

赛斯早期课

第三册

目 录

第八十六节 一九六四年九月九日.....	1
第八十七节 一九六四年九月十四日.....	2
第八十八节 一九六四年九月十六日.....	5
第八十九节 一九六四年九月十九日.....	9
第九十节 一九六四年九月二十一日.....	10
第九十一节 一九六四年九月二十三日.....	11
第九十二节 一九六四年九月二十八日.....	11
第九十三节 一九六四年九月三十日.....	12
第九十四节 一九六四年十月五日.....	15
第九十五节 一九六四年十月七日.....	16
第九十六节 一九六四年十月十二日.....	19
第九十七节 一九六四年十月十四日.....	21
第九十八节 一九六四年十月十九日.....	23
第九十九节 一九六四年十月二十一日.....	25
第一百节 一九六四年十月二十六日.....	27
第一百零一节 一九六四年十月二十八日.....	28
第一百零二节 一九六四年十一月一日.....	30
第一百零三节 一九六四年十一月二日.....	31
第一百零四节 一九六四年十一月四日.....	32
第一百零五节 一九六四年十一月九日.....	33
第一百零六节 一九六四年十一月十一日.....	34
第一百零七节 一九六四年十一月十六日.....	34
第一百零八节 一九六四年十一月十八日.....	37
第一百零九节 一九六四年十一月二十三日.....	39
第一百一十节 一九六四年十一月二十五日.....	43
第一百一十一节 一九六四年十一月三十日.....	45
第一百一十二节 一九六四年十二月二日.....	46

第一百一十三节	一九六四年十二月七日.....	48
第一百一十四节	一九六四年十二月十四日.....	48
第一百一十五节	一九六四年十二月十六日.....	51
第一百一十六节	一九六四年十二月二十一日.....	51
第一百一十七节	一九六五年十二月二十三日.....	52
第一百一十八节	一九六五年一月四日.....	53
第一百一十九节	一九六五年一月六日.....	55
第一百二十节	一九六五年一月十一日.....	58
第一百二十一节	一九六五年一月十三日.....	60
第一百二十二节	一九六五年一月十八日.....	62
第一百二十三节	一九六五年一月二十日.....	64
第一百二十四节	一九六五年一月二十三日.....	66
第一百二十五节	一九六五年一月二十五日.....	66
第一百二十六节	一九六五年一月二十七日.....	67
第一百二十七节	一九六五年二月二日.....	68
第一百二十八节	一九六五年二月三日.....	69
第一百二十九节	一九六五年二月七日.....	70
第一百三十节	一九六五年二月八日.....	70
第一百三十一节	一九六五年二月十日.....	71
第一百三十二节	一九六五年二月十五日.....	72
第一百三十三节	一九六五年二月十七日.....	72
第一百三十四节	一九六五年二月二十二日.....	73
第一百三十五节	一九六五年二月二十四日.....	75
第一百三十六节	一九六五年三月一日.....	76
第一百三十七节	一九六五年三月三日.....	77
第一百三十八节	一九六五年三月八日.....	78
第一百三十九节	一九六五年三月十日.....	78
第一百四十节	一九六五年三月十五日.....	79
第一百四十一节	一九六五年三月十七日.....	80
第一百四十二节	一九六五年三月二十二日.....	82
第一百四十三节	一九六五年四月五日.....	85
第一百四十四节	一九六五年四月七日.....	88
第一百四十五节	一九六五年四月十二日.....	90
第一百四十六节	一九六五年四月十四日.....	93
第一百四十七节	一九六五年四月十九日.....	95
第一百四十八节	一九六五年四月二十一日.....	96

第八十六节 一九六四年九月九日

（我在尝试心理时间时，感觉两腿似被外力拉长）

我想讨论一些我们未完成的资料，确定你们了解，精神性酵素的确会产生化学及电性的反应；在将心灵能量建构成物质构成的过程里，那也是存在的。

在此，有极重要的互动。为了简单之故，你可以说，概念是电，在于它们点燃了物理过程内的酵素，然后如前面讲过的，按照内在期待自动开始物质建构的工作。

我讲过精神性的圈围。理论上说，并没有封闭的系统。但实际上，一个封闭的精神系统是容许最少量的伪装资料通过的系统。它并非完全封闭，但无论如何，以心灵的说法可以说，近似你们所谓的灵媒在内工作的圈围；就是说，手边的伪装沟通是最少量的。

再说一次，精神性圈围只不过比较来说是封闭的。做了一个努力，从一个层面关闭一个开口，而维持替代的或内在的沟通管道开放。在此做个比喻，有意识的自我可以说是存在于这铜管内，大约位于其中心。

（珍拿起在桌上的一截铜管。现在她触及铜管的左端）

这端代表向外朝向物质宇宙的“自己之延伸”。如我说过的，这延伸理论上是无尽头的。然后，内在实相的世界会被想象为存在于这管子的另一端。就像这管子的一端代表自己之延伸进入物质世界，那么，以同样方式，这管子的另一端就代表自己之延伸进入实相的内在世界。

现在再用那比喻，在我们的精神性圈围里，我们试图关掉这个与外在世界的沟通管道。那么，这一端我们让它开着。

当你们实验心理时间时，当你们的沟通是来自内在而非外在感官时，你们正试图这样做。而所有活生生的意识最初进入你们的觉知层面时，都

是经由这样的一个精神性圈围。

所有的心灵能量都通过这样一个精神性圈围……。当在讨论内在感官时，我谈到过扩张和收缩。与内在自己（内我）的沟通，与其他层面的存有沟通，能以两个方法之一来进行。两个方法不同，其一比较常被尝试。

……。能量的扩张必然以收缩作为一个后效（after effect），而收缩会导致扩张。所以，如果你们希望获致与内在实相的沟通，而开始尝试收缩你们的意识和能量，那么的确，你们的意识，紧闭而收缩像握紧的拳头，将打开而扩张。而如果你们试着藉由意识的扩张来沟通，那么，这扩张将会崩塌、关闭在它自己身上。

两种方式都能达成目的。对着一个微小、有限、收缩的物体聚焦，将导致意识的扩张，因为我不是说过，甚至在分子和原子内也存在着囊状的理解（capsule comprehension）？

第八十七节 一九六四年九月十四日

精神性圈围在某方面是个不同类的伪装，一个自己形成、人工的而仅只部分的圈围，一个有益的心灵器具，在其中，内我暂时在其周围收集、保持和集合它能收到、利用及容忍的尽可能多的心灵能量。那么，在大多数例子里，精神性圈围是自我设限的，既然它代表在各方向都设下防卫物，而只留一个开口。但其限制只是为了一个终极目的：能量之强烈集中，结果造成，这已被转型及加压成新模式的能量的一个爆发或扩张。

打开的那一面容许能量由内我自由流入，但这能量的出口暂时被堵住。这个克制，这个无即刻出口的聚集和收集，不止在将能量构成物质，也在将能量建构成任何其他形式上，都涉及这个自然及经常的过程，而它也与提及过的“暂停和脉动”密切相关，当原子和分子不知不觉地出现和消失，纵使对任何特定物体而言它们似乎给予了连续性。

你们可以将一个精神性圈围视为 — 以其最简单的说法 — 多少像一个立方体。其内的尺寸可能有变化，但最远的一面将表现为开放的或透明的，线的本身只是为了方便而画出的。

那么，心灵能量随之被倒入这立方体。立方体的前面或最前的一条线，像一个门，可以打开或关闭；而它指向外在物质世界。当能量倒入了我们的立方体，它暂时留在里面。精神性酵素有助于将能量转型成初期的样式，物质的物体能从它形成。

我们立方体的前门随之开启，释放转型了的能量。但这些前门代表我们的潜意识，而开启的信号，允许物体的建构，其形状则依赖这些潜意识的门。纵使当初期的物体流过，其最后的形状是被它擦过这些潜意识的门的方式所给予的。它最后必须在此出生，甚至成形。

精神性圈围内的能量被给予了物体的属性。而一个孩子在子宫里成形，但可能在出来的过程中受损。

现在，无论意识的种类为何。这种圈围是任何意识最内在的基础。它们可以说代表即使是最微小细胞的内在心灵形式。

它们代表必须的暂停，虽然要知这暂停在物质层面是感知不到的。无论如何，精神性圈围容许一段心灵时间，在其中，永远在泛滥的能量可以多少成形，以便形成成为物体的属性或别的形式…这过程执行得如此之快，以致在你们层面仿佛是同时的，但这暂停及导致的脉动是永远在场的。这精神性圈围必然是“自己”所用的一个武断的工具。它仿佛限制了意识的扩张，其实不然。

这种精神性圈围的尺寸是被那特定意识能接受、忍受及利用能量的能力所管制的。这能力多少是有弹性的；就是说，那能力可以扩张，并没有限制性的死板法则适用于它。

在其内我们可以找到我们先前说过的囊状理解（capsule comprehension）。这是能量本身在纯粹形式里的一个属性，而纵使当它被分解或个别化，囊状理解完全不会减少或简化。

这点是极端重要的。所以，所有的意识，或是像人或动物那样复杂的一个心灵完形，或像个别细胞或分子那样一个较简单的完形，无论如何，都在它们自己周围形成精神或心灵圈围并在里面运作，这些圈围里自然含有囊状理解，那是所有能量的属性。

对它自己及其运转的理解，是任何能量的属性，并且永远是能量的一部分，因为是能量的一部分而非添加物，所以不能被指认，且无法与能量本身分辨开来。所以，它是遍布于能量或在其内的，就像创造能力是遍布于一个特定人格或在其内一样。

.....

这理解是浓缩的，但“囊”只是我选择的一个词。所有个别的意识单位，都包含这囊状理解。而它代表最微小的意识单位，围着它，一个精神性圈围或“自己”能被建构。没有，也不可能有，比这更小的单位。

.....。你知道，自己其他的元素围着这精神性或心灵性圈围被建构起来，即肉体形象及其扩张入物质环境。在形形色色的领域里，这过程继续在进行。

每个存有都是这样形成的，它随之派出它的创造物，就是其他人格，而这些人格派出它们自己心灵的以及物质的构造物。

.....

你们将发现，对你们的梦的一个分析，将促进你们的内在发展，也使你们在外在世界的路途较轻松.....。

既然梦通常都透露在人格之好几个层面都能利用的知识，虽然，在意识上，自我可能完全不理解潜意识感知并带入有意义范畴的资料，它仍然会被整个人格所利用。

第八十八节 一九六四年九月十六日

并非所有的梦都是千里眼式的。正如无意识或潜意识有其层次，每个这种层次都有其自己的活动，并按照资料能从中浮现的潜意识之不同程度（注：原文为“程度”，疑为“层次”之误），转译、象征化且常常扭曲有效的资料。

心理学家所谓的联想，确实是一个重要的心理特性。不过，心理学家所不了解的是，在深层的潜意识活动里，联想可能从内我潜在的知识及过去去世的经验跃出。

.....

最表层的潜意识主要包含目前的联想，但在这些里，混合着、交织着源自别的地方的联想。这些可被称为自我统一的联想（self-unifying association），既然，只由于它们出现在潜意识的最表层，它们提供了一个统一的心灵延续感；不过，自我对那个并不觉知。

在一个人格形形色色的存在之间，有基本的相似性，此其一，因此自然会升起许多同类的联想。

当我说到潜意识的层次时，我这样做只是为了简单之故，既然心智终究没有顶或底，只有一个目前的焦点，从那儿，可以采取不同的观点，而形成新的视角。举例来说，理论上是可以改变焦点，下潜到两世之前，而由那视角向上看现世。自我不能如此改变其焦点，但作梦的是内我，也是当自我的“我”入睡时，在体验的“我”。

当更清楚了解且利用催眠时，当某些其他的心理仪器被发现时，那时，就可能以这种方式改变焦点，而经由心理测验发现人格种类，居住在潜意识之各种阶段的个别种类。

潜意识的这些形形色色的阶段，代表一个人一度曾是的有意识自我，现在遗留为几乎象是考古的遗产。目前的人格可以从其中汲取知识、心灵连续性 & 平衡。

一度是这些个人的潜意识，再次地与内我（永远代表真正的个人）统一。

就像物质地球的化石层，潜意识层面也原封不动地保持个人过去世的遗迹……。过去世的时间与地点也能由研究潜意识的层次而推论出来。

用这比喻，个人目前的潜意识可被比为，与目前季节打交道的最表层的泥土。经由它，达到活生生的情绪和欲望的根。其下直接可找到那些欲望的养料及种子。那么，首先，潜意识的表层保有，几乎有意识、刚刚在表面之下的需求与欲望；而在此之下，那些埋藏的较深、回溯及出生的欲望。

第二层，仍属个人的潜意识，包含那些为了个人的理由，个人最害怕的元素，就像地震一般，常常升起，震动了仿佛坚硬的自我的表面。

在这层下面，仍在目前人格潜意识的第三层，有荒芜掉的发展之可能性，它们不够强壮到能派出种子，在有意识自我的阳光里开花。所谓的次人格有时便是由此层面升起，往往是由于先前讲过的心灵地震…常常以直到此时都找不到表达载具的、那些被埋葬的可怕恐惧之个人化扮相冒出。

也有可能，这些冒出的次人格，给了被埋葬的能力及有力的建设性能力一个出口，那是被更沉重的恐惧压在底下的。无论如何，这层代表我们所谓目前人格的潜意识最后的分隔，仍只是内我的一小部分。

.....

次人格的浮出之利弊，必须且可以由其对主人格的好坏影响来判断，因为在你们的存在里，主人格是必要的，而且必须维持在一个权威性位置，来与物质实相打交道。

我并不代表这样一个次人格。

但这现象比你们假设的要普遍，虽然在许多例子里，次人格个人化了对主人格而言不健康的、被埋葬的恐惧和幻想。

还不只此，由于它们是被一个心灵地震释放的，它们猛力地冒出，有

时带着比目前人格能处理的更多活力，以致它们处于一个对主人格颐指气使的位置。

在这种例子里，次人格是由长久以来，被否定其发泄途径的、强而有力的、统一的潜意识力量组成，而主人格一直在坚守堡垒……。

所以，这种人格并不代表过去的转生，虽然有些特质可能源自前生。

许多例子里，这种次人格往往暂时采取与主人格一致的道德姿势以为掩饰；但当次人格迂回地渗入时，这些将很快地被抛弃。

……

既然我们在以考古层次的说法思考，我们将继续以此方向表达自己。所以，直接在个人潜意识之下，藉由催眠或应用联想，你们将找到处理此生之前及前生之后那段时期的一层。

既然此段时期到某程度是没有伪装的，可以从它收到处理存有对它自己及无伪装实相的知识。从在伪装之间的“经验之无区分空隙”，可以收到存在于物体之后或与物体无关的实相之可贵资料。

从此焦点位置可以设定，在“不再存在于物质领域”与“乃存在物质领域内”的人格元素之间的沟通，只要那些仍在其内的人格，仍能将焦点由自我移转到这个特定层次。那么，所谓生者与死者之间的沟通便能够发生。

必要的焦点可以藉出神、催眠或自我催眠或某些其他的训练达成。当激发了一个严重的情绪反应，也可能自发地发生。

情绪的爆发或反应，的确会引起化学的状况，而促进这种沟通。不过，通常，是沟通引起化学反应而非其反面。

不过，在一个特定层面，这没有多少区别，因为在潜意识层面，这种沟通经常在进行，鲜少为自我觉察。所以，个人在潜意识上是“被制约了的”，因此，未为自我所知地在预期着这种沟通，当某种化学改变发生时，没有适当的潜意识焦点的这些化学变化，将导致强度大到有时变得有

意识的千里眼或心电感应。不过，当达到了适当的焦点时，结果在生者与所谓死者之间，将达成一种和谐。

显然，人们改变其焦点的能力有所不同。许多人发现根本做不到。有些，由于与内我的内在沟通发展得极佳，潜意识上觉得够安全去自发地改变焦点，好像一个人可能聆听一个电台，而后听另一个，仍维持对在聆听的基本的“我”的知觉。

这完全在鲁柏的能力之内。不过，在此生采取的控制使他的能力很晚展现，而现在，在他能自发地自我适应之前，必须给予训练及信心。

他的自我由于对他母亲人格最难缠且具威胁性的面向，必须采取的必要防御机制，极有可能变成他直觉性自己的坚固监牢。

依照现况，他没有足够的内在信心来支配他的能力，以改变他的焦点。他早期采取的创意写作的出路，使他免于成为一个最死板与冻结的人格；而如果他采取了这样一个石头似的自我，那么，他现在的确会在危险的境况里，因为他强烈的创意，终将悲惨地粉碎那石头形象。

找到你（注：指罗）作为伙伴，以及一个完全的心灵与性的伙伴关系，也有助于解救他免于那结果。无论如何，他终究都会用他的心灵能力，但，在那种情况下，它们会被用为工具，或以种种方式用为个人潜意识的工具，将粉碎人格的统一和健全性到不可收拾的地步。

在这未分化的潜意识层面底下，我们将发现，而心理学家能藉由测试及催眠发现，一个由记忆组成的层面，依次与每个前生打交道，而每个都被两生之间的未分化层面隔开。

与处理前生的那些潜意识层面沟通，可以获致历史知识及确认身份。但一般而言，在此，无法搜集那特定先前人格不知的资料……。

关于在伪装底下的实相之有效资料，必须通过在两生之间的分隔层面获得的沟通。

在所谓的底层，将找到与种族传承有关的一层潜意识，关于人类第一次具体化的模糊印象；而在此下面，是处理对实相的理解的一个传承，与

具体人类演化之前的物质世界有关，回溯到在其精神性圈围内的第一个内我，它够熟练去转译及转化其心灵能量，以形成第一个、最微小的物质具体化，所有其他的物质建构随后由之流出。

这些课来自或接收自我们可谓第三个未分化的层面，在鲁柏个人潜意识的限制之下。

所以，他若不去阻挡，他可以取得他活过的前三生的细节。而由于他的能力很强，他也可取得你的前三生资料，既然他从你的潜意识心电感应式地收到许多信息。

这些所谓潜意识的层次，根本并非真的层次，却是广阔的现在之一部分。实际上，所有的前世今生，都同时发生，但这概念在有意识层面是不可解的。

.....

换言之，鲁柏的自我应该且是理所当然地关心在物质领域的接触、发展及进步的。

他的自我是批判性的。他的内我则是直觉性的，而给予他爱批判的自我那些他从中写书的资料。

第八十九节 一九六四年九月十九日

.....

