

赛斯早期课

第一册

目 录

第一节 一九六三年十二月二日.....	1
第二节 一九六三年十二月四日.....	2
第三节 一九六三年十二月六日.....	2
第四节 一九六三年十二月八日.....	5
第五节 一九六三年十二月九日.....	8
第六节 一九六三年十二月十一日.....	10
第七节 一九六三年十二月十三日.....	11
第八节 一九六三年十二月十五日.....	13
第九节 一九六三年十二月十八日.....	14
第十节 一九六三年十二月二十日.....	16
第十一节 一九六四年一月一日.....	16
第十二节 一九六四年一月二日.....	16
第十三节 一九六四年一月六日.....	18
第十四节 一九六四年一月八日.....	20
第十五节 一九六四年一月十三日.....	24
第十六节 一九六四年一月十五日.....	29
第十七节 一九六四年一月二十日.....	34
第十八章 一九六四年一月二十二日.....	38
第十九节 一九六四年一月二十七日.....	39
第二十节 一九六四年一月二十九日.....	39
第二十一节 一九六四年二月三日.....	39
第二十二节 一九六四二月四日.....	41

第二十三节 一九六四年二月五日.....	42
第二十四节 一九六四年二月十日.....	42
第二十五节 一九六四年二月十二日.....	44
第二十六节 一九六四年二月十八日.....	46
第二十七节 一九六四年二月十九日.....	47
第二十八节 一九六四年二月二十四日.....	47
第二十九节 一九六四年二月二十六日.....	48
第三十节 一九六四年二月二十七日.....	50
第三十一节 一九六四年三月二日.....	50
第三十二节 一九六四年三月四日.....	53
第三十三节 一九六四年三月九日.....	55
第三十四节 一九六四年三月十一日.....	56
第三十五节 一九六四年三月十六日.....	58
第三十六节 一九六四年三月十八日.....	59
第三十七节 一九六四年三月二十三日.....	61
第三十八节 一九六四年三月二十五日.....	63
第三十九章 一九六四年三月三十日.....	63
第四十节 一九六四年四月一日.....	64
第四十一节 一九六四年四月六日.....	66
第四十二节 一九六四年四月八日.....	68

第一节 一九六三年十二月二日

罗和珍开始用灵应盘与一位自称为法兰克·瓦特的存有接触。以下为较有意思的对话摘录：

你有没有任何讯息要给我们？

学习和倾听

你能否以一个字告诉我们，我们能从你那学到的东西？

沟通。

好的。你现在有一个讯息要给我们吗？

心电感应很重要。

心电感应在哪一方面重要？

有为善的力量。

你的意思是指我们可以帮助别人吗？

影响力。

我们有能力告诉别人真理吗？

是的，当你们学到真理时。

我们如何学到这些真理？

学习、倾听、尝试去做所有的事情、读所有的书。

你是指我们现在在地球上就可以接触真理吗？

是的。

在我们已读的或将读的书里吗？

提问。

怎么做呢？

只要问就会让你知道。

.....。

灵媒尝试；你们尝试。

珍和我有任何灵媒的能力吗？

是的。

两人都有？

是的。两人能力都不错。灵应盘一试再试。

第二节 一九六三年十二月四日

你有讯息给我们吗？

研究与学习

你要我们研究与学习什么？

真理。

有没有转世这回事？

（以下对话中，法兰克告诉罗十七世纪时，在丹麦罗与珍为父子；法兰克是他们的密友，一位香料商人。罗是农场主人；珍是画家。）

第三节 一九六三年十二月六日

你现在在哪？

空间。

就象我们在地球上知道的空间吗？

非也。

你的空间是否包含我们所知的时间？

没有。

法兰克，当灵魂离开这一生后，他们到哪去？

空间。

.....

法兰克，我在这一辈子需要小心什么弱点？

太孤立。

关于珍的同样问题呢？

太多攻击性。

在这一生我为何有这个特定问题？

在你的情形，冷漠导致缺乏同情心。

为什么？

你的第一生太过入世。现在过度补偿。

那是我现在是个画家的原因吗？

这并非全部的理由。

其他的理由是什么？

向上提升的知识。

在追求这向上提升的知识上，我会不会成功？

会的。谦虚。知识是逐步渐进的，并非一大步。

我是否够努力；还有，方法正不正确？

够的；正确。一些孤立是必要而且好的。尤其对你而言。然后扩展。

在哪方面的扩展？

意识。

我与别人的关系会改善吗？

会的。

我的作品能表达些什么或帮助任何人吗？

会的。

以什么方式？

不朽的图象、对其他次元的浮光掠影。

珍为什么有太多攻击性？

胆怯的根是愤怒。

我太太为何有这愤怒的根？

先前未获解决的旧恨，现在必须克服。

珍可否透过诗做到这一点？

一部分。心灵必须开放、扩展。

.....

珍未解决的旧恨是什么？

天机不可泄露。

法兰克，现在你有没有顶头上司？

有。心智。

你可否告诉我们更多这个心智的事？

整体，并非区隔。每一生都是个区隔。

多说一点。

我在的地方没有分别的区隔。

举例来说，你是否在我们的太空、我们的行星之间旅行。

不同的行星，不同

在你所在之处，你能看到每样东西吗？

大半却非全部。如果我看到全部，我就没有兴趣来沟通了。

如果你选择的话，你可不可以旅行到下一个银河系？

每个领域都要改变形式。

当你在与我们沟通时，你的形式是什么？

是念波、时间流。

如果我们和你在同样的状况，我们能否看到你？

可以。你们必然会。一般而言，同类才能看到彼此。

你在的地方有没有光、暗的感觉？

这个问题没有意义。每样东西都不同，不可能比较。

法兰克，你想跟我们沟通的主题，有没有偏好？

灵异的真相、多次元的知识。

好吧。我们已经准备好上第一课，或是一个讯息。

爱，即使是过眼云烟似的爱，也是永久不变的映象。

有关于此，还有没有更多要说的？或是现在我们已经准备好上下一课了？

没有事情是那么的简单的。

一个人死的时候，是不是马上就知道？

并不一定。

为什么？

要花时间了解。意识在继续。迷惑。

通常一个人要花多少时间才知道自己死了？

渐渐地明白，藉由退缩及前进的阶段。

一个人一开始如何知道他死了？他是否一个人单独找到他的路、别人来招呼，或者怎么样？

其他世的熟人会来招呼他。

如果现在你能如此轻易地跟我们沟通的话，我们比较严肃的作家，为什么没有对两个层面间的沟通有更详细的讨论？

许多人知道。迷惑阻挠了付诸实现。

现在身体上，珍和我的健康如何？

都很好。

对于我们的精神健康，你可以怎么说？

需要一些调整。弹性极重要，但是目的并未改变。

第四节 一九六三年十二月八日

（赛斯出面取代法兰克。）

法兰克，你在那儿吗？

是的，我在。

你要给我们一个信息吗？

意识像一朵很多花瓣的花。

还有更多的吗？或我们可以问你问题吗？

你们可以问问题。

动物是不是存有？

动物是有个性的。

人会不会转生为动物？

不会。模式是相互交织的。

你可否讲清楚一点？

分开的人格。有时候寻求种种不同形式的表达。

你能否告诉我们有关种族的记忆？

走廊是有很多层的；窗户可以看到内部。所以时间也是许多层的，然而所有的层面都是一个。没有矛盾。只有从大师的层面才看得到真正的全景。

法兰克，你怎么想你在地球上先前存在的总和？

他们就是我，但我将会更多。俏皮话：整体是其心的总和。哈！

我们的人口爆炸是怎么回事？

部份的人格一直回来。分裂的存有，即使在所谓同时性的时间，一个整个的存有可能需要好几次的具体显现。

在地球上这个过程会有一个结束吗？

什么过程？

我的意思是说，当数目增加到地球上没有空间来容纳，会发生什么事？

不会。

为什么不会？

最后会装不下了。灵魂可以到别的地方去。只有在你们的层面有暴力。透过行动来解决问题，必然会导致暴力。（在这句话之后，珍清楚地听到下面这句话，但灵应盘并未显现。）

毕竟，所有的行动都是暴力。

法兰克，是否你心灵还有一个部分现在活在地上？

非常小的部分，我几乎不会想念他。我守护他但我不管他，他是个狗的片段体。

在哪里？你能不能给我们这只狗的地点？

不能。

珍的诗可不可以是过去的事件、生命、或梦的经验或结论？

有一些可以。对于一个房间的许多记忆，它的门一度是打开的，现在却关起来了。但灵魂有窥视孔。她看见，却看不见。她一度看得太清楚。她看见未来，但她只能活在过去。现在，她寻求从当下被释放，但她现在必须努力用功来获得一度轻易得到的东西。才能迟早必须再加修练。

为什么才能必须时时修练？

现状不会停留，也不会缩减；却必然会有结果。

所有这些是不是珍的潜意识在说话？

潜意识是一条通道，你走过哪一个门进来又有什么区别？如果我选择的话，我也可以透过她说话。

.....

我比较喜欢不被称为法兰克·瓦特。那个人格相当无趣。

那你喜欢被怎么称呼呢？

对神而言，所有的名字都是他的名字。

那我们跟你说话，仍需要某种称谓。

随你们爱怎么称呼我。我叫我自已赛斯。他适合我的本我。赛斯比较清楚地最近似我现在式的、或试图成为的全我。或多或少，约瑟是你的全我，是过去和将来的你的各种不同人格的总和形象……。

你能否告诉我们多一些？

你是约瑟，你在你心里看到的约瑟，那个蓝图。墙是你形形色色人格之间的分隔，而也代表转生的时代。……对整个约瑟而言，是没有墙的；只有统一。

.....

（此时我们在讨论要不要问赛斯关于其他人的事。赛斯就主动说明珍的母亲是一个强大存有崩解了的片段体，这一次层次降低了。）

为什么一个存有会发生这样的事呢？

她终究会重新站稳的，而这是前生的选择，是自由意志的结果。珍必须避免对她有任何残酷的行为。（珍的母亲是卧病在床的关节炎病患。）珍选择了这一生的环境来试练她自己的耐心，并且为之前的脾气作补偿。我身为法兰克时是要学习谦虚。要小心，骄傲会毁掉许多东西。不要责备愚笨的人。因为我们全部必须学会谦虚。

（我半开玩笑的说，谦虚似乎是赛斯偏爱的字眼。）

并不是偏爱的字；但我不敢忽视它。约瑟，坚持品质却不要如此地自满。

.....

鲁柏好象是个半男半女的名字。

就彼而言，性别只在你们这个层面才有意义。

（珍又抱怨这名字。）

男性的形象令你迷惑。

人类为什么要吃动物？

在你们这个层面上，自然律就是如此，以后我们还会说更多。在你们的界域内设定了这样一个循环，但并非由外面强加在上的。

.....

你可否告诉我今年早些时候我为什么有那么多背部的问题？

第一节脊柱没有传导生命力给这人体。恐惧压到神经造成阻塞。精神开朗让肉体开阔，释放压力。

第五节 一九六三年十二月九日

一个人属于或选择哪个宗教有没有关系？

没关系。只不过僵化封闭的心智对人不利。教条不重要；感觉才重要。

地球之前有没有过像我们这样复杂的文明？

有。在另一个时期，在空间里共存，在时间上却并非同时的。自然地演化到其他的时期。

.....

赛斯，你有没有同时在地球上有两个或更多的转生？

存有通常在一个时候只有一个。片段体与存有不同时在地球层面。片段体活着并且会受一些力量的影响。所有的地球生命都受那些力量影响。

昆虫是不是片段体？

是的。难以解释。

在地球上，为什么动物出现得比人早那么多？

存有要花那么多时间来建造人类的形象。

现在在地球上，这个过程还有没有持续着？

有的。存有来来去去。

别的恒星有没有行星？

当然。

如果你选择的话，你可否旅行到银河？

如果我选择的话。不过，我有其他的考量。我会越了界。没有什么事阻止我，只不过不合情理。

你可否旅行到离我们最近的一颗星 — 大角星？

任何地方都是可能的。对你而言那些地方都是不同的。对我而言，没有区隔。

大角星有几个行星？

五个。（译注：不一定是住了“人”，而是有生物居住。）

在那些行星中，有几个是住了人的？

三个。但并非全是你们那类生命。许多可以居住的地方，对你们而言，仿佛是不可居住的。你们的感官只能看见你们自己那种生命。

地球有没有被外星生命探访过？

经常地，这一点都不奇怪。外星生命彼此看不见彼此。他们撞到彼此，却不会感觉到任何刮擦。

当我们旅行到其他行星及恒星寻找生命时，会发生什么事？

你们可能会发现一些你们能认出的东西。你们的科学可能发现找寻到生命的方式，那是单靠我们的感官做不到的。

.....

照珍的说法，感官创造物质世界。这正确与否？

正确。物质世界是概念的建构，正如所有的世界也都是。

第六节 一九六三年十二月十一日

催眠能否将一个人向前送到他下一生去？或进入当他的地球循环已经完成的那一生去？

可以。不过，必须要非常地谨慎。

为什么要如此小心？

无法调适及毫发无伤地回来。

你的意思是指精神上的吗？

心灵上的。

当你还活在地球上时，有没有尝试过那样的事？

从来没有过。

如果你曾觉察这样一件事是可能的，你想你会不会尝试呢？

做为赛斯，我可能会，其他的人格则否。

你知道有许多人曾企图做过吗？

是的，企图做过。

我的爸爸为何如此怯懦？

上一次她是一个极具攻击性的女人。导致了不快乐。

.....

总是很聪明，但常常感情用事，像现在一样。

你能不能告诉我们一些珍的父亲的事？

是片段存有。与当下此一人格合不来。在自我与潜意识之间有隔阂。重要的力量逃走了。他是他上一个母亲的存有的一部分。

珍的父母为什么结婚？

片段体之间的吸引力。她是扎扎实实的攻击性。他视攻击性为力量。她追着她的父亲，太快地重生。之前认识他，发现自己是他的女儿，大吃一惊，想要做同一代人。

我的爸爸为何娶我的妈妈？

活力。而也想要她的大胆。他表面冻结；而她下面冻结。两个在一起的是可以忍受的，救了彼此。

在这种情形，精神分析或精神科的帮助会不会有用？

会的。在那一类的调整里，年龄是有些不利的。

.....

为什么人类平均只活七十五岁？

那够长了。存有在转生期间是分裂的。在每生之间是全我。

地球上的洲上升与下沉过多少次？

无数次。

下一次这种活动的期间何时开始。

2000，2000 年开始。

这会毁了我们所知的文明吗？

不会。

.....

我们未来是否可能不用灵应盘来与你接触？

不要放弃灵应盘，却也开始尝试其他方法。

（珍开始在灵应盘拼出字以前就收到一些回答。）

开始训练。

（珍收到（训练）这个词。）

我们为什么有残障者？

（我问珍。她的回答来得小心翼翼却没有犹豫。）

片段体拒绝帮助个人成为组织好的有机体。

.....

第七节 一九六三年十二月十三日

赛斯，为什么有时候当我们被介绍给某人时，虽然意识上我们知道从未见过他们，却觉得认识或似曾相识？

有时候你们在其他前生里认识过他们。

这个解释是否也适用于地点？

你们也许曾去过。你们可能保留了熟悉感，虽然没有实际的记忆。

这种感觉能不能用催眠来引发？

可以。但意识心应该知道无意识在做什么。无论如何，有意识才是目标。

在当下我们是否多少都在无意识的掌控之下？那是真的吗？

那是真的。但那等于是说，整个是受其部分掌控的。人只不过还没学会有效地用他的部分。各部分的总和该是极有意识的。珍，个别意识是最重要的。它从不失去；只会增长。每次他扩展，以包含更多。

.....

你可否对鲁柏这个名字给我们更多资讯？

这是他很久以前一度有过的名字。就象你的名字是约瑟一样，两个都代表你们存有的高峰，在精神基因里的形象，给你的心灵追随的蓝图。约瑟与鲁柏代表你们地球人格的全貌，你们必须朝向他成长。可是，以另一种说法，既然蓝图存在，你们已经是约瑟与鲁柏。现在每个人都有这样一个综合计划，透过每一生，个人试着跟随这个。这模式并非强加在存有身上，却是他自己的大纲。

（珍问）那我为什么现在必须向着鲁柏成长？

你们在灵性上存在为约瑟与鲁柏，但你们必须在地球层面成为完全的约瑟与鲁柏。

这个蓝图会不会干涉到自由意志？

怎么会呢？你们自己制作的蓝图，而你们形形色色转生的自己们并没有意识地觉察那个蓝图。他们有自由意志。你给他们的。那就是挑战所在。

鲁柏是一个男性或女性的存有？

男性，现在在学温柔。不过必须了解整个存有以你们的说法，既非男性也非女性。

.....

