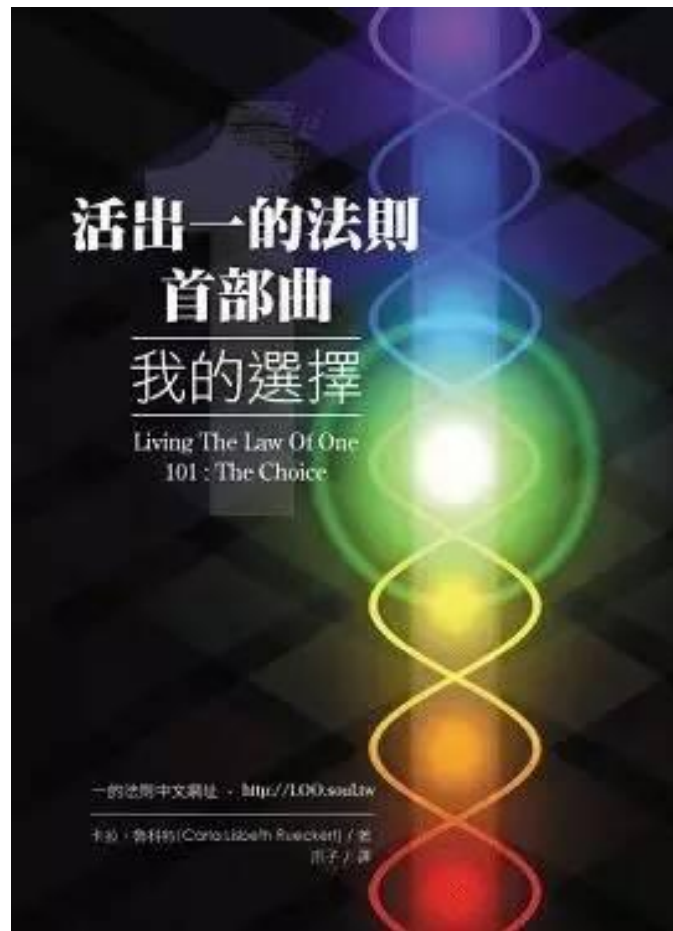


活出一的法則

首部曲

我的选择



卡拉 鲁科特 (Carla L. Rueckert) / 著

爪子/译

献给

怀着爱与感谢

将本书献给

Bill Hay

与

Denise DuBarry-Hay

关于作者



卡拉·鲁科特(Carla L. Rueckert)生于 1943 年伊利诺州的森湖市(Lake Forest)。她在肯塔基州的路易斯维尔市(Louisville)成长。她在路易斯维尔大学获得英语文学学士学位，紧接着在斯博丁(Spalding)大学获得图书馆服务的硕士学位。她与詹姆斯·麦克卡提(James A. McCarty)于 1987 年结婚。鲁科特女士自 1974 年开始成为通灵的管道。她的第一本书是与唐·艾尔金斯(Don Elkins)共写《幽浮的秘密》(Secrets of the UFO)，于 1976 年出版。

之后她也写了《通灵手册》(A Channeling Handbook)和《流浪者手册》(Wanderer's Handbook)。她出版的通灵作品包括《一的法则》(The Law of One)卷一到卷五，该书也被称为「Ra 资料」(Ra Material)，以及最近的作品《每日箴言》(A Book of Days)。她也在 www.religionandspirituality.com 写部落格，部落格的名字是《大宇宙小灵媒》(A Small Medium at Large)。她的写作和通灵书稿可以在爱/光研究中心的网站找到：www.llresearch.org。读者可到 www.bring4th.org 线上商店订阅她的作品。

致谢名单

感谢艾比·布莉丝(Abbie Bliss)、温蒂·卡瑞(Wendy Jane Carrel)、丹尼斯·贺(Denise Dubarry Hay)、韦·佛利(Wynn Free)、比利·贺(Billy Hay)、雪林·克林榭(Sharin Klisser)、珍·寇文(Jean-Claude Koven)与在 2006 年一月周末讨论本书一开始概念的唐·纽圣(Don Newsom)。他们鼓励我进行这个计划！

感谢布鲁斯·裴瑞特(Bruce Peret)和艾克尔斯·普里奇翁(Eccles Pridgeon)，他们在本书初期，慷慨地协助我勾勒、搜罗本书的数据。

感谢詹姆斯·麦克卡提(James A. McCarty)，他跟我连续讨论这本书好几个小时，当我开始观想本书雏型时，他也捕捉到很好的引文(q'uation)用在本书中，感谢他在这个计划中超乎我所能想象地更加鼓励与支持我。

感谢史蒂夫·莫斐特(Steve Moffitt)，在我努力让本书更清楚明了时，他的第二双眼睛发现许多可以缩减与简化的句子，并保留了《一的法则》该书的每个细微差异。

感谢伊恩·杰佛瑞(Ian Jeffray)，他准备本书的印刷工作。

感谢蜜雪儿·玛多丝恩(Michele Matossian)这位平面艺术家，她为本书设计独一无二又有启发性的封面，巧妙得简单又如此美丽。

最后，感谢那些告诉我《一的法则》原则不需要入门书的人，他们说大多数人都不在乎这些事情，也没有人会写这类入门书却可以不致于「降低标准」。

他们的怀疑刺激我，帮助我释放自己的想象，找到保持简单写作的方法，并且一步一脚印地去做——但保持正确的内容！

目录

关于作者	3
致谢名单	4
译者序	8
推荐序一	9
推荐序二	10
导读：服务无限造物主的星际邦联	11
星际邦联与宗教	11
星际邦联与崇敬	11
星际邦联与新时代	13
星际邦联与收割	13
第一章 一的法则前三种变貌	15
万物一体的大我纸上游戏	15
大我纸上游戏的科学说法	16
自由意志	18
大我纸上游戏上的爱	20
光	20
大我纸上游戏的幻象	21
大我纸上游戏的催化剂	22
第二章 极性与选择	26
大我纸上游戏上的极性	26
服务他人的极性之路	28
服务自我的极性之路	31
选择	35
正面极性的范例	36
耶稣基督	36
和平使者	38
金恩牧师/牧师	39
负面极性的范例	40
成吉思汗	40
独裁者阿敏	41
阿道夫·希特勒	42
第三章 能量体	45
心智与意识	45
心智、意识与感知	47
力量属于人民：能量体的燃料	48
协调使用心智与意识	50
第四章 红色光芒能量中心	53
通过你的光芒	53
红色光芒与性欲	55
红色光芒与生存	58
第五章 橙色光芒能量中心	61

我们和自己的关系.....	61
橙色光芒与他人.....	63
橙色光芒关系中令人分心的事物.....	66
橙色光芒的性.....	67
橙色光芒与大自然.....	71
橙色光芒的责任.....	72
第六章 黄色光芒能量中心.....	74
原生家庭与黄色光芒.....	74
婚姻与黄色光芒.....	78
黄色光芒的性.....	80
黄色光芒的环境.....	82
黄色光芒的疗愈.....	83
负面极性与黄色光芒.....	84
抢先一步.....	84
宠物、鬼魂与黄色光芒.....	85
第七章 绿色光芒能量中心.....	87
心的前院.....	87
开始了解我.....	88
什么会卡住绿色光芒脉轮？.....	91
信心与宽恕.....	92
用新的眼光去看.....	94
心轮的内在圣殿.....	95
航向毕业日.....	96
成为行家.....	97
绿色光芒的性.....	98
绿色光芒的疗愈.....	99
第八章 蓝色光芒能量中心.....	101
准备好沟通.....	101
神圣的声音.....	102
对权威说出我们的真理.....	103
诚实表达.....	104
倾听我！.....	106
尊-重.....	107
你只需要爱.....	108
蓝色光芒的性.....	108
总结.....	111
第九章 灯塔层次.....	112
成为灯塔层次的大我游戏玩家.....	112
靛蓝色光芒.....	113
紫罗兰色光芒.....	113
平衡脉轮的光芒.....	114
堵住靛蓝色光芒的嫌犯黑名单.....	116
再度面对平衡练习.....	118
第十章 意识内的工作.....	119

人格的锻炼.....	119
意识内工作的技巧.....	121
练习太一造物主的临在，又称为冥想.....	121
祈祷.....	124
记录日志.....	125
信心的发展.....	127
第十一章 灯塔层次的进阶工作.....	130
更多关于门户的事.....	130
与魔法人格一起工作.....	131
大我游戏玩家使用的仪式.....	133
通灵.....	134
谁应该成为通灵管道？.....	134
超心灵问候.....	137
超心灵保护.....	138
疗愈.....	139
神圣性爱.....	141
性高潮的灵性本质.....	144
第十二章 重点总结.....	146

译者序

最初在翻译这本书的时候，大我纸上游戏(Gameboard)的译法令人觉得棘手，这个名词不断贯穿整本书，作者卡拉(Carla)也很喜欢一再地强调大我游戏与小我游戏的差异，虽然我幼时曾接触过纸上游戏，不过随着网路普及化，大多数人改以电脑游戏或电视游乐器介面玩着虚拟的游戏，所以，如何在翻译时忠实传达卡拉的意思，确实花了我一番功夫。

卡拉认为，大我纸上游戏是一个立体、三维的游戏，但小我纸上游戏却是扁平的，你找不到跳脱这个二维空间的选择，只能以利己的基础去玩，但大我纸上游戏却不同，你可以与太一造物主之光连结，从较高的角度去看游戏全局，进而作出利他又利己的抉择。

当我随着每一章节的内容翻译时，往往都会有相应的外在事件发生，使我不得不停下来思考与反省，这些事件恰巧代表着宇宙中神秘的同步性，也帮助我在翻译时更容易找到恰当的辞汇。同时，为了增加易读性，经过几番讨论，我也把书中引用《一的法则》摘要的部分段落重新诠释，期望能带给《一的法则》忠实读者不同的感觉，由于这本书最主要的目的乃是使中学程度的读者能轻易了解星际邦联的观点，我尽量以简单的方式去呈现原文的意境，以便契合目标读者群的需求。

卡拉在本书中并未强调外星人、幽浮、政府、媒体阴谋之类的论调，而是从人的脉轮开始解说，一边加上自己的经验谈作为例子，在每一篇与脉轮相关的章节，卡拉都会提到「性」，人与人的能量交流在某种程度上都算是「性行为」，而人与人之间影响最深的连结，多半也来自与伴侣之间的关系，卡拉在书中不但提到了与伴侣的经验，也直接把她与家人的故事搬出来。

从灵性的角度来看，这辈子有缘扮演亲友、伴侣的角色，当然也有从中学习的功课啰！学富五车的卡拉不脱图书馆管理员老本行的专业，在这本书里引用了许多科学家、心理学家等等文章，为我们一笔笔勾勒出心灵的地图，我觉得最劲爆的部分就是，她很诚实地跟读者分享自己的性经验，真正活出大我游戏玩家的色彩—因着对自我的爱与慈悲，我们依心而活！放掉恐惧、批判，全然地活在当下。

许多人对于「灵修」二字的想象是：一个人坐在深山崇岭中的瀑布下修练，对于红尘俗务皆不过问，一副轻飘飘的样子。但实际上唯有在红尘道场，要通过的考验才多呢！跟家人吵个架，你的心轮就卡住了；无法掌握工作的主导权，太阳神经丛开始抽痛，你的胃又发炎了，随随便便一件小事都可以让你的能量体受到影响，累积起来就成了大毛病，求助医师、按摩师，却不去检视自己是不是在想法尚需要有些调整，几乎所有的疾病都有心理层面的因素。

当这些问题用科学解决不了的时候，有些人会求神问卜，企图找出一条快速的捷径，却忽略了自己就是造物主的一部分，自己的内在力量就足以处理逆境，我们在神之内，神也在我们之内。身、心、灵的平衡对大我游戏玩家极为重要，和谐的振动频率可以影响地球母亲的能量，当然也可以为其他人带来正面的效益，希望所有的读者都能在本书当中找到适合自己的方式，活出内在的真实本质！

(译者简介：爪子，塔罗实战经验约十年，喜欢占星与能量治疗课程，2006年跨入心灵圈，学过灵气一阶、默基瑟教导第二级次，也参加过内观十日课程。)

推荐序一

首先，我要感谢 Terry 邀请我为这本书写这篇推荐文，也感谢他努力翻译与推广一的法则(the Law of One)丛书。我研读英文一的法则丛书已超过 20 年，并从 1990 年代中期以这套书为基础从事教学。我对于 Ra 的教导非常熟悉，我对于唐、卡拉、吉姆这三人怀抱最高的敬意，他们是与拉直接通讯的三人小组，也是爱/光研究中心的创始人。他们对人类付出的牺牲与服务都到达最高的程度，我很少给予任何人类灵性教师这般的评价。

就我的观点，《活出一的法则》是一本杰出与重要的书籍，它的内容兼具实用、机智、深奥的品质，作者以浅显易懂的方式整合整套一的法则丛书的菁华——从最微妙的灵性哲学到简单的每日实用建议，面面俱到。

今日有许多 ET 的通灵管道，许多无形的实体透过这些管道传递宇宙思想，还有成千上百个网站、数不尽的灵性工作坊。然而很少学生了解意识有个光谱，这些讯息源头的灵性成熟度各有不同的等级。拉称呼他们的通讯为来自第六密度的“窄频传送”，相当于高我的层级，我确信这是真实的。卡拉撰写的这本书提供综合性的报告，帮助我们理解拉所有的教导。你们可以在每一个章节发现重要、真实的智慧。

我研习佛教与中国道家有 30 年之久，研读西方心理学有 25 年之久，举办过许多次研习营、读书会、演讲，也读了许多本新时代书籍，就我的看法，虽然一的法则还没有告诉我们万事万物的所有真相(，也没有任何书籍做得到)；然而，我可以 100%信赖这套书，这种信赖程度是罕见的。耶稣曾说我们的世代是“充满假先知的时代”，所以我们真的需要仔细辨别，但当你阅读这本书，我相信你将发现它完全值得你的信赖。

我认为一的法则揭露的智慧和宇宙视野等同于完全开悟的佛教大师，在曾与人类接触的 ET 族群当中，拉群体位于最高的意识水平。

《活出一的法则首部曲：选择之道》这本书使得拉的教导更容易理解，更容易亲近，允许读者深入地学习。作者卡拉是个谦卑、博学、慎思、亲切的老师，她也是世界服务者，帮助许多人成长、度过难关、表达神性本质。

我强烈地推荐这本好书，我确信你会乐于拥有它，当你越多地研读它，你的每日生活将会浮现更多清晰的真理。这是本美妙的书，富含众多灵性的宝藏，我很荣幸地推荐这本书。

史考特博士(Scott Mandelker PhD)

写于台南县

2010 年 5 月 29 日

已出版著作：

From Elsewhere: Being ET in America

Universal Vision: Soul Evolution and the Cosmic Plan

个人网站：

www.scottmandelker.com

talkswithscottmandelker.com

推荐序二

很高兴光中心有幸能在「一的法则中文读书会」的 Terry 及久石文化的陈文龙先生支持协助下出版这本来自星际邦联的合一讯息：一的法则的入门书。

此书将会令您：从生活的小我玩家升级到灵魂的大我玩家；并且决心超越「服务他人」的 51%极性门槛自第三次元毕业，在这人类全面意识提升的黄金年代，邀请您和我们一起扬升!!

周介伟（光中心 创办人、全民心灵运动分享者）

导读：服务无限造物主的星际邦联

星际邦联与宗教

神话学和宗教这两个字眼应该远比字面上的差异更小。难处在于神话与神话之间没有批判性，而宗教和宗教之间在某方面来说却是互相敌视、抵触的。因此我们比较喜欢把所有的灵性途径当成个人的神话，例如基督教与佛教神秘支派、按照字面解释的基督教和佛教等等途径皆是如此。

请认识到，神话的精髓即是使正在寻求的实体，以其本质上拥有的信念和追求知识的欲望，跨过某种彩虹桥——它具有魔法和契约性，联结着时间与永恒、已知与奥秘。那些活在已知中的人们虽生犹死，他们的内在毫无生气；有些人却能不时活在永恒之中，拥有不朽的生命。^[1]

这份报告论及星际邦联的世界观，我发现这能帮助我冷静地思考我的真实身份、解释为什么我住在今日地球上。

我在前言介绍过唐·艾尔金斯与我们研究小组的方向，也一并介绍了星际邦联。这个外星团体除了透过我们传达讯息，也和几个别的团体接触。然而，传讯的内容总是在通讯时变质，我们只会引用我们自己的传讯。由于这是我们自己的集会，我们保证尽最大努力谨慎地搜罗扎实的资料。

在和人们分享这个观点时的挑战为：由[一般地讲]星际邦联以及[特别地讲]跟 Ra 群体的《一的法则》集会所呈现的世界观，其处理的材料通常会被视为具有宗教和「新时代」(New Age) 的性质。不过星际邦联处理此材料的方式不同于其他宗教、新时代作家通常的做法。

星际邦联暗示，就像主流的西方宗教所言，有一个无限造物主存在着，而我们都是祂挚爱的孩子。只是，那些宗教表示一个人只能拥有一次人生。星际邦联表示，我们数千年以来投胎多次，累积我们的学习经验，而我们的「灵魂之流」是亘古永恒的。

虽然西方宗教认定地球是唯一拥有人类的宝库，星际邦联却形容我们地球人是宇宙众多人种其中之一，依然还有许多其他星球的人寓居银河海洋的浩瀚星空里。

尽管西方宗教说我们的人生戏剧只在今生演出，人生学校的全部课程全都涵盖在这短暂的一生里，星际邦联却表示我们正在宇宙这所学习与服务的学校就读三年级，迈向一个「八度音程」创造的结束，等收割完毕，整个过程就像浴火重生的凤凰一样重新展开。在星际邦联的计划里，每一个八度音程都有七个「密度」或是七个学习与进化的过程。稍后我们将会在本书中详尽讨论密度。

完成这所学校的功课需时数百万年。星际邦联称现在这一阶段为「选择的密度」或第三密度，有七万六千年之久。我们就处于这个周期的最后几年，很快地就会走向 2012 年整个星球的收割。在此我必须强调这并非「最后审判日」的日期。

这是迈向第四密度的日子，第四密度就是爱的密度，迈向第四密度有固定的时间表。

不论 2012 年是不是我们所知的世界末日，它当然仍是个未知数。星际邦联表示我们有充裕的时间完成在地球上的天生使命。时间稍纵即逝，该是为我们自己做选择的时候了。我们只能在 2012 之前做决定。

星际邦联与崇敬

灵性可被视为排拒宗教之后仍旧存在的東西。我们仅仅想指出，在这方面，观察外在途

径的结构与它们的本质很有帮助——它们是求道者的指标与憩息地，以某种特定模式的概念造访了某条途径。任何神话皆如此精心巧构，所以你们便开始看见一种适合你的信仰生活。而若你们没找到这样的信仰，你们就必须转向内在，将外在世界抛诸脑后，因为你们无法在这个层次找到共鸣。信仰或灵性道路的力量以及平静并不在于让一个人有多快乐，虽然它经常让人感到快乐。毋宁说，关键是内在的臣服带来的满足，臣服于内在的造物主。^[2]

如果你已经是个有信仰的人，星际邦联建议不必放弃自己现在的信念、接受他们的世界观。更确切地说，这段话表示所有的宗教仪式对我们来说都是非常个人、私密的选择。他们认为我们个人的信念没有问题。对星际邦联来说，无论我们的信念体系是什么，那都是全然个人的。他们世界观是哲学性的，而非宗教性。

例如，当我在 80 年代早期成为 Ra 在《一的法则》的传讯管道时，Ra 跳脱他们自己的思维模式为我的基督教信仰体系保留一席之地。他们让研究小组设立一个祭坛，放上一本圣经，翻到约翰福音第一章第一段，上面记录着一条与他们的哲理最为相近的一条路。他们建议我们在每场集会时点燃蜡烛、线香。这些是我的神秘基督教圣公会信仰的文化产物。尽管他们要求在房间里不要放任何金属物品，我们却没在集会时完全照办，他们仍允许我戴着金色十字架小项链。这体贴的举动让我感到比较舒适。

根据他们的思维模式，信仰体系的目的是为了整理形而上、灵性或宗教信仰的内容，如此一来，我们不但会觉得这很有意义，也会进而思索其中的奥妙。假使我们已经有信仰体系了，他们鼓励我们保留这个系统。他们把这份通灵报告中的信仰体系称为「个人的神话」而非「真相」。这正解释他们的观点，所有的宗教信仰体系都是每个人进入原型心智（archetypal mind）的管辖区内所做的抉择。他们把宗教信仰体系当作架构，我们也许可以透过这些架构看到我们心灵深处的根源。

无论我们的信仰体系为何，星际邦联都鼓励所有追求真理的人将那些信念付诸行动，养成习惯或是生活模式来支撑这趟漫长、费时的求道过程。

当我去教堂，我就是在追求真理。我谛听圣经的话语。我唱出激励人心的诗歌。我聆听牧师讲道。我无时无刻都在找寻共鸣，这份共鸣所激起的火花嚷着：「听我说！」

不过，教堂并不是星际邦联唯一建议我们追寻真理的地方。他们认为，真理就在求道者的身边：在我们与朋友间的对话里、在经过眼前的招牌与符号里、在我们的图腾或者是动物精神向导，抑或是来自有趣巧合的意外发现。他们表示，整个宇宙是一个互相作用的系统，回应我们的追寻与渴望。人事与情境会被你内心深处的梦想吸引而来。对星际邦联而言，在生命中丰富的细节里，处处充满着资讯。

宗教与星际邦联的教导不约而同地相信崇敬唯一造物主的重要性，不是偶尔崇敬，而是每天。崇敬造物主的方式可以非常简单。在每天的开始与结束念诵祈祷文是每日敬拜造物主的重要开始。活出信仰的人生基本目标就是训练心智由根于恐惧的习性转向基于爱的习惯，从对生活漠不关心一直到对身为人的珍贵时光负起管理的责任。

我们生在一个世俗的世界，这个世界不知道如何敬拜较高等的事物。我们的文化训练我们重视并追求金钱、财产、力量、浪漫之爱与安全感。我们的内在对活出神圣之道拥有本能上深层的渴望。如果你审视地球上的人类社会延续的范围，你会发现他们全都创造了一个宗教或是灵性信念和崇拜的体系。能够在童年时崇敬造物主在教堂里的形象确实是幸运的。同时，求道者能找到一个宗教体系，尽管并非出于他原本所接受的文化，不过却满足了他对真理的渴望，指引他从日常生活中活出神圣，这也是幸运的。

然而，对大多数人来说，无法从宗教体系获取与我们追求真理的深层天性有共鸣的东西。因为宗教，即成立以久的组织，在今日对许多人是行不通的。

星际邦联与新时代

新时代真的已经诞生了，你们的星球躬逢其盛，身处于这个新世界。所以你们的内在也满怀希望地诞生了一个全新、更为灵性导向的本质，在你决定变得更真实的时候找到方向。

你们要怎么样才能在每天汲汲营营的生活中，铺设一条路连结到第四密度无条件的爱呢？你们每个人都有一部分的答案，因为你们现在即是以自己的思想、信念与怀疑铺设那条路。^[3]

如同宗教接管了关键概念，例如死后生命、善恶，并把它们贴上「宗教」标签，新时代（New Age）的灵性运动也接管了其他的关键概念，例如轮回转世、万物合一以及业力，使这些概念变成了教条。我想要在这份报告里动摇宗教与新时代运动打结的观念，使这些概念能在情感上保持中立，因此也会对我们的求道之路更有助益。

星际邦联多次讨论过新时代。如同我们文化中的陈腔滥调一样，新时代的概念乃是基于一个具体的时间点：2012 年冬至。那时就是西方古典占星学里的双鱼时代终止点与宝瓶世纪起始点。也是我们地球的毕业日。星际邦联提到在那天之前，我们每一个人都必须决定如何活出我们的生命。本书接下来的章节将会提到这选择的细节。

在这份报告中，我要拆解这些新时代相关教条的不同概念，单纯地让你们反思这些概念。这些概念本身即是整体图像的一部分，星际邦联的教导将这些概念放在一起，变得更有系统，并且与内在世界的图像一致。请准备好重新思考一些陈旧、耳熟能详的概念！这需要一些伸展运动！至少，一开始这对我很有效。然而这个世界图像的好处是，只要你拿到它的「一览表图」，你会逐渐开始觉得每天的事件变得有意义、觉得新鲜，而且你还会持续这么想。

星际邦联与收割

你们要思考死亡、专注在完美之爱的原则上，并且了解死亡只是一种蜕变。因为完美之爱不会摧毁任何事物，只会转化与改变。^[4]

在任何时候，死亡对我们所有人来说都是充满力量的蜕变。而它会正走向我们每个人！人一生下来就注定要死亡。我们当中没人知道人生的长度。我们只知道，有一天，我们会停止呼吸进入死亡的国度，就像我们吸进第一口气，从母亲的子宫进入这个世界一样。

星际邦联曾描述人的意识在死后脱离肉体的一般流程，肉身死亡后，灵魂体会进入一段疗愈的时光，你的灵魂会重温刚刚结束的这一世，接着为了学习与服务而构思新的计划，然后再次投胎追求这个目标。通常灵体会在肉体死亡的同时或者是死后不久脱离肉身，意识不会停下来，而是朝向目的地继续前进。根据星际邦联的观点，死亡不足为惧，反倒是一段解放、疗愈和复苏的时间。

不过，在这个时期，人们在死亡之后紧接着有一个特别的机会，那就是收割。根据星际邦联的说法，我们人类投胎到这个世界已经很多次了，这是为了准备收割或是从这个密度毕业，前往下一个密度，从选择的密度或第三密度迈向爱的密度或第四密度。我们有机会在跨越死亡的门槛时大步向前。

星际邦联描述踩着光之阶梯的过程来测试我们可以被收割的程度。如果你喜欢珍珠之门（Pearly Gates）的概念，就在你的想象里放置那些大门，光之阶梯位在第三密度世界和第四密度的「天堂世界」中间，大门也在那里。这些光之阶梯是由更浓密的爱与光支撑的，内在的光穿透阶梯流泄出来。所以，每一阶都「更热」、更明亮、更锐利、或是更充满爱与光。

这些渐层的光沿着阶梯被周密地守护着，所以我们可以真实地走在浓郁的阳光下。当我们走到令人最舒服的阶梯上就停下来。如果我们站的地方还是在第三密度，那么我们尚未成

功地做出选择，因此我们将会花费另一个七万六千年循环周期，工作那些课程好带我们抵达那决定性的选择。

如果我们已经穿越了那些珍珠之门，那么我们已经成功地进入第四密度，也就是爱的密度。我们已经通过收割！我们已经毕业了！

的确，星际邦联通灵资料说过，第四密度跟这个世界比起来是个天堂。当我们掀开这道帷幕，我们便能忆起我们所有的曲折经验、每一世以及学习到的东西。我们有更多的选择，因此，我们能在舍弃肉体时往前迈进，这是为了训练内在层面或是投胎到一个更好的身体，并且追求进一步的学习与服务。就像这样，我们可以成为地球守护者。我们可以让自己变成一座灯塔，像天使一样不断地赞美造物主。

第四密度与我们的地球比起来，是充满创意与自由的国度。我们可以开始学习爱与理解的道路，以第四密度的光体形式学习。我们也可以选择回到地球成为第四密度的流浪者或地球的帮手，帮助地球切换到第四密度爱的意识，所谓的靛蓝小孩就是这类的存有，他们分布在各式各样的群体中。

无论 2012 年是否为我们所知的世界末日、也不管是否仍有充裕的时间完成我们的人生使命，我们在 2012 年以前所做的抉择将会是准备这次特别收割的最后机会。

这本书和接下来的两本书^{*}，都是关于如何准备这场收割的短期课程。在第一本书《活出一的法则首部曲：我的选择》里，我会把注意力放在做决定的主要细节上。它就是「首要重点」，如同在救护车上护送病患赶往医院时，急救人员会大声念着关于病患健康的关键资讯那样。

（*编注：卡拉老师后来由于病情恶化，没能完成接下来的两本书。）

地球上所有的人类种族都处于紧急状态。如果我们想通过收割、成功地毕业，我们就需要更清楚当前的处境，了解我们可以如何更有技巧地处理。我们要在 2012 年之前尽快达到这个目标。而令人欣喜的是，我们每个人都做得到。没有什么事能让我们退缩。我们只不过需要勾勒出一个渴望，渴望借由阅读这本书来学习，把握这个令我们满意的情况，并且决定我们将如何回应。

就某种程度来说，目前浮现的情况是一种游戏。我将在这本书里告诉你们我所知道的游戏规则，这些规则是简单的。

另一方面，出现这个情况也是一种宇宙学校的课程，即是以特定次序来学习我们的功课。我将会跟你们分享我知道的课程内容，以及该学校如何演进的方法。

我希望你们会发现这份资料是有用的、并带来帮助。

[1] 爱/光研究中心的 Q'uo 小组于 1989 年 4 月 30 日的通灵资料。

[2] 爱/光研究中心的 Q'uo 小组于 2001 年 1 月 6 日的通灵资料。

[3] 爱/光研究中心的 Q'uo 小组于 2002 年 2 月 4 日的通灵资料。

[4] 出自爱/光研究中心 2008 年 8 月 24 日出版的书《每日箴言：来自圣灵的讯息》(A Book of Days: Channelings from the Holy Spirit)

第一章 一的法则前三种变貌

万物一体的大我纸上游戏

造物主为何要创造万物？我们的解释经常偏向造物主想要获得知识并且了解祂自己。造物主希望能认识自己。于是祂遣送自己的各个部分进入幻象中，看看会发生什么事，你们透过经验和轮回转世调配了情绪的颜色，而造物主就从被你们创造的许多颜色中学习。这个情绪调色盘包含了你的美好，对你来说也是独一无二的，因此你可以教导造物主没有任何其他人能教导的东西。因为你是无限宇宙中独一无二的自己。所以，这是你给予造物主的礼物，是造物主十分渴望的东西。你无法成为别人来取悦造物主，唯有成为最真切与最深刻的自己，你才能做到这点。^[1]

我在导读中提过这本书能够帮助你过得很好。它会帮助你变得更了解纸上游戏的规则。它不但提供生命中的选择相关资讯，也会让你知道原因。

综观本书，我使用「大我游戏」跟「大我纸上游戏」讨论灵性追寻与选择（the Choice）。我使用「小我游戏」和「小我纸上游戏」讨论我们在那如平面纸上游戏、毫不关心灵性价值的社会中所做的种种选择。

成为一个道德上受到激励的人与大我人生游戏有关。我们非常清楚的人生游戏则与积聚资源和照顾我们的亲属有关。小我纸上游戏不可避免地带给我们灵性上的危机，却没有为我们的选择提供清楚的准则。

让你更了解游戏是我在这里的工作，当我说到这里，请记住我说的是灵性上的追寻，这是一个与我们觉醒之前截然不同的游戏，觉醒是为了忆起我们合乎正道的天性以及了解真相的渴望。

在这一章里，我们将会关注一些星际邦联描绘的大我纸上游戏面貌。大我纸上游戏的第一个特征就是反映它的一元性质。对星际邦联而言，整个宇宙是一个完整的有机体、一个能量场跟一件事，除此以外别无他物。

每个生物都有自己的能量场。在我们的肉体有许多能量场，它们就在器官与细胞组织里头。我们的身体有一个主要的能量场，涵盖了器官与组织形成的副能量场寓居其中。皮肤代表的是我们肉体能量场的界线。我们肉体内的各个能量场彼此合作构成了整个身体的健康。

其他人、植物及动物等所有的肉体也都有这些巢状能量场。所有植物与动物的能量场加上自然力量，如风、火、水和土都在行星的能量场里头。

我们的太阳有自己的能量场，这个能量场包覆着地球和其他行星、以及在这能量场运行的其他天体。银河的能量场则包覆着我们的太阳、所有其他的太阳，甚至包括其他天体，例如黑洞，它们就像是银河身体里面的器官。

最后，借由星星亮度的排序，宇宙所有的能量场都被一个伟大的原始思想或理则（Logos）包围，它近乎于星际邦联提到的造物主或是个人感觉里的神性原则。

星际邦联的讯息提到，就形而上学来说，这个星球与你我皆是一体的。你我就是今日地球上的每个灵魂，这个灵魂也涵纳了每个动物、植物、所有元素与自然力量，它们都是地球行星环境的一部分。这其中的联结也是合一的。星际邦联的 Ra 说：

你是一切事物、每一个存有、每一个表情、每一个事件、每一种情境，你是合一、你是无限，你是爱/光、你是光/爱。你存在。这就是一的法则。^[2]

世界上所有的主流宗教对他们来说都有神秘的一面，那就是宣告万物根本上是合一的。许多宗教也有教条的一面，这一面通常将人们分为教条的信徒或是没有信仰的人。如果毫无容忍之心，这种分类法会鼓励批判的能力，也因此最终造成冲突。相信者批判无信仰的人，

把他们当作无耻之徒，需要一番纠正。当两个宗教导向的国家选择不宽容，圣战与大屠杀就会发生。「死忠信徒」的意识形态使得创造和平世界难上加难。

也许圣经最接近这个万物合一道理的阐述来自于约翰福音的开头，上面说：「太初有道，道与神同在，道就是神。同样地，这道自太初与神同在。万物是借着祂造的；凡被造的，没有一样不是借着祂造的。生命在祂里头，这生命就是人的光。」^[3]

圣约翰的意思是，造物主就是道。事实上，这个道或创造性原则可以被看作是造物主自己。这「道」是从希腊文翻译过来的「理则」，Ra 群体把这个术语用在创造性原则上。

因此，我们可以从宗教看到万物合一的暗示：即天父创造世界。我们被叙述为神的子女，神还创造了我们对四海一家、一体同心的认知。

由我们（西方）文化的立场看来，地球上的人类都是同一个生命体，这概念并非异想天开。

大我纸上游戏的科学说法

新一代的科学家像看待外在经验一样地认真看待内在经验，那些长期浸淫在内在世界的文化激发了他们正在进行的研究计划，这些经验也因此建立了和灵性传统之间的重要桥梁。

由这个新观点来看，在宇宙中和在我们地球上可察觉的每件事都是在合一的共同场域内、从该场域中自我组织着，并创造着它自己；目前这个合一的共同场域在物理学上被称为「零点能量场域」。各种新理论浮现，挑战、既有的宇宙学说，这些理论只见熵的无意义状态，而非看见各种力量的动态平衡。^[4]

我们在中学听过科学与科学方法。我们学到古典科学的核心假设，就是有个「在某处」的世界与我们无关、或与我们所想的无关。科学的流程就是去观察那个世界自然发生的现象，直到你有足够的资料构成一个与你的观察有关的假设。然后你就进行一个会支持或是反对这假说的实验。古典科学家得到错误的答案或是正确的答案都一样高兴，因为不管哪一种答案，科学知识总体又前进了一点。这种看待世界的方式非常吸引人，而且井然有序。我们已经运用科学方法走过漫漫长路，在现代文化创造了许多便利之处。

在这之前，科学与宗教研究密不可分。医学和天文知识、化学和元素研究都是紧密地与一门神秘的学科相连，我们称为炼金术。在古代，埃及与希腊伟大的炼金术思想家并未把信念与哲学从科学中抽离。丰富的炼金术士文本提供了一个精密、微妙的探索，进入微观与宏观之间的联结：人类为一个单独的靈魂，天地万物为一个整体。

古典时期的希腊罗马学术训练，以及稍后在中世纪蓬勃发展的学校，像是许多伟大的教堂和城镇建立的学校与大学，他们的课程包含文法、逻辑与修辞，这三门课称为前三艺（Trivium），加上音乐、数学、地理和天文这四门课就叫作后四艺（Quadrivium）。学习计划里涵盖了修习科学与艺术。

当时一个学生相当有可能精通所有的学问。我们的用词「大学」（university）来自这段时期，学生期待在那里学习，想在毕业前了解宇宙（universe）中所有的知识。的确，「多才多艺的人」（Renaissance man）这个术语就是用来形容一个人知道人类所有的知识。圣托玛斯·阿奎纳（Saint Thomas Aquinas）^[5]在十三世纪中叶完全改变了学习科学的课程。他选择在自己关键的神学著作里将信仰从物质世界分割出来，对他来说，这个物质世界也包含了科学探索。

将信仰的研究从宇宙万物的研究中抽离具有严重的影响。我们可以从这里开始追踪现在科学探索的路径。直至今日，今日这些普通的臆测来自于许多人，包括科学家与非科学家，他们相信在科学与所有的艺术、形而上学、哲学之间有一道明显的界线，更进一步地说，这

是条恰当的界线。

今日当我们选择在大学研究科学，便采用一套与文科、美术主修完全不同的课程。每个人都会去上一些核心课程，但是在大学毕业之后，由于科学专业教育与艺术专业教育截然不同，往往会让专业领域不同的人谈不上话。这是因为科学使用一些特殊的词汇，这些字眼对科学家和公众而言意义完全不同。最近，因为我不了解网站设计者的术语——论坛（forum），我和我的网站负责人有些沟通上的问题。今天在网络上的论坛和古罗马的论坛是完全不同的东西！

由于科学与在科技上的应用在过去两百年间创造了一些发明大幅改进我们的文明，科学家成了我们文化中的「祭司」，原本在宗教人士身上值得信赖的判断力则转移到他们身上。理性思维与实证观察已经被视为寻求真理的公认方式。信仰几乎和愚蠢无知划上等号。

然而并非所有二十世纪的科学家都属于理性主义者。物理学似乎引导出科学家神秘的一面。艾伯特·爱因斯坦在 1937 年的《读者文摘》里断然地说：「没有宗教的科学是跛足的；没有科学的宗教是盲目的。」他写这段话的时候比当时还要先进八十年。他以统合的观点看待两种思维研究十分具有前瞻性！

古典的代数与几何构成了古代世界建筑上的奇迹，并且探索了物体在静止状态的定律。艾萨克·牛顿在距离莎士比亚一世纪后，想要研究运动定律。当他进行研究时，也开发了演算的工具。

二十世纪早期，当维尔纳·海森堡（Werner Heisenberg）^[6]在研究物质微粒运动的过程中发现问题时，他仍然在研究这些运动定律。他无法确定实际数据足以形成完整的结果。他在 1927 年的研究报告中探索这个两难的困境，因为作为一个观察者无法同时确定一个亚原子粒子^[7]与其动量^[8]，它的动量是其质量乘上速度。一个人可以知晓亚原子粒子的位置或是其动量，但无法同时得知两者，因为他没办法同时观察到两者。假设这个人测量一个粒子的动量，他就不能同时观察到粒子的位置，反之亦然。

海森堡想出「测不准原理」来解释这个问题。这个定律就在量子物理的核心，将海森堡和其他同时期的物理学家都卷进去了，像是尼尔斯·波尔（Neils Bohr）^[9]和埃尔温·薛定谔（Erwin Schrödinger）^[10]的争论依然持续至今。海森堡表示微观轨道或是亚原子粒子的路径只在我们观察的时候存在。所以，观察者变成实验的一部分，观察行动的本身无法从被观察的事物中分割出来。这打破了传统概念的科学客观性。整个宇宙是一体的科学基础源自于海森堡的「测不准定理」。

量子物理学声称分开观察者与被观察者是个幻象。量子力学的应用与海森堡定理促成现代化的电子计算机和其他电子工具、雷射、超导装置与激光，该理论就不能被斥为「神秘」，因为它产生看得见又有用的结果。因此，即使尚未得知这不可分割性的由来，科学家已经承认观察者与被观察者之间不可分割；以星际邦联的语言来说，意识就是那个不可分割的源头。

有一个量子物理学衍生出来的现代理论叫作「弦理论」（string theory），一般来说，弦理论假定我们把物理物件分裂为原子，然后把原子分割为亚原子，电子、中子和质子，在亚原子粒子的路径上加上振荡回路。这条回路可以振动、振荡或者是在运动的时候以不同的方式变得「活跃」，就像用不同的指法扣住吉他的弦，弦就会产生各种的音符。这些回路一起振动，在恰当的情况下与其他被扣住的弦交互作用，制造「和弦」。

弦理论的涵义就是万事万物、所有物质及所有的「力量」（强核子作用力与弱核子作用力、电磁学与重力），它们被合成为吉他弦可以弹奏的「音符」，也一同制造了「音乐」。今日科学家探索这个世界的时候，他们的假设正开始重新探索那些神秘主义者有史以来一直宣称的本质，即万物合一。科学与宗教对世界的观点现在拥有一个共同的窗户，那就是认定万物合一的理论地基，唯有在新发现披露更多新资料时，这个地基才会扩大。

这幅宇宙图像完全是由各个振荡、交互作用、闪烁的能量小单位组成，我们可以轻易看

到星际邦联提出的统一且交互影响的宇宙模型。这是一个令人兴奋的模式，因为在该模型中，我们确实和宇宙的一切万物息息相关。

弦理论者与星际邦联最大的差异在于前者把宇宙的舞蹈视为随机、不规则，而后者却认为宇宙的舞蹈有其目的。

物理学家和星际邦联都同意观察者——即方程式中的人类连结了被观察的现象，因而影响了现象的作用力。当然，物理学并不试着讨论观察者可能的意图。它只是注意到观察者影响了被观察者的行动。

不过，星际邦联说过，人类在这个选择的密度拥有力量，能借由我们的肉体行动、思想与意图来改变我们的物理环境。他们表明我们做的各种选择都有目的。一开始我们的意念所能影响外在环境的程度是不稳定的，但接下来就会影响周遭的人事物。这正解释了为什么我们吸引了最渴望或最恐惧的那些事情到自己身边，因为我们把自己的意念焦点放在它们身上。

吸引力法则阐述，宇宙是个交互作用、一体形成的系统，所以吸引的过程就会发生。我们最爱或是最怕的就是我们集中注意力吸引来的。不管我们每天做的选择有多么微不足道，我们都会专心致志地想到我们喜欢或是害怕、讨厌的事情。

根据弗列德·艾伦·沃夫（Fred Allen Wolf）的说法^[11]，我们可以透过自己的选择、透过我们选择要看见或不去看的事物、透过诚实的意图来改变自身最细微的现实状态，当我们做决定的时候，我们的想法可能跟自己说的话互相抵触。^[12]

如果我们关注自己喜欢的事情，就会吸引它发生。这是良性的循环。反之，我们若关注自己害怕的事情，那么它也会发生。即使头顶上有坏天气，我们选择的想法就会让结果不同！

星际邦联描绘出这个大我纸上游戏的面貌，此外，这幅图像来自浑然一体的动态宇宙，根据能量场的交互作用，里面每一部分都有关联，而且能互相影响。

人类在大我游戏里扮演玩家，而非卒子或任何游戏的棋子，也不是被纸上游戏绑着或捆着。人类正在坐观大我游戏的趋势，并且在轮到他的时候做出选择。

请再注意，这是一个整体、多次元的大我纸上游戏，不像西洋棋盘属于二维的平面。我们的小我纸上游戏就是我们当下感知到的生活。准备加入这场人生游戏的窍门在于走出普通纸上游戏的位置，看见真正的大我纸上游戏。我们以意志的行动这么做。

自由意志

开始领会一层又一层经验幻象真正的本质所带来的冲击不但令人怯步，而且还让人需要一段时间调整，使自我按照自由意志进入宇宙的每个发展阶段得以转化。你自己的自由意志几乎难以与理则的自由意志区别，这理则就是你的高我，这包罗万象的理则就是灵魂之流的集体心智，这包罗万象的理则就是行星的心智，以此类推。每个存有与一个无限生命体的其他面貌相互连结，这个无限生命体即是无尽自我，因此，容我们这么说，自由意志便是表达阴性、始终前进、结实累累的女神。^[13]

一般来说，我们认为自己有选择权。我们以自己希望的方式工作与生活。我们自由地选择伴侣与兴趣。不过，对心理学家、科学家、宗教人士的权威领域来说，这种自由不过是个幻象。

科学家传统上假设这个世界本来便按照行为、物竞天择的定律运作。心理学家则深信我们的选择取决于遗传与文化。他们都说，也许我们认为自己有自由意志，但实际上我们都是跟着生物本能走，接着受到父母的训练、文化权威人士、商业宣传行销和大众传播媒体影响。

宗教也倾向否定自由意志的存在，特别是某些时候。它们往往把人类说得恶贯满盈，所以人就不能为自己做出巧妙的选择。它们说，人类唯有决定全然地乞求造物主的垂怜才算行

使自由意志。造物主的偶像，无论那偶像是耶稣、阿拉（Allah）还是其他人物，宗教认为该偶像是人类获得救赎的唯一希望。

这两种模式都会让人感到完全无能为力。星际邦联的看法则恰恰相反，他们认为一个人能为自己的人生完全负责，而且也有能力自由选择。

科学与宗教都说，人类被所有的文化内容与习得的偏见压迫，星际邦联的实体们也同意这一点。他们建议，我们必须从原生文化的梦境中觉醒。对人生而言，当我们意识到既有的文化思维途径之外的东西，我们就会以自己真正确知的部分重新开始。

我们并非质疑约定俗成的实相里头的事物，好比发派报纸或是传送电力的细节。我们是在寻找一个「盒子之外」的新实相——我们生活其中的物质与灵性世界的新观点。我们两手空空地来到这个更深层的追寻过程。我们放下那些已经学过的宗教文化、知识的假设。我们以这些基本的问题重新开始：什么是真的？我是谁？我在这里做什么？当测试完一个假设之后，又找到什么答案？

我们在童年阶段已经接收了大量的负面讯息，了解到这一点，我们便能选择加快灵性与心智上进化的速度。在我们开始这场人生游戏以前，我们有意识地选择了解自身的本质。我们开始建立自己的知性。

借着摆脱宗教权威，我们为自己灵性与道德上的进化过程负起个人责任。借由摆脱科学观点，我们要求自己尽可能拥有更多更高尚或是美好的本性，因为我们是用较世俗的角度来学习科学与心理学。星际邦联表示，我们每个人都是永恒与无限的公民，却被世俗观点所制约，并且相信出生即注定死亡。

星际邦联的教导说，当我们决定追求真理，我们正在敲「灵性」的大门。所谓的「灵」（spirit），指的是灵性指引的整个范畴。一说到灵，有些人，如基督徒就会把灵当成是圣灵（Holy Spirit）或耶稣基督，有些人则把灵当作自然世界，还有些人认为灵就是隐藏的鬼魂世界、扬升大师和内在导师。

就星际邦联的说法而言，以上意义都包含在「灵」这个词汇当中。

圣经提到，我们寻求什么，我们就得到；当我们叩门，门就开启。^[14]

就像星际邦联强调有意识地选择去寻求是重要的。当我们选择展开追寻之旅，便是提醒自己的灵魂，我们已经准备好成为人生游戏的玩家。

星际邦联表示，自由意志涉及无限造物主脱离神秘的一体状态时最初的行动。在他们的创世故事版本里，造物主使用自由意志的功能来选择觉察自己。

然后造物主发送出思维或理则，即祂的创造原则和天性的本质。理则的基本性质是无条件的爱。

然后理则使用光表现天地万物丰富的脉络。无尽的星等次序，从恒星到亚原子，逐一形成。

所以在造物主尚未显化万物之前，从原始能量分裂出来的最初变貌或行动就是自由意志。当我们唤醒自己内在寻求真理的渴望，我们仿效造物主的决定并转向自由意志。我们选择从人生游戏出发，这称为「求道的过程」或「追求真理」。

由于我们拥有大型猿类的身躯，因此容易趋向较为世俗的抉择，选择追求真相反而棘手。大型猿类的身体和心智只有虚假的自由意志。我们的生物电脑心智可以做决定，但只限于我们已知菜单上的选择！那就是假的选择，因为我们不知道所有的选项。我们仅仅知晓我们从学校、教堂和父母那里学到的部分。我们了解如何从已知的层次过生活。那就是游戏台面上看到的一般人生游戏。

当一个人将宗教、科学或是文化标准置于个人抉择之上，他选择玩的是较世俗的小我游戏。人可以小心地穿越教条的迷宫，并且进阶到下一个层次的纸上游戏，可是若无逻辑的思维或质疑，这场游戏就更好玩了。如果你不召唤来自更高源头的自由意志，那就会是你选择

玩的小我游戏了。

真正的自由意志只源自于造物主，这是造物主借以选择体验自己的原则。

它创造了我们生活其中的宇宙。当我们运用较高层次的自由意志，我们就离开小我纸上游戏，建立升级的大我纸上游戏，准备进入大我人生游戏。

这个自由意志的机制将来自灵性世界源头的资料导入我们的潜意识心智之中。我们呼唤更高的自由意志仿佛它是我们内在的天使，但我们尚未认出这点。唯有向内触及真实自由意志的机制，才能让我们拓展视野，并且跳脱世俗的箱子，于是我们第一次能脱离小我游戏里头混乱的情绪，开始冷静地注视这场游戏。

大我纸上游戏上的爱

你是无限造物主伟大初始思维的一星火。造物主存于无限当中，是无可名状的一种振动。你全身上下的细胞都充满那初始的振动，那就是无条件的爱。若没有爱的思维，是无法创造天地万物的。^[15]

我们平常使用爱这个字的时候，并非代表爱的能量或大我纸上游戏上头的理则。有时候我们用这个字代表伴随着鲜花、诗句与情歌的罗曼史。我们全都理解罗曼蒂克的爱具有不安定的特性。谁知道呢？它可能延续、也可能终止。它并不是创造宇宙的爱。

这个字其他的普通用法几乎没有一个能与造物主之爱相比。我们爱自己的车、我们爱自己的行头；我们的嗜好、或离开工作度个假。我们就是特别爱某些餐馆、某部新电影或最新、最棒的音乐。不过那些情绪没有一个能揭露那创造一切万有的爱。

除非你扪心自问：什么样的爱能够让造物主借由「大爆炸」抛出祂自己的无数片断进入祂创造的宇宙？祂显化只为了观察宇宙的发展？那么你就准备好去思索星际邦联的故事，这是个关于理则如何创造我们周遭宇宙的故事。

星际邦联提到伟大的初始意念或是造物主的理则即是纯粹、无条件的爱。无条件的爱的振动，根据这个意念的性质创造并且完成了所有的世界。

无条件爱或理则的一元本质和基础自由意志之选择都是大我纸上游戏的特征。我们晓得造物主的真实本质「我是」(I AM)，就是无条件的爱。我们能够依靠造物主绝对、无条件的爱，造物主不会收回那份爱。祂观看自己的创作品是如何进展的，为此感到着迷。

身为人生游戏的玩家，我们有自己的核心振动，那也是无条件的爱。这场游戏的目的有一部分在于发现我们内在伟大的起初思维或理则。宗教的教条认为我们无法在自己身上找到那份爱。不过，星际邦联的传讯却提醒我们，当我们参与大我游戏，我们将会发现，在每天的生活中，我们本身会愈来愈深地揭露这份爱。

光

量子物理学家描述物质世界是由许多不同的场或是能量频率组成。所有的能量最终都可以还原成光。^[16]

在理则负责的创造之自然过程中，当祂选择知晓自身，祂召唤光，以光子 (photon)^[17] 的形式来配合其爱的思维。杜威·拉森 (Dewey Larson) 的互反理论 (Reciprocal Theory) 即以最佳的方式形容这个过程物理部分。在拉森的核心方程式里，他以速率取代量子物理学家所说的振动。这两个字眼都指出，宇宙里的所有粒子都在运动中。在拉森的互反理论当中，速率或振动取决于两种创造万物的方式。

这两种方式都跟空间与时间之间必要的稍微不协调有关系。这种错置对于实现这个幻象世界是必要的。我们看到的万物确实由能量构成。因此，不管我们是在说无形事物，例如概念或是力量，或者提到有形的东西具有重量、形状，我们谈的都是幻象（illusions）。

在这场大我游戏当中唯一最真实的就是造物主。我们作为大我游戏玩家是造物主的一小片火花，同时选择要认识我们自己。

造物主连结空间与时间的第一种方式创造了空间与时间的不匹配，并且偏好时间。星际邦联把这种不匹配称为时间/空间，它创造了内在次元（inner planes），也有人称为形而上的世界、幽冥世界和潜意识的诸多层面。

当求道者运用自由意志决定去追求社会框框以外的真理，他即是从时间/空间呼唤大我人生纸上游戏。

造物主连结空间与时间的第二种方法就是在空间与时间的不匹配，并且偏好空间。星际邦联称这种不匹配为空间/时间，它创造了让我们有意识体验的物质世界。我们终其一生都是在玩小我游戏，这游戏让我们以为只有今生可活。如果我们很迷人、富有、婚姻幸福、受过良好教育、拥有好工作或是做些看起来很成功的事情，我们才是赢家。又如果我们乏人问津、贫穷、遇人不淑、无知、工作不顺或看似失败，我们在这场游戏里面便输得一塌糊涂。

当我们选择玩大我游戏就会让人生更有意思。我们使用小我纸上游戏是为了搜集大我游戏的材料。之后我们自己转移阵地到大我纸上游戏，它就位于意念与选择构成的内在世界里。当我们完成了此一步骤，我们也可以回归到日常生活，把我们从大我游戏学来的智慧运用到小我游戏上面。

身为求道者的我们整合这两种实相：一是内在与灵魂意识的永恒生命构成的灵性实相，二是外在与肉体生命实相、与生化电脑般的心智觉知。我们可以同时活在两者的世界里，因为我们本来就想要这么做。

大我纸上游戏的幻象

当无限造物主想要体验自己，祂伟大的心脏跳动出整个造物，包含所有的密度、次密度以及那些密度与生命所有的模式。

祂召唤出时间与空间，于是先前那些无法衡量、无法知晓的东西变成一连串的幻象，矛盾地，反在某种程度上变成可知的，造物主深切地渴望这些认知的幻影。每一个星火与幻影皆是无限造物主的代表与意念，所有的意念围绕、聚集在一个伟大的起初思维，那就是爱。所以，你们每一个人都是理则，一阶阶递减其频率，直到你们能够经历现在体验的特有幻象。而你们每一个人都透过许多经验与密度，在这个特别的时间、特别的地点，在当下精致地达到平衡。^[18]

我五岁时掉了一颗牙齿，生平第一个幻象就此破灭。我的父亲假装成换牙仙子（Tooth Fairy），到我的卧房留下一枚硬币，从床头桌拿走我的牙齿。那时我刚好是醒的。从换牙仙子这件事情，我才开始明白原来圣诞老人、复活节兔子都不是真实具有肉体的生命。

不过，我的确注意到，忍受掉牙的痛苦使我得到奖赏。我在复活节接收到绿色稻草编成的篮子、彩蛋与其他好东西。我在圣诞节收到礼物，空气中弥漫着亲切与快乐的氛围。我认为这种幻象并非黑白分明。幻觉可能不具纯正的真实性，却对我的人生与小猪扑满（储蓄罐）有可观的影响。

就其他层面而言，我在打字的手指是幻觉、我看到我写了什么的电脑萤幕也是幻觉、我坐的椅子是幻觉、房子的地基和楼层是幻觉，这个星球和我肉眼所见的一切皆虚妄不实。如同复活节兔子，我们认定是坚实的一切都不是真正地坚实，却又有着具足轻重的影响。我可

以沿着我的能量场——身体来移动自己。我的世界把这些幻觉维系起来。键盘在运作、电脑在跑程式。椅子和我的房子无时无刻、日复一日地保持这个状态。一切都尽其所能地维持原状。这个看似内外一致的现实世界已经被一般人当成事实。

然而，科学却告诉我们不同的事实，透过高倍率的电子显微镜特写观察，我们发现固态开始消散，我们的细胞或是所有物质的分子，无论是有机或无机的，看起来就像是闪烁的夜空。在显微镜的观察水平，我们看起来像是无垠宇宙的一部分，这个小宇宙有恒星与环绕的行星，这个恒星系统和其他太阳系的关系有很多种。

如果拿出氢原子的模型，比如，假设一个质子为豌豆般大小，置于足球场的五十五码线上，第一个粒子的轨道点就座落在外环的廉价席位上。对观察者来说，氢原子电子的绕行轨道，也就是所谓的固体几乎完全是空的。质量本身是个难搞的问题！基本上是宇宙的能量在运作或是振动，宇宙里的物质是不会静止的。

东方的信念体系会说整个物理世界纯粹是个他们称为「玛雅」(Maya)的幻象。他们视之为无物(nothing)。他们表示，这个字眼只用在它被揭露的时候，这些不断冒出来的幻觉都是虚无的。它存在的目的就是要让我们超越所有的幻境，栖身在无欲无求的平静虚空之中。

对星际邦联而言，「空无」的太空反而实际上是充盈的(plenum)。Q'uo 群体是这么说的：

你我的宇宙皆是充实的，生命本身的第一次显化充满浩瀚无垠的光芒。^[19]

Dictionary.com(字典网)对「充盈」下的定义是：「整个空间充满了物质，与真空相反。」看似空空荡荡的太空什么都有，无论是我们身体的内在宇宙充满了原子或是在外在宇宙里充满不同的世界，处处皆为振动的能量填满。能量是活生生的。

传统瑜珈称这种能量为普拉那(prana)。以前的科学称它为乙太(ether)。之后的科学家则根据其他的事情称它为「零点能量」。零点能量在现今的科学里被视为「潜藏」的能量。也就是说，它有潜力进行物理学所谓的做功，像是产生运动，可是它却处于隐藏的状态。不管它叫什么，它都充满了造物主的能量。在无限造物中永远都不会缺乏能量！

一般人偶尔会遇到不可思议的经验，这些经验揭示我们周遭世界的虚幻本质。也许你看过催眠师用针刺某个人，暗示一点都不痛。这个人感觉不到刺痛。或是催眠师暗示某个人行走在燃烧的炭火上毫发无伤。而被催眠者也的确如此。你或许曾读过一个弱女子的小孩被困在汽车之下，她却抬起整辆车的前端拯救了自己的孩子。人在某些情况下全心全意地相信可以改变这个幻境，他们就真的能改变现状。

然而，若你真认为这个肉体、键盘和电脑、椅子、房子乃至脚下的大地都不是固态的，并以这个态度生活与工作，那是很傻的。

在这个共识实相的幻象里，一切都是固态的。这是我们一般可信赖的清醒实相。可是，为了抓住大我纸上游戏的本质，我们有必要牢记宇宙就是振动和运动的状态，而非静止、固态。有些科学家仍旧坚持「均势」(equilibrium)的概念，他们认为这个字眼代表一个无限的持久状态。不过根据星际邦联的说法，宇宙的每一部分都会同时互相影响，当生命自己透过所处的密度发展下去，这些振动从未在数十亿年间达到科学家所谓的均势。

大我纸上游戏的催化劑

很难想到献给太一无限造物主的主要与核心服务即是存在。不过那就是你们来到地球的目的。你来这里是为了做你自己；呼吸空气；参与地球的幻象；通过你们接收到的每个催化剂的细节、并且予以回应，完成喜悦与苦难的历程、这都是催化剂提供给你们的东西。

你首要的责任永远是做自己；尽可能地检视你自己、尽全力去了解自我。你希望了解自

己，但不是以批判或是自责、赞美自己的方式，而是单纯地成为你觉察到之自我身份。^[20]

在第一章当中，我们开始建立一些概念，这些概念关乎我们身处的宇宙真实的面貌。在星际邦联的眼中，我们活在一个合一的、万事万物共存又交相影响的世界，一切都是息息相关的。我们发现造物主创造的作品皆是因为造物主想要了解自己才创造出来的，这个创造的法则，或者说是造物主的精髓，即是思维或无条件之爱的理则（Logos）。

我们已经知道理则使用原初的光，也就是光子，来进行创造，生物的主要构造是能量而非物质；在光子自然生成各种元素的过程中建造一个宇宙^[21]，所有元素的组成就位于一切被创造的东西里头。而我们也已经知道所有被创造的东西都是虚幻的。要是我们调查得够仔细，就会发现我们认为坚固的东西并不坚固。这不是共识实相的（小我）纸上游戏。大我纸上游戏则呈现了一个和我们世界远远不同的图像。在这个较大、形而上的纸上游戏里，我们玩家不会被这种实相的幻觉给困住。我们晓得这些东西的本质并非如同表象所见，我们从相信凡事眼见为凭的牢笼里，释放了自己的感官。

这包括了我们的看见、听闻关于自己的部分。我们是谁？我们的父母都告诉过我们了、我们的老师也都告诉过我们了。不管住在我们世界的其他大人物在我们小时候是否告诉我们这一点，亲近的朋友、伙伴或是其他人都继续在我们成年后这么告诉过我们。但我们无法相信他们的说法，至少，我们还没有允许这些意见决定我们的真实本质。

我想起小时候从夏令营写信给父母，我试着写下一个完整的回信地址。我写下名字、路名、镇名与州名、国名，然后加上「地球」和「宇宙」。不知为何，总觉得这样的地址还是不够完整。

同样地，孩提时我母亲要我写一篇关于我是谁的短文。我写下我是个叫作卡拉的人，1943年7月16日清晨六点四十二分出生在伊利诺州的佛瑞斯特湖（Lake Forest）。我是珍与泰德·鲁柯特的女儿。我是女性、我是美国人。我是上主之子。可是，我的自我界定依然不完整。我发现没有一处比旧约圣经中造物主所言的「我就是我」（I Am what I Am）更为明确，或者你可以更简洁地用「我是」（I Am）来表达。

我们全都尝试定义自己，我们屡次在人生旅程中尝试这么做。

我们的文化聚焦在外在的事物，倾向以我们的工作来定义我们。

没有人会在派对里问我们是谁。他们只会问我们的工作或是兴趣。这样的对话趋于肤浅，因为我们不是我们所做的事情！我们的事业或工作一点也不接近我们的本质。我们的婚姻状况、性倾向或是其他外在的事物也都与我们的真实面貌无关。

我们活在幻象罗织的网之中，我们正追寻一个对自己真实身份比以往更为深刻的了解。如果我们不是自己的生物状态或是智商、如果我们不是自己的工作和嗜好、如果我们不能被自己的出生地与社会阶级定义、如果在我们心中，我们并非分离的个体，那我们真正又是谁？而我们又是如何认真地开始调查这个问题？

为了查出我们是谁，我们可以利用垂手可得的当下时刻以及它从生活周遭幻象带给我们的一切。这是大我人生游戏里很了不起的一点。你在哪里都可以玩这游戏！只要在你脑海深处设定好了，就可以随身带着（大我）纸上游戏。记住，幻象并非真的存在，却对我们有实质的作用。幻象带给我们的就像是巴巴·兰姆·戴斯（Baba Ram Dass）所说的「磨坊用的谷物」。^[22]

星际邦联把这个有利的谷物称为「催化剂」。当我们对外来的催化剂有所反应，就会多发现自己一点。

在化学中，催化剂是一种能够引起化学反应的物质，并且能加速化学反应，或者在不同的条件下，让低温时的化学反应比较容易发生。催化剂本身并非引起化学反应的必要条件。我们从周遭人事物身上无时无刻都可以收到催化剂。

催化剂可能只是与你是谁无关的简单物体。当我早上坐下来书写，我的肉体催化剂就

是那依然高挂在天上的太阳，它对我的眼睛来说太亮了。我的反应就是拉下办公室上半部的百叶窗，好让我的眼睛避开阳光。我对催化剂的这个反应几乎与情绪无关，有很多发生在我们身上的事情无法让我们感动。它们是随机、中性的催化剂。

不管关于我们本质的资讯是正面还是负面情绪掌控的，通常催化剂会提供关于这些资讯。正面的催化剂会让我们快乐。负面的催化剂会让我们不满。也许有车子突然换车道，而我们必须煞车以免碰撞。我们该咒骂那位驾驶吗？或者我们在煞车时其实是在对自己说：「老兄，我可为你腾出空间来了。」

我承认自己若没有咒骂那个人，至少也是在心里抱怨那位冒失的驾驶！我的叔父马利昂现在已经蒙主恩召，有次他在快速道路上让出位置给一辆抢道的车子，他就在我面前说：「好，老兄，我让你。」随后的紧急煞车让我扭伤了手腕，我从马利昂车子前座弹起来，我很生气。我的叔父对这件事情从未表示任何意见——除了纯粹的慈悲，他用尽全身的力量煞车。我真心地相信我的叔父离开这个幻象之后，已经在他的大我人生游戏获胜。

我的态度则是认为这位驾驶心中无爱。我却没发现自己跟他是一体的。在这个例子里，我没有正确地运用小我纸上游戏的催化剂在大我纸上游戏做选择。

当我观察马利昂叔叔在那个情况下的反应，我发现他的身份与本质，这包含了他的自觉、训练有素的觉察力，他晓得其他人和自己都是一体的。当一辆车子忽然冲上眼前逼近，马利昂叔叔内在本质的回应平衡了恐惧的一刻，他对真理的强烈自觉让他克服了幻象。恐惧与爱无法并存。只有其中一个会占上风。当我们感到某种程度上的危机，都会倾向从恐惧的角度看事情。唯有把爱带进来才能平衡这种反应，当我们多次与催化剂交手时，把爱带进来是基本的道德挑战。

我们将会本书中大量地考量各种选择。没错，这一册的副标题就是选择。就是催化剂带给我们选择的时刻。

主要的问题在于我们已经有技巧地对正面的催化剂予以回应，因为我们知道它是多么令人愉快。我们在享受当中迷失了。浪漫的爱情抹去了我们内在地图的许多细节。友情，良伴带来的喜悦和轻松时刻，所有生命的祝福在我们的人生里头交迭替换，当一切都过去了，我们才发现自己对这些事物心存感激。在这令人目眩的幸福中记得表达感谢可是个挑战。从大我纸上游戏的角度观看，将一切祝福视为理所当然等于是跟祝福说再见。即使它们继续存在于我们俗世的生活中，它们仍旧不是大我人生游戏的一部分。

感谢那些将催化剂提升到大我纸上游戏层次的事物。感激的态度将正向催化剂安置在我们心中，于是它就能在我们的进化过程当中运作。

我们人类真的比较注意负面的催化剂：被老板开除、或伴侣离开我们、遭受侮辱或灾难的打击等等。我们觉得沮丧、或生气、罪恶感、丧失自我价值——以下自己填吧！

催化剂自身并不特别起眼。随时随地都会来到我们身边。事实上，在比表意识更为深层的地方，我们彼此分享催化剂。我们全都知道嫉妒和羡慕、怠惰与愤怒的情绪是什么。我们都有这些人类的共同情感。

当情绪的能量在我们身上被催化剂启动了，我们应该怎么办呢？假如我们的反应是愤怒，我们能够立刻把注意力转移到催化剂的代表，例如一个人身上，不管他的感觉，直接表达我们的愤怒吗？

或者，我们会把愤怒隐忍下去，不断地磨利它，让它变成一个巧妙的甜蜜复仇吗？我们会眼睁睁让它溜走，既不好好把握也不在乎吗？或者我们会指出内在的愤怒，指责自己、认定自己不值得尊重？我们对这些催化剂衍生的能量该如何是好？