业（karma）并没有说任何“以眼还眼”的事，在“业”里，也没有对于惩罚的任何暗示。在物质层面，业不过是个人的发展的结果，而代表成熟的了悟：我们在心灵上与物质上，都是“一切万有”的一部分，而当我们伤害人时，我们伤的只是自己。

我们并不需要永远背负这种疤痕。有一天我们必须在潜意识上忘记我们的罪过。

（赛斯用一复杂例子解释前生与今生问题的关系，从略）为了合理化，给现在的人对源自前生的症状一个多少合逻辑的解释，人格会产生一件实际的事情，然后被个人潜意识指为代罪羔羊。

所有一切都变得明显了。在我五或六岁时，发生了如此这般的事，而从此以后，我便如此如此了。

第九十节 一九六四年九月二十一日

说真的，在有任何实用知识之前，必须有抽象知识与观念。较哲学性的资料，或几乎可被称为学术性的资料，非常适合你俩，而其实也是我自己的主要兴趣。

不过，不可忽略人的因素，而这资料无论带给别人什么帮助和内在的了解，都将激起他们智力上的好奇，而这都是有益的……。

我憎恶任何一种的狂热主义，然而，我自己觉得，在平常状况下的一个真诚要求，不该否定。（译注：赛斯说的是有人要求替他们举行赛斯课以解决个人问题的例子）

（以下讲到心灵探索的要件）

永远都该有一个平衡。直觉很强的这个人，该向外对其他人类应用一些这直觉。

的确，在从事心灵的探险时，一个有自信的自我是个先决条件，因为，唯有有自信的自我最终才有足够的安全感，留给内我余地。

为了认真的或大规模的心灵调查之故，在自我与其环境之间的一个坚定关系，该被视为一个先决条件。自我必须有某个可以回归的东西这是极重要的。自我的脚必不可陷在流沙里，不然，当冒险的自己回来时，就没有一个健全的基础来迎接他了。

……。作为一个保障，内在能力的修练要求自我有时难以达成的成就：

一个能适应外在环境的自我，因而，当内我随之自由地走它的路时，这自我能守住自己。

因此，不只该考虑训练，而且的确是由内我训练自我的一种训练，以便作为一个人格，自我达成与物质宇宙的一个很好的平衡。

纵使有所有相反的议论，至今，这是最困难的训练；但，若没有它的话，内我在其旅程上是不安全的，而，就像一个没有码头停靠的小艇，或没有国家可回的人一样。

就自我及其处事能力而言，合理的、平衡的心灵旅游将有有益后果，而无论何时，当这样一个旅游或调查，结果减少了自我对环境的控制时，那么，如此涉入的任何人都该立即问他自己问题，而马上停止。

第九十一节 一九六四年九月二十三日

（从略）

第九十二节 一九六四年九月二十八日

对潜意识层次的初步讨论是必要的，因为梦源自这种种不同的层次，所以该按照它们所属的实相领域天生具有之特定象征来诠释。

如果属于一个层次的梦，完全按照属于另一层次的资料来诠释，可能引起相当的混淆。

……。最简单的梦是那些直接涉及日常有意识的生活的……。而当我们分解这种梦之显然感知到的东西或事件，我们将找到，适用于日常生活的切身物体或事件，对当日（事）之重炒版本，却都是小心地选择的。

而虽然仿佛所有的梦都是不相关的物体或事件的随机混和物，我们却

将明白，任何梦之最重要的属性的确是“辨别力”。

因为，从一个似乎无限的可能性里，我们个别的作梦者实际上很小心地在辨识，只选择那些对他有意义的物体或象征……。

那么，梦中物体是如此灵巧地、几乎是狡滑地选择的，以致，其中最简单的，可能涉及：此生的情况，个人潜意识渴望或害怕的物体或场合，前生渴望或害怕的物体或场合。这种梦中物体，可能是内我警告人格未来可能的失望或灾难的方法。

.....

那么，一个梦中物体同时在四或五个实相里有其实相，…所以，藉由一个十分真实的心灵收缩与扩张，过去与未来同时包含在梦中物体里。

那扩张是梦，那收缩是梦元素回到原始的单一梦中物体里。

（接《灵界的讯息》第十四章，P. 212-214）

第九十三节 一九六四年九月三十日

梦可以说是给多重层次自己的一个讯息，而潜意识的每个层次对一个梦的同样元素有不同的诠释。

作梦的“我”，觉知动作、行动及在一个梦里的参与，这个自己当然是“内我”，暂时对梦源自的那特定潜意识层次集中焦点。

我建议，以后将“潜意识层面”改为“潜意识范围”。

在梦里，内在的“我”改变焦点，而这是重要的。它所以能将自己视为一个整体，有着其过去与现在的生命。而由于那焦点将它带出了时空的伪装，他也能将自己投射到你们所谓的未来。

换言之，梦容许内我在广阔的现在内，看它自己。现在，肉体在化学上的确需要作梦。就是说，如果肉体要存活的话，是需要作梦的。这是某

些化学反应及化学上的必要的结果。在日间累积起来过量的化学物质，激发了精神上的梦机制。

若没有梦，外在伪装的自己会失去与内在实相所有的接触，或，因此有否认其自己传承的危险；所以，肉体是这样结构的，以致多余的化学物质必须被排出而转形为人类行动，或肉体机制会被毒素阻塞。

梦物体并非随意选择的，却只选择那些对自己许多层面都具重要意义的，按照将被建构的潜意识的那部分的需要；就是说，直接参与梦活动的部分，而当自己其他部分在观看时，它演出梦戏剧。

你们必须明了，我们谈到自己象是如此分裂，只是为了简单之故。虽然自己是完整的，却为了效率之故而划分了，但在意识底下门户是开放的。再次的，有意识的自己是非常必要的。不过，再怎么强调说“意识只是一个焦点的状态，却非一个自己。”都不为过。

意识是自己在任何既定时间观看的方向。

以此方式，自己观看四周。自己观看的方向并非自己。在梦中，自己看向别处，而“我”是有意识的“我”，而其工作能力是可惊的。

内我由伪装存在之狭隘方向内的强烈焦点释放出来，感知它在许多方向观看的实相。

内我随之以这样一种方式建构其梦，以致其内的象征将筛过所有那些区域，它们本身较无法测量大的景致，但其能量是沿着特定路线聚焦的。

没有梦的话，全我会无法将其形形色色的显现维持在一起，而所谓有意识的现在人格很快会动摇。现在，想象一群人在汽车里，有些汽车开着远灯，以便看到一些一般的状况；有些开着车头灯，只看见直接经过的路。这些人可比为潜意识个人化了的区域，只看得见部分的存在情况。另一个在上空飞机上的人，看见全貌，而经由收音机对下面的人讲它们看不见的情况。那么，在飞机上的人，可以比喻为内我，送讯息给潜意识的其他范围。

只不过在这例子里，在飞机里的人，不用收音机，却直接将讯息送入

下面人的脑海，一个会被下面人自动诠释的、以密码象征的梦。

现在，有意识的自己不知不觉地反应，往往改变了它往往不觉知的梦之路线及方向。有意识的自我，所谓有意识的自己，只是在前线的挂名负责人，被他不知的多重区域或部分的自己支持着。而整个讯息只经由梦的通讯而来到。

一个人站在一间房间中央。当他向右看时，你说，“这是我有意识的自己。”当他向左看时，你说，“这是作梦的自己。”作梦的自己的确与所谓有意识的自己同样重要。全我只改变方向和视角，而将其能量随着一个特定的路线聚焦。

它将注意的光束开开关关。它有许多面向及许多容积及许多次元。它扮演角色，但全我是全部的……。而在梦里、在直觉里及未说出的思维里，个人与他只是其一部分的全我达成协议。

我们的朋友鲁柏，倍感骄傲他在课开始前，开始了一本书叫“物质宇宙是意念建构而成的”的书。（译注：《梦与意识投射》P. 21）

激发那本书的概念来自两个地方。首先是直觉；换言之，从他的内我，当他坐下写诗时，以及在下一晚的一个梦里。

在知性上，他追随那些概念，但他的内我给他最重要的原始信息。他的诗并非源自有意识的自己，然而，他不会因此而否定它。直觉代表内我的方向，突破了意识的阻碍。

.....

意识心感知物质。但甚至那时它也并非直接感知物质，却是藉一个非常不直接的途径，并且只因为全我本身导引其某部分能量到那个方向。

意识本身并不感知同样有效的梦结构。你将发现，全我是由许多所谓有意识的自己组成的。但那些有意识的自己都不觉知其他自己的存在。

作梦的自己并不觉知有意识的自己。全我，单单整个内我，明白其能量移动的方向。这些方向可以比为有意识的自己们。在物质层面成就伟大

事情的任何人，都是由于他所谓有意识的自己直觉地觉知他在意识上无法觉知的自己们。

人并非一座孤岛。他们只不过感知岛屿，或感知片段的实相。梦将自己林林总总的具体化与全部关连起来。梦将全我的直觉知识带给其自己的各部分。

第九十四节 一九六四年十月五日

我想讨论一个事实：无法用外在感官感知内在世界。

外在感官是为了应付一个内我发现它必须在其内运作的特殊情况而采取的……。所以，既然梦是内在实相的具体化，它们无法藉运用外在感官而得到任何成功的诠释或调查……。虽然知性无法靠自己来理解内在实相，这并不该被认为是知性与生俱有的缺陷。

研究或调查内在实相并非知性的目的……。它必须按照所谓的原因和结果而研究事实……。为了正确地研究梦，你必须将自己浸在梦发生的媒介里……。

存在着一个倾向：假设任何对有效性的真正证据，都依赖那些能由外在感官感知的效应。这个倾向存在，只因为你们不熟悉其他类的有效性，其冲击是完全一样的真实；事实上一旦这种证据显示了自己，它是如此真实，以致知性也必然被影响和同意一个它必须承认它不了解的有效性。

催眠是检验梦的一个方法。我们的方法也许是最好的一个。内我不断改变其焦点。我说过，意识只是内我在既定的任一时刻的焦点。为了要检验梦实相，必须改变内我的焦点到内我移动的那些方向，当自我不再将其范围只限制在伪装实相。

这本身并不困难。困难的是，有能力和熟练将焦点从一个区域改变到另一个的，永远留下一扇门以回到平常必要的日常焦点，以便能维持有效

平衡，而保持相当不中断的物质领域的操纵。

（罗：我想提醒读者赛斯用意识的区域取代层面，而潜意识并非干净利落地分成层次，却是不可思议地交织，像个迷宫。）

.....

现在，在梦戏剧中，内我可能聚焦在形形色色潜意识区域或其中之一，用它为出发点。这将是主要梦顺序起源处，及梦活动在其中发生之处。

梦中物体及活动随之将在别的潜意识区域被诠释，所以，为了要适当理解一个梦，我们首先该发现，它发源自哪个潜意识区域。当作了回忆任何梦的企图之后，个人能被赋予自己发现这发源点的能力。

首先，一个人必须熟悉他自己的梦之一般性质。

一种游离状态是必须的，放下自我的阻碍以便内在象征能被赏识及分辨。单单改变焦点将帮助直觉的启蒙，然后联想能更容易地通过潜意识升起。

.....

一个存有是由你们可谓的阴性及阳性特质组合的，但当所有的能量都聚焦在阳性取向的人格，那么一个积压产生了，以致存有只被遗以未用的，未具体化的，至今被否认的阴性特质。（译注：谈到罗的弟弟罗伦。）

第九十五节 一九六四年十月七日

……。先前我说过，你们扭曲的因果观念，导致所有的事必须有个开始和结束的概念。

我也说过，广阔的现在不知开始和结束，而万物由之组成的能量，永远无法被撤回。个别化的能量也永不会失去其个别性，非常实际地说，任何曾存在的东西也不能不再存在，只不过改变了形式。

既然能量无法撤回，只改变其形式，那么，不可能有结束，只有一个我先前解释过的收缩。然后扩张必须随之，而以你们的说法，扩张带来一个新的开始。

能量是自我永续的。宇宙及存在的所有层面及宇宙，的确都来自你们所谓的能量、活力、概念；或如果你们喜欢来自可称为神的一个人格元素或心灵完形。而这句话是事实的一个极端简化的版本。（见 81 节）

在你们所知或我所知的任何宇宙存在前，首先有个奋斗（striving）。尽可能简化这个很难，因为它已为我简化过了。以最终极的说法，根本从没有个开始……。以你们实际的说法，有一个你们全都可谓的开始，当努力及奋斗及想存在的渴望，形成它自己且充分地聚集它自己以形成一个收缩的整体，在其中潜藏着所有的可能性时。

.....

并非低估知性的重要性，我却要再重复一次：内在实相只能由内我及内在感官直接明白。知性必须处理及诠释伪装存在的实相，而这即其目的。

有一个不断的，永远开展和永远扩张的实相。以你们的说法，我说过的心灵完形的金字塔，代表所有的开始和所有的结束，那又再扩张成新的开始和新的形式。

（见《梦与意识投射》第十三章）

正如实际上一个梦没有开始和结束，所以任何实相都没有开始和结束。

你进入对一个梦的觉知里，而你离开对一个梦的觉知，但以你们的说法，你今晚仿佛做的梦，已存在很久了。

约瑟，如你所知，你们的确创造你们自己的梦。不过，在一个特定时间点，你们并不创造你们自己的梦。再用那扭曲的说法，梦的开始，回溯到你们不觉知的前生，甚至越过了这个，源头是你们星球甚至尚未存在之前的一个传承的一部分。

因为，在你们或其他星球上的每个意识，都同时存在，在本质上，甚至在你们可谓你们世界的开始之前。而还没“是”的你那时就存在，而现在仍存在；且并非如某些仍待完成的可能性，却存在于实际里。

我曾告诉你们，一个层面（plane）并不必然是个星球，或一个地方，却甚至只是个觉知的焦点。一个梦是对在另一个层面的觉知及存在其中……。

那么，现在我们将来到所有实相，及我所知最终极的东西 — 可以称为“神”的那能量完形 — 的一个主要属性。

因为在此有个变成了一个属性的强迫性，而这强迫性给了其相反面目“人”的性格。因为，这无限能量的一个主要及终极属性或特性就是，要存在的强迫性（compulsion to be）。

这是一个驱策力，价值完成随之流出的一个主要法则。

并没有一个既定人格必须完成的目标，没有一个人格必须为存有获得的结果。

只有能量希望彰显自己的形形色色存在层面。然后存有在那存在层面内投射一个人格，配备以在那层面上存活必须的无论什么伪装感官、机构及投射。

具有你们可谓的自决力和自由意志，那人格于是就靠自己了……。唯一会损及自由意志的，就是，与生俱来的价值完成的必要。换言之，人格必得获得他在一个特定存在层面上或其内运作的经验，他不可做其他选择。

没有小孩，没有婴儿自杀。那是不可能的。自杀的成人仍在你们的层面里获得某程度的经验。这法则，经验之必要性，只在你们层面内完全具体化及定向后才运作。

现在，没有其他设定的命令，没有其他既定的禁令。但当然，天生设定在这经验之必要性内，乃是朝向价值完成的强迫性。

……。做选择的是人格。存有不可帮助或阻止人格可能做的选择。

如果你说，人格无法做任何存有不知觉的选择，那是真的；但，纵使存有在事前知道那选择，也绝对无法改变人格所做的选择，也是真的。

存有虽具更优越的知识，却必须撒手不管。存有唯一的希望，是容许人格完全的独立，因为人格比存有更清楚了解他存在其上的特定层面上的条件。此地没有傀儡……。

在你们特定层面内，基本而言，并没有所谓的业力（karma）……。不过，在你们层面上，人格经由林林总总的存在而解决个人问题。在此，我们也有自由意志，确有一个可谓持续性的目的。并没有任何目的强加在任何人上。人格在你们层面上种种转世中采取那些最适合它自己需要的目的……。存在层面并不必然暗示较高或较低的层次，却是同心圆的层次……。

这些课从未在一个明确时间点开始，而，早在鲁柏在此房间踱步（译注：鲁柏开始传赛斯）之前，他已知它们，虽然他不觉察它们。而它们会结束，或它们会在你们改变层面时结束。正如我们在过去与未来与现在都认识彼此，因此，这些课存在广阔的现在里，在那儿，像时间这种东西是无意义的。

第九十六节 一九六四年十月十二日

实相彼此融合。人格，或任何一种个别化的能量，可能通过种种不同的实相。若非有广阔的现在之存在，在其中，所有的实相是同时的，以一种形式出现的能量可说就以那种形式结束。

所以，我可以有某种正当理由让你们继续相信开始与结束，而保留比较复杂的解释，但这不是我的作风。而除非我被迫如此，我不喜欢稀释信息以使它比较好入口。

是没错，我说过的金字塔完形可说是融合入你们可谓的一个统一、甚至崇高的存在里，但这是被非常简化了的。

……。你们将会明白，虽然在一方面，这些金字塔完形的确达到一个统一的特性及崇高的智力，在另一方面，它们只形成人类对神的观念的一个近似值。这统一完形我们可称为“原始的能量完形”（primary energy gestalt），我比较喜欢这名称而非“神”。

这原始完形可被认为是横跨所有实相，存在我们说过的无限实相里。然而，再次的，在这统一的原始完形里，有无限的变化及实际上无数的人格。组成原始完形的这些人格，也不依赖或顺从在完形内的任何一个支配人格。

西方基督教三位一体的概念以你们的说法是个阳性的，将所有人类感觉到的二元性投射到“一神”观念上，但由于那理论源自男性，二元性乃以男性的观点表达。

在三位一体里，你们有圣父、圣子和圣灵。在此，人试图个别地外在化他在他内感受到的分割。他是个儿子，然后是个父亲，而在他内他永远觉得，无法为别人看见的那部分，或内我，既非父也非子，却当他是父，当他是子时，就在他内。

这当然就是圣灵，或毋宁是人在这种说法指谓的圣灵。当人试图更进一步形成他的“神”观念时，他即将将“自己”的那些神秘难解的事物投射其上。

在原始完形里的一个人格，的确聚焦在你们现在的实相层面，但若假设整个原始完形是如此聚焦的，则代表人类的自我在玩它最荒谬的建议。

原始自我并没有一个在时间里的开始，它也不会时间里结束。再说一次，它是一个以价值完成的说法扩张的结果，一个与人理解的时空无关的扩张。

扩张是一个能量收缩的结果，但，由于在价值完成和广阔的现在两者里与生俱来的独特属性，根本没有一个起始的或第一个收缩或扩张。

我不会单只为资料显得更合逻辑，而说有第一次，既然，只有能使表象显得更合逻辑，因为表象是和你们在肉体上配备好去处里的资料打交道。

你们创造表象。你们创造外在感官去感知表象，所以，你们通过外在感官所感知的，仿佛真的合逻辑。

……。自我并非梦实相的一部分。现在，在其他层面，你们在别的层面存在和操纵，那是你在意识上不知道的……。这与转世无关，却涉及经验的层次，在其他实相的操纵，那是一个人类的心理-肉体完形的自然结果。

人类个人之化学和电性架构打开别的通路，而需要有意识的自我不熟悉的其他区域的其他活动……。因为梦有部分是被化学毒素引起的，它们使得作梦成为存活所必要的，所以有这类其他机制，实际上是个门户，天生固有于肉体机制内，而是自然的，它同时使得在其他实相领域的经验成为必要。

如此达到了许多目的。你们在比你们知道的多得多的世界里有个焦点。其一是个观念性的能量力量的实相（conceptual energy force reality），它远超过某个概念的理论世界，却是个实相，在其中，个别能量被不断用来操纵概念或观念成为建构，那虽然以你们的说法不是物质的，却是一个生动而确实的坚固操纵与施力的区域，在其中，物质可能是结果，却并不永远是结果。

不过，这物质并不在你们的宇宙里出现，却在它外面。

第九十七节 一九六四年十月十四日

你（罗）谈到，地球可能有某个明确但未知的结束，之后，循环又重新开始，当然有新的人格参与。

你的确是部分地正确的。不过，甚至是我，也对如你们所知的宇宙的一个明确 — 而那就是命定的 — 结束会脸色苍白呢！

这暗示着，不管居民们的发展如何，他们的世界会在一个特定的点结束，而事实不是如此。不过，你们的宇宙有过而且继续会有这种循环，但以那种说法，并没有业已决定的结束。

这是个极端难讲的主题。物质宇宙的某些区域改变形式，被拆解又以别的形式重现。就物质而言，这跟随某些在自然领域里与生俱来的定律。不过，超越那个，你们的概念会形成你们层面无可避免的一个结局。是有循环，但他们是由活跃在你们层面上的人格个别和集体地引起的。

可能的宇宙就其本质是存在着的宇宙。你提及，当或如果你变成一个存有，而派出人格，它们会在另一个这种循环的第一段时间获得存在；比如说，在一个更新的第四或第五世纪。

你忘了，在广阔的现在里，你已经不只是你所将是的，却也是你所曾是的。所以，你会投射的这种人格已经被投射了，而只不过，不觉知的面纱分隔了你们，因为，从来也只有不觉知的面纱分开一个和另一个领域或层面。

（赛斯指导鲁柏：要有小型而非正式的社交，以阻止太过卷入内在，打开新的门户，带来心灵的休息，提供他新的概念…他的潜意识比他在意识上更知道该用哪个特定方法来获得想要的结果。）

.....

