

赛斯早期课

第四册

目 录

第一百四十九节 一九六五年四月二十六日.....	1
第一百五十节 一九六五年四月二十八日.....	1
第一百五十一节 一九六五年五月三日.....	1
第一百五十二节 一九六五年五月五日.....	4
第一百五十三节 一九六五年五月十日.....	6
第一百五十四节 一九六五年五月十二日.....	8
第一百五十五节 一九六五年五月十七日.....	9
第一百五十六节 一九六五年五月十九日.....	10
第一百五十七节 一九六五年五月二十四日.....	12
第一百五十八节 一九六五年五月三十日.....	13
第一百五十九节 一九六五年六月二日.....	14
第一百六十节 一九六五年六月七日.....	15
第一百六十一节 一九六五年六月九日.....	18
第一百六十二节 一九六五年六月十四日.....	20
第一百六十三节 一九六五年六月二十一日.....	22
第一百六十四节 一九六五年六月二十三日.....	23
第一百六十五节 一九六五年六月二十八日.....	24
第一百六十六节 一九六五年六月三十日.....	26
第一百六十七节 一九六五年七月五日.....	27
第一百六十八节 一九六五年七月七日.....	28
第一百六十九节 一九六五年七月十二日.....	29
第一百七十节 一九六五年七月十九日.....	29
第一百七十一节 一九六五年七月二十一日.....	31
第一百七十二节 一九六五年七月二十六日.....	31
第一百七十三节 一九六五年七月二十八日.....	32

第一百七十四节	一九六五年八月二日	32
第一百七十五节	一九六五年八月四日	33
第一百七十六节	一九六五年八月九日	34
第一百七十七节	一九六五年八月十一日	37
第一百七十八节	一九六五年八月十六日	39
第一百七十九节	一九六五年八月十八日	40
第一百八十节	一九六五年八月二十三日	40
第一百八十一节	一九六五年八月二十五日	40
第一百八十二节	一九六五年八月二十八日	41
第一百八十三节	一九六五年八月三十日	42
第一百八十四节	一九六五年九月三日	44
第一百八十五节	一九六五年九月六日	44
第一百八十六节	一九六五年九月八日	46
第一百八十七节	一九六五年九月十三日	46
第一百八十八节	一九六五年九月十五日	48
第一百八十九节	一九六五年九月二十日	49
第一百九十节	一九六五年九月二十一日	51
第一百九十一节	一九六五年九月二十二日	51
第一百九十二节	一九六五年九月二十五日	52
第一百九十三节	一九六五年九月二十七日	52
第一百九十四节	一九六五年九月二十九日	53
第一百九十五节	一九六五年十月四日	55
第一百九十六节	一九六五年十月六日	56
第一百九十七节	一九六五年十月十一日	58
第一百九十八节	一九六五年十月十三日	59

第一百四十九节 一九六五年四月二十六日

（见《梦与意识投射》第十三章，218 页）

第一百五十节 一九六五年四月二十八日

基本上，一个片刻点并没包含任何特定的时间分割……却代表能在没有过度压力的情况下，轻易拥抱的实相范围。

在你们所谓的一个片刻，许多这种感知闪过，影响任何一个人。不过，在你们的系统内，在一个有机体能有效地组织这些感知之前，需要一段时间。我所请的片刻点，只是近似你们物质时间……我想表明的是，重要的是行动的范围。一个片刻点即行动的一个范围。

第一百五十一节 一九六五年五月三日

……的确，在片刻点、广阔的现在与你们称为潜意识的“全我之那部分自己”之间，有个相互关连。

我们在此主要处理的是行动的本质……。对你们而言，片刻点实际上是由在你们目前的架构内，你们能消化的行动份量组成的，因为片刻点的确是广阔的现在之一部分。

潜意识，事实上，除了自我之外，自己之所有部分，都能消化行动之一较广的区域。所以，时间，对自己这些其他部分，比对自我，有个相当不同的本质。在这范畴里，自我是自己那个部分，它绝对地聚焦在片刻点上，并被其禁锢。

自我是自己之那个部分，它体验时间为连续性的，对它而言，经验是一连串一个接着一个的刺激与反应……。而你可想像潜意识向外延伸，而抓住许多别的片刻点……的确，自我是人格的那部分，它投入对一既定行动或次元场域之明确及强烈的全神贯注里。

潜意识向外伸，也向内伸，因为。虽然在广阔的现在里，没有真正的

过去或现在或未来，却的确有一个无限的向内与向外；以及行动内之行动，而这些行动是无穷尽的，因为它们是自我产生的（self-generating）。

……你们整个的时间观念都是建立在你们自己感知行动的容纳量上……所以，可以想像，你们片刻的时间的确能被全我体验为一个世纪。这该令你们了解，为什么基本上时间对潜意识是无意义的，而为什么内我能拥有前生与前生作为的知识；对内我而言，这些人生并非在过去，而自我的人生也并不必然是在现在。

对全我而言，组成它的所有人格都同时存在。而对你显得是未来的人格，与你会称为过去人格的，都被全我在同样的次元里经验。因为，就任何基本实相而言，你们所有的时间概念都是幻象，不只是哲学上的幻象，并且是个虚妄。

……全我不只感知这些无穷尽的片刻点，并且，作为行动的一部份，每个全我都从它自己投射片段体与人格到所有这些点，因而创造其他的自我我们……。

不过，必须强调，在全我之林林总总部分之间，并没有明确的界线。

……内在自我（inner ego）是内在自己（inner self）之与自我密切联合的部分，在于，它到某程度是功能与活动之指挥者。但它并不精准地聚焦。它向内看……。

内在自我向内看，然而在向内看时，它向外看向自己的那些广阔的部分。由于行动内总有行动，以及由于我们之前讲的三个“难局”（three dilemmas，参考第一百三十八节及一百四十一节），新的人格向外投射进入其他的感知场域，或其他的片刻点，这些其他人格随之创造新的，而此循环重复不已。

时间，具体物质，这些只是以某特定方式感知的“部分行动”。基本的东西，或宇宙之基本行动，是“一个”。它被不同地感知，因而实相经常戴着一张不同的面孔……（参考第十三节）。

这庞然的复杂性，几乎不可能以语言解释清楚，因为所有的活动场域都是自我产生的。甚至梦场域也是自我产生的。没有意识能将其自己毁灭。它只能停止经验行动的某部分。这点是相当重要的。

若非有内我，以及通过每个人类的细胞说话的传承，繁多的人类经验会是不可能的。组成人类人格之视角与心灵关系根本无法只藉由你们场域内的行动而来。在自己内的经验至少能导致对纯粹形式的“行动之本质”

有些了解，因为，在你们的物质宇宙里，就你们对行动的感知而言，行动到某程度是冻结的。然而，在你自己的心理经验里，你能感受其流动性。我给过你们关于三个难局的资料，在此有极大的帮助。

在这当儿，有很多是你们根本无法感知的。只因为这种知识超过了自我所能及，有很多东西是人类永远无法明白的。

……艺术对自我常显得是无时间性的，因为它往往在其内混和了比自我平常能感知的更大数目的片刻点。

每个片刻点都是一个场或次元。你感知一个既定数目的这种片刻点之非常狭隘的面向。

在此，有个有点难解释的与梦宇宙的微妙关连。不过，梦宇宙弥漫许多其他的场。它并非存在于你自己的宇宙之外，或与之分离，却是与之同时存在的。它对自己之所有面向或部分出现，并且是个实相，而往往只有在梦宇宙里，人格才能轻易改变焦点或有足够的效率来感知他自己曾扮演过的种种不同角色。

我提到过在你们的宇宙与梦宇宙之间的化学关系。有种种相似的关系将所有的场与系统绑在一起，从最大的到最小的。那么，内在自己的自由，从不被如你所知的时间决定。它是由你所不知的时间决定。

在林林总总的系统里有这种操纵，它改变了别的系统。你自己在梦宇宙里的行为与行动的确影响物质宇宙。那么，你从一个活动场改变了别的，而在许多例子里，并不知道你这样做了。以同样方式，物质宇宙的活动也改变了梦系统……。

在此，关于片刻点与价值完成也有更多可说的。因为，价值完成是所有的系统及在你们场域内所有经验存在背后的理由。我提到过，价值完成似乎，并且到一个很小的程度，是依赖你们所知的的时间，但这只反映在你们感知时间的方式上，而绝不改变价值完成之同时性本质，那是在次元中成长而并不依赖你们所知的的时间的。

约瑟，我想我该再次建议，你每天散个短短步……的确，在享受自然里，有个价值完成，它能释放你的很多压力……自然是流动的。它永远是敏感的，而它不会设立障碍。

将你的意识向外投入自然，而你的内在也将获得补充。在所有层面里，感受的力量与需要都是必要的……不过，当你所有的敏感度都导向对疑惧的感受时，那时，变（便）失衡了。感受之自发性几乎自动会给你更多的

自由，增进精神和身体的健康；而后将能维持很好的平衡……自发性将打开很多的门。我说的是情感的自发性。

第一百五十二节 一九六五年五月五日

（1. 今晨，珍去洗牙前，给了自己适当暗示，因而不感觉痛。2. 她与她的潜意识对话，而找到遗失的东西。）

今晨，珍与他自己的潜意识对话，达成极佳的沟通……。

在形成目前任何既定人格时，的确，个人潜意识和自我是平等的伙伴……潜意识，甚至个人潜意识，是比自我远较不受片刻点拘束的，而它能通知自我大有帮助的重要发展。

这类沟通也很接近一个相当纯粹状态的行动。在自我与潜意识之间这种相当容易的沟通，还有另一个结果，在于，潜意识被自我倾听且考量了，乃不太需要以别的、也许较不舒服的方式，令其愿望被知道。疾病与形形色色或轻或重的身体症状，往往都是当潜意识试图开口，让自己被不理不睬的意识心听到的努力所引起的……。

摆锤是构到个人潜意识层的好工具。对于构到那些在个人潜意识底下的层面，除非采取了出神状态，否则没多大效果。

……

当你买衣装时，先以摆锤测试，实际上会非常有效。理想来说，摆锤应拿在衣服上方。要点是发现潜意识的反应。信不信由你，个人潜意识对色彩及某些由颜色与布料发出的震动是极敏感的。

这对色彩特别适用；而它也对自然的布料，好比毛料与棉布，以强烈的正面或负面方式反应……我希望你们对这并不那么缄默的伙伴变得亲密的觉知。

这经验将是最有益的。它将令你目前的人格能以一个更愉快的美学上、心灵上与实际上的方式运作。

你知道我与鲁柏潜意识的人格层面没什么相干。它只是我通过的路。我解释过我通过潜意识的哪一层而来，但我的源头与鲁柏潜意识的任何部分无关，即使是在个人潜意识底下之广大区域。

可以将摆锤放在食物上方，看看你是否对他们过敏……一个月的某些

时候你们会更倾向不同的活动，这种时段也能由摆锤发现。

相反于目前的意见，潜意识一点都不死板。

它的确比自我更流动和更有弹性。引起许多困难的是自我不肯倾听潜意识的内在声音。自我会希望潜意识根本不存在。它不想要个伙伴。它想掌控整个人格。

对一个相对而言如此没力量的自己之这部分，这是相当狂妄的。整个有机体之存活几乎都属於潜意识的责任……。

自我往往纯然出于刚愎而阻扰潜意识，以证明其优越性。

在让种种不同的资讯从全我之更深层面通达自我时，与潜意识这种轻松的沟通，也会使潜意识更有弹性……更进一步的利益是，喜悦的增加，以及与自己 and 一般现实更合一的感觉。

鲁柏为其一部份的那个全我是极为有弹性的一个。这全我之种种不同部分，以比大多数全我多得多的弹性，向外且向内伸展。所以，这全我同时包围了多得多的片刻点，而用一个特定片刻点为参考点或进入点。

于是，我能进入你的心灵理解之界线里。这是个非常简化的说法，但我必须旅行过鲁柏全我或内我之种种不同区域，直到我到达一个可能进入你的意识的一点。这恰是在鲁柏潜意识的第三个没分化的层面……这旅行只涉及我和鲁柏两方一个焦点的改变，因为他是远非闲置的，远非一个被动的接收者。

附带一句，这些片刻点往往用为从一个活动场到另一个的参考点，作为开口或进口。这样一个片刻点有个奇特的分子结构，那是密集行动的结果，而基本上，这与片刻点恰巧与你们所谓的一个实质的片刻重合毫无关系。

……我很早之前说过，我们三个原本是同一个存有的分枝。所以，到某程度，我们是一个广大行动场之一部分；因此，相对来说，我们比较容易沟通……。

……我们的鲁柏有时确实很独裁。有时他烦扰你，但他关于喜悦的重要性和力量的话，该好好听进去。

喜悦与其自发的表达总带给人格增加的力量与弹性。

它也带给潜意识深而长留的满足，潜意识比你们以为的喜悦得多。举例来说，个人潜意识非常享受其在肉体移动上的操纵。喜悦之表达也使自

我更有弹性，较不恐惧，当情况发生变化时较不憎恶。情感本身是统合意识与潜意识在共享的经验里的一个自动信号。

一般而言，自我对现实及它在其中的角色及其引起的结果的缺乏知识，常常阻止了人格接受一般自发的情感表现。感受的能力是重要的。当一个人害怕去经验仿佛令人不快的情感时，人格也倾向于设定一个排斥的情感模式，它严重地削减了不只是喜悦的表达，还有对喜悦之感知本身。这并不意味着，人格必须完全被一种情感席卷，虽然这正是自我所害怕的。情感甚至也补充了自我。情感要求弹性，而弹性是自发、内在信心、和纪律的结果……想将你自己与情感分开，而冷静地评估它，只不过是自我特征性本质之一个指标。它试图将自己从行动分离，而客观地看自己为某个与行动分开的东西。

既然它自己是行动，这样一个企图基本上必然会失败。然而，这企图本身便导致自我的形成。一旦这显然分离的自我形成了，一旦维持住一个相当份量的稳定性，而达成一个新的身份，原始的愿望与能量便会维持自我在任何一个场域里、那段存在里的位置。既然分离的身份之存在被保证了，于是也该作些企图，以便自我更能参与其对行动的实现，而情感生活在这方面是非常重要的。

在任何相当正常的人格里，理性的确会看守着。没有必要害怕一个人完全沉浸在情感的觉受里。这种情感经验，实际上不仅强化了自我，也打开了自我与潜意识之间的沟通，而容许从行动源头来的一股大得多的能量流。

第一百五十三节 一九六五年五月十日

我们发现鲁柏那方对春天的反应远没那么剧烈了，那是他过去多少具特征性的反应。

除了别的之外，先前过度剧烈的反应，是由无法处理大气及身体里的化学变化所导致的。不过，困难是被一个心理的压力，以及无法利用增加的能量引起的。

……

内在自我是由其前生人格里的显著特性与能力形成的，即存有经由种

种前生发展出来的特性。

不过，虽然内在自我意识到它自己，却已回到在行动内的一个主观位置，而视自己为行动的一部份。外在自我则视自己为与行动分开的。内在自我包含，存有在其林林总总人格里，努力想达成的种种目的。