这是一个能量的世界。我们对自己的能量支出做出各种选择，这在我们玩大我人生游戏时绝对是至关重要的。

我们只有这么多秒可以活。在我们的环境改变、我们离开肉身之前，我们只有这么多次

心跳。在我们的人生尚未结束之前，我们现在还有很多机会去感受、接受、思考和选择如何回应。每一个来到你身边的催化剂都是珍贵的礼物。此时此刻，是参与大我人生游戏的最充足环境。

追寻真实自我的另一个重点是：万物一体的天性和造物主的本质都是无条件的爱，我们真正的本质即是无条件之爱的精髓，这乃是合乎逻辑的判断。星际邦联明确地保证这一点，并且鼓励我们体现自己就是造物主的火花，并且拥有祂的本质。我们是祂的爱变得可见的见证，其他所有生命也是如此。

然而，怎样用可信赖的方式发现这一点才是问题！那是真正的挑战。大我人生游戏是场漫长的游戏，把它从头玩到尾是个挑战，如同极限运动、马拉松或奥运一般的挑战。不过，任何人都能参加这场游戏，也都可以表现得很好。

原则十分简单。一旦清楚了游戏规则，使用这些内在的原则会让真正的玩家成为一个形而上的运动员。

这一切听起来很困难。当然，那是个艰巨任务。但它也是一生的功课。只是它的报酬——毕业进入一个新生命以及超乎想象的冒险旅程——是值得的。

[1] 原注：Q'uo 群体在爱/光研究中心于 2003 年 7 月 17 日的通灵记录。

[2] 出自《一的法则》卷一，1981 年 1 月 15 日爱/光研究中心第一场集会通灵资料。

[3] 根据圣经约翰福音第一章第一段。

[4] 出自 www.ratical.org/LifeWeb/#articles 网站，已得到作者的授权。

[5] 译注：圣托马斯·阿奎纳（St. Thomas Aquinas，又译圣托马斯·亚奎那，约 1225 年—1274 年 3 月 7 日）是中世纪经院哲学的哲学家和神学家，死后也被封为天使博士（天使圣师）或全能博士。他是自然神学最早的提倡者之一，也是托马斯哲学学派的创立者，成为天主教长期以来研究哲学的重要根据。他所撰写的最知名著作是《神学大全》（Summa Theologica）。天主教教会认为他是历史上最伟大的神学家，将其评为 33 位教会圣师之一。（资料来源：维基百科）

[6] 译注：维尔纳·海森堡（Werner Heisenberg，1901 年 12 月 5 日—1976 年 2 月 1 日），德国物理学家，量子力学的奠基人之一，「哥本哈根学派」代表性人物，因创立量子力学而获 1932 年诺贝尔物理学奖。（资料来源：维基百科）

[7] 译注：亚原子粒子（或称次原子粒子）是指比原子还小的粒子。例如：电子、中子、质子、介子、夸克、胶子、光子等等。

[8] 译注：动量 = 物体的质量和速度的乘积

[9] 译注：尼尔斯·亨瑞克·大卫·波尔（Niels Henrik David Bohr，1885 年 10 月 7 日—1962 年 11 月 18 日），丹麦物理学家。他通过引入量子化条件，提出了波尔模型来解释氢原子光谱，提出互补原理和哥本哈根诠释来解释量子力学，对二十世纪物理学的发展有深远的影响。（资料来源：维基百科）

[10] 译注：薛定谔（Erwin Schrödinger，1887 年 8 月 12 日—1961 年 1 月 4 日）。奥地利理论物理学家，量子力学的奠基人之一。1933 年和英国物理学家狄拉克共同获得了诺贝尔物理学奖，被称为量子物理学之父。

[11] 译注：弗列德·艾伦·沃夫（Fred Allen Wolf）生于 1934 年 12 月 3 日，量子物理学家与作家。

[12] 原注：在这个资料丰富易懂的网站可以读到他更多的文章。网址是 www.fredalanwolf.com

[13] 原注：Q'uo 群体于 2003 年 1 月 26 日通过爱/光研究中心传达的讯息。

[14] 原注：圣经路加福音第十一章第九节：「我又告诉你们，你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门：就给你们开门。」

[15] 原注：Q'uo 群体在爱/光研究中心于 2003 年 4 月 6 日的通灵记录。

[16] 原注：艾默利·麦可（Emory J. Michael）《神圣生命的炼金术：创造光的文化》（The Alchemy of Sacred Living: Creating a Culture of Light）于 1998 年普雷斯柯特出版社发行，出自于原文第 163 页。

[17] 原注：在物理学中，光子是造成电磁现象的基本粒子。它是携带电磁射线的波长，包括能量的次序，如伽玛射线、X光、紫外线、可见光、红外光、微波和无线电波。光子不同于其他基本粒子如电子和夸克，因为光子有静止质量（zero rest mass）。

[18] 原注：Q'uo 群体于 2001 年 3 月 29 日通过爱/光研究中心传达的讯息。

[19] 原注：Q'uo 群体于 1987 年 11 月 29 日通过爱/光研究中心传达的讯息。

[20] 原注：Q'uo 群体于 2005 年 5 月 17 日通过爱/光研究中心传达的讯息。

[21] 原注：1981 年时，Ra 群体对元素如何在互反理论系统下建立有详细的说明，他们阐述了最近乎精确的地球物理状态，详见杜威·E·拉森的《时间、空间的新希望》（New Light on Space and Time）以及其他作品。

[22] 原注：出自于巴巴·兰姆·戴斯（Baba Ram Dass）的《有利可图的事》（Grist for the Mill），该书于 1988 年改版，在亚马逊网络书店可以买得到。

第二章 极性与选择

大我纸上游戏上的极性

合乎道德的行动就是以谅解和慈悲对待他人。这些黄金守则出现在所有宗教里头：

- 印度教：这是义务的根本：会令你痛苦的事情不要加诸在其他人身上。
- 祆教：大自然本身是良善的，任何不利自己的事，它不会加诸于他人身上。
- 道家：老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。
- 佛教：害人者害己，害己者害人。
- 儒家：己所不欲，勿施于人。
- 耆那教：在幸福和痛苦、喜悦与悲伤中，我们应该把他人当作自己。
- 犹太教：无论你讨厌自己什么地方，别加诸在他人身上。
- 基督教：所有你希望别人为你做的事，先为他们做这件事。
- 伊斯兰教：只有当你希望兄弟得到你渴望的东西，你才是真信徒。
- 锡克教：你怎么看待自己，他人也就这么看待你。^[1]

追寻者使用极性概念在日常生活中做选择，于是将「小我人生游戏」转化为灵性活跃的「大我人生游戏」。

这是星际邦联讨论大我纸上游戏如何运作最关键的细节。

这是在大我人生游戏中获胜的关键。

让我们从最基本的层面看这个概念吧！

何谓极性？我起先开始熟悉极性概念是在学校研究磁铁的时候。我发现天然铁矿通常不具有磁性。天然铁矿含有许多带有磁性的「微晶粒」（crystallites）——在岩石里极小的微晶体有磁矩或是倾向造成绕着磁轴旋转，这样的磁力几乎是永远互相抵消的。

不过，如果已经极化的磁铁有足够的强度并且与铁接触，磁铁就会造成原矿的磁矩重新排列，以至于磁铁与原矿都朝同一个方向旋转。这一块铁矿现在就已经磁化了。

这块磁铁拥有动态性质。一端是正极化的「北极」；磁铁另一端则是负极化的「南极」。磁铁现在有能力进行某种运作，即用接触的方式来磁化其他铁块，或是让浮在水上或平衡状态的指南针指向磁北，让指针随意摆动。

在我们人类「原矿」上的「微晶粒」就是道德的选择。在日常行为当中，我们会随机做和道德有关的选择。我们从来不是天生具有道德感的生物，就像天然铁的原矿被做成磁铁一

样。除非我们从错误中以某种方式了解到什么是对的，我们才会做些在这个时候看起来对自己有利的选择，然而我们在此时却没有整体上的一致性，走一步算一步。

所以我们人类起初没有发展任何极性或力量去运作，一直到我们承担自己的道德训练与纪律为止。当我们开始做一连串道德上的选择，便重新排列了人类原矿中的微晶粒并且开始发展磁铁的特质，我们顺着一条连贯的追寻路线去组织自己愈来愈多的特性。

当我们按照一贯的意图做道德上的决定，我们也开始放射无形的能量或是力量表达我们的道德观。然后我们就能借着自己的存在像磁铁一般运作，也帮助其他人磁化和极化，并且做出合乎道德的选择。

另一个发展力量的例子可在汽车引擎上找到。当你发动车子之前，车子是静止的。当你转动钥匙，引擎就启动了。内燃式的引擎跟着发动了。空气与燃料在你车子引擎里的汽缸触发了微小、在控制之下的爆炸。这些爆炸的力量产生的力量引导曲轴，曲轴的扭力或是倾向会造成旋转。曲轴开始转动。曲轴让那些旋转的力矩带动与其相连的车轴。这旋转的运动透过车轴传送到轮子。轮子转动，车子就前进了。现在这部车可以移动到你想去的地方。

拿引擎发动车子的方式跟我们相比，我们可以说现实人生处境所需要的道德选择好比是流进引擎的燃料。我们的使命感遵照较高层次的大我纸上游戏道德原则供应内燃机所需的空气。对刚来临的情况所做的道德回应点燃了我们的引擎。我们发展个人力量。当我们持续地做道德上的抉择，我们顺着服务的路线累积动力、并且增强我们的极性。

我们人类系统就像是引擎，要是我们不使用正确和错误的极性刺激我们的选择，我们的选择就不会产生任何扭力，就形而上层面来说，我们也不会发展出让我们的轮子前进的力量。未使用极性原则的选择让我们引擎的汽缸即使功能正常仍无法运转。在这些情况下无法有什么进展。

我们的父母师长相信他们教过我们如何做恰当的道德选择。可是，比起做道德选择的基本原则，他们更往往要我们遵循看似武断的规则。十诫就是这类行为道德准则的好例子。它的要求如下：

1. 不可崇拜耶和华以外的神。
2. 不可崇拜偶像。
3. 不可言不由衷地起誓或做虚假的承诺。
4. 不可在安息日工作。
5. 孝敬父母。
6. 不可杀人。
7. 不可与你的伴侣以外的人亲热。
8. 不可偷盗。
9. 不可对他人撒谎。
10. 不可对他人财物起贪念。

这份不可做事项列表留下一大块裸露的道德地盘。前两项和第四项都是关于正确地对待耶和华——犹太民族的造物主版本，第五项是关于恰当地对待你们的父母，第三项和其他部分都是关于恰当地对待他人。这里没有解释这些举止为什么恰当。我们把十诫当成规定盲目地遵守。

主祷文比较接近一个符合逻辑的道德中心。其中基本的要点就是将神的旨意奉行在人间，就如同在天上。何谓神的旨意？就是我们以自己希望被对待的方式对待彼此。我们宽恕其他人的错误、罪行和其他不正当的行为，如同我们希望他人能原谅我们自己的过错。

让我们回头看看金科玉律，就在圣经的马太福音第七章第十二节，我们找到这则道德互惠原则的简洁版本。英王詹姆斯版本圣经是这么写的：「无论何事，你们愿意人怎么待你们，你们也要怎样待人。」

这真是个简单的概念！以你想被对待的方式对待他人。这个道德原则在全世界的宗教上都能通用。它也可以在适应新环境和新选择的时候推论出来。这个慈悲体谅他人的原则就如同你慈悲体谅自己，也是做道德上的选择时可靠的工具。

当你以自己想像被对待的方式对待他人，你正开始做道德导向的事情。你正在极化自己的人类原矿，导向你想要磁化的正极结果。你正朝服务他人的道德理想看齐。

这个选择能发动你的引擎的理由就在于你公平看待自己和他人。你也给他人同样的权利并且加上尊重、荣耀和合宜的待遇，就像你對自己一样。你正在召唤大我纸上游戏的元一本质、让你脱离扁平的小我纸上游戏。

这种行为需要锻炼与有意识的选择。通常不是什么轻而易举的决定。这通常都需要我们付出某些东西来慈悲体谅他人需求，并且用视人如己的态度去回应他人。

这样的行动就是道德行为的精髓。当人类决定变成有伦理道德的生物，开始基于如黄金守则的原则做决定，他们就变成了大我人生游戏的玩家。

服务他人的极性之路

你在这个时候具备什么样的能力服务取决于自己深化的觉知选择了什么；当你选择了内在深层的觉知想要的东西，你的人生会变得喜悦；当你完全选择了你要的东西，你都不需要再花时间质疑：信心是答案？服务是答案？或是某种特殊的服务比另一种好？

当你做了完全服务他人的选择，你就会明白。这是超乎计划的一种明白。你所知晓的部分包括觉察出：除了自己的欲望、意志与执着，你真的无法控制任何事。^[2]

磁铁有北极或是正极，与南极或是负极。根据星际邦联的说法，我们人类有同样形而上的设置。他们称北极或正极为服务他人的极性。又称南极或负极为服务自我的极性。有趣的是，光线从南极行进到北极：南极借由引力或是吸力「吸引」光线，而北极接收并且放射出光线。

在所谓的黑魔法文献中，我们可以找到追求服务自我极性的指令。根据星际邦联的说法，选择跟从追寻正极或是负极的路径都会增强一个人的极性，让我们从地球这个选择的密度里毕业。如果你没有从中择一，也就不能毕业了。

星际邦联是一个属于服务他人极性的团体。我也属于服务他人。因此，如果你要强化服务自我的极性，你应该找找看别的地方，以便了解如何着手进行。

如果你想走上服务他人的路，那就读下去吧！

宗教通常告诉我们要选择服务他人的极性。然而，钉在十字架上的救世主形象可不会激励大多数人想要这么做。虽然基督的死亡成为无条件的爱这个概念的绝佳象征，我们仍难以在日常生活中付诸行动，做这类选择是困难的。

星际邦联描述服务他人之路犹如创造与维持一种正面的态度，并且影响我们所有的决定。这态度的精髓在于觉察宇宙是浑然一体、内在交互作用的生命体，且以绝对的爱构筑而成，我们每个人都是其中一份子。

当我们透过我们日常的決定来编织我们的方向，我们的态度是尽可能以宽广的视野观看，然后我们就能更精确地衡量自己的选择是否需要涉及道德原则。

我们每天都有机会做这样的选择。如果我们在路上看到某个人需要进入车阵当中，就会稍微煞车，作势让这个人进来，我们不过是为了体贴别人，先把自己放在一旁。这即是服务他人的选择。

当我们推着堆满杂货的大购物车在商店里看到某个人手上只拿着两件东西，就会招呼他排到我们前面先结账，我们不过是为了体贴别人，先把自己放在一旁。这是正面地极化我们

的选择。

当我们在晚餐桌前看到篮子里只剩一条面包，我们把面包递出去，而不是为自己抓取面包，我们看着其他人收到这条面包，我们已把自己放在一旁，只为了体贴别人。

服务他人的行为可能是棘手的。举例来说，我现在让一个人进入车阵中，这不是简单的黑白是非题。一位精明的驾驶不会让任何人在绿灯的时候插进车阵里，在他后面的车子川流不息，这会让许多在后面的人错过绿灯。不过，遇到红灯时，在你后面的人会动弹不得，因此，让他人插队就没什么问题了。

我们在这里还有个棘手的处境。你的婆婆问你，她戴这顶帽子是否好看。事实上，那是个糟糕的选择。假使不管你说什么，她都非要戴着这顶帽子不可，在这种情况下你只能忽略事实而含糊地称赞她。你可以说：「真是可爱的帽子！」从而避免说出违心之论。但如果她有机会留意你说的话，而且还有另一顶比较好的帽子可选，那么你可以分享自己真正的想法，这总比回避她的问题更可能为她服务。

至少对我来说，在服务他人时最棘手的部分就是在一位朋友或亲人跟我分享他或她正在面临的难题时发生的。我是个会寻求解决办法的人，往往主动解决发现的问题。可是有很多时候朋友只是想要有人倾听、想要有人同情。在这个情况之下你要仔细倾听，除非你听到特别要求才分享你的建议。如果对方征询你的意见，换句话说，你提供给别人的服务便是以敞开的心胸来分享你的观点跟建议，应该尽可能用最慈悲的方式分享资讯。

无论你选择哪一条道路，增加极性有个耐人寻味的特点，那就是最重要的第一个选择，你全然地觉察这个选择的重要意义后决定服务他人或服务自我。如果你用整个自我来支撑第一个选择，就好像你挖地并且建立你的灵性「房屋」地基，把混凝土灌进地基里成形。

现在你的选择地基已经由服务他人构成，你已完成大我人生游戏的第一步。你分配时间给你的余生继续参与已经展开的大我人生游戏。

接下来的每个服务他人的决定都会加强你的正面极性。要是你退缩做了个服务自我的选择，你必须做另一连串充满爱的选择来加强你的极性。

这本书的书名《活出一的法则》即代表你希望服务的基础或第一个选择。在第一时间做这个选择不仅仅是决定在这个特殊时刻服务他人。你选择了自己如何运用在地球上剩下的时间去过自己想要的生活。

第一个选择对灵性追寻者就如同基督徒首次在教堂受洗。接下来你的人生都继续奉行正面极性之道。

第一个选择需要心理上与情绪上的大量准备。当你在做每个服务他人的决定时，总会有些内在的抗拒。这样的决定永远都有些理由让你遇到难题。为了做出基于道德本质的选择，你需要看见更大的远景，这类道德本质基于「我要做对的事」这种感觉，你所瞧见的远景则概观了你在地球上的生活层次，这个概观属于大我人生纸上游戏。

当你把人生当作一个整体，彻头彻尾地观察你的生活，把你当成一首交响乐或一首诗，你便能脱离转移自己心智注意力的日常生活细节。你便能看见选择的契机，一般来说，像是你在此生想要有何表现。然后你可以为自己设定一个人生规则或是道德标准，如同内在的指南针指引你穿越每天生活的混乱海洋。

我很幸运地能在幼年初期拥有与耶稣·基督之间不寻常的关系。对我而言，他可不是主日学中的神秘人物，而是住在我的「魔法森林」里的一份子，在我是个非常年幼的孩子时，我可以在那个地方进入内心世界。对我来说那是一个真实的地方。

耶稣从来没在我的魔法森林跟我说过话。他会坐在一旁握住我的手。我会注视他的眼睛，并且了解无条件的爱的真实本质。那种爱全在他金色的凝视当中。

在教会，我学到据说他在很久以前的短暂服务期间所宣扬的理念，他的讯息与星际邦联一样：爱与宽恕。从我最早有记忆以来，我已经想要跟随他的道路。

因此，对我来说，服务他人一直是种快乐与特权。即便在我幼儿时期，我也很认真地思考道德上的选择。我寻找崇高的道路。当我继续极化，我发现我的人生变得更美好、更具有深度。我从每一天感觉到的喜悦是主观的证据，借由我的大我选择过生活便是人生更为丰盛充实的关键。

不过我知道在这份报告里有个弱点。除了我自己服务他人的选择，我不想说服你也走这条路或是真的做些什么。因此我无法去阻止你抗拒做大我的选择。决定权都在你身上。我的工作就是对这些星际邦联的准则做个报告。做你的关键大我选择、约束自己在接下来每个选择都继续极化，这在起初带来的利益并不明显。我希望你可在尝试这些概念时尝到其中的滋味。

有意识地以服务他人生活对我非常有吸引力，因为它使我抛开杂乱的思绪。当我的脑海充斥着各种情境与对话，待办事项和需要开车接送的客人，需要会面、应付的人，我可能会动弹不得，很快地发现自己既无聊又厌倦。

当我把观点转向服务他人的体谅、以及慈悲，我的世界变得宽广，变得大大不同。在这个世界里的事情变得消失界线，而我却清楚为何自己要去做我正在做的事情。我非常喜欢那样。

一般来说，大我的选择是整个第三密度的重点，在我们的地球生活中尤其如此。如果你着眼于心智、身体、灵性的革命，你可以看到我们都是从一个弱小无助的动物展开我们的人生。然后我们在童年的过程中被训练、驯服。

当我们进入了青少年阶段，我们已经做了许多选择，而且拥有许多进化的经验。我们也不再是动物。我们已经成为人类，但不一定是个有道德的人。要是我们不把自己当作有道德的人，并且觉察到我们内在的重要中心就是道德，在有生之年可能仅有些微进展。

在做出大我选择并持续这样的选择之际，我们不只加紧灵性进化的脚步，也在自然死亡时准备好迎接毕业日。

在此生结束时你愿意毕业、迈向爱的密度吗？或者，你愿意再花七万六千年或更久的时间一次又一次地投胎到类似地球的环境学习同样的课题与游戏呢？我们大部分的人都会选择毕业。毕业的关键就是达到足够的极性才得以前进。

让我们以数字来表达。根据 Ra 群体的说法，当我们达到百分之五十一或超过这个比例服务他人才能从正面极性毕业。换句话说，如果我们一半以上的时间都在思考如何服务他人，我们已经达到从正面极性毕业的分数了。

从负面极性毕业的条件是我们有百分之五是服务他人，或百分之九十五服务自己。靠服务自己毕业有点困难，因为我们对自我的爱与关切必须要很纯粹。

服务他人的分数在百分之六与百分之五十的那些人不会毕业，在这个世界上停留在那些百分比之间是最简单的事。想要达到百分之五十以上，或百分之五以下的分数，必须拥有大我游戏的觉察并决定参与大我游戏，才能创造人生的规则或是与你自己之间的合同，这将推进你的分数达到超过百分之五十一以上或百分之五以下。

由于我们很接近这个选择密度的尾声，我们有意识地做出极化决定的时间十分有限。在 2012 年冬至之前，我们还可以做这样的决定。不仅星际邦联把这天当作新时代的黎明，西方古典占星学与马雅历也找得到资料证明。爱德加·凯西 (Edgar Cayce) 亦预测过这场转换，不过他说的日期是 1998 年磁极切换以及日后为我们所知逐渐到来的世界末日。

我严肃地看待这个日期，就像许多人那样，我不相信我们的世界将会在 2012 年冬至那天一眨眼就结束了。我相信当第三密度衰微、下一个密度的能量渗透到地球上时，地球上的这些情况正逐渐改变。星际邦联一度表示，也许百年后仍有灵魂以第三密度的肉身寓居地球。不过，那些人也会启动自己的第四密度身体，因此他们可以享受第四密度的能量，而有愈来愈多这样的人会成为地球环境中的一部分。

在 2012 年以后，那些还会住在地球第三密度的人将会专注在管理照料这颗行星上，他们会努力修复我们在过去两百年左右造成的伤害。大我选择的时期即将过去。

没错，今日许多住在地球上的人是地球的选择密度应届毕业生。他们现在是第四密度的开拓者，所以他们在爱的密度所采取的第一个服务他人的行动即是选择回来帮助家乡疗愈。心理学家与灵媒都称这些孩子为靛蓝小孩（Indigo Children）和水晶小孩（Crystal Children）。现在愈来愈多具有这种双重身体的人来到地球。

我小时候读过一首诗恰如其分地描述这种情境。开头是这么写的：

每一个人，每一个民族，
时代要你们作出抉择：
在真理和谬误的搏击中，
归于善还是归于恶。
一项伟大事业，上帝之新生的弥赛亚，
让我们选择盛开的鲜花还是枯朽的枝条，
这将永远是黑暗和光明之间的选择。^[3]

娄维尔以基督徒的语气写这首诗并非这篇报告的重点，不过若你用「无条件的爱」取代「上帝的新弥赛亚」就不会太像基督徒的语气，反而更简单明了。选择真理、良善、鲜花与光明看起来是极佳的决定！

服务自我的极性之路

就像有人选择的路是服务他人，也有人选择的路是服务自己和控制他人。每个坐在这个寻求圈的人都知道那些乐于操控的人，就是那些确实遵循负面之路，有时被称为走上「非实存之路」或分裂之路的人，他们为自身利益严密地进行操控。^[4]

在大我游戏准则里有个了不起的美德——以服务他人为目标的人仅仅需要更深入地了解自己、成为自己，即是他们最重要的灵性工作。他们了解到自己是纯然以爱创造的生命当中的一部分，而他们也知晓，实际上自己是值得尊敬的。因此，他们可以直接了当地探索自己的意识，在追寻的路上自己也不会找到充满恐惧的东西。这种直接的方式不受批判与表象所惑。这是坦诚、光芒四射、仁慈的极性。对他人与自己都流露出无条件的爱与慈悲。

换句话说，服务自我的极性收缩自己的能量，「吸引」而非发射能量出去，它习于把事物拉到自己身边，让这些事情按照自己希望的计划进行，而非享受事物的本来面貌，顺着环境的态势流动。

一个服务自我的人比一个正面极性的人更可能想要控制自己的一言一行。他会特别注意什么会让他获得优势或是让他能更有效地控制别人的想法或行动。你可以为他们冠上邪恶的标签，但这只会让你卷入世俗的小我纸上游戏，小我的游戏喜欢批判、创造与众不同，好让自己「更出色」。

当你试着使用「善良与邪恶」这些字眼来看待极性的强烈对比，你会发现那些词汇带有太多情绪而对研究毫无用处。比较好的思考方式是把这两个概念当作磁铁的正极与负极。然后就不会在讨论这些概念时产生情绪上的批判。

我的意思不是你需要为了追求无偏见的思维而拥抱你认为的邪恶。我只是建议，思索极性时，使用代表正面和负面的中性术语远比使用相对的字眼——是非善恶——更有益。不同的事物对不同的人或是团体各有其助益。正面与负面这些字眼与极化的磁性相关，也是更客观的用法。

在浑然一体的宇宙里，我们每个人的内在都具备所有正面和所有负面的特质。事实上，

我们的内在和宇宙万物合一，它们就藏在我们意识的内在折层里。当我们看见某个服务自我的人——不管是在我们个人的生活中或是在观看新闻中公共事件进展时看到的，我们对他的价值观是不带批判的，只要我们从自己天生的阴暗面发现相同的价值观以便直接了当地面对自己。

当我们对他人或是团体的行为有了厌恶或是批判的反应，我们便是把他人或团体视为一面明镜来观照自己的内在本质。当我们不喜欢在镜中看见的一切时，对我们来说最好是花一些时间思忖一下我们从外在看到的这个表面上的错误，其种子位于我们内在本质的何处。

所以当我写到服务自我时并无批判之意。我只不过尝试描述它、帮助你了解它，从而避免被它控制或奴役。

服务自我的人生态度精髓是既控制自己也控制他人。服务自我极性的人不同意万物一体，他才是第一名。他不会视邻人如己。他操弄着心理学家所谓的小我（ego）。对小我来说，这个有效的字眼就是「我的」。他把这世界当作用来利益自己的工具，如果他想要什么，他会让它属于「我的」。

当然，服务自我极性的人必须仰赖「我的」东西来确认自己。他已经否定了自己的真实本质，也就是无条件的爱。他无法照看自己的心，因为他拒绝敞开心胸。在一个万物一体的世界，我们全都参与其中。从服务自我的观点去看，这整个概念却一无是处，这个观点致力于非实存的途径——自我孤独地对抗世界之路。

所以服务自我极性的人用他的想法、意图、目标，他的财产还有他掌控的人们与事物来界定自己。迷失在小我里，他无法放下这些特质。因此他无法深入研究什么「是」敞开心胸的那条路。因此，他为了保持界定自己的方式便紧握自己的控制权不放。

你记得在小学操场的恶霸吗？他会从那些无力保护自己的人挑目标下手，有计划地偷窃他们的午餐钱或是勒索他人金钱，日复一日就这么令人难受地度过。对校园恶霸来说，其他人不算是人。他们是次等人类。其他人不是潜在的受害者就是潜在有利用价值的盟友。

我们长大成人后，也一直在日常生活的操场上遇见恶霸。我们开车时，一路上充斥着恶霸。在我们走的那条路上，应该都可能被这样的驾驶超车。最近我开车进城，清早沿着一条乡间固定路线转弯，当时几乎没有什么车，也没有车子在我视线所及的后面，然而在抵达州际公路之前我不得不煞车四次，因为，虽然我开的是路上唯一的车，别人的车子进入车道就是要抢在我前面。

以下是另一个在日常生活里头服务自我思维的例子。有两个十字路口的停车标志靠近我家的十字路口，这是我们村子惟一出村的两条路，可以往东、南、西方向走。每次我开出去经过任何一个交叉口就会先观察停车标志。我经常会在路上煞车停下来，然后让来车瞧见我正在遵守法规，所以我不可能加加速穿越十字路口去撞他。因此他完全不需要煞车，反而是忽略停车标志，大摇大摆地开过我的面前。^[5]

为何他可以这么做？因为他可以。也因为他遵循的是非实存的途径，他没有理由把我当成应该尊重的对象。由于我愚蠢地遵守道路法规，我的车子只是一个他可以超车的物体。如果他有一点点想到车子里的人，他想的是一个「呆瓜」，而不是一个人。身为一个具有服务自我极性本质的人，他大可以蔑视所有规则，除非那些规则让他称心如意。

在任何有组织的宗教里，要求严格遵守该信仰体系特有的教义，这种教义的结构拥有服务自我的强烈倾向。历史给了我们无数个「神圣」战争的例子。多么自相矛盾的说法！显然造物主的本质是无条件的爱，祂不会认可战争。

然而，任何人基于「我的」教条和「我的」宗教得到的结论就是他们相信只有这条路可行，那些不相信的人就需要被劝导加入成为真正的信徒或者是被铲除——在这辈子之后被送进地狱或是送到任何一个不属于今生的状态。

罗马天主教过去各式各样的宗教裁判所又是另一个服务自我思考模式的好例子。罗马天

主教教会曾蓄意「为了人们好」而控制别人，折磨许多人致死，就是想让他们招认被假定的罪孽。他们认为处死该肉体之后，这个认罪的灵魂就不会去地狱了。

许多无辜的人被判处酷刑与死刑，他们为了治疗而采草药，就因此被控施行巫术。还有更多人由于招惹麻烦的意见而身亡。举例来说，宗教裁判所强迫伽利略·伽利莱（Galileo Galilei）宣布放弃哥白尼的理论——地球绕着太阳转，要他换成另一种说词。古老的世界观认为地球是平的，也是宇宙的中心，太阳和所有的恒星、行星都围绕地球而转。伽利略相信哥白尼是正确的。当时他低声说：「不过，地球会动！」幸亏迫害他的人显然不像他的传记作者那么灵敏地听到他说的话。

今日当你们展望世界舞台时，也许会发现宗教狂热的例子。基督徒、穆斯林和犹太教徒的世界里似乎都有向往末日决战（Armageddon）的小团体。

我们大多活在一个服务自我极性的状态，因为我们的社会里面都有国家、地区、州郡或城市的武装部队。举例来说，美国军规是分阶级的。二等兵可以归功于或是归咎于中士。士官可以归功于或是归咎于中尉。中尉可以归功于或是归咎于上尉。从将军的军阶一直延续下来，整个军队都会归功于或是归咎于他的所作所为。

官员的阶级是另一种武力，像是海军、空军、海巡和警察或是治安官的部门都有不同的头衔跟位阶排序。然而归功于或是归咎于完成这件事情的主事者却是相同的。例如即使军队的高层人士晓得士兵们很可能阵亡，依然毫无困难地指挥他们进入战场。他们的目标具有政治、经济、合作与意识形态的意义。在军队中执行他们的政策与命令的人被当成主事者在小我棋盘上的小卒，也就是俗语说的「炮灰」。据说我们有些领袖会把「一个炮灰单元」（One fodder unit）用来形容「一般公民」。

最近新闻上有个例子，电视转播一位资深官员在一座小镇的演讲，那里有个女人由于丈夫与两个儿子从 2003 年的美国战争中为国捐躯而引以为荣。她和其他家人就坐在观众席的前排中间位置。

有位记者指着这位受人尊敬的母亲问了这位官员一个问题。记者要他问问这位母亲，她是否觉得自己的牺牲是值得的。但是这位官员却马上代替她回答，说他确信她会说值得。他接下去说，如果这位母亲还有别的儿子死于战场，同样也会为儿子感到骄傲，而且战争的牺牲者们也会很骄傲，并且乐意为国捐躯。他们还能有什么更好的死法？

我希望能看看这位母亲的脸！那是个全然惊恐的表情。不过这位官员的回答却显露出大部分老练领导者不会展示的心态，那就是当受到意识形态驱策的人负责政令，他甚至不会花一秒钟考虑战斗人员死亡是个问题。士兵就是要战斗。人员不重要。政策才重要。

请谅解我不是在批判那位官员的观念。这份报告并未单独挑选任何人或任何国家，我把这个人作为军队如何看待其他自我的例子。这位官员并没有比许多其他领袖更好或更糟，这些领导者环绕着我们的疲惫世界，他们习惯把战争当成是政策，而不想花时间或仁慈地以外交途径和各国寻求和平与合作。

在刚才电视转播的例子中，仔细地观察它，了解服务自我的极性是好事。服务自我的人大多数都不会认为他们在做什么「坏事」或「邪恶的事」。事实上我们当前的政府准备用一个谨慎的理由解释每个致力于侵略政策的决定。除了把死于战争的人称为英雄或在美国将士阵亡纪念日想起他们，政府什么也不承认。

另一个同样服务自我的思维可以在大公司身上看到。就像军队，所有的功劳都归功于上头，最后落到公司总裁身上。就像军队，为了追求胜利可以接受非常手段。尽管刺客对他为钱杀害的高官或科学家并未心怀愤怒，他还是被雇来铲除一个危险的竞争者。暗杀只是个工作。当一个黑社会大公司由于某个人违反赌博的规则而打断他的腿，那可不是个人因素。只是基于「生意考量」。去掉一个人的人性是服务自我思维之核心。

我们在日常生活中也可看见许多公司从事非致命的服务自我行为，不管他们是否曾经公

开承认，有些公司的政策是开除接近退休年龄、经验丰富的好员工以节省高额退休金与薪水的成本。花较少的钱让较年轻又经验不足的人取而代之，这样他们就能不必花一毛钱在退休金上。

还有另一个公司运用服务自我思维模式的例子，那些公司会雇用兼差的文书处理员，这么做是因为依法不需要给兼差的人任何福利，如此便可以保护公司的利润，将高额薪资给予顶端的高阶主管。

这造成的直接结果是，美国有大量的劳动人口无家可归也没有健康保险，因为不管他们工作多少小时或是有多少工作，都没有足够的钱去负担许多人视为理所当然的一可住的地方、以及具有照顾生病与需要医疗服务的家庭成员的能力。

也许一个国家结合军队、宗教、企业的力量用尽手段取得他们想要的东西时，就是最黑暗的服务自我思考模式。如我们今日看到世界各地政府与宗教混合的力量带来的种种效应。举例来说，大型集会的牧师告诉教徒投给特定的候选人或政党。从圣经文本辩证时事是一回事，告诉人民如何投票、把信念扯上边又是另一回事。的确，基于人民渴望在毫无政府限制下拥有相信与实现自我信念的自由，才有了我们的国家。

我们也能从以下例子看出公司目标如何成为军事政策：1893 年，都乐公司（Dole Company）对利留卡拉尼女王（Queen Liliuokalani）努力为夏威夷立新宪法一事作出回应。立宪是她身为国家元首的权利，她针对美国政府 1890 年强迫她的人民订下「刺刀宪法」（Bayonet Constitution）予以回应，该宪法严格地限制夏威夷所能行使的国家主权。

美国 1890 年同样也对夏威夷强制施行麦金莱关税（McKinley Tariff）^[6]，还撤回对夏威夷的保障设施，不再让夏威夷内地市场的糖免于任何企业染指。都乐公司要女王把所有的糖田都转让给他们。然而，女王却为了夏威夷人民的福祉尝试重新取得主权，而不考虑都乐先生与他的公司利益。这不是美国公司利益团体乐见的。他们与政府高层会面时寻求解决之道，直接结果是海军侵略夏威夷，推翻女王并且在 1894 年建立夏威夷共和国，山缪·都乐（Samuel Dole）即位为总统。

2005 年有一本令人感兴趣的书籍《颠覆》（Overthrow）^[7]出版，该书提供了美国当时所作所为的详尽资料，以及为了让美国公司在海外得到更好的待遇，要求国家这么做的实录。诺姆·乔姆斯基（Noam Chomsky）的书《霸权还是生存：美国统治全球的任务——美国的鸿图霸业》（Hegemony or Survival: America's Quest for Global Dominance: The American Empire Project）也在这一点上多加着墨。

对于服务自我极性的人而言，是他反对整个世界。或者说，如果他把一个团体当作「我的」，那就是我们反对他们。那种态度是服务自我极性的核心精神。这就是为何星际邦联经常说这种服务自我的途径是「非实存的」，因为就形而上学的角度来说，不可能是一个人或是一个团体反对世界上的其他人，「我们全体是这个世界」（We ARE the world）。^[8]

在日常生活里做服务自我的决定易如反掌。我再举个跟交通有关的例子好了。我通常需要在赴约时从一条高速公路走下坡到另一条路。这条特殊的坡道有一条合流车道，在往下抵达下一个州之前，合流车道中间沿着坡道的高耸弯道穿越空中。

通常我是个「好孩子」，开到左线继续穿越第二条路。但是我偶尔约会迟到，然后就使用这条合流车道使别人必须煞车让我通过，还让他后面的每个人都得慢下来。我的理由是我迟到了。不过我驶进合流车道时有意识地给其他人带来不便。这听起来没什么，但如此薄弱的选择，还有它们允许我们考虑到它们的这份觉知，构成了我们在大我纸上游戏上的运作。

这里还有一个在日常生活中做服务自我选择的例子。你把三明治一分为二，其中一份比另一份要大些。假使你把大的留给自己，把小的那份传给朋友，那就是服务自我的行为，你把自己的需要或渴望置于他人需要或渴望之前。不过就正面极化而言，你也已经分享了自己的食物。

或者说你在会议里已经坐在一张不舒适的椅子上。另一位团体成员暂时要离开房间。你移到他那张较舒适的椅子上，对自己解释，你的背不好，比他更需要好座位。那是服务自我的行径，因为你把自己的需要置于他人之上。

现在，如果你找那个有舒适椅子的人谈一谈，解释你的背不好，请他跟你换椅子，你就是向另一个人表示敬意，把你和他视为平等，并且请求他的帮助。因此你得以维持服务他人的极性。差别就在于你是先拿走椅子还是先征得别人的同意。

父母对他们的婴儿来说是最初选择服务自我的典范。他们的孩子出生时没有自主能力，所以父母绝对必须全然掌控婴儿的生活来保护小孩。经过许多年，经过幼稚园、中学与高中阶段，我们的文化认定父母除了肉体虐待之外，保有控制小孩的权力。

当孩子长大成人，我们都知道父母会期待继续控制孩子的人生。父母对成年子女的掌控会让他的配偶、孩子感到非常痛苦，不管子女的家人是否允许父母控制他们，他们也都会经历到这种痛苦。这样的家长会很高兴地解释他们都是为了子女好才如此。

抗拒这种想法只会造成它在我们的社会和天性中拥有更长久的力量。我并非建议在外在世界要有什么反应来加强了解极性。反而是比较想表明，极性的知识可以帮助我们在恰当的行为领域中做较好的道德抉择。

一个服务他人的大我游戏玩家唯一的功课是他自己。当他做道德上的决定、做他自己该做的，在外在的世界可能的确会有效应。他可能会得到感谢、信赖与荣耀。若他的行为可能对他人来说不恰当，他也许会遭到谴责或被捐弃。

然而，服务自我极性的人会注意当下时刻，不关心别人的看法。比起依赖别人的意见作为正当的理由，他更倾向关注自身利益。

我们都是从服务自我导向的人开始这一生。婴儿时期我们为了得到食物与注意而哭泣，一直到满足需要之前都不会停止哭泣。我们最初服务他人的想法可能会在父母建议分享我们的玩具时油然而生。从与道德的第一次接触开始直到长大成人，我们靠选择如何表现来平衡何者对我们有益与何者对他人有益。

由于我们在社会上的处境复杂，许多灰色地带取代了大多数是非分明的认知，服务他人存在于我们对是非的认知当中，我们的挑战就是用清晰的头脑与对极性本质的记忆找出一条路做自己的道德抉择。

选择

发问者：我真正想要了解的是，为什么选择如此重要？为什么理则（Logos）似乎非常强调这个选择？更具体地说，在理则创造的进化或经验里，极性的选择有何作用？

Ra：我是 Ra。每个心/身/灵的极性或选择对第三密度的收割成果是必要的。因为这样的选择能获得足够极性，较高密度的实体据此做他们的工作。^[9]

有时候人们说，他们以繁衍子孙的形式达到不朽。就 DNA 层面的确会达到这种效果。他们为基因库带来的贡献永远都会受到感激，如同第一个血型 O 型的猿猴从树上爬下来起算的所有基因捐赠者，永久地变成我们人类的祖先。

创作艺术、激发灵感的人，或者，成为人民理想中伟大形象的人都有某种程度的不朽。列奥纳多·达·芬奇逝世五百年后盛名不衰，甚至最近有部（畅销）神秘小说用他的名字当标题。每个小学生嘴里依然朗诵着威廉·莎士比亚的诗句，他的「活下去，还是死亡」（to be or not to be）诠释了每个人灵魂深处的暗夜。圣女贞德（Joan of Arc）为她的国王挺身而出，拿撒勒的耶稣从一个空墓穴得道升天，那些人都活在我们历史文化的精神里。玛丽莲·梦露、詹姆斯·狄恩和猫王艾维斯·普里斯莱，他们所有同类依然在他们的时代消逝后，低语着青春、

美丽和梦幻。

但是到最后,持续的改变是无可避免的。这个世界和所有看似宝藏的东西不过是个幻象,终究会消逝无踪。我们必须寻找比物质世界更真实的不朽。

而我们想要追求的莫过于内在本质。我们的本我是永恒的。我们在这辈子都是独立的个体,星际邦联称我们为灵魂光束(soul streams),我们都是它的一部分。我们终其一生都在扩充了灵魂光束的强度。当我们结束此生后,再次与灵魂光束融合,我们一定会再遇见完整的自己,这个自我不是血肉之躯,而是我们穿越累生累世的自我本质。

当我们在死后再次与灵魂光束相逢,我们很可能不是自第三密度毕业,就是被安排到另一个第三密度环境或是像地球的世界里,完成另一个七万六千年循环。

这就是那个我要请你考虑的情况,你希望在那一刻来临时怎么样呢?你希望毕业吗?若是如此,你轻而易举就能做到。你要做出第一个选择,全心全意地做这个选择。你必须决定终其一生会选择爱。你将会变成伟大造物主的代理人,当你跌倒犯错时,你会站起来重新开始。

若你能基于强烈想要达到服务他人极性的决心,并且全心全意致力于成为一个有道德的人,你就会毕业。这种在振动上的变化会立刻发生。

请别在承诺自己后,由于对自己的批判,就对自己偶尔在某方面没遵守诺言或是跌倒就感到灰心。人都会犯错。正如这句古谚:「犯错是人性;宽恕是神性。」就算你发誓不再犯同样的错,还是必须宽恕你自己。

有时这会帮助你创造一个表达自我观点的长期形象。简单地说这种形象就是受到策封的骑士。骑士会基于宣誓效忠造物主和某些人,像是他们的君主,或者是效忠某些理念,例如服务他人。你要把自己当成一位极性骑士,你的任务永远都是追寻真理、自觉与增强极性的圣杯。

大我选择就是轮胎碰触地面的地方,我们并非只有今生会有这类选择,累生累世皆然,我们应该在接下来的三个密度享受大我选择。我们在第三密度的工作是达到某种纯粹的极性。正是从这个已达成的极性之点,我们将在较高密度与其他教室里精炼大我选择,生生世世。

当我们还在地球的家时,这是我们选择大我的最后机会。这是我们在毕业前,最后一次在第三密度的人生。这激励我竭尽所能做到最好。让我在处境艰难时有勇气面对难关!并且使我记得自己的真实本质以及我出现在此的理由。这可是我最后一次当第三密度的人类;你要知道每一天都是珍贵的,这使我的人生变得愉快,让我尽力地去极化自己。

正面极性的范例

耶稣基督

我们请求你想一想自我与那位众所皆知的导师耶稣之间的关系。这位存有的自我意识是如此这般,当他只在幼儿期就跟他的老师们研究与学习。接着到了青少年阶段,他已经被公认为一位老师。

这位存有的自我意识允许他只做必须做的事情,即使那些与他有关的人一点都不了解这些作为。自我意识承载着他经历一段流浪传道的岁月,就教导的纯粹度而言,他的传道是卓越的。

不过,当这位耶稣被要求描述自己,他却说:「谁要看见我,不是真的看见我,而是看见天父。」他学会加法也学会减法,满足于成为非个人的存有,并放掉许多世俗的人格特质。然而,再也没有一种身份比耶稣所拥有的态度更踏实可靠了。^[10]

说到这世上我们耳熟能详的正面极性人物，第一个在我脑海中浮现的就是耶稣·基督。那么想有个问题！这个人身边有许多谜团。因为宗教往往举出耶稣的形象当作代表。他们有时会假借耶稣之口说出负面与具排他性的话和意图，不过要是我们谨慎地阅读他说的话，就会晓得这与他真正的意思相左。

托马斯·杰弗逊自制了一套自己研读用的圣经，上面仅仅列出耶稣在圣经中的话语。杰弗逊以希腊文、拉丁文、法文和英文一起陈列了他选择的部分。他删掉了耶稣以外的人造成的影响。

身为具有神秘倾向的基督徒，我也有这种倾向。当某人问我如何更加地认识耶稣，我告诉他们去读本把耶稣的话印成红色字体的圣经。许多新约圣经的版本会把耶稣的话印刷成红色字体。只读红色字体，就能确实地了解到目击者与说故事的人所记述的耶稣用爱和智慧奉献了什么。今日仍可以轻易买到杰弗逊圣经的实体书。

耶稣（Jesus）的亚拉姆语名字是约荷修亚（Jehoshua）。他的小名是约书亚（Yeshua）。我想他会感谢大家知道他的真实名字。

约荷修亚/约书亚/耶稣是一位木匠的儿子，他无疑地从父亲身上习得这门手艺。不过他同时也获准研究他祖先的宗教，在十三岁时便能跟当地的拉比（rabbis）讨论文本的内容并坚定自己的立场。在他成年时由于和犹太教的权威辩论，被这些权威人士认定是危险分子。当耶稣说要像爱自己一样地去爱上主和爱邻人如己，这点总括旧约摩西五经（Torah）里的律法和先知所言，但这些权威人士却觉得他应该照字面尊重所有的传统律法。

耶稣是个叛逆者，但是他似乎总是在与权威人士的争辩中胜出，当然，他也赢了最后一场辩论。耶稣最终被教会和国家政治罗织的网捕获。他是政坛上的烫手山芋，在某个一对一的表决竞赛中，他被遗弃在十字架上，其中一个人获释，另一个人则要接受十字架苦刑。受贿的群众出声表决，于是耶稣走向各各他山（Golgotha）的十字架，同时一个杀人犯则重获自由。

耶稣的服务充满了智慧和知识的精确性。然而，他却以开放的心胸散布他的教导，他的教导则主要取决于洞察力和内在的理解。他在人生最后三年里是个到处巡回的传教士。而他只有在这三年出现在历史上。

他的表兄施洗约翰在沙漠里宣导忏悔与展开新生活，并且为那些来找他的人荒野中进行洗礼，作为展开新生活的象征，耶稣的积极讲道就是在加入约翰之后。约翰抗议说耶稣应该先为他洗礼，但耶稣却不予理睬，让约翰帮他施洗，进入新生活。约翰的讯息就像在沙漠一样严酷：悔改，否则末日将近。这亦是耶稣传道的特色之一，他呼吁人们即刻悔改、回归到上帝的怀抱里。

从这时起一直到耶稣死亡，他都在道途上对那些听众说话，并疗愈病人。他想要警告每个人，他所预视的大灾难即将来临。他的讯息温和、简单且具革命性。

耶稣的讯息是无条件的爱。他请人们去如同爱自己一样地去爱邻人。有人问他谁是邻人，耶稣就说了一个身份卑微的人在路上发现一位生病的陌生人，就带着他去附近的旅店，并且还在那里为他付医药费，直到这个人待到痊愈为止。

在另一则圣经故事里，耶稣再次提到他如何看待这个世界。这回他说了一段关于审判日的故事。他说义人将会坐在耶稣的右手边，然后他会说：「你们这蒙我父赐福的，可来承受那创世以来为你们所预备的国，因为我饿了，你们给我吃；渴了，你们给我喝；我曾是在外地人，你们留我住；我赤身露体，你们给我穿；我病了，你们看顾我；我在监里，你们来看我。」

[11]

在他的故事里，义人大惑不解。他们问：「主啊，我们什么时候见你饿了，喂养你？或渴了，给你水喝？视你如外地人却欢迎你？或你赤身露体，给你衣服穿？或病了，或在监里，前往探望你呢？」

耶稣说：「这些事情，你们既做在我最小弟兄的身上，就是做在我身上了。」

我们都是一体的。我们需要照顾彼此。让我们成为一个爱的社群。这是耶稣传递的基本讯息。无论他的人生有几分真实，他的人生细节项多只有一半是清晰的，耶稣基督的本体意识触及并敞开人们的心胸已超过两千年之久。

和平使者

我当然爱我遇见的每个人。我怎么会错过他们呢？每个人都是神的星火。我不关心种族或是道德背景、肤色，所有的人对我来说都像闪耀的光芒！^[12]

和平使者的早年人生就像耶稣一样不为人知。她名叫麦德蕊（Mildred）。她就学、工作、结婚，并且享受她的家庭生活，直到 1938 年，她深刻地体悟到自己想要以服务的方式奉献她的人生。

麦德蕊真的做了大我的选择。接下来十五年后，她解除了婚约，进一步放弃财产，以极为简单的方式生活。她最热衷的兴趣是世界和平。她自愿为一个名为争取和平与自由之女性国际联盟的组织工作，成为华府的立法说客（lobbyist）。有位在那几年认识的朋友记得她只有两套衣服。对一个忙碌的华盛顿说客来说，她的衣服可真是太少了！但她只想要自己真正需要的，这样她就不必拿走更多她从这个世界分享到的财富，尤其是在这么多人都无法分享这份财富时。

按照她的叙述，她的灵性工作鼓舞了她的「神性中心的本质」。她说：

「身体、心智与情绪是能够被小我中心或是神性中心的本质所用的工具。小我中心使用这些工具，却不能全然控制它们，所以会不断地争斗。它们却可以完全只受神性中心的本质控制。当神性中心本质接管，你就会找到内在的平静。小我中心的本质是一个非常可怕的敌人，它极度地努力保留小我的身份。它会以狡猾的方式维护自己，我们不该对它掉以轻心。它知道你的盔甲最脆弱的一点。在这些攻击的过程中，我们要保持谦虚的姿态，并且只听从较高自我的引导。」^[13]

在婚约解除之后，麦德蕊孤僻的习惯愈发不可收拾，她花了很多时间独自散步。在一次沉思的步行中，她有了进一步的领会。她说：

「我清早外出散步。突然之间我感到非常振奋，比我以前任何时候还要更振奋。我记得我认识了无时间性、无空间性、光明。我似乎并非在地球上行走，那儿杳无人烟、甚至没有动物环绕，但每一朵花、每一株灌木、每一棵树似乎都戴着光环。万物身上都绽放着光芒，金色的微粒就像是倾斜的雨一般穿透空气。

最重要的不是这个现象——最重要的是我体验到万物一体。」^[14]

她脱离这个经验时带着愿景与使命。当她处于这个觉知改变的状态，她看见美国地图，而她的路线横跨整个美国。她自己做了无袖背心，长及臀部，我祖母把这种衣服当作围裙穿。她在上面绣着文字说明「和平使者」（PEACE PILGRIM），然后在背面又绣了「为和平从此岸步行到彼岸」，之后则是「为和平步行两万五千英里」。她只有一套衣服——深蓝 T 恤与牛仔裤，外衣背心、袜子和球鞋。如果可以的话，她才会洗这套衣服。她所有留下的财产都在口袋，包括一支笔跟几张用来写的纸，虽然她行无定址，却持续地收到来信！

她从 1953 年玫瑰杯游行起头，朝向东方，带着她的和平请愿书花了十一个月走到东岸后，才递交给白宫。但是她并没有停止步行。她的余生都在步行与公开谈话，她穿越美国六次，并且在别人特别请求的时候才演讲。在第一个两万五千英里后，她就停止计算里程数了！

她在晚年时谈到名声对她的志业大有帮助，因为人们开始要求她到处演说，她发现她上飞机去参加集会，所以就无法继续散步了。她说她想念散步。

和平使者身无分文，也不接受捐献。她只在别人给食物的时候才进食。换句话说，她是

个无畏的人。我们应该不会对此感到惊讶。毕竟，对她来说，所有的人都是光。她从灵魂的层面去看待他人。那些人都都与她是一体的。在她独自步行时，她从来没有被粗鲁无文地对待过。认识她的人知道她说过，有某种东西在保护她。和平使者说她只是看着每个人的眼睛、并且爱他们。

她曾被别人问过，为什么她的讯息很特别，而她则回答，除了实践她的讯息，她的讯息并没有什么新鲜或是特别的东西。她确实是以步行传递了自己的讯息，整整二十八年。最后她在 1981 年过世。

金恩牧师/牧师

马丁路德，这个实体处理很大程度的负面橙色与黄色振动型态。无论如何，这个实体能够保持绿色光芒能量的敞开，即使面临严酷的考验，这个实体可以被视为有较多部分朝向正面极化，这是由于他在面临巨大的催化剂时，仍旧忠实地服务他人。^[15]

马丁·路德·金恩出生时原名麦可，他年轻时又改名为马丁。他是乔治亚州亚特兰大市一名牧师之子。他的父亲与祖父都是牧师。他在 1953 年二十四岁时成为阿拉巴马州蒙哥马利的德克斯特大街浸信会教堂的牧师。罗莎·帕克斯也去他的教会。顺带一提，1955 年她拒绝在公车上让位给白人，她当时就坐在有色人种的位子，一位绅士要求她让座，就是要给她找麻烦——金恩领导蒙哥马利市的罢乘运动，经过一年多的努力，州立最高法院最终裁定大众运输工具禁止施行种族隔离政策。

在这场运动中，金恩的房子被炸毁，他本人则被逮捕并遭受言语辱骂。不过，这却加强了他和妻子柯瑞塔（Coretta）、与四个孩子全家人的决心。1957 年他帮助社区并创立南方基督教领袖协会，这是一个资讯交流机构，组织公民权抗议行动、游行与其他活动。

无论不公义的陋俗出现在工作、学校中或和平上的问题，金恩都会在他蒙受感召之处引领抗议活动，反对这些做法。有次她和家人搬到芝加哥的贫民窟住了一年，因为他们觉得身为中产阶级的人并没有经验过强烈的偏见或是真正贫困的冲击。他和家人致力于服务美国所有有色人种的希望与需求。他的孩子在今日依然继续他未竟的志业。

金恩虽然信奉基督教，但他的导师却是身为印度教徒的圣雄甘地。然而，他们的目标与态度是类似的。甘地成功地领导了印度脱离英国统治。他用尽一生都在这么做，就像金恩那样，甘地也被刺客枪杀。甘地的运动主要是消极抵抗。

金恩喜爱甘地以有创意的方式和平地抗议、致力于非暴力运动。他坚持非暴力的游行与抗议，如果他在活动前发现有暴力活动的计划，他会取消游行以保护人民。

不管他在任何一个地方进行活动，他都会和政府武力达成协议。没错，他还被南方基督教领袖协会不耐烦的成员一直责备，因为他热切地尝试维持完全的非暴力。在 1957 年到 1968 年之间，金恩旅行超过六百万英里，并且在观众面前演说超过两千五百次。

在任何文化里，站出来发言的人总是有树敌的危险。金恩也不例外。联邦调查局公开窃听他的电话。他遭到殴打五次，入狱无数次，还被南方种族歧视份子怀疑。

尽管由于这份工作，他获得了诺贝尔和平奖；尽管他的服务让大众的认同如雪片般飞来，并且得到荣誉学位和奖项，他依然在 1968 年孟菲斯被刺客枪杀。当时他正在那座城市协助罢工运动的清洁工人获得公平的薪资。

在 1964 年，一个涵盖教育与工作公民权利的法案通过了，这是他一生工作自然发展出的结果。虽然在美国还有许多要有色人种做的事情，但基于种族偏见所产生最严重的伤害已经被立法遏止了。我们迄今尚未看见金恩描述的真正正义、公平与平等的应许之地。然而，我们却能看见显著的进展，感谢他、以及那些被他鼓舞的人。

1963 年他在华盛顿一场争取工作与自由权的游行上发表著名的演说，他说道：

就像任何人一样，我想要活得长寿。长寿自有它的位置，但我现在不关心这个。我只想要成就上帝的意志。祂已经允许我爬上这座山！我环顾四周，看见了应许之地。也许我不会和你们一同前往那里。但今晚，我要你们知道，身为上帝的子民，我们都将抵达那应许之地。

1964 年我还是个大学生时也去参加游行，为了争取平等的工作权到肯塔基州这里。当学生、所有年龄的人民一起联合呼求正义时，我也是这个怀抱希望的时刻里头的一份子。那个动机至今依然是公正的，而金恩的话仍然力促我们继续去做对的事情。

负面极性的范例

成吉思汗

精英政治被用以形容竞争性的社会，它接受收入、财富和地位上极为不平等的状况，这种不平等系根据已知才能、价值、竞争力，积极性与努力而定。精英政治否定齐头式平等的思想，拥抱机会平等的教条。^[16]

成吉思汗大约于 1162 年出生于蒙古，原名铁木真。他出身贫困，像他的部落同胞一样四处游牧。蒙古的领土被夹在俄国南方与尼泊尔、印度之间。

蒙古的部落之间数百年来彼此征战不休。成吉思汗年轻时统合了诸部落，无情地扫荡敌对部落。

之后他让统合的部落四处征战，持续五十年的战争因而缔造了蒙古帝国——在已知的世界历史中，由一位支配者所掌控的最大帝国。帝国领土从东南亚延伸到欧洲中部。他的帝国从 1206 年一直延续到 1405 年。他本人并没有让帝国疆土扩展到最大程度，而是由他的子孙达成。他还使蒙古部族成功地抵御中国王朝。蒙古帝国是中世纪最具影响力的「超级强权」。

丝路贸易由于庞大的蒙古帝国坐镇变得安全无虞，因而创造了东方与西方世界的连结。西方与东方的文化交流创造了彼此富庶的文明，同时也大开方便之门让瘟疫在十五世纪从欧洲蔓延到东方。

在蒙古帝国五十年的征讨之间，大概有三千万人被成吉思汗的军队杀害。中国的人口在这段期间亦锐减为一半。大规模屠城是他占领别国时最喜欢的策略。由于仅有少数城市欣然接受投降的前途，他挑战的大多数城市都被彻底摧毁。那些投降的人得以存活，但变成部下与奴隶。

蒙古人非常以他们钢铁的纪律为傲，因为大部分的军队发现冬末的天气严酷，他们偏好在冬天作战。所有的男性都从军，唯有作战才能赢得荣耀。

蒙古人习惯竞争与作战的习惯使得成吉思汗的「精英政策」得以运作。权力恒常地重组，凭借打胜仗的次数。刑罚极为严苛，严苛到连穷人或手无缚鸡之力的人在帝国疆域的道路上，通常都很安全。即使是一点小小的犯规，稍微犯错就会被处死。这是纯粹的恐怖统治。

地球上并没有许多纯粹邪恶的例子，成吉思汗也不例外，然而 Ra 群体说他已经从服务自我中毕业，因此他的极性必定有百分之五或以下服务他人。他尝试做正面的事情。推广贸易和他的政府管理虽然造成有效的和平，但却是威胁恫吓下的和平。这个政策可以说只是有助于操纵他的臣民于股掌之中。他本人则相信自己正在服务公众。

不过，他把投降和胁迫的控制、恐惧当作关键武器。他的外交概念即是让敌人知道他们有个选择：投降或被摧毁。他是个杰出的恐怖份子，拔擢那些以他为典范行事的人。特别是在中国北方的战役里头，他经常大规模屠杀甚至毫无抵抗的无辜百姓。这场大屠杀的规模大到有些地区的语言从伊朗语变成土耳其语。在中国有些情况下，甚至是破坏到连文字记录都荡然无存。

成吉思汗没留下自传。虽然一旦接受麾下盟友，他就能维持住这个联盟，但由于他出生贫困，所以据说他的疑心病也很重。他一生戎马，并且死于一次战争行动。他指示追随者把自己埋在一个秘密的地方。而他们也照办了，他们杀害任何知道他埋在哪里的人以及尝试找到他的人。有个神秘的故事是说，他的追随者可能让河流改道，穿越他的坟墓，这样就不会有人找到或是打扰他的安息。至今都还没有人找到他的坟墓。

独裁者阿敏

我遇见古国来的旅客，
他说：有一双庞大的残破石腿
矗立于荒漠里，在附近的沙砾里载浮载沉
有一张残破的脸庞横陈，它蹙眉
扬起嘴唇，还残留君临天下的冷笑
诚然，它的雕刻者读懂那留下的热情
依旧刻划在无生命之物上
雕刻者的手与君王的心已经腐朽
在石座上有两行字：
「我的名字是奥斯曼提亚斯，万王之王，
看看我的功绩，你们这些强人，哪能跟我比！」^[17]

负面极性往往会在团体里面那些对复杂与黑暗的剧情互动的人身上出现。有些服务自我的阴谋人物像是政客、宗教领袖和军队指挥官造成如此纷乱，很难只选择戏剧中的一个人当作服务自我极性的范例。

罗马帝国的历史就是这样地混乱。尼禄比卡利古拉糟糕吗？不尽然。拿教宗亚历山大六世来说，他在教廷的地位和他的本名罗德列哥·博尔吉亚同样为人所知，他即位为教宗着实是个丑闻。然而，这也不会比他整个家族里头下毒的人和纵容恶行的人更坏。

从 1184 年起建立第一个中世纪宗教裁判所起，意大利、西班牙与葡萄牙的宗教裁判所如雨后春笋般林立，到 1834 年西班牙终于结束在美洲殖民地与欧洲的裁判所。令人发指的是，在罪过并不存在时，还强迫他人承认自己的罪过，然后处死他们，但找不出一个人可以为了创造这杀害无辜百姓的残忍机器承担所有的罪业。

任何帝国的衰退时期都是寻觅服务自我极性，并且为满足一己之私大权在握的好时机，对我们的第二位恶徒亦然，我们来看看伊迪·阿敏的一生。

1924 年左右，他出生于乌干达的西尼罗河省，正是这帝国的衰退阶段，这帝国就是不列颠帝国。英国政府于 1894 年宣称乌干达是受他们保护的国家。1926 年乌干达重新获得独立，因为当时总理米尔顿·奥伯特（Milton Obote）企图巩固境内所有不同的部落团体，消除国内所有的「王国」，奥伯特宣布自己为总理。

阿敏在童年仅受过短暂教育。他不会写字，而且有很大的阅读障碍。他父亲是位信奉伊斯兰教的贫穷农夫。据说他母亲则自称为巫师。他是个强壮的拳击手。从 1951 年到 1960 年赢得乌干达重量级拳王。阿敏被英国陆军雇用，并且在 1946 年加入殖民政府的非洲步枪队。1961 年他被拔擢为上尉，这是英国陆军给有色人种最高的军阶。

是年，他领导部队到乌干达北方平息偷牛事件造成的暴乱。他的手段包括酷刑、殴打致死和活埋。因为整个乌干达只想要进步、统一全国，并且从英国统治下独立，所以他未因此受到惩罚。

当时乌干达第一位总理，后来成为乌干达总统的奥伯特看到与阿敏联盟有利可图。阿敏在 1964 年以平息另一场金加（Jinja）的暴动作为对结盟的回应。他是乌干达与以色列采买

武器的管道。当奥伯特与阿敏因走私黄金一事起嫌隙，事态就恶化了。他们密谋反对彼此，而在 1971 年，阿敏发动不流血的政变，指控奥伯特政府腐败与反政府的罪行。

阿敏承诺乌干达所有对的事情。他声称自己只是个关心他所爱国家的谦虚之士。不过，他一当上总统就处死许多军官，他相信这些人仍旧效忠奥伯特。他除掉所有在乌干达独立之前参予治国的英国人。他把这些人的财产全都给了军队里的亲信。

1972 年，阿敏决定要把乌干达变成一个纯粹都是黑人的国家。他驱逐八万名印度人和巴基斯坦人。他断绝了和以色列的关系以及和巴勒斯坦解放组织结盟来脱离英国统治。

阿敏继续清除奥伯特的支持者与敌对部落，最后屠杀了三十万人左右，包括乌干达的内阁部长、最高法院成员、外交官、教师、官员、牧师、医生、银行家、部落头目、执政官还有新闻从业人员与许多平民，这些都是为了完成他的改革运动。

军队的规模大为扩张。军法取代民法。议会被解散，他规定军方成为治理国家的官僚机构。

在如此恐怖的统治下，经济自然而然崩解了。一个安全机构的全盛时期最多有一万八千名特务，以处理混乱的状态。1975 年，阿敏自称终身总统。他的统治法令激怒美国总统吉米·卡特，他说阿敏的政策是憎恶自由世界的。

他最为人所知的就是在乌干达人质事件中扮演的地位。当时亲巴勒斯坦游击队劫持一架法航飞机，强迫飞机在恩德培降落，阿敏以游击队的名义和以色列谈判。当以色列的特工救出人质，他被羞辱了。因此他杀害超过两百名乌干达高官和政府官员，并且再次地驱逐所有的外国人。

阿敏变得愈来愈乖僻，给自己冠上不同的头衔与勋章，他穿着超长的紧身军服上衣把这些勋章都固定在上面。当他攻击坦尚尼亚时，一切就崩解了。乌干达南部与坦尚尼亚接壤，他希望能借此分散对经济失败的注意力，不过却失效了。

1979 年，坦尚尼亚取下乌干达首都，阿敏带着四位妻子，20 名情妇中的几位、还有五十四个孩子逃亡。沙乌地阿拉伯提供他舒适的退休生活，不但有仆人随侍，而且非常方便。阿敏于 2003 年死于自然疾病。「皱眉、君临天下的冷笑」已不复见。

乌干达的伤亡人数：在八年内超过三十万人死亡，年度通货膨胀率超过百分之两百，他祖国的农业、工业、和经济能力残破不堪。在他死前曾有段很短的访谈，阿敏说他认真钻研可兰经，比当总统时更快乐。他从未对自己的行为表示过丝毫懊悔。

阿道夫·希特勒

发问者：像希特勒那样造成我们地球上许多困难的人，他们的下场是什么？

我是 Latwii，我的姊妹，我们觉察你的询问。当这样的存有成功地达到负面极性，其强烈服务自我的巨大渴望达到至少百分之九十五，容我们这么说，一个存有也能够达到负面或是服务自我意识的毕业，然后就能选择一个第四密度负面振动的星球，加入其振动成为负面性质社会记忆复合体的一份子。

