來到地球的星際流浪者生活指南

流浪者手冊

Book I

A Wanderer's Handbook

An Owner's Manual for ETs and Other Spiritual Outsiders

卡拉．魯科特／著
Carla L. Rueckert

徐國振、鄭維婷／譯

謹以本書，獻給——

唐・艾爾金斯（Don Elkins）

摯愛的夥伴、偉大的靈魂、夢想家、科學家、哲學家、提問者，始終是我內在層面的老師。

吉姆・麥卡提（Jim McCarty）

最醒覺的流浪者、美好的伴侶、薩滿巫師、藝術家、園藝家、英勇的騎士，我生命中遇見最棒的人。

銘謝

- 吉姆・麥卡提，花園的聖雅各（St. James of the Gardens），持續好幾個月不斷地蒐集、彙整、摘要相關資料，長達六年的反覆摸索也始終保持信心，是全宇宙最具支持力量的伴侶。
- 伊恩・佳佛瑞（Ian Jaffray），用不可思議的耐心協助編輯、設計這本書，並將我們的通靈檔案轉成數位形式，便於我們為這本書搜尋相關主題；建立及維護我們的網站非常多年。沒有你，我不可能蒐集到這些故事。
- 羅曼・沃拉瑟克（Roman Vodacek），設定並維護我們的電腦，為資料庫建置用於本書的格式，同時是我們很多場冥想的第三位成員。
- 丹娜・雷德菲爾（Dana Redfield），提供許多建議、複印筆記、以及個人改寫了三次的內容。
- 南西・普夏—梅里特（Nancy Prussia-Merritt）、史提夫（Steve）、辛蒂・弗格森（Cindy Ferguson）和其他在最需要的時候給予支持的人。
- 喬迪・博因（Jody Boyne）與羅恩・錫克（Ron Sheek），帶來非常多的流浪者和靈

性局外人，講述他們的故事，分享意見並提出問題。

過去六年間寫信給我們的每一個人，你們的問題、評論和建議，形塑了這本手冊。

唐，寫作本書時在我肩膀上的天使；皮威克（Pickwick）和毛芙（Mauve），在我進行這項工作時駐守電腦左右的小貓天使，保護我安然無恙。

里歐．史普林柯（Leo Sprinkle）與史帝夫．泰曼（Steve Tyman），兩位謙和的學者，他們早期的手寫讀物很有幫助。

我的姑姑瑪莎．愛倫．強森（Martha Ellen Johnson），放棄和我早一點吃晚餐的習慣，好讓我可以一路工作到半夜！

服務無限造物者的星際邦聯，他們建立的思想成為了我最希望分享的資源，他們的出現豐盛地賜福了我、賜福了這本手冊以及我的生活。

《流浪者手冊》完整版引言

我花了超過十年的時間，終於實現我對所有引文提供者的承諾，由於原始手稿有四百頁以上，做為一本書實在是太長了。吉姆擔任編輯工作，挑選必須刪掉的引文，最終的成品看起來題材相當豐富，但我始終記得，還有近三分之一的內容等著隨時再回到書裡頭。

非常感謝茱蒂．蘿麥（Jude Romine）費心把所有刪減的資料重新整合，再製作出不著痕跡的最終版本，讓我很容易完成全書的編輯。現在，重建的工作終於完成了，懷著極度的喜悅，愛與光研究中心為讀者呈獻在此領域已成經典的《流浪者手冊》未刪節完整版本。

英文版本是線上免費提供的電子書[1]，願你享受每一個字！

卡拉．魯科特
肯塔基州路易斯維爾市
（Louisville, Kentucky）
二〇一三年三月七日

中文版代序
尋找真理的路途上與你同在

親愛的中文讀者：

超過十年時間，卡拉．魯科特回應來自《一的法則》系列許多讀者的問題，寫到真理追尋者生活的許多範疇。經過幾年之後，她開始注意到，許多追尋者有相似的問題。

他們最基本的問題是沒有任何親近的人能夠談論關於尋求真理的過程。他們受到孤立，只有很少的機會可以跟別人討論那些在生活中他們最關切的議題。

卡拉開始整理一些問題，真理追尋者也互相分享了一百多個問題，因此她決定嘗試寫一本書進行探討，希望讓追尋者找到方法，獲得他們正在尋求的答案，這就是本書誕生的經過。她稱這本書為《流浪者手冊》，因為《一的法則》的多數讀者都是一群從宇宙較高密度來到地球的人，目的是對於地球住民有所服務。他們想要幫忙，想要服務他人。他們

－譯者註：原文電子書連結：http://tinyurl.com/o472tb。

擁有敞開的心，只需要偶爾得到一點方向，在《流浪者手冊》中便能找到解答。

卡拉把每個在地球上的人看作她的弟兄姊妹，她非常渴望透過撰寫《流浪者手冊》服務人們。你們可以把這本書當做一封寫給你們的特別信件，而這封信來自卡拉。她愛你們每一位，同時真誠地希望當你走在尋求真理的道途上、親身服務他人的過程中，這本書可以為你效勞。在你的尋求旅程上，獻上許多祝福。

吉姆．麥卡提

二〇一五年五月二十七日

目錄

CONTENTS

銘謝 004

《流浪者手冊》**完整版引言** 006

中文版代序 **尋找真理的路途上與你同在** 007

前言 **我是流浪者嗎？** 015

第1章 **做為一個流浪者** 027

你是流浪者嗎？ 028

新版流浪者問卷 032

超自然體驗 037

在清醒或睡夢狀態遇見UFO 053

同伴的協助 066

沒有歸屬感 078

這裡不是我的家！ 087

第2章 人我隔閡的解構 099
與家庭的隔閡 100
控制的課題 109
身體的疾病 116
目的 133
心智遊戲 142
第3章 良知的自責：揮之不去的痛 157
自我懷疑 158
驕傲與臣服 170
菁英主義 176
心靈致意 187
絕望 197
如置鐘罩 202

心靈枯竭 212

第4章 新時代熱潮 221

基督教與流浪者 222
神話 236
新時代的論罪 246
洗腦式的末日論點 250
行星地球的收成 261
蛻變 285
全球心智 298

第5章 能量與進化 307

身體的能量系統 308
性能量轉運 330

輪迴轉世 343
遺忘的面紗 350
業力 358
催化劑和經驗 368

第6章 一點宇宙學

經驗的密度 392
第三密度：選擇的密度 419
極性 433
極化的必需品：信心 461
行星的極性 486
驕傲、恐懼、批判和靈性重力 488
「性」的極性 492
極性之外的生命 495

第7章 形而上的工作 499
人格的修練 500
寬恕 509
重新看待自我 523
情緒的淨化 536
和老師一起工作 556
第8章 療癒今生 567
今生的課題 568
與你的渴望合作 576
平衡自我 588
平衡冥想 603
完全進入當下這一刻 611
輕鬆以對 628

附錄一：詞彙釋義 643
附錄二：關於「愛與光研究中心」的資訊 653

前言
我是流浪者嗎？

一九九四年九月三日，我在日記裡寫下了這段話：

> 地球的流浪者們，我們必須交談，憂傷的弟兄姊妹們（Brothers and Sisters of Sorrow），我們必須交換彼此的故事，如同我們在這摯愛的星球上醒覺地、專注地分享心中深層的愛一般。這是我的故事，這是我呼喚所有流浪者到來的時刻。我們將給予最珍貴的付出，我們本就是為了協助千禧年黎明曙光的收成而來到這裡。

事隔六年，我完成了這本手冊，希望實踐我心中傳遞自身故事的渴望，並藉此鼓勵所有流浪者也這麼做。我是一個流浪者嗎？若以我來自他處而非起源於地球的狹義角度來說，我想是的。經由回溯前世的催眠過程，我重新體驗到另一個星球的生活，甚至看到一群人以流浪者的身分來到地球，一九七六年出版的《UFO解密》（*Secrets of the UFO*）[1]第

八章，便收錄了這段故事。[2]幾年後，我們和Ra群體取得聯繫，同時請求Ra確認我與唐、吉姆三人是否為流浪者，Ra群體回應：

> 掃描了三個人的身心靈複合體（mind/body/spirit complexes）之後，已得到肯定的答案，復述一次也無傷大雅：在場三位都是流浪者，都有著要去追尋的使命，如果他們願意的話。[3]

這個訊息就能說服我相信：我是一個以流浪者身分來到這裡進行某種服務的外星人？不，不僅如此。這個關於我的訊息，某種程度來說是正確的，然而最終的「我」，是由一段又一段的經歷積累而成，也包含了我持續參與的一個冥想團體。一九六二年，這個團體開始在路易斯維爾傳遞據稱來自ET的訊息，我對這些ET資料很有共鳴；另外，我第一次遇見唐與吉姆這兩個人就深感召喚，我始終認為，這是我個人旅途中的一段路，促使我專注、臣服於生命中的連結。打從一開始，我們的關係就有一種神奇的舒適感與熟悉感，這兩個人對於靈性追尋和UFO故事深感興趣，我們共事多年，一起執行的計畫都圍繞著ET訊息與流浪者資料。來自Ra群體的資訊僅止於「確認」，尚未「證實」，但我已經信服了，做為一個ET流浪者，對於所有的「ET流浪者」及感受過自己像是從他處來到這

的「靈魂轉換者」（walk-ins），我歡迎你回家，歡迎你走進一個瞭解你、陪伴你的棲身之處，歡迎你，走向你在地球上的使命。

在地球上，有另外一群人與ET流浪者的數量一樣多。這些人源自地球，身為永恆的公民，身為本質無限、真實存在的造物，他們的靈性正往形而上的方向覺醒。無論是不是源自地球，一旦追尋者覺醒，她都已成為人群中的流浪者，永遠是個局外人。ET和地球原生流浪者的本質、任務、挑戰都是相同的，兩群人都穿上實體的軀殼，接受地球生活的規則，唯有以「地球」的方式畢業，他們方能離開這一世，前往更高的密度；為了地球和人類，他們共同承擔一個最強大、最核心的任務。長遠來說，我也是流浪者，我認為任何一位被這本書吸引的人，都是流浪者。

最早意識到ET通訊，是在一九六二年，接下來的數十年間，我反覆思索「流浪者」的內涵，漸漸發現，成為流浪者的徵兆，是從外在的物理實相、文明或俗世之類的夢境中醒來，覺察到自己在實體之外的存在，本就是永恆與無限的公民，且不管原先所處的密度或家鄉在哪裡，這樣的徵兆在你我之間隨時都會出現。我相信有數百萬個成熟的靈性源

1 譯者註：中譯本已由 I 中心出版。

2 Elkins, Donald T., with Carla L. Rueckert, *Secrets of the UFO*, Louisville, KY, L/L Research, [c1977].

3 McCarty, Jim and Carla L. Rueckert, *The Law of One*, Book V: The Personal Material, Atglen, PA, Schiffer Publications, [c1998], p. 27.

自地球，他們在地球上可能已是最後一世，與任何覺醒的ET流浪者一樣，謹慎地朝著收成的目標前進。基本上，在我們的星球進化過程裡，所有已覺醒或啟動中的靈性追尋者、甚至幾乎所有正在經歷青春期的青少年都是流浪者。一個追隨基督教、猶太教、佛教、道教、其他任何宗教或哲學思想的流浪者，與一個相信幽浮、認為自己來自其他星球的流浪者，狀態都是一樣的，無論源自地球或來自地外，流浪者已經放下物質世界與俗世之物，依照我們的文化度量，他已不再符合一個平凡人的標準。我在這本書中所使用的「流浪者」一詞，指的是所有已覺醒的靈性，知道自己本是永恆的公民，將與更高的理想結合，而非囿於俗世文化；瞭解自己的道德本質，渴望追尋形而上的精神進化；明白自己在這一生、在這一刻，都肩負著服務的使命。

關於「流浪者」，《一的法則．第一卷》的定義最為清晰：

提問者：流浪者是誰？他們來自何方？

Ra：我是Ra。如果你願意，想像海灘上的沙，無窮的智慧就如同無盡的沙礫一般。當一個社會記憶複合體完成了澈悟的目標，最終他將期盼能夠服務他人，伸出象徵性的手去幫助任何一個尋求協助的個體。這些個體被稱為「憂傷的弟兄姊妹」，來自廣大

無垠的造物者，他們會前往憂傷召喚之處，因懷抱服務的渴望而相聚。

提問者：他們目前有多少人投生於地球？

Ra：我是Ra。由於地球迫切需要提升其振動以完成收成，目前大量的個體誕生於此，數量接近六千五百萬人，這只是近似值。

提問者：他們是否多數來自第四密度？或者來自哪一個密度？

Ra：我是Ra。如你所稱的「流浪者」，只有少數來自第四密度，絕大部分屬於第六密度。他們對於服務的渴望，必須轉化成極致的純淨心靈、以及一種你可能會形容為「有勇無謀」的勇氣。[4]

這些與我們研究團隊聯繫的個體，長久以來定義自己是「服務無限造物者的星際邦聯」（The Confederation of Planets in the Service of the Infinite Creator），Ra群體則據稱來

4 *Law Of One*, Book I, also titled *The Ra Material*, Atglen, PA, Schiffer Publications, [c 1984], p. 127

自第六密度。此刻地球正從第三密度移動到第四密度，可見邦聯的來源超越我們的進化階段大約二或三個成長週期。邦聯當中，第六密度的Ra、第五密度的Latui、第四密度的Oxal和Hatonn等數個群體組成了「Q'uo原則」，在唐過世以後，Q'uo原則成為與我們對話的來源，而直接與Ra群體通訊則變得不可行、也不安全。Q'uo原則描述了我們目前在地球上經歷的情形：

> 如今，在這個特殊的時間點，許多人稱呼自己為「流浪者」，他們醒覺到內在的靈性身分；一旦醒覺，內在會生起一股強烈的渴望，渴望瞭解更多、渴望找到服務他人的各種途徑、渴望逐漸適應這樣的意識狀態。這與反覆循環卻終日無明的工作、玩樂完全不同，例行的生活或許照常，但觀點已然變化，他們無法再次沉睡，一旦醒覺，終生醒覺。[5]

要留意的是，Q'uo並沒有將流浪者定義為「源自地球的ET」，反而認為他們是醒覺於本身的靈性存在。Q'uo所描述的「沉睡」，是一種生活狀態，指一個人在所處的文化中，以「共同實相」的行為標準來度日。沉睡時，彷彿只有物質世界是真實的，只有俗世人格的目標值得追求，如：對事業與成家的企圖心；對快樂、金錢、權力與影響力的得失

心；或僅僅只是受到喜愛、融入群體。無論人們是宛如新生似地從「共同實相」中甦醒、或是某件事使其成為宗教、神話、哲學的朝聖之徒，他們都將無法再回到那個曾經沉浸其中的安樂窩。此刻踏上的這段旅程，主要發生在形而上的世界，且旅行的時間將是一生。這是一個全面性的範圍移轉，Ra群體形容他是自「空間／時間」的物質座標移轉到「時間／空間」的形而上座標，不管在物質世界裡有過怎麼樣的漂泊，重要的是醒覺後如何面對新的、形而上的「實相」，如此一來，這段旅程中的不適才有意義、才能自我療癒。對此，Q'uo描述：

> 「流浪者」的基本定義，是一個沒有旅遊手冊的旅人，隱含著情感上或精神上的孤獨、不安，如同置身索然無味的荒漠景色一般，北風嚴寒吹打，太陽放肆曝曬，幾乎沒有人希望成為漂泊的靈魂。所有第三密度者的天性都是就地生根，守護家園，在物質世界的文化氛圍裡，「流浪」被視為離鄉背井，那些化身為地球子民的靈魂們，也就被稱為「流浪者」了。[6]

5 Q'uo, from an unpublished transcript of an L/L Research meditation dated April 13, 1997, pp. 3-4.
6 Q'uo, from an unpublished transcript of an L/L Research meditation, transcript dated May 22, 1994, p. 1-2.

但，如果這段旅程如此艱難，為什麼我們選擇出發？Q'uo回應：

> 你們來到這裡，是為了照亮黑暗，就這麼簡單，流浪者投生的目的只有一個：愛，就是愛。在人生的路程中，你勢必會遭遇傷害、打擊、委屈與挫敗；與多數人恰恰相反，你並非為了那些外在的現象、物質的玩物、消遣的娛樂而存在，你的起心動念都聚焦於無形的造物者，這在你所待著的世界裡，看起來有點不切實際。即使如此，你依舊可以向著無限造物者的愛與光恆常前行，為祂服務。最重要的是，每一個你，每一份服務，不管平凡無奇或精彩絕倫，都具有同等的重要性，好比只要身體的其中一個器官無法正常運作，滔滔不絕的嘴巴就會動彈不得，在彰顯任何天賦之前，肉身必須得先維持某種程度的平衡。[7]

在本書中，我將述說我的故事，還有那些寫信給我的人們所描繪的流浪之旅，同時我也將分享「外星群體」（extraterrestrial group）的看法。傳說中，這些群體屬於「服務無限造物者的星際邦聯」，以下簡稱為「邦聯」。當我們看見事件本身、接著注意到路徑中的詭譎、而後思索如何與之共處，我們將找到方法，像是冥想、祈禱、奉獻與帶領，或是發掘我們在地球上的主要任務與可以付出的天賦。這是一本入門書，告訴我們如何在忙碌的

俗世中活出虔誠奉獻的生命。有一些引導人們隱世獨立的書也很不錯，然而這本書不太一樣，這是一本寫給忙碌人們的「工具書」，為了應付生活基本所需或滿足心理上的需求，許多人完全投身於日復一日的公事，沒有休息的餘地。這是一本有關連結與分享的書，寫給許多已經覺醒或正在覺醒中、發現自己變成「他鄉異客」的靈魂。[8]希望讀者能在這本書找到真正有用的資源，可以運用在每一天的生活與奉獻。

書中文字引用自兩個來源，第一是我所收到的信件。一九七六年以來，愛與光研究中心和Schiffer出版社發行了好幾本書，內容是由我或包含我在內的團體撰寫或通靈（channeled）而來，主題包括UFO、流浪者、通靈，以及形而上觀點研究。幾十年間，這些作品獲得許多讀者來信，我從比較近期的信件中，篩選了大約兩百位讀者，每一位讀者都同意成為這本書的資料來源，並且各自決定個人資料的揭露程度。因此，有些人出示真名、甚至網址或電子郵件，有些人則使用了別名，而多數人傾向用其他的符號代替，我便以三位數的代碼來表示。然而，無論來信者選擇如何表示身分，都是真實的人們，敘述著真實的故事。

第二是通靈資料。我一直是邦聯的傳輸管道，迄今已二十六年。[9]在這本書中所引用

7 Q'uo, from an unpublished transcript of an L/L Research meditation, transcript dated October 22, 1989, pp. 6-7.

8 *The Holy Bible*, King James version, Exodus 2: 22.

9 譯者註：《流浪者手冊精簡版》首度正式出版是在二〇〇一年。

的通靈資料，皆摘錄自愛與光研究中心冥想集會的記錄文件，幾乎都是我有意識的通靈過程（為了聯繫Ra的出神通靈除外）。邦聯的話語對我幫助很大，在流浪者的旅途上，也強烈感受到邦聯持續不斷的支持力量，除了運用這些通靈資料，我也會將自己的想法一併寫進書裡。邦聯在傳達想法時，用字遣詞總是公正、平靜，這是我在其他外星來源幾乎沒有碰過的，可以將此分享給世人，對我而言也是一種恩惠。無論你是澈底地閱讀這本書、是像《易經》一樣用來占卜、還是跳看特別感興趣的主題，我都衷心希望這些句子能成為你安穩的倚靠，給予你力量與正面的幫助。

若書中有些字看起來不容易懂，可以參閱書末附錄的「詞彙釋義」，大多數讀者感到艱澀或困惑的字詞，在這裡有明確的定義。我想，在嘗試探討奧祕之際，些許不常見的詞彙反而有所助益，值得學習。

當然，這本書也有一部分是我的故事，對於為了將生命實體的正向潛能發揮到極致而展開的地球生活，我有非常深切的感受，分享這些感受純粹是提供思考的一種可能性，而非期望任何人將其視為教條。我認為，醒覺後的流浪者如果仍試圖將自己放進物質世界的框架，處境將會十分艱難；反之，在形而上的世界裡，思想即是實相，起心動念比表象舉止更加重要，只要重新定位，內心便能平靜舒坦、輕鬆以對、順應地球生活，接著有意識地展開任務。身為流浪者，你我面前都有必須去完成的事情，都有之所以來到這裡的使

命。

前言即將結束，首篇隨之揭幕。地球正在沉睡，植物向下生根，預備春天的到來，花季總有只是未開，繽紛時節指日可待，用形而上的語言來說，我們期盼地球與人們的收成。那麼，做為一個流浪者，我們的使命是什麼？在這裡，我們呼吸，每一刻都懷抱著開放與流動的心；在這裡，我們允許無限的愛貫穿自己，進入地球。只要用愉悅的心迎接當下，我們就已完成來到這裡的主要任務，聽起來簡單，卻比我們嘗試做過的任何一件事都還要困難，那就是：成為最深處、最真實的自我，面對每個時刻，始終忠實誠摯，敞開心胸。

祝福

愛與光

卡拉．魯科特

於魔法王國（The Magic Kingdom）

肯塔基州路易斯維爾市

第1章 做為一個流浪者

你是流浪者嗎？

當人們來信訴說自己的故事，詢問他們是不是一個流浪者，我總是回答：「如果你好奇地走進這裡，又發覺這個問題跟自己有關，那麼你肯定是流浪者。」有些課題會隨著來信者分享的事件延伸出來，但這個基本的問題對許多人來說都很關鍵。以下有幾個例子：

我有時候會懷疑自己是不是要失去理智了，我的世界上下顛倒，我不再關心物質層面的事情，我對於靈性生活、輪迴轉世的想法卻跟過去的信念完全不一樣！我通常不相信我所讀到的東西和我在冥想時「接收」的意念，我真的不知道自己是不是一個流浪者，也不知道到底有什麼差別。我只察覺到內心充滿了憐憫、寬恕與包容，有時也為這個世界感到莫名的憂傷或喜樂，我只知道，我必須追隨這些感受。[1]

我似乎沒有心電感應能力，也不曾通靈；我喜愛音樂、大自然和動物，對靈性事物有深刻的感受，「覺得」自己像是從另一個星球來的，但我從來也沒有遇到外星人劫持或來訪，然後信誓旦旦地對我說：「嘿，你就是流浪者！」。這又是「混淆法則」（Law of Confusion）嗎？[2]我沉睡了嗎？[3]

❖

那麼，我真正想問的是：如果一個人真的是流浪者，他要如何得知呢？或者就只是一個沒有焦點和方向的人，一輩子就這麼掙扎著？有誰曾經搞清楚過嗎？[4]

❖

我是流浪者嗎？我不確定，但我確實被混亂、刺耳、冷漠又失去方向的漩渦給捲進去了。[5]

如同我在前言說過的，當你覺得自己可能是一個流浪者，你就已經是了，至少以靈性局外人的角度來看，你發現自己與周遭環境的文化有某種程度上的隔閡，因為你的興趣和動機跟大家不一樣了，俗世的人追求物質，形而上的人則尋找本質。也有一些讀者非常篤定自己的身分：

1 082, letter dated September 28, 1998.

2 譯者註：又稱為自由意志法則（Law of Free Will），個體均有任意選擇的自由，需尊重其他個體的選擇。即使出於純粹的善意，自認為教導的內容多麼好，也會有人不相信，因為你干擾了此人高我的人生規劃，於是該個體的自由意志法則起了混淆作用，讓其拒絕接收你的訊息。

3 Joseph Ciba, letter dated September 22, 1998.

4 Brisis, letter dated February 13, 1998.

5 Melissa, letter dated March 16, 1999.

我必須說，我非常確定自己是一個流浪者、或是一個來自其他密度的生命，我的心智／靈性／情感層面重生之後，就感覺到自己勢必在某些重大的事情上扮演關鍵的角色。我還不清楚我是否真的來自其他密度，但我正在整備自己，希望成為有用的資源，幫助想要有所進展的人。[6]

❖

我知道，我就是Ra所說的流浪者（塞爾特語稱作fey，英語稱作gleeman，印地安語稱作shaman）。無論如何，宇宙如此獨一無二，當然……最初的想法不會是用英文寫的，而那些敘述總是考驗我的語言能力。[7]

❖

二十五歲時，我在一所非主流、校風自由的藝術學院就讀，正值第一個學季。我察覺到自己的「身分」，寫了一首三節詩，標題為「引領光明的流浪者」（Wanderers of the Lightning Way）。我相信流浪者某種程度上是屬地的天使，只是沒有了雙翼，他們穿起肉體的軀殼，和其他人類一起待在第三密度裡。[8]

❖

我也想告訴你，我逐漸領悟到自己是一個流浪者。對我來說這不僅是知道而已，知道在於大腦，領悟則是在心裡。[9]

❖

我不只發現我並不孤單，還發現我正好完全符合流浪者的特徵。[10]

對，說到特徵，有很多關於流浪者特徵的「測驗」，做起來滿蠻好玩的。其中，我引用《一億ET》（*From Elsewhere: Being ET in America*）[11]作者曼德爾克先生（Scott Mandelker）在他近期發表的《宇宙側寫》（*Universal Vision: Soul Evolution and The Cosmic Plan*）[12]一書中所收錄的流浪者問卷[13]：

6 A. Friend, letter dated August 9, 1998.
7 245, letter dated October 7, 1999.
8 269, letter dated July 16, 1996.
9 Mary, letter dated May 14, 1997.
10 093, letter dated April 16, 1997.
11 Scott Mandelker, *From Elsewhere: Being E.T. In America*. New York, NY: Birch Lane Press, [c1995].
12 Scott Mandelker, *Universal Vision: Soul Evolution and The Cosmic Plan*. Blue Hill, ME: Medicine Bear Publishing, [c2000].
13 編者註：這兩本書已由1中心出版。

新版流浪者問卷

一、你的童年

1. 你經常思考、做白日夢或幻想外星人、幽浮和其他世界嗎？
2. 你是否覺得自己身邊的普通事物在某種程度上很奇怪，比如說：人體、天空的顏色、樹木和大自然、人造建築和成年人？
3. 你有沒有覺得你的父母不是你真正的父母，你在某個遠方有一個失蹤的兄弟姊妹或家庭呢？
4. 你有沒有做過關於飛翔、無形的靈性朋友的夢，或受到特殊的引導和保護呢？
5. 你是否有時抬頭望著夜空，渴望地說：「帶我回家……為什麼我在這裡？」或問：「為什麼我這麼孤獨？」

二、你的性格

6. 你是否善良、溫柔、平和而不激進，不是有時如此，而是一直如此？
7. 你是否因為世間人類的邪惡和殘酷而受傷和難過？
8. 你是否覺得金錢、財產和成功的職業生涯並不真的那麼重要？

9. 你是否有時會感到和動植物待在一起，比和人在一起更舒適？
10. 你是否一直都對身邊的人敏感、體貼、慷慨和關心呢？

三、你的經歷

11. 你是否感覺與眾不同、格格不入，或一生都有些疏遠人類社會？
12. 你是否有過關於不明飛行物的夢境、異象、幻想或目擊，從而啟發了真正的靈性成長？
13. 你是否做過戲劇性的夢，關於地球變化、地質和社會動盪、世界末日或者未來文明？
14. 你是否喜歡邏輯、科學、客觀，而且多少對強烈的激情和欲望感到困惑？
15. 你是否清晰的記得曾與仁慈、善良和高度進化的外星人有令人振奮的接觸？

四、你的興趣

16. 你是否喜歡科幻小說、史詩般的幻想、天使、高科技和對世界的預言？
17. 你是否對亞特蘭提斯、雷姆利亞、通靈、金字塔、新時代思想和不明飛行物感興趣呢？

18. 你是否對冥想、替代療法、為世界帶來愛與光明感興趣呢？
19. 你是否相信人類社會對於你所知曉的靈性真理是無知的？
20. 你是否有強烈的使命感，感到你的任務是幫助地球和人類？

外星人身分評分

對於每一個「是」的回答，給自己五分，然後計算你的總分。如果你的回答是「有時是」，那麼可以給自己二點五分。

一百至七十五分：在我看來，你的身分是外星靈魂，但也許你並不驚訝。

七十五至二十五分：你可能是也可能不是流浪者，但更多的反思可以幫你確定。

二十五分以下：你很可能不是外星靈魂，但我確實懷疑你起初為什麼會對這些事情感興趣……。[14]

這個段落結束之前，我想與你分享一位年少流浪者所寫的詩。「我們是流浪者嗎？」年輕的靈魂毫無疑問：

我是流浪者

一個在別人世界裡水土不服的永恆遊牧者
別人知道我不是這裡的一分子
即使我看起來像是
我的弟兄也知道我不是一分子
透過他們的信念，他們的雙眼
他們看見的不是我
就像從一面鏡子看我
那影像不是生命
那影像沒有心跳
沒有穿越時空的靈魂
所以我不是一分子
我只是宇宙鏡中的影像
我的弟兄持續懷抱信念尋覓
因此我日日流浪、探奇

14 Scott Mandelker, *Universal Vision: Soul Evolution and The Cosmic Plan*, pp. 283-285.

為了堅持在這兒活下去
我尋找著、我觀察著
希望成為無人知曉的我
成為我自己也不知曉的我
流浪是禮物
片刻皆祝福
在微弱的連結中
哪些是我不知曉的我
我願在甜美的時刻遇見自己
歡慶伴隨著回憶
點燃流浪的烈焰
在這兒輕姿搖曳
像跑太快的旋轉木馬般
讓人難以記起
在那渴盼的夜晚
經過我眼前的每一個你

我們是流浪者，渴望獲得一種無法看到、卻感覺存在的東西。不管我們稱呼自己是外星人或地球人，靈性已被喚起，我們將在流浪中追尋根源與歸處。我們為了崇高的原則而甦醒，為了連結、服務與愛，我們尋找各種方式把這些元素帶入每一天的生活。對我們來說，努力讓生命越來越好是一件重要的事，它一點都不無聊。反之，如果選擇跟隨這個世界，生活將變得不那麼美麗，有時可能連生存都是很大的問題。

超自然體驗

似乎許多流浪者是透過超自然體驗或與UFO有關的體驗而逐漸覺醒。心理學大師榮格（Carl G. Jung）認為，UFO可能是集體的原型心智（archetypical mind）投射成的影像、或是原型被顯化在「真實物體」上，其中原型指的則是人格深處積累的一連串生活記憶或事件的經驗。在我的經驗裡，某些時候我確實感受到，UFO是有形有體的。無論如何，大部分的UFO體驗，包括夢境或超自然體驗，參與其中的ET都已極化（polarized），且希望以形而上的方式幫助地球。唐曾經問：「為什麼很多流浪者在覺醒

15 John J. Falone, letter dated August 15, 1999.

過程中都有這樣的經驗？」Ra群體回應：

> 超自然事件的發生，並不是為了創造更多追尋者，而是超自然群體的振動頻率可以幫助人們連結無限智能（intelligent infinity）之道，體驗者則可以決定是否有意識地投身於服務，但這是出自人們的運作機制與自由意志，而非超自然能力使然。[16]

Latwii群體是邦聯之中第五密度資訊來源及Q'uo原則的發言者，提供了以下的說明：

> 我們認為，你們的幻象在原子結構的振動上產生了變化，形成所謂的新時代（New Age），或稱寶瓶時代（Age of Aquarius）、愛的密度（Density of Love）。由於幻象本質的轉型，原本的「超自然體驗」現在已經越來越普遍，因為你們此刻處在愛與理解的密度之中，這個密度的本質允許實體運用心智的力量進行創造、溝通，並與環境合而為一。[17]

邦聯的訊息經常提到，我們早已沉浸在第四密度的第一道光，許多其他來源的訊息也有一樣的觀點，因此我相信，密度的移動並非以中樂透、肉身升天、或末世大災難的形式進

行，而是一個早已開始的過程，且將持續數年、甚至幾個世紀。

我個人認為，超自然與UFO事件有時的確能夠喚醒流浪者、啟動地球靈魂，本章接下來將有更多的討論。我想先分享幾個真實故事，主題都和超自然有關：

> 我的人生充滿著「無法解釋」的事物，好比出體經驗、遙視，有時也預見了未來；還有身穿白衣的靈性甚至一對UFO出現在我的夢裡，非常逼真。[18]

❖

> 我擁有全然的覺知，我依舊是我，在某方面依舊是獨特的，但我沒有身體或固定的形式，因此我可以不受時空的限制，環顧世界的全貌，我是萬物之一，萬物也是我的投映。當我回想起廣闊的宇宙，那就像是我注視著萬物、同時也看見了虛無。即使我獨自沉思新的生命（或應該說新的困境），我仍強烈感受到那股力量，所有生命體或能量體，包含我在內，都是合一的。縱使我無法得知萬物為何，我只需要提出問題，自然就能得到應得的回應；不過，我得先努力學會問「對」的問題才行。[19]

16 Donald T. Elkins, Carla L. Rueckert and Jim McCarty, *The Law of One*, Book III: Atglen, PA.: Schiffer Publications[c1982], p. 105.
17 Latwii, transcript dated May 29, 1983, p. 12.
18 093, letter dated April 16, 1997.
19 093, letter dated April 16, 1997.

❖

做為一個流浪者，心電感應、直覺、冥想、前世回溯、通靈……這些事情對我來說都很簡單，就像騎腳踏車，一旦學會就不可能忘記。在上過一些課程和自我練習之後，我逐漸適應這些能力，現在幾乎每天都會使用。[20]

❖

是不是有另一種靈魂轉換者或流浪者，跟UFO完全沒有緣分？我讀過一些UFO和外星夢境的故事，但我卻沒有這種經驗，雖然很可能是我想不起來了。事實上我也遇過很多所謂的「奇蹟」，像是史考堤的腫瘤變小，不治之症突然痊癒；補牙填充物變成黃金[21]、在恆齒脫落處又長出了新牙；或是我能清楚地看見某人的前世今生等。[22]

有幾個流浪者經常發生心電感應，他們也來信分享：

四年多前，一九九五年九月，我的內心出現了一個聲音，當時我正在工作室繪圖，一個多禮拜後，它也開始在我冥想時出現，聽起來不是英文，比較接近亞洲語系。過了幾個月，我決定錄下這個聲音，拿到一所大學去，看看有沒有人能告訴我它是

什麼語言，但我所拜訪的中文教授和日文教授，都無法判定它是中文或日文。這個聲音總是在我冥想和繪圖時出現，日復一日地持續著，或許它真的來自某個前世，我也不是很清楚，但我的感受是很自在的；或許它會一直這樣下去，我沒頭緒也不要緊。我只是很好奇，它會不會是一個我不懂得欣賞的禮物？如果是的話，我該怎麼做好讓自己看懂它？[23]

❖

我在大學二年級時有一個很特別的經驗。我習慣在深夜閱讀《聖經》，同時在筆記本寫下我的想法。某天晚上讀到一半，我突然變得好睏，眼睛怎麼張都張不開。印象中，我的手還是握著筆，就在快要睡著的那一瞬間，我醒過來，手開始像打字機一樣，在筆記本迅速地寫下腦中閃過的話，而我只是看著它發生。執筆的人用引號和刪節號來標示斷句，寫出了：「……我必須堅持，才能向你展現你的過往……我們一起持續的前進……」，彷彿在對我說：「不要放棄。」。[24]

20 Russell Louie, letter dated November 4, 1998.
21 譯者註：請參考BBC報導http://news.bbc.co.uk/1/hi/uk/324274.stm。
22 Sue Nuhn, letter dated April 28, 1998.
23 131, letter dated October 11, 1997.
24 292, letter dated December 29, 1996.

❖

我有四隻小貓和一隻小狗，我常常對著牠們說話，有時候講出聲音、有時候只是影像式的訊息。有趣的是，牠們有時會坐在地下室的門後，而我會去開門讓牠們上樓。如果家裡來了客人，看到我這麼做，就會問我到底如何知道貓正在地下室等候，我總是回答：「牠跟我說的。」但實際上，貓咪沒有發出叫聲，甚至沒有抓門。用人類的腦袋想，恐怕會覺得很奇怪，即使動物們是用影像來對話，我竟然也能聽見牠們。[25]

另外一種超自然體驗則是預見未來：

我也能看到所謂「清楚的異象」，我的確可以預見未來或感應未來，大部分透過影像或振動，那是一種「我就是知道」的感覺。我沒有很拿手，原本也一直不認為自己有這個能力，是我的伴侶不斷旁敲側擊，要我回想過程及其中的資訊，他比我更快發現這件事情。現在我已經瞭解這份力量，也不斷幫助它繼續成長。[26]

❖

我擁有遠眺的天賦，我在夢裡看見的重大事件，很快就會在現實中發生。換句話

說，我能夠預示未來，因為在我身邊的每件事，結局我早已知。[27]

某一些超自然體驗和光有關：

我經常講授新時代相關的課程，也接觸到某些深入的議題。故事發生於一九六〇年代晚期，我的房間出現了一個直徑大約四到五英寸的圓形光點，它從地上飛到天花板，然後再飛往四周的牆。我原先以為外頭有人在使用手電筒，出去查看卻發現沒有任何人，也找不到任何光源。這個光點環繞我所坐的椅子，還有牆面上的畫，我望著它，心想：「好奇怪，我從來沒有看過這樣的光。」結果它跑來坐在我的肩膀，突然鑽了進去，接著出現一個像是從電影《第三類接觸》（*Close Encounters of the Third Kind*）[28]跑出來的「生物」；更匪夷所思的是，我被帶到外太空的一個透明泡泡裡，在泡泡的正中央，視線完全不受遮蔽，我看到太陽系的誕生，看到生命體的出現，看到整個太陽系造物的過程，我還看見了生命原力（life force），而祂也

25 Gypsee, letter dated October 10, 1997.
26 CJ, letter dated July 27, 1994.
27 Sherryl Craig, letter dated March 28, 1998.
28 A Stephen Spielberg movie about UFO experiences.

微笑注視著我。[29]

我花了很長的時間，不停尋找這些事情的涵義。簡單地說，我有過三次特別的經驗：

1. 七歲時，我跑進一個黑暗的穀倉。突然間我停了下來，發現自己站在一道白色光束之中，身體被它完全包覆，心裡強烈地感受到，我不屬於這裡，我的家人也不是我真正的家人。

2. 十五歲時，我和另外兩個人在教堂大廳聊到了未來，我突然說：「我想在教堂工作。」事實上，我從沒這樣想過，也沒真的想要這麼做，會說出這句話是沒道理的。但當我脫口而出的時候，一顆大小跟壘球差不多、質地輕柔的白色光球從我的胸口升起，大約是我水平視線一英寸的距離，它緩慢地暈開，再如煙火般消散，雖然它就發生在眼前，另外兩個人卻都沒有看見。

3. 四十六歲時，因為想見葛培理（Billy Graham）牧師一面，我參加了他的布道大會。我遠離人潮，獨自在體育場的高處觀看著，當葛培理開始講道，我發現自己不由自主地站了起來，接著我的胸口又升起一顆非常明亮的金色光球，上頭還有些不知名的記號。它跟三十一年前出現的那顆白色光球一樣大，也一樣慢慢地暈

開，再度從我眼前消散。[30]

❖

我大約在三年前「醒來」。那時，我坐在客廳的沙發上，外頭的天空突然朝著我開展，出現一道明亮的光，所有事物一覽無遺。這是個奇特的經驗，儘管不太記得細節，我卻因此更明白自己是誰、源自何處，也漸漸瞭解我來到這裡的任務。我「真正」的身體是一個光體，它能和我心電感應，或直接與我合而為一。我曾利用它在星際之間移動、返回母星，有好幾次我還搭上母星的其中一艘太空船。[31]

❖

另外一種超自然體驗，是收到某種類型的生命體所發出的訊息。可能是來自其他世界、也可能來自我們內在某個特別的地方：

一個多月前，我在擺設客廳的書架時，注意到一本名為《塞多納星際種子》（*Sedona Starseed*）的書，而後我抬頭仰望天空，「閱讀」天狼星（Sirius）帶來的

29 CB, letter dated November 1, 1999.
30 Gene Jacobson, letter dated March 1, 1999.
31 Moria, letter dated February 6, 1997.

禮物。這份禮物是與自身覺知有關的訊息，提醒我並非來自地球，這顆恆星可能才是我的家鄉。閱讀之際，我清楚收到一群生命體以心電感應的方式說：「我們沒有忘記你。」可想而知，聽見這句話的我頓時大哭，各種情緒蜂擁而至，從悲痛到驚喜、再到強烈的哀傷，甚至對於曾被遺棄感到憤怒。當我擁有這份覺知，日常的生活逐漸變得更加醒覺、更有意識。這份意識像大海一般，充滿許多生命體，我稱之為我的靈性家族（spiritual family）。[32]

❖

從我開始擁有自己的高靈導師，至今超過二十五年了，因為某些顯著的氛圍，我從未提起這件事，但就個人狀態而言，我已經達到無所畏懼的境界。我認為：與我自身特質最相符的理念大概就屬賽斯（Seth）和Ra；但你也明白，所謂的「我們認為」，也僅是滄海一粟。我曾多次遇見ET，他們大多數都非常先進，一部分和我們的等級相近，也和人類一樣，總有某些ET，感覺不懷好意。[33]

❖

三年前吧，一個聲音喚醒我：「早！你今天將會閱讀某本書喔！」我嚇了很大一跳，但這個聲音充滿愉悅的熱情，於是我回應：「早，但我不喜歡閱讀，我有閱讀障礙，大學課業就已經夠難了。」這聲音回應我：「你不再有閱讀障礙了，我們將

引領你走向你需要的書，只要跟隨它即可。」我同意了，而後我來到一間叫做「菩提樹」（Bodhi Tree）的靈性書店，走向關於通靈、UFO、死後生命的主題書區，我的手好像有自己的想法，離開書店的時候帶了一本《被光擁抱》（*Embraced by the Light*）和一本《巴夏》（*Bashar*）。最令我驚訝的是，我在短短的週末就火速看完這兩本書，而且還覺得不夠！後來我便繼續被引領到更多我需要的資料面前了。[34]

❖

我本來在床上，身體正放鬆的時候，突然間頭頂出現一股壓力，越來越重，大腦好像要爆炸了，該不會就這樣死掉？然而在響亮的爆裂聲出現的一瞬間，我感覺到我的靈魂離開了身體，接著有一股暖流灌進我的頭頂，直到滿溢為止。這是一股無法言喻的愛，讓我與宇宙合一，頭頂像是裝上了非常大的漏斗，讓我能夠接收造物者所知的一切事物，讓我能夠回答任何關於上帝或任何人想要知道的問題。感受大約維持了一分鐘，還有某種振動與電場圍繞著我幾天，愛則一直都在。第二天早上我出門散步，周圍的風景與所有事物似乎都很新鮮有趣，就像個度假的旅人。這非常

32 Mary, letter dated April 29, 1997.
33 239, letter dated April 15, 1997.
34 Kim, letter dated July 18, 1999.

奇怪，我變得不一樣了，像是有兩個我在一個身體裡頭，我不再是昨晚之前的我，只是過往的所有記憶完整地存在我的腦海中。事件過後不久，我回想起多年前的一場車禍，就在靈魂將要離開身體的當下，相同的爆裂聲也曾出現過，它說，我的時間還沒到，我將會接受召喚，在未來的某刻完成目標。當時澆灌我的，仍是滿溢的愛，我想知道誰在對我說話，一個名字跑出來：「Oriaha」，為了讓我更清楚這些事件發生的意涵，Oriaha要我去找《一億ET》這本書。我一下子就找到它，也很喜歡它的內容，但我著實經歷了一段艱難的過程，試圖適應「我不再是原來的金姆（Kim）」，我已經成為另一個靈魂，只是保有金姆的記憶與特質，這樣才不會引人側目；後來，雖然我的個性還是逐漸改變，每個人也都注意到我的改變，但幸好不至於驚動他們。事實上，他們似乎更喜歡新的我，我變得更內斂、更放鬆，但在與人的對話之中，卻能適時表現出深刻的一面。[35]

❖

布萊恩（Brian）帶我到山中的某處，那裡由岩石繞成圓圈，看起來像一座自然形成的露天劇場。夜空清澈，聽得見蟋蟀對唱，我們坐在岩石上，突然不知道從什麼地方跑出來一個說話的聲音，我們前方的一顆巨大岩石開始發光，蟋蟀靜默下來，倒是岩石一邊振動，還伴隨著怪異的嗡嗡作響，接著我發現，是Voltar的聲音：「尋找

你自己的實相，而非我的實相。」Voltar告訴我們，布萊恩必須回到正常的生活，才能實現他被賦予的任務，這就是屬於我們的實相。後來我只記得，我和布萊恩開車下山，回到家裡。直到今天，我仍然不知道被遺忘的那幾個小時發生了什麼事，也許等（星際）孩子們回來，Voltar就會告訴我了吧。[36]

有些流浪者會寫下關於出體經驗的故事：

一九八六年的一次出體經驗，撼動了我對世界本質的認知基礎。過去我對神不置可否，但現在我堅定地信仰上帝，也明白我們是永恆的存在。上帝用與祂同等的質量創造了我們，也就是說，我們都是上帝的一部分。事實上，在開悟的狀態中，我們擁有與上帝相同的創造力，也與上帝同樣擁有永恆的生命。當然，這是上帝送給我們最棒的一份禮物。[37]

❖

35 Kim, letter dated July 18, 1999.
36 Marla Park, letter dated May 30, 1997.
37 Pharaoh, letter dated January 5, 1999.

在我快要滿二十歲的時候，有一陣子每天晚上睡著沒多久，就會被某種興奮、極速的感覺包圍，彷彿正在以每秒百萬英里的速度移動。我盡可能緊抓住床，雖然身體幾乎麻痺；就算試著大聲尖叫，也完全無法發出聲音。這感受很刺激、很美好，只是我不喜歡無法控制的事情；有時候，房間還會出現怪異的光線，但當我可以發出聲音的時候，它就會消失不見。[38]

❖

從小到大，我「出體」過很多次，每個晚上我都會進行一趟奇幻的旅行。我曾做過一個很清晰的夢，我們一群人在田野中排成圓圈、緩緩升高。現在想起來還是會起雞皮疙瘩，耳邊還是能聽見當時一起唱的歌，難以忘懷。[39]

❖

不管是出體還是碰到UFO，從小我就累積了很多這方面的超自然體驗，我的人生大半都被未知的恐懼籠罩著，一年半前我豁出去了，我選擇相信自己曾被外星人綁架過。我始終在靈性道路上堅定地走著，也一直很想知道：這些事物是怎麼運作的？除了外星人，還有什麼？他們又是如何配合所有計畫的呢？為了獲得解答，我真心的祈禱，雖然我連該向誰祈禱都不知道。一九九四年一月，有個人帶著Ra資料卷一到卷四[40]來到我們的社區，整個小鎮他把書只交給了我，可見他是被導引到這

兒來的。我在資料中找到自己，所有儲存在我腦袋的東西都寫在書裡，當我知道我不是孤單的，當我知道我有一個自己也難以置信的使命，我無法形容放下心中那塊大石的感覺有多麼輕鬆，我的恐懼消失殆盡，隨之而來的是恆常的勇氣與信心。[41]

結束這個段落之前，我再分享三個與身體有關的超自然現象：

應該是青春期的時候，我的身體出現了奇怪的印記，從臀部頂端垂直向下延伸至兩邊，腿部的正面也有一些，寬度大約八分之一至四分之一英寸，印記之間則距離約莫半英寸，不規則的形狀，像是雨水從窗格滑下來那樣。若說是妊娠紋，通常偏粉色、寬度較大、觸碰時肌肉會有拉傷的痛覺，這些印記完全覆蓋了我的臀部，它們是白色的，一點也不像妊娠紋。[42]

❖

38 277, letter dated January 16, 1997.
39 256, letter dated November 1, 1999.
40 譯者註：Ra資料後來改稱為《1的法則》，這是Ra認為比較準確的書名。
41 270, letter dated January 17, 1995.
42 021, letter dated November 1, 1997.

關於我手上的三角形割痕和皮膚底下的圓形隆起，這事根本像肥皂劇一樣。一九八六年八月二十二日，我起床時發現雙手有手術後的痕跡，還有一個小硬塊在我左手背的表皮下面，手指一動，小硬塊就會跟著移位。過沒幾天它不見了，我猜它進入了「我」，兩隻手靠近大拇指的割痕也是，很快就痊癒了。[43]

❖

二十五歲時，我的鼻梁出現了一個小腫塊，靠近兩眼之間，非常的痛。我以為我長了大痘痘，跑去照鏡子卻驚覺，它的形狀像弦月一樣，根本不是痘子，感覺像是什麼東西卡在我的皮膚下方。就在我伸手快要碰到它的時候，它突然快閃地鑽進我的頭部！好奇怪，它彷彿是有生命似的。[44]

有位美麗靈魂顯化成的年紀稍長、很有活力的女士，寄給我一段引自喬治．威廉森（George Hunt Williamson）的《另一種語言，另一個肉身》（*Other Tongues, Other Flesh*）裡的文字，因為她認為與她的身體記號有關：[45]

我們要如何分得出來誰是「流浪者」？這不是件簡單的事，但每天和我們一起工作、一起生活的星際同伴們，就是藉由身體的特定記號，幫助宇宙家人互相辨識。

這些記號通常長得很像傷痕或奇怪的斑點，但它並非由外力造成，而是從一出生就有。記號的形態與排列方式述說著記號主人的起源及相關的事件，它不完全是為了辨識功能而存在，因為飛碟上的住民仍有其他的方法可以相認；它更重要的意涵是「記憶的鑰匙」，當擁有記號的人開始思索它的由來，「蘋果」將自動進入正確的心智框架與振動頻率，記憶的面紗就此揭開；當他們持續處在這種狀態，就有更多記憶能被回想起來。[46]

「蘋果」是「流浪者」的另一種稱呼，就我所知，這是喬治在一九五〇年代透過無線電從疑似UFO的實體接收到的訊息，他也是第一個用這個詞形容流浪者的人。

到目前為止，希望你慢慢相信，你的經驗並沒有那麼「不正常」！

在清醒或睡夢狀態遇見UFO

我們合理地假設，每個流浪者都碰過UFO。當然，很多流浪者沒有遇過UFO來

43 484, letter dated October 29, 1996.
44 149, letter dated July 18, 1999.
45 021, letter dated November 1, 1987.
46 George Hunt Williamson, *Other Tongues, Other Flesh*, p.212. Amherst, Wisconsin: Amherst Press, [c1953].

訪，但我很常聽到他們在物質的、形而上的、或是夢中的世界接觸到UFO。以下是一些UFO夢境與異象的代表性案例，因為當事人並非在有意識的狀態下看見具體的UFO，我將這樣的經驗稱之為「形而上的接觸」：

我今年二十三歲，是一名音樂系的學生，我打算成為作曲家。在童年的夢中，我會與降落在地球或懸掛在天空的太空船對話。我的夢境大概是這兩種：

1. 我進入光之大門，前往天堂。接著我回來幫助那些墜落到花園的星際夥伴，然後再度返回天堂。
2. 我坐在天堂的門邊，負責避免讓即將進來的人受到周圍遊蕩的惡魔干擾。我做過很多這樣的夢。[47]

❖

我當時處在輕度到中度的出神狀態，發現自己正在「觀看」一個巨大的雲層翻湧，它非常的大，我至今都還印象深刻。當我注視著它，雲堆裡浮現了兩艘金字塔形狀的船艦，在空中並排盤旋，它們長得一模一樣，移動的角度有點傾斜，因此我可以看到船艦的底部與各方結構。能量慢慢上升，金字塔開始散發明亮的光芒，雖然光線很快地就從所有的角度向外擴展，但光源主要來自金字塔的底端。在此之前，我

經歷了一段沒來由的莫名低潮，但就在這件事發生以後，所有的沮喪和焦慮都消失了，不曾再出現過；同時我感覺自己得到了啟蒙，我被賦予某種東西，未來也將傳授下去。[48]

❖

夢中那個地方，應該是UFO船艦的駕駛座或控制室，圓頂的視野很清晰，我看見四周的星星。前面有一個很大的金色螺旋形物體，我走過去，兩隻手各放一邊握住它，這時我背後傳來一個聲音，說：「它負責宇宙的工作」。[49]

❖

我好像在另一個星球上，走到任何地方都有個男士看著我。他身穿銹色上衣與黃色襯衫，頭比正常尺寸大，形狀有點像月亮。我坐進一個小箱子裡，準備回到地球，或說回到我的身體，他拉起我的右手說：「不管距離遠近，我都看著你；我在群星之外，非常地愛你。」[50]

❖

47 Baysal Atalay, letter dated October 6, 1997.
48 Orann, letter dated July 13, 1998.
49 129, letter dated May 12, 1997.
50 129, letter dated October 17, 1996.

三十歲出頭的時候，我忽然動作誇張地「醒過來」。我在練習超覺靜坐（transcendental meditation）時看見一個正在旋轉的物體，起先我不知道那是什麼，靜坐結束以後才弄懂它是UFO。我很疑惑，那時的我認知裡並沒有UFO；而後我強烈地意會到了，想著：「天啊！這裡不是我的家！」我的心智之眼看見一個溫暖、乾燥、沙子很多的地方，天空中有兩個太陽，這情景讓我感到平靜、自在。[51]

讀者跟我分享的UFO事件，大部分都是形而上的。看起來，正向屬性或以服務他人為目標的UFO，例如星際邦聯，傾向用形而上或心智意識的方式出現，而非實質的軀體，這與自由意志的選擇有關。我認為，可能不至於全部、但多數的近距離目擊過程都充滿了混亂的振動頻率和負面的接觸經驗，這來自於以「服務自我」為中心的UFO類型，像是許多資料會談論到的灰人（grays）。以下有幾個比較正面的UFO故事：

十二歲時，我祈禱可以遇到飛碟，過了幾週的某一天下課時間，我靠在柱子邊，一抬頭，看到二十架底部有凹痕、中央有黑點的金屬飛行器，以閱兵隊伍的陣形飛過我的上空。[52]

❖

青少年時期，我總會看到有人群走過我的臥室牆壁。我把這件事告訴爸媽，他們則把我送進諾頓醫院（Norton's Hospital），整整待了一年。在那裡，我看見一艘船在頂樓上空盤旋，幾乎橫跨一整個街區，我看見船裡頭的人也正在看我們！我們全都被趕回房間，房門也都上了鎖，醫生過來問大家發生了什麼事。好像除了我以外，其他人都不記得，我一直到一年多前才想起來，我看到電視上的UFO節目時，當時的細節終於重現腦海。[53]

❖

我和我的母親有過一次一起近距離目擊UFO的經驗，當時我才小學，它類似黃昏時「母艦盤旋在房屋上空」那種類型。我們住在鄉下，當時家裡養的黑色博美犬在外頭的院子，雖然它掛在頭頂上讓人很害怕，我還是走了出去，一把抱起小狗。它靜靜地移動，拂過一整排樹，經過我們家再掠過鄰居的房子。那個時候開始，我和母親就一直會有奇怪又清晰的UFO夢境。[54]

❖

51 277, letter dated January 16, 1997.
52 Kent R. Meyer, letter dated October 6, 1998.
53 149, letter dated July 18, 1999.
54 161, letter dated November 9, 1998.

在看到書裡所寫的故事以前，我目擊過UFO兩次，帶給我很大的影響，促使我開始閱讀UFO主題的書及相關的超自然現象，研究了將近三十年。前述的經驗發生在一九七五年，我不記得我在這之前有讀過任何關於「紅色亮光球體」的資料，如果我的潛意識那麼渴望見到UFO，我腦海裡的想像應該是有著厚重金屬色澤的典型飛碟，而不是球體的船艦。扁平造形總是特別吸引我，我想是因為人的心智也會與這些現象產生連結。[55]

❖

我想先說聲謝謝，讓我有機會分享我的經驗，我也想談談我是一個怎麼樣的人，我認為這很重要。這幾年來，我們一直和我們的朋友「見面」，他們用這個方式將我們的意識帶往更高的層次，同時讓我們瞭解自己的確並不孤單。凝視著夜空裡的星星，我有時會感覺到太空放射出一股勢不可擋的愛，感覺非常美妙，而這也就是他們對人類所抱持的感受。[56]

時至今日，如果多方探詢關於外星人的事，你會發現一種既定的文化氛圍，選擇相信他們存在。那些故事當然很令人疑惑，畢竟不是誰都碰過外星人，他們也沒有像普通人一樣搭上公車，揮舞帽子向人致意；但電視與電影都假設某些外星人現身情節是真的，廣告裡還

有卡通版本的綠色外星人在賣啤酒，可見西方文化對ET的接受程度很高。只是在現實生活中，面對那些有過實際接觸經驗或認為真有其事的人，態度還是有點輕蔑。

我想，為了尊重人們的自由意志，正向屬性的星際邦聯不會像電影《星際爭霸戰》（*Star Trek*）那樣降落在大家面前；負向屬性的UFO則比較不受道德約束，且經常忽略UFO目擊者的意願，但還是要有負向思惟的人類發出信號，他們才能出現。正向屬性的UFO也是一樣，唯獨在收到正向思惟的人類呼喚時才會現身，他們無法自作主張地通通跑到地球上。

再者，那些被迫攤在陽光下的新證據，通常都暗示著現有的地球權勢與外星族群共謀，他們之間擁有某些絕對保密的計畫，可能與劇烈的災變有關，大自然與人類都將遭殃。各種觀點百花齊放，其中我最喜歡古埃及的翡翠石碑（The Emerald Tablets），它巧妙的智慧引人入勝。無論如何，既然被認為是陰謀，保密也是理所當然，因此UFO與ET更難獲得人類的接納。然而，在這樣知識興盛的時代，何來暢行無阻的完美陰謀、何來獲利無窮的非法交易呢？截至目前為止，我並不想知道那麼多陰謀理論中，最精確的是哪一個，也許某些版本很可能是真的。只是，社會上什麼時候少過試圖掌控金錢與威權的勢

55 Michael Estes, "The Gateway to Illuminating Information" letter dated October 23, 1998.
56 279, letter dated January 5, 1997.

力？這些勢力一旦成功，難道不會將金錢與特定資訊藏進自己的口袋？嚐到甜頭之後，怎麼可能不繼續擴張版圖？在世界末日即將到來的傳言之中，這些勢力又何嘗不會為了自己的好處或號稱公眾利益，選擇放手一搏？

我也不想試著去證明有哪些外星族群在這兒、他們又有什麼計畫，我只是接受他們的存在而已。我提出這些想法，是因為我感覺到，某些外星族群是負面的，他們來自負向極性的星球，無論他們跟地球的協議是什麼。我不再像過去那樣拚命尋找實體接觸的案例，因為我對於這類的ＥＴ故事沒興趣，以物質實體現身、在地球留下降落痕跡的ＵＦＯ，通常都不是正向思惟的一方。那麼，大眾比較熟悉、且被星際邦聯稱為獵戶帝國（the Orion Empire）的ＥＴ又是誰呢？它跟愛和光的星際邦聯有什麼不一樣？關於所謂正向屬性的ＵＦＯ，唐向Ra提問：

> **提問者：**你可否告訴我，這些以服務他人為目標或正向屬性的星際邦聯成員，在接觸地球人群時所使用的各種形式與技巧？[57]

以下是Ra群體的回應：

Ra：我是Ra。你在這個空間與時間所經驗到的，就是最有效的接觸模式。我們非常渴望能夠尊重自由意志，因此，透過你們星球上的流浪者所產生的想像，這些實體才會被投射出來，並創造所謂的近距離接觸、以及正向屬性的社會記憶複合體與流浪者之間的會面。[58]

Ra提到我們所經驗的「模式」，是透過一個人類器皿，進行心電感應的通靈傳輸，而我就是那個器皿。這種模式完全不會侵犯自由意志，卻也沒有辦法佐證傳輸真的在進行。不過，想接觸正向屬性的UFO，通靈並不是唯一的方法，Ra群體也提到，實體接觸UFO的事件，有時候跟當事人本身就希望被帶上船接受外星人檢查有關：

提問者：我已經瞭解接觸的形式有很多種，但能否請你舉一個最普遍的例子，說明星際邦聯用什麼方法來喚醒或稍微改變他們所接觸到的流浪者？

Ra：我是Ra。喚醒流浪者的方式各有不同，但核心都是進入流浪者的表意識與潛意識，

57 *The Law of One*, Book III, p. 18.
58 *The Law of One*, Book III, pp. 18-19.

同時要避免造成恐懼，盡力創造一個對他們來說可以接受且有意義的具體經驗。這樣的過程很常發生在睡眠階段，也有一部分會在醒著的時候、在日常生活的動態之中進行。就如你所理解到的，除了典型的近距離接觸，還有很多很多種可能。

提問者：另外，常聽到的身體檢查是什麼呢？流浪者與星際邦聯、獵戶帝國之間的接觸，和身體檢查有何關聯？

Ra：我是Ra。潛意識中所抱持的期待，對應星際邦聯將思想投射於實相（thought-form）的本質，創造出個人的經驗。因此，一個希望經歷身體檢查的流浪者，事情就勢必會依著他潛意識可接受的形式發生。……獵戶群體習慣將身體檢查當做恐嚇的手段之一，使當事人覺得自己只是第二密度的高等生物，好比一個實驗室的動物。某些性經驗是這類事件的其中一種形態，獵戶帝國企圖藉此展現他們的掌控能力超越地球住民。（正向的）思想投射經驗則是主觀的、且大部分不是在這個密度中發生。[59]

Ra特別提到，與正向屬性UFO的接觸有其功能：

這類接觸的目標在於喚醒或啟動覺知。接觸時間的長短和出現的形態，端賴經驗其中的流浪者潛意識裡的期待。[60]

在此，Ra也談到混亂的接觸經驗是怎麼回事：

提問者：出現在我們天空的UFO，大多數都來自獵戶群體嗎？

Ra：我是Ra。在你們的天空能看到的，多數都屬於獵戶群體。他們發出訊息，一部分會被送到正向屬性的人類身邊，接收的過程若是卡關，他們就得將訊息調整成可以被採納的狀態，這是他們碰到正向屬性的人類時最好的對策。然而，獵戶群體也發現，最有利的是直接與那些傾向服務自己、負向屬性的個人接觸。其實，在你們的天空裡，也有很多能接受思想投射的群體是正向屬性的，星際邦聯也在其中。[61]

59 *Law of One*, Book I, pp. 223-224.
60 *Law of One*, Book III, p. 19.
61 *Law of One*, Book I, p. 124.

夜空中的獵戶星座包含了參宿七（Rigel）與參宿四（Betelgeuse）兩顆一等星，這兒的恆星體系也可能嘗試創造正面連結，但獵戶群體已被定義為負向屬性，我們將繼續沿用。《仙后座》（*The Cassiopaeans*）的作者蘿拉．奈特—捷載克（Laura Knight-Jadczyk）曾經進行獵戶通訊，她寫下這封信：

> 以獵戶自利群體（Orion Union Service to Self，簡稱STS）與地球弟兄為代表所組合而成的聯盟（Consortium），正努力創造一個新的種族，好讓他們能夠成為主宰，同時一併掌管其他人類的命運。他們對於現有人類的軀體並不滿意，因此在轉換到第四密度的這個關鍵時期，他們開始打造新的身體，以便未來進駐；他們複製或竊取人類胚胎，來研究何種肉體最適合裝入他們的靈魂，打算就此扭轉物理實相。[62]

這只是其中一個論點，後頭還多著呢！我個人認為，真相有多少，謠言就有多少，我向這必然的未知致敬！在我們的研究裡所聽到的事件，似乎都支持灰人正在尋找人類基因的說法；舉凡母牛被肢解；「空氣」外星寶寶投生；女性人類具備了懷孕的所有徵狀，也聽得見胎兒的心跳，但三個月後，一切全都消失了。這些論點仍是假設，未成事實，不過我可以分享兩則故事，來自惠利．史崔柏（Whitley Strieber）與其他作者的一些作品：

我在太空船裡突然醒來，身旁圍了一群灰人。我懇求主寶血庇護，他們嚇了一大跳！接著我冷靜下來，其中一個灰人靠近我，我告訴他，我知道「太一」（The One）。我只記得這些，但細節真的重要嗎？我不認為。我知道，主正保護著我，始終與我同在，不管那是什麼，都是祂的意志、祂的計畫。我母親一直擔心他們是魔鬼，但我對她說了同樣的話，她理解到聖靈無時無刻都在保護她，應該比較放心一點了。[63]

❖

在做完綁架檢核表（abductee checklist）之後，我覺得我兒子跟我男朋友也接觸過UFO。床單上無法解釋的血跡、睡覺時我偶爾會有的身體麻痺、他們的心神不寧、還有我們三人身上莫名的瘀青。在我的心靈深處，好像有什麼東西，拒絕讓我記起太多這類的事情。[64]

這個小節的目標，是要分享足夠的故事，讓讀者知道自己不是唯一擁有異常經驗的人

62 Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated January 1, 1998.
63 162, letter dated November 9, 1998.
64 191, letter dated October 29, 1998.

（這裡指的異常是站在整體實相的角度）。如果我們還沒說到你的特殊經驗，繼續讀下去，後面還有更多！

同伴的協助

幾乎所有流浪者的日常生活，都經歷過強烈的孤單感，他們與社會環境中所謂比較「正常」的成員之間，顯然有著不可避免的隔閡。或許，這就是無形的「同伴」會如此盡力創造及保持聯繫的原因。關於這點，Q'uo提到：

我們希望大家知道，在所有的轉世輪迴中，沒有誰是獨自前進的。我們不僅會因你們的呼喚而來，任何存於你我幻象中、無法在物質世界被看見的每一個個體也都是同伴。那些你所尋覓或認知的傳授者和引導者，都看顧著你、與你共進；面臨壓力和傷痛的時候，他們會以抽象的方式拉住你的手。因此，當你感到孤單、需要另一個人的支持，就呼喚這些無形的朋友吧！請你相信，所有的呼喚都會得到回應，也許不是用你能想像到的方式，而是一種讓這趟旅程增添更多力量的具體做法。因為每一個人都和同在這條路上的人有共識，也和許多在無形世界中行走、發現幫助彼此能帶來極大喜悅與意義的人達成了協議；因為這是一趟共同前進的旅程，一個在

旅程中不曾給予他人協助的人，是無法找到歸宿的；唯有互相幫助，這趟旅程才得以圓滿完成。[65]

❖

我們向每一個你保證，這趟旅程我們都會與你同行。沒有任何個體會孤單前進，每個人都有朋友、老師或嚮導，而在你身處的這個幻象中，弟兄姊妹也一樣在精神上與你同行。[66]

❖

我們鼓勵每個人跳脫任何僵化的限制，將真理的概念釋放出來，因為在旅程中追尋真理的人，自然會得到許多幫助，每個追尋者都將擁有無形群體的協力與支持。線索存在的本質是為了協助追尋者走得更遠，因此它不會畫出名為真理的大餅，列出你該受哪些訓；它是一個過程，追尋者踏出的每一步，都蘊含著美妙的平衡，只要純粹地感受光線從何落下、落在何方，那是無形的光芒，它就位於靈性道路的正中央。[67]

65 Q'uo, transcript dated August 25, 1996, p. 4.
66 Q'uo, transcript dated September 18, 1994., p. 7.
67 Q'uo, transcript dated January 30, 1994, pp. 3-4.

以下是兩個關於「存有」的夢境：

我記得大概是三年級的時候，我夢到一艘來自外太空的火箭船降落，夢裡我離它很近。隔天，我用蠟筆畫出了這艘船，但我對整件事卻沒有太深的印象，它可能就只是一個夢。同樣也是那段時間，入睡前我偶爾會感覺到房間裡出現了其他存有，我的身體會變得僵硬、無法動作，那看不見的個體似乎觀察著我；直到我的頭終於可以稍微轉動，我就會完全醒來，只剩我在。[68]

❖

我對這些夢境的原始記憶非常模糊，但它們一直都在我腦海裡。從四歲到七歲，我總是不斷重複相同的夢：我是躺著，或者說看起來像是躺著，我可以感覺到周圍大約有四到五個人類或是某種存有；印象中，我毫無畏懼地與他們對話，卻完全想不起來到底說了什麼。只有一件事我絕對不會忘記，就是他們會搔我癢，我知道聽起來很奇怪，但這是真實發生過的。[69]

有三個流浪者表示，「似人類的存有」（human-like beings）前來和他們互動：

某天晚上，我已經上床，一個女性存有半張著眼，靜靜出現在我的右方。我的左眼腫得張不開，起初我非常害怕，接著我對自己說：「面對你的恐懼，跟她走。」不知怎的我便起身，以一種飄浮的方式跟隨著她，來到某個碩大的樓梯井。一排又一排的階梯，我們走上去又走下來，沒有明顯的次序，當我開始不解，心智就收到了來自她的訊息：「一個人要往上爬，他必須先向下走。」場景換成某個隧道，我遇見另一個女士，她穿著藍色洋裝，看起來樸素但模樣慈祥。她問：「有什麼問題嗎？」我從未見過她，卻突然回答：「我們先是失去了母親，接著又是湯姆，一切讓人難以承受。」她開始給出指引，告訴我「他們」希望一天至少花二十五分鐘的時間進行祈禱與冥想。她也述說了主禱文的內容以及它有多麼重要。[70]

❖

五、六年前開始，我不再做那種普通的夢，我會看到一個跟人很像的形體，每晚他都向我展示，讓我看到我所有的轉世、看到我究竟是誰。他指引我如何在大多數事件中找到平衡，我變得比過去更愛身邊的人，對他們所做的每件事幾乎都能會心一

68 Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.
69 Chris, letter dated May 19, 1997.
70 277, letter dated January 16, 1997.

笑，感覺就好像我有了個神祕的訣竅。[71]

❖

我一直都是個怪人。在南邊出生、又是個美洲原住民，在我的生活中，「反常」倒是一種日常。三歲或四歲的時候，我遇到所謂的「綁架」事件，我不覺得這是個負面的經驗，他們是朋友，也是玩伴，我們的互動以各種方式持續了幾年，有時候想起來，感受仍非常強烈。[72]

我可以想像，對我們之中的許多人來說，不尋常反而是正常，至少發生的頻率很常！靈性之聲（voices of spirit）並非隨時都能順利散播，Q'uo表示：

靈性之聲透過許多方式，對傾聽中的個體說話。一個越是留意巧合與共時性（synchronicities）的實體，就越能聽見靈性之聲、越能感受到無形的同伴們多麼願意輪流走進（你的）意識之中。執行這個任務必須堅持不懈，因為它不是一天、一年、甚至十年就能完成，而是得用上一段又一段的輪迴。即使如此，就像誰都仰望著燦爛星辰一樣，自我覺察與自主選擇就是靈性嚮往的終點。[73]

還有些其他的「聲音」：

談到這類經驗，讓我想起一件事，在很小的時候，我喜歡跟在人們身邊，有一天我和母親去散步，突然有股強烈的衝動想跑到人群裡頭，擁抱、親吻他們。我愛他們每一個人，但我的頭腦裡面有個聲音說：「在這裡，他們不會這樣做。」當時我大概才五歲或六歲不到吧，應該就是那時候，我理解到原來自己真的不是孤伶伶的一個人。[74]

❖

孩提時期的我能看見精靈，跟他們講話，我的朋友有樹木、動物、天空、星辰和大地。從我有記憶以來，便一直在跟精靈世界溝通，能看見靈魂，能和ET、動物們交流。現在我依然可以、而且還是會這麼做，雖然有時候他們僅以顏色的方式現身，我仍能收到訊息，同時也獲得安慰。[75]

❖

71 Beverly Creamer, letter dated October 1, 1994.
72 Astria, letter dated August 19, 1999.
73 Q'uo, transcript dated November 15, 1998, p. 4.
74 Marc Morgan, letter dated September 7, 1999.
75 Cristel Rose, letter dated July 27, 1994.

我有某種「天賦」，一個內在的聲音，名叫珍娜（Jenna）。這個聲音總是指引著我，雖然我並沒有真的「聽見」什麼。這幾年我才理解，她是獨立於我之外的另一個存在，就光之經驗來說，她是住在我內心的真理仲裁者；她說我尚未全然聽見她，我好像瞬間「明白」了真理，或者其實我是終於弄懂了最近看到與讀到的東西。[76]

❖

十二歲左右我讀了《有一條河》（*There Is a River*），是關於愛德加．凱西（Edgar Cayce）的故事。[77]當時，腦海裡的聲音對我說了一些訊息，和凱西通靈接收到的很相近。我一讀到書裡人們請教凱西的問題，就知道該如何解答；後來我也發現，同齡的小孩不會像我這麼熱衷哲學。我覺得自己很幸運，能夠「證實」無形世界的存在，那時我的學校成績表現平平，但七年級後心智大開，課業從此變得簡單，特別是數學之類的複雜科目，而如今我已成了統計學家。[78]

真希望有更多求學中的孩子，在對的時機得到這樣的助力；也有越來越多孩子，自一出生即擁有特殊的感知能力。

接下來是天使造訪。我知道「天使」的定義見仁見智，也暫不探究是否還有其他的用

詞，由於天使的形象意涵深植人心，他便成了「聲音」的其中一個重要的類型。在我本身的通靈經驗中，這樣的形象經常出現，我們可以隨心所欲的命名，但不可否認他們是一股強大的原力。Q'uo說：

> 有很多同伴、或說我的弟兄們，以無形的方式與你同行，因此沒有人是完全孤獨的，處於第三密度幻象中的個體，身旁都有非常多的天使相隨。當你逐漸感受到祂們在日常生活中的陪伴、並試圖透過冥想與祂們對話，你將從中得到許多支持與希望。事實上，第三密度中的每一個個體為憂傷的弟兄姊妹所付出的努力都會被看見，每一份用心也都將獲得讚賞與感謝，在這段追尋與服務的偉大旅程中，神聖的詩班將一路高歌，與你唱和。[79]

再次強調：

76 Gene Jacobson, letter dated March 1, 1999.

77 譯者註：愛德加．凱西是美國知名預言家，曾對傳說中的亞特蘭提斯做出預言及敘述，據稱他一部分的通靈來源便是阿卡西紀錄。

78 Kevin Sutton, letter dated October 21, 1996.

79 Q'uo, transcript dated October 17, 1999, p. 8.

> 對於意識醒覺、有所盼望和懷抱信念的生命，無形的支持無所不在，希望你安心仰賴。在這裡，器皿會稱它為天使助力，且認為他如影隨形，其他個體則以不同的角度描述這種現象，但概念還是一樣。會有指引、也有協助，因為造物者持續透過每件事物（如：大自然、環境、其他人、巧合）和你溝通。要留心、要開始去察覺靈性層面有趣的巧合，你將因此深受鼓勵。[80]

我喜歡「靈性層面有趣的巧合」這句話，一旦我們開始找尋，他們就真的如影隨形。後面的章節將有更多這類訊息。

來自流浪者的兩則天使造訪記：

> 我在兩歲時第一次聽見我的守護天使。當時我手中抱著小狗，正要到地下室去，一個低沉的男聲在我右耳清晰地說：「把小狗放下來，你快要跌倒了。」我記得自己轉過身，打量著聲音到底是從哪裡傳來，我沒當一回事，但果真最後就跌到樓下去了。這樣的示警聲在我的生活中出現過很多次，即使我在十六歲之前從沒聽進去，他卻沒出過一次錯。[81]

❖

一歲半的時候，有個「天使」來看我。當時我無法判斷，他是不是村裡的鄰居，或者在我生活周遭會出現的人，但我總覺得他就是我在某個地方認識的。他留著一頭捲黑長髮，看起來很像麥可．傑克森（Michael Jackson），深邃的瞳孔透出鳶尾花般的紫色；當他凝視我，似乎感到震驚，「天啊，你到底做了什麼！」我聽見他心裡的聲音，迎面而來的悲傷起伏使他陷入深思（是我的事，但他依舊為此傷心），而我其實並不完全瞭解究竟發生什麼事。接著，他跪下來撫摸我的臉頰，我們還是看著對方，試圖將一切收下，然後他起身離去，我也跟著走開。還有一次，一團翻騰的綠色雲霧像弓一樣的從地平面垂直延伸，佇立在花園的南瓜田上方。他一腳踏進去，接著就隨著雲霧，「噗」地一下子消失了！我發覺自己失去了某個非常珍貴的東西（就是他），從此我的人生將不再有任何意義（如果這是真的，那我才一歲半耶！），於是我放聲哭喊，和暗夜裡受了傷的小狗一樣。[82]

我所聽過最棒的天使故事，來自一九七〇年代的一名年輕女子，時間過了太久，我已經

80 Q'uo, transcript dated May 24, 1998, p. 7.
81 093, letter dated April 16, 1997.
82 235, letter dated September 28, 1999.

想不起來她的名字，但我記得她有五個年紀很接近的孩子，最大的當時七歲。孩子們告訴她，有個好人會在他們就寢時出現，說故事說到大家睡著為止。某個週六早上，她醒過來，發現日正當中，孩子們想必都已起床而且飢腸轆轆，她往廚房走去，想著他們為什麼沒像往常那樣把她吵醒，卻發現餐桌上有剩餘的培根和蛋，還有五個吃飽喝足的小孩。他們興奮地向媽媽報告，那個好人希望孩子們讓她再睡一下，他會為大家張羅早餐。她原先有點懷疑，或覺得根本不可能有這種事，但使用過的煎鍋和留在餐盤上的食物，似乎說明了一切。

這個段落完成之前，分享兩則關於外星來的聲音與記號的故事：

我有時會再三確認，自己不是瘋子。我和同事在外星議題這方面無法交流，我偶爾會想：「他們怎麼都搞不懂？」我猜是因為缺乏證據，於是我拜託「朋友們」以物質形態現身，祂們也答應了。這樣的要求我不會再做第二次，相見的感覺是很美好，但也令人不禁發寒，除非你能接受你的實相被揭開，否則還是奉勸大家別邀請第四密度的存有顯現出來。[83]

❖

幾個月前，我從訪客的簽名裡看到了紅色花朵般的字樣，有點模糊不清，像某種紅

色的磷球，彷彿從我的眼睛投射到天花板一般，我也曾經用雙眼的開闔來「閃現」某樣東西，於是我問：「我是否正在投射我所看見的？」結果早上凌晨五點左右，我突然醒來，下意識往左邊看，看到了粗厚的深色花莖上有一朵鮮紅的花，花瓣很長，花蕊則是黃色的；它懸在空中，接著往上移動、穿過天花板之後消失了。我轉轉頭、眨一眨眼，往哪兒看哪兒就有紅色的磷點，我現在知道那是「殘影」（after-affect），也或許是我只曉得這樣形容它。看見花朵的全像投影（hologram）時，我笑開了，它大約一個禮拜會出現一次，形狀會變化、顏色與立體感也不太一樣，看見它我總是很愉快。[84]

Q'uo對這個小節下了結語：

對所謂第三密度的生命經驗而言，憂傷是必須的。但在憂傷、悲痛及轉變的過程中，你所抱持的態度能夠讓你獲得超越一切認知的平靜。我們鼓勵每個人看見天堂，看見天使在每個當下給予的愛與支持，縱使它們來自遠方，卻始終與你一起；

83 Ed Wiegel, letter dated November 27, 1996.
84 Dana R., letter dated October 29, 1996.

> 縱使它們是無形的，卻盤旋天際、靜候呼喚、找尋各種方法確保你的內在擁有一絲希望。你永遠不會孤單，一路都有守護，天堂就在身旁。願每個人都能互相幫助，找到回家的路。[85]

沒有歸屬感

除了通靈之外，我的特異功能比大部分流浪者都來得少。我的通靈能力不是與生俱來的，而是出自唐的請求，我才開始培養這項天賦。這一章提到的目擊ＵＦＯ或聽見不同聲音之類的經驗我都沒有，可以說是非常駑鈍，但如果是以和這個世界格格不入的角度來看，我就是個標準的流浪者了！據說，我以前是個快樂又活潑的小孩，家人眼中的我看起來總是很開朗；事實上，兩歲之前我只認得母親，因為母親懷胎兩個月後，身為二戰空軍的父親便前往南太平洋，過了三年才返鄉。第一年，我和母親住在外祖父母家，最早的記憶是我坐在兒童餐椅上，聽見隔壁房間傳來外祖母娜娜（Nana）教學生彈鋼琴的聲音。我是資優兒童，兩歲看懂樂譜、三歲能讀字、四歲就加入教堂的唱詩班，五歲和八歲各做了一次智力測驗，結果都是兩百分。但我個人認為，這裡的「資優」或「天才ＩＱ」與長大以後的能力或真正的天賦並沒有關係，它只是證明了我擁有一個能夠處理許多資料的繁忙心智。這個特點不一定到哪都管用，但它使我能夠與許多覺醒的靈性追尋者分享智識，也

發現流浪者多半都很聰慧。

為了讓特別更「特別」，我的身體跟一般人也很不同。我瘦得像皮包骨，加上一隻眼睛天生嚴重斜視，直到十一歲終於能夠接受手術，外表才稍稍獲得改善。我十四個月大就戴上眼鏡，在學校被取了「教授」這個綽號，其他小孩不把我當成同一國，但我非常盼望可以融入其中。我努力過了，只是那些「正常」的遊戲，對我來說卻沒有意義；就像是，為什麼我要玩洋娃娃呢？我都已經有個弟弟要照顧了！我不斷嘗試找其他同伴玩，也不斷遭受拒絕，於是我把多數的時間拿來大量的閱讀，一個人徜徉自然，在最痛苦的童年時光裡，夢想能走出自己的路。我用自己的邏輯生活，雖然某個程度上家人接納了我，但他們跟這個世界一樣，都認為我不太一樣。

事情在我快要十七歲時有了變化，好像轉眼間同齡的朋友都突然可以明白我的某些想法，從此我和人們的互動不再那麼困難，但距離感依然存在。我無法適應社會文化中慣常的權勢關係及地盤特性，當人們開始進行這些「遊戲」，我就會感受到不安的氣息，也始終搞不清楚遊戲的意義。沒有任何線索或定義告訴我所謂的正常是什麼，好處是我可以乾脆做我自己，儘管學習自我接納是一條漫長的路，充滿了自卑與痛苦的傷痕，我仍感到慶幸；我知道，我一點都不孤單，因為有很多人也分享了同樣的經驗。第四密度的Hatonn群體說：

85 Q'uo, transcript dated March 15, 1998, p. 5.

很多靈魂已經回想起、或潛意識裡正開始明白自己來到地球的原因，這是一件令人欣喜的事。因為從異次元轉世而來的實體，十人之中至少會有九個遺忘了自己的前世今生，因此缺乏歸屬感、無法融入、甚至是天性就與社會不睦。[86]

我們將會努力找出這些結果的「源頭」，現在我要先嘗試帶你進入其他流浪者的故事；有三位流浪者從小就體驗到格格不入：

我可以說是個快樂的小孩，但慢慢長大以後，我發覺自己不太一樣。不是因為我被領養之類的事，而是某個我說不上來的東西，像是內心弄丟了什麼，我不曾感到完整或踏實，也從未真正融入世界。我一直在尋找「某個東西」，我到處搜尋、四處研究，卻沒有一件事能滿足我，彷彿我的靈魂缺了一塊、破了個洞，像是某種心靈黑洞。時至今日，我的母親還是經常會說，小時候的我跟其他小孩不一樣，少女時期的我也很特別，即使都長大成人了，我仍然「與眾不同」。[87]

❖

我知道自己是怎麼回事，應該吧。小時候我就覺得不太對勁，成長過程中幾乎沒有朋友，別人對我的形容老是跟「太」有關：太高、太聰明、太胖、太吵，總之不是

> 社會的常態；年輕的生命卻有超齡的內在，只能站在大家所建築的圈圈之外。你可以想像得到，在小孩的世界裡，「異常」的個體會被如何對待；最後，我終究還是把自己藏了起來，穿上「正常」的軀殼，好讓一切沒那麼奇怪。[88]

❖

> 母親說，我一直都很不一樣。我不是叛逆或無禮，只是舉止反常；大家總說我的言談很奇怪、很詭異，我也不喜歡團體或人群，就像派對一點都引起不了我的興趣。[89]

我跟上面這個例子一樣，仍然會避免出席大型或正式的派對。如果被迫參加，我最後大概都會待在廚房，感覺比較自然，而且也能找到一些事情幫忙，像是洗鍋碗瓢盆、添開胃菜，或只是在做事時跟其他服務生說說話，社交反倒讓我困窘！

對我來說，上學是個難題，因為我的反應比大部分學生來得快，造成了老師們的困擾。他們也傾向把我的某些行為視為品行不端，例如糾正老師的錯誤、試圖去輔導坐在我旁邊反應比較慢的同學。由於老師開始無法忍受我待在班上，三年級下半學期和四年級的

86 Hatonn, transcript dated August 2, 1979, p. 5.
87 Mary Z, letter dated March 27, 1997.
88 Barbara, letter dated November 9, 1996.
89 Frances, letter dated November 20, 1996.

整個學年，我都泡在學校的圖書館，看完了大部分的書；不瞞你說，那是我生命中非常愉快的一段時光。同樣的，也有其他的流浪者會發現，學校是他第一個無法融入的地方：

> 我慢慢覺得自己跟別人不太一樣，我常常好奇他們的眼光，不知道他們是否也會猜測我的想法？為什麼即使我先示好，學校裡的某些孩子也還是不跟我說話？我從沒做過任何傷害他們的事。我當時並不曉得，這樣的離群狀態會伴隨著我一路的學校生活；媽媽告訴我不要擔心，我是個漂亮的女孩，總有一天我會交到好朋友。我相信她，而她是對的。90

❖

> 有時我會強烈感覺到自己像是被困住一般，需要逃開。因此我很喜歡監獄主題的電影，如果有逃獄情節更好，就算是理查．普萊爾（Richard Pryor）與金．懷德（Gene Wilder）的逃獄喜劇，都能讓我屏氣凝神！我曾經從幼稚園的圍欄跳出去，小學的時候還利用午休時間偷偷越籬，有一次我試著把靠背椅上頭的木條咬斷：我在扮演犯人，劇情就是逃獄。91

❖

> 孩童時期的我幾乎每天都哭，只要有人貌似不懷好意地看著我，我就會掉眼淚，讓

爸媽非常抓狂。一九七九年，九歲的我搬到新罕布夏州（New Hampshire），轉進一所比較小的學校，卻立刻就遭受排擠；面對強烈的攻擊與批評，沒有一刻被群體接納，好比大自然的動物感應到了病體或異軍便加以獵殺，我在學校的經驗就是這樣，然而二十年後的今天，我對於我無法融入的事實，則已經完全釋懷。[92]

有些流浪者說，第一次感覺到自己像個局外人，是在青少年時期：

流浪者？這個詞說不定剛好能用來形容我。小時候我就很難融入尋常的人際關係，即使經過社會化的成長過程，我仍感到障礙重重，總是注意其他人沒注意到的東西，提出來以後卻不受重視。整個青少年時期我都試圖維持這些特點，希望自己能被發現，藉此遇見同類。雖然表象上一直都有同伴，我的內在卻始終感覺孤單。[93]

柏恩（Bjorn）接著說：

90 Mary, letter dated May 29, 1997.
91 Otto, letter dated April 28, 1999.
92 Gypsee, letter dated October 10, 1997.
93 Bjorn from Copenhagen, Denmark, letter dated March 5, 1999.

正規的群體社交既令人忸怩不安又總是空洞乏味，這一部分來自我的天性，一部分是從青少年時期開始，我便逐漸成了局外人。逃避現實的方法，就是把自己埋進奇幻故事與科幻小說裡。[94]

我自己也從十四歲左右開始大量閱讀科幻與奇幻小說，而且到現在都還很喜歡這種風格。以下有三段成年異類的故事：

我曾認為我的困境只不過是每個人生命的倒影，意思是人的生命總有困境，但我後來逐漸明白，我的困境源自思想上的根本差異。我還沒有遇過和我的理想或基本生活信念相同的人，我常常覺得自己像在一個氣泡外頭，看著其他人在裡面，無法理解、也無法交流，連打破或進入氣泡的方法都沒有。雖然以生理學來看，我確實是個人類，但大多數的時候，我感覺不到自己像個人類。[95]

❖

至今我還是很不自在，我有很多朋友，交朋友對我來說也很容易，但我依舊覺得要跟多數人相處融洽是困難的。[96]

❖

我常在想我是不是個流浪者，因為從來沒有什麼地方讓我覺得有歸屬感，這樣就是流浪者嗎？生命如此艱難，我六十七歲了，同時擁有博士、編輯和大學教授的身分，卻有種空虛、被遺棄的感覺，不像其他人和生活那麼緊密結合。但這是誰造成的？原因又是什麼？對我而言，這是很重要的問題，可是有答案嗎？沒有；有解決的方法嗎？可能吧。[97]

也有些人用很特別的口吻講述自己的故事：

我不確定我為何人或何物，我只知道我從沒體會過回家的感覺。很多跟我同一輩的人都在背後說我是個怪胎；好吧，這反倒是我唯一肯定的事：我跟大家不太一樣，而且這一生都是這樣。在廣大的群眾中，寂寞也是近乎永恆。為什麼我這麼奇怪？宇宙還沒給我答案。[98]

❖

94 Bjorn from Copenhagen, Denmark, letter dated March 5, 1999.
95 Brisis, letter dated February 13, 1998.
96 Charlie 036, letter dated July 31, 1999.
97 Silver Sullivan, letter dated August 20, 1998.
98 Zub, letter dated March 8, 1999.

