

赛斯早期课

第二册

目 录

第四十三节	一九六四年四月十三日	1
第四十四节	一九六四年四月十五日	1
第四十五节	一九六四年四月二十日	4
第四十六节	一九六四年四月二十二日	6
第四十七节	一九六四年四月二十四日	7
第四十八节	一九六四年四月二十七日	8
第四十九节	一九六四年四月二十九日	8
第五十节	一九六四年五月四日	10
第五十一节	一九六四年五月六日	13
第五十二节	一九六四年五月十一日	15
第五十三节	一九六四年五月十三日	15
第五十四节	一九六四年五月十八日	15
第五十五节	一九六四年五月二十日	18
第五十六节	一九六四年五月二十五日	20
第五十七节	一九六四年五月二十七日	22
第五十八节	一九六四年六月一日	25
第五十九节	一九六四年六月三日	28
第六十节	一九六四年六月八日	30
第六十一节	一九六四年六月十日	30
第六十二节	一九六四年六月十五日	31
第六十三节	一九六四年六月十七日	33
第六十四节	一九六四年六月二十四日	34
第六十五节	一九六四年六月二十八日	36
第六十六节	一九六四年六月二十九日	36
第六十七节	一九六四年七月一日	38

第六十八节	一九六四年七月六日	39
第六十九节	一九六四年七月八日	39
第七十节	一九六四年七月十三日	40
第七十一节	一九六四年七月十五日	41
第七十二节	一九六四年七月二十日	43
第七十三节	一九六四年七月二十二日	43
第七十四节	一九六四年七月二十七日	44
第七十五节	一九六四年七月二十九日	44
第七十六节	一九六四年八月三日	46
第七十七节	一九六四年八月五日	47
第七十八节	一九六四年八月十日	48
第七十九节	一九六四年八月十二日	50
第八十节	一九六四年八月二十四日	51
第八十一节	一九六四年八月二十六日	51
第八十二节	一九六四年八月二十七日	55
第八十三节	一九六四年八月三十一日	56
第八十四节	一九六四年九月二日	59
第八十五节	一九六四年九月七日	60

第四十三节 一九六四年四月十三日

（第八种内在感官，第五次元）

第八种内在感官是，从伪装中脱出（Disentanglement from Camouflage 一见《灵界的讯息》第十九章）

它是最基本的内在感官。（赛斯谈宇宙的扩张，见第四十二节）

宇宙的扩张暗示一种品质方面的存在与扩张，超出你们现在的量度或完全的理解……内在感官最完全的运作只在这气候下是可能的……观念爆炸成存在，演化，改变成别的什么东西。然而所有这些都在一个确切却无法被你们看见或触及的架构内……。

这扩张涉及组织囊的一个伸展。这可以最清楚地比为：能跟随多少规则的节奏的一个脉动，或一个跳动。

在宇宙里的交通，基本上是不必要的……。当交通的困难解决了时，你们不再需要交通。内在感官的利用，使得你们所认为的交通完全不必要。既然内在感官的完全利用，等同一种沟通的程度，都是如此近乎完美且如此独立于所谓的空间，以致以那种说法，穿过空间的交通变成一种过时的沟通方法。

内在感官提供它们自己的“交通”……内在感官的“交通”主要包含你们可谓的一个频率，或振动或脉动的改变。活力形式从一个特定模式或面向转变为另一个的转变。

……既然，内我必须从一个特定的伪装解脱出来才能改变，你们可见第八种内在感官的重要性。内我必须忽视一套伪装而能平顺地采取另一套，或全然免除伪装。

第四十四节 一九六四年四月十五日

（内在宇宙的法则，心理实相之价值气候）见《未知的实相》卷一附录八

你们明确地在梦中体验梦的地点，它并不占据你们的空间……这该与

谈扩张的宇宙的资料连起来。

你们无法否认你们自己的心理实相……你们无法在外面感受，或看见，或度量一种情绪，而情绪不占有空间。情绪仍旧存在。感受强化了，在价值上，它们可以说在扩张，然而，这感受之非常真实的强化或价值扩张，占据的空间并没比它成形时更多。红颜色比黑颜色要更为生动，但红色并不比黑色占有更多空间。换言之，扩张是以价值的品质，或强度的层次来说的，与在空间里的扩张毫不相干。而价值与强度的扩张才是唯一真正的扩张形式。（赛斯举了色彩，心智等例子，来说明“价值与强度”的扩张。）

……你们对空间的概念是：“该被填满的空的地方”，那是个完全错误的观念。东西、行星、星辰、星云在你们这宇宙里诞生。按照你们最近的学说，它们继续在出生，而这宇宙扩张——可以说，推挤，以致其边缘鼓出，外在的银河真的爆到不知什么地方去。相反的，真正第五次元的空间，是“充满生命的能量”，它本身是活的，拥有无尽的转型能力，形成所有的存在，甚至形成你们熟悉的伪装宇宙。

……梦世界与心智这些实相，只在它们被时间触及，或沾入伪装宇宙的地方才存在于内，……内在宇宙的实相基本上也不存在于你们理解的时间里。虽然在一些例子里，它的一部分可以从伪装时间的角度略见一瞥；不过只有非常小的部分。

如果梦世界与心智与内在宇宙的确存在，如果它们并不存在于空间里，而如果基本上它们并不存在于时间里，那么，你们的问题将是：它们到底存在于什么媒介里？而没有时间的话，怎能说它们存在于持续的期间？

……它们存在于一个气候里，我们将称之为心理实相之价值气候（value climate of psychological reality）。这是其媒介。这取代了你们所谓的空间。它是个令所有存在和意识成为可能的品质。它是在活力之后或之内一个最有力量的原则，它从它自己组成所有其他的现象。

这价值气候的主要属性是自发性，自发性在唯一有意义的那类时间——即广阔的现在——的存在里，显示它自己……。广阔的现在，虽然自发地存在，虽然同时发生，仍在其内包含持续耐久的特质。

在你们的伪装宇宙里，生长往往涉及占用更多的空间。实际上，在我们实相的内在宇宙里，生长是以价值或品质的扩张存在的，而没涉及任何

一种空间的扩张。也不暗示投射进时间里。

……且说，所谓你们伪装宇宙的法则并不适用于内在宇宙。它们甚至不适用于别的伪装层面。不过，内在宇宙的法则，适用于所有的伪装宇宙，而在任何层面的所有意识必须跟随内在宇宙的基本法则。

在你们的物质宇宙，价值完成（第一个法则）就是指物质上的生长。

内在宇宙的第二个法则是能量转换（energy transformation）。

能量转换与价值完成，全都存在于广阔的现在，加起来成为一个耐久性，那同时是自发的。

我们的第三个法则是自发性，而尽管所有开始与结束的表象，尽管所有死亡与腐败的表象，所有的意识都以一种自发的方式，以同时的和谐，存在于广阔的现在。然而，在广阔的现在内，也有耐久性。

耐久性是我们的第四个法则。若非有价值完成和能量转换的法则，在广阔的现在的架构内，耐久性不会存在。这使得在广阔的现在的耐久性不只可能，而且必要。

……你们所认为的死亡，并没有比你们的时空概念具有更多的实相。死亡真的只代表，你们目前感知能量转换的能力的一个盲点……你们的感官没设备来感知能量的从一个形式转换到另一个形式……你们所谓的死亡只是，你们自己的能量转换到一个无法被外在感官感知的领域……实际上，耐久性本身依赖这样的转换。

……创造性显然是个基本法则，我们将称之为第五个法则。

我们将在未来的课中概述其他的法则。

这资料其实没那么难懂。直觉地，你应该了解了大部分。直觉不被所谓的逻辑法则和因果所限……直觉能接受观念性的实相到某程度。它们能感受一个观念的内容和有效性……。

如果因果是一个绝对的法则，那么，连续性也该是个绝对法则，而所有或任何千里眼，或看见未来的证据，都会是绝对不可能的，而事实并非如此。

……千里眼（clairvoyance）是个警告个人关于他自己的外在感官不会熟悉的“发生”的自然方法。它是保护个人的自然方法，藉由给个人对事件的一个内在知识……。个人永远收到灾难的预警，以便生物能预先准备自己。死亡的日子是知道的。在意识上，为了明显的理由，这种知识没给

予自我。但，每个生物经由其内在感官，都配备有对个人的灾难、死亡等等的潜意识知识。人格本身事先决定它认为的灾难；而作为一个整体，族类的成员事先知道它们的战争。正如，在潜意识的层面，心电感应经常在运作，作为所有语言与沟通的基础；千里眼也持续在运作，以便肉体的生物能准备面对其挑战。

内在感官也传递，死亡只是一个能量的转换的知识，而你们几乎数不清的宗教只代表“概念象征符号”，企图使这知识对自我显而易见……它们在某方面使这内在知识成为“人类之自我了解”的一部分。

（当人濒死时……）自我在此时将做最后的困兽之斗。它终将了解，它不会被丢在一旁，却以其本来的样子被带着走，独立一如往常，站在其他独立的自我旁边，全都代表存有的种种面向。

第四十五节 一九六四年四月二十日

（心理实相之价值气候及海洋的比喻）

心理实相之价值气候可以被比为一个海洋，所有的意识都存在其中。

形形色色的生命型态，变化多端而陌生，可以跳入其中，却无论如何是彼此相连且相依的。

正如海洋之种种深度的温度改变，并且正如水的颜色以及动植物群改变，同样的，在我们的价值气候里，有品质的改变，并有配备好去投射及感知那改变的感官。由于外在感官的限制，产生了扭曲，但内在感官并不扭曲。内在感官直接住在我们的价值气候的大气里；而它们看穿永远变化的伪装模式，及明显改变的流动。到一个微小的程度，在我们的课里，你跳入这价值气候的海洋里，而到你能脱卸伪装的衣裳的程度，你便能真的觉知这气候。

不过，所要求的比脱卸衣裳还多。要跳入这海洋，你也将肉体留在岸边。当你回来时，它会在那儿。你们的伪装模式可以比为：投在不断移动的波上之光影的模式。只要你心里记着那模式，你创造它，它就在那儿。如果你将头转开一下下，然后蓦然回首，你只看得见波浪。你们的伪装及你们的世界，是藉有意识的聚焦及无意识的贯注创造的。唯有藉转开头一下下，你才能见到在仿佛坚实的模式下是什么。投入我们价值气候的海洋

里，你能潜入你们伪装系统底下，而向上看它 — 相对地没有基础，漂浮在你上方，被意志之风及潜意识的贯注及要求引起的变换幻象移动、形成和指挥。

然而，即使这些伪装模式也必须跟随内在宇宙的基本法则，并且反映它，即使是以扭曲的方式。所以，价值扩展变成转世、演化及成长。因此内在宇宙的所有其他基本法则在每个层面都被跟随。

一个对基本内在宇宙的调查 — 那是唯一真实的宇宙 — 必须尽量从在你们自己的扭曲之外的一个点来做。但，对你们开放，避过你们自己物质宇宙扭曲的唯一方法是，向内旅行。要到你们自己宇宙的外面，你们必须向内旅行。

当你们被伪装宇宙的元素围绕，且与之交织，并得与之打交道时，你无法有所谓的客观实验。科学家们在可以说是在一个小方块里工作，它真的是无穷尽、多少相似却不同的方块里的一个，那些方块全都代表林林总总的伪装宇宙。

……像在迷宫里的老鼠，幸运的话，理论上，你们可以行过一个方块或迷宫到另一个，虽然实际上这是不可能的。但纵使你们的实验给你们许多这种伪装方块宇宙的知识，你们对基本无伪装的内在宇宙 — 所有这种分隔消失之处 — 学到的仍不多。

……在潜意识上层，有相当小层的个人资料 — 因而是自我本位而扭曲的资料……。在潜意识里，在这个个人资料下面是种族资料，那在心理学家研究种族历史及结果的各不同种族的心理差异上，有很大的价值。在这底下，是处理人类为一个整体，连同其背景、演化及内在知识的资料。

在这底下，单纯而纯粹，没扭曲，绝对不收费地等着被搜寻，是内我的天生知识以内在宇宙作为一个整体，其法律及原则，其组成在此，你可以发现，没扭曲的，无伪装的伪装宇宙之创造的天生知识。涉及的机制，及我给你们的大半资料……。

催眠将越来越变得是个科学调查的工具……。心电感应将使你们人类能与外星智慧作第一次接触……。这接触将是一个男性对另一个男性。虽然，从另一个伪装银河来的外星男性，将会比你们认为可能的要卷入得更深。

与外星智慧实际上的心电感应接触，将发生在你们不久的将来，或许在 2001 之前……在澳洲。

……从一个所谓的银河旅行到另一个世界，是由伪装脱卸肉体来达成的。所谓太空旅行的工具，是精神与心灵的可动性。就心灵转换能量而言，使得自发而瞬间的移动过广阔的现在成为可能。

科学性地利用催眠，只是一个破坏外在人格之抑制的方法……。外在人格必须是个强大却有弹性的架构，能卸下其界线，而允许内我自由，却够强到能弹回，而维持其对外在经验的控制……。在此，主要的规则只是：一个焦点的改变……。透过经常的催眠练习，你们的科学家将发现，允许有意识的自我保留记忆，是可能并且确实是有益的。

……

当我们的课结束时，你们将不再怕死亡和生活。没有你们不能居住的存在层面；没有你们不能跨越的阻碍。没有浪费过任何东西；而没有失去过任何动作或呼吸。

这些课代表你们可谓的对“永恒”之预先察看，在于，你们到某程度是个接收器，接收了没被时间阻碍的思维，没被数世纪的搅动终止的同伴之谊，以及避过了物质实相的伪装面向的一个有效感情关系。

第四十六节 一九六四年四月二十二日

（马克看见幽灵）

因为马克“看见”一个部分的幽灵（apparition），并不表示所谓的幽灵本身不完全，而是他只看见部分。在这方面，他的能力天生强大……所需要的是额外的信心，甚至内在训练的发展……所需要的是个消极而非积极的训练。消极的训练容许一个更完满的感知。这也允许内在资料足够的耐久性，以被认出。当这种经验现身时，马克必须等待，而倾听更久。他接受它们，但，随后一个想捕获它们的知性企图，将它们扼杀了。

（赛斯由于谈到马克的几次转世，而有以下的有意思的资料：）

绘画孕育在直觉里，那是你前世做为女人时达成的。不过，现在纪律变成一个必要。如果创意要有成果，在你的创意背后的直觉和冲动必得受训练。任何一种艺术作为还清债务 — 心理的债 — 的方法，是极为重要的……。现在，像约瑟和鲁柏，你给出你自己的一部分，你自己的片段体，多少做成活生生的心理形式，按照你的能力，它不止不受时间限制，也不

受你自己今生人格的许多缺陷的限制。

你汲取自己的存有隐藏的能力与知识，所以，超越你自己当今人格的限制。你不仅是你当今的人格，你是你所有人格的总和。这该被了解。

画有它们自己的活力，而独立存在于画家之外，是一个“付出”之自发的、自由的、冲动的爆发，不要求回报，而由于没期待回报，被给予了回报。

任何艺术都触及世代的人。“业”能以许多方式解决，而此地我们回到马克先前的男性取向、攻击性人格。这次，经由在绘画里创造美，他不只补偿了过去的错误；不仅因为画显然该拥有美，却还因为他们在观赏者的心里灌输了创意的思维。

