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

流浪者手冊

就此出發，活出奉獻人類的一生

卡拉．魯科特／著
Carla L. Rueckert
徐國振、鄭維婷／譯

Book II

A Wanderer's Handbook

An Owner's Manual for ETs
and Other Spiritual Outsiders

谨以本书，献给：

唐•艾尔金斯（Don Elkins）——挚爱的伙伴、伟大的灵魂、梦想家、科学家、哲学家、提问者、依然如此的我内在层面的老师。

&

吉姆•麦克卡提（Jim McCarty）——最醒觉的流浪者、美好的伴侣、萨满巫师、艺术家、园艺家、英勇的骑士、我生命中遇见的最棒的人。

荣耀唯归上主

铭谢

✧吉姆·麦卡提，花园的圣詹姆斯（St. James of the Gardens），持续好几个月不断地搜集、汇整、摘要相关资料，长达六年的反复摸索也始终保持信心，是全宇宙最具支持力量的伴侣。

✧伊恩·佳佛瑞（Ian Jaffray），用不可思议的耐心协助编辑、设计这本书，并将我们的通灵档案转成数码形式，便于我们为这本书搜寻相关主题；建立及维护我们的网站非常多年。没有你，我不可能搜集到这些故事。

✧罗曼·沃拉瑟克（Roman Vodacek），设定并维护我们的电脑，为我们用于本书的资料库创建格式，同时是我们很多场冥想的第三位成员。

✧丹娜·雷德菲尔（Dana Redfield），在三次改写中提供许多建议、复印笔记以及个人支持。

✧南西·普夏－梅里特（Nancy Prussia-Merritt）、史提夫（Steve）、辛蒂·弗格森（Cindy Ferguson）和其他在最需要的时候给予支持的人。

✧乔迪·博因（Jody Boyne）与罗恩·锡克（Ron Sheek），带来非常多的流浪者和灵性局外人，讲述他们的故事，分享意见并提出问题。

✧过去六年间写信给我们的每一个人，你们的问题、评论和建议，塑造了这本手册。

✧唐，写作本书时在我肩膀上的天使；皮威克（Pickwick）和毛芙（Mauve），在我进行这项工作时驻守电脑左右的小猫天使，保护我安然无恙。

✧里欧·史普林柯（Leo Sprinkle）与史帝夫·泰曼（Steve Tyman），两位谦和的学者，他们对这份手稿的早期阅读很有帮助。

✧我的姑姑玛莎·爱伦·强森（Martha Ellen Johnson），放弃和我早一点吃晚餐的习惯，好让我可以一路工作到半夜！

✧服务无限造物者的星际邦联，它们建立的思想成为了我最希望分享的资源，它们的出现丰盛地赐福了我、赐福了这本手册以及我的生活。

《流浪者手册》完整版引言

我花了超过十年的时间，终于实现了我对所有那些被删减掉引文的人们的承诺，当初删减是由于原始手稿有四百页以上，作为一本书实在是太长了。吉姆担任编辑工作，挑选必须删掉的引文，最终的成品看起来题材相当丰富，但我始终记得，还有近三分之一的内容等着随时再回到书里头。

非常感谢茱蒂·萝麦（Jude Romine）费心把所有删减的资料重新整合，再制作出不着痕迹的最终版本，让我很容易完成全书的编辑。现在，重建的工作终于完成了，怀着极度的喜悦，爱/光研究中心为读者呈献在此领域已成经典的《流浪者手册》未删节完整版本。

这个版本是线上免费提供的电子书[1]，愿您享受每一个字！

卡拉·鲁科特

肯塔基州路易斯维尔市

2013 年 3 月 7 日

（注 1）译注：原文电子书链接：

https://llresearch.org/library/a_wanderers_handbook_pdf/a_wanderers_handbook_pdf.aspx

中文版代序

寻找真理的路途上与你同在

亲爱的中文读者：

超过十年时间，卡拉·鲁科特回应来自《一的法则》系列许多读者的问题，写到真理追寻者生活的许多范畴。经过几年之后，她开始注意到，许多追寻者有相似的问题。

他们最基本的问题是没有任何亲近的人能够谈论关于寻求真理的过程。他们受到孤立，只有很少的机会可以跟别人讨论那些在生活中他们最关切的议题。

卡拉开始整理一些问题，真理追寻者也互相分享了一百多个问题，因此她决定尝试写一本书进行探讨，希望让追寻者找到方法，获得他们正在寻求的答案，这就是本书诞生的经过。她称这本书为《流浪者手册》，因为《一的法则》的多数读者都是一群从宇宙较高密度来到地球的人，目的是对于地球住民有所服务。他们想要帮忙，想要服务他人。他们拥有敞开的心，只需要偶尔得到一点方向，在《流浪者手册》中便能找到解答。

卡拉把每个在地球上的人看作她的弟兄姐妹，她非常渴望通过撰写《流浪者手册》服务人们。你们可以把这本书当作一封写给你们的特别信件，而这封信来自卡拉。她爱你们每一位，同时真诚地希望当你走在寻求真理的道途上、亲身服务他人的过程中，这本书可以为你效劳。在你的寻求旅程上，献上许多祝福。

吉姆·麦克卡提

2015 年 5 月 27 日

目录

铭谢 4
完整版引言 5
中文版代序 6
前言 我是流浪者吗？ 11

第 1 章 作为一个流浪者 15
你是流浪者吗？ 15
新版流浪者问卷 16
超自然体验 18
在清醒或睡梦状态遇见 UFO 24
同伴的协助 28
没有归属感 33
这里不是我的家！ 36

第 2 章 人我隔阂的解构 41
与家庭的隔阂 41
控制的课题 44
身体的疾病 46
目的 52
心智游戏 56

第 3 章 良知的自责：挥之不去的痛 61
自我怀疑 61
骄傲与臣服 65
精英主义 68
心灵致意 71
绝望 75
如置钟罩 77
心灵枯竭 80

第 4 章 新时代热潮 84
基督教与流浪者 84
神话 89
新时代的论罪 93
洗脑式的末日论点 94
行星地球的收成 98
蜕变 107
全球心智 111

第 5 章 能量与进化 115
身体的能量系统 115
性能量转移 123

轮回转世.....127
遗忘的面纱.....130
业力.....133
催化剂和经验.....136

第 6 章 一点宇宙学 145
经验的密度.....145
第三密度：选择的密度.....154
极性.....159
极化的必需品：信心.....169
行星的极性.....179
骄傲、恐惧、评判和灵性重力.....179
「性」的极性.....181
极性之外的生命.....182

第 7 章 形而上的工作 183
人格的修练.....183
宽恕.....186
重新看待自我.....191
情绪的净化.....196
和老师一起工作.....203

第 8 章 疗愈今生 207
今生的课题.....207
与你的渴望合作.....210
平衡自我.....214
平衡冥想.....219
完全进入当下这一刻.....222
轻松以对.....228

第 9 章 性与关系 234
性 234
关系.....244
婚姻.....254

第 10 章 社会议题 264
金钱.....264
工作.....268
家 274
孩子.....279
堕胎.....285
药物及成瘾.....287
自杀.....290

第 11 章 成长的奥妙工具 295
冥想 295
沉思 304
奉献 307
祈祷 310
调频 316
活在当下 319
留意共时性 321

第 12 章 灵性的应用技巧 324
信心 324
观想 331
魔法观想 333
宗教观想 334
观想白框 336
观想倾倒垃圾 336
观想脉轮 337
观想星球 338
观想疗愈 339
观想宽恕 339
梦境中的意识工作 340
写日记 347
建立网络 348
运用艺术 350
将每个人视为老师 351
阅读 353

第 13 章 次要任务：外在的天赋 355
存在即作为 355
担任爱与光的被动放射器 356
看见他人的灵魂 359
与他人同在 362
倾听 363
沟通 365
教导 369
疗愈 372
放眼全球 376
传讯 378
发声传讯 380

第 14 章 主要使命 385
照亮自我即照亮地球 385
自我蜕变等于地球蜕变 394

第 15 章 活出奉献的一生 401
全心投入 401
付出自我 403
建立生活规则 405
面对苦难 408
接受试验 412
凭靠信心 413
与命运合作 416
成为灵性社群的一员 419

第 16 章 结语：就此出发 423

附录一：词汇释义 428

附录二：「爱/光研究中心」的资讯网站 431

前言 我是流浪者吗？

一九九四年九月三日，我在日记里写下了这段话：

地球的流浪者们，我们必须交谈，忧伤的弟兄姐妹们（Brothers and Sisters of Sorrow），我们必须交换彼此的故事，如同我们在这挚爱的星球上醒觉地、专注地分享心中深层的爱一般。这是我的故事，这是我呼唤所有流浪者到来的时刻。我们将给予最珍贵的付出，我们本就是为了协助千禧年黎明曙光的收成而来到这里。

事隔六年，我完成了这本手册，希望实践我心中传递自身故事的渴望，并借此鼓励所有流浪者也这么做。我是一个流浪者吗？若以我来自他处而非起源于地球的狭义角度来说，我想是的。经由回溯前世的催眠过程，我重新体验到另一个星球的生活，甚至看到一群人以流浪者的身份来到地球，一九七六年出版的《UFO 解密》（Secrets of the UFO）（注 1）第八章，便收录了这段故事。（注 2）几年后，我们和 Ra 群体取得联系，同时请求 Ra 确认我与唐、吉姆三人是否为流浪者，Ra 群体回应：

扫描了三个人的心/身/灵复合体（mind/body/spirit complexes）之后，已得到肯定的答案，复述一次也无伤大雅：在场三位都是流浪者，都有着要去追寻的使命，如果他们愿意的话。（注 3）

这个讯息就能说服我相信：我是一个以流浪者身份来到这里进行某种服务的外星人？不，不仅如此。这个关于我的讯息，某种程度来说是正确的，然而最终的「我」，是由一段又一段的经历积累而成，也包含了我持续参与的一个冥想团体。一九六二年，这个团体开始在路易斯维尔传递据称来自 ET 的讯息，我对这些 ET 资料很有共鸣；另外，我第一次遇见唐与吉姆这两个人就深感召唤，我始终认为，这是我个人旅途中的一段路，促使我专注、臣服于生命中的连结。打从一开始，我们的关系就有一种神奇的舒适感与熟悉感，这两个人对于灵性追寻和 UFO 故事深感兴趣，我们共事多年，一起执行的计划都围绕着 ET 讯息与流浪者资料。来自 Ra 群体的资讯仅止于「确认」，尚未「证实」，但我已经信服了，作为一个 ET 流浪者，对于所有的「ET 流浪者」及感受过自己像是从他处来到这的「灵魂转换者」（walk-ins），我欢迎你回家，欢迎你走进一个了解你、陪伴你的栖身之处，欢迎你，走向你在地球上的使命。

在地球上，有另外一群人与 ET 流浪者的数量一样多。这些人源自地球，身为永恒的公民，身为本质无限、真实存在的造物，他们的灵性正往形而上的方向觉醒。无论是不是源自地球，一旦追寻者觉醒，她都已成为人群中的流浪者，永远是个局外人。ET 和地球原生流浪者的本质、任务、挑战都是相同的，两群人都穿上实体的躯壳，接受地球生活的规则，唯有以「地球」的方式毕业，他们方能离开这一世，前往更高的密度；为了地球和人类，他们共同承担一个最强大、最核心的任务。长远来说，我也是流浪者，我认为任何一位被这本书吸引的人，都是流浪者。

最早意识到 ET 通讯，是在一九六二年，接下来的数十年间，我反复思索「流浪者」的内涵，渐渐发现，成为流浪者的征兆，是从外在的物理实相、文明或俗世之类的梦境中醒来，觉察到自己在实体之外的存在，本就是永恒与无限的公民，且不管原先所处的密度或家乡在哪里，

这样的征兆在你我之间随时都会出现。我相信有数百万个成熟的灵性源自地球，他们在地球上可能已是最后一世，与任何觉醒的 ET 流浪者一样，谨慎地朝着收成的目标前进。基本上，在我们的星球进化过程里，所有已觉醒或启动中的灵性追寻者、甚至几乎所有正在经历青春期的青少年都是流浪者。一个追随基督教、犹太教、佛教、道教、其他任何宗教或哲学思想的流浪者，与一个相信幽浮、认为自己来自其他星球的流浪者，状态都是一样的，无论源自地球或来自地外，流浪者已经放下物质世界与俗世之物，依照我们的文化度量，他已不再符合一个平凡人的标准。我在这本书中所使用的「流浪者」一词，指的是所有已觉醒的灵性，知道自己本是永恒的公民，将与更高的理想结合，而非囿于俗世文化；了解自己的道德本质，渴望追寻形而上的精神进化；明白自己在这一生、在这一刻，都肩负着服务的使命。

关于「流浪者」，《一的法则·第一卷》的定义最为清晰：

发问者：流浪者是谁？他们来自何方？

Ra：我是 Ra。如果你愿意，想象海滩上的沙，无穷的智慧就如同无尽的沙砾一般。当一个社会记忆复合体完成了澈悟的目标，最终他将期盼能够服务他人，伸出象征性的手去帮助任何一个寻求协助的个体。这些个体被称为「忧伤的弟兄姐妹」，来自广大无垠的造物者，他们会前往忧伤召唤之处，因怀抱服务的渴望而相聚。

发问者：他们目前有多少人投生于地球？

Ra：我是 Ra。由于地球迫切需要提升其振动以完成收成，目前大量的个体诞生于此，数量接近六千五百万人，这只是近似值。

发问者：他们是否多数来自第四密度？或者来自哪一个密度？

Ra：我是 Ra。如你所称的「流浪者」，只有少数来自第四密度，绝大部分属于第六密度。他们对于服务的渴望，必须转化成极致的纯净心灵、以及一种你可能会形容为「有勇无谋」的勇气。（注 4）

这些与我们研究团队联系的个体，长久以来定义自己是「服务无限造物者的星际邦联」（The Confederation of Planets in the Service of the Infinite Creator），Ra 群体则据称来自第六密度。此刻地球正从第三密度移动到第四密度，可见邦联的来源超越我们的进化阶段大约二或三个成长周期。邦联当中，第六密度的 Ra、第五密度的 Latui、第四密度的 Oxal 和 Hatonn 等数个群体组成了「Q'uo 原则」，在唐过世以后，Q'uo 原则成为与我们对话的来源，而直接与 Ra 群体通讯则变得不可行、也不安全。Q'uo 原则描述了我们目前在地球上经历的情形：如今，在这个特殊的时间点，许多人称呼自己为「流浪者」，他们醒觉到内在的灵性身份； 一旦醒觉，内在会生起一股强烈的渴望，渴望了解更多、渴望找到服务他人的各种途径、渴望逐渐适应这样的意识状态。这与反复回圈却终日无明的工作、玩乐完全不同，例行的生活或许照常，但观点已然变化，他们无法再次沉睡，一旦醒觉，终生醒觉。（注 5）

要留意的是，Q'uo 并没有将流浪者定义为「源自地球的 ET」，反而认为他们是醒觉于本身的灵性存在。Q'uo 所描述的「沉睡」，是一种生活状态，指一个人在所处的文化中，以「共同实相」的行为标准来度日。沉睡时，仿佛只有物质世界是真实的，只有俗世人格的目标值

得追求，如：对事业与成家的企图心；对快乐、金钱、权力与影响力的得失心；或仅仅只是受到喜爱、融入群体。无论人们是宛如新生似地从「共同实相」中苏醒、或是某件事使其成为宗教、神话、哲学的朝圣之徒，他们都将无法再回到那个曾经沉浸其中的安乐窝。此刻踏上的这段旅程，主要发生在形而上的世界，且旅行的时间将是一生。这是一个全面性的范围移转，Ra 群体形容他是自「空间／时间」的物质座标移转到「时间／空间」的形而上座标，不管在物质世界里有过怎么样的漂泊，重要的是醒觉后如何面对新的、形而上的「实相」，如此一来，这段旅程中的不适才有意义、才能自我疗愈。对此，Q'uo 描述：

「流浪者」的基本定义，是一个没有旅游手册的旅人，隐含着情感上或精神上的孤独、不安，如同置身索然无味的荒漠景色一般，北风严寒吹打，太阳放肆曝晒，几乎没有人希望成为漂泊的灵魂。所有第三密度者的天性都是就地生根，守护家园，在物质世界的文化氛围里，「流浪」被视为离乡背井，那些化身为地球子民的灵魂们，也就被称为「流浪者」了。（注 6）

但，如果这段旅程如此艰难，为什么我们选择出发？Q'uo 回应：

你们来到这里，是为了照亮黑暗，就这么简单，流浪者投生的目的只有一个：爱，就是爱。在人生的路程中，你势必会遭遇伤害、打击、委屈与挫败；与多数人恰恰相反，你并非为了那些外在的现象、物质的玩物、消遣的娱乐而存在，你的起心动念都聚焦于无形的造物者，这在你所待着的世界里，看起来有点不切实际。即使如此，你依旧可以向着无限造物者的爱与光恒常前行，为祂服务。最重要的是，每一个你，每一份服务，不管平凡无奇或精彩绝伦，都具有同等的重要性，好比只要身体的其中一个器官无法正常运作，滔滔不绝的嘴巴就会动弹不得，在彰显任何天赋之前，肉身必须得先维持某种程度的平衡。（注 7）

在本书中，我将述说我的故事，还有那些写信给我的人们所描绘的流浪之旅，同时我也将分享「外星群体」（extraterrestrial group）的看法。传说中，这些群体属于「服务无限造物者的星际邦联」，以下简称为「邦联」。当我们看见事件本身、接着注意到路径中的诡谲、而后思索如何与之共处，我们将找到方法，像是冥想、祈祷、奉献与带领，或是发掘我们在地球上的主要任务与可以付出的天赋。这是一本入门书，告诉我们如何在忙碌的俗世中活出虔诚奉献的生命。有一些引导人们隐世独立的书也很不错，然而这本书不太一样，这是一本写给忙碌人们的「工具书」，为了应付生活基本所需或满足心理上的需求，许多人完全投身于日复一日的公事，没有休息的余地。这是一本有关连结与分享的书，写给许多已经觉醒或正在觉醒中、发现自己变成「他乡异客」的灵魂。（注 8）希望读者能在这本书找到真正有用的资源，可以运用在每一天的生活与奉献。

书中文字引用自两个来源，第一是我所收到的信件。一九七六年以来，爱/光研究中心和 Schiffer 出版社发行了好几本书，内容是由我或包含我在内的团体撰写或通灵（channeled）而来，主题包括 UFO、流浪者、通灵，以及形而上观点研究。几十年间，这些作品获得许多读者来信，我从比较近期的信件中，筛选了大约两百位读者，每一位读者都同意成为这本书的资料来源，并且各自决定个人资料的揭露程度。因此，有些人出示真名、甚至网址或电子邮件，有些人则使用了别名，而多数人倾向用其他的符号代替，我便以三位数的代码来表示。然而，无论来信者选择如何表示身份，都是真实的人们，叙述着真实的故事。

第二是通灵资料。我一直是邦联的传输管道，迄今已二十六年。（注 9）在这本书中所引用的通灵资料，皆摘录自爱/光研究中心冥想集会的记录档，几乎都是我有意识的通灵过程（为

了联系 Ra 的出神通灵除外）。邦联的话语对我帮助很大，在流浪者的旅途上，也强烈感受到邦联持续不断的支持力量，除了运用这些通灵资料，我也会将自己的想法一并写进书里。邦联在传达想法时，用字遣词总是公正、平静，这是我在其他外星来源几乎没有碰过的，可以将此分享给世人，对我而言也是一种恩惠。无论你是澈底地阅读这本书、是像《易经》一样用来占卜、还是跳看特别感兴趣的主题，我都衷心希望这些句子能成为你安稳的倚靠，给予你力量与正面的帮助。

若书中有些字看起来不容易懂，可以参阅书末附录的「词汇释义」，大多数读者感到艰涩或困惑的字词，在这里有明确的定义。我想，在尝试探讨奥秘之际，些许不常见的词汇反而有所助益，值得学习。

当然，这本书也有一部分是我的故事，对于为了将生命实体的正向潜能发挥到极致而展开的地球生活，我有非常深切的感受，分享这些感受纯粹是提供思考的一种可能性，而非期望任何人将其视为教条。我认为，醒觉后的流浪者如果仍试图将自己放进物质世界的框架，处境将会十分艰难；反之，在形而上的世界里，思想即是实相，起心动念比表像举止更加重要，只要重新定位，内心便能平静舒坦、轻松以对、顺应地球生活，接着有意识地展开任务。身为流浪者，你我面前都有必须去完成的事情，都有之所以来到这里的使命。

前言即将结束，首篇随之揭幕。地球正在沉睡，植物向下生根，预备春天的到来，花季总有只是未开，缤纷时节指日可待，用形而上的语言来说，我们期盼地球与人们的收成。那么，作为一个流浪者，我们的使命是什么？在这里，我们呼吸，每一刻都怀抱着开放与流动的心；在这里，我们允许无限的爱贯穿自己，进入地球。只要用愉悦的心迎接当下，我们就已完成来到这里的主要任务，听起来简单，却比我们尝试做过的任何一件事都还要困难，那就是：成为最深处、最真实的自我，面对每个时刻，始终忠实诚挚，敞开心胸。

祝 福 爱与光
卡拉·鲁科特
于魔法王国（The Magic Kingdom）
肯塔基州路易斯维尔市

（注 1）译注：中译本已由一中心出版。

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

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

（注 4）Law Of One, , also titled The Ra Material, Atglen, PA, Schiffer Publications, [c1984], p. 127

（注 5）Q'uo, from an unpublished transcript of an L/L Research meditation dated April 13, 1997, pp. 3-4.

（注 6）Q'uo, from an unpublished transcript of an L/L Research meditation, transcript dated May 22, 1994, p. 1-2.

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

（注 8）The Holy Bible, King James version, Exodus 2: 22.

（注 9）译注：《流浪者手册精简版》首度正式出版是在二〇〇一年。

第 1 章 作为一个流浪者

你是流浪者吗？

当人们来信诉说自己的故事，询问他们是不是一个流浪者，我总是回答：「如果你好奇地走进这里，又发觉这个问题跟自己有关，那么你肯定是流浪者。」有些课题会随着来信者分享的事件延伸出来，但这个基本的问题对许多人来说都很关键。以下有几个例子：

我有时候会怀疑自己是不是要失去理智了，我的世界上下颠倒，我不再关心物质层面的事情，我对于灵性生活、轮回转世的想法却跟过去的信念完全不一样！我通常不相信我所读到的东西和我在冥想时「接收」的意念，我真的不知道自己是不是一个流浪者，也不知道到底有什么差别。我只察觉到内心充满了怜悯、宽恕与包容，有时也为这个世界感到莫名的忧伤或喜乐，我只知道，我必须追随这些感受。（注 1）

我似乎没有心电感应能力，也不曾通灵；我喜爱音乐、大自然和动物，对灵性事物有深刻的感受，「觉得」自己像是从另一个星球来的，但我从来也没有遇到外星人劫持或来访，然后信誓旦旦地对我说：「嘿，你就是流浪者！」。这又是「混淆法则」（Law of Confusion）吗？（注 2）我沉睡了吗？（注 3）

❧

那么，我真正想问的是：如果一个人真的是流浪者，他要如何得知呢？或者就只是一个没有焦点和方向的人，一辈子就这么挣扎着？有谁曾经搞清楚过吗？（注 4）

❧

我是流浪者吗？我不确定，但我确实被混乱、刺耳、冷漠又失去方向的漩涡给卷进去了。（注 5）

如同我在前言说过的，当你觉得自己可能是一个流浪者，你就已经是了，至少以灵性局外人的角度来看，你发现自己与周遭环境的文化有某种程度上的隔阂，因为你的兴趣和动机跟大家不一样了，俗世的人追求物质，形而上的人则寻找本质。也有一些读者非常笃定自己的身份：

我必须说，我非常确定自己是一个流浪者、或是一个来自其他密度的生命，我的心智／灵性／情感层面重生之后，就感觉到自己势必在某些重大的事情上扮演关键的角色。我还不清楚我是否真的来自其他密度，但我正在整备自己，希望成为有用的资源，帮助想要有所进展的人。（注 6）

❧

我知道，我就是 Ra 所说的流浪者（塞尔特语称作 fey；英语称作 gleeman；印地安语称作 shaman）。无论如何，宇宙如此独一无二，当然……最初的想法不会是用英文写的，而那些叙述总是考验我的语言能力。（注 7）

❧

二十五岁时，我在一所非主流、校风自由的艺术学院就读，正值第一个学季。我察觉到自己的「身份」，写了一首三节诗，标题为「引领光明的流浪者」（Wanderers of the Lightning Way）。我相信流浪者某种程度上是属地的天使，只是没有了双翼，他们穿起肉体的躯壳，和其他人

类一起待在第三密度里。（注 8）

❧

我也想告诉你，我逐渐领悟到自己是一个流浪者。对我来说这不仅是知道而已，知道在于大脑，领悟则是在心里。（注 9）

❧

我不只发现我并不孤单，还发现我正好完全符合流浪者的特征。（注 10）

对，说到特征，有很多关于流浪者特征的「测验」，做起来满蛮好玩的。其中，我引用《一亿 ET》（From Elsewhere: Being ET in America）（注 11）作者曼德尔克先生（Scott Mandelker）在他近期发表的《宇宙侧写》（Universal Vision: Soul Evolution and The Cosmic Plan）（注 12）一书中所收录的流浪者问卷（注 13）：

（注 1）082, letter dated September 28, 1998.

（注 2）译注：又称为自由意志法则（Law of Free Will），个体均有任意选择的自由，需尊重其他个体的选择。即使出于纯粹的善意，自认为教导的内容多么好，也会有人不相信，因为你干扰了此人高我的人生规划，于是该个体的自由意志法则起了混淆作用，让其拒绝接收你的讯息。

（注 3）Joseph Ciba, letter dated September 22, 1998.

（注 4）Brisis, letter dated February 13, 1998.

（注 5）Melissa, letter dated March 16, 1999.

（注 6）A. Friend, letter dated August 9, 1998.

（注 7）245, letter dated October 7, 1999.

（注 8）269, letter dated July 16, 1996.

（注 9）Mary, letter dated May 14, 1997.

（注 10）093, letter dated April 16, 1997.

（注 11）Scott Mandelker, From Elsewhere: Being E. T. In America. New York, NY: Birch Lane Press, [c1995].

（注 12）Scott Mandelker, Universal Vision: Soul Evolution and The Cosmic Plan. Blue Hill, ME: Medicine Bear Publishing, [c2000].

（注 13）编者注：这两本书已由一中心出版。

新版流浪者问卷

一、你的童年

1. 你经常思考、做白日梦或幻想外星人、幽浮和其他世界吗？

2. 你是否觉得自己身边的普通事物在某种程度上很奇怪，比如说：人体、天空的颜色、树木和大自然、人造建筑和成年人？

3. 你有没有觉得你的父母不是你真正的父母，你在某个远方有一个失踪的兄弟姐妹或家庭呢？

4. 你有没有做过关于飞翔、无形的灵性朋友的梦，或受到特殊的引导和保护呢？

5. 你是否有时抬头望着夜空，渴望地说：「带我回家……为什么我在这里？」或问：「为什么　　我这么孤独？」

二、你的性格

6. 你是否善良、温柔、平和而不激进，不是有时如此，而是一直如此？

7. 你是否因为世间人类的邪恶和残酷而受伤和难过？
8. 你是否觉得金钱、财产和成功的职业生涯并不真的那么重要？
9. 你是否有时会感到和动植物待在一起，比和人在一起更舒适？
10. 你是否一直都对身边的人敏感、体贴、慷慨和关心呢？

三、你的经历
11. 你是否感觉与众不同、格格不入，或一生都有些疏远人类社会？
12. 你是否有过关于不明飞行物的梦境、异象、幻想或目击，从而启发了真正的灵性成长？
13. 你是否做过戏剧性的梦，关于地球变化、地质和社会动荡、世界末日或者未来文明？
14. 你是否喜欢逻辑、科学、客观，而且多少对强烈的激情和欲望感到困惑？
15. 你是否清晰的记得曾与仁慈、善良和高度进化的外星人有令人振奋的接触？

四、你的兴趣
16. 你是否喜欢科幻小说、史诗般的幻想、天使、高科技和对世界的预言？
17. 你是否对亚特兰提斯、雷姆利亚、通灵、金字塔、新时代思想和不明飞行物感兴趣呢？
18. 你是否对冥想、替代疗法、为世界带来爱与光明感兴趣呢？
19. 你是否相信人类社会对于你所知晓的灵性真理是无知的？
20. 你是否有强烈的使命感，感到你的任务是帮助地球和人类？

外星人身份评分

对于每一个「是」的回答，给自己五分，然后计算你的总分。如果你的回答是「有时是」，那么可以给自己二点五分。
一百至七十五分：在我看来，你的身份是外星灵魂，但也许你并不惊讶。
七十五至二十五分：你可能是也可能不是流浪者，但更多的反思可以帮你确定。
二十五分以下：你很可能不是外星灵魂，但我确实怀疑你起初为什么会对这些事情感兴趣……。（注 14）

这个段落结束之前，我想与你分享一位年少流浪者所写的诗。「我们是流浪者吗？」年轻的灵魂毫无疑问：
我是流浪者
一个在别人世界里水土不服的永恒游牧者别人知道我不是这里的一分子
即使我看起来像是
我的弟兄也知道我不是一分子透过他们的信念，他们的双眼他们看见的不是我
就像从一面镜子看我那影像不是生命
那影像没有心跳
没有穿越时空的灵魂所以我不是一分子
我只是宇宙镜中的影像
我的弟兄持续怀抱信念寻觅因此我日日流浪、探奇
为了坚持在这儿活下去我寻找着、我观察着 希望成为无人知晓的我
成为我自己也不知晓的我流浪是礼物
片刻皆祝福
在微弱的连结中
哪些是我不知晓的我

我愿在甜美的时刻遇见自己欢庆伴随着回忆
点燃流浪的烈焰在这儿轻姿摇曳
像跑太快的旋转木马般
让人难以记起
在那渴盼的夜晚
经过我眼前的每一个你（注 15）

我们是流浪者，渴望获得一种无法看到、却感觉存在的东西。不管我们称呼自己是外星人或地球人，灵性已被唤起，我们将在流浪中追寻根源与归处。我们为了崇高的原则而苏醒，为了连结、服务与爱，我们寻找各种方式把这些元素带入每一天的生活。对我们来说，努力让生命越来越好是一件重要的事，它一点都不无聊。反之，如果选择跟随这个世界，生活将变得不那么美丽，有时可能连生存都是很大的问题。

（注 14）Scott Mandelker, Universal Vision: Soul Evolution and The Cosmic Plan, pp. 283-285.
（注 15）John J. Falone, letter dated August 15, 1999.

超自然体验

似乎许多流浪者是透过超自然体验或与 UFO 有关的体验而逐渐觉醒。心理学大师荣格（Carl G. Jung）认为，UFO 可能是集体的原型心智（archetypical mind）投射成的影像、或是原型被显化在「真实物体」上，其中原型指的则是人格深处积累的一连串生活记忆或事件的经验。在我的经验里，某些时候我确实感受到，UFO 是有形有体的。无论如何，大部分的 UFO 体验，包括梦境或超自然体验，参与其中的 ET 都已极化（polarized），且希望以形而上的方式说明地球。唐曾经问：「为什么很多流浪者在觉醒过程中都有这样的经验？」Ra 群体回应：

超自然事件的发生，并不是为了创造更多追寻者，而是超自然群体的振动频率可以说明人们连结无限智慧（intelligent infinity）之道，体验者则可以决定是否有意识地投身于服务，但这是出自人们的运作机制与自由意志，而非超自然能力使然。（注 16）

Latwii 群体是邦联之中第五密度资讯来源及 Q'uo 原则的发言者，提供了以下的说明：我们认为，你们的幻象在原子结构的振动上产生了变化，形成所谓的新时代（New Age），或称宝瓶时代（Age of Aquarius）、爱的密度（Density of Love）。由于幻象本质的转型，原本的「超自然体验」现在已经越来越普遍，因为你们此刻处在爱与理解的密度之中，这个密度的本质允许实体运用心智的力量进行创造、沟通，并与环境合而为一。（注 17）
邦联的讯息经常提到，我们早已沉浸在第四密度的第一道光，许多其他来源的讯息也有一样的观点，因此我相信，密度的移动并非以中乐透、肉身升天、或末世大灾难的形式进行，而是一个早已开始的过程，且将持续数年、甚至几个世纪。

我个人认为，超自然与 UFO 事件有时的确能够唤醒流浪者、启动地球灵魂，本章接下来将有更多的讨论。我想先分享几个真实故事，主题都和超自然有关：

我的人生充满着「无法解释」的事物，好比出体经验、遥视，有时也预见了未来；还有身穿

白衣的灵性甚至一对 UFO 出现在我的梦里，非常逼真。（注 18）

❧

我拥有全然的觉知，我依旧是我，在某方面依旧是独特的，但我没有身体或固定的形式，因此我可以不受时空的限制，环顾世界的全貌，我是万物之一，万物也是我的投映。当我回想起广阔的宇宙，那就像是我注视着万物、同时也看见了虚无。即使我独自沉思新的生命（或应该说新的困境），我仍强烈感受到那股力量，所有生命体或能量体，包含我在内，都是合一的。纵使我无法得知万物为何，我只需要提出问题，自然就能得到应得的回应；不过，我得先努力学会问「对」的问题才行。（注 19）

❧

作为一个流浪者，心电感应、直觉、冥想、前世回溯、通灵……这些事情对我来说都很简单，就像骑脚踏车，一旦学会就不可能忘记。在上过一些课程和自我练习之后，我逐渐适应这些能力，现在几乎每天都会使用。（注 20）

❧

是不是有另一种灵魂转换者或流浪者，跟 UFO 完全没有缘分？我读过一些 UFO 和外星梦境的故事，但我却没有这种经验，虽然很可能是我想不起来了。事实上我也遇过很多所谓的「奇迹」，像是史考堤的肿瘤变小，不治之症突然痊愈；补牙填充物变成黄金（注 21）、在恒齿脱落处又长出了新牙；或是我能清楚地看见某人的前世今生等。（注 22）

有几个流浪者经常发生心电感应，他们也来信分享：

四年多前，一九九五年九月，我的内心出现了一个声音，当时我正在工作室绘图，一个多礼拜后，它也开始在我冥想时出现，听起来不是英文，比较接近亚洲语系。过了几个月，我决定录下这个声音，拿到一所大学去，看看有没有人能告诉我它是什么语言，但我所拜访的中文教授和日文教授，都无法判定它是中文或日文。这个声音总是在我冥想和绘图时出现，日复一日地持续着，或许它真的来自某个前世，我也不是很清楚，但我的感受是很自在的；或许它会一直这样下去，我没头绪也不要紧。我只是很好奇，它会不会是一个我不懂得欣赏的礼物？如果是的话，我该怎么做好让自己看懂它？（注 23）

❧

我在大学二年级时有一个很特别的经验。我习惯在深夜阅读《圣经》，同时在笔记本写下我的想法。某天晚上读到一半，我突然变得好困，眼睛怎么张都张不开。印象中，我的手还是握着笔，就在快要睡着的那一瞬间，我醒过来，手开始像打字机一样，在笔记本迅速地写下脑中闪过的话，而我只是看着它发生。执笔的人用引号和删节号来标示断句，写出了：「……我必须坚持，才能向你展现你的过往……我们一起持续的前进……」，仿佛在对我说：「不要放弃。」。（注 24）

❧

我有四只小猫和一只小狗，我常常对着它们说话，有时候讲出声音、有时候只是影像式的讯息。有趣的是，它们有时会坐在地下室的门后，而我会去开门让它们上楼。如果家里来了客人，看到我这么做，就会问我到底如何知道猫正在地下室等候，我总是回答：「它跟我说的。」但实际上，猫咪没有发出叫声，甚至没有抓门。用人类的脑袋想，恐怕会觉得很奇怪，即使动物们是用影像来对话，我竟然也能听见它们。（注 25）

另外一种超自然体验则是预见未来：

我也能看到所谓「清楚的异象」，我的确可以预见未来或感应未来，大部分透过影像或振动，

那是一种「我就是知道」的感觉。我没有很拿手，原本也一直不认为自己有这个能力，是我的伴侣不断旁敲侧击，要我回想过程及其中的资讯，他比我更快发现这件事情。现在我已经了解这份力量，也不断帮助它继续成长。（注 26）

❧

我拥有远眺的天赋，我在梦里看见的重大事件，很快就会在现实中发生。换句话说，我能够预示未来，因为在我身边的每件事，结局我早已知。（注 27）

某一些超自然体验和光有关：

我经常讲授新时代相关的课程，也接触到某些深入的议题。故事发生于一九六〇年代晚期，我的房间出现了一个直径大约四到五英寸的圆形光点，它从地上飞到天花板，然后再飞往四周的墙。我原先以为外头有人在使用手电筒，出去查看却发现没有任何人，也找不到任何光源。这个光点环绕我所坐的椅子，还有墙面上的画，我望着它，心想：「好奇怪，我从来没有看过这样的光。」结果它跑来坐在我的肩膀，突然钻了进去，接着出现一个像是从电影《第三类接触》（Close Encounters of the Third Kind）（注 28）跑出来的「生物」；更匪夷所思的是，我被带到外太空的一个透明泡泡里，在泡泡的正中央，视线完全不受遮蔽，我看到太阳系的诞生，看到生命体的出现，看到整个太阳系造物的过程，我还看见了生命原力（life force），而祂也微笑注视着我。（注 29）
我花了很长的时间，不停寻找这些事情的涵义。简单地说，我有过三次特别的经验：

1. 七岁时，我跑进一个黑暗的谷仓。突然间我停了下来，发现自己站在一道白色光束之中，身体被它完全包覆，心里强烈地感受到，我不属于这里，我的家人也不是我真正的家人。
2. 十五岁时，我和另外两个人在教堂大厅聊到了未来，我突然说：「我想在教堂工作。」事实上，我从没这样想过，也没真的想要这么做，会说出这句话是没道理的。但当我脱口而出的时候，一颗大小跟垒球差不多、质地轻柔的白色光球从我的胸口升起，大约是我水准视线一英寸的距离，它缓慢地晕开，再如烟火般消散，虽然它就发生在眼前，另外两个人却都没有看见。
3. 四十六岁时，因为想见葛培理（Billy Graham）牧师一面，我参加了他的布道大会。我远离人潮，独自在体育场的高处观看着，当葛培理开始讲道，我发现自己不由自主地站了起来，接着我的胸口又升起一颗非常明亮的金色光球，上头还有些不知名的记号。它跟三十一年前出现的那颗白色光球一样大，也一样慢慢地晕开，再度从我眼前消散。（注 30）

❧

我大约在三年前「醒来」。那时，我坐在客厅的沙发上，外头的天空突然朝着我开展，出现一道明亮的光，所有事物一览无遗。这是个奇特的经验，尽管不太记得细节，我却因此更明白自己是谁、源自何处，也渐渐了解我来到这里的任务。我「真正」的身体是一个光体，它能和我心电感应，或直接与我合而为一。我曾利用它在星际之间移动、返回母星，有好几次我还搭上母星的其中一艘太空船。（注 31）

❧

另外一种超自然体验，是收到某种类型的生命体所发出的讯息。可能是来自其他世界、也可能来自我们内在某个特别的地方：

一个多月前，我在摆设客厅的书架时，注意到一本名为《塞多纳星际种子》（Sedona Starseed）的书，而后我抬头仰望天空，「阅读」天狼星（Sirius）带来的礼物。这份礼物是与自身觉知有关的讯息，提醒我并非来自地球，这颗恒星可能才是我的家乡。阅读之际，我清楚收到一

群生命体以心电感应的方式说：「我们没有忘记你。」可想而知，听见这句话的我顿时大哭，各种情绪蜂拥而至，从悲痛到惊喜、再到强烈的哀伤，甚至对于曾被遗弃感到愤怒。当我拥有这份觉知，日常的生活逐渐变得更加醒觉、更有意识。这份意识像大海一般，充满许多生命体，我称之为我的灵性家族（spiritual family）。（注 32）

❧

从我开始拥有自己的高灵导师，至今超过二十五年了，因为某些显著的氛围，我从未提起这件事，但就个人状态而言，我已经达到无所畏惧的境界。我认为：与我自身特质最相符的理念大概就属赛斯（Seth）和 Ra；但你也明白，所谓的「我们认为」，也仅是沧海一粟。我曾多次遇见 ET，他们大多数都非常先进，一部分和我们的等级相近，也和人类一样，总有某些 ET，感觉不怀好意。（注 33）

❧

三年前吧，一个声音唤醒我：「早！你今天将会阅读某本书喔！」我吓了很大一跳，但这个声音充满愉悦的热情，于是我回应：「早，但我不喜欢阅读，我有阅读障碍，大学课业就已经够难了。」这声音回应我：「你不再有阅读障碍了，我们将引领你走向你需要的书，只要跟随它即可。」我同意了，而后我来到一间叫做「菩提树」（Bodhi Tree）的灵性书店，走向关于通灵、UFO、死后生命的主题书区，我的手好像有自己的想法，离开书店的时候带了一本《被光拥抱》（Embraced by the Light）和一本《巴夏》（Bashar）。最令我惊讶的是，我在短短的周末就火速看完这两本书，而且还觉得不够！后来我便继续被引领到更多我需要的资料面前了。（注 34）

❧

我本来在床上，身体正放松的时候，突然间头顶出现一股压力，越来越重，大脑好像要爆炸了，该不会就这样死掉？然而在响亮的爆裂声出现的一瞬间，我感觉到我的灵魂离开了身体，接着有一股暖流灌进我的头顶，直到满溢为止。这是一股无法言喻的爱，让我与宇宙合一，头顶像是装上了非常大的漏斗，让我能够接收造物者所知的一切事物，让我能够回答任何关于上帝或任何人想要知道的问题。感受大约维持了一分钟，还有某种振动与电场围绕着我几天，爱则一直都在。第二天早上我出门散步，周围的风景与所有事物似乎都很新鲜有趣，就像个度假的旅人。这非常奇怪，我变得不一样了，像是有两个我在一个身体里头，我不再是昨晚之前的我，只是过往的所有记忆完整地存在我的脑海中。事件过后不久，我回想起多年前的一场车祸，就在灵魂将要离开身体的当下，相同的爆裂声也曾出现过，它说，我的时间还没到，我将会接受召唤，在未来的某刻完成目标。当时浇灌我的，仍是满溢的爱，我想知道谁在对我说话，一个名字跑出来：「Oriaha」，为了让我更清楚这些事件发生的意涵，Oriaha 要我去找《一亿 ET》这本书。我一下子就找到它，也很喜欢它的内容，但我着实经历了一段艰难的过程，试图适应「我不再是原来的金姆（Kim）」，我已经成为另一个灵魂，只是保有金姆的记忆与特质，这样才不会引人侧目；后来，虽然我的个性还是逐渐改变，每个人也都注意到我的改变，但幸好不至于惊动他们。事实上，他们似乎更喜欢新的我，我变得更内敛、更放松，但在与人的对话之中，却能适时表现出深刻的一面。（注 35）

❧

布莱恩（Brian）带我到山中的某处，那里由岩石绕成圆圈，看起来像一座自然形成的露　天剧场。夜空清澈，听得见蟋蟀对唱，我们坐在岩石上，突然不知道从什么地方跑出来一个说话的声音，我们前方的一颗巨大岩石开始发光，蟋蟀静默下来，倒是岩石一边振动，还伴随着怪异的嗡嗡作响，接着我发现，是 Voltar 的声音：「寻找你自己的实相，而非我的实相。」Voltar 告诉我们，布莱恩必须回到正常的生活，才能实现他被赋予的任务，这就是属于我们的实相。后来我只记得，我和布莱恩开车下山，回到家里。直到今天，我仍然不知道被遗忘的那几个小时发生了什么事，也许等（星际）孩子们回来，Voltar 就会告诉我了吧。（注 36）

有些流浪者会写下关于出体经验的故事：

一九八六年的一次出体经验，撼动了我对世界本质的认知基础。过去我对神不置可否，但现在我坚定地信仰上帝，也明白我们是永恒的存在。上帝用与祂同等的品质创造了我们，也就是说，我们都是上帝的一部分。事实上，在开悟的状态中，我们拥有与上帝相同的创造力，也与上帝同样拥有永恒的生命。当然，这是上帝送给我们最棒的一份礼物。（注 37）

❧

在我快要满二十岁的时候，有一阵子每天晚上睡着没多久，就会被某种兴奋、极速的感觉包围，仿佛正在以每秒百万英里的速度移动。我尽可能紧抓住床，虽然身体几乎麻痹；就算试着大声尖叫，也完全无法发出声音。这感受很刺激、很美好，只是我不喜欢无法控制的事情；有时候，房间还会出现怪异的光线，但当我可以发出声音的时候，它就会消失不见。（注 38）

❧

从小到大，我「出体」过很多次，每个晚上我都会进行一趟奇幻的旅行。我曾做过一个很清晰的梦，我们一群人在田野中排成圆圈、缓缓升高。现在想起来还是会起鸡皮疙瘩，耳边还是能听见当时一起唱的歌，难以忘怀。（注 39）

❧

不管是出体还是碰到 UFO，从小我就累积了很多这方面的超自然体验，我的人生大半都被未知的恐惧笼罩着，一年半前我豁出去了，我选择相信自己曾被外星人绑架过。我始终在灵性道路上坚定地走着，也一直很想知道：这些事物是怎么运作的？除了外星人，还有什么？他们又是如何配合所有计划的呢？为了获得解答，我真心的祈祷，虽然我连该向谁祈祷都不知道。一九九四年一月，有个人带着 Ra 资料卷一到卷四（注 40）来到我们的社区，整个小镇他把书只交给了我，可见他是被导引到这儿来的。我在资料中找到自己，所有储存在我脑袋的东西都写在书里，当我知道我不是孤单的，当我知道我有一个自己也难以置信的使命，我无法形容放下心中那块大石的感觉有多么轻松，我的恐惧消失殆尽，随之而来的是恒常的勇气与信心。（注 41）

结束这个段落之前，我再分享三个与身体有关的超自然现象：

应该是青春期的时候，我的身体出现了奇怪的印记，从臀部顶端垂直向下延伸至两边，腿部的正面也有一些，宽度大约八分之一至四分之一英寸，印记之间则距离约莫半英寸，不规则的形状，像是雨水从窗格滑下来那样。若说是妊娠纹，通常偏粉色、宽度较大、触碰时肌肉会有拉伤的痛觉，这些印记完全覆盖了我的臀部，它们是白色的，一点也不像妊娠纹。（注 42）

❧

关于我手上的三角形割痕和皮肤底下的圆形隆起，这事根本像肥皂剧一样。一九八六年八月二十二日，我起床时发现双手有手术后的痕迹，还有一个小硬块在我左手背的表皮下面，手指一动，小硬块就会跟着移位。过没几天它不见了，我猜它进入了「我」，两只手靠近大拇指的割痕也是，很快就痊愈了。（注 43）

❧

二十五岁时，我的鼻梁出现了一个小肿块，靠近两眼之间，非常的痛。我以为我长了大痘痘，跑去照镜子却惊觉，它的形状像弦月一样，根本不是痘子，感觉像是什么东西卡在我的皮肤下方。就在我伸手快要碰到它的时候，它突然快闪地钻进我的头部！好奇怪，它彷佛是有生命似的。（注 44）

有位美丽灵魂显化成的年纪稍长、很有活力的女士，寄给我一段引自乔治·威廉森（George Hunt Williamson）的《另一种语言，另一个肉身》（Other Tongues, Other Flesh）里的文字，因为她认为与她的身体记号有关：（注 45）

我们要如何分得出来谁是「流浪者」？这不是件简单的事，但每天和我们一起工作、一起生活的星际同伴们，就是借由身体的特定记号，说明宇宙家人互相辨识。这些记号通常长得很像伤痕或奇怪的斑点，但它并非由外力造成，而是从一出生就有。记号的形态与排列方式述说着记号主人的起源及相关的事件，它不完全是为了辨识功能而存在，因为飞碟上的住民仍有其他的方法可以相认；它更重要的意涵是「记忆的钥匙」，当拥有记号的人开始思索它的由来，「苹果」将自动进入正确的心智框架与振动频率，记忆的面纱就此揭开；当他们持续处在这种状态，就有更多记忆能被回想起来。（注 46）

「苹果」是「流浪者」的另一种称呼，就我所知，这是乔治在一九五〇年代透过无线电从疑似 UFO 的实体接收到的讯息，他也是第一个用这个词形容流浪者的人。

到目前为止，希望你慢慢相信，你的经验并没有那么「不正常」!

（注 16）Donald T. Elkins, Carla L. Rueckert and Jim McCarty, The Law of One, Book III: . Atglen, PA, : Schiffer Publications[c1982], p. 105.

（注 17）Latwii, transcript dated May 29, 1983, p. 12.

（注 18）093, letter dated April 16, 1997.

（注 19）093, letter dated April 16, 1997.

（注 20）Russell Louie, letter dated November 4, 1998.

（注 21）译注：请参考 BBC 报导 http: //news. bbc. co. uk/1/hi/uk/324274. stm。

（注 22）Sue Nuhn, letter dated April 28, 1998.

（注 23）131, letter dated October 11, 1997.

（注 24）292, letter dated December 29, 1996.

（注 25）Gypsee, letter dated October 10, 1997.

（注 26）CJ, letter dated July 27, 1994.

（注 27）Sherryl Craig, letter dated March 28, 1998.

（注 28）A Stephen Spielberg movie about UFO experiences.

（注 29）CB, letter dated November 1, 1999.

（注 30）Gene Jacobson, letter dated March 1, 1999.

（注 31）Moria, letter dated February 6, 1997.

（注 32）Mary, letter dated April 29, 1997.

（注 33）239, letter dated April 15, 1997.

（注 34）Kim, letter dated July 18, 1999.

（注 35）Kim, letter dated July 18, 1999.

（注 36）Marla Park, letter dated May 30, 1997.

（注 37）Pharaoh, letter dated January 5, 1999.

（注 38）277, letter dated January 16, 1997.

（注 39）256, letter dated November 1, 1999.

（注 40）译注：注 Ra 资料后来改称为《一的法则》，这是 Ra 认为比较准确的书名。

（注 41）270, letter dated January 17, 1995.

（注 42）021, letter dated November 1, 1997.

（注 43）484, letter dated October 29, 1996.

（注 44）149, letter dated July 18, 1999.

（注 45）021, letter dated November 1, 1987.

（注 46）George Hunt Williamson, Other Tongues, Other Flesh, p. 212. Amherst, Winsconsin: Amherst Press, [c1953].