你所指的存有，以阿道夫之名为人所知，他在意识上无法达到应有的成效，所以承受失去极性的痛苦，而且在最近这一世未能毕业，他经历了你们所谓的疗愈过程，这个过程在你们星球的中间星光层进行。^[18]

阿道夫·希特勒于 1889 年 4 月 20 日出生在奥地利，他是海关文职人员阿洛伊斯·史克尔特鲁柏（Alois Schickelgruber）与克拉拉·波意兹（Klara Poezl）的儿子，他父亲是私生子，克拉拉很溺爱他。他有六个兄弟姊妹，加上从父亲前两次婚姻而来的同父异母的弟弟与妹妹。在他出生时的家庭环境里，只有阿道夫和一位妹妹宝拉在他幼年时存活下来。

希特勒的姓是由他的父亲阿洛伊斯在 1876 年选的。这是阿洛伊斯继父的姓，他继父在

希特勒出生前已经过世很久了。不过关于此事却没有凭据。所以，阿洛伊斯变成阿洛伊斯·希特勒（Alois Hitler）。阿道夫·希特勒使用「史克尔特鲁柏」（Schickelgruber）这个姓氏直到三十岁左右，因为他开始发现有个看似犹太人的姓不太方便。

时至今日，争论希特勒是否拥有犹太血统依然炙手可热。随着二次大战与今日之间的破坏，可能永远无法证实民间记录保存的真相。不过希特勒本身却担心自己可能拥有犹太血统，于是之后他把父亲的出生地划为摧毁的目标范围。这个地方已经完全被抹煞，记录、建筑物以及一切皆没入地表之下。

希特勒有足够的美术天份进入科学技术导向的职业高中（Realschule），那里也有绘画课程。他在学校的成绩不好，大约十六岁时退学，不过之后由于他的父亲在 1903 年过世，他获得一小笔遗产，便花了六年的时间待在维也纳当街头艺术家。1909 年左右他用光了钱，就睡在犹太慈善家为无家可归的人设立的收容所里。就在这些年，他发展出不合理的偏见，反对犹太人的一切，即使，他可能是因犹太人而得到温饱，或正是因为如此。

当军队在 1913 年征召他入伍时，他逃离维也纳，但被征召入伍的人找到了，他在军中服役快要四年，一直到 1916 年因吸入毒气受伤才退伍。

等治好他在战争时受的伤，希特勒被延揽到摇摇欲坠的德国政府做情报工作，渗透到一个叫作德国工党的右翼团体。这个团体既小又毫无秩序可言，然而希特勒喜欢工党感性的基调，着手接管工党。他开始做慷慨激昂的演说，把德国的不景气归咎在犹太人和共产党份子身上。1920 年，这个团体提出修改德国命运的程序，包括免除犹太人的公民权，驱逐境内的犹太人，如果这些犹太人是在第一次世界大战之后才移居德国。

凡尔赛条约终结了第一次世界大战，却使得德国的经济残破不堪。德国同意支付一切由他们造成的损伤：这是一种令人羞耻的失败。德国的战争武器被拆卸了。德国人民既感到混乱又面临失业，他们陷入令人绝望的贫困当中，所以他们准备好谴责替罪羔羊。希特勒煽动似的演讲似乎安抚了他们。多么简单的解决办法！除掉所有的犹太人，德国的所有问题都会消失。

奥地利人希特勒摇身一变成为德国的爱国份子与军人，他直到 1932 年才得到德国国籍。他觉得制定凡尔赛条约的法律专家暗算了德国，使德国放弃了更多他们应有的东西。其他德国的右翼政党也这么想，他们互不相让。希特勒成功地操弄权术，在他的领导下，统一这些小型政党。1921 年，他在国家社会主义党的大会上被引荐。

1923 年，他不明智地判定自己的小政党有足够的力量建立威玛共和（Weimar Republic），然而这只是让他的生涯兜圈子。他声称的革命很快地以十二人死亡告终。希特勒被捕之后被判监五年，他却在监狱里待不到一年就离开了。

希特勒在监狱里写就《我的奋斗》（Mein Kampf）第一册，畅销卖出超过千万册，以致这些年来他收到丰厚的版税，不过他却没缴过丝毫税金，在他当上德国总统之后，他欠的五十万马克税金也就不必缴回。

我听过许多希特勒可疑的神秘学活动传闻。据说他精通魔法原理。虽然希特勒身边的人肯定有涉入神秘学研究，希特勒自己以相当简化的方式看待自己的作为。他主张「积极的基督教」，在这样的主张里，耶稣被重新塑造成反对犹太人的斗士。

他确实认为德国的金发碧眼「雅利安人」血统是所有可能的种族中最好、最纯粹的。他不想让雅利安血统和其他种族混在一起而变得弱化。这个理念终究在第二次世界大战后施行，他让自己的特工小队与许多通过检验的雅利安女人拥有不设防的性关系，企图生下更多第三帝国（Third Reich）的孩子。

希特勒的魅力似乎是根植于德国人受伤的自尊上。他们喜欢听到希特勒的保证——只要把讨厌的犹太人、共产党还有那些列入希特勒讨厌名单中的人逐出社会，一切都会好转。这个国家在巨大的沮丧当中。通货膨胀也相当猖獗。希特勒和他的政党设法在 1933 年合法地

在众多复杂的政治手段中取得权力。

当希特勒掌权时，纳粹党利用了军队的暴行，歇斯底里地反对共产党、扫荡其宣传。共产党团体被逮捕，他们不是逃跑就是被谋杀。人身保护令的权利也被中止。希特勒以迅雷不及掩耳的速度调动，所以其他有权势的德国竞争者便丧失权力基础，或是以谋杀的方式被肃清。

1934 年希特勒选择比选举更好的方式，直接通过法案宣布总统制「休眠」。该法案把国家元首和军队司令的所有权力转移到希特勒身上。现在希特勒就法律而言，拥有不可动摇、至高无上的独裁权力。睡眠惺忪的德国人民被催眠了。

希特勒处理大规模失业的方案是宣告德国的好女人都必须待在家中，在「教堂、厨房与孩子」之间打转。她们除了操持家务，照顾孩子，也要在教堂有良好表现。这让很多人离开工作场所，男人们再次开始找到工作。每个人都贫穷，但却因此感到稳定，感觉自己在做对的事。

希特勒忽略凡尔赛条约，将注意力转向重建德国的军队。1935 年，他恢复征兵制度。他的部队从 1936 年到 1939 年重新占领了莱茵地区、匈牙利、罗马尼亚和保加利亚。他和意大利的独裁者贝尼托·墨索里尼、日本的来栖三郎（Saburo Kurusu）联盟。他要求让德国合并奥地利以及其附属领土。他宣布占领捷克斯洛伐克，并且声称波西米亚和摩拉维亚是德国保护的国家，然后他便入侵波兰。

隔着广阔的海洋，美国仍置身事外。东欧那些小国已经被这个帝国或那个帝国统治了好几个世纪。就连英国都决定最好让希特勒获到他想要的一切，希望他会放过英国。

不过到了 1940 年，对英国来说，希特勒的行径太过份了。他的部队在通往法国的路径上相继攻下荷兰、卢森堡和比利时。法国投降，英国撤离敦克尔克的防线。不列颠空战正式展开。

希特勒并不满足于攻击全欧洲，他决定夺下苏联。1941 年他派出三百万德国军队在苏德边界发动攻击。当日本于 1941 年炸毁美国的珍珠港，他也挑上了美国。看看德国一次要火速迎击这么多敌人，很容易看出为什么希特勒的伟大计划会瓦解。他没有那么多人力完成帝国霸业。在他的军队部属中，有几位企图刺杀希特勒，因为他们认为希特勒已经疯了。暗杀活动失败。据报希特勒在战争尾声、美国人进入柏林时自尽了。

按照他对德国问题的「最终解决方案」，希特勒有计划地设立集中营杀害所谓的不良份子：主要是犹太人、还有吉卜赛人、共产党、残障人士、波兰人、同性恋者、新教徒、天主教徒、战犯、耶和華见证人、反纳粹神职人员以及各式各样的人。希特勒的政权总共杀害了一千一百万人，其中有六百万的犹太人。据估计，希特勒的军队消灭了欧洲三分之二的犹太人口。

他不像成吉思汗成功地从服务自我极性毕业。他的负面极性由于他的信念被大大地削弱，他相信自己为祖国做「正确的事」。他认为所有大规模的毁灭都是拯救德国的最终手段，并且总是把自己当作德国的救星。

[1] 出自 2002 年探索图书（Quest Books）出版的阿密特·高斯万米（Amit Goswami）著作《神启之窗：一位量子物理学家的启迪指南》（The Visionary Window; a Quantum Physicist's Guide to Enlightenment, Weaton, IL）第 195 页到 196 页。

[2] Q'uo 群体在 2005 年 12 月 19 日通过爱/光研究中心传递的通灵资料。

[3] 娄维尔（James Russell Lowell）1845 年所写的诗句。美国圣公会教会出版的 1940 首赞美诗的第 519 首，现在已不再印刷出版。（译注：本诗中文译句出自于美国在台协会网站网址：<http://usinfo.org/zhtw/PUBS/AmReader/p261.htm>，另一个版本则加上了倒数第二句：左手的山羊还是右手

的绵羊。(Parts the goats upon the left hand, and the sheep upon the right.) 特此更正。)

[4] Q'uo 群体在 1990 年 7 月 1 日通过爱/光研究中心传递的通灵资料。

[5] 译注：美国的十字路口停车标志 (four-way stop sign) 往往设立在住宅区的十字路口，所以住宅区没有红绿灯，看到这种标志时必须自动停车三秒才可以继续行驶，虽然是考验驾驶人的公德心，但警察抓这类违规也很严格，若违规就会罚款三百块美金。(感谢旅美友人 Blade Lin 的补充说明。)

[6] 译注：当时的众议员威廉·麦金莱提议把进口关税一率提高到 48.4%以保障国内制造业，此举却造成国内通货膨胀，麦金莱本人则于 1896 年当选为美国总统。

[7] 史蒂芬·金瑟 (Stephen Kinzer) 的作品《颠覆：美国从夏威夷到伊拉克政权轮替的世纪》

[8] 这是迈克尔·杰克逊 (Michael Jackson) 和莱诺·李奇 (Lionel Richie) 合写的一首歌开头，作为筹措喂饱非洲饥民慈善经费的主题曲。

[9] Ra 在 1982 年 2 月 10 日通过爱/光研究中心的集会记录。(译注：此段收录在《一的法则》第四卷第 77 场集会。)

[10] Q'uo 群体在 1995 年 12 月 10 日通过爱/光研究中心传递的通灵资料。(译注：“自我意识”原文为 a sense of self。)

[11] 引自圣经马太福音第 25 章 36 节到 40 节。

[12] 和平使者，《和平使者：她的人生与她的行谊》由新墨西哥州圣塔费的海洋树图书 1982 年出版，第 50 页。

[13] 和平使者，《和平使者：她的人生与她的行谊》由新墨西哥州圣塔费的海洋树图书 1982 年出版，第 8 页。

[14] 同上，第 21 页。

[15] Ra 于 1981 年 3 月 4 日通过爱/光研究中心传递的通灵资料。

[16] 这个定义出自于维基百科英文网站：en.wikipedia.org/wiki/Meritocracy.

[17] 英国诗人珀西·比希·雪莱 (Percy Bysshe Shelley) 于 1817 年所写的诗《奥斯曼提亚斯》 (Ozymandias)

[18] Latwii 于 1982 年 4 月 2 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

第三章 能量体

心智与意识

意识，事实上是爱的意识，为了爱存在，以及爱的变貌，它们即是一切万有。

每个人都有与生俱来的振动，那振动完全是与理则 (Logos) 相称的，而理则创造、塑造了百万千万个无限宇宙。每一个人，透过投胎转世的过程，已经报名了一个艰难却值得尝试的服务。

意识，又被有些人称为基督意识或是宇宙意识，它就住在皮肤与骨骼、肌肉和意念的载具之中。每个人惶惶不安地被困在这个有点陌生的形体，只是来短暂作客。大多数存有花时间在感受困顿，然而这却是个你非常想要的机会。在这个你所设计的短期旅程里头，你为自己设定人际关系来帮助你专注在自己的内心与头脑，专注地学习爱的功课，专注在那些对你而言是最重要、最关键的课程。

所以，每个人的基本振动都是爱本身，这爱受到扭曲、收缩、与控制，容我们说，是因为一个存有借由自由意志产生各种方式去限制或塑造他的意识。^[1]

根据星际邦联的哲学说法，你是大我人生游戏的玩家。接下来的几个章节是关于如何在 大我游戏成功。它们论述你的心智、身体、灵性是如何运作的。了解这份关于能量体的资料

将会帮助你在每天的大我纸上游戏上成为灵性的运动员。

在大我纸上游戏上获得成功并不需要敏捷迅速，而是以正确的心态进行。玩家每一天都在和自己竞赛，就像中古世纪的骑士追寻圣杯或真理圣灵、爱与美，这些东西正确地诉说着一个世界的故事，教导我们的心学会智慧与真实。

在本章，我们会讨论能量体的一般知识，在接下来的章节我们将更仔细地注视它们，一次讨论一个脉轮或能量中心。

意识是我们的所有心智中最深邃的部分，为了好好地玩大我游戏，接触这个共同意识是必要的。要是没进入这无限的意识里，我们将会带着错误和不完整的资讯来玩大我纸上游戏。

我们既然身为人类，因为有清醒的表面人格特质主控着，总会被那些构成我们偏见的态度与意念限制，让意识染上色彩或是定型。那些是我们的「变貌」。我们不自觉透过自己基本假设和整体论调的眼镜去看待世界。

任何人若没有一颗敞开的心，得到不适合的资讯也是意料中的事。当然作为大我玩家的我们更不希望获得错误的资讯。因此我们希望能打开我们的心，并且保持开放的心态，栖息在那里的意识就能告诉我们更多，并且扩展我们的观点。

当我讨论意识与心智时，要记住目标在于学习怎样更好地影响、限制和塑造我们潜在的偏见、更好地表达我们的观点，我们要了解这样的资料。由于灵性的引导或是造物主的意识，我们沉浸在意识的海洋当中——不管你想怎么称呼来自最深层的心智的资源，这份资源都会帮助我们透过短程洋流提供的洞察力、清晰的思维与简单，带着更多的觉知有技巧地做决定。

星际邦联的存有多次使用「变貌」(distortion) 这个字眼。对 Ra 群体来说，万事万物皆为一的法则的变貌。理则、光 and 所有被创造的太阳或子理则 (sub-Logoi) 已经是未显化的造物主无限一体的变貌。以 Ra 的术语来说，我们每一个人都是理则的延伸，一个次阶的子理则，所以相应地更有自己的偏见或色彩。

我们将会扭曲无限的一体性是预料中的事，而且受到赞许。确实，我们无法不这么做，因为所有显化的事物都是幻象，所以都是那无形与无限太一的扭曲。

所以，我们需要处理大脑的二元天性，尽管我们的大脑功能似乎已经统一了。我们需要了解如何拿捏妥当，并且「启动」头脑里两种截然不同的功能，让它们可以一起运作。一旦我们得到一个概念，开始明白怎样成为有能力的玩家，在小我游戏里也会表现得很好，因为我们可以每天和自己比较，而且我们迟早在在大我游戏里也会有极佳的表现。

我从未发现有任何有系统的心理学能像星际邦联的资料那般在能量体上对我有帮助，让我在玩大我游戏时找到内在的和平以及稳定的信赖感。这可能是因为星际邦联的存有在解释我们如何运作时，包括了我们的神性。我从未发现任何系统的宗教像星际邦联的资料那般让一个人的逻辑头脑轻而易举地学会。这可能是因为宗教通常不处理意识，不把意识当成一个独立的存在，而是加上人格化的神。另一方面，星际邦联的资料以一种令人满意的知性方式，描述左右我们日常经验的那些能量支出。

因为这份资料的基调是中性的。它提供资源，而不是教条。

在这份报告的前面章节里，当我们看到在大我纸上游戏上影响玩法的各种规则，我们也发现大我游戏乃是基于我们选择的极性所做的道德选择。你我选择了服务他人的极性。我们都朝着慈悲的选择而运作极性，提供爱的话语，并且以体贴和慷慨的方式对待这个世界与我们认识的人。

心智、意识与感知

「对一个人说，影响能量体最大的就是他的想法。因此，假设一个人改善自己的饮食，而且为此感到高兴，这个改善饮食的行为所带来的讯息对脉轮体来说就是好消息。

在另一方面，如果有人按照医生的疾病处方进行饮食疗法，但这个人不开心，还觉得这疗法绑手绑脚，那么就会带给脉轮体完全不同的讯息。对脉轮体来说，这就像是负面事物，而非正面事物。

脉轮体既不会听医生的话，也不会听那些包含「应该」字眼的想法。它只是倾听感觉和身体的感知。一颗快乐的心对脉轮系统的益处胜过良好的饮食，平静的心智对脉轮系统的益处胜过运动。」^[2]

巧妙地做选择不是一个单纯的知识问题，虽然有时我希望如此！做出对的决定经常一点也不容易。一个境况的各种事实不代表整个情势。我们的偏见和预设立场影响了我们看待事物的方式。我们的态度基本上大大地影响我们的感知。Q'uo 在以上引文（Q'uite）提供了很好的范例。

我们经常在感觉之海中游泳，而且同时处理很多事情。而选择的时机常常以意想不到的方式来到我们身边。因为我们一般只注意到当下时刻的一部分。我们很少全神贯注、毫不分心地遇见当下时刻的「现在」。^[3]

相反地，我们倒是经常想着接下来的待办事项是什么。

我们花时间在美好的回忆里微笑，但我们往往花更多时间回忆令人难过的部分，浪费能量在后悔上，我们因此改变主意，转移了在大我纸上游戏上的注意力。

这一章是关于学习如何让我们的心智、身体、灵性一起运作。我们被教导的模式——关于如何看待自己，我们基本上是一个具备心智的身体，加上某个含糊地大概是灵魂的东西。

我们的文化和我们的老师认为我们每个人只有一个心智。我们被教导成相信某些人脑容量比较大，有些人则比较小。我们被教导成相信某些就是有艺术天份，所以是右脑人；而其他逻辑思考且理性的人就是左脑人。我们认为大脑产生所有感觉和感知，因此不假设有超越大脑的心智机制。

对大我游戏的玩家来说，这种假设也是有瑕疵的。对星际邦联而言，我们所认为的心智只符合一部分他们为「心智」下的定义。在这篇报告里，为了简单地讨论心智、习惯怎么运用它，我已经对心智最深邃的部分做了区分。在星际邦联的哲学里，心智最深邃的部分即是意识。

意识位于太一无限造物主的生命之海里。由无条件的爱构成。我们日常的头脑状态可能无法接通意识。意识住在我们的「心智」中，一个非局部性、非物理性的位置，并与我们能量体的心轮交会。

什么是能量体？星际邦联的资料表示，能量体连结我们的肉体与永恒的精神或灵魂。能量体与我们的肉体相互渗透，和我们的生生世世密不可分。

观想你的身体站直。注视你脊椎骨的线条。让骨头与另一个（能量）体连结：成为一种能量管道。那个管道即是能量体。在星际邦联的系统里，它包括七个连结的脉轮或是能量中心。这个有点蛋型的脉轮能量管从底部开始运转，一直到顶端。

能量体拥有我们完美的身体蓝图，可以这么说，我们诞生为人的「出厂设定」。当我们抵达人间时，它就是我们搭乘的那辆火车。这也是我们离开人间的那辆列车。能量体并非如我们以为的呈现物质状态，但却与我们的肉身连结。从俄罗斯到美国都有边缘（fringe）科学家宣称——能量体的重量大约有二十公克或四分之三盎司，我当然不会说这可以被科学证明。

我们不必担心肉体与能量体失去连结。这两者牢固地透过一条叫作「银线」（silver cord）

的脐带相连。能量体在我们的人生经验里有深切的作用。反过来说也是真的，我们的感觉与意念对能量体有强烈的影响。因此，为了提供我们在地球上的生活经验，我们必须了解这两种身体如何一起运作。

力量属于人民：能量体的燃料

如果你愿意的话，跟着我们想象你的身体。你在能量系统的肉体部分，沿着你的脊椎接收这讯息，你接收讯息并且使用它。太一造物主的爱与光永无止尽地支持它的运作、不断地喂养它。

那道光确实地送进地球的心脏，地球是你们的母亲，然后从地球的中心——或者你可以说是地球的子宫——涌出光能，穿越地球进入你的脚底板、进入你的身体系统，所以它会持续地从红色光层次流进你的身体系统，往上穿过你的头部到达智能无限的门户。^[4]

当我们思考我们的身体如何得到生命的能量，很快就会想到食物和饮料。我们假设需要固体与液体的养分来达到健康。除了那些非常罕见的例子，这个假设正确无误，也许在一些很罕见或神话的例子里有瑜伽导师宣称真的只靠光能存活。当我们无法得到水源或其他液体，我们三周内就会死亡。要是我们没有食物，在三个月内就会死亡。

即使是一个找到足够的食物活下去，没有特定的物质还是会生病。例如，饮食中缺乏来自豆类、奶制品和肉类的蛋白质，就不能完全进行许多维持生命的基本细胞功能。

这是我们自小习得的营养资讯。直到今日我规划的饮食：蛋白质、绿叶蔬菜、水果和碳水化合物都是清单上的首选。这种按照营养资讯的思考没有错，但是它让我们的身体概念限制成纯粹的物质。

星际邦联以更为延伸、详细的方式看待身体。Ra 群体称一个人是「心/身/灵复合体」。注意牠们的用词，身体是这个复合体名称的第二部分，不是第一部分。该复合体的第一部分或是主要部分就是心智（mind）。

星际邦联说身体是心智的产物。我们在肉体上的感觉受到我们的思想与情绪深远的影响。「心智」这个字牵涉到情绪、感觉、直觉、本能反应和偏见，这些东西会牵动我们的想法、界定我们思维的过程。如果这个延伸的心智——包括我们的感觉与偏见——失去控制的话，不管饮食有多恰当，肉体就不会健康了。

我们吃的食物并不会传输力量给我们的心/身/灵复合体属于心智的那部分。我们的情绪、意念、直觉与灵感的燃料是更细微的能量。说到健康最深层的基础，这些精微的能量远比饮食更能带给我们影响力，影响我们创造健康的能力。

这股精微能量和力量来源是什么？当太阳在我们的世界闪耀，我们每天都看见这股力量的证据。星际邦联描述这股精细能量是「太一无限造物主的爱与光」。造物主的爱与光的外在与可见象征即是我们的阳光。这同样的爱与光也在看不见的层面进入我们的能量体，源源不绝地向内倾注。

正如造物主外在的爱与光，太阳带给这个星球生命，提供光合作用并且喂养日渐茁壮的植物，造物主内在的爱与光将能量与活力带给我们的各个能量体。

Q'uo 群体在本节开头提供的范例展现造物主的爱与光，这爱与光则源自于未显化的造物主所拥有的无尽奥秘。这爱与光形成了寰宇造物的所有恒星。之后每个恒星都为爱与光的能量创造了独特的额外细节，使得该能量良好地适合该独特恒星系统。那无止尽的爱与光是我们太阳光的内在本质，太阳光注入各个行星的身体，聚集在行星的心脏或核心之中。

星际邦联说，每颗行星都是一个存有。称呼我们的行星为地球母亲是正确的。她不但具有生命，并且保持觉知。她热爱那些住在她身上的每一个意识焦点。我们人类也是那些意识

焦点的一部分。地球母亲不求回报地爱着我们，她是最好的母亲，她也喂养我们、满足我们的需要。她放射出无尽的爱/光，喂养每个孩子的能量体。

当我们在日常生活中睡觉、吃饭、工作与享受休闲时光，我们的能量体就会一直接收无止尽的生命能量资源。如果这股能量没有受阻地经过我们的脉轮或能量中心，我们便经历到幸福、以及一个良好的正面精神状态。

我们全都想要拥有幸福与良好的精神状态。有这么多的心理学家与灵性的讯息来源，如星际邦联，都表示我们能够有效地阻碍自己的幸福感。我们的确创造了自己的痛苦。而我们经常没发现是自己的态度和思想摧毁了内在的平静、并且削弱生命的能量。

这无止尽的爱与光从脚底进入肉体，仿佛从地球本身流进身体里。爱与光从第一个脉轮或能量中心进入能量体，也就是红色光芒中心，这个中心就位在脊椎的底部。然后它从身体的第七脉轮或是能量中心离开，那里是紫罗兰光芒中心，位于头部顶端。

我们可以将脉轮系统当作拥有三棱镜的特性，在「白」光之内中拥有各种颜色。当爱/光沿着能量管道向上移动，每一个依序上升的脉轮都用上不同的颜色。色彩的排列就像彩虹。记住彩虹颜色的缩写：「Roy G. Biv 吗？」（译注：彩虹颜色的英文分别是：Red、Orange、Yellow、Green、Blue、Indigo 和 Violet。）Biv 先生帮助我们记忆色彩的顺序：红、橙、黄、绿、蓝、靛与紫。

这些彩虹的能量中心沿着肉体的脊椎排列，有点像是能量的「脊椎」。红色光芒的脉轮位在脊椎底部，即腹股沟部位。橙色光芒脉轮位在腹部中间。黄色光芒脉轮位于太阳神经丛。绿色光芒脉轮则在心脏。蓝色光芒脉轮位于喉咙。靛蓝色光脉轮位于前额。这是我们能量体的基本色彩与结构。

红色能量中心是七个脉轮或光芒中的第一个位置。它是接收无限的爱/光的第一个中心。当我们过分担心关于生存与性的议题，我们会在红色光芒能量中心阻碍能量进来。

下一个脉轮座落在腹部。它是橙色光芒能量中心。当我们担心我们的关系，不管是和自我的内在关系或是外在世界当中和他人的关系，我们都会因此阻塞那里的能量。

继续往能量体上方移动，下一个脉轮是黄色光芒能量中心，位于腰部与胸部之间的太阳神经丛。当我们的婚姻、原生家庭、工作环境或是与其他团体、法人机构之间出问题，我们会堵住这里的能量。

当人们阻挡了一个、两个或三个基本的能量中心，爱/光就无法有效地抵达第四脉轮，和能量管道的更高脉轮，而第四脉轮是心轮或绿色光芒能量中心。如果没有足够的能量进入心轮，心轮就无法开启或是维持敞开的状态。由于开启心轮中心，我们的心智才得以清明，如果封闭心轮，我们也就找不到这份清明了。而若没有心轮的清明，我们便难以在关乎道德的情境中做出爱与慈悲的选择。

所以，对大我人生游戏的玩家来说，保持前三个脉轮中心畅通是最基本的。心轮中心若没有能量，我们会卡在肉体的感觉与思维模式中间，而我们的肉体就像那些大猩猩拥有的一样。我们物质的身体与头脑都是来自于大猩猩的家族。这个物质的头脑被设计成做选择的工具，它是个好工具，不过，出于理智的选择往往会被地球上的逻辑思考给限制住了。这非常适用在我们做道德中立的选择时，像是去杂货店买食物或是在大扫除时选择要先清理哪个房间。但是，当理性的心智面对道德选择，往往无法充分地衡量眼前的事物。

大猩猩具有独特的社会天性。它的价值观来自家族与氏族。它会捍卫领土来保护氏族。在天气冷时，它会保持自身温暖，并且储藏食物喂养家族。它会在大猩猩的家族创造阶级架构，它们尊敬擅于领导、有魅力的表达、手工艺、战斗、智慧或疗愈的成员。它创造了尊卑制度，每个成员都晓得他或她的位置。它也会躲开或是主动攻击不属于同族的大猩猩，这些大猩猩外表跟自己不同，而且可能会对自己的家族造成威胁。

这些偏见与态度足以让小我玩家在受限的小我游戏里过关。

但是它们却完全不足以让大我玩家在大我游戏里过关。

要喂养这个意识，也就是你灵性或是灵魂的环境，你需要造物主的爱/光；你的灵魂栖息在能量体里头，跟纯粹动物世界的物质层面区分开来。而当你阻挡了那爱/光，透过你的操心、担心与过度注意生活的细节，你就像是兰西·达顿（Lacy J. Dalton）说的那样「水深及膝却渴死」。^[5]

协调使用心智与意识

从心的观点来看，智力的运作似乎生嫩、没经过训练，也不成熟。不过，我们觉得不去轻蔑智能的功用是有帮助的，主要倚赖心的了解观点，然后再回去使用智能，便能导引智能而非任它指使，以完全公平合理的心态看待可能会发生什么事。^[6]

无垠的意识之海一直都跟我们有关。我们的头脑既不能觉察它们也没有主动追寻它们的倾向。为什么会这样呢？就让我们使用电脑运作的类比来瞧瞧头脑与意识的差异。

肉体的头脑（mind）是我们的智力（intellect）。我不使用智能（intelligence）这个字，而当我们说某个人很聪慧（intelligent），通常暗示着他们使用某种程度的意识和智力。

这个智力即是我们本身的「生物电脑」。也许和其他人的智力有许多共同点，不过对每个人来说都是独一无二的。我们专心致志在自己选择的目标上，会运用到我们的头脑。有些人的智力高，意思是拥有一个强大的心智。智力就像推土机一样把手边的资料搜集起来，让它变得有逻辑。智力喜欢用的工具即是文字。它以文字的语言建构程序。

能量体的头脑是意识。意识也可以用「心的头脑」、「灵性意识」、「宇宙觉知」、「基督意识」和「宇宙意识」互相代换。这个意识是大我纸上游戏上合一天性的一部分。它以概念编写自己的程式，不是文字。

那些比较能够在日常生活中贴近意识的人，被视为具有灵感与天赋，并且受到祝福。就好比意识的使用者能以更为宏观的角度拥有更深的领悟。这种意识不像智力头脑那般具侵略性地运用力量。它的灵感会悄悄进入这颗叩问的心里。

除非有任何要求，意识是不会覆盖智力头脑的程式设计。在不寻常的情况下，一般的智力运作机能被移除，让意识变成取代的预设值，发生由意识主导的情况。

我们都拥有同样的意识，也就是无条件的爱，它同时也是理则的振动频率。这就是整个宇宙稳定的振动状态。那是充满着创造力与洞见的海洋，当我们能够平衡净化自己最低的三个能量中心时就可以优游其中。

我们都能理解智力的作用。它能解决问题。科学家时常告诉我们，运用智力的逻辑能够更贴近我们查明的事实与证据。在有限的程度下，智力是个称职的好工具。当智力的分析力与组织力可以帮助解决问题时，用用它也不错。

意识算是另一种心智（mind）。没错，它是我们内在的灵魂或灵性基础本质。洞察力、直觉、纯净的情感，「心有灵犀」或是真知灼见与灵感都是它的纯正特征。除非我们能让智力头脑关机，清理通往「心的头脑」的道路，意识带来的感应有限，「心的头脑」即是我们所称的意识。

我们的智力在离世时就会消亡。但我们的意识却连一步也不停歇。

我这么说因为我曾经历肉体的死亡，我在十三岁的时候经历肾衰竭。我停止了心跳，我停止了呼吸，保持两分钟死亡的状态之后，医师才能够让我的心脏再次跳动。

在这个过程中，我没有丧失意识。我确实改变了身处的环境，很快地发现自己在另一种身体里，这个身体似乎等同于我的肉体，但却是一个完美的版本，而且毫发无伤，那个就是我早先说过的出厂设定的身体。

当我回到肉体，再次进入这个世界，睁开我的双眼看见医师和护士站在病床旁，并感觉到返回肉身所经历的强烈痛楚冲击，可是，我的意识依旧没有改变。意识如影随形。我们作为意识的一角或焦点，我们都是永恒的公民。

在这个物质的世界里，我们习于证明一切。例如，在另一个正确数学关系或比例里头，平面几何可以充作验证的工具。我还记得在完成家庭作业的问题时，高兴地在我的证明题下面写着「QED」，数学家现在仍使用这句古怪有趣的拉丁文：「Quod erat demonstrandum」，意即「故得证」。

科学的理论经过精心设计的测试与研究，以证明其准确性。我们的社会迷恋科学方法。科学的证据太赞了！让我们觉得有权力去把整个世界分割成井井有条的事实。

无条件的爱的意识也有在实质物体上起作用的证据，像是对水送出爱的意念，水的结晶便随之改变。江本先生的摄影证明爱的意念影响水结晶的构造。可是这样的连结却无法被证明，除了透过间接证据。

当我们想要证明什么无形的东西，像是爱或意识的存在，我们找不到喜悦。心智的能力或是特征——意识，并不会屈服于科学证据。它没有逻辑。在人类眼里，意识是不合理的。真实意识沉睡在我们心里，像童话里的白雪公主（编注：作者卡拉比喻的对象应该是睡美人啦！）一样，直到我们找到它、以寻求之吻唤醒它为止。

有时候意识会在我们预料之外悄悄地走来，送给我们礼物。当我们看见一个非常美好的事物，像是忽然发现一只青鸟或是在主日学校阴暗的阳光下看到一丁点阳光，我们便可以感觉到自己的灵魂飞扬地发出回应。

听音乐时，我们享受音乐，我们的灵魂回应着歌曲的节奏。听音乐改变了我们的大脑化学物质，因为我们会对于令人愉快或是不悦耳的声音有所反应。有些人宣称音乐可能无法帮助我们学得更好，但是却会影响我们的情绪，生物化学可以测试出这一点。^[7] 歌曲与音乐的声音不像一般说话那样，它携带的振动包含意识本身。

当某个人以书写或口说的方式表达美好事物，便会激励我们，我们的心似乎就会敞开，也会随着我们的反应昂扬起来。我们可以感觉到意识的作用融入我们每天的心境中。我们无法找到意识的位置或是证明我们有意识。我们当然能感觉到头脑的意念与心的感觉之间的差异。

下一章将讨论能量体，让我们注视不同的脉轮，以及我们可以如何运用它们，在日常生活中更有效地整合我们的意识和头脑。

智力——肉体的头脑，它能在小我纸上游戏上良好地运作。它真的不晓得如何使用意识。意识——心与灵魂的头脑，它则能在大我纸上游戏上发挥长才。意识可以使用智能，为了成为一个更有效率的玩家，我们需要两者并用。当我们参与大我游戏时，也同时生活在两个世界里。我们需要使用这两种工具，并且在我们前进时整合这两股资讯与思想的推力。

从每天的小我游戏开始参与大我游戏，在我们日常生活的一般事件中就有着催化剂。我们以头脑接收这个催化剂，我们的表面情绪是肉体反应系统的一部分。我们检验催化剂。许多催化剂在道德上是中立的。

做道德选择的潜能可以影响某些催化剂。身为玩家的我们侦测到自己面临的催化剂牵涉到道德的决定。我们在脑海中切换到小我游戏的界面。我们邀请我们的意识在盘算这个催化剂的时候加入我们的智力。我们使用意识的所有功能，如指引、洞见与直觉，以便找到一条最有根据的道德选择之路。我们为了提供更好、最棒的回应而设定自己的意图。这么一来，我们在大我游戏的工作已经圆满达成。然后我们心理上又切换到小我纸上游戏，我们就可以在日常生活当中表达、实践我们的回应。

直到我们能够确实地保持通往心轮的能量管道畅通之前，我们在处理人生中的道德议题上都会有困难。因为我们的“心门”要是紧闭，便无法进入较高或是无形的头脑，也就是意识。

因此，当我们讨论这些不同的能量中心与它们的问题时，要记住，处理每个能量中心问题的目标在于让它们恢复充分平衡的状态，那么我们的感觉就不会卡住而阻碍穿越能量中心的生命能量流了。

就把研究能量中心当作学开车。我们每个人都是具有肉体载具的心/身/灵复合体，我们在地球上用肉体过生活。为了试驾这个心/身/灵载具，总需要一些准备。我们需要知道机器是怎么运作的。我们需要知道怎么维护它、照顾它。唯有到那个时候，我们才能成为熟练的大我玩家，我们在小我纸上游戏接收催化剂、实践我们的选择；在大我纸上游戏选择如何回应接踵而来的催化剂与事件，运用较高意识——「心的头脑」的天赋，自由地在小我纸上游戏和大我纸上游戏之间游走。

当我们决定成为大我玩家，我们就会发现自己面对催化剂的完整心态改变了。温斯顿·丘吉尔曾说，生命是「一件又一件该死的事情」。在我们成为大我玩家之前，这就是我们与各种催化剂交手的经验之总和；一件接着一件（麻烦）事情发生。不过，在我们选择成为大我游戏的玩家后，每一件事都变成能够极化的材料。我们不会回避道德决定，我们享受参与大我游戏的机会。

另一个大我游戏玩家经验的好处是，他会发现在游戏进行时，大我人生游戏逐渐变得丰富起来。当大我游戏玩家变得更熟练，他们会发现不管催化剂有多么无关紧要，都有可能在道德选择上发挥影响力。催化剂的每一个部分都能呈现意识的氛围。意识在每件家事与责任上皆能看见造物主。我们做的每件事情都可以变成神圣的。

[1] Q'uo 群体在 1996 年 4 月 14 日通过爱/光研究中心传递的通灵资料。

[2] Q'uo 群体于 2006 年 5 月 28 日通过爱/光研究中心的通灵资料。

[3] 我在此向艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle）的著作《当下的力量》与《一个新世界》致敬，这两本书完全地延伸运用活在当下的概念。

[4] Q'uo 群体于 2005 年 12 月 18 日通过爱/光研究中心的通灵资料。

[5] 兰西·达顿（Lacy J. Dalton）的部分歌词，出自于《最后的伊甸园》（The Last Wild Place）专辑的《水深及膝》（Standing Knee-Deep），歌词如下：

If the game's getting old, and you're cold and exhausted and maybe
You'd just like to cop-out and crumble, or lay down and die
If you come to a time when you need to decide
Friend, you might want to ask yourself first
And I standin' knee in the river and dyin' of thirst?

'Cause there's a great river runs from the heart of the sun
Through the soul of the whole universe
From the limitless light that brings order and might
To the substance of Heaven and Earth
And it's down in that quiet, in that stillness inside
There's a well we don't seek 'til we hurt
From standin' knee deep in the river and dyin' of thirst

Yes, down in that quiet, in that stillness inside
Are sweet waters to heal this whole Earth
That is standin' knee deep in the river and dyin' of thirst.

（译注：standing knee-deep in the water and dying of thirst，英文的意思近似于我们的俗语「身在福中不知福」。）

[6] Q'uo 群体于 2006 年 2 月 26 日通过爱/光研究中心的通灵资料。

[7] 一个关于音乐对脑部区块影响的研究，参见以下网址：www.nature.com/neuro/journal/v2/n4/abs/nn0499_382.html。这个研究由安妮·布莱德（Anne J. Blood）与其他人主持，名为「对动听与不悦耳的音乐情绪反应」（Emotional Responses to Pleasant and Unpleasant Music），由自然神经科学杂志（Journal Nature Neuroscience）于 1999 年出版第一刷。

第四章 红色光芒能量中心

通过你的光芒

我们把一盏明灯举起，放在你面前，那盏明灯就是你。我们请求你，第一次清明无碍地看见自己。光流过你，不是从你身上散发出来。成为你自己不需要努力。你只需移除光的通道上的障碍。^[1]

能量体是坐落于能量管道上的能量中心，这些能量中心就像生动的彩虹陈列在能量管道里。只要我们不抑制或是阻碍生命能量的流动，爱/光的能量就会在无穷无尽的供给中流动穿越能量管道，慷慨大方地喂养我们的能量体。

我们想要促使我们的能量体保持纯净。当我们感到放松、不担心生活中的琐事时，我们的能量体会维持最干净的状态。即便是有数量多到令人惊奇的催化剂出现在我们的生命中，我们都会做得很好，积极来说，若我们可以保持无惧的态度，我们将会对一切最终极的善意产生自信与信赖。选择无惧的态度或是观点是成为大我玩家的基本条件。

我们有充分的理由选择信赖、自信与信任一切都是好的。我们将在未来这一系列的两本书《活出一的法则二部曲：外在工作》与《活出一的法则三部曲：内在工作》中探索那些理由。现在，我们只需要明白，放松、自信对我们才有帮助，如此一来，我们的能量管道就能保持畅通。

尽管我们的能量体与肉体连结在一起，两者却是不同的东西。为了得到毕业的必要讯息，身为大我玩家，我们一直专注在如何保持能量体净化，让爱/光的能量流过各个脉轮。我们在下一本书里将会讨论处理物质层面与情绪层面的各种催化剂所具备的技巧，下一本书《活出一的法则二部曲：外在工作》讨论这些催化剂让我们的脉轮消耗能量的部分。在《活出一的法则三部曲：内在工作》这本书里，我们会讨论如何运用较高意识的功能来帮助我们处理物质和情绪层面的催化剂。现在，我们应该把焦点放在基本功上——维持能量体的管道敞开与流动。

首先，我们会完全地学习到针对能量体的需求，设定高度优先的尊重，尤其是去除阻碍与限制，保持它们畅通。我们不需要解决自己所有的问题才能毕业。我们只需要让能量体保持足够的畅通，这样我们就可以得到我们所需的指引，当选择来到我们的生活中，便能做出恰当的道德选择。

本能地，我们恒常地受到诱惑，在状况或对话发生时紧张起来。但身为一个大我玩家，我们晓得这份紧张对能量体来说不是很好的状态。我们知道当我们越是保持能量体的开放，我们就更多地进入意识之中，意识会帮助我们了解自己。

我们愈是清楚地了解自己纯粹的人格特质，愈能精准地衡量接踵而来的情况，以自己选择的极性方式，做出健全的明智选择。这份了解不需要我们做出像旧约圣经的审判去谴责我

们自己。毋宁说，这份了解请求我们去爱、去接受自己本来的面貌。

当然，我们全都有兴趣成为更好的人。我们希望进步与改善自己。然而，接下来了解自己的过程最好要持续地在光的层面清理我们的能量中心，我们说的光也叫作爱/光的能量，它能流过前三个能量中心，向上进入心轮。

因此，时时刻刻接受我们本来面目是能够像大我游戏玩家一样思考的第一步。谴责我们自己在有意识的状态犯下的过错会束缚、阻碍我们的能量体。接受我们自己则会让我们的能量体放松，这样光得以流过前三个脉轮，并且进入心轮。我们不需要因为犯错而自责，相反地，却要看清我们的错误，在下次决定更正我们的选择。

我们应该如实地尊重自己的感觉。可是，我们面对催化剂的第一个反射动作往往会被倾向因素的经验给扭曲了。这些早先的经验已经逐渐塑造了我们习惯的反应，直到我们忘记这些反应不必然是我们现在偏好的反应。

所以，当我们的感觉涌上心头时，持续地检阅它们是很好的主意。我们可能会发现，我们希望改变自己从不自觉的负面情绪里引发的直觉反应，转化为更能服务我们能量体的正面选择。

举一个小例子，就是「恶房东」这种催化剂。几年前我也有这种催化剂，或许你们有很多人也都遇过恶房东。当我们租房子的時候都要跟房东打交道，我们还住在那里时，经常需要找他处理一些事情，每次我们遇见他，他总是在欺骗我们或没做到原本要维修的承诺。

表面上我们对他客气，也许我们也暗自对他生气，而且对他怀有不爽的想法。想着这些事情看似无伤大雅。不过我们的能量体对这些想法却有所反应，这些想法会阻碍并且减弱流过脉轮能量管道的健康能量。

也许我们会跟朋友或是家人讨论这件事情。然后分享我们不爽的想法，在我们谈论这件事的时候，我们的能量体会更为收缩。

身为大我玩家，我们明白把心思放在这些不爽的想法上，就会限制一个或更多个能量中心。在坏房东这个例子里则会影响到两个能量中心——掌管人际关系的橙色光芒与掌管法律合约关系的黄色光芒。

即使知道这件事，也无法让我们自动停止愤怒与报复的情绪束缚。我们自己是唯一能够中断这个过程，以新的情绪取而代之的人。

在恶房东这个例子里，新习惯即是单纯地记住这个宇宙具有万物合一的本质。我们都是一体的。对我们的房东生气其实是对自己生气衍伸出的一部分。所以，要是我们希望在恶房东这件事上有所改变，星际邦联建议我们找出内在天性中的能量，并且在自己的内在里工作该能量。

一开始这么想的确是令人费解。我们自己里头怎么会有恶房东呢？我们又没骗人。我们也没说话不算话。我们更没有故意说谎。然而，星际邦联说，在我们之内拥有所有各式各样的特质，包括正面与负面两种皆然，人类确有这样的可能性。我们真的都是一体的。

我们和恶房东也是一体的，他内在有的，我们也有。我们只是选择不在日常生活中运用宇宙天性里的那个部份。然而，它就在那里。恰当的条件配合在一起，也许会让我们发挥出这样的特质。所以，我们开始去平衡、接受我们内在的这种能量。

这种内化的灵性工作是对我们非常有帮助的锻炼，让能量管道对光的能量流保持开放。工作我们内在的恶房东的精神训练只是一个练习，我们并未批判，因为现在我们只是着眼于欺骗与撒谎的能量本质。我们不是责备谁，而是领会它的精髓。

至少曾有段时间，在我们过去的记忆某处，我们被诱惑过对他人欺骗或是说谎。现在，我们在自己心中找到这个地方，并且请求对这扭曲进行疗愈。如今我们已经对恶房东这个催化剂做出回应，却没有为自己的能量体带来限制或是让自己停留在骚乱的情绪里。

我们不会在一夕之间改变那习惯漫不经心的想法。尽管如此，这真诚但有缺陷的企图在

灵魂层面唤起我们与房东之间的一体感，让我们的能量体放松，让光的能量开始穿透我们的能量管道或是脉轮体、向上穿过心轮——我们的第一个目标。

我们往往是习惯的动物，所以在我们能量体上的阻碍与限制可能重复发生。举个例子，每次我们遇到恶房东，激愤的情绪会限制我们的能量体。这些习惯性的想法常常阻碍能量，可以被视为上瘾。例如，我们无法在不生气的情况下想到房东，于是我们已经对生气与不爽的想法上瘾了。

肯·凯斯（Ken Keyes）的《较高意识手册》（Handbook to Higher Consciousness）^[2]提供我们工作这些感受的好方法，上面说我们往往会把惯常的反应从习惯与偏好加剧为上瘾症。停止这种成瘾习惯与意念的方法就是把瘾头降为偏好。在这个例子里，我们会降低自己对愤怒与报复反应的瘾头，变成我们不沉溺的偏好反应，而且也不是专门针对房东的偏好反应。这个偏好不会创造复仇的怒火或是渴望。只是让我们一笑置之。我们的能量管道还是会保持开放，我们也还是会往前走。

就算我们已经知道问题出在哪里，我们将会发现自己经常又回到上瘾行为模式。习惯不是一天养成的，改变习惯需要一些毅力。但我们都需要明白，为了更好地展开大我游戏，在这一点上，我们需要注意所有能量体里头的障碍，才能清理它们，让能量重新穿越能量管道。

一般来说，我们可以觉察自己做选择的过程，借此平衡过去经验对自己判断力的影响。我们会去研究每个脉轮中心该怎么处理。当我们放松下来，放下对一个选择的执着，我们便释放了能量流，让它能够穿越我们运作的能量中心。我们可以运用审慎思考、沉思的技巧以及设定新的目标来平衡能量、清理障碍。

我们不需要为了毕业去解决所有造成能量体受限的困境。我们只须保持能量体充分畅通，使得光的能量能够流入心轮，允许这股力量打开心轮，正如华特·惠特曼（Walt Whitman）所言：「邀请我们的灵魂。」^[3]

红色光芒与性欲

在大地与肉体载具之间振动的纯粹能量多到令人咋舌。然而，除非一个运作较高位置脉轮的人有耐性、谦逊和决心去和大地作连结——那是自我的根基，否则他不会知道这件事，也无法好好善用这股能量。因为性别角色充满力量，跟一个灵性个体或灵魂中独一无二的部分一样，如同其他透过肉身表现的能量。这就是创造健康心智或健康身体的能量，这股能量送给生命最初的「肯定」（Yes）。

更进一步地说，如同所有的能量、性能量是神圣的能量，性行为如同红色光芒的圣体（Eucharist），也是身体的神圣沟通。这种结合扼要地重复了天地之间、男女之间以及主动和被动之间的一体性。^[4]

能量体的光芒或能量中心是活生生的存在，持续地变换透明度、颜色的强度以及振动的速率。在外观上，所有的光芒都被描述成像花朵一样有花瓣，或是像水晶般拥有整齐的切面。在这些例子里，脉轮兼具两种特质。这些光芒都一样重要，不会因为处于能量体较高的位置就比别的光芒「更好」。我们需要所有脉轮都是敞开与流动的。

Ra 群体把红色的能量中心描述为基础光芒。它是能量体的第一道光芒，它从地球身上接收流进来的光能。造物主放射这种光能到我们太阳的理则，然后散发个别的光能到地球上，之后再把这光能传给我们。来自造物主、理则、太阳与地球的能量从红色光芒的位置进入能量体。

红色光芒中心位在脊椎底部跟大腿连结的地方。不论我们在灵性上变得有多成熟，就算

在今日，它的外观和运作方式也不会变得愈来愈复杂。第一个脉轮和最后一个脉轮——红色脉轮与紫色脉轮都显示我们的状态。红色光芒显示我们的生命与物质层面能量的起始状态。紫色光芒则显示我们整组光芒、从红色到紫色光芒排列的输出状态。

橙色到靛蓝色是「内部的脉轮」，在求道者变得成熟时，就能进一步开发。内部的光芒在复杂度、净化程度、颜色精准度与能量强度上有很多成长的空间。我们可以为自己内在光芒的花朵加上「花瓣」，按照日渐复杂的稳定模式成长茁壮。当我们的能量在每天进行大我游戏时变得更为灵巧，我们可以在自己光芒的结晶架构内，更有技巧地导引能量，以创造更为精细的切面。

造成我们能量流改变的原因在于我们面对当下催化剂的反应。我们潜在抱持的想法可以改变能量体的颜色与畅通状态。

我们每个人的能量中心颜色多多少少都有差异。例如，所有的红色光芒能量中心都是红色的。但是，颜色的强度、清晰度和接近「真实色彩」的程度却可能不同，真实色彩是在我们从「原厂」出生时带有的精确红色光芒振动。由于光芒的强度、透度和我们思想的准确度、还有消耗能量的其他用法，例如行为和语言，所以这些色彩的品质不一。

真实色彩也是地球行星与其能量的红色光芒振动。我们愈是让自己更接近第一密度的红色光芒振动，愈能在造物主的能量从红色光芒进入时接收能量。

对我游戏玩家来说，真实色彩可以帮助他们在人类能量体与行星能量体之间形成连结，让我们降临的地球与「大地」的物理性一致。有个快速的方法让我们所有人都可以加强对自己的尊重，那就是像地球行星上部落里的人类，允许我们自己感觉人体与地球的身体之间的能量连结。

在脑海中想象能量从地球流出来，往上流过脚底板、大腿，穿越红色光芒中心，一路往上穿过能量体。然后刻意想象送出一个回应、感激的能量经过我们的大腿连回地球行星，创造像植物一样的能量根。当我们习惯观想「深植」我们的能量体，我们会改善健康感与「归属感」。我们真的属于地球母亲。我们的肉体是由她的物质组成的，而身为有生命的泰拉（Terra）、地球母亲或盖亚（Gaia），她无条件地爱我们，就像她的孩子那样。当我们根植于大地，观想自己与地球的红色光芒连结，我们可以感觉到她的爱与力量。

红色光芒密度是元素与「力量」的密度，美国原住民称呼它们：化学元素与四种魔法元素或力量——风、水、火和土。这些也和东、西、南、北四个方向联想在一起。

整个地球密度的红色光芒与我们个别的能量体连结，这是大我游戏玩家充满力量的天然资源源头。我们的身体融合了物质与能量，是进行更多内在工作的关键连结，我们可以借由感受我们生活的地球和我们的一体性，并且请求她神圣元素与力量让我们变得更坚强。

觉察自己和元素、力量的连结也能开启之后我们在大我游戏里的道路，这条路通往我们想要从事的魔法工作。我们将在这系列的第三本书《活出一的法则三部曲：内在工作》讨论得更多。要知道我们都是伟大生命舞蹈的一部分，我们可以在跳舞时更恰如其分地带着创造风格与优雅感觉沉浸其中。

红色光芒脉轮基本上是个传达结果的位置，这却不意味着红色光芒可以轻易保持开放。没错，我们有很多人在红色光芒阶段被障碍卡住，不是因为对性欲的感觉，就是因为我们对于生活在地球行星的感受而卡住。性欲跟生存是红色光芒中心处理的能量。我们最初的本能就住在这个脉轮里。

我们本能上渴望运用红色光芒的性行为生儿育女。

我们本能上渴望活下去。

在红色光芒能量的两种类型中，我选择先讨论性欲，因为在实验室的测试里头，动物会重复选择刺激自己的性欲或服用古柯碱而舍弃正常饮食，最后当然就是健康恶化或死亡。在1990年古柯碱作用研究中，加拿大籍的作者表示：

「在一项实验里，三只关在笼里的猴子只能推两个操纵杆的其中一个——每十五分钟，一个会输入古柯碱、另一个会生出食物球。在为期八天的实验中，三只猴子几乎专挑古柯碱。它们即使在过程中没选择古柯碱，也不会推食物控制杆。这些动物体重下降，并且表现出千篇一律的古怪行为。在其他实验中，猴子与老鼠在数次好几天的实验里都会自己选择古柯碱，一直到抽搐而死为止。」^[5]

在对实验室动物进行的性刺激研究里提供食物选项，结果都是类似的，动物会生病和濒死皆拥有同样的理由：它们以会上瘾的东西代替食物。我们可以变得对性上瘾，如同我们可以对其他有影响力的东西上瘾，这些东西改变了我们的大脑化学物质。

身为大我游戏玩家，我们会寻求避免上瘾的方法。我们想让性的感觉与能量在性行为发生时自然而然地发展，而不是让我们对这种强大的能量上瘾。看起来我们要是有愈多的性行为，就会加强我们的红色光芒，不过拥有许多性关系实际上却制造了红色光芒的堵塞，这是因为他们带着刻意重复制造的欲望去过度刺激、活化它。

这在我们那直接呈现性挑逗的媒体环境里简直稀松平常。在媒体的人为刺激下，把我们性欲的经验从自然生起的欲念移动到永不满足的性饥渴很容易，我们会想要更多、更多、更多。

如果我们的性能量「离开」一会儿，大我游戏玩家就会让它们「离开」。他会让自己的欲望自然流动。此时，让红色光芒保持静默、不要表达出性欲，就可以让这股能量流过红色光芒中心。如果单身的求道者能确保他或她的性欲处于平静状态，我们不必为了开启红色光芒脉轮而满足性欲。我们只需接受红色光芒带给我们的渴望或缺乏渴望，不管怎样都保持一份对的感觉。甚至全然的禁欲都不会阻碍一个人拥有敞开的红色光芒脉轮，只要这个禁欲的寻道者能够与她或他的性别角色和平相处。

我们每个人骨子里都有性本能。当我们感觉来了、性欲高涨，我们便期待地感觉到詹姆士·乔伊斯笔下的摩莉·布卢姆（Molly Bloom）那个永恒的「赞同」（Yes），《尤里西斯》这本小说真实呈现了我们内在的意念与情绪。Ra 群体说：

启动绿色光芒产生一股潜能，直接简单地类比就是你们所谓的喜乐，它存在于智能能量中的灵性或形而上本质之中。这对于理解存在性更真实的面貌有很大的帮助。^[6]

对星际邦联来说，造物主经验祂自己永远是真实的存在本质。开启红色光芒脉轮、让能量灌注其中是为了确认性欲具有神圣的价值。我们需要肯定自己肉体的性欲。读者们，收缩你的括约肌。女人们，我们只是在做「凯格尔运动」，挤压阴道的外壁。男人们，你们不过是把男子气概从体内挤出来。各位先生女士们，这不是美妙感觉的开端吗？这股能量不是今生庞大的资产吗？鱼水之欢的感觉难道不是很有力量的东西吗？

我们需要了解运作性能量时，我们是在处理非常强大的力量。我们彻彻底底是有性欲的生物。性驱力是我们人类的基本天性。不管我们是否因此感到高兴，在生活中，性驱力会用一再运用颜色与火焰填满我们的思想和情绪。

在某个层次里，我们很容易把这股基本的能量称为「淫欲」。然而，当我们用淫欲这个字眼，经常是带着批判的眼光去看它。而在这次对红色光芒性欲的讨论中，我们并非特别要挑起任何批判。在这个基本的层次上，我们也不是着眼在欲望带来的感觉背后的情绪观点。我们仅仅是在这股能量油然而生时研究它。圣经告诉我们，当欲望自然生起时，造物主检查这个系统，发现它是好的。

的确，它是最好的一种。它是神圣的。既然万物一体，一切都是神圣的。

性能量——就它自身而言是——是神圣的。身为人类，我们经常忽略它的神圣面向，或至少经常试着绕过这个面向，但我们就是没办法去掉它的神圣本质。我们的肉体和其性能量都是神圣的。

在一个由无条件的爱构成的宇宙中，那股神圣性具有爱的本质。作为把那股能量带进肉

体的人类，我们有能力忆起这股能量的神圣、并且荣耀它。性的潜能在我们实际的经验中变得神圣，我们在这经验里再度想起、并且荣耀我们自己内在的神性。

在最基本的层面上，性是愉悦和疗愈的源头，自然而然地在我们的肉体运作时被建立出来，并且进入我们世俗的经验中。造物主提供这么多垂手可得、令人愉快的内建资源，多么地慷慨！性游戏带来亲密关系和免费交换的能量，的确是个天赐的礼物。套用一首老歌，在这个地球上，人生中最棒、最好玩的事物都是免费的。

乍看之下，我们似乎有足够的理由来荣耀、尊重性欲。可是，这并非一般情况。我们常常对自己的性欲感到紧张、不舒服。然而，正如 Q'uo 群体所言，我们的性欲是「自我的土壤和大地」。性欲是我们的根本与生命开端。我们都是造物主赋予生命的结果，祂让我们的父亲播种在母亲的子宫里。我们的生存仰赖红色光芒中心的天生本能。这是天经地义的事。

我们需要在性欲中找到平静。当大我游戏玩家严格地运用红色光芒脉轮，我们处理自我性欲的目标就是，释放我们所有的担忧——关于我们的外表或是任何阻碍能量自然流过红色脉轮的事情。相反地，我们需要专注于享受性欲带给我们的礼物。保持简单、喜悦的热情、热情活泼地玩耍，诚实享受我们的性行为，就是我们身为大我游戏玩家维持红色光芒中心敞开流动的方式。

这是很有挑战性的事，当我们讨论到橙色光芒脉轮运作之后，就会更清楚理由为何。现在，容我们简单地说，作为大我游戏玩家、有性生殖的生物，我们要进入一个真正放松、肯定的平静状态。身为大我游戏玩家，我们要感受自己的性行为美好之处。我们的目标是维持珍贵的能量流流动。当这些性能量受到威胁，便失去了我们的「赞同」。如果我们对自己是具有性生殖的生物觉得很糟，我们对于性刺激的反应很容易变成关闭穿过能量体的生命能量流。不去那么做是个优先议题。

红色光芒与生存

当一个生命被精神上的绝望占据，并未从那股动力中转移到具有生产性的思维、分析、感觉与行动模式，这种绝望就会并入该身体复合体之中。疾病因之而来，最后导致死亡。所以，持续绝望下去的代价便是肉体的死亡。^[7]

活在地球行星上头，你感觉如何？

当我们说到生存本能，通常会联想到「打或跑」机制已经成为肾上腺素的反应。在紧急情况下，当我们的肉体生存遭到威胁，我们都会感到巨大、全面的生理反应，口干舌燥、胃部沉重，我们遇到这个导致紧急反应的刺激时，马上会在此刻出乎意料地保持警觉。在这个反应的当下，我们可以战斗——我们能防御跟杀戮。我们也可以选择逃跑——闻风而逃。

只有在真正危及性命的紧急情况才会诱发肾上腺素反应，我们的红色光芒生存本能平常在休息状态，红色光芒是保持敞开的。不过，身为日益增压的第一世界（First World）文化的一份子，由于压力，肾上腺素的反应能够长期处于半激发的状态，所以我们的日常生活基本上就是处于接近打或跑的反应状态中。这会消耗我们的能量体、往往渐渐地阻碍红色光芒。它耗费我们的心神，并且引发长期习惯性的轻度忧郁，不知不觉剥夺了我们的快乐。当我们不想留在地球上，就会被自己的不满牵制。这种制约会在红色光芒层挤压能量管道，有时甚至会完全堵塞。

法国人有句话很适合用来描述完全旺盛的生命之爱：生命的跃动（élan vital）或生命能量。当我们享受、爱我们的生活，我们的生命能量会增强。造物主的爱/光自由流过享受生活的人。

即使我们没经验过上述的长期沮丧，可能也不会觉得活在地球行星上是福气。在许多人

的经验里发生的事情会暂时地让他们对人生的爱变质。我们都走过这种沮丧的时候。失去所爱的人、工作或是无家可归几乎是保证让我们灵魂感到受挫的事件。要是我们陷入负面的红色光芒情绪，像是失去信心、悲伤与绝望，我们就觉得糟透了。我们只有一点能量或是根本没有能量可以移动到能量体的心轮。甚至很难回想起比较好的日子或者巴望着未来有好日子可过。事实上，这需要一些大我游戏玩家的训练。

我们已经提过忆起一个更大的观点——大我游戏玩家的观点。绝望的主因就是缺乏远瞻性。当我们遇到挫折，我们的世界缩小到只能留住淹没我们的绝望感与失落。大我游戏玩家在这个状况会有意识地选择运用信心与希望来修复他的心智，当作一种训练。这个信心的态度能清理红色光芒能量中心。打或跑的机制就会停摆，而能量再度自由地流动。当能量再次自由地流动，我们便能使用心轮的能量，让自己导向正途。我们会再一次找到自己的喜乐，并且运用意志选择信心。

注意，我们选择拥有的信念并非对任何事物的信心。就只是一个单纯的信心：一切安好、发生在我们生命中的事情都对我们有帮助，即使一开始看起来并非如此。

暂时的沮丧可能是受到三个较低的脉轮所发生的事情影响。我们也许会发自内心地找不到焦点而想要自杀，这是红色光芒的挫折感。

我们会因为一段关系结束或工作终结而想自杀。不管问题是出在哪种光芒，这种绝望登录在能量体中为一个红色光芒的堵塞。

有一件事非常重要，关系到清理红色光芒的绝望，就是领略到这些绝望跟「杀了我吧」这类的情绪与想法其实会在红色光芒层面局限能量体。当然他们也会局限能量体较高的位置，第二或第三脉轮也会被影响到。但是清理这种障碍需要从基本的红色光芒开始下手。

当我们意识到自己在能量体的红色光芒层面制约了能量，之后我们便需要在面对婚姻与种种关系前，先调整自己的基本态度。我们需要思考我们的心智出了什么事。因为我们接受了自己绝望和无助的情绪所述说的故事，心智就绑住了我们的能量流。

我在与绝望较量时发现，假装成自己正在拍摄人生中的小小肥皂剧很有效。借着成为这部片的导演，我创造了一种对自己客观判断的感觉。我请摄影师将镜头拉远，放弃对自艾自怜的近距离拍摄需求。我要求更宽广的视角。

身为导演，我小心翼翼地注视我的「布景」。不再看我关注的部分，将视线转移到此刻的整体情境，我开始意识到这一天的美好。我欣赏在这个场景添加的小细节带来的魅力，我们在祭坛放了装满起绒草的花瓶、大啄木鸟咚咚地在窗外敲着、还有充满阳光的悸动。我以计划如何给「当下的自己」定格自娱。

如果我保持更宽广的视野，便开始体验到自己释放了能量上的束缚。我看见自然环境之美温暖我悲伤的心房，看见这个情境虽然不是自己所想要的，它却不是我生命中的全部。我重新开始注意到人生中许多还是很美好的事物。

我已经打破了沮丧的魔咒。

当我们自艾自怜，我们就是被一个邪恶的巫师下咒——那个巫师就是我们自己。沮丧的重要特质是，它是一个封闭的小型重复循环系统。我们在世间的所有意念、绝望、愤怒与怨忿的感觉，导致我们选择陷在一座由思维构筑的破败旋转木马上，不仅哪里也去不成，而且对我们毫无助益。

犹如我们曾在孩提时代的嘉年华会里做的，我们最终骑上旋转木马。在我们的心智里可没有外人帮忙，或有守门人体贴地关掉机器让每个人下马。我们只晓得如何骑上去！有些事情会触动我们的旧伤，让我们继续着痛苦的旋转游戏。除非我们自己成了守门人、帮助自己走下来，否则我们仍会停留在忧伤中，并使我们的能量体受到局限与阻塞。

身为大我游戏玩家，我们需要在自己感到忧郁时，自我检视这个循环重复的念头。一般来说，我们需要恢复对生命的全观看法。唯有如此，我们才能脱离旋转木马。

对我来说，当下时刻既不会比整个人生更糟糕或是更美好。我们之所以无法脱离绝望感，乃是由于现代生活使我们「感觉像是一个数字」，成为没有人性的机器里的一个齿轮。当然，我们的生活充斥着「我们不重要」的暗示。不过，在文字记载的历史上，我们在哪一个时点重要了？我们满足了自己的需求吗？如果我们过着更简单的生活，我们的问题会消失吗？完全不会。

我不相信现在有什么不同，就情绪上而言，与历史上的其他时间也是一样。由于我们长久摆弄自己的情绪与感受，我们的人生真的是个变换着短暂场景的故事，而外在的事件则构成这个故事的背景。当我们好好地平衡，生命会是自由而稳定的，并且有一种稳定发展的感觉。当我们失去平衡，我们会偏离正轨，坐上悲伤与苦难的旋转木马。

我们创造的受苦模式就像是吃了豆类导致胃胀气一样自然。从某种意义上来说，我们的受苦是情绪上的消化不良。胃胀气的处方是小苏打，它会爆炸产生气泡，缓解身体系统。对应受苦情绪的处方就是更宽广的视野所带来的使命感，我们在这模式中清楚地看见我们真正的情况可以爆破堵塞住能量体的麻烦气泡，并解开能量中心的束缚。

小我纸上游戏充满这些重复循环的意念与感受，这重复的「旋转木马游戏」挟着我们一贯的思维模式，把所有的喜悦逼出生命之外。当我们在这样的旅程发现自己，我们需要时间审视、了解到底发生了什么。然后身为大我游戏玩家的我们需要锻炼自己的技巧来离开这个旋转木马。那个简单的决定将会回到红色光芒层面开启能量体。摆脱忧郁的感觉真是太棒了！