（赛斯说到在丹麦那一生，罗是个多欲的地主，不懂绘画。珍是他的儿子，画家。马克是水手，而赛斯是其船东，是运香料的船。然后，赛斯接着说：）

我们曾谈到过价值扩展及完成，是内在宇宙的一个法则。这法则的反映，可以在转世、演化和肉体的生长上看见。

……肉体的生长以你们的说法，存在于连续感，因而被投射入空间和时间里。演化中的心智并不占有空间；人格并不占有空间。你无法看着它，或触摸它。你只能看见其结果。

在艺术里，你有时有办法将不存在于空间里的东西，放在一个空间的架构里……。

第四十七节 一九六四年四月二十四日

（赛斯说，凡传到伪装实相的真理都会扭曲，而鲁柏和约瑟不可傲慢）

……不要认为你掌握了真理。真理不包含扭曲。而，只为了在你们的层面上存在，这资料必然会包含扭曲。我绝不会宽恕一种态度，在其中，你或鲁柏坚持你们透过这些课持有未稀释的真理。任何资料，要存在于你们的层面，必须到某程度穿上你们层面的服饰，而在你们层面的入口处，它必然多少被扭曲……。你们绝不能认为我为一个不会错的来源。这资料比你们层面上任何可能的都要更有效，但无论如何，到某程度，它都被那层面的伪装属性制约。

……你们终究不是自动被给与宇宙知识的偶像，而其余挣扎中的人类不该被当作弱智者（低能儿）。

……在伪装背后，真的实相存在。我曾暗示可做的实验……透过年岁倒溯（age regression）和催眠，以努力及训练，可以证明转世的存在。记录将被找到。

……所谓的太空旅行主要将不用工具，而心理时间的利用，将是在那方向的第一步。

阻碍是你们的。阻碍是伪装。发展伪装工具去与伪装空间打交道，是可笑的，你们所需的一切只是了悟伪装就是伪装。因此，阻碍消失……。

当你们了解你们所知的时间不存在时，那么工具就变得不需要了。

第四十八节 一九六四年四月二十七日

心理时间与我存在其中的气候极为相近，你们也存在其中，却是无意识地。对心理时间的体验，及一个继续不断的熟悉，比任何文字都会告诉你更多关于所有存在之基本实相。

起先，死亡感觉象是心理时间。在完全的自由进入之前，有一段时间你保留伪装时间的概念，而在可能定位之前有一个小小的间隔。

刚在体验死亡之前，会开始感受到无时间或广阔的现在。由于自我是与其过去绑在一起的，它看见过去仿佛升起。可以说，它有能力看见什么将到来，但当害怕的自我仍在掌控时，它选择只去看所可能看见的一部分。而在死亡的那一点之前，它通常选择躲在过去里。

第四十九节 一九六四年四月二十九日

（赛斯提到，将做各种可纪录及证实的实验……）

一开始，催眠将是一个基本工具。催眠并不是一个伪装的工具，却是个心理的工具，因此是没伪装而相对没扭曲的。

不过，只需要做一段时间的催眠，而只为了导致轻度出神状态。在轻度出神状态里，内我是不受你们层面的伪装本质所限的。唯有脱离你们自

己的伪装宇宙，你们才能清楚地看见它，理解它的本质，实际地为人类最大的利益而利用它。

……当在实验室做试验时，利用控制的和有训练的出神，作为一个工具，那么，很快的，你们将能潜入个人潜意识资料底下，到其他的层次。

……当发现基本宇宙的知识是包含在每个活着的个人内，而当毫无疑问的，所给的解决之道都是一样时，那时，且唯有那时，你们才将开始解决在你们面前的问题。

再次的，轻度出神只需要一会儿，理论上根本不需要它。此地必要的只是：你允许自己不将自我免职，却更是令你自己能向内看而越过自我。

……在这些试验里，你们将拘到内我。那么，在物质的说法，结果将是有效的。情绪是内在感官的外在延伸，所以，你经由直觉和经过情绪的途径旅行将与内我接触，因而能以同样方式带回这讯息。

……

所以，我们实验的证据，将与心理经验是有效的方式一样有效；更有进者，由于其结果，它将令自己为人所知。举例来说，既然空间是个伪装，太空旅行根本不是通过空间。当你明白了这点，那时，我们的能量转换和我们的分子结构之改变便开始起作用了。并没有必须克服的空间阻碍，只有一个转型。首先是心灵能量的转换。然后，由于在你们的层面，你们受困于许多伪装观念，所以，有个第二次的物质形象之重组。

在你们的梦里，当有意识的自我静止不动时，你常常且不断地做这转换。我们关心的是，这转换够持久，因而沟通能发生……。我们要的是，这种形象的物质重组，在你们层面上、在一个既定的地方、在一个时间，以故意的方式重组。这绝不是不可能的，但需要训练和纪律，以及自由。

在梦的世界里，你们比你们知道的做得更多。为了种种理由，在日常生活里，人格无法解决的次要人格的问题，都解决了。不为你们所知的是，你们全都创造了的这些影像，一旦你们创造了它们，它们便有个不为你们所知的独立存在。

没有思维或概念曾被消灭，而它们都跟随我正在给你们法则。一个概念的生长不占据空间。真正的宇宙在扩展，但它是以价值完成的方式扩展的，而与在空间里的扩展无关。

你们的梦影像，也是以同样方式存在，而你们不觉知其存在，就如你们不觉知你们自己潜意识的存在一样……。

我能对你们证明这梦世界的存在，及其持续性，永远在广阔的现在里。在你能学会利用许多能力之前，你们必须了解，心理的实相、心理时间、心理经验，及梦存在（dream existence），既然，在所有提到的面向里，你都在一个潜意识层面用你的内在感官。

在此，你能得到对它的一个感受，因此，你知道你在搞什么。你永远且不断在从内在感官转换能量到物质的概念建构。我要你们变得认识你们不知不觉地达成它的过程，以便你随之能有意识地执行同样的事情。

……如果，每个在你们层面的人，突然相信物质世界将在一个特定时候结束，那么，它就会如此，你们会根本停止你们的概念建构。所以，在我们的实验里，我们将以一个强烈的信念开始：我们准备去做的事，实际上将被达成。

（因为有客人参与，在他们理解先前的资料之前，赛斯不多说新的内在宇宙法则。）

……（关于赛斯课）我不是圣灵。我不要求贫穷，服从，更别说贞洁了。所有的时候，我都要求正直，而或许归根究底，那是我唯一的要求。

第五十节 一九六四年五月四日

（第五、第六、第七、第八项内在宇宙法则）

我说过，第五项内在宇宙法则是创造……。这创造不只涉及耍弄能量单位和场，从一种形式到另一种形式，却还涉及新“场”的设定。这常是价值完成的结果，在其中，所有既定的可能性都必然会浮现。但，每个浮现都真正是一个创造。

以最深的意义来说，“创造”作为一个整体，原始地，与你们的时间和空间都没关系。在创世与价值完成的故事里，所谓你们已知的外在宇宙的诞生是很后面才发生的，……。你们的科学家将发现，外在宇宙是老早存在的一个重要心理实相之一个外在的显现。创造几乎总是与价值完成携手共存，……在你们层面的一个概念孕育了物质的建构，但那概念本身只是孕育出它的另一实相的转译。

价值完成非常类似创造，却有个区别，而创造先存在。

不过，在宇宙的内在活力和心灵价值之内，有经常的创造。我的意思

是：增加了一些独特而新的东西、一些从前没存在的东西。这创造从内在宇宙本身升起，而这活力持续地更新自己。

它不但更新自己，还产生更多的自己。并没有如你们可能以为的某个明确、有限份量的能量，所有东西都必须从中创造。反倒是有无限份量的能量。

……在你们自己的层面，有一个潜意识知识的仓库，因此所有的分子和原子以一个浓缩的方式都知道到底做了哪个不同的或演化的企图，及产生了什么结果……。组成所有物质细胞的原子和分子，基本上都不被你们的时间所限。它们在你们的时间架构内运作，但它们包含的浓缩知识，带着其自己奇特而独特的意识，那是不受限于你们的物质法则的……。

化学物本身根本不会引起意识或生命。你们的科学家将必得面对，意识先来而演化其自己的形式这个事实。

在身体里的所有细胞都是个别的，而有个分别的意识。在此，有某些层次，但事实仍是：每个细胞都是有意识的细胞。在所有器官里的细胞之间，及所有器官本身之间，都有有意识的合作。

分子和原子和甚至更小的粒子，全都包含其分别的意识。他们形成细胞……在细胞这形成里，实际上有个别意识的联营。此地，每个个别分子或原子的意识藉这心灵完形，都无限获利。个别意识的组合形成一个更新、更大、更有力的细胞意识。

这程序无限地进行，然而，即使最低的粒子都维持住其自己的个别性，而没被剥夺任何能力……。这意识的组合继续，而其结果可在肉体脑子的意识里见到。

身心医学仍在婴儿期……。当整体意识做了决定，带来身体一部分的毁灭或近乎毁灭，得请求许可，有时得到或没得到。

所以，肉体是意识的一个属性。原子和分子到某程度拥有一个自觉意识，以及一个广泛意识。一个人的自觉部分是组成他的自觉的原子和分子的组合。你们称为潜意识的广泛意识，则是个别细胞及分子的广泛意识组合的。但现在，我们将谈到：在每个分子背后或内部自觉的、有意识的“个别体（individual）”之源头。一开始，它是怎么来的？

当然，它是来自内在宇宙。这变得极端地难解释，直到你学会直接感受观念模式。

想在你们层面具体化的能量人格（energy personality 译注：像赛斯），

透过内在感官的利用，他自己变成这层面的一部分。透过扩散（diffusion）的过程 — 附带一句，这是我们第九项内在感官 — 能量人格首先扩散他自己成许多部分。既然，进入这层面作为其成员，没有别的办法，必须以最简单的方式去做，再在你们的层面增进加强。在这方面，你们的精子当然是个入口。

然后，人格的能量必须重组而合在一起。

.....

内在宇宙的下一个法则（第六项），当然是意识……。存在于任何层面及在任何情况底下的每样东西，都包含意识，浓缩的知识，甚至某程度的自觉。

内在宇宙的下一个法则（第七项），是无限活动的能力（the capacity for infinite mobility），这发生在广阔的现在，那是个无限广阔的现在。

我们下一个法则（第八项）是无限的互换性和变化（infinite changeability and transmutation）。就是说：能量的任何部分，在其内都有能力去采取任何模式或形成无限数目的能场，每个都产生一个真正无穷的、形形色色的结果。

……虽然可能听来匪夷所思，这广泛的分子意识，你们称为潜意识的，以浓缩的基因方式，在其内包含宇宙内在作用之所有知识……。对于我喜欢称为“精神性基因”的浓缩的密码似的理解，永远是可得，虽然不一定为自我中心的“我是”（Iam）可得。

现在你将明白，我们曾说过许多次的内在自我，在你们层面上是能量的投射者。内在自我，代表基本人格，透过扩散，造成它自己的一个物质化，而进入你们的层面。

所以，内在自我是你的对等物。它将能量分裂成简单的零组件，但它仍必须在内在宇宙的法则内运作。

虽然有意识的人类可能显得是这组合与重组的结果，他却比结果要多。他是以故意而非随机方式形成的一个特定人格，内在自我创造他自己的一个副本，以在一套特定的情境内运作。

全部是大于其部分的总和，但这是因为，你看不见全部。在你们的宇宙里，全部永远是不明显的。

第五十一节 一九六四年五月六日

投射概念成物质的东西所需的能力与机制，都在个别的原子和分子里……。所以，投射概念或能量成物质建构的能力，遍布于整个人体里，且分布于生物的身体里……。

我说过，在一只手臂里的细胞，本也一样可以组成为另一肢或身体另一部分的细胞。在此，这精神基因密码系统的目的，就是维护这种目的及资料。在肉体的染色体模式与精神基因密码之间，有个区别，就在于：染色体以浓缩的物质形式，携带已转译的内在知识，给肉体细胞跟随……。内在资料经由精神基因系统，经过普遍化的分子意识传到染色体系统，然后染色体系统再转译资料成一个肉体的密码，给细胞跟随……。在进入你们的层面之前，一个人格之主要特性已被人格本身决定好了。

……。当我说单单化学质不会给你们意识，我说的是那种理论——主张物质的东西，化学质及原子，本是惰性和无生命的，突然经由某种变形，经由一个演化的发展，获致有意识的状态。

第九项内在宇宙法则是合作。

在其普遍的意识之内的每个个别原子，到某程度，有能力建构它那部分的能量成为物质结构。极端重要的是你们了解这事实；而明白，举例来说，个别的细胞在这过程里并没有损失个别性，却获得无限多，身体的整个物质结构是这细胞合作的结果，而，它们本身又是原子与分子合作的结果……。

正如林林总总的细胞维持其个别性，正如它们藉合作及仍保留其独特性，而以价值完成的方式获利。因此，林林总总的人格保留其个别性及独特性，同时仍合作，以形成存有之心灵结构。

人类并非单枪匹马地在维持物质宇宙，及投射和建构他自己的物质形象，以给它连续性；而正如这形象是他自己内在心灵气候的直接结果，及正如这喜悦和疾病实质地显示自己在他的形象里，因此所有的生物建构它们自己的形象，而有助于维持你们宇宙的物质属性。

不但组成这些形象的物质回到物质的库房里，以备一而再地利用；并且，物质也再次瓦解成，在它合作形成一个特定身体的部分之前的状态……。因为每个原子和分子在其内包含，对内在宇宙作为一个整体的浓缩理解——内在的、直接的、密码式的理解——所以这些原子和分子才能

有这种变化的组合及变奏。

鲁柏的一个小小的战利品似的感知，就是他了悟到，你们只看见或觉知自己的概念建构。基本上，每个个人都居住在一个完全不同的世界里。

……你们完全不觉知与你们自己的宇宙共存的其他宇宙……。事实是，即使在你们自己的宇宙里，所有你们的伪装形式并没被任何一个物种感知。你们的科学家最多只能发现更多这些伪装模式。但整个系统根本就不会被任何一种物类感知，而你们永远不会感知你们自己模式之外的伪装模式……。有了训练的话，你们的内在感官能感知其他的伪装模式。

……。当你们发展了你们的时间理论，而觉悟到现在、过去与未来只是被你们自己的视角引起的效果和扭曲时，那时，你们的科学家将明白，因和果是条死路及古老的学说。

……。（因应客人而有的谈话：）

在我这方面，我是个教育家……。这资料永远是学习的基本工具……。在彻底地了解资料，及熟悉实验背后的目的之后，再去跟随建议和做练习……。

似乎在一个特定的点死亡，及似乎在一个特定的点进入你们的物质宇宙的肉体形象，其实两者都不是。肉体的具体化及非具体化，并没有一个特定的分秒或钟点。只不过你们的视角令它显得如此。

信不信由你，基本上，你的生命是同时发生的事。你只不过以慢动作看它。

在你生命里真正的意义及真正的发生，都沿着价值完成的线，以不占有空间，并独立于你所知的时间之外的方式，以理解、心理经验及完成的说法发生。

你无法感知在人体完全建构之前，浓缩而潜在地在精子里，然后在胚胎里的意识或理解；你也无法看见或感知，当所谓的死亡发生时，仍然在那儿的理解或意识。

你们的武断决定：在你们称为死亡的一个武断之点，意识随着物质属性的改变而结束，并不能排除意识并没在那儿结束的事实。随着出生时，胚胎由胚胎变成一个完整的、具体而微的人类，发生了一个变形。这改变没被探究，因为它发生在你们的外在感官的范围之外。不过，表面上，这变形涉及了仿佛不可能的一个改变。

在另一端，也有一个你们感知不到的改变。而你们感知不到它，因为，正如意识从内在层面建构了胚胎，因此，意识现在开始进入另一个层面，那也同样地超越你们的感知。它只不过停止建构物质形象，没什么神秘的。只因为无知，才显得神秘。

第五十二节 一九六四年五月十一日

（鲁柏的颈子僵硬又痛，所以没上课，但赛斯有以下的评论：）

鲁柏必然觉察，当他母亲想看一方或另一方时，她在床上的特征性姿势，使得她的上半身必须完全转过来；而她的颈子，由于风湿关节炎，无法正常地转动。

鲁柏这边，涉及了一个模仿，一个象征性的变为憎恨对象的企图，因而解除掉那对象可能朝他而来的憎恨。

心理上，你将发现这原则相当合理；象征性地，害怕的企图变成所怕的个人的一部分，以逃避可能向外导向的毒液。

第五十三节 一九六四年五月十三日

（省略）

第五十四节 一九六四年五月十八日

（谈到存有与其片段体的关系）见《意识的探险》

在鲁柏今生生命里，他不是我自己；不过，他是我一度曾是的那个赛斯的一个具体化。

没有东西保持不变，尤其是人格和存有……。我今日是赛斯；我保持我的连续性。但我还是在变，而分枝象是支流，爆入存在。

就像一个概念改变，存有也改变，同时仍保持个别性及耐久性……。

许多世纪以前，鲁柏是我自己，赛斯，但他以一套特定的，个人的价

值完成生长，演化且扩展。他现在是个实际的完形，一个赛斯可以长成的可能人格之一。我代表另一个；我是另一个。

我说过，与生俱来地，就价值完成而言，在你们每一个物质的原子、分子及更小的粒子中，都存在着无穷尽的人格。所以，每个存有在其本身内，就价值完成而言，也包含几乎无穷尽的可能性。

正如物质的原子与分子组合以形成细胞，而细胞形成肉体的器官，而正如在这样做时，它们没失去它们的个别性，而正如它们实际上由于这完形，获得与分享更高的感知，因此一个存有的基本零组件或片段体经常形成新的、不同的人格，而这些转而形成它们自己的存有。

鲁柏现在是我一度曾是的赛斯的结果，因为从那时起，我已改变了。藉由聚焦在且运用一套特定的属性和能力，鲁柏代表、且是，我曾是的那个赛斯形成的一个人格。

鲁柏从那时起，已改变了，我也一样。然而，我们是绑在一起的，而没发生入侵。因为以一种说法，我们的心灵领域是一样的。

.....