那么，内在自我曾客观地经验过，而回到了一个主观的状态。它是能量的一个相对的库房，而当某种条件升起时，它能帮助外在自我。内在自我可以名为不熟悉的“我”。在许多例子里，它是作梦的我，将可贵的讯息带给个人意识，随之可有益地被外在自我所用……到某程度它扮演经验与行动的指挥。它并不是由过去的那些自我组成的，却是由形形色色的人格之那些显著面向。作为行动，内在自我向内推；就是，回向最早的冲动。外在自我向外推。所以，他们是两个面孔，而形成行动许多范围之一，一个向内，一个向外拉。

正如外在自我一直在创造，内在自我也一样。只不过创造力发生的焦点不同罢了。潜意识可被想作是被内在与外在自我围绕着一个核心。在此维持着某种压力，而附带一句，所有的沟通都是压力的结果。

压力是行动想经由进一步行动认识自己的天生冲动。没有压力将没有存在。所以，压力是个创造状态。对压力之缺乏了解永远会导致一个有机体抵抗自己……。

但，正如在全我的任何区域之间，并没有真的界线，所以，在任何一个全我与另一个之间，或在任何存有与另一个之间，也没有实际的、明确的界线。

不如说，界线是功能性的单位，而功能一个混入另一个。为了实际的目的，有明显的分界。在基本的确实性里，并没有这种分界。

所以，一个行动为何如此亲密地影响所有其他的行动是很显然的，以致基本上不可能讲到孤立的行动。行动的可能性是无限的。无论任何行动的源头为何，它永远不会完全地消散。

压力是无限的。你们的时间系统的确是压力的结果，是压力在你们自己系统内扭曲的结果，然而，这扭曲本身，创造了一个新的实相。

……一个原始行动永远不会以完全相同的方式重复自己。其想如此作的、永远不成功的企图，形成了某种扭曲，而这扭曲随之变成一个新实相的基础。（见 136~139 节）

行动的本质本身是如此，以致压力是其一个正向的特性，而压力是引

起行动追求扩展以复制自己的企图的因素。

创造是压力的结果，虽然，既然压力是行动的一个特性，新压力立刻建立起来，而每个创造将立刻建立新的压力。

创造的行为本身，并不发生在压力的颠峰，却是当波浪消溶成其自己的完成时……所以，创造是一个压力之放松了的完成。

所以，创造性的扭曲，在其与行动的关系里，影响思维的创造。

创造性扭曲的原则，主要要为“没有完全相同的思维从一个人传到另一个人”负责。

一个思维是个人的一部份，甲无法将其由自己内在电性系统里扯开，而送到乙那儿。他只能送出一个近似的，因为，传递思维的企图自动地改变了思维本身，而这近似思维，当乙试图收到它时，又进一步被乙改变。

同样的，作梦行为本身改变了作梦者及那个梦。“做任何事”这个行为，就自动改变了行为者。

第一百五十四节 一九六五年五月十二日

很多节以前（24 节），我们讨论过感受声音。今天下午，在心理时间实验里，鲁柏体验到这个……。

基本上，一般而言，肉体有感知的潜能。我是指，虽然眼睛是用来看的，耳朵是用来听，肉体的潜能却包括，举例来说，经由肉体任一部份来听的能力。

这同样适用于视觉、感觉或触觉……实际来说，这些能力在人类发展里被忽视，只因为自我无意中碰上目前的感知方法，而执着不放……许多动物真地经由嗅觉来视物……它们用多种多样不同的嗅味，来建立像一个结构似的东西，完全转译成尺寸、重量等等。

现在我们将暂时回到谈行动的资料。没有一个行动与别的雷同。一个行动永远不会完全消散，虽然它可能穿过其特定的原始场域。附带一句，这从一个系统到另一个的转移，必然改变行动本身；但为简单之故，我们可以说，一个行动同时有许多系统里有其实相。

那么，我们想像的汽车的景象，是被你感知为一个视觉的刺激，因为你被制约了以这样一种方式去感知它。但在不同的实相里，从种种不同的

视角，也可能以完全不同的方式感知我们的汽车……到一个很大的程度，你可感知的任何实相的部分，大半不是由所谓真实的物体本身决定，却是由视角、且因为你用以感知它的感官决定。

.....

既然感知一个行动本身就是个行动，由于其本质，感知必然到某程度扭曲了被感知的物体。

再说一次，在这扭曲里，我们看见一个新实相的创造，无论它多微小。宇宙是团结一致，但它也比你们现在所知的要更变化多端。我们的物体，好比说，汽车的本质，的确大半由感知它的那些人决定，因为它在实相里是不同的东西，而非一个东西。它在电性上有个身份，而从一个没有感知物质资料的受器的电性系统内，会被感知为一个全然不同的现象，……为了实际的理由，你们的确必须假装，除了你们熟悉的实相以外，汽车没有实相，但事实并非如此。

我提到感受声音，因为这是在你们自己物质系统里潜在的能力，但，一般而言，发生的是这同样一种转换感知资料的把戏，当一个不同系统的居民，感知在你们自己系统里也有个存在的实相。其实，它是将概念建立一个可被伪装感官感知的一整个模式……在你们的系统里，颜色如你所知，可被感知为声音。这与人类心情的关连是太明显了。

它们也可被尝味，也可被嗅闻，而到一个相当程度，这些经验事实上在觉知底下持续进行着，全都增益了个人对一既定颜色的感知。

情感甚至能引起一个色彩反应……甚至在你们自己的系统里，虽然也许在一个潜意识层面，所有的情感都有个颜色的实相。它们有个被别的动物闻到的化学反应。

从你的气味，一个动物立刻建立出对你心理状况的一个影像。

……内在感官没有伪装资讯影响，多少是“纯粹的”受器，只以许多实相之少少偏见来感知，却不被任一个偏见所拘禁……任何感知，立即改变了感知者，也改变了被感知的东西。

第一百五十五节 一九六五年五月十七日

（译注：赛斯谈到“*How To Develop Your ESP Power*”出版事宜；

从略)

第一百五十六节 一九六五年五月十九日

第五次元的复杂显得是无限的，但它只是在无限数目的次元里的一个次元。因为，行动由自己能形成无限可能的模式……当前，我想要你们了解的是，存在于梦世界、心理实相及其它你们自己有点熟悉的范围里的行动次元。

你们以摆锤作的实验对你们相当有帮助，在于，潜意识被容许，透过其自己的行动，使自己更容易现身。你自己有意识的觉知增加了，因为那时你便觉知意识心不曾熟悉的内在行动了。在此，行动集合了起来，一个行动与另一个有个连接与混合：潜意识对有意识的头脑丢给它的问题作答的行动，以及意识对收到的答案的接受，其本身也是个行动。在此，藉由变成更大行动的一部份，自己也增进其与行动打交道的能力。当我们在与心理行动打交道时，行动作用在其自己身上的原则是极重要的。在与心理行动的关连上，行动是自我发生的以及它无法被撤回的原则也是非常重要的。

能量无法被保留，它必须被释出。否定一个行动的企图自动改变了那行动的性质，也改变了试图否定它的人的本质。所有的能量都寻求具体化，也就是，“行动”必须付诸行动。

不必说，既然能量无法被保留，在心理的范畴，一个被压抑的情绪从没真地压住。它必须改变……有个说法：一个情绪的阻塞像一堵墙，说得真好。

一个情绪有个电性与化学的结构。这是极重要的……情绪是行动的一个相当自然的部分，而不去管它的话，是流动的。它们有电性的有效性和形状。当作了拒绝一个情绪的企图时，这对情绪本身的影响，不及对涉及的个人的影响。拒绝的行动本身是有害的，而命中注定会失败。

在此，在这样一个拒绝里，你们有个想客观化、或从行动站开的企图。这并非潜意识的错，却是自我的错，它拒绝吸收或接受一个既定行动。如你所知，自我的存在正是这种客观化的结果……当自我拒绝接受一个情感为其自己的一部份时，它尝试两个行动之一。

它或企图令那情感回到一个主观状态，或企图将之进一步客观化而离自己更远……很容易看出，自我本身是一连串的行动，它是从一个更大的其他行动主流选出的、多少相似的行动之集合体。

自我虽然不喜欢变动，其身份却依赖变动。所以，自我到一个很大程度，在其发展当中，选择那些将形成其本性的特征性行动……。

自我之习惯性模式或特征性本性，随之可能被引导去拒绝接受一个情感，同时，却已设定了一个接受那特定情感的模式。在此，自我反抗它自己。当然，这样一个情感可能藉梦而释放，但这对所涉及的我没什么价值，因为自我并不接受梦存在的实相。

一个没被自我接受、却是其一部份的行动或情感，不管自我的否认，总是会从自我的主要核心消耗能量。

被拒的情感，无论如何都将表现自己，不过，却会以叛徒的身份表现。举例而言，对自我显得没道理的行动，往往是这种没被吸收或被否定的情感。这种情感一度是曾被自我接受的。是曾有一个吸引力，否则，那情感不会被允许进入一个接近自我控制的领域。

……显然，到某程度，每种可以想像的倾向对我而言都是潜在的，但很明显，每个自我采取其独特的一套特性，那是它有时接受而有时拒绝的。

所以，大半问题都来自这第二组备用特性。举例来说，一度曾接受一个难以控制、暴烈的杀人欲望为其自己一部份的自我，不会自动拒绝憎恨的情感。一度曾接受这样一个暴力观念，而认知其为行动的一个可能性的自我，如果它随后拒绝这观念，便永远无力再承认这一度接受的情感，因为他太觉知那一度可能发展出的行动。这领域正是这种冲突升起的地方。

……行动可能显得是分离的，但它们都是别的行动之一部分，当然，这是所有组织，包括自我与内我的基本原理。

再次的，必须记住，没有真正的界线存在，只有种种不同的功能。在物质领域内及外，任何种类的一组行动，都汇入其他的组别。所有明显的单位都只是由功能，行动的功能，形成的……。

自我本身，企图以“做为其他功能的指挥者与中心”为其功能。虽然自我认为自己是与行动分离的，显然并没分离。正如梦允许内我伟大的自由，正如在梦里可得对时间之伟大视角，及在空间里的伟大自由，虽然并没涉及你们所知的空间，所以自我本身，也可能达到不受时空限制的经验，

只要它暂时容许自己放松其强烈的客观焦点。

它能这样做而仍保留其自己的本性，只要让“其他行动的实相为其自己形象的一部份”进入其觉知里。举例来说，并没有基本的理由，潜意识与自我为何不能比现在“一般的沟通”，沟通到一个大得多的程度。

在一开始，自我是有必要尽可能地客观化它自己。不过，现在，一般而言，做为人类人格的一部份，自我的稳定性已建立了。换言之，现在它足以有弹性得多，来将越来越多的实相包括在其觉知内。这样一种包含，是最有利的。不过，当然它到某程度会改变自我，而自我会反抗任何的改变。

无论如何，未来事件的路线会向这方向移动……并没有基本的理由，自我为何不能将其指挥性能量加入到人格之其他面向，而如果它能如此扩大，理论上，自我是可能变得觉知过去它不可能觉知的许多经验。

……自我永不会比它现在较少。它很可能是更多。发展的可能是非常大的，但，大多这种可能性仍存在于未来，并且只是可能性。

第一百五十七节 一九六五年五月二十四日

按照感知者的视角的本质，行动被感知为实相。他的观点与他的参考领域永远会到某程度渲染他感知的实相的本质。

这听来可能矛盾。我们曾说过，一个实相维持不变，即使感知者，由于其感觉工具，可能以一狭隘或扭曲的方式感知它。虽然这到某程度是真的，我们现在却能较充分地深入此事。举例来说，在上一节里，我们提到，想复制的愿望永远必然导致扭曲，但这扭曲因此也是一个新实相的基础。现在，将此两个声明放在一起，你明白，一个个人，主要只从他自己的参考点，及经由其外在感觉工具，感知基本实相。在一方面，他对基本实相的感知，并没改变那实相或那行动的本质，如它独立存在于他的参考领域的样子。不过，在他感知这实相的企图里，发生的扭曲本身造成一个新的实相。那么，他所感知的是合法的，因为他对它的感知本身，是其存在的基础。

……在你们的系统里，其行动令他们与别人极为不同，及似乎有点精神不平衡的那些人，常被告以，他们必须更清楚地与实际存在的实相关连。

不过，这并非他们的问题。只因为他们的实相是如此的扭曲，困难才会被发现。好多节课之前我提到过，物质宇宙，如此被你们视为理所当然，实际上至少与梦系统一样的变化多端。在物质宇宙内，你们只聚焦在相似性上，而忽略存在的巨大不同。对每个人而言，每个实相都是全然独特的，而因此，他藉自己的行动，企图将其实相的本质与其同伴交流。

在许多例子里，被称为精神不平衡的个人，只不过是，其个人实相是如此组合的，以致，别人在他对他的实相的表达里，不可能找到与他们自己的实相相同之处。错误是在不合格的概念建构。

约瑟，我现在要对你说些话。

每天摆锤超过半小时对你并没有益……它令你向内转到个人潜意识，而就整体焦点而言，过份地卷入了它。半小时是足够而有益的。不过，在此时一个较深的卷入，会将你的焦点，可以说，在个人潜意识里聚成了一团，阻挡了从内我更深层面来的创意能量。不过，半小时将允许你以一种平顺的方式与自己这重要领域沟通，而不会档掉别的能量，而那是有益的。在一个稍后的时间，身体的困难将自动过去（译注：罗一直有感冒症状），将有个更自由的能量流，及一个更快的释放。纵使在你想发现身体疾病之这种原始原因的欲望里，你的一部份设立了新的反抗，而用掉更多的能量。

第一百五十八节 一九六五年五月三十日

（比尔与蓓格嘉拉格夫妇来访，赛斯跟他们谈了很多。）

……没错，一般而言，那些害怕他们的依赖倾向的人，可能发展出胃溃疡。

……很显然，在此时，胃溃疡对此人有个用处。这用处必须被发现。给他算算命会有帮助。

这样一种算命，会涉及前生与今生的事件，包括总体而言，倾向于带来疾病的境遇。这样一种功能失常鲜少是只与此生有关的境遇的结果，却涉及一个满足需求之特征性方法，且是不健康的方法。那是多生以来采取的人格模式所累积起来的特征性方法。举例而言，在一次前生里，你相当强力地攻击女性身体器官：一个非常困扰你的子宫。（译注：非攻击别人，而是自身的子宫。）

在此，我们发现在攻击性与依赖性之间的一个摆荡。在我所说的女性一生里，此人觉得厌恶的是攻击性；而在此生里，我们发现依赖，这不符合此人的自我形象。如果我们真的明白，这人，就与许多别人一样，都曾多次以女性形式具体化，那么，就会觉得，这些完全自然的依赖感，只是先前人格模式的残余物。而在此，应该谈谈，关于升自和依赖及被动有关的扭曲概念。

因为，我们发现，在所有的例子里，创造首先升自你们所谓的被动方式。攻击性反应实际上只是一个被动创造的终结。是你对说词的混淆，及有关性别的相互取予之扭曲的人类理解，使你们以为依赖是弱点。因为在许多例子里，依赖是导致创造的一种被动性。