在清醒或睡梦状态遇见 UFO

我们合理地假设，每个流浪者都碰过 UFO。当然，很多流浪者没有遇过 UFO 来访，但我很常听到他们在物质的、形而上的、或是梦中的世界接触到 UFO。以下是一些 UFO 梦境与异象的代表性案例，因为当事人并非在有意识的状态下看见具体的 UFO，我将这样的经验称之为「形而上的接触」：

我今年二十三岁，是一名音乐系的学生，我打算成为作曲家。在童年的梦中，我会与降落在地球或悬挂在天空的太空船对话。我的梦境大概是这两种：

1. 我进入光之大门，前往天堂。接着我回来帮助那些坠落到花园的星际伙伴，然后再度返回天堂。
2. 我坐在天堂的门边，负责避免让即将进来的人受到周围游荡的恶魔干扰。我做过很多这样的梦。（注 47）

❧

我当时处在轻度到中度的出神状态，发现自己正在「观看」一个巨大的云层翻涌，它非常的大，我至今都还印象深刻。当我注视着它，云堆里浮现了两艘金字塔形状的船舰，在空中并排盘旋，它们长得一模一样，移动的角度有点倾斜，因此我可以看到船舰的底部与各方结构。能量慢慢上升，金字塔开始散发明亮的光芒，虽然光线很快地就从所有的角度向外扩展，但光源主要来自金字塔的底端。在此之前，我经历了一段没来由的莫名低潮，但就在这件事发生以后，所有的沮丧和焦虑都消失了，不曾再出现过；同时我感觉自己得到了启蒙，我被赋予某种东西，未来也将传授下去。（注 48）

❧

梦中那个地方，应该是 UFO 船舰的驾驶座或控制室，圆顶的视野很清晰，我看见四周的星星。前面有一个很大的金色螺旋形物体，我走过去，两只手各放一边握住它，这时我背后传来一个声音，说：「它负责宇宙的工作」。（注 49）

❧

我好像在另一个星球上，走到任何地方都有个男士看着我。他身穿锈色上衣与黄色衬衫，头比正常尺寸大，形状有点像月亮。我坐进一个小箱子里，准备回到地球，或说回到我的身体，他拉起我的右手说：「不管距离远近，我都看着你；我在群星之外，非常地爱你。」（注 50）

❧

三十岁出头的时候，我忽然动作夸张地「醒过来」。我在练习超觉静坐（transcendental meditation）时看见一个正在旋转的物体，起先我不知道那是什么，静坐结束以后才弄懂它是 UFO。我很疑惑，那时的我认知里并没有 UFO；而后我强烈地意会到了，想着：「天啊！这里不是我的家！」我的心智之眼看见一个温暖、干燥、沙子很多的地方，天空中有两个太

阳，这情景让我感到平静、自在。（注 51）

读者跟我分享的 UFO 事件，大部分都是形而上的。看起来，正向属性或以服务他人为目标的 UFO，例如星际邦联，倾向用形而上或心智意识的方式出现，而非实质的躯体，这与自由意志的选择有关。我认为，可能不至于全部、但多数的近距离目击过程都充满了混乱的振动频率和负面的接触经验，这来自于以「服务自我」为中心的 UFO 类型，像是许多资料会谈论到的灰人（grays）。以下有几个比较正面的 UFO 故事：

十二岁时，我祈祷可以遇到飞碟，过了几周的某一天下课时间，我靠在柱子边，一抬头，看到二十架底部有凹痕、中央有黑点的金属飞行器，以阅兵队伍的阵形飞过我的上空。（注 52）

❧

青少年时期，我总会看到有人群走过我的卧室墙壁。我把这件事告诉爸妈，他们则把我送进诺顿医院（Norton's Hospital），整整待了一年。在那里，我看见一艘船在顶楼上空盘旋，几乎横跨一整个街区，我看见船里头的人也正在看我们！我们全都被赶回房间，房门也都上了锁，医生过来问大家发生了什么事。好像除了我以外，其他人都不记得，我一直到一年多前才想起来，我看到电视上的 UFO 节目时，当时的细节终于重现脑海。（注 53）

❧

我和我的母亲有过一次一起近距离目击 UFO 的经验，当时我才小学，它类似黄昏时「母舰盘旋在房屋上空」那种类型。我们住在乡下，当时家里养的黑色博美犬在外头的院子，虽然它挂在头顶上让人很害怕，我还是走了出去，一把抱起小狗。它静静地移动，拂过一整排树，经过我们家再掠过邻居的房子。那个时候开始，我和母亲就一直会有奇怪又清晰的 UFO 梦境。（注 54）

❧

在看到书里所写的故事以前，我目击过 UFO 两次，带给我很大的影响，促使我开始阅读 UFO 主题的书及相关的超自然现象，研究了将近三十年。前述的经验发生在一九七五年，我不记得我在这之前有读过任何关于「红色亮光球体」的资料，如果我的潜意识那么渴望见到 UFO，我脑海里的想象应该是有着厚重金属色泽的典型飞碟，而不是球体的船舰。扁平造形总是特别吸引我，我想是因为人的心智也会与这些现象产生连结。（注 55）

❧

我想先说声谢谢，让我有机会分享我的经验，我也想谈谈我是一个怎么样的人，我认为这很重要。这几年来，我们一直和我们的朋友「见面」，他们用这个方式将我们的意识带往更高的层次，同时让我们了解自己的确并不孤单。凝视着夜空里的星星，我有时会感觉到太空放射出一股势不可挡的爱，感觉非常美妙，而这也就是他们对人类所抱持的感受。（注 56）

时至今日，如果多方探询关于外星人的事，你会发现一种既定的文化氛围，选择相信他们存在。那些故事当然很令人疑惑，毕竟不是谁都碰过外星人，他们也没有像普通人一样搭上公车，挥舞帽子向人致意；但电视与电影都假设某些外星人现身情节是真的，广告里还有卡通版本的绿色外星人在卖啤酒，可见西方文化对 ET 的接受程度很高。只是在现实生活中，面对那些有过实际接触经验或认为真有其事的人，态度还是有点轻蔑。

我想，为了尊重人们的自由意志，正向属性的星际邦联不会像电影《星际争霸战》（Star Trek）那样降落在大家面前；负向属性的 UFO 则比较不受道德约束，且经常忽略 UFO 目击者的意愿，但还是要有负向思惟的人类发出信号，他们才能出现。正向属性的 UFO 也是一样，唯独在收到正向思惟的人类呼唤时才会现身，他们无法自作主张地通通跑到地球上。

再者，那些被迫摊在阳光下的新证据，通常都暗示着现有的地球权势与外星族群共谋，他们之间拥有某些绝对保密的计划，可能与剧烈的灾变有关，大自然与人类都将遭殃。各种观点百花齐放，其中我最喜欢古埃及的翡翠石碑（The Emerald Tablets），它巧妙的智慧引人入胜。无论如何，既然被认为是阴谋，保密也是理所当然，因此 UFO 与 ET 更难获得人类的接纳。然而，在这样知识兴盛的时代，何来畅行无阻的完美阴谋、何来获利无穷的非法交易呢？截至目前为止，我并不想知道那么多阴谋理论中，最精确的是哪一个，也许某些版本很可能是真的。只是，社会上什么时候少过试图掌控金钱与威权的势力？这些势力一旦成功，难道不会将金钱与特定资讯藏进自己的口袋？尝到甜头之后，怎么可能不继续扩张版图？在世界末日即将到来的传言之中，这些势力又何尝不会为了自己的好处或号称公众利益，选择放手一搏？

我也不想试着去证明有哪些外星族群在这儿、他们又有什么计划，我只是接受他们的存在而已。我提出这些想法，是因为我感觉到，某些外星族群是负面的，他们来自负向极性的星球，无论他们跟地球的协议是什么。我不再像过去那样拚命寻找实体接触的案例，因为我对于这类的 ET 故事没兴趣，以物质实体现身、在地球留下降落痕迹的 UFO，通常都不是正向思惟的一方。那么，大众比较熟悉、且被星际邦联称为猎户帝国（the Orion Empire）的 ET 又是谁呢？它跟爱和光的星际邦联有什么不一样？关于所谓正向属性的 UFO，唐向 Ra 提问：

发问者：你可否告诉我，这些以服务他人为目标或正向属性的星际邦联成员，在接触地球人群时所使用的各种形式与技巧？（注 57）

以下是 Ra 群体的回应：

Ra：我是 Ra。你在这个空间与时间所经验到的，就是最有效的接触模式。我们非常渴望能够尊重自由意志，因此，透过你们星球上的流浪者所产生的想象，这些实体才会被投射出来，并创造所谓的近距离接触、以及正向属性的社会记忆复合体与流浪者之间的会面。（注 58）

Ra 提到我们所经验的「模式」，是透过一个人类器皿，进行心电感应的通灵传输，而我就是那个器皿。这种模式完全不会侵犯自由意志，却也没有办法佐证传输真的在进行。不过，想接触正向属性的 UFO，通灵并不是唯一的方法，Ra 群体也提到，实体接触 UFO 的事件，有时候跟当事人本身就希望被带上船接受外星人检查有关：

发问者：我已经了解接触的形式有很多种，但能否请你举一个最普遍的例子，说明星际邦联用什么方法来唤醒或稍微改变他们所接触到的流浪者？

Ra：我是 Ra。唤醒流浪者的方式各有不同，但核心都是进入流浪者的表意识与潜意识，同时要避免造成恐惧，尽力创造一个对他们来说可以接受且有意义的具体经验。这样的过程很常发生在睡眠阶段，也有一部分会在醒着的时候、在日常生活的动态之中进行。就如你所理解到的，除了典型的近距离接触，还有很多很多种可能。

发问者：另外，常听到的身体检查是什么呢？流浪者与星际邦联、猎户帝国之间的接触，和身体检查有何关联？

Ra：我是 Ra。潜意识中所抱持的期待，对应星际邦联将思想投射于实相（thought form）的本质，创造出个人的经验。因此，一个希望经历身体检查的流浪者，事情就势必会依着他潜意识可接受的形式发生。……猎户群体习惯将身体检查当做恐吓的手段之一，使当事人觉得自己只是第二密度的高等生物，好比一个实验室的动物。某些性经验是这类事件的其中一种形态，猎户帝国企图借此展现他们的掌控能力超越地球住民。（正向的）思想投射经验则是主观的、且大部分不是在这个密度中发生。（注 59）

Ra 特别提到，与正向属性 UFO 的接触有其功能：

这类接触的目标在于唤醒或启动觉知。接触时间的长短和出现的形态，端赖经验其中的流浪者潜意识里的期待。（注 60）

在此，Ra 也谈到混乱的接触经验是怎么回事：

发问者：出现在我们天空的 UFO，大多数都来自猎户群体吗？

Ra：我是 Ra。在你们的天空能看到的，多数都属于猎户群体。他们发出讯息，一部分会被送到正向属性的人类身边，接收的过程若是卡关，他们就得将讯息调整成可以被采纳的状态，这是他们碰到正向属性的人类时最好的对策。然而，猎户群体也发现，最有利的是直接与那些倾向服务自己、负向属性的个人接触。其实，在你们的天空里，也有很多能接受思想投射的群体是正向属性的，星际邦联也在其中。（注 61）

夜空中的猎户星座包含了参宿七（Rigel）与参宿四（Betelgeuse）两颗一等星，这儿 的恒星体系也可能尝试创造正面连结，但猎户群体已被定义为负向属性，我们将继续沿用。

《仙后座》（The Cassiopaeans）的作者萝拉·奈特─捷载克（Laura Knight-Jadczyk）曾经进行猎户通讯，她写下这封信：

以猎户自利群体（Orion Union Service to Self，简称 STS）与地球弟兄为代表所组合而成的联盟（Consortium），正努力创造一个新的种族，好让他们能够成为主宰，同时一并掌管其他人类的命运。他们对于现有人类的躯体并不满意，因此在转换到第四密度的这个关键时期，他们开始打造新的身体，以便未来进驻；他们复制或窃取人类胚胎，来研究何种肉体最适合装入他们的灵魂，打算就此扭转物理实相。（注 62）

这只是其中一个论点，后头还多着呢！我个人认为，真相有多少，谣言就有多少，我向这必然的未知致敬！在我们的研究里所听到的事件，似乎都支持灰人正在寻找人类基因的说法；举凡母牛被肢解；「空气」外星宝宝投生；女性人类具备了怀孕的所有征状，也听得见胎儿的心跳，但三个月后，一切全都消失了。这些论点仍是假设，未成事实，不过我可以分享两则故事，来自惠利·史崔柏（Whitley Strieber）与其他作者的一些作品：

我在太空船里突然醒来，身旁围了一群灰人。我恳求主宝血庇护，他们吓了一大跳！接着我冷静下来，其中一个灰人靠近我，我告诉他，我知道「太一」（The One）。我只记得这些，但细节真的重要吗？我不认为。我知道，主正保护着我，始终与我同在，不管那是什么，都是祂的意志、祂的计划。我母亲一直担心他们是魔鬼，但我对她说了同样的话，她理解到圣

灵无时无刻都在保护她，应该比较放心一点了。（注 63）

❧

在做完绑架检核表（abductee checklist）之后，我觉得我儿子跟我男朋友也接触过 UFO。床单上无法解释的血迹、睡觉时我偶尔会有的身体麻痹、他们的心神不宁、还有我们三人身上莫名的瘀青。在我的心灵深处，好像有什么东西，拒绝让我记起太多这类的事情。（注 64）

这个小节的目标，是要分享足够的故事，让读者知道自己不是唯一拥有异常经验的人（这里指的异常是站在整体实相的角度）。如果我们还没说到你的特殊经验，继续读下去，后面还有更多！

（注 47）Baysal Atalay, letter dated October 6, 1997.
（注 48）Orann, letter dated July 13, 1998.
（注 49）129, letter dated May 12, 1997.
（注 50）129, letter dated October 17, 1996.
（注 51）277, letter dated January 16, 1997.
（注 52）Kent R. Meyer, letter dated October 6, 1998.
（注 53）149, letter dated July 18, 1999.
（注 54）161, letter dated November 9, 1998.
（注 55）Michael Estes, “The Gateway to Illuminating Information”letter dated October 23, 1998.
（注 56）279, letter dated January 5, 1997.
（注 57）The Law of One, Book III, p. 18.
（注 58）The Law of One, Book III, pp. 18-19.
（注 59）Law of One, Book I, pp. 223-224.
（注 60）Law of One, Book III, p. 19.
（注 61）Law of One, Book I, p. 124.
（注 62）Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated January 1, 1998.
（注 63）162, letter dated November 9, 1998.
（注 64）191, letter dated October 29, 1998.

同伴的协助

几乎所有流浪者的日常生活，都经历过强烈的孤单感，他们与社会环境中所谓比较「正常」的成员之间，显然有着不可避免的隔阂。或许，这就是无形的「同伴」会如此尽力创造及保持联系的原因。关于这点，Q’uo 提到：

我们希望大家知道，在所有的转世轮回中，没有谁是独自前进的。我们不仅会因你们的呼唤而来，任何存于你我幻象中、无法在物质世界被看见的每一个个体也都是同伴。那些你所寻觅或认知的传授者和引导者，都看顾着你、与你共进；面临压力和伤痛的时候，他们会以抽象的方式拉住你的手。因此，当你感到孤单、需要另一个人的支援，就呼唤这些无形的朋友吧！请你相信，所有的呼唤都会得到回应，也许不是用你能想象到的方式，而是一种让这趟旅程增添更多力量的具体做法。因为每一个人都和同在这条路上的人有共识，也和许多在无形世界中行走、发现帮助彼此能带来极大喜悦与意义的人达成了协定；因为这是一趟共同前进的旅程，一个在旅程中不曾给予他人协助的人，是无法找到归宿的；唯有互相帮助，这趟

旅程才得以圆满完成。（注 65）

❧

我们向每一个你保证，这趟旅程我们都会与你同行。没有任何个体会孤单前进，每个人都有朋友、老师或向导，而在你身处的这个幻象中，弟兄姐妹也一样在精神上与你同行。（注 66）

❧

我们鼓励每个人跳脱任何僵化的限制，将真理的概念释放出来，因为在旅程中追寻真理的人，自然会得到许多帮助，每个追寻者都将拥有无形群体的协力与支持。线索存在的本质是为了协助追寻者走得更远，因此它不会画出名为真理的大饼，列出你该受哪些训；它是一个过程，追寻者踏出的每一步，都蕴含着美妙的平衡，只要纯粹地感受光线从何落下、落在何方，那是无形的光芒，它就位于灵性道路的正中央。（注 67）

以下是两个关于「存有」的梦境：

我记得大概是三年级的时候，我梦到一艘来自外太空的火箭船降落，梦里我离它很近。隔天，我用蜡笔画出了这艘船，但我对整件事却没有太深的印象，它可能就只是一个梦。同样也是那段时间，入睡前我偶尔会感觉到房间里出现了其他存有，我的身体会变得僵硬、无法动作，那看不见的个体似乎观察着我；直到我的头终于可以稍微转动，我就会完全醒来，只剩我在。（注 68）

❧

我对这些梦境的原始记忆非常模糊，但它们一直都在我脑海里。从四岁到七岁，我总是不断重复相同的梦：我是躺着，或者说看起来像是躺着，我可以感觉到周围大约有四到五个人类或是某种存有；印象中，我毫无畏惧地与他们对话，却完全想不起来到底说了什么。只有一件事我绝对不会忘记，就是他们会搔我痒，我知道听起来很奇怪，但这是真实发生过的。（注 69）

有三个流浪者表示，「似人类的存有」（human-like beings）前来和他们互动：

某天晚上，我已经上床，一个女性存有半张着眼，静静出现在我的右方。我的左眼肿得张不开，起初我非常害怕，接着我对自己说：「面对你的恐惧，跟她走。」不知怎的我便起身，以一种飘浮的方式跟随着她，来到某个硕大的楼梯井。一排又一排的阶梯，我们走上去又走下来，没有明显的次序，当我开始不解，心智就收到了来自她的讯息：「一个人要往上爬，他必须先向下走。」场景换成某个隧道，我遇见另一个女士，她穿着蓝色洋装，看起来朴素但模样慈祥。她问：「有什么问题吗？」我从未见过她，却突然回答：「我们先是失去了母亲，接着又是汤姆，一切让人难以承受。」她开始给出指引，告诉我「他们」希望一天至少花二十五分钟的时间进行祈祷与冥想。她也述说了主祷文的内容以及它有多么重要。（注 70）

❧

五、六年前开始，我不再做那种普通的梦，我会看到一个跟人很像的形体，每晚他都向我展示，让我看到我所有的转世、看到我究竟是谁。他指引我如何在大多数事件中找到平衡，我变得比过去更爱身边的人，对他们所做的每件事几乎都能会心一笑，感觉就好像我有了个神秘的诀窍。（注 71）

❧

我一直都是个怪人。在南边出生、又是个美洲原住民，在我的生活中，「反常」倒是一种日常。三岁或四岁的时候，我遇到所谓的「绑架」事件，我不觉得这是个负面的经验，他们是朋友，也是玩伴，我们的互动以各种方式持续了几年，有时候想起来，感受仍非常强烈。（注

72）

我可以想象，对我们之中的许多人来说，不寻常反而是正常，至少发生的频率很常！灵性之声（voices of spirit）并非随时都能顺利散播，Q'uo 表示：

灵性之声透过许多方式，对倾听中的个体说话。一个越是留意巧合与共时性（synchronicities）的实体，就越能听见灵性之声、越能感受到无形的同伴们多么愿意 轮流走进（你的）意识之中。执行这个任务必须坚持不懈，因为它不是一天、一年、甚至十年就能完成，而是得用上一段又一段的轮回。即使如此，就像谁都仰望着灿烂星辰一样，自我觉察与自主选择就是灵性向往的终点。（注 73）

还有些其他的「声音」：

谈到这类经验，让我想起一件事，在很小的时候，我喜欢跟在人们身边，有一天我和母亲去散步，突然有股强烈的冲动想跑到人群里头，拥抱、亲吻他们。我爱他们每一个人，但我的头脑里面有个声音说：「在这里，他们不会这样做。」当时我大概才五岁或六岁不到吧，应该就是那时候，我理解到原来自己真的不是孤伶伶的一个人。（注 74）

❧

孩提时期的我能看见精灵，跟他们讲话，我的朋友有树木、动物、天空、星辰和大地。从我有记忆以来，便一直在跟精灵世界沟通，能看见灵魂，能和 ET、动物们交流。现在我依然可以、而且还是会这么做，虽然有时候他们仅以颜色的方式现身，我仍能收到讯息，同时也获得安慰。（注 75）

❧

我有某种「天赋」，一个内在的声音，名叫珍娜（Jenna）。这个声音总是指引着我，虽 然我并没有真的「听见」什么。这几年我才理解，她是独立于我之外的另一个存在，就光之经验来说，她是住在我内心的真理仲裁者；她说我尚未全然听见她，我好像瞬间「明白」了真理，或者其实我是终于弄懂了最近看到与读到的东西。（注 76）

❧

十二岁左右我读了《有一条河》（There Is a River），是关于爱德加·凯西（Edgar Cayce）的故事。（注 77）当时，脑海里的声音对我说了一些讯息，和凯西通灵接收到的很相近。我一读到书里人们请教凯西的问题，就知道该如何解答；后来我也发现，同龄的小孩不会像我这么热衷哲学。我觉得自己很幸运，能够「证实」无形世界的存在，那时我的学校成绩表现平平，但七年级后心智大开，课业从此变得简单，特别是数学之类的复杂科目，而如今我已成了统计学家。（注 78）

真希望有更多求学中的孩子，在对的时机得到这样的助力；也有越来越多孩子，自一出生即拥有特殊的感知能力。

接下来是天使造访。我知道「天使」的定义见仁见智，也暂不探究是否还有其他的用词，由于天使的形象意涵深植人心，他便成了「声音」的其中一个重要的类型。在我本身的通灵经验中，这样的形象经常出现，我们可以随心所欲的命名，但不可否认他们是一股强大的原力。Q'uo 说：

有很多同伴、或说我的弟兄们，以无形的方式与你同行，因此没有人是完全孤独的，处于第

三密度幻象中的个体，身旁都有非常多的天使相随。当你逐渐感受到祂们在日常生活中的陪伴、并试图透过冥想与祂们对话，你将从中得到许多支持与希望。事实上，第三密度中的每一个个体为忧伤的弟兄姐妹所付出的努力都会被看见，每一份用心也都将获得赞赏与感谢，在这段追寻与服务的伟大旅程中，神圣的诗班将一路高歌，与你唱和。（注 79）

再次强调：

对于意识醒觉、有所盼望和怀抱信念的生命，无形的支持无所不在，希望你安心仰赖。在这里，器皿会称它为天使助力，且认为他如影随形，其他个体则以不同的角度描述这种现象，但概念还是一样。会有指引、也有协助，因为造物者持续透过每件事物（如：大自然、环境、其他人、巧合）和你沟通。要留心、要开始去察觉灵性层面有趣的巧合，你将因此深受鼓励。（注 80）

我喜欢「灵性层面有趣的巧合」这句话，一旦我们开始找寻，他们就真的如影随形。后面的章节将有更多这类讯息。

来自流浪者的两则天使造访记：

我在两岁时第一次听见我的守护天使。当时我手中抱着小狗，正要到地下室去，一个低沉的男声在我右耳清晰地说：「把小狗放下来，你快要跌倒了。」我记得自己转过身，打量着声音到底是从哪里传来，我没当一回事，但果真最后就跌到楼下去了。这样的示警声在我的生活中出现过很多次，即使我在十六岁之前从没听进去，他却没出过一次错。（注 81）

❧

一岁半的时候，有个「天使」来看我。当时我无法判断，他是不是村里的邻居，或者在我生活周遭会出现的人，但我总觉得他就是我在某个地方认识的。他留着一头卷黑长发，看起来很像麦可·杰克森（Michael Jackson），深邃的瞳孔透出鸢尾花般的紫色；当他凝视我，似乎感到震惊，「天啊，你到底做了什么！」我听见他心里的声音，迎面而来的悲伤起伏使他陷入深思（是我的事，但他依旧为此伤心），而我其实并不完全了解究竟发生什么事。接着，他跪下来抚摸我的脸颊，我们还是看着对方，试图将一切收下，然后他起身离去，我也跟着走开。还有一次，一团翻腾的绿色云雾像弓一样的从地平面垂直延伸，伫立在花园的南瓜田上方。他一脚踏进去，接着就随着云雾，「噗」地一下子消失了！我发觉自己失去了某个非常珍贵的东西（就是他），从此我的人生将不再有任何意义（如果这是真的，那我才一岁半耶！），于是我放声哭喊，和暗夜里受了伤的小狗一样。（注 82）

我所听过最棒的天使故事，来自一九七〇年代的一名年轻女子，时间过了太久，我已经想不起来她的名字，但我记得她有五个年纪很接近的孩子，最大的当时七岁。孩子们告诉她，有个好人会在他们就寝时出现，说故事说到大家睡着为止。某个周六早上，她醒过来，发现日正当中，孩子们想必都已起床而且饥肠辘辘，她往厨房走去，想着他们为什么没像往常那样把她吵醒，却发现餐桌上有剩余的培根和蛋，还有五个吃饱喝足的小孩。他们兴奋地向妈妈报告，那个好人希望孩子们让她再睡一下，他会为大家张罗早餐。她原先有点怀疑，或觉得根本不可能有这种事，但使用过的煎锅和留在餐盘上的食物，似乎说明了一切。

这个段落完成之前，分享两则关于外星来的声音与记号的故事：

我有时会再三确认，自己不是疯子。我和同事在外星议题这方面无法交流，我偶尔会想：「他们怎么都搞不懂？」我猜是因为缺乏证据，于是我拜托「朋友们」以物质形态现身，祂们也答应了。这样的要求我不会再做第二次，相见的感觉是很美好，但也令人不禁发寒，除非你能接受你的实相被揭开，否则还是奉劝大家别邀请第四密度的存有显现出来。（注 83）

❧

几个月前，我从访客的签名里看到了红色花朵般的字样，有点模糊不清，像某种红色的磷球，仿佛从我的眼睛投射到天花板一般，我也曾经用双眼的开阖来「闪现」某样东西，于是我问：「我是否正在投射我所看见的？」结果早上凌晨五点左右，我突然醒来，下意识往左边看，看到了粗厚的深色花茎上有一朵鲜红的花，花瓣很长，花蕊则是黄色的；它悬在空中，接着往上移动、穿过天花板之后消失了。我转转头、眨一眨眼，往哪儿看哪儿就有红色的磷点，我现在知道那是「残影」（afteraffect），也或许是我只晓得这样形容它。看见花朵的全像投影（hologram）时，我笑开了，它大约一个礼拜会出现一次，形状会变化、颜色与立体感也不太一样，看见它我总是很愉快。（注 84）

Q’uo 对这个小节下了结语：

对所谓第三密度的生命经验而言，忧伤是必须的。但在忧伤、悲痛及转变的过程中，你所抱持的态度能够让你获得超越一切认知的平静。我们鼓励每个人看见天堂，看见天使在每个当下给予的爱与支持，纵使它们来自远方，却始终与你一起；纵使它们是无形的，却盘旋天际、静候呼唤、找寻各种方法确保你的内在拥有一丝希望。你永远不会孤单，一路都有守护，天堂就在身旁。愿每个人都能互相帮助，找到回家的路。（注 85）

（注 65）Q’uo, transcript dated August 25, 1996, p. 4.

（注 66）Q’uo, transcript dated September 18, 1994., p. 7.

（注 67）Q’uo, transcript dated January 30, 1994, pp. 3-4.

（注 68）Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.

（注 69）Chris, letter dated May 19, 1997.

（注 70）277, letter dated January 16, 1997.

（注 71）Beverly Creamer, letter dated October 1, 1994.

（注 72）Astria, letter dated August 19, 1999.

（注 73）Q’uo, transcript dated November 15, 1998, p. 4.

（注 74）Marc Morgan, letter dated September 7, 1999.

（注 75）CristeL Rose, letter dated July 27, 1994.

（注 76）Gene Jacobson, letter dated March 1, 1999.

（注 77）译注：爱德加·凯西是美国知名预言家，曾对传说中的亚特兰提斯做出预言及叙述，据称他一部分的通灵来源便是阿凯西记录。

（注 78）Kevin Sutton, letter dated October 21, 1996.

（注 79）Q’uo, transcript dated October 17, 1999, p. 8.

（注 80）Q’uo, transcript dated May 24, 1998, p. 7.

（注 81）093, letter dated April 16, 1997.

（注 82）235, letter dated September 28, 1999.

（注 83）Ed Wiegel, letter dated November 27, 1996.

（注 84）Dana R., letter dated October 29, 1996.

（注 85）Q’uo, transcript dated March 15, 1998, p. 5.

没有归属感

除了通灵之外，我的特异功能比大部分流浪者都来得少。我的通灵能力不是与生俱来的，而是出自唐的请求，我才开始培养这项天赋。这一章提到的目击 UFO 或听见不同声音之类的经验我都没有，可以说是非常驽钝，但如果是以和这个世界格格不入的角度来看，我就是个标准的流浪者了！据说，我以前是个快乐又活泼的小孩，家人眼中的我看起来总是很开朗；事实上，两岁之前我只认得母亲，因为母亲怀胎两个月后，身为二战空军的父亲便前往南太平洋，过了三年才返乡。第一年，我和母亲住在外祖父母家，最早的记忆是我坐在儿童餐椅上，听见隔壁房间传来外祖母娜娜（Nana）教学生弹钢琴的声音。我是资优儿童，两岁看懂乐谱、三岁能读字、四岁就加入教堂的唱诗班，五岁和八岁各做了一次智力测验，结果都是两百分。但我个人认为，这里的「资优」或「天才 IQ」与长大以后的能力或真正的天赋并没有关系，它只是证明了我拥有一个能够处理许多资料的繁忙心智。这个特点不一定到哪都管用，但它使我能够与许多觉醒的灵性追寻者分享智识，也发现流浪者多半都很聪慧。

为了让特别更「特别」，我的身体跟一般人也很不同。我瘦得像皮包骨，加上一只眼睛天生严重斜视，直到十一岁终于能够接受手术，外表才稍稍获得改善。我十四个月大就戴上眼镜，在学校被取了「教授」这个绰号，其他小孩不把我当成同一国，但我非常盼望可以融入其中。我努力过了，只是那些「正常」的游戏，对我来说却没有意义；就像是，为什么我要玩洋娃娃呢？我都已经有个弟弟要照顾了！我不断尝试找其他同伴玩，也不断遭受拒绝，于是我把多数的时间拿来大量的阅读，一个人徜徉自然，在最痛苦的童年时光里，梦想能走出自己的路。我用自己的逻辑生活，虽然某个程度上家人接纳了我，但他们跟这个世界一样，都认为我不太一样。

事情在我快要十七岁时有了变化，好像转眼间同龄的朋友都突然可以明白我的某些想法，从此我和人们的互动不再那么困难，但距离感依然存在。我无法适应社会文化中惯常的权势关系及地盘特性，当人们开始进行这些「游戏」，我就会感受到不安的气息，也始终搞不清楚游戏的意义。没有任何线索或定义告诉我所谓的正常是什么，好处是我可以干脆做我自己，尽管学习自我接纳是一条漫长的路，充满了自卑与痛苦的伤痕，我仍感到庆幸；我知道，我一点都不孤单，因为有很多人也分享了同样的经验。第四密度的 Hatonn 群体说：

很多灵魂已经回想起、或潜意识里正开始明白自己来到地球的原因，这是一件令人欣喜的事。因为从异次元转世而来的实体，十人之中至少会有九个遗忘了自己的前世今生，因此缺乏归属感、无法融入、甚至是天性就与社会不睦。（注 86）

我们将会努力找出这些结果的「源头」，现在我要先尝试带你进入其他流浪者的故事；有三位流浪者从小就体验到格格不入：

我可以说是个快乐的小孩，但慢慢长大以后，我发觉自己不太一样。不是因为我被领养之类的事，而是某个我说不上来的东西，像是内心弄丢了什么，我不曾感到完整或踏实，也从未真正融入世界。我一直在寻找「某个东西」，我到处搜寻、四处研究，却没有一件事能满足我，仿佛我的灵魂缺了一块、破了个洞，像是某种心灵黑洞。时至今日，我的母亲还是经常会说，小时候的我跟其他小孩不一样，少女时期的我也很特别，即使都长大成人了，我仍然「与众不同」。（注 87）

❧

我知道自己是怎么回事，应该吧。小时候我就觉得不太对劲，成长过程中几乎没有朋友，别人对我的形容老是跟「太」有关：太高、太聪明、太胖、太吵，总之不是社会的常态；年轻的生命却有超龄的内在，只能站在大家所建筑的圈圈之外。你可以想象得到，在小孩的世界里，「异常」的个体会被如何对待；最后，我终究还是把自己藏了起来，穿上「正常」的躯壳，好让一切没那么奇怪。（注 88）

❧

母亲说，我一直都很不一样。我不是叛逆或无礼，只是举止反常；大家总说我的言谈很奇怪、很诡异，我也不喜欢团体或人群，就像派对一点都引起不了我的兴趣。（注 89）

我跟上面这个例子一样，仍然会避免出席大型或正式的派对。如果被迫参加，我最后大概都会待在厨房，感觉比较自然，而且也能找到一些事情帮忙，像是洗锅碗瓢盆、添开胃菜，或只是在做事时跟其他服务生说说话，社交反倒让我困窘！

对我来说，上学是个难题，因为我的反应比大部分学生来得快，造成了老师们的困扰。他们也倾向把我的某些行为视为品行不端，例如纠正老师的错误、试图去辅导坐在我旁边反应比较慢的同学。由于老师开始无法忍受我待在班上，三年级下半学期和四年级的整个学年，我都泡在学校的图书馆，看完了大部分的书；不瞒你说，那是我生命中非常愉快的一段时光。

同样的，也有其他的流浪者会发现，学校是他第一个无法融入的地方：

我慢慢觉得自己跟别人不太一样，我常常好奇他们的眼光，不知道他们是否也会猜测我的想法？为什么即使我先示好，学校里的某些孩子也还是不跟我说话？我从没做过任何伤害他们的事。我当时并不晓得，这样的离群状态会伴随着我一路的学校生活；妈妈告诉我不要担心，我是个漂亮的女孩，总有一天我会交到好朋友。我相信她，而她是对的。（注 90）

❧

有时我会强烈感觉到自己像是被困住一般，需要逃开。因此我很喜欢监狱主题的电影，如果有逃狱情节更好，就算是理查·普赖尔（Richard Pryor）与金·怀德（Gene Wilder） 的逃狱喜剧，都能让我屏气凝神！我曾经从幼稚园的围栏跳出去，小学的时候还利用午休时间偷偷越篱，有一次我试着把靠背椅上头的木条咬断：我在扮演犯人，剧情就是逃狱。（注 91）

❧

孩童时期的我几乎每天都哭，只要有人貌似不怀好意地看着我，我就会掉眼泪，让爸妈非常抓狂。一九七九年，九岁的我搬到新罕布夏州（New Hampshire），转进一所比较小的学校，却立刻就遭受排挤；面对强烈的攻击与批评，没有一刻被群体接纳，好比大自然的动物感应到了病体或异军便加以猎杀，我在学校的经验就是这样，然而二十年后的今天，我对于我无法融入的事实，则已经完全释怀。（注 92）

有些流浪者说，第一次感觉到自己像个局外人，是在青少年时期：

流浪者？这个词说不定刚好能用来形容我。小时候我就很难融入寻常的人际关系，即使经过社会化的成长过程，我仍感到障碍重重，总是注意其他人没注意到的东西，提出来以后却不受重视。整个青少年时期我都试图维持这些特点，希望自己能被发现，借此遇见同类。虽然表像上一直都有同伴，我的内在却始终感觉孤单。（注 93）

柏恩（Bjorn）接着说：

正规的群体社交既令人忸怩不安又总是空洞乏味，这一部分来自我的天性，一部分是从青少年时期开始，我便逐渐成了局外人。逃避现实的方法，就是把自己埋进奇幻故事与科幻小说里。（注 94）

我自己也从十四岁左右开始大量阅读科幻与奇幻小说，而且到现在都还很喜欢这种风格。以下有三段成年异类的故事：

我曾认为我的困境只不过是每个人生命的倒影，意思是人的生命总有困境，但我后来逐渐明白，我的困境源自思想上的根本差异。我还没有遇过和我的理想或基本生活信念相同的人，我常常觉得自己像在一个气泡外头，看着其他人在里面，无法理解、也无法交流，连打破或进入气泡的方法都没有。虽然以生理学来看，我确实是个人类，但大多数的时候，我感觉不到自己像个人类。（注 95）

❧

至今我还是很不自在，我有很多朋友，交朋友对我来说也很容易，但我依旧觉得要跟多数人相处融洽是困难的。（注 96）

❧

我常在想我是不是个流浪者，因为从来没有什么地方让我觉得有归属感，这样就是流浪者吗？生命如此艰难，我六十七岁了，同时拥有博士、编辑和大学教授的身份，却有种空虚、被遗弃的感觉，不像其他人和生活那么紧密结合。但这是谁造成的？原因又是什么？对我而言，这是很重要的问题，可是有答案吗？没有；有解决的方法吗？可能吧。（注 97）

也有些人用很特别的口吻讲述自己的故事：

我不确定我为何人或何物，我只知道我从没体会过回家的感觉。很多跟我同一辈的人都在背后说我是个怪胎；好吧，这反倒是我唯一肯定的事：我跟大家不太一样，而且这一生都是这样。在广大的群众中，寂寞也是近乎永恒。为什么我这么奇怪？宇宙还没给我答案。（注 98）

❧

对家人、朋友或其他人来说，我比较像「外头的路人」，我是不是真的存在，我也不太明白。（注 99）

❧

纵使我始终感觉到落差，我还是接受了自己的模样。有时候我会好奇为什么，可是没有谁能告诉我。醒觉后的我已经释怀，将它视为一个信号，提醒我灵魂正在进化，而且我也满心期待，可以走到下一个阶段。（注 100）

❧

我觉得我一点都不属于这儿，内在的伤痛、孤单的感受、无法跨越的隔阂。我好想念某个轻易就能打成一片的群体，但我不在那里。（注 101）

❧

从有记忆以来，我就觉得自己不像地球人。已经不知道有多少人在稍稍认识我以后，就会对我说：「希望你能找到你所寻找的东西。」每一次听到我都很惊讶，我在做的就是「寻找」。我不确定究竟会不会找到最后，也没定论什么才是结果。我猜我会花费大把的人生否认自己是个不一样的人或流浪者，还会用掉很多时间与精力试图像个地球人、融入「他们」。不过，到最后应该都不管用。（注 102）

❦

二十五年前，我发现自己跟别人不同，觉醒到某个程度后，感受变得很像在天堂与地球之间悬着。这里没有家的感觉，到现在还是没有。（注 103）

（注 86）Hatonn, transcript dated August 2, 1979, p. 5.
（注 87）Mary 2, letter dated March 27, 1997.
（注 88）Barbara, letter dated November 9, 1996.
（注 89）Frances, letter dated November 20, 1996.
（注 90）Mary, letter dated May 29, 1997.
（注 91）Otto, letter dated April 28, 1999.
（注 92）Gypsee, letter dated October 10, 1997.
（注 93）Bjorn from Copenhagen, Denmark, letter dated March 5, 1999.
（注 94）Bjorn from Copenhagen, Denmark, letter dated March 5, 1999.
（注 95）Brisis, letter dated February 13, 1998.
（注 96）Charlie 036, letter dated July 31, 1999.
（注 97）Silver Sullivan, letter dated August 20, 1998.
（注 98）Zub, letter dated March 8, 1999.
（注 99）Apache, letter dated August 3, 1995.
（注 100）Mary, letter dated May 5, 1997.
（注 101）Don Cushing, letter dated August 7, 1994.
（注 102）Thomas W. Church, letter dated August 24, 1999.
（注 103）132, letter dated October 28, 1998.

这里不是我的家！

很多流浪者认为，自己并非来自地球。Q'uo 表示：

我们知道许多个体在地球上会有「离乡背井」的感受，我们也可以说确实有非常多人是来这里旅行，他们的故乡在别的地方。大多数的例子显示：由于地球正处于第三密度之初，一群想要完成第三密度学习周期的个体便来到这里、展开旅程。同处于第三密度的你们也不是全部都从第二密度进化而来，这同时可以说明为什么地球上不同社会、国家、种族与宗教之间的关系是如此地复杂，因此对多数的个体而言，「学习之旅」是千真万确。（注 104）

换句话说，这些来地球旅行的个体不全来自等级比较高的密度。星际邦联也提到，许多未完成第三密度学习周期的实体，像是火星人和玛律戴克星人（Maldek），之所以进入地球的轮回，是为了要完成第三密度爱的课程。他们在原本的家乡无法上这堂课，因为那里对第三密度的生命来说，已是一片荒漠。

诺玛·托维克（Norma Talvik）也回应了这个说法：

我认为我们全都来自他方，或者可以说：我们全都是宇宙的存有。（注 105）

但我们这些来自较高密度的流浪者，共同的特质就是想家。如 Q'uo 所说：

这些个体心中的隔阂，以及对他乡所拥有的隐约记忆，很多时候就是你们所谓的「想家」；而第三密度较不协调的振动也可能创造疏离的感受。虽然每个个体的内心都觉察到似乎有个坐落在别处的家，但对所有光的追寻者和太一造物者的仆人来说，真正的家在服务里头、在光之中，光源只有一个，就是太一造物者；造物者无所不在，持续将爱与服务之光公平地照耀在每个人身上，明白了这个道理，必然能感到宽心。（注 106）

对于「宽心」，吉姆很有共鸣：

我最早的记忆是某种很有保障的感觉，不知道是在我实际出生之前还是之后，但来得正是时候。大概是小学吧，这份抽象的感觉开始有了具体的语言形式，字面上像是：「没问题的，不会迷路，你一定回得来。」我很少刻意去想它，但它总是给我安慰。（注 107）

与唐碰面那次让我印象深刻，他了解我所想的一切，不需要任何的解释，像家人般亲近的感觉十分美好。某些极其醒觉的流浪者能够读懂别人，相对地，也有很多人担心，流浪者会不会连自己都读不透：

播下的种子总得比需要的果实多，因为不是所有的人都能开花结果，《圣经》里关于「撒种」的寓言故事也这么说：若不留心那微小的线索，单凭一己之力也无法完成。（注 108）

因此，对于醒觉种子已经发芽进而开始读这本书的我们，Q'uo 说：

你以流浪者之姿来到这里，有两个目的：「提供服务」与「接受试验」。或者该说，每个人眼前的路都是自己设计的最佳途径，若你喜欢这个说法，就尽管相信它吧。身处第三密度的幻象时，总是非常渴望能摆脱沉重的躯体和艰难的历练，然而一旦轮回结束，不断追寻的灵魂又会顾盼过往，想着：「为何我当时不多学一点呢？那是非常难得的机会呀！」（注 109）

有一部分的流浪者会忆起位在其他星球的家：

我八岁时就告诉所有人，我来自金星，而且我深信不疑。虽然我无法给自己或任何人一个满意的解释，但我对此十分确定。（注 110）

❧

我爱上了蓝色星星，天狼星，它是我的家，也是我心之所向。（注 111）

❧

我想要跟我同一星球的人接触，我遇过其他流浪者，但没有人来自我的家乡。我对星球的名字没有概念，在那里我们不需要语言，就能认出对方、了解彼此，我们连结在一起，且可以互相「融合」。我们的星球绕着一颗红色恒星转，我们则是光的形式，带有微微的黄色；我们的祖先曾有肉身，星球上也还留有实体的建筑，圆形的结构类似古希腊的风格。我们不再固守星球，而是在宇宙中移动、帮助其他族群；同时我们也经常返乡，因为它是重要的家。（注 112）

❧

我知道自己的家不是地球，我来地球的途中路过了天狼星，但不知道起站到底是哪里。我对灵气疗法（Reiki）很有研究，也很投入疗愈工作，而且不收任何费用。（注 113）

❧

我是一个猎户座（Orion）灵魂，选择在一万年前进入地球（Terra）的轮回转世。没错，我

来自 Ra 所说可怕又可憎的猎户帝国，我是黑色联盟（Black League）中的一名战士，奋死抵抗邪恶的猎户势力。在猎户周期结束之际，我发现即使与光明势力合作，我的探寻之旅也不会因此变得崇高。我仍然是个战士，仍然想要制伏对立的那一方，于是我投胎到地球，学习平衡明暗两端。（注 114）

天空中的星星也引发了许多流浪者想家的心情：

我一直都知道自己是「星际人」（star people），而且是在我认识这个词或理解这个概念之前就知道了。夏日的夜晚，我躺在草地上，望着繁星点点，心中就浮现了深刻又悲伤的思乡情怀。（注 115）

❧

总是想要离开这个星球、这个人生；总是想起其他行星上的生命、总是热切盼望飞行于群星之间。（注 116）

❧

我喜欢自己来自星际的这个想法，可能是它让我感觉自己比较特别，而且也呼应了我年轻时常做的梦。我一直都睡得很好，但我仍记得十岁以前做过的一些梦，梦里我的门被打开来，眼前是全然不同的「外星」风景，色彩缤纷的巨大行星出现在地平线上，让人难以呼吸、甚至有一点害怕。就像是我待在自小长大的家，门一打开，外面就是完全不同的世界。（注 117）

❧

最近我回想起三颗恒星排成一列的记忆，就我的理解那是猎户星座的一部分，我的母亲也是一位流浪者，她总是指着那三颗星说：「记得母亲与她的孩子们。」我对于猎户群体倾向服务自我的负面内涵感到忧心，但我的生活都是正向、美好的，而且以我这一世与所谓灵魂永生的其他世所记得的外星家乡，都很乐于照顾及分享；好吧，说不定我虽然来自猎户星座那一带，但却没被视为猎户群体的一员。据说每个人都具有内在的智慧，但这一切究竟如何合理地运作，在人类的认知范围内我还无法想通。（注 118）

许多流浪者被「家乡」这美好的字眼所触动：

某个程度上，我实在太渴望回「家」了。我面对了这件事，也告诉一位朋友，但我并不真的明白自己的想法，因为这一辈子我所知道的「家」，似乎都不是我想去的地方。（注 119）

❧

我的梦境经常出现远方的土地和景色，像是：

1. 站在海滩上，望着毛绒绒的美丽白云，有个人从云间降落对我说话。
2. 看见一棵大树，树干镶缀了「属于精巧之作」（OF MASTERLY ORIGIN）几个字。我相信我跟别人没有什么不同，因为每个人都是精巧之作。
3. 一大群人排列成 V 字状，全都朝向光的中央；在 V 字的顶端，我目击了地壳隆起和大地剧变。
4. 从乡间原始林谷的山脊往下看，强烈的思乡病让人心感哀伤，我一边哭一边想着：「我要回家。」（注 120）

❧

很小的时候我就会注视着天空，想知道我为何在此、为何回不了家。但我知道我在这里有需要学习的功课、也有得去完成的工作。我从不觉得这里是家，但我确实感激身处这颗星球的美好。（注 121）

❧

我非常清楚我不是这里的人，我很想回家，感觉像被拆散，我真的不懂为什么我被留在这团混乱里！（注 122）

某些关于他乡的记忆，虽然模糊，却很真切：

我没让她知道那些我绝口不提的事：从小我的记忆里就有某个地点、时间或生命的画面，那一直是个无法触及的回忆，就算它如此模糊不清、遥不可及，带给我的情感连结却比这辈子的任何经历都要强大而且深具意义。过去的几个月里，虽然它尚未走进意识的镁光灯中，力道却已经变得更大，影像也更加清晰。（注 123）

❧

我的行星气候温和，有两颗月亮，我们在地表上生活，住处则是地表下类似砖屋的地方，跟霍皮族（Hopi）印第安人住的那种不太一样。我很想念家人，某些夜晚我会一个人哭着入眠，请求上帝让我回家。我们看起来是人类的样子，但我们拥有几乎与上帝相同的灵性，我和灵魂伙伴们都允诺成为上帝之心，在地球上提供服务。由于我们需要专注地付出努力，因此不能和彼此在一起；一旦地球开始转变，我们将会再次相聚。（注 124）

❧

我试着在今日人类语言的界限之内，想办法找到简短的词汇来描述确实很难形容的东西。至今，这段「记忆或经验」仍一如发生当时那样生动鲜明，它形塑了「我」与我的「信念」，对我来说，它始终比周围的物质世界还真实得多。（注 125）

❧

我逐渐明白了很多东西，事实上应该说明白了我的过去世／其他世与其他次元。我很可能是第六次元的昴宿星人（Pleiadian），位元于服务他人的正向位置。总之，我观察、分享与学习，让地球处处是爱。（注 126）

❧

近来仰望夜空时，我被某种强烈的渴望包围，像是孤寂、像是我非常非常想念空中的某个东西或是家人。我发觉自己不假思索地说出了：「我现在想要回家，我想念家人与太一宇宙。」（注 127）

❧

当我在这个星球上流浪，我总是渴望着某个在光之外、遥远无际的东西。（注 128）

汤玛斯·莱特（Thomas Wright）做了个一针见血的结语：

我们都想知道自己究竟来自何方，但或许更重要的是：如果能回去的话，我们还会感到亲近吗？还是新的经验反而让我们在那儿又成了局外人？我们对家还能保有跟现在一样的感觉吗？或者有「家」就能让我们快乐平安吗？想一想吧！也许一旦选择成为流浪者，就得一路向前，为了探险和追寻，不再回头可能是必要的代价。（注 129）

（注 104）Q’uo, transcript dated May 3, 1992, p. 6.

（注 105）Norma Talvik, letter dated August 11, 1998.

（注 106）Q’uo, transcript dated May 4, 1992, p. 7.

（注 107）Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.

（注 108）Lyara, www.operationterra.com, letter dated January 29, 1998.

（注 109）Q’uo, transcript dated October 14, 1992, p. 3.

（注 110）Catt Foy, cattfoy@mcleodusa.net, letter dated August 18, 1997.

（注 111）Mira Ellison, letter dated May 31, 1999.

（注 112）Moria, letter dated March 28, 1997.

（注 113）Norma Talvik, letter dated June 12, 1998.

（注 114）Russell Louie, letter dated September 2, 1998.

（注 115）Catt Foy, cattfoy@mcleodusa.net, letter dated August 18, 1997.

（注 116）Martin Leduc, martinleduc@videotron. ca, letter dated May 21, 1997.

（注 117）109, letter dated May 13, 1997.

（注 118）Lori Cordini, “The Watana Universal Being of the One, ”letter dated May 13, 1998.

（注 119）Lance, letter dated November 8, 1999.

（注 120）292, letter dated December 29, 1996.

（注 121）264, letter dated October 21, 1996.

（注 122）093, letter dated October 21, 1997.

（注 123）001, letter dated July 15, 1997.

（注 124）254, letter dated February 26, 1997.

（注 125）093, letter dated April 16, 1997.

（注 126）Starlight, letter dated August 12, 1998.

（注 127）Three, www.onelight.org, letter dated September 28, 1998.

（注 128）Allan Dragton, letter dated November 25, 1999.

（注 129）Thomas Wright, letter dated July 21, 1994.

