

赛斯100

目录

第一部分、认识赛斯

01赛斯是谁

02慈悲的高灵

03信念创造实相

04从“架构二”到“架构一”

05觉察

06缤纷的创造

07一切万有

08内在自我与外在自我

第二部分、个人实相

09心灵

10感觉基调

11意识心

12意识

13信念、核心信念与自我

14九大负面信念

15改变信念

第三部分、认识信念

16想象力

17恩宠

18 语言与文字

19 思想

20 理性与推理心

21 知性

22 威力之点在当下

23 信任与臣服

24 肯定

25 攻击性

26 爱

27 罪恶感

28 阻碍生命的信念

第四部分、自然人

29 自然人与神奇之道

[30 理性之道](#)

[31 内在感官](#)

[32 心电感应、自发性与自由联想](#)

[33 自由意志与冥想](#)

[34 价值完成](#)

[35 快乐原理与幽默](#)

[36 冲动](#)

[37 合作性冒险](#)

[第五部分、物质实相](#)

[38 时间](#)

[39 空间](#)

[40 记忆](#)

[41 科学](#)

[42 宗教](#)

[43 占星与算命](#)

[第六部分、身体与疾病](#)

[44 身体](#)

[45 疾病](#)

[46 暗示](#)

[47 身体健康的信念](#)

[49 疾病个论](#)

[只要你相信你对疾病是免疫的，你就真的百病不侵。](#)

[——《个人实相的本质》](#)

[49 疾病个论](#)

[50 情绪](#)

[51 情绪与天气](#)

[52 爱恨、愤怒与暴力](#)

[53 老人与第二青春期](#)

[54 儿童](#)

[55 游戏](#)

[第七部分、医学与其他治疗法](#)

[56 医学](#)

[57 医师](#)

[58 医药](#)

[59 少量多餐与分段睡眠](#)

[60 家庭治疗、音乐治疗及其他治疗法](#)

[第八部分、可能的自己](#)

[61 男灵与女灵](#)

[62 可能的自己](#)

[63 多重次元自己](#)

[64 内在的漂移](#)

[65 片段体](#)

[66 思想的形相](#)

[67 对等人物](#)

[68 意识的九大家族](#)

[69 交替的现在](#)

[70 出体](#)

[第九部分、梦](#)

[71 梦中的象征](#)

[72 梦中实相](#)

[73 梦中的多次元自己](#)

[74 群体梦](#)

[75 梦中疗愈](#)

[76 梦中的觉知](#)

[第十部分、死亡的轮回](#)

[77 死亡](#)

[78 灵界的世界](#)

[79 灵界的向导](#)

[80 死后的过渡时期](#)

[81 天堂、地狱与轮回转世](#)

[82 入胎](#)

[83 轮回与业报](#)

[84 自杀](#)

[第十一部分、群体事件与宇宙奥秘](#)

[85 流行病与天灾](#)

[86 理想主义者与狂热分子](#)

[87 说法者](#)

[88 宇宙的创造与早期人类](#)

[89 地球历史上的三次文明](#)

[90 UFO与外星人](#)

第十二部分、赛斯修为法

91 转念篇

92 静心篇

93 觉察篇

94 连结过去与未来篇

95 创造篇

96 健康篇

97 可能的自己篇

98 自由联想篇

99 想象力篇

100 梦的修炼篇

第一部分、认识赛斯

01 赛斯是谁

“一个没有肉体的人格”……这样（原译文：这样样）的描述适合我……我是一个不再聚焦于物质界的“以能量为体性的人格”（energy personality essence）（我认为是：能量形态的人格体）。

学习赛斯思想，就从认识赛斯开始。

赛斯何许人也？原来他并不是“人”。赛斯说自己是“一个没有肉体的人格”，也可以说是“以能量为体性的人格”。他透过灵媒珍·罗伯茨（Jane Roberts，赛斯称她为鲁柏），将宇宙与生命的真理传递给生活在人间的我们。

就在1963年9月3日，女诗人珍·罗伯茨正准备写诗时，忽然之间，头脑仿佛切换了频率，接收到一些讯息，于是她迅速地写下。当她回复原本的意识后，见到自己写下来的速记，有个奇怪的标题：“物质宇宙即意念的建构”。

“物质宇宙即一年的建构”是赛斯传递的第一则讯息，也是最重要的一则，这讯息换成更简单的说法，即是“信念创造实相”。

从1963年开始，知道1984年珍去世，在长达21年的时间里，珍总共为赛斯口述了九百多节资料，依序完成了《灵魂永生》、《个人实相的本质》、《未知的实相》、《心灵的本质》、《个人与群体事件的本质》、《梦、进化与价值完成》、《神奇之道》，与《健康之道》等八部赛思书。

高灵赛斯有着丰富的轮回经验，他曾在地球上多次投胎为人，多世当过男人，亦多世当过女人，在其生命经验里，曾浸淫在各种各样的职业里，并且总是抱着学习的念头在体会生命。

赛斯说他从未扮演任何崇高的历史人物，在有历史之前，他曾是鲁曼尼亚人，也在亚特兰蒂斯出生过，而从穴居时代开始，他就是“说法者”，在后来的轮回转世中，也一直是“说法者”。

赛斯曾是投生在衣索匹亚与土耳其的黑人，也曾是第三世纪的一位

教宗，这位教宗名不见经传，史料上只有三行微不足道的文字曾经提到过他。

教宗经验之后，赛斯在轮回中，曾经有几世成为僧侣，又因为他有许多世都有意识地觉知自己的前世，因此在某一世做僧侣时，就发现自己在抄写另一世自己所写的稿子。

赛斯做女人的经验也一样多姿多彩，他曾经是一位平凡的荷兰老小姐，也曾经是圣经里大卫时代的一名高级妓女。

在六世纪的耶路撒冷一带，赛斯还曾经轮回成一位十二个孩子的母亲，这些孩子出自许多个父亲。那一世的赛斯名为玛莎巴，带着孩子们随处栖身、寄人篱下，最后全都成为了乞丐。对玛莎巴而言，一些面包皮比任何前生尝过的蛋糕都还好吃。

经过丰富的轮回经验之后，赛斯了生脱死，脱离轮回，并成为高灵。因为拥有切身的生命经验，赛斯谈起生命真理，特别能引起人们内心的共鸣。

02 慈悲的高灵

我们一直在派遣了解你们需要的密使给你们，虽然你们不认识我们，我们却珍爱你们。

——赛斯二·《灵魂永生》

赛斯是高灵，“高灵”也仍在学习与发展，赛斯并不是高灵的终极状态。借由鲁柏通灵时，赛斯也曾让“赛斯二”说他那层次的高灵并不曾存在于我们的历史里，也从不知人间的生活。因为他们的经验无法被人间的语音文字转译，因此人间的语言与符号对他们而言，都是没有意义的。

“赛斯二”层次的高灵不断送出无限（原译文：无量）的活力给我们，并且支撑着我们熟知的意识结构，然而，“赛斯二”与我们的层次实在相差太远，因此无法对我们描述他那个层次的实相，他说，只要我们知道他们存在就可以了。

赛斯与“赛斯二”都是高灵，相较之下，赛斯与我们的层次较接近，也更知晓人间的实相，因此赛斯可以使用精准的词语，将浩瀚而深奥的真理传递给我们。

高灵所在的时空不同于人间，高灵处于“第五度空间”。什么是“第五度空间”呢？赛斯说可以这样想象：设想有个金属丝网，一个由连锁的金属丝无穷无尽地建构成的迷宫（我：一个由无穷无尽金属丝相连建成的迷宫），以致当我们看穿它时，看起来会好像是没有开始也没有结束（我：没有起点也没有终点，没有边缘）。

我们的层面可以比之为：在四根非常细长的金属丝（或成形的立方体）中的那一个小位置，高灵的层面则可比为是在另一边临线内的一方小位置。高灵不仅是在同一些线的不同边，同时按照我们观点的不同，高灵是在上或在下，这就是所谓“第五度空间（次元）”的意思。

现在，我们再假想移开金属线和立方体的结构，却好像仍有金属线和立方体存在似的，如此一来，我们就能大概想象出我们的“第三度空

间”与高灵的“第五度空间”的相对位置。

除了空间之外，高灵的时间感觉也跟我们不一样。赛斯说高灵可以在“片刻点”（moment point）感知到过去与未来的一切经验，譬如在赛斯想到约瑟（即珍·罗伯茨的先生罗博·柏茨）之时，立刻完全感受到约瑟的过去、现在与未来，以及所有曾主宰过约瑟的强烈或决定性的情感与动机。如果赛斯愿意的话，他也可以跟约瑟一起游过那些经验。

正因赛斯可以感知一个人的过去、现在与未来，因此他以“鲁柏”（Ruburt）称呼珍·罗伯茨，以“约瑟”（Joseph）称呼“罗博·柏茨”，“鲁柏”与“约瑟”代表的即是珍与罗博的“全我”。

关于“时间”，高灵感知的不是时间的顺序，而是经验的强度，因此也可以说，高灵感知的是“心里时间”。

高灵与高灵之间又是如何沟通的呢？赛斯说高灵彼此之间以心电感应沟通，但他们拥有精神礼节与精神风度，彼此之间总是互敬互重的。

03信念创造实相

你的世界就是由你一手所创，真理就只有这一个。

——《个人实相的本质》

赛斯讲述的真理包罗万象，但在琳琅满目的真理中，有一则“真理中的真理”，那就是“信念创造实相”。

赛斯曾经使用不同的语句，比如“意识创造形相”、“世间生相皆由心生”、“物质宇宙即意念结构”、“物质宇宙是由概念建构而成的”……等等，这些涵义都是“信念创造实相”。意思是说，物质实相都是由信念创造出来的，每个人都是内在先有了思想、情感与欲望，再经由能量的聚合，才形成了他所经历的实相。

世间万象无不是信念的产品，或者更周延地说，这个世界仿佛是一个魔法世界，每个人都以他的思想、情绪与信念，形成他个人经验的独特实相。

人们所见所闻所感知的事物，无一不是出自自己的信念。意在象

先，物质世界的一种实体，都是在精神世界里先有了意念的影像，而后才会落实为实体的物质形象。

明白这一则真理，让我们知晓“起心动念”才是世间人事物的源头，也让我们了解世间万象绝非空穴来风，所有物质实体都是内在信念的显相。任何人遭遇的事，以及结识的人，全都源自自己信念的创造与吸引。譬如说，老板帮我加薪、老公对我体贴、孩子聪慧乖巧、我的身体灵活健康，这些顺境绝对都是出自我信念的创造，反之，老板将我开除、老公对我冷言冷语、孩子忤逆顽皮、我的身体疾苦沉重，即使我的内心因此感受到焦虑悲伤，还是不得不承认，这些也一定是我信念的产品。

越是坚定的相信，以及感受越是热切的信念，越能快速地落实为物质，比如一个性格热情的人，总是本着喜悦活泼的情绪，想象正面积极的心象，这些心象很快地就会形成实质事件。反过来说，一个人越是天性悲观，信念中老是萦绕着灾难的想法与感觉，这些想法也会在物质实相中复制成他的经验。

确信“所有实相必定源自我信念的创造”，将看待事物的眼光从外境翻转成内在，我们会更习惯“内观”，也就是从内在信念找答案，而不是陷溺于外在的物质实相中，想方设法要掌握、扭转或逃避外在的人与事。

越是相信“信念创造实相”，越不可能怨天尤人，因为我们会知晓，凡我眼睛所见、耳朵所闻、心中所感的东西，全都是我的内在预期自己会看到、听到或感觉到的。任何一件生命中发生的事，绝对都是出自我内在的安排，不可能会有超脱信念的事，硬生生横插进我的生命中，强迫我去接受与感知。

我的人生是我的，我以自己的信念创造出独特的人生。在一天又一天的经历生命时，我也一天比一天更深入地看见自己的信念，并且更真切的认识自己。

相信“信念创造实相”，确知我是自己生命的主人，人生掌握在我手

里，当我想要开辟新的生命道路或方向时，只要改变信念，人生就能开创出全新的格局。

04从“架构二”到“架构一”

你的经验像一块布，而这块布是你投过了自己的信念与期盼编织出来的。

——《个人实相的本质》

赛斯所讲述的真理以“信念创造实相”为核心，为了让人们更清楚地知道何为“信念创造实相”，赛斯比喻说，具体的物质世界可以称为“架构一”，精神的意识世界则可名为“架构二”，“架构一”就像我们收看的电视节目，“架构二”则是精神性的摄影棚。

创造过程就是由精神世界落实为具体世界的过程，世间万象都是在“架构二”先有了意念的影像，而后才会显影成“架构一”的物质实相。

那么，内在“信念”究竟是如何显化成外在“实相”的呢？赛斯是这样说的：就像物质有着最小单位“原子”一样，所谓的信念，即意识，也有着最小的意识单位“CU's”（units of consciousness），意识的基本单位既不是具体的，也不是固著（固着？）的，它有着扩张、发展及组织等等无线特性。

意识单位是有觉性的能量，它以“粒子”或“波”的方式运作，不论运作的方式为何，意识单位都能觉察自己的存在。

宇宙中的一切都源自意识单位，它是最先的存有，当意念准备形成实相时，意识单位即被加强，并由其内部激发爆炸性的火花，从而“爆”入一个开始“实质的物质化”过程，

而后，意识单位变成了名之为EE单位（Electromagnetic Energy；电磁单位）的东西，也朝物质实相更近了一步。

就像意识单位那样，EE单位也以“场”、波或粒子运作，但比之意识单位，EE单位是更接近物质的。

EE单位就是俗话说“磁场”或“能量场”，在EE单位形成之后，它们将以自己的方式组合，并渐渐形成物质，然而，在成为最微小的物质粒子之前，还有无数的细微步骤。

EE单位形成物质，是一种最伟大也最温和的拣选过程，经过这样的过程，物质世界的原子和分子就产生了。

意识单位与物质的震动频率有着极大的差异，意识单位移动得比光速还快，不过，当意识单位接近物质结构时，震动频率就缓慢了下来。也就是说，电子与EE单位比起来，既缓慢又笨重，同理，若以EE单位比之意识单位，也是如此。

从意识单位、EE单位到物质实相的形成，就是“信念创造实相”的具体过程，世间万象都循着这样的程序诞生。

那么，意识单位，或者本源的能量，有可能耗竭用尽吗？赛斯要我们放心，因为世上绝没有任何人只被配给了定量的能量，用完之后就会死去，相反的，一切万有总是将源源不绝的能量供应到每个人身上，只要人们活出热情，拥有着积极喜悦的起心动念，生命在每一个当下都可以被重新创造的。

这就是创造的定律，也是创造的奥秘。

05 觉察

去读你们自己的思绪，远比学着去读别人的思绪重要。

——《梦、进化与价值完成》

宇宙中最重要的真理是“信念创造实相”，每一个人都以他的思想、情绪与信念，创造出他个人经验的实相。既然“实相”是信念（及思想）与情绪（或感受）的产品，那么，在人们经历外境时，必然可以感知内在的信念与情绪。

认识内在的信念与情绪，就是认识自己，也就是“觉察”。

世事本无正面与负面之分，人也没有绝对的好坏之别，然而，在看待事与人时，人们却往往因为自己的信念与感受有所不同，萌生了好恶分别。

仔细觉察你的内心，如果看待周遭的人与事时，你都能感到内在有股淡淡的喜悦，或者不可言喻的平安，那么，你对物质实相大致上是满意的，这样的你，拥有的就是正面的内在环境；反之，你在看待身边的

人与事，或是观看电视新闻时，总是感觉世界上弥漫着邪恶，也感受到内心潜藏着一股随时都会爆发的愤怒，或者无可奈何的悲伤，那么，请你要更为觉知自己，因为你的内心正处在负面的氛围之中。

了解自己的信念与感受，远比认识世界更重要。人们常常都会觉得，内在的情绪都是被外在的事件引燃的，譬如先生深夜未归，归来时却满身酒臭，当等门的妻子怒火攻心时，她可能会认为是先生的夜归与醉酒引爆了她的愤怒。

然而，赛斯的说法却与此相反，他说，我们通常都会认为自己的感受是对某件事的反应，却很少想到“感受”才是整件事中的主体，也就是说，并不是事件引燃了感受，而是感受本来就已经准备好了在那里，只等着相应的事件来引燃。打个比喻，感受若是火种，事件就是火柴，火种本来就在等着起火，只是不知点火的将是哪支火柴而已。

“感受”往往是先于事件存在的，人们经验悲伤，或许是因为亲人过世、被公司开除、情人提出分手。悲伤时，你以为正是这些事件引起了你的悲伤，但赛斯的说法是“先有内在的悲伤”，才对应出“外在的悲伤事件”，悲伤的事件让悲伤的情绪得到了释放。

请静观内在，若你的感受像是准备燃起悲怒之火的“火种”，那么，你的内在环境就是不稳定或是负面状态。反之，如果你是光与爱的“火种”，随时都可能被外在环境逗得哈哈大笑，或者流露出慈悲心，那么，你的内在环境就是稳定的正面的。

生命的旅程即是认识自己的道途，若想认识自己，就必须看见自己的感受、情绪、欲望、意图与冲动。越是认识自己的人，内在越是圆融与安顿，因此赛斯告诉我们，灵性的知识及神通的智慧乃是自我统一感的自然结果。

事件发生在“外面”，内在感受却在心“里面”，学习将视线从“外面”转移到“里面”，睁大心眼看自己，就迈进了觉知的道路。

06 缤纷的创造

物质世界就暗示了一个神的世界，神的存在也暗示了一个物质世界的存在。神在，你在，因为你在，神在。

——《心灵的本质》

认识“信念创造实相”，让我们见到万事万物的起源，也发现了内在无穷无尽的创造力。

这样的认识让我们欣喜地发现，原来我们都是“神”，赛斯在第五度空间创造，我们则在第三度空间创造。在我们所见所闻所知所感的世界里，小至蝼蚁，大至苍穹，处处都彰显着我们创造的“神迹”。

生命中的每一刻，我们都在创造我们的身体，“内我”总是神奇地将思想与情感转化为物质，因此也形成了肉体。古人说“心宽体胖”，意思就是内在气度宽广，仿佛肚里能撑船的人，外显出来也是让人感觉祥和的胖胖身材，这句成语就颇富“创造”意味。

赛斯曾说，一个人的高矮胖瘦，以及健康或生病，全都不是出于偶然，任何一种身体状态都出自心灵的创造，也就是内在信念投射成了外在身形。

赛斯还说，内在声音对身体的影响远比外在声音更重要。所谓的“内在声音”指的就是信念与感受，它真正影响身体原子与分子的组合，因此可以说：“我说出了我的身体。”也就是内在的想法与感受，决定了身体的高矮胖瘦与健康。

信念与情绪是最原始的“意识单位”，“意识单位”决定了能量场，能量是身体的本源，身体是能量的展现。在身体成长的过程中，每个人都顺遂其独特的信念与情绪，不断地“变为”，因此古人说“相由心生”，确实如此。

身体是信念的产品，环境亦然，每个人内在的爱、信念、意图与目的都不一样，因此吸引到生命中的事件也都不相同，好比某些人有“偏财运”，别人怎么卖乐透都难以中奖，他却是屡买屡中，所谓的“中奖几率”在他身上完完全全不适用，这样的人就是有着创造“意外之财”的特质。

每个人的信念特质都不尽相同，而且随着心灵成长，内在信念也不断地改变。在个人智慧的学习与成长过程里，旧的信念渐渐涤除，新的信念则会逐日滋长，智慧成长之后，能量将随之“变为”，物质实相也将呈现出不同于以往的新样貌，这就是许多学习者从内在心灵、外在面貌、居家环境到事业经济，全都随着内在智慧开发而脱胎换骨的原因。

曾听许多修为者说：“经过心灵成长的学习之后，我希望找到我自己。”然而，没有人可以真正的“找到自己”，因为在这个世界上，没有人的性格是完全定型的，也没有任何人的心灵状态是“完全的”、“完成的”或“做好的”，即使你今天以为找到了自己，明天可能又会发现，你找到的并不是真正的自己，但这并不意味着你昨天找到的不是自己，而是在成长的每一刻，人都在变化状态，也都在变成更新更好的自己。

我们都是富含创造力的“神”，越是了解自己的神性本质，越能深入自己的心灵，滋养内在的喜悦、智慧与光，并创造出更好的自己。

07一切万有

一切万有是创造的一部分，但比创造之为创造还要多。

——《灵魂永生》

宇宙中有股始源的创造力量，在宇宙开始缔造之前，这股力量就已经存在，它是全能的、创造性的来源于存在。这神圣的能量存在于我们经验的世界里，直到今天，它的力量仍跟宇宙开始之前一样丰沛。

因为这股力量存在，人们每天早晨醒来，或者盘坐静心之后，都能感受到饱满的精神，仿佛被充电过一样，“充电”的电源就是这股力量。

此外，“信念创造实相”。起心动念萌生意识单位之后，即可衍生EE单位，最后形成物质。从信念到实相，就是创造力量挹注流动的过程。

关于这股宇宙中始源的创造力量，中国的道家称之为“道”，传统宗教则称之为“神”，然而，“道”与“神”在数千年宗教与信仰流传的过程里，已经被赋予了各式各样的含义。为了不让林林总总的含义混淆人们对这股力量的认识，赛斯将这始源的创造力量称之为“一切万有”（All That Is）。

一切万有是神圣的创造主体，在它之内包含了全能、丰饶即神圣的创造性，也包含了我们已知与未知、可以描述与无法形容的所有次元。

虽然一切万有是宇宙的创造力量，但它与宇宙中的万象却不是分开的。一切万有创造生万物之后，它也成了造物的一部分，也就是说，创造者与被造物从来就不是分离的，在我们诞生到世间之后，一切万有仍未离开我们，它存在于世间万事万物之中。

一切万有创造了我们，我们也是它的一部分。而为什么一切万有要将我们创造出来呢？这是因为在一切万有里，存在着形形色色的心念、梦、心情及感觉，它也渴望认识自己与成就自己，于是心念化成了无量的“本体”（identity），创造性的本体紧绷在存在的边缘上，寻找那当时未知、尚未被发现及想到的释放，开始觉知到一种创造性的骚动。

而后，一切万有创造了无量的本体，这就是我们灵魂的由来，也可以称呼本体为灵魂的全我（whole self），或者存有

（entity）。本体是肉体的本源，也是比肉体更接近一切万有的存在，它能感知无限的同时性事件，然而，因为人间的语言文字是线

性的、缓慢的，因此无法表达多次元的本体经验。

一切万有分散它自己，成就了无量的本体。它不只是一个庞大的主观存有或心理结构，也将自己分散到现象世界里。一切万有也将神圣的本质分散出去，让母体意识单位都有着与它一样的神圣属性。

一切万有并没有形象，却存在于所有的形象之内（不论那些形象是否显现）。一切万有即是能量的活水源头，我们都偃卧在它的怀抱里。

当我们在学习时，一切万有或神也在学习。当我们赞叹自己的神性本质时，也同时赞叹了一切万有。当我们喜悦与成长时，不但荣耀了自己，也荣耀了一切万有。我们都生活在一切万有里，点点滴滴的创造均彰显出了一切万有的印记。

08内在自我与外在自我

内我提供了朝向你最理想发展天生固有的灵性与生物上的驱策力，那么，你必须信任你现在就是的自己。

——《个人实相的本质》

赛斯说“一切万有”这个词，可被用来指称包括所有可能神明的示现，“神”是个意念。

一切万有创造出每个人灵性的本体之后，它并不是存在于宇宙之外，与本体分离的，我们也无须把“一切万有”或是“神”，视为遥远的存在。它就在我们的本体里，是我们最亲密的一部分，亦即灵魂的一部分。

本体包含外在自我（outer ego）与内在自我（inner ego），创造出我们的环境，并且让我们在环境中觉知自己。

所谓“外在自我”，就是肉体与物质环境，是实相所采取的一种伪装（camouflage），经由伪装的物质形式展现内在的生命力（vitality）。外在自我以眼耳鼻舌等外在感官感知物质世界，面对物质环境时，人们惯常使用的是脑袋的“知性”与“理性”，也就是推理性的思维。

除此之外，人们还有“内在自我”，接收来自内在灵性的资料与讯息。内在自我感知的讯息超越了物质世界的三次元空间，在其内有着每一个前世的回忆，也探入无止境的各式各样次元，可知内在自我是较外在自我更为缤纷多彩的。正因为灵性里有着内在自我，人们因此拥有千里眼与心电感应的能力，也能预知灾难或预卜未来。

内在自我是“架构二”的一部分，也是人们创造的源头，如果一切万有是神圣的“大神”，由他创造出的人就可以称为“小神”。人跟一切万有的本质都是一样的，即使人们生活在世间，穿上了肉体的衣服，但“神”的本质依然没有分毫减损，而人之所以为神，就是因为拥有了创造活水源头的内在自我。

外在自我讲究的是“理性”，内在自我则与之相反。只要真正静观就会知道，内在自我主要包含的是灵感、直觉、冲动以及感觉。

没有人能完全活在外在自我的物质世界中，也没有人能完全活在内在自我的灵性之内。外在自我与内在自我虽有着理性与灵性的差别，两者却没有分隔，而是彼此交流的。内在自我与外在自我之间的联系，即是“潜意识”（subconscious）与“梦境”。

“潜意识”并不是隐藏不见的意识，我们可以从脑袋的意识心读

到潜意识的讯息，这样的讯息包含了感情、思绪与信念。虽说我们无须一直关照着自已的思想，但只要强烈的感觉与信念涌起，就必须学会看到我们自已的潜意识，这便是“觉察”，即认识自己。

第二部分、个人实相

09心灵

没有人能给你心灵的定义，它必须被经验。

——《心灵的本质》

这是一个请求“身心灵整体健康”的时代，当代人普遍都知道，学习“心灵成长”可以打开内在的喜悦与力量。

那么，“心灵”究竟是什么呢？

每个人都有着灵魂的“本体”（identity），其中包含着“外在自我”与“内在自我”。所谓的“心灵”，意思是大约等同于“本体”。

赛斯曾说，心灵是有直觉能量的一个完形（gestalt），在其中住着你自己不可侵犯的本体，当你实现潜能时，心灵仍处于变化的状态。

我们探讨的心灵以“内在自我”为主，内在自我属于“架构二”，包含创造性的“纯能量”，是创造所有可能性的推动力。

心灵的纯能量与“一切万有”或“神”的能量同质，一切万有是创造宇宙各种可能性的原动力，个人心灵的纯能量则有着个人化的创造倾向。也就是说，心灵是每个人内在的神性，人以信念与情绪引导自己的纯能量创造生命。纯能量是不能被毁灭的，顺遂人们的起心动念，在生命中的每一刻与存在的每一点，进行多元的创造。

心灵是内在的创造能量，人们无法“找到”自己的心灵，或许有些人会想象“心灵”是存在于脑袋、心脏、心轮、丹田或身体任一地方的明珠或光球，但那都只是想象。真正要探索心灵，人们必须经由心灵创造出来的主观实相。感知实相背后流动的心灵能量与活力，这样的感受，将让人们看到自己内在超越时间与空间的能量源头。

探索心灵创造的主观实相，就好比进入梦境。当人们真正看见内在的心灵时，就可以体验到直接的知识。做梦时的自己就是在经验内在的直接知识。做梦者将以一种不同于物质世界的方式，理解自己的存在。

读书与做梦都是扩展认知的方法，但以本质来说，两者是完全不同的，读一本书时，人们经验到的都是间接的知识。书本由文字组成，文字传达的知识都是间接的。做梦与读书不同，梦中风景往往没有语言文字可以描述形容，然而，置身梦境，人们即能切身体会心灵创造的实相，即使没有任何语言文字可以精准表达梦中景象与感受，做梦者却能在梦中真实地扩展自己的内在知识。

越是了解心灵的本质，人们越能自由地容许自己去探索意识的替代状态以及梦的国土。虽然探索梦境不能取代人们对于世界的觉

知，但经由梦境的探索，人们将感知心灵更宽广的次元，也能绽放内在更深的智慧。

探索心灵时，人们还将发现，心灵永远处在“变化”的状态中，也永无完美的一刻，若是达到了完美，心灵被固定在“完成”的状态，也就不可再超越或创造了。正因为不断“变化”，心灵才显现其最深刻的美好。

洞悉心灵的本质，就往认识自己迈进了一大步。了解心灵的创造力，即可知道，生活万象全是心灵的精彩作品。

10感觉基调

你所经验到的每一样东西，都有意识，而每一个意识都被赋予了它自己的感觉基调。

——《个人实相的本质》

“一切万有”是宇宙万象的主体，心灵则是人的本体，流动不居的心灵看似够不着、摸不到，然而，心灵尤其创造，人们可以从创造中认识心灵。

人们的意识并不是与心灵完全隔绝的，在许多经验里，好比从“梦境”，人们可以照见自己的心灵；除此之外，人们也可以在经历物质世界的同时，观照自己的“感觉基调”（feeling-tone）。

什么叫做感觉基调呢？就是一个人对生命的与生活抱持的感情态度，这将影响个人的经验与感受。

人人皆具心灵创造力，但创造出来的产品却各有不同，每个人创造出来的世界都唯独属于他自己。为什么人们的心灵创造会有如此的专属性呢？那是因为，每个人的感觉基调都不一样，那是个人所独有的，各有其独具的特色。

所有生灵一起在感觉基调中创造出这个世界，世界就是万物意识的共同产品，创生了春夏秋冬四季时，也创生了风雷晴雨、日月山川。

世间的每一样东西都有意识。即使是一根螺丝钉，或一颗灯泡，都具有意识。每个意识都有自己独特的感觉基调，经由意识与感觉基调的大合作，才创造出今天的地球。感觉基调即所有实相的本源。人们也都以感觉基调创造出专属个人的物质环境，比如肉体就是从感觉基调创造出来的，此外，个人经历的环境也是感觉基调的产品。

“架构一”的物质世界是“架构二”的感觉基调在世间的显现，信念与感受密不可分，不论人们在物质世界经历任何事件，他都能在事件中照见自己“整体的情感色彩”，亦即“感觉基调”，同时也看见专属他的信念。

感觉基调是一个人内在的姿态，以及内在的气质，它是形成人们物质经验的始源力量。这股力量流进了生活在世间的“物质性”自己，把每个人从这个四季不断运行、有空间也有事件的世界具象出来。然而，感觉基调的根源却又在人们所知的世界之外，它鎏金物质世界，却不是物质，它更接近心灵、接近本体、接近“架构二”、也更接近“一切万有”。心灵是创造的力量，感觉基调则是创造的方向，有了它，创造才是独特的，世间生相也才是缤纷多彩、各具特色的。

我们不能说自己的感觉基调是正面或者负面的，它没有好坏，就只是个人存在的基调。它代表个人经验中最内层的部分，却不是隐藏起来或刻意躲起来、让人无法发现的东西。感觉基调形成个人专属的经验，然而，经验并未与感觉基调分离，在生活中每一刻的经验里，只要用心，人们都可以看见内在流动的感觉基调。

走进感觉基调，就走进了自己。

11 意识心

意识心是一个绝佳的感知“工具”，是属于你内在知觉状态的一种功能，它转而向外投向了五光十色的世界，使得灵魂能够透过它向外看。

——《个人实相的本质》

心灵包含内在自我与外在自我，人们的“心”既可以往外看见外在自我，也能往内看见内在自我，赛斯将这样的心称为“意识心”。

每个人与生俱来都有意识心。“意识”（包含头脑中流转的“思想”）以及“潜意识”，都是意识心的一部分。意识心往外看进物质世界，并以理性分析判断本体创造出来的世界，也往内看进内在心灵，决定取舍所有来自内在深层渴望、自然泳生的深层动机，以及创造的驱动力。

意识心最可贵的地方，就在于它决定自己生命的方向。具足“接收内我传出资料”与“接收外界传回资料”双重功能的意识心，能同时评估内在与外在的状况，为生命方向做出当下最适宜的决定。

同时接收内在与外在讯息的意识心，既可以主宰外在思想，也能拣选内在冲动，它拥有全然的自主权，能为生命开创最喜悦的道路。

然而，有些人却失去了意识心的自主权，也无法决定自己的喜悦，这些人往往都是被“负面性的感受”所笼罩。当一个人被“负面性的感受”支配掌控，无法自由自在地决定生命的方向时，我们会说他的意识心已经“弃权”，也就是失去全全掌握自己的能力。

为什么某些人的意识心会“弃权”呢？这是因为他的意识心被自我障蔽了。打个比喻，一颗自在的意识心，就像一扇让人清明地由内往外看的窗户，它一边往外看物质世界，一边往内看情绪与信念。这扇窗原本清晰明亮、一尘不染，然而，某些源自自我的谬误信念，却会让这扇窗蒙尘。经过自我的杂染之后，外在讯息将有着令人冲突抗拒的色彩，内在讯息也充满恐惧焦虑的感受，这样的意识心就不在自由了，它受制于自我，所见所闻的讯息都是灰暗负面的。

即使意识心受自我宰制（统辖、支配），令人感觉所遭遇的主观事件或客观事件，都呈现出负面的感受，但这也不是坏事，因为强烈的负面感受正式要引导人们去观照自己的意识心。譬如说，当一个人对世间充满仇恨与报复性的想法时，他就是被自我宰制了，若是顺遂此想法，他可能会做出伤人或自伤的行为，然而，若他决意成为自己的主任，不当仇恨与报复心的奴仆，他可以进入“恨”，视

它们为自然情感的一部分，这将引领他看到潜藏在“恨”背后的恐惧，可以因此超越恨，转变成其他情绪，这么一来，也就能慢慢“脱卸”恨，感受逐渐圆融。

有了清明的内在，才能妥善的使用意识心，检验流过自己内在那五光十色的信念。这样的意识心会觉知未来外在与内在的概念，不会无可奈何地将所有意念照单全收，更能引导自己到喜悦平安的道路。拥有这样意识心的人，即是觉醒之人。

12 意识

意识是感知多重维度的途径。

——《灵魂永生》

“意识心”中既有“意识”，也有“潜意识”。意识，是人们感知外境时的想法与感受，以物质世界而言，就是脑袋中的思想；但意识并不被局限于单一次元，它是人们感知多重维度的途径。

当意识对焦在物质世界时，头脑中就会自然地产生思维与感受。

现代流行的心理分析有两种派别，一派主张思维与理性是所有问题的答案，这一派认为人的问题都处在思想，只要思想能够改变，感受也就随之转变。另一派则主张所有问题的答案都在情感与情绪中，只要情绪能扭转成正面或喜悦的，思想也就随之转变了。这两派都是有所偏颇的，因为人的思维与感受不能完全切割，两者是紧密结合的，信念与情绪携手创造，才形成人们当下的存在。

意识必须专注于当下的事件，当它面对物质外境，也就是经由肉体感官感知三次元世界时，意识会关闭其他维度的感知，专注地感受物质实相。倘使其他维度的感知也于此时不断流入意识中，意识将会感到混乱，因而无法专心地判断当下的状况，以及做出最适当的决定。

入睡之后，意识心就不在对焦于物质世界了，但意识并不是在睡眠中恢复精神，而是转移焦点到其他方向。可知意识是不睡眠的，虽然从醒时的角度来看，睡眠中的意识好像是被关掉了，但它并不像被关掉的灯一般完全熄灭。倘使意识是内心的光，在人们入睡之后，意识中依然有微光，而非完全黑暗。

意识可以选择对焦于某个实相，但其本质仍是多重维度的，也从未被枷锁在某个实相中。比如在醒时生活，虽然人们的意识主要以“思想”来表现，但它并未被封锁在脑袋里；只要人们了解意识的本质，就可以练习让意识离开大脑，或者离开身体。

譬如一个人看着河中流水时，他可以想象自己的意识进入河水，与奔流的河水合而为一，并且随着河水旅行过山川大地，探索河水流过的每一片土地。当他这么做时，意识就融进了河水，于是他变成河水的一部分。

有趣的是，意识并不是一种“不在这里，就在那里”的砖块，他远比人们想象的还自由多变。意识可以同时即离开身体，又在身体之内，好比一个人将意识投进河流，他的身体并非在当下成为一具没有灵魂的空壳。身体中的意识从不因他投射到别处而减少半分，

因此，他的意识记在身体内，也在河流里，这就是意识的弹性与扩展力。

意识的扩展是可以练习的，人们在眼睛看进外境的河流、树木、岩石或动物时，也可以同时将意识投射入河流、树木、岩石之中，越是经过这样的练习，意识的自由度越大，创造力也越强。

生命的旅途是由意识创造出来的，若想灵活运用意识的创造力，人们都需认识意识的本质，并联系扩展自己的意识。

13信念、核心信念与自我

你专注在什么上面，你就得到什么，而你的信念打板要为你贯注于其上的那些领域负责。

人人都有创造力，创造力始于“信念”，信念是人们对于世界真相所抱持的一种强烈的意念。信念会引发情绪，又因为物以类聚，相同性质的思想会在信念的吸引之下，相互聚焦在一起，于是人们会发现他的生命经历里，有一大串跟他的信念、思想与情绪相符合的事件。

信念不只是脑袋里流动的思想而已，它拥有电磁能量，也能显化成物质实相。因此我们可以说，生命经验都是跟随个人的信念，先有信念，后有实相，信念创造实相，这就是创造的原理。