心智跟大脑有何不同？

大脑是一个机制；而心智是心灵。

.....

赛斯，我的左耳有时候为什么会有噪音？

被恐惧塞住。

什么恐惧？

当有恐惧时，总会找到理由。恐惧，是问题所在；而非恐惧这事物。

珍是否有鼻窦的问题？

是的。想要把世界关在外面的老企图，她的眼睛跟你的耳朵也一样。先前花粉热也是排斥世界的症状。

好吧，我们了解那点；但现在对于这种事我们能做什么呢？

你们正在做些什么；疾病是未能忠实地将心灵具体化的结果。当心灵疲乏时，乃对物质失控。

.....

第八节 一九六三年十二月十五日

（比尔麦唐纳曾在摇椅上看见一个形象。罗代他问那个形象是什么。）

.....

他自己存有的一个片段体，一个过去人格暂时在视觉层面重新获得独立。

赛斯，这个形象是否意识到比尔的在场？

以一种潜在的方式，一个人格的所有片段体都存在于一个存有内，有他们自己个别的意识。（珍口授：）他们并未觉察到存在本身。当比尔看见那形象并且认识到他的在场时，那片段体本身仿佛在做梦。正如比尔看见却没有认出来一样，片段体也是看见而没有认出来。

赛斯你认为珍的回答如何？

他接收得非常好。就存有自己的片段体而言，存有可以被比为一个超我。

.....存有以你可以称为一种潜意识的方法去运作其片段体。也就是说，没有有意识的指挥。（珍口授：）存有给片段体独立的生命，存有或多或少遗忘了他们。当一瞬间发生一个短时间失去控制时，两者就面对面了。存有不可能去控制片段人格，正如意识心不可能觉察或控制他自己的心跳。在这个案例里，那个形象是一个过去的片段体。

.....。

那么，是可能走到街上而碰到一个你自己的片段体喽？

当然。以后我会试着想到一个好的比喻来使这一点更清楚。举例来说：即使念头也是片段体，只不过是在一个不同的层面。（珍口授：）它们必须被转译成物质实相。另外一种片段体称为人格片段体，独立地运作，虽然是在存有的监护之下。

第九节 一九六三年十二月十八日

（罗说，他们安静地坐在灵应盘边，并没有说话，而几乎决定不要上课了，但指针开始移动，拼出“晚安”。罗仍未发言，指针又拼出“我希望不是因为我这个伴儿。”）

赛斯，树和植物也是片段体吗？

以一种说法，所有东西都是片段体，但有不同的种类。人格片段体，与其他的不同之处在于他们能从自己形成其他的片段体。以一种说法，（在此珍将灵应盘放在一边，站起身来，前后踱步，她开始口授。）一棵树不行，但人格片段体可以形成拥有父母片段体所有属性的其他片段体——情感、生活等等。

所有其他的片段体有的，只是扔出去或投射出去的东西。

（以下根据原文主旨加以转译。）

这个灵应盘可说是木头或一棵树的投射物。不过，这个盘比它的原生树的属性要少一些。一棵树可以生长；但盘却不会。另一方面，一个人格片段体绝对不会比他的父母属性要少一些。不同就在这里。一个人格片段体，与生俱来就有其父母的所有属性，虽然他不一定知道如何去用它们。

以一种说法，现在在一次人生的一个个人可以被称为他整个存有的一个片段体，具有原始存有的所有属性，虽然它们可能是一直潜在而没有被利用的。这样的人格片段体，可以学会去发展他有的东西，而不必去寻找新的力量。并没有新的力量。如我所说，你朋友看到的形象是他自己的一个人格片段体。他包含了你朋友所有的能力。这类的人格片段体跟你的朋友来源是不同的，你朋友本身是他自己存有的片段体。我们称这类为一个分裂的人格片段体，或者一个人格形象的片段体。通常他无法在你们物质

层的所有层面运作。

一个人很少、但有时候、可以完全送出一个人格片段体形象到存在的另一个层面，即使他自己不知道。这个形象人格片段体甚至在这另一个层面也可获得有价值的经验，然后再回到这个人身上。有时候这个人甚至无法消化这个知识，或甚至也认不出回来的他自己那个人格片段体。你朋友看到的那类片段体，比较象后者。但他与你的朋友如此地失联，而且你的朋友如此心不在焉地把他送上旅途，以致讯息直接送达你朋友的存有。

有意识的个人的倾向是越来越集中。然后可以将这些分裂的人格片段体或形象保持在他的注意之下，而不至于使现在的自我太分心。且说，潜意识则无法做好这件事，因为他的功能从来就不是要清楚地集中注意力。

在你们星球上的意识将会扩展，正如那些超越你们层面的人意识扩展了一样。在未来，意识范围会扩大到这样的程度，以至于所有的人格片段体、分裂的人格形象、甚至在接下去的转世中的个别片段体，都将被不费力地保持在清晰的焦点内。地球就朝着这样的进化前进，虽然当然是以它一向的驴步在前进着。

在同时，当在地球上的转世完成了之后，无论如何，存有都向着这个目标前进。无论如何，当在地球层面这个目标达到之后，这些人的进化，连我也只能梦想。

（以下是关于约克海滨的影像的纪录，请参阅《灵界的讯息》第二章。）

.....。

赛斯，我现在画的一个老妇人，有什么重要意义？

那个老妇人是母亲。那幅画代表你在做那个人时你学到的合成知识。做母亲的知识还流连在精神性的基因里；而肉体的记忆仍发生在你身体的基因里。一旦存在的永远不会被抹杀。另外一幅关于一个母亲和一个婴儿的画代表你做为一位带着孩子的年轻母亲。

在你俩目前的人格里，你们都不需要有孩子。你们几乎结束了在地球上的转世，到这样的程度，以至于当你们死亡时，肉体将完全而没有分裂地回去，在世最后的一生里，永远是这样的。物质上的东西被留在身后，它没有一个部分会经过孩子而留下来。

你们可以经由你们的作品而非肉体上的后代，去思考有关不朽的事。只因为你们的存有已经以血肉的方式认识他自己了，所以你们就不再以此方式受到拘束或被吸引。这并不是说没有对于人世现象的心灵之爱。它在

那儿，并且永远也会在。即使在别的层面上，官能的天性及对地球居所的欣赏都维持着。

第十节 一九六三年十二月二十日

（赛斯继续谈约克海滨的影像，请参阅《灵界的讯息》第二章。）

.....。

类似约克海滨影像这一类的投射是潜意识栩栩如生的欲望或恐惧形成的。在地球层面，这种投射是该被延迟的。不过存有则不受这样的限制。自然，潜意识永远是和存有连着的。只不过在这些例子里，潜意识企图模仿存有本身的力量。而它的确有这些力量，虽然它们通常是潜在的。存有在创造形形色色的人格时，终究是在做这样的事。人格岂不正是来自存有本身的投射或片段体吗？不过，存有是有意识并且有目的地做的。不过，很明显地，存有所有的这些力量并不能被赋予其形形色色的人格。整体之一部分的意识无法承担整体意识的重量。片段人格无法包含整体，但它们的确包含了整体的种子。

种子的力量一直是潜在的，但许多时候，它们会结果。在每一生里，新的意识努力联合整个的目前人格，从潜意识中利用对人格有益所需的东西，而将会威胁目前自我之主宰性的任何知识都保持在潜意识里。

第十一节 一九六四年一月一日

这一节讲的是珍、罗和比尔作降神会的事，请参阅《灵界的讯息》第三章。

第十二节 一九六四年一月二日

（罗问关于在第十一节中，赛斯令珍的镜中影像改变形状的事。赛斯说，他们看到的是另外一个存有。）

是的，我也很惊讶。那个存有从未做过人 — 完全是另一个层面，跟

你们毫不相干。

.....。

一个从如此不同层面来的存有怎么能那样侵入我们的层面？

就彼而言根本就没有入侵这一回事。奇怪的是能够看到所谓的入侵。

如果我从外太空具体化出我的生物的话，真的会令你们大开眼界。沟通的路线是开放的，那个存有只不过暂时地溜了过来，或者部分过来。纵使那个影像的形状并未被清楚地瞥见，但要让他过来必然会有空间的扭曲。正如泡浸水里的一根棍子，对那些观看的人仿佛有扭曲而被扭曲，所以被抛入你们层面的这个影像，对你们而言仿佛有扭曲。但正是这扭曲，给了他形象。如果没有扭曲，你们什么都看不到。

（以下赛斯对罗的弟弟 **ROLEN** 的前世讲了很多。）

做男性太多次会以一种女性的方式使这人格变乖戾了，而没有通常与女性相连的内在理解与同情心。同样的，一直做女人的人格会变得粗暴而没有与男性相连的内在力量。为了这理由，大多数的存有都以男性及女性的身份活过。

罗伦曾经三世是男人。.....不管所有你们肉欲的故事，性是一个心灵现象，只不过是某种你们称之为男性或女性的特质。不过，那些特质是真的，并且弥漫了除了你们自己世界之外的其他层面上。它们是相反的，却又是互补的，并且融合为一。当我说整个的存有既非男性也非女性，却在谈到存有时给他们一个男性的名字，比方说约瑟或鲁柏。我只是指存有的整体要素比较认同男性特质或所谓的男性特质多过女性特质。在人类中，男性仿佛的主宰性只因为男人的攻击性更快地令它被人察觉，并且往往带着一种凶暴。不过，攻击性的基础却是非常强烈地女性的。因为如果攻击性没有付出的特质，它就只会是一个握起来、不动的拳头，没有能力去动，也没有能力去展开到别人的生命里，象它必须做的那样。攻击性是一个向生命推进的动作，并且是對抗惰性的。但没有女性特质的默许，生命不会展开。

（以下赛斯谈到第五次元，详见《灵界的讯息》第三章）

赛斯继续说：所有在我层面上的人，迟早都要讲授这种课。但师生之间必须有心灵的结合。这意味着我们必须等待，直到你们层面上的人进步到某一个程度，课才能开始。解释得更清楚一些就是说，我们只给与我们有心灵契合的人上课。虽然理性是极端重要的，而我也无意贬低它的价值。

不过你们所谓的情感或感觉，是我们这间的连接物，它是在任一层面、任一情况下最能代表生命力的连接物。你们的世界和我的世界所有的料子全是由它织出来的。如果你再想一想那些金属线，那么你就可以将它视为固化的情感，以一个强力的接着剂及知性的硬化力量织在一起。虽然感受是其基础，如果只有感受就会有一个不一致的、非常岌岌可危的架构。理性是训练及支持这些架构的方式。

以后我会进一步地再深入这第五次元。

第十三节 一九六四年一月六日

（罗请赛斯再谈谈精神性的酵素）

正如精神基因是在肉体基因背后、精神性酵素也在你们的层面上可以检验的物质的背后。叶绿素就是这样的一种精神性酵素。

以一种说法，具有那种性质的任何一种颜色或品质都可被认为是一种精神性酵素。在精神与物质之间，有某种交换；若没有的话，颜色无法存在。我首先用颜色作例子，因为或许比较容易了解这如何可以是个精神性酵素。叶绿素是绿的却不只是颜色。不过，在此，有个交互作用，给予叶绿素其属性。这是最难解释的用语。你们还没具有了解它的背景的更大观察。

在谈第五次元及一般不会令目前人格恐慌的资料时，资料会传得特别好而没有扭曲。当鲁柏在传输比较个人性的资料时，可能因为情感上的牵连而造成扭曲。当他有进一步的发展后，这种扭曲将保持在最少。你越去压一个痛点，它就越痛。我的态度并没阻止预言；你们此时的态度则会挡路。这与你们个人关系不大，却代表这个方向资料多少自然的扭曲。

如果你们现在无法证明我的存在，同样，你们也无法摸到音乐。

（罗请赛斯再多谈谈第五度空间（次元））

叶绿素是你们层面的一个推动力。不过，它的一个变数存在于所有其它的层面。可以说，它是令每样东西启动的精神性火花。

信不信由你，这与感受也有很大的关系，那也是个动力。你们必得试着不以旧的方式将东西归类。当你们打开心胸，在叶绿素作为精神性酵素或动力，以及从不静止的情感之间，你将看到一个相似性。固化的情感又

是另一回事了。而也许是其他世界的一个架构。

（赛斯接下去重申，他并非鲁柏的潜意识。）

以后我们会更清楚地讲精神性酵素，因为它们在宇宙里有个基本角色要扮演。在你们自己的经验里，你们熟悉蒸气、水、及冰，它们全是同样东西的显现。所以，一个看似物质的叶绿素，也可以是仿佛非物质的情绪或情感的一部份，却是以不同的形态。就如，当然，冰本身不会存在于你们的夏季。

你们为什么觉得固化的情感这片语很古怪？你俩都了解，你们的层面其实是由固化的思维组合起来的。当我告诉你们去想象那金属线穿透每一样东西时，我的意思是，你们该永远想象这些金属线是活的，正如我自己的确是一条活的金属线。我现在要你们去想象，这些线是由固化的情感组合的。你们必须了解，感受与情绪这种字眼，至多也不过是描写其他的什么东西的象征罢了。而这其他的什么东西，极为近似你们的精神性酵素。

事实上，在一个精神性的圈围里，发生了一个反作用。一个精神圈将自己分裂成二，分裂、分开，增殖，作用于其自己种种的部分上，而这产生了一个物质的显现。物质是物质，却是精神性地产生的。

在圈围里的精神性酵素，即是启动行动的元素，并且也是行动本身。换言之，精神性酵素不只在物质世界产生行动，还变成了行动。从现在起，我永远会称任何的物质化为一个行动。因为，如你俩现在都知道的，没有东西是静止不动的。

举例来说，爱与恨都是行动。它们也都暗示在肉体内的行动，思想也一样。在你们的层面，行动是主要的重要字眼。

我说过，仿佛弥漫我们的典型宇宙的、我们想象的金属线是活的。现在我要说，它们是精神性酵素或固化的感情，永远在动，却又够永恒去形成一个或多或少前后一致的架构。你们几乎可以说，精神性酵素变成是形成物质的触须。

架构只是为了方便，正如你们的墙也是为了你们的方便。墙并不是像那样存在的，但如果你不想颈子折断的话，最好以它们仿佛是那样存在的样子行事。在我自己的层面，我仍必须尊重许多类似的架构，但我对它们的了解，便它们比较透明。

单单知性上的真理不会令你自由，虽然它是一个必要的先决条件。如果情形是那样的话，你们的墙会消失不见，既然你们在知性上了解它们相

当可疑的本质。既然感受本身往往是心智用来建造有胶着剂。如果你们想在你们特定的时间，从你们特定的存在层面获得自由的话，要改变的是感受本身。就是说，到某程度，一个感受的改变会容许你看见变化。

既然感受是个胶着剂，完全改变它很难说是有利的，因为你们目前存在的世界会崩溃。

我们记得多少个内在的世界？

举例来说，你们在你们的层面，甚至对你们自己梦的片段也没有有意识的记忆。就彼而言，你们几乎无法在有意识、故意的基础上，由一个礼拜到下一个礼拜记住一个想法。在此时，就你们所知的自我而言，简直不可能维持有意识的统治地位。

（罗在一月八日上午，参照赛斯讲的第五度空间，用墨水画了一株上面有两个鸟巢的复杂的树。罗因而有一些想法：

一张画是固化的行动。在作画的过程中，我在固化情感与感受……以此方式作的“抽象”艺术是个想在潜意识层面诉诸及产生情感性反应（在我们的层面即是行动）的企图。换言之，在我们层面的行动的企图。这能使如此产生的情感反应将其温暖辐射过我们存在的所有层次。“具象”艺术更直接，而可能以相反方向穿透我们。就是从头到脚。）

第十四节 一九六四年一月八日

（此节一开始谈到珍的外公，约瑟·柏多。）

他是一个非常强大的存有的一部份。在这一生却非常不擅言词。因为他无法综合过去世所获得的东西。

他有心灵上的倾向，当珍还小，并且仍接近她上一生时，珍感觉到外公深沉且个人的内在觉察。这令外公困惑，因为他的不擅言词也透用于他内心的想法。他感受强烈，却无法解释。在他的孤独本性里，他几乎是位神秘主义者，但他无法融入外界的社交世界，甚至他自己的家人。他感觉与整个宇宙，以及他所了解的自然，有个强烈的关联。但对他而言，自然并不包括他的人类同胞。围攻着他的孤独，对任何人都是危险的，除非它在此人已与人类认同之后才来到。

在他与一切万有的统一感里，他排除了别的人类。而，在你们的层面

上，人格必得与人类关联。

他从未原谅他自己的孩子长大成人；也不原谅他的太太照料世俗的事务。但，直到最后，他都将自己身体与自然关联得很好。他觉得自己象一株树那样老去，却病态的觉得别人是为了刁难他而老去的。