这件事需要时间与勇气。像是绝望、无助跟丧失信心这类负面情绪是很困难的经验，更难以掌握，所以我们观察自己的心理与情绪状态，也总比陷入这些情绪来得好。

我使用过一个技巧来处理这类情绪，就是要求感觉流过自己。如果我想要哭泣，我会找一个私人的场所，让眼泪流下来。要是我生气或有其他情绪，我会找一个完全私密的空间，让我能和自己大声对话，不是一整天都在想象这些事。当我们适度地尊重自己的感觉、当我们仔细倾听自己的不满，通常我们会开始脱离这些痛苦的情绪，因为我们终于去听自己的心声。

清理能量体不是像瓦肯人（Vulcan，编注：Vulcan 是星舰迷航记影集中一支高度理性的外星种族）那样压抑所有的情绪，并要求用逻辑去统合一个人的思维模式。毋宁是承认我们所有的感觉与想法，从容不迫地体验它、让它都过去，然后要求头脑释放我们在乎的这些感觉与想法。

再次提醒你们，优先清理能量体的阻塞至关重要，上述问题引发的障碍似乎会导致受苦。在我们的情绪生活中，烦心的真正源头往往是从孩提时代开始就存在于我们心中的忧伤与失衡的模式。

就外在事件而言，我们生命中的一些心结需要很长的时间才能解开，这并不令人讶异。我们可能会在各个能量中心跟顽固的心结相处多年。我们无法梳开这个心结仅仅因为我们希望有这个结果。无论如何，只要唤起信念还有更宽广的视野，要求我们成为自己的观察者，然后疗愈、平衡受阻碍的能量流，我们几乎可以立刻清理红色能量中心的堵塞，因此，我们便能再次地流动着好的能量。

[1] Q'uo 群体于 2006 年 8 月 25 日通过爱/光研究中心在一场集会传递的通灵讯息。

[2] 肯·凯斯的书《较高意识手册》于 1973 年在加州柏克莱的活出爱中心（Living Love Center）出版，至今仍可在网络书店或实体书铺买到。

[3] 本句引用自华特·惠特曼不朽长诗《草叶集》（Leaves of Grass）第一节。原文是「我游荡着，并邀请我的灵魂；我自在地协倚、游荡，观察一叶夏草。」

[4] Q'uo 群体于 1995 年 4 月 9 日通过爱/光研究中心在一场集会传递的通灵讯息。

- [5] 出自 1990 年由多伦多大学布鲁斯·亚历山大 (Bruce Alexander) 的作品《和平措施：加拿大的毒品战争之路》(Canada's Way of the War on Drugs) 第五章，并引用以下网址的文章：
www.hoboes.com/pub/Prohibition/Drug%20Information/Cocaine/Cocaine%20and%20Addiction
- [6] Q'uo 群体于 1981 年 2 月 25 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [7] L/Leema 于 1985 年 9 月 22 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

第五章 橙色光芒能量中心

我们和自己的关系

橙色光芒是心/身/灵复合体在个人的基础上表达影响或权力的振动型态。^[1]

我们在日常生活中表达的橙色能量全是关于爱自己与爱他人。这就是大我人生游戏开始变得更复杂有趣的地方！

在日常的选择中，我们经常不会带着许多表达爱的想法去参与扁平的小我人生游戏。在意识到自己是灵性求道者或是大我游戏玩家前，我们也经常限制自己在小我人生纸上游戏上头的发展。我们已经分析了每个选项的优缺点，用逻辑找出解决方案。我们思考过、计划过、策划过。我们抢到一个停车位！我们说服了那位客户！在小我人生纸上游戏中，重点就是要赢。

完全倚赖小我纸上游戏参与人生游戏的问题在于，我们绝对无法只靠着这个扁平的纸上游戏从这个环境中毕业。为了毕业，我们也必须运用强化的、立体的大我纸上游戏，呼唤爱/光的能量帮助我们「有正确的心态」。我们要把心用在正确的地方。我们要保持心怀善意。我们要毕业。宽广的大我纸上游戏拥有帮助我们在大我人生游戏中获胜的资源，可以让我们毕业。其中一个资源是我们运用、保持能量管道净化的能力，这条能量管道会往上通过心轮。

当我们认可自己的性欲、并且肯定自己本能的生存适应力，我们可以简单迅速地清理红色光芒脉轮。尽管我们需要每天检查红色光芒的能量是否敞开；不过，检查事项却很少——我觉得作为有性欲的人没问题吗？我觉得住在地球行星还不错吗？如果两个答案都是肯定的，我们可以再继续下去。

橙色光芒脉轮不像海底轮或红色光芒，当我们变得更能保持能量中心干净时，它能够「绽放」得更为灿烂、清晰与干净。我们可以、能够创造橙色中心更多的面向，这花形的中心沿着脊椎坐落在我们的腹部，当我们运用它，它便是我们在关系中的力量。

在橙色光芒的工作里，问题一个接着一个不停地发生。我们永远都不会停止清理的工作！就像做家事一样。正如我们能够在每一天、每一次用吸尘器清洁地毯、消除脏乱，我们可以继续清扫和自己、他人之间的关系，并且每次都找到要清理的灰尘。

Ra 群体说，橙色光芒是心/身/灵复合体的影响力或振动模式，用祂们的词汇来说，这是一个人在个体基础上所表达的权力。而那个权力是什么呢？这是我们要不要给予爱、接纳、原谅和慈悲的权力。这是我们信守承诺、正直、公平和慷慨对待他人的权力。我们在任何人身上运用这权力以前，需要先用在自己身上。我们需要学习接纳自己，并且尊重地对待自己。

我们对自己的感觉流得很深，这股力量可以帮助我们或是在尚未有意识地了解它时拖累我们。我们经常发现，接纳自己比接纳别人更困难。在大多数情况下，我们可以瞧见另一个看似不完美的人在这种情况下，实际上处理着诸多难题、而且还处理得很好。我们轻而易举地产生慈悲心。然而，说到宽恕我们自己觉察到的错误，实际上我们经常是苛刻的法官。

我们如何批判自己？有种方式是让童年责备的声音在我们心里生根。借由倾听这些来自

消逝已久的过去的有毒声音，我们使它们一直可被听见。什么是我们斥责自己的声音会用的字眼？用我的话来说是：「这不够好」。

今天，当我开始做某件事情却由于自己估算错误而失败时，如果我仔细倾听，仍旧可以听到在我五十五年前打破一只厚重的玻璃杯时责备自己同样的声音。大约七岁时，我想要清洗家里的盘子。我必须站在椅子上才能碰到厨房的洗碗槽。玻璃杯从我手中滑落到肥皂水里，然后破裂。我由于自己的笨拙被痛骂一顿。自己尽全力却受挫、被认为做得不够好，看我把这件事记得多牢啊！

等我长大成人之后，回头看到那个孩子已经尽全力了。我可以瞧见自己当时年纪太小，不适合做这种家事。我可以分辨出自己尽了最大的努力，就算是失败，也做得够好！我可以对那个小女孩转而感到真正的同情。但一直到开始倾听我自己的声音、直到我找到对自己的宽恕、直到我开始接纳、宽恕半世纪以前那个打破杯子的自己之前，我始终是自己那执着记忆的囚犯。

我不知道你听到恶毒的声音说什么。我只晓得成为有技巧的大我游戏玩家的方式就是让它们安静下来。或许它们是合理的声音，或许它们是不公正的。不管是其中哪一种，那都过去了！我们需要前进。作为大我游戏玩家，我们要活在当下，从这些过去的声音中获得自由。当我们迷失在自我批判里，我们需要把自己带回到平衡的状态，我们在那里可以看到自己身为一个灵魂与造物主一部份的美德与价值，并且对我们意识到的错误保持觉知。

我不是说我们从不犯错。我不是说我们应该忽略自己的过错，一点也不！——我们需要从中学习。我甚至不是说我们一直都是讨人喜欢的，我们大多数的时候都不是这样！我们全都是坐在这辆公车上的呆瓜（编注：原文为 *We are all bozos on this bus*. 相关典故请参考以下链接 <http://www.ecomall.com/greeshopping/bozos.htm>）。

我是说我们可以学习爱自己，了解我们的错误。那就是我们需要开启橙色光芒的原因。维持能量流经过橙色光芒中心的精髓是发展出真诚喜欢自己的态度。

我们在自己身上花了很多时间。我们了解自己的想法和偏见，包括说出来的、以及未发表的部分。我们已经创造自己内在的世界，我们的意识流在那里流动着。和自己发展出长久的友谊十分重要。如果我们不喜欢自己的陪伴，那我们怎能真正地享受其他人的陪伴呢？要是我们不对自己慈悲，我们又怎能对他人慈悲呢？我们真的需要欣赏自己的本来面貌。这是保持能量流过能量体不可或缺的要素。

积极的态度是至少在某种程度上是种习惯。身为大我游戏玩家，我们需要培养那个习惯。当我们把注意放在某件事上，它会在我们的生命中成长茁壮，就像是植物获取水跟肥料得以生长。如果我们留意生命中的祝福，祝福的回应将以倍数成长，直到我们已经完全改变内在的世界。我们发现自己变得更为宽容、安详而平静。这感觉真好！这样舒服的感觉使得造物主的爱与光欢快地穿越我们能量体的橙色光芒并继续朝心轮前进。

在另一个层面，我们跟自己的橙色光芒关系很少处于良好状态，这个状态与我们对自己身体的感觉有关。我们鲜少对自己的外表感到高兴。我们只注意到自己的感受。因为我们没有理想的外表，可能会觉得自己的样子就是不够好看。我们很少符合自己理想的形象。这些感觉会阻碍橙色光芒中心。

尝试看起来「恰当」的压力已经在我们的社会发展出自己的病理学。过于严苛的饮食会导致厌食或贪食。这对肉体非常辛苦，因为它拒绝了自己需要的营养。然而，在这些意识到理想身材的人之中，实行某种节食是非常普遍的。男人比较不可能完全不吃东西，从而得到厌食症，但是，他们倾向太过在意自己的体重，由于体重问题觉得自己没有吸引力，那就会阻碍他们的橙色能量中心。

节食并不会结束我们对自己外表抱持的批判态度。我们可以走进残酷的整形外科，注射肉毒杆菌抚平皱纹，做抽脂手术消去囤积的脂肪，女人会用这些脂肪拿去换成胸部、鼻子、

嘴唇或是屁股，动手术换成我们喜欢的样子。对那些希望能够真实、平静地展现自己天生样貌的人来说，这种文化已经创造了一个恶劣的环境。

这意味着身为人类的我们，在说到承认自己、欣赏自己时，可能比较没自信。我们很可能在意别人怎么看待我们。这种担心也会在橙色光芒层面限制了能量体。

我们晓得担心自己带给别人什么印象是愚蠢的。我们欣赏的那些人永远都是只做自己，他们不会试着给人深刻的印象，而是品味自己生活的方式。那即是星际邦联给我们的建议：品味我们的生活。橙色光芒在我们的自我感觉里是行动与成长的光芒，正如橙色光芒密度，动植物的密度也是行动与成长的密度，它朝向光伸展。就像野生动物享受它们的自然环境，我们需要享受自己、还有我们的生活，才能平衡橙色光芒能量中心。

要求人们致力于品味他们的生活听起来很奇怪，但这却是必要的建议。我们的日常生活都是好坏参半的。我们有些经验是祝福，有些经验是中性的，还有些看起来是有害的。让我们在面临的当下时刻达到能量体纯净地流动，这个诀窍就是专注在我们的祝福上。

橙色光芒与他人

有一个秘诀是，将每个在关系中的存有视为具有独特之美的一朵花，注视它总比修剪或是摘下它来得好。^[2]

我们已经讨论过发生在我们身上的好事，当我们以大我游戏玩家的身份将自己的本质当作有价值的，那些好事就会发生在我们身上。现在让我们看看，当我们将他人的真实本质当作同样有价值的东西时，如何能从中获益。

橙色光芒能量中心跟抽象事物无关。它也跟爱全人类无关。我们在与自己、他人的关系中一对一地使用自己个人的力量、花费生命能量，橙色光芒脉轮的运作则完全跟这种情况关联。脐轮全都是关于个人关系的事物。

关系 (Relationship)！我们时代的时髦字眼！它甚至有自己的缩写「R 用语」。这个字是从十四世纪的拉丁文，透过法文传进英文的。这个拉丁文「relationem」的字面意思是「带回、恢复」。它的第一个用法很浪漫。人们不是靠血缘关系建立彼此之间的情谊，而是以浪漫的吸引力或婚姻建立。

到了十六世纪，法律界已经用这字眼表示客户与他们律师之间的连结。物理与化学是文艺复兴时期绽放光芒的科学，它们把这个字眼视为一种自然的吸引力。有些元素天生就会彼此吸引。(谢天谢地！) 氧和氢都有各自的特质，可是倘若我们没让两个氢原子和一个氧原子结合在一起成为 H_2O ——水，我们又会怎样呢？自然吸引力的模式是天地万物运作中深奥的一部分。

我们发现自己和一些人瞬间产生「化学作用」，但对其他人却不会如此。身为人类，这股化学作用又让我们回到 R 用语、还有我们和彼此之间的自然吸引力。我们忍不住喜欢某些人胜过他人。我们每个人身上都有从能量体发散出来的能量场，这股能量构成了我们的「振动」。有些人就是会特别跟我们和谐愉快地「共振」，所以和这些人分享能量是一种乐趣。

我们和其他人的振动截然不同，而我们也能发现这种差异，不过我们却可能从未在人类意识的层面上真正地欣赏他们。即使在灵魂层面，我们都一样「好」。我们都是一体的。当我们面对自己这样敞开橙色光芒中心的人之间的关系，便会唤醒这种一体的感觉，造物主的生命能量因而能够畅通无阻地穿越那个脉轮。

我喜欢前面将人比喻成花朵的引言，我们既不会让花朵离开自然栖息地，为了放进花瓶而修剪枝丫，而是欣赏他们的本质。这是维持橙色光芒脉轮畅通的有效关键。这关键听起来容易，实则不然。

我们的文化建议，为了别人好或是为了我们自己的利益去操纵别人是可以被接受的。身为小孩的我们学会如何和颜悦色地用「请」跟「谢谢你」来要求。我们学会顺利地进行社交活动。我们学会在词不达意时微笑，来显示自己有礼貌。我们学会说「善意的谎言」来避免得罪那些我们喜欢的人或是我们希望取悦的人，我们学会「循规蹈矩」。

就这些学习的本质而言，它们是扁平的小我纸上游戏的稳固资产，同时也是更宏伟的大我纸上游戏所认可的起点。当我们的个人关系顺利发展时，不管在哪一种纸上游戏都是愉快的。然而，这种后天学来的造作行为让我们不了解个人的力量是什么、成为有力量的人又是什么感觉，或者是，我们如何善用这股力量去玩大我人生游戏。

更大格局的大我人生纸上游戏是由灵性的民主制度主宰的。死刑犯多以最负面、黑暗的动机犯下谋杀或其他罪行，然而根据星际邦联的哲学体系，这些珍贵的灵魂跟我们同样高贵、值得尊敬。从星际邦联的观点看来，他们看见宇宙万物是一体存在的，不管某些人的行为是多么穷凶恶极，在他们灵魂层面的独特价值之前，都显得苍白失色。

慈悲主宰着更大格局的大我人生纸上游戏，它看穿我们的错误与愚蠢并找到乔希亚（Joshiah）^[3]所说的「太一的片段」，所有生命都是太一的一部分。

因此，虽然在小我人生纸上游戏上，批判是合理而必要的，却对更宽广的大我人生游戏毫无帮助。没错，批判经常阻挡我们的道路。当我们批评别人，往往会缩小或甚至堵塞橙色光芒能量中心。

当我们需要和一个无法跟我们共振的人相处，有一些使用能量体的简单技巧可以为我们创造出安全的空间。

首先，如果我们碰上一个粗鲁的职员或是爱管闲事的泛泛之交，我们会觉得受压迫与不舒服，我们可以花一点时间进行心灵的自我防御。我们可以假装整理自己的头发。我们可以单手抚摸自己的整颗脑袋。然后，我们可以擦掉肩头的棉屑，接着以双手拂拭我们的身体仿佛在整顿悬挂的衣服一般。

我们可以清理并且重新整理自己的气场。与此同时要记住要求我们不喜欢的那股能量离开我们个人的气场。

现在，继续使用我们能量体的力量，我们可以把双脚或脚踝并在一起，然后双手交握，封闭双手双脚的能量回路。坐着做这件事会更容易，不过当我们站着做的时候也不会引人注意，这种方式能够有效地关闭我们能量体的回路。

当我们关闭了能量回路，已经为我们自己创造出一个安全的空间。我们已经定义了自己的心灵空间，因为我们感觉到来自他人的有毒振动频率，这么做可以保护我们不受这种振动的影响。

而我们毋须花上一刻钟在心里想着要离开这个人，就能做到保护自己。在灵魂层面，我们依然会看见对方的价值。以超心灵的方式设定自保的界线是尊重我们自己。在更深刻的灵性层面上，我们看见自己与所有人的一体性则是尊重爱本身。

如果我们拥有非常亲密的私人关系，像是好友或是恋人，我们最终都会发现其他人总是会因为一些事情令我们恼火。也许是他咀嚼食物的方式，也许是她说话的特殊腔调让我们紧张兮兮。不管是什么理由，我们会发现自己被这种小事弄得失去理智而生气。

像这样的情况，假装享受那些我们不那么乐在其中的事情是有帮助的。我们感受的一大堆情绪都是自己创造的。如果我们表现得像是我们喜爱某件事或某个人，就能真的创造这样的习惯。

我记得我的第一份工作是速度科学学院的图书馆馆员，这是一所在路易斯维尔大学的理工学院。当时我才 22 岁。我的女主管早在 1941 年，我出生的前两年，创立这所工业与科技的图书馆，从此她就一直管理这里。我在 1965 年得到这份工作，是她的第一个助理。她不知道如何跟我相处。一开始，和她一起工作的每一天都是个折磨。而我知道为了取得专任职

位，我必须待满一年。在我眼前的未来一年可是漫长又困难重重。

然后我制定了一个计划，这个计划是要表现得好像很喜爱她。

在这个计划中，我设定自己要让她微笑、感觉更为自在。我开始叫她「局长」，这是在流行的电视喜剧《糊涂情报员》(Get Smart)用的字眼。不管她丢给我的是什么愚蠢的琐事，她都是找出这些奇特事物的大师，我会对她爽朗地露齿微笑说：「是的，局长。」她喜欢这样。

在一个月內，我发现自己完全能够去喜爱她，她也是如此。纯粹虚构的小说情节变成真的了。原因出在，当大我游戏玩家祈请爱，爱开始流动与教导，我们不需要去流露爱。只要开始决定表现得我们爱什么，爱就会开始流动。这就好像有时候我们只是刻意微笑，而不是真的想要微笑。那些面部肌肉的转变会改变我们身体的化学结构，接着微笑停止成为机械式的笑容，而变成真正的微笑。

爱告诉了我，为什么她的行为像个白痴。爱让我知道她的恐惧、她感到不自在与不值得。我对她敞开心胸，她也能感觉我的心意。借着接受她的本质，我成了她的捍卫者与助手。

我们以理想的关系结束了一起工作的日子。而在那一年之内，她从头到尾教导我图书馆的运作技巧。因为如此，日后我才得以在一座拥有十三个年级的私立学校里工作，管理我自己的学校图书馆。我的老主管给了我做那份工作的技能。这对一个年轻女子来说是称心的工作，而且我喜欢拥有自己的事业。

爱的习惯就像任何其他习惯。心理学家告诉我们养成一个习惯要花三周的时间。而打破习惯或是改变一个独特的习惯也需要差不多相同的时间。身为大我游戏玩家，我们的确能够明智地祈请爱来舒缓我们和朋友、恋人之间的麻烦事。我们会很快地发现自己在他咀嚼食物时微笑，因为这就是他的小怪僻，只有他才会这么做。当我们听到刺耳的噪音，我们会咧嘴而笑，并且承认我们不管走到哪儿都认得出那亲爱的「野蛮吼叫」^[4]。

这些小事在扁平的小我纸上游戏上微不足道，因为在小我游戏里，人际关系不外乎是获得性爱、交友、拥有对自己有利的伙伴关系或满足一些世俗的需求。

在宇宙的大我纸上游戏上，同样的事情却变得非常重要。因为当我们被惹毛、激怒或是触怒了我们的情绪自我，能量体的橙色光芒便会萎缩。要是我们真的真的很生气，甚至可能会完全阻碍能量流动。这类情绪纠结会剥夺我们的个人力量以及内在平静。在这么负面的感受影响之下，我们不太可能跟那些惹毛自己的人相处下去，无法始终如一地选择服务他人。当我们无法做正确、正面的选择时，便中断了更大格局的大我游戏。

拳王阿里(Muhammad Ali)与(体育主播)霍华·考赛尔是我们被他人激怒时可以参考的两个好例子。拳击是血腥的运动，阿里在年轻时有着大吵大闹的性格跟态度。这激怒了像霍华·考赛尔这样的体育主播。而考赛尔也以大吵大闹跟视若无睹回敬。然而阿里与考赛尔最终成为多年的朋友，因为他们两个都找到了尊敬、尊重对方的方式，以完美和谐与互相尊重的模式继续口头上的吵架。

当我们从服务他人的角度拉近自己与他人的关系，像这样纠结的情绪就会顺利地解套。当我们第一个念头是服务时，我们更能够欣赏各式各样的人。约翰·肯尼迪总统说过：「别问国家能为你做什么，要问你能为国家做什么。」星际邦联有类似的建议：「别问其他自我能为你做什么，要问你能为其他自我做什么。」在迈向正面极性的道途上，帮助别人就是帮助我们自己。而我们会发现从水面回赠给自己的面包有百倍之多(编注：这句话典故出自旧约传道书第11章：「将你的面包撒在水面，因为日久必能得着」，跟东方俗语「肉包子打狗，有去无回」形成有趣的对比)，爱会反映出爱。

橙色光芒关系中令人分心的事物

从负面的角度看，你们人类的许多小玩意——你们称为通信装置的东西，以及像是较无竞争性的游戏等令人分心的事物，可以被看作具有保持心/身/灵复合体不活跃的变貌，因此那黄色与橙色光芒的活动就会更衰退，以致降低了最后启动绿色光芒的可能性。^[5]

橙色光芒的各种关系是我们形而上磨粉机使用的重要谷物（译注：原文 *the grist for one's mill* 意指对某人有帮助的东西）。照理说，我们的磨坊精细地运作，然而，在研磨的工作中卡住的东西却会扰乱我们的心情。也因此关系之中，彼此之间的摩擦经常让其中一人感到不舒服。

我们在第一次约会或跟陌生人说话时都相当有礼貌。我们可以在好几次约会里保持自己扮演的虚构角色。然而，最后这两种关系的当事人都必须诚实地表达自己。接着催化剂就产生了。

通常当我们真诚以对时，我们需要对彼此说的话将会让那个倾听者感到痛苦。然而，关系却需要一定程度的诚实来让彼此在灵性上有所成长。所以为了敞开橙色光芒，我们在关系课程中分享闪亮的真理。

一旦在关系中已经产生了某种程度的信赖，这些必要的沟通时刻就会变得更轻松。不过，谈论痛苦感觉时产生的不舒服从来没有真正消失过。

那么，我们在这些与优质时间无关的娱乐中寻找避风港（编注：*quality time*，通常意指与家人相处的珍贵时光），也就没什么好奇怪了。

几年前，小山米·戴维斯有个访问节目。有天我看到他访问史蒂芬·劳伦斯（*Steve Lawrence*）与爱狄·高尔梅（*Eydie Gorme*），这对夫妻都是流行歌手，他们两人是电视节目来宾。他们恋爱、结婚并且一起组成家庭。同时也继续一起巡回表演。

山米问爱狄，他们维持长期快乐婚姻的秘诀是什么。爱狄以完全诚实的态度回答：「我们试着绝不在旅途中讨论严肃的话题。」我当然知道他们不可能成功地做到。我可以马上就看到他们在更衣室中费力解决一个无法拖延的问题。

我们常常找到方法来逃离关系、以及从关系中产生的工作。当我们在一起的时候，常常会用电视机永无止尽地让自己分心。那时我们是在一起，心却不在一起。我们都在观赏同一个节目却没有真正地「和」彼此共处。各种电视节目让我们的私人关系变得生疏。

或者我们需要照顾自己的小孩。我们选择电视当真正的保姆。原本我们可以与孩子们散步得远一点，回答孩子们无尽的问题、一起去图书馆、喂野鸭或任何直接跟我们孩子有关的事情，为了省事，只要打开电视，找一个卡通节目给他们看就行了。我们选择不跟自己的孩子直接沟通，让电视机教养他们。那些为孩子们安排电视频道的人别有用心，包括告诉孩子成为消费者、让他们相信无止尽地去买流行的新玩具是值得追求的，接着一个良好的价值系统还会让我们感到快乐。即使玩具不会让我们高兴太久，那却是孩子们学到的东西。

我们可能有些像是搬东西、耙土和园艺之类的家事，这是一个沉思与冥想的大好时机。但若是我们宁可听 iPod 或是立体音响，而不是鸟叫、风声和寂静的声音，便会错失那个机会。

还有电脑游戏。对很多人来说，闲暇时间就是玩电脑游戏的时间。这看起来是种不错的娱乐，因为可以好好放松。然而花太多时间玩电脑游戏会关闭我们内在的活动，更会严重影响那些在我们与重要亲友之间的关系。

负面极性的人为了继续运用我们政府和文化的力量，首要的工作是让正面导向的人分心，停止注意真实事件。大众媒体是分散注意力的一种手段。而我们往往过度频繁地选择它们。

除非人们只有在想看一个特别节目时才打开电视机，否则不管电视上播什么，电视机很可能会一直打开。然后我们以为选择了最好的替代方案，而不是机灵地完全关掉电视机，彼

此交谈或是执行共同的计划。

我无法虚伪地建议任何人连我自己也做不到的事，所以我不会要求你甩掉你的电视或是 iPod。我只恳求我们对这些令人分心的事情变得更有自觉一点。享受节目与音乐，但切记找时间和自己、以及自己生命中的关系建立连结。

看电视或上网或玩游戏不必然是一个错误。某些游戏没有或只有一点点负面极性在里头。例如，单人纸牌（Solitaire）就是很单纯的电脑游戏，虽然格斗导向的游戏会让游戏迷毫不犹豫地扣下板机，把其他人当成枪靶当然会暗示我们朝负面极化。

大我游戏玩家的错误是让我们极化和成长的机会溜走，甚至错失在大我人生纸上游戏上毕业的资格。好好把握每一天！身为大我游戏玩家的我们将真实时间花费在关系上，并且珍惜我们的关系。

橙色光芒的性

如果只有一个存有与橙色光芒意欲性交的企图共振，首先将会创造出能量的堵塞，所以该存有的性振动频率会产生无止尽的强烈性欲。这些层次的振动其实追求绿色光芒的活动。

有可能造成橙色或是黄色光芒能量转移，这情况会朝负面极化的方向发展：其中一方被当作物体，而没有自主性，另一方则自认为是掠夺者或是掌控情势的主人。^[6]

在大多数人的生活中，性关系显得很突出。从我们萌生头一个性欲直到进棺材为止，我们都要面对这个问题：如何正确使用自己的性欲。在更大的大我纸上游戏上，穿越我们各种性关系的戏剧，保持橙色光芒能量中心的清澈，这是身为一个大我游戏玩家的要素。

这对任何大我游戏玩家来说，都不是天生就能办到或是容易的事情。对于如何把我们的肥皂剧变成情境喜剧、如何让这些情境变得轻松自在，我们往往都会有些许概念。不过，当这些剧情关闭我们的橙色光芒，我们就会在扁平的小我纸上游戏中动弹不得——我们可不想那样！我们要保持橙色脉轮的纯净与畅通，好让造物主的爱/光可以畅行无阻地前往心轮。

保持橙色光芒性能量的开放是个挑战。在这个时代不管是男人或女人都很少发现，他们能够以正面的态度去探索自己的性本能。很多时候，我们的性经验充满了别人对我们的操纵、表达的压力以及情绪和肉体上的虐待这类例子。如果你拥有完美的正常性生活，恭喜你！我们大部分的人是没有的。

大多数的年轻人都是在同侪的压力下有所表现。如果他们深入地想过这些事情，也许他们就不想这么做了。我们的社会并不鼓励深思熟虑而是鼓吹顺应潮流。由于希望得到归属感，有些年轻人会变成性的掠夺者。

举个例子来说，我差不多四岁时曾遭到四个一伙的男孩们性侵害。幸运的是，这些七岁到八岁之间的男孩还没有勃起的能力，所以我的肉体没有受到穿透。我的伤不算严重。我仅有瘀伤和不自在的感觉，为了可以取用我的身体，我被五花大绑丢在有刺灌木丛里，这令我感到屈辱。等他们利用我之后，其中一个男孩松开我的一只手，这群人骑上脚踏车就走了。我被独自丢在事发的那个小树林中的空地。当我用那只被松开的手解开其他的四肢之际，还被灌木丛刮伤。

虽然我的身体没有严重受伤，我却受到了巨大的情绪伤害。我当时的体重少于四十磅，这四个压倒我的男孩，每个体型都比我大。不知怎的，我还是觉得自己应该能避免这场灾难。

我知道我被侵犯了。我觉得被玷污。我的衣服连同我的主体性都被夺走。我不得不几乎裸体地走回家，只能找到我的内裤。我迷路了，只得在这样没衣服穿的尴尬情况下向别人求助。因为被当成性玩物利用，我早在成为女人以前，就体验到男人以动乱的、粗暴的方式表达对性的感觉。

由于这个经验，我对自己形象的认知有好几年是扭曲的，一直到小学都还有这样的观念。我渐渐地随着年纪增长而摒弃了源自于性侵阴影的有害想法。但是，我们许多人在橙色光芒的关系上有长久的问题，因为这样的性侵事件会带给成年人深远的影响。通常需要慎重地、坚持不断地去释放这种潜藏的性侵痛苦与创伤。

我提到自己过去的细节是因为，我相信性侵害影响的程度远比一般大众通常意识到的更严重。我要让那些遭受家庭成员、男友或陌生人侵犯的人从我的经验中重振信心。我们可以诚实地处理源自于我们肉体遭受侵犯的罪恶感与羞耻感。我们可以宽恕。我们可以疗愈。

在我们今日的社会里，比公然直接强暴程度轻微一些的性侵害也是常见的。约会强暴在我们的文化里稀松平常。许多年轻男子的橙色光芒受到阻碍，他们觉得对女人下药来达到性交的目的没什么关系。他们的借口是，女人真的想要做爱，可是却太过于害怕闲言闲语，所以不敢在被征服之前同意这档事。

而在性关系里，有着各式各样经过双方同意的操纵与控制。即使是在早期，有些年轻男人为了说服年轻女人交合，习惯告诉她们——他爱她。如果这位女人不同意做爱，他们就会威胁分手；如果这位年轻女人拒绝满足男人的性需求，年轻男人会说自己可以找到另一个更有意愿的对象。

所以年轻女子往往会沦陷，希望能够满足并且保住她们的男朋友。这些年轻女人太过年轻而无法处理这件事，或者可能感觉到肉体的渴望。她们也许会同意发生性行为，希望能保住他们的浪漫关系。这种期望经常会落空。一旦那名男子征服完毕，已经被征服的女人通常就会被离弃。游戏结束。他把目标转移到下一个性猎物身上。并非所有的年轻男子皆如此。但是对很多人来说却是真的。我们的文化含蓄地接受性的掠夺。

女人怎能不厌恶这样的待遇呢？她们不是讨厌这件事、避开性关系，远离她们的同辈，要不然就是接受被当成性玩物利用。

她们可能甚至决定自己成为性的掠夺者，模仿男性的支配与侵略行为。这种选择是虚假的自由。女人现在觉得能够支配跟控制。她的角色已经从「猎物」变成「掠夺者」。

不过，她跟男性对手一样都没什么希望能从这种行为上交换真正的性能量。当这种操纵性的能量消耗运作时，心轮是封闭的。一切这类操控行为会极化我们朝向服务自我，毁掉我们过去良善的、朝服务他人极化的工作。

这就是我们文化今天的境况。我们整个文化都过度刺激橙色脉轮，并且堵塞了橙色光芒。这意味着大我游戏玩家为了清理橙色光芒能量中心，得稳定地面对「流行世界」(Matrix)每天所吹来的逆风。

为什么我们社会中有些男人会强奸女人？动机是什么？这显然不是出于红色光芒的性欲。这些性侵我的七岁孩子年纪太小，不懂什么是强烈的性欲。然而，这个年纪的孩子已经大到可以模仿他们的长辈欺凌他人。性侵是强迫别人遵从自己的意志，不是出于性欲。

再看看前面来自 Ra 的话语，祂们说：「如果只有一个存有与橙色光芒意欲性交的企图共振，将会创造出能量的堵塞，所以该存有的性振动频率会产生无止尽的强烈性欲。」

注视着男性与女性在红色光芒层面的性互动，我们看见一些大猩猩物种的雄性出自本能跟同族的雌性自由地性交。在另一方面，这些种族的雌性大猩猩拥有的本能是，能够判定哪些强壮的雄性会在她怀孕时照顾她，然后忠实地只与他为伴。

基于我们的人类天性，我们和可以超越大猩猩本能，许多成年男子会忠实地选择一位女性结发一辈子。大猩猩本能有空间发展出那种行为，但是男性人类心智尚未成熟时，尚未接受道德熏陶，他年轻的性本能就是尽可能地跟许多女性交合。这种情况对性侵害与性虐待无疑是孕育的温床。

在性的掠夺行为里其实潜藏着狂怒与恐惧。许多男人害怕神圣女性，女性拥有这股神圣的能量。喜剧女演员茱蒂·泰努塔 (Judy Tenuta) 有句贴切的邀请：「靠近女神一些。」虽然

她的手风琴表演与其他喜剧是舞台上灾难，她却明白说出这个深奥的真理。橙色光芒堵塞的男人不想靠近女神！那是他们在处理自己性欲时遇到的基本问题。他们不成熟的情绪天性引发的每一个本能都是在警告他们小心女人的力量，这样的男人想要跟神奇的女性性能量以及母性之爱的滋养保持距离。

但是这种欲望的运作会直接抵触他们的灵性进展。Ra 群体很清楚这一点。1981 年 2 月 27 日，祂们说：

绿色光芒的启动总是容易受到黄色光芒或橙色光芒的占有力攻击，黄色光芒影响较大，但是橙色光芒也时常带来影响。恐惧占有与渴望占有；恐惧被占有与渴望被占有——这些扭曲都会导致绿色光芒的能量无法转移。^[7]

注意这个关键字：恐惧。恐惧会关闭人际关系之脉轮。

直到一个男人能够穿越关系的能量之前，他都会倾向要那位女神安静下来。无论在拥有独占的性关系或婚姻之前，抑或是在实践对一位女性的承诺之后，虽然他无惧地保持头脑与心智的清醒，他会倾向要那女神听话，他要女性温顺易教，别挑战他的领导地位。至少在二十一世纪的美国，男人几乎很难期待还有这种事发生。

尽管如此，情绪不成熟的男性仍会尝试。而当他不可避免地遇到这件事情时，他会失去对另一个女性其他自我的成功掌控，通常他会发现自己对女人产生愤怒的心结。儿子从他们的父亲身上继承这种态度。别以为那些七岁大的男孩是自己想出侵犯我的主意的。他们借由虐待一个相信所有人的小女孩来完成他们父亲的幻想。

瞧瞧远不那么极端、但却更为普遍的情况吧！男人通常会惧怕女人的力量。特别是在阿拉伯、犹太、基督教社会的「一神」信仰文化，男性不信任、并且怀疑女人的善良。

男人倾向把她们的母亲视为「善良」。而当男人结婚时，他们经常把妻子的角色切换成母亲的角色。许多男人习惯称呼她们的妻子为「妈」或是「妈咪」。

母亲拥有一种永远贞洁的形象，这是在女人身份之上的神圣母性。对男人来说，这种角色在性方面显得不具吸引力。如果男人认为他们的妻子对自己和孩子而言是好妈咪，即使对配偶没有性趣也会经常粘着自己的妻子。

至少在潜意识里，在这样的男人眼中所有其他的女人是性物件。而性物件是没有美德可言的。因此男人不会尊重他们猎捕的女人。他们并不渴望寻求一个女人身上的女人特质核心，超越我们的文化制约及大猩猩的性本能。

在美国，当男人由于性强暴行为触法而被抓去受审，他们经常都能逃脱社会的惩罚，因为他们可以用这句话说服陪审团：「是她要求我这么做的。」这是真实的情况，不过，明显的事实应该是年轻女人不会希望被强暴，她们会要求她们的男女同侪同意自己的穿着，以及认可她们使用化妆品、穿孔、刺青与佩戴珠宝的方式，而不是要求这些之外的任何事。

在某些社会里，男人借由将女人降为次等人种的举动比在美国更为成功，男性有权利杀害家中遭性侵的女人以挽救家庭名誉。强暴犯却不会受罚。这样的文化以厚重的长袍包裹女人，然后把她们藏在深闺里保护她们，免得她们伤害自身。这些文化的迷思在于相信女人既脆弱、而且还不由自主地充满原罪。

任何理性观点都会认为这些信念跟行为很奇怪。他们表达了这个事实：在这些文化中的男性不想要进入绿色光芒的性行为。他们宁可不要付出真心。他们害怕被占有。他们希望强烈的性欲简单方便，不会有纠纷。他们并不渴望成熟到足以超越红色光芒，以及尚未发展完全的橙色光芒性欲层次。

他们未能让自己的情绪成熟到进入另一种性欲的观点——就是以「让某个特别的女性成为终生伴侣」作为目标，于是陷入无止尽的欲望。他们过度使用橙色光芒，所以橙色光芒产生堵塞。因此他们的欲望借由活跃的性生活持续增强。这类渴望永远不会平息，他们从未专注地表达任何性力量，而是无法超越控制或操纵女人的欲望。

女人也经常有在操纵、控制男人上下功夫，往往是以美貌或是情绪上的勒索为之。女人要男人掉进婚姻的「温柔陷阱」。她们就像大猩猩一样停留在渴望家庭的阶段。就本能而言，女人是在寻找最有权势的男性，他可以为她们取得一个不错的洞穴来生儿育女。

瞧瞧性的力量，我们囊括了「恋母情结」跟「恋父情结」。一位母亲和她儿子分享一个特别的连结，这个连结具有人类潜藏的性欲本质。一位父亲和他女儿分享同样特别的连结，这是性的弦外之音。

刚才我们提到的已经包含那些表面上性侵子女的父母。让我们也把另一个提到的事实算进去——所谓妈咪的男孩或爹地的女孩，有时这类孩子与妈咪或爹地之间的互依关系（codependency）是非常毒害的。这个根源来自于禁忌的性感觉带来的力量，而且很难不受到影响。在原生家庭里如此过于亲密的关系往往都会破坏婚姻。

若有任何觉得自己可能有这种关系的人，应该寻求一些专家建议。最简单的方式就是查询「互依关系」这个关键字。这种有害的关系成瘾症可以迅速地关闭橙色光芒。你可以在网络上和你所在的地区找到能够提供帮助的十二步骤类型团体。^[8]

考虑到这一切，我们可以发现当一个男人和一个女人在性关系上能够为彼此创造一个安全的避风港，确实是一个奇迹跟祝福。在小我纸上游戏中很难达到这一点。爱的奇迹激励了男人与女人抵达一条更崇高的道路，若没有它，我们全都会被卡住。

我们如何才能抵达一条更崇高的道路呢？有一部分的答案是延迟性行为。也许因为我早年遭遇性侵，为了自己的缘故，我选择不约会，一直到十七岁谈恋爱为止。谈恋爱时才开始约会这件事，使我有机会让自己先赶上自己的心智与情绪。当我在十九岁第一次献出自己，也是在还未婚夫完全的信任之下。我的热情非常自然地流动。我觉得自己就像个绽放的美丽花朵。

我的未婚夫反复无常，他在夺走我的童贞之后很快就离开我。我必须给他的坚持加一点分数——当我献出童真之前，我们已经交往超过两年了。他坚持交往下去，直到夺去了我的贞操。他成功地达到目的之后就开溜了。

他爱我只是因为我的处女之身。当他夺走我的贞操，他就失去了性趣，甚至还抱怨我只想要做爱。他在夏末离开我，而且是在我们结婚典礼的前九天。他还让我怀孕了。在怀孕满第二个月之前，我流产了。尽管我并不为失去初恋而神伤，却依旧为失去孩子怅然。

然而我仍旧感激他。他在追求我时，燃起了我的热情，这是他送给我的礼物。虽然在他离开之后，我有好几天觉得大受打击，我的性本能却安然无恙。直到今日，当我感觉到肉体的性本能油然而生，我会为之欣喜——而现在我已经六十多岁了。

如今，年轻女性像小学生那么小就被迫发生性行为。年轻男性在年轻女性愿意自然而然地回应高涨的热情之前，就能勃起并获得高潮。我们的文化是这样的：年轻男子可以远在女性能够自然产生性欲很久以前，就施压强迫她们发生性行为。侵犯女人就变成我们现在的文化常态。而我想要鼓励年轻男性与女性保留他们对自己的权力，这需要挑战现行文化、对过早的性行为说不。

我不是男人，所以当我提到关于男性的情况，我只能希望自己说得精确。在我的观察中，男性身上的红色光芒不会自然堵塞，也不反对随机性爱，相较之下，女人通常为了这个因素堵塞红色光芒。只要男性的荷尔蒙开始发挥作用，他们似乎就准备好要发生性关系了。在菲利普·罗斯（Philip Roth）的书《波特诺伊的怨言》（Portnoy's Complaint）当中，就提及青少年时期的男性拥有庞大的荷尔蒙。某些人终其一生都在这个任意妄为的阶段，往往会想要跟任何他看上的人上床。不消说，维持在这个情绪成熟的阶段会让许多男性安全地被绑在扁平的小我纸上游戏上头。

对许多女人而言，这种男人习惯性的性侵不管是态度上或是行动上，都创造了女人愤怒与反感的动力。我还记得一位咨询者提到一名男子企图侵犯她时，她对我说：「那就是男人

会做的事。」那些话里有着令人沉痛的失落与绝望。一个有这种感受的女人也可能会堵住或至少阻碍了橙色光芒。

造物主赋予我们天生、具有自发性与官能性的性欲望。做这个声明可能看起来很奇怪。然而，许多女人从未由于和伴侣共处产生的催化剂，而唤起那种兴奋感。因为他们之间的性关系永远停留在扁平的小我人生纸上游戏上，属于某种策略与妥协的事务。

我给所有年轻人的建议是，在找到他们真正想要和某个人拥有长久关系之前，先放慢脚步、维持禁欲的生活。这不会让他们受欢迎或是赶上流行。不过却能保护他们的能量体。因为当我们做爱时，身上的气场会以亲密的方式交融。为了在这么亲密的情况下保持安全，我们真的需要信赖自己的配偶，而且尊重、爱他们。

如果我们能够投入时间在道德上做出有智慧的选择，我们对性的观点就会进步和成熟。在橙色光芒的工作上，我们有许多事情要去宽恕。

我们必须宽恕这么肤浅的文化。我们必须原谅大众媒体，它们一直在我们眼前播送性的画面，刺激我们的想象。我们必须宽恕自己这么想要性能量交换，甚至接受绿色光芒能量以下的能量交换。而我们也必须原谅那些侵犯我们的人。

宽恕就是净化橙色光芒的关键。Ra 群体表示，宽恕会停止惯性行为，有时这种行为叫作「业力」^[9]。

为了保持橙色光芒脉轮的纯净，忆起这则家乡的真理会大大地有帮助。我们可能不想原谅。我们可能会刺激愤怒的底线，一直到它变得凶暴、一触即发为止。然而，除非我们选择的是负面极性，这种期望会使我们困在扁平的小我纸上游戏。缺乏宽恕之心就像是个九连环，困住那些选择正面极性的人。它会绑住我们的双手跟行动能力。

星际邦联的哲学表示，宽恕对大我游戏玩家而言具有强大的力量，他们说：

你可以宽恕正在打击你的人或是情况。宽恕的力量是了不起的。^[10]

要坚持宽恕那些迫害我们的人，因为事实上，他们大多数都不晓得自己正在做什么。事实上这么说很公道：我们当中没人明白自己在关系中的行为造成的冲击，至少在很多时候是如此。我们全都没有察觉到自己拥有伤害与疗愈的力量。练习宽恕自己和那些与我们有关系的人，能够帮助我们保持能量体的纯净，并且让能量向上流入心轮。

在保持我们的橙色光芒中心干净的过程，就性关系来说，也会帮助我们记得，我们正在寻找一个在情感、尊重和爱各方面都跟自己有共鸣的伴侣。当我们在心智与心轮完全独立的状态下等待一位真正的伴侣，我们都是技巧纯熟的大我游戏玩家。

橙色光芒与大自然

橙色光芒体是物质身体复合体。这个身体复合体依然不是你们栖息的肉体，而是没有自觉的身体，它在灵/心复合体进入子宫之前就已经存在。^[11]

保持我们的橙色光芒纯净，对了解我们的橙色光芒物质体有帮助。我已经提过大猩猩的身体还有它的本能，以及那份遗传如何影响我们的思维。

但这里还有个更大的问题。我们的身体是全球、橙色光芒世界的一部分。也就是植物与动物的世界——大自然的世界。

倘若我们能脱离由逻辑主导的智能，让我们的身体成为自然世界的一部分，许多让我们更加平衡的好机会便随之而来。当我们的肉体感受到节奏性，我们经常可以更迅速地注意能量体无法与正在发生的事件韵律契合的时机。

我们有很多人享受在自然界中运动。也许我们会打高尔夫球、慢跑或奔跑。也许我们会骑脚踏车或游泳。孩提时期的我花了好几个夏天跟随佛罗伦丝·芙蕾敏·诺蕙丝的舞蹈技巧，

自由自在地跳舞。^[12]

当我光着脚穿越露天的帕瓦隆（Pavalon）弹性地板或是围绕着草坪的青草，我发现自己照着动物、树木、星辰与自然万物的节奏表演。我完全沉浸在自己的世界。之后在人生中，园艺变成一种我独有的方法，让我和地球直接、有意识地连结。

无论我们以什么方式连结自然界，我们可以确定这么做对自己的能量体非常具有疗愈效果。因为橙色光芒体本身保留了一个完整的知识——尽管是无意识的——关于万物的一体性，以及造物主所有部分的和谐关系。

像美洲原住民那样的土著文化就对万物合一以及所有事物之间的关联具有强烈的觉知。他们有自己的部落的图腾，而每个人也都有自己个人的图腾。这些图腾在部落的男女生活中就像是向导与助手。在某些系统里，一个人可以有九个这么多不同的图腾或向导。通常会有一个主要的图腾。辨认我们的图腾，可以帮助我们在橙色光芒的本能世界里落实自己。

连结这个系统自有其道理，特别是，如果我们住在北美洲，美洲原住民已经和谐与互惠互利地住在那里数千年——早在欧洲人侵略、剥夺他们在那里漫步的自由权，并且将土地据为己有之前，他们已经在那里了。这块土地是活的，祂的灵魂早就习惯与人们沟通。

我会强烈建议大我游戏玩家亲近美洲原住民美好的灵性传统，因为他们与自然和谐相处是我们追求的目标。他们有许多话可以告诉我们，告诉我们，关于我们和地球母亲之间的连结，以及我们大部分的人在现代都会生活中已经遗忘的重要事情。

问问你自己，你最常注意到的是什么动物，来认出你的图腾。你去动物园时，会挑哪种动物呢？什么是你一再梦到的动物呢？什么动物是你在看电视节目时重复看到的？你会没来由地害怕什么动物呢？这样的问题会引导你找到属于你的图腾。

用「图腾」（totem）当关键字搜寻，或是阅读像米莉·吉蒙多（Millie Gemondo）与崔许·麦克奎格（Trish MacGregor）的书《动物图腾：动物向导的力量与预言》（Animal Totem: The Power and Prophecy of Your Animal Guides）都是很有趣的练习。找到你的动物图腾，看看美洲原住民如何将你的特别图腾连结到你的本质，并且连结到你的人生经验主题。

将我们的能量体与橙色光芒的环境连结在非常深的层次里安慰我们，因我们属于土地，土地却不属于我们，这么做会帮能量体保持干净。

橙色光芒的责任

当你有机会在你的密度之内投胎，首先你会经过编剧或写电影剧本的过程，容我们这么说，这是为了你个人的人生目的而做的。你选择了全体演员。你选择了谁应该演妈妈、爸爸、配偶、恋人、朋友、敌人等等。你和这些存有签了约，不是在地球物理层面上签约，而是在一个较精微的世界，这个地方叫作内在次元界。

不管这份关系看起来有多困难，或是经历的痛苦有多大，这都是你自己的选择。要让你相信或了解你有多么想选择让自己受苦可能是困难的，当你身处幻象之外，你现在体验的这个幻象看起来就像是小孩子的游戏一般——一种好玩的游戏——跳入困惑的海洋、并且泅泳其中。^[13]

星际邦联表示，在我们透过生产过程进入人身之前，我们为自己设定了人生行程。我们对自己日复一日做的事情所造成的情况都有责任。我们不能由于人生中的困境而怪罪外在的人生行程。赞美或是责备都是我们的责任。就像杜鲁门总统（Harry Truman）说过的：「责无旁贷」（The buck stops here）。

我们都听过这句话：「这是上帝的旨意。」它道出了某些人正在经历的失落或艰难。借着说这是上帝的旨意，我们就可以规避对自己现况的责任。我们可以告诉自己，我们是受害者，

而上帝是加害者。

然而根据星际邦联的说法，这却不是万物运作的模式。是我们自己选择了失落与困难。我们想要在此生体验情绪与感觉的所有范围，这是第三密度多彩多姿而生动的情绪风景。在出生之前，当我们规划此生时，我们准备借由这辈子的测验来达到灵性上的进步。在我们肉身的状态之外，我们曾经是觉察到万物一体的灵魂，同时我们也知晓我们灵性目标的价值，我们的目标是超越自己，我们渴望在人生中加上具有挑战性的关系与事物，并在多生累世中重复出现。这些人生课程会在我们的生活中一再出现，它们是被谨慎地设定的。

当我们在自己与他人之间的关系中面临挑战，身为大我游戏玩家的我们则需要检视这个挑战。我们需要厘清正在发生的事情与我们的感受。我们可以适切地问问自己：「我为什么选择了这个催化剂？」

我们的催化剂全都有重复出现的主题。在我们的人生经验中辨认出它们，让我们在催化剂再次出现时可以减少恐惧感，因为它们当然会再出现。辨认出这个催化剂带给我们的感受，我们这次可以推论出这次人生课题基本上是什么。

先从我大我纸上游戏上面一切都好的假定启程，不管我们扁平的小我纸上游戏表面上告诉了我们什么，我们先设定一切都没问题，我们已经能以正面的态度迎接挑战，我们已经走在半路上了。我们可以说：「喔，是的，我必定正面临着这辈子的小测验。」我们仍在受苦，但我们却明白什么正在发生，也能够积极地配合这件事。知识赋予我们力量，我们不再是受害者，而是大我游戏玩家。

当这些发生在我们身上的事看起来让我们不舒服，特别要记住这件重要的事情。事实上，也许他们真的要让我们不好过。但事情都发生了！然而，相反地，我们很可能误会了他们的意思以及这整件事情的实情，以自己偏颇的想法加添各种颜色。

当我们听到伤害我们感情的事情，作为大我游戏玩家的我们需要退后，并且拒绝做出任何立即的反应。我们反而需请求其他自我重复他或她刚刚说的话。在大多数的情况下这么做，我们正好避免了无谓的争执，因为我们发现自己的确是误解了别人的意思、声音的语调或表达。

这里有个好例子，从我和丈夫的经验可以看到这是如何发生的。打从娘胎起，我经常会觉得身体非常不舒服。我总是试着绕过这个问题，老是希望表现得很正常。可是，有时候痛楚会暂时地压垮我的情绪。我可能看起来或行动起来并没什么不同。由于我的红色光芒脉轮受制于这种痛楚，我的振动指数因此下降。

丈夫吉姆曾经以为是他伤了我的心。他会询问我，重复地发现我的坏心情与他毫无瓜葛，而是源自于肉体的刺激。在这些日子以来，当他意识到我的振动不像平常「感觉」的那样，他不会问我，他是否伤了我的心，而是问我，我是否觉得痛。这让我能够承认这个情况，然后我们又可以开心地继续一起生活。

每个人都有好日子跟坏日子，换句话说，我们有能量流轻松流过以及能量堵塞的时候。当我们过得不错，我们可能会非常开心！就情绪上说，当我们遭遇沉重打击，我们就需要相当有意识地安慰并且爱我们自己，对我们的苦难表现出慈悲。

当我们周遭的那些人遭遇打击，我们需要有意识地安慰、爱他们。我们都是一体的。有时候他们是好孩子。他们都与造物主同在，一切祂所有的，都是他们的。但有时候他们是浪子。他们觉得被遗弃、被拒绝，所以寻求回家的路，而这个家是他们的避风港。这些角色是同一枚硬币的两面：这枚硬币允许我们在地球行星上真正地感受生命。今天当我们发现自己所爱的人是回头的浪子，必定要设宴款待他。

在每一天的结尾，我们会发现检验自己在关系中的意念跟感受很有帮助。以慈悲衡量这些意念与情绪。深入内心，以爱的意念回应，来治疗我们的扭曲、净化我们的橙色光芒脉轮。

- [1] Ra 群体于 1981 年 2 月 27 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [2] Q'uo 群体于 2003 年 2 月 19 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [3] 乔旭亚 (Joshiah) 是包柏·希尔 (Bub Hill) 通灵资料的来源。请参考 www.joshiah.com 网站的通灵资料，以及一本出版的书《宇宙万物皆有意识》(Conscious Creation)，此书由包柏于 2007 年出版，另有 CD 出版，或是可以电子邮件的方式获得未收录的集会 MP3 档案。
- [4] 出自华特·惠特曼在他的长诗《自我之歌》第五十二小节的句子：「我在世界的屋脊上野蛮吼叫。」(I sound my barbaric yawp over the roofs of the world.)
- [5] Ra 群体于 1981 年 3 月 4 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [6] Ra 群体于 1981 年 2 月 25 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。(译注：这段引文与原始的 RA 资料有极小的差异。)
- [7] Ra 群体于 1981 年 2 月 27 日在第 32 场集会通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [8] 译注：十二步骤类型 (12 step-type) 是一个通过一套规定指导原则的行为课程来治疗上瘾、强迫症和其他行为习惯问题的项目。这个课程是由匿名酗酒者 (AA) 团体发起的，本来是作为一个治疗酗酒习惯的方法。(资料来源：中文维基百科 Wikipedia)
- [9] Ra 群体于 1981 年 3 月 4 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [10] Q'uo 群体于 2006 年 1 月 15 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [11] Ra 群体于 1981 年 4 月 18 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [12] 佛罗伦丝·芙蕾敏·诺惹丝 (Florence Fleming Noyes) 创立古典舞蹈的学校，有兴趣者请径行浏览他们的网站：<http://noyesrhythm.org/>
- [13] Q'uo 群体于 1995 年 11 月 22 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

第六章 黄色光芒能量中心

原生家庭与黄色光芒

在黄色光芒脉轮上，你们现在身处其中的文化很可能会让每一个人有意识地注意到过度的刺激以及回避的渴望，这些刺激是自我之关系——诸如原生家庭团体、由于婚姻而促成的家庭团体、因工作关系而创造的团体等等——的一部分。

该学习系统的价值再怎么高估也不为过，它与家庭、氏族和其他团体的概念息息相关。正是在这个方向之下，渐进式的概念可能会启动新的洞见能力，那确实能强化黄色光芒脉轮能量中心，然后进一步开启它，以这种方式改进绿色光芒能量中心的方向，然后可观地切换那些在心轮敞开时流入的能量。^[1]

以上引用星际邦联的文章强调在团体关系中「渐进式的看见」。这种洞察力的目标是透过开启黄色光芒来发展绿色光芒之爱。本章将会专门探讨这种黄色光芒的洞见如何发生。

黄色光芒脉轮处理正式化的关系，像是我们的原生家庭、婚姻与工作关系。当然世界上存在着理想的、充满爱的原生家庭、婚姻组成的家庭、工作上的大家庭。只是，我们特别的家庭可能没那么理想！

对于我们如何保持能量体的黄色光芒敞开，星际邦联也给予我们许多建议。不管是跟原生家庭、或是跟婚姻组织的家庭相处，在这过程创造的情绪反应往往会缩限或关闭我们的能量体，此时保持黄色光芒敞开真是个挑战。

这份关于星际邦联想法的报告是按照外星实体们的做法——即给资讯带上偏向性——

而呈现的。从保持能量体畅通来讲，那个偏向为朝向承认「选择的密度」所面临的挑战，该密度即我们在其上生活、并分享经验的地球世界；而不是画出一个完美世界的理想模样，我们没人天天都能过着完美的生活。

当我们检视自己与家庭相处的经验，我们可以了解到，星际邦联的讯息为何会关注在家庭呈现的挑战上面。至少，我们大多数人都会因为基于星际邦联所说的「既定团体关系的荣誉/责任」，与家人发生摩擦。

「荣誉/责任」这个术语对于大我游戏玩家是有益的，因为它生动地描述了星际邦联在黄色光芒层面看到的東西。无疑地，家庭的责任就是实际上需要完成的各种琐事。同时，星际邦联借着这个术语亦指出所有的责任皆是荣誉。

如此一来便能协助我们看清，这些正式化的关系如何提供了大我游戏玩家一条追寻灵性的快速道路。当人们长期地每天住在一起或是一起工作，家庭的作用如同是一座镜子屋。家庭的交流可能让我们觉得被另一名家族成员批评。这类批判显示出我们的黑暗面。

唯有在他人指出我们没有做好的事情或是遵守诺言时，我们才会被激怒。家族成员带来的催化剂让我们面对、并且解决这些事。而除非我们能爱这些事情本来的面目，否则无法解决事情。既然我们是一体的，这样的催化剂也会要我们承认、处理我们的黑暗面。它带给我们的「好处」远比我们用其他方法更快发生。

这会让任何关系抛开初期各自伪装的新鲜感，在彼此面前呈现真实的面貌。

然而，由于我们和家庭成员多年培养出的亲密关系，长久的关系也会比一时迷恋或是泛泛之交这类关系更容易制造能量中心的纠结。

有时候这样的关系会变成有害的。亲密关系可以变成过度亲昵。我们把对方的一切视为理所当然。我们有时候会沉溺在斤斤计较跟长期的奚落里。不管是在家里、工作场所或在运动场，在家庭成员之间发展的互动也包括了习惯性的欺凌或是操纵他人的行为。

通常这种欺凌模式会无意识地发展。一个人从未想要失去极性或与宏伟的大我游戏脱节，却阻塞了黄色光芒能量中心。

既然一样米养百种人，也有许多方法让我们少爱家人一点。每种情况都是独特的。不过也有些模式仍然是相当合乎事实的。所以与其笼统地讨论原生家庭典型的机能障碍，让我们瞧瞧这类模式的其中一个例子，就拿我的经验来说好了。这应该能在我们面前展示，我们与原生家庭之间的黄色脉轮运作会发生什么问题。由于我挚爱的双亲已经离世，他们肯定不会介意我用他们的故事！

我父母因被迫结婚而不快乐。爸妈由于怀了我而被绑住，所以他们都很不高兴。我父亲当时二十六岁，我母亲则是二十岁。

他们在 1942 年战争期间相识。老爸是空军乐团的爵士鼓手，老妈是美国劳军组织的歌手兼舞者。他们在战争债券募款大会（译注：二次世界大战时美国政府为筹措战争资金的私人集会）上邂逅，然后在野餐的时候由于冲动的浪漫而怀了我。老爸原本的企划是在退伍后参加一个大乐队的巡回演出，而老妈的计划则是追求一个有前途的事业，像是担任戴夫·葛罗威（Dave Garroway）《今日》广播节目秀的助手，不过之后，他们的计划在芝加哥都泡汤了。他们的人生由于我的降临永远地被改变了。

愤怒与怨恨能以许多隐藏的方式表现。我老爸拥有活跃的智能，被训练得像个工程师，而且喜欢争辩。这种性格对一般人来说永远是有点难接受的挑战。我妈当然也不例外。她不喜欢辩论。她同样活跃的心智多用在直觉和洞察力上，而非辩论或是其他挑战机智的游戏。

她是夫妻关系中的学者与学生。她的脑子里有着源源不绝的奇闻轶事、历史典故与文学评论。当需要证明观点时，她能够稳住自己的立场。她只是不想多做说明。因为她比较喜欢以创意、自然而然地热络聊天。

因为我妈对她不想要继续的话题采取的观点，我爸会不断刺激她，通常在傍晚餐桌前的

对话会恶化。我爸会坚持下去，然后慢慢地刺激到她的痛处。她会歇斯底里地爆发，哭着离开房间。而老爸只是摇摇头。

他从来没发觉自己用聪明跟「理性」风格欺负人，乃是源自于压抑的愤怒，这是因为之前他被迫走进婚姻。而她从来没发现自己对丈夫欺凌的怨恨也是出于对婚姻的怨恨。

这套模式随着我的成长行之有年。我会尽量逃离这种纠葛，如果我不需要照顾婴儿的话，就会为了找到平静进房间去。海滩男孩（The Beach Boys）的歌恰如其分地表达出这种情境：

有个世界是我能去的，我可以在那里说出我的秘密
就在我的房间里
我在这个世界里，把我的担心、我的恐惧都挡在门外
就在我的房间里
我尽情做梦、追逐梦想
躺在床上祈祷
我尽情哭泣、感叹惋惜
对昨天一笑置之
在这房间里^[2]

从这一节的开头引言看来，我受到这种不和谐的氛围过度刺激，所以才回到自己的房间逃避。我可以在那里创造自己的空间，播放自己喜爱的音乐，沉浸在自己的思绪里，让自己的空间井然有序。这是美好的疗愈。

我母亲进入中年后，开始意识到这种欺凌模式是有害的。她养成一种标准回应模式来对付老爸刚起头的争论，打破了这个魔咒。这句话是：「亲爱的，你可能是对的。」她学会做出参与话题的样子，而非拒绝回答。由于她同意老爸的意见，老爸反而无所适从。虽然这不是完美的解决之道，但却能让她的能量体在黄色光芒层保持清澈。

我认为当老爸过世后，他就从第三密度顺利毕业了。他是非常服务他人导向的人。

他终其一生都自愿用自己的音乐，在一个「大乐团」演奏，这乐团每个月免费提供免费舞会给老人之家。他牺牲了爵士鼓手的大好前程，为了谋生去当化学工程师养活一家子。他在二次世界大战自愿从军。在他退伍之后，他开车送老人家赴诊，而且还开车去送「敬老餐」。即使会付出惨痛代价，他依然忠于自己认定的一切道德标准。他加入教会并且过着积极祷告的生活。他是个谦虚的人。他一生都尽力地去爱我母亲。

他不是坏人。他在内心创造了日益壮大的抑郁，这层外壳掩盖了他的善良、真诚与贴心。自五岁送报开始，他便稳健地为家庭生计而工作，不是为了自己赚钱。这留下了一个印记。导致这层外壳让他看不见自己的「争论」基因对家庭造成的伤害。

他在晚年时告诉我，他对老妈的观感。真是出乎意料！他说，当世道变得艰难时，他会留在她身旁，因为她比任何他认识的任何人都还要有意思。他喜欢跟她聊天。只是他从不知道为什么老妈会这么容易生气！

由于爸妈之间的争吵，我们整个家庭往往会创造自我防卫的模式。我和两个弟弟大部分都没有加入战局。身为老大兼保母的我和弟弟们经常会自行走开，一起做自己的事情。在我们姐弟之间有着平静与合作的氛围。倘若单纯走避是我们面对家务事的最初处理方法，那么，和我的弟弟们一起计划活动，形成家庭里的小团体就是我的第二套处理方法。这套机制运作非常良好，使得我们三个人十分享受一起成长的岁月。

这就是家庭关系的秘诀——在那里，专心放大对爱的感觉，借此有创意并且积极地改变能量。尽管我们这些孩子敬爱并接受父母如他们所是，但我们常常选择为自己制造和谐的环境。我们让自己的能量体进入更畅通、敞开的流动之中。尽管我们对父母的怒气不做反应，但我们能够选择在更和平的环境下生活。我们的双亲都整日工作，并且晚上经常外出表演，我们经常自由自在地这么做，这要感谢一位临时保母——就是我啦！

几乎每个原生家庭都有些无益的模式。尽管每个家庭各有千秋，但是在原生家庭中的小孩很少会认为自己的童年过得不错或是他们的情绪需求都得到满足。时间一年年过去，每个家庭都会重蹈覆辙，他们也许会愉快地走过这些问题，也许不会。所以，星际邦联建议，处理我们的原生家庭时要花一些时间去感觉与自己家人的基本动力关系。

一旦发现我们在家庭里经常出现的互动模式有问题，我们可以找出方法改变这模式，或至少找到方法去改变自己对周遭这些模式抱持的反应。这种情绪上的距离可以放空我们的能量。身为大我纸上游戏的玩家，那就是我们的目标——保持能量流动。

根据星际邦联的说法，既然我们的原生家庭是在出生前就自己选择好的，我们可以相信自己出现在对的地方，因为这个环境可能就是身为孩子的我们，学习人生课题最好的情境。到了成年后，脱离对其中一位家庭成员或另一个成员的怨恨可能需要好几年，但是当我们愿意接受并且想要这么做时就会很有效。我们需要融入、接受自己的原生家庭。我们需要与所有原生家庭成员缔造和平。

在我父母的要求下，我必须代替他们负起照顾家庭的责任，他们才能有更多时间继续朝教育上、职业上以及表演上的目标迈进。我把整个童年都花在拼命工作上，而且他们视为理所当然。就好像我反而是他们的父母，不是女儿。

既然我妈不喜欢当母亲，她也不会对我关爱备至。她把任务交给我。虽然我乐于帮忙，但也逐渐对失去童年感到愤愤不平。我七岁就当保母，十岁开始做菜，却从来不晓得「玩耍」为何物。我渴望成为她注意的焦点，但我从来不是。

至于在老爸身上，我的催化剂就是他那永无止尽的完美主义。不管我完成什么，他都会在我完成的事情上找出错误，要我改进。他对自己永远都不满意，当然对我也永远不满意。如果我是脱口秀谐星，他就是那个很难取悦的观众了！