也可以说，信念是人们对于生命“无形的假设”，人们先假设自己的人生是喜悦或苦痛的，而后经历了符合其假设的人生。在生命经验里，他会发现内在的感受与信念几乎完全一样，这是因为实相本来就出自其信念的创造，也就是出自其假设。

每一个人都有许多信念，但在形形色色的信念中，还有着信念的“核心”，亦即“核心信念”。

核心信念是信念的骨干，附属信念只是其分枝，大多数信念都是从核心信念延展出来的。

处身物质世界里，人们都可以觉察内在的信念与情绪，若能再多用心，就可感知到自己的核心信念，比如“人性本恶”就是个核心信念，另一个典型的核信念是，“我的生命没有价值，我所做的事毫无意义。”

当一个人抱持情感强烈的核心信念时，他的感知焦点大多会集中在与之相关的事件上，干过来说，也只有核心信念的强大力量，才能让人从内在广大的信念宝库里，抽出那些与核心信念契合的事件来创造。

至于“人性本恶”或“生命没有价值”之类的核心信念，又是怎么产生出来的呢？那是因为人的意识心中有“自我”（ego）意识，自我的感觉越强烈，核心信念越与世界有所冲突。

意识心如果是一具庞大的照相机，自我就是指挥这台照相机如何取景与运用焦点的意识。赛斯曾说，自我是个善妒的神，除了他身处其中并能了解的次元之外，并不想承认任何次元的真实性。也就是说自我充满了排他性、冲突性、攻击性、自卫性与胜负性。因为排他与冲突，才会衍生出“人性本恶”的核心信念，又因为计较成败胜负，才会衍生出“我的生命没有价值”的核心信念。

人的意识心本来是自由的，也能接收林林总总如水流般涌进来的讯息，但自我却常常像水坝一样，挡住其他的感知，只放行符合“自我”意识的讯息，这才是的自我强烈的人，见到世界都是竞争、攻击与无助的，也导致他的情绪总是焦虑恐惧。

从自我衍生的核心信念，就像给人们戴上了眼罩，妨碍感受与思维的自由。若要从自我解脱出来，人们就必须学习“改变信念”。

14 九大负面信念

你务必要了解你所接受为真理的任何观念，其实都只是一个你所抱持的信念。然后，你必须进一步地告诉自己：“即使我相信它，它也未必是真的。”

许多源自自我的核心信念，都会障蔽我们自由与弹性的心，赛斯将这些偏负面的核心信念归纳为以下九项：

- 1、人生是苦。
- 2、身体是一具臭皮囊，也只是灵魂的载具，与灵魂相比，身体是卑贱而脏淤的。
- 3、我总是无助地面对我无法控制的情况。
- 4、我之所以无能力，原因就在于我的性格已经被我的原生家庭塑造成现在这样，我很无奈，因为过去是无法改变的，但过去的境遇却决定了现在的一切。
- 5、我今天的生活之所以会变成这样，那都是上一辈子做坏事的报应，自己造业（karma）自己担，这一生就是来还债的，债还完了，罪业才能洗净。
- 6、人性险恶，这是个人吃人、狗咬狗的社会，谁都有可能算计我。
- 7、只有我跟随的老师，以及我学的法门才是真理，别人学的都是一些邪门歪道。我讲的才是真理，别人说的都没道理，真理只属于我这个团体，别的团体在我的眼里都是不入流的。
- 8、我的体力、视力、听力都会随着年岁增长而消退，机器用久了难免会生锈，人也是年纪越大越不中用。
- 9、我的存在是因为肉体存在，人死如灯灭，只要肉体死亡，我的意识也就灭绝了。

除了这九大负面信念之外，赛斯还曾谈过它们延伸出来的其中负面信念，略述如下：

- 1、我身体很弱，从中年之后，我就成了每天吃药的药罐子。
- 2、钱是万恶之首，有钱人都是为富不仁的，跟穷人比起来，有钱人大多脑满肠肥，毫无灵性。我还相信有钱人都是势利眼的，它们内心大多“穷的只剩下钱”，也不可能有灵性的喜悦。

- 3、我缺乏想象力，也没什么创造力，脑袋空空如也。
- 4、我只能认命赚钱，根本不可能做自己真正想做的事。
- 5、大家都不喜欢我，人人都在排挤我。
- 6、我很胖，而且减肥都减不下来。
- 7、我很倒霉，运气总是不太好，倒霉事常常发生在我身上。

人的念头是缤纷多彩的，除了“核心信念”之外，还有一类信念是“桥梁信念”。举例来说，“我必须每天健身，才能保持健康。”这个念头可能就是一则桥梁信念，经由这座桥梁，或许会发现真正的核心信念是：“运动才能健康，健康才不会死，人只要死去，灵魂就灰飞烟灭了。”

抱持觉知，才能照见自己的信念，也才能开始改变信念。

15 改变信念

如果你把你的思路由负面转到正面意念上，那么，你的这种专注就将开始改变现状。

——《个人实相的本质》

在人们不明白“信念创造实相”的真理时，往往会以为遇到的事实就是实相，却不知“事实”也不过是个人对于实相所抱持的“信念”而已。

若想创造更美好的生活，就必须学习改变信念。在改变信念之前，我们必须先把“我”与“我的信念”分得一清二楚，就信念的本质来说，“我的信念”并不是“我”，“我”也不是“我的信念”，信念是信念，我是我，若是不想要某个信念，我唯一要做的事就是**丢弃她，或改变它。**

人的内在信念是包罗万象的，即使一个人向来都将信念焦点贯注与贫困、匮乏或疾病上，创造的实相也确实让他感受到贫困、匮乏或疾病，但此时他的意识心中仍然同时藏有健康、活力与富足等信念。如果决定改变现状，他只要将思路由负面信念转到正面信念上，专注的焦点不同，外境即可随之改变。

改变信念是有心理技巧的，首先，你必须接纳外境与信念的存在，举例来说，假设你不健康而希望自己健康，你不须无视自己不健康的事实。自我欺骗或逃避并无助于外境的改变，正视现状才能改变现状。

其次，信念创造出实相是需要时间机缘的。即使你集中精神在“你要什么”上，也笃信你所相信的必将成为实相，但在信

念萌生之后，还是要经过一段时间才会成为实相。

比如你目前身体不健康，因此决定改变自己，于是转而相信自己的健康。信念确定之后，你将会迈向健康，只是还需要一些时间让身体随信念而改变，然而，在身体健康之前，若是你又起了疑心，怀疑自己不会健康，或是又回到旧信念，相信自己是生病的，并且专注于身体不健康的情况，那就只会让你病得更久。

此外，当你抛弃了一套信念，学习运用另一套信念的时候，在信念转换之间，会有一段“压力期”。

就好比你是一个老烟枪，也有一群常年抽烟的朋友，在你决定戒烟时，朋友可能不断地怂恿你抽烟，告诉你：“饭后一根烟，快乐似神仙，你看，大家都抽烟这么久了，身体也没什么问题，为什么你要跟大家不一样，自己一个人戒烟呢？”然而，若是你真心决定戒烟，抽烟的朋友一定会渐渐减少。经过了信念转变的“压力期”后，你的信念改变了，往来的朋友也可能换成一群不抽烟的人。

也就是说，当你决定借由改变信念来改变环境时，或许会遭到一些误解，也可能是走上一个与你所属团体完全不同的方向。**由旧信念转移到新信念时，你可能有一段时间会感到失落。然而，新信念创造新实相，新的朋友必将呼应你的新信念而出现，他们被你吸引，你也被他们吸引。**

想要改变信念时，你还可以将信念想象成意识中的家具，

**并想象自己将家具重摆、改造、翻新，甚至全部丢掉或换新。
信念一旦改变，生命也就焕然一新了。**

第三部分、认识信念

16 想象力

你们的现实世界是由一个幻想、神话与想象力的温床里升起的，所有完备的装备都从其中浮现。——《个人与群体事件的本质》

新的实相源自新的信念，若想在意识中创造活泼生动的新信念，就得运用“想象力”。

赛斯说想象力是与创造的源头最接近的接触站，它的特性最类似“架构二”的创造本质。

这个世界及世界中的每一样东西，原本都存在于想象里，而后才创造成物质实相。若能了解想象力，就能了解人类的创造本质。

可知想象力并不是天马行空、没有力量的胡思乱想，而是具有创造能力的思维。

如果能明白“信念创造实相”，就能知晓想象力是一种内在的“事实”，也是物质实相的温床，所有的物质世界都源自内在的想象。想象力也是人们生活、家庭、职业与社会内在基础，甚至也可以说，山川大地都始于人们的想象。以心灵的角度来看，**想象力是意识心中的“事实”**，但它比物质外境的是“事实”还更是“事实”。

随着心灵的开启，意识心越是成长，想象力的范围也越是

扩大，它将带领人们走进生命的各种途径，开启不同的可能性。

譬如某个人现在的生活贫困，或许他的旧信念是贫困的，创造的外境也是贫困的，但他的内在必然也存在着富裕的念头。若是想改变贫困，他需要转化贫困的旧信念，转成富裕的新信念，还必须相信富裕时的自己。

从未享受过富裕生活的他，头脑中或许没有富裕的概念，因此，若想营造富裕的画面，他必须先增益自己关于富裕的知识，才能更细腻地想象出富裕的影像与感受。就像赛斯说的，**意识心包含知识越多，想象力所及的范围就越远；想象力越是充沛，意识的推理能以及情感的经验也越是丰富。**

想象力永远都在寻求表达，它是充满创造性的，它总是为生命提供新鲜的激励与成就新的生命道路。想象力可以帮助人们将看似隐藏的内在世界展现成物质外境，而且想象力并不被时间所限制，人们可以自由的想象过去与未来的事件。

梵谷、莫内、达文西都是将想象力挥洒到画纸上，人们虽大多数不是像他们这样的画家，却必定都是“想象力的生命画家”。想象力是多彩多姿的，并不局限于画笔，他可以扩展到生命的每一种层面。正是因为拥有想象力，每一代的人们才能不断推陈出新，创造崭新的文明、艺术与科学。

内在的想象力若能与理性的推理过程联合，将可以带来更多有关宇宙及人们在其中未知的知识，那是人们以其他方式都

无法得到的。

人类跟其他生灵的不同之一，就在于拥有独特且丰富的想象力。想象力可以让人们与自己的本体接轨，并觉知内在更多的可能道路，若是想象力再与理智携手，人们就可以更有智慧地为自己选择一条最喜悦的道路，并且化想象为实相，让自己安住与喜悦之中。

17 恩宠

你是被支持的，从未被遗弃，且永远被一切万有伟大却亲密的在场挚爱地支持着，他的爱形成你的气息、你的生命、你的死亡，因为在其中，未知的神性是永远被祝福且永远被认识的。——《健康之道》

生命的本质是心灵，也是本体，本体源自一切万有，但一切万有创生本体之后，不只从不曾与人分开，还成为本体的一部分。人的血液流动着一切万有，心跳跃着一切万有，呼吸律动着一切万有。**人就是“神”，一切万有则是更全知的“神”，人都都仰卧在一切万有的神性怀抱里，亦即活在一切实有的恩宠之中。**

恩宠的状态（The state of grace），就是这样一种被一切万有捧在手掌心宠爱的情况，在其中所有的生长都是不费力气的，且能得到一种透明的、喜悦的默许，那是所有存在的基本元素。

一切万有也就是神，绝不会告诉你什么是对，什么是错，什么是好，什么是坏，他允许任何的创造，而他就在你之内。在所有的创造里，他经由，你也藉由他，感受内在的喜悦或忧愁。当你喜悦时，他也喜悦了；当你忧愁时，他也忧愁了；当你成长时，他也成长了；当你为创造感到荣耀时，同时也荣耀了他。

你的身体是来自一切万有的恩宠，从出生那一刻开始，身体即自然地、轻易的生长，没有任何的预期阻力，他视奇迹似的开展为当然，并以伟大、优雅、有创造力的那种攻击性的放任态度，去运用它所有的一切。

就像身体的成长一样，在人们以其信念创造实相时，不论创造的是家庭、职业或社会，信念萌芽后，实相就奇迹似地显现，一切万有将乐见每个人的创造成就，并为每个人喝彩赞叹。

人人都出生在恩宠的状态里，没有任何一刻离开恩宠，每个人也都将死于恩宠的状态，不论在死时有没有人为你念经、颂佛、祈祷或进行任何仪式，你都不可能离开一切万有的恩宠，因为一切万有就在你之内，你在，他在，他在，你在。

生活在这个世界上，你可能失去金钱，也可能失去外在的自由，但绝对没有任何人可以剥夺你的恩宠，因为你不可能失去恩宠。

恩宠不只临于人类，也临于一切众生，所有的生灵都跟人类一样享有一切万有的恩宠。世间万象的本源都是一切万有，一切万有的恩宠也流于人间万象之内，这正是一个满盈恩宠的世界。

感受恩宠，却能让人们拥有信幸福感与成就感，这样的感觉是人们存在的条件之一。在无人干扰，或是盘坐静心只之时，人们或许会自发地经验到那恩宠或明觉的状态。进入恩宠

之后，人们将感觉内心平静，与世无争，或是超越了自己，还可能感觉到自己与天地合二为一，你即宇宙，宇宙即你，在天人合一之中，你将感受到湛深的喜悦与平安。

一切万有包含了已知及未知的所有创造阶段，人们则是被一切万有抱在怀里、满盈恩宠的神圣架构之一部分。**在创造新信念与新实相时，若是遭遇压力或挫折，就请你回到一切万有的恩宠，那将让你拥有饱满的感动与力量，也能涌生创造的祝福与信心。**

18 语言与文字

当你开始于你自己的，以及与他人的经验失去了直接的沟通时，语言才浮现出来。——《心灵的本质》

阅读能扩展知识，听讲座也能增长知识，阅读使用文字，讲座运用的则是语言，语言文字能传达意念，但有局限性，因为它传达的并非直接的感受。

在语言文字还没发明之前，早期人类认识世界，是以一种最直接的方式，譬如人若想了解树，他可以将意识投进树之内，将自己的觉知加入树的觉知，这样就能对树进行最直接的了解。

人的意识融进树里，并未扰乱树的完整，即使树允许人的觉知渗入它的觉知，树仍维持它的身份、独立性与完整性。

早期人类就是以这样的方式认识世界，当他好奇一棵树究竟是怎么样的，他就变成那棵树。现代人或许会说：“我在观察这棵树”。但早期人类会说：“我已经进入了一棵树，并且正在观察自己。

同理，当早期人类好奇一条河究竟是怎么样的，他就变成那条河；若是他好奇一只狗究竟是怎么样的，他的意识也会进入那只狗，并透过狗的眼睛看这个世界。

有意思的是，各种意识都可以进入彼此之内，譬如人在杀

死一只动物之前，会“吸收了”它的灵，因此那种动物的灵与人合二为一，也乐意参与人类的意识，两者的灵性都得到了扩展。

在语言文字尚未发达之前，人们的沟通是一种直接的认知。就好像大自然的风与人类的呼吸都是一体的，风是大地的呼吸，人的呼吸则与风相融合，意识也随着风旅行而去，在风吹拂过山河大地时，人在风中的意识也随着风直接认知了壮丽的山川大地。

当人们渐渐失去直接的认知之后，即开始了语言文字的使用。语言文字源自人的智性，它是直接沟通的代替品，虽然语言文字有其优美性，但毕竟无法传达直接的经验。

所有语言文字都只是象征性的符号，这些符号可以表达自己或他人的经验，却是象征性的间接经验。越是使用语言文字，跟直接的经验距离越遥远。

外在语言的根源是内在的语言，不论中文、英文、日文或韩文都源自于富含智慧的内在，这语言源头的心灵内在，**赛斯将之取名为“可代拉”。**“可代拉”是世界上所有语言之母，是心灵深处非语言的语言，但所有语言都出自“可代拉”，并且还有更大的空间。或许语言能力发达、精通多国语言的人，就是因为内在的“可代拉”得到了开发。

语言有其沟通的功能，却也有其局限，譬如人们往往喜欢以语言文字为世界万象下“定义”，偏偏语言文字却常常无法给

与明确的定义，譬如何为心灵、存有、大我？什么又是“我”？
这些都无法描述与定义，只能“经验”。

再美的文字都无法取代经验，尤其是要了解心灵，直接的经验仍是良方。

19 思想

你的思想是完美地作为它们自己，不加干扰，它们自来自去。——《个人实相的本质》

相较于其他生灵，人类是思想非常缜密的族类。如果不了解思想的本质，许多人常常会觉得，思想既不像物质那么真实，也缺乏有效性；打个比喻来说，若与汽车相较，汽车是能开上马路的，思想却似乎毫不实际。但只要真正认识思想，人们就会发现**思想那可动性与创造性的特质，更将明白在创造生命的道路上，掌握自己的思想，绝对比操控一台汽车还要实际。**

思想并不知识脑波的流动，它是有能量的。思想的本质类似“架构二”，具有电磁属性，也拥有创造的力量。当一个人的思想与其他人的思想在“架构二”中混合配合之后，集体的创造力量就展开了，这即是世界的诞生与转变背后真正的心灵基础，也是思想能量的展现。

赛斯说人们的思想是有意识的，但思考的过程本身则否，也就是说，虽然念头有其力量，人们却常常毫不自觉地任由念头一个接一个流过脑海。

若想唤醒自己的觉性，就不能放任思想毫无意思的流动，因此我们要学习关照思想，只要用心觉照自己，即会发现思想几乎一个接着一个，平滑地来到，而且多少会随着外在活动的顺序。在思想的过程里，我们会看到头脑像荧幕一样，内在则

将各式各样的意念投射其上，出现许多生动的画面。

而若要关照思想，知道自己在想什么，就得学习接收自己的想法，尤其是负面想法。负面思想既不是羞耻的，也不是罪恶的，但否认负面思想即会造成思想的刻意被忽视，也会让人们看不见自己。

好比说，你希望今天是大晴天，但天工不作美，从一大早起床后，窗外即雷雨交加，使得你内在烦闷焦躁，心灵也涌起：“哎，好不容易安排的花东之行泡汤了”之类的想法。身处这样的天气里，**若是你压抑对事实的接纳，硬要告诉自己：“不管雨下得多大，我都相信现在是大晴天”。这不只会显示出你内心只有阳光般的正面思想，毫无负面思想的杂染，反而会让你关照不到内在真正的思想，也无法认识自己。**

要真正认识自己的思想，就不要假装黑暗的负面思想不存在，毕竟负面思想也是思想的一部分。赛斯曾提醒人们，即使感知到自己的负面思想，仍无须认为“不去管思想的话，所有的思想都会阴暗污秽”，更不必想方设法隐藏自己的负面思想。

思想就是思想，否认自己的思想，就好像你是大地之母，却总是假装地球上没有沙漠一样。接收自己的思想，即使是承认沙漠确实存在；但即使沙漠真正存在，也没有人叫你整天待在沙漠里，或在沙漠中扎营一个月。毕竟你是思想的主人，可以关照思想，并决定自己是否停驻在思想里。

真正觉知自己的思想，可以引导并看见障碍生命喜乐的信念，若还因此清理阻碍创造力的思想淤泥，即能更顺畅地创造喜悦平安的生命。

20 理性与推理心

理性世界的观点并不代表安全堡垒，反之，确是完整利用知性和直觉的障碍。——《神奇知道》

思想的本质之一，就是“理性”，有着缜密思想的人们，也有着细腻的推理心，这既是许多神探只要掌握些许线索，即能抽丝剥茧破解悬案的原因。

人是一种充满理性的族类，理性也确实是很重要的，因为生命中充满各式各样的可能性，只有经过理性的判断，人们才能抉择出自己想要的生命道路。

如果没有理性的分析与决断，人们将无法再有限的时间内，明确地决定自己的行动。此外，在这个网络发达、知识爆炸的年代，人们若是不能以理性判断哪些是自己想要的，可能会被无量的知识淹没，无法有效把握创造自己的机会，更难以实现自己的成就。

在科学挂帅的今天，人们强调理性思考，却往往忽视了直觉与灵性。倘使人们在使用推理心时，还能同时相信内在的直觉，将可更清晰且精确的决定生命方向。在人类的文明里，无论科学或艺术的伟大成就，无一不是推理心与灵感、直觉共同创作的。在推动人类文明的进步上，推理心确实有着无可取代的重要性。

然而，过度强调推理心，却常常会使人感觉失去“恩宠”，

因为推理心本于理性，着重的是头脑思维，若是人们视理性思维为创造力与思考力的全部，他将好似失去了与一切万有的联结，这样的人比较容易膨胀自我意识，在创造的道路上，他很可能因此感到孤独无助，内心也会焦虑彷徨。

在绝对的理性里，人们常困锁在自我中，无法感受到一切万有的恩宠，这样的人生态观往往是非常悲观的。理性常以科学的分析归纳为思考根据，但科学数据在某些方面总是给人灰暗无望的感觉，比如理性会告诉你，你的父母亲若是糖尿病患者，你就有着糖尿病的家族病史，也比较可能罹患此病，诸如此类的推理，难免让人觉得生命正在朝着坡谷往下走。

理性的思维往往还会相信“天有不测风云，人有祸兮旦福”之类的逻辑，也常会提醒人们“要想解决问题，你就得去担心它”。虽说“未雨绸缪”不见得是坏事，但若凡事都得担心，都得做最坏的打算，并提早做预防，内心将患得患失，创造力的开展也会受限。

推理心根据的都是已知的知识，它很难接收来自心灵其他层面的知识。于推理心而言，超出理性逻辑的资料都是因果错乱的，但若只相信理性，生活将会非常严肃，还会因智力劳顿而感觉身体疲累。

理性往往只信服与接收科学数据的统计分析，并以此推理一切世事，但若因此拒绝来自更多内在次元的讯息，心灵的许多面向就仿佛盲目了。

理性虽然重要，但促进心智发展的往往是内在的直接认知。请大家善用推理心，同时也信任内在的灵感与冲动，只要在理性能与灵性携手创造，生命的道路必将更为轻松，也更为神奇。

21 知性

知性 (intellect) 是绝顶聪明的，但现在，独自地，它的确以一种与人格其他部分并不相同的方式，孤立与时间与空间中。——《神奇之道》

人有“理性”，也有“知性”，理性与知性是生活在这个世界上，常须使用的两种意识面向。**理性是推理心，知性则是内在接收多重次元的讯息，更为全知的自己。**可知“知性”包含了“理性”，**理性是知性的一个面向**，如果知性是一座大厦，理性就是这栋大厦中的一间房子。

一样米养百样人，这个世界上有着形形色色的人，人们可以在外境中选择士农工商等等不同的职业，也可以从内心决定自己心灵的向度，**或者让心灵往更广大的内在打开，又或者让心灵只限缩在理性的框架之内。**

于自我意识炽盛、推理新挂帅的人而言，知性本来蕴含着向多重次元开启的本能，他却让知性只剩下理性，对这样的人来说，知性就等同理性，但**执着于理性让人个性偏执**，也容易感觉害怕。

推理心不可能真正推断出下一刻或明天会发生什么事，关闭了内在多重次元的讯息管道，将使人无法完整地感知事件，这样的人总是要等到事件真的发生了，才措手不及的处理，或是懊恼后悔没有提早预防，内心也因此焦虑彷徨。

对于许多人而言，要了解知性的本质，是需要适度适度引导的，只要让他们知道，**内在讯息可以由理性思考之外的其他层面而来**，知性的向度就打开了。人们将会知晓，**理性的知识只不过是全知的冰山一角，它并不能涵括内在接受的所有讯息**。单是明白这个原则，意识的篱笆就打开了。知性会了解自己并不需要孤军奋战，也不需要使用推理心来推测每一件事，因为**知性是与内在紧密联结的，内在包含着丰沛的讯息，并且总是将更深更广的知识传达给知性**。

只要知性了解自己与一切万有的联系，它就会明白自己的活水源头在哪里，也不会局限于理性的无力感。知性是生命神奇过程的一部分，也会自然人的神奇属性，它是被孕育出人们与世界的更大能量所支持的。

打开知性的向度，就能认识内在的神性本质。真正自由的知性拥有多重次元的讯息，他能接收到过去与现在、前世与来生，以及一切万有林林总总的知识，这些讯息都会在灵光一闪时流进知性里，因此知性有着多重的生命观、世界观与信念。

然而，**知性有着其智慧，它是内在重要的组织者，即使它并不觉察到许多讯息，所来由的其他神奇活动层面，仍可以将看似混乱冲突的讯息整合起来**。知性存在的主要目的之一，即是从各种“可能性”中，做出一个有意识的选择。

知性是社会取向的，它的选择总是以个人的存在与发展为最高目的。当知性整合出最适合个人发展的灵感与思维之后，个人就萌生了成就自己与改变世界的意图与动力。

那么，知性究竟要如何开发呢？最简单的法门就是“静心”，学习“放下”念头。当内在放松，不受焦虑搅扰，仿佛习惯思维的念头已然入睡之时，知性就自由的流动起来了。

22 威力之点在当下

从你悬着的现在经验之平台上，你改变过去与未来两者，而那个改变、那个行动引起了你切身的感觉生命之点。——《未知的实相》

改变信念，即是改变生命的契机。

没有任何人的信念是被定型的、绝不能更动的，或许有些人会觉得自己的性格早被原生家庭塑形，然而，不论原生家庭或儿时经验带给一个人多深的影响，都不可能就此决定一个人的信念。

此外，信念也不受理性的绑缚，就像某些人相信“人性本恶”视生活为战场，随时准备攻击或防御他人，内在又是在紧绷的，又是疲累。若要改变这样的人生，也只要改变信念，信念一改变，人生也就不一样了。

改变信念是改变生命的根本，当生命遭遇了挫折时，人们会期待改变，然而，若真心要下定决心改变自己，许多人又会觉得犹豫不决：“我的性格造就被原生家庭塑造成这样了，我不可能换一位慈祥的父亲，重新过一次快乐的童年，那我怎能改变自己？”还有些人会说：“即使我想放下“人性本恶”的想法，也不可能改变这个世界“人性本恶”的事实，而若是我放下了原来的想法，选择信任他人，世界却没有真的改变，那我岂不是像小白兔闯入满是饿狼的丛林一样，置自己于险境？”

改变需要决心，没有决心就只能墨守旧信念，永远难以成就新信念。

决定改变，就要从当下改变起，当下是威力之点！只要当下改变了，过去与未来都会随之改变。请你相信，你的身体、精神与心灵的能力，都始源于当下的信念焦点，从不被过去与未来掌握。一旦当下改变了，过去的信念以及你所经历的过去都会随之改变。

譬如说，你正在受癌症之苦，当下的你身体不适，想法也可能是：“我生病了，我的身体很不健康，随时都会面临死亡的威胁。”这样的念头会让你联想起许多“不健康”的过去，好比你曾经在职场上与人冲突，内在承受长期的压力，或是有某段时间你因为压力而夜夜喝酒，甚至会觉得，现在的生病其来有自，你早就不健康了，只是现在才发病罢了。

这些关于过去的“不健康”想法，只会加深你的“不健康”信念。若是你决定将“不健康”的信念改为“健康”，就请你在当下全然相信自己的健康。当下是威力之点，当你真正相信自己的健康时，你会自然地联想起健康的过去，比如你小学时曾获得百米赛跑的冠军、大学时代曾与山友征服了几座百岳、中年时还常与好友相约在假日时打球。

这样的联想将加深你的“健康”信念，你会更笃定的相信：“我是健康的，而且一直以来都是健康的，虽然现在生病了，但生病是迈向健康的过程，明天的我依然是健康的。”

这就是当下的力量，不论你想创造健康、富裕或和乐的家庭，都请你从当下改变你的信念，当下是威力之点，只要在当下创造出新信念，就能创造新的现在、过去以及未来，也就是你改写了原本的生命蓝图，开创出新的人生。

23 信任与臣服

对你自己生命的力量臣服，是依赖诞生出宇宙和你、在大自然内欲超越大自然的伟大力量。——《健康之道》

打出生以后，生命就仿佛一部电影，一则又一则事件，一个又一个画面，毫无中断地出现，有些事件让人欢喜，也有些让人抗拒，然而，不管欢喜或抗拒，发生的事实就是发生了。对于心生抗拒的事件，即使内在怨恨、愤恨或无奈，都改变不了已经发生的事实，硬要与发生的事实对抗，就好像挥拳击山，想要将整座山撞开，不止徒劳无功，还会让内心更加怨恨、愤恨与无奈。

面对已然发生的事实，最好的对治方法就是信任与臣服。

生命中的事件都来自信念的创造，“臣服”则是顺随自发性的流动，全然信任自己创造的能量，权利与力量。或许“臣服”这个字眼，会造成许多人认知上的冲突，仿佛对于生命中的事件，自己都得强迫接受。然而，自然界的每个元素，包括人们身体里的每个原子，都有着与生俱来对生命形式臣服的特质。只有真正的臣服，才能让人安下心来，并能以更清明的意识，决定生命的发展方向。

臣服不是无力感的表现，而是生命力量的展现。臣服于自己创造的力量与实相，不只不会导致创造力的障碍，还能让人更积极去感受自己在创造性戏剧里扮演的角色。“臣服”往往无法诉诸言语，只有真正臣服于生命的人，才能经验到这样的感

觉。

赛斯告诉我们，朝着精神、身体、情感与心灵健康的第一步，正是那种臣服、接受与肯定。每一个当下都是自己的创造，臣服于自己的创造，将不再怨天尤人，并且能更快调整自己的认知，决定下一步的生命道路。

每个人天生的自然元素都有着求生存与创造的自发性，越是对生命臣服，人们越能认识自己的创造力，以及信任自己的自发性，这样的人不太容易持续的沮丧或有自我毁灭的行动，因为在臣服之后，期盼生存与渴望成就的意志力，将经由个人的活动而喜悦地释放与表达。

学会臣服的人，内在会涌生一股信任感，信任感则将带来乐观的感觉，也能让人看到自己内在自由而安全的发展潜能。

举例来说，一个人若是身体不健康，他不须抗拒当下的疾病。先臣服与生病的事实，会让他的心安定下来。而后，他改变信念，但是在信念改变之后，仍会有一段时间的实相转折期，在这段时间内，他信任健康，进行健康的联想，也从事健康的行为，即使身体尚未痊愈，他仍全然相信自己将迈向健康。这样的臣服与信任就是对自己最深的爱，也是最有力的支持。

真正信心生命的人，不管环境怎么改变，他都能感受到内在的平安与喜悦。即使遭遇人生中不顺利的事件，也能感觉安全及收到保护，他相信自己被宇宙所支持，也深信每件事终会

对他有利，因此满盈着创造的力量。

赛斯说，想要创造健康，有了是实质的太阳还不够，还必须
有阳光的念头。而**真正的信任感，就像心中有一颗太阳，让
人们相信生命必将发光发亮。**

24 肯定

肯定是建立在你了解到没有一个别的意识是与你自己的相同，你的能力是为你独有，而与别人都不一样。肯定是接受你肉体中的个人性。——《个人实相的本质》

若想拥有真正的幸福感，就必须发自内心肯定自己。

所谓的肯定，是对自己以及生活中发生的任何事说yes，亦即臣服于接纳生命中的一切事件，并且发现自己独特的个人性。

当你健康时，跟自己说yes，若是你生病了，也要跟自己说yes；当你富足时，跟自己说yes，倘使你贫困了，还是要跟自己说yes；当你快乐时，跟自己说yes，就算你陷入了痛苦，仍然要跟自己说yes。**全然的肯定自己，就是接受了自己的个性，你是特别的，总是以自己独特的信念与感受，创造独属于你的实相与经验。**

“肯定”绝不是要人们束手无策的坐困愁城，并无可奈何地说：“我什么都不能做，因为一切都在命运的掌握里，只能听天由命。”反之，**真正的肯定**是让你了解，世界上绝对没有任何一个别的意识与你的完全相同，你的能力、经验与信念都是你所独有，只有你才能创造这绝无仅有的独特人生。

真正肯定自己，即无须与他人比较，也不必模仿别人。这个世界本就有着形形色色的人，也必然有人比你富裕、健康、

美丽或者更有成就。**与人相比是没有意义的，因为每个人都是特别的**，然而，只要萌生了比较心，就很容易永无止境地与人比较。

比较心一起，就难免有所嫉妒，也将无法满足于自己的人生，更可能想要循着他人的人生道路复制成功。然而，**每个人的特质都是不一样的**，硬要模仿他人的风格，正如脚型与他人不同的你，硬要自己穿着他人的鞋走路一样，他人的鞋将让你感觉蹩脚，更将让你寸步难行。

肯定自己就是认同了自己奇迹般的存在于远景，在生命的旅途上，永远不要因为因为没有达到某些你认为的伟大理想而嘲弄自己。**你是最独特的创造，只要尽你所能发挥你的才华，就能完成独属于你的独特成就。**

谈起肯定、臣服与接纳时，或许有些人会反问：“如果我总是对生命说yes，也臣服于发生的事实，是不是就表示我不能拒绝任何人及任何事情呢？”

在此做个澄清，**肯定自我是宣告了自己的个人性，臣服与信任则是接纳了发生的一切。肯定、臣服与信任都是生命力量的展现，而非懦弱的证明。**

真正的肯定自己，包含拒绝自己不想要的，你决不须软弱的接受任何降到你身上的事，也不必对让你深感不安的人、问题或事件说yes。有时候借着说no，可以更适当的肯定你的独特性。

肯定自己，即是容许自己做决定的权利。你不只随顺人生，更要开创人生。真正认识自己生命力量的人，会了解是自己形成了自己的经验，也会听从自己的心，知道什么时候该说yes，何时又该说no。肯定自己，将使你成为你所“是”的自己，更将让你的心自然流动着爱与创造。

25 攻击性

任何意念成长成为现世的实现，也是创造性的进攻结果。要抹杀真正的攻击性是不可能的，这样做会湮灭你们所知的生命。——《个人实相的本质》

当人们渴望在创造中实现自己的梦想时，生命会充满力量感，人们会在此刻燃起熊熊的企图心，并且沸腾着热血，准备将内在的想法化为外在的实相，赛斯将着这样的力量感称为“攻击性”。

人们都渴望创造，也期盼在“攻击性”中实现自己。赛斯曾说，在我们的实相系统里，诞生也许是我们所能做到最有力的攻击。经由充满力量感的攻击，人们将“自己”以伟大的推动力从母亲身体内向外冲刺，进入一个新的环境，并创造出生活于世间的自己。

自然的攻击性是行动的得力量，内在的信念与欲望越是炽热，能量也越强大，攻击性则是将顺着能量的爆发，化梦想为事实，并创造价值完成的喜悦。

然而，提起“攻击性”，某些人反问：“攻击性不是暴力吗？放任自己的攻击性，难道不会让行为脱轨？”

若将攻击性视为暴力的同义语，就是不了解攻击性的本质。从本质上来说，攻击性是强力、主动及精神上的有力行动。顺随你的攻击性，你可以追求平和、创造喜悦。

自然的攻击性以爱为根源，爱是推进它的燃料，它在爱中被启动，并本着创造性的爱向前冲。攻击性与人们通常认为的暴力并不一样，自然的攻击性中流动着“爱”，在爱中燃起到创造性的更新力量。

自然的攻击性会带来喜悦，但若是真正的攻击之流受到阻碍，就可能导致扭曲、不平衡、爆发性的攻击，才会引起“暴力”。

赛斯说：“暴力是对情绪的一个消极的投降。”因为暴力并不是真正的攻击性，而是攻击性受到压抑之后，能量另寻出口，导致恶意攻击他人的言行。

举例来说，你今天预备到郊外写生，准备好道具，也已经在脑袋里一遍又一遍地构图，还相信能在图画中满足自己，这样的你就是点燃了真正的攻击性之火，期待化梦想为现实。

然而，就在你将要出门之时，爸妈忽然告诉你，今天有应酬，请你留在家陪弟弟，并且帮弟弟温习功课。你的满腔热血瞬间被浇灭。

无法按照原计划出门写生的你，只能暂时放弃自己的欲望，但这么一来，你就处在攻击性被压抑的状态。

真正的攻击性被阻塞之后，你的内心愤怒又无奈，创造性的能力或许会因此转成暴力，于是陪弟弟写功课时，你的言语

中充满了不耐烦，想起出门在外的爸爸妈妈，你的心中也会充满怨恨，并责怪他们破坏你原本计划中美好的一天。

真正的攻击性能让你奔赴自己的理想，并且在价值完成中挥洒自己的热情与才华，更能获得自我实现的喜悦，压抑否认自己的攻击性则会让自己陷入沮丧与暴力。为了创造生命的喜悦，就让我们听从自己的心，顺随内在的攻击性！

26 爱

爱是一个生物的必要性，一种或多或少运作于所有生物生命力的力量。没有爱，就没有对生命的实质承诺，心灵也将无所慰藉。——《心灵的本质》

流动在人与人之间那唯美、良善与感动的能量，就叫做“爱”，人间最动人的一句话语也是“我爱你”。

人们都渴望“爱”，那么，“爱”究竟是什么呢？**爱自然地是创造性与探索性的**，爱上一个人时，你会欣赏他，并探索他与你不同之处。你喜欢听他说他的童年、朋友、原生家庭、校园生活、爱吃的美食、喜欢的运动、对世界的看法，以及心灵的观点，他的经验与眼界完全不同于你，但**爱里没有排斥，只有包容。**