在“所有的存有在你们的星球形成之前就已存在”，及“片段体形成新的存有”这两项事实之间，并无矛盾。

我告诉过你们，所有的意识存在于广阔的现在里，那是自发同时又持久的。那么，说存有在你们的星球诞生之前就存在，虽然在你们的时间里，仿佛新的存有正在被带到有意识，并无矛盾。

……。当你走过一座森林，你发现很多树木。真的，时间可以理解为整个森林。可是，你看见眼前的一棵树，而称它为未来。由于你还没到达那棵树，你以为它不在那儿。在你背后的树，你称为过去。可以说，你沿着一条狭路在走，那儿却有很多条路。森林存在为一整体。可以说，你可以向前走，及向后走，虽然你现在才在学如何去做。

现在，我们将称这整个森林为广阔的现在，如果你能想象的话。树木被比为意识，全都同时存在，然而这广阔的现在之森林，并不占有你们所谓的空间。

在它里面，并没有你们所谓的过去，现在与未来，却只有一个现在。由于在这现在里的无穷尽的可能。持久性是以价值完成的说法维持的，真的是无止境的价值完成。所以，那森林是经常在扩张的。

.....

如你可见，你们真的被瓦解过上百万次，而以许多形形色色的方式组合到一起；然而你保留了内在自我，换言之，你自己的身份认同。但这身份必须改变。再次的，这并无矛盾。没有东西能是静定的。

.....

一个存有的确能在某方式被比为一棵树，它带来许多种子。种子们本身是个别的，本身具有变成完全的存有的所有潜能。

没发展成一棵树的种子，一般而言，其失败并非由于缺乏必须的环境因素，却只因为，在一个特定的武断点，它们选择不那样发展。这适用于任何花或树的种子或人。

如你们必然明白的，改变，不只涉及生长，还涉及一个完全的迷失方向（disorientation），以为一个不同的，或许更新的取向开路。你们以成长的说法看价值完成，所以，以心灵毁灭及死亡的说法思考崩解（disintegration）。就是说，你们视结束为任何开始的结果。这的确是不幸的，因为那儿只有一个形式的改变，一种形式褪入另一种。没有以你们说法的实际死亡点。.....

事实上，在你们自己国家的某部分，你们有个迷信说：一个人并没真的死掉，直到每个曾认识他的人都死了。这是真的，因为认识一个特定的人的每个人，都创造自己对他的形象。只要对一个特定个人的记忆仍活着，那特定个人仍存在于你们的层面上，而这并不永远对他有利。

.....

在你明白我所说的同时，你也觉知我所说的一切。不然的话，你根本会觉得它不知所云。某程度的个人理解，及一个个人的纪律和自由是必要的。为了使这资料能通过来，你必须已达到一点内在自由的成分，及了解在你平常关心的伪装模式背后存在的某种能力。

你们曾读过所谓的灵媒说着“乱语”，给予的解释是，所谓的灵过不来。可是，在这种例子里，所谓的乱语只代表一个事实：没有新理解或知识能完全藉由从另一层面说话的一个存有的方法传过来。收到这种知识的个人已经是能了解它的，而他们自己的内在自我在这理解中帮助他们。我曾为了这个理由反对深度出神，就在于，我偏爱以这种方式与你工作，以便你能有意识地用这知识，并且觉得你是其传述的一部分。

我们现在要探讨我们宇宙及广阔的现在的基本法则，它似乎也需要一

点解释：就是创造。

在你们的层面，每个原子和分子都包含无论哪种物质建构的潜能……。在每个原子和分子里的自觉，决定那特定的原子和分子将形成哪种细胞或组合。那么，细胞，作为一个完形，包含个别的有意识零组件，而随之形成比任何其内个别的零组件之意识更大的一个意识，而在范围和能力上有所不同。

……。细胞组合成别的模式，最终形成你们的肉体器官。当整个肉体被建构好，再次的，个别人格意识比其零件的总和要大。

第五十五节 一九六四年五月二十日

实际上，既然所有的原子和分子拥有以如此多的变化形成的潜能，而既然原子和分子拥有它们自己普遍化的意识，基本上，不管它们的模式结构性的成形，在所有的细胞和分子之间，有个强大的内在一致性及关系，而人类结构是与所有其他这种心身建构相连的。

没有内在自我的决心，身份的一致性会是不可能的。你所知的自己是许多东西，而包含许多比你现在想象更多的门厅与房间。纵使外在自我也包含你不觉知的各色各样的房间及连接。在此，要点是：身份一致性从内——就是说，从内在自我藉由内在感官——被投射到人体结构上。这当然也包括意识，那是天生在组成细胞的分别的分子和原子中的。

……。外在感官通常主要被认做是感知的器官。我已等了好久想告诉你，非常真实的说，外在感官能被认做是“压制者”（inhibitors）。外在感官导致一个有意识地沿着某个狭隘的方向聚焦，以一个狭窄的方式组织感知与理解，而限制意识不然可能采取的实际及想象的范围。

没错，在你们的层面上，外在感官之充分喜悦的利用是必要的。不但必要，而且有益，并且是朝向种种价值完成的方法。但是，它们的范围却受到严重的局限。

现在，很重要，人类开始利用和实验内在感官。既然，为了人类的潜能被充分实现，新的观念必须升起，但以人类现在容许他自己的狭隘范围，它无法升起。……自己之界线、限制、范围及视野只是武断的。非常真实地说，每个自己都是无限的、没拘束的，以一个最亲密的方式与宇

宙里你们层面的所有其他的东西相连；而透过内在感官与内我，也以最亲密的方式，与未知和未见的内在宇宙相连。

任何一个特定自己，理论上，都能扩展他的意识来包含宇宙及其内的每样东西。你们如此引以为傲的封闭、孤单、孤立的自己，是武断的“形成”，包含着身份的核，而在心灵上来说，你们似乎比较喜欢待在家里。由于在你们宇宙里元素的基本单纯性，及其他已说过的理由，在自己和通常被认为的非自己之间，并没有化学的、电性的，甚至心灵的界线。

就如你们肉体存活的本身依赖绿色植物，在所有其他领域，相互依存和连结也继续着。你们宇宙的物质建构是被所有的生命继续的。每个存在之身心模式在物质宇宙的继续维护和重新建构上，都扮演其角色。

正如宇宙的扩展不占空间，却是以价值完成的方式扩展的，所以意识的扩展也不占空间，却也以价值完成的方式扩展。

我说过，个别的细胞、分子、原子和其他基本结构，在形成一个更复杂的结构的完形时，能参与否则在其更简单的形式不可能参与的经验与价值完成。这是极为重要的。

理想地说，扩展中的自己，会延伸出去，超过它放在自己身上的武断界线。再说一次，在自己和非自己之间根本没有任何特定的界线，只有渐层。皮肤比作为一个界线而言，更是一个必要的连接物。

.....

既然首先意识就不存在于空间里，那么，没有理由意识不能扩展而超过其设定的限制。这种扩展会给那些基本零组件——细胞和分子——维持及利用的极佳推动力和价值经验。当所谓的太空旅行变得真正流行，真正实际时，它会沿着这方向来临。

自己将真的利用原子和分子；意识将以这方式旅行。那特定的身体将以其本来面目为人所知：一个合作性的心灵完形，被内在自我形成的一个身心结构，利用本身即活生生且有意识的原子和分子。

且说，当太空旅行发生时，将利用自己的扩展。你们对死亡的概念是建立在你们对外在感官的依赖上的。你们将学到，是可能不经过具体的行动而放弃肉体，扩展自己，利用原子和分子为踏脚石，到一个预定的目的地，而在另一端重新形成肉体。

.....。进入你们层面的原始入口需要一个简单的能量单位，一个精子，一个简单却包含所有未来潜能的强力胶囊。在进入你们层面之后，自己或

身份、意识，没有任何具体的行动，也能离开肉体，扩张，旅行过原子和分子的介质。而完全重组。

……。我提到太空旅行，因为我知道你们对它有兴趣。但这只是个例子，并且是个壮观的例子，以抓住你们对“自己延伸的利益”之兴趣。

在某程度，这自己的扩展得先发生，四海一家才有可能。

其来源在内在宇宙的“意识”，因没被时空束缚，可以沿我说过的发展方向扩展，肉体到一个很大程度则否。别误解我。不管理论，为了实际的目的，举例而言，你无法当与肉体分离时，维持与你们层面的联盟，活过一个正常的寿命。

可是，你们能够离开肉体而重组它……。

且说，既然身份意识是由身体所有的原子和分子组合及合作的普遍意识，以及内在自我的意识所组成的，一度或一开始在形成肉体建构的这些分子意识，不再这样做了；但当自我意识如此要求时，是有能力再这样做的。

合起来的分子意识，保留身份，形成一个完形意识，即自我，外在自我，它然后被内在自我利用。内在自我由于没被你们层面的法则阻碍，在肉体诞生时一度进入你们的层面，所以能离开肉体而随后重组它。

既然有意识的自我是分子意识的完形组成的，那么，当它离开肉体时，它带着分子意识走，故此这分子意识在场辅助未来的建构。不过，既然当你住在物质层面时，你必须与物质法则打交道，你无法完全丢弃物质建构。但在这种意识的扩展里，你必须利用其他的物质分子和原子。

第五十六节 一九六四年五月二十五日

（气候与情绪的关系）

你们的气候的确可以比为松散地形成，主要未结构的能量，在许多方面，没被强烈集中的潜意识或有意识控制所束缚和控制。为了我们的讨论，个人到某程度，可被认为是在心灵集中化的控制下的元素或能量。不过，许多别的能量，虽然遵守某些内在规则，却没如此被导向，而因此能被制服于“有目的的导向之完形”的宰制之下。当然，这发生在一个潜意识层面，代表情绪和心灵能量从自己泼洒到通常所谓的非自己里……。引起情

绪风暴的效应，也引起物理风暴。基础是相同的；显示则不同。空气的粒子本身，是分子结构组成的，有一个一般的潜意识，而以一种浓缩的方式，对宇宙的内在法则有个理解，那么它也是心灵的结构，就如同是物质的结构一样。

那些目前没组合以形成一个复杂的、强大的身份模式的意识，无论如何，仍保持价值完成的需要。藉帮助形成亢奋的情绪模式，它们以某种方式分享了否则无法享有的觉性的满足。

以其自己的方式，它们变成我们所谓的纯粹情绪建构形成模式，经由个人收到并转送的情绪推力来运作。那是形形色色的人再也无法保持在其个人领域的多余情绪能量，因而经个人排出，却也加以指挥。这代表多余情绪能量的排出及再利用。

当所谓的空间之分子结构相对地没有情绪能量时，藉由比如说一个心灵吸收作用（psychic osmosis），它们会由人类源头，以及其他的动物源头汲取。

当你们了解，基本上所有一切都是一体的，而实际上，在自己和非自己之间，并没限制，那么这些事实不会令你烦恼……。当一个人觉得能量耗竭时，藉由同样的过程，他潜意识地从无身份的分子源头汲取能源。所涉及的过程是个经常、必要而有益的取予，至少导致某种平衡。

当然，无身份的分子结构从个人取得的情绪能量，以重新充电而新鲜的方式回来。当其时，身份形式或人格，根本无法处理很大的多余能量。所以，提及的过程的确扮演一个重要的安全阀。

那么，在情绪能量和物理气候之间，有个重要的关系。在你们层面上，任何个人都用了许多能量在建构物质宇宙上。这存活结构的多余能量用在林林总总的创意面向上，而代表文化和文明的基础。

当然，你们的战争是多余的、控制不良的情绪能量。在许多例子里，你们被像地震、巨大旋风及其他物理的灾难救出，而免于战争。仿佛是破坏性的本能，其实是无能控制情绪能量，而以最有效的方式释放的结果。随着你们的人口成长，变得更难以我称的自然方式释放能量；就是说，让它泼洒到无身份的分子领域里。剥夺自然导致很大的攻击感受。有大的剥夺的地方，就有残酷的气候，但气候并没有导致剥夺。被剥夺导致的情绪性攻击，导致气候。

天气循环发生，并不是因为循环是天生在天气模式里，却是因为，情

绪循环是天生在个人里的，而将来我也会解释这个。

由于在人类发展的最早期，恶劣天气往往救人免于战争的事实，人误解了这个，以为对自然元素做牺牲可以救他免于这种灾难。牺牲与之无关。无疑的，你们听过情绪感染及情绪气候的说法。而这些名词命名得很好。能量经常改变形式，而如果它在一个方向被阻，它将选择另一个。

（罗问到他弟弟罗伦的转世，赛斯说他三世为男性。）

往往，当一个人持续转世为一种性别，那人格的整个印象仿佛是相反的性别……。就如在许多例子里，一个老男人会显得女人气。所以一个稳定地转世为男性的人格，将发展强大且过度补偿之女性特质。不必说，在你们层面，男性和女性是同等重要的，虽然由于你们层面特别的过度强调攻击性的操纵，男性因此远较处于支配地位。

……。在你们的层面，能量的运用，尤其是情绪能量的运用，在男性和女性里有所变化；而利用及释放能量的两种方法，在维持心灵及情绪平衡上都是必要的……。

在你们层面上，物质的建构来来去去是必要的。离开就与到来一样必要，因为没有它的话，任何一种新的来到都是不可能的。

至少，男性猎者似乎是去毁灭，并非巧合。但这破坏本身有创造和到来的作用。两者只是一体的两面。无论如何，我并不是说，所有的破坏都是好的。我在说的是：基本的结构涉及了一个生命形式不断被另一个孕育，而适合继续创造的目的。

当这被跟随而没有附加的、与基本需求无关的放纵和故意的残酷目的时，那么，到来及离去能被视为男性和女性的两个面孔，每个都适合价值完成和创造的基本目的。

.....