第一百五十九节 一九六五年六月二日

……我意欲对你们的朋友说更多的话。我们能开始给他一个方案。

……它不会涉及医药或药物。它涉及的任务，最重要是慢慢改变他注意力与能量的焦点，将用于破坏性方式的能量转到建设性的管道。

这是主要问题。这些能量被用来反抗自己的理由必得被发现。

此人格在前生里，有个打击种种身体器官的历史，就像有的人格有时其历史包括将破坏性转向外对付他人一样。再次的这种倾向由来已久，而是为了与那人格的特征性有关的种种理由而采取的。

……

任何一种“痊愈（cure）”永远不依赖任何既定治疗法（treatment）。在所有的例子里，它都依赖患者相信他会被治愈的信念。它将依赖他想被治好的欲望。它将依赖一个疾病的用处的力量。最终，它将依赖此人动员他自己能量的能力，因为只有这些会产生一个痊愈。

任何一种医生只能帮助患者动员这些能量和引导它们。一位患者，经由大半来自他自己的暗示，将一个疾病纳入他自己的自我形象里。他导致这疾病，无论它是器官上的或否，而只有暗示能令他摆脱疾病。

是我们讨论我们如此宽松地称为“暗示（suggestion）”的真实本质与真实性的时候了。的确，我们谈了很多关于能量焦点的事，而一位患者真的沉迷于他的疾病的想法里，而基本上，这是让疾病持续的唯一理由。

他有意识且无意识地聚焦其上。

一个疾病，是未能以正确方式解决一个精神或心理问题的失败。只要疾病持续，问题就未解决，而由于这不健康的平衡，维持住一个恶性循环。

……该用来解决问题的能量反而被用来维持疾病。所以，必得尽可能地作个解决问题的尝试，当然，自我必须先发现问题，那是自我所逃避的。

发现问题的第一个尝试，自动地，且由于其本质，立刻帮助患者将注意力的焦点从他自己形成的症状转开，而症状已然减轻。

许多为复原而设的健康计画（计虑，谋划）的问题，就在，它们令患者比以往都更加聚焦在疾病上。所以，未解决的问题便被推得更远。

……

所谓的“暗示”不只导致疾病，也导致健康。

这个词本身是很差的一个……不必说，暗示在一个原子，或一只蟾蜍，或一片叶子里，运作得都同样强力，同样实在和同样实际。

我们关于物质宇宙和一般物质东西的建构的资料，或许现在可能给你“暗示是多么重要”的一个概念。也想想我们谈期待的资料，因为，作为一个词，期待的确比暗示更接近些。

我们，你我，能量的焦点是极重要的。期待，到很大程度决定我们用这能量的方式，以及将形成的建构的样式。

举例来说，你们朋友的胃溃疡是他整个的问题，建构成他自己器官的物质。作为一个精神性操纵，问题并未解决。所以，建构出来的结果，是这扭曲的忠实复制品。

在某些种疾病里，这种扭曲，可以说，在一个有机体里，多次地被镜照或反映。我们以后会说更多。

第一百六十节 一九六五年六月七日

……我们所谓的暗示的确是期待。至今，你们应该了解，物质形象是如何建构的。这建构是由内而外的。内我试图建构一个符合它自己的自我形象的物质形象。建构的任何错误，其源头并不在内我里，却在个人潜意

识或自我里。

正如错误潜入物质的器官系统，带来突变的基因与扭曲，在一个较小的尺度，这些突变基因也是个别基因之意识内的内在扭曲的结果。

你们所谓的暗示，理想地说，该来自自己内，而非自己之外……如你所知，你们根本并不感知行动的所有面向，而的确，到某程度，你可以选择你将考量，及你将忽略的那些行动面向。这完全不会影响你忽略的那些行动之本质……你于是可以选择感知有利的行动，同样，你可以选择不感知为了任何理由你选择忽略的行动。

不去管它的话，你所谓的暗示，是行动的内在推力的一部份，它向外转译在意识的所有领域里。

干扰这内在推力的东西，可被比为你所谓的糟糕的暗示。它的确是扭曲的。它代表一个推力的阻碍。它干扰了本该是个自发而轻松的向外流的内在推力，在这例子里，向外建构成物质……。

所以，负面暗示是能量与推力的一个内在阻塞的症候。它们代表一个已然发生了的撕裂……你们所谓的负面暗示，其本身就是行动。

除非内在能量阻塞已然发生，你们所谓的负面暗示永远不会付诸实行。你们所选择称为暗示的东西，不停地运作在行动之所有面向里。

就是这个，容许身体其物质上的显现。就是这个，容许所有的改变。在一个层面它可被称为本能，在另一层面，它是多得多的东西。当它在其最有效率的层面运作时，暗示的确是内在的肯定。没有自我的话，我们就没有你们所谓的负面暗示，因为，当行动不被干扰时，它无阻地流，随着其无穷不受阻的方式追求其实现。

……

个人潜意识可被想为在自我与内我之间的一个门槛；内我的浮光掠影不止能经过潜意识略见一瞥，自我之种种不同特性也触及这个人潜意识。所以，当自我变得太傲慢时，它企图阻碍行动之流。它无法如此直接阻碍行动，因为，形成这种阻碍的行动本身，涉及了行动。无论如何，这种阻碍往往设下阻塞“组成整个人格”的行动之整体移动或方向的行动。

所以，内在实相应据之建构成物质实相的细致内在机制变得被严重地影响了。扭曲发生，几乎像突变的精神基因，它随之被忠实地复制。

你们所谓的负面暗示，代表不和谐的行动。除非发现了主要理由，扭

曲的行动将一直重复发生。

.....

可被称为物质东西的每个原子和分子，每个最微小的粒子，都在其自己内包含其自己独立的囊状理解——以不只一个而是好几个密码的方式存在的天生暗示，给了为发展和成长之完全指导。不断发生意图之转译。

这些内在暗示从内在纯能量形式转译成组成肉体器官之电性与化学系统，有种种不同的方式，而沿着这些路线，可能发生转译上的错误。

……每个细胞有其自己的自我形象，舍此，它无法存在为一个物质的建构。潜意识有其自己的自我形象，自我有其自己的自我形象。当行动被允许无阻地流动，维持这完形的效率必要之合作被维持住。最常是自我的错误，它常常试图否认对这合作的依赖，那设下了阻碍，并设下反暗示，那多少能被认为是似癌的，在于，如果任它为所欲为，自我会包裹整个有机体的其他面向，而肆虐无度。

它将拒绝吸收某些经验。这拒绝本身，就是个行动。既然它是在物质的实相系统里，它将试图在一个物质层面建构自己。合作多少破碎了。在疾病的例子里，这与内在资讯冲突，而疾病实际上是资讯冲突的结果……而扭曲的模式被设下在系统里了。

如果它们无法被压制，它们就被吸收，而被忠实地复制。有些你可帮助自己的系统的办法，并且到一个很大程度，当行动在系统内运作时，决定它的建设性本质，而在这种扭曲发生之前保护有机体。

……既然身体里的每个细胞都不断在用暗示，那么，问题不在你能否用暗示，却在如何更有效地用它。而这将涉及一个平衡的人格，因为在这样一个人格里，行动将被允许自由的表达。在这过程里，自我将获益，而非损失，但我们不要一个专横霸道的自我，却要一个讲理，甚至有纪律的自我，它是觉知其位置以及其自己奇特与独特的感知上的歧异。因为这歧异是依赖它是整个完形之一部分。

我们发现，自我最常以拒绝阻碍行动。它企图维持住一个实在是幻象的稳定性。如你所知，情感是行动。当它们被允许其流动性时，它们就将个人自反抗释放。它们实际上容许了更大的稳定，既然它们的自由表达，使得行动可能以对整个系统而言最具建设性的方式完成。当自我阻碍这种表达，那么，情感被转译成别的行动，而能变为阻碍。只因为自我出于恐惧，阻挡情感的自由表达，使得情感对自我显得的确是可怕的特质阻积起

来，它们的确可怕。

再次的，是由于自我被误导的企图，想站开以获致稳定性，才使得自我以这种方式反应。它害怕失控及纪律。但，相反于所有的表像，情感是自然的控制设备，本身就辅助纪律，既然它们容许能量自发地向外流。只有当它们被否定，它们才变得爆炸性，或对人格有危险。的确，那时它们导致爆炸性的攻势，谩骂叫唤，身与心的疾病，以及不幸的显现。

第一百六十一节 一九六五年六月九日

今晚，我们将不给我们的朋友（比尔与蓓格·嘉拉格夫妇在场），关于他的健康的一个大纲。反之，我们的确将以一个非常缓慢的方式进行，一点一滴地给他。如果，我们描出一整个计画，那么，他将一头栽进去，而我们将使他较缓慢地进行。因为，问题本来就与他以生自焦虑 — 若非纯粹恐慌 — 的拼命方式栽进两难与解决之道的事实有关。

一个没坚固地建立在了解基础上的专利和快速的计画，也会徒劳无功。特别是对自己的了解，以及对你可谓创造疾病本身所涉及的机制的了解两者，以及对导致人格发展出疾病的那些因素的一个了解。

我们也不想太快地让他摆脱一个疾病，以致他仍对它感到一个需要，因为在这样一个例子里，他的确会很快地发展出另一个病。他困难的一个基本理由，就在，目前人格的自我真地强烈地试图从行动站开。它试图逼迫出行动，而与它没有发动的行动抗争。

在此，我们有个障碍物。人格 — 目前的自我 — 不默许行动，不肯以其是自己一部份的样子随顺它，却企图强迫它顺着它自己的方向。

……自我显得极端紧张，但到一个很大程度，这是个假像，因为那紧张是被自我不想卷入行动，除非自我能支配行动的企图引起的。人格基本上对内我的能力没有基本的承认或信任，而这产生一个强烈被压抑的恐惧。

无论如何，自我并没被完全地淹没。不过，企图从整个人格的完整切割开，自我必须竭力求取其能量储备；因为，它大半拒绝接受它可以得到的整个人格之能量。

关于器官疾病被自我接受，做为自我的自我形象之一部分的方式，我

还会说更多。这接受的确是发生在个人潜意识、与自我密切联盟的领域。但这疾病并没如此被全我、或人格之更深层面接受，虽然从前生来的某些一般倾向，帮助人格在肉体上以这样一种方式攻击它自己的身体。

活力没被自我接受，以致当它被自我承认时，它显得是爆炸性的。这个自我企图站在一边，而否认改变之不可避免。这个自我企图不计一切代价维持住稳定与恒久性。

许多自我，尤其这个自我，认为“自己”单单只是“自我”。所以自我认为它必须维持稳定与恒久。所以它企图变得僵硬，因为它认为它本身是自己的主要代表。它企图否定内在的感情，因为这些感情的多变似乎会威胁其自己的恒久性。所以，相反于自我的倾向，任何仿佛的小事件都倾向于带出这些情感的爆发，正因为自我如此激烈地否定它们。

自我越用力压抑情感，它们在最小的挑逗之下，会爆发得越厉害，自我越是企图压抑它们，胃溃疡就变得越糟。

.....

换言之，自我中心的反应之显明的强烈，是自我那部分的一个假装，以隐藏它拒绝变得卷入行动为一个整体的事实，因为它害怕失去其恒久性。当自我了解，它是全我的一部份，以及它是行动的一部份，那么，它的确不会为其恒久性而恐惧，因为它了解到，作为行动的一部份，其本质是依赖改变、活力及价值完成。

我想强调一点，在一个表面心理层次，这人格投入活动里。可是，在那底下，有个对涉入的否定，及对恒久性的强烈欲望，两者都被压抑，而自我做出越大的努力去压抑这些倾向，那么，这些倾向将一挑即爆。再有一点，胃溃疡在许多层面有其实相，而必须以相似的方式处理，因为，光从目前自我的观点去处理是不够的；因为，的确涉及了目前自我必须不知道的原因。不过，内我却掌握了所有的推理，所有的原因。

在自我发现，及自我质疑里所涉及的旅程本身，的确是复原过程的一部份。用来维持胃溃疡的能量已开始采取新的管道了。人格的思维与预期已开始离开唯一重要的胃溃疡，跑到其背后的原因去了，因为在这例子里，就像在许多别的例子里，我们发现一个奇怪的现象。

今晚，我们在此的确有个次要人格。它企图统治人格的整个生活，而它的名字是胃溃疡。

此人格可以没有胃溃疡而活下去。如果这听来很蠢，其实不然，因为

在许多这种例子里，此人如此聚焦在胃溃疡上，而如此多的能量被用来维持它，而它被用为一个此人格不愿抛弃的代罪羔羊。

不过，它却是个累赘，而可以被丢在一旁。它不像你的手臂或你的腿是你的一部份。没有它你也可以航行。它并非内我给你的形象的一部份。它并没在你的染色体里来给你复制。

它是因为自我的目的而被加上的，而它可被丢弃。你的生存并不靠它。当自我变得如此僵化时，它立刻开始一个阴谋：挡开刺激，限制感知的范围，将自己关闭在它认为的一个安全世界里。

他开始排斥刺激，因为刺激必须被反应，而它排斥行动，因为行动必须被反应。所以，它选择排斥的领域。它选择排斥的领域由那特定自我的独特特性决定。

出于恐惧，它继续扩大限制的范围……在许多例子里，食物被排斥……它排斥它能避免的越来越多的任何涉入。而现在，自我可以归罪自我创造的胃溃疡，而它排斥许多食物，因为食物是涉入的象征……胃溃疡并非全我的一部份；而现在，我们可以看出，在这一切里，自我的目的是保护它认为的自己，因为自我认它自己为“唯一的自己”。

……次人格是由在心理基础上压抑的情感导致的，它企图维持一个优越性。你的胃溃疡是个同类的生长，却是在身体而非心理层面上。

首先，我将建议，读读我提过的资料，然后开始心理时间的实验。

自我与内我的卷入本身，就大有益处。如果我告诉你，自我会允许胃溃疡消失，是没有用的，因为，你仍会有想了解的明确需要。而的确是了解本身，允许你让它消失。我是个教育家，而在多得我懒得去承认的世纪，我在种种方面都是个教育家，而我不相信给出容易的答案，因解决之道必须来自内在，因为问题来自内在。我可以很轻易的经由暗示治愈你的胃溃疡。但当那需要在那儿时，会发展出另外的什么东西，所以，我将教你们摆脱需要的方法。

第一百六十二节 一九六五年六月十四日

物质有机体生动而完美地反映人类人格这最内在的状况。正如你们星球的整个政治与社会结构，反映每个个人最内在的神经质，所以，物质有

机体的确反映每个人格内在的状况……。就如你们不费力地、平顺地、自动地与不知不觉地创造你们自己的梦一样，你们也那样创造物质东西……自我不知觉梦被创造的样子。它也不知觉内我创造物质东西的样子。所以，自我也不知觉令它在物质东西里建构出错误的那些扭曲，因为，在所有的情形，人体的物质将按照内在状况潜意识地被创造。

当有个扭曲时，比如当一个胃溃疡被创造时，那时，我们真的能开始一个恶性循环，因为，那时胃溃疡是病的概念与实相便被接受为自我形象的一部份，于是它随之多少被自动地再创造。