老妈在中年以前陷入酗酒，当她步入中年选择戒酒时，我发现与她和谐共处的机会。我知道她喜欢文字、不爱争辩，所以建议我们用写信的方式沟通。我们在半年内可能交换了数十封信。最后，在那段时间里由于双方感到满意，我们的问题也解决了。她释放了罪恶感，而我脱离了怨恨。我们相处的最后十几年充满了喜悦。

我爸是个难搞的老顽固。不过，我在 1978 年一个星期天早晨，到教堂里祈求能同他和乐相处，我看到一个内在影像，发现自己在结束活动之后到一个奇怪的地方去见他，那里是合唱团女性成员的更衣间。我进去里面，他也在那里。我对他坦言希望能解决我们之间的分歧。想也知道，他甚至不明白我跟他有什么不和。

我告诉他，因为永远都没法让他满意或是取悦他，所以他让我有多伤心。由于我无法取悦他，我真的很绝望。当我告诉他这些，他怔住了，他不假思索地说：「你是世上最棒的女儿！」

这就是我最需要听到的话语，我们和平相处，直到他去世为止。到了下一次情人节，我收到了他寄来的卡片。是手写的，诗句写着：

玫瑰是红色的，紫罗兰是紫色的

老爸爱女儿，幸好女儿就是你！

这当然不是什么很赞的诗，但是对我来说却是真心的祝福！还有另一个能更进一步说明的例子，也就是我和原生家庭兄弟之间的问题。我一直是个神秘的基督徒，不会盲目跟从教条。我弟弟却在高中时变成一个非常虔诚的基本教义派基督徒。由于我的通灵能力，他确信我的灵魂岌岌可危。二十三年来，他都会在每个家庭聚会场合借机训斥我，想劝我放弃通灵。

从我的观点看来，我是特别为了服侍上主，使自己成为一个通灵管道。所以我没顺着他。我花了将近四分之一世纪活在这些有害的对话里，尽管他的意见让我难过，我还是没说出自己的想法去跟他吵。最后，我才明白这种模式太令人难受，不能再继续下去。我告诉他，除非他保证不再尝试改变我，我不会在圣诞假期大驾光临。

下次圣诞节我没去拜访我弟弟和他的家人。几乎快要两年之后，我弟弟打电话给我。他和一位他想要改变的犹太朋友聊天时，友人问他：「要是我不改变宗教信仰，我还是你朋友吗？」

「当然，」我弟弟说：「我绝不会因为意见不合就跟你一刀两断。」

然后他忽然想到：但我却不能对亲姐姐这么说！他打给我，并且承诺他永远不会再尝试改变我。而他真的做到了！

我们在原生家庭里的关系会维持一辈子。身为大我游戏玩家，我们的目标是将爱、和平与谅解注入这些关系中，慷慨地庆祝我们的家庭成员本来如是的样子，更庆幸自己也设定了必要的限制，不管这个欺负自己的家人有多么用心良苦，我们都会确保自己不会成为被欺负的受气包。

有一些家庭的障碍可能需要我们完全抽身而出，至少是离开一阵子来脱离他们的影响。如果是这样的话，作为大我游戏玩家的我们不必将这些人挡在门外。如果有必要，我们可以先走开，但身在远方的我们必须继续爱他们。

婚姻与黄色光芒

我们鼓励有配偶关系的人在日常生活中，持续回到结婚的位置，两个灵魂在那里与造物主一同创造一座终生的神殿，并且奉献爱、承诺爱。

进入内心寂静的圣所、进入这份分享的寂静里头，而每个人都可以在这寂静中听到造物主的话语。

让明显存在的那份爱自然存在，但允许你们不知晓的爱加强并支持你们已知的爱。^[3]

如果我们已经结了婚，也许我们会分享美丽婚礼的朦胧记忆。漂亮的婚纱跟发型、伴娘的陪伴以及在这个快乐日子的所有甜美细节都让我印象深刻。除了拥有「小孩」这样的强力催化剂之外，选择结婚可是我们在今生最有影响力的黄色光芒抉择。我们承诺无论好坏都会全心全意爱彼此，直到死亡让我们在这个实相里分离为止。

我要再一次用自己的经验当作例子，说明我们处理伴侣关系时要面对的难题。

我想起两段婚姻的美好记忆，而且知道自己的意图就像婚礼宣誓的那样真切，这两次婚姻都是如此。

我的第一段婚姻并没有成功。我追求婚姻的动机并不是出于爱，而是一种野心。我的第一任丈夫吉姆·戴威特在高中时是一个很有天分的音乐家跟民歌歌手。我们以「吉姆与卡拉」为名组成团体，排练、表演了三年民歌之后，终于准备好面对这个大日子。那时我们仍在就读大学，我们两个既年轻、又有魅力，听起来非常好的组合。我们一同写了六十首原创的美好歌曲，内心充满着要和世界分享的爱与光。吉姆是唐·艾尔金斯在 1962 年最初组成的冥想团体当中的成员，他跟我共享着我在此书中谈论的崇高理想。我们的意图当时是很纯粹的。

当我们在 1964 年秋天得到与彼得、保罗与玛莉在巡回演出的工作时，吉姆说除非我们结婚，他在道德上无法接受我们俩一同旅行。因此我便同意结婚。我喜欢他就像他喜欢我一样。但是我并没有沉浸在浪漫的爱情里。我只是想唱歌罢了！

当我们结婚后，最后吉姆决定不再巡回表演了。当一个索取签名的人在当地餐厅接近我们时，他感觉到名声的炽热气息，并感到十分恐慌。于是他放弃了吉他与职业表演生涯。

维持第一段婚姻的明显理由已经完全消失了，所以我选择遵守诺言，转而关注于我们共处的美好时光。尽管如此，当吉姆在 1968 年要求离婚时，我真的松了一口气。如同法国女演员萝咪·施奈德（Ramy Schneider）在经典名片《好邻居山姆》当中的角色所说的，当她的银幕婚姻结束时，感觉真是太棒了！

我的第二段婚姻一点也不算是结婚，只有执手礼（handfasting）^[4]。

唐·艾尔金斯（Don Elkins）不赞成让法律绑住婚姻，不过他希望还是有我的陪伴。我很崇拜唐，所以我们沿用苏格兰的习俗，一起跳过扫帚。一直到唐 1984 年去世为止，我们在一起十六年了。这种方式仍是一段神圣快乐的非婚关系。

我第三段「长期」的关系就是和现任丈夫吉姆·麦克卡提的关系，也是我的第二段婚姻。感谢神让我在余生拥有不可思议的运气，竟能遇到世界上最好的人。我依然爱着我的麦克，所以当我在他身旁时真的无法不为之倾倒。我们的婚姻已经超过二十年，而且还在继续。美好的婚姻是可能的。但不一定会发生。

在二十一世纪里婚姻不是天长地久的选择，那倒比较接近过去的思维模式。天长地久是一种理想。但是当婚姻失败时也不会有社会的谴责。选择结婚的人有一大半都在几年内离婚了。当我们看到查尔斯王子与黛安娜王妃这类名人离婚发生的事，心中必然有了清楚的答案。

王子结婚不是为了爱情，是想要传宗接代继承家族的姓氏。一旦生下了「继承人」，查尔斯会找不出自己维持婚姻的理由。他一生的挚爱——卡蜜拉·派克·波勒斯早就和别人结婚了，王子自己也同别人结为连理。可是最后他们还是选择在一起，一开始两人小心翼翼私下来往，之后我们可得感谢现代高科技之赐，这段关系变得十分公开。

要是黛安娜子爵活得更久、更成熟一点，在查尔斯王子与卡蜜拉两人令人尴尬的手机通话内容公诸于世时，她很可能会选择忽略王子浪漫的外遇。当然，王室一定也希望她这么做。在她之前，许多皇室都是这么应付的。这段王室婚姻困难重重。因为王室希望未来的皇后能重视自己的名誉及责任，这个位置本身是个殊荣，所以需要保持开放与慈爱的心胸、尽许多责任，这样才能巩固民心、支持一国人民。

不过戴安娜女士的血统并非来自王室，而是贵族。而她结婚的时候相当年轻。她之前在自己的家族里备受宠爱。当她纡尊降贵，牺牲自己的快乐换得王室的承诺时，也无法确定自己的牺牲是值得的。她公开表达不满，而她的婚姻关系随即瓦解。

简而言之，传统习俗的压力已不足以让一对王室夫妇在一起，那来自社会的真实压力更无法保留婚姻。即使由宗教权威主持我们的婚礼，倘若我们想离婚也不会被严重警告。

假设我们的社会十分诚实地面对婚姻具有的合约特性，或许可以让它明朗化。

如果我们把婚姻当成其他类型的商业契约，我们可以手工制作出一份更合理且有效的合约。

也许我们可以用一年或五年更新一次的承诺代替一口气做出一生的承诺。也许我们可以用合约的方式，来同意妻子或丈夫在另一半照顾小孩时也对家庭付出时间。诸如此类的内容可以有无限的组合，端视伴侣进入婚姻时的需要而定。

当我们在婚礼上签下终生契约时，在美丽婚纱与精致鸟饵包（编注：这是西方婚礼的传统，抛掷鸟饵象征幸运与丰盛）的背后是许多基础的细节，这是许多人容易忽略的事实。

不过，在所有宗教婚礼的核心中还有一份真实的礼物——就是太一无限造物主。如同 Q'uo 群体所言：

在任何形而上的合约里头，还有个第三方会覆盖订契约的双方。你可以称之为造物主。也许我们最佳的称谓是生生不息的爱。那些不想要结婚或是不想有伴侣的人，独自寻求爱的面容。那些透过订定婚姻契约的人则将他们的寻求整合到婚姻之中。这使得那些掌握、了解婚姻灵性意义的人获得一份以其他方式无法自然发生的优雅与温柔。^[5]

就我自己的经验来说，我可以保证当两个人用彼此融合的灵性观点度过一生时，能够互相帮对方打气的程度简直是不可思议。我打从十二岁开始进行每天早上献祭。当我在 1987 年同吉姆结婚时，他也开始加入我。到了 2001 年，我们又加上了每天晚间的礼拜时间——盖亚冥想。我们持之以恒地进行这两段祈祷——静坐与观想直到现在，这两段涵括每日首尾的祈祷提供我们俩渴望的神圣感觉。

有很多催化剂能招致一段婚姻结束。不端的性行为与情绪上、肉体上的虐待很可能是榜上前几名。人们不会总是对彼此仁慈。也许我们配偶来自一个有虐待行为的家庭。他或她在潜意识上让同样的模式重复发生。也许配偶流连酒吧，需要新的性伴侣虚假的承诺才能让他或她的自我感觉良好。

那些过度活跃和规避的模式——性欲与嫉妒相继触发。有些是想要被对方占有，有些则想要去占有对方。当我们挑选配偶时，我们的心态不见得可以与对方互相匹配。有太多事情能让我们关系破裂！

当我们发现自己怀疑这份婚姻契约是不是个好东西，Q'uo 群体的建议是：回到我们的婚姻生活、回到我们宣誓的那个圣所。看看祭坛跟那上面的圣物。感受一下当我们在婚礼上承诺时，太一造物主也与我们同在的那个当下。并且要求那个当下帮助我们对自己的誓言保持忠诚。

身为大我游戏玩家，我们晓得自己在婚姻中下了神圣的赌注。我们知道自己在大我纸上游戏上所下的每个赌注都是三倍的。如果我们支持彼此，我们也会得到另一方的支持——我们自己和造物主都会提供支持。要是我们能接受彼此，包容的力量也会激发我们接纳天地万物的美好。优质催化剂的潜力再加上一个能够善用它的美好伴侣真是太好了。

婚姻在黄色光芒层次的问题带来困难与挑战永远都是可观的，就算你遇到了最好的配偶亦然。永远记住，婚姻契约中的第三方是造物主。当你遇到挑战，找回彼此的初衷，回到你们订定契约的神圣场所，寻求对彼此的慈悲与理解、并且疗愈彼此。

我们会在《活出一的法则二部曲：外在工作》中更深入探讨婚姻，讨论如何排除自己感知到的问题。而这一册「给我重点」主要提醒我们，婚姻从「地球行星学校毕业」层面来看的重要性，当然确定婚姻与相关事务极其重要，它们会阻碍能量流穿越我们的黄色光芒能量中心。一段关系可能继续也可能终止。这却不会妨碍灵性道途上的求道者。作为大我游戏玩家的我们，首先要注意确保我们的能量体毫无堵塞、自由流动。

黄色光芒的性

当我们提到真正的能量交换，必须将两人之间的能量当作已经从起初的红色光芒吸引力走了好长一段路，最终启动性能量会合。它已从强烈性欲走到个人关系，之后经常会转变成法定关系或配偶之间的承诺关系。接着这对伴侣就有机会请求造物主自己透过敞开的心轮进入这段性关系。^[6]

说到我们配偶关系中的性生活，加诸在我们身上的压力并不存在于橙色光芒的性关系之中。如同我所说的，当一个人结婚时有三方参与。如果我们赢了，我们大获全胜。如果我们输了，就全盘皆输。西方有句俗语：「你已经铺好自己的床：现在，躺进去吧！」（译注：这句西方谚语有自作自受的隐喻）在我的第一段婚姻以及与牵手伴侣相处时，这句俗语总是显得讽刺，于是我心里这么想：「我可以负起责任，躺在床上，但我从不知道我得一个人躺着。」

我们必须面对非常真实的可能性，我们对伴侣的性欲望可能会衰退。伴侣对我们的性欲望也可能衰退。在我的第一段婚姻里，我们的性生活从婚礼之后就瓦解了。我丈夫对我的性趣永久地变少了。他来找我只是为了最匆忙地解决性需求。

这种模式肯定也出现在我和唐的执手礼关系中。当我们建立这段关系时，唐选择了禁欲的生活模式。之后我必须选择要不要接受这件事。尽管在我们行执手礼时，我只有二十五岁，我还是以自己的方式接受了。我们共处十六年这段期间，我同样选择禁欲了七年，其余九年我选择了一位恋人，他的动机纯洁，他对我的爱也是真诚的。唐欣然同意这个谨慎的安排，因为他明白我需要一位恋人，而他无法满足我的需要。他知道我崇拜他。在其他方面，我们

都非常合得来。

有吉姆·麦克卡提与我相伴，情况就十分不同了。他对我的性趣在这段时间里一直没有动摇，即使我的身材从他遇到我的一百一十磅（约 49 公斤）掉到与 Ra 通讯时的八十磅（约 36 公斤），之后在接下来几年又增重到一百七十五磅（约 79 公斤），我的体重一直上上下下，他也没有动摇。他喜欢「我」的各种样貌，他说：「有时候你是个苗条仙子，有时你是胖嘟嘟天使。但你永远都是你！」愿主祝福他！

当性的化学反应发挥作用时，婚姻之爱是最棒的了。我们以夫妻的身份认识彼此的身体与偏好。我们的结合让彼此成为世界上最棒的恋人。我喜欢追寻更和谐一致的方法来分享性能量，或换个方式说，与我们的身体偕同造物者在上主的场域中共享玩乐时光。

我们永远都不知道，在我们结婚时，我们的性生活会发生什么事。光靠维持我们的能量体干净畅通，也无法确定任何特定的结果。人们必须对自己诚实。我们面临的挑战，是去爱伴侣的真实本质。

在婚姻里，其中最强力的一项资产即是单纯的宽容，性欲对于任何两个人绝不会是完全一样的东西。这要看人们第一次性接触的内容而定，他们可能是受到各式各样不同的性格或长相吸引而燃起性欲。而我们的伴侣则需要我们的帮助，为他或她实践那些可以接受的偏好。

我们不需要接受那些在婚姻中有害的性模式，好比说施加痛苦。你只要说「不」就好！如果这种虐待不停歇，还是离婚吧！因为这不但对我们危险，也让我们的孩子活在危险中。

至于那些看起来无害的怪僻，我们可以用一种接纳、弹性的态度去处理婚姻中的性行为。而那些团结一致的家庭可以在性方面一起找到合适的方法。所以保持宽容，并且记住，真实的爱情才能成为性行为的基础。真实的爱情可是放诸四海皆准的。

另一个对我们非常有帮助的方法，可以让我们黄色光芒的性能量保持干净，那就是耐心。婚姻不是试乘，更不是度假。而是从东海岸到西海岸的长途卡车运送过程。所以，我们要准备好去过这样的生活，并且从中学习。尤其是婚姻里的第一个十年，那更是一趟试飞测验之旅。

当我们的伴侣要我们去谅解他们喜欢成人限制级影片或天鹅绒绳、抑或是在我们觉得不恰当的地方做爱时，我们要配合行动。请注意，我们要避免权威心态，但让我们看看可以为伴侣做什么来迎合他或她的个人喜好。他们依赖我们以体验性生活的乐趣与美好。这是一个自然机能，不是那种你想摆脱的芝麻小事或退缩不前的下流事。

当我们结为夫妻时，重温决定结婚前的红色光芒吸引力与黄色光芒罗曼史，对我游戏玩家是很好的。约个会。投入珍贵时光只为了两人共处，即使代价昂贵也值得。付出时间与专注力让我们的性生活发展得更好。

我们的文化希望大家能够「永远」双双对对，但我们却越来越做不到，至少无法持续一辈子。那是我们的损失啊。我已经亲身体验过数十年的关系带来的好处，所以我敢说，在我生命中最美好的两件事情就是我的回忆，以及有两位好男人——唐·艾尔金斯与麦克(Mike)相伴、一起生活的经验了，麦克是我给吉姆·麦克卡提的昵称。Q'uo 的评论说：

「来自黄色光芒能量中心的美会变得更为精微、具有丰富的质感，因为在黄色光芒能量之内涵盖伴侣之间的关系，这种美好存在于这种长期持续相处的安全亲密关系中，然后那些在灵性上变得更成熟的人就能大大地扩张、增强这种美的内涵。伴侣的品质可能非常不完美，然而，经过一段时间，并且随着不断增长的共同经历带来的祝福，在这段伴侣关系里的存有受到爱与被爱的光辉的深度吸引，而即使是最平庸的存有也会变得完美无缺，进而变得美好，只因为那个人。最终，对于肉体美看法的沉重负担开始起飞，如同一只风筝，在爱的能量风中翱翔高飞。」^[7]

黄色光芒的环境

黄色光芒体是你们的肉体载具，就是你们这个时刻所知道的，你们在其中经验催化剂。这个身体拥有心/身/灵的特征，它等于物质幻象，如你们称呼的方式。^[8]

我们的红色光芒脉轮与元素对应，它是一个身体复合体。我们的橙色光芒脉轮则与自然界对应，在自然界中的动物特别拥有一个心/身复合体。而我们的黄色光芒脉轮与日常生活对应。我们人类则拥有心/身/灵复合体。

黄色光芒是我们人性的脉轮。它不只是我们的身体，它就是那个正在读这段话的「我」。当进入第三密度时，我们所继承的是带有直觉与智力的大猩猩身体。在第三密度里，我们希望能够超越动物。我们希望发现、并且发展出心/身/灵复合体中的灵性部分。

至少在伦理道德上有限的认知，是每一个心理健康的人具备的心灵构造要素。杜威·拉森的物理学互动系统与星际邦联的哲学相当一致，他在《超越时空》（Beyond Space and Time）一书中，将人类称为「道德生物单位」。^[9]

身为人类应当拥有良心，明白事物并不是永远黑白分明，即使我们继续生活在灰色地带里，仍希望能够超越现在的我们。

我们人类有个渴慕，这个渴慕是如此强烈，以至于在人间的每个社会都找到表达的方式，就是我们对于认识、崇拜造物主的渴慕，也是荣耀神圣本质的渴慕。正如荷西·奥特嘉（Jose Ortega Y Gasset）所言，人类真实的状态是一种「神圣的不满」。^[10]

接着在这渴慕之后，我们又有一个渴慕，想要知道什么是对、什么又是错。是什么让事情做「对」？是什么让事情做「错」？我们自然会去探索做出正确行为之后的事情。极性的各种问题并不只有星际邦联认为具有中心地位，心理学家会告诉我们，它们内建在我们人类的本性中。当我们领会到黄色光芒的精髓，我们会把自己当成一个完整的人类，我们把人性定义成对信实生活之道的渴慕，并运用我们的意志作出正确的道德选择。

无限造物主的爱与光能量通过心轮前的最后一个能量中心就是黄色光芒。在我们生活中的主要人际关系都跟它有关。黄色光芒是一股巨大力量的中心，也是通往心轮的门户。对身为大我游戏玩家的我们来说，当我们辨识出跟黄色光芒有关的事物，并且穿越它们创造的这些感受与意念时，保持能量体的纯净非常重要。

黄色光芒能量中心的外观有着圆形、星芒般的形状，当我们净化、平衡这个中心时，它会衍生出许多切面或是「花瓣」，而我喜欢想成自己肚皮上有朵金色的花！

既然根据星际邦联的说法，每一个密度都是由现在的密度加上下一个密度的部分色彩构成的，绿色光芒密度的暗示在第三密度的大我游戏玩家面前摆动就像用胡萝卜引诱马儿一般。来自第四密度正面极性闪耀的能量散发出充满爱的氛围，诱导我们追寻无条件的爱。

事实上，我们会在某些时候发现这些爱的课题着实难以面对。我们夹着尾巴逃回已知的第二密度领域。据说在我们第三密度的社会里，人类一再屈服于第二密度陈旧又熟悉的暴力诱惑之下。从凯萨、皇帝到现在，许多国家元首的侵略野心不断地增长。许多领袖选择了征服整个世界的庞大版图，而非满足于保卫我们的领土免于侵略。在某些国家与跨国企业当中，暴力侵略已经不断地胜过有教养的合作与礼节。

身为大我游戏玩家的我们不能在个人层面做这样的选择。我们不能忘记大家都是一体的。当我们伤害别人的身体时，我们需要忆起，我们也是在伤害自己的身体。

当我们又一次听到政客为战争寻找借口，或被一位粗鲁的司机超车时，我们都需要记得无条件的爱才是真相。是的，除非为了保护受到侵略的家园，杀害别人并不是正确的解决之道。是的，以愤怒回应他人的粗暴行为也不是正确的解决之道。我们在世间此时此刻追寻的是爱。

我们往往会把世界分成「我们」和「他们」。把「不像我们」的人排除掉比找出不同人

种之间的共同点要容易许多。人类有一个特别容易造成分裂的特性是将人种、宗教、民族的偏见投射到地球上的各个族群。

星际邦联说每个种族的确是不同的。但这个差异却跟肤色或灵魂价值无关。差别在于我们原型心智的品质与构造。根据星际邦联的说词，既然我们所有人的 DNA 都是来自其他星球或接受远古的外星人改造基因，我们的地球原型心智和我们原生星球的原型心智或多或少已经套迭在一起了。

这种文化的多样性既丰富、又兴致勃勃地混合不同的价值观与态度，来看待我们的身体、心智、周遭文化和彼此。我们每个人的前世都拥有不同种族基因的肉体，从而学习每一种原型系统的丰富内涵。当我们成为这里的老灵魂，我们可能会意识到每个人的不同，变得对彼此极为宽容。

不幸的是，第二密度行为的影响力仍旧强烈地左右我们。如今在第三密度的尾声，偏见依然占有一席之地。当我们发现这些潜伏在那里的想法时，我们需要将之抛诸脑后。

这件事将需要我们内在所有的热情与决心，偏见是顺手牵羊的小偷。若我们让它趁虚而入，它会剥夺我们想要变得比现在更伟大的希望。它会滴水不漏地封闭我们的黄色光芒脉轮。然后我们心门也随之紧掩。

当我们想到与偏见有关的话题，我们会联想到戏剧性的群众运动，像是在我们学校废除种族隔离，或是立法确保公平的劳雇行为。不过对普通人而言，偏见存在于琐事之中。偏见就在于，我们允许自己的孩子可以跟谁做朋友，不可以跟谁做朋友；偏见就在于，给一个人尊敬的称号，却直呼另一个同年龄的人本名，只因为他的肤色和我们不同。

作为大我游戏玩家，我们应当留意自己的想法与行为当中怀有这样的诡计，如此一来，我们便能细细思量、寻求与它们相关的指引。「我是人类的一员，帮助我成为」（编注：I am a human being. Help me to become. 这句话依照 Carla 老师的意见不做任何修饰，直译原文），这句祷词很好，能够帮助我们看见自己内在的偏见。

黄色光芒的疗愈

企图提供黄色光芒能量转移的巨大困难在于，这并非黄色光芒的原生产物。^[11]

黄色光芒其中一个令人费解的问题是疗愈。许多人认为自己是治疗师。治疗师在灵性历史上占有崇高的地位。在旧约圣经中，先知以利亚躺在垂死年轻男孩身旁，然后深呼吸三次就使男孩复活了。新约里的耶稣与十二门徒也同样治愈了病人，甚至让死者复活。总有些人天生就有徒手治疗的才能。

然而能量治疗有两种型态——黄色光芒疗愈将治疗师的意志施加在病人身上，绿色光芒疗愈则是敞开心轮的能量。

黄色光芒的疗愈不是交换能量，是治疗师的意志推动疗愈能量进入病人的能量体。这是头三个脉轮典型的单向能量「交换」。它一点也不算是能量交换，而是由一个人给出能量、另一人接收能量。

那就是为什么一个人可以「按手」在我们身上，还让我们觉得身体暂时好一点。等疗愈能量逐渐消失之后，我们又回到原来的健康状态了。通常，黄色光芒的疗愈本身是件好事。这样的疗愈效果向来与邪恶或服务自我的能量毫无瓜葛。然而，当治疗师没有敞开心轮，或治疗师并未以神圣的观点进行真正的治疗、交换能量时，这种疗愈的效果极其有限。

当一位天生的治疗师决定要发展疗愈的管道，只有在他的心轮当下敞开时才能做到。一般说来，在成为心胸开阔的治疗师过程中，要以全然慈悲的心态观照自己，这份慈悲才可能让他疗愈自身。一旦这位绿色光芒的治疗师疗愈了自我，他就能以慈悲之心看待病人，并且

提供给他们一个环境，让他们能选择这个环境来进行与自身能量体之间的另类校准。病人则以自由意志选择是否要接受脉轮体的平衡调整。

负面极性与黄色光芒

负面途径，如你所称，在它的极化模式中合并使用黄色光芒与橙色光芒。一个存有以专注的方式使用这些光芒，将获致与智能无限的接触。^[12]

星际邦联建议，如果我们想毕业进入负面极性的第四密度，我们首先要以残酷无情的意志发展下三轮。既然本书假设读者倾向服务他人的极性，除非说你常碰到一位负面极性人物多么高明地善用他的一切资源，否则我们没必要探讨黄色光芒在负面极性的应用模式。我们这些正面极性的灵魂信任并重视感觉与情绪。我们重视人群胜过计划，重视怜悯胜于严苛的时间表。我们有时候稍微杂乱无章。

负面极性的人经常十分整洁。他会想要掌控他的外表、形象、情绪与感受，所以他能自由地专注于如何为自身利益而操纵任何情况。他把自己的外表与形象用来操纵人们对事件的看法与感受。

值得注意的是，服务自我的极性仰赖意志而非信心，仰赖恐惧而非爱。它仰赖自我意志的运用。将恐惧加诸他人身上、操纵他人的恐惧是它仰赖的手段。负面极性的灵魂为了毕业，会同时使用红色、橙色及黄色脉轮，还有蓝色光芒与靛色光芒，也就是喉轮的沟通能量中心以及前额的意识工作脉轮，他会完全略过心轮。

负面极性之路确实困难重重，因为它不使用爱的力量，或甚至也不承认爱的力量。既然宇宙万物都由爱构成，负面极性的道路就被公正地称为「那条并不实存的道路」。正如我们先前注意到星际邦联说的，负面极化的途径到了第六密度中期以后就会逐渐消失。总之，正面极性的道路可短多了，而且也比较甜美跟真实。

假使我们过度地想在人生中全力掌控一切，停下来检验那个态度是个好主意，因为它隐藏着负面极性的思维。有时我们需要顺其自然与放下。对正面极性的人来说，让情绪流动、表达出来比较好，或许在细节方面稍微落后一点也无妨，好让他重新整理自己，感觉周遭的负面情绪，让一些重担自然地从小车上掉落，接着嗅闻玫瑰花香。

对那些正面导向的人而言，这是「我们的」世界，因为我们与周遭的人事物息息相关，所以我们将这些东西都纳入自己的小小天地。对那些负面极性的人来说，这是「我的」世界，一切事物都围绕着我跟我在意的焦点打转。正面的大我游戏玩家会在一天当中坚持走着「我们的」道路。

抢先一步

幻象、关系、家庭与友谊在团体中的架构是用来学习的设计，设计得既优雅又动人。在我们降生之前，每一段关系都预先注入了无数的想法。你们可以将每段关系视为经过周密准备的课程，从中学习给予爱、接纳爱。当一个寻求者欢喜地进行清楚的沟通、阅读材料和从事意识中的工作之同时，能与这些较低脉轮的能量重新连结是很好的。^[13]

当我们结束讨论星际邦联对下三轮的观点，我们会发现追求灵性过程中的十分常见的陷阱——几乎难以抗拒地急着抢先一步。让我们面对事实吧：蓝色光芒的沟通功能与靛色光芒的日常自省记录、研究一个人的梦境、阅读启发性丛书并且沉浸在思绪里、冥想和其他靛色光芒的工具与资源，这些都比检查能量体的较低脉轮是否堵塞来得更为有趣。

也许这比较有趣，但对大我游戏玩家的益处却比较少。要是我们专注在较高层次的脉轮，不让我们所有的能量中心保持畅通，我们是在自讨苦吃。较高脉轮运作需要充沛的能量穿过心轮，免得我们因此耗尽肉体与情绪体的能量。所以在我们神圣的内心之家——觉知与能量体的殿堂，每天进行脉轮净化的功课是有益的。

我们可以把能量体当作有两层楼的房子。在一楼有三个较低的脉轮以及相关的事物。也许我们可以把红色光芒的房间当作卧房与浴室，把橙色光芒房间当成厨房跟餐厅，再把黄色光芒房间当作客厅跟家庭办公室。在前几章里，我们已经涵盖了较低脉轮影响的范畴——性、生存、个人关系与正式化的关系。我们都想离开那些似乎平凡无奇的「房间」，爬楼梯到那些「楼上房间」去，那些房间代表心轮、喉轮与眉心轮。

然而，除非我们把一楼象征海底轮、腹轮跟太阳神经丛脉轮的「房间」打扫得井井有条，我们无法安全地上楼。我们该如何整理自己的情绪呢？当我们自己一时有些情绪，我们会和它们一起和平共处。我们记得今日自己拥有的意念与情绪。我们运用自己分析的力量去衡量那些意念和情绪。我们会确认令自己卡住的想法是什么。

接着，我们再检视那些念头。这些「卡住」的意念是佛教徒说的「陈旧念头」(old mind)吗？这些陷阱是不是从孩提时代就绑住我们、让我们动弹不得呢？若是如此，我们需要一劳永逸地释放这些限制。我们要宽恕那些在我们的记忆里创造这些触发点的人，并且宽恕被触动的自己，才能释放这些制约。

以下是对此重新思考的一种方式。也就是说，当我们最初被触动的那一刻，我们内在于有着深层的痛苦结晶，它就像皱巴巴的脏床单一样。我们保留着记忆、保留影印本，不管它看起来怎样，有多脏、有多皱，都是创伤发生的那一刻。

现在实际上它还是一张床单，可能被洗过、烘干过、抖开过也被折过，整理得像新的一样。我们的内在意识心过去已经有过这个创伤了，这些事情对我们说已经过去，一切看起来都很好。然而，我们的记忆保留了这份很久以前的印象，而且我们也遗忘了自己清洗过这张「记忆床单」的事实，而且还忘得一干二净。

大我游戏玩家们，要注意，当我们看到一部份来自过去的记忆。我们要知道它不过是份过往的复印文件，已经不再真的存在。因为那都是过去的事了。现在的我们和以前大大不同。我们需要宽恕、然后向前走。

聚焦在那些看似有害与痛苦的情绪，好比说一个没耐心的念头，允许那没耐心的经验流过你、强化它。然后让低潮来临，等待来自灵性的反弹，在这个例子的灵性反弹就是耐心。因为这是万物一体的宇宙，永远都会有平衡的能量让事情变得完整。

然后允许耐心的平衡动力强化，直到它的强度与没耐心相当。现在，重新检验你的想法或记忆，它现在平衡了吗？你现在是否看到耐心/没耐心的完整互动？

我们完成了跟陈旧回忆有关的功课，就放下它们。保持睿智、看见这个过去的经验带来的正面影响与祝福、以及此时此刻丰盛的爱与拾取到的智慧，正如罗比·罗伯森所唱（编注：摘录自一首歌，曲名是 **Golden Feather**）：「吹掉其他不需要的东西。」如果你喜欢的话，可以在纸上写下希望释放的记忆，然后烧掉它。这会有种美好结束的感觉。

宠物、鬼魂与黄色光芒

对第二密度来说，表达黄色光芒起初的领会就是变得够有个性，这样该存有便可以给予、接收那种被称作爱的特质。第一个这样的例子是时下文化非常喜欢的宠物，每一个宠物都会在第三密度存有的爱心照顾下变得更有独特的个性。^[14]

我们有很多人养宠物。透过我们在生活中运用的黄色光芒，我们可以「投资」我们的宠

物，这是一个鲜为人知的机制。星际邦联的讯息建议我们可以用自己的关爱去投资自己的宠物，它们的灵性复合体会变得觉醒。最后当它们离世时，就会准备好投胎成为第三密度婴儿，而不是继续当动物。

我们也可以在我们宠物身上看到这类投资不利的一面，当它们受到第三密度复杂情绪的影响，宠物能够学会嫉妒与生气。它们也可能像人类那样发展出精神官能症。

星际邦联表示，不仅仅是动物，只要有爱投注其中，甚至具备特别意识的场所，或是有神圣意识的地区当中的古树都有觉知的能力、生气勃勃，因为有许多爱浇灌给它们。

黄色光芒生命的另一个面向，是很少被良好解释的鬼魂现象。鬼魂是死亡过程的遗物。死亡过程很少产生出鬼魂，却会发生在强烈关注生前经验的人身上，这些人无法完全脱离黄色光芒体、朝毕业的过程迈进。灵魂本身会前进，但是人格躯壳——我们在黄色光芒生命体中的「能量体」就会被困在这个密度。猝死的人也会发生这类事情。不过还有一种人更常发生，因为这个人过度眷恋他或她的人生某个层面，而无法放下。

这种具有人格面的躯壳可以被不怕跟他们对话的人释放出来。我以前搬到一个新公寓。我待在那里的第一天晚上，就在昏昏欲睡时忽然感觉有个幽灵出现在床上，浮在半空中。她看起来是个老妇人。看起来苦恼又歇斯底里。我决定去找出她的故事。

我发现这位女士曾住在我的房子，一直住到她过世为止。邻居说她有个儿子。他时常惹是生非，在年纪稍长之后犯了些轻微罪行，像是为了兜风去偷车、在商店里顺手牵羊。她过世时非常担心儿子。邻居说她儿子已经进少年居留所好几回，不过现在已经恢复正常生活，表现良好。

那晚我一直等到自己处于半睡半醒的状态，我知道这是鬼魂最爱出没的时间。当她出现时，我告诉她我听到的所有消息，并且保证她儿子过得很好。我相信这发挥了作用，因为我后来再也没有「见过」她，而且在接下来的十二年里都住在那里。

概括而论，红色、橙色与黄色光芒是支持大我游戏玩家的三脚架。现在我们知道如何让这三个中心好好持续地支持我们——就是清理、清理、一直清理！

接下来我们将讨论中央能量中心——绿色光芒的心轮。对正面极性的大我游戏玩家来说，开启心轮是我们在人间最重要的灵性工作。最后，它会改变我们，从具备大猩猩的聪明振动特征，进展到具备灵性生命的振动特征，我们成为刚好穿着人类外衣的灵性生命。

[1] Q'uo 群体于 2003 年 2 月 19 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[2] 莱恩·威尔森 (Brian Wilson) 与葛瑞·艾瑟 (Gary Usher) 合写《在我房间》的歌词，这首单曲收录在 1963 年《在学校要乖》(Be True To Your School) 的 B 面。

[3] Q'uo 群体于 2003 年 9 月 21 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[4] 执手礼是苏格兰古代的习俗仪式，用一条围巾把两人握紧的手围起来代表缔结关系，主要是用在婚礼上居多。

[5] Q'uo 群体于 1987 年 6 月 28 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[6] Q'uo 群体于 2007 年 3 月 25 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[7] Q'uo 群体于 2002 年 6 月 28 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[8] Ra 群体于 1981 年 4 月 18 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[9] 该书于 1995 年由北太平洋出版家 (North Pacific Publishers) 发行。

[10] 全句是：「人类的精髓是不满、神圣的不满——一种不被爱的爱，我们在一位失去的成员身上所感觉到的痛楚。」

[11] Ra 群体于 1981 年 8 月 12 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[12] Ra 群体于 1981 年 2 月 27 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[13] Q'uo 群体于 2001 年 2 月 11 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[14] Q'uo 群体于 1996 年 2 月 18 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

第七章 绿色光芒能量中心

心的前院

对没受过训练的人来说，似乎是有颗整体统一的心等待着那个靠近敞开心轮大门的人。不过，实际上心轮有两种截然不同的层次。我们可以称为心轮的前院、以及心轮的内在圣所。

当你最后准备好面对自我的黑暗面，你便来到心轮的前院。无论你是否已经认出或者发展出内在全部的个人特质，你都会在敞开心轮里遇见它们。你将会在这里找到自己的黑暗面。为了进入你自己心轮的内在圣所，你必须做些功课，对你的黑暗面致意，并且表达体谅、接纳，产生同理心，最后，赎回每一个你自己尚未开发的内在光点。^[1]

在前三章中，我们已经讨论过红色、橙色与黄色脉轮，也一再重复强调让通往心轮的能量管道保持干净。我们的目标是确保来自造物主的爱/光能量能够完全畅通地流入心轮。

在我早期对星际邦联资料的研究中，我的印象是祂们建议，一旦我们让充沛的能量成功进入心轮，便毋须花更多力气就能进入敞开心轮的大教堂栖息。

不过在这一点上，进一步地询问星际邦联之后发现有狮子守护我们心轮的入口，不会让我们太早进入那里。我们这些大我游戏玩家在进入敞开心轮前，还必须要跨越一个障碍，也就是心轮的前院。

当我听到「心轮的前院」这个字眼，我想到曾看过威尼斯的圣马可大教堂照片，在这座教堂前面有一座巨大的广场，那里上千只鸽子啄食游客给的面包屑。始建于西元 829 年，并且在西元 1071 年建成大部分今日所见的样子，它坐落在圣马可的遗骨上，而且在 1797 年以前一直都是威尼斯总督的「私人礼拜堂」，之后拿破仑强迫最后一任总督——威尼斯公爵路多维哥·迈尼（Ludovico Manin）卸任。它就在 1807 年变成威尼斯大教堂了。

这座高耸的拜占庭风格大教堂有着圆顶，钟楼延伸穿越整张照片的壮丽背景。不过因为广场太大的关系，所以看起来还是很渺小。从照片看来，穿越广场要走很长的路才能进入建筑物。

当我们动身进入自己的心轮，在我们眼前也有同样的长路要走。是的，现在我们大我游戏玩家知道我们需要保持较低体系的能量中心清澈。当我们遇到跟红色光芒有关的生存与性关系、与橙色光芒有关的个人关系，以及与黄色光芒有关的正式化关系，我们都晓得即使自己无法马上解决这些问题，大我游戏玩家还是可以选择不去担心人生常见的问题或被它们绑住。这样，能量流才能通过能量体。

当我们靠近心轮，我们会发现，身为大我游戏玩家的我们需要实践「表达体谅、接纳，同理心，以及最终救赎」所有我们自知不完美之处。我们需要宽恕自己的本性、我们需要喜欢自己。

值得注意的是，服务自我极性导向的玩家们会完全忽略心轮。他不一定要了解自己或喜欢自己。他唯一感兴趣的就是达到凌驾于他人之上的权力。心轮对他毫无用处。可是，成功的负面极性存有非常了解他要的是什么。正面极性是关于认识并钟爱自己与其他自我，负面极性则操控自我与周遭的人、以达成那些他觉得有用的目标。

开始了解我

纠结的情绪可以被视为表达内心真正需求的讯息，因为情绪以这种方式运作才能平衡与厘清那些感觉。容我们这么说，在每个情绪里面都有更深层的真相，工作情绪的关键在于领会情绪的坐席就是绿色光芒能量中心或心轮。

如果有人企图带着阻塞与负面的情绪从它们发源的脉轮开始运作，没有让能量进入心轮，自我宽恕的可能或机会就只有一点点。所以，尽可能地斟酌衡量每一个起源于这些能量中心的负面情绪非常重要，保持能量流动的模式让这些情绪宣泄出来，使能量一而再、再而三地流入心轮，歇息在那个原初的情绪上——我们称之为信心。^[2]

你听过奥斯卡·汉默斯坦（Oscar Hammerstein）在电影《国王与我》里的歌《开始了解你》吗？歌词部分如下：

开始了解你，刚开始了解你的一切
开始了解你，开始希望你会喜欢我
你还没注意到，我忽然变得生气勃勃吗？
那都是因为日复一日
我从你身上，
学到了所有美好的新事物。^[3]

当我们大我游戏玩家走过宏伟的前院，准备进入我们敞开心轮的神圣空间，我们会发现沿路上有许多我们的负面情绪与埋藏的热望，它们比圣马可大教堂广场前面的鸽群还要密集。星际邦联不鼓励我们从下三轮层面运作这些黑暗情绪与无法抑制的渴望。祂们敦促我们从心轮的水平去了解这些感觉。

我们会在《活出一的法则二部曲：外在工作》这本书中讨论更多人生中下三轮的问题细节，瞧瞧星际邦联建议的解决办法，以及在喧嚣人生中平静的稳定感。现在，在这一册里头，我们的目标是只带给你们通过大我人生游戏的精髓讯息。

为了使大我游戏玩家获得成功，并非必须解决我们所有的问题。为了在大我游戏中获胜并在服务他人方向上从第三密度毕业，除了服务他人之外，我们需要了解并接纳我们对自己的感觉。这对绝大多数人都不容易。要在我们人性黑暗面附近放松可不简单。

我们都拥有自己认为好的特质，这些特质通常不会压缩我们的能量体。但是，我们也拥有自己认为是缺陷的特质。通常，我们会压抑许多负面情绪和感觉，这些东西都是我们不想要的特质。我们批判这些较黑暗的情绪和习性，因为我们无法接受它或是觉得自己不够好。我们从思想上掩饰它们的存在。

然而，克制它们或是否认那些我们有的习性并没有用。直到我们能够接受自己的真实面貌、不适当的情绪以及自己的一切为止，我们都需要运用这些东西。

这种人性有个简单的例子，就是我跟我的购物基因了。就我来说，我想每天都穿些新东西。如果我真的买这么多衣服就会破产了！所以我克制自己重复出现的欲望，不让自己买漂亮衣裳。但我不愿掩盖这个事实——这是我性格中的怪癖之一。恰恰相反，我还是照样想买衣服。

我已经花时间思考过这问题，想了解我为什么这么爱买衣服。以下是我的发现。我小时候没什么衣服可穿，不管是在学校还是刚成年开始工作时，我都没有足够数量的好看衣服可穿、从周一持续到周五。这就给我造成了一个问题，因为我不能等到星期六才洗衣服、烫衣服。那时候每件衣服都必须先烫过才能穿。我每天总是必须穿最后一件烫过的衣服。我现在仍然觉得衣服不够！我不大可能放下自己在今生拥有一堆衣服的欲望。

我接纳自己拥有这个扭曲，那个愚蠢的渴望永远都不会满足的。我看见它是肤浅的，但我不谴责它。我已经接受自己真实的本质。当我希望进入自己敞开的心轮，即使看到这个没

有灵性价值的怪癖，也不会阻止我进入内心。因为我很了解自己。我已经让自己跟这个贪婪的购物基因和解了。我剖析自己的购物欲是在橙色光芒能量展现的。那跟我与自己的关系有关联。

当然我们还有比购物欲更严重的阴暗面。我们穿越心轮前院的能量工作可能来自于能量阻塞或是过度活化下三轮或其中任何一个。举个例子，我从掌管生存的红色光芒能量中心反复体验到自卑的感觉。而每一天我和丈夫在婚姻中的持续互动都仿佛是一个新世界，这个工作源自黄色光芒脉轮。

你的问题与毛病可能会比我的更难搞。我拿自己做例子，那样你就可以领略如何处理了解自己、喜欢自己的工作。

我们是来人间修理自己的吗？我可不这么认为哦！我们来这里学习如何更好地爱与被爱。我们来到这里了解与接受自己真正的本质，我们做不到不是因为有些事情需要修正。当我们了解、接纳、钟爱自己特别想要隐藏的「黑暗面」，就完成了这项工作。我们需要这么做，才能进入心轮的内在圣殿，并且终于在无条件的爱里头安歇。

这容易做到吗？当然不。对我来说，购物基因不会让我难以接受自己，我发现杀人基因还更难令人接受。我知道我有这种基因，因为我在这辈子有两次连想都没想，直觉反应要杀了攻击我的人。我太矮了，看不到恶霸的眼睛，在一瞬间只能用指甲用力抓他的脸颊，否则我可能会杀了他。在另一次经验里，当我用厨子的刀子切做沙拉用的蔬菜时，我的主厨老板想要非礼我，我拼命去阻挡。但是当厨师看到我拿着刀子对着他时，他很快就溜了。

在以上两次经验我没有真的伤害任何人。不过，我知道我心里曾有个凶手。然后我体验到内在阴暗面充满力量的一面。

以下还有一则我个人黑暗面的例子。四年级时我在女生浴场的洗手台上发现一枚二十五分硬币。我真的很想偷那枚硬币！我想要买新的蜡笔，在 1952 年买一大包蜡笔要花二十分钱。在我把钱交给老师、好让老师可以找到失主之前，我与良心之间的挣扎是多么剧烈啊！

我想你可以轻易地宽恕我的过失。对你来说，它们可能微不足道。我又没真的偷钱、也没真的杀人。我甚至没因为对衣服的贪婪而让我的家庭破产。

可是，你会宽恕自己在人格上同样的缺点吗？穿越心轮的前院就是我们的功课。当我们能拥抱自己所有的不完美、当我们至少能感觉到「轻松自在、生气勃勃」时，我们已经准备好面对内在心轮殿堂门槛前的狮子了。

现在总是有捷径可以进入开放的心轮——盲目的信念。如果有个求道者选择宣称在开放的心轮里，无条件的爱是他的目标，他可以抄捷径或搭上顺风车。在基督教的模式里，那个捷径就是耶稣基督的名号。在佛教的模式里，使我们信心满满的捷径就是一个人的上师。我们永远都可以滑进敞开的心轮，借由我们对基督或上师的信心，通过门口的狮子进入那道门。

这种避开内在工作的缺点是我们绝不会成为大我玩家，不会变成自我觉知、充满魔法的存有；我们无法内化我们的信心；我们无法从外在世界跨越到内在世界。我们相信外在的某些事，却不相信这些事情也在我们的里内。

身为大我游戏玩家，我们注重内在在工作，因为它可以平衡我们的情绪与感觉。我们相信自己是造物主全息图的一部分。

星际邦联鼓励我们加入任何一种我们发现有帮助的宗教信仰之路。不管在我们求道路上发现什么有帮助，无论是正统宗教或非正统的灵感来源，祂们都会予以支持。不过，星际邦联把服务他人的自由意志选择当作我们个人的责任，而不是一种「盲目跟从」的机械反应。祂们建议我们把基督意识放进心里。

耶稣并没有指示门徒只听他的话。他也请求他们披上基督意识的外衣，或换个方式，成为造物主的共同继承人，像儿女般遵循造物主的意志，如同他一样。他指示门徒去做他做过的所有事情、甚至更多。^[4]

在佛教徒的传统，「见佛杀佛」的意思比字面更深奥——不要只跟随上师，而是自己成为上师。

通常，基督徒建立的宗教与佛教徒的上师不会这么教导。牧师神父都靠耶稣与教堂传道，或者仰仗上师的教诲。他们会要我们借由牧师、神父或上师的宗教仪式进入心轮，因为这些人是无条件之爱在地上的代表。如果星际邦联建议我们不需要遵从宗教人士的教条，他们会说星际邦联是在亵渎。

要是你同意的话，你就会跟许多人一样，那些人从来不觉得有必要知道他们自己的任何事，但却把耶稣当作个人的救世主，或者认为他们的上师是无条件之爱的化身。

可是，这份报告是来自星际邦联的教导，祂们是位于教条传统之外的来源。我提供的这份报告正是一个资源，用来给那些不盲目遵从教条的人参考。我是那种不盲从的人，也许你也是。

我是耶稣基督的忠实信徒，以神秘、不盲从教条的方式相信祂。我的人生是他的见证，无论何时，只要我所属教区的教堂大门是开的，我就会去那里唱歌、实践基督之道。

但我能接受基督性质的个人外衣。这是练习对我们灵性道路负起个人责任，星际邦联也鼓励我们这么做。

在这则练习中，当我们通过了前院，我们需要注意到每个在内心升起的纠结情绪与堵塞能量，然后把它们带到心轮中心。在那里、在进入内在圣所的入口台阶上，我们怀抱着自己的不完美，并且宽恕自己。这股来回的能量从较低脉轮到心轮，又回到较低脉轮，我们的自我意识会在那里更充分地清理较低能量中心。

只要我们还活在人世，永远也不会彻底完成这个工作。我们总是会在人生中的新事物中发现更多的黑暗面。当我们以崭新的方式发现自己意识到的内在错误，我们也会以新的方法宽恕自己。在大我人生游戏里，我们需要花些时间在前院，才能在整个游戏进行时，进入心轮敞开的内在大教堂。

有一个方式能帮助我们理解绿色光芒脉轮分隔为二的理由，那就是领悟到，星际邦联把心轮外在的前院放在空间/时间，也就是外在的物质世界，它的对照面就是时间/空间——内在的形而上世界。身为人类，或称为「心/身/灵复合体」，我们同时生活在两个世界之中。我们那形如莲花般的、结晶般的绿色光芒脉轮横跨两个世界，同时连结外在世界与内在世界。

我们的红色、橙色和黄色光芒，以及绿色光芒脉轮的前院都位于空间/时间之内，必须在外在世界运作。这跟我们的心智和肉体有关。

绿色光芒脉轮的内在圣所，与蓝色、靛蓝、紫罗兰色的较高脉轮都位于时间/空间之内，必须于内在世界里运作。这些较高脉轮的能量跟我们的灵性、心智、身体都有关。它们协助我们发展灵性本质。

在电影《哈利波特》里头，哈利、罗恩和赫敏要去一个位在一般空间/时间的车站搭火车到霍格沃茨魔法学校。哈利和他的朋友无法从第九月台或第十月台这么普通的位置搭车。他们必须搭上 Ra 群体所谓的九十度超立方偏转才行。^[5]

他们的头脑并不知道这种原理！不过，他们却发现了「九又四分之三月台」，于是切换到不可思议的时/空火车站去霍格沃茨！

当我们穿越心轮的前院，我们等于已经准备好搭乘九又四分之三月台的火车。当我们爬上台阶、穿越门前的狮子们，我们就从日常的外在世界转换到神奇的心轮内在世界了。

心轮内部的入口可能永远会被自我厌恶或是不接纳自己的想法给堵住。我们大我游戏玩家的工作是让自己的态度达到充满爱、亲切和自我接纳的境界。我们的想法会不会毫无瑕疵呢？不大可能！尽管如此，我们一定可以享受自己真正的本质。在我们超越现在的自己以前，我们大我游戏玩家需要去爱自己到目前为止看到的自我本质。

什么会卡住绿色光芒脉轮？

绿色光芒透过各式各样的能量交换经验，主要与慈悲、宽恕一切的爱有关，移动前往蓝色光芒，而蓝色光芒是不管他人行动、放射自我的第一道光芒。

面临其他自我的阻挡时，绿色光芒存有是不起作用的，蓝色光芒存有则是共同创造者。^[6]

你们是否注意过，保持心轮敞开对我们来说有多难？我们可以做所有大我游戏玩家要做的事情，我们可以静心冥想、祈祷或只是单单要自己全天候都是服务他人的极性状态。参加教会、庙宇、清真寺或印度教徒的聚会，抑或是打坐冥想让我们的心和头脑感到轻飘飘。一个受到启发的艺术家、演说家、作家或音乐家都能做到同样的事情。我们感到飘飘然、充满爱、慈悲与踏实。

然后电话响起，把我们拉回现实。一位推销员、朋友或家人打来，只想要操控我们。当这个人努力强迫我们照他的话去做，我们还能从灵魂层面去看待这个人的价值，全然慈悲以对吗？

或是我们在快速道路上遇到大塞车。我们紧跟着另一辆车行驶，然后却被别人高速超车。有时候我一路开车到路易斯维尔市中心，从我家出门到那里大约要二十五分钟，在路上会遇到这样特别卖力的人早早超越我的车。而我到市中心的时候，仍可见到这位超速者的车灯在前面亮着。这个超车的家伙可能缩短了他的车程三十秒左右。当他将自己和我们的生命置于险境，开得这么近，我们还能在灵魂层面上保持尊重他吗？

要是我们可以在电话推销或亲戚管闲事时都保持心胸开阔，我们就真的是大我游戏玩家！当这个超速鬼在我们的爱车旁边狂飙时，如果我们可以做到同样的事，那当然会在大我游戏里获得加分，而且外加光环哩！

不仅是共谋者和利用者对我们的正面攻击会给我们理由去关闭心房。至少利用者很直接。还有一堆间接来到我们身边的催化剂，也就是人们对我们说话的方式。毋论别人对我们的意见是说出来了还是只有暗示而已，都能关闭我们的心扉。言语真的可以伤害我们。当我们感到受伤，可能会忘记保持从灵魂的层面去看待周遭这些人。

为了保持敞开的心轮，我们必须把所有人当成自己人，接受这个挑战，并且不期待任何回报。要知道，在大我游戏里头，我们选择不对这样的利用者或侮辱自己的人以牙回牙。

我们极度容易受到诱惑，被别人的操纵行为、恐惧、粗鲁、不尊重及愚昧无知搞得失去平衡，这些东西太吸引人了。假设我们让自己油然而生的烦躁感在生活中发酵，那么，我们只要在较低脉轮的层次对这些人做出立即的反应，心轮就会关闭。

也许因为这样，我们至今很少有政治家和其他有权人士的行动出自敞开的心轮反应。当敞开心轮的人进入政治与权力的领域，尝试宽心地仁慈看待他人与情况便是个非常的挑战了。他们的绿色光芒脉轮通常在短时间内紧闭。对那些与黄色、橙色光芒共振，并且排除绿色光芒的人来说，权力更吸引他们。

可以说，当我们被别人的言语、行动上的反对所支配，而让心轮关闭，这是很傻的。但我们的心轮也不是被设计成睿智的，它们被设计成拥有满满的爱。耶稣在十字架上为我们展现了一个好范例，他拒绝以关闭心轮来回应恶劣的对待。他头戴荆冠被钉在十字架上，遭受虐待鞭打，他祈祷着：「原谅他们！因为他们不知道自己做了什么。」

当宽恕那些利用我们、虐待我们的人时，这是个重要的关键。他们真的不晓得自己做了什么。他们并未将我们当作灵魂看待。他们也不知道该如何把我们当作灵魂看。他们还不是大我游戏玩家。

他们还活在世俗的观点里，我们所有人都在那里学到利用别人的技巧。他们把我们当作资源，不是真正的人。对他们来说，我们已经成了「炮灰单位」——在扁平的小我纸上游戏

上担任小兵。我们的挑战是让自己留在范围更大的大我纸上游戏上。身为大我游戏玩家，当我们觉得被他人伤害，我们选择从灵魂的观点去看待他们，作为我们的回应。我们要把他们的观点当成造物主的一部分，就像我们自己也是造物主的一部分那样，才能继续待在这个游戏里。

我们可能会在这么做的时候一再失败。没关系，我们永远都有别的机会，只要我们保持坚定地去重新展开、去

找个地方，
创造一点小空间，
再一次重新开始。

就像克里夫·李察（Cliff Richard）写的歌词那样。^[7]

我们要如何找到宽恕自己的空间呢？

我们要如何创造宽恕的空间呢？

我们呼唤大我游戏玩家的信心资源。如果我们世俗的冲动告诉我们别宽恕，我们可以呼唤我们的信心来忽略这些声音。灵性大师可以宽恕一切。我们是非常年轻的灵性大师，但我们也知道宽恕会带来什么。我们可以宽恕我们自己。接下来，这会让我们创造出宽恕他人的不凡能力。

信心与宽恕

一个人必须接受无知的极度脆弱性质，接着仿佛自己充满信心地行动。因为只有当一个人用这种方式行动时，才会加速进行灵性进化，所以，那个人最终可能即刻经验到造物主与他同在。

这个当下与神合一的经验活化了一个人的信心，是你身而为人的经验顶端，这些时刻弥足珍贵，珍藏在记忆里，一次又一次地回忆。

然而信心在经验顶端并没有立足之地。如果我们引述你们的神圣著作，信心的立足地位于「死荫的幽谷」。^[8] 正是如此，如果一个人仿佛有信心地行动，在这么做的同时，他便是有信心的。因为没有什么事情可以被理解或是知晓。在你们的幻象里领悟到这一点非常重要。^[9]

在第五章中，我讨论过当我得到第一份专业图书馆管理员的工作，我选择表现得像我爱自己的老板那样。我的自然倾向是非常讨厌她，因为她有许多怪癖，让人难以相处。不过，我假装很爱她，只消几个礼拜，我就真的喜欢她了。我用新的方式在心里创造一个空间去看待她，那个空间里充满着对她远为慈悲的观点。这样的过程就是仿佛自己有信心地行动的特质。

你知道齐柏林飞船乐团的经典名曲《通往天堂的阶梯》吗？主唱罗伯·普兰特（Robert Plant）的歌词摘录如下：

「有位女士，她相信凡是闪闪发亮的都是黄金
她想买一座通往天堂的阶梯
是的，从长远看来你有两条路可以走
你还有时间可以更换路线
亲爱的女士，你听见风吹的声音吗？
你可知道，你的天堂阶梯就架在低回的风中」^[10]

我不晓得罗伯·普兰特说的「两条路」是不是指服务他人与服务自我的两条路。不管他在这里的意思为何，就理解信心而言，这首歌词意义不错。服务自我的路径是条物质主义的

路，让人想买下那条阶梯，以及拥有该阶梯的屋子。如果灵性被一个服务自我的人拿去用，它就是所有事物皆为已知的灵性。负面的路径完全是关于知晓各种事物接着掌控它们。

教条式的宗教提供这种是非黑白的确切认知，什么是可以接受的、什么又是无法接受的。负面导向的人通常都会假宗教之名而行之。不过他们的信念却告诉他们，只有那些相信他们的做法的人才是可以接纳的。他们买下的那座阶梯则是一个是非黑白的象征。它属于自以为是的坚壁堡垒的一部分。尽管它盖在沙地上，仍对某些人来说是个令人安心的地方。靠着死记硬背、盲目的接受，就可以学会这一套价值观。然后那些价值观就被用来批判、谴责与划分大部分在这世界上的异己。

身为大我游戏玩家的我们，既然处于服务他人的道路上，我们的灵性阶梯便「座落在低回的风中」。没有什么是已知的。我们不是掌控者。我们栖息在神秘、矛盾与未知里。除了直觉，没有任何物质能证明我们的信念有价值。除了主观的验证，我们从来不会拥有任何这类的证据。

当我们在成为大我游戏玩家之后，对自己的人生回顾一下，我们会有更多主观的证据，证明这低回的风知晓它正在做的事情有多么珍贵。尽管一开始，我们都是傻瓜，我们只带着信心，自信地走入这无底深渊。

信心的整个重点在于，我们选择不用外在的证据纵身跃入信心之中。由于我们拥抱这份神秘、矛盾与未知的状态，凭借信心而活，我们才敢跳跃。我们让这些特质唤醒我们，进入尚未验证的信心中。我们一旦进行跳跃，就会发现我们已经迈开大步，从根本上进入我们的信心。

我想到电影《黑客帝国》(the Matrix)中的尼奥(Neo)，莫斐斯(Morpheus)做了一个看似不可能却成功的跳跃，跳到下一栋建筑上，尼奥也一头栽进一栋建筑里。尼奥没有在第一次尝试时跨越裂缝，反而掉到小巷的地上。他受伤了。尼奥说：「我以为那不是真的！」莫斐斯回答：「你的心智让它成真。」

当周遭某个人以言行伤害我们，我们的心智强化它，是我们让它成真。唯有如此，它们才能伤害我们或是让我们失去平衡。

之后在电影中，莫斐斯带尼奥去一个地方，那里训练小孩子拥有信念，或用电影中的术语来说，训练小孩子脱离母体的控制。一根汤匙被递给尼奥。「别尝试弯曲汤匙。那是不可能的，」一个小孩说，「你反而只需要尝试了解真相——根本没有汤匙。」然后尼奥便使汤匙弯曲了。

「没有汤匙」这句话变成一个集结的呼唤，尼奥领悟到「真实世界」是个幻象，而看似不真实与意图纯粹的理想世界成了唯一的真相。

我们心智的观点会让我们成为大我游戏玩家，拥有自己的游戏；或成为别人游戏里的走卒。为了完成大跳跃或弯曲汤匙，在我们甚至感觉到我们有信心这么做之前，我们表现得好像有信心一样。如此一来，我们会发现那份信心本身神秘地进入我们的心中。每一次我们选择信赖一切都很好——因为那是信心的精髓——我们便强化了信心的「肌肉」。

我们的生命通常不像《黑客帝国》那么有戏剧性。我们没被要求做出这么不可能的跳跃，反而是在人生中，我们必须以自己希望被对待的方式去应付史密斯探员、布朗探员与琼斯探员，不管他们怎样对待我们。我们需要透过这些难搞人物的行为，看穿他们真实的本质，这本质就是伟大而美丽的灵魂，而不只是让汤匙弯曲。

当我们通过敞开心轮的门槛、穿越狮子，展现我们信心的第一个动作就是原谅我们自己。如同这首古老的赞美诗说的：「照我本相。」^[11] 我们来到无条件爱的中心。我们来到大教堂的入口去了解自己、宽恕自己。

当我写这份报告时，集中在 2012 年左右的意识转换已经开始。根据星际邦联的说法，它会在 2012 年以后持续一个世纪或更久。我们现正体验着第四密度的密集能量波浪。该是

我们放下对过去行为的自我批判的时刻了。想想这个字眼「放下」。当你感到自我批判，就放下吧！当你感觉到自己缺乏一点点自尊，就释放这种感觉。大我游戏玩家需要轻盈地旅行！陈旧的批判是不必要的包袱。

绿色光芒脉轮的世界，刚好足以背负今天的错误份量，到了傍晚，对大我游戏玩家来说，该是放下它们的时候了，放掉它们、清空所有心智与情绪上的包袱。一开始，发现失败与错误却不去惩罚自己，也许看起来是错误的。不过大我游戏玩家会发现这种练习的结果会调高与解放心智与情绪的态度。

这并不是说大我游戏玩家现在免于犯错，或不必负责任。更确切地说，大我游戏玩家非常能够觉察他的责任，将之视为造物主的一部分，以至他每天在当下处理自我的黑暗面。他每天自我反省、清理他的「心轮前院」。当他在崭新的一天醒来，又是一个全新、清爽与原谅自己的人。

用新的眼光去看

穿透罩纱可以被视为「开始在绿色光芒活动的孕育中生根」。绿色光芒是那全然慈悲、不求回报的爱。

如果遵循这条途径，较高能量中心就会被启动与结晶化，直到行家诞生。行家内在的潜能或多或少会解除罩纱，于是一切又被视为一体。其他自我在这条穿透罩纱的途径上是主要的催化剂。^[12]

星际邦联描述我们在第三密度的日常生活中运用的心智配备着「遗忘的罩纱」(veil of forgetting)。这个罩纱关闭了我们对潜意识心智的直接觉知。设置在第三密度的这个罩纱能够让我们选择如何思考以及按照自由意志去行动。

当身为大我游戏玩家的我们行使自由意志时选择极化服务他人的倾向，我们便开始穿透这个罩纱。当我们不要求回报或是期待回报地服务他人时，我们慈悲与慷慨的行为会创造自身的能量环境，身为灵魂的我们其中成长茁壮。我们发现缔造不同的神奇感觉。当我们持续做出正面的选择，我们就为自己创造一个全新的内在世界。

我们被这种内在的氛围鼓舞，并且能感觉到自己与爱共振。我们能感觉到自己发光发热、无条件的爱越来越多地透过我们流动。接着我们终于开始相信自己。它是一个回馈机制：我们愈服务他人，我们就愈能感觉到自己的存有光芒四射地绽放着。而这个罩纱也开始渐渐掀起。

从这个有利制高点来看，电话推销员、跟屁车 (tail-gater) 以及我们遇到讨人厌又粗鲁的那些人都变得对我们有助益。他们就是那些我们可以练习爱之道的对象。我们现在可以在灵魂层面重新爱上人群。我们的世界变得不一样了。我们不再是受害者或是罪人。我们是大我游戏玩家，准备好遇见下一个人，这个人给我们的磨坊带来粗麦谷粉——帮助我们练习爱之道。

敞开我们的心轮也有实际的一面。当唐·艾尔金斯问 Ra 群体对于一个快饿死的人，绿色光芒的回应会是什么，他假设敞开的心轮会要求饥饿的人们获得有助于达成毕业的讯息，好进入第四密度。Ra 说：

「这是不正确的。对于一个快要饿死的心/身/灵复合体，适当的回应是喂养其身体。」^[13]

心轮敞开的人不仅仅要爱周遭的人。如果他们挨饿，他也会喂养他们。因为他人和自己是一体的，他是在喂养自己。

心轮的内在圣殿

跟我们一起进入心轮，现在跟我们一起走。感觉能量穿过每个能量中心的扭曲，仍可往上前往心轮。看见另一股能量从上方而来，正如它的本质，呼唤灵感并如液体般流入心轮。这两股交会在狮子守门之处。你向狮子鞠躬。你不要说：「我值得待在这里。」而是说：「请怜悯我，因为我寻求爱。」

当狮子向您鞠躬，门户便开启了。你走进房间，这个神圣中的圣所。这是敞开心轮，坐下来，脱掉你的鞋子，你就站在神圣地面上。现在造物主与你同在，祂可以赐给你安歇。你被创造与毁灭世界的热情所爱着。噢，你是多么地被爱着啊！^[14]