對家人、朋友或其他人來說，我比較像「外頭的路人」，我是不是真的存在，我也不太明白。[99]

❖

縱使我始終感覺到落差，我還是接受了自己的模樣。有時候我會好奇為什麼，可是沒有誰能告訴我。醒覺後的我已經釋懷，將它視為一個信號，提醒我靈魂正在進化，而且我也滿心期待，可以走到下一個階段。[100]

❖

我覺得我一點都不屬於這兒，內在的傷痛、孤單的感受、無法跨越的隔閡。我好想念某個輕易就能打成一片的群體，但我不在那裡。[101]

❖

從有記憶以來，我就覺得自己不像地球人。已經不知道有多少人在稍稍認識我以後，就會對我說：「希望你能找到你所尋找的東西。」每一次聽到我都很驚訝，我在做的就是「尋找」。我不確定究竟會不會找到最後，也沒定論什麼才是結果。我猜我會花費大把的人生否認自己是個不一樣的人或流浪者，還會用掉很多時間與精力試圖像個地球人、融入「他們」。不過，到最後應該都不管用。[102]

❖

二十五年前，我發現自己跟別人不同，覺醒到某個程度後，感受變得很像在天堂與地球之間懸著。這裡沒有家的感覺，到現在還是沒有。[103]

這裡不是我的家！

很多流浪者認為，自己並非來自地球。Q'uo表示：

我們知道許多個體在地球上會有「離鄉背井」的感受，我們也可以說確實有非常多人是來這裡旅行，他們的故鄉在別的地方。大多數的例子顯示：由於地球正處於第三密度之初，一群想要完成第三密度學習週期的個體便來到這裡、展開旅程。同處於第三密度的你們也不是全部都從第二密度進化而來，這同時可以說明為什麼地球上不同社會、國家、種族與宗教之間的關係是如此地複雜，因此對多數的個體而言，「學習之旅」是千真萬確。[104]

99 Apache, letter dated August 3, 1995.
100 Mary, letter dated May 5, 1997.
101 Don Cushing, letter dated August 7, 1994.
102 Thomas W. Church, letter dated August 24, 1999.
103 132, letter dated October 28, 1998.
104 Q'uo, transcript dated May 3, 1992, p. 6.

換句話說，這些來地球旅行的個體不全來自等級比較高的密度。星際邦聯也提到，許多未完成第三密度學習週期的實體，像是火星人和馬爾戴克星人（Maldek），之所以進入地球的輪迴，是為了要完成第三密度愛的課程。他們在原本的家鄉無法上這堂課，因為那裡對第三密度的生命來說，已是一片荒漠。

諾瑪．托維克（Norma Talvik）也回應了這個說法：

> 我認為我們全都來自他方，或者可以說：我們全都是宇宙的存有。[105]

但我們這些來自較高密度的流浪者，共同的特質就是想家。如Q'uo所說：

> 這些個體心中的隔閡，以及對他鄉所擁有的隱約記憶，很多時候就是你們所謂的「想家」；而第三密度較不協調的振動也可能創造疏離的感受。雖然每個個體的內心都覺察到似乎有個坐落在別處的家，但對所有光的追尋者和太一造物者的僕人來說，真正的家在服務裡頭、在光之中，光源只有一個，就是太一造物者；造物者無所不在，持續將愛與服務之光公平地照耀在每個人身上，明白了這個道理，必然能感到寬心。[106]

對於「寬心」，吉姆很有共鳴：

> 我最早的記憶是某種很有保障的感覺，不知道是在我實際出生之前還是之後，但來得正是時候。大概是小學吧，這份抽象的感覺開始有了具體的語言形式，字面上像是：「沒問題的，不會迷路，你一定回得來。」我很少刻意去想它，但它總是給我安慰。[107]

與唐碰面那次讓我印象深刻，他瞭解我所想的一切，不需要任何的解釋，像家人般親近的感覺十分美好。某些極其醒覺的流浪者能夠讀懂別人，相對地，也有很多人擔心，流浪者會不會連自己都讀不透：

> 播下的種子總得比需要的果實多，因為不是所有的人都能開花結果，《聖經》裡關於「撒種」的寓言故事也這麼說：若不留心那微小的線索，單憑一己之力也無法完成。[108]

105 Norma Talvik, letter dated August 11, 1998.
106 Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 7.
107 Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.
108 Lyara, www.operationterra.com, letter dated January 29, 1998.

因此，對於醒覺種子已經發芽進而開始讀這本書的我們，Q'uo說：

> 你以流浪者之姿來到這裡，有兩個目的：「提供服務」與「接受試驗」。或者該說，每個人眼前的路都是自己設計的最佳途徑，若你喜歡這個說法，就儘管相信它吧。身處第三密度的幻象時，總是非常渴望能擺脫沉重的軀體和艱難的歷練，然而一旦輪迴結束，不斷追尋的靈魂又會顧盼過往，想著：「為何我當時不多學一點呢？那是非常難得的機會呀！」[109]

有一部分的流浪者會憶起位在其他星球的家：

> 我八歲時就告訴所有人，我來自金星，而且我深信不疑。雖然我無法給自己或任何人一個滿意的解釋，但我對此十分確定。[110]
>
> ❖
>
> 我愛上了藍色星星，天狼星，它是我的家，也是我心之所嚮。[111]
>
> ❖
>
> 我想要跟我同一星球的人接觸，我遇過其他流浪者，但沒有人來自我的家鄉。我對

星球的名字沒有概念，在那裡我們不需要語言，就能認出對方、瞭解彼此，我們連結在一起，且可以互相「融合」。我們的星球繞著一顆紅色恆星轉，我們則是光的形式，帶有微微的黃色；我們的祖先曾有肉身，星球上也還留有實體的建築，圓形的結構類似古希臘的風格。我們不再固守星球，而是在宇宙中移動、幫助其他族群；同時我們也經常返鄉，因為它是重要的家。[112]

❖

我知道自己的家不是地球，我來地球的途中路過了天狼星，但不知道起站到底是哪裡。我對靈氣療法（Reiki）很有研究，也很投入療癒工作，而且不收任何費用。[113]

❖

我是一個獵戶座（Orion）靈魂，選擇在一萬年前進入地球（Terra）的輪迴轉世。沒錯，我來自Ra所說可怕又可憎的獵戶帝國，我是黑色聯盟（Black League）中的一名戰士，奮死抵抗邪惡的獵戶勢力。在獵戶周期結束之際，我發現即使與光明勢力合

109 Q'uo, transcript dated October 14, 1992, p. 3.
110 Catt Foy, cattfoy@mcleodusa.net, letter dated August 18, 1997.
111 Mira Ellison, letter dated May 31, 1999.
112 Moria, letter dated March 28, 1997.
113 Norma Talvik, letter dated June 12, 1998.

作，我的探尋之旅也不會因此變得崇高。我仍然是個戰士，仍然想要制伏對立的那一方，於是我投胎到地球，學習平衡明暗兩端。[114]

天空中的星星也引發了許多流浪者想家的心情：

我一直都知道自己是「星際人」（star people），而且是在我認識這個詞或理解這個概念之前就知道了。夏日的夜晚，我躺在草地上，望著繁星點點，心中就浮現了深刻又悲傷的思鄉情懷。[115]

❖

總是想要離開這個星球、這個人生；總是想起其他行星上的生命、總是熱切盼望飛行於群星之間。[116]

❖

我喜歡自己來自星際的這個想法，可能是它讓我感覺自己比較特別，而且也呼應了我年輕時常做的夢。我一直都睡得很好，但我仍記得十歲以前做過的一些夢，夢裡我的門被打開來，眼前是全然不同的「外星」風景，色彩繽紛的巨大行星出現在地平線上，讓人難以呼吸、甚至有一點害怕。就像是我待在自小長大的家，門一打

開，外面就是完全不同的世界。[117]

❖

最近我回想起三顆恆星排成一列的記憶，就我的理解那是獵戶星座的一部分，我的母親也是一位流浪者，她總是指著那三顆星說：「記得母親與她的孩子們。」我對於獵戶群體傾向服務自我的負面內涵感到憂心，但我的生活都是正向、美好的，而且以我這一世與所謂靈魂永生的其他世所記得的外星家鄉，都很樂於照顧及分享；好吧，說不定我雖然來自獵戶星座那一帶，但卻沒被視為獵戶群體的一員。據說每個人都具有內在的智慧，但這一切究竟如何合理地運作，在人類的認知範圍內我還無法想通。[118]

許多流浪者被「家鄉」這美好的字眼所觸動：

114 Russell Louie, letter dated September 2, 1998.
115 Catt Foy, cattfoy@mcleodusa.net, letter dated August 18, 1997.
116 Martin Leduc, martinleduc@videotron.ca, letter dated May 21, 1997.
117 109, letter dated May 13, 1997.
118 Lori Cordini, "The Watana Universal Being of the One," letter dated May 13, 1998.

某個程度上，我實在太渴望回「家」了。我面對了這件事，也告訴一位朋友，但我並不真的明白自己的想法，因為這一輩子我所知道的「家」，似乎都不是我想去的地方。[119]

❖

我的夢境經常出現遠方的土地和景色，像是：

1. 站在海灘上，望著毛絨絨的美麗白雲，有個人從雲間降落對我說話。
2. 看見一棵大樹，樹幹鑲綴了「屬於精巧之作」（OF MASTERLY ORIGIN）幾個字。我相信我跟別人沒有什麼不同，因為每個人都是精巧之作。
3. 一大群人排列成V字狀，全都朝向光的中央；在V字的頂端，我目擊了地殼隆起和大地劇變。
4. 從鄉間原始林谷的山脊往下看，強烈的思鄉病讓人心感哀傷，我一邊哭一邊想著：「我要回家。」[120]

❖

很小的時候我就會注視著天空，想知道我為何在此、為何回不了家。但我知道我在這裡有需要學習的功課、也有得去完成的工作。我從不覺得這裡是家，但我確實感激身處這顆星球的美好。[121]

❖

我非常清楚我不是這裡的人，我很想回家，感覺像被拆散，我真的不懂為什麼我被留在這團混亂裡！[122]

某些關於他鄉的記憶，雖然模糊，卻很真切：

我沒讓她知道那些我絕口不提的事：從小我的記憶裡就有某個地點、時間或生命的畫面，那一直是個無法觸及的回憶，就算它如此模糊不清、遙不可及，帶給我的情感連結卻比這輩子的任何經歷都要強大而且深具意義。過去的幾個月裡，雖然它尚未走進意識的鎂光燈中，力道卻已經變得更大，影像也更加清晰。[123]

❖

我的行星氣候溫和，有兩顆月亮，我們在地表上生活，住處則是地表下類似磚屋的

119 Lance, letter dated November 8, 1999.
120 292, letter dated December 29, 1996.
121 264, letter dated October 21, 1996.
122 093, letter dated October 21, 1997.
123 001, letter dated July 15, 1997.

地方，跟霍皮族（Hopi）印第安人住的那種不太一樣。我很想念家人，某些夜晚我會一個人哭著入眠，請求上帝讓我回家。我們看起來是人類的樣子，但我們擁有幾乎與上帝相同的靈性，我和靈魂夥伴們都允諾成為上帝之心，在地球上提供服務。由於我們需要專注地付出努力，因此不能和彼此在一起；一旦地球開始轉變，我們將會再次相聚。[124]

❖

我試著在今日人類語言的界限之內，想辦法找到簡短的詞彙來描述確實很難形容的東西。至今，這段「記憶或經驗」仍一如發生當時那樣生動鮮明，它形塑了「我」與我的「信念」，對我來說，它始終比周圍的物質世界還真實得多。[125]

❖

我逐漸明白了很多東西，事實上應該說明白了我的過去世／其他世與其他次元。我很可能是第六次元的昴宿星人（Pleiadian），位於服務他人的正向位置。總之，我觀察、分享與學習，讓地球處處是愛。[126]

❖

近來仰望夜空時，我被某種強烈的渴望包圍，像是孤寂、像是我非常非常想念空中的某個東西或是家人。我發覺自己不假思索地說出了：「我現在想要回家，我想念

家人與太一宇宙。」[127]

❖

當我在這個星球上流浪，我總是渴望著某個在光之外、遙遠無際的東西。[128]

湯瑪斯・萊特（Thomas Wright）做了個一針見血的結語：

我們都想知道自己究竟來自何方，但或許更重要的是：如果能回去的話，我們還會感到親近嗎？還是新的經驗反而讓我們在那兒又成了局外人？我們對家還能保有跟現在一樣的感覺嗎？或者有「家」就能讓我們快樂平安嗎？想一想吧！也許一旦選擇成為流浪者，就得一路向前，為了探險和追尋，不再回頭可能是必要的代價。[129]

124 254, letter dated February 26, 1997.
125 093, letter dated April 16, 1997.
126 Starlight, letter dated August 12, 1998.
127 Three, www.onelight.org, letter dated September 28, 1998.
128 Allan Dragton, letter dated November 25, 1999.
129 Thomas Wright, letter dated July 21, 1994.

第2章 人我隔閡的解構

與家庭的隔閡

某種程度上，每個人多少都曾感受過與家人或朋友之間的強烈隔閡，但對流浪者來說，這份感受是持續的、是鮮明的、是終其一生的，與其說是和這個世界有距離感，更應該說是和「其他人類」顯得生疏。許多流浪者早在原生家庭的幼年時期就開始有這種感覺，Q'uo說：

> 是的，流浪者內心的感受是來錯地方了，發現自己待在這裡、卻不屬於這裡，光聽描述就令人忐忑，許多流浪者在地球上確實非常難受，找不到任何安慰。為了讓流浪者好過一點，有些人主張乾脆與世隔絕，我們不鼓勵這樣的思考模式，因為每個進到地球影響範圍裡的流浪者，就要負起身為地球公民的責任。和其他地球人一樣，當輪迴到了終點，流浪者的靈魂應該揚升自己、踏進光裡；若是往第三密度的舒適圈走去，流浪者也將和地球人一樣無法找回最初的振動頻率，反而得再次回到第三密度，直到學會、直到畢業。[1]

這很重要，我們也許不會永遠都在地球上，但我們投生於此，和地球人有著同樣的肉身、

流著同樣的血液、踩在同樣的土地，遵守同樣的畢業規則，只有認知到這件事且努力極化自己達成從第三密度畢業的標準，我們才能夠返家。雖然事實並非如此，但從表面上看起來，成為地球人就好像從我們身上拿走了流浪者的永生靈魂。Latwii群體說：

> 隔閡非常的深，深得讓人遺忘了石頭的吟唱、地球的歡呼、樹木在春天裡的跳躍。多麼輕易就感受到與生命萬物的距離、與自我的距離，感受到內在有許多需要協調的小團體；也輕易就會發現，再怎麼用頭腦分析，一樣是白費力氣。[2]

諾瑪描述了基本狀況：

> 我從來都不是廣結人緣的那種類型，生活多半獨來獨往，待在人群裡反而讓我備感孤立。我還是對人們很友愛，也有很多很棒的朋友，但他們不是我的親人，這裡也不是我的家鄉；我可以和動物非常親近，像是狗、狼、馬……，但人類就沒辦法。[3]

1 Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.
2 Latwii, transcript dated March 16, 1986, p. 5.
3 Norma Talvik, letter dated August 11, 1998.

由於這類狀況可能發生在原生家庭，若流浪者遭家人排斥，就會產生「來錯地方」的感覺：

> 我現在才發覺我這一輩子有很多特別的經歷，不只其他小孩覺得我「奇怪」，我的「家人」也希望我消失，小時候我會看著夜空，祈求上頭有誰來把我帶走。七歲時，一個名叫吉夫林（Giffyrn）、自稱是德魯伊教徒（Druid）的星際存有出現在我身邊，他花了九年時間教導我地球上的事物與地球以外的世界，可想而知我因此經常處於冥想與睡夢的狀態。我可以通靈、也擁有很好的異視能力，所以在地球上沒什麼朋友也不要緊。不過我曾夢到長相很奇怪的存有，場景是灰色的長廊，牆上的燈一閃一閃，四處布滿各式各樣的管線，大部分時候我都只到這裡，唯獨有一次我被引導（或更像是被帶著）再往更下面走。我還記得我在某個夢裡被追得滿城跑，最後被他們抓住，把我推到一棟建築物裡；我想辦法逃得遠遠的，結果看見另一棟巨大的紅磚建築物突然發射，進入太空！[4]

❖

> 我三歲的時候就能流暢地閱讀書籍，從漫畫、《讀者文摘》到百科全書，我什麼都讀；再加上圖像式的記憶與愛發問的習慣，總是弄得身邊的大人很不自在，你

一定也能想像那是什麼樣子。我母親都說我是她的「瑪土撒拉小孩」（Methuselah child）[5]，而且對於自己無法跟這樣的我相處覺得很沮喪。我還記得有一次她雙手叉腰，站著對我大喊：「你為什麼就不能正常一點？」[6]

❖

母親表達了她心中理解到的事實：我不是這裡的人。我們之間關係並不親近、相處也不融洽，這令她十分憂慮。某天，我們吃了一頓氣氛很差的晚餐，她心煩地說：「我不覺得你像我的女兒，有時我甚至會想，你是不是從外星來的！」當時我們都不知道，她的這番見解，其實相當準確。[7]

也有某些流浪者性格比較剛硬，在等著被排斥之前，他們和家人就已經有了距離：

> 年輕的時候我一直認為我是被收養的，即使我知道真的沒這回事。我很痛苦，因為父母雖然用他們的方式疼愛我，但我覺得自己並沒有被他們接納。[8]

4 046, letter dated May 6, 1997.
5 譯者註：Methuselah在希伯來文中有災難降臨之意。
6 Lyara, letter dated January 22, 1998.
7 285, letter dated August 27, 1996.
8 Charlie 036, letter dated October 6, 1997.

❖

我在肯塔基州路易斯維爾市長大，我從未覺得這裡是家，我總覺得我是被領養的。[9]

❖

成長過程中我常在想，我的父母不是親生父母、家人也不是我的家人，我「真正」的家人會來帶我回家。就連我母親也說過，若不是我看起來那麼像她，她不會相信我是她的小孩。[10]

❖

打從還是小孩的時候，我就覺得自己不是這個家的一分子，好像是從外面撿回來的。我有三個兄弟姊妹，在地球文化與社會環境的定義裡，他們全都很「正常」。[11]

❖

孩提時期我經常躺在院子裡，望著繁星搜尋某個熟悉的東西。有時我會憤怒地跺腳，對天空吼叫：「為什麼你們不能跟我一起來這裡？」或者「告訴我為什麼我又來這裡了！」我會看著父母心想：「你們到底是誰啊！」我會低調觀察周遭的世界，嘗試思索人們如果和我一樣想起了「源頭」，他們能做什麼？他們會怎麼做？[12]

❖

當每件事都有點糟，流浪者心中會像是：沒有母親／無家可歸／沒有孩子／沒有愛

／失業／身無分文／無助／無望／躁動不安／找不到平靜／找不到喜悅。[13]

分享故事的這些讀者多麼堅強啊！面對林林總總的感受，Q'uo群體有些洞察：

在第三密度裡，你只需要關注愛和恐懼。每個個體的嬰兒時期最初都是被愛包圍的，後來卻慢慢學習封閉、防衛、保持距離，顯然是生活中出現了能對自己造成傷害的人事物，外頭的世界變得令人害怕。於是，在第三密度裡，所謂的靈性層次也可以說是學習如何去愛，或學習如何釋放恐懼，這是同一件事，因為恐懼就是愛的變形，它將隔閡放進個體與其他人事物的中間，藉此引起雙方互相索求回應，好讓自身感覺更安全、更放心。[14]

9 149, letter dated July 18, 1999.
10 254, letter dated February 26, 1997.
11 Gypsee, letter dated October 9, 1997.
12 093, letter dated July 16, 1997.
13 235, letter dated June 28, 1999.
14 Q'uo, transcript dated March 2, 1998, p. 3.

對於因為與家人的隔閡而感到有點內疚的流浪者，Q'uo說：

> 追尋合一的個體感受到隔閡或距離，這不是失敗，反而是付出了精神上的強大勇氣，試圖將生命奉獻給眾人之中的太一造物者。[15]

萊拉（Lyara）回應：

> 現在我可以對某些事一笑置之，但我的人生多數時候都充斥了抗拒的痛苦，抗拒我的樣子、抗拒我想給的、抗拒我想說的。也許只要我們找到對方，就能提供彼此至今生命裡始終缺少的接納與支持，許多像我們一樣的人在格格不入的狀態下生活，但我已經開始看見那步伐，朝著歡迎所有人的家鄉走。[16]

萊拉和我的家庭狀態相似，我們扮演養育的角色比被養育還多（我在原生家庭確實是如此，或說我覺得是如此），「後見之明」來說這是很棒的禮物，但當時不被家人支持是非常痛苦的。雖然長大之後變得獨立自主，也嘗試成為內心小孩的「父母」給予自己鼓勵與支持，回顧這段記憶還是很不愉快。我們必須留意自己如何與自己對話，必須帶著對

自己的信念與接納，服務好自己，才能開始服務他人；原生家庭沒有辦法做到的，我們可以為自己做，我們可以認同自己，在我看來，這是認同他人的美好開端。米拉・艾莉森（Mira Ellison）寫了一首詩：

致自由

心無法再爭鬥時，人生總有這一刻
痛無法再遮掩時，理智危機的一刻
生活的悲傷，生命的磨壓
像毒藥在體內打翻了一樣
有些人逃開，能跑多快就多快
有些人留下，讓麻痺蔓延，讓關節扭曲，讓肌腱僵硬
過往原罪的記憶也跟著掀起
逃也好，留也好
死亡，或至少留一口氣

15 Q'uo, transcript dated September 22, 1991, pp. 5-6.
16 Lyara, letter dated January 22, 1998.

襲擊生存與愛的意志
害怕找到真正的自己
自由之路模糊了，愛與光的方向失焦了
恐懼，我們唯一的敵人
鞭策著卻阻礙著，生命熾熱的航行
搖搖晃晃，傷痕累累
現在，我們用盡全力，艱難向前
和無形的枷鎖戰鬥
和捆綁的繩索戰鬥
和靈魂的暗夜戰鬥
我們因掙扎而變形，因沉沒而窒息
最終，我們放手
愛再次回到主場
高舉著我們越過黑暗海洋
光影穿透，蛻變你我
靈魂深處說：「小小孩，不要怕」

至此，遇見大我[17]

控制的課題

我們為什麼選擇我們的家人？Q'uo分析：

在家庭這個小型群體裡，你擁有最持續、最深入的機會去感受快樂與苦痛，每段感受都可能為另一個人創造正向的循環，也可能變成摧毀他人的仇恨。家庭是第三密度中相當深刻的體驗之一，在自身與群體互動所產生的挑戰與各種情境中，蘊含了非常多學習服務「自我」與「其他自我」（身邊的每個人都是其他自我）的機會，而這也是追尋者可以達成極性（polarization）的機會。即使失去了投生地球之前的記憶，對流浪者來說，群體意識是一種天性，總是能穿越心智裡頭那層遺忘的面紗[18]。[19]

17 Mira Ellison, letter dated August 9, 1999.
18 譯者註：用來形容遮住潛意識的東西。
19 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 6.

星際邦聯談到規模較大的家庭概念，可能涵括了心靈層次上的依靠，即我們在生活中自己所形成的圈子。我本身的外星記憶是一個富裕的「大家庭」，在那兒我跟其他孩子一起生活，每個孩子都有很多大人可以給他問問題，我認為像這樣由精神或心靈層次相近的人所延伸而成的家庭形態，在更高的密度中會是很普遍的生活方式。

你們每一個人都是這個大家庭的一部分，此刻你們在幻象中行動，幫助需要幫助的人，鼓舞精疲力竭的人，同時拉那些舉步維艱的人一把。這是一個巨大的幻象，我的朋友，你正走在一條偉大的路上，許多冒險等著你，許多時刻可能令你失望，但你始終明白造物者的愛無所不在，微弱的呼喚就能將其點燃。[20]

❖

當個體加入由「其他自我」所組成的群體，便同時進入了這個動態的過程。從家庭結構及個體本身認知中的那個小一點的自我逐漸延伸出去，進而發掘第三密度幻象社會層面的廣泛自我。持續的自我擴展是為了預備成為你們所謂的社會記憶複合體，在複合體中，雖然每個個體都有自己的模樣與渴望、也有獨特的情感與經歷，卻願意將自己與其他追尋者的靈魂頻率調和在一起，你們在幻象中所體驗到的關係，便是調和的前置作業；同時，這也是整個第三密度幻象不斷進行著的程序，持

續擴展自我，直到它願意、且有能力成為一個更全面的自我。[21]

❖

因此，每一個個體的誕生，都是為了瞭解真理、瞭解自我而做的選擇，造物者是愛，被造者自然也是愛，這是真理的核心，是不變的事情，然而也是一直被包裝在神祕裡的東西。每一個進入此生的個體都歷經不同的存在階段、學會了許多課題，不僅選擇了這一輩子來進行體驗，同時也選擇了這一輩子必須互動的家人、好友和所有關係緊密的角色，這是出生前的協議，尤其是父母、血親、以及某些特別合得來的人。為了驅使個體瞭解自我，與進而出現的每一個關卡、每一個難題，都是回應個體想要更深入、更純粹地提供服務的願望，都是出自於愛而非懲罰。[22]

這個建議字面上是要我們和大家庭中的每位成員協調一致，彼此合作，聽起來非常簡單。但只要人們碰在一起，控制的戲碼就會不斷上演，像是有些人便試圖改變自己來「調和」別人：

20 Q'uo, transcript dated November 20, 1994, p. 3.
21 Q'uo, transcript dated October 30, 1994, p. 5.
22 Q'uo, transcript dated May 18, 1997, pp. 1-2.

任何以討好、緩和、鞭策、控制為目標的行動或想法，都可能觸發其他個體嚴酷的一面。因為當一個人懷著恐懼之名企圖控制周遭環境，其他人也會受到波及。這件事通常會被合理化，控制他人是為了確保自己的幸福，然而對被控制的那方來說，不管什麼樣的控制都是一種干擾，內心的恐懼也將隨之觸發，築起一道自我保護的牆。[23]

❖

只要事情與某些業力（karma）或未知的領域有關，我就老是想不透，於是請求聖母瑪利亞幫忙。結果在昨晚的一場討論裡頭，我突然說出：「我花費了所有的人生改變自己適應別人，只為了能夠和他們相處，但現在是時候了，停止改變，做我自己。」[24]

相同的，做自己聽起來簡單，但個體要具有自我的先驗知識（a priori knowledge）[25]，一點都不容易。赫密斯學派（Hermetic）關於「認識你自己」的指引，打開了追尋者內在巨大且陰影籠罩的深沉自我，那兒充滿幽暗的角落，探尋的光線卻總是黯淡、細弱。

為滿足與地球這個「大家庭」協調一致的需求，越來越多人試圖用各種方法控制他人的行為。Q'uo也談到這點：

在你們星球上的人，總是盲目地想要控制情況，好讓自己不會那麼難受，這對正在應付第三密度振動頻率的敏感靈魂來說是自然的傾向。但是，當你處於難受的關係中，也代表你將學會大量的課題，容我們向你保證，無論事情看起來多不美麗，在你正面迎接眼前的挑戰之時，生命的機會也將對你展開。[26]

❖

控制的欲望通常來自於個體期待以自認有幫助的方法去服務他人，而我們建議懷抱這份期待的個體先理解一件事：你們每個人確實都是傳遞服務的工具，但若以自認有幫助的方法來提供服務，就容易變成不當使用的欲望；如果又過度緊抓這個欲望不放，你將錯過一個機會，一個不預設立場，而且更和諧、更有效率地服務他人的機會。[27]

普派克・海格林（Pupak Haghighi）的故事正好可以用來舉例，她是一九九六年時定期

23 Q'uo, transcript dated January 20, 1991, p. 9.
24 Mary, letter dated January 20, 1998.
25 譯者註：在感官實際經驗之前、單憑理性思考就能知道的事。
26 Q'uo, transcript dated September 9, 1990, p. 9.
27 Q'uo, transcript dated March 30, 1993, p. 7.

出席我們集會的一位成員，某位男性友人的不當行為讓她氣憤難平，這個有婦之夫虛偽地發誓他只是想跟她做朋友，卻不斷獻殷勤，害她必須設法閃避，當然也因此感到受辱而且大發雷霆！對於這個經驗，Q'uo給了她以下的回應：

所有的恐懼情緒都會出現紅色光芒的阻塞，而憤怒的感受則經常導致橙色光芒的阻礙，這顯示你正在處理「自我」與「其他自我」之間的事情；橙色光芒代表關係的脈輪（chakra），位於人體的下腹部，也稱為「生殖輪」或「臍輪」，許多個體的控制行為便是從這裡產生。一個下腹部處於緊張狀態的個體，不論是遇見企圖控制自己的人、或是自己企圖控制的人，都會出現憤怒的情緒反應，紅色光芒與橙色光芒兩個能量中心同時面臨阻塞；若此時的憤怒情緒和社會、文化或大眾群體有關，就連黃色光芒能量中心也會受到影響。這意味著身為一個能量使用者，你會突然感到能量短缺或受限，即使源頭無限供應，但得以通暢上傳到心輪的能量卻急遽減少。然而，只要接受自己黑暗的一面，你便獲得了長程計畫的第一步，就是我們所謂的「走出躲藏之處」。我們傳給器皿一個衣櫃的畫面，它就像你的恐懼、你的阻塞，像你正對這個催化劑做出反應、接著產生憤怒的情緒。這使你縮小了自己，進入一個擁擠、狹小的空間，同時覺得若是能把這地方弄大一點，轟地一聲炸了彼此

> 也在所不惜。然而，更好的方法是試著辨認、接納、寬恕自己，那存於憤怒背後內在的真實憂慮，是只有愛才能解決的問題。[28]

無論真實的憂慮是什麼類型，星際邦聯總是提供信心、希望與真理這些恆常不變的智慧，但即使面對一個粗野的惡棍，我們也得給出足夠的愛，好讓自己能夠放下，這當然是非常困難的挑戰。容我暫時把愛擱著，後來這位倒楣的先生又打算在冥想團體撒謊，普派克便提出了令他難以招架、態度猛烈卻理據充分的指控，一個難得大聲的人用這種驚悚的方式來表達回應，在我看來非常舒心！不過，回到控制他人的觀點上，人們似乎覺得放鬆是件可怕的事。對此，Q'uo說：

> 無法再對自我與人生進行控制，是來自內心感受而非外在舉動。對很多人來說，這是一件非常可怕的事，因為學習瞭解、仰賴自我的深層智慧，不去依靠西方文化所培養的意識決策過程，在大多數人眼中也確實是不安的選擇。[29]

❖

28 Q'uo, transcript dated October 6, 1996, pp. 2-3.
29 Q'uo, transcript dated February 22, 1991, p. 3.

當個體領悟到自己並不需要擁有凌駕於誰的力量，便會做出不再控制他人的決定，因為每一個被造者的力量都是從內在而來，所有神奇的任務都奠基於自我去達成。已經沒有影響、指導、控制、改變或建議其他個體的必要，反而該回頭訓練自己，更加協調、更加清楚地接受自我本質，明確地選擇服務他人，停止對他人的評斷或控制，同時練習愛自己、接納自己，察覺到內在的偏誤時，允許自己寬恕自己。[30]

身體的疾病

我是一個體弱多病的孩子，出生時有一隻眼睛往額頭正中央的方向凹陷，那是腦部松果腺體或據稱「第三隻眼」的位置，因為伴隨了許多先天的視覺缺陷：如對焦緩慢，缺乏夜視能力、辨色能力及深度感知能力，醫生非常擔心我大腦損傷，甚至早夭。兩歲時，我患了非常嚴重的急性風溼熱，醫生再次預期我會沒命，當我脫離險境，他們則說我還能再活五年。我經歷兩次腎功能衰退，一九五六年十三歲一次、隔兩年又發作了一次；在當時，一個得到腎絲球腎炎（glomerulo-nephritis）的人沒得洗腎、也無法進行腎臟移植，不是活就是死，而我再度通過這些考驗，只有類風溼性關節炎跟著我一輩子。醫生們不斷地對我父母說，我的壽命不會太長，要做好心理準備，會在我就讀中學以前失去我，接著是：上大學以前、二十五歲以前、三十歲以前，我卻一再打破這些預言，如今欣逢五十八

歲。幾十年來我也對這世界患有「慢性適應不良症」，因此能夠體會流浪者故事裡的矛盾與掙扎。關於流浪者之旅，Ra提出一個看法：

> 由於第三密度與更高密度（可以這麼形容）之間的振動變貌有非常大的差異，有一些現象會在流浪者的生命中顯化出來，像是某種形式的障礙、難題或嚴重的隔閡。最常見的困境就是隔閡，對抗地球振動的反應致使你們所謂性格上的失序，而身體的疾病則對照出個體調整自我適應地球振動所面臨的艱辛。[31]

Q'uo群體說：

> 流浪者不會提早判身體死刑，反而是利用一些慢性的症狀來反映錯置的振動頻率，常見的像是過敏、疾病、心理與情緒上的困境。[32]

❖

30 Q'uo, transcript dated June 14, 1992, pp. 2-3.
31 *Law of One*, Book I, pp. 127-128.
32 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 2.

> 覺醒之後的你會更容易發現，必須持續聚焦、加速轉變，提高敏銳度、謙和度、同情心與易感性，否則任何追尋者都將承受很大的苦難，尤其是情緒層面。追尋者越向外求，面臨的苦難就越多。[33]

我們可能不喜歡這個說法，但身為流浪者，我們需要面對我們比許多地球住民更容易生病的事實。《仙后座》的作者蘿拉分享了她的情形：

> 我這一輩子都在生病。我吃不好、睡不好，甚至無法像其他人一樣正常呼吸。各種過敏症狀不停纏身，耳朵感染、眼睛也感染、還有婦科毛病和神經性的問題，最嚴重的是一九九四年我甚至折斷了脖子。我動過七次重大手術，我的骨盆在分娩時裂開，幾乎一整年不能走路。然而，一切都是我的功課，那又是另一個故事了，我只能說，上帝真的非常歡迎我去認識祂！[34]

這些苦難會化身為各式各樣的慢性疾病，像我的風溼痛在流浪者當中就是很常見的，有位和善的男性讀者寫來一封信：

依我看，在目前這個意識擴展或提升的時刻，纖維肌痛（fibromyalgia）這種慢性的痛症若不是地球能量直接引起的、就是受到地球能量影響而產生的。我相信慢性疲勞症候群、皰疹病毒症候群、紅斑性狼瘡與纖維疾病之間有密切的關聯，也可能根本是相同疾病的變異，加拿大甚至有位男士將這些疾病統稱為「靈性追尋者症候群」。他並未宣稱這全是同樣的病，只說它們如同流行病一樣快速成長；而在我看來，這些病的症狀和纖維疾病幾乎完全一致，我和具有這些症狀的人們聊天，從對話過程中我注意到一些事情：

1. 他們全都非—常—敏—感！以我來說，我總是容易受到他人的情緒影響，且覺得跟一大群人相處是很困難的，我人生大部分時候都在沮喪和焦慮中掙扎，而你（指卡拉）的敏感度則已經是不爭的事實。
2. 他們多認為自己很有靈性，通常形容自己是追尋者或光之工作者等；我想我們兩個也都符合。
3. 他們通常在靈性信念上產生衝突，感覺自己陷於兩種不同的世界觀，或者是在年輕時被教導的宗教信仰與後期接收到新時代的靈性觀點之間有所矛盾。

33 Q'uo, transcript dated October 30, 1988, pp. 8-9.
34 Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated January 5, 1998.

4. 他們感到沮喪或有上癮情形的機率比一般人高許多。
5. 他們某種程度把食物當做藥物，終其一生的進食習慣都不太健康（過量或不足）。

我認為這些疾病是免疫系統損壞或遭受襲擊的結果，既然現在大家都知道心理會影響生理，低落的人容易得到這些疾病也說得過去。以我自己為例，心情沮喪、覺得想要離開這個星球的時候，各種症狀總是接連復發；直到我可以維持一個正面的態度，身體就會再度好轉。[35]

這類疾病突然成長是很正常的，因為許多流浪者來到地球，並對地球的振動頻率做出反應。現在，該做的是什麼？有沒有解決方案？從任何俗世的角度來看，沒有。也就是說，我們或許會變得更有能力與這些疾病共處，但容易生病是內在深層核心振動與地球第三密度層次不符所導致無法避免的副作用。另外還有一件事，我認為這個「不符」的狀態耗損了我們第二密度身體的能量，就像黑齊．馬拉斯卡（Heikki Malaska）說的：

我有一位朋友是傳統的中醫師，她在對我做了詳細的檢查之後吃驚地說，她幾乎找不到任何能量基礎，也就是說沒有任何能量支持我的免疫系統。這讓我非常容易受

到外界的影響，諸如飲食、天氣、壓力等。基於這些症狀，她也表示，雖然我的身體相對比較「低溫」，但某種發燒反應似乎已經來到我的頭部；由於缺乏能量，肌肉、肌腱、關節、內部器官很容易出現各種痠痛。她幫我按摩了一下，稍稍恢復我的氣力，將更多能量帶回身體，至少能撐一會兒。我也諮詢過西方醫學專業人員、所謂「一般的醫生」。套句近代的說法，我得的很像是醫源病（iatrogenic），醫生對我的發燒反應和中醫診斷的一樣，但把整件事歸因於病毒感染，不打算開任何藥方或抗生素，因為他認為目前這個階段，最好的治療就是完全的休息，讓身體專心與病毒打仗。他警告我，此時任何不必要的過度壓力都可能造成嚴重的後果，沒有免疫系統的充分支援，這東西很容易就會轉移到肌肉，首當其衝的肌肉就是支撐整個身體系統運作的心臟。啊？一句鼓勵病人的話都沒有，是吧？回到家以後我消化了所有的說法，某個東西似乎卡噠了一聲，嗯，是心。我老是「以為」我沒什麼大問題……但是，我在哪裡？尤其，我的心在哪裡？我發覺，至少超過四年的時光，我都一直試圖用一種「有意識的負責態度」，理性地、聰明地來管理生活中每個理智實際上未接受、意識也還無法負責的狀況，我在腦中走過的路，加起來大概有一千英里吧。用白話說就是大約有四年，我對於該做什麼、該如何回應完全沒有頭

35 155, letter dated August 20, 1998.

緒，我只把焦點放在「壓力」，卻忘記單純地去傾聽我的心。[36]

看起來，免疫系統被擊敗是非常要緊的事，但也可能有很多念頭可以幫助解決基礎能量的不足，在黑齊的例子中，他就設法治好了自己其中一個症狀：

> 我自己治好了我的坐骨神經痛，這個病曾讓我有一次嚴重到只能用爬的下床。我的方法是在走路時先用意識掃描正常一側之肌肉與骨骼的動作，再把意識轉移到發病的那一側，引導它比照（剛剛所掃描）健康的模式來移動。後來坐骨的疼痛不再困擾我了，我甚至不在意醫療專業觀點對這件事情是否可能所產生的爭議。[37]

流浪者能夠將療癒具體顯化出來是很棒的，這件事我始終都辦不到，雖然我算做得夠好了。與輪椅同行兩年之後，我再度靠雙腳站起來，兩年之中各種風溼性疾病、纖維性疾病、關節炎、狼瘡糾纏著我，除了待在家，哪兒也去不了。關於這方面，星際邦聯有一些不錯的看法：

> 催化劑會來到個體面前，但若個體的心智層面沒有運用它，它就會滲入身體，透過

某種肉身層面的變異來顯化，運用催化劑的方式越有效率，肉身層面的變異就會越少。這些你稱之為流浪者的個體，先天就對第三密度振動頻率水土不服，也依稀記得這些變異之於地球是不必要或不尋常的；我們很容易以偏概全，例如認為肉身或心智的限制與變異是出生前的決定，但你的問題應是著重在某些苦難的普遍變貌；的確，第三密度的其他某些星球能以較有效率的方式運用催化劑，你們的星球正好相反，許多肉身層面的變異因而產生。[38]

❖

很多時候，心智是疾病之母，當催化劑遭到個體內在心智抗拒，外在的表現就是疾病。好比憤怒長成癌症；好比那些沒有坦誠說出的話（好維持心理健康）、或沒有把能夠化解誤會的真相說出來的人，往往會得到肺部的疾病；好比過度工作導致體內環境變酸而破壞腸胃道。許多疾病是心理或情緒不平衡的外在現象，我們沒用「不快樂」這個詞，因為經驗告訴我們這個概念沒什麼用。不說快樂，說喜悅，喜悅是靈性的概念，由於心智與身體的連結如此緊密，許多疾病確實對愛有正面回

36 Heikki Malaska, letter dated February 25, 1999.
37 Q'uo, letter dated January 22, 1999.
38 *Law of One*, Book III, p. 124.

應，你可以自由形容任何造成疾病的心智狀態或情緒，但我們會下一個稍嫌簡略的定義：那都是愛。然而心智不是封閉的，只要你願意，你的意識將有無限可能，那些願意抱持康復的意念、相信由心智憂慮而生的疾病定會好轉的個體，就是在對正向指引做出誠摯的回應。[39]

❖

為了觀察肉身變異的起因，個體必須留意阻塞的能量中心。在這種情況下，化學身體（chemical body）的對應區域會呈現黃色光芒的阻塞。[40]

這是一個很好的建議。無論是加強心智與情緒的平衡、還是處理因失衡而造成的肉身變異，我們都必須正視催化劑。這樣觀看身心靈能量的方法對我很有幫助，因此後續我們會一同介紹能量中心的概念及能量平衡的細節。基本的原則是：

在疾病的情境中，為了療癒自己而哭泣的心，無形中逐漸感受到一股比疾病本身還要強大的能量。醫生可以處理身體的功能與機能，修補結構、使其輪轉，但身體的真實狀態是由個體的存在或認知所主宰。換個方式說，不管刻意或無心，個體能夠連結的最大能量，決定了其肉身疾病在一般表象規則下消失的數量。個體越明確覺

> 察到疾病的虛幻本質，疾病就越無法製造出患病的樣子，相對於治癒，這麼做是通往療癒：覺知去到哪裡，實相就在哪裡；當個體身處能量之地並告訴自己：「這就是我。」個體便真真實實會成為這個「我」；個體去到哪裡，為了自身學習而吸引來的課題或限制便出現在哪裡，承受苦難，同時慶幸學習。每個人都能藉由自身所知、所是與所盼，來主宰內在的療癒狀態。[41]

高階真理可以對低階真理造成變化，至少理論上是這樣。即使已經完全具備了支持自己疲弱心靈的力量，我仍然可以想到某些讓我至目前為止還無法顯化健康的身體戲碼。Q'uo群體說：

> 當出生前的決定給了現世的你一個難題，你便要相信自己的靈性發展足以使你投入這段命運。你所遭遇的事件並非純粹的巧合，那些表面上的貧窮、限制、困難與疾病，是透過良藥苦口的設定情境，帶給你最直接的助力。對正向屬性或以服務他

39 Q'uo, transcript dated September 23, 1990, p. 5.
40 *Law of One*, Book V, p. 158.
41 Q'uo, transcript dated March 13, 1994, p. 3.

人為目標的個體來說，當前這個密度是最後一個存在真實難題的密度，只有在這個「選擇」的密度，難題才會發生。因此你務必明白，你眼前的每一個難題都不會是你無法負荷的，它的出現不是為了把你擊敗，你也不會為自己規劃出那種不可能的任務。然而，你會開始擴展自我，因為你希望改變、希望藉由對造物者與其他同伴的愛與服務，更加提升你的正向極化程度。[42]

❖

你們可以看到，你們是戰士——古老的戰士，不對抗什麼，只為愛而戰。這輩子你所付出的愛，是為了提供這段命運需要瞭解的愛，也就是奉獻之愛。將一部分的自己歡喜地分享出去，且對這個分享獻上祝福，任何結果都不憂慮；在能力範圍內保持覺知，覺知你來到這的原因、覺知服務的喜悅、覺知你值得好好疼惜自己。因為身為流浪者、給出自己做為服務工具的你，確實承受了自我與第三密度振動不符所造成的失序與艱辛。[43]

流浪者最常碰到的疾病之一是過敏。一九六八年，就在加入唐的團隊成為全職夥伴之際，我被一堆嚴重的過敏症狀襲擊，原本緩和的慢性風溼性疾病轉為急性，而且差點無藥可醫。我認為這個時機點代表，和唐一起工作的決定觸發了身體的極限，使我更加專注

地往內看、回到自己。從形而上的觀點來看，這是一個正向的改變，是朝聖之旅啟程的號角，而我非常感激至今我仍在其中。一位過敏科醫師對我進行了四十八種物質的測試，我對它們全數過敏。基本上，流浪者就是對地球這顆星球過敏，這類的案例我聽過不少：

> 我的身體很難適應所謂標準的地球飲食，許多食物過敏的症狀顯化在我身上，以避免我吃到不健康、振動頻率低的食物。小麥、玉米、乳製品、豆子、柑橘類水果都會讓我過敏。[44]

❖

> 打從一出生我就老是覺得我不應該在這兒、或我不想要在這兒。還有，我一出生就對許多東西過敏，包括動物毛皮和草地，二十歲時我又開始對蘋果、油桃、水蜜桃以及一大堆其他的水果過敏。[45]

❖

42 Q'uo, transcript dated September 23, 1990, p. 9.
43 Q'uo, transcript dated March 20, 1991, p. 6.
44 Russell Louie, letter dated November 4, 1998.
45 Frances, letter dated November 20, 1996.

我好像對於大多數食物都過敏，幾乎已經變成慢性的飲食不耐症讓我的生活吃盡苦頭。[46]

❖

我確定我對地球上的每個東西都過敏：黴菌、花粉、化學物品、香料、石油化學製品，再列下去可能沒完沒了，這個星球就是會讓我生病。雖然我愛地球的美麗，而且住在森林裡，但對我來說，它從來都沒讓我有家的感覺。[47]

❖

我在五歲時被醫生診斷為氣喘，而且可能是先天性的。這意味著我對環境中的很多東西都過敏：灰塵、羽毛、貓和狗、還有草莓，這些東西讓我要不打噴嚏、發癢，要不就是起疹子。諷刺的是，氣喘也讓我免於越南戰事的徵召，少了殺人的可能性。就算當兵，我也會是個很糟的兵，因為我始終無法服從那些不知道自己在做什麼的人所發出的命令。[48]

Ra對過敏的觀察是：

過敏可以被看作深層的心智複合體在對身心靈複合體所處的外在環境表達抗拒。是

故，過敏也可以單純的說是深層自我的心理或情感扭曲。[49]

除了疾病與過敏，有一部分身體現象來自於性格的敏感度。

我記得我在小時候就覺得自己跟別人不同，其他人的感受性沒有像我那麼強烈，我發現要我冷靜地去看、去讀、去聽任何粗暴、殘忍或悲傷的事都是很困難的，但大部分的人卻可以抱著「喔，這樣啊」的態度去當一個目擊者。有時候，痛苦的圖片或文字會影響我長達好幾個月，有些甚至到現在還揮之不去。大概八歲的時候，我在枕頭底下放了一顆豌豆，我猜我是迷了路的公主，所以才跟大家都不一樣。你一定知道這個故事，但我睡醒時只覺得頭好痛。[50]

❖

我慢慢發現我異常的敏感，但我不知道怎麼適當地控制它。[51]

46 Don Cushing, letter dated August 7, 1994.
47 CJ, letter dated July 27, 1994.
48 Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.
49 *Law of One*, Book V, p. 138.
50 173, letter dated April 29, 1999.
51 Elle, letter dated May 1, 1998.

❖

我的覺知越是擴展，痛苦指數就變得越高。但能一探真理令人非常滿足。[52]

❖

有幾次，我的頭頂振動得很厲害，我努力想辦法忙別的事來分散注意力，費了很大的力氣才把自己穩定下來，但某種無法形容的內在呼喚還是一直存在。[53]

❖

我現在最大的問題是，由於太過敏感，我的能量耗損得很快，每當我一枯竭，星際能量就會送上門來，或者有時只是純粹感覺到它們的愛！對我來說，要在這個星球上保持穩定很困難，但我仍不斷試圖回歸生活的軌道，目前已經前進了很大一步，僅剩幾把鑰匙還在持續尋覓中。[54]

每個流浪者都以獨特的方式察覺到自己的敏感度，但從這些故事中我們可以看到某種趨勢。接下來，包含黑齊和布里西斯（Brisis）在內的三位追尋者，談到了強烈的感受經常來自於他們嘗試調整自己去適應或理解他人：

他人的感受常常觸動我，甚至籠罩著我，我曾遭到操控、傷害與孤立，那是一段漫長、

艱難、某種程度有點危險的時期。總的來說，我很不擅長處理傷害、也無法成熟地面對衝突；我懼怕負面的感覺，也沒有自己的主張。在這過程中，我陷入了深沉的巨大悲傷，我不知道悲傷的原因是什麼，但它深沉得有時就像是乾嘔一樣，無以名狀。[55]

❖

我發現事情似乎變得簡單一點了，至少我慢慢可以理解我自己以及我在宇宙中的定位，但也不是從此一勞永逸。我每天努力抑制各種外部能量的感染，卻總是很難將我想要的能量帶給他人，因為我變得有同理心、或該說我的同理能力已被喚醒，與其試著堅持立場並闡述我與別人之間的能量差異，我選擇先將自己關閉，像是有個防護罩一樣。這個姿態讓我看起來有點高傲、冷漠，但事實上光是處理這麼多思緒與感受就讓我精疲力竭，好幾次我都寧願自己沒有這樣的煩惱；然而我正在嘗試做得更好，最終有能力敞開自己，接納及運用所有我從周遭感受到的東西，並且更融入我真切關心的人以及他們的生活。這又是另一個非常困難的階段。[56]

52 Joseph R. Koehm, letter dated August 3, 1998.
53 Sue Nuhn, letter dated April 28, 1998.
54 Yvonne, letter dated February 21, 1997.
55 292, letter dated December 29, 1996.
56 Brisis, letter dated April 22, 1999.

❖

我過去常因瞬間出現的輕度憂鬱症狀而受苦，直到我發現我的生活周遭有個低落的人，而我就正好把頻率調整到那裡去。[57]

就我的經驗，無論男性女性，一旦覺醒，敏感度就有變高的趨勢。星際邦聯用很傳神的方式表達了他們的看法：

隨著各個密度的接軌及個人旅程的進展，你會看見自己缺少了某種內在的力量與堅定的核心，來幫助你建構學習愛、理解愛的真實體驗。因此每一個此刻投生於地球的你，都期許自己要懷抱渴盼與熱忱的心境，面對那存在於感受、情緒、敏感度或自我覺察層面之中的結，由於靈魂穿越各個密度，這個結已纏得一團亂。困惑會隨著時間漸漸趨緩，但自我會明白有些任務必須去做，在更高的密度中並沒有純靠信心就能完成任務的機會，在第三密度卻有。[58]

❖

通往靈性的路徑不保證穩妥，卻絕對存在著面對大量弱點的風險，同時當你渴望學習，敏感度也勢必與你同行。我們和你一起在這條路上：脆弱、笨拙，但同時也是

> 完美的；在造物者的愛與合一之中，日臻完美。[59]

目的

對流浪者而言，「目的」是一個關鍵字。人通常會感覺到自己的生命有某種任務或目的，與其說是負荷，更像是榮耀和責任。光是要找出目的為何，就可能花上一輩子的時間，這裡有兩個層次的議題。Q'uo透過星際邦聯，先概述了如何看見生命的目的：

> 我們常說你們第三密度的一生就像一所學校，這個幻象的目的是驅使第三密度追尋者學習從大腦轉移到內心。雖然智性的思考有光的能量，情感卻有心的能量，因此情感蘊含更深奧的訊息，遠超過大腦能囊括與述說的任何智慧。[60]

從大腦到內心這十四英寸的距離是最重要的一段路，劇烈的痛苦使人放下智性與邏輯，可

57 Heikki Malaska, letter dated February 7, 1999.
58 Q'uo, transcript dated November 3, 1996, p. 1.
59 Hatonn, transcript dated July 15, 1984, pp. 7-8.
60 Q'uo, transcript dated December 15, 1996, p. 2.

以說是好事一件。我也聯想到唐所說的「一百八十度規則」：如果我們認為某件事對我們是好的，它對我們就是不好的；反之亦然。

我的朋友，憂傷和悲嘆深植於每個個體，就像笑聲和歡樂也存於你的天性。投生的目的不是要免於眼淚或笑聲，也不是要免於悲傷或喜悅；把這份充滿敬意與慈悲的目的獻給心中的每份情感，不偏頗哪一種特定的類型，也不忽視任一個單純的存在。我們請求你，去愛、去接納、去寬恕自己，大膽地、勇敢地打開自己，允許自我的療癒、記憶的療癒、肉身的療癒，而愛的聖靈之光將照進心裡。[61]

❖

我們認為，改變可以是正面的，困惑可以是有益的，所以讓自己去經歷吧；也請放心，不舒服不等於就是受傷。生命的困惑通常是巨大的，也必須是巨大的，才能挑戰且成功難倒聰明人那只思考黑白是非的二元心智。挑戰的重點是誘使追尋者在思考、評估、決策的過程中打開心輪，尚未覺醒的人們能對事物進行完美的推理，但只要關係到自身的深層渴望，就老是得不到恰當的結論與決定。靈性旅程有很多種形態，卻一點都沒有邏輯。[62]

❖

你和共處這座脆弱孤島的其他人們一同為宇宙造物者服務，並因此詮釋了愛的意義。無關乎社會或其他思惟認為你的服務是大或小、重要還是不重要，而是你試圖敞開心，使用你的天賦，且盡可能在你的經驗裡找到意義。這是你在此生中的基本承諾，你可以在每一分鐘、每一天執行這些服務，以物質世界的標準而言，你可能沒做什麼有用的事，但對於那些接收到你的笑容、親善、握手招呼或擁抱之愛的個體，他們都知道這一切不只是為了打發時間而已。[63]

❖

通常是這樣的，當心智與情緒之間產生衝突，直覺便無法正常地運作，唯有在承受痛苦與困難之後，各種情緒自行化解，最終達成和諧，即使只是短暫的和諧，至此直覺才得以盡情地發揮。拒絕這個過程的人無法存取直覺，只能仰賴單純的智力觀點，不管他們多麼聰明，都只能是二流的思想家。[64]

因此，所有生命都有一個基本目的，即為「受教」。我們來到這裡學習愛的課程，經歷世

61 Q'uo, transcript dated March 28, 1993, pp. 7-8.
62 Q'uo, transcript dated July 12, 1992, p. 1.
63 Q'uo, transcript dated September 15, 1996, p. 3.
64 001, letter dated June 7, 1997.

界提供給我們的一切，同時試圖找出更多與這一切相處的平衡技巧。

以控制人生為出發點所做的祈求或斷言都不是好事，因為心智表面所看見的東西只是冰山一角，內在深層的思緒則需要花些時間自我表述，也許是透過夢境、異象或修練了十年之後突然領悟。有些個體腳程快、也有些個體緩慢但多了篤定。我們能給的建議就是保持自我的完整性，感受自我的性格、思考過程和判斷能力，同時張開耳朵聆聽生活的全部，不管是氣象報告、交響樂曲、還是這裡所寫的通靈訊息，如此便已展開行動，為迷路者祈禱、和喜悅者同慶、對祝福者感恩、給悲痛者撫慰。[65]

❖

當一個人妥善使用自己的天賦，便會感受到正確的節奏。我們鼓勵你將知覺層次納入思考過程，它會幫助你知道你的航向是否正確。直覺和內在知覺是每個人都有的，供你存取，給你倚靠。[66]

我們後面會再回到生命的教育意義，現在我們先用另一種角度來看「目的」這個字。對流浪者來說，目的是有「鬧鈴」的，流浪者經常感知到有某個靈性使命在驅動他們的身

體：

我花了二十五年尋覓平靜的所在，（遺忘）面紗下的潛意識給了我很多協助，否則我無法找到我在這的目的，對此我永遠心懷感謝。[67]

❖

我的使命感深植在細胞裡頭，別無選擇。我必須幫助人們度過即將到來的變化，就我的觀察，那真的會是很大很大的紛擾。我應該要成為某個「團體」的領導者，然而經過幾十年錯誤的起步和小我的瞎忙，目標已經轉成「算了，只要讓我知道今日要做什麼就好了」。我唯一瞭解自己的是，我總盼望著跟屬於我的群體一起執行我們的任務，這對我來說不是無聊的娛樂或消遣，而是我的人生；我不知道向外探尋會有什麼結果，我不曾有過任何需要向外探尋的東西，但我必須去試。[68]

❖

我很好奇，因為從小到大，我都不知道自己希望成為什麼，即使大學快要畢業的時

65 Q'uo, transcript dated October 22, 1989, p. 4.
66 Q'uo, transcript dated November 19, 1997, p. 2.
67 132, letter dated October 28, 1998.
68 Alden, letter dated May 6, 1997.

候也沒有任何頭緒。不過，也算是半個大人了，每隔一段時間我都會有個特別清楚的感覺：我來到這裡是要做一件很大的事。我會注意這個感覺，然後想著，喔！它又來了。但那件事究竟是什麼呢？我不是很明白答案，於是我會先把念頭放一邊，這個感覺就會再消失一段時間。[69]

❖

我想我在地球上有個任務要去完成，但我還不知道它是什麼。我只知道我們必須覺察、提升自己的光／愛／知識，無論眼前那最好的安排是什麼，我們都必須做好準備，做好靈魂、心智與肉身三方面的準備！我們顯然是一個具有某種計畫的靈魂元件（soul units），穿越靈性的嚴酷考驗、歷經事件累積的解析後存留下來、再被愛加溫鑄成，投生到這。[70]

我望向左邊，順著肩膀往下俯瞰這顆星球，墨黑的太空背景映著明亮的藍，畫面很美，我卻沒有多大的喜悅，容我直說，我真的一點都不—想—要來到這裡。我知道我確實是「自願」來的，但我也記得我似乎根本沒得選擇，我的內在有一種奇特的使命感與責任感，然後我就開始朝著這顆星球降落了。[71]

相較於上面所分享的覺察層次，接下來的狀況又更令人苦惱，但卻是許多流浪者對於

目的與使命的真實感受：

一年前，我開始覺得自己必須加快速度，具體來說是從某個「時鐘」來到我眼前之後就這樣覺得。那時鐘，分針的位置大概還差三、四分鐘就午夜十二點了，我為什麼要跟你說這些呢？除了和我住在一起的女兒之外，我沒跟其他人說過。算了，反正它只是幻象的一部分。[72]

❖

重要的是我們完成了我們所訂的計畫。我的媽呀！真希望我能記得自己訂過什麼計畫，不然老是擔心可能遺漏了某件事；要是真的遺漏了，只好祈禱上帝把它秀出來讓我知道。我忘了有沒有告訴過你，看見「時鐘」以後，我遇到了兩次特別的事，也許我之前寫給你的信提過吧。某天早上我醒來，腦海中出現「我必須快一點」的字眼；接著大約是距離現在一個半月以前，一樣是醒來的時候，有個聲音對我說：「時間越來越不夠了。」這句話可以代表很多事，我不確定它指的是一九九九年八

69 285, letter dated August 27, 1996.
70 Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated July 23, 1998.
71 093, letter dated April 16, 1997.
72 Mary, letter dated May 6, 1997.

月接下去幾個月要發生的事，還是它在提示我的肉身時間即將走到終點，但不管是哪個，當下的我都喜悅地活著。[73]

❖

那個正在催促我的「某個東西」，它堅持時間短暫，務必加速。[74]

❖

我有種目標明確的方向感，幾近急速、甚至即刻。但同時它也使得我對自己的「失憶症」感到更加洩氣。[75]

❖

這個迫切的狀態是一股強大的能量，卻讓人沮喪，因為我目前能做的事比我來到這裡真正要做的事還差得太遠了。[76]

❖

要在當前的現實之中進行修正是很難的，因為這裡所謂的「正常」活動，對我來說都是一些瑣事，難以投入其中。隨著時間推移，我發現把我引領到地球來的那個「更高的目標」再度牽引著我，我感覺到服務他人的強烈使命，感覺到自己需要做一件大事，也需要針對這件事做更多的靜心冥想，才能找到正確的方式。[77]

我的感覺則是，我們來到這裡的主要任務其實非常簡單，流浪者卻總是忽略了它，因為我們被社會文化的工作倫理給框限住，預設「任務」一定是某種特定的作為。但我認為我們的目的，就是活在地球的當下、活出我們的生命，呼吸這裡的空氣、享受這所學校的各種經歷。我們的主要任務就是實現任務的本質。我們來到這裡，成為自己，當我們成為自己，我們的振動頻率便會與我們自身母星密度或甦醒心智的更高頻率一致，而這也將協助提升地球的振動頻率。那些屬於精神層次或靈性世界的個體無法執行這個任務，因為他們沒有肉身，他們不呼吸空氣，也不是凡人。為了地球與她的子民，我們來到這裡，在每個當下，奉獻出生命。這任務一點都不「大」，也完全不是某種特定的作為，只是純然的存在。

> 走在靈性途徑上的人普遍誤解自己將擁有某個特定的能力或生命規劃、某件被預定要去做的事情。急迫的感覺出現，認為該是服務的時候了；來到這個地方，該是隨

73 Mary, letter dated May 6, 1997.
74 001, letter dated July 24, 1997.
75 Stacie Astara, letter dated June 27, 1998.
76 149, letter dated July 20, 1999.
77 Anthony Thomas, letter dated December 20, 1998.

著使命行動的時候了。然而，如同先前透過這個器皿所說的，我們認為，存在本身即是天職，生命規劃的念頭只是一種假想（chimera）。每一個你的內在之中都有完美，每一個你都是那合一、偉大、初始思惟的全像，它原封不動地進入你軀殼裡的每一個細胞，也深入你內在錯綜複雜、細微精密的心智、身體與精神。[78]

心智遊戲

先將目的放到一邊，仍有很多事件傳達出流浪者典型的心理困境。和其他活在共識實相的個體比起來，我們對周遭事物總有不一樣的「反應」：

大多數時候，我的頭腦偏好反向思考，而且我也傾向選難一點的路走。[79]

❖

我讀了很多與馬雅人及美洲原住民有關的書，還有伊麗莎白·克萊爾·普弗特（Elizabeth Clare Prophet）和瑪莉·夏穆·爾瑞（Mary Summer Rain）關於天使的著作。我把所有對這些奇特事物的興趣，隱藏在保守的表象生活背後，雖然任何比較熟識我的人都知道，我的思考並非全以理性決策為準。我實在不喜歡我們的文化，要在這裡頭生活也真的是超級困難。[80]

❖

我的思考方式總是與眾不同，常常在某些跟人家不太一樣的事上頭找到樂趣，而且很多時候我還得解釋有趣的地方在哪裡。[81]

❖

置身於周遭的人群和我的家人之中，我總感覺自己跟他們不同，不是比誰優越，就只是不同。我喜歡的事物總是讓我被歸到外圍去，我的信念與我的生活方式也是如此。[82]

如此喪氣的生活，日復一日，我和在這般感受裡掙扎匍匐的人對談。就在今天，法老（**Pharaoh**，筆名）憂心而迫切地寫下了一件多數人可能覺得跟自己沒什麼關係的事：法老的頭腦運作方式不同，所以即使他努力設法與其他人產生連結，還是以失敗作收。跟大部分的流浪者一樣，他擁有最高的理想和希望，卻一次又一次受到阻擋，越發沮喪。以下的

78 Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 1.
79 Gypsee, letter dated October 14, 1997.
80 CJ, letter dated July 27, 1994.
81 Charlie 036, letter dated July 31, 1999.
82 109, letter dated May 13, 1997.

流浪者也表達了同樣的感受：

對我來說，這裡的振動是非常負面的，我經常要把自己從這個世界拉回來，躲起來療傷。我在這個世界的行為好像總是沒用、愚蠢的，執行和學習事物也都是痛苦的。[83]

❖

我必須說，最困難的是要試著理解這裡人們彼此互動的原因與方式。他們並未發現在我看來非常明顯的一個事實：我們全是互相連結的，我們對另一個人所做的事，本質上等於也對自己做了一次。在這兒，人與人之間被創造出許多「距離」，該怎麼舉措、期待是什麼，都不容易參透。我則習慣和他人更「靠近」一點，只是這「一點」已經遠超過這個星球上多數人能夠接受的範圍。[84]

❖

孩提時期的我相信愛是最偉大的力量，成長過程卻是個創傷的經驗，這世界充滿了惡意。我發現我常常無法理解別人究竟期望我怎麼做，我花了許多時間研究文化、禮俗、還有心理學；如同無數的流浪者，很久之後我才想透，任何人都信不得。[85]

這個結論太傷感情了！但我卻無法反駁。我的人生也一樣不斷感受到地球蠻橫的振動頻率，我想流浪者們都看見了這場人與人的心智遊戲。

打從非常年輕的時候，不知怎的我就知道我並非來自這裡。我完全無法說服自己認同人們玩個不停的那些遊戲，也沒有能力融入他們。很多事情看起來都像是夢境，我只是透過一個螢幕，觀看著他們的演出。[86]

❖

一旦我們識別自己是個流浪者，幻象便會開始瓦解，我們將脫離原先涉入的各種外在活動。有些人想辦法要從瓦解後的醒悟及現實中的脫離之間取得平衡，因為在初期的適應階段，這些脫離的徵象對他們來說是壞事，他們從此再也不像容易為人接納的新時代成員，而我試圖提供這樣的同伴一點協助。這也使我想到，即使處於合一的覺知中，以更高的視野來看，繼續參與遊戲蘊含著共創「理則」的意義，我們沒有不玩的道理，只是我們在過程中可以不受幻象影響，就像瑜伽士所稱的

83 Don Cushing, letter dated August 7, 1994.
84 Moria, letter dated March 28, 1997.
85 Moria, letter dated February 6, 1997.
86 Heikki Malaska, letter dated January 28, 1999.

chitshakti vilas，意指「意識的遊戲」（play of consciousness）。[87]

上述這段引文來自一位具有教授身分的流浪者，他提供了一個名為「ET打電話回家」（ET Phone Home）的網站，網址是www2.hawaii.edu/~boyne [88]，他在這地方保留著一份流浪者的信件摘要，讓初次造訪的人可以新增自己的經驗描述。我完全附議我們能將所有的無限創造物簡單地視為一個夢境、一場遊戲、一段自我揭露、玩樂、舞蹈的神聖過程，只是對遭受世界拒絕而步履蹣跚的流浪者來說，這個想法可能暫時無濟於事。以下是關於心智遊戲的另一個觀點：

> 說「我不在乎」是最最最簡單的，事實是人們並不瞭解在乎的重要性，他們無法瞭解，也沒有必要瞭解；只有當人們覺得有必要時，才會試著去弄懂。而你必須在乎。當你有能力察覺到超出人們「正常」範圍以外的事物，你會感受到內在的渴望。但如果你不在乎，你便感受不到；如果無法感受，也就無法學習「你與你自己」和「他們與他們自己」兩者之間有什麼不同。你必須認識自己，大半的人都不認識自己！如果你不在乎，就沒機會認識自己。[89]

流浪者們，就撤下防衛去投入吧，即使知道會被輕視、會被誤解，也盡可能坦誠心意。要保持這個狀態很不容易，有時候似乎走到哪都是失望，但就像我對法老說的，最好的方式是帶著開放的心專注當下，在每一個此時此刻找尋愛、跟隨愛。這可能意味著我們在沒有獲得邀請之前，先不急著分享個人的真理；如同許多流浪者的現況，若我們的信念跟當前的共識實相不在同一個軌道上，主動提出真理很容易遭到漠視，甚至是公然的敵意。但這同時也表示，我們可以將焦點放在如何讓他人覺得自在與自信，允許他人連結「我們」而非「我們的信念」。未獲邀請就不分享並不是鄉愿或說謊，與其在無人需要時端出自我的真理，我們更要成為播下思想種子的園丁，走出沮喪，繼續前行。聽起來我們是孤獨的，境遇是無望的，但事實上，同行的人數超乎想像的龐大，隨著時光推移、命運開展，彼此將會相遇。現在，先讀一讀這段話，為自己打氣：

> 我真切地認為，我走在正確的道路上。雖然我疲憊不堪，苦痛不斷；雖然我粗嚷著際遇，咒罵著命運。我仍堅持不移，持守愛的頻率。[90]

87 Jonathan Boyne, letter dated October 13, 1998.
88 This site was taken down by its author in 2012.
89 245, letter dated October 7, 1999.
90 Mira Ellison, letter dated June 11, 1999.

❖

當我真的很失望，當一切真的讓人喘不過氣，我對自己說，普派克，你看，你已經走了這麼遠來到這裡，你創造這個人生的目的，就是你自己。[91]

❖

有個感受在我的心中滋長，我朝著內在本質的方向前進，與許多想在這世界做出重要改變的人一起。我們所做的一切皆與彼此的愛有關，我們將共造屬於心的家庭。這是非常堅定的方向，也讓我感到十分欣慰。[92]

我發現用這樣的方式來看待我們與世俗標準不同之處是很棒的。我們是從事內在工作的人，不容易被外求的世界理解，但我們在這，我們能夠提供協助，我們有美好的同伴，一路上都有。

流浪者的心理狀態還包含了對正義的渴望。對於人類及社會所存在的殘暴與不公，這群覺醒的靈魂往往恨之入骨。Q'uo表示：

第三密度並不是智慧的密度。相信第三密度存在智慧是人們的愚念，因此人們會看到理想中的正義、道德與哲學，卻忽略了這些理想樣貌也是一種幻象，忽略了幻象

的本質與目的，也忽略了那些身處第三密度幻象中已啟動自我意識的個體。幾乎所有的實相都不具有值得參考的正義，因為每個個體在出生之前，都為自己所創造的計畫刻意加入了困難、不公、痛苦的情境，且靈性抱負越大的個體，所顯化的人生課題就越艱辛。[93]

然而，Q'uo並不是要我們放棄對於正義的渴望：

> 在你們所謂的倫理或道德情境中，無須壓抑自己。如果你正在尋找極化自己的方式，你便要正視內在關於是非對錯的聲音。你們的神聖使命中附帶了一個嚴正的提醒：「讓你的是非對錯做它自己」，這不是因為主觀的能力限制造成了放任，反而是承擔了抽象原理所賦予的考驗。當對與錯的感知被喚醒，請尊重內在的道德判斷，允許同意就是單純的同意，否定就是單純的否定。尊重內在的倫理驅力，它是靈性世界所有原理的基礎，藉由信任內在道德與正義判斷的經驗累積，這些原理將

91 Pupak Haghighi, letter dated June 28, 1998.
92 Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.
93 Q'uo, transcript dated October 22, 1989, p. 1.

變得更加簡粹。[94]

幾位流浪者分享了與正義有關的負面經驗：

小時候，學校一個老師跟我們解釋了偏見的意思。我很不能接受，心想這觀念太不合邏輯、太不公平了吧！我甚至開始在腦海裡寫一本書，大意是不管我們的皮膚是黑色、白色、紅色、金色還是綠色，我們都有血有肉、有情緒、有感覺，我們的心也都一樣會受傷。[95]

❖

我一直覺得自己不太尋常，好像無法與大多數人的思考方式連上線，也無法替我認為很不人道的惡劣行為辯護。有一次，我在查理．布朗（Charlie Brown）的卡通聽到這句話：「我愛人類，但我受不了人們」。[96]

❖

看到世上那些不公平的事以及人們冷漠的態度，我很憤怒。我嚮往我們是能夠身處天堂的物種。[97]

❖

這一次我要帶著明辨是非的心智，正義需要伸張，我的同伴也需要更多的理解。最重要的是，我回到這裡來學習真正無條件的愛。不是說說而已，是實際的行動。這些是我的人生使命。[98]

我們不難發現，流浪者的內心壓力有時會超出可以負荷的範圍，結局可能是心理困境或疾病，甚至結束自己的生命。如筆名二四五的朋友所說：

流浪者的腦袋有個空間，在那個空間裡，你知道你是對的，可就算你是對的，也沒什麼了不起。你常常連為什麼你會覺得別人是錯的都不知道，其他人說了什麼都無所謂，也沒人需要聽你的意見。事情就是這樣，要是你對那個空間有了質疑，低鬱

94 Q'uo, transcript dated February 28, 1993, p. 3.
95 202, letter dated March 6, 1999.
96 202, letter dated March 6, 1999.
97 Charlie 036, letter dated July 31, 1999.
98 William D. Klug, from an on-line book of experiences and channeling www.simiqnet.com/~bklug/Knowing/Welcome/htm [no longer on-line], letter dated January 1, 1997.

和躁動也將隨之而起。[99]

在唐生病期間以及一九八四年逝世以後，有好幾年我都必須接受精神治療。那段時間我們都承受著某種症狀，我粗略地稱之為精神崩潰或憂鬱症。我們兩個人對他人的信任度不同，嘗試瞭解或接受他人幫助的意願也不同，我活下來了，唐卻墜入精神錯亂，最終自殺。我知道他覺得自己在做「對」的事，但我由衷認為，自殺從來都不是個好主意。雖然我能夠理解，當壓力與失望大到無法忍受時，的確會讓人想要結束掉一切，但自殺不會結束任何事情，只會將當下的生命與這輩子的學習機會畫上句點。在《夢幻飛行》（*Illusions*）一書中，作者理查．巴哈（Richard Bach）說：「基本上，只要我們還活著，就有個使命尚待完成，還不是離開的時候。」我同意，當我們繼續前進的時候到了，造物者自然會帶領我們前往另一個更大的生命。我發覺人們把自殺合理化，是因為他們希望帶著尊嚴死去；我也明白，我之外的其他人做了什麼並非真的與我有關。我不會嚴厲批判一個人選擇結束生命，然而這的確是一個不智的決定。我很清楚心愛的人自殺後，獨自活下去的滋味是什麼。以我為例，我自認過去我說出口的、或保留沒說的話，無論有心或無意，最後都造成了唐的絕望，這份自責也讓我在他走後度過了痛不欲生、積極求死的六年

時光。到了一九九〇年，我漸漸放下自我批判，一九九二年我因為內出血送醫，手術切除一半的降結腸，這段內在的死亡過程到此結束。

跨過了巨大的難題，我開始進行復健，努力擺脫輪椅，重新恢復站立的生活。概括而言，從一九八四到一九九二年，我的日子就是在自我批判的無望沙漠中想辦法活下去。絕對不要以為自殺只有傷害到自己；所愛的人自殺、就算只是認識的人自殺，那些被留下來活著的每個人，都會感到極大的痛苦。直到今天，唐精神錯亂的面貌仍不時縈繞在我的腦海，就像是基督受難那樣的恐怖，不過我已經得到了治癒自己的契機，他成為我心中美好的指引，只是縈繞的畫面仍在，我的悲傷也未曾消散。

其他流浪者也提到他們的心理狀態：

> 我有時候覺得自己失去控制，變得自我保護，避免引起太多注意。有些人企圖對我貼上「瘋子」的標籤，他們不瞭解、或許也沒有能力瞭解他們所宣稱的道理是什麼，所以我很謹慎。[100]

99 245, letter dated October 7, 1999.
100 149, letter dated July 20, 1999.

❖

我被精神衛生系統困住了，我是一個「偏執狂、慢性精神分裂症患者、躁鬱症患者、情感性精神分裂症患者、性欲亢進、古怪反常的人」。我已經被監禁兩次，可以說，在醫學中心裡，我遇見的人比外頭的人們更清醒。[101]

一九九〇年住在精神病院，我體會到病友們的愛和友誼，雖然專業治療人員幾乎都不相信。我非常感恩那些病友的心智如此正常！下面有個流浪者，他在心理衛生系統的經驗稍微好一點：

我二十四歲那年，在精神病院住了三個星期（我還想住久一點），我掉進了存在價值的谷底。三月，挪威南部的大地仍然貧瘠，還沒有任何新芽，只有因積雪融化而露出來的過季枯葉。當我走過一座又一座的庭院，一個景像吸引了我的注意力：一片孤單、乾燥的小小葉片，從我身旁盤旋而過，我立刻就想到，這片早已枯死的葉子藉著一道微風，展開了生命之舞：它在行動！它的行動也敲響了我內心深深的共鳴，告訴我生命是存在的，生命是活生生的，我是活生生的。一點也沒錯，縱使浮

現腦海的是風中的枯葉，我仍能因此把握珍貴的心念，幫助我持續向前。[102]

下一章，我們將完成整個過程：觀察我們與世俗標準有何不同，同時留意流浪者的情感困境及路途中的陷阱。我希望我們在前三章找到和自己一樣的人，接著便進入更深層、更核心的部分。在地球上，我們真的不孤單，我們是這個星球上的眾多靈性存在之一，我們都為了相似的目的投生到此，讓故事繼續走下去，美好的同伴定會相遇。

101 Gypsee, letter dated October 6, 1997.
102 Otto, letter dated April 25, 1999.

第3章 良知的自責：揮之不去的痛

本章的原文標題「Agenbite of Inwit」來自詹姆斯・喬伊斯（James Joyce）的著作[1]，大意是指反覆地感知或覺察內在的痛處，這樣的「內視」會產生一股循環且逐漸增強的效應，耗盡原本就已經很薄弱的能量，讓始終懷疑自己的個體更加懷疑。我認為，這正是流浪者的典型。

自我懷疑

這一章，我們將更深入觀察內在純粹的情感能量，它大部分存在我們的潛意識中。流浪者的生存經驗有幾個層次，比起童年的不快或家庭的排斥，自我的負面評價可以使人掉到更底層的深淵去，隱匿在意識之下的情緒河流幽暗又變化多端，越深越沒有光線，卻會在日常的情感面露臉。依此看來，潛意識的情感能量跟每個流浪者息息相關。在個人的生命神話中，我們創造自己的生活；在展現自我特質的舞臺上，我們就是主要的演員。這個區域榮耀盛開，是相對於謙遜內斂的另一面，亦是自我信念的最後一道防線。同時，它也是懷疑和脆弱不安的所在，表面上的行為，我們想辦法符合我們選擇的文化偏好，但在那道深淵中，尚未治癒的部分還殘留在角落。

自我懷疑可能導致嚴重後果，加上許多所謂的「一般人」給予我們的回應並不友善，流浪者很容易產生自我價值的搖擺；有些人直接展現恐懼來表達個人的不安，也有些人表

象上彷彿肯定自己，卻承受過多壓力，這樣以緊張、焦慮為核心的神經官能症都與自我價值的搖擺有關。當然，所有人類都可能如此，只是對敏感的流浪者來說，似乎所有問題都敲得更重、傷得更痛，由於這個層次的情緒傷痛不會立刻顯現在表面行為上，它可以安靜地繼續堆積，最終形成更深的議題，也可能引來宇宙的心靈致意（psychic greeting）；而其他「一般人」基本上不受哲學觀點困擾，也無法對流浪者自我懷疑的傷痛產生共鳴。

以下是幾位流浪者腦中的思緒：

為什麼內心一直有這樣的交戰？我自己都還停留在一個混亂的局面，對其他人又怎麼說得出正確的話？[2]

❖

去年我面臨最具挑戰、最難受的事情之一，是我想起了真正的自己，我的先生和小孩都感到害怕，甚至連我們家的狗都是。學習信任自己、信任自己的靈魂，需要跨非常大的一步，尤其當人生早已被灌輸了「你要相信任何人、所有人，就是不能相

1 譯者註：指其經典小說《尤利西斯》（*Ulysses*）。

2 Linda Klecha, letter dated August 21, 1998.

信自己」的觀念。我才明白為什麼，這一步會如此痛苦。[3]

❖

我老覺得自己糟透了，當然我更從來都不認為我的人生有什麼好的，遲至今日，我才稍微跟自己達成一個比較公平的和解。我的內心深處終究是無止境的混亂，我是何方神聖？憑什麼去評判別人？不過呢，習慣了用精裁的服裝和外向的行為來隱藏內在的不安，我叫它「冒名頂替症候群」（impostor syndrome）。要是人們知道真正的我，就絕對不會把這個責任重大的位置交給我了。[4]

流浪者也容易懷疑自己的「經驗」：

這些日子我處在非常有害（作者：我想他的意思是難以忍受）的淨化過程裡，我得檢驗我的實相；跟一個唯物主義者談過以後，我也回頭來懷疑自己的超自然體驗。現在對我來說，最重要的是去理解宇宙萬物都有可能性，其本質全是太一真理的不同層面，那麼超自然體驗真假與否，我就無須再檢驗。[5]

❖

大約三十年前，有足足三天的時間我持續感受到至高的幸福，卻再也無法重返。失

去了神聖的合一境界，我只能懷憂度日，但也勉力維持。那就像是，無法安可的一首聖歌。[6]

身處外在世界，流浪者常自覺危險重重：

我對自己的心說，我很安全，我沒問題，但情緒卻高聲叫嚷：「你不是！你才不是！」這證實了我過去幾年說的，邏輯知識不夠用，心才能詮釋本質，如果只信賴邏輯與知識，得到的只是萬物的軀殼。唯一能跳脫出來的方法，是從內心出發，把本質找回來，讓我的情緒相信：「你看，你很安全，真的。」。[7]

我們的心靈之美及對真理的嚮往，在這個世界反而可能招致輕蔑，引發挫敗：

3 Heikki Malaska, letter dated February 25, 1999.
4 282, letter dated July 24, 1994.
5 Baysal Atalay, letter dated October 6, 1997.
6 Jon Locke, letter dated May 6, 1998.
7 Elle, letter dated April 22, 1999.

按照中國人的計算方式，明年我就活過半世紀了，回顧悲傷的歲月，把愉快的日子加起來，標準放寬點算，可能還不滿一年。我跟那些窮困或可憐之人所承受的痛苦或許不能相比，但最難堪的是我所有的嘗試、為了自己和他人而想去改變某些事物的努力，最終不是落得一場空，就是悲劇作收。[8]

❖

我的生活配方是不是缺少什麼東西、還是什麼東西過量，我也不知道。日子好像因為傷心的眼淚而變得太鹹，唉！我好想要製造愛與和平，可是我真正渴望的和平又在哪裡？[9]

我們很容易找不到服務他人的力氣，因為有時連自己都是這麼的混亂。

來到地球是為了幫助別人的這個說法，用在我身上有點好笑。如果你看得到我腦子裡的想法，一天也好，你會發現我的困惑、害怕、憤怒及所有的情緒，你也會明白我說要服務他人，聽起來有多愚蠢，根本像瞎子替瞎子帶路，太可怕了！對別人開放心胸，代表容易被攻擊，不只害怕受傷，我還很擔心做錯事情。可是即使有這堆東西，只要有一個人說：「我需要談談」，我所有的恐懼就消失了，只要有人需

要我，我都願意走過去，這一面的我，不讓自己呆坐，旁觀他人受苦。等到事情過去，那堆東西才又再度浮起。[10]

自我懷疑還可以化身為個體對深層自我的恐懼：

我察覺到心智是很強大的，也發現我有力量去運用它來協助我獲得任何我需要的答案。然而，我對自己的這份力量感到害怕。面對很多事情，我的潛意識會控制自己只進行到一定的程度，我越來越敏銳，也越容易感受洶湧的能量，只好用吃東西來轉移對它的感應或助長。我默許自己進入一種狀態，即我樂意為任何人做任何事，就是不願意面對我的內在；我不知道我在逃離什麼，看著內在的心靈終點，我卻選擇了最冗長的路線。年輕一點的時候，我可以理解這麼做的理由，它就像一個安全裝置，保護自己不受小我操控；但現在我覺得像是考到駕照卻堅持帶著學習者牌子上路的駕駛，自己都覺得氣餒，也好像電影《今天暫時停止》（*Groundhog Day*），

8 001, letter dated July 24, 1997.
9 Pupak Haghighi, letter dated June 12, 1998.
10 Mike Korinko, letter dated February 21, 1995.

你做了所有正確的選擇，每天醒來卻重演一樣的劇本。我真的想要幫助自己向前一步，但我得先知道為什麼我不准自己進步。[11]

星際邦聯經常從我們小組成員收到關於情緒敏感和自我懷疑的問題，並提及如何處理：

當追尋者走向靈性路徑，因為滿是新的經驗，自然會感到懷疑。這樣的懷疑或疑問，是為了整備追尋者的內在，無論下一步是否踏實，都能從眼前的崖邊跨出。因此，如果你的心願意，但質疑自己的能力，我們建議你把質疑放到一旁，信任你的渴望，讓內在的嚮往做出指引，旅程就可以找到方向。[12]

❖

父母會阻斷孩子付出愛和獲取愛的天性與行為，因此長大成人的追尋者，通常會在靈性探索的道路上發現自己背負著自我懷疑的沉重包袱。[13]

❖

這一輩子的學習之旅，你必須反覆走到身為人類的極限，被迫面臨這些選擇：絕望還是希望、疑慮還是相信、決定放棄還是保持信心？[14]

❖

每天都要寬諒自己，否則你會將所有的錯誤都背著走。生活中的各種催化劑與人際經歷本來就是要刻意架構一個主觀的體驗或評價，讓你認為自己沒有優點，認為自己功虧一簣。[15]

❖

我們知道，每一個你打從心底感覺到自我存在價值的猜疑與不安；我們也發現，有些希望成為器皿幫助他人的個體，執行任務與準確表達的潛能，卻被疑慮給吞噬了。面對這種情況，我們只能用一個很久以前就在你們星球上流傳的話來安慰你：如果你想學習，只要願意敲門，那門就會開啟；相同地，若你真誠地想為弟兄姊妹們服務，一旦提出請求，機會就會來臨。[16]

❖

11 Marc Morgan, letter dated September 7, 1999.
12 Q'uo, transcript dated August 16, 1992, p. 6.
13 Q'uo, transcript dated April 15, 1990, pp. 4-5.
14 Q'uo, transcript dated November 21, 1999, p. 3.
15 Q'uo, transcript dated April 15, 1990, p. 9.
16 Latwii, transcript dated April 10, 1983, p. 4.

人們每天每刻都在奮鬥，像是走在刀鋒的邊緣。一邊是有意識的覺醒生活，饒富理想、承諾、夢想與真情的燦爛大地，也可說是存於心靈能量中廣闊無邊的伊甸園、樂土或天堂；另一邊則是黯淡的荒土，如午夜般漆黑，更像是落入了混亂、苦難、迷失的汪洋。這兩種極端無時無刻都可能交替出現，因此要讓生命穩定有多困難就不用贅述了吧？不過，請你注視著那起伏，看見自己來到這裡，不是為了走在刀鋒上絕不跌落，也看看那所謂的平衡，你仍能以它為目標。當你覺得自己再度從那平衡掉進了美好的理想或絕望的荒土，請盡最大的努力允許那些情緒，並明白所有類似的心智狀態，其基底都是愛。請你看見你的自我，內在深處的潛意識就像生命之樹，或許我們可以形容它是一株葡萄樹。對葡萄樹來說，根部和幹部都是造物者，而你們每個人都是一段分枝，藉由你的自由意志，選擇將其他各種植物、或別種類的葡萄藤蔓嫁接到原來的葡萄樹上，結成一顆綜合的果實，這顆果實就是你的生命體驗。[17]

❖

正向的路徑布滿了陰影、問題與懷疑，還加上不斷的學習、不斷的平衡。正向的路徑並不等於簡單的路線。[18]

何止不等於，根本是不讓我們走簡單的路線！通常，流浪者不會用簡單來形容自己的路線：

這個幻象充滿苦難與混亂，透過個體的心智經驗，生命的基本原則才能通過一次又一次的試煉。和善地對待自己，不要過度期望，但可以學著把原本的信念翻新，相信這個幻象裡真的沒有什麼是不對的。每一個真理的追尋者都會在路上遇到謎題，誰都得設法自己解題。[19]

❖

追尋精神生活時，很容易覺得痛苦。所有你放棄的東西，是那麼舉足輕重；事情沒發生，你還是會被期望給淹沒；自己或別人的猜疑，都可能把你打落。而我們說，這都是好的，都是合理的，因為，你真的不是來這裡找樂子、來這裡被滿足的，你是來這裡工作、學習、服務。[20]

❖

17 Q'uo, transcript dated November 12, 1995, pp. 2-3.
18 Q'uo, transcript dated June 14, 1992, p. 3.
19 Q'uo, transcript dated October 14, 1992, p. 6.
20 Q'uo, transcript dated November 5, 1995, p. 3.

頭腦問你：「你要去哪裡？你要怎麼用最好的方式去到那裡？」這是邏輯性的提問，在心靈層次上大部分時候都不管用，反倒是堅實的耐心才幫得上忙。懷疑出現時，這種耐心會看見懷疑，和懷疑一起坐下來，接受懷疑，寬恕懷疑，且走進信心裡稍事休息，但這並非否定採取行動的意義。你來到這裡本就是要受到幻象的混淆，你行動、你犯錯、你會批判自己、也會繼續去做看起來並不美好也不聰明、你卻能從中學習的每件事情。[21]

❖

從靈性工作的立場來看，一切都是好的，疑慮與內在的失序不僅合理，而且有其價值。只有自我才能夠挖的這麼深，進入繁忙、複雜的人格之內；只有自我才能夠帶著強烈的求知欲，對自己提出這些問題。因此，提問、探查、觀看、放下、再拿起來從另一個角度檢視，是這輩子的生命節奏不可或缺的段落，這段落是好的，凡事也都是好的。[22]

對於和我一樣自我價值感低落的流浪者來說，謙卑的態度會有點幫助。我一直認為在意識中工作最核心的四個關鍵是：謙卑、耐心、堅持和幽默，其中，流浪者應該積極培養的即是謙卑，它是維持自我人格特質的利器。我也不斷在提醒自己，只是很不巧地，自尊

心正是我最頑固的弱點，我日復一日、年復一年努力，只要我感覺自己有一點點進步，就會同時注意到我又開始驕傲了。星際邦聯談到謙卑：

> 謙卑的天賦特別少見，但它能讓人們安歇。它不批判，所有人在它眼中都值得被愛，所有人都能在它的胸懷中得到自在。[23]

❖

> 負面與困難的經驗是非常重要的，人們可以從中學習，謙遜地允許事件發生、靜觀後再行動，而非立即回應。把生活掌握在自己手中，並不是藉由武斷的控制或不停的禱告來實現自己的想望，而是應該理解：計畫早寫好了、模式也設定了，那是你和你的高我（higher self）為你自己創造的最佳組合。此刻你需要做的，是允許自己走在每一條你所能走的道路上，睜大雙眼注視著你的感覺，找到讓愛顯化的方法，行走時保持微笑，交談時用語親和，即使對陌生人也是一樣。[24]

21 Q'uo, transcript dated January 17, 1999, p. 4.
22 Q'uo, transcript dated December 10, 1995, p. 2.
23 Q'uo, transcript dated December 10, 1989, p. 3.
24 Q'uo, transcript dated October 22, 1989, p. 8.