（译注：此段见《梦与意识投射》P. 212）梦世界的确是内我与肉体生物的关系之自然副产品。并非一个反映，却是个副产品。

在某方面，所有的存在层面或领域的确都是别的之副产品。举例来说，没有经由存在于内我与肉体生物之间的相互关系而点燃的奇异火花，梦世界不会存在。但反过来说，梦世界是肉体的个人继续存在的一个必需品。

如你们所知，动物做梦。你们所不知的是，所有的意识都做梦。我们说过，到某程度，甚至原子与细胞也有意识，而这微小的意识仍形成其自

己的梦，正如它也形成它自己的形象。

正如在物质领域里，原子为其自己的利益组合起来，而成为更复杂的结构完形，它们也在梦世界里组合，以形成这种完形，虽然具有多少不同的性质。

我说过，梦世界有其自己那种形状及永久性。它是物质取向的，虽然没到你们普通宇宙天生具有的程度……。梦世界并非一个无形状的、杂乱的半结构。

它并不以一大团的样子存在，却的确有形状。作为一个独立存在领域，梦世界真正的复杂性和重要性还没铭刻在你们心里。然而，虽然你们的世界和梦世界基本上是独立的，它们仍在彼此身上施加压力和影响力。

重要的是，你们了解，梦世界是你们自己存在的一个副产品。而由于它与你们经由化学反应连结，这在动物和人身上都让互动的门户洞开。既然梦是任何涉及物质的意识之副产品，这领我们到正确的结论——树也有它们的梦，所有的物质东西，由各种不同程度的个别化的意识单位形成，也参与梦宇宙不由自主的建构。

第九十八节 一九六四年十月十九日

小粒子形成较大粒子之组织原则在每个粒子本身里，并且在所有的例子里，都是由内在指挥的。当这些粒子组合时，组织能力成长，而潜能变得更实在……。没有组合或聚合是意外的，却是由组织的内在原则管制……。

通过化学酵素运作，作用和反作用促成有目的的活动，在其中没有动作是随意的。

……。对你们的感知显得坚固的东西，从你们系统外的视角来看，将显得没那么坚实……。在你们系统里出现的效应，能被你们的仪器识别，

却没有形象，在许多情形都代表实际源自你们系统外的活动或行为之速度与速率……。它们能旅行过你们的系统而铭刻其上。

在你们系统内感知和利用到的电磁场源自别的地方，不过它们影响你的宇宙。

.....

（译注：关于治疗）但那些在疗愈职业里有适当位置的人，具有很大的权威，而他们可能做的或好或坏的任何建议，都被那些有病的人给予几乎最神秘的有效性。

那些终于造访这种地方的人泰半已经在情感上失衡。此其一。往往那些护理人员，医师或其他疗愈者本身也很疲乏，易受病人恐惧情绪的影响，而自动地在自卫反应中，讲出他们心电感应地收到的病人潜意识的恐惧，却感觉那是针对他们的，当然，是在一个潜意识的层面。

……。由于病人是在一个最敏感的情况，一个巨大的责任便落在那些治疗者的肩膀上。

……。潜意识是个从可被视为核心的精神性圈围向外的辐射。意识是最远的可及范围，主要场的最外半径。放散物由此场继续向外旅行，投射能量成为物质；而以简化的说法，就此种力场（force field）来看，你们的宇宙会象是无尽的原子与分子绕着核心旋转，或这种模式之数不清的变化，从别的场来的观察者的第一个评估会显得很混乱。

……。我将再回到预期和肉体健康的考量……。当然一种疾病并不是在任何特定时间点产生的，却是潜在的，只在所谓时间里一个特定近似点变得可被感知了。心理上，在每个个人内有朝向林林总总所谓疾病的潜在倾向，这些倾向透过早年的制约与环境被拣起……。这意味着，肉体结构有弱点，那反映顺着肉体结构的方向的一个没能力或是其结果。

小范围的内在恐惧抑制了必要的能量，在肉体里创造出这些弱点，效率能够透过了解及对心灵能量的有效利用而发展。缺陷并不在物质本身里，却是投射上去的。

必须的能量被恐惧的拳头握紧，而未能充分用来修补肉体。当恐惧被活化了，它从肉体抽吸了更多能量，收缩，恐惧象是个短路机制；而的确，明确的电力在此被活化了。

这些可被测量。随着这个，发生一个化学的过份操劳，试图化学性地补偿在特定区域损失的能量。身体的防卫，以手边往往不足的能量试图守卫城堡而做修缮，直到再得到所需的能量。

在此，涉及了一个相当复杂的过程。当人们了解了，人不只创造了物质，也创造了自己的身体，他就会付出更大的注意，以便那么厉害的早年的恐惧模式不致发展出来。

第九十九节 一九六四年十月二十一日

.....

既然你们知道，所有物质物体本身都不断在形成，亦即，它被原子和分子如此立刻形成，而这些给予形状的原子分子持续出现与消失，如此迅速以致它们组成的形状显得是持久不变的，那么你们必须了解，就组成它们的原子分子而言，物质形状没有理由败坏。

.....。不过，物质的确展示种种不同程度的崩解。既然原因不在组成物体的东西里，那么，原因又在哪儿呢？

举例来说，可不可能消除此种原因到任何惊人的程度，因而延长人类个人在物质界的存在？这当然会导致更进一步的问题：这种延长有什么目的呢？你们也觉知，某些物质有机体仿佛能承受这最终的解体，或拖延它到一个更长的时间。这也有其理由，我们在适当的时候会考量。

我们首先将检查，分解必要的物质模式以使物质世界内的生存不再可能，其背后的原因。现在，在物质领域里的存在，依赖心灵能量聚焦在那物质有机体的潜意识建构里，没有那个，物质的生存是不可能的。

……。在任何实相领域里的生存，要求在那领域里的强烈聚焦。涉及了象是花招的手法，由全我的一部分对另一部分耍出。就像一出戏里的演员顺着使戏剧能演出所必要的某个表演与手势，而同时他知道那是一场戏，他必须聚焦在他说的台词上，并利用可用的道具。

以相当近似的方式，在物质宇宙里的存在涉及最强烈的自我催眠的出神。在那儿，注意力变得沿着某个方向钉牢而聚焦，同时有那么一会儿，其他实相必得关在个人的感知与理解之外。

没有永远演不完的戏。个人的焦点无法持续不断地强烈地维持在一个领域的限制内。

能量无法被紧固在一个外形里太久。个别的全我，就其本性，不会将自己无限期的遏制在为了在任何一个既定实相领域存活所必须的一套特定需要与感知里。

它改变其焦点，变得焦躁，采取在别的领域里生存必要的新形式。在你们感知的物质之组成内，并没有任何与生俱来的东西带来一个自然的没落，或自然的无可避免的分解。

（译注：见六十八节，或《灵界的讯息》第十章）

儿童，到一个未被理解的程度，是不受他生存的环境之需要所限的……。他一部分的心灵仍未卷入。当然，他个人潜意识最表层仍挂虑着婴儿期的恐惧，然而在一个更深的层面，他仍保持紧抓过去的实相到如此厉害的程度，甚至潜意识地渴望那些过去的实相，那意味着安全，因为他们的困难已经解决……。

到了你们称为的老年，内在注意力已经在逃。为了维持灿烂的肉体形象组织，所需的心灵能量之强烈聚焦，不再被给予。你们熟悉的有意识自我，是全我负责维持物质操纵的那部分，而它只透过那些肉体的设备，那些外在感官来感知。它看见它的统治权有危险，于是揭竿而起。自我是全我那一小部分，全我容许它几乎完全地被自我催眠的出神所迷。

在你们所谓的老年时期，再次地，情感上与心灵上，个人已没那么受

物质时间的拘束。全我已不再为维持物质有机体而提供足够的心灵能量。

这就是分解的理由。全我的主要焦点已开始离开正路，而为物质层面必要的模式组织所用的能量，已被送回给全我。

在危急关头的，不只是肉体的存亡，还有一个极巧妙平衡得维持。既然在潜意识上，人觉知他永远在追求一个传承，那却是他在物质状态为了许多理由无法理解到的，他必须知道又不知道，而此地有一个鱼、鸟、虫所没有的压力。

第一百节 一九六四年十月二十六日

……。我们并不企图以知性为代价而启发直觉。我们试图以这样一种方式工作，使得知性也得知从直觉性内我增加的知识…我们想揭露的是：在自己内没有被发现及未知的广大范围。在这些课里，我们试图发展你俩在许多方面的才能，同时维持一个最必要的平衡发展，以使你们的一部分不会头重脚轻，而翻倒……。

不过，自我是个必须的保护者，而其障碍不该被强力或压力降低。它必须先觉得安全，而变得有弹性，同时仍维持其天性的健全。

……。自我并非一个事后才添加的、与全我不相连的东西，而当知性对直觉或内我给它的信息变得觉察时，它随之能告知自我，自我然后随之改变其态度。

……。今晚，撑过了一百节，我带着某种沾沾自喜到来，你们也可能感觉一种沾沾自喜的满足。

（赛斯讨论罗的一个梦）

……。〔谈到死亡〕一个人格，或个别化的能量，永不被毁灭；但为了每个人格的持续，形式之转变仍是必要的……。对我而言，人类只承认他在物质领域与之打交道的人格为活着的，是个最狭隘的观念。

第一百零一节 一九六四年十月二十八日

前节讨论里的父亲大致已与物质领域断绝了关系。他是在一个你们所谓的存在之中层（midplane）在这种过渡里的人格，从而被容许在一段中立与消极的时间里，适应环境。

它们确实存在，却非以一种你们熟悉的形状。那中立地位是一种保护，在广阔的现在里的一段时间，不过，在那儿，就价值完成而言，有某种加速。

（广阔的现在，及内在宇宙基本定律，见第四十四节）

那相对的、中立的消极，是当全我林林总总的部分再次地集合起来。精神性的加速，是当全我那些不同部分互动时开始的。这是一种电磁性连续或行动（electromagnetic sequence or action）那终将提供全我投射入另一个确实性领域的推力。

当然，在这一点，“自己”移动过所涉及的中层。这个词本身只适用于，对在“次元性的确实性”中间的特定人格有意义的一个参考点时段。

……。所以，当人格从肉体形象撤离自己时，是一种实际上“同时性发生”（译注：在广阔的现在一切都是同时性）之慢动作。

为了几个理由，肉体形象并不立刻消失。的确，人格通过内我创造或建构了肉体形象，但其建构的物质本身也包含其奇特的意识。

器官、原子、分子、细胞及其他零组件的这个意识，被遗以不论什么程度的意识，当然，不足以保持形状或组织。不过，形象也被那些看到它的人维持着。

……。你们也明白，当存在于物质领域时，肉体形象里的原子与分子不断在变化。所谓，让新物质流入肉体形象里的开口，是内我使之可能的。当内我逊位时，它关闭了这种修复性的细胞行动之可能性。

……。不过，人格保留的一部分仍围绕着那些人格熟悉的物质参考点。

实际上，这保留是精神性的，对其他精神行动或人格在精神上的吸引；但这吸引，虽然是精神性的，仍以某方式投射进物质领域。吸引会减弱，但在它们持续的期间，当符合某些条件，沟通是能发生的。

在此，往往涉及了紧张，因为参考点必得改变。当那些在物质层面内的人的情感需求呼叫要沟通时，亡者人格已沉浸在次元性的转型里，它们增加了仍在场的吸引力的拉力和力量，将部分人格捆绑在物质领域，而可能增加在转型中的人格所碰到的抗阻。

对这种转型人格，这可能引起困惑和迷失。后来，当完成进入另一个和更高次元的入口时，那么，这样一个更高次元人格可以没有这种困难地与你们的领域沟通。

到此时它能改变其参考点，虽然它的经验是生动得如此的多，且比例是如此的饱满，以致对它而言，那经验可以比为下入一个小而挤的通道里。

这是我们的课的一个困难，在于，你们无法直接吸收观念，无法直接体验它们，而次元性地说，我必须将它们削减，以便你们在你们较狭隘的次元里，能感知它们。

……。鲁柏正开始读谈物理的书，以便在知性上跟上我给的资料。之前从未读过这种书，他惊愕地发现，我知道他所不知的。至今他该已习惯了。

在他的阅读里，他碰到一个声明说，想象的二次元人们，无法理解一个三次元系统。你们显然是在物质系统，而按照你们的说法，是第四次元。我说过的梦世界，可以比为一个三次元的宇宙。不过，物理所谈的次元，再次的，是你们自己参考点的结果。

举例来说，一个第五次元的宇宙并没拥有前面四个的所有属性。一旦你进步到超过一个第四次元的宇宙，那时，便获得自由，使得先前次元的属性变得不必要了……。真的有由于你们系统的限制，你们的物理学家无法想象的无数其他次元。

（译注：见第四节金属丝网）我设定给你们架构是极佳的一个，为确实性的一个特别好的模型。而甚至这样一个模型也无法在你们特定的系统里建构，因为它包含你们系统无法容纳的流动程度……。而仍有其他建立在全然不同的系统上的次元。而在这些之间，无法有沟通。它们对我是陌生的。

当我说无法有沟通时，我当然是指从我的参考点。甚至有其他物质次元，对你们并不显得是物质的，你们的反物质（antimatter）即其一。但还有许多其它的。有些次元或层面或领域，包含其它，有些是自主的，而有别的附庸其上。

但有些永远无法被任何代数理解的次元，其基础建立在情感方程式上，从你们的系统是永远无解，甚或接近的。

……。（课后，鲁柏有时疲乏，有时振奋）这些效应有化学及心灵的理由……。在课里，有能量从一个次元层面到另一层面的不断转译，及鲁柏的参考点改变，容许这种转译发生……。

鲁柏对别的在你们系统内和外的参考点是开放的，会受到别的影响。他自发地设定自动防御以阻挡这种影响……。

第一百零二节 一九六四年十一月一日

（比尔参加的非定期课，罗的事后综合报告）

……。鲁柏是如此著名的怀疑者……。我们将有我们的实质效应，甚至他也无法否定的效应……。他在知性上大感兴趣，但情感上仍不坚定……。鲁柏总在寻求纪律。他的直觉永远非常强。现在他有了纪律，却过了头。他阻碍了非常强的直觉，而必须减低。内在自发性必须恢复。

约瑟一直是有纪律的，却害怕信任你的直觉。

（此节，只有比尔有些视象，而做了一些珍的素描）

第一百零三节 一九六四年十一月二日

……。随着沉溺饮酒的程度，有意识的抑制减低。鲁柏并没有任何的沉溺。不过，由于他注意到，偶尔，在课中没有喝一滴酒时，他却觉得象是喝了很多似的，所以我想做一个简短的解释。

（我常听珍说过，在一节课后，她会感觉仿佛喝了太多酒。由于她在课里不断用她的嗓音，珍习惯啜饮一些东西。如果她饮葡萄酒，也鲜少超过一两杯。她大半偏爱牛奶或冰咖啡。）

很简单，在某个阶段，用酒精可以达成一个游离状态。鲁柏没有饮酒也达到这阶段，而他认知的是这个状态。

……。他开始认知，他在一个游离状态时，对内在资料变得易感，或敏感，不论是什么引起那状态。

（其他是有关四日珍的心理时间经验，及突然出体的感受等。珍记录：我直直躺在床上，手臂在两侧。没有警告，我感觉床在我手底下消失……。我感觉一个迅速明确而实质的向外嘶嘶声，好像我突然长向地由我头部射出或冲出——强烈可怕的移动感，而被完全带走……。我告诉自己我可以安全地旅行到任何地方，而平安回来，但我会缓慢地进行……。强烈的红色在我闭着的眼皮下。热的感觉在头、肩、颈后。然后在同样地方感觉冷……。然后感觉好像腿、手臂、腹部……。融化了。

（第二部分：很棒的秋天。外出散步…感觉肉体没有阻力。轻快感散布全身，除了胸部……。非常棒的安康感；沿街漂浮……。好像身体下半部一直到胸部完全融化了……。不寻常地生气勃勃。

（回家后：当我绕过桌子时，我有个怪异而显著的感觉，我通过一个“空无的洞”……。每样东西看来都份外灿烂……。）

第一百零四节 一九六四年十一月四日

那经验的确涉及几个鲁柏在做的实验，当然，他的意识并不知道…内我非常明白它在某些方向的与生俱有的才能，而按这些方向指挥其努力。

自我以其自己的方式也感觉这些特定潜能；像一只狗嗅到危险一样，而指挥其努力去阻挡它们。

能量从头部冲出的感觉，通过头的冲出感代表内我从肉体形象的最初流出。

……。发生得如此迅速，以致完全出乎鲁柏自我的老狗意料，而整件事可能会成功，若非一个很快的开端觉受将自我从它舒服的瞌睡中惊起…那觉受只发生在向外冲之前几秒，但提供自我一个足够的微弱警告。

安静却坚定地，没有进一步激怒自我，鲁柏藉建议安全与慢动作而镇定自我；如你怀疑的，慢动作与谨慎的警告，被潜意识狡猾地诠释，它随后等待了好几小时才再尝试。

……。不过，任何暗示的用字都很重要，“我将安全地进行”，是极佳的一个，因为它容许被安全所平衡的继续与进程。

……。而自我，通过经验，将学到，内我总会平安地回来……。

当达到新的层次，永远有得学习的新事情、得掌握的新控制，得维持的新平衡，必须采取的新训练；而一开始，在全我学会与新层次打交道，而在其操纵里感觉舒服之前，的确涉及了一个自然的、增加的能量之运用和增加的活动。

目前，鲁柏的自我将施加平衡性的抗拒，像一个锚，或一个镇石。不过，内我也尝到新的自由，所以，当关系与力量努力协调以达成一个新的、整合的平衡时，会有短暂的颠簸。

在全我已精通真正必要的控制与训练之前，太顺利的过程可能导致过份自信。

……。现在我们不再骗自我，却让它分享全我的心事，所以它会容许从肉体形象的离开，像一个妈妈终于相信孩子一个人出门是安全的。

不过，这不是个好比喻，因为孩子的确终会离开父母，但这是个实在的比喻，因为当内我超越物质领域时，它的确离开自我如此关切的肉体形象。

在层面之间的平常高原期间，很少有这种困难。不过，当困难被面对而控制被学到，信心的增加和成就的显出，便足以补偿这种相对无害的困难。这种处理能量的能力，也被带入其他的生活区域。

第一百零五节 一九六四年十一月九日

当鲁柏在最近一次心理时间的经验中无声地呼叫你时，是因为透过内在沟通，他感觉关于一个死亡的情况，而他需要你的支持。他喊着：“可怜的罗”的意思是他遗憾他需要依赖你的支持，他怕将你的能量从你的工作拿开；以及无论何时，当他被迫依靠别人的力量时，一个建立在恐惧上的遗憾。

他怕，当他给人支持时，他会被爱，但当他必须依赖或要求别人时，不会被爱。

……。以你们的事态而言，一个未来的死亡仿佛是极端不幸的，但对它的感知是有益的，因为它将让在任何方面涉及的人有个准备。

……

鲁柏收到了关于他母亲死亡的信息，那尚未发生；但将导致它发生的情况已经开始。

由于不在肉体内而在人格内的情况，身体状况无法逆转。

……。设若他母亲流连不去，情况将会坏得多，而她将发现她在此生从来没有的一种勃勃生气、安康、理解与平安之感。

第一百零六节 一九六四年十一月十一日

如你所知，是你们感知聚焦在某些而非别的参考点上，才帮助将你们的宇宙绑在一起。如果你们也分辨其他十分合法的参考点，那么，对你们的感知而言，你们的物质宇宙会是无法分辨的；即是说，物质的感知失落在仿佛混乱的资料迷宫里。不过，当你们准备好了，这种资料、这种别的参考点便进入你们的感知，而在如此做时，它们会改变地平线及对你们宇宙的整个观念。

举例来说，佛洛伊德，就他能感知的，发现真正的潜意识，给你们的世界增加一个次元。

在此之前，你们的心理世界是个平的世界，而“现在”，能做出发现及认出新的参考点，那在之前是不可能的。

这些点是极重要的，而在时空内并透过时空，内在人（inner man）的世界将获得深度、形状与动作。在这领域里的发现将向那些在物质世界里的发现完全一样壮丽；而，再次的，由于概念与心灵能量形成物质宇宙的基础，在概念领域里的一个扩张和推进，实际上将会扩张及改变你们物质世界的本质、范围与次元，而以一种说法，那是无法以任何别的方式达成的。

第一百零七节 一九六四年十一月十六日

我有点吃惊，发现鲁柏在学习用他的能力时，也会企图检查利用它们的方向。

就象是，以他正常的眼力，他试图如此检查自己，以致只看见阳光。往往，像他一直在接收的信息，是收到了却没正确地诠释或了解，结果，

肉体与心灵有机体被绑在神经质的恐惧的结里。

……。如果这信息是来自一个不再在你们层面的肉身里的人格，那么，显然这是死亡只是进入另一个次元的门户的暗示。

……。我想回到那些问题：第一个创造行为是什么？所有一切是如何开始的？

物质宇宙的物质是自发而持续地创造的，就如在梦世界里，梦的地点是这样创造的；而就如以你们所知时间的说法，不可能在梦世界里设定一个起始点，所以，就物质宇宙而言，也不可能试图做同样的事。

