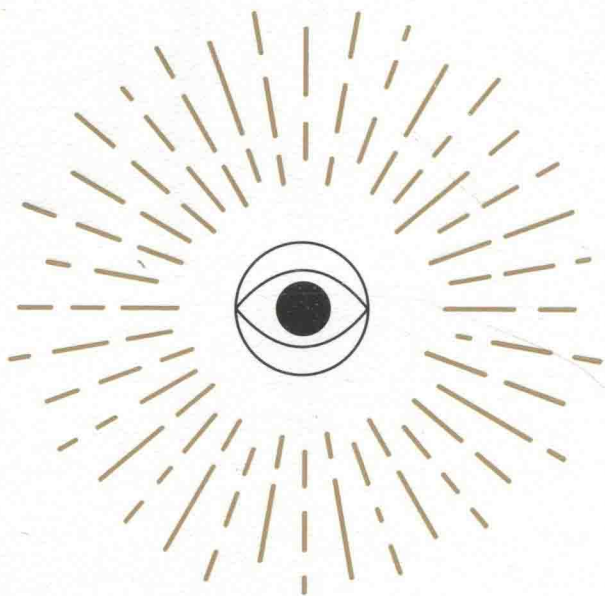


高

维

用十维空间理论解读生命资源  
打开你的智慧天窗

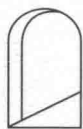


L I F E  
D I M E N S I O N

李淡 著

发现你的内在成长力

+++



提升意识能量级，  
让你从低维走向高维的能量之书！

知

慧

北京时代华文书局

# 高 维 智 慧

发现你的内在成长力



李淡  
著

## 图书在版编目(CIP)数据

高维智慧：发现你的内在成长力 / 李淡著. — 北京：北京时代华文书局，2020.1  
ISBN 978-7-5699-3416-8

I. ①高… II. ①李… III. ①思维方法—研究 IV. ①B80

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第008989号

## 高维智慧：发现你的内在成长力

Gaowei Zhihui : Faxian Ni de Neizai Chengzhangli

著 者 | 李 淡

出 版 人 | 陈 涛

策划编辑 | 周海燕

责任编辑 | 周海燕

封面设计 | 天行健设计

版式设计 | 王艾迪

责任印制 | 刘 银 瞿 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 三河市兴博印务有限公司 0316-5166530

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710mm×1000mm 1/16 印 张 | 21.5 字 数 | 260千字

版 次 | 2020年6月第1版 印 次 | 2020年6月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-3416-8

定 价 | 58.00元

版权所有，侵权必究

## 自序

2013年11月28日，那一天是感恩节，也是父亲离世的日子。

在父亲确诊已罹患绝症后的四年半时间里，我曾不止一次想象过，当他离开时，我会多么伤心，难以承受。然而那一天真的来临时，我比自己想象得平静很多，也许是因为已经做好了面对的准备。

不仅我，父亲也准备好了。

尽管经受着病痛的折磨，他仍然温柔地告别了这个世界，释然了人世间的纠葛，带着期冀而非恐惧，在众人的祝念声中清醒、平静地离开。

生死大关，我惊讶于他是怎样做到的，更加惊讶于在他离开后，他的身体竟然长时间保持着不同寻常的柔软，而这种柔软是违背医学常识的。

我百思不得其解，直到父亲走后第二年，我去探望病重的姥姥……

年近90岁的姥姥得了阿尔茨海默病，几乎已经认不出我了。随着病情加重，她开始无法下地行走，神智也变得异常模糊。

姥姥总能看到很多令自己不安的幻象，一些故去的人、一些荒诞而纠

缠的画面；她也总是会怀疑身边的人、事、物，担心有人伤害她，担心有人偷她的东西。她仿佛时刻在防备着眼前这个充满“恶意”的、“恍惚”的世界，又仿佛时刻在对峙着这最后一段迫近死亡的进程。

衰老、脑神经退化，姥姥的认知功能已经无法获得生理支持了，她失去了清醒的大脑，失去了清晰的理智，她已无法再依靠脑来分辨眼前的人和世界，无法再用意识安排自己的生活。

对人类来说，失去“脑”，意味着失去了对亲人的感知、对环境的判断，更意味着失去了掌控现实的能力。在极致的失控状态下，越是缺少安全感的人，一生理藏在潜意识里的忧虑、不安、恐惧越多。失智时，那些深埋的种子全都肆无忌惮地蔓延出来，幻化成看不见的影像，也扭曲着看得见的世界。