他的心灵本质在某方面以一种奇怪的扭曲方式生长，在别的方面却顽固地萎缩。不过，珍从小便饮入他与自然一体的感受，而这与珍后来的发展很有关系。珍现在在某些例子展现他外公对人们的封闭态度。在这些方面，你和珍，你俩有时彼此加强。

当然，在人际关系里，你们必须用到纪律，但你们必须有人际关系，正如我想你们在开始学的。……你们不需接纳大批人到你们家里。在另一方面，所有阶段的人际关系都是需要的，而，在你们与朋友之间一个随意的往来，将以你或珍个人都无法单独做到的方式，扩展你们的精神。……你们的工作将不会由于在这些其他方面花费精力而受损。

现在我说的是有纪律的关系。当你们避免或试图避免它们时，你俩都是出于恐惧而那样做。你们的性格、工作习惯与目标都设定得够好、够安全，而不会以这种方式受威胁。

（接着，赛斯对罗说：）正如你的画是在画板或纸上固化的感受，在物质实相里是很明显的，因而受制于宇宙律，所以，在你们层面，宇宙本身是物质化的情感，只不过比一张画有更多的向度。但，在一幅画里，除了线条、色彩、形状与内容之外，也有比人们通常认知来得广的一个额外的向度，那就是你形容得如此恰当的，固化的情感。首先，你抓住且固化了线条、形状、内容等等的行动，……。然后，当一位观者看一幅画时，情感又再度从画里流出，进入观者的感知。

在一幅画里，行动是固化了，或定住了的；但甚至在一幅画里，行动永远不会真的固化或定住，却是继续流动的。

就那幅墨水画而言（即罗画的第五度空间），别忘了，当你们人类受困于其感官时，试图在你们的物质宇宙里超越过感官，你们什么都看不见。然而，就是透过这些世俗的感官，才有机会窥见那超越的地方，或真的了解是有个超越的地方可以窥探的。

在你们的层面上，感官对美的感知是随后内在感知的触机。两者是如此密切相关的。举例来说，透过只能经由感官欣赏的音乐，心灵行动发生，引导此人超越感官。我以后会再解释内在感官这名词，它是在感官之内的

感官。

在你们层面上的每样东西，都是独立存在于你们层面之外的某样东西的物质化（具体化）。所以，在你们的感官内，有其他向内感知的感官。你们平常的感官会感知，或如珍喜欢说的，创造，一个外在的世界。……在可认知的感官之内的感官，感知并创造一个内在世界，它们感知部分的内在世界。不过，正如你们平常的感官按照你们居住的层面而受局限，相应的内在感官也是受限的。

几乎象是，你们可以向外看见、感觉、触摸及感知这么多；也能向内看见、感觉、触摸及感知这么多。却有更多的存在所有的方向里，你们对那变得无知无觉。你一旦存在一个特定的层面上，你就必须对准它，同时挡掉许多其他的感知。

那象是一种心灵的焦点，沿着一个方向集中觉知。当你与你环境相关的能力增长，你随之有能力环顾四周，用内在感官，扩大你的活动范围。……在一个特定层面上的存活，有赖你在那层面的聚焦。……

时间因素是我告诉你们我会讨论的一样东西。而如果我的意向很强，鲁柏在这时正变得渐弱了。在这句话里，有某个时间因素。这资料本身并没令你俩疲倦。所涉及的时间，或你们对时间的概念却有。

在你们的层面，没有行动是同时性的，因此，时间立刻加入了。

约瑟先前说过，你觉得我能（倒带）到我的以前，就好象我能将一本书的后一页翻回到前一页似的。当然，事实就是如此。

到某程度，虽然是一个差得多的程度，你们在你们自己的层面也可以这样做……就是说，你们或许能直觉地感受或记起一个先前的片刻；或象在一张相片里看到；或在一个录音里听到，而抓住先前的片刻。你们能藉由电影参照过去时光，捕获片刻的视觉资料，甚至其序列的明显动态。举例来说，经由你们神奇的电视看一个历史的片刻，你们能参照许多过去的东西。

但这参照本身涉及了时间。你花在观看这样一个历史时刻上的时间，在现在用掉了相等的时间。所以，这样一个参照的一分钟要花掉你现在的五分钟。而你结果吃亏了。你放弃你宝贵的当下片刻，却没有找回过去的一个完整的片刻。

举例来说，看见一群人，纵使你自己也身在其间，你却经验不到当那照片被摄取时，你当时的感受。……而虽然你可以看见站在人群中的人们，

你或他们都无法看见或体验他们感觉到的情绪。在这儿有许多可说的。我必须缓缓道来。

当我对自己倒带，或回到我先前在课里所说的，当在如此做时，我并没花上同等的时间。就是说，如果我得花你们的两个小时来给你们某些资料，我不需要同等的时间参照回那整个资料。……

虽然我不受你们层面时间的影响；在我的层面上，我却受到类似时间的东西的影响。没有阻碍物时，时间没有意义。换一种说法，若没有对抗其他行动的必要，时间是没有意义的。

（译注：参照《灵界的讯息》第四章，其中有许多此节的摘译……赛斯说，鲁柏曾是他的一位好兄弟。鲁柏人格的男性面一向很强，意思是很有力。若无她此生身为一个女人正在学习的忠诚的话，她的性格会有很大的缺陷。

（当罗问过赛斯在他的层面是否有友谊之后，罗接着又问：）

在你的层面上，……你们有没有一上游戏和放松的感觉？

我们有比你们强得多的游戏和放松的感觉，并且还享受得多。我们能象一个孩子那样游戏，却有着孩子没有的，充分的有意识欣赏。

你们也有象愤怒这样的情绪吗？

……以你们的说法，我们体验情绪，所以是能生气的。不过，我们是如此的有纪律，以致怒气很少升起。

（以下是珍对一月十日晚上发生的事的笔记。她当时在她自己内引发了一个出神状态，或一个相当强烈的游离状态。）

昨晚，我有一个极端奇怪而不舒服的经验。更糟的是，我不知道是什么启动了我陷入其中三小时之久的怪异情形。毫无疑问地，它是某种梦游状态，我想是某种自己引发的出神状态。令我担忧的是，就我所知，我并没试图令自己进入出神状态。

然而，为了我的书，我尝试注视水晶球，用一个装满水的圆玻璃瓶。除了能预期的反影之外，我什么都看不见。当罗在九点左右在他的画室画完画时，我告诉他我认为不成功的实验……

我们开始在客厅里聊天。我提到，在画廊，当事情变得棘手时，我能将自己放在一个游离的状态，而说，在我这方面，省了不少力气。当我说话时，我的声音似乎变粗起来。我笑说，我希望赛斯不会想用我的声音就

用我的声音。

就我所能回忆，这是我开始觉得奇怪的时候，仿佛有些事将会发生。我将那感觉贬为想象。我几乎立刻感觉解离、瞌睡，而坐在摇椅里，却没有在摇。我的眼皮感觉很重，我的头歪到一边。我几乎难以保持清醒。但同时我的感官却极度敏锐；我能听见屋子里的每一个声音。罗问我出了什么问题，我答说我觉得很怪而不像我自己。

我的身体非常轻，显得无重量。我根本没意识到肌肉的重量或压力。我的肩膀尤其受影响；我的手臂及手掌感觉象水或空气。罗叫我站起来。他开始担心。我几乎无法从椅子上起身，他得帮我走到沙发那儿。我感觉自己不够实体化到能够去移动。

我觉得我好象正进入某种极深的出神状态，我在抵抗它。然而，我想我假定是正在做实验，而有点想随它去。却被恐惧战胜了。虽然我阻止自己进入一个更深的状态，同时我又无法挣脱出来。

罗替我煮了咖啡。我不相信我能举起杯子。当我终于做到时，我的动作极慢，好象电影的慢动作。我仿佛根本无法对物质世界施加任何压力。罗令我喝了两杯咖啡；我站着，头伸到外面的冷空气里。好象什么都没帮助。到现在我是彻底地吓坏了，却以为，如果我真想挣脱的话，我能够，并且知道方法。

罗以为，对我的感觉如何写篇声明的专注，会有帮助。相反的，我的努力显示，我是在一个何等疯狂的状态。我的手迹根本不象我的。没有压力施加在笔上。笔迹小而扭曲，且越来越小。我的散文完全不象我的，事实上，有点幼稚。思维或信息或点点滴滴的对话跳到我脑海里，而我写成这篇奇怪的文稿。

这情况维持了约三小时，我才渐渐脱离它……。

第十五节 一九六四年一月十三日

（谈精神分裂；主要人格及片段体 — 见《梦与意识投射》第五章）

（赛斯说：）……我在鲁柏的一个有趣的小小实验中，进来了一半。……在意识上，我不知道你在干什么；但无意识上你明白得很。这类的游离状态可以是危险的，尤其象你的例子里，它是如此冒险地引发的。如果我没

有刚好来探探你的话，你整晚，或我该说整个早晨都会在一个很棒的状态里呢。

……你达到的游离状态可以最有效地利用。但你却完全未觉察及未准备地撞进去。好可惜。

你如此轻易地溜入这心境的这个事实，该提醒你，你一度拥有的能力。那时，你误用了它们。但，如此少知识和准备之下，若无之前的经验，你不可能如此快速地进入这样一个状态。当我提到家庭作业时，我想的并非任何如此费力的事，显然也不会建议在目前对你而言如此危险的事。

你达到的那状态，可以比为我的状态。只不过，我是完全有意识，且能用天生在里面的能力。如约瑟假定的，如果他建议你漂浮起来的话，你是可能做到的，而他以极佳的判断力抑制了他自己没去做那样的建议。

你如果回想的话，你部分的头脑是有意识的，你能正常的对话。你心灵的另一部分全然地解离了，而等待你的命令。

它象在逆风中挣扎的一张湿毯子。这全都与我们先前谈到的人格片段体有关连。以相似的方式，人格是分裂的，一个部分对主要自己有意识，另一部分是支离破碎的，而等待形成新的什么东西。在一个潜意识层面上，这就是你们创造约克海滨的影像的同样方式，只不过，那个人格分裂是在潜意识层面产生的。

或许我该澄清，那个分裂是整个潜意识的分裂。一月十日鲁柏的例子分裂则是在意识的层面。既然他没觉察他一开始引起了那解离，所以他无法胡乱撞出来。

附带地说，许多所谓精神分裂的例子都是沿着这个方向发生的。至于说他写的字，鲁柏的一个未组织、未形成的可能人格，只是利用这机会现身，而取代了一个总是主控它的强大的手。

约瑟，你在这些课里的角色是极为重要的。没有你的参与，它们无法开始，也无法继续。由于我们三个过去的联盟，我们是紧密相连的。无论如何，我需要你俩才能通得过来。后来你将了解为什么如此……

精神分裂是由一个从主要演出人格分裂开来的人格片段体引起的。往往以直接相反主人格的方式运作，但总是以一个次要人格的方式运作。

在你们约克海滨的经验里，如果你们未能藉由你们特殊的创造能力，去在你们身体外面形成那些影像，因而赋予它们一个物质实相的话，你们极可能将你们自己变成了分裂人格。甚至你们的心理学家都知道，精神分

裂者至少暂时是两个人格，一个主要或主宰性人格，及较差的一个。许多人无法给片段体这种物质实相，故而将它们或多或少无害的推到一边去。就象鲁柏那晚的了不起经验，人格解离的部分穿上另一个身分，而与鲁柏自己的人格争夺主权。

许多所谓附魔的案例，都可以归诸这个理由。主宰人格在你们层面可以比为主宰的存有。请了解我在这儿是用一个比喻。正如在你们层面的人格实际上会按照其潜能改变、扩展和成长，正如他在种种不同的时候表现种种不同的形象给世界。比如，一张笑脸、一张苦脸，但基本上他仍是同一个人格。所以，在另一个层面，存有的确在种种时候表现不同的面貌，且以不同的声音说话。正如那笑脸和苦脸也表达并扩展了人格，种种转世人格也表达并扩展了整个存有。

若没有儿童、成人与老年的阶段，人格无法扩展至其完整的程度；而若没有形形色色的转世，存在无法扩展……在梦中，象鲁柏达到的这种解离，当然是常态。只不过，在这儿，能力是用来形成梦影像。但整体而言，这些梦影像为存有工作，并且作为各个人格沟通的工具。就是说，在许多案例里，给先前人格与现世人格沟通之用。它是现世人格与其过去人格熟悉的方法，并且也提醒其目的，而没打扰自我。

……当我与你们在一起时，以一种我以后会解释的说法，我是与珍连在一起的。意思是，我看见她之所见，等等。当然，我能解离自己，但这样做以及回来所涉及的努力却不太值得。就象是，穿上某种潜水装备，换穿另一种，然后又重穿第一种。服装并不总是物质的衣着。它们也可用为一种沟通工具，好象潜水装备一样。

……

你们的猫的确是个片段体，而它有时真的感觉到我。它的感官极度敏锐，它的内在感官完美地调准了。即使现在它也感觉到我的在场。不过，当它变得更熟悉我时，它的奇怪行径将整个停止……

（罗又有一个有关他弟弟罗伦的灵视，是个穿着旧红袍的僧人……）

你的灵视经验很顺利，约瑟。你可以期待它放大、成长并成熟。正如鲁柏的能力已显示惊人的进步。在此时我迟疑去进入珍的瓦特·Z的经验。她有意识的自我设立了阻碍物，而在所有的例子里，她都必须愿意让资料通过来。只说，她摆脱了一些先前的责任，而偿还了一件旧债，就够了。

（此地，赛斯谈到甘乃迪之死，见《灵界的讯息》第十四章）后来他

又说：)

甘乃迪将在三年内出生为印度的乞儿。如果他做得象之前那么好，他之后将达到显赫的地位。他的名字将叫 Aubum，发音是 Ammum。这次他将从贫穷达到显赫，一个将大大加强他存有的目的的的经验。

奥斯华（Oswald 译注：假定为甘乃迪的刺客）一直是个人格片段体，如所有的精神病患都是的。以我对精神分裂者的解释的方式，断裂的一个人格片段体。因此，在某些例子里，存有的一个部分在他该来投胎前便来了，没携带其完整的精神基因蓝图，所以引起麻烦及困惑。就好象，一个梦魇之狂野影像带着完全的物质力量浮现到白日的世界里。

这种人发现他们的缺陷，但反过来说，因为他们确有个扭曲却仿佛主宰的“我”，他们只会更加愤怒而迷惑。没有基本的统一因素来给他们一致性，也没有统一的潜意识记忆来给他们真正的内在身分。这是他们为何攻击整合得极好的人格，以及他们为何如此容易被赤裸裸的情绪弹入这类悲剧里的理由之一。

梦魇代表，鲜少在事实里发生的崩解之可能性……它们通常并不象一般的梦那样，是来自前生人格给今生人格的信息。虽然它们可以从主要人格来的，给它自己的信息，通知它直接存在于主要人格阶层底下的恐惧或恐慌。

在这底下，你们将找到接下去与个人转世有关的层面。在这底下，你们将找到与整个人类打交道的资料，而如鲁柏假设的，甚至与“人类存在之前”的状态打交道的层面。

存有是这些层面之总和，任何时候，所有这知识都在他有意识的支配之下。然而，虽然我说它们象是一层在一层之下，它们实际上却不是如此，我只是用个方便说法。它们无所不在，与从一个导向另一个的路径纠结在一起，并与存有响彻每个相连的回廊的声音纠结在一起。

你们本身到某程度觉知其他的层面，而到某程度，你们可以与它们沟通，就象你们与你们的猫沟通一样。想象力允许你们进入这些其他层面，有如当你们想象别的动物的生活会是什么样子一样。

没错，人在肉体上是个动物，而猫也是个动物。然而，其不同在于层面的不同，虽然实际上它们并没有足够的不同，所以形形色色的存在的确有办法共存。当然，你无法经验猫的时间感，但，你们对它们的时间感的理解，比它们对你们的时间感的理解永远来得接近。

所以，在一个一般的层面里，有显然变化不一的生命，并且发生许多种类的演化。当我说我拜访别的层面时，你可以想象以下的经验。

假装你不但到某程度理解你的猫的时间感，并且还透过猫本身体验到它的时间感。在这样做时，你完全不会打扰、抑制，或烦扰到它。它不会觉察你的在场，而这也不会任何方面代表任何一种入侵。

进一步想象，你实际上从内体验这样一件毛茸茸的外衣的感觉，并从内体验所有其他的猫的装备。全然做为一个观察者，大致而言，这会代表我旅行到其他层面的一个比喻。接着要说的是，我不能旅行到比我自己层面高的层面，在那儿，比我的感官敏锐的感官立刻会感知到我。一般而言，这种事不会在你们的层面进行。即使以你们有限的感官，你们会感知我。虽然我的层面比你们的发展得多得多。

所以，你们明白，法则以这样一种方式运作，以致我们被局限在我们的地方。是有一些掌控。这主题还会出现，而我会更深地讨论它。你们也明白，当我在猫的环境里时，它可以到某程度感觉到我，所以我没逃得了多少。

在许多层面，那层面的人是完全看得到我们的。在某些层面，我们是隐形的，而对我们而言，有些是隐形的。

（罗问珍，赛斯是否会谈有关他的形像的事。）

感官随着具体化的层面而有所改变。如果你说的是关于我现在的形像，我可以是许多种形象。就是说，在限度内，我能改变我的形像。但在如此做时，我事实上并没改变我的形像。不如说，我选择变成别的东西的一部份。

我天生的形像是个男人的形象，如果这是你们想要知道的东西。但它并不是以你们同样的方式具体化的。并且，我选择的话，我随时可以化掉它。

不过，以你们的说法，它根本不是物质的。……在此地，我想我们碰壁了。对所有的存有而言，物质的人体形象是至为重要的，而他们保存这个“概念形状”相当久。再次的，我对概念形状没话好说。那有点象是物质的基因及蓝图，只不过是有一个不同的显现层面。我相信，虽然我没把握，这个概念形状在某一点会消失，而变成另一个不知怎的比较合身与理想的一个。存有本身可以只是别的什么的一部份。

（罗问赛斯，关于珍的一个梦，在其中，珍似乎在接受谈心灵现象的

指导。)

有形形色色的梦和梦片段。我以后将再谈这个，因为在开始的课里，我将给你们一个所谓宽松的大纲，以便被填满。这些解离的状态常在梦里发生，那是个绝佳的时候，因为自我变安静了。在这种时候，现在的人格极可能被象我这样的人探访，却只在存有本身召唤之下。

.....