第 2 章 人我隔阂的解构

与家庭的隔阂

某种程度上，每个人多少都曾感受过与家人或朋友之间的强烈隔阂，但对流浪者来说，这份感受是持续的、是鲜明的、是终其一生的，与其说是和这个世界有距离感，更应该说是和「其他人类」显得生疏。许多流浪者早在原生家庭的幼年时期就开始有这种感觉，Q'uo 说：

是的，流浪者内心的感受是来错地方了，发现自己待在这里、却不属于这里，光听描述就令人忐忑，许多流浪者在地球上确实非常难受，找不到任何安慰。为了让流浪者好过一点，有些人主张干脆与世隔绝，我们不鼓励这样的思考模式，因为每个进到地球影响范围里的流浪者，就要负起身为地球公民的责任。和其他地球人一样，当轮回到了终点，流浪者的灵魂应该扬升自己、踏进光里；若是往第三密度的舒适圈走去，流浪者也将和地球人一样无法找回最初的振动频率，反而得再次回到第三密度，直到学会、直到毕业。（注 1）

这很重要，我们也许不会永远都在地球上，但我们投生于此，和地球人有着同样的肉身、流着同样的血液、踩在同样的土地，遵守同样的毕业规则，只有认知到这件事且努力极化自己达成从第三密度毕业的标准，我们才能够返家。虽然事实并非如此，但从表面上看起来，成为地球人就好像从我们身上拿走了流浪者的永生灵魂。Latwii 群体说：

隔阂非常的深，深得让人遗忘了石头的吟唱、地球的欢呼、树木在春天里的跳跃。多么轻易就感受到与生命万物的距离、与自我的距离，感受到内在有许多需要协调的小团体；也轻易就会发现，再怎么用头脑分析，一样是白费力气。（注 2）

诺玛描述了基本状况：

我从来都不是广结人缘的那种类型，生活多半独来独往，待在人群里反而让我备感孤立。我还是对人们很友爱，也有很多很棒的朋友，但他们不是我的亲人，这里也不是我的家乡；我可以和动物非常亲近，像是狗、狼、马……，但人类就没办法。（注 3）

由于这类状况可能发生在原生家庭，若流浪者遭家人排斥，就会产生「来错地方」的感觉：

我现在才发觉我这一辈子有很多特别的经历，不只其他小孩觉得我「奇怪」，我的「家人」也希望我消失，小时候我会看着夜空，祈求上头有谁来把我带走。七岁时，一个名叫吉夫林（Giffyrn）、自称是德鲁伊教徒（Druid）的星际存有出现在我身边，他花了九年时间 教导我地球上的事物与地球以外的世界，可想而知我因此经常处于冥想与睡梦的状态。我可以通灵、也拥有很好的异视能力，所以在地球上没什么朋友也不要紧。不过我曾梦到长相很奇怪的存有，场景是灰色的长廊，墙上的灯一闪一闪，四处布满各式各样的管线，大部分时候我都只到这里，唯独有一次我被引导（或更像是被带着）再往更下面走。我还记得我在某个梦里被追得满城跑，最后被他们抓住，把我推到一栋建筑物里；我想办法逃得远远的，结果看见另一栋巨大的红砖建筑物突然发射，进入太空！（注 4）

我三岁的时候就能流畅地阅读书籍，从漫画、《读者文摘》到百科全书，我什么都读；再加上图像式的记忆与爱发问的习惯，总是弄得身边的大人很不自在，你一定也能想象那是什么样子。我母亲都说我是她的「玛土撒拉小孩」（Methuselah child）（注 5），而且对于自己无法跟这样的我相处觉得很沮丧。我还记得有一次她双手叉腰，站着对我大喊：「你为什么就不能正常一点？」（注 6）

❧

母亲表达了她心中理解到的事实：我不是这里的人。我们之间关系并不亲近、相处也不融洽，这令她十分忧虑。某天，我们吃了一顿气氛很差的晚餐，她心烦地说：「我不觉得你像我的女儿，有时我甚至会想，你是不是从外星来的！」当时我们都不知道，她的这番见解，其实相当准确。（注 7）

也有某些流浪者性格比较刚硬，在等着被排斥之前，他们和家人就已经有了距离：

年轻的时候我一直认为我是被收养的，即使我知道真的没这回事。我很痛苦，因为父母虽然用他们的方式疼爱我，但我觉得自己并没有被他们接纳。（注 8）

❧

我在肯塔基州路易斯维尔市长大，我从未觉得这里是家，我总觉得我是被领养的。（注 9）

❧

成长过程中我常在想，我的父母不是亲生父母、家人也不是我的家人，我「真正」的家人会来带我回家。就连我母亲也说过，若不是我看起来那么像她，她不会相信我是她的小孩。（注 10）

❧

打从还是小孩的时候，我就觉得自己不是这个家的一分子，好像是从外面捡回来的。我有三个兄弟姐妹，在地球文化与社会环境的定义里，他们全都很「正常」。（注 11）

❧

孩提时期我经常躺在院子里，望着繁星搜寻某个熟悉的东西。有时我会愤怒地跺脚，对天空吼叫：「为什么你们不能跟我一起来这里？」或者「告诉我为什么我又来这里了！」我会看着父母心想：「你们到底是谁啊！」我会低调观察周遭的世界，尝试思索人们如果和我一样想起了「源头」，他们能做什么？他们会怎么做？（注 12）

❧

当每件事都有点糟，流浪者心中会像是：没有母亲／无家可归／没有孩子／没有爱／失业／身无分文／无助／无望／躁动不安／找不到平静／找不到喜悦。（注 13）

分享故事的这些读者多么坚强啊！面对林林总总的感受，Q'uo 群体有些洞察：

在第三密度里，你只需要关注爱和恐惧。每个个体的婴儿时期最初都是被爱包围的，后来却慢慢学习封闭、防卫、保持距离，显然是生活中出现了能对自己造成伤害的人事物，外头的世界变得令人害怕。于是，在第三密度里，所谓的灵性层次也可以说是学习如何去爱，或学习如何释放恐惧，这是同一件事，因为恐惧就是爱的变形，它将隔阂放进个体与其他人事物的中间，借此引起双方互相索求回应，好让自身感觉更安全、更放心。（注 14）

对于因为与家人的隔阂而感到有点内疚的流浪者，Q'uo 说：

追寻合一的个体感受到隔阂或距离，这不是失败，反而是付出了精神上的强大勇气，试图将

生命奉献给众人之中的太一造物者。（注 15）

莱拉（Lyara）回应：

现在我可以对某些事一笑置之，但我的人生多数时候都充斥了抗拒的痛苦，抗拒我的样子、抗拒我想给的、抗拒我想说的。也许只要我们找到对方，就能提供彼此至今生命里始终缺少的接纳与支援，许多像我们一样的人在格格不入的状态下生活，但我已经开始看见那步伐，朝着欢迎所有人的家乡走。（注 16）

莱拉和我的家庭状态相似，我们扮演养育的角色比被养育还多（我在原生家庭确实是如此，或说我觉得是如此），「后见之明」来说这是很棒的礼物，但当时不被家人支持是非常痛苦的。虽然长大之后变得独立自主，也尝试成为内心小孩的「父母」给予自己鼓励与支持，回顾这段记忆还是很不愉快。我们必须留意自己如何与自己对话，必须带着对自己的信念与接纳，服务好自己，才能开始服务他人；原生家庭没有办法做到的，我们可以为自己做，我们可以认同自己，在我看来，这是认同他人的美好开端。米拉·爱丽森（Mira Ellison）写了一首诗：

致自由

心无法再争斗时，人生总有这一刻痛无法再遮掩时，理智危机的一刻
生活的悲伤，生命的磨压像毒药在体内打翻了一样
有些人逃开，能跑多快就多快
有些人留下，让麻痹蔓延，让关节扭曲，让肌腱僵硬过往原罪的记忆也跟着掀起
逃也好，留也好
死亡，或至少留一口气袭击生存与爱的意志 害怕找到真正的自己
自由之路模糊了，爱与光的方向失焦了恐惧，我们唯一的敌人
鞭策着却阻碍着，生命炽热的航行摇摇晃晃，伤痕累累
现在，我们用尽全力，艰难向前和无形的枷锁战斗
和捆绑的绳索战斗和灵魂的暗夜战斗
我们因挣扎而变形，因沉没而窒息
最终，我们放手
爱再次回到主场
高举着我们越过黑暗海洋光影穿透，蜕变你我
灵魂深处说：「小小孩，不要怕」至此，遇见大我（注 17）

（注 1）Q’uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.

（注 2）Latwii, transcript dated March 16, 1986, p. 5.

（注 3）Norma Talvik, letter dated August 11, 1998.

（注 4）046, letter dated May 6, 1997.

（注 5）译注：Methuselah 在希伯来文中有灾难降临之意。

（注 6）Lyara, letter dated January 22, 1998.

（注 7）285, letter dated August 27, 1996.

（注 8）Charlie 036, letter dated October 6, 1997.

（注 9）149, letter dated July 18, 1999.

（注 10）254, letter dated February 26, 1997.

（注 11）Gypsee, letter dated October 9, 1997.

（注 12）093, letter dated July 16, 1997.

（注 13）235, letter dated June 28, 1999.

（注 14）Q'uo, transcript dated March 2, 1998, p. 3.

（注 15）Q'uo, transcript dated September 22, 1991, pp. 5-6.

（注 16）Lyara, letter dated January 22, 1998.

（注 17）Mira Ellison, letter dated August 9, 1999.

控制的课题

我们为什么选择我们的家人？Q'uo 分析：

在家庭这个小型群体里，你拥有最持续、最深入的机会去感受快乐与苦痛，每段感受都可能为另一个人创造正向的回圈，也可能变成摧毁他人的仇恨。家庭是第三密度中相当深刻的体验之一，在自身与群体互动所产生的挑战与各种情境中，蕴含了非常多学习服务「自我」与「其他自我」（身边的每个人都是其他自我）的机会，而这也是追寻者可以达成极性（polarization）的机会。即使失去了投生地球之前的记忆，对流浪者来说，群体意识是一种天性，总是能穿越心智里头那层遗忘的面纱（注 18）。（注 19）

星际邦联谈到规模较大的家庭概念，可能涵括了心灵层次上的依靠，即我们在生活中自己所形成的圈子。我本身的外星记忆是一个富裕的「大家庭」，在那儿我跟其他孩子一起生活，每个孩子都有很多大人可以给他问问题，我认为像这样由精神或心灵层次相近的人所延伸而成的家庭形态，在更高的密度中会是很普遍的生活方式。

你们每一个人都是这个大家庭的一部分，此刻你们在幻象中行动，帮助需要帮助的人，鼓舞精疲力竭的人，同时拉那些举步维艰的人一把。这是一个巨大的幻象，我的朋友，你正走在一条伟大的路上，许多冒险等着你，许多时刻可能令你失望，但你始终明白造物者的爱无所不在，微弱的呼唤就能将其点燃。（注 20）

❧

当个体加入由「其他自我」所组成的群体，便同时进入了这个动态的过程。从家庭结构及个体本身认知中的那个小一点的自我逐渐延伸出去，进而发掘第三密度幻象社会层面的广泛自我。持续的自我扩展是为了预备成为你们所谓的社会记忆复合体，在复合体中，虽然每个个体都有自己的模样与渴望、也有独特的情感与经历，却愿意将自己与其他追寻者的灵魂频率调和在一起，你们在幻象中所体验到的关系，便是调和的前置作业；同时，这也是整个第三密度幻象不断进行着的程式，持续扩展自我，直到它愿意、且有能力成为一个更全面的自我。（注 21）

❧

因此，每一个个体的诞生，都是为了了解真理、了解自我而做的选择，造物者是爱，被造者自然也是爱，这是真理的核心，是不变的事情，然而也是一直被包装在神秘里的东西。每一个进入此生的个体都历经不同的存在阶段、学会了许多课题，不仅选择了这一辈子来进行体验，同时也选择了这一辈子必须互动的家人、好友和所有关系紧密的角色，这是出生前的协议，尤其是父母、血亲、以及某些特别合得来的人。为了驱使个体了解自我，与进而出现的

每一个关卡、每一个难题，都是回应个体想要更深入、更纯粹地提供服务的愿望，都是出自于爱而非惩罚。（注 22）

这个建议字面上是要我们和大家庭中的每位成员协调一致，彼此合作，听起来非常简单。但只要人们碰在一起，控制的戏码就会不断上演，像是有些人便试图改变自己来「调和」别人：

任何以讨好、缓和、鞭策、控制为目标的行动或想法，都可能触发其他个体严酷的一面。因为当一个人怀着恐惧之名企图控制周遭环境，其他人也会受到波及。这件事通常会被合理化，控制他人是为了确保自己的幸福，然而对被控制的那方来说，不管什么样的控制都是一种干扰，内心的恐惧也将随之触发，筑起一道自我保护的墙。（注 23）

❧

只要事情与某些业力（karma）或未知的领域有关，我就老是想不透，于是请求圣母玛利亚帮忙。结果在昨晚的一场讨论里头，我突然说出：「我花费了所有的人生改变自己适应别人，只为了能够和他们相处，但现在是时候了，停止改变，做我自己。」（注 24）

相同的，做自己听起来简单，但个体要具有自我的先验知识（a priori knowledge）（注 25），一点都不容易。赫密斯学派（Hermetic）关于「认识你自己」的指引，打开了追寻者内在巨大且阴影笼罩的深沉自我，那儿充满幽暗的角落，探寻的光线却总是黯淡、细弱。

为满足与地球这个「大家庭」协调一致的需求，越来越多人试图用各种方法控制他人的行为。Q'uo 也谈到这点：

在你们星球上的人，总是盲目地想要控制情况，好让自己不会那么难受，这对正在应付第三密度振动频率的敏感灵魂来说是自然的倾向。但是，当你处于难受的关系中，也代表你将学会大量的课题，容我们向你保证，无论事情看起来多不美丽，在你正面迎接眼前的挑战之时，生命的机会也将对你展开。（注 26）

❧

控制的欲望通常来自于个体期待以自认有说明的方法去服务他人，而我们建议怀抱这份期待的个体先理解一件事：你们每个人确实都是传递服务的工具，但若以自认有说明的方法来提供服务，就容易变成不当使用的欲望；如果又过度紧抓这个欲望不放，你将错过一个机会，一个不预设立场，而且更和谐、更有效率地服务他人的机会。（注 27）

普派克·海格林（Pupak Haghighi）的故事正好可以用来举例，她是一九九六年时定期出席我们集会的一位成员，某位男性友人的不当行为让她气愤难平，这个有妇之夫虚伪地发誓他只是想跟她做朋友，却不断献殷勤，害她必须设法闪避，当然也因此感到受辱而且大发雷霆！对于这个经验，Q'uo 给了她以下的回应：

所有的恐惧情绪都会出现红色光芒的阻塞，而愤怒的感受则经常导致橙色光芒的阻碍，这显示你正在处理「自我」与「其他自我」之间的事情；橙色光芒代表关系的脉轮（chakra），位于人体的下腹部，也称为「生殖轮」或「脐轮」，许多个体的控制行为便是从这里产生。一个下腹部处于紧张状态的个体，不论是遇见企图控制自己的人、或是自己企图控制的人，都会出现愤怒的情绪反应，红色光芒与橙色光芒两个能量中心同时面临阻塞；若此时的愤怒情绪和社会、文化或大众群体有关，就连黄色光芒能量中心也会受到影响。这意味着身为一个能量使用者，你会突然感到能量短缺或受限，即使源头无限供应，但得以通畅上传到心轮

的能量却急遽减少。然而，只要接受自己黑暗的一面，你便获得了长程计划的第一步，就是我们所谓的「走出躲藏之处」。我们传给器皿一个衣柜的画面，它就像你的恐惧、你的阻塞，像你正对这个催化剂做出反应、接着产生愤怒的情绪。这使你缩小了自己，进入一个拥挤、狭小的空间，同时觉得若是能把这地方弄大一点，轰地一声炸了彼此也在所不惜。然而，更好的方法是试着辨认、接纳、宽恕自己，那存于愤怒背后内在的真实忧虑，是只有爱才能解决的问题。（注 28）

无论真实的忧虑是什么类型，星际邦联总是提供信心、希望与真理这些恒常不变的智慧，但即使面对一个粗野的恶棍，我们也得给出足够的爱，好让自己能够放下，这当然是非常困难的挑战。容我暂时把爱搁着，后来这位倒楣的先生又打算在冥想团体撒谎，普派克便提出了令他难以招架、态度猛烈却理据充分的指控，一个难得大声的人用这种惊悚的方式来表达回应，在我看来非常舒心！不过，回到控制他人的观点上，人们似乎觉得放松是件可怕的事。对此，Q'uo 说：

无法再对自我与人生进行控制，是来自内心感受而非外在举动。对很多人来说，这是一件非常可怕的事，因为学习了解、仰赖自我的深层智慧，不去依靠西方文化所培养的意识决策过程，在大多数人眼中也确实是不安的选择。（注 29）

❧

当个体领悟到自己并不需要拥有凌驾于谁的力量，便会做出不再控制他人的决定，因为每一个被造者的力量都是从内在而来，所有神奇的任务都奠基于自我去达成。已经没有影响、指导、控制、改变或建议其他个体的必要，反而该回头训练自己，更加协调、更加清楚地接受自我本质，明确地选择服务他人，停止对他人的评断或控制，同时练习爱自己、接纳自己，察觉到内在的偏误时，允许自己宽恕自己。（注 30）

（注 18）译注：用来形容遮住潜意识的东西。

（注 19）Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 6.

（注 20）Q'uo, transcript dated November 20, 1994, p. 3.

（注 21）Q'uo, transcript dated October 30, 1994. p. 5.

（注 22）Q'uo, transcript dated May 18, 1997, pp. 1-2.

（注 23）Q'uo, transcript dated January 20, 1991, p. 9.

（注 24）Mary, letter dated January 20, 1998.

（注 25）译注：在感官实际经验之前、单凭理性思考就能知道的事。

（注 26）Q'uo, transcript dated September 9, 1990, p. 9.

（注 27）Q'uo, transcript dated March 30, 1993, p. 7.

（注 28）Q'uo, transcript dated October 6, 1996, pp. 2-3.

（注 29）Q'uo, transcript dated February 22, 1991, p. 3.

（注 30）Q'uo, transcript dated June 14, 1992, pp. 2-3.

身体的疾病

我是一个体弱多病的孩子，出生时有一只眼睛往额头正中央的方向凹陷，那是脑部松果腺体或据称「第三只眼」的位置，因为伴随了许多先天的视觉缺陷：如对焦缓慢，缺乏夜视能力、辨色能力及深度感知能力，医生非常担心我大脑损伤，甚至早夭。两岁时，我患了非常严重

的急性风湿热，医生再次预期我会没命，当我脱离险境，他们则说我还能再活五年。我经历两次肾功能衰退，一九五六年十三岁一次、隔两年又发作了一次；在当时，一个得到肾丝球肾炎（glomerulo-nephritis）的人没得洗肾、也无法进行肾脏移植，不是活就是死，而我再度通过这些考验，只有类风湿性关节炎跟着我一辈子。医生们不断地对我父母说，我的寿命不会太长，要做好心理准备，会在我就读中学以前失去我，接着是：上大学以前、二十五岁以前、三十岁以前，我却一再打破这些预言，如今欣逢五十八岁。几十年来我也对这世界患有「慢性适应不良症」，因此能够体会流浪者故事里的矛盾与挣扎。关于流浪者之　旅，Ra 提出一个看法：

由于第三密度与更高密度（可以这么形容）之间的振动变貌有非常大的差异，有一些现象会在流浪者的生命中显化出来，像是某种形式的障碍、难题或严重的隔阂。最常见的困境就是隔阂，对抗地球振动的反应致使你们所谓性格上的失序，而身体的疾病则对照出个体调整自我适应地球振动所面临的艰辛。（注 31）

Q'uo 群体说：

流浪者不会提早判身体死刑，反而是利用一些慢性的症状来反映错置的振动频率，常见的像是过敏、疾病、心理与情绪上的困境。（注 32）

❧

觉醒之后的你会更容易发现，必须持续聚焦、加速转变，提高敏锐度、谦和度、同情心与易感性，否则任何追寻者都将承受很大的苦难，尤其是情绪层面。追寻者越向外求，面临的苦难就越多。（注 33）

我们可能不喜欢这个说法，但身为流浪者，我们需要面对我们比许多地球住民更容易生病的事实。《仙后座》的作者萝拉分享了她的情形：

我这一辈子都在生病。我吃不好、睡不好，甚至无法像其他人一样正常呼吸。各种过敏症状不停缠身，耳朵感染、眼睛也感染、还有妇科毛病和神经性的问题，最严重的是一九九四年我甚至折断了脖子。我动过七次重大手术，我的骨盆在分娩时裂开，几乎一整年不能走路。然而，一切都是我的功课，那又是另一个故事了，我只能说，上帝真的非常欢迎我去认识祂！（注 34）

这些苦难会化身为各式各样的慢性疾病，像我的风湿痛在流浪者当中就是很常见的，有位和善的男性读者写来一封信：

依我看，在目前这个意识扩展或提升的时刻，纤维肌痛（fibromyalgia）这种慢性的痛 症若不是地球能量直接引起的、就是受到地球能量影响而产生的。我相信慢性疲劳症候群、疱疹病毒症候群、红斑性狼疮与纤维疾病之间有密切的关联，也可能根本是相同疾病的变异，加拿大甚至有位男士将这些疾病统称为「灵性追寻者症候群」。他并未宣称这全是同样的病，只说它们如同流行病一样快速成长；而在我看来，这些病的症状和纤维疾病几乎完全一致，我和具有这些症状的人们聊天，从对话过程中我注意到一些事情：

1. 他们全都非─常─敏─感！以我来说，我总是容易受到他人的情绪影响，且觉得跟一大群人相处是很困难的，我人生大部分时候都在沮丧和焦虑中挣扎，而你（指卡拉）的敏感度则

已经是不争的事实。
2. 他们多认为自己很有灵性，通常形容自己是追寻者或光之工作者等；我想我们两个也都符合。
3. 他们通常在灵性信念上产生冲突，感觉自己陷于两种不同的世界观，或者是在年轻时被教导的宗教信仰与后期接收到新时代的灵性观点之间有所矛盾。
4. 他们感到沮丧或有上瘾情形的机率比一般人高许多。
5. 他们某种程度把食物当做药物，终其一生的进食习惯都不太健康（过量或不足）。
我认为这些疾病是免疫系统损坏或遭受袭击的结果，既然现在大家都知道心理会影响生理，低落的人容易得到这些疾病也说得过去。以我自己为例，心情沮丧、觉得想要离开这个星球的时候，各种症状总是接连复发；直到我可以维持一个正面的态度，身体就会再度好转。（注35）

这类疾病突然成长是很正常的，因为许多流浪者来到地球，并对地球的振动频率做出反应。现在，该做的是什么？有没有解决方案？从任何俗世的角度来看，没有。也就是说，我们或许会变得更有能力与这些疾病共处，但容易生病是内在深层核心振动与地球第三密度层次不符所导致无法避免的副作用。另外还有一件事，我认为这个「不符」的状态耗损了我们第二密度身体的能量，就像黑齐·马拉斯卡（Heikki Malaska）说的：

我有一位朋友是传统的中医师，她在对我做了详细的检查之后吃惊地说，她几乎找不到任何能量基础，也就是说没有任何能量支援我的免疫系统。这让我非常容易受到外界的影响，诸如饮食、天气、压力等。基于这些症状，她也表示，虽然我的身体相对比较「低温」，但某种发烧反应似乎已经来到我的头部；由于缺乏能量，肌肉、肌腱、关节、内部器官很容易出现各种酸痛。她帮我按摩了一下，稍稍恢复我的气力，将更多能量带回身体，至少能撑一会儿。我也咨询过西方医学专业人员、所谓「一般的医生」。套句近代的说法，我得的很像是医源病（iatrogenic），医生对我的发烧反应和中医诊断的一样，但把整件事归因于病 毒感染，不打算开任何药方或抗生素，因为他认为目前这个阶段，最好的治疗就是完全的休息，让身体专心与病毒打仗。他警告我，此时任何不必要的过度压力都可能造成严重的后果，没有免疫系统的充分支援，这东西很容易就会转移到肌肉，首当其冲的肌肉就是支撑整个身体系统运作的心脏。啊？一句鼓励病人的话都没有，是吧？回到家以后我消化了所有的说法，某个东西似乎卡哒了一声，嗯，是心。我老是「以为」我没什么大问题……但是，我在哪里？尤其，我的心在哪里？我发觉，至少超过四年的时光，我都一直试图用一种「有意识的负责态度」，理性地、聪明地来管理生活中每个理智实际上未接受、意识也还无法负责的状况，我在脑中走过的路，加起来大概有一千英里吧。用白话说就是大约有四年，我对于该做什么、该如何回应完全没有头绪，我只把焦点放在「压力」，却忘记单纯地去倾听我的心。（注 36）

看起来，免疫系统被击败是非常要紧的事，但也可能有很多念头可以帮助解决基础能量的不足，在黑齐的例子中，他就设法治好了自己其中一个症状：

我自己治好了我的坐骨神经痛，这个病曾让我有一次严重到只能用爬的下床。我的方法是在走路时先用意识扫描正常一侧之肌肉与骨胳的动作，再把意识转移到发病的那一侧，引导它比照（刚刚所扫描）健康的模式来移动。后来坐骨的疼痛不再困扰我了，我甚至不在意医疗专业观点对这件事情是否可能所产生的争议。（注 37）

流浪者能够将疗愈具体显化出来是很棒的，这件事我始终都办不到，虽然我算做得够好了。

与轮椅同行两年之后，我再度靠双脚站起来，两年之中各种风湿性疾病、纤维性疾病、关节炎、狼疮纠缠着我，除了待在家，哪儿也去不了。关于这方面，星际邦联有一些不错的看法：

催化剂会来到个体面前，但若个体的心智层面没有运用它，它就会渗入身体，透过某种肉身层面的变异来显化，运用催化剂的方式越有效率，肉身层面的变异就会越少。这些你称之为流浪者的个体，先天就对第三密度振动频率水土不服，也依稀记得这些变异之于地球是不必要或不寻常的；我们很容易以偏概全，例如认为肉身或心智的限制与变异是出生前的决定，但你的问题应是着重在某些苦难的普遍变貌；的确，第三密度的其他某些星球能以较有效率的方式运用催化剂，你们的星球正好相反，许多肉身层面的变异因而产生。（注 38）

❧

很多时候，心智是疾病之母，当催化剂遭到个体内在心智抗拒，外在的表现就是疾病。好比愤怒长成癌症；好比那些没有坦诚说出的话（好维持心理健康）、或没有把能够化解误会的真相说出来的人，往往会得到肺部的疾病；好比过度工作导致体内环境变酸而破坏肠胃道。许多疾病是心理或情绪不平衡的外在现象，我们没用「不快乐」这个词，因为经验告诉我们这个概念没什么用。不说快乐，说喜悦，喜悦是灵性的概念，由于心智与身体的连结如此紧密，许多疾病确实对爱有正面回应，你可以自由形容任何造成疾病的心智状态或情绪，但我们会下一个稍嫌简略的定义：那都是爱。然而心智不是封闭的，只要你愿意，你的意识将有无限可能，那些愿意抱持康复的意念、相信由心智忧虑而生的疾病定会好转的个体，就是在对正向指引做出诚挚的回应。（注 39）

❧

为了观察肉身变异的起因，个体必须留意阻塞的能量中心。在这种情况下，化学身体（chemical body）的对应区域会呈现黄色光芒的阻塞。（注 40）

这是一个很好的建议。无论是加强心智与情绪的平衡、还是处理因失衡而造成的肉身变异，我们都必须正视催化剂。这样观看心/身/灵能量的方法对我很有帮助，因此后续我们会一同介绍能量中心的概念及能量平衡的细节。基本的原则是：

在疾病的情境中，为了疗愈自己而哭泣的心，无形中逐渐感受到一股比疾病本身还要强大的能量。医生可以处理身体的功能与机能，修补结构、使其轮转，但身体的真实状态是由个体的存在或认知所主宰。换个方式说，不管刻意或无心，个体能够连结的最大能量，决定了其肉身疾病在一般表像规则下消失的数量。个体越明确觉察到疾病的虚幻本质，疾病就越无法制造出患病的样子，相对于治愈，这么做是通往疗愈：觉知去到哪里，实相就在哪里；当个体身处能量之地并告诉自己：「这就是我。」个体便真真实实会成为这个「我」；个体去到哪里，为了自身学习而吸引来的课题或限制便出现在哪里，承受苦难，同时庆幸学习。每个人都能借由自身所知、所是与所盼，来主宰内在的疗愈状态。（注 41）

高阶真理可以对低阶真理造成变化，至少理论上是这样。即使已经完全具备了支持自己疲弱心灵的力量，我仍然可以想到某些让我至目前为止还无法显化健康的身体戏码。Q'uo 群体说：

当出生前的决定给了现世的你一个难题，你便要相信自己的灵性发展足以使你投入这段命运。你所遭遇的事件并非纯粹的巧合，那些表面上的贫穷、限制、困难与疾病，是透过良药苦口的设定情境，带给你最直接的助力。对正向属性或以服务他人为目标的个体来说，当前这个密度是最后一个存在真实难题的密度，只有在这个「选择」的密度，难题才会发生。因此你

务必明白，你眼前的每一个难题都不会是你无法负荷的，它的出现不是为了把你击败，你也不会为自己规划出那种不可能的任务。然而，你会开始扩展自我，因为你希望改变、希望借由对造物者与其他同伴的爱与服务，更加提升你的正向极化程度。（注 42）

❧

你们可以看到，你们是战士──古老的战士，不对抗什么，只为爱而战。这辈子你所付出的 爱，是为了提供这段命运需要了解的爱，也就是奉献之爱。将一部分的自己欢喜地分享出去，且对这个分享献上祝福，任何结果都不忧虑；在能力范围内保持觉知，觉知你来到这的原因、觉知服务的喜悦、觉知你值得好好疼惜自己。因为身为流浪者、给出自己作为服务工具的你，确实承受了自我与第三密度振动不符所造成的失序与艰辛。（注 43）

流浪者最常碰到的疾病之一是过敏。一九六八年，就在加入唐的团队成为全职伙伴之际，我被一堆严重的过敏症状袭击，原本缓和的慢性风湿性疾病转为急性，而且差点无药可医。我认为这个时机点代表，和唐一起工作的决定触发了身体的极限，使我更加专注地往内看、回到自己。从形而上的观点来看，这是一个正向的改变，是朝圣之旅启程的号角，而我非常感激至今我仍在其中。一位过敏科医师对我进行了四十八种物质的测试，我对它们全数过敏。基本上，流浪者就是对地球这颗星球过敏，这类的案例我听过不少：

我的身体很难适应所谓标准的地球饮食，许多食物过敏的症状显化在我身上，以避免我吃到不健康、振动频率低的食物。小麦、玉米、乳制品、豆子、柑橘类水果都会让我过敏。（注 44）

❧

打从一出生我就老是觉得我不应该在这儿、或我不想要在这儿。还有，我一出生就对许多东西过敏，包括动物毛皮和草地，二十岁时我又开始对苹果、油桃、水蜜桃以及一大堆其他的水果过敏。（注 45）

❧

我好像对于大多数食物都过敏，几乎已经变成慢性的饮食不耐症让我的生活吃尽苦头。（注 46）

❧

我确定我对地球上的每个东西都过敏：霉菌、花粉、化学物品、香料、石油化学制品，再列下去可能没完没了，这个星球就是会让我生病。虽然我爱地球的美丽，而且住在森林里，但对我来说，它从来都没让我有家的感觉。（注 47）

❧

我在五岁时被医生诊断为气喘，而且可能是先天性的。这意味着我对环境中的很多东西都过敏：灰尘、羽毛、猫和狗、还有草莓，这些东西让我要不打喷嚏、发痒，要不就是起疹子。讽刺的是，气喘也让我免于越南战事的征召，少了杀人的可能性。就算当兵，我也会是个很糟的兵，因为我始终无法服从那些不知道自己在做什么的人所发出的命令。（注 48）

Ra 对过敏的观察是：

过敏可以被看作深层的心智复合体在对心/身/灵复合体所处的外在环境表达抗拒。是故，过敏也可以单纯的说是深层自我的心理或情感扭曲。（注 49）

除了疾病与过敏，有一部分身体现象来自于性格的敏感度。

我记得我在小时候就觉得自己跟别人不同，其他人的感受性没有像我那么强烈，我发现要我冷静地去看、去读、去听任何粗暴、残忍或悲伤的事都是很困难的，但大部分的人却可以抱着「喔，这样啊」的态度去当一个目击者。有时候，痛苦的图片或文字会影响我长达好几个月，有些甚至到现在还挥之不去。大概八岁的时候，我在枕头底下放了一颗豌豆，我猜我是迷了路的公主，所以才跟大家都不一样。你一定知道这个故事，但我睡醒时只觉得头好痛。（注 50）

❧

我慢慢发现我异常的敏感，但我不知道怎么适当地控制它。（注 51）

❧

我的觉知越是扩展，痛苦指数就变得越高。但能一探真理令人非常满足。（注 52）

❧

有几次，我的头顶振动得很厉害，我努力想办法忙别的事来分散注意力，费了很大的力气才把自己稳定下来，但某种无法形容的内在呼唤还是一直存在。（注 53）

❧

我现在最大的问题是，由于太过敏感，我的能量耗损得很快，每当我一枯竭，星际能量就会送上门来，或者有时只是纯粹感觉到它们的爱！对我来说，要在这个星球上保持稳定很困难，但我仍不断试图回归生活的轨道，目前已经前进了很大一步，仅剩几把钥匙还在持续寻觅中。（注 54）

每个流浪者都以独特的方式察觉到自己的敏感度，但从这些故事中我们可以看到某种趋势。接下来，包含黑齐和布里西斯（Brisis）在内的三位追寻者，谈到了强烈的感受经常来自于他们尝试调整自己去适应或理解他人：

他人的感受常常触动我，甚至笼罩着我，我曾遭到操控、伤害与孤立，那是一段漫长、艰难、某种程度有点危险的时期。总的来说，我很不擅长处理伤害、也无法成熟地面对冲突；我惧怕负面的感觉，也没有自己的主张。在这过程中，我陷入了深沉的巨大悲伤，我不知道悲伤的原因是什么，但它深沉得有时就像是干呕一样，无以名状。（注 55）

❧

我发现事情似乎变得简单一点了，至少我慢慢可以理解我自己以及我在宇宙中的定位，但也不是从此一劳永逸。我每天努力抑制各种外部能量的感染，却总是很难将我想要的能量带给他人，因为我变得有同理心、或该说我的同理能力已被唤醒，与其试着坚持立场并阐述我与别人之间的能量差异，我选择先将自己关闭，像是有个防护罩一样。这个姿态让我看起来有点高傲、冷漠，但事实上光是处理这么多思绪与感受就让我精疲力竭，好几次我都宁愿自己没有这样的烦恼；然而我正在尝试做得更好，最终有能力敞开自己，接纳及运用所有我从周遭感受到的东西，并且更融入我真切关心的人以及他们的生活。这又是另一个非常困难的阶段。（注 56）

❧

我过去常因瞬间出现的轻度忧郁症状而受苦，直到我发现我的生活周遭有个低落的人，而我就正好把频率调整到那里去。（注 57）

就我的经验，无论男性女性，一旦觉醒，敏感度就有变高的趋势。星际邦联用很传神的方式表达了他们的看法：

随着各个密度的接轨及个人旅程的进展，你会看见自己缺少了某种内在的力量与坚定的核心，

来帮助你建构学习爱、理解爱的真实体验。因此每一个此刻投生于地球的你，都期许自己要怀抱渴盼与热忱的心境，面对那存在于感受、情绪、敏感度或自我觉察层面之中的结，由于灵魂穿越各个密度，这个结已缠得一团乱。困惑会随着时间渐渐趋缓，但自我会明白有些任务必须去做，在更高的密度中并没有纯靠信心就能完成任务的机会，在第三密度却有。（注 58）

❧

通往灵性的路径不保证稳妥，却绝对存在着面对大量弱点的风险，同时当你渴望学习，敏感度也势必与你同行。我们和你一起在这条路上：脆弱、笨拙，但同时也是完美的；在造物者的爱与合一之中，日臻完美。（注 59）

（注 31）Law of One, Book I, pp. 127-128.
（注 32）Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 2.
（注 33）Q'uo, transcript dated October 30, 1988, pp. 8-9.
（注 34）Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated January 5, 1998.
（注 35）155, letter dated August 20, 1998.
（注 36）Heikki Malaska, letter dated February 25, 1999.
（注 37）Q'uo, letter dated January 22, 1999.
（注 38）Law of One, Book III, p. 124.
（注 39）Q'uo, transcript dated September 23, 1990, p. 5.
（注 40）Law of One, Book V, p. 158.
（注 41）Q'uo, transcript dated March 13, 1994, p. 3.
（注 42）Q'uo, transcript dated September 23, 1990, p. 9.
（注 43）Q'uo, transcript dated March 20, 1991, p. 6.
（注 44）Russell Louie, letter dated November 4, 1998.
（注 45）Frances, letter dated November 20, 1996.
（注 46）Don Cushing, letter dated August 7, 1994.
（注 47）CJ, letter dated July 27, 1994.
（注 48）Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.
（注 49）Law of One, Book V, p. 138.
（注 50）173, letter dated April 29, 1999.
（注 51）Elle, letter dated May 1, 1998.
（注 52）Joseph R. Koehm, letter dated August 3, 1998.
（注 53）Sue Nuhn, letter dated April 28, 1998.
（注 54）Yvonne, letter dated February 21, 1997.
（注 55）292, letter dated December 29, 1996.
（注 56）Brisis, letter dated April 22, 1999.
（注 57）Heikki Malaska, letter dated February 7, 1999.
（注 58）Q'uo, transcript dated November 3, 1996, p. 1.
（注 59）Hatonn, transcript dated July 15, 1984, pp. 7-8.

目的

对流浪者而言，「目的」是一个关键字。人通常会感觉到自己的生命有某种任务或目的，与

其说是负荷，更像是荣耀和责任。光是要找出目的为何，就可能花上一辈子的时间，这里有两个层次的议题。Q'uo 透过星际邦联，先概述了如何看见生命的目的：

我们常说你们第三密度的一生就像一所学校，这个幻象的目的是驱使第三密度追寻者学习从大脑转移到内心。虽然智性的思考有光的能量，情感却有心的能量，因此情感蕴含更深奥的讯息，远超过大脑能囊括与述说的任何智慧。（注 60）

从大脑到内心这十四英寸的距离是最重要的一段路，剧烈的痛苦使人放下智性与逻辑，可以说是好事一件。我也联想到唐所说的「一百八十度规则」：如果我们认为某件事对我们是好的，它对我们就是不好的；反之亦然。

我的朋友，忧伤和悲叹深植于每个个体，就像笑声和欢乐也存于你的天性。投生的目的不是要免于眼泪或笑声，也不是要免于悲伤或喜悦；把这份充满敬意与慈悲的目的献给心中的每份情感，不偏颇哪一种特定的类型，也不忽视任一个单纯的存在。我们请求你，去爱、去接纳、去宽恕自己，大胆地、勇敢地打开自己，允许自我的疗愈、记忆的疗愈、肉身的疗愈，而爱的圣灵之光将照进心里。（注 61）

❧

我们认为，改变可以是正面的，困惑可以是有益的，所以让自己去经历吧；也请放心，不舒服不等于就是受伤。生命的困惑通常是巨大的，也必须是巨大的，才能挑战且成功难倒聪明人那只思考黑白是非的二元心智。挑战的重点是诱使追寻者在思考、评估、决策的过程中打开心轮，尚未觉醒的人们能对事物进行完美的推理，但只要关系到自身的深层渴望，就老是得不到恰当的结论与决定。灵性旅程有很多种形态，却一点都没有逻辑。（注 62）

❧

你和共处这座脆弱孤岛的其他人们一同为宇宙造物者服务，并因此诠释了爱的意义。无关乎社会或其他思惟认为你的服务是大或小、重要还是不重要，而是你试图敞开心，使用你的天赋，且尽可能在你的经验里找到意义。这是你在此生中的基本承诺，你可以在每一分钟、每一天执行这些服务，以物质世界的标准而言，你可能没做什么有用的事，但对于那些接收到你的笑容、亲善、握手招呼或拥抱之爱的个体，他们都知道这一切不只是为了打发时间而已。（注 63）

通常是这样的，当心智与情绪之间产生冲突，直觉便无法正常地运作，唯有在承受痛苦与困难之后，各种情绪自行化解，最终达成和谐，即使只是短暂的和谐，至此直觉才得以尽情地发挥。拒绝这个过程的人无法存取直觉，只能仰赖单纯的智力观点，不管他们多么聪明，都只能是二流的思想家。（注 64）

因此，所有生命都有一个基本目的，即为「受教」。我们来到这里学习爱的课程，经历世界提供给我们的一切，同时试图找出更多与这一切相处的平衡技巧。

以控制人生为出发点所做的祈求或断言都不是好事，因为心智表面所看见的东西只是冰山一角，内在深层的思绪则需要花些时间自我表述，也许是透过梦境、异象或修练了十年之后突然领悟。有些个体脚程快、也有些个体缓慢但多了笃定。我们能给的建议就是保持自我的完整性，感受自我的性格、思考过程和判断能力，同时张开耳朵聆听生活的全部，不管是气象报告、交响乐曲、还是这里所写的通灵讯息，如此便已展开行动，为迷路者祈祷、和喜悦者同庆、对祝福者感恩、给悲痛者抚慰。（注 65）

❧

当一个人妥善使用自己的天赋，便会感受到正确的节奏。我们鼓励你将知觉层次纳入思考过程，它会帮助你知道你的航向是否正确。直觉和内在知觉是每个人都有的，供你存取，给你倚靠。（注 66）

我们后面会再回到生命的教育意义，现在我们先用另一种角度来看「目的」这个字。对流浪者来说，目的是有「闹铃」的，流浪者经常感知到有某个灵性使命在驱动他们的身体：

我花了二十五年寻觅平静的所在，（遗忘）面纱下的潜意识给了我很多协助，否则我无法找到我在这的目的，对此我永远心怀感谢。（注 67）

❧

我的使命感深植在细胞里头，别无选择。我必须帮助人们度过即将到来的变化，就我的观察，那真的会是很大很大的纷扰。我应该要成为某个「团体」的领导者，然而经过几十年错误的起步和小我的瞎忙，目标已经转成「算了，只要让我知道今日要做什么就好了」。我唯一了解自己的是，我总盼望着跟属于我的群体一起执行我们的任务，这对我来说不是无聊的娱乐或消遣，而是我的人生；我不知道向外探寻会有什么结果，我不曾有过任何需要向外探寻的东西，但我必须去试。（注 68）

❧

我很好奇，因为从小到大，我都不知道自己希望成为什么，即使大学快要毕业的时候也没有任何头绪。不过，也算是半个大人了，每隔一段时间我都会有个特别清楚的感觉：我来到这里是要做一件很大的事。我会注意这个感觉，然后想着，喔！它又来了。但那件事究竟是什么呢？我不是很明白答案，于是我会先把念头放一边，这个感觉就会再消失一段时间。（注 69）

❧

我想我在地球上有个任务要去完成，但我还不知道它是什么。我只知道我们必须觉察、提升自己的光／爱／知识，无论眼前那最好的安排是什么，我们都必须做好准备，做好灵魂、心智与肉身三方面的准备！我们显然是一个具有某种计划的灵魂元件（soul units），穿越灵性的严酷考验、历经事件累积的解析后存留下来、再被爱加温铸成，投生到这。（注 70）

我望向左边，顺着肩膀往下俯瞰这颗星球，墨黑的太空背景映着明亮的蓝，画面很美，我却没有多大的喜悦，容我直说，我真的一点都不—想—要来到这里。我知道我确实是「自愿」来的，但我也记得我似乎根本没得选择，我的内在有一种奇特的使命感与责任感，然后我就开始朝着这颗星球降落了。（注 71）

相较于上面所分享的觉察层次，接下来的状况又更令人苦恼，但却是许多流浪者对于目的与使命的真实感受：

一年前，我开始觉得自己必须加快速度，具体来说是从某个「时钟」来到我眼前之后就这样觉得。那时钟，分针的位置大概还差三、四分钟就午夜十二点了，我为什么要跟你说这些呢？除了和我住在一起的女儿之外，我没跟其他人说过。算了，反正它只是幻象的一部分。（注 72）

❧

重要的是我们完成了我们所订的计划。我的妈呀！真希望我能记得自己订过什么计划，不然老是担心可能遗漏了某件事；要是真的遗漏了，只好祈祷上帝把它秀出来让我知道。我忘了

有没有告诉过你，看见「时钟」以后，我遇到了两次特别的事，也许我之前写给你的信提过吧。某天早上我醒来，脑海中出现「我必须快一点」的字眼；接着大约是距离现在一个半月以前，一样是醒来的时候，有个声音对我说：「时间越来越不够了。」这句话可以代表很多事，我不确定它指的是一九九九年八月接下去几个月要发生的事，还是它在提示我的肉身时间即将走到终点，但不管是哪个，当下的我都喜悦地活着。（注 73）

❧

那个正在催促我的「某个东西」，它坚持时间短暂，务必加速。（注 74）

❧

我有种目标明确的方向感，几近急速、甚至即刻。但同时它也使得我对自己的「失忆症」感到更加泄气。（注 75）

❧

这个迫切的状态是一股强大的能量，却让人沮丧，因为我目前能做的事比我来到这里真正要做的事还差得太远了。（注 76）

❧

要在当前的现实之中进行修正是很难的，因为这里所谓的「正常」活动，对我来说都是一些琐事，难以投入其中。随着时间推移，我发现把我引领到地球来的那个「更高的目标」再度牵引着我，我感觉到服务他人的强烈使命，感觉到自己需要做一件大事，也需要针对这件事做更多的静心冥想，才能找到正确的方式。（注 77）

我的感觉则是，我们来到这里的主要任务其实非常简单，流浪者却总是忽略了它，因为我们被社会文化的工作伦理给框限住，预设「任务」一定是某种特定的作为。但我认为我们的目的，就是活在地球的当下、活出我们的生命，呼吸这里的空气、享受这所学校的各种经历。我们的主要任务就是实现任务的本质。我们来到这里，成为自己，当我们成为自己，我们的振动频率便会与我们自身母星密度或苏醒心智的更高频率一致，而这也将协助提升地球的振动频率。那些属于精神层次或灵性世界的个体无法执行这个任务，因为他们没有肉身，他们不呼吸空气，也不是凡人。为了地球与她的子民，我们来到这里，在每个当下，奉献出生命。这任务一点都不「大」，也完全不是某种特定的作为，只是纯然的存在。

走在灵性途径上的人普遍误解自己将拥有某个特定的能力或生命规划、某件被预定要去做的事情。急迫的感觉出现，认为该是服务的时候了；来到这个地方，该是随着使命行动的时候了。然而，如同先前透过这个器皿所说的，我们认为，存在本身即是天职，生命规划的念头只是一种假想（chimera）。每一个你的内在之中都有完美，每一个你都是那合一、伟大、初始思惟的全像，它原封不动地进入你躯壳里的每一个细胞，也深入你内在错综复杂、细微精密的心智、身体与精神。（注 78）

（注 60）Q’uo, transcript dated December 15, 1996, p. 2.

（注 61）Q’uo, transcript dated March 28, 1993, pp. 7-8.

（注 62）Q’uo, transcript dated July 12, 1992, p. 1.

（注 63）Q’uo, transcript dated September 15, 1996, p. 3.

（注 64）001, letter dated June 7, 1997.

（注 65）Q’uo, transcript dated October 22, 1989, p 4.

（注 66）Q’uo, transcript dated November 19, 1997, p. 2.

（注 67）132, letter dated October 28, 1998.

（注 68）Alden, letter dated May 6, 1997.

（注 69）285, letter dated August 27, 1996.

（注 70）Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated July 23, 1998.

（注 71）093, letter dated April 16, 1997.

（注 72）Mary, letter dated May 6, 1997.

（注 73）Mary, letter dated May 6, 1997.

（注 74）001, letter dated July 24, 1997.

（注 75）Stacie Astara, letter dated June 27, 1998.

（注 76）149, letter dated July 20, 1999.

（注 77）Anthony Thomas, letter dated December 20, 1998.

（注 78）Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 1.