你完全就是你认为你是的样子，而每个思维都反映在人类有机体的物质内……既然每个个人都潜意识地创造他自己形象的物质东西，那么，这形象的状况于是就是他自己的责任。

我曾详细讨论过肉体、及原子分子、细胞与器官的电性组成。我也讨论过组成每个思维的电性零组件。那么这些思维由某些潜意识区域自动转译成物质。所以，如果某些久远的扭曲观念被抱持着，它们必须被面对和删去。因为，不然的话，能量就会自动流入一个错误的扭曲模式。

内我的确对人格的目标与力量有个整体的观念。那么，必须要搜寻内我来找答案……追求基本上困难的答案的企图本身，的确会为建设性目的自动释出一些能量。

……我要重复一个老的定义：意识是自己看视的方向。在睡梦里，当自我是安静的时候，自己是看向别的方向。在睡梦里，自己变得觉知它的梦。但这并不表示，当你不觉知它们时，梦不存在。（译注：接下去赛斯为客人 Lorraine 讲梦的时空；意念扩展的方式即心理实相的价值气候；“我”的各个组成层面。）

欲了解我们试图要说的东西，尤其是任何实际的应用，以下的基本主题是必要的：物质东西的建构；导致一个“自己”的形成之心理与电的完形；梦宇宙的本质；与物质宇宙和内在心灵完形两者都有关的电性系统；行动的本质；精神性圈围；精神基因。

……每样东西都是行动……行动有个电性实相。你们的外在感官不能感知这种电性实相。但，你们是电性行动的一个完形。在你们染色体的物质内，有电性的密码系统。这些并非染色体本身。染色体是内在电性资讯的物质具体化。

行动（也可称为活力 vitality）不断试图以无穷尽的构造表达它自己。

我称这些形式为“伪装”。在你们的系统内，伪装是物质东西。行动不可能以任何媒介完全表达自己。

在任何情况里，都没有封闭的系统。所以，行动在所有系统与实相里流动。物质实相是你们以肉体感官所能感知的唯一实相。所以，为了要感知其他实相，你们必须从外在感官转换到内在感官。

……自己是没有限制的，因为自己作为行动的一部份，除了自我给它的想像界线外，是没有界线的。

第一百六十三节 一九六五年六月二十一日

了解暗示只是内在流动与内在方向的一个显现，是重要的。没有内在的流动与方向，行动的确会乱成一团，而没有建设性的模式或具体化。它反而将自己纠缠在其自己的能量里。

当你说到负面暗示，实际上你说的是一个情况，当这种逆流将行动在其自己内纠缠起来，所以阻碍了没被限制的行动允许的主要建设性推力……所以，就任何人类人格而言，学会让行动在人格内跟随其正常流向的方法，是极重要的。

整个人格作为一个心理单位，及一个有效的心灵完形，显然依赖自由与不受阻的行动流。任何阻碍对人格本身的健全都可以是最具威胁性的，因为人格的一部份会牺牲了别的部分而受益。

……

有被行动设定的明显模式，可以被认作是由行动组成的通路，行动随后经由它通过。

一旦这种通路被建构了，我们就有你所谓的一个行动模式或习性。所以，当建构了逆反的行动流，行动将继续跟着那些方向，除非它被转回到别的管道。那时，次要的或阻碍的管道将自动关闭。但所有行动都必得从它收回，因为，只要管道仍留着，那么，是有可能，阻碍行动将重新发生。举例来说，一个作为阻碍性的行动，却可能在任何既定时间成了建设性行动，因为它可能阻止人格内的行动跟随更破坏性的行动。不过，当这破坏的可能性已过去，一个仍维持着的疾病，就会变成一个确定的阻碍行动。要人类系统关闭曾被用为这种阻碍行动之流的一个管道，是可能却极困难

的。

一般而言，一个自我根本无法为整个人格判断，行动是否为建设性或阻碍性的。它只能为自己判断，一个行动是建设性或阻碍性的。

不过，在此，它却可被教以一个非常有价值的功能。首先，自我必须了解，它对整个人格的依赖的性质，以及，在它与一个物质宇宙的关系里，奇特的导向能力的性质。

个人在任何有意识的基础上给予的暗示，必须有自我的合作。许多暗示，完全绕过了自我。不过，你们所认为的暗示，则两者皆有……所以，暗示可能从物质世界作用在人格上；也可能来自人格内而作用在物质环境上。

……不该允许人格的任一部份阻挡行动或能量之流。藉其在人类系统上的心理上或身体上的效应，很容易认出阻碍行动。一般而言，一个疾病是个阻碍行动的结果，但也有例外。

的确有方法将行动流从阻碍管道转开，我们将详细讨论此点。

……在内我里，有个对整个人格之目的与意图的理解囊。这些的确是在人格之心灵与肉体两者的结构内的。作为一个分开的单位，自我靠自己并没有这种资料，虽然，既然它终究是全我的一部份，它是能得到这些资讯的。但，当它充任一个单位时，它并不用这种资讯。

当人格整合得很好时，那么，甚至当自我运作为一个分开的单位时，它仍完成人格作为一整体的基本目的。

重要的是，在自己各区域之间的交流。自我是可能了解其位置只是整个人格的一部份，同时在肉体的操纵上仍指挥若定。

这是个理想的情况，因为当事情是如此时，那么，自我倾听内我，然后以一种对整个完形架构有益的方式，向外指挥其能量。你所谓的负面暗示，往往是自我的判断，因为，暗示由自我作用於潜意识，也反向作用。这种自我所作的暗示，的确能被捕获，而能以正向或建设性暗示取代之。

不过，也可设定自动的反应，以便只对建设性暗示反应。

第一百六十四节 一九六五年六月二十三日

……以实际的说法，在任何时刻，整个人格由于其自己的本质与特性，

只有既定份量的能量可用，虽然，理想的说，其能量并没有限制。不过，实际可用的能量之某部分却花在维持这阻碍性行为上。所以，显然人格能用在对整个系统更有益的行动上的能量便减少了。

（以下见《灵界的讯息》第十三章 P. 197-201 及《梦与意识投射》P. 235-240）

第一百六十五节 一九六五年六月二十八日

必须彻底了解，人格在任何情况下，都不是个静定或不动的建构。反之，它是自发性行动的一个集合体。只有当我们这么看它，才能了解它如何形成其自己的健康。以一个基本的方式，人格所有基本的调整，都必须来自内在，经由在团结原则四周重新聚合特征性的行动。

不过，这些团结原则经常而不知不觉地改变。在许多例子里，显得像是外在环境形成这种内在的变换，改变了整个人格的团结结构，而将人格移动到显得完全非特征性的活动里。

不过，在这种例子里，变换（shifting）仍来自内在……只有涉及的人格之深层、内在的直觉，才可能接近于完全理解特定人格系统的运作。

这种理解根本无法跟随逻辑的方向，智性的确可能从直觉抓住一些这个理解，但，智性本身只觉知整个人格之微小部分……一个人格所追求的答案，只能经由旅行过组成自己的行动内，才能找到。

比如，我说过，在某层面，行动不加分辨地对无论是痛苦的或愉悦的任何刺激接受。没有这种基本的接受，行动不会被给予自由去瓦解模式，而由它们演化出新的来。

以最基本的方式，对刺激的否定就是个负面行动，如果任何行动能被称为是负面的话。当然，我说的不是人类的说法，我说的是更深的生物层面，以及的确埋在组织里的层面。

自我及人格的天性本身，就是由在行动或刺激之间选择的能力形成的；但生命本身，并没与一个高度分化了的自我连结，生命在所有的刺激里欢喜，不管它是愉悦或痛苦的，因为它并没有这些分辨，而当作是感受而已……。

我说过，树和植物有个意识，却非一个发展了的自我系统。所以，树

意识到与砍下一枝树干相连的痛。

不过，它不像自我那样害怕破坏，但植物生命的意识，涉及到对自己的意识，当它在行动内运作时。它视自己或感觉自己为持续行动的一部份，而由于这内在原子的知识，它基本上不怕破坏，知道它将变成另一种行动。

我曾解释过，人格和自己的潜力是无限的。但，在它与物理系统联盟的时候，它是散布在细胞结构内的，而在生物系统、电性系统与人格结构之间的互相关连，形成人类个人的实相……物理时间的概念与实相与自我的发展平行。光光自己的意识是不觉知你们的物理时间的。物理时间的概念是，自我想作更细微的分辨，以便它能分类与分级的倾向的产物……当自我将其分类的倾向执行得过火时，它可能排拒整个人格经验到的“具重要性”的行动。它可能为种种不同理由排斥整个区域，往往是出自，所涉及的行动会威胁其自己的恒久性的错误恐惧。

就是这种自我那方的排斥，才是所谓神经质的基础。问题不在，一个特定行动被潜意识埋起来。问题是在，自我拒绝接受从潜意识来的行动，因而阻碍了能量的自然流动。

当具重要性、对整个人格重要的行动被如此排斥时，才会发生困难……在每个个人里，某些类别的行动可能习惯性地被排斥。

一般而言，一个直接的结果就是，次要人格被一个太严厉与排斥的自我给予其能量……在许多例子里，这样一个次要人格，可能只代表整个人格之太久被否定的、相当健康的表达企图。你获得团结原则行动（unifying principle actions）的一个重组，及两个不同的自我系统周围的能量分割。

次要人格，可以被认作是一个阻碍性行动，就像一个疾病一样，但其整体价值，或有害的影响，就像一个疾病一样，必须以它为整个人格的整体贡献或损害来判断。

举例来说，没有这样一个次要的行动重组，在某些情形下，一个很深的人格裂隙可能发生。在有些情形，次要人格是个紧急方法，终究令整个人格度过难关，在行动的爆发完全扰乱了人格系统之前，允许其表达……当然，在有些例子里，次要人格会是严重阻碍性的一个，偷走了主要的能量。不过，必须了解，从整个人格的观点来说，一个强壮的自我，即一个可靠的自我，也是容许必要的表达的自我，是必要的。所以，从整个人格的立足点来看，采取一个新自我，可以说，有着一群更实际的团结原则，可能是对先前自我的最好解决之道。

在这情形，所谓的次要人格会更有力地表达整个人格，且实际上加强其恒久性与身份。

必须由所有这些观点理解人格，而它必须被理解为一个行动完形。自我必须被理解为具有某种一般的必要特性。再次的，它必得试图将自己看作是与行动分开的，纵使基本上如此作的企图必然失败。不过，这企图容许自我站到前面，可以说，作为整个人格与物质环境打交道的一个有组织和有纪律的代理人。

在此，维持住一个非常巧妙的不平衡网络。自我必须不太僵化，或过度讲纪律，否则它便停止为整个人格说话，而变成一个狱卒，禁锢了人格之主要表达性冲动。在另一方面，它必须不由一个太凌乱的行动系统组成，因为，在这情形，它便不能维持一个一致的身份感或目的，而且无法以够强大的磁性方式来行动，以吸引或保持人格的基本能量。

（赛斯说，像珍这样的灵媒，若自我不够安全和强大，则：）会有两个即刻的困难……基本人格本能地知道自我的脆弱，会害怕这种通讯。自我会极端地不安。另一方面，人格几乎会欢迎一个强大的组织力，不管其来源为何，而会尽可能地黏上它。对次要人格的一个研究会是最有趣的，会给你一个对自我一般形成方式的绝佳概念，因为，它只是在既定人格系统内、最强大行动特性的赞助下之一团能量个体（unity of energy）。

这些能量自然是从整个人格汲取的。一般不了解的是，自我本身经常在变的事实。只有当改变是不寻常地生动，而明确可见时，你们才会讲到次要人格。但，任何既定人格之主要特征性驱力持续变换；纵使有自我不断的相反企图，自我却必须改变才能存在，而其恒久性本身就依赖其弹性。

那么，自我以那些它习惯性否定的行动模式为其特性，就与它以那些它习惯性接受的行动模式为其特性一样多。不过，那并非人格的唯一组织面向。那只是当人格与物质环境打交道时，其组织面向而已。内在自我（内我）是当人格与内在环境打交道时的另一个组织面貌。

第一百六十六节 一九六五年六月三十日

……我要建议，我们患胃溃疡的朋友，读我们以上的两节，因为他会悟到，他的确将其溃疡认作是自己的一部份，就像一条腿或一只手臂。事实上，既然其整个生活现在都绕着这疾病打转，他认为胃溃疡比手臂或腿

更真实与必要。

……那个人，纵然仿佛很外向，基本上却害怕与外在环境关连。

……他将自己尽可能完全关闭在内在环境外面。他无法将内在自己与外在自己关连。他能与内在自己或外在自己关连，但，他没学会统一两者，也不允许两者之间的任何了解与沟通……胃溃疡是这缺乏沟通在身体上的具体化……此人格依赖的部分真地是被整个人格更具攻击性的面向吓着了。

第一百六十七节 一九六五年七月五日

除了自我以外，人格各不同部分并不对时间反应，当它是一连串的片刻；所有都被体验为现在。所以，在成人人格内的小孩并没死，基本上，其反应也没被认作是过去行为模式的一部份；这些反应却与成人反应肩并肩地存在。

过去不断被带入你所谓的现在。自我可以选择去用或不去用种种不同的反应。它可以排斥种种反应为过去的一部份，因为关怀过去、现在与未来的，只有自我而已。不过，自我对一个反应的否定，并不会令这反应从人格内消失。比较上来说，自我是相当僵化的。合理化是自我用来辩证它接受它一度排斥为无效的反应的一个方法。

这种变通的反应令自我害怕，因为，它们似乎伤害了自我的自我形象。然而，所有特征性反应，无论自我否定它们与否，这些随之经由吸引力而吸附，且企图寻求表达，不顾自我想限制表达的企图。

……当被排斥的冲动的数目渐增，当然，越来越多的能量，在冲动本身内天生具有的能量，都集中在这区域。这是当自我的限制是太严重、太碍事，以致整个人格之深切而基本的需要被否定了其表达。所以，为了整个人格的好处，该让这些冲动表达……。

不过，这被排斥的行动模式将找到出口。出口的性质将是特定模式的性质本身的结果。出口的品质将仰仗这些模式的强度，以及，其表达的必要时或程度。

……

不过，当自我是非常僵化时，它不会如此轻易接受这些被排斥的实相

模式，而按照其僵化的性质，它可能限制如此多的活动区域，以致内在活动，或表达的内在推力，几乎与自我力量本身不分轩轻。

当到达了这一点，自我显然变得更困扰了。

第一百六十八节 一九六五年七月七日

从一开始，就不只要发展鲁柏的能力，鲁柏的自我也不能被遗留在黑暗里。他的自我的确是健康而强大的一个，却有点顽固。不过，为了我们的目的，这实际上却非常好，因为他在学习有效地在物质环境里运作得很好，同时在那内在实相里操纵。

这是个艰难的过程，而在所有的例子及所有这种性质的发展里，都不可企图威吓自我，因为，这样会造成精神分裂与神智不清。

.....