❖

邀請高我來幫助自己的念頭也是謙卑的，你的意識凝視著這個世界，說：「單憑我自己，只能看見幻象，我必須進一步追尋。」追尋是一把鑰匙，將讓你通往更大的自我，和更大版本的你連結。高我無法為你選擇一定要做什麼、或一定不要做什麼，高我不是專制的。在這個幻象裡，所有決策都屬於你自己，任何高我、指導靈、導師都沒有責任，每一個個體都為自我負責。[25]

❖

「魔法人格」（magical personality）[26]坐落在最深層的謙卑意識裡，也紮根在最強大的自我價值認同中。看似矛盾，卻像一條線索，提出請求的每個當下，它就出現在你身後。[27]

謙卑，不需要你把自我價值放低。謙卑，是讓你更接近寧靜與和平，擁有看見愛的餘裕。

驕傲與臣服

筆名一三一的女士是個熱情充沛、才氣洋溢的藝術家，投入創作時，她體驗到很多能量，某些部分似乎非常有「靈性」。她寫信給我：

> 我試著去理解造物者的意志和我的意志兩者之間的差異。有時覺得沒什麼不一樣，無論如何，我的意志也是來自造物者；但實際上我覺得這應該不是真相，至少不是每時每刻都這樣，關於這點你怎麼想？無論是我們對事件的覺察，或者是眼前的實相，有一條線可以劃分這是誰的意志嗎？又該怎麼思考這些事情比較好呢？我認為這跟謙卑的概念很有關聯，但我真的不知道如何用一個聰明的方式來講述它。[28]

注意，在她的問題中，一點驕傲的成分都沒有，她只是單純擁有這些經驗，然後進行思考與權衡。當一個人在宇宙的流動裡，會感覺到自己的意志好像和造物者的意志合而為一，我有時會置身於某種有意識的喜悅與光之中，可能維持片刻、幾個小時，或偶爾長達幾天。它是經驗，它會發生，我無法預測發生的時間，只能說逆境似乎會促使它出現，這又該如何衡量呢？除了我們與造物者之間，流浪者與尚未醒覺的人類兩者議題也是相近

25 Q'uo, transcript dated November 1, 1987, p. 4.
26 譯者註：作者的另一本書《活出一的法則首部曲：我的選擇》（*Living the Law of One 101-The Choice*）裡提到：星際邦聯說，魔法人格是他們稱呼高我的另一個名字。
27 Q'uo, transcript dated December 31, 1989, p. 5.
28 131, letter dated February 14, 1998.

的，並不是說我們比較聰明、優越、甚至比較有智慧，但我們不只察覺到差異，還為此感到歡喜。「更好」的感覺確實容易讓人自傲，愛爾蘭知名作家奧斯卡．王爾德（Oscar Wilde）聞名的事蹟之一就是臭屁，他有個名言，大意是：「我們都在陰溝裡，但仍有人仰望星空。」

Q'uo說：

你們每個人的內在，都有一個必須被丟棄、被打碎的形象，你們可以自由命名，這個器皿則稱它為自尊心。就連器皿本身，也很有意識地懷著自尊心進行通靈，只是目前為止，還找不到解決的辦法，因為自尊心似乎會自動膨脹。[29]

❖

只要你還認為你有個自我需要捍衛，就代表內在的自尊必須處理。追尋者最常需要處理的也是自尊，無論多麼堅持、虔誠、純粹地年復一年追尋，卻仍想著是「我」在搜尋、「我」在觀看、「我」在尋求成為「我」能力所及的最佳狀態；相反地，我們已經發現，追求更充分的自我覺知，其實是個簡化、減法的過程，那些捍衛自我的東西必須移走，直到路障排除，自我淨空。[30]

❖

我們請求你仔細檢視內心的認定，只要有「我」存在，就會有驕傲或自我的感覺，這感覺會將人與人拉開。如果一個人仍舊認為他在活出專屬自己的生命，就表示尚未超越靈性的傲氣。雖說這也合乎人性，一個人對其他人的內心通常沒那麼熱切的興趣，也想維持某種界線，保留自我的獨特性，在幻象中這完全可以理解，畢竟還沒有任何方法證明自己與其他人不是分離的，更無法解釋為什麼你根本不是「你」。不過，就我們所知，在根本上只有一個偉大的自我，每個你都是造物者的孩子，每個造物者的孩子都映射出太一的愛。[31]

自尊心也會間接表現在完美主義的傾向上：

在追求完美的企圖裡褪去你的自尊心，拿掉自己的編撰或審斷，你就能自由地盡最大的努力，一切自然完善、豐盛。自尊會把你拉回去好幾次，研究如何才能再接近

29 Q'uo, transcript dated November 3, 1996, p. 3.
30 Q'uo, transcript dated March 1, 1998, p. 4.
31 Q'uo, transcript dated March 1, 1998, p. 4.

完美，這般的深思熟慮幾乎都沒助益，因為任何漂亮的做工、妥當的姿態、知識或認知的系統，都不是心靈建造天堂之梯的方式，那些內在的低階振動或初級思惟，反倒會引發你在事過境遷後留下對自己的批判。[32]

我們有時候把自尊擺在前方，像是一面護盾：

凝視內在自尊的本質，即是發掘自己打造盾牌的原因。也就是說，自尊心高的人試著找出好的、對的、高尚的方法來做為思考、說話、舉止的依循，然後戴上一個最有效果、最能給別人好印象的面具。這就像是一個擁有尋常花園的人，在四周圍起二十英尺高的牆，就算是想保護花園，但也太誇張了一點。[33]

牆怎麼說都是我們自己蓋的，我們如何變得夠勇敢，敢讓高牆倒下來：

所有真實靈性道路的最後目標，是謙卑和臣服。將你的軀殼、驕傲、自大、自卑、恐懼交付出去，當你知曉你即是愛，所有情緒都可臣服於愛的力量與和平。[34]

❖

這一段袒露、赤裸的過程，走得越深，你就與自己越親密，你就能經由自己傳遞更多的愛。企圖控制、充滿恐懼的追尋者想要愛和被愛，但驕傲讓人僅成塵埃，赤裸之中反而存著無邊無限的愛。一旦停止糾結，心有了開放的空間和時間，愛便能做它自己。你所追尋的覺察與理解，都在這樣的愛裡。[35]

❖

追尋者只需把自己放進火中，讓催化劑燒光那些認為自己懂得如何追尋的傲氣。你的內在擁有乘載偉大信心的能力，你可以鍛鍊、擴大這個能力，而我們建議的方式就是反思。當眼前出現自己並不樂見的事物時，允許心智安靜地鋪開，說：「所有我感覺到的東西都在這裡，請指引我什麼是純然的渴望，什麼是驕傲的外殼。」[36]

❖

要怎麼知道你已經做到了這個器皿所描述的程度呢？我們會說，若你全心融入，與你所承擔的任務合而為一；或你付出了你所希望給予的，同時感覺到心智中央那全

32 Q'uo, transcript dated October 16, 1994, p. 5.
33 Q'uo, transcript dated October 16, 1994, pp. 1-2.
34 Q'uo, transcript dated March 25, 1990, p. 8.
35 Q'uo, transcript dated November 3, 1996, p. 4.
36 Q'uo, transcript dated September 24, 1995, p. 6.

然的自由，它的出現通常代表你圓滿達成了對別人的服務，且你選擇感恩，而非沾沾自喜。任何形式的驕傲都與試圖學習慈悲的靈性之旅道不相同，即使某些驕傲在人性上可以理解，卻仍與靈性之旅不相為謀。[37]

❖

驕傲讓人離開真理。這麼多飽學之士總把腦袋放在雲上，不知道腳邊就有寶藏，驕傲便是主因。驕傲鄙視一切，對不明白的東西態度輕蔑；自尊不願彎腰或放低自己，因此絕對找不到本質的祕密；驕傲擅長過度闡述，於是單純的事件遭到誇飾，完全扭曲；驕傲忘記了開啟最偉大奇蹟的鑰匙即是單純；驕傲總是在搜尋偉大的東西、神奇的事物、壯麗之作與萬物的證明，那些自然的純粹都不在驕傲的視線。驕傲弱化自己，在沒有智慧與知識的地方探索智慧與知識。飽學之士丟掉種子，在果皮上繁衍作品。[38]

菁英主義

我不在表象的世界中沉睡，也不再帶著淺薄的哲學見識潛進深溝裡，對於自己的靈性覺醒，我常常感到慶幸。然而我領著自己，有意識地把自我陶醉式的驕傲卸下，從隨之而來的自我批判中解放，然後重複一次、一次、再一次。流浪者好比是從城市去到農郊的雅

士，得走過滿是蟲子和牛糞的草地，我們身上原有、或靈性覺醒時所發現的內在本質，使我們對這星球的打轉與瞎忙反應太大，至少從我們的主觀角度看來是這樣。唐過去總說，地球就是一座大型瘋人院，而他希望可以自己住一間。他確實感覺到這裡的思考模式很瘋狂，有時候你很難不跟他想的一樣。但Latwii表示：

> 負向原則（The principle of negativity）隱含在所有造物中，它強化了「區別」的幻象。那些擁有負向極性（negative polarity）認知的人，會利用區別的幻象來控制其他不被歸類為菁英的人，不管菁英的標準是什麼，用途就是把群體以菁英和非菁英給區分開來。因此，負向原則的變形充斥於生活四周，也存在每個人的自我之中，畢竟所有個體都是合一，生活四周就等於你，不是嗎？[39]

有些流浪者不認為自己比其他人優秀：

37 Q'uo, transcript dated November 14, 1993, p. 5.

38 Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated June 9, 1998, quoting Karl von Eckarthausen, *Magic: The Principles of Higher Knowledge*. Scarborough, Canada: Merkur Publishing Company, 1989, p. 19. Originally published in Germany in 1788.

39 Latwii, transcript dated February 20, 1983, p. 7.

夢境中有人把我介紹給一個年長的女士，我們在城裡，她問我是做什麼的，我說我是流浪者。她說：「怎麼會，你看起來一點也不特別，你只是個普通的熟女罷了。」我說：「您說的沒錯。」可即使如此，我仍是個流浪者，我奉獻了我的一生。[40]

❖

我不喜歡人們覺得我比他們更睿智，或把我看成一位老師。我認為每個人都是老師、也是學生，我從所有接觸過的人身上都學到很多東西。我對權力遊戲沒興趣，也沒有優越情結，但我的確很容易惹怒別人，因為我老是說形而上的事物很容易，任何人都學得會。[41]

請注意，否認優越感的過程裡，也有自尊心的問題。流浪者通常超級聰明，但正如我說過的，智力不等同於智慧，那只是讓我們有一個好的設備或智能來玩這場遊戲，說不定還沒發現是遊戲玩了我們。Q'uo說：

我們不認為自己比那些處在第三密度的個體們更有智慧，我們只是身處不同的幻象、不同的情境。我們和你們一樣，還是追尋著、依舊未分曉，我們只是學會懷抱堅定的

意志；如同所有靈性事物的運作方式，真理常常再度轉為未知，也就是說，我們都一樣企圖理解那僅能體現於力行的事物，也都一樣糾結、紊亂與矛盾。[42]

有些流浪者過去自尊心很高，如今努力轉為謙卑：

我明白我必須學習謙卑。想同時活出美好的靈性生活又交出優秀的世俗成績，並不是件容易的事。[43]

❖

我持續拿我對自己的理解與那些流浪者的資訊進行檢驗，看看我是否符合那些描述。我認為我「符合」，但內心那因自我吹捧而生的罪惡感也讓我動彈不得。[44]

❖

我得盯著我那魯莽的小我（ego）！有時候，自嘲可能管用。[45]

40 289, letter dated July 26, 1994.
41 Gypsee, letter dated October 6, 1997.
42 Q'uo, transcript dated March 3, 1996, p. 1.
43 Pupak Haghighi, letter dated June 28, 1998.
44 CJ, letter dated July 27, 1994.
45 Mike Korinko, letter dated August 20, 1993.

喬迪・博伊恩（Jody Boyne）描述了典型的流浪者優越感：

> 屈尊協助比自己層次更低的人，流浪者就是這麼回事。[46]

這句話裡頭沒有魯莽的小我，口氣率直卻隱含著優越，與Q'uo群體的作風完全不同。Q'uo以平等主義表達差異，他們的「較高密度」只不過是「另一個」密度。我也認為，所謂我們流浪者就比較先進的念頭，事實上是個誤會。「我們全都是這輛巴士上的傻子！」（We are all bozos on this bus!）[47]這一點很重要，我們應該把它刻在額頭上、印進腦海中，如Latwii所說：

> 與原本屬於該密度的個體比起來，大多數流浪者抵達時的配備並沒有特別厲害，因為歷經了遺忘過程的流浪者，已無法再仰賴經驗中的各項資源。流浪者其實是在進行一場賭注，若他們能夠發揮自身的正向極性，不僅促進周遭人群的福祉，也將達到個人的充分極化；一旦成功，肉身死亡的流浪者便獲得兩個選項：返回原來的密度，或是展開另一次新的服務。[48]

也許，我們來自一個美好的「其他時間」或「其他空間」，雖然身為地球住民，覺醒後卻可能會對「其他地方」的抽象能量產生共鳴，不再認同地球的思考模式。也許，流浪者的核心內在使我們有服務人類、服務地球的天賦，但從表象上的人格及肉身中的靈魂來看，我們與所有其他第三密度人類完全平等，為了從地球學校畢業，我們全都必須通過相同的測驗。我們很容易以為服務地球是「紆尊降貴」；但我認為，是我們曾經非常努力，才贏得這一世的肉身，像是獲頒大獎一樣，我們得到懷抱信念就能圓滿生命的機會，得到達成極性與實現純粹的機會，在更高密度中，誰都無法擁有這個機會。若一心認為，來到這兒是為施捨那些較為低下的地球住民，不幸的反而會是我們自己：

> 我越來越背離我的本質。我變得偏激、憤怒、悲觀，自利的傾向也更加嚴重。我漸漸認為人們需要被控制，這樣對他們才是好的。[49]

❖

46 Jonathan Boyne, letter dated June 11, 1999.
47 譯者註：誰也不比誰聰明。
48 Latwii, transcript dated May 16, 1982, p. 13.
49 Charlie 036, letter dated July 31, 1999.

我總是在想如何讓人們看見他們的方向，不是某一個特別的方向，而是屬於他們個人的方向，雖然那勢必也是特別的。你肯定懂我在說什麼，而且你不會因此拿翹，以為自己是神，我的自尊心卻高得不得了，該怎麼辦才好？我知道奮起抵抗只會更糟，我想要面對它，消化它，找到平衡的方法。[50]

❖

最近，我的心靈旋風式地成長，我相信我被引導到這裡是有原因的，只是還沒發現而已。我不喜歡自負，所以也不會去「假設」我就是流浪者。倒是建議你，如果你的內在完全具備了成為流浪者的能量、或擁有催化地球人類與第三密度的竅門，別跟人們談論你的想法，他們不懂你這個層次所說的話。[51]

我不是指這些想法不對，地球上多數一般人的確都不是用抽象的規則和架構思考，這個世界的焦點也經常落在控制他人。靈性追尋者與各類型的流浪者則一致聚焦在深層自我複合體的回聲及反射，而非包裝良好的表象中稍縱即逝的懸念。我們在意識裡工作，目標只與自己的內在有關，像是從處事的動機中拿掉恐懼，用真誠的愛代替；如果說話的對象沒有提到心靈的話題，確實不需要主動漫談哲學生活多麼引人入勝，反而應該嚴謹地深思自身的性格包裝或小我的懸念，進入真實的念頭裡去將虛幻的細節移除，內在能量的平衡

正是依靠這類精巧的工作。如果我們全都受到自尊心與優越感的召喚，可以想見靈性相關的團體也會被這般誘惑。一三一女士提及她接觸過一個新時代團體，其領導者很有通靈的天賦，他的聖地之旅總是銷售一空。她說：

> 這裡讓我有點顧慮，或者該說摻雜了妒忌與嫌惡。他們在這個團體裡表現出來的樣子，讓我懷疑自己根本無法對人們有所貢獻，也討厭其中滑舌、優越與操弄的部分。我想和一群人一起在這條路上工作，但我不能讓自己涉入某個我看來有問題的事物。可能很多新時代團體都會讓我有相同的感覺，特別強調這一個是因為它正巧被我遇到。[52]

喬迪簡要地說：

> 遇到了過度誇大階級的情境，我想談談平等；如果平等變成齊頭式的，我便希望說點有勞而獲的過程，就像「象牙塔」裡的人們不會無故獲得博士學位，生命也不會

50 A. Friend, letter dated November 2, 1998.
51 202, letter dated March 8, 1999.
52 131, letter dated May 8, 1998.

免費替你撥穗。只是在所謂「務實」的科學、UFO及ET團體中，菁英主義依舊大行其道。[53]

Latwiii說：

許多意識群體依舊「無意識」地支持菁英主義，奠基於一種彷彿可見卻邏輯不通的真理，即信仰、愛與服務的人都是被揀選的、是受膏的、是透過特別的誓約獲得認證的，這份特別更是玄妙且持久的，遠比你認為的表象生命還要久。你可能發現他們實際上幾乎沒有所謂的意識；即使有，也拒絕接納物質世界以外的學問。不過，他們不是迷失的人，他們只是正在上一堂不同的課、走一條不同的路，腳步稍微慢一些而已；意識是生命賦予的權利，無論多久，它會靜候。親愛的朋友，哪裡都沒有菁英，只有相對的時間裡停留在原地的人；也如同這個器皿所說的，沒有人會永遠嚎啕大哭或咬牙切齒，全體終將合而為一。有些個體需要比其他個體更多的經驗循環，而那些加快循環的個體，也加速了經驗裡的喜怒哀樂。催化劑若澈底地運作，不可避免會有一些副作用，我們願你領略完滿、豐盛的喜樂，同時能夠理解其中的困境與苦痛。[54]

Q'uo則補充：

> 追尋者群體最可怕的一個誤解就是菁英主義，認為正在追尋、通靈、學習的人就是神的選民、是更好的人，那些邊看電視、邊喝酒的人根本不能比。這就是謬誤所在。[55]

無論個人修練或群體工作，我們盡力尋求真理與價值的核心，但絕非空洞的菁英軀殼。結束這一小節前，Q'uo提出很有說服力的建議：

> 要為點亮地球整體意識做準備，前置作業就是瞭解自我。長路迢迢卻有起點，不將自己視為菁英，與每個相遇的意識複合體一概保持平等。學會了這一點，個體的主觀標準也更容易放下，不再渴求非得要碰到某種心靈層次的人才算朝聖。因為你將能夠看見每個追尋者內在都蘊藏著愛的意識，虛幻淨空之後便成為愛與光的通道；愛與光的來源不只是無限造物者，還包括所有為收成工作付出的協同創造者，你就

53 Jonathan Boyne, letter dated June 11, 1999.
54 Latwii, transcript dated May 19, 1985, pp. 2-3.
55 Q'uo, transcript dated June 18, 1989, pp. 7-8.

是其中之一。[56]

❖

不要認定自己比尚未覺察靈性成長的個體厲害，不管你有多麼地覺察，在肉身、心理、情感和精神上，一連串的挑戰依舊伴隨著你，當然也充滿了顯著、強大的線索。生命百態多由難題與黑暗面編織而成，卻有其不可諱言的價值，面對它們，運用它們，如同你對好事的態度一樣，公平地以悅相待。[57]

❖

觀察追尋者背離日常生活經驗的程度，可以衡量其心靈的驕傲狀態。由於形而上的能量會像風一般進入任何情境，且在平凡生活的困境熔爐裡精煉，如果一個人認定自己沒有辦法在日常的世界裡崇敬、探詢、靜心、或學習內在成長，某種程度上就牽涉到驕傲的議題了。這裡並不是說選擇成為隱士或參與宗教修道會的追尋者就是驕傲，而是單純地指出，若個體避開所處的外在世界，或是貶低日復一日的平凡生活，那麼奉行的只是打高空的形象或觀念罷了。以服務他人為目標的追尋者所要走的道路，正好落在無條件的服侍天職中。多一點謙卑，少一點冠冕，這條道路才更有被複製、被追隨的價值與機會。[58]

心靈致意

當流浪者漸漸意識到自己的使命、代表地球去尋求「光的任務」時，一旦順利與光的頻率調和，流浪者就會成為通道，將很多的光接進地球，與此同時，也會引起某些以服務自我為導向的無形個體注意，我常稱之為「忠誠的反對黨」。透過光之工作者的通道或器皿所進行的光之引流，會吸引反對黨前來，希望也能為自己捕捉那些光；如果光之工作者因為引流的能力而自傲、或在做為通道的過程中產生任何扭曲，招來反對黨抨擊的機率也會增加。在意識中工作、與光密切調和的個體，或多或少都會遇上這樣的「心靈致意」，因為我們是人，也很容易犯錯，想要避免錯誤、活出「完美」生命是不合理的，我們能夠修練自己的欲望，也能信服他人的教導，但我們無法避免迷惘與犯錯。因此，遇上抨擊時，不需要感到失敗，面對它便是了。一般人不大可能遇上這樣的致意，Q'uo解釋：

> 如果你的自由意志不曾選擇在自己的課程裡加入這一題，你便不會遭遇心靈致意。或許我們所描述的那些忠誠反對黨並沒有在你的道路上設置障礙，卻可能加重你所

56 Q'uo, transcript dated February 4, 1990, p. 3.
57 Q'uo, transcript dated January 11, 1998, p. 3.
58 Q'uo, transcript dated October 16, 1994, pp. 3-4.

運用的那些經驗；只是我們也必須在這裡強調，心靈致意的現象比大多數個體想像的還要罕見許多，因為身處地球幻象的你們多半都在「服務他人」與「服務自己」的抉擇之間搖擺，幾乎不會過度的傾斜或決定站哪一邊，也就不足以引來那些想要操控或抨擊的無形干預。[59]

我們位於愛與光研究中心的小組，在與Ra群體工作的期間經歷了大量的心靈致意，也是從那時候開始，我們變得比較容易遇到這些情形。因為我們如同「燈塔」一般不曾間斷，以崇敬之心構築我們共同的生活與所有神聖的細節；多年來，世界各地的人到此拜訪，信靠愛與光研究中心的人也增加了，以內在的層次而言，我們建立了非常大的靈性社群，當然也就持續引來一些忠誠反對黨的關注。吉姆在《一的法則．卷五》裡寫道：

我們所說的「心靈致意」，光之工作者也許會稱其為「心靈襲擊」（psychic attack）。但即使這樣的干擾看似負面，個體卻可以選擇用正面的意識面對，我們認為「致意」比「襲擊」更貼切，也是因為個體被「打斷」的情境，不必然是負面的經驗。事實上，心靈致意的真實經驗是與當事人如何看待這個情況直接相關。如果你希望看到這份致意變成一次惱人的攻擊，那麼它就會成為（你的）真實經驗；

> 你也能選擇在所有個體及事件中看見造物者的愛，在任何情況下讚頌與尋覓光的到來，（你的）真實經驗就會如此呈現。[60]

在此，吉姆也談到我們與Ra群體接觸時的經驗：

> 我們在一九八二年秋天的接觸過程不大圓滿、也不太和諧，但其他知情的人可能會認為沒有那麼嚴重。然而，當個體在尋覓光的道路上前行，慢慢地離光越來越近，就像我們很慶幸終於能與Ra取得聯繫，即使不和諧的程度非常微小，放任不管的話，卻可能成為負向屬性群體趁隙壯大自己的機會。心靈致意正好是療癒這些落差的良藥，甚至可以因此得到更遠、更快的進展，因為當個體的不和諧越來越頻繁時，它會指出你在個人的意識追尋之旅可能已經忽略掉的弱點，前提是你必須快速且澈底地解決這些存於內在的扭曲，否則反而會加深迷惘與困境；同樣地，若負面的經驗發生，一是來自你原始自由意志所做的選擇，再來也可能是負向屬性族群的選擇壓過了你的，最後則是由於我們疏於留意扭曲的釋放與平衡。還好大部分的人

59 Q'uo, transcript dated July 16, 1989, p. 7.
60 Jim McCarty, in *The Law of One*, Book V, p. 47.

不用迎戰第五密度的關主大法，至於第四密度的雕蟲小技，人們純靠自身的力量就可以匹敵。[61]

當我開始撰寫這本手冊時，也具足了引來「致意」的條件。有兩段緊接而來的致意，在我的腹部顯化，我明白它與我寫這本書的個人控制有關，我得將它解開；橙色光芒的臍輪與黃色光芒的太陽輪出現了疼痛。我檢視此次撰寫工作中，我與他人及我與群體之間的議題，這本書想要引用、分享的文字，都必須在時間內取得資料來源的正式同意，我卻發覺自己對這件事有點散漫。這是屬於橙色光芒、也就是我與「其他人」的議題，但我企圖要處理的「群體」議題又是什麼呢？隨後我才瞭解，我認為自己是一個「群體」，我是「愛與光研究中心」，彷彿我很有智慧，知道所有的事情，或者倒不如說，彷彿愛與光研究中心通了萬物的靈。天啊！我又一次面對了自己的傲氣，還發現我根本只是在玩文字遊戲。我確實鍾愛我們小組蒐集到的通靈訊息，但我得澈底看見自己並未提供任何嶄新的東西，讀者真的很難在這本書找到其他地方完全找不到的東西、甚至根本沒有。消化了這個不變的道理，我的痛苦也逐漸平息。

同時，吉姆一手打造豐盛堅實的靈性花園，我在之中看見心靈致意一再蛻變為與命運攜手合作的機會，面對它時便能發自內心找出讚頌和感恩的原因。心靈致意會帶來心理、

情緒、肉身的痛苦，但也伴隨著祝福，理解這一點便能由衷感謝。

這不代表心靈致意不會是種警示，有時候它絕對是。它顯化的形式有很多種，也能帶給人無邊的痛苦和巨大的折磨，但我想說的是沒什麼好怕的。新時代思惟有時會完全否認心靈致意與負面角度的存在，伊凡（Yvonne）說：

> 我知道很多人避而不談心靈襲擊，或你所謂的心靈致意，即使是已覺醒的人也一樣，至少在我的國家瑞典確實如此。這個地方曾被恐懼包圍，由於人們普遍缺乏心靈源泉，所謂的新時代運動就此興起，其中的問題不只是一堆虛假的預言家，還包含運動本身只教導愛與光，不談任何的黑暗面。實際上我已經遇到好多新時代的人嚴正地認為黑暗與邪惡是不存在的，就算有也只存在人的腦袋，但若它只存在人的腦袋，那人又是什麼？我們都知道，這個問題有很多層面可以討論，有很多角度可以解讀；某個角度來看，邪惡的確不存在，因為如果將自己揚升到星際層次（astral plane）之上，就不必煩惱恐懼與邪惡，但地球上的我們有多少人真的到達那個境界呢？[62]

61 *The Law of One*, Book V, p. 141.

62 Yvonne, letter dated February 21, 1997.

我沒有到達那個境界，完全沒有。忠誠反對黨的觀點需要中和，需要去看到服務自我的個體是某種特定的類型，而服務他人的個體也做了特定的選擇。服務自我的個體試著控制、操弄；服務他人的個體則放手、臣服、允許與合作。這一切都有它的道理。當我們遇上心靈致意，請求自己以面對、處理來取代退縮、恐懼，運用心智分析，依靠直覺找出隱藏的連結，虔誠地祈禱，把視線鎖定在神聖的事物上。所有這些表面上的襲擊者，其實是我們自己的一部分，從更深奧、更有益的觀點切入，我們可以把心靈致意視為某一部分的自我所發動的攻擊，榮格心理學則說這是我們的黑暗面或陰影，需要愛與接納，需要和我們的光明面整合，以創造合一和自我的整體性。幾位流浪者分享了他們的經驗：

負面個體曾經攻擊我，我與造物者的連結也被切斷，不知道該怎麼辦才好。我一直嘗試說服自己沒關係，愛這個世界並不危險，但需要花點時間，在成功轉念前真的沒有地方讓我感到安全。[63]

❖

我像往常坐在那兒，邊聽教授低沉乏味的聲音邊做筆記，突然毫無預警地竄出一個巨大圓柱體向著我來。它一出現，四周的吵雜和教授的音量都變得模糊，彷彿我被真空罩蓋住。好吧，我來看看周圍有沒有人也發現了這個東西，結果大家都沒有任

何異樣。接著身旁的空氣可能也出現什麼變化，我覺得像是幾乎要昏過去了一樣。我開始禱告，送出光與能量，終於那個圓柱體還是管子之類的東西就破掉了，一切回歸正常。圍繞地球的負面勢力或黑暗意識確實是存在的，只要可以阻擋光的任務，他或他們都將不擇手段。[64]

❖

去年秋天，我用自己的房子開了一家健康中心，跟一位客座講師合作舉辦開幕講堂。當天早上醒來，感覺到某個物體穿進我的心，它對我來說不是新鮮事，我一有什麼動作就會被踢，連我說「我今天精神非常好」也被打得很痛。當我跟任何人要好一點，它們還會跟我翻臉，不過現在比較輕微了，因為打從我有記憶以來就一直生病，幾乎沒辦法跟別人有什麼交情。[65]

心靈致意會在有意識的時候發生，也會出現在夢裡，通常是接近三、四點的深夜。由於「啟蒙」（Initiation）過程也會有晚上突然醒來、感覺受到攻擊或鬼壓床（hag-ridden）

63 Elle, letter dated March 12, 1999.
64 129, letter dated May 19, 1997.
65 Mira Ellison, letter dated May 31, 1999.

等類似的夜間經驗，真正屬於心靈致意的比例可能較低。但無論是啟蒙徵兆還是心靈致意，我們可以用同樣的方式處理，禱告、堅定地感恩、讚頌一切的祝福，找回平靜與內在中心。更多關於如何應對心靈致意的資訊，也可以在狄翁・佛淳（Dion Fortune）的《心靈自我保護》（*Psychic Self-Defense*）一書中找到。Q'uo則認為：

> 心靈致意的夢境確實存在，但它太特別了，所以非常罕見。另一方面，你的生活已經展現了傷害、驚嚇、出糗、羞辱和許多你寧願不要經歷的事件，這些極端情境都是催化劑；大多在潛意識運作，噩夢代表了潛意識勇敢地下定決心，要幫助你跨越某個人或某個東西帶給你的恐懼，噩夢其實是在嘗試療癒，它跟最快樂的夢同樣值得珍惜。[66]

瑪麗（Mary）分享了她的心靈致意夢境：

> 這個夢是我做過最驚恐的夢，一場我不曾經歷過、也絕對不想再經歷一遍的劇烈交戰，即使現在要去回想或紀錄都還是很難受。夢中我騎著腳踏車，前往位於鎮上西北側的一棟房子，接著就要返家。我發現有兩個也騎腳踏車的男子好像在跟蹤我，

其中一個很普通，另一個心智似乎不太正常。我在一家商店前面停下來，走出商店時，腳踏車就不見了；我便開始用走的，走到一個自助洗衣兼賣小吃的複合式店面，我進去點了些東西，出來時腳踏車又在外頭，於是我再度上車，往家的方向騎去，那兩個男子已經失去蹤影。突然，我感覺到自己不太一樣，有個口氣很差的聲音說：「往別處走」，我知道它就在我之內，我壓低音量問它是誰，不想讓別人聽到我好像在自言自語，但它只是繼續喋喋不休地說：「往別處走」。我得擺脫它，叫它別纏著我，等到我們開始爭吵時，我才發現自己人在第三街與第八大道的紅綠燈旁，腳踏車又不見了，我正對那聲音咆哮著要它滾開。最後它變得微弱，逐漸遠離，行人的綠燈亮起，車輛都停下來，過街時，我又卡在人行道的一堆雜物裡，還好有個婦人跑來救我，也萬幸那聲音終於消失。我想我在這個夢境裡被賦予了一個靈性上的選擇機會，如果我做出不一樣的決定，很可能我現在就無法在這兒寫這些東西了。[67]

請注意瑪麗試圖傳達夢境恐怖之處時情緒的深度，這些經驗通常是很主觀的，當一個

66 Q'uo, transcript dated April 12, 1989, p. 2.
67 Mary, letter dated May 29, 1997.

人理性地說話，事情聽起來就未必那麼可怕，但深沉的恐懼與其他的黑暗情緒才是這類夢境的特徵。在任何情況下面對心靈致意的訣竅，是竭盡所能專注於自身與萬物的合一，也包含企圖「攻擊」自己的個體，都一同進入愛與惻隱之中。Q'uo說：

> 被攻擊時想要防衛是很自然的，但就心靈致意而言，防衛反而延長了攻擊。[68]

這個建議，和耶穌的忠告「不要與惡人作對」（resist not evil）有異曲同工之妙。

> 試著看見造物者隨時都在萬物之內，對踏上服務他人道路的個體來說是很重要的。讚頌與感恩存於萬物的造物者之光，尋覓並發掘一切個體都有祂在，透過冥想將誠摯的愛送給善意問候或惡意攻擊的那些個體，再讓無限造物者的愛與光圍繞自己。[69]

❖

現在，我們知道許多人遭遇過心靈致意，也就是這個器皿所稱的忠誠反對黨。他們在愛與光中服務無限造物者，只是走在負向道路上，企圖模糊與抹去這個星球上的光。我們鼓勵你給予愛，將禱告的馨香獻給負向途徑上的弟兄們，無須感覺恐懼，只要清楚地、堅定地請他們離開；如果他們頑固不走，則進入自我的內在工作，領

悟每一個自我都是一切萬有，負面外在僅是自我負面內在的一部分。[70]

至於「啟蒙」，就像許多攸關內在生命與靈性追尋的詞語一樣，是個模糊的字眼。與其替那些試煉與考驗的日子準確地下個定義，我傾向讓它維持模糊，那些日子是聖靈送給我們的禮物，學會許多功課之後，啟蒙過程就會自然發生。催化劑會被希望極化自己、認識自己、想有所進展的真理追尋者加以運用，下一階段的課題來得很快，我們也自覺準備就緒。在這緊要關頭，經常會出現一段真正的內在考驗期，包含了可怕的噩夢、古怪的異象、被打斷的睡眠、廣泛的精神抑鬱。我相信這個時期正是自我的精神或心靈層次，用以確認過往的學習是否立下良好基礎的時機；且保持進展的方式是直截了當地面對這些經驗，繼續活出我們所相信的生命，寧靜的本我與充滿信念的心境將是大禮。

絕望

先前提過流浪者的疏離感，一旦惡性循環太久，就會轉為絕望，觸目所及都是煎熬：

68 Q'uo, transcript dated March 16, 1997, p. 5.
69 Q'uo, transcript dated April 21, 1995, p. 6.
70 Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 5.

我，注視著我
注視著我
在褪色的古董鏡中
視線無意地向左
視角已沒有自我
紅髮的年邁女士
睏倦地望著下一排的
事與物
陰灰午後的西雅圖
稱不上無聊卻無望
死寂的只是內心
那個夢想曾經居住的地方[71]

❖

在這裡的一切都不太好，我試著記住只要做我自己，對造物者的意志保持開放，但幫助不大。我總是覺得自己和這世界很有距離，我非常害怕，害怕至今仍無法像別人一樣從容處理的那些情緒；不只困在一個身體之內，還困在自己的情緒裡面，這

> 一定就是所謂的地獄吧。我好像沒有辦法對這個星球的人群敞開自己，因為我不知道怎麼應對他們表現出來的痛苦。就像你說過的，到這裡之前覺得有趣，來了就不一樣。這不是抱怨，只是我又再次需要那股讓我相信我們辦得到的力量。[72]

關於這樣的絕望，Q'uo說：

> 面對地球的振動頻率，流浪者必然能創造正面的貢獻，願每一位流浪者都能因此感到欣慰。雖然經歷的時間與耗損的能量都嚴重地失衡，但在疏離感的基礎心境裡仍駐紮著充滿光的振動。疏離感正是某個深刻的心靈禮物最外頭的包裝，每當你內心沉重、傷痕累累時，代表你正在給出你的服務，並請為此寬慰自己。你正在做你來到這裡要做的事，你可能一直在找做得更好的辦法，但不論辦法為何，你都不會失敗。[73]

71 Melissa, from her poem, "The Stillness Of Change", letter dated June 10, 1999.
72 Mike Korinko, letter dated October 9, 1994.
73 Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 3.

〇〇一是位內心極為敏感的男士，他已經花了很長的時間從外在事物看回自己，不談顯赫的專業成就，他純粹試著表達自己把絕望轉為樂於奉獻的觀點：

> 我想我們或多或少都能意識到生活中各種奉獻的機會，同時也希望讓施與受兩端可以符合我們最崇高的理想。[74]

這使我們回頭去看喬迪對服務較低密度個體的描述，拿掉所有的菁英思惟，我們可以將流浪者的旅程建構在奉獻之上，因為流浪者落腳在此的目的，即是覺醒之後，把我們所餘的人生提供出去。穿越此生之際，我們學到很多功課；若成功活出信念，也期盼能獲得極性。最重要的是，在地球人生的一切優雅從容，最終受益的都是自己。然而，很多流浪者受到地球振動頻率的重重打擊，導致他們抱持疏離的態度，以緩解待在這裡的痛苦：

> 我一直努力從無止境的躁動中找尋某種內部平衡、包容或心境的安寧，卻始終找不到持久的狀態。除了宇宙意識（cosmic consciousness）在一九四三年和一九六七年分別給了我延續幾週的例外，它們的特徵是開闊、喜悅的感受，對宇宙的認同、以及瀰漫四周的合一氛圍。我從那時起就不斷地想再找回這樣的感覺，可是都沒什麼

效果。[75]

❖

我對自己漫長的生命史越來越有感覺，我覺得我來自一個不同的實相、區域，或地方，已經來地球很久了，但我的原始「家族」正在向我揮手，要我「想起」他們。我對多數人類有感情、卻也同時覺得疏離，當我認為自己完全就是人類時，又會立刻意識到自己跟別人的不同，我真的搞不太懂。[76]

❖

我的靈魂有點孤單而且「迷惘」，以前不是這樣的。我覺得地球很美，大自然的生命也始終吸引著我；這個星球對我來說還算親近，只是我無法融入地球上的人們。[77]

Q'uo說：

奉獻的旅程裡，存在著遙遠的記憶，家鄉所在的地方；約定一同執行任務的夥伴；

74 001, letter dated June 26, 1997.
75 282, letter dated July 24, 1994.
76 484, letter dated October 24, 1996.
77 202, letter dated March 6, 1999.

如無價之寶般的投生目標；不計較代價地服務他人。疏離、孤立、孤單的感受；失去對自己最有利的部分；遠離家鄉、無法回頭；這就是所謂的代價，而且會伴隨個體一輩子。因為在投生之前，這一切皆被視為需要忍受、而且或許忍受得了的事情，甚至也是能夠實現服務他人的助力。容我們這麼說，這一切在更細微的心靈層次上確實是一種推動自我的方式，使服務他人與認識太一造物者的渴望有被實現的機會。[78]

❖

流浪者對異域的原鄉有著遙遠而幽微的印象，在許多案例中會形成你們所謂的思鄉病，或者與地球所屬第三密度不和諧的振動頻率保持距離。即使如此，所有個體內心也都將明瞭，縱使家鄉在別的地方，身為光的追尋者及太一造物者的僕人，真正的家就在服務之中，就在以太一造物者為唯一源頭的光之中，造物者安住於所有個體，其愛與服務的光輝亦平等地照耀全體，願此撫慰你心。[79]

如置鐘罩

與其說是困在無邊的沙漠，流浪者的疏離感更像置身於一座玻璃鐘罩中。它削弱了我們與外界的通訊，有時還全面地隔絕了傳輸，一般人甚至看不見它，至少我們感受到的是

這樣。

我選擇的這條路，或許該說為自己安排的這條路，它一點也不「正常」。雖然我也不確定什麼叫做正常，只是我發覺，當我表達了對人生或對我自己的奇特觀點，我的生活就變得更加起伏不定。有時候我感到嚴重的孤立與區隔，這讓我非常害怕；更多時候我認為自己是個怪胎，不過我想，我的痛苦應該是有原因的吧。[80]

❖

說真的，發現自己是來自其他星球的靈魂並不會讓事情變得比以前更好。當然，某些已經化解的事情將就此休兵，但也接連引發更多的問題，甚至壓過了原本化解的意義。當我發現自己完全符合流浪者的各種徵兆，前所未有的疏離感與獨自被留下來的痛苦蔓延了很長一段日子，很多個傷心的夜晚，想到自己無所歸屬，我就會哭著入眠。但如果繼續消沉，只是死路一條；做為一名流浪者，你就必須懷抱希望，相信自己。[81]

78 Q'uo, transcript dated October 17, 1999, p. 10.
79 Q'uo, transcript dated May 3, 1992, p. 7.
80 Brisis, letter dated February 13, 1998.
81 Terri A., letter dated October 27, 1997.

❖

我沒有朋友，沒有家，沒有錢，沒有財產，沒有汽車，對於未來，除了好死，沒有其他希望。我試過的每一件事都失敗或走錯方向，每一段友誼最後都變了質，愛情也是。我已經單身禁欲超過二十年，以一個正常健康的男性來說，這一點都不正常不健康，可是跟我有過的遭遇比起來，這卻是最恰當的。我唯一記得的都是無盡的孤單、苦澀、挫折；打從青少年時期，自殺這個念頭就一直纏繞著我，我沒有付諸實行，因為自殺是不好的業力，而且是走回頭路。[82]

Q'uo提及這份孤立感：

讓靈魂乘載工具出問題的這個癥結究竟是什麼？最簡單的說法是恐懼。靈性不適的個體會進入孤立狀態，那是無法獲得寬恕與滋養的幽禁之地；孤立可以把一個人打垮，一旦進入這個狀態，要察覺很難，要處理就更難了。[83]

毫無寬恕與滋養的孤立過程中，恐懼卻能自行茁壯，布盧（Bleu）說：

> 我發現自己的思緒在漫長的孤寂裡慢慢開始不受控制，為了讓它安定下來，我覆誦〈寧靜祈禱文〉（serenity prayer），尤其在思緒轉為負面時。此外，若你真正地環顧四周，其實你並不寂寞，到處都有人，你可以找到有所連結的幾個。認識我的人都知道，我在憂傷時期會爬到樹上，對它說話，樹真的會傾聽，大自然也總是會消化我的負面能量，成為它的養分。從某個角度來看，當你感覺了無生趣時這麼做，等於是請大自然吃一頓飯，它也會給你回禮，只要你允許自己去感應。[84]

我欣賞布盧的態度。我也是個樹迷，始終將樹視為有智慧又充滿愛的生命，就像托爾金（Tolkien）在《魔戒》（*Lord of the Rings*）裡描繪的「樹人」一樣，我還在學走路時就繞著庭院跑，擁抱樹群並跟它們講話，還因此成了家族的傳說。星際邦聯也談到孤立：

> 每個個體都是一個人走，孤立感卻是你們人類痛苦的主要源頭。然而，倘若不再探查自己走到哪，單純地一步一步向前，非比尋常的事將會出乎你意料之外地發生；

82 001, letter dated June 10, 1997.
83 Q'uo, transcript dated May 29, 1994, p. 3.
84 Bleu, letter dated June 25, 1997.

與其迫切想要與圍困自我的無知背水一戰，停止追究的人腳步將更堅定、更有活力。[85]

❖

另一個觀點認為，這樣的孤立是每個有意識的追尋者旅程中的一部分。因為就算身邊圍繞著許多其他個體和人類所打造出來的文化，別人分享的經驗要如何為己所用，其實是非常個人的事。雖然別人可以利用他們透過經驗蒐集而來的意見予以傳達或鼓勵，然而每個追尋者都必須決定自己在人生經歷裡，運用這些資訊的方式。引申而言，孤立感可以將自我與忙碌、世俗、隨機的事物分開來，並透過表象上的距離，在孤獨的時刻，謹慎且個別獨立地考量每一條經驗資訊的成長潛力，進而更加靠近單一個體與所有生命的核心。[86]

尚未醒覺的人們會如同表象世界所在意與強調的方式，把「催化劑」當成外來的感官刺激；面對相同的經驗，流浪者則依據形而上的程序行動，哈頓（Hatonn）換個方式描述：

我們可以說，每個人都住在一個真空罩裡，隔絕了周圍的其他自我（他人即是其

他自我），待在對這份孤立感的恐懼與誤解之中。在那裡，每個人縮進自己的小世界，彷彿失去了與周遭所有人互動的能量，也無法再向外擴展。親愛的同伴，我們發覺那些力求突破心靈真空罩的人總是筋疲力盡，不斷地擴展自己、保持自我的開放與延伸，需要非常大的努力。然而，試圖建立互動、與其他自我保持聯繫的念頭，將使你們人類有機會達成合一的目標。[87]

有些流浪者倒是比較喜歡孤獨：

我這一生都感到強烈的孤單，但內在也同時極力尋求獨處。我已獨自度過大半輩子，我是坐在教室後方作白日夢或自己閱讀，沒有參與感而且害怕被叫起來去做任何事的那種小孩；甚至跟家人共同生活的歲月，我也多半獨來獨往，自己準備碩士論文、自己慢跑，無論路多漫長，都自己一個人走。姑且不說那些外在的活動或嗜好，我的內在就似乎有兩個風格強烈的生命主軸在運作：一個是根深蒂固的孤單及

85 Q'uo, transcript dated November 3, 1996, p. 2.
86 Latwii, transcript dated September 28, 1986, p. 5.
87 Hatonn, transcript dated May 7, 1982, p. 1.

對獨處的需要；另一個則是和人類住所之外的宇宙連結的需求。[88]

❖

我是獨子，由於父母都在雜貨店工作，所以我習慣花很多時間獨處，換作今日我會被稱為鑰匙兒童，但我從來沒介意過。我一直都很享受獨處和自娛，現在我有自己的房間，但無論什麼時候，都還是避免人多；我對人群感到焦慮，比較喜歡幾個親密朋友陪伴就好。母親說我在寶寶的時候就是這樣了，所以獨處的需求和權利，看起來是我的人格基礎之一。[89]

Q'uo說到這份孤立感很有價值的原因：

你們每個人也是一粒種子，植於深沉的土地裡，畏縮而淒涼的寒冬時節，有時一片漆黑，孤獨更加使人打顫。你們每個人都是一粒具有無限愛與光的種子，只是在你們盛開之前，還有很長的一段時間。你們將擁有過許多肉身、穿越許多密度，直至開出完美的花，一切將歸於萬有。[90]

❖

我們明白流浪者受到的召喚；我們明白遺忘的面紗對年輕流浪者的劇烈影響，那與

他的原生頻率實在有很大的不同；但我們未曾後悔以流浪者的身分服務，我們希望每一個流浪者都能漸漸發覺，你們希望付出的服務值得你犧牲自己的舒適，即使注定體驗艱難與孤獨的代價，依舊值得。[91]

儘管有了這個奇異的舒心論點，許多流浪者還是非常、經常地感到孤單。於是，以下有幾則流浪者終於發覺自己真的不孤單的方法：

你可能開始覺得孤單，因為在你的新實相裡，找不到能與你一起對話的人。因此我鼓勵你去找個志趣相投的論壇、團體或個人，與之結交、互動，避免這個不必要又不舒服的處境。在網路上很容易可以找到這樣的一群人；不用網路也行，只是要和群體或個人定期對話，就會比較困難一點。但我認為有必要這麼做。[92]

88 282, letter dated July 24, 1994.
89 Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.
90 Q'uo, transcript dated March 12, 1995, pp. 1-2.
91 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 1-2.
92 William D. Klug, from an on-line book of experiences and channeling, www.simiqnet.com/~bklug/Knowing/Welcome/htm/ [link no longer available], letter dated January 1, 1997.

❖

我終於在網路上遇見和我有類似遭遇的人。我鬆了一口氣，原來我並不孤單！[93]

❖

大概六個多月前，我還在對夜空宣洩孤寂和憂愁。不知道是時機到了，還是上帝聽到厭煩了，我都心懷感恩；因為我現在知道一個事實：我一直往天空尋找的許多家人，其實就在地球上，與我在同一個地方。[94]

❖

我在這個星球孤單得很難受，一九九三年七月，我終於開始遇見其他像我這樣的人，那個夏天我流了許多眼淚，在孤單流浪這麼久之後，總算和我真實的家人重逢。[95]

❖

我必須和其他「星星」人類聯繫，最要緊的就是讓其他人知道他們並不孤單，不要傷心。這很困難，但要堅持下去。[96]

❖

建立關係、連結他人是非常重要的，與你們相會，我才感覺自己不是一個人。就算每天生活在一堆完全不理解這件事的人群裡面也無所謂。不是每個人都可以拜網際

網路和電子郵件之賜，我真的很幸運；我知道自己這些年來的心路歷程，如果早幾年我就曉得要訂閱每季刊物或類似的資訊，那該有多好！[97]

❖

我花了大約兩年才知道書本或網路上有與我們相關的資訊，在那之前我覺得非常寂寞。我已經遇到幾個人類夥伴都瞭解我是誰，這是我過去並不熟悉的感覺。然而，這些夥伴想要幫助我們，這對我們的任務來說，又前進了很大一步。[98]

❖

我與約翰（John）一碰面，就忙著針對真理、宇宙、存在的意義進行深入的對話。他是第一個可以和我討論這些事的人，我已經壓抑很多年，你可以想像那個場景了吧！就像是防洪閘門被打開一樣，這麼說還太輕微了呢。[99]

93 129, letter dated October 17, 1996.
94 093, letter dated April 16, 1997.
95 285, letter dated August 27, 1996.
96 Bonnie, letter dated July 28, 1998.
97 Gypsee, letter dated October 10, 1997.
98 Moria, letter dated February 6, 1997.
99 Dennis A. Watt, letter dated October 8, 1999.

許多流浪者非常渴望與志同道合的其他人類見面，我每天都和他們對話；這個時代網路的資訊很多，要遇見同好比較容易。我答應那些願意讓我引用資料的提供者，如果引用的資料獲得讀者來信迴響，我一定會傳達到他們手上，至於是否回覆讀者，他們當然可以自由決定。如果你想要寫信給書中故事的某個人，請寄信給我。我的電子郵件信箱是：contact@llresearch.org；愛與光中心的郵寄地址則是：L/L Research, Box 5195, Louisville, Kentucky, 40255-0195。我見過從網路上開始發展的美好友誼，也在這些年真實地遇到數以百計美好的人。如果你感到孤單和憂鬱，可以從像我們這樣的網站（www.llresearch.org）開始，追蹤各個連結，你將找到有趣又多元的一群夥伴！

心靈枯竭

流浪者長長一串的傷痛清單終於來到尾聲，當流浪者能量耗盡，就會發生「心靈的枯竭」。通常，最先流失的是肉身能量，如果它還有剩的話；生命能量在匱乏之中還可以忍耐很久，但最後也會用完；接下來流浪者就真的疲憊得無法形容了，Q'uo群體說：

當追尋者感覺到心靈上的疲憊，通常表示這是此生經驗中一段困難的時期。動輒得

咎的狀態，導致任何微小的改變或突發事件都會觸動催化劑，而其分量遠遠超過追尋者對自己能力的預期。這是個脆弱的狀態，因為疲憊使得知覺更容易被挑起，它改變了大腦與內在意識的資訊水平。逃避那些原本可以輕鬆達到的任務，即使付出的精力不多，也弄得事情很嚴重的樣子；追尋者出於疲憊而開始用偏見的眼光與不滿的情緒看待任務，自我感覺亂成一團，心智的舒適程度也大為降低。[100]

不舒適的流浪者心有戚戚焉地說：

我覺得自己好像帶著身體裡的大破洞到處行走。我跟悲傷、疲憊、驚慌與憤怒有打不完的架。[101]

❖

我想要知道如何能在眾多恆星的光芒中擔任一盞燭光，同時又可以保持完整、做我自己？[102]

100 Q'uo, transcript dated November 12, 1995, pp. 1-2.
101 169, letter dated September 23, 1997.
102 Marq ii, letter dated October 18, 1999.

❖

我處在非常工於權謀的電影產業，或許我謀生的職業以及缺乏心靈交集的共事夥伴，本來就會讓我疲倦不堪；或許是過去幾年發生在我身上一些非常痛苦的事情，讓我對於人生越來越憤世嫉俗；或許不管是怎樣，抱歉，我亂了。但有時候，我覺得心被吸乾，即使有什麼金玉良言，像你說的那些，我的耳朵是還聽得見，但也很有限、很疲倦。103

❖

過去幾個月，我經歷了很多巨大的改變。我一直嘗試聚焦在生命為我帶來的東西，並且依序接下挑戰。但我真的需要一雙堅固耐用的心靈馬靴，帶我跑離這個不斷籠罩我的強烈恐懼。104

❖

我有種奇怪的虛脫感，跟一般的勞累不太一樣，感覺像是某種生命能量的流失。105

Q'uo提供以下建議：

最好暫時不要做任何決定，除非這個決定所照見的恐懼或其他情緒已變成自我知識的一部分，且照見之後能夠臣服，接納其中的智慧。拒絕臣服的程度有多嚴重，顛簸的情形就會綿延多久。因此如果可以的話，做決定最好的方式即是等待並繼續你手上正在做的事，同時保持自身的開放，複誦純粹的感恩、讚頌與服務的渴望，並允許光經由你來照亮。請求光來照亮的同時，你逐漸感到任何一條路都是好的；內心開放的時候，心靈的枯竭就不存在了。而那毫不失真、不斷進入的光，便能穿越透明的人格，走向外頭那等待與渴望已久的世界。對這道光有渴求的是你自己，但這份渴求本身即是深入服務他人的起點。[106]

跟孤立的議題一樣，同伴可以在這件事情幫上忙：

完全沒有心靈群體支持的人，仍舊可以加速自身靈性發展的步伐。但我們認為同伴

103 Melissa, letter dated March 17, 1999.
104 Shawn Monroe, letter dated November 13, 1998.
105 Otto, letter dated May 1, 1999.
106 Q'uo, transcript dated February 7, 1993, p. 6.

會讓這條路走得更快樂，絆腳石變小，笑容當然變多了。個體面對那些有記憶以來就不斷處理的功課，累得一點不剩，但每個人的煩惱不同，他人在你的煩惱上可能客觀一些，新鮮的耳朵與觀點是最好用的。[107]

❖

你們肯定沒有人意識到，要在這樣說服力十足的沉重幻象裡展現信心是多麼困難的事，每個人在投生之前都比現在更有自信，這一世沿路的塵土壓垮了你，旅程已讓人煩厭不堪。然而這條常常像在沙漠行走般的道路，仍是正確的，當懷抱類似渴望的個體彼此相遇，共同追求一樣的服務與學習，這條路上便有了相助的友誼。[108]

記得我們是誰、為什麼我們在這裡，也有幫助。Q'uo說：

這就是你的力量所在，從片刻的舉措裡尋找當下的愛。如Ra說的：「此刻，愛在哪裡？」這個問題在任何關頭都有幫助，特別是靈魂疲憊或過度勞累的時候。[109]

❖

我們鼓勵每個人留意這些退縮甚至恐慌的感受，並提醒自己兩個字：「回憶」。如

果流浪者能夠記得來到這裡是有個美好的原因，與這些個體或群體相處也是某一種安排，那麼即使疲憊依舊，痛苦依舊，但勇氣與力量也將隨之生起，因為你知道你是誰，為什麼你會在這裡，還有要往哪裡去。[110]

普派克也說：

噢，上帝！請賜予我正念與智慧，這是我不變的祈禱。[111]

Q'uo指出另一種對待心靈枯竭的方法：

身處幻象之中的你們，走在乾燥的土地上，即使內在的生命知曉且嚮往著那片意識

107 Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 3.
108 Q'uo, transcript dated November 15, 1998, p. 4.
109 Q'uo, transcript dated January 17, 1999, p. 4.
110 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 6.
111 Pupak Haghighi, letter dated June 12, 1998.

的海洋，也只能望梅止渴。土地上布滿灰塵，時間流轉，憂傷膠著，心逐漸變得疲累，精神再也跟不上。然而，在你身體的每個細胞裡都有飽滿的水分，海洋始終在那，就讓自己迎向它吧！ 112

❖

如果你累得不能再走，如果這正是你此刻的感受，我們想對你說：把負擔減輕一點。放下那些期望，允許自己玩耍，如同雛菊迎風飛舞，無憂無慮、無可非議。今天你不須學習、不須工作，只要去做，你心中想做的事情。 113

❖

深層的合一狀態賦予了生命氧氣。你們渴求存在的真理，而一切追尋的終點都是自己的心，內在那富有創造性的愛，能讓你為自己帶來溫暖。你可以想像，愛所在的那個神聖空間，是一個非常大的壁爐，炙熱的存在之火正在那裡燃燒著；不會有比你此時此刻的這個肉身變得了無生氣還要更糟的事情，於是，也沒有任何幻象之中的寒冷是這把火無法驅離。一旦領會，疲倦的追尋者便能露出笑容，放鬆而坦然地接受自己。 114

關於我們（靈性追尋者、局外人、流浪者）所有的與眾不同，內省的階段即將在此結束。我希望現在我們比較不覺得那麼孤單、或至少比較意識到這條路上很可能會有同伴，我們將會遇見，心心相印的其他我們。

112 Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 2.
113 Q'uo, transcript dated September 12, 1999, p. 3.
114 Q'uo, transcript dated January 12, 1997, p. 3.

第4章 新時代熱潮

基督教與流浪者

基督教是西方世界人們共享的神話。猶太－基督教（Judeo-Christian）的神話故事與傳奇人物遍布在文學與藝術之中，無數天籟般的聖歌因應而生。許多像是巴哈這樣聲望極高的音樂家，終其一生致力於聖歌的創作與演奏，也因此名垂不朽；即使對宗教不特別虔誠的作曲家也曾受到感召，編寫出不少膾炙人口的傑作，像是貝多芬的《莊嚴彌撒》、莫札特的《安魂曲》。在我們的日常生活中，經常會接觸到這類宗教神話的象徵和概念，它已成為我們表意識腦袋裡一部分的固定擺設，某種程度也存在我們無意識心智中的淺層地帶，至於基督教是不是一個可以繼續運作的宗教，答案則見仁見智；大多數流浪者都曾探究過耶穌的一生與其傳道的事跡，可想而知，結論南轅北轍。如Q'uo所言：

> 基督徒對於基督教的願景不盡相同，正如佛教徒或神道教徒對其宗教亦有不同的認知，版本無法統一。然而，每一個自稱基督徒的個體，都認為自己是更大群體的一員，也都共同在尋找無限造物者的偉大面貌，即使不上教堂，目標仍是一樣。許多基督徒對追求真理沒有太大興趣，就像第二密度的動物只能對刺激做出制約反應，他們不過是無意識地盲目從眾，追隨領袖！因此，即使同在基督教這個大群體之

> 內，也有極端的差異，有些人是基督徒認為的典範，有些人則是基督徒所謂的惡魔。家喻戶曉的耶穌當時知道第三密度的經驗即將結束，除了讓少數人學會寬恕與救贖，祂也希望所有人都能認識太一無限造物者的愛與光。但是，這個由耶穌身體力行而碩大茁壯的產物，卻與耶穌本身幾乎沒有相似之處，尤其是耶穌期盼建立起彼此友愛的社群，基督教在意識形態上更是與此大相逕庭。[1]

簡單、公有、所有人共同分享，才是耶穌當初提出的基本生活形態。擁有的人交付出來，需要的人即可獲得，比起其他由政府規畫的社會制度，雖然沒有如馬克思主義那樣地仇富，卻似乎有點共產的味道。另一個問題是，這樣公有的生活形態並不符合人性的地盤觀念與貪婪特性，放眼今日的西方社會，核心家庭往往力求鞏固自己的地域與私人的生活方式，最接近上述公有生活形態的，反倒是那些無家可歸的人們，擁有不多也一樣分享出去。嚴格來說，這個社會只是一個形式上信奉基督教文化的社會，而非效法基督的社會。

從最廣義的神祕主義者，到最澈底的基本教義派，基督徒本身就有很多種類；我把自己歸類為神祕主義者，因為我並非信奉全然無誤的《聖經》，而是實際作為在耶穌的禮拜

1 — Q'uo, transcript dated March 29, 1987, pp. 6-7.

與效法。耶穌始終在我的心中，童年時期想像的樂園，有祂的身影，疲憊或灰心的時候，總能握住祂的手。我自幼生長於美國聖公會（Episcopalian church）家庭，聖公會是一個能夠包容神祕主義的教派，我在聖公會的心靈顧問，多年來對我的通靈經驗都沒有異議，身處其他教派的許多人不一定如此幸運，尤其有些教派並不那麼理性、開明。

針對基督教流浪者，我想提出一個與集體禮拜有關的重點。正如Q'uo所提及，教會聚眾禮拜時，成員除了極為虔誠的信徒，也有根本不在乎耶穌的人，他們出現在這，可能只是基於習俗、商業人脈或社交。因此，我很早就說服自己，不用去認識大家是誰，只要全心地投入禮拜，並且相信這裡也有人同樣真誠。這個觀念使我能持續留在這個宗教和我所服事的教區裡，切實奉行聖公會式的服務，年復一年，十年如一。對我而言，神聖的文字與禮拜的儀式是如此親切，我歡喜迎接這莊嚴的本質，內在滿是慰藉與力量。我可以安坐下來，與會眾共飲聖杯，聆聽熟悉的聖餐話語，它象徵耶穌基督愛的核心；我感受到自己對耶穌的愛與親密，也深刻連結到了聖靈。牧師的講道、教堂的聖樂、教會年齋戒與饗宴的紀律，都讓我獲益良多，但這也僅代表了它正好契合我的需要，我從未因此勸誘他人改變信仰。我相信閱讀這本手冊的每位追尋者，都能在適當的時間，找到適合自己靈性旅程的表達方式，如果你希望與我討論如何尋求耶穌，或成為基督徒，也請儘管寫信給我。

林恩（Lynn B.）是一位睿智、熟慮的女士，她分享了自己的經驗：

先說明，我不是要為宗教辯護。雖然從小生長於基本教義派家庭，我卻非常厭惡基督教。成長過程中，我排斥教會、宗教組織和相關的所有一切；地獄之火、天譴、魔鬼等的故事嚇壞了我，讓我深信自己如果沒有按照規矩走就死定了。其實我大可就接受這種控制，我的朋友們都樂於有人告訴他們該做什麼、何時該做，我怎麼不也這樣就好呢？我卻反叛、抗拒、努力逃避每一樣教會教導我的事情。我也研讀了其他宗教典籍，特別是東方的宗教，我想找到所謂的「真理」，如果它存在的話。有一段時間我成了不可知論者，但從未停止探尋；換句話說，我不允許任何人控制我，我想自己找到適合自己的東西，而且我做到了。如今看來，如果當初不是在這個粗暴的宗教環境長大，而是一個寬容我再多沉睡一下的地方，或是一個根本沒有宗教傾向的家，我說不定就無法達到今日的境界，可能依舊沉睡。即使是我那麼討厭的教會，也給過我某些我並不排斥的觀念，儘管我只保留了我認為有用的部分；而回顧起來，我曾經憎惡的那些，對我的心靈成長其實也有必要！凡事都有其目的。沒錯，我們確實可能察覺到某些宗教的負面形式，像是遭到恐懼的控制，然而就宇宙全體的完美秩序看來，面對這樣的瘋狂行徑，一定存在著某種解法；二十年前若是有人這樣跟我說，我會認為他們若不是笨蛋，就是瘋了，當時的我受到宗教

觀念的過度迫害，無法洞見這樣宏大的遠景。如今年歲較長，回頭看，我看見自己這一生多麼完美，好的、壞的，尤其是醜陋的，都是完美的一環。我感謝多年前那些觀念狹隘且思想頑固的老師，教導了我畢生難忘的事物，然而不是每個人都需要這類型的教導，因此我不會特別推薦給你或別人。這是很個別的事，而我只是試圖表達：宇宙本身就是完美的，每件事都有緣由，別用外表來評論它！[2]

一三一也發覺，基督教不全然是好的，但都有其正面的意義：

我清楚感覺到自己正處在靈性覺醒中，這與我的基督徒養成過程有關，雖然它在我的成長時期不是那麼重要；高中畢業離家之後，我甚至抗拒它很長一段時間。過去幾年，我回溯愛荷華的童年與青少年時光，當時塞到我腦海裡的語句和想法，現在我慢慢學習它的含義。而我所感受到的孤單與疏離，某種程度也讓我更加連結到造物者、耶穌、聖靈，以及其他圍繞著我的光之存有。[3]

再一次：

過去和現下，耶穌臨在於那些向祂敞開的心，示現如何活出塵世生命，從而更加靠近上帝。耶穌給予我們追隨的路，此時此刻就有天國。[4]

我和許多鍾愛耶穌的人談過：

雖然我認為自己是基督徒，但我想並不是只有基督教才能啟示愛的訊息。我希望跟隨耶穌的腳步，但我也發現我無法狹隘地認定，那是唯一的道途。[5]

❖

我愛耶穌，但不認為自己是基督徒。我無法百分之百地認同任何宗教團體，倒是經常四處觀望。[6]

也有很多追尋者不只仰慕或喜愛耶穌，還對祂有某種意識或認知：

2 Lynn B., letter dated March 19, 1999.
3 131, letter April 14, 1998.
4 131, letter dated May 17, 1999.
5 252, letter dated March 8, 1999.
6 Gypsee, letter dated October 6, 1997.

我在五歲時第一次感覺到耶穌的存在。那天，我和一個女生朋友去上主日學校，早課時，我的第一個念頭是：「我知道祂是誰」。[7]

❖

一九八一年三月，基督向我顯現，召叫我往祂去；雖然我是猶太人，我仍選擇跟隨祂，即使動筆寫下這件事，對祂的渴慕仍難以用任何文字形容。而後我才發現《聖經》已有預言：「到那日，以色列遺民必歸向主」。[8]

❖

很開心聽到你說，你也在學到與耶穌有關的事之前就認識祂。以前我如果告訴別人這件事，他們會認為我很怪異，跟我保持距離。[9]

還有更多流浪者表示，他們過了兒童期之後就覺得自己需要離開教會。一七五是個喜歡哲學思想的人，對於形而上的法則極感興趣。他說：

我剛離開博茲曼（Bozeman）的合一教會（Unity Church），其會眾說我們只是不想負責任、也不想建立關係或彼此連結，因此我覺得離開是最好的做法，只是難免感到悲傷。因為我明瞭真理，我知道上帝的真實性，可是想知道的人太少，這讓人傷

透了心。[10]

《仙后座》的作者蘿拉補充：

> 我在一個具有懾人魅力的教會環境下待了非常多年，全心全意去尋求自己生命中遺失的東西。我體驗過「聖靈洗禮」，以及好幾次聽覺與視覺上的驚人異象（找不到更好的形容詞）。有趣的是，就是這些心靈異象加上一點知識，引領我離開了教會。[11]

還有雲遊四海的女子一〇九，她一直有特殊的靈性能力：

> 以天主教徒的身分長大，培養了我在精神層次上的覺察，雖然我已經好多年沒去教

7 Mary, letter dated May 5, 1997.
8 Lyara, letter dated February 5, 1998.
9 Mary, letter dated May 6, 1997.
10 175, letter dated February 1, 1999.
11 Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated January 5, 1998.

堂了。我很感激我所處的宗教環境不會嚴格強制我去接觸信仰、信心、上帝、或者是任何我肉眼無法看見，或身體感官無法感覺到的東西。[12]

有些人則認為必須澈底拒絕宗教：

從有記憶以來，我就對宗教組織有所質疑，一直在找我覺得比這更合理的東西。我研究過許多不同的信仰，然後一個一個慢慢打叉；我總是覺得哪裡不太對勁，或者我接受其中大部分的觀念，卻對某些觀念非常嗤之以鼻。[13]

❖

基督教跟我沒什麼關連，它從來沒有帶給我任何情感的影響或心靈上的含義。[14]

❖

我們不覺得自己屬於任何宗教系統的一部分。[15]

❖

我生來就有一些認知跟我的天主教教示無法相容，例如人有很多個前世；合一意識存於萬物之中；其他星球的生命等。當我終於能夠接受這樣的認知，接受這樣的自己，我的生命快速轉變，而且持續改變。[16]

我會說，絕大部分流浪者最終都會去到宗教組織以外的地方，主因可能是控制。獨立的靈魂容易感覺到教會對他們的控制，或教會本身是權威者的用權媒介：

> 我非常靈性，但我不是宗教人，這兩者差別很大！我和上帝或耶穌、聖母都有深刻且親近的連結，宗教組織卻不是這樣。我不喜歡宗教組織，它限制了自由，包括思想的自由，它們的目的是控制人群，就是另一種形式的政府而已。[17]

❖

> 爸媽要我參加教堂活動（這名讀者當時十五歲），我不想去，如果他們低頭禱告，我會是唯一抬起頭的那個；還有，這一帶的教堂餐會都是光吃八卦就會飽了。我不會想去朋友去的教會，我有自己的想法，去那兒很不自在，可是爸媽「叫」我去，

12 109, letter dated May 13, 1997.
13 Roger, letter dated July 27, 1999.
14 001, letter dated September 16, 1997.
15 274, letter dated August 20, 1994.
16 264, letter dated October 21, 1996.
17 Mary 2, letter dated March 27, 1997.

我就天殺的沒得選了，我該怎麼辦？我沒有去的必要啊（我忍不住想他們背後可能有什麼計畫：如果我去教堂，就可以回復原本樣子之類的。爸爸媽媽對不起，我不會的）。幫幫忙，不給我選擇是侵犯自由意志，對吧？[18]

❖

他們以為力量在外頭，所以也把力量給出去。相信任何宗教人物都等於相信力量在自己之外，以為一個人必須被誰拯救，而非成長學習、讓信望愛的內在之光充滿自己，這個想法一點都不合情合理。[19]

❖

我不是基督徒，也不想成為基督徒，這個宗教的很多面向我都不喜歡，它不是我的救贖。這無所謂，我不反對基督教徒，但我想要的生活方式不是這樣。這個宗教是為了那些實在不想掌握自己人生的個體而存在的，這也完全沒問題，只是不合我的胃口，我不喜歡把我所有作為的主導權交給別人。而且，我也不認為，我的存在和他人的「奇想」有什麼關係，我為自己而活，我就是我。[20]

離開「基督教與流浪者」這個主題之前，我想說一點與基本教義派／《聖經》無誤派（inerrantist）有關的事。《舊約聖經》中的引文或經節會解讀相信某件事的人、不相信

某件事的人、或跑去通靈的人都是惡魔，雖然就只是文字而已，但責難的用語還是讓人痛苦，如果這是來自家人或朋友又會更加難過。易地而處，我也希望我們都不要把自己的信仰強加給任何我們知道對方屬於基本教義派的人，曾經有人勸我改宗勸了好幾個小時，我可以證明那些批判論斷的話非常傷人，因此要避免再把你的信仰灌輸到他人身上。只要憂心忡忡的《聖經》無誤派人士又來勸我，我都會請他們為我代禱，並感謝他們的關心；這麼做不一定能擺脫他們，但至少在他們希望我們表態時能夠有所回應。為什麼有些人總是企圖改變我們的想法呢？Q'uo這麼說：

> 我們發現在任何宗教或你所稱的哲理之中，許多教義屬於某種假說或虛構，但人們把《聖經》裡所說的話按照段落排列整齊，如砌牆那樣地堆起精準而堅實的磚；他們以穩固、確定的態度解讀經文，好讓信徒的所有問題都有一個明確的答案。在這裡，奧祕的空間所剩無幾，因為對於剛剛踏上靈性之旅的人而言，要是潛意識裡承

18 A. Friend, letter dated September 13, 1998.
19 Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org , in a commentary on the Cassiopaean Transmissions, quoted in her letter dated February 13, 1998.
20 A. Friend, letter dated December 10, 1998.

認了奧祕無所不在，那真的是令人不安。[21]

就像《聖經》無誤派和基本教義派人士，希望每樣事物都完全按照《聖經》經節的字句形式：該做什麼，不該做什麼；該說什麼，不該說什麼。整齊的言行模式固然有一種安全感，但如此緊繃的靈性鐵衣反而會讓靈性局外人穿了過敏，自我學習與成長的空間，是流浪者的必需品。來自北歐國家的奧圖（Otto），他從一隻螞蟻身上得到了某種領悟：

加入阿南達．瑪迦（Ananda Marga）[22]之後不久，我前往西柏林參加一個瑜伽靜修營。幾次我們到外面去，看著人來人往，我可以感覺到就是從那時候開始，某個過去不曾存在的東西出現我的意識裡。我們坐在地板上聽講，空間裡的能量讓人高昂；而我盯著地面，看到一隻黑色的螞蟻快速地越過了木頭地板，它的移動對我產生了作用，一種令人屏息的寬闊包圍著我，那是生命的悸動！我的腦中閃過一個念頭，那隻螞蟻要比坐在這裡的我們更「活」！我試著拿這件事去跟某個人分享，但對方似乎不想與我多談；又過了六年多，我才真正理解自己當時的認知，也才真正起身，去找尋組織之外的生命力。[23]

戴爾・喬利（Dale Chorley）補充：

> 我不認同任何宗教組織，我將自己的信念置於一個簡單的宇宙法則之上，我聽過亞特蘭提斯人（Atlanteans）及古埃及人的故事，有一陣子我也追隨「一的法則」。我們都是一體的一個部分：合一、無限。我們被賦予自由意志，也應該尊重所有人的自由意志，這是唯一能掌管我們行動的規則或宗旨。每一個存在都是平等的，也都是全體造物的協同創造者，在宇宙偉大的拓展過程中一同支持了許多文明與生命，我相信的，是這件事情。[24]

上述「一的法則」引自通靈著作《一的法則》，書中的通靈訊息來自星際邦聯的Ra群體，經由我們小組傳輸而問世。Q'uo則是星際邦聯內另一個包含Ra的群體，我目前幾乎只和他們一起工作。Q'uo提到他們的通靈資料：

21 Q'uo, transcript dated March 31, 1991, pp. 5-6.
22 譯者註：由當代印度靈性瑜伽（Tantra Yoga）導師雪莉・雪莉・阿南達慕提先生（Shrii Shrii Ananda Murtii）所創設之靈性及社會服務的國際性組織。
23 Otto, letter dated April 25, 1999.
24 Dale Chorley, letter dated February 2, 1999.

> 我們不是要把人們從目前滿意的路徑上移開，也不想在任何人面前放置阻礙。然而，在你們之中有許多案例顯示，最為竭誠追尋的人，往往本身就是對傳統文化與宗教體系已經感到疏離的人。對於這些個體，我們提供一個全面性、非教條式的角度，讓他們據此看待造物者、被造者、以及每個靈性追尋者在宇宙造物中的位置。我們希望藉此服務這些尋求心靈家屋、盼得安身立命的人。我們無意建立任何教會，也不希望在你們的世界裡獲得權力；反之，我們僅透過管道（就像現在的這個器皿）傳出訊息，提供給可能需要的個體。[25]

如果有人說「一的法則」是某個我們一定要相信的東西，請將上面的引文讀給他聽！這些星際群體分享他們的想法，但沒有勸我們改變信仰的欲望。因此，當我們和別人提及「一的法則」時，請切記：分享，但不堅持主張。

神話

我曾經是位圖書館館員，很早就留意到「杜威十進分類法」，「宗教」與「神話」分屬不同類別。有別於「宗教」上百種不同的分類，「神話」僅被歸類於我們過去十幾年來在人類社會方面的研究。可是對我來說，它們都是同一類，也代表同一件事，只是當前

的民情和現在的人們不再相信的「宗教」，就會變成「神話」。人們為了迎合世俗需要，隨意堆砌字詞用法，可見我們非常缺乏清楚、有效的哲學或玄學措辭，只能二分宗教與神話。許多記憶中的傳說故事幫助人們貫穿歷史，思考形而上的神性課題，流浪者當然也會對這些神話普遍有點興趣，甚至嚮往不已。Q'uo說：

> 我們先從根本談起。「神話」和「宗教」這兩個詞的含義，理應比目前的用法更為互通才是，難處在於不同的「神話」不會相互批判，相異的「宗教」卻往往會對有所牴觸的其他宗教抱持敵意。也是這個原因，讓我們傾向把所有的靈性之旅視為個人的神話，追尋者受到自身的信念與渴望驅策，越過某座意識的彩虹橋，那是一段橫跨有限與無限、已知與未知的神聖協議，促使個體瞭解真理，這即是神話的本質。駐留在已知事物裡的個體，心臟雖然跳動著，內在卻一片死寂；偶爾過境永恆的個體，也只有在跨向彼端之時才擁有活力；當然也有一些個體可以自然地、不受左右地活在當下，他們多半是由雙親或老師負責支持其成長的年輕靈魂，面對成長之際不斷轉化而造成的疼痛，身旁的大人會供應其養分，協助其度過。[26]

25 Q'uo, transcript dated March 27, 1994, p. 2.
26 Q'uo, transcript dated April 30, 1989, p. 2.

於是，建立個人神話的旨意，即是看見浸沐在永恆之光裡的生命，看見我們這一生雖然短暫，卻能在信念、天賦與服務層次上奉獻極大的心力，最終達到自身的從容優雅；這同時也是思考人生與追尋之旅的良方。神話的兩大元素為自我犧牲與探險，西方世界裡另一個非主流基督教的神話，探險的終極目標則是聖杯：

> 和其他任何靈性系統相比，扣人心弦的聖杯故事更直接地捕捉了神祕主義者的想像力。故事中的英雄必須獨自前行，必須通過各種不可能的考驗；他必須帶回幾乎不可能取得的聖杯，且必須基於對無限造物者的愛來達成這一切。探險旅程一路向前，英雄也將因此蛻變；歸來的英雄將成為人師，藉由講述寓言與軼事，為能夠理解的人所知。[27]

在傳統宗教裡缺少能夠適應的習俗與慣例，流浪者因此踏上找尋聖杯之旅。聖杯是真理、美好、神性的象徵，從何而得無法確定：

> 當社會文化缺乏對任何神話體系的高度認同，追尋者便得自行挑戰，探究各種可能。我們發現，你們的文化就正處於這樣的變動狀態。當前的西方社會，口號上的

習俗仍普遍以基督教與猶太教的傳說故事為主，然而整體文化的真實情感投入卻處於低點；在這樣的氛圍下，每個追尋者都可能綜合不同體系的故事，或從自己的內在出發，試圖創造出一個獨特的路線，而這就是你們的文化裡，越來越多人共同形成的變動趨勢。[28]

❖

流浪者是找不到地方停留的朝聖者，沒有就近的小教堂能讓他們稍事休息；充斥在社會文化裡的宗教作用，無法供應這些必定踏上靈性途徑的朝聖者精神層面的平衡與平靜。一旦個體覺察自己為永恆的宇宙公民，並逐漸瞭解到自我本是無限，不會化做塵土，便會對進入意識之中的心靈思惟產生渴望，表象意識的大腦也將在每一天的生活中出現翻轉，但顯然很多人都認為，要維持這樣的實踐是不可能的事情。[29]

對此，Q'uo有幾個建議，其一是選擇一個故事信守到底：

27 Q'uo, transcript dated April 30, 1989, p. 9.
28 Q'uo, transcript dated March 23, 1997, p. 7.
29 Q'uo, transcript dated March 21, 1999, p. 2.

無論神話、科學、哲學、倫理，或是任何吸引追尋者個人興趣的體系，從中挑出一個，然後持續不輟地經驗、感受、研究。[30]

也可以廣泛地涉獵，再擇定最能激發自己的那一個；另一切入點是，把握相關原則，創造自己的神話或實踐的方向：

每一個種族、文化、宗教，都提供其群體內成員「我們是誰」和「我們是什麼」的特定身分認同。然而每一個文化、宗教、哲學之中，也都會有視野宏大的個人存在，他們就像任何旅程或故事中的英雄，透過自身的遠見，為人們打開新的可能。[31]

❖

透過個人在生命旅程中觀看宇宙的角度與態度，每一個真理的追尋者都建構了自己的神話或方法。因此，你就是魔法師，能夠為宇宙的任務蒐集工具，並規畫工具的各種使用方法，建造一個有效的管道，讓宇宙的訊息與啟示川流順暢。[32]

❖

我們講到基督教、佛教、神道教等宗教，好像它們各自單一，但並非如此。這些宗教系統都有一個共通性，就是神祕主義的追求，終生信念的追求。信念可以穩固那

座橫亙在時間與永恆之間的橋梁，信念的養分是內在的渴望。熱情、強烈的渴望就是個人神話的開端，渴望認識真理，認識自己是誰、由什麼組成、與永恆的關係又是什麼。意識是自由的，就看是我們掌舵、還是意識拉著我們走。因此，決定創造個人神話時，最好先抓住渴望與熱情的韁繩，磨利求知與求解的劍鋒，如果你找尋造物者，你就會看見你的道路。[33]

❖

原型心智是個體深層心智的一部分。心智根源於最接近表象意識大腦的地方，如果去追蹤這些根源，就會發現心智中還有各種層次的群體心智，道德上的、地理上的、政治上的等；再更深入的則是星球（planetary）心智、原型心智、及求知者與被知者亦為一體的萬有合一。其中，原型心智是一組結構，促使個體將自我視為一個抽象的存有，相較於可以被想像、可以被規範的事物，抽象的自我囊括得更遠、更多；抽象的神話體系亦提供個體搜尋認同的機會與空間。換句話說，當心智賣力

30 Q'uo, transcript dated November 17, 1991, p. 4.
31 Q'uo, transcript dated December 22, 1995, p. 8.
32 Q'uo, transcript dated October 17, 1999, p. 8.
33 Q'uo, transcript dated April 30, 1989, p. 4.

地處理這些無法言傳的訊息，它也會變得越來越有用處，就像戲劇、喜劇、繪畫、音樂、藝術，會把個體從言語裡頭拉出來，進入情感的狀態，這些事物都是有價值的，因為它們觸發真理的觀點不是出自大腦，而是情感或心。自我之心也是追尋者的目標，更是生活與生命的依循，這些帶有豐沛純淨情感的內在原型心智，對個體將有極大的助益。[34]

此外，個人神話必定包含一件事情：

鼓勵自己放下舊有的、確定不再需要的、而且確實是負面的那些習慣，並檢視自己這麼做的念頭。與其說是把自己從舊有的習慣中救贖出來，我們更傾向告訴你這是一種寬恕。所有神話也都同時隱含著救贖與寬恕，無論其涵義是否偏誤；你可以選擇自己的信仰途徑，或創造個人的神話，只要確保它認知到救贖的同時，也堅定地理解何謂自我寬恕。[35]

讓我們聽聽一些流浪者尋求個人神話的心境與過程：

有人問我的宗教信仰，他聽到答案之後，覺得我的信仰是世界上所有宗教的綜合。我想應該是吧，我只確定我相信造物者，沒有任何東西可以動搖這件事，還有我能夠領悟無限，不過很多人都很難相信就是了。[36]

我覺得經驗的描繪對個人的神話與過程是最重要的，真正要緊的就是我們的經驗，我們就是宇宙意識，此刻正以人類形態體會地球上的經驗。[37]

❖

我知道我正在這個平面中流浪。我很多的靈感都來自各領域精神層次的工作和練習，玫瑰十字會（Rosicrucianism）、佛教、基督教、瑜伽哲學；集結成書的《每日文字》（*Daily Word*）、《靈魂永生》（*Seth Speaks*）、Ra資料、Q'uo原則；再到蘇菲主義（Sufism）、道教、《易經》、《聖境預言書》（*Celestine Prophecies*）、非洲人唯靈論（African Spiritualism）、印度瑜珈大師沙吉難陀（Swami Satchidananda）、尤迦南達（Paramahansa Yogananda），以及聖瑞吉德（Sant

34 Q'uo, transcript dated March 23, 1997, p. 6.
35 Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 9.
36 279, letter dated January 5, 1997.
37 289, letter dated July 26, 1994.
38 Apache, letter dated November 6, 1999.

Rajinder Singh Ji Maharaj）所創的靈性科學網站（The Science of Spirituality）。[38]

❖

尋找真理，試圖有所歸屬，透過不同的宗教，我發現自己都有成長。[39]

❖

我開始對宗教、超心靈體驗、哲學之類的書著迷，包括我手邊能取得的任何有助於理解實相本質的資料。我瞭解到所有宗教的核心似乎都是某種宇宙的真理，都具有某個被稱作上帝的意象，只是不同的文化以不同的方式來表達。[40]

Latwii則告訴我們超越所有神話的方法，以及最為巧妙的行旅風格：

允許跟追尋者之旅有關的各式各樣神話與傳說從你的腦海中消失，因為這是件好事；停止期待旅程的隔天會是如何，甚至下一個小時會是如何，因為你是此刻的生物，你的旅程就在此刻。所以，我的朋友，我們建議你把自己是否忠誠於某一形象的擔憂拋進風裡，儘管吟唱那個當下心中的喜悅之歌；或將你的臉轉向風中，盡情地悲傷哭泣，若這就是當下的你。接受喜悅與悲傷，彷彿它們是同一件事；接受荒岩與綠洲，彷彿它們是同等的禮物；因為，這些都是你的「家」。在苦難折磨中，

你將學會寬心自在；最喜悅的片刻裡，同時有著最傷心的低語；因為，你的內在就是全體。你並不是在經驗單一的事件，或片段故事組成的大事記，而是親眼見證當下瞬間。物質幻象經常暗示你它不只一件事，不只一個瞬間，它有很多事件與時間，而且支離零碎。可是，若這條路是無止境的，又怎麼會是斷裂的呢？[41]

無論我們以何種方式來尋求個人神話，重要的是每日履行：

我們非常建議你給自己一個神聖的處所，也許只是一個小小的空間，在你的住處裡面，或離你住處不遠，無論什麼天氣、什麼氣溫，都可以每天就近前往，在那裡進行冥想，感覺內在那渴望天糧的地方。[42]

❖

我們沒有辦法指出一個適合所有追尋者的練習技巧。一般來說，進入靜默之中確實會有幫助，但是用什麼方式或在什麼時間進行會更有效，不同的靈魂之間也會有很

39 Moria, letter dated February 6, 1997.
40 Pharaoh, letter dated January 13, 1998.
41 Latwii, transcript dated April 20, 1986, p. 4.
42 Q'uo, transcript dated April 30, 1989, pp. 4-5.

大的差異，只有一件事對所有靈魂都有好處，那就是日復一日的練習。每日的實踐將讓追尋者更加回到自己身上，覺知到自身就是全體與光之存有；別忘了，在一切的幻象之外，每一個你都是振動。汽車的引擎因為供給燃料而產生轉速，不同的練習也會以各種相異的速率與效率來推動你這個載具，因為每一個你都是獨特的存有，不會跟任何其他個體用相同的方式來回應每一項練習。這是一個持續搜尋的過程，你可以想像你在超級市場的通道上，那兒擺滿了哲學、玄學、心靈、宗教等選項，每個追尋者都在通道間穿梭，搜尋追尋者認為自己完成任務所需要的東西。因此，有很多工作是留待你自己完成的，這也是我們鼓勵你們去做的；我們無法鼓勵每一個人都做某一種特定的練習，但如果你選擇了一種練習，我們就鼓勵你，每日進行。[43]

新時代的論罪

從新時代議題的自省轉向探討新時代本身之前，我想提出一個新時代療癒師以及普通人也都會有的壞習慣：對具有身心疾病或障礙的人加以評斷或批評，不管這個人是別人，還是自己。我生來就有某種障礙，一輩子都有健康方面的顧慮，這類批評我並不陌生。曾經有個完全不認識的人，不斷來信與來電對我說教，告訴我為了我的健康，我該如何改變我的想法與做法。一九八九至一九九一年間我一直臥床，一九九二年開始復健，設法擺脫

輪椅和病床，恢復更充分的直立人生，其中一項是為期三週的痛苦管理課程，學習評估與管理自己的慢性疼痛，我建議任何有嚴重機能障礙的人嘗試，無論是疾病所致或單純老化都可能適用。我始終認為，當時我對耶穌基督禱告、或者很多人為我代禱，對我的療癒都有幫助；時至今日，我非常清楚我的健康仍然脆弱，一點小意外就會受傷，但即使是再次臥床，我還是不認為應該要有罪惡感！無論身體是否健康，我們就是我們自己，我們盡了全力，形而上的角度來說，沒有不足的時候；所有人都一樣，全力以赴，什麼也不欠，別接受新時代的論罪！建造個人神話的同時，也避免讓自我鍛鍊淪為對自我的批判或對他人的論斷。記得自己是從瑪卡（Marka）星球來的二五四說：

> 半年前我第一次去找靈媒，沒有什麼特別的目的，但她開始罵我，好像我是小孩太頑皮討罵那樣。她說，我的指導靈累壞了，需要我回到我正確的道路上；我得去做我承諾過上帝的事；她說我會成為靈媒以及手按能量治療師。她一邊告訴我這些，我就一邊把它當做實話。[44]

43 Q'uo, transcript dated October 17, 1999, p. 3.
44 254, letter dated February 26, 1997.

就是這種感覺，很多人甚至不需要外在的聲音來發送新時代的罪惡感，自己給自己定罪是很簡單的事。Q'uo說：

> 不要被自己的罪惡感打敗，它是一個機會，一個在意識中工作的機會，一個寬恕自己身而為人的機會，也是一個解析情勢的機會。如果這份罪惡感不具有任何建設性，就釋放它；如果你從中發現還有可以去做的事，就努力用最好的方式去運用它。在這總總的考量之外，在所有的顯化與幻象之外，如我們所知，實相是完美的作工，愛會如實反射出愛，穿過一個人的靈魂（也就是器皿或載具），向外進入這個世界。罪惡感也是一個催化劑，收下它，打開自己去接受它、祝福它，給出你穩定狀態下盡力能給的愛，不要超出負荷，以免傷到自己。不要強求自己去做還沒準備好的事，但可以試著去留意所謂罪惡感這類負面的感覺，將帶給你什麼機會。[45]

❖

迴盪在腦海中的那些聲音，或許幾十年前很小的時候就有了，也可能從早年的創傷時期開始，你的心靈就收到很多來自他人或自己的負面訊號。以服務自我為途徑的個體沒有你們所面臨到的這些問題，因為他們當然拒絕所有的罪惡感，也不會給自己寫下沒價值、不完美之類的任何評語。盼望自己能為全人類謙卑服務的個體，卻

最常掉入「認為自己不夠好」的陷阱。[46]

❖

處理自己的健康議題時，影響或調整意識是很有用的。但說來說去，對健康最有幫助的還是時時讚美、祈禱、靜默、感恩太一造物者。[47]

❖

唯有個體明瞭且認同太一造物者無限的愛，動身尋找最深入、最美好的方式，成為真理化身，展現愛的神聖，同時允許自己做為悲憫、沒有評判的支持管道，才有可能創造神奇的療癒，釋放罪惡感、憤怒、羞恥、憎恨等各種負面情緒。[48]

❖

你們來到這裡即是為了激勵自己成為願意服務的僕人，感受服務的自由與喜樂。你們來到這裡的目的是幫助人們，而你得去幫助的第一個人就是自己；當你免除了強加在自己身上的傷痛，就能夠專心一意，帶著悲憫、平靜、輕快的姿態，歡喜地服務他人。[49]

45 Q'uo, transcript dated January 3, 1999, p. 5.
46 Q'uo, transcript dated September 30, 1990, p. 5.
47 Q'uo, transcript dated February 14, 1993, p. 2.
48 Q'uo, transcript dated November 12, 1989, p. 5.
49 Hatonn, transcript dated November 13, 1988, p. 8.