心智游戏

先将目的放到一边，仍有很多事件传达出流浪者典型的心理困境。和其他活在共识实相的个体比起来，我们对周遭事物总有不一样的「反应」：

大多数时候，我的头脑偏好反向思考，而且我也倾向选难一点的路走。（注 79）

❧

我读了很多与马雅人及美洲原住民有关的书，还有伊莉莎白·克雷尔·普弗特（Elizabeth Clare Prophet）和玛莉·夏穆·尔瑞（Mary Summer Rain）关于天使的著作。我把所有对这些奇特事物的兴趣，隐藏在保守的表像生活背后，虽然任何比较熟识我的人都知道，我的思考并非全以理性决策为准。我实在不喜欢我们的文化，要在这里头生活也真的是超级困难。（注 80）

❧

我的思考方式总是与众不同，常常在某些跟人家不太一样的事上头找到乐趣，而且很多时候我还得解释有趣的地方在哪里。（注 81）

❧

置身于周遭的人群和我的家人之中，我总感觉自己跟他们不同，不是比谁优越，就只是不同。我喜欢的事物总是让我被归到周边去，我的信念与我的生活方式也是如此。（注 82）

如此丧气的生活，日复一日，我和在这般感受里挣扎匍匐的人对谈。就在今天，法老（Pharaoh，笔名）忧心而迫切地写下了一件多数人可能觉得跟自己没什么关系的事：法老 的头脑运作方式不同，所以即使他努力设法与其他人产生连结，还是以失败作收。跟大部分的流浪者一样，他拥有最高的理想和希望，却一次又一次受到阻挡，越发沮丧。以下的流浪者也表达了同样的感受：

对我来说，这里的振动是非常负面的，我经常要把自己从这个世界拉回来，躲起来疗伤。我在这个世界的行为好像总是没用、愚蠢的，执行和学习事物也都是痛苦的。（注 83）

❧

我必须说，最困难的是要试着理解这里人们彼此互动的原因与方式。他们并未发现在我看来非常明显的一个事实：我们全是互相连结的，我们对另一个人所做的事，本质上等于也对自己做了一次。在这儿，人与人之间被创造出许多「距离」，该怎么举措、期待是什么，都不容易参透。我则习惯和他人更「靠近」一点，只是这「一点」已经远超过这个星球上多数人能够接受的范围。（注 84）

❧

孩提时期的我相信爱是最伟大的力量，成长过程却是个创伤的经验，这世界充满了恶意。我发现我常常无法理解别人究竟期望我怎么做，我花了许多时间研究文化、礼俗、还有心理学；如同无数的流浪者，很久之后我才想透，任何人都信不得。（注 85）

这个结论太伤感情了！但我却无法反驳。我的人生也一样不断感受到地球蛮横的振动频率，我想流浪者们都看见了这场人与人的心智游戏。

打从非常年轻的时候，不知怎的我就知道我并非来自这里。我完全无法说服自己认同人们玩个不停的那些游戏，也没有能力融入他们。很多事情看起来都像是梦境，我只是透过一个萤幕，观看着他们的演出。（注 86）

❧

一旦我们识别自己是个流浪者，幻象便会开始瓦解，我们将脱离原先涉入的各种外在活动。有些人想办法要从瓦解后的醒悟及现实中的脱离之间取得平衡，因为在初期的适应阶段，这些脱离的征象对他们来说是坏事，他们从此再也不像容易为人接纳的新时代成员，而我试图提供这样的同伴一点协助。这也使我想到，即使处于合一的觉知中，以更高的视野来看，继续参与游戏蕴含着共创「理则」的意义，我们没有不玩的道理，只是我们在过程中可以不受幻象影响，就像瑜伽士所称的 chitshakti vilas，意指「意识的游戏」（play of consciousness）。（注 87）

上述这段引文来自一位具有教授身份的流浪者，他提供了一个名为「ET 打电话回家」（ET Phone Home）的网站，网址是 www2. hawaii. edu/~boyne（注 88），他在这地方保留着一份流浪者的信件摘要，让初次造访的人可以新增自己的经验描述。我完全附议我们能将所有的无限创造物简单地视为一个梦境、一场游戏、一段自我揭露、玩乐、舞蹈的神圣过程，只是对遭受世界拒绝而步履蹒跚的流浪者来说，这个想法可能暂时无济于事。以下是关于心智游戏的另一个观点：

说「我不在乎」是最最最简单的，事实是人们并不了解在乎的重要性，他们无法了解，也没有必要了解；只有当人们觉得有必要时，才会试着去弄懂。而你必须在乎。当你有能力察觉到超出人们「正常」范围以外的事物，你会感受到内在的渴望。但如果你不在乎，你便感受不到；如果无法感受，也就无法学习「你与你自己」和「他们与他们自己」两者之间有什么不同。你必须认识自己，大半的人都不认识自己！如果你不在乎，就没机会认识自己。（注 89）

流浪者们，就撤下防卫去投入吧，即使知道会被轻视、会被误解，也尽可能坦诚心意。要保持这个状态很不容易，有时候似乎走到哪都是失望，但就像我对法老说的，最好的方式是带着开放的心专注当下，在每一个此时此刻找寻爱、跟随爱。这可能意味着我们在没有获得邀请之前，先不急着分享个人的真理；如同许多流浪者的现况，若我们的信念跟当前的共识实相不在同一个轨道上，主动提出真理很容易遭到漠视，甚至是公然的敌意。但这同时也表示，我们可以将焦点放在如何让他人觉得自在与自信，允许他人连结「我们」而非「我们的信念」。未获邀请就不分享并不是乡愿或说谎，与其在无人需要时端出自我的真理，我们更要成为播下思想种子的园丁，走出沮丧，继续前行。听起来我们是孤独的，境遇是无望的，但事实上，同行的人数超乎想象的庞大，随着时光推移、命运开展，彼此将会相遇。现在，先读一读这段话，为自己打气：

我真切地认为，我走在正确的道路上。虽然我疲惫不堪，苦痛不断；虽然我粗嚷着际遇，咒骂着命运。我仍坚持不移，持守爱的频率。（注 90）

❧

当我真的很失望，当一切真的让人喘不过气，我对自己说，普派克，你看，你已经走了这么远来到这里，你创造这个人生的目的，就是你自己。（注 91）

❧

有个感受在我的心中滋长，我朝着内在本质的方向前进，与许多想在这世界做出重要改变的人一起。我们所做的一切皆与彼此的爱有关，我们将共造属于心的家庭。这是非常坚定的方向，也让我感到十分欣慰。（注 92）

我发现用这样的方式来看待我们与世俗标准不同之处是很棒的。我们是从事内在工作的人，不容易被外求的世界理解，但我们在这，我们能够提供协助，我们有美好的同伴，一路上都有。

流浪者的心理状态还包含了对正义的渴望。对于人类及社会所存在的残暴与不公，这群觉醒的灵魂往往恨之入骨。Q'uo 表示：

第三密度并不是智慧的密度。相信第三密度存在智慧是人们的愚念，因此人们会看到理想中的正义、道德与哲学，却忽略了这些理想样貌也是一种幻象，忽略了幻象的本质与目的，也忽略了那些身处第三密度幻象中已启动自我意识的个体。几乎所有的实相都不具有值得参考的正义，因为每个个体在出生之前，都为自己所创造的计划刻意加入了困难、不公、痛苦的情境，且灵性抱负越大的个体，所显化的人生课题就越艰辛。（注 93）

然而，Q'uo 并不是要我们放弃对于正义的渴望：

在你们所谓的伦理或道德情境中，无须压抑自己。如果你正在寻找极化自己的方式，你便要正视内在关于是非对错的声音。你们的神圣使命中附带了一个严正的提醒：「让你的是非对错做它自己」，这不是因为主观的能力限制造成了放任，反而是承担了抽象原理所赋予的考验。当对与错的感知被唤醒，请尊重内在的道德判断，允许同意就是单纯的同意，否定就是单纯的否定。尊重内在的伦理驱力，它是灵性世界所有原理的基础，借由信任内在道德与正义判断的经验累积，这些原理将变得更加简粹。（注 94）

几位流浪者分享了与正义有关的负面经验：

小时候，学校一个老师跟我们解释了偏见的意思。我很不能接受，心想这观念太不合逻辑、太不公平了吧！我甚至开始在脑海里写一本书，大意是不管我们的皮肤是黑色、白色、红色、金色还是绿色，我们都有血有肉、有情绪、有感觉，我们的心也都一样会受伤。（注 95）

❧

我一直觉得自己不太寻常，好像无法与大多数人的思考方式连上线，也无法替我认为很不人道的恶劣行为辩护。有一次，我在查理·布朗（Charlie Brown）的卡通听到这句话：「我爱人类，但我受不了人们」。（注 96）

❧

看到世上那些不公平的事以及人们冷漠的态度，我很愤怒。我向往我们是能够身处天堂的物

种。（注 97）

❧

这一次我要带着明辨是非的心智，正义需要伸张，我的同伴也需要更多的理解。最重要的是，我回到这里来学习真正无条件的爱。不是说说而已，是实际的行动。这些是我的人生使命。（注 98）

我们不难发现，流浪者的内心压力有时会超出可以负荷的范围，结局可能是心理困境或疾病，甚至结束自己的生命。如笔名二四五的朋友所说：

流浪者的脑袋有个空间，在那个空间里，你知道你是对的，可就算你是对的，也没什么了不起。你常常连为什么你会觉得别人是错的都不知道，其他人说了什么都无所谓，也没人需要听你的意见。事情就是这样，要是你对那个空间有了质疑，低郁和躁动也将随之而起。（注 99）

在唐生病期间以及一九八四年逝世以后，有好几年我都必须接受精神治疗。那段时间我们都承受着某种症状，我粗略地称之为精神崩溃或忧郁症。我们两个人对他人的信任度不同，尝试了解或接受他人帮助的意愿也不同，我活下来了，唐却坠入精神错乱，最终自杀。我知道他觉得自己在做「对」的事，但我由衷认为，自杀从来都不是个好主意。虽然我能够理解，当压力与失望大到无法忍受时，的确会让人想要结束掉一切，但自杀不会结束任何事情，只会将当下的生命与这辈子的学习机会画上句点。在《梦幻飞行》（Illusions）一书中，作者理查·巴哈（Richard Bach）说：「基本上，只要我们还活着，就有个使命尚待完成，还不是离开的时候。」我同意，当我们继续前进的时候到了，造物者自然会带领我们前往另一个更大的生命。我发觉人们把自杀合理化，是因为他们希望带着尊严死去；我也明白，我之外的其他人做了什么并非真的与我有关。我不会严厉评判一个人选择结束生命，然而这的确是一个不智的决定。我很清楚心爱的人自杀后，独自活下去的滋味是什么。以我为例，我自认过去我说出口的、或保留没说的话，无论有心或无意，最后都造成了唐的绝望，这份自责也让我在他走后度过了痛不欲生、积极求死的六年时光。到了一九九〇年，我渐渐放下自我评判，一九九二年我因为内出血送医，手术切除一半的降结肠，这段内在的死亡过程到此结束。

跨过了巨大的难题，我开始进行复健，努力摆脱轮椅，重新恢复站立的生活。概括而言，从一九八四到一九九二年，我的日子就是在自我评判的无望沙漠中想办法活下去。绝对不要以为自杀只有伤害到自己；所爱的人自杀、就算只是认识的人自杀，那些被留下来活着的每个人，都会感到极大的痛苦。直到今天，唐精神错乱的面貌仍不时萦绕在我的脑海，就像是基督受难那样的恐怖，不过我已经得到了治愈自己的契机，他成为我心中美好的指引，只是萦绕的画面仍在，我的悲伤也未曾消散。

其他流浪者也提到他们的心理状态：

我有时候觉得自己失去控制，变得自我保护，避免引起太多注意。有些人企图对我贴上「疯子」的标签，他们不了解、或许也没有能力了解他们所宣称的道理是什么，所以我很谨慎。（注 100）

❧

我被精神卫生系统困住了，我是一个「偏执狂、慢性精神分裂症患者、躁郁症患者、情感性精神分裂症患者、性欲亢进、古怪反常的人」。我已经被监禁两次，可以说，在医学中心里，

我遇见的人比外头的人们更清醒。（注 101）

一九九〇年住在精神病院，我体会到病友们的爱和友谊，虽然专业治疗人员几乎都不相信。我非常感恩那些病友的心智如此正常！下面有个流浪者，他在心理卫生系统的经验稍微好一点：

我二十四岁那年，在精神病院住了三个星期（我还想住久一点），我掉进了存在价值的谷底。三月，挪威南部的大地仍然贫瘠，还没有任何新芽，只有因积雪融化而露出来的过季枯叶。当我走过一座又一座的庭院，一个景像吸引了我的注意力：一片孤单、干燥的小小叶片，从我身旁盘旋而过，我立刻就想到，这片早已枯死的叶子借着一道微风，展开了生命之舞： 它在行动！它的行动也敲响了我内心深深的共鸣，告诉我生命是存在的，生命是活生生的，我是活生生的。一点也没错，纵使浮现脑海的是风中的枯叶，我仍能因此把握珍贵的心念，帮助我持续向前。（注 102）

下一章，我们将完成整个过程：观察我们与世俗标准有何不同，同时留意流浪者的情感困境及路途中的陷阱。我希望我们在前三章找到和自己一样的人，接着便进入更深层、更核心的部分。在地球上，我们真的不孤单，我们是这个星球上的众多灵性存在之一，我们都为了相似的目的投生到此，让故事继续走下去，美好的同伴定会相遇。

（注 79）Gypsee, letter dated October 14, 1997.
（注 80）CJ, letter dated July 27, 1994.
（注 81）Charlie 036, letter dated July 31, 1999.
（注 82）109, letter dated May 13, 1997.
（注 83）Don Cushing, letter dated August 7, 1994.
（注 84）Moria, letter dated March 28, 1997.
（注 85）Moria, letter dated February 6, 1997.
（注 86）Heikki Malaska, letter dated January 28, 1999.
（注 87）Jonathan Boyne, letter dated October 13, 1998.
（注 88）This site was taken down by its author in 2012.
（注 89）245, letter dated October 7, 1999.
（注 90）Mira Ellison, letter dated June 11, 1999.
（注 91）Pupak Haghighi, letter dated June 28, 1998.
（注 92）Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.
（注 93）Q’uo, transcript dated October 22, 1989, p. 1.
（注 94）Q’uo, transcript dated February 28, 1993, p. 3.
（注 95）202, letter dated March 6, 1999.
（注 96）202, letter dated March 6, 1999.
（注 97）Charlie 036, letter dated July 31, 1999.
（注 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.
（注 99）245, letter dated October 7, 1999.
（注 100）149, letter dated July 20, 1999.
（注 101）Gypsee, letter dated October 6, 1997.
（注 102）Otto, letter dated April 25, 1999.

第 3 章 良知的自责：挥之不去的痛

本章的原文标题「Agenbite of Inwit」来自詹姆斯·乔伊丝（James Joyce）的著作（注 1），大意是指反复地感知或觉察内在的痛处，这样的「内视」会产生一股回圈且逐渐增强的效应，耗尽原本就已经很薄弱的能量，让始终怀疑自己的个体更加怀疑。我认为，这正是流浪者的典型。

（注 1）译注：指其经典小说《尤利西斯》（Ulysses）。

自我怀疑

这一章，我们将更深入观察内在纯粹的情感能量，它大部分存在我们的潜意识中。流浪者的生存经验有几个层次，比起童年的不快或家庭的排斥，自我的负面评价可以使人掉到更底层的深渊去，隐匿在意识之下的情绪河流幽暗又变化多端，越深越没有光线，却会在日常的情感面露脸。依此看来，潜意识的情感能量跟每个流浪者息息相关。在个人的生命神话中，我们创造自己的生活；在展现自我特质的舞台上，我们就是主要的演员。这个区域荣耀盛开，是相对于谦逊内敛的另一面，亦是自我信念的最后一道防线。同时，它也是怀疑和脆弱不安的所在，表面上的行为，我们想办法符合我们选择的文化偏好，但在那道深渊中，尚未治愈的部分还残留在角落。

自我怀疑可能导致严重后果，加上许多所谓的「一般人」给予我们的回应并不友善，流浪者很容易产生自我价值的摇摆；有些人直接展现恐惧来表达个人的不安，也有些人表像上仿佛肯定自己，却承受过多压力，这样以紧张、焦虑为核心的神经官能症都与自我价值的摇摆有关。当然，所有人类都可能如此，只是对敏感的流浪者来说，似乎所有问题都敲得更重、伤得更痛，由于这个层次的情绪伤痛不会立刻显现在表面行为上，它可以安静地继续堆积，最终形成更深的议题，也可能引来宇宙的心灵致意（psychic greeting）；而其他「一般人」基本上不受哲学观点困扰，也无法对流浪者自我怀疑的伤痛产生共鸣。

以下是几位流浪者脑中的思绪：

为什么内心一直有这样的交战？我自己都还停留在一个混乱的局面，对其他人又怎么说得出正确的话？（注 2）

❦

去年我面临最具挑战、最难受的事情之一，是我想起了真正的自己，我的先生和小孩都感到害怕，甚至连我们家的狗都是。学习信任自己、信任自己的灵魂，需要跨非常大的一步，尤其当人生早已被灌输了「你要相信任何人、所有人，就是不能相信自己」的观念。我才明白为什么，这一步会如此痛苦。（注 3）

❦

我老觉得自己糟透了，当然我更从来都不认为我的人生有什么好的，迟至今日，我才稍微跟自己达成一个比较公平的和解。我的内心深处终究是无止境的混乱，我是何方神圣？凭什么去评判别人？不过呢，习惯了用精裁的服装和外向的行为来隐藏内在的不安，我叫它「冒名

顶替症候群」（impostor syndrome）。要是人们知道真正的我，就绝对不会把这个责任重大的位置交给我了。（注 4）

流浪者也容易怀疑自己的「经验」：

这些日子我处在非常有害（作者：我想他的意思是难以忍受）的净化过程里，我得检验我的实相；跟一个唯物主义者谈过以后，我也回头来怀疑自己的超自然体验。现在对我来说，最重要的是去理解宇宙万物都有可能性，其本质全是太一真理的不同层面，那么超自然体验真假与否，我就无须再检验。（注 5）

❧

大约三十年前，有足足三天的时间我持续感受到至高的幸福，却再也无法重返。失去了神圣的合一境界，我只能怀忧度日，但也勉力维持。那就像是，无法安可的一首圣歌。（注 6）

身处外在世界，流浪者常自觉危险重重：

我对自己的心说，我很安全，我没问题，但情绪却高声叫嚷：「你不是！你才不是!」这证实了我过去几年说的，逻辑知识不够用，心才能诠释本质，如果只信赖逻辑与知识，得到的只是万物的躯壳。唯一能跳脱出来的方法，是从内心出发，把本质找回来，让我的情绪相信：「你看，你很安全，真的。」。（注 7）

我们的心灵之美及对真理的向往，在这个世界反而可能招致轻蔑，引发挫败：

按照中国人的计算方式，明年我就活过半世纪了，回顾悲伤的岁月，把愉快的日子加起来，标准放宽点算，可能还不满一年。我跟那些穷困或可怜之人所承受的痛苦或许不能相比，但最难堪的是我所有的尝试、为了自己和他人而想去改变某些事物的努力，最终不是落得一场空，就是悲剧作收。（注 8）

❧

我的生活配方是不是缺少什么东西、还是什么东西过量，我也不知道。日子好像因为伤心的眼泪而变得太咸，唉！我好想要制造爱与和平，可是我真正渴望的和平又在哪里？（注 9）

我们很容易找不到服务他人的力气，因为有时连自己都是这么的混乱。

来到地球是为了帮助别人的这个说法，用在我身上有点好笑。如果你看得到我脑子里的想法，一天也好，你会发现我的困惑、害怕、愤怒及所有的情绪，你也会明白我说要服务他人，听起来有多愚蠢，根本像瞎子替瞎子带路，太可怕了！对别人开放心胸，代表容易被攻击，不只害怕受伤，我还很担心做错事情。可是即使有这堆东西，只要有一个人说：「我需要谈谈」，我所有的恐惧就消失了，只要有人需要我，我都愿意走过去，这一面的我，不让自己呆坐，旁观他人受苦。等到事情过去，那堆东西才又再度浮起。（注 10）

自我怀疑还可以化身为个体对深层自我的恐惧：

我察觉到心智是很强大的，也发现我有力量去运用它来协助我获得任何我需要的答案。然而，我对自己的这份力量感到害怕。面对很多事情，我的潜意识会控制自己只进行到一定的程度，

我越来越敏锐，也越容易感受汹涌的能量，只好用吃东西来转移对它的感应或助长。我默许自己进入一种状态，即我乐意为任何人做任何事，就是不愿意面对我的内在；我不知道我在逃离什么，看着内在的心灵终点，我却选择了最冗长的路线。年轻一点的时候，我可以理解这么做的理由，它就像一个安全装置，保护自己不受小我操控；但现在我觉得像是考到驾照却坚持带着学习者牌子上路的驾驶，自己都觉得气馁，也好像电影《今天暂时停止》（Groundhog Day），流浪者你做了所有正确的选择，每天醒来却重演一样的剧本。我真的想要帮助自己向前一步，但我得先知道为什么我不准自己进步。（注 11）

星际邦联经常从我们小组成员收到关于情绪敏感和自我怀疑的问题，并提及如何处理：

当追寻者走向灵性路径，因为满是新的经验，自然会感到怀疑。这样的怀疑或疑问，是为了整备追寻者的内在，无论下一步是否踏实，都能从眼前的崖边跨出。因此，如果你的心愿意，但质疑自己的能力，我们建议你把质疑放到一旁，信任你的渴望，让内在的向往做出指引，旅程就可以找到方向。（注 12）

❧

父母会阻断孩子付出爱和获取爱的天性与行为，因此长大成人的追寻者，通常会在灵性探索的道路上发现自己背负着自我怀疑的沉重包袱。（注 13）

❧

这一辈子的学习之旅，你必须反复走到身为人类的极限，被迫面临这些选择：绝望还是希望、疑虑还是相信、决定放弃还是保持信心？（注 14）

❧

每天都要宽谅自己，否则你会将所有的错误都背着走。生活中的各种催化剂与人际经历本来就是要刻意架构一个主观的体验或评价，让你认为自己没有优点，认为自己功亏一篑。（注 15）

❧

我们知道，每一个你打从心底感觉到自我存在价值的猜疑与不安；我们也发现，有些希望成为器皿帮助他人的个体，执行任务与准确表达的潜能，却被疑虑给吞噬了。面对这种情况，我们只能用一个很久以前就在你们星球上流传的话来安慰你：如果你想学习，只要愿意敲门，那门就会开启；相同地，若你真诚地想为弟兄姐妹们服务，一旦提出请求，机会就会来临。（注 16）

❧

人们每天每刻都在奋斗，像是走在刀锋的边缘。一边是有意识的觉醒生活，饶富理想、承诺、梦想与真情的灿烂大地，也可说是存于心灵能量中广阔无边的伊甸园、乐土或天堂；另一边则是黯淡的荒土，如午夜般漆黑，更像是落入了混乱、苦难、迷失的汪洋。这两种极端无时无刻都可能交替出现，因此要让生命稳定有多困难就不用赘述了吧？不过，请你注视着那起伏，看见自己来到这里，不是为了走在刀锋上绝不跌落，也看看那所谓的平衡，你仍能以它为目标。当你觉得自己再度从那平衡掉进了美好的理想或绝望的荒土，请尽最大的努力允许那些情绪，并明白所有类似的心智状态，其基底都是爱。请你看见你的自我，内在深处的潜意识就像生命之树，或许我们可以形容它是一株葡萄树。对葡萄树来说，根部和干部都是造物者，而你们每个人都是一段分枝，借由你的自由意志，选择将其他各种植物、或别种类的葡萄藤蔓嫁接到原来的葡萄树上，结成一颗综合的果实，这颗果实就是你的生命体验。（注 17）

❧

正向的路径布满了阴影、问题与怀疑，还加上不断的学习、不断的平衡。正向的路径并不等

于简单的路线。（注 18）

何止不等于，根本是不让我们走简单的路线！通常，流浪者不会用简单来形容自己的路线：

这个幻象充满苦难与混乱，透过个体的心智经验，生命的基本原则才能通过一次又一次的试炼。和善地对待自己，不要过度期望，但可以学着把原本的信念翻新，相信这个幻象里真的没有什么是不对的。每一个真理的追寻者都会在路上遇到谜题，谁都得设法自己解题。（注 19）

❧

追寻精神生活时，很容易觉得痛苦。所有你放弃的东西，是那么举足轻重；事情没发生，你还是会被期望给淹没；自己或别人的猜疑，都可能把你打落。而我们说，这都是好的，都是合理的，因为，你真的不是来这里找乐子、来这里被满足的，你是来这里工作、学习、服务。（注 20）

❧

头脑问你：「你要去哪里？你要怎么用最好的方式去到那里？」这是逻辑性的提问，在心灵层次上大部分时候都不管用，反倒是坚实的耐心才帮得上忙。怀疑出现时，这种耐心会看见怀疑，和怀疑一起坐下来，接受怀疑，宽恕怀疑，且走进信心里稍事休息，但这并非否定采取行动的意义。你来到这里本就是要受到幻象的混淆，你行动、你犯错、你会评判自己、也会继续去做看起来并不美好也不聪明、你却能从中学习的每件事情。（注 21）

❧

从灵性工作的立场来看，一切都是好的，疑虑与内在的失序不仅合理，而且有其价值。只有自我才能够挖的这么深，进入繁忙、复杂的人格之内；只有自我才能够带着强烈的求知欲，对自己提出这些问题。因此，提问、探查、观看、放下、再拿起来从另一个角度检视，是这辈子的生命节奏不可或缺的段落，这段落是好的，凡事也都是好的。（注 22）

对于和我一样自我价值感低落的流浪者来说，谦卑的态度会有点帮助。我一直认为在意识中工作最核心的四个关键是：谦卑、耐心、坚持和幽默，其中，流浪者应该积极培养的即是谦卑，它是维持自我人格特质的利器。我也不断在提醒自己，只是很不巧地，自尊心正是我最顽固的弱点，我日复一日、年复一年努力，只要我感觉自己有一点点进步，就会同时注意到我又开始骄傲了。星际邦联谈到谦卑：

谦卑的天赋特别少见，但它能让人们安歇。它不评判，所有人在它眼中都值得被爱，所有人都能在它的胸怀中得到自在。（注 23）

❧

负面与困难的经验是非常重要的，人们可以从中学习，谦逊地允许事件发生、静观后再行动，而非立即回应。把生活掌握在自己手中，并不是借由武断的控制或不停的祷告来实现自己的想望，而是应该理解：计划早写好了、模式也设定了，那是你和你的高我（higher self）为你自己创造的最佳组合。此刻你需要做的，是允许自己走在每一条你所能走的道路上，睁大双眼注视着你的感觉，找到让爱显化的方法，行走时保持微笑，交谈时用语亲和，即使对陌生人也是一样。（注 24）

❧

邀请高我来帮助自己的念头也是谦卑的，你的意识凝视着这个世界，说：「单凭我自己，只能看见幻象，我必须进一步追寻。」追寻是一把钥匙，将让你通往更大的自我，和更大版本的你连结。高我无法为你选择一定要做什么、或一定不要做什么，高我不是专制的。在这个

幻象里，所有决策都属于你自己，任何高我、指导灵、导师都没有责任，每一个个体都为自我负责。（注 25）

❧

「魔法人格」（magical personality）（注 26）坐落在最深层的谦卑意识里，也扎根在最强大的自我价值认同中。看似矛盾，却像一条线索，提出请求的每个当下，它就出现在你身后。（注 27）

谦卑，不需要你把自我价值放低。谦卑，是让你更接近宁静与和平，拥有看见爱的余裕。

（注 2）Linda Klecha, letter dated August 21, 1998.
（注 3）Heikki Malaska, letter dated February 25, 1999.
（注 4）282, letter dated July 24, 1994.
（注 5）Baysal Atalay, letter dated October 6, 1997.
（注 6）Jon Locke, letter dated May 6, 1998.
（注 7）Elle, letter dated April 22, 1999.
（注 8）001, letter dated July 24, 1997.
（注 9）Pupak Haghighi, letter dated June 12, 1998.
（注 10）Mike Korinko, letter dated February 21, 1995.
（注 11）Marc Morgan, letter dated September 7, 1999.
（注 12）Q'uo, transcript dated August 16, 1992, p. 6.
（注 13）Q'uo, transcript dated April 15, 1990, pp. 4-5.
（注 14）Q'uo, transcript dated November 21, 1999, p. 3.
（注 15）Q'uo, transcript dated April 15, 1990, p. 9.
（注 16）Latwii, transcript dated April 10, 1983, p. 4.
（注 17）Q'uo, transcript dated November 12, 1995, pp. 2-3.
（注 18）Q'uo, transcript dated June 14, 1992, p. 3.
（注 19）Q'uo, transcript dated October 14, 1992, p. 6.
（注 20）Q'uo, transcript dated November 5, 1995, p. 3.
（注 21）Q'uo, transcript dated January 17, 1999, p. 4.
（注 22）Q'uo, transcript dated December 10, 1995, p. 2.
（注 23）Q'uo, transcript dated December 10, 1989, p. 3.
（注 24）Q'uo, transcript dated October 22, 1989, p. 8.
（注 25）Q'uo, transcript dated November 1, 1987, p. 4.
（注 26）译注：作者的另一本书《活出一的法则首部曲：我的选择》（Living the Law of One 101-The Choice）里提到：星际邦联说，魔法人格是他们称呼高我的另一个名字。
（注 27）Q'uo, transcript dated December 31, 1989, p. 5.

骄傲与臣服

笔名一三一的女士是个热情充沛、才气洋溢的艺术家，投入创作时，她体验到很多能量，某些部分似乎非常有「灵性」。她写信给我：

我试着去理解造物者的意志和我的意志两者之间的差异。有时觉得没什么不一样，无论如何，

我的意志也是来自造物者；但实际上我觉得这应该不是真相，至少不是每时每刻都这样，关于这点你怎么想？无论是我们对事件的觉察，或者是眼前的实相，有一条线可以划分这是谁的意志吗？又该怎么思考这些事情比较好呢？我认为这跟谦卑的概念很有关联，但我真的不知道如何用一个聪明的方式来讲述它。（注 28）

注意，在她的问题中，一点骄傲的成分都没有，她只是单纯拥有这些经验，然后进行思考与权衡。当一个人在宇宙的流动里，会感觉到自己的意志好像和造物者的意志合而为一，我有时会置身于某种有意识的喜悦与光之中，可能维持片刻、几个小时，或偶尔长达几天。它是经验，它会发生，我无法预测发生的时间，只能说逆境似乎会促使它出现，这又该如何衡量呢？除了我们与造物者之间，流浪者与尚未醒觉的人类两者议题也是相近的，并不是说我们比较聪明、优越、甚至比较有智慧，但我们不只察觉到差异，还为此感到欢喜。「更好」的感觉确实容易让人自傲，爱尔兰知名作家奥斯卡·王尔德（OscarWilde）闻名的事迹之一就是臭屁，他有个名言，大意是：「我们都在阴沟里，但仍有人仰望星空。」

Q'uo 说：

你们每个人的内在，都有一个必须被丢弃、被打碎的形象，你们可以自由命名，这个器皿则称它为自尊心。就连器皿本身，也很有意识地怀着自尊心进行通灵，只是目前为止，还找不到解决的办法，因为自尊心似乎会自动膨胀。（注 29）

❧

只要你还认为你有个自我需要扞卫，就代表内在的自尊必须处理。追寻者最常需要处理的也是自尊，无论多么坚持、虔诚、纯粹地年复一年追寻，却仍想着是「我」在搜寻、「我」在观看、「我」在寻求成为「我」能力所及的最佳状态；相反地，我们已经发现，追求更充分的自我觉知，其实是个简化、减法的过程，那些扞卫自我的东西必须移走，直到路障排除，自我净空。（注 30）

❧

我们请求你仔细检视内心的认定，只要有「我」存在，就会有骄傲或自我的感觉，这感觉会将人与人拉开。如果一个人仍旧认为他在活出专属自己的生命，就表示尚未超越灵性的傲气。虽说这也合乎人性，一个人对其他人的内心通常没那么热切的兴趣，也想维持某种界线，保留自我的独特性，在幻象中这完全可以理解，毕竟还没有任何方法证明自己与其他人不是分离的，更无法解释为什么你根本不是「你」。不过，就我们所知，在根本上只有一个伟大的自我，每个你都是造物者的孩子，每个造物者的孩子都映射出太一的爱。（注 31）

自尊心也会间接表现在完美主义的倾向上：

在追求完美的企图里褪去你的自尊心，拿掉自己的编撰或审断，你就能自由地尽最大的努力，一切自然完善、丰盛。自尊会把你拉回去好几次，研究如何才能再接近完美，这般的深思熟虑几乎都没助益，因为任何漂亮的做工、妥当的姿态、知识或认知的系统，都不是心灵建造天堂之梯的方式，那些内在的低阶振动或初级思惟，反倒会引发你在事过境迁后留下对自己的评判。（注 32）

我们有时候把自尊摆在前方，像是一面护盾：

凝视内在自尊的本质，即是发掘自己打造盾牌的原因。也就是说，自尊心高的人试着找出好

的、对的、高尚的方法来作为思考、说话、举止的依循，然后戴上一个最有效果、最能给别人好印象的面具。这就像是一个拥有寻常花园的人，在四周围起二十英尺高的墙，就算是想保护花园，但也太夸张了一点。（注 33）

墙怎么说都是我们自己盖的，我们如何变得够勇敢，敢让高墙倒下来：

所有真实灵性道路的最后目标，是谦卑和臣服。将你的躯壳、骄傲、自大、自卑、恐惧交付出去，当你知晓你即是爱，所有情绪都可臣服于爱的力量与和平。（注 34）

❧

这一段袒露、赤裸的过程，走得越深，你就与自己越亲密，你就能经由自己传递更多的爱。企图控制、充满恐惧的追寻者想要爱和被爱，但骄傲让人仅成尘埃，赤裸之中反而存着无边无限的爱。一旦停止纠结，心有了开放的空间和时间，爱便能做它自己。你所追寻的觉察与理解，都在这样的爱里。（注 35）

追寻者只需把自己放进火中，让催化剂烧光那些认为自己懂得如何追寻的傲气。你的内在拥有乘载伟大信心的能力，你可以锻链、扩大这个能力，而我们建议的方式就是反思。当眼前出现自己并不乐见的事物时，允许心智安静地铺开，说：「所有我感觉到的东西都在这里，请指引我什么是纯然的渴望，什么是骄傲的外壳。」（注 36）

❧

要怎么知道你已经做到了这个器皿所描述的程度呢？我们会说，若你全心融入，与你所承担的任务合而为一；或你付出了你所希望给予的，同时感觉到心智中央那全然的自由，它的出现通常代表你圆满达成了对别人的服务，且你选择感恩，而非沾沾自喜。任何形式的骄傲都与试图学习慈悲的灵性之旅道不相同，即使某些骄傲在人性上可以理解，却仍与灵性之旅不相为谋。（注 37）

❧

骄傲让人离开真理。这么多饱学之士总把脑袋放在云上，不知道脚边就有宝藏，骄傲便是主因。骄傲鄙视一切，对不明白的东西态度轻蔑；自尊不愿弯腰或放低自己，因此绝对找不到本质的秘密；骄傲擅长过度阐述，于是单纯的事件遭到夸饰，完全扭曲；骄傲忘记了开启最伟大奇迹的钥匙即是单纯；骄傲总是在搜寻伟大的东西、神奇的事物、壮丽之作与万物的证明，那些自然的纯粹都不在骄傲的视线。骄傲弱化自己，在没有智慧与知识的地方探索智慧与知识。饱学之士丢掉种子，在果皮上繁衍作品。（注 38）

（注 28）131, letter dated February 14, 1998.

（注 29）Q’uo, transcript dated November 3, 1996, p. 3.

（注 30）Q’uo, transcript dated March 1, 1998, p. 4.

（注 31）Q’uo, transcript dated March 1, 1998, p. 4.

（注 32）Q’uo, transcript dated October 16, 1994, p. 5.

（注 33）Q’uo, transcript dated October 16, 1994, pp. 1-2.

（注 34）Q’uo, transcript dated March 25, 1990, p. 8.

（注 35）Q’uo, transcript dated November 3, 1996, p. 4.

（注 36）Q’uo, transcript dated September 24, 1995, p. 6.

（注 37）Q’uo, transcript dated November 14, 1993, p. 5.

（注 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.

精英主义

我不在表像的世界中沉睡，也不再带着浅薄的哲学见识潜进深沟里，对于自己的灵性觉醒，我常常感到庆幸。然而我领着自己，有意识地把自我陶醉式的骄傲卸下，从随之而来的自我评判中解放，然后重复一次、一次、再一次。流浪者好比是从城市去到农郊的雅士，得走过满是虫子和牛粪的草地，我们身上原有、或灵性觉醒时所发现的内在本质，使我们对这星球的打转与瞎忙反应太大，至少从我们的主观角度看来是这样。唐过去总说，地球就是一座大型疯人院，而他希望可以自己住一间。他确实感觉到这里的思考模式很疯狂，有时候你很难不跟他想的一样。但 Latwii 表示：

负向原则（The principle of negativity）隐含在所有造物中，它强化了「区别」的幻象。那些拥有负向极性（negative polarity）认知的人，会利用区别的幻象来控制其他不被归类为精英的人，不管精英的标准是什么，用途就是把群体以精英和非精英给区分开来。因此，负向原则的变形充斥于生活四周，也存在每个人的自我之中，毕竟所有个体都是合一，生活四周就等于你，不是吗？（注 39）

有些流浪者不认为自己比其他人优秀：

梦境中有人把我介绍给一个年长的女士，我们在城里，她问我是做什么的，我说我是流浪者。她说：「怎么会，你看起来一点也不特别，你只是个普通的熟女罢了。」我说：「您说的 没错。」可即使如此，我仍是个流浪者，我奉献了我的一生。（注 40）

❧

我不喜欢人们觉得我比他们更睿智，或把我看成一位老师。我认为每个人都是老师、也是学生，我从所有接触过的人身上都学到很多东西。我对权力游戏没兴趣，也没有优越情结，但我的确很容易惹怒别人，因为我老是说形而上的事物很容易，任何人都学得会。（注 41）

请注意，否认优越感的过程里，也有自尊心的问题。流浪者通常超级聪明，但正如我说过的，智力不等同于智慧，那只是让我们有一个好的设备或智慧来玩这场游戏，说不定还没发现是游戏玩了我们。Q'uo 说：

我们不认为自己比那些处在第三密度的个体们更有智慧，我们只是身处不同的幻象、不同的情境。我们和你们一样，还是追寻着、依旧未分晓，我们只是学会怀抱坚定的意志；如同所有灵性事物的运作方式，真理常常再度转为未知，也就是说，我们都一样企图理解那仅能体现于力行的事物，也都一样纠结、紊乱与矛盾。（注 42）

有些流浪者过去自尊心很高，如今努力转为谦卑：

我明白我必须学习谦卑。想同时活出美好的灵性生活又交出优秀的世俗成绩，并不是件容易的事。（注 43）

❧

我持续拿我对自己的理解与那些流浪者的资讯进行检验，看看我是否符合那些描述。我认为

我「符合」，但内心那因自我吹捧而生的罪恶感也让我动弹不得。（注 44）

❧

我得盯着我那鲁莽的小我（ego）！有时候，自嘲可能管用。（注 45）

乔迪·博伊恩（Jody Boyne）描述了典型的流浪者优越感：

屈尊协助比自己层次更低的人，流浪者就是这么回事。（注 46）

这句话里头没有鲁莽的小我，口气率直却隐含着优越，与 Q'uo 群体的作风完全不同。Q'uo 以平等主义表达差异，他们的「较高密度」只不过是「另一个」密度。我也认为，所谓我们流浪者就比较先进的念头，事实上是个误会。「我们全都是这辆巴士上的傻子！」（We are all bozos on this bus!）（注 47）这一点很重要，我们应该把它刻在额头上、印进脑海中，如 Latwii 所说：

与原本属于该密度的个体比起来，大多数流浪者抵达时的配备并没有特别厉害，因为历经了遗忘过程的流浪者，已无法再仰赖经验中的各项资源。流浪者其实是在进行一场赌注，若他们能够发挥自身的正向极性，不仅促进周遭人群的福祉，也将达到个人的充分极化；一旦成功，肉身死亡的流浪者便获得两个选项：返回原来的密度，或是展开另一次新的服务。（注 48）

也许，我们来自一个美好的「其他时间」或「其他空间」，虽然身为地球住民，觉醒后却可能会对「其他地方」的抽象能量产生共鸣，不再认同地球的思考模式。也许，流浪者的核心内在使我们有服务人类、服务地球的天赋，但从表像上的人格及肉身中的灵魂来看，我们与所有其他第三密度人类完全平等，为了从地球学校毕业，我们全都必须通过相同的测验。我们很容易以为服务地球是「纡尊降贵」；但我认为，是我们曾经非常努力，才赢得这一世的肉身，像是获颁大奖一样，我们得到怀抱信念就能圆满生命的机会，得到达成极性与实现纯粹的机会，在更高密度中，谁都无法拥有这个机会。若一心认为，来到这儿是为施舍那些较为低下的地球住民，不幸的反而会是我们自己：

我越来越背离我的本质。我变得偏激、愤怒、悲观，自利的倾向也更加严重。我渐渐认为人们需要被控制，这样对他们才是好的。（注 49）

❧

我总是在想如何让人们看见他们的方向，不是某一个特别的方向，而是属于他们个人的方向，虽然那势必也是特别的。你肯定懂我在说什么，而且你不会因此拿翘，以为自己是神，我的自尊心却高得不得了，该怎么办才好？我知道奋起抵抗只会更糟，我想要面对它，消化它，找到平衡的方法。（注 50）

❧

最近，我的心灵旋风式地成长，我相信我被引导到这里是有原因的，只是还没发现而已。我不喜欢自负，所以也不会去「假设」我就是流浪者。倒是建议你，如果你的内在完全具备了成为流浪者的能量、或拥有催化地球人类与第三密度的窍门，别跟人们谈论你的想法，他们不懂你这个层次所说的话。（注 51）

我不是指这些想法不对，地球上多数一般人的确都不是用抽象的规则和架构思考，这个世界的焦点也经常落在控制他人。灵性追寻者与各类型的流浪者则一致聚焦在深层自我复合体的

回声及反射，而非包装良好的表像中稍纵即逝的悬念。我们在意识里工作，目标只与自己的内在有关，像是从处事的动机中拿掉恐惧，用真诚的爱代替；如果说话的物件没有提到心灵的话题，确实不需要主动漫谈哲学生活多么引人入胜，反而应该严谨地深思自身的性格包装或小我的悬念，进入真实的念头里去将虚幻的细节移除，内在能量的平衡正是依靠这类精巧的工作。如果我们全都受到自尊心与优越感的召唤，可以想见灵性相关的团体也会被这般诱惑。一三一女士提及她接触过一个新时代团体，其领导者很有通灵的天赋，他的圣地之旅总是销售一空。她说：

这里让我有点顾虑，或者该说掺杂了妒忌与嫌恶。他们在这个团体里表现出来的样子，让我怀疑自己根本无法对人们有所贡献，也讨厌其中滑舌、优越与操弄的部分。我想和一群人一起在这条路上工作，但我不能让自己涉入某个我看来有问题的事物。可能很多新时代团体都会让我有相同的感觉，特别强调这一个是因为它正巧被我遇到。（注 52）

乔迪简要地说：

遇到了过度夸大阶级的情境，我想谈谈平等；如果平等变成齐头式的，我便希望说点有劳而获的过程，就像「象牙塔」里的人们不会无故获得博士学位，生命也不会免费替你拨穗。只是在所谓「务实」的科学、UFO 及 ET 团体中，精英主义依旧大行其道。（注 53）

Latwii 说：

许多意识群体依旧「无意识」地支持精英主义，奠基于一种仿佛可见却逻辑不通的真理，即信仰、爱与服务的人都是被拣选的、是受膏的、是透过特别的誓约获得认证的，这份特别更是玄妙且持久的，远比你认为的表像生命还要久。你可能发现他们实际上几乎没有所谓的意识；即使有，也拒绝接纳物质世界以外的学问。不过，他们不是迷失的人，他们只是正在上一堂不同的课、走一条不同的路，脚步稍微慢一些而已；意识是生命赋予的权利，无论多久，它会静候。亲爱的朋友，哪里都没有精英，只有相对的时间里停留在原地的人；也如同这个器皿所说的，没有人会永远嚎啕大哭或咬牙切齿，全体终将合而为一。有些个体需要比其他个体更多的经验回圈，而那些加快回圈的个体，也加速了经验里的喜怒哀乐。催化剂若澈底地运作，不可避免会有一些副作用，我们愿你领略完满、丰盛的喜乐，同时能够理解其中的困境与苦痛。（注 54）

Q’uo 则补充：

追寻者群体最可怕的一个误解就是精英主义，认为正在追寻、通灵、学习的人就是神的选民、是更好的人，那些边看电视、边喝酒的人根本不能比。这就是谬误所在。（注 55）

无论个人修练或群体工作，我们尽力寻求真理与价值的核心，但绝非空洞的精英躯壳。结束这一小节前，Q’uo 提出很有说服力的建议：

要为点亮地球整体意识做准备，前置作业就是了解自我。长路迢迢却有起点，不将自己视为精英，与每个相遇的意识复合体一概保持平等。学会了这一点，个体的主观标准也更容易放下，不再渴求非得要碰到某种心灵层次的人才算朝圣。因为你将能够看见每个追寻者内在都蕴藏着爱的意识，虚幻净空之后便成为爱与光的通道；爱与光的来源不只是无限造物者，还

包括所有为收成工作付出的协同创造者，你就是其中之一。（注 56）

❧

不要认定自己比尚未觉察灵性成长的个体厉害，不管你有多么地觉察，在肉身、心理、情感和精神上，一连串的挑战依旧伴随着你，当然也充满了显著、强大的线索。生命百态多由难题与黑暗面编织而成，却有其不可讳言的价值，面对它们，运用它们，如同你对好事的态度一样，公平地以悦相待。（注 57）

❧

观察追寻者背离日常生活经验的程度，可以衡量其心灵的骄傲状态。由于形而上的能量会像风一般进入任何情境，且在平凡生活的困境熔炉里精炼，如果一个人认定自己没有办法在日常的世界里崇敬、探询、静心、或学习内在成长，某种程度上就牵涉到骄傲的议题了。这里并不是说选择成为隐士或参与宗教修道会的追寻者就是骄傲，而是单纯地指出，若个体避开所处的外在世界，或是贬低日复一日的平凡生活，那么奉行的只是打高空的形象或观念罢了。以服务他人为目标的追寻者所要走的道路，正好落在无条件的服侍天职中。多一点谦卑，少一点冠冕，这条道路才更有被复制、被追随的价值与机会。（注 58）

（注 39）Latwii, transcript dated February 20, 1983, p. 7.

（注 40）289, letter dated July 26, 1994.

（注 41）Gypsee, letter dated October 6, 1997.

（注 42）Q’uo, transcript dated March 3, 1996, p. 1.

（注 43）Pupak Haghighi, letter dated June 28, 1998.

（注 44）CJ, letter dated July 27, 1994.

（注 45）Mike Korinko, letter dated August 20, 1993.

（注 46）Jonathan Boyne, letter dated June 11, 1999.

（注 47）译注：谁也不比谁聪明。

（注 48）Latwii, transcript dated May 16, 1982, p. 13.

（注 49）Charlie 036, letter dated July 31, 1999.

（注 50）A. Friend, letter dated November 2, 1998.

（注 51）202, letter dated March 8, 1999.

（注 52）131, letter dated May 8, 1998.

（注 53）Jonathan Boyne, letter dated June 11, 1999.

（注 54）Latwii, transcript dated May 19, 1985, pp. 2-3.

（注 55）Q’uo, transcript dated June 18, 1989, pp. 7-8.

（注 56）Q’uo, transcript dated February 4, 1990, p. 3.

（注 57）Q’uo, transcript dated January 11, 1998, p. 3.

（注 58）Q’uo, transcript dated October 16, 1994, pp. 3-4.