我们的冒险（译注：指他们共同制作赛斯资料）并非命定得发生。我们的冒险代表能量完形以十分自然的方式会合。不过，我们必须以不冲突的方式相遇。

许多节以前，我说到透明性并非能看透的能力，却是穿透（move through）的能力。

能量穿透所有的场域及所有的系统。你令你自己这份能量实现它在其他系统里的存在；而只是以能量与行动的说法，在此，当能量从一个系统移到另一个系统，我们涉及了透明的移动。

……经由你们自己的能力，尤其是经由刚好有利的情况，在我的帮助下，你们到某程度将这机动性的经验增加到你们的本质里，而将知识传给有意识的自我。

以后我们将更深究这透明的机动性，因为它在所有的系统内运作。没有它你们自己的物质系统不会存在。当了解了在行动里看到的能量之本性与行为时，及当它被应用在人类人格之机动性时，那时，像我们的这种课将被视为理所当然，不过，我必须承认这还得等一会儿呢。

第一百六十九节 一九六五年七月十二日

（珍与罗在七月九日参加一场催眠术研讨会。详见《灵界的讯息》P. 85-89.）

关于感知其他实相还有很多可学的。出神状态只是个开始。自己是由行动形成的。教导自己扩张是最重要的，而方法并不难……这就是使实验（指为殷博士所做的实验）变得有趣的地方。这并没超出人类能力之外。人类人格的结构使它可能。

东方人对这点知道得更多，但他们对人类的存在情况闭上了眼睛……他们活在贫穷与肮脏中，其实并没有理由要如此……。

第一百七十节 一九六五年七月十九日

（此节赛斯课录了音给殷博士，此处只摘要）

让我们考量一个想像的情况：一个在出神状态的人。他的注意力焦点是相当严重地局限在某些面向里，然而在别的方面是非常强烈地聚焦的。

就物质的东西而言，涉及的人觉察得非常的少。举例而言，在他面前有张桌子……在普通情形下，它会被看到和摸到。东西可以放在上面；然而，殷博士，我们出神的个人并不觉知那桌子。在他的情形，他是集中注意在我们看不见的一些东西上。现在，思考一下；我们将对这不觉知这物质桌子的人，试图证明其存在。所以，当他在任何方面都不觉知这桌子存在时，我们如何能对他证明这桌子存在？他的注意力是聚焦在别的地方。对他而言桌子并不存在。我们的确有个相当有意思的两难之局；然而，这岂不是你对我的要求吗？……

你的注意力也的确是聚焦在别的地方。现在，你是在出神状态，有如珍是在出神状态一样。这根本并非不平常。亲爱的殷博士，我只是用你作个例子而已。任何一种的意识，只不过是自已看向的方向而已。意识是焦点，焦点的方向。你们平常的意识，就与任何经由催眠引导的出神状态一样的在出神状态。所以，几乎一样不可能说服一位在出神状态的人他看不见的东西存在。

……像科学如此确定需要的适当科学证据，要求意识的放大；并非在

我这方面，却是在科学那部分……无论如何，事实仍旧是，我的确延伸了我自己，而没延伸自己的是科学，是科学没有折衷妥协。

如我告诉过你的，我是个教育家，而因此，我主要的关切是教育，是理念……如果你肯读读我们的资料，那么，你便会明显地知道，精神上的暗示的确是所有实相建立在上的基础。

所以，说所有的心灵现像是被暗示引起的并不为过。因为，没有暗示、没有自动与不断的暗示，没有一个人类会呼吸。

……在上一节里我暗示过，变得觉知别的实相，同时仍与物质实相保持联系，的确是在人类人格的能力内的。当然，在物质宇宙里的操纵是个必要，但，人类个人是有办法能变得觉知别的相当有效的实相，而仍在他自己更平常的活动领域里维持住平衡与控制。

……

所以，要我向你证明我自己的存在是极困难的，因为你并没聚焦在我的注意力范围内。你是聚焦在物质宇宙内。

……但，在你们演化的这个阶段，人类人格是可能，并且必要学会变得有弹性，去改变觉知的焦点，以便可以感知别的实相……。

在过去，永生的适当证据为什么没被收到，是有许多理由的。除了别的以外，还与实验室的实验及不容许自发性的气氛有关。

现在让我们实话实说。你在乎向我证明你的存在吗？几乎不会吧！你视为理所当然我是觉知你的存在的，而我向你保证我是。但我也不在乎向你证明我的存在……不管你接受我的真实性与否我都存在。

……

我并没想像这资料会拯救世界。要处理那个问题，除了我还得要另外二十位神明。不过，我老实不客气地坚持，我可以做一些什么事来矫正你们人类……。

我并不假装我明确地明白，为你们的宇宙，什么是对什么是错。

我可能不知对它是对的，但我显然知道什么是错的。错的是，你们设定在实相上的武断限制；……而它们运作地像是绝对的一样。

……我训练与教导鲁柏，以便他的心电感应经验能被置于某种科学基础上。他保持了记录，那将是无价之宝。他是个聪明与直觉强的人格，而该被给以信任。不过，他并非什么走在地球表面上的半神半人；而你们的

“灵媒”称呼很不恰当。在此，我再说我之前说过的，所有人类都是兄弟，而在这方面，所有人类都是灵媒。

相当实际地说，你（殷博士）对“永生”个人与实际的兴趣，将是容许我给你你想要东西的情感推动力……我今晚说的最重要的话或许是，情感比你们假设的还要重要。我没有欺诈。鲁柏或约瑟也没有欺诈。

在另一个时间，在另一个场合，你和我可以讨论神的观念，因为它持续地令我着迷，而它持续地令你们着迷。（神的观念见第 31、51、62、66、81、95、97、115、135、147、149、146、151 节。）

第一百七十一节 一九六五年七月二十一日

（略）

第一百七十二节 一九六五年七月二十六日

（在珍与殷博士的 169 节里，珍展示非常轻易地进出出神状态的能力。这是她第一次如此轻易地重复转换焦点。）

我们将几乎立即对运作于梦实相里的人格，开始一个更集中的研究。我们也将讨论一个在治疗领域里极有意思的事情，因为我们将关注健康及其与梦宇宙的关系。

我们也将关心，人类人格存在于好几个实相层面里的架构。

……。我并非护守天使……我关心的是与我有来往的那些人……我从不企图搅和进我关心的那些人的私人生活里。如果我被邀请评论，那么我就会。

……某些人被吸引到我们的课里，是有理由的。……你们有些人在前世就认识彼此。

在这些课里，我永远不会不顾人类的问题及人类的关系。这资料本身必须以这种关系为取向……这资料本身未来将被密切地研究。它将形成一个精神活动与理解之向上激升的基础。

第一百七十三节 一九六五年七月二十八日

如你们了解的人格是由能量完形组成的。所以，人格创造的梦能被认为是变化中人格的一部分。

正如人格被任何经验或任何行动改变，它也被自己的梦改变……（接《梦与意识投射》P. 251-252）

我的确会作梦，却不一定是在睡眠状态。我是意识到发生在我个人心理架构内的这些行动的。

第一百七十四节 一九六五年八月二日

人类对其他实相的知识，是局限于不常有的浮光掠影。

只要他以此方式的感知是如此零乱残缺，他无从希望组织任何整体的观念。

除了即身的物质实相外，最近的实相场域就是梦的区域……它在许多方面代表一个在心灵和物质存在之间的会合地。

我曾说过，梦宇宙与物质宇宙一样的恒久。基本上它们的结构多少相同，在于它们都是由原子和分子组成的。不过，这些粒子却存在于不同的视角里……。

在任何对梦实相的研究里，单单用智力的方法，你们必然作不到。人的确是他的智力，但除此之外他还是更多。

智力在以自我能了解的用语来诠释你们的资料上是有用的。直觉则接近人类的源头，而关于梦实相的资讯会透过直觉而来。

在学习改变你自己的觉知焦点所涉及的经验……将极为有益。你并不需要睡觉以作梦。每个人都有他的白日梦，而此地，你能更清楚地看见这焦点的改变。

（见《梦与意识投射》P. 253 最后一段。）

我会建议，你告诉自己，从今以后，你能从你人格更深的部分忆起你的梦，而你该发现你将能做到。

当你想要时，你也能告诉自己，你将对时间和地点的名字付出特别的

注意，当他们出现在你梦里时。

那么，在这类调查里，在睡前，能给予教导，而一部份自己的确将以此方式继续为你工作……但此地我们主要的关切是梦的内容以及它们存在其内的架构。

因为，那架构是你肉身存在其中的同样架构。我们将使你甚至在梦里也是调查员；而你现在会明白，你的调查本身将如何改变你的梦本身的性质。

许多问题能在梦境解决。如果病人被给予暗示，说他会梦到自己处于依赖的地位，那么压倒性的依赖感可以被给予较自由和安全的表达，他随之在物质环境里可以较大的信心做事。

因为，再说一次，就基本人格而言，一个经验之所以重要，是按照其栩栩如生或在一个亲密的基础上具重要意义。

人格并不真地分辨一个醒时或睡时经验。这也没有被清楚地了解。梦治疗可以提供很大的利益，但再次的，在不谨慎或死板的人的手里可以是危险的。（见《梦与意识投射》p. 252-253，《灵界的讯息》p. 210-211）

第一百七十五节 一九六五年八月四日

当你选择改变你自己的觉知焦点时，有好几种方法可供使用。

……（珍说这特别长的停顿，是非常不寻常的一个，令她想起像是与一个“没声息”的电话连结。）

虽然状况是在你那方而非我这方，它们与电磁干扰有关，而你对之反应。

电磁干扰形成某种绝缘体，使得沟通困难。

在你们那端，它们的行动是压抑性的。天气在此也有个关连，而你们的心情被两者影响……它们像是个口袋，而分布得并不均匀。

当这情况普及时，你们的绿色植物也受影响。

第一百七十六节 一九六五年八月九日

（珍和我参加我姨妈的丧礼……艾拉是我父亲的姊姊，卒年八十八。）

我想谈谈你们的姨妈艾拉，其存有名为朵丽内拉……她有四次前生。这次她的灵性存在是非常快乐的一次。

不过，这人格从未全然集中在物质实相内，而只由维持相对的孤高才能应付它。

……当我们有个适当的期间，讨论你目前家庭各位成员与其前生经验，是非常有益的。

“弱智”的儿子代表两个主要状况的结果。那妇人就是无法让自己形成一个完整的建构。她的能量并没导向一个可以容她生产一个正常孩子的方式。她对暴力的反应很厉害，而且过度敏感。

她觉得有责任生个孩子，于是就生了。同时，由于孩子的缺陷，她想办法产生一个相对免于她所受的压力的孩子。换言之，她生了个白痴，白痴以其自己的方式，极不可能了解不幸是什么，一个头脑不会长成成人的孩子，他永远安住在一个相对永恒的童年里。

（我对艾拉的弱智儿子有些许少年时的记忆。他已被安置在救济院里多年了……）

她也不觉愧疚。基本上，她认为她的确生出了一个人类，他会留在某种夏季花园里，不受深深的痛苦与虚荣的遗憾之累……我会说，她自己会较喜欢住在这样一个似梦的状态。她从来不是她的国家或时代的一部份，而她按照自己的局限，藉由确认他的逃避比自己的更确定，而试图保护自己的孩子。

你们也必须了解，变成她儿子的那个存有，为了自己的目的，也选择了那他预先得知的环境。在此，有许多个性的面向可思考。因为，如果每个人格都是个能量完形，那么，每个家庭也是个能量完形。行动与互动形成其特征与天性。

那么，你的艾拉姨妈对一向是组成那家庭结构的各个人格一部份的被压抑暴力反动。她激烈地反抗这被压抑的暴力。她嫁给了一个攻击性很低的男人。

他们的方式在许多方面都不同，但他们永远对彼此和蔼。他们共用对

自然的爱好。他们都收藏爱好的东西。到某程度他们收藏彼此。他俩像松鼠般，掘洞而藏起来。

到某程度，她像她母亲。不过，她的虚荣并非特征性的女性虚荣。她的虚荣或许是她与家族其他成员共享的一项特质。她觉得她与众不同，但也觉得由于她不能忍受暴力而与众不同。暴力深深地令她恐惧。

她不会承认那恐惧，却会将恐惧变成骄傲，对自己说，世界是邪恶的，而所以她不想多理睬它……。

她很温和，然而却显出一种特征性的“端架子”，在于，她觉得世界是污秽的，所以她尽可能不与之接触。

你父亲也这样感觉。但他是强烈反对世界的，却又想要它能提供给他的东西。艾拉则不在乎。她深深喜爱另一位哥哥，杰。她收藏钮扣、线与纸，就像收藏动物一样。对她而言，钮扣几乎像是有意识似的，而当她独自一人时，她会拿出她的钮扣盒，将一些钮扣拿在手里，而忆起它们本来所属的衣裳，以及她什么时候穿它们的，当时天气又如何；而她活在一个被过去深深染色的现在……原先，艾拉收集钮扣来帮助丈夫的事业（译注：他是个裁缝）。他的家族大而四散。他非常努力于工作，但他也很害怕；世界令他困惑而他喋喋不休，再次地，像只松鼠。但，他们以其自己的方式非常自由，而因为这自由，你父亲的家人从没原谅他们。你父亲要这自由，却不愿付出代价。你母亲永不会认为那是自由，却是奴役，所以她讨厌他们。她从未了解不想为世俗利害所役的欲望，那是你父亲的部分天性，也是你们全部的天性。就因为你父亲不愿付出代价，所以被你母亲吸引，不过此地还涉及别的因素。

因为，部分的他决意要获得世间的成功，而他总是卡在想要自由上，但他不愿付出代价。所以想要成功的那部分被你母亲吸引，她也想要同样的东西，而他只以他那部分与她说话。他没告诉她，因为他知道她不会想和他有任何牵连。所以，当她发现他这别的部分时，她觉得被背叛了。到某程度她是，因为她一直是对父亲诚实的。然后，当她发现他不愿或无法选任一条路或付任一种代价时，她很生气又痛苦，而不认为他是个男人……。

因为，你父亲当年是个了不起的伪装者；一位公子哥儿，甚至一位自夸者，而他将自己那孤高和敏感的部分藏了起来，而想要自由。所以它在任何方面都不可能成功，因为他并不知道他是谁。

你母亲没有那种敏感度，但她比较诚实。

我们将在另外的场合谈你们对我的其他问题。我不喜欢处理孤立的事实。为了种种理由，我比较容易处理一团相关的资料。需要很多的搬来搬去给你们孤立的事实。所以当我沉浸在这特定主题时，我将继续下去。如此，你们结果获得较好与较详细的讯息，因为某种联想唤起相关的资料。

（译注：赛斯为了举出个别的点滴讯息，必须耙梳过一团团的电性强度。）

这想脱开世俗关切的欲望，是你父亲那方家族的特性。除了在你自己的例子外，这没被给予任何创意性的实践，因为，他们都以“脱离的自由”而非“追求的自由”去想。除了逃避，他们并没有用自由去做任何事。所以，你一个弟弟有他的“模型”火车，而另一个弟弟有他的高尔夫。这些出路对他们而言是极为必要的。

.....

你的艾拉姨妈比任何人可能假设的都不怕死。如果她不爱世界，她却是爱生命的，但她不相信死亡真地是个结束.....她开始从此生撤退已好几年，而当她如此作时，她变得更快乐了。

她拣起暗示与信号。她对人们的温暖反应，而在这方面有点天真，但她不会对犀利的话语付出任何注意力。她会转到别的方向去。就像人们能转过背来，她会将内在自己转开。

.....