洗腦式的末日論點

大災難、世界末日、UFO陰謀說及末日情節等論點，在新時代思惟與相關著作中隨處可見，就我所知，這個現象已維持了數十年。一九六二年，我和唐的小組一起進行UFO冥想，當時就出現好幾個關於末日的預言，有的甚至預測兩、三年內就會發生，直到現在還是一樣。Q'uo表示：

> 當一個人跨越意識界線，進入深層記憶之處，他同時也穿透所謂的地球變遷，觸發了人類害怕無法繼續存活的恐懼心眼。就原型心智的角度來看，著迷於審判日、哈米吉多頓、或者反過來相信新時代、二度降臨等說法的人，他其實正在關注自己、關注死亡、尤其是個人自我的死亡。因為每個人都知道，自己的肉身來自地球上的塵土，讓這輛載具能活能動的骨與肉，終有一天也將歸於大地。[50]

對死亡的宿命感到恐懼很正常。死亡確實不可避免，也非人類所願，我個人認為，那麼多人擔心外在世界發生大災難的原因，即是自身對死亡的基本恐懼，以下有幾個這類的故事：

如果地球可以用正常來形容的話，那我周圍的世界還算正常，但我的內在之眼看見一把巨大的斧頭將要落下。太陽在照耀，人們在除草，一切好像都在預料之中，人們可以透過知覺來推斷未來的事情會像現在這樣繼續下去。我的內在之眼卻看到了一片黑色的罩紗、厚重的災難層，它已經在那，只是時間早晚的問題。當然，隨著一天一天、一週一週過去，我懷疑自己，我跟自己爭吵，我不能一直坐著等，可是除了內在之眼讓我看見罩紗、其他什麼事情也沒有。而且我正在浪費我的生命，我應該重回大學，好好生活，規劃我的未來；可是，唉呀！內在之眼說：「不，相信你看不到的東西。」所以我繼續相信。[51]

❖

我真的覺得很困擾，我想我們都知道情況只會更糟。我的感官變得越來越敏銳，不管我多麼努力讓自己回到現實、活在當下、保護自己，某些恐懼感還是會滲透進來。[52]

50 Q'uo, transcript dated December 29, 1997, p. 2.
51 Samantha Bronte, letter dated July 13, 1998.
52 Elle, letter dated June 3, 1998.

❖

臨界點已經到了，第三密度從這裡開始只會一路急速向下，這代表你們全都不用期待可以在這個星球久待。[53]

❖

我給其他流浪者的忠告就是沒有忠告，我希望大家平安，但恐怕太遲了，如果我是錯的該有多好呢。[54]

在人類歷史上，這種大災難預言有一些先例可考，如預言家諾斯特拉達姆斯（Nostradamus）。一九八六年，參加冥想團體的某個成員，問過Q'uo關於諾斯特拉達姆斯的事，Q'uo回應如下：

關於你們談到的這個個體，他接收到的是視覺形式的訊息，接著他試圖轉達、或透過文字來傳遞，好保留給你們所稱呼的下一代使用。這樣藉由一系列視覺意象所傳達和感知的訊息，是屬於這個特定行星意識範圍內的其中一個可能性，它絕不是唯一的可能性，不是單一的事件；當時不是，現在也不會是。就形而上的角度來說，它其實是基於你們星球上所有人群的選擇，不斷塑造與再塑造的階段性結果。[55]

我認為這樣的說法很合理。對我來說，這地球上每時每刻，都有無數的大災難正在發生，而很多讓我們還能存活的大災難，其實都是好事。科學家們早已得知，地球某些地殼板塊因為相鄰導致推擠，必須經常釋放壓力，這個過程往往相對緩慢、漸進，多數人類也因此得以活命；我相信這是由於此刻有非常多外星畢業生與地球原生流浪者，有意識地一同將光與愛送進地球的振動頻率中。Q'uo說：

> 我們確實感覺到這兒有各種災難的潛勢，像是洪水、地震，這也都是地球讓自己更舒服的方式，因為地球本身也是生命。擔心是應該的，更好的做法是真正意識到你們底下的大地也是生命，而她正受到人類各式各樣的行為危害；同時，我們也明白每個難題都有解決方案，當命運之輪持續轉動，新的平衡與復甦也會來到。[56]

回到恐懼與預言，肯特·邁耶（Kent R. Meyer）寫著：

53 Michael Estes, "The Gateway to Illuminating Information," letter dated March 8, 1999.
54 Frank Kliiger, letter dated March 9, 1998.
55 Q'uo, transcript dated October 5, 1986, p. 11.
56 Q'uo, transcript dated December 29, 1997, pp. 1-2.

你是開始為明年的隕石撞擊做準備，還是跟其他人一樣一笑置之？起而行吧！[57]

對此，Q'uo回應：

許多人流傳著末日與全球大災難的預言，我們不會挑剔這些訊息，我們只想提醒，愛所在的地方就沒有恐懼。當災難的發生促使人們想起了你是一位靈性追尋者，當你得到分享自身覺察的機會，那麼這將會是一次美好的服務，回答他們的問題，見證你所相信的真理。[58]

肯恩·佩吉（Ken Page）附議：

所有關於世界末日、哈米吉多頓的言論，都不是外在世界的戰役，而是內在世界的蛻變。哈米吉多頓是我們內在的奮戰，我們要如何變得比過去更開放，好讓自己更能夠領受上帝？我們可以信賴誰？或許我們必須先信賴自己？或許我們必須先無條件的愛自己並且同理他人？這會給我們敞開的勇氣，讓我們放掉緊抓的表象嗎？我們是否正處在一個精神、思考、情緒都在肉身中崩潰的狀態，而這樣的肉身正在反

應某些未處理的議題？如果這些議題沒有被處理，我們的肉身會不會產生危機，我們會不會因此失去理性？[59]

Latwii也有所共鳴：

你們想要被眼前的末日預言動搖？不用急，你們有得選了，因為現在的預言已經很多，將來還會有更多；在你們的星球上，你們看見的劇烈變動也會越來越多。但這件事我們Latwii不一定能幫上忙，因為我們在這方面的態度比較放鬆，不像很多講預言的人把事情看得那麼嚴重。很高興你們喜歡我們的幽默，希望你們也接收到了我們的訊息。[60]

面對末日預言的考驗，流浪者有時會自覺得到某種鼓勵，促使自己成為解藥之一。他

57 Kent R. Meyer, letter dated October 6, 1998.
58 Q'uo, transcript dated November 25, 1990, p. 6.
59 Ken Page, letter dated November 5, 1998.
60 Latwii, transcript dated August 2, 1981, pp. 12-13.

們可能感覺自己被遣送到這裡，就是為了事情發生時可以保全地球：

有一天我突然知道，我在這裡的任務是什麼。很多人說：「我們正在聚集。」但我想的是：「我們正在聚集『資訊』！」當地球遭到摧毀，不管這裡的文化與知識會遺失多少，我們都將盡力保留或挽救。我碰到很多人說，這只是一堆枝微末節，會讓頭腦充滿「無用的知識」，我試著提醒他們，那是因為人的一輩子跟這些知識有關的地方太少了，地球上有很多事情也太過簡化了，這些知識只是目前看起來無用，但卻是必須的，至少為了後代子孫。[61]

❖

長久以來，我一直知道我有個目標，有件事是我必須去做的。後來我終於收到訊息，也弄懂了這件事就是我得趕緊準備離開我所在的地方，我要找到一個區域，在那裡，小孩、年輕人、過路人都會是安全的。幾年來，我一直非常煩惱該去哪裡和怎麼安排這一切，現在知道我得在一九九八年二月或三月過後不久去執行。目前為止我還沒有被通知地點，我預見了很多將要發生的劇變，但我知道我將會活下來，也會在劇變對我所在之處造成影響前完成遷移。[62]

非常多流浪者相信大災難、地球劇變、揚升，這又該如何解釋呢？或許Q'uo在談到諾斯特拉達姆斯預言時所說的選擇論可以用來說明。這幾年，看了很多很多飛天與揚升的日期來來去去，我個人已經不認為這些預言會成真，但我並不是說大災難完全不可能發生；恐龍滅亡化成石油、諾亞方舟時代的大洪水、還有一些其他的徵兆，都讓我們知道全球性的劇烈災害確實發生過，明天也還可能發生。若真有飛天與揚升，不正是一場偉大的冒險！我完全不認為這些人是受到矇騙，也或許他們只是有一點誤解，因為這樣的事件並不在物質層面出現，僅是以某種方式供他們表明服務的勇氣和意願。我喜歡阿露娜．喬伊（Aluna Joy）對這件事的說法：

> 記住，重點不是我們做了什麼，是我們為何而做？走在愛的路徑上，就是把我們的能量加給光明。跟黑暗拼鬥就浪費了能量。[63]

值得一提的是，我在關於ET靈魂與靈性局外人的著作裡，幾乎沒有提到具體的

61 Brandy, letter dated June 2, 1998.
62 268, letter dated November 19, 1996.
63 Aluna Joy Yax'in, letter dated November 1, 1998.

UFO、以及它們在我們的天空或我們之間現身的事。二十五年前，我和唐曾經在《UFO解密》裡寫到UFO的外觀，當時的結論是雖然存在著具體的UFO，但我們對於ET帶來的形而上訊息更感興趣。至今，我的想法還是一樣，重要的是傳達給地球人類的訊息，到底是傳說中灰人或昆蟲型（Insectoids）的ET、還是像我這樣的通靈人，坦白說，沒有什麼關係。許多研究UFO和有過UFO經歷的人並不同意我的想法，我也尊重他們的觀點，且會持續追蹤他們的研究。Q'uo則說：

當正向與負向的個體都有意識地完成所謂的收成，往正向第四密度或負向第四密度躍升之際，出現了很多跟UFO接觸的故事，還有不同政府之間、或政府人士與某些地外個體之間的各種協議。我們無法談論細節，因為讀到或聽到的人想法可能會受到左右；我們只能簡單地說，這些事也是幻象裡的一齣戲，你們可以把它變成喜劇或悲劇，跟他人無關，在於自己的決定。確實很多事件看起來是UFO降落、綁架或疑似綁架，事實上，是腦中運作了某個程式或記憶，醒來後卻成為經驗者的實相，和其他的記憶一樣真實，基本的用意是製造恐懼。同樣地，為避免干預自由意志，我們無法談論太多，我們可以說的是，對選擇活在信心裡的人而言，這些故事並不重要；它確實一再發生沒有錯，然而追尋愛與光的那些人們，遇見的正向接觸

也不在少數。[64]

如同丹娜（Dana R.）近期與我分享，不是每個接觸到UFO的人都會害怕，很多UFO個體與印記在她面前出現過，抽象的或物質形體的都有，但她並不害怕。物質的UFO與形而上的UFO，現身方式沒有明確的分別，若想判定它們的正負極性，則必須依每次接觸的狀況而定。若正負皆有、或服務他人與服務自我的個體都出現過，我們如何判定自己的經驗屬於哪一種呢？以下是唐和Ra之間的交流：

提問者：那麼一般而言，我們可以說，如果一個人與UFO有「近距離接觸」，或有其他似乎跟UFO相關的經驗，他必須先關注該次接觸的核心，以及對他造成的影響，才能判定其屬於獵戶還是星際邦聯，這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。這是正確的。如果有恐懼與末日的成分，這次接觸就可能具有負面性質；如果帶來希望、友善的感覺，且喚醒了堅定服務他人的正面意念，就是邦聯接

64 Q'uo, transcript dated July 1, 1990, pp. 10-11.

觸的特點。[65]

唐在當地一所大學授課，他是個很優異的講師，卻只有大約六個人來聽講，這讓他感到沮喪。這一次，唐又再度問Ra，為什麼參加的人這麼少呢？Ra指出：

> 會被獵戶形態的公眾活動給吸引的人，再善美的振動頻率也無法深植其心。不需要公眾活動刺激就能接受指導與學習的人，反而更能迎向啟迪。所以，你就放下人數的事情吧。[66]

換言之，這場沒什麼宣傳的演講，有幾位真正良善的人，自然地受到吸引前來，成為唐的聽眾。他們有別於一窩蜂追求最新UFO熱的人，也跟那些本來焦點不在這、一看到某個UFO目擊事件就又急急跳進來的人不同。諷刺的是在唐去世後，我們試著蒐集他生前演講的錄音帶，卻很遺憾地發現，沒有料到他會走得這麼早，他的演講被錄下來的並不多；我們現在提供給大家的演講錄音，大部分都是來自那一天的內容，直到現在，這段演講已經有數千人聽過。[67]

行星地球的收成

儘管興趣、目標或價值觀不一定相同，新時代圈的人們多數認為，「收成」（harvest）是個觸動人心的字眼；而我認為地球目前有兩種不同的收成同時進行著，即地球人類的收成與地球本身的收成。活在一段時期的最高點或完成點的這個觀念，在流浪者之間非常普遍。星際邦聯曾經提到關於時間的週期，地球人類在週期之內得以學習愛的課程，有機會從地球學校的艱難智慧中畢業。根據邦聯的說法，我們當今活在大約是兩萬五千年的小週期之末，也正在七萬五千年大週期的盡頭，大週期中的三個小週期都可能是靈魂的收成期；但在先前兩個小週期裡，除了極少數人能夠畢業，地球的收成並未發生。因此，所有此刻誕生於地球的靈魂，都活在地球命定的主要收成期中。某些個體將畢業，前往進階的課程；某些個體將重修「這一級」或這一密度的學校[68]，因為他們尚未完成。有幾位流浪者分享他們對於收成的感受：

65 *Law of One*, Book III, pp. 21-22.

66 Donald T. Elkins, Carla L. Rueckert and Jim McCarty, *The Law of One*, Book II, Atglen, PA, Schiffer Publications, [1982], pp. 118-119.

67 *The Spiritual Significance Of UFOs*, 1986, 75 minutes, edited and published by L/L Research, Louisville, KY.

68 譯者註：不一定是地球，也可能是第三密度的其他星球。

我的頭腦有時會接收到一些訊息，最新的一個是：「時機已經來臨」。[69]

❖

我真的感覺到我的契約快到期了，這是畢業的時節，還沒到，但快了，只要再完成幾個任務就可以了。不要誤會，我不是要自殺，我只是預備好要前往一個更大的意識舞臺。[70]

❖

我做好了準備，也知道時間點已經到來，更高實相的源頭導引著我們兩人，經歷一段深刻而漸進的轉變。我很清楚，剩下的就是將自己交予聖靈，全心臣服祂對我的要求。[71]

❖

沒有辦法描述過去這些年發生的所有領悟，或者我現在有多大的改變，也很難去講明那些微小的想法和我所注意到自己跟其他人的不同點。我還是無法很精確地知道我為什麼在這裡，或我必須提供什麼，但我確實得到一個訊息：漫長的等待結束了。[72]

❖

活在地球歷史上的這個時刻，我覺得非常興奮。我真的不知道每一天會出現什麼，

> 但我體認到我在這裡有個原因，我必須提供幫助和指引；我覺得我曾經做過或經驗過的所有事情，領著我此刻來到這裡，至於為了什麼而預備，我還不是很確定。[73]

上面這位「非常興奮」的妙女子一〇九，她總形容自己是嚮往「他處」的「星星小孩」，很新奇的是，究竟什麼將要來臨，她說**她不是很確定**！太多人抱持固定的想法，而我覺得所有的時間表都可能是錯的！站在地球的角度，很難想像形而上的宇宙中時間本身被壓縮得多麼地短，經文反而說得真切：「主看千年如一瞬」（A thousand ages in His sight are but a moment gone）[74]；我很肯定形而上的進程正在發生，但它相當隱微，而且遠比新時代圈裡熱切計算的人所認定的還要更久。為了用我的視角來定位這場「收成」的過程，我先從「資深振動者」（seniority by vibration）這個概念開始；我認為，當前地球上的人們之所以能夠誕生於此，正是因為他們都具備了畢業的資格。星際邦聯陳述：

69 Yvonne, letter dated February 21, 1997.
70 Mary, letter dated April 29, 1997.
71 Lyara, letter dated May 28, 1999.
72 Lance, letter dated November 9, 1999.
73 109, letter dated May 13, 1997.
74 Isaac Watts, "O God, Our Help In Ages Past", paraphrase of "Psalm" 90, fourth verse.

容我們說，覺醒的靈魂數量正在急速上升，因此一部分的靈魂選擇這時候來到地球。對於目前在第三密度地球上生活的個體而言，收成時節確實到了，能夠投胎地球的靈魂，此生結束後都有機會畢業，進入下一個密度。因為收成時節的需求很大，要來第三密度地球的隊伍便排得很長。[75]

❖

做為第三密度個體，你們每個人都有充分的經驗，擁有在此生之內達成收成標準的能力。你們現在在這裡的唯一原因，即是協助這場收成，成為收成的一部分，除了流浪者，也包含地球原生住民。[76]

❖

地球算法的大約過去兩百年內，已經有許多流浪者來過這裡。值得注意的是，由於收成過程與地球額度的關係，現在這裡應該幾乎沒有空位。[77]

如何判斷資深振動者，唐問：

提問者：紅色光芒、強烈的紅色光芒，是否可以跟強烈的紫羅蘭色光芒一樣，用來辨別具有資深振動的靈魂？

Ra：我是Ra。這只對了一部分。在通往正向第四密度的畢業或收成過程中，紅色光芒若被啟動，只會被視為所有振動層次的一個基礎，紫羅蘭光芒才是總和，紫羅蘭光芒是正向第四密度的唯一評量。而評估負向第四密度的收成標準時，紅色、橙色、黃色光芒的強度都會被仔細檢視，因為負向的進程需要很多耐力與這類型的能量，要從太陽神經叢能量中心打開無限智能之門是極度困難的，但為達成負向第四密度的收成，就有必要這麼做。[78]

上述引文提到的能量和極性，可能會讓你有點困惑，因此我們在下一章會介紹「脈輪」與「能量中心」，第六章會加入形而上的極性觀點，書後的「詞彙釋義」也有相關資訊。「混合式收成」（mixed harvest）的概念相當重要，因為這就是我們的現況，出自全然正向或服務他人的選擇，而從這個密度畢業的靈魂只有少數，只靠負向的方式完成收成的又更少了。不過，針對極化不足、尚未達到畢業標準的人，現在還有點時間；地球目前正擠

75 Q'uo, transcript dated December 29, 1997, p. 2.
76 Q'uo, transcript dated July 9, 1989, p. 4.
77 *Law of One*, Book III, p. 59.
78 *Law of One*, Book II, pp. 55-56.

滿了贏得此生生命的靈魂，他們的能力正好足以進行收成：

> 此刻正在尋求收成的，多是那些藉由資深振動獲得投胎機會的個體。在這個時間點上，正負極性都在試圖增加振動的變貌強度，正向極性的個體更趨於服務他人，負向極性的個體則越發服務自我。[79]

❖

如你所知，收成的時候到了。最有機會且最具潛力達成充分極性的個體們，其自身意識將通過此生經歷的催化劑，達成所謂的畢業標準。容我們說，過去不曾有如此純粹的個體群誕生至你們的平面中[80]，他們的個別差異很大，存在特性也非常多樣，而你們所居住的幻象也將供應更多催化劑，促使其完成畢業必須學會的課程。[81]

正如我們地球人說的：「凱娣，把門閂上！」（Katie, bar the door!）[82]，這些日子以來的確不乏有意思的催化劑，全是為了預備即將到來的收成。說「畢業」也許更貼切，我們正處於第三密度，可以把這裡視為三年級；我們可能從三年級末或四、五、六年級流浪到這裡；可一旦我們投胎到這，就再次變成三年級生，理應加入所有地球原生住民們，一起通過第三密度畢業考，好在此生結束時離開第三密度。請大家再次包容我，後面的章節會

進一步討論各個密度。當前，在行星地球的收成時期，靈魂順利畢業的條件是什麼？第一個條件聽起來很簡單，我們必須有一半以上的時間，思考著為他人服務：

> 學生必須對服務他人懷有恆常的渴望，程度至少百分之五十一，才承受得住更為強烈的光，在第四密度經驗之中，這樣的強度僅是家常便飯。[83]

❖

> 為了達成即將到來的收成，靈魂必須學習拿出半數以上的時間，去服務自己以外的其他人。[84]

我們姑且稱其為百分之五十一的規定，它適用於服務他人或正向的途徑。不咬文嚼字或不科普學術的說法是，為他人著想多於為自己著想。走在服務自我或負向途徑上的人

79 Q'uo, transcript dated September 18, 1994, p. 1.
80 譯者註：查考前後文，Latwii群體指的是靛藍小孩族群。
81 Latwii, transcript dated March 22, 1982, p. 4.
82 譯者註：引申為當心、警惕。
83 Latwii, transcript dated March 25, 1989, p. 22.
84 Q'uo, transcript dated July 16, 1989, p. 1.

們，畢業條件又不一樣：

Ra：我是Ra。想要追尋服務自我途徑的個體，必須達到百分之五服務他人、百分之九十五服務自我，幾近全體。負向途徑很難達到收成，需要非常專注才行。

提問者：為什麼負向途徑要達到收成標準比正向困難許多？

Ra：我是Ra。「一的法則」其中一個變貌指出，無限智能之道位於一條狹窄道路的盡頭。達成百分之五十一服務其他自我，和只有百分之五奉獻其他自我（也就是百分之九十五服務自我）是一樣困難的。容我們說，毫不在乎做何選擇的黑洞，介於這兩者之中。[85]

正向極性的追尋者得達成百分之五十一服務他人，負向極性的追尋者則需百分之九十五服務自我；因此，保持自己的意志在每日生活中向著目標聚焦，在極化行動中非常重要。很多人卻在這個需要聚焦的重大時刻分心、或陷入沉睡狀態，即使是我們之中最積極的人，有時也難免會陷入Ra所謂毫不在乎做何選擇的黑洞。在黑洞中，我們做了一件好事、接著

一個自私的行為、然後又再一件好事，來來回回，從未脫離中心，但意志總是搖擺。奉獻自我以服務他人的光照之途，還是操控他人以服務自我的磁吸之徑，為了完成極化，我們必須一次又一次地選擇。接著下一個條件，肉身死亡之後，畢業或收成才會發生：

末日不是近了，而是已經開始，以你們的時間計算，它將會持續很多年。我們沒辦法告訴你們這個轉變何時才會完成，我們能夠說的是，它不會是戲劇化的，修完此生課程、肉身生命自然結束之際，可被收成的人便會獲得收成。[86]

❖

我的姊妹，收成正在進行中，且會維持一段不短的時間；有些人在這個時間穿越死亡之門，完成過渡，他們不再進入第三密度，因為他們在這個幻象內的工作已經完成。[87]

雖然也有非常罕見的特殊靈魂，還在肉身生命中便已順利畢業。但離開地球平面、獨

85 *Law of One*, Book I, p. 167.
86 Q'uo, transcript dated March 11, 1990, pp. 4-5.
87 Hatonn, transcript dated December 1, 1985, p. 8.

自獲得進展的這個機會，幾乎沒有什麼人會選：

提問者：你先前提過，若一個身心靈複合體穿透了第八層級或無限智能，那麼只要他在任何時間和空間渴望收成，都可以達成。穿透第八層級的個體會經驗到什麼？

Ra：我是Ra。每個個體感知無限智能的經驗都是獨特的。在肉身狀態中，可能會感受到無限的喜樂，或為他人奉獻的強烈心念，更常見的是一種無以言喻的深奧體驗。然而，很少有個體會立刻想要終止生命達成收成，反而希望運用這個經驗協助他人的念頭會更加旺盛。[88]

畢業或收成的最後一個條件可能讓人吃驚，那就是，知道自己什麼都不知道：

提問者：我假設人不一定要理解一的法則，也能從第三密度前往第四密度。這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。個體絕對必須意識到「自己並不理解」，才能達到收成的標準。「理

解」並不屬於這個密度。[89]

唐想到一個問題，混合式收成的情況是否普遍：

提問者：在這個宇宙中，一個星球同時有正向與負向的身心靈複合體、產生混合式收成的情形有多常見？

Ra：我是Ra。發生身心靈複合體收成的星球中，大約百分之十負向、百分之六十正向，百分之三十是混合式收成；但內容組成以正向為主，幾乎沒有聽過負向比例較高的混合式收成。若一個星球堅決朝向負面，正向極性也沒有存在的空間。[90]

答案揭曉，如地球現況般的混合式收成，占了三分之一，我們並沒有像某些人認為的那麼怪異！

88 *Law of One*, Book II, p. 51.
89 *Law of One*, Book I, p. 156.
90 *Law of One*, Book III, p. 109.

就我能夠確定的範圍來說，收成發生在肉身死亡之後。它到底是如何運作的呢？

Latwii：

在畢業的時刻，個體迎向那道強烈的光，當光芒耀眼直至極致，個體再次移動，發現自己身處一個新的振動頻率之中；那是光所在的密度或區域，將提供個體下一階段的課程。因此，進化是個體藉以展現其延伸或擴展能力的過程，使其吸收更多造物、更多光、更接近造物者，選擇服務他人的正向個體將能運用智慧，選擇服務自我的負向個體將會擁光自重。[91]

Ra補充：

那些完成一次週期經驗、在思想與行動層面展現不同認知變貌的個體們，將因他們自身的選擇，分別進入一個對他們的身心靈複合體最舒適的振動變貌；一群培育者看守著這個過程，這群存有的變貌相近於一的法則，且具有主動服務的特性；但他們也是由不同強度的光所組成的幻象，或更適切但不易理解的說法是，由光與愛所組成。每一個獲得收成的個體，其靈性複合體沿著光的線路前進，直到光的強度太

過刺眼時才停下來；個體可能勉強撐到第三密度、或非常非常接近第三密度光與愛變貌振動複合體的尾端。儘管如此，掉入這個光與愛八度音程（octaves）的生命，將有機會發現自身固有的扭曲，亦有改善扭曲的契機。[92]

❖

在造物者的計畫裡，達成身心靈／全體／存在性的第一步，是將其身心靈複合體變貌放置在合適的愛與光區域，確保該複合體獲得適當的療癒，最終能與全體／存在性複合體調和。這個過程花費（你們）的時間／空間長度不一。[93]

上面說到「光的線路」或「合適的愛與光區域」，我稱為「光之階梯」，這樣觀想起來比較容易。我可以看見步入光中的過程，光變得越來越強、越來越充滿，直到刺眼的強光使我停下；行走在光之階梯時，我唯一希望的便是迎向我所能承受的最耀眼光芒，希望那兒即是我的家鄉！

現在，我們來談談行星地球本身的收成，或可稱為大地（Terra）、蓋亞（Gaia）的收

91 Latwii, transcript dated January 15, 1989, p. 12.
92 *Law of One*, Book I, p. 92.
93 *Law of One*, Book I, p. 112.

成。一位紐西蘭的老師二七九說：

> 我們身處其上的這個星球正在垂死邊緣，但這情況可以、也將會獲得修復。如果把地球想成一個活生生的有機體，你也許就能理解它正在經歷的過程。人類對此有很多責任，不只是全球性的行為，也包括了個人在生活中的作為。[94]

萊拉補充：

> 我們在蟲洞／產道之中，盡頭有光，但我們距離那兒還有一段「路程」。我盼望能夠以最平順、最快速的方式通過這段路，好縮短所有相關人等的折磨和久候，包括我們摯愛的大地之母。[95]

行星地球的收成如何運作？唐問：

提問者：第三密度行星如何成為第四密度行星？

Ra：我是Ra。這將是（此次）最後一個完整的問題。如我們先前所說，第四密度的接近就像時鐘整點報時般的規律。你們太陽系的空間／時間已經讓行星地球快速進入一個不同的振動結構，促使行星地球能夠被新的變貌加以塑造。然而，在這過渡時期，你們人類，包含個人與社會的身心靈複合體，各自的思想投射與心智意識四處散布，無法掌握磁針，指向同一個方向，導致你們目前的社會複合體中仍無法有效進入愛的振動（有時你們人類稱為理解的振動），結果將是許多人再次重複第三密度的循環。你們的流浪者、行家、導師們，此時正將能量投注於增加收成，但總體而言，可收成的仍是少數。[96]

Q'uo補充：

收成要能如其所是地發生，確實是仰賴時鐘般的規律機制。無論是星球的能量、理則（Logos）的能量、或任何太一所造個體的能量，其焦點都朝向太一造物者的光與愛，迴旋前行；在這個過程中，個體將不斷地增加覺知，同時提升對這份覺知的

94 279, letter dated January 5, 1997.
95 Lyara, letter dated May 28, 1998.
96 *Law of One*, Book I, p. 133.

表達能力，當你們稱呼的地球穿越其所在的宇宙網（cosmic web）之時，身處地球第三密度幻象的人將有機會展現自身對萬物太一的覺知。同時，在這個愛的密度幻象中，能夠打開綠色光芒能量中心[97]迎向太一、且覺知自我即是能量媒介的人，將在地球行星進程的規律機制中找到收成的機會，即使個體只是更有意識地覺知到此一進程，也有可能獲得收成。[98]

很顯然，我們的地球在進入第四密度這件事情上困難重重，許多大災難的降臨，即是緣自地球試圖尋找平衡。星際邦聯認為，太陽系已經往第四密度移動了一段時間，基本上我們早已位於第四密度了，只是我們第三密度的感官無法察覺。當這個過程花費一個或三個世紀完成以後，地球將會變成怎麼樣呢？

提問者：行星地球完成收成之後，第四密度存有會投生到我們現在所認知的這個地表上嗎？

Ra：我是Ra。從或然率／可能性的匯集結果看起來，機率最高是這樣。[99]

有少數靈魂已經以第四密度肉身投胎地球：

提問者：那麼，他們在地球還沒完全轉變時來到這裡，是為了獲得收成之前的體驗？

Ra：我是Ra。這是正確的。這些個體並不是流浪者，因為這裡即是他們第四密度的家鄉星球。然而，只有強烈傾向服務他人、完成收成的第三密度畢業生，才能獲得這項體驗。提早投生也是一種特別的禮遇，因為在第三密度的收成過程裡，許多服務其他自我的催化劑可供其累積經歷。[100]

也就是說，已經有一些靈魂在此開拓第四密度。但第四密度會接管第三密度嗎？Ra協助釐清：

97 譯者註：即為脈輪中的心輪，掌管愛與親善。
98 Q'uo, transcript dated February 18, 1996, p. 5.
99 *Law of One*, Book II, p. 105.
100 *Law of One*, Book III, p. 91.

提問者：已經在行星地球上輪迴多次的第三密度個體，畢業的方式可以分成三種：一種是正向極化後，留在這個星球繼續經驗第四密度；另一種是負向極化後，前往其他星球；其他還未達收成標準的第三密度個體，則會去到另一個同為第三密度的星球。除了上述這些個體之外，我假設有一些來自其他第三密度星球、已經可以收成的個體或流浪者，投生為第三密度肉身，和行星地球一起過渡到第四密度。這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。這是正確的，除了一點點補充：正向收成個體將停留在這個行星的影響範圍內，但不會在（你們所認為的）這個次元或平面上。[101]

對於我們這些朝向收成努力的第三密度族群，核心目標是什麼？最首要也最重要的，是「存在」（Be）。星際邦聯提及這個具有挑戰性的思惟：

具有肉身生命的這一輩子，去嘗試成為自己，做自己的樣子，決定自己的選擇，對自己保持真誠。因為真實的自我即是更大、更高的自我，它為你騰出個人道路所需的空間，允許你的自由意志詮釋其中的許多細節，同時又協助把握，這條路妥善而

明確。[102]

❖

身處死蔭幽谷中的收成者，最好在能力極限之內，表現得彷彿沒有幽谷、沒有死蔭，因為這些都是幻象，只有存在是真實的。你就是這真實的存在，你顯化給他人的雙眼、嘴巴、雙手，每一個眼神、微笑、話語、碰觸，都對你周遭的人傳達了蘊含於內在的意識，它穿透人群互動中所有幻象裡的層層幻象，在兩個個體之間吟唱真實的線譜；對於預備收成的敏銳個體而言，這份本質將是意義無價的禮物。因此，冥想、找到核心、成為你之所是，而其他的一切，時間到了就會自然發生。[103]

❖

你會如何為「存在」做準備？或者說，可以準備什麼？也許你會發現，存在沒辦法準備，因為你原本就一直存在著；我們鼓勵你做的也不是準備，而是正視你自己的存在，方可更加覺知自身振動形態的價值，將被收成的不是你，而是你的意識，它努力學習成長，結出崇敬與服務的果實，獻給造物者，也顯化給萬有造物。[104]

101 *Law of One*, Book III, pp. 89-90.
102 Q'uo, transcript dated April 14, 1996, p. 5.
103 Q'uo, transcript dated April 12, 1987, p. 5.
104 Q'uo, transcript dated November 30, 1986, pp. 3-4.

❖

為了極大化人們對於存在的集體意識以促成地球收成，個體應致力於活出靜心熟思的生命，且積極與所在的周遭連結；也就是說，一旦追尋者得到這份禮物，即有責任藉由自身的動念與行為，將這份禮物顯化世人。這裡指的顯化，不必然是踏遍塵土的朝聖者那樣驟然獻身，有許多個體僅憑他們存在的簡樸之美，就能觸動成千上百的人。這些個體選擇成為滋養者，對有需要的靈魂來說，如同父母的角色，他們的行為看似謙卑，像是洗碗工一樣地渺小，然而其所生成的正向意識及為行星地球所匯聚的光，卻遠遠超越自以為找到答案的企業家。[105]

兩位流浪者分享了對存在的想法：

對我而言，存在關乎平衡。是，可能會有災難與不幸，而且是非常可能；沒錯，我們在這個星球上的時日越來越少了。但這也就是為什麼，比起抵抗，我們更該好好地存在。[106]

❖

跟隨你自己的心。若它引領你來協助收成，就這麼做；若你相信收成後你將留在這

兒，就這麼做；若你相信耶穌基督會有二次降臨，便靜盼祂的來到；若你知道ET試圖和我們通訊，請聽取這些訊息。只要這「是」你自己，「做」你自己，同時明白不管你感到多麼與眾不同或格格不入，你都不孤單。只要「存在」，其他的事情自有安排。[107]

我們的「行動」（Doing）心性以及西方文化的工作導向，使得「存在」（Being）想起來很困難，但只要我們清楚任務，它就會騰出一條路。此外，對於那些努力邁向畢業的個體，還有一個值得追尋的目標，即是自我之心與造物者的合一：

你進入收成的季節，知道這裡需要幫忙，也很願意成為服務。而我們想對你說，服務造物者的方式即是此刻當下，開啟心輪，與造物者合而為一。[108]

❖

105 Q'uo, transcript dated July 27, 1986, pp. 10-11.
106 Romi Borel, letter dated March 8, 1999.
107 Marty Upson, letter dated March 31, 1999.
108 Q'uo, transcript dated December 29, 1997, p. 3.

不只是這一次，收成本就是為了聚合人類，沒有個體，只有合一。[109]

接近收成的個體，中心目標則是極性：

每一個人都能夠在這一世達到收成標準，迎向愛的振動。也就是說，每一個人都有能力去留意別人、愛護別人、理解別人、安慰別人、寬恕別人，勝過在意自己是否得到這一切。愛的本質之一即是奉獻，協助他人的時間比關注自己的時間還多，就是進入極化的一大助力，使你離光更近；當承載靈魂的肉身死亡，進入更大的生命之際，你所需要的光，無限造物者將供應予你。[110]

Ra提出平衡也是其中一個目標：

每一個身心靈複合體都有他自己的啟動形態和覺醒的節奏，個體自身不同能量中心的協調與平衡，也是收成的重要環節。[111]

回歸到意念與期望，我們簡要地檢視預備收成的前置作業和目的：

在如此接近收成的特殊階段，個體會替自己制定很有抱負的學習程序，希望付出愛但不求回報；希望在自我之內看見基督，沒有疑問，沒有傲氣；然後學著將意志轉向基督自我（Christ-self），好讓恣意的自由心念停止心猿意馬，停止操弄控制；取而代之的是，無限太一的引領。[112]

❖

當你們的星球接近所謂的收成，很多個體的經驗將被強化。因為期限將至，為了達到收成標準，必須更快完成任務，也必須提高強度。意識中的偉大工作可以在這段短暫時間裡完成，趕上你們星球的靈魂收成，當然也可能因此面臨難度提高的風險。然而，這是一個向前邁進的重大機會，在這個星球上，這是從未有過的機會。[113]

值得一提的是，流浪者的另一個名稱就是收成者。我們目前之所以在此，和這場收成息息

109 Lorraine Cooke, letter dated September 11, 1998.
110 Latwii, transcript dated March 25, 1989, p. 4.
111 *Law of One*, Book II, p. 120.
112 Q'uo, transcript dated July 16, 1989, p. 2.
113 Hatonn, transcript dated November 11, 1984, p. 21.

相關：

你們的《聖經》寫著，莊稼都成熟了，收成的人卻很少。我們認為存在於這個時期的每個人都是收成者，只要接受並嘗試將自身的內在核心視為一個容器和管道，供那偉大的初始思惟之用，亦即為愛所用。在你們地球上的沉睡人群中，埋藏著靈魂的莊稼，他們看起來和其他人群一樣熟睡，事實上卻很容易喚醒。熱切地跑去找光的人是無法發覺這一切的，只有純粹允許光流經成為容器和管道的你，具足各種機緣，將那些容易喚醒的個體，連同跑去找光的人，一起領進田園，進行收成作業。[114]

❖

憂傷的弟兄姊妹投生於此，主要目的是藉由釋放或減緩行星意識的扭曲，有可能協助其他自我，也有機會提供催化劑，增加收成的數量。而另外兩個與自我相關的原因，一是流浪者若覺知並將自身奉獻於服務，極化速度將比身處更高密度、無催化劑可用的狀態快得多；二是身心靈全體或社會記憶複合體會評量一個個體是否可運用第三密度的催化劑來演示一項未臻完美的課題，尤其適用於正要進入、或正在穿越第六密度的個體，悲憫與理性的平衡，在那兒將更加圓滿。[115]

星際邦聯於此，給我們思想上的支持：

> 我們在此時來到你們的人群裡，提供關於靈性進化的想法與資訊，希望有所幫助。就我們的理解，你們現在所處的這段時期，是你們地球世界裡的收成期或完成期。對想要加速靈性進化過程的個體來說，我們認為這個通往更高密度幻象的過渡時期是非常好的機會，因此需要我們分享、需要我們出現的人，我們都希望能夠幫上忙。[116]

蛻變

在新時代文獻中，另一個常用的字眼是「蛻變」（transformation）。跟啟蒙（initiation）一樣，蛻變具有模糊、多重的含義，端看是誰使用它、如何使用它。總的來說，我認為和它最接近的詞是了悟（realization）、啟示（revelation）、頓悟（epiphany）或開悟（satori）。然而，啟蒙是學習的一個部分，蛻變卻無法直接拾得；它是一個過程，

114 Q'uo, transcript dated November 16, 1997, p. 1.
115 *Law of One*, Book III, p. 15.
116 Q'uo, transcript dated March 27, 1994, p. 1.

我們尋求各種方法，鼓勵或邀請我們的內在盡可能地參與其中。Latwii說：

> 最終，個體開始有意識地找尋那把鑰匙，打開內在的層層門戶，揭露自我的寶藏，它們正等著這份追求。途中某個時間點，蛻變將會發生，不只是追尋者的大腦理性地知道一切所見皆是太一造物者，其內在也會越來越經驗到太一造物者的存在；在自己之內可以找到太一造物者，而在太一造物者之中，也處處都能發現個體本身的蹤影。當這樣的過程越來越顯著、越來越成為追尋者生命中常見的經驗，追尋者也將明瞭，過程即是追尋的目標。[117]

Q'uo補充：

> 堅持不懈地問下去，宇宙才會揭露自己，但同時肯定的是，啟示不會如你所預期的方式發生。第三密度的蛻變幾乎都是拐著彎出現，沒有這個器皿形容為「出手前先預告」（telegraphing the punch）的明顯信號。[118]

以下有個典型的蛻變經驗，由一位對整件事十分不解的男士所述：

最近有個讓我困惑的事。兩個禮拜前，我快要考試了（我在念大學），我非常沮喪，又求助無門，忍不住懷疑，上帝真的存在嗎？我是不是只有自己一個人？就在這一刻，某種我從未體驗過的感覺充滿全身，是一種純粹的愛，我所感受過的最純粹的愛，即使只是寫下它，我還是難以喘息。我也感受到祂在我的房間裡，像是坐在我的身旁安慰我；從那一次之後，我所有的沮喪與壓力就消失了，我好多了，這一輩子從沒這麼好過。[119]

星際邦聯則關注這類經驗的特性：

我們鼓勵你們全體人類更加留意周遭平凡的徵兆。正如陽光自東方升起，大地從黑暗轉為光明，我的弟兄們，蛻變也是這般地來臨。[120]

❖

117 Latwii, transcript dated September 18, 1983, p. 6.
118 Q'uo, transcript dated August 22, 1993, p. 3.
119 Chris, letter dated May 19, 1997.
120 Hatonn, transcript dated April 12, 1981, p. 3.

因此，當你經歷日常生活的催化劑，請記住每一段造化雖然都是幻象，卻也蘊含了太一造物者的愛。容我們說，若你選擇接受任務，你的任務就是發掘那份愛；這是行家的任務，因為執行的人必須擁有，得以蛻變的魔法或形而上的力量。[121]

需要什麼條件來支持這個內在的過程呢？強大的耐心是其一：

蛻變過程中，追尋者當然希望可以做些什麼，但如果將自己的角度拉得夠遠，看著意識自我基於淨化的渴望，正用生命穿越混亂的轉變過程，追尋者也會看見，在衝動消長之後，接著便是耐心的考驗。[122]

另一項條件是，臣服於自己的抗拒改變：

蛻變隱含著極度的臣服；也因為這樣的臣服如同瀕死一般，追尋者的內在往往會用困難、痛苦、棘手，來形容自身的途徑。與此同時，每一個人也應該寬恕，抗拒改變是自然的現象，我們身體與大腦的每一個細胞，都有保守現況的傾向；靈性生活雖然充滿喜樂，但當個體內在改變的速度加快時，其受苦程度確實也將隨之增加。[123]

❖

當個體反覆接受試驗，並決定此生要學習更多、服務更多、更成為自己的存在，就會迎來一個相對平順，同時也比較迅速而顯著的變化、修正，或更確切地說，蛻變。就像是遮住眼睛的信任遊戲，一次又一次，下一回合需要的信任更多；雖然困難度越來越高，挑戰者也已經鍛鍊得更為強大了。因此，若個體意識到要做一個選擇，要選一個新的課程，他便能夠據以判斷，自己是否可以接受下一個過程中，必然發生的壓力、紛擾與困惑。[124]

與蛻變共舞，流浪者通常需要下定決心去經歷一個有時很冗長的內在工程。

追尋者非常期盼經歷蛻變，但它卻是個漫長、隱微的過程。任何決定在表象上的意義可能有限，然而當一個人處於蛻變之中，內在某個由各種抉擇、或各種聲調、顏色交織而成的複雜區域，容我們稱之為心智內的「子程式」（sub-programs），它看似取

121 Latwii, transcript dated May 8, 1983, p. 9.
122 Q'uo, transcript dated July 12, 1992, p. 2.
123 Q'uo, transcript dated November 27, 1994, p. 5.
124 Q'uo, transcript dated November 1, 1992, pp. 2-3.

代了表面的連漪，事實上連漪卻是它的啟動器。就主程式的核心作用而言，改變行為相對簡單，不需要太艱澀的編碼；但當你要求的是改變存在的狀態、改變覺知與經驗自我本質的方式，那就是反覆而細微的工程了。[125]

既然是內在工程，冥想自然成為可行的好方法：

在幻象中的個體，無法得知領悟或蛻變將在何時發生。然而，若能每日冥想、接納靜默中的任何蛻變，即是持續不斷地期盼與尋求意識之內層層門戶的敞開；敞開的方式是隨機的，因此也可能在某個正好沒有冥想的日子發生，錯失了看見偉大視野的機會。保持留意的人看見了，也不會過度吃驚，而不留意的人或許就不知道，錯過了什麼驚喜。[126]

❖

我們鼓勵每個追尋者為自己設想出最適合自己的儀式或時段，做為靈性上的練習，也建議每個人在練習中加入一段靜默冥想。我們鼓勵每個追尋者立定承諾，以日為基礎，每日都投入到那內在的靜默，因為在你的自我之中，在你意識的碩大造物之內，有一個最神聖的地方（holy of holies）[127]，造物者就在那兒等候。為防止入侵，

門戶上了鎖，如果你嘗試衝撞這扇門，嘗試從真理之中擰出個什麼，沒錯，你反而變成自己的入侵者。靜默冥想是門的鑰匙，可能只要五分鐘，可能花上好幾年，但敞開的時機終會到來，追尋者也會知道門已打開；因為對追尋者而言，此生的經驗已然蛻變。[128]

❖

我們敦促你們每日冥想，但我們不會去評斷冥想的優劣，也不強調每天得花多少時間，因為只要個體有充分的意願，自然就會投入，也將有所進展。只是，若沒有每日冥想的規律，即使幾分鐘都好，一旦個人的蛻變時期來臨，便很可能在每日匆促的世俗活動中錯失良機。[129]

這個過程將如何衝擊（我們的）深層心智，或者深層心智將如何進入這個過程？

125 Q'uo, transcript dated July 12, 1992, pp. 2-3.
126 Q'uo, transcript dated January 10, 1987, p. 3.
127 譯者註：英文原文譯為「至聖所」，傳說為耶和華的住所，引申為最神聖的地方。
128 Q'uo, transcript dated November 27, 1994, p. 5.
129 Laitos, transcript dated April 22, 1987, p. 2.

對靈性重生的細微工程完全心領神會的人，無法用文字來形容這個過程，因為它遠比一般文字或語言能描述的更為深入、更為客觀。心靈蛻變牽涉到的議題其實非常中立，但對追尋者來說，又是獨特的個人經驗，亦即追尋者透過個別的變貌形態經歷各自的覺知，而擦出的火花也和一個更大的自我融合，共同創造出動力。這個過程很難用言語表達，因為自我即為你之所是的火花，同時也是包含你的一切萬有。當一個人沿著心智之樹向下移動時，自我的層次是無限的，投入這場細微工程的經驗者，可能這一刻待在某一層，另一刻又去到一個截然不同、令人費解的位置。心智會在這些層次間飛躍、深潛、爬升而後趨於平穩，與此同時，個體卻絲毫未覺；若以大海來比喻，靈性的海洋是三維的，而你能夠在水中呼吸。130

❖

心智的蛻變是漸進式地揭開那覆蓋於表面意識與深層心智間的偉大面紗。它不必然會在第三密度的工作、尤其是第三密度的心智歷程內完成。131

❖

當投入這情形的個體覺察到，需要喚出那隨著肉身投生保存下來、卻忽視或模糊已久的深層內在，偉大的蛻變即可在很短的時間內發生。132

❖

> 許多個體將心智之樹的軀幹與根部視為可以隨意使用的部分，並從這個被視為粗略、沒有優點的儲藏區域拿取物品；而轉向深層心智的個體，則待它如同一位美妙的少女，走向前對她求愛。這樣的求愛完全沒有掠奪的成分，而且可能花上更多時間，但藉由如此慎重的追求，才能獲得真正的寶藏。個體意識心智面對自我與其他自我的態度，將會影響心智的蛻變方向。[133]

我們還需要放下所有的自我評斷：

> 要能夠獲得蛻變，個體得先讓自我評斷退場，因為自我不可能對自我作出準確的評斷，不如盡力檢視人生，但只針對是否看見自我至高層次的部分。這麼做很有價值，而且不會使你變成判官。當一個人能夠放下自我評斷，以信心踏上灰濛而孤獨的靈性道路，他就能用更有創意與充滿活力的方式與他人共處。[134]

130 Q'uo, transcript dated March 15, 1998, pp. 2-3.
131 Donald T. Elkins, Carla L. Rueckert and Jim McCarty, *The Law Of One*, Book IV, Atglen, PA: Schiffer Publishing,[c1982], p. 204.
132 Latwii, transcript dated May 16, 1993, p. 6.
133 *Law of One*, Book IV, p. 200.
134 Q'uo, transcript dated May 1, 1994, p. 2.

❖

自我接納是自我寬恕很好的起點。雖然看似矛盾，但接納自己的錯誤，就能通往改變、成長、蛻變的機會之門。[135]

改變和失落，讓人感覺艱難。

當你向生命中的某些時光、愛過的事物、變得陌生的人際關係告別之際，我們鼓勵你找到力量與勇氣，去讚美和感謝每個可能給你帶來很多痛苦的經歷。蛻變的過程會不斷地出現非常多憂傷和失落的感受，因為當改變自然發生之時，你會走向另外一條沒有走過的路，就像命運幾乎沒有坦途，你也會經過顛簸與不順。但是，我們鼓勵你懷抱信心，讚美過去，同時開放心胸，迎接現在已然與即將到來的一切。[136]

❖

每一個轉變都伴隨著衰退與失去，然後也會有段時間，只能看見失去，還看不見新的生命。[137]

❖

將會有一個新的你。你原是第三密度的個體，現正經驗種種困難而蛻變，這些經驗

像是火的鍛鍊，似乎也燒毀了曾經是第三密度特性的你。就其核心意義來說，隨著部分特質的脫落，你將更堅定地成長、更向魔法人格靠近；藉由你所經驗的困難的深度、黑暗的程度，也可確信，轉變必會來臨。[138]

❖

你越和蛻變的能量共舞，就越能減少恐懼滋生的程度，你可以看著痛苦，說：「我一定會順利蛻變。」但如果你需要恐懼，就請允許自己恐懼，想要保護脆弱的內在自我並沒有錯。允許恐懼，然後試著少一點點、再少一點，慢慢移動，給自己鼓勵。別因抱怨自己缺乏勇氣，或抱怨生命轉變帶來折磨，而對自己失去信心。[139]

❖

轉變的課題或觀點越重大，個體要付出的代價就越高，這樣才能獲得，真正無價的寶藏。[140]

135 Q'uo, transcript dated November 26, 1989, p. 10.
136 Q'uo, transcript dated April 21, 1995, p. 2.
137 Q'uo, transcript dated March 15, 1998, p. 2.
138 Q'uo, transcript dated June 21, 1993, p. 7.
139 Q'uo, transcript dated December 13, 1992, p. 6.
140 Q'uo, transcript dated May 14, 1989, p. 21.

雖然流浪者喜歡鑽研幽微之處，但日常的經驗其實就足以提供我們蛻變所需的燃料：

> 大量的線索與提示，存在你們日常生活的實相中。就像柱子周邊的雜物，如此尋常的事物就有足夠的信息來產生催化劑，進而創造出最好的顯化、最完滿的轉變、最澈底的頓悟。對於受到召喚成為服務的追尋者而言，日常生活與表象上的尋常事件，已囊括了全然領悟與淨化自我所需的每一項工具與資源。[141]

❖

> 顯化的一切事物都是為了協助蛻變在適當的時機得以發生。[142]

另外一種蛻變過程非常特殊，它使我們逐漸覺察彼此都是靈性家族的一分子，通常先從感知到與自己心靈最相近的同伴開始。它也帶來了期盼，示意著地球的正向第四密度社會記憶複合體正在形成。

> 感知到靈性家族網絡的個體，已經開始連結所有成員。靈性家族主要源自各種形態的人類家庭，並由嘗試在第四密度地球建立正向第四密度社會記憶複合體的成員所組成，每一個在愛與自由中顯化出的連結，都能拉近每個成員與家族本身的真誠關

係。如這個器皿腦中的用語，個體的信念勢必會有大幅轉變；任何轉變都來自於求知的渴望，因著這份渴望，面對轉變的意志力也會增強。改變是痛苦的，由於家族裡的每個人都已進入意識工作，想要和家族會合的人，也勢必要共同承擔彼此的蛻變困境。[143]

在這樣漸進式的工程裡，星際邦聯希望提供服務：

經驗蛻變的個體必須盡自己最大的力，和之前的任何經驗相比，蛻變似乎更黑暗、更艱難。然而，我們向你保證，隨時都有支援，即使你覺得自己的求救沒有得到任何回應，那些有幸和你同行的星際群體，已將愛與光傳送給你。[144]

141 Q'uo, transcript dated March 19, 1995, p. 2.
142 *Law of One*, Book IV, p. 177.
143 Q'uo, transcript dated March 15, 1987, p. 3.
144 Q'uo, transcript dated June 21, 1993, pp. 7-8.

全球心智

探討過一系列新時代思想的流行用語之後，我們以「全球心智」做為本章的結尾。關於「全球心智」的定義，我只能確定我不認同它等於「蜂巢心智」（hive-mind）的說法。蜂巢心智指的是我們所有的地球人，都被某種外星族群納為工蜂，大眾媒體的誤導與社會文化的風向，經常使我們接觸到這個論點，但我想信服的是另一個概念，這麼多的流浪者齊聚合一，是為打造更好的世界：

> 我們服務自我或服務他人的這些元素，對於當前的社會展望或是每個人內心懷抱的烏托邦理想，確實是場革命。我知道我們所有任務的結果，皆是與太一無限造物者融合；但在此同時，只要我們創造出自己所珍惜的東西，就有機會在地球上，活出所有人夢想的烏托邦。[145]

如果把正向第四密度看作某種伊甸園，在那裡人人互為合一，那麼上面的願望就很實際了。我們正在努力邁向，我們的「昭昭天命」（manifest destiny）。

一旦你將自己投入到生命的節奏與意志裡，離你原先只能隱約感覺到的目標越來越近，同時也會更加接近你真正想創造的東西。這個目標和你與其他自我的互動息息相關，你們想要建立的，是世界性的靈魂或社會記憶複合體。[146]

❖

第三密度的核心，是開放自我、與群體連結，當思想全是共享的、可見的、彼此欣賞、尊重的、不互相干預的，到了第四密度，便能形成社會記憶複合體。在第四密度，還有其他的課程需要學習，然而此刻你們已經開始的這堂課，是無懼地展開自我，你們會一直學習，直到你們能夠將自我與其他自我的互動視為一對一、心對心、以愛相待。[147]

保守地說，達成願景還需要一段時間，但能看到方向總是好的。很多流浪者都發覺，我們必須對地球更好一點。羅素・路易（Russell Louie）分享：

145 Joseph R. Koehm, letter dated August 9, 1998.
146 Q'uo, transcript dated May 2, 1999, p. 5.
147 Q'uo, transcript dated January 19, 1997, p. 2.

身為流浪者，我抱著全面性的思惟，但別人想的卻總是自己可以得到什麼；像是人們談到資源回收或再生能源時，我都很好奇，為什麼大家不付諸實行？[148]

星際邦聯也同意：

由於國家、總體經濟、社會與你們所謂的宗教團體對其他個體的不合理行為，造成行星地球上的個人業力與社會業力，層層疊疊直達天際。然而，地球本身並無業力，只要個體願意，就有機會改善社會業力。你們之中有許多人，此生來到地球正是為了執行意識內的個人工作，做出相輔相成的選擇，為太一無限造物者服務，在深達心智之根的意識中發揮療癒的能力，並和所有在行星地球四周生活的住民共享。[149]

Q'uo表示，我們的工作確實有了一些成果：

你們的本質正為全球性意識所用，它正舒緩地球的振動頻率，也有助於改善陣痛。煩擾與艱難的時刻已經出現，地球在混亂裡探尋新的平衡，需要的即是（如你們）這樣沉靜的見證。[150]

我們真的來對了時間！布里西斯和其他人則提到自己向著更大的連結走去：

> 有時我覺得自己是所有事物的一部分，是偉大宇宙的一部分，這樣的時刻，是我面對我自己與身邊其他人覺得最自在的時刻，也是我最珍惜的時刻，自己總算被某部分的自己和這個世界接納。但我多半還是行旅自己的途徑，和願意同行的人一起，了悟到有一天，一切都會適得其所；我將不再是那個從局外往內看的人，而是更大整體的一員，舞出屬於我的生命與合一。[151]

❖

> 我們得要擴展覺知，創造一個寬納的場域，允許共享的心智交流與群體意識在我們之間發生。[152]

148 Russell Louie, letter dated November 4, 1998.
149 Q'uo, transcript dated May 3, 1992, p. 2.
150 Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.
151 Brisis, letter dated April 22, 1999.
152 001, letter dated July 26, 1997.

對於共同的目標，流浪者不只傳遞個人情感，還推及文化內涵：

我在紀錄片領域工作，我想透過紀錄片將愛與理解的訊息傳達給全世界。也不只這樣，認真說的話，這是我二十三歲時的職涯夢想；我常忍不住覺得，一個二十三歲的年輕人居然沒有想做別的，在這個社會好像跟人家哪裡不太一樣。[153]

❖

我最希望能夠說些什麼或做些什麼來傳達連結的觀念，這是一個很大的觀念，也大量流傳了好些時間，但我覺得人們還未充分理解。因此，我們持續引介這些觀念，然後等待它最後成形。只是我迫切地想要散播連結，同時也感到極度斷線。[154]

❖

很快地，所有覺醒的靈魂將再次合一，迎接新的黎明，奉獻自己歷經數度轉世的個體，集結他們的心，共同譜曲，最終發表宏偉之歌。我們祈禱全世界的僕人現在就能忠實地向前，自信地匯聚能量，有意識地協助行星地球誕生那命定的新世界思惟，一同加快預言實現的腳步。[155]

Q'uo為此喝彩：

> 置身於第三密度週期之末，你們每個人都適合肩負這樣的任務，找出與其他文化、種族、思想、邏輯、任何存有之間和諧相處的新模式。全球共同努力進入靈性匯聚的結果，即是第四密度工作的基本結構，也就是社會記憶複合體。你們正在學習如何成為一個整體，交流彼此的思想、希望和恐懼；承載彼此的重擔，如呼吸一般自然；共享彼此的喜悅，彷彿是你自己的喜悅。[156]

艾倫・里夫吉耶（Allen W. Lefurgey）明確地指出：

> 要在目前世界的不利條件下活得更好，什麼是我想要知道的？我想知道如何使人群

153 Bleu, letter dated June 24, 1997.
154 Dana R., letter dated October 24, 1996.
155 Truth Fellowship, tfel@clara.co.uk-truth, web page www.tfel.clara.net, their book's title is: "Servers of the Divine Plan: Essential Keys to Awakening and Remembrance," letter dated January 18, 1998. [This link is no longer valid, but you can search for it on webarchive.org.]
156 Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 3.

和諧、合作、平安地共同生活。什麼樣的新願景是我想要擁有、或想要傳達給別人的？還是一樣，如何和諧、合作、平安地共同生活。我這一生做過的每一件事，都是為了處理這些問題。[157]

Q'uo指出，不只是外在的人生，內心、心智、靈魂也都在提供服務：

你們之中有些人透過內在做了很多事，像是藉由禱告、冥想和思慮，將愛與療癒傳送給仍在觀望、受苦、等待與困頓的人，親善的祈禱聲，無時無刻和數百萬的靈魂調和。你們的星球未曾停止祈禱，數百萬個與你素昧平生的人，每個夜裡持續守望人類。當世界進入睡眠，你可以獻出內在的聲音，在感恩裡讚頌無限太一，為所有受苦的人祈求。就這樣，付出一部分的生活成為服務，加總眾人的真誠關心，某個程度上社會的業力便能獲得緩解。[158]

針對全球心智，我們已做了完整的討論。結束前分享一段Q'uo的引文，主題是大眾傳播媒體：

> 我們所看到的事件是一個雙向的動態，在這樣的氛圍裡，個體經常接受各種刺激，也可能導向覺醒。若你們社會文化中的大眾媒體將焦點放在人類的負面行為或沉重的負面情緒，如戰爭、謀殺、性侵等，就會在個體之間豎起恐懼的高牆；而個體一旦選擇隨波逐流，或被其分心，原本勇於向外界開展的連結便會中斷。然而，大眾媒體同樣也含有許多洋溢希望的事物，讓人尋得歸屬，不再感到孤獨；如這個器皿所稱的資訊時代，將已有強大能力與他人連結的個體也傳播出來，大眾媒體可以成為美好案例的預示管道，增強愛的網絡，在光之中顯現，在期限裡內化，這些案例實質上就是生成社會記憶複合體的基因。[159]

邁向第四密度，大眾媒體有其潛能，網際網路與電子郵件也是助力。至於所謂的密度，後續我們也將詳盡檢視，來自星際邦聯的通盤計畫。

157 Allen W. Lefurgey, letter dated July 16, 1994.
158 Q'uo, transcript dated May 3, 1992, p. 3.
159 Q'uo, transcript dated February 26, 1995, p. 3.

第5章 能量與進化

身體的能量系統

本書一開始我們先由外往內看，觀察做為流浪者的我們與社會常規有什麼表象上的不同，以及流浪者內在不安又不滿的特質。我們已經讓自己適應了新時代，這一章將要探討我們與我們的受造宇宙（Creation）形而上層面的組成方式，藉此看見我們與「正常」生活的表象事物或共識實相，逆向而行的原因。我並不是提供教條，而是分享一個看待事物的方法，這個方法對我一直都有好處，希望也能帶給你們幫助。我們將觀察身體的能量系統如何運作，進而觀察身體所居住的這個宇宙。

身體的能量來自我們所稱的電磁體（electrical body）或能量體（energetic body），可以想像它是一種在體內交流穿透、觸發活力的光體；也可以從脈輪的概念出發，「脈輪」來自印度教或佛教這類的東方宗教，和Ra所提到的「能量中心」或「光芒」意義相近，也可交替運用。能量中心是什麼呢？它們沿著脊椎底部一路延伸至頭頂，按照彩虹的顏色依序為紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫（也就是前幾章提過的紫羅蘭色）。每一個中心都是過濾器，也是推進器，迎接能量進入其中；能量可以原封不動地直達中心，也可能強化、結晶、調和，或不同程度的阻塞。若將宇宙視為一個能量場，恆星即為宇宙的能量中心，好比脈輪之於我們的身體：

以銀河系為例，第一個顯化的理則是一組核心系統，向外旋轉、擴張，接連產生各個理則，亦即各個能量中心，或你們所稱的恆星。[1]

恆星的確是相當大的能量中心，而我們似乎是小很多的能量中心複合體，但我們重現了整個造物過程及其能量，如同恆星一般。恆星與我們的能量都來自太一造物者無限的愛與光，它從我們的行星與其他宇宙影響範圍來到地球，從雙腳進入身體，再如一道螺旋之光往上移動，自底部或稱為紅色光芒的脈輪依序進入其他脈輪。經過運用或轉化的能量，我們可能藉由較底層的能量中心投射出去，或者讓它從頭部的頂端離開。

能量中心處理哪些能量呢？Ra說：

自根部往上移動的螺旋之光，出自希望與太一無限造物者內在之光交會的意念，潛藏在心肺肌肉的運動和副交感神經系統的所有機能中；而行家的祈請則可視為該身心靈複合體醒覺地運作其肌肉與神經系統。[2]

1 *Law of One*, Book IV, p. 64.
2 *Law of One*, Book III, p. 171.

換句話說，能量透過雙腳和脊椎底部流入身體，不需要特地做什麼來促動它。所有人接收到的能量都是無限的，螺旋之光一旦進到身體的能量場，就必須貫通順沿脊椎的每一個能量中心，而途中它會如何變化或扭曲，端看我們自身獨特的思考與生活方式。「內在之光」指的則是一種藉由冥想或其他意識工作、從頭部頂端帶入身體的能量，在充足的力道下，內在之光可以大幅促進與加快螺旋之光通過各能量中心的速度。由下往上進入的螺旋之光和從上祈願而來的內在之光，類似於東方神祕主義所稱的「亢達里尼能量上升」，低能量藉此向上運行：

> 正向屬性個體會將強烈的紅色光芒性能量轉為綠色光芒能量，再放射出藍色與靛藍色光芒，同時轉化自我本位與社會定位，朝向融入與服務之情境，最終不求回報地照耀他人。[3]

❖

追尋者尋求太一。如同我們曾說，一個察覺到自身顯著的扭曲及其全然的完美、調和且自我接納的個體，太一是其終極目標。一旦徜徉於平衡的覺察中，即是對宇宙敞開自我，萬物的光之能量將受到強烈吸引，個體內在與受吸引而來的宇宙能量相遇之處，便可尋得對太一的領悟。[4]

能量的流動會在這些中心量度與成形，以開啟、平衡、結晶每個能量中心，避免它們阻礙光芒能量向上運行，尤其是紅／橙／黃三組光芒通往心輪的這段距離。Ra說：

提問者：一個人要如何開始平衡自己？第一步是什麼？

Ra：我是Ra。只有一個步驟，理解構成身心靈複合體的能量中心。[5]

我們將分別來看每一個能量中心的描述，並跟著彩虹的意象觀想：

首先要平衡的是「王國」（Malkuth）或大地（Earth）振動能量複合體，又稱為紅色光芒複合體。基礎便是要理解且接受這股能量。[6]

這個位於脊椎底部、雙腿之間的紅色光芒能量中心，與我們的生存和性有關。如果這個中心產生阻塞或扭曲，所有即將進入的能量也會因此立刻卡關或減緩，我們就沒有足夠的能力應付其他所有的事。在卡巴拉哲學思想與儀式魔法的「生命之樹」中，王國為號碼

3 *Law of One*, Book III, p. 29.
4 *Law of One*, Book III, p. 51.
5 *Law of One*, Book I, p. 144.
6 *Law of One*, Book I, p. 144.

十，是最底部的質點，或最貼近土地的能量鏈結。Q'uo說：

> 因此，不知道要從何開始的追尋者，最好是從生殖、生存的紅色光芒脈輪出發。可以呼吸、可以活在今天，是如何的蒙福，又是多麼地感恩；若心中的喜悅丟失了或被抹除了，暗夜過後黎明將至，懷抱信念仍得歡喜。此外，由於生產所需承擔的疼痛與結果比懷孕重大得多，在你們文化中的女性，其紅色光芒脈輪預設有大量的阻塞。從紅色光芒脈輪出發的意思，並非表示必須透過活躍的性生活來清理阻塞，但確實需要接納自己的身體，平常心看待自己在性方面的慾念。[7]

❖

下一個可能阻塞的能量複合體偏向情感的、個人的，稱為橙色光芒複合體。這個能量中心的阻塞通常顯示出個人的古怪行為，或者與自我覺知、自我接納議題有關的扭曲。[8]

Q'uo補充：

> 第二股能量是橙色光芒或第二脈輪，通常與腹部連結，反映自我與自我旅程的狀

態，以及自我與其他自我的互動。對流浪者而言，與其他自我的互動經驗多是困難重重，橙色光芒呈現出在不友善環境裡仍保持開放的挑戰，如這個器皿的說法，即使滿布著考驗生命的彈弓和箭矢，仍願意追求與人群的進一步接觸。通常，流浪者不會發覺無法接納自己的其實就是自己，他會投射出這個難題，然後感覺到自己無法應對人群，然而人群只是反射自己的鏡。不透過其他個體就學會愛的機率是很低的；碰觸你生命的這一面面鏡子，給你訊息，幫助你轉向內在，一點一點找出各種方法，深化你對自己的愛。[9]

請留意，Ra對能量中心的描述著重在阻礙，然而能量是無限供應的，如何讓這些能量完整地、順暢地通過每一個中心才是重點。橙色光芒能量中心最關切的是我們自己和其他個人之間的關係，以及為了試圖對外展現我們想要的形象而與自己產生的對抗。它位於腹部下方，是個異常重要的能量中心，保持其暢通的好處很大，但達成的困難度也極高。透過此中心舒緩自我意識與社交窘境，可以呼應及幫助其他更高的能量中心，特別是行家十

7 Q'uo, transcript dated October 17, 1991, pp. 7-8.
8 *Law of One*, Book I, pp. 144-145.
9 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 4.

分珍視的靛藍色光芒能量中心。接下來，關於黃色光芒能量中心，Q'uo說：

> 向上移動至太陽神經叢，我們發現黃色光芒是這個密度的主要光芒，它供應個體學習與服務的機會，流浪者必須嘗試和不同的群體或制度合作。黃色光芒能量中心也映照或延伸出第二脈輪、橙色光芒的困境，雖然某種程度上群體動力比較單純，但正常情況下，仍比一對一的個人關係複雜。在黃色光芒之中，萬國興衰，宗教生滅，人們穿越大陸，文化誕生、成熟、隕落；所有群體皆有一條更平衡、更充滿愛與悲憫的途徑；各族群的每個個體，一生都可能遭遇伴侶關係、婚姻關係、親屬關係及各種形塑當下與未來的革命。在這股能量之中，每個個體皆與群體心智、國家心智、種族心智、原型心智有更深入的接觸。這裡是個體內在的力量寶座，是控制的天性與勢力所在，是蜘蛛織網或決定另覓生機的地方，是愛的課程熔煉之處。[10]

所以，愛的課程就潛藏在這兒，在我們現正經驗的這個第三密度中，以具有社會性的黃色光芒呈現。Ra補充：

> 第三個阻塞是黃色光芒或太陽神經叢中心，與你們所謂的小我（ego）最為接近，此

> 處阻塞通常顯示權力操縱的扭曲，若該身心靈複合體與其他交集密切之個體有社會互動上的議題，也可能形成干擾。在前三個能量中心或鏈結有所阻塞的個體，想要習得或尋求一的法則都將窒礙難行。[11]

「一的法則」這個詞全憑自己成名。愛德加·凱西和我們小組都接收到「一的法則」的訊息，Ra在我們所發布的五本同名作品中廣泛闡述，在這本《流浪者手冊》中也多次成為註釋，身為將此訊息傳送出來的小組成員之一，我至感榮幸。我們在這一節提及的大部分資料都是從通靈工作而來，本書也充滿來自Ra群體的建議與想法，然而我不希望有人組織某種教會或教條團體來追隨這些訊息或我們小組，這是這份資料的作者（Ra群體）最不想見到的事。什麼是一的法則？我們可以從該份資料發現更多內容，但總括而言，一的法則表明我們全是一體，合一就是實相，所有的其他感知都是幻象。成名有成名的課題，因此我盡量避免使用這個詞，一次聚焦一個重點也比較好。

黃色光芒能量中心位於上腹部和胃部，會因我們對家庭、工作、其他社會群體或社會本身相關的狀況所起的反應，接收到大量阻礙。若是同時為家庭成員及好友的對象，與我

10 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 5-6.
11 *Law of One*, Book I, p. 145.

們出現了關係上的難題，黃色光芒與橙色光芒很容易會被相同的刺激物或催化劑給塞住；辨認出阻塞的位置、嘗試解開此處的結，雖然不會花很多時間，卻必須專心持續地處理。我想大多數的人都是這樣，因為此處關乎我們的學習，關係著我們的「關係」。接著：

> 心的中央，或綠色光芒，是第三密度生命前往無限智能之道的跳板。這個區域的阻塞，顯現為在所謂普世大愛或悲憫之心的表達上有所阻礙。[12]

以太一造物者無限的愛與光為基礎，「無限智能」的涵義即是「愛」，而「無限能量」（infinite energy）的意思則為「光」，行經靛藍光芒、進入紫羅蘭光芒時，愛和光都將奇蹟似地浮現，心輪便扮演「跳板」，就像〈聖誕節的十二天〉（The Twelve Days Of Christmas）一曲中的「五只金戒指」（five gold rings）[13]；我小時候就唱過這首歌，一年一年過去，我已經想不起來舞者和風笛手會在哪個小節加入，卻始終記得「五只金戒指」這個段落。對正向屬性的追尋者而言，心輪就是中央車站，一旦能量來到心輪，較高的能量中心就會獲得動力，得以執行進階工作或能量轉運。這也是我經常談到要敞開心胸的原因，善用心輪這個綠色光芒能量中心，我們就完成了大半的事情。Q'uo補充：

請往心輪、綠色光芒脈輪、心能量中心移動，並在此停頓，我們請求每一個人思考能量運作的方式。如果紅色、橙色或黃色脈輪有限縮或阻塞的情況，太一造物者能量無法順利通過，在抵達心輪前便已流失。實際上，自我開始在意識內工作的能量，即是能夠順利抵達心輪的能量，如果一個人在較低能量中心沒有達到某種程度的平衡，他將無法好好學習溝通、學習發現萬物神聖之處等愛的課程；在我們所知的範圍內，這個情況對流浪者的破壞力恐怕最大，因為流浪者如此渴盼原鄉的頻率、感受與關聯，以致缺乏精神與能量去清理那些阻塞，任憑困惑掌舵，迷失在混亂的大海之中。[14]

❖

在心輪內，能量進入階段性結果、得以稍事休息的地方，能夠綜觀存在的本質、肉身生命的本質，以及心之大道的本質。心是浸沐於悲憫情懷中的智慧基地，悲憫是心的歸宿，流浪者通常會感受到，調和良好的心將能更專注於同理。然而，心也很容易受傷，紅色、橙色與黃色光芒能量中心的阻塞、過動，或其他形態的扭曲都

12 *Law of One*, Book I, p. 145.
13 譯者著：意指承先啟後之處。
14 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 7-8.

會造成影響；即使追尋者在較低能量中心已經取得很好的平衡，在心輪提供資訊給感官的過程中，伴隨敞開心胸而進入的那些深層、真實的信號，仍會引發嚴重的噪音。每個人都非常希望經歷開放的心能量，朝向更高能量中心移動，流浪者自然也期待從較低能量向心前進，進入溝通的能量與意識內的工作，這對流浪者而言是莫大的賜福，也是面對傷痛時的療癒之物，因此必須特別留意，下方三脈輪能量不足形成的阻力。[15]

如果我們嘗試在較高能量中心工作，卻同時覺得惱怒、覺得被家庭或朋友的相處問題拖住，我們就必須暫時放下進階的事，先完成較低能量的平衡。我們可能無法解決問題，但得確保自己已經全盤探索與此有關的怒氣和阻力。唯有這裡的工作完成，才能圓滿地進入心輪，接著在藍色光芒的溝通能量中，和帶給我們課題的人一起下一階段的工作。

藍色光芒能量中心是第一個進與出同時運作的中心，這個區域阻塞的個體，較難理解本身內在的心靈複合體（spirit/mind complexes），自然無法進一步表達自己。相對地，也不易接收或採納其他身心靈複合體的溝通內容。[16]

藍色光芒能量中心位於喉部。我們是否曾經疑惑，為什麼清楚的溝通有時感覺如此困難？試著去跟一位家人講話，如果雙方都阻擋能量通過橙色中心和黃色中心，就找不到能量可以供給藍色光芒，好進行清晰的對話，老實說，根本是「不想」講話！那些中心獲得清理以後，對話的渴望再度恢復，可以自在地吐露心聲，是多棒的一件事。Q'uo說：

> 現在進入藍色光芒能量中心，或所謂的喉輪，造物者在這個地方特別給人天賦，因為流浪者就是溝通者；只是也很諷刺，流浪者的溝通經驗通常是無法溝通，並非流浪者不能溝通，而是流浪者談論的層面與其他傾聽者不同。沒錯，溝通技巧絕大部分就只是單純的知道自己在想什麼，然後找到方式說出來，但若沒有基於對方目前的思考層面來溝通，代價就是無法溝通；因此傑出的溝通技巧就是聆聽的雙耳，瞭解對方的心智與意念所在何處。和六十歲老人溝通的方式與內容，拿來面對六歲小孩也許就行不通；然而在你們密度中的不同個體，意識有各種差異，導致一個六歲的流浪者可能比一個尚未醒覺的六十歲人士還要瞭解你。於是，我們鼓勵流浪者練習傾聽的技巧，嘗試調整溝通方式，盡量貼近對方的需要，說起來幽微，卻是一項

15 Q'uo, transcript dated May 12, 1996, pp. 1-2.
16 *Law of One*, Book I, p. 145.

很好的修練，而且是流浪者迫切需要的修練；因為溝通與分享是美妙的天賦，如果因為談話過程的疏忽導致沒有達成溝通的目標，這些強大的能量也就白白浪費了。[17]

❖

進入靛藍色光芒能量中心，流浪者最大的問題可能是過於沉迷與渴求靈性，無法持守整體能量的平衡。對尚未醒覺的個體來說，在意識中工作彷彿是天底下最難的事；而對流浪者或成熟的地球住民而言，無論是否覺醒，由於其自身靈性與所處文化無法搭配，意識工作也難以速成。靛藍色光芒的巨大吸引力確實誘人，流浪者可以修練人格，從事意識工作，藉此雕琢自我及對自我的覺察；但在更高密度中，意識工作將變得更加精緻，因此我們鼓勵每一個人，緩慢、謹慎、誠敬地執行，設定小目標，一次一步就好。[18]

靛藍色光芒是通往無限智能之道的起點，位於額頭的中心，屬於意識工作的光芒，當我們能夠循序清理各個中心，能量往上通過心輪，就可以進入藍色和靛藍色中心，開始一番工作。要使心智覺知到形而上宇宙並不是件簡單的事，但站在流浪者的角度，那才是我們的原生宇宙，而非眼前這個空間／時間或共識實相上的宇宙。這是我們被視為怪人的緣由，世界忙著應付生命的表象，看不見我們覺知到的深處；當我們由深處往上作業，就相對容

易理出問題的頭緒，以能量中心的阻塞來分析，我們可以看透，明白如何處理。

松果體或靛藍色光芒能量中心的阻塞顯示為自我的無價值感，智慧能量（intelligent energy）注入個體的力道將會減緩。此中心的調和與能量匯集對轉化為第四密度的靈性複合工作至關重要，從智慧能量注入此處的愛與光幾乎是毫無變形，同時也很有機會開啟無限智能之道。[19]

接著是紫羅蘭色光芒，頭頂能量中心，Q'uo說：

> 每一個以自身本質為行星地球做見證的流浪者，其頭頂能量中心都帶有初始的振動複合體，因此流浪者的日常作業，就是保持自我與自身本質的通道乾淨、清明，這是一項僅需靜候的心靈志業；常犯的錯誤就是試圖講述見證卻沒有人懂，或一心想要服務，卻忘了避免衝動，忽略見證本身的意義。你們的本質正為行星意識所用，它正舒緩地球的振動頻率，也有助於改善地球自身以及隨千禧年而來的龐大群體所造成的陣痛；煩擾與艱難的時刻已經出現，地球在混亂裡探尋新的平衡，需要的即

17 Q'uo, transcript dated May 12, 1996, pp. 3-4.
18 Q'uo, p. 4.
19 *Law of One*, Book I, p. 145.

是（如你們）沉靜的見證。[20]

紫羅蘭色光芒能量中心位於頭頂處，像是一朵光譜之花，我們所接收、轉化、傳達的能量都如彩虹般遍灑其上。它無法被我們運作，它就是它，它包含我們的能量標記、形而上的稱呼、以及我們的本質。把所有東西都拿開，這份光譜仍是完整的宇宙身分證；放下名字與血緣、身分與地位、職業與權力、金錢與人際、思想和計畫，紫羅蘭光芒呈現的仍是我們，蒸餾後純粹的我們。星際邦聯所欣賞的振動之美，指的就是我們在能量光譜上的這張圖樣。

最後的這個能量中心，僅是個體在心智、身體、靈性振動複合體上的整體表達。平衡與否在這個層次裡是沒有意義的，它如其所是，依自己的量度進出；無論有什麼樣的扭曲，它都不像其他能量中心那樣能被操作，因此就觀察個體平衡的角度來看，這個能量中心並不特別重要。[21]

現在我們回過頭來探討，Ra說到靛藍色光芒能量中心時所提及的「無限智能之道」：

> 只有你所稱的行家才能運作靛藍色光芒，它能連通無限智能，帶入智慧能量；靛藍色光芒能量中心的運作仰賴隱祕、玄妙的內在指引，因其亦有無限可能。[22]

無限智能與智慧能量即是造物者的愛與光；從字面上解讀，具有創造能力的意念加上光，便能顯化為實相。另一個定義如下：

> 這是合一，合一就是一切萬有，合一具有動能與位能，無限智能即為位能，觸擊位能將產生功，這個功就是我們所稱的智慧能量。[23]

再者，無限智能也等同於信心：

> 把信心與無限智能視為一致是完全正確的。前者是心靈用語，但對於拿著筆和尺、

20 Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.
21 *Law of One*, Book I, p. 145.
22 *Law of One*, Book II, p. 77.
23 *Law of One*, Book II, p. 6.

嚴謹追求真理的人來說，或許比較能夠接受後者。[24]

這裡再度提到第七道光芒、紫羅蘭色能量中心：

以此脈絡來說，紫羅蘭色放射為接觸無限智能之後，行經靛藍色中心而誕生的光譜；其中的光芒並非紫羅蘭色，而是在接觸到的無限智能轉為可識別的能量後，依其形態本質判斷是綠色、藍色或靛藍色。在此，綠色代表療癒，藍色代表溝通與靈感，靛藍色則是行家的能量，亦為信心之所在。[25]

以及，智慧能量是示現於身體能量系統之外的無限智能：

智慧能量是理則的能量，是療癒、建立、移除、破壞，以及轉化所有其他自我與自我的能量。[26]

❖

從第八密度或第八音程而來的無限智能變為智慧能量，一個名為凱西的聲音振動複合體，就曾透過無限智能之道觀視訊息。這並非你們所經驗的連續體，而是這個星

> 球潛在的社會記憶複合體，你們人類的用語是「阿卡西紀錄」（Akashic Record）或「紀錄廳」（Hall of Records）。[27]

Ra沒有談論到的第八密度、音程、或是能量中心，按理說是東方系統的第八脈輪，位於頭頂上方，屬白色光芒。理論上，無限智能之道是自第八脈輪進入紫羅蘭色光芒，再通往靛藍色光芒；連通此道可為個體創造豐沃的收穫，但仍視個體在意識中工作、試圖連結無限智能時所懷抱的渴望程度與意念性質，來決定收獲的內容為何，結果可以大好大壞。亞特蘭提斯人便是個錯誤的示範：

> 亞特蘭提斯在（你們的空間／時間連續體幻象）三萬一千年前形成，是一個高度群聚的社會複合體，以農業為主，發展速度並不快。直到大約你們的一萬五千年前，這裡的住民科技知識突飛猛進，懂得運用無限智能與智慧能量，大幅操控從神聖或無限能量而來的松果體或靛藍色光芒，因此獲得創造生命形態的能力；他們開始濫

24 *Law of One*, Book I, p. 77.
25 *Law of One*, Book III, p. 31.
26 *Law of One*, Book IV, p. 53.
27 *Law of One*, Book I, p. 141.

用這項能力，而非療癒或完善自己的身心靈複合體，最終導致他們的變貌往負面的方向走去。[28]

如何正確運用力量或權力，一直是個關鍵議題，在這件事情上運作意識的你要特別留心！將綠、藍、靛藍定義為較高的能量中心是有原因的，個體若能敞開心胸，讓能量澄澈無礙地流入這三處，即可自由地進行我稱之為意識內的工作；這項工作必須由流浪者自發性的想要進行，在較低能量中心（紅、橙、黃）獲得平衡、能量得以順暢抵達心輪之前，貿然地追求意識內工作反而不是明智之舉，因此更多的細節將留待稍後再談。另一個避免急就章的原因則是為了身體健康，在下列對話中，「平面」（plane）的意思跟能量中心一樣：

提問者：行經這些平面時，我們是不是應該一次穿越一層？

Ra：我是Ra。在我們的經驗裡，有些個體一次穿越好幾層，有些則循序漸進。在還沒穿透所謂的基礎平面之前，就積極嘗試更高的位置，將會導致能量的不平衡。如你對這類變貌的形容，健康上的問題通常源自細微的能量錯置，若個體尚未穿透較

> 低能量中心或這個密度的子密度（sub-densities），卻企圖打開較高能量層面，就可能形成疾病。[29]

在能量阻塞的情況下和別人一起工作，情況又會有所不同：

> 若雙方的能量都塞住了，就會更加渴盼類似的意識工作，希望解開受阻的能量流；如果其中一個阻塞、另一個在愛裡振動（心輪），因在愛裡振動的個體對意識工作可能有益，受阻的個體雖然匱乏，仍傾向繼續這個過程，實現和綠色光芒振動個體互動的願望；綠色光芒振動個體則會稍稍往服務他人的方向極化，也只有開始服務他人的行動，能量才會持續流通。[30]

典型流浪者的氣場（aura）光芒是什麼顏色？唐問Ra何為完美的第三密度存有氣場時，Ra舉了某一位流浪者的氣場為例。在這個例子當中，靛藍色光芒比綠色光芒暗一點，

28 *Law of One*, Book I, pp. 114-115.
29 *Law of One*, Book I, pp. 168-169.
30 *Law of One*, Book IV, p. 85.

而在它們之間的藍色光芒，是這位流浪者氣場中最亮的光：

> 這個例子可以被看作不平衡、也可以是完美平衡，若能參透後者，在處理其他自我的事情時會順利很多。只有療癒者需要握有感受阻塞的能力，否則檢視顏色的平衡時，再小的評斷都不適宜。當然，看到許多弱化與受阻的能量時，我們可以知道個體還沒拿到接力棒，沒辦法跑出去，但潛能永遠都在，所有完全平衡的能量也都在，都預備著啟動的一刻。另一種回應你提問的方式可能是：在完全賦能（potentiated）的個體中，各段光芒節節相接，彼此擁有一致的振動光芒與閃耀光輝，直到周圍的色彩轉為白色，你便可稱其為第三密度的賦能平衡。[31]

這個境界，我想我們還要好一段時間才能到達！但我們可以開始處理能量，尋求平衡。對於能量中心系統，我們現在已經有一個清楚的圖像，也逐漸明白為什麼Ra經常提到能量轉運（energy transfer）。假如我們都只處理紅、橙、黃色光芒，能量轉運就不可能發生；我們可以將能量強行注入到這三個層級，卻無法創造積極的能量交流，因為心輪並未參與其中。一旦心輪敞開，且接收到來自較低能量中心不受拘束的能量動力，流動才有機會出現，而這會是多棒的一件事啊！Q'uo說：

心是意識工作的起點，然而心的能量完全取決於個體帶給心輪多少力量。那些想要跳過性、生存、人際關係議題的個體，或許希望把所有的時間都花在溝通與意識本身的工作，但如果紅色（生存與性）、橙色（自我認同）、黃色（人際關係）能量中心沒有受到正視與尊重，流入心的能量便會減少。想要執行心輪以上的工作，只能運用流經心的能量，體驗過亢達里尼能量喚醒、亦即能量沿脊椎往上運行的人，都知道能量的起源是海底輪（root chakra）。較低能量中心，這些負責生殖、繁衍、排泄的器官，在你們文化中似乎是說不出口的嚴重禁忌，但生命本身即需要非常大的平衡，這無疑是紅色光芒的功課，且很大一部分端看你如何面對生命給你的機會。[32]

從心開始的流動，對心來說即是一種療癒，清晰的溝通如同良藥，而在靛藍色光芒中交流，更是最特別的心靈饗宴。Ra說：

精神層面的轉運是所有能量轉運的核心，明白自我與其他自我皆為造物者的一部分

31 *Law of One*, Book II, p. 71.
32 Q'uo, transcript dated January 11, 1998, pp. 4-5.

是非常重要的，而這就是靈性工作的奧義。[33]

是的，這是我們殷盼到達的境地，但我們是明智的，在完成較低能量的工作之前不會往那裡去。這不是一勞永逸的工作，而是日復一日、時時刻刻，再度聚焦能量，找到我們的中心，在每一天的生活裡，不斷地重新平衡自己。

性能量轉運

無論什麼樣的時刻，我們總是希望能敞開心胸，迎接任何來到面前的能量。能量轉運是個體將能量傳遞或贈予另一個個體，正向的轉運好比一份愛的禮物，而負向的轉運則是把憤怒、怨恨、偏見等負面狀態送給對方。唐詢問Ra：

提問者：你可否告訴我兩個或多個身心靈複合體之間能量轉運的次數？很多還是很少呢？

Ra：我是Ra。次數是無限大，因為，每個身心靈複合體不都是獨一無二的嗎？[34]

關於能量轉運，有兩件事情值得注意。一是當我們要開始時，它會有多難且原因何在？二是較高能量中心的轉運又有什麼不一樣呢？Ra表示：

> 在罩上面紗（veiling process）[35]之後，身體複合體及其顯化有一大塊區域是神祕、未知的，因此要抵達綠色光芒能量中心就變得無比困難。然而，也因為這塊巨大陰影遮蔽了表意識的心智複合體，個體所經驗的能量轉運有機會提供催化劑，促使自我與其他自我在恰當的極性條件下彼此結合。從這個觀點來看，配對的身心靈複合體更有契機追求較高的能量傳遞，進而使造物者在偉大的美好與驚喜中，誠然知曉祂之所是。神聖地運用這項身體功能，也是觸及無限智能的方式之一，配對雙方皆可大幅地獲得極性以及服務他人的能力。[36]

提問者：若想創造能量轉運或為其打好基礎，綠色、藍色與靛藍色能量的轉運機制

33 *Law of One*, Book III, p. 177.
34 *Law of One*, Book III, p. 176.
35 指於此世出生後。
36 *Law of One*, Book IV, p. 102.