有一天，我走进姥姥的房间，姥姥睡着了，我看见她侧卧在床上，双手仍然抓着自己的拐杖。我试图抽出那只拐杖，但姥姥抓得死死的，哪怕是在睡梦中，也仍然抓得死死的。我摸了摸姥姥的手臂、肩膀，才发现她整个人绷得很紧。

原来，在大脑失效之后，拐杖成了姥姥面对模糊世界时，能够用来防御“敌人”、舒缓恐惧的唯一武器。

几个月后，姥姥去世了，咽下最后一口气没多久，尸身已完全僵化，过程中出现的生理变化符合医学常识。

是的，人大抵是如此，仿佛这样才叫常态……

亲人离世，留下哀痛，也留下领悟。

我似乎发现了一个与生命有关的秘密，那所谓常态的“尸僵”，是极致的恐惧造成的。

心身相关是每个人都会有的经验：心情松弛、愉悦的时候，身体也轻松、畅快；心理冲突纠结、承受压力的时候，身体也紧张、僵硬、积滞难舒。

毋庸置疑，心理对身体会产生影响，但这种影响会到达何种程度呢？一个著名的心理学试验——催眠成板，让人们看到了这超乎想象的力量。

人在催眠状态下，内心接受暗示，认同自己是一块钢板，身体便果真紧绷到和一块钢板一样，能够承受异常的重量。见证过试验结果的人，常常觉得这令人难以置信……

心里相信自己是一块钢板，身体就会像一块钢板一样硬；那么心里相信自己无能、不配，相信周遭充满敌意、冷漠或危险，相信自己的生活随时会倾覆、失控，于是陷入孤独、恐惧，只能拼命控制自己、拼命防御世界的时候，身体又会紧张到什么样的程度呢？

在精神科做临床医生时，我接触过许多“紧张型分裂症”的患者，他们的身体成木僵状态，肢体可任人摆布，哪怕被强行摆弄成很不舒服的姿势，也可以在较长时间内绷紧肌肉、维持不动。一个典型症状叫“空气枕头”，即患者躺卧时，枕头被抽掉，患者也仍然可以长时间抬高头部，仿佛枕在空气上面。

究竟是怎样的不安、怎样冲突的内心世界，才会导致如此极致的自我抑制、自我禁锢？！

人心有如此多的纠结、不安、紧张、压力……肉体安全存活时、智识犹存时，人的内心出现冲突，尚且会因为心里的冲突变化导致身体紧绷、不畅，甚至出现令人匪夷所思的木僵症状。那么，面临衰老、机能减退，面临身体和世界逐步丧失，直至面临死亡这一终极判决——到那时，这颗放不下纠扰的心，又会有何等的恐惧从身体反映出来，其身体又会是何等的禁制与僵化！

人，在活着的时候，没有好好活，没有好好领悟生命的意义，到死的时候，也很难好好死。

我仿佛悟到了父亲的柔软，那是他留给我的最后一件礼物。

2017年，我40岁了，身体机能突然下降，从那时起，我开始写这本书。

仿佛冥冥中正进行着某种仪式，我的潜意识里有一个与宇宙智慧相连的部分，用“生病”这种特殊的方式提醒着我：心被欲望催得太快了，跟不上了，需要沉淀、慢下来。

生而为人是一场修心的旅程，说长，用来真正生活的时间总是不够用；说短，在混沌中纠扰的每一分一秒都冗复难耐。

理虽能顿悟，事仍需渐修，就算已知“本来无一物”，奈何逃不脱的

幻境中仍散落着尘埃……

作为一名心灵的门徒，只有勤加拂拭、渐行渐省。

于不惑年写下这本书，智不惑、心犹惑，修心路上，愿与天下同行  
人共勉！

李 淡

2019年11月30日

## 意象索引

- 怪老头：思维方式（防御网络）
- 智慧老人：思维方式（开放网络）
- 野兽：灵魂/生命力（日光下：高频能量/月光下：低频能量）
- 孩童：心灵（蜕变的野兽，吸纳文明的灵魂）
- 村民：未知的世界
- 城堡：脑区/心智模式
- 地下室：通往潜意识的“结界”
- 心灵森林：心区/潜意识
- 太阳：高频能量
- 月亮：低频能量
- 火种：“正念”或“负念”
- 正念：带有正向态度的认知观念
- 负念：带有负向态度的认知观念
- 心灯：光明的指引
- 幻火：隐晦的危险
- 魔咒：幻火中暗藏的“消极评判/否定认知”
- 潮汐：情绪