存有从不宰制或试图宰制先前的一个人格。有时，这些人格也为了他们自己的利益且带着存有完全的赞同，旅行向不同的方向。

就人格而言，根本没有分隔这回事。在某些例子里，一个羽翼已丰的片段体，也能转成一个存有。并没有任何法则将一个人格压制在一个形式，或一种存在。

第十六节 一九六四年一月十五日

(参照《梦与意识投射》第五章)

(今天用餐时，我令自己和珍惊讶的说，光也是一种精神性酵素。)

光是一种精神性酵素。

(赛斯，当珍在传述你的资料时，她的眼睛为什么显得更黑更亮?)

专注。然而自我是放松的。猫在一个时刻聚焦在一样东西上，即使它没有一个强烈的自我。所以，当我给珍信息时，她专注，纵使并非她的自我在专注。在这状态，注意力向内聚焦，而非向外聚焦，而用到的是内在感官，而非外在感官。猫在做和珍同样的事，而在你在思考猫的内在感官的特定情况里，它的内在感官聚焦在我的方向。

光真的是一种精神性酵素。当然还有其它的精神性酵素。

主要的精神性酵素创造在物质层面的感官，以便它们被具肉身的生物认出来。宇宙各处的精神性酵素基本上是一样的，但它们在一个特定层面的具体化，是由在那层面与生俱来的属性决定的。在这层面上称为光的特质，在另一层面很可能显现为声音。就彼而言，即使在这层面，光能变成声音，而声音能变成光。

重要的永远是互动。即使精神性酵素本身，就在它们背后的原则而言，也是可以互换的。只不过，为了实际的目的，在一个层面，它们在其物质

化里保持分开与明确的特质。那就是为什么有些人可以体验声音为彩，或在声音里看见色彩。

当然，以实际的说法，这些精神性酵素必须，并且真的给予一个可预期的，多少可靠的结果。……要记住的事是，这互换可能发生，所以是精神性酵素拥有的能力或属性。

在你们的层面上，精神性酵素会显得是多少没弹性的，多少静定的，不可逆的，并且永远不变的。……这个观点是由于，对你们刚巧居住的特定层面获得任何洞察力的困难所引起的。

由于精神性酵素在你们的物质宇宙，大半都给出相同的效应，你们的科学家多年来都快活地将这些标签为自然律，就是说，明显的因果律……

我想说的是，是有明显的因与果的规律，但，同样的原因并非永远产生同样的结果。（接下去参考《梦与意识投射》第五章）

……再谈谈我们的金属丝网和迷宫……这些想象的金属丝是由固化了的活力组成的。它们是宇宙活生生的材料，即使当它们形成宇宙的界线，且仿佛分隔它成为迷宫，象是蜂窝的内部。

在细小金属线内的那些层面，就是说，由我们想象的金属线连结与互相连结所形成的层面，进入每个不同层面的界域里，而采取在那层面天生具有的形式。所以，如果我们用个比喻的话，这些金属丝将变粗或细，或完全改变颜色，就象某种变色龙般的动物，藉由采取每个相邻的森林领土之外在表象，而不断伪装其外表。那么，任何特定层面的居民也都象变色龙似的，象动物似的。

固化的活力看来并不象界线或分隔。它们显得与在那特定层面的其它具体化完全一个样。

居民只看到伪装。他们随之接受这特定的伪装为自然的一个明确规则。从未发现，刚在他们视线之外，刚超出他们的外在感官之处，这规则之熟悉的驯良动物就变得完全不同了。

事实上，在某些例子里，这转型是如此的完全，几乎认不出来。不过，藉由看见任一个伪装的底下，你能看见所有伪装的底下。所以，仿佛分隔我们层面，并且在一个层面显得与在另一个层面如此不同的这些金属线，是固化的活力，其伪装行为是由精神性酵素决定的。

……

不必说，固化的活力和精神性酵素在许多方面是相互依存的。所以，

我们小小的方程式的酵素这部分，允许活力在各种不同的精神与物质的情况下，成功的运作，而形成每个特定层面的基础。

.....

附带一句，我的确能通达你们的意识及潜意识心，但只当你允许时。你俩在意识上都不觉察你们自己给予的允许或拒绝允许。而就暗示而言……有那么一个点，在那儿，就触及不到那些最容易接受暗示的人。

很不幸是真的，在你们层面上，透过，好比说，洗脑之类，主宰性的目前自我能被贬低到这样一个令人惊讶的程度。无论如何，这情形虽然够糟，却没你们可能以为的那么悲惨。当你们认为人类人格只是此时的一样东西，而在死亡时被摧毁，那么，为了任何理由，其分解似乎真的是件惨事……

然而，当你以存有及其形形色色的人格，经由你们的地球时间显现的说法来想。那么，你觉悟到，基本的自己、存有，无法在任一个人世被毁灭。我知道，你们熟悉再生的观念。如果你想象各个转世人格——这是个最不讨喜的比喻——为存有的各个肢体和其它器官，那么，你可以明白，如果一个片段体分解了，为什么它能以你身体的一个肉体细胞再生的同样方式再生。

其实这比喻并不象我最先想的那么糟，回到原先我想讲的一点，有一个点，超过了它，将触及不到那最易受暗示的人格，无论情况为何。人格的具体显现可能跟随暗示所命令的方向。这就够糟了，但它只意味着人格被迫改变其在物质世界里的行动模式。那人格仿佛破裂了，因为行动似乎改变得如此厉害。而在此，我们又有你们误用的因果。基本的人格，就是主要人格，并没改变。而他不会改变，除非透过人格本身。

可能发生的是，那一度可能想争取成为主宰人格的人格较差片段，取而代之。

在糟糕的情况下，这些片段体可能到前方来，而实际上救了基本人格本身，免掉了必然的分解。就好像基本人格扔了一个又一个骨头给脏狗，其实一直保存了真正的佳肴。

.....

关于你们的飞碟，奇怪的不是它们会出现，却是你们能看见它们。当在种种不同层面的科学进步时，它们的居民偶尔学会在层面之间旅行，同时随身携带着它们本台的显现。

……它们带着它们自己特定的伪装。你们认出它们不是你们自己的伪装。以直角方式起飞，涉及了一个并非自然律却看似自然律，因为那是从你们这儿事情看来的样子……

内在感官实际是，欣赏且实际维持任何特定层面之整个组合的管道，通过内在感官，精神性酵素才能作用于活力上，那活力就是宇宙本身的结构。

换言之，内在感官即方法；精神性酵素即工具。而活力是形成整个宇宙、在其内的明显分隔、种种分隔之间的明显界线、及每个分隔内的种种不同物质之实际材料。再说一次，在每个分隔内的不同物质，只是内在感官在物质本身上面形成的伪装。

……事实上，我知道，其它层面的存在物曾出现在你们的层面，有时是故意的，而有时完全是意外。正如在某些例子里，人类曾意外地闯过在你们现在与过去之间显然的帘子。所以也有存在误闯过在一个层面与另一个层面之间显然的分隔。通常，当它们这样做地，你们看不见它们，有如落入过去或显然的过去的少数人，也不为过去的人所见。

这种经验涉及直接从存有来的一个心灵的顿悟；所有的界线只是为了实际的目的。不过，的确有许多种科学。有许多种科学只与移动打交道……

不过，当种种层面上的科学进步了，那时，探访就变得比较不是意外而更是计划中的事。不过，既然每个层面的居民都被那个层面的物质化或物质化的模式束缚，他们随身携带着这特定的物质化模式或伪装的活力模式。某种科学没有它便无法运作。当一个层面的居民学会了精神科学，他们到一个很大的程度便不受较平常的伪装模式所限。一般而言，这适用于一个比我的层面还高的层面，虽然我的层面在这方面比你们的要高。

飞碟出现自此时科技比你们进步得多的一个层面。然而，这仍不是一个精神科学的层面。所以，伪装的行头多少可见，而令你们大吃一惊。活力这种从一个明显的形式转到另一个形式的倾向是如此之强，以至于你们看到的飞碟，既非你们层面的样子，也非它们来源层面的样子……当你们所谓的飞碟开始向其目的地飞时，在结构上组成它们的原子和分子——它们本身也是活力形成的——是按照其领土加在它身上的模式排列的。当它进入你们的层面时，发生了一个扭曲。飞行物的实际结构被卡在形式的两难之间；既想完全转形成地球特定的伪装模式，又想维持其原始的模式……（见《梦与意识投射》）

我不相信飞碟会在短期内着陆……以后我会对那层面的居民多说些。现在我对它们尚不很了解……

一个“层面”并不一定是一个行星。一个层面可以是一个行星，但一个层面也可以存在于没有行星的地方。一个行星可能有几个层面。层面也可以涉及明显时间的种种面向。目前，这个题目太难讨论。不过我后来将继续。

层面们能够且的确相混，在其居民不知不觉之下。我想躲开一个层面是个地方的概念。有时候它也许是，但并非永远如此。一个层面可以是一个时间。一个层面可以只是仿佛单独存在的一丁点活力。一个层面，显然是，在一个时间，为了一个理由从其余宇宙分开的东西。一个层面可以停止存在。一个层面可以从原先空白的地方跃出。一个层面是为了存有沿着种种层次作为“成就的模式”而形成的。一个层面是有助于发展独特且特定的才能与成就的一种气候。一个层面是一个元素的孤立，在那儿，每个元素被给以它能作用的最可能的空间。

行星曾被用为层面，又再被用为其它层面。一个层面并非一个宇宙的位置。存有或其林林总总的人格，先探访一个层面，才探访另一个，往往是实际的。这并不意味着，必得先探访一个层面，才能探访另一个。只不过，对整个存有而言，某种顺序比较有用。

事实上，比喻一个层面为一种情绪状态，比一个地理状态，要有效得多。尤其因为情绪状态不占有空间。

法兰克·瓦特的确是来自忧伤的状态。它是个弥补人格——就是说，经由法兰克，我弥补过去的错误。从不是个美丽的命题。这些仿佛由忧伤生到忧伤的人们，往往是这种类型。我不该轻视法兰克，既然他真地救赎了我。这个层面对法兰克来说，是个忧伤的层面。当然，我将弥补他，或设法那样做。他全然没有幽默感。

（一月十六日晚间，珍在轻度出神状态中，接触到自称梅尔巴·伯朗生的已逝女人的信息。她说她现在住在中阴。（见《赛斯密件》第十三章及《梦与意识投射》，以下是漏网的一些有趣的信息：

梅尔巴说，外原生质形成我先前与比尔·麦唐纳的降神会里，有关我的手的种种变化及物质化。

……梅尔巴说，睡前的状态有利于接收灵视，也该利用来给潜意识良好健康的暗示，暗示它帮助你的工作顺利，并暗示实际的日常生活被照顾

好。担忧是坏的 — 它加强负面的心态，且是腐蚀性的。)

第十七节 一九六四年一月二十日

(见《梦与意识投射》第六章)

(珍说，现在当她传述赛斯时，她不在脑内先听见字句，然后才说出来；现在，没有有意识的知道她将说什么，她只是开口说话。)

.....

中阴的确是对梅尔巴现在住的半层 (semiplane) 的一个极佳的描述。如你们推论的，它是给在某个发展阶段的人格的一个等待层面。我自己并不在中阴。中阴包括了在各种发展阶段的一大堆片段体，只不过在这一点，他们还没获得充分的知识或操纵能力去更进一步。就是说，它们可能是在种种不同的演化阶段，却只在一个平平的成就层次。他们并不优秀，但也没失败；他们以一种相当解离的方式解决他们自己的问题.....

在某些方面，他们可能对你们有帮助。他们的讯息可能很具有效性。在另一方面，他们也可能不值得信赖，只因为他们的成就层次不高。如果他们出错，那是无心之过。(译注：许多通灵现象里的灵，可能出于此。)

(以下赛斯评论罗的创造力出不来的原因：)

我想谈谈去冬此时，累积成你的疾病的情况，你的神经质、恐惧、缺乏信心与就利用你的艺术能力而言的缺乏焦点的心灵情况，开始象许多同心圆的墙似地累积。自我越来越禁锢你。你底下潜意识的疗愈能力及隐藏的潜意识活力变得阻积起来，似乎无法释放。

自我是极端重要的，不过，它只是你称为你自己的一部分。你的艺术能力并不属于你的自我.....

不过，自我是隐藏的自己在如你们所知的物质宇宙里操纵的工具。当自我或多或少地卷入恐惧时，它不再是个有效的工具，反而变成不断打你的脑袋的槌子。

.....自我必得轻轻地坐着，不然，它能窒息在底下的才能.....你的潜意识比你所知的是你更大的一个部分。而自我只不过是潜意识的表层.....