心灵致意

当流浪者渐渐意识到自己的使命、代表地球去寻求「光的任务」时，一旦顺利与光的频率调和，流浪者就会成为通道，将很多的光接进地球，与此同时，也会引起某些以服务自我为导向的无形个体注意，我常称之为「忠诚的反对党」。透过光之工作者的通道或器皿所进行的光之引流，会吸引反对党前来，希望也能为自己捕捉那些光；如果光之工作者因为引流的能力而自傲、或在作为通道的过程中产生任何扭曲，招来反对党抨击的机率也会增加。在意识

中工作、与光密切调和的个体，或多或少都会遇上这样的「心灵致意」，因为我们是人，也很容易犯错，想要避免错误、活出「完美」生命是不合理的，我们能够修练自己的欲望，也能信服他人的教导，但我们无法避免迷惘与犯错。因此，遇上抨击时，不需要感到失败，面对它便是了。一般人不大可能遇上这样的致意，Q'uo 解释：

如果你的自由意志不曾选择在自己的课程里加入这一题，你便不会遭遇心灵致意。或许我们所描述的那些忠诚反对党并没有在你的道路上设置障碍，却可能加重你所运用的那些经验；只是我们也必须在这里强调，心灵致意的现象比大多数个体想象的还要罕见许多，因为身处地球幻象的你们多半都在「服务他人」与「服务自己」的抉择之间摇摆，几乎不会过度的倾斜或决定站哪一边，也就不足以引来那些想要操控或抨击的无形干预。（注 59）

我们位于爱/光研究中心的小组，在与 Ra 群体工作的期间经历了大量的心灵致意，也是从那时候开始，我们变得比较容易遇到这些情形。因为我们如同「灯塔」一般不曾间断，以崇敬之心构筑我们共同的生活与所有神圣的细节；多年来，世界各地的人到此拜访，信靠爱/光研究中心的人也增加了，以内在的层次而言，我们建立了非常大的灵性社群，当然也就持续引来一些忠诚反对党的关注。吉姆在《一的法则·卷五》里写道：

我们所说的「心灵致意」，光之工作者也许会称其为「心灵袭击」（psychic attack）。但即使这样的干扰看似负面，个体却可以选择用正面的意识面对，我们认为「致意」比「袭击」更贴切，也是因为个体被「打断」的情境，不必然是负面的经验。事实上，心灵致意的真实经验是与当事人如何看待这个情况直接相关。如果你希望看到这份致意变成一次恼人的攻击，那么它就会成为（你的）真实经验；你也能选择在所有个体及事件中看见造物者的爱，在任何情况下赞颂与寻觅光的到来，（你的）真实经验就会如此呈现。（注 60）

在此，吉姆也谈到我们与 Ra 群体接触时的经验：

我们在一九八二年秋天的接触过程不大圆满、也不太和谐，但其他知情的人可能会认为没有那么严重。然而，当个体在寻觅光的道路上前行，慢慢地离光越来越近，就像我们很庆幸终于能与 Ra 取得联系，即使不和谐的程度非常微小，放任不管的话，却可能成为负向属性群体趁隙壮大自己的机会。心灵致意正好是疗愈这些落差的良药，甚至可以因此得到更远、更快的进展，因为当个体的不和谐越来越频繁时，它会指出你在个人的意识追寻之旅可能已经忽略掉的弱点，前提是你必须快速且澈底地解决这些存于内在的扭曲，否则反而会加深迷惘与困境；同样地，若负面的经验发生，一是来自你原始自由意志所做的选择，再来也可能是负向属性族群的选择压过了你的，最后则是由于我们疏于留意扭曲的释放与平衡。还好大部分的人不用迎战第五密度的关主大法，至于第四密度的雕虫小技，人们纯靠自身的力量就可以匹敌。（注 61）

当我开始撰写这本手册时，也具足了引来「致意」的条件。有两段紧接而来的致意，在我的腹部显化，我明白它与我写这本书的个人控制有关，我得将它解开；橙色光芒的脐轮与黄色光芒的太阳轮出现了疼痛。我检视此次撰写工作中，我与他人及我与群体之间的议题，这本书想要引用、分享的文字，都必须在时间内取得资料来源的正式同意，我却发觉自己对这件事有点散漫。这是属于橙色光芒、也就是我与「其他人」的议题，但我企图要处理的「群体」议题又是什么呢？随后我才了解，我认为自己是一个「群体」，我是「爱/光研究中心」，仿佛我很有智慧，知道所有的事情，或者倒不如说，仿佛爱/光研究中心通了万物的灵。天啊！

我又一次面对了自己的傲气，还发现我根本只是在玩文字游戏。我确实钟爱我们小组搜集到的通灵讯息，但我得澈底看见自己并未提供任何崭新的东西，读者真的很难在这本书找到其他地方完全找不到的东西、甚至根本没有。消化了这个不变的道理，我的痛苦也逐渐平息。

同时，吉姆一手打造丰盛坚实的灵性花园，我在之中看见心灵致意一再蜕变为与命运携手合作的机会，面对它时便能发自内心找出赞颂和感恩的原因。心灵致意会带来心理、情绪、肉身的痛苦，但也伴随着祝福，理解这一点便能由衷感谢。

这不代表心灵致意不会是种警示，有时候它绝对是。它显化的形式有很多种，也能带给人无边的痛苦和巨大的折磨，但我想说的是没什么好怕的。新时代思惟有时会完全否认心灵致意与负面角度的存在，伊凡（Yvonne）说：

我知道很多人避而不谈心灵袭击，或你所谓的心灵致意，即使是已觉醒的人也一样，至少在我的国家瑞典确实如此。这个地方曾被恐惧包围，由于人们普遍缺乏心灵源泉，所谓的新时代运动就此兴起，其中的问题不只是一堆虚假的预言家，还包含运动本身只教导爱与光，不谈任何的黑暗面。实际上我已经遇到好多新时代的人严正地认为黑暗与邪恶是不存在的，就算有也只存在人的脑袋，但若它只存在人的脑袋，那人又是什么？我们都知道，这个问题有很多层面可以讨论，有很多角度可以解读；某个角度来看，邪恶的确不存在，因为如果将自己扬升到星际层次（astral plane）之上，就不必烦恼恐惧与邪恶，但地球上的我们有多少人真的到达那个境界呢？（注 62）

我没有到达那个境界，完全没有。忠诚反对党的观点需要中和，需要去看到服务自我的个体是某种特定的类型，而服务他人的个体也做了特定的选择。服务自我的个体试着控制、操弄；服务他人的个体则放手、臣服、允许与合作。这一切都有它的道理。当我们遇上心灵致意，请求自己以面对、处理来取代退缩、恐惧，运用心智分析，依靠直觉找出隐藏的连结，虔诚地祈祷，把视线锁定在神圣的事物上。所有这些表面上的袭击者，其实是我们自己的一部分，从更深奥、更有益的观点切入，我们可以把心灵致意视为某一部分的自我所发动的攻击，荣格心理学则说这是我们的黑暗面或阴影，需要爱与接纳，需要和我们的光明面整合，以创造合一和自我的整体性。几位流浪者分享了他们的经验：

负面个体曾经攻击我，我与造物者的连结也被切断，不知道该怎么办才好。我一直尝试说服自己没关系，爱这个世界并不危险，但需要花点时间，在成功转念前真的没有地方让我感到安全。（注 63）

❧

我像往常坐在那儿，边听教授低沉乏味的声音边做笔记，突然毫无预警地窜出一个巨大圆柱体向着我来。它一出现，四周的吵杂和教授的音量都变得模糊，仿佛我被真空罩盖住。好吧，我来看看周围有没有人也发现了这个东西，结果大家都没有任何异样。接着身旁的空气可能也出现什么变化，我觉得像是几乎要昏过去了一样。我开始祷告，送出光与能量，终于那个圆柱体还是管子之类的东西就破掉了，一切回归正常。围绕地球的负面势力或黑暗意识确实是存在的，只要可以阻挡光的任务，他或他们都将不择手段。（注 64）

❧

去年秋天，我用自己的房子开了一家健康中心，跟一位客座讲师合作举办开幕讲堂。当天早上醒来，感觉到某个物体穿进我的心，它对我来说不是新鲜事，我一有什么动作就会被踢，连我说「我今天精神非常好」也被打得很痛。当我跟任何人要好一点，它们还会跟我翻脸，

不过现在比较轻微了，因为打从我有记忆以来就一直生病，几乎没办法跟别人有什么交情。（注 65）

心灵致意会在有意识的时候发生，也会出现在梦里，通常是接近三、四点的深夜。由于「启蒙」（Initiation）过程也会有晚上突然醒来、感觉受到攻击或鬼压床（hag-ridden）等类似的夜间经验，真正属于心灵致意的比例可能较低。但无论是启蒙征兆还是心灵致意，我们可以用同样的方式处理，祷告、坚定地感恩、赞颂一切的祝福，找回平静与内在中心。更多关于如何应对心灵致意的资讯，也可以在狄翁·佛淳（Dion Fortune）的《心灵自我保护》（Psychic Self-Defense）一书中找到。Q'uo 则认为：

心灵致意的梦境确实存在，但它太特别了，所以非常罕见。另一方面，你的生活已经展现了伤害、惊吓、出糗、羞辱和许多你宁愿不要经历的事件，这些极端情境都是催化剂；大多在潜意识运作，噩梦代表了潜意识勇敢地下定决心，要帮助你跨越某个人或某个东西带给你的恐惧，噩梦其实是在尝试疗愈，它跟最快乐的梦同样值得珍惜。（注 66）

玛丽（Mary）分享了她的心灵致意梦境：

这个梦是我做过最惊恐的梦，一场我不曾经历过、也绝对不想再经历一遍的剧烈交战，即使现在要去回想或记录都还是很难受。梦中我骑着脚踏车，前往位于镇上西北侧的一栋房子，接着就要返家。我发现有两个也骑脚踏车的男子好像在跟踪我，其中一个很普通，另一个心智似乎不太正常。我在一家商店前面停下来，走出商店时，脚踏车就不见了；我便开始用走的，走到一个自助洗衣兼卖小吃的复合式店面，我进去点了些东西，出来时脚踏车又在外头，于是我再度上车，往家的方向骑去，那两个男子已经失去踪影。突然，我感觉到自己不太一样，有个口气很差的声音说：「往别处走」，我知道它就在我之内，我压低音量问它是谁，不想让别人听到我好像在自言自语，但它只是继续喋喋不休地说：「往别处走」。我得摆脱它，叫它别缠着我，等到我们开始争吵时，我才发现自己人在第三街与第八大道的红绿灯旁，脚踏车又不见了，我正对那声音咆哮着要它滚开。最后它变得微弱，逐渐远离，行人的绿灯亮起，车辆都停下来，过街时，我又卡在人行道的一堆杂物里，还好有个妇人跑来救我，也万幸那声音终于消失。我想我在这个梦境里被赋予了一个灵性上的选择机会，如果我做出不一样的决定，很可能我现在就无法在这儿写这些东西了。（注 67）

请注意玛丽试图传达梦境恐怖之处时情绪的深度，这些经验通常是很主观的，当一个人理性地说话，事情听起来就未必那么可怕，但深沉的恐惧与其他的黑暗情绪才是这类梦境的特征。在任何情况下面对心灵致意的诀窍，是竭尽所能专注于自身与万物的合一，也包含企图「攻击」自己的个体，都一同进入爱与恻隐之中。Q'uo 说：

被攻击时想要防卫是很自然的，但就心灵致意而言，防卫反而延长了攻击。（注 68）

这个建议，和耶稣的忠告「不要与恶人作对」（resist not evil）有异曲同工之妙。

试着看见造物者随时都在万物之内，对踏上服务他人道路的个体来说是很重要的。赞颂与感恩存于万物的造物者之光，寻觅并发掘一切个体都有祂在，透过冥想将诚挚的爱送给善意问候或恶意攻击的那些个体，再让无限造物者的爱与光围绕自己。（注 69）

现在，我们知道许多人遭遇过心灵致意，也就是这个器皿所称的忠诚反对党。他们在爱与光中服务无限造物者，只是走在负向道路上，企图模糊与抹去这个星球上的光。我们鼓励你给予爱，将祷告的馨香献给负向途径上的弟兄们，无须感觉恐惧，只要清楚地、坚定地请他们离开；如果他们顽固不走，则进入自我的内在工作，领悟每一个自我都是一切万有，负面外在仅是自我负面内在的一部分。（注 70）

至于「启蒙」，就像许多攸关内在生命与灵性追寻的词语一样，是个模糊的字眼。与其替那些试炼与考验的日子准确地下个定义，我倾向让它维持模糊，那些日子是圣灵送给我们的礼物，学会许多功课之后，启蒙过程就会自然发生。催化剂会被希望极化自己、认识自己、想有所进展的真理追寻者加以运用，下一阶段的课题来得很快，我们也自觉准备就绪。在这紧要关头，经常会出现一段真正的内在考验期，包含了可怕的噩梦、古怪的异象、被打断的睡眠、广泛的精神抑郁。我相信这个时期正是自我的精神或心灵层次，用以确认过往的学习是否立下良好基础的时机；且保持进展的方式是直截了当地面对这些经验，继续活出我们所相信的生命，宁静的本我与充满信念的心境将是大礼。

（注 59）Q’uo, transcript dated July 16, 1989, p. 7.
（注 60）Jim McCarty, in The Law of One, Book V, p. 47.
（注 61）The Law of One, Book V, p. 141.
（注 62）Yvonne, letter dated February 21, 1997.
（注 63）Elle, letter dated March 12, 1999.
（注 64）129, letter dated May 19, 1997.
（注 65）Mira Ellison, letter dated May 31, 1999.
（注 66）Q’uo, transcript dated April 12, 1989, p. 2.
（注 67）Mary, letter dated May 29, 1997.
（注 68）Q’uo, transcript dated March 16, 1997, p. 5.
（注 69）Q’uo, transcript dated April 21, 1995, p. 6.
（注 70）Q’uo, transcript dated August 2, 1988, p. 5.

绝望

先前提过流浪者的疏离感，一旦恶性循环太久，就会转为绝望，触目所及都是煎熬：

我，注视着我
注视着我
在褪色的古董镜中视线无意地向左 视角已没有自我 红发的年迈女士
困倦地望着下一排的事与物
阴灰午后的西雅图称不上无聊却无望死寂的只是内心
那个梦想曾经居住的地方（注 71）

❧

在这里的一切都不太好，我试着记住只要做我自己，对造物者的意志保持开放，但帮助不大。我总是觉得自己和这世界很有距离，我非常害怕，害怕至今仍无法像别人一样从容处理的那些情绪；不只困在一个身体之内，还困在自己的情绪里面，这一定就是所谓的地狱吧。我好像没有办法对这个星球的人群敞开自己，因为我不知道怎么应对他们表现出来的痛苦。就像

你说过的，到这里之前觉得有趣，来了就不一样。这不是抱怨，只是我又再次需要那股让我相信我们办得到的力量。（注 72）

关于这样的绝望，Q'uo 说：

面对地球的振动频率，流浪者必然能创造正面的贡献，愿每一位流浪者都能因此感到欣慰。虽然经历的时间与耗损的能量都严重地失衡，但在疏离感的基础心境里仍驻扎着充满光的振动。疏离感正是某个深刻的心灵礼物最外头的包装，每当你内心沉重、伤痕累累时，代表你正在给出你的服务，并请为此宽慰自己。你正在做你来到这里要做的事，你可能一直在找做得更好的办法，但不论办法为何，你都不会失败。（注 73）

〇〇一是位内心极为敏感的男士，他已经花了很长的时间从外在事物看回自己，不谈显赫的专业成就，他纯粹试着表达自己把绝望转为乐于奉献的观点：

我想我们或多或少都能意识到生活中各种奉献的机会，同时也希望让施与受两端可以符合我们最崇高的理想。（注 74）

这使我们回头去看乔迪对服务较低密度个体的描述，拿掉所有的精英思惟，我们可以将流浪者的旅程建构在奉献之上，因为流浪者落脚在此的目的，即是觉醒之后，把我们所余的人生提供出去。穿越此生之际，我们学到很多功课；若成功活出信念，也期盼能获得极性。最重要的是，在地球人生的一切优雅从容，最终受益的都是自己。然而，很多流浪者受到地球振动频率的重重打击，导致他们抱持疏离的态度，以缓解待在这里的痛苦：

我一直努力从无止境的躁动中找寻某种内部平衡、包容或心境的安宁，却始终找不到持久的状态。除了宇宙意识（cosmic consciousness）在一九四三年和一九六七年分别给了我延续几周的例外，它们的特征是开阔、喜悦的感受，对宇宙的认同、以及弥漫四周的合一氛围。我从那时起就不断地想再找回这样的感觉，可是都没什么效果。（注 75）

❧

我对自己漫长的生命史越来越有感觉，我觉得我来自一个不同的实相、区域，或地方，已经来地球很久了，但我的原始「家族」正在向我挥手，要我「想起」他们。我对多数人类有感情、却也同时觉得疏离，当我认为自己完全就是人类时，又会立刻意识到自己跟别人的不同，我真的搞不太懂。（注 76）

❧

我的灵魂有点孤单而且「迷惘」，以前不是这样的。我觉得地球很美，大自然的生命也始终吸引着我；这个星球对我来说还算亲近，只是我无法融入地球上的人们。（注 77）

Q'uo 说：

奉献的旅程里，存在着遥远的记忆，家乡所在的地方；约定一同执行任务的伙伴；如无价之宝般的投生目标；不计较代价地服务他人。疏离、孤立、孤单的感受；失去对自己最有利的部分；远离家乡、无法回头；这就是所谓的代价，而且会伴随个体一辈子。因为在投生之前，这一切皆被视为需要忍受、而且或许忍受得了的事情，甚至也是能够实现服务他人的助力。容我们这么说，这一切在更细微的心灵层次上确实是一种推动自我的方式，使服务他人与认识太一造物者的渴望有被实现的机会。（注 78）

❧

流浪者对异域的原乡有着遥远而幽微的印象，在许多案例中会形成你们所谓的思乡病，或者与地球所属第三密度不和谐的振动频率保持距离。即使如此，所有个体内心也都将明了，纵使家乡在别的地方，身为光的追寻者及太一造物者的仆人，真正的家就在服务之中，就在乙太一造物者为唯一源头的光之中，造物者安住于所有个体，其爱与服务的光辉亦平等地照耀全体，愿此抚慰你心。（注 79）

（注 71）Melissa, from her poem, “The Stillness Of Change”, letter dated June 10, 1999.

（注 72）Mike Korinko, letter dated October 9, 1994.

（注 73）Q’uo, transcript dated May 22, 1994, p. 3.

（注 74）001, letter dated June 26, 1997.

（注 75）282, letter dated July 24, 1994.

（注 76）484, letter dated October 24, 1996.

（注 77）202, letter dated March 6, 1999.

（注 78）Q’uo, transcript dated October 17, 1999, p. 10.

（注 79）Q’uo, transcript dated May 3, 1992, p. 7.

如置钟罩

与其说是困在无边的沙漠，流浪者的疏离感更像置身于一座玻璃钟罩中。它削弱了我们与外界的通讯，有时还全面地隔绝了传输，一般人甚至看不见它，至少我们感受到的是这样。

我选择的这条路，或许该说为自己安排的这条路，它一点也不「正常」。虽然我也不确定什么叫做正常，只是我发觉，当我表达了对人生或对我自己的奇特观点，我的生活就变得更加起伏不定。有时候我感到严重的孤立与区隔，这让我非常害怕；更多时候我认为自己是个怪胎，不过我想，我的痛苦应该是有原因的吧。（注 80）

❧

说真的，发现自己是来自其他星球的灵魂并不会让事情变得比以前更好。当然，某些已经化解的事情将就此休兵，但也接连引发更多的问题，甚至压过了原本化解的意义。当我发现自己完全符合流浪者的各种征兆，前所未有的疏离感与独自被留下来的痛苦蔓延了很长一段日子，很多个伤心的夜晚，想到自己无所归属，我就会哭着入眠。但如果继续消沉，只是死路一条；作为一名流浪者，你就必须怀抱希望，相信自己。（注 81）

❧

我没有朋友，没有家，没有钱，没有财产，没有汽车，对于未来，除了好死，没有其他希望。我试过的每一件事都失败或走错方向，每一段友谊最后都变了质，爱情也是。我已经单身禁欲超过二十年，以一个正常健康的男性来说，这一点都不正常不健康，可是跟我有过的遭遇比起来，这却是最恰当的。我唯一记得的都是无尽的孤单、苦涩、挫折；打从青少年时期，自杀这个念头就一直缠绕着我，我没有付诸实行，因为自杀是不好的业力，而且是走回头路。（注 82）

Q’uo 提及这份孤立感：

让灵魂乘载工具出问题的这个症结究竟是什么？最简单的说法是恐惧。灵性不适的个体会进

入孤立状态，那是无法获得宽恕与滋养的幽禁之地；孤立可以把一个人打垮，一旦进入这个状态，要察觉很难，要处理就更难了。（注 83）

毫无宽恕与滋养的孤立过程中，恐惧却能自行茁壮，布卢（Bleu）说：

我发现自己的思绪在漫长的孤寂里慢慢开始不受控制，为了让它安定下来，我覆诵〈宁静祈祷文〉（serenity prayer），尤其在思绪转为负面时。此外，若你真正地环顾四周，其实你并不寂寞，到处都有人，你可以找到有所连结的几个。认识我的人都知道，我在忧伤时期会爬到树上，对它说话，树真的会倾听，大自然也总是会消化我的负面能量，成为它的养分。从某个角度来看，当你感觉了无生趣时这么做，等于是请大自然吃一顿饭，它也会给你回礼，只要你允许自己去感应。（注 84）

我欣赏布卢的态度。我也是个树迷，始终将树视为有智慧又充满爱的生命，就像托尔金（Tolkien）在《魔戒》（Lord of the Rings）里描绘的「树人」一样，我还在学走路时就绕着庭院跑，拥抱树群并跟它们讲话，还因此成了家族的传说。星际邦联也谈到孤立：

每个个体都是一个人走，孤立感却是你们人类痛苦的主要源头。然而，倘若不再探查自己走到哪，单纯地一步一步向前，非比寻常的事将会出乎你意料之外地发生；与其迫切想要与围困自我的无知背水一战，停止追究的人脚步将更坚定、更有活力。（注 85）

❧

另一个观点认为，这样的孤立是每个有意识的追寻者旅程中的一部分。因为就算身边围绕着许多其他个体和人类所打造出来的文化，别人分享的经验要如何为己所用，其实是非常个人的事。虽然别人可以利用他们透过经验搜集而来的意见予以传达或鼓励，然而每个追寻者都必须决定自己在人生经历里，运用这些资讯的方式。引申而言，孤立感可以将自我与忙碌、世俗、随机的事物分开来，并透过表像上的距离，在孤独的时刻，谨慎且个别独立地考量每一条经验资讯的成长潜力，进而更加靠近单一个体与所有生命的核心。（注 86）

尚未醒觉的人们会如同表像世界所在意与强调的方式，把「催化剂」当成外来的感官刺激；面对相同的经验，流浪者则依据形而上的程式列动，哈顿（Hatonn）换个方式描述：

我们可以说，每个人都住在一个真空罩里，隔绝了周围的其他自我（他人即是其他自我），待在对这份孤立感的恐惧与误解之中。在那里，每个人缩进自己的小世界，仿佛失去了与周遭所有人互动的能量，也无法再向外扩展。亲爱的同伴，我们发觉那些力求突破心灵真空罩的人总是筋疲力尽，不断地扩展自己、保持自我的开放与延伸，需要非常大的努力。然而，试图建立互动、与其他自我保持联系的念头，将使你们人类有机会达成合一的目标。（注 87）

有些流浪者倒是比较喜欢孤独：

我这一生都感到强烈的孤单，但内在也同时极力寻求独处。我已独自度过大半辈子，我是坐在教室后方作白日梦或自己阅读，没有参与感而且害怕被叫起来去做任何事的那种小孩；甚至跟家人共同生活的岁月，我也多半独来独往，自己准备硕士论文、自己慢跑，无论路多漫长，都自己一个人走。姑且不说那些外在的活动或嗜好，我的内在就似乎有两个风格强烈的生命主轴在运作：一个是根深蒂固的孤单及对独处的需要；另一个则是和人类住所之外的宇宙连结的需求。（注 88）

❧

我是独子，由于父母都在杂货店工作，所以我习惯花很多时间独处，换作今日我会被称为钥匙儿童，但我从来没介意过。我一直都很享受独处和自娱，现在我有自己的房间，但无论什么时候，都还是避免人多；我对人群感到焦虑，比较喜欢几个亲密朋友陪伴就好。母亲说我在宝宝的时候就是这样了，所以独处的需求和权利，看起来是我的人格基础之一。（注 89）

Q'uo 说到这份孤立感很有价值的原因：

你们每个人也是一粒种子，植于深沉的土地里，畏缩而凄凉的寒冬时节，有时一片漆黑，孤独更加使人打颤。你们每个人都是一粒具有无限爱与光的种子，只是在你们盛开之前，还有很长的一段时间。你们将拥有过许多肉身、穿越许多密度，直至开出完美的花，一切将归于万有。（注 90）

❧

我们明白流浪者受到的召唤；我们明白遗忘的面纱对年轻流浪者的剧烈影响，那与他的原生频率实在有很大的不同；但我们未曾后悔以流浪者的身份服务，我们希望每一个流浪者都能渐渐发觉，你们希望付出的服务值得你牺牲自己的舒适，即使注定体验艰难与孤独的代价，依旧值得。（注 91）

尽管有了这个奇异的舒心论点，许多流浪者还是非常、经常地感到孤单。于是，以下有几则流浪者终于发觉自己真的不孤单的方法：

你可能开始觉得孤单，因为在你的新实相里，找不到能与你一起对话的人。因此我鼓励你去找个志趣相投的论坛、团体或个人，与之结交、互动，避免这个不必要又不舒服的处境。在网路上很容易可以找到这样的一群人；不用网路也行，只是要和群体或个人定期对话，就会比较困难一点。但我认为有必要这么做。（注 92）

❧

我终于在网路上遇见和我有类似遭遇的人。我松了一口气，原来我并不孤单！（注 93）

❧

大概六个多月前，我还在对夜空宣泄孤寂和忧愁。不知道是时机到了，还是上帝听到厌烦了，我都心怀感恩；因为我现在知道一个事实：我一直往天空寻找的许多家人，其实就在地球上，与我在同一个地方。（注 94）

❧

我在这个星球孤单得很难受，一九九三年七月，我终于开始遇见其他像我这样的人，那个夏天我流了许多眼泪，在孤单流浪这么久之后，总算和我真实的家人重逢。（注 95）

❧

我必须和其他「星星」人类联系，最要紧的就是让其他人知道他们并不孤单，不要伤心。这很困难，但要坚持下去。（注 96）

❧

建立关系、连结他人是非常重要的，与你们相会，我才感觉自己不是一个人。就算每天生活在一堆完全不理解这件事的人群里面也无所谓。不是每个人都可以拜网际网路和电子邮件之赐，我真的很幸运；我知道自己这些年来的心路历程，如果早几年我就晓得要订阅每季刊物或类似的资讯，那该有多好！（注 97）

❧

我花了大约两年才知道书本或网路上有与我们相关的资讯，在那之前我觉得非常寂寞。我已

经遇到几个人类伙伴都了解我是谁，这是我过去并不熟悉的感觉。然而，这些伙伴想要帮助我们，这对我们的任务来说，又前进了很大一步。（注 98）

❧

我与约翰（John）一碰面，就忙着针对真理、宇宙、存在的意义进行深入的对话。他是第一个可以和我讨论这些事的人，我已经压抑很多年，你可以想象那个场景了吧！就像是防洪闸门被打开一样，这么说还太轻微了呢。（注 99）

许多流浪者非常渴望与志同道合的其他人类见面，我每天都和他们对话；这个时代网路的资讯很多，要遇见同好比较容易。我答应那些愿意让我引用资料的提供者，如果引用的资料获得读者来信回响，我一定会传达到他们手上，至于是否回复读者，他们当然可以自由决定。如果你想要写信给书中故事的某个人，请寄信给我。我的电子邮件信箱是：contact@llresearch.org；爱与光中心的邮寄地址则是：L/L Research, Box 5195, Louisville, Kentucky, 40255-0195。我见过从网路上开始发展的美好友谊，也在这些年真实地遇到数以百计美好的人。如果你感到孤单和忧郁，可以从像我们这样的网站（www.llresearch.org）开始，追踪各个连结，你将找到有趣又多元的一群伙伴！

（注 80）Brisis, letter dated February 13, 1998.

（注 81）Terri A., letter dated October 27, 1997.

（注 82）001, letter dated June 10, 1997.

（注 83）Q’uo, transcript dated May 29, 1994, p. 3.

（注 84）Bleu, letter dated June 25, 1997.

（注 85）Q’uo, transcript dated November 3, 1996, p. 2.

（注 86）Latwii, transcript dated September 28, 1986, p. 5.

（注 87）Hatonn, transcript dated May 7, 1982, p. 1.

（注 88）282, letter dated July 24, 1994.

（注 89）Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.

（注 90）Q’uo, transcript dated March 12, 1995, pp. 1-2.

（注 91）Q’uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 1-2.

（注 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.

（注 93）129, letter dated October 17, 1996.

（注 94）093, letter dated April 16, 1997.

（注 95）285, letter dated August 27, 1996.

（注 96）Bonnie, letter dated July 28, 1998.

（注 97）Gypsee, letter dated October 10, 1997.

（注 98）Moria, letter dated February 6, 1997.

（注 99）Dennis A. Watt, letter dated October 8, 1999.

心灵枯竭

流浪者长长一串的伤痛清单终于来到尾声，当流浪者能量耗尽，就会发生「心灵的枯竭」。通常，最先流失的是肉身能量，如果它还有剩的话；生命能量在匮乏之中还可以忍耐很久，但最后也会用完；接下来流浪者就真的疲惫得无法形容了，Q’uo 群体说：

当追寻者感觉到心灵上的疲惫，通常表示这是此生经验中一段困难的时期。动辄得咎的状态，导致任何微小的改变或突发事件都会触动催化剂，而其分量远远超过追寻者对自己能力的预期。这是个脆弱的状态，因为疲惫使得知觉更容易被挑起，它改变了大脑与内在意识的资讯水准。逃避那些原本可以轻松达到的任务，即使付出的精力不多，也弄得事情很严重的样子；追寻者出于疲惫而开始用偏见的眼光与不满的情绪看待任务，自我感觉乱成一团，心智的舒适程度也大为降低。（注 100）

不舒适的流浪者心有戚戚焉地说：

我觉得自己好像带着身体里的大破洞到处行走。我跟悲伤、疲惫、惊慌与愤怒有打不完的架。（注 101）

❧

我想要知道如何能在众多恒星的光芒中担任一盏烛光，同时又可以保持完整、做我自己？（注 102）

❧

我处在非常工于权谋的电影产业，或许我谋生的职业以及缺乏心灵交集的共事伙伴，本来就会让我疲倦不堪；或许是过去几年发生在我身上一些非常痛苦的事情，让我对于人生越来越愤世嫉俗；或许不管是怎样，抱歉，我乱了。但有时候，我觉得心被吸干，即使有什么金玉良言，像你说的那些，我的耳朵是还听得见，但也很有限、很疲倦。（注 103）

❧

过去几个月，我经历了很多巨大的改变。我一直尝试聚焦在生命为我带来的东西，并且依序接下挑战。但我真的需要一双坚固耐用的心灵马靴，带我跑离这个不断笼罩我的强烈恐惧。（注 104）

❧

我有种奇怪的虚脱感，跟一般的劳累不太一样，感觉像是某种生命能量的流失。（注 105）

Q’uo 提供以下建议：

最好暂时不要做任何决定，除非这个决定所照见的恐惧或其他情绪已变成自我知识的一部分，且照见之后能够臣服，接纳其中的智慧。拒绝臣服的程度有多严重，颠簸的情形就会绵延多久。因此如果可以的话，做决定最好的方式即是等待并继续你手上正在做的事，同时保持自身的开放，复诵纯粹的感恩、赞颂与服务的渴望，并允许光经由你来照亮。请求光来照亮的同时，你逐渐感到任何一条路都是好的；内心开放的时候，心灵的枯竭就不存在了。而那毫不失真、不断进入的光，便能穿越透明的人格，走向外头那等待与渴望已久的世界。对这道光有渴求的是你自己，但这份渴求本身即是深入服务他人的起点。（注 106）

跟孤立的议题一样，同伴可以在这件事情帮上忙：

完全没有心灵群体支援的人，仍旧可以加速自身灵性发展的步伐。但我们认为同伴会让这条路走得更快乐，绊脚石变小，笑容当然变多了。个体面对那些有记忆以来就不断处理的功课，累得一点不剩，但每个人的烦恼不同，他人在你的烦恼上可能客观一些，新鲜的耳朵与观点是最好用的。（注 107）

❧

你们肯定没有人意识到，要在这样说服力十足的沉重幻象里展现信心是多么困难的事，每个

人在投生之前都比现在更有自信，这一世沿路的尘土压垮了你，旅程已让人烦厌不堪。然而这条常常像在沙漠行走般的道路，仍是正确的，当怀抱类似渴望的个体彼此相遇，共同追求一样的服务与学习，这条路上便有了相助的友谊。（注 108）

记得我们是谁、为什么我们在这里，也有帮助。Q'uo 说：

这就是你的力量所在，从片刻的举措里寻找当下的爱。如 Ra 说的：「此刻，爱在哪里？」这个问题在任何关头都有帮助，特别是灵魂疲惫或过度劳累的时候。（注 109）

❧

我们鼓励每个人留意这些退缩甚至恐慌的感受，并提醒自己两个字：「回忆」。如果流浪者能够记得来到这里是有个美好的原因，与这些个体或群体相处也是某一种安排，那么即使疲惫依旧，痛苦依旧，但勇气与力量也将随之生起，因为你知道你是谁，为什么你会在这里，还有要往哪里去。（注 110）

普派克也说：

噢，上帝！请赐予我正念与智慧，这是我不变的祈祷。（注 111）

Q'uo 指出另一种对待心灵枯竭的方法：

身处幻象之中的你们，走在干燥的土地上，即使内在的生命知晓且向往着那片意识的海洋，也只能望梅止渴。土地上布满灰尘，时间流转，忧伤胶着，心逐渐变得疲累，精神再也跟不上。然而，在你身体的每个细胞里都有饱满的水分，海洋始终在那，就让自己迎向它吧！（注 112）

❧

如果你累得不能再走，如果这正是你此刻的感受，我们想对你说：把负担减轻一点。放下那些期望，允许自己玩耍，如同雏菊迎风飞舞，无忧无虑、无可非议。今天你不须学习、不须工作，只要去做，你心中想做的事情。（注 113）

❧

深层的合一状态赋予了生命氧气。你们渴求存在的真理，而一切追寻的终点都是自己的心，内在那富有创造性的爱，能让你为自己带来温暖。你可以想象，爱所在的那个神圣空间，是一个非常大的壁炉，炙热的存在之火正在那里燃烧着；不会有比你此时此刻的这个肉身变得了无生气还要更糟的事情，于是，也没有任何幻象之中的寒冷是这把火无法驱离。一旦领会，疲倦的追寻者便能露出笑容，放松而坦然地接受自己。（注 114）

关于我们（灵性追寻者、局外人、流浪者）所有的与众不同，内省的阶段即将在此结束。我希望现在我们比较不觉得那么孤单、或至少比较意识到这条路上很可能会有同伴，我们将会遇见，心心相印的其他我们。

（注 100）Q'uo, transcript dated November 12, 1995, pp. 1-2.

（注 101）169, letter dated September 23, 1997.

（注 102）Marq ii, letter dated October 18, 1999.

（注 103）Melissa, letter dated March 17, 1999.

（注 104）Shawn Monroe, letter dated November 13, 1998.

（注 105）Otto, letter dated May 1, 1999.
（注 106）Q'uo, transcript dated February 7, 1993, p. 6.
（注 107）Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 3.
（注 108）Q'uo, transcript dated November 15, 1998, p. 4.
（注 109）Q'uo, transcript dated January 17, 1999, p. 4.
（注 110）Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 6.
（注 111）Pupak Haghighi, letter dated June 12, 1998.
（注 112）Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 2.
（注 113）Q'uo, transcript dated September 12, 1999, p. 3.
（注 114）Q'uo, transcript dated January 12, 1997, p. 3.

第 4 章 新时代热潮

基督教与流浪者

基督教是西方世界人们共用的神话。犹太－基督教（Judeo-Christian）的神话故事与 传奇人物遍布在文学与艺术之中，无数天籁般的圣歌因应而生。许多像是巴哈这样声望极高的音乐家，终其一生致力于圣歌的创作与演奏，也因此名垂不朽；即使对宗教不特别虔诚的作曲家也曾受到感召，编写出不少脍炙人口的杰作，像是贝多芬的《庄严弥撒》、莫札特的《安魂曲》。在我们的日常生活中，经常会接触到这类宗教神话的象征和概念，它已成为我们表意识脑袋里一部分的固定摆设，某种程度也存在我们无意识心智中的浅层地带，至于基督教是不是一个可以继续运作的宗教，答案则见仁见智；大多数流浪者都曾探究过耶稣的一生与其传道的事迹，可想而知，结论南辕北辙。如 Q'uo 所言：

基督徒对于基督教的愿景不尽相同，正如佛教徒或神道教徒对其宗教亦有不同的认知，版本无法统一。然而，每一个自称基督徒的个体，都认为自己是更大群体的一员，也都共同在寻找无限造物者的伟大面貌，即使不上教堂，目标仍是一样。许多基督徒对追求真理没有太大兴趣，就像第二密度的动物只能对刺激做出制约反应，他们不过是无意识地盲目从众，追随领袖！因此，即使同在基督教这个大群体之内，也有极端的差异，有些人是基督徒认为的典范，有些人则是基督徒所谓的恶魔。家喻户晓的耶稣当时知道第三密度的经验即将结束，除了让少数人学会宽恕与救赎，祂也希望所有人都能认识太一无限造物者的爱与光。但是，这个由耶稣身体力行而硕大茁壮的产物，却与耶稣本身几乎没有相似之处，尤其是耶稣期盼建立起彼此友爱的社群，基督教在意识形态上更是与此大相径庭。（注 1）

简单、公有、所有人共同分享，才是耶稣当初提出的基本生活形态。拥有的人交付出来，需要的人即可获得，比起其他由政府规画的社会制度，虽然没有如马克思主义那样地仇富，却似乎有点共产的味道。另一个问题是，这样公有的生活形态并不符合人性的地盘观念与贪婪特性，放眼今日的西方社会，核心家庭往往力求巩固自己的地域与私人的生活方式，最接近上述公有生活形态的，反倒是那些无家可归的人们，拥有不多也一样分享出去。严格来说，这个社会只是一个形式上信奉基督教文化的社会，而非效法基督的社会。

从最广义的神秘主义者，到最澈底的基本教义派，基督徒本身就有很多种类；我把自己归类为神秘主义者，因为我并非信奉全然无误的《圣经》，而是实际作为在耶稣的礼拜与效法。耶稣始终在我的心中，童年时期想象的乐园，有祂的身影，疲惫或灰心的时候，总能握住祂的手。我自幼生长于美国圣公会（Episcopalian church）家庭，圣公会是一个能够包容神秘主义的教派，我在圣公会的心灵顾问，多年来对我的通灵经验都没有异议，身处其他教派的许多人不一定如此幸运，尤其有些教派并不那么理性、开明。

针对基督教流浪者，我想提出一个与集体礼拜有关的重点。正如 Q'uo 所提及，教会聚众礼拜时，成员除了极为虔诚的信徒，也有根本不在乎耶稣的人，他们出现在这，可能只是基于习俗、商业人脉或社交。因此，我很早就说服自己，不用去认识大家是谁，只要全心地投入礼拜，并且相信这里也有人同样真诚。这个观念使我能持续留在这个宗教和我所服事的教区里，切实奉行圣公会式的服务，年复一年，十年如一。对我而言，神圣的文字与礼拜的仪

式是如此亲切，我欢喜迎接这庄严的本质，内在满是慰藉与力量。我可以安坐下来，与会众共饮圣杯，聆听熟悉的圣餐话语，它象征耶稣基督爱的核心；我感受到自己对耶稣的爱与亲密，也深刻连结到了圣灵。牧师的讲道、教堂的圣乐、教会年斋戒与飨宴的纪律，都让我获益良多，但这也仅代表了它正好契合我的需要，我从未因此劝诱他人改变信仰。我相信阅读这本手册的每位追寻者，都能在适当的时间，找到适合自己灵性旅程的表达方式，如果你希望与我讨论如何寻求耶稣，或成为基督徒，也请尽管写信给我。

林恩（Lynn B. ）是一位睿智、熟虑的女士，她分享了自己的经验：

先说明，我不是要为宗教辩护。虽然从小生长于基本教义派家庭，我却非常厌恶基督教。成长过程中，我排斥教会、宗教组织和相关的所有一切；地狱之火、天谴、魔鬼等的故事吓坏了我，让我深信自己如果没有按照规矩走就死定了。其实我大可就接受这种控制，我的朋友们都乐于有人告诉他们该做什么、何时该做，我怎么不也这样就好呢？我却反叛、抗拒、努力逃避每一样教会教导我的事情。我也研读了其他宗教典籍，特别是东方的宗教，我想找到所谓的「真理」，如果它存在的话。有一段时间我成了不可知论者，但从未停止探寻；换句话说，我不允许任何人控制我，我想自己找到适合自己的东西，而且我做到了。如今看来，如果当初不是在这个粗暴的宗教环境长大，而是一个宽容我再多沉睡一下的地方，或是一个根本没有宗教倾向的家，我说不定就无法达到今日的境界，可能依旧沉睡。即使是我那么讨厌的教会，也给过我某些我并不排斥的观念，尽管我只保留了我认为有用的部分；而回顾起来，我曾经憎恶的那些，对我的心灵成长其实也有必要！凡事都有其目的。没错，我们确实可能察觉到某些宗教的负面形式，像是遭到恐惧的控制，然而就宇宙全体的完美秩序看来，面对这样的疯狂行径，一定存在着某种解法；二十年前若是有人这样跟我说，我会认为他们若不是笨蛋，就是疯了，当时的我受到宗教观念的过度迫害，无法洞见这样宏大的远景。如今年岁较长，回头看，我看见自己这一生多么完美，好的、坏的，尤其是丑陋的，都是完美的一环。我感谢多年前那些观念狭隘且思想顽固的老师，教导了我毕生难忘的事物，然而不是每个人都需要这类型的教导，因此我不会特别推荐给你或别人。这是很个别的事，而我只是试图表达：宇宙本身就是完美的，每件事都有缘由，别用外表来评论它！（注 2）

一三一也发觉，基督教不全然是好的，但都有其正面的意义：

我清楚感觉到自己正处在灵性觉醒中，这与我的基督徒养成过程有关，虽然它在我的成长时期不是那么重要；高中毕业离家之后，我甚至抗拒它很长一段时间。过去几年，我回溯爱荷华的童年与青少年时光，当时塞到我脑海里的语句和想法，现在我慢慢学习它的含义。而我所感受到的孤单与疏离，某种程度也让我更加连结到造物者、耶稣、圣灵，以及其他围绕着我的光之存有。（注 3）

再一次：

过去和现下，耶稣临在于那些向祂敞开的心，示现如何活出尘世生命，从而更加靠近上帝。耶稣给予我们追随的路，此时此刻就有天国。（注 4）

我和许多钟爱耶稣的人谈过：

虽然我认为自己是基督徒，但我想并不是只有基督教才能启示爱的讯息。我希望跟随耶稣的

脚步，但我也发现我无法狭隘地认定，那是唯一的道途。（注 5）

❧

我爱耶稣，但不认为自己是基督徒。我无法百分之百地认同任何宗教团体，倒是经常四处观望。（注 6）

也有很多追寻者不只仰慕或喜爱耶稣，还对祂有某种意识或认知：

我在五岁时第一次感觉到耶稣的存在。那天，我和一个女生朋友去上主日学校，早课时，我的第一个念头是：「我知道祂是谁」。（注 7）

❧

一九八一年三月，基督向我显现，召叫我往祂去；虽然我是犹太人，我仍选择跟随祂，即使动笔写下这件事，对祂的渴慕仍难以用任何文字形容。而后我才发现《圣经》已有预言：「到那日，以色列遗民必归向主」。（注 8）

❧

很开心听到你说，你也在学到与耶稣有关的事之前就认识祂。以前我如果告诉别人这件事，他们会认为我很怪异，跟我保持距离。（注 9）

还有更多流浪者表示，他们过了儿童期之后就觉得自己需要离开教会。一七五是个喜欢哲学思想的人，对于形而上的法则极感兴趣。他说：

我刚离开博兹曼（Bozeman）的合一教会（Unity Church），其会众说我们只是不想负责任、也不想建立关系或彼此连结，因此我觉得离开是最好的做法，只是难免感到悲伤。因为我明了真理，我知道上帝的真实性，可是想知道的人太少，这让人伤透了心。（注 10）

《仙后座》的作者萝拉补充：

我在一个具有慑人魅力的教会环境下待了非常多年，全心全意去寻求自己生命中遗失的东西。我体验过「圣灵洗礼」，以及好几次听觉与视觉上的惊人异象（找不到更好的形容词）。有趣的是，就是这些心灵异象加上一点知识，引领我离开了教会。（注 11）

还有云游四海的女子一〇九，她一直有特殊的灵性能力：

以天主教徒的身份长大，培养了我在精神层次上的觉察，虽然我已经好多年没去教堂了。我很感激我所处的宗教环境不会严格强制我去接触信仰、信心、上帝、或者是任何我肉眼无法看见，或身体感官无法感觉到的东西。（注 12）

有些人则认为必须澈底拒绝宗教：

从有记忆以来，我就对宗教组织有所质疑，一直在找我觉得比这更合理的东西。我研究过许多不同的信仰，然后一个一个慢慢打叉；我总是觉得哪里不太对劲，或者我接受其中大部分的观念，却对某些观念非常嗤之以鼻。（注 13）

❧

基督教跟我没什么关连，它从来没有带给我任何情感的影响或心灵上的含义。（注 14）

❧

我们不觉得自己属于任何宗教系统的一部分。（注 15）

❧

我生来就有一些认知跟我的天主教教示无法相容，例如人有很多个前世；合一意识存于万物之中；其他星球的生命等。当我终于能够接受这样的认知，接受这样的自己，我的生命快速转变，而且持续改变。（注 16）

我会说，绝大部分流浪者最终都会去到宗教组织以外的地方，主因可能是控制。独立的灵魂容易感觉到教会对他们的控制，或教会本身是权威者的用权媒介：

我非常灵性，但我不是宗教人，这两者差别很大！我和上帝或耶稣、圣母都有深刻且亲近的连结，宗教组织却不是这样。我不喜欢宗教组织，它限制了自由，包括思想的自由，它们的目的是控制人群，就是另一种形式的政府而已。（注 17）

❧

爸妈要我参加教堂活动（这名读者当时十五岁），我不想去，如果他们低头祷告，我会是唯一抬起头的那个；还有，这一带的教堂餐会都是光吃八卦就会饱了。我不会想去朋友去的教会，我有自己的想法，去那儿很不自在，可是爸妈「叫」我去，我就天杀的没得选了，我该怎么办？我没有去的必要啊（我忍不住想他们背后可能有什么计划：如果我去教堂，就可以回复原本样子之类的。爸爸妈妈对不起，我不会的）。帮帮忙，不给我选择是侵犯自由意志，对吧？（注 18）

❧

他们以为力量在外头，所以也把力量给出去。相信任何宗教人物都等于相信力量在自己之外，以为一个人必须被谁拯救，而非成长学习、让信望爱的内在之光充满自己，这个想法一点都不合情合理。（注 19）

❧

我不是基督徒，也不想成为基督徒，这个宗教的很多面向我都不喜欢，它不是我的救赎。这无所谓，我不反对基督教徒，但我想要的生活方式不是这样。这个宗教是为了那些实在不想掌握自己人生的个体而存在的，这也完全没问题，只是不合我的胃口，我不喜欢把我所有作为的主导权交给别人。而且，我也不认为，我的存在和他人的「奇想」有什么关系，我为自己而活，我就是我。（注 20）

离开「基督教与流浪者」这个主题之前，我想说一点与基本教义派／《圣经》无误派（inerrantist）有关的事。《旧约圣经》中的引文或经节会解读相信某件事的人、不相信某件事的人、或跑去通灵的人都是恶魔，虽然就只是文字而已，但责难的用语还是让人痛苦，如果这是来自家人或朋友又会更加难过。易地而处，我也希望我们都不要把自己的信仰强加给任何我们知道对方属于基本教义派的人，曾经有人劝我改宗劝了好几个小时，我可以证明那些评判论断的话非常伤人，因此要避免再把你的信仰灌输到他人身上。只要忧心忡忡的《圣经》无误派人士又来劝我，我都会请他们为我代祷，并感谢他们的关心；这么做不一定能摆脱他们，但至少在他们希望我们表态时能够有所回应。为什么有些人总是企图改变我们的想法呢？Q’uo 这么说：

我们发现在任何宗教或你所称的哲理之中，许多教义属于某种假说或虚构，但人们把《圣经》里所说的话按照段落排列整齐，如砌墙那样地堆起精准而坚实的砖；他们以稳固、确定的态度解读经文，好让信徒的所有问题都有一个明确的答案。在这里，奥秘的空间所剩无几，因为对于刚刚踏上灵性之旅的人而言，要是潜意识里承认了奥秘无所不在，那真的是令人不安。

（注 21）

就像《圣经》无误派和基本教义派人士，希望每样事物都完全按照《圣经》经节的字句形式：该做什么，不该做什么；该说什么，不该说什么。整齐的言行模式固然有一种安全感，但如此紧绷的灵性铁衣反而会让灵性局外人穿了过敏，自我学习与成长的空间，是流浪者的必需品。来自北欧国家的奥图（Otto），他从一只蚂蚁身上得到了某种领悟：

加入阿南达·玛迦（Ananda Marga）（注 22）之后不久，我前往西柏林参加一个瑜伽静修营。几次我们到外面去，看着人来人往，我可以感觉到就是从那时候开始，某个过去不曾存在的东西出现我的意识里。我们坐在地板上听讲，空间里的能量让人高昂；而我盯着地面，看到一只黑色的蚂蚁快速地越过了木头地板，它的移动对我产生了作用，一种令人屏息的宽阔包围着我，那是生命的悸动！我的脑中闪过一个念头，那只蚂蚁要比坐在这里的我们更「活」！我试着拿这件事去跟某个人分享，但对方似乎不想与我多谈；又过了六年多，我才真正理解自己当时的认知，也才真正起身，去找寻组织之外的生命力。（注 23）

戴尔·乔利（Dale Chorley）补充：

我不认同任何宗教组织，我将自己的信念置于一个简单的宇宙法则之上，我听过亚特兰提斯人（Atlanteans）及古埃及人的故事，有一阵子我也追随「一的法则」。我们都是一体 的一个部分：合一、无限。我们被赋予自由意志，也应该尊重所有人的自由意志，这是唯一能掌管我们行动的规则或宗旨。每一个存在都是平等的，也都是全体造物的协同创造者，在宇宙伟大的拓展过程中一同支持了许多文明与生命，我相信的，是这件事情。（注 24）

上述「一的法则」引自通灵著作《一的法则》，书中的通灵讯息来自星际邦联的 Ra 群体，经由我们小组传输而问世。Q'uo 则是星际邦联内另一个包含 Ra 的群体，我目前几乎只和他们一起工作。Q'uo 提到他们的通灵资料：

我们不是要把人们从目前满意的路径上移开，也不想在任何人面前放置阻碍。然而，在你们之中有许多案例显示，最为竭诚追寻的人，往往本身就是对传统文化与宗教体系已经感到疏离的人。对于这些个体，我们提供一个全面性、非教条式的角度，让他们据此看待造物者、被造者、以及每个灵性追寻者在宇宙造物中的位置。我们希望借此服务这些寻求心灵家屋、盼得安身立命的人。我们无意建立任何教会，也不希望在你们的世界里获得权力；反之，我们仅透过管道（就像现在的这个器皿）传出讯息，提供给可能需要的个体。（注 25）

如果有人说「一的法则」是某个我们一定要相信的东西，请将上面的引文读给他听！这些星际群体分享他们的想法，但没有劝我们改变信仰的欲望。因此，当我们和别人提及「一的法则」时，请切记：分享，但不坚持主张。

（注 1）Q'uo, transcript dated March 29, 1987, pp. 6-7.

（注 2）Lynn B., letter dated March 19, 1999.

（注 3）131, letter April 14, 1998.

（注 4）131, letter dated May 17, 1999.

（注 5）252, letter dated March 8, 1999.

（注 6）Gypsee, letter dated October 6, 1997.

（注 7）Mary, letter dated May 5, 1997.

（注 8）Lyara, letter dated February 5, 1998.

（注 9）Mary, letter dated May 6, 1997.

（注 10）175, letter dated February 1, 1999.

（注 11）Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated January 5, 1998.

（注 12）109, letter dated May 13, 1997.

（注 13）Roger, letter dated July 27, 1999.

（注 14）001, letter dated September 16, 1997.

（注 15）274, letter dated August 20, 1994.

（注 16）264, letter dated October 21, 1996.

（注 17）Mary 2, letter dated March 27, 1997.

（注 18）A. Friend, letter dated September 13, 1998.

（注 19）Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, in a commentary on the Cassiopaean Transmissions, quoted in her letter dated February 13, 1998.

（注 20）A. Friend, letter dated December 10, 1998.

（注 21）Q'uo, transcript dated March 31, 1991, pp. 5-6.

（注 22）译注：由当代印度灵性瑜伽（Tantra Yoga）导师雪丽·雪丽·阿南达慕提先生（Shrii Shrii Ananda Murtii）所创设之灵性及社会服务的国际性组织。

（注 23）Otto, letter dated April 25, 1999.

（注 24）Dale Chorley, letter dated February 2, 1999.

（注 25）Q'uo, transcript dated March 27, 1994, p. 2.