# 目 录

## 缘起 / 001

对“世界之外的世界”你可有一分好奇？对“自我屏蔽的自我”你可有一些疑问？漫长的人生旅途中，那些暗藏在细节中的、未曾揭晓的谜题，可曾令你困惑、迷茫，甚至迷失？

来自高空的凝视 / 002

奇妙的心灵进化 / 012

寻一盏驱散混沌的明灯 / 021

## 第一章 生命的资源 / 027

我们活在三维世界里，却常常顶着一颗二维的脑袋；我们活在十维世界中，却常常设置“结界”，屏蔽来自高维的启示。生命力、感觉、直觉、认知，既是生命的资源，也是零、一、二、三维的心灵世界。

登陆地球 / 028

零至三维 / 034

宇宙全息投影 / 038

攫取智慧的本领 / 056

丢失的耐性 / 066

## 第二章 无中生有 / 079

“生命力”既是精神世界的起点，也是现实世界的动力源头；既是“零”，也是不竭之源。它是注入精神维度，驱动心智网络、行为，去创造价值、活出自我的生命能量。

选 择 / 080

能量投资与不安全感 / 089

太阳资源与月光动力 / 110

文明进化之路 / 123

## 第三章 藏机图 / 135

“心智网络”决定了人生的活法，也决定了生命的个性风格。它受“生命力”驱动，由“感觉”“直觉”“认知”三个精神维度构成，当中蕴含了无穷生命智慧。人们凭借心智网络于世间存在、发展，平衡自我与自我的关系，平衡自我与世界的关系。

囚 牢 / 136

“评判”是泛化的魔咒、资源的锁 / 146

暗含玄机的心智网络 / 166

感性与直觉 / 206

“小野兽”的藏机图 / 216

## 第四章 提升维度的准备 / 227

上天赐予人类生命无穷的力量（生命力）和智慧（心智网络），开启这些宝藏，便可提升生命的维度，创造无限可能，在更大的世界获得自由。

自 由 / 228

爱是连接一切的力量 / 230

注意力决定未来 / 235

## 第五章 平行时空 / 247

如果回到小时候，是不是就可以弥补曾经的遗憾？如果去到未来，是不是就能解开今天的谜题？又或者，回到过去，找回遗失在那里的钥匙；去到未来，体验生命休止前的感喟，然后活出不一样的自己？！一个生命全部的可能性，都包含在四至七维的平行时空。

我：本自具足 / 248

时光旅行 / 257

梦想、欲望和专注力 / 264

## 第六章 心内宇宙 / 277

心即是宇宙，我即是世界。生命赋予我的全部资源，我用自己的心智模式、思维方式活出了多少？解除了多少禁锢？影响了多大世界？赢得了多少美好？一个生命与世界的全部连接，都包含在八至十维的心内宇宙。

世界：奇妙的缘分 / 278

多维穿越 / 288

灵感 / 295

## 第七章 重要使命 / 305

灵魂在冥冥中选择穿上躯壳（智能的衣服），开启生命旅程。它期待活出一份清醒的智慧，成为一个更好的自己！那时，哪怕经历坎坷、无常，也会自由、笃定，从容前行。

勇气 / 306

回观自我 / 311

“正念”入心 / 314

清理低频 / 321

迎接使命 / 326

## 附录 清理练习——小v冥想 / 328

结 语 / 332

对“世界之外的世界”你可有一分好奇？

对“自我屏蔽的自我”你可有一些疑问？

漫长的人生旅途中，那些暗藏在细节中的、未曾揭晓的谜题，

可曾令你困惑、迷茫，甚至迷失？

## 缘 起

GAOWEI ZHIHUI

FAXIAN NI DE NEIZAI

CHENGZHANGLI

## 来自高空的凝视

一只不幸的蚂蚁，被掉落的树浆粘住了，动弹不得，它只能固定在唯一的一个“点”上，哪儿也去不了，它的世界消失了，成为“0”。

暴风雨袭来，树浆被雨水冲净，蚂蚁又能动了，它发现自己被风吹到了一根绳子上面，于是有了“一条线”上的世界。

蚂蚁沿着世界的一端慢慢爬，爬了许久，有很多新鲜的际遇，直到它看见这条世界上打了一个奇怪的“绳结”，路被堵住了。蚂蚁想：这奇怪的“绳结”后面有什么呢？一朵漂亮的小花还是一只充满魅力的母蚁？它很想知道，却爬不过去了，于是只好掉转头，向世界的另一端慢慢爬……

