者融合为一呢？威尔伯令人信服地向我们演示了只有在接受多维意识的概念后，才有可能理解这些理论所具有的同等的正确性。从他的观点来看，弗洛伊德学派理论在帮助人们通过阴影层时确实很有效果。但是，一旦经过了这一层面，它们就变得没有意义了，修习者必须求道于其他的心理学流派，而这只不过是处于他所处的情境从本质上已经不是弗洛伊德的了，这就好比牛顿的经典力学在解释亚原子水平现象时几乎毫无用处一样（这就是人们发展出量子力学的原因）。有可能一个人的自我（ego）非常成熟，与家庭、社会和环境都有着良好的互动，却依然无法很好地上升到超越自我的那些阶层。超个人心理学和灵性心理学，比如荣格学派、心理综合学、全世界的宗教和神秘传统，这时则成为了化解一个人身缠的忧虑和痛苦的最佳选择。

光谱心理学利用涵盖了一切意识研究和灵性心理学的卓越视角，将肉体、心智和灵性优雅地结合在一起，展现出它们的长处和不足，在需要的地方加以阐释，在必要的地方予以改正。锦上添花的是，威尔伯将这些理论通过一种愉悦的文风呈现了出来。

威尔伯在灵性方面的理解、创造，及其学术与文学能力让他成为了意识研究领域不可或缺的“爱因斯坦”。“不可或缺”的原因在于自从20世纪60年代的迷幻摇滚风潮之后，人们对于高层次的意识状态、东方宗教和神秘主义、心

理技术学、认知论及相关主题萌发了越来越大的兴趣。铺天盖地的文章、书籍、杂志、讲座、课程，大量的关于意识的理论和模型见诸媒体。但是，理论间若不是经常彼此矛盾，就是处理数据的方法不普遍、不完善，再就是方法不兼容。

于是人们需要在意识研究中寻求一种“大统一理论”(GUT)，就像物理学家在寻求一种能将所有的物理学力：重力、电磁力、弱核力和强核力以及之后的超负载力统一为一个简洁整体的GUT一样。

我很高兴地告诉你们，多亏了肯·威尔伯，这样一种意识研究GUT横空出世了。它来源于《意识光谱》，并经过了他的其他成就中更精华、更准确的推敲。威尔伯以严谨踏实的智慧与令人信服的学术方式，向我们展现了历朝历代的贤者、圣人和救世主们向我们传达的实相。他带来了含摄自然、文化、宇宙意识的“统一场论”，令人眩目且折服。他所统一的“场”是一切知识的场域，包含心理学、哲学、宗教学、社会学、心理玄学、人类学、神话学、思想史、经济学、生物学以及物理学。他的理论公式与爱因斯坦著名的方程有着完全等同的重要性和同样深刻的见解，而且他们都在差不多的年纪完成了这番突破性的成就。威尔伯的著作为自然科学和社会科学新典范奠定了基石。他作为一种世界观的鼻祖，将影响我们的心理、社会、医疗、学术和宗教机构，而这种影响的深度与达尔文、弗洛伊德以及爱因斯坦的成就相当，从此世界将大为改观。

第一版前言

“没有哪一种关于灵魂的科学不以形而上学为基础，不以灵性的救赎为方式。”有的人可能会说这本书的全部目的说到底就是赞同并阐释这句弗里肖夫·舒昂（Frithjof Schuon）的名言，这句任何地域、任何时代中的伟人、贤者和大师们都曾体行的名言。在现代，我们有关灵魂的科学已经衰退到研究老鼠在迷宫中摸索的反应、个体的“恋母情结”，或者底层的“自我”发展的地步，这样的退化不仅使我们的双眼被蒙蔽，看不见灵魂的深处，而且还彻底破坏了对我们自己传统的灵性理解，并以人的单向视见让这些科学变得了无生趣，成为了单调乏味的陈词滥调。位列其上的被否认，置于其下的又被忽视（我们不得不这样）处在中间阶层的变得麻木不仁。我们可能只知道等着观察一只老鼠会在相同的环境下采取什么样的行动，或者在稍深一些的阶层中，也只会在本我的残羹剩饭中寻求灵感。