一直是有发展的，却不跟随任何单线。你们只觉知跟随某些路线的发展，因为你们集中焦点在一些上，而不集中焦点在别的上。在梦世界与物质世界之间，有相互取予，而每个在另一个上造成或引起效应。

在如你们知道的时间里，根本没有第一个起源的点，既然，在广阔的现在，过去并不存在，而以那种说法，未来也不存在。梦世界比较更密切地与在广阔的现在的无伪装经验连结，但它仍在一个伪装视角里，处理物质实相之可辨认的投射。不过，由于其相对的自由，从梦世界回来的自己，可以给个人肉身自己许多平常无法觉知的知识。

虽然两个次元仿佛完全分离，而虽然非常困难，几乎不可能同时住在两个内，确有发生在两个里的效应。两个视角或次元的确同时存在，纵使你们无法同时住在它们内。

那障碍，如果可以这样称呼的话，并不是在两个次元本身内，却在你们自己的限制里，既然，目前你们主要聚焦在其中的一个。直到获致了心灵发展的某个范围，觉知，或，不如说，直接的觉知，一次只能在一个次元里，虽然在别的次元之不同程度的经验，可以分别地收到。当觉知发展了，使全我能处理永远在变的信息的能力便发展了。

有其它的次元，有一些你们完全无知，不过你们却存在其中，或有一些有效的效应；你被投射到那些地方，而以某方式形成一个参考点。

在这些次元，你不被认知为你所是的你。你的人身不被认知。你只藉

效应被认知。在某些这种次元里，你是个化学上、甚至电性上的实相，在别的里，则是电磁性地。

……。然而，这些从你们次元到别的次元里，及从别的到你们次元里的投射或效应，的确在它们发生的层面里，引起明确的反应；而会有种种不同的诠释它们的企图，却总是在被接受的已知现象的架构内。所以，这种企图必然会失败。如你们所知，伪装元素由活生生的能量形成，它本身再由自己形成所有次元和所有实相。它存在于所有伪装内，既然伪装本身只是它采取的形式。任何次元，或无论什么东西的居民。仍是全我的建构物。

如你们所知，全我存在于无伪装的能量里，所以，如果它选择，基本上不与任何一个伪装次元或视角联盟，它便可以同化知识。实际上，这得有超绝的发展，但甚至为一般目的，内我都维持一个免于伪装的视角，而以不同程度觉知别的视角，以及自己在其外面的存在。

所以，经由内在感官，能收到关于肉身自己无法感知的次元之实际存在的启示；以及，透过内我对其自己的自由的知识，而达成的自信感与连续感。

潜意识在非你们自己的次元里，有很大而相当可惊的效应，而它发出生动的投射到这些别的视角里，它们在那儿出现，而随之被那些居民以扭曲的方式感知。然而，它们的内在感官给它们你们实相的暗示。你们在比你们知道的更多实相里存在及有效应，而你们感知出现在你们自己次元里别的视角的点点滴滴。所以，我很久以前告诉你们，你们的因果理论是荒谬可笑的。它只适用于你们自己的次元，而永远无法解释，那些从一个分开的次元出现在你们宇宙“内”的无数投射。

第一百零八节 一九六四年十一月十八日

（平行宇宙、负宇宙、梦宇宙）

……。如你们所知，物质是伪装，能量的外向存在（outwardness）。外向存在是经由内向本质（inwardness）形成的。

永远过量的这个本质，努力想以一个外在形式表现自己。为了这理由，研究外在永远无法有对内向本质的真实理解。永远有未表现的内向。

内向本质是个别化了的。这是常规。并没有未个别化的能量。并没有没某程度地觉知自己的能量；在追求和达成经由某物质形式表现自己后，它不满足却永远追求更复杂的完形。

所以，内向本质流过而形成物质，而当内向本质结束了在任何既定形式的表达后，它仍维持不变。在人类的例子里，你们知道，当内在本质丢掉一个形式时，记忆、经验与价值完成并没失去。这会否定价值完成本身。

我告诉过你们，能量永远自己再生，但，在此，心灵上的暗示非常可惊，因为，内向本质形成一个又一个完形，而每个完形然后继续走下去，它本身重生，形成新的永不毁灭的人格。存有，像关键（master）记忆细胞，储存着其完形人格的知识；而甚至这些存有也常常分裂成许多片，而每一段都保留属于原始存有的全部资料。

你们明白吗，这儿有心灵上与电磁上近似你们出生过程的事，却没有双亲终究的死亡。因为这心灵创造是自发的。当然，内向本质是所有存在的根基，而挤入每样东西内，因为它是一切之内向本质。

……。与生俱来在内向本质内的可能性，可以说，磁性地在周围收集相似的可能性，设立同性相吸的一致磁场。在你们的宇宙里，它们以一个物质世界之心灵可能性开始，出生于意识里。

在首先摊开一个正的场（positive field）之后，它们形成原子与分子。所以，在此，从一开始也有负的场，而当它们将物质织入织出这开始的心灵网，它们形成物质世界及负世界两者。

如你们所知，这内向本质是意识到它自己的；但形成这新宇宙时它只能在形成物质时，通过物质表达自己的意识，以原子天生的、相当一般性的意识开始。当足够的原子从内向本质形成，那时更多样化的组合变成可能，而随着，一个加速的意识可以变得明显了。

这内向本质是如此能适应并自我产生，寻求所有的出口与可能性，在你们的例子，不但形成一个物质宇宙，还找到新方法，透过新的物质宇宙运作，在物质宇宙内又完全通过，或仍在其内，却在另一边去建构更多的场或层面；这就是你们的梦世界，那是由于它们自己的物质机制及涉入而成为可能。

然后，在这同样的物质宇宙内，内向本质不满足于只经由一种形式，却在许多形式里找到表达。你们所谓的转世，只是你们物质宇宙内，在整个重生的心灵过程里的，一个特殊兴趣之一面而已。

一开始，在你们宇宙内，心灵特性集合成彼此相吸的单位，因此，形成可以比为最小物质粒子的精神圈围。

（译注：参考《未知的实相》第六八二节）

最初，这些精神性圈围在其周围形成尽可能多的物质，当可能时，经由吸引力捕获其他这种圈围，如此结合的两个团体，都藉它们能形成的额外物质而受益。

这步骤继续。有些这种单位关上它们的边界，可以说，不再捕获其它的内向本质，却满足于现状；而它们变成自给自足、相对不改变的单位……。不过，它们的确可变成被别的单位利用的建材。成为更复杂的完形之一部分。

……。约瑟，在你的画中，你试图显示已完成的物质建构背后的内向本质，暗示短暂囚禁在外向存在里的内向本质之无穷性质。当鲁柏尝试画画时，他试图抓住形成建构之前一刹那的内向本质，形象尚未完全显现，却介乎两者之间。就是因为这理由，他对透视有这么大的困难。

他关切的是，刚在你们的视角里物质化之前的内向本质。你则看透外

向物质的完整与完美，看到充满你所画的物体的内向本质。

透过美丽地建构的外向，你暗示着内向的重要意义，而你将它透过形状带出来。鲁柏则展示，刚在物质事件合成之前的那一点，试着以形状表现它自己的内向本质。

他暗示从里向外看的物体。

……。随着物质宇宙的建构，内向能量是如此善于创造，甚至进一步的可能性很早便开始展示自己。在任何领域里的任何建构，都获致实相。

实相意味着意识，而藉由从一开始就觉知的内向本质所发展的物质工具，意识本身更进一步的装饰变得可能了。那么，内向本质不仅形成物质东西，还形成内向本质之新次元、新动力学，而意识可从中开始。

就像在你们的宇宙里，就像一个人格转世到不同的形状里，我们保有完整无缺的原始人格，在潜意识里带着它的记忆；而一而再地，有额外形成的全新人格。

有个从原始心灵枝干的分裂，但有着先前个别存在的记忆。（见五十四节及六十三节）

当个人结束了你们的层面时，它们继续存在，而在与你们不相连的其他领域按照其发展表达自己。从没有一个特定的身分曾失落过。设若如此，整个过程将无意义。

……。在你们宇宙和负物质宇宙之间，有沟通的可能，但它不涉及肉身的自己。

第一百零九节 一九六四年十一月二十三日

……

内向、个别化、觉知的能量在你们时间观念之前就存在，你们的时间显然是对“广阔的现在”的一个诠释，所有的创造不只原先由它开始，而

且以价值完成的方式继续着。在你们的时间开始之前，若无这样一个发展，的确，你们的宇宙从不会进入存在。

那些问有关在你们宇宙里，意识起源的时间的人，是那些不了解最微小的粒子都是内向、觉知的能量之物质化的。

对那些问有关那内向能量起源的人，你可以说，内向能量来自它自己。在广阔的现在里，根本没有过去。在你们理解的时间里，不可能有起源点……。

每个人都作梦。我告诉过你，正如梦只以最细的线与你们的时间相连，所以，虽然不容易，你可以有办法以时钟时间点出梦开始的明显时间。你直觉地知道，这时间与梦经验并没有心理上的内在关系。

是没错，肉体上的刺激可以是你在作梦的信号，但，那物质的刺激并非梦的开始真正信号；却令你注意到已经在进行的那个梦，好像你走进一间黑暗的戏院里，而开始看已经在进行的演出部分。

不过，这些情感方程式形成效应，往往在你们系统内反应。而在一个这种系统内，你们自己的情感性爆炸显得转形成为质量。你不会以为，你对电影的觉察示意电影只当你出现才开始。可以说，你自动地以你存在的一个层面建构梦，无论你是醒是睡、无论你觉察那些梦与否。这是个自动进行的内在的象征操纵，就像你呼吸或走路是你自己物质与心灵结构，你的化学与电磁体质的一个副产品。

正如梦并不在任何特定一刻开始，你们的物质宇宙也不在任何既定一刻开始，而内在本质也不以因与果的说法变得诞生出来。

这些并非神秘。你们只是没试着了解它们。实际上，你们的物理很快将瞥见在这些声明背后的真实，但那只是对可能性略见一瞥而已。

不过，你们所知的宇宙不但并没有在你们时间里的特定起源；而且其根还继续生向所有的方向……。

第一个起源正不断的重新发生，却从不以相同或精确的方式发生……。

……。这很难思量，不过，甚至你们自己的宇宙也有数不清的开始，在形形色色的视角里，发生在不同的参考点。

任何人都参与在比他意识上知道的更多视角里……。你可以再回想我们的第五次元之想象结构。既然所有的部分都终究是相连的，就任何住在一个特定单位之内的人而言，都无法给任何一部分一个起源。

再次的，在此，我并没有赞美直觉在知性之上。它们俩有着不同的目的。它们对准不同的实相，而所有的实相都是确实的……。

那么，梦宇宙和负物质宇宙两者都是物质实相的副产品，在于，它们是当内向能量试图将自己以物质方式形成时形成的。

物质的具体化是如此建构的，以致它导致内向能量本身更进一步的重生……。

在梦里实现的观念、理念，于是被实质地建构起来。纯粹就对物质东西的一个新的知性理解而言，物质的建构与发明，也转变了梦宇宙的本质，丰富了它，增益了那儿可能的象征性的自由。

先前我提到过“火”，人们知性地理解了它，因而在物质世界里将它具体化了。之前，梦世界象征性地用到火，只以其转化物质的力量的说法。先前，人还没能看见以有益的温暖或舒适的说法的火。举例来说，那时，除了就他认为是破坏的说法，他还不能在梦宇宙里操纵火。

随着他对火实质上的掌控，他对其益处才有知性上的认知，然后他的梦宇宙以一种新的自由变得丰富了……。虽然，整体而言，两个宇宙的发展是平行的，却并没达成精确的平稳。就是说，一个观念可能在梦宇宙里灿烂地活着，但却没物质上的表达，或为了种种理由，在物质宇宙里的一个知性上的理解可能埋在梦宇宙里找到表达。但整体而言，是有平行的发展的。

……

没有没被利用的能量。“能趋疲”并不存在。它只是在物质视角内的一个效应；那仿佛不可用的能量帮助形成你们的梦宇宙。你仿佛在实质上

无法利用的那能量，仿佛价值递减的那能量，被再投资进内向本质里而用以形成宇宙，没有它，你们甚至无法存活为具肉体的生物。

因为没有梦宇宙的话，你们无法物质性地存在。我将很快地开始讨论负物质，却只短暂地，只为显示给你们看，存在之相互交织的性质。

因为，能量自己重生。而有意识的能量继续以种种不同形式具体显现。记得上一节对精神性圈围的解释，由内向的、个别化的、觉知的能量，以物质形式具体化自己，而在某个特定点关闭起来，而变得或多或少一个封闭的系统。

可以说，一个封闭系统可以变得被捕获，而被用为一个建筑材料，仍维持其个别性，但其他系统仍在扩张。以这方式，你们的物质宇宙，梦宇宙及负物质宇宙来到一起，同时保持其界线为一个或多或少的封闭系统。

你们必须了解，我是简化地说，因为，没有完全封闭的系统。现在，我们对梦宇宙还说得不够，无法开始关于其副产品的一个讨论。无论如何，我将告诉你其副产品是负物质的世界。

.....

在物质宇宙里，仿佛失去的或消散的或不能用的能量，的确离开；但它转移自己，进入梦宇宙，在那儿它帮助确保物质宇宙本身的存在，既然，以最实际的方式，每个这些领域或宇宙的存在都依赖其它的存在。

那么，能量转移到梦宇宙，而再次重生，而用在负物质宇宙的形成上。

……。所有的宇宙，虽然仿佛是封闭的，其来源却是一个在另一个内。

我说过，你们在物质宇宙内与你们在物质宇宙外存在得一样久，但我并没说你们是一模一样地（*identically*）存在。

在某方面，你们的确在负物质宇宙里一模一样地存在，但大部分并不一样，在心理上，你们并不一样。有一天我会讨论一个，虽然重要，却不令人震惊的关于同卵双生子的迷人面向（*facet*），在其中，分裂以这路线发生。

心理上并非“一模一样”，虽然有些共享的面向。我在说的是，在你自己与在负物质世界存在的一个平行自己之间的同一性。那个平行自己不会被你认为在心理上一模一样，而的确是相当独立的，而且是个副产品。但既然所有的存在在一方面都可说是副产品，这并不暗示任何质量的缺乏。

第一百一十节 一九六四年十一月二十五日

（译注：赛斯回答花花公子科幻编辑的问题的摘录：）

……。我最后长大成人的一生发生在丹麦，在大约与你们自己，约瑟与鲁柏的一次前生同时段……。就成熟而言，我在那次并没成就自己。就价值完成而言我仍在成长……。

至于我爱什么，我发现那问题本身有许多纠葛。我爱无论以什么形式出现的爱追根究底的（inquiring）意识。这是我能给的最简单、最直接与自发的答案。在此，另一个念头是，对持续创造的爱，那是持续地由于及通过追根究底的意识形成的。追根究底的意识永远是个别化的，而由于这可惊的多样性，才可能有这么多的形式。

每件存在的东西，都是觉知的、个别化的、追根究底的意识之具体化；而去爱这个，则是个私人的、几乎无所不包的纪律与奉献。我说纪律，因为，无论何时当个别化的追根究底的意识以形式表达自己时，它不但表达其自发性，并且还训练它。

形式永远暗示了一个纪律。对个别化的、追根究底的意识之爱一直是我的力量，我能量的源头。

……。不可能不去定义措辞。如你所知，我是直接体验观念…为了我们的沟通，这些必须被分解成一个跟着一个的字句。如此，我结果必须用你们的语言而非我自己的。

文字是相当没效率的沟通方法。“自己生于何时？”的问题，需要用许多节来回答。尽可能简单地说，自我只模糊地熟悉的内在自己，是内在力量、持续性与身份感的自己，给自我其重要意义的那个内在自己，是不断在生出来的。在你们所知的时间里，并没有自己诞生的一点。它是不断在一个变为的状态（state of becoming）。它，以与时空毫无关系的方式，以价值完成的方式扩展与发展。

它以一个概念的方式扩展、发展，不占据空间。自己可以投射它自己进入时间和空间的次元，但这投射只是其确实性之一小部分。甚至你们熟悉的，自己最上层或表面的元素，自我及潜意识的最上层，也都无法说是在任何你们理解的既定时间诞生。

自己有你们没利用的智力。自己不但有感知的方法，还有批评与判断的方法，那是一般人所没有加以善用的。

自己只被它自己狭隘的想法所限制。

人总是害怕他所无法客观化的东西。他永远试图客观化，尽可能将不论什么实相与自己分开，将它们握在手里，可以说，以便他能观察和研究它们。

那些与他最密切相连的实相，那些他无法客观化而握在手里的实相，他害怕。他试图否认这种实相的存在，但却没办法……。

一个心理经验不像一块石头那样占据空间，但当一个心理经验发生时，它可能充满了你……。还有别的无法用肉体感官检查的实相，如此切近自己，以致它们无法被分开及客观化。

这并不表示它们不存在，也不表示，对它们存在之生动、有效而确切的证据不能被收到；而知性将接受那些证据。只是调查的方法不同罢了……。

（十一月二十八日。珍有一些愉悦的期待感，她想试着接收信息，却不知如何去做。

……。以下摘录自罗的笔记：

珍开始告诉我“我们几个都比你们老很多。我们观看，而我们试着帮助你们发展你们的能力。”

我（罗）发现有三个人在观看。这团体以前没常与我们在一起。他们认识赛斯。他们说，他是个教育家，他们也是……。很多教导是通过梦传到我们的存在层面的；当自我最放松的时候。

……。这团体在这些梦中协助，而珍在心灵上比在肉体上跟他们合作得较好。珍在孩提时就开始发展他的心灵能力，做为对一个非常不快乐的家庭情况的保护与逃避方法。

……。虽然经由梦，有些教导给予了这层面的人，却由于永远守卫着的自我而很困难。他们在人格离开这层面后，能完成更多。）

第一百一十一节 一九六四年十一月三十日

我们最近将讨论三重宇宙场（threefold universal field），它们的发展、相互关连与参考点。

从这种宇宙之一来的信息，能在另一个里作为一个参考点。在这样一种情况，当然，信息是按照它出现的宇宙而被诠释的。所以，一个行动可能出现在物质世界里，而在负物质宇宙和梦世界两者里被感知，但在这例子里，每个宇宙按照它的参考架构诠释它。

可以看到，在每个宇宙里出现的相互关连。它们会象是扭曲。不过，它们几乎代表同样行动的反映，而是从不同的次元被看到。

研究这相互关连及其扭曲效应，似乎得到全然不同的信息。唯有一个在三场宇宙系统（three-field system of universes）外面的观察者，能判断，发生了一个行动而非三个行动。最简单的是，首先讨论在梦宇宙与物质宇宙里发生的这种相互关连，因为，梦宇宙以心灵和电磁的说法，都离你们最近。

.....