有许多人对于「请怜悯我」表达的意思感到不自在。因为要求怜悯犹如逃避责任、向较高的力量嗑头。不过，这对狮子象征着我们通往敞开心轮的守护，我们是在请求自己保持怜悯。

对一个大我游戏玩家来说，主要的工作就是更加全然地进入敞开心轮。这永远是第一优先的。这项工作会一而再、再而三地让我们回到敞开心轮，大我游戏的成败就系于这工作。

敞开心轮有一种态度。这种态度提醒我们自己外在的工作，帮助我们做好选择。比起专注在无条件的爱之内在氛围，所有外在的工作都属于第二顺位。

有时候当我无法与爱保持一致时，我会掉出大我纸上游戏。我掉落到扁平的小我纸上游戏。我感到厌倦、混乱与困惑。当我发现这件事情，决定回到大我纸上游戏上，我只要一眨眼就能做到。我心里想要来到心轮的内在圣殿门口，搜集破碎的自我，祈求怜悯、希望翻滚进入我的心轮。噢，这感觉真好！

你小时候有没有唱过这首歌呢？

「我就站在这里，衣服又破又脏，快点亲我，不然我就学火鸡乱跑！」

有时候，当我走向自己，想起自己是大我游戏玩家，而不是个受害者时，我就是这样感觉的。在门口的狮子便让我通过，因为我接受自己的混乱，即使在操场玩得全身脏兮兮，还是敢于相信无条件的爱。

我们的进入敞开心轮、留在那里的能力非常重要。我们正在耗尽第三密度的时间、在地球第三密度中成为大我游戏玩家的时间。在这个时间点，我们现在的世界正准备好在 2012 年冬至转换到第四密度——爱的密度，所以我们现在需要做出第一个选择，清理较低的三个脉轮，进入我们内心深处那无条件的爱栖息之处，让爱提供我们基列的乳香。^[15]

内在的圣殿等着我们。我们不必恐惧有时候自己会错失良机找到至高无上的爱，并且在其中栖息。我们可以清理自己的能量体，只消一两秒就能整理好自己、进入心轮，这是选择要不要去做的问题；而选择去做又跟两件事有关：记得我们想要做什么、我们希望自己在哪里，然后设定我们的意图，去这么做、走向想望的地方！

设定我们的意图象征着形而上世界等着协助我们。当我们坚定意志、达成既定目标，造物主所有的力量都会流到我们身上。灵感与力量流过我们头顶的顶轮，并往下流入心轮的内在圣殿。当我们以纯洁的意图设定心智，造物主原则的整体会予以回应。

这就是拙火上升的要诀。由于我们清理了较低脉轮，造物主的能量流会无止尽地流过这些脉轮，当我们专注在自己的意志上，就能向上跃升与灵感相遇。「你们求，就必得着」这句话说得真好。

航向毕业日

说到正确利用时间，我们鼓励每一个人记住，在所有其他事情之前，都要先考量自己是否与爱调频共振。每个人都能在内心感觉到这个内在的常数，我们想在此时暂停一下，让每个人进入心轮，转移注意力到那个地方，绿色光芒能量中心在形而上世界相当于心。

这里是爱来到被创造的身体的座位。这里是全然、未被扭曲、纯洁的爱栖身之地，也是所有神圣中的至圣所。移动进入这个内在圣殿，开启心轮、感受太一无限造物主的爱。

就像太阳点亮天空，充满力量的造物主在你里内歇息，照耀你的道路。打开你自己神圣心轮之门的钥匙就是寂静，转向内在去倾听寂静。而这个转向内在的习惯首先集中在造物主，祂即是爱。这个习惯将帮助你们站在很好的位置上，准备去追寻自身存在真相以及自我旅程。^[16]

我应该会在《活出一的法则三部曲：内在工作》当中提到更多运用寂静进入敞开心轮。现在，我在第一册报告星际邦联教导的「要点」、最简单的概念是，寂静永远都是开启内在心轮的钥匙。

大我游戏玩家的寂静充满力量。寂静带来比话语更多的讯息。当我们思索或是听到话语，我们知道那是人类智慧在说话。当我们专注在寂静中，我们可以相信寂静是造物主和其他一切的灵性力量在说话，述说着远比话语深奥的思想。这些想法直接进入我们的心中，送出大量充满光的讯息。我们不会听见讯息，而是感觉讯息。我们感觉到它的力道与促进复元的力量。我们感受到无条件的爱埋藏在寂静里。当头脑停下来，造物主就在那里。

我们不需要为了进入寂静而拘泥形式去打坐冥想。我们可以去钓鱼与聆听水声。我们可以在安静的球场上打高尔夫球。我们可以在大自然中散步，任鸟儿啼叫、树蛙低鸣来装饰我们的寂静。我们可以运动，拿下耳机，将 iPod 抛出血后，让寂静在运动时喂养我们。我们可以关掉电视机、抛开上网的时间。只要一两分钟，我们就可以坐下来邀请寂静。在紧急的状况中，真诚地追求片刻的寂静可以在我们心中良好地运作，恢复我们的（神圣）记忆。

星际邦联鼓励我们把生生世世全都当作神圣的；我们所有的经验都会提供活出大我游戏玩家的方法。当我们聆听寂静的时候，可以进行大我人生游戏，如果有必要的话，不管我们是否在这一分钟有没有空，都可以抓住此刻的寂静。这是件好事，因为不管是在紧凑忙碌的生活里，抑或是即将结束的第三密度里，我们都缺乏时间。

当我在写这篇文章时，我们第三密度的光芒正在减弱。2012 年以后，第四密度之光会完全浮现。那些已经做好选择的人届时会处于良好状态。而现在仍有足够的第三密度光芒让人们处理更进一步的极化以及毕业工作。

但对那些世界上未觉醒的漂流灵魂，由于他们在今生里没有做出第一个选择，那就是不同的情节了。只有启动第三密度身体的人不会再有必要额度的第三密度之光去做最初的选择。

要是他们在第四密度开始之后仍未极化，可能就会永远地被今生的外在景象迷惑，在那一点上，他们会选择退到较简单的时代里，限制他们的思想于第三密度开端的能量——保护与防卫一个人的家族，和保藏这个家族的财产。没错，外在的景象正展现这个情况，我们有许多人早已退回到上述的价值观，完全排除进入自己的心轮，不去看宇宙万物的一体性。

星际邦联鼓励我们信赖一切是好的。如果你正在读这本书，你已经处在觉醒的过程、正在选择成为大我游戏玩家。开启心轮不需要很久，很快就可以完成。

从某一点上看，我们面临的处境可以想象成在上化学课。好比我们的灵魂溶解在实验室的烧杯里，这里是第三密度，烧杯中两个较高的壶嘴与一个较低的储水槽。身为灵魂的我们打从出生便进入较低的储水槽。当我们运用催化剂、做出服务他人的选择，我们开始汇集灵魂液体流到右手边上方的壶嘴。如果我们做出服务自我的足够选择，另一方面，我们的本质反而会上升、聚集到左上方的壶嘴里。不管是哪一条路，我们的极化都获得进展。

因为我们结束这辈子之后，大我游戏玩家本质会留在两个壶嘴当中的一个里面。那些从来没选择极化的灵魂，没有选择服务他人或服务自我，将会继续留在较低的储水槽里。

在时机成熟时，我们的肉体死亡会邀请我们来到第三密度的收割，我们大我游戏玩家已经充分地极化，进入其中一个较高的壶嘴行走光之阶梯，不管是正面极性还是负面极性，都会毕业进入第四密度。而那些不是大我玩家的人仍留在较低的储水槽里，他们死后进入更大的生命、行走光之阶梯，他们会留在现在的密度。他们因「强光而目盲」。^[17]

这不是个悲剧。如果我们没有在这次第三密度的收割中毕业，我们很快就会发现已有新的肉体，来到另一个第三密度的星球上，重复第三密度的循环。我们会像以前一样，在宇宙的灵魂学校重读三年级。星际邦联不讲天堂或地狱，只谈论灵魂自然进化的过程。他们不会把肉身死亡后的生活，描述为我们灵魂最后、最终的结局。他们把我们视为永恒的公民。

在这段期间已经被收割，进入正面极性第四密度的人，最有可能留在地球上。地球行星已经几乎与正极第四密度完全共振。那些毕业后到第四密度负面极性的少数人会到符合他们的第四密度经验的地方去。我们大我游戏玩家会在地球展开第四密度的起初日子重新登场。

成为行家

依止在敞开心轮的能量之上，然后开始人格的锻炼。^[18]

当我们大我游戏玩家寻求把更多的自己带进心轮的内在圣殿，我们就变成行家（adept）了。行家这个字眼给人一种秘密、玄奇的印象。然而，在大我游戏玩家有意识地做选择来增加极性时，却是这个选择过程自然发展的结果。它是一个有用、实实在在的过程和一个人需要的内在工作。当我们应用第四密度的正面价值，好比在每天的生活中视人如己、心怀慈悲，我们大我游戏玩家渐渐地变成行家。

没有任何族群比我们成长中的靛蓝族群更能展现这个真理了。根据星际邦联的说法，最近有许多大我游戏玩家过世了，他们已经毕业，到达正面极性的第四密度。他们都选择回到第三密度的地球，他们灵魂的能量体连结双重启动的肉体。他们的肉体依然可以在第三密度存在。不过，他们也可以同时留在第四密度。Q'uo 群体是这么说的：

「当绿色光芒互相渗透的能量愈发冲击这颗行星，对所有生命的挑战就是能够明白坦率地面对他们自己的真实情况。双重启动的存有能够比较快地诚实面对自己。因此，这创造一种氛围，使他们处于看似充满挑战的情况下，变得比较平静安详。」^[19]

我们已经用一些术语称呼这些孩子，如「靛蓝小孩」或「水晶小孩」。我相信，现在出生的孩子有绝大多数都是靛蓝小孩。

对他们来说，这层罩纱相当薄。有些人，像是电影中的尼奥（Neo），可以用意念让汤匙弯曲，或者是做出其他看起来像是奇迹般的「把戏」。但是，靛蓝小孩通常对这种不实用的表演没有兴趣。他们专注在解决问题上。

他们生来是系统破坏者。这些新人类关注实际方面——疗愈环境，并着眼于还活在第三密度的人类物质上的需要。他们透过出生的过程带来根深蒂固的技巧，那就是更轻易地看穿这遗忘的罩纱。

当他们遇到中立或是负面极化的思维，他们会予以拒绝。他们坚定地把握黄金法则。他们不需要寻求在洞窟或是山顶上独居。为了让世界更美好，他们已经准备好进入我们最险恶的城市街头，以及伤痕累累的乡村来改变一切。他们是行家，不需要外在的头衔或制服作为神圣的勋章。只要牛仔裤和T恤就够了。

关于这样的靛蓝小孩，这里有个很好的例子——加拿大青年莱恩·赫杰克（Ryan Hreljac）在小学二年级时，从老师那儿学到非洲有许多人无水可用。他发愿存钱为这些人凿井。他做

家事存钱，存到足以支付凿一座井的费用。此时，有许多人听闻他的工作，也开始捐款支持他。当我写到这里，十七岁的赫杰克的基金会已经凿了两百六十六座井，而且还会做得更多。

赫杰克没有要求政府买单。他也没呼吁任何既有的非营利法人团体。他亲自展开自己的改革运动，终于成立了他自己的非营利组织——莱恩水井基金会。^[20] 他想终生致力于看到所有的非洲人都有水源可用。即使这些靛蓝小孩年纪还小，却是大我游戏玩家。

不过，靛蓝小孩毕竟是孩子。他们还是需要慈爱的父母与朋友在成长过程中的引导。与这些极为独立的孩子一起工作的秘诀在于，记住他们与服务他人的意图是共振的。与其训练这样的孩子，做他们的伙伴会更为有效。举例来说，如果身为父母的我们要靛蓝小孩安静一点，没有解释清楚就叫他们安静通常没有用。最好还是要说清楚我们的需求，请求他帮忙，他的罩纱很薄，所以他会乐意帮忙。而且，他早就准备好给予爱、接纳爱了。

我们可以以他为榜样，选择在思维上安住在我们的绿色光芒心轮里。当我们花愈来愈多的时间栖息在敞开的心轮中，我们的人生经验最后将会改变。当我们活在「记得自己真实本质」的状态下，便不可能会被短暂的难关打败。当我们总是用大我纸上游戏的观点，习惯处理人生中的大小灾难，我们的适应力也会增强。然后固定以敞开的心轮去面对一切，即使当我们在面对催化剂到来时，然后坚定地停留在真诚的氛围中，我们可以保持宁静与自信，即使我们在面临外来的催化剂时，我们立刻的表面反应可能大不相同。

这会在我们身上一下子发生吗？通常不会。一般的灵性进化过程是前进两步又后退一步。天地万物会周期性地测试我们的觉知程度。一旦我们已经追寻、并且学到了关于爱的一堂课，不管这堂课是要学到耐心、信念、正确使用意志力，或任何其他属于我们的课程，我们都会在那堂课上有「十分钟随堂考」。

我们这些大我游戏玩家可以说早就被测试过好几次了。星际邦联可没有向我们保证有任何一种「一蹴可及、永远生效」的开悟。他们的讯息指出，我们会透过催化剂的运作，加强我们的极性与平衡，直到我们剩下一口气为止。保持心轮敞开永远不会毫不费力。不过倒是会愈来愈容易。

当我们大我游戏玩家越来越多地活出自己的内在记忆和无条件的爱，我们一定会开始经验到个人的「人间天堂」。借着太一造物主带给我们的爱之体验、借着我们以无条件的爱回应造物主与我们周遭的万物，我们会穿透这层罩纱的。

绿色光芒的性

如果双方都在绿色光芒中振动，这将是互相强化的能量转移；负极或女性从存在性的根部，透过各个能量中心汲取能量，于是肉体上恢复活力；正极或男性在其能量转移中找到一种灵感去满足并喂养身/心/灵复合体的灵性部分。于是双方都被极化，并释放各自天生充沛的智能能量，也就是说，负极/直觉能量或正极/肉体能量。^[21]

当我们对配偶的态度是无条件的爱，我们可以在绿色光芒层面享受交换性能量的生命扩大经验。星际邦联说，男性与女性在性本能上相反能量的互动是美丽和谐的。

祂们同意东方思想提到女性性能量是「阴」（yin）——黑暗、等待、接纳、丰饶，涵养新生命的能力，带给她们满满的灵感。祂们描述女人拥有丰盛的灵感能量，但是倾向缺乏物理能量。

祂们与东方思想一样视男性性能量为「阳」（yang）——光明、具有攻击性的、主动、强而有力。祂们描述男性有充沛的物理能量，却往往缺乏灵感能量。

在绿色光芒的性里头，这两个人是真正的恋人。他们钟爱并接纳彼此真正的本质。当他们在肉体上合而为一，便自动转化彼此提供的能量，双方都获得平衡。在能量交换中，两者

都被喂养，但也都没有任何匮乏，因为他们是从丰盛中汲取的。在绿色光芒的性当中，「做爱」(making love) 这词汇正恰如其分。

我想起电视影集《全家福》(All in the Family) 中的一集跟交换绿色光芒能量有关。阿奇与艾迪丝·邦克在这部影集里是一对夫妻，分别由卡罗·欧康诺(Carroll O'Connor)与珍·史泰普勒顿(Jean Stapleton)饰演。艾迪丝在杂志里发现一则广告，以为可以跟其他夫妇认识一下、交际应酬，所以就予以回应。不过事实上，这个广告是给「想换妻的人」看的。其他夫妇的行为让艾迪丝感到困惑，当她发现他们要对她做什么，就变得惊慌失措，这也营造了许多笑声。

有一幕艾迪丝跟来访的女子在厨房单独聊天。另一个女人提到她的婚姻枯燥乏味，最后她终于理解到阿奇与艾迪丝不会和他们进行换妻。她说，换妻帮助他们填补无聊的性生活。她问艾迪丝：「难道你不想要更多吗？」而艾迪丝则回答：「当阿奇跟我在一起的时候，就像在过感恩节。」在绿色光芒层面的做爱确实是场盛宴。

一旦两个恋人在绿色光芒中振动，便产生了极大的自由，Ra 群体说：

值得注意的是，一旦交配的双方都达到绿色光芒能量转移，双方不需要有同等的进展，也可以分享进一步的光芒。如此，一个蓝色或靛蓝色光芒振动的实体，同时在其他光芒也是清澈的，即可分享这些能量给绿色光芒的其他自我，作为其他自我继续学习/教导的催化剂。

换句话说，不管两个人各自的性能量到达哪一个层次，绿色光芒的能量交换会使得双方都获得提升。

绿色光芒的疗愈

借由伸展出的那只手，能量被带入治疗师手上的场域复合体，以极化的方式使用。然而，这股能量循环经过各个能量点，接着穿越绿色能量中心，如同在小宇宙中，普拉纳(prana)能量配置中的国王密室；然后第三螺旋继续穿越蓝色能量中心，从那里透过门户(gateway)返回智能无限。从绿色中心，疗愈的普拉纳移动到极化的疗愈性的右手，再从那里到达要被疗愈的人身上。^[22]

我们会在《活出一的法则三部曲：内在工作》这本书里讨论更多疗愈的部分。现在大略地碰触这个话题就足够了。我希望纳入这一章节，因为有许多人是天生的治疗师，已经晓得如何触疗。如果你也是其中之一，了解星际邦联怎么提到绿色光芒的疗愈工作会很有帮助。

关于金字塔许多不可思议的事迹里，其中有一项就是疗愈的能力。星际邦联说，金字塔的形状拥有自然的功能，能从几何结构里直接获得疗愈的能量。吉萨金字塔就是这个范围里最好的例子，它具有疗愈的功能。

星际邦联说，来自造物主的爱与光能量被聚集到金字塔的底部，因为特定角度、长、宽、高等等的影响，它的几何形状会自动会聚集能量。这是 Ra 群体教给埃及人的结构，帮助他们追寻一的法则。阅读他们的相关描述是有趣的：关于他们如何从第六密度局部地来到我们第三密度，跟被用于建造金字塔的物质交流，让物质构成金字塔的结构。根据 Ra 的说法，他们没有用工具建造这个结构。Ra 只简单地要求「不朽岩石」(eternal rock) 建构成金字塔，这个要求得到了满足。就像圣经所言，如果你具备信心，你真的能移动群山。

金字塔的形状导致金字塔底下的能量聚集起来，自然而然在金字塔内较低位置的一个点形成能量螺旋。然后，这股能量螺旋出去，成为双重的水滴状；那就是有两个尖端的圆形。在这个水滴中央，能量会穿过考古学家说的国王密室位置。

在那个位置上的任何东西都被提供机会去恢复平衡或重新启动身体的能量系统。把食物放在金字塔内部的这个位置，它会无限期地保持新鲜，因为食物自然属于第二密度，永远都

会接受启动，它们没有遗忘的罩纱。因为同样的理由，刮胡刀就算使用多次，放在那里依然可以保持刀锋锐利。当有机会得到这样的疗愈，我们人类依照自由意志，便能接受恢复能量系统的处理，或我们也可以拒绝这么做。

为了完整解释能量螺旋如何通过金字塔，星际邦联特别提到这股能量形成了双重水滴状的螺旋，第二道疗愈能量的螺旋紧接着第一道上升，然后在金字塔顶尖收尾，从那儿，这股能量离开了尖端，它会展开进入第三道螺旋，有点像蜡烛蕊顶端的火焰那样。

第三道螺旋的开端也有神奇的特性。当它离开金字塔尖端，它会创造出一个具有变形力的漩涡。我们通常会在百慕大三角洲看到这种情况，那里有一座古代亚特兰提斯人建造的金字塔沉入海底，很可惜已经失去平衡了。这导致它三不五时送出扭曲的能量迸发。当飞机或船只通过这个漩涡能量的区域上方，交通工具就会从我们的共识实相中消失无踪。

接着继续我们对绿色光芒疗愈的讨论，星际邦联表示，治疗师等于是活的国王密室位置。当他们以双手握着接受治疗的病人，他们会提供这位病人机会，选择重新平衡自己的能量体。

造物主爱/光的能量在所有时间浇灌流过我们，最有技巧的治疗师允许这股爱/光能量传过他们的双手，从而提供疗愈能量，而不是用自己的意志强迫疗愈发生。如果治疗师使用自己的意志去治疗，他会使用黄色光芒脉轮的能量治疗。这种治疗可能暂时有效，可是很快又逐渐消散了。

如果一位治疗师提供自己成为一个器皿（instrument），让造物主运作，然后疗愈的能量便降临在他身上，并且拥有国王密室的属性。所以，要是你透过经验发现自己的双手有疗愈的能力，你会知道自己完全就像个容器一样运作，当你专注在爱，安静地将自己奉献在服务他人上，便能让造物主弹奏祂的疗愈曲子。提供给病人的能量本身知道它需要什么、该怎么做。在你帮助病人之前，永远都要得到他的允许，来接受你传导的疗愈能量。

不知为何，治疗师可能看起来是在累积这类的能量，于是在某种程度上受苦。相反地，正如同在金字塔里，普拉纳的螺旋再次地穿越治疗师能量体的蓝色与靛蓝色能量中心，然后从紫罗兰色脉轮离开身体，重新聚集返回造物主。

这种服务他人的类型是我们可以学会的。如果大我游戏玩家被这样的服务吸引，星际邦联建议他们研究灵气（Reiki）疗法，如此一来，治疗师就晓得他们不是靠自己独立工作，而是成为神圣疗愈能量的容器。

我们在本章已经提到很多领域。所以让我们复习一下：

1. 我们需要了解自己，即使是最糟糕的错误。
2. 我们需要完全宽恕自己。
3. 我们需要无条件地接受自己，照我本相。

这就是我们跳跃进入信心的过程。

为了保持心轮敞开，我们需要每天重复这个过程，看着我们的内在，确定我们会继续宽恕自己、接纳自己。宽恕与接纳其他人不过就是宽恕、接纳自己的一种延伸罢了。

[1] Q'uo 群体于 2006 年 1 月 23 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[2] Q'uo 群体于 2000 年 5 月 12 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[3] 这首歌的歌词作者是奥斯卡·汉默斯坦（Oscar Hammerstein），歌词网址：
www.stlyrics.com/lyrics/thekingandi/gettingtoknowyou.htm

[4] 引自圣经约翰福音第十四章第十、十二节与第十三节：「我在父里面、父在我里面，你不信吗？我对你们所说的话，不是凭着自己说的，乃是住在我里面的父作祂自己的事。我实实在在地告诉你们，我做的事，信我的人也要做，并且要做比这更大的事。」

[5] 一个超立方体相当于四度空间的立方体，沿着第四维运动穿越时间，而不是空间。

- [6] Ra 群体于 1981 年 3 月 20 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [7] 这首歌出自于克里夫·李察版权所有的 1987 年专辑《绿光》(Green Light)。
- [8] 出自于圣经的《诗篇》第二十三章第三节与第四节：「祂使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为祢与我同在；祢的杖，你的竿，都安慰我。」
- [9] Hatonn 于 1981 年 2 月 3 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [10] 这首歌的版权属于罗伯·普兰特与吉米·佩吉 (Jimmy Page)。
- [11] 这首赞美诗名为照我本相 (Just as I am)，由夏洛特·伊丽奥特 (Charlotte Elliott) 于 1836 年写就，部分诗词如下。为了理解这首诗的第一节，若你不信奉基督教，可以拿「噢！我内心深处」代替「噢！上主的羔羊」。
- 照我本相，忧虑不安，
许多矛盾，冲击，疑难，
内有挂虑，外有恶行，
上主羔羊，我来，我来。
- 照我本相，你的妙爱，
打破当前诸般障碍，
如今我愿永归向你，
上主羔羊，我来，我来。
- (译注：请参考以下网址 <http://www.youtube.com/watch?v=v5BE-KpHgQQ> , 21m:00s 开始)
- [12] Ra 群体于 1982 年 4 月 5 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [13] Ra 群体于 1981 年 3 月 22 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [14] Q'uo 群体于 1996 年 11 月 22 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [15] 译注：the balm of Gilead，在圣经《耶利米书》第八章第二十二节，先知耶利米曾提过基列原产乳香，可以医治疾病。乳香在古代非常昂贵，要用等重的黄金来交换。
- [16] Q'uo 群体于 1996 年 9 月 15 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [17] 译注：《为光所盲》是布鲁斯·思普林斯廷 (Bruce Springsteen) 在 1973 年发表的作品，收录在曼佛瑞德·曼地球乐团 (Manfred Mann's Earth Band) 1976 年的专辑《咆哮的寂静》(The Roaring Silence) 当中，有些人认为作者只是为了押韵而写歌词，而有些人则认为作者是在吸毒的恍惚状态下作词。(感谢 AliciaYang 提供相关资料)
- [18] Q'uo 群体于 2003 年 2 月 19 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [19] Q'uo 群体于 2006 年 7 月 7 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [20] 若想了解更多讯息，可以参考这个网站：www.ryanswell.ca
- [21] Ra 群体于 1981 年 2 月 25 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息，标注在第三十一场集会的内容里。
- [22] Ra 群体于 1981 年 8 月 12 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。(译注：普拉纳(prana)这个字源自于印度，又译作「命素」，相当于中文的「气」。)

第八章 蓝色光芒能量中心

准备好沟通

蓝色光芒将灵性的学习/教导安置于心/身/灵复合体的每个脉轮中，赋与整体活力，向其他存有沟通这个存在性质的全部。^[1]

在讨论蓝色光芒脉轮时，我们提到的是纯粹、整合的灵性或形而上能量，我们之前还没

有谈到这里。之前在这份报告里，我们讨论到的能量体脉轮已经全都沿着肉体躯干的脊椎定位，从腹股沟部的红色光芒，往上移动到腹部的橙色光芒、太阳神经丛的黄色光芒。我们在上一章讨论过位在胸膛与心脏区域的绿色光芒。

较低位置的光芒处理肉体即时的问题，也处理面对当前的催化剂，我们产生的情绪与反应。星际邦联会称这些较低位置的问题为「心/身」问题。在当下，即使面对较低脉轮类型的催化剂，像是伤心或憎恨的感觉，也可能会让心轮关闭。

在我的这一册针对星际邦联原则的报告里，我们现在停止讨论躯干以及相关的议题。我们向上移动至喉部。当我们注视蓝色光芒脉轮，我们第一次瞥见了心/身/灵整合的运作。在让我们通过心轮的各个脉轮保持干净上，我们已经完成的所有工作现在得到了回报。不必再讨论如何保持能量体净化。除非能够稳定地维持敞开的心轮、点燃所有的脉轮，我们根本无法进入蓝色光芒能量中心；除非我们的声音是爱之声，我们并未待在蓝色光芒里头。

我们的蓝色光芒脉轮不受能量阻塞的影响。它们牢固地栖息在灵魂的领域。如果我们的能量可以完全进入有着上百个刻面、灿烂闪耀的喉轮，没有什么能阻止我们传达闪亮的真理。那正是关于蓝色光芒的一切：从心沟通。一颗敞开的心如同一个跳板，帮助我们跃入开放的沟通模式。

神圣的声音

当你使用神圣的文字与神圣的语言、当你有意识地制造任何声音，觉知那声音的神圣品质，这声音把能量带入生命中，这些隐含的能量是时间/空间导向或非区域性的能量，并警醒太一造物主的无限宇宙中的特定振动区域。^[2]

对我游戏玩家而言，诚实、开放的沟通是珍贵的资源。我们以对内在或自己说话作为起点。我们必须先了解自己在想什么，然后进行沟通，有时候要做到并不容易。

当我被一件事情难倒，不晓得该如何处理，我经常坦诚地跟自己大声对话。我这么做的原因在于，这会帮助我获得清晰的思维能力。当我思考一个令人困惑的情境，它往往会在我的脑袋中一直转个不停，一丁点也没有揭露解决问题的关键。

我发现当我大声地对自己说出来，实际上却比自己在思考时，更能倾听自己的心声。把我脑海中的想法具体化非常有帮助，我终于听到自己的心声了！而且当我大声地说出来，知晓我的关切是神圣的，我祈请指引系统，祈请那「寂静的微小声音」，它带来许多的帮助，增强我「听到」的资讯。

如果你有待解决的人生难题，却不希望向治疗师求助，你可以做自己的治疗师。找到一个私人的空间，单纯地对自己大声说话，知晓你的关切是神圣的。当你说到这些事情时，谨慎地倾听你的话语，关于你真正的想法与真实的本质，你很有可能看到全新的「场景」（编注：a “take” 原意是导演一次连续拍摄的电视或电影场景）。

在我进入本章的重心之前，我想要分享一些星际邦联资料以外的东西。这出自于我的歌唱表演经验。我们的声音本身在清晰的沟通上占有一席之地。我们的呼吸是神圣的，它即是生命。当我们大声地说出话语，我们便塑造了神圣的呼吸，随之创造神圣的声音。这些声音对我们周遭的人产生一种效果，引起他们的注意或让他们感觉更舒服。

当我们的声音充满愉悦，我们自然更有自信。我们知道其他人享受听我们说话，这也让我们放松，好让我们能够把心思放在以最棒的方式说出我们该说的内容上。而要达到令人愉悦的声音并非难事。

如果你没有找到让自己的声音柔顺舒服的方法，有个技巧可以帮助你改进说话的语气。通常，悦耳的声音来自横膈膜。要是你不特别喜欢自己的声音，你可能会发现自己其实是从

喉咙、鼻腔或头部的上方区块发声。

如果你用喉咙讲话，你的声音可能会有点紧绷、干扁、缺乏共振的腔调。你的声音是「局促不安的」。

如果你用鼻腔说话，你的声音会有鼻音的感觉，人们可能会感觉不舒服。

如果你用头部上方区块发声，你的声音可能会在很兴奋的时候听起来尖锐刺耳。要让人听进耳里可能会有困难。

也许你注意到，专业歌手和演员的声音往往有着特别的共振。这是由于他们受过训练，从胸腔深处发声。你可以轻易地用同样的方法训练自己。

想象从胸腔深处把你的声音往上带出来。在说话前，先深呼吸，然后从胸腔深处发出你的声音。练习几天之后，你可能会很惊喜地发现这使你的声音听起来有多么不同。你学会了「胸腔共鸣的声音」。

从心脏部位提气发出声音，会让你的语气更愉快、产生共鸣，更重要的是，它会唤醒心轮。之后，你的声音变成发自肺腑的话语，流露着和谐与真情的振动频率。你成了演奏话语的活乐器。而无论你自己或是别人当听众，都会听出不同之处，并且予以回应。

我们的声音在某种程度上代表我们。我们的宠物只对我们的声音有反应，而非别人。我们可以从成千上百的人群中听出自己孩子的声音。我们所爱的人的语音是独一无二的。当我们听到那个特别的声音，我们回家了。所以调节我们的音调、让声音听起来悦耳是好事。

声音也可以是个强力的治疗者。一句仁慈的话可以修补受伤的感觉。一首甜美的歌甚至有更好的效果。唱歌与说话就如同诗歌与散文。当我们倾听一段对话或是某个人阅读散文，我们使用心智里逻辑、理性的那一面。当我们倾听诗句或歌曲，我们则使用心智里直觉、洞见的那一面。旋律或节奏搭配话语会浓缩、加强声音的力量。

我经常在演讲时穿插歌曲，以便让听众同时运用左右脑倾听，听我怎么说出无条件之爱的力量。你也可以用唱歌的声音去安慰你所爱的人，去赞扬或提供感谢，抑或只是唱出忧郁。歌唱会导出灵魂的美好。永远都别担心你的声音「不好听」。假设你用心唱歌，共振的频率会带给听众安慰、慰藉，就像一个婴儿听到母亲唱的摇篮曲就会安静下来。

对权威说出我们的真理

我们会鼓励，在使用话语时谨慎的思考。任何时候，当你感知这个沟通沦为说服或伤害，就让我们在沟通时采取立刻坦诚的模式来清理这次沟通，重新在两个人之间，建立清楚、贴心的能量管道来沟通。

在澄澈的蓝色光芒里，沟通是很美的。当我们敞开心轮，善用言语表达，每一个字都会携带心轮的能量，它不会使人受伤，而是带来帮助。^[3]

不论我们何时使用自己的声音，我们大我游戏玩家工作的目标是正确地使用力量——我们呼吸的力量以及有能力将这股气息塑造为慈悲与诚实沟通的乐器。

身为大我游戏玩家，我们持续地将新资讯整合进入自己的整个存在里。我们吸收来自能量体内较低脉轮的讯息，然后，我们运转所有来自较低脉轮的感受、意念，向上进入我们的心轮。

当我们敞开心胸，我们可以开始用与所有脉轮统合的能量说话。而当我们沟通时，我们持续地存取所有的脉轮，同时它们的能量以情绪反应的模式对讨论内容起反应。我们保持从较低位置脉轮到心轮的流动，下降回到较低位置的脉轮，然后再次上升，在我们如此流动时，这过程更新并增进我们的理解，持续地进行整合。

在蓝色光芒中，我们说出的话来自更为宽广的角度，因为我们已经在心轮整合所有的情

绪，并且理解、宽恕它们。这个观点能使我们谅解并宽恕在其他人身上的（情绪）能量。然后，我们的注意力与沟通交流便成为爱的礼物。

我们继续管理自己的情绪反应，以免在沟通时全然被它们淹没。假设我们任由情绪操控自己，就会把掌控权交给较低位置的脉轮，脱离敞开的心轮。而如果我们整合自己的反应进入心轮，那么我们就以蓝色光芒的能量表达自己。

我们的目标是，超越一个性别的存有或是在关系中的存有、抑或是在团体中的一份子的身份去发言。

身为大我游戏玩家，我们有意识地想运用我们的声音和话语，考虑周到地、小心翼翼地、刻意地去运用它们。你听过「对权威说出你们的真理」(编注：这句话的原文为 **Speak your truth to Power**，根据作者卡拉表示，这意味着即使面对权威或强权，一个人仍能清晰地捍卫与沟通自己的伦理或道德价值。)这句话吗？当我们在沟通中扬升自己的声音，觉知到分享我们的意见是神圣的活动，我们就是在努力对强权说出我们的真理。即使我们说得不多，这点也是真实的。

在每天跟服务生、公司代理商和熟人周旋时，十分恰当地在沟通时以微笑的方式来表达「谢谢感谢你！」(**Thankspreeshadit**)或「祝您有个美好的一天」(**Havagoodun**) (编注：**Thankspreeshadit**、**Havagoodun** 这两个奇怪的英文生字，根据作者表示，一般美国服务员在忙碌的工作时，与客人说话会将某些寒暄语快速连续发音的缘故)则能显示我们的爱与祝福。但即便是在表面上的交流，大我游戏玩家还是会由衷地表达这些意思。

诚实表达

在穿透蓝色光芒能量过程中总会有些困难，因为它要求一个你们人类很缺乏的东西，也就是诚实。蓝色光芒是自由沟通的光芒，包含与自我、与其他自我的沟通。^[4]

能诚实表达可真是了不起的成就。并不是说我们有意不诚实，但我们经常从一知半解的角度去说话。我们经常对其他人没有说出的感受做出不正确的假设。我在人生中多次惊讶地发现，自己所认为的别人的处境实际上全是错的！而且，从那个不对的假设为出发点，我说的话也没有表达出自己想要分享的真理。

我们可能也没触碰自己的感觉。有时候，我们都是习性的奴隶。我们提供的那些关于自己的「真相」需要更新。我们的品味和观点会在人生中的学习过程里成长、改变。我们可以花一点时间检视自己的假设来改善沟通的品质，而不是在一个特定的环境里提供机械式的标准答案。我们还是这么觉得吗？这仍是我们认为的吗？或者，我们的成长已然超越了旧观念的「小箱子」？当我们在说话时为了以蓝色光芒运作，那么，我们身为大我游戏玩家的第一件工作就在我们自己里面。

我们可能真的很难做到单纯地和自己真实无伪的感觉连结。我们一直在童年阶段被训练成应该怎么感觉、应该怎么想。当我们走出来想要跟社会机制打交道，自然有一套礼貌的对应方法。首先，这样的指导跟我学到的对应方法都对个人成长有帮助。不过之后，它们却可以变成我们的牢笼。

没有什么能比企图让某个人留下好印象，更快地使我们脱离蓝色光芒的沟通模式了。大我游戏玩家需要在对话中评估他的反应，来确定自己的话不会太主观，以免夸耀或是留给人讨喜的印象。这真是个莫大的诱惑！我们都有自己喜欢的故事。我们常常把这些故事一说再说。但是，实在没必要在我们听到每个故事时，就用一个自己的故事当作回应，为了良好地沟通。有时，其他人需要的就只是某个愿意倾听的人。

我们的沟通习惯往往会反映我们喜欢说话胜过倾听。你可能听过关于一个人在派对结束

前，独占了好几分钟只说他自己的事情。最后，他停顿良久才说：「说够我了。让我们把焦点转到你身上吧！到目前为止，你对我有什么看法呢？」

我们都需要在门前检视自己的小我。

要理解我们言语全部的力量是困难的。关于辨识言语的力量，最好的方式就是记得当人们不经意地出言就会伤害我们的感情，也许甚至只是一则笑话。这也是我喜欢使用电子邮件的一个理由，因为这个媒介允许我们在按下「传送信件」前先检查自己沟通了什么。当我们正在和某个人聊天，不管我们说什么内容，一说就会「出口」了。我们也无法收回这句话。有句老话说，在你没把握的时候「数到十」再说，这真是个好建议。

我们需要小心地确定我们在处理一段具有挑战性的谈话时能够完全诚实。在这样的情境里，很容易去回避开诚布公的谈话。我们也许会怕自己的话被误解。我们怕自己直言会伤害他人的感觉。我们担心如果对方知道我们真正的想法会拒绝我们。我们也可能发现，为了说服或是控制别人的反应或回应，我们会歪曲自己的话。而且，由于这些恐惧和考量，我们停止发自蓝色光芒能量的表达，发现自己反而是用橙色光芒或黄色光芒的能量开口，要不然就是停留在一阵令人难受的沉默里。

在我的人生中，就有一个动机良好却没能诚实以对的例子，就是和我弟弟汤米相处时发生的。之前我说过，他花了二十三年尝试说服我停止通灵，每年在家族聚会时，他把我带到一边谈话，使我觉得很受伤。尽管如此，我并不允许自己表达出我的痛苦。我自小被训练成一个被人打一耳光后，再转过另一边脸颊给人打的基督徒。所以我一直把憎恨与愤怒留给自己，并且想要在我跟他意见超不和的时候，试着去支持他。我这么做是有适当的理由的。我想要支持我弟弟，胜过表达自己的诚实反应。但是这种「沉默的羔羊」不是成功的沟通技巧。最后我还是说了实话，为一段新的、改善的关系铺了路。

如汤米与我这样的模式是经过一长段时间而形成的。我们有时得找出如何借由划分好所需的界线来珍爱我们自己与彼此，这并不容易。有些人会说，因为汤米和我无法聊到各自不同的宗教信仰，所以我们无法确实地用蓝色光芒能量沟通。不过，我常常会说，沉默是伟大的美德。当彼此相爱的两个人在经过实质的讨论后无法达成一致的看法，不一股脑儿地尽是批判别人，认同两人确实意见不同是最恰当的。对大多数人而言，不管再怎样说服或逼迫，还是有些根深蒂固的信念和观点改不了。

《较高意识手册》(Handbook to Higher Consciousness)的作者肯恩·凯斯(Ken Keyes)对那些想要在人生十字路口试着保持坦诚的人提供了一个非常有效的建议。当我们与配偶、友人或事业伙伴无法清楚地沟通时，他是这么写的：「巧妙地把『我创造了...』放在我们所有句子的开头。」有一个对话的范例可能是这么开头的：「我创造了让我们无法倾听彼此的情境。」另一个人则可能回答：「我也创造了自己现在不被倾听的挫败经验。」使用「我创造了...」这个关键字让我们明白，我们多么主观地去理解自己听到的一切。

像这样放慢沟通的速度可能看似单调乏味。但慢下来才能确实使用这个技巧。无论如何，使用「我创造了...」的句子时，配合衷心的沟通可以让我们仔细地讨论完手边的主题。当我们真的需要倾听彼此时，这是非常有帮助的技巧。

在每一句用「我」这个字当开头的句子时，两个沟通者避免持续地指责对方，好比「都是你干的好事」或「那可是你说的」等等。指摘并非蓝色光芒的沟通之道。如果我们需要跟他人分享自己的忧虑，我们可以说：「我认为你说的某件事让我觉得很不舒服，以下是我认为自己听到的。」要是我们正确地听到别人的话语，不去指责对方或将对方与我们的分开，我们便可以分享彼此温和的感受。

另外，和完全陌生的人说话也是个挑战。当我们不了解他人的本质时，还能如何完全坦诚呢？当我和某个熟人聊天，我可以信任他的情感，我能轻松自在地畅谈；而我企图跟某个不认识的人打交道时，说起话来会有点不自然或夸张，这和前者的情况当然有很大的差距。

我想这很正常，以坦然诚挚的言语对待陌生人或在他出现时泰然自若可能是困难的。

在这种情境下，将心比心地相信我们第一次遇见的某个人也感到紧张会有些帮助。我们可以专注在让别人放轻松，而不是我们的感觉上。我们可以看着他的双眼，不管他说什么都全心全意地倾听。这份专注和欢迎参加的态度帮助另一个人和我们共处时放松心情。对话内容很快地就会自然流动了。

举例来说，这种过程经常发生在我们在爱/光研究中心每周开放的研讨与冥想聚会里。我们永远欢迎人们加入我们的探索团体，我们接待了从全球各地前来造访的朋友，虽然大多数的访客来自美国。

当新来的人首次穿越大门加入我们团体，他们往往匆忙心烦。他们才刚在路易斯维尔的旅馆落脚，租了一辆车过来。他们按照旅行指南来到我们在路易斯维尔市郊的房子，那里可是很难找的地方。他们很喜欢我们的记录誊本，却完全不了解我们是怎样的人。他们即将第一次参与这个星际传讯圈。他们通常很高兴来到这里，却又有点脱离了他们的舒适范围。

我们以一个围绕这个圈子的交谈开始我们的聚会。客人渐渐地在参予者交织的声音与和谐氛围里开始放松下来。无论是仅仅提到我们的名字啦、我们来自哪里啦、我们第一次是怎么和星际邦联的资料变得亲近啦，不管我们是否自由自在地跟大家分享着自己对于当下在自身灵性道途上发生的一切有何感受，我们每一个人都发自内心地分享着。在这个圈子里的沟通是非常自然地在蓝色光芒中进行的。很快地，新来的人发现他们在我们的团体里安然自得，可以说他们内心不带着批判的恐惧。他们融化了！他们变成这圈子的一份子，他们现在属于这里。这造就了极大的不同，让我们能在这个圈子里分享。

到聚会结束的时候，我们的客人通常已完全不紧张了。经过在静坐团体的温暖中栖息，并分享其体会，关于倾听团体成员的话语、通灵管道的话语以及所传递想法的体会，他们已经稳定地进入自己敞开的心房，然后以蓝色光芒的沟通方式为出发点。在聚会之后，如果他们有空，大多数的客人会待久一点，留下来分享他们的经验与概念，就好像他们渴望陪伴与开放的沟通一样。

看到这样的场面是很美好的事，很可能是他们造访我们聚会的其中一个主要原因！一个人可以通过网络阅读我们通灵集会的誊本，或下载我们的录音档案，在旅途中倾听它们，但属于这个圈子的完整经验只会在他们加入成为该静坐团体的一份子、并在和谐的蓝色光芒沟通模式下共处时才会发生。

倾听我！

一位沟通者的显著技能在于他倾听的耳朵能够分辨对方停留在自己内在的头脑和心的哪一个地方。一个人很明显地无法像跟六十岁的人沟通那样去和大多数的六岁小孩交流。不过，你们密度中存在着不同水平的意识，以致于一个六岁的靛蓝小孩理解你的程度可能胜过一个六十岁、却仍在未觉醒之福佑中沉睡的存有。

因此，我们鼓励每一个人练习倾听的技能，并且努力针对那个特别存有的需要量身打造地去沟通。这是谨慎、精微的工作，然而我们觉得这是很好的训练。^[5]

我们大多数人的对话方式就是把别人对我们的评语只听进去一半。我们无法持续聆听别人的想法，只能听一半，因为我们已经对他人说到一半的内容有了制式化的反应。

我们甚至可能会打断某个人的话，觉得自己完全了解别人正说到一半的内容，好让我们说下一个要说的话。而我们的推论也许是错的！所以我们已经打断了对话的自然流动，并且阻碍了沟通的能量，没有产生好的结果。

这两种习惯阻挠了蓝色光芒的沟通模式。身为大我游戏玩家，我们需要把「从头到尾地

聆听他人」列为重点。我们可能会惊讶地发现，我们一点都没把这个人的话听进去，因为我们自认为早就知道他将要说的话。

倾听是蓝色光芒沟通的技巧的重要部分。训练自己学会「洗耳恭听」，我们将会知道我们已经真正地听懂别人说的话。同时他们也会知道的！小心翼翼地聆听别人对我们说的话是简单的礼节，帮助我们在蓝色光芒的沟通模式中，具有安全感与清晰的理解能力。

成为一个善于倾听者的核心必备条件是我们必须敞开心胸。我们并非出于礼貌和容忍来倾听某个人。我们听对方说话是因为明白我们在灵魂的层次都是一体的。当我们爱自己、尊重自己时，我们也能爱对方、尊重对方。

尊-重

试图去评估你的说话对象的需求，然后尝试直接从进入心轮的能量来沟通。全然地尊重对方，这对于有效的沟通应有帮助。^[6]

你想要什么，

宝贝，我都了解。

你需要什么，

你知道我都了解！

我要的只不过是

一点点尊重而已。

R-E-S-P-E-C-T（尊-重）

要知道尊重对我很重要。

R-E-S-P-E-C-T（尊-重）

小心翼翼，TCB（管好你自己）^[7]

当奥提斯·瑞汀（Otis Redding）写下这些歌词时，他是要我们所有人都管好自己、并且关心彼此。我们都需要尊重！跟人沟通时，我们有意识地谨慎表现我们的尊重，对彼此的心说话，在我们的生活圈里打动对方。

这是评估我们听众时所用的蓝色光芒技巧。我在爱/光研究中心所传递的星际邦联存有讯息告诉我们，祂们的讯息水平总会瞄准静坐团体中见识最少的存有，好让所有成员都能够掌握祂们的讯息。这个策略导致我们在 1975 年接收到一场关于“什么是爱”的讨论，我们让这则讯息制作成一本给孩子阅读的绘本。我们对那本绘本很是自豪，因为那是给孩子们阅读的绘本中少数关于形而上学的好作品。

我们接收“什么是爱”这则讯息是因为我们的一位与会者带着他七岁的儿子来参加其中一场集会。他希望能体验通灵的集会。他提出的问题是「什么是爱」。星际邦联没有「高高在上地对他说话」。祂们只是在回答时以他能理解的文字做比喻。^[8]

我们都需要去忖度自己说的话，并且顾及我们说话的对象。我们当中那些学有专精之士跟某个不了解我们专业领域的人说话时，格外要小心说话的方式。大多数的专业领域与记忆都有自己的特殊术语，而其他人却分辨不出来。

我偶尔和科技志工未能达成有效的沟通。我发现，在爱/光研究中心找一个既懂得科技知识又了解我们工作内容的中间人可以大幅改进彼此的沟通。我也许善于用字遣词，却对电脑术语一窍不通。如果我们想要弄清楚，就需要运用倾听者可以理解的词汇，别用上科技术语表。

你只需要爱

如果你最深层的渴望是学习如何带着智慧去爱,你渴望了解在伸张正义时心怀慈悲是怎么回事,之后你便会进入那些在蓝色光芒中所请的接纳与正义能量。^[9]

成功的蓝色光芒沟通重点就是爱,而非口才,不是令人眼花缭乱地运用词汇。也不是我们多么有学问、或者提出多少例子来支持自己的观点。就只是爱而已。

披头士乐团唱着:「所有你需要的就只是爱。」^[10]在蓝色光芒沟通中,爱克服了许多错误。爱是一种品质,通常却不被我们的教养方式或教育所重视或鼓励。我也曾在孩提时被教导如何在辩论上取胜,而不是发自内心的说出我的真理。当人们准备沟通,他们经常会用头脑思考,却不是用他们的同理心去想一想。

然而,如果我们的声音不带着爱与慈悲,不管我们怎么组织自己的想法或是表达自己的观点都没有用。它们依然无法达到蓝色光芒的共振。如果我们能够发自内心的说话,无论是我们还没说完或是讲出来的话有多别扭,那也没有关系。那份爱仍旧会表露出来。

有一则跟这个有关的好例子,我在1980年代的通灵课有位学生叫作班比(Bambi)。他生长在孤儿院。他就像我们美国南方人口中说的「成长处境艰辛」(came up rough)。大家都晓得他小时候曾在操场恶霸面前捍卫年纪较小的孩子。他一辈子都很努力工作。他不是有教养的人或是口才一流的演说家。不过,他却是世界上最好的人,永远都会说真心话。

在他的通灵过程里,那份爱的品质一览无遗。每个人都喜欢聆听班比的通灵讯息。在他笨拙的言语和长长的停顿里带来爱的能量,非常美妙。从誊本中阅读他所传讯的内容便无法再现出他通灵的能量。他的话带给人们的鼓舞完全来自于他发自内心的言语。他携带着非常高的爱的能量。虽然他还是有这股能量,但他已经不再通灵了。

大我游戏玩家要怎样才能把这种品质带进我们的沟通呢?在我们开口说话之前,要记得把注意力集中到我们的心。当我们从一个自己能够有意识地去爱他人的立场开始说话,我们分享的讯息就会更佳地传递给对方。在我们说之前先进入自己的内心审视,起初确实看起来充满负担。但是我们大我游戏玩家会很快地发现,在沟通前做这样的准备可以带来多大的提升。

蓝色光芒的沟通带着麦可天使长的真理之剑能量。蓝色光芒的思考模式有种美好的清晰。当造物主问所罗门王,旧约圣经里的人物,想要什么礼物,他祈求的就是智慧。也许你会想起他对于两个女人争夺一个婴儿所做的明智判决。所罗门王说他会把婴儿切成两半分给这两位妇人。就如同他洞察的一样,出于母爱而不得不放弃的那个女人才是婴儿的亲生母亲。

玛丽安妮·魏德莱因(Marianne Weidlein)^[11]是个人与企业的顾问,她曾经建议我在想要做出正确判断的决定时,问自己「最崇高、最棒的本我」会在这个情况怎么做。我发现这个技巧能让我敞开心胸,然后以最慈悲的智慧为出发点。在我们日常生活的自我里内,都有一个最崇高、最好的自我。而我们都运用那个自我。

蓝色光芒的性

RA: 我是Ra。伴随着绿色光芒的性能量转移,你现在来到这个伟大的转折点,这点如同每个其他的经验模式。然后绿色光芒转变为向外(放射),于是该存有给予,而非接受。

在绿色光芒之外的第一个给予是,给予自由或是完全接纳,这允许接受蓝色光芒能量实体的一方有机会感觉到被接受、解放自己,自由地向给予这道光芒的存有来表达自己。

值得注意的是,一旦交配的双方都达到绿色光芒能量转移,双方不需要有同等的进展,也可以分享进一步的光芒。如此,一个蓝色或靛蓝色光芒振动的存有,祂的其他光芒也是清

激的，即可分享这些能量给绿色光芒的其他自我，作为其他自我继续学习/教导的催化剂，直到其他自我到达绿色光芒之前，这样的光芒能量转移是不可能的。^[12]

再也没有比跟我们的性伴侣在床上相处更能在情绪上感到脆弱的了。

这份脆弱在红色光芒经验中还不太严重，因为那是跟肉欲有关的部分。如果我们遭到性伴侣口头拒绝，可能会感到火大，但我们可以总是将这些话抛在背后，去找另一个性伴侣。轮替的性搭档稠密地散布在酒吧地板上、藏在约会服务和网络里。

如果我们已经跟 Ra 群体口中所说的其他自我创造了橙色光芒性关系，利害关系就会比红色经验更大一些。如果我们的感觉由于朋友或是恋人批评我们的个性而受伤，他们说的话真的会带来伤害。

我带着苦笑记得我的第二个恋人要我坐直，这样他可以确定我有胸部。我之后的心情并不愉快，而是生气。幸运的是，我马上明白他的话显示出自己的肤浅，而且对我或是我个人的价值不构成有建树的批评。尽管我原谅了他那个要求，两周后当他超想要娶这个小胸部的我，而我却没有爱他到那种程度，我结束了这段关系。

这个「坐直」的要求代表橙色光芒脆弱性的一个肤浅的阴暗面。橙色光芒中较深的受伤与困惑的感觉可能以占有为中心，不管是占有的感觉或是拒绝被占有的感觉。记得星际邦联在第五章的引文提到的占有吗？在这里又重复一次：

绿色光芒的启动总是容易受到黄色光芒或橙色光芒的占有力攻击，黄色光芒影响较大，但是橙色光芒也时常带来影响。恐惧占有与渴望占有；恐惧被占有与渴望被占有——这些扭曲都会导致绿色光芒的能量无法转移。^[13]

关于浪漫之爱的奥秘，有一件事情是我们可以确信的——对伴侣双方来说，同等地去爱彼此是很罕见的。因此，如果其中一位天生占有欲强，就可能会在伴侣之间造成失衡。爱得比较没那么热切的那一位则会心生不满，并且抗拒那些看起来像是被控制的对话。他/她会在被约束的时候，无法对自己被支配的情况产生安全感，也无法放松下来。而爱得较认真的另一位就必须放下，并且信赖自己的伴侣。

身为顾问，我已经重复这样的建议多到数不清了。要给建议很容易，难的是接受这个建议。就性关系来说，强烈的占有欲加上伴侣不想被控制或许是最常见的造成橙色光芒能量层面堵塞的起因。

在你们两个人之间，有许多的方式违背对方的信任，并且创造劣质的沟通。通常问题是出在控制行为上。在一段非正式的却又固定的性关系里进行协调确实很棘手。也许某个人的伴侣想要为约会或性关系设定步调和地点。而意见不被采纳的那个人可能就会在这种支配之下大为光火。当某人想要讨论这个问题却没有妥协出一个让彼此感到舒服的解决方案，怨恨就会介入，并且摧毁安全感以及坦诚分享的那份感觉了。

你能用多少方式跟恋人分手呢？保罗·西蒙（Paul Simon）唱了一首歌描述 50 种方式，歌词写道：

「你只要悄悄溜走就行了，杰克；
该做新计划了，史丹。
你不必扭扭捏捏啊！罗伊，
只要让你自己自由自在。
搭公车闪人就好，凯斯，
你不必讲那么多啦！
只要扔掉你的钥匙！小李，
然后你就自由了。」^[14]

生在一个大众广泛接受婚前性行为的年代与文化所带来的惩罚是，我们可能得强行中止脆弱的关系。无论我们或另一个人是煽动「分手」的主事者，就让这件事情发生吧！如果我

们不这么做，我们的橙色光芒能量必定会卡住。

通常，在黄色光芒层面的性能量堵塞也是跟占有欲、控制欲有关联的。这种利害关系又更大了。当我们与「其他自我」结婚，或与他们缔结具有重大承诺的关系，并且想要持久下去，我们已然进入了商业的领域。不管是按照法律或是约定俗成，我们都算是签了合约。在这个合约里，民法已经对我们产生效力了。

如果我们在结婚后分手，还有比心碎更难过的事情呢！我们必须和家人分开住。必须设法处理照顾孩子的问题，就各方面来说一直都是令人心酸的情况。我们大部分的人一看就知道，不管是近距离或是远距离，结束关系有时候会带来极为痛苦的缠讼，并且有时会导致情感上的纠纷。黄色光芒层面的性关系可能是地雷区。如果不带着尊重的心，对情势缺乏全然的觉察就去探勘地雷区可是很危险的。

大多数的肉体上、情绪上的虐待与性虐待发生在合法的婚姻里。我并不是说结婚会造成虐待配偶的情况。具有虐待倾向的伴侣往往来自有虐待行为的家庭。如果我们爱上自幼遭虐的人，我们必须认真考虑自己成为受虐者的可能性在婚后是远远更大的。

在大多数的案例中，结婚伴随着对男女双方不合理的过高期待。当这些期待没有被满足时，失望便会造成不良的影响。特别是占有某个人的欲望往往会变成一种总是不信任与暴怒的念头。一开始爱得太痴迷可能感觉很浪漫，但要小心，这会是灾难的前兆。

在绿色光芒层面的性是很美好的！无条件的爱以自由开放的方式交流。每个人都完全地接纳别人。它自身就是非常令人愉快的事情。不过，当我们在蓝色光芒层面进行性的能量交流时，我们便进入了一个安全地带。这是极大程度的疗愈。对许多人来说，甚至难以想象性关系可以达到这种程度的诚实沟通，以及具有疗愈作用的慈悲。然而，如果我们跟自己的性伴侣还在交换绿色光芒的能量，则我们可以借由允许伴侣充分表达他或她需要说的话而跃入蓝色光芒。

我们可以为自己的伴侣刻意创造这样的「安全区」来练习蓝色光芒层面的性关系。床第之间的信任感通常是最深刻的。身为大我游戏玩家的我们，可以在自己想要脱离蓝色光芒的完全接纳时，提醒自己，我们真的想要为伴侣创造一个安全的地方。在面对眼前的催化剂时，马上要求那个「最高、最棒的本我」去接管。拥有这样的蓝色光芒关系是很有力量的资源。而我们也可以为彼此这么做。

当然，我们可能会耗费余生的大部分时光去学习如何达到蓝色光芒层面的良好关系。
Ra 群体说：

「伟大的（绿色）钥匙，借由它通往蓝色、靛蓝，最终，性能量转移的脊柱的伟大顶端，紫罗兰能量；它是形而上接合点或变貌，你们人群将它命名为无条件的爱。

在蓝色光芒能量转移中，这种爱的品质是在诚实沟通与清晰度的烈火中被淬炼出来，容我们说，关于这一点，一般而言需要一段你们的空间/时间来完成，但有些伴侣的例子是由于在累生累世中修炼得很好，而且在今生回想得很好，所以才能立刻穿透蓝色光芒。

这种能量转移对寻求者有很大的益处，因为这位寻求者的所有沟通模式都经过精炼，并且以诚实明晰的双眼去看待新的世界。这便是蓝色光芒的本质，这即是一个赋能与结晶化的机制。」^[15]

我们大多数人无法奢望有个人在直觉上完全契合自己的需求，双方的性关系不用努力就达到蓝色光芒层面。我们需要在心理上、情感上做好理解的准备，我们必须理解到，把蓝色光芒层面的沟通带进自己的人生，尤其是把它带入我们的伴侣关系里，需要很长的学习曲线才能办到。

然而，这是可以做到的！我和我丈夫在投资了二十多年之后（这时间不长），发现了一个方法来为彼此创造安全的空间，那就是维持正确的判断和诚实的想法。这回报很可观：在蓝色光芒层次进行沟通时，两个人之间会产生清楚的理解、以及疗愈和洞察力的能量流。而

蓝色光芒的能量建立了神圣的性关系阶段。

你必须了解性能量会成为一股极为巨大的力量。所以你应该要花费时间去表达体贴、表达关切之情，并且花必要的时间好好地说话。因为我们说话的方式带来重大的影响。

总结

正面导向的存有会将强烈的红色光芒性能量转化为绿色光芒能量，并散发出蓝色与靛蓝色的光芒；同样地，将自我本位与社会地位转化为融入他人与服务他人，最后照耀他人，而不期待任何能量转移的回报。^[16]

以下是一份确认我们是否运用蓝色光芒能量的快速检查表：

1. 我们是否保持心胸开阔？我们在跟对方沟通时，是否能感受到自己对别人无条件的爱？
2. 我们是否完全诚实？
3. 我们真的确定这是自己的想法、是自己要说的话吗？
4. 我们确定自己正在回应别人真实的想法、和他/她真正想说的话吗？
5. 我们清楚任何想要留下深刻印象或者是控制、或说服他人的暗示吗？
6. 我们是否真心倾听他人？
7. 我们是否了解像指控或抱怨这样的能量？
8. 别人跟我们在一起是否感到完全安心？
9. 我们是否在与他人沟通时，设定我们的沟通针对对方真正的本质？我们的沟通是否显示出全然的尊重？
10. 即使在谈话中受到催化剂的打击，我们是否仍能敞开心扉呢？

假使我们对这些问题的答案都是「是的」，我们的确与蓝色光芒共振着。身为大我游戏玩家，我们可以大声欢呼！我们正在赢得大我人生游戏！蓝色光芒层面的沟通一旦变成我们每天的练习，我们的人生就会出现意想不到的恩典与美好，那是我们在转化进入蓝色光芒层面之前无法想象的。

[1] Ra 群体于 1981 年 3 月 16 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。（编注：作者有稍微修改 Ra 原本的话语）

[2] Q'uo 群体于 2007 年 3 月 25 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[3] Q'uo 群体于 2004 年 8 月 30 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[4] Ra 群体于 1981 年 4 月 22 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[5] Q'uo 群体于 1996 年 5 月 12 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[6] 同上则注释。

[7] 由奥提斯·瑞汀(Otis Redding)于 1965 年谱写的歌曲《尊重》版权所有。艾瑞莎·弗兰克林(Aretha Franklin)在 1967 年所唱，这也是最广为人知的版本。歌词全文请参照以下网址：
www.lyrics007.com/Aretha%20Franklin%20Lyrics/Respect%20Lyrics.html。

[8] 译注：以下网址可免费下载《什么是爱》中英对照电子书：<http://soultw.com/TLOO/WhatIsLove.pdf>

[9] Q'uo 群体于 2006 年 9 月 3 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[10] 由约翰·列侬写于 1967 年的歌曲，也由他演唱。版权属于列侬-麦卡尼。

[11] 玛丽安妮的网站是 www.empoweringvision.com/index.htm。她的著作包括《赋予远见：给梦想家、有识之士及其他的企业家》(Empowering Vision: For Dreamers, Visionaries and Other Entrepreneurs)，可以在书店

买到这本书。她是企业家学习时间管理事务的绝佳顾问。

[12] Ra 群体于 1981 年 2 月 27 日在第三十二场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[13] Ra 群体于 1981 年 2 月 27 日在第三十二场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[14] 这首《离开恋人的五十种方法》(50 ways to leave your lover) 的词曲皆由保罗·西蒙谱写、版权所有。第一次发行是收录在 1975 年哥伦比亚唱片的四十五转黑胶唱片单曲里。(编注：这个歌词有很多韵脚，中译很难表达其中的趣味，有心人不妨上网搜寻原文歌词。)

[15] Ra 群体于 1982 年 4 月 14 日在第八十四场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[16] Ra 群体于 1981 年 5 月 29 日在第五十四场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

第九章 灯塔层次

成为灯塔层次的大我游戏玩家

你坐在受造光之圆环体^[1]的中间，容我们这么说，那是你与一切万有的界面，这是靛蓝色与紫罗兰色光芒的精髓。在任何细节、技能或技巧之外，在各种能量连结之间还有这个最优先的精髓，这些能量就深刻的层次来说是不同的，当你把这些能量放在一起，便能让你成为真实与强大的灯塔。^[2]

在本章里，我们会关注能量体的靛蓝色和紫罗兰色光芒。之所以在本章一起看这两种光芒，是因为它们在许多方面都会一起运作，并且共同创造大我游戏玩家与强化的大我纸上游戏的界面。

在我们分开讨论靛蓝色光芒与紫罗兰色光芒以前，我想要从以上的引言来检视这两种能量中心的概况。

运作较低脉轮的时候，我们把重心放在维持能量管道畅通无阻，顺利进入心轮。我们不是为了获得灵感而往能量体上方前进，而只是保持能量体的管道畅通，来自造物主的无限爱与光的能量从脊椎底部的红色光芒脉轮进入能量体，然后从头顶的紫罗兰色脉轮脱离能量体。我们特别要让那股能量一直到心轮都是清澈的。敞开的心轮甚至让一个新加入大我游戏的玩家有机会毕业。较高脉轮对发展中的大我游戏玩家来说是很有用的，但不是毕业的必要条件。所以保持心轮敞开是第一要紧的工作。

靛蓝色光芒就像蓝色光芒一样，除非在心轮敞开、能量流动的状态下，否则没办法发挥一丝一毫的作用。所以当我们要运作靛蓝色与紫罗兰色光芒时，就必须保持心轮开放。在靛蓝色光芒的运作中，我们第一次获得来自「上头」帮助的机会。为了得到来自灵界的特别启发，我们创造自己想要向上的企图，穿越靛蓝色与紫罗兰色光芒，然后穿越门户（gateway）通往智能无限。

我所说的「特别启发」有别于绿色光芒之爱的普遍适用且无条件的指引，这是来自形而上源头的特定、专门化指引。唯有当我们以清晰的意图进入自己的靛蓝色光芒与紫罗兰色光芒，这些资源才得以从智能无限的门户进入我们的能量场。

星际邦联表示，身为独立个体的我们，是活生生的界面，横跨在第三密度地球诸多受限的实相，与形而上世界或时/空的宇宙无限世界之间。我们有天生的本事借由塑造自己这么做的意图进入无限制的世界，然后请求获得灵感和讯息。

使用靛蓝色与紫罗兰色光芒进入智能无限的门户，就像通过按下图标来选择启动一个电脑程式那样。微软把电脑鼠标称为「人类界面装置」。这个字眼对大我游戏玩家具有双重的意义，微软对此却知之甚微！

在大我游戏玩家的靛蓝色光芒与紫罗兰色光芒运用方面的以上比喻里，图标即是智能无限的门户。借着选择移动我们自己的「鼠标」——即对该图标的意图以及准备就绪，我们就变得能够点击那个图标了。我们按下的那个「图标」启动了无限时间与空间的形而上或时/空宇宙「软件」，进而使我们能运用软件的「主选单」。

一个人借着穿越智能无限的门户而开启的主选单，包括了像冥想、祈祷与工作信心这样的选项。星际邦联把主选单本身称为「人格锻炼」或「意识的工作」。这些在「主选单」上出现的选项有许多与宗教体系相关。但是，星际邦联却不是一般公认的宗教团体。祂们会讨论这些选项，并假设我们将从自己之内的内在化过程——这关于有爱并有智慧地运用能量——进入智能无限的门户，不论我们的宗教信仰为何，这都是可能发生的。

在以上的引述中，可以瞥见身为能量体的我们就栖身在能量的甜甜圈或圆环体的中间。我们从脉轮系统下方引导爱/光的能量往上。同时，我们也透过智能无限的门户引导光/爱的能量进入紫罗兰色光芒，往下流入我们的脉轮体。这个同步的运作创造了两股能量的会合，然后交融在一起。这一交融创造了一种模式——在此，统合的能量变成环绕我们周围的光之圆，成为一座不停倾泻而出、又不断被补充能量的喷泉。这就是灯塔效应。

这个运作便是祈祷、冥想及其他靛蓝色光芒活动所帮忙促进的过程。大我游戏玩家的靛蓝色与紫罗兰色光芒脉轮被点燃，他们想从倾注而下的光与爱之流当中得到灵感，这股能量流连结着空间/时间的世界、此地此时，与时间/空间的世界、无限与永恒的世界。