且说，当这自我变得过于关心实际的事情时，它变得过份受制于负面

反应……它们自动创造属于自我的恐惧模式。

这些恐惧并不属于潜意识。然而这些恐慌及疼痛之物质化在身体上呈现。被自我投射而窃取潜意识心的力量……换言之，自我变成一个捣乱的而非创造的工具。

在过去，你并没正确地理解这关系。你理解那破坏性的倾向。但你将之放在潜意识里……鲁柏对你说过的“游离”（译注：dissociation 以前译为“离魂”或“解离”，改为游离）是个极佳的训练，保证你最有效地利用能量的一种方法。我并没建议以任何方式忽略自我，只不过，不容许工具变成了主人。

……

当然，自我和潜意识两者实际上是一个。潜意识形成并投射物质化的自我，作为它能达到其目标的工具。当这些目标与才能被单单归于自我时，它们可以说是被砍了头。

你自己的潜意识是你的个人性和人格的源头。你的才能由之涌出。当自我太担忧日常的事物时，工具被堵住了，变得没效率了。游离 — 我将给你许多达到它的方法 — 使工具畅通，是绝对必要的。自由工作的潜意识，或内我，是完全能照顾所有实际的考量的，并会利用自我为一个工具而保证这被做到。

游离将力量放回他本来属于之处……

开始瑜伽练习，并忠实地跟随它们。你在将入睡时的几个自我暗示的经验是受困于自我的。以肌肉僵硬的说法去想，你便明白我的意思了。要在一种瞌睡的状态暗示，别想去胁迫或命令潜意识。它们只需暗示。你们对自然的爱好，是另一个游离的方法。

……

约瑟，游离事实上与你人格的创造在向有更强的统合。它将你的创造才能放回到驾驶座上。

发现以上提到的练习比你想象的更有益。由于你在某一生是如此好逸乐的人，有时你矫枉过正了。你将自己绑得如此紧，以致有时几乎无法呼吸。过犹不及。

信任你的直觉……你根本不必怕它们。我承认，一度在你的发展中你的冲动并不是最好的。那并非你现在将它们一棒打死的理由。

你在工作及生活习惯上的纪律是可佩的……。你不必觉得它们将令你松懈。为了你自己和你的艺术，你必须容许自己更多的内在自由。在你目前的人格里有个倾向，将纪律铸成一个锁链，绑住你强烈的创意倾向……

害怕时间不够便会储藏它。储藏它就是勒死它。但，尊敬时间并不是储藏它，却是让每一刻放大，以致变得比一刻要大，而只有你潜意识驱力的强大自由才能达成这个。

……只因鲁柏早年环境不舒服的特定经验，为了存活必得游离，所以很早学会。

无论如何，你俩在互动，而由于鲁柏是极为直觉性的，有时他对你有帮助。而在别的时候，鲁柏在你的心态具体化之前，便感受到它了。而这令鲁柏进入一个过度忧虑的状态，那对你俩都不利。

……

珍想知道，当我们的狗死了，我们的两只猫也死了时，在这间房子里发生了什么事？

刚在你们的动物死前，围绕着你们人格的特定氛围是破坏性的、发生短路的、并充满了内在的恐慌……。这在你们的层面是个自然的发生。事实是，动物传染了你们的情绪，而按照它们较差的能力转译它们。

当然，病毒及感染在场。它们本身是无意伤害的、挣扎的小片段体。信不信由你、你们对所有这种病毒及感染一般是免疫的。理想地说，你们本可和平共处。唯有当你们给予无言的同意，这些片段体才能施加伤害在你们身上。到某程度，象家庭宠物这类依赖性生命，是依赖你们心灵的力量……我想澄清，动物们当然有精力维持自己的健康，但一般而言，这是被它们与之有情感连接的人类之活力强烈地加强的……珍在动物之死前的感恩节，强烈地憎恨你的母亲。并且很有道理。既然你母亲给的强烈负面暗示实际上代表一个转折点，且非好的转折点。那暗示作用于你俩身上，也作用于动物的身上。

……

游离将去除负面暗示，而是极端有益的。它也不难做到……

游离能令你们忍受你的父母，且帮助他们……近来你自己、且在鲁柏的帮助下，在这方面有点发展。鲁柏从你则得到在自律和控制上的助力，那在传导强烈的直觉能力上是必要的。

你从鲁柏收到必要的自由与对你自己的直觉力量必要的信心。在你的

个性里，有矛盾的面向。举例来说，你直觉地一直与自然有个和谐感，然而同时你不信任无法以物质的说法证明的东西。你与在自然背后的东西有个自然的亲切感，就是说，你感受到自然的精神。而在同时，你有不信任你所无法实际看见，嗅到或触及的东西的倾向。

这显然是矛盾的。幻想令你扫兴。知性上，你想避开它，然而你的想象力织出神奇的网，虽然你既不相信幻想，也不相信网。你的画作一开始就显示你有前途。你的想象力是丰富而多变的。但你害怕你现在的母亲的夸张感，那常常导致非故意却纯粹的谎言与不诚实，以致你否定想象的才能，以免它也引你到欺骗的手段。

当然这发生在一个年幼的时候。在当时，你几乎崇拜你母亲。这导致对潜意识与想象力的自由之这些冲突感觉。加强这些不幸的情况，我们有从丹麦那生带来的，对冲动的不信任……

当然，你的父母无意伤害你。就你的父母而言，珍游离到某程度。在这方面，你可以信任她的直觉与判断。在佛罗里达，她常说，你的父母不会象你假定的喜欢看你回去……

她的强烈的感觉，你该借钱买间公寓或什么的，是你能得到的最好忠告……再次的，这似乎并非一个实际的解答。往回看，你难道不同意那是比你终于选择的解答更实际吗？

……这资料决无意损害你的信心，却只要显示给你，你已开始弥补的过去错误。你俩是以一个团队的样子运作的。为了这理由，你们必须了解你们特殊的力量及弱点何在，并且知道，在那个努力的领域里，你们能信赖种种的能力并避免种种的陷阱。

如果你在迈阿密，甚至后来在塞尔，听信她的话，你会免掉真的只能被称为的一个痛击。

……

罗伦非常象你现在的母亲，虽然也有父亲的特点。双亲都是强烈发展的情感脆弱的人格，扭曲且实际上被推挤得变了形。三个兄弟对这夸张的、有力的、且在父方隐藏的感情主义反抗。约瑟似乎捡到父亲的纪律与秩序，罗伦也是。不过，在父亲的例子里，这些仿佛的特点实际上是冻结的、包装在强迫性的感情主义。

由于父亲以挑剔的强迫冷冻情绪，他在某些方面实际上比较不危险，而在别的方面比较危险，因为强迫的架构永远威胁要爆炸。再说一次，游

离不只是你们最好的武器，在帮助你们的父母上也是最好的工具。

第十八章 一九六四年一月二十二日

（见《梦与意识投射》第六章）

……过去，当你认为你以一种游离的态度在处理人或事时，你反而往往显了一种冷酷、有意识的超脱。

这是自我的一个不妥协的有意识的姿态，不该被与实际上是温暖、有弹性、坦率、柔软的潜意识超脱相混。就是说，他能在他内心容得下许多因素，承认它们，却不被坏的或负面的暗示或因素影响。

……树也是游离的。……

当你们过分忧虑实质的事情时，你们将自己缩了回来。而更笑，你们缩回你们的根。一棵树绝不会缩回自己的根。我说的并非从一个地方移动到另一个地方。我说的象是从所有任何滋养切断你的根。

……

你已开始开放了。这并不指在人际关系中变得不诚实，只不过你变得够大，以容纳人们的善与恶，而观察它为事实的一部分。

……

当以冷酷的说法试图要实际时，你鲜少成功。因为你将自己关在似乎不实际的东西之外……内我和我将替你分辨这点。

自信的内我将让自我在物质世界里操纵，却不会容许它变得极度地过分保护。你的作品在许多方面包含你内我的力量……。一个阻止你用这些能力的工作再好也不过是个妥协……。你以为不实际的联想，往往是实际的。

（以下赛斯对赛斯课发生之前，珍与罗之间，即与双方家人之间的许多问题，说了很多。罗想待在佛罗里达，但珍直觉上反对，也反对回塞尔（罗的家乡）去住。）

无论何时，鲁柏，或珍对你大力反抗时，都有好理由。因为，鲁柏此生试着学习温和，且因为他是个非常喜爱你的女人，他对你的尊敬是无边的，而在大半的例子里，他会对他认为他的优越判断让步。如果这今生的

珍还做出强烈的情绪装扮，那是因为直觉将他推到那极端……他的父亲多少憎恶你仿佛神奇地将现实投射成绘画，因为他在物质的发明里徒劳无功，一事无成。他比你更厉害得多地从不信任本能，虽然它们很强烈。你的母亲与此大有关系，他自己的母亲亦然……你的父亲代表了冲动冰冻成不活动的最悲惨的例子……我希望让你看到事情是如何发生或几乎发生的。永远有清楚的理由，虽然不见得有清楚的原因……鲁柏或珍为了存活的必要理由切断了现在的母亲。

一九六四年一月二十五日

（第二次的梅尔芭·伯朗生课，见《梦与意识投射》第七章）

第十九节 一九六四年一月二十七日

（谈内在感官，见《梦与意识投射》第七章）

第二十节 一九六四年一月二十九日

（谈肉体感官及内在感官。“内在感官”见《赛斯秘件》，及《灵界的讯息》第十九章，《梦与意识投射》第七章）

第二十一节 一九六四年二月三日

（谈罗的兄弟之前世，转世关系）

人们在某生中被吸向彼此，是由于前生的关系……（由于许多生中，关系之改变），所以，如果女人感觉对她们的丈夫或情人有母爱；如果男人有时会很惊讶，就他们的妻子而言，他们会在性爱、父爱甚至男孩气的骄傲之间摆荡，这些感觉是非常自然，并且无法避免的。

……

他们选择重温这种关系，就是说，自由意志在这例子里运作，就如在

所有的例子里一样。永远有要解决的个人问题，但，时间、地点及关系是留给人选择的。就彼而言，一个人可以全然忽略问题，虽然这再好也不过是个懦弱的解决方法，而只会阻碍这人。

.....

如何解决这些问题是在两世之间决定的，而每个存有有许多问题得考量。在你们的科技时代，这种问题比过去容易解决。就是说，即使从不同大陆来的同代人，也较容易相会。存有必须对当事者个人隐瞒基本问题，只因为如此多的心理暗流会席卷自我，从它脚下拖走了精神健全的毯子。

在有些例子里，纵使人格企图隐藏过去的重量，这仍旧发生。在许多场合里，人格也完全逃避了问题。在这儿发生的是，潜意识与存在藉内在感官沟通，说明现世人格不够强壮到能处理这些问题。

于是，人格中途改道。有些，却非全部，精神病的例子，代表人格没有能力处理某个问题，同时又拒绝服从来自内在感官的命令，叫他改道。在这种时候，来自过去世的资料从内在感官涌过。当它越过某一点时，人格不再能保护自己避过这资料……。人格仍有一些控制在，这些（控制）拼命地扭曲过去的资料，给它穿上种种意念的伪装及幻想。在这例子里，疯狂事实上是种保护机制。在于，人格将面对几乎完全的迷失方向，而非面对带来他无法解决的问题的过去真相。在同时，这样一个人也不愿放手，或改变方向。这两难因此是紧迫的危机……

给你们一个比喻。在这例子里，存有可比为心智。而头脑仍是生存在伪装实相里的现在人格的头脑。就如，头脑下命令并沟通信息给肉体的所有部分。心智或存有也一样。心智会包含与前生交织的目的、问题及关系有关的所有资料，但它只会给予此生存在必要的那种资料给头脑。

实际上，心智只是存在照顾在伪装层面的人格的那部分。你们的守护天使等等的传说指的就是存有的这部分，那就是连在现世人格上的心智。心智有助于保持人格不要迷途太远，我用人格这字来包含整个人。我用它表示在一生中，显现在肉体里的整体。

我先前提及的心智是内在层面的一部分。它只是存有本身的一部分。……在现世人格与存有之间是藉内在感官来沟通的……不要将你的存有当作是准备吞食你的陌生异类。

（中途一位经销药品的友人约翰·布莱德雷来访，没逗留。赛斯因之讲了有关的事：）

……换言之，在林林总总的存在中，你们永远遇见全新和不同的人，并非你们所交往的每个人在前世都与你们有关。事实上，许多时候，你们藉由帮助在其它生中的其它人，而解决与某些人格升起的问题。

有一些管制这些事情的法则。但你们记住我的话：用某种方法，所有的债都要偿还。这些所谓的债，实际上是所涉及的那人的挑战。

债这字暗示了罪恶感，而我并无意有这样意涵。

不过，原罪的感受，不幸被大肆渲染。无疑地，部分是对这类债务的一个内在认知，在初生时便悬在个人的头上。但再次的，对这常用的字，并没有罪恶的意涵。

（一开始，罗问赛斯，法兰克·瓦特现在在哪里。赛斯说他在休息。法兰克对物质层面比赛斯开放，所以赛斯抓着他的衬衫尾巴就来了。）

……在人格片段体的事情上，涉及了很多事……

没有潜能会被忽略过，却都给予充分机会去利用它。这样一种潜能不只依赖与生具有的能力，也还依赖利用能量并在一个领域收集它们为一个单位的能力。

到一个很大的程度，这依赖一个片段体之任何一种的力量，而这能力与任何别的一样，都也是个局限性的因素……。在你们层面上，这能力是个强大的力量，与逐步发展特定元素、原子、神经元等成为伪装模式有关。

第二十二节 一九六四二月四日

（内在感官，见《梦与意识投射》第八章）

（未译过的一段，与艺术有关：）

我说过，我发现雕刻比绘画、音乐或诗要来得比较有拘束性……。通常认为，如果一种艺术诉诸越多的外在感官，就越有力。就是说，你们可能会认为一座雕刻会极为栩栩如生，因为它存在于空间与深度里，有着宽度与周长。就是说，你们能感觉它，看见它和触摸它。

雕像实际上比画像或音乐作品或诗更拘束了活力，因为它藉许多的联系与你们绑在一起。

第二十三节 一九六四年二月五日

（见《梦与意识投射》第八章）

一个人格至少要活过父、母与孩子三个角色。除此之外，还有另一个特质，在不同的层面上，涉及了潜能的充分利用。轮回结束的人，必须尽可能的发展了他的潜能。这并不指所有离开你们层面的人格都在同样的层次上。既然它们的潜能有个别的变化，它很大部分依赖人格利用能量为一个单位，或转换能量为单位模式的能力……这极为重要。每个离开你们层面的人都已尽可能地在你们层面发展了。但正如在你们的生命里，某些环境会鼓动一些人实现他们的才能，而仿佛阻碍了别人发展他们奇特的才能。所以，有些人格在你们的层面扩展他们的能力；而有些在你们层面做得很差的人，在别的层面却扩展得出奇的好。

利用能量来形成单位模式的才能，是基本的，不仅在你们的层面，也在所有其他的层面。它涉及汲取基本的宇宙活力来用内在感官，而实际上将这底部的活力越来越多地拉给自己。

这活力是自我产生而无限的……你并不会由于用它而剥夺了别人宇宙的活力。

我曾用空气来比喻过宇宙的活力。当空气由肺部排出，它被利用及再利用，而没失去任何的力量或特质……。我们也以不同的方式来利用活力。它也许多次以一种样子进来，它也许多次以不同的样子进来；它也变化形状及内容，它也显出许多面貌，却从不消失。就象空气仿佛是无形的，这活力也一样。然而，就象空气，这活力给你看见的每个东西其形状，而它也形成每个伪装。没有它，每个伪装都会消失。所以，对生命而言，就象必须利用空气来呼吸，擅用这活力也是必要的。

（见《梦与意识投射》第八章谈“心理时间”）

第二十四节 一九六四年二月十日

（本节大半在谈心理时间，见《梦与意识投射》第九章）

（当赛斯解释，由于二元性存在之错误观念，人类的自我发明钟表时间，为的是保护自我……导致将全我一切为二。然后赛斯说：）

钟表时间的发明也非唯一被发明和利用来保护自己的一部分不受另一部分之害的这种毁损器具。你们几乎可以透过人类的传说和幻想，回溯这恐惧……。

（然后赛斯在休息后，谈到他传概念给珍的困难：）

为了我们间的沟通，概念以模式的样子合在一起，我必须将一个观念自其模式扯开，那有点难，那有点象是必须将一个字由一个强烈的情绪联想扯开。我体验由观念造成的模式，而你们则利用联想里的字。

……

当内在感官一同运作时，它们的一个好处便是能体验整个完整的模式……。我想谈谈“灵魂”的发明。

对我而言，这些东西都以一种整体的观念模式密切地相连，但我必须一次一个地将它们给你们……。人类的一个弱点永远是，他的没耐性，及他在他的层面对伪装模式的全神贯注。这不耐使他企图藉检查外在世界来理解自己，而非探索在他内的东西。

在史前时代（此段在《梦与意识投射》第九章），人类演进自我，以助他处理他自己创造出的伪装模式。这里并没有矛盾……他在这件工作上做得这么好，以致纵使当一切都在控制之下时，他仍不满意。他发展得不平衡了，他用他自己为解剖自己的工具……内在感官将他导入了一个他无法像操纵物质伪装那样轻易操纵的实相里，而他怕他已失去了统驭力。

大约在此时，灵魂幻想或精灵幻想升起了，而一直是对他不利的，因为它给了全我的一部分一个名称及一个命名，设定它对抗别的部分。不过，就是这基本的观念，迫使他面对一个真理——就是“继续存在”，他称之为不朽。可是，……这观念要为迷信态度负责。主要是，它给了非物质的内我由物质的伪装模式形成的居所。换言之，一个实质的天堂与地狱……问题是，你必须清除这么多的错误观念去够到在其后的真实。精灵并不因为人给它穿了如此愚蠢的衣裳而比较不真实。

你们的四季与潮汐，夜与日的物理时间是你们最可爱的伪装……物理时间是像穿在心理时间外的多采多姿的飘逸长袍。它是心理时间最忠实的复制品……这便是为什么当物理时间被一个安静的“我”追求和关照时，心理时间仿佛如此轻易地流动。一个导致另一个，而伪装是够松散的，让内在形式的亮光透出来。心理时间的适当利用，不仅将引导你进入内在世界，也能防止你在物质世界中被催促。在心理时间内，你将发现一种安静

和很棒的平静……你俩都将在这些增加的利益的利用中获益。

第二十五节 一九六四年二月十二日

（全我与存有，见《赛斯秘件》第七章）

我们说过的二元性主要是人工的。它在所谓更进步的社会里更强。

研究会显示，这二元性并非人类的一个自然状态。因为即使今日许多所谓的原始社会并不象更文明的社会那样的经验到如此程度的二元性。单单这个就该是这情况并非人类的一个先决条件的证据。相反的，这二元的感觉是当人以一种纯粹的机械方式变得更有发明才能时，才围攻人类的……许多原住民社会欣赏伪装模式的事实，而维持将全我自伪装分开的能力。