当爱来的时候，你会渴望了解他，就在了解彼此之时，你们架起了亲密关系的桥梁。你看到他的优点，也明白他的缺点，但在你的眼里，他的缺点从来不是他的瑕疵。你爱他，爱超越了一切，与你而言，他的缺点也是他个人的特色。

爱存在于恋人之间，不论有没有性的表现，爱都自然的流动着。爱，意含着忠实，也意含着承诺，这对同性恋者与异性恋者一样适用。只有了解爱的本质，才能给予最真实的爱的承诺。

因为爱，加快了身体之间的感觉，在恋人的眼里，对方的

一颦一笑都有了特别的重要性的意义，仿佛对方的举手投足都蕴藏着弦外之音，也有着独特的暗示。

赛斯提醒人们，当你爱上另一个人时，请你一定要让他拥有天生的自由，决不能要求对方牺牲自己来照应你，只有允许彼此的自由，才能让爱绵长久远。

爱是存在的源头，内在的爱将让人涌起展现的行动，“性”即是“爱”的一种表现，但“爱”并不局限于“性”，“性”也不是表现“爱”的唯一路。爱是一种冥想，也是一种关爱的聚焦，当一个人体验、了解爱之后，他将能扩展及散布爱，并且在爱的光辉中看到这个世界。

爱和创造性是同义词，一个内心有爱的人将更能展现他的爱到每个领域。经由艺术、宗教、游戏与利他的行动，人们都在表现他的爱，就像达文西的画是爱的画、罗丹的雕塑是爱的雕塑、李白的诗也是爱的诗，在所有的艺术及行动中都蕴含着爱，有了爱，才有源源不绝的创造动力。

爱在诗歌里，爱在情书里，爱也在恋人的眼眸里，那么，爱的本源究竟在哪里呢？一切爱都始于“爱自己”，也就是肯定自己。当一个了解自己、欣赏自己、包容自己的所有、认同自己的一切时，他就是真正的“爱自己”。只有真正爱自己的人，才能真心爱他人，这样的人不会向他人索讨爱，只会与他人交流爱，并在爱中增益彼此喜悦的能量。

爱，可以是与一个恋人相爱，也可以扩展成神性的大爱。

一个人若是内心满溢着爱，他拥有的即使一切万有的神性之爱，他将在爱中奉献自己，也会将爱投注于这个他热爱的世界。因为爱，他平等地包容了所有人 存在，肯定每一个人独特的价值，喜欢人与人之间的微妙的不同，也将在爱中拥有慢慢的喜悦与感动。

27 罪恶感

罪恶感是慈悲的另一面，它的原始目的，是让你能够在觉察的层面上同理自己及其他生灵。——《个人实相的本质》

人性本善，人类是一种与生俱来带着善的意图的族类。善的意图代表了人类的希望，它一直点燃着，就像是每个内在的灵明之光。

善的意图是时代相传的，内在的光明一代又一代的传承，明亮的心灯让人们感受到心灵的祥和。

“善”是人们内心的底蕴，也是道德的准则，一旦违背了善，人们往往会遭受到良心的谴责，这即是“罪恶感”的由来。

罪恶感是人们与生俱来的良知，它是慈悲心的另一面。在人际相处时，若是与人和谐共处，不侵犯他人，心中自然会有股平和自在的感觉，这就是“恩宠感”，若是起义侵犯他人，会良心不安，自我谴责，也就是失去了“恩宠”。

人类是群体共生的族类，“罪恶感”让人们生来就有着发自内心的互敬互重。

于动物而言，自然的罪恶感会提醒他们“杀生不可多过于维持肉体生存所需”，那就像狮子之猎取维生所需的羊，不会以狩猎为娱乐，捕杀羊群当游戏。人类则因心思远较动物细腻，罪恶感的范围也较动物深广，**自然的罪恶感不只要警告人**

们“不可杀人”，更要提醒人们“不可侵犯他人”。

不论是以行为或语言伤害他人、抢夺他人的财物、或是窃取他人的金钱，都是“侵犯他人”。

为了维持社会的安定，每个国家都对于“侵犯他人”的法律规范。人们在侵犯他人之后，或许可以逃过法律的制裁，却绝对逃不过良心的谴责。**罪恶感就在心里，它是内在的一把尺，随时提醒人们不要逾越了人际关系的分寸，造成他人身体或心灵的痛苦。**

人类是一种思想极度成熟的族类，自然的罪恶感则是一种天生的预防措施，人们在言语行事之后，内在会有其“反省的一刻”。就在这反省的一刻里，若是侵犯他人，人们会心生罪恶。罪恶感并不能让人们赎罪，但会让人们自我谴责，更会让人懊恼后悔，**他最重要的意义就是提醒人们“不要再犯”。**

罪恶感一从心中升起，恩宠就同时远离了，人们将因此明白“知过能改，善莫大焉”，只有与人互敬互重，才能永保内在的祥和宁静。

除了“自认的罪恶感”外，心思细腻的人们还可能会有“人工的罪恶感”。“人工的罪恶感”起自言行违法了头脑信奉的道德标准，但那并不是自然法则。

譬如你阅读了一则情色小说，因此厌恶自己：或是你心里有个声音说：“我恨不得把这个地球毁灭掉。”却又无法接受自

己怎么会有这样的念头；又或者你十年前曾经取笑某个女同学的身材，十年来始终无法原谅自己。不论是阅读了某种书，心怀某个念头，或为了多年前的行为贬低自己，都是“人工的罪恶感”。

舍弃扭曲的人工罪恶感，接受自然罪恶感的引导，人心才能真正智慧平和。

28 阻碍生命的信念

在你们的实相领域里除了概念的自由之外，没有真正的自由，而除了概念的束缚之外，也没有真正的束缚。——《个人与群体事件的本质》

在创造生命的道路上，每个人都渴望自己想一匹自由自在的神驹，迈开步伐，奔赴自己的梦想，然而，许多人总会感觉自己被缰绳绑缚住，既无法如愿往前进，也不能轻松的做自己。无法自在挥洒生命时，人们往往会以为牵绊住自己的是家庭或事业，却不知真正的障碍，竟是自己的心，也就是自己的信念。

每个人都有自由的意志，理当可以自由地选择自己的信念，然而，这个世界上有太多来自传统道德、宗教信仰、约定成俗或口儿相传的观念，这些想法不见得可以带来喜悦或自由，却很可能在生活中潜移默化地强植进入人们心里，成为内在的信念。当这些信念约束住自在的内心时，即会阻碍生命自然且正向的发展。

生活若是过得不如己意，人们就必须觉知自己的内在，找出思想被强力压抑的地方，压抑之处必定有许多阻塞的能量。

好比某个人现在生病了，但他的想法是只要一生病，身体就会每况愈下，比如感冒很可能会演变成肺炎，肝炎带原者最后会肝硬化，或者癌症就是绝症，这些想法很容易腐蚀掉他的喜悦与自然的安全感，也会因此阻碍精神或身体的健康，使得

疾病的疗愈更为困难。

赛斯说过，对健康不利的想法与态度是自我谴责，或不喜欢自己。一个拥有自尊与满意自己能力的人，比较容易滋长内在的幸福、健康和蓬勃生气。

再举另一个阻碍自己信念的例子，那就是某些人渴望出人头地，他们希望自己在某种艺术、专业或其他领域拥有杰出的建树，然而，这些人可能同时又有害怕自己太出名的信念。

譬如某个医师同时也是酷爱写小说的作家，当他着手创作小说时，非常期待自己的小说成为畅销百万册的名作，内心却又有另一个声音说，若是小说太过畅销，只怕医院主管或是求诊个案会认为他不务正业，将理当用在医疗专业上的心思全都用来写小说，于是他又开始担心自己的作品过度引人注目。

这样的人内心仿佛有好几个自己，其中一个自己希望成名，另一个自己却总认为“人怕出名猪怕肥”。**两个自己，两种信念互相冲突也互相抵消，这么一来，很容易导致此人精神、身体与情绪上的难题。**

还有些人的信念冲突是这样的，他们希望自己努力工作，挥洒才能，并期待杰出的表现获得长官青睐，更因此升职加薪，同时却又认为，如果在职场毫不谦虚地表现自己，可能会招来同事嫉妒，并暗中扯后腿，因此表现平庸是比较安全的。

再一则冲突的信念是，有些人认为自己天赋极不平凡，却

也因此引人注目，为了保护自己，他们会创造外在的残障或其他障碍，以减低他人的羡慕或嫉妒。

这些信念都障碍了人们自然的发展与成长，若想更顺利地开创自己想要的人生，就必须觉知且消融这些障碍自己的信念。

第四部分、自然人

29 自然人与神奇之道

神奇之道认为理所应当的，任何一个人的生命会完成他自己，会发展成熟。环境于个人是独特地彼此适合，并且一同合作的。——《神奇之道》

当一个人几乎不受负面或冲突信念的拉扯或阻碍时，他可以自然地顺随内在，成长为如他所“是”的样子，赛斯将这样的人称为“自然人”（natural person），或“神奇人”（magical person）。

身体生病了，会自然地好起来；作家灵感一来，就能创作出一部脍炙人口的佳作；小婴孩每天喝奶睡觉，即可长成健康又聪明的儿童，在这些看似恩典又像奇迹的状态中，都隐含着内在最蓬勃的发展力量。

赛斯曾说：“所谓的奇迹只不过是未受阻碍的自然结果”。如果没有负面或冲突信念的拉扯，每个人都可以像一只苍鹰，自然而喜悦的遨游在自己的天空。

“自然人”顺随“神奇之道”，神奇之道永远相信明天会更好。

在生命的旅程里，神奇之道理所应道地明白，**自己的人生即是为了成就自己而创造的**。每个人都有未来，一个可以达成自我目的的未来，即使明天死亡就会到来，神奇之道仍视为理所当然，因为**实相出自信念，生命发展的方向决定于每**

个人的内在，完成则是自然发生的。

神奇之道是这个世界的与运作法则，如果没有神奇之道，这个世界根本不会存在。

科学讲究的是理性之道，按照科学的推测，仿佛最坏的事都即将要发生，譬如某个地方曾经发生过大地震，但该地已经近五十年没有地震了，照科学界的推测，地底隐藏的能量已经到了必须释放的时候，因此该地理在近几年内就会发生毁天灭地的大地震。

然而，世界的运行并不能完全使用推理，因为创造除这个世界的是神奇之道。世界的发展决定在人心，奇迹处处都在。如果万事都按照科学的推测进行，那么，不只地球造就毁于天灾人祸，连“进化”都是不可能的。**说来这个世界会出现“人”就是一个奇迹，再聪明的科学家都不可能从过去的物种推测出“人”将会出现在这个世界，并迅速的改变世界。**

自然人知道人的内在能力，他们明白心电感应与千里眼都是自然效应的一部分，也是自然人的基本属性，因此能自然地接收流进内在的讯息。

自然人也会发现，在男人活女人的表相之外，人们还都有着更重要的身份，那就是心灵。**了解心灵本质的自然人会更容易接收直觉、感受、梦与神奇的信息。**赛斯提醒人们，要记住自己是自然人，别光是认同脑袋里的理性，**只要知道你自己的自然人本质，那些原本被忽略的内在讯息，就会毫不**

费力地流进你 心里，并丰富你生命的活力与成就感。

了解神奇之道的自然人，可以轻松地享用他们的创造力，好比作家与画家内心有了创造的冲动之后，小说的点子或图画构图就会自然地内心蹦出来，即可将灵感展现在自己的作品上。创作的过程往往是一种“放松的艺术”，只要放下内心扰忧的思绪，人们就能自然地启动神奇之道。

30 理性之道

理性之道在某些状况相当有效，比如说物品的大量生产或某种科学的测度。——《神奇之道》

与自然人的“神奇之道”相对的，就是头脑的“理性之道”，**自然人认识自己的心灵，善用神奇之道，因此能接受内在的直觉与冲动**，然而，世上还有许多人并不明白心灵的本质，仍习惯本于理性，使用推理心，这样的人运用的即是“理性之道”。

当代是一个金钱挂帅，也是外在成就挂帅的年代，人们理性的头脑往往会希望进行“时间管理”，将时间做到最有效的使用，以获得更多金钱或成就。譬如爸妈可能会安排孩子周一到周日各有一种课后才艺班，围棋也好，作文也好，英文也好，总而言之，就是要将课后的时间填满，让生活在学习中充实。

成人们也有这类似的倾向，许多人总是习惯把时间用到极致，赛斯说这样的时间规划理念就是“**生产线时间**（assembly-line time），也就是尽量让所有时间都有生产的价值，或是学习，或是赚钱，或是娱乐，分分秒秒都不空过。

一个人若是以“生产线时间”生活，可能会跟自己的心渐行渐远，因为他无法放松，也失去了谛听自己内心的余裕。内在行动与灵感的产生本来就不可能符合“生产线时间”，太过讲

究“生产线时间”只会制造内心的冲突、不满与挫败。

“生产线时间”思维，即是理性之道的思考逻辑。

另一则理性之道的惯有思维是“任何错事都会变得更糟”，因此凡是都必须小心翼翼地防卫。

譬如于身体而言，理性思维认为糖尿病患者将来会洗肾，高血压患者日后八成会中风；于亲子教养而言，理性思维会推测“细汉偷挽匏，大汉偷牵牛”，孩子只要行为脱轨，就会越来越偏差；于政治环境或经济形态而言，理性思维会推论人心只会越来越坏、社会则将越来越乱、政府也将越来越糟、经济当然越来越差。理性思维者还常都可以找出与其想法相符合的科学佐证，以确定自己的推论正确。因为一切都在走下坡路，理性会认为必须为即将来临的灾难提早做到预防。

理性之道可以让人妥善评估当下的状况，并以之为行动的依据，然而，若只是使用理性之道，可能会感觉生活都在于外境搏斗，也常常要为未来的灾难提早做好准备，因而让人难以享有创造的喜悦。

如果要使用理性之道，最好能并用神奇之道。譬如你想要赚钱，因而决定使用神奇之道向宇宙下订单，于是开始做“威力之点就在当下”的练习，你冥想富裕后的自己，也相信金钱必将被你吸引过来。

然而，如果你没有起而行动，只是单单使用神奇之道，就

希望金钱像天降大雨般落到你家，那么，你的冥想将只是一场白日梦。而若是你也同时使用理性之道，审慎评估推测哪一种行业，或是那一种理财可以致富，并起而积极赚钱，钱也因此流进了你的口袋，于是你**获得了满足与快乐，这也就是神奇之道与理性之道的完美结合**

31 内在感官

当你的眼睛睁开时，不要视为当然只有即刻可见的物体存在，向好像无物的空处看，在无声中倾听，在无物的空间里每一寸都有分子的结构。——《灵魂永生》

认识心灵的本质，让我们了解除了眼耳鼻舌身等外在的感官之外，人们还有心灵中的内在感官。赛斯将内在感官分为七种，略述如下：

第一种内在感官：这是一种直接性的知觉，想象你站在一座有许多大树的公园里。你想要认识一棵树，这感官于是让你真实感受了你在身边每一棵树的基本感觉。你的意识会扩展到“作为一棵树是怎么回事”的经验，也就是你进入了树里，心领神会地了解一棵树的感觉，就像你了解自己身体的冷热一样。

你也可以选择别的事物来练习第一种内在感官，譬如昆虫或花朵，**在做这个练习时，你并不会失去你自己是谁的意识，也不会侵略另一种生灵的意识，你将因此扩展自己的意识，并以更深的了解与同理心感受其他生灵生动活泼的情绪。**

第二种内在感官：即“心理时间”的练习，进入心理时间，也就是“静心”，能让你从外在世界转进来关照内在世界。练习进入心理时间时，请你独自安静地坐着或躺着，闭上眼睛，假装在你内在有一个与物质世界一样生动真实的世界，

于是你关闭你的肉体感官，并想象肉体感官有一个刻度盘，你将它们一一关上，而后再想象“内在感官”有另一套刻度盘，你将它们逐一打开。

第三种内在感官：这是第一种内在感官的扩展，当你的意识进入一棵大树（或昆虫、花朵）之后，再进一步感受这棵大树的过去与未来。

第四种内在感官：第四种内在感官牵涉到对某个观念的直接认识，亦即对观念的完全体验，而不是仅有理智上的了解。观念和思想上一样，有电性与化学性的成分，人们可以直接体验他们，就像听闻“信念创造实相”这个观念，你不只可以解读它，更可以进入它，真正体验它。

第五种内在感官：与第一种及第三种内在感官相似，但这感官是让你的意识进入另一个人，也就是进入你朋友之内，感受他的内心，也感知他的过去与未来。请你放心，你绝不可能因此控制你的朋友。不过，赛斯说第五种系统在我们的三度空间是无法全然表现的。

第六种内在感官：是要感知关乎存有对于宇宙的基本活力的天生有用知识，没有这知识就无法操纵活力，譬如说，没有天生的平衡感，你就不能直立，此外，当你跟朋友边逛街边聊天时，你的意识明明没有关注在双脚，双脚却能自然的行走。进入第六种内在感官，你会看到超越了头脑、让身体可以自然运作的内在意识。

第七种内在感官：这感官有两种作用，即意识的放大与缩小。人的意识是包被在组织囊肿的，组织囊也可以成为灵体或星光体（astral bodies），当组织囊扩张，也就是能量扩展时，意识就能出体，进入其他的实相系统。

若要进入内在感官，方法无他，只有练习“放松”与“静心”当外在感官关闭时，内在感官即会接管，也就是内在感官自然地打开了。

。

32 心电感应、自发性与自由联想

当你发现自己在一个相似的经验中，联想自由的流过时，那就要对你在想什么变得更加觉察。试着感觉涉及的流动性（mobility）。——《心灵的本质》

心灵是内在知识与讯息流通的管道，各种讯息会自然的流进心灵里。

譬如心电感应就是人与人之间的心灵交流，人们不必透过言语，即能自然地与意识相契合的亲朋好友心意相通，好比某个好朋友到访的前一天，你会不由自主地想起他。

这样的心电感应往往是一种“热与电磁的影像”彼此传输，如果没有这样的心电感应，语言就失去了意义，因为人与人之间的心灵交流本来就超脱于语言之外，语言知识表达心意的词汇，也是间接的沟通方式，心电感应才是直接的沟通。越是认识心灵本质的人，心电感应的能力越强烈。

理性的头脑有时会害怕心电感应，因为他们担心自己的想法会被别人轻易的感应，这么一来，自己就像透明人一样，被他人读透看穿了。

“自发性”，亦即“行动”，也是内在自然涌生讯息的一种。人们的自发性可能会让他的想去完成一幅画、唱出一首歌，或是考进某个科系、进入某种职场。

自发性是应该被信任的，顺随自发性即可创造生命的价值完成。

理性的思维也可能恐惧自发性，他们害怕自发性会唤起内在放肆、过分或想要破坏的危险行动，故而自发性总让他们觉得可疑或讨厌。

但我们必须知道，自发性才是生命真正的精神，它刺激人们去完成生命的价值，这也才是人们活下去的真正动力。

心灵里流动的讯息还能引发人们的“自由联想”。“自由联想”就是藉由当下发生的事件，勾出内在情感强烈的经验。

自由联想的事件不一定按照物质世界的时间来结构，而是按照情感的内容，譬如在四十岁生日时，你那八岁的可爱的为你编织了一条幸运手链当做生日礼物，你的内心既欢喜又感动，还因此进入了自由联想，想起二十八岁那年生日，老公捧着一束玫瑰向你求婚；又想起十几岁生日那天，爸爸送给你一个芭比娃娃；再想起十九岁那年生日，初恋男友骑着摩托车载你上阿里山。记忆的画面一个接着一个流过脑海，你不见得记得这些事件的细节，但一定要记得时间的重要画面，而串联起这些画面的，就是喜悦而感动的情感。

情感启动你的记忆，也组织你的联想。你的情感是由你的信念所发动的。它们彼此依附，以致某些信念和情感似乎是合二为一，若是你的情感与信念是喜悦或感动的，你的自由联系就是一串喜悦或感动的记忆，而若是你的情感与信念是

焦虑或愤恨的，你的自由联想也是一串焦虑或愤恨的记忆。

另外，有些人对“性”有强烈的感受，“性”是他们信念的焦点之一，当他们自由联想时，可能会出现性幻想的意象，由此即可看出其心念之所系。

关照内在的自由联想，可以让人们看见自己冲突或负面的信念与感受，若能借此消融冲突或负面的信念，即可让内心更为喜悦自在。

33 自由意志与冥想

人拥有自由意志，那自由意只在人的程度之内运作，那是说，他的自由意志多少为时空的架构所局限。——《梦、进化与价值完成》

赛斯曾说，内在宇宙有四大定律：

第一个定律：价值完成。

第二个定律：能量转换。

第三个定律：自发性。不论实相是以哪一种形式出现，所有的意识形成实相，都源自于意识的“自发性”。

第四个定律：耐久性。信念创造实相之后，实相不会昙花一现，瞬间消失。在物质世界里，实相有一定的“耐久性”。

在启动内在创造力之前，我们要知晓，每个人都有“自由意志”，可以自由地决定自己的创造方向。

心灵中有着无量的内在讯息，人也有着无限的发展可能性，然而，物质实际的运作原则是，每一天、每一时、每一分、每一秒，人们都只能选择一种实相来创造与经历，物质世界的经验是踏实而深入的。

这样安排正是一切万有的巧妙设计，假使宇宙不是以如此

的模式运作，而可以同时发展各种可能性，人们只怕会被纷至沓来的讯息淹没，经验也可能像浮光掠影一般，无法深入。

可知内在是无限的，外在确是有限的，而若是要内在无限的方向中，选择最适合自己的经验，人们就必须相信自己有“自由意志”，可以自由地选择自己的生命经验。

表面上看来，人们好似拥有做任何决定的自由，实情却非如此，因为这个世界上充斥着各式各样的“暗示”，**若是人们过度相信某些负面暗示，原本可以完全自由、任意选择的意志，就变得不自由。**

创造的根本是“冥想”，一个内在自由的人，理当也可以自由的选择自己的冥想，然而，世上有许多广为流传的想法，它们催眠了普罗大众，成为一种负面的集体冥想，人们往往无形中被暗示，也遗忘了自己有选择的自由。

许多公共卫生宣传及商业广告，就常常创造“不健康”的集体冥想，好比人一旦年纪老化，眼睛、耳朵、膝盖甚至全身功能都会不断退化，人们因此必须服用健康食品对抗老化。这样的广告在电视上二十四小时反复播放，很容易形成集体冥想，人们将相信自己年纪增长后必然会不健康，也必须预防这样的不健康。

“健康”是一种冥想，“不健康”也是一种冥想，人们本有选择“健康”与“不健康”的自由，若是接收暗示，在不自觉中

被催眠而选择了“不健康”的想法，那就是交出了自由选择的权利。

人人都有自由意志，可以决定自己的冥想，若能去除负面冥想，冥想即更为有力。冥想之后必须继之以行动，真正的冥想就是行动，创造亦将由此展开。

34 价值完成

价值完成永远暗示了对卓越的追求，不是完美，而是卓越。在任何既定领域，情感上、身体上、理性上、直觉上、科学上的卓越是反映在其他领域的，而其存在本身就有作为一个成就楷模的作用。——《梦、进化与价值完成》

生活在世界上的每一种生灵都无法只满足于温饱，生灵们最渴望的，是完成自己的价值。

“价值完成”意味着每个人或每个存有，都会自动自发的寻求适合自己的完成及别人的完成，也就是说，每个人或每个存有心中都有着自利利他的内在渴求，只有完成自己的价值，才能圆满自己的生命。

动物们也有其价值感，如果动物的生命品质瓦解到超过某一限度，那个族类的数量就会渐渐减少。但这并不意味着“适合环境的才能幸存”，而是“有意义的生命才能幸存”，对动物而言，生命即意义，两者是不可区分的。

任何生灵都在追求价值完成，譬如说，蜘蛛的本能是织网，织网是蜘蛛生命的价值，也是生命的意义。在两枝树丫间，蜘蛛认真的结出了一张网。在织网的过程里，蜘蛛实现了内在的理想，展现了生活的艺术，并完成了自己的价值。

蜘蛛必须捕食昆虫为生，在织网之后，让蜘蛛最讶异的是，苍蝇竟然掉进了他的艺术品，也就是他的八卦网之中，

这才发现，**原来艺术品竟是如此的实用。**

苍蝇蜘蛛是有所联结的，他们都能从内在直觉那联结。在一切万有的巧妙创造中，苍蝇与蜘蛛并不是单纯猎者与猎物的关系，**以更深的联结观点看，两者都完成了自己的价值。**

人的意识远较蜘蛛复杂，但人跟所有的生灵一样，都以自己为核心在体验生命，并以价值完成的心将内在的行动推进存有。生活在这个世界上，人人都有其朝向成长与行动的渴望，并且充满了改变世界的欲望。

在完成自我价值的道路上，人们都在发挥其创造性的潜能。价值完成暗示了一种对卓越的追求，不论你是科学家、工程师、作家或家庭主妇，当你在实验室中专注地研究、在电脑前认真创作，或是满怀爱意地喂襁褓中的孩子喝奶时，你投入了心血，也满足了自己的成就感。而你在满足自己的同时，世人也能享受到你努力的成果，人们或许可以使用新颖便利的手机，或者可以欣赏精彩动人的作品，又或者你的孩子能感受到妈妈的爱，于是你利益了自己，也利益了他人。就在利己利他的过程里，你创造了属于你的价值完成。

完成自己的价值时，心中会有肯定、喜悦与满足的感觉。因为自利，人们改变了自己，让自己成为更好版本的自己；因为利他，人们也改变了世界，不论改变多或少，都为世界注入了新的力量。在人们每天不断完成自我价值时，世界也每天持续的改变。

实相出自信念，世界的来源就是人们的梦想，整个世界都是从梦想创造出来的，现在，不论你想要即兴创造一首歌曲，或是设计一道别出心裁的料理，都让自己认真去圆梦。挑战自己，即能成就自己，也能完成自己的价值，并创造内在最大的快乐。

35 快乐原理与幽默

虽然在世界里的确有痛苦，推进生命本身的却是奇迹似的快乐原理（principle pleasure）。——《健康之道》

生活在这个世界上的人们，都有其各自不同的向往与追求，人们渴望的或许是丰沛的金钱、响亮的名声、伟大的成就，也或许是完全的自由，但不论金钱、名声、成就或自由，**人们真正想要的，就是“快乐”。**

价值完成的明显特征之一，即是快乐（pleasure）的效应，快乐，是人们内心共同的渴望。

温饱是生命的基本需求，但温饱能满足肉体，却无法满足心灵，对于大多数人来说，满足心灵的重要性更甚于温饱，许多人宁可活力洋溢地追求快乐，也不愿放弃快乐而为五斗米折腰，有意思的是，**当人们以快乐之心创造自己的价值时，往往也能更丰盈地满足温饱。**

内心快乐的人，眼睛里总是满溢着“美”，因此他会发现“美”无所不在，不论他看到一朵花或一只蝴蝶，都将因为感受生命之美而涌现内心的狂喜。

真正的快乐将让人们拥有真正的爱，有着快乐特质的人，即爱自己也爱他人。他愿意成就自己，也乐意增益其他存有的喜悦。

每人入睡之后，人们都会做梦，做梦的主要目的之一，就是增进快乐。有了快乐的心，即可提升生活品质。梦是综合了精神活动与游戏、心灵与情感的丰富创造性戏剧。人在梦境中可能会经历家庭、部落、组织、社区及国家将实现的各种可能事件，梦也可能将一个卷入最具生产力的事业里。经历了梦中世界之后，人们的经验得以扩展，并能学会以快乐的心情面对生活中的事件。

内心快乐，生命才会有品质。人们追求的金钱、名声、成就或自由，都是因为想要快乐，因此，请大家谨记，切莫倒果为因，绝对不要以为拥有了金钱、名声、成就或自由，就能自然地拥有快乐，更不要为了追求任何事物，舍弃了快乐的心。快乐是一种内在的特质，先培养出快乐的特质，即可在快乐中追求，并在快乐中拥有内心想要的一切。

快乐的展现之一，即是幽默的生活态度；一个内心快乐的人，往往会将幽默融进生活，与生活合二为一。

快乐时治病的良方，身体生病的人尤其需要快乐，对于一个病人来说“哈哈大笑”即可提振身体的自愈力，而若想开怀地大笑，可以收集报纸或杂志上的笑话，或是看一本笑话书，当一个人笑逐颜开时，身体就能自然地轻松起来。

此外，人们也可以打开电视，看看滑稽的卡通，或是搞笑艺人的表演，或者也可以观赏网络上的搞笑短片，有些新鲜的创意或KUSO的点子还真能让人笑痛肚子。生活中的笑声越多，内在的快乐就越多，身体也将自然地越健康。

除了听笑话、看笑话之外，玩玩字谜或其他有趣的文字游戏也可以增添快乐。若是没有朋友陪着玩，自己看书玩，或是在脑海里玩都可以。玩游戏一来可以转移注意力，二来可以培养内心的童趣，两者都可以增添内在的快乐。

36 冲动

冲动提供了朝向行动的推动力，诱使实质性的身体与精神性的人去利用身体和精神的力量。——《个人与群体事件的本质》

人们的内心都有创造自我价值的渴望，也会自然地涌起想要完成的某些事的冲动。

生而为人，都有着与生俱来的爱心与慈悲心，也有着对于自己与世界的好奇，这些属性都是自然律。打从呱呱落地以来，人们就知道自己拥有独特而切身的存在感，也都渴望追寻自己与他人的圆满。**人们会希望在自己的一生中实现理想，并增益生命的品质。经由将自己的特性、能量与能力融进生命里，每个人都将创造自己独特的存在状态，并丰富世界的价值完成。**

因为天生就有着朝向创造力的动机与力量，人们会有“冲动”。行动不是理性的产品，而是一种源自内在的自发性，想要完成某件事的欲望。

心灵里蕴藏着各式各样的可能性，当生命陷入瓶颈时，若想改变当下的生命形态，转进另一种不同的人生，就必须觉知及顺遂内在的冲动，冲动往往会让人开启前所未有的生命道路。举例来说，每天下班都习惯走同一条路回家的你，今天却不知怎地，很想走另一条从来没走过的路，于是你跟随内心的冲动，尝试这一条新巷道，有趣的是，走在这条新路

上，你发现一间别具风格的咖啡店。看着这家咖啡店的装潢，内心瞬间蹦出梦想中咖啡店的样子，于是你忽然有股冲动，想要转换人生的跑道，开一家独具你个人特色的咖啡店。

生命中有着无穷无尽的可能性，没有人的生命是被“注定”的，在广大的可能性里，人们可以有自由意志，也会有实现另一种自己的冲动，这样的冲动必须被看见，而不是被视为意义的突发奇想。真正的冲动总是因应个人的最大利益，也因应世界的最大利益，当你决定跟随自己的冲动时，内在会燃起梦想的火焰，冲动还将引导你去行使自然的身心力量，并打开个人创造与表达的新途径。

然而，许多人常常都会以理性的头脑来审视冲动，往往会觉得冲动是不切实际的幻想，或甚至视冲动为即无意义又混乱的想法。譬如一位工作尚称稳定的上班族，在八年的工作经历之后，内心已经产生了倦怠感，这时的他忽然涌起开一间特色书店的冲动，然而，就在冲动出现之后，理性也立即盘踞大脑，他会询问自己：“现在景气这么差，连锁书店又这么多，如果我顺遂冲动开一家特色的书店，会不会不出三个月就倒了？”“开一家店需要资金，既要砸钱做装潢，也要负担租金与员工的开销，该不会半年后我已经负债累累了吧？”“现在的工作或许像鸡肋，食之无味，弃之可惜，但毕竟还算稳定。开店真的会比较好吗？就怕换了跑道之后，我心生后悔，却也回不去了。”“还是被相信冲动了？傻瓜才会信随脑袋的胡思乱想！”

人可能会以理性压抑冲动，但心理上的冲动重要性绝不亚于肉体的感受。**冲动是人们与内我最接近的沟通，也是生命最重要的行动与指导。每个人的冲动都是内在为他量身定制的，若是行动不被信任，行动的力量就会被压抑，内在则会产生无力感，朝向其他可能性的大门也就被关闭了。**

37 合作性冒险

你们有一个内在的通讯系统，在其中，所有生物的细胞都彼此相关联。以那种说法，是有一种意识的连续体（continuum of consciousness）。——《个人与群体事件的本质》

生活在这个世界上，任何人都不可能完全隔绝其他生灵，或者离弃所有人，自己一个人遗世独立。这是一个群体共存共荣的世界，每个人都必须与其他人及生灵彼此支持，才能展现生命的活力，活出生命的意义。赛斯将人与人，以及人与其他生灵互助互动爱的关系称为“合作冒险性”。

世上绝对没有“生不逢时”的人，每个人一定都是选择好他所愿意经历的时代，才会投生到地球上来，物质世界也必定准备好最适宜的环境，等着人们前来体验、成长与发展。

人们都会出生在最适合他的世界，也是最适合他的时代里。生活在这个世间，自己的生存依赖着所有其他个体与族类同等有效的生存，每一个个体都对整个世界有其贡献。所谓“合作性冒险”就是一种互助合作的社会关系，关于这样的关系，动物们以他们自己的方式也都有所了解。

生命就是一趟合作性冒险的旅程，而所有朝向理想采取的步骤，其本身也都必须是促进生命的。

人是一种天生具有爱心与慈悲心的族类。也是一种合作的

族类，人们总是本于善良的意图进行彼此间的合作冒险性，那就仿佛花朵跟蜂蜜一样，花朵提供了花蜜，蜜蜂采集花蜜，同时帮助花朵授粉，两相受益，这样的关系就是植物与动物之间的合作性冒险。

人与人之间也有着与生俱来的合作性特质，每个人都会渴望同伴间的友谊，内在也都希望可以照顾别人及帮助别人，这样的利他倾向是天生的，但人们不见得都能感受到彼此之间想要互相扶持的善意，反而在自我意识的引导下，许多人看到的，都是人与人之间的彼此攻讦与相互冲突。

譬如某些人阅读历史书籍时，就会感觉历史书即是战争书，战争从远古的皇帝大战蚩尤拉开序幕，而后不管是中外历史，也不论是久远的春秋战国或是科学昌明的现代，历史不外就是战场厮杀、帝王残虐、权臣夺位、官员倾轧、后宫相陷，古今中外皆是如此，在这样的历史书中，人们看不到爱与慈悲，只能读到人与人之间的仇恨、嫉妒、鄙视、冲突与争夺。

然而，历史书记载了人性的一面，却没有完全道出人性的本质，赛斯说过：“收集有关人类败迹的书，我个人不明白为何有人会收集艺术家最坏的作品，而在把他们撕烂中得到快感。”的确，因为自我作祟，人们有相互算计冲突的一面，然而，**若是从人的本质来看，“爱”才是世人真正共同的心灵底蕴**，在这个百工各司其职的世界，老师教书、医生看诊、作家写作，有人认真种水果，也有人细心做面包，每个人都在成就自己，也在利益他人，这是人与人之间“合作冒险性”的世

界，也是爱与慈悲流动的世界。

心灵没有篱笆，所有人的内在都是联结的，唯有“合作”才能成就彼此。

第五部分、物质实相

38 时间

一桩事情或是一样东西于时空中存在的久暂，完全凭他们所由生的念头或情感的强度来决定。——《个人实相的本质》

信念创造实相，物质实相是精神世界的影像，不过，物质世界并不是坚实的，人们所见所闻的万事万物，全都只是“伪装”，然而，就在这些伪装里，蕴藏着宇宙最深的活力。

物质世界是伪装，每一种物体则都是象徴符号，如果世界是一切万有的一席话，物体就是话中的字句，或者说，**物体是一切万有的一种表达。**

不只是物体是象徴，连经纬出物质世界的“时间”与“空间”也都是伪装。

以物质实相的观点看，时间是一连串的“片刻”组成的，过去之后有现在，现在之后有未来，昨天、今天、明天，以及去年、今天、明年，就像一条直线，按照先后顺序，往前推进。

然而，若从心灵的本质来说，时间并不是线性的，物质停留在时间中的久暂，决定于情感的强度，赛斯称这样的时间为“心理时间”。

所谓的“心理时间”，就好比有个孩子非常珍爱一个洋娃

娃，但在某一天游戏时，她不小心将洋娃娃弄坏了，并嚎啕大哭地丢弃了它。若以物质时间来看，在孩子丢掉洋娃娃这天，洋娃娃就已经消失了，然而在“心理时间”里，只要孩子心里想念着洋娃娃，它就依然存在。即使孩子长成大人，或是甚至变成老婆婆，只要无法忘怀洋娃娃，它就持续存在。

在“心理时间”里，过去从未消失，过去也不曾终止过去。过去有它的生命，也有它自己的过去、现在与未来。每一个过去都有发展成多重现在的无限可能，然而，物质世界的原则是线性时间，因此在无限可能的现在里，只能选择一种现在来具体化，那就是人们所经历的“现在”。

不过，虽然过去选择了一种“现在”于物质世界展现，但多重版本的现在仍在发生，那些“可能的事件”会跃过人们的神经触，只是没有被实质的记录下来。也就是说，过去的事件仍在继续发展，人们却只能有意识的以肉体结构经验到事件的一部分，然而，这结构本身将记录完整的多重版本事件。