與橙色光芒有什麼不同呢？

Ra：我是Ra。通往藍色、靛藍色、以及脊柱之頂紫羅蘭色能量轉運的關鍵，為形而上的變貌或接點（bond），你們人類稱作無條件的愛。在藍色光芒能量流動中，溝通是否誠實清晰，考驗這份愛的質地；雖然有很快就穿越藍色光芒的例子，但那是由於雙方前世修行有成，今世又順利憶起，一般來說仍需要一段可觀的空間／時間才能通過。這股能量轉運對追尋者有很大的益處，因追尋者所有的溝通表達都會獲得琢磨，且能以誠實、清晰的雙眼看見全新的世界，這就是藍色光芒能量的本質，是使其賦能與結晶的方式。然而接近靛藍色光芒時，我們發現自己置身虛境，我們無法直接告訴你訊息，在我們看來這是冒犯的行為；相同地，我們完全無法談論紫羅蘭色光芒轉運，這將破壞混淆法則，絕非我們所願。[37]

心輪的綠色光芒一旦敞開，就有力量到達藍色光芒，用智慧來淬煉無條件的愛。若藍色脈輪保持開放，就能抵達靛藍色光芒，得到神聖、美好的心靈禮物。唐詢問Ra：

提問者：你可否定義「兩個身心靈複合體之間的能量轉運」？

Ra：我是Ra。我們提供兩個例子。第一，雙方從感覺到自身與造物者為一、或祈求魔法人格的某些時刻開始，可能是有意識的移轉，也可能是不自覺的流動。能量轉運本是隱微的，且每一段轉運的給與受都是獨一無二，順帶一提，這是能量轉運有無限多排列組合的原因。

第二種是由綠色光芒活躍振動的個體在非魔法（non-magical）層次上創造的性能量轉運。就像奉獻自我服務太一無限造物者的這個器皿一樣，要進一步提升這類能量轉運是有可能的；當其他自我（亦即對方）也將自己用於服務太一無限造物者，轉運的能量更是倍增。轉運能量的數目完全取決於產生及釋出的極性能量總數；由此看來，要通往高階的性魔法（sexual magic）是有要領可循的。[38]

Ra也詳述了性魔法：

個體釋放其位能差異時，能量即會進行轉運，並非在兩者的綠色光芒間跳躍，而是

37 *Law of One*, Book IV, pp. 86-87.
38 *Law of One*, Book III, p. 176.

> 雙方從紅色光芒向上，共享各個中心的能量。在這個主題中，最有效的能量轉運為雙方同時獲得高潮，但即使只有一方高潮，轉運仍會發生。甚至無關高潮，伴侶之間僅用肉體表達愛意也會創造為數不小的能量傳遞，只要雙方都覺知到升高的位能差異，發自意志地渴望將力量釋予彼此，以達成精神或心智複合體層次的奉獻即可。你們的譚崔瑜伽（Tantric Yoga）便是以這個修練方式來產生能量轉運。[39]

重要的是，性能量轉運可以在非魔法的心智狀態，即穩定的清醒意識下安全地發生。我們擁有通達魔法能量和魔法人格的入口，這是一份有力的資產，讓我們可以安心地在日常生活中慎選好伴侶。能量轉運的討論，到最後通常都會變成「性」能量轉運議題，可能是由於我們人類對於性的興趣；但我也認為，因為紅色光芒是基礎光芒，且在更高光芒中等待我們處理的每一件事，其能量都來自於紅色光芒的供應與活化。除了滿足的性生活，沒有別的事物可以讓紅色光芒如此耀眼，就算性生活很普通，伴侶之間的信任、情誼和愛，也能使紅色光芒獲得增強。如果不加以思索，有人或許會認為頻繁、且擁有多位性伴侶的風流人士才能盡情灌溉紅色光芒，但事實上這樣的人在三個較低能量中心都無法創造能量轉運，最終只是把自己的精力耗盡。如果沒有運行心的能量，或只有一方供應綠色光芒，來自情人或伴侶的贈禮，對脈輪系統也沒有幫助，因此你可以試著理解，性本身的形

上內涵：

> 嚴格來說，在性活動中轉運的能量並不在空間／時間的概念上，很大一部分是你們所謂的形而上能量。罩上面紗之後，身體複合體被誤解成一個整體，認為這個稱作身體的物理具象，只會受到物理刺激的影響，事實上完全不是這樣。[40]

這也正好解釋了貪戀性欲無法留存力量，不是嗎？一個不斷更換伴侶的人，只不過是在找不到地方釋放或關照自己的情況下把能量扔出去，幾乎無法獲得任何能量上的補充。這也說明了恣意的性行為，雖然能讓人歡愉，卻很快就會忘記；較高能量轉運發生時，即使難以用文字表達或定義，我們還是清楚知道它的來臨，而真實浪漫的連結經驗才能成為永久的回憶。另一方面，早於我們的造物、比太陽更接近銀河系的恆星群，開創了靈魂能夠經驗生命的世界，其中有些世界並沒有上面說到的罩紗過程，靈魂進入第三密度肉身時，保有進入大地之前的完整記憶，他們知道萬物為一，他們視其他所有個體為一部分的自己，但為什麼我們的造物卻巧妙地隱蔽了這一點，使我們無法看見？

39 *Law of One*, Book IV, p. 84.
40 *Law of One*, Book IV, p. 85.

罩上面紗之前，兩個擁有綠色光芒能量的個體可以透過性行為進行能量轉運。由於每個個體都確切覺知到一切源自造物者、萬物皆是合一，因此綠色光芒能量中心不可能發生阻塞，任何兩個極化個體在性行為過程中的能量轉運變得相對容易，轉運的強度卻大為減低。[41]

❖

對那些未被面紗遮蔽的個體來說，每一次的性活動就是一次能量轉運，雖然有一些力量的移轉，但沒有面紗的結果，就是絕大多數的轉運力道都很微小。在第三密度中，個體希望習得愛的方法，如果把所有生命視為同一，尚未修練完成的人格就很難從中選擇一個伴侶來促使自己進入服務他人的計畫，無法從愛的經歷中體會到極度的喜樂或悲傷，很有可能只是隨機揮霍性的能量。因此，罩上面紗之前的性活動，其綠色光芒能量轉運都很虛弱，也無法形成顯著的結晶。[42]

❖

那麼，為何我們的造物者特別設計這樣的世界，從我們的意識心智裡抹去我們都是同一、天性都愛眾生如己的認知，進而限制了恣意的性活動創造綠色光芒或更高光芒能量轉運的機會？

> 前一個造物的收成包含了男性與女性身心靈複合體。原始理則的用意是個體可以透過任何促成更大極化的形式彼此結合；但觀察了許多理則過程後發現，有所區別的結合才是真正加倍極化的方法，之後的理則便偏向建立伴侶關係，特別是由更有紀律的人格體與你們所稱更高密度的個體組成。不過，理則只能給予趨勢，最重要的始終是每個個體的自由意志。[43]

換句話說，造物者在我們的身體能量系統中內建了對伴侶關係的傾向，人人都要為此忙碌！然而在這所生命學校、也是愛的學校裡，我覺得伴侶是超級大獎，是形而上層次的捷徑，輕易就能提供我們需要的催化劑，比任何人甚至我們自己都更有效地幫助我們成長。傳統上，男人比女人更容易感嘆自己步入婚姻，餘生都得為成家、為小孩、為接踵而至的一切努力工作。但現在，男人不必然是經濟來源，女人也不一定要當家管，這清楚說明了一件事：任何關係本質上都是雙方生命責任的加分題，成功的伴侶是可以一起把事情做好的隊友、夥伴和拍檔，而部分基礎就建立在慶幸尋得伴侶關係且對肉體的正當運用有

41 *Law of One*, Book IV, pp. 82-83.
42 *Law of One*, Book IV, p. 73.
43 *Law of One*, Book IV, p. 88.

所共識，同時瞭解忠於這段伴侶關係將帶給自己很大的收穫，不只是非常重要的信任，還包含了喜悅、合一與崇敬：

提問者：為了理解罩上面紗之後就會產生阻塞的這個概念，我試著找出這股能量的物理形態。你可否告訴我一些這方面的資訊？[44]

Ra：我是Ra。若以圖解來呈現兩個身心靈或兩個身心靈複合體在性能量或其他能量轉運的電路系統，其電路都從紅色或基底中心開通，並盡可能移動，穿越其間的能量中心。如果受阻，就會停在橙色中心；如果順利，將前進到黃色中心，更好的情況就能往綠色中心去。另外也請記住，身心靈在紅色往綠色的這段脈輪或能量中心有機會順利運行，但缺少結晶。

提問者：換句話說，它們可以運行，但就像帶有高電阻（high resistance）的電路，雖然紅色到綠色這段電路是完整的，轉運的能量總數卻比較少。這樣正確嗎？

Ra：我是Ra。我們可以將你的問題連結到電壓（voltage）的概念，沒有結晶的較低

> 中心無法遞送更高的電壓；相對地，結晶化的能量中心則在電壓方面有很好的表現。當能量轉運來到綠色光芒中心且有結晶現象時，它亦可為更高的能量中心所用，終至增添造物者之美。[45]

這麼看來，造物者是希望我們能夠互相吸引，在綠色光芒或更高中心的性能量轉運過程裡緊密連結，藉此創造主要的服務機會，學習平衡我們的轉世輪迴。就能量和形而上的角度來說，好處也相當清楚，我們可以發展個人的能量光譜，且探討不同密度的體驗時，會發現裡頭還有內層平面（inner planes）或密度，而我們也將擁有更精細的光體，以對應密度中的子密度。

> 心智複合體與身體、靈性複合體的關係並非固定不變，因此不同層次的阻塞可能發生在靈性與心智之間、或身體與心智之間。我們重申：為了方便之故，我們說每個能量中心都有七個子顏色，而「靈性／心智阻塞」加上「心智／身體阻塞」之後，就會以各種不同的方式對每一個能量中心造成影響，於是你會發現，平衡與進化的

44 譯者註：最後一句是查閱《一的法則》之後加入的句子，以使問題更為完整。

45 *Law of One*, Book IV, p. 83. Honestation means adornment.

歷程，本質上都很隱微。[46]

佛教徒、魔法師、神智學者（Theosophist）及很多其他派別的人們都很樂於發掘上述主題，想進一步瞭解的話，你可以再閱讀這些豐富的資源。內層平面的探究有其形而上的含意，同時也包括了細微本質中所謂的身體健康。在行星地球的生命期間，這些能量中心與子中心是我們存在的系統，是顯化能量的核心，也是我們以永恆的靈魂與公民身分在這整段經驗旅程裡的關鍵。Ra對於我們人類生物有另一種觀點，他們稱呼我們為身心靈複合體：

提問者：你可否分別定義心智、身體和靈性？

Ra：我是Ra。這些全都是簡要的敘述性用詞，代表能量中心的複合形態；你們所稱的身體，是你們在特定的空間／時間，或時間／空間中用來經驗該密度的工具，而這些工具的複合形態就存在你們稱為「肉身實相」的變貌裡。

心智複合體反映出靈性的注入與身體能量的上湧，它包含你所知的感覺、情緒以及

位於意識區域的理性思惟。往心智之樹的深處移動，我們會看到直覺是心智的本質，其與整個存在複合體（beingness complex）的連結更為緊密、協調。到達心智之樹的根部，我們發現意識的進程逐漸從個人轉為族群、再匯集成宇宙記憶，最終直接接上我們稱之為靈性複合體的運輸工具。

靈性複合體是個通道，所有來自不同宇宙、行星、個人的各種湧流，都可以從這裡進入意識的底處，而經由身體與心智的智慧能量平衡，意識可以再通往無限智能之途。你會發現這一系列關於心智、身體、靈性的描述都互為關聯，密不可分，且缺乏任何兩者的一方都無以為繼。所以我們將之稱為身心靈複合體，而非拆開來個別定義或處理。容我們說，你們在生命經驗中的工作都需仰賴這三個元素交互作用，無法只靠其中的任何一個。[47]

身體複合體大部分的力量都源自紅色光芒，只是往上容易塞在橙色中心，且除了紫羅蘭色中心之外，所有脈輪都可能影響到它。心智複合體從紅色至靛藍色六個中心獲取能

46 *Law of One*, Book III, pp. 8-9.
47 *Law of One*, Book II, p. 25.

量，也接收阻塞；而靈性複合體則先與靛藍色、紫羅蘭色中心一同工作，再回溯至綠色、藍色、靛藍色。所有能量途徑都位在我們的肉身及其更精細的光體內，我們不只是單純的生物，而是能量的存有，是生活在能量宇宙中的一個能量場或能量束。一旦我們身心靈複合體內的各個能量中心處於平衡，我們便成為接收、轉化、傳遞能量的生命。

> 一個能夠規範思想、渴望、行動、話語，將能量集中於服務他人、朝向正面極性的追尋者，便是促使自我（更精準地說，是形而上自我的能量中心或脈輪系統）接收太一造物者的白色光芒，且如水晶般平均繞射，映照每一個能量中心獨特的振動色彩，再匯聚更多白光。[48]

形而上來說，一切都是能量，我們的本質也是能量。我不只一次發現，面對當下的挑戰時，這份認知可以幫上非常大的忙，用能量跑到哪裡、在哪裡遭受阻塞、希望在什麼地方運用能量的角度，來解析我們所關切的事情，大腦心智可以藉此進行有意義的工作，而我們也能獲得實質的幫助。

輪迴轉世

我們是能量場，是能量的存有，這是我們運作的方式，那麼我們的環境呢？當前這個肉身終其一生的環境都是地球，然而超越表象看起來如此真實的共識實相之外，我們可以將自己視為身處物質幻象中的個體，這個幻象由空間與時間組成，我們此刻正在其中經驗生命。傳統的西方論點假定這輩子是我們唯一的一世，我們的神將在人生的終點審判我們；但事實上，證據顯示猶太基督教的教義並非從一開始就是如此。在神聖宇宙學（hagiocosmology）中，輪迴轉世本是被認可的一塊，直到早期教會的教父認為相信輪迴轉世將使人無法在這一輩子極盡全力活出靈性的生命。我不置喙於他們的虛言，但我個人不同意人若有輪迴轉世就不需要關注此生，在特殊的現世生命與機會時刻裡，付出紮實的心力，在我看來相當重要。

長達數十年和非常多人的互動，以及回溯催眠的大量證據，讓我相信輪迴轉世就是我們的宇宙促使靈魂進化的運作方式。在一生的盡頭，我們取得了學習的結果，有已經學到的，也有還沒學會的；轉世之前，我們看著這份結果，以自己認為已經學會的功課為基礎，概略地建構下一次的人生，並用我們自己的方式安排我們想進一步處理的關係與狀

48 Q'uo, transcript dated May 10, 1987, p. 5.

態。一旦進入誕生的程序，我們會忘記自己計劃好的一切；地球意識的暗幕降了下來，在微弱的光線中，我們傾盡一生努力，再次學習愛的功課，嘗試解決橫跨多世的困頓關係與艱難議題。我們會發展出各種渴望，並隨著時間逐一實現，直到我們對自己的第三密度生命感到心滿意足為止。除非我們完全準備好了，否則我們不會前進，如果第三密度的大週期七萬五千年不夠用，就重複一次、兩次或三次兩萬五千年的小週期。萬一還有需要，那就再來一輪。只要我們想經歷第三密度，它就會一直等在那邊。有些流浪者早就有憶起某世的經驗：

> 我現在四十九歲，但我從十三歲起就開始找尋。印象中第一次的既視經驗（déjà-vu）發生在四歲，就是很單純地想起了，我在前世做的事情。[49]

❖

一九四一年二月，我們乘坐沃威克城堡號（Warwick Castle）部隊船離開哈利法克斯（Halifax）。我從船尾甲板往下看，強力攪動海水的螺旋槳讓我內心非常激動。那是一種深刻的認同感和重生感，整趟航行過程中都不曾消散，特別是在護航艦隊遭到大西洋劇烈暴風雨嚴重破壞的那幾天，我們獨自顛簸於六十英尺高的綠色駭浪上，五個甲板都淹進一英尺深的積水。幾年之後，我知道了輪迴轉世的概念，覺得

我至少有一世很可能是名水手，才會感受到當時的那般共鳴。[50]

❖

有一兩次我看著自己的倒影，它是一張我覺得不像人類的臉。倒影很昏暗，看不清楚細節，但它肯定不是人類。[51]

我則是有個聽起來很難相信的真實經驗。某次回溯課程，坐在我旁邊的男士自覺是一隻白色的巨大鳥類，只是擁有人類的思惟，他在課程裡發現自己的某一世是亞特蘭提斯人，曾經不當運用水晶技術製造混種生物。此外，我認為噩夢可能是其他世的模糊記憶，某些事情因為太過可怕，滲透到這一輩子來；還有一種常見的情形是，身體某個部位在前世受傷，這一世就變得特別脆弱。請記得，面對這類議題，療癒現世的方式始終都是寬恕過往。關於輪迴轉世，Ra說：

提問者：七萬五千年前第三密度大週期剛開始時，平均壽命為九百年，當時的輪迴

49 268, letter dated November 19, 1996.
50 282, letter dated March 9, 1995.
51 Lance, letter dated November 9, 1999.

轉世程序和排程機制為何？在投胎為第三密度肉身之前，身心靈複合體又是如何在轉世的過渡期間獲得成長的呢？

Ra：我是Ra。這個問題比大部分的問題都要複雜，我們現在開始說明。你們的密度可以被視為一個沉睡與遺忘的密度，因此最初的第三密度身心靈複合體，其誕生程序從黑暗中起步。這裡是唯一一個遺忘的平面，對第三密度個體來說，為了讓混淆或自由意志機制得以在新生的意識複合體上運作，遺忘是必要的步驟。

最初的個體僅有純然的動物行為，和其他自我的連結只是為了繁衍生命，保全整體自我（all-self）的存續。而後個體慢慢察覺到自己有動物行為以外的需求，亦即無關乎基本生存的需求，如：同伴情誼的需求、歡笑的需求、美麗的需求、瞭解周遭世界的需求；這些都還只是剛開始。當投生次數持續累積，又會發現其他需求：交換的需求、愛的需求、被愛的需求、將動物行為提升到宇宙觀點的需求。

第三密度週期剛開始時，以肉身為載具的能量複合體一旦終止，就會迅速地自動進入新的投生程序，不太需要回顧或療癒前一世的遭遇。但當你們開始嘗試啟動更高的能量中心，生命的旅程就會出現更多與愛有關的課題，因此就如你所理解，轉世的過渡期間會變

得比較長，好讓個體足以回顧及療癒上輩子的經歷。在第三密度的某個時間點，綠色光芒能量中心開始作用，從此之後，投生程序就不再是自動化的了。

提問者：投生程序不再自動化，我依此假設個體可以決定何時投生對自身學習最為有利，那麼個體是否也同時選擇了雙親？

Ra：我是Ra。這是正確的。[52]

也就是說，一開始以第三密度生命的身分出發時，我們與其他自我的關係仍是家庭或族群，不屬於族群的，就直接歸為必須防禦的敵人，還未翻開愛的功課。經過數度轉世，我們慢慢地越來越瞭解自己是靈性的存有，是道德的生物，有選擇對錯的能力，可以用原諒取代報復。即使真的非常緩慢，我們還是逐漸能夠從相遇的人們之中看見自己，也從自己之中看見他們，思緒開始跳脫出單純的防禦，藉由我們對待自己與他人的方式，以及分享個人天賦的管道，我們創造了學習與服務的機會。我們在「沉睡與遺忘」背景下，渾然無知地進行所有的事，因此當我們選擇懷抱信心生活時，也是毫無預設立場的。面對這個

52 *Law of One*, Book I, pp. 193-194.

巨大的挑戰，地球如同原料的蒸餾所，靈魂的精煉者，而來到世界上的我們好比一顆滿是礦質的粗糙石頭，經過直火加熱，以及催化劑和經驗的巧妙雕鑿，尋得內在的寶石，將其磨平、拋光，最終移除所有的雜質。縱使我們在累世的輪迴經驗裡一定有過不同程度的成功，我們仍希望每一輩子都可以學到很多。Latwii提到轉世的課程：

> 你們在投胎前決定承擔的這些功課，都能夠與你的內在相輔相成，就去寫它吧！我的朋友，隨著收成期越來越近，學習愛、學習付出自我、嘗試與你認為困擾或麻煩的人事物協調，這些經驗都是值得感恩的偉大課程。[53]

Q'uo補充：

> 轉世之前，即將開始的生命在每個追尋者的眼中都如同寶玉、紅寶石、蛋白石、鑽石一般，每一個切面都清澈無瑕，十分動人。你們每一個人都把這顆生命的寶石握在自己象徵性的手裡，歡喜地凝視著它，迫不及待要它到來。早在投胎之前，你就能一覽無遺生命樣貌的所有細節。[54]

如果我們不需要學習懷抱信心來發揮自我的價值，在投胎為人時，就能直接看見內在的寶石，那會是多麼奢侈的一件事。但現在這樣無明的狀態也是我們所求的，為了更專注於當前這一世的選擇。輪迴轉世之說是Ra的其中一個主張，同時也安慰了許多寫過信給我的流浪者：

> 我對輪迴轉世的信仰支撐我度過了將死的低谷，谷底往往讓人耗竭，或使流浪者這般住客對目前這個「家」的主流成員，感到情緒或精神上的疏離。這些住客之於我一直是神奇的導師與催化劑，他們告訴我他們的生活、臨死、家庭和信仰，他們歷經放手的過程、回顧的過程；有些人擁有同伴的支持，有些人身旁扣除社會的主流成員之外，就只剩自己一個。但是無論用什麼方法，大部分的住客都正面面對了自己的痛苦或悲傷。[55]

❖

轉世投胎的時間、地點和形式都無所謂，要緊的是過程或任務。這不是說我們這一世的舞步必須是務實的、物質的、符合社會規範的；不管這場舞怎麼跳，都是整體

53 Latwii, transcript dated May 15, 1993, p. 1.
54 Q'uo, transcript dated September 9, 1999, p. 2.

進化階段的一部分，屬於我們也包含他人。我們幾乎不曾去覺察個人生命的行為與決策，有哪些特定細節是重要的，但就空間上和時間上來說，我們的計畫與過程關乎所有宇宙造物，我們全是同一族群：靈魂。[56]

遺忘的面紗

感受性很強的一三一，正在跟「沉睡與遺忘」的面紗奮戰。她說：

我覺得很難、甚至根本不可能跨越這份忘性。我知道我帶著行程表投胎，然後來到這兒就忘了，有沒有什麼辦法可以找回那些失去的記憶，別再弄丟它們？但另一方面，人生大半的樂趣就是在夢境、共時性和冥想狀態中找尋線索，努力地解開謎題，如果我早就知道所有的事，生活就一點也不神祕了。[57]

Q'uo說：

由於地球特殊的行星能量讓流浪者始終水土不服，在你們的幻象中，流浪者的感受會更為強烈。好比你依稀記得一段美妙的旋律、一首悅耳的歌、一篇可愛的詩，但

你就是找不到它。因為面紗已經罩下，那些東西也不屬於這個幻象。[58]

❖

我們明白流浪者受到的召喚；我們明白遺忘的面紗對年輕流浪者的劇烈影響，那與他的原生頻率實在有很大的不同；但我們未曾後悔以流浪者的身分服務，我們希望每一位流浪者都能漸漸發覺，你們希望付出的服務值得你犧牲自己的舒適，即使注定體驗艱難與孤獨的代價，依舊值得。[59]

即使流浪者成功穿透面紗，還是有一個全人類都無法克服的問題——這具肉身：

有些流浪者希望找回自己在這輩子之前所習得的行家級數（adeptness）；以此為例，即使穿透了遺忘過程，肉身依舊是由黃色光芒驅動著，反應無法和綠色或藍色光芒的行家相比，這是由於受黃色光芒驅動的化學肉身，在掌控意識的精細動作

55 Andrew Laine, letter dated December 2, 1996.
56 Bjorn from Copenhagen, Denmark, letter dated March 9, 1999.
57 131, letter dated November 15, 1997.
58 Q'uo, transcript dated September 9, 1990, p. 2.
59 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 1-2.

上，有其與生俱來的限制，會感到挫折或迷惘也是必然的事。[60]

但這面紗又是什麼呢：

遺忘的面紗是一種只在第三密度發生和運用的現象，好讓個體在進化之路的這個時間點上，選擇一個方向。要將心智分為上層的顯意識和下層的潛意識，只有遺忘的面紗才能做到；如同我們提過的，也只有第三密度才會發生。[61]

❖

第三密度幻象的這一世能讓人學到很多，遺忘的面紗強化了幻象裡的經驗，從而給予造物者的每個部分[62]最充分的機會去理解愛的力量，去恢復或喚醒內在的太一，無論那有多麼隱微。當追尋者終於能夠完全連上太一造物者之愛，生命的任何樣貌、觸目所及的一切，都將有了神聖的新裝。[63]

❖

在我們看來，用遺忘的面紗覆蓋過去，覆蓋個體在出生前清楚盼望的所有東西，並不殘忍，也絕非毫無意義。每一次人生都是新鮮的開始，都是空白的筆記，你們可以在意識內工作，並學習如何讚頌無限太一。[64]

❖

自我意識與自我覺知是第三密度送給個體的天賦，但同時也有個前提。第三密度從混沌的無意識心智開始，而面紗落在表意識與無意識之間，通往意識覺知的路上，一步都不能少走，面紗自然是不能繞過。[65]

關於密度，下一章將會有完整的討論。

遺忘面紗之所以存在，有它充分的理由。個體利用一本完全可以自由查閱的書來學習，內容可能暫時進到頭腦裡，在一小段時間內是有意義的；如果考試可以翻書，就更有機會取得不錯的成績。然而，已經有許多缺乏遺忘面紗的受造世界；其個體的靈性進化速度停滯緩慢；後來的造物便決定使用面紗，個體記不得事物實際的樣

60 *Law of One*, Book III, p. 188.
61 Q'uo, transcript dated April 2, 1995, p. 7.
62 譯者註：即我們每一個人。
63 Q'uo, transcript dated December 14, 1986, pp. 15-16.
64 Yom, transcript dated September 10, 1989, p. 3.
65 Q'uo, transcript dated September 5, 1993, p. 3.

態，排除了其他的資訊，直接進入選擇的密度。換句話說，這般心智的遮蔽，或是心智表面與心智根源之間的失訊，本身是一項謹慎且精準的調整動作，目的是為了創造一個環境，使得意識內的工作無論如何都不會因為權威、資格或經驗而加權計分，反倒是只要有信念就能夠達成。因為最深層的你自己、以你為圓心的你自己，是一個無限、永恆、獨特的造物者之光，你希望學習的一切，當前都完整地存於你的內在；所有你覺得不完美的事，在你之內它都是完美的。穿越多生累世，包含如今來到的這一世，你已經讓自己進入了能夠憑藉信念選擇的環境，那麼該如何進行自我的靈性學習？如何衡量自己？如何與其他自我產生連結呢？[66]

唐想到一個問題：

提問者：以我的形容，面紗是半滲透（semi-permeable）的，這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。確實如此。[67]

如果面紗是半滲透的，什麼可以穿透它？最常見的是夢：

追尋者的目標並非直接拿掉面紗，而是用一連串的經驗，打造一個安全的運輸工具，以信心與意志驅動其穿過面紗，讓深層的自我得以用比夢更清晰的方式來表達。當然，夢本身就能使面紗變得略為透明，即使追尋者沒有做任何努力，仍能稍稍看見潛意識有什麼東西。面紗也像是同伴，無論追尋者歡喜憂傷，它都會陪同經歷生命的課程，也一起度過如這器皿所說的空檔與假期。[68]

❖

夢境的主要價值就是看穿面紗，而面紗也是高我進場的唯一入口。在面紗出現之前，夢境並不是用來運作所謂的潛意識以協助個體更有效地使用催化劑，而是為了向教學者學習、也給予學習者指導。這些教學者與學習者可能位於內在平面、也可能身處外部更高密度。[69]

❖

身心靈複合體們渴望看透未知，所以才有了夢境。[70]

66 Q'uo, transcript dated December 19, 1999, p. 2.
67 *Law of One*, Book IV, pp. 76-77.
68 Latwii, transcript dated February 14, 1988, p. 3.
69 *Law of One*, Book IV, pp. 72-73.
70 *Law of One*, Book IV, p. 77.

行家或成熟的靈性追尋者藉由冥想和無條件的愛，也能穿透面紗：

談到輪迴轉世時，我們並不是刻意低估過去的經歷，但希望你們都能放心，真有必要的過往記憶，就會經由夢境，或特別透過冥想漂進顯意識裡。大體而言，深究累世經驗沒有太大意義，若你們渴望加速靈性進化，真正有幫助的是讓自己對於直覺、感受和心的提示越來越敏銳，進而更容易察覺自己與周遭人們之間流動的能量。因此，如果你和同事、朋友、夥伴或心愛的人產生衝突，冥想是很好的方式，試問是什麼地方讓愛與服務失去了平衡，以及你該如何能讓愛再次顯化於事件之中，如何找回平衡，讓愛恢復生機。[71]

❖

提問者：具體地說，在第一個例子中，無論正向或負向，兩個極化的個體會用什麼技巧或什麼程序來穿透面紗？[72]

Ra：我是Ra。綠色光芒中心那全然慈悲、不求回報的愛，是穿透工程的地基。從這裡起步，更高能量中心將開始運行、結晶，直到個體達成其行家性。行家或多或少都有移除面紗的能力，一切再度成為一體，而其他自我則是這道穿透程序中最主要

的催化劑。[73]

最後有個更直接的方式獻給想要破門的人：回溯催眠。

> 如你們所稱呼的回溯催眠，是最大眾化的穿越方法，個體利用睡夢狀態進行回想，讓大腦與穿越面紗後的心智播送過往記憶。此外，個體透過冥想，也可以將意識焦點移往前世的某個時期。[74]

從回溯課程獲得的資訊是最有趣的，至少我是這麼認為。然而，這些「回想起來」的經驗也引發了另一個無法回答的問題，我就一直很想知道，透過催眠找回來的這些表面上的前世記憶，是線性的、如實的，還是由某個內在敘事者所創造的。但不管結果為何，可

71 Q'uo, transcript dated January 17, 1988, pp. 4-5.

72 譯者註：原文節錄自《I 的法則》的對話，意思不甚完整。這裡所指的「第一個例子」，是Ra在另外一個回應中所說「關於穿透面紗，最生動、甚至奢侈的機會是極化個體之間的互動結果。首先是兩個極化個體共同踏上服務他人的途徑並形成關係，其中有非常巨大的極化潛能。」

73 *Law of One*, Book IV, pp. 77-78.

74 Hatonn, transcript dated April 21, 1985, p. 15.

以肯定的是我們擁有在這一世的寶貴時間，穿透面紗是為了找到最深邃的自我：

> 個人脫離無盡輪迴的方法，第一步是試想「轉世可能有它的含義」，接著每天自問：「我是誰？」和「我來這裡做什麼？」用最真誠的態度探詢，理解答案，修正行為。[75]

脫離無盡輪迴的方法？終於！我們前往下一節：業力。

業力

伴隨輪迴轉世的概念是業力，唐詢問業力的定義：

> **Ra**：我是Ra。我們將業力理解為一種慣性，運行中的動作會保持它原有的方式，除非更高或更具控制性的外力（可以聯想成你們的煞車或停止裝置）介入時才會產生變化。業力慣性的停止裝置即是寬恕，這兩個概念密不可分。[76]

斐歐娜・福賽斯（Fiona Forsythe）是個很有力量又幽默的女子，她轉傳某位無名氏對

「生命法則」（the Law of Life）的定義：

生命法則

你今天給的、想的、說或做的，
都將增加十倍，回到你身邊。
或許不是馬上，也不會那麼明顯，
生命法則沒有失效的一天。
你如何感受他人，是愛、熱情、或是恨，
都用任何形式，回到你身邊。
如果你說了誰的好話，
不用太久，你也會聽見。[77]

或者說，種什麼因，得什麼果。Q'uo補充：

75 H. Lynn Herrmann, letter dated July 9, 1997.
76 *Law of One*, Book II, p. 51.
77 Fiona Forsythe, letter dated October 4, 1998.

以我們的見解，業力是殘存的能量或動量（momentum）。一個致使施受之間不平衡的行為，形成業力的結；或因這個動量常被觀想為環狀，便以「業力之輪」來描述不斷「平衡」那些不平衡的力量。一次又一次，個體有機會在某個循環的事件中，寬恕自我和涉入這業力連結的其他自我，只要充分地、完滿地寬恕彼此，業力之輪就會停止。[78]

❖

我們將業力視為一種靈性動量，它涉及個體與他人之間的不平衡，或未被自我寬恕、甚至也未獲他人原諒的行為，並在個體的生命經驗中持續作功。在業力或更高層次上未被平衡的能量，會隨著轉世進入另一輩子，以各種形式顯現該能量或不平衡事件的變形，個體便有機會去平衡它、停止它。[79]

如何停止業力的動量？寬恕是解答：

提問者：如果個體在轉世時累積了所謂的業力，是否也有其顯現的時機，好讓個體經驗到催化劑，得以寬恕進而緩解業力？

Ra：我是Ra。一般來說，這是正確的。但是，自我與任何有關的其他自我可以隨時透過理解、接納和寬恕來改善這個循環，在一生中的任何時間點，這麼做都是有用的。一個已經導致某些行為發生的個體，若能寬恕自我且絕不再犯，就會煞住或停止你所稱的業力。[80]

Latwii補充：

你必須透過非常澈底與誠摯的寬恕過程，來為自己停止業力的轉輪。寬恕自我、寬恕其他自我或外在情況、寬恕已經發生的事、原諒每一個誤踩或愚鈍的步伐。你在幻象中感受自我，可以依靠本能評斷事物，但無法做最終的裁判。你只是判斷，然後寬恕，盡可能地提升自身的正向極化。[81]

❖

78 Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 2.
79 Q'uo, transcript dated February 6, 1994, p. 5.
80 *Law of One*, Book II, pp. 51-52.
81 Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 11.

只有完全的寬恕能停止業力之輪。[82]

Q'uo說：

寬恕能終結業力。碰上一個特別難搞的個體，就向你內在的無限之愛尋求寬恕的種子。當你寬恕另一個個體和自己，你就已經在愛裡平衡掉過往那阻塞能量、中斷你靈性成長的東西。[83]

注意Q'uo講到能量阻塞，讓我們的能量中心保持清澈與平衡是最重要的！只可惜，我們只能釋放自己，無法解除別人的業力：

你在好多好多年前，選擇啟動了對你毫無助益的行為與思惟，如今看來不僅沒必要、沒成效，還造成損害和傷痛；你很希望讓它好轉。寬恕可以阻止這器皿所稱的業力之輪，業力是一種慣性，一個產生效應但尚未平衡的行為；但你能夠寬恕他人、並用這股力量去停止對方的業力慣性嗎？沒有辦法。當你寬恕他人時，除非對方選擇注意到你已經有了不同的態度，否則你無法對他造成影響。在這宇宙中你唯

> 一能夠影響的，是你自己。寬恕有一部分是原諒他人，另一部分則是原諒導致現況的所有事物，你們之中有些人特別容易覺知輪迴經驗，但沒必要追查所謂的前世業力，只要無條件地寬恕他人、自己與一切，業力就會永遠止息。[84]

除了屬於靛藍色光芒的寬恕，藍色光芒能量的溝通天賦，也對停止業力之輪有幫助：

> 當你與其他心思相似的人交流時，個別的經驗都會變成全體的資源，這是社會記憶複合體的開端。每個人都可以真誠、清晰、不帶絲毫偏見地反映他人的形象，彼此教導與學習；最理想的同伴關係便是這般，真心付出的朋友會準確表達自己所知的事實，會本於內心想要鼓勵、敦促或告誡的念頭去說去做。對群體裡的其他人來說，這樣的朋友就像一面鏡子；在我們看來，尤其是對於希望在此生肉身死亡之前移除所有業力的流浪者。若想加速靈性成長，這是一個美好、有機、且最為正常與健康的做法。[85]

82 Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 4.
83 Q'uo, transcript dated January 17, 1988, p. 7.
84 Q'uo, transcript dated July 15, 1990, pp. 11-12.
85 Oxal, transcript dated September 24, 1989, p. 8.

在這輩子結束前平衡掉所有的業力，可以幫助我們不再進入另一個七萬五千年的大週期，重複第三密度的經驗：

> 流浪者的考驗與危險在於遺忘了任務，結果卻涉入業力，原本投生的目的是要避免毀滅，卻掉進了漩渦裡。[86]

❖

> 我們全都在這裡學習及教導愛、希望、光的訊息，一旦學會了所有要學的，我們就往更高的平面前進；如果一直不及格，就會繼續待在這裡。[87]

來到這個密度時，我們的業力是平衡的：

> 我們全都帶著平衡的業力到來，除非業力保持平衡，否則我們無法離開；因此，我們鼓勵每一個人都要記得，來到這是為了愛與被愛，給予智慧也接受智慧，覺知時間，也感受凡事有其所是的空間。[88]

渴望最容易讓人製造業力！

你必須非常留意自己對渴望之事的念頭，因為當你集中心志渴望，你便會接收到它。但就如同你們許多神話和寓言故事所述，想要控制一切是不可能的，每個渴望都有其代價，達到之後，通常都伴隨著討厭的副作用；於是你在你所創造的生活模式與渴望中再度失去平衡，或製造了有些人所稱的業力。[89]

❖

當你為了自身的渴望與另一個人互不相讓，這樣的緊張態勢便製造了業力。如你所知，你將接收到你所尋求的，因此我們經常提醒你們小心，務必確定那是你想尋求的東西。人們誤解了犯錯的用意，導致你們地球上滿是尚未使用與無法使用的能量；當中性的業力迸現於當事人之間，雙方卻用主觀的眼光看待錯誤與缺失，拉鋸造成創傷，更別說要原諒這些害自己失利的事情；於是業力一路暢行，還不斷唱著：「我逮到你，我逮到你了」，只有承認犯錯的人才有辦法說：「是業力，這是業力」。[90]

86 *Law of One*, Book I, p. 127.
87 Sherryl Craig, letter dated March 28, 1998.
88 Q'uo, transcript dated April 12, 1989, pp. 6-7.
89 Q'uo, transcript dated November 26, 1989, pp. 7-8.
90 Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 1.

將「寬恕」嵌入意識中吧！我們注定豢養渴望，且會用我們的意志來追求這些渴望。無論世俗或神聖，是出自占有、歸屬還是匱乏，達成渴望之後，副作用都將一併現蹤。我們會錯怪他人，雖然絕大部分都是無心的；而不管有意與否，他人也會錯怪我們。通常，人們就只是急著動作，倉促地評斷他人、解讀事件：

> 急於行事的個體通常沒有服務自我或創造負面催化劑的動機。事實上，毫無節奏、只求越快越好的根本原因反而是為了服務他人，希望盡可能完成最多的事情。[91]

我們都會犯錯，這是不可避免且很有助益的過程，也是我們以靈魂之姿在地球學習的方式，進步的關鍵即為原諒錯誤。二九二，很有想法的科學家與治療師，他正思量政治行動帶來的業力：

> 我的問題是，我們如何懷抱愛與智慧，更完整地面對自己和他人的痛苦、折磨、恐懼，服務造物者的同時，也照顧個人的自由意志？當我們經歷痛苦或恐懼，尤其是我們認為出自他人行為或選擇的事件，有時很難釐清，是該在堅定的信心中恢復平衡並全然接受他人，還是要試圖做些什麼、改變什麼。政治也有一樣的特性，一樣

> 的兩難，試著在天平上行走，既不主動侵犯人們的自由意志，也不消極接受激進的破壞行動。[92]

這確實值得思量。但按照Q'uo的說法，如果我們在政治行動或個人事務上的行為，起心動念都是為了療癒，那就不會有問題：

> 療癒工作本身不牽涉業力。因為療癒者也療癒自己，嘗試平衡自己，讓自己的人格處於一個穩定、開放的狀態，供應病人治療的契機。[93]

療癒者療癒自己！再次強調，我們永遠都得關照自己。如果我們盼望療癒、或成為外在世界的醫者，不管對象是某一個人或某個群體，是地方性或全球性，我們的第一個病人，都是自己。

91 Q'uo, transcript dated April 12, 1992, p. 2.
92 292, letter dated December 29, 1996.
93 Q'uo, transcript dated February 6, 1994, p. 4.

催化劑和經驗

我們逐漸繪出了自己的樣貌以及在宇宙進化過程中的落點。我們將自己定位在當前的這一生，它正提供我們加速靈性進化的機會。迎面而來的各種生命挑戰都有其主題，每個人的主題不盡相同，但都是為了讓我們發現自身的業力。我在這一輩子的關係中，不斷重複看見我的主題是無條件的愛，一開始是我的父母，後來是伴侶和遠房親戚。父母及視我為理所當然的伴侶已經不在身邊，目前的伴侶沒有什麼問題，但仍有一些其他的關係挑戰著我。對現在的我來說，這些挑戰簡單多了，因為幾十年前我就覺知到它，越來越有意識地看見它；當它生起時，我不再抗拒，而是認許，然後調整我的頻率。就像通靈時會做的事，當我要讓自己進入那個情境，我就會進行調頻。偶爾我還是會盲目衝撞，但次數不多，也沒那麼痛了。Q'uo說：

> 在人生道路上，很多情境會成為意識工作的題材，也會換來個體各種不同的回應。所有事件、人物、想法和經驗都是養分，都是燃料，都是過程之中的催化劑；當個體直視高溫，首當其衝，用清晰且聚焦的眼光去看見、去認可，原有的扭曲將漸漸鬆開，粗糙的地方也會磨平。[94]

生命挑戰、憤怒和衝突，往往來自情緒、渴望或偏見：

> 情緒偏誤越劇烈，越是學習的重點。亦即情緒多強，偏見就有多大，呈現在追尋者面前的課程主題也就更明顯。誠如你所知，只有愛與悲憫能將你們幻象中的任何催化劑融為平衡，假使注意到自己的內在有其他感受，你可以想像為了創造平衡，催化劑正在運作。[95]

我們幾乎可以說是為自己的一生選擇了遠高於低標的轉世功課，站在面紗外頭看還比較簡單！

> 我們現在明白何謂眼大肚子小，人生的餐碗又已經是多麼的滿。儘管如此，也請記得，被經驗之風吹來你面前的功課，都不真的有害或邪惡，無論表象上如何狂暴凶猛，它只是照你期望的做，有生之年都躲不過。當困境幾乎要壓倒你，責怪命運鐵定是比埋頭努力消化催化劑來得容易，但努力消化並不是為了應付隨機的催化劑事

94 Q'uo, transcript dated July 19, 1990, p. 2.
95 Q'uo, transcript dated May 14, 1989, pp. 19-20.

件，而是持續連結生命課程的零碎片斷，它們會一點一點組成你個人的能量網絡，是功課同時也是祝福。[96]

❖

依照Ra的定義，催化劑其實是一座有位能也有動能的機器，它一直都開著，我們也一直按下各種按鈕。[97]

它從不會停，因為它本質上就是這樣鞠躬盡瘁：

在你們幻象中的每個催化劑、每個經驗、每個事件，都能夠鍛鍊追尋者的心思、意志與信念。遭遇挫敗時，難免會再試一次，誘惑存在的目的就是為了讓你們學會擺脫誘惑。[98]

因此建議你慢慢來、放輕鬆：

面對催化劑時，收下它，打開自己去接受它、祝福它，付出你穩定狀態下盡力能給予的愛，不要超出負荷，以免傷到自己。不要強求自己去做還沒準備好的事，但可

以試著去留意所謂罪惡感這類負面的感覺，將帶給你什麼機會。[99]

日常生活的經驗就足以供應我們最進階的靈性習題所需的催化劑，很不可思議，但確實如此：

大量的線索與提示，存在你們日常生活的實相中。就像柱子周邊的雜物，如此尋常的事物就有足夠的信息來產生催化劑，進而創造出最好的顯化、最完滿的轉變、最澈底的頓悟。對於受到召喚成為服務的追尋者而言，日常生活與表象上的尋常事件，已囊括了全然領悟與淨化自我所需的每一項工具與資源。[100]

❖

個體隨時可以採取各種方式回應任何經驗，每段經驗都是一個機會，藉由個體的自然反應，展現其對該事件的理解程度。從更高的觀點來看，每一個人都是形而上或

96 Q'uo, transcript dated January 3, 1993, pp. 1-2.
97 A. Friend, letter dated February 26, 1999.
98 Q'uo, transcript dated September 9, 1999, p. 5.
99 Q'uo, transcript dated January 3, 1999, p. 5.
100 Q'uo, transcript dated March 19, 1995, p. 2.

靈性的個體，都有必經的學習過程。在你們幻象之內遭遇到的困難，就是學習過程中的催化劑；世俗生活的經驗與事件，即為形而上課題的修練場。[101]

❖

追尋者必須運用催化劑。你們的幻象將催化劑設計成一個人們無可避免、卻也無法物盡其用的東西，藉此迫使心智與情緒去凝視不完美的表象。虛幻的世界觀只是烘托日常困境的布景，只要追尋者欣然接受，尋求改變，生命的劇場可以踏實又耀眼。[102]

有時候催化劑太強，不得不先跳過，但它會再回頭：

你可能會在任何時間點說：「我現在無法處理這個。」然後就跳過催化劑了。基於維護自由意志，且開頭一樣，結局未必相同，因此每個人運用或體驗催化劑的方式都是獨一無二的；也請覺知靈性上的巧合並非偶然，而是安排。每個人在出生之前都可以做很多選擇，包含要以服務還是傷害的角度來看待催化劑，如何將其運用在自己與他人身上。我們附加說明一下，目前在這個星球上的每個人，都有能力畢業，進入第四密度。這般看似偶然的安排，能使走在靈性道路上的個體受到鼓舞，

> 增強信心，當某個你已有能力應對的情境來到面前，你將能依照自己的自由意志予以詮釋；但如果跳過了這一次，你便會在不同的狀況、不同的巧合下再度碰到類似的催化劑，好讓你最終能夠發現自己所要傳達與彰顯的計畫。[103]

我們從誕生之初就慢慢注意到，催化劑的「主題」一次又一次地反覆出現在我們的生命歷程裡：

> 重點不在於個體帶著使命投生，然後若非成功就是失敗；而是個體在這一輩子裡遭遇的事件或情境，都是為了提供投生之前靈魂渴望獲得的催化劑。事件的變貌或扭曲僅是顯示出成長中個體的偏好，每一個投生的年輕靈魂都會發現自己喜歡以及想要避免的事情；然而隨著生命前進，經驗會不斷循環重複，確實地、必然地、一次一次地，引導個體走向選擇的十字路口。[104]

❖

101 Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 9.
102 Q'uo, transcript dated February 5, 1995, p. 3.
103 Q'uo, transcript dated May 28, 1989, pp. 3-4.
104 Q'uo, transcript dated April 4, 1998, p. 2.

當考驗、磨難或誘惑出現時，重點是其中的模式。一旦你能夠在思緒中發現一個重複的主題、重複的旋律，你就能很有權威地對自己說：「這就是我想要更靠近、更深入探查的東西。在這個模式裡，我被什麼給抓住了？我在哪裡過不去了？」既然濃厚的幻象確保事情都不是外表看起來的那樣，心理力量對解開這謎團也派不太上用場，追尋者如果願意進入與某個模式相連的感受或情緒之中，就更容易運用該模式所蘊含的訊息，因為個體如何回應催化劑，就等於如何表達自己。[105]

❖

你不可能走錯路，因為不管你往哪裡走，都會一再遇見催化劑，直到你認出它、愛上它、原諒它、超越它。你們都是皇后和國王，自己皇室的統治者；記得你是誰，記得你與生俱來的權利，記得你活在一個靈性的民主制度裡，每個個體的平等關係都如同精密數學一般毫無誤差，在幻象中形成的差異僅來自於你如何憑藉信心，如何發揮意志。[106]

不過，催化劑的蹤影也可能很神祕：

催化劑是潛意識的產物，在被心智理解之前，就先經由面紗過濾，即使是感受最強

烈的事件，表意識能覺知到的訊息也只是冰山一角。[107]

於是，我們可以試圖在催化劑中搜尋自己，認可並展現面對的意願，Hatonn建議我們第一個念頭可以是：「我渴望什麼？」

我們會引導你去留意自身的渴望，它總是深藏在那些來到你面前、外貌千奇百怪的事件之中，默默地運作著。如果你發現眼前這個催化劑事件讓你感到挫折，你可以暫時往後退，看看造成挫折的東西是什麼，接著再退一步，去找出造成挫折的背後，你渴望的是什麼。如果不清楚自己的渴望，就不可能避免挫折。因此，你理應深入探問，渴望的真正本質，渴望的真正目標。如果一個人只是安於滿足渴望的好處，勢必會再迎來下一個催化劑，凸顯這份渴望本身的限制，或更恰當地說，他追求的自我形象所產生的限制。[108]

105 Q'uo, transcript dated March 23, 1997, p. 3.
106 Q'uo, transcript dated May 14, 1989, p. 10.
107 *Law of One*, Book IV, p. 170.
108 Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 4.

Q'uo則建議，身處催化劑之中，別忘了它是如何運作的：

> 當你超脫混沌的現況，憶起催化劑運作的方式以及自己參與的過程，你便能更平順、優雅、協和地執行手邊的工作，不自責也不怪別人，全然寬恕這個經驗之密度賦予所有永恆覺知者的一切。[109]

Q'uo更鼓勵我們乾脆別繞路了：

> 認為控制情境就能扭轉經驗的人，恐怕得先調整自己的錯誤信念。因為對來這裡學習的每個人而言，催化劑事件必是優先進行的課程。當催化劑出現在追尋者面前，一定會附帶與愛的本質有關的課程；只要與催化劑合作，就能提高學習的效果，你的經驗將因此更加豐富，也更能覺知愛的意識。[110]

❖

我們建議你投入改變，把不舒服的感受視為內在工作正要完成的訊號，且永遠記得這並非大腦的作業。你可以不停地思考催化劑是怎麼回事，但坐落在追尋者經驗中

的催化劑，運轉樞紐卻在你無法察覺的意識深處。因此，在心能感受、感知真理之前，先允許時間經過，急不得也無法用腦袋去懂。雖然這些過程確實能幫助你更加清楚生命的模式，卻無法將你的本質化為表述真實自我的語詞，你來到這裡不是為了找到所有的答案，也不是為了變得完美；你所在的地方是一個幻象，促使你必須啟程，追尋那可見或可知範圍外的事物。[111]

❖

形而上來說，你就是選擇了這片霧濛又貧瘠的風景，你就是希望將自己放進這個厚重而黯淡的幻象，亦即地球世界中，好讓你可以忘記你天生知道的事情。如果沒有實質的刺激或情感的打擊等構成催化劑的東西，重複出現在日常生活裡，身處第三密度的個體就無法學習。因此，不管事情看上去多麼困難，我們依然認為它是好的，它就是個體本身對這一生的計畫，外顯為經驗與事件而已。[112]

109 Q'uo, transcript dated March 21, 1999, p. 4.
110 Q'uo, transcript dated November 16, 1986, p. 6.
111 Q'uo, transcript dated February 5, 1995, p. 3.
112 Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 3.

我想，催化劑的同義字可能是「磨難」：

催化劑的成分是什麼？追尋者該用什麼來辨識它？我們認為就是不舒服：無論身體上、情緒上、心智或心靈上的不舒服都是。因為催化劑的定義就是產生改變，雖然它自己不受影響；當追尋者發現自己在某個議題上坐立難安、煩惱或猶豫，退一步看見不舒服之所在，也是催化劑之所在。[113]

❖

你所經歷的磨難、質問、懷疑、痛苦與煩惱，都是為了將你清空，專注於那份空，你才能從容領受。[114]

❖

我常對自己抓狂，因為我承擔不起我自以為能夠負荷的那些痛苦。二十歲出頭時我面臨了非常大的考驗，我記得我一直重複想著：「怎麼會這樣？我從來沒有為這件事做過準備！」現在我看見我給了自己一個龐大的任務，一門鉅細靡遺、令人苦惱的課。很多次我都覺得根本過不了關，至今仍沒有把握我的靈魂會不會被傷痛抽乾。[115]

❖

表象上讓人受苦、讓人難以理解的催化劑，就是推動我們移向學習之處的作用力。當我們開始學習，我們也會漸漸瞭解到自己面對的不只是一個事件，同時也是一個機會，一個在事件當中發現愛、表達愛的機會。一旦我們能夠管理自己對催化劑的反應，不再只是被它打倒，它對我們的影響也會越變越小。[116]

不過，痛苦也有它自己的出路：

這一世幾乎所有經歷和時間都蘊含著痛苦的出路。悲慘、憤怒、傷心，所有不舒服的情緒與心境，都致使個體開始尋求緩解的方法。限制之所以存在，乃因選擇的本意就是要讓追尋者看見表面只是個幻象，透過催化劑帶來的不舒服、損失及限制，

113 Q'uo, transcript dated February 5, 1995, p. 2.
114 Q'uo, transcript dated March 16, 1997, p. 4.
115 Samantha Bronte, letter dated July 13, 1998.
116 Q'uo, transcript dated May 24, 1998, p. 4.

恣意的靈魂終將會發覺自己需要修練。[117]

第七章會討論更多形而上的修練工作。

經驗是催化劑的夥伴。假如催化劑是我們不自覺走入的境遇，那麼我們從催化劑學到的、加上我們為回應催化劑而進行的工作，就成了經驗。一路走來，我們發覺唐的一八〇度規則確實有理——看起來壞的東西，其實是好的：

追尋者慢慢累積經驗，便會發現在物質宇宙很好用的世俗眼光，放到靈性層次來看卻會說謊。靈性自我認為世界萬事都有非常多的角度，也會看見幻象表面下的失衡、匱乏與渴望，真相與原來所見的完全不一樣。靈性自我將世界的財富視為貧窮，而身處貧窮中那些赤裸脆弱的靈魂卻最富有；從這樣的眼光來看，死亡、限制、緊張、災難、恐懼、驚嚇都不見得是壞事，靈性自我的財富就藏在萬事裡頭，被物質宇宙認為負面的那些東西，和正面的事情相比或許更值千金。[118]

心境的這般翻轉，積極面對催化劑帶來的磨難，將使追尋者再次和內在的小孩產生連結：

處理完畢的催化劑妥適地置入人格裡，如同砌牆的磚一樣穩固，這是經驗的力量。但是，成熟或成人的態度也可能不利於改變，因為想要維護目前所擁有的，以及它本來的樣子。接納目前看見的這些自我就已經夠難了，要面對更多未知的自己，又是另一項挑戰。於是我們必須再度像個孩子一般，無懼地迎接來到眼前的一切。[119]

❖

經驗會成為你的一部分。隨著追尋之路持續前進，你會發現少了防備和抗拒，內在將更有能量，更平穩地面對，經驗也會更容易與你並肩。要把自己放到改變的暗流中並不簡單，因為你輕易就會相信自己可能溺水，或被沖到一個陌生又遙遠的地方。然而，我們向你保證，每個人都已經在這一世的生命模式裡安排好如孩子般重拾勇氣的機會，可以對自己覺察到的所有催化劑開懷大笑，世界彷彿有無限可能，還有取之不盡的快樂。[120]

117 Q'uo, transcript dated June 19, 1994, p. 3.
118 Q'uo, transcript dated September 17, 1995, p. 3.
119 Q'uo, transcript dated April 25, 1993, pp. 10–11.
120 Q'uo, transcript dated April 25, 1993, p. 10.

經驗為這個孩子般的自我帶來了喜悅和愛：

你所看到、聽到、嚐到、感覺到與觸摸到的事物，由各種顏色、情緒、感知、內在那些黑暗、精彩或黯淡的歷程、以及超乎想像的喜悅，共同交織成一幅琳瑯滿目的織畫。你的經歷和你的存在像是一條條的絲線，在光裡、愛裡、喜樂裡編集起來，穿過美麗的青草、天空的星辰、玻璃上的霜和人們的眼眸，無所不用地與喜悅相接，就是走進最深的自我。121

❖

當一個人體驗到愛，愛也會回贈最美妙的喜樂時光。當一個人純粹地經歷這些喜樂時光，將能感受到無法言喻的自由與輕盈，這同時又是另外一個如假包換的珍貴經驗。122

❖

為什麼要欣喜？為什麼要感謝和讚美？因為最偉大的能量始終都是同一個：愛。愛是永遠的力量，永遠的造物者。無論什麼樣的經驗都可以讚美、喜悅、感謝，當你能夠理解與感受愛能凌駕一切的這個真理，縱使只有片刻，療癒也會倍增。123

如果所有事情都面對了，都學習了，或許我們也稍稍滋養了本質上的自己：

> 就像你們的一杯冒泡的飲料，生命有時候充滿了麻煩的氣泡。泡泡動盪、狂躁、爆開來，然後從水中噴湧而出，跑進空氣裡破散消失。那就是經驗，就是催化劑，就是改變，就是生命。氣泡消失之後，那杯飲料仍在，它只是洩光了所有飽漲的水，氣泡已經全部迸發出來。各式各樣的氣泡，麻煩的、快樂的，迸發完了就沒有了，只有本質還在，那就是你。[124]

處理催化劑時，比較初級的做法是在心理上壓抑我們的痛苦，而這會導致疾病：

> **提問者：**我將按照我的理解陳述，然後詢問你是否正確。有一個我稱之為「肉身催

121 Q'uo, transcript dated December 19, 1999, p. 3.
122 Q'uo, transcript dated November 5, 1995, p. 2.
123 Q'uo, transcript dated February 13, 1994, p. 7.
124 Q'uo, transcript dated October 27, 1996, p. 3.

化劑」（physical catalyst）的東西，透過我們所謂的疼痛和情緒感受，不斷在第三密度個體身上運作，這是肉身孱弱、毛髮掉落等現象的主要原因嗎？好讓催化劑對心智產生更強烈的作用、才能啟動進化過程？

Ra：我是Ra。這雖然和我們理解的變貌很接近，但不完全正確。如果你願意，想想樹的例子，樹是自給自足的。再想到第三密度個體，必須歷經艱難與匱乏才能跟樹一樣。第三密度個體內建了理性與直覺的心智，這是偉大的優勢，也是巨大的障礙，第三密度個體無法單憑自己學習。於是，如你所說的肉身孱弱，是用來把個體轉向彼此交流，才能開始習得愛的課程。站在個體自我發展的角度，人與人之間共同經歷催化劑的過程，與自己獨處、透過冥想整合所有經驗同等重要。最快的學習方式就是和其他自我互動，之中的催化劑比獨善其身還大得多；不和其他自我互動，就像生活沒有你們所謂的鏡子一樣，自己看不到自己結成了什麼果，所以每一個個體都藉由相互映照來幫助彼此，這也是肉身孱弱的主要原因。[125]

Q'uo補充：

> 個體與其經驗之間，或更準確地說，個體與催化劑之間的舞蹈，很多時候會被稱作疾病或不協調；因為個體或他的某個部分脫離了尋常的平衡，不得不注意到自己正參與其中的這支舞蹈。一旦在心智上與情感上都有所覺知、也完成了舞步，追尋者就能重新建立平衡，恢復協調。但若覺知移位、或完全略過，心智就會再藉由各種形式的身體病痛提供催化劑，確保能進一步引起追尋者的注意。沒有妥善使用催化劑的個體，就會面臨這類型的「不舒服」；只要把舞跳完，你們所謂的療癒也會隨之而來。[126]

談到藉由和他人的關係來處理催化劑，凱絲．布雷登（Kathy Braden）很高興我們擁有自由意志：

> 有人說，我們在進入一個特定的人生之前，就已經選好我們的課程，包括養育我們的人、生長的背景以及分享生命的對象，當我們為了特定的一門功課選擇進入這個

125 *Law of One*, Book I, pp. 179-180.
126 Q'uo, transcript dated May 25, 1997, p. 4.

世界，我們的高我便設定好這一切。但是，我們依舊能夠選擇如何創造每一天的實相，構成我們的生活經驗，我想不到有比這樣的自由意志更好的禮物。127

關係是我們的導師，假若我們是磨坊，關係便供應我們穀物：

所有關係都有教導的功能。自我與其他自我的每一次互動，都像舉起神聖的鏡子，都是共享映照的寶貴經驗，每個自我都反射出對方的真實自我，唯有第三密度工作才有可能這麼做。128

❖

那些與他人有關的痛苦事件都是你的反射，你可能會在其中看見你內在扭曲的自己。因此，每段關係都是與你同行的鏡子，照出你的偏誤，供應你催化劑，好讓你有機會改變自己。129

❖

從追尋者四周來到眼前的人們，照出了追尋者本身的各種模樣。好比一面鏡子可以忠實反映，也可能投射歪曲。所有的鏡子某種程度上確實都是愛的變形，只是催化

劑這個變形給人的經驗都不那麼開心。[130]

顯見，好友和同伴真的非常可貴。他們會用我們能夠瞭解和共享的方式，處理自己的催化劑和經驗：

> 人際關係的特性，都是由兩種不同的觀點形成雙方的動態張力，但這兩種觀點又有許多同工之妙，以至於彼此相互吸引，希望可以揭開謎底。於是，這些共通性、亦即一開始產生吸引力的原因，便成為任何關係中首要探索的區域；面對自己、面對關係，一旦個體從已知往未知移動，這些共通性也將開始提供催化劑。隨著雙方持續移動，共享意識的光線逐漸照進其他地方，探索的腳步與催化劑的程序擴大到共通性以外的範圍，雙方對其他自我（亦即對方）的覺知改變，關係本身也會一併改變，起初的吸

127 Kathy Braden, letter dated February 9, 1999.
128 Oxal, transcript dated May 29, 1993, p. 5.
129 Laitos, transcript dated January 18, 1989, p. 1.
130 Q'uo, transcript dated March 12, 1989, p. 4.

引力和共通性有多強大，將會決定兩個個體能否創造更多共識、相互更為接納。[131]

❖

我們樂見你擁有目標相近、願意一起展開這場追尋、學習、服務之旅的同伴，他們可以更篤定地找出催化劑的線索，指出下一步怎麼走；同行的旅人會用自己的方式體驗催化劑與相同的過程，當一方經驗值較高而另一方不足時，彼此便可互相幫助。[132]

最後一點忠告，做自己就好：

個體要妥善運用日常生活催化劑，最有效的方式是將自發性且未經編排的想法、言語與行為，導向一個適當的推論，接著有意識地將其反映出來，在冥想狀態中作用，好讓任何不符合追尋者至高理想的偏誤能夠浮現，以供未來參考。藉此可以釐清蘊含在偏誤之中的功課，並產生與其有所關聯的行動。[133]

生命將一次一次、持續不懈地把我們放到學習的位置，提供我們催化劑，吸引我們的注意，讓我們將粗糙的催化劑磨成圓滑的經驗。這是原型作業（archetypal work）：過濾、

篩選、找出真理和生命的寶石；我們每天都在其中，做為醒覺的靈魂，我希望我們每個人都有精力與動力，將第三密度的天時地利用到見底！這裡是個偉大的地方，但我們準備繼續前進，這是條通往更高喜悅的道路，就鋪在最艱險的事情上！

131 Q'uo, transcript dated October 30, 1994, pp. 4-5.
132 Q'uo, transcript dated May 28, 1989, p. 11.
133 Q'uo, transcript dated May 14, 1989, p. 16.

第6章 一點宇宙學

經驗的密度

經驗的密度是一系列從第一密度到第七密度的環境，每一個密度或等級都有「內在或思想」和「外在或物質」兩個平面，每個接續的密度都是為了提供我們身體、心智、靈性進化所需的素材而設計。據稱我們目前位於第三密度，但密度究竟是什麼？各種學門的用法都不同。字典定義為稠密或緊密的程度、或每一特定單位內的數量，物理上以物體質量相對物體體積的比率來表示；研究Ra與拉森（Dewey B. Larson）物理論的學者布魯斯．裴瑞特（Bruce Peret）則把「思想」和「物質」平面分開來看：

> 就我對Ra資料的理解，「密度」是用來衡量某種結構、形態或實體的整體複合性，且是時間上的，而非空間。若用Ra的話來形容一個物體，密度是它所占的「時間／空間」，體積則是「空間／時間」。[1]

布魯斯引用Ra的敘述，以空間／時間代表物質宇宙，時間／空間代表形而上宇宙或無限宇宙。他認為Ra所說的「密度」並非指一般的物質宇宙，而是和物質宇宙互相貫通的形而上宇宙。對我而言，靈性覺醒的我們都已成為形而上或內在宇宙的住民，這樣的區別亦

代表我們將密度視為度量光的形而上標準。再者，布魯斯表示，同樣是光這個字，其密度或量子也不完全一樣：

> Ra形容光是各自分散的，可能會讓人以為是一樣的光，只是位置變化。但在較高密度上的「光」比我們非常熟悉的第三密度都更複雜一點，第三密度的光子（photon）和第六密度的光子是不同的東西，之間的差異也不只是「頻率」而已。[2]

在每個造物的密度中，粒子相當於一個特定的光之密度，密度越高，單一光束或光子帶有的光就越密集；光越是密集，其中可以運用的智慧能量也越多。關於更高密度，Q'uo說：

> 密度這個字眼本身會誤導人，因為它似乎暗示了每一個接續的密度會更加黯淡或脆弱，但反過來才對，密度越往前，光就越密集。[3]

1 Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.
2 Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.
3 Q'uo, transcript dated April 13, 1997, p. 2.

布魯斯補充：

> 你們的「密度」基本上是用來劃分複雜度。第一密度是最簡單的形式，是無生命的東西，「身體」。當「心智」和「身體」結合成一個身心複合體，便進到第二密度，我們將它看成單純的生命形態，像是植物。「靈性」加入之後就出現了我們，即為身心靈複合體：第三密度（三個元件的組合）、動物王國、非常複雜的個體。這是進化過程中複雜度遞增的方式，而衡量複雜的尺度便是「密度」。簡單來說，若組成個體的構面是一碗湯，放進湯裡的「成分」越多，配方就越複雜，「密度」也就越高。Ra的食譜相當簡單，只有七個主要成分，第一密度到第七密度。[4]

所以，我們第三密度的光子有三個層面或構面，布魯斯稱為身體之光、心智之光、靈性之光，而我稱之為存在之光、意識之光、自我覺察之光。在每個接續密度中，光保有先前密度的特性，但會將這些特性納進新光子的構面典型裡，於是第四密度會加入愛之光，第五密度是理解之光，第六密度是合一之光，第七密度是完整之光、或通往無限智能的入口；但簡而言之，它們都是光，每個密度的光子都是該密度的基石。布魯斯對Ra所用的「密度」一詞做了很有趣的描述，也蘊含啟發人心的思惟，把我們身體死亡後仍存活著的心智

或意識歸類為時間／空間，我們也就是身處時間／空間或形而上區域的個體：

> 當我開始使用Ra資料去延伸拉森物理學時，我發現拉森稱為宇宙區（Cosmic Sector）的時間／空間，Ra用來表示身心靈複合體的「心智」，而「身體」則是空間／時間。因此，相對於物質大腦的容量，「密度」也可比擬為心智的可容納量。[5]

我依舊傾向使用「意識」（consciousness），而非「心智」（mind）一詞來區分。「心智」是物質大腦的識途馬力，而「意識」是心智的永恆與形而上版本，經歷這些密度、充分了悟自我之後，意識將與造物者合一。唐曾詢問密度的特性：

> **提問者：**我理解到第一密度是由位於紅色光譜的原子核心振動（core atomic vibrations）組成，第二密度位於橙色光譜，依此類推。現在這個空間／時間中，我們星球的核心振動仍在紅色，第二密度存有仍在橙色，此刻存在我們星球上的各個密度，都有不同的核心振動，我是否可以如此認為，或這是不正確的嗎？

4 Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.

5 Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.

Ra：我是Ra。非常正確。[6]

這也指出了我們宇宙的七個密度，可以像能量中心一樣使用彩虹顏色來描述，從第一密度到第七密度，分別是紅色到紫羅蘭色。由於我們是第三密度行星，此時已開啟紅色、橙色與黃色密度，雖然在這第三密度裡，我們的身體七個能量中心全部都有，對應造物宇宙內在平面和外在平面的所有範圍。關於這一點，唐繼續挖掘：

提問者：那麼，一旦第四密度振動來到這裡，就代表地球有承載第四密度核心振動個體的能力，屆時地球仍是第一密度核心振動，而其上的第二密度個體處於第二密度振動，第三密度個體處於第三密度振動，這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。你必須將你所謂的地球，想成是有七個密度個體皆稱為地球；目前有紅色、橙色、黃色，很快也會出現第四密度個體稱為地球的綠色振動之處。在第四密度經驗過程中，由於尚未進化的第四密度個體，還不知道要如何維持不會被第三密度個體看見或被儀器判別出來的第四密度幻象，因此第三密度行星的環境並不適合他們居住。未來，等到第四密度出現，你們星球的紅色、橙色、綠色能量鏈結將

會啟動，而黃色則與藍色、靛藍色一同處於賦能狀態（potentiation）[7]。[8]

這段過渡或許得花上數百年，所以我想第四密度地球的首批住民一定非常特別，他們將懂得怎麼保持隱形，不被暫時停留在第三密度的人看見。

第一密度是陸地、空氣、風、火，元素的密度，它在無始狀態（timelessness）中開始，與前一造物的最終密度有些許重疊，且直到接近第一密度尾聲，我們所知的宇宙、時間、空間才從相似的能量漩渦中形成，海洋、天空和山岳就是第一密度晚期的成品。第二密度出現了能動（motile）的個體，好比變形蟲、植物、動物等，這個密度的特色是向光，為了活力與體力，生命形態會直直地朝著光去。這是一個有某種智能、但缺少自我覺察的密度。我們共同在此時享受的第三密度，是第一個屬於自我覺察個體的密度，這裡的住民開始尋求愛的課程，按照最初的個人選擇，以獨特的途徑或風格追尋愛、知曉愛。第四密度是愛或理解的密度，愛的知識完備，方能學習智慧。第五密度是智慧的密度，智慧研究完畢，進入到第六密度，是為統一的密度，個體追求、也習得愛與智慧的平衡。自第

6 *Law of One*, Book III, p. 86.
7 譯者註：賦能狀態是啟動狀態的反義詞。
8 *Law of One*, Book III, p. 86.

三密度選擇而開始分隔的正向途徑和負向途徑，到了第六密度再度合一，因為負向的第六密度個體發覺他們必須完全接受所有個體在造物者中都是一體，否則就無法再走下去，於是便一口氣切換了自己的極性。第七密度是永恆的密度，在這裡，自我覺察的個體完成所有課程，終於由靈性重力（spiritual gravity）牽引，返回未賦能的造物者內，該密度也會再次進入第一密度開始時的無始狀態。Q'uo繼續說明第一密度到第三密度的目的：

每一個密度都有它的目的。首先，密度的進程看起來比較像是時間和空間交結而成的作品，而不是宇宙及其結構的至深真理。在更為內層的實相中，或容我們說，在比較淺層的幻象裡，所有時間和空間都是合一，如同一個個體，因此每個追尋者同時在所有密度和子密度裡工作。然而，這一輩子有時間、有空間、有進化過程，於是我們使用密度的概念來表達首要學習的課程是什麼，哪些課程是進階學習的基礎。在第一密度，就只有意識這堂課；第二密度則包含了尋求光，以及開始做選擇；你們正享受的第三密度，課程是如何去愛與被愛，是銅板的一體兩面。你進入這一世，因為你覺得自己在愛的理解上還有進步空間，你在這個時候來，因為地球正在轉變，你希望服務這個行星和其上的人群。但是每個人都有要去學習的課程，我們會把焦點放在自我存在的核心，這樣才能穩定地、有效地完成這一世的經歷。[9]

視各個密度為空間／時間或物質實相的作品，這很有趣。據稱，在目前的宇宙之後還有下一階段經驗的八度音程，每一個八度音程同樣包含這七個密度，但位於更高的振動，就如艾德・威格爾（Ed Weigel）所說：

> 我瞭解到我們的進化過程會在這裡持續，但不會在這裡停止。它永無止境。[10]

這些密度雖然分散，但也不至於完全無法連結第三密度之外的其他密度：

> **提問者：**我們曾討論到，理則為了透過密度尋求進化，設定出許多情境、趨勢、結局或計畫，除此之外還有其他原因和設定嗎？
>
> **Ra：**我是Ra。還有一個，各密度之間的可滲透性，不同密度、不同平面或不同子密度才能夠互相聯繫。[11]

9 Q'uo, transcript dated October 29, 1995, pp. 1-2.
10 Ed Weigel, letter dated November 27, 1996.
11 *Law of One*, Book IV, p. 141.

假設我們的能量系統和內在平面的能量特性或更高的外在密度可以相容，那麼從形而上的角度來說，我們應該能夠完全地自由移動。唐試圖弄清楚我們在整體格局中的位置：

提問者：我想知道身心靈複合體是如何產生的，追溯得越早越好，起源是怎麼來的呢？

Ra：我是Ra。請留意你正在嘗試追溯進化過程。如我們先前所述，第一密度首先出現意識，隨機的，不會動的，無論你稱作心智或身體複合體，都只是語意上的問題。我們稱它身心複合體，方可隨時提醒自己，即使在最簡單最微小的這般複合體中，都存在著太一無限造物者的完整性；接著在第二密度，身心複合體發現了成長性和向光性，喚醒了你所稱的靈性複合體，朝向無限造物者愛與光的向上螺旋也獲得強化。此時，靈性複合體的加入還只是表象，它從空間／時間的開端就可能存在，一直要到進入第三密度前才會完備，唯有覺知到服務自我或其他自我的選擇，身心靈複合體才會真正啟動。[12]

Q'uo補充：

> 靈魂的起源即是太一造物者利用宇宙八度音程的開端或基礎密度，創造出你們所稱的心智、身體與靈性，這些複合體共同形成所謂的靈魂，個體的本質；這些本質都自太一造物者而來，但同時有充分的個別性，能夠去追求一條獨特的靈性進化途徑。大部分的心智在第一密度經驗中形成，純粹感知萬物的存在，特別是地、風、火、水；隨著螺旋之光持續往上，第二密度藉由植物與動物的形態，供應心智複合體更為個別化的焦點視野。當移動中的意識更明確地朝著第二密度已知群體前進，好比一群鳥、一群魚、一窩蜜蜂等，同時也會產生更多個別化的經驗。螺旋之光再往上，一旦源自太一造物者的這些部分能夠充足地給出愛、接收愛，靈性複合體便會加進來；第三密度是自由意志的密度，也就是選擇正向或負向進化途徑的密度，多數靈魂在此都已是完整的複合體。[13]

於是我們對於自己的複雜性和進化途徑有了更全面的概念。我們從基本元素開始，在第二密度的生物階段成長，接著進入第三密度經驗中，以靈魂或靈性存有之姿，展開我們

12 *Law of One*, Book II, pp. 26-27.
13 Q'uo, transcript dated December 17, 1995, pp. 4-5.

的自我覺察。整體而言，這些密度相當耗時、漫長：

提問者：你能否告訴我這星球上的第一密度與第二密度各自經歷了多長時間？

Ra：我是Ra。在無時狀態結束前，沒有可以測量時間／空間的方法；在你們的時間剛出現時，測量是很浩大的工程，卻沒有必要費這個功。進入結構化的空間／時間之後，第一密度橫跨的空間／時間和時間／空間，大約是你們的二十億年；第二密度比較容易估算，而且以空間／時間的跨越幅度來看，它的時間最長，大約是四十六億年。這些估計值非常粗略，因為造物的特徵之一即是奠基於自由意志，演進過程並不規則。[14]

第四到第七密度也很漫長，我們的第三密度相對來說就非常短暫。這是因為第三密度有單一的目標，要做出一個核心的選擇，並將其紮實地安頓於意識之中。為添補細節，唐繼續詢問：

提問者：那麼，大約七萬五千年前，這裡有第二密度的個體，他們是什麼類型？

Ra：我是Ra。第二密度是高等植物以及動物的密度，他們存在，但沒有向上尋求無限的動力。第二密度存有屬於意識之八度音程，如同你在你們振動中的意識個體間，發覺到的各種意識取向。

提問者：這些存有來自何方？他們是不是如我們科學家所理解的進化產物？是不是從地球的原生物質演化而來？

Ra：我是Ra。這是正確的。

提問者：這些存有是否會從第二密度演化到第三密度？

Ra：我是Ra。這是正確的，雖然無法保證要花多久時間。個體必須學會自我意識的課題，這是進入第三密度的必要條件。[15]

14 *Law of One*, Book IV, p. 13.
15 *Law of One*, Book I, pp. 107-108.

❖

提問者：那麼，第二密度如何進展到第三密度？

Ra：我是Ra。第二密度努力往自我意識或自我覺察的第三密度前進。第三密度存有賦予較高等的第二密度生命形態某種特性，獲得這些特性的第二密度生命形態便力圖成為自我覺察的身心複合體，再逐漸形成身心靈複合體，得以進入第一個屬於靈性意識的密度，也就是第三密度。[16]

Q'uo補充：

第二密度世界沒有自我認知，但用全然的愛擁抱自我，沒有猜疑、爭吵。種子長成蓓蕾，蓓蕾變成花朵，生出的逐漸衰亡，又一次從種子發芽，沒有慌惑。自那循環的、完美的節奏中感受一切協和，在無限的細微之處，誰都服務著另一個誰。[17]

當第二密度生命的感覺似乎很奇妙，而我相信我們的身體仍保有第二密度個體，這些個體在誕生之際，將自己交付給注入他們之內的意識，讓意識於肉身中繼續發展。第三密

度則有個特色，就是不間斷的社會交流：

> 第三密度學習／教導和教導／學習的內涵，就是有其他自我的存在，你必須選擇與其產生連結的方式，認知到極化的選項，再從二者擇出一個。第三密度肉身載具被設計成只有在你們所謂的家庭中才能誕生，獨自一人無法繁衍並創造新的生命；沒有一起合作的其他自我，你的自我也無法滿足所有需求。你所稱的人類，本質上不能缺少和其他自我的人際關係。[18]

我們或許已經注意到一般人有個明顯的趨向，比較獨來獨往，都市人更甚。而流浪者倒是真正的孤獨者。面對現實的社會與生活考驗，我們並沒有嘗試解決，大半的人都沒有！更不用說起而行、改變社會，得投入大量時間的，更難如登天。不過，如今的地球也有許多其他自我，共同形成了心靈、社會與生態的社群。

16 *Law of One*, Book I, p. 133.
17 Q'uo, transcript dated May 18, 1997, pp. 3-4.
18 Q'uo, transcript dated May 1, 1994, p. 2.

提問者：相較於其他所有密度，第三密度看起來只是一個特殊的短暫時期（以我們認為的時間而言），且是專為第三密度的目的而存在。這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。完全正確。進入第三密度前，必須立定基礎、建立幻象，且要使靈性能在其中生存。其餘的密度則是繼續修練，這也會拉長時間。如你所述的第三密度，雖然只是一刻之功，卻是宇宙轉動的軸。[19]

軸的本質又是什麼？

來到這個你們稱為第三密度的振動鏈結裡，你們就已經做出了基本選擇，選擇服務他人，選擇活出充滿信心的生命。你們的根本貢獻即是信心，不是快樂或沉鬱、有用或有生產力，而是做為這樣獨特的個體，可以透過雙眼之窗，藉由笑容之燦，閃耀太一無限造物者之光。[20]

我喜歡這個意象，當我們帶著真誠、溫暖的笑顏，造物者隨之展現。通常，我可以感受到能量澆灌，也許只是待在花園、或跟某人談話，或是寫作，就像現在。以下是來自Q'uo一

個挑戰性的想法：

第三密度奠基於一個被形容為錯誤的事件，也就是一個試著分辨善惡、並可能因此死去的抉擇。所有第三密度的環境都勢必建立在動態對立（dynamic opposites）[21]以及面對生死的立場，而非只是緊抓住生命不放，恐懼地推開死亡。這個抉擇本身看起來並不完美，從不完美之中選一個也很愚蠢；但對於所謂的追尋者或個體之內的高我、亦即那個嚮往進入太一造物者光之能量的自我，就是這樣的測試情境，方可創造成長與學習的契機。[22]

❖

屬於你的情境都在你身邊，對你來說似乎很明顯，不過它其實經過謹慎組織，也就是說，你無法弄懂這個幻象有多麼厚重。我們讚頌這個幻象，這個你們在之中掙扎的幻象，縱使以純然的形而上學來看，沒有必要掙扎。在第三密度裡，每個人慢慢

19 *Law of One*, Book IV, pp. 13-14.
20 Q'uo, transcript dated May 28, 1989, p. 4.
21 譯者註：指對立的連續性及兩極性，例如：白天與夜晚、疾病與健康、生與死。
22 Q'uo, transcript dated February 28, 1993, pp. 1-2.

變得掙扎、困惑、迷惘，開始豢養恐懼，犯所有的錯，從金錢到念頭樣樣緊抓，總感到貧乏。這是為什麼呢？為了讓你面對內在的真實感受，讓你的心靈和意識走向這些問題本身，與這些問題相處，爾後意識中的工作便會移至你的大腦，轉向你的心智。[23]

結束第三密度這一世的工作，畢業典禮便來到了。有些人可能覺得自己已經做好準備，有些人還沒：

從第三密度移動到第四密度或更遠處，算是合理的預期。即使典範轉移（paradigm shift）讓人歡喜，它依舊是更大、更宏偉事件的一小部分。視生命萬物為一是有趣的練習，而且給了我們自主的權利。[24]

❖

我走進書店，與開悟有關的題材鋪天蓋地，讓我有點吃驚，因為就某些基礎而言，我覺得我已經沒時間了，我完蛋了。就是這些關於第三密度個體和即將到來的第四密度實相，這所有的訊息，讓我拴緊發條，我慚愧到想要鑽進地洞，再也不要出來。我如何能，又任何人如何能確定他們自己的進化？？如何能斷定他們「可不可

以」成功到達第四密度？[25]

但地球上的收成已經開始。我們每個人死去之後，都將踏上光之階梯：

和其他原生住民一樣，流浪者結束此生體驗後，將踏上光之階梯；同樣地，若他可以承受的光芒極限落在第三密度內，他便不會返回家鄉的振動鏈結，而是繼續留在第三密度，直到達成畢業標準。[26]

❖

關於下一世將去什麼地方，每個人都會在光之階梯上行走，探索當下對自己最舒適的光之密度是如何，而這其實是客觀的，容我們說。它不是評判，它只是一個找尋原鄉的方法，你覺得最舒適的位置，可能是第三密度，也可能是第四密度。[27]

❖

23 Q'uo, transcript dated September 12, 1993, pp. 5-6.
24 Max Zbitnoff, letter dated March 17, 1999.
25 Joseph R. Koehm, letter dated January 9, 1998.
26 Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.
27 Q'uo, transcript dated December 19, 1999, p. 4.

第三密度的畢業典禮繼續，每一個人將帶著穩固鑲嵌在自我之中的黑暗面向光前行，所有靈性真理都有看似矛盾的地方，這就是了。承認、接納、平衡那個陰暗的自己，以完整的存在去凝視那道為第四密度個體賜福的光，因為你不可能把任何一點自我拋下。[28]

❖

畢業之後的密度遷移並不牽涉情感，只攸關承受光的能力，當個體到達他們覺得最舒適的位置就停下來。如果剛好停在第四密度，這就是屬於他的下一步；如果停在我們用量子區別的第三密度，個體將享受更多第三密度之光，展開另一個思量愛與極化課題的階段。和在學校裡從一個年級進到更高年級一樣，向前走並沒有特別的獎賞；不過在形成自我本質的過程中，情感扮演了重要角色，個體真誠地迎向光、決定如何運用它、如何成為光的通道、或如何透過自我放射讓光變得更加明亮。[29]

藉由這個過程，我們希望畢業之後進入第四密度。地球將以第四密度正向行星之姿繼續運轉，她的第三密度會在幾個世紀後自然消失。雖然這些密度平面可以互相穿透，但在第三密度人類完全離開前，第四密度都是不可見的：

提問者：一般來說，我們是否無法看見第四密度的個體？

Ra：我是Ra。第四密度是可以被看見的，只是他們選擇不讓第三密度看見，因為你們需要專注在一個極度困難的振動複合體上，也就是你們正在經驗的第三密度。[30]

體貼的第四密度存有，讓我們專心面對難題！唐問：

提問者：第三密度行星如何成為第四密度行星？

Ra：我是Ra。第四密度的接近就像時鐘整點報時般的規律。你們太陽系的空間／時間已經讓行星地球快速進入一個不同的振動結構，促使行星地球能夠被新的變貌加以塑造。然而，在這過渡時期，你們人類，包含個人與社會的身心靈複合體，各自的思想投射與心智意識四處散布，無法掌握磁針，指向同一個方向，導致你們目前

28 Q'uo, transcript dated March 10, 1996, p. 1.
29 Q'uo, transcript dated April 13, 1997, p. 2.
30 *Law of One*, Book I, p. 126.

的社會複合體中仍無法有效進入愛的振動（有時你們人類稱為理解的振動），結果將是許多人再次重複第三密度的循環。你們的流浪者、行家、導師們，此時正將能量投注於增加收成，但整體而言可收成的仍是少數。[31]

❖

提問者：那麼在這個行星上，第三到第四密度的過渡期會是多長？

Ra：我是Ra。因為這段過渡期發生了一些非典型的異常現象，因此難以估計。有一些誕生到這個空間／時間鏈結中的存有，已經開始第四密度工作，但行星意識中的第三密度形勢延滯了這個過程。於此，或然率或可能性指出過渡期大約在你們的一百到七百年之間，但這不是準確的，因為在這個空間／時間裡的你們也不是穩定的。[32]

❖

提問者：我們現在經驗到的振動本質是綠色真色或第四密度，這是否足以說明為什麼許多作用於有形物體上的心智效應，例如用心智彎曲金屬，這類以往不曾見過的事件大量地出現？

❖

Ra：我是Ra。不只正確，我們還建議你進一步延伸這個概念，理解到綠色光芒真色會影響個體的心智結構，如果個體尚未準備好第一次面對自己，就會形成所謂的心智疾病。[33]

站在第三密度看第四密度，布魯斯補充：

第三密度沒有其他方式讓光表現它自己，光的頻率範圍因此受限。如同把很多兵乒球放進一個盒子裡，盒子滿了就是滿了，怎樣都放不進去；光為了在另一個密度顯化，就必須取捨某個東西，這個東西就是「維度」（dimension）。當一個光子懂得移動到愛的維度，它便成為第四密度的光子，一個新的範圍向它開放，即一個空的盒子；也因為它在第三密度無法顯化，我們看見的是它的「影子」，第四密度物體投影在第三密度上，光的頻率「看起來」完全不同。[34]

31 *Law of One*, Book I, p. 133.
32 *Law of One*, Book II, p. 81.
33 *Law of One*, Book II, p. 83.
34 Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.

地球這場收成無疑是困難的，對其上的人們和行星本身都是，我們也毫不意外地，共享這收成時期的混亂與艱辛。關於地球將要到來的第四密度，唐問：

提問者：我們現在處於第四密度[35]，第四密度的效應是否會在未來三十年內增強？我們是否會在我們的環境、以及我們對環境的影響上看到更多變化？

Ra：我是Ra。第四密度是個振動頻譜（spectrum），你們的時間／空間連續體已經將你們的星球、你們的行星推升到這個振動裡，導致地球重新排列其宇宙原力向心渦流的磁場，形成振動網絡，好讓地球本身磁化為你所謂的第四密度。由於你們人類的意念擾亂了地球能量螺旋中原本井然有序的模式，衍生混亂和沒有用處的熱能，使得你們地球在朝向第四密度磁化時，表面產生了裂痕，這也就是地球的變化過程。此外，你會發現潛在振動含有第四密度變貌的人急遽地增加，於是未來可能會有新的人種，他們為第四密度工作而誕生。第四密度徵性和第三密度服務自我取向在極化條件上有如楚河漢界，因此負向屬性或極性的身心靈複合體與社會複合體，也會在短時間內凸顯出來，而留在這個第四密度平面上的即是所謂正向屬性個體。很多個體將從別處來到這裡，因為即使星際邦聯，包含來自你們人類內在平面、內

> 在文明以及其他次元的個體，都盡了最大的努力，收成量似乎還是會遠遠低於這個星球實際承擔得起的能力。[36]

正向第四密度會是什麼樣子？Ra說：

> 我們沒有能夠描述正向第四密度的語彙，只能說它「不是」什麼，以及它「大概」是什麼，請你理解。我們對第四密度之後的事能力越來越有限，直至失去語言。它「不是」什麼：它不是語言，除非有人想談論它；它沒有給身體複合體活動用的厚重化學載具；它在自我之中、在人群之間、在可能的範圍之內，無論如何都不會失衡。
>
> 它「大概」是什麼：它是屬於兩足（bipedal）載具的平面，其中生命更多、更密集；它是個體能覺察其他自我想法的平面；它是個體能覺察其他自我振動的平面；它是對第三密度憂傷懷有悲憫與理解的平面；它是努力向智慧或光前進的平面；它

35 譯者註：在第四章第五節〈行星地球的收成〉中提到：星際邦聯認為，太陽系已經往第四密度移動了一段時間，基本上我們早已位於第四密度，只是我們第三密度的感官無法察覺。

36 *Law of One*, Book I, pp. 160-161.