正如在你们层面的所有生物都合作以形成你们的物质宇宙，所以它们不只合作以形成你们的天气循环，并且也形成你们所谓的冰河时期及一段时期的热带气候的气候循环。

第五十七节 一九六四年五月二十七日

（自己 vs. 非自己，次人格）

自己之化学的、生物的、电性的及心灵的机能是直接与环境作为一整体而连接的。理论上，一个特定自己的影响是无远弗届（注：不管多远之处，没有不到的。）的，并且不只在你们自己伪装时间的宇宙里。任何既定自己的影响达到不被时空限制的实相。

然而，自己藉由界线而局限自己。那是透过恐惧和习惯而树立起来的……。

思维显然是一个自己最亲密的所有物，它却不留在自己之内。思维属于它从中跃出的心智的主人，然而那人并不真的拥有它。那人可以保留它，却又不能保留它。他可以持有那思维为他自己的，却不能阻止它传给别人，纵使使紧闭双唇。

一个人也无法对别人隐藏他自己基本的意图。沿着这方向，有许多可说的，在于，许多被认为最秘密的无形物，并不留在自己内。没有皮或骨或骨架的笼子能阻止一个人的思维向外走。

……。一个人的意图被每个他接触的人潜意识地感知……。若无心电感应，没有语言会被理解。

实际上，皮肤的外层的确是个薄薄的界线。它的确更是一个松松的，开放的架构，透过它，化学物、营养物、分子、元素、光，声及脉动经常经过，进进出出。

所以，只以物质的说法，自己是没受限的。它并不独立，也不自给自足。

只以实际目的来说，在你们的层面，自己只被他能控制的“能量场”所局限。以非物质的说法，以心理、心灵和哲学的说法，自己在理论上是不受限的。自己最认为是他自己的那些特质，那些属性，绝对没受限；自己也无法抱住它们。思维、梦、目的与意图，计划与希望都不断由自己的核心不受阻地向外奔驰。

正如许多相当真实的现象无法被你们的眼睛看见，因此，用你们的外在感官，你无法感知这些特质—能量（quality-energy）从自己不断离开，到仿佛的非自己里去……。它们穿过实质的物质。

所以，每个自己不只以几乎火箭似的方式投射这种能量，他也经常被从别人来的这种能量侵犯。他选择转译他如此选择的能量之不论什么部分，回到他自己的机制能撷取和理解的形式。

当然，所涉及的选择，是由他自己的人格，其特别的倾向，潜能和局

限决定的。

我曾说过，每个人都帮助形成物质宇宙。个人用他可得能量在这些建构里。所以这些建构可以说是，任何个人在你们自己的时间和空间里的投射。所以，个别的自己，实在是仿佛完全不同的物体之一部分。以简略的表达来说，你可以说自己即他思量的物体，既然他的确首先从自己建构了那物体……。

我们曾说过梦的世界，以及它有个“没有你所知的时空”的心灵实相，以及一个演化及价值完成。

你们自己目前的人格，只是特定特质和自我形象的结果，你们选择了集中你们的能量及意图在其上。原先，在这次你们存在于这层面上之前，你们很可以选择聚焦在一个不同的特质人格完形上，虽然你的选择最可能与一个大的可能性的场一致，可能是按照你的存有的欲望。

虽然你已选择将一个特定的特质团形成到一个特定人格之场模式（field pattern）里，在其上聚焦你大部分的能量，也还有其他较朦胧，建构较差的人格自己之可能性，松散地存在于主宰性人格的心灵架构内，而这些也有它们的影响。

这些为心理学家所知的次人格，在实相内有个比人们怀疑的重要得多的位置。没有心灵行动是无效的。

……。这些次人格无法被认为是完全的自己，然而它们显然不能被放在一边为所谓的非自己。它们经由梦，并经由有时引诱主人格采取有意识或无意识的思维，改变了主人格的方向，而得到一些声望和满足。

次人格主要在梦世界找到满足，但梦世界与你们自己的世界一样实际，一样真实，一样有效和有效率。在此，设定了形形色色的问题，来给存有解决。

这是极为重要的，因为梦世界运作于你们自己心灵场的次元内，却完全脱离时空连续体及物质建构……。不过，在一个无意识层面，自己是非常觉知这些次人格的发展的，而的确用这层面本身去给原先附属于它，却与其主要意图不合的特质，满足与发展。两个层面经常在丰富和影响彼此。

……

在自己和所谓非自己之间的一个稳定性，及唯一的不同，并不是属于不断改变的物质架构之一部分的一个身份……。却是在所有物质建构背后的内我。

如果你随之了解，每个物质粒子包含其自己的内在与原始的意识，那么，你将明白，我们绕了一整圈。个人或自己是最重要的。他随着价值完成的法则，运作以形成一个尽可能复杂的完形，然而在这样做时，他并没侵略、否定或否认其他个别的意识。它是无限的，因为其价值完成，或它能形成的完形数目，是有限制的。

从这你该明白，你们的宇宙因此本身是个完形。正如一个个别的细胞能被认做是与其余的身体分开的，正如其外缘能被认做是将它与身体的其余部分分隔的东西，因此，自己能被认做是与宇宙分开的，而其外在皮肤被认做是自其余身体分隔它的东西。

不过，我们都知道细胞是身体的一部分，给它营养并从它得到营养。更正确地说，其外缘将它与身体连结。它的一部分确实旅行过身体；它却是个个体。它拥有浓缩的意识和理解，它经由完形参与它否则无能参与的价值完成。

结论是：自己虽然是个别的，由于其内在对等物或内我，却是无限制的。然而，并没有入侵的发生。

第五十八节 一九六四年六月一日

（内我、外在自我、转世、开悟）

就自己和非自己而言，自己的单位是由内在自我组织的，内在自我指挥整个能量场……。外在自我透过与内在自我对齐，将能量与内在感官而非外在感官对焦，因而改变焦点，便能直接经验内在实相。这是到现在为止，最有利的经验内在实相的方法。

……。当两者平衡时，当在它们之间有沟通时，那时，内在自我能直接与外在自我沟通，而带给它必要的启发。

在这种有利的情况下，外在自我更能沟通其在物质世界的经验给内我，而实际上扩大了内我。内我随之直接经验到刺激并在伪装模式里操纵，那是它不然便做不到的。

显然，内我需要外在感官的外在自我，以便容许它在形形色色的伪装形式里的具体化。这不该被轻描淡写或忘记。

在众多伪装模式的任一个里的存在，都训练和成全内我，去发展其自

己的特质和特性之最大可能的成就。这些特质和特性决定了内我将存在其上的层面，而在每个层面上，某种具体化是必要的。它随着那层面的属性而变。

那么，外在自我最终仍保持是那些，它在其特定一生里聚集在它周围的力量的一個管理人及指挥者。但即使这个也并没结束。外在自我在特定的一生之后，甚至能按照其天生的能力，且按照其与基本内我沟通的能力，继续成长及发展。

我想象，这该是极困难的。无论如何，纵使当内我派出了一个新的外在自我到一个新的伪装冒险上，先前的自我仍被给予一个几乎无限的发展路径。

它能选择保持它现在是的樣子 — 一个自我。因此，它将回到它熟悉的层面，在那儿，它将遇到新的挑战，而发展新的能力。不过，那具有同样的基本本质；也就是说，它仍在与“操纵”及“物质的建构”打交道。

在这方面。自我也可能有其特殊的欲望。在林林总总的你们层面的转世上，转世的是同一个自我。过去世的信息被自我的潜意识保留，是可以汲取的。

理论上，这样一个自我可以无休止地转世……。这代表任何特定自我之成长的可能性。

且说，如果在内在自我和外在我之间有良好的沟通，那么，自我开始了解是怎么回事，而也发现，它有比藉由在一个层面上继续转生所能实现的更大才能。

如果这自我是非凡的，它可以采取两条路之一。

它可以选择回到同样的层面，做个了不起的创始者（Originator 开山祖），用他由内我收到的知识，按照其兴趣、能力及才干，在那层面做恒久而原始的创新。它因而变成一位佛祖，一位基督，一位米开朗基罗，在一个领域里的英雄，一个藉由其存在本身而以无法形容的方式完全改变物质世界的人。他随后不再转生到那层面。不过，由于其自己殊胜的本质，他自己与内我形成一个增益的完形，增益了内我的能量与能力；而以一种我尚未能对你们解释的方式，它可以到一个很大的程度，为了给内我的库存其全部的能量，自愿放弃其自我认同。（译注：象是所谓的涅槃。）

那是一个可能性，跟随这可能性的自我实际上已消耗掉它们的欲望，而非其能量 — 那是极大的。

反之，别的自我选择变成它们自己的存有，在那情形，这壮观的外在自我转而变成一个内在自我，它随即从自己未实现的欲望，能力和创始力，形成新的外在自我，而再度地追求完成。（译注：太神奇了！比宗教的解释清楚多了。）

那么，这转成内在自我的外在自我，只在一个特定层面上有经验。所以，它对在其他层面的存在，充满了不耐；而所以，如果它原先在你们层面发展，它不会选择在那儿重新开始，却将选择其他的活动层面。

……。这样一个存有，能存在于形形色色的层面上，带着它所有先前层面的知识；而它的每个外在自我都有同样的机会。

……。如我曾说过的，鲁柏与我自己是同一个存有的分枝。我现在要说，我们选择了同样的道路。在时间里的不同，只是个伪装的扭曲。这存有是特别强大的一个，而其许多自我都做了要变成存有的决定。

……。一个存有，不能选择做个存有，直到其理解达到某个程度……。约瑟，你也是同一个存有的一部分。而这是我为什么能与你俩通讯的原因之一……。你和鲁柏俩都必须利用你们的能力到极致。当你们为这理由用它时，你会发现有更多能量随你处置。这是极端重要的，因为这是你们做出最大贡献的一次存在。

约瑟必须画画，用你所有的力量，将你现在和前生所学到，关于人类的了解，能力、才干及失败，注入你的作品；你必须做个努力让你的作品被看到。

（对罗说）你将有助于在人的心中创造某个东西，那之前是不在那儿的，直到他们看见你的作品。这是你的承诺。时候到了。如果你想做个存有，如你已选择去做的，那么，这是你的机会，而这是你在这地球上最后一次转生。你在你的工作时间内，需要权力、力量，决心和喜悦的自发性。

孤立部分的自己是一件事，以便在工作期间你不担忧或烦心你与外在世界的经验。但，必须执行一个合成。将自己在一个方向关闭起来，将导致在所有的方向关闭自己……。问题可能发生，但你是完全能处理它们的。而没有问题表示没有成长；而没有成长表示没有价值完成。约瑟，你不需要担心孤立。它是你人格的一个主要核心。鲁柏不再需要担心没纪律。他现在够有纪律了。如果他用太多的纪律，他会窒息他的能力。

你俩也会发现旅行是极有益的。

第五十九节 一九六四年六月三日

你们已看见自我是个基础材料。它从未少于一个单位，而可能变得更多。

可能从它发展出来的片段，并不会令它减少。我一度提到过巨大单位或一大块的智慧能量、“心灵理解”的金字塔……。你们可以开始感知这种理解如何形成。

或许你们能开始感受这种智慧能量结构之价值完成……。当然，它与物质的生长无关，却与心灵的完成有关。我们将称这“品质深度”（quality-depth），然而它与空间无关。

所以品质深度是与价值完成有关的一种感知。品质深度是一个概念在里面可以扩展的一种视角……。它是心灵移动在其中发生的视角。举例来说，在催眠里，说一个出神是深或浅。与此地涉及的那种深度相关。不幸的是，当你想到深度时，你想到一个同时向内和向外的移动。

理论上，如果彻底去做的话，一个导向更深内在的深度出神，可以说，最终会带你到另一个外面。举例来说，外在自我会遇见内在自我，反之亦然。

这是真正的旅行，或心灵移动的例子。这品质可说代替了你们的时空。

但在一个出神深度里，就如在品质深度里一样，移动有一个无法被想作是上或下，北或南等等的方向。那移动是经过品质或价值完成的行动。它很可以被称为是你们的心理时间之内在的延伸……。这品质深度是我们唯一真正的视角。

所以，品质深度是所有心灵行动、所有概念及宇宙扩展发生的视角。这扩展发生在无穷无尽的次元……。那巨大的理解之金字塔，曾经验这种庄严华美的品质深度，据我所知，代表最高或最完美的心灵存有构成物……。然而，就品质深度而言，它们并不完全或完整、或完美。因为就我所知，这种完美是不可能的。一个崇高的不满足将驱策它们去形成永远常新的存在模式，品质深度的新视角，在其中移动和探索。品质深度在心理实相的价值气候内运作，而给广阔的现在真正令人惊讶的幅度。

如果你希望的话，你可将品质深度原则想做是吹过广阔的现在的一阵风。它的确像阵风，在于它是由于其效应而被知道的；而如果你必须视觉性地思考它，或许，它有个漏斗的形状。

（赛斯谈到鲁柏下巴肿的问题。）

对我来说，别人的病或健康上的麻烦，远比鲁柏的容易处理。他问我一个问题，然后猛地关上自我的门，拒绝听答案。由于任何扭曲的可能，我试着尽量置身事外，除非它们很严重。

.....

首先鲁柏在写作里碰到困难，然后才在他身体上变得不适，而非其反面。

他不必担心严重的身体疾病，你也一样。附带的说，往往，严重的疾病，或习惯性的健康不良，常可以指所涉及的人，在你们层面上，是在转世循环的中央。到了达到循环的末尾时，通常最多只会遇见小的残疾，因为活力大半已被释放了，而通常最具破坏性的问题已被解决了。

……。不过，即使小的肉体麻烦也都会消耗能量。如你所知，只要你要求，你就能得到能量，但你必须知道得够多才能要求。

我建议鲁柏每天用盐水漱口四次，至少一个星期。而且就写诗而言，他继续和现在一样，晚餐后写至少一小时。

潜意识上，他沿着这方向的发展对他极为重要的，而减少写诗将引起心身症状。当他觉得不公平地被利用时，他害怕攻击性地大声说出来，有如他由于害怕报复，而没毫无顾忌地抗议母亲。

现在，为了同样的理由，他没寄出颇正常的询问信给编辑，将他感觉的攻击性转向内对付他自己……。

……。我认为，长此以往，鲁柏将他的攻击性导向适当的那个人，比较容易些。

品质深度能被加在我们内在宇宙法则的名单上（第十项）。

……。约瑟，潜意识地，你和许多别人一样，相信能量一旦被用掉，它就没了。并且，你只有某种武断份量的能量可用，在那之后，你会变得破产。这只是个错误信念，却是个危险和局限性的信念。

……。正确的说法是：你真的且实际的有无穷尽的能量库存可以汲取……。

能量，就其本质，偿还它自己，且越用越多。可是，对能量的一个错误观念，产生一个心灵上拒绝将可用能量完全转移到物质方式的结果。

第六十节 一九六四年六月八日

（见《灵界的讯息》第十章，及《未知的实相》）

我觉知鲁柏拣起一本谈物质的书，那是很好的。我期待你俩在知性上都跟上来……。我喜欢鲁柏保持消息非常灵通。他自己的兴趣推他朝这个方向，并且也因为我们一同工作的方式，对他而言，在好几个领域获得他能消化的尽可能多的知识，是有利的。如果我们用非常深的出神状态，那这的确没有必要。但为了你们自己的利益，我偏爱你们那方面尽可能的合作，而喜欢让全我消化知识。