现在，只是过去发展出来的一种“现在”版本，或许过去原本将发展成另一种版本的“现在”，但因为你的选择，过去从原本的发展线上岔了开去，因而创造了另一种版本的“现在”，这就是许多通灵者的预言常常不准确，以及许多修为者可以改写自己的未来命运的原因。在每一个时间点上，人们都可以运用自己的自由意志，选择命运，创造未来。

“过去”不曾过去，“未来”则早已发生，在心理时间里，多重版本的未来都已经存在，但心灵事件的震动频率是远较

物质事件快速的，虽然未来也可能灵关一闪地流进现在，但毕竟它们跳过神经末梢的速度太快，人们因此难以实质的感知或经验它们。

认同心理时间，即可扩展心灵的认知，并能更自由地体验过去、现在与未来同时并存，完全不受时间约束的自己。

39 空间

空间是个心理的属性，时间亦然。那么，宇宙并没有在某个时间的特定一点，或在空间的任意特殊位置开始，因为说真的，所有的空间和所有的时间同时出现，而看起来是同时的。——《梦、进化与价值完成》

在物质世界里，空间与时间是密不可分的，时间的流转展现在空间的变换上，空间的转换则需要时间的流逝，时空是一体的两面。

物质实相的日与夜是人们内在的节奏的实质具体化，自然界中的日夜长度刚好就是人们生理上所能接收的时间，肉体的神经系统无法接收长达三四倍的日夜节奏，更难以适应南极或北极那长达半年的“永夜”或“永日”。

肉体在物质世界遵循时间的法则，也遵循空间的法则，譬如从台北前往高雄，你可以选择搭乘火车、高铁、飞机或是开车，但不论使用哪一种交通工具，都必须越过空间的距离，才能到达目的地。

心灵本质中的“空间”与物质世界的“空间”完全不同，肉体若想从台北前往高雄，必须使用交通工具，横越三百多公里，而若是心灵相从台北前去高雄，只要起心动念，下一刻就在高雄了。

头脑倘若习惯物质世界的时空观念，有时会限制住本应不

为时空所限，完全自由自在的心灵，因此我们必须知晓心灵中的时间与空间。

从心灵的观点来说，宇宙的时空法则是如何运作的呢？赛斯为了让人们突破肉体的时空，说了两句很有趣的话：“宇宙昨天将开始；宇宙明天已开始。（The universe will begin yesterday.The universe began tomorrow）”这两句话以文法来说，虽然是错乱的，从物质的观点来看，更是无意义的，然而，这两句话才是心灵中的实相，由心灵的物质角度来看，“宇宙在某个遥远的过去开始”才是没意义的。

想要回到心灵的层面，就必须抛下肉体的时空认知，因为肉体的认知形同心灵的错觉，错觉的由来不只是肉体的习惯，更是心灵完全被肉体说服，失去了原本一无所限的时空感知。

要寻回心灵的空间认知，人们就必须学习不注意空间，却注意空间的源头；不注意时间，却注意时间的源头。更重要的是，必须回到心灵中，体验内在那与物质实相完全不同的时空架构，只要能切实感受内在的时间与空间，心灵的世界就在无形之中开启了。

若想体验心灵中的时间与空间，人们必须练习进入“心理时间”，也必须练习以想象力做不同空间的心灵投射。

进入“心理时间”，亦即“放松”，也就是“静心”。内在一放松，焦点就能从外境转入内心，也不须再受物质实相所

限。在放松的状态之下，会感觉到时间仿佛加快或减慢，时间的快慢会与自己的情绪性的感受有些相似，却又有些重要的地方极度不同。

心灵中的空间投射则可以这样**练习**：安坐在房间的你，可以想象自己来到海滩，于是你的意识当真会有一部分来到海滩，并感觉到海风的咸味。

理性或许无法理解心理时间或空间投射，但这才是心灵中真正的时空感知。

40 记忆

事件并不以人家教给你的那种坚固、已完成了的样子存在，那么，记忆也必是一个不同的故事。——《个人与群体事件的本质》

串接在过去与现在之间的，就是“记忆”，对于许多人来说，在经历数十年的岁月之后，留下来的，就是长河一般的记忆。

人们或许会以为“记忆”是“事实”的录影。录影之后存档与脑海里，只要一回忆，“事实”即开始重播，内在也就回到过去那个当下。因此，许多人谈起过去的事件时，总感觉曾经发生的事“刻骨铭心”，回想起来则“记忆犹新”，人们或许还会说“我记得一清二楚”，仿佛记忆是非常坚实、嫉妒明确的。

看似坚实的记忆，其实并不那么踏实。而且从事件发生的一刹那起，记忆就开始改变，它会被所有与此事件有关的其他成分渗入，也会被在它之后发生的每一则事件影响，因而造成细微的改变。长此以往，记忆就变成了当事人的信念与感受相应的过去事件，而不再是原本的事实。

事件的本质都是创造性与开放性的，不论一个人的记忆力再怎么强，他脑海中的记忆也绝少是过去事件的“真实版本”。或许从事件发生的那一刻，就已经渗入了当事者个人的视觉。而不论同一个事件有多少参与者，因为个人看待事情的角度都不一样，使得每个人的回忆也多多少少都有落差。

举例来说，某个家庭有一儿一女，有天学校放学后，弟弟先回到家，跟妈妈说肚子饿，妈妈于是拿出冰箱中仅有的一个布丁给他吃，就在弟弟大口大口吃布丁时，姐姐回来了，并随即走回她的房间。

关于怎样的一个事件，妈妈的记忆也许是：“我家姐姐很注意身体健康，饭前从来不吃零食，即使看到弟弟吃布丁，她也不为所动。”弟弟的记忆或许是：“回家时常常都已经肚子饿了，想不到那天才刚走进家门，就有布丁吃，我的家庭真甜蜜，妈妈真疼我。”姐姐的记忆则可能是：“妈妈一向重男轻女，总是给弟弟吃布丁，如果不是我刚好撞见，还不知道妈妈这么偏心。”

记忆总跟信念搅和在一起，此外，人们还往往会以现在的想法，改变过去的记忆，在形成一件事的记忆上，“现在”就与“过去”所占的比重一样多。比如怀疑妈妈重男轻女的姐姐，若在五年后提及此事，妈妈向她澄清：“你记错了吧？那天我明明还藏了一个更好吃的巧克力布丁，晚上瞒着弟弟偷偷拿给你吃的，你怎么忘了呢？”**姐姐的回忆可能因为相信而改写**，不论是否真有其事，她或许从脑袋中编织出自己吃布丁的快乐画面，并感觉妈妈原来一直是疼爱自己的。

记忆改变，感受就改变了，姐姐若怀疑妈妈重男轻女，她对妈妈即是防卫的，若她相信妈妈疼爱自己，对妈妈就会报之以爱，赛斯因此说，人们真的可以藉由故意改变一个记忆事件而改变现在。

除了今生的记忆以外，前生的记忆也常常像鬼影一样留在意识中，只是它们的节奏与现在的节奏并不一致，因此并不像正常记忆那样精准的与神经系统连接。若是你在诵读唐诗宋词时，总觉得这些诗词早已读过，这可能就是你过去世的记忆浮上头脑的表面，因此瞥见了前生的印象。

41 科学

一个有爱心的科技永远会增益经验在品质上及灵性上的加深，而存在的内心秩序会与真正的科学同行。——《未知的实相》

这是一个科学挂帅的年代，人们的衣食住行，几乎全都是科学的产品，不论是身上穿戴的服饰，口中吃的泡面、面包，冰淇淋，或是日常生活中使用的电脑、电视、手机、无一不是出自科学。科学改写了人类的命运，让人们享受前所未有的便利与富足。

除了提供琳琅满目的产品之外，科学也改变了人类的思维。在人们极度相信科学，依赖科学的年代，我们几乎可以定义，科学也是一种“信仰”。

科学解开了许多人类亘古以来的谜题，譬如经由科学家的研究，人们了解肺结核是感染了结核菌，癌症是起自突变的癌细胞，糖尿病是因为胰岛素分泌不足，心绞痛则是肇因于冠状动脉阻塞，仿佛所有的疾病都已经被科学破解，也都有了治之道。

科学也对生命的起源做出了解答，它让人们明白，世间的每个都源自母体内小小的胚胎，胚胎则是来自父亲精子与母亲卵子的结合，精卵结合后，经由无数次的细胞分裂才长出完整的人形，而决定每个人长成什么样子的，乃是细胞中双股螺旋DNA，DNA中包含了个人所有的基因。

好似人的来源也有了最终极的答案，然而，**科学却没有告诉人们，人的灵魂，也就是人的本体究竟从何而来**，于是，人们又会大惑不解，如果每个人都起自一个精子与一颗卵子的意外的巧遇，那么，人们就只是一个“不在乎你的宇宙”的意外产生产品，也是一个缺乏“有意义的中心”的生物，而若照科学的研究，人的意识也只是肉体机制运作的结果，在肉体的结构之外，意识并没有真实性。

科学中也有研究人的心理，并发展出一套“心理学”，但心理学扈从科学，只分析人的心理，并未提供一张心灵的完整的蓝图，也仿佛关闭了人们好奇的死后世界，于心理学而言，人的心理似乎只是生与死之间的思想活动罢了。

按照心理学的科学的讲法，人们就像是元素与化学物活生生的聚合体，也好像是被一个无故形成的宇宙无目的的播种出来的生命，换句话说，人是一袋生活与时间的骨血，而在人的内心，过去演化的“原始而动物性的”欲望似乎一直蠢蠢欲动，等待着要表现，并且颠覆人们的控制，因此必须想方设法，将各种焦虑的、恐慌的、忧郁的、狂躁的情绪压制下来。

信仰科学，有时难免另人沮丧，因为科学以物质为中心，好比忧郁就只是血清素（serotonin）缺乏的结果，只要能药物增加血清素，就能增进人的快乐，然而，人们都隐约知道自己的内在有着灵魂，也知道自己的不会被局限于肉体之内。

科学仍在进步之中，我们相信真正的进步是由“外在”转入“内在”，或许现代科学还着重于“外在”，对环境的实质操控，也会以科技的成果判断文明的进步与落后，然而，**只要科学家打开了对于本体的认知，科学就能转而研究“内在”的实相，了解灵体的本质。或许在深入研究内在的道路上，你我都可以成为“业余的科学家”，并吸引科学界正视及研究人的内在世界。**

42 宗教

按照宗教的说法，你也许由于天性中的“下流欲望”而被“羁留在人间”，生死轮转，被罚经过无数的轮回，直到你被“净化”了为止。——《个人与群体事件的本质》

科学是心理的信仰，宗教则是心灵的皈依，然而，宗教往往强调罪恶感，医学界则常常强调疾病。科学强调混乱与无缘无故的创世论，心理学则强调人是环境的受害者，还有许多思想家会强调人类对地球的凌辱，并预言地球将会对人类进行反扑，凡此种种，都会让人感到焦虑惶恐，也无法安下心来。

赛斯经由鲁柏说法之处是在美国，欧美的宗教信仰以基督宗教为主，因此谈起宗教话题时，赛斯往往都是针对基督宗教阐述其观点。

基督宗教告诉人们，人们早被原罪玷污了，“该隐（Cain）的记号”总是象征性的印在人们的前额上。人是一种犯了触犯上帝之罪的族类，每个人生下来都是被定罪的，被原罪玷污的人们理当以血汗工作，疾病则是来自上帝的惩罚，或者是上帝所给的试炼，而若想得到上帝的救赎，人们就必须做好事、受洗、相信基督或做其他的义行。

佛教也有着异曲同工的观点，但佛教说的不是“原罪”，而是“业障”，佛教会告诉人们“欲知前世因，今生受者是，预知来世果今生做者是”，每个人今生所受的痛苦与折磨都是前世

作恶的因果报应，因此必须信佛、行善，才有可能消除业障。

宗教往往还会对人们说，人生本来就是痛苦的，譬如佛教就视人间为“五浊恶世”，若想要从痛苦中解脱，宗教会告诉人们“受苦了苦”，因此有些宗教门派会一苦行作为修为法门。

诸如苦修、过度禁食或对身体的个人虐待，好比自我鞭打，这些修为法门都是在“受苦本身是某件要追求的事”信念下事实的。在这样的信念与法门里，痛苦变成了修为者追求的目标，人们会相信受苦可以更快速地迈向内在的觉知与心灵的开悟，然而，“受苦”如果变成了深植的信念，有些人会由于快乐而感到罪恶，因为快乐意味着并没有在赎罪。有着如此信念的人还会感觉生命中总有一股惴惴的危险与威胁，无法放松心情，生命也因此困锁在焦虑、忧郁或疾病的状态中，有些人甚至还会创造出手术，藉由被取出肉体的器官，呼应内在“受苦是人生的本然”信念。

宗教都有其纪律，纪律是经由引起恐惧而教给信徒的，笼统来说，教义会告诉你，你必须爱上帝，不然他将毁灭你。这样的教义明显是毫无道理的，也很容易被识破，可怪的是，许多信徒者居然信以为真，也造成了自己的恐惧。

任何一个人的存在价值都不须依赖宗教体系，即使没有信仰上帝或佛陀，人们依然同样尊贵。宗教是人们创造的，也是为了安顿人们的内心而存在的，一个人如果不信任自己的天性，却去信任上帝的完美与救赎，就是否认与贬低了自

己，而若照宗教的说法，人是上帝所造，如果人是污染的，上帝也就是污染的。唯有人们真正赞美与肯定自己，才是真正的赞美与肯定上帝。

43 占星与算命

许多人是在任何既定一年的同一天里诞生，并且一般的说是在同一个时段里，但个别来说，那内在的触发可能是非常不同的，所以，虽然在出生时的整体条件多少相同，但对它们的内在反应却会有很大的不同。——《未知的实相》

这是一个集体充满不确定感的年代，也是集体焦虑的年代。焦虑的人们往往乞求预知未来、掌控未来或改写未来，因此会求助于“算命”，致使这个年代也成了一个集体热衷算命的年代。

算面的手法千奇百怪，从传统的紫薇、星座、生肖、八字、占卜、掷茭、姓名学、风水，到近年来流行的塔罗牌、生命灵数、咖啡占卦……等等，但是方法就令人眼花缭乱。此外，随着网络的普及，虚拟占卜也越来越流行的算命方式。

然而。命理真有这么可行吗？

不论紫薇、星座、生肖、八字或生命灵数，算命的基础就在于出生的时间，然而，世上有七十亿人，这七十亿人莫非真可按星座或生肖分为十二种命运？

赛斯的观点是，出生在同一年同一天同一时辰的人，或许外在的影响力是类似的，但内在的创造方向却是天差地别的，因此命运也会有其差别，也就是说，人的命运从不决定在星座，生肖或生命灵数，而是决定于内在的信念、感受与

能量。

那么，依时辰来算可以有科学佐证吗？关于这样的问题，赛斯做了个有趣的比喻，比如你家有个蚂蚁窝，蚂蚁窝里有位蚂蚁算命师，可以由你每天的影子长短略推算出你一天的作息。

后来蚂蚁算命师为蚂蚁群设计出一张算命的公式，那就是每天下午三点出生的蚂蚁必然命运不济，于是出生的时辰就仿佛真能决定蚂蚁的命运。

那么，下午三点出生的蚂蚁为什么命运会特别悲惨呢？原因就在于下午三点正好是你下班回家的时间，于蚂蚁而言，你踏进家门之时，整个地板轰轰作响，地板缝隙的灰尘还不断飘落滚动，使得刚出生的蚂蚁可能因此呜呼哀哉，因此他们的命运特别不济。占星算命可能的科学解释或许就是与此类似的。

赛斯并不否认占星，但他认为星座、太阳、行星、或月亮对一个人命运的影响都有限。**赛斯也说，占星术准的时候，是因为占星家用他的创造与心灵能力，将人的性格与命运投射进星盘里，然而，星盘实在是太小了，难以真正容纳一个人一生完全的性格与命运。**

除了占星或算命，有些人也喜欢探索前世。约瑟曾问过赛斯，他在人间生活时，是否曾经在催眠的状态之下，进入过前世？赛斯告诉约瑟，他在人间时，从未想过，也未做过这

件事。他认为催眠虽可进入前世，但做这件事必须非常谨慎，因为一旦到了前世，可能没有能力适应，也难以完整的返回。

赛斯的意思或许是，你可能因为家庭失和而渴望知道与先生的前世因果，然而，进到前世之后，你或许会发现你是老爷，先生则是被你凌虐的婢女，因为前世的恨，先生才总是与你互相折磨。**不论这样的前世真实与否，前世记忆都将从此成为你今生的负担，与其如此，还不如不要探索前世，专心创造此生的和乐。**

第六部分、身体与疾病

44 身体

身体经常不断地治愈它自己，那就是说，在身体之内灵魂治愈自己，身体常常比心智灵魂要近些，因为它像花朵似的自动生长，信赖它的天性。——《个人实相的本质》

身体是每个人生活的基本配备，它不只是心灵的载具，更是化作肉体的心灵。身体，即活生生的灵魂。

人的身体天生有着朝向生长的原动力，大约没经过七年，身体就会完全改变一次，但在这七年之中，随着每一次的呼吸，身体都不断地在更新。

生活在物质世界之中，每个人都需要身体，身体都不断地在更新。

生活在物质世界之中，每个人都需要身体，身体的本质是与物质实相相应的，它必须以眼耳鼻神身等感官去对焦与感知当下，今天的身体不能做明天的事，身体的感官资料必须清楚，行动才是轻松自如的。

然而，人往往都有焦虑与恐惧之心，也扰乱了身体的对焦。赛斯说过一个很有趣的比喻，一只猫不会由四条街外被关起来的一只狗那儿预期到任何的危险，也不会去臆测如果那只狗逃掉，而后找到院子里安适的猫，将会发生什么事。但人与猫不同，人的心智往往因为焦虑而对身体发出危险的讯号，使得身体必须面对并不具体存在的威胁做出反应。若

是长期处在“假威胁”之中，身体将会错乱，也容易引起疾病。

身体的意识是充满了活力、生气及创造性的，它会自然的成长，也有天生的免疫力与自愈力，若是让身体自己作主的话，它可以疗愈任何的疾病，但如果头脑以焦虑与恐惧搅乱身体的自愈力，疾病的疗愈就会相对应的困难。

想要身体健康，就必须觉知自己的信念与感受。若是脑袋中有着太多冲突矛盾的想法，身体将分不清它真正的路线是什么。信念可以是身体最好的能源，也可能是健康最强的阻碍，譬如说，一个人若是相信自己的健康，他就在无形中给予身体正面的能量，也将让身体更为健康；反之，一个人如果相信身体是充满罪恶的，他就难以期待自己快乐，健康也可能会远离，因为负面信念会影响身体本然的健康。

健康是身体的本然状态，不论罹患任何疾病，身体都有自我疗愈的能力，然而，身体并不是独立存在的，它与心灵之间有着奇妙的联结，简而言之，身体总是随着思想与体验改变而改变，疾病往往都只是忠实的反应内在的冲突。

因此，当你的身体生病时，切莫因疾病而气馁或生气，身体从来没有背叛你，也从不开你的玩笑，它只是在尽其责任，将思想显现的肉体上，让你藉由身体的病痛看见自己的思想。而若是要让身体展现自然的疗愈力，就必须先觉知内在的信念与感受，只要内在轻松圆融，身体就能自然地恢复健康。

身体是有神性的，举例来说，当你穿过一条热闹街道时，可能正在阅读报纸，这时一辆车子对你急驶而来，然而，在你有意识的觉察来车之时，身体也许已经快速跳离了。神性的身体存在的目的，并不仅仅是为了存活，人们更想追求的是生活品质。只有内在调和，并创造自然的价值，内心才会散发出生命的热情，身体也才能保持在最健康的状态。

45 疾病

**疾病是身体健康的一部分，代表了必要的调整。——
《个人与群体事件的本质》**

许多人都是厌恶疾病，或是恐惧疾病，然而，**疾病是身体健康的一部分，经由疾病，身体才能得到调整，也可以说，几乎所有的人都透过生病的状态，获得更进步一的健康。**

“疾病”本身就是一种“健康”，走过“疾病”，人们将迈向更完全的“健康”；这是因为疾病会带来痛苦，为了摆脱痛苦，人们学着去改变自己的信念，也会学习放松，这将使人在疾病之后更为健康。

许多人会感觉，疾病仿佛是上天硬加到人们身上的痛苦或惩罚，但**疾病从来就不是一种惩罚，一切万有也不会以让人痛苦为乐，事实上，痛苦对灵魂根本没有好处，除非它能教人如何停止受苦，好比疾病的苦，就是要教人学会觉知。**

还有许多人认为，疾病都是来自物质的原因，比如食物、细菌或病毒，但以病毒而言，并不主动攻击人类。往往**只有在人类需要清理自己的身体时，病毒才进入人体并引起发炎反应，可知创造疾病的是“人”，不是“病毒”。**

若要认识与疗愈疾病，**将疾病贴上负面标签是会造成反效果的，因为负面的命名与标签即是疾病“难以疗愈”的暗示。人们真正要了解的是，疾病出于人的创造，只不过是创造力**

误入歧途的结果。

身体是心灵的一面镜子，所有的疾病都出自人的创造，疾病往往都是有其内在的动机，有些人用疾病来获致成功，有些人用疾病来获致失败，有些人用疾病来讨爱，还有些人用疾病来表达他们的骄傲或谦逊。好比一个儿童可能害怕考试，因此在考试当天让自己发烧或肚子痛，借此来逃过考试的压力。成人也是如此，**在任何一种疾病的背后，必定有其心灵的原因**，譬如人们可能因为内在的无助、痛苦或绝望而创造身体的癌症，因此，若是身体受癌症之苦，心灵可以顺着病苦觉知信念中的无助与绝望感，如此一来，就启动了内在的自我疗愈。

不论任何疾病，身体都有自我疗愈的能力，就像大多数人其实罹患过某种通常被认为危险的疾病，却从来不知道，这是因为身体正常且自然的治愈它自己。好比许多人在第一次做B型肝炎检查时，就知道自己有抗体，这即是曾经罹患过B型肝炎，又已经痊愈了。这样的疾病没有被贴上“危险”的标签，甚至也没有被发现是一种病况，于是在没有忧虑或恐惧的状态下，疾病来了又消失。

若要更自然地启动身体的自愈力，人们即必须建立对疾病最真确的观念，请你一定要相信，疾病本身就是一种健康，因为疾病存在，生命与健康才是可能的。

人的疾病都是自己选择的，人们选择生病，往往都是在面对无法克服的苦难时，内在有一种想要成长、发展或扩展的

企图，才会创造出一场疾病。而为了摆脱疾病的折磨，人们必须回到内心，学习放掉一些阻碍自己的旧信念，再发展出一些让自己喜悦的新信念，如此一来，疾病得到了疗愈，人们也将成为更健康、更快乐与更新颖的人。

46 暗示

你们的“医药广告”也同样的会促进疾病。许多广告意在透过一个产品来减轻你的痛苦，但实际上却反而透过暗示而促进了病况，因而使产品你对那种产品产生需要。——《个人与群体事件的本质》

身体原本俱足自我疗愈的能力，负面信念却会将身体的自愈能力削弱。

许多负面的想法都是因为听闻父母、老师、专业人士、电视广告或口耳相传，久而久之被催眠，才成为信念。比如父母教育孩子时，可能会说：“下雨天要撑伞，如果你淋雨，就会着凉感冒。”“走路慢慢走就好，跑来跑去很容易跌倒。”“如果说谎，就会跟小木偶一样，鼻子会变长。”“小孩子有耳无嘴，整天叽里呱啦的小孩嘴讨人厌。”“如果你用手指指月亮，就会被月亮割耳朵。”

这些话语看似无稽之谈，但父母的无心之言，却可能成为孩子的负面暗示，譬如父母可能会告诉孩子：“如果你在午饭后太快去游泳，你会淹死。”这句话的远原意或许是要提醒孩子，吃饱饭不要马上运动，才不会影响消化。但若是孩子信以为真，就会成为他的信念，于是在他跟同学朋友一起出游时，倘使吃饱饭后随即与同学朋友到游泳池游泳，他可能会立刻想起这句话，并对身体发出暗示，因而陷入恐慌或胃痉挛的状态。

“医药广告”也可能会影响疾病的疗愈，许多广告意在透过一个产品来减轻你的痛苦，实际上却反而透过暗示而促进了病况。广告从来不会告诉你，人体本有自然的疗愈力或免疫力，就算不服药也能自然疗愈，它们只会催眠你，若是身体不适，就要赶快服用药物。

譬如头痛药的广告可能会说：“将你的头痛交给某某药物”在你被反复播放的广告催眠暗示之后，有朝一日头痛时，你往往不会想到藉由睡觉或静心，让头痛自然疗愈，而是理所当然地认为应该服用药物来缓解头痛。

医学界或公共卫生机构也常常会对人们造成各种暗示，譬如医院总是教民众要做乳癌检查、子宫颈癌检查、大肠癌筛检或口腔癌筛检。医界与公卫机构的原意或许是要提醒人们注意自己的健康，但经过医师或专业人士的宣传之后，民众可能会被暗示为：“或许在我自己都不知道时，癌症已经悄悄长出来了。”在这样的信念之下，人们难免怀疑自己是否是已然罹患癌症，并心生恐惧。

在当前的社会里，还有许多专家会强调，饮食中的乳类制品、红肉、咖啡、茶、蛋、鱼、脂肪……等等，都会对身体产生负面影响，加速心血管老化，或是导致骨质疏松，民众接受暗示之后，享用美食时，往往同时又新生抗拒。

“遗传”也是一类常见的暗示，大人可能会这么告诉小孩：“你就像你妈妈一样，她总是神经质并且情绪化。”或：“你将来一定很胖，因为你爸爸很胖。”这类说法可

能会对孩子造成暗示，如果孩子相信，他或许会真的越来越神经质，或者身材越来越发福。

医疗保险也常常对人造成暗示，因为医疗保险即是为将来的疾病预付金钱，也就是在为未来的疾病做准备。某些人在缴了保险金之后，可能会暗示自己：“如果我生重病，就能获得理赔。”而他的身体就真的因此生病了。

47 身体健康的信念

你们对自己健康的想法，甚至比你们采取促进健康的步骤还重要。——《健康之道》

身体是心灵的一面镜子，信念越是健康，身体即越是健康。正面信念就像能量源，可以让身体拥有源源不绝的活力。

神性的身体是与内我紧密相连的，内我永远都在试图维持身体的均衡与健康，身体则经常不断地治愈它自己，或者说，身体内在的灵魂疗愈了它自己。身体常常比心智离灵魂要近些，如果顺遂它的天性，它可以像花朵一般自然的生长，达成原本的健康状态。

然而，负面信念往往会扯身体的后腿，让它无法自然地健康。好比许多人都是因为遭遇生病的痛苦，遍求名医之后仍药石罔效，在极度的困境之下，才发现原来疗愈的关键不在名医，也不在昂贵的特效药，而是在自己的内心，于是他们会知晓**健康的信念可以打通疗愈开关，让身体自然地回复健康。**

因此，若要评估一个人是否有健康的潜能，就要看看他**有没有健康的信念。若是人们相信自己的身体里有最美丽又最有效率的心肝脾肺肾，也有最高贵的手脚，以及最精美的眼耳鼻舌，他就是在用信念滋养他的身体。健康的身体始于健康的信念，当一个人拥有健康的信念时，吃任何食物都能让**

他充满活力，反之，若是当一个人视自己的身体为“臭皮囊”，百般的嫌恶，那么，不管他的饮食多健康，都难以让他拥有全然的健康。

内在的健康是身体健康的泉源，好比有些人突然陷入了爱河，谈起了恋爱，他身上的疾病即可能瞬间不药而愈，也有些人是在生病之后搬了新家，或是室内重新装潢，甚至只是家具重新摆置，他的疾病马上大幅好转。在居家焕然一新时，心灵也燃起了新的生机，于是身体有了明显的改变。

东方民间传说久病不愈的人可以借由结婚来“冲喜”，父母亲若生病，也可以经由子女嫁娶来“冲喜”。这即是希望**以喜悦的心灵唤起身体的自愈力**。

在赛斯口述《健康之道》时，鲁柏已经因为类风湿关节炎等疾病而颇受病痛折磨，为了坚定其信心，涌生内在的疗愈力，赛斯曾告诉鲁柏，不论一个人身处什么样的境况，也不管他是男是女、年龄多少，都可以唤起内心天真的期待、信念与感受，并重新创造自己的健康；于恢复健康而言，如果能按照儿童的游戏来想象，而非以成人的严肃态度来追求，效果一定要好得多。

赛斯要鲁柏抛开疾病的焦虑与死亡的恐惧，以游戏心来想象未来的自己身体健康，行动自如。只要有了更健康智慧的信念与态度，就能开创新的未来。**未来本有多种可能性，当下的冥想与言行全都是改写未来的基础**，若是鲁柏的信念改变，他就能从原本的生命道理叉开去，并迈向喜悦健康的新

未来。

真正的冥想就是行动，除了以游戏心想健康的未来之外，赛斯也建议鲁柏**集中注意力在他真心喜欢的人生乐趣上**，比如吃好吃的食物，再度体验阅读之乐，创造思维的喜悦，或与朋友欢聚，这些行为对健康的利益都百倍于药物。

身体永远试着疗愈它自己，有了健康的心灵，就会有健康的身体。

49 疾病个论

只要你相信你对疾病是免疫的，你就真的百病不侵。

——《个人实相的本

质》

身体本有自我疗愈的能力，弱势顺遂内在的自发性，身体将像老鹰一般振翅飞翔，自然地迈向健康，然而，负面信念却像绳索一样，它捆绑住身体，无法发挥其自然的廖玉丽，因此，若想拥有全然的健康，人们就必须认识并觉知内在的负面信念。

比如“身体像一台机器，用久了自然会生锈”就是典型的负面信念，有这则负面信念的人们会相信，随着年纪增长，身体会自然的老化，视力、听力将会衰退，行动将会缓慢、智力也会退化。

“老化”是一种信念，也是许多人对自己下的魔咒，一个人若是相信自己到了某个年纪听力就会自然退化，听力就会像被催眠一样，真的慢慢退化。而后，这样的人将不自觉地转移助理一的焦点到其他感官上，以代偿听力的减退，渐渐地，他将越来越不依赖听觉，听觉也就真的萎缩了。

或许你的父母年长之后变得重听，叔伯阿姨年老之后也变得重听，你也曾在安养院看过许多重听的老人，然而，即使看过这么多事，“年老人都会重听”依然只是个信念，而若你坚定的相信它，你的听力必将随着年龄的增加而降低，因为身体的化学组成是顺随你的信念而改变的。

体重的改变也是与信念息息相关的，说来当代是一个“全民拼减重”的年代，因为不喜欢肥胖的外观，也不希望肥胖引来慢性病，人们大多渴望减轻体重，并拥有美好的身材，致使“减重”成了全民运动。

为了减重，有些人尝试节食，也有些人努力运动，却不见得有所成效，还可能越减越重，这是因为许多人不了解，真正导致身体肥胖的，是肥胖的信念。

一个相信自己总是体重过重的人，只要减重稍有成效，就忍不住想吃点美食犒劳自己，这样的实相是与信念相符合的，因为他相信自己体重过重，过重的信念制约了身体，或许他曾努力节食，但节食却更加深他“我真的很胖”的信念，致使他渴望食物，体重则总像溜溜球

一样，瘦了之后又复胖。

失误并不等同于热量，也不等同于糖类、蛋白质与脂肪，体重或身材更不是决定在吃多少，或吃什么。“胖”或“瘦”的信念会影响身体对失误的吸收与处理，因此有些人怎么吃都不会瘦，正如某些人怎么都不会胖一样。

人的生与死也都是内在的选择，许多人在罹患癌症之后，医师可能会告诉他生命大约还有三个月、半年、一年或两年，然而，绝不可能因为医师说某个人会死，他就一定会死。每个人都有其内在的决定，任何人都不可能被另一个人的说法随意摆布，即便对方是颇具权威的医师，也不能准确地宣判他人的死期。除非一个人真正想死，否则没有人会死，但如果一个人想死，他的内在必定有期独特的理由，而若一个人坚定地想活，即使现在罹患了癌症，他也将以医学不可预测的方式，奇迹似的重生。

49 疾病个论

许多疾病实际上是促进健康的过程。水痘、麻疹，及其他相似的童年疾病，以它们的方式“自然地接种了”身体。——
《健康之道》

赛斯对许多疾病都有精彩而独到的说法，略述如下：

发烧：发烧是身体以高温冲干净整个循环系统，它将帮助排除多余的水分，也会摆脱掉体内的毒素，一旦体内的毒素被烧光，身体就自然的退烧了。

膀胱炎：有些诊断上的膀胱炎并不见得是膀胱发炎，有可能是膀胱里有些细菌，经过离心处理后，医师见到检验报告上注明有细菌，即诊断为膀胱炎，但这并不是真正的发炎。

胃溃疡：有些年轻男性会认为，爱的表达或情感的交流都是没有男子气概的行为，他们因此压抑情绪，并导致胃溃疡。这样的人难以接受爱的滋养，就像胃在接受食物的滋养时，也会感觉疼痛一样。

便秘：便秘的人通常有禁欲倾向，所谓的禁欲，既是他们习惯将自己的力量储存起来。有这样信念的人，也可能会有闭尿的症状。

癫痫：罹患癫痫的人往往害怕自己的能量，他们渴望表达，又害怕表达会对他人造成攻击，于是他们让自己的能量

短路，致使头脑不正常放电，身体因而抽筋，也就暂时无法展现能量了。

心脏病：许多心脏病患者都会觉得自己对生命“死了心”，他们无法自然地流动爱的能量，也可能因为先生、妻子、孩子或朋友的言行而感觉心碎。在人与人之间的情感交流里，他们常常会觉得自己是寂寞的、冷酷的或无心的。

癌症：许多癌症患者都有着“殉道者”的特质，他们可能常年忍受着家庭或职场之苦，虽然不愿意处身同样的状况之中，却又觉得自己无力也无法无法改变，致使内在总有股“以身相殉”的无奈感。近几年来，癌症仿佛成了人们身体脆弱的象征，然而，癌症更像是一个内心无力的人，“想死”的念头在身体上的具体表现。若想治疗癌症，不只要从肉体上的“绝症”着手，更要改变内心的“绝望”。不过，癌症的存在也可以唤醒一个人内在的力量，只要拥有新的信念，燃起生命的力量，癌症也就自然疗愈了。

艾滋病：于许多同性恋者而言，可以感觉到社会上对他们的怀疑、不信任与排斥，使其自尊与自然的表达都遭遇挫折。艾滋病就像是一种身体上的抗议，也像是同性恋者的内心在呐喊：“你们不如杀死我们把！那还比你们现在对我们的态度与方式好一些。”

忧郁症：忧郁症患者的信念往往会觉得，任何既定的情况都会越来越差，譬如疾病都会恶化，任何灾难都可能会发生，这样的念头会打消内心好奇、喜悦或奇妙的感受，也让

人陷入忧郁之中。

思觉失调症（旧名“精神分裂”）：思觉失调症患者会从主人格分出次人格，若是主人格受攻击，次人格就可能起而防卫。这样的人好像是在跟自己自己与世界玩一个捉迷藏的游戏，而没有统一的自己，就宛如内心在说：“如果你找不到我，那么，我就不必为我的行为负责了，那些行为必然多少回背叛我。”

50 情绪

情绪的表达是非常好的，尤其是愤怒与挫折的释放，这并不表示，你们该集中在那些情绪上，却是承认并表达它们，这允许新的感受却而代之。——《健康之道》

在纷纷扰扰的人际关系里，学多人都曾饱尝情绪之苦，譬如有些人会因为愤怒而“怒气攻心”，“气急败坏”，也有些人因为忧郁而“郁郁寡欢”、“黯然神伤”。人们或许会认为，只要摆脱情绪的阴霾，就可以展露心情的阳光，然而，若真不想被情绪淹没，受“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情之苦，人们就必须正视及认识自己的情绪。

情绪与个人信念有着绝对的关系，一个人之所以会感觉快乐，忧郁、恐惧、悲伤或愤怒，除了因为他身上发生的事之外，更决定于他怎么解读这些事，至于解读事件的观点，则因个人信念而有所不同。譬如一个人到餐馆，点了餐后，比他晚到的人都陆续开始用餐了，他的餐点却在半小时之后才送达。面对这样的事件，若是他的内心认为“这家餐馆的服务实在太差，也欺人太甚”，他就会勃然大怒；而若是他心想：“唉，其他桌客人感觉上都是有钱人，只有我看起来比较穷酸，被冷落也是理所当然。”他就会感觉沮丧与无奈；又若是他这么想：“服务生都很忙，或许忙乱中不小心漏了我的单也说不定，看他们这么辛苦，我也不忍心再多加苛责。”他就会比较淡定，也会心生感恩。

除非一个人觉知他的信念，否则很难了解自己的情绪。而

若不能倾听自己的心，人们往往会认为自己的愤怒、焦虑或恐惧，都是被外境的人或事引爆出来的，于是内在就会愤而攻击，并咆哮或怒骂使其心生不悦的对象。

大多数人都不喜欢人际冲突，而引爆冲突的，往往都是一时愤恨难平的情绪，因此许多人都会觉得：“我的问题就在于我太情绪化了。”