神话

我曾经是位图书馆馆员，很早就留意到「杜威十进分类法」，「宗教」与「神话」分属不同类别。有别于「宗教」上百种不同的分类，「神话」仅被归类于我们过去十几年来在人类社会方面的研究。可是对我来说，它们都是同一类，也代表同一件事，只是当前的民情和现在的人们不再相信的「宗教」，就会变成「神话」。人们为了迎合世俗需要，随意堆砌字词用法，可见我们非常缺乏清楚、有效的哲学或玄学措辞，只能二分宗教与神话。许多记忆中的传说故事帮助人们贯穿历史，思考形而上的神性课题，流浪者当然也会对这些神话普遍有点兴趣，甚至向往不已。Q'uo 说：

我们先从根本谈起。「神话」和「宗教」这两个词的含义，理应比目前的用法更为互通才是，难处在于不同的「神话」不会相互评判，相异的「宗教」却往往会对有所抵触的其他宗教抱持敌意。也是这个原因，让我们倾向把所有的灵性之旅视为个人的神话，追寻者受到自身的信念与渴望驱策，越过某座意识的彩虹桥，那是一段横跨有限与无限、已知与未知的神圣协议，促使个体了解真理，这即是神话的本质。驻留在已知事物里的个体，心脏虽然跳动着，内在却一片死寂；偶尔过境永恒的个体，也只有在跨向彼端之时才拥有活力；当然也有一些个体可以自然地、不受左右地活在当下，他们多半是由双亲或老师负责支持其成长的年轻灵魂，面对成长之际不断转化而造成的疼痛，身旁的大人会供应其养分，协助其度过。（注 26）

于是，建立个人神话的旨意，即是看见浸沐在永恒之光里的生命，看见我们这一生虽然短暂，却能在信念、天赋与服务层次上奉献极大的心力，最终达到自身的从容优雅；这同时也是思

考人生与追寻之旅的良方。神话的两大元素为自我牺牲与探险，西方世界里另一个非主流基督教的神话，探险的终极目标则是圣杯：

和其他任何灵性系统相比，扣人心弦的圣杯故事更直接地捕捉了神秘主义者的想象力。故事中的英雄必须独自前行，必须通过各种不可能的考验；他必须带回几乎不可能取得的圣杯，且必须基于对无限造物者的爱来达成这一切。探险旅程一路向前，英雄也将因此蜕变；归来的英雄将成为人师，借由讲述寓言与轶事，为能够理解的人所知。（注 27）

在传统宗教里缺少能够适应的习俗与惯例，流浪者因此踏上找寻圣杯之旅。圣杯是真理、美好、神性的象征，从何而得无法确定：

当社会文化缺乏对任何神话体系的高度认同，追寻者便得自行挑战，探究各种可能。我们发现，你们的文化就正处于这样的变动状态。当前的西方社会，口号上的习俗仍普遍以基督教与犹太教的传说故事为主，然而整体文化的真实情感投入却处于低点；在这样的氛围下，每个追寻者都可能综合不同体系的故事，或从自己的内在出发，试图创造出一个独特的路线，而这就是你们的文化里，越来越多人共同形成的变动趋势。（注 28）

❧

流浪者是找不到地方停留的朝圣者，没有就近的小教堂能让他们稍事休息；充斥在社会文化里的宗教作用，无法供应这些必定踏上灵性途径的朝圣者精神层面的平衡与平静。一旦个体觉察自己为永恒的宇宙公民，并逐渐了解到自我本是无限，不会化做尘土，便会对进入意识之中的心灵思惟产生渴望，表像意识的大脑也将在每一天的生活中出现翻转，但显然很多人都认为，要维持这样的实践是不可能的事情。（注 29）

对此，Q’uo 有几个建议，其一是选择一个故事信守到底：

无论神话、科学、哲学、伦理，或是任何吸引追寻者个人兴趣的体系，从中挑出一个，然后持续不辍地经验、感受、研究。（注 30）

也可以广泛地涉猎，再择定最能激发自己的那一个；另一切入点是，把握相关原则，创造自己的神话或实践的方向：

每一个种族、文化、宗教，都提供其群体内成员「我们是谁」和「我们是什么」的特定身份认　同。然而每一个文化、宗教、哲学之中，也都会有视野宏大的个人存在，他们就像任何旅程或故事中的英雄，透过自身的远见，为人们打开新的可能。（注 31）

❧

透过个人在生命旅程中观看宇宙的角度与态度，每一个真理的追寻者都建构了自己的神话或方法。因此，你就是魔法师，能够为宇宙的任务搜集工具，并规画工具的各种使用方法，建造一个有效的管道，让宇宙的讯息与启示川流顺畅。（注 32）

❧

我们讲到基督教、佛教、神道教等宗教，好像它们各自单一，但并非如此。这些宗教系统都有一个共通性，就是神秘主义的追求，终生信念的追求。信念可以稳固那座横亘在时间与永恒之间的桥梁，信念的养分是内在的渴望。热情、强烈的渴望就是个人神话的开端，渴望认识真理，认识自己是谁、由什么组成、与永恒的关系又是什么。意识是自由的，就看是我们掌舵、还是意识拉着我们走。因此，决定创造个人神话时，最好先抓住渴望与热情的缰绳，

磨利求知与求解的剑锋，如果你找寻造物者，你就会看见你的道路。（注 33）

❧

原型心智是个体深层心智的一部分。心智根源于最接近表像意识大脑的地方，如果去追踪这些根源，就会发现心智中还有各种层次的群体心智，道德上的、地理上的、政治上的等；再更深入的则是星球（planetary）心智、原型心智、及求知者与被知者亦为一体的万有合一。其中，原型心智是一组结构，促使个体将自我视为一个抽象的存有，相较于可以被想象、可以被规范的事物，抽象的自我囊括得更远、更多；抽象的神话体系亦提供个体搜寻认同的机会与空间。换句话说，当心智卖力地处理这些无法言传的讯息，它也会变得越来越有用处，就像戏剧、喜剧、绘画、音乐、艺术，会把个体从言语里头拉出来，进入情感的状态，这些事物都是有价值的，因为它们触发真理的观点不是出自大脑，而是情感或心。自我之心也是追寻者的目标，更是生活与生命的依循，这些带有丰沛纯净情感的内在原型心智，对个体将有极大的助益。（注 34）

此外，个人神话必定包含一件事情：

鼓励自己放下旧有的、确定不再需要的、而且确实是负面的那些习惯，并检视自己这么做的念头。与其说是把自己从旧有的习惯中救赎出来，我们更倾向告诉你这是一种宽恕。所有神话也都同时隐含着救赎与宽恕，无论其涵义是否偏误；你可以选择自己的信仰途径，或创造个人的神话，只要确保它认知到救赎的同时，也坚定地理解何谓自我宽恕。（注 35）

让我们听听一些流浪者寻求个人神话的心境与过程：

有人问我的宗教信仰，他听到答案之后，觉得我的信仰是世界上所有宗教的综合。我想应该是吧，我只确定我相信造物者，没有任何东西可以动摇这件事，还有我能够领悟无限，不过很多人都很难相信就是了。（注 36）

我觉得经验的描绘对个人的神话与过程是最重要的，真正要紧的就是我们的经验，我们就是宇宙意识，此刻正以人类形态体会地球上的经验。（注 37）

❧

我知道我正在这个平面中流浪。我很多的灵感都来自各领域精神层次的工作和练习，玫瑰十字会（Rosicrucianism）、佛教、基督教、瑜伽哲学；集结成书的《每日文字》（Daily Word）、《灵魂永生》（Seth Speaks）、Ra 资料、Q'uo 原则；再到苏菲主义（Sufism）、道教、《易经》、《圣境预言书》（Celestine Prophecies）、非洲人唯灵论 （African Spiritualism） 、 印度瑜 珈大师沙吉难陀（Swami Satchidananda）、尤迦南达（Paramahansa Yogananda），以及圣瑞吉德（Sant Rajinder Singh Ji Maharaj）所创的灵性科学网站（The Science of Spirituality）。（注 38）

❧

寻找真理，试图有所归属，透过不同的宗教，我发现自己都有成长。（注 39）

❧

我开始对宗教、超心灵体验、哲学之类的书着迷，包括我手边能取得的任何有助于理解实相本质的资料。我了解到所有宗教的核心似乎都是某种宇宙的真理，都具有某个被称作上帝的意象，只是不同的文化以不同的方式来表达。（注 40）

Latwii 则告诉我们超越所有神话的方法，以及最为巧妙的行旅风格：

允许跟追寻者之旅有关的各式各样神话与传说从你的脑海中消失，因为这是件好事；停止期待旅程的隔天会是如何，甚至下一个小时会是如何，因为你是此刻的生物，你的旅程就在此刻。所以，我的朋友，我们建议你把自己是否忠诚于某一形象的担忧抛进风里，尽管吟唱那个当下心中的喜悦之歌；或将你的脸转向风中，尽情地悲伤哭泣，若这就是当下的你。接受喜悦与悲伤，仿佛它们是同一件事；接受荒岩与绿洲，仿佛它们是同等的礼物；因为，这些都是你的「家」。在苦难折磨中，你将学会宽心自在；最喜悦的片刻里，同时有着最伤心的低语；因为，你的内在就是全体。你并不是在经验单一的事件，或片段故事组成的大事记，而是亲眼见证当下瞬间。物质幻象经常暗示你它不只一件事，不只一个瞬间，它有很多事件与时间，而且支离零碎。可是，若这条路是无止境的，又怎么会是断裂的呢？（注 41）

无论我们以何种方式来寻求个人神话，重要的是每日履行：

我们非常建议你给自己一个神圣的处所，也许只是一个小小的空间，在你的住处里面，或离你住处不远，无论什么天气、什么气温，都可以每天就近前往，在那里进行冥想，感觉内在那渴望天粮的地方。（注 42）

❧

我们没有办法指出一个适合所有追寻者的练习技巧。一般来说，进入静默之中确实会有帮助，但是用什么方式或在什么时间进行会更有效，不同的灵魂之间也会有很大的差异，只有一件事对所有灵魂都有好处，那就是日复一日的练习。每日的实践将让追寻者更加回到自己身上，觉知到自身就是全体与光之存有；别忘了，在一切的幻象之外，每一个你都是振动。汽车的引擎因为供给燃料而产生转速，不同的练习也会以各种相异的速率与效率来推动你这个载具，因为每一个你都是独特的存有，不会跟任何其他个体用相同的方式来回应每一项练习。这是一个持续搜寻的过程，你可以想象你在超级市场的通道上，那儿摆满了哲学、玄学、心灵、宗教等选项，每个追寻者都在通道间穿梭，搜寻追寻者认为自己完成任务所需要的东西。因此，有很多工作是留待你自己完成的，这也是我们鼓励你们去做的；我们无法鼓励每一个人都做某一种特定的练习，但如果你选择了一种练习，我们就鼓励你，每日进行。（注 43）

（注 26）Q’uo, transcript dated April 30, 1989, p. 2.
（注 27）Q’uo, transcript dated April 30, 1989, p. 9.
（注 28）Q’uo, transcript dated March 23, 1997, p. 7.
（注 29）Q’uo, transcript dated March 21, 1999, p. 2.
（注 30）Q’uo, transcript dated November 17, 1991, p. 4.
（注 31）Q’uo, transcript dated December 22, 1995, p. 8.
（注 32）Q’uo, transcript dated October 17, 1999, p. 8.
（注 33）Q’uo, transcript dated April 30, 1989, p. 4.
（注 34）Q’uo, transcript dated March 23, 1997, p. 6.
（注 35）Q’uo, transcript dated July 15, 1990, p. 9.
（注 36）279, letter dated January 5, 1997.
（注 37）289, letter dated July 26, 1994.
（注 38）Apache, letter dated November 6, 1999.
（注 39）Moria, letter dated February 6, 1997.
（注 40）Pharaoh, letter dated January 13, 1998.
（注 41）Latwii, transcript dated April 20, 1986, p. 4.
（注 42）Q’uo, transcript dated April 30, 1989, pp. 4-5.

（注 43）Q'uo, transcript dated October 17, 1999, p. 3.

新时代的论罪

从新时代议题的自省转向探讨新时代本身之前，我想提出一个新时代疗愈师以及普通人也都会有的坏习惯：对具有身心疾病或障碍的人加以评断或批评，不管这个人是别人，还是自己。我生来就有某种障碍，一辈子都有健康方面的顾虑，这类批评我并不陌生。曾经有个完全不认识的人，不断来信与来电对我说教，告诉我为了我的健康，我该如何改变我的想法与做法。一九八九至一九九一年间我一直卧床，一九九二年开始复健，设法摆脱轮椅和病床，恢复更充分的直立人生，其中一项是为期三周的痛苦管理课程，学习评估与管理自己的慢性疼痛，我建议任何有严重机能障碍的人尝试，无论是疾病所致或单纯老化都可能适用。我始终认为，当时我对耶稣基督祷告、或者很多人为我代祷，对我的疗愈都有帮助；时至今日，我非常清楚我的健康仍然脆弱，一点小意外就会受伤，但即使是再次卧床，我还是不认为应该要有罪恶感！无论身体是否健康，我们就是我们自己，我们尽了全力，形而上的角度来说，没有不足的时候；所有人都一样，全力以赴，什么也不欠，别接受新时代的论罪！建造个人神话的同时，也避免让自我锻链沦为对自我的评判或对他人的论断。记得自己是从玛卡（Marka）星球来的二五四说：

半年前我第一次去找灵媒，没有什么特别的目的，但她开始骂我，好像我是小孩太顽皮讨骂那样。她说，我的指导灵累坏了，需要我回到我正确的道路上；我得去做我承诺过上帝的事；她说我会成为灵媒以及手按能量治疗师。她一边告诉我这些，我就一边把它当做实话。（注 44）

就是这种感觉，很多人甚至不需要外在的声音来发送新时代的罪恶感，自己给自己定罪是很简单的事。Q'uo 说：

不要被自己的罪恶感打败，它是一个机会，一个在意识中工作的机会，一个宽恕自己身而为人的机会，也是一个解析情势的机会。如果这份罪恶感不具有任何建设性，就释放它；如果你从中发现还有可以去做的事，就努力用最好的方式去运用它。在这总总的考量之外，在所有的显化与幻象之外，如我们所知，实相是完美的作工，爱会如实反射出爱，穿过一个人的灵魂（也就是器皿或载具），向外进入这个世界。罪恶感也是一个催化剂，收下它，打开自己去接受它、祝福它，给出你稳定状态下尽力能给的爱，不要超出负荷，以免伤到自己。不要强求自己去做还没准备好的事，但可以试着去留意所谓罪恶感这类负面的感觉，将带给你什么机会。（注 45）

❧

回荡在脑海中的那些声音，或许几十年前很小的时候就有了，也可能从早年的创伤时期开始，你的心灵就收到很多来自他人或自己的负面讯号。以服务自我为途径的个体没有你们所面临到的这些问题，因为他们当然拒绝所有的罪恶感，也不会给自己写下没价值、不完美之类的任何评语。盼望自己能为全人类谦卑服务的个体，却最常掉入「认为自己不够好」的陷阱。（注 46）

❧

处理自己的健康议题时，影响或调整意识是很有用的。但说来说去，对健康最有帮助的还是时时赞美、祈祷、静默、感恩太一造物者。（注 47）

❧

唯有个体明了且认同太一造物者无限的爱，动身寻找最深入、最美好的方式，成为真理化身，展现爱的神圣，同时允许自己作为悲悯、没有评判的支持管道，才有可能创造神奇的疗愈，释放罪恶感、愤怒、羞耻、憎恨等各种负面情绪。（注 48）

❧

你们来到这里即是为了激励自己成为愿意服务的仆人，感受服务的自由与喜乐。你们来到这里的目的是说明人们，而你得去帮助的第一个人就是自己；当你免除了强加在自己身上的伤痛，就能够专心一意，带着悲悯、平静、轻快的姿态，欢喜地服务他人。（注 49）

（注 44）254, letter dated February 26, 1997.

（注 45）Q'uo, transcript dated January 3, 1999, p. 5.

（注 46）Q'uo, transcript dated September 30, 1990, p. 5.

（注 47）Q'uo, transcript dated February 14, 1993, p. 2.

（注 48）Q'uo, transcript dated November 12, 1989, p. 5.

（注 49）Hatonn, transcript dated November 13, 1988, p. 8.

洗脑式的末日论点

大灾难、世界末日、UFO 阴谋说及末日情节等论点，在新时代思惟与相关著作中随处可见，就我所知，这个现象已维持了数十年。一九六二年，我和唐的小组一起进行 UFO 冥想，当时就出现好几个关于末日的预言，有的甚至预测两、三年内就会发生，直到现在还是一样。Q'uo 表示：

当一个人跨越意识界线，进入深层记忆之处，他同时也穿透所谓的地球变迁，触发了人类害怕无法继续存活的恐惧心眼。就原型心智的角度来看，着迷于审判日、哈米吉多顿、或者反过来相信新时代、二度降临等说法的人，他其实正在关注自己、关注死亡、尤其是个人自我的死亡。因为每个人都知道，自己的肉身来自地球上的尘土，让这辆载具能活能动的骨与肉，终有一天也将归于大地。（注 50）

对死亡的宿命感到恐惧很正常。死亡确实不可避免，也非人类所愿，我个人认为，那么多人担心外在世界发生大灾难的原因，即是自身对死亡的基本恐惧，以下有几个这类的故事：

如果地球可以用正常来形容的话，那我周围的世界还算正常，但我的内在之眼看见一把巨大的斧头将要落下。太阳在照耀，人们在除草，一切好像都在预料之中，人们可以透过知觉来推断未来的事情会像现在这样继续下去。我的内在之眼却看到了一片黑色的罩纱、厚重的灾难层，它已经在那，只是时间早晚的问题。当然，随着一天一天、一周一周过去，我怀疑自己，我跟自己争吵，我不能一直坐着等，可是除了内在之眼让我看见罩纱、其他什么事情也没有。而且我正在浪费我的生命，我应该重回大学，好好生活，规划我的未来；可是，唉呀！内在之眼说：「不，相信你看不到的东西。」所以我继续相信。（注 51）

❧

我真的觉得很困扰，我想我们都知道情况只会更糟。我的感官变得越来越敏锐，不管我多么努力让自己回到现实、活在当下、保护自己，某些恐惧感还是会渗透进来。（注 52）

❧

临界点已经到了，第三密度从这里开始只会一路急速向下，这代表你们全都不用期待可以在这个星球久待。（注 53）

❦

我给其他流浪者的忠告就是没有忠告，我希望大家平安，但恐怕太迟了，如果我是错的该有多好呢。（注 54）

在人类历史上，这种大灾难预言有一些先例可考，如预言家诺斯特拉达姆斯（Nostradamus）。一九八六年，参加冥想团体的某个成员，问过 Q'uo 关于诺斯特拉达姆斯的事，Q'uo 回应如下：

关于你们谈到的这个个体，他接收到的是视觉形式的讯息，接着他试图转达、或透过文字来传递，好保留给你们所称呼的下一代使用。这样借由一系列视觉意象所传达和感知的讯息，是属于这个特定行星意识范围内的其中一个可能性，它绝不是唯一的可能性，不是单一的事件；当时不是，现在也不会是。就形而上的角度来说，它其实是基于你们星球上所有人群的选择，不断塑造与再塑造的阶段性结果。（注 55）

我认为这样的说法很合理。对我来说，这地球上每时每刻，都有无数的大灾难正在发生，而很多让我们还能存活的大灾难，其实都是好事。科学家们早已得知，地球某些地壳板块因为相邻导致推挤，必须经常释放压力，这个过程往往相对缓慢、渐进，多数人类也因此得以活命；我相信这是由于此刻有非常多外星毕业生与地球原生流浪者，有意识地一同将光与爱送进地球的振动频率中。Q'uo 说：

我们确实感觉到这儿有各种灾难的潜势，像是洪水、地震，这也都是地球让自己更舒服的方式，因为地球本身也是生命。担心是应该的，更好的做法是真正意识到你们底下的大地也是生命，而她正受到人类各式各样的行为危害；同时，我们也明白每个难题都有解决方案，当命运之轮持续转动，新的平衡与复苏也会来到。（注 56）

回到恐惧与预言，肯特·迈耶（Kent R. Meyer）写着：

你是开始为明年的陨石撞击做准备，还是跟其他人一样一笑置之？起而行吧！（注 57）

对此，Q'uo 回应：

许多人流传着末日与全球大灾难的预言，我们不会挑剔这些讯息，我们只想提醒，爱所在的地方就没有恐惧。当灾难的发生促使人们想起了你是一位灵性追寻者，当你得到分享自身觉察的机会，那么这将会是一次美好的服务，回答他们的问题，见证你所相信的真理。（注 58）

肯恩·佩吉（Ken Page）附议：

所有关于世界末日、哈米吉多顿的言论，都不是外在世界的战役，而是内在世界的蜕变。哈米吉多顿是我们内在的奋战，我们要如何变得比过去更开放，好让自己更能够领受上帝？我们可以信赖谁？或许我们必须先信赖自己？或许我们必须先无条件的爱自己并且同理他人？

这会给我们敞开的勇气，让我们放掉紧抓的表像吗？我们是否正处在一个精神、思考、情绪都在肉身中崩溃的状态，而这样的肉身正在反应某些未处理的议题？如果这些议题没有被处理，我们的肉身会不会产生危机，我们会不会因此失去理性？（注 59）

Latwii 也有所共鸣：

你们想要被眼前的末日预言动摇？不用急，你们有得选了，因为现在的预言已经很多，将来还会有更多；在你们的星球上，你们看见的剧烈变动也会越来越多。但这件事我们 Latwii 不一定能帮上忙，因为我们在这方面的态度比较放松，不像很多讲预言的人把事情看得那么严重。很高兴你们喜欢我们的幽默，希望你们也接收到了我们的讯息。（注 60）

面对末日预言的考验，流浪者有时会自觉得到某种鼓励，促使自己成为解药之一。他们可能感觉自己被遣送到这里，就是为了事情发生时可以保全地球：

有一天我突然知道，我在这里的任务是什么。很多人说：「我们正在聚集。」但我想的是：「 我们正在聚集『资讯』!」当地球遭到摧毁，不管这里的文化与知识会遗失多少，我们都将尽力保留或挽救。我碰到很多人说，这只是一堆枝微末节，会让头脑充满「无用的知识」，我试着提醒他们，那是因为人的一辈子跟这些知识有关的地方太少了，地球上有很多事情也太过简化了，这些知识只是目前看起来无用，但却是必须的，至少为了后代子孙。（注 61）

❧

长久以来，我一直知道我有个目标，有件事是我必须去做的。后来我终于收到讯息，也弄懂了这件事就是我得赶紧准备离开我所在的地方，我要找到一个区域，在那里，小孩、年轻人、过路人都会是安全的。几年来，我一直非常烦恼该去哪里和怎么安排这一切，现在知道我得在一九九八年二月或三月过后不久去执行。目前为止我还没有被通知地点，我预见了很多将要发生的剧变，但我知道我将会活下来，也会在剧变对我所在之处造成影响前完成迁移。（注 62）

非常多流浪者相信大灾难、地球剧变、扬升，这又该如何解释呢？或许 Q’uo 在谈到诺斯特拉达姆斯预言时所说的选择论可以用来说明。这几年，看了很多很多飞天与扬升的日期来来去去，我个人已经不认为这些预言会成真，但我并不是说大灾难完全不可能发生；恐龙灭亡化成石油、诺亚方舟时代的大洪水、还有一些其他的征兆，都让我们知道全球性的剧烈灾害确实发生过，明天也还可能发生。若真有飞天与扬升，不正是一场伟大的冒险！我完全不认为这些人是受到蒙骗，也或许他们只是有一点误解，因为这样的事件并不在物质层面出现，仅是以某种方式供他们表明服务的勇气和意愿。我喜欢阿露娜·乔伊（AlunaJoy）对这件事的说法：

记住，重点不是我们做了什么，是我们为何而做？走在爱的路径上，就是把我们的能量加给光明。跟黑暗拼斗就浪费了能量。（注 63）

值得一提的是，我在关于 ET 灵魂与灵性局外人的著作里，几乎没有提到具体的 UFO、以及它们在我们的天空或我们之间现身的事。二十五年前，我和唐曾经在《UFO 解密》里写到 UFO 的外观，当时的结论是虽然存在着具体的 UFO，但我们对于 ET 带来的形而上讯息更感兴趣。至今，我的想法还是一样，重要的是传达给地球人类的讯息，到底是传说中灰人或昆虫型（Insectoids）的 ET、还是像我这样的通灵人，坦白说，没有什么关系。许多研

究 UFO 和有过 UFO 经历的人并不同意我的想法，我也尊重他们的观点，且会持续追踪他们的研究。Q'uo 则说：

当正向与负向的个体都有意识地完成所谓的收成，往正向第四密度或负向第四密度跃升之际，出现了很多跟 UFO 接触的故事，还有不同政府之间、或政府人士与某些地外个体之间的各种协议。我们无法谈论细节，因为读到或听到的人想法可能会受到左右；我们只能简单地说，这些事也是幻象里的一出戏，你们可以把它变成喜剧或悲剧，跟他人无关，在于自己的决定。确实很多事件看起来是 UFO 降落、绑架或疑似绑架，事实上，是脑中运作了某个程式或记忆，醒来后却成为经验者的实相，和其他的记忆一样真实，基本的用意是制造恐惧。同样地，为避免干预自由意志，我们无法谈论太多，我们可以说的是，对选择活在信心里的人而言，这些故事并不重要；它确实一再发生没有错，然而追寻爱与光的那些人们，遇见的正向接触也不在少数。（注 64）

如同丹娜（Dana R. ）近期与我分享，不是每个接触到 UFO 的人都会害怕，很多 UFO 个体与印记在她面前出现过，抽象的或物质形体的都有，但她并不害怕。物质的 UFO 与形而上的 UFO，现身方式没有明确的分别，若想判定它们的正负极性，则必须依每次接触的状况而定。若正负皆有、或服务他人与服务自我的个体都出现过，我们如何判定自己的经验属于哪一种呢？以下是唐和 Ra 之间的交流：

发问者：那么一般而言，我们可以说，如果一个人与 UFO 有「近距离接触」，或有其他似乎跟 UFO 相关的经验，他必须先关注该次接触的核心，以及对他造成的影响，才能判定其属于猎户还是星际邦联，这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。这是正确的。如果有恐惧与末日的成分，这次接触就可能具有负面性质；如果带来希望、友善的感觉，且唤醒了坚定服务他人的正面意念，就是邦联接触的特点。（注 65）

唐在当地一所大学授课，他是个很优异的讲师，却只有大约六个人来听讲，这让他感到沮丧。这一次，唐又再度问 Ra，为什么参加的人这么少呢？Ra 指出：

会被猎户形态的公众活动给吸引的人，再善美的振动频率也无法深植其心。不需要公众活动刺激就能接受指导与学习的人，反而更能迎向启迪。所以，你就放下人数的事情吧。（注 66）

换言之，这场没什么宣传的演讲，有几位真正良善的人，自然地受到吸引前来，成为唐的听众。他们有别于一窝蜂追求最新 UFO 热的人，也跟那些本来焦点不在这、一看到某个 UFO 目击事件就又急急跳进来的人不同。讽刺的是在唐去世后，我们试着搜集他生前演讲的录音带，却很遗憾地发现，没有料到他会走得这么早，他的演讲被录下来的并不多；我们现在提供给大家的演讲录音，大部分都是来自那一天的内容，直到现在，这段演讲已经有数千人听过。（注 67）

（注 50）Q'uo, transcript dated December 29, 1997, p. 2.

（注 51）Samantha Bronte, letter dated July 13, 1998.

（注 52）Elle, letter dated June 3, 1998.

（注 53）Michael Estes, "The Gateway to Illuminating Information, "letter dated March 8, 1999.

（注 54）Frank Kliiger, letter dated March 9, 1998.

（注 55）Q'uo, transcript dated October 5, 1986, p. 11.

（注 56）Q'uo, transcript dated December 29, 1997, pp. 1-2.

（注 57）Kent R. Meyer, letter dated October 6, 1998.

（注 58）Q'uo, transcript dated November 25, 1990, p. 6.

（注 59）Ken Page, letter dated November 5, 1998.

（注 60）Latwii, transcript dated August 2, 1981, pp. 12-13.

（注 61）Brandy, letter dated June 2, 1998.

（注 62）268, letter dated November 19, 1996.

（注 63）Aluna Joy Yaxk'in, letter dated November 1, 1998.

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

（注 65）Law of One, Book III, pp. 21-22.

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

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

行星地球的收成

尽管兴趣、目标或价值观不一定相同，新时代圈的人们多数认为，「收成」（harvest） 是个触动人心的字眼；而我认为地球目前有两种不同的收成同时进行着，即地球人类的收成与地球本身的收成。活在一段时期的最高点或完成点的这个观念，在流浪者之间非常普遍。星际邦联曾经提到关于时间的周期，地球人类在周期之内得以学习爱的课程，有机会从地球学校的艰难智慧中毕业。根据邦联的说法，我们当今活在大约是两万五千年的小周期之末，也正在七万五千年大周期的尽头，大周期中的三个小周期都可能是灵魂的收成期；但在先前两个小周期里，除了极少数人能够毕业，地球的收成并未发生。因此，所有此刻诞生于地球的灵魂，都活在地球命定的主要收成期中。某些个体将毕业，前往进阶的课程；某些个体将重修「这一级」或这一密度的学校（注 68），因为他们尚未完成。有几位流浪者分享他们对于收成的感受：

我的头脑有时会接收到一些讯息，最新的一个是：「时机已经来临」。（注 69）

❧

我真的感觉到我的契约快到期了，这是毕业的时节，还没到，但快了，只要再完成几个任务就可以了。不要误会，我不是要自杀，我只是预备好要前往一个更大的意识舞台。（注 70）

❧

我做好了准备，也知道时间点已经到来，更高实相的源头导引着我们两人，经历一段深刻而渐进的转变。我很清楚，剩下的就是将自己交予圣灵，全心臣服祂对我的要求。（注 71）

❧

没有办法描述过去这些年发生的所有领悟，或者我现在有多大的改变，也很难去讲明那些微小的想法和我所注意到自己跟其他人的不同点。我还是无法很精确地知道我为什么在这里，或我必须提供什么，但我确实得到一个讯息：漫长的等待结束了。（注 72）

❧

活在地球历史上的这个时刻，我觉得非常兴奋。我真的不知道每一天会出现什么，但我体认

到我在这里有个原因，我必须提供帮助和指引；我觉得我曾经做过或经验过的所有事情，领着我此刻来到这里，至于为了什么而预备，我还不是很确定。（注 73）

上面这位「非常兴奋」的妙女子一〇九，她总形容自己是向往「他处」的「星星小孩」，很新奇的是，究竟什么将要来临，她说她不是很确定！太多人抱持固定的想法，而我觉得所有的时间表都可能是错的！站在地球的角度，很难想象形而上的宇宙中时间本身被压缩得多么地短，经文反而说得真切：「主看千年如一瞬」（A thousand ages in His sight are but a moment gone）（注 74）；我很肯定形而上的进程正在发生，但它相当隐微，而且远比新时代圈里热切计算的人所认定的还要更久。为了用我的视角来定位这场「收成」的过程，我先从「资深振动者」（seniority by vibration）这个概念开始；我认为，当前地球上的人们之所以能够诞生于此，正是因为他们都具备了毕业的资格。星际邦联陈述：

容我们说，觉醒的灵魂数量正在急速上升，因此一部分的灵魂选择这时候来到地球。对于目前在第三密度地球上生活的个体而言，收成时节确实到了，能够投胎地球的灵魂，此生结束后都有机会毕业，进入下一个密度。因为收成时节的需求很大，要来第三密度地球的队伍便排得很长。（注 75）

❧

作为第三密度个体，你们每个人都有充分的经验，拥有在此生之内达成收成标准的能力。你们现在在这里的唯一原因，即是协助这场收成，成为收成的一部分，除了流浪者，也包含地球原生住民。（注 76）

❧

地球演算法的大约过去两百年内，已经有许多流浪者来过这里。值得注意的是，由于收成过程与地球额度的关系，现在这里应该几乎没有空位。（注 77）

如何判断资深振动者，唐问：

发问者：红色光芒、强烈的红色光芒，是否可以跟强烈的紫罗兰色光芒一样，用来辨别具有资深振动的灵魂？

Ra：我是 Ra。这只对了一部分。在通往正向第四密度的毕业或收成过程中，红色光芒若被启动，只会被视为所有振动层次的一个基础，紫罗兰光芒才是总和，紫罗兰光芒是正向第四密度的唯一评量。而评估负向第四密度的收成标准时，红色、橙色、黄色光芒的强度都会被仔细检视，因为负向的进程需要很多耐力与这类型的能量，要从太阳神经丛能量中心打开无限智慧之门是极度困难的，但为达成负向第四密度的收成，就有必要这么做。（注 78）

上述引文提到的能量和极性，可能会让你有点困惑，因此我们在下一章会介绍「脉轮」与「能量中心」，第六章会加入形而上的极性观点，书后的「词汇释义」也有相关资讯。「混合式收成」（mixed harvest）的概念相当重要，因为这就是我们的现况，出自全然正向或服务他人的选择，而从这个密度毕业的灵魂只有少数，只靠负向的方式完成收成的又更少了。不过，针对极化不足、尚未达到毕业标准的人，现在还有点时间；地球目前正挤满了赢得此生生命的灵魂，他们的能力正好足以进行收成：

此刻正在寻求收成的，多是那些借由资深振动获得投胎机会的个体。在这个时间点上，正负极性都在试图增加振动的变貌强度，正向极性的个体更趋于服务他人，负向极性的个体则越

发服务自我。（注 79）

❧

如你所知，收成的时候到了。最有机会且最具潜力达成充分极性的个体们，其自身意识将通过此生经历的催化剂，达成所谓的毕业标准。容我们说，过去不曾有如此纯粹的个体群诞生至你们的平面中（注 80），他们的个别差异很大，存在特性也非常多样，而你们所居住的幻象也将供应更多催化剂，促使其完成毕业必须学会的课程。（注 81）

正如我们地球人说的：「凯娣，把门闩上！」（Katie, bar the door!）（注 82），这些日子以来的确不乏有意思的催化剂，全是为了预备即将到来的收成。说「毕业」也许更贴切，我们正处于第三密度，可以把这里视为三年级；我们可能从三年级末或四、五、六年级流浪到这里；可一旦我们投胎到这，就再次变成三年级生，理应加入所有地球原生住民们，一起通过第三密度毕业考，好在此生结束时离开第三密度。请大家再次包容我，后面的章节会进一步讨论各个密度。当前，在行星地球的收成时期，灵魂顺利毕业的条件是什么？第一个条件听起来很简单，我们必须有一半以上的时间，思考着为他人服务：

学生必须对服务他人怀有恒常的渴望，程度至少百分之五十一，才承受得住更为强烈的光，在第四密度经验之中，这样的强度仅是家常便饭。（注 83）

❧

为了达成即将到来的收成，灵魂必须学习拿出半数以上的时间，去服务自己以外的其他人。（注 84）

我们姑且称其为百分之五十一的规定，它适用于服务他人或正向的途径。不咬文嚼字或不科普学术的说法是，为他人着想多于为自己着想。走在服务自我或负向途径上的人们，毕业条件又不一样：

Ra：我是 Ra。想要追寻服务自我途径的个体，必须达到百分之五服务他人、百分之九十五服务自我，几近全体。负向途径很难达到收成，需要非常专注才行。

发问者：为什么负向途径要达到收成标准比正向困难许多？

Ra：我是 Ra。「一的法则」其中一个变貌指出，无限智慧之道位于一条狭窄道路的尽头。达成百分之五十一服务其他自我，和只有百分之五奉献其他自我（也就是百分之九十五服务自我）是一样困难的。容我们说，毫不在乎做何选择的黑洞，介于这两者之中。（注 85）

正向极性的追寻者得达成百分之五十一服务他人，负向极性的追寻者则需百分之九十五服务自我；因此，保持自己的意志在每日生活中向着目标聚焦，在极化行动中非常重要。很多人却在这个需要聚焦的重大时刻分心、或陷入沉睡状态，即使是我们之中最积极的人，有时也难免会陷入 Ra 所谓毫不在乎做何选择的黑洞。在黑洞中，我们做了一件好事、接着一个自私的行为、然后又再一件好事，来来回回，从未脱离中心，但意志总是摇摆。奉献自我以服务他人的光照之途，还是操控他人以服务自我的磁吸之径，为了完成极化，我们必须一次又一次地选择。接着下一个条件，肉身死亡之后，毕业或收成才会发生：

末日不是近了，而是已经开始，以你们的时间计算，它将会持续很多年。我们没办法告诉你们这个转变何时才会完成，我们能够说的是，它不会是戏剧化的，修完此生课程、肉身生命

自然结束之际，可被收成的人便会获得收成。（注 86）

❧

我的姐妹，收成正在进行中，且会维持一段不短的时间；有些人在这个时间穿越死亡之门，完成过渡，他们不再进入第三密度，因为他们在这个幻象内的工作已经完成。（注 87）

虽然也有非常罕见的特殊灵魂，还在肉身生命中便已顺利毕业。但离开地球平面、独自获得进展的这个机会，几乎没有什么人会选：

发问者：你先前提过，若一个心/身/灵复合体穿透了第八层级或无限智能，那么只要他在任何时间和空间渴望收成，都可以达成。穿透第八层级的个体会经验到什么？

Ra：我是 Ra。每个个体感知无限智慧的经验都是独特的。在肉身状态中，可能会感受到无限的喜乐，或为他人奉献的强烈心念，更常见的是一种无以言喻的深奥体验。然而，很少有个体会立刻想要终止生命达成收成，反而希望运用这个经验协助他人的念头会更加旺盛。（注 88）

毕业或收成的最后一个条件可能让人吃惊，那就是，知道自己什么都不知道：

发问者：我假设人不一定要理解一的法则，也能从第三密度前往第四密度。这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。个体绝对必须意识到「自己并不理解」，才能达到收成的标准。「理解」并不属于这个密度。（注 89）

唐想到一个问题，混合式收成的情况是否普遍：

发问者：在这个宇宙中，一个星球同时有正向与负向的心/身/灵复合体、产生混合式收成的情形有多常见？

Ra：我是 Ra。发生心/身/灵复合体收成的星球中，大约百分之十负向、百分之六十正向，百分之三十是混合式收成；但内容组成以正向为主，几乎没有听过负向比例较高的混合式收成。若一个星球坚决朝向负面，正向极性也没有存在的空间。（注 90）

答案揭晓，如地球现况般的混合式收成，占了三分之一，我们并没有像某些人认为的那么怪异！

就我能够确定的范围来说，收成发生在肉身死亡之后。它到底是如何运作的呢？Latwii：

在毕业的时刻，个体迎向那道强烈的光，当光芒耀眼直至极致，个体再次移动，发现自己身处一个新的振动频率之中；那是光所在的密度或区域，将提供个体下一阶段的课程。因此，进化是个体藉以展现其延伸或扩展能力的过程，使其吸收更多造物、更多光、更接近造物者，选择服务他人的正向个体将能运用智慧，选择服务自我的负向个体将会拥光自重。（注 91）

Ra 补充：

那些完成一次周期经验、在思想与行动层面展现不同认知变貌的个体们，将因他们自身的选择，分别进入一个对他们的心/身/灵复合体最舒适的振动变貌；一群培育者看守着这个过程，这群存有的变貌相近于一的法则，且具有主动服务的特性；但他们也是由不同强度的光所组成的幻象，或更适切但不易理解的说法是，由光与爱所组成。每一个获得收成的个体，其灵性复合体沿着光的线路前进，直到光的强度太过刺眼时才停下来；个体可能勉强撑到第三密度、或非常非常接近第三密度光与爱变貌振动复合体的尾端。尽管如此，掉入这个光与爱八度音程（octaves）的生命，将有机会发现自身固有的扭曲，亦有改善扭曲的契机。（注 92）

❧

在造物者的计划里，达成心/身/灵／全体／存在性的第一步，是将其心/身/灵复合体变貌放置在合适的爱与光区域，确保该复合体获得适当的疗愈，最终能与全体／存在性复合体调和。这个过程花费（你们）的时间／空间长度不一。（注 93）

上面说到「光的线路」或「合适的爱与光区域」，我称为「光之阶梯」，这样观想起来比较容易。我可以看见步入光中的过程，光变得越来越强、越来越充满，直到刺眼的强光使我停下；行走在光之阶梯时，我唯一希望的便是迎向我所能承受的最耀眼光芒，希望那儿即是我的家乡！

现在，我们来谈谈行星地球本身的收成，或可称为大地（Terra）、盖亚（Gaia）的收成。一位纽西兰的老师二七九说：

我们身处其上的这个星球正在垂死边缘，但这情况可以、也将会获得修复。如果把地球想成一个活生生的有机体，你也许就能理解它正在经历的过程。人类对此有很多责任，不只是全球性的行为，也包括了个人在生活中的作为。（注 94）

莱拉补充：

我们在虫洞／产道之中，尽头有光，但我们距离那儿还有一段「路程」。我盼望能够以最平顺、最快速的方式通过这段路，好缩短所有相关人等的折磨和久候，包括我们挚爱的大地之母。（注 95）

行星地球的收成如何运作？唐问：

发问者：第三密度行星如何成为第四密度行星？

Ra：我是 Ra。这将是（此次）最后一个完整的问题。如我们先前所说，第四密度的接近就像时钟整点报时般的规律。你们太阳系的空间／时间已经让行星地球快速进入一个不同的振动结构，促使行星地球能够被新的变貌加以塑造。然而，在这过渡时期，你们人类，包含个人与社会的心/身/灵复合体，各自的思想投射与心智意识四处散布，无法掌握磁针，指向同一个方向，导致你们目前的社会复合体中仍无法有效进入爱的振动（有时你们人类称为理解的振动），结果将是许多人再次重复第三密度的回圈。你们的流浪者、行家、导师们，此时正将能量投注于增加收成，但总体而言，可收成的仍是少数。（注 96）

Q'uo 补充：

收成要能如其所是地发生，确实是仰赖时钟般的规律机制。无论是星球的能量、理则（Logos）的能量、或任何太一所造个体的能量，其焦点都朝向太一造物者的光与爱，回旋　前行；在这个过程中，个体将不断地增加觉知，同时提升对这份觉知的表达能力，当你们称呼的地球穿越其所在的宇宙网（cosmic web）之时，身处地球第三密度幻象的人将有机会展现自身对万物太一的觉知。同时，在这个爱的密度幻象中，能够打开绿色光芒能量中心（注 97）迎向太一、且觉知自我即是能量媒介的人，将在地球行星进程的规律机制中找到收成的机会，即使个体只是更有意识地觉知到此一进程，也有可能获得收成。（注 98）

很显然，我们的地球在进入第四密度这件事情上困难重重，许多大灾难的降临，即是缘自地球试图寻找平衡。星际邦联认为，太阳系已经往第四密度移动了一段时间，基本上我们早已位元于第四密度了，只是我们第三密度的感官无法察觉。当这个过程花费一个或三个世纪完成以后，地球将会变成怎么样呢？

发问者：行星地球完成收成之后，第四密度存有会投生到我们现在所认知的这个地表上吗？

Ra：我是 Ra。从或然率 / 可能性的汇集结果看起来，机率最高是这样。（注 99）

有少数灵魂已经以第四密度肉身投胎地球：

发问者：那么，他们在地球还没完全转变时来到这里，是为了获得收成之前的体验？

Ra：我是 Ra。这是正确的。这些个体并不是流浪者，因为这里即是他们第四密度的家乡星球。然而，只有强烈倾向服务他人、完成收成的第三密度毕业生，才能获得这项体验。提早投生也是一种特别的礼遇，因为在第三密度的收成过程里，许多服务其他自我的催化剂可供其累积经历。（注 100）

也就是说，已经有一些灵魂在此开拓第四密度。但第四密度会接管第三密度吗？Ra 协助厘清：

发问者：已经在行星地球上轮回多次的第三密度个体，毕业的方式可以分成三种：一种是正向极化后，留在这个星球继续经验第四密度；另一种是负向极化后，前往其他星球；其他还未达收成标准的第三密度个体，则会去到另一个同为第三密度的星球。除了上述这些个体之外，我假设有一些来自其他第三密度星球、已经可以收成的个体或流浪者，投生为第三密度肉身，和行星地球一起过渡到第四密度。这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。这是正确的，除了一点点补充：正向收成个体将停留在这个行星的影响范围内，但不会在（你们所认为的）这个次元或平面上。（注 101）

对于我们这些朝向收成努力的第三密度族群，核心目标是什么？最首要也最重要的，是「存在」（Be）。星际邦联提及这个具有挑战性的思惟：

具有肉身生命的这一辈子，去尝试成为自己，做自己的样子，决定自己的选择，对自己保持真诚。因为真实的自我即是更大、更高的自我，它为你腾出个人道路所需的空间，允许你的自由意志诠释其中的许多细节，同时又协助把握，这条路妥善而明确。（注 102）

❧

身处死荫幽谷中的收成者，最好在能力极限之内，表现得仿佛没有幽谷、没有死荫，因为这些都是幻象，只有存在是真实的。你就是这真实的存在，你显化给他人的双眼、嘴巴、双手，每一个眼神、微笑、话语、碰触，都对你周遭的人传达了蕴含于内在的意识，它穿透人群互动中所有幻象里的层层幻象，在两个个体之间吟唱真实的线谱；对于预备收成的敏锐个体而言，这份本质将是意义无价的礼物。因此，冥想、找到核心、成为你之所是，而其他的一切，时间到了就会自然发生。（注 103）

❧

你会如何为「存在」做准备？或者说，可以准备什么？也许你会发现，存在没办法准备，因为你原本就一直存在着；我们鼓励你做的也不是准备，而是正视你自己的存在，方可更加觉知自身振动形态的价值，将被收成的不是你，而是你的意识，它努力学习成长，结出崇敬与服务的果实，献给造物者，也显化给万有造物。（注 104）

❧

为了极大化人们对于存在的集体意识以促成地球收成，个体应致力于活出静心熟思的生命，且积极与所在的周遭连结；也就是说，一旦追寻者得到这份礼物，即有责任借由自身的动念与行为，将这份礼物显化世人。这里指的显化，不必然是踏遍尘土的朝圣者那样骤然献身，有许多个体仅凭他们存在的简朴之美，就能触动成千上百的人。这些个体选择成为滋养者，对有需要的灵魂来说，如同父母的角色，他们的行为看似谦卑，像是洗碗工一样地渺小，然而其所生成的正向意识及为行星地球所汇聚的光，却远远超越自以为找到答案的企业家。（注 105）

两位流浪者分享了对存在的想法：

对我而言，存在关乎平衡。是，可能会有灾难与不幸，而且是非常可能；没错，我们在这个星球上的时日越来越少了。但这也就是为什么，比起抵抗，我们更该好好地存在。（注 106）

❧

跟随你自己的心。若它引领你来协助收成，就这么做；若你相信收成后你将留在这儿，就这么做；若你相信耶稣基督会有二次降临，便静盼祂的来到；若你知道 ET 试图和我们通讯，请听取这些讯息。只要这「是」你自己，「做」你自己，同时明白不管你感到多么与众不同或格格不入，你都不孤单。只要「存在」，其他的事情自有安排。（注 107）

我们的「行动」（Doing）心性以及西方文化的工作导向，使得「存在」（Being）想起 来很困难，但只要我们清楚任务，它就会腾出一条路。此外，对于那些努力迈向毕业的个体，还有一个值得追寻的目标，即是自我之心与造物者的合一：

你进入收成的季节，知道这里需要帮忙，也很愿意成为服务。而我们想对你说，服务造物者的方式即是此刻当下，开启心轮，与造物者合而为一。（注 108）

❧

不只是这一次，收成本就是为了聚合人类，没有个体，只有合一。（注 109）

接近收成的个体，中心目标则是极性：

每一个人都能够在这一世达到收成标准，迎向爱的振动。也就是说，每一个人都有能力去留意别人、爱护别人、理解别人、安慰别人、宽恕别人，胜过在意自己是否得到这一切。爱的

本质之一即是奉献，协助他人的时间比关注自己的时间还多，就是进入极化的一大助力，使你离光更近；当承载灵魂的肉身死亡，进入更大的生命之际，你所需要的光，无限造物者将供应予你。（注 110）

Ra 提出平衡也是其中一个目标：

每一个心/身/灵复合体都有他自己的启动形态和觉醒的节奏，个体自身不同能量中心的协调与平衡，也是收成的重要环节。（注 111）

回归到意念与期望，我们简要地检视预备收成的前置作业和目的：

在如此接近收成的特殊阶段，个体会替自己制定很有抱负的学习程式，希望付出爱但不求回报；希望在自我之内看见基督，没有疑问，没有傲气；然后学着将意志转向基督自我（Christ-self），好让恣意的自由心念停止心猿意马，停止操弄控制；取而代之的是，无限太一的引领。（注 112）

❧

当你们的星球接近所谓的收成，很多个体的经验将被强化。因为期限将至，为了达到收成标准，必须更快完成任务，也必须提高强度。意识中的伟大工作可以在这段短暂时间里完成，赶上你们星球的灵魂收成，当然也可能因此面临难度提高的风险。然而，这是一个向前迈进的重大机会，在这个星球上，这是从未有过的机会。（注 113）

值得一提的是，流浪者的另一个名称就是收成者。我们目前之所以在此，和这场收成息息相关：

你们的《圣经》写着，庄稼都成熟了，收成的人却很少。我们认为存在于这个时期的每个人都是收成者，只要接受并尝试将自身的内在核心视为一个容器和管道，供那伟大的初始思惟之用，亦即为爱所用。在你们地球上的沉睡人群中，埋藏着灵魂的庄稼，他们看起来和其他人群一样熟睡，事实上却很容易唤醒。热切地跑去找光的人是无法发觉这一切的，只有纯粹允许光流经成为容器和管道的你，具足各种机缘，将那些容易唤醒的个体，连同跑去找光的人，一起领进田园，进行收成作业。（注 114）

❧

忧伤的弟兄姐妹投生于此，主要目的是借由释放或减缓行星意识的扭曲，有可能协助其他自我，也有机会提供催化剂，增加收成的数量。而另外两个与自我相关的原因，一是流浪者若觉知并将自身奉献于服务，极化速度将比身处更高密度、无催化剂可用的状态快得多；二是心/身/灵全体或社会记忆复合体会评量一个个体是否可运用第三密度的催化剂来演示一项未臻完美的课题，尤其适用于正要进入、或正在穿越第六密度的个体，悲悯与理性的平衡，在那儿将更加圆满。（注 115）

星际邦联于此，给我们思想上的支持：

我们在此时来到你们的人群里，提供关于灵性进化的想法与资讯，希望有所帮助。就我们的理解，你们现在所处的这段时期，是你们地球世界里的收成期或完成期。对想要加速灵性进化过程的个体来说，我们认为这个通往更高密度幻象的过渡时期是非常好的机会，因此需要我们分享、需要我们出现的人，我们都希望能够帮上忙。（注 116）

（注 68）译注：不一定是地球，也可能是第三密度的其他星球。

（注 69）Yvonne, letter dated February 21, 1997.

（注 70）Mary, letter dated April 29, 1997.

（注 71）Lyara, letter dated May 28, 1999.

（注 72）Lance, letter dated November 9, 1999.

（注 73）109, letter dated May 13, 1997.

（注 74）Isaac Watts, “O God, Our Help In Ages Past”, paraphrase of“Psalm”90, fourth verse.

（注 75）Q’uo, transcript dated December 29, 1997, p. 2.

（注 76）Q’uo, transcript dated July 9, 1989, p. 4.

（注 77）Law of One, Book III, p. 59.

（注 78）Law of One, Book II, pp. 55-56.

（注 79）Q’uo, transcript dated September 18, 1994, p. 1.

（注 80）译注：查考前后文，Latwii 群体指的是靛蓝小孩族群。

（注 81）Latwii, transcript dated March 22, 1982, p. 4.

（注 82）译注：引申为当心、警惕。

（注 83）Latwii, transcript dated March 25, 1989, p. 22.

（注 84）Q’uo, transcript dated July 16, 1989, p. 1.

（注 85）Law of One, Book I, p. 167.

（注 86）Q’uo, transcript dated March 11, 1990, pp. 4-5.

（注 87）Hatonn, transcript dated December 1, 1985, p. 8.

（注 88）Law of One, Book II, p. 51.

（注 89）Law of One, Book I, p. 156.

（注 90）Law of One, Book III, p. 109.

（注 91）Latwii, transcript dated January 15, 1989, p. 12.

（注 92）Law of One, Book I, p. 92.

（注 93）Law of One, Book I, p. 112.

（注 94）279, letter dated January 5, 1997.

（注 95）Lyara, letter dated May 28, 1998.

（注 96）Law of One, Book I, p. 133.

（注 97）译注：即为脉轮中的心轮，掌管爱与亲善。

（注 98）Q’uo, transcript dated February 18, 1996, p. 5.

（注 99）Law of One, Book II, p. 105.

（注 100）Law of One, Book III, p. 91.

（注 101）Law of One, Book III, pp. 89-90.

（注 102）Q’uo, transcript dated April 14, 1996, p. 5.

（注 103）Q’uo, transcript dated April 12, 1987, p. 5.

（注 104）Q’uo, transcript dated November 30, 1986, pp. 3-4.

（注 105）Q’uo, transcript dated July 27, 1986, pp. 10-11.

（注 106）Romi Borel, letter dated March 8, 1999.

（注 107）Marty Upson, letter dated March 31, 1999.

（注 108）Q’uo, transcript dated December 29, 1997, p. 3.

（注 109）Lorraine Cooke, letter dated September 11, 1998.

（注 110）Latwii, transcript dated March 25, 1989, p. 4.

（注 111）Law of One, Book II, p. 120.

（注 112）Q'uo, transcript dated July 16, 1989, p. 2.

（注 113）Hatonn, transcript dated November 11, 1984, p. 21.

（注 114）Q'uo, transcript dated November 16, 1997, p. 1.

（注 115）Law of One, Book III, p. 15.

（注 116）Q'uo, transcript dated March 27, 1994, p. 1.