没有封闭的系统。对在里面的人可能显得如此，但它们并没封闭，而在显得是封闭的地方有开口…尝试从外面看你们系统的习惯将对你们大有帮助。

当我谈到客观化时，我们曾短暂地触及这些。对梦宇宙的研究要求一个向内的旅行，通过潜意识且更远。它也要求某种客观，在于，那时你必须试着从外面看你们自己的宇宙。这的确涉及一个焦点的改变，和愿意暂时将知性与直觉能力两者，从熟悉的伪装参考点抽离。

记着，在梦宇宙和负物质世界之间发生一个相似的关系。可以说，有个没伪装的心灵现象的信封，包围着这三重系统。换言之，即我们后来会谈到的心灵能量完形。不过，它们是重要的；而这些能量形式代表精神性圈围单位。

……。所以，实际上，这些封闭的行列（close ranks），包含三个系统，而在这既定时刻不再接受进一步的增添。当它们演进时。它们可能吸引别的能量形式，而建立系统的延伸部分。

形成所有这些系统的内在或内向能量，是有创意的安定力量；然而在其追求中，它一直创造新的出口，造成创造性混乱，缺乏暂时的平衡，那随后被平衡了。那么，它是从内向本质来的，通过其形式运作，所有的发明来自它，而从它可以预期仿佛最预期不到的发展。

第一百一十二节 一九六四年十二月二日

精神性活动的确比肉体性活动需要更多的某种能量，而其理由是个相当奇怪的理由，在于，在许多方面，创意工作需要一种用在压抑的额外能量。

举例来说，概念并没有直接实现，或以物质的方式完全建构出来。

它们是表达了，却被压抑，无法藉艺术的创造成为积极的、完全的物质架构。那么，本来会用在将概念完全实质建构成物质形式的能量，却被“定”住了；或多或少活生生地握住、悬着，不完全，所以在许多方面不朽。

（译注：都是与绘画相关，给罗的资料，从略）

所有物质都是客观化的精神行动，基本上，这种行动在广阔的现在里，同时地发生，被个别化的能量经精神性圈围的形成而形成。

这些同时性行动，在同一时间发生，出现在多重的活动领域里。从那些领域里，会象是涉及了你们所知的时间。不过，你们知道，并没涉及时间。这时间的表象是当行动进入任何既定伪装领域时的明显改变或变形所引起的。

只有当行动采取讨论中的伪装色彩时，它才是明显或可见的。基本上，行动并没变。伪装的扭曲就象是水的倒影对落在水面上的影像造成的效应……。当一个精神性行动出现在别的领域时，发生的扭曲，完全没改变那精神性行动。

.....

时间只不过是当一个精神性行动进入其架构时，系统本身运作在此行动上，而在一个既定系统内引起的效应。

当我们之前说到在你们领域里有意识的、个别化的能量的发展时，我们说到单位在它们周围收集物质，而在种种不同的点变成多少封闭的系统，在它们自己里面，聚积一个多少稳定的储备。

现在，以与这些原子所为大致相同的方式，别的单位也那样做，包括大的单位，象是林林总总的宇宙。记住，没有系统是封闭的，却只显得如此。不过，在这种或大或小的单位周围，有种阻力；一个精神性行动就是得穿过这种阻力出现，而那单位的特性或伪装也在这阻力内运作。

对所有的系统而言，所谓时间是以任何精神性行动穿过这抵抗障碍而进入或投射来度量的。被投射的精神性行动必须继续投射。当它完全穿过

一个系统时，那么，在那系统内，显得精神性行动不见了，而再次的，记下了时间。

在这动作进入与离开点之间的明显空隙，在这系统内显得是个方便的量度，那在你们的系统里，被称做是时间。

第一百一十三节 一九六四年十二月七日

（译注：重复前面所说，从略）

第一百一十四节 一九六四年十二月十四日

今晚，我想多说一点关于林林总总单位的相互关系；因为，当我说到宇宙的相互关系时，记住，这些宇宙也是单位，或，如果你比较喜欢的话，系统。

它们只是一个更复杂的完形，然而，它们共享在所有单位或系统里的属性，不管其明显的尺寸或复杂性……。在所有系统或单位间都有相互关系。这相互关系是与时间无关的。所以，在单位或系统之间的相互关系，不只是在现在对你们显得是确实的那些之间，却在你们假设是未来或过去的，和那些显得是现在的所有系统或单位之间。

这相互关系并非因与果的关系，因为这法则是确实性的一个扭曲的误解。在所有系统或单位之间的相互关系，与连续性毫不相关。系统或单位，基本上，是同时性行动……。

人本身就是个在别的行动系统内的特定系统或行动单位，而他自己也是由别的行动单位组成。这统一与相互依赖本身就为形成个别意识，即自我，的精神与心灵行动负责。

……。存有没在一个既定系统里找到表现的那部分，在别的地方追求它。

……。那么，单位或系统是开放的、相互依赖而同时存在于确实性内的。

由于它们是单位或系统，在它们外围，它们的确拥有给它们统一身份的一个阻力，这阻力倾向于，吸引同类而排斥异类的元素。

以你们系统的例子，在这阻力点会发现一些粒子，那是你们系统的一部分，也是别的系统的一部分。换言之，当两个系统混合时，每个的外面阻力边界是同样的。

比喻来说，这些粒子有两张面孔。如果你将它们视为，保卫障碍或边界的士兵，那么，你必须想象我们的例子为一个奇怪的生物，像一个在边界的士兵面向着又背对着讨论中的国家。

他会由每个国家的血统组成，所以，没有一个国家能在他内辨认出任何异国的性质。这是个相当重要的要点，因为他与所有的单位或系统有关。这种粒子的内在排列与电磁结构，是容许它们存在或运作在两个不同单位或系统里的主要议题。而虽然这些粒子担当抗阻的边界力量，它们也是统一的力量，可以说，形成分开与统合的结缔组织。

这些识别粒子（*identifying particles*），既封闭一个系统，又将之与其他系统联合，这些粒子也是任何单位或系统与生俱来的属性。能量之可得及能量的转换进系统之必要特定伪装里，是其它的属性。

不过，没有系统有能力利用它所有的能量，而能量的残余是系统或单位的另一个特点。伪装创制（*camouflage initiative*）是另一个这种特点。不过，在它自己设定的限制内，从它可得的机会，一个系统能变化其伪装模式。

可以说，一个系统在其限制内，还有空间做进一步的能量转换，成为更多的形形色色的伪装形式。可以概括地说，但只是概括地，最有利的系统是，有了不起的多样性伪装模式的系统，在于，永远个别化的能量于是

在系统内以不同的物质化被给予表现，那随之允许对整个系统有益的进一步个别化。

……。我们说过的粒子，可以被认作，不只是界线，也是门户，分离与分隔系统两者。

对你们而言，它们可被视为神秘的连接物或联系。能量不断经过这些粒子，从一个系统到另一个系统；然而，它们自己从系统 A 拿能量，将它转换成一个能被系统 B 接受的改编本。

那么，这些粒子是某种变压器；从系统 B 收到能量，它们在能量通过之前转换它。这些粒子在它们自己统一的系统内，包含正与负离子，因为它们本身当然也是单位。。

这些粒子比小还要小，但很快的你们的科学仪器将侦测到它们；虽然我不相信它们的重要意义将被了解。但许多这种单位，任你怎么延伸想象力也无法被认做是粒子；而虽然它们的某些效应在你们的系统里，可以被化学与电磁地侦测到，它们却无法直接以仪器检验。

梦就是这样的连结物……。

这将是我们的下一节的基础，……。梦也做为另一个面孔，因此，人自己站在一个也是障碍物的门槛处，或站在也是门槛的障碍物处。梦宇宙和你们的宇宙两者都是确实的，而两者都分隔开相互连结的系统。

这相互连结意味着，每个系统的实相与确实性都是藉另一个的存在而成为可能的。然而，两者是分开的。

不过，不用说，我在此所说的、任何系统或单位的特性，必然适用于梦宇宙，且适用于你们自己的宇宙。从系统到系统，这些特性只以强度的方式而有所不同。

第一百一十五节 一九六四年十二月十六日

甚至在人的经验内，也有与物质东西的实相全然不同的实相。心理经验是这样不可争辩的实相之一。概念是另一个，而梦还是另一个。这种实相之次要效应以物质形式出现，但这种经验之原始实相无法在物质东西内捕获……。如果偶尔它们仿佛是无实质的，那是因为它们有的是不同质量的实质。

它们显得缺乏好比说，一个桌子或椅子明显的物质耐久性。然而，它们的效应是耐久得多的，而在它们强烈而有时爆炸性的浮现进你们的物质实相里，它们铭刻且到某程度操纵物质实相。

只因为你们的注意力不再聚焦在这种实相上，这并不表示它们不继续存在。

你的确给它们能量，正如它们也给你能量。你的确创造梦宇宙，但它到某程度也是独立于你外的。

梦宇宙也丰富你自己的存在。

梦的位置并不像物质东西一样存在在你的头壳内……。但它们是实相。它们的确存在，虽然它们不存在你们知道的空间里……。

（译注：见《梦与意识投射》第十三章：梦与耶稣被钉死在十字架，创造真实感，梦回想的重要性。）

第一百一十六节 一九六四年十二月二十一日

（译注：珍开始进入更深的出神状态）

我将谈到自我的检查，而甚至到某程度个人潜意识的检查。

像这样的沟通必须筛过许多管道及作许多相互连结……。

约瑟，“好的，珍，你现在回来了。”将足够让鲁柏回到他比较平常的状况。

.....

所以，内在能量不断创造能量。所有的能量都是你可谓的精神性能量。它以多样形式创造自己，那些然后重新创造领域，彼此补足。没有能量失去。没有能量是无意义的。

每个行动影响每个其他行动。精神性圈围是能量单位，拥有我先前给过你们的这种单位的所有特性。

因为没有行动是无意义的，所以梦宇宙与物质宇宙不断补充彼此，而精神性行动，作为内在行动之伪装行为象征，在两个宇宙里表现。

在种种不同领域的行动影响彼此。这些行动几乎象是在不同世界里燃烧的孪生火焰，但它们照亮了广大的不同风景。

我们今晚将不试图推过来很多资料，因为我们在尝试新的冒险。

……。鲁柏这方面该到达一个不怕嘲笑，或害怕缺乏成功的信息或失败的地步。

所有相似的沟通都跟随相似的路，而所有这种沟通必须逃过检查。资料必然会发生一些扭曲，……。是试图克服和穿过不同的领域及许多障碍的这类沟通的自然结果。

第一百一十七节 一九六五年十二月二十三日

（简短，从略）

第一百一十八节一九六五年一月四日

我告诉过你们，是可能对准梦宇宙的。这是在睡眠时做到的。它也可以在所谓醒时状态做到。

……。你们的心理时间实验，有几个的确涉及对梦宇宙调准。可以说，可调准到许多电台，而目前你们相当任意地触及频道调节器。某种确实性层面无所不在……。外太空明显的空旷根本不是空的，但这些并不必然是你们能以最进步的、想象的宇宙飞船造访的。许多这种层面永远不能藉任何物质交通工具探索。它们会显得像无法理解的广大，有如一只苍蝇开始检查你们的星球时，会显现的样子。感知其特性是不可能的。对你们而言，物质的东西会似乎在空间里离得那么远，以致你会迷路，而根本感知不到实相如它们存在的模样。

你将无法感知足够份量的信息以做任何推论。这并不是说，这种现实之层面或领域无法以某种方式被感知，却是，它们将逃避实质的感知或探索。在梦里，当自己多少解除了伪装时，那么，自己可能自发地旅行到这种现实的领域里；但，既然它们以及梦世界本身，对自己而言，都象是异乎寻常的，那么，通常，睡眠的人无法分辨梦宇宙或其他确实（actuality）。

这些领域或层面比你们能想象的还多样，而基本上，它们是以你们自己宇宙同样方式形成的，而许多这种居民自发而相当意外地调准到你们的宇宙。但你们彼此都不觉知彼此。

……

讨论甚至一小部分这种确实层面都不可能。

我们将只关注我至少稍微熟悉的几个。当然，这些确实层面全都在广阔的现在里运作，都有其价值气候。虽然它们有部分可能突出进物质现实，它们将以不同的比例这样做。

它们许多几乎根本没有以物质方式存在。其它的对你们而言会显得是实质上倾斜的，可以说，其所有的物质集中在一个地方。一个层面的确实

性，一个层面的有效性，并不必然由其物质组成决定。

你们的错误在，因你们对物质的熟悉，而由其突出成物质来判断存在。这态度是个防御机制……。

不过，在其它的确实性里，有的居民熟悉没有物质建构的自由。

现在，我自己就有这种自由。不过，若非内我基本独立于物质之外，如你们所知的人类生活也是不可能的……。有形形色的门户进入梦宇宙：化学性门户、电子门户、与心理门户。所有三个都必得同时开放，但，任何一扇门将自动打开其它的。

他们在醒时不常打开。当它们打开时，通常却非总是，经由一个暂时的不平衡而打开。肉体本身是与梦宇宙以及物质宇宙相连的；因此，到某程度，肉体能经这连结而受影响。

人们并不了解这连结存在，但到某程度，新陈代谢是被肉体之梦连结影响的。肉体不只对许许多多确实性地区开放，也受其影响；而其存活是由一个很大的、形形色色因素决定的，那是你们的科学家或医生几乎尚未认为是可能的……。潜意识上，人设法平衡这些影响，而在人体内，有些肉体机制，其目的就是与这种信息打交道。

皮肤的毛孔就是这种机制。

还有许多。现在我们知道，肉体存在为许多东西。它甚至存在为无线电波，而对无法感知物质，却能感知无线电波的生物，你们的肉体显得十分不同。整个肉体包含你们的科学家仍不觉知的制衡作用。而我必须说……。占星术有个很强的基础，虽然它只是整个故事的一小部分。

那么，肉体本身存在、移动、反应、影响及被影响在许多确实性的领域或层面上；而它在你们宇宙里的存在，是决定于且依赖于它在其他领域里的存在，而人对它们在知性上仍是无知的。

……。由于你们设想身体只存在一个领域里，以致你们在与人类疾病打交道时，没有更多的成功。

身体不断执行你们在知性上不觉知的自动过程。当这种过程之一被阻塞了，有方法令其启动。这并不涉及外科手术，却是经由潜意识通到内我的适当沟通与调整。

内我，曾被称为灵魂，有通达整个肉体而非集中在任一部分的连结。肉体做出比你知更多的调整，而当我说它存在于许多领域里时，我意指，它实际上不只出现在它们内，却还以一种亲密的方式为其一部分。具体显现在你们宇宙里的肉体，实际上，是个汇聚及会合，它在许多层面有其存在，并且是从许多层面来的信息的一个混和。

如你所知的肉体不断在改变，而无法说从一刻到下一刻是同样的。对你们而言，它显得是一个坚固的持续。在它存在其中的许多领域里，它看来是像火焰一样不断闪烁的。

不过，以物质的说法，组织的整个模式必须维持，而永远在内我的保护之下，内我并不被其建构物囚禁，虽然，像任何好的守护者，它花大多数时间在家，以维修其结构。

分子结构的确是相当死板的。内我并不被这样一个正式排列所限。故此，是能以身体由于其正式细胞结构无法想象的自由旅行的。

第一百一十九节 一九六五年一月六日

内在自我（inner ego 内我）是在潜意识里的组织原则，但它看向别的世界；朝向它来自的世界，而在物质宇宙里，并不觉知它自己，或拥有自觉意识。不如说，其注意力和焦点是导向别处的，所以它显得是潜伏的。但它并不是。

内我是在所有潜意识的个别化面向背后的自我或指挥意识；不过，以潜伏的方式，而相反于容格的论点，在潜意识内及在其那些个别化的面向内，将发现过去转世自己的残余记忆人格。它们可被称为影子（shadows）

然而却不是没有力量的。内我，潜意识的指导性组织者，也是熟悉外在自我不知的活动与方法的那部分自己。这组织者不但从内部指挥肉体的动作，却从内部指挥那些切身的存活机制，没有它们，肉体无法存在，而也是外在自我存活之所倚。这内在指挥维持所有这些机能，而负责肉体的健康。当健康出问题时，你们必须沟通的，就是这指挥。这内在指挥以这样一种方式选择梦象征，以便它们对潜意识的所有层次或区域都有意义，而它也负责，藉直觉的方法，给外在自我多少份量、速度与种类的潜意识信息。如果外在自我满足于和其内在对等物在一个平等基础工作，那么，便可以避过许多严重的困难。

较晚发展的外在自我，嫉妒内我的位置而希望所有的知识唾手可得。这是不可能的。它无法忍受任何隐藏的东西，但其自己行为的机制便对它隐而不显，而它只知道其自己表面的觉受。

.....

当外在自我，从其意识表面，反映外在世界时，它看见内我的反映，那是在它自己眼内的影像；而正如自己在其自己眼内潜意识地创造物质，正如自己潜意识而非有意识地创造物质，正如自己按照内在而非外在期待创造物质，所以自我，当观看物质宇宙时，与它自己的内我面对面，而外在自我无法逃避内在自我。

科学家对人体的复杂略见一瞥。他们却鲜能瞥见心智的复杂。如果人们了解，潜意识区域的确住着许多形形色色的次人格，那么，他们便不会奇怪，人体有时如此被疾病围攻，或潜伏人格如此常以矛盾的说法出现。

潜意识并非堆满爆炸物的地窖，动摇自我的基础。潜意识包含多变、不同而重要的人格，它们代表，当内我派出它们之一到自己的最表层或表面的时候，被打败的人格。

永远是内我做抉择，它按照其对人格质量的知识来指派。这些潜意识人格的人任一个，都能以某方式学会和现在占优势的自我一样地处理好外在世界，但为了种种内在发展的理由，它们无法受此托付。

这些次人格对自己并非无意识。但它们却对自己与其它自己的关系无意识。它们意识到需求与驱力，以及其存在。它们与内我或指挥者不同，在于，内我不只意识到它自己，还有外在自我，并且觉知外在世界的存在，虽然，除非全我由于外在自我的行为而濒于危险境地，否则它不会太关注外在世界。

内我知道何时用上安全阀，而在外在自我警觉前，便觉知危险。内我关注的是维持全我的基础和平衡，那是很重要的，而它对来自整个存有的信息是开放的。内我经由内在感官收到信息，而觉知外在感官由于其专门化而无法负担去认识的实相。在某些重要方面，外在自我到某程度假设代表了仍住在潜意识里的次要人格。当外在自我很狭隘而不足以代表这些次人格时，那么，当情况有利时，它们揭竿而起，试图经由主要自我一时的软弱而表达自己。但即使没这样做，它们可以经由一个单一功能，比如说话或动作而暂时取代或表达自己，同时，外在自我却幸福地浑然不知。

意识在潜意识里有其源头，它从中跃出。意识并不曾是潜意识的中心。不过，内我永远都是潜意识的中心。

当自己变得更卷入客观性时，潜意识本身开始形成意识，当潜意识的一部分为了外在化变得专门化时，它也演化了。

在内我的某些部分显示想客观化的更大倾向后，外向意识的中心，外在自我，最后被内我选择；当然，这些部分围绕着一个潜意识的次人格聚集，然后它胜出。变成外在自我，全我之操纵者和发言人。

外在自我的目的之一，就是不只表达它自己，还到一个较小程度，表达那些组成潜意识的隐藏人格。以更大而更全盘性说法，全我，整个潜意识和内我的整个领域，向回构到存有。任何既定自己的潜意识之过去投射或存在是没有止境的，任何既定自己的潜意识之向前冲刺也是没有止境的。

在你们层面上的死亡，只是改变自我其觉知的焦点。

第一百二十节 一九六五年一月十一日

我们将谈到在你们领域里一般尚未被认知的确实性层面或领域的存在的重要性。由于人类目前普遍坚持，除了它自己的，不承认别的确实性领域，知识的进步被削减了。

……。他不去找的线索，不只导向无趣的一般事实，却是在宇宙基础处的事实。的确使这样一个宇宙成为可能的事实。会革科学的命的事实：尤其是医学及心理学。对所谓超感官知觉的研究，现在被认做是一个孤立、怪异的领域，与其他知识领域无关……。对自己内在运作的研究，与对存在所有实相层面的宇宙的研究密切相连。

……。你们自己的宇宙存在于许多领域之内，并存在为一个确实性，在这些领域里发出力量。

这些领域也发出种种力量在你们的宇宙上……。它们施其影响在肉体上。这些力量被潜意识而非自我处理与平衡。

身体内多余的化学物藉潜意识作为一个在确实性领域间的管道的能力排掉。化学物被当作投射物送到其他需要它们的领域。

从一个领域到另一个领域的能量转化一直在发生。身体存在许多领域内，而当它被认做只是一个领域的产品时，它无法被解释或理解。而在肉体发生困难时，也没办法受助，因为困难的基本原因并不知道，而治疗再好也不过是偶然的。

在所有健康不良的例子里，心灵内在力量被误导了。那么，医药的目标该是帮助内我沿着别的方向指挥其自己的能量……。能量也许没被正确导向从物质领域，释放多余的化学物到别的领域去。这种化学物的累积可以是致命的，导致疯狂、精神分裂及其他违常，它们显示在精神或人格的病征里。

是可能从一个化学立足点治疗这些违常，如有时那么做的，但在大多数例子里，获得的人工化学平衡没被维持住。因为，没有示意内我，深层

潜意识，一个错误正在造成。当然，理想地说，这样一个错误不该发生。深层潜意识为何让这种困难发生也有其理由，在大多数例子里，基本理由是，在自己林林总总的部分之间，缺乏了解和沟通，就好像，左手不知右手在做什么。