爬了许久，蚂蚁爬回起点，它没有停留，继续向前……

又爬了许久，蚂蚁惊喜地发现，眼前的世界恍然从一条线分成无数条线，线与线相互连接，相互交织，一张“网面”的世界在它眼前展开……

一个声音对蚂蚁说：“还记得那个奇怪的‘绳结’吗？绳结后面是属于你的‘蚁生’。当你找到正确的路，就能看到了。”无限的二维网面就

像一座迷宫，蚂蚁不断尝试、不断经验，它相信，只要有勇气探索，就一定能在更广阔的世界里找到正确的路。

突然有一天，蚂蚁长出了翅膀，它跳脱网，凌空飞了起来！

当它飞得足够高时，向下俯瞰，它看到了通向“蚁生”的所有路。这只蚂蚁叫“小v”，那一天，它拥有了立体的世界！

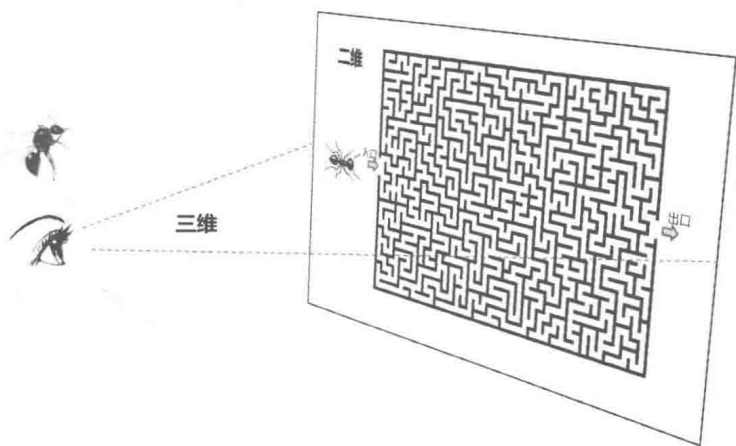


图1 三维之眼

后来，“小v”回顾自己的成长……

实现一维，看零维，多了选择；实现二维，看一维，多了机会和诸多可能性；实现三维，看二维，则在已知的可能性中发现确定性。每上升一个维度，就超越一层经验、打开一个视角、拥有更广阔的世界、取得更大的自由。

超越维度，意味着“小v”从一只二维的蚂蚁蜕变成三维立体的蚂蚁，它可以感受到不同于原世界的各种新鲜的事物、现象，体验到一个全新立体的世界。在新感受、新体验的基础上思考，“小v”的思维也已到达更高的维度。

而另一只仍然受限在网面世界中，没有发生三维蜕变的二维蚂蚁，从未飞上过高空，也从未体验过立体世界。但是，它也愿意相信立体世界的存在，愿意敞开思维，在有限的二维认知内对三维保持敬畏，从而让思维借助直觉的贡献，也能够触到天空，触到更高维度的智慧。

“直觉”是跨纬度的力量，即使二维蚂蚁仍受限于网面，无法到达立体世界，无法直接感受三维的事物和现象，也仍然可以借助直觉连通三维。只要敞开思维的大门，敬畏未知，二维蚂蚁便有机会在开放的直觉通道内获得对三维世界的灵性感应，像蜕变前的“小v”一样，抬头仰望，听到天空传来的灵性指引。

世界并不限于三个维度。试想一下：用连接四维获取到的智慧（灵感），看三维的现象将会如何？用连接十维获取到的智慧（灵感），看三维的现象又将如何？能否从更多“未知的可能性”中发现确定性呢？

一个人的经验、认知在未来面前是有限的，全人类的经验、认知在宇宙苍穹面前仍然是有限的，因而很多特别重大、无从参考的决策往往来自“未知”，来自直觉贡献的灵感。对人类来说，灵性感应是超越三维的视角；如同对一只网面世界的蚂蚁来说，天空的声音、“小v”的发现，都是超越二维的视角。