是基於群體共識而自動自發、協和一致、仍不失個體差異的平面。[37]

以將要前往的目的地來說，我們在第三密度中處理人際關係議題是很合理的。更高密度到處都是群體，特別是正向途徑。第四密度，我們處理愛、第五密度是智慧、第六密度是合一，以及在造物者的愛（或理則）與光這兩個觀點中取得平衡。很多追尋者會質疑第四和第五密度的順序，或是愛和智慧的順序，智慧似乎比愛還要吸引人、還要讓人感覺平靜。然而，我認為這順序是有道理的，尋求智慧之前必須先把愛學得透徹，因為光有智慧沒有愛，結果就會有害。路西法（Lucifer）[38]這名字的意義是「光之使者」（Light-Bringer），帶來了光，卻沒有愛。那些在第三密度尋求智慧的個體，他們在錯誤的位置找東西，這裡不是智慧的密度；那我們要不要試著打造一座智慧與真理的階梯，讓它領我們到天堂去？還是趕緊收手吧，我們不如投入當前經驗的功課與選擇，如同老樂團「大地風火」（Earth, Wind and Fire）的歌〈一切都與愛有關〉（All About Love）。

另外，在第四、第五、以及第六密度早期分道揚鑣的正向途徑與負向途徑，到了第六密度再次成為一體：

負向個體朝著這條分隔、操控的途徑直行到某個點之後便會發覺，為了持續進化，

且對造物者有更多理解、更能行使祂的力量，必須學會視其他自我如同造物者，如同自我。這對正向極性個體來說並不困難，但對負向極性個體而言，不只困難，還得完全拋棄負向極性，從負向極性得來的力量都要用來反轉極性，進化過程才有可能繼續下去。[39]

第六密度也給了第三密度的我們一個特別的禮物——高我：

提問者：你曾說每個第三密度個體都有一個第六密度的高我，需要的時候就會移至該身心靈複合體；這個高我是否也從第一密度依序進化，每個高我本身是否又有一個位於更進階密度的高我？

Ra：我是Ra。高我是其本身未來狀態的顯化，供予第六密度晚期身心靈複合體，像是一個贈禮。將這個資源送給第六密度自我，是第七密度中期、個體朝向太一造物

37 *Law of One*, Book I, p. 157.
38 譯者註：墮落的天使，被逐出天堂後成為惡魔。
39 Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 11.

者及增強靈性質量（spiritual mass）之前所做的最後一件事情，它正隨著你們的時間洪流移動。

因此，這個自我、這個第六密度晚期的身心靈複合體，有榮幸與責任去運用它集結過程、思想和行動整體動態記憶庫之中的所有經驗，以及身心靈複合全體留下來做為無限複合思想形態的資源。如此一來，你可以將你的自我、你的高我或超靈（Oversoul）和你的身心靈複合全體視為一個圓圈上的三個點，除了你們的時間／空間連續體之外，其他皆是相同的存在。[40]

Q'uo描述第七密度：

個體在最後一個光之密度完成最終的課程，便開始聚集靈性質量，懷抱強烈的心念，再一次進入無限太一；完成合一之際，每個個體攜著自己的所有經歷，做為對太一造物者的頌揚或贈禮。這些奉獻種下了另一個經驗與存在週期的八度音程，太一造物者再度將自己的各個部分發送出去，去獲取經驗，如朝聖者般前往未知及奧祕之處探險；賦予自由意志，使其學習必須透過選擇方可學到的東西。[41]

整體而言，這段宇宙學說服了過去在這件事情上不曾被說服的我。對於磨難和選擇，它提出妥善且合乎邏輯的成因，並切實地解釋了善、惡或極性。在我看來，這也是很多其他體系分裂之處，像是認為善與惡絕對不可能調和，基督教或伊斯蘭教的基本教義派始終盯著一場沒有盡頭的善惡之戰；或有些人完全否定惡的存在。兩者都不是我想要的答案。

第三密度：選擇的密度

我們從廣大的所有經驗密度拉回來，專心看看我們目前正在上頭工作的第三密度經驗。Q'uo說：

> 我們非常佩服你們。我們記得第三密度，是所有密度中為期最短的一個，是選擇的密度，你們在此選擇要以服務他人或服務自我（操控他人）的形式來獻予造物者。服務他人時，你可能必須去做荒謬的事，去超越你的限制，去做你做不到但一定得做的事。我們強烈建議你，在這種時候鬆動你的主觀人格，往深層自我之中的客觀區域移動，那是全然的、率直的神性自我（god-self）所在。要判斷究竟是討好還是

40 *Law of One*, Book II, pp. 68-69.

41 Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 8.

服務，有時並不容易，特別是在衝動的時刻，因此我們請求你們如同把茶包放進茶杯那樣，將自己浸入無限太一的愛與光中，你便能帶著這器皿所稱「歡喜和專一的心」，去做那些為了極化、為了選擇而必須完成的事。[42]

Latwii補充：

無論主題是什麼，每一個選擇都是一次意志的自由行使。依循個體內在本質運作、在幻象中持續累積經驗的心智，漸漸有了偏向，偏向服務自我，或者服務他人。[43]

服務自我對上服務他人，我們在第三密度面臨偉大抉擇的路口。Q'uo分享：

那些預備好要讓追尋者帶上路的課程，是第三密度的主要成分。基於課程目標，且第三密度是選擇的密度，你們幻象的基本特性就是劃分兩極，二者擇一。你們為了這些課程帶到幻象裡來的原料，亦即身體／心智／情緒複合體，它天生就是美的、對稱的、和諧的，也具有雙對性；第三密度肉身載具在感官知覺方面的豐富程度超乎想像，內在之眼目不暇給，卻能夠自動出現優先順序，平衡運行，這來自於為了

此生經歷、承載你的意識四處活動的第二密度生命。[44]

❖

第三密度不是飛向蒼穹或乙太（ethers）的起點，而是考驗你的基本選擇，服務自我或服務他人。這似乎是一個簡單、初階的決策，好像可以輕易決定，然後理出一條路去執行重要的工作。事實上，你將領著全面、完整、如這器皿喜歡說的三百六十度的自我進入光中，因此你必須修練這項選擇，它才是你此生最重要的工作。所有個體內在都有光明和黑暗，沒有人會因為心裡的東西而受到審判。評量你的是承受光的能力，真心以他人為先的個體，承受下一密度光線的能力也會自動提升。於是，流浪者和第三密度原生住民都必須看見不斷做出這項選擇的重要性，這項選擇不是一勞永逸，而是一次又一次地做決定，你所居住的這個幻象，每一天都會出現誘惑，企圖使你關閉敞開的心，與光拉開距離，這也是為了要讓你跨越，充滿陷阱的考驗。[45]

42 Q'uo, transcript dated June 18, 1989, p. 10. "Gladness and singleness of heart" is from the Holy Eucharist Services in the Episcopal Book Of Common Prayer.
43 Latwii, transcript dated October 3, 1982, p. 17.
44 Q'uo, transcript dated June 19, 1994, p. 1.
45 Q'uo, transcript dated May 12, 1996, pp. 4-5.

約瑟・柯姆（Joseph R. Koehm）補充：

> 負面把你拉到一邊，正面則把你拉到另一邊；你的左邊肩膀上有個天使，右邊也有個天使，猜猜看，哪個是地獄天使？我也有同樣的疑問，只能祝你好運了！說真的，我完全不是當聖人的料，我在很多情況下積極使用我的百分之四十九，有時我甚至愛死了當下的每一分鐘，我猜我可能喜歡挨著斷崖的「邊緣」生活。管他的，不然來點啟示好了，當你有這些負面感受時，你必須明白，它不是遊戲，它是實在的東西。[46]

我也愛死了約瑟的無憂無慮！當然某方面來說，它是個遊戲沒錯。一個至為神聖的遊戲，無論你不是流浪者，都需要認真看待的遊戲。

流浪者內心的感受是來錯地方了，發現自己待在這裡、卻不屬於這裡，光聽描述就令人忐忑，許多流浪者在地球上確實非常難受，找不到任何安慰。為了讓流浪者好過一點，有些人主張乾脆與世隔絕，我們不鼓勵這樣的思考模式，因為每個進到

地球影響範圍裡的流浪者，就要負起身為地球公民的責任。和其他地球人一樣，當輪迴到了終點，流浪者的靈魂應該揚升自己、踏進光裡；若是往第三密度的舒適圈走去，流浪者也將和地球人一樣無法找回最初的振動頻率，反而得再次回到第三密度，直到學會、直到畢業。[47]

Q'uo說：

這裡不只有首度進到第三密度的個體該學習的課程，你們所稱的流浪者也帶著特定的任務與責任來此工作，為獨特的光、傾向或趨勢、以及所有在第三密度中必須習得的功課而奉獻。某種程度上，流浪者的任務是按照他從其他密度帶過來的特殊天賦比例調合，用以服務那些極度渴望突破第三密度限制的靈魂。[48]

這是比較老舊的觀念與理想，天賦較高的人將被寄予厚望，找出才能所在，探尋各種散播、分享的方法。但有時候，天賦似乎沒有容身之處，唐認為這個世界其實非常負面：

46 Joseph R. Koehm, letter dated August 3, 1998.
47 Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.
48 Oxal, transcript dated November 17, 1990, p. 1.

提問者：目前地球上似乎是負面的人居多，但你說這個週期結束後，地球將是正向第四密度，而非負向第四密度，為什麼？

Ra：我是Ra。地球看起來負面，是因為面對你們時間／空間當下的眾多事件，好人或正向屬性個體的共同變貌都是反感卻無聲的。儘管如此，傾向服務他人且可以收成的個體，還是遠遠多過傾向服務自我的數目，這便決定了收成的內涵。[49]

原來流浪者並不是想像中那樣，能看出誰是服務自我或負向屬性：

提問者：已經來到及正要來到地球的流浪者，是不是很多都受到獵戶思想影響？

Ra：我是Ra。如我們先前所說，流浪者的身心複合體已經是十足的第三密度生物，他們受到獵戶影響的機率，和地球任何一個身心靈複合體都一樣。但若流浪者願意的話，其靈性複合體就會受到光的保護，比較容易避開不符自身期待的個體，這不能算是偏見，也稱不上是真正的理解。

再者，流浪者的身心靈複合體較少第三密度正向或負向之間混亂迂迴的變貌，自然

就沒辦法像負向屬性個體那樣，可以輕易發現負面的存有或思想。

提問者：那麼，當流浪者投生於此，就會成為獵戶群體的首要目標？

Ra：我是Ra。這是正確的。

提問者：一個（居然）被獵戶群體成功入侵的流浪者，在收成來臨時會發生什麼事？

Ra：我是Ra。如果這個流浪者以行動展示他對其他自我的負面傾向，如我們先前所說，他將受到地球振動牽制，收成來臨時可能會和未達收成標準的第三密度個體一樣，重複第三密度的大週期。[50]

為了避免重複第三密度，我們會希望自己沉著、明智、平靜，但事實上多數時候我們都很

49 *Law of One*, Book I, p. 166.
50 *Law of One*, Book I, p. 159.

迷惘，這一點也不要緊：

> 我們鼓勵你們留意到困惑的好處，並明白牽制、迷惘、把自己抽離出來細看，對你們都有幫助。這些自我徵性組成了第三密度的學習架構，給予追尋者一系列精心安排的選項，創造一個意識極化的大好機會。捨下主觀性格，只帶著自我覺察和眼前的選擇，追尋者是可以毫無偏誤地進入全然的覺知；然而這份覺知無法教導、連結、促使靈性進化，反而是那個智慧不足、在心裡有過數百萬種念頭和動作、不斷與自由意志孤軍奮戰的小我，能找到越來越深入、越來越真實的選擇，一次一次地創造嶄新的自我。[51]

我們確實需要承擔自己百分百的自由意志，以及做選擇的責任。黑齊寫著：

> 我一直試著注意我是否正在做選擇、或允許別人替我選擇、甚至有時我根本就讓選擇「選擇」了我。如果我真的做了選擇，那麼哪一個是我做的呢？[52]

❖

有一個說法我很喜歡：造物者賦予我們學習的能力，當我們學會有意識地主導生命

之舞後，祂就可以在我們旋轉的雙臂中隱身，讓我們透過自己的觀察與覺知去體驗祂早已創造的東西，而非老是「被」提醒祂有多少傑作；像是給造物者放一天假，即使一生只有一次，我們就這樣臣服於受苦的幻象，純粹享受做選擇後必須承擔的結果。[53]

這項練習有個比我們自身靈性進化更重要的關鍵——在這模糊、幽暗的密度之中，蘊含著服務他人的寶貴機會：

沒有什麼好怕，你是自由的，你所在的第三密度是個幻象。你可以成為任何人最大的支持；由塵土構成的身體，所能服務的高度、廣度和深度是不可限量的，因為第三密度是「選擇」的密度。你必須決定你的優先順序、或你其實早已決定，而服務他人之際，你同時也協助對方去選擇或強化他的極性。[54]

51 Q'uo, transcript dated April 20, 1997, p. 3.
52 Heikki Malaska, letter dated February 9, 1999.
53 iHeikki Malaska, letter date February 9, 1999.
54 L/Leema, transcript dated June 2, 1985, p. 8.

我們很可能還是迷惘。如何把事情弄清楚？如何看見自己的選擇？如何分辨該選擇什麼？我們需要聆聽心的渴望：

> 我們認為，第三密度的目標是明確地選擇自己要往哪裡去，不只是嘴巴說的，或是心裡想的；為了完成這個目標，必須循著未知的火苗，在能呼吸卻站不穩的深谷裡，做出真正的決定。追尋者歷經的不是智力測試、不是情緒檢驗，如這個器皿所說，是一個「從頭腦到內心的旅程」；比起看得清楚、走得踏實，更重要是內心的渴望有多明確，因此必須拓寬追尋的視野。再次強調，重點不是追尋者知道什麼，而是追尋者渴望什麼，這份渴望會創造出各種變貌，追尋者很可能安頓其上，將它們視為最接近真理的版本。假若追尋者能夠接受所有真理某種程度上都是未知真理的變貌，那麼這段瞭解真理的路，走起來也許更為從容、放鬆；如果所有事物都是投射、某種程度上都不是它們表象看起來的那樣，追尋者的內心便會在純粹的渴望中獲得自由，對無論從何而來的真理保持開放，且明白如何善加運用。[55]

林恩和Q'uo都表示，決定我們想成為的樣子，有助於定位這個重要的選擇：

我想大部分的人都很確定自己想成為何種極性，但不曉得自己截至目前為止的位置在哪裡，就算到了選擇的時刻，我們還是和多數人一樣，在困惑和無知中搖擺晃蕩，不在兩端的任一方。然而我非常相信，一旦決定「這就是我想成為的樣子」，未來就可以是這個樣子，由於我們堅定、真誠、直截了當地宣示自己的渴望，未來的所有行動也將隨之變化。如果我們是真心的，也讓自己和高我都明白了這個決定，宇宙將會助我們一臂之力，畢竟我們不能光靠自己！我們得和小我戰鬥，小我非常聰明，它讓我們以為，我們和其他一切都是分離的，這樣才能維護它自己。我們唯一需要做的就是選擇，然後尋求協助，當你從他人身上看見不好的顯化，記得那只是小我，不是真相。如果你覺得自己不配，就等於參與了小我的遊戲，它賴以維生的正是這些疑慮和恐懼。小我不是你的本質，也不是他人的本質，明白它是幻象，找找什麼東西在幻象底下。別擔心，無條件的愛不是一蹴可幾，用愛對待他人，如同他們值得，即使現在還不行，終有一天你可以。[56]

❖

一旦放鬆了，就能愛自己、滋養自己。你想成為誰？你想成為什麼？這是選擇的密

55 Q'uo, transcript dated March 19, 1995, pp. 3-4.
56 Lynn B., letter dated October 1, 1998.

度，不去定義自己的選擇，就是放棄選擇的機會；不在此時瞭解自己是誰，就無法決定存在的獨特性。它不是很大的題目，也不是很大的挑戰，但它卻是所有靈性工作的第一步。[57]

面對該下的決定，另一個方式是喚起傻瓜般的信心：

靈性之旅來到八度音程中的第三密度，學習要點就是「選擇」。原型意象是一個踩在峭壁上的年輕人，空氣稀薄，沒有任何線索指向其他通道或平面，只倚靠全然的信心，就這麼度過了懸崖。個體醒覺於自己的靈性身分時，心裡那個傻瓜也會跟著醒來，眼睛打開就看見自己已經踏進半空；踏出了這一步，下一個路口隨即出現，又是一座懸崖，傻瓜必須再次度過，一座、再一座，傻氣地追尋者，重現信心也重現選擇。[58]

❖

人生並不長，而你該負全責。如果你還沒選擇——別只看到這兒——現在就選吧。選擇一個你願意為之赴湯蹈火的勳章；選擇「這就是你」的那股信心；選擇你的意識；選擇成為獨特；選擇被神揀選。如果你的信仰和我不同，我在平安中向你道別，願你啟程尋求，並且很快地發現你真正想要的勳章。願你讓那勳章成為你的基

督，願你渴望成為萬眾的僕人，因你將在服務中獲得成長，變得強壯，療癒所有苦難與悲傷。我們將耶穌基督的祝福獻給你，願你在平安中向前，在聖靈的大能中歡慶，知道聖靈永遠與你同行。阿門，阿門，阿門，我是艾拉（Ira），米許達德（Mishdad）之子。[59]

❖

就像初生之犢一樣。因為在你們的幻象中，信心也才剛剛種下，你要選擇的就是如何萌芽。你的選擇就是基礎，在這個基礎之上，方能樹立一個接一個的選擇、行動與想法。[60]

最後一個建議是去尋找愛，成為愛的左右手，愛的發言人，愛的使者。

不是什麼類型的愛，也不是怎麼去形容愛，就只是愛。決定要尋求愛，將對你的許多選擇造成深遠的影響。尋求愛即是尋求無限造物者的原始變貌，尋求那特意廣布

57 Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 3.
58 Q'uo, transcript dated April 26, 1997, p. 2.
59 Ira, Son Of Mishdad, transcript dated November 13, 1988, pp. 6-7.
60 Q'uo, transcript dated February 2, 1991, p. 11.

於宇宙能量意識的偉大智慧。[61]

❖

愛是選擇的核心，愛本身沒有灰色地帶。當你熔煉你的選擇，別忘記它的力量，它創造了你看得見以及無法看見的一切，從天上的星星到地上的人際，從一顆石頭到一個美好的念頭，你不會想要把這樣的力量拿去隨處亂用，就像沒有人會拉著消防水帶到沒失火的地方救火。朋友們，你想獲得的是你所覺知到的東西，它位於光之中心，而你也希望打造自我生命的中心。你希望磨礪它、擦亮它，始終看見它富有的喜樂，然後成為它的管道；當你將它顯化給他人，它也再次示現於你面前，每一次都更加靠近那偉大的「原初意念」。[62]

我們也可以在他人之中找到這般智慧。每個我們遇見的人，都是映照無限造物者愛與光的鏡子，每個人都是我們「無意中碰上的天使」。有時，我們困蔽於自己的投射，偶然出現了誰，對造物者全然開放，外在是人類的模樣，內心卻綻放著愛與光；我有過很多這樣的經驗，面對遇見的人、交談的對象，我可以洞察他們的美好之處，也為此非常感恩。我在外頭的服務很大一部分是與靈性局外人以及流浪者對話，鼓勵他們，給他們力量，他們正是一群特別又可愛的天使，我比多數人都要幸運。

極性

太一無限造物者偉大的原初意念是愛。這創造性的愛閃著耀眼的光，吸引服務他人傾向或正向屬性的追尋者。我們第三密度經驗的一切全都與愛有關、與我們選擇追尋愛的途徑有關，無論對他人的愛，或者對自我的愛。

追尋者受到吸引的這個狀態，就是極性。如同物質世界的慣常用法，極性是具有磁極的物體表現出來的特性，會有正面反應或稱為相吸，也有負面反應，亦即互斥。以地球磁場來定義的話，北極代表正極，南極則是負極；但就形而上的工作來說，我們可以將它理解為受到磁性相吸或互斥，引發轉變、成長、思考、感受的任何趨向。Q'uo也說：

> 就像你們的汽車電瓶靠正負電極的位差來運作，追尋者亦是仰賴其朝著正向屬性或服務他人方向極化的效能，方可執行意識中的工作。[63]

布魯斯認為，第一密度和第二密度的極性也有所不同：

61 Latwii, transcript dated June 5, 1983, p. 3.
62 Q'uo, transcript dated July 20, 1986, pp. 4-5.
63 Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 9.

> 電力極性與磁力極性的差別在於維度，電力是一維的，而磁力是二維的。你可以粗略地把電力類比成第一密度初始極性，磁力就是第二密度極性。[64]

此外，布魯斯喜歡用「二分法」來形容「極性」：

> 我通常用「二分法」（區分兩個對立的段落或觀點）取代「極性」，極性強調兩端，而非對立。雖然我可以理解Ra試著處理服務自我和服務他人這第三密度的大抉擇，但我不喜歡「極性」這個詞，它太過「物理」了；你也知道，在奧祕學和形而上學的領域中，每一個讀者對每一個詞的解讀都不盡相同。[65]

文字真是個狡猾的東西，尤其當我們試著把它用在和原始定義不同的地方時，好比極性。我繼續和我的科學家朋友布魯斯對話，我認為極性的重點在於相吸而非互斥，我認為服務他人會吸引良善，但不會被邪惡嫌棄。布魯斯回應：

> 也許你應該用「吸引」和「排斥」來思考，而不是帶有情緒意味的「嫌棄」。一個在靈性上受到善良吸引的人，自然會被邪惡排斥。我要特別提出，這不只是「磁

> 性」，而是一種「共磁性」（co-magnetic），善與惡都會相互產生排斥或吸引。也就是說，當正向屬性的追尋者徘徊到邪惡方，他們只會被推開；但如果他們往善良端靠近，就會感受到吸引的拉力。當然，同樣有人會受到邪惡吸引，它是雙向運作的：服務他人者朝向「善極」，服務自我者朝向「惡極」。什麼是善什麼是惡，這兩個字只是角度問題，服務自我（service to self）認為的善，對服務他人（service to others）來說就是惡了，反之亦然。[66]

還有另一個好朋友丹娜，她和我都想著，相同的四個字母可以拼出生活（live）、面紗（veil）與邪惡（evil），很有趣的小事。

形而上的磁極是「善」與「惡」，磁極的某一端吸引我們，我們也藉此獲得極性。如同在電鍍程序中化學元素會受到陽極吸引，想要經驗和分享造物者之愛的渴望，讓我們也向著愛的天然磁石靠近。在生命和愛的學校中，當我們還是新生，我們就像軟鐵一樣，會被磁鐵牽引，但並不持久；然而，若我們一次一次選擇愛代替恐懼、付出而非索取，我

64 Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.
65 Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.
66 Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.

們將逐漸賦予自己永恆磁石般的狀態，不再只是單純的磁化效應，我們的意識內工作也會變得容易許多；但這項成果得花上很長的時間，我們在第三密度做出的道德選擇還不是終點。唐詢問 Ra：

> **提問者：**昨天我們說到，不管有意或無意，當個體選擇了服務他人或服務自我的途徑，區隔就會產生，這也帶出一個哲學問題，為什麼要存在區隔？我能想到的是電流，如果電流沒有極性，我們就沒有電力，也就沒有作用。因此我假設意識也是如此，如果意識沒有極性，我們就不會有行為或經驗，這是正確的嗎？
>
> **Ra：**我是Ra。這是正確的，你可以用一般的詞彙：「功」。[67]

布魯斯指出，第一個決定要形成二分法或極性的，是造物者：

> 太一造物者必須啟動這個遞迴式（recursive）的二分法，我們才能在每一次做決定時重演創造的過程，對也好，錯也好，基於所做的決定，創造出生命全新的流動。太一造物者要使宇宙運轉，不也是做了一個選擇嗎？[68]

我們在意識中的工作，對極性都有幫助。

提問者：我想問是否可能增加極性，卻沒有提高可收成性？

Ra：我是Ra。極性與收成性在第三密度有很重要的關聯，服務他人或服務自我的傾向如果強化，個體就更有能力享受強度更高的光。也就是說，極性一旦增加，可收成性勢必也會增加。[69]

❖

為了達成第三密度收成，每個身心靈的極化或選擇都是必要的，這也是更高密度工作的基礎。[70]

因此請放心，倘若我們正在極化自己，就代表朝著畢業標準前進。我們不是要陷入分辨善

67 *Law of One*, Book I, p. 185.
68 Bruce Perret, letter dated April 3, 2000.
69 *Law of One*, Book III, p. 156.
70 *Law of One*, Book IV, p. 20.

惡的無謂掙扎，我們是道德的存有，靈性的個體，藉由自身的選擇形成極性的引力，進而幫助及加速靈性進化程序。唐再次詢問：

提問者：理則形成主銀河系（major galaxy），極性隨之產生，也就是我們所稱的電力極性。當時我們確實擁有電力極性，這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。再附加一個部分就是正確的。你所稱的電力不只可以用拉森的定義來理解，它也有你們所謂的形而上涵義。

提問者：你指的是當時我們不僅有電荷的極性，意識中也有極性？

Ra：我是Ra。這是正確的。在你們物理上的空間／時間之初，一切就都已齊備，意識複合體的功能就是開始利用這些物理素材換取經驗，進行形而上的極化行動。[71]

Q'uo說：

為了進一步瞭解自己，太一造物者把祂自己分出去，這樣的「分離」如同一種幻象，目前的結果是宇宙這個造物，但仍時時刻刻還在創造中，一如你所知的，以及超乎你所知的。當造物者將單一的自己變成複雜的無數部分，以至少兩種方式穿越宇宙或宇宙任一區塊的機會就出現了。最初與合一共鳴前行，形成所謂服務他人的途徑，對於萬事萬物皆給予太一造物者之光，因為他人就是自我，就是太一造物者。出現在潛意識與顯意識之間的遺忘面紗，造成第三密度意識首次分隔，也使得服務自我的途徑成為一種選擇。這個強化版本的分離幻象，讓造物者能夠用更有力、更純粹的方式對待形成磁極效應的每個自己。走向服務自我途徑的個體將其周圍所有造物者之光汲取到自己身上，這是他選擇認識自己的方式，且是朝著相同的造物者進化。是故，相同的光驅動了反方向的兩條路，在極性事件中看來也是如此，那些選擇服務他人路徑的個體，把光發送給身旁所有的人，這個行為和服務自我者吸收光、為自己的目標所用截然不同。不過事實上，提供光給這兩條路的是造物者，祂給予每條路能量，最終接收到光的也都會是祂。[72]

71 *Law of One*, Book II, pp. 15-16.
72 68 Q'uo, transcript dated May 25, 1986, pp. 6-7.

極性這件事有個地方讓寫信給我的讀者們困擾了很多年，彼得．史都華（Peter Stewart）形容得很好：

我總覺得需要把這兩種行為平衡一下，總有那種對自己有利、別人也可以直接獲得好處的事情。例如為了個人享受及改善生活環境，我在院子裡種了漂亮的樹和花，其他人一樣可以欣賞到它們的美，一樣感覺心曠神怡。反過來說，如果為了服務他人，把同樣的樹和花捐給社區種在公園裡，每個人都會受益，當然也包含我自己。我有弄錯什麼嗎？[73]

萊拉也呼應彼得：

我也不懂，這一切有時候看起來很蠢。服務自我與服務他人之間的「戰爭」就只是光之存有間一場對峙的僵局，到頭來都會往「服務他人」去。而且真要說，不管以前、現在、永遠，造物者才是最大咖的「服務自我者」，這不是很好笑嗎！[74]

這是靈性議題上的典型矛盾。沒錯，服務他人的同時也服務了自我，除了朝向愛的方

向極化讓人感覺愉快，另一個靈性真理是，我們給出的任何東西都會乘上百倍、千倍，再回到自己身邊；我們如果服務自己，最終仍是服務了他人，自我和其他自我都是造物者，都是太一。真正重要的是起心動念。地球上負向屬性的流浪者非常非常少，遺忘面紗這件事對自私的靈魂來說太冒險了，所以我們如果自覺是流浪者，就幾乎可以肯定早已走在正向極性的途徑上。覺醒的追尋者普遍也會不由自主地選擇正向，且渴望繼續增強極性，若能接受這個過程本就無法線性簡化，本就有它之所是的模樣，便會寬心自在許多。Q'uo說：

> 我們曾用「為其所是的道路」來描述正向極性，用「非其所是的道路」描述負向極性，兩條路都會抵達同一個造物者。[75]

為其所是的道路是什麼？合一；非其所是的道路呢？分離。正向極性選擇看見一切都值得愛與關懷，給予而不期待回報。負向極性依循自己的需要和渴望，認為所有人都得受

73 Peter Stewart, letter dated October 28, 1998.
74 Lyara, letter dated January 14, 1998.
75 Q'uo, transcript dated June 21, 1987, p. 1.

到控制和保護，這是為了他們好。「這個密度」的選擇，即是不帶索求的愛，不為了控制而愛：

> 你們每一個人都是純粹的光之存有，要如何讓光顯化，你們有完全的自由。世界上所謂的邪惡，不過是愛的變形。我們鼓勵你們盡力選擇以愛取代恐懼，用光明照亮黑暗，臣服而不控制，因為企圖控制就是為了自己。盡你所能的深入瞭解自己是誰，要去哪裡，剩下的就相信命運。[76]

如我上面所說，多數追尋者早就盼望能透過服務他人來強化極性：

> 我希望自己追求一條服務他人的路，但我曉得我的行為還是有部分服務自我的元素。我看待這件事的心態有點天真，但我的確沒有概念，這很難以衡量。[77]

❖

> 每當我真心為他人付出或服務，我全身都會感受到喜悅、愛與和諧的振動。是不是因為我內心真的覺得愉快和感激，這些時刻才如此充滿意義？我想多點這種經驗，更往服務他人的路靠近。[78]

❖

你說過最重要的是振動，振動可以照亮地球，尤其我可能是個流浪者。這道理深植我心，幫助我度過許多艱難的時刻。某一天我很難受，不明所以，卻怎樣都過不去，我想起你說的話，但我發現我沒辦法把我的振動拉回愛與合一，我不斷努力嘗試，這大概是我最努力的一次，接著我的腦子不知從哪跑出一個念頭：「不只振動重要，維持振動的努力本身也很重要。」它讓我對這一切轉為感謝。它似乎在說無論結果為何，努力的心念也能照亮星球。努力做對的選擇，充分理解我們是人，我們偶爾會犯錯，這都是美好的。它很有道理，在我陷入痛苦掙扎時救了我。只要我盡最大努力記得合一，並且真正去實踐它，我就能為這世界添一點光，可能不多，但還是有。很開心可以學會，努力和掙扎原來也是好事一件。[79]

❖

我深深渴望服務。我想我是誠心的，即使偶爾方向感不好，但不減真誠。[80]

76 Q'uo, transcript dated December 29, 1997, p. 3.
77 131, letter dated January 2, 1998.
78 Gebo, letter dated May 25, 1998.
79 Mike Korinko, letter dated June 27, 1994.
80 Mike Korinko, letter dated June 27, 1994.

❖

我最重視的事情就是極化。[81]

很不容易。極化過程的種種艱辛，Q'uo十分達意：

當彼此誠摯敞開心胸，努力解決難題，事情往往會有所突破。這樣的經驗相當珍貴，也使得你們幻象中那些想要給予愛和接收愛的個體對此更加渴望。持續這般的渴望，以及付出相對的努力，就能建構形而上或心靈的力量，像是儲存在電池中的能量，在你朝向正向極化之時，就能派上用場。[82]

❖

我們越關注學習或靈性進展的狀態，極化行為就越能傳給深層心智強烈的訊息，因此也更容易發現內在的黑暗面比正向極性還要顯著；換句話說，催化劑事件有了自我黑暗面的加入，追尋者反而能獲得更高的正向極化機會。因此，當事情看起來烏雲罩頂，當自我黑暗面遮蔽視線，它其實是一份禮物，接受並消化自我對黑暗面的覺察，同時讓心保持開放；迎來黑暗的自己，凝視黑暗卻能看見光，就是這份禮物的意義。[83]

為了很有愛地面對他人的黑暗面，我們也會看見自己的黑暗面，正向極性的特質本是如此，真的很不容易！Q'uo協助說明：

> 一個人與其自我黑暗面之間的關係應充滿感謝和愛，因為有了黑暗面，光明面才得以存在及被看見。任何關於自我黑暗面的經驗，都瓦解了傲氣和這個器皿所稱的小我主義（egotism）。當你看見自我大量的罪惡和缺點，留下來擁抱它們、接納它們，別轉身離去。[84]

❖

我們沒辦法建議你如何讓靈性生活變得容易，追求正向極化的過程中，一次次的改變只會越來越難。振動的錯置逐漸使得肉身載具付出了代價，你所愛的人可能不再愛你，甚至有很高的機率他們根本搞不懂你；然而當你望著自己被賦予的禮物，你明白你有責任看顧他們，禮物有多豐盛，責任就有多重大。於是，靈性追尋者賣力

81 Charlie 036, letter dated October 6, 1997.
82 Q'uo, transcript dated October 23, 1994, p. 7.
83 Q'uo, transcript dated November 10, 1996, p. 2.
84 Q'uo, transcript dated November 10, 1996, p. 3.

掙扎、傾盡自己，從有形的世界進入意識場內，在更寬廣的生命裡成為愛與和平的勇士，顯化在外的苦難都帶來了蛻變。[85]

❖

於是，即使認同任何經驗都有好處，所有學習都能獲益，你仍將一而再、再而三地遭遇荒誕、痛苦、難以忍受的事，它們會用各種手勁把你從舒適區推下來，讓你不得不面對這件事情，以及你對這件事情的感受。你曉得一切都好，都是為了成長，但內心那個敏感、無處歇息的深層自我還是會感覺到非常非常痛苦，難以駕馭情緒；而且不管是真正全然的孤獨，或僅僅在自我之中探底的孤單，這條路似乎只能一個人走，也不存在任何緩衝。[86]

但是它不見得會擊垮我們。我們只需要收下這份目不暇給、有好有壞的經驗清單。布魯斯表示：

全宇宙的萬事萬物都在尋求合一，對吧？所以如果正向途徑只指向正面經驗，極性就會明顯失衡。有點像洗衣機運轉時所有衣服都糾在某一邊，接下來會怎麼樣，你大概曉得了，機器開始出問題，零件可能損壞，洗衣機因此失去完成工作的能力。

> 那麼，不管在哪一條途徑上，都願意迎接正面或負面的事件，好比衣服平均分散在洗衣機裡，這樣是不是比較合理？你還是可以增加極性，但不會傾斜，也不會喪失效率。[87]

想當然爾，我們絕不樂見傾斜。此外布魯斯再提出，青少年在建立個性的階段，比較傾向服務自我，但願不會就此定型：

> 為了生存所需，青春期的我們必然是為自己著想的，無論是行為、理智或情感上，我們都沒有準備好真正地去服務他人，直到我們對自己是誰、能做什麼，有了妥切的瞭解，青少年階段的「服務自己」，就是用來發現自己。一旦瞭解自己，我們才能明白自己可以給予他人什麼，唯有這個時候，我們才確實成為服務他人者，而且是有意識的。[88]

85 Q'uo, transcript dated March 24, 1991, p. 8.
86 Q'uo, transcript dated January 3, 1993, p. 7.
87 Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.
88 Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.

意識覺醒的時間點差異很大。我是在幼兒時期就約略知道、或單純「假想」我來自造物者：我的父親在天堂，不是他過世了，而是將他視為神，我知道我在地球上有一位父親，但我認為自己是上帝的孩子。一般來說，覺醒通常發生在十三至十四歲的青春期開端，到大約二十五歲之間。當然，有人是孩童時期，也有人是成人、中年或更老的階段，關於靈性覺醒，每個人都有特別設定好的專屬鬧鐘。Q'uo補充：

> 一個人在能夠自由服務他人之前，必須先和自我建立關係。度過自私，度過小我，方可學會如何愛自己、接納自己。[89]

阿露娜則分享了一個有趣的寓言故事：

> 有個農夫，他有一頭老驢。某天，老驢掉進了農夫的井裡，農夫聽到驢叫聲，想了又想，雖然覺得老驢很可憐，但要救牠又實在費力，於是農夫反而把鄰居喊來，請大家幫忙鏟土，打算埋了老驢，結束牠的痛苦。一開始，老驢簡直要發瘋了！可是農夫和鄰居仍繼續把土往老驢身上倒，突然一個念頭敲醒老驢，牠可以把土甩開，再往上踩！「甩開、往上踩，甩開、往上踩」，老驢重複著這個過程，不管有多痛

> 苦，牠和內心的恐慌對戰，繼續幫自己打氣，你猜到了吧！在老驢即將精疲力盡之前，牠快樂地踏出了井口。正因為這般面對逆境的態度，看似葬身之地的井，最終是個祝福。[90]

於是，最好的心境是謹慎而鎮定，以當下最佳的判斷來行動。我們可以保持冷靜，同時像鴨子一樣，隨時準備迅速划水，一口氣越過考驗：

> 不能完全仰賴舊有的原則或其他朝聖者所做的道德選擇來尋求真理，而是必須隨時做好準備，迎接當前的事件，它端視你過去的每個經驗，且需要你親眼見證自己的極化過程。沒有意識能量的選擇就像沒有燃油的燈，起不了任何作用。因此，在理論、抽象、形而上的意識層面，必須充分覺知到追尋的人便會遭遇考驗。如實地紀錄、留存幫助自己增加正向極性的那些選擇，就能通過考驗，旅途就能往前。[91]

❖

89 Q'uo, transcript dated May 18, 1997, p. 3.
90 Aluna Joy Yaxk'in, letter dated June 10, 1999.
91 Q'uo, transcript dated May 24, 1992, p. 3.

> 負向途徑上的個體同樣會注意到光和力量之源，接受光的牽引，持續增強自己的氣力；如果那道光夠強、夠明亮，他們便會試圖入侵，掠取光為自己所用。這就是所有生命模式自然的平衡過程，容我們說，一正就有一負。在你們幻象中追尋的個體，旅途每一步都面臨選擇，過去習得的東西，現在必須付諸實行，學到了什麼，人生就是什麼。因此，開始在光之道路上進行選擇的個體，如果偶然做出了與所學背道而馳的決定，且實際上也失去協調，或對周遭他人造成傷害，那就會產生一個缺口，使得負向途徑個體有機可趁，進入或加重這個漏洞。真理追尋者可以透過這樣的自然檢驗程序，重新探查並強化那些尚未全然與自身生命模式整合的部分。在個體還沒有特別意識到的時候，路上會出現一些測試或機會，好讓其展現活出所學的能力，接著持續修練下去，直到個體有意識地選擇，以超脫事物外在特性的方式進化，極性才能不偏不倚。[92]

在這反覆的測試中，黑暗面會讓我們體驗到全部的自我，因為內在確實正負都有。我習慣把自我視為一個圓，一半是光或正面，一半是暗或負面。布魯斯則有另一種想像，他的比喻很有意義：

光的流動跟水龍頭很像。服務他人就像水龍頭的水傾流而下，某處一定有個服務自我的水孔，把水收攏，進入管路系統。而你知道嗎？水龍頭原先的水可能就來自同一個管路系統，它形成一個大迴路，我們卻只看見水的進出。拉森發現宇宙區（宇宙「反物質」〔anti-matter〕的那一半）和物質區（Material）存在交互關係，開啟了全新的可能性。因為宇宙區存在於三維時間，物理互動系統（Reciprocal System）的假設顯示出在三維空間中發生的一切，也會出現在三維時間裡面，如宇宙區恆星、宇宙區行星、宇宙區人類等。當「宇宙區人類」合併了心理的小我與陰影、也就是「物質區人類」，生物層次上的生命就產生了；心理的小我與陰影還能細分，一個人的小我若傾向「服務他人」，他的陰暗面自然會是「服務自我」；只是藏在背後，像硬幣的兩面：一面是服務自我，另一面就是服務他人。迴路完整了，系統也被揭開了，相同個體在時間與空間中各切分為二，二的二次方，極性不只兩種，而是四種。[93]

我們比我們認知的還更廣大，但也確實不斷面臨測試，流浪者戴爾陷入深思：

92 Latwii, transcript dated March 1, 1987, pp. 13-14.

93 Bruce Perret, letter dated April 3, 2000.

我覺得我們做的事情或接觸到的東西，難免都會美中不足，所以我也好奇，若負向極化個體瞭解到這一點，是不是就有了發揮空間。因為我曾有過一個短暫但劇烈的經驗，一般可能稱為恐慌發作，我叫它「脈輪突襲」（chakra rush）。從下腹部開始，接著迅速來到頭部，很熱很燙，一直有個聲音勸我隨便做點什麼來轉移注意力，可是它占據我全身細胞，持續了大約十秒。我並不害怕，但我想知道這是怎麼回事。[94]

有了背景資料，就比較容易理解。戴爾一直在處理橙色光芒能量中心的議題，然後就遇上測試他能否活出所學的時機點，迎戰十秒鐘其實非常了不起，戴爾真的很棒！如果能夠明瞭這反覆的測試過程，效果會因此變得更好，雖然難度一樣很高：

資深振動者優先誕生的原則，即是要帶著自己所擁有的禮物和資源進入此生，運用此生生命做最大的付出。全力服務他人的心念與行動，將創造出學習、改變、鞏固、以預備更多學習的節奏，一旦個體明白了學習路上的循環試驗，就可以利用它們不斷倍增極性，也能提高處理催化劑的效率。[95]

希望再度燃起！我們正想離開漠然的井、未極化的貧弱之地：

這個星球此時有兩種極性，兩方個體都將獲得收成，在他們選擇的極性中前往下一階段經驗。第三密度是選擇的密度，為了達成收成，必須百分之九十五服務自我，或百分之五十一服務他人。不管是正向或負向，大多數人都還沒有充分極化成可以收成的狀態，於是只能重複第三密度。服務自我者藉由主宰他人來取得極性，為了權位與他人對抗，掠奪事物好讓自己得利；服務他人者增加極性的方式，則是不求回報地給予。兩條反方向的路，要達成收成都不簡單。[96]

Q'uo補充：

未極化的個體就像沒有方向的鐘擺。在情緒裡奔波的個體，鐘擺來了又回，動個不停，沒有任何累積；假使他從這幻象中覺醒、渴望成為形而上存有，就必須挑戰自

94 Dale Chorley, letter dated November 25, 1997.
95 Q'uo, transcript dated February 11, 1996, p. 2.
96 Lyara, letter dated January 12, 1998.

己如何不再徒勞無功。這需要耐性、韌性和信心，面對情緒的時候考驗總是很多，企圖使人棄守。至於批判的本能，在你們這次集會前的對話已經討論過，你們每個人都會因為彈奏不好自己的樂器就批判自己，然而調音師不會因為降B調音準不對就亂了陣腳，他就只是繼續調校，直到琴弦振動出準確的聲調。你們只需要將內在純粹、可靠、真實的情感視為清亮水晶般的無價真理；即使恐懼、折磨、各種肉身之苦，如這個器皿所說：這些深沉的音調依舊非常鏗鏘動聽，且你可以在屬於你的旋律中，看見自己繼續調校的努力。努力絕對值得，堅持不懈的人終將獲得內在的無限平靜，不再依賴表象事物去做評斷，願意以篤定的信心聆聽極度變形的感受複合體，因他明白，在這變形之下躲著寶藏，情緒無疑是顆水晶。[97]

在你們的密度中，毫不在乎最讓人難過。不在乎服務他人還是服務自我，只是吃喝維生，隨心過活，到了畢業典禮上，發現自己沒有畢業，沒有學會愛，沒有學會如何迎向光、如何運用光。這些人不會去到地獄，第三密度也不是地獄，他們就只是重複另一個第三密度經驗，再繼續大約你們的七萬五千年。[98]

❖

服務自我和服務他人好比磁鐵的南北極，每個人都會從慣性的某個位置開始。經驗累積之初，覺醒的靈魂尚未具有正電或負電，只有一個一個小小的選擇：要不要和

> 五年級其他小孩分享自己的花生醬三明治、要不要去跟那個一隻腳受傷的二年級女生坐、要不要對看起來有困難的人伸出援手。這些表面上微小而日常的選擇，決定了一個人是把需要的東西拉到自己身上，還是為了他人利益，將內在的愛釋放出去。[99]

流浪者在極性選擇上有點優勢，本章稍早使用過的引文，值得重複一次：

> **提問者：**已經來到及正要來到地球的流浪者，是不是很多都受到獵戶思想影響？
>
> **Ra：**我是Ra。如我們先前所說，流浪者的身心複合體已經是十足的第三密度生物，他們受到獵戶影響的機率，和地球任何一個身心靈複合體都一樣。但若流浪者願意的話，其靈性複合體就會受到光的保護，比較容易避開不符自身期待的個體，這不能算是偏見，也稱不上是真正的理解。再者，流浪者的身心靈複合體較少第三密度

97 Q'uo, transcript dated December 15, 1996, pp. 3-4.
98 Q'uo, transcript dated July 1, 1990, p. 6.
99 Q'uo, transcript dated May 24, 1998, p. 3.

正向或負向之間混亂迂迴的變貌，自然就沒辦法像負向屬性個體那樣，可以輕易發現負面的存有或思想。

提問者：那麼，當流浪者誕生於此，就會成為獵戶群體的首要目標？

Ra：我是Ra。這是正確的。

提問者：一個（居然）被獵戶群體成功入侵的流浪者，在收成來臨時會發生什麼事？

Ra：我是Ra。如果這個流浪者以行動展示他對其他自我的負面傾向，如我們先前所說，他將受到地球振動牽制，收成來臨時，可能會和未達收成標準的第三密度個體一樣，重複第三密度的大週期。[100]

Ra認為這是由於流浪者有時不擅長分辨邪惡：

正向極性在任何事物中一律看見愛，負向極性則很精明。[101]

不過，流浪者仍必須致力追求極化：

此刻，每個人都有責任。你們處於一個強烈的密度，沒有人可以例外。你們之中很多人回到這個密度來，是為了確認自己懂得不求報償的愛，對在此協助照亮地球的流浪者來說，這件事非常重要。[102]

❖

打從小時候我就有一段模糊的記憶，我知道不是這輩子的事，雖然我十分相信我在這輩子之前就已有了生命，我也認為它不是發生在某個前世，而是發生在轉世之間的某處。一開始，印象中我沒看到任何形式的個體，甚至也沒看到我自己，我在我常稱為「議會」（Council）的地方前面，四周一片黑暗，光圍繞著我，也聚集在他們每一位的上方。我記不得他們總共有幾位，可能至少五位，他們沒有任何物質

100 *Law of One*, Book I, p. 159.
101 *Law of One*, Book III, p. 140.
102 Q'uo, transcript dated September 17, 1989, p. 5.

外形，全都在不知道是什麼東西的後方高處，我的視線因此往上。他們可以說話，但只有一位對我開口，他說：「你可以往前走了。」我回答：「再等一下，我想再到第三密度一次。」我不斷重複這句話，直到被送進某個通道，我知道在那之後不久，我的母親就懷了我或生下我。[103]

我們有選擇的權利，我們有能力、也有自由重複第三密度經驗，在週期裡永遠循環下去，而且這並不是一件壞事。我們擁有自己在這個世界上的所有時間，可以用來做出攸關服務的重大決定，但覺醒的靈性追尋者通常是一看見任務的本質，就開始著手進行。有多少藉由資深振動者來到地球的流浪者，是為了想要「再多一次」破解選擇密碼的機會？好問題，我認為數量非常龐大！[104]

但矛盾的是，極化任務有個錦囊妙計，就是放下各種斷言與推測，稍微後退一步，單純留意有什麼正在發生。黑齊分享他的經驗：

我不知道怎麼解決和另一個人的意見不合，我只知道我已經受夠了。當我沿著河岸走，想著這所有的事，突然覺得時間好像停了下來，在那一刻我清楚地意識到，自己有兩個不同的選擇。我可以選擇忽視、不相信我內在擁有的良善與力量，如果是

這樣，我就會馬上感受到欲望或匱乏，開始覺得缺少讓我快樂的東西；這會導致我和身旁的所有人競爭，而他們也跟我一樣，所以我們必須互相對抗，才能在別人拿走自己需要的東西之前先搶到手，於是我的所需，永遠都犧牲了別人的利益。但我也同時瞭解到自己可以做出不一樣的選擇，一旦這麼想，創造力便隨即打開，你無法預設任何立場和做法，因為它只會自然出現，就在它顯化的瞬間。它勢必是新的可能，也會合乎最大的善。[105]

麥克・科林科（Mike Korinko）回應：

我再一次走在我的道路上。「我不知道自己會去哪裡，但我知道主希望我往這個方向去。」這麼說有點奇怪，卻很真實。生活讓人分心的事情太多，要集中心神很不容易，但像今天這樣的時光多麼美麗，多麼歡喜！[106]

103 Joseph Lee Taylor, letter dated July 18, 1994.
104 Just thought we needed another footnote!
105 Heikki Malaska, letter dated February 1, 1999.
106 Mike Korinko, letter dated February 21, 1995.

是啊！當這樣的時刻到來，一切都好，如此喜悅。關於放下和臣服，Q'uo說：

「誰在選擇？」讓理智休息吧。「是誰在選擇？」如果是你，代表你還沒放下。最有技巧、最人性化、最充滿極性的選擇，來自歸零的合一心智。耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」[107]以基督意識的角度觀之，代表其順應造物者的意志，每個個體都有這般潛能，努力體現且圓滿自身的生命軸線，同時臣服於另一個看似矛盾的真理：讓選擇自己選擇。[108]

一個想要做選擇的追尋者，卻必須成為不去選擇的人!?登天可能都比這還簡單。

當追尋者有能力覺知一切造物之美，你們所稱的恩典便在其中生長。這是一個領悟的過程，你可以在極度渴望的時候將所有預設期待拋擲出去，讓自己變得像根管子一樣空，水就能穿流其中。對你而言，這水就是恩典。開放的心與聖靈的步伐齊行，諸事都能創造圓滿、成就、歸屬及認同的感受，你的面容和你的經驗，都映照出太一造物者的笑顏。[109]

❖

想要增加服務極性，又試圖惦量靈性工作的價值，這會綁架了你，或讓你絆住自己。把這些考量澈底放下，專注凝視內在，努力成為更好的僕人，別去想偉大的成就或其他有關的標籤，只要不間斷地問自己：「怎麼做才能服務？」。[110]

極化的必需品：信心

打造靈性韌度的信心從何而來？我們如何擁有它？梅莉莎（Melissa）對此有些不解：

> 如果可以找到說服我擁有信心的理由、現象或線索，你所提到懷抱信心生活會面臨的責任和代價，我想我不是那麼在意。但不管是耶穌或拉札里斯（Lazaris）的話語，不管多有名的人，任何靈媒、大師、或只是身邊好友的暗示，除非我確知我該對什麼有信心，否則總覺得好像只是虛應故事。[111]

107 譯者註：〈約翰福音〉10:10。
108 Q'uo, transcript dated May 2, 1993, p. 7.
109 Q'uo, transcript dated September 5, 1993, p. 9.
110 Q'uo, transcript dated November 14, 1993, p. 5.
111 Melissa, letter dated March 17, 1999.

其實我們全都和梅莉莎一樣，因為沒有任何鐵證可以說明信心的功效，要我們佯裝很有信心似乎也是強人所難，不過Q'uo就是這麼說的：

> 雖然看不見形而上的世界，卻如同看得見一樣地生活，信心就是這麼回事。現下即是永恆，在形而上的靈性居處，你是更大的存有。你已經對你當前的經驗做了非常多的安排，它們呈現出來的形態都有深層的原因，相信這些經驗正依照你來到這裡之前的規劃上演，信心就是這麼回事。[112]

❖

> 一個人表現得彷彿很有信心時，也必須接納自己在未知面前的脆弱，唯有如此，靈性進化的過程才能加速，終與造物者共處聖幕。這種合一的經驗喚起了真正的信心，在你們的生命中，如登頂般的至高片刻非常珍貴，值得收藏在記憶裡，反覆提醒自己，因為懷抱信心為的不是登頂，而是用以度過死蔭。彷彿很有信心的樣子去行動，也相信自己這麼做不會有錯，你唯一應該知道的，就是你無法確知什麼。[113]

所以，究竟怎麼樣才叫做有信心呢？Q'uo說：

信心不是對任何事情的信心。信心是對看不見或未知事物的認許，是確信自己所在位置無誤的信心。信心不是邏輯，無法用理性辯證，然而你在深層心智的這個區塊琢磨越久，就越能夠發揮你來到這裡真正要做的事。你想控制什麼？你希望有力量去支配什麼？一旦你朝向服務他人的方向極化，便會發現需要介入的不是這個世界，需要去改變的不是別人，而是自我，只有自我。自我是片寬闊清幽的土地，每個個體都有權利在自己的土地上做事、祈願、夢想、踏出靈性的小徑。[114]

❖

信心是能夠知曉一切都好，面對顯見的困境，信心的力量會大幅影響你的遭遇。[115]

❖

信心的本質即是一切都好，一切將會很好。[116]

❖

懷抱充分的信心踏入半空，個體與個體在那兒相聚。不是「我相信某個人或某件

112 Q'uo, transcript dated September 15, 1996, p. 5.
113 Q'uo, transcript dated February 2, 1991, p. 8.
114 Q'uo, transcript dated January 17, 1999, p. 3.
115 Q'uo, transcript dated May 6, 1990, p. 12.
116 Q'uo, transcript dated February 2, 1991, p. 10.

事」，而是擁有信心並且信任一切都是它本該是的樣子。無論戰爭、疾病、失落、限制、死亡或無數進入肉身的苦痛，這般信心都能使人度過。[117]

關於信念（belief）和信心（faith），Q'uo的話值得細讀。二四五，加州人，對電腦技術很在行，卻有驚人的療癒能力，可以和她的花園溝通，她說：

信念和信心有個基本的差異，誰都可以很容易去「相信」什麼，但沒有人能夠輕易擁有「信心」。如果沒有行動，信心只是口號而已。在電影《聖戰奇兵》（*Indiana Jones and the Last Crusade*）中，哈里遜．福特（Harrison Ford）在致命的岩壁之間，看不見任何通道，他得做出「信心之躍」。不管多麼「相信」，還是會有懷疑，除非縱身一躍，但說比做的容易。為了回應召喚，你必須跳下去，拿出最大的衝動，腳指頭踩在邊上是不夠的，你必須跳下去。[118]

Q'uo同意：

我們希望區別信心與信念，因此信心這個詞彙，我們跟其他人的用法或許不同。做

為你們人類的觀察者，我們看見僵化的信念機制扼殺了信心，破壞了存在，讓個體選擇行為，而非本質，且與一連串的原則牢牢相捆，只為了向外索求療癒、救贖和寬恕。[119]

❖

信心與知識無關，教義和教條是信心的致命敵人。懷抱信心的生活就只是：「我相信我能度過，仁慈的造物者溫柔地環抱著我。此刻我所遇見的事，就是此刻本應讓我遇見的事」。[120]

「正在發生的就是我該遇見的，無論它看起來如何。」很美，不是嗎？當然，這句話通常出現在需要信心之躍時。跳躍是一瞬間的動作，從一處彈或跳到另外一處，這裡指的不是很小心翼翼的那種，而是天真、莽撞地踏進半空。Q'uo繼續說：

信心是在半空中、在完全的未知中養成。已踏出的那一步，以及難測的下一步，都

117 Q'uo, transcript dated May 31, 1992, p. 3.
118 245, letter dated October 7, 1999.
119 Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 5.
120 Q'uo, transcript dated April 30, 1989, p. 6.

會帶來驚慌和恐懼。[121]

❖

不跳是安全的，只有信心能終止猜疑，所以稱為「信心之躍」。就像對理智的大腦說，跳下懸崖沒關係，絲毫不去想這懸崖有多深，或底下有什麼。信心就是如此，它在空中做出決定，很簡單的決定，就是繼續保有信心。你要對什麼有信心？愛。因為在你們的文字裡，愛最接近那使人崇敬、深具創造力、給予萬有生命的無限太一。[122]

❖

喚醒信心、尋求信心的方式很多，但我們認為最重要的是願意躍入未知之中，相信一切都好；不為什麼，單單出自信心，出自一種深刻的感覺，感覺一切都有秩序，都有目的，都會循著節奏前進。愛的聖靈希望危機能觸發追尋者知曉另一個展現信心的生機。信心可以從很小的事情開始，相信黑夜之後就能醒來；相信你就是你認為的樣子；相信太陽會升起，鳥兒會高歌；相信嚴酷的冬天總會走到開花的季節。它就像一定會使用到的肌肉，平常的時候要用，東西特別重的時候更要用。心靈的本質與能量經常帶來信號；尋求異象的人就會看見異象；多的是療癒、禱告和愛創造出的奇蹟；多的是看見他人信心、為其讚嘆的時刻；多的是背著信心上路、僅憑

它就闖過難關的追尋者。[123]

❖

信心不是你可以買到、或努力就能得到的東西，它只會在你躍入虛空之後出現。墜落那一刻，情感的降落傘倏地打開，你就明白了真正的信心。但首先你必須跳下去。[124]

這需要我們釋放所有的恐懼：

信心就是相信造物者，祂創造一切萬有，包括你；祂是無限及智慧之愛，祂愛你如同祂自己的一部分，如同祂養育的孩子，如同所有父母從孩子身上學習，祂也從你知曉祂自己。活出信心沒有別的，即是釋放恐懼，允許一切所在，如其所是。[125]

121 Q'uo, transcript dated February 2, 1991, p. 3.
122 Q'uo, transcript dated March 11, 1989, p. 3.
123 Q'uo, transcript dated March 23, 1997, pp. 2-3.
124 Q'uo, transcript dated September 8, 1996, p. 4.
125 Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 8.

釋放恐懼。信心，讓它進入我們的生命：

記住，你在你的生命與存在之中試圖展現的就是信心。信心沒有什麼道理，也沒什麼了不起。信心可能是最薄弱的一根蘆葦，但憑藉信心、依靠信心、拒絕放掉這根蘆葦的靈魂，極性也將獲得進展，不僅增益這一世的自己，同時也幫助了永恆與無限的更大自我。[126]

❖

你無法刻意取得信心。這條王者的大道上，沒有可以購買信心的旅店，也沒有可以習得信心的學校。反倒是在第三密度物質幻象那澈底的迷惘、巨大的混亂中，會發現信心的蹤影。[127]

看來，藉由活出信心努力極化，過程相當孤獨。某方面來說是這樣沒錯，每個人都是自己一個人走；但另一方面，我們其實擁有最堅定的盟友，即更深入、更真切的自我：

真正的活出信心，是在這個幻象中懷抱信心，在沒有勳章、沒有獎狀的時刻懷抱信心。在這般情境下感覺宇宙造物的榮耀與壯麗，感覺此刻的生命，感覺自己向著造

物者綻放，像是花兒一樣。夢境提供的記憶[128]對來到地球的移民幫助不大，因為個體就是決定要在這個幻象中，再一次做出服務他人或服務自我的選擇，且我們全都帶著平衡的業力到來，除非業力保持平衡，否則我們無法離開。因此，我們鼓勵每一位有這類夢境的個體藉此認知到自己或許經歷過不平凡的冒險，但要記得來到這是為了愛與被愛，給予智慧也接受智慧，覺知時間，也感受凡事有其所是的空間。[129]

❖

當出生前的決定給了現世的你一個難題，你便要相信自己的靈性發展足以使你投入這段命運。你所遭遇的事件並非純粹的巧合，那些表面上的貧窮、限制、困難與疾病，是透過良藥苦口的設定情境，帶給你最直接的助力。對正向屬性或以服務他人為目標的個體來說，當前這個密度是最後一個存在真實難題的密度，只有在這個「選擇」的密度，難題才會發生。因此你務必明白，你眼前的每一個難題都不會是你無法負荷的，它的出現不是為了擊敗你，你也不會為自己規劃出那種不可能的任

126 Q'uo, transcript dated November 21, 1999, p. 4.
127 Q'uo, transcript dated January 17, 1999, p. 1.
128 譯者註：根據原始紀錄，這段對話原本是在討論夢境要給予個體什麼訊息，本文只節錄一部分。
129 Q'uo, transcript dated April 12, 1989, pp. 6-7.

務。然而，你會開始擴展自我，因為你希望改變、希望藉由對造物者與其他同伴的愛與服務，更加提升你的正向極化程度。[130]

我們真的想要鍛鍊心靈嗎？顯然是啊！

一旦感受到自己和他人之間的格格不入，難免會有痛苦和不安。信心的契機便是相信在那痛苦不安之下，有一個真實的自我；也就是說，在隔閡中仍能確信，一切萬有皆為合一。[131]

❖

一個人的信心越發強烈，就會面對越多經驗之火的試煉，因為信心不是僵化的，信心是有彈性、有適應性、有包容性的，它允許人們走自己的路，允許人們找尋通往永恆的方向，允許人們在其所在的地方而不以為憾。因為總有一天，人們會覺醒於真實的自我，真實的本我，在永恆中追求屬於自己的道路、真理和生命。[132]

我們或許也能把我們的生命想像成獻給造物者的禮物，從而得到勇氣：

如果能將信心視為一趟旅程，相信路上攜帶的、經歷的一切都是對的，個體就有餘裕注意到自己的存在。因為每一個個體都是造物者心中的一則故事，每一世都是一束在風中飄香的花，傳予造物者訊息，給予造物者祝福，讓永恆無限的祂更加明瞭每一個自己。[133]

❖

朝向服務他人的方向極化，會得到光之存有的守護，他們在幻象外頭留意著你們幻象中的行動。在這個受到保護的區域內，一旦尋求服務他人的個體有需要，隨時都可以祈請光來協助。為了達到最好的效果，我們始終建議個體懷著豐盛、喜悅的心，嘗試在引發自己注意的所有人事物之中看見造物者，找尋光、讚頌光、歡慶自己有服務的機會。如此存在的方式和尋求服務的態度，將使個體浸沐於光的守護，即使黑暗來臨，最後也會被光照亮。於是，沒有恐懼或仇敵，一切為「一」，光已不證自明。[134]

130 Q'uo, transcript dated September 23, 1990, p. 9.
131 Q'uo, transcript dated May 24, 1991, p. 2.
132 Q'uo, transcript dated August 5, 1990, p. 10.
133 Latwii, transcript dated February 13, 1988, p. 4.
134 L/Leema, transcript dated May 18, 1986, p. 13.

當我們感受到造物者和光之原力的支持，也會經驗到真正的喜悅：

> 直覺認為造物者是合一、有愛、滋養萬物的個體，會在服務無限太一與其他自我的正向極化途徑上找到信心；而選擇視造物者為評斷、公義、律法象徵的個體，則希望可以控制，控制生命、控制自我、控制他人，要安全、有序，不許任何意外，一切都得事先計算。[135]

非常中肯，正向極化流浪者的生命哪來「有序」！

> 抬頭仰望群星，便能明瞭造物者的面容，祂收錄在你們的神聖之作，橫越了你們的意識之流。大腦會聽見直覺或遠或近地說：「我將我的信心放在這裡，交予仁慈、有愛、滋養萬物的造物者；我獻出我的信賴。」[136]

對我而言，「仁慈」（kindly）這類形容詞並不總是切合我們在困境中看造物者的樣子，人難免會有偏見。另一個喚起信心的方法，也是我們之前提過的建議——冥想：

冥想的靜默狀態有助於連結深層心智，使其中的訊息流通，因此規律的冥想是觸及內在信心的方式之一。此外，經常鼓勵自我對這短暫世界裡所感受到的大大小小事物表達謝意，禱告、讚美和感恩，也是強化信心連結的系列工具。[137]

❖

對真理的熱忱，對造物者的忠誠，依信心生活而非只是口說，使你比承載你四處移動的自我走得更遠；這是你真正的本質，即信心的存有。想要比身體或心智預備好的速度移動得更快本來就不容易，每當沮喪的時候，允許信心保護你，給你安慰，給你養分。改變很難，而且也確實不該照單全收，透過每日冥想，整體自我更加清明、聚焦，輔以判斷力的幫助，每個改變都將通過你的覺察、評估、再決定是否同意執行。[138]

❖

許多故事和神話的存在都是為了幫助個體移動腳步，進入並領悟自我本質，所有靈性途徑的終極目標都是謙卑與臣服，知曉你即是愛，且願意將塵土做的肉身、以及

135 Hatonn, transcript dated February 2, 1991, p. 4.
136 Hatonn, transcript dated February 2, 1991, p. 6.
137 Q'uo, transcript dated September 10, 1995, p. 3.
138 Q'uo, transcript dated January 1, 1989, p. 4.

驕傲、自大、恐懼、沒有價值等一切的感受，完全交託給這份知曉所帶來的寧靜與大能。只有信心能夠使人知曉自己是愛，只有和自我內在的靜默相接，信心才有強壯的空間。凝視著空無，不思考什麼，不期待什麼，讓所有分心的事物消散；在靜默冥想的練習過程中，心會像是被環抱一般，如果有任何雜念打破了空無，不須責備自己，環抱的空間之外，雜念也有它的位置。[139]

探討極性時提到信心，是基於一個事實——信心有助於極性。我們來到這裡，藉由自身學習運作的目標就是極性，當然有責任採取行動：

理則創造出的這個系統和密度中，實相的極性最為強大。想想，我們在第三密度裡有個身體，就是為了要與物質實相互動，既然無限造物者賦予我們各種美好的感官和身體的能力，不就是該去瞭解如何妥善使用這些身心靈的工具嗎？「麻煩」臨頭時，我們會需要各個層面的協助才能保持專注。醒一醒吧，我們在鐘型曲線（bell curve）的另一邊！我很樂意完全將自己奉獻出去，付諸行動就是我的途徑。[140]

黑齊真的很懂得如何講述一個觀點。行動是我們的途徑，但同時我們得不斷提醒自

己：我們的權利僅止於自己的鼻尖。我們把自己做好，就能把事情做好，如果我們的行動是去修正、改變、強化別人，那就是愚公了。Ra說：

> 在無限造物的運作中，混淆法則或自由意志法則非常重要。個體所渴望的事物會為其吸引相反的極性，渴望越強，引來的相反極性就越大；另一方面，若個體意志淺薄，就只能經驗到短暫的魔法狀態（magical circumstance），直到他調整自己、選擇服務方向，轉動的支點才會出現，如果個體的意志與渴望是服務他人，對應的極性就會啟動，也有機會喚來大量的光之加持，但同樣需要基於自由意志，且個體必須發出祈請。我們不能詳述，也不會指引你們，因為維護你們的自由意志是我們通訊的原則，這點比任何事都重要。於是你們要透過經驗的道路，沿途發掘那些可能有所幫助的偏好。[141]

布魯斯補充：

139 Q'uo, transcript dated March 25, 1990, pp. 8-9.
140 Heikki Malaska, letter dated March 7, 1999.
141 *Law of One*, Book III, pp. 164-165.

服務他人從尊重他人開始。如果你衝去試圖幫助某人，你只是強行你的意志，也就是服務了自我。你可以呈現觀點、經驗、任何你相信為真的東西，但你不能將這些東西硬加在對方身上；要什麼資訊、是否接受、如何處理，都必須由對方決定，不能像傳福音一樣要求對方聽進去，否則你就不是在理解對方，你只是在轉移資訊。[142]

把自己想像成播種人，如靈性人物蘋果佬強尼先生（Johnny Appleseeds）[143]。在看起來對的時間提供一個想法，然後放下，沉著地向前行；如果對方醒覺的時刻到了，他會聽見我們，別心急。相信每個人都有設定好的鬧鐘，我們全都有預定的時間表，我們可以選擇走快一點，但只能動自己的腳。以及，當我們運作正向極性時，別對負向極性感到憂心：

我們多希望能推薦你一份把所有事情說明清楚的文件，或是一組意思明確、毫無疑問與混淆的象徵符號，但我們無法。因為任何由文字和概念形成的結構都是一群符號；而且你們所知的善與惡，終究不屬於符號，而是本質，個體的內心深處可以感受到本質，用以分辨、認知其在道德上是討喜還是招惡。當你凝視著這個時代，這個很多人發現它充滿謊言因而視之為邪惡的時代，請看見人群、關係、金錢（也被視為邪惡）的本質，找到他們深具真理、深具生命力的正向特徵，回頭運用在每一個情境裡。因

為這不是「某個」時代，孩子們，這是「你們」的時代，沒有任何獸的印記（mark of beast）[144]可以形塑你們宇宙的規則。我們並不想貶抑考驗我們、讓我們學習強壯的忠誠反對黨，我們只希望把認為自己受制於邪惡或受限於表象世界觀的感覺調整過來。對許多人來說，現今確實是獸的時代，我們發現即使痛苦和紛擾不斷，人們仍將外在符號當做本質。然而是愛創造了一切，萬有之心皆源自愛，那偉大的初心；我們請求你只認許事物的本質，願你因此在黑暗中找到光線，願你的辨別能力引領你走離別人或許沒有察覺的陰影，這是你的經驗、你的造物、你的生命。我們邀請你加入，一同尋求造物者，沒有恐懼，只有持續累積的盼望，盼望更多機會碰觸那充滿光的意識奧祕。[145]

讓世界按照她的意願行動，我們就做好我們自己。我們的確想要服務，但站在極性的角

142 Bruce Peret, letter dated February 2, 1999.

143 譯者註：美國早期歷史中的一位傳奇人物，原名為John Champan，他畢生在美國偏遠地區種植果樹。

144 譯者註：典故出自《聖經．啟示錄》第十三章第十一至十八節。正義的一方以羔羊為代表，站在羔羊一邊的人們頭上印著羔羊的印記；邪惡的一方以獸為代表，包括赤龍、假先知以及大淫婦等，無惡不作，且迷惑眾人，把不明真相的人們打上獸的印記。

145 Q'uo, transcript dated February 15, 1987, pp. 3-4.

度，努力的範圍是自我而不是他人。那些為了自己好、試圖處理他人極性的個體，雖然他們服務的念頭可能很單純，但事實上還是以自我為中心：

提問者：目前我們社會中有許多所謂的傳教士，他們有強大的渴望和意志，可能也有強大的極性，但在我看來普遍缺少覺察，導致就魔法層面上來說效果不佳，這個分析是正確的嗎？

Ra：我是Ra。部分正確。如果要檢驗服務他人所產生的極性，自由意志絕對是最重要的標準。你說到的那些個體嘗試在意識中創造正面的改變，卻同時壓縮了他人的自由意志，導致極性工作的魔法特質無法發揮。個體若是自主希望接受傳教士的分享，就沒有你所說的問題。[146]

總有人會受到服務自我的魅力吸引，願意跟隨帶領者。那麼，如何確保自由意志？別接受任何證據！後來我才澈底相信，在第三密度中，所有靈性的概念、領悟和理解，都不會有任何實質的證據，我們得完全倚靠自己選擇：

提問者：拿撒勒人耶穌（Jesus of Nazareth）對這類訊息傳遞的做法又是如何呢？

Ra：我是Ra。你或許已經稍微瞭解這位個體工作的方式，他讓自己成為那些聚集聆聽的身心靈複合體的老師，但聲量不大，避免干擾了不想聽見的個體。常有人請求他的治療，他在結束時會附帶兩個忠告。首先，接受治療的個體是因為自己的信心而獲得醫治，亦即是該個體允許並接受經由紫羅蘭色光芒進入智慧能量之道的轉化；再者，他總是說：「不要告訴任何人。」嘗試極大化未親身接受治療者的自由意志，同時忠於其工作的正向性與純粹性。[147]

❖

靈性議題的特性就是科學方法不管用，因為靈性成長的過程中，選擇的自由是最重要的。於是，無法完美無瑕地證明死亡之後的生命、證明生命確實有個目的，如此一來，你們人類才能保有無知的自由，同時必須嘗試在此生中瞭解個人自我的真理。[148]

146 *Law of One*, Book III, p. 172.
147 *Law of One*, Book III, pp. 172–173.
148 Hatonn, transcript dated April 15, 1979, p. 4.

希望更加服務他人的純念，讓我們獲得極性，對於瞭解自我的過程也有助益：

> 在我們看來，進入太一無限造物者臨在狀態是最基礎、最真實的期盼。愛的臨在能賦予生命力，我們不會勸阻個體追求，也不會建議個體打消服務的渴望。因為渴望的純度可以凸顯追尋者的極性，同時供應追尋者源源不絕的催化劑，透過催化劑的作用又再產生力量，回頭支持個體那與無限太一連結的渴望。[149]

❖

> 極性工作有兩個要素：一是信心，一是渴望。看顧你的渴望，使其成為你所知最強大、最美好的渴望；留意那真實、良善的事物，盡你所能堅持走在更高的道路上。始終記得在時間／空間的形而上宇宙中，重要的是立意，不是顯化。[150]

記得自己來自仙女座（Andromeda）的流浪者凱倫・艾可（Karen Eck），分享了一個集中與淨化渴望的好例子：

> 我坐進車子，開往加州，將我的生命託予聖靈，知道我會得到照顧，一切也都會非常順

> 利。我寫下我找到工作之後希望的住處會是什麼樣子，結果非常接近。它提醒了我，我在這裡需要做的就是，寫下我能想到的最佳腳本，就在我找到自己的這個地方。[151]

一切或許不會都像凱倫寫的那麼順利，但藉由自我肯定、反思、禱告和冥想來粹煉渴望，總是一件明智的事，這也使我們思考如何運用意志：

> 信心與意志的發展，絕大部分都與尋求有關，要有尋求的意志，以及持續尋求的信心。在我們看來，不管顯現出來的結果是什麼，終其一生堅持不懈地尋求，就是你能送出的最佳禮物。你正在創造這一生，直到你的最後一口氣離開了肉身載具，你的偉大志業才算完成。接著你將從空間／時間進入屬於形而上生命的時間／空間，那原先困於笨拙的肉身牢籠時，仍強烈渴求的更大生命，你將是輕盈、自由、充滿光的。然而，困在塵世肉身的當前此處，卻是一個偉大的機會，讓你可以忠於自己的意識。[152]

149 Q'uo, transcript dated September 24, 1995, p. 3.
150 Q'uo, transcript dated November 21, 1999, p. 4.
151 Karen Eck, letter dated June 11, 1999.
152 Q'uo, transcript dated May 10, 1987, pp. 3-4.

❖

我們架設好場景，迎接信心的大冒險。一個人站在懸崖上，被混沌的薄霧圍繞，身旁一塊陡峭的岩石，就人類知識範圍來看，沒有立足之處。他該往上？還是往下？都不行，因為他無法攀爬岩石，也沒有裂口和縫隙，沒有地方可以暫時休息。這就是你們的處境，進退唯谷，腹背受敵，根本不可能活命。選擇活出信心的追尋者，必須跨越人類知識的範疇，投入奧祕的懷抱，讓奧祕教導自己。他集合了全部的自我，將意識專注在下一步，躍入那混沌的薄霧，躍入那脫離時間支配的未知深處，展開滿是塵土的漫長路途。追尋者其實很清楚自己並不知道有什麼辦法，只是願意縱身一躍而已，更重要的是懷抱信心。意志的正確運用方式，不是驅趕自己去做任何事，是在無形中感覺到時間對了，隨即行動；對大多數人而言，表現得像是早已深具信心，就是懷抱信心的起點。[153]

意志的另一個措詞，這麼說來是頑強：

懷抱信心或運用意志的能力必須加以領會、培育及發展，追尋者才能突破第三密度邊界；不做功課的個體儘管多麼友善討喜，一樣無法跨過去。[154]

「雨中凱利」（Ceili Rain）是一個情感極為奔放、心靈取向的蓋爾語（Gaelic）樂團，他們有首歌的故事是關於某位男士，這位男士雖然算是好人，但終其一生都相當自私，死後到了天堂，迫不及待要看看他嶄新的大房子，但聖彼得卻領著他到小小的木屋去。這位男士問：「這怎麼會是我在天堂的漂亮房子？」聖彼得說：「你就只送了這些木材來啊！」我們最好把握機會，這一生是寶貴的時刻。讓我們良善的事工如同送到天堂的木材，打造我們永恆的居所，隨著年歲增長，我更如此深信。

> 你表示信心是什麼，它就是什麼。只有在追尋者不論其他表象、完全「相信」信心之時，探問它為何物才有幫助。信心確實難以理解，但憑靠純粹的意志行使，拒絕停止相信，它便能產生作用。我們建議所有追尋者留意到這一點，只要堅持不懈地祈請信心，它就會陪伴你的生命；對靈性追尋者來說，再也沒有比這更艱難卻更有回報的工作了。[155]

❖

153 Q'uo, transcript dated February 2, 1991, pp. 6-7.
154 *Law of One*, Book IV, p. 71.
155 Q'uo, transcript dated February 6, 1994, p. 9.

提問者：高我使用了什麼程式設計的技巧，確保第三密度自我能學會或嘗試想尋求的課程？[156]

Ra：我是Ra。增長或培養意志和信心只有一個技巧，即是集中注意力。你們所稱的「小孩」，注意力通常不持久，而你們大多數人的靈性注意力就跟小孩一樣，因此重點在於促使個體聚集注意力，持守在渴望的工作上。持守下去，才能強化意志，只有相信修練會有成果，成果才會真的發生。[157]

專注於眼前事件或此時此刻的愛，對極化也有幫助：

我們鼓勵每個學生在無限造物者一切為愛的意志中信靠自己，個體本身是愛，同時也經驗愛，這是目前為止我們所知的真理。想要顯化這份真理，關鍵在於極性或顯著的反向差異，沒有極性就沒有顯化，因為當我們將愛視為一種理解而非抓取存在的方式，愛將讓人經驗到愛，是恆真的邏輯（tautology）。[158]

❖

越能夠愛其他自我，我就變得越真實，自然如我內在本質。把其他自我的所有層面整

合在我之內，人類的我之內，我將因此更加完整。當我們企圖違背自己的本質，當我們認為自己與其他自我是分離的，認為某些人「值得」或「不值得」我們的愛、接納或任何形式的服務，這都只會碎開了那散落在外，不完整的自己。[159]

❖

名為耶穌的個體在其《聖約》（*testament*）中說：「人不是為安息日設立的，是安息日為人設立。」[160]，讓律法有了另一個空間。愛太一無限造物者、愛每一個其他自我如同自我，不是一個繁複、封閉、壓制的指令；它顯然是開放的，寬闊的。耶穌個體藉由肉身受苦教導存活下來的人銘記，愛從來沒有止盡，也不是非得沿用舊的規約和禁忌；這不是二選一的情境，而是二選一的過程。當學生運作個人極性時，它或許能夠協助學生去評量、回想不同的約定，不同的思考方式，在方向還不

156 譯者註：出自《一的法則》第四十二場集會紀錄。這段提問的前面有一段內容談及「當自我意識持續工作『禁食』這個催化劑，並熟悉程式設計的技巧，到了足夠的程度，它可以僅透過意志的集中與信心的機能重新設計程式，不再需要禁食、飲食計畫，或其他類似的身體複合體修練」，所以下面Ra才回答關於「意志和信心」的事。

157 *Law of One*, Book II, p. 98.

158 Q'uo, transcript dated January 10, 1993, p. 5.

159 Romi Borel, letter dated November 5, 1998.

160 譯者註：出自《馬可福音》2: 27。

明確時，它或許能夠平衡觀點，啟發路線。[161]

尤其是面對負向屬性個體時，特別需要銘記「愛無止境」：

負向途徑者很不容易相處，但仍可努力，也可從中學習到光，和正面途徑一樣。於是正向極性的學生應該運用自己的意志，恆常地精進正向極化工作，面對負向極性個體時，停下腳步，以豐盛的愛榮耀他；做為太一無限造物者之子，祈禱他獲得支持與守護，被疼愛也被珍視。[162]

❖

無論正向負向，或沒有極性，所有個體都是相同宇宙和相同造物者的一部分，面對負向屬性個體，正向屬性個體最有力的做法即是自內心產出澎湃的愛，可能的話在冥想狀態中將這份愛送給對方，使其浸沐在太一造物者的愛與光中，如你感受到的那樣。[163]

行星的極性

物理角度上的極化概念之一是複合磁鐵（compound magnet），亦即兩個或兩個以上的

磁鐵帶有方向一致的相同電荷，其磁場便能結合起來。這對我來說，是一個重要的方法；做為靈性上的存有，我們先是慢慢被磁化，隨著學習之路越來越深，我們自己就能成為那塊磁鐵。因此我請教布魯斯，醒覺流浪者所在的行星體是否會形成一個複合磁鐵，我們是否因此可以擁有超越我們自身所能提供的力量，布魯斯回答：

> 兩個磁鐵結合，磁場會變成兩倍，三個就會變成三倍，依此線性倍增上去，唯一的變數是磁鐵越大，影響的範圍越廣，磁鐵本身也會對準磁場，與其同調（coherent）。這裡我們當然還停留在第一密度，用磁鐵的概念來談，但你可以據此合理推論，第三密度的「生物磁場」（biological magnetic field）在磁鐵結合時會呈現指數上升。我們可以將第一密度表示為0（基礎），第二密度為1，第三密度為2，接著以這樣的計數形式將極性方向一致的個體次方相乘，「服務自己」與「服務他人」都適用。第一密度不重要，因為0不論怎麼相乘永遠都是0；第二密度也一樣，1和1相乘始終是1；但是在第三密度中，2的次方對整體磁場強度有非常大的影響，一個人是2的一

161 Hatonn, transcript dated May 30, 1993, p. 3.
162 Q'uo, transcript dated January 3, 1988, pp. 7-8.
163 Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 12.

次方，兩個人是2乘以2等於4，三個人變成8，二十個人就會達到1,048,576。二十個第三密度個體可以產出相對於一百萬個第二密度個體才能創造的磁場強度，差距極為懸殊。[164]

關於群體共同進行意識中工作所蘊含的契機，我希望這個計算結果能使我們每一個人都明瞭且相信，每日只需要為行星奉獻一點時間，我們都可以成為正向極性的強力推手之一。

驕傲、恐懼、批判和靈性重力

現在我們來看看阻礙極化工作的東西：區分彼此的心態、或基於事物表象而產生的態度非常有害，在地球的歷史上不乏這類教訓：

> 你們所有的文明都遭到我們稱為癌症之物的侵蝕，分離之癌，不明白一切為一，不明白加諸於他人的也會回到自己。我們看見你們把存有區分為兩種，他人是敵人或競爭者，有一道牆亙在中間，限制了溝通，增加了敵意，最終這些振動沉入行星地球，對這些振動最敏感的地殼或地函開始移動，急劇地重新調整自己，試圖舒緩行星意識中的壓力。沒錯，這就是你們人類數千年來所做的事情。[165]

自尊心過高肯定沒有好處：

你甚至不需要別人瞭解你是誰或你正在做什麼。在我們看來，被人誤解、鄙視、錯估都是合理的，他人對你的評價比你自己認為的還要好或不好，都一樣合理。放下對你是誰的所有權，你無法脫離自己是誰的範圍，但你卻如此緊抓這個身分，且企圖對它嚴加折磨，要它好好表現，不管是行為、外表、做人處事及想法等等所有細節！然而，你唯一要做的只有去愛、去崇敬那份奧祕，去擁抱他人如同你擁抱、寬恕、接納自己，去嘗試將你的生命交在造物者手中；造物者的生命也會示現予你，在無限太一的愛與光面前，你將成為無暇的鏡。單純知道你的身分是愛，盡可能經常放下太多其他的考量，將寶貴時間用於你之所是的愛，用於你能分享的愛。[166]

❖

我們建議尋求靈性的個體慢慢去覺察謙遜的力量。非常想要服務的那些個體所犯的最大錯誤就是太過急躁，聽不到內在的指引，因此很可能無法注意到何時是見證的

164 Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.
165 Hatonn, transcript dated April 1, 1979, p. 5.
166 Q'uo, transcript dated March 14, 1993, pp. 3-4.

時機，何時該保持沉默，何時要閃耀無限太一之光，何時該讓肉身載具好好休息，以紓解靈性生活中所有蛻變導致的艱辛。心靈的極性與本我（I AM）意識場的力量成正比，當一個人的生命越是極化、越是奉獻，他的意識場越強，靈性重力也更大，更要注意適當的休息。[167]

關於靈性重力，布魯斯提供了我們下列論述：

基於拉森的發現，無論是在奧祕學或是科學上（非現代科學），「靈性重力」的概念都有其道理。我們來看看常見的「質量」（mass），依據拉森的理論，「質量」是第三次元的時間／空間（t3／s3），該質量對應的重力是第三次元空間／時間（s3／t3），同一個東西的兩面。我會推測「靈性重力」是第四密度函數，由此類推會是s4／t4，而創造此重力的質量t4／s4，即為「意識場」（field of consciousness），一樣是相同東西的兩種表述。我們知道t／s結構指的是「能量」，因此意識場就是意識的能量，而它的倒數「靈性重力」就是意識在該次元中的引力；既然意識場是由小我／陰影、阿尼瑪／阿尼瑪斯（anima/animus）[168]、男／女等極性組成，那麼極性與意識場成正比的論點便完全成立了。就像製作麵包時，

把麵粉和水放進盆子裡攪和，麵粉跟水越多，出爐的麵包就越大，在意識場裡，極性是主要的「成分」[169]。[170]

既然愛是第四密度的工作，我們就不會在這裡完成極致的烘焙，但我們可以隨時把自己的麵包再做得大一些，注意自己的驕傲、批判和恐懼，它們都不是麵粉跟水：

> 致力於服務他人的靈魂，選擇把悲憫獻給所有人類。他們確實必須先照顧好自己，但不是你稱為自私或服務自我的方式，而是在愛與悲憫中不帶批判地照顧自我，再去照顧他人。願意幫忙搬重物的一個鄰居，擦肩而過的一個微笑，這些靈魂貢獻自己，服務他人，如同德蕾莎修女一生的許多事蹟，這些靈魂屬於正向極性。致力於服務自我的靈魂，把權力與控制置於一切之上，視其為人生的主要意義，你身邊有這樣的人嗎？可能是很小的事情，一句把人拉下深淵的評語，一個引發內心恐懼或抗拒的眼神，或僅憑現身就能造成威脅的入侵者，如同希特勒恫嚇群眾；他們批判

167 Q'uo, transcript dated March 24, 1991, p. 6.
168 譯者註：無意識中的陰性／陽性原型。
169 譯者註：有興趣的讀者可參閱拉森的主要著作：http://www.reciprocalsystem.com/dbl/index.htm。
170 Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.

別人，卻看不見自己的行為，這樣的靈魂是負向極性者。[171]

❖

尚未覺醒的生命途徑是分離、逃避、具有侵略性的，心智藉由這些手段控制環境，好讓自己感到安全。如果不在心理層面上處理外在的催化劑，或是祈請內在的信心，恐懼及對恐懼的匱乏就會進入身體複合體。[172]

批判總是隱隱作害，我發現我光是要開口說話，我的內在就有各種意見。恐懼只會拆散並否定我們純淨內心的愛；不要害怕對別人友善，在能力範圍內試著給予微笑，表現寬和，讓我們將所有來到面前的人，皆視為無意間遇到的天使。

「性」的極性

我們將在第九章詳細討論性的極性議題，不過在思考極性的這一章之中，我們可以先瞥見性本身的極性在我們的密度中非常具有吸引力。布魯斯表示：

實際上你所面對的極性有三種面向：電性、磁性和重力，它們全都在活動中，都影響著你的想法。有趣的是性欲的吸引力雖然最為短暫，但也最為強烈。[173]

Q'uo補充：

所有極性都會先在紅色光芒中表現出來，因此不管你展現這股能量還是選擇禁欲都不要緊，只要你知曉並尊重這股基本能量的美好，它便會如同一座永不停歇的源泉，總是給予生命，總是增進生氣。[174]

Ra說：你們兩性的本質就有極性，容我們說，此極性會依著生物角度上男性或女性之中的男／女極性而有所不同。於是你會看到互為適當平衡的兩個個體之間有股磁吸的力量，男性／女性遇上女／男極性，這股吸引力會使彼此將極化力量相互作用於對方身上。這是兩性機制的好處，不用意志來決定自己要不要感知另一個相反性別極性[175]的吸引力，它必然會自動發生，給予自由流動的能量一個合適的通道。某些信仰與身體狀況的變貌會讓個體認為不想要這樣的吸引力，這條通道便可能受

171 Majanae as scribe for Spirit, Majanae@aol.com, letter dated September 3, 1999.
172 Q'uo, transcript dated January 6, 1991, p. 5.
173 Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.
174 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 4.
175 譯者註：即異性。

阻，但兩性機制基本上就像磁石和鐵一樣自然。[176]

Q'uo詳述這股吸引力的趨向：

極化的優點即是創造豐收，如果沒有極性，個體就無法收穫，在人類的性之中更是如此，男性與女性結合，允許懷孕的機會出現。就運作個體意識以覺知片刻經驗的角度而言，進入關係之中對極性是件好事。性的極性產生一種尋求同伴關係的趨向，接著這份同伴關係將以各種方式移動，無論任何方式都會增產催化劑做為果實，也將有更多自催化劑中學習的機會。[177]

❖

處於這般能量交換的個體可以進入一個開放的迴路，使極化的雙方反覆、循環地流通共享的能量；其中一方分享肉體能量，另一方則釋出其多餘的靈性／情感能量。雖然前者常為生物男性，而後者常為生物女性，但也並非總是如此，很多生物男性擁有多餘的靈性能量，同樣有很多生物女性擁有過多的肉體能量。[178]

以能量交換而言，我清楚感覺到我是靈感充沛的女性，但一點肉體能量都沒有。這些年來，透過和我的伴侶吉姆之間的性能量交流，我幸運地得到許多豐盛的肉體能量以及美好熱忱的心靈能量，而他也從我們的結合中，強烈感受到自己獲得大量的靈感。當我們慢慢老去，性活動的狀態可能改變，大多數人都是這樣，如果他們活得夠老的話；很多人經驗到性無能，我們可能也會。不過，只要我們希望將能量提供給對方，願意花時間和彼此分享親密的碰觸、鍾愛的感受、與在合一之中創造神聖的心念，我們所擁有的這股能量交換依舊可以存在。

極性之外的生命

極性之外是否仍有生命？當然有。整體來看，宇宙中有很多不具極性的恆星和星系，是我們以個體化的形態，在第三密度穿越到部分第六密度的過程中才經驗到極性。我們隨時可以越過極性或動態對立的層層顧慮，在心智中找到歇息的合一之處：

176 *Law of One*, Book II, p. 34.
177 Q'uo, transcript dated May 23, 1993, p. 2.
178 Q'uo, transcript dated February 18, 1996, p. 2.