当我说到全我时，当然我讲的是完整存在的人格，能用内在与外在感官两者，就是说，我将做为者、动作者、呼吸者，与作梦者全认作是属于一个全我。

不过，这命名并不包括存有整体。人格的确能通达存有；但，人格并不包含存有。换言之，在你们层面的全我，并不包括存有，虽然在存有与全我之间的沟通的确藉内在感官发生。

在许多原始社区里，这些沟通被接受为现实。在西方社会里则否……

在 ESP 的调查里的问题是，你们又在用错误的工具了。你们又在将二元性的自己视为理所当然。你们将无法迅速地到达任何地方除非你们了解自己只有一个，而非一个自己做事与操纵，而另一个自己呼吸与作梦，……极难将藉内在感官接收到的资料联系到藉外在感官拣起的资料……。

事实是，当你坚持透过外在的、一般接受的感官的证据时，你几乎自动地关闭了内在感官的工具……人们到很大的程度已设定这习惯性的反应……一旦你采取了“自发”的第一步，你实际上将收到甚至连你的意识心也将被迫接受的证据。

如果你一旦容许自己以自发的、不批判的态度接收内在资料，你将看到这资料就如任何外在刺激一样的合法、有效、多种及有力……这资料对大脑也有实质的效应。它们就如任何经验一样地改变人格……。你无法以外在感官观察实际的心理经验。你自己也无法看见、嗅到、触摸那内在经

验。但要说这心理经验不存在，就是愚蠢的了。

你们的科学家在某些运作里，已成功地引发恐惧、悲伤等等的情绪，但那经验本身仍旧是主观而心理上的。

情绪比任何东西都接近内在资料的生动性。当然，其不同处比相似处要来得多……情绪属于目前的人格，且强烈地与有意识的自我与内我相连，后者常被忽略。这很难解释。

如果，为了简单之故，你想象存在你们层面上的全我，包括身体、有意识的自我及内我为一个“场单位”，它也是更大或更完全的存有之一部分，象是一个场单位在另一个内。那么也许你不难想象，在存有场和全我场之间的连结物或连结物之一，在你们的层面上是内在感官——就是说，内在感官是这两个场之间的一个连结物。

当这些内在感官变得越来越是你们层面的一部分时，它们采取了更多你们层面的特质，因而，更多在那层面全我的特质。

在最远端，内在感官变成情绪，所以这些情绪也是一种连结物……情绪，虽然强烈地与自我相连，无论如何，也属于我们所谓的潜意识。但，由于它们如此与内在生命交缠，它们为自我与所谓的潜意识所共有。

情绪比史前还早，作为转变到某程度的内在感官之尾端，以容许伪装模式之操纵，它们是演化性的发展。在有意识的自我演化出来之前，情绪作为在伪装环境里必要的行动刺激很有用。当内在感官越来越进入在你们层面的全我的场内时。它们采取了其特质，同时在其内仍保有它们自己的特质。

如果你倒着跟随情绪，它们会领你到内在感官去（译注：宋明理学家所谓的逆觉？）

你们所谓的种族记忆存在为内在情感性记忆的经验。事实上，并没有一条线存在于内在与外在之间，就如也没有一条线存在于意识与潜意识之间。你们所谓的潜意识，只不过是定义不对的内在与外在经验相会的一个地点。

场彼此混合……。ESP 这个字本身就是人工的二元性的结果。坚持说，任何不由外在感官感知的东西，都是多余而附加的……现在，即使你们实际的科学家都被迫承认，坚固的东西并不坚固。所谓可靠的外在感官事实上是可爱的说谎者。既然，眼睛看一张椅子为固体，同时那椅子根本不是固体。

你们喜欢称为潜意识的东西，只代表内在感官或内我的一部分……当然，你在这儿发现个人记忆的宝库，并且不只是个人受限于自我的有意识记忆，还有自我情愿忘记的心理经验。

如果你必须讲层次……在这底下，你们有族类的种族记忆，且在内包含所有的演化资料……

这潜意识，是我们讲过的两个场之间的另一个连结物。而，再次的，当它进入你们的层面时，它采取了你们层面的特质……

事实上，这二元的自己就我所知，并不存在于任何其他的地方……我只想告诉你们，内在与外在层面或场是如何相连的。它们是场内之场……在我们对第五度时空的讨论里，我提到过，宇宙的活力如何在不同的层面改变，虽然它实际上同时构成那些层面。所谓的全我和存有也以这方式相连，藉由许多变化的模式，内在感官是由组成存有本身的元素组成的。

所以，这些层面以一个非常真实的方式相遇。它们基本上是彼此的一部分。然而由于某些非常真实的法则，它们会仿佛是在不同的一端，在你们的层面显得是相反的。

再次的，由于这些非常真实的法则，目前的人格无法旅行到完全的存有去。就是说，当被困在或在你们层面的场的影响，人格不能旅行到存有去，而自我忽略的全我的那部分（即潜意识），是能够进入存有的“影响”的部分，虽然它无法旅行到存有本身去。

……我先前不讲死亡，因为我想先讲场的资料……死亡是人格自物质实相，或“物质场”的释放……对自我而言，这是个吓人的未来前景。对自我而言，甚至睡眠也仿佛是打了它一耳光。在肉体生活里，认识到全我会大大地否定了这死亡恐惧。

当它了悟到，甚至在肉体生活里，它最真实的部分也是独立于物质东西之外的……那么它将不会恐惧死亡为个人的结束。

第二十六节 一九六四年二月十八日

（见《梦与意识投射》第十章）

……（译注：友人 John Bradley 在场，赛斯称他存有的名字为菲利普。但在《梦与意识投射》中，说是友人马克·雷根在场。而赛斯说他的存有

名字为菲利普)

当你们想到演化时，你们是以人类的演化来说的……当然，演化并不只适用于人类……（接下去见《梦与意识投射》第十章。补遗:）

你们的感官是伪装物质世界的感知者，那是被内我创造的。内我藉由精神性酵素，按照被精神性基因设定的一个模式，创造出来的。

这并不表示你们创造所有的一切。这只意味着，你们创造你们自己的物质环境。

第二十七节 一九六四年二月十九日

（见《梦与意识投射》第九章，……已包括全部要点 — 心理时间及其应用）

（赛斯从这章起，才叫他们不必用“灵应盘”来开始上课。）

第二十八节 一九六四年二月二十四日

（见《梦与意识投射》第十章。《灵界的讯息》1、潜意识的本质 2、我们的人生象是存有的“梦”）

（赛斯说到在课中珍的“游离”（或解离，或离魂状态:）

……意识心必须放松到某个程度，而一种想显然的游离是必要的。现在，信不信由你，这并不一定是永远如此的。你可以同时打开两个门。你可以同时收听两个频道。但，直到你学会聚焦在两个方向……在同时，你只不过将第一个频道的音量转低，同时你将注意力吸引到第二个频道。这过程，你们称之为游离。

……我经由鲁柏的潜意识沟通，但就象一尾鱼游过水，那鱼并不是水。而我也不是珍的潜意识。

……我无法就这样出现在你们之间，或以我自己的样子出现。我曾解释过，活力或宇宙的材料会随着一个层面到另一个层面改变。那么，为什么你们觉得奇怪，在你们那端，我必须到某程度改变精质，而找到一个进入点，那刚巧是珍的潜意识？

（之后，赛斯谈到“有两张面孔的怪物”的比喻，见《梦与意识投射》第七章）

……你俩都受益于企图用你们的内在感官，而如我先前提过的，与外在世界的联系与接触也是重要的……罗，你尤其需要这种接触，既然你并没有意识地觉知其固有的价值……你现世的父亲透过不愿意面对外在世界的挑战，阻碍了他自己的内在发展……操纵伪装模式，实际上打开了内在的能力……。经由训练你们的内在感官，你俩并不会受伤害。

第二十九节 一九六四年二月二十六日

（见《梦与意识投射》第十一章 平行层面）

（在赛斯分析珍对康宁瀚小姐的梦而谈到死亡之后，赛斯说：）

从你们的观点，死亡当然是不愉快的。但，当人格失去了在你们层面上的焦点时，它将自己聚集在另一个层面上。而这样一个逐渐的聚集在一起，比一个完全而突然的离开的惊讶要好得多了。

……全我慢慢地重获他自己转世的知识，而学到他与自己存有的关系。我说过，一个人格可以变成另一个存有……要看天生的力量、能力与欲望。许多人格在收到他们存有之事后，比较喜欢保持为其一部分。虽然他们永远是整个存有内的独立个人……没有涉及怂勇。

在你们体内的细胞也有它们的觉性……它们做独立的决定，那是你们到一个重要程度得依赖的。你们的“本能”这个字眼是你们造出来的，非常不幸的一个字眼，是由于你们坚持除了人类，没有有机物有任何意识。

所谓本能的行为对你们而言，仿佛相当的自动，因为它们与你们所知的逻辑思考不同。比如蜜蜂和蚂蚁……它们的行为显得是可预料的，几乎是命定的，所以人视为理所当然某些反射在特定的族类里是绝对的……这即对又不对……实际上是有选择的，但对伪装的操纵并没沿着你们的路线发展。这并不表示在这种族类里，没有意识，或自觉意识，是有的，到一个有限的程度。

所以，你们体内的细胞到某程度有自觉意识及个别性，在一个全然不同的尺度，它们作自己的决定。它们的决定影响你，虽然它们对你的存在，根本只隐隐地觉察。

……因为细胞是个别的，它们是独立的。它们也依赖你潜意识之驱策性组织，跟随其指导，甚至到癌的繁殖，那在它们而言，当然是生长。

你们作为一个肉体生物也依赖许多你们不了解的力量。所以，说细胞是个别的和独立的，却依赖更强大的组织，是不矛盾的……有发展的法则，那是唯一真正的法则而管制这些事。或说真的，这种事管制自己。当能力生长，进一步生长的方法变得打开了。

有这么多的层面，以致无法列出它们……

在你们的地球上，有无穷尽的层面。或不如说，无穷尽的层面与你们的地球同时发生。你们坚固的地球，对那些仿佛占据同样空间的其它层面的居民而言，并不那么坚固……

平行的存在经常发生——连续的、有组织的、物质化的实相以它们自己的文化、历史、理论、伪装模式及扭曲在发生，有它们自己的生物，以你们的说法，存在为个别的生物。

我曾探访过几个。这些层面与你们的有些基本的相似性，虽然伪装模式是完全不同的。就是说，相似处是：组织、林林总总的历史连续，一个强大而纠缠的自我机制，一个复杂的伪装密码系统。不过，却没有你们人类变得卷入其中的二元的内在与外在的疏离感。有几个这种文化建制的存在或层面，与你们的地球共存于同样的空间里；但这是以你们的说法，并且是极为简化的。

就林林总总的层面而言，并没有上或下，好或坏，进步或阻滞而言的层次。但层面本身却组成某些组织好的发展模式，而以一种我尚无法对你们解释的方式，在这些集团里，仿佛有某种层次。

……

我们的层面可能消失吗？

有可能。但它不会影响其它层面。到某程度，在你们层面上的活力，或在你们集团里的所有层面之上或内的活力，以自觉意识的方式展示自己。

在许多其它层面上，活力以你们不理解，及在此时我也不理解的方式表现自己。在涉及了许多层面及层面集团的过程里，“人格一存有”的观念只是一个主要类型。但这并不是一切……

……从今而后，我将只用层面这个字来谈与你们自己层次有关的存在。就是说，你们的加拉翰小姐，是在别的层面上，既然这以某方式涉及

了你们能理解的一个人格的持续的观念。

以后我将显示给你们，界线在哪里。然而，真的并没有界线将林林总总的这种层面形成一个关系球，在其中，因和果以你们理解的方式运作……我将讲到存有、人格、转世，种种不同的片段体集团，你们熟悉或能理解的层面。最后试着处理……存有一开始从哪儿来的问题。

这在其本身就是件大事。其它无数的存在你们一时还不会考量。不必说，我想要你们知道，有比这还多得多的、真正令人惊愕的“复杂性”。有以我假设你们会称为一种完形方式运作的“智慧”。有真正无法置信的成熟度、觉知及理解力的“活力之基础材料”。这些是接近乎终极的。

这资料不该令你们自觉不重要。架构是这样织成的，以致每个粒子都依赖每个其它粒子。一个的力量增益了全部。一个的努力增益了存在的每个，而这将伟大的责任加在每个意识上……

……“奋起应付挑战”在存在的每个面向里，都是个存在的基础……。“发展所有的能力”是甚至最渺小的意识粒子的责任，每件东西的力量和连贯一致都依赖这些被实行到什么程度。

……我稍稍提起的、令人惊愕的硕大智慧之完形基础材料，也是非常重要的。

第三十节 一九六四年二月二十七日

（室内布置与健康，见灵界的讯息第五章）

……睡房永远该分开。准备食物的中心永远该分开，……你们还不够了解污染或生长，但食物就是不允许在浴室里（珍将一个冰箱放在浴室里）……你们的生活空间该依照功能来分隔。这避免了心灵能量的纠结。

第三十一节 一九六四年三月二日

（存有们的创世、内在感官、内在法则、艺术的意义与重要性）

……在你们内心深处，你们在想的问题是，关于所谓你们宇宙的创造、存有在其上的出现，以及这种创造背后的理由。你们现在已经知道，你们

创造你们自己的伪装模式的宇宙，而我已试着讲过在这继续的、仿佛自动的创造里，所涉及的一些机制。

你们明白吗，如果这被充分地了解了，就没有必要找寻某个神了。在此时，我显然不会深谈“神”的观念，虽然你们可以确定我将会彻底地谈它，既然它本身是一个概念伪装，掩盖了某个非常不同的东西。

那么，你知道，你们自己创造你们的宇宙，而每个世代以其自己的形像重新创造它。在概念的领域里，以及建构这些概念成为伪装模式里，有个“生长原则”在运作。

那些模式按照某些法则而演化。它们只不过反映在其背后的概念，而你必须了解，这些概念源自不同的来源。没错，它们源自潜意识；但在此之前，内在感官收到了一个概念特质。有时，这概念特质被收到为直觉，在那儿它闪入意识心。但有意识的自我是伪装模式的主要操纵者与动力。“活力”是伪装模式由之形成的实际材料，它存在，且被你们的人格无意识地利用。

为了物质建构的目的，主要活力的实际聚集并非真是自动的，也不是真的无意识地执行的。我说过的强大的自觉自己，你自己的人格不觉察的自觉自己，面向实相的内在世界的这个自己（即“内我”），相当有意识地汲取本有的活力与材料。

然后有意识的自我为了伪装建构的目的，再操纵这材料。在同时，伪装意识（自我）无法觉知实际的起源，而必须从外面找寻原因……。精灵弥漫所有物质东西的老概念（万物有灵论），是对实相的直觉性的一瞥，是你们的科学终将以一个漫长的劳苦方式达成的。

.....

事实是，你们层面的起始，是由于足够的存有们需要某种经验，成了此种创造的根据，而他们开始经由演化过程形成它。最小的微渺的第一部分，代表以后会来住在地球上的所有存有的意志与活力……既然，当第一粒物质进入物质的具体化时，所有的存有们都参与了。那么，推论是显而易见的，亦即，尚未生在你们行星上的存有们，不知怎地那时都存在，而事实如此。我肯定，你熟悉老的基督教名言，说上帝以前就在，且永远将在，而这被认为是个宗教性的神秘。事实是，存有们以前就在，且永远将在，虽然不必然以同样的形式。

.....