第一个治疗，永远该是，再次建立这种沟通。

在任何领域里的存在，都比你梦想为可能或合理的更加复杂。他依赖在如此多领域里同时的确实性，及微妙平衡与沟通，在所有的例子里，平衡都取决于沟通的效率。

在肉体内的荷尔蒙不只有个化学的、也有个电性、不如说电磁性的基础与实相，而，这些也是与其他存在领域的连结物。

所谓超感官知觉，及许多相连的努力，只代表，有些人认知到通常不被认知的一些重要信息而已。

沿着这些方向的成功实验，其发生显得时断时续，只因为它们在其中存在的脉络，亦即使得它们可能存在的脉络，不被知道或认识。心电感应所有的确实性领域进行。它们存在，因为没有系统真的是封闭的系统。

千里眼存在，而其可能是由于其基础是在广阔的现在里…它们存在，是因为物质与能量是同一样东西。在肉体本身的器官之内有千里眼现象，因为，身体的器官，不“只”是物质，还是将自己组成物质的能量。这种内在信息，持续而自动地被人类架构的每个其他部分接受，除了外在自我。如你所知，一度，自我必须专门地聚焦在外在信息上，但在内我与自我之间的管道，从未关闭。如果它们没被听任开着，人对他的基本内在存在，根本永远会不知道，而且没有任何暗示。并没有真正的二元状态。内我会令它自己被知道。对人类而言，这目前时段是短暂的，但，这时段的长度，如果被拖长，可能带来最不幸的结果。

我想到两个主要的可能。其一，对内我持续的不接受，由于自我的失控，可能导致全球性灾难。

其二，被压制及否定太长一段时间的内我，可能爆炸性地压倒自我，

令在物质领域里的存在非常艰难，既然，自我是配备好处理这种操纵的。自我的主控的确必得被制止，但它必得以外在与内在之间的一个平衡来取代。

第一百二十一节 一九六五年一月十三日

甚至在人体内，那些其他确实性领域的证据也可被找到……。经由研究身体的种种不同部分，也可收到关于确实性本身形形色色领域的许多吉光片羽。

只从物质立足点研究肉体或只将之完全视为一个物质现象，是严重地限制了你们对它及整个实相的感知。单单只以脑子在肉体上的效应来研究心理学，同样也是阻碍性与限制性的，因为，脑子只是出现在物质里的心智之非常小的一部分。

心智处理无形的东西，却非不切实际的东西。再次地，一个确实性之有效与否，并不单单决定在其在物质内的显现。物质的成分首先是无形的成分，而对心智的研究及对心智创造其梦形象的过程的研究，可导致对人潜意识地制作它自己物质宇宙之实质形象的方式有个基本了解。

单单这研究将涉及进入其他确实性领域的知识的一个入门。生物学已有许多进步，但它最后必得关注在所有有机体背后的无形东西，而它将被迫沿着基本有机心理学的方向，去开启一个全新的领域。它将被迫去承认，所有细胞对所谓心电感应的天生能力，因为，在回答许多问题时，没有其它的解决之道。

在最简单的活生生结构里，心电感应是沟通的一个必需品，尤其是当内在能量是足够集中以形成任何一种较复杂的模式或神经结构时…心电感应处理无法藉任何物质媒介传递的信息，只因它就其本质，是无法被转译成物质的具体化的。

.....

在其最基本的层面，你们所谓的心电感应是以下面方式运作的。

在这层面，心电感应是内在能量对在物质领域里它自己的物质具体化之无形的、非物质的沟通。这初级心电感应并非像思维那种沟通，却是意图、欲望和目的的沟通。所以，它是内在能量对它自己形形色色仍在形成的面向之沟通，可以说，开拓出一条无形的道路。

在这些无形的内在能量心电感应结构首先建立之前，没有物质的沟通系统，比如，神经等等的完成，因为这些铭刻在未成形的物质结构里，物质结构将随之跟随的习性与道路；而当这些内在心电感应路线完成后，且在物质结构已崩解之后，它们有一会儿仍继续存在物质结构内。

现在，你们或可明白，所谓灵体（译注：astral body 或称星光体）的源头及目的何在。它实际上是内在能量形成的无形却实在的架构，肉体架构是围绕着其路线或，事实上，参考点建构的。

.....

当内在能量形成更复杂的完形，那时，内在能量继续与它在它周围创造的物质东西沟通。当内在能量欲创造一个更复杂的完形时，那么，它必须心电感应式地将这意图与目的经由它收集在周围的物质沟通，先形成一个可被以物质充满的、更复杂的内在心电感应模式。

自我认它自己为那个“自己”，而认任何在它外面的东西，或是非自己，或是另一个这种分开的东西，所以，个别的人被导致去相信，基本上，心电感应是在两个或更多基本上单独、分离和高傲的自己之间的沟通。心电感应不在自我的层次运作。心电感应应在内我之内，在潜意识林林总总不同层面内运作。

最常被认做是心电感应的这种心电感应，当然不是我先前说过的初级种类。这特定的、更进步的心电感应，无法以其最复杂的形式发生，直到，在你们层面，心灵上已发展的人格发展出来。这发展涉及能量的分开与集中成自觉的自体。这发展导致意识分离与客观化成主体与客体的一个双重

分割。

内在心电感应存在，无论何时当内我向外伸，无论其同情或活力被吸引到哪儿。它心灵地包围其信息，以单一的阿米巴会在物质上包围食物同样的方式，在心灵上运作。这解释很复杂，但却极需要一个解释，因为，心电感应主要运作在，当相似与相吸建立起来，当物以类聚时。

……。自我并没意识到，令涉及的本体融合的，其底下基本的共鸣联系。

第一百二十二节 一九六五年一月十八日

人体存在于形形色色的确实性领域里，这些领域或系统是开放的，也具有特定的身份，在其内，某种内在而特定的法则在运作。藉由进入这领域的行动本身，力量变得转换成那既定领域能接受的那种资料。那么，领域是开放的，但资料是以与未进入前不同的形式进入它。有电性的确实性领域，在其中，主宰性资料是电性的，就像，在你们层面里的主宰性力量是物质的。

在这领域里，电性力量是内在能量表现自己的主要方法。这相当难解释，然而将来便不会如此了。在这领域里的人格完形是电性累积成的，有电性的零组件，而没有物质的物体。在这领域里，可能性与确实性是电性地计算的。你们自己的人格以某方式存在于这领域内。

应该很明显的，这领域投射自己到你们的确实性领域里，而这种人格本身在两个领域里都存在，而两个领域，既然是开放的，是彼此依赖的，而未能在一个系统存活，威胁到在另一个系统里的存活。这特定的电性领域是与物质领域最密切结盟的一个；将整个组织与你们已知的物质宇宙相比，电性领域会是你们自己系统最接近的一个。

在这领域里的存在，非常重要，尤其就物质大脑机制而言，而有着比

你们科学家仍未发现的多得多的连结。神经脉冲不断越过且连结两个领域，而以最密切的方式将它们相互连接。电性领域只偶尔明显地突出于你们的领域里，然而，在其自己的领域里，它的确是可见的，却非以物质的形式。这领域也与在你们自己领域你们所谓的生长有关。在原子和分子里的电性脉冲是你们物质宇宙的结构的一部分，然而，在电性领域本身里，并不会直接感知物质。

在那儿，物质会存在之处，能量的集中形成你们可认为的一个身体形状，身体意味着质量，然而，它不会是你们所谓的物质。在电性领域里的这种显现，就每个质量单位的强度而言，会比你们知道的任何东西力量大得多。这是非常重要的一点。

不管目前科学思维如何，至少有三种你们科学家尚未发现的不同类的电力，而其中一种与在无形心智里形成而转译到物质脑子，随后成为行动的思维强度很有关系。

并不只是，有些微弱电力存在肉体内，却是，一部分肉体实际存在于一个强大力场内……。

换言之，肉体存在为一个非物质的电体（electrical body），它有个奇特的质量，却没有重量，其特性是明显的：没有不同的形状，确有电力的不同强度与集中…没在物质身体里物质地表现的心智，却的确电性地存在。物质性存在的脑，是以电性结构的那部分的脑。器官电性地存在。皮肤不存在这电性对等物之内，虽然身体的皮肤的确含有电力。

如果你能看见存在电场内的身体，你显然不会认出它来，因为其形状与你所知的身体一点都不像。那么，肉体之电性对等物存在为，多少运作为“一”之种种电性系统所形成的一个身份。它是个电性实相，多少独立的电性系统之一直移动的球体，在其中，毫无疑义地，甚至思维也存在为一个确实性。

那么，情绪也是在整个电性系统内的确实性，不以情感的代表的样子存在，却是明确的带电行动……。这系统涉及直接被体验而生动的实相，

而，在那领域里比在你们物质领域里，以某方式，情绪与思维被更直接地感知到。它们更不费力地显而易见，其背后有更多力量，没有任何中间步骤，直接作用在电性环境上；那是说，情绪与情感与思维以那系统里的电力的方式，切身存在环境里……。电性与化学性系统可以没有实体物质世界而存在，但实体物质没有它们不能存在。

……。电性系统包含不出现在你们系统里的现象，虽然，可以感知从它来的一些投射。至今，这些投射从未被了解，因为它们未被客观地研究。

物质在电性系统内影响不大，但电性系统在物质上的影响却非常大。人类思想有个电性实相；一个人类思维存在为一个独立的电性行为，而就其本身而论，它离开其起源点之后很久，还继续存在电性系统里。

思维，作为一个电性实相，并不受束缚肉体的物质法则的束缚。作为一个电性行为之思维的耐久性，是被其起初的电荷决定的。这电荷能推进作为电性行为的思维，以这样一个方式，通过你们物质时间，以致，它同时存在于你们的过去与现在里。

第一百二十三节 一九六五年一月二十日

思想和情绪以一种主观方式被带入存在，但它们随之成了独立行动，，能影响其他行动；而影响模式能被建立。个人之主观习惯大半要为他们被吸引向种种不同的这种电性行动负责，而此地，的确同类相吸。

在每个人格内，种种不同的情绪因素，导致我们所谓的一个特征性的情绪气候。在那儿，怀抱着某类的思维和情绪……。那么，习惯，不但有一个心理上，还有一个电性与心理上的本质与暗示。

所以，一个既定个人，较容易接受某种想法或情绪，而较难接受某些其它的……。虽然，没有系统是关闭的，每个系统，在其最远处有足够的抵抗，以形成能胜任的界线，以便维持住它自己的身份。

因此，人格经由负电荷，在它周围建立自己情绪系统的界限……。而吸引同类的情绪；而对最不相似的，有最大的抗力。所以，好好研究被任何人格习惯性地接受的那些思维和情绪，是大有助益的。

情绪气候，虽然是无形的，却被每个人亲密地知道，而它是他身体状况最好的指标，因为，思想与情绪作为独立的电性行为，直接对肉体机制有很大的影响，的确，扮演迅速略过整个神经系统的电性风暴，或可能是了不起的稳定者，而当然有许多中间的影响变化……。不过，是个人本身启动其自己的情绪气候，然后忍受或享受其后果。

……。由于思想及情绪，作为电性确实性，是独立于它们主观的来源点的，一个既定思想或情绪，由一个个人启动，可以被排斥而扔掉。如果这思想或情绪与那些通常接受的相似，那么，这要费时间，因为必须建立新的电性模式。但如此被排除的一个想法、思想或情绪仍有一个独立的确实性，而可以被别人的情绪气候吸引。

.....

这些思想是东西，可以说，像一张椅子一样真实；但你们只熟悉其纯粹主观实相。它们在电场里，有很大的力量，很大的吸力……。在任何时间，在一个人的梦、思想和情绪间，有个相似性。

.....

正面与负面思维不只是个措辞……。情绪与思想的电性实相代表一个一直完全被忽略的思想次元；而在里面，有别的次元；就像，在你们的领域，有明显的时间、空间、高度与厚度，同样，在电性系统里，有强度与我会称之为空间实相、电性质量与势能的东西，那是与强度和极性不同的。

所有的电性行为都以那些特性存在。它们总计为一个整体存在，与你们自己的一样有效。在许多方面，可以说，物质系统是被这电场引起的一个效应。

……。过去我说过，存在于所有细胞里的天生的囊状的理解（capsule comprehension）。这些也是有电性编码的。整个理解如此存在于物质结构

内，同时并没占据物质空间。从这观点，梦特别有意思，因为，原始的梦经验是个直接的电性经验，电性地、主观地译码，然后为内我林林总总的领域转译。不占据物质空间，却在情绪或主观地感受到的所有仿佛纯粹的主观经验，首先电性地存在…梦直接透过电的模式被感受。

第一百二十四节 一九六五年一月二十三日

（从略）

第一百二十五节 一九六五年一月二十五日

现在，的确，思想、情绪与梦存在其中的电场有个独立的确实性，这场包含一种最难解释的深度与次元。

在这系统里，深度包含的并不是空间的深度，却反而是以种种强度来说的明确深度与次元。在这儿，也有与强度相关的一种耐久性，却没有以时间说法的持续性，如通常在物质领域所理解的。

……

在我们的课开始前，必须满足某些条件，所以，在你们在其他方向的经验有成果之前，也必须满足某些条件……。然而，尝试错误的阶段是极端必要的，……。而不该导致气馁。

正如在许多其他例子里，我不试图催促你们，因为你们必须自己去学许多事，而你自己的潜意识会调整你的步调。当你学时你便会学会。你知道，像鲁柏有时显示的一个有意识的决心，带不来任何进展。一种极度的认真可以是有害的。

当然，是需要一些纪律。但一种自发感是最重要的，以及的确，短暂

地放下批判性的注意。

第一百二十六节 一九六五年一月二十七日

首先，让我说清楚，虽然我讲到分开的领域和系统，你必须记住，它们全都是一个。由于基本上，没有系统是封闭的，虽然它们可能显得是封闭的，每个系统的痕迹将在每个系统找到。

……。梦经验是直接被内在自己感受到的。梦有个电性确实性，那么在这里面，梦独立于作梦者存在，虽然作梦者仍将梦应用在自己身上……。所以，在电性系统内，梦、思想与情绪存在为确实性，而在你可谓一个可见的形式里，虽然不是以你熟悉的物质形式。

所有这些系统是密切连结而微妙地平衡的，而在一个里的改变在另一个里设定一个改变。没有办法逃避这相互关系……。思维是心电（psychoelectric）模式，而藉人脑转换给人。

心智是永远与你同在的，而特定的脑子是转译心智思维的物质机制……。

灵感往往是，没经脑子干扰的一个多少立即的转译。个人仿佛不知那思维从何而来，因为在其上他认不出他脑子的特征记号。而的确缺乏这样一个记号，因为灵感源自内我。

那么，以一种最巧妙的方式，所有这些系统，虽然是个别的，却都是一个统一实相的一部分。

……。个人身份，基本的“我”，是个潜意识的产品，而存在于电场内；由于他基本上是独立于物质领域之外，而主要是被自我拉向它。自我指挥本体朝向物质取向。这一点是很重要的。

自我并不存在于电场内。自己是物质场的一个产品，从肉体出生开始形成。内在身份与个人性，由来在这之前很久……。可以说，生命的气息

是藉内我吹入自我里的，但从那一刻起，自我就独立了。

甚至梦的电性实相也译码了，以致其影响，不只被脑子，还在人体里最微渺的细胞之最远处被经验到。久以忘怀的梦经验，永远在肉体细胞里包含为电性密码。如果在任何一部分的人类经验里感觉到一个效应，那么，你可以确定，这样一个效应会以所有其他方式感受到，无论这样一个效应是否立即明显可见。

被人类体验的任何种类的每个效应，都存在为电性信号和密码，它们自己形成一个电性模式。

它们存在细胞内，或我该更正确地说，细胞在它们周围形成。这些电性密码，随之形成被个人感受到的完全经验之电性对等物……。换言之，每个人，从出生开始，从累积的、个别的、持续的电性信号，形成它自己的对等物。那么，在死亡时，他的人格存在其完整的形式里，而当然，躲过了如果它是物质系统之一部分之痛苦结局。

这电性模式即人格，有着它所有地球时间的经验。它然后可以参加到内我。换言之，虽然自我原先是被内我收养的，且是物质传承与环境的一部分，它不会死；但其存在是由物质实相变成电性实相。它仍是个别的。没有失去个别性，却变成内我的一部分，而其经验被加入到组成内我的许多人格的经验里。

第一百二十七节 一九六五年二月二日

.....

强度是与梦象征及其他这种信息相连的。

那么，整个自己之林林总总的部分，调整到它们自己的强度，拾起信号，只转译整个梦的一部分……。不过，从一较大的经验里，梦经验只代表一个部分或特定范围的强度。在梦里，你只感知一部分。

你影响梦宇宙，但在你创造它后，你无法停止一个梦经验，而你必须在它存在可用的小小强度范围内，创造它。

那么，你必须从肉体自己外面投射或具体化梦宇宙到一个电性实相里，然后重新转译它，因为原始的梦经验有个电性实相，甚至其创造者也无法感知或利用，直到它被译码。

第一百二十八节 一九六五年二月三日

整个内在宇宙远较你们的物质宇宙来得变化多端，来得复杂，然而，做过某些代换后，它可以被感知为同类的宇宙。

比如说，你可以想象它有个形状，但那形状不会是由物质形成的，却是由模式质量（pattern masses）；而所有其多样的部分，在其上的形状会是由质量强度组成的。更清楚地说，你甚至可以想象，整个宇宙是个有机体，而你们的宇宙只代表一个小部分。然而，在应用内在感官时，你们自己探索入这宇宙，而至少在比拟上解剖它，用内我为一把想象的刀。

在这种想象的解剖里，首先，只有其一小部分被暴露。现在，改变我们的刀成为一个想象的火箭船，因此我们的解剖涉及更多次元。火箭船会是在移动的探索性内我。这移动的内我必然会建立反作用的涟漪。所有这些都是以电性脉冲的说法。

存在这电性宇宙内的实相，是经由与人类人格和别的之反作用所累积的。所有没在物质实相里具体化的心理实相及经验，都在电性宇宙里有其确实实相及存在。

.....

但思维有形状，而梦也一样。我为了简单之故用形状这字，但电性宇宙是由次元组成的，它被内我感知，因为内我也存在于电性宇宙内。

肉体是在其电性对等物周围形成的。所有目前自我获得的知识，都保

留在电性形式里，正如所有的经验也保留一样。就个人而言，伪装物质会被丢弃为一个物质完形。肉体的物质只不过被其它的完形利用。

当然，肉体的概念形象被个人保留。按照人格在何时与以何种方式希望延伸自己，可以用或不用概念形象。人格不再需要它来移动，而其感官现在是电性编码的，不再必要……。但它们仍存在，而，以编码式的记忆，任何曾经体验过的感觉或感官信息，都可再被体验。

.....

每个内我都是由电性强度之一个特定范围组成、结构的。

林林总总的人格因之保证了它们的身份，既然它们的身份是以在范围内的特定强度组成的。

第一百二十九节 一九六五年二月七日

（非定期课，从略）

第一百三十节 一九六五年二月八日

.....