安・瑪利・威利（Anne Marie Wiley）在一九八七年寫了一本書，名為《愛著我，愛著你》（*Loving Me, Loving You*）。有幾章的標題是「我是你的母親」、「我是說謊者」、「我是小偷」、「我是另一個女人」，就這樣繼續下去，列出各種好與壞的行為。亞倫・柯恩（Alan Cohen）寫道這些篇章是愛看透邪惡幻象的面紗、發現處處是光的最好見證；而我相信上述一切都潛藏於我的內在，都是我可能的行為，因此若我看出某個他人做了這些事情，我不會動搖，我眼前的實相、我和這個他人，在靈性層次上全都是一。[179]

❖

在每個演化的旅途上、每個密度的幻象中、每個輪迴的模式裡、每一刻、每個思緒，都有正向極性與負向極性的相互作用，這是所有造物的結構。因此每個追尋者都重現了太一造物者的本質。當追尋者接受指引，完整重現，他便獲得不斷擴展的機會，得以瞭解更多的自己，如同太一。[180]

❖

事實上，沒有對錯，沒有極性，因為一切都將在你們為娛樂自己而扭曲身心靈複合體的舞蹈中趨於一致。無論是什麼情況，這扭曲都沒有必要，它僅是你們每一個人

選擇的替代方案，用以理解所有事物的全體合一。你不是類似或接近某個個體或某件事情，你正是每一件事情、每一個存有、每一種情感、每一樣東西、每一個情境。你是合一、你是無限、你是愛與光，光與愛，你正是。這就是一個法則。[181]

179 Robert McKenney, letter dated April 13, 1999.
180 Q'uo, transcript dated May 25, 1986, p. 8.
181 *Law of One*, Book I, p. 67.

第7章 形而上的工作

人格的修練

回顧前述，保持較低能量中心清澈暢通，是守護我們內在整體能量的基礎，而日復一日、堅持不懈地朝向意識工作目標努力，更有不可或缺的必要性。接下來，我們便進入行家工作、或意識工作的內涵，分布於綠色、藍色、靛藍色光芒等較高能量中心，其中許多純粹的作業單單在靛藍色光芒能量中心就能完成，不受其他脈輪的牽制。追尋者的能量會顯示已完成的工作將駐留於哪一個能量中心，完整的內在作業對應到靛藍色，清晰的教導和溝通對應到藍色，療癒與同理則對應到綠色。唐詢問Ra：

提問者：人格的修練如何餵養靛藍色光芒能量中心？

Ra：我是Ra。修練後的人格面對其他自我時，所有能量中心會維持自身獨特的平衡，純粹地映出他人，因此其他自我能從這面鏡子看見自己。

提問者：對於任何在意識層面覺察到進化過程的個體，人格修練是最重要的工作，我的這段陳述是否正確？

Ra：我是Ra。相當正確。人格修練有三個關鍵：一是認識你自己，二是接納你自己，三是成為造物者。達到第三步的個體將做為最謙卑的僕人，其人格透明無紊，亦能全然地瞭解及接納他人；就追求魔法工作而言，持續的人格修練關乎對自我的深入理解與認許，方可淨空偉大靛藍入口，朝向造物者之道。成為造物者即是成為一切萬有，於是行家展開學習／教導時不再使個人性格涉入其中，隨著靛藍色光芒意識越加結晶，個體可以完成更多工作，同時傳達更多來自無限智能的東西。[1]

這指南看來容易：認識你自己，接納你自己，成為造物者。對此，Latwii表示：

人格修練是所有密度的偉大工作，從你們目前棲息的幻象開始。集中心神是為掌握（這個詞仍不達義）一股偉大的力量、一股具有無限潛能的創造性原力。這股原力生於沒有顯著焦點的混沌之中，它的終極目標即是成為追尋者的專注方向，引領追尋者踏上狹徑。然而，在精確地聚焦、浮現這個方向之前，必先經過許多探索與冒

1 — *Law of One*, Book III, pp. 180-181.

險，每一個追尋者都必須從各個角度閃耀意識之光，好讓太一造物者、亦即追尋者自己，瞭解身邊有什麼資源、有什麼預備好的潛能、以及可以做出什麼選擇。[2]

Latwii的訊息再次強調「認識你自己」，早於基督誕生之前四百年，柏拉圖形塑了這個概念，流傳至今仍屹立不變。Q'uo說：

> 日日緩慢而穩定地走在服務他人的靈性途徑上，承擔沿路的湮漫與艱辛，如此堅定不懈的勤學者，最能夠展開人格的修練，使其放下個人性格以及人類所認知到的各種限制。[3]

Hatonn呼應：

> 服務他人的首要行動，是每日持續地投入時間，進行人格的鍛鍊。留意時而願意服務、時而又不想付出的任性，鍛鍊心智集中的焦點。缺乏聚焦將使個體感受不必要的負面情緒，並與尚在建立中的愛之觀點斷了連結，導致個體對待弟兄姊妹的方式彷彿他們與自己不為合一，不為無限太一。[4]

要一個人接納自我以能接納他人，成為將所有生命看作與自我合一、愛人如愛己的造物者，這又更具挑戰性了。我們試圖度量我們的性格，用這副軀殼所擁有的天賦和偏好來整裝自己，邁入這充滿服務與學習機會的晦暗世界。我認為這是表象上的自我，就是一身軀殼，死亡之際我們將脫去這人格的軀殼，如同一隻蝴蝶伸展雙翅，在陽光下閃閃發亮，晾乾翅膀後自由飛翔，澈底離開那乘載前一階段生命的繭。就算從來都沒有去看一眼更深、更無限的自我本質，我們當然還是可以過完這一生，但若有意識地投入在認識、接納深層自我，靈性進化的腳步便能走得更快、更遠。Q'uo說：

> 基本上，你們正在嘗試透過你們做出的選擇，逐步地更加覺察到真正的自己是誰，屬於你個人的真理為何。進入這世體驗之際，你懷抱強烈的熱忱，嚮往著鍛鍊自我進而蛻變的機會，因為在遺忘面紗罩上前，你看見了難能可貴的學習契機以及名為愛的服務願景；這一切在你眼中看起來比它實際上的模樣容易，如同所有不在困境中的人們，總覺得不是問題。[5]

2 Latwii, transcript dated August 21, 1983, p. 12.
3 Q'uo, transcript dated October 1, 1989, p. 3.
4 Hatonn, transcript dated August 13, 1984, p. 2.
5 Q'uo, transcript dated November 5, 1995, pp. 2-3.

透過修練達成蛻變，實際上要比從外面看進來難上許多；我們也都以為進入遺忘面紗不是什麼問題，結果多少人花了大把時間才想起真正的自己是誰！卡琳．珮卡西克（Karin Pekarcik）指出，我們有可能泡在表象環境裡，沉得太深，聽不見自己的心：

其他人可能會說我花太多時間獨處，不過就是在這段時間，我才能真正地找到自己。如果你老是被人們和那些沒有休止的對話包圍，怎麼可能聽得見自己的聲音？太過喧囂了，根本看不到自己。於是你活在別人的看法與目標之中，用他們的感受來經歷人生；聽電台或電視上的脫口秀主持人說話，然後以為世界就是他們說的那樣；早上第一件事是瀏覽每日新聞，接著就用他們的觀點來設定你的一天。如果這樣的喧囂是片雲，便是朵帶來隔閡與負向之雨的烏雲。何不花時間找出你的人生觀，而非只是吸收他人的看法？何不成為原創，忠於你自己，來一場改變？何不花時間思考你自己的想法？或許你有更重要的事要說，如果你不給它機會，你就永遠不會發現。試著挑戰自己對人生的見解，它們從何而來？是不是在過去的生命中，經由父母、老師、牧師、神父、長官所養成的？對你來說，它們現在還恰當嗎？或者只是舒服自在，因為你已經變成了它們？若不停下來問問自己，很容易就會隨波度日，無所謂流往哪裡。[6]

Q'uo對此也有共鳴：

> 你可曾想過自己能成為看守者，可以更睿智地選擇感知，對準你想關注的方向？你是否有過探查的念頭，想找出哪些事物讓你在情感上失去中立或平衡、產生偏頗的觀點？這確實是做得到的，而且也是人格修練的一部分，藉由這項修練，你的意識、心智、以及乘載你此生意識的身體複合體之間將有機會建立更清晰的夥伴關係。[7]

一位青年流浪者范德（A. Friend）簡潔地摘要：

> 好好學習你的心靈能力、本能反應、直覺、以及所有使你與自己頻率一致的東西。[8]

關於接納自我，Q'uo說：

6 Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.
7 Q'uo, transcript dated July 21, 1991, p. 6.
8 A. Friend, letter dated September 14, 1998.

擁有走入內在的能量與時光，是屬於靈性行者的第一份恩典，對人格進行修練，使其一點一滴更加浸沐於靛藍光芒，充滿接納自我的愛和喜悅。[9]

❖

當內疚和恐懼的感受生起，而個體找不到任何方式回應，這即是鍛鍊人格與意志的好時機。此處的人格鍛鍊，是允許個體和那些感受坐在一起，與之相伴，與之合一，讓它們表達自己，給予尊重，擔任見證。而意志的用途是使個體人格放下那些感受，用另一種覺知平衡它們，覺知到目前完成的一切就是能力所及的一切，覺知到此刻就是繼續前進的一刻。[10]

多麼棒的建議，卻很難實行。因為我們很清楚自己的思緒，其中某些想法一旦生起，要接受它並不容易，但請堅持下去。我們必須如實接納全部的自己，唯獨得到接納，才能預備蛻變。而針對第三點：成為造物者，Laitos群體概述：

我們發覺這個時間點，你們星球上的個體強烈地渴望尋得生命意義，以及一條能夠使他們通往稱之為開悟的途徑。從你們星球有史至今，人類已經選擇了許多方法來找尋自己的途徑，每段途徑都是整體拼圖之中不可或缺的一塊，若追尋者誠摯希望

> 藉由極化自我達到收成標準，就必須善加運用這份拼圖。許多個人途徑都創造出所謂的聖者（saint）、神之化身（avatar）、上師（guru），他們透過各種規律的練習，平衡身心靈複合體內的能量中心，以預備順利收成，進入太一造物者的下一個密度幻象；這些修練不僅為靈性進化開出一條可走的路，也會將心靈層面所含的扭曲與誤解顯示出來。依我們的淺見，靈性進化的途徑必定是狹窄而漫長的，攜帶著與造物者合一的目標，行旅許多幻象和密度；這同時代表了太一造物者的愛與光之流能讓任何幻象中的每個個體所用，經由能量中心或脈輪連通並有效地使用愛與光或生命能量（prana），每個密度亦將供應予追尋合一者更大強度的光。[11]

於是，我們在第三密度開始進行成為造物者的修練，但追尋的腳步遍及八度音程密度，直到我們返回源頭，終於真正地再一次成為我們躍出之處，再一次成為造物者。

> 我的朋友，愛在你們之中有很多種意義，此時我們選擇與你們分享的是每個人都只

9 Q'uo, transcript dated July 5, 1992, p. 7.
10 Q'uo, transcript dated January 3, 1999, p. 3.
11 Laitos, transcript dated February 11, 1982, pp. 7-8.

能隱約意識到的一種愛，它關乎包容、存在、成為造物者的經驗；交託自我予一切萬有，便能靠近這樣的愛。當你們行星上的個體將自我置於愛的體驗，他將敞開自己，並明瞭寬恕的意義，因為一切成為了合一，成為了造物者，又如何能再對任何其他人不悅呢？於是一切將被接納，如同造物者理解自己。[12]

❖

追尋者內心總渴望能看見所謂的無限太一，但無限智能是沒有面孔的，或該說那面孔就是你自己，就是你旁邊的那個個體，就是本質的模樣。你觸目所及的每一個事物，都展示出那神性（deity）的面孔，卻又完全深藏不露。靈性追尋是個持續而反覆的過程，你將一次又一次嘗試對自己誠實，臣服於那脫開幻象的練習，練習如何努力淨空心智，如何變得更為真實可靠、更加自我覺察，如何在內心的藏匿之處去直面躲起來的自己。[13]

❖

自我認知也可稱為自我接納，自我接納也可稱為自我寬恕，自我寬恕也可稱為自我救贖。你的內在蘊含這所有的一切，不是因為智慧與力量，而是因為你的自我跟造物者本為一體。[14]

❖

這裡有個感受喜悅的方法：每天從醒來開始，都朝向無限太一，時時刻刻，持續不輟，對所有的事物致謝，在所有的情境中歡慶，始終回到無限太一，在這個世界尚未發掘的平靜中歇息。喜悅和憂傷一樣充滿活躍的能量，也是很有幫助的老師，但追尋者必須主動承擔起人格修練，跳越簡單與舒適的範圍，不斷地督促、鼓勵自我對無限太一表達讚美和感謝，才能感受真正的喜悅。[15]

獻上讚美、禱告和感恩之時，我們確實能和我們所述說的神性更相像、更相近，而祂也將在靜默與大能中給予回應。

寬恕

寬恕是處理自我議題最有力的工具。心智給了我們大量和自己有關的資訊，讓我們能夠解析，但這走不了太遠，我們在半途被留下，感覺自己一無是處：

12 Latwii, transcript dated June 17, 1982, p. 11.
13 Q'uo, transcript dated January 30, 1994, p. 4.
14 Q'uo, transcript dated February 24, 1991, p. 5.
15 Q'uo, transcript dated June 19, 1994, pp. 2-3.

問題是我不知道怎麼愛自己，至少我還愛不了。我現在二十五歲，正在學習如何做到。我不想對自己這麼嚴厲，但我不知道如何停止，如何放鬆一點？如何更愛自己？[16]

❖

我的自我價值感低落，我想要調整自己，但很多時候卻是氣自己「沒有做應該做的事」，去修正問題。[17]

❖

批判是個難題，我們很容易嚴責自己，即使是雞毛蒜皮的事，而經常評斷別人也是一個很大的挑戰。我得不斷練習，且必須在「練習失敗」的時候，努力不對自己生氣。[18]

自我批判是很自然的事，Oxal群體說：

用道德上的善惡標準過篩之後，追尋者的內在會出現一種憂慮，憂慮自己完全不值得被愛。一旦追尋者越來越清楚、越來越忠於所覺察到的自我真實本質，就勢必要和內在的無價值感角力。容我們向各位表示，認為自己沒有價值的人是深具批判性

的，這份批判會擋住通往愛的大門，且緊抓表象的無價值感，會使個體在自我的軌道上停滯不前，甚至開始後退，慢慢失去追尋的意識與感知。我們並非認為無價值感是個幻覺，而是無論在任何幻象中、在所有覺知個體的心智結構上，「錯誤」是唯一的執念；但心智結構之內、自我覺知之內，存在著愛的意識。於是我們鼓勵每個人感覺到批判的念頭時，拾起有愛的自我，讓愛去寬恕不可能避免的錯誤，療癒內心的脆弱感，不再被錯誤絆住；在一切行為和反應以外，存在著愛。[19]

Hatonn群體補充：

你將一次一次為自己負起責任，也必須度過非難自己的折磨。不過，通往信心的大門隨時都能打開，只要做為靈性存有的你轉動門把，走進自我寬恕、無限救贖與新意所在之處，萬有永恆的歇息之處。小小的信心就可以完成非常多的事情，所以你不需要在一曉得活出信心的想法時，就試圖做得十全十美，應該將自己視為身處學

16 Elle, letter dated May 15, 1998.
17 Mike Korinko, letter dated January 7, 1995.
18 131, letter dated January 2, 1998.
19 Oxal, transcript dated September 4, 1993, p. 9.

習之旅的人。學習的方式就是犯錯、然後修正，學習的過程不可能總是正確，否則就沒有東西可以學，也就沒有學習這回事了。你正在學習，你是初學者，因此你必須仁慈地看待自己。[20]

我們仍是初學者。那麼，我們如何開始寬恕？Q'uo說，有這樣的心念即可：

想要寬恕的渴望，就足以做為開始。如果在寬恕之上設定條件，就表示個體仍需要修練，因為真正的寬恕必須刪除所有的條件，藉此賦予空間，藉此認許並接納自由意志，這樣給出的禮物，才有最大的價值。[21]

寬恕他人似乎比寬恕自我容易得多。當我們發覺自己有能力釋放別人，甚至會覺得歡欣鼓舞：

寬恕是平衡之鑰，真實的寬恕與愛可以斷開業力的繫結，沒有任何復仇或向人討回公道的打算，否則業力仍會不停運轉，靈魂與靈魂之間的核心議題剪也剪不斷，只會換一個時間地點繼續上演。這些日子以來，我拒絕引發負面業力，很多時候我是接收的一方；但我始終以合宜的觀點看待它，審視和這些人創造出這些情境的自己

角色為何，真切地寬恕過去，對當前顯化的事件負責，透過愛和寬恕解除鏈結。可想而知，身旁親近的人都不明白我的想法跟行為，甚至無法理解為什麼我不生氣、不反彈回去，常常都有人要我強硬一點，當個悍婦，不然就出不了頭，可是種瓜得瓜，種豆得豆啊！[22]

❖

某個人對自己做了某件事，就以受害者的心情想著：「我是某人的犧牲品，那個人加害了我。」我們把人分成受害者與加害者，我們認為自己需要去寬恕、或需要被人寬恕，這都是幻象所致。我傾向於認為是我創造了那些出現在我生命中的人事物，好讓我有機會成長。如果某個人對我做了某件事，我有兩個選擇，擔任受害者、或者認知到這是我和對方在另一個層次上安排好的經驗，這個人同意成為我的催化劑，他正在給我一份禮物，於是我要發掘這個課程的目標，不再想著對方必須為我的不舒服負責；生理上、心理上、情感上都釋放，然後對這個機會表示感謝。[23]

20 Hatonn, transcript dated February 3, 1991, pp. 11-12.
21 Q'uo, transcript dated April 14, 1996, p. 5.
22 Gypsee, letter dated October 10, 1997.
23 Peter Stewart, letter dated November 6, 1998.

學習與課題，誠如上所述。不過普遍來講，愛自己、寬恕自己又比釋放別人更難，瑪麗的短言顯示出她在「開竅」（Aha! experience）背後做了多少功課：

> 請為我見證，我寬恕我在所有過錯中的角色。對了！用主禱文禱告時讀到「免我們的債，如同我們免了人的債」，就是這個意思！原來它一直都在，隨手可得。[24]

○一八，一位「老宗教」（old religion）流浪者附議：

> 我相信面對真實自我、深層自我、所有極度可怕的事物，是偉大考驗的第一步。我們人類在這個關頭上經常寧願相信謊言，憑靠虛假生活，不去面對實相；我們全都必須開始理解過去的錯誤，離開謊言，會見黑暗，著手處理，給予寬恕，然後繼續前進。[25]

Latwiii說：

> 你可以慢慢學會尊重、榮耀、鍾愛、滋養自己，寬恕自我才能寬恕他人。釋放，不

斷釋放，將那些輕易就能歸於無限的能量還給宇宙的原力，不再讓它們把你的感受、你的思緒、你的心給拉下水，而是允許寬恕做為一條迷人的河，在你的言行之中愜意地流動。[26]

❖

你必須平衡自己的人格與各種偏見，否則如何成為天父的居所？如果你搖晃跌撞，把愛的能量耗費在戕害自我之上[27]，光又怎麼能藉由你照耀出來呢？[28]

美好、平靜、有力的寬恕，當它來臨時，感覺多麼明晰！而對自我的批判或存於普世的評斷，則會扭曲感知，破壞平靜。流浪者來信最常表達鬆一口氣的快樂，當他們發現寬恕能使自己從過去的錯誤中解脫，自當下再好好往前走：

你問：「可以給其他流浪者什麼建議？」我回答：「寬恕自己，愛是你的核心；寬

24 Mary, letter dated January 25, 1998.
25 018, letter dated July 16, 1994.
26 Latwii, transcript dated June 23, 1990, pp. 6-7.
27 譯者註：這裡意指一種失衡、強烈自我批判造成的嚴重傷害，並非實質的行為。
28 Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 8.

恕他人，愛是一切的中心。」先連結你的核心，然後你將明白一切的中心。向前走，和所有人共同創造新的夢想、新的實相、新的開始。[29]

❖

我在靈性途徑上行走了大約二十四年，我跟聖哲曼（St. Germain）[30]有強烈的連結。我也仍然不斷失足，再把自己扶起來，才走到了現在的我。[31]

❖

把對他人的同理相等地用在自我身上，即使你認為自己已經搞砸了某些事情，也不代表你從此就困在這裡。有句話說「今天就是生命的第一天」，稍嫌老套但意義不減。寬恕自己，在任何時候都可以和受傷的自己一起好好地坐一會兒，然後放手，重新開始。[32]

重新開始，自由地開始，這是很好的忠告。不過自由之初或許相當痛苦：

寬恕的誕生伴隨著一場小小的死亡，有時這場死亡其實不小，因為堅硬的心已經裹著這件預備寬恕的事情太久。害怕死亡是正常的，但通往喜悅的道路、或覺知喜悅的方向，就是必須為了寬恕而接受任何形式的告別，因為真正放下了的個體，心中

才能長出美麗與嶄新的世界。[33]

亦即放掉批判之後，死地的盡頭有個新生世界，在那兒，我們有不同的眼光：

寬恕讓人自由。在無懼、放鬆的狀態下，你可以用更清澈的眼睛去看待自己想做的事，對各個方面都展現最大的同理。[34]

馬蒂・厄普森（Marty Upson）這麼說：

我覺得寬恕自己不代表放縱自己的負面取向或行為。寬恕只是接納過去與現在的情況，如事情過去、現在、將來所是的模樣，「需要寬恕」也是一個幻象，我們同樣

29 Dennis A. Watt, letter dated October 7, 1999.
30 譯者註：一位高靈的名字。
31 Shawn Monroe, letter dated November 13, 1998.
32 Lyara, letter dated November 5, 1998.
33 Q'uo, transcript dated July 12, 1987, pp. 3-4.
34 Hatonn, transcript dated June 17, 1990, p. 5.

接納它。我的幾位好朋友曾經惋惜從前，惋惜十八年來他們做過或沒做的事，陷進極大的罪惡感與後悔之中，當我說我完全沒有這種感覺時，他們對著我問了好幾個鐘頭，認為一定能找出什麼是我會後悔的。但我已經為了諸如此類的事痛擊過自己，最終瞭解到在我成長的每個階段所發生的一切，我都盡力了；即使某些時候我什麼也沒做、或根本偷懶放任，那依舊是當時我能做到的最好結果。每個情境我都學到了一些東西，對於這些學習或經驗，我沒有任何後悔。一切在當時是最好的，至今仍然不變，事情在那個時空下的模樣，就是它該有的模樣，就是完美的模樣。看見一切事物的完美，我不再認為我需要放過自己或原諒他人，解除對抗自我或其他自我的想法，或許就是寬恕本身的模樣。[35]

馬蒂的話聽來可行！她以自身的睿智帶領數個美好的流浪者團體多年，如果她的這番建議還是太難，至少我們不會孤單；我們可以、也必須求助：

求助原來也不簡單，剛好有件事讓我看見這點。我跟一位朋友聊天，她為了六歲時發生的一些事責備自己，我在對話當中發覺自己同樣對過去很多事感到自責。我搞不懂她為什麼不尋求協助，然後就有個念頭像千斤重的磚塊敲中我：我也一樣害怕

求助。[36]

Q'uo鼓勵我們：

一個人沒有鬆開自己、接受幫助，就不可能原諒自我或其他自我，你的內在中心就有援手，等待著你的請求。富有愛和耐心的無限造物者，就坐在你內心角落一張簡陋的椅子上，等候你的呼叫，等候你將祂帶入心央，希望你注意到祂，靜待你請求祂。太初有道，道與神性同在，理則即是神性，神性為愛，愛即是你。你的內心蘊含一切所需，永恆無虞；你的內心蘊含無限的真理、無限的資源、無限的力量。[37]

倘若走不進去，找不到那真理、資源和力量，禱告與冥想就派上用場：

如果你希望加快寬恕的過程，我們鼓勵你在心中握起那尚未寬恕的標的，用無窮、無限之光圍繞它，盼望且祈禱它一切都好；透過這個方式，更深層的自我正嘗試把

35 Marty Upson, November 6, 1998.
36 Mike Korinko, letter dated January 7, 1995.
37 Q'uo, transcript dated November 21, 1999, p. 4.

門打開，那在意識心智中原本無法原諒的標的，逐漸變為勢必得放下之物。這強迫不得，也指導不來，就算有人企圖說服追尋者走進寬恕，一旦說客抽身，堅硬的心又會恢復。[38]

堅硬的心也是一種疾病，而且真的會影響健康：

提問者：你說從心理層面著手，很容易就能醫治癌症，而且會成為很好的教示工具。一旦個體原諒他所憤恨的其他自我，癌症就會消失，這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。部分正確。醫治的另一環也與原諒自己、重視自己有關，好比留意自身飲食就是很簡單的做法，這通常也是治療和寬恕過程的一部分。而你的基本假設是正確的。[39]

我們可以看著顯化的肉身疾病，同時問問內在的自己，是不是有憤怒、憎恨、批判或其他負面情緒困在體內。就像二十五歲時，我開始出現嚴重的類風溼性關節炎徵狀，那年三月我和第一任先生分開；唐在十一月向我求婚，但他不想要俗世的婚姻形式，我很肯定

我的病狀與這一切都有關係。十三歲時，我就確診為類風溼性關節炎，但直到十二年後，一九六八年，才真正纏身。如今我已經面對這個課題，健康大大改善，但X光片上仍可看出我達到全然寬恕前所形成的損傷，我也和這些身體變化和平共處。若能在孩提時期獲得穩固的自我價值感，或許一路走來不會那麼辛苦；然而我有一對信奉完美主義的父母，我們的互動幾乎建立在評判之上，他們也總是問：「現在是哪裡出了錯？」Q'uo說：

> 情緒上和心靈上的痛苦聚結成塊，閉鎖在每一個追尋者的人格深處，任何分析、治療、調整構造的動作成效都很有限，因為絕大多數的個體沒有發現寬恕才是關鍵，反將那些深埋的痛苦視為必須連根拔起的東西，就像花園裡的雜草一樣。但這種處理方式只是造起一面厚重的牆，好讓個體隔絕痛苦，卻也隔絕了對痛苦的平衡覺知。人無法拋掉痛苦，除非他已經寬恕，觸發每個人走進寬恕的原因不同，然而寬恕自我、寬恕他人、寬恕人性，正是平衡痛苦的主要良方。[40]

❖

38 Q'uo, transcript dated July 12, 1987, p. 4.
39 *Law of One*, Book II, pp. 82-83.
40 Q'uo, transcript dated March 15, 1998, p. 4.

悲憫與寬恕可以醫人。它們療癒自我，同時也給予別人醫治他自己的空間。請帶上這股強大能量，示現愛和慈悲的一刻。[41]

Laitos群體補充：

只要你發現你在否定自我，變得負面或消極，你就可以提醒自己，你是存在於獨特星球上的一個孤兒。你必須成為自己的母親，照料自己，關顧自己的心，直到那些酸楚和痛苦終於得到真切的滋養與療癒，直到內心確實地明白了寬恕與救贖，不再只是頭腦的理解而已。接著你便能往上調頻，持續向高處探尋，探尋更美好、喜樂、完滿的理想，探尋更清明、更細緻的神聖之愛。[42]

Ra告訴我們，即使是行星地球，都可以因寬恕而獲得療癒：

提問者：你可否描述療癒行星的運作方式？

Ra：我是Ra。接納、寬恕與盡可能修補，這是療癒的過程。修補不會在時間／空間的

> 形而上界發生，你們之中有許多人則藉由擁有肉身的機會嘗試這麼做。[43]

我希望我們都繼續嘗試，讓我們現世所來到的行星地球離療癒更近一步，當我們用寬恕治好自我的傷，行星地球也將越發茁壯。

重新看待自我

「成長」是一個不斷重新定義自己的過程。我們在孩提時期學著將自己的個性和雙親區分開來，在青春期與身體和情感的快速變化賽跑。就靈性層面來說，我們從未停止重新定義自己、重新看待自己，黑齊分享了他的經驗：

> 我的腦袋慢慢浮現一個柔和的聲音，悄悄地對我說話，當時我意識清醒，正在做些日常的瑣事。我和它對起話來，結尾還問了一個問題，請求它的指引，而它給了我超乎所求的回答：「當你將自創的形象（self-made images）視為真實，因而導致負

41 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 5.
42 Laitos, transcript dated January 18, 1989, p. 5.
43 *Law of One*, Book I, p. 221.

面感受，這便是所有問題的源頭。」[44]

「自創的形象」一詞精確地描繪了我們的人格軀殼和小我。我們在生命中，一再轉變自我形象，從孩子變成大人、從女兒或兒子變成母親或父親、從索取者變成給予者。Q'uo說：

> 在這個過程中，必須打破或脫去舊有的感知、想法和作為，才能創造一個地方容納新的觀點，也讓長期隱藏在許多人心中的悲憫和同理得以發揮。這些人們誕生的初衷本就是希望彰顯愛的能量，不僅協助自己進化，亦增加服務他人的機會，光照行星地球的整體振動。[45]

萊拉理解到她並不等於她的肉身：

> 我不是這具肉身，這具肉身擁有和我個人記憶截然不同的細胞記憶。我完全確定我在這具肉身裡，因為是我自願「穿上肉身之衣」，我和任何「來到這裡」的其他人一樣受到相同規則的約束；同樣地，我也確定自己含有某種形式的編碼或「程式」，它領著我去回想自己是誰，為什麼在這裡。就像一場「尋寶遊戲」，沒有輕

易可見的碩大文字，只有隱藏的「線索」與微小的暗示，告訴你該往哪裡去。[46]

那些在我們自己之中的線索與暗示都預示著改變，有時很難掌握，事情也可能變得顛簸：

> 現在我正處於人生中第二次重大質變，這始終相當困難、痛苦。我懷疑過去從來不曾懷疑的事，也想做以往未想過要做的事，所有以前在我生命中好的、對的一切，現在都不再正確，甚至不再重要。我感受到巨大的背叛，因為我以為過去就等於未來，我覺得憤怒、怨恨，像是我發現自己就要死去了那樣。舊的自我確實正在死去，她在抵抗，不想放下；新的自我遭到阻攔，非常生氣，但她的時間還沒到來。兩邊都有大把怒火，加上我火爆的天性；老天爺啊，我也只能等自己走過去吧。[47]

至於我的重大質變，上一次是一九九二年。和羅米．博雷爾（Romi Borel）在上頭說的一樣，舊的自我會死去，我很清楚這件事，也做好了準備，但我並不想跟她一起死。當

44 Heikki Malaska, letter dated January 28, 1999.
45 Q'uo, transcript dated March 27, 1991, p. 7.
46 Lyara, letter dated April 6, 1999.
47 Romi Borel, letter dated September 28, 1998.

時我的肉身已經病入膏肓，幾乎不可能撐過去，我試圖抱持深重的感激，讚頌耶穌基督，讚頌聖母瑪利亞和許多聖者的到來，讚頌地球上許多人的共同禱告，幫助我從這般絕境中倖存。我認為死去的那個舊自我是「Alrac」，也就是把我的名字卡拉（Carla）倒過來寫，是唐稱呼我的方式。唐希望我完全依賴他，隨時都要能走向他指的方向，他沒有明說，卻不容撼動。他強烈抗拒所有我試圖賴以維生的方式，除了協助他以外，所以他從我們的關係開始後就雇用我，當他外出執行駕駛七二七型飛機的工作時，我留在家幫他做事；如果他在家，我就看很多書，沉浸在閱讀之中。他在我身邊時不會要我工作，我也沒有家人必須照顧，因此得到一些能夠尋求快樂的空檔。我很仰慕唐，認為他值得我調整自己，就算到現在，我的想法也不曾改變；那就是我摯愛的伴侶需要的，我非常開心能夠為他這麼做，當Alrac十六年，我做得很好，我成為依賴者，總是為唐守候。唐於一九八四年離開人世，我開始藉由自殺，持續經歷這個共同的死亡過程，因為我們已經變得如此緊密，導致他的死亡也是我的，問題在於我是否能活下來。之後整整六年，各種難以克服的感受不斷淹沒我，這段慘痛的失去，連我自己也無法真正看透。憤怒、悲傷、震驚、罪惡、入骨的痛和無盡的憂，我只能背著所有的負面情緒，像是在沙漠裡走著。我知道這是我生命中的信心測驗，噩夢塞滿了我的夜晚，而唐病亟的模樣、和我無意傷人卻說得不好的話，也恣意充斥在每個白晝。

終於，我再次真正地喜歡自己，大約是一九九〇年底，新的自我從此誕生，延續至今。那時我的身體還是很不健康，直到一九九二年切除一半結腸，解決不少身體上的困擾；接著因為類風溼炎造成的關節彎曲，必須臥床或仰賴輪椅。我開始復健，慢慢恢復站立狀態，開車、下廚、園藝、過日子，生活真的「活」了起來。那幾年我跟讀者、學生之間唯一的溝通途徑，是以錄音形式通信，現在我可以使用電腦，透過輕觸式鍵盤，患有關節炎的雙手就能打字，除了一般信件，我也寫電子郵件。我還是花了很長時間去尋找我的步伐，搜尋我的想法，找出感覺最貼近的方式表達我的存在；我必須經驗舊的自我形象，尤其是女性志工及專業的圖書館員，試試這些角色，看看它們是否還適合我。重新看待自我可能是件極為漫長、累人的事。加州人一七三，三個孩子的母親，強壯的流浪者，她說：

> 「披頭四」（Beatles）發行「白色專輯」（White Album）時，我覺得自己就像保羅．麥卡尼（Paul McCartney）歌裡的那隻黑鳥。這首歌真的觸動了我，回顧過去，我想是因為我或多或少也曾在那樣的情境中，好幾次都有個聲音要我帶著受傷的翅膀飛入夜空；如今我明白那是我一直在等待、早就安排好的時刻，當我真正學會看清楚前方、學會飛翔，在某種意義上，我將是自由的。每當感到挫折、困惑或害

怕，我就會想起那首歌，它認許了我的心情，同時也為我帶來希望。[48]

談及重新看待自我的議題，我們每個人都是帶著受傷的翅膀飛行，也通常都在沒有退路的時候，才會面對這段飛行。在那個當下，我們被催化劑和涉入其中的感受給吞沒，不太容易飛得動，但持續不放棄，事情也會變得越加容易。更紮實的做法是，穿過事物的表象，去探看自我之心：

你選擇怎麼看待自己，這是你的幻象、你的決定。若所謂正面的標準是健康、笑容、強而有力的進化，我們不會否定憎恨、死亡、妒忌、痛苦、折磨和失去，我們不會將之視為違反正面標準的東西。我們只說這都是幻象的一部分，而一切事物的核心都含有正向的蛻變，於是我們學習課程時流下的每一滴淚，從中都能湧出喜悅。[49]

❖

在冥想狀態中看著自我，如其所是地看著自我，看著自我之心，找找自我為自己預備的同伴蹤影，因此觀看自我的過程，也是增強自我的契機。個體可能找到一塊遺失的碎片、一個角落、一條喜歡的路，感覺像是回到了家，這條路讓人圓滿，內

在某種濃厚的情感終於得以釋放，施與受者都是自我。亦即，圓滿的契機首要源自內在，其次才是自我為了展現對自己的重視、經歷生命的激盪，進而顯化的物質幻象。[50]

❖

我們鼓勵也敦促每個人，憶起且覺察到深邃自我生命力蓬勃的一面，藉此恆常地、有意識地重新定義自己。那蓬勃如同活水，引入這股活水，澆灌自我，浸泡其中，然後允許它流去，每日、每時、分分秒秒，你都能重新嘗試活出，充滿信心的生命。[51]

這股活水位於我們心智根部的深底之處，當我們重新想像自己，可能性同樣無邊無際。一旦我們改變心智，生活的實相也會跟著變化：

我們對任何人事物的反應都來自內在，而非外在。改變想法即是改變實相，就這麼

48 173, letter dated April 29, 1998.
49 Latwii, transcript dated May 15, 1993, p. 5.
50 Q'uo, transcript dated April 18, 1999, p. 9.
51 Q'uo, transcript dated December 12, 1993, p. 8.

簡單，我們塑造自己的實相。[52]

❖

我們必須好好思考自己心中真正握住的是什麼，必須全面觀看自己的存在。我們主要的焦點和意圖是什麼？我們在準備什麼？我們相信什麼？我們又最害怕什麼？這些問題的答案，同時也解釋了我們正為自己創造的新實相；如果這些答案我們並不喜歡，那就代表我們該改變自己的心了。就像走過一道驗證關卡，我們心中握住了什麼，就會直接顯示出什麼。[53]

找出最深邃的自我之心，是考驗也是轉機：

任何時候都有機會改變，我們鼓勵每個人對生物電腦、也就是頭腦的運作方式多點覺知，因為其中的思考模式很可能受到操弄。一個耐心、堅定、持續觀察自我的人，可以移動心智的基石，再次構築新的樣式。我們並非誇飾這項工作的重要性，靈性追尋的奧義本即是更加接近、更加成為自我，且當一個人開始走入更深的內在程式中進行研究，自我的定義也不再那麼狹隘了。真正的心靈沃土就坐落於內在深處，它同時也是你希望藉由此生經驗、點滴累積的存在之源。[54]

開闢心靈沃土的方式之一，是追隨自己的渴望：

> 我們會引導你去留意自身的渴望，它總是深藏在那些來到你面前、外貌千奇百怪的事件之中，默默地運作著。如果你發現眼前這個催化劑事件讓你感到挫折，你可以暫時往後退，看看造成挫折的東西是什麼，接著再退一步，去找出造成挫折的背後，你渴望的是什麼。如果不清楚自己的渴望，就不可能避免挫折。因此，你理應深入探問，渴望的真正本質，渴望的真正目標。如果一個人只是安於滿足渴望的好處，勢必會再迎來下一個催化劑，凸顯這份渴望本身的限制，或更恰當地說，他追求的自我形象所產生的限制。[55]

另一個重新看待自我的技巧則是以我們認為能表述自我之心的特質來觀想自己，像是威廉・克魯格（William Klug）喜歡想像自己為愛：

52 Robert McKenney, letter dated April 13, 1999.
53 Aluna Joy Yaxk'in, letter dated November 1, 1998.
54 Q'uo, transcript dated February 9, 1997, p. 3.
55 Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 4.

愛和喜悅早已存在每個人之中，一直都在。事實上，愛是我們每個人的起點，只是我們擋在中間，我們為了自己的理由遮蓋它，試圖用各種非我們所是的樣子來定義自己。我們本來就是有能力的、是幸福的，只是我們不認為，也沒有依此去扮演。於是我跨越了定義的過程，解除任何過去我試圖使用的歸類，允許最核心的自我，純然地存在著。[56]

我們也可以觀想自己為光：

我慢慢瞭解到把複雜的事件變簡單的方式，就是在那些情境中稍作停頓，超脫物質世界的觀點，喚起「真正的我」、內在的純粹之光，接著拉回所有實質的記憶，構成一幅完整的意象。如此一來，我便能看見至善的回應方式為何，再由自己決定要不要這樣回應。[57]

或設想自己是造物者：

我們不是在玩弄身分問題，而是希望每個人往心智之中看去，再往內、更往內，

> 直到看見一個明亮如鑽石的小巧結晶之處；這個地方就是入口，通向深層心智與太一造物者的合一，通向深層情感與理則的連結、與愛的連結、與自我清晰本質的連結。去感知最深處的那個光點、那個通向無限智能的載具，同時領悟到在合一面前所有的標籤都會脫落；進入光，成為光，讓光填滿你的意識範圍，緊接著把光釋放，往上移動，返回厚重的化學肉身，它仍不斷將無數的覺察訊息傳送到你的心智。但你仍再度以想法為衣服，以條件為裝束，現在你不是已經知道，在任何狀態下你都是不變的嗎？進入最深處的合一身分，即是使用靈性的補給餵養住在外表標誌內的自我，這份補給幫助你釐清真切的自我認同和自我途徑，也強化你對個人志業的覺察，更甚於你日常賴以謀生的職業。[58]

我們可以選擇視自己如所有人，好比馬柯二號（Marq ii）引用亞特・貝爾（Art Bell）[59]廣播節目的話：

56 William D. Klug, from an on-line book of experiences and channeling, letter dated January 1, 1997.
57 Heikki Malaska, letter dated February 16, 1999.
58 Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 6.
59 譯者註：美國廣播界知名人士，原名Arthur William Bell, III。

你可曾聽過這段祈禱？「願大地之心經由我連及天際，願我的心為所有眾生的心。」我在亞特・貝爾的廣播節目「夢鄉」第一次聽到這句話，當時是一九九九年三月二十一日，主持人是拉夢娜・貝爾（Ramona Bell），來賓是伊芙琳・佩格林尼（Evelyn Paglini）博士。[60]

也可以關注自我的永恆性：

此時，你的「自己」對你而言非常重要，真實的自己存於你的每一個細胞中，以及宇宙的每一個段落。萬古至今，你一直攜帶著這個自己，未來也將繼續下去，隨著意識覺知的演進，你會更加明白自我的永恆性。[61]

或聚焦在無限性或全體性：

換個方式想像自己，太陽、一朵花、任何非人類的東西。因為若用人類來想自己，焦點總會跑到外在層面去。你的真實自我並非外在的東西，你的真實自我毫無扭曲，在愛中具有無限性。我們無法教導你如何展現悲憫，你也無法教導自己展現緊

> 鎖於你內在的悲憫，即使你使出最大的勁、對自我下盡功夫，還是無法在你的人格裡增添些微惻隱；你可以指示自己做出慈悲的行為，但教導和學習無法讓你覓得開啟永恆悲憫的鎖匙，這把確實屬於你的鎖匙藏在當下此刻，你唯有進入當下，才能鬆開自己，深刻地了悟自己。[62]

最後，我們可以聚焦在自我的完美性：

> 穿越生命的舞者，的確是很貼切的意象。你們每個人都在跳舞或踏步，無論優美與否，只要你以完美、協調、合一之眼重新觀視自我，你思考自己的方式，你運用身體的方式，那些極度微小的變化，都能讓你再多點覺察，更處在當下。[63]

❖

> 你的信幫助我聚焦在自己每時每刻的心理和情緒狀態，而不是留意該如何「修理」

60 Marq ii, letter dated October 18, 1999.
61 Hatonn, transcript dated June 27, 1980, p. 3.
62 Q'uo, transcript dated May 23, 1999, p. 3.
63 Q'uo, transcript dated November 7, 1999, p. 2.

自己。見鬼了，光是修理這個詞，就暗示某個東西出錯或壞了，從此以後我牢記著，我不是那些需要修理的東西，我也許困惑、害怕、或其他各種模樣，但我正是，我該是的那個人。[64]

情緒的淨化

情緒淨化是長期運作靛藍色光芒之後結出的甜美果實，如果時間不夠長，恐怕也看不太出來，而這正是情緒的本質所致。情緒（emotion）的字根是拉丁文「emovere」，字面上為向外移動、或攪動、激起之意。情緒是強烈的感受，它可以是任何一種感受、或多種感受的混合；它牽涉精神上與身體上的複雜反應，且包含了愛、恨、恐懼、憤怒和喜悅。人們並非總是喜歡刺激、撩撥、變化、騷動、打攪，只要到達他們不喜歡的程度，就無法欣賞自我的情緒與感受。終其一生，即使我們知道何為情緒，但在某個程度上，情緒仍保有其神聖的奧祕。

純粹（pure）的字根則來自拉丁文「pura」，不用猜，它很直截了當，意思就是純粹，相近詞包括簡單的、僅僅的、絕對的、全然的、未混雜的、真實的。若有個東西是純粹的，那麼它就不是、也沒有其他東西，只有它自己。然而人們使用它的方式卻不一致，一派傾向將它定義為處女、貞潔、沒有汙點、沒有瑕疵，另一派則認為它代表「單純只

是」（nothing but）；我們選擇遵循後者，比較簡單、也比較沒有文化上的解讀問題。所謂情緒的淨化，我們著重洗滌或提煉情緒，讓情緒遠離雜質，遠離任何除了情緒本身之外的東西，即使是負面情緒也一樣。好比煉金術士希望移除鉛裡頭不是金的物質，讓它成為純金；或者也可以用顏色來表達，未添加白色的顏色，即是純色。因此，情緒的淨化是逐漸精煉我們的情緒，直至我們面對某個情緒，只感受到情緒本身，不覺困惑，也不被煽動，只有完全的平和，即使與此同時，情緒在自我之內的聲音震耳欲聾。我偶爾也有類似的經驗，有時是我掙得的，有時則像是中獎；這些經驗總能讓我學到一些東西，這些純粹的情緒感受對我而言如同進階的真理、持續發展中的靈性自我所得到的某種收穫，是我們給造物者的禮物，也是造物者給我們的。是我們的完整存在開花結果。我的一個朋友，垮世代詩人（beat poet）丹尼爾．羅素（Daniel A. Russell），將這些純粹的情緒稱為「露食」（loosh），那是某種物質，眾神從我們身上蒐集，做為祂們的食物；在羅勃．蒙羅（Robert Monroe）的《靈魂出體》（*Far Journeys*）一書中，我也看過相同的詞。

在一的法則通訊集會中，Ra曾說過我的純粹度很高，並非指我的貞潔，而是我一心一意的特質。我認為和Ra通訊的純粹度，與我完全獻出自己去尋求真理有關，同時為了身體力行，只要能夠幫助唐接近他的真理我都願意。一開始照顧唐、支持唐的時候，我期待婚

64 Mike Korinko, letter dated February 21, 1995.

姻、期待家庭，這是我打從青少年時期就嚮往的夢想，雖然我擔任圖書館管理員時表現不錯，但優秀的職涯並非我的目標。只是跟唐一起生活，路就不這麼走了；唐要求我安於沒有婚姻的狀態，沒有自己的房子和庭院，沒有孩子，甚至沒有職業或任何外頭的工作。他希望我為他做事，也全心支持我追尋我的內在。除此之外，即使當時我是個極度缺乏信心的年輕女子，自我價值感相當低落，他也無法給予鼓勵我或逗我開心的讚美，他說不出任何女人喜歡聽的話。度過半年性生活，他悄悄關上親密關係的門，展開十六年的禁欲。我們變得像老夫老妻的這個時間點，我二十六歲，曾是初戀的男友在婚前那一週奪走我的初夜，然後拋棄了我；而我第一任先生痛恨婚姻，也從結婚的第一天起就討厭我的身體，我早已假定我非常沒有吸引力！唐最後也拒絕我，這對我來說非常折磨，但就此生的成長而言，卻又是那麼貴重。他讓我能夠濾除所有其他東西，確知我這輩子所為何來，又為什麼要協助他。我這麼做，除了對他的愛、以及一種在我們相互道路上就是該由此去的感覺，沒有別的原因。我完全體認到這件事，我認為是值得的，我知道這個男人一直都盡他最大最大的努力，同時我找到一些方法走下去，嘗試在喜悅和平靜中創造美好生活，我們也澈底地實現了。和Ra正式通訊前，我們維持這個模式長達十年以上，我的純粹度因此不斷提升。長期以來，對家庭和孩子的想望牽動著我的世俗野心，我放棄這些重要的目標，克服艱苦的提煉過程，它先是挖空了我的人格和小我，所以我第一個純粹的情感即是對唐的

愛；唐過世五年以後，某天早上刺骨般的甦醒使我睜開雙眼；那是完全純然的悲傷，比我此生對他的失落感還要巨大，我卻哭不出來。我和它共處了大約一個小時，才開始發掘它好的一面。Q'uo說：

> 你們每個人都像是一個符號。唯獨透過啟發性的方法，才可連結到最真實的自己，那安然隱身於內在的自我符號。啟發的方法不一定是複雜或玄祕的，對自己揭露自我即是如實面對的第一步，情緒淨化過程的開端。[65]

進行形而上的工作時，我們始終聚焦於自我之心，而純粹的情感也與崇敬有關：

> 真正的崇敬生活其實風險很大，它不是光的迴路，而是在黑暗中來回踱步。幻象製造出一個情感、心理、靈性上的暗幕，各種理想、脫下執著的純粹情緒、持續覺知崇敬之意的念頭，都在這暗幕、這僅憑信心的漆黑中盛開。換句話說，真正的崇敬就是對奧祕的崇敬，敬畏、讚嘆、越發強烈的內在感受，感受到堅固承載住自己的不是眼前的幻象，雖然超出了理解範圍，仍能在個人覺知為真實的旅程中落定。依

65 Q'uo, transcript dated May 14, 1995, p. 2.

此，崇敬可以被視為一種運動（motion），形而上的，不是實際上的。[66]

無私地獻出崇敬，對我而言則是種撫慰。我非常好奇拉森物理學對於將崇敬視為運動的看法[67]，於是我把上面的引文寄給布魯斯，請他協助釐清。布魯斯回應：

我發覺大多數人的崇敬是出於恐懼，如果他們沒有每週奉獻，某個超級神明可能會把他們壓扁，彷彿自己是一隻蟲，崇敬反倒成了息事的手段。但真正的崇敬，是對某個東西展現愛，「真正的崇敬就是對奧祕的崇敬」這段引文很到位，我愛美妙的奧祕！就是這樣，敬畏、著迷、好比一塊磁鐵吸引著你，不是因為害怕報應，而是驚嘆與好奇。於是你發自內心願意付出所有的關注和愛，受到這些感覺「吸引」，即是「形而上的運動」。我可以從拉森的基本假設，以及參考榮格的心理模型得出，「知覺」（sensation）、「思考」（thinking）是空間／時間（物質界）的功能，而「直覺」（intuition）、「感受」（feeling）則屬於時間／空間（形而上界）。[68]

也難怪在情緒淨化工作上，我們十分仰賴直覺的幫忙。這就是我們所居住的宇宙，之中有許多未知的事物，Q'uo說：

> 接納一切皆為未知的個體，若在有意識地淨化情緒時選擇對自己感受到的東西抱持信任，這器皿所稱的王國之景便會降臨；同樣地，那裡沒有具象化的物體，不會坐在造物者的右手邊，也不會統治、裁決、或在某方面成為宇宙的主宰。若希望培養崇敬能力，則勢必先準備好面對兩個看似相悖的觀點：第一，客觀來說，沒有什麼東西是可知的；第二，藉由冥想、沉思、分析、禱告、以及觀察任何當下自己所展現出來的人格，自我將能越加知曉自我。[69]

他們表示，淨化後的情緒會成為訊息、能量、真理：

> 你無法成為一個沒有極性的個體。你必須當你本質所是的那個人。從頭到腳、從裡到外，你是三百六十度完整的圓，有最輕、最明亮的一面，也有極深、極黑的一

66 Q'uo, transcript dated November 4, 1990, p. 8.

67 譯者註：拉森出版過 *Nothing but Motion* 和 *The Universe of Motion*，另外一場和Ra的集會紀錄中也提到「拉森說一切都是運動」。

68 Bruce Peret, letter dated April 13, 2000.

69 Q'uo, transcript dated November 4, 1990, pp. 9-10.

面。將你的情緒看作承載資訊的能量體，它向你示現過去的果實，也為你帶來蛻變的種子，淨空你的自我，變得越來越清爽、越來越輕盈。那個黑暗本性藏身其中的塵世自我，如大堆土般沉重；然而同樣的這片土壤，也是真理、美意、召喚你前進的奧祕生長的地方。[70]

❖

我發覺，比起老是待在城市中，來到樹林間的一片花田更讓我感到平靜。我想這兒就是「崇敬運動」作用之處，它或許也是以形而上界來平衡物質界的一種方式。[71]

❖

你們人類不在乎情感，你們認為情感豐富或被視為情緒化的個體是失衡、失控的；但我們的觀點恰好相反，我們認為那些面對情感或情緒的人，隨著情緒的存菁，正逐漸往真理走去。每個追尋者的心智和生活表象都受到困惑、迷惘的干擾，在這層干擾之下，恩典靜待人們看見；經由人生閱歷與人格鍛鍊、進而有能力表達或展現純粹情感的個體，將更貼近平衡、更能恆常地覺知恩典。[72]

❖

純淨的情緒是深入的真理，從未知來，往未知去，若比作你們樂器上的音階，情緒的音符或音調範圍構成了常稱的「天體之音」（music of the spheres）[73]。在你們日

> 常生活的幻象裡面，情緒幾乎不曾以純淨的形態呈現，此生之初追尋者的思惟就已懷有許多基本的偏見，這些偏見導致追尋者用扭曲的方式解讀從外頭進入的訊息，扭曲的程度有輕有重，若太過極端或誇張，就很難從情緒中認出真理之所在。[74]

多數一般狀況下，我們都是在回應他人時碰上淨化情緒的契機，如果沒有需要我們做出回應的對象，所謂的回應也就不存在了。然而正是我們的回應，讓我們看見自己。我們又該如何知道自己的情緒「已經」比較純粹了呢？Q'uo說：

> 最能深入揭露、清理自我的事物，幾乎都不是理性、邏輯、或常識性的，而是從夢境或潛意識訊息反應出的話語或行為。因為看得見的這一部分自我不過是塊尖頂，將巨大冰山淹沒在底下的水面，就是更深心智或潛意識心智的準線。當追尋者汲得了真實情緒、亦即經驗了淬煉後的情緒，有股特殊能量會帶來清楚的感受，幫助追

70 Q'uo, transcript dated October 6, 1996, p. 4.
71 Bruce Peret, letter dated April 14, 2000.
72 Q'uo, transcript dated December 17, 1995, pp. 2-3.
73 譯者註：古代哲學家認為天體運行發出的音樂，人耳無法聽見。
74 Q'uo, transcript dated December 15, 1996, p. 1.

尋者知道自己已經達成。它說：「這樣很好」，相信它，且不要拿理性心智對它過度束縛，不要要求凡事都得合乎邏輯道理。一個人的動念中所蘊藏的拯救或療癒能量，往往都是無法解釋的感受，它的確像是種直覺，也同樣可以被鍛鍊。[75]

不休止地往內去聽，擾攘之中的樂音：

每一個情緒都有全然純淨的特質，它埋藏在各種扭曲裡，使你看不見也聽不到它的美好音色。因此當你體驗到情緒，請知悉你正在接收一則信息，來自顯意識覺知之下更大的一個區塊，一個深層的源頭。言語到不了那裡，唯一的字彙就是情緒。因此我們希望你能明瞭，當你看著自己的情緒化反應時，千萬別消滅情緒，也別因為你覺得情緒該被修正，就期待它有所轉移。我們建議，你和衝擊你、尚未淨化的情緒比肩而坐，重新感受它，在它之中繞繞走走，觀看你蒐集到的經驗，沒有恐懼，也不匆忙。一旦你投入時間思索情緒涉入其中的那些事件，或許你會漸漸發覺扭曲在你自身振動複合體中的位置，站在顯意識的角度，看似意義不大，然而在你好好思考那些觸動情緒的事物時，這些信息卻很有價值，豐收的將是你的內在心智。[76]

好好思考那些觸動我們的事物及其相關的情境，但不帶恐懼。

> 當個體嘗試敞開自己，面對更深、更純淨的情緒，首先捲人腦筋的漩渦就是在顯意識準線之下，那取得很大空間的恐懼氛圍。於是一次又一次，個體進入心靈層面的極度靜默時，也把自己放進了舉凡是人都會有的心理挑戰：對黑暗的恐懼、對未知的恐懼、對死亡的恐懼。許多靈性進階班的個體在這一步反而更容易卡關、更嚴重地卡關；這是由於他們已經懷抱追尋的渴望、去愛和付出的渴望，卻只連結到顯意識加工過的心智訊息，結果打擊到自己。如果個體想要經歷學習過程，找尋個人的信心生命，我們會說，此路不通。[77]

這是很重要的一點，恐懼是形而上工作的破壞王。當我們受到驚嚇，身體就驅動我們抵禦或逃跑，不只具象的東西，也包括心智與情緒。超越自己的恐懼，需要堅持，還有耐心。

75 Q'uo, transcript dated December 25, 1994, pp. 1-2.
76 Q'uo, transcript dated December 15, 1996, p. 2.
77 Q'uo, transcript dated November 11, 1990, p. 5.

生命進入成熟歲月，物質安定的基本元素都形成了，食物、衣服、遮風避雨之處都具備了，個體得以思考這一生如何過得比當前更好。此時浮現在心智面前的第一項不快之物，即是個體遭遇害怕的事件時竄出的情緒。這些情緒被認為是個人、困難、不舒服的，嘗試宏觀看待恐懼的方法或許是稍微後退，看看自我的無限本質，它不會被有限的事物給框住。這並不是說恐懼是有限的，恐懼本是無形的靈性素材或催化劑，但唯有個體把恐懼的對象或事物看作真實，恐懼才能真正地造成刺激。[78]

為什麼我們會特別建議淨化情緒時不帶恐懼呢？因為面對迷惘、整理困惑是很折磨的一件事，恐懼是自然的反應，相較之下抵禦或逃跑反而像明智之舉。而Hatonn群體表示，我們可以將自己視為有裂縫的水晶，正試著一點一點修復它：

在你們人類當中有些相對純淨、如水晶般剔透的靈魂或靈性，會映照及折射出造物者的光與愛，某種程度上他們可以引光、也能照亮，以各自的方式奉獻，走向正確的道途，如這個器皿所說。不過大多數水晶的天然特性都是有裂縫的，當水晶將要沿著裂縫處崩解，振動凸顯出脆弱，也預告美好蛻變，個體則以其自由意志，修復裂縫，重建水晶。然而，這個過程無比痛苦，若個體沒有澈底理解淨化工作，便很

> 容易把蛻變的苦，怪罪於身邊最親近的人；為了無瑕地前往你們所謂行家的道路而忍受自我淨化過程的個體，將這份痛苦詮釋成與他人有關，沒有發覺它全然是個人的，並非來自任何一個同伴、孩子或任何一件事。你們現正觀察到或親身經歷到的許多關係難題，很大部分皆是肇因於此。[79]

要將我們正在承受的苦與那些激起傷痛的人分開來看，多麼難哪。但其他自我確實只是我們的催化劑，他們引發我們的回應，卻和我們的回應沒有關係，或退一步說，不必然有關係。意識中的工作全都關乎自己，我們自己，以及那淬煉的火：

> 是的，一個人必須追隨其心，但他得先允許自己的每一段經驗，都度過內在的蒸餾和淬煉。看上去，每個人都是時間的囚犯，然而也唯有在這恣意瀰漫的時間空間幻象中，自我所覺知到的情緒方能完成第一道淨化。當下心裡立刻出現的原始感受或許已經是純粹的，但最好提醒自己避免衝動，在能夠靜下心來思考時回頭感受它、尊重它，在專注與協調的狀態中，將體察到的深層真理移入淬煉之火，分離不再需

78 Q'uo, transcript dated January 27, 1991, p. 2.
79 Hatonn, transcript dated October 9, 1980, p. 1.

要的浮渣，提煉出純粹的情感。[80]

關於這一點，麥克說的中肯：要忍得住、不逃跑，真是太難了！

有時想到即將面臨的一切，就會非常沮喪，我還發現我想跟去年的麥克說：「你不需要受這種苦。」也想對他大喊：「快跑，越快越好！」我答應過自己，不再逃離自己的感受。光要堅守這份諾言，就是很大的考驗。[81]

我替麥克感到開心！Q'uo群體與Hatonn群體說過，長期來看，這項工作會為自己帶來飽滿的養分：

如果你願意對自己好，試著給自己一個照顧自己的時刻；注視那些傷口，認許那些痛苦的感受，尊重正在發生的難題，不要背離也不要逃避。一旦接納與尊重了這些情緒，便能拭掉許多早已等待卸下的痂，洗淨熟透的痕跡。很多時候，傷心和它的眼淚、憤怒和它的吼聲，都是紛亂靈魂的解藥，它們不是來讓人害怕的，而是在每個人最真實、最真切的道路上必須走過的體驗。[82]

❖

只有身處看似失落、受限的負面情緒所形成的黑暗之中，深刻的祈禱和愛才能展翅，將肉身存有帶向愛的廣域之中；這份遼闊而深厚的愛和悲憫，正是這個世界極度需要、極度渴求的。因此，別轉身離開傷痛，迎向它，與它結合，將它帶在身邊，如同一件光彩的飾品，獻予無限造物者榮耀。[83]

❖

岩石被大自然的力量沖刷，形成了洞穴；將轉盤上的陶土團塊挖開，作出淨空待用的聖杯。這般洗空，這般揉練，蛻變是多麼痛，成果又是多麼美麗。這就是我們邀請你進入的境地，合一偉大的原初意念，也就是愛，自宇宙造物中看見的愛，從破壞裡現身的愛，藉由轟隆雷聲表達的愛，花朵、樹木和鳥兒都說著同一份愛。受苦的人多麼蒙福，多麼豐盛！不為擺脫磨難慶祝，而是讚頌和感謝磨難的存在，唯有如此你才得以傳遞，一路上不滅的熱忱與轉化的欣喜。[84]

80 Q'uo, transcript dated May 12, 1996, p. 3.
81 Mike Korinko, letter dated December 3, 1994.
82 Q'uo, transcript dated September 18, 1994, p. 3.
83 Q'uo, transcript dated November 22, 1992, p. 5.
84 Hatonn, transcript dated July 11, 1993, pp. 7-8.

❖

如果你正和自己爭執，別讓事情變成在說自己不好、不富有、不快樂或不滿足。這些引發自我爭論的情境對靈性成長非常有幫助，用你們幻象的角度無法評斷出它們真正的價值。它們關乎信心，不抗拒嚴峻事物，不抗拒把心打開，理清內在的基本情感：對自我的愛、對生命的愛、對人際的愛、對自己和其他群體的愛。[85]

❖

當追尋者瞧見開心的收穫時，要用盡所有熱情去擁抱、讚美與感恩，一點都不困難。可是如果收成了一包沉重的失落感，再大的熱情也疲軟無力，無法理解該如何擁抱、讚美這樣的結果，如何對這樣的「豐盛」言謝。然而，某時某刻，原先無法理解的追尋者回顧過去，重新建構心智本身對自我的認知，他就可以很輕易地發覺，最先把路鋪平、讓人利於通往嶄新覺知層次的正是那不討喜的收成，那一包沉重的失落感，帶追尋者走向了真理和愛。[86]

❖

安慰、幫助、珍惜內在的存有，它不斷成長，激勵著你，它正經由你的雙眼，逐漸在幻象裡看見你的靈性自我，無論性別或年齡，所有人都有一個自己的靈性小孩。給予進化中的自我支持和愛，情緒在你短暫的生命中驅策你、教導你、提供你學習

> 的機會；找尋各種淨化情緒的方式，你將從淨化後的情緒獲得平靜、安心，覓得位於透徹渴望之內歸屬的家。[87]

我們是自己的靈性小孩，我喜歡這個觀點。普世而言，我們全在馬槽裡，沒有旅館房間可住，做為一個愛的存有，希望此生有所進展。去愛不是一件簡單的事，尤其在有狀況時，我們遭遇新的事件，伴隨散亂和驚訝的情緒，我們希望萃取這些感受，使其純正無虛。要如何對這過程施點力呢？其一是淨化的修練——禁食、冥想、守護：

> 你們不是來這裡趕走憂慮，舒適無虞，第三密度是個昏黑的競技場，你將在一片暗裡奮力，最能幫助你看清楚的是那無明卻有愛的心，心能看見頭腦看不見的光線，愛的聖靈亦安頓在心裡。在你們的密度中，這份聖靈無法言傳，藉由越來越純淨的情感，其智慧方能展現出來。追尋者第一回有意識地探究靈性決策程序時，心還沒有淨空，沒有那麼純粹；當他開始日復一日、一次一次冥想，把心當成一個放了

85 Q'uo, transcript dated December 30, 1990, p. 4.
86 Hatonn, transcript dated July 11, 1993, p. 3.
87 Q'uo, transcript dated September 24, 1995, pp. 7-8.

很多東西的口袋，把不想要的拿出來，漸漸地心抓住的雜物越來越少，就有能量把其智慧傾注到意識上頭。這個過程並不短暫，我們並不希望你刻意想著要淨化自己的心，我們僅是鼓勵每個人規律地在冥想中打開自己，同時允許心揮去它身上的瑣屑，其血脈將變得更深，而且更為純淨。[88]

❖

以淨化與保護為出發點，進行所謂的禁食，可以精煉對太一造物者的尋求和服務，無論是什麼形式的禁食，最重要的是將其獻予太一造物者，對個體本身的益處也最大。所謂的禁食期間，一次持續大約三天，在這段時間內我們建議將心神集中於追尋和淨化，加入心靈方面或具有啟發性的資料，能幫助個體透過閱讀提醒自己追尋的目標。禁食期間的尾聲，個體可以有一段簡單的儀式，包括在光的守護中開始冥想，誠摯禱告，祈請自己的指導靈，祈請太一造物者的愛與光。藉由這個方法，個體追求淨化及服務太一造物者之時，將能獲得自我內在存有的幫忙。[89]

❖

依照個體所尋求的指引和訊息類型，我們認為應該合理尊重各種個別化的儀式，冥想狀態在儀式中可以視為一個用來完成相關工作的場地或舞臺，一旦個體強烈、純粹地渴望追求自我成長與服務他人所需的知識，在其心理層面上便打理好了環境。只要

鍛鍊方式對你而言有意義，就能使內在渴望變得清晰，你可以觀想白光環繞並守護著你之中的工作環境，但這是眾多可用方法之一，應用個人的意識和心神，所謂的光也可能是其他具有涵義的符號或標誌；複述一些啟發性的文字，或者切合你特質與服務心念的話語，自己或他人寫的都可以。基本原則是以某種規律的形式預備冥想狀態中的場地，去那兒只有一個目的，就是取得你和你更大一部分內在存有之間的聯繫，也許是你的高我，或心智複合體的某個層面，它們都可能具備有用的資訊，能為你指出追尋之旅的方向。若你希望進行聯繫、進行這類的尋求工作，規律重複的儀式即足以創造一個淨空、安全的內在環境。[90]

清楚的溝通也有助於淨化情緒：

憤怒爆發的真實起因，通常都是那些比較深沉的情緒，像沒有陽光眷顧的種子，沒有人留心，也沒有人去辨識種子的類型、是誰種的、誰是照料它的園丁。於是我們

88 Q'uo, transcript dated June 6, 1993, pp. 3-4.
89 Latwii, transcript dated February 7, 1982, p. 6.
90 Hatonn, transcript dated July 17, 1987, pp. 7-8.

不建議壓抑任何情緒，包括憤怒，除非你面對的對象，因為是陌生人或太過年輕無法理解，導致這個過程只為對方帶來極大的困惑或誤會，構成不了一次學習的經驗。[91]

音樂、繪畫、閱讀、表演或歌劇等任何形式的藝術，給予我們無法靠自己發掘的對話和感受，一樣能幫助自我看見情緒、淨化情緒：

做為一個抽象的存有，相較於可以被想像、可以被規範的事物，抽象的自我囊括得更遠、更多；抽象的神話體系亦提供個體搜尋認同的機會與空間。換句話說，當心智賣力地處理這些無法言傳的訊息，它也會變得越來越有用處，就像戲劇、喜劇、繪畫、音樂、藝術會把個體從言語裡頭拉出來，進到情感的狀態，這些事物都是有價值的，因為它們觸發真理的觀點不是出自大腦，而是情感或心。自我之心也是追尋者的目標，更是生活與生命的依循，這些帶有豐沛純淨情感的內在原型心智，對個體將有極大的助益。[92]

最後，Q'uo建議我們在靜默、論證、祈禱中，轉向無限太一：

造物者似乎在遠方，創造美妙的奧祕之後，祂似乎就離開了你們存在的宇宙，所有人能證明的最大限度，看起來就是這樣。然而，若心和情緒建立一個習慣，片刻或持續地轉向無限太一，轉向合一的奧祕，在心智根部鋪開一條非常深層的主要通道，免於上方的喧鬧與紛擾。讓喜悅、希望、善意在此生長開花，如同所有花朵一樣，帶給內在家園蓬勃與芬芳；停下腳步，憶起造物者，就像在自我之中播下了籽，它將按時開花，結成果實。[93]

❖

你是否該為這如同刺穿意識的劍、這全新的覺知而歡慶？是的，我的朋友，你確實該向太一無限造物者獻上感謝和讚美，除此之外也請知道，太一無限造物者最希望聽見你與祂對話的，還包含你憤怒、失望、憂傷、受苦的心聲。和祂分享這些禮物，即是將最珍貴的禮物獻予奧祕，因為隨著所有情緒不斷精煉、淨化，無限太一將變得超越以往，更為無限。透過持續、誠摯、衷心的對話，與無限太一分享所有看似正向或負向的一切事物，這就是最偉大的禮物。這是一場靜默的對話，是意識

91 Q'uo, transcript dated July 12, 1991, p. 8.
92 Q'uo, transcript dated March 23, 1997, p. 6.
93 Q'uo, transcript dated November 15, 1992, p. 5.

> 的內在工作，每個個體都能下定決心、堅持不移地尋求真理、尋求光以及對生命更圓滿的覺知，藉此送出偉大的禮物。願你們每個人即刻走向心輪，把注意力聚集在這個能量中心，你是身處陌生土地的異鄉人，你在最深的幻象裡追尋，你在心靈的荒野迷了路，擱淺於異地的岸上，如果你願意，請觸碰這一片離棄的憂傷，准許它釋放威力，再將它交給無限太一。[94]

能夠感受到那些純粹、深刻、真實的情緒，對自我而言也是一份多麼棒的禮物，當完全的共振和美好的純粹情感現身於我們之內，更可以說是多年努力而到達的山巔。我們的生命花了很多時間來來回回，倉促地找尋平衡、喘息，又隨著感受和思緒的混合物搖擺自己，修練這些情緒是精細的工作，在各種情勢的洪水中，願我們找到內在純然情感之河涓流的喜樂。

和老師一起工作

形而上工作的所有方法之中，特別熱門的是和老師一起工作；細選一位老師或上師，與其建立密切且忠誠的關係，許多東方系統的內在作業都循此模式。他們能將那些過於複雜或深奧、無法用言語輕易傳達的課題和學問體現出來，師生之間可以形成一種相當有力

且深具轉化的連結，雙方在其中都同時成為了學習及教導的載具：

學生仰賴老師喚起自我內在能量豐沛的謙卑潛質，慢慢放下可能扭曲或干擾追尋過程的已知人格，在一個受到保護的環境中，藉由特意的導引和強烈的尋求之心，老師或上師將把塵世人格放到一邊去的象徵性舉動視為增強奉獻力量的行為。接著，唯有老師也同樣把自己的塵世人格放下，與學生攜手共同進入一個更偉大的實相，欣賞那包容一切的合一，這個過程才得以順利完成。老師的力量流動予學生，學生的奉獻也強化了教導的功能，於是我們認為這個小組[95]的推論十分正確，老師能給予的最大禮物，即是老師本身的存在。[96]

❖

睿智的老師會等待學生對某個主題、概念、想法提出詢問、表達興趣，因為老師之於學生，本質上是一個催化劑，持守著重量和底部，規律、穩定地遞送到學生面前，靜候其發揮作用的一刻。所有個體都在相互教導，有時是刻意的，多數是無意

94 Q'uo, transcript dated June 21, 1993, p. 3.
95 譯者者：即作者所在的愛與光研究中心小組。
96 Q'uo, transcript dated July 4, 1992, p. 3.

的，但若教導者沒有認知到自己是一個老師，別人很可能感受不到他的教導，也不會受到隨意出現的教導吸引，實則每個人都在回應他人，誰都是彼此的老師。[97]

Q'uo群體表示，老師在這個密度中的角色特別重要：

遺忘面紗已經覆蓋，所以你們密度中的個體無法回想起自我和所有其他個體間的合一性，造成孤獨、孤單的感受，能夠親身述說支持、安慰及考驗的教導者，在這密度中顯得更加為人所需。[98]

我們每個人在投胎前都安排好了有形和無形的老師：

沒有任何個體會孤單前進，每個人都有朋友、老師或嚮導，而在你身處的這個幻象中，弟兄姊妹也一樣在精神上與你同行。[99]

做為無形的老師，Oxal群體同時也向他們所教導的對象學習：

> 或許你們會覺得有點奇怪，但對於已經在智慧密度中工作了大段時間的我們而言，任務就是要讓自己變得不那麼有智慧，並且重新探索我們在很久以前就已觸及到的悲憫之源，再將這份悲憫和我們所獲得的智慧相互融合。我們感受到越來越多的召喚，進入這項任務的同時，我們也從中找尋服務的可能性。你們自第三密度晦暗信心中發出的尋求和呼喚，在我們看來是一個偉大、美好的機會，透過你們的奉獻可以教導我們很多事情，雖然我們給出自己為你們服務，卻發現你們才是我們的老師。我們也因此看見，如何認定誰是學生誰是老師，確實是一個非常複雜的問題，沒有關於教導的正確公式，也沒有成為學生的妥適規則；或許可以這麼說，老師／學生的位置不是固定的，它本質上是展現機會次序的一個事件，這裡所指的機會是相互分享的機會，但不事先預設分享的結果偏向哪邊。[100]

不過，老師與學生之間並非總是這麼平順，因為當雙方有了交流和變化，老師喚起的往往是學生內在不平衡的那個部分。喬迪自己也是老師，他說：

97 Q'uo, transcript dated September 3, 1995, pp. 1-2.
98 Q'uo, transcript dated April 10, 1994, p. 3.
99 Q'uo, transcript dated September 18, 1994, p. 8.
100 Oxal, transcript dated May 29, 1993, pp. 10-11.

帶著摩擦或「催化劑」的老師或靈魂，多半會激起對方不平衡的一面，好比美國的嬉皮運動就引起東方上師的不以為然。嬉皮和讓人緊繃的新教工作倫理（Protestant work ethic）都相對極端，自第四密度的啟示倒退回第三密度，在這類團體中我會高喊和平、愛與理解，而在流浪者的電子郵件群體裡，我便會以上師們的真正成就做為代表，主張我們要努力實踐目標。[101]

找到一位樂於教導的老師是很奇妙的事，尤其當對方特別願意教導自己時。我曾遇過幾位這樣的老師，最懷念的是科布（Cobb）女士，我六年級的老師，除了父母之外，她是第一個純粹欣賞我這個人的老師，也不會把我的想法解讀成是沒禮貌。週末她會讓我到她家裡，給我看各式各樣的東西，一起去逛路易斯維爾市的農夫「乾草市集」，也跟著她做些雜務，那時彷彿處處綻放美景，我感覺自己被愛，無疑是個天堂。大學時代的幾位教授特許我在參與課程期間加入課外討論，他們細膩而熱情地和我分享我由衷喜愛的美學、藝術、語言、文學、思想與靈感，我再一次品嚐到美好的禮物，甚感榮幸。當然，不是所有老師都會送給我們真正想要收下的禮物，保持謹慎總不會錯，如羅米所說：

真理如同課程，有很多版本，請謹慎衡量你所探究的那一份。我們在這星球上的時間

很短，收成期也即將到來，讓人分心的事物、「彎曲」的真理，很多東西都可能使我們失去極性，可能降低我們努力收成的成效，甚至讓我們混亂到無法達成目標。[102]

二一四，記起自己曾經有一世是美洲原住民女子：

好幾年前，我被拉進一個學徒計畫，跟著一名自稱是巫醫的婦人。故事很長，算是個學習經驗，只是不太愉快，老實說是非常嚇人、非常令人不解，離開那兒之前我的身體出現了從來沒有過的嚴重乾癬，至今我都還在處理它造成的影響。從一開始我就覺得不對勁，但那位女士態度非常強勢，我想這是我必須克服的巨大試煉，好讓我學習，相信我自己。[103]

有時，老師真正要教會我們的，就是原來該聽自己的，對喜歡分享學習經驗的人來說這可能很掃興，但並非每一位塵世的老師都適合我們。另一方面，我們的內在指引早已預

101 Jonathan Boyne, letter dated June 11, 1999.
102 Romi Borel, letter dated November 30, 1998.
103 214, letter dated September 8, 1999.

備好關照我們的需要，也始終會給予我們正面的忠告：

> 很多人稱祂們為指導靈，或老師、天使臨在，祂們累世與你一起，始終維持正向屬性。當你覺知到任何可能的負面力量，你可以拿個問題挑戰它，問它為什麼而生、希望得到什麼；存在的本質為何，持續下去的能量、念頭和靈感又是什麼。這些問題你也必須回答得出來，每個追尋者都該擁有自己的答案。[104]

關於內在指引系統，Q'uo提供一個不錯的觀點：

每個追尋者都擁有指導靈、老師和同伴，且類型各有不同，追尋者可以倚靠的基本指導靈最少就有三個：分別是男性特質的指導靈、女性特質的指導靈、及平均或中性化的指導靈。祂們是每個個體主要的指導靈，依據個體此生所關注的工作和需求，與個體一起努力。除此之外，也有像我們這樣的群體，來到你們幻象中服務所謂的流浪者，做為指導靈或你們形容的安慰者，我們服務許多能夠和我們頻率共振的個體、以及這個星球上的人們。另一種情形是人生中某個特定或聚焦的時刻，那些同伴或老師會受到服務機會的吸引而來，給予第三密度個體的訊息相較之下更為

精準、具體，常見於藝術領域展現創意的追尋者，在創作或激發想法時，總會感受到諸如此類的指引。[105]

❖

每一天都有很多無形的個體守護且看顧著你們完成的每一件事，每個人都有指導靈、守護者、朋友和老師，從形而上的角度來說，祂們是你們的後盾，每個人的旅程中，這群無形的心和手都在左右，其中有些個體本身荷光性較高，若你在尋求過程中對其提出祈請，你的經驗將能獲得賜福。[106]

流浪者林恩表達她對於老師的看法：

我始終認為，我的高我是最重要的老師。我十年前才覺知到高我的存在，在那之前我一直尋找身穿藏紅長袍那一類的大師，怎麼可能找得到！但我想不少人、包括我都讀了有關印度瑜伽士和上師的書，如果幸運遇見一位，一定能從他身上學到很多

104 Q'uo, transcript dated December 16, 1990, pp. 17-18.
105 Q'uo, transcript dated December 15, 1996, p. 5.
106 Q'uo, transcript dated April 26, 1992, p. 6.

啟示。我沒那麼幸運，本來有點沮喪，不過現在我明白，我所擁有的更甚於此。書本身也是我的老師，但我最寶貴的資產還是真實的經驗、個人的直覺、以及我和高我的互動；祂與我的交流一直都很微妙，通常要等到幾個月、甚至幾年之後才看得出來，沒耐心的人不適合！可能我正在受教的就是耐心，也可能是我和高我連結的方式需要改善，我不知道，但無論如何我都信任祂。當然，我還有其他老師，每天在我四周和關係之中的人們、生活裡的催化劑和導火線全都是老師，裡裡外外，俯拾即是；我和外在老師的互動模式比較不一樣，我必須提醒自己，他們帶給我的課題終究都源於我的高我。現在走到哪都能遇見老師，以前我卻總覺得半個都沒有！就像高中的時候我不想待在學校，也不太喜歡老師，如今我才領悟到，他們是多麼重要。[107]

老師的珍貴之處，在於他們大方地付出精神、時間和對我們的關心。內在老師則通常會利用我們睡夢或冥想的狀態，因為祂們希望給予建議，但不強制：

每個個體都有很多在夢境裡現身的老師，祂會選擇最合適的方式，來回應作夢者的呼求。[108]

❖

某種程度上，所有人都有隨時可呼求的老師、朋友、指導靈、以及充滿愛的光之原力，在學習的過程中，祂們會透過夢境、冥想，或在適當時機顯化於適當的人物、書籍、計畫和事件上，來表達支持，或給予啟發。[109]

❖

指導靈或老師經常提供協助，只是協助的方式不見得讓人容易判斷是否來自於祂們。很多時候可能是激勵人心或一連串持續的夢、或從禱告、沉思、冥想狀態中發展出一條思路，落下了足跡，再一點一點蒐集需要的工具，打穿原有的牆，進入新的理解層面之後再重新出發。在這個必須翻新內在決心的階段，耐性似乎是個矛盾的東西，但若一個人能夠耐心等候，同時保持警覺、意志堅定，表示他已經盡力做好準備，迎接這個形態的蛻變。[110]

把我們的內在工作照顧好，每一次的出發都將是全新的開始。

107 Lynn B., letter dated February 24, 1999.
108 Latwii, transcript dated March 29, 1983, p. 6.
109 Q'uo, transcript dated May 13, 1990, pp. 17-18.
110 Q'uo, transcript dated March 27, 1991, p.9.

第8章 療癒今生

今生的課題

這一章某個程度上可以說是前一章「形而上的工作」二部曲，探討意識中工作時，我們經常會在不同層次、不同觀點間交錯移動，尋覓各種發揮技巧、耐性、誠意的方法，追求我們的自我之心。如果在這個篇章讀到相近於第七章或更前頭的內容，請不要吃驚；進行靛藍色光芒工作之際，我們將來來回回，不斷遇見自己。主旋律循環播放，因為混亂的迷惘中藏著簡約的善美，團轉的細線裡含有謎題的解答。

從「療癒今生」這個獨特觀點來看待自我有其益處，基本概念是我們每個人都帶著一份全面性、提綱性的計畫進入此生；它是廣闊的課題，是最深入的服務，是我們這一世的主旋律。經驗學習、嘗試服務的過程中，我們犯錯、受苦，至少在我們看來是如此；然後慢慢覺察到，我們必須盡己所能療癒痛苦。回顧那些磨難時，我們不想原諒，不願放下，即使這一切是我們投胎前為自己安排的，就像學期開始時選好了要修的課。倘若我們看見並相信這份基礎計畫的美好之處，我們便更有能力寬恕苦難，療癒自己：

你或許已經聽我們說過「療癒今生」（healing the incarnation）這件事，在你們第三密度生命經驗裡，這是意識中工作的核心，因為一旦今生得到療癒，賦能和極化的

僕人就能盡情地、純粹地將這一生獻予無限造物者。我們提醒每一個人，當你想著「要是如何如何就好了」，這些尚未療癒的記憶會讓顯化愛的純淨之光變得黯淡，弱化了供給太一造物者僕人的那股力量。[1]

什麼是尚未療癒的記憶？Q'uo說：

每個人都曾經澈底寬恕別人，對於那個促使催化劑產生作用、造成自己痛苦的人，每個人都曾就此放下；「我原諒你」這句話，會隨著時間流逝變得如假包換，記憶還在，但已經復原。於是，我們請求尚未復原的個體，將還沒獲得療癒的記憶視為緊要的待辦事項，必須找到某個方式面對自我的內在需求，敞開自己，邀請寬恕；更重要是做好接納寬恕的準備，把揪住你的程式放下，移走其中的靈性能量，讓過去成為過去。我們建議你優先處理，迅速而堅定地完成這項工作，因為憂傷和鐵石心腸是一組很糟糕的客人，它們雖然很會說話，卻不適合深交，每一世的時間都很寶貴，沒必要用在這樣的客人身上。[2]

1 Q'uo, transcript dated March 28, 1993, p. 3.
2 Q'uo, transcript dated March 28, pp. 4-5.

要轉動這項特別的靛藍色光芒工作，關鍵是辨認出我們專屬的人生課題。在此Q'uo以我為例，說明人生計畫是如何組織而成：

> 我們看看這個器皿的狀態，也藉此做個簡單歸納。個體為此生安排好了路線，也會給自己設定一個以上的停頓點。轉世之前，個體心智中本有智慧和悲憫，本是人格的一部分，流浪者就可能會充分運用這些智慧，為自己的投生妥善安排一個核心的個人課題，以及一系列和服務他人有關的可行目標，同時也瞭解到必須在遺忘過程中抹去意識所知道的一切，才能讓那些目標變得清晰可見。因此，投生後的個體無法預知每件事的意義，只有真正經驗事件時去體會靈性上的自我在其療癒能力範圍內可以承受多少課題，而這也是停頓點之所以存在的緣故。[3]

如果課題反覆出現，使得心靈過於疲倦，追尋者的高我可能會允許這一生走入盡頭，好讓超出此生療癒限度的部分換個方式進行：

> 當個體在某項課題的尾聲精疲力竭，一個選擇是包容生命所有的迷惘和煩惱，另一個選擇則是捨下肉身，依照這項課題所創造出來的需求，進入其他任何可能的療癒

模式。在這樣的時刻中，兩種選擇自然地、悄然地浮現，對生命是愛還是厭棄，決定了個體是為此生創造出更多療癒自己、學習新課題的潛力，還是走向或平緩或許崎嶇的另一段路，通往更大的生命。[4]

不過多數情況下，我們都足以承擔此生的課題和學習經歷，甚至錯過一次機會，都還可以再來一遍，因為我們早已規劃好各種應急方案：

進入你們幻象中的個體，其人生計畫的執行方式多數都具有「平行性」，如果一個選擇沒有「被選」，為了讓個體仍能取得學習課題的機會，另一個選擇就會出現。我們很難對你們幻象中的個體解釋這樣不固定、不穩定的情境，在你們幻象中常見的是制定計畫、著手進行，如果中途做了些改動，也很容易追究結果變化的原因。然而在誕生之前，選擇的彈性和自由是基於知道並同意發生各種變化，因為當時雖然能預見你們所謂的未來，卻同時看見沒有什麼東西是確定的，也就是勢必會有變化，需要準備因應的方法。一件事情發生了；可能接連下一件事，但也可能導致另

3 Q'uo transcript dated November 1, 1992, pp. 2-3.
4 Q'uo transcript dated November 1, pp. 3-4.

外一件事沒機會發生；因果的推演是無止境的，所以任何轉世中的每件事情都沒來錯，都有來由。[5]

「沒錯」這個想法很鼓舞人，我們確實很容易認為失去就是錯了，但我們永遠都有機會表達自己覺察到的真理，或許沒辦法直接傳達給我們想要的那個對象，但若萬有皆為造物者，向以往不曾分享過的其他人歡喜地展現這份覺知，也是一件很好的事。所謂的人生課題，會依著每個人投胎前認為自己需要學習什麼而有不同的安排，但本質上我們全都一樣：

有些人表示自己有過太一造物者臨在的經驗，有些人則很少感受到與無限太一的融合，在造物者愛與光的顯化形式上，他們看似身處截然不同的狀況，但兩者願意參與服務的程度並無二致；有些人鍾愛造物者卻仍感到孤立無援，有些人則感覺聖靈恆常的安慰，這些表面上的差異是按照各自人生課題而製造出來的加工品，但對造物者有愛的人，本質上都是一樣。再微小的意識都是更大自我的一部分，個體與之的真實連結即是力量，和信心、意志同等的力量；你們每個人都一樣，即使經驗各自不同，而那些不夠明顯的奉獻氛圍，隨著個體實際的服務作為也會繼續產生轉變。[6]

因此，不管感受到什麼、心情為何，我們都一樣可以處理課題、進行療癒，首先要辨識出我們的生命模式：

> 每個個體在誕生前就擁有某些對自身而言非常重要的特質，也會以協調、強化、修練這些特質為目的，挑選誕生後的生命模式。個體在第三密度幻象中的模式和舞步，背後都是一個偉大的計畫。學習宇宙奧祕和服務使命之際，必須對自己選擇的命運有信心，再用堅強的意志為這份信心灌輸動力，明白雖然迷惘、憂傷、磨難看起來占滿篇幅，總會有解決方案；在這幻象的某個點上，每個追尋者都將得到線索，告訴自己這是對的方向。[7]

人生課題通常關乎愛的給予與接受，各種形式皆然。有時我們會發現自己被高我放進了受限的局面，像是慢性的健康問題、和其他人有點狀況、或某個難以治療的創傷，我們的生活出現變化，卻不是往更好的方向，至少從表面上看起來就是這樣。

5 Latwii, transcript dated October 3, 1982, p. 20.
6 Q'uo, transcript dated June 2, 1991, p. 5.
7 Q'uo, transcript dated October 14, 1992, p. 6.

這個器皿原先似乎缺乏平衡智慧的同理心，選擇藉著這次肉身經驗將自己放進必要的情境，得在不被其他自我接納的環境中學著接納自我，以及在不求回報或能量轉運的前提下接納其他自我。以一世來說，這不是個簡單的計畫，但這個器皿當時認為很恰當，因此她絕對需要冥想，且時時刻刻都要有意識地在限制中接納自我，這些限制的終極目標正是為了把這個器皿精準地帶到我們所使用的頻率裡。此外，學會不求回報地給予接納和愛之後，她現在必須學習接受他人的接納和愛來做為平衡，雖然目前還有點不自在；限制基本上是固定的，但這兩件平衡的作業將能幫助這個器皿，釋放她稱為痛苦的變形。[8]

我們很可能會抱怨投胎前的想法，導致生命經歷中出現限制、疾病、困難和挑戰，造成自己的痛苦，但換個角度來說，我們是滿懷希望地把自己率直地放在目標的淬煉之火上頭，要練習這個念頭，冥想確實有用：

通往深層自我的門，在靈性進入具象的第三密度生命時就已被小心翼翼地關上了。看不見異象，覺知能力倒退，肉身裹住了精細對頻的內在感官，當小孩逐漸長成大人，這一世又變得更加昏暗。在越發複雜的個人宇宙中生活的小小存有，對所謂

宇宙抱持著主觀的覺知，第一印象就不是很樂觀，事物看上去黯淡、困難、而且乏味；充滿一堆任務，要支撐這具肉身，要匯流各種情緒，又必須在所有世事變化中找到最真實的自我之心。但容我們說，除了表達個人能量的內在環境，還包括展現智慧振動的外在太陽和群星，才是宇宙的全貌，其存在與轉動之處即是深層心智，唯有自我可以打開這扇大門，無法假他人之手；在冥想的內在房間裡，靜默掌局，鬆下心靈，追求啟示的渴望催生出內在指引，個體之中的資源方能實際運用於開展自己。[9]

這項練習的基礎假設是，「你正如自己所想」。它是一個假設，但我完全相信它是真的：

> 你在你生命模式中經歷的一切，都是源自你的想法，不管有意或無心，不管它出現的時機是投胎前還是這輩子，只要心智在某件事情上聚焦夠久的時間或累積夠多的經驗，就會產生出想法，然後顯化在你的生命模式中，供應大量學習或服務的機

8 *Law of One*, Book V, pp. 97-98.