我们将会《活出—的法则三部曲：内在工作》一书中对这两个脉轮有更进一步的讨论。在本书中，我们会学到靛蓝色光芒与紫罗兰色光芒功能如何运作的基础，以及它们相关的重要议题。虽然我们不必进入智能无限的门户，只要保持心轮敞开就能毕业，我们可以借着运用能量体的最后两个脉轮不断地改进在大我人生纸上游戏上头的演出。

靛蓝色光芒

靛蓝色光芒的平衡对于灵性工作是相当重要的，它的能量汇集可将第三密度转形或质变为第四密度，在接受来自智能能量的爱/光之流出时，它是扭曲最小的中心，它也是进入智能无限大门的潜在钥匙。^[3]

靛蓝色光芒脉轮位于前额的中心，有些印度人会在那个地方涂上红点。不过，印度女人通常用这个红点来表示她们已婚，并献身给她们的丈夫，印度僧侣则用这红点来表示他把注意力放在「第三眼」上，也就是形而上洞见之眼。这个红点的后一种定义符合星际邦联对靛蓝色光芒的叙述。

这也是松果体在我们肉体内的位置，那是一个科学家认为与超自然现象有关的腺体，它有能力觉察到精微的能量，并且影响肉体的成长与发展。^[4] 星际邦联描述大多数人的靛蓝色光芒有着三片花瓣或三角形的形状。Ra 群体特别提到：「有些行家已经把较低脉轮平衡好，所以能在此创造更多切面的形态。」^[5]

我们大我游戏玩家一旦能熟练地保持心轮敞开，我们会发现这对进入靛蓝色光芒很有帮助，也能借由这个「人类界面装置」进行意识的工作。没错，短暂的一生不够让我们真的精通靛蓝色光芒庞大的资源。不过，我们可以开心地练习！

紫罗兰色光芒

发问者：你能否告诉我，一个完美平衡且无扭曲的存有，祂的各种光芒，从红色到紫罗

兰色，看起来是什么样子？

Ra：我是 Ra。我们无法告诉你答案，因为每一个平衡都是完美的、每一个平衡都是独特的。我们并不是有意模糊焦点。

让我们举一个特定流浪者的例子。^[6] 她的光芒可以被视为极度均匀地分布于红色、橙色与黄色之间。绿色光芒极度地明亮。容我们这么说，绿色光芒被较黯淡的靛蓝色光芒平衡了。在这两者之间有着平衡点，沟通者的蓝色光芒闪耀着一般水准以上的力量。在紫罗兰色光芒中，我们看到这独特的光谱，同时如果你愿意的话，你会看到纯粹的紫罗兰色光芒围绕着整体；按照顺序，又被混着红色与紫罗兰色的光芒所围绕，显示出身、心、灵的整合；然后，这个存有被自己真实密度的振动模式所围绕。

以上叙述可以同时被视为失衡和完美的平衡。对于后者的理解在处理其他自我的事务上是极为有帮助的。而感觉能量堵塞的能力只对治疗师有用。当检视颜色的平衡时，仅判断一小部分是不正确的。当然，当我们看到许多弱化及受阻碍的能量丛，我们可以理解该存有尚未拿起接力棒开始赛跑。无论如何，潜能总是在那儿的。所有完整平衡的光芒都在那儿等待被启动。^[7]

紫罗兰色的光芒基本上是我们整个能量体的指标。它比我们的一言一行更能准确无误地反映我们当下的振动状态。

如果你到住宅装修中心复制油漆颜色，你会看到店员把你的样本拿走，用一个设备来「读取」它。这个设备会读取油漆样本的颜色，并且能读出样本中每一种颜色的比例。它会列印出复制样本颜色的公式报告。店员把这份报告提供的所有颜色放进机器里，根据报告中的比例来设定机器。这个机器把测量出的颜色放进油漆桶。当油漆桶装满之后就开始摇晃，好混合颜色，你的颜色样本就复制完毕了。

我们的紫罗兰色光芒以类似的方式提供了一份可辨认出我们是谁的报告——依照着我们能量体脉轮的颜色。星际邦联告诉我们，祂们毋须知道我们的名字，因为祂们可以「读取」我们紫罗兰色光芒的光谱。祂们说这远比用我们的名字辨识更为精确。也许其他人会跟我们同名同姓。不过我们的紫罗兰色光谱却是独一无二的。

我们每个人身上的紫罗兰色都不同，然而星际邦联说，每一种光谱都是完美的——对我们来说是完美的。我们可以在进入智能无限的大门时，运用紫罗兰色光芒保护意识或工作意识，但是我们无法对紫罗兰色光芒或是相应的脉轮本身做些什么。它就是它本来的样子，它是我们本质的即时报告。它是我们形而上的身份识别（ID）。Ra 群体是这么说的：

能量的进入到靛蓝色为止。紫罗兰色光芒是整体的温度计或指示器。^[8]

紫罗兰色光芒就位于顶轮上。它的形状像「千瓣莲花」，瑜珈士们称之为「萨哈斯拉拉」（sahasrara）。^[9] 他们呼应星际邦联的看法，这道光芒是与造物主接触的中心。紫罗兰色光芒是最固定的脉轮。Ra 群体说它是「心/身/灵复合体整体的变貌」。当我们穿透这个脉轮，我们进入的领域向我们展现即使最普通的日常事物与行为都具有神圣本质。

平衡脉轮的光芒

每一个能量中心的旋转速度有着宽广的范围，或者，你可以就颜色、明亮度的关联看得更清楚。一个存有的意志愈是强烈地集中在精炼或净化各个能量中心上，其能量中心就会愈明亮，或愈活跃地旋转。

在自我觉察的存有身上，能量中心并不需要依序启动。因此，一个存有可能有着极度明亮的能量中心，却在紫罗兰光芒层面出现不平衡状态，这是由于并未将注意力放在该存有的整体经验上。

平衡的关键可以作如是观：存有们对于经验产生自然不做作、自发性、诚实的反应，因此可以将经验的价值发挥到最大的可能限度，然后运用平衡练习以达成适当的态度，最终在紫罗兰光芒能量中心呈现最纯净的光谱。

这就是为什么能量中心的明亮度或旋转速度并不比呈现平衡的紫罗兰光芒更为重要，以收割性的角度而言，那些不平衡的存有们，特别是在主要光芒的层面上，无法承受收割所需的智能无限之爱与光的冲击。^[10]

尽管星际邦联指出大我游戏玩家运用靛蓝色和紫罗兰色光芒脉轮进行意识工作的重要性，星际邦联并不建议在忽略较低脉轮的时候，陷入像是冥想与祈祷这种活动的计划中，并且把这种计划当成增加收割性的一种方式。他们总是强调要平衡整个脉轮体的系统。

我自己就认识四个人，他们在年轻时有过服用 LSD 迷幻药导致恶性幻觉的经验。他们说那是非常不舒服的体验。他们的心灵好像被炸出一个洞。造成这种结果的原因，以及使用药物追求较敏锐的觉知状态之所以不明智的理由在于，当事人想使用药品吸引较纯粹、比较没有被扭曲的光与爱境界，而不是想用自然的方式体验。

通常他们可以达到该境界，不过在能量体上却没有足够的平衡来长久维持这种经验状态。在药物的影响下，他们的能量体会受到智能无限「炸向」自身能量系统的冲击，犹如电线在接收一股超越它负载能力的突波电流时会跳电。使用药品有点像邀请闪电击中一个人的能量体那样。当事人很可能被烤焦！

星际邦联推荐一种安全的方法来平衡脉轮，使能量体变得足够坚固和稳定，从而打开并使用靛蓝色光芒、运转较高频的「电流」。祂们建议，检视我们日常活动中的想法与反应。祂们并非建议修理这些想法与反应。不管我们做什么与想什么都有它自己的正确性。祂们确实建议我们在每晚就寝前回顾这些想法与反应。

祂们所说的这个「平衡技巧」相当简单。大我游戏玩家在这个练习里，要坐下来享受每一天结束时的一点点宁静时间。在这段时间里，大我游戏玩家要回顾一下当天的行为。自己有什么想法？自己发生了什么事？自己曾经生气过吗？自己曾感到非常快乐吗？当他自己检视每一个「变貌」——星际邦联以此称呼我们所有的想法和感受——他会请自己保持心轮敞开。如果有任何催化剂导致封闭心轮的变貌，就算只是暂时而已，星际邦联仍然建议我们工作这个催化剂去重新开启心轮，并且用以下方式重新平衡能量系统：

1. 首先，大我游戏玩家记得每一个经验原本的样子和扭曲的形态。他甚至会强调或者激发他已经经历过的反应或情绪，这样他就能再一次清楚、有意识地体验这种感受。

2. 然后他问自己，这个感觉的反面是什么。他允许自己被这反面的感受所淹没，就像他对原来的感受那样。例如，他要是觉得厌恶，他首先会通过忆起那段导致他感受到那种情绪的经历而强调这种不悦感。之后，他会呼唤爱的感觉，也就是厌恶的反面，并且让这感觉整个扫过他自己。

这个练习旨在平衡大我游戏玩家最初的扭曲，因为他重新体验它，并接着体验到跟它相反的动力。这个练习一般用来减轻原本沉重的情绪，并将该情绪放在情绪与想法的全域背景中。这会让大我游戏玩家离开原本的反应，保持一些距离，扩大他看事情的视野。并且它会让大我游戏玩家明白自己的问题是什么。每一次他这么做的时候都会更了解自己。当他离开这个平衡的练习，他通常会发现他的心已经打开了。

星际邦联建议从整体的角度去衡量脉轮系统。他们认为，拥有强大的红色光芒就跟拥有强大的绿色光芒同样重要；拥有强大的橙色光芒就跟拥有强大的蓝色光芒同样重要；拥有强大的黄色光芒就跟拥有强大的靛蓝色光芒同样重要。大我游戏玩家的工作就是拥有整个开放和谐的脉轮系统，以致于他们可以视情况而定，从一个脉轮轻易地在脉轮系统上下移动。

当我通灵的时候，我认真地采纳了这个建议。我请求在设定能量体为平衡配置上获得帮助，这就好比一个人启动电脑程式时选择「安全」模式。我故意让比较强的脉轮减弱，直到

我感觉到整个脉轮系统既平衡又非常稳定为止。然后我祈求获得自己可以承受的最高、最好的「安全」模式通讯。我可不要「炸掉」我的能量系统啊！

Q'uo 群体说：「在你开始全盘地检视自己的能量、衡量你感受的每一个面向以前，是不可能进行意识上的工作的。当打开心轮时，你尝试做的不是从心轮跳到靛蓝色光芒，而是单纯地发现你能够使用心轮的资源，使得意识内的做功越来越可行。

心轮并不只是打开，而是透过个体持续的调整维持敞开的状态，愈来愈久，最后养成一个习惯性的默认设置——即敞开心轮，仰赖爱的品质——并且有着需求去成为地球行星上爱与光之原则的一部分。以这样的方式，你将能够保持你的能量系统开放，并且准备说出爱的话语，唱出智慧的旋律，伸出双手，彼此手牵手、心连心，你们正练习在爱中成为一体。」^[11]

身为大我游戏玩家，我们会被拉去把时间消耗在通往智能无限门户的「主选单」选项上，那些启动的靛蓝色光芒带来的选项。那很好。然而，要记住，即便当我们探索诸如冥想、祈祷、灵感性的解读和深思这样的技艺以及所有其他列入门户的主选单选项，继续调整、平衡整个脉轮系统仍是个重点。

我之所以强调这一点，是因为许多大我游戏玩家即便在形而上的实践中已经挺先进，却也碰到了麻烦或「累垮」了。问题通常出在他们看扁了较低脉轮的价值。这使得他们失去平衡，整个能量系统开始当机，就像是药品使用的影响那样。门户选单上的选项是强而有力的！

幸亏，当我们完成平衡与调谐能量体时就能稳住能量流，「线路」自然变得更强健，进行意识的工作也很安全。

务必请尝试我在本章与接下来两章所叙述的多种进入智能无限门户的技巧。只是要小心，并且始终要记得，正是保持一颗开放的心、并从那无条件的爱出发，让大我游戏玩家成功地让自己毕业。

戒酒无名会的箴言缩写「KISS」确实在这里能派上用场。这个字眼代表「保持简单、直白」（Keep It Simple, Stupid），那也是有技巧的大我游戏玩家永远都要做的——保持简单。要用你自己的判断去记住这些基本原则，只用这些范围之内的技巧来运用靛蓝色与紫罗兰色光芒，这不会让你失衡。它们都是蛋糕上的糖霜。不要太强调它们的重要性！无条件的爱才是大我游戏真正的名字。

堵住靛蓝色光芒的嫌犯黑名单

注意心、身和灵能量复合体的能量系统很重要，操作这个系统不能超过特定的限度。也就是说，如果在较低的三个能量中心堵塞了——掌管生存必要做的事情，自我每次看待自己或其他存有的方式，以及自我和第三密度团体的关系，诸如工作和家庭，那么太一无限造物主的无限补给力量便无法充分进入能量体的心轮中枢了。

有很多方式可以扭曲、堵塞或是搅乱这些较低脉轮的能量。每个人在运作自我概念、自我在关系中的概念、以及自我在团体中的概念时，会扭曲、过滤那股能量。而每一个人都是用自己的方式独特地扭曲、局部地堵塞能量。而且，因为如此，每个人都有一个人有一个纠结需要解开，每个人的纠结都是独特的；每个人解开困惑的方式都不尽相同。^[12]

在星际邦联的资料里指出，导致靛蓝色光芒堵塞最常见的三个原因是批判、恐惧与贬低自我价值。让我们先看看批判吧！我们都有正义感，虽然我们重复地观察到，我们的世界并不总是个公平的地方，我们也享受活在这个世界的稳定价值观中。

我们大多数人都都在主日学校学到了十诫。我们知道不能谋杀、偷窃、贪求别人的东西，撒谎或是不尊敬父母。然而，我们例行的生活提供了很多选择去做「正确的事情」，但却不

是在众所皆知的十诫当中。例如，我们可能会在一段关系中做出被要求的事情，但是同时，我们可能会一直很讨厌做这件事情。然后，我们可能因为自己的恶劣态度而批判自己做得不够好。没有达到我们理想的事情多如恒河沙数。

自我批判的诱惑在于它的整齐状态。我们都想知道自己处于哪个位置。我们喜欢合理化自己的行为与意见。所以我们永无止尽地在批判自己和他人。我们往往会这样记账：记下在行为态度上，亏欠了什么，又借给别人了什么。就好比我们觉得灵性的进化是线性的，由记在帐上更多的借贷事实来构成。然而，情况恰恰相反。灵性进化是从品质来看，而非量化，它的动力来源是宽恕与接纳的能量，而不是记分表。

不可避免的是，我们会一再达不到自己的理想标准。这很符合人性。而注意到这些错误都是来自于自己意识到的完美主义，这也是很有说服力的。身为大我游戏玩家，我们永远都在小心地做出更有技巧的选择。这些错误也有助于改进我们本身。

然而，如果我们的自我批判摇摆不定，并非诚心诚意想从错误中学习，那么自我批判就会变成有害的。过多的自我批判会关闭心轮的能量管道。大我游戏玩家的目标是保持心轮开放。所以必先去自我批判！

星际邦联并未描绘出上帝审判的图像。旧约里报复心重的耶和华并不存在。星际邦联的无限造物主并不会记录分数，反而是无尽地爱着我们。祂真的爱我们的本来面目。

星际邦联建议，我们要对自己的批判负责，不管那是在今生抑或在结束这辈子之后。我们都有责任在发现自己犯错时，宽恕自己，并且重新开始。而我们也必须对毕业过程中踏出的每一步负责，选择留在真正令自己感到最舒适的光之阶梯里。

如果批判的问题是我们能掌握的，那么，我们就有能力严厉地对待自己或温柔地对待自己。我们可以保持记录，找出自己不够好的地方，或者是在每次发现自己犯错的时候，能够宽恕自己，然后重新出发。Q'uo 群体说：

你的挑战是找出方法，开启心轮通往当下时刻以及蕴含其中的爱。按照你那残酷的批判，你应该会一而再、再而三地受挫。我们请求你深刻地、确实地了解每一个错误、瑕疵、每一次错失的机会，皆是给予无限太一的礼物，正如你评判为一切顺遂或处于最佳状态的这些时刻，也是给予祂的礼物。无论是笨拙或优雅，觉醒或正在流动，你的灵魂是完全被爱着的。

[13]

为了让我们大我游戏玩家进行意识内工作，那么，我们需要将爱集中在此时此刻，而如果我们确实去做的时候却屡次失误了，我们需要清楚、有意识地努力宽恕自己。我们需要清理对自己的失望与不满所产生的有害能量，然后回到我们自己敞开的心轮里。

另一个经常出现的能量堵塞则是恐惧。我们的恐惧大多系于想要有安全感的渴望。举例来说，我们可能会因为在之前的一段关系里受伤而害怕亲密关系。我们可能不想探索自己会做出这种关键行为的动机，因为我们会害怕自己找到了什么。

当我们大我游戏玩家开始揭露自己不为人知的黑暗面、更了解自己时，我们几乎不可避免地感到恐惧。我们该怎么为了快乐地追求自己的目标，而去接纳、去爱自己那些打破十诫的黑暗性格？唯有当我们忆起星际邦联的说法——我们就是宇宙中的一切万物、所以完整的存在之圆圈自然包括人性中赋予的整个黑暗面，我们才能够无惧地向前迈进。

也许大我游戏玩家最常见的恐惧是我们无法合格和顺利毕业。当我们觉醒并习惯大我纸上游戏时，偶尔会撞上墙壁，不晓得该怎么前进。Q'uo 原则说：

我们会提到两种心智（minds）及两种心性（hearts）。第一种心智是头脑的心智，在其中只能存在头脑所恐惧的障碍。对于安住在自己的心智里的冒险家，畏惧的屏障不会升起。

[14]

Q'uo 提到的第二种心智是心轮。大我游戏玩家是「内在心智的冒险家」，他们从敞开的心轮去思考。敞开的心并不会畏惧可能是错误的事情。它无畏地跟随着能量、以及爱和行动

的脉冲。那便是大我游戏玩家想要捕捉的态度：大无畏精神。灵性觉醒与成长的过程有点像淘金。我们大我游戏玩家则会深入我们的本质，过滤大量的沙子和淤泥来找到黄金。有时这是个杂乱的过程，但是不需要去害怕。

我们在这里重述一次：恐惧会关闭通往心轮的管道。身为大我游戏玩家，当我们发现自己内在的恐惧时，我们明白自己需要与恐惧同行，直到我们从能量收缩的效应中解脱为止。我们需要回到自己开放的心轮里。

堵塞靛蓝色光芒的第三个最常见的原因则是缺乏自我价值。我们的社会有很多方式使我们觉得自己一无是处：我们太瘦了、太胖了；太老了、太小了诸如此类的。然而星际邦联向我们保证，我们不需要把缺乏自我价值的感受当成真的。Q'uo 群体说：

每一个存有都有非常个人化的领域，原本要追求形而上领域的能量被吸引与榨取到该处。意识的工作者在思维中走入这些粗糙的人格领域，不是去谴责自己、不是想用一把刀进行切割部分自我的手术，而是看见这些地方埋藏着宝石，然而覆盖宝石的泥土是如此深厚，以致于服务与学习的焦点被转移到微不足道的目标上。

我们绝非建议存有们将自我的俗世活动跟形而上的觉察做切割。相反的，我们会鼓励每一个人进入这首歌《滑稽的情人》（My funny Valentine）的意境或是关注自我的态度。我们发现以下歌词在这方面非常中肯：「我滑稽的情人，你看起来太好笑，又太不上相，却是我最喜欢的艺术品。^[15]」这就是你把自己当成一个灵性存有的方式，当成好笑，但又非常甜美的艺术品。^[16]

这是由心去思考的观点：对自我的慈悲和爱，爱自己本来的面貌。心对自我的意愿是成为一件艺术品而不是一本账簿，一边写下好记录，另一边则写下坏的，这样的人经常会意识到自己处于亏损、缺乏自我价值的状态。身为大我游戏玩家的我们需要去接纳我们本来面目是有价值的，虽然我们同时也在大我纸上游戏中一直努力有所进步。

接纳自我加上毫无恐惧、不批判的态度，在我们的能量体内创造了合适的环境，促进运用靛蓝色和紫罗兰色光芒的意识内工作，进入智能无限的门户。安歇在敞开的心轮中，我们准备好面对下一步的冒险了！

再度面对平衡练习

能量体系统阻塞的地方经常都与过去以及不管怎么看都是死掉的东西有关。然而，不知怎的，一个存有的回忆功能能够让它们拥有虚假不实的生命，这有很大程度是从对自我的误解所造成的障碍区域来的。

当一天将要结束时，我们已经建议过，比较好的做法是去检察——正如一个人可能会做的——在这一天的经验期间还惦记着的一些细节。当这些东西被触发时，你就看着心智运作的方式。找出那些触发点。确定它们是什么、了解它们的本质。你开始接纳拥有这些东西的自己。你开始为自我创造了一块安全区域，让这些东思想待多久就待多久，于是你可以仔细地注视它们。

实际上，「了解自我」并非任意驱策自我，它比较像是与所有自我不同的部分温和地围坐在营火边，让每个部分自己述说它的故事。^[17]

为了进行意识内的工作，保持能量体的纯净与流动极为重要。通往智能无限的门户不会开放给那些把心思放在陈年牢骚上的人——他们会绕着失落的梦想打转或苦涩地紧抓这些回忆不放。

我在此重复这一件事情，乃是因为平衡这些陈旧事物的工作对大我游戏玩家是必要的，如果他想要超越绿色光芒脉轮的无条件之爱，祈请来自上天的灵感与讯息，从而在他的灵性

进化道路上加速前进。而释放旧有的痛苦却是困难的。

在渐渐了解自我的过程中，保持自己的平衡是精细的工作。当我们找到自我的黑暗部分，最有用的态度不是产生反感，对我们的黑暗面感到自满或沾沾自喜更非正确的态度。很好的作为是单纯地追求真实，并在我们找到它时，把它托付给平衡过程。最后，我们会发现自己更深层的自我在持续平衡的工作中，最后会跟我们表面的个人特质自然而然、有组织地整合起来。

Q'uo 群体建议和我们自我的其他部分围着营火而坐，让我们内在的声音在充满爱的接纳氛围里被听见，这是非常恰当的，而且也会产生效果。当我们释放旧有的痛苦时，一定要为了它曾包含的学习而感激它。当我们的心智专注在感谢与感恩上，我们的能量体会放松下来，并且让能量流清澈地流动。接着我们已经准备好面对星际邦联所说的人格锻炼与意识内的工作了。

[1] 圆环体 (torus) 在 www.dictionary.com 的解释是「由锥形曲面所构成的甜甜圈形状，这是由一个圆形在平面上回转而成的」。

[2] Q'uo 群体于 2007 年 10 月 27 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[3] Ra 群体于 1981 年 1 月 30 日在第十五场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[4] 大卫·麦克米林 (David McMillin) 针对松果体的形而上与肉体层面写了一篇文章。出自于他 1991 年的书《精神分裂症的疗法》(The Treatment of Schizophrenia) 当中。对想进一步研究的人，这是一本很好的参考书。

<https://web.archive.org/web/20170917213023/www.meridianinstitute.com/mh/pineal.html>

[5] Ra 群体于 1981 年 5 月 31 日在第五十一场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[6] Ra 群体在这里用作者卡拉当作范例。

[7] Ra 群体于 1981 年 3 月 13 日在第三十八场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[8] Ra 群体于 1981 年 5 月 29 日在第五十四场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[9] 想进一步探讨的人可连到以下网址阅读关于撒哈斯拉拉的简短介绍：

<https://en.wikipedia.org/wiki/Sahasrara>

[10] Ra 群体于 1981 年 3 月 20 日在第四十一场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[11] Q'uo 群体于 2007 年 4 月 14 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[12] Q'uo 群体于 2000 年 3 月 19 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[13] Q'uo 群体于 1995 年 11 月 19 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[14] Q'uo 群体于 1991 年 3 月 1 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[15] 这首歌的完整歌词由罗杰斯与哈特 (Rodgers and Hart) 版权所有，然而却是由查特贝克 (Chet Baker) 唱红，是一首流传已久的爵士名曲。

[16] Q'uo 群体于 2000 年 3 月 19 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[17] Q'uo 群体于 2003 年 10 月 5 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

第十章 意识内的工作

人格的锻炼

在能量系统的底部，有能量从双脚进入根轮，并且往上移动。但是所谓的太一无限造物

主内在之光，也穿越智能无限的门户进入能量中心，穿越紫罗兰色光芒，进入绿色、蓝色和靛蓝色能量中心。

进行人格的锻炼是靛蓝色光芒的工作。一个人每天持续在自己的渴望上做功也是极有帮助的。那渴望愈密集，从上方穿越智能无限门户的能量愈强大。而更强大的意志则会成为拉力，把能量从根轮处拉升，并且在意识中，碰触到灵性工作者呼叫的内在之光。^[1]

我们都了解管教（discipline）的概念。然而，我们可能只把它视为惩罚的同义词。例如，当我们说到管教一个孩子，通常意指处罚这个孩子，让他知错。这不是星际邦联用该词的意思。祂们把这个名词当作「自我锻炼」（self-discipline）来理解。

我们所有人已经用了很多方法来使用「自我锻炼」。我们可能会在吃饱前推开桌子，好保持身材苗条；当我们发现提供自己的想法给别人并不是有用或有帮助的，我们可能会保留这些想法；我们可能会谨慎花钱、控制自己用钱的习惯。

当星际邦联说到「人格的锻炼」这个短语，意思是大我游戏玩家通过把自己意识到的不平衡思想与行动呈交给平衡练习来管束它们。这类工作的目的在使我们免于情绪、心智和灵性上引发的失衡。为了用祈请灵感的方式运用最高的两个脉轮，我们需要拥有敞开的心轮，与平稳的性情。

你看过只有三只脚的挤牛奶凳吗？很容易用两只凳腿倾斜，碰到母牛的乳房。这不稳固的三只凳脚设计对挤牛奶的工作很有帮助。而大多数的大我游戏新手玩家们都拥有具备三腿凳所固有不安定性的人格，因为它们习惯于伸手去抓取。当我们获得了某个自己渴望的东西，会在靠向自己所要的事物时故意失去了平衡。

在人格锻炼的过程中，我们创造了一个不向外抓取的人格层次。如果这性格的三只脚是我们的心智、我们的情感以及我们的意志机能，加上第四只的灵性或信心之脚，我们便中和了向外抓取的意志。然后我们可以直接了当地坐下来正视自己真实的存在。我们依旧运用了自己的心智、情感与意志力，但它们坚定地与信心联合，那个信心知道一切安好，还知道当我们提供能量给充满信心的生活，并从一个片刻接着一个片刻、一天接着一天地活出信心的生活，属于我们的东西会自然地来到我们身边。

例如，这个如同三脚凳的人格可能陷入财务问题，然后他就花了很多宝贵的时间去获取更多金钱。四脚凳的人格虽然也得工作来支付帐款，但他将同时运用信心机能去肯定有足够的钱满足今天所需。信心促使我们停止向外抓取，愉快地成为我们真正的样子，并安住在我们身处的地方。

使用「一切安好」（All is well）这句信心的真言，能使我们安定下来。当大我游戏玩家在灵性的国度工作时，这会让我们坚定安稳。使得造物主的能量自由地流动，并且让心轮保持敞开。

信心就是那种在我们为它腾出空间时，才会有所成长的东西。我们纵身跃入「一切都好」的信心中，即使我们的思维逻辑与情绪告诉我们并非如此，我们却依然这么相信着。而且我们发现，这种说法唯有在我们已跃入半空中的时候才会是事实。在这个半空的环境中浮现稳定、坚决与可靠的信心，于是我们可以开始进行意识内的做功。而在这里用的「功」一词，跟机械工程师的用法是一样的。

例如，当我们用电池把能量传到高压电变压器的线圈上，我们就说它在做功。变压器的线圈已经缠好了。这个变压器也准备要做功。但是除非电池已经从电源充饱电力，也没法做功；除非我们跟自己的电源连结，同样无法在意识上做功。

唐·艾尔金斯问 Ra 群体关于意识运作的问题是这么说的：

发问者：如果电流里没有极性，我们就没有电力，就没有动作的发生。因此，我假设意识也是同样的情况，我们的意识内没有极性，我们也就不会有动作或经验？这样说正确吗？

Ra：我是 Ra。这是正确的。你可以用更普通的称呼——「功」。

发问者：那么，如果我们想要有「功」，则服务自我或服务他人的概念是必要的，不管是意识内的功，或是牛顿物理力学的功，这样说是否正确？

Ra：我是 Ra。这是正确的。顺带一提，这线圈如同你所理解的一样，已经缠好铜线、拥有潜能，并且早就准备就绪了。只欠缺极化的电荷。

发问者：那么，这电荷是由个体化的意识提供的。对不对？

Ra：我是 Ra。这电荷是由个体化的存有借由自由意志，使用涌入及流入的能量来提供。

[2]

我们借着选择「服务他人」，也就是正面地极化，来提供能源给意识做功。然后我们有意识地选择自己希望寻求的能量注入与灌输，将线圈充电。

我们身为大我游戏玩家的第一次极化既简单又根本，就是选择正面的极性。我们选择成为服务他人的一员。当我们始终如一地选择服务他人，我们便敞开了心房，因此，也获得进入无条件之爱的能力，那也是我们的心轮与造物主共有的稳定状态。

对那些决定从事星际邦联所谓的「意识内工作」的大我游戏玩家来说，进一步精炼极性是可以办到的。当大我游戏玩家决定转移到智能无限的门户时，一旦他决定集中注意力在特定极化的方式上，他会使用自身渴望与意志的机能，并且会提供电力注入他那内在灵性本质的强大线圈。

当我们进行意识内的工作，大我游戏玩家相信自己是很有力量的存有，并且相信在门户之外有支持的力量，这也是非常重要的。作为大我游戏玩家，我们需要在接近源头力量的时候，把自己装备好的线圈能发挥出来的内在力量纳入考虑范围之内。我们明智地认定自己是拥有巨大潜能力量的存有。然后，我们再全心全意地运用这意志与信心的力量。

我们需要仰赖本身的自由意志去创造意识工作的动力，细心地专注在如何使用从灵性世界通过智能无限门户注入的能量上。如果我们对于穿越门户而来的灵感或讯息的真实性存疑，或者怀疑我们无法与它们连结，我们是走不远的。

为意识内工作做的准备就是锻炼我们的人格，那样它们就会稳稳当当地安住在它们的本质里。然后我们可以让穿透门户的那些强大能量源头跟自己连结。我们获得平静并返回中心。我们确定自己在正面极性的方向前进。我们渴望寻求真理。我们想要纯粹地使用自己的意志与信念。我们忠于自己较高的理想。

然后，我们就准备好继续前进了。

意识内工作的技巧

练习太一造物主的临在，又称为冥想

允许你自己感受你那渴望的本质。你渴望什么？那些准备好运用智能无限门户的人会像这样地说：「我渴望去寻求真理。我渴望亲身体验太一。我为了服务而寻求知识。」这个基本天性的观点对自我一无所求，只求至少能栖息在恩宠里，并且练习太一无限造物主的临在。

当你找到那种渴望，我的朋友们，你开始感觉你第三眼振动的能量，感觉它活跃起来。噢，神圣的渴望！对你的探索燃起热情是极其重要的。那么，想象那种连结，想象那种渴望被灵感所充实（fructified）^[3]的那一刻——那灵感只为你而聚焦，并且对于你渴望为了服务而希望去知晓或使用的一切，在每一细节上都是充足的。^[4]

冥想是大多数宗教或灵性传统中推荐的一种心灵探索技巧，并且在灵性探索的文献里俯拾即是。由于冥想这么流行，它也成了我们「流行文化」的一部分。所以这个词的意义已经没有那么大幅度地被使用了。有些人在对它一无所知的情况下提到这个名词。所以它几乎成

了一种笑话。对一个大我游戏的新玩家来说，被指示去冥想令人非常困惑。要怎么冥想？一个人要做什么呢？

我对这些问题的答复很简单——练习太一造物主的临在。我想这句话包括了不言自明的引导，指出大我游戏玩家正朝着正确的方向前进。此外，星际邦联经常说到练习与太一造物主同在。为了解释这个练习，我将会提到两个在我灵性道路上影响至深的两个人——劳伦斯修士（Brother Lawrence）与乔埃·哥德史密斯（Joel Goldsmith）的一生。

劳伦斯修士是十七世纪的法国人。他出身寒微，并未受到教育。他从军并参与三十年战争（Thirty Year War），随后接收到来自神的大能启示、接着成为洛林的加尔默罗修道院杂役修士。他终其一生都在厨房担任助手，修补僧侣的鞋子。

他深厚的内在宁静吸引许多学生，其中一位学生，约瑟夫·德·鲍夫特（Joseph de Beaufort）在他死后，搜罗了他的格言和书信。鲍夫特在很短的时间完成了《与神同在的操练》（The Practice of the Presence of God）。^[5] 劳伦斯修士在尼尔·唐纳德·沃尔什的《与神对话》之前近四个世纪早有预示，如他给我们的忠告：

神在一颗谦卑的心前揭露祂自己，这颗心真诚地向祂打开，一心交付给祂的意志与道路。神唯有通过和我们之间的关系做到这点，我们的天父通过个人持续的身、心、灵对话，以祂全部的爱和真理揭露祂自己。^[6]

劳伦斯修士的「持续对话」说到我们的心坎里。我们与神对话的一部分内容可以大声地说出来，或是在心里想着、或像沃尔什那样写下来。我们剩下要做的便是倾听寂静。劳伦斯说：

这是神根据祂对我们每一个人独特的计划，把我们塑造成祂的形象和样子的方式。^[7]

乔埃·哥德史密斯是个出生于二十世纪的中产阶级，犹太裔纽约人。他在青少年时期接收到内在的异象，建议他研究耶稣，成为共济会的一员。他也这么做了，他阅读圣经、加入共济会组织。他在共济会表现优异，所以在 22 岁时已经是第 32 级的会员了。

作为耶稣的学生之一，他同样表现优异，成为基督教科学教派的医师，并在教堂进行十五年的疗愈工作。在 1947 年他离开基督教科学教派，寻找神秘的基督教灵性系统，他称之为「无限之道」。

在哥德史密斯其中一本关于冥想的杰出作品《练习神圣临在》（Practicing the Presence）里^[8]，他写道：

劳伦斯修士称之为「练习神的临在」。希伯来人则说它是「保持心灵与神同在，从各方面感谢神。」耶稣说它是「遵循神的话语」。这是一种练习，最终会导向对无限的无形世界全然地信赖，而在我们需要的时候，它也会把无形的东西带入我们的觉知。^[9]

我们大我游戏玩家怎样开始冥想呢？首先，我们准备好让自己进入智能无限的门户，确认我们的心轮是敞开的，而我们的能量也好好地流动着。我们的身体很舒适。我们沉静下来，直到我们心神集中并安住于内在的寂静。

然后，我们设定自己的意图，专注在自己对打开门户的渴望与意志，想要在我们已经点选的门户主选单上「点击」可以选择的项目。我们从那个主选单上选择「练习祂的临在」。

我们再次借由在心智上表达自己的意图来开始冥想。Q'uo 群体建议用像这样的句子：「我渴望知道真理」或是「造物主，我想第一手地体验祂」。而我发现这句话：「我是人类的一员，帮助我成为」^[10]也很有帮助。借由非常清楚地表达我们的意图，能让我们打开那个管道，通过该管道就可以进行「持续的对话」。

然后，我们变得静默，并且在冥想阶段保持安静。

这是练习太一造物主临在的要点。

有很多方式能让我们的心智保持接纳、倾听与恬静。超觉冥想者（Transcendental Meditators）会重复老师教导过的咒语或句子，一遍又一遍。他们教导冥想者每天要冥想两

次，每次二十分钟。如果你有兴趣，你可以到这个网站探究更多资讯：www.tm.org（译注：超觉静坐中文网站：www.tm.org.tw）。当地的老师名字都会列在这个网站上。

另一种冥想的方式是古老的佛教徒技巧，叫作内观法门（Vipassana meditation），冥想者把注意力放到视线所及的一根蜡烛上，并且单纯地注视着摇曳闪烁的烛火。假设要练习这种冥想，我们会允许意念生起，然后灭去，不重视它们或跟着它们转移注意力。我们让意念流动，而非尝试让表面的心智平静下来，当我们持续把注意力移到火焰上时，会学习到我们的心智与身体如何对痛苦或平静产生反应。

内观静坐者经常会坐得比二十分钟更久，有时候会坐上几小时。我更喜欢学习这种冥想的方法，因为我认识、并且仰慕芭芭拉·布罗德丝琪（Barbara Brodsky），她是深泉冥想学校的领导者。你可以在这个网站 www.deepspring.org 找到课程与闭静会的行事历与指引。

有许多冥想的人没有练习，仅仅是选择顺着呼吸进出，数着他们的气息。或者他们会选择把自己的气息观想成白光，在吸气时流进身体，然后在吐气时流出身体。星际邦联的成员 Hatonn 说：

冥想是与你的本来面目，也就是一切万有的意识去连结的尝试。这种意识是极为不同的实相，是一种超越幻象的真实。^[11]

星际邦联建议，我们可以把冥想当成是，启动与自身存在更深部分的连结。因为一切都是一体的，我们呼请造物主进入我们的能量体与我们的生命中，而造物主是我们终极的意识与本质。

我们很难从头脑的层面去了解冥想。这种「对话」或「和我们的本来面目连结」在寂静中已经完成了。除了表达我们的意图，我们不需要用到字句。造物主很少使用文字。这种对话是宁静的。然而，劳伦斯修士指出，在宁静的交流中获得的智慧，将会让我们走上对的路。

当我们靠近智能无限的门户，练习造物主之临在也许是主选单上一切可选项目中最被动的选项了。我们呼请挚爱的造物主、其意识与本质穿越我们的门户，穿越我们的紫罗兰色光芒、进入靛蓝色光芒中。

关于冥想最常见的问题是：「这怎么可能有用？我从来没办法完全清空我的脑袋。我没法达到内在的平静。」

我的回答是：「别担心这些事情！」我们认为自己正在做什么并不重要。我们对练习造物主临在的渴望与意图有多强烈才是最重要的。因为我自己都不太擅长保持心思澄明了。无论如何，我从 1962 年开始冥想，最近还一天冥想三次呢！连我都可以保证这技巧带来的利益了。

下一个最常见的问题则是：「我要穿什么、我要怎么安坐？」佛教徒建议双腿交叉盘坐在地板上的小枕头上，他们称为「蒲团」（zafu）。这个姿势会在身体底部敞开能量体，允许进来的能量笔直地流过心轮。他们传统上穿着宽松舒适的衣服，这样才不会被肉体的不适分散头脑的注意力。

我觉得重点是保持觉知，这也排除平躺下来冥想的选项，除此之外，我们怎么坐或穿什么都无关紧要。我们对于感受祂的临在之渴望有多强烈、多纯粹才是重点。

如果身为大我游戏玩家的你决定试试这个技巧，我会建议谨慎地从每次两三分的冥想开始。然后逐步地奠定起你希望能够定期冥想的基本时间长度。要对自己有耐心一点。肉体需要一些时间才能习惯无所事事地闭上眼睛长时间静坐。我们能习惯久坐，但我们的注意力永远都关注自身的外在，关注我们正在做的工作，或者是我们在观赏的电影、电视节目，要不然就是我们正在玩的电脑游戏上。所以，先从短时间开始吧！

假若我们每天持续地练习祂的临在，这种意识工作技巧的利益会悄悄地又确实地累积起来。我们不需要为了享受它的好处，每天花很长的时间去冥想。更确切地说，我们需要贯彻始终地每天持续练习。

有些人对于在冥想中接收的精微能量非常敏感，而有些人则是高度敏感。我们大多数人都是中等程度的敏感！但如果你尝试了冥想，并且发现它惊人的效力，你可能会希望找到一个恰当的冥想团体来参与，一直到你变得可以完全习惯涉入的能量为止。在静坐团体的其他人可以缓冲你的个人经验，这样你就更能自在地接收冥想的能量。

我还有一个忠告：不要每天花太长的时间冥想。只要使用一点这个令人惊奇的技巧就受用了。冥想时间太长的人可能会疏远了较低脉轮的工作，开始与他们的关系、工作和日常生活中的每一个正常的部分脱节。冥想是为了帮助大我游戏玩家更有技巧地过他每天的生活，而不是让他脱离现实。

我会在《活出一的法则三部曲：内在在工作》用更多篇幅来讨论练习造物主临在的技巧。请放心，你不会搞错的。如果你对这个练习感兴趣，那就去做吧！找一个安静的私人空间，集中精神设定你的意图，然后沉浸在寂静里。不需要什么详尽复杂的仪式。那是很简单的技巧。把冥想当成是你倾听的时间，也是你被聆听的时间。放轻松，好好享受！

祈祷

你们每一个人都是一座神殿，也是这神殿之内的祭司。这座神殿是你的身体、个性与天赋。祭司则是指挥管理这栋建筑物，负责配置天赋与这座神殿珍宝的人，并且在神职任期内运用、辅助那些才能。每一位祭司需要花时间在那座圣堂里为自己工作，与别人无关，在自我与无限造物主之间的连结是神圣的，在被爱者与给爱者之间的连结是神圣的，在火花与火花的源头之间的关系是神圣的——那伟大的火焰、那伟大的光亮、那伟大的爱、那伟大的思维即是太一无限造物主。

当造物主在你面前出现时，想象进入位于自己心轮里一间非常个人的房间，而不是一间没有个人色彩的祷告的空房间里，你在那里等待造物主的身影，这么做是有益的。许多人会把造物主当成父亲，而许多人会把造物主当成母亲。有些人则把造物主当成基督，如同这个器皿一样。无论那个影像是什麼，意识到造物主在那里等待你，然后当你进入寂静的圣殿时，你便与自己真实的自我共处。^[12]

祈祷基本上是一种口头表达、练习祂的临在之方式。虽然星际邦联讨论靛蓝色光芒的运作时，经常会提到祈祷，祂们却不太强调这个技巧。这是因为祂们本身并不使用言语。祂们在自己的生活中沟通时使用概念来代替文字，并且通过像我这样的通灵管道来提供讯息。在全然心电感应的状态下，祂们自然比较喜欢生动和丰富多元的概念沟通模式，内在寂静承载的概念再通过通灵管道转译为扁平与特定的话语。

然而，这个主选单上的下拉选项经常是大我游戏玩家会选择的，因为身为人类的我们习惯用话语。我们会被话语打动。话语对我们来说并不扁平或有限。话语的功能远比寂静所带给我们的那种（神圣）临在的感受更迅速、容易。当我们用祈祷表达自己，神圣临在马上就在那里回应了。当身为大我游戏玩家的我们经验自己时，有种像祭司那样的能量与该经验连结，这能量能感受日常事物的神圣性。大我游戏玩家在他们内在敞开的心轮神殿里全都是祭司。

祈祷是意识工作的主选单上所有选择中最平易近人的了。我们的祈祷毋须冠冕堂皇，只需要发自内心。然而，我们可能需要收回我们童年时不正确的假设——唯有写下来的祈祷文、或在教堂祈祷才是真正的祷告！

当我们大多数的西方人想到祈祷这个词，我们会联想到「在教堂祷告」，特别是在基督教信仰中最常用的祈祷词——主祷文（The Lord's Prayer）。这是一篇祈祷文，取自耶稣在被门徒询问如何祈祷时对他们的指示。这篇祈祷文包含以下的请求：

愿造物主的国度降临人间，

愿造物主的旨意奉行在人间，如同在天上一样，
求称今天提供我们的需要，
求称宽恕我们的错误，如同我们宽恕别人一样，
求称引导我们免于诱惑，
求称救我们脱离邪恶。

主祷文以问候造物主为开头，然后以赞扬造物主为结尾，献给造物主「永远的国度、权柄与荣耀」。它是很完整的祈祷，而如果我们只选择一个发自内心的祈祷文，这就是不错的选择。我这么说，是因为它包括了所有祈祷的氛围：赞美，感恩，渴求恩典的出现，一种对公义的渴望，对自己意识到的错误产生悔改心，请求在面对负面能量时受到保护。

有很多种写下来的祈祷文，有一些就像主祷文那样变得广为人知，因为它们都表达了普遍的需求。我的圣公会《公祷书》(Books of Common Prayer^[13])包括超过八百页的每日祷词与每周的礼拜、婚礼、丧礼等等的祈祷文。这些写好的祈祷文以共通的表达之美使得文章本身比我们自己的语言更有力，我们自己说起话来可能会吞吞吐吐又不灵巧。

而的确，有许多人认定他们只能靠着朗诵写好的祈祷文或是在教堂聆听祈祷文才算是祷告。但这完全不是事实。对我游戏玩家来说，写好的仪式化祈祷文是一种激励与建构真正力量的美妙工具，但没有比发自我们内心的祈祷更有力量了。

「祈祷」(prayer)这个名词源自于十三世纪，中古世纪的拉丁文「普雷卡利亚」(precaria)，意思是「请愿」。在与神同在的练习里，我们只不过是被动地坐着，允许造物主和我们在寂静中对话，而在祈祷中，我们则大声说出来，对我们需要的东西发出请求。

对我游戏玩家可能会选择请求什么东西。最简单又最发自内心的祈祷往往是：「上帝，救救我！」或是「神哪！请与我同在！」我们大我游戏玩家可能会考虑用「上帝，救救我！」这句话代替我们在遇到麻烦时更为常见的「祷告」——「喔，****！」

到最后，一个老练的大我游戏玩家就是篇活生生的祈祷文。我们愈能意识到自己的能量与意念，就愈能在我们行动的时候发现祈祷的方式，直到我们落实了那些自己祈祷的理想与希望。

在家里跟家人一同祈祷或是在教堂与会众一起祈祷的共融时间都很好。团体的礼拜可以拥有巨大的力量。对我们来说，团体的支持也比较容易让我们深刻地融入祷告中。不过，单独祈祷的时间也能启发某些大我游戏玩家。我发现每天固定时段独自祈祷，是个充满力量、令人满意又具有支持作用的技巧。

无论是在团体中或独自祈祷，我们都可以在祷告的时候亲近造物主，在祈祷中分享我们奉献的感受，不管我们担心什么都吐露出来，并且表达我们最深的忧伤，奉献我们自己来服务他人。

祈祷可以是练习造物主临在的天然副产物。当我们经验到那充满力量、强健的寂静，持续在冥想中与太一无限造物主对话，我们可能会非常自然地转而以言语表达出爱与奉献，那也正是我们祷告的精髓。用这两种技巧，找出你自己的风格。

记得保持这个每一天、天天都祈祷的技巧。在有压力的时候，与无限太一连结的渴望能够即刻清理我们的能量体，通过智能无限的门户扑向我们，这样我们就能马上得到祷告的庇荫。只要祈祷几秒钟便能重新启动我们完整的视野，把我们带回平衡中。

记录日志

当冥想的练习已经以一种令你满意的方式而被设立，你便完全有可能投入时间有意识地做记录。你或许很熟悉这种探索的方式：你不是写下你想到的东西就是写下一个问题，然后让你的笔开始书写，仿佛你已经知道答案般地书写。一点一滴地，顺着这种有意识的记

录，你可能会逐渐地发现自己开始能够听到你内在声音想要说出的指引。^[14]

意识内工作永远都必须与练习太一造物主的临在相关。进入智能无限的门户时，我们也永远都会朝着造物主的意识努力提高觉察力。我们的意图是穿透我们日常生活意识的表层，好进入门户，变得更全面地觉知、更像十足的大我游戏玩家。

我们以「冥想」，即一种练习神之临在的直接尝试，开始探讨与门户一同工作的技巧。我们讨论的第二个技巧则是祈祷，这是我们通过表达我们这一边的「持续对话」——借由建构内心的话语或是大声说出来——而练习与神同在的方法。在第三种技巧当中，我们仍然会练习神的临在。但是我们会以更有组织的方式去做。

持续做记录或是在日记中写下一个人的想法与故事，就像书写本身一样是个历史悠久的做法。当我们还是孩子的时候，可能有定期写日记的习惯。但是长大成人之后，生活紧追在我们后头，我们往往会停止写下每日的想法、对话与事件。

作为一个成年人，当我的行程太紧凑，以致于无法沉浸于写下既长又多料的信件时，我便回到这种非灵性导向的记录方式。我决定在网络上留个博客，我称之为「卡米洛特日志」(Camelot Journal)。卡米洛特（编注：Camelot 据说是传奇亚瑟王的主要城堡），是我们给肯塔基州路易斯维尔市郊区自家宅院取的名字。这日志旨在让我们工作上的许多朋友跟上我和爱/光研究中心的目前进度。

在门户主选单上的灵性导向的日志，是想要与造物主——或者「智能无限」，如星际邦联有时对造物主的称呼——沟通的对话式日志，跟传统上的日志并不相同。这样的记录至少有三个焦点：写下我们的梦、记录我们阅读启发性资料时最喜欢的精华句子，以及我们企图与造物主对话的内容。

第一个焦点是我们的梦境。星际邦联指出，我们的潜意识心智与灵性的建议有连接，而灵性的建议则独立于我们的显意识之外，它在我们的梦境中向我们倾诉。

为了维护梦境日志，去找一本笔记簿和一只笔，或使用你的电脑。在笔记本或是笔记型电脑上点个小灯，或是用手电筒当作光源。当身为大我游戏玩家的我们选择和自己的梦境一起工作，我们会想要让光源昏暗，这样比较不会意外地醒来。

一旦我们成功地写下梦境的大意，我们可以想一想梦的内容，最后开始发展出对自己梦境象征模式的认知。

坊间有许多解梦书可供购买。我没发现哪一本比其他的更特别突出，不过多读几本这类书可以帮助我们更了解梦境的语言。举例来说，当我们从几个来源都读到飞行梦可能具有灵性的意涵时，那么在我们有了「飞行的梦境」后，就可以暂定假设这种梦境的一般意义。

我们愈熟悉自己梦境的世界，便能从每晚的梦境中接收更多的讯息。这是一种了解自己，进行意识工作的有效方法。

另一种灵性记录的方式则是写阅读日记，许多人喜欢这种方式。对于我们中此时正在觉醒的很多大我游戏玩家们，阅读是我们（觉醒）过程中重要的一部分。持续写阅读心得时，我们可以简单地写下从书中引用的那些既吸引人又具启发性的片段，或者，我们也可以写下在阅读时延伸出来的想法，在日记里仔细地思考这些东西。

这种方法感觉就像我们在阅读的帮助下，持续地进行心灵对话，而不是迅速地读这么多的资料，以致于所有的概念都在一起赛跑似的。

而第三个重要的技巧，就是 Q'uo 群体在本节开端的引述中所探讨的。它是我们先前提过的《与神对话》作者尼尔·唐纳德·沃尔什创造这一系列丛书的方式。在这个技巧中，我们大我游戏玩家需要写作时放下自我意识。我的祖母娜娜·玛莉安 (Nana Marian) 把放下注意力称为「让脑子凹陷在中间」，可真的抓住了这技巧的精髓。

有些大我游戏玩家可能会花上一些时间，让自己能够写下来所接收的讯息，因为在写下我们的问题后，很容易就会忽视掉那些来到眼前的微小而模糊的概念。然而，如果大我游戏

玩家如实地设定他们的意图或是提出他们的问题，接着立即写下下一个来到头脑中的思维，这个技巧将是有效的。既然我是个神秘派的基督徒，我自己会持续用这种记录方式，从我个人的指导系统，也就是圣灵那边，得到每日的福音（编注：卡拉老师的《每日箴言》（A Book of Days）就是以这种方式写成的）。我已经发现这是一种非常有帮助的技巧。

在使用门户的方式上，让你的选择反映出自己的偏好，而不是你老师的偏好。对一个求道者有用的方法可能对另一个求道者毫无作用。去实验一下，并且在进行的时候玩得开心吧！

信心的发展

信心要求你跳下已知事物的悬崖，进入未知的半空中。在半空中，探索的灵魂决定启动他的渴望，并且以渴望来刺激他的探索工作。因此，为了方便起见，我们称呼这样的灵魂为「行家」，该行家脚下唯一的坚实基础就是自我的知识，他是谁，为什么他会进入求道过程，他为何而活，又愿意为何而死。那即是一个灵性探索者所站的地基：不是物质的地面，而是存在（being）的地面。^[15]

根据圣路加福音记载，门徒对耶稣基督这么请求：「求主加增我们的信心！」而耶稣回答：「你们若有信心像一粒芥子，你就可以对这棵桑树说：‘你要拔起根来，栽在海里。’它必听从你们。」^[16]

一粒芥菜的种子大约有一毫米大小。耶稣描述它是所有种子中最小的类型。播种之后，它会花上三到五年的时间长成跟某些树木一样高大。在种子的基因编码里已经设定了这种植物的成熟模式，那么，它的信心就在那里。

我们本身是由父亲与母亲混合的种子长成的。先从微观的角度去看，我们从原本受精卵加上精子的重量，长大成人已经是原来重量的数百万倍了。我们每一个人的身体都是活生生的信心验证。我们的父母不知道如何让我们「长大」。我们身体的信心就是基因铭刻在种子上头的成人样式。

我们把身体的机能视为理所当然。我们不晓得怎样使心脏跳动。我们对如何呼吸毫无显意识觉知。数十亿个化学作用与反应创造了我们持续的人生与健康，而我们的显意识心智却对此几乎一无所知。然而，我们在这里以完美的信心过着现在的生活，相信我们的心脏、肺脏以及所有其他错综复杂的身体系统都在神奇地运作着。

那么，相信我们那个非肉体的部分——我们的心智、情绪、能量体与灵魂都功能正常，这很合乎逻辑。这些特质也隐含在种子里头，长成我们每一个人的样子。我们的智力与意志都不错，是我们天性中良好与有用的部分。我们的灵魂本质囊括在能量体之内，就跟我们身上的其他设计一样优秀。

然而，当我们遇到麻烦时，我们很难相信自己面对的一切都很好。外在世界的景象使我们焦虑不安。我们看见周遭的世界有动物掠食者猎食其他动物，而人类掠食者则寻求建立他们的统治权。

在这个狗咬狗的外在世界中很容易感到恐惧，所以会把能量耗费在努力维护安全与保障上。在扁平的小我人生纸上游戏上，大多数的安全考量包括了寿险、汽车险、住宅险，以及找到一份提供优渥薪资的工作。这没什么不对。我们的共识实相建议有责任感的成人要谨慎。所以在我们的价值体系里，我们希望能对自己负责任。

不过，星际邦联建议我们大我游戏玩家追求在更大的大我纸上游戏上面活出自己内在的生命。在这个心智与情感的环境中，我们的状态与关注意明显地与扁平的小我纸上游戏不同。

我们的状态与灵魂有关，而非身体；一个存有的生命是永恒的，并不受限于一辈子。我们关注的是，在人间的这一生中像灵魂一样活出我们想过的生活。成功之于大我游戏玩家，并不是靠温饱、安全的工作或任何物质条件来衡量的。我们的成功是用「我们保持心胸开放

的程度」和「我们有多愿意选择基于我们——以无条件的爱来服务造物主与人类同胞——的渴望而行动」来衡量的。

我们地球的文化不支持这些选择。我们不会收到说人生是「遵循无条件的爱」的社会指标。所以，活出有信心的人生是留给我们大我游戏玩家的东西，当作是一种选择。

什么是信心？我们可以用 Ra 群体的「正面的纯粹度」(positive purity)^[17]来定义之。与其说是纯粹的行动，不如说是纯粹的意图。我们选择按照自己最高、最好的理想而活——该理想是我们通过领会自己的本性作为创造原则的一部分而发展出来的。我们想要以无条件之爱的意识，也就是太一造物主的意识来活出自己的人生。

所有关于信心的理想都是看不见的。而我们从努力奋斗过的经验知道，我们会一而再、再而三地失败，才能达成这些理想。我们的人生经常出其不意地袭击我们。我们频频搞错状况。而事情有时候会像灾厄一样降临到我们头上。所以我们要怎么「保持信心」呢？

我们笃定地抱持信心，却没有任何客观的证据，就像是《无为而治》(Being There) 这部电影的主人翁乔西·葛尔第尔 (Chauncey Gardiner) 说的：「只要根不断，一切都好，在花园里一切都会很好的。」^[18]

好莱坞编剧乔治·希顿 (George Seaton) 略有不同地说：「信心就是常识告诉你别去做的，但你却深信不疑的东西。」^[19]

基督教思想家奥斯卡·章伯斯 (Oswald Chambers) 说：「信心是蓄意地信任上帝的秉性，你可能无法在这个时候了解祂的做法。」^[20]

马丁路德·金恩牧师说：「信心是当你还看不到整个阶梯之时仍然踏出第一步。」^[21]

而圣保罗则把信心定义成：「就是所望之事的根据、是未见之事的证明。我们因着信，就知道诸世界是借神的话语造成的。」^[22]

这把我们带回耶稣的声明，如果我们有一粒芥子的信心，就能叫桑树移动。他的意思是说，作为灵魂的我们被编码了与造物主的牢固联结。与造物主同在，一切都有可能发生。

对非大我游戏玩家的人来说，信心令人困惑。智力，在未被灵性探索所告知时，看不出有任何证据能显示出「选择过有信心的人生」是明智的主意。相反的是，这样的头脑只会看到无穷无尽的危险。当设想那些看似的问题时，头脑会害怕自己不能继续存在。头脑害怕死亡，所以到宗教的教条里寻找一些保证——在不可避免的死亡之后，生命仍能继续。对许多依然在沉睡的人来说，跟随这样的教条指示是另一种保险。

星际邦联的资讯建议，身为大我游戏玩家的我们要远离任何这类的认知，并且释放所有的恐惧。我们的关切重心已远远超越了肉体的死亡。我们不怕死亡。身为大我游戏玩家的我们，从自己的黄色光芒，也就是我们在人间这里享受今生的化学身体，移动前往靛蓝色光芒，也就是我们投生与离世都会经过的光体，我们知道那死亡不过是转变的阶段。

即使是最棒的大我游戏玩家偶尔也会很容易害怕的！因此，我们大我游戏玩家永远都对建立信心、增强信心感兴趣。不过我们选择练习太一造物主之临在，对于增强信心也很有帮助。栖息在无条件之爱的意识里，我们会变得无所畏惧、放松、平静与强壮。

当我们起而行，在我们做的事情与选择上表达无条件的爱，我们就像个灵魂般发展与成长，直到我们成为一个在形而上或灵性上成熟的人，我们的根深植在无条件之爱的基础里，我们延伸出服务、感激、感谢与赞美的枝叶，高耸直入天际。

你记得苏格兰小说家詹姆斯·马修·巴利的故事《彼得潘》里头的小仙女叮当 (Tinkerbell) 吗？在一幕著名的场景，叮当快死了，但是若有足够的人相信小仙子存在，她就会活下去。演出这角色的人对观众席里的小孩恳求支持她，要他们大声地说出：「我相信有小仙子！」并且鼓掌。

我小时候在电视上看过这出戏。那时年轻又生气勃勃的玛莉·马汀 (Mary Martin) 饰演彼得潘。当她大叫：「为叮当拍手。」我也尽全力鼓掌。当我一再重复地说：「我相信有小仙

子!」我的心脏都快跳出来了。随着我不断鼓掌,在舞台上照着她的聚光灯从非常黯淡,开始变得愈来愈亮,直到叮当再一次像以前那样飞起来为止。

身为大我游戏玩家,我们每一个人都同样地为自己内在的叮当仙子拍手。我们相信我们的灵魂也是无法被摧毁的。我们相信爱、相信自己本身就是因爱而生的。我们为什么会相信?就绝对的证据而言,没有理由。没有什么是头脑能接受的。我们相信只因为我们相信。然而,如果我们去找,我们能在身边自己所仰慕的人身上找到关于信心之正确的例子。Hatonn 说:

让我们瞧瞧一个人面对一只老虎、一只狮子、一头掠食者的状况。当掠食动物即将吃掉它的猎物,也就是这个人,他还抱持信心认为一切都好,真的好吗?这个猎物怎会笨到相信有什么东西超越吃与被吃、杀与被杀、以及在逆境中奋斗呢?这样的存有一定相当地愚蠢。

然而,正是那些愚蠢的存有在你们记载的时代历史中,穿越许多个世纪,依旧发光发热,如烈火般照亮史册,直抵人类内心深处。那些付出爱并且把自己交付给别人的人,不管外在世界的情况如何,那些以绝对完美的爱去行动的人,他们带来的闪耀记忆迄今仍鼓舞所有求道者。^[23]

索伦·齐克果在他的书《焦虑的概念》(The Concept of Anxiety)里,写到了这个跃进信心的生活的不合理选择。^[24]他注意到这种跳跃是循环论证的,那就是,一次信心的飞跃乃是由信心打造。我们建立信心的方式就是仿佛充满信心地行动。记得我的主管吗?我一开始不喜欢她,但是之后我决定表现得像是真的喜欢她。我为了能够去爱她而营造了空间,然后很快地我也做到了,我能够完全真诚地很爱她。

信心也是如此。我们在自己的生命与心中为信心腾出空间,行动得就像是拥有信心。这变成一个习惯。我们的记忆很快地就充满了主观的「证据」,支持我们的信心运作。当我们觉得信心从内在涌出来,信心于我们即是真实的。

我们永远能选择活在信心或是活在恐惧里。在每一次充满挑战的情况下,无论是生病、关系破裂或失业,抑或是没有明确理由袭击而来的沮丧,我们都可以选择自己的反应。

那些住在扁平的小我纸上游戏的人会以恐惧反应,被「担心会发生什么」而困住。我们大我游戏玩家则会练习把自信与信心当作反应的艺术。我们大我游戏玩家通过意识内的工作发展出来的主观证据,可能看起来不合逻辑,却在艰难时刻支撑我们。我们知道在自己的花园里头,一切都很完美。我们知道我们的根基就在造物主里面。我们晓得我们是理则(Logos)的孩子。我们晓得我们都是爱的造物。

[1] Q'uo 群体于 2000 年 3 月 19 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[2] Ra 群体于 1981 年 2 月 9 日在第二十场集会里,通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[3] 根据 www.dictionary.com 的解释,这个字有结实累累或是肥硕丰饶的意思。

[4] Q'uo 群体于 2007 年 10 月 27 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

[5] 此书已有中文版面世,想印出这本十九页的英文书,可到以下网址: www.practicegodspresence.com/br otherlawrence/index.html (失效)

[6] 这段引文出自于劳伦斯修士在以下网站的原文: www.practicegodspresence.com/reflections/the_closer_walk.html (失效)

[7] 同上。

[8] 乔埃·哥德史密斯(Joel S. Goldsmith)这本书于 1958 年由纽约的竖琴手(Harper)出版社发行。

[9] 这段引文出自以下网站: www.spiritsite.com/writing/joegol/part12.shtml (失效),这里提供了哥德史密斯作品的文章摘录。

[10] 这句前述的简短祈祷文来自无名氏通灵而来的作品《新典范手册》(The Handbook of the New Paradigm)。

- [11] Hatonn 于 1974 年 5 月 8 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [12] Q'uo 群体于 2001 年 10 月 7 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [13] 这里是《圣公会教堂使用的公祷书》(The Book of Common Prayer according to the Use of the Episcopal Church)，在 1979 年由纽约的教堂赞美诗法人团体 (Church Hymnal Corporation) 发行。
- [14] Q'uo 群体于 2003 年 11 月 13 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [15] Q'uo 群体于 2006 年 9 月 3 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [16] 出自于圣经的路加福音第十七章第五、第六节。
- [17] Ra 群体于 1981 年 10 月 21 日在第七十三场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [18] 这段话出自于 www.imdb.com/title/tt0078841/quotes (失效)。这部电影讲述一个不识字的失业员工，阴错阳差变成美国政界重要人物的讽刺故事，主人翁乔西·葛尔第尔 (Chauncey Gardiner) 的名字是由 Chance the Gardener (名叫机会的园丁) 延伸而来的。
- [19] 这段引文出自于以下网址：www.faithexist.com (失效)
- [20] 同上
- [21] 同上
- [22] 出自于圣经的希伯来书第十一章第一节、第三节。
- [23] Hatonn 于 1991 年 2 月 3 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [24] 出自于 1980 年由普林斯顿大学出版的索伦·齐克果作品《焦虑的概念》。

第十一章 灯塔层次的进阶工作

更多关于门户的事

在空间/时间里通过能量体的能量流模型就是自给自足的系统。不过，从形而上的观点去看这种能量管道，虽然在共识实相或空间/时间的层次上，它确实是自给自足的系统，而在时间/空间的层面，它是一个开放的系统。^[1]

在迈向毕业的工作中，大我游戏玩家可以假设能量体是个封闭系统，并成功地应用这个假设顺利毕业。肉体基本上就像个能量场，底下有许多更小的能量场，像是器官与系统，同理，我们可以把能量体当作是涵盖各个脉轮的较小能量场而构成的能量场。当大我游戏玩家获得了保持心轮敞开的的能力，有了持续作出正面极性选择的基础，他便准备好以一颗平静的心去面对毕业。毕业并不一定得用上智能无限的门户。

然而，一旦成熟的大我游戏玩家尝到了意识内工作的喜悦，智能无限的门户就会向我们招手，它还有针对进阶工作的下一步选单。我们在前一章看到了这些选择：冥想、祈祷，以及信心的发展。

在工作这些菜单上的选择时，大我游戏玩家大半是在我们社会中的宗教和灵性旧有概念里头工作。是的，指引是从上天请求来的。门户正被使用着。但是大我游戏玩家会把他自己看成是恳求的人，而不是共同的创造者。

要更进一步前进，我们必须强调能量体场域的开放天性，同时强调大我游戏玩家的共同造物者身份。但我们展开这样的进阶工作前，我们需要完完全全地释放陈旧痛苦。假使我们还办不到，星际邦联建议先停留在第十章曾讨论的主选单选项上。

彻底释放旧有的痛苦可是个挑战。它要求我们改变。一方面，我们记忆中的痛苦都很熟悉，甚至是我们自我定义的一个舒适部分。我们想着：「我是拥有这些痛苦经验的人。」那样的思想路线会保留这个痛苦。虽然我们一再地宽恕、宽恕、宽恕，我们陈旧的自我认同保持

痛苦的活性，让陈旧的痛苦一而再、再而三地回来。唯一破除这种循环的方法即是改变我们的自我认同。

所以，当大我游戏玩家选择更进一步，探索门户进阶选单上的选择，如通灵、疗愈和神圣性爱时，在此之前他需要与旧有的痛苦和好。在我们西部片的风格中，大我游戏玩家会将手游移到他的左轮手枪上头，然后说：「好了，苦难先生，给我上马，滚出这个小镇！」