当你在伪装实相内运作时，你的确该以尽可能多的方面完全体验它，而作它，到一个比通常达到的多得多的程度，那么，意识心在经验里用它自己，故此认识它自己。然后转换去用内在感官。那么，了不起的对比更新了全我。

所以，内在感官也该与外在感官一样充分利用。两个实相内的经验让内我或全我更充分明白它自己的潜能及其自己的自性。

一般而言，鲁柏落入的状态不容许在任一个实相里的这种聚焦，却是

个悬浮。它必然只是个过渡。

外在感官变钝了，但内在感官还未打开。这状况不太舒服，感知的鲜明度是极为有限的。

……。我们想要的是充分感知内在世界与外在世界两者，在它们之间交替。但我们该在一个里，且知道它，并知道我们在它里。

半出神状态（semitrance state）不容许在任一个世界里的清晰觉知。

第一百三十一节 一九六五年二月十日

（译注：见 126 节及《梦与意识投射》第十三节第 215 页）

在任何既定的点，自我在电性实相里与在物质宇宙里在心理上一样完整。当然这包括它的梦的保留，以及纯粹物质信息的保留。

电性宇宙是以与你们对电的概念极为不同的电组成的。你们在你们的领域里感知的电，只是这无穷变化的脉冲之一个回声发散物，或一种阴影，这脉动给许多现象实相与确实性。

有一种密度，它并不占有空间。这密度是各种强度范围的一个无穷尽的电场。这些电场，不但没有两个是相同的，并且在它们里面也没有相同的脉冲。

强度的层次变化是如此的细微，以致不可能量度它们，然而，每个场以密码方式包含无尽的万古之确实活生生的实相，所以，包含你们无数宇宙所谓的过去、现在与未来；包含曾在或将在任何宇宙里的任何及每个意识之确实密码资料。

……。这密度是极重要的，因为它是个强度的密度。它是强度的无穷种类及层次变化，使得所有的身份，及就人格与场与宇宙而言，所有的完形、所有的身份成为可能的东西。

电性系统拥有许多无法在物质系统里感知的实相次元。

然而，内我提供如此多的答案，因为内我是每个人之一部分；然而它在物质参考系统之外运作。它本身不受物质系统特具的所有扭曲的效应。

.....

在这时候，连暗示电性确实性存在的无数复杂性与次元都极困难，当你考量，你自己的每个思维都是脉冲的一个独特强度组成的，不与任何东西分享，而在你一生中的每个梦，也都可以这样说；而你所有的经验是以特定强度范围集合起来的，再次地，完全独特、编码的；而所有你是的你之总和存在一个微小的强度范围或波动里。

.....。然而，如你所知，这些都不是要给你们一个徒劳无益的感觉，因为独特性带来其自己的责任。

.....。所有的移动都是精神或心理的移动，而所有精神及心理的移动都有电性实相。内我藉改变或移动过你们物质领域的强度而移动。每个新的心理经验打开一个新的脉冲强度，因而在电场内，给予更大的确实性。

在电性系统内移动过强度，给了在物质领域移动过物质时间的结果。

此地是个给所谓“灵体旅行”的线索。再次地，内我可有无限的脉冲强度。当内我在其不断的移动里，旅行过一个它一度体验过的脉冲强度时，对自我而言，这显得是进入过去的一个旅行。

第一百三十二节 一九六五年二月十五日

（私人贫料，从略）

第一百三十三节 一九六五年二月十七日

虽然我们以明确的方式说内我、存有与自我，它们全都不是不动而完

全的。

它们永远在动。它们不断在改变。正如你不能将自我握在掌中，你也不能将内我保留在心智里。在本质上，它们总是逃走。

所以，存有不该被想作是完整的。你所知甚少的电性宇宙，是个实相，然而，它也是另一个实相的象征。因为，甚至在这电性宇宙背后，也有个无法以言语探索的实相；因为，所有的意识，虽然有个电性实相，甚至在这外面还有一个实相。

引起电性实相的是所有宇宙的活力，而组成每样东西的宇宙活力，却是无法触摸的。

活力有许多实相，形成所有宇宙与所有的场。它的确在你内，正如你在它内。它是无形的，却采取许多形式。最重要的，它永不停顿，且永未完成。

在所有伪装之下，存在着不需伪装、却只“是”的东西。

所以，当我叫你们看没有东西的地方时，是因为这无伪装的经验最能在以外在感官感知不到东西的地方感知。

内在的人格，在自我里非主宰，在别的确实性里主宰。

所有真实的知识都是直接的知识。它无法归类，它无法命名。真正的知识只是经验，直接的体验，取决于内在感官的事。

.....

那么，自我只是大得多的自己之一部分，却由于，你不有意识地感知全我，你武断地从一个真正无形的身份造成一个单位，而称它为“我”。

第一百三十四节 一九六五年二月二十二日

（关于通灵与纪律）

鲁柏在这些课里的角色，其内在的纪律、能量的内在利用及对能量的内在输送与指挥在几年前都会是不可能的。

这涉及他那部分一个并非意识上，却是潜意识上的习惯之改变。他养成很好的新习惯。在过去他常常有的心灵爆发，自从我们的课开始后，已减少到一个最低的程度。不过，并没人想窜改他的人格，而当他的攻击性升起时，他自然的反应是将它以某种方式转向外，同时，他几乎是迷信似的小心不将之导向别的人。这在他是个相当健康的反应……。

在你俩内，都有一个奇特的纪律与规则和自发的混和，使得课成为可能。

若没有叛逆的天性，你俩都不会允许课的开始。所有的创意都来自这混和。

你比他建立了更多阻碍。他对你比你对他的心情要来得易感或敏感。因为你母亲不断卷入的经常的情绪回旋，你比他更害怕情绪。因此之故，你也怕鲁柏的情绪，怕你会被它们席卷。

.....

对这种情感应该有个轻松的流动与接受。

有些情感源自人格内，但其他的只不过像风一般，随之被合理化且握住。情感的确是会动的而非不动的（emotions are indeed motion），它会过去而被别的取代，除非自我将它们挡住。

情感也是电性编码的，所以，也有个独立的电性实相。在物质层次，它们既是化学性、也是电性的。情感的有效性与力量不可小觑，因为它们通过内我时，它们只以微微染色的方式，代表了宇宙没伪装的有效性。所以，情感代表这有效性，在它们尚未被建构成伪装之前。

它只在进入潜意识时，被心理性地染色了，但只此而已。情感是你们必须操作的最重要工具。

……。鲁柏害怕暴力。这是他自己偶尔的爆发性心情的一个主要理由。

他在许多方面太过温驯，由于基本上他脾气并不温驯，而为此之故我总是鼓励他做身体的活动。

第一百三十五节 一九六五年二月二十四日

要你们深思独立于其自己的物质化之外的存在是最难的。这活力充满所有其他的形状，同时它自己，以你们的说法，却是无形的。

.....

基本上，从没有已完成的行动。所有的可能性都向一个行动、一个电性行动开放。而再次地，在其内有无穷变化与深度的强度，给它在许多次元里同时性的实相。

这种电性实相，然后，由于其强度与其特定的范围，被投射进某些实相领域，而非其他的。那么，所谓通过时间的旅行，涉及一个通过这种强度的旅行。对物质伪装的自己，这显然是不可能的，但对内我却并非不可能。

所有的深度、所有的次元及所有的距离都包含在电性宇宙之内。在此，没有以你们说法的尺寸、或形状；却有距离，它不是绝对的，却是变来变去的，而可以说，在无穷的强度里，不定地既向后又向前地存在着。

藉由去看仿佛没有东西的地方，你们将发现很多。而藉由探索你们无法触摸的东西，你们将发现比你们的触觉离你们更近的东西，因为，外在触感是你拥有的最接近直接经验的对等物。

.....

在某些架构内，这些金字塔完形的确有一个电性实相，但它们的存在不在其范围上，却在其本质上的确超越电性实相。而，由于它们强度的力量，它们被投射入存在的每个别的确实性领域里。

第一百三十六节 一九六五年三月一日

以一个可谓宇宙性杂耍表演的方式，电性宇宙之零组件是从所有的能量汲取的。因为这能量从不是静定的，而不必说，从一瞬到下一瞬，没有电性脉冲是稳定的。即是，它永远不是同一而完全一样的脉冲。

唯有“改变”允许在任何宇宙里能有“身份”（identity，或译本体）的可能性，因为，没有改变，就没有价值完成、没有经验且没有身份。电性宇宙的一部分被投射入许多领域里。所以，到某程度，电在许多领域里被认作是个实相。

.....

当甲在送出一个思维到乙时，他试图复制这思维，他自己仍保留了它……。在传送的那一刻，送出者形成一个假设是原始思维的复制品的电性脉冲模式。但，在任何一种实相里，这种完全相同的复制品都是不可能的。

一旦作出复制原始思维的意图，我们发现那企图本身在拉扯；那脉冲有或大或小的改变……。

在这例子里，行动迫使改变发生，而由于行动之本质本身，没有这种复制能发生。

……。一个身份，就其定义与本质，是独一无二的。

一个身份能出现，在不止一个地方被感知，但在这种例子里，只有一个身份，从许多不同的视角被感知。

原始身份（Prime identities）无法被复制。

.....

当乙接收到这传递的思维，他可以对相似原始思维的那部分思维反应与诠释。另一方面，他可以对不相似的那部分思维反应及诠释。那么，他可以对相似点或不同点反应或诠释。

习惯性地，个人建立他能处理的种种整体的频率。

所以，一个个人在某种频率内运作会觉得比较自在。

第一百三十七节 一九六五年三月三日

……。每个物质化必须由一些伪装元素组成。在物质领域里，这些能被感知的象征是由物质组成的，它是一堆原子与分子。用全然不同的原子与分子，每个人在其潜意识的建构里创造他自己版本的椅子。

它只看见或感知他自己的建构。那么，被任何既定个人创造并感知的椅子，是个身份，在于，它独立存在，没有任何精确的复制品。基本上，为使任何复制品出现，必须用到完全一样的原子与分子，而这显然是不可能的。

椅子是个身份，然而，它在任一时刻都不是那同样的椅子，因为，组成它的原子与分子已经改变，而被别的取代。

显然有许多种的身份。

（译注：重读上一节思维甲…的那段）行动永远不能离开它作用其上的东西，因为，行动变成结构的一部分。行动由内在开始，而是在所有实相内与生俱有的内在活力的结果。行动本身并非单独的一样东西。它并不是一个身份（本体）。行动是存在之一个次元。

行动是由存在升起的一个次元。

行动也可被认做是，向形形色色表达的具体化之内在活力的自发本质。并没有分开的外在身份或力量，象是“力量”；两个字在此被用为不同的意义。并没有导致行动的分开力量。

行动更像生长而非力量。它是任何实相的一个副产品。且是所有实相的一部分……。行动不只涉及如你们想的移动，因为价值完成也是行动。一个梦涉及行动。不但是在梦里面的行动，却是作梦这行动本身。

.....

行动差不多最近似无法在任何伪装内、在任何层面内完全具体化之那部分内在活力或能量。因此之故，行动本身无法被直接感知。但其在伪装上的效应，常能被感知。

不论行动是否有意识的与志愿的，或不论它发生在一个思维里或一个梦里，行动都一样是实相。

.....

行动不被你们所知的时间影响。行动也在广阔的现在里发生。不过，在你们时间分解里，你们只能感知一部分行动。理想地说，心理时间的经验将允许你们更清楚而直接地感知行动。

.....

行动窜改身份，然而，若无行动就不可能有身份。在此，可能听来像个矛盾；但要维持一个身份，它必须完全更新自己，而每个更新的确是个终止。然而，若无终止，就身份而言，不可能有新行动。而没有行动则身份无法觉知其自己的存在。

……。行动是内在活力的呼吸，任何一种物质化都是由之组成的。再次的，它代表在没表达的内在活力与物质化的活力之间的关系。

第一百三十八节 一九六五年三月八日

（见《灵界的讯息》第十六章第 247 页）

第一百三十九节 一九六五年三月十日

行动能被直接体验，不过，只在没有想去窜改它的努力的时候。它必

须被跳入。再说一次，行动不是结构的一个机能。行动无法与结构分开。结构就是行动。身份就是行动……。

你无法触及行动，你只能感觉行动的后果，却无法直接感知行动本身。

……。每个内在行动形成一个新次元，它必须被向外推向利用。

然而每个向外推进都再转而向内；而就其本身，由于行动的本质，是新行动的创造物。

……

基本上，所有行动都发生在广阔的现在里，但所有的行动，除了当它尝试进一步行动时，即物质化时，都不能觉知它自己。

当如此物质化时，行动以两种基本方式觉知自己：经由其对自己之内在理解，以及经由对属于这样一个物质化的自己之一个次要的、更狭隘的，却更聚焦的感知。

第一百四十节 一九六五年三月十五日

（译注：珍上周末也练习心理时间，所以一共连续十天，而今天达成一个长时间的出神经验。罗中午下班回家，发现她出不来，很难正常做事，建议他们出门购物，以分散珍的焦点。

当在外面时，珍感觉她象是能“飞”一样，好像她的脚回不到土地上。她觉得“溶解了一半”。）

鲁柏这方能量的集中在增强。他这样聚焦的能力在增加。

当这种能量聚焦加速，那么，累积了动量，它常将自己向外推。今天就是如此。愤怒的自我不肯执行做出的暗示。本来会被用在你可謂的灵体投射上的能量，被阻挡住了。

这经验令他精疲力竭，而这种经验应该避免。

第一百四十一节 一九六五年三月十七日

我说过，身份是行动的一部分，而基本上无法与行动分开。身份企图从行动形成有意义的模式与关系。意识是感知到自己的行动。自我则是，行动从它自己站开来的企图。

一个“意识”是藉它看或感知可用行动之特殊方式为其特征的。它是藉它较可能感知哪种行动为特征的。它是藉感知模式本身为特征的。

一般而言，一个意识之特征性感知模式的种类、本质、范围及领域将决定其物质结构，而非其反面。

.....

意识的尺寸并非武断决定的。它们并没清楚地画出。它们是开放的，它们是行动。

它们是一个次元。意识并非一样东西，所以意识本身并非限制性的。界线可以以一个“自己”的说法设定。一个自己是行动感知模式的完形，藉由吸引力而形成。

.....

你们所知的自己，实际上是一个自己加上一个自我。

.....。自我试图获得稳定性与主宰权，而讨厌改变。它试图限制某些感知，挡掉许多自己可知的感知。以此方式限制变得相当死板。

在这方面，一个自我可比为一个小水坝。不过，行动不断形成它在其中能看见自己的感知模式。再次的，这些模式是一个套一个形成的，而它们可说形成了我们称为第五次元的那个想象的结构。

一个特定意识是这些观念模式的一个完形；但并没有任何事阻止一个意识藉体验其他观念模式或感知的模式而增益自己。这同化会增加而非减少任何既定意识.....。

那么，自己再怎么都说不是静止的。它没有武断的界线。那个名词本身只是为方便而用的；而的确，对自己（self）的观念是对自我（ego）的观念，自我认它自己为“自己”。

……。到某程度我们将限制我们的讨论，将自己认作是在一个感知模式的特定范围内、或由之组成的一个特定完形；虽然事实上，在任何时候，那范围可能较小或较大。

那么，不为自我所知的，自己在一个广大多样化的经验里、而的确在一个不可胜数的实相里，感知它自己。

每个这些所谓的实相可以被视为，一个分开的领域（场），但它们是一个混入另一个的。所以，每个是刚好栖息其中的特征性感知模式组成的，于是，从我们在考量的自己的立场，所谓次要的场可以被名为别的自己，或次要的自己。

不过，从这些仿佛次要的自己的立场，观点可能完全不同。如果我们拿一特定范围的多样感知模式，为方便之故，命名它们为一个自己，那么，内在林林总总的模式会显得是形成整体的次要自己们。

但是，如果我们改变我们武断的界线点，那么，在任一端的次要自己们现在会显得是别的自己们之一部分。为了实际的目的，可以说，一个自己是由一个感知模式的完形组成的，在其内维持着一个相当固定的效率。这是我在此时能给你们的最佳定义。

当这有效的感知模式改变，实际的自己之显然界线也改变。极重要的是，我们得远离自己是个不可分割、固定不变及狭隘的实相的观念。

事实是，任何既定自己，可以有不止一个自我，虽然这些自我纵使同时在运作，却并不觉知彼此。你们有讲内在自我的资料。也有一个梦自我，在于，在那个实相场内，自己有个指挥的部分，那是关注目的与意义的建构的。

我曾用一个比喻，将任何部分的行动比喻为，有着深度与强度尺寸的球体（the deeply and strongly dimensioned sphere），你现在的的确可以进一步

想象，一个存有，被这样一个行动组成，它具有好像面孔朝所有方向向外看的许多自我，而每个都感知非常不同的实相领域；朝内又朝外，向后又向前，看穿又越过。然而每个行动或存有，都是另外一个的部分，而既在其内又在其外。而这些全都是有意义的，以基本的方式，它们全都有你们赋予它们的意义。

……。所以，内我是经由我说过的两难，形成自我们及自己们的那部分行动。

部分的自己知道，且知道它知道。部分的自己知道，却不知到它知道。我说过的创造性两难，是所有实相的基础，所有意义的核心。

第一百四十二节 一九六五年三月二十二日

自己，并不是任何一个特定东西。没错，并没有界线将它围在安全的范围里，在那儿，它可以说，“自己就在这儿。”

不过，也是真的，这界线的缺乏容许发展与扩展的可能性，那在一个狭隘自己里是不可能的。自己并非朦胧不清的。如我们讨论过的，行动改变它自己。所以，任何自己从来都不是同样的自己，却是，在其自己内包含着自我的理解之行动。

行动觉知在其所有的自发与同时的活动中之自己。现在的你，基本上就是此生内在过去例子中的你，在物质领域内先前存在中的你，也是现在在不为自我所知的、形形色色感知经验中的各种各样的自己。

你的自己是所有这些，也是你会称为未来自己的自己。在任何时候的自己，虽然并非一件东西，作为一连串的同时性“发生”，可以说，却的确绝非没有意义的，在其内，包含对其种种部分之完整的内在理解。

我再次做这个仿佛自相矛盾的声明：自己不断改变。在任何片刻的自己，并不是过去的自己，然而，它是它曾是的自己，既然它是改变了的那

个自己。

作为行动，它作用在自己身上。内我也改变，但它也是改变它自己的那个。现在，我们终于接近了给存有的一个定义，存有真地是无法定义的，因为以你们的说法，它逃脱了定义。不过，存有可以部分地被定义为，在行动之既定范围内的所有自己，那同时性实相，它一方面尚无法存在，既然行动永远无法完成自己，然而却代表行动那部分想完全物质化却永远受挫的推力。

蓝图是行动的意图。自己是正朝向这蓝图前进的行动。

在自己内还有自己。每个自己与所有其他的交织，然而每个自己，既是行动组成的，在其内，就有行动朝向改变、发展、扩展的力量，以及朝向成就的驱力。

所以，行动的每个部分，是觉知在所有层面内其同时性经验的。再次的，行动携带着它自己同行。所以，每个自己是觉知其先前的完形联盟的。现在，身份可以有也可以没有自我。一个原子是以物质形式具体化的自己。它意识到自己属于行动。它可能是一个较大完形自己的一部分这事实，完全没有矮化其自己的身份。它意识到它是其一部分的完形。

它是物质化的行动，一个自己，别的自己的一部分，正如你也是别的自己的一部分。在此，强度是不同的。你，任何人类，代表一个能力、一个吸力、一个很大强度的电场，能够有效地扮演在物质领域里的一个单位。

你也可以是在别的领域里运作的自己的一部分，而也在别的单位系统里运作。内我以一个转运站的方式运作，作为给林林总总仿佛不相连的自己之一一个参考点。唯有经由与内我的接触，才能找到全我的知识。

那么，内我可被称为行动的核心、原点，形成全我的所有其他散发物开始之处。

由于没有行动能完成自己，而且没有行动能完全物质化，那么，每个向外的猛推或物质化，会导致一个向内猛推；并不进入它来自的原先行动，却进入它自己。

这创造出我们新的内我，而所有这些都是在电性组合。

行动按照价值完成发展，而价值完成与尺寸或数字鲜少关系；行动变成意识。作用在其自己上的行动变成意识，而在说到意识时，我并不必然意指，你们对那个词的意思。

.....