这是否包括地球本身实际的物质建构？

那包括地球本身的建构，而当我说到第一个粒子，我说的是物质的第一个物质化。

……所有的存有们基本上都是能量或活力的自觉部分。它们是自生的，没有可能以开始或结束的说法去想。

……现在很显然，在任何一个层面上的存有们创造那层面，而它们的人格绝大部分是相仿地建构的，以与那特定层面的机制打交道……。在物质世界的创造里，某程度的放弃个人性是绝对必要的。因为，整体的物质环境必须对每个人显得是多少相同的。

……附带一句，你们的宇宙并不是由所有的存有们创造的，却只是由需要某种特定经验的存有们。“操纵”在你们的层面是重要的这个事实，就是战争的一个主要原因……

赛斯，当你用宇宙这字时，你是指，只有我们自己的太阳系吗？

说到宇宙，我是指物质的系统。就是说，你现在可以看见的，都是物质系统。

……战争并不存在于别的层面。它存在于你们的层面，作为“创造者—存有们”想藉物质化解决的某些挑战的一个副产品。

在创造你们的梦时，在潜意识的另一面的自觉自己比较自由，因为只有你们的人格必须理解它们。伪装世界必必须可靠，所以你没有这种个别的自由。

那些有极端强大的隐藏的自觉自己（内我）的人，有需要更大地利用个人性。所以，这些人透过利用艺术形式，在光天化日之下，创造出可谓另一个层面。

在创造艺术形式时，两种自觉都在某种保留下被允许一起工作。在它们之间的潜意识管道大大地打开了，这种浮出的产品是极为个人性的。然而，对别人，比，好比说，从梦世界来的一个片段要容易理解。

……它也分享了、统一了伪装模式下的所有人格的奇异统一，同时它只部分地连接伪装模式。在某些方面，艺术创造是梦世界与伪装模式的世界之相遇，但在一个更深的方式，艺术创造代表内在实相在实际物质时间的元素里的出现或物质化。就是说，内在个人性的自己迫使其灵视及知识进入伪装模式的世界里，给予其梦一个通常的梦所没有的物质实相……

所以，应该研究艺术创作的行为，既然它涉及一个人格之二元性自觉之错综复杂的作用、内在资料经由潜意识而转形，以及更大的个人性因此变得可能。

……画家的一幅画，到某程度，有其自己的一个意识，也不被形式本身所禁锢。

（以下见《梦与意识投射》第十一章）

那么，艺术创造是个最基本的创造，甚至不是个摹拟，却是另一个层面的真实创造，自一个局限性的伪装模式的视角自觉地做出的。

（以下谈到杀生，见《梦与意识投射》第十一章）

第三十二节 一九六四年三月四日

（谈珍今生的习惯与前生的关系）

鲁柏的吸烟代表在前几生中围攻他的一个特征性的“贪欲”之末端，这次吸烟是个残余物……在此也有我可以称为一种“空气恐慌”的东西。神经质的喷云吐雾有时满足了一个无法满足的吸入空气。它甚至是幽闭恐慌症的基础，在那儿，一个人觉得没有足够的空气，或被关闭起来……鲁柏是个狼吞虎咽的人，一个对概念、情绪、空气的狼吞虎咽者。在某些方面，一块名副其实的海绵，吸掉他能吸的不论什么。但他已学会纪律，他正在学相当数量的耐心，对他而言是很难的。

与他现在人格相连的只是吸烟的作家的形象……香菸代表了独立，甚至个人性，甚至女人的解放……

以前，作为一个孩子，他曾窒息而死。这与现在恐慌地大口吸气有关——潜意识的记忆。

……他在此生已放弃对食物与饮料的狼吞虎咽。在前几生，他从来没有节制，无论是在肉体上、情绪上或知性上……一般而言，他只是太热切了……

这“狼吞虎咽”实际上代表一个对各式各样的消费之极大胃口，而知识的消费也不例外。而这胃口也显示在对心灵知识的能力上及对所有与知性、情绪及身体有关的事情上的饥渴。

……

在此，有个去体验、去实验的意愿，及同样可怕的付出及接受的容量。在过去的问题，是缺乏谨慎及自律。不过，他一直是个喜欢寻欢作乐的人，并避免任何的不悦。他今生早年的环境被他选择为一个必要的经验。在其他生中他得以没受多少苦地过活；而这次，他选择讨厌且真正悲剧性的环境，作为必要的挑战。

当被激起时，他的脾气非常大，而他立即报复。不过，他以前从不知憎恨。这次，他必须以一个最切身的方式与之打交道。现在老的暴躁脾气在鲁柏的深深怨恨中可见……出生的环境在他最后一分钟被选择，为了两个理由。其一，他母亲给鲁柏提供了必须的经验；其二，父亲的异教徒个性到某程度象他自己过去人格的，虽然是在一个模糊得多且冲淡了的方式。

……鲁柏的流产完全是另一件事的结果。这次，你俩在你们层面上，都是你们最后的转世，而一般而言，没有人格片段体会被留在身后。

如果我们真的有个孩子，会怎么样？

这常常发生。举例来说，那并不会改变这是双亲的最后转世的事实。虽然在这种例子里，小孩可能觉得孤单……到某程度，在潜意识里，你有你的祖先的可谓一个鬼影。而当你的双亲是在他们的最后一世时，他们离开你们的层面，而比较难让鬼影被铭刻下来。

那时，你们所谓的本能的智慧便不那么肯定了。不过，在人类历史上，这种事有几次曾大规模地发生……刚巧一部分人格多少在同时结束了转世循环。

这最后一次发生在何时？

中世纪代表这样一个裂缝。

当中世纪开始时，在罗马时期之前及之中活过的大数量的人格，准备结束它们的转世循环。有最有效率的学者、最聪明与最能干的人。而它们从你们层面撤回它们潜意识的知识及记忆。这是在中世纪里，知识与学习败坏的原因之一。

……没有法则强迫人格运用他们所有的能力。一个人将不选择不利的重生环境，直到他自己看见，无法以任何别的方式得到必要的训练。所以，极热和极冷的国家大半没有发展，但，一旦发展开始，它就很迅速了。

一个国家必须解决的问题只代表着在那儿的人格为了它们自己设定的难题，而国家只是这种活动的架构。（见《灵界的讯息》第十二及十三

章)

(关于犹太人的被迫害:)

在许多时代许多著名的人，也曾是骄傲、聪明并残酷的，且曾轻视和迫害他们认为比他们低贱的人。

这些人，往往多才多艺，并且在过去经验里拥有财富与权利。他们自愿选择生为犹太人，而这是一个“业”的补偿，完全不是个惩罚，对涉及的个人却是个必要的调节。

德国人在犹太人身上犯下的可怕罪行，显然并非具体要求的。不过，很大数量的犹太人，曾在某个前生是那类非常残酷的匈奴人。

那特定一代的德国人，并没在报复过去的罪行。在这讨论中，不存在报复。在一方面，所发生的事是情无可原的。犹太人一向展现了不起的金融能力，这些是财富知识的自然残留物。因为在前生中，他们许多人都有过他们误用的权势地位。

你们这一代，作为一个整体，必须学习思想和责任的重要性。你们必须学习，基本上，去恨就是去杀。这教训是一个实际的教训。德国人和犹太人使之显而易见。如果恨没存在于德国人内，它无法象那样被导向去对付犹太人。

……除了自卫之外，杀戮将得补偿。杀戮的念头才是错误所在。

……在你们的层面上，猎人与猎物的系统在此时是必要的，但不会永远如此。有一天，你们将不需要杀戮以存活，而自然的平衡会自然发生。

……尊重生命也能使你以更仁慈和有益的态度去了解别人，及与他们打交道……它使你能不去责备人们的缺点地帮助他们。既然这些缺陷实际上可能是他们为了补偿的理由而选择的……当人创造他自己的伪装模式时，他也在历史的舞台上 — 也是他的创造 — 解决他的难题。

第三十三节 一九六四年三月九日

(谈到赛斯如何透过珍说话。)

风认识树。树感觉到风。它知道它不是风，但它感觉到风。同样的，鲁柏感觉到我，却不是我……。在这些课中，从没有任何一种的入侵。鲁柏只不过让他自己认出我的存在……。我也不是所谓的精灵。

……说我是能量并非谎话。它比许多听来更权威或复杂的命名真实多了。我是个在元素 — 能量形式的人格……。无论如何，我有个结构，而我能够改变或交换那结构的零组件，使他在非常不同的状况下出现或运作。

……当你要进入一个小空间时，你会操纵你的肌肉……。在一个非常不同的层次上，就我的进入你们的小入口而言，这就是所涉及的事。不过，在我这方面，必要的操纵是象一种转形，而我在此有多得多的自由。

可以说，我可以汲取无限量的能量，但你们也一样。主要的不同是在，我比较配备好去汲取这能量，而我之配备较好，是因为我有我能应用的额外知识。

你们的科学家知道，所有的物质都是同样的元素组成的。他们并不有意识地知道，如何将一条河流变成一座森林。

……你们曾看过水变成蒸气。这是个简单的比喻，我存在为能量。我电性地存在，有时化学性地存在。

……你们看不见我的结构，这并不表示我没有结构……有时候你可能体验到我的结构。内在感官提供直接的经验。外在感官提供转译过的二手经验之伪装扭曲。

……你们的科学家只不过尚未觉知管制象我的结构这类事情的法则，虽然有些更原创性的思想家已看到一瞥……。当他们考量涉及将物质的零组件分解成基本的能量形式的可能性时……答案在从内部操纵结构，或对我全的一个非常直接的操纵……

如何将珍带入出神状态？

我并没有以你说的方式带来那出神状态。鲁柏打开了另一个管道，通过它我的元素更容易进入……这的确涉及了鲁柏方面的一个向内看。但却非平常所讲的自我催眠，只是聚焦于客观的内在刺激上，以你聚焦在一个外在的伪装刺激上相似的方式。

第三十四节 一九六四年三月十一日

（嗑药与内在经验）

……认识到你们特定的伪装模式是实相的一部分是一回事；了悟到一个独立于你们伪装模式的实相，又是另一回事。我的目的之一，就是不

只令你们能认识并且能经验这独立的实相……。你们会经验这些别的生物，好象你们是其一部分。你们会直接认识他们。

……世代以来，曾用某些药物做实验。

关于这些药，我想说几点……你们的目的一，就是学习组织能量单位，沿着那些方向聚焦你们自己的能量。自觉意识并不该被挡掉，却是带着走，与内我并肩而行。

用这些药时，人格往往真的对内在实相收到有益的一瞥。但更常发生的是，自我只在没有响导之下，翻滚过被突然释放的潜意识所形成的吓人的混乱鬼影……在内在实相里，比你们的伪装世界有更多的秩序，而要求更多的纪律。这种药物经验可能有悲惨的后果。伪装模式完全破裂，瓦解了的人格在漂浮，而可能落入一种状态，在那儿，迷失方向会阻止你回到你的层次。在这种情况下，结局可以是完全的灾难……这可能形成一个暂时却彻底吓人的层面之间的存在……每个层面有其自己的方向感，而这样一个人则全无方向感。

……在内在感官的利用上，纪律比你想象的更重要。聚焦在内在实相上，有时要求一个暂时的放松外在焦点，而这有时给予“放下”的表象。但，内在的贯注要求纪律与意图。

……

你在教我们的东西，为什么对大多数人不是常识？

非常少人会花这么多他们的伪装时间去与之打交道。要这样的工作（指赛斯来教课）甚至部分地成功，或甚至被接受，需要特殊一套的能力和兴趣；而对许多人而言，很难维持纪律与平衡，同时容许必须涉及的必要自由……

我只是好奇，为什么象这样一大团知识，没有缓慢地经过几世纪而累积起来？

有的，但它被纳入林林总总的教义和宗教里。它们在其周围长大，直到几乎认不出它来了。点点滴滴显现在这儿那儿，分散了，扭曲了，误导了。它光溜溜地来，而每个人必须给它穿上衣服，结果往往成了无稽之谈，或穿了盔甲的教条。……

当你在教我们时，你们层面上有没有别人在看我们？

他们在看着这些发展。需要一个不是任何特定宗教的人。实际上，更简单的说，需要的是，没在任何方面是个狂热分子的人，……同时这些人

必须是有纪律、有直觉的人，他们还必须是平衡得很好，且聪明的人。

.....

是否所有的宗教都是扭曲的？

所有的宗教都是扭曲的。就彼而言，你们大半的科学也是扭曲的。两者最多都只达到实相的近似值……科学与宗教里的扭曲真的是非常悲惨的。

科学很可能会变成另一种宗教，如果它还没变成的话。任何的狂热主义都真的是恶毒的，片面的，局限的，而导致焦点的一个令人紧张的收缩。那是爆炸性且危险的。

第三十五节 一九六四年三月十六日

（第三种内在感官，见《灵界的讯息》第十九章）

（赛斯谈到珍不断的移动家具的事：）

他神经能量的爆发通常是在一月，而多少是在那时出现在空气里的化学物的结果……该进入鲁柏工作的好的攻击性能量，往往被误用。当它以这身体的方式展现时，你可以以多少可见的方式看见这能量的力量。这同样的能量被用在鲁柏的写作里，而是极端强烈的……。

（谈第三种内在感官：）

没有阻碍时，便没有时间。

基本上，意识本身就是一种阻碍物，而任何有意识的东西，都经验时间到某个程度……自觉意识代表一个较大的阻碍，所以时间感较大。从你们的观点，可以说心理时间是最小公分母。就是说，许多阻碍都消失了。就你们的物质法则而言，心理时间代表在你们层面上，最接近无时间的经验的东西。

如我曾说过的，你能在一个梦境或白日梦中，或透过有意识地用心理时间，在几分钟内体验许多个钟头。这经验非常接近第三种内在感官。我说的不只是感受活生生的意识之当下精髓，并且感受其过去与未来……这对过去、现在和未来的感知，会显得是非故意的，几乎是自动的。

……一般而言，虽然全我能够组织所有从内在感官来的资料，潜意识

却鲜少收到全面的这种沟通；而，外在自我则根本无法承受一整套内在感官带来的了悟的惊吓。

外在自我永远必得被挡在这类经验外面。即使一个冲淡了的直接内在经验，对在你们层面的外在自我而言，也是个惊吓。

……我也还没有完全用到内在感官，还有很长的路得走。

……以一种奇怪的方式，有意识的自我透过所有这些也在发展……。透过在林林总总存在层面的经验，内在自我与外在自我变得越来越近。当潜意识不再被需要来作为一个必要的缓冲时，它终会消失。

在林林总总的存在层面，内在与外在自我开始混合。通过潜意识的嘴，内在自我将内在实相的直接经验一匙匙逐渐喂给外在自我。

外在自我被保护不直接经验实相，因为他无法接受这种经验的冲击。

……你们尚无法承受基本实相的冲击，而你们建构复杂的梦世界，以便从对你们会显得是野蛮的、失控的和无纪律的混乱，找到庇护所。

基本实相并非野蛮、失控、或无纪律或混乱的，但如果你们在你们现今的发展状态，突然面对了它，你会象是暴风中的一枝草。但由于你们的软弱，形形色色的层次只不过准备并配备你们，去面对你们对它只有一瞥的真实实相。

……对实相的一个直接经验，涉及所有内在感官的完全利用，达到一个整合了的认知场。

正如非常大的喜悦或痛苦的强烈经验，常常挡掉别的每样东西。所以，对实相的直接经验完全挡掉经验它的外在自我……。在你们的层面，潜意识的过滤是个必要，纵使他（珍）对内在实相的经验是通过我第二手地接受的……。他由我的潜意识更进一步地稀释，因为我的内在与外在自我也尚未完全统合，虽然我的外在自我在某些场合，是直接与我的内在自我接触的。我的潜意识尚未被抛弃，有点象你们的盲肠那样还保留了一点。

第三十六节 一九六四年三月十八日

（自由意志及深度出神状态）

（此节涉及珍的一个扭曲，她以为比尔·麦唐纳会来，却错了。）

由于我们的资料及沟通的方法，这种扭曲几乎必然偶尔会发生。在这方面我无法可施，除非将鲁柏放在深度出神状态里。

……我预期比我们曾有的更多扭曲。而我的密友们很讶异，尤其是因为鲁柏并没在深度出神状态……。

在你们层面上，自由意志存在于一个有限的尺度上，但它的确是存在的。而那些局限本身，是种种存有在另一个层面做的选择的结果……。是真的，内在自我经由内在感官，会觉知外在自我用自由意志会做的任何选择。这并不意味着，决定在任何方面是预定的。它只表示，内在自我并不受那些做出自由意志的选择的次元之局限。

……为了“业”的理由，人格被他们自己的存有设了许多限制……。存有方面藉由运用更多的自由意志，而限制了人格的自由意志。内在自我也觉知所谓未来的决定，并不是因为他强加这种决定于外在自我上，却只因为对内在自我而言，这样的未来并不存在，所以，他能感知外在自我不能感知的地方。

……仿佛的因与果，往往只是你们必须以连续的方式看行动的结果。由于你们在这一点被迫以一个分开而连续的方式看行动，你们多少自然地视为理所当然，一事导致另一事……

……鲁柏不该在课刚开始之前看前面的课。它吓倒了他。我的确利用他许多的潜意识知识；我的确汲取他自己内我的知识……。但，鲁柏，不要管闲事……。你的智力是很好的，但在这些课里，我们需要的不仅是你的智力。当你刚在课开始前读资料，你变得在智力上卷入了……。你的智力是很好，但却无法与我的匹敌……信不信由你，你的直觉几乎能匹敌我的……。在别的时候，如果你选择的话，你能在知性上追求这资料，而在课里，请给你的直觉自由……