大我游戏玩家已经在全心全意敞开心轮时，爱上他自己了。因为大我游戏玩家用跟以前不同的方式看待自己，虽然这经常无法遏止来自嵌入的旧有痛苦能量流，到底少了什么呢？那就是愿意不去参照这痛苦，重新定义自我。Q'uo 群体说：

「该是时候放下那块结晶化的痛苦了，这痛苦实则是情绪、心智或灵性上的痛苦。你们会晓得这时间何时降临。我们无意鼓励你们催促自己。但是，能收割这样结晶化的痛苦，领悟它、感激它，并且继续前进的人确实是智者。没有必要携带着你背后庞大的包袱，它是你今世累积的痛苦。」^[2]

那么，根据星际邦联的说法，大我游戏玩家的挑战是，舍弃那个包括所有陈旧东西的自我人格。他不再是那个生病的人。他不再是那个找不到好工作的倒霉家伙。他也不是那个关系不顺遂的人。他是个新生命。

这对某些人来说很恐怖。虽然这是合理又必要的下一步骤。而我们大我游戏玩家，一定能做到这件事！虽然，正如 Q'uo 群体所言，我们需要知道自己最后一步的时间在何时。但在我们进行魔法工作前，成长中的大我游戏玩家会明智地等待那内在的催促说：「我准备好成为！」

与魔法人格一起工作

魔法人格的三个面向：力量、爱与智慧，这么称呼是为了让注意力放在每一个面向，以发展行家的基本工具——也就是它的自我。它绝对不意味着一个（只）有三种面向的人格。它是一个统合的存有、一个第六密度的存有，相当于你们所称的高我；它同时是一个具有庞大多样化经验与细微情感的人格。

给与新手这三个面向，不是为了让他滥用这些专业工具，毋宁在爱与智慧的中心平衡地使用这些工具，然后为了服务而去寻求力量。^[3]

大多数人想到魔法（magic）时，他们会想到魔术师在舞台上，耍弄着花招，挥舞魔法杖，然后拎出帽子里的动物。那可不是星际邦联说的魔法。

那也不是基于自然、没有极性之分的威卡巫术（Wicca）或是自然魔法。威卡巫术练习可以是非常感人的，而它们的疗愈属于正面极性。不过威卡巫术会随着所有自然的节奏移动，它的魔法是平衡的，而且属于中立的极性。

那也不是非常负面极性的黑魔法，那是缺乏独创性、抄袭白魔法而来的，每一件事情都是反方向地操练白魔法而成。

那也非黑魔法的分支——食谱魔法（cookbook magic），以负面极化的巫术和神秘的成分制作药水，想要用来影响人们或是事件。

它更非同属于负面极性的交感式魔法（sympathetic magic），一位女巫用几根头发、一个私人物品或是特别塑造的人形娃娃，以引起特定目标的某些改变。

更确切地说，星际邦联所说到的魔法一般被称为仪式白魔法，源自于中世纪基督教神秘学校的传统。白魔法不像其他分享「魔法」之名的练习形式，白魔法高度地正面极化，它的基础是祈请造物主的某些面向。这种练习与物理层面完全无关，所有的工作都是在形而上层面完成的。

当唐·艾尔金斯问 Ra 关于白魔法的问题，他将魔法师的技艺定义成「随心所欲地在意识上创造改变的能力」^[4]，并且询问这个定义是否可接受。Ra 群体回答：

或许可以参考你之前的询问，才能更理解这个定义，它同样位于此次的工作中，主题是未显化自我。在魔法中，一个存有在身、心、灵上工作其未显化的自我，混合的比例取决于工作的特质。

借由增强靛蓝色光芒能量中心的活化作用，可以促进这些工作。靛蓝色光芒能量中心，如同其他能量中心一样，由自身的经验喂养，但它需要某种食物的程度远超过其他中心，而我们曾经称呼那种食物为人格的锻炼。^[5]

这又让我们回到这一节开端的引文：「在魔法人格中，大我游戏玩家已锻炼好自己的人格，并完成意识内的必要工作，以充分发展力量、爱与智慧的机能。」

最熟悉的白魔法祈请仪式是基督教的圣体仪式或圣餐仪式。这是由一位司祭祈请耶稣基督临在的仪式。一旦司祭已祈请这个临在，他与他的会众在分发面包与酒时便分享这临在，面包与酒在此时完全充满基督的精华。这种信仰即是：「转化参与者的生命成为崭新的存在，然后他们可以展开充满基督意识的新生活。」

在本书内，我们不会讨论该传统的任何细节。想学习更多关于白魔法的传统，我们鼓励大我游戏玩家去研读 Ra 群体在《一的法则》前四卷^[6]的讨论，还有威廉·巴特勒（William E. Butler）的作品，他是一位二十世纪的英国魔法师。

不过，我想要讨论 Ra 群体的观点与巴特勒书中的魔法，也就是大我游戏玩家的魔法人格发展。根据星际邦联的说法，这是智能无限门户主选单的选项之一。

什么是我们的魔法人格？星际邦联说，那是他们称呼我们较高自我（Higher Self）的另一个名字。他们表示，我们每个人都有一个小我。高我就是我们从空间/时间的条件，未来会怎么思考的观点，是另一种版本的自我。Q'uo 是这样描述高我的：

「我是」（I AM），也就是你的核心，它学到爱、智慧以及睿智的慈悲。当你已经将这些课题学到了没有任何重大扭曲的程度，你转向并穿越时间，送给你自己一份礼物。

在第六密度里，最后在该密度中期，有一个点不再具有任何的极性。当灵魂达到这个点，充满了合一、智慧与慈悲，这个第六密度的自我在第三密度的自我里面、在深邃心智中放置魔法人格，包含即将到来的偏好，已实践的命运，以及服务他人的美丽与精准度。

因此，魔法人格或高我，是自我最后保留极性的残余部分。当你处理根植于极性的世界幻象时，这份礼物会极有帮助。^[7]

在这一章的后续段落，我们会讨论星际邦联对于通灵、疗愈和神圣性爱的看法。这三个门户主选单上的选项的共同点是，它们都需要大我游戏玩家谨慎又有意识地移动进入自己的魔法人格。一旦通灵、疗愈或是做爱的「工作会期」完成，大我游戏玩家有意识地放下他的魔法人格。

为了召唤他的高我或魔法人格，大我游戏玩家设定他的志向与意图。他可以用一只戒指或其他的信物，用来象征从日常的人格到魔法人格的刻意转换。或者他可以指示作个身体上或想象出来的手势，这也是我用的方法。我想象自己从头的上方拉下我的魔法袍而穿上它。当我的「工作会期」完毕，我观想从头上拿掉这件袍子。

为了让显意识心智观想高我的程度更真实，大我游戏玩家可能会花一些时间设计他的魔法袍。或者，举例来说，我的魔法袍由一件美丽、流动的白色长裙构成，在高腰的位置收束至胸口，被发带衬托得更显眼。我这些日子的头发已经剪短了，我甚至观想头发变长，如波浪般茂盛地长及背部。这样的魔法人格非常真实！为它穿上合适的衣裳很好。

大我游戏玩家使用的仪式

当然有很多、很多灵魂并未感觉到参与团体仪式来纯化、净化魔法人格的渴望。对这样的存有来说，机会就在于为自我创造一些仪式，而在许多例子中，这种尝试是很好的想法，也做得很好。许多朝圣者的仪式仅与非常谦卑、普通的事物相关：在简单的一餐里，杯子与汤匙面包的位置；整齐清洁的个人物品；一个人在跟别人见面、并荣耀那位存有之前闪过的想法。这些都是个人仪式的例子。^[8]

在白魔法的文献中有许多团体的仪式。除了圣体仪式，还有许多用以净化、疗愈和其他服务他人导向之目的。白魔法师所运用的这些仪式和其他仪式，已经在过去几个世纪里以差不多不变的形式经常被重复着。这种重复性与稳定度允许某些来自内在空间的无形存有加入仪式，因他们生前也使用过这些仪式。

大我游戏玩家可能会发现参加圣餐仪式或是其他团体的仪式是有用的，像是共济会（Masonic Order）。他也会发觉创造自己的仪式是恰当的，旨在持续地调整自己日常的意识状态，转而去纪念他的目的——该目的即支持并强化他与魔法人格或高我连结的能力。我再强调一遍，这类仪式的秘密就是重复性。当大我游戏玩家重复他自创的仪式，仪式便开始有了自己的生命，然后变成对大我游戏玩家更为有效率的资源。

我和我丈夫一起发展出自己的私人仪式已经超过四分之一一个世纪了。我们每天分享礼拜的时光，以早课（Morning Offering）开始我们的一天，并以盖亚冥想（Gaia Meditation）作为一天的结束。

早课的目的是给予我们关于当天的灵感，以一种崭新的神圣觉知展开每天的日常生活。

盖亚冥想的目的是观想地球上的和平，在我们心中感受爱与和平，并且每天继续看顾盖亚——我们的地球母亲。

另外，我会在每天早上起床的时候马上献上个人的祈祷仪式。这三个神圣的时段以蒙福的纪念建构我的一天。

不过，这样的仪式有时候没办法让我一整天维持同样的频率。所以我建立了自己的习惯，帮助自己做到这一点。一方面，我已辨认出在我的环境里反复出现的几种声音：附近铁轨上的火车汽笛声、电话铃声、门铃响的声音，我们的消防队在中午的笛声以及重型设备后退的声音。

当我听到其中一种声音时，我会停顿片刻，肯定自己是太一无限造物主的孩子，也是爱的造物。我重新设定一天的噪音，把它们当作是提醒的呼唤，于是我可以在听到这些声音的时候，用愉快的心情取代恼怒，在我进入短暂的灵性练习时，我消除了恼怒。我运用电话铃声或是门铃声来提醒自己将要迎接的灵魂是造物者，我准备好自己在灵魂层面与他分享能量。

每一位大我游戏玩家可以辨识出在他自己环境中经常重复的声响，并设定出自己的调频仪式来予以回应。这是使用仪式来支持魔法人格的好例子。

其他仪式则可以集中在与日常活动连结，如吃饭跟洗澡。我总是会在进餐前以非常简短而发自内心的感恩祷告说：「谢谢你，上主。」我感谢动物、蔬菜和我吃的其他食物，因为它们牺牲生命，我才得以温饱。我在自己所有的水杯上都贴上「谢谢你」的小标签。而我喜欢安置刀叉、餐巾与汤匙，小心翼翼地不让进餐变得仓促或是草率马虎，而是一件光荣的事情。

在浴缸里，当我洗澡时，我使用水具有的魔法与电磁属性协助祈祷，祈请天使的帮助与疗愈。

我丈夫吉姆是我见过最恪守仪式的人。他的工作是照顾草坪，过着忙碌的辛勤劳动生活。不过，他在行进、修剪、整理花园与去除杂草、盖墙壁时总是有着节奏感与仪式性。即便在他的卡车里，当他需要转弯时，当他准备旋转方向盘时，都有一套准确地舞动手腕的方式。他的行动方式借由工作过程已经变成了舞蹈，而且他心境也保持沉浸在一切万物的神圣本质

里。

来我们家的客人有时会针对整洁的环境评论一番。我们的家具和物品通常是磨损破旧的，不过仍各得其所。吉姆和我两个人都强烈地感觉到，为我们的物品创造美好的空间、并且荣耀这些空间，会让这些物品更能充分地成为我们环境的魔法元素。就连打扫与洗衣都按照仪式完成，所以一切万物都是我们增长觉知的触发因素，我们觉知到万物的魔法本质，也包括我们自己。

所有这些事情都可以在无人觉知我们正在做它的时候完成。它们不会显现出来。所有工作已经在我们的心理里完成了。当大我游戏玩家想要运用我们在地球母亲身上的每一分钟进行灵性上的进化与发展时，它们都是我们的选择。

再次地，每一位大我游戏玩家可以选择为他做的事情注入神圣觉知，祝你玩得开心！当你选择了某些触发因素来进行意识的工作，那么要贯彻始终地重复你想出的小小仪式。几个礼拜后，反省你的态度。让你对生活的感觉变得更愉悦是很有可能。那种和悦的心态是让你敞开心胸过生活的伟大协助，就像你已成为的大我游戏玩家一样。而且亦会使你在呼请自己的魔法人格或高我时能够快速地上频道。

通灵

你询问什么样的人应该通灵，而什么样的人不应该通灵。首先我们要告诉你，你们每一个人都是通灵管道。没有人不是管道；没有任何生命不是一个经过传导的存在。我们在此的用意是，你们每个人的内在都携带着深沉与无意识的力量，它既非善良也非邪恶，而是尽可能地去深化经验。

学生能辨认出当下时刻的深度愈多次，那灵魂管道就以更偏好的方式、更专注的方式、更有能力的方式来服务全体、传导无限造物主的爱。

生命是坚实的，有时则是献给太一无限造物主的笨重礼物，然而一个人需要的每个笑声、笑容、每个鼓励或铁铮铮的事实、每一个做出的努力，皆如同许多美妙的缎带，包裹与装饰送给造物主的礼物，使它变得稳当又贴心，这就是一个管道的生命。^[9]

在我讨论正规的通灵（channeling）以前，我希望先提到，最重要的是，星际邦联坚决主张我们所有人都是管道（channels）。无论我们开口说了什么，我们都是活生生的管道。当我们说话的时候，我们的管道会不会充满着爱与帮助的话语？那永远都是我们的选择。

身为大我游戏玩家的我们会认真地看待自己。我们晓得自己是一种强大的管道。当星际邦联一说再说时，我们也知道，我们是神性原则的一部分。我们每一个人都统治着自己的王国。假设我们评判某个人，发现他不够好，那种评判的能量就会留在我们与他的互动中。要是我们慈悲宽恕某个人，那个人就会被原谅。

既然我已经在之前提到这个概念，在此就不加赘述了。不过，在讨论正规的通灵前，对我们大我游戏玩家来说，有这个提醒也不错。我们需要发展持续的觉知，觉察什么东西正流过我们的管道。我们要借由成为这世界的美好一部分来极化自己。

谁应该成为通灵管道？

在任何灵性导向的服务里，活出自己所传达的讯息的责任，与成为管道的荣耀是成正比的。那些不想负起责任尝试活出自己所学知识的人，最好以任何其他方式去服务无限太一，传导欢乐与帮助给穷困的人们。许多人需要食物、毛毯、衣服、避难所；因为在你们疲惫的

世界里有身体的冬天，肉体会受冻。最美好的话语也没法温暖这样的身躯，毋宁成为较简单的款待与信心管道，提供温暖的处所给这些哀伤、疲惫的身躯。^[10]

由于星际邦联唯一的声音是通过通灵管道把他们的概念翻译成文字，我们会预期他们鼓励所有的大我游戏玩家成为正规的通灵管道。但是，事实正好相反。虽然他们认为所有的求道者都早已是管道，他们只请求那些无法抗拒「通灵是他们毕生工作」这种感觉的人来学习正规的通灵服务。

一位大我游戏玩家选择开始正规的通灵是在自找麻烦。只要大我游戏玩家单单借由与其指导灵一起记日志来提醒自己，他被考验的可能性就不会增加。当一位大我游戏玩家决定为了他人提供有益的灵性资料而成为管道时，他在文字的正式意义上已经算是一位祭司了。

一位求道者阅读圣经来领会先知以赛亚或耶稣基督的话，倾听它们。他可能会被它们影响。同样地，一位求道者阅读你通灵的资料，并且以同样确切的方式倾听它们。我请任何一位大我游戏玩家想想这个关于通灵的问题：「你准备好承担那种责任吗？知道你被研读自己资料的求道者当成以赛亚或耶稣，你觉得自在吗？」

我从 1974 年开始成为通灵管道。在那三十多年间，我觉得我已经学到很多如何做好通灵管道工作的方法。我觉得自己并不是真正地杰出，因为我知道，在每一次通灵工作过程后，我没办法捕捉并表达出在通灵时流经我身上的所有概念，甚至连三分之一都不到。

我必须忍受那一点。当我经历它的时候，在这些概念里有无限多的资料，但文字蕴含的表达是有限的，而我试图以文字转译我接收的概念，那就是通灵的特色。

可以这么说，通灵就像学习弹奏《筷子华尔兹》(Chopsticks) 或创作一首「玫瑰是红色的，紫罗兰是紫色的」这类的业余情诗一样容易。

另一方面，「通灵很难尽善尽美」也是一种值得信赖的说法。经过这些岁月，我觉得自己变得勉强能胜任星际邦联的管道。我热切地持续学习！我可以作证，通灵是非常难的工作。

在开始学习通灵之前，必须先放下所有的小我 (ego)。在通灵时，执着于拥护任何特定结果或个人对讯息的偏好都会抹杀成果。

此外，通灵会让大我游戏玩家受到居住在地球内在次元的负面导向力量更大的关注。正如星际邦联和许多其他正面极化的力量随时等待正面导向的大我游戏玩家通过智能无限的门户与他们接触；也有许多负面极性的力量盯着地球现场，准备提供抗拒任何正面之光的力量，基于负面极性的本质，那是该力量运作的一部分，不仅仅提供负面导向的讯息给索求它的人，也致力于消除任何对抗它们目标的正面之光力量。

这可不是双向道。正面极性导向的力量就像星际邦联那样，不会提供抵抗负面极性力量的通灵内容。

而且最后，许多通灵管道会过早死亡。许多人都有一些健康问题。这背后有三个合理的原因：

首先，通灵过程本身对肉体相当艰难。身为与 Ra 通讯的出神管道，在那几年，我每次工作集会之后都会掉两三磅的体重。整整三年我都没有超过八十五磅 (38 公斤) 重。唯有当我离开 Ra 通讯之后，我才恢复原本的体重。对寻求节食之道的大我游戏玩家来说，这也许听起来是好事。但是，我吃得甚至比以前任何时期要多，体重却仍然掉下来，这样的情况会让一个人更容易生病与感染。

其他的出神管道有报告与我相反的、失控的体重上升。那也不健康。

其次，任何一种通灵皆会产生大量的书面资料。在形而上方面，通灵管道得愿意用余生的时间根据他通灵来的讯息内容原则而活，这是绝对必要的。假若该管道不想要一直做这样的努力，他的管道就会开始产生混合的极性，因为他正在解除他自己作为器皿的和谐程度。如果有人想要成为通灵管道，就必须做出一生的承诺，执行他说的话。

第三，在传导正面导向资料时，通灵者紧靠着光站立。而站在这强烈的光中，投射出锐

利的阴影。这会吸引那些想要发出超心灵问候的负面存有注意——设法利用 Ra 群体所谓的「光之盔甲缝隙」。

大多数的大我游戏玩家在这种情况下会遇到顺着他们的小我而行的诱惑。由于星际邦联的通灵资料仅限于关注灵性的原则，当求道者向讯息来源询问像是未来灾难这类特殊事件时，这种诱惑便会袭来。要是通灵管道顺着这诱惑回答这些特殊问题，管道的调频就会偏离，那么这个通灵管道就会选择另一个讯息来源。那样的讯息来源就会是负面导向的。新的讯息来源完美地仿效了原本正面的讯息来源，兴高采烈地讨论未来的灾难。而原来的正面讯息则被污染。真光被关掉了。

在几个工作坊的学生没听我的指示而变得精神失常之后，我于 1996 年停止教导通灵。我确实觉得自己没有必需的安全措施来提供这样的教导。

我已经在最近这几年改变自己的想法。当我写这本书的时候，我展开了一系列的密集通灵课程（Channeling Intensives）。我希望能留下自己从通灵学到的东西，让未来的学生也能运用。你可以在我们的网站上找到第一阶密集通灵课程的内容。我们有详细的说明，如果你对追求通灵天赋感兴趣，请参酌这里的课程资讯。

参与密集通灵课程的人必须非常努力地准备。他们已经对这种服务他人的方式作出一生的承诺。有这么一批谨慎准备且努力的学生，让我们看看星际邦联是否能在爱/光研究中心（L/L Research）发展出新一批正面极性的良好通灵管道。

正如我在我的书《通灵手册》（Channeling Handbook）^[11]说的，一个管道必须准备好为他相信的事情而死、也为他相信的事情而活。在门户主选单上的选择，唯有这一项，我会建议你跳过，除非你完全有信心，相信这个终生对通灵的承诺是你自己可以成功履行的合约。通灵可是风险事业啊！

然而，如果身为大我游戏玩家的你发现自己受到召唤，确信要成为一个正式的通灵管道，那么这里有一些指导原则能让这项工作更有保障。当你在学习通灵时，或是在学习通灵之后，首先要承诺与稳定的团体和资深的通灵管道一起工作。

不要光靠自己，或只有两个人通灵，除非你是跟内在的指导连结。与外在接触的通灵，像是外星讯息来源，这类的通灵团体必须至少有其他两个人组成，他们的作用就像通灵管道的电池，也能使进行通灵的团体之能量普世化（universalize）。例如，在与 Ra 群体连结时，我总是跟吉姆和唐一起工作。爱德加·凯西（Edgar Cayce）则是与他的妻子和秘书黛薇丝小姐（Gladys Davis）一起工作。

你要深思熟虑地选择自己参加的通灵圈子。通灵管道的作用是将收到的概念翻译出来，让讯息通过通灵管道传达。不过，那些给出来的概念是针对团体的频率，以及该团体对净化的共同努力予以的回应。通灵资料并非单单来自通灵管道，它是受到整个寻求团体为了通灵集会而聚集的频率牵引。

而且，最后，如果你已经像个大大我游戏玩家那样决定这个主选单上的选项，绝对、绝对不要「自己一个人练习」。通灵的确因为重复练习而进步，但绝对要对正规通灵「绝不独自行动」的原则充满信心。只和你的团体一起练习。

总而言之，如果你想要和内在指引一起记日志，那是安全的工作。但如果你想要成为正规的通灵管道，与其他人分享你的工作，就要把你的小我放在门外。你要准备好过着清修般的生活。并且寻求一个拥有可信的资深通灵管道的良好团体。预计会花上许多年学习如何成为恰当的合格器皿。你还要知道你的麻烦——你会经常收到超心灵问候，也会有其他的不便。

这麻烦是值得的吗？我只能就自己的部分回答：值得的！几乎每天都有人写信感谢爱/光研究中心，感谢我们仍在进行的通灵实验所产生的灵性导向资料。我充满喜悦并衷心感激有这个机会有作为一个通灵管道，为至高至善服务。对一个真心受到呼召，以通灵管道作为服务方式的人来说，这是美丽的人生。

超心灵问候

超心灵问候大多是由来自内在次元的存有发出的，它有着扰乱灵性进化的意图，并且尝试造成一个存有停止前进一步，由于内在的质疑与苦难迷失进入旁路。

根据这个定义，你也许会发现超心灵问候是个被误用的术语，而且你们大家经常滥用这个术语。可是，如果能把一个人的焦点拉回，回去检视你的能量体是怎么样的，检视能量体如何经验你和你的思考过程，超心灵问候的概念或许可以重新定义为超心灵阻抗，而且也可以被扩大成你的能量体经验抵抗的各式各样方式。^[12]

在大我游戏玩家觉醒、并且开始极化时，免不了会收到来自无形层面的负面极性存有送出的超心灵问候。当一位大我游戏玩家朝向服务他人极化，他开始会表现得像光的源头。就像飞蛾扑火那样，这种光也会吸引那些想要熄灭光塔的服务自我能量——借由终结或征服的手段。

相比「超心灵问候」(psychic greeting)，你可能会对「超心灵攻击」(psychic attack)这个术语来得更熟悉。星际邦联比较喜欢用「超心灵问候」这个术语。这个说法所强调的事实是，负面存有并非恶意地攻击正面存有，只是有系统地提供机会来动摇正面极性之途径。这类问候可能感觉像是猛烈的攻击。然而，在这种超心灵问候背后却有着冷静、具有逻辑性又不屈不挠的智能，而不是出于一时冲动和急躁。这种负面的存有看准了每个人身上「光之盔甲」的缝隙，然后提供能量以扩大这些缝隙。

当大家想到超心灵问候时，总是会认为那是来自外面的存有。不过，星际邦联说大多数所谓的超心灵问候，实际上是大我游戏玩家自己人格里有着超心灵阻抗的事例。

当大我游戏玩家开始成功地朝着正面极性极化，改变也开始在他的能量体上发生。这些改变要求他释放「我是个受伤的人」这个旧有定义。大部分对自我的陈旧定义都与记忆中的痛苦有关。我们身上都有很多古老的伤痛。这种痛苦必须被经历、平衡、释放并抛诸脑后。Q'uo 群体说：

有许多方法能在当下时刻，在嵌入的痛苦中发现回音、反映或是一个声音。而这些声音中，有一些对能量体诉说的声音会是那些负面口吻的声音。那个负面的声音会巧妙又明确地被精心制作，恰当地放进当下时刻，导致分心或抗拒的经验。^[13]

这就是为什么对大我游戏玩家来说，找出并释放嵌入记忆的痛苦是这么首要的工作。这类隐藏的痛苦，在能量体与人格之内、也在自我之外，给超心灵抗拒的代理提供了容易的目标。

有些超心灵问候的确来自一个单独的人格，该人格独立存在，无须依赖这位大我游戏玩家。通常这些问候之所以发生，乃是因为大我游戏玩家开始接近智能无限的门户来提供各项天赋，例如纯粹放射存在的光辉、通灵或疗愈。超心灵问候是左手途径的赞美。如果你收到一个问候，你就知道自己走对路了！你正在大大地极化，靠光靠得够近，才会产生一个锐利又显而易见的影子。

一个第五密度的负面导向存有很少会在人间送出超心灵问候给大我游戏玩家的肉身。一般来说，一个第五密度的负面极性存有会遣送他的第四密度学生来送出问候。而通常问候的方式是某种形式的诱惑。

就极性的情况而言，我们每个人的性格都有些弱点。而通常的弱点就是地球人群的各种恶习：暴食、懒惰、嫉妒、愤怒与恐惧。恐惧有很多形态，例如，别人可能会对我们有反感，我们也许会丧失自我的认同或是失去物质上的舒适。大我游戏玩家可能会被这些事情、或其他事情影响，容易在正面灵性进化的过程中分心了。结果就是大我游戏玩家暂停了他自己极

化的过程。他撤离大我纸上游戏，直到他获得平衡、想起他的意图，并且再次变得无所畏惧为止。

超心灵问候的形态有时候与肉体有关。一位将心思固定停留在正面的大我游戏玩家不易受到情绪上的诱惑，但一个拥有虚弱身体的玩家可能就会经验到许多不寻常的疾病了。

虽然灯塔层次的大我游戏玩家是最可能接收超心灵问候的人，不过选择从全球梦境醒来去进行正面极化的任何大我游戏玩家，都将在某种水平上体验超心灵问候。

当大我游戏玩家开始冥想、祈祷然后使用门户通往智能无限时，他会开始经验这类心灵上的抗拒与问候。而他要是决定来到像爱/光研究中心这样的地方，在这里，有着发展多年、得到大家认同的爱与光源头，他可能会发现自己体验到很多抗拒到那里的念头。我们有许多集会的参与者取消航班、车子抛锚、忽然紧急回家诸如此类的困难经验故事。

大我游戏玩家可以在他们努力增强意识内的极性时，料到自己会经验超心灵问候与超心灵阻抗。这是大我纸上游戏环境的一部分。任何大我游戏玩家都可以好好地处理它。这也没有什么好害怕的。

超心灵保护

我们赞扬你们持续忠于和谐与感恩的理想。这会是你伟大的保护。^[13]

接收超心灵问候可能令人感到害怕。噩梦是一种寻常的超心灵问候来源，它是恐怖吓人的事情。不请自来的念头强迫又重复地进入脑海中，是另一种很常见的负面问候。无端的莫名恐惧没有任何内容也是一种常见的问候。这种问候可能令人感到诡异，而且往往会令大我游戏玩家无法动弹。

当这样的问候发生时，立即的反射式动作会在恐惧中收缩，并且丢弃自己情感上的盔甲。不过，涉及形而上选择的情况经常是：立即的反应并非大我游戏玩家最有技巧的选择。假若我们以恐惧回应超心灵问候，这种问候就会奏效了。我们停下了前进的动力，关上心门，接着掉出大我纸上游戏之外。

对大我游戏玩家而言，避免自己别从开放的心轮退缩回去，而以无惧的平静回应这些意识到的问候，这是需要练习的。一开始会需要注意力和练习无畏的回应。大我游戏玩家需要让他自己带着觉知无畏地回应。这场游戏是尽快地感知超心灵问候，然后尽可能地缩短开放心轮停止运转的时间。渐渐地，大我游戏玩家会学到觉察这种问候的技巧，并且用愈来愈短的时间重启心轮。

大我游戏玩家有两种方法处理超心灵问候的发生，这两种方法既简单又迅速，而且还很有帮助。一种是专注地运用你的呼吸。呼吸是神圣的。刻意地用你的呼吸在自己的意识内创造改变是很神奇的。接收超心灵问候时，就准备一句咒语或是一句话拿来用。

其中一个我喜欢用的句子是诺威奇的茱莉安（Julian of Norwich）说的：「一切都是好的，一切将是好的。」（All is well and all will be well）

这句话是一个段落的部分，原本的内容能让大我游戏玩家在面临超心灵问候时，帮助他进入自己的意识觉知状态。她说：

耶稣在异象中告知我的，对我来说都是必要的。祂说：「罪是免不了的，但一切都是好事、一切将是好的，各式各样的事物皆是好的。」因为如果我们从未跌倒，我们不会知道我们的自我有多脆弱，也不会充分知晓我们造物主那非凡的爱。祂不曾说过：「你绝不会有一条艰险的道路、你绝不会紧张过度、你绝不会感到不舒服。」但祂却说：「你绝不会被打败。」在万事万物中看见神即是满满的喜乐。^[15]

在灯塔层次的大我游戏玩家已经唤醒了他的魔法人格，可以随心所欲地在他的意识内创

造改变。像「一切都是好事」这句话，就是快速地祈求无所畏惧又有信心的观点。我也用「耶稣」这个简单的字眼来祈祷。不论你是基督徒或信奉哪个宗教，耶稣是无条件的爱在内在次元的体现。念那字眼可以带给意识瞬间的改变。如果你想要贴近耶稣基督的振动频率，却不想在祈祷时用那个名字，基督在新时代体系的名字还有约叙亚(Jeshua)、约书亚(Jehoshua)，还有萨南达(Sananda)。

灯塔层次大我游戏玩家的另一个方法则是他的逻辑能力。噩梦、清醒的审判幻象与莫名的恐惧可能令人不舒服，但是它们不会伤害我们。它们的目标只是吓吓我们，让我们关闭心轮、脱离大我纸上游戏。如果你选择的这些祈祷语句没能马上移除超心灵问候，就用你的逻辑来改变你的现状吧！

如果你从噩梦中惊醒，那就起床，泡一杯绿茶、点一根蜡烛来冥想或是读一下书，直到你再次觉得「正常」为止。如果是在醒时看见带着恼人内容的异象，就改变你当天的行程，包含实际地点，要是做不到的话，就换个不同的活动。假设是一种没有内容、莫名的恐惧感，那么你就祈祷或是唱一首喜欢的歌。在空白的脑海中置入美好的主题，运用你的呼吸，莫名的恐惧就会消逝无踪了。

我们大我游戏玩家偶尔会面对特别反复出现的超心灵问候。通常这会发生在灵魂暗夜的经验中，或经历某个困难的外在创伤后。从战场返乡的军人是那些持续问候者的猎物，因为他们有过可怕的经验。那些人会因为一位挚爱之人的自杀或是与某位伴侣艰难地生离死别而格外容易动摇。「忠诚的反对党」喜欢在某些人陷入低潮时，掳获这些人，他们的手段是强调与突显这不和谐的状态，即茱莉安所谓的「罪」(sin)。星际邦联用的字眼则是「扭曲」(distortion)，另一个恰当的同义词是「错误」。你想怎么称呼它都成，但它只不过是一种我们能找到方法调整的态度或是心理状态。

当你收到的问候特别地顽固持久，把大炮推出来吧！我最喜欢的一种处理方法就是奉献自我给无条件之爱的象征——耶稣基督。狄翁·福尔特(Dion Fortune)在她的优秀小册子《心灵自我防卫》(Psychic Self-Defense)^[16]中提供了以下方法，这段祈祷文的内容如下：

我是主耶稣基督的仆从，我以全心、全意、全力服侍祂。我以基督之名划出我周围的魔法圈，没有任何致命的错误胆敢踏进来。

当你说出这些话时，实地画出这个魔法圈，双手在背后碰触，然后将双手划回前方，并在你前方碰触双手，从而在空气中画出围绕身体的魔法圈。当你完成祷告，拍手表示这个祈祷已经完成。

我已广泛地在艰辛时刻使用这段祈祷词，我发现即使当最恼人的问候冲击我的时候，像是无法呼吸或想自杀，这段祈祷都相当有帮助。祈祷的效果在几个小时后似乎会削弱，所以可能需要再重复祈祷。就像你有时需要重复吃某一剂药。但不可能过量祈祷，甚至也不需要任何医师处方！

要是这个过程似乎让你偏离了自己的正向工作一会儿，可别吝惜花时间回到敞开的心轮上。就形而上的层面来说，回到敞开心房意识状态对大我游戏玩家而言，远比他当天的工作特别有效率更重要。如果你对不得不做这份工作产生不耐烦、愤怒或其他负面的反应，这样只会让自我远离心轮。所以，大我游戏玩家需要镇静、宁静，不要操之过急地处理你觉察到的负面力量问候。以爱来处理 Ra 群体所谓的「光之盔甲缝隙」。而爱将会战胜。

疗愈

治疗师并不是借由以身作则来完成这个工作，该工作自身独立地存在。治疗师只是催化剂，就好像这器皿拥有必要的催化作用以提供一个传导我们话语的管道，然而，借由任何练

习或示范，她不能给这个工作拿取想法。治疗/工作与刚才的例子是一致的，因为它是传导智能无限某个变貌的一种形式。^[17]

我们有很多人都有疗愈的天赋本能。当我们敞开的心来到那些生病的人跟前，我们祈求自己能帮上忙；所以我们就能帮上忙。我们还有更多的大我游戏玩家受到吸引而去发展疗愈的天赋，因为它很明显与服务他人有关。星际邦联建议大我游戏玩家可以使用连结智能无限的门户，成为疗愈的管道。

星际邦联对于健康的观点是基于这个概念：统合与互动的造物之各个部分都是嵌套的能量场。这无限的造物是一个场域；银河系是嵌套在那无限整体内的一个场域；我们的太阳系是嵌套在银河系内的一个场域；而我们的星球是嵌套在太阳系内的场域。我们每个人也都是由身、心、灵构成的统合能量场，作为一个单元嵌套在行星能量场内。因此，星际邦联看待我们的健康状态跟他们看待全宇宙、银河系或我们太阳系的健康是一样的，健康就是我们能量场最大的统合状态。Q'uo 群体说：

我们的看法是，当灵魂或灵——即一个存有的本质整合能量场——最大化时，就是疗愈发生了。这最大程度完整的能量场发生在各个主体的链结内的独特位置，在这种链结里，一个存有是处于一个特别的时刻的。

不只是每个存有皆是独特的，另外，每个存有都持续地在振动之间变化着。第三密度的个体很少能实践与维持最大程度的完整或健康，即使只是维持一下子。那些最接近统合的人，在他人眼中的平衡程度也许在一般水准之上。^[18]

受过传统训练的医生往往仰赖于对病人健康的一套标准规范，像是体温、脉搏、血压，以及分析我们血液搜集来的大量数据。就这种健康的观点来说，它是很有效的。医生与他们的手术、药物好几次救过我的命。

然而，这种衡量健康的统计数据并不全然令人满意。我们大多数人有时候觉得自己「关机了」，但却有正常的体温与脉搏等等。在其他时候，尽管感觉到平衡，心智与情绪都很健康，我们可能还会觉得身体不适。

新时代体系的作者在谈到健康与平衡时，比传统医生更接近星际邦联的观点。不过他们还差一点，他们并未把健康看作一种纯粹的能量状态。他们提出许多药草和自然疗法的处方来改善健康，与受过传统训练的医师所开的化学复合处方相比，唯一的差别只是比较不粗糙。在这两种例子里，健康都被视为符合一组特定的参数。

基督教科学派的医师是主流治疗师中，同意星际邦联观点的少数团体，他们也把身体看作能量场。他们的医师只工作病人的能量场，使用祈祷、观想与肯定真理来创造痊愈的机会。

星际邦联认为治疗师的工作是成为服务的器皿，服务想要被治愈的那个人。治疗师没对病人做任何事情，只是让他自己成为疗愈病人的器皿。

在第七章我提到金字塔时，我写过这种疗愈使用到通往智能无限的门户。我想要在此重复一下那段论述，因为这个概念对于了解星际邦联如何看待疗愈过程是很重要的。这里是我说过的话：

星际邦联说，金字塔的形状拥有自然的功能，能从几何结构里直接获得疗愈的能量。吉萨金字塔就是这个范围里最好的例子，它具有疗愈的功能。

星际邦联说，来自造物主的爱/光能量被聚集到金字塔的地步，受到特定角度、长、宽、高等等的影响，它的几何形状会自动会聚集能量。金字塔的形状导致金字塔底下的能量聚集起来，自然而然在金字塔内较低位置的一个点形成能量螺旋。然后，这股能量螺旋出去，成为双重的水滴状；那就是有两个尖端的圆形。在这个水滴中央，能量会穿过考古学家说的国王密室位置。

在那个位置上的任何东西都有机会恢复平衡或是重新启动身体的能量系统。把食物放在金字塔内部的这个位置，它会无限期地保持新鲜。刮胡刀就算使用多次，放在那里依然可以

保持刀锋锐利。我们人类依照自由意志，当我们得到这样的疗愈机会，可以接受重新平衡健康状态，也可以拒绝这么做。

星际邦联表示，治疗师是移动的国王密室。金字塔运用几何形状创造任何放置其中的能量场能够重新启动的机会，治疗师则运用他的能力穿越智能无限的门户，然后把同样的机会带回到他的心轮。

那么，星际邦联把治疗师视为一个提供病人新选择的契机。他既不诊断也不开药，他不用外在感官做任何事。他反而是将自己的意图设定为疗愈的器皿，用祈祷或是冥想准备好他自己与这项工作的协调性。他的病人就像坐在金字塔国王密室的人。患者的紫罗兰色光芒输出点在治疗师的能量场内展开。造物主通过治疗师创造最大化的能量场统合调整，造物主的疗愈能量穿越门户，安歇在他敞开的心轮上。

每位治疗师的工作都有点不同。有些会将水晶当作把治疗能量引进来的外部焦点。其他人则用按摩、卜杖探测、肌肉测试或是按手治疗。有些治疗师可以看到气场，而且能将病人的毒素梳理到能量场外，用那种方式使病人恢复原状。

接不接受这种重新启动永远都是患者的选择。作为一个在漫长人生中曾处理过一堆疾病的人，我相当清楚这种重新启动被拒绝经常是有原因。就拿我当例子，我发现疾病是自己能量系统提醒我的方式，提醒我做更多内在的形而上工作、而不是忙碌的外在物质界的工作。

我的疾病在生命中成为一个宝贵的功能。在这些生病的时间里，我增长了慈悲与自我的深度。也许，我的能量场的最大程度整合包括了肉体长久的扭曲，以至对我来说，身处某种外在疾病中，我仍可体验到健康。当身体有点失去平衡的时候，能量体仍达到最佳平衡，这样的人应该不只我一个。

Ra 群体表示，一个治疗师最好用这些步骤来为他的工作做准备：

首先，心智必须知晓自己。这或许是疗愈工作中最吃力的部分。如果心智被它的自我知晓，那么疗愈最重要的部分就发生了。因为意识是一的法则之小宇宙。

其次是关于身体复合体的训练。以目前抵达地球的能量流而言，这些理解和锻炼涉及：在使用身体的自然机能上保持爱与智慧的平衡。

第三项是灵性的部分，而在这个领域，通过与智能无限的接触，将前两个领域连结起来。

[19]

在这段对于治疗师之准备的描述中，有许多可沉思的地方。使我想起 Ra 群体的另一段评论：

人格修练的核心可以分三方面。一，认识你自己；二，接纳你自己；三，成为造物者。

[20]

星际邦联表示，当我们最后深深领悟到，真的没有不和谐或不完美，我们都是在自己最健康的状态。任何感知到的扭曲都是幻象。身为大我游戏玩家的我们可以选择修改这个幻象。当治疗师与患者双方都怀着这个基本态度进入疗愈过程，疗愈就会发挥最大的功效。

神圣性爱

性能量的转移借由那些绿色光芒活动振动的存有们，发生在非魔法层级上。进一步精炼这种能量转移是有可能的，好比这个器皿奉献它自身来服务太一无限造物主。当其他自我也奉献它自己于服务太一无限造物主时，转移是倍增的。于是被转移的能量总数取决于被创造与释放的极化性能量的总数量。从这个点开始，就有更精炼的方法通往高等性魔法的领域。

[20]

当我们讨论到神圣性爱，我们大多数人对「性」这个字都有点问题。当我们从灵性角度

使用「爱」这个字也面临同样的问题。我们的文化已经强调了性与爱最肤浅的面向，「性」指的是相当短暂而世俗的东西。当我们想到了电视和杂志上所有煽动性欲的广告，很难相信性是神圣的东西，可以对我们大我游戏玩家开启一个能够与太一无限造物主沟通、美丽又具有启发性的境域。不过星际邦联表示，性欲的确是神圣的。

人们心里经常想到性。我们是有性别的生物，而星际邦联则提到，不只有我们的身体有性，我们的心和灵也有。我虽已到了退休的年纪，但我的内在性欲却跟我十九岁第一次做爱时一样容易升起。我猜想大多数人也会说同样的话。在心里，我们都是年轻、生气勃勃、新鲜且满怀热忱的。

但是，我们的肉体逐渐衰老。我记得上个世纪最伟大的喜剧演员巴帝·汉基特（Buddy Hackett）几年前对强尼·卡森（Johnny Carson）说，他老年时变得不行了。他说虽然他已经不能人道，还是会一如既往以完全同样的兴趣盯着漂亮美眉看。而根据星际邦联的说法，这是有益健康的事情。无论我们的肉体能耐如何或有没有从事性活动的机会，拥抱我们的性感觉是对生命的肯定，并且有益健康。

性并非专属于年轻人，也并非专属于有吸引力的人。它属于我们每一个人。即使我们现在的性生活不活跃，或者我们像许多僧侣修女那样完全摒弃性活动，我们在本质上仍处理性方面的动力。我们骨子里都有性的力量。不仅如此，性欲还是我们心理构成中非常重要的部分。而对大我游戏玩家来说，它还可以成为我们灵性构成中愈来愈活跃的部分。

是什么让做爱变成神圣的性爱呢？无条件的爱是神圣性爱的开端。这意味着，除了少数的意外，我们不会跟临时的性伴侣体验到神圣性爱的美妙与喜悦，我们会体验到红色光芒性兴奋与满足的第一个「Yes」。很多人从未超越红色光芒能量，他们相信性冲动是人类较低的动物本能。我觉得就算是红色光芒的性也是很好的性行为！它有效地延续了物种。而且感觉也不赖。但是，想精炼性欲的大我游戏玩家有更多的选择等着他。

运用智能无限门户的灯塔层次并不吸引大多数的大我游戏玩家。不过，在本章讨论的三个选项中，在选单上的神圣性爱是更容易接受的项目。尽管通灵与疗愈吸引了我们当中相当少数的人，工作我们的性欲，将它提升到神圣国度还是让大多数在性方面活跃的大我游戏玩家感兴趣。

星际邦联建议，神圣性爱的首要条件是你和你的伴侣双方在做爱时，都对彼此怀抱无条件的爱。因为尚未进入智能无限的门户，绿色光芒的性能量转移还不具魔法，但分享绿色光芒的能量转移是精炼提升性到灯塔层次的基础。

在性关系中，每个人都不容易发展出这么全然的接纳。对另一个人打开心房使我们觉得容易受伤。我们和某个刚认识的人约会时，往往会对这段关系有着强烈的防卫心态。终于找到好伴侣的人是快乐的！然而，即使我们已经找到了适合我们的人，我们分享性能量，可以一起打开（通往智能无限的）大门之前，还有很长的路要走呢！

当我的丈夫吉姆·麦克卡提起初和我成为恋人时，我们两个都不希望有婚姻关系。我已经跟唐·艾尔金斯有着禁欲的伴侣关系了。而我对他的承诺也是绝对、终生的。我非常喜欢吉姆，唐也喜欢他，但我能给他的除了友谊，没有别的了。幸好那也正是他想从我身上得到的一切。

从一开始，我和吉姆经验到绿色光芒性能量的转移。我们在自己之前的性生活中都很一丝不苟，总是在绿色光芒中做爱。我们就像对之前的恋人一样，全心全意地献出自己，这样我们就能毫无保留地献出自己给对方。不过我们的性分享并没有达到 Ra 所说的「高等性魔法领域」。我们都卡在绿色光芒上。我们还没学到跟对方无所畏惧地沟通。我们的心保留了它们的秘密。

在唐 1984 年过世之后，我慢慢从丧失挚爱的伴侣的状况下恢复正常。当我和吉姆在 1987 年结婚时，我发现自己深深地爱上吉姆。这原本应该令人快乐，但却创造了一种失衡的状态。

虽然吉姆爱我也尊敬我，他对我的感觉却不算浪漫那一种。我试着保留自己长久爱慕他的秘密。而他则试着隐瞒自己对我的着迷感到有压力。我们两个都失败了！不管我们怎样详细地讨论这个话题，我们还是没有进展。这样的失衡太严重了。

我们决定结婚是因为我们住在一起，一同工作。我们都是传统的人，想要尊重并荣耀我们的关系。婚姻润滑了我们生活中的社会机制，也使我们的公众形象合法化。而我们对于自己结婚的决定也感到开心。当然那种失衡仍然存在。

结婚八年后，在 1994 年夏天，这情况改变了。有天我们在南卡罗莱纳海边度假，正在与海浪玩耍，一道急流把我俩都冲出海。我晓得吉姆不太会游泳，而我在水中却如水獭一般敏捷。所以我在想到自己之前，决定先让他安全回到岸边。

我尝试用传统的救生姿势拉住吉姆，然后让他拉着我，在我后面游泳到岸边，但是海浪太大了，所以我只能让我俩离岸边更远。我祈求指引，忽然收到一个影像：我在吉姆后面，把双脚放在他臀部最宽的部分，用我的腿把他推向岸边去。不知何故，有一道水墙奇迹般地在那一瞬间在我后面形成，于是我有足够的力气能把吉姆推向岸边，他发现一个立足点，接着费力地爬上沙滩，安全回到岸上。

不过我这么做却又让自己离岸边更远了。再怎么样游也没法让我更靠近一点。最后我放弃了，放下所有进一步尝试的需要。我凝视现场。这是个绮丽的一天，温暖多风，而且在飓风侵袭本岛之前，我们正待在那里，我心想：「就这么美好的一天死去吧！」

我决定尽力延长自己在水里的时间，给吉姆去求救的最好机会，当我利用自己的能力浮起来，停止让自己因游泳而过度疲累，我的胃部朝下，像水母一样飘浮。不消一分钟，在我释放所有的恐惧，停止游泳时，有道奇妙的大浪举起我，使我的身体安全地冲浪到海滩上。

吉姆对于我冒生命危险救他这个事实耿耿于怀，他多年来的所有障碍全都瓦解，他的心第一次能够全然地接受我的爱。现在浪漫的感觉与「在爱中」的感觉让我们之间获得了平衡。我们现在有潜能可以改善我们的性关系与性爱活动。

是什么造成了这最后的突破呢？不少于十五年的关系，八年的友谊与七年的婚姻，这令我相信虽然冲破心轮的障碍，分享绿色光芒的性能量相对而言是简单的，大我游戏玩家必须认真与持久地进行形而上工作，才能与一位伴侣走上神圣性爱的道途。

在神圣性行为运作的时候，形成关系中恰当的配置颇有挑战性。走捷径永远都很有吸引力。其中一个流行的捷径是在玄秘学圈子里，永远都有安排好的性行为，魔法师在那里花钱买性伴侣。他或她利用他们的伴侣一而再、再而三接近高潮，但却不去达到性行为的高潮。在长期「上紧发条」的极化过程中，这个行动是达到了高潮，接着魔法师独自经验魔法本质的高潮。

这种技巧对正面导向的大我游戏玩家只有一个问题：它在本质上完全是服务自我的，心轮没有敞开，也没有性能量交换。那只是一个魔法师仅仅为了自己，把另一个人当作开启通往智能无限门户的工具，好达到他的目的。

在星际邦联的报告中指出，神圣性爱是没有捷径的。找到合适的伴侣、在爱中获得足够的平衡是一生的工作，没有人需要拉着另一个人，就能够完全地开启心轮。而下一步就是能够以完全开放的态度与彼此沟通。

「沟通」是另一个在我们文化中由于过度使用而变得陈腐的时髦用语。沟通的层次从可以买杂货、决定要租哪个 DVD、制作预算，到选择餐厅或是为我们的孩子命名。而这只是在那些层次上可以达到沟通罢了。

沟通是鲜明的蓝色光芒，不过，却比这个更深奥。伴侣双方、必须完全卸除心防。因为吉姆和我的生命因游泳事件受到威胁，才创造出使我们有重大突破的机会，进入完全沟通的阶段。每一对大我游戏玩家伴侣的人生中都很可能有这个关键时刻，将沟通转变为交流，心里会非常有安全感。障碍也减少了——我们甚至在障碍减少前还不知道有这些障碍呢！

一旦双方的沟通已经达到了蓝色光芒层次，接下来的关键就只是伴侣双方献身服务太一无限造物主——既在作为一个整体的人生经验中，又同时，更具体而言，在做爱的行为中。我和吉姆已经与神圣性爱一同工作了十三年。我们才开始探索它的喜悦与美好而已。只要我们俩还在这个地球空间，我们就会在不断前进中学习。这是多美好的愿景啊！

性高潮的灵性本质

当我们讨论到性能量转移，这股能量是一股振动形态，是横亘在空间/时间与时间/空间之间的桥梁。

由于罩纱过程，从男性转移到女性的能量，与从女性转移到男性的能量有所不同；由于男性与女性的心/身/灵复合体极性的差异，男性储存肉体能量，女性则是心智与心智/情绪能量。

当第三密度性能量转移完毕后，男性释放肉体能量、女性借此得到补充，女性肉体的生命力原本就少得多。同时，如果你愿意用「女性」这个称呼，女性释放流出她储存的心智与心智/情绪能量，借此提供灵感、疗愈与祝福给男性，而男性在这方面的生命力本来就比较少。^[22]

当艾尔金斯问 Ra 群体，为什么男性与女性的性高潮比例，有大部分落在男性这边。Ra 群体回答，男性性高潮对于繁衍物种是必要，而女性性高潮则否。祂们建议，只有在交配时开始「使用转移的性能量去学习、服务与赞颂太一无限造物主」^[23]，女性性高潮的机能才会变得更清楚。

那么，就原型来说，男性伴侣在神圣性爱中已经变成了原型的男人。女性伴侣则变成原型的女人。既然两位大我游戏玩家已经将他们神圣性爱的表演仪式献给造物主，他们已经变成了祭司与女祭司。我用「仪式」这个术语，并非表示神圣性爱一定有某种做爱的固定程序，而是指出做爱的行为已经承担一种灵性或魔法仪式的能量。星际邦联称之为「红色光芒的圣餐」^[24]。

男性性高潮的功能是使女性的肉体能量更有活力，并且予以强化。而女性性高潮的功能是「鼓舞、疗愈与祝福」^[25]男性。那么，在神圣性爱中，女性性高潮是通过形而上或时间/空间的能量来平衡男性肉体或空间/时间的能量。也正是因为如此，女性性高潮变得跟男性性高潮同样重要。

有很多方法能够让一对大我游戏玩家达到性高潮，他们都可以享受得到！我不需要教大我游戏玩家如何做爱。我们都能自行探索这些选项。毋论这个刺激的过程有多持久，并不是每个女人都可以在每次做爱达到高潮。但是，当两个人同样感受到这个性高潮是他们渴望的结果，那女方在性高潮上的跃进就会呈指数曲线向上增长。

神圣性爱有美好的副作用。在我经历性高潮超过半小时的时候，吉姆也经历了持续几分钟的性高潮。此外，在后来的几年，当我们开始穿透靛蓝色与紫罗兰色光芒性能量转移的奥秘，我发觉自己一次经历到两种层面的高潮，重复快速的痉挛周期会一再循环，只要我专注地投入能量在自己和吉姆之间的能量上，更深层、更密集的高潮会持续至少一两分钟。吉姆表示他在做爱之后经验到几个小时的「大脑的性高潮」。即便在隔天，他的额叶依然传达愉悦的痉挛到前额与脑部。

我想从「一般的性爱」转变成神圣性爱的钥匙是觉察到性能量来自能量体，而非肉体。当一对大我游戏玩家可以领会并感觉到他们性连结的电性能量，他们可以比单独靠肉体的感受，翱翔得更远、并更敏锐地感受愉悦与崇敬的经验。

要找到这种电性的连结，就在这一对伴侣的生殖器、双手、嘴唇或乳房连结时，观想能

量体能够闭合一个在彼此能量体之间的回路。而所谓的性感带就是能闭合该回路的区域。大我游戏玩家一旦开始找寻这个电路，他会很快地发现它，进入对该回路能量的感受中。感觉电力在两个人之间流动。然后在你们彼此玩耍的时候，导向这股能量，与它一同玩耍。

一个人的性行为变成神圣的事物多令人振奋与欣慰啊！当然花时间、开始好好了解你伴侣的问题是值得的，这样你们就会准备好运用通往智能无限的门户了。

最后注意一点：性交在神圣性爱中并非必要的。在过去两年间，我因为慢性间质膀胱炎而一直无法性交，我的骨盆底从而无法承受这性关系的甜蜜磨擦力。不过我要很高兴地说，这无损我和吉姆之间的神圣性爱经验。幸好还有许多方式可以不用性交就达到性高潮，问任何一个青少年就知道了！

我只是想要强调这个事实：神圣性爱不只关乎肉体，还包括了整个人的心、身与灵。

不管是通灵、疗愈还是神圣性爱，记得在完成工作后释放魔法人格是很重要的。人类的人格无法在日常生活中长期持续地承受魔法人格。

大我游戏玩家们，你们对这点要小心与谨慎。当我们和门户的无限力量一起工作时，我们需要祈请这股力量，带着觉知去运用它，并且，当我们准备好回到日常生活的时候，有意识地拿掉它。

- [1] Q'uo 群体于 2006 年 9 月 3 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [2] Q'uo 群体于 2006 年 9 月 3 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [3] Ra 群体于 1981 年 10 月 31 日在第七十五场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [4] 收录在《一的法则》卷四，于 1981 年 9 月 18 日记录的第七十一场集会。艾尔金斯在此引用的威廉·巴特勒（William E. Butler）的定义。
- [5] Ra 群体于 1981 年 9 月 18 日在第七十一场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [6] 这些书可以在 www.lresearch.org 线上读到。爱/光研究中心也有纸本格式可取得。
- [7] Q'uo 群体于 1989 年 12 月 31 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [8] Q'uo 群体于 1997 年 2 月 23 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [9] Q'uo 群体于 1987 年 12 月 20 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [10] 同上。
- [11] 美国肯塔基州路易斯维尔市爱/光研究中心于 1987 年出版的卡拉作品《通灵手册》。
- [12] Q'uo 群体于 2004 年 12 月 12 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [13] 同上。
- [14] Ra 群体于 1982 年 6 月 26 日在第九十一场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [15] 出自于十四世纪英国神秘主义者诺威奇的茱莉安（Julian of Norwich）作品《神圣之爱的启示》（Revelation of Divine Love）。
- [16] 2001 年由纽约的威瑟（Weiser）出版社出版狄翁·福尔特（Dion Fortune）作品《心灵自我防卫》（Psychic Self-Defense）。
- [17] Ra 群体于 1981 年 1 月 23 日在第五场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [18] Q'uo 群体于 1994 年 4 月 13 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [19] Ra 群体于 1981 年 1 月 22 日在第四场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [20] Ra 群体于 1981 年 10 月 28 日在第七十四场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [21] Ra 群体于 1981 年 10 月 21 日在第七十三场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [22] Ra 群体于 1982 年 5 月 12 日在第八十七场集会里，通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。
- [23] 同上。
- [24] Q'uo 群体于 1995 年 4 月 19 日通过爱/光研究中心传递的通灵讯息。

第十二章 重点总结

你们在第三密度咀嚼的主餐是选择：光明或黑暗、放射或磁吸、服务他人或服务自我。这两条途径都是有效的，虽然能量的流向恰好相反；两者都指向最终的合一，选择两条完全不同的途径中的任一条都必然会朝向对全然合一的觉知。

在你回家的旅途上，你应如何旅行呢？这是第三密度的问题。你将行旅在光中，不断地寻求在每一刻提供更多服务、充满更多爱心、更多给予并且保持对爱更多的觉知吗？或者，你将享受暗黑的道途，马上把自己当成造物主，所有其他人必须崇拜你里头的造物主？^[1]

救护车奔向急诊室，警笛呼啸而过，闪烁着红光。车上的宝贝病人快要没有时间了，急救专家一边照顾病人一边打电话向医院求救，当救护车抵达目的地，医护人员忙着将病人推上轮床，接着送入医院。而医生喊着：「给我重点报告（bullet）！」

在这个关于一的法则基本原则的报告中，星际邦联暗示病人即是地球行星上的所有人，我们每一个人都快要没时间了。

我们正在耗尽选择极性的时间。

我们正在耗尽选择收割与毕业途径的时间。当我们决定觉醒并成为大我游戏玩家，就相当于已经完成爬进救护车的动作。我们扮演这个场景的所有角色，我们以自我鼓励来帮助自己，我们是那急切喊着「重点报告！」的医生，我们也是那给出报告的急救专家：「病人刚刚醒来，了解到行星地球收割的真实状况，他几乎快要没有时间去选择极性、达到可以被收割的程度。」

在我们身为医生的角色中，我们整理各种可以促进收割的资源。我们开的药方即是选择，我们这趟旅程的关键选择就是敞开心胸。对于所有想要成为大我游戏玩家并在 2012 年地球收割典礼毕业的人们，这整本书便是对一切必要行动的「重点」说明。「重点」的简短版本则条列如下：

1. 天地万物是整体的，它的本质是无条件的爱。我们全都是一体。事实上，我们皆由爱所创造。我们活在一个由光、能量或振动构成的幻象，而非我们肉眼所见的坚实状态。我们大我游戏玩家，站在大我纸上游戏上玩着生命的大游戏，我们拥有全然的自由意志，我们总是能够选择如何回应所有来到我们身边的事件。
2. 我们地球世界的大我纸上游戏是一个依据极性运作的幻象，极性的两端是服务他人与服务自我，我们借由做出选择以便极化成为大我玩家。我们首先选择服务他人，然后开始成为正面的大我游戏玩家，每个后续的一致选择都增加我们的极性。打个物理学比喻，我们需要充分地极化以达到逃逸速度（escape velocity）。
3. 我们拥有属于肉体的心智。我们也拥有意识，那是我们灵性自我与能量体的环境。身为大我游戏玩家，我们同时使用心智与意识，我们锐化自己的感知能力来使我们能在每一天都做出更好、更极化的选择。
4. 作为大我游戏玩家，我们主要工作自己的能量体，我们的工作保持各个脉轮畅通无阻，让造物主无限的能量自由地流过该能量系统。首先的能量中心是红色光芒脉轮。当我们处理红色光芒议题，好比性欲与生存，我们会努力保持红色光芒脉轮的纯净。
5. 橙色光芒脉轮处理自我与他人的关系。身为大我游戏玩家，我们运用自己的催化剂，以确保愤怒与羞耻等令人分神的情绪不会阻塞橙色光芒能量中心。我们周围的大自然属于橙色光芒密度，我们既是地球的管家，也是她挚爱的孩子。

6. 黄色光芒能量中心处理正式的关系，例如婚姻关系、亲子关系、工作关系。大我游戏玩家使用这些关系带来的催化剂，以保持自己的黄色光芒脉轮畅通无阻。通常这类的催化剂是渴望占有，或渴望被占有。
7. 当我们了解自己、接纳自己、如实地爱上自己，我们开始进入绿色光芒脉轮——我们的心。这个过程给予我们带着爱的眼睛，我们需要这双眼睛去接受、宽恕与友爱他人。如果我们能够无条件地去爱，同时不断地选择服务他人，我们将在收割典礼中毕业。
8. 我们的蓝色脉轮与真诚的沟通有关。沟通是一种神圣的活动，为了保持我们的蓝色光芒能量中心畅通，我们真诚地对待自己与他人，正直并且慈悲地说出我们的真理。倾听是一项蓝色光芒技巧，作为大我游戏玩家，我们怀着尊敬与严谨互相倾听。
9. 靛蓝光芒能量中心是信心之家。大我游戏玩家会避免怀疑自己，以便保持这个脉轮畅通。大我游戏玩家并用蓝色光芒与靛蓝光芒两种能量中心去开启通往智能无限的大门，来执行灯塔层次的工作。凭借每日的平衡练习，我们维持整个能量体的纯净。
10. 身为大我游戏玩家，我们从事灯塔层次的工作，例如冥想、祈祷、日志，花时间锻炼我们的人格并增进我们的信心。我们学习把所有生命都当作是神圣的，我们看见自己所有的行动都具有潜在的魔法。我们发挥设定意图的能力，并在我们的意识层面中创造改变。
11. 大我游戏玩家可以使用通往智能无限的大门以进行进阶的灯塔层次工作，像是传达讯息、疗愈与神圣性爱。由于大我玩家如此靠近光地工作，他们可能会体验到超心灵的问候。我们可以借由关闭能量体的回路、请求圣灵的帮助来保护自己。

我们的时间不多了。这并不意味着我们在 2012 年都将承受一场全球大灾难，于是遭受全面毁灭。生命还是一如往常地继续着。唯有当我们自然地死去，我们才会被收割。无论如何，当第三密度来到它的终点，第三密度的光正逐渐衰微。而第四密度的光正在增强。对于第三密度的人类来说，新的那道光会太过强烈而无法轻易地用于灵性工作上。

是的，在 2012 年之后，我们可以尝试去使用那道光做出服务他人的选择，将我们自己准备好迎入敞开的心房中。但是，受到罩纱遮蔽而看不见自己的基本完美状态，第四密度之光里头的大量真理将使得我们人类很难去宽恕、遗忘，进而爱上自己。当那强烈的光遣送破晓的光芒进入我们的世界，我们人类会愈来愈难以相信自己能够做出极性的选择并且坚持到底。在这个系列接下来的两本书，我将详述这些观念。

从现在到 2012 年底，我们必须充分使用第三密度最后的余光来选择我们的极性。我们迫切地需要觉醒，这是为了爱做出选择，接着成为大我游戏玩家，时间就是现在。

在撰写这篇报告之余，有一首歌时常提醒我，歌名是《迫切》(Urgent)，由外国人合唱团创作。歌词如下：

我知道我需要什么，我需要很快得到它。
有一个东西是我们共同分享的，
那就是在任何时间、任何地方都需要彼此。
它变得如此迫切，如此迫切！你知道它是迫切的！
我想告诉你，它对我也是一样的，如此迫切！
你只要等着看，我们的爱可以是如此地迫切！^[2]

当我与你们讨论星际邦联无条件的爱与全然合一的讯息，我感到一种迫切感。我的心盈满对你们的爱，以及对今日地球上每一个灵魂的爱，我希望尽可能地广为分享这份星际邦联的讯息，我希望成为一个好闹钟、扮演一个小角色，唤醒像你们这样的大我游戏玩家，提醒你们想起自己的本质，并给予你们必要的资源，好让你们成功地毕业。

最近有某个人问我们爱/光研究团体在做什么，我毫无顾忌地直接回答：「我们正在拯救

这个世界。」这听起来很耸人听闻！然而，却是事实。我们所传送的星际邦联讯息可以拯救这个世界，将人类灵魂安然带入第四密度的港口，当这个讯息传布开来，收割量就持续地增加。

爱/光研究中心在三十多年前就开始散播星际邦联的讯息，并在 1976 年出版了《UFO 的秘密》。回顾这一切，我们很兴奋地看见整个星球的人口在觉醒的路上已经走了这么远。新的典范开始在全球各地树立。我们正开始领悟真心地彼此相爱是一件多么重要的事。

在 1981 年，当 Ra 集会开始之初，Ra 群体估计地球 2012 年收割量相当少。不过，现在星际邦联的估计已经转好许多。Q'uo 最近谈到爱/光研究中心的工作：

「这个团体一直以来提供爱之声，并且一直持续到现在，首先，只有很少人听到声音。现在，如果这个器皿与吉姆知道这个声音到达的远方，他们会感到惊奇，这个声音的确传递到地球的尽头，它已经尽其本分将地球上所有人带到一个接近引爆点的地方。^[3]」

我喜欢接近引爆点（tipping point）这个想法，在那一点，全部的地球人立刻懂了；在那一点，我们可以站在第四密度的岸边，开心地呼喊：「每个人都进来！水温刚好！」

当然，爱与合一的讯息并不专属于我们，也不专属于星际联邦。爱的声音日益增加，这份讯息来自许多古老与新颖的源头。我们很感激能够成为其中的一个源头、能够将这份有益的讯息传递给每一位需要的人。

让我们一起来，在每一个呼吸之间，有意识地创造爱与理解的崭新典范！^[4]

让我们一起来，活出一的法则！

[1] Q'uo 群体于 2007 年 11 月 10 日通过爱/光研究中心传递的通灵资料。

[2] 出自外国人合唱团 1982 年的专辑《记录》（Records）的第六首歌《迫切》。

[3] Q'uo 群体于 2008 年 2 月 10 日通过爱/光研究中心传递的通灵资料。

[4] 编注：这句话的原文如下，“Together, let us breathe into being a new paradigm of love and understanding!” 根据 Carla 老师表示，这句话的关键是“breathe into being”，典故来自旧约圣经，意指造物主透过祂的气息赋予万物生命！另外，由于转译的困难，在 Carla 老师的建议下，改用另一种形式呈现中文，特此感谢。

版权声明：

Copyright © 2009 by Carla L. Rueckert

All rights reserved. Authorized translation from English language edition of “Living the Law of One - 101: The Choice” by Carla L. Rueckert.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or used in any form or by any means—graphic, electronic or mechanical, including photocopying or information storage and retrieval systems—without written permission from the copyright holder.（保留所有著作权。不得以任何形式或手段(图像、电子、机械、各种资讯储存系统等)重制或使用本书，除非得到版权所有人的书面许可。）

Printed in Taiwan

ISBN: 978-986-00000-0-0

参考出处：http://lresearch.org/library/living_the_law_of_one_chinese/living_the_law_of_one_chinese.pdf

简体版由一法工作小组完成，如有任何问题，请反馈：thelawofone@qq.com