在某方面，物质是你们宇宙的基础，然而，物质本身只是能量变成了具有某些属性的面向，而能在某些条件下，被你们的感官感知，因而能被操纵。

它是个操纵与转变心灵能量的媒介，成为随之能被用为建筑材料的面向。然而，即使这实质的物质的表象，也是不恒久的，而只够凝聚到给感知它的感官，“相对的恒久”的表象。

在其本身，物质是不连续的。

任何物质的物体都在不断地重新创造，按照一个可能显得坚固而相当恒久的形状。不过，它是个别化的，极为专门化的心灵人格模式之“通过”。

……。生长和退化是表象。它们只是实质物质的明显属性。实质物质实际上有两个主要的属性。它是自发性和即刻性。第三个实际属性是，模式僭取。它僭取而流动在模式里。当你考量，在所有的物质背后，都有个有意识的能量，那么你将明白，那模式从何而来……。没有物质的神经结构，或纯粹化学和物质的属性之组合，结果会产生意识。意识给予实质的物质其意义。

……。当个别化的心灵能量接近你们特定的场时，它开始尽其可能地在那场里，表现自己。

第六十一节 一九六四年六月十日

所有的物质都是能量，出现在物质场，进入已为它准备好的模式。坚硬的幻觉是你们自己外在感官的结果，当组成物质的点滴能量不断完全消

失又被取代，外在感官太慢，而无法抓住这经常的脉动。

当你们的物质世界不存在的“间隔”（interval），就与它们的确存在的间隔一样多……。事实是，在你们的场上的物质是由不断脉动的能量组成的……。所以，有我所谓的负间隔（negative interval），当一个脉动已从你们的层面消失，而另一个正要取代它时。单独一个的负间隔可以被忽略，但全体的看，这加起来，直到负物质与正物质一样的多。

现在，我们将称你们层面上的物质为正物质。对负物质的场而言，你们的正物质会被称为负。重点是，感知是你们所谓物质的判断标准。你们感知不到负间隔。你们感知不到物质连续的创造。

你们的物质层面并非专注于操纵物质的唯一层面。不过，它是这种层面之焦点。其他两个层面形成你们可以认做的外缘。

……我们的负间隔的确与反物质（anti-matter）有关系，只不过我喜欢称它为负物质。

反物质存在于你们自己的宇宙里。反物质有我所谓的反重力，并在我所谓的反空间里。

第六十二节 一九六四年六月十五日

当外在困难的情形升起时，在你俩之间一个多少亲密的融洽会有助于你们。当这种融洽存在时，你们能汲取更多建设性的能量……。而当你们融洽时和当你们没有时，两者之间的不同是无法量度的。

……

当能量流经你们的场而出现在其内时，它按照其自己与生俱来的本质这样做。信不信由你，能量的本质包括个别性及意识。所以，如果你们愿意设想，小片的能量或意识，原先没有确定的形状，进入你们的物质层面，然后按照天生的力量及能力，在潜意识层次已知它能形成多大或多小的物质模式。

……我已解释过，完形自我意识如何形成……。存在着一个稳定和不动摇的合作，而它是你们物质宇宙的基础……。意识扩展后，合作的责任变得更明确了。然而，其实并没有抉择，因为在你们的物质层面，不是合作就是灭绝。

这合作在分子层面是必要的，而持续过物质存在的所有阶段……。心灵的身份（psychic identity）应该是很明显的不依赖物质的恒久性……。当你主张，身份依赖肉体的持续多久，你视为理所当然。肉体是一个完整的东西，在形式上多少是固定不变的，而在某个视角内是恒久的。不过，你知道，肉体在那种说法并不是一个东西，而组成它的材料永远在来来去去，然而身份是维持住的。

在你们那方，身份的限制是武断的，经过你们演化过程的阶段而发展，并不为任何天生在身份本身之内的理由，却只为在你们物质场域的纯粹实际理由，与形形色色的身份能有效地操纵及控制的物质份量有关。

有无穷尽的基础材料或“理解金字塔”之结构物，无法在你们的物质宇宙内运作，因为基本的完形自由是极端有限的。这也是，为什么整个存有，作为整个存有，无法存在你们的场里，却只有分开的、不完全相连的部分才可以。

别的场容许更复杂的心灵组织，而这种心灵组织并不涉及，个别性在某个无法定义的整体里的模糊掉了。如，举例而言，任何意识的溺毙在某个巨大的、善意的超意识里（译注：如所谓的涅槃）。

能量的另一个固有的能力，是其自己对潜在形式的天生认识。这在存在于胎儿里，天生固有的理解里可以看到。在胎儿里的原子或分子，都将不存在于成人内。然而，在一起形成胎儿的模式之点点滴滴的能量，知道它们自己的天性的能力和限制，所以知道它们造成的模式之潜能和限制。

它们遵循价值完成的法则，那在你们层面被认为是成长。但，所谓的成长，本身并不是物质的一个属性，在于，同样的物质并不生长，但能量一直完全重新形成模式。

不过，必然是很明显的，所有经过你们的场的能量，并不都会具体化。也有拥有智力的心灵完形，并没在你们的物质层面具体化，而当然你不熟悉这些。

……

并且，为了我现在不吐露的理由，在你们物质宇宙里的心灵模式，并没被无止境地维持住。就我所知，没有任何一种完形保持不变。但心灵完形以价值完成的方式发展，而在一个物质模式第一次出现时，它就知道将被建造的特定完形会维持多久。能量本身是历久弥新的……。能量是自我更新的，而不定的模式期限会导致死路一条。能量永远在建造。能量推进，

而一路带着它自己的痕迹。

身份，既然是独立于物质的，那么，当特定的物质模式不再被创造时，身份并没结束。能量除了是推进的之外，它也是有保持力的。它保有你可称为先前的完形之记忆。即使在最小的能量粒子里，也存在着理解之囊（capsule），而即使在能量最小的粒子里，所有发展和创造的可能性都存在。

一个心灵完形依赖物质，并不为其身份，却只为它在物质层面的存活。心灵完形或身份或个别性实际上是永恒的。它们可能加入别的完形，但它们永不会比它们一度曾是的较少。那么，身份从不崩解。人格在它被存有创造之前，并不像那样存在，而一旦它变成一个身份，它便保留那个别性。

第六十三节 一九六四年六月十七日

（物质与反物质）

……。物质本身并不会败坏，因为它存在为一个物体并不够久。所以，根据推论，反物质，以你们的说法，存在的期间与你们自己的正物质宇宙存在一样久。在你们看来，可能仿佛反物质的宇宙是你们自己的双胞胎。以物质的说法，它的确是，虽然它是在一种分离的状态。我这样说的意思是：我在此包括了两个与你们自己的宇宙紧密相连的宇宙。

其一可以比做，我将称为的一个前影像（before image）。你们的宇宙是物质显现的焦点，在那儿，物质的操纵占优势。我说到的其他两个宇宙之一是当能量逼近你们的宇宙时形成的；而能量还没在一个强大的位置内足以具体化为物质，却的确有办法形成一个早期的、有点弱的形式。

两个宇宙的另一个，是当能量经过你们的场时形成的，可以被比作是后影像（after image）。

所以，负宇宙是由我们可谓的、你们自己宇宙之一的前影像和一个后影像组成的。

……不过，住在这些你们自己仿佛的双生体上的人格，却是不同的。你们的科学家已发现了反物质的理论，但假设这是完全与你们自己的宇宙分开的……反物质与你们自己的宇宙同时存在，而以你们的时间概念而言，是近似于它的……由于在物质与反物质间危险而必要的关系，你们永

不可能接触反宇宙。

.....

（见《灵界的讯息》第十章）几乎每个小孩都怀疑，当他闭上眼睛时，他周遭的环境便消失了……。在这例子里，这男孩比男人更聪明。当他的外在感官在其自我视角（self-perspective）没感知一个物质的物体时，在他的自我视角，那东西根本不存在。如果他没有看到，却触及那东西，那么，在其自我视角里，那东西只存在他的感官感知的界域里。如果他没看见它，它就并没存在来被看见。举例来说，如果他的父亲看见那男孩没看见的椅子，那么，那东西存在那父亲的自我视角里，为一个被看见的东西。每个人本身创造一部分或一整个物质的物体。

这几乎自动的将能量概念建构成一个物质的物体，是潜意识地进行的。

说真的，你们每个人创造自己的物质宇宙，再对它反应。不过，也是真的，透过继续不断的心电感应，你们认识别人有关他们近似的物质宇宙的概念；而虽然你建构且看见你自己的，你也建构任何既定物质物体，由心电感应从别人收到有关的近似尺寸，宽度，厚度及位置。

不过，那物体根本不是同一个物体。你并不看见、感觉、嗅到或触摸同一个物体。那物体甚至也不存在在同样的空间里，却在个人的自我视角空间里，被任何既定个人形成和创造。

第六十四节 一九六四年六月二十四日

（个人如何建构物体。参考第六十八节及《灵界的讯息》第十章）

（猫在玩一只昆虫……，罗救起了那昆虫，赛斯说：）

当可能时，帮助任何生物不仅是明智的，也是有利的……。

价值完成并不是按照尺寸量度的，而在这种例子里，不是猎物的价值完成，却是潜在的救星的价值完成……。我们要考量的是，就物质宇宙的建构而言，存在于所有生物之间的合作。这互动是极为重要的。

……。你们的猫创造了牠看见的昆虫。牠看见的昆虫与你俩看见的，是个不同的建构，而所有三个建构都与昆虫对自己的物质建构不同……，却都有惊人的近似……。可是，它们却绝非一模一样的，无论是就空间、

时间或体型大小而言。猫的昆虫较大，较重，而在猫的时间里存在较久，并占据较多空间。

相较与一个人类对你们的猫的建构，昆虫则创造局限性的一只猫，牠并没建构一只完全的猫。

昆虫对猫之建构是巨大而可怕的“动物山”似的建构……。

如果你们对其他物种看物质物体的方式更觉察的话，你们便能轻易看出，在你们所认做是一个物质的物体之种种不同的建构之间的巨大区别。

这是完全分开的能量建构成物质……。你只感知你自己的物质建构。

这是绝对没有例外的。

（赛斯以鲁柏坐的摇椅为例）

被鲁柏建构的椅子，当他在房里时，是不断被建构的。当他在你们公寓里别的房间里时，椅子是被他部分建构的。

当他完全不关心那椅子时，他根本懒得去建构它。他可能身在数哩外，突然想象这房间，而立刻建构这椅子。如果他这样做了，而如果另一个人在房间里，他不会看到椅子，因为你只觉察你自己的建构。

……可以说，同样的椅子是被每个到你家的人不同地建构出来的。其在空间里的位置的问题，并不困难。建基于内在心电感应的沟通非常圆满地照顾到这点。在此，有些颇为有趣的错误的确实会发生，举例而言，当你撞上一张椅子。错不在健忘。引起困难的是忆起。

也就是，你忘了在其正确的位置建构那椅子。如果你持续忽略建构的空隙，你不会碰伤。但你刚好及时忆起了，在你膝盖的地方建构你的椅子。

（赛斯谈到上一节：）

对所谓的一个物体，可以做测量，只因为内在的沟通是如此精确而广泛的。……当菲力普和你俩都在房间里时，你们每个都对电视这概念，从能量建构你们自己的物质具体化。

那概念是通用的。不然的话，可能建构不会一致，却会逐渐地被带到一致。那么，就你们对电视的物质建构而言，你们大致得助于目前对电视的概念，如它存在于群体知识里的样子。

……

如果你们三人将你们的注意力转到电视上，第一位考量它的人将形成

所谓的原始架构。我曾说过，所有的生存条件在你们的物质宇宙的形成里合作。约瑟，你对电视的建构将涉及，用能量形成原子和分子林林总总的组合；而它们这些本身发出被潜意识接收的振动，所以也给了任何观察者之潜意识心近似的位置、体积和甚至特定材料及颜色的指示。

……个人接收这些我们谈到的印象的能力、他转译它们及建构它们的能力，全都被他在前生及此生个人的心灵背景，及他对自己的内在观感，物质宇宙，他在其中的地位，及他对概念的内在反应决定。

他实际上创造了他自己的环境，但这环境是他按照现在、童年时、婴儿时，甚至诞生前心电感应地收到的观念创造的。

这在其本身是极重要的，而我们将就早年个别地和集体地被父母态度所设定的局限而言，就个人的自我实践，甚至就国家的成就和种族的期待而言。

对自己设定的限制，是有损种族整体，且阻碍价值完成的。心灵之门被父母关闭，而在自己周围建起围栏，关闭了许多重要的成长和实现的可能性；这些阻碍必须被打破；当人对自己的观念扩大，他实际的能力和可能性也会扩展。他的心灵局限大半是自我采取的。

第六十五节 一九六四年六月二十八日

（没预定的课，谈他俩看的房子）

（省略）

第六十六节 一九六四年六月二十九日

……既然自己创造其环境，那么环境便是自己的一个延伸。在创造环境的主体和客体环境之间的分隔，是个人工的却必要的发展。

这发展在你们的层面是必要的，因为在那儿要求能量操纵的训练。你们只沿着这些方向聚焦能量。当然，这是人类为什么没怎么利用别的能力的主要理由。

不过，现在，他必须学着利用和了解这些能力。没有一个层面维持不

变；没有东西维持不变。甚至一个宇宙的要求、必需品及属性都会改变。概念首先改变。在建构背后的观念改变。视角改变。所感知的东西改变，有如所创造的东西改变。

新的感官发展了以感知新的创造。概念促成它自己；概念也不是个绝对的，没实体的非存有，却一开始便是由能量组成的。

在任何层面，及在任何情况下，概念永远源自个人。不过，一旦概念产生了，便被个人给予能量，因而获得其自己的一个活力。概念被潜意识藉由心电感应的沟通拾起。不过，它们并不需要直接从一个心智被拾起，就是说，并不必要有直接的沟通。

在你们的层面，有一些管理物质建构的法则，但这些法则是心灵的法则，与个人将概念投射成物质的能力、接收和传送能量的能力，及与实际建构本身的能力有关。

当然，主要的因素是个人能获得、然后有效利用能量的能力。在此，在内我和外在自我之间的协调及沟通也是个强大的因素。你们也得记住，个人透过他连续的转世创造他自己的环境。

所以，在他所有的建构之间，有一条强大的“持续目的”的线……。你们以这内在的，个人的心理目的，考量物质的本质及建构，是很重要的。

……譬如说，胆结石或肾结石是不好的建构，由于心理的不平衡——即内在目的的迷惑被个人投射的。

所以，肉体的健康是内在平衡的有力证据。而在所有的病例里，如果复原要发生的话，必须发现内在的原因，不止知性地发现，却是直觉地了解。

除了你们感知为物质的明显建构外，你们也形成或投射一种你们不在意识层面感知的不同建构。

这些建构明确地以原子结构的方式存在，却有如此不同的密度及速度，以致于，你们不觉察它们。虽然它们被内在感官感知，而被潜意识及内我利用为一种非常重要的实相。

.....