尽管听起来可能很古怪，但我并不想质疑我们涉及灵魂的科学特殊状态，而只是质疑那个状态下的灵魂占具的垄断地位。坦率地讲，这卷书的主旨就是：意识是连续的，或者说在表面上由多个阶层组成；而每种主流心理学、心理疗法以及宗教流派强调的是不同的阶层；因此不同的流派并非互相矛盾，而是互相补充的，每一种理论在其所在的阶层上都或多或少是正确而有根据的。这样看来，就可能真正形成一种有关意识的博蕴万学的综合体。这是一种综合体，而非折中主义，它平等地看待弗洛伊德、荣格、马斯洛、罗洛·梅、伯尔尼，以及其他杰出的心理学家的洞见，还有佛教和克里希那穆提教派伟大

精神贤者的真知灼见。正如舒昂想要告诉我们的那样，这将让心理学扎根于形而上学的富饶土壤中，并丝毫不会伤及它的一枝一叶。在接下来的文字中，我相信，读者将不仅能够找到自我、超我以及本我的空间，而且还能找到整个有机体、超个人自我的空间，乃至最后找到宇宙意识，这是所有的来源与基础。

我在1973年的冬天撰写了本书，当时我就快完成博士研究生的学业了。无须赘述，在这过渡期间我发表了许多重要而中肯的书籍和文章，而我自身对于光谱心理学的想法也有了长足的进步。于是我用文字将它们记录下来，其中包括第10章中的一张相当详细的表格，并且补充了涉及最新研究进展的一些参考书目。

在本书撰写与出版的这三年中，我有幸得到了一群愿意花时间、花精力，并从道义上支持我的人们的帮助，他们都很支持我在此之前独自一人所努力的成果。这些人中最主要的就是吉姆·法迪曼和约翰·怀特，这两位都在1973年12月收到了我的手稿。我对吉姆·法迪曼怀着深深的感激之情，不仅因为他无穷无尽的热情，还因为他为寻找适合本书的出版商而做出的不断努力。而约翰·怀特是个心地特别善良的人，如果没有他的坚持，没有他站在我这一边不知疲倦、总是充满热情地鼓励，这卷书根本不可能出版。我怀着热情和敬爱之情诚邀怀有普贤心的约翰为《意识光谱》作序。

我要向伯奎斯特老师、文斯·莱卡尔以及卢·吉尔伯的特别帮助致以特殊的感谢；我要真诚地感谢格里·吉尔伯特，他能够倾听我的想法，而且在很长一段时期里都是唯一一个能够理解它们的人；我还要感谢我的父母，肯和露茜，感谢他们从各方面帮助我，最主要的是感谢他们没有表露出对我所选的主题的怀疑，因为他们长年来都将佛教视做皮疹一般令人不快的东西，因此这种帮助对二老而言是非常伟大、无法忽视的成就。不过他们最近正在考虑学习超觉静坐（Transcendental Meditation）。我要向休斯顿·史密斯（Huston Smith）行一个深深的合十礼，他给我写了一封颇有助益且亲切优雅的信。

我要感谢神智出版社的罗斯玛丽·斯图尔特和克拉伦斯·佩德森，他们为我付出得太多了。不仅热心并慷慨地支持我、鼓励我，而且还尽最大努力将我

的愿望和想法实现成了最终的产品。我欠他们太多了，永远都不会忘记他们的努力。

显然，任何一本宣称自己是“东西方心理疗法集大成者”的书籍必然会因难以实现诺言而惨淡收场。我只能说，以下的文字只是一些最为简短的提纲和最为原始的骨架，用来说明我们称之为意识的不可思议的光谱。如果我们的灵魂科学的某些分支能够再次发现通往高层的路径，或者是走向低阶层的大门，那么这部作品就算是完成它的使命了。

肯·威尔伯

内布拉斯加州林肯市

1976年9月

第二版前言

从我撰写《意识光谱》至今已经快20年了，而这20年让我越来越确信这卷书基本信条的正确：存在和意识都是以光谱的形式存在的，涵盖了从物质到肉体到心智再到灵魂、灵性的一切。而且，虽然从某种观念上讲，灵性是存在光谱中最高的维度或者阶层，但它也是整个光谱的基底或者条件。灵性仿佛既是存在阶梯中最高的台阶，也是制作整个阶梯所使用的木材。灵性既是全然内在的（就像木头一样），也是全然超感知的（就像最高的阶梯一样）。灵性既是起点，也是终点。