若是一个人认为他的问题出在情绪，他就会压抑自己的情绪，或许他会告诉自己要忍耐，并且对自己说，“忍一时风平浪静，退步一海阔天空。”然而，强加压抑的情绪只会让人能量扭曲，漠视自己的情绪则好像将发疯的亲人关在密室一样。因此，若是内在起了情绪的波澜，千万不要故作涵养良好的说：“这有什么好生气的呢？我的修养很好，才不会跟别人计较。我的内心平静得很！”

情绪需要表达，而不是压抑，更不须粉饰太平。愤怒、恐惧与焦虑尤其需要宣泄，但若是你要发泄情绪，切记千万不要对人施暴，当你愤怒时，可以疯狂的捶打枕头或沙包，即使打到精疲力尽也没关系；而若是你陷入了悲伤，也可以尽情地嚎陶痛哭。在一点一滴释放情绪的同时，你就会发现**情绪的真正来源，即使信念。**

情绪引导你看到内在的信念，譬如跟先生吵架之后，你陷入了极度的愤怒，在怒火中烧之时，你可能会听到内心的声音说：“我为他付出了这么多，他为什么不懂得珍惜我？”这么一来，你就顺着情绪走进了觉知，看到自己内在那容易与先

生产冲突的自我意识，这才是情绪真正的本源，而若能进而转化信念，也就能扭转情绪的惯性。

51 情绪与天气

在一种不为你知的情感放大里，每个人的私人情感，都透过大自然的改变，被给与一个表达与释放、被谅解、并被视为一种理所当然的释放。——《心灵的本质》

打从二〇〇二年起，“气候难民”（Climate refugee）一词就在联合国跨政府气候变迁因应小组的报告工作中正式出现，那是指受洪水、干旱、台风、海啸或沙尘暴等气候所迫、而流离失所的人。

人们生活在气候里，气候决不应是人们的敌人，而若不想受气候之苦，就必须先认识气候。

天气与人的情绪是紧密联结的，情绪就像跟思想一样，既有着电磁的属性，也有着化学的交互作用。积累的情绪必须宣泄，就像土地必须将多余的水滤掉一样，身体也必须把多余的情绪化学物质排出体外。赛斯将目前科学界尚未探究的情绪化学物质成为“鬼影”（ghost），当“鬼影”的量达到某种“灵界质”（threshold）之后，化学物质就会被改变为存粹的电磁性质，从人体内释放到大气中，并直接影响大气的能量，大气之中因此交融着人们身体之内所有心灵，化学与电磁的成分。

人的情绪就跟树木或花朵一样，都是大自然的一部分。情绪与天气有着密切的交流，当人们的情绪释放进大气之后，即会改变当地的气候，气候的改变则能协助人们更顺利地宣

泄情绪。好比某个地区的居民有着集体的焦虑后忧愁，当他们情绪集体释放之后，即可能创造一场倾盆大雨，经过大雨的洗涤，大地上旧的物事被冲走，新生的小草则萌生出嫩芽，那也像是人的内心，经过天降甘霖，焦虑或忧愁将随着风雨而涤清洗净，雨过天晴之时，人们会在万象更新的天地里，感受到内在的焕然一新。

情绪会导致荷尔蒙分泌，譬如人的愤怒或紧张的情绪之下，肾上腺即会加速分泌，然而，肾上腺素并不只停留在人的体内，它也可能改变形式而被释放到空气中，变成大气的成分。因此，当某地居民积累并释放了一定程度的荷尔蒙之后，该地也可能会刮起台风、飓风或龙卷风，也可能降下大雷雨或冰雹。

自古以来，民间即流传着上天有雷公、电母、风神与雨师，当雷公击鼓，电母放电，雨师风神也助雨兴风时，天地将为之变色，雷雨则瞬间交加。然而，真正的雷公、电母、风神与雨师正是居住在地球上的人们，**人们的情绪影响了天气，天气感应人心**，这才是创造出每一场狂风暴雨，与每一道迅雷急电。

除了天气之外，大地的变动也与人心密不可分，譬如地震即是人心的反应，居住在地震带的人，对于外在环境与自己内在的情感关系都有着隐约的了解。居住在不稳定土地上的人们，也可能有着精力旺盛、情绪偏于急躁、创造与发明能力极度丰富的特质。这样的人往往不满足于社会现况，也渴望改变，他们充满活力，正如热能炽盛的地表，当人们集体

排出“鬼影”化学物质时，就可能导致地牛翻身，山崩地裂。

天气是人心的映照，认识天气与人心的微妙关系，即可知晓改变天气的玄机。

52 爱恨、愤怒与暴力

憎恨并不是会发动强大的暴力，暴力的爆发常是一种天生无力感的结果。——《个人实相的本质》

人都有情绪，那就好比在一天的时光中，天气有温亦有凉，有下雨亦有天晴。没有人毫无情绪的，正如天气也不可能一成不变。

情绪包含被喜欢苦等等不同的感受，其中有些情绪是格外强烈的。譬如“恨”，就是极难抚平的情绪。“恨”的意念几乎全都起源于“爱”的被剥夺，好比心爱的情人被他人横刀夺爱，或是辛苦经营的事业因同行恶性竞争而倒闭，都会让人心生恨意。而萦绕心头，让人夹带强烈报复心的恨，就好像形容人的“深仇大恨”或“恨之入骨”，这样的恨让人似乎非报仇雪恨不可。

然而，真正的恨并不会引起暴力，但若是恨意里又有着无法夺回的所爱的无力感，就可能爆发暴力事件，这也就是许多情人分手后发生“分手暴力”的原因。

“恨”并不是一种坏情绪，也无需刻意压抑，若是你恨一个人，你不必说：“我不会恨他呀！他离开我之后，投入了新情人的怀抱，我是充满祝福，并期盼他快乐的。”倘使你心中有恨，就请你接受自己的恨。

恨是爱的亲近，如果能接受内心的狠，不去压抑它，也顺

着它去报仇伤人的话，恨并不会持久。而若是你顺着“恨”看进自己的内心，就将看到，“爱”，才是内心真正的渴求。

经由恨的引导，你将会发现，在期待他人爱自己，或满足自己之前，你必须先学会爱自己。如果你不爱自己，却渴望他人来爱你，当挚爱又被他人所夺时，你就会燃起熊熊的恨意。由此可知，“恨”是回到“爱”的道路，当你真切地关照内心的恨之后，就会明白，只有真心爱自己，才能真正爱别人，也只有喜悦地做自己，才能真心的期盼他人快乐。

除了“恨”之外，愤怒也是极为强烈的情绪，有些人相信发怒是不好的，他们往往认为，处在盛怒之下，人就会失去理智，并做出自伤或伤人、让自己事后懊恼后悔的行为。然而，**愤怒并不绝对导致暴力，暴力基本上是一种全盘性的情绪投降，也就是说，如果你在怒火攻心时，被内在的愤怒掌控，因而伤人害人，那么，你就是对愤怒的情绪投降，任由怒火掌控，致使言行失控，这样的你也就不是自己意念的主人了。**

真正的愤怒并不会导致暴力，愤怒是一种行动的热源，也是最令人亢奋最具有治疗效果的情绪。譬如说，如果你被朋友冷嘲热讽，因而怒火中烧，这样的愤怒将可引导你看进自己的内心，发现自己那“人际关系以和为贵，若是我跟人发生冲突，别人可能会觉得我修养太差，也会跟我断绝交情。”的信念，与此同时，你或许会再涌起一个新的信念：“就算拚着失去这个朋友，我也该把自己的立场与观点说清楚。”于是你不再龟缩，而会鼓起勇气向对方说明，这么一来，你就舍弃

了旧信念，并在新信念的引导下，真正开始了更自在的新生活。

内心若被怒火吞没，可能会导致破坏、暴力或全盘性的毁灭，但若能善用愤怒，即能顺着愤怒的攻击性开创自己的行动、创造力与新生命。

53 老人与第二青春期

老年是人生的一个非常具创造力的部分，老年人所发生的化学与荷尔蒙的改变，也是对那个时候的心灵成长有所助益。——《个人实相的本质》

自一九九三年起，台湾六十五岁以上的老年人口比率即超过了百分之七，也正式宣告迈进了高龄化社会。“老”这个字，往往被赋予了“没有生产力”或“没有用”等负面意义，有时“退休”也会被贴上同样的标签，然而，若是老年人也认同这样的意义或标签，他的体力、行动力与学习力都会因此渐渐衰退。面对新的事物，他将恐惧排斥学习，也无法适应潮流的改变，更可能因此而否定了自己的价值。

不论是老人或年轻人，都应该对“老人”有更真确的认识，如此一来，老人即可发现自己内在的潜能，年轻人也不会因为自我催眠，在年纪渐长之后，成为他心中认定的“没用的老人”。

年老跟疾病并没有绝对的关系，虽然老人的身体组成与儿童或年轻人不太一样，但并没有任何疾病是年老的“赠品”。年纪大与视力退化、听力退化、高血压、糖尿病都没有绝对的关系，**但若你认为有关系，就可能在老年时发现“人老了，难免百病缠身”。**

老人的意识也跟儿童或年轻人有所不同，**年轻人的心智较为“对焦”**，对焦与工作，或者对焦与家庭，又或者对焦与娱

乐。因为对焦，年轻人才能专注于外境的事业。**老年人则比较不会特别集中焦点对于某一件事物，这样的心智更接近心智的本质。因为没有对焦，许多讯息会自然的流进老年人的意识中，也因此可以不受限地去消化、欣赏与创造年轻时从未探索的意识领域。**

有些老年人在意识不完全对焦于物质实相时，可能会构到童年的影像，因此，在意识中与他的爸爸妈妈或阿公阿妈欢谈，也有些老年人意识更为开放，可能会接收到许多来自于前世的讯息，但他们不见得明白这些讯息来自何处。在这些状态之下，老年人或许会跟意识中的他人谈话，使得他看起来仿佛在喃喃自语。赛斯提醒人们，这样的状况并不须服药，服药反而可能会老年人的意识造成干扰。

老年人并不是毫无创造力的，当人的身体接近老年时，十分可能完全的再生，这个时期可以名之为“第二青春期”，在“第二青春期”时，男人的精子是年少力强而充沛的，女人的子宫则是柔韧而有能力生育的。在这个高龄化的社会里，人们或许会渐渐发现老人有“第二青春期”，若没有这样的认识，“第二青春期”就会被扭曲，或者不被承认。

赛斯曾提到，第二青春期的被压抑，或许与癌症有所关联。因为在第二青春期时期，老人都渴望成长，但基于传统上对老人的负面认知，人们可能会对老人说：“你都几岁了，学这个（或做这个）有什么用？”于是老人的精神或心灵成长就被否定了。**心灵被否定，能量就会堵塞，堵塞的能量另寻出口，即有可能成长出癌细胞，这或许就是某些老年人癌症**

的原因。

若能认识并善用“第二青春期”，老年人就可以开创自己的新人生。

54 儿童

现在的儿童生下来就是古老的，因为即使在生物性上，他们也在其内带着他们祖先的记忆。——《心灵的本质》

做父母的都望子成龙，望女成凤，期盼自己的子女出人头地。为了栽培孩子，父母费尽苦心，就是希望孩子可以成为某一类专业人士，或者成功经营出某一种事业。

许多父母会认为，孩子是一张白纸，教育则是一只彩笔，若是父母希望孩子将来成为律师、工程师或医师，只要将自己的理想从小灌输给孩子，朝着理想的方向栽培，孩子就会自然的顺遂父母的彩绘，走上父母期盼的道路。

然而，孩子并不是一块海绵，等着吸收你给与他的知识。从心灵的本质来说，表面上看起来纯真的孩子，内在都有着饱满的智慧。孩子的心灵中本就拥有各式各样的知识，但并不是所有的知识都会为他所用。在林林总总的知识中，只有真正需要的，才会浮到意识的表面来，其他没有用到的，仍然潜藏于心灵之中。

你比你希望厚植孩子的文学涵养，但孩子的兴趣却在科学，于是每当他拿起李白杜甫的诗词，就马上昏昏欲睡，而若是在夜半时分叫醒他，邀他一起用天文望远镜远眺火星或土星，他会兴奋的从被窝中钻出来，并兴味盎然地观察天象。从孩子的学习欲望就可以看出他的兴趣与潜能之所在，也能预测他的哪一类内在知识将会被开发。

孩子往往不会按照父母的预期来发展，这是因为他们大多会以其内在“被设定程式”（programmed）的模式来行为，亦即依循其内在绘制的“生命蓝图”来成长。打从出生之前，孩子就已经知道他将要生活在其中的生物、精神和社会环境，也准备好他即将成长的方向，虽然意识的本质是自由自在的，心灵的潜能也是多重面向的，孩子却必须将注意力与能力集中在他特别有兴趣的面向上，如此才能深入经营自己的兴趣，并开创自己的人生。

生命中“设定的程式”当然是自己的选定的，生命蓝图也是自己的勾勒的，若是人生到了某个阶段，兴趣忽然丕变，好似生命走上了岔路，那也是大有可能的。一个孩提时热衷观察星象，也喜爱科学的孩子，可能在年纪稍长之后，忽然变得热爱侦探故事或武侠小说，想要尝试创作一部别出心裁的作品，若是他的热情转变了方向，内在与文学相关的只是就会被唤醒，于是他会觉得自己文思泉涌，下笔如有神，也会发现自己更广阔的得可能性。

许多孩子在青春时期都会心生叛逆，或许挑战父母，或许挑战昔日的自己，这就是俗称的“叛逆期”。孩子之所以会有“叛逆期”，一来是不愿被困锁在原本的生命模式中，想要走出一条属于自己的新路，二来是渴望追求独立，不希望自己总是在父母的庇护或安排下生活。无论如何，经由叛逆，孩子想要展现独特的自己，也期盼开创自己的生命。

打从在母胎中开始，孩子就能觉知母亲的信念和情报，也

不断在决定及调整自己的生命道路，若能了解孩子的神性本质，即可助益孩子更快乐地创造生命。

55 游戏

游戏是成长与发展不可或缺的。儿童透过游戏演出来学习，他们想象自己在所有各种的情况里，他们尝试其他家人的角色，想象自己富有或贫穷、年老或年轻、男性或女性。
——《健康之道》

与成人相较，孩子最明显的特质，即是“游戏心”，对于孩子来说，游戏是成长发展非常重要的一部分。经由游戏，孩子们成长了身体，增益了能力，更开出发自由、独立、与富有力量的感觉。

与孩子而言，游戏与学习往往是同一回事。孩子们都爱玩，他们可以玩物质的游戏，譬如跳格子、丢沙包、玩躲避球，也可以玩心灵的游戏，比如看到天空中的一片云，他们就可以开始想象，编织出充满童趣的故事。

游戏往往不只是游戏，好比“疾病的疗愈”就真的可以用游戏心“玩”出来。当孩子生病时，爸爸妈妈可以跟孩子们玩一个“神奇药丸”的游戏，游戏的方法是，先让孩子想象爸妈手上有一颗“能让身体越来越好玩的药丸”，而后，请孩子张开嘴，将想象的药丸放在舌头上，再给孩子一杯水，煞有其事的吞下，接着，叫孩子念三次：“我已经吃了一颗越来越好的药丸，所以我的身体很快地就会越来越好。”

玩过“神奇药丸”的游戏之后，孩子们会发现想象的药丸竟然跟实质的药丸一样有效，或许还能因此认识心灵中蕴藏的

疗愈力量。

这样的游戏有多重玩法，除了“神奇药丸”之外，若是孩子相信他的感冒或肠炎来自病毒，他也可以将病毒想象成一只小虫，再想象自己拿出一之扫把，将病毒扫出家门，身体就能因此回复健康。而若是孩子生病在家卧床，爸妈也可以跟孩子一起想象在公园或游乐场中，快乐地跑跳或玩旋转木马，这样的游戏将在喜悦中唤醒内在的疗愈力，让孩子更自然地迈向健康。

心灵疗愈的想象游戏从孩子越小时间开始越好，孩子们会在游戏中见识到心灵的自愈力，这也是疾病的最佳解决之道。

而若是想培养孩子的富裕与理财力，爸爸妈妈也可以跟孩子们起玩“大富翁”等游戏，若是孩子在游戏中买到了台北市的许多条道路，也盖了许多房子，爸妈还可以跟孩子一起想象，拥有丰裕的金钱之后，可以买些什么，或做些什么。这样的游戏将让孩子拥有富足的感觉，也能成为心灵中真正的“大富翁”。

孩子们不只是白天游戏，夜里也在游戏，他们醒时在玩，梦中还是在玩，这就是许多孩子梦中仍在嬉笑的原因。**醒时的玩法与梦中不一样的，醒时的孩子使用想象力，在脑袋中营造各式各样的情景，梦中的孩子则创造置身其中的梦境，并进入其中真实的玩游戏。**譬如同样是玩小汽车，醒时的孩子可能一边手在地板上推小汽车，一边想象车子在高速上奔

驰，而若是进入梦境，孩子将会发现自己真正手握方向盘，踩着油门，驰骋在道路上，这样的梦境能让孩子的心智与肌肉都得到锻炼，也是最切实的学习。

孩子的梦往往比成人的更强烈，因为脑子正在练习它形成事件的活动。有了梦中玩耍的经验，孩子处理醒时的物质事件，就有了更踏实的基础。

第七部分、医学与其他治疗法

56 医学

你们有你们自己的医学系统。我并不是要颠覆它们，因为它们正在颠覆自己。——《个人与群体事件的本质》

当代的主流医学是西医，西医有着仪器精密、药物速效、手术技法日新月异等优势，因此早已为现代人深深依赖。然而，若从身心灵的观点看，**西医**仍有其不周延之处，主要的问题就在于，它**往往将人的身体视为一种类似汽车的机械**，因此，必须定期进厂保养维修，也就是到医院检查或治疗。

身体若是机器，器官就是零件，从医学的角度来看，只要每个器官都可以正常运作，身体就是健康的，那就像零件功能都完整的汽车即可顺利上路一样。然而，从**心灵**的观点来说，身体与机器根本是天差地别的，身体的细胞、组织器官并不等同于机器的零件，细胞与细胞之间也不是像齿轮那样的机械性组合。**人体的细胞与细胞、组织与组织、器官与器官，均有着灵性的合作，细胞、组织与器官还都顺随着信念与感受而不断在改变。**

人们表面上信赖医学，内心却又对医学有些惶恐，譬如一个人身体虚弱来到急诊室，医师可能帮他抽血、照X光及做心电图检查。当检验及检查报告出来时，这个人的身体往往就在被视为他的X光报告、心电图结果，以及一长列的血球与生化数值。或许医师分析过检验报告之后，会对他解释，他应该是没病的，然而，他的**内心可能会呐喊：“我是我，我可不是一支血液样本，或一张X光片。明明我就是虚弱的，怎么会**

说我没问题呢？”

西医治疾病时，常常会将病患收住院，住院确实能提供抗生素施打或点滴输液等治疗，但住院也有其隐忧，从心灵的观点，住院就好像是把一群对疾病充满负面信念的人聚集在一起，并从社会上孤立起来，这样的住院病患往往无法接收到健康的讯息，只能不断闻听各类疾病的资讯，于是，他将**对疾病感到深深的无力感，也会将疗愈的力量投射到医护人员身上，但力量投射给医护人员之后，他的无力感将更为深沉。**

因此，如果不是真有住院的必要，生病时在家休息，往往能得到比住院更多的心灵力量。

医学的药物是有其疗效的，然而，**药物若过度使用，也会干扰身体的机制。譬如一个人即将死亡时，身体会产生化学作用，并因此引起疼痛或不适，藉由这样的疼痛或不适，灵魂即可从身体弹出去。但若过度使用麻醉药，疼痛或不适就会被压抑，灵魂将因而失去弹力，自然的死亡过程也就被干扰了。**

医学虽然先进，却不是万能的，**它无法完全主宰人的生死，因为生死决定于灵魂的选择，即使有再好的开心手术，都无法救得了无心要活的人。医学也不可能治愈每一种疾病，因为，疾病并不是病毒等外因攻击人体的结果，而是内在信念冲突的得显现。若想真正疗愈疾病，不见得要消减病毒，但一定要认识心灵的疗愈力，唯有如此，才不会将治疗**

的力量完全交托给医学、医院或医师。

身体是准备好让自己摆脱任何疾病的，但治疗的根本就在心灵的转化，因此，认识心灵，并善用医学，才是心灵与医学最好的合作之道。

57 医师

一个高明的医生其实是个信念改变者，他以一个“我是健康的”想法取代一个“我是有病的”想法，除非发生了这种信念上的改变，否者的话，不论他用什么疗法或针药都不会有效。——《个人实相的本质》

医师是病患希望之所寄。从心灵的角度来说，医师绝不能只是手术的匠人或开药的机器，他必须能唤醒病患内在的疗愈力量，才能让病患拥有真正的健康。

当代的主流医学是西医，西医以科学的为根柢。早期人们相信的则是“巫医”，偏重的是“灵疗”（Spiritual healing），灵疗是经由巫医所做的仪式，将疗愈的自然力量还给病患自己，若是病患能将心灵能量集中于健康，巫医就能真的将他治好。

当代的医师往往不像原住民部落的巫医，或从前的医师那样直接跟病人打交道。**西医**着中的是病灶的检查，他们**看的往往是“病”，而不是“人”**，当病患主诉头痛时，医师可能会帮病患安排昂贵的电脑断层检查，却鲜少认真倾听病患头痛的心灵肇因，同理，若是病患罹患肺炎，医师通常最关心引起肺炎是哪一种细菌，而非病患的哪一种情绪阻塞才导致肺炎。

在这样的治病模式下，西医仿佛将人体当成了战场，疾病则是他们的敌人，他们先以X光或电脑断层探勘敌人之所在，

再以药物或手术攻击、对抗、打击、消减敌人。病人或许能因此祛除疾病，却无法对自己的身体建立信心。

从心灵的观点看，医师决不能只是身体的战士，真的医师必须是能全方位引导身心灵整体健康的“完全医师”。所谓的“完全医师”，必须即能医病，更能医心，他了解人存在的动力学，以及灵魂与身体的关系，不快乐的人无法教你快乐，生病的人也很难教你健康，“完全医师”自己就是心灵与身体都健康的人，也只有这样的人，才能教人如何身心健康。

“完全医师”注重的是健康，不是疾病，他不会恐吓病患“感冒不吃药，小心肺炎”、“不定期做检查，小心癌症悄悄爬上身”，而是会引导病患迈向健康。这样的医师是“信念改变者”，他们的治病技巧之一，就是“洗脑”，也就是讲病患脑袋中那“我是有病的”想法，改变成“我是健康的”或“疾病是迈向健康的过程”，若是病患可以转化出这样有力量的想法，治疗即可事半功倍。

在当代的信念架构里，“生病就要看医师”已经是一种普遍的想法，如果你相信只有医师才能治好的你的病，生病时就去找医师，因为看到医师时，你的疗愈能量将自然的涌生。而拥有社会大众如此的信赖，当代的医师们更应该将自己培养成“完全医师”，引导病患“提振健康”，真正的医疗专业也会是“健康”的职业。**完全医师还将探索心灵，找出健康的典型，并从心灵与身体健康的人身上发现健康的秘诀，再将观念普**

及到更广大的层面。

每个人的身体都有自愈力，可以疗愈任何疾病，自愈力还能稳定地维持到老耄之年。完全医师会探索人的心灵模式，并了解个人心灵与身体之间的特殊动力学，再经由鼓励与引导，让人们全然相信自己的健康，并唤醒人们内在的自愈力，这才是最完全的健康之道。

58 医药

药物会改进疾病的情况，而信念的内在问题仍需解决，不然的话，另外的疾病会取而代之。——《个人实相的本质》

当代的主流医学是西医，“医学”、“医师”与“医药”则是医学界紧密相扣的三个环节。

“生病要吃药才会好”是现代人很普遍的想法，然而，从心灵的角度来看，药物虽有解除症状的速效，却可能会干扰个人对内在的透视。因为身体是心灵的一面镜子，身体的症状即是心灵冲突的外在显现。症状引起的疼痛或不适，原本是要引领人们去看见自己的内心，若是药物让症状消失，就可能中断了身体与心灵之间的桥梁。

譬如你的右脚疼痛，在剧烈疼痛发作时，你原本可以藉由右脚的疼痛看进内心，看见自己最近要向老板反映一则同事们的心声，却又瞻前顾后，害怕反映了之后会出现反效果，致使内心挣扎，也无法“迈开脚步”去行动，于是**冲突的能量积聚在代表你行动力的右脚，这才使得右脚发炎肿痛。**

若是知道身体的症状是内在的表达，你将**顺遂疼痛而思考**，究竟是应该鼓起勇气去找老板，还是就此打消念头。当你有了决定之后，内心不再左右矛盾，右脚的**能量即可开始流动，疼痛也就渐渐痊愈了。**

药物虽可解除症状，但身体原本是心灵紧密连结、互为表

里的，若是身体的疼痛不适因为药物而获得解决，身体也会以内在的难题被处理好了，然而，内心的冲突可能根本没有解决，于是身体跟心灵的关系就变得疏离了起来，仿佛身体是身体，心灵是心灵，两者井水不犯河水，互不往来。

不过，即使药物解决了一时的疼痛，好似治好了某个疾病，心灵依然必须借着身体症状来显现，倘使此路不通，心灵就会另辟蹊径来展现，于是右脚不痛了，下周可能又变成左脚疼痛，总而言之，身体就是会让你看到内在的问题，并引领你去解决。

因此，若是人们了解身体的症状是内在冲突的显现，就会明白使用药物的原则，那就是“身体不适时可以用药，但不论用药不用药，都必须同时解决内心的冲突矛盾或其他问题”，这才是真正身心灵的治疗之道。

有些药物可以解除身体的疼痛不适，也有些药物可以改善情绪的焦虑恐惧，比起解决疼痛不适的药物，医生在开立改变心智或情绪的药物时，更须极为小心。许多人对西药的药理作用并不那么了解，他们会以为吃药可以让心情放松，或不那么紧张焦虑，然而，这类药物往往只是一张化学毯子，将人们的紧张焦虑扫到毯子下，让他们暂时消失，然而，若不经引导与抒发，这些情绪并不会完全消失。

吃药看似是解决症状最简单的方法，但医师开药时一定要考虑再三，即使是老人院中情绪不稳的老人，或精神错乱的人，也不要轻易使用改变心智或情绪的药物，若要对过动儿

开药，更要有长远的考量。总而言之，人们都要明白，**药物只能解决表面的症状，心灵才是真正的治本之道，这才是用药的基本认知。**

59 少量多餐与分段睡眠

在许多情形里，十小时的睡眠实际上反而是不利的，会造成心与身两者的呆滞。在这情形下，灵魂离开身体太过久了，结果造成肌肉的失却弹性。——《灵魂永生》

身体是心灵在物质世界的显现，只要心灵能量充沛，身体就能感觉精神饱满，不过，身体毕竟是一种物质，物质的身体也有其保养之道。

身体可以经由运动、饮食、按摩及睡眠来保养，保养的根本是喜悦之心。以运动而言，运动的心态是比运动更重要的，如果运动只是为了预防疾病，就沦为徒然消耗体力的劳动，只有带着喜悦的心去运动，才能给予身体最舒适的感觉。

赛斯建议人们可以在晚间到户外散步或运动，因为晚间的阴离子比白天多得多，这对健康是极为有益的。

至于饮食，赛斯建议最好的饮食原则是“一天四餐轻食”，稳定而规律的四餐轻食可以给身体最好的滋养，因此，千万不要为了减重而略过早餐或晚餐。

饮食的心态也非常重要，人们往往会认为“病从口入”，把许多食物贴上致病的标签，更可能因为恐惧生病而追求生机饮食，但这么一来，许多食物都会被赋予恐惧的负面能量，身体也将自发地对食物产生排斥。

除了食物之外，当代的人们还是习惯从健康食品补充营养，譬如许多人每天会服用一颗维他命丸来提振身体的活力。关于维他命的使用，赛斯的建议是，服用二到三周是最有效的，而后，就要停用二到三周，这样身体才不会失去从食物吸收维他命的能力。长期服用维他命对身体并没有好处，因为**身体若太轻易地被给予维他命，自行生产或从食物吸收维他命的能力就会越来越弱。**

若是身体不适，赛斯也建议**身体按摩及脚底按摩，因为按压穴道可以释放身体的压力，也能增进身体的整体循环**，譬如鲁柏生病时，赛斯就曾建议约瑟按摩鲁柏脚趾顶端，指甲边的穴道，再稍稍往下，按到第一关节处。

此外，约瑟背痛时还曾经接受“整脊”治疗，赛斯则提醒约瑟，整脊必须在晴天，不要在雨天，因为**雨天时，体内的原子结构内会有较多的电阻，这将延迟身体复原的时间。**

至于睡眠，赛斯建议“分段睡眠”，是将一天的睡眠分成两段，譬如晚上睡五到六个小时，中午再小睡一到两个小时，或者分成各约三到两个小时的两段睡眠，总睡眠时间则约到六到八个小时就足够了。睡眠的模式因人而异，但原则就是“分段睡眠”。赛斯认为**两段较短的睡眠比睡一次长觉更能保持饱满的精神，较短的睡眠能让醒时意识保持专注，也能让身心活动体力充沛。**

身体入睡后，灵魂将出体活动，但睡眠中的身体也不是一

具空壳，因为灵魂还是会常常回来看一看自己肉体的状况，而为了保持灵魂与肌肉的最佳弹性度，一次睡眠最好不要超过八小时到十小时，太长的睡眠反而会降低恢复精神的效率，身体与心灵还将都因此变得呆滞。最佳的睡眠模式即是“分段睡眠”，有了良好的睡眠习惯，身体即可更为轻松，也更为健康。

60 家庭治疗、音乐治疗及其他治疗法

父母若视身体为一个健康、可靠的表达和感受工具，那么，他们的孩子也将以同样的方式看自己的身体。——《健康之道》

身体有其自然的疗愈力，若能再辅以某些提振心灵能量的方法，身体将可以更快速、也更有效率地迈向健康。

譬如在生活陷入瓶颈，或能量较为低落之时，人们若想疗愈自己，即可**安排一趟旅行**。大多数人的内心都有着旅行的渴望，那就像植物自然地想把叶子转向太阳一样。旅行可以让人脱卸生活的压力，暂时放下内心的烦忧，放松心情，品味各式各样的风俗民情、山水风景与风味美食，这么一来，**内在能量即得以流动，心情得以转换，身体也将较为健康。**

若是身体生病了，也可以运用一些方法转化心灵，并进而疗愈身体，比如“身体对话”就是这样的方法。在鲁柏因类风湿性关节炎而苦于疼痛与行动困难时，赛斯就曾建议鲁柏，请他跟他的手臂和腿说，它们是活动自如的，可以自然的伸直、伸展和弯曲；也要常常对他的腿说，希望双腿可以如常的走动。后来鲁柏依赛斯所言，进行了一段时日的“身体对话”，右手的灵活度果真进步的。

此外，“**音乐治疗**”也是可行之法。**音乐是外在的声音与节奏，若是人们沉醉在音乐中，身体将相应地流动起内在的音乐，可以激活内在的细胞，并激发内我的能量，从而产生疗**

愈的效果。

若是懂得品味音乐的美妙，即使是倾听窗外的雨声与蛙鸣，都能引起内在的共鸣，声音的治疗也将自然的发生。就像一个受失眠之苦的人，若能静心谛听雨声，他将不须安眠药助眠，也不须进行睡前的冥想。只要沐浴在淅沥的雨声中，放空一切，意识心即能自由的流动，也就可以自然的入眠了，这样的方法能让疾病自然疗愈。

“艺术治疗”也可以增进身体的健康，艺术品的创造是跃自意识心和无意识心的一种精致结合，当人们浸淫在艺术中时，将感觉到一股美的震感与感动，这样的感觉即具有疗愈功能。

此外，于某些人而言，“性的治疗”也很重要，“性”是由肉体的抚触与结合，达成能量的流动，对某些人来说，若没有性关系，可能会感觉能量受到阻塞，也会觉得身体不适，而若能适度地享受行动欢愉，即可达成自然的疗愈。

疾病有许多疗愈的方法，但不论用什么方法治疗，赛斯特别提醒医师们，如果要治疗一个病人，就一定要将病人的家庭关系也列入考虑。

病人生活在家庭里，家人的想法与言行总是围绕着病人，并形成能量场。好比某个病人在罹患癌症之后，认真的学习心灵的成长，也告诉自己“身体的本然状态是健康的”、“疾病是迈向健康的过程”，但若家人总是有意无意的透露：“癌症就

是绝症”、“医师说你只剩半年的生命了，我们要好好珍惜在一起的时光”、“既然你的生命只剩半年，我们都不会再跟你计较些什么了。”这样的氛围将在潜移默化中，对病人造成暗示，也将阻碍他的疗愈，因此，**医师治疗病人时，必须将他的家庭一并导正，这样才能转变家庭的能量场，让治疗事半功倍。**

第八部分、可能的自己

61 男灵与女灵

心灵是男性与女性，女性与男性。——《心灵的本质》

在这个缤纷多彩的世界中，天有阴阳，人分男女。至于“男人”与“女人”究竟有何差异，人们的认知各有不同，譬如有些人会认为，男人应该是粗狂勇武的，女人则是温柔可人的。

然而，真正的男女之分，并不在于外型，也不在于二十三对染色体是XY或XX，而在于内心男性特质与女性特质的不同。“**男性”特质偏于往外的攻击性，“女性”特质则偏于往内的的灵性，或者说，男性特质是较为理性的、科学与力量的，女性特质则是较为直觉的、性灵与思维的。**

每个人在累世的轮回里，都曾经生为男人，也曾经生为女人，因此，**不管是男人或女人，在其“灵魂”，或是“全我”中，必然都有着男性特质，也有着女性特质，赛斯将内在的男性特质成为“男灵”，女性特质成为“女灵”。**

“男灵”有“女灵”同时存在于每个人的心灵之中，因此，**从全我的角度来看，没有人是绝对的男人或绝对的女人，每个人都同时是男人和女人，或者说，每个人首先都是个“人”，再因为身体的性征不同，才分出了“男人”与“女人”。**

男人与女人都有着阴阳并济的内在特质，男人既可以阳刚的在会议场上滔滔雄辩，也可以温柔地陪着孩子放风筝，女

人与男人一样，既可以阳刚的参加超马赛跑，也可以温柔地品味唐诗宋词。

每个孩子也都同时具备男人与女人的特质，但若父母亲总是帮男孩买蓝色的衣服，为女孩准备粉红色的洋装，或者在教育孩子时，总是告诉男孩，“男生要勇敢”、“男孩子哭什么哭，羞羞脸”，或是告诉女孩，“女生说话要温柔一点”、“女孩子不要像男生那么野”，这么一来，孩子对男性与女性的性别特质，就有了刻板的印象，于是成长过程中，将可能因为违反自己的性别认知而产生罪恶感，譬如男孩会害怕拥抱他人是“娘娘腔”，女孩也会担心为他人出头将被视为“男人婆”。

而若认识劝我中男女并存的本质，男人就可以自然地成为“温柔的男人”，女人也可以自在地成为“勇敢的女人”。

在青春期之前与老年之后，人的第二性征都比较不明显，看起来也都是似男若女的“中性外貌”。小男孩与小女孩如果不以发型服饰来分，确实男女难辨，而到了老年之后，有些女人会表现出男性的特征，譬如脸上长毛，嗓音较沉，或身形变得有棱有角；有些男人则会变得比青壮年时期的嗓音更柔和，脸也会变得较平滑，身体的线条也可能柔和下来。

每个人的全我中均包含着男性与女性，因此不论是女同性恋或男同性恋，于生物学或心理学来说，都是十分自然的性的表现。以全我的角度来说，一个男人爱一个男人，或是一个女人爱一个女人，都与向异性示爱同样地自然。而若是不把“爱”狭隘地定义为“性”的话，以人类的天性来说，即爱

男人也爱女人的双性（bisexual）特质，才是更为自然的。

62 可能的自己

每个可能的实相系统自然就创造了其他的这种系统，而任何一个行为，实现之后，都会带来无限量的“没实现”的行为，它们也终究都会实现。——《灵魂永生》

每个人的头脑里都有着对于生命的无限想象，然而，物质世界的法则是，即便你的脑袋中有十八套生活剧本，但真要运用到物质实相里，还是只能选一套来经验；不过，那些没有被采用的生命剧本也从未消失，它们将成为“可能的自己”，在非物质实相的其他次元发展。

好比在青春年少时，你曾经梦想自己将来可能成为心理咨询师、医师或作家，然而，选择大学科系时，你只能挑选一条自己最想要的道路。几经思考之后，你发现自己最希望的成为医师，实现济世救人的梦想，于是你认真读书，也顺利录取医学系，并在完成学业之后成为一位医师。

不过，即使在物质实相中成为医师，你灵魂中那“心理咨询师的自己”及“作家的自己”都不曾消失，各自在不同的实相中成为他们自己。而若“医师的自己”是物质世界的**“岩床实相”**，“心理咨询师的自己”与“作家的自己”就是在可能的系统中发展的**“可能的自己”**。

每一个自己都必须专注的感受它选择的经验，因此，不论是物质实相“医师的自己”或可能的系统中“心理咨询医师的自己”、“作家的自己”，都走在各自的道路上，还往往不知道有