概念代表这种建构，而真的能代代相传。我曾提及有个专属梦世界的层面，而这层面也代表你们的意识心平常不熟悉的实际建构。

这些并非模糊、无形状的半实相，它们是与你们同样真实的实相，只

不过是在一个不同的层面……。

……所有的概念与所有的能量都以某方式被建构出来。在心理或心灵上，不实际去实质地建构的那些，则被导入在其他层面上的建构。

……头脑不能感知内在层面，同时心智会与之打交道……这些其他的建构，对存有是极端重要的，而也是为心理的目的建构的……。独立与个人性是永远被维持住的，同时在个人之间，合作在强烈的运作。在任何一种完形里，这合作从不抹灭个人性。

……。合作也存在于看不见的宇宙和你们自己的宇宙之间；而每个宇宙持续地援助别的来维持其实相。

（以下赛斯谈到，每个人看到他自己个人视角里的杯子，见六十八节及《灵界的讯息》第十章）

第六十七节 一九六四年七月一日

这些未物质化的建构中的一些，可以说，停留在物质和非物质建构之中途。这其中有些无法像一张桌子那样被触摸，然而，却能在物质世界里不直接地被感知。

它们代表行动能发生在其间的媒介。物质的物体的确是行动，真的是没有明确的开始及结束，因为行动是持续的。

是你改变了行动的明显形状，而给那形状一个名字……。所有的行动都多少是持续的。只不过，外在感官无法感知没落在其领域内的东西。当你以外在感官感知一个行动，如果它显得是静定的，你称之为物质。

如果一个行动仿佛能动，你说那行动是活的。当你的外在感官不再感知移动，你称那行动是个死的。不过，无论如何，行动在继续。

重点是，物质是个被内在感官利用，而被外在感官感觉到的行动。

你显得是创造了那行动。实际上，你创造那行动，但事实上你实在是利用行动，而只是以外在感官能感知的方式建构了它。

第六十八节 一九六四年七月六日

（见五十一、五十三、五十四、六十六节、《灵界的讯息》第十章）

第六十九节 一九六四年七月八日

（在上一节，赛斯利用马克建构了一个鬼：）你们看不见那个鬼，因为一个个人只看见他自己的建构物，而在这例子里，概念资料（idea data）只给了马克……。

我说过，物质的建构涉及许多因素，我曾解释过，心电感应及许多我列出的别的因素是重要的。

在鬼的例子里，缺乏许多这些因素。纵使，一般而言，个人只看见它们自己的建构，当别的因素在运作时，你们将显得是看见了别人的建构，因为显得是一个物体的那个东西，其种种的建构会有如此的相似性。

在这例子里，没给你们这种线索。所以那建构只被那个收到内在线索的人看到。

外在建构永远是从内在实相行动转译成的物质。其有效性依赖个人接收内在资料、转译内在资料、操纵能量，并在物质场上建构它的能力。

所有的建构都是由原子和分子组成的，但其行动可能有如此不同的速度，以致你不在物质层面觉知它们。

所以，鬼的建构是由原子和分子形成的。在其后的概念是由我而来，被马克接到的；然后马克建构了那鬼，它事实上是具体存在的。

其原子和分子有胶囊似的理解，一般的意识……它们形成一个物质建构的完形；但那完形无法持续一段时间一致地运作或在你们的场里。因为，在建构一个完整的人形时，此地缺乏更多“全我”之属性的资料。为了完整有效或有效率的具体化成为人形，某种条件是必要的。

（罗问赛斯，鬼是否很平常？）

它们比人们假设的要平常得多，而它们越完整，越少被发现是鬼。人们找到别的理由去合理化其存在。

……在你们的场或别的场的任何建构都有某程度的意识。不过，意识

不总是显示你们熟悉的同样特征，而在许多例子里，你们将感知不到它。

（参考《灵界的讯息》第十章）

……如果在这房间里，有五个人，那么他们每个会建构他们自己个人视角里的鲁柏……这五个建构，加上鲁柏自己的，是否都包含了鲁柏的意识？

他们包含了不同的意识，或他们到底有没有意识？

我将你们带到主要及次要意识的这个点上了。

第七十节 一九六四年七月十三日

（菲力普 — 即约翰·布莱德雷之存有 — 来参加，故整节都与她有关）

……我的确曾是个女人正如鲁柏曾常常是男人。如果这些课是通过约瑟口述，而非通过鲁柏，菲力普的妻子不会这么担心。这并非她有意识的反应……女人会憎恨别的女人的独立，虽然她们欣赏在一个男人里同样的特质。

她们怕的是独立的责任将丢到她们身上。菲力普最个人的内在形象是个独身、自由、独立的男子。你的妻子只看见你让她看见的那个人，而那形象是丈夫。

那形象与通常与婚姻体制相连的某些情绪，以及做一个可敬的负担生计者和一个父亲绑在一起。你没有完整地介绍你的内在形象，却只暗示一下。因此对她而言，它是次要而不真实的。当她面对一个实际事件，在其中你表现像那内在的形象时，她是困惑、混乱的，而想象你一定是疯了。

……。这代表你那方的一个失败，以及隐藏你最好的部分的一种多少沾沾自喜的态度。所以你不能期待她了解。（译注：因为这常发生在亲密关系里，所以节译之。）

……大多数女人害怕，却又佩服独立。如果一般而言，她认识你像你认识自己一样，那么她不会这样害怕。

她以为你完全是由你显示给她的形象组成的。所以，任何改变会吓到她。如果她明白，你比那形象要大，她便不会如此用力地依附那形象。

第七十一节 一九六四年七月十五日

（主要与次要建构；book one 结束：第一节到第七十一节）

一个主要建构是个心灵完形，被一个意识由它自己形成为物质……是个全我的内在心灵建构的复制品。

这样一个主要建构容许意识在物质世界里运作、操纵，而被感知。就满足内在目的而言，意识的物质建构永远是不完全的；就是说，意识永远不能在物质里充分建构自己，而那样做的确会禁锢这样一个意识，以致它无法逃避物质本身的短暂性。（译注：物质有成住坏空，意识没有。）

……你所认为的你的意识，或你自己，或你思考的自我，当然只代表你整个意识的一部分，你正在用的那部分。举例来说，就好像，任何全我的意识被比为一个巨大的、的确是几乎无穷尽的光，那光有与生俱来的才能，在许多方向聚焦；被扩散（diffused），好像那光有许多开关，将它转到更大或更小的强度及方向……。所以，全我将其整个意识的种种部分开开关关，按照全我想要联络、操纵的场，并按照它想投射自己的场。

.....

次要的物质建构，是一个意识产生的，它由心电感应及其他方法收到的资料由对其他意识的观念创造出来。

所以，意识在它自己周围形成主要建构，不是要保护自己避开物质，却为的是变成物质的联盟。显然，意识被扩散、充斥整个物质建构。它在建构四周飞翔，且在其内。它并没被建构禁锢。至于说到利用意识的所有力量，这完全是文化性的，而与意识或物质天生的属性无关。次要建构，并没包含一个全我之统合的、整合的、组织的个人方向。

不过，它们的确达成价值完成。

在所有的例子里，意识为先，而它形成其物质建构；按照其能力，首先形成其自己的主要建构，然后分枝出去，建构它与之接触的其他意识之次要建构……。主要意识的一个分枝能被成称为扭曲的镜子建构，当然，它会包括在出生时，另一个实质生物的物质建构。

这个扭曲企图想在物质层面再次重新创造自己，而保证在那层面内的自我延续，是种种肉体形状及特征的分歧之基础。这样一个创造，或重新

创造，显然是不可能的。

新的人类显然既非父亲也非母亲，却显然是父和母由属于他们各人的物质形成的一个建构。然而，生下的婴儿并没包含起先由父母收到的同样物质。原先的物质已完全消失，被别的物质取代，当婴儿的意识在其周围慢慢建构其对自己渐长的觉知，成为物质。

……在生出的婴儿里，没有一点物质是与包含在胎儿或在更早的精子 and 卵子里相同的。

你们说，草长自一个种子，但草并非那种子。草的物质并非种子的物质……。草并不包含与种子里一模一样的任何物质。

在此，你们清楚地看见在价值完成和你们所谓生长之间的不同。在你们的物质场，价值完成包含发展非物质的能力，以在物质场里表现自己……。你们已知，物质是意识之同时性表现。物质在其本身，鲜少或根本没有耐久性，而只是，当意识投射自己到物质场里时，意识采取的瞬间形式。

在所有的例子里，在所谓长大了的版本和原始的建构里的物质，没有一个颗粒是相同的。物质不会长，我再也不能说得更明白了。

在儿童和成人里，显然有某些相同的东西，但它不是物质。意识，按照其能力，投射自己到物质层面里去，而经由价值完成建构它自己的形象。

当意识获得其立足点，它更有效地投射。如你所知它几乎在瞬间抛弃其原子和分子，或物质。原子和分子出现和消失。其位置被其他的取代，如此之快以致你不注意其来去。

你们说组成它的物质稳定地改变，但事实却非如此。明显的连续性，是你们无法感知组成物质的实际原子之出现和消失的结果。

你称你自己为你自己，虽然你头发的颜色可能改变；而成人的确和儿童没多少相似之处。既然“物质”能被证实会来来去去，而在许多例子里，形状却保持被认得出来，所以形状根本无法是物质的一个特征。

……你们的确将清楚明白，物质是同时地被创造的，而没有耐久性，却是完全而几乎即刻地被别的物质取代的。而，身份和连续性并非物质的特征，却必得在别的地方找到。

现在，以这资料，我们才将真正开始跳入对事情的真相真正的了解……你们至今已完成了我们初步的课程……。没有这资料的话，再也不

可能达成一个深度的理解。在你们的发展和理解上，它标明了第一个重要的步骤……。这可被称为，第一部书（book one）的结束。这是一本事实之书，它们必须被诠释和转译成你们能了解的说法。

第七十二节 一九六四年七月二十日

物质是分子结构的结果。一个物体是由物质组合的。物体存在，然而，以另一种说法，物体并不存在……。你们利用能量，操纵既存的原子和分子成某个模式，然后，你及别的像你的人，认出它为一个特定的物体。这样讲的话，物体存在。不过，事实是，由于你将它建构成一个特定的模式，且由于你给它的承认，它才存在为一个特定物体。

在这沙发与桌子之间的空间，就与被沙发占有，或桌子占有的空间一样，都充满了分子结构。你只不过没有将原子和分子建构成任何你称为一个物体的东西。

那么，物体（object）其实整个只是给某些原子和分子的武断的命名。并没有客观（objective）的宇宙，然而，是有一个物体的宇宙（译注：物体也就是客体（object），为主体之外的东西，故客观即 objective。）

你必须表现得好像有个客观宇宙。你们现在居住的世界是真的，在你们层面上是确定的。其实相只局限于你们的层面，而不延伸到其他层面这事实，必不可令你漠视它。

……当然，有适合种种场的不同建构方法，而在有些例子里，同样的原子和分子能被不只一个场的居民利用。

第七十三节 一九六四年七月二十二日

我说过，草并不由种子生出。你们观察草往往从撒了种子的地方出现，而你们做了种子由其内在的物质生长，而草长自种子的错误结论。

……。至于椅子，椅子是同时而即刻地被完全建构出来的。现在，再讲到草叶和种子。能量及内在的意识持续地建构自己成完全崭新的建构；由于我说过的种种不同的速度，且由于你感知不到全貌，你并没注意到同时性的建构，而认它们为持续的，却非分别而常新的。

（赛斯谈到一位客人的前生：）

也有当兵的相当迷信的一生，涉及了十字军东征期间，在那儿，恕我直言，人们像傻瓜，有时像没脑袋的白痴似地被驱策，追逐一个他们既无法理解也无法建构的、关于上帝的理念。

（赛斯讲到鲁柏的症状：）

甲状腺的运作，强烈地与期待有关。正常地说，荷尔蒙的平衡被维持在一个相当正常的水平。不过，它对恐慌和恐惧敏感，而影响与内在潜意识机制有关的其他腺体。它变得过分亢进，而导致潜意识机制真的在实质上创造出本身导致原始的过分活跃的恐惧之物。

以同样的方式，别的建构也受影响。是没错，变成物质的东西必须以物质方式来处理，然而，内在活力和内我，有其自己的疗愈能力。问题是，这些能力鲜少被利用，而鲜少被赏识。心智将自己对实相的概念建构成物质，而这是个人的期待参加演出之处。一般而言，你不但创造你自己的环境，你还结实地创造了它，成了有质有量的形式。

第七十四节 一九六四年七月二十七日

（私人课，赛斯谈鲁柏跟他画廊上司的关系）

鲁柏害怕权威，那是他可佩的心智与精神上的独立的理由之一。幼时的鲁柏情绪上几乎被恐惧麻木，因而有甲状腺状况，也因而有急速的动作，快速、被吓到的反应，那是绝望的防卫机制。

第七十五节 一九六四年七月二十九日

……我想提到，虽然形状并非物质的一个特征，它却是意识的特征。意识在你们层面采取的形状，通常是物质组成的。当然，被你们的外在感官感知的形状，永远是由物质组成的。不过，即使在你们自己的场里，也有你们可称为心理形状或结构的形状或结构……。

过去，我曾说过，有一种和你们认为的空间无关的深度（depth）；现在我要加入心理上的坚固性（psychological solidity）的概念，那是和你们

认为的空间无关的。

每个意识，除了物质的结构或物质的形状外，也拥有一个心理结构，存在于外在感官无法感知的、另一个视角里的深度与坚固里。在此你将找到存有。

实际上，意识创造这些视角，它随之能在其内以形状展现自己。换言之，个别意识以许多的不同形状，在许多不同的视角里运作。在某些阶段，由于这种形状投射所必要的贯注的分量，它不觉知它自己的分隔或种种显示。

这些心理结构存在为你们宇宙之物质结构的先决条件。内在感官代表这种心理结构。它们在情绪里，到某程度在物质性上变得明显。在心理领域里，情绪的确有明确的形状、某种品质、深度及坚固，那是你们无法具体感知的。

以其自己的方式，情绪有可算是形状、颜色及结构的东西。这些心理形状的先决条件，存在于个人建构物质与物质性形状之前。

所以，在你们物质宇宙里的基本形状，有的反映这些多少复制在物质里的内在心理结构。

……那么，物质结构是心理结构的象征……。这心理建构发生在你们所谓的潜意识里。我先前解释过，在意识和潜意识之间，没有分隔，两者都同样有意识，而两者都是全我的意识之一部分……。所以，在物质建构发生之前，必须先做对内在资料或内在结构的心理感知，操纵和建构。

我们将以憎恨做例子。憎恨并不存在为一个基本心理结构。不过，它却是对恐惧的心理操纵之结果；而恐惧并非一个基本的心理结构，存活则是个基本心理结构。意识幸存：在你们的物质世界里，建构这“意识幸存”（consciousness survival）之基本心理结构，必须以物质幸存的方式诠释，或投射或建构。

对意识幸存的心理结构之不充分的感知、操纵或建构，导致恐惧和憎恨之心理创造……。错误在于原始的无法感知正确的内在资料、物质结构底下之意识幸存的心理结构……。物质结构随之被外在感官感知为具威胁性而可怕的，而透过外在感官影响内在个人，因此开始了一个恶性循环：此人企图形成更具威胁性的物质建构，以与早先那个搏斗。而这种破坏性的物质建构越多，此人越期待更多的恐惧。

习惯性的错误变成心理视角的一部分。在心理视角里，个人之间的沟

通几乎全是心电感应式的，而很早就被小孩由它们的双亲那儿捡到。在一开头，儿童实际上沿着心电感应地从双亲收到的方向，开始他们的物质建构，而同时他们学会自己在心理视角里的操纵。

……在心理视角里可得的基本心理结构，有明确的坚固、深度、品质……等等，而他们形成无数的完形模式，然后被物质地建构。举例来说，并没有人强迫一个人从意识幸存的基本结构形成憎恨与恐惧的心理完形。

这样做代表无法清楚地感知基本结构的本质，而这种无能，往往变成了习惯，以致其他的基本结构也被误解了。

第七十六节 一九六四年八月三日

我将开始对期待（expectation）的重要性来个短论。不只在从内在资料建构物质物体上，也在将收到的内在资料实际转移上，期待所扮演的重要角色，以及在过滤过程被执行之后，内在资料的诠释上，期待的重要性。

期待，或许比任何别的特质，更能描绘出个人，而代表其人格最内在的面向。期待，更甚于原子和分子，代表心理的建材，个人由之建构物质……。情绪有它们自己的坚固形状，你们的期待就是由之形成的。情绪的确形成期待，而非其反面。

正如物质的物体可被操纵，情绪也可被操纵，因此它们能被组合成种种形状及心灵建构。一个人的期待，是其情绪传承，以及他理解和操纵那传承的能力的结果。

如果他很会操纵那传承，那么他的期待将对他有利。情绪是该被利用与享受为心灵的建材的。

期待不只在形成物质建构里是不可少的，它们还决定可资利用的、个人会收到的内在资料；然后个人才以相同的期待来诠释资料。

那么，个人性之核心，就是个人的期待，因为个别及集体地，他会得到他想要的。（译注：心想事成）

如果一个人想改变他的命运，光是欲望是不够的，期待却有用。欲望可以长成期待，但单单欲望是不够的。实际上，期待是将内在资料转到物质建构的主要触机。没有它，就没有物质建构。

一个对危险的期待的确会创造危险。成功亦然。因为在期待背后，是

人格的激发力量，而在潜意识层面利用强大的能力和理解力。

那么，期待是激发心灵实相成为物质建构的力量。

在你们的物质场里，真实往往是被实现了的期待引起的，或是其结果。举例来说，如果你相信一个很棒的艺术家的必然极穷困，那么，这将是你的整体的期待架构之一部分；而对你而言，事实必然如此。

既然我说过，期待是由情绪形成的，那么，除非你学会永远不将基本的意识幸存扭曲成憎恨，你将永远得处理仿佛未解决的憎恨与攻击性。

攻击性只不过是，没清楚导向的能量，无效的幸存模式的结果。

情绪能量可以从一种轻易地转成另一种。例如，恨的能量能在爱里被利用……。一旦发现了攻击性，便该尽快将之转成建设性……。攻击性的感受没解除的话，将引起困难……。在无害的闲聊里，很多攻击性能量被无害地建构了。

身体的活动是个极佳的方法，来利用及控制攻击反应的效应，并预防攻击性情绪的累积成未被督导的物质建构。

.....