从内在角度来看，灵性是所有条件的条件、所有存在的存在、所有本质的本质。就这点而论，它既不会演化也不会退化，既不会成长也不会发展，既不会增进也不会消退。它只是表象世界中一切事物的本质和本性——完美的自性。你无法与内在的灵性交流，也无法触及它、无法与它交换思想，因为它无所不是。它全然出现在时空中的每一点上、全然存在于此时此地，因此我们的双脚在哪里，内在的灵性就在哪里。

可是，从超感知的角度来看，灵性则是我们自身成长和演化的最高阶梯。它是我们必须努力领会、理解、联系、认同的东西。只有在经历了大幅度的成长、发展、演化以及内在努力之后，我们才能够开始理解灵性，也只有这样我们才能从一开始便因其圆满，而理解终极认同，并实现终极认同。换句话说，只有站在阶梯中最高的台阶上，我们才能意识到制作整个阶梯时所使用的木材为何物。

这就是灵性的悖论：既完全展现（就像存在的根基一样），又有待认识

(就像我们的最高目标一样)，而它就隐含在这句矛盾的禅语背后：

如果领悟灵性的过程中需要任何戒律的话，那么遵守戒律之时，便意味着灵性的崩坏。但是，如果领悟灵性不需要任何戒律的话，那么一个人就永远只能这样懵懂无知。

换句话说，虽然从内在角度看，灵性就是“是”或“在”，但从其超感知的角度来看，灵性却是演化或发展的。虽然整个表象世界依然全然地根植于灵性，但它也努力地唤醒它自身的灵性，努力以灵性的方式认识灵性，努力从时间的梦魇中苏醒过来，立足于永恒。在全然世界中，这种成长和发展的艰辛努力一如进化一般，而在男女个体之中则表现为他们自身意识的成长和发展（而这种意识只是宇宙演化的大场域下人类的那一支而已）。演化是灵性运动，朝着灵性发展，灵性是所有人的终极认同的意识复兴，这种认同始终表露无遗，但又似乎被表象所掩盖着，仿佛由于身处较低的台阶，因而视野有限而显得朦胧不清。当一个人凭直觉领悟到存在阶梯中较高甚至最高的台阶时，灵性便展现出灵性的本质，无处不在、无时不在。自此，也只有这样以后，整个阶梯就已经完成它表象的目的，可以解脱了。而在整个过程中，那个人就会明白，他不只是一个单一。

《意识光谱》基本上把灵性作为根基，将灵性阶梯的基础台阶作为目标。《意识光谱》认同的基础台阶分别称为（按升序排列）：外部世界、感官层、阴影层、自我阶层、生物社会带、存在阶层、超个人带以及灵性层（或者称为宇宙大心）。这只是对长青哲学中的大存有链（Great Chain of Being）的补充罢了，这一巨链通常指物质、肉体、心智、灵魂以及灵性。在我尝试论证时，意识的光谱总是和长青哲学以及世界上伟大的智慧传统保持着完全的一致。

但是《意识光谱》也是一次将多种形式的（西方）心理学和心理疗法整合起来的尝试，不同学派强调光谱的不同阶层、存在阶梯的不同台阶，因此各色学说并不似相互敌对而是互补的：它们可以由此合理地整合起来，形成更为有序的综合体。我比二十年前更加确信：这整合理论中存在绝对根据的本质，

以及其宗旨中基本的合理性。进一步的研究或多或少已经让“光谱心理学”比它在本书中首次出现时更加合情合理了。

正如我说过的那样,《意识光谱》倾向于关注存在和意识阶梯的基础台阶,从而将各式东西方心理学和疗法整合并综合起来。但是,为了完成光谱心理学的总体模型,我们需要更仔细地观察各个台阶本身的实际发展(或者成长和演化)。不过在《意识光谱》中已经清晰地阐明了其总体概念和基本理论。