对方的存在。

虽然每一个“可能的自己”都在独立发展自己，彼此之间却不是完全隔绝的，“可能的自己们”往往以意识互相“渗漏”。好比你在物质世界行医时，“心理咨询师的自己”就可能会渗漏进来，你因此会对求诊个案格外有耐心，也积极地想要辅导他转念；此外，你在物质实相“医师的自己”也可能会渗透进“作家的自己”，使得他的写作的题材中也富含医学相关故事。

“可能的自己”就是以这样的模式彼此增益，因此对于“全我”来说，当你运动右臂时，左臂也会受益，换言之，当你在一个系统里发展能力时，其他可能的系统也会接收到相关信息，并增益其能力的发展。

从物质世界的自己看来，“可能的自己”宛如意识的“痕迹自己”，也就是未得到选择、也无法发展的“痕迹”，但“可能的自己”不只有所发展，还是物质世界自己的重要力量来源。或许在物质世界的你，自觉很清楚的知道“自己是什么”，然而，“自己是什么”正是包藏在你所“不是”的可能性里，或者说，你之所以是你，就因为你所不是的东西存在。好比你在物质实相中选择当医师，然而，你最与众不同之处，就在于你拥有心理咨询师与作家的特质，而你之所以能成为你所示的这个样子，就是因为“可能的自己”存在。

生命是可以随时转换方向的，若你不喜欢自己的物质经验，也可以切换到另一种生活，譬如有朝一日你厌倦了医师

的生活，决定当个作家，那么，**在可能的世界创作丰富的“作家的自己”，就会成为你物质世界新的“岩床实相”**，于是你会发现自己在写作时文思泉涌，仿佛早在未知的世界练习过几十年一般。

63 多重次元的自己

因为你存在，你在同一个时候无所不在。——《梦、进化与价值完成》

意识就像一朵千瓣莲花，每一种可能性都同时被发展，也被经验，这样的经验并不只是脑袋里的想象，而是意识真正在不同次元里，经历过不同的面相，因此，**每个人都是多重次元同时并存的，或者也可以说，每个人都是“多重人”。**

生命的每个当下都在做选择，打从一天的开始，早餐想吃蛋饼或吐司，上班要搭捷运或开车，都是选择，即使只想赖在床上，什么都不做，也是一种选择。若是到了人生的重大里程，更必须做出关键的决定，譬如大学毕业了，你准备继续考研究所？或是到电子公司上班？又或是回家继承爸爸经营多年的面摊？做完决定，有所取舍之后，就会踏上自己选择的道路。

选择的道路即是最确切的“岩床实相”，但没有被选择的也从未消失，只要你曾经起心动念，它就存在了。那些不在物质实相里被选择的其他可能性，将在另一个次元里，展现成灵魂的另一条道路，譬如你的“岩床实相”是到电子公司上班，那么，你将会有一个“可能的自己”在研究所认真做实验与钻研学问，还会有一个“可能的自己”在爸爸的小面摊煮面切小菜。

以物质实相而言，没有被选择的道路就好像被边缘化了一样。**倘使所有的实相是一个圆环，“岩床实相”就像是圆环的**

轴心，“可能的自己”则是围绕着轴心运转。“岩床实验”也像是行星，“可能的自己”则是行星旁一群卫星。然而，从灵魂的层面来看，不管是“岩床实相”，或是“可能的自己”，都是自己经验的一部分，两者也可以合称“同时的自己”，因此，人是在多次元中同时存在的。

“可能的自己”在其他次元中发展，与“岩床实验”并不是完全隔绝的，两者之间以“意识流”互相流动，但意识流很难以清晰的影像呈现，好比“可能的自己”流入三次元空间的“岩床实相”时，意识流就很可能受到扭曲，也难能明辨或诠释，然而，在意识流之中，人们仍可瞥见“可能的自己”，譬如在电子公司上班的你，可能会突然浮现自己在煮面的影像，或仿佛听到爸爸在对你解说小菜卤汁怎么调配的声音。当脑海中闪过这些影像或声音时，你可能会有所解读，比如你会认为是脑袋在胡思乱想，然而，这正是你的意识打开了另一个频道，涌到自己的其他次元，才会因此接收到来自“可能的自己”的讯息。

在缤纷的意识中，“同时的自己”除了“可能的自己”之外，还有“过去未来的自己”，以及“转世的自己”。

每个人都有轮回转世的经验，好比生活在二十一世纪的你，可能有一个前世是三国时代的猛将，还有一个前世是清朝康熙时代的文臣，若以物质时间来看，从三国、清朝到现代，有着线性的先后顺序，然而，**心灵并不遵循物质世界的时间法则。在心灵世界里，不论三国时代的你、清朝的你或二十一世纪的你，都是同时存在的。因此，在你阅读《三国**

演义》，或欣赏“康熙南巡图”时，会有种仿佛亲历其境的感觉，这就是你与“转世的自己”之间，正在以意识流互动流动，也因此唤起了自己与“前世的自己”的联结。

多重次元同时并存就是如此玄妙，拥有多重次元的经验，可以照见更为丰富的心灵。

64 内在的漂移

所有的意识，包括你们自己的，都是非常活动的。当你主要集中在你的注意力在你自己世界里的時候，你意识的某些部分永远会开溜。那么，当你在睡觉时，你的意识常常闯入其他的实相。——《未知的实相》

意识就像一朵千瓣莲花，朝着多重次元绽放，然而，任何一个次元都不是孤立的，不同次元的自己之间，有着紧密的连结，连结其不同次元的，就是“意识流”。

当一个画家信手画一幅画像时，他的脑海中可能会浮现一张若隐若现的面容，这个人或许就是他“同时的自己”，也就是另一个次元他，经由意识流的连结，与物质实相的自己打了个招呼。此外，有些妈妈在呼唤自己的孩子时，偶尔会不知不觉地把孩子叫成另一个名字，或者他明明是孩子，却隐隐地让妈妈感觉到他更像自己的爸爸，这也可能是在另一个次元之中，亲子关系及彼此的名字确实与“岩床实相”不同，又因为另一个次元的意识流进妈妈的脑海里，才会突然感觉彼此的辈分关系好像不是平日习以为常的那样。

“同时的自己”彼此互相连结，是为了增益灵魂的智慧。在不同的次元里，每一个自己都好像一座岛，岛跟岛之间则以“灵岛”，也就是“意识流”相互沟通。

打个比喻，假设现在有三个同时存在的岛，也就是三个同时存在的自己，第一个岛长满了充满热情的棕榈湾，第二个

岛有一座喷着岩浆的火山，第三个岛则游走着血多珍禽异兽。如果三个岛彼此从未交流，他们会以为所谓的“岛”，就是自己如是的样子。好比第二个岛可能会觉得。每一个岛上本来就都有一座火山，也都喷着滚滚的热岩浆。

然而，岛灵总是在岛与岛之间交流着，于是第二个岛的灵可能会瞥见第一个岛上明媚的棕榈树，或许会因此大开眼界，还可能对自己说：“我也想试着在岛上种几棵棕榈树，让这座岛除了火山之外，别有一番风景。”而后，第二个岛让自己长出几棵摇曳生姿的棕榈树，整座岛也有了焕然一新的新气象。

岛与岛之间的交流，宛如同时的自己彼此之间相互连结，因为**意识流可以在不同次元的自己之间流动，人们才得以扩展自己的认知，并丰富自己的内在。**

在醒时的时光里，即使意识流流进脑海，人们通常也无法明确的知道意识流带来的讯息，这是因为人们在醒时必须对焦于物质世界，因此从其他次元来的讯息往往是扭曲的或模糊的，就像是某些意念、白日梦、不连贯的意象，或是直觉。

不过，若要更清晰地接收其他次元来的意识流，也不是无法可循的。**你可以想象“全我”就像一台调频电台，物质世界的自己只是其中的一个频道。当你专注于物质实相时，就只锁定一个频道。而若是你入睡，进入了梦乡，你就从醒时的频道挪移开了，因此人们往往会在梦中接收到其他次元自己**

的讯息，此外，如果你在醒时“恍神”，亦即做起了白日梦，也会从原本的频道挪移开来，这样的状况称为“内在的漂移”，而若是意识能从物质焦点漂移开，意识流就能流进来。

因此，若想更明确地接收其他次元意识流，你可以放松，或是静心，并跟随内在的意识漂移。尽管放心，当你漂移太远时，意识会自动将你带回原处。

65 片段体

在任何一生里的个人可以可称为是他全部的一个片段体，具有原始存有的所有属性，虽然是潜藏不用的。——《灵界的讯息》

一九六三年这一年，于约瑟瑜鲁柏夫妻而言，是挫折颇深的一年。当时的鲁柏出版了第一本小说的普及本，正准备全新投注精力成为一个小说家与诗人。然而，以“创造者”自居的她，却苦无灵感来决定下一本书的主题。也在那个时候，约瑟罹患了严重的背疾，正位疼痛所苦。

同样是在那一年，他们心爱的宠物老狗米夏去世了。

心情郁闷之下，医师对约瑟又做不出明确的诊断，鲁柏夫妻俩于是决定到迈阿密的约克海滩度假，希望在度假中改善约瑟的健康。

在度假期间的一个晚上，他俩到夜总会去寻找假日的气氛。就在参加夜总会时，鲁柏忽然注意到有一对老年人坐在房间的另一边，看到他们的脸，鲁柏诧异极了，因为这对老夫妻跟鲁柏夫妻实在长得太像，而老夫妇那疏远又悲苦的模样，与鲁柏夫妻当时的心境简直一模一样，仿佛鲁柏夫妻就是这对夫妇的“年轻版本”。

鲁柏无法将眼光从老夫妇身上挪开，而后马上指给约瑟看。约瑟与这对老夫妇对看了一眼，旋即又因为背部痉挛而

呻吟了起来。

接下来，出乎鲁柏意料的是，约瑟居然拉起了鲁柏的手臂，坚持要与她跳舞。

结婚八年以来，鲁柏夫妻从未共舞过，约瑟却把鲁柏拖进了舞池。而后他们跳了一整晚的舞，想不到从此以后约瑟的健康状况竟然大为改善，人生观也开朗了起来。

根据赛斯的说法，这对老夫妇正是鲁柏夫妻的“片段体”，也就是他们负面感觉的具体化形体。鲁柏夫妻当年累积了强烈的破坏性能量，因为创造出了老夫妇的形象。

赛斯说，鲁柏夫妻创造这样的“片段体”是有治疗性的，如果他们的潜意识接受了那影像，他俩的生命将会朝愁苦的老夫妇迈进，创造力也会开始严重退化。不过，因为鲁柏夫妻后来选择了跳舞，于是离开了成为那对老夫妇的道路。

至于那对老夫妇后来何去何从呢？赛斯解释，身为鲁柏夫妻“片段体”的那对老夫妇后来消失了，他们站起来，横过房间，消失在人群中。**赛斯还说，“片段体”没有力量离开他们诞生的地方，除非本体意识给了他们力量，不过，他们确实是存在的。**

所谓的“片段体”是“全我”中投射出的一部分人格与能量，好比鲁柏与约瑟的“片段体”，就是来自他俩充沛的能量被压抑后，所造成的肉体影像。在鲁柏与约瑟强烈恐惧感的

投射下，具体创造出了那对老夫妇。

要创造出老夫妇这样的片段体，需要使用到蛋白质及许多糖类，因此是较为罕见的片段体，**较常见的片段体，是人们将自己的人格片段体送入另一个层面，并从另一个层面获得有价值的资讯，然后再回来。这样的过程，个人不见得有所意识，但这经历可让全我经验更为丰富，只会也更为饱满。**

66 思想的形相

你可以创造与你自己一模一样的思想形相，出现在一个朋友的屋中，而你却完全不曾知觉。——《灵魂永生》

心灵拥有极大的自由与弹性，且完全不受物质世界的时空所限，可以在时空中自由的穿梭，比如人在台北的你，如果强烈想念一位远在美国纽约的朋友，在你想着他的容颜时，你就对他送除了一个心灵的对等物（ counterpart ），这样的对等物虽然强度还远不至于形成物质实相，却也是形相极为鲜明的，换句话说，你就是将一个自己的“分身”送到美国纽约的朋友身边。这个“分身”，即是你的“思想形相”（ thought-form ）。

意识并不是被封锁在头脑内的思维，它的本质是远比思维活泼的，灵魂的特质则是剑及履及的，当人的思想与欲望非常鲜明地驻足在某个地方时，一个与他完全相同的假实质形象就可能会在那出现，但他自己往往并不知晓。

这样的“思想形相”、“心念形相”或“心念影像”通常不会被别人看到，但它确实是存在的，或许将来的科学仪器就可以侦测到。人们可以将“思想形相”想象成鬼影，或是幻影，由于“思想形相”不是物质实体，因此它可以跟桌椅等物质重叠，但两者重叠时，必然会产生一些交互作用，而若是强烈的思念的对象靠近这张桌子，或坐在这张椅子上，两个人的意识就因此而紧密地交流了起来，被思念者也将不由自主地想起远方思念他的人。

心念形相识是一种次级构造物（secondary construction），它是意识的投射体，而不是人格的全部意识，但绝对是真实存在的。当人们以“心电感应”彼此连结时，往往也同时送出了心念形相，赛斯因此幽默地说，或许在你的房间里，现在就充满了许多思念你的人投射过来的心念形相，这会让你的房间有些许温度的变化与空气的骚动，然而，如果你只相信物质实相才是真的，就会以为温度或空气的变化只是你的错觉，也会将心念形相及对方传讯过来的心电感应讯息视为自己的胡思乱想，这么一来，你就无法在心灵层面与对方达成自然的连接。

此外，当一个人受到极度的惊吓，或是内心深感焦虑之时，也会投射出心念形相，心念形相还会在受惊吓或焦虑的地方，久久流连不去。有句形容人受到嫉妒惊吓的词语是“吓到魂都飞了”，从心灵的观点看，这句话形容得非常贴切，赛斯也说，人们传说的“幽灵”，有一些就是活人惊吓或焦虑时，投射出来的心念形相，这些幽灵还往往会因为情绪挥之不去，而反覆地做着强迫性的举动。

倘使人们想与死去的亲人联络，或是往往亲人想来拜托在世的人们，最好的交流方式也是彼此投射心念形相与心电感应。又因为人们都有投射心念形相的能力，赛斯因此风趣地说，你现在就像死后一样，都是鬼也似的现象，只是你对这样的事实不知不觉罢了。

想要体验有趣的心念形相吗？现在，就请你静下心来，想

象自己正在海滩吹着海风。只要用心体会，你就会发现，你竟然真的闻到了海水的咸味！这是因为你的心念形相已经真的随着你的投射，在海滩上享受海风了。

67 对等人物

你们每个人都存在于许多时间地点，而你们自己的种种版本存在于你认知的世界及时间里。——《未知的实相》

灵魂不是一个封闭的系统，灵魂本体总是渴求更深、更广、更全面的经验与智慧，因此，**当本体想要体验物质世界的经验时，往往会在同一个时代的不同地点，或不同国家，同时诞生四五个人。这些来自同样本体的不同个体，就叫做“对等人物”。**

心灵宛如一个庞大的“身份库”，对等人物则是来自同一个本体的不同版本的自己，有了不同版本的生命经历，“心灵身份库”即能拥有更丰富的内涵；心灵也像是一个妈妈，对等人物则是性格各自不同的孩子，经由陪伴孩子们经历各具特色的生命旅程，妈妈即可扩展自己的视野。

对等人物常常有着类似的生命功课，比如约瑟曾有两个前世生活在同样的年代，其中之一名为尼宾，是一位学者，没什么冒险心，只是执迷于抄写古代经典，不敢有任何自己的创作；另一个则是罗马军官，此人富含攻击性与冒险性，但身为军人的他，总是毫不质疑的服从权威与领导。

本体渴望经验生命不同面向，对等人物则像马赛克拼图一样，各有其为自己选择的环境与功课，并在各自的道路上独立发展，但所有对等人物人物必将在本体的层面融合，因而拥有最圆融的智慧。

约瑟的前世即是以学者与军官两种不同的面相经验“服从”，有了他两的经验之后，本体对于“服从”即有了更全面的认知。这一世的约瑟则改为经验“叛逆”，他质疑权威，也不会轻易地服从任何人的领导。再经过约瑟的生命体验之后，本体即能对“服从”与“叛逆”有更完全的了解。

同一世的对等人物也可能设定同一个生命主题，再由不同或相反的面相经验人生，比如说，生活在台北，经济还算充裕的你，可能在高档牛排馆与朋友们大快朵颐，与此同时，却还有一个跟你出自同一本体的对等人物，正在非洲三餐不继，连想喝一口水都很困难。

或许你的本体设定的主题就是“温饱与饥渴”，然而，**对等人物之间的意识流往往是互相流动的**，故而你在酒足饭饱之时，内心竟有股不知从何而来的冲动，想要了解非洲饥民过的是怎么样的生活，于是你报名参加非洲难民饥饿体验的活动，并因此生出慈悲心，更捐了一笔善款给帮助非洲饥民的慈善团体。

因为对等人物的意识交流，你今生的智慧得以更为扩展，也能对自己的生命功课有更全面的认识。

一般而言，在同一个时代，每个活着的人都有自己的对等人物。来自同一本体的对等人物就宛如一个“家族”，同一个“家族”的对等人物之间还有着生物上与灵性上的相连，若是彼此之间要进行器官移植，也比较容易成功。

每个人都有其对等人物，整个地球上的七十亿人就好像是由对等人物组成的大家族，就像俗谚说的“四海之内皆兄弟”，因此，当你杀一个敌人时，你杀的是自己的一个版本，而若是你爱一个人时，你爱的人也是自己的一个版本，**可知爱人即是爱自己，人们也将由此发现“无缘大慈，同体大悲”的真谛。**

68 意识的九大家族

每个意识家族在其内，多少都带着在所有家族里天生固有的特质，因此有着很大的多样性。——《未知的实相》

赛斯以意识的特质将人们概分为“九大家族”，“意识的九大家族”略说如下：

第一个家族称为格拉玛大（Gramada），这个家族的特色是擅长组织，庞大的企业的创办者常常属于这家族，某些政治人物也是。他们知道怎么把他人的想法综合整理起来，也能将彼此冲突的思想体系统合成多少统一的结构。因此，他们往往是社会体系的创造者，许多合理的政府、学校与社会都经由他们的手建立。

第二个家族叫做“苏马菲（Sumafi）。这个家族主要与教学打交道，他们的主要兴趣就是把他们或别人的知识传下去。喜欢教授知识的他们，从不创造性的改变内容，只是纯粹享受家教学的快乐。

第三个家族是“度莫”（Tumold）。这个家族热衷于医治，他们可能是医师或护士，也有可能是通灵者、社工人员、心理学家、艺术家或跻身宗教界，但不论从事任何行业，就意识的倾向与气质而言，他们会是医治者。

第四个家族是“佛德”（Vold）。这个家族是改革者，他们能感知未来的动态、概念、观念或结构的方向，并全心将

新的可能性带入实相。他们是了不起革命分子，看起来也像是不切实际的梦想者，他们会为一个改变及变更的概念所迷，因而内在有强烈的驱策力，并致力将概念实现。

第五个家族是“米尔伍梅特”（Milumet）。这个家族是由神秘主义者组成，他们的精力几乎都是以一种内向的方式为导引，而不在于内在经验是否被转译为一般的说法。他们是真正的天真无邪，并且有灵性的，也许以一般人的眼光来看，他们在知性上是未开发的，但这是因为他们并不把其聪明导向物质焦点。

第六个家族是“祖里”（Zuli）。这个家族的人是运动家，他们专心于使身体能力臻于完美，并透过身体本身的美、速度、高贵及演出来展现生命力。

第七个家族是“柏莱汀”（Borledim）。这个家族的特色是擅长栽培子女，他们有能力制造拥有某些特质的孩子，这些孩子有聪明的头脑、健康的身体及强烈的清晰情感。柏莱汀并非古板的父母，他们视家庭生活为细致且活生生的艺术创作，并视孩子为血肉做成的杰作。他们绝不会对孩子过度保护，而会让孩子快乐的完成他们自己。

第八个家族是“依而达”（Ilda）。这个家族是“交流者”组成的，主要从事概念、产品、社会与政治观念交换与交流的伟大游戏。他们是旅行家，将想法由一个国家带到另一个，他们也可以是探险家、商人、士兵、传教士或者水手。世代以来，依而达曾作为概念的散播者与同化者，并且在世界各

地出现。他们有着爱冒险的特质，常常涉足社会的变革。

第九个家族是“苏马利”（ Sumari ）。苏马利是天生好玩的发明家，喜欢创造性的游戏，并且精力充沛。他们将创造性的展望带入物质实相，也试着让生活变成一种“艺术”。苏马利是一种心态，一种存在的倾向，相信的是自然发生改变的创造性。他们不是门士，也通过不会倡导以暴力推翻政府或习俗。

69 交替的现在

当你的意识离开身体的时候，阿尔法状态为你维护身体的良好状态。——《灵魂永生》

当一个人进入静心，或是像鲁柏这样的灵媒准备通灵之时，意识的状态会有所改变。意识的状态改变时，“脑波仪”可以记录到“阿尔法波”，赛斯称这样的状态为“阿尔法状态”，并解释“阿尔法状态”是个门槛，也是人格介于肉身取向与内我之间的初步状态。

肉体的眼耳鼻生身感知的外境其实是一种假象，或者也可以称为一种“象征”，“象征”对人们的心理环境而言，不是流得太快，就是流得太慢，但那都是个人的“惯性”（inertia，或称惰性），当一个人的意识状态改变时，他将从惯性中漂移开来，也可能因此经历到“空无”（no-reality）的境界。

进入“空无”之人会发现在经历一种意识状态，在其实似乎无事发生，也看不到心理的景致或可认识的象征。这样的心理上或心灵上的状态，若以空间来说，就好像是“空白的区域”。

“空白的区域”将会有新的象征填入，新的象征可以是迈向新的创造性概念与发明的通道，它也代表了探索内在实相时的无阻力区域。

当意识进入新的象征世界时，就是进入了“交替的现在”。

赛斯将“交替的现在”由浅入深地分为A-1到A-5等几种层次。

A-1：邻接于人们的正常意识，与人们正常的醒时意识的距离仅一步之遥，几乎每个人都曾不知道不觉地滑进A-1的层面中。

A-1：是很容易进入的，当你倾听喜欢的音乐，或是沉醉在一中令你愉快的静态消遣中，你就能感受到那不同的感觉。在A-1状态里，你可以感知你的肠子或你的手存在的实相，也可以感知内在的宁静与骚动。你将对你的思想、情绪与感受都有更全然的认知，也可能因此疗愈你的疾病。

A-1：是导向意识的“更深状态”步骤的第一步，更深的意识状态有几种层次，其特点依序为：

A-1-b：它能处理团体的现在、集体的可能性、种族事件及文明的动向。

A-1-c：A-1-b的延伸，在其中更大的行动自由、机动与经验。

A-2：在这层次能进入转世的过去，某些个人的疾病若不能由A-1解决，即可能必须进入A-2去发现它在过去世的来源。

A-3：在这层次能感知的是与群体有关的景象，比如地球的历史、地壳的变动，种族的知识、所有重大的历史事件、

动植物的特质、瓦斯与煤层。

A-4：将人们带到一个层面，概念与观念在其中可被感知，虽然它们的表征不会出现在物质实相，但有许多最深的灵感来自这个层面。

A-5：这是极少达到的意识层面，它是个会面的地方，在其中由任何时空或可能系统的“人”，都能以彼此清楚了解的方式沟通，因此不只能与过去的“人”沟通，还能与将来的“人”沟通。

70 出体

意识是配备好去集中其主要能量在身体内或者离开身体一段不同的时间，理论上来说，你们人类意识可以采取许多不同的路，同时仍维护着其身体基地。——《未知的实相》

生活在世界上的每个人都有肉体，也有灵体。灵体又称星光体（astrabody），并不是被束缚在肉体之内的，它可以离开肉体，同时又与肉体保持连接。

肉体天生就善于处理“意识的投射”（projection of consciousness）、“灵魂出体”或“魂游体外”（out-of-body travel）的过程，它能容许部分的意识离开又回来。灵魂出体的经历将扩展个人的经验，肉体则是配备好可以感知多重经验的。

灵魂出体时，人们通常会发现自己处在某种“身体形式”里，这是必要的伪装，因为人们尚无法想象完全没有身体的“本体身份”，所以必须以某一种形体投射。“身体形式”将因为个人内在的能力而有所不同，但若没有它，人们可能会觉得颇有失落感，也可能感觉手足无措。

出体时使用哪一种形式并不重要，但形体能让你知道关于你正在经验的次元的一些事。人们最常使用的形体，就是梦中出体时使用的“梦体”。当人们以“梦体”的形式活动时，他能做通常无法做到的事，比如说，他可以浮起来，不过一般而言，“梦体”并不能穿越墙壁。

出体旅行是让自己从熟悉的肉体离开，但出体并不只是脱离肉体那么单纯，当灵体离开身体之后，即使只是漫游到离开身体几公尺之远的地方，也将发现景象与平常不太一样。这是因为出体的灵魂与房间的关系并不同于肉体与房间的关系，灵体也不遵循肉体的时空法则。而若以物质世界的原则开看，出体的时间是“额外的时间”，不管是在出体时过多丰富的经验，肉体都不曾变老。

出体的灵魂会发现所处的环境并非肉体习惯的环境，还有一个原因是，出体意识或许是进入了其他物质取向的实相，这样的实相虽然看起来也像肉体生活的物质实相，却是似是而非的，那是另一种空间，也以不同的频率在运作。

每个人都可以练习在梦中出体，若想体验，可以在入睡前告诉自己：“我的灵体要在梦中醒过来，并体验出体的感觉。”赛斯告诉人们，在某些物质条件下，出体是比较顺利的，**譬如体温偏凉时较容易出体**，因此十月、二月、三月是一年内较容易出体的月份，**凌晨三到五点则是一天内较容易出体的时间**，而若想主动营造利于出体的室温，可以将空调控制在二十三到二十五度之间。

此外，若想顺利出体，**睡觉头朝被会比较适当**，室内色彩则以冷色系为佳，房间内的湿度也不要过高。而若想让自己的体况容易出体，可以吃一些蛋或芦笋，或再加上鱼油，但不要跟酸性食物一起吃，或者也可以吃些含淀粉或糖的小点心，还有，睡前记得将膀胱排空。

若想更顺利的在梦中出体，还可以在自己的客厅摆置某种“参考物件”，譬如一幅特别的画作，或一只你喜欢的公仔，这样的摆设会帮助你更顺利地从一个房间出体到客厅，也可以让你在出体时，确知自己是出体的。

第九部分、梦

71 梦中的象征

在梦中，洋洋喜气可能被转译成嬉戏的动物、飞翔的人或极美的动物与景色，喜悦的感觉可能会导出基督、佛陀或先知的形象。——《灵魂永生》

人们的生活恰如萤火虫那一明一暗的光，总是不断的循环着“醒-睡-醒-睡”，每个人清醒与入睡的节奏还都不尽相同。**入睡与清醒最大的不同是，入睡之后，进入了梦乡，即不再以肉体感知，而是以“灵体”（或称“梦体”）经验生命。**

人并不是唯一会“做梦”的族类，在这个世界上，所有的动物与植物都会做梦，若以更广义的角度来说，每一个原子分子或任何粒子也都有其心理活动，也就是都会做梦。

若不了解梦的本质，许多人都会觉梦境是混乱的，也可能把梦视为头脑胡乱放电后的放映的无意义影像，又或者将梦狭义的认为只是“日有所思，夜有所梦”，凡此种种，都是对于梦的曲解。而若想明白梦的真相，就必须先改变关于梦的认知，**认知梦境的钥匙是藏在醒时状态里的**，只有在醒时先了解梦境的本质，才能在入睡后真正探索梦，否则就会以醒时的成见关闭认识梦境的大门。

就像醒时一样，梦中也以“信念创造实相”为原则，但梦中与醒时的创造速度有极大的差别。在醒时的生活里，起心动念之后，必须经过一段时间，实相才能真正构建出来，但梦境的创造却不是如此，都是随想随创造的，意念转到哪，实

相就出现到哪，完全没有时间的间隔。而若是知晓梦境的创造原则，人们就可以藉由改变意识的焦点来改变、逃避或结束噩梦。

梦里出现的人食物全都是“象征符号”，所有的梦境也都是“象征”画面，当一个人内心喜悦时，可能会在梦中看见可爱的小狗，也可能与佛陀或基督欢谈，而若是他的心中有恐惧，就可能在梦中被鬼怪或恶狗追着跑，**可知梦境是心灵的镜子，梦中影像总是清楚地映照出做梦者内心的思维、欲望、恐惧、焦虑、担心、犹豫或喜悦**。因此，如果有人害怕自己的梦，他害怕的其实是自己。

梦中景象全是“象征”，但象征的使用则是因而而异的，女诗人葛楚·史坦有句诗说“一朵玫瑰是一朵玫瑰是一朵玫瑰”，然而，在梦境之中，一朵玫瑰可以是一个凳子、一首歌、一座坟墓或一个小孩，但不论是以哪一种影像符号来象征，内在的寓意完全一样。

在醒时生活里，影像与语言是两码子事，但在梦的象征世界里，影像与语言往往是相混的，语言即是影像，影像即是语言，这样的表达是最直接的，这也才是最古老的语言。

举例来说，“缝制衣服的男人”亦即“裁缝师”，英文叫做 Tailor（中文音译“泰勒”）。你可能在梦中前往一间裁缝店，并发现裁缝师正在准备婚礼，但在醒来之后，完全不知道这样的梦究竟有何意义，不过，就在这一天里，你居然收到了朋友“泰勒先生”的喜帖，于是瞬间恍然大悟，**原来你做了一个**

预知梦，梦中的你构上来未来的你，提前得知了泰勒先生的婚讯，而梦中的语言与影像是相融合的，“泰勒先生”因此显现成发音相同的“裁缝师”。

“象征”是梦到语言，了解梦的创造原则，就是认识梦的第一步。

72 梦中实相

你在做梦的心灵是醒着的。——《心灵的本质》

入睡之后，人们以“梦体”进入创造性的源头，并深入探索与学习，而后，头脑会将梦体经验转译为“梦境”，那就是人们醒来后记得的“梦”，然而，创造性的的心灵世界是远比三度空间更为精彩缤纷的，因此，并不是所有的梦体经验都能被完整转译为“梦”，有些深层经验或许必须以“寓言”的方式来转译，才能让做梦者更为了解。

梦境是每个人学习的重要所在，相较于醒时，人们有更多的学习都是在入睡后进行的，譬如小婴孩必须在梦中先学爬学走，也得先学习说话，梦就像是学习的“先修班”，经过梦中的学习，醒时的学习即能更为快速，也更为顺遂。此外，梦中的学习也是比较安全的，比如小婴孩在梦中学爬学走，不管怎么摔、怎么跌，都不会受伤。经过梦中的学习之后，物质世界的学习就成了“复习”，练习起爬行或走路也就更为轻松了。

跟小婴孩一样，大人也在梦中学习。人们大多有为自己设定的生命功课，譬如生病的人会希望自己健康，贫穷的人会希望自己有财，饥饿的人会希望自己拥有充沛的食物，此外，许多发明家也都会希望自己能突破当代的科学，创造更新的发明，让人们享受更轻松便利的生活。

这些梦想都会在梦中实现，在梦境里，穷人被喂饱，无知

的人变聪明，病人也变健康了，至于解决问题的方法，**在梦里有诸多的可能性**，人们可以像在服饰店买衣服一样，尽情地“试穿”各种可能性，可知做梦是一种最高级的艺术，所有人也都是最高明的“梦的玩家”。

发明家的创造本源往往也都在梦境里，譬如人们发明飞机之前，可能就曾梦见自己在飞翔，并以“飞翔”来象征飞翔的自己，因此在醒来之后，会涌现发明飞机的灵感。

梦体经验也可以称为梦前（predream）状态，其各种可能性都有可能被转译为梦境，它是形成梦境的的内在密码。

梦体经验是非常丰富的，梦前状态也是极为缤纷多彩的，不过，并不是所有经验都会被醒时的自己采用，物质世界的自己每个当下都只能选择一种经验，因此，**梦境里虽有诸多的可能性，醒时的自己还是只能依照个人的行动、意向与生命意义，选择一种方式来经验自己的人生。**

梦境就像是一种“试车”，谁都可以在梦里做可能性的广泛尝试。经过梦中的学习与尝试之后，人们将把最符合自己的生命路线的可能性落实为物质实相，因此，梦中与醒时是紧密结合的，醒时的经验很踏实，梦中的经验则更为全面，若是一个想要打开自己的认知，就必须更深入的认识梦。

人们不见得都能记得自己的梦，然而，在日常生活里，每个人都可能会突然知道某些事，却不见得知道自己是怎么知道的，仿佛那件事本来就藏着心中一样，这样似曾相识的感

觉，最可能的原因，就是他早在梦中经验过这件事了。

73 梦中的多次元自己

在梦中，“同时的自己”有交会的“统和之点”（point of unity），在那儿，所有各个不同的“同时的自己”相会。——《个人实相的本质》

“梦体”，即是“灵体”，并不须遵守物质世界的时空法则。与灵体而言，过去现在未来、前世今生来世，以及生命的诸多可能性，都是同时存在的。

在生命的旅程上，人们常常都必须做选择，譬如喜欢运动也喜欢旅行的你，曾梦想过自己成为健身房教练，或是国家公园导览员，然而，在选择职业时，几经考量，你决定让自己成为一位白衣天使。虽然你对护理工作也颇有兴趣，但选择了一条道路，仿佛就舍弃了其他千百条道路，选择了一种梦想，也像是放弃了其他千百种梦想，于是，在成为护理师之后，每当经过健身房，或到国家公园旅游时，回想起曾经拥有的梦想，你总是发出一声轻叹。

然而，从心灵的角度看，只要起心动念，灵魂就展开了一种“可能性”，“可能性的自己”还将在其他次元继续成长，于是，虽然你在物质世界的职业是护理师，但在可能性的次元里，你“健身房教练的自己”，以及“国家公园导览员的自己”，也在他们各自的道路上发展。

你的“自己们”彼此并不陌生，他们常常相聚，交换彼此的心得，又因为“他们”流进了你，因此，每当工作倦怠时，你都

会有股想到健身房挥挥汗，或到国家公园散心的行动，而且每到健身房或国家公园，都有种说不出的亲切感。

“可能的自己们”最常与你相会的地方，就在梦境里。从心灵的角度看，“做梦的自己”即是心理上的参考点（psychological point of reference），也是本体的强力的统合面（uniting facet），人们总是在梦里将灵魂的所有部分，以及所有的可能性聚到一块儿，并从而扩展自己的认知。

无须遵守物质世界时空法则的梦体，不只可以跟“可能的自己”相会，也可以和死去的见面。好比在你强烈的想念往生的爸爸妈妈或阿公阿妈，或者他们思念你时，你们就可以在梦中聊聊天，或许你还可以跟他们撒撒娇，说一说物质生活中的委屈或快乐。此外，梦中没有空间的限制，如果你小时候住过的乡间四合院已被拆除，你一样可以回到那古老的四合院去嬉戏，若是你想参观从没去过的外国城市，或甚至前往月球或火星上的异次元空间旅游，你也可以说走就走，瞬间抵达。

以物质世界的观点看，梦中的你即是“疯狂”的，也是“不现实”的，因为**梦中的你完全不受时空所限，还总感觉所有的可能性都在向你招手。而若是醒时的你也有着自由自在、不受局限的思想，你将更了解心灵更广大的实相。**

梦中的你，还可能与现在住在世界另一端、真实人生跟你素不相识的某个人有密切往来。比如你很有天赋，也想成为

音乐家，这样的你就可能在梦中跟英国某位小提琴大师学习。经过梦中的学习之后，你将在醒时演奏得更为轻松快乐。此外，若你真心渴望学习，连过往的大师也会来梦中指点你，譬如贝多芬或萧邦都可能成为你梦中的良师益友，这么一来，你醒时的学习当然是事半功倍的。

74 群体梦

你自己就是那将你们的世界梦入存在的古老做梦者。
——《梦、进化与价值完成》

人们所有最伟大的文明，全都先存在于梦的世界里。只要进入梦境，人们就仿佛回到了那近似宇宙形成之前的初始状态。

那么，人们是如何藉由“梦”改变世界的呢？打个比喻，现代人普遍的生活娱乐之一，就是看电视。电视是二十世纪的科技产品，然而，早就在电视机发明之前，人们就都已经在看电视了，他们看的是“自然的电视”，也就是梦境。

在爱迪生梦境里，有一颗发光的灯泡；莱特兄弟的梦境里，有一架飞过天空的飞机；贝尔的梦境里，有一具可以与远方朋友联络的电话，所有的发明都现在梦境中出现，而后才成为物质世界的崭新科技。

如果人类没有做梦的能力，凡是都只能运用理性的话，只怕连米粒如何煮成熟饭都不可能推敲得出来，就因为人类善于做梦，也乐于将梦境化为现实，当代的人们才能享用电脑、手机、云端硬碟等各式各样高科技产品。

梦境是文明的源泉，也是人们内在的指南针。在科技尚未如此昌明的得时代，人类也跟候鸟一样，内在有着潜藏的“导航”能力，“导航”的地图亦在梦境里。

“梦境”可以在入眠后离开肉体，许多人因此在做梦时，会发现自己突然处在一个远高于地平线的高度，仰望天空，也俯瞰地面上的山川河流。此外，有些水手在航行中迷失了方向，他们也可能在梦境中看到陆地的所在，并重新调整航道，朝着陆地前进。