我所说的是你们无法逃避的。在你们的期待背后的情绪力量，将你们的期待推进成物质实相。

你们所谓的潜意识，代表一个极大的生猛力量，按照你由情绪形成的期待，激发成建构。知性该助你了解这电厂，因此你能将你的力量转到需要它的地方。知性该像 X 光一样运作，使你能向内看。

……。去探索及发现你目前的期待，是极为重要的，虽然很难。不是你的欲望，却是你的期待，因为你只物质地建构你相信你能建构的环境。人们常说，人的期待对其能力而言，是太高了（译注：眼高手低），其实，期待形成能力；而如果期待很高，能力便会旺盛。

（然后赛斯对鲁柏及约瑟俩拒绝财富的前因后果有详尽的分析。都与其期待有关。他说他们都“拚命努力不要赚钱”。）

第七十七节 一九六四年八月五日

（个人资料）

(省略)

第七十八节 一九六四年八月十日

没有一个系统是关闭的系统。所有系统的架构基本上都是无限的。任何看起来的围篱都是伪装扭曲的结果，在任何一个系统里都是相当必要的，以便在其内的有机体能集中其主要注意力于一个特定系统里的问题。

既然外在感官是伪装建构的主要感知者，那么，外在感官及肉体工具将习惯性地感知其特定系统为一个封闭系统。

在一个开放的，无限的系统里，外在感官只感知某些既定的特征，而这些特征变成那系统的明显界线。换言之，一个封闭系统是外在感官的结果，其本性就是将一个开放的，无限的系统之一部分，区分为一个有意义的实相。所以，外在感官形成的特征，实际上局限了整体的感知，同时强化它成一个小而鲜明、仿佛封闭的实相半径。当观念性思维发展够远时，人们便想象，所有的能量都源自一个仿佛封闭的系统；而这误解随之渲染了关于能量的本质本身所做的所有推论。

.....

这可能是个烂比喻。不过，想象一个很小的房间，一个轻巧的乒乓球被以很大的力量扔了进去，以致它在狭窄的墙壁间来回弹跳。在屋内观看的居民，经由数学的推论，能精确地算出球能继续弹跳多久，球的移动会以什么速率减缓。而在那个未来的时间，球的移动会完全停止，这会代表一个封闭的系统。计算会建立在“原始系统不知怎地开始于房间本身内”的假设。现在想象：我们的居民曾被催眠而相信他们是被关在一间小房间里。他们的注意力完全集中在这想象的房间里，结果他们所有的观念都建立在那个信念上。

.....所有所谓的封闭系统都是被一个受局限的感知，一个窄化的区分造成的，一个潜意识的同意，说道具是真的，而界线是存在的。相反的，当人们认为界线存在时，它们就存在。

.....

实相的结构，包括所有物质现象，都是由精神能量组成的，以心理性的价值完成的说法扩展……。的确，精神能量是人格的一个属性；但人格

在肉体架构结束后仍存在，正如它存在于肉体架构之前，且的确创造了肉体架构……。

作为一个概念，一个封闭的系统也依赖时间是延续体（time as continuity）及其导致的因果前提——我们先前已考量过——的扭曲想法，且与之交织。

一个概念，无法在任何实验室里被观察，却肯定存在。一个概念几乎不是个封闭系统，但，“概念”的真实，其成长及潜力，却比任何最近的理论都更接近对宇宙的特征的描述。（译注：宇宙的特性有如一念）

一个概念其本身都包含了一个你目前无法分辨及测量的能量，一个能量转变成不能被外在感官感知的形状。基本上，没有像“减少的能量”这种事。那也是“封闭系统”的观念的一个结果。

心理活力，也是个无法为外在感官所感知的能量的转变。

当个人发展了外在感官，人格到一个很大程度依赖它们，而渐渐失去主要在婴儿与童年时习惯运用的、更熟悉的内在感官……。

……罗最近运用心理时间的失败，大半是被太有意识地聚焦在那任务上所引起。

自我和外感官加强对封闭系统的信念，因而封闭了它。当身体放松时，内在感官会带你通过想象的界线，但有意识地对得通过的界线集焦点，将会加强它。集中在目标而非达到它的方法，你就会达到。（译注：神奇之道）

深深沉浸在任何一个活动里，会令你暂时忘记自我身份，因为那活动和人格变成一个。在这种场合，鲁柏变成他的诗，而你变成你的画（译注：浑然忘我）。最重要与最有益的内在感官经验都发生在这种状态里……。当你沉浸在一个念头里时，你不怕“忘我”，在心理时间的实验里，你也不该怕。

虽然它显得是自发地发生，其背后却有许多的条件与预期，而你的潜意识心智将它带来。一个相似情况也能被部分沉浸于一个你已经熟悉的概念里而达到，这其实就是“沉思”（contemplation）。

那个概念应该是个抽象的哲学概念。一个抽象性质的沉思，往往导致进一步的有效心灵经验。

……你们的物质本质，是内在实相在一个物质层面的近似与物质化。

所以，像在雨中散步、躺在草地上，在起风的天气里散步全都代表到心灵经验的门户。

.....

在这种官能的沉浸或沉思时段之前，你该对潜意识提及你想达到的任何目的，然后在意识层次上，忘记此事。

对这些目的之太厉害的有意识聚焦，产生怀疑及焦虑的负面反应。只要在此之前提醒一下你的潜意识。

（一个月至少一天，放松，离开房子，去远足等等）旅游本身，是个改变环境的方法，而心态正确的话，会放松与促进心灵的转变。如果以我说的沉浸于愉悦的感觉去旅游，利益是加倍的。

第七十九节 一九六四年八月十二日

在物质实相背后的心理架构，也是由能量组成的。它们的扩展不被任何你们已知或误解的时空或热力学的定律限制，既然它们是存在于这种定律不适用的一个次元。

你们的科学原理，或是经由外在感官对物质感知的直接诠释而形成，或按照这种感知却非直接地形成。所以它们被认为无法适用于没被外在感官感知的次元。那么，能量的确以价值完成的说法扩展。

目前的方法无法调查这类扩展，就像他们无法调查一个概念之有效性，发展及扩展的速度一样。

.....

在过去，我短短地谈到过“脉动（pulsation）”，当原子与分子由一个能量层面转换到另一个层面，而对物质场变得可见。就在心理结构里的能量而言，这种脉动、扩展及收缩也在运作。它们当然在心理层面有其结果或效应，代表我们可以称为的“心理人格推力（psychological personality thrust）”。这不只适用于人类人格的实相，却适用于在任何心灵完形核心之基本的内在、最小的单位，个别的主要意识。亦即，在形成物质里找到物质实现之最小的个别意识单位。

在纯粹的物质层面，这单位可以比为，一个分子……。它是心理能量进入物质场的第一个踏脚石……。克服物质抗拒所需的最小扩展。它代表

结构所需之最小的心理期待。

.....

没在一个层面被利用的能量，只不过在另一层面被利用。所有的能量基本上都是自我启动的，但在形形色色的电磁场里的有效利用，需要不同的能量势能。

比物质结构所需的最小单位更小或更弱心理能量单位，只没被感知及没被结构地通过物质场。

理论上来说，管理心理能量结构的法则，也能在数学上算出。但除非人们觉悟，在本质及来源上，能量基本上是精神性及心理性的，否则没什么用。

将一个概念转变成一幅画，可以做个简单的例子，那即是：将一个概念之心理能量转变成物质具体化。那概念本身，一旦你孕育了它，代表一个额外的能量成分，你在心理层面增大、形成和操纵，然后转换；但概念本身包含能量。

那么，由能量组成的概念本身，给孕育及操纵它们的心理、物质结构，额外的能量。

概念有一个建立在其创造者的内在能量势能上的能量势能。现在你在与可谓一个“能量信封”打交道，而这是对所有实相的一个最合法的描述。

持续孕育概念及操纵、转换它们，实际上增益了个人可用的能量。

第八十节 一九六四年八月二十四日

（省略）

第八十一节 一九六四年八月二十六日

……。我将提及两个插曲，你俩在其中，在物质世界成功地展示了心灵操纵（psychic manipulate）。

不必说，情绪推力都是两个场合的基础……。在这种心灵操纵物质里被启动的机制，从未真的被解释过。不过要记住，这种心灵操纵物质是正

常的事情。

不过，它们通常在潜意识层面运作，而就意识心而言，是没有知识或意图的。将这自然却潜意识力量，置于意识心的任何主宰下，都是了不起的困难工作。

首先，有意识的欲望必须与潜意识的期待联合而不悖。其次，必须放出足够的情绪推力，而这将在潜意识层面或来自潜意识。第三，意识与潜意识，或全我的内在与外在部分之间的交通，必须非常好。

想达成某个目的之有意识的欲望，可能只代表一个表面的、文化上采取的愿望，那甚至可能与内在自己充满情绪的欲望及期待正相反。

如果事情是这样，那么，仿佛所欲的结果并非真的是所欲或期待的，而对物质接下去的操纵将不会成功。当鲁柏听你说，修车工人似乎不知道车子出了什么问题时，他立刻想起我对“期待”说过的话。他有意识地决定，期待车子会被修好，纵使你阴郁的半预言。

……。由于他有意识的欲望是建立在强烈的内在情绪上的需要，而没与之相反；而由于在当时的情绪需要是强有力的，就是说，他需要去休假，而由于他记起我们对“期待”的讨论，他能够利用有意识及无意识的能量两者。换言之，有意识地集中他潜意识的心灵能力，去完成一个确定的，物质的结果。

在他心里，这个结果仿佛无法以任何其他平常的方式达成……。情绪上，他不认为或相信它可以，这增加了他集中他能力的力道。关于这心态，我还有更多可说的，它常常伴随着这种心灵操纵 — 即使是你们不觉察的平常操纵 — 虽然不永远如此……。

……

鲁柏的嗓音根本不会因我们的课而受损，虽然我知道他整天都在咳嗽和频频干咳。或许上课甚至会给嗓子一个休息呢。

……祈祷在使个人经由利用其心灵能力去操纵物质上，曾经极为成功。

不过，神的观念，是真的也不是真的。迷思和象征往往比所谓不容怀疑的事实更接近真实，因为所谓坚固的事实往往是外在感官的扭曲。不过，为了内我在物质宇宙里的存在，这种扭曲是必要的架构。

那么，再次的，甚至坚固的事实也是既真又非真的。所以，一个开放

的心胸必须大到足以包容仿佛绝对相反的资料。

这是真的。但所谓坚固的事实，仿佛相反于象征和迷思，却不必然是非真实的。既然它们可能是必要的扭曲，没有这些扭曲，内在自己无法在物质宇宙幸存。

知识青少年太清楚地看出，基督教神学里所讲的神的迷思，已由旧约圣经演化及改变到新约圣经。

甚至，成熟的青少年，在其头脑和情绪的架构里知道，没有一位男神，没有一位超人，存在某个绝缘得很好的天堂里，而在那儿他仍对人类、鼠类、蚊虫及麻雀之最亲密的事情有个人性的关切。

青少年正要转离开父母的宰制，此其一。这对你们而言是太空时代，此其二。天堂是在火星或金星上？在找到古老的天堂之前，人类还需要探索多少颗星星呢？

对有智慧的人而言，甚至钉十字架的象征也是可憎的。不过，这是否意味着这样一种钉十字架的事件没发生呢？它也许没在一个地方、一个时间，对一个叫基督的人发生；但因为人创造了那迷思，他出于自己的需要创造了“钉十字架”；而这“钉十字架”，并没如迷思说它会发生的那样在历史上发生，却比在所谓的坚固事实里发生，还有更多的真实性。

对所有智慧头脑而言，坚固的事实必然是：没有“神”。迷思坚持神存在，而有智慧的人发现，他自己在一个两难中，那对没智慧的人是不存在的。这只是个巧合。

事实是：迷思比事实更接近真实。

那迷思代表，人在心灵上试图去了解，存在于物质层面上的他必然会扭曲的那些事实。

他必然会扭曲它们，只因物质层面的存在，要求他以一种方式集中其能力，不容许更大范围的聚焦运作。我先前提及过，这种聚焦被他选择，去面对这存在的环境。

因为所有在西方文明里的人视为理所当然，坚固事实是信仰这样一位神，祈祷一度使智慧人类能聚焦其心灵能力。所谓坚固事实已经改变了。

在迷思背后的真相仍存在。人类一直沉迷于梦想一位像他自己的神，除了神被认为比较高超，并具有人在自身内钦佩的最高品质。

神的迷思使得人能给他较高的所谓本能一个客观化；而神的观念代表

且仍代表与内在一个自己的联系。

现在，就坚固事实而言，并没有一位像人所想象的神。然而，神一度存在为人类现在想象他是的样子。

神现在的样子，并非宗教认为他是的样子。然而，他一度只是他们现在想象他是的样子。因为事实上，神的确演化了，而并没完成，却从一开始就代表一个“存在的超绝愿望（a supreme will to be）”。

以你们的说法，神并不是人类，不过他经过人类的阶段；而此地，佛教迷思最接近真实。以你们的说法，他不是个个人，却是个心灵完形，一个能量完形。（以下见《灵界的讯息》第十八章）

这并不否定人的自由意志，那的确被误解了。那个超绝能量（上帝）的确以祂显示的无论什么形式为生存奋斗，而公正（justice），只是人的用语，再好也不过是短视的。记住这点，对你俩都有益。

我并无意开始一个新宗教。不过，我只试图告诉你们真相，而这资料或许是至今最重要的一个。因为，了解它，将让智慧人类利用一度在祈祷里能获得的能量及能力。

.....