鲁柏完全不必害怕他的母亲，无论是现在或在母亲死后。到某程度，他投射他可理解却可憾的怨恨到她身上，然后想像她将怨恨对准了鲁柏。在母亲心内有深深的愤怒。到某程度它是导向鲁柏的，但鲁柏的确有保护，他自己对所有生物的爱和保护。

他不肯伤害他母亲，而为此之故，她也不能伤害他。想施暴力的欲望与意图几乎不可避免地带来暴力。

因为，的确是“物以类聚”。如果你恨，你就会被恨。你将吸引恨.....鲁柏没能力故意伤害任何人，即使是他非常不喜欢的某人。

他自己的恐惧多少是个危险。它已比以前少多了，而你们的关系对改善那情况颇有帮助.....鲁柏对你的爱，一般而言，他付出爱的能力，是他的保护。所以他不必害怕。

说真的，以一个生物的、电性的、化学的与心灵的方式，爱永远是个保护。

第一百七十七节 一九六五年八月十一日

无论如何，我们已知合理的多重人格的案例存在。在此，我们有好几个人格，全都在一个自己内运作，每个都不觉知有别人，而每个都各行其是。

主要的自我同样地不觉知别的人格，它们实际上往往在争取统治权。现在，保持这个概念，再度思考在醒时与作梦状态里，自己形形色色的面向。形形色色的“我”并不觉知作梦的“我”。

一般而言，对催眠的研究将大大地扩大人们对人类人格的理解。这些分别的意识状态，这些觉知的多重层面，这些仿佛不相关的人格面向，并非不自然的由催眠带来的人工产品。催眠只是让你直接研究人格的一个方法……不过，该记得，催眠也是一个行动，而将改变人格到某个程度，就像所有的行动都改变与影响别的行动。

这些影响、这些能经由催眠展示的形形色色仿佛分开的自己，在醒时与作梦状态两者，都持续且相当正常地运作。

.....

所以，在作梦状态，在自己之所有部分之间，沟通是可能的。在梦中，如果好像人格以其最真实的状态出现，不受时间与空间拘束。那的确是因为，基本的自己是不受时间与空间拘束的。

对出现在梦境里的空间、距离与时间，以及在其内人格可能的自由度，我们将作个相当广泛的研究……它将使自我本身能扩大其意识及其知识。

.....

当你们在正常的清醒状态里，你们可以给你们的潜意识指导，而它会听话。举例来说，在睡前，你可以建议，第二天，当你在工作时，潜意识将涉入而为你自己的方案做出设计。

不管你有意识的关怀为何，你的确可以对潜意识建议，它以这种方式进行。因此，自我能作手边的工作，同时潜意识则为你和你的内在目的工作……显然，你也可以指挥你的潜意识只对建设性的暗示反应。

当你害怕你的身体有任何难题时，你能立刻将你的觉知力转开……当你觉知的焦点改变时，身体的症状将消失。这需要一些技巧，但却比它听起来要简单。你只需给你的潜意识暗示，告诉它它知道如何操纵，而暗示下一次当你在困难中时，它如此作。

（译注：此节，被赛斯戏称“耶稣会士”的比尔·嘉拉格参加了。赛斯说，以后每当比尔在场，他即将讲“神的观念”。这将涉及相关的事好比，灵魂、能量转换，我们层面的循环，灵性，“源头之源头”、钉十字架、开始与结束，祈祷与生存意志等。见 3、24、27、31、51、62、66、81、95、96、97、115、135、146、149、145、151 节。）

在本质上，佛教的确比其他宗教更接近实相。不过，佛教徒则往往“过犹不及”。

如果，他们“太过”，那么，他们就太过关心内在实相，以致对实质的疾病和灾难变得太过容忍。如果他们“不足”，他们便没通透到能真地没有痛苦地承受这些实质的灾难。

他们相当有知识，但却有所不足。了悟所有的物质东西都是伪装是一回事。但如果没正确地操纵这伪装，它可以造成最大的灾难。你绝不可忽视它。你必须了解与利用它。

……事实是，就像许多宗教告诉其信众那样，追随与实践佛教的千百万人们被告以“更好的世界会来临，所以，忽略这苦、这饿、这痛以及街上的谋杀。当你的肚子膨胀（译注：因为饥饿）要处在狂喜里。”这并不人道，而更远远不是神圣的。

在生命与意识的所有面向里，都有个统一，都有个喜悦，以及一个提升。人们挨饿，对任何宗教都没有好处。以实际方式利用灵性知识并没有错。

价值完成，暗示所有的能力与所有的潜能的完成，包括十分实质的潜能。我提到过的金字塔完形具有远超过人类拥有的那些经验。然而，他们关切你们中最微渺的存在。

除非身体的面向也发展了，否则潜能无法充分发展。你们的工作是，在物质宇宙尽可能地操纵得最好，而在其内发展任何一派的宗教领袖。任何一位领袖，为了循着其他层面的发展，而局限地只循着某一层面的发展，都出卖了其信众。

第一百七十八节 一九六五年八月十六日

鲁柏在其心理时间实验里，太过努力了。这导致一个紧缩。我们要的是个扩张……。

鲁柏必须记住，在他的心理时间实验里，向外聚焦，在宇宙内及穿过宇宙聚焦，就是同时向内扩张与聚焦。在他追求扩张的结果或效应之前，他必须追求扩张。

如果他让自己放松，就像当他试着写诗时一样，会有帮助。暗示潜意识让你们发展心灵能力，然后有意识地忘记此事，对你俩的确会有益处。

……

醒时人格所作的暗示，也会被睡时自己执行。所以，睡时人格的特性部分地被醒时自己的实质存在所决定。在梦里，追求且收到了问题的解答……那么，物质环境直接被作梦的自己之活动影响。

在梦中，没被醒时人格利用的能力被用到了。对梦中活动的一个研究，往往容许醒时人格认出它不觉知的能力，发现没被利用的才能。这样一个研究，在允许人格利用其所有能力上，非常有益。毫无疑问，全我是一个组合，被在醒时与梦境及其他运作层面所见的形形色色人格面向所形成。

有些层面我们还没谈到过。不过，潜能的库藏是包含在那些没有意识的层面内。这是在睡前给健康暗示会如此有效的原因之一。一般而言，自我从这库存里，选择它觉得在与物质实相打交道时，最有利的那些要素。

不过，由于环境与其他影响，自我只接受几项可用的能力，因而阻碍了人格之全面发展。出于必要，自我丢弃的比选择的要多，而这就是当鲁柏变得过于自我本位时，会碰到困难的理由。

事实上，藉由允许更大的弹性，自我本身确定会受益。

自我关切是个非常嫉妒的关切，而它与人格对其在物质宇宙里存活的必要的观念直接相连。自我对存活的过份恐惧令其潜能鲜少能表现，除非那潜能是直接与肉体存活相连的。

忽略太多“内我”的可能性的自我，很快就会陷入可怕的困难……因为在这种情况下的人格将萎缩起来，最终，肉身的自己将提前死亡……在物质宇宙里的存活，就像在所有其他宇宙里的存活一样，是由潜能的充分发展来决定的……。

没有一种喜悦、及内在成就及潜能发展的感觉，人格不只会不会繁茂，内我也将拒绝适当地维持肉体结构。

.....

用在建构梦的能量，与用在醒时状态的能量，每一丁点都一样的强烈，但却没有虚耗，因为睡着的自己更自然地利用能量。

不过，能量是以一个比在醒时更扩散的方式利用。它不必只聚焦在一个主要方向。它是同样的强烈，却有个更广的半径。没有涉及压力。

.....这是在睡前给予健康暗示会如此有效的原因之一.....预期也会有助。

第一百七十九节 一九六五年八月十八日

（此节罗开始设计给珍一些测验。见《灵界的讯息》第八章）

第一百八十节 一九六五年八月二十三日

除了它接受的限制之外，人类人格没有限制。如果它不接受限制，其发展或成长是没有限制的。除了自己武断地创造并持续下去的界线之外，自己是没有界线的。除了被物质主义的自我拉下的无知之面纱，没有人类知觉无法看透的面纱。

像你们的空间那样显得是空的东西，只对那些不想感知的人才是空的，他们的盲目是由于害怕感知他们无法理解的东西。

第一百八十一节 一九六五年八月二十五日

（参考《梦与意识投射》P. 207）

自我掠过实相与经验的最表面。

可是，它完全有能力感知比西方人容许它感知的远较多的东西。相当明显地，恐惧、无知与迷信限制了自我的潜能，因而，到某程度，甚至限

制了它在物质宇宙里的效率。

在许多例子里，自我本身无法直接经验某些直觉的与心理的经验，但当它能在一个知性的基础上觉知它们时，它就能经验它们……我们要将直觉性理解带到一个自我会接受它的地方。

所以，在我们的梦实验里，这是我们希望达成的一个目的。自我本身没配备好直接投入非物质的实相。不过，如果自我被训练成有弹性，它将接受从潜意识及自己之其他更广的地平线来的这种知识……物质实相是自我必须紧抓住的一块岩石，而从它获致其存在的力量、能量、位置与理由。

.....

我们的研究将涉及一般梦世界之特性，而只为检查之故，试图将它孤立为一个分开的实相……。

我们将考量那些存在于梦境内，却不存在于物质环境内的面向。

第一百八十二节 一九六五年八月二十八日

（比尔与佩姬·嘉拉格不约而至。此节大部分在温习资料。赛斯说了很多有关在维持我们的层面上，所有生物的合作的事，以及，文明的人类之杀戮是多大的错误。另一点是，虽然在我们的层面上，赛斯与珍和我的接触是他在我们层面的第一个教育冒险，他在其他层面也与别的团体有接触。）

（赛斯说，我在花粉热季节对有风的日子有特殊敏感，是源自一件事，发生在我三岁，当我与父母旅行到加州时。在草原上的一个刮风天……我父母在大声争吵。父亲威胁要离开我母亲、我弟弟和我。我父亲也有花粉热。我之前也犯过，但在这次事件后，我每年都犯花粉热……赛斯说父亲给了我花粉热。他说疾病在一个家族间传来传去是件很平常的事……我之获得花粉热是一个错误的力量征兆。

赛斯谈到利用灵体投射及追随其严谨宗教的西藏和尚们，而同时农民过着悲惨实际的日常生活，大半没有希望。这是不对的。和尚利用我们全都有心灵能量，但他们没用它为任何伟大的目的，故此是浅薄的。）

（赛斯说，杀戮的整个概念根本是个谬误：一个“死了”的敌人比仍

活着的敌人有害得多……。

至今，人类行为是让他朝向毁灭而非朝向存活。赛斯重复了好几次说，对文明的人而言，杀戮是错的。在丛林里为食物而杀是一回事。为杀而杀又是另一回事。当一个野兽杀戮，被杀者在自然的计画下被取代。当人杀戮，他撕掉了他创造出的自己之一部分。当人觉悟到这一点，他会停止杀戮，死亡不是个终止，却是一个形式之改变。)

第一百八十三节 一九六五年八月三十日

显然，一个情感并不占有实质的空间，然而按照其强度，它占有了不同份量的心灵空间。当其强度开始递减时，它仿佛在时间里退后，并在心灵空间里缩小了。一个强烈情感，将代表现在这时间，现在之一个特定片刻。

不论何时，当情况倾向于重新启动这样一个充沛的情感时，那特定的片刻便被重新创造……。

那片刻被记住，因为在当时经验到的情感几乎完全充满了心灵空间，将所有别的经验都挤出去了……换言之，到某程度，这样一个强烈情感统合了经验，而打倒了过去、现在与未来的人工阻隔。

由于物质的结构，在你们系统里的经验有一个慢动作的扭曲，创造出时间的表相。醒时时间与情感及情感的强度密切相连。现在，在此，也有个关连，它可藉颜色标示而更清楚地探索。

红色是最现在或即刻的颜色。冷色比较沉静思性或象征沉思。不过，它们强度的种类不同。它们也在心灵空间里留有余裕给其他的情感经验。

在此，也有重要的电性涵意，组成情感经验，以及倾向于以某种颜色氛围显示自己的电性成分。不过，在梦境，内在经验不像在醒时情况那样受限，所以可以大致不管时间的阻碍。有一个更多的心灵空间可被填满。

经验更直接地被感受……在梦中就和在醒时一样，经验的强度有所变化。不过，有个更活动的成分及更轻易的穿过经验的移动。在梦境，过渡阶段比较稀少，因为不需要时间的流逝。

自发性比较是惯例。影像出现又消失……不过，梦中经验的强度不需要仰赖时间而是即刻感受到的。

.....

当你直接体验一个情感事件，当你在其核心，可以说，那时你似乎并不体验到实质时间。只有当你移动到经验的外围时，这种时间的感受才会进来。

不过，实际上，梦经验永远不会感受到实质时间，因为你直接由觉知的中心经验梦事件。

.....

在梦实相里，你有机会在一个没有即刻建构物质的需要的心灵环境里，在一个较大的架构内解决问题。

这功能是极重要的，而代表人格处理“问题—解决”的主要方式。这也是莎士比亚的戏剧数世纪盛名不坠的理由。以实际说法，那些戏剧不真实，但以心灵的说法，却是真实的。

在梦境，创造力被给予完全的统治权，而人格即在此第一次测试其创意强度与方法。所以，人格的物质环境是大大地被其梦中存在染色与形塑的。

.....精神性事件与梦事件才是主要的。

.....在梦境里，人格可指挥自我不觉察的惊人份量的潜意识情报。所以，在梦中或在解离的时段里寻求问题的解答，是远较实际的。

在睡眠里，潜意识有很大的自由，而且可指挥在今生及其他生里的过去经验获得的情报。在梦境里发生的强烈觉知焦点里，内我能指挥其所有的能量以解决一个既定问题.....全我真地能聚焦在任何既定问题上，完全不分心，利用潜意识的象征语言.....而我们已解释过，每个象征对自己之所有层面都有种种不同的意义。（见 92、93 及 94 节）

像电脑一样，资讯在需要的当下便立即可得。.....自我最有效率的程式方法是精确地形成问题，然后在人格进入梦境前，将之喂给潜意识。

在自我的部分，这要求一个绝佳的能力去正确感知物质情况的要素、以潜意识能理解的说法表达，而适当地传递讯息。潜意识随之将给了它的物质资料分解成其心灵零组件，将之转译成象征；而然后内我在潜意识的要求下，聚集所有在其指挥下的能量，将全我的整个需要纳入考量，传递最可接受的答案。所以，自我并不必然会完全接受这答案为最好的答案。.....自我正确地诠释物质情况是极重要的，因为这是将给予电脑的资

讯，可以这么说……跟着以上的资料，让我们在此强调一个清晰、诚实、观察入微的知性之重要，因为自我大半仰仗着知性……。

知性从整个物质情况选择那些人格终究必须处里的要素。知性是辨识与选择。一个太过死板的自我，将抑制知性的能力。因此，必要和重要的资讯没有采集。当自我是如此死板时……人格最好仰赖潜意识，因为潜意识至少将感知立刻会威胁到全我的那些物质实相的成分。