价值完成打开自己的许多眼睛，看到其形形色色的部分。它容许自己扩展，加入别的自己成一个完形。只是你的自我引你去相信，这样一个扩展会导致，一方面意识的减少，或另一方面别的自己的一个入侵。

然而，以另一个说法，所有的自己都是一个自己，在于，所有的自己都是行动。

但行动必然试图物质化自己，并完全地成就自己。它无法这样做，而结果是许多自己的形成，那是行动的一部分，且从行动形成；所以，每个自己都必得继续创造别的自己。

自己并没被毁灭。它们变成别的自己们，然而仍是它们自己，因为每个新自己也是经由作用在其自己上而改变的先前自己。以那种说法，将不会有巨幅的“行动缩回自己内”。很可能每个自己会有一个它是原始“行动自己”（actionself）的一部分之有意识的觉悟……自己无法收缩，因为行动无法消灭它对自己的理解……。一个行动永远无法取消自己。可能有反作用，但没有行动能被消灭。

在人类发展的这一点，的确，自我在物质领域里是必需品。不过，自我是在一个变为的状态。自我不是几世纪前的自我，从现在几世纪后它也不会一样。自我不会承认这改变，但其拒绝承认改变却一点都不能停止改变。

物质领域里的有效操作，很快将要求自己别的部分被利用与认识。以一种说法，自我可比为民族主义的国家，的确为人类发展所必要，但已然变得过时，或许甚至不利族类生存。

全球性视人类为一个族类的看法，全球性的四海一家，完全没有阻碍

或危及个别的人，也完全没有危及国家，却代表人类的一个主要希望，没有它，没有国家能持久。

但若无了解和准备的逐渐增长，就冒然免除民族主义，是不智的，而虽然民族主义的概念不能突然被免除，自我也同样不能在一夜之间推翻；甚至当它终于被留在身后，它仍将被用为一个方便的参考点；而经过所有这些，自己不会损失，却会有所获，因为，所有的向外扩展与向内扩展，都是个收获，而所有的界线，无论是内向的或外向的，都是阻碍与限制。基本上，自己是不受限的。自己并不需要想象的篱笆来保护其私密性或其安全或其孤独。只是，自我是害怕挑战的，所以才谈到这种限制性的安全。

第一百四十三节 一九六五年四月五日

（罗生病，所以错过三节正规课。昨晚，珍收到以下几项，她相信是来自赛斯。关于罗的病：赛斯不喜欢对未来事件发出警告，尤其是当它们可能只是强烈的可能性，却可以避免时。关于潜意识，佛洛依德说目前的自我的问题，常被归罪于潜意识，赛斯则说，真正的困难在于，目前的自我没有消化潜意识的经验。）

若无内在的了解与心灵的理解，没有任何一种疗愈能发生，我的兴趣是一个教育家的兴趣。任何从外面带来的疗愈，也许在短时间会有益，我也非常愿意帮助一个涉及疾病的状况，尤其是严重的那种，不过我的帮助只会是表面的。

……。但我会是移开了你的问题，而在这例子，剥夺了你解决它、因而增进你自己的能量与能力的机会。

不过，我的药片是知识的药片，那的确是有些难消化。

你的困难之基本源头并不是新的。除了在表面，它甚至不代表在你那方面一个危险的陷入或重陷入那些真正危险与相当灾难性的负面的思维

战争，在任何个人里，那终会将整合了的自己导入毁灭。

不过，疾病的确代表一个必要的警告，在物质实相里具体化成疾病。

……。在你的特殊案例里，有时候，这种对世界的邪恶的聚焦，变得极端不健康。

你在这种时候的反应，对你自己不好。这种反应，实际上恶化了你会改变的情况。我并没有建议，当下面的世界沉湎在贫穷与无知中时，你采取一个温和的、痴呆的、男性波莉安娜（pollyanna 译注：傻大姊）式的笑容，或要你从屋顶大吼爱、兴旺与健康。

不过，在你们力量之内，维持自己的心灵健康与活力，是你和每个个人的责任；按照这活力的力量，它将保护自己与别人。负面期待，完全不能保护个人或他接触的人，实际上，到一个或多或少的程度，将变成像任何流行病一样具破坏性。

……

你看的这种报纸做了一个明确的服务，那是不该忽视或草率地谴责的。

它们的确打开了许多否则不会付出注意力的人的眼睛。尤其在种族问题里，它们完成了一个伟大的心灵服务，因为它们在否则不会涉入的人们那方面，唤起了深刻的、创造性的、建设性的情绪。而这些建设性能量有助于改善那情况。

无法用假装将这种悲惨的状况排除人类存在之外，也不该如此。但在你的例子，你是觉知人类对人之不人道的……。但你必不可让这知识像座山似地压在你身上，以致你被钉在底下，而你的能量被吸走。这是你必须警觉的危险……。在此，我们的确有一个相当实际的应用，而我意图进入其他较早的症状，那应该，却没有，给你警告。

（对出版社的反感。）你的态度部分是情有可原的，但情无可原的部分是你那方面新出现的负面思维的一个症状。而由于这种负面性对你是个心灵问题，它在潜意识上是危险的。

以某方式，你的态度比鲁柏的要实际，然而，他的态度比较健康。你俩都在相反方向走得太远，就如你们自己天性的特征：你有时有太过悲观的倾向；而鲁柏就他与外界的连结而言，有时有并非太过乐观、却是太过驯服的倾向。

他的本性是独立的，但当他不确定他在与什么打交道时，那独立变钝了。你强烈地感受到他对你的态度的反应，而你在那一点就该质疑自己。鲁柏可藉他自己的创造性能量反制暂时却整体的负面风暴，而强烈地集中焦点去保护你俩。

.....

在所有人之中，你该觉悟，当对世界问题之有效的关怀变成对世界不公平的一个执念时，它消灭或威胁消灭所有个人的乐趣时，那么，问题就来了。因为，享受是个武器。到一个很大程度，有喜悦能力的人，能够改变他的世界。喜悦也并非一个软弱没骨气的白痴。其背脊骨比苦涩要来得强壮。

喜悦是行动的肌肉，而没有它就不会有行动。

基本上，这对人类福祉的关怀的确是个美德，但过渡耽溺其中，变得承担了最不幸的可能性。在此，我要的是平衡。别跳入无知、怀疑与不公，以致你什么别的都看不见，也非对它们闭上眼睛。但在你内必须有个这些都不存在的地方，否则，就其与自我的连结而言，内我的自由将被阻碍。你对人类困境的关心的确有助引领你到这些课。

……。就给予警告而言，我是极端地谨慎，既然在带来隐约出现、只作为一个不幸的可能性、却不见得是个确实性的事件上，暗示可能扮演一个角色。

……。以你们的说法，未来并非预先决定的，而没在任何一点是固定的……。我对乱搞非常小心。因为，篡改“你们的”现在便弄乱“你们的”未来。

第一百四十四节 一九六五年四月七日

（友人洛玲沙佛太太参与此节）

.....

在目前的人格里，我们发现有些地方打了结，在那儿，行动没被给予自由，尤其是就扩展而言。有个朝向内的强大集中的能量，但它没向内转得够远以便能有效。

主要就自我而言它转向内，但主要能量都打结在紧张与精疲力竭里。在同时，此人格并没恢复它的精神。如果此人格的能量更进一步转向内，或在另一方面更进一步转向外在世界的话，在额外的、再充电的能量而言，会有个改进。

在自我关切的那个结，或焦点的主要集中，阻止真正的恢复，不论是经由内我或从外在世界。能量打结的确是由恐惧引起的，而它能被溶解。打结的能量产生一个冻结的动弹不得，在那儿，没有失去什么，但也没有获得什么。

这情况可以被缓解，而它是在此人能力内的。有个内在的慷慨与心灵的敏感，对此人有极大的好处。

一度，这人格涉及非常早期的造纸术……。在林林总总的前生里，这人格永远涉及某种形式的通讯（communication）。直到此生，所涉及的通讯一直是外向的显现。这次，这人格方面有个对内在实相的觉知，那是它以前没关心到的。也有个困惑，既然在过去沟通是容易的。现在有的那些觉知，却是不容易沟通的。

现在有个向内旅行的诚挚欲望，但在过去人格是涉及外在的通讯。这仍将永远以沟通作为一个主要面向。不过，此生开始一个新方面，在那儿，的确会涉及一个不同类别的通讯。除了其他的因素，能量的结是被暂时无法将兴趣的焦点，从外向沟通方法改变成内向沟通所引起的。

我并不建议这人将所有焦点转离外在世界，远非如此。我说的是，一

个释放是必要的，然后将能维持一个平衡。

如果这人格站在另一扇门前，在那儿，沟通的能力能转门把，但它不肯转门把。那人格带着它所有打结的能量，犹疑未决地站在一个前室里，不打开导向内在的门，也不肯转身到另一个方向，它来自的方向到导向外在的门。在此，重要的是那优柔寡断……。我只是说现在那人格正发现那么多人不知道的内在实相。

……。我们全都在行动内……。在它外面是不可能的。

不过在其内的选择是无穷尽的。不论我们将能力聚焦在哪个方向，我们似乎都看见新行动，但改变的只是我们的焦点；而在改变中，已形成新行动。

行动是所有实相从中跃出的活力……。没有行动能被撤回。没有东西是不动的。所以，当我们的访客在它的两扇门之间犹豫时，他并非不动的，在优柔寡断中所用的能量却与该被用在充满目的的方向的能量一样多。

行动无法被阻积，因为它变得爆炸性。须得维持许多的平衡。我们常常在说的梦世界，也是行动，而作为行动，它影响所有别的行动。它并没与你们的物质宇宙分离，因为梦宇宙，经由其与内我的连结，也有助于建构物质东西——而这并非微不足道的事情。

……

梦反映内在的期待……。

……。任何个人可能在梦世界里创造许多可能性。在物质世界里有问题，他可能试图藉由在一个梦的基础上解决它们，尝试种种不同的解答。

这些可能性于是在梦领域里变成确实性……。

在意识上他甚至可能不知道在困扰他而他已在潜意识层面解决的问题。但他将已选择他的答案，而在物质世界很快地一个事件便会发生，那将接近他已创造的那些梦之一。

当他梦那梦，而选择这可能性作为他问题的解答，他已潜意识地选择

他会在物质领域创造的事件。

第一百四十五节 一九六五年四月十二日

……。所有的疾病都有个根，在自我从它由之组成的行动分开的企图里，以致有时候它自己打自己。

……。从关切而认真的“自我-自己”的观点，的确显得有巨大而可怕的邪恶，像毒药似的溢出人类存在之杯。

当他啜饮它一口，那么，的确味道苦涩。不过，虽说良药苦口，而一个啜饮这种药的孩子很难相信这样难喝的东西会对他有益，却一点也不过份。

基本上，并没有邪恶的行动。所有的都是在展开。以自我本身采取的狭隘感知而言，整体是不可见的，而它只看见它看见的。在你们的道德领域里，你的确必得反擊那些对你显得邪恶的东西。

……。正如你在道德上不责备狂暴飓风的风，正如你不惩罚那风，所以，你不知怎地也得设法了解，一个做坏事的人，在你眼中也不比这个更该受责。忽视这种活动的结果是有勇无谋的。不过，我现在告诉你，有很多你不见与不知的。

你也许看见物质领域里的浩劫，而这的确要被面对与处理，而解决，像给予飓风受难者的救助。但只要你坚持用“自我-自己”的眼睛看物质宇宙，你便只熟悉出现在物质领域里的行动之结果；因为自我自己试图将自己与它是其一部分的行动切开，而在如此做时，它与这更大的实相失去联系。

这失去联系只适用于自我。它并不适用于自己的其他部分，而是经由内我，经由内在意识，到某程度行动的本质能令其自己被知道。而当它为人所知时，那时，你们便会知道，你们所谓的邪恶，代表在任何一个例子

里缺乏价值完成。我相信你们了悟，总有那些追求不公平与迫害的人。总有那些迫害者，有谋杀者，也有寻求被杀的人。

为了许多复杂理由，他们彼此找到……。以人性的说法，永远不可拿此地的任何话语来合理化邪恶。依人类的说法。在这时，为了许多实际理由，人必得反击他认为的邪恶，因为，在如此做时，他不可测量地强化了自己。

不过，同样也是真的，在一个全然不同的架构里，邪恶至少如他认为的邪恶，是他自己的创造。而以人性的说法，如果要指派一个罪，往往，以基本的说法，以没有法院能估量的罪疚的说法，受害者与谋杀者是一样有罪的。

我们都有我们的角色。当我们存在于种种不同的领域里时，我们聚焦在这些角色上，而排除了大分别的。如你所知，我们处理这些角色的那部分是自我，它亲密地活出全我指派给它的角色。

不过，一个个人的健康与心灵状况并非主要由自我决定。唯有当自我被容许太多权力时，个人才被剥夺全我的许多内在活力。因为自我只熟悉它的角色……。当它以最好的意图四顾而只见灾难和恐怖时，它并不知道这些别人也在扮演他们的角色，而角色只是暂时的。

自我变得痛苦难堪，而求救无门吓得要死，它令身体生病、枯萎，而越来越集中在其环境的病态面，直到它甚至无法欣赏自己的辉煌成就，及享有自我特色的喜悦。

……。并没有邪恶这玩意儿，除了人制造的魅影。他在自己的心里看见恨，他所谓的恨，只是恐惧，所以他投射它到另一个人的脸上，而说那人恨他；而他可以杀那人。但那恨根本没存在过，即是说，人类所认为的恨，从未存在。

恨是不讲理的恐惧。恐惧是由缺乏了解、缺乏价值完成而引起。恨即非爱的东西。爱是完成，或价值完成。它是认识自己，及以其部分为荣的行动，它分开以认识自己，而在认识自己中，不再分离。

恨是害怕连结，所以是分离的，只是如此而已。

如果人能学会爱，以我说过的方式，那么，在你们的领域里，就不需要任何一种的惩罚，而那个词会由你们的字汇里消失。潜意识并非恨的原因或媒介。

此地，困难在于，一个自我之拒绝同化潜意识的经验。

……。自我并不见得会同化对自我意识开放的所有经验。不过，自我必须参与那些对在物质环境内的操纵具重要意义的经验。

在此，同化之任何缺口可能是最不幸的，而有时是灾难性的。自我意识仍维持自己为行动的一部分，感知其在行动内的存在的自己。如先前解释的，自我，本来是这自我意识的一部分，分裂开来，而试图从行动解离自己，的确视行动为它自己的一个结果；即是，视行动为一个结果而非一个原因。

（对罗）你必不可让自己变得紧束起来，因为在紧束里没有扩展，也很少创造性。在你有纪律的本性的架构内你现在必须考虑到更多的自发性……。在任何方向，只有恐惧能阻碍你。

如果你能由恐惧中解放，你有很多可期待的。你该容许自己旅行。这是个具体形式的扩展，不该忽视。恐惧为安全感发言……。老年之肉体症候是在组织里的恐惧之肉体显现。

内我明白其在行动内的存在，有个在实相内的稳固基础。自我能在物质领域里执行其功能，完成其责任，自由地认识适当的喜悦与愉悦。但这样一个自己必须在行动内更新。

你们的季节与你们宇宙的物质本质是立刻更新的那部分行动，而甚至让自我自动地感觉到与它是其一部分的那个实相的关系。

对过去的一个知识对任何人格都非常有帮助，不止是学到的教训及赢得的胜利；却还有通过与解决的难题。

第一百四十六节 一九六五年四月十四日

我们谈论过物质的本质、电性宇宙、梦宇宙以及这种别的主题，像潜意识的层次与全我的本质。

在这种讨论中，总有一个危险：分开研究的效应在本质上显得是分开的。但我们在所有这些主题上讨论的确是“行动的本质”。你知道人格就是行动。不过，作为行动，人格并没有物质地具体化。你无法将它握在你手中。你只能观察在行动中的它，因为它从不静止，而你自己探索它就是改变它。

在非常重要的面向，它永远避开了你，虽然你部分地是它之所是。人们讲到有他们自己的人格，好像人格是个他们拥有的东西，一个相当恒久、坚固，永远可靠的所有物。

但人格永远在一个变为的状态，永远在变。在一方面，人格是行动的一个绝佳例子……。不过，这儿所涉及的动作并非在空间里的移动。它根本是以价值完成的说法的动作。

人格和自我并不相同。

人格与内我有强大的联系。

人格是我说过的有意识自己，它觉知自己在行动内，且为行动的一部分。自我试图从行动站开，且从人格站开，将人格铸造成自我本身之一个多少恒久与稳定、可靠的部分。

如果可能的话，自我会为了稳定的安全感而阻止人格的动作与发展。自我会驱策人格进入已有先入之见的管道。这对自己的意识在人里被视为人格，人类人格。不过，它都会以某种程度出现在所有种类的意识里。

所以，对自己的意识在有没有自我的存在下都能出现。那么，对自己的意识是所有有身体的族类的一个属性，不论其类别。

……。当自我被迫承认人格会改变，它会尽可能逃避这知识。一个自

我越死板，这个人在所有各种的调整上越困难。

因为，就其本质自我不想调整。尽管自我企图要稳定与控制，自我自己却不断改变。自我最憎恨并抗拒你们所谓的时间，然而自我到一个很大程度要为你们的时间观念负责。基本上，自我害怕过去与未来两者。它害怕过去，因为它已对过去失控。它害怕将来，因为它还没控制它。它追求身份的持续。

自我也害怕自发性，因为它无法控制行动；作为行动的一部分，它大半的努力必然遭受挫败。然而，正是在自我为稳定而奋斗，与人格自发地企图扩展之间的挣扎，是人类大半成就的基础。

由于人格是意识到它自己为行动的一部分，因而觉知它与行动的关系的那部分，人格是身体死后，个人犹存的部分。

人格并非全我。它是全我的一部分，在特定存在期间活化起来的。如我解释过的，自我并不消失。不过，必须永远记住，自我根本不是整个的自觉的自己，它只是一部分，一个焦点的领域，自己借以试图在物质世界里客观化它自己。

它只不过停止如此客观化自己，不过，自己保留那客观化的记忆。

在身体死后，人格必须持续改变。一般而言，在死后，人格只不过停止在物质领域投射自己，而不再聚焦在其内。

理论上，自己是不受限的。在你们领域里的自我是受限的，因为其死板的本性。自我运作为一个分割代理人（partitioning agent）。

它指挥及利用人格的能力以便在物质宇宙里操作。它有个虽小却强力的焦点。

人格是行动有时投射进物质领域的样子的绝佳例子，虽然不是以有形的方式出现。因为在此我们看见许多人格的特征：涉及空间的可动性、向外的推力，及相应的向内推力。我们看见行动作用在其自己上，而不断改变。

.....

你们必须再次了解，并没有一个点，自我在那儿开始或结束。

在自我与人格与内我之间，并没有一条特定而明确的线……。信不信由你，在所谓的自己与非自己之间，也没有独特、特定和明确的界线……。以相似的方式，在梦宇宙和物质宇宙之间也没有特定界线或划分的界线。任何仿佛的障碍都是人工的，因为所有这些实相彼此混和，而在一个里的行动影响另一个。

第一百四十七节 一九六五年四月十九日

（谈到珍爱吸烟的原因）

对他而言，吸烟代表一张隔离毯，不只在他自己与外在实相之间，还是在他自己与内在实相之间的毯子。现在他已能没有这种隔离物而充分运作，而省掉它会对他极为有利……。鲁柏是比他知道的更稳定的一个人格，故此，他现在能处理自己而不依靠任何人工的支持，像他的吸烟。

.....

任何影响个人的行动已在许多别的领域内有其实相，而其效果与其本质都在它们内被感受到。一件手稿或的确任何艺术形式，包含行动并建立其自己的气候，或是心理的接受或拒斥……。这样一个作品实际上包含一部分聚焦了的心灵能量，那是行动，而有其效果。

.....

再次的，了解行动并不以直线移动是最重要的。行动可以有质量。在别的例子里可能没有质量。行动永远不只有一个效果。这是个相当重要的要点。

在你们层面里具体化的行动出现在你们领域“内”，并从你们的领域消失。这完全没有影响行动之基本性质。即是说，它并不改变行动的基本

法则。在你们的物质领域内及在你们的物质领域外，行动将改变。你们只觉察一小部分的行动，在你们系统里具体化的部分。你说，一个行动开始在它进入你们系统时。你说，一个行动完成在它越过你们的系统时。但，以那种说法，行动早就开始；而以那种说法，行动从未完成。然而，甚至当行动发生在你们系统内时，也是以我们描写过的方法不断在变的，而这变化本身，暗示在行动本身里无穷尽的开始与结束，而并没有结束，一个真的或永恒的结束，也没有开始，一个真正无中生有的开始。因为每个开始在其内携带着以前来过的行动。

……。到夏季他将永远放弃吸烟的习惯……。仿佛由吸烟引起的种种不幸效果，并非真的由香烟引起，而是令一个人格在这种习惯模式里追求安全感的心灵习性，变成了强迫性的。

某些人格需要一个习惯的安全感，而将从一个习惯转移到另一个。鲁柏现在已够强健，以致不会是这样。

第一百四十八节 一九六五年四月二十一日

（谈个人的事，从略）

～第三册完～