“梦体”是远比“肉体”更为自由的，人们有时在梦中的连结，还远比醒时紧密，譬如有些家庭成员仿佛是全家人的“梦之守卫”，也就是他总替全家人做噩梦，好比爸爸的公司被恶性倒债、弟弟骑车摔跤或妹妹考试失常，他都现在梦中得到了预警，也就是先做了噩梦，醒来之后，他必须警告家人们，让他们尽可能趋吉避凶。

也有些人总是在梦中担任治疗者，心灵辅导员或老师，他们会与其他的梦体在梦中相会，并转化对方的情绪，或提振对方的智慧，或许在这样的梦中交会之后，两人醒来都没有任何印象，然而，对方可能会在醒来之后，感觉到心结都已经打开，或是困惑的事得到了天启，而担任治疗师或辅导员的人，则可能在醒来之后，或感觉到无可言喻的喜悦。

在科技尚未发达的年代，梦也被视为部落寻找生机的方法。譬如某个部落遭遇了干旱，准备举族搬迁，然而，四野茫茫，酋长也不知道哪个方向才有水源，这时每个部落的成员都必须在睡前自我暗示，并在梦中出体寻找水源。酋长会在清晨的聚会中，请大家分享自己的梦；部落成员说过各自的梦后，酋长再加以综整及推论，即可决定部落迁徙的方

向。

可知梦不只是私人的，还是团体的，那就好像这个世界的政治发展与走向，往往也都是现在梦里，经过众人的协议与决定，才会落实为物质世界的现实。

75 梦中疗愈

梦是你们最伟大的治疗法之一，而这也是内在与外在宇宙的连接物。——《个人实相的本质》

大多数人都知道，不管是头痛还或感冒，只要身体有所不适，最简单的自愈方法就是“睡觉”，因为入眠之后，人们即会最做梦，疗愈力则将在梦中自然的启动，身体也将因此恢复健康。

梦境的疗愈方法之一，就是提供醒时所没有的发泄管道，这样的梦回释放你的情绪与能量，好比在白天的工作里，你遭受老板厉声斥责，但为了保住饭碗，你不敢回嘴，却因此囤积了满肚子的委屈、紧张与愤怒。于是在入睡之后，你将可能梦见被一只恶狗，或是被一头暴龙追着跑，又或是梦见身处战场，敌军的飞机不断空袭扫射，你则在九死一生中惊恐的逃难。当梦体经历紧张的梦境时，身体也在释放紧张恐惧的能量，体内荷尔蒙及化学物质则将随之改变，因此在梦醒之后，你会发现焦虑与愤怒已然倾泻一空，身体也将感觉较为轻松。

而若是身体感染或发烧，你可能会梦见自己在与一只恶狗缠斗，或是梦见全家置身于强烈的地震中，你想救出孩子，却怎么找都找不到你的宝贝，于是你可能会吓出一身冷汗，并从噩梦中惊醒。在这样的梦境里，身体的免疫力将随着梦中的战斗力而活跃了起来，因而在你醒来之后，身体即有了明显的改善。

还有一类疗愈是比较温暖的，譬如你在感冒发烧中入睡，梦境中你来到一座美丽的公园，公园中有一座喷水池，当你看着喷水池时，内在的疗愈力也同时涌起，于是疾病得到了明显的疗愈。

赛斯告诉人们，若是对于而言，某一种梦会让你在醒来时感到精力特别充沛，那么，你就在入睡前有意的去想那些情景，并暗示自己要在入睡后做这样的梦。譬如你若曾经因为梦见喷水池而疗愈疾病，喷水池可能就是疗愈力的象征，如果你生病了，你可以在睡觉前观想喷水池的影像，这样让你更可能梦见喷水池，也能让你获得梦中的疗愈力。

既然梦境有疗愈疾病的功效，那么，人们可以藉由服用安眠药帮助睡眠，并增加做梦的机会吗？

赛斯建议人们，尽可能不要服用安眠药，因为安眠药会干扰梦中的疗愈。

安眠药的药理机制是改变头脑的化学作用，让人们比较顺利地入眠，然而，服用安眠药之后，梦的机能可能会变得很迟钝，因此睡是睡了，醒来后却会感觉不像自然的睡眠那样，体力得到补充，或体况较为轻松。

此外，安眠药也会抑制睡眠中对环境的自然反应，并且让做梦者的心智与睡着的身体之间有所藩篱，不再那么紧密的连结，因此人们服用安眠药之后，往往会觉得梦境比较混

乱，或是又乱又记不起来，并感觉烦躁。

那么，可以喝酒灌醉自己，以助入眠吗？赛斯也不建议这样，因为**酒精会抑制身体的活动，也会抑制梦**。不过睡前若是喝少量的兴奋剂，如咖啡或茶，可以刺激梦的活动或辅助醒后的梦回想，但咖啡或茶也不能喝太多，喝太多只会让人睡不着，或睡着后很快就醒过来。

76 梦中的觉知

学习去回忆你们的梦，而且当你们方便的时候稍作休息，而随后立即记下那些你可以记得的梦中印象。——《个人实相的本质》

梦境里的过去现在未来是同时存在的，因此有些人可以经由梦提前预知灾难，因而趋吉避凶。譬如铁达尼号沉没之后，就有些人说他们原本也买了船票，准备搭乘这艘豪华游轮，却又冥冥之中有种不祥的预感，因此取消了行程，也避开了死劫。

类似的描述与在多起空难事件后出现，可知人们确实是有预知力的，预知的来源却在梦境里。做过“预知梦”后，有些人会清楚的记得梦境，有些人则不记得梦的内容，只隐隐地感受到一股不安，而后他们改变了计划或行程，并因此逃离的劫难。还有些人也是因为“预知梦”，才会在大地震或大水灾的前一晚，忽然有股不知从何而来的行动，前往外地过夜，并躲过了灾难。

梦不见得一次只能做一个，许多人还都曾做过“双重梦”或“三重梦”，即梦境里，仿佛有两台或三台电视同时播放一样，也就是有两个或三个梦境同时上演。

若是没有清楚的觉知，在醒来的一刹那，两个或三个梦可能会被挤缩，只留下主要的梦，另外那一个或两个梦则沦为“附属的梦”，然而，所有梦的强度原本都是同等的。

“双重梦”或“三重梦”展现的是意识多重次元同时存在的本质，梦就像心灵的可能性一样，可以同时朝着几条路线发展，每一条还都是完整的。不过，若是做梦者无法接受多重次元同时存在的心灵本质，“多重梦”的经验将无法被神经转译，因此，做梦者只会记得其中一个梦，其他的梦则像是亦真亦假的鬼影。

若要对梦有更完全的认识，就必须在梦中保持觉知。你可以在入睡前做这样的自我暗示：“在今晚的梦境里，我要清醒地知道自己在做梦。”经过暗示之后，你即可将意识带入梦中。当你这么做时，你将发现做梦的“我”和清醒的“我”是同一个“我”，只是在完全不同的环境里运作。

梦里的景物都是“象征”，一个人若是进入了梦里，可能会改变性别、社会、地位、国籍、宗教信仰或年龄，然而，只要你能保持觉知，就能知道梦中的你依然是自己，这么一来，你将不只不会再在看似混乱的梦境中迷失，还可能主导梦境的发展，这样的梦就叫做“清醒梦”。

打个比喻，如果你今天打开电视，正在播放恐怖电影，你可能会吓得毛骨悚然，此时的你若浑然不知电视遥控器在你手上，只能坐在电视机前惊声尖叫，这就像是毫无觉知的做梦者，若是做了噩梦，只能被梦中的恶狗追，并在梦中叫天天不应，叫地地不灵。然而，**若是能在梦中清楚地知道自己是做梦者，你就像掌握着电视遥控器**，可以在看到恐怖的节目时，马上“转台”；倘使你在梦中被恶狗追，你会清楚的知

道：“这是我的梦，只要我希望恶狗消失，他就会马上消失。”于是，你将看到梦境马上转变，追你的恶狗不见了，你的四周瞬间变成了一片美丽的花海。这样，你做的是“清醒梦”，你是梦的主人。

第十部分、死亡的轮回

77 死亡

死亡在生物上是必要的，不只是对个人而言，并且也是为了确保人类生生不息的活力。死亡是一种心灵与心理上的必然，因为过了一阵子，灵魂充溢的、不断更新的能量就不再能被转移到肉体里去了。——《个人实相的本质》

肉体的生命就像一条线，有起点亦有终点，起点是“出生”，终点是“死亡”。但凡是物质世界的生命，就必须有生亦有死，这就是肉体的定律。

以生物层面来说，死亡是达成生物平衡的方式，如果死亡从地球上消失，即使只有一个小时，所有的生命都将因此遭受强大的威胁。若是地球上的生命不再汰旧，只是持续增加新成员，将导致地球生物的无限量扩张，最后则必将走向集体的毁灭。

可知以以前的层面而言，死亡是健康的，因为有了“死”，“生”才是可能的，生与死恰恰是一个铜板的两面，死亡不只是负面的，还是一种正面的存在，让地球在一定的时间与空间里，保持能量与食物的平衡，也只有旧的生命不断死去，新的生命不断诞生，地球才能永远生生不息。

若从心灵的角度来说，死亡也是必要的，因为身体有其物质性的局限，但灵魂的成长确是无限的，当人们的身体生长到某种状态之后，灵性的成长即会超越身体，此时灵魂满溢的能力就不能再被完全转移到肉体里去，于是，人们会渴

望“死”，不过，经由死亡，人们真正的渴望是“生”，也就是说，渴望“死”即是渴望“生”。一旦人们发现肉体无法满足个人的价值完成与创意表达时，他的内在就会期盼结束此生，并重新开展新的生命，以再次成就自己。

每个人天生都知道，为了精神上与心灵上的永远存活，他的身体必须死。人们也与生俱来都有着冥冥之中的了解，人死并不如灯灭，**死亡绝非生命的终结，灵魂在肉体死后是依然存在的，死亡只是另一个新生的起点。**

每个人最终都会走向死亡，不过，死亡绝不是疾病或外力强加到个人身上的，才导致个人被夺去了生命。**从心灵的观点看，每个人的死亡都是出于自己的选择，大多数人早在死前，就已经觉察到内心有股想死或是想换个肉体重新来过的欲望**，许多生重病的人尤其能相当清楚地表达这种求死的感受，这也才是死亡的真正原因。若是一个人内心真的已经准备死亡，再进步的医学都救不了他，医学或许可以治疗他的病，但他可能很快地又会染上另一种病，或者是发生意外。

如果死亡是生命的必经之路，人们就该正视死亡。面临死亡时，身体会有所痛苦，正如妈妈们必须经历宫缩阵痛之苦，才能用力将孩子生出来一样，**死亡之前肉体也会感受到痛苦，这样的痛苦将把意识弹出体外。这种感觉是不可言传的，它是痛苦和快乐的混合，在短暂的痛苦之后，灵体即能挣脱，并获得自由，内在也感受到一股令人欢畅的释放。**

现代医学为了减轻死前的痛苦，往往过量使用吗啡等麻醉

止痛的药品，然而，药物虽能减轻疼痛，却也拖长了灵体自然的释放机制。因此，**若真面临死亡时，少用药物，并利用痛苦的力量，即能让灵魂更顺利地**从肉体挣脱出来。

78 灵界的世界

如果临终者过分与肉体认同，他就很容易惊慌失措，以为所有的表达就此了断，而由此他的意识也就快要熄灭了。

——《灵魂永生》

死亡是生命的终点，在“信念创造实相”的法则下，每个人都会依照自己内在的蓝图，选择属于自己的死亡方式与时间，比如有些人的死亡是安静的句点，有些人的死亡是个惊叹号，有些人选择在家人的陪伴下往生，有些人则是在家人外出时悄悄离开人世。

于某些人而言，“死亡”并不是灵魂脱离肉体的那一刻，譬如有些老人在死亡之前，灵魂的一部分已然离开肉体，也在新的环境有了新的发展。如果“死亡”的意思是指意识不对焦于物质实相，那么，这些人就是“渐渐死去”的。

有些人面对死亡时会有强烈的恐惧感，这样的人可能会基于自我防卫或逃避而降低了意识的清明，因此在死前陷入昏迷状态。他们在死亡之后，必须经过一段时间，才能恢复清明的意识。

死亡之后，人们脱卸了肉体，改以灵体经历实相，灵体是与肉体完全不同的，死去之人或许能确知肉身已经死了，也或许不知道，然而，他会慢慢发现自己在另一种形体中，这样的形体就是“灵体”，灵体感觉上也是实体的，但只要试图在物质世界中使用它，就会发现它与肉体截然不同，譬如

说，灵体若要通过一扇门，他会发现自己可以穿墙而过，又若是灵体想要拿起一个杯子，他会发现手从杯子耳穿了过去，根本无法握起来。

有些人过世之后，对生前的身体仍然极度的依赖，他们的灵体将流连在尸体旁边，成为“守尸鬼”，还可能一再尝试回到尸体，这样的灵体对自己有着深深的不解、焦虑与绝望感，也会以为自己没有别的地方可去，**而那些没有完全认同肉体的灵体，就比较容易放下肉体。**奇妙的是，生前越憎恨肉体的人，刚死的时候越是留恋肉体。

不管灵体愿不愿意在死去的当下接受自己已经死亡，最后都必须接受死亡的事实。许多灵体在死亡之后，还会参加自己的丧礼，他在丧礼中不只会看着在世的亲朋好友，还会以最大的好奇与惊讶看着自己的遗容。

至于灵体的样貌是什么样子呢？**赛斯说，灵体在死亡之后，可以有意识的采取自己想要的行相**，如果他想到自己是个孩子，就呈现孩子的形相。随着意识想到自己几岁的形相，灵体即幻化为那个年纪的形相。不过，大多数灵体选取的样貌，都是达成最伟大精神及情感高峰时的形相，如果想与其他灵体沟通，他们大多会采取这样的外貌，而若是要与生者联络，他们可能会选择生者最熟悉的样貌。

灵体不须遵守物质世界的时空法则，他们经过“空间”，不必耗费“时间”，“空间”也不是物质世界的“距离”，对于灵体来说，时空都是幻觉。灵体可以飞翔，又因为不为时空所

限，念头在哪里，他们就直接出现在那里。不过，灵体与活人的次元是不同的，两者因此难以产生交集，譬如说，灵体可能坐在客厅的沙发上，与在世的儿女一起看电视，但彼此的距离却比地球到月亮还遥远。

79 灵界的向导

会有老师来解释死后的情况与环境。——《灵魂永生》

生命是仰卧在恩宠中的，出生时，有人照顾你来，死亡之后，也有人照顾你回去。而守护死去的亡灵，引导他们认识死后世界的，就是“灵界的向导”。

赛斯自己就是灵界的向导，他说过一个接引亡灵的故事。话说在十字架军东征时，曾有一位阿拉伯人被敌人俘虏并处死，这位阿拉伯人表面上信奉阿拉，内心却相信摩西是比阿拉伯更有威力的神。

为了安顿这位阿拉伯人死后的灵体，赛斯也在他面前表演出了一场战争，这场战争由赛斯和一些灵界的朋友演出，他们分成两个集团，赛斯饰演摩西，朋友扮演的则是阿拉，双方在云端上叫嚣，随后还开战。阿拉伯人的灵体见到此情此景，吓得哭叫了起来，他害怕自己会是被摧毁的受难者。

最后，两个集团的云互相靠近，化身摩西的赛斯拿起一块石板，上面写着：“你不可杀人。”阿拉则拿着一把剑，在双方更靠近时，摩西与阿拉交换了石板与剑。再后来，摩西与阿拉合在一起，形成一个太阳的形象，然后说道：“我们是一体的。”

因为摩西与阿拉的相反冲突合一，阿拉伯人的内在于是平安了，而后赛斯即顺利地接引了这位阿拉伯人。

许多现代人都是医院过世的，他们大多在死亡之前生过重病，生病时最信任的则是医师，因此在死亡之后，“灵界的向导”也可能化身为医师来接引他们。

这样的人在医院过世之后，思维并没有从物质实相转到灵体的世界。虽然他射出了医院和疗养院，这样的灵界医院与疗养就是“死后的训练中心”。

这些人对疾病的概念是非常强烈的，在活着的岁月里，他们花了许多精神在处理疾病，过世之后，仍将疾病的概念投射到灵体上。

灵界的向导会化身为医师或护理师来告诉他们，已经成为灵体的他们是完全健康的，如果身上有疾病也只是来自心灵的创造，而后，他们就可以学习放下自己的肉体，踏上灵界的旅程。

灵界的向导不见得是高灵，许多仍是活在物质世界的人，他们在睡眠中出体，执行引导灵体的活动。这些人熟悉意识的投射及其感觉，因此可以帮助死后的灵体明白一切。赛斯将这样的人成为“荣誉保护人”，也就是俗称的“指导灵”、“守护神”或“守护天使”。

赛斯说，这些荣誉保护人非常有用，他们醒时仍活在物质实相中，因此对亡者的感觉与情感了解得更深刻，不过，他们对于梦中的荣誉保护人活动却未必有记忆。

于死去的人而言，灵界是一种新环境，在灵体的世界里，时空与创造法则的限制都比物质实相更少，因此灵体必须学会运用新的自由，而荣誉保护人就是要引导灵体适应这个新环境，让灵体知晓灵界的创造原则，并且更顺利地走入灵界的旅程。

80 死后的过渡时期

死亡之后，如果你发现在世的时严重的错误判断，你那时可以改正它们，换言之，你可以使之完美，但你不能以一个意识再进入那参考架构中。——《灵魂永生》

人们常常会祝寿亡者死后“安息”，然而，死亡绝非长眠，也不是永远的休息，灵体有其学习，而且他们的忙碌绝不下于生者。

每个人在死去之后，都会看到一生的重要片段，以影像方式，跑马灯般的呈现在眼前，这就是死后的“自我检讨”时期，也可以说是一生的“总结报告”，人们将从这些影像中，完整地看到自己一生在人间的演出，并省视自己的能力与弱点，以决定要不要在此投胎到物质实相。

许多人都还相信，死去之后，既能与往生的亲人相见。赛斯的说法则是，人死之后，亲人或朋友可能会前来迎接，也可能不会，那是由个人信念决定的。

灵体见到已故亲人时，彼此之间的情感即瞒不了自己，也瞒不了对方。灵体之间没有虚伪，孩子的灵体不可能假装爱一个没做什么来赢取他的敬爱的父亲或母亲。**灵体是以心电感应来沟通的，因此必须处理自己与灵界亲友间的真正关系。**

而刚进入灵界，也就是尚在死后过渡时期的灵体，究竟都

在忙些什么呢？

有些灵体在死亡之后，仍继续进行生前的志业，譬如鲁柏就曾接收到美国心理学家詹姆士·威廉死后写的书。

詹姆士于一九一〇年去世，他在生前写过一本书，书名叫做《形形色色的宗教经验》（The Varieties of Religious Experiences）。詹姆士死去之后，灵体有了新的经验与观点，于是他的意识又创作出一本新书，书名是《形形色色的宗教状态》（The Varieties of Religious States）。新书是原书改写的新版本，书名也只变更了一个字。

除了像詹姆士这样继续生前的志业之外，还有些灵体会想在灵界重演前生的经验，让过去的时间发展得让他更满意。

那就好比有人一生活了七十七年，在他死亡之后，可以不光不忙地再次经验那七十七年的事件，而且不须按照物质世界的前后顺序重新经历。再一次经验这些事件时，只要他觉得不满意的，都可以将之改变。这种状况很像播放一部老电影，但新拍摄了一段“另一种版本的结局”。

在灵界里，灵体有再次编导自己经验的自由，不过，除非同时代的灵体们都愿意照新的剧本一起重演一次，否则，在这部灵体重新演出的“修改版”事件里，除了当事人的灵体外，其他演员都只是投射出来的“心念形象”。

完美主义者往往宁可选择一次又一次地重新演出生前的事

件，而不愿转世，他们视事件的重演为转世前的研究。

还有一些灵体会将他们生前视为必须与之达成协议的动物，因此他投射出自己骑着这头动物，或是驯养他、杀死他或被他杀，经验过这样一场象征性的投射，他仿佛与上一生达成了协议，也可以更轻松地放下前世。

81 天堂、地狱与轮回转世

如果你恨别人，只要你让那些恨在你心中燃烧多少辈子，那恨就可以把你跟他绑在一起多少辈子。——《灵魂永生》

宗教往往会告诉人们，死后经过审判，不是上升到天堂，就是沦落到地狱。然而，根据“信念创造实相”的法则，赛斯告诉人们，若是相信地狱之火，将使你有可能在死后见到地府，对样板天堂的信念也可能让你看见天堂，每个灵体都按照自己的概念与期望形成自己的实相，不过，天堂与地狱的幻想都是暂时的。

不管是处身天堂或地狱，都会有灵界的向导前来引导灵体，让灵体跳脱天堂或地狱的幻想，并继续下一阶段的灵界旅程。

关于灵界的得旅程，赛斯说，有一些人格喜欢以不寻常的直觉来体验事件，由联想过程来提供组织，这些人可能不会不会投胎转世，而是选择别的“可能系统”作为下一个努力的目标。

还有些人格喜欢一种把过去、现在与未来围在一个似乎合乎逻辑结构里的生活组织，这些人通常会选择“转世”。

而所谓的“转世”，在人们想象中，往往是上一世的肉体死后，灵体再次投胎，由上一世的旧人格转变为下一世的新人格，并以新的肉体重新经历人间。关于这样的疑惑，赛斯的

解释是，新的一世是从灵魂诞生出一个新人格，然而，新一世的人格诞生后，过去世并没有消失，也没有融合到灵魂里。每一世都是独特的，与仍都充满活力地在发展他们自己，从没有任何一世在轮回中毁灭。

灵魂不需遵守物质世界的时间法则，因此，从灵魂的角度看，轮回并不是直线的关系，每一生都是同时存在的，也就是说，如果你有一个前世在唐朝，还有一个前世在清朝，你“唐朝的自己”、“清朝的自己”以及“今生的自己”都是同时存在的，彼此之间还会互相渗漏、互相影响。

然而，以物质世界的时空法则来说，今生与前世仍有着时间上的距离。那么，两世之间的时间距离以多久为妥呢？赛斯曾说，每个灵体都会在灵界得到灵界向导的教导与忠告，若是灵体在被劝告的适当转世的时间以前就转世，是比较不合时宜的，因为他们还没在灵界被妥善的教导，也没对下一世做出适当的计划。

不过，一个人若等上三百年以上的时间才再次投胎，只怕也不恰当，因为两世相隔太久，与地球的情感联系已经变淡了，因此他将不太容易认识环境，在地球上的学习也会有困难。

决定投胎之后，每个人都还会定下他一生人际关系的调性，并以心电感应与他人沟通，准备进入这一生的关系。在新的一生里，有些人会是千山我独行的独行侠，这样的人对整个地球的人群并没有强烈的情感纠结，乐在自己独来独往

的人际调性。还有些人在投胎时喜欢“揪团”一起来，选择集体转生的投胎模式，并且在丰富的人际关系中认识自己。

至于人在什么时候会结束轮回呢？赛斯曾说，一旦选择了轮回的转世，就必须一再地轮回，直到学习完成，才能脱离轮回。而所谓的学习完成，就是洞彻了“信念创造实相”，这样的人将结束轮回，并拥有累生的全部知识。

82 入胎

在婴儿的襁褓时期，人格焦点并没有稳定的集中在肉体内。——《灵魂永生》

母体受孕之后，灵体入胎，即开始了一个新生命。

随着灵体的性格不同，入胎的时间也不一样。如果父母与孩子之间有着深刻的缘分，彼此都渴望早点在人间相聚，那么人格可能在母体受孕的时候就入胎了。

此外，若是灵体有着欲望的驱使，或是有着前生的愿力，又或是偏爱肉体经验，也都可能在母体受孕时随即入胎。

灵体并不见得都在受孕时就入胎，譬如有一些人格从来不会全心投入人间的生活，就会拖延一会儿才完全入胎。

然而，不管何时入胎之后，灵体入胎之后，都没被束缚在母体之内，这时的灵体还很自由，可以随意来去肉体与灵界。而与物质生命相反的是，当聚焦在物质世界时，胎儿好像在做梦，回到两世之间后，他才是清醒的。

有些灵体在受孕之前，还会先到未来父母的家里探视将要前往的环境，在这个时候，他会体验到与未来双亲的新关系，并提醒自己下一生面对的功课。

这些“未来孩子的灵魂”会先到家里探路，赛斯因此说，在

每个人的家里，“未来的鬼”也许跟“过去的鬼”（既往生的长辈）一样真实。

胎儿的灵体不是前世的灵体，而是全新的灵体，新的人格会在怀孕的第三个月完成雏形。在新的人格形成时，前世的自己会护持着他，等到新的人格进入生育的过程，前世的自己便完全放手不管了。

新的人格并不是前世的延续，两个人格是同时并存的。新人格的潜意识里藏着前世的记忆，但前世却不能被清晰地放在新人格里。

经过怀胎九月，新生命诞生了。胚胎形成时，灵体入胎的时间各有不同，婴孩出生之后，新的生命也会呼应入胎的时间，展现各有特色的性格。

受孕时即入胎的人格通常都非常渴望人间生活，因此在出生之后，很早就展现个人的特性。他们的感情是浓烈的，并且总是积极地创造自己的人生。譬如可能成为出色的建筑师，并将内在的图像有效地创造成物质世界的伟大建筑物。

而在出生时才入胎的人格，大多回事比较平庸的泛泛之辈，他们对物质层面的操纵没那么在行。

此外，**有些人格直到出生之后，仍在抗拒新的人生。即使诞生为婴孩，他们的灵体仍经常在肉体身边飞来飞去，这些人留恋两世之间的灵界，无法被物质世界所满足。**

这样的人习惯概念，对物质实体比较没有强烈的感受。他们可能会成为哲学家、思想家、诗人或艺术家。对他们而言，欣赏人间，会比投入这个世界有趣。

初生婴儿的意识都是闪烁不定的，随着生命的成长，将学会对焦在物质实相，这样的愿望与需求才可能被满足，因此他们会将其他实相的对焦渐渐关闭，并专注于物质世界的生活。

83 轮回与业报

并没有灵魂的轮回，在其中一个人的整个人格作为一个动物而“回来”。——《未知的实相》

佛教谈到轮回时，将轮回定义为“六道轮回”。意思是告诉人们，今生若是力行善事，也就是“积善业”，下一生的轮回就可能仍是人，而若今生多行不义，也就是“造恶业”，下一生即可能轮回成猪狗牛羊。

赛斯的说法与此不同，他说所有物种的转世都是存在的，然而，一旦意识选择成为一种类别的物种之后，他的转世就一直是这类物种。譬如哺乳类转世仍是哺乳类，爬行类转世还是爬虫类，鱼类转世依然是鱼类，当然，人的转世还是人。

也就是说，人的转世一定是人，绝对不可能是牛羊，也不可能是猪狗。

除了“六道轮回”之外，宗教也强调“因果业报”。赛斯对于“业”（Karma），也有独特的解释，按照他的说法，“业”即是“信念”，经由信念，人们创造独属于自己的实相来体验，并因此扩大认知及开启智慧。

赛斯还说：“业”并不牵涉惩罚。又说：“业”代表发展的机会，它使个人得以由经验而扩大了解，补足无知的空隙，做应该做的事，自由意志总是包涵在内的。

可知真正的“业报原则”，即是“信念创造实相”的法则；如果你恨父母，在生生世世的转世中，你就很可能被吸引而投胎到可以到为你所“恨”的父母家里。而若是你恨疾病，也可能会在来世罹患重大疾病。

同理，如果你恨女人，下一世你可能会转世为女人。这样你才能体验身外女人的感觉，并且以女人的角度去面对你内在信念中反对女人的态度。

如果你对病人没有同情心，下一生你或许会带着重病出生，并体验重病的过程。

这样的因果关系根本无关惩罚，而是要透过实相的经验，让每个人深刻明白自己的信念。

不过，赛斯也说，生命的逻辑并没有这么简单，没有哪个人生只为了一个理由而选择的，生命总是包含着各式各样的功课。

一个人若是能彻底了解“信念创造实相”他就不会受困于宗教的“业障”或“因果报应”观念，又若是想清楚明白“境由心造”，也可以从梦境中的觉知学习起。

谈起灵魂的话题，还有些人会问：“那些流产死去的胎儿，会不会变成怨气冲天，并骚扰父母的“婴灵”呢？关于婴儿或胚胎的死亡，赛斯的说法是，有些婴孩一生下来就是死

胎，或者怀孕期间就自然流产掉了，通常这些孩子都是“片段人格”，他们想要尝一尝物质世界的感觉，却还没准备好去完整地经验它，因此只经历过母体怀孕的过程，就回到了灵界。这些片段人格回到灵界后，依然会得到老师的教导，也能得到灵魂的安顿，做父母的不须担心。

84 自杀

对某些人，死的想法仿佛变成挥之不去的执念，以致它感觉上是逃避生活难题的一个方法，它甚至在某些人的脑海里形成了一种诱惑。——《健康之道》

当一个人面临身体、家庭或事业等重大压力，内心感到无助、焦虑或恐惧，求助无门又无处可逃，就可能会想要结束自己的生命。此外，还有些人是感觉生命失去了意义，不知活在世间所为何来，这样的人也可能想要一死了之。

人是一种群体共生的生物，人生最大的快乐，就是在帮助他人的同时，自己也得到喜悦与满足，这就是自利利他的价值完成。而人们最大的失落，就是觉得自己不再“被需要”，仿佛世界上有我这个人，跟没有我这个人，根本没什么不同，这样的人也会觉得了无生趣。

某些富裕人家的孩子走上绝路，就是因为失去了自我的价值感，他们的父母或许给予了他们优渥的生活，却也让他们失去了在求学或工作中成就自己的动力，使得他们不寄希望与明天，这样的孩子也可能对生命茫然与绝望。

当一个人想不开时，就可能走上自杀的不归路。而为了扼止了人们走上绝路，宗教及民间信仰往往对于“自杀”有许多可怕的传闻与说法，譬如说，自杀者的灵魂会被惩罚，因而落入痛苦的地狱之中。

为了消弭人们对于“自杀”的恐怖联想，赛斯告诉大家，并没有任何特定的“惩罚”是为了自杀者而设的，自杀者死后的状况也不见得特别糟。不过，**任何在此生逃避面对的问题，经过信念的吸引创造，还是要在另一生面对。**

赛斯也说，世界上许多民族都提到自杀的人会遭遇报复式的命运，但事实并非如此。然而，**自杀者如果以为杀了自己，就会永远消减自己苦痛的的意识，当死后发现灵体犹存时，他将产生强烈的悔恨与罪恶感。这会让他 在灵界的状况更为恶化，并且阻碍他灵魂的历程。**

不过，赛斯请大家安心，**因为灵界还是会有老师为自杀者解释真实的情况。也会使用方法引导，譬如带自杀者回到自杀发生前的时空，藉由改写过去的事件而忘记“自杀”，直到情绪缓和下来，渐渐能面对与接纳自己自杀这个事件时，才告诉他，他曾经自杀，也已经死去了。**

自杀者的难题在于，死后的他们往往会延迟灵体发展的时间；自杀者强烈的爱恨仍对焦在世间的人与事，因此心灵上常常难以接受死亡。虽然已经死去了，自杀者却不愿意放下人间，即未前往灵界，也没转世投胎，还可能会在生前的家里或自杀处困惑的徘徊。

生命是宝贵的，自杀并无法真正解决问题，若是你自己，或是你的亲友有了自杀的念头，那么，请你告诉自己，或劝导他人，选择自杀，就不可能回头了，而若真想自杀，不如等到生日或某个假日再做决定。事缓则圆，或许拖延一个星期

期或一个月，自杀的冲动就被打消了。

自杀者常常都失去了生命的希望，若是处在意图自杀者身边，也请你在言语中，尽量冥想及诉说一个美好的未来，或许对方燃起生机，也就走出迷障了。

第十一部分、群体事件与宇宙奥秘

85 流行病与天灾

对任何一种疾病而言，预防接种的措施对那些相信它的人都会相当有用。不过，有用的是那个信念，而非那个措施。

——《个人与群体事件的本质》

从SARS、H1N1新型流感、H7N9禽流感，到伊波拉病毒，每隔一段时日，就会有一种令人难以招架的流行病，来势汹汹的散播开来。

此外，每年总会有几波流行性感冒，或是肠病毒的大流行，让人们一起受咳嗽、流鼻水或发烧之苦。

除了流行病之外，地震、台风、水灾、沙尘暴……等天灾，也常常猝不及防地侵扰人们的家园，还可能导致许多人流离失所。

从心灵的观点来看，不管是流行病或是天灾，都不是天降横祸，它们全都出自人们信念的集体投射，也就是众人信念的共同创造，因此可以称为“群体事件”。

感冒发烧让人有请假的理由，而若在感冒发烧时，同事们也正集体罹患“流行性感冒”，那将让人在保全面子的状态下，更理直气壮的请假。因为感冒者可以说：“我今天之所以会生病，绝不是昨晚睡觉没盖被子，而是因为到公司上班，才被同事传染的。”这么一来，生病的责任就仿佛完全不在自己的了。

而众人之所以共同创造“流行性感冒”的流行，正是因为大家的身心都已经疲惫，也都需要一个可以休息的理由，因此才会创造出一场流行病。

面临流行病的威胁时，人们往往会将希望寄于“疫苗”，疫苗虽可激发身体的免疫力，但因为疫苗是实验室的产品，可能会因此扰乱人体正常的免疫机制。

天灾亦是众人的集体创造，而且每个人创造出天灾的个别信念都不太一样，譬如某个地区可能因强烈地震而房屋倾颓，为了顾及灾民的生命安全，政府机构会先将灾民安置到社区的中小学教室或活动中心。

灾民们群聚到中小学教室打地铺后，将发现彼此对地震的反应都不一样，有些人会对天崩地裂感到余悸犹存，也会在余震来临时惊声尖叫，并决定日后买房子绝不买在地震带；也有人会感慨“天地不仁，以万物为刍狗”，并怨责老天爷不公；还有些人会积极争取政府辅助，准备挑战自我，东山再起。

而后，各地的捐款与物质可能会涌进来，于是有些人会感到人间有爱。此外，还有些平时少与社区邻居互动的富裕人家，与其他灾民们一起在学校教室生活，因而打破了贫富的篱笆，还交往了一些原本不可能结交的朋友。

灾民们的孩子看到地震的新闻，可能会想到灾区的父母，

并自身多年来在城市打拼，已经很长一段时间没有回故乡探视，因而决定返乡一趟。政府官员则会听见灾民的心声，并开始重视灾区的卫生与未来的经济发展。

每个人的心思都反映出他的信念，虽然信念各有不同，但林林总总的信念却共同创造出一则包含各种面向的群体事件，每个人都能从各自的面向中觉察出自己的信念。

若要预防天灾或流行病，最好的对策即是藉由觉察，改变信念。“信念疫苗”绝对比预防接种有效，只要人们都能安顿自己的心，山川大地与气候气象即可随着人心而趋于稳定，流行病也能因此减少发生。

86 理想主义者与狂热分子

当你实现你自己的能力，当你在日常生活里，借着发挥你最大的能力而表达出个人的理想主义时，那么，你就是把世界改得更好。——《个人与群体事件的本质》

人们都在追求价值完成的快乐，许多人还都希望将世界变成自己理想中的美好国度。关于这样的渴盼，赛斯说，**如果你想把这个世界变得更好，而且脚踏实地的实现你的理想，你就是一个“理想主义者”**。而若你想把这个世界变得更好，却又相信它无法被改变分毫，你将会感觉世界永远无法成为你理想中的“乌托邦”，这样的你就是个**“悲观主义者”**。又若是你想把这个世界变得更好，但又认为不管任何人如何努力，它只会变得更坏，那么，你就是个真正灰了心的人，也是个**“被误导的理想主义者”**。而若你想把这个世界变得更好，并且认为为了达成自己的目的，牺牲任何人都在所不惜，任何手段也都是合理的，那么，你就是个**“狂热分子”**。

达尔文曾经告诉世人“物竞天择，适者生存”，许多人也都认为这个世界是一片成王败寇、血流成河的“红海”，若想出人头地，就得跟他人争得头破血流。只有从众人的竞争中杀出重围，才能成功取得卫冕者的王冠。

然而，理想主义者明白，**社会并不奠基于竞争，他知道唯有“爱的互助合作”才能让这个世界成为真正美好的世界**。理想主义者还总是采取与他的理想相符合的行动，比如他的理想世界是满盈着爱，他迈向理想的每个步骤就都会以爱为基

调。

中国的儒家讲求“以德服人”的“王道”，譬如孔子就曾说：“远人不服，则修文德以来之，即来之，则安之。”这也是理想主义者实现理想的态度。

狂热分子与理想主义者相反，狂人分子相信为了达成目的，可以不择手段。儒家将这样的狂热征服思想视为“王道”相反的“霸道”的原则即是“以力服人”。好比成吉思汗或希特勒，为了达成扩张国家版图的理想，往往攻城略地，屠戮杀人无数，他们奉行的，就是“霸道”，也就是“狂热主义”。