第一百八十四节 一九六五年九月三日

（此节分两部分。嘉拉格夫妇参加第一部份。省略。）

第二部份

（赛斯对我们在战争与和平上的概念感到悲哀，他说，如果我们想幸存，那些概念必须改变。……他说，电脑会改变人类的生活。他说，比尔想研究电脑未来在商务上的应用之个人想法是很好的；其与生俱来的危险在于，推销员之人格型态、可能沾染电脑之利用的优越感及操控别人的力量。

（当对话转向飞碟以及最近报纸上对这种航空器的一大堆报告时，赛斯有些非常有趣的评论。赛斯说，这种航空器的确存在，而政府有关它们的行动很差强人意。……政府官员无法忍受承认他们无法解释的什么东西……在此特定时刻的一个很大的危险是，承认飞碟的存在很奇怪地会统一此国之极左与极右派。这些团体将会同声宣称飞行器是苏联的，它们比我们拥有的任何东西都要进步；这整个喧嚣会造成恐慌……）

第一百八十五节 一九六五年九月六日

（译注：此节暂不续谈有关梦的事。）

今晚早些时候，鲁柏读到些东西，令他好奇他是否拥有或可否开发疗愈的能力……。

这是个极有趣却有点复杂的题目。这能力是自然的，到某程度在每个人格内运作。它是源自内在的一个自然的自我保护机制，直接影响物质。

它是个自我修正的机制。个人的健康是由他利用或运用此机制的能力决定的……当自我是有弹性的时候，这机制自动运作得很好。在许多例子里，卡住其运作的正是自我……。

考量其早年不健康的心灵环境，一般而言，鲁柏在调节肉体器官上作得很好，并维持住一个非常不寻常的效率水平。

是有方法加强这自然能力的，而我们讨论它们也许有益处。这些方法不仅有助于促进这些自动的健康修正倾向，并且，就所有内在能力而言，也普遍地有益。

它们将容许你增加你的千里眼与心电感应能力。它们将有助灵体投射训练。它们将增加你的集中力，并且也在你自己的工作里显现它们自己。

为了要在任何领域里有效地运作，在你的人格组成里必须有个强烈、正面而明确的助益世人的欲望。知性知识是重要的，但助益世人的欲望必须同时是感性与知性的。

如果好好遵循，我将要给你们建议将大有帮助益。没错，它们要求某种纪律，而按照你的欲望，你将觉得它们或难或易。

你们的饮食可以多少简单一点，在此我会建议少吃油炸的东西。你们吃太多油炸的了。我会建议轻食。新鲜水果与蔬菜是非常好的。肉类，却非肥肉，并且不要吃太多。你们将更享受你们的食物，而你们将分辨个别的滋味，而更加玩味。

我将给你们建议，然后我会给你们其后的理由。关于食物，我将再多说些。避免浓酱，你们现在就作得不坏。在此，不要害怕缺失必要的维他命。在此。我主要是建议改变准备食物的方法，尽可能依赖新鲜蔬菜和水果。冷冻的比罐头的好。显然，不过量是重要的。一般而言，少量多餐胜于三大餐。

理论上，如果你们吃素，的确会更好。但，在此时我不建议。不过，为了种种理由，这种饮食习惯是有许多好处的。

除此以外，我相信也可采纳其他的行为模式。目前，等长运动法（isometric exercises）是非常好的，你俩都应跟随。鲁柏偶尔做的两种东方运动，你俩也该采取而每天都做。

以后，该增加别的这种东方运动。的确该系统性地持续散步。当散步时，永远该深呼吸。你们该试图感觉自己是你们经过的环境的一部份，而试图进入里面，而非将自己视为观察者。

鲁柏每天最多不该喝超过五杯咖啡。如果他不戒烟，就要适量。目前每天十五根现在尚可，但当可行时，该减到十根。

这是我目前为你俩量身定做的饮食与运动规则，只适用于你俩。

……在免于疾病和生气勃勃的健康之间有很大的差别，那是当内在与外在自己非常完美地协调的时候……而唯有在那时，内在自己才能利用其能力。

……再略谈谈饮食。你们的确大半即是你们所食所饮。你们被束缚在地球循环关系里。吃肉无疑将身体机制更聚焦在物质系统里。这并没有错。不过，如果你们在试着发展内在能力，而希望你们希望容许自己移动焦点更快速，那么，必须在这方面适量。偶尔，蛋、奶与乳酪可以被取代而不致改变你们整体的饮食习惯。

第一百八十六节 一九六五年九月八日

自从他完成了（上一本书），他的自我紧紧地钳制着他。在写作那本书的过程中，涉及心灵的兴奋和努力 and 训练，必须有个完全的放松，放下。生物必须有时间恢复自己。

鲁柏不断在跟自己要新点子，试图强迫自己投入新的什么。必须有个能量的补充。

意识心、自我，必须暂时被引开，以便直觉性的自己被给予自由。他必须知道，灵感并非来自自我……如果他憎恨他以为在放松或其他的追求里失去的时间，灵感就不会发生……他已忘了在对日子的简单观照里的日常喜悦。

第一百八十七节 一九六五年九月十三日

（比尔与佩姬·嘉拉格在场）情感占据了我们所谓在人格觉知内的心灵空间的一部份。当情感强度褪色时，对你仿佛它在时间里后退了。但这却是你的外在感官的局限造成的幻象，在梦里，强烈的情感被体验为现在时间，而人格轻易地移动过这些情感强度，而并没有体验到时间的流逝，虽然任何既定的梦可能在其内包含着它自己的时间因素。

作梦者并不觉察实际的时辰的过去。他只觉知在他梦的架构里，内部的时间因素出现的样子。

他行动、说话、走路、做某些推论。他对内部的刺激反应……他在瞬间旅行过空间。他跟不存在于物质实相里的人说话。他看见已逝的父母，而在许多场合，在他的梦里他知道，在梦的范围里其他角色在想什么。

……理论上来说，在梦里一个人能做或成就的任何事，他在醒时状态也能做到。

在此生里，睡时人格是最接近内我的了。

在睡眠状态，我们看见人格如它在运作的样子。我们看见其能力与其局限……注意力的焦点在梦境放大了千倍，而梦形成你们物质实相的基础。

首先，问题在梦架构里被解决。得到了答案和解决之道。这些随之被转换成物质实相。没有梦是无意义的。没有梦是缺乏目的的。

……一个梦容许自我解决紧要即刻的问题。梦戏剧使得人格能演出种种可能性，它们被经验为实相。然后，最有效的戏剧才在物质实相里演出。

不过，这同样的梦，将与许多别的确实性打交道。它在自己林林总总的部分之间作为一个沟通方法……。

在一个层面，梦是由化学成分建立起来的，它有个电性基础，而在物质有机体神经结构里的电压改变，就是透过这些连结。

在此，脑下垂体有极大的重要性，而甲状腺第二重要。任何梦的长度主要是由负电荷负责的。如你们所知，心智（mind）并不出现在物质实相内，虽然脑子的确是源自肉体的。

所以，我们的梦占据着心智所占据的同样空间 — 根本不是空间。它们仍然必得与肉体器官相连，而我们的化学和电性成分便在此地加入。每个梦，实际上是由跟随强大电力路径的化学合成建造的。

你们记起，所有的经验都有个电性实相，从出生起便置入在身体的物质细胞内，因此，在肉体死亡时，我们有个物质存在体的电性对等物，具有所有完整的记忆与经验。如若这种经验是物质自己的一部份，而依赖于它，那么人格几乎无法在肉体死亡后幸存。而如果梦是与物质自己如此地相连，那么，人格的整个区域会与肉体的灭绝一同消失。

事实上，这些梦有个电性实相，连同所有其他经验，是以密码形式置

入的，在物质细胞内却独立于它们。对人格而言，梦经验与醒时经验一样真实。只有自我才做出分别。所以幸存的人格自己不做分别。

……暗示应永远在睡前给予，潜意识将维持物质有机体的器官健全性。这是基本的。

也该给予暗示，使得在人格结构的所有层次之间都维持一个和谐的关系。该给予暗示，给自由的统治权建设性的倾向。或许更重要的，该给予暗示，只对建设性的暗示反应。

这些简单的暗示，将保护一个人免于不幸的境况，而如果每晚都给这些暗示，它们能给一个足够的保护反制器官疾病，像胃溃疡等。

（指着比尔）

约瑟，一个有胃溃疡的人，他与一个没有胃溃疡的人想法不同……。

这种暗示能保护肉体器官的健全，因为这些暗示也有个电性实相与化学实相，就像你的怕猫有个化学与电性实相，逼你在那架构里行动一样。

（珍现在在对佩姬说话。）

你曾创造了那架构，而你也能移除那架构，就像他（比尔）创造了胃溃疡能在其中有其实相的架构一样。

由于暗示的确有个电性与化学性实相，所以它们能改变你运作其内的架构。理论上，你们任何人能做什么是没有限制的。实际上，限制是你自己的，而实际上，改变或不改变它们，是在你权限内的。

由于暗示是由形成你们物质实相同样的东西形成的，暗示的确能改变你们运作其内的架构。

第一百八十八节 一九六五年九月十五日

在外胞浆（译注：ectoplasm 生物学上是“外胞浆”，心灵学上为“假想灵体放射的物质”。）与梦影像的组成上，的确有关连。它们并非同样的东西，但它们是紧密相连的。所谓的“灵体”（astral body）也是由一些相似的成分组成的。

梦体有形状，灵体也有形状。这些形状并不像物质东西那样占有空间。密度较小，却有个可见的形状。在梦中显现的影像在其他次元存在为形状。

它们并没有跟随时间与生长的物质法则的需要。

……在密度而言，梦影像的确是在“物质东西的可见性质”与完全独立于物质东西的“不可见实相”之间。梦实相无法全然与物质宇宙分离，因为它与人类人格的连结。在此有个依赖性。

不过，梦影像可以说是人格送出的投射，而许多灵体投射发生在梦境，不为醒时人格所知。在这情形，只不过是容许在两个实相之间来回操纵的一种投射。梦见自己在巴黎的作梦者，很可能曾在那儿。

梦影像，而非灵体投射，在某种电性限制内运作：形成梦宇宙的界线之限制。无论如何，梦影像却几乎是纤维状的投射，几乎是一个稀薄化了的组成，基本上比物质东西更具弹性……。

我们要用一个比喻。就好像在睡梦中的人格投射出他自己的一丁点，他自己的物质稀薄开来，伸展成一个可惊弹性；从一个形状立刻变成另一个的弹性属性。他与自己这部分一同出去，但由于实相的本质，投射不能被召回。

梦是一个持续不断的过程。

你在醒时和睡时两者都创造它们，虽然你在醒时状态不觉知它们。你在尽可能多的活动层，以有意义的模式不断投射与不断释出这些能量。

这些是以其自己方式继续的相当合法的实相，纵使你不关心它们。不过，它们仍一直与你连结，就是说，与人格连结，而仍是自己之整个实相的一部份。你共享它们的能量。

第一百八十九节 一九六五年九月二十日

在只被作梦者看到的梦影像，和被半醒自己创造、在某些情况下被其他人看见的一些其他物质具体化之间，有些不同。

在此，神经模式以及新陈代谢的机制的确非常重要……在此，化学百分比是重要的；亦即，与在你们所谓的正常意识状态，在身体里发现的化学百分比是不同的。

梦影像一部份是在醒时状态有机体正常累积的多余化学物的结果。物质具体化是藉使发生这多余化学行动的状况所累积起来的。

的确，藉人工地制造必须的化学不平衡，可以产生这样一个状态，在

其中，这种具体化能发生。

如你读到过的，空气的电组成是重要的，而稳定的温度与温和的气候对我们的目的是极好的。

晚间是最好的，我就是为这个理由而选择晚间。到此时，电的属性该已稳定，虽然并非永远如此。既然所有东西都有个电性与化学的实相，你吃的食物也很重要，而这就是关于你们的饮食，我给予某些建议的理由。

……我建议鲁柏的运动也有助于他利用负离子。每个个人在其处理肉体生物组成的原形质成分的方法上，都有其特性。

不过，原形质并非完全是物质的，以一个基本方式却是物质东西与内在活力之间的会合处。所以，任何人格在建构梦影像里也会用到，与其物质形象相连他所用的特征性方法。

的确，梦影像不只是心灵或内在自己的延伸，也是透过物质自己运作的电性与化学属性的一个明确延伸。的确好像神经末梢在自我扩展中向外伸，做出新的连接，而这的确是在梦影像的创造里所发生的事。

我肯定，你曾注意到，有时客人来参加会有明确的价值，因为心灵能量被集合起来，而可能有价值。情感上的推动力，当它在场时，也有益处。现在，以同样方式，当你在一个团体里时，你能利用与收集这种能量。就像在你们周六的外出里。

实际上有个相当自然与最有效的心灵上的恢复，而尤其是当意识心多少被音乐之类分神的时候。直觉在这种情况下运作得很好。而这些直觉被潜意识地储藏起来，而将在你的工作里显出来。

在此的确需要一个技巧。原始人完全不知不觉地用它。在文明的情况，很不幸有时必须重新学它。

在日常生活与在我们的课里，所有获得与恢复能量的方法都很重要……举例来说，你可以有意识地给自己暗示，说你将建设性地用这种能量，不过随后该忘记此事而让它去。

心理上，这暗示本身也会阻止你不管愿不愿意地被集合的能量席卷。你必须了解，利用这种能量完全不表示你可以独占它。你不剥夺他人。你自己的行为持续产生更多的能量。这种利用能量的方法，也用在梦影像的创造。影像的形状并非幻象。根本来说，你只不过有个没有质量的形状，而在那个声明中没有矛盾。

质量与形状可能仿佛是同义词，但它们并不是。质量并不依赖重量。不过，我们可以说梦影像有个密度，那是由电性强度形成的，而部分是化学行动的结果。

（译注：从此节开始，珍与罗开始按殷博士要求，在晚上十点与之作千里眼或心电感应的实验，见《灵界的讯息》第八章）

第一百九十节 一九六五年九月二十一日

（非定期课。从略）

第一百九十一节 一九六五年九月二十二日

梦影像从自己投射出去，的确像枝干从一株树那样向外延伸。但，它们是个别的，而甚至就像树叶一样有某份量的自由。而就像树干是由组成整株树的所有成分组成，同样，梦影像的确是由组成人格的那些成分组成。

.....