蜕变

在新时代文献中，另一个常用的字眼是「蜕变」（transformation）。跟启蒙（initiation）一样，蜕变具有模糊、多重的含义，端看是谁使用它、如何使用它。总的 来说，我认为和它最接近的词是了悟（realization）、启示（revelation）、顿悟（epiphany）或开悟（satori）。然而，启蒙是学习的一个部分，蜕变却无法直接拾得； 它是一个过程，我们寻求各种方法，鼓励或邀请我们的内在尽可能地参与其中。Latwii 说：

最终，个体开始有意识地找寻那把钥匙，打开内在的层层门户，揭露自我的宝藏，它们正等着这份追求。途中某个时间点，蜕变将会发生，不只是追寻者的大脑理性地知道一切所见皆是太一造物者，其内在也会越来越经验到太一造物者的存在；在自己之内可以找到太一造物者，而在太一造物者之中，也处处都能发现个体本身的踪影。当这样的过程越来越显著、越来越成为追寻者生命中常见的经验，追寻者也将明了，过程即是追寻的目标。（注 117）

Q'uo 补充：

坚持不懈地问下去，宇宙才会揭露自己，但同时肯定的是，启示不会如你所预期的方式发生。第三密度的蜕变几乎都是拐着弯出现，没有这个器皿形容为「出手前先预告」（telegraphing the punch）的明显信号。（注 118）

以下有个典型的蜕变经验，由一位对整件事十分不解的男士所述：

最近有个让我困惑的事。两个礼拜前，我快要考试了（我在念大学），我非常沮丧，又求助无门，忍不住怀疑，上帝真的存在吗？我是不是只有自己一个人？就在这一刻，某种我从未体验过的感觉充满全身，是一种纯粹的爱，我所感受过的最纯粹的爱，即使只是写下它，我还是难以喘息。我也感受到祂在我的房间里，像是坐在我的身旁安慰我；从那一次之后，我所有的沮丧与压力就消失了，我好多了，这一辈子从没这么好过。（注 119）

星际邦联则关注这类经验的特性：

我们鼓励你们全体人类更加留意周遭平凡的征兆。正如阳光自东方升起，大地从黑暗转为光明，我的弟兄们，蜕变也是这般地来临。（注 120）

❧

因此，当你经历日常生活的催化剂，请记住每一段造化虽然都是幻象，却也蕴含了太一造物者的爱。容我们说，若你选择接受任务，你的任务就是发掘那份爱；这是行家的任务，因为执行的人必须拥有，得以蜕变的魔法或形而上的力量。（注 121）

需要什么条件来支援这个内在的过程呢？强大的耐心是其一：

蜕变过程中，追寻者当然希望可以做些什么，但如果将自己的角度拉得够远，看着意识自我基于净化的渴望，正用生命穿越混乱的转变过程，追寻者也会看见，在冲动消长之后，接着便是耐心的考验。（注 122）

另一项条件是，臣服于自己的抗拒改变：

蜕变隐含着极度的臣服；也因为这样的臣服如同濒死一般，追寻者的内在往往会用困难、痛苦、棘手，来形容自身的途径。与此同时，每一个人也应该宽恕，抗拒改变是自然的现象，我们身体与大脑的每一个细胞，都有保守现况的倾向；灵性生活虽然充满喜乐，但当个体内在改变的速度加快时，其受苦程度确实也将随之增加。（注 123）

❧

当个体反复接受试验，并决定此生要学习更多、服务更多、更成为自己的存在，就会迎来一个相对平顺，同时也比较迅速而显著的变化、修正，或更确切地说，蜕变。就像是遮住眼睛的信任游戏，一次又一次，下一回合需要的信任更多；虽然困难度越来越高，挑战者也已经锻链得更为强大了。因此，若个体意识到要做一个选择，要选一个新的课程，他便能够据以判断，自己是否可以接受下一个过程中，必然发生的压力、纷扰与困惑。（注 124）

与蜕变共舞，流浪者通常需要下定决心去经历一个有时很冗长的内在工程。

追寻者非常期盼经历蜕变，但它却是个漫长、隐微的过程。任何决定在表像上的意义可能有限，然而当一个人处于蜕变之中，内在某个由各种抉择、或各种声调、颜色交织而成的复杂区域，容我们称之为心智内的「子程式」（sub-programs），它看似取代了表面的涟漪，事实上涟漪却是它的启动器。就主程式的核心作用而言，改变行为相对简单，不需要太艰涩的编码；但当你要求的是改变存在的状态、改变觉知与经验自我本质的方式，那就是反复而细微的工程了。（注 125）

既然是内在工程，冥想自然成为可行的好方法：

在幻象中的个体，无法得知领悟或蜕变将在何时发生。然而，若能每日冥想、接纳静默中的任何蜕变，即是持续不断地期盼与寻求意识之内层层门户的敞开；敞开的方式是随机的，因此也可能在某个正好没有冥想的日子发生，错失了看见伟大视野的机会。保持留意的人看见了，也不会过度吃惊，而不留意的人或许就不知道，错过了什么惊喜。（注 126）

❧

我们鼓励每个追寻者为自己设想出最适合自己的仪式或时段，作为灵性上的练习，也建议每个人在练习中加入一段静默冥想。我们鼓励每个追寻者立定承诺，以日为基础，每日都投入到那内在的静默，因为在你的自我之中，在你意识的硕大造物之内，有一个最神圣的地方（holy of holies）（注 127），造物者就在那儿等候。为防止入侵，门户上了锁，如果你尝试冲撞这扇门，尝试从真理之中拧出个什么，没错，你反而变成自己的入侵者。静默冥想是门的钥匙，可能只要五分钟，可能花上好几年，但敞开的时机终会到来，追寻者也会知道门已打开；因为对追寻者而言，此生的经验已然蜕变。（注 128）

❧

我们敦促你们每日冥想，但我们不会去评断冥想的优劣，也不强调每天得花多少时间，因为

只要个体有充分的意愿，自然就会投入，也将有所进展。只是，若没有每日冥想的规律，即使几分钟都好，一旦个人的蜕变时期来临，便很可能在每日匆促的世俗活动中错失良机。（注129）

这个过程将如何冲击（我们的）深层心智，或者深层心智将如何进入这个过程？

对灵性重生的细微工程完全心领神会的人，无法用文字来形容这个过程，因为它远比一般文字或语言能描述的更为深入、更为客观。心灵蜕变牵涉到的议题其实非常中立，但对追寻者来说，又是独特的个人经验，亦即追寻者透过个别的变貌形态经历各自的觉知，而擦出的火花也和一个更大的自我融合，共同创造出动力。这个过程很难用言语表达，因为自我即为你之所是的火花，同时也是包含你的一切万有。当一个人沿着心智之树向下移动时，自我的层次是无限的，投入这场细微工程的经验者，可能这一刻待在某一层，另一刻又去到一个截然不同、令人费解的位置。心智会在这些层次间飞跃、深潜、爬升而后趋于平稳，与此同时，个体却丝毫未觉；若以大海来比喻，灵性的海洋是三维的，而你能够在水中呼吸。（注 130）

❧

心智的蜕变是渐进式地揭开那覆盖于表面意识与深层心智间的伟大面纱。它不必然会在第三密度的工作、尤其是第三密度的心智历程内完成。（注 131）

❧

当投入这情形的个体觉察到，需要唤出那随着肉身投生保存下来、却忽视或模糊已久的深层内在，伟大的蜕变即可在很短的时间内发生。（注 132）

❧

许多个体将心智之树的躯干与根部视为可以随意使用的部分，并从这个被视为粗略、没有优点的储藏区域拿取物品；而转向深层心智的个体，则待它如同一位美妙的少女，走向前对她求爱。这样的求爱完全没有掠夺的成分，而且可能花上更多时间，但借由如此慎重的追求，才能获得真正的宝藏。个体意识心智面对自我与其他自我的态度，将会影响心智的蜕变方向。（注 133）

我们还需要放下所有的自我评断：

要能够获得蜕变，个体得先让自我评断退场，因为自我不可能对自我作出准确的评断，不如尽力检视人生，但只针对是否看见自我至高层次的部分。这么做很有价值，而且不会使你变成判官。当一个人能够放下自我评断，以信心踏上灰蒙而孤独的灵性道路，他就能用更有创意与充满活力的方式与他人共处。（注 134）

❧

自我接纳是自我宽恕很好的起点。虽然看似矛盾，但接纳自己的错误，就能通往改变、成长、蜕变的机会之门。（注 135）

改变和失落，让人感觉艰难。

当你向生命中的某些时光、爱过的事物、变得陌生的人际关系告别之际，我们鼓励你找到力量与勇气，去赞美和感谢每个可能给你带来很多痛苦的经历。蜕变的过程会不断地出现非常多忧伤和失落的感受，因为当改变自然发生之时，你会走向另外一条没有走过的路，就像命运几乎没有坦途，你也会经过颠簸与不顺。但是，我们鼓励你怀抱信心，赞美过去，同时开放心胸，迎接现在已然与即将到来的一切。（注 136）

❧

每一个转变都伴随着衰退与失去，然后也会有段时间，只能看见失去，还看不见新的生命。（注 137）

❧

将会有一个新的你。你原是第三密度的个体，现正经验种种困难而蜕变，这些经验像是火的锻链，似乎也烧毁了曾经是第三密度特性的你。就其核心意义来说，随着部分特质的脱落，你将更坚定地成长、更向魔法人格靠近；借由你所经验的困难的深度、黑暗的程度，也可确信，转变必会来临。（注 138）

❧

你越和蜕变的能量共舞，就越能减少恐惧滋生的程度，你可以看着痛苦，说：「我一定会顺利蜕变。」但如果你需要恐惧，就请允许自己恐惧，想要保护脆弱的内在自我并没有错。允许恐惧，然后试着少一点点、再少一点，慢慢移动，给自己鼓励。别因抱怨自己缺乏勇气，或抱怨生命转变带来折磨，而对自己失去信心。（注 139）

❧

转变的课题或观点越重大，个体要付出的代价就越高，这样才能获得，真正无价的宝藏。（注 140）

虽然流浪者喜欢钻研幽微之处，但日常的经验其实就足以提供我们蜕变所需的燃料：

大量的线索与提示，存在你们日常生活的实相中。就像柱子周边的杂物，如此寻常的事物就有足够的资讯来产生催化剂，进而创造出最好的显化、最完满的转变、最澈底的顿悟。对于受到召唤成为服务的追寻者而言，日常生活与表像上的寻常事件，已囊括了全然领悟与净化自我所需的每一项工具与资源。（注 141）

❧

显化的一切事物都是为了协助蜕变在适当的时机得以发生。（注 142）

另外一种蜕变过程非常特殊，它使我们逐渐觉察彼此都是灵性家族的一分子，通常先从感知到与自己心灵最相近的同伴开始。它也带来了期盼，示意着地球的正向第四密度社会记忆复合体正在形成。

感知到灵性家族网路的个体，已经开始连结所有成员。灵性家族主要源自各种形态的人类家庭，并由尝试在第四密度地球建立正向第四密度社会记忆复合体的成员所组成，每一个在爱与自由中显化出的连结，都能拉近每个成员与家族本身的真诚关系。如这个器皿脑中的用语，个体的信念势必会有大幅转变；任何转变都来自于求知的渴望，因着这份渴望，面对转变的意志力也会增强。改变是痛苦的，由于家族里的每个人都已进入意识工作，想要和家族会合的人，也势必要共同承担彼此的蜕变困境。（注 143）

在这样渐进式的工程里，星际邦联希望提供服务：

经验蜕变的个体必须尽自己最大的力，和之前的任何经验相比，蜕变似乎更黑暗、更艰难。然而，我们向你保证，随时都有支援，即使你觉得自己的求救没有得到任何回应，那些有幸和你同行的星际群体，已将爱与光传送给你。（注 144）

（注 117）Latwii, transcript dated September 18, 1983, p. 6.

（注 118）Q’uo, transcript dated August 22, 1993, p. 3.
（注 119）Chris, letter dated May 19, 1997.
（注 120）Hatonn, transcript dated April 12, 1981, p. 3.
（注 121）Latwii, transcript dated May 8, 1983, p. 9.
（注 122）Q’uo, transcript dated July 12, 1992, p. 2.
（注 123）Q’uo, transcript dated November 27, 1994, p. 5.
（注 124）Q’uo, transcript dated November 1, 1992, pp. 2-3.
（注 125）Q’uo, transcript dated July 12, 1992, pp. 2-3.
（注 126）Q’uo, transcript dated January 10, 1987, p. 3.
（注 127）译注：英文原文译为「至圣所」，传说为耶和华的住所，引申为最神圣的地方。
（注 128）Q’uo, transcript dated November 27, 1994, p. 5.
（注 129）Laitos, transcript dated April 22, 1987, p. 2.
（注 130）Q’uo, transcript dated March 15, 1998, pp. 2-3.
（注 131）Donald T. Elkins, Carla L. Rueckert and Jim McCarty, The Law Of One, V, Atglen, PA, Schiffer Publishing, [c1982], p. 204.
（注 132）Latwii, transcript dated May 16, 1993, p. 6.
（注 133）Law of One, Book IV, p. 200.
（注 134）Q’uo, transcript dated May 1, 1994, p. 2.
（注 135）Q’uo, transcript dated November 26, 1989, p. 10.
（注 136）Q’uo, transcript dated April 21, 1995, p. 2.
（注 137）Q’uo, transcript dated March 15, 1998, p. 2.
（注 138）Q’uo, transcript dated June 21, 1993, p. 7.
（注 139）Q’uo, transcript dated December 13, 1992, p. 6.
（注 140）Q’uo, transcript dated May 14, 1989, p. 21.
（注 141）Q’uo, transcript dated March 19, 1995, p. 2.
（注 142）Law of One, Book IV, p. 177.
（注 143）Q’uo, transcript dated March 15, 1987, p. 3.
（注 144）Q’uo, transcript dated June 21, 1993, pp. 7-8.

全球心智

探讨过一系列新时代思想的流行用语之后，我们以「全球心智」作为本章的结尾。关于「全球心智」的定义，我只能确定我不认同它等于「蜂巢心智」（hive-mind）的说法。蜂巢心智指的是我们所有的地球人，都被某种外星族群纳为工蜂，大众媒体的误导与社会文化的风向，经常使我们接触到这个论点，但我想信服的是另一个概念，这么多的流浪者齐聚合一，是为打造更好的世界：

我们服务自我或服务他人的这些元素，对于当前的社会展望或是每个人内心怀抱的乌托邦理想，确实是场革命。我知道我们所有任务的结果，皆是与太一无限造物者融合；但在此同时，只要我们创造出自己所珍惜的东西，就有机会在地球上，活出所有人梦想的乌托邦。（注 145）

如果把正向第四密度看作某种伊甸园，在那里人人互为合一，那么上面的愿望就很实际了。我们正在努力迈向，我们的「昭昭天命」（manifest destiny）。

一旦你将自己投入到生命的节奏与意志里，离你原先只能隐约感觉到的目标越来越近，同时也会更加接近你真正想创造的东西。这个目标和你与其他自我的互动息息相关，你们想要建立的，是世界性的灵魂或社会记忆复合体。（注 146）

第三密度的核心，是开放自我、与群体连结，当思想全是共用的、可见的、彼此欣赏、尊重的、不互相干预的，到了第四密度，便能形成社会记忆复合体。在第四密度，还有其他的课程需要学习，然而此刻你们已经开始的这堂课，是无惧地展开自我，你们会一直学习，直到你们能够将自我与其他自我的互动视为一对一、心对心、以爱相待。（注 147）

保守地说，达成愿景还需要一段时间，但能看到方向总是好的。很多流浪者都发觉，我们必须对地球更好一点。罗素·路易（Russell Louie）分享：

身为流浪者，我抱着全面性的思惟，但别人想的却总是自己可以得到什么；像是人们谈到资源回收或再生能源时，我都很好奇，为什么大家不付诸实行？（注 148）

星际邦联也同意：

由于国家、总体经济、社会与你们所谓的宗教团体对其他个体的不合理行为，造成行星地球上的个人业力与社会业力，层层迭迭直达天际。然而，地球本身并无业力，只要个体愿意，就有机会改善社会业力。你们之中有许多人，此生来到地球正是为了执行意识内的个人工作，做出相辅相成的选择，为太一无限造物者服务，在深达心智之根的意识中发挥疗愈的能力，并和所有在行星地球四周生活的住民共用。（注 149）

Q’uo 表示，我们的工作确实有了一些成果：

你们的本质正为全球性意识所用，它正舒缓地球的振动频率，也有助于改善阵痛。烦扰与艰难的时刻已经出现，地球在混乱里探寻新的平衡，需要的即是（如你们）这样沉静的见证。（注 150）

我们真的来对了时间！布里西斯和其他人则提到自己向着更大的连结走去：

有时我觉得自己是所有事物的一部分，是伟大宇宙的一部分，这样的时刻，是我面对我自己与身边其他人觉得最自在的时刻，也是我最珍惜的时刻，自己总算被某部分的自己和这个世界接纳。但我多半还是行旅自己的途径，和愿意同行的人一起，了悟到有一天，一切都会适得其所；我将不再是那个从局外往内看的人，而是更大整体的一员，舞出属于我的生命与合一。（注 151）

❦

我们得要扩展觉知，创造一个宽纳的场域，允许共用的心智交流与群体意识在我们之间发生。（注 152）

对于共同的目标，流浪者不只传递个人情感，还推及文化内涵：

我在记录片领域工作，我想透过记录片将爱与理解的讯息传达给全世界。也不只这样，认真说的话，这是我二十三岁时的职涯梦想；我常忍不住觉得，一个二十三岁的年轻人居然没有

想做别的，在这个社会好像跟人家哪里不太一样。（注 153）

❦

我最希望能够说些什么或做些什么来传达连结的观念，这是一个很大的观念，也大量流传了好些时间，但我觉得人们还未充分理解。因此，我们持续引介这些观念，然后等待它最后成形。只是我迫切地想要散播连结，同时也感到极度断线。（注 154）

❦

很快地，所有觉醒的灵魂将再次合一，迎接新的黎明，奉献自己历经数度转世的个体，集结他们的心，共同谱曲，最终发表宏伟之歌。我们祈祷全世界的仆人现在就能忠实地向前，自信地汇聚能量，有意识地协助行星地球诞生那命定的新世界思惟，一同加快预言实现的脚步。（注 155）

Q’uo 为此喝彩：

置身于第三密度周期之末，你们每个人都适合肩负这样的任务，找出与其他文化、种族、思想、逻辑、任何存有之间和谐相处的新模式。全球共同努力进入灵性汇聚的结果，即是第四密度工作的基本结构，也就是社会记忆复合体。你们正在学习如何成为一个整体，交流彼此的思想、希望和恐惧；承载彼此的重担，如呼吸一般自然；共用彼此的喜悦，仿佛是你自己的喜悦。（注 156）

艾伦·里夫吉耶（Allen W. Lefurgey）明确地指出：

要在目前世界的不利条件下活得更好，什么是我想要知道的？我想知道如何使人群和谐、合作、平安地共同生活。什么样的新愿景是我想要拥有、或想要传达给别人的？还是一样，如何和谐、合作、平安地共同生活。我这一生做过的每一件事，都是为了处理这些问题。（注 157）

Q’uo 指出，不只是外在的人生，内心、心智、灵魂也都在提供服务：

你们之中有些人透过内在做了很多事，像是借由祷告、冥想和思虑，将爱与疗愈传送给仍在观望、受苦、等待与困顿的人，亲善的祈祷声，无时无刻和数百万的灵魂调和。你们的星球未曾停止祈祷，数百万个与你素昧平生的人，每个夜里持续守望人类。当世界进入睡眠，你可以献出内在的声音，在感恩里赞颂无限太一，为所有受苦的人祈求。就这样，付出一部分的生活成为服务，加总众人的真诚关心，某个程度上社会的业力便能获得缓解。（注 158）

针对全球心智，我们已做了完整的讨论。结束前分享一段 Q’uo 的引文，主题是大众传播媒体：

我们所看到的事件是一个双向的动态，在这样的氛围里，个体经常接受各种刺激，也可能导向觉醒。若你们社会文化中的大众媒体将焦点放在人类的负面行为或沉重的负面情绪，如战争、谋杀、性侵等，就会在个体之间竖起恐惧的高墙；而个体一旦选择随波逐流，或被其分心，原本勇于向外界开展的连结便会中断。然而，大众媒体同样也含有许多洋溢希望的事物，让人寻得归属，不再感到孤独；如这个器皿所称的资讯时代，将已有强大能力与他人连结的个体也传播出来，大众媒体可以成为美好案例的预示管道，增强爱的网路，在光之中显现，在期限里内化，这些案例实质上就是生成社会记忆复合体的基因。（注 159）

迈向第四密度，大众媒体有其潜能，网际网路与电子邮件也是助力。至于所谓的密度，后续我们也将详尽检视，来自星际邦联的通盘计划。

（注 145）Joseph R. Koehm, letter dated August 9, 1998.

（注 146）Q'uo, transcript dated May 2, 1999, p. 5.

（注 147）Q'uo, transcript dated January 19, 1997, p. 2.

（注 148）Russell Louie, letter dated November 4, 1998.

（注 149）Q'uo, transcript dated May 3, 1992, p. 2.

（注 150）Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.

（注 151）Brisis, letter dated April 22, 1999.

（注 152）001, letter dated July 26, 1997.

（注 153）Bleu, letter dated June 24, 1997.

（注 154）Dana R., letter dated October 24, 1996.

（注 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 web. archive.org.]

（注 156）Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 3.

（注 157）Allen W. Lefurgey, letter dated July 16, 1994.

（注 158）Q'uo, transcript dated May 3, 1992, p. 3.

（注 159）Q'uo, transcript dated February 26, 1995, p. 3.

第 5 章 能量与进化

身体的能量系统

本书一开始我们先由外往内看，观察作为流浪者的我们与社会常规有什么表像上的不同，以及流浪者内在不安又不满的特质。我们已经让自己适应了新时代，这一章将要探讨我们与我们的受造宇宙（Creation）形而上层面的组成方式，借此看见我们与「正常」生活的表像事物或共识实相，逆向而行的原因。我并不是提供教条，而是分享一个看待事物的方法，这个方法对我一直都有好处，希望也能带给你们帮助。我们将观察身体的能量系统如何运作，进而观察身体所居住的这个宇宙。

身体的能量来自我们所称的电磁体（electrical body）或能量体（energetic body），可以想象它是一种在体内交流穿透、触发活力的光体；也可以从脉轮的概念出发，「脉轮」来自印度教或佛教这类的东方宗教，和 Ra 所提到的「能量中心」或「光芒」意义相近，也可交替运用。能量中心是什么呢？它们沿着脊椎底部一路延伸至头顶，按照彩虹的颜色依序为红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫（也就是前几章提过的紫罗兰色）。每一个中心都是筛检程式，也是推进器，迎接能量进入其中；能量可以原封不动地直达中心，也可能强化、结晶、调和，或不同程度的阻塞。若将宇宙视为一个能量场，恒星即为宇宙的能量中心，好比脉轮之于我们的身体：

以银河系为例，第一个显化的理则是一组核心系统，向外旋转、扩张，接连产生各个理则，亦即各个能量中心，或你们所称的恒星。（注 1）

恒星的确是相当大的能量中心，而我们似乎是小很多的能量中心复合体，但我们重现了整个造物过程及其能量，如同恒星一般。恒星与我们的能量都来自太一造物者无限的爱与光，它从我们的行星与其他宇宙影响范围来到地球，从双脚进入身体，再如一道螺旋之光往上移动，自底部或称为红色光芒的脉轮依序进入其他脉轮。经过运用或转化的能量，我们可能借由较底层的能量中心投射出去，或者让它从头部的顶端离开。

能量中心处理哪些能量呢？Ra 说：

自根部往上移动的螺旋之光，出自希望与太一无限造物者内在之光交会的意念，潜藏在心肺肌肉的运动和副交感神经系统的所有机能中；而行家的祈请则可视为该心/身/灵复合体醒觉地运作其肌肉与神经系统。（注 2）

换句话说，能量透过双脚和脊椎底部流入身体，不需要特地做什么来促动它。所有人接收到的能量都是无限的，螺旋之光一旦进到身体的能量场，就必须贯通顺沿脊椎的每一个能量中心，而途中它会如何变化或扭曲，端看我们自身独特的思考与生活方式。「内在之光」指的则是一种借由冥想或其他意识工作、从头部顶端带入身体的能量，在充足的力道下，内在之光可以大幅促进与加快螺旋之光通过各能量中心的速度。由下往上进入的螺旋之光和从上祈愿而来的内在之光，类似于东方神秘主义所称的「亢达里尼能量上升」，低能量借此向上运行：

正向属性个体会将强烈的红色光芒性能量转为绿色光芒能量，再放射出蓝色与靛蓝色光芒，同时转化自我本位与社会定位，朝向融入与服务之情境，最终不求回报地照耀他人。（注 3）

❧

追寻者寻求太一。如同我们曾说，一个察觉到自身显著的扭曲及其全然的完美、调和且自我接纳的个体，太一是其终极目标。一旦徜徉于平衡的觉察中，即是对宇宙敞开自我，万物的光之能量将受到强烈吸引，个体内在与受吸引而来的宇宙能量相遇之处，便可寻得对太一的领悟。（注 4）

能量的流动会在这些中心量度与成形，以开启、平衡、结晶每个能量中心，避免它们阻碍光芒能量向上运行，尤其是红／橙／黄三组光芒通往心轮的这段距离。Ra 说：

发问者：一个人要如何开始平衡自己？第一步是什么？

Ra：我是 Ra。只有一个步骤，理解构成心/身/灵复合体的能量中心。（注 5）

我们将分别来看每一个能量中心的描述，并跟着彩虹的意象观想：

首先要平衡的是「王国」（Malkuth）或大地（Earth）振动能量复合体，又称为红色光芒复合体。基础便是要理解且接受这股能量。（注 6）

这个位于脊椎底部、双腿之间的红色光芒能量中心，与我们的生存和性有关。如果这个中心产生阻塞或扭曲，所有即将进入的能量也会因此立刻卡关或减缓，我们就没有足够的能力应付其他所有的事。在卡巴拉哲学思想与仪式魔法的「生命之树」中，王国为号码十，是最底部的质点，或最贴近土地的能量链结。Q’uo 说：

因此，不知道要从何开始的追寻者，最好是从生殖、生存的红色光芒脉轮出发。可以呼吸、可以活在今天，是如何的蒙福，又是多么地感恩；若心中的喜悦丢失了或被抹除了，暗夜过后黎明将至，怀抱信念仍得欢喜。此外，由于生产所需承担的疼痛与结果比怀孕重大得多，在你们文化中的女性，其红色光芒脉轮预设有大量的阻塞。从红色光芒脉轮出发的意思，并非表示必须透过活跃的性生活来清理阻塞，但确实需要接纳自己的身体，平常心看待自己在性方面的欲念。（注 7）

❧

下一个可能阻塞的能量复合体偏向情感的、个人的，称为橙色光芒复合体。这个能量中心的阻塞通常显示出个人的古怪行为，或者与自我觉知、自我接纳议题有关的扭曲。（注 8）

Q’uo 补充：

第二股能量是橙色光芒或第二脉轮，通常与腹部连结，反映自我与自我旅程的状态，以及自我与其他自我的互动。对流浪者而言，与其他自我的互动经验多是困难重重，橙色光芒呈现出在不友善环境里仍保持开放的挑战，如这个器皿的说法，即使满布着考验生命的弹弓和箭矢，仍愿意追求与人群的进一步接触。通常，流浪者不会发觉无法接纳自己的其实就是自己，他会投射出这个难题，然后感觉到自己无法应对人群，然而人群只是反射自己的镜。不透过其他个体就学会爱的机率是很低的；碰触你生命的这一面面镜子，给你讯息，说明你转向内

在，一点一点找出各种方法，深化你对自己的爱。（注 9）

请留意，Ra 对能量中心的描述着重在阻碍，然而能量是无限供应的，如何让这些能量完整地、顺畅地通过每一个中心才是重点。橙色光芒能量中心最关切的是我们自己和其他个人之间的关系，以及为了试图对外展现我们想要的形象而与自己产生的对抗。它位于腹部下方，是个异常重要的能量中心，保持其畅通的好处很大，但达成的困难度也极高。透过此中心舒缓自我意识与社交窘境，可以呼应及帮助其他更高的能量中心，特别是行家十分珍视的靛蓝色光芒能量中心。接下来，关于黄色光芒能量中心，Q'uo 说：

向上移动至太阳神经丛，我们发现黄色光芒是这个密度的主要光芒，它供应个体学习与服务的机会，流浪者必须尝试和不同的群体或制度合作。黄色光芒能量中心也映照或延伸出第二脉轮、橙色光芒的困境，虽然某种程度上群体动力比较单纯，但正常情况下，仍比一对一的个人关系复杂。在黄色光芒之中，万国兴衰，宗教生灭，人们穿越大陆，文化诞生、成熟、陨落；所有群体皆有一条更平衡、更充满爱与悲悯的途径；各族群的每个个体，一生都可能遭遇伴侣关系、婚姻关系、亲属关系及各种形塑当下与未来的革命。在这股能量之中，每个个体皆与群体心智、国家心智、种族心智、原型心智有更深入的接触。这里是个体内在的力量宝座，是控制的天性与势力所在，是蜘蛛织网或决定另觅生机的地方，是爱的课程熔炼之处。（注 10）

所以，爱的课程就潜藏在这儿，在我们现正经验的这个第三密度中，以具有社会性的黄色光芒呈现。Ra 补充：

第三个阻塞是黄色光芒或太阳神经丛中心，与你们所谓的小我（ego）最为接近，此处阻塞通常显示权力操纵的扭曲，若该心/身/灵复合体与其他交集密切之个体有社会互动上的议题，也可能形成干扰。在前三个能量中心或链结有所阻塞的个体，想要习得或寻求一的法则都将窒碍难行。（注 11）

「一的法则」这个词全凭自己成名。爱德加·凯西和我们小组都接收到「一的法则」的讯息，Ra 在我们所发布的五本同名作品中广泛阐述，在这本《流浪者手册》中也多次成为注释，身为将此讯息传送出来的小组成员之一，我至感荣幸。我们在这一节提及的大部分资料都是从通灵工作而来，本书也充满来自 Ra 群体的建议与想法，然而我不希望有人组织某种教会或教条团体来追随这些讯息或我们小组，这是这份资料的作者（Ra 群体）最不想见到的事。什么是一的法则？我们可以从该份资料发现更多内容，但总括而言，一的法则表明我们全是一体，合一就是实相，所有的其他感知都是幻象。成名有成名的课题，因此我尽量避免使用这个词，一次聚焦一个重点也比较好。

黄色光芒能量中心位于上腹部和胃部，会因我们对家庭、工作、其他社会群体或社会本身相关的状况所起的反应，接收到大量阻碍。若是同时为家庭成员及好友的物件，与我们出现了关系上的难题，黄色光芒与橙色光芒很容易会被相同的刺激物或催化剂给塞住；辨认出阻塞的位置、尝试解开此处的结，虽然不会花很多时间，却必须专心持续地处理。我想大多数的人都是这样，因为此处关乎我们的学习，关系着我们的「关系」。接着：

心的中央，或绿色光芒，是第三密度生命前往无限智慧之道的跳板。这个区域的阻塞，显现为在所谓普世大爱或悲悯之心的表达上有所阻碍。（注 12）

乙太一造物者无限的爱与光为基础，「无限智慧」的涵义即是「爱」，而「无限能量」（infinite energy）的意思则为「光」，行经靛蓝光芒、进入紫罗兰光芒时，爱和光都将奇迹似地浮现，心轮便扮演「跳板」，就像〈耶诞节的十二天〉（The Twelve Days Of Christmas）一曲中的「五只金戒指」（five gold rings）（注 13）；我小时候就唱过这首歌，一年一年过去，我已经想不起来舞者和风笛手会在哪个小节加入，却始终记得「五只金戒指」这个段落。对正向属性的追寻者而言，心轮就是中央车站，一旦能量来到心轮，较高的能量中心就会获得动力，得以执行进阶工作或能量转移。这也是我经常谈到要敞开心胸的原因，善用心轮这个绿色光芒能量中心，我们就完成了大半的事情。Q'uo 补充：

请往心轮、绿色光芒脉轮、心能量中心移动，并在此停顿，我们请求每一个人思考能量运作的方式。如果红色、橙色或黄色脉轮有限缩或阻塞的情况，太一造物者能量无法顺利通过，在抵达心轮前便已流失。实际上，自我开始在意识内工作的能量，即是能够顺利抵达心轮的能量，如果一个人在较低能量中心没有达到某种程度的平衡，他将无法好好学习沟通、学习发现万物神圣之处等爱的课程；在我们所知的范围内，这个情况对流浪者的破坏力恐怕最大，因为流浪者如此渴盼原乡的频率、感受与关联，以致缺乏精神与能量去清理那些阻塞，任凭困惑掌舵，迷失在混乱的大海之中。（注 14）

在心轮内，能量进入阶段性结果、得以稍事休息的地方，能够综观存在的本质、肉身生命的本质，以及心之大道的本质。心是浸沐于悲悯情怀中的智慧基地，悲悯是心的归宿，流浪者通常会感受到，调和良好的心将能更专注于同理。然而，心也很容易受伤，红色、橙色与黄色光芒能量中心的阻塞、过动，或其他形态的扭曲都会造成影响；即使追寻者在较低能量中心已经取得很好的平衡，在心轮提供资讯给感官的过程中，伴随敞开心胸而进入的那些深层、真实的信号，仍会引发严重的噪音。每个人都非常希望经历开放的心能量，朝向更高能量中心移动，流浪者自然也期待从较低能量向心前进，进入沟通的能量与意识内的工作，这对流浪者而言是莫大的赐福，也是面对伤痛时的疗愈之物，因此必须特别留意，下方三脉轮能量不足形成的阻力。（注 15）

如果我们尝试在较高能量中心工作，却同时觉得恼怒、觉得被家庭或朋友的相处问题拖住，我们就必须暂时放下进阶的事，先完成较低能量的平衡。我们可能无法解决问题，但得确保自己已经全盘探索与此有关的怒气和阻力。唯有这里的工作完成，才能圆满地进入心轮，接着在蓝色光芒的沟通能量中，和带给我们课题的人一起下一阶段的工作。

蓝色光芒能量中心是第一个进与出同时运作的中心，这个区域阻塞的个体，较难理解本身内在的心灵复合体（spirit/mind complexes），自然无法进一步表达自己。相对地，也不易接收或采纳其他心/身/灵复合体的沟通内容。（注 16）

蓝色光芒能量中心位于喉部。我们是否曾经疑惑，为什么清楚的沟通有时感觉如此困难？试着去跟一位家人讲话，如果双方都阻挡能量通过橙色中心和黄色中心，就找不到能量可以供给蓝色光芒，好进行清晰的对话，老实说，根本是「不想」讲话！那些中心获得清理以后，对话的渴望再度恢复，可以自在地吐露心声，是多棒的一件事。Q'uo 说：

现在进入蓝色光芒能量中心，或所谓的喉轮，造物者在这个地方特别给人天赋，因为流浪者就是沟通者；只是也很讽刺，流浪者的沟通经验通常是无法沟通，并非流浪者不能沟通，而

是流浪者谈论的层面与其他倾听者不同。没错，沟通技巧绝大部分就只是单纯的知道自己在想什么，然后找到方式说出来，但若没有基于对方目前的思考层面来沟通，代价就是无法沟通；因此杰出的沟通技巧就是聆听的双耳，了解对方的心智与意念所在何处。和六十岁老人沟通的方式与内容，拿来面对六岁小孩也许就行不通；然而在你们密度中的不同个体，意识有各种差异，导致一个六岁的流浪者可能比一个尚未醒觉的六十岁人士还要了解你。于是，我们鼓励流浪者练习倾听的技巧，尝试调整沟通方式，尽量贴近对方的需要，说起来幽微，却是一项很好的修练，而且是流浪者迫切需要的修练；因为沟通与分享是美妙的天赋，如果因为谈话过程的疏忽导致没有达成沟通的目标，这些强大的能量也就白白浪费了。（注 17）

❦

进入靛蓝色光芒能量中心，流浪者最大的问题可能是过于沉迷与渴求灵性，无法持守整体能量的平衡。对尚未醒觉的个体来说，在意识中工作仿佛是天底下最难的事；而对流浪者或成熟的地球住民而言，无论是否觉醒，由于其自身灵性与所处文化无法搭配，意识工作也难以速成。靛蓝色光芒的巨大吸引力确实诱人，流浪者可以修练人格，从事意识工作，借此雕琢自我及对自我的觉察；但在更高密度中，意识工作将变得更加精致，因此我们鼓励每一个人，缓慢、谨慎、诚敬地执行，设定小目标，一次一步就好。（注 18）

靛蓝色光芒是通往无限智慧之道的起点，位于额头的中心，属于意识工作的光芒，当我们能够循序清理各个中心，能量往上通过心轮，就可以进入蓝色和靛蓝色中心，开始一番工作。要使心智觉知到形而上宇宙并不是件简单的事，但站在流浪者的角度，那才是我们的原生宇宙，而非眼前这个空间 / 时间或共识实相上的宇宙。这是我们被视为怪人的缘由，世界忙着应付生命的表像，看不见我们觉知到的深处；当我们由深处往上作业，就相对容易理出问题的头绪，以能量中心的阻塞来分析，我们可以看透，明白如何处理。

松果体或靛蓝色光芒能量中心的阻塞显示为自我的无价值感，智慧能量（intelligent energy）注入个体的力道将会减缓。此中心的调和与能量汇集对转化为第四密度的灵性复合工作至关重要，从智慧能量注入此处的爱与光几乎是毫无变形，同时也很有机会开启无限智慧之道。（注 19）

接着是紫罗兰色光芒，头顶能量中心，Q’uo 说：

每一个以自身本质为行星地球做见证的流浪者，其头顶能量中心都带有初始的振动复合体，因此流浪者的日常作业，就是保持自我与自身本质的通道干净、清明，这是一项仅需静候的心灵志业；常犯的错误就是试图讲述见证却没有人懂，或一心想要服务，却忘了避免冲动，忽略见证本身的意义。你们的本质正为行星意识所用，它正舒缓地球的振动频率，也有助于改善地球自身以及随千禧年而来的庞大群体所造成的阵痛；烦扰与艰难的时刻已经出现，地球在混乱里探寻新的平衡，需要的即是（如你们）沉静的见证。（注 20）

紫罗兰色光芒能量中心位于头顶处，像是一朵光谱之花，我们所接收、转化、传达的能量都如彩虹般遍洒其上。它无法被我们运作，它就是它，它包含我们的能量标记、形而上的称呼、以及我们的本质。把所有东西都拿开，这份光谱仍是完整的宇宙身份证；放下名字与血缘、身份与地位、职业与权力、金钱与人际、思想和计划，紫罗兰光芒呈现的仍是我们，蒸馏后纯粹的我们。星际邦联所欣赏的振动之美，指的就是我们在能量光谱上的这张图样。

最后的这个能量中心，仅是个体在心智、身体、灵性振动复合体上的整体表达。平衡与否在

这个层次里是没有意义的，它如其所是，依自己的量度进出；无论有什么样的扭曲，它都不像其他能量中心那样能被操作，因此就观察个体平衡的角度来看，这个能量中心并不特别重要。（注 21）

现在我们回过头来探讨，Ra 说到靛蓝色光芒能量中心时所提及的「无限智慧之道」：

只有你所称的行家才能运作靛蓝色光芒，它能连通无限智慧，带入智慧能量；靛蓝色光芒能量中心的运作仰赖隐秘、玄妙的内在指引，因其亦有无限可能。（注 22）

无限智慧与智慧能量即是造物者的爱与光；从字面上解读，具有创造能力的意念加上光，便能显化为实相。另一个定义如下：

这是合一，合一就是一切万有，合一具有动能与位能，无限智慧即为位能，触击位能将产生功，这个功就是我们所称的智慧能量。（注 23）

再者，无限智能也等同于信心：

把信心与无限智慧视为一致是完全正确的。前者是心灵用语，但对于拿着笔和尺、严谨追求真理的人来说，或许比较能够接受后者。（注 24）

这里再度提到第七道光芒、紫罗兰色能量中心：

以此脉络来说，紫罗兰色放射为接触无限智慧之后，行经靛蓝色中心而诞生的光谱；其中的光芒并非紫罗兰色，而是在接触到的无限智慧转为可识别的能量后，依其形态本质判断是绿色、蓝色或靛蓝色。在此，绿色代表疗愈，蓝色代表沟通与灵感，靛蓝色则是行家的能量，亦为信心之所在。（注 25）

以及，智慧能量是示现于身体能量系统之外的无限智慧：

智慧能量是理则的能量，是疗愈、建立、移除、破坏，以及转化所有其他自我与自我的能量。（注 26）

❧

从第八密度或第八音程而来的无限智慧变为智慧能量，一个名为凯西的声音振动复合体，就曾透过无限智慧之道观视讯息。这并非你们所经验的连续体，而是这个星球潜在的社会记忆复合体，你们人类的用语是「阿凯西记录」（Akashic Record）或「记录厅」（Hall of Records）。（注 27）

Ra 没有谈论到的第八密度、音程、或是能量中心，按理说是东方系统的第八脉轮，位于头顶上方，属白色光芒。理论上，无限智慧之道是自第八脉轮进入紫罗兰色光芒，再通往靛蓝色光芒；连通此道可为个体创造丰沃的收获，但仍视个体在意识中工作、试图连结无限智慧时所怀抱的渴望程度与意念性质，来决定收获的内容为何，结果可以大好大坏。亚特兰提斯人便是个错误的示范：

亚特兰提斯在（你们的空间／时间连续体幻象）三万一千年前形成，是一个高度群聚的社会

复合体，以农业为主，发展速度并不快。直到大约你们的一万五千年前，这里的住民科技知识突飞猛进，懂得运用无限智慧与智慧能量，大幅操控从神圣或无限能量而来的松果体或靛蓝色光芒，因此获得创造生命形态的能力；他们开始滥用这项能力，而非疗愈或完善自己的心/身/灵复合体，最终导致他们的变貌往负面的方向走去。（注 28）

如何正确运用力量或权力，一直是个关键议题，在这件事情上运作意识的你要特别留心！将绿、蓝、靛蓝定义为较高的能量中心是有原因的，个体若能敞开心胸，让能量澄澈无碍地流入这三处，即可自由地进行我称之为意识内的工作；这项工作必须由流浪者自发性的想要进行，在较低能量中心（红、橙、黄）获得平衡、能量得以顺畅抵达心轮之前，贸然地追求意识内工作反而不是明智之举，因此更多的细节将留待稍后再谈。另一个避免急就章的原因则是为了身体健康，在下列对话中，「平面」（plane）的意思跟能量中心一样：

发问者：行经这些平面时，我们是不是应该一次穿越一层？

Ra：我是 Ra。在我们的经验里，有些个体一次穿越好几层，有些则循序渐进。在还没穿透所谓的基础平面之前，就积极尝试更高的位置，将会导致能量的不平衡。如你对这类变貌的形容，健康上的问题通常源自细微的能量错置，若个体尚未穿透较低能量中心或这个密度的子密度（sub-densities），却企图打开较高能量层面，就可能形成疾病。（注 29）

在能量阻塞的情况下和别人一起工作，情况又会有所不同：

若双方的能量都塞住了，就会更加渴盼类似的意识工作，希望解开受阻的能量流；如果其中一个阻塞、另一个在爱里振动（心轮），因在爱里振动的个体对意识工作可能有益，受阻的个体虽然匮乏，仍倾向继续这个过程，实现和绿色光芒振动个体互动的愿望；绿色光芒振动个体则会稍稍往服务他人的方向极化，也只有开始服务他人的行动，能量才会持续流通。（注 30）

典型流浪者的气场（aura）光芒是什么颜色？唐问 Ra 何为完美的第三密度存有气场时，Ra 举了某一位流浪者的气场为例。在这个例子当中，靛蓝色光芒比绿色光芒暗一点，而在它们之间的蓝色光芒，是这位流浪者气场中最亮的光：

这个例子可以被看作不平衡、也可以是完美平衡，若能参透后者，在处理其他自我的事情时会顺利很多。只有疗愈者需要握有感受阻塞的能力，否则检视颜色的平衡时，再小的评断都不适宜。当然，看到许多弱化与受阻的能量时，我们可以知道个体还没拿到接力棒，没办法跑出去，但潜能永远都在，所有完全平衡的能量也都在，都预备着启动的一刻。另一种回应你提问的方式可能是：在完全赋能（potentiated）的个体中，各段光芒节节相接，彼此拥有一致的振动光芒与闪耀光辉，直到周围的色彩转为白色，你便可称其为第三密度的赋能平衡。（注 31）

这个境界，我想我们还要好一段时间才能到达！但我们可以开始处理能量，寻求平衡。对于能量中心系统，我们现在已经有一个清楚的图像，也逐渐明白为什么 Ra 经常提到能量转移（energy transfer）。假如我们都只处理红、橙、黄色光芒，能量转移就不可能发生；我们可以将能量强行注入到这三个层级，却无法创造积极的能量交流，因为心轮并未参与其中。一旦心轮敞开，且接收到来自较低能量中心不受拘束的能量动力，流动才有机会出现，而这会

是多棒的一件事啊！Q'uo 说：

心是意识工作的起点，然而心的能量完全取决于个体带给心轮多少力量。那些想要跳过性、生存、人际关系议题的个体，或许希望把所有的时间都花在沟通与意识本身的工作，但如果红色（生存与性）、橙色（自我认同）、黄色（人际关系）能量中心没有受到正视与尊重，流入心的能量便会减少。想要执行心轮以上的工作，只能运用流经心的能量，体验过亢达里尼能量唤醒、亦即能量沿脊椎往上运行的人，都知道能量的起源是海底轮（root chakra）。较低能量中心，这些负责生殖、繁衍、排泄的器官，在你们文化中似乎是说不出口的严重禁忌，但生命本身即需要非常大的平衡，这无疑是红色光芒的功课，且很大一部分端看你如何面对生命给你的机会。（注 32）

从心开始的流动，对心来说即是一种疗愈，清晰的沟通如同良药，而在靛蓝色光芒中交流，更是最特别的心灵飨宴。Ra 说：

精神层面的转运是所有能量转移的核心，明白自我与其他自我皆为造物者的一部分是非常重要的，而这就是灵性工作的奥义。（注 33）

是的，这是我们殷盼到达的境地，但我们是明智的，在完成较低能量的工作之前不会往那里去。这不是一劳永逸的工作，而是日复一日、时时刻刻，再度聚焦能量，找到我们的中心，在每一天的生活里，不断地重新平衡自己。

（注 1）Law of One, Book IV, p. 64.
（注 2）Law of One, Book III, p. 171.
（注 3）Law of One, Book III, p. 29.
（注 4）Law of One, Book III, p. 51.
（注 5）Law of One, Book I, p. 144.
（注 6）Law of One, Book I, p. 144.
（注 7）Q'uo, transcript dated October 17, 1991, pp. 7-8.
（注 8）Law of One, Book I, pp. 144-145.
（注 9）Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 4.
（注 10）Q'uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 5-6.
（注 11）Law of One, Book I, p. 145.
（注 12）Law of One, Book I, p. 145.
（注 13）译者着：意指承先启后之处。
（注 14）Q'uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 7-8.
（注 15）Q'uo, transcript dated May 12, 1996, pp. 1-2.
（注 16）Law of One, Book I, p. 145.
（注 17）Q'uo, transcript dated May 12, 1996, pp. 3-4.
（注 18）Q'uo, p. 4.
（注 19）Law of One, Book I, p. 145.
（注 20）Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.
（注 21）Law of One, Book I, p. 145.
（注 22）Law of One, Book II, p. 77.
（注 23）Law of One, Book II, p. 6.

（注 24）Law of One, Book I, p. 77.
（注 25）Law of One, Book III, p. 31.
（注 26）Law of One, Book IV, p. 53.
（注 27）Law of One, Book I, p. 141.
（注 28）Law of One, Book I, pp. 114-115.
（注 29）Law of One, Book I, pp. 168-169.
（注 30）Law of One, Book IV, p. 85.
（注 31）Law of One, Book II, p. 71.
（注 32）Q'uo, transcript dated January 11, 1998, pp. 4-5.
（注 33）Law of One, Book III, p. 177.