有一处语义要点我需要简要地提一提。“上溯空性”(evolution)和“下及万有”(involution,亦作回溯)在不同的作者笔下有着不同的意思,有时具有截然相反的含义。不过其总体概念是很简单的:灵性一开始“将自体暴露在外”,“失落”在表象的玛雅^①。世界之中(黑格尔将它称为“相异的灵性”或者“隔离的灵性”,然后灵性开始缓慢而曲折地转变回其本质,最后以其本质的形式而觉醒。灵性从未真正地“失落”:一切都只是盛大的表象罢了。

无论我们如何称呼它们,我们都应该注意到在这个世界上有两种(幻觉的)灵性运动:一种是失落(lost),另一种是找回(found);前者从“一”(oneness)变为“多”(manyness),而后者则从“多”变为“一”。所谓的“演化”和“退化”就是这个概念。

从灵性的角度看,还是从个体灵魂回归灵性的角度来描述个中过程,这两个词语皆有着截然相反的含义。例如,“上溯”的意思只是“展开、铺开或者打开”。那么,从灵性的角度来看,“上溯”可以用来表示灵性在表象世界、在玛雅之中的展开。整个表象世界来自灵性的“展开”,因此表象世界的样子,与灵性在世间的“失落”,就可以被称为一种灵性的演化、灵性的铺展。而回归其本质的灵性则可以称为“回溯”,即一种循序、回归灵性的灵性。

但我们也可以丝毫不需改变这些情况的实际意义,而轻易将这两个词的含义颠倒过来(这就是我想要指出的问题所在)。“回溯”也意味着“牵涉、纠缠、深陷”。而这样说来,回溯即灵性“陷入”表象世界,并“失落”或者

① maya,在印度教中意为世界的起源。

“卷入”其间。在回溯的过程中，灵性从自性中脱离出来，与自身疏离，产生了充满他者（otherness）与万物的表象世界，变成幻觉世界之中的纠缠与牵绊。接着，灵性开始以灵性的形式回归于灵性；它成长、演化并发展起来，从物质到肉体到心智到灵魂再到自性。这样的运动就应该称为“上溯”了：灵性，就是从你我之分的幻觉中觉醒。

正如我说过的那样，不同的作者会按照两种截然相反的方法来运用这两个词语，这样所产生的结果会令人相当困扰。但是它们所讲述的无非是这样两种简单的“运动”：从灵性中脱离和回到灵性之中。如今，我在这卷书中用“上溯空性”表示“脱离灵性的运动”（玛雅的“展开”），而用“下及万有”表示“回到灵性之中”。这样一来，我就和库玛拉斯瓦米（Ananda Coomaraswamy）的表述一致了。而在后来的写作中，我转而采用了与阿罗频多相一致的另一种用法：“下及万有”指从灵性中脱离、在玛雅中失落与陷入，而“上溯空性”则指以灵性的方式回到灵性之中的成长，于是，玛雅中的一切都只不过是明光表象中的灵性而已。

但是，这完全是一个语义上的问题：任何人都可以按照自己喜欢的方式来使用这些词语，只要它们具有某种特定的意义即可。由于这个问题造成了诸多显见的困扰，所以我觉得有必要在此指出。

在本书的第一版前言中，我表达了我的期望：希望通过将各种（西方的）心理学和心理疗法融入大存有链之中，让西方有关灵魂的科学能够与伟大的智慧传统、与长青哲学重新联系起来。这一变化如今真的已经发生了，多亏了众多相互独立但又有着类似想法的研究者的努力，而且其规模已经发展得大大超出了我的预期。多亏了这些多少与超个人心理学有关的研究者，西方有关灵魂的科学再也不会断然否认人类的灵性了。

肯·威尔伯
于科罗拉多州博尔德
1991年夏

|目录|

The Spectrum of Consciousness

第一部分 上溯空性

- 第1章 序章 / 3
- 第2章 认知的两种模式 / 17
- 第3章 实相就是意识 / 39
- 第4章 时间与永恒, 空间与无垠 / 76
- 第5章 光谱的演化 / 103
- 第6章 传承 / 157

第二部分 下及万有

- 第7章 整合阴影 / 193
- 第8章 伟大的过滤器 / 221
- 第9章 人马座 / 240
- 第10章 无人之地 / 261
- 第11章 万事俱足 / 290

| 第一部分 |

上溯空性

The Spectrum of Consciousness