季节的变化，温度的变化，电性与化学的反应，全都影响梦影像的制作与效率，而那也影响梦影像在个人身上的效果……。

既然一开始就是个人创造其自己身体形象，那么，关于他创造了一个没那么密切依赖物质系统的假肉体，就没那么奇怪了……。

连结人格到这种假形象的场，实际上是藉心灵能量的延伸而形成的。如果你愿意，想像这场为一条细却坚固的线，连结假形象与原始形象。那么，就范围而言，是有一些限制的。这些并非基本的限制，却与个别的人如此延伸自己的能力有关。许多梦涉及，当部分人格在这种假形象内时的这种漫游。

要人格在一个有意识、自我的层面上觉知这种旅游，需要很多训练和练习之后才可能。因为就像一个人在睡梦里走钢索，突然觉察这种伟绩可以是灾难性的，因为必要的细致平衡并不依赖自我的觉知；而这种觉知，没有预警的话，可以是非常不利的。

第一百九十二节 一九六五年九月二十五日

（译注：没预定的课。珍和罗周六去跳舞。遇见比尔与佩姬夫妇，而一同回家。有个未预期的赛斯课。其间，比尔灵机一动，问赛斯是否可在三内加（Seneca）湖底（比尔在湖边有个茅屋，而常去潜水）找到印地安人的艺品，他对此久已感到好奇。赛斯相当详细地描写，在三内加湖里，的确有十七世纪印地安的青铜器，并详细形容当地的潮水和暗流情况，比尔证实赛斯此言不虚……）

第一百九十三节 一九六五年九月二十七日

就如梦影像是从人格投射出去的，思维，以及所有从一个人格到另一个人格的所有影响，也都是以同样方式投射出去的。

所有这种投射都有个电性与化学的实相，其源头都是在既定人格的“场”内的。这能量的投射，是你们这类生命的一个主要特征……所以，个人投射出这些投射物，也接受别人的投射。如你所知，心电感应的运作经常在自我指挥的底下，你们知性的气候也是这样形成的。

大家都知道，情感有个化学实相，但梦也有同类的属性却不广为人知。就像梦一样，心电感应的确被化学反应影响。

如果物理法则是现实的唯一基础，那么心电感应会是不可能的。不过，那样的话，梦也会同样的不可能，因为，在梦里，人格经过不存在于物质宇宙的行动被塑造及改变。它并不像自我那样，分辨一种经验与另一种的不同。

它同样是被纯粹主观以及只存在于心理时间架构内的那些经验形成。所以，主观经验在肉体架构内形成了明确的改变。

所以，这种主观事件透过体验它们的人格操纵物质的东西。任何既定人格的实相场，必然且的确包括所有这些活动区域，因为它们对他的存在给予形状与次元……在所有的意识状态之间，有不可切断的化学与电磁连结。

如果它们被切断，你就不会有个健全的单位，却有个无法维持平衡的不连贯的模式。

任何形状，即使一个想像的形状，都存在于某些次元为一个形状。

它也许不存在空间里，但它存在于某些次元为一个形状，而所有形状都有结构；所以梦影像都有结构与形状，虽然它们不存在于你们的空间里。而因此，我也有个结构与一个形状，虽然我不存在于你们的空间里。

我的形状可以改变，但你们也改变你们自己思维的形状。当你梦到一个特定地点，那地点随之存在为事实。它有个明确的实相，虽然它也许没有一个物质实相……。

在梦影像与肉体之间的连结一直维持着。有个质量上的区别，以及一个分子厚度的区别。无论如何，梦地点的确存在于其自己合法的实相里，而其实相到某程度依赖物质实相。

……不用说，心电感应应在作梦状态与在醒时状态运作得一样有效率。在醒时状态，它潜意识地运作。但在所有的时间，一般而言，并没有界线存在来分开一个心理单位与另一个心理单位。在心理单位之间，有区别，而你聚焦在这些区别上。

一个人被另一个人的梦以相当明确、现实而实际的方式影响。

再次的，这些沟通与情感的吸引力一致……任何一个人将对特定的影响开放，而倾向于忽略别的。因为，虽然，关于自己，并没有界线，为了实际的目的，自己是特征性行动与反应的核心，而用以操纵和处理所有的环境。

这些特征性的反应是经由前生而累积的，而由于自己是没限制的，所以在任何时间核心都能扩展与投射。

第一百九十四节 一九六五年九月二十九日

只能藉直接接触才能调查梦实相本身。它们的实相不能被科学仪器刺探，因为，在这方面，梦就与心灵、或灵魂或内我一样的模糊。梦是被直接经验的，除了与当事人的关系外，它们没有意义。

就你们的系统而言，它们无法突然变成实体，而居住在你们中间……无法剥夺一个人的梦，因为，即使你剥夺了他的睡眠，这必要的精神功能也将潜意识地继续。

梦是源自物质有机体内，却存在于主要非物质的一个次元里的精神活

动的一个例子。

在 REM 睡眠（快速眼球运动 *rapid eyes movement*，亦称异相睡眠 *Para-sleep*）的开始，注意到的眼睛移动，只是指示与自己之物质层面密切相连的梦。这些时段并不指示梦的开始，却指示人格从梦觉知的较深层面回到较表面的区域。

实际上，自己回到意识的表层，以查核其环境。在较深的梦里，有个主要能量的转移，从物质的聚焦到精神的聚焦，实际上与物质的连结相当的分开。

相当单纯的，自己旅行到与具体的移动区域分开得相当远的觉知层次、和自己的层面，肌肉是松弛的，因为物质有机体并不需要一个物质性的活动。

……任何可想像的梦行动都需要能量。

在醒时状态累积的多余化学物，当泄掉成电性能量时，都自动改变，而也有助于形成和维持梦影像。

……

科学家该关心的是对在发展中的梦的直接经验。这可以被研究，如果适当的暗示被给予个人，说他会在一个梦结束的当刻醒来。利用催眠，也可以相当合法且更具目的地研究梦境与梦情况。

……殷博士可能发现这样一个研究会带给他很大的满足。与一位好的催眠师，经由催眠，你能获得完全的梦回忆。你能暗示平常的睡眠，然后暗示说，对象在其睡眠中，没有醒来，而对他的梦有个逐字的描写。用这些方法，也可研究精神病人的梦，当然，如果他的病不太严重的话。也可以没太过多困难地以此方式调查儿童的梦，一般而言，这些可以与成人的梦做比较。会发现两者之间许多的不同。儿童梦得较生动也较多。不过，他们更常回到更接近醒来的时段，以便查核他们的物理环境，因为他们对之不像成人那么有把握。就其梦活动而言，儿童在深睡的时段跑得更远。

还没完整形成的自我，容许他们更多自由。为了这个理由，他们比成人有更多心电感应与千里眼的梦。实际上来说，他们也有更多的心灵能量……由于其醒时存在的强烈度，化学的多余物累积得较快。所以，儿童在形成梦时，实际上有更多的化学推进物可用。

实际上，他们更意识到他们的梦，因为在这阶段，自我不像它后来那样阻止觉察。

第一百九十五节 一九六五年十月四日

（萝瑞·西弗参与此节，其存有名为马兰诺）

就我们的课而言，在马兰诺那方，有个阻碍，很像鲁柏的自我有时运作的方式。这是由一个内心愿意相信我存在的合法性引起的：不过，这意愿有时是如此的拼命，如果你原谅我的用词，以及如此的全心全意，以致它在人格的其他部分自动设立了阻碍。

如果她接受课的真正有效，那么她会觉得必得参与此事。她的感受太深了。以致有时她退缩回去，有时则否……。

情感上的接触是我们用以工作的东西，而当你从你那方挡掉这接触，那么，我便不敢试图打破它。我自己的伦理规范不容许。

你希望我给你许多答案，而我也一直感觉到你的询问的拉力。不过，在同时，你设下那些阻碍；因为你并不害怕那些答案，基本上你却害怕它们可以以这种方式给你。

够奇怪的是，如果你能不以神怪或神秘的方式想我，却只当我是在从事科学很快就将接受的一种努力，当作是他们先前所知甚少的许多存在事实之一时，这些阻碍就非常容易打掉。

一般而言，这种情感反应建立电磁力。到一个很大程度，这些力量形成界限，在其内，有个个人将对其反应的一般或一般化的场或系统。不过，情感性的障碍设下阻碍，其主要目的是保护个人于任何他认为不安全，或具威胁性，或只是不舒服的东西。

……人们不了解的是，有意识和无意识的情感态度都有个运作得非常有效的电磁实相，或为一个吸引新刺激的开放系统，或为一个超级增压的封闭的电性力量。首先，我透过经由鲁柏说话而帮助你。为了太多无法在今晚讨论的理由，我将只会透过他来工作，只因为我和他工作的时间，已经超过了他所知的长度。为了这种工作，有很多必要的准备。在像我这样的人和那些我们透过他说话的人之间，有必须精确地满足的林林总总的条件。

不只是一般的条件，还有个人的条件。我是说，非常简单地，既然你往往无法在情感上开放，你在上课时常常关得很紧……。

现在这同类的情感系统在所有的情况下运作，而他们管理一个个人会接受或开放的那种经验，而从他的觉知力关闭他已决定他不会接受的那些……。

你知道心电感应与千里眼在梦境相当自由地运作。不过，这种经验的性质强烈依赖任何既定人格之特征性的特殊情感系统。

好比说，作梦者“甲”可能心电感应式地拣起作梦者“乙”的一个梦之小却特殊的部分。作梦者“甲”并不必然与作梦者“乙”有情感上的连结。不过，至少在作梦者“乙”的梦事件里有个情感连结，对作梦者“甲”具强烈意义……。

所以，在电路关闭之前，明确的电磁行动将发生在两个作梦者之间，而可能有资料和梦情报的一个溢出。

你们必须了解，我并非象征性地说。我是以非常实际的方式在说。电磁系统的确存在，而当它们打开了时，心电感应的沟通能够旅行过去。这也适用于千里眼，或更精确的说，预知。

所有我们讲过的这些实相系统是密切相连的。每个思维都有这同样的电力势能。思维常藉一个简单的转型而转译成梦影像。基本上，在物质形象与梦影像与鬼影之间，鲜少差别，而在这些与思维和情感之间，也非常少区别。

第一百九十六节 一九六五年十月六日

了解这些电磁系统是相当重要的，因为它们在物质形象与梦影像的建构中是如此重要，并且既然它们要为在潜意识底下发生的内在沟通负责。

这些系统被气候影响，也影响气候……任何的梦，灵巧地符合某些特定的电磁界限，而同时有助于形成电磁场本身。

没有物质东西是没有这电磁实相的，也没有思维是不存在于此实相内的……在这系统里有其自己实相的情感，并不直接影响物质东西，却在物质有机体内引起特定的电磁改变。

这个以及所有这种效应，代表一个行动造成另一个行动改变的一个最基本方式。这些明确的场运作为内在沟通的管道……。

……心电感应的沟通因在第二个作梦者部分（见上节的例子）的一个

个人的情感负荷的结果而升起，容许他打开这些沟通管道。

根本上，任何经验，无论精神或物质的，也携带着一个电与磁的实相，所以任何既定个人的经验也保留在某种细胞的电子密码里。

应该记住，梦存在，即使对醒着的一个人也是，虽然他并不觉知他们。当有意识的自己在忙着日常劳务时，心智继续这活动。

这些梦没被有意识的自己认识，但它们并非没被内我记录下来，而它们形成自己的电磁管道，而肉体本身受其影响。物质有机体本身持续被所有刺激改变，不管自我是否觉知那刺激。

……不过，应该强调梦经验可以有比许多所谓物质经验更经久与重要的影响，因为梦经验没有像醒时经验被阻挡得那么多。

在被无意识自己执行的不断的梦活动与你们所谓的灵感或创造活动之间，有个明确的连结。

这些显然无所从来的灵感，明确地来自某处，而这某处便是内在作梦的情况，那在每个意识无论是人类的或别的那方面，都是必要的。

在此，我用意识这个字来涵盖所有觉知的有机体。在你们的物理系统里，这梦活动似乎与意识状态本身无关，而在意识状态前来到。它无法被关掉，而它不肯停止。一般而言，只有当人格的觉知部分到一个相当程度从他们的物质刺激切断联系时，它才会被注意到。

这些梦活动有个可以比为心跳的脉动特性，对人类而言就与心跳同样重要。在此层面，收到如此多的心电感应沟通，以致个人性的界线并没那么清晰。然而，个人性的确存在于此，但，需要一个具有可惊分辨力量的强大的组织系统，来处理这种资料；而当人类人格在这作梦层面，向如此多非其自己的沟通打开时，能坚定地站在其自己的身份上。

实际说来，在此，是自我试图在作分辨；但自己的内在核心，内我，管理基本的工作。自我的设立同时代表了界线的必要，代表一个切割开，一个分离，及一个死板有限的功能。

但自我也成长、学习与演化，而它能吸收愈来愈多，接受愈来愈多，当作是其自己身份的一部份。只因为你们的科学家高估了物质，以致对他们而言，仿佛在过去百万年里，人都没有演化。

第一百九十七节 一九六五年十月十一日

这些电磁性改变形成其自己那种模式，有质量（mass）却没有重量，或微乎其微、无从分辨的重量。

一般而言，质量是种种不同的强度形成的密度。在此有数学上的精确性和公式……这些电磁架构可被认为是在物质东西内的一个骨架。在人类有机体内的电磁实相，有相当的质量，但整个物质重量最多不过 3 到 4 盎司。再次的，质量是由电性强度组成的。

我告诉过你们，所有的经验基本上都是心理的，而它是以密码形式保留在细胞里。

所以，一个人所有的经验，甚至那些在意识上他不觉知的，都是形成这特定个人的电磁身份的电磁实相的一部份。当存在于物质系统里时，它存在有机体的物质东西内。虽然形成这架构和组成这个人身份的经验是经由他与物质系统的互动而获得的，他的电磁身份却并不依赖物质场。

当他活在物质系统里时，物质系统的吸引力当然仍保持。在肉体死亡时，这连结切断了。“极性”以相反的方式改变。个人的身份没有改变……但现在的自我跟随潜意识的吸力走，而两者多少合而为一。

……再次的，只为了方便之故，我们才将自我和潜意识分开来说。它们只是互换与重大的身份中心，复杂的自我转译在那儿发生，种种的转型也在那儿发生。

在过去，我们谈到过一个棘手的主题，强度的关系和距离的本质。任何既定个人的电磁身份包含过去的身份系统，再次是以密码方式。换言之，前生的先前人格。（见第 125 节）

不过，它们只在某种情况下才可得，因为，它们每个都以密码存在于在一特定强度范围内。它们与目前人格同时存在，但一般而言，目前人格无法将它们拣起，可以说。不过，有时候，有个渗漏。某些情感经验也可能在身份系统内引起一个怪异的电性风暴，以致可能突然召回一个前生。

（以下见《梦与意识投射》p. 280-281.）

第一百九十八节 一九六五年十月十三日

（见《梦与意识投射》P. 244.）

那么，内在感官是与身体机制连结的。有时候，内在感知可以是经由外在感官收到的刺激所触发的结果。不过，在许多例子里，刺激可以来自自己的更深部分，不过，在那儿被转译成个人潜意识能利用的方式。

在这种情况下，这些感知可能构到自我，出现为灵感或直觉思维……直觉本身虽然状似精神性的，其实是行动，而作为行动，它们在物质有机体内产生化学性与电磁性的改变。

这种直觉思维作为电磁行动的实相并没被了解，而它对于理解人类系统相当的重要。

……任何思维的效果是相当精确与明确的……身体系统在某些电磁模式内运作得最好，而别的则有坏的影响。一个破坏性思维模式不只对有机体的目前状态有危险，并且就未来而言，也有危险。

坏的健康的确是被直接影响肉体系统的习惯性破坏性思维模式引起的。

……因为这些思维建立起往往不能被物质有机体有效利用的电荷，而当发生过多这种电荷，一个疾病便发展出来。

……

不过，疾病主要必须藉改变基本精神习惯来治疗，因为，除非这样做了，问题将一而再、再而三的爆发。不过，肉体系统显然有能力治愈它自己，而该给予它每个可能的机会这样做。（见《梦与意识投射》P. 244）

～第四册完～