狂热分子看似充满了人人惧怕的力量，然而，从心灵的观点来看，狂热分子却是最无力的，他们不太相信自己的理想可以为他人所接受，也不太相信自己的理想将有实现的一天，因此他们往往会诉诸暴力，并认为只有采取非常的手段，才能更快，也更有效率地达成自己的目标。

狂热分子还往往会聚众共同行动，在他们的组织里，每个人都被狂热思想所煽动，也都被狂热、恐惧或恨所驱策，人们若是与他们的想法不同，他们很容易就被激怒，并且很可能因此攻击他人。这样的状态就像是一种集体的歇斯底里，又因为狂热分子常常集体行动，他们往往不太会为自己的行为负责，也绝少能反躬自省。

若想将人们创造为喜悦的乐土，就必须成为真正的理想主义者。**真正的理想主义者绝不空谈理想，他一定会跟随内在**

的冲动，一步一脚印，踏实地将内在的理想化为世间的真实，这也才是“身体力行的理想主义者”。

在创造美好世界的道途上，就让我们都成为“身体力行的理想主义者”吧！

87 说法者

“说法者”的目的是要助你了解这多次元的存在，并且让它发生关联，而把它尽可能的带到你有意识的注意层面上。

——《灵魂永生》

宇宙中存在着创造的真理，然而，芸芸众生却未必了悟，因此世间存在着许多真理的传递者，赛斯将真理的传递者成为“说法者”（Speakers）。

说法者索要传达最重要的真理，就是“信念创造实相”，他们会让人们知道，世上的一切都出自信念的创造，只要信念改变，实相就会随之改变。

说法者还知晓每个人都是“多重次元的自己”，他们擅长进入他的梦中，并在梦境里化身成上帝、菩萨、圣者、历史人物或老朋友的形象，做梦者则可能发现自己正身处金币辉煌的宫殿，或绿草如茵的田野中，与说法者交谈。经过梦中的引导，说法者会让做梦者知道，外境是内心的投射，实相都是由意识创造出来的。

赛斯说，一日是说法者，便永远是说法者，也就是说，说法者在他的累生累世中都会是说法者。赛斯在地球上轮回时，即是这样的说法者。

那么，在人类的历史上，还有哪些人是说法者呢？赛斯说，说法者有成千上万个，但有时几个世纪才出现一两个，

有时候则会有很多。以赛斯**的观点来看，佛陀是说法者，耶稣基督也是，在他们各自成为佛陀与基督之前，都早已有过多次转世的说法者经验。**身为说法者的佛陀与基督，在没有肉身时，是与有肉身时同样活跃的。**除了佛陀与基督之外，美国思想家艾默生，以及传递赛斯思想的鲁柏约瑟夫妻，也都是说法者。**

说法者的故事可能会在历史的流传中中被扭曲，譬如耶稣基督的故事就与赛斯所知的真实事迹大有出入；根据赛斯的说法，历史上真实的耶稣并没有被钉十字架，整个“钉十字架”的时间仍是起于犹太的阴谋。

犹太想把基督打造成殉教者，但又不想伤害耶稣，于是找到一位头脑不清的人，告诉他，他就是基督，这个“假耶稣”因此被下了迷药，并扛起了十字架。

当祭司长要抓拿耶稣时，犹太指出“假耶稣”就是耶稣，因为他害怕真的耶稣会被抓到，身为门徒的他必须援救而非毁灭历史上真正的基督。

“假耶稣”被捕后，彼得有三次不认主，说不认识他，是因为那个替代者确实不是耶稣。被药麻醉的“假耶稣”则问彼得：“彼得，你为何舍弃了我？”耶稣的母亲玛利亚也来到“假耶稣”受难的现场，她是因为同情而在场。

“假耶稣”过世及下葬之后，犹太集团又将“假耶稣”的尸体运走，而抹大拉的玛利亚随即在事后见到了耶稣。耶稣基督

是伟大的通灵者，他让伤口出现在自己身上，并以肉身及“出体”示现在门徒面前。

赛斯说记录在《圣经》中的事件并没有在历史上真正的发生，**基督被钉十字架其实是心灵事件，而不是实质事件，因为人心相信“罪与罚”，耶稣的故事才由真实事件被改写为一出宗教戏剧。在这出喜剧里，基督代表的是“内我”，十二门徒则代表了一个人的十二种特质，犹大代表的即是贪婪与背叛。**

赛斯版本的耶稣没有钉十字架的痛苦，但说法者的形象已然光辉熠熠。

88 宇宙的创造与早期人类

起先，个别化了的意识并非都是那么大胆，它一开始并没有全然的把自己附着于其实质的形象上……就像是，地球及其所有的生物都在半做梦的状态。——《梦、进化与价值完成》

宇宙的创造，始于一切万有的欲望与骚动，之后，一块没有重量的团块诞生了，那就是最雏形的宇宙，而后宇宙大爆炸，开展成早期的世界，也出现了古老的地球。

在古老的地球上，因为磁场起伏不定，山峦升起，又倾颓，海浪潮起，又潮退，岛屿自海中冒了出来，春夏秋冬的季节则完全不稳定，然而包括人类在内，所有物种一开始就都已经存在了，每一类物种还都准备在地球上满足存在的渴望，并且增益物质实相的所有其他部分，全都在等待最适合的时机，只要机缘成熟，即可显化为物质实相的生物，并加入地球这个大家庭。

最古老的地球大半还是个梦的世界，在那个时期，某些种类的意识，例如树木花草等等，率先被一切万有赋予了适合其需要的形体，并且投生到物质世界，然而，那时的它们并没全然把自己附着在实质形象上。

现代的生物都将意识的焦点贯注与物质实相之内，但古老的地球以及生活于其上的所有生物都还处在半做梦的状态。

一开始的生物意识仍都在仰卧在一切万有的怀抱里，之间有着深深的连结，它们只是轻轻地贯注与物质实相，不像现在的生物这么独立。

在那如梦似幻的地球上，生长着梦的树木，梦的树木上还有着梦的树叶，它们正逐渐从梦中知觉，慢慢转为实质，并越来越贯注与物质实相，直到梦的种子最后带来了实质的树木。

就在这个转梦为真的世界里，终于等到了最适当的时机，于是人类出现了，它们就是人们真正的祖先，赛斯称它们为“梦游者”。

赛斯说，在几乎有如永劫那么长的时光里，“梦游者”在梦境还远比他们醒来的时间长。他们睡很长的时间，并且在梦中活动，醒来则是为了运动身体、饮食补充体力，以及交配繁衍。那是如梦般的世界，充满了迷人的活力，人们长时间在梦中想象地游戏所有的可能性，并想象各种可能的语言及沟通方式，以及编织未来伟大文明的梦想。

早期人类主要的生活是在梦里，因此生活步调比现代人慢得多，他们的心跳不必跳得那么快，血液也不必那么快地循环过动脉与静脉。此外，当时地球的法则还没确定，地心引力也还没稳定，因此空气更有浮力。

早期人类能以不同的方式觉知自己，他们对自己的认同不仅止于皮肤，而是能跟随空气，让意识进入形体四周的空

间，以一种现代人早已遗忘的原始感官经验，感觉自己与大气合一。

早期人类还是天生的夜猫子，他们很早就发展了用火照明，并在天黑后进行许多活动，可以准确地运用所有的感官，这些能力现代人大多已经丧失了。

89 地球历史上的三次文明

那些已经离开轮回的，已进化到他们原来就是的“精神体”，他们已抛弃了物质形体。这一群本体对地球仍有很大的兴趣，他们给它支持和能量。——《灵魂永生》

赛斯说，地球在亚特兰提斯时代之前，曾有三个特定的文明，在这三段长时间里，地球的南北两极是倒反过来的。

第一个文明的大半位于现在的小亚细亚一带，他们和当代人类的发展差不多。这个文明后来到了别的银河系与别的行星去了，他们还帮助了第二个文明的形成。

第二个文明叫做“鲁曼尼亚”（Lumania），主要的势力范围在现代的非洲与澳洲。鲁曼尼亚人科技比现代人更高明。

鲁曼尼亚人擅长使用声音，他们彼此沟通时，声音会自动并即刻地创造出一个令人惊讶的栩栩如生图像，这些图像并不是立体的，而是内在化的，并且非常生动。

除了沟通外，鲁曼尼亚人还有效利用声音，不但使用在医疗或战争中，还被用来作为车辆的动力，以此运送物体。声音也可以用来运送笨重巨大的东西。

鲁曼尼亚人想发展出一种人类，能有种天生固有免于“暴力”的装置。当他们的心智发出强烈的侵略性命令时，身体不

会反应，而在想对别人施以暴力行为之前，他们会晕倒，甚至攻击自己的身体系统，以阻止自己去施暴。

鲁曼尼亚人没有学会处理暴力，只是企图在生理上将“暴力”去掉，因此他们的能量遭到阻塞，天生的高度心电感应能量也收到伤害。

又因为能量与表达的自由受到阻隔，鲁曼尼亚人文明的活力很弱，他们在肉体上也非常瘦弱。这个民族若与其他较低文明的集体通婚，很快就会丧亡，因为他们不能忍受暴力，也不能以牙还牙，根本无力招架。

由于无法应付暴力，鲁曼尼亚人广博的科技与伟大的文明大半建筑在地下。

他们的地下城市有极为错综复杂而美丽的地道系统，地道墙上饰有彩画、素描与雕刻。此外，地下城市还有各种升降系统，有的载人，有的运货。

鲁曼尼亚人的地下城市布置了许多前哨站以监视其他土著的踪迹，这些前哨站建造在地下。前哨站的洞穴被当做向外的门户，往往看似洞穴的底部即是用一种物质造成，这种东西由外面看来不透明，而由内部看出去是透明的。鲁曼尼亚人天性胆小，因此只有最勇敢和最有信心的人才会被派往前哨站。

鲁曼尼亚人常有窥孔自地下通到地表，他们藉此观察外

界，还放了摄影机在那儿，对地球也对星星摄取最精确的图片。此外，他们对地下天然气的分布也有完整的记录，对地表内部的地层亦有密切的知识。

鲁曼尼亚的前哨站有相当数目是位于现在的西班牙和庇里牛斯山区。在人类的石器时代，许多穴居人并不是住在天然形成的粗陋山洞里，而是在洞后机械创造的甬道，以及鲁曼尼亚人一度所居的被弃城市中寻求庇护所。

至于鲁曼尼亚之后第三个文明，赛斯没有谈到，我们也无从得知，但赛斯所指的应该不是我们现今的这个文明。

90 UFO与外星人

你永远不会在你们的外在实相里碰到外星人，因为你没有聚焦在他们存在的时段里。物质上你可能造访他们居于其上的那个“同样的星球”，但对你们而言，那个行星看起来是荒凉或无法维持的生命。——《未知的实相》

许多现代人都对“外星人”充满了好奇，有些人甚至视外星人为人类的救赎，赛斯对外星人与UFO也有精辟的解释。

约瑟曾问起赛斯“大角星”上没有人，赛斯说大角星有五个行星，其中三个有生物，但并非全是人类这类生命。赛斯还说，许多可以居住的地方，对人类来说都仿佛是不可居住的，因为人类的感官往往无法超越三度空间的局限。

约瑟又问地球有没有被外星人生命探访过，赛斯告诉约瑟，这是经常有的事，根本不足为怪，还说外星生命看不见彼此，甚至有可能撞到彼此，却不会感觉到任何刮擦。

赛斯还曾提到，关于飞碟出现在地球，他并不觉得奇怪，奇怪的是人们怎么能看见他们。赛斯的观点是，外星生命若是进入人类的世界，通常人类是看不见他们的，因为外星生命与人类的意识层次不同。那就像人们的意识也有可能跌入过去，但对于过去的人们来说，穿越到过去的这个意识也是隐形的。

赛斯还说，飞碟是来自比地球科技更高的层面，而当他们

的飞行物进入人类层面时，必然发生扭曲，飞行物的实际结构因此陷入形象的两难之局里。

人们看到飞碟其实是一种非驴非马的东西。飞碟保留了原始结构中可以保留的部分，但改变了它必须改变的，因此人们若发现飞碟，他们描述的形状、颜色与尺寸会彼此冲突。那些飞碟以直角转弯飞走的状况，是它设法保留了在其特定住处里寻常的作用。

赛斯又说，他不相信任何飞碟近期内会在地球上着陆，因为这种交通工具根本无法长久停留在人类的层面，穿梭进入人类层面对飞碟而言是很大的压力。赛斯说，人们常见的碟状或雪茄状飞碟是个混合的形状，与它本来的结构没多少关系。

对飞碟做出了解释之后，赛斯真正要告诉人们的是，如果人类像探索物质科技一样探索精神，那么，人们与外星生命的沟通将会完全不同。**只要一个层面的居民学会了精神交流的模式，就能脱离物质实相的束缚。**

赛斯的讯息完全打破了人类对飞碟的迷思，若照赛斯的说法，火星与月球不见得只是光秃秃的土层，也有可能是车水马龙的繁华世界，只是人类与月球或火星的生物层面是不同的，因此才会只见到一片荒土。同样的，若是火星人或月球人到地球，说不定发现的也是一片杳无人烟的土地。

此外，在我们这个地球上，说不定早就有了许多外星来

客，也或许他就在你身边，与你共同度过了一天的生活，只是因为意识层面不同，你对他是隐形的，他对你也是隐形的。你可能一直在好奇宇宙中有没有跟人一样的智慧生物，而在你身边的他，说不定也正在寻找地球有没有智慧生物生活过的残迹。

第十二部分、赛斯修为法

91 转念篇

打破障碍自己的旧信念

现在，请你这么告诉自己：

- 1、我是没有任何限制的。**
- 2、我既没有界限，能量也是饱满的。**
- 3、我的实相都是我创造的。**

藉由改变情绪来改变信念

仔细想想，你是不是已经很习惯在某类时间发生时，自然地涌起某种相应的负面情绪？（举例：孩子顶嘴，你就生气。）

下次再同类时间发生时，**试试看，故意用相反的情绪来面对它。**（举例：小孩顶嘴，你回到房间，故意笑出来，并告诉自己：“一定有更好的解决方法”。）

你的情绪将左右你的想法，或许从此以后，面对同样的问题时，你将会有完全不同的解决方法。

把内在的想法当玩具来玩

试试看，不要管物质实相的所谓“真实”或“现实”，**单纯地以游戏心来玩耍你的意识，而且要假装你的想法才是真实的。**

如果你很穷，就想象你正在百货公司随心所欲的买东西；若是你生病了，就想象你正在参加马拉松赛跑；假使你觉得人生无趣又灰暗，就想象自己正在快乐地享受自己的人生。

这个联系将令你拥有更饱满的力量。

创造你的新信念

每天用五到十分钟，以自我催眠的方式，建立你的新信念。

当你想要拥有某一则新信念时，就集中注意力，以有力的语气念出代表新信念的一句话，譬如“我是健康的”、“我是快乐的”、“我是富裕的”、“我是勇敢的”、“我是有魅力的”、“我是有自信的”……等等。

大声肯定自己

每天早晨一起床，就大声地说：“我是xxx（你的名字），我是世界上最棒，也最美好的存在！”

你也可以在晨间盥洗时，看着镜中的自己，做这个练习。

改写你的负面信念

如果你发现自己没有价值感，那么，不要急着宣告“我是有价值的”，也不要企图以任何正面信念强压过负面信念。

你可以试着寻找负面信念背后的理由与感觉，譬如：“我是没有价值的，因为我认为自己再怎么努力，都不可能当上主管。”

而后，再试着厘清，**你认为没价值的理由，究竟是“事实”，还是“想法”**？接着，写下你认为自己很有价值的某些特质，譬如你很会为人着想、你的人缘一向很好、你的厨艺非常好……等等。

你将在写下自己优点的同时，建立自己的价值感，并因此肯定了自己。

自我肯定的宣告

大声做出这样的宣告：

- 1、我是个极好的生物，我是宇宙中极有价值的存在。
- 2、我的存在蓬勃了所有的生命，正如我的存在也被其他生命所蓬勃。
- 3、对我而言，生长、发展及利用我的能力，是好的、自然的且安全的，而且在我如此做时，我也蓬勃了宇宙中所有的生命。
- 4、我的存在是被宇宙护持的。
- 5、我天生就是个即善良，又有价值的人，我身上所有的细胞也都充满了善意意图。
- 6、所有我的不完美，以及所有生物的不完美，都在宇宙中得到了完美的救赎。

安顿自己的心灵

试着对自己这么说，你将感受到即刻的轻松感与心情的平静：

- 1、**尽可能的活在当下。**试着对当下的感觉变得更为觉察，举例而言，当你身体的某个地方疼痛时，你往往只贯注于疼痛的感受上，却忽略了身体的其他部分仍可能是轻松的，也可能不太觉知身边的声音与影像。那么，试着从疼痛的感觉漂移开，感受身体其他部分的感觉，当你这么做时，将觉得疼痛减轻，精力则渐渐恢复。
- 2、**拒绝担忧。**告诉你自己，明天，或在其他特定的场合，你可以尽情担忧，但就是不要现在担忧。
- 3、**当你想到某个生活难题时，相信那困局可能的最佳解**

决之道。别去臆测那理想的解决之道如何、为何或何时将到来，却在你的心眼里看到它已经完成。**又若是你真的想不出最佳解决之道，那就怀抱感恩与喜悦之心，感谢一切万有会帮你圆满解决。**

这些语句会将你的压力减到最低，让你有喘息的空间。**或许在心灵安顿之后，你将灵光一闪，得到解决难题最好的方法。**

在放松中肯定自己

你可能想要表达某些能力，或完成某些事，却又裹足不前，害怕去行动，这往往就是负面信念阻碍了你的行动力。

若是你有这样的困扰，请试着这样做：舒舒服服地坐在一张椅子上，或躺在一张床上。在脑海里告诉自己，**你是个非常好的人，而你想改变自己，希望能勇敢地顺遂内心去行动。**

请温和地对自己说：“我是个非常好的人。”“表达自己的能力是好的，而且是安全的，当我如此做时，我也表达出了宇宙的能量。”

经过这样的宣告之后，你的力量感就会涌现。

92 静心篇

开启内在感官

现在，闭起眼睛，想象你坐在一个舞台上，舞台的灯开了，你的心也渐渐地静了下来。

告诉自己，你将开启你的内在感官，然后，用心倾听来自内心的声音。

你的眼前可能会出现一些影像，那即是内在世界对你的显现，请你接纳它，让它自然的流动，就像肉眼在看物质实相一样。

感受内在能量

现在，请你闭起眼睛，深呼吸，将注意力的焦点放在你的呼吸上，慢慢的，你将感觉到呼吸平缓而深沉。

现在，将注意力放在你的丹田，感受你生命的能量之源。

想象你的能力是一团喜悦祥和的白色之光，白色之光由你的丹田源源不绝涌出，你整个人因此散发出无量的白色之光。

而后，白色之光以你为中心，顺着手指头与脚趾头流向你的四面八方，流进窗外的树叶，流进天空的云彩、也流进地球的中心，并扩展到整个宇宙。

沐浴在白色之光中的你，感觉内心宁静而喜悦。

感受“感觉基调”

现在，请你轻松的盘坐，静下心来，感受自己的感觉，那就是你的“感觉基调”。

放空你的头脑，不要做任何冥想，也不要有任何思考。将

注意力的焦点放在你的呼吸，感受呼吸吐纳时身体的感觉。

不要问：“这样做对不对？”“我的感觉正不正确？”或“我的方法是不是错的？”那都只是别人的看法与标准。在你静心时，不须问这些，只要静静地感受你自己。

静心没有时间的限制，只要你想静心，五分钟、三十分、四十分钟、一小时或两小时都可以，完全不须考虑时间。

当你静心时，你就是回到了本然的自己，请好好享受与自己共处的感觉。

若是内心烦乱时、焦虑或沮丧，你更须静心，让自己回到本然的状态，感受自己的“感觉基调”。

进入静心的世界，你将安居在自己的核心，无忧无虑。

咒语的练习

现在，请你轻松地盘坐，静下心来，慢慢地念出“唵……”（o-m-o-m-o-m-o-m-o-m）这个字，可以促进你的健康，也能将你的朝着“精力”与“幸福”推进。

故意减缓或加速思绪

你有属于自己的思绪节奏，也早已习惯了这样的节奏。

现在，你可以试试减缓思考的节奏，或是游戏性的将它加速。一旦思维的节奏改变，你可能会接收到不同于平常的讯息，那可能会是你过去、未来甚至前世的讯息。

感官知觉的开发

当你吃橘子时，想象全身的细胞对“橘子”有什么感觉？你的指尖或许拿着橘子，那么，你的脚趾头对橘子是否有所觉

知？你的膝盖细胞又知道你正在吃橘子吗？

专心的体会橘子所带给你味觉、触觉、嗅觉，并注视着橘子的外型，让橘子在你心中流转。

请问，这时的你会联想起什么？

创造自发的声音

你所熟悉的语言未必能完整的表达你的情绪与感受，为了让自己与感受的本来面目直接接触，你可以顺随内在的自发性，自然地发出声音或语句。

集中精神创造愉悦

请你集中精神，专注于当下这一刻最愉悦的面向。

专心地将曾让你感觉最舒服或最愉快的影像带入脑海，举例来说，忆起紫罗兰的香气，或听见雪的清脆嘎吱声，或观想一个海洋或湖泊。

这个过程将能安顿你的身心，并增益你的能量。

93 觉察篇

写下你的信念

准备一本独属于你的“信念笔记本”，开列你的信念清单，尽可能写下所有你知道的个人信念。回想你成功与得意，挫折与失败的经验，在那些经验里，你的信念是什么？把你的所能觉察到的正面与负面信念全都写下了。

不要觉得害羞，就把你的过去当成另一个人，仿佛你只是在写他的信念清单。

跟自己对话

若想了解自己的信念，最直接的方法就是自问自答，跟自己对话。（譬如问自己“你对现在的工作满意吗？”“你对老公有什么感觉？”

你将在不同的问题里，看到自己的想法，还可能发现想法中有所矛盾。

如果你觉得这个方法太理性，那就**顺着情绪找信念，越是浓烈的情绪，越可能夹带真正的信念**。（譬如想到老公，你有着强烈不满的感觉，内心也同时在说：“他根本不爱我。”这即是你的信念。）

内观自己的思想与情绪

或许你习惯将物质实相视为真实，意识世界视为虚幻。

现在，请你闭上眼睛，改为将内在的思想、情感、心象及幻想当做真实，外境则全都视为幻相，也就是把原本的内外认知颠倒过来，这么一来，你才能看进自己的内心。

请你告诉自己，**内在的影像才是真实的，外在的物质只是**

内在的显影。

信念创造实相，你物质世界的具体经验确实就是由内在的意识世界创造出来的。

打破名相与标签的迷思

试着为你熟悉的事物取一个不同的名字。

请你拿起一件手边看惯或用惯的东西，放在手中一会见，感觉它的质感，看看它的颜色，而后，顺随来到你脑海里的声音，给它一个新的名字。

譬如你拿在手上的是“苹果”，如果来到你脑海中的名字是“红甜球”，就叫它“红甜球”，若是它让你想起童年生病时，爸爸为你削苹果的样子，也可以叫它“爸爸的爱”。

经由命名的游戏，你将打破语辞的惯性，并且更深入的感知每个物体之内的个人性。

写下自己所有的优点

在你的笔记本上，把你知道的所有的自己的优点写下来，你将因此增益自信心。

94 连结过去与未来篇

威力之点的练习

现在，请你轻松地盘坐，静下心来，睁大你的眼睛，向你的四周看看，并了悟**这一刻代表你的“威力之点 (Point of power) ”**你可以从此刻影响过去与将来。

预知能力的开发

试试看预言未来的事件，但**不要以预言是否准确来评断自己的成败**，否则刚练习时你会觉得很沮丧。

只要你继续练习下去，你将会发现自己能准确地觉察到未来的事件，因为你的预知能力已然打开，未来的讯息也因此能自然地流进你当下的意识里。

回想昨天的生活

意识中可以保留非常多的讯息，试着回想看看，昨天早上起床后，你吃了什么早餐？穿什么衣服上班？上班后，老板和同事跟你说了些什么？你又做了些什么？下班回家后，老公与孩子跟你说过什么话？你还跟孩子们一起做了些什么？

现在，你可以试着**一边做事，一边回想昨天**，你将发现“**你的身体在当下，意识却在昨天**”，有趣的是，身体在你不对焦于当下时，它依然可以完成手上的工作。

想象你的明天

生动的想象明天你要做些什么？详细的计划你的明天。

当明天来临时，你将会发现，因为你的想象，身体已经配合好要进行你规划的活动了。

95 创造篇

建造一栋内心的家

现在，想象你的内心有个独属于你的小天地，你是一位建筑大师。

在你的小天地里，你建造出一栋别出心裁的房子，想象一下，它的外观是怎么样的？客厅是怎么样的？卧室又会是怎么样的呢？

请你相信，内在的影像就是外在实相的“雏形”，只要你相信，你的心象可能具体化为物质实相。

冥想你的欲望

静下心来，用五分钟冥想你的欲望。不管你想要拥有很多金钱、一个爱你的男朋友、一次长途的旅行，都请你尽情的想象它。

冥想时须集中你所有的精力与注意力，但冥想之后就马上放下它，也不要检查冥想有没有效，你只要确定在冥想的时间里，你的意图是非常明确的即可。

真正的冥想就是行动，每天至少一次，做一个与你冥想相符合的行为，以增强你对冥想的信心。这样的行为可以是非常简单的，譬如你很寂寞，因此你曾冥想自己是非常受欢迎的人，那么，你可以在生活中“向另一个人笑一笑”。

而若是你曾冥想自己很富裕，你也可以试着“买一件比你通常愿意买的贵十元的东西”。

吸引力的练习

如果你想要某样东西，你可以看着它的相片，或是在头脑

中营造它的画面，并想象自己已经拥有它，而且正快乐地在使用它。

然后，将你的梦想放下，你可以将相片放进许愿盒，或贴在许愿板上，也可以**想象将梦想丢进架构二的许愿池里。**

至少两个礼拜都不再想它，再看看你的吸引力发出后，将有什么变化。

与现在相反的快乐冥想

现在，静下心来，想象一个让你快乐的影像，如果影像跟你现在的实际状况相反，也不要觉得自己愚蠢，只要专心的游戏它。

譬如你如果感觉自己又老又穷又孤单，可以试着把自己想作爱二十岁，而且很富有，还被许多朋友与爱慕者围绕。

冥冥之后，你可能会感觉想象与现实的差距实在太大了，也可能比原本更为沮丧，但没有关系，**只要你启动了这样的冥想，就开启了吸引力，你的身体，精神与心灵将会把你的新实相创造吸引到你身边来。**

以捐款培养富足之心

如果你想要创造富足，你可以捐出一些钱，或者以其他你认为最适合的方式，表现出仿佛你确实比你真正拥有更多的钱，这么一来，你的富足信念就培养出来了。

吸引你的爱慕者

如果你自觉孤独，同时因为内在自卑，也无价值感，很难相信生命中会出现真命天子，那么，你可以开始想象有一位白马王子来追求你，同时也请你练习感受被爱，**当你觉得自**

己值得被爱时，就会越来越可爱，而后，你即会把爱慕者吸引过来。

而若是你有男朋友或老公，也可以做这个练习。你的伴侣可能会因此发现你那最令人欢喜的特质，他也可能改变自己，并更为爱你，你们的关系将更为甜蜜。

96 健康篇

想象自己的健康

如果你生病了，请用五分钟冥想自己健康的样子。

然后，你可以到公园散步，以行动配合你的冥想，增强你对冥想的信心。

学习自我疗愈

若要学习自我疗愈，你可以从无害却有些烦人的身体状况开始，试着从内心解决身体的问题。

譬如在你头痛、肠胃不适或鼻子过敏时，提醒自己，**身体的确可以疗愈它自己。**

不要为了轻微的头痛而吃止痛药，试着在身体不适时，觉察引起身体症状的信念或内在冲突。

盘坐下来，专注于你的呼吸，并且告诉自己，你是这宇宙绝对必要的一部分，一切万有一定能让你恢复健康。

这样一个练习往往能立刻减轻你身体的不适，并增强你对健康的信任感。

自我疗愈的冥想

当你生病时，试着静坐下来，尽量放松自己。

告诉自己，当你看着自己的身体时，你看见的不是肌肉与骨骼，而是街道与马路，你的头脑将随之把身体想象成一座有许多街道与马路的城市。

然后，想象你的疾病就像是一条有着泥土或垃圾的街道，接着，在脑海里看见自己将街道上的垃圾清扫干净，并叫来一台垃圾车，让它将垃圾载去垃圾堆，而后，你将会看见身

体的疾病正如那堆垃圾一样，被烧毁而消失在烟雾中。

你也可以将疾病想象成入侵的军队，正在攻击你的国家，而后再想象自家的军队将侵略者逐出国境，于是你的国家恢复了安宁，恰如你的身体恢复了健康。

寻找疗愈的启示

当你生病时，若想寻找最好的疗愈之道，你可以盘坐静心，请求一切万有或内在告诉你最好的疗愈方法。

你也可以请一切万有或内在展现一些画面与影像，引领你找到答案。

而后，当你静心时，你可能会看见一个人、一只动物、一只昆虫、或一片风景、不论你见到什么，都不要吃惊，并且要信任你收到的任何影像。

如果你看见的是一个人，或天使，或动物的影像，那么，就叫它跟你说话，告诉你如何最有效地摆脱疾病。

若是出现了一处风景，那么，就请求这样的影像指引你走向复原之路。

97 可能的自己篇

开发自己的第二专长

在日常生活里，可以的话，对你的“次要能力”集中一会注意力，譬如爱唱歌的你，可以想象自己将成为歌手；喜欢写作的你，也可以想象自己将来会是作家。

因为你的注意，这些次要能力将可能成为你的主要能力，亦即成为你的第二专长。你还可能改写过去，仿佛你从过去就已经在尽情挥洒这些能力。

发现可能的自己

准备一本独属于的“可能的自己笔记本”。

你自己目前的职业或许是工程师、会计师或家庭主妇。现在，忘掉你的职业与专长，列举你其他所有的能力，不管它们有没有被发展，那都是“可能的自己”。

当你正视“可能的自己”时，你就是在将原本潜伏内在的自己代入真实的存在。你的那些“没有被走的路”以及“没有被用的能力”，都将因你的正视而进入的生活，你也将感觉自己开发了先前被自己忽视的能力。

进入可能性的分支

选择一幕过去你面临选择时的景象，譬如，高中毕业后选填大学志愿、有两家公司同时录用你、两个你都欣赏的男人先后向你告白。过去的你做出了选择，因此成就了现在的自己，但你也好奇如果选择了另一条人生的道路，现在的你会是怎么样？

想象过去的你若是选择了另一个可能性，将会如何发展？

你可能会在想象时发现影像变灰或模糊，这时的你，或许就是处在自己“可能的分支”交会点，因此影像才会变得模糊不清。

想象另一种可能

在一天的生活里，必定有很多你没有选择的可能性。

想象一下，如果跟随另一种可能性，你的生活将可能会有什么不同？

譬如礼拜天下午如果没有跟同事去打球，而是陪孩子逛书店，你随后的生活将有什么不同？

拍一张“可能的相片”

从手机中选一张你的相片。

当你看着你的相片时，内心同时想象一张“可能的相片”。譬如真实的相片是你与孩子到绿岛旅游，那么，想象一下，若是那天没有到绿岛，改为回乡下家里跟爸爸妈妈聊天，你随后的生活将会有什么不同？当你这么想象时，也请你内心拍一张与爸爸妈妈的合照。

两张相片的想象

从手机中选两张相距一两个月拍的相片。

想象一下，前一张相片拍完之后，如果你做了生命中不同的选择，将可能拍出怎样不同的另一张相片

98 自由联想篇

在浓烈的情绪中自由联想

每当有强烈的情绪涌现时，你的心里总会联想起许多事，那么，就请你让你的联想流动。

譬如男朋友在情人节送你一束玫瑰花时，你可能会想起你们第一次在月下散步、第一次在电影院看一部纯爱电影、他第一次向你告白……等等。

当联想流过你的脑海时，试着不要照时间的顺序来联想，而是把顺序搅乱，好像后面发生的事是先发生的一样，你将因此对生命有不同的体验与想法。

将人生组成一幅画

想象一副非常巨大的画，你记忆中所有人生的重要画面都在画中，每一个重要画面都像是小方块，从左上角往下排下来，一直排到右下角。

如果没有强烈的情感画面，就不要放上去，比如小学的毕业典礼，虽然看似重要，你却不觉得它有什么意义，那就别放上去。

问你自己，在这张画里，哪个画面让你情感最强烈？考上大学？初恋男友的第一封情书？领到人生第一份薪水？**觉知情感最强烈的画面后，放大它的尺寸，并将原有的图散掉，改以这个画面自由联想相关的人生事件，再重新组成一幅图画，这么一来，你将拥有一幅最贴近你信念的图画。**

99 想象力篇

想象自己飞在高空

当你走在一条街上时，想象你正飞在空中，或是正由飞机上看着你身处其中的街道。

若是你现在就坐在家裡，想象你正从窗外的街道或草地上看着家中的自己。

经过这样的练习，你将对你所处的环境有更全面的认知，你的感知力也将更为开发。

想象自己活在过去或未来

试着在睡前或日间闲暇时想象，如果你早出生或晚出生十年或二十年，那时的世界是怎么样的？身处其中的你又是什
么感觉？

这个练习将让你从习惯的物质时间中跳脱出来。

想象现在变成了过去或未来

当你快睡着时，想象你依然躺卧在床铺上，但时间却是在遥远的过去，或未来的某一刻。

感觉一下，你会看到什么？或听到什么？

想象现在的空间变成了另一个国度

试着想象一下，现在的你不在台湾，而是在日本、韩国、美国或非洲。

你依然要面对职场或家庭的问题，但现在你的国家不一样，国情也不同，你将怎么解决你的问题呢？

这个练习会让你跳脱原来的实相，转而以另一种角度看待

你的问题。

进行一趟想象的旅行

在睡觉之前，想象你的意识顺着一条路开始旅行。忘掉你的身体，看着你意识将带你去哪里。

你也可以先设定一个地点，譬如梨山、九份或垦丁，感觉一下，你经过了哪些房子，又在沿途上见到了哪些好山好水？

某种程度上说，你的意识具有一部分随着你的想象去旅行。

想象自己是另一种性别

当你碰到一则涉及性别观念的事时，想象一下，如果你是另一种性别，你会怎么想？怎么做？

譬如你是妈妈，当孩子拒学时，想象一下，如果你是爸爸，会怎么引导他？又譬如你是儿子，当父母亲生病时，想象一下，如果你是女儿，会怎么做？

想象小小人儿的冒险

将你的一张相片摆在桌上，或想象你自己在一张相片里，相片放在桌上。

想象相片中的你走出了相片，小小人儿走在桌上，探索桌上的饼干罐、饮料瓶、书本……等等，于你来说，他们全都是很巨大的物件。

对于小小的你来说，整个房间仿佛就是你的世界，想象一下，你这个小小人儿将怎么探索这个世界？

100 梦的修炼篇

记录你的梦

请你在入睡前先自我暗示：“明天早上起床，我要记得我的梦。”而后在床头摆一只笔及一本笔记本，若是房间偏暗，还要摆一只小台灯（但以不干扰枕边人为原则）。隔天醒来后，马上将梦写下来。

你也可以先用录音笔录下自己口述的梦境，再抄录到自己的梦境日记上。

至于梦境所记的内容，最好是尽量清楚地包括场景、人物及梦中的感受。

保持梦中的觉知

在某些晚上，当你准备入睡时，告诉自己，你要在睡着之后仍保持清醒的意识。

提醒自己，你不会进入沉睡，也不会睡梦中迷失自己，做梦只是让你进入另一种清醒的状态。

这么一来，你就能在梦中保持觉知。

练习做白日梦

当你日间没事时，请你有意识的构成一个梦。

就从当下流入你的影像、思想或人物开始，自由自在地想象一个故事，也就是编织一出独属于你的“白日梦”

结束白日梦之后，再请你用你的思想诠释你的梦。

把现实人生当做一个梦

当你醒着的时候，试着把眼前的景象当做一个梦。

问问你自己，如果现在是一个梦，在你眼前的先生、孩子、老板或同事，各自代表了什么？又是你哪一种信念的象征？此外，这个梦对你而言，有什么意义？而若是你从这个梦醒来，将起身到哪里？

当你做过这样的练习后，将比较容易在梦中保持有觉知。

拍一张梦中风景的相片

在入睡前告诉自己，你会把那晚最重要的梦在脑海里拍一张梦的相片。

然后，想象你带着照相机入眠，并准备以最清晰的梦中感知拍下的相片，而且一定要将相片带回来给醒时的自己。

明天醒来时，这张相片就会是你脑海中最清楚的一幅画面。

顺着梦中的道路走下去

梦的腹地是无限的广大的，当你觉知自己在梦中时，如果你在在一个房间里，就离开它到另一个房间，而若是你走在一条街道上，就沿着它一直走，或转一个弯。

仔细体会，看看你的梦会带着你去见到什么？或听到些什么？

主导梦的发生

当你发现自己在在一个梦里时，告诉自己，你会知道自己的梦将如何发展。

而后，你将可能发现，梦境真的照着你的期待发生。