9 Q'uo, transcript dated September 6, 1992, pp. 2-3.

會。是故，你經歷的所有事物，都是如你想法而生的產物。[10]

與你的渴望合作

心智是很強大的東西，這裡說的不只大腦，還包含意識。但若想法主宰了經驗，那麼我們如何進入思考過程中，和想法一起工作？關鍵之一是「渴望」。我們多數的思考都順應著渴望、以及追求並達成渴望的方法，Q'uo說：

> 看了你們密度的屬性，我們可以篤定地說，渴望是使你們幻象引擎運轉的燃料，無論是有形的表象世界，或形而上的那一面。也就是說，由主觀意識和客觀意識構成的個人覺知中，本就存在著渴望；可能是睿智或有用處的，也可能是愚笨或不恰當的，在你們密度中享受生命的個體，將會經驗到渴望的流動，以及它湧現的時候。[11]
>
> ❖
>
> 滿足渴望是所有人類的天性，你們自第二密度身體保留了呼吸、飲食、繁衍和生存的本能，這些渴望與生俱來，然而相比之下，進化的意識裡所懷抱的渴望力量更加強大。[12]

如同做為肉身生命具有自我生存和演化的本能，我們在靈性進化上的渴望也是一股勢不可擋的力量。凝視自己的想法，我們可以輕易從中發現渴望的蹤影，從一個瞬間的短暫念頭，遍及強而深沉的心靈期盼。我剛從聖週崇拜回來，在高速公路上我有好幾次希望那些烏龜車讓路，好讓我趕快抵達教堂，或者早點到家。同時，驅使我把自己塞進繁忙車流的，則是我追求崇敬的念頭，就像上個禮拜天一位參加冥想團體的成員說，耶穌背了一次十字架，基督徒每年都來一回！對我而言，這段路程是奉獻之途，為了和只盼實現天父意志的美好靈魂共處，我很願意排除萬難、撥出時間，度過苦樂參半的一刻，接近我心所屬的真理。我是在高速公路上踩足油門的那個人、還是跟隨聖靈的追尋者？兩者皆是，而且還不止這兩者呢。我們都一樣，由很多想望組成，要探究渴望如何運行，肯・凱耶斯（Ken Keyes, Jr.）在他的著作《通往更高意識的指南》（*Handbook to Higher Consciousness*）[13]中提出一個方式，即問自己：「這是偏好、還是癮頭？」Q'uo群體表示：

10 Latwii, transcript dated August 10, 1986, p. 13.
11 Q'uo, transcript dated September 24, 1995, pp. 2-3.
12 Q'uo, transcript dated October 4, 1998, pp. 1-2.
13 Ken Keyes, Jr. *Handbook to Higher Consciousness*, Fifth edition, St. Mary, KY, Cornucopia Institute, [c1975].

渴望本身沒有好壞之分，它們就只是讓人產生傾向的東西，但若一個人順著渴望的路線走得太遠，傾向就會演變成癮。因此面對某個進化程度相對較低的個體，與其說是處理其狂奔的渴望，不如說調整他的癮頭還更貼切。成癮的感覺是「有很好，沒有就糟了。」凱耶斯鼓勵上癮者把癮頭降級成偏好，變成「我傾向這樣，但我並不沉迷，不是非這樣不可。」這也是一個關鍵，因為當你利用顯意識心智來檢視渴望時，往往很難看出其中流動的能量是什麼，但你會發現就像吃東西一樣，人格中已經出現戒不掉的習慣；如果個體能夠看清楚自己的偏好，同時又擁有願意妥協的平衡特質，容我們說，在這幻象中的生活會更自在一些。[14]

最近這個論點幫助了我，在我發現自己並沒有吃得比較多、體重卻又持續上升時。我的身體對待食物的方式，改變了我的生活。過去六年我的確一直變重，覺得自己更強壯、更有活力，我先生仍喜歡我的樣子，我是個快樂的「大」女人，而體重依舊緩慢、穩定地遞增。但是當我胖得不只是豐滿而已了，麻煩也接著上身，高血壓、高膽固醇、發出怨言的脊椎、臀部、膝蓋與雙腳，我終於決定減重。醫生說得很明白，我過去吃的分量，對現在的我來說太多了；一般人都這樣想吧，年紀大的女人根本不需要食物，只要吃維他命跟喝果汁就好。當然他也點出一個簡單的事實：我們之所以變胖，唯一原因是攝取的卡路

里超過了消耗的量，所以我積極調整自己的營養觀念，下修數量，某些類型的食物我幾乎不碰；增強味覺，好好品嚐及欣賞我所吃下的每一口食物。在這件事情上，我可以坦率地說，我想看見自己變健康、變輕盈的渴望，超越了我對吃東西的欲望。我把過去的進食量減掉一半，我還是很喜歡吃東西，很享受每一種味道和口感，但我設法讓自己卸下那些沒有用的舊習，同時建立一些新的習慣。寫這本書的期間，我的體重已經回復到中壯年的狀態，就算我醫生之外的人沒有發現，我還是非常高興。這件事我是為自己做的，這樣我才能在這個對我十分珍貴的昏暗世界待久一點，繼續享受這場派對。

這同時告訴我們可以懷抱渴望，不用把它消滅，也不用澈底放棄喜歡的東西，而是換個方法，讓我們和我們的渴望都變得更棒。接著，請準備好迎接另一件事：「我們將得到自己渴望的東西。」這個密度的結構就是如此，靈魂得經驗到所有想要的東西，才能走完和第三密度的緣分，所以想要什麼，千萬小心！

> 請特別留心你的願望、希望、渴望，因為那些事情一定會發生，好讓你的想法獲得實現。你的希望不會落空，但如果你想得不夠深入、不夠用心，那麼你也會接收到[14]

14 Q'uo, transcript dated October 4, 1998, p. 4.

膚淺、滿足不了你的東西。[15]

看來，我們得提高我們的渴望，或為我們的渴望調頻；唐向Ra請教入門者在大金字塔共振密室的修練時，概括了這一點：

提問者：我能否打個比方，在表象的死亡中，個體失去第三密度那些虛幻、尋常的渴望，然後獲得全然服務他人的渴望？

Ra：我是Ra。你很敏銳，這是該密室的目的及意圖，同時也是「國王密室」（King's Chamber）所在位置的其中一個意義。[16]

❖

若個體意志淺薄，就只能經驗到短暫的魔法狀態，直到他調整自己、選擇服務方向，轉動的支點才會出現。[17]

對於渴望層次的高低，Q'uo明快地摘要：

> 嚴格來說，不管是選擇這輛車、那臺電腦、還是大一點的住處，追尋者靈性層面的生命都不會有什麼不同。但當你轉向追求實質、追求真理、想要更高的心靈能量，站在促進形而上自我的角度，你所懷抱的渴望，可以幫上很大的忙。[18]

這個轉向是我們盼望且努力的目標：

> 只想著要開悟是不夠的，你必須對它下功夫；光期待奇蹟是不夠的，你必須試著接近它；祈禱和平是不夠的，你必須真心相信它；如果有人送你禮物，你總得打開它。[19]

❖

我們鼓勵每個人以最高真理為唯一追求，追求那遠超乎言詞或想像的事物，因為當你追求、當你透過靈魂對外呼召共鳴者時展現出渴望，光之使者將會受到吸引，依照你的渴望，在對的時間用對的方式來到你身邊。所以，提升你的渴望，再高一

15 Latwii, transcript dated January 2, 1983, p. 2.
16 *Law of One*, Book III, p. 112.
17 *Law of One*, Book III, p. 165.
18 Q'uo, transcript dated October 3, 1999, p. 7.

些，追求知曉真實的、真正的自己是誰，任何懷抱這般渴望發出振動的人，在朝聖之徑上將能邁開步伐，全速前行。[20]

❖

另一個層次的渴望，是想要純粹、真理、美好、光明、愛、人與人之間真實的愛與連結；這類渴望會活出它自己的生命，隔絕物質欲望，將追尋者放在一個不同的世界；在那兒追尋者可以同時看見物質及形而上的事物，不是用肉身的眼睛看，而是用心的眼睛，肯恩．威爾伯（Ken Wilber）稱為默觀之眼（the eye of contemplation）。追求更高的道路是明智之舉，我們鼓勵你們每個人都煽燃希望、信心、意志的火，縱情、貪心地去求，這股對更高存在、更高視野的追求，會讓渴望的熔爐降溫下來，做為神聖的器皿，你便完成了淬煉，強大了力量。[21]

❖

「上主啊，請鍛鍊我的人靈，讓它長存在爐火裡，讓它和火焰合而為一，讓它分享那顆，往上探求的心。」這是我最喜歡的一首讚美詩。渴望是什麼感覺呢？有人可能會用「陷入愛裡」來形容。的確，渴望是強烈的感受，是用愛為筆清楚勾勒出來的感受，每個追尋者都經驗過那專注、源源不絕、不費吹灰之力的時刻，且仍持續想望，有時幾乎無法招架。追尋者是多麼渴慕和生命、光、愛、真理的源泉完全相

接！每個追尋者都有能力如此鍛鍊自己的想法和態度，使其更有機會回到心與意的正中央，更真、更簡單、更全心全意。[22]

提升渴望時，我們得小心意志的陷阱：

那些看似正當的渴望，潛藏著意志的作為。每個人絕對都體會過，意志想要這樣，或不願意那樣。個人意志會涉入渴望之中，讓渴望偏離了自然、平穩的狀態，形成歪曲的價值觀，用錯誤的方法或錯誤的理解去思考及處理訊息。目前，我們將這項機能稱為意志或自我意志，也將涉入原始渴望的歪曲稱為驕傲意志的作為、或即是驕傲本身，凌駕於原始渴望之上的驕傲就像癌症一樣，壓過了自然的細胞，無節制地倍增自己。[23]

19 245, letter dated October 7, 1999.
20 Q'uo, transcript dated March 3, 1994, pp. 3-4.
21 Q'uo, transcript dated October 3, 1999, p. 2.
22 Q'uo, transcript dated September 5, 1993, pp. 4-5.
23 Q'uo, transcript dated September 24, 1995, p. 3.

我們需要檢視渴望，找出任何驕傲的跡象，把好的渴望留下來，但澈底將驕傲拿掉！這是我開始寫這本書時的挑戰之一，我必須瞭解到這本書裡每一頁的內容其他地方都有，而且我雖然真的把這份工作視為服務他人，說到底也還是為了自己，為了創造一個方式來分享我的想法，分享我和流浪者一起工作的多年經驗、我自己和他人的關係；這些東西好像對大家有點用處，我用它來表達我自己，就算沒有出版或沒多少人看，我一樣心滿意足。我並沒有什麼了不起，寫這本書只是一點小我作祟而已，儘管如此，我希望我的作祟也能幫助別人。我當然可以想要助人，但不能因此就覺得驕傲，或合理化助人這回事。在所有缺點裡頭，驕傲最頑固也最狡猾，我認為我們應該嚴謹、正色地注視著自己和自己的意圖，直到我們慢慢辨認出驕傲這個壞蛋，還有它的孩子，像是辯解、防衛、批判等。如何釐清渴望，Q'uo給出兩項非常有用的技巧——忽視和極化：

> 個體可以透過兩種方式更瞭解自己的真正渴望：首先是在有限的一段時間裡面，謝絕或忽視任何和該項選擇有關的想法，藉此允許底層的、無意識的心智根部捎來更深的智慧；第二是找一個整天，每分每秒都盡情支持某一面的選擇，接著隔天轉而完全相信另一面——是、否、是、否——極致地激起心智的二元性，達到和第一個方法同等的內在寧靜，也闢出一條通道，讓個體之中的深層智慧經由夢境或突如其

來的感受升至表面；或更常見的是覺知漸長，使個體迅速得到把握，明白某個特定的選擇確實適合自己。[24]

對萊拉來說，要檢視渴望，寫日記最管用：

當我打算弄清楚一件事或一個問題，我不會在搖擺時繼續堅持，反而會停下來書寫，最好用紙筆而非電腦。這過程讓我放慢自己，開始和我自己的智慧對話，感覺到什麼就寫，有時候只有幾句話，有時候寫了好幾頁。[25]

Hatonn群體也認為可以綜合一下：

歡迎來到今生的海洋，你的地圖並不完善，得靠直覺和希望來掌舵。你無法閃避你眼前的命運，那是你選擇要在此生、此處經歷的重點。我們鼓勵每個人嘗試朝著本能渴望的目標前進，嘗試改善及掌握自己的生命，以求舒適喜樂，獲得愛與平靜；

24 Q'uo, transcript dated May 24, 1992, p. 5.
25 Lyara, letter dated April 8, 1999.

不過，我們同時也希望每個人都能在自己所處的情境中，找個地方，休息一下。[26]

我得在結束這個主題之前，引述完全相反的論點。靈性議題一旦進入實作階段，各種矛盾就會立刻冒出來，Q'uo說得好：

> 你的命運給你帶來了迄今為止所享受的一切。當你抵達渴望的深處，你會發現渴望的基底即是希望與命運攜手合作，忠實的、不輟的合作；你會在各種渴望羅列而成的超長火車後方遇見一位爽朗的小個子車長，說：「我選擇臣服，這是您的意志，不是我的」。[27]

意志喚來臣服，渴望喚來無念：

> 對一個不帶渴望的人來說，宇宙是自由的。宇宙是一份禮物，每一片葉子、每一束陽光、每一種言語、每個親和的眼光，都是美麗與真理。無念的你可以感覺到草原大地，感覺到風、火、水、土，每個分子都在跳舞。在你眼前的宇宙，極度複雜，完全合一，與它本身合一，也與你合一，是你的一部分，如你是它的一部分。容我

> 們說，我們並不認為正在經歷第三密度的人能進入這種狀態超過半天、一小時、或甚至一下子；如此平靜的感覺確實偶爾才會出現，一旦進入這種狀態，你反而會很不解，自己何必要有那麼多的渴望。[28]

只要能接受它是如此的短暫，我們就可以認出它，篤定地迎接它。它是讓我們平衡自己的時刻，給我們一些小小的空檔，暫時放下渴望的重量，研讀道家與佛教學問的追尋者，非常推崇這樣的無念狀態。必須再次強調的是，我並非鼓勵追尋者消滅渴望以求歇息，而是允許渴望存在，但不依附其上，讓它們湧現，再讓它們流過，沉著地觀察整個過程，羅素．路易也呼應：

> 一般人的想法和行為，百分之九十九都具有批判性，當我們發覺自己幾乎無時無刻都被嚴加審視，就無從隨心行動，唯有心理素質強壯的人，才有可能不受影響。若從自身做起，依我所知免於評判的最好方法，是道家的「順應之道」，例如不說

26 Hatonn, transcript dated March 30, 1993, pp. 10-11.
27 Q'uo, transcript dated October 4, 1998, pp. 3-4.
28 Q'uo, transcript dated October 3, 1999, p. 5.

某個溫度熱或冷，只說它是華氏六十八度[29]；或者好比一個貧窮的農夫，他有匹馬從畜欄跑掉了，鄰居說：「怎麼這麼倒楣！」但農夫說：「人生就是這樣。」一個星期之後，那匹馬回來了，還跟著三匹種馬、一匹幼馬；鄰居說：「真是有夠幸運！」但農夫說：「人生就是這樣。」有一天，農夫的兒子正在訓練其中一匹種馬，結果跌下來，斷了一條腿，鄰居說：「怎麼這麼可憐！」但農夫說：「人生就是這樣。」隔天軍隊來到這座小鎮徵召士兵，他們沒選上農夫的兒子，因為他斷了一條腿，鄰居說：「運氣真是好啊！」但農夫說：「人生就是這樣。」如果人生呈現什麼我們就接受什麼，不評斷它多好或多差，我們就永遠不會感到失望。[30]

這樣的心境很棒，記住農夫的故事，也記住「人生就是這樣」，當我們面對渴望但快被它淹過的時候，這句話將能發揮作用。

平衡自我

布盧是個敏銳的人，她說：

我是我，如我這一輩子一直在做的，我試著去尋找萬物之間的平衡，包含心靈面和

> 物質面。我必須說，我很幸運，我需要的指引大半都已慢慢顯化在他人或我自己身上，讓我有機會可以見證，它們在我人生中的影響。[31]

布盧精確地指出持續進行個人靛藍色光芒工作的重點，我們為了進化來到此生，要加快進化的步伐，平衡自我是個關鍵。Q'uo說：

> 個體身、心、靈能量的平衡，不是一週、一年、或一輩子的事，而是一個自然機制，就像身體成長、度過青春期、繁衍新生命，隨著人靈穿越此生繼續前行，在某個適當的時機，才會逐漸收攏自己。因此能量平衡是沒有斷點的懸念，是不會停止的過程，一段我們不認為有終點的路；就自身經驗來說，我們反而會想像這條路無限擴展，直至經歷一切之後的人靈選擇放下、選擇鬆開這些懸念，合一為造物者，回到那偉大、未知、無意識的無限智能之中。[32]

29 譯者註：等於攝氏二十度。
30 Russell Louie, letter dated November 26, 1998.
31 Bleu, letter dated June 25, 1997.
32 Q'uo, transcript dated October 2, 1994, pp. 1-2.

❖

他們認為平衡的主要目的不是身體舒適或生命平順，而是心智、身體、靈性的能量校準：造物者怎麼會同意、甚至是決定要讓不斷受苦這件事成為靈性追尋工作上精巧而美好的計畫之一？這沒有明確答案，但我們毫不懷疑。你們所處的環境最大優勢就是必然的瑕疵和限制，我們認為造物者的考量並不是增強身體、心智或情緒上的健康，而是持續提供機會，促進心智、身體、情緒、靈性之間的協調性與一致性。[33]

❖

在你們第三密度幻象中遭遇到的各方限制，是為了讓個體學習如何放過自己。有一些事件對於平衡工作至關重要，但其所需經歷的過程在這輩子看起來卻是極為偏頗。先前轉世累積的效應往往拍板了接下來這一世的劇本，各式各樣的扭曲將有機會在生命的舞臺上尋得平衡。[34]

也就是說，這個過程會延續一世又一世，橫跨靈魂的每一輩子，使能量獲得更大的療癒，達成動態的平衡：

第三密度幻象裡任何一世的體會都是為了平衡累世經驗，同時提供一個起點，讓新的平衡在你們所稱的未來世出現。[35]

❖

療癒的範圍涵蓋整個人生，因為療癒任何扭曲的方式即是把經驗的碎片組成一體，將撕裂的部分聚集起來，看似造成傷害的事件原來是個體為自己安排的學習計畫，可能是在誕生之前，也可能是在今生的某一刻；藉由這個方式，讓扭曲恢復平衡。[36]

然而，我們平衡的究竟是「什麼」？拿起內在對立的那一面，在意識中處理它，將它帶入平衡，不再阻塞或絆住我們的心神。彷彿握著某個活性十足的東西，在身而為人的動態平衡中，需要讓它有個位置；我們關注且尊重自己的各種觀點和偏好，並將其安頓到自我能量中的妥適之處。這類工作必須立基於對這世界的信念，願意相信這個充滿苦難和迷惘的地方，在靈性層面上確實有其意義：

33 Q'uo, transcript dated February 13, 1994, p. 4.
34 Q'uo, transcript dated May 25, 1986, pp. 9-10.
35 Latwii, transcript dated March 25, 1989, pp. 23-24.
36 Q'uo, transcript dated May 25, 1997, p. 3.

我們用來做為平衡基礎的首要假設為：萬事萬物有其核心，宇宙的一切都具有某種意義。我們很難講述這項立論的根據，因為它存在於進行中的事物；自我連結自我以及其他自我的動態過程沒有辦法像蝴蝶標本一樣固定在展場上，它沒有辦法停下來，因為一旦停下來，它就不復存在了。所以我們對第三密度抱持的基本意象是它的確有其意義，只是並非顯見的因果關係；它的確促進合一性與全體性，但在整體動態平衡中又持著一切的兩面。此外，我們也預設人類本來必須去體驗、並為這些體驗擔任見證；追求完美的人可能會很困惑，因為我們渴望的目標不是完美，而是覺知的深度與品質。真理追尋者就像讓倒下的樹木發出聲音的人[37]，對無限造物者來說，最珍貴的正是來自不完美個體脆弱的覺察，而非學者或審美家精心打量後的評語；也只有親身覺知催化劑、接收催化劑衝擊的個體，方能從粗糙中琢磨出寶石。[38]

平衡過程蘊含著對任何動態中的兩面都保持理解和欣賞：善與惡、熱與冷、感性與理性：

靈性層面上的「好」不特別傾向一邊，也不排除另一邊，而是協調相反的兩端，任一方都是好的，但偏頗一邊就無法創造或持守愛的意識。我們可以建議你「順應事

物之流」，也可以提醒你「每一天都要加以修練、多些冥想」，這兩者在對的時間點上都是美好的指引，當你感受到的是某種驅策的力量，敦促你進行更多冥想、更多修練，我們自然會建議你，跟隨自己的直覺。[39]

我們可以練習存在和作為之間的平衡：

每一個追尋者都必須尋求存在和作為之間的平衡，尋求的過程會因時間與個體而有所不同。過於追求作為的個體，可能要用很長一段時間來適應只專注於存在的狀態，這是很艱難的挑戰，畢竟外在社會衡量個人價值的方式，就是你完成了多少件事。[40]

我們可以平衡內在那感性的愛和理性的智慧：

37 譯者註：本句源自一個哲學問題：「假如一棵樹在森林裡倒下，但沒有人在附近聽見，那麼它是否發出了聲音？」。
38 Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 1.
39 Q'uo, transcript dated May 3, 1987, p. 3.
40 Q'uo, transcript dated February 22, 1991, p. 2.

某些尋求是為了愛、同理與悲憫，希望接納更多宇宙造物，視其為自我的一部分；某些尋求具備了智慧或光的特性，使追尋者的內在與外在之眼都看見更多宇宙造物的本質。也有綜合前述、希望運用智慧調和兩端，形成合一的原力或源頭。這是追尋者終其一生可能進入的尋求狀態，並依據尋求的性質和強度，召喚那些與自己共鳴的無形老師、指導靈和同伴前來協助。[41]

愛與智慧的調和，理當是每一位醒覺的存有都要仔細留意的，但對許多自覺來自他處的流浪者而言，尋求這兩者之間新的、更公正的平衡，是投生地球第三密度的主要目的。

我們建議進行平衡工作的學生澈底誠實，當你覺知到悲憫之心，請在平衡過程中解析這份覺知。你必須打開並結晶那至關重要、如同跳板的能量中心[42]，方可誕生真正的普世大愛，在那之前你會歷經無數次的嘗試，也會因此發現通往普世大愛的路包含許多要素，每個要素都能再予以平衡、接納成自我的一部分，做為轉化期間的學習材料，協助自己一次比一次更明確地往綠色光芒移動。一旦覺知到自己抵達普世大愛，下一個平衡目標可以是智慧，也可以不是；如果行家正在協調顯化，確實該平衡愛與智慧；如果針對心智或靈性，那麼還有很多其他的隱微之處需要思量。

> 愛與智慧，就和愛與光一樣，不是互為極端的黑白，只是一枚銅板的兩面，因此所謂的平衡，並非由愛移往智慧，由一邊走向另一邊。請隨時記得：這裡是每位行家都盼望出發的起點，這個密度本身的課程是愛，而流浪者則還交錯著那大半都遺忘了的其他密度、別的課程。[43]

我們也可以選擇處理自己的男性／女性平衡，無論是否正在伴侶關係之中：

> 男女之間以伴侶關係最為關鍵，但只要能量自由流動、沒有差別待遇，那麼任何形式的男性／女性關係也都具有一樣重要的意義；所有生命都擁有非常多的關係，父母和孩子、各式各樣的親戚、朋友、老師、以及在人生旅程中遇到的每個人，因此即使個體在女修道院生活，也同樣可以運作男性／女性平衡。願意進入和自己狀態相反的男性／女性能量氛圍中、稍作停留及感受的個體，將更有效率地前進；不過潛質上仍以你們通稱為婚姻的伴侶關係，能創造更強大的效應。[44]

41 Hatonn, transcript dated July 15, 1987, pp. 10-11.
42 譯者註：指心輪。
43 *Law of One*, Book IV, p. 93.
44 Q'uo, transcript dated November 8, 1992, p. 5.

在過度傾向男性統治的文化裡，這項工作特別要緊，如艾倫所說：

> 我曾調查過哪一類的社會群體可以和平、協調、合作地共同生活，找到某些抱持平等主義或以母系為主的古老文化；人們崇敬女性神祇，並仰望其仁慈、有愛、撫育的形象，而後卻遭到父權為上、喜好征戰的領袖壓制。如今人類再度對當前的狀態感到不滿，平等主義又開始慢慢復甦。[45]

Hatonn群體將愛與智慧、女性與男性加以搭配，指出平衡過程中的相互關係：

> 通往無限造物者愛與光的兩極：一是愛，另一是智慧。愛是女性的振動，智慧是男性的振動，我們感覺到我們使用這些詞語能幫助你理解我們所說。男性的能量特質多和智慧有關，而女性的能量特質則較以愛為主，如果雙方沒有互為媒介，任一端都無法成為無限造物者愛與光的通道、無法有所服務；若想達到行家的程度，彼此必須進入平衡狀態，男性在他之中擁有協調的女性能量，而女性也獲得澈底平衡的男性能量。容我們說，只靠單獨一方幾乎不可能成功，成功的案例多數都有一同工作的夥伴。這是靈性合一的實質基礎，是真正的瑜伽，目的是讓女性和男性一同完

> 成愛與智慧的功課，因為沒有智慧的愛會虛耗在愚蠢的事情上，而沒有愛的智慧除了空泛，還一樣愚蠢。[46]

任務是平衡自我，卻也讓我們感覺失去平衡。Q'uo鼓勵我們與其做一個跌跌撞撞的兩足動物，不如把自己想像成一顆球：

> 要討論如何處於平衡，得先調整認知，想像「球體」的平衡。只有人類會把平衡想像成雙腳的平衡，因為你們走路時就是如此。事實上，平衡更像是個體意識到自我存有的球心，面對任何催化劑形成的偶發事件，就單純地順應那從內在表達及顯化出來的能量；形而上來說，將自我看作心智中的一顆球體，是為幫助你瞭解平衡無關乎哪一隻腳落點遠近，因為自我覺知的靈性存有即是無窮的弧線，不會拉住一個又傾向一邊。[47]

45 Allen W. Lefurgey, letter dated July 16, 1994.
46 Hatonn, transcript dated November 9, 1980, p. 3.
47 Q'uo, transcript dated April 25, 1993, p. 2.

還有件事值得放在心上，我們全都獨一無二，每個人所謂的平衡很可能是完全不同的：

> 我們全是太一的不同面向。在我看來，我們感知事物、回應事物的方式，受到累世今生的眾多經驗制約，站在個人的角度，我們都覺得自己是對的。我想再提醒一次，我們在這是為了學習平衡，因著各自的目標，每個人的需求不同，做法也形形色色；讓我們尊重彼此有「不一致」的權利，且別忘了我們全都是基於自己的程式看待事物、給予回應。[48]

我們維繫平衡、持續調整、然後試著再找到新的平衡，於是每天都有新的可能：

> 日復一日地聚焦於生命本身及意識的寶藏，開展內在的目標與渴望，追尋者將更加敏察自我需要什麼，以尋得那平衡的一瞬。不再只繞著小圈圈、繞著工作、繞著家庭生活和任何一段已經發生的事件打轉，而是每一天都有新的看見。假若不是這樣，那就表示該找出不合理的地方，因為你們是靈性的存有，比生活瑣事更值得探索的東西還多得很呢。[49]

平衡自我的另一項重要技巧，是在觀視自我時始終記得朝向更宏大的著眼點、抱持更開闊的態度：

> 想成為最真實的自我，就要時時面對自我，而我們建議每一日都這麼做。平衡過程中的關鍵技巧即是喚起更大觀點，培養俯瞰自我的能力，看見生命百態的全貌。目前這項技巧幾乎對每個人來說都是挑戰，嘗試以見證自我真理的心境生活，且明白每個個體都會隨著最深層的渴望之徑成長，真理也將在途中不斷變化，今天與昨日很可能就不一樣。[50]

❖

> 當你持續尋求自己的本質、尋求自我和所有其他自我、和宇宙本身的關係，你會漸漸知曉與自己相關的事件或特性；當你知曉了這些特性，某種意義上也同時受到它們的局限。如果關乎你自己的這些知識只到達某個點就無法再往前，那麼你就得發揮信心，超越原先的知識和經驗。另一種說法是，你在心智、身體、靈性上的成長

48 Marty Upson, letter dated November 3, 1998.
49 Q'uo, transcript dated September 4, 1988, p. 5.
50 Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 3.

和平衡能走多遠，取決於你如何看待自己、看待人生、認為它有多大可能。[51]

確實如此。但平衡自我是件棘手的事，它可以很粗暴、很難搞：

若第三密度的主要工作是調頻及平衡紅色、橙色、黃色三個較低的能量中心，然後敞開它們、發掘出維持心輪開展與圓滿的方法，你便會從中發現，那些能量並非與生俱來，提煉程序就此開始。做為第三密度個體，你如同一顆邊角尚未打磨、沒有閃亮切面的粗糙石頭，在第三密度經驗中穿過多生累世、一日一日的琢磨和精煉，內在那本有的自我、那如你真正所是的結晶才能逐漸浮現。當然，你們幻象中某些帶來摩擦和淨化的事件，看起來都很倒楣，不過摩擦的用意正是為了展露個體內在閃耀的鑽石；而個體的任務即是好好預備自己，平衡紅色光芒，它是各種能量的基底和非常重要的開端，如果根部能量中心受到困縛、無法自由流動，導致起點發生阻塞，個體自造物者接收而來的純粹光之能量也將出現偏折或遭到滯礙。[52]

依此，我們勢必會跟自己的黑暗面進入循環、密切的接觸：

這不是一項簡單或短期的計畫，但開頭就一個詞：「接納」。開始進行意識中工作的人，第一要務就是接納三百六十度的自我，三百六十度的完整人性，也是三百六十度的完整神性。在當前這個時間和空間中，每一個人的能量對其他人來說都是有意義的，能量與能量的交會點，就顯示出你的自我。因此，無論你殺人、偷竊、說謊、通姦、把神聖的事物視為徒勞、以及其他惡劣的罪行，還是在商店購物、做家務、過一天一天的生活，你都接收到了自己。當你迎頭碰上其他個體，帶給你大把氣憤、刺激、甚至暴怒的催化劑，他們實際上是鏡射你之中的黑暗面，再將其反映給你。[53]

此外，誘惑本身也有平衡的功用：

每個以任何方式成功服務他人的個體，誘惑都會來到他身邊，做為一種平衡機制，讓展現服務渴望的個體感受到同等的拉力，要他遠離服務，加入負向途徑。相對

51 Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 3.
52 Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 2.
53 Q'uo, transcript dated October 2, 1994, p. 2.

地，這也是一個強化服務渴望的機會，若能辨認出表彰、吹捧、權力的誘惑且予以拒絕，個體在服務他人途徑上的腳步也將更為堅實。[54]

待在一大堆「工作」裡頭，很容易害怕我們是不是會發瘋或弄巧成拙。這個念頭也是一種誘惑，兩位流浪者說，別被它拉走：

平衡的難度越來越高了，真可怕。就好像我人生的每一面是個盤子，然後每個盤子都在棍子的頂上旋轉。一開始會以為光要維持一個盤子旋轉就很難了，結果發現還有其他的盤子得顧，如果只注意一個，其他盤子都會掉下來，我必須平均分配我的注意力，讓所有盤子保持旋轉，要時時刻刻做到這件事才難！我猜我們總得接受，有時候就是會掉一兩個盤子吧。[55]

❖

我知道那些承認自己歸類為流浪者的人，可能覺得自己瘋了，還是太極端什麼的；但你知道我怎麼想嗎？如果在醒覺和探索的旅程中，你從沒有一分鐘懷疑過自己是不是瘋了，那你就是真的瘋了。會想要平衡是難免的，就像誰給了你張紙條，寫著：「欸，這樣怪怪的，最好當心一點。」它來自你的頭腦，典型的杞人憂天者，

不希望你從懸崖跳下去，進入瘋狂的深谷。[56]

和任何意識中的工作一樣，平衡自我是極其幽微的過程：

心智複合體與身體、靈性複合體的關係並不是固定不變的，因此不同層次的阻塞可能發生在靈性與心智之間、或身體與心智之間。我們重申，為了方便之故，我們說每個能量中心都有七個子顏色，而「靈性／心智阻塞」加上「心智／身體阻塞」之後，就會以各種不同的方式對每一個能量中心造成影響，於是你會發現，平衡與進化的歷程，本質上都很隱微。[57]

平衡冥想

若想將這項重要的練習規律化、儀式化，建議進行平衡冥想。在一天的夜晚時分，回顧經歷過的催化劑及自己做出的反應，藉此平衡早晨的靜默冥想，星際邦聯成員也經常提

54 Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 10.
55 Mike Korinko, letter dated September 28, 1993.
56 A. Terry, letter dated October 27, 1997.
57 *Law of One*, Book III, pp. 8-9.

到這一點：

每個人都已經熟悉了如何平衡日常經驗的基本原則，而我們仍希望再談到一項非常有用的技巧，協助追尋者在更向個人真理靠近的路上，恆常不輟地校準自我。這項技巧是讓心智在冥想狀態中迅速翻閱一天的經歷，找尋使自己分心或離開了自我的事物，同時查看什麼事情吸引了自己或感覺離自我更近；這些被覺知為負面導向或正面導向的經驗，會來到顯意識心智，重新播放記憶。當你感受到終日繁務裡第一時間反應出來的情緒偏折，這份感受或意念將在自我的情感層面中獲得抒發、擴大；所謂自我的情感層面，更精準地說是自我在能量複合體內處理情感與心智覺知的區域。允許這感受、這意念越來越強烈，直到你覺得充分為止；然後將它放下，和它坐在一塊，不帶任何改變它的想法，再讓與之互補的感受或意念生起，使銅板的另一面逐漸變得可見。每個自我都是全面的，都包含一切萬有，一旦和原始情緒對立的那一面也被感知、也被尊重，本都是你的正反兩方，便能並存，齊入心智之眼。[58]

❖

無論是情緒的平衡或能量的平衡，執行平衡工作的方法，就是讓潛意識和顯意識知

覺之間的門保持敞開，才能在自我之中重播你已經完結的表演。回顧一天下來的肥皂劇碼，藉此穿過顯意識思緒的界線，進入特定情緒的完整面向，如同鋼琴上每個音符都有它的八度音及泛音（harmonics），由你特別振動出的情緒就像這些音符、音調、泛音共同構成的交響樂詩。因此你可以將平衡練習視為調音工作，把不會因為情緒偏折而批判自我的信心找來，一起面對那看似晦暗紊亂的感受；隨著自我變得柔軟、願意騰出空間給某一端的情緒和其相對的一面，做為樂器的個體也將越來越清亮，越來越悅耳動聽。[59]

如果牽涉其中的事件過於痛苦，心有餘悸，沒辦法今天處理，那就表示我們需要在靜默和平和中休養生息。但只要是做得到的時候，就開始工作。

由於這個沉重幻象中的個體傾向迴避難受的情緒，且處理這類艱難素材前，先過一段時間也比較好，一般來說我們並不建議事件剛發生時就立刻去平衡情緒、想法或行為，反而就讓太陽落下再升起，若你個人主觀感受上還沒有做好準備，再多隔

58 Q'uo, transcript dated August 22, 1993, pp. 5-6.
59 Q'uo, transcript dated December 15, 1996, pp. 2-3.

一天也行。如果準備好了，可以在一個平和且穩定的場域裡，進行意識中工作，便請重新經驗那導致你情緒糾結或混亂的事件，回到絆住你或讓你打結的位置，圍繞它，成為它。不只是想起來而已，必須讓那感受重演一遍，還要容許它越發強烈；不是只盯視著平衡，然後一蹴可幾；而是看著轉彎處，看著那動作，你往你原本不想去的方向移動，為的是若這方向正確或在你看來是混亂情緒的對立面，平衡與穩定就能出現。[60]

運作能量中心時，最好先處理較低能量，然後循序漸進。我們可以從身體的知覺開始，接著向上工作心智對催化劑的反應：

許多費盡心力在啟蒙道路上有意識地追求進展的個體，因為想要快點到達相對有趣又更具啟發性的較高脈輪或能量中心，經常會忽略平衡工作中那些看起來比較次要、或比較俗世的議題，如果過於偏頗，就會很像在一棟只有兩面牆的房子上頭蓋屋頂。然而，每個個體的進化過程都需要打穩地基，亦即每一個脈輪或能量中心都需要妥善關注，房子才能穩固地坐落在堅實的地面上，並依循每日經驗所示現的平衡需求往上構築。[61]

❖

Ra：我是Ra。提問者可以在這個時候注意其身體複合體，它正在經驗某些知覺。大多數的知覺、或者現在這個例子中的知覺，幾乎都很短暫而且不需留意。但身體是心智的產物，當心智經驗到某種知覺而感受到電荷或力量時，這份知覺就值得關注。舉例來說，在此空間／時間鏈結裡，有一個帶著強大電荷的知覺需要查看，這個你傾向用「不舒服」來稱呼的知覺變貌，是由於該身體複合體在此次工作中處於狹窄的地方。你可以在平衡過程中探索這個知覺，為什麼它這麼有力？因為它被揀選來讓這個個體可以調整、活化這次通訊，藉此服務他人。每一個在心智裡產生餘韻、在記憶中留下滋味的知覺，都該細細查看一番。[62]

❖

身體複合體有各種自然機能，很大一部分與未顯化的自我有關，通常不需要平衡；也有一些與其他自我有關，包括肢體碰觸、愛撫、性生活、以及某些時候渴望有人陪伴好打敗身體的寂寞，和心智／情感複合體或靈性上的孤單又有所不同。若從

60 Q'uo, transcript dated December 15, 1996, p. 3.
61 Hatonn, transcript dated December 30, 1984, pp. 14-15.
62 *Law of One*, Book III, pp. 102-103.

日常生活中觀察，探究對自我和其他自我的愛、以及如何運用這些自然機能的相對智慧，大抵上都能找出很多幻想和迷失的念頭；但如果面對和其他自我相關的需要卻選擇退縮，那也一樣必須予以平衡。前者是愛超載了，個體要釐清那是對自我的愛、對其他自我的愛、或以上皆是；後者則過度偏向智慧或理性，天秤還是不平。由於每一項身體機能都可以在更高的能量複合體中與其他自我共同利用，因此瞭解身體複合體是件好事，它獲得平衡之後，將成為一個用途明確的工具，隨時待命，支持自己。不管行為表現為何，平衡的重點是理解自我和其他自我在這個層次上的所有互動，可能是愛／智慧，可能是智慧／愛，處於平衡結構的自我都能看出其他自我的影響，解開自己，往下一階段工作前進。[63]

進行平衡工作時常見的誤解是，我們訴求強化或活化能量中心。活化確實很好，但更有價值的是所有能量中心的協調：

每個能量中心的旋轉速度可以達到很高的範圍，或你也能從顏色及亮度的變化看得更清楚。個體的意志越強烈集中、越加以精煉或淨化，能量中心就會更明亮或更活躍地旋轉。在自我覺察的個體身上，其能量中心不一定依序活化，因此可能有幾個

> 能量中心超級明亮，紫羅蘭色光芒卻呈現不平衡狀態，這是忽略了整體經驗而導致的結果。平衡的關鍵在於個體面對經驗時那自然、自發、真實的反應，將經驗蘊含的價值發揮到最大，再利用平衡練習來取得妥適的心境，在紫羅蘭色光芒能量中心顯示出最純淨的光譜。這同時也說明了，以收成的角度而言，各能量中心的明亮度或旋轉速度，並不及平衡觀點或顯化紫羅蘭色光芒來得重要；因為一旦少了平衡、尤其是基礎光芒不平衡，當無限智能帶來收成所需的愛與光時，個體將沒有能力接收。[64]

上述的基礎光芒為紅色、橙色、黃色三個較低能量中心。

> 沒錯，活化能量中心或清除其阻塞是優先事項，但各中心之間的平衡工作也同等重要。如此一來，整體振動存有的每條弦、每個音方可與各能量中心清晰、合調、和諧地互為共鳴。對進階或行家級的身心靈複合體來說，自我平衡與調頻是最核心的

63 *Law of One*, Book III, pp. pp. 74-75.
64 *Law of One*, Book II, p. 90.
65 *Law of One*, Book III, p. 26.

要務。即使不考慮美感，各能量中心還是可以被啟動，然而透過修練以及對個人能量、或你稱為深層人格或靈魂身分的鑑賞，美才可能發生。[65]

❖

最脆弱的個體可能要比帶著極高能量與動力去服務他人的個體更加平衡，因其將心神一絲不苟地專注在利用經驗，瞭解自我。在你們當前密度之上的各個密度，都給予達到平衡底線的個體很多時間／空間和空間／時間，繼續精煉內在平衡。[66]

Laitos群體、二八二、Ra群體都表示，平衡的果實有喜悅、能量之泉、以及更加精細對頻的悲憫心：

如我們先前所說，從每個個體的基礎作業開始，平衡了扭曲，整理了感知，持續練習信心，個體內在的喜悅才能逐漸成形；那些本就蘊藏喜悅的經驗隨之重組表達和理解的形式，生命閱歷的腳步將與更高強度的光和諧並進。[67]

❖

最近我常常在想，重視靈性的人都很長壽，他們的能量也總是源源不絕，這或許與Ra的能量平衡概念有關；還有保持這些中心開放讓能量得以注入、好比外星通訊和

東方著作中都提到過的亢達里尼能量螺旋，相關的作者有尤迦南達、拉達克里希納（Radhakrishna）、奧魯賓多（Aurobindo）等。[68]

經驗的催化劑之所以作用，是為了創造這個密度的學習／教導。然而，一旦個體有了反應，即使只是觀察到那個反應而已，都代表個體仍是透過催化劑來學習／教導。終極成果是個體不再需要催化劑，不再需要這個密度，並非變得冷漠或客觀，而是精細校頻後的悲憫心和愛，將所有事物皆視為愛。如此一來，催化劑便不再引發反應，個體成為了生命經驗的共同創造者，更接近真實的平衡。[69]

我現在就可以舉手承認，我還沒到達這樣的平衡！但我持續為此，工作著。

完全進入當下這一刻

當下的挑戰何其多。既然我們就在此刻相遇，我便以如何與此刻相處為題，試著進入更周全的思量。我也正在經驗我之中的能量流動和局部阻塞，某一方面來說，我藉此蒐集

66 *Law of One*, Book II, p. 102.
67 Laitos, transcript dated November 15, 1990, p. 5.
68 282, letter dated March 9, 1995.
69 *Law of One*, Book II, p. 94.

關於自己的資訊，能量可能阻塞在什麼地方、阻塞的原因又是什麼；我能量中心的整體平衡狀況如何、我對我的身體、心智、靈性抱持什麼態度、什麼東西讓我分心，包含忍不住去想做過的事、想不得不做的事、想那些還沒到來但也不能怎樣的事。我們的內在都有大量的東西運行著，要完全聚焦、完全存在於當下此刻並不容易，雖然靈光乍現時似乎可以。另一個值得思考的角度是，我們歷經多少轉世完備個人奧祕、接受多少強烈的催化劑（尤其是今世），只為了抵達當下此刻；若把時間視為線性，那麼我們已付出昂貴的代價來到個人進化過程的某個點上，同時也從這兒去向未來：

> 每一世的人生課題幾乎都不相同。如果某個課題在某一世真的被學會了，它便很可能不再以相同的形式出現。然而，關於如何毫無保留地去愛，這堂課的內涵和意義總能不斷延伸，且原先學到的東西轉眼成為下階段課程的牽絆。請帶著愛，仔細尋求指引，聆聽、學習、再從他人的面容中看見自己，你將發現學會的課程已然成為邁向當前考驗的起跑線。[70]

❖

> 無論我曾有過什麼經驗或如何能夠擁有它們，一切都只為一個目標：讓我來到今日所在。這件事在我看來，是全宇宙的奧妙真理之一。[71]

那麼，該從哪裡起跑呢？可以用「接納」來形容，也可以稱之為「走進無懼狀態的入口」：

> 很少個體能安於當下，總是拿已經過去的事情來責怪自己或替自己高興，不然就是對將要到來的事情感到憂心。務必記得，每個瞬間即是永恆。我們請求每一個人釋放身處當前幻象的恐懼，釋放離開當前幻象的恐懼，無論當下瀰漫著什麼狀態，安於它，接納它，即使它看起來是個巨大的挑戰或困難，也欣然地把它收下。[72]

❖

> 充分接納所做的一切及存在的狀態，便能生活在喜悅中，歡喜領會當下。接納一切並放下對完美幸福的追求，反而使個體更有機會，找到這幻象裡的喜悅。[73]

接納的能量如同張開、清空的手，源自我們的本質深處。我認為我們本就擁有喜悅或至福，當我們接受、允許、且讓能量自由移動時，就會經驗到它。在我心裡，快樂本身絕對不是當前幻象的目標，快樂來時很是享受，我們遠離了不適，也普遍覺得滿足，但寧

70 Q'uo, transcript dated September 6, 1992, pp. 3-4.
71 Heikki Malaska, letter dated February 16, 1999.
72 Q'uo, transcript dated July 3, 1989, p. 10.
73 Latwii, transcript dated February 13, 1988, p. 2.

靜匯聚的至福之流不只如此；它是自然的、潛藏待用的一種能量狀態，當我們確實達到內在能量的自由流動，它會成為最有療癒效果、最有助於能量強化的東西。而第一步或許就是，全然接納自己。

> 當你從自我及周遭環境中找出越來越能自在接納的特性與經驗，即代表接納更深一層的自我，同時可以運用這份接納再去發掘自我的其他部分、以及整體的更大自我，然後將注意力投入意識中工作，藉此更全面地接納你的自我、和所有其他人的自我。[74]

這包含了接納各種限制與困難，比起在投胎前為完成所選課程而自己設計關卡的說法，這些困難更容易被認為是從外在、從自我之外而來。以我為例，我將身體的限制放進我的人生經驗中，先是出現在童年，而我選擇跟唐一起過有意的靈性生活之後，情況又變得更嚴重。相對地，學習如何接納他人的愛，則是用來平衡這些限制或犧牲的課程。雖然身體的磨難和局限有時相當劇烈，我卻可以非常篤定地說，很多寫信給我的人，在身體、心理、情感、靈性各方面受苦的程度都遠超過我，我的難題真的不算什麼。也無論每個人在行星地球上的難題是什麼，面對這考驗我們如何予以解讀的當下此刻，要知道誰都不是孤單一

人；此外，服務他人時別忘了，學習接受愛、跟學習接納愛的不足，是同等重要的事；這會使我們愧於接受讚美，但人們仍將給我們愛和支持，有時甚至出乎意料。能夠懷抱純粹的感謝，接受這般愛的餽贈，而不去主張自己不配，對我們的成長十分關鍵。直到接納自己發現到的自己，也接納他人發現、表達感謝的那個自己，我們才能敞開自己，完全地、真情地接納他人。

> 這是一場自我之心大作戰，追尋者可能會開始思考，自己之中不只一個自我，何謂自我，漫天奇想，看上去還充滿矛盾。因此要從包容他人轉為更積極的歡慶他人，首要挑戰即是從更大的視野感知自我；它不批判，而是採取正面且富有創造力的態度來運用能量，以達自我接納、自我寬恕和自我驅動。請保持信心，懷抱希望，所有來到眼前的美好任務，都一件一件，持續執行。[75]

就我們所處的家庭或工作文化來說，一個成員彼此相互支持的群體自然是強壯些。唐、吉姆、我，我們各自都是個好人：一個偉大的靈魂、睿智的男人；一個優秀的書記、

74 Q'uo, transcript dated November 9, 1986, p. 10.

75 Q'uo, transcript dated May 1, 1994, p. 7.

很好的管理者、強大的萬事通；一個聰明的圖書館管理員、研究者、作家。分別來看，我們是善意而且尋常的不完美個體，但也如Ra所說，我們唯有結合起來，才能超越自己的限制去提供服務，就像我們在一的法則通訊期間做的事。

> 這個特殊的器皿並未接受訓練，也沒有為了接觸Ra進行任何研究或修練。我們說過許多次，我們能接觸這個小組，使用這個器皿，是由於這個器皿致力服務太一無限造物者的純粹度，也因為這個團隊的每位成員彼此非常和諧、互相接納，支援小組才能在沒有顯著扭曲的情況下運作。[76]

此刻，我們正在接納什麼？接納無法接納的東西。當然，很多時候我們的當下是很愉快、很容易接受的，考驗來自於痛苦、傷人、艱難、或簡直錯得離譜的一刻。但，道理很清楚，我們是愛的生物，我們由光製成，我們閃耀著造物者，容易接受的和無法接納的，只是描繪我們的兩種方式；我們是完整的存有，包含一切的存有。於是，不管在我們身上發生什麼事，不管這些事看起來多麼不幸，它們都是直接源自我們的感知，我們的設定。Q'uo表示：

容我們說，我們正在建造摩天大樓，而堅固的地基就來自於你們，接納難以接納的，去愛那不可愛的，將罵聲變成笑聲。你們可以掌握自己，隨意做出這些選擇；你們每個人的內在都有這份力量，但要喚起它是多麼困難。你猜到了，我們的建議始終是，堅持每日冥想，向內聆聽，習得真正的你，聚焦於宇宙中的自己。於是沒有什麼是奇怪的，沒有誰是陌生的，不危險，只是試煉。[77]

❖

你可以發展出一項強大天賦，即堅定不撓地接納任何情況，因為橫亙在你與真理之間的，只是一個幻象。要伸出腳跨越疑慮通往信心，有些個體需要有力的指引，有些個體則在山岳叢林中，找到了安身的信仰。[78]

❖

接受限制是很個人、很抽象的問題。如果個體接受了某些自己人格上無法接受的限制，他便沒有（真正）接受限制，比較像是善盡義務，而義務總讓人有負面情緒。所以我們建議你盡可能帶著喜悅之心去改善自己的狀態，若是無法喜樂以對的事，

76 *Law of One*, Book V, p. 125.
77 Q'uo, transcript dated July 16, 1989, p. 3.
78 Q'uo, transcript dated November 25, 1990, p. 5.

就改用平靜與順應。[79]

不知道多少次，我們在人生中所抗拒的東西，仔細看卻發現它是個舊議題，出現過了又重返，不厭其煩。一個簡單的道理，面對那些試圖教導我們的事物，抗拒是白費力氣。當我們開始接納這個催化劑，不一定要很有把握，但必須照看這個過程，與議題本身共同形成接納的關係，同時決定我們如何與牽涉其中的功課協力。這是我們能在自我途徑上前進的唯一方法，如果我們從某個問題的某個版本逃走，它會出其不意地用另一種樣式現身，而且很可能是更困難的那種。

克服並非明智之舉，因為克服本身是個不平衡的行為，導致時間／空間連續體中的平衡工作也受影響。克服創造出了一個讓表面上看起來已經被克服的事物繼續依附的空間。對每個個體而言，在適當的時間點上，事情自然能消化，藉由經歷、理解、接納、以及和其他自我分享，夠成熟的變貌將會再朝向與一的法則更為共鳴的變貌移動。需要耐心，需要體會，需要細細探究，也需要同理他人與自己，但克服或忽視是抄小路，理解和接納才一勞永逸。[80]

我們也沒辦法為了抄小路，任意剪輯自己。我們不能從我們的感受中把自己移掉，而是必須接受那裡頭的東西。

> 內在工作之於個體的挑戰，是如何脫開那些不屬於自我之心的部分。這裡指的不是個體決定不再認同某種生活模式或心智扭曲；如果追尋者覺得自己知道脫開什麼就更接近自我之心，某個程度上來說，他正在矇騙自己，因為在自我之內並沒有任何方法可以看出哪一款能量樣式實質上是太一無限造物者的扭曲。也就是說，沒有任何邏輯性的做法能讓扭曲越來越少，努力變得更不扭曲，這件事情本身即是一個扭曲。試著用各種方式引導自己成為造物者的追尋者，反而很可能產生出更多扭曲自我的思考模式，結果不減反增。[81]

與其立刻嘗試減少扭曲，先原諒扭曲的自我，如其所是地接納，似乎更有幫助。接納使人放下了控制，站在接納對面的，則是恐懼。

79 Q'uo, transcript dated January 7, 1990, p. 12.
80 *Law of One*, Book I, p. 171.
81 Q'uo, transcript dated May 23, 1999, p. 3.

想要快速前進的追尋者通常會緊抓過程，試著改變編碼、改變思考，貼近他認為有利於正向極化的選項。但是，情況正好相反。恐懼、憂慮的人會離內在感知到的困難越來越近，而不害怕的人則無論當前事件、想法或內在程式是否引發恐懼，都不會捏在手上。你發現了嗎？鑽在問題上只會讓你越來越確定它真的是個問題，困難變得巨大，信心顯得渺小，最後就以無助、不滿的感受作收。無懼的人只是走著，留意每一件來到面前的東西，然後把它收下。[82]

❖

一旦理解到恐懼會使手上的考驗再生扭曲，個體將更有技巧地注視這份恐懼，把它帶入心中，並寬恕正在害怕的自我。一段時間之後，這類工作會漸漸給自我建起一個概念，即自我是有彈性的，是能夠學習新方式的，不管結果如何，不用害怕去做。[83]

並非迅速拆除整座恐懼，弄得自己也震來盪去，而是向著無懼的狀態，一次走小小一步。移開恐懼能讓我們自由，讓我們空出手，帶著已經學會的東西持續向前，通往新的景色、新的學習、新的成長：

> 隨著感知能力逐漸成熟，追尋者如孩子般的本質會有所折衷。處理完畢的催化劑妥適地置入人格裡，如同砌牆的磚一樣穩固，這是經驗的力量。但是，成熟或成人的態度也可能不利於改變，因為想要維護目前所擁有的，以及它本來的樣子。接納目前看見的這些自我就已經夠難了，要面對更多未知的自己，又是另一項挑戰。於是我們必須再度像個孩子一般，無懼地迎接來到眼前的一切。[84]

說到這裡，我想重申先前提過的一件事。我並不是全從我的經驗來寫這本書，至少不全是成功的經驗。好比現在這個主題，完全地、喜樂地接納當下、接納一切，我澈底做到了嗎？當然沒有！我注意到，打從今天一早回覆那些寫信給愛與光研究中心的讀者時，就急切地期待下午我可能有空處理《流浪者手冊》；現在已經下午了，我卻再從撥出來的五十分鐘裡用掉一點時間來哀嘆剩下的時間太少，很快又得暫時放下這讓我熱血沸騰的任務，我們都有這麼多事要做！我享受每一封信、每一件事，但在忙碌中偶有焦躁，我無法全然專心欣賞每一個當下，除了某些稀有的時刻，這樣的經驗和記憶雖然不多，卻深深吸

82 Q'uo, transcript dated November 15, 1992, p. 4.
83 Q'uo, transcript dated December 5, 1999, pp. 3-4.
84 Q'uo, transcript dated April 25, 1993, pp. 10-11.

引著我。和大家一樣，我當然可以再多練習，我的課程很貼心，總是適切地為我重播，面對那些我越來越知道「屬於我」的功課，我就能反覆排練。千萬別因為你認為自己不成功或不值得，就喪氣地打消進行靛藍色光芒工作的念頭，繼續練習就對了！

> 如果你很難去愛敵人，就會一直碰到和他有關的問題；如果你跟敵人有紛爭，他可能會離開，但你會再遇到一個；如果你沉溺於某個想法、行為或欲念，癮頭可能可以消退，但你將再次遭遇考驗。每當你在憤怒或其他負面情緒、以及冷靜接納並用創意理解之間選擇了前者，就必須重來一次；結沒有打開，你就會再卡關，百分之百。[85]

CB鼓勵我們想像一座迷宮，我們可以不斷折返，直到我們解開謎團：

> 人生的奧祕也就僅僅是活出生命，再經由生命找到你的路，就像是一個原子構成它自己的過程。[86]

接納的果實包括愛和寬恕：

歡喜地喊醒茫然中的自我吧！悅納那為愛服務的自己。付出之後所得到的結果或許不盡相同，但無論小小的肉身生命是結束還是延續，你都將與造物者同在。把握這些極化的機會，經驗無條件的愛，經驗深層的寬恕，對所有人、尤其是你自己，寬恕自己，又一次被這幻象搞暈。[87]

接納也是朝向自由的大門：

我的朋友，請永遠關注唯一自由的那個人，就是你自己。對自由的渴望是個奢望，因為你困在一座身體、重力井（gravity well）、厚重幻象的牢裡；不過，你是自願的，自願來到這個行星經驗催化劑。接受此生的各種狀況，同時祈請知曉真理，你們的神聖著作上寫著：「尋求並認識真理，因真理將使你自由。」[88]沒有投入，就不會有自由；不是投入自我或你們所稱的小我，而是投入真理及為真理而行的服務。我們發現你們強烈渴望服務，且覺得自己對於人類有份責任，特別是你的地球

85 Hatonn, transcript dated May 4, 1980, pp. 1-2.
86 CB, letter dated November 3, 1999.
87 Hatonn, transcript dated November 16, 1990, p. 2.
88 譯者註：《約翰福音》8:32。

> 經驗正當開展的這一刻。不過，你必須費心在自己身上，當你練就真正的渴望，渴望知曉造物者的愛，渴望感受創造你的愛之聖靈，你將發現你所追求的其他一切都會到來，這不是一條容易的路，但始終通往豐收。[89]

完全接納當下此刻的另一顆果實，是安適於存在：

> 當一個人想望舒適時，真正讓他陷入困境的是「非得達到某種期待」的執念，而不是舒適本身。一個人的確可以舒適、快樂、富有、或擁有其他表象上的好事；同時也可以因為他需要靈魂有某種形式的不舒適，而變得非常辛苦。此外，追求舒適的念頭暗示著自己在某個別的地方或處境才是舒適的，但絕非如此。真正的舒適在於接納命運，如同洪流中的木筏，順著生命運行。[90]

套用霍奇・卡麥可（Hoagy Carmichael）的歌詞，我們的生命也可能是條「緩慢的河流」，但我們總是有根竿子，或像老舊的磨臼，就順應其「慢」吧。接納還有個收穫，是更堅固的耐心：

> 化限制為下一步動作的衡量基礎，是很有智慧的接納法。一個人若不能走路，便給自己找一張穩妥的椅子；若不能說話，便保持沉默；若不能理解，便擁抱奧祕；若不能移動，便接受持續的靜止。這是最根本的接納，非常有益於心。忽視肉身載具的狀態並不聰明，因為行動的限制、改變的限制、能量的限制，都是為了讓你多等待一會，在耐心中等待，在平靜中等待，在確知線索恆常不斷的安全感裡等待；否則很多人總是選擇拼命地做，不管狀況是什麼，也不管已經做過了什麼，只因為有專家說，做越多的人才配得到更多。[91]

談到靈性工作，我們全都容易很受到道德牽制。但若沒有愛，分享天賦又有何用，如聖保羅（St. Paul）曾說，沒有愛，我們不過是噹啷的鑼，聲大卻空洞！[92]存在為上，但做為一齣微妙的戲碼，導引我們找尋各種和命運合作的方式，藉此平衡接納。而使用像「接納」這樣的詞時，我們可以聯想到相近涵義，愛是其中之一，還有讚美與感謝：

89 Hatonn, transcript dated May 25, 1980, pp. 2-3.
90 Q'uo, transcript dated December 13, 1992, p. 9.
91 Q'uo, transcript dated March 18, 1990, pp. 5-6.
92 譯者註：〈哥林多前書〉13:1。

無論接納的過程簡單或困難，某方面來說，你也因此漸漸學會欣賞造物者向你揭示的每一面，從而對於自己的所有經歷，都能更自然地給予讚美和感謝，懷著這般心境，旅程也將越加平順。[93]

Laitos與Q'uo談到，可以比照平衡冥想的方式來進行接納冥想：

將自我認為無法接受的、不可原諒的、不開心的氛圍、情境、個體或自我特質放入冥想中，可以幫助自我去愛、去接納、去原諒。這些出現在日常生活中的特定事件，會被心智完整地記錄下來，以做為冥想狀態中學習對一切有愛、予以接納和寬恕的催化劑。就我們所知，最好的方式是去看見原本情境裡所產生的原始感受，然後允許這感受越來越集中、越來越強烈，直至你感知到合理的結果為止。舉例來說，可以強化任何憤怒，直到看見憤怒的合理結果。憤怒高漲成暴力，暴力造成疼痛與苦難，疼痛與苦難通往悔恨，悔恨導致希望接受懲罰，最後走向愛與接納；明白這樣的經驗規模是極端中的某一端，並接納擁有不同面向的自己，才有助於內在的太一造物者也認識祂全部的自己。[94]

❖

> 想成為最真實的自我，就要時時面對自我，而我們建議每一日都這麼做。平衡過程中的關鍵技巧即是喚起更大觀點，培養俯瞰自我的能力，看見生命百態的全貌。目前這項技巧幾乎對每個人來說都是挑戰，嘗試以見證自我真理的心境生活，且明白每個個體都會隨著最深層的渴望之徑成長，真理也將在途中不斷變化，今天與昨日很可能就不一樣。[95]

更大觀點教人接納，俯瞰的價值非凡！接納和渴望關係相當密切，我們無法將這兩者或任何其他相關的議題分開來看，它們透過我們的經驗交錯上演，我們也使出更多力量，以所學技巧與心境在一切發生的當下做出回應。當我們能夠輕鬆地接納正在發生的事情，感覺彷彿置身天堂；但若陷入無法接受的情景，陷入自己渴望的荊棘，我們依舊可以懷著讚美與感恩，和這一刻相遇。

我們也可以表現得像是已經「置身天堂」，或像是墜入了愛河，或像是擁有了信心，這即是感恩的心境，它供應一個暖房，讓真理在之中成長。如果可以找到方法去欣賞當下

93 Q'uo, transcript dated September 17, 1989, pp. 11-12.
94 Laitos, transcript dated February 11, 1982, p. 10.
95 Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 3.

的美好與祝福，我們便進入了尋找美好與祝福的階段，在我看來這不僅合理，同時對我基本奉獻工作上的淡然風格也有很大幫助。並不是說我崇敬奧祕的心很平淡，而是被動本身就是件相對乏味的事。人們在聚會時來到我身邊，一般都會問問我的事，我該說什麼呢？工作了一天之後和先生在客廳跳舞，我被內心強烈的欣喜高高舉起？今天就有好幾次，我覺得自己根本淹進喜樂裡，我摘去黃水仙最後的枯萎花瓣，看著它們的褐色尊嚴全都捲曲起來；下午和一位老友聊天，他為了安息日的祝福順道來訪，與此同時我和吉姆發現到花園的梧桐樹下長出了新的彩葉草。這些至高的幸福感實在沒辦法成為聚會的對話啊！很多追尋者也心有戚戚焉，我們最關注的事，正好都不是大多數人感興趣的事；舉例來說，有幾個人會想要談完全進入當下此刻？在這個通常不太接納我們的世界裡，要從我們自己之內尋得對自我、對彼此、對無論任何的接納，是一項很大的挑戰，但我也已經看見，收穫值得這一切。

輕鬆以對

所有運作靛藍色光芒能量中心的方法，都容易使我們變成正派的公民；在靈性追尋的路上太過嚴肅、認真，對比傲慢或輕蔑的態度，兩者都一樣失衡。這樣看起來，做為催化劑的痛苦或磨難，很多時候都是為了教會我們，輕鬆以對。

我們觀察到你對痛苦催化劑的偏好，這種經驗在你們個體中是最常見的，有一些是身體複合體的痛苦，較多是心智和情感複合體，靈性複合體則為少數。這類痛苦創造出學習的潛能，學習內容因人而異，但幾乎都含有耐心、包容、以及放輕鬆。[96]

放輕鬆，指的即是喚起我們深層的本質：

每個人都要知道，絕對別讓壓力擋住輕鬆，搞笑、微笑、大笑、開心的時光，這都是你們真實的本質，你們都是造物者的小孩，而造物者就是愛和喜悅，歡樂和平安。[97]

並不是我們無所不知，所以做得到放鬆和大笑，而是在恆常的未知面前，我們選擇當個快樂的人：

96 *Law of One*, Book II, p. 52.
97 Q'uo, transcript dated September 17, 1989, p. 5.

沒有任何我們已知的文字或概念，可以囊括無限造物者的偉大奧祕，面對如此澈底的未知，有幽默感是好事；請在追尋過程中自在歡樂，愁眉苦臉不適合心靈成長。就是因為在這經常令人痛苦的幻象裡人們不時得板起臉孔，我們才希望鼓勵個體，追尋之際別忘了用上最高的喜樂之心。[98]

放鬆與笑容其實也很神聖，它們代表著綠色與藍色脈輪能量：

大多數個體確實需要很有意識地下定決心，才能轉向更大的觀點，但在你感覺到自己不過是為了掌握所有情況無數種可能的範圍和深度、就變得窘迫、封閉、狹隘時，我們會說，想辦法下決心是很值得的。一旦有了笑聲、輕鬆以對之後，綠色光芒能量中心變得飽滿且開展，藍色光芒能量中心運作著溝通及自我表達，而較低的三個能量中心也將緩和或解除它們對於能量的匱乏。[99]

❖

如果你很難把笑容看作是神聖的，那麼回想一下，最近一次你止不住笑的時候，難道沒有從笑聲中充分感覺到它帶給你的愛、釋懷和療癒？歡笑是火與土之間的交流，如同慈悲是降至大地的甘霖，笑聲先是熔化痛苦，再建起耀眼城堡，向領略喜

樂的人，展現宇宙萬象。[100]

可想而知，笑聲既然是藍色光芒能量，箇中道理必然不少，搭配輕鬆的作風，也能促進溝通：

笑聲中有偉大的真理。若一個人抱著嚴肅的態度傳講真理，他將發現自己偏離了太陽，得不到光和愛的滋養。輕鬆以對吧！熱切地去愛、去關注，為了你最高的理想燃燒，而不是求表現和作為。你可以笑看這一切，因為當人類跟當傻子沒有兩樣，你終將是愚蠢的，唯有愚蠢才使你關顧這麼多，多得讓你賭上所有，僅憑信心和希望知曉奧祕，僅憑對奧祕的愛，縱身躍入一無所知的半空。[101]

❖

當個體能夠真實地、流暢地進行溝通，就不再需要那麼強調技巧了；不怕可能被找碴，因為懷著開放的心，即使有人找碴，也能給予對方愛和同理，如此一來便無須恐

98 Latwii, transcript dated February 26, 1989, p. 1.
99 Q'uo, transcript dated October 1, 1995, p. 3.
100 Q'uo, transcript dated August 22, 1993, p. 9.
101 Q'uo, transcript dated April 19, 1992, p. 9.

懼任何個體，無須擔心任何失敗。藍色光芒的敞開，某一部分是養成幽默感，使個體找到輕快、溫和、展現前景的方式來表達，若以現在這個主題來說，找到個體得以進行內在工作的方式或許還更加重要；因為一旦活躍的光進入靛藍色脈輪，它將有最大的機會進行意識工作。開放的心尊重個性，於是藍色光芒脈輪能從心表達、從智慧之處出發，再傳遞給嘗試透過意志和信心改變意識的自我。[102]

和大多數流浪者及靈性局外人一樣，我有股難以克制的幽默感。我很愛笑，不管我眼前展開的每一幕場景是否帶有難題，我都能看見笑點。瑪麗第二（Mary 2）在人生中得到的艱難催化劑幾乎是三到四人份的量了，她還是投贊同票：

> 流浪者是否都有種不合理、而且無上限的幽默感？我知道我有！這是讓我能繼續前進的原因之一。[103]

Q'uo與Latwii也完全同意：

無論在生命模式中的路線或定位為何，你們人類稱為幽默感的東西，確實對任何個

體都很有幫助。我們將你們所稱的幽默感視為權衡輕重的能力，個體可以把焦點放在能夠看見更大觀點的經驗，進而站在較高的位置上繼續累積，直到開啟你們所稱的智慧。[104]

❖

當你必須移動得比你希望的快，最有效的工具就是幽默感。想動搖你的東西會不斷找來更加無理的事情，演出時而嚴峻但始終超乎想像的世間百態；如果你真正發自內心深處地笑看，其實一切都很好玩。[105]

❖

幽默感可以讓人從困難經驗裡把苦取出來，不是為了剔除，而是在憂傷和喜悅匯聚的偌大範圍之中，認出生命的痛處。[106]

❖

幽默、權衡輕重、還有放輕鬆，這些觀點常常被靈性追尋者放到一旁去；面對真

102 Hatonn, transcript dated May 26, 1991, pp. 10-11.
103 Mary 2, letter dated April 2, 1997.
104 Q'uo, transcript dated December 16, 1990, p. 14.
105 Q'uo, transcript dated September 9, 1990, p. 12.
106 Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 3.

理、生命、存在的重要議題，似乎得投注所有心力，沒時間可以胡鬧。不過，平衡的靈魂才能學到最偉大的課程，且對擁有肉身的靈魂來說，所謂的平衡往往來自於他在行星地球上所做的一點小錯、或稍微不守規則、或不像實際年齡該有的那麼得體，這會讓每個追尋者覺察到自己的不完美，也發現宇宙藏在塵世肉身生命裡的笑點。[107]

我們要溫和地對待自己：

如果給予服務的結果不如預期，像是沒有用自己認可的方式、或他人沒有做出自己希望的反應，你都不需要嚴責自己。若能試著服務而不預期結果，這份服務的意念往往更有價值；因為這樣你才有機會去思量自己的反應和動機，同時學習溫柔地對待自己。做到這件事的話，你就更能柔軟地對待另一個人；你明白了柔軟、溫暖、觸動才能創造更有效的橋梁，而非抓取、拖拉或強壓。想與其他人更充分地連結、更清楚理解對方的觀點，你只需要保持開放，保持通暢。[108]

❖

輕鬆的作風還將我們帶向更寬廣的視野，從那兒可以看見，我們是激烈遊戲中的

> 玩家：你們是棋盤上的國王、皇后、騎士。你們是這場遊戲的玩家。可是，我的朋友，這遊戲簡單得讓多數人無法置信，就去愛、去歡笑；輕鬆以對，但別輕易批判；互相鼓勵，如果你知道誰需要關心，還等什麼呢。[109]

不開心，就「拉倒」，在人世間有時候真是這樣：

> 在你的服務中、在你的崇敬中歡慶吧！因為你正做出百萬年來最重大的選擇，假設沒讓幽默感的恩典來支持你，你可能會被自己的緊繃以及想像這項選擇的影響層面給壓倒。別光把這個幻象和你所做的選擇看成攸關生死一樣，它不過是第三密度經驗戲碼裡，趣味十足的人類喜劇。[110]

過度嚴肅的追尋者就像眼睛只看得到管狀視野，然而笑容可以調整它：

107 Latwii, transcript dated September 17, 1987, p. 1.
108 Hatonn, transcript dated March 28, 1982, p. 1.
109 Q'uo, transcript dated April 9, 1989, p. 4.
110 Q'uo, transcript dated July 1, 1990, p. 15.

過度嚴肅的追尋者有時會非常拚命地想要達到勤奮的行動、正確的思考，結果導致視野狹隘得如同管子一般，太過聚焦在某件事情上，損害了原有視線的自由和寬廣。[111]

領悟的過程總是漫長。

我們希望你可以放鬆、幽默、從容一點，因為學習如何妥適地運用自我力量是個非常漫長的過程。你所來到的這個區域，將隨著你的進化延續多世，且至少會再往前穿越一個密度；這是神聖而重大的任務：關於愛、關於服務、關於嘗試接納每一面的自我、以及最終達成全然接納；且你進行內在工作之處，舉目所及，一片昏暗。[112]

當我們面對各種困難和自己的黑暗面，可以打開心房，寬恕自我：

我們請求你們在追尋過程中正視自己，但同時保持輕鬆，這是寬恕自我的基礎之一。每個個體都有設定好的困難和挑戰，也都勢必要去經歷。[113]

❖

我們鼓勵每個人無懼地注視內在的闇黑情緒，愛它們，接納它們，柔和地、持續地、輕快地整理它們，讓它們回到原本的位置，認許它們吸血鬼般的模樣，當你將它們收進心裡，請允許悲憫流過自己。打開心房，是你們在此的共同目標。[114]

溫和對待自己，自然就能輕鬆對待他人。

我們鼓勵每一個人都去發掘輕鬆的開關，去傳遞如此理想化、如此精神層面的靈性目標裡頭好笑和傻氣的一面。你們密度中到處都是滿滿的笑點，你越視而不見，就越容易被事情的嚴重性打敗；你越留意，就能找到越多幽默的地方，因為造物者也很愛玩耍，讓心靈嬉戲一下吧。更重要的是當你有力量服務的時候，請向需要的人伸出手；因為你們相互支持、為彼此而生的愛，沒有誰可以複製或取代；愛是偉大的禮物，是萬有內在深邃的真理，亦存在於每一段關係。[115]

111 Q'uo, transcript dated February 9, 1986, p. 11.
112 Q'uo, transcript dated August 30, 1992, p. 7.
113 Q'uo, transcript dated October 30, 1988, p. 10.
114 Q'uo, transcript dated October 6, 1996, p. 3.
115 Q'uo, transcript dated February 5, 1995, p. 3.

❖

我們希望你們不要洩氣，或許避免洩氣的最好方法就是幫別人打氣。因此我們建議你們彼此相愛，相互服務，這是憂鬱的解藥，能為你內在感到不平衡的部分帶來平衡。這只是我們的看法，但我們相信有正向的意圖，真心地希望做好，遠比在這幻象中出現的結果更重要。所以請保持好心情，我們並不是要你在悲劇面前胡鬧或搞笑，但可以試著放鬆；否則當一個人踏上靈性尋求之路且試著加快自己的步伐時，過程和經驗可能會變得劇烈，沮喪就很容易出現。[116]

要是情況看上去很慘，我們又怎麼能有幽默感？關鍵還是平衡，緊皺的眉頭可以用放鬆來平衡。梅莉莎就相當需要這種平衡，因為她的經驗打碎了她想要超脫空性和愚行的期望：

你談到信心、以及看出事物的荒謬和空性，恐怕正是這個虛空或空性，讓我實在笑不出來。[117]

梅莉莎會有這樣的感覺，正是因為她踏出去了！她只需要從她的認真和自我評判中稍稍撥

開一些，就可以看見一切既愚蠢也神聖：

> 我們建議你們邀請笑之天使到來。我們和摯愛的你們一樣，也可能會嚴肅地看待過錯，在靈性探尋工作中，有時候似乎非得要認真、嚴肅，對一個人才有好處；但我們確信輕鬆的心境絕對有其必要。因為所有你思考、感受、經歷的事物，都是夢境中的夢中夢。幻象的層次是很多的，我們自己也尚未梳理完畢，尚未找到何為真實，你們追尋的這份奧祕，也同樣吸引著我們繼續前進。[118]

我們也會發現輕鬆的心境可以用來平衡過度的奉獻和強烈的渴望：

> 隨著追尋者越來越堅持不懈，就會有平衡的需要，每一次再將自我投入，就要再次覺知自我即為傻子。那些鼓舞且吸引自我前進的事物，都是自我熱愛且認真看待的，但帶著許多扭曲和幻象的自我，也的確經常做出傻事。所以追尋者可以選擇試

116 Q'uo, transcript dated August 16, 1987, p. 3.
117 Melissa, letter dated March 17, 1999.
118 Q'uo, transcript dated December 19, 1999, p. 3.

著為自己的愚昧辯解，也可以單純地承認、接納、愛這個真心渴求最高真理、渴求美好的傻子。[119]

❖

倘若個體希望做出此生中最有利於服務和學習的事，便要試著透過輕鬆、無憂的態度來平衡想實現這兩個目標的渴望，對周圍世界帶來的作用保持開放。因為過度嚴肅的追尋者有時會非常拚命地想要達到勤奮的行動、正確的思考，結果導致視野狹隘得如同管子一般，太過聚焦在某件事情上，損害了原有視線的自由和寬廣。[120]

把我們偉大優雅的尋求姿態，想成傻氣的虔誠或開心的嬉戲：

懷著傻氣的虔誠之心，凝視著那使你產生內在情緒的事件，同時把這個「動態」當成卡通來看。想想在這個片段畫面的下方，你會寫上什麼文字，允許自我對所有情緒、感知和能量都開點玩笑。這些玩笑一開始通常都隱含嘲弄、反諷、挖苦的意思，但慢慢地追尋者可能會發覺自己寫出了更溫柔、更可人的趣味內容，因為用來照亮整場舞臺的光，波長越來越和合一偉大的原初意念一樣。[121]

❖

我們十分鼓勵迷惘的人學習笑看。正在經歷改變過程的靈性追尋者，儘管愜意嬉戲，反而對自己很有幫助。和正在發生的事物玩耍，開心地玩耍。放鬆你的視線，當壓力攀升、焦慮生起、或失望和憤怒開始累積，你的視線也已經無法那麼專心一意，不如笑一笑，為自己減輕負擔。[122]

生命萬象本就有苦的一面，也有樂趣的一面：

認真看待人生是有好處的，而開心、歡笑、當成卡通來欣賞也是有意義的。兩種觀點都需要存在，才能精確地描繪你在生命中經驗催化劑的歷程。每件痛苦的事情都有幽默的一面，所有快樂和詼諧的背後也都包含著傷悲。[123]

❖

如果你不帶成見、用快樂小孩的眼光去看這個宇宙，你可以從悲劇裡看見喜劇，這

119 Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 2.
120 Latwii, transcript dated February 9, 1986, pp. 10-11.
121 Q'uo, transcript dated August 22, 1993, pp. 8-9.
122 Q'uo, transcript dated July 12, 1992, p. 4.
123 Q'uo, transcript dated May 28, 1989, pp. 6-7.

> 就是你們所經驗的人生，減輕壓力的良方即是輕鬆和幽默。歡笑讓人身處天堂，和他人擁有親密、和諧的愛，便是經驗天堂裡最高的幸福。[124]

療癒今生需要時間與耐心。我們面對自己的渴望，再逐漸放下渴望；接受完全活在當下的挑戰，再接受我們勢必不斷失敗。行走自我途徑，經歷各種境遇，這風塵僕僕的一路，輕鬆和幽默是多麼可貴呀！

124 Q'uo, transcript dated September 17, 1989, p. 8.

附錄一：詞彙釋義

（譯者註：某些術語因上下文需要，而有兩種翻譯，請讀者自行參照）

人格的修練（Discipline of the Personality）：形而上的練習工作，試著平衡個體能量中心內各式各樣的扭曲，目標是面對所有來到我眼前的催化劑時，能以全然的悲憫之心回應，且不被其他任何情緒動搖。

心靈致意或心靈襲擊（Psychic Greeting or Psychic Attack）：個體尋求真理的力量和純粹程度，引來了負向屬性無形個體的注意力。想站得更靠近光，追尋者必須純然地反映出光，任何偏離光的可能選擇都將暴露一個缺口，負向個體可以經由這個缺口增強不協調的部分，導致個體經驗到肉身、心理、情感或靈性上的痛苦。建議的回應方式是：找出位於自我陰暗面中的扭曲，接納它給了無形個體致意的縫隙，再輕輕將它放回它所在的地方。寬諒自己的缺口，也寬諒致意者帶來的磨難和恐懼，藉此療癒自我做出的選擇。如果追尋

者沒有先做出偏折的選擇，任何襲擊或致意都無從發生，然我們的人性本將我們定義為不完美、扭曲的個體，當我們認為自己正在尋求真理之光，就可能遭遇心靈致意。大約二十年前我不再使用「襲擊」這個詞，轉而以「致意」來描述；把這個情境中的恐懼成分拿掉，因為負向個體最有力的同盟正是恐懼。

生命能量（Vital Energy）：心智、身體、靈性的綜合能量，也被稱為生命力（élan vital）和靈性能量。

收成期（Harvest）：從一個密度畢業、前往另一個密度的成熟時機。目前，我們地球的第三密度便適逢收成季節。

形而上學（Metaphysics）：用來觀看自我本質和周遭環境的哲學方法。在這本手冊中，「形而上」（metaphysical）是用來形容非物質世界，即思想、理想、情感、靈性的世界。物質世界採納歐幾里德幾何（Euclidean geometry）觀點，被視為空間／時間的宇宙；形而上世界則被視為時間／空間的宇宙，在那兒當道的是永恆與無限。

扭曲、變貌或變形（Distortion）：和理則（Logos）或太一無限造物者相異的特性。從自由意志、光、乃至於所有顯化出來的形態與世界都是變貌。有一說是我們為了在這一世平衡自我或靈魂的本質，投胎前或仍在靈魂階段時就選擇了自身人格結構裡特定的某些變貌；變貌或扭曲並非貶義，一切事物全是造物者的各種變貌，學習和理則的振動頻率更加同調，可以改善或減緩扭曲的程度。

身心靈複合體（Mind/Body/Spirit Complex）：Ra稱呼「人」的用語。Ra將人視為能量複合結構，透過身、心、靈三種截然不同的形態展現出來，但在肉身生命中這三方密不可分，無法單獨運作。身體複合體源自第二密度早期的變形蟲形式，到了第二密度末期的植物及動物形式，心智複合體加入，產生身心複合體；第三密度之初再加入靈性複合體，創造出身心靈複合體。三個複合體就位之後，我們已然是完整的，我們擁有一切必備工具，得以做出第三密度經驗的形而上極性選擇，持續進化至更高密度。

服務他人（Service to Others）：光照他人、慷慨給予的途徑。追尋者嘗試在萬物之中看見造物者並提供服務，心念達到百分之五十一服務他人將可畢業，進入第四密度之光。這是正向極性，亦即為其所是的道路：合一。

服務自我（Service to Self）：磁吸和操控的途徑。追尋者嘗試促使他人服務自身之中的造物者，控制他人的意圖達百分之九十五將進入負向第四密度。這是負向極性，亦即非其所是的道路：分離。

服務無限造物者的星際邦聯，或簡稱邦聯（Confederation of Planets in the Service of the Infinite Creator, Confederation）：參見後面「憂傷的弟兄姊妹」釋義。

社會記憶複合體（Social Memory Complex）：最早由Ra用來表示一種群體意識，其中所有成員開放地共享一切思緒，學習及服務他人的力量因此增強，靈性追尋也協和一致。想像榮格集體潛意識的概念，人類形成共同的意識實相，因此每一個人的心智和經驗，都能為任何一個他人所知。

空間／時間（Space/Time）：當前的、可見的物理實相，也被稱為幻象。我們在其中生活、動作、以肉身的形式存在，也在此創造我們的學習和平衡。

流浪者（Wanderer）：在宇宙中到處移動的第四密度或更高密度個體，依循第三密度個體

（以我們地球為例）內心的呼求或祈請給予回應。流浪者可以接受任何密度的呼求並前往服務；但當他們回應第三密度的呼求時，必須經過遺忘的面紗，並在此生中重新找回自己的服務，才不會侵犯第三密度地球人類的自由意志。如此一來，流浪者便等同地球住民，必須完成所有第三密度收成的必要條件，方能從這個密度畢業。

時間／空間（Time/Space）：看不見的、形而上的實相。我們作夢、冥想、經驗任何形式的另類意識狀態時所處的地方。

脈輪（Chakras）：印度教及佛教用語，概念同於Ra所使用的「能量中心」一詞，而「光芒」則表示自脊柱底部到頭頂的七個位置，指出脈輪中儲存著七種靈性能量，對應我們的能量體、以及我們在生活中進行的各種課題或能量支用。

啓蒙或入門（Initiation）：一個人要進入某個派別或群體之前必須經過的禮俗、儀式、考驗或指令。形而上來說，投入特定層次的課題需要極大的努力和奉獻，但成功之後追尋者的覺知水準也將提升至新的境界。經歷啟蒙過程時，追尋者往往會體驗到所謂「靈魂的黑夜」（The Dark Night of the Soul），在這種情境下，活出信心便成為其努力和奉獻的主要

方向。

密度（Densities）：宇宙造物皆由光所組成，密度則為其基礎層次或次元。每個接續的密度都承載著「更密集」的光，在每個八度音程的宇宙造物中有七個密度，當前造物的第八密度就等於造物者下一個進化週期的第一密度。

畢業（Graduation）：指個體達到往下一個更高密度移動的標準，視其將更高頻率的光運用在學習和服務的能力而定。

通靈或傳訊（Channeling）：一個人擔任無形個體的媒介、器皿、容器或管道，代為傳遞訊息的過程。

進化（Evolution）：指意識向下一個更高的光之密度前進。要通過每個階段的光之密度，我們必須懂得如何更妥善地學習、更純粹地服務，並以此做為運用光的方式。進化始於尚處元素階段的第一密度，隨著身體複合體的發展進入第二密度，再繼續形成身心複合體；依據Ra的說法，第三密度演變為身心靈複合體，自此開始，進化便與身、心、靈三方皆息

息相關。

催化劑（Catalyst）：我們生命模式裡各類事件、過程的中立發動者，本身不受影響，卻能引發我們成長。依個人特質和詮釋方式而異，每個人從中看見的東西有些不同，但都會因此得到面對或處理的機會，在善加運用的前提下增進覺知或取得「經驗」。

業力（Karma）：指一個人當前的挑戰、經歷或命運，是由過去的行為種下。業力的平衡通常涉及寬恕。

極化（Polarizing）：概念相近於增強、擴大、提升、強化。在靈性要從第三密度進化到第四密度的過程中，我們必須選擇極化方向，方能取得第三密度收成期的畢業資格；方向之一是正向屬性或服務他人傾向，另一則是負向屬性或服務自我傾向。依據Ra的訊息，希望以正向屬性收成的畢業生，必須達成百分之五十一服務他人，而負向屬性的畢業資格，則為九十五百分之服務自我。

煉金術（Alchemy）：中世紀時期用以將基本金屬轉變為黃金、並製作萬靈丹及長生不老

藥的科學技巧。亦泛指各種能夠改變形式的方法。

憂傷的弟兄姊妹（Brothers and Sisters of Sorrow）：出自《一的法則》叢書，為「服務無限造物者的星際邦聯」別稱。這些個體皆屬於第四密度或以上，藉由服務呼求其協助的第三密度個體，推進自身的成長。

誕生前或投生前的選擇（Pre-incarnative Choices）：每一世誕生之前，我們為自己挑選了人格裡的扭曲或偏見，進入人生後才能在學習和服務的課程中加以運用，更大的目標是透過累世的工作，逐步精煉、平衡我們的能量中心和靈性自我。

遺忘的面紗（Veil of Forgetting）：在我們誕生時落下的一種覆蓋物或遮蔽物，將潛意識心智根源和顯意識隔開，藉此提高第三密度的進化效率。前世的記憶一併被隱藏，避免分散這一世的焦點。其基本原理為第三密度課程關乎信心，只有在什麼都不知道的情況下，信心才能發揮作用。

蘋果（Apple）：出自喬治．威廉森《飛碟說》（*The Saucers Speak*）（倫敦Neville

Spearman出版社，一九六三年）。這個詞是「流浪者」的另一種說法，為幫助地球人類進化而選擇誕生至此的較高密度靈魂，且比照所有地球原生住民，必須經歷相同的遺忘程序。

靈魂轉換者（Walk-In）：來自第四密度或更高密度的個體，和第三密度住民協議，進入其肉身、並承擔起餘下的第三密度職責。原先使用這個肉身的第三密度住民依其光之意識層次，停駐於合適的星際平面，而靈魂轉換者除了實現對方的人生計畫之外，也有自己的待辦事項。

附錄二：關於「愛與光研究中心」的資訊

網站

www.llresearch.org：免費的資料庫和社群網站，包括超過一千三百份通靈文字稿、十一種出版品、《一的法則》資料、各種採訪、演講等。

社群

包括論壇聊天室、部落格；也歡迎連結到我們的線上商店（http://bring4th.org/store/），可以買到所有愛與光研究中心出版的書籍、影音產品及其他相關物品。

社群媒體——歡迎造訪我們的任何一個平台：

Facebook http://www.facebook.com/llresearch

Twitter @llresearch, http://www.twitter.com/ll_research

Tumblr http://llresearch.tumblr.com

聯繫資訊（歡迎隨時來信）：

L/L Research

PO Box 5195

Louisville, KY 40255

或發電子郵件至 contact@llresearch.org

國家圖書館出版品預行編目資料

流浪者手冊 Book I：來到地球的星際流浪者生活指南 / 卡拉・魯科特 (Carla Lisbeth Rueckert) 著；徐國振，鄭維婷譯 . -- 初版 . -- 臺中市：一中心，2017.11
655 面；　公分
譯自：A Wanderer's handbook: an owner's manual for ETs and other spiritual outsiders
ISBN　978-986-95311-8-4（平裝）
1. 心靈學　2. 靈修
296　106018323

中心

流浪者手冊 Book I：

來到地球的星際流浪者生活指南

A Wanderer's Handbook: An Owner's Manual For ETs and Other Spiritual Outsiders
(Unabridged Edition, Book I)

系列書號 LE17000-1

作者　卡拉・魯科特（Carla Lisbeth Rueckert）
譯者　徐國振、鄭維婷
發行人　蔣聖光、宋彬如
銷售總監　阮祥運
主編　李瓊絲、王譯民
翻譯總監　蔡孟璇
責任編輯　陳漢傑
美術設計　小草 chic.vivian@gmail.com、唯翔工作室

出版者　一中心有限公司
台中市西屯區市政北二路 236 號 14 樓之 3(七期鼎盛大樓)
公司電話 (04)22533388
傳真　(04)22540038
客服專線 0800-383800
客服專員 宋翊瑄 0909-808-686
客服信箱 info@1center.com
官網 www.1center.com
郵政劃撥帳號 22808968(戶名：一中心有限公司)

法律顧問　群展國際法律事務所
經銷商　聯合發行股份有限公司
電話 (02)29178022
製版印刷　卡樂彩色製版印刷有限公司

定價　新台幣 599 元
ISBN　978-986-95311-8-4 (平裝)
初版一刷　2017 年 11 月

A Wanderer's Handbook: An Owner's Manual for ETs and Other Spiritual Outsiders, unabridged edition
Copyright © 2001 L/L Research
All rights reserved.
No part of this book may be reproduced or used in any form or by any means—
graphic, electronic or mechanical, including photocopying or information storage and retrieval systems—
without written permission from the copyright holder.
Traditional Chinese edition copyright © 2017 by 1 Center Ltd.
All rights reserved.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換
版權所有 · 翻印必究