祈祷现在被回避了。如果没人在听，为何要祈祷？

祈祷在其内包含其自己的答覆，而如果没有白发、仁慈的天父在听，那么，倒是有形成每样东西的原始和不断扩展的能量，每个人都是其一部分。

你听来这能量完形可能没人情味，但既然其能量形成你这人，这怎么可能？

如果你偏爱称这超绝而绝对的心灵完形为神，那么，你必不可试图以物质的说法将之客观化，因为他是你的细胞核，而比你的呼吸更亲密。

我只知道这么多而已。祂并非人类。如果你以性别来想，祂并非男人，也非女人。以许多能量聚焦于一个而言，祂是个别的；而的确，是一个无限的个人，却是个完形。

那么，真的没有开始，也没有结束，因为我们谈的是一个扩展，与时间空间无关，一个你们人类甚至从未梦想过的次元里的演化。正如一个概念扩展，改变一个世界，却不占空间，而不为你们的科学家感知，因此，那终极而即刻的绝对完形 — 如果你想要，可称为神 — 存在且扩展。有

些人会说，这样一个概念代表逃避现实。不过，这些人盲从他们自己的外在感官。他们忽略且害怕内在的实相，以及实际上形成他们如此引以为傲的实相的内在想法及梦想。

是没错，无纪律的、歇斯底里的逃入这种领域可以是危险的，至少短期内而言；但有纪律的、平衡的、好奇的与开放的追求，将导致自我实现，一般而言对人类有好处，并且是释放内在压抑的能量给建设性结果的方法。

第八十二节 一九六四年八月二十七日

（今天珍想到该开始写《赛斯资料之第一册》。此节讲本书的主要讯息）

……或许你们并不知道这资料的重要性，或发现很难拣出其最杰出与珍贵的重点。

这资料之基本与坚固的基础，及其主要的贡献在：意识本身的确创造物质；意识并没被物质禁锢，却形成了它。而意识并没被时间或空间限制或局限；以你们的说法的时间与空间必然被扭曲，或采取了条件，为物质存在形成一个组织层（strata）。

一旦了解了这点，我们所有其他的资料都能以逻辑和直觉的方式被理解……也该包括心灵能量或意识借以形成物质的机制，自然还有物质没有持续期的观念。

也该强调价值完成与生长、第五次元之间的不同、及扩展中的宇宙的部分。当人类了悟，他结结实实地创造了他个人和宇宙的环境时，他便能开始创造比现在优越得多的私人的及宇宙的环境。

这是我们对世界的主要讯息，这是人类下一个观念性的发展，它将在每个领域被感觉到，在精神分析的领域亦然。

现在，当人类了悟，他创造他自己的形象时，相信他在别的实相创造了别的形象，便不会那么令人惊讶了。只有在这样一个基础上，轮回转世的概念，才达成其自然的有效性，而只有当了解到某层面的潜意识是现在人格和过去人格的一个联系时，转世的学说才会被接受为事实。

……这资料该被尽可能忠实地复制。你或许需要做某些删节，但在任

何既定的主题上，我希望不要改述（即意译——那就是我一直不肯意译赛斯资料的初衷——王姐）。

这资料将在西方文明的观念及情感生活上占有其地位，最终将通行全世界。新概念不易被接受。不过，当它们点燃了时，它们真的会横扫宇宙……。

如果你们对它们没有信心，你又期待谁有信心？鲁柏害怕被认做是个歇斯底里的女人，有时的确会退缩，那多少是自然的，且在某限度是必要的。

……。不过，在科学圈子里，信心是不被接受的。但，没有新观念或发现会到来，除非首先有它的确存在的信心。

现在，信心与对一个概念的相信，暗示某些承诺。承诺依赖期待。没有在某方面有所期待的人，不会承诺自己……。他不会付出自己够多，而他收到的，将与他付出的相称。

第八十三节 一九六四年八月三十一日

鲁柏一直在读容格……。 “原欲（libido）（注：弗洛伊德引入这个词，意指一种与社会文明约定相抵触的，本能的冲动。）”并不源自目前人格之个别潜意识。反之，它源自存有和内我的能量，且是由内在感官向外引导，通过个别潜意识心较深的层次，然后通过外在或个人的层次。

你们的弗洛伊德和容格探入过外在的、个人的潜意识。容格看到一眼其他的深度，仅此而已。在容格的著作里，发生了相当不幸的扭曲；弗洛伊德也一样。既然他们不了解原欲之主要的、合作的本质。

不过，在建构一个你们层面上所有人居住的物质性具体世界里，原欲的基本合作性本质，的确要大半为所涉及的所有存有的心灵合作负责。为了种种不同的理由，原欲的合作本质一直完全被忽视，其中许多只因为无知。你们知道，任何形式的个别细胞，合作以形成别的更复杂的完形；没有这合作的话，不但更复杂的结构会停止运作，而且个别细胞也会停止运作。我们曾说过，在你们物质宇宙里，有机体之间生物上的相互依存及合作。一个新个体出现在物质界，是被在你们层面的个人的心灵合作助成的。那个新原欲几乎即刻毫不犹豫地扛起其新接受的与所有其他人一同维持

物质宇宙的责任。

如果它不这样做，它不会存在很久。在所有层面上的合作，在所有层面上都是必要的。

合作可以是喜悦的，在潜意识及意识层面自由地给予。或它也能以不情愿的方式给予，但它会被给予。

.....

我有点担心鲁柏的阅读容格，只因为虽然他仿佛比弗洛伊德贡献更多，在某些面向他试着做很多，而他的扭曲是相当具重要性的，在于似乎探入更深，而提供许多具重要意义的结果，无论如何他却导致了暗中为害的结论。由于他涉入的范围，更造成了阻碍。

而既然你俩都在读凯西（Cayce）的书，我有一点评论。我们的资料替它自己说话。而凯西的许多评论都是极为有效的，而该对你俩有帮助。他大致谈到无纪律地涉足于潜意识的一些危险；而我也暗示过，的确有一些可能会存在，那就是我们为什么以一种有纪律的方式，缓慢而笃定地进行的原因。

这样，我们将所有的面向带入平衡。鲁柏的人格，具有弹性，又将自己保持在极佳的束缚内，而这弹性是极重要的。就是你俩人格模式内的这弹性，给了我们必要的力量及平衡，我现在讲的是，为你们人格基础的，一种潜意识的弹性。

.....

任何死板的东西，当施以任何新的压力时，都是易碎的。所以，当这样一个死板、精神病式的人，突然发现经由潜意识开口的发泄途径时，在其核心的坚固岩石爆炸成无法控制的幻想之岩浆；而在这种人格底部的恐惧于是被外显出来。而此人在可能最糟的情况下，被迫面对埋藏了这么久的个人的爆发。

我想声明，你俩有的无论什么个人的神经质 — 每个人都有，你们也不例外 — 由于你们潜意识构造的流动性及弹性，经由在你们自己的创造性活动里的升华，已相当有效地被利用了。

就是因为这个理由，我们的过程一直是平顺却稳定的。而如鲁柏有次提及的，我善意的建议，也没有且不该被鲁柏认做是引他自外界退隐的任何一种诱惑。

……。在这些课本身，你们绝不会发现我在倡导从外界的退缩，倡导任何一种偏见，倡导任何在任何方面损害健康的活动，或倡导一种狂热主义。

承诺，要的；狂热的承诺，不要。我显然倡导让公众得到我资料的主体，而的确其目的即帮助人类了解自己，因此他可以了解反映他内在实相的外在世界。

我没有也绝不会将鲁柏或你，设定为某种优越的存在，赋予你们所有男人和女人所没有的神圣性。如果你和鲁柏有某种能力去感知、接收、转译及沟通那些别人没办法的，许多人也有你俩都没有的其他才能。

在另一方面，我永远不会坚持卑躬屈膝的谦卑、一种无用的感觉。因为在这种对自己的错误和不适当的观念上，建立了最不幸的那种外在姿态。我坚持对你们和宇宙的关系之一诚实谦虚及骄傲的接受，以及对你们在其中的责任的一个接受。

没人能找这种箴言的麻烦。是没错，原欲向外的显现是导向物质世界的。但直到原欲的源头被看见和研究，而明白它不是存在于个人最表层的潜意识，甚至不是存在于种族潜意识里，却是在存有本身内，否则人将不认识他自己。

基本上，容格害怕这样一个旅程，因为他觉得它只导向种族的源头。他害怕，任何一个卷入这种研究的人，结果卡在第一个子宫的瓶颈里；但，那儿开向了其他的界域，原欲也由它通过。

弗洛伊德勇敢地探入个人最表层的潜意识，而发现它们比他以为的要深。这些层面的确充满了一个个人在此生获得的，所谓赋予生命及吸引死亡的已分化和未分化的冲动。但经过了这些后，还有许多发现得做呢。

当通过了这些，然后那勤勉、不变、直觉及弹性的知识追寻者，将发现弗洛伊德做梦也想不到的地平线。弗洛伊德只触及了外围界线；而容格，双眼被弗洛伊德设定的混乱雾翳了，看到一眼更远的区域，却不清楚。

弗洛伊德为个人潜意识层面所做的，我们及像我们的别人，必须做得达到最远之处。

在此，你们将发现人类真正的来源，以及“看不见的自己”，经心灵能量形成其物质宇宙，而在他外在物质的有机体无法感知的层面上沟通，其运作的机制和方法。

人甚至看不见即为他自己的存有的一半。在这旅途及这追寻上，是没

错，必需有纪律、一些谨慎及了解，及很多勇气。

本来就应该这个样子。我在帮助你们，还有其他像我的。因为出现了这么多的大杂烩，所以一个在你们这方这种有纪律和一致的调查才有必要。你们有直觉性，基本心灵能力及整合了的内在身份的组合，才奇特地适合这种追求。

.....

并没有所谓“不健康或邪恶或魔鬼似的，或不可控制的精灵”，找到鲁柏开启的潜意识的门而过来。一般而言，当这种魔鬼仿佛突然出现，它们早已在个人潜意识里蛰伏许久，而的确是一个精神错乱者的不幸造物。鲁柏的潜意识里没有这种东西。

……。封闭而危险的潜意识是，既对从内在自己升起的灵感的内在深度封闭，也对表达的外在门户封闭的一个潜意识。

此地，压力是爆炸性的，但这并不适用于你俩的情形。所以，在我这方，并没有入侵鲁柏的人格。它显示，在肉体死亡后人格的继续存在。然后，像我自己这样能通讯的，就不会那样奇怪了……。你们甚至不必疑惑，关于任何一种可能有害的入侵的可能性。而任何入侵都会有害。

第八十四节 一九六四年九月二日

心理时间的确是能在其中进行“内我的探索”的唯一媒介，或架构。随着秋天的到来，你们该发现自己在你们的实验里进入一个活动范围。为了我以后会讨论的理由，季节的更替永远带来心灵能量更多的爆发。虽然，心灵能量更多的爆发的确是季节更替的主要缘由……。你们知道，季节代表内在心灵气候之物理结构。正如内我将物质的特定部分转换，经由内在感官，创造一个简单的物体，而被外在感官很清楚地视为一个，好比说，桌子。这些密切反映内在实相的其他建构，则被外在感官感知为效应。

这些建构无法很容易地被指出。你可以指这里，说这是个桌子，而几乎所有的人都会同意。但季节是随着改变的路线，发生在已经建构好的东西上的自动建构。

比如说，你无法看见秋天，却只见其在已经建构好的物质上的效应。的确，季节代表一个或多或少定时的内在流动和节奏，藉由改变心灵能量

已经创造的东西而得以表现。那么，有一些我们只能经由其效应而知道的建构。这些建构，最密切地近似于内在实相，在于它们并没有完全被禁锢于形式或物质里，本身却改变了形式或物质。

在后来的讨论里，你们会发现这点极为重要。

.....

近来，鲁柏学着让他的潜意识为他工作，而非反对他……。我不会用这些课来搞精神戏法，纵使结果会很棒。这类展示永远是自发地发生，而这样发生的自发性资料通常是正确的。

在一个很深的出神状态，鲁柏和我能告诉你很多，但我仍同意合作的原则，而总是遵循谨慎的原则。鲁柏在这方面的才能很高，但某些控制永远是必要的；而他显然坚持如此。

设定这种接触时，情感的联系是重要的。在这种千里眼（此节中，鲁柏展现的能力）里，很清楚会纳入某些物体或情境，之所以会感知它们，并非由于其逻辑上的一致性，却是情感的联系使其具有重要意义。

……。即使当千里眼感知的情况显得与个人情感的内容无关，你会发现一个直觉性的交感（sympathy）已建立了。如我告诉过你们的，情感是内在感官的延伸，所以它们是千里眼的通路。当看不出有个人情感在场时，无论如何，确有一个内在的心灵交感。

第八十五节 一九六四年九月七日

（罗想问头两节有关法兰克·瓦特资料之矛盾部分）

.....

扭曲并非谎言。它只是一个对实相的诠释，经由一个局限的感知状态被渲染或看见。我希望使此点非常清楚。我的确意欲彻底地探讨这事，既然它涉及我们必须旅游过的形形色色的意识阶层。

.....

令我放心，而我希望你也放心的是：就鲁柏的个人潜意识而言，它经由升华式地将幻想编织成创意的散文和诗篇，相当适当地照顾自己，我完全没涉足其中。举例来说，我完全无意给鲁柏自己的创作任何灵感。不过，如果他没有这样一个出口，而如果你没有在你自己作品里的出口，那么，

我们的确会有多得多的困难。因为，那样的话，这个个人潜意识层面会不只是个接收管道，却是个也播出其自己的喧闹及苛求的电台。

这会出现极大的困难，的确象是，当没有一个潜意识的适当传递系统的人，企图这类研究时的情形。

我发现也了解，当我给个人资料时，你俩相当怀疑它。鲁柏甚至相信，这种资料不知怎的非常可能是他自己个人潜意识的捏造。事实并非如此。

是没错，当我建议在实际世界里的行动时，你们很难相信我，尤其当这种建议的行动，似乎既不实际又不可能时。

我并不完美。我是个人格，并不是个全知又公正的神明，而我有时是暴躁的。我无意要不讲理。你们不必担心我只传递个人资料，但就我们的关系而言，今晚的资料是重要的。

……鲁柏怀疑，我说过我希望这资料被全世界的人阅读，是他那边的一些压抑的自大狂的结果。这是你俩共同的诠释的结果。相信我，我了解这资料并非什么新圣经。不过，它的确代表不为一般人所知的事实，而，不论其来源，都该被传播。在这句声明里，我看不出有太过分的自我中心，而如果你们不认为这资料有效，那为何花那么多时间在上面呢？

现在，赛斯资料以赛斯资料开始，就是如此。

我现在将解释，瓦特资料由何而来、其重要意义，及其扭曲的原因。

在一开始，我不想谈这些。我不想阻扰你们的进程，或伤害你们的信心。

不过，瓦特大多数的资料是有效的。其扭曲多得数不清，是没经验的结果，不只是在鲁柏那方，也在的确曾活过而名为法兰克·瓦特的那人格方面。

他是从我的存有来的一个人格，完全独立于我及我的控制。鲁柏的能力才开始显现，而具有我可以说是的，一个低范围频率（low-range frequency）。一开始，鲁柏和我之间就有种亲和力，但鲁柏只是无法构到那么远，或无法在内在感官里，或经过内在感官够久，以便直接与我接触。而为简单之故，有我不愿破坏的你可谓的行为准则。

法兰克比较近，而一方面扮做一个无意识的转播站，而在另一方面他的无意识给予同意。传过来的讯息是极端混乱的，有些是由于鲁柏的没经验，有些只是转译的问题。

这就是从法兰克相当突然的转换成我的身份的理由。这是我在最初的努力里，没给我自己的名字的理由，以便我能将它们丢开……。

由于你俩的反应，我将不讨论你们实际的生活，虽然你们该知道这种讨论是对你们有益的。不过在这件事上，我会听从你们的希望。

～第二册完～