性能量转移

无论什么样的时刻，我们总是希望能敞开心胸，迎接任何来到面前的能量。能量转移是个体将能量传递或赠予另一个个体，正向的转运好比一份爱的礼物，而负向的转运则是把愤怒、怨恨、偏见等负面状态送给对方。唐询问 Ra：

发问者：你可否告诉我两个或多个心/身/灵复合体之间能量转移的次数？很多还是很少呢？

Ra：我是 Ra。次数是无限大，因为，每个心/身/灵复合体不都是独一无二的吗？（注 34）关于能量转移，有两件事情值得注意。一是当我们要开始时，它会有多难且原因何在？二是较高能量中心的转运又有什么不一样呢？

Ra 表示：

在罩上面纱（veiling process）（注 35）之后，身体复合体及其显化有一大块区域是神秘、未知的，因此要抵达绿色光芒能量中心就变得无比困难。然而，也因为这块巨大阴影遮蔽了表意识的心智复合体，个体所经验的能量转移有机会提供催化剂，促使自我与其他自我在恰当的极性条件下彼此结合。从这个观点来看，配对的心/身/灵复合体更有契机追求较高的能量传递，进而使造物者在伟大的美好与惊喜中，诚然知晓祂之所是。神圣地运用这项身体功能，也是触及无限智慧的方式之一，配对双方皆可大幅地获得极性以及服务他人的能力。（注 36）

发问者：若想创造能量转移或为其打好基础，绿色、蓝色与靛蓝色能量的转运机制与橙色光芒有什么不同呢？

Ra：我是 Ra。通往蓝色、靛蓝色、以及脊柱之顶紫罗兰色能量转移的关键，为形而上的变貌或接点（bond），你们人类称作无条件的爱。在蓝色光芒能量流动中，沟通是否诚实清晰，考验这份爱的质地；虽然有很快就穿越蓝色光芒的例子，但那是由于双方前世修行有成，今世又顺利忆起，一般来说仍需要一段可观的空间／时间才能通过。这股能量转移对追寻者有很大的益处，因追寻者所有的沟通表达都会获得琢磨，且能以诚实、清晰的双眼看见全新的世界，这就是蓝色光芒能量的本质，是使其赋能与结晶的方式。然而接近靛蓝色光芒时，我们发现自己置身虚境，我们无法直接告诉你讯息，在我们看来这是冒犯的行为；相同地，我们完全无法谈论紫罗兰色光芒转运，这将破坏混淆法则，绝非我们所愿。（注 37）

心轮的绿色光芒一旦敞开，就有力量到达蓝色光芒，用智慧来淬炼无条件的爱。若蓝色脉轮保持开放，就能抵达靛蓝色光芒，得到神圣、美好的心灵礼物。唐询问 Ra：

发问者：你可否定义「两个心/身/灵复合体之间的能量转移」？

Ra：我是 Ra。我们提供两个例子。第一，双方从感觉到自身与造物者为一、或祈求魔法人格的某些时刻开始，可能是有意识的移转，也可能是不自觉的流动。能量转移本是隐微的，且每一段转运的给与受都是独一无二，顺带一提，这是能量转移有无限多排列组合的原因。第二种是由绿色光芒活跃振动的个体在非魔法（non-magical）层次上创造的性能量转移。就像奉献自我服务太一无限造物者的这个器皿一样，要进一步提升这类能量转移是有可能的；当其他自我（亦即对方）也将自己用于服务太一无限造物者，转运的能量更是倍增。转运能量的数目完全取决于产生及释出的极性能量总数；由此看来，要通往高阶的性魔法（sexual magic）是有要领可循的。（注 38）

Ra 也详述了性魔法：

个体释放其位能差异时，能量即会进行转运，并非在两者的绿色光芒间跳跃，而是双方从红色光芒向上，共用各个中心的能量。在这个主题中，最有效的能量转移为双方同时获得高潮，但即使只有一方高潮，转运仍会发生。甚至无关高潮，伴侣之间仅用肉体表达爱意也会创造为数不小的能量传递，只要双方都觉知到升高的位能差异，发自意志地渴望将力量释予彼此，以达成精神或心智复合体层次的奉献即可。你们的谭崔瑜伽（Tantric Yoga）便是以这个修练方式来产生能量转移。（注 39）

重要的是，性能量转移可以在非魔法的心智状态，即稳定的清醒意识下安全地发生。我们拥有通达魔法能量和魔法人格的入口，这是一份有力的资产，让我们可以安心地在日常生活中慎选好伴侣。能量转移的讨论，到最后通常都会变成「性」能量转移议题，可能是由于我们人类对于性的兴趣；但我也认为，因为红色光芒是基础光芒，且在更高光芒中等待我们处理的每一件事，其能量都来自于红色光芒的供应与活化。除了满足的性生活，没有别的事物可以让红色光芒如此耀眼，就算性生活很普通，伴侣之间的信任、情谊和爱，也能使红色光芒获得增强。如果不加以思索，有人或许会认为频繁、且拥有多位性伴侣的风流人士才能尽情灌溉红色光芒，但事实上这样的人在三个较低能量中心都无法创造能量转移，最终只是把自己的精力耗尽。如果没有运行心的能量，或只有一方供应绿色光芒，来自情人或伴侣的赠礼，对脉轮系统也没有说明，因此你可以试着理解，性本身的形上内涵：

严格来说，在性活动中转运的能量并不在空间／时间的概念上，很大一部分是你们所谓的形而上能量。罩上面纱之后，身体复合体被误解成一个整体，认为这个称作身体的物理具象，只会受到物理刺激的影响，事实上完全不是这样。（注 40）

这也正好解释了贪恋性欲无法留存力量，不是吗？一个不断更换伴侣的人，只不过是在找不到地方释放或关照自己的情况下把能量扔出去，几乎无法获得任何能量上的补充。这也说明了恣意的性行为，虽然能让人欢愉，却很快就会忘记；较高能量转移发生时，即使难以用文字表达或定义，我们还是清楚知道它的来临，而真实浪漫的连结经验才能成为永久的回忆。另一方面，早于我们的造物、比太阳更接近银河系的恒星群，开创了灵魂能够经验生命的世界，其中有些世界并没有上面说到的罩纱过程，灵魂进入第三密度肉身时，保有进入大地之

前的完整记忆，他们知道万物为一，他们视其他所有个体为一部分的自己，但为什么我们的造物却巧妙地隐蔽了这一点，使我们无法看见？

罩上面纱之前，两个拥有绿色光芒能量的个体可以透过性行为进行能量转移。由于每个个体都确切觉知到一切源自造物者、万物皆是合一，因此绿色光芒能量中心不可能发生阻塞，任何两个极化个体在性行为过程中的能量转移变得相对容易，转运的强度却大为减低。（注 41）

❧

对那些未被面纱遮蔽的个体来说，每一次的性活动就是一次能量转移，虽然有一些力量的移转，但没有面纱的结果，就是绝大多数的转运力道都很微小。在第三密度中，个体希望习得爱的方法，如果把所有生命视为同一，尚未修练完成的人格就很难从中选择一个伴侣来促使自己进入服务他人的计划，无法从爱的经历中体会到极度的喜乐或悲伤，很有可能只是随机挥霍性的能量。因此，罩上面纱之前的性活动，其绿色光芒能量转移都很虚弱，也无法形成显著的结晶。（注 42）

❧

那么，为何我们的造物者特别设计这样的世界，从我们的意识心智里抹去我们都是同一、天性都爱众生如己的认知，进而限制了恣意的性活动创造绿色光芒或更高光芒能量转移的机会？

前一个造物的收成包含了男性与女性心/身/灵复合体。原始理则的用意是个体可以透过任何促成更大极化的形式彼此结合；但观察了许多理则过程后发现，有所区别的结合才是真正加倍极化的方法，之后的理则便偏向建立伴侣关系，特别是由更有纪律的人格体与你们所称更高密度的个体组成。不过，理则只能给予趋势，最重要的始终是每个个体的自由意志。（注 43）

换句话说，造物者在我们的身体能量系统中内建了对伴侣关系的倾向，人人都要为此忙碌！然而在这所生命学校、也是爱的学校里，我觉得伴侣是超级大奖，是形而上层次的捷径，轻易就能提供我们需要的催化剂，比任何人甚至我们自己都更有效地帮助我们成长。传统上，男人比女人更容易感叹自己步入婚姻，余生都得为成家、为小孩、为接踵而至的一切努力工作。但现在，男人不必然是经济来源，女人也不一定要当家管，这清楚说明了一件事：任何关系本质上都是双方生命责任的加分题，成功的伴侣是可以一起把事情做好的队友、伙伴和拍档，而部分基础就建立在庆幸寻得伴侣关系且对肉体的正当运用有所共识，同时了解忠于这段伴侣关系将带给自己很大的收获，不只是非常重要的信任，还包含了喜悦、合一与崇敬：

发问者：为了理解罩上面纱之后就会产生阻塞的这个概念，我试着找出这股能量的物理形态。你可否告诉我一些这方面的资讯？（注 44）

Ra：我是 Ra。若以图解来呈现两个心/身/灵或两个心/身/灵复合体在性能量或其他能量转移的电路系统，其电路都从红色或基底中心开通，并尽可能移动，穿越其间的能量中心。如果受阻，就会停在橙色中心；如果顺利，将前进到黄色中心，更好的情况就能往绿色中心去。另外也请记住，心/身/灵在红色往绿色的这段脉轮或能量中心有机会顺利运行，但缺少结晶。

发问者：换句话说，它们可以运行，但就像带有高电阻（high resistance）的电路，虽然红色到绿色这段电路是完整的，转运的能量总数却比较少。这样正确吗？

Ra：我是 Ra。我们可以将你的问题连结到电压（voltage）的概念，没有结晶的较低中心无法递送更高的电压；相对地，结晶化的能量中心则在电压方面有很好的表现。当能量转移来到绿色光芒中心且有结晶现象时，它亦可为更高的能量中心所用，终至增添造物者之美。（注 45）

这么看来，造物者是希望我们能够互相吸引，在绿色光芒或更高中心的性能量转移过程里紧密连结，借此创造主要的服务机会，学习平衡我们的转世轮回。就能量和形而上的角度来说，好处也相当清楚，我们可以发展个人的能量光谱，且探讨不同密度的体验时，会发现里头还有内层平面（inner planes）或密度，而我们也将拥有更精细的光体，以对应密度中的子密度。

心智复合体与身体、灵性复合体的关系并非固定不变，因此不同层次的阻塞可能发生在灵性与心智之间、或身体与心智之间。我们重申：为了方便之故，我们说每个能量中心都有七个子颜色，而「灵性／心智阻塞」加上「心智／身体阻塞」之后，就会以各种不同的方式对每一个能量中心造成影响，于是你会发现，平衡与进化的历程，本质上都很隐微。（注 46）

佛教徒、魔法师、神智学者（Theosophist）及很多其他派别的人们都很乐于发掘上述主题，想进一步了解的话，你可以再阅读这些丰富的资源。内层平面的探究有其形而上的含意，同时也包括了细微本质中所谓的身体健康。在行星地球的生命期间，这些能量中心与子中心是我们存在的系统，是显化能量的核心，也是我们以永恒的灵魂与公民身份在这整段经验旅程里的关键。Ra 对于我们人类生物有另一种观点，他们称呼我们为心/身/灵复合体：

发问者：你可否分别定义心智、身体和灵性？

Ra：我是 Ra。这些全都是简要的叙述性用词，代表能量中心的复合形态；你们所称的身体，是你们在特定的空间／时间，或时间／空间中用来经验该密度的工具，而这些工具的复合形态就存在你们称为「肉身实相」的变貌里。

心智复合体反映出灵性的注入与身体能量的上涌，它包含你所知的感觉、情绪以及位元于意识区域的理性思惟。往心智之树的深处移动，我们会看到直觉是心智的本质，其与整个存在复合体（beingness complex）的连结更为紧密、协调。到达心智之树的根部，我们发现意识的进程逐渐从个人转为族群、再汇集成宇宙记忆，最终直接接上我们称之为灵性复合体的运输工具。

灵性复合体是个通道，所有来自不同宇宙、行星、个人的各种涌流，都可以从这里进入意识的底处，而经由身体与心智的智慧能量平衡，意识可以再通往无限智慧之途。你会发现这一系列关于心智、身体、灵性的描述都互为关联，密不可分，且缺乏任何两者的一方都无以为继。所以我们将之称为心/身/灵复合体，而非拆开来个别定义或处理。容我们说，你们在生命经验中的工作都需仰赖这三个元素交互作用，无法只靠其中的任何一个。（注 47）

身体复合体大部分的力量都源自红色光芒，只是往上容易塞在橙色中心，且除了紫罗兰色中心之外，所有脉轮都可能影响到它。心智复合体从红色至靛蓝色六个中心获取能量，也接收阻塞；而灵性复合体则先与靛蓝色、紫罗兰色中心一同工作，再回溯至绿色、蓝色、靛蓝色。所有能量途径都位在我们的肉身及其更精细的光体内，我们不只是单纯的生物，而是能量的存有，是生活在能量宇宙中的一个能量场或能量束。一旦我们心/身/灵复合体内的各个能量

中心处于平衡，我们便成为接收、转化、传递能量的生命。

一个能够规范思想、渴望、行动、话语，将能量集中于服务他人、朝向正面极性的追寻者，便是促使自我（更精准地说，是形而上自我的能量中心或脉轮系统）接收太一造物者的白色光芒，且如水晶般平均绕射，映照每一个能量中心独特的振动色彩，再汇聚更多白光。（注48）

形而上来说，一切都是能量，我们的本质也是能量。我不只一次发现，面对当下的挑战时，这份认知可以帮上非常大的忙，用能量跑到哪里、在哪里遭受阻塞、希望在什么地方运用能量的角度，来解析我们所关切的事情，大脑心智可以借此进行有意义的工作，而我们也能获得实质的帮助。

（注 34）Law of One, Book III, p. 176.
（注 35）指于此世出生后。
（注 36）Law of One, Book IV, p. 102.
（注 37）Law of One, Book IV, pp. 86-87.
（注 38）Law of One, Book III, p. 176.
（注 39）Law of One, Book IV, p. 84.
（注 40）Law of One, Book IV, p. 85.
（注 41）Law of One, Book IV, pp. 82-83.
（注 42）Law of One, Book IV, p. 73.
（注 43）Law of One, Book IV, p. 88.
（注 44）译注：最后一句是查阅《一的法则》之后加入的句子，以使问题更为完整。
（注 45）Law of One, Book IV, p. 83. Honestation means adornment.
（注 46）Law of One, Book III, pp. 8-9.
（注 47）Law of One, Book II, p. 25.
（注 48）Q’uo, transcript dated May 10, 1987, p. 5.

轮回转世

我们是能量场，是能量的存有，这是我们运作的方式，那么我们的环境呢？当前这个肉身终其一生的环境都是地球，然而超越表像看起来如此真实的共识实相之外，我们可以将自己视为身处物质幻象中的个体，这个幻象由空间与时间组成，我们此刻正在其中经验生命。传统的西方论点假定这辈子是我们唯一的一世，我们的神将在人生的终点审判我们；但事实上，证据显示犹太基督教的教义并非从一开始就是如此。在神圣宇宙学（hagiocosmology） 中，轮回转世本是被认可的一块，直到早期教会的教父认为相信轮回转世将使人无法在这一辈子极尽全力活出灵性的生命。我不置喙于他们的虚言，但我个人不同意人若有轮回转世就不需要关注此生，在特殊的现世生命与机会时刻里，付出扎实的心力，在我看来相当重要。

长达数十年和非常多人的互动，以及回溯催眠的大量证据，让我相信轮回转世就是我们的宇宙促使灵魂进化的运作方式。在一生的尽头，我们取得了学习的结果，有已经学到的，也有还没学会的；转世之前，我们看着这份结果，以自己认为已经学会的功课为基础，概略地建构下一次的人生，并用我们自己的方式安排我们想进一步处理的关系与状态。一旦进入诞生

的程式，我们会忘记自己计划好的一切；地球意识的暗幕降了下来，在微弱的光线中，我们倾尽一生努力，再次学习爱的功课，尝试解决横跨多世的困顿关系与艰难议题。我们会发展出各种渴望，并随着时间逐一实现，直到我们对自己的第三密度生命感到心满意足为止。除非我们完全准备好了，否则我们不会前进，如果第三密度的大周期七万五千年不够用，就重复一次、两次或三次两万五千年的小周期。万一还有需要，那就再来一轮。只要我们想经历第三密度，它就会一直等在那边。有些流浪者早就有忆起某世的经验：

我现在四十九岁，但我从十三岁起就开始找寻。印象中第一次的既视经验（déjàvu）发生在四岁，就是很单纯地想起了，我在前世做的事情。（注 49）

❧

一九四一年二月，我们乘坐沃威克城堡号（Warwick Castle）部队船离开哈利法克斯（Halifax）。我从船尾甲板往下看，强力搅动海水的螺旋桨让我内心非常激动。那是一种 深刻的认同感和重生感，整趟航行过程中都不曾消散，特别是在护航舰队遭到大西洋剧烈暴风雨严重破坏的那几天，我们独自颠簸于六十英尺高的绿色骇浪上，五个甲板都淹进一英尺深的积水。几年之后，我知道了轮回转世的概念，觉得我至少有一世很可能是名水手，才会感受到当时的那般共鸣。（注 50）

❧

有一两次我看着自己的倒影，它是一张我觉得不像人类的脸。倒影很昏暗，看不清楚细节，但它肯定不是人类。（注 51）

我则是有个听起来很难相信的真实经验。某次回溯课程，坐在我旁边的男士自觉是一只白色的巨大鸟类，只是拥有人类的思惟，他在课程里发现自己的某一世是亚特兰提斯人，曾经不当运用水晶技术制造混种生物。此外，我认为噩梦可能是其他世的模糊记忆，某些事情因为太过可怕，渗透到这一辈子来；还有一种常见的情形是，身体某个部位在前世受伤，这一世就变得特别脆弱。请记得，面对这类议题，疗愈现世的方式始终都是宽恕过往。关于轮回转世，Ra 说：

发问者：七万五千年前第三密度大周期刚开始时，平均寿命为九百年，当时的轮回转世程式和排程机制为何？在投胎为第三密度肉身之前，心/身/灵复合体又是如何在转世的过渡期间获得成长的呢？

Ra：我是 Ra。这个问题比大部分的问题都要复杂，我们现在开始说明。你们的密度可以被视为一个沉睡与遗忘的密度，因此最初的第三密度心/身/灵复合体，其诞生程式从黑暗中起步。这里是唯一一个遗忘的平面，对第三密度个体来说，为了让混淆或自由意志机制得以在新生的意识复合体上运作，遗忘是必要的步骤。

最初的个体仅有纯然的动物行为，和其他自我的连结只是为了繁衍生命，保全整体自我（all-self）的存续。而后个体慢慢察觉到自己有动物行为以外的需求，亦即无关乎基本生存的需求，如：同伴情谊的需求、欢笑的需求、美丽的需求、了解周遭世界的需求；这些都还只是刚开始。当投生次数持续累积，又会发现其他需求：交换的需求、爱的需求、被爱的需求、将动物行为提升到宇宙观点的需求。

第三密度周期刚开始时，以肉身为载具的能量复合体一旦终止，就会迅速地自动进入新的投

生程式，不太需要回顾或疗愈前一世的遭遇。但当你们开始尝试启动更高的能量中心，生命的旅程就会出现更多与爱有关的课题，因此就如你所理解，转世的过渡期间会变得比较长，好让个体足以回顾及疗愈上辈子的经历。在第三密度的某个时间点，绿色光芒能量中心开始作用，从此之后，投生程式就不再是自动化的了。

发问者：投生程式不再自动化，我依此假设个体可以决定何时投生对自身学习最为有利，那么个体是否也同时选择了双亲？

Ra：我是 Ra。这是正确的。（注 52）

也就是说，一开始以第三密度生命的身份出发时，我们与其他自我的关系仍是家庭或族群，不属于族群的，就直接归为必须防御的敌人，还未翻开爱的功课。经过数度转世，我们慢慢地越来越了解自己是灵性的存有，是道德的生物，有选择对错的能力，可以用原谅取代报复。即使真的非常缓慢，我们还是逐渐能够从相遇的人们之中看见自己，也从自己之中看见他们，思绪开始跳脱出单纯的防御，借由我们对待自己与他人的方式，以及分享个人天赋的管道，我们创造了学习与服务的机会。我们在「沉睡与遗忘」背景下，浑然无知地进行所有的事，因此当我们选择怀抱信心生活时，也是毫无预设立场的。面对这个巨大的挑战，地球如同原料的蒸馏所，灵魂的精炼者，而来到世界上的我们好比一颗满是矿质的粗糙石头，经过直火加热，以及催化剂和经验的巧妙雕凿，寻得内在的宝石，将其磨平、抛光，最终移除所有的杂质。纵使我们在累世的轮回经验里一定有过不同程度的成功，我们仍希望每一辈子都可以学到很多。Latwii 提到转世的课程：

你们在投胎前决定承担的这些功课，都能够与你的内在相辅相成，就去写它吧！我的朋友，随着收成期越来越近，学习爱、学习付出自我、尝试与你认为困扰或麻烦的人事物协调，这些经验都是值得感恩的伟大课程。（注 53）

Q’uo 补充：

转世之前，即将开始的生命在每个追寻者的眼中都如同宝玉、红宝石、蛋白石、钻石一般，每一个切面都清澈无瑕，十分动人。你们每一个人都把这颗生命的宝石握在自己象征性的手里，欢喜地凝视着它，迫不及待要它到来。早在投胎之前，你就能一览无遗生命样貌的所有细节。（注 54）

如果我们不需要学习怀抱信心来发挥自我的价值，在投胎为人时，就能直接看见内在的宝石，那会是多么奢侈的一件事。但现在这样无明的状态也是我们所求的，为了更专注于当前这一世的选择。轮回转世之说是 Ra 的其中一个主张，同时也安慰了许多写过信给我的流浪者：

我对轮回转世的信仰支撑我度过了将死的低谷，谷底往往让人耗竭，或使流浪者这般住客对目前这个「家」的主流成员，感到情绪或精神上的疏离。这些住客之于我一直是神奇的导师与催化剂，他们告诉我他们的生活、临死、家庭和信仰，他们历经放手的过程、回顾的过程；有些人拥有同伴的支援，有些人身旁扣除社会的主流成员之外，就只剩自己一个。但是无论用什么方法，大部分的住客都正面面对了自己的痛苦或悲伤。（注 55）

❧

转世投胎的时间、地点和形式都无所谓，要紧的是过程或任务。这不是说我们这一世的舞步

必须是务实的、物质的、符合社会规范的；不管这场舞怎么跳，都是整体进化阶段的一部分，属于我们也包含他人。我们几乎不曾去觉察个人生命的行为与决策，有哪些特定细节是重要的，但就空间上和时间上来说，我们的计划与过程关乎所有宇宙造物，我们全是同一族群：灵魂。（注 56）

（注 49）268, letter dated November 19, 1996.
（注 50）282, letter dated March 9, 1995.
（注 51）Lance, letter dated November 9, 1999.
（注 52）Law of One, Book I, pp. 193-194.
（注 53）Latwii, transcript dated May 15, 1993, p. 1.
（注 54）Q'uo, transcript dated September 9, 1999, p. 2.
（注 55）Andrew Laine, letter dated December 2, 1996.
（注 56）Bjorn from Copenhagen, Denmark, letter dated March 9, 1999.

遗忘的面纱

感受性很强的一三一，正在跟「沉睡与遗忘」的面纱奋战。她说：

我觉得很难、甚至根本不可能跨越这份忘性。我知道我带着行程表投胎，然后来到这儿就忘了，有没有什么办法可以找回那些失去的记忆，别再弄丢它们？但另一方面，人生大半的乐趣就是在梦境、共时性和冥想状态中找寻线索，努力地解开谜题，如果我早就知道所有的事，生活就一点也不神秘了。（注 57）

Q'uo 说：

由于地球特殊的行星能量让流浪者始终水土不服，在你们的幻象中，流浪者的感受会更为强烈。好比你依稀记得一段美妙的旋律、一首悦耳的歌、一篇可爱的诗，但你就是找不到它。因为面纱已经罩下，那些东西也不属于这个幻象。（注 58）

❧

我们明白流浪者受到的召唤；我们明白遗忘的面纱对年轻流浪者的剧烈影响，那与他的原生频率实在有很大的不同；但我们未曾后悔以流浪者的身份服务，我们希望每一位流浪者都能渐渐发觉，你们希望付出的服务值得你牺牲自己的舒适，即使注定体验艰难与孤独的代价，依旧值得。（注 59）

即使流浪者成功穿透面纱，还是有一个全人类都无法克服的问题──这具肉身：

有些流浪者希望找回自己在这辈子之前所习得的行家级数（adeptness）；以此为例，即使穿透了遗忘过程，肉身依旧是由黄色光芒驱动着，反应无法和绿色或蓝色光芒的行家相比，这是由于受黄色光芒驱动的化学肉身，在掌控意识的精细动作上，有其与生俱来的限制，会感到挫折或迷惘也是必然的事。（注 60）

但这面纱又是什么呢：

遗忘的面纱是一种只在第三密度发生和运用的现象，好让个体在进化之路的这个时间点上，选择一个方向。要将心智分为上层的显意识和下层的潜意识，只有遗忘的面纱才能做到；如同我们提过的，也只有第三密度才会发生。（注 61）

❧

第三密度幻象的这一世能让人学到很多，遗忘的面纱强化了幻象里的经验，从而给予造物者的每个部分（注 62）最充分的机会去理解爱的力量，去恢复或唤醒内在的太一，无论那有多么隐微。当追寻者终于能够完全连上太一造物者之爱，生命的任何样貌、触目所及的一切，都将有了神圣的新装。（注 63）

❧

在我们看来，用遗忘的面纱覆盖过去，覆盖个体在出生前清楚盼望的所有东西，并不残忍，也绝非毫无意义。每一次人生都是新鲜的开始，都是空白的笔记，你们可以在意识内工作，并学习如何赞颂无限太一。（注 64）

❧

自我意识与自我觉知是第三密度送给个体的天赋，但同时也有个前提。第三密度从混沌的无意识心智开始，而面纱落在表意识与无意识之间，通往意识觉知的路上，一步都不能少走，面纱自然是不能绕过。（注 65）

关于密度，下一章将会有完整的讨论。

遗忘面纱之所以存在，有它充分的理由。个体利用一本完全可以自由查阅的书来学习，内容可能暂时进到头脑里，在一小段时间内是有意义的；如果考试可以翻书，就更有机会取得不错的成绩。然而，已经有许多缺乏遗忘面纱的受造世界；其个体的灵性进化速度停滞缓慢；后来的造物便决定使用面纱，个体记不得事物实际的样态，排除了其他的资讯，直接进入选择的密度。换句话说，这般心智的遮蔽，或是心智表面与心智根源之间的失讯，本身是一项谨慎且精准的调整动作，目的是为了创造一个环境，使得意识内的工作无论如何都不会因为权威、资格或经验而加权计分，反倒是只要有信念就能够达成。因为最深层的你自己、以你为圆心的你自己，是一个无限、永恒、独特的造物者之光，你希望学习的一切，当前都完整地存于你的内在；所有你觉得不完美的事，在你之内它都是完美的。穿越多生累世，包含如今来到的这一世，你已经让自己进入了能够凭借信念选择的环境，那么该如何进行自我的灵性学习？如何衡量自己？如何与其他自我产生连结呢？（注 66）

唐想到一个问题：

发问者：以我的形容，面纱是半渗透（semi-permeable）的，这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。确实如此。（注 67）

如果面纱是半渗透的，什么可以穿透它？最常见的是梦：

追寻者的目标并非直接拿掉面纱，而是用一连串的经验，打造一个安全的运输工具，以信心与意志驱动其穿过面纱，让深层的自我得以用比梦更清晰的方式来表达。当然，梦本身就能使面纱变得略为透明，即使追寻者没有做任何努力，仍能稍稍看见潜意识有什么东西。面纱也像是同伴，无论追寻者欢喜忧伤，它都会陪同经历生命的课程，也一起度过如这器皿所说的空档与假期。（注 68）

❧

梦境的主要价值就是看穿面纱，而面纱也是高我进场的唯一入口。在面纱出现之前，梦境并不是用来运作所谓的潜意识以协助个体更有效地使用催化剂，而是为了向教学者学习、也给予学习者指导。这些教学者与学习者可能位于内在平面、也可能身处外部更高密度。（注 69）

❧

心/身/灵复合体们渴望看透未知，所以才有了梦境。（注 70）

行家或成熟的灵性追寻者借由冥想和无条件的爱，也能穿透面纱：

谈到轮回转世时，我们并不是刻意低估过去的经历，但希望你们都能放心，真有必要的过往记忆，就会经由梦境，或特别透过冥想漂进显意识里。大体而言，深究累世经验没有太大意义，若你们渴望加速灵性进化，真正有帮助的是让自己对于直觉、感受和心的提示越来越敏锐，进而更容易察觉自己与周遭人们之间流动的能量。因此，如果你和同事、朋友、伙伴或心爱的人产生冲突，冥想是很好的方式，试问是什么地方让爱与服务失去了平衡，以及你该如何能让爱再次显化于事件之中，如何找回平衡，让爱恢复生机。（注 71）

❧

发问者：具体地说，在第一个例子中，无论正向或负向，两个极化的个体会用什么技巧或什么程式来穿透面纱？（注 72）

Ra：我是 Ra。绿色光芒中心那全然慈悲、不求回报的爱，是穿透工程的地基。从这里起步，更高能量中心将开始运行、结晶，直到个体达成其行家性。行家或多或少都有移除面纱的能力，一切再度成为一体，而其他自我则是这道穿透程式中最主要的催化剂。（注 73）

最后有个更直接的方式献给想要破门的人：回溯催眠。

如你们所称呼的回溯催眠，是最大众化的穿越方法，个体利用睡梦状态进行回想，让大脑与穿越面纱后的心智播送过往记忆。此外，个体透过冥想，也可以将意识焦点移往前世的某个时期。（注 74）

从回溯课程获得的资讯是最有趣的，至少我是这么认为。然而，这些「回想起来」的经验也引发了另一个无法回答的问题，我就一直很想知道，透过催眠找回来的这些表面上的前世记忆，是线性的、如实的，还是由某个内在叙事者所创造的。但不管结果为何，可以肯定的是我们拥有在这一世的宝贵时间，穿透面纱是为了找到最深邃的自我：

个人脱离无尽轮回的方法，第一步是试想「转世可能有它的含义」，接着每天自问：「我是谁？」和「我来这里做什么？」用最真诚的态度探询，理解答案，修正行为。（注 75）

脱离无尽轮回的方法？终于！我们前往下一节：业力。

（注 57）131, letter dated November 15, 1997.

（注 58）Q'uo, transcript dated September 9, 1990, p. 2.

（注 59）Q'uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 1-2.

（注 60）Law of One, Book III, p. 188.

（注 61）Q'uo, transcript dated April 2, 1995, p. 7.

（注 62）译注：即我们每一个人。
（注 63）Q'uo, transcript dated December 14, 1986, pp. 15-16.
（注 64）Yom, transcript dated September 10, 1989, p. 3.
（注 65）Q'uo, transcript dated September 5, 1993, p. 3.
（注 66）Q'uo, transcript dated December 19, 1999, p. 2.
（注 67）Law of One, Book IV, pp. 76-77.
（注 68）Latwii, transcript dated February 14, 1988, p. 3.
（注 69）Law of One, Book IV, pp. 72-73.
（注 70）Law of One, Book IV, p. 77.
（注 71）Q'uo, transcript dated January 17, 1988, pp. 4-5.
（注 72）译注：原文节录自《一的法则》的对话，意思不甚完整。这里所指的「第一个例子」，是 Ra 在另外一个回应中所说「关于穿透面纱，最生动、甚至奢侈的机会是极化个体之间的互动结果。首先是两个极化个体共同踏上服务他人的途径并形成关系，其中有非常巨大的极化潜能。」
（注 73）Law of One, Book IV, pp. 77-78.
（注 74）Hatonn, transcript dated April 21, 1985, p. 15.
（注 75）H. Lynn Herrmann, letter dated July 9, 1997.

业力

伴随轮回转世的概念是业力，唐询问业力的定义：

Ra：我是 Ra。我们将业力理解为一种惯性，运行中的动作会保持它原有的方式，除非更高或更具控制性的外力（可以联想成你们的煞车或停止装置）介入时才会产生变化。业力惯性的停止装置即是宽恕，这两个概念密不可分。（注 76）

斐欧娜·福赛斯（Fiona Forsythe）是个很有力量又幽默的女子，她转传某位无名氏对「生命法则」（the Law of Life）的定义：

生命法则
你今天给的、想的、说或做的，都将增加十倍，回到你身边。
或许不是马上，也不会那么明显，
生命法则没有失效的一天。
你如何感受他人，是爱、热情、或是恨，都用任何形式，回到你身边。
如果你说了谁的好话，
不用太久，你也会听见。（注 77）

或者说，种什么因，得什么果。Q'uo 补充：

以我们的见解，业力是残存的能量或动量（momentum）。一个致使施受之间不平衡的行为，形成业力的结；或因这个动量常被观想为环状，便以「业力之轮」来描述不断「平衡」那些不平衡的力量。一次又一次，个体有机会在某个回圈的事件中，宽恕自我和涉入这业力连结的其他自我，只要充分地、完满地宽恕彼此，业力之轮就会停止。（注 78）

我们将业力视为一种灵性动量，它涉及个体与他人之间的不平衡，或未被自我宽恕、甚至也未获他人原谅的行为，并在个体的生命经验中持续作功。在业力或更高层次上未被平衡的能量，会随着转世进入另一辈子，以各种形式显现该能量或不平衡事件的变形，个体便有机会去平衡它、停止它。（注 79）

如何停止业力的动量？宽恕是解答：

发问者：如果个体在转世时累积了所谓的业力，是否也有其显现的时机，好让个体经验到催化剂，得以宽恕进而缓解业力？

Ra：我是 Ra。一般来说，这是正确的。但是，自我与任何有关的其他自我可以随时透过理解、接纳和宽恕来改善这个回圈，在一生中的任何时间点，这么做都是有用的。一个已经导致某些行为发生的个体，若能宽恕自我且绝不再犯，就会煞住或停止你所称的业力。（注 80）

Latwii 补充：

你必须透过非常澈底与诚挚的宽恕过程，来为自己停止业力的转轮。宽恕自我、宽恕其他自我或外在情况、宽恕已经发生的事、原谅每一个误踩或愚钝的步伐。你在幻象中感受自我，可以依靠本能评断事物，但无法做最终的裁判。你只是判断，然后宽恕，尽可能地提升自身的正向极化。（注 81）

❧

只有完全的宽恕能停止业力之轮。（注 82）

Q’uo 说：

宽恕能终结业力。碰上一个特别难搞的个体，就向你内在的无限之爱寻求宽恕的种子。当你宽恕另一个个体和自己，你就已经在爱里平衡掉过往那阻塞能量、中断你灵性成长的东西。（注 83）

注意 Q’uo 讲到能量阻塞，让我们的能量中心保持清澈与平衡是最重要的！只可惜，我们只能释放自己，无法解除别人的业力：

你在好多好多年前，选择启动了对你毫无助益的行为与思惟，如今看来不仅没必要、没成效，还造成损害和伤痛；你很希望让它好转。宽恕可以阻止这器皿所称的业力之轮，业力是一种惯性，一个产生效应但尚未平衡的行为；但你能够宽恕他人、并用这股力量去停止对方的业力惯性吗？没有办法。当你宽恕他人时，除非对方选择注意到你已经有了不同的态度，否则你无法对他造成影响。在这宇宙中你唯一能够影响的，是你自己。宽恕有一部分是原谅他人，另一部分则是原谅导致现况的所有事物，你们之中有些人特别容易觉知轮回经验，但没必要追查所谓的前世业力，只要无条件地宽恕他人、自己与一切，业力就会永远止息。（注 84）

除了属于靛蓝色光芒的宽恕，蓝色光芒能量的沟通天赋，也对停止业力之轮有帮助：

当你与其他心思相似的人交流时，个别的经验都会变成全体的资源，这是社会记忆复合体的开端。每个人都可以真诚、清晰、不带丝毫偏见地反映他人的形象，彼此教导与学习；最理

想的同伴关系便是这般，真心付出的朋友会准确表达自己所知的事实，会本于内心想要鼓励、敦促或告诫的念头去说去做。对群体里的其他人来说，这样的朋友就像一面镜子；在我们看来，尤其是对于希望在此生肉身死亡之前移除所有业力的流浪者。若想加速灵性成长，这是一个美好、有机、且最为正常与健康的做法。（注 85）

在这辈子结束前平衡掉所有的业力，可以帮助我们不再进入另一个七万五千年的大周期，重复第三密度的经验：

流浪者的考验与危险在于遗忘了任务，结果却涉入业力，原本投生的目的是要避免毁灭，却掉进了漩涡里。（注 86）

❧

我们全都在这里学习及教导爱、希望、光的讯息，一旦学会了所有要学的，我们就往更高的平面前进；如果一直不及格，就会继续待在这里。（注 87）

来到这个密度时，我们的业力是平衡的：

我们全都带着平衡的业力到来，除非业力保持平衡，否则我们无法离开；因此，我们鼓励每一个人都要记得，来到这是为了爱与被爱，给予智慧也接受智慧，觉知时间，也感受凡事有其所是的空间。（注 88）

渴望最容易让人制造业力！

你必须非常留意自己对渴望之事的念头，因为当你集中心志渴望，你便会接收到它。但就如同你们许多神话和寓言故事所述，想要控制一切是不可能的，每个渴望都有其代价，达到之后，通常都伴随着讨厌的副作用；于是你在你所创造的生活模式与渴望中再度失去平衡，或制造了有些人所称的业力。（注 89）

❧

当你为了自身的渴望与另一个人互不相让，这样的紧张态势便制造了业力。如你所知，你将接收到你所寻求的，因此我们经常提醒你们小心，务必确定那是你想寻求的东西。人们误解了犯错的用意，导致你们地球上满是尚未使用与无法使用的能量；当中性的业力迸现于当事人之间，双方却用主观的眼光看待错误与缺失，拉锯造成创伤，更别说要原谅这些害自己失利的事情；于是业力一路畅行，还不断唱着：「我逮到你，我逮到你了」，只有承认犯错的人才有办法说：「是业力，这是业力」。（注 90）

将「宽恕」嵌入意识中吧！我们注定豢养渴望，且会用我们的意志来追求这些渴望。无论世俗或神圣，是出自占有、归属还是匮乏，达成渴望之后，副作用都将一并现踪。我们会错怪他人，虽然绝大部分都是无心的；而不管有意与否，他人也会错怪我们。通常，人们就只是急着动作，仓促地评断他人、解读事件：

急于行事的个体通常没有服务自我或创造负面催化剂的动机。事实上，毫无节奏、只求越快越好的根本原因反而是为了服务他人，希望尽可能完成最多的事情。（注 91）

我们都会犯错，这是不可避免且很有助益的过程，也是我们以灵魂之姿在地球学习的方式，进步的关键即为原谅错误。二九二，很有想法的科学家与治疗师，他正思量政治行动带来的

业力：

我的问题是，我们如何怀抱爱与智慧，更完整地面对自己和他人的痛苦、折磨、恐惧，服务造物者的同时，也照顾个人的自由意志？当我们经历痛苦或恐惧，尤其是我们认为出自他人行为或选择的事件，有时很难厘清，是该在坚定的信心中恢复平衡并全然接受他人，还是要试图做些什么、改变什么。政治也有一样的特性，一样的两难，试着在天平上行走，既不主动侵犯人们的自由意志，也不消极接受激进的破坏行动。（注 92）

这确实值得思量。但按照 Q'uo 的说法，如果我们在政治行动或个人事务上的行为，起心动念都是为了疗愈，那就不会有问题：

疗愈工作本身不牵涉业力。因为疗愈者也疗愈自己，尝试平衡自己，让自己的人格处于一个稳定、开放的状态，供应病人治疗的契机。（注 93）

疗愈者疗愈自己！再次强调，我们永远都得关照自己。如果我们盼望疗愈、或成为外在世界的医者，不管对象是某一个人或某个群体，是地方性或全球性，我们的第一个病人，都是自己。

（注 76）Law of One, Book II, p. 51.
（注 77）Fiona Forsythe, letter dated October 4, 1998.
（注 78）Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 2.
（注 79）Q'uo, transcript dated February 6, 1994, p. 5.
（注 80）Law of One, Book II, pp. 51-52.
（注 81）Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 11.
（注 82）Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 4.
（注 83）Q'uo, transcript dated January 17, 1988, p. 7.
（注 84）Q'uo, transcript dated July 15, 1990, pp. 11-12.
（注 85）Oxal, transcript dated September 24, 1989, p. 8.
（注 86）Law of One, Book I, p. 127.
（注 87）Sherryl Craig, letter dated March 28, 1998.
（注 88）Q'uo, transcript dated April 12, 1989, pp. 6-7.
（注 89）Q'uo, transcript dated November 26, 1989, pp. 7-8.
（注 90）Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 1.
（注 91）Q'uo, transcript dated April 12, 1992, p. 2.
（注 92）292, letter dated December 29, 1996.
（注 93）Q'uo, transcript dated February 6, 1994, p. 4.

催化剂和经验

我们逐渐绘出了自己的样貌以及在宇宙进化过程中的落点。我们将自己定位在当前的这一生，它正提供我们加速灵性进化的机会。迎面而来的各种生命挑战都有其主题，每个人的主题不尽相同，但都是为了让我们发现自身的业力。我在这一辈子的关系中，不断重复看见我的主题是无条件的爱，一开始是我的父母，后来是伴侣和远房亲戚。父母及视我为理所当然的伴

侣已经不在身边，目前的伴侣没有什么问题，但仍有一些其他的关系挑战着我。对现在的我来说，这些挑战简单多了，因为几十年前我就觉知到它，越来越有意识地看见它；当它生起时，我不再抗拒，而是认许，然后调整我的频率。就像通灵时会做的事，当我要让自己进入那个情境，我就会进行调频。偶尔我还是会盲目冲撞，但次数不多，也没那么痛了。

Q'uo 说：

在人生道路上，很多情境会成为意识工作的题材，也会换来个体各种不同的回应。所有事件、人物、想法和经验都是养分，都是燃料，都是过程之中的催化剂；当个体直视高温，首当其冲，用清晰且聚焦的眼光去看见、去认可，原有的扭曲将渐渐松开，粗糙的地方也会磨平。（注 94）

生命挑战、愤怒和冲突，往往来自情绪、渴望或偏见：

情绪偏误越剧烈，越是学习的重点。亦即情绪多强，偏见就有多大，呈现在追寻者面前的课程主题也就更明显。诚如你所知，只有爱与悲悯能将你们幻象中的任何催化剂融为平衡，假使注意到自己的内在有其他感受，你可以想象为了创造平衡，催化剂正在运作。（注 95）

我们几乎可以说是为自己的一生选择了远高于低标的转世功课，站在面纱外头看还比较简单！

我们现在明白何谓眼大肚子小，人生的餐碗又已经是多么的满。尽管如此，也请记得，被经验之风吹来你面前的功课，都不真的有害或邪恶，无论表像上如何狂暴凶猛，它只是照你期望的做，有生之年都躲不过。当困境几乎要压倒你，责怪命运铁定是比埋头努力消化催化剂来得容易，但努力消化并不是为了应付随机的催化剂事件，而是持续连结生命课程的零碎片断，它们会一点一点组成你个人的能量网路，是功课同时也是祝福。（注 96）

❧

依照 Ra 的定义，催化剂其实是一座有位能也有动能的机器，它一直都开着，我们也一直按下各种按钮。（注 97）

它从不会停，因为它本质上就是这样鞠躬尽瘁：

在你们幻象中的每个催化剂、每个经验、每个事件，都能够锻链追寻者的心思、意志与信念。遭遇挫败时，难免会再试一次，诱惑存在的目的就是为了让你们学会摆脱诱惑。（注 98）

因此建议你慢慢来、放轻松：

面对催化剂时，收下它，打开自己去接受它、祝福它，付出你稳定状态下尽力能给予的爱，不要超出负荷，以免伤到自己。不要强求自己去做还没准备好的事，但可以试着去留意所谓罪恶感这类负面的感觉，将带给你什么机会。（注 99）

日常生活的经验就足以供应我们最进阶的灵性习题所需的催化剂，很不可思议，但确实如此：大量的线索与提示，存在你们日常生活的实相中。就像柱子周边的杂物，如此寻常的事物就有足够的资讯来产生催化剂，进而创造出最好的显化、最完满的转变、最澈底的顿悟。对于受到召唤成为服务的追寻者而言，日常生活与表像上的寻常事件，已囊括了全然领悟与净化

自我所需的每一项工具与资源。（注 100）

❧

个体随时可以采取各种方式回应任何经验，每段经验都是一个机会，借由个体的自然反应，展现其对该事件的理解程度。从更高的观点来看，每一个人都是形而上或灵性的个体，都有必经的学习过程。在你们幻象之内遭遇到的困难，就是学习过程中的催化剂；世俗生活的经验与事件，即为形而上课题的修练场。（注 101）

❧

追寻者必须运用催化剂。你们的幻象将催化剂设计成一个人们无可避免、却也无法物尽其用的东西，借此迫使心智与情绪去凝视不完美的表像。虚幻的世界观只是烘托日常困境的布景，只要追寻者欣然接受，寻求改变，生命的剧场可以踏实又耀眼。（注 102）

有时候催化剂太强，不得不先跳过，但它会再回头：

你可能会在任何时间点说：「我现在无法处理这个。」然后就跳过催化剂了。基于维护自由意志，且开头一样，结局未必相同，因此每个人运用或体验催化剂的方式都是独一无二的；也请觉知灵性上的巧合并非偶然，而是安排。每个人在出生之前都可以做很多选择，包含要以服务还是伤害的角度来看待催化剂，如何将其运用在自己与他人身上。我们附加说明一下，目前在这个星球上的每个人，都有能力毕业，进入第四密度。这般看似偶然的安排，能使走在灵性道路上的个体受到鼓舞，增强信心，当某个你已有能力应对的情境来到面前，你将能依照自己的自由意志予以诠释；但如果跳过了这一次，你便会在不同的状况、不同的巧合下再度碰到类似的催化剂，好让你最终能够发现自己所要传达与彰显的计划。（注 103）

我们从诞生之初就慢慢注意到，催化剂的「主题」一次又一次地反复出现在我们的生命历程里：

重点不在于个体带着使命投生，然后若非成功就是失败；而是个体在这一辈子里遭遇的事件或情境，都是为了提供投生之前灵魂渴望获得的催化剂。事件的变貌或扭曲仅是显示出成长中个体的偏好，每一个投生的年轻灵魂都会发现自己喜欢以及想要避免的事情；然而随着生命前进，经验会不断回圈重复，确实地、必然地、一次一次地，引导个体走向选择的十字路口。（注 104）

❧

当考验、磨难或诱惑出现时，重点是其中的模式。一旦你能够在思绪中发现一个重复的主题、重复的旋律，你就能很有权威地对自己说：「这就是我想要更靠近、更深入探查的东西。在这个模式里，我被什么给抓住了？我在哪里过不去了？」既然浓厚的幻象确保事情都不是外表看起来的那样，心理力量对解开这谜团也派不太上用场，追寻者如果愿意进入与某个模式相连的感受或情绪之中，就更容易运用该模式所蕴含的讯息，因为个体如何回应催化剂，就等于如何表达自己。（注 105）

❧

你不可能走错路，因为不管你往哪里走，都会一再遇见催化剂，直到你认出它、爱上它、原谅它、超越它。你们都是皇后和国王，自己皇室的统治者；记得你是谁，记得你与生俱来的权利，记得你活在一个灵性的民主制度里，每个个体的平等关系都如同精密数学一般毫无误差，在幻象中形成的差异仅来自于你如何凭借信心，如何发挥意志。（注 106）

不过，催化剂的踪影也可能很神秘：

催化剂是潜意识的产物，在被心智理解之前，就先经由面纱过滤，即使是感受最强烈的事件，表意识能觉知到的讯息也只是冰山一角。（注 107）

于是，我们可以试图在催化剂中搜寻自己，认可并展现面对的意愿，Hatonn 建议我们第一个念头可以是：「我渴望什么？」

我们会引导你去留意自身的渴望，它总是深藏在那些来到你面前、外貌千奇百怪的事件之中，默默地运作着。如果你发现眼前这个催化剂事件让你感到挫折，你可以暂时往后退，看看造成挫折的东西是什么，接着再退一步，去找出造成挫折的背后，你渴望的是什么。如果不清楚自己的渴望，就不可能避免挫折。因此，你理应深入探问，渴望的真正本质，渴望的真正目标。如果一个人只是安于满足渴望的好处，势必会再迎来下一个催化剂，凸显这份渴望本身的限制，或更恰当地说，他追求的自我形象所产生的限制。（注 108）

Q'uo 则建议，身处催化剂之中，别忘了它是如何运作的：

当你超脱混沌的现况，忆起催化剂运作的方式以及自己参与的过程，你便能更平顺、优雅、协和地执行手边的工作，不自责也不怪别人，全然宽恕这个经验之密度赋予所有永恒觉知者的一切。（注 109）

Q'uo 更鼓励我们干脆别绕路了：

认为控制情境就能扭转经验的人，恐怕得先调整自己的错误信念。因为对来这里学习的每个人而言，催化剂事件必是优先进行的课程。当催化剂出现在追寻者面前，一定会附带与爱的本质有关的课程；只要与催化剂合作，就能提高学习的效果，你的经验将因此更加丰富，也更能觉知爱的意识。（注 110）

❧

我们建议你投入改变，把不舒服的感受视为内在工作正要完成的讯号，且永远记得这并非大脑的作业。你可以不停地思考催化剂是怎么回事，但坐落在追寻者经验中的催化剂，运转枢纽却在你无法察觉的意识深处。因此，在心能感受、感知真理之前，先允许时间经过，急不得也无法用脑袋去懂。虽然这些过程确实能帮助你更加清楚生命的模式，却无法将你的本质化为表述真实自我的语词，你来到这里不是为了找到所有的答案，也不是为了变得完美；你所在的地方是一个幻象，促使你必须启程，追寻那可见或可知范围外的事物。（注 111）

❧

形而上来说，你就是选择了这片雾蒙又贫瘠的风景，你就是希望将自己放进这个厚重而黯淡的幻象，亦即地球世界中，好让你可以忘记你天生知道的事情。如果没有实质的刺激或情感的打击等构成催化剂的东西，重复出现在日常生活里，身处第三密度的个体就无法学习。因此，不管事情看上去多么困难，我们依然认为它是好的，它就是个体本身对这一生的计划，外显为经验与事件而已。（注 112）

我想，催化剂的同义字可能是「磨难」：

催化剂的成分是什么？追寻者该用什么来辨识它？我们认为就是不舒服：无论身体上、情绪上、心智或心灵上的不舒服都是。因为催化剂的定义就是产生改变，虽然它自己不受影响；

当追寻者发现自己在某个议题上坐立难安、烦恼或犹豫，退一步看见不舒服之所在，也是催化剂之所在。（注 113）

❧

你所经历的磨难、质问、怀疑、痛苦与烦恼，都是为了将你清空，专注于那份空，你才能从容领受。（注 114）

❧

我常对自己抓狂，因为我承担不起我自以为能够负荷的那些痛苦。二十岁出头时我面临了非常大的考验，我记得我一直重复想着：「怎么会这样？我从来没有为这件事做过准备！」现在我看见我给了自己一个庞大的任务，一门巨细靡遗、令人苦恼的课。很多次我都觉得根本过不了关，至今仍没有把握我的灵魂会不会被伤痛抽干。（注 115）

❧

表像上让人受苦、让人难以理解的催化剂，就是推动我们移向学习之处的作用力。当我们开始学习，我们也会渐渐了解到自己面对的不只是一个事件，同时也是一个机会，一个在事件当中发现爱、表达爱的机会。一旦我们能够管理自己对催化剂的反应，不再只是被它打倒，它对我们的影响也会越变越小。（注 116）

不过，痛苦也有它自己的出路：

这一世几乎所有经历和时间都蕴含着痛苦的出路。悲惨、愤怒、伤心，所有不舒服的情绪与心境，都致使个体开始寻求缓解的方法。限制之所以存在，乃因选择的本意就是要让追寻者看见表面只是个幻象，透过催化剂带来的不舒服、损失及限制，恣意的灵魂终将会发觉自己需要修练。（注 117）

第七章会讨论更多形而上的修练工作。

经验是催化剂的伙伴。假如催化剂是我们不自觉走入的境遇，那么我们从催化剂学到的、加上我们为回应催化剂而进行的工作，就成了经验。一路走来，我们发觉唐的一八〇度规则确实有理──看起来坏的东西，其实是好的：

追寻者慢慢累积经验，便会发现在物质宇宙很好用的世俗眼光，放到灵性层次来看却会说谎。灵性自我认为世界万事都有非常多的角度，也会看见幻象表面下的失衡、匮乏与渴望，真相与原来所见的完全不一样。灵性自我将世界的财富视为贫穷，而身处贫穷中那些赤裸脆弱的灵魂却最富有；从这样的眼光来看，死亡、限制、紧张、灾难、恐惧、惊吓都不见得是坏事，灵性自我的财富就藏在万事里头，被物质宇宙认为负面的那些东西，和正面的事情相比或许更值千金。（注 118）

心境的这般翻转，积极面对催化剂带来的磨难，将使追寻者再次和内在的小孩产生连结：

处理完毕的催化剂妥适地置入人格里，如同砌墙的砖一样稳固，这是经验的力量。但是，成熟或成人的态度也可能不利于改变，因为想要维护目前所拥有的，以及它本来的样子。接纳目前看见的这些自我就已经够难了，要面对更多未知的自己，又是另一项挑战。于是我们必须再度像个孩子一般，无惧地迎接来到眼前的一切。（注 119）

❧

经验会成为你的一部分。随着追寻之路持续前进，你会发现少了防备和抗拒，内在将更有能量，更平稳地面对，经验也会更容易与你并肩。要把自己放到改变的暗流中并不简单，因为你轻易就会相信自己可能溺水，或被冲到一个陌生又遥远的地方。然而，我们向你保证，每个人都已经在这一世的生命模式里安排好如孩子般重拾勇气的机会，可以对自己觉察到的所有催化剂开怀大笑，世界仿佛有无限可能，还有取之不尽的快乐。（注 120）

经验为这个孩子般的自我带来了喜悦和爱：

你所看到、听到、尝到、感觉到与触摸到的事物，由各种颜色、情绪、感知、内在那些黑暗、精彩或黯淡的历程、以及超乎想象的喜悦，共同交织成一幅琳琅满目的织画。你的经历和你的存在像是一条条的丝线，在光里、爱里、喜乐里编集起来，穿过美丽的青草、天空的星辰、玻璃上的霜和人们的眼眸，无所不用地与喜悦相接，就是走进最深的自我。（注 121）

❧

当一个人体验到爱，爱也会回赠最美妙的喜乐时光。当一个人纯粹地经历这些喜乐时光，将能感受到无法言喻的自由与轻盈，这同时又是另外一个如假包换的珍贵经验。（注 122）

❧

为什么要欣喜？为什么要感谢和赞美？因为最伟大的能量始终都是同一个：爱。爱是永远的力量，永远的造物者。无论什么样的经验都可以赞美、喜悦、感谢，当你