……

在深度出神状态里，永远涉及了某种缺乏保护。许多在我层面的人，的确用这方法教学……

在深度出神状态的人，收到的利益，不如他们以我的方法得到的那么持久。没错，潜意识在出神状态学习。不过，潜意识的知识终究得转移给人格一意识。在与我自己不同的别的方法里，这转移发生在一个后来的时间，往往在人格于你们层面死亡后的中阴层面。

我偏爱我们在用的方法。在于，吸收更直接而立即地发生，而所涉及

的人格做出一个积极的贡献。

在你的层面的别人，怎么看你的方法？

别人在看。有一些友善的不赞同；在此，我们全都是你们会称为教育家的人，而我有时会害怕，我们变得太关心方法了。我个人非常偏爱一个积极的、相当警觉的学生，而非在深度出神状态，消极地接收和传达填鸭式知识的人……鲁柏是游离的，但所有的连结是开放的。在深度出神状态，有意识的外在状态是完全关掉的……我们所在做的，在你们而言，可能比较慢。但，效应是较持久的，而全我觉知任何这样收到的知识。

……在深度出神状态，问题是人格没什么保护，而对可能进入的片段体开放，如果在我层面上的教育家没有小心翼翼地守卫的话……。

我也不认为，人格习惯于完全丢掉他的伪装模式是有益的……认识到伪装模式的本来面目是必要的，但在你们层面上，仍必须操纵它，而操纵的效率是极重要的。

不受制于伪装模式的暂时及明显的解脱感，往往导致学生在日常生活里，有种错误的自由感，而导致缺乏该维持的纪律。

……我想提及，第三种内在感官在对观念模式的体验上的重要性。第三种内在感官，涉及你会称为对过去、现在和未来的感知，是使内我与存有能体验直接的观念模式的感官，因而不受连续的因与果的局限。

第三十七节 一九六四年三月二十三日

……当认知是自发的时，你们才能欣赏一个观念本来的样子。

……你们相信你们对时间的概念，而依赖他们到如此的程度。在这阶段，你们不可能理解一个和时间、空间没关系的观念。

作为一个比喻，你们住在一个自己建构的盒子里，具有某些自我建构的感官，使你能感知你自己创造的盒子。任何真正观念的起源都在你的盒子之外，且超过它继续下去……用你的伪装感官，你只感知落在你的盒子内的东西。即使在那时，你都在以外在感官收到和诠释这样一个观念，所以将它扭曲到认不出来的地步。

……没有观念能被关在盒子里。我们关切的实相，流过你们的伪装世界，形成你们用以建造你们的建筑物的东西，弥漫在你们世界里的每一个

原子和分子内，却不是源自你们的伪装世界。

它的确源自存在于你们世界里的内我，却不属于你们的世界。

内我很清楚外在自我。外在自我只是内我的一个假的影像。

内在感官属于做为一个自发的内在实相宇宙的居民的你。无论在任何一个特定的例子里，你可能居住的特定伪装层面是什么，内在感官是你的，……任何在你们层面上制造的仪器，就象你们的外在感官，被造来感知伪装模式。科学家的仪器，和外在感官本身，都是伪装模式，而永远无法解剖自己。

……

第四种内在感官，是观念的感官。它涉及对观念的直接认知，只不过是远多于你们所谓的理智说法。（见《灵界的讯息》第十九章）

观念有我们姑且称为电性和化学性的零组件。存在于任何宇宙或任何层面上的东西，无不具有某种形式。你们可能看不见那形式，但它永远存在。所以，对一个观念的直接体验涉及了将一个模式转变成另一个。

指挥这转变的“意识”，知道它在做什么。分子和离子变成观念，然后才被直接的体验。

在你们的或任何其它的层面上的存在，都只是自我催眠。就比喻而言，这一个几乎是完美的。你们的伪装模式，能最适当地被比为，催眠师在其对象上创造的效应。只不过，在这例子里，幻象的效应是在那层面的实际建构物，且涉及了必须解决的问题。幻象显得是前后一致的，只因为每个在那特定层面的人，都在自我催眠的效果下。

……内在感官拼命地试着使它们的知识对个人而言显而易见。它是透过你们所谓的预感或直觉而沟通的。它代表一个明确而不可抹杀的实相之实际知识。

藉由跟随似乎不实际的、似乎理想主义的、愚蠢的路线，你将发现它是唯一实际的路线。

……对伪装资料的操纵，大半依赖外在自我的自信，而外在自我的自信，只有当它追随内我的模式时，才是强大的……说到实际，即使在与你们珍贵的伪装模式打交道时，你会发现，如果你发展你内在感官的利用，才是最有利的。……对你的人格而言，充分利用你的能力是最实际的……。对你而言，物质的东西可能仿佛最实际。不过，再没有比内心的苦闷更不实际的了。而大多内心的苦闷，是对什么是实际的一个错误的感受。

第三十八节 一九六四年三月二十五日

（第五及第六种内在感官，见《灵界的讯息》第十九章）

内在感官在正常的运作时，是整体地作用的。在许多例子里，你将分别地体验它们，只因为你自己的笨拙。

……第五个内在感官，我将称为“认识可知的本质”。

分子结构是由内形成的，而并不僵化……在你们的层面，这种结构和这种电子的及原子的模式、架构与场，到某程度是僵化的。但甚至在你们的层面，都有经常而明显的变化……。活力给它自己一个形状和形式……所以，考量随意改变形式的可能性，并不奇怪……在你们的层面，这也常发生，只不过，在这案例里，是潜意识在做这实际的转变。

……一个残疾的生长，比如说，一个溃疡的出现，是对身体引介了另一个伪装实相。某个本不在那儿的的东西，突然就在那儿了，……它是无意识为了其自己的理由而形成的。它是原始模式的一个变奏。

……我要显示给你看，形式如何能被改变，即使在你们的层面，……让你看到，在内在实相宇宙里，活力能够并且的确随意改变其形式……。

现在，要了解，我是在分解一个极端复杂的观念成为零碎的资料。在这些内在感官之间，有时有极微妙的分别，虽然在尺度的两端，有很大的差别。

第六感内在感官涉及有些其它的感官所用的知识或能力。

第六个内在感官是关于，存有对宇宙的基本活力之天生的有用知识。（见《灵界的讯息》第十九章）当我更彻底地谈人建构他的宇宙的实际方式时，这资料将是个基本的起点。

第三十九章 一九六四年三月三十日

（《灵界的讯息》第十九章）

第四十节 一九六四年四月一日

（第七种内在感官及飞碟（见《未知的实相卷一》第 702 节）

上一节说过，第六种内在感官有点象“本能”。（见《灵界的讯息》第十九章，蜘蛛织网的比喻）在蜘蛛内，就与在人内一样，都天生有经由直接经验，对宇宙整体的完全理解。

蜘蛛的结构物，严重的局限于一个层面。但，你们的建构则不同，它同时许多层面可能都有其实相，并且是以你们不熟悉的方式。

应该很明显的，虽然一个概念是生在时间里的，在其孕育之后。它在某方面是不受时间的约束的，而蜘蛛的网，却永远无法解脱时间。一个构造物存在为“伪装”的程度，到那程度，它便被物质法则所困，并且得遵守物质法则。如果能量是被困在或聚焦在物质构造里，以至它以一个构造物出现在你们的层面里，却还没完全建构好，在某些面向仍没完工，到那程度，在建构物后的“概念”并不受困于物质法则。

……我先前说过围绕着每个活意识的“组织囊”，到某程度，可以比为围绕着肉体的一层额外的皮肤……。它实际上是一个能场。藉由作为一个阻碍物，使全我自己的能量被控制，而不致渗出，它保护内我……在任何层面，若无这组织囊包围着它，没有一个活生生的意识能存在。

对一些能通达你们层面的其它层面的居民而言，既然这种居民对你们特定那种伪装建构没有经验，他们所能看见的你们，只是这种组织囊。这些组织囊在某些情况下，能为你们所见，而被称为“灵体”。……我想重复，没在你们层面充分建构的概念，不仅有了不起的力量，也不受物质法则的拘束。那么，这概念手头有更多的和种种不同的表现方法。而可以从它试着做形形色色的建构。我曾提及，一张画优于一件雕刻的地方。而一个未完全捕获的概念，将找到更进一步的表达。这并不是说，不该追求完美。当然，它是不可能做到的，但“几乎完成”留给那概念进一步发展的余地，而那概念没被困住。

.....

你们的层面是对能量操纵的应用的训练场所。你们的层面仿佛是在与因与果打交道，但这本身是个必要的伪装。事实上，并没有因与果，只有自发性。在一个特定的期间里，你们必须被教诲，好象因与果存在似的，因此自发不会以混乱为结果。

……第七个内在感官容许组织囊的膨胀与收缩。理论上，容许的膨胀或收缩并没有限制，但实际上往往有明确的限制。

为了好玩，将膨胀的组织囊以你们膨胀的宇宙的理论来设想，或与之相连来想。

我以后再解释给你们听。同时，了解你们所认为或体验为太空旅行的东西，是另一种伪装。所谓的太空旅行是个只在你们层面才合理的概念。

……实际上，内在感官的运用将带你到任何你想去的地方。以这些说法，目的地的概念是可笑的。每个地方都是“一个”地方。你在做分隔和分开。那就是你们的飞碟为什么是如此可笑的原因。

可笑，是因为你认为它们是旅行过你们自己的伪装空间的工具……。我在笑。因为它们，以你们的说法，飞过你们擅自称为实心的地球的核心本身，那对它们根本不是实心的。而在某些例子里，当你们企图太空旅行时，你将旅行穿过其它层面的居民想作是他们自己特定的“实心”，而你永远不知有何不同。

这并不表示，任何一种的静定物体不能在另一个层面上物质化。而如果它具体化的话，它必须以某方式以它将进入的那特定层面的建构物或伪装包围它自己。这需要一个高层次的内在发展。

你们将能在你们自己的伪装宇宙之内旅行。在里面，有其他的智慧本体，他们是在你们自己的层面。这是沿着我们为简单之故，可称为的一个水平层次旅行。

别的构造物与你们自己的同时存在，具有完全不同的本性，却是在你可称为的一个水平层面上。但你们永远不会在一个太空船里找到他们。

（在说这些话时，珍说，她有个心象：从她向外伸展的一系列圆圈。我们的层面会是一个圈；而在此时，我们在它上面陷于孤立无援的境地，无法离开去另一个圈子。（见《意识的探险》）

……就太空旅行而言，你们被在伪装宇宙本身里所涉及的时间因素严重地阻碍了。以你们的条件，要到你们想去的地方根本得花太长的时间。科学家将开始寻找较容易的方法，而信不信由你，第一个真正重要的发现将被一位正统科学家出于纯粹的绝望而做到……。

非常可能，在你们意图为一个太空旅行的努力里，你们可能结果发现，你们“会”旅行到另一个层面。但一开始你们不会发现有何不同。

……在涉及你们现在时间的严肃问题上，在任何一刻发生了什么，可

以信靠摆锤给予来自潜意识的有效资料。

为了其他的事，在此时一个轻度的催眠阶段是必要的，以及非常细心的提问措辞。摆锤的确对无意识的肌肉言辞反应，而的确从潜意识给予答复。我们涉及的则是深得多的事。（见《赛斯秘件》）

.....

（以下是赛斯评论珍对他俩处境的感觉：）

是有愚蠢、无知，和白痴的、没道理的骄傲及合理化。不过，至少，偶尔也有好意及欣赏。我知道，你俩都觉知投射你们自己的恐惧与愤怒到别人身上的危险。总有并且常有有道理的觉得不被赏识的倾向，所以常在寻找机会去证明这种缺乏赏识，因此它常被错误地投射到别人的行为和举止上。往往，这些行为和举止，是别人自己无知的结果，而实际上并非针对你们个人。

第四十一节 一九六四年四月六日

（广阔的现在，自发性及秩序）

.....事实上，只有“广阔的现在”。如此的广阔，以致以你们的说法无法在同时去探索它，所以你们武断地将它分隔为过去，现在与未来的较大房间。

.....以你们的说法，你们发展广阔的现在之面向与实相的速度，变成了你们的伪装时间.....对你们而言，现在本身是个转瞬即逝的、几乎灰白的幻象，超越了任何真正的记忆，并超越了任何东西，除了怀恋的追忆之外。这也是被你们的伪装系统引起的，在其中，物质的具体化出现，生长、成熟而消失。

在广阔的现在里.....所有曾存在的东西都仍存在。而所有将在你们未来存在的东西都已然存在.....过去，现在与未来的墙，被你们建立为一种不同的伪装模式，保护你们免于面对你们尚没配备好去处理的内在力量和实相。

一般而言，当我们说到伪装时，我们关心的是物质的伪装结构.....但，有许多其它伪装模式，不存在为坚实的结构，却存在为概念。这些伪装模式代表重要的、如果非具体化的结构，而我们从今将称它们为概念伪装结

构，既然它们是控制实际物质伪装模式的基本的架构……

换言之，对你们的物质结构而言，这些概念伪装结构是先决条件，而这些概念结构演化的程度，就是你们物质结构能改变的程度。举例而言，这就是为什么，即使在你们的物质建构里，你们是被你们设定的“时间之概念结构”所阻碍的。

大多数你们智力上的概念只适用于你们自己的宇宙，而其有效性只在这些限制内才成立。

……基本实相的本质，按照它被直接体验的程度而被认识，而它只能透过内在感官的利用被直接体验……

没有一连串的片刻，也能有秩序。信不信由你，没有你们的因与果，秩序也能存在。在自发性里，以及广阔的现在之同时性存在里，也有秩序。

秩序是所有实相最基本的属性，而秩序是所有东西里与生俱有的属性。

你将明白心理时间的利用是如何的重要，它非常接近于给予你们广阔的现在的自由。

只要你们的理论只关乎你们自己伪装的宇宙，那么，当然在你们对实相本身的寻求上，你们就局限于那些概念。当第五度时空被理解了，它本身就会显示不在你们水平层面的其他实相。

发现第五度时空（第五次元）的存在，当然将导致你们具侵略性的同胞了悟到，别的智慧能存在于你们特定的伪装宇宙之外。而，在你们自己特定的水平层面，“量”上的距离实际上等于是个“质”上的不同，在其间，目前构想的宇宙律的理论，根本无法保持。

在你们的水平层次，有其他的智慧生物。你们可以用一艘太空船够到他们……将来，透过光束的旅行将会有效率得多。但，即使在你们自己的伪装宇宙里，内在感官的发展将带你到更远。而，唯有内在感官的发展，使你能与不在你们的水平层面的智慧，作任何可能的接触。

（“在我们自己的太阳系里，有没有任何别的智慧生命？”）

没有。

……不过，像漂浮及用心灵力量移动身体，是属于我们下一个内在感官的特质，它涉及某种伪装模式的一个短暂或暂时的破坏。

任何一次，若你们能以暗示了你们珍视的一个局限性的宇宙律不存在

的方式行事。那么，你可以确定，那所谓的宇宙律并不存在，至少不是以一种基本的方式存在。

.....

我意欲加入梦世界的讨论，因为，它不只本身很重要，还提供了关于许多其它的操纵面向的极佳比喻。你们不只创造了一个你们自己的外在感官可见的伪装宇宙，你们也创造了别的存在层面，例如，梦的世界。它到某程度独立于你们之外，却又在非常基本的方面依赖你们。

第四十二节 一九六四年四月八日

当我说到“实际”时，我意指栩栩如生的直接经验……。昨晚，鲁柏的经验即循着这方向。有那么短短的一刹，他没睁眼地清楚“看见”，就好像平常用眼看到一样……这类经验无法用意志去达成。在那方面用到自我将阻碍这种进步……最好的办法是放下而一跃入水。这涉及了自由……一位跳水者藉由仿佛不控制这种动作，而控制它们。而当某种他学会的内在训练被给以自由时，他就成功了。

直接经验常常被切断而鲜少维持的原因是，自我几乎立刻加以箝制，以检查那现象。

……宇宙在继续被创造。所有的宇宙都在继续被创造，而被你们科学家看到的“扩展表象”，为了许多理由是扭曲的……宇宙并没在任一特定的时间被创造，但，它也没象一个永远在长大的气球，涨大到乌有之乡。那扩展是个幻象，除了其他的之外，建基在不适当的时间量度和狭隘的因果理论上。

扩展暗示了在空间里的移动或放大，而空间本身，是个伪装。我曾说过，空间，即第五次元，但，你们曾看见，这真正的空间与你们通常想的没什么关系。就是说，第五次元并不是一个等着被填满的空的地方。它本身是活的并充满生气的，而按照它所组成的层面，改变它的外在性质。

……你们认为的宇宙包含无数的层面，以你们的说法，每个都占据了同样数量的空间。在那些层面内的形象是经常在动的，就与层面本身一样。换言之，在一个层面与另一个之间，有实际的原子和分子之能量与活力在经常互换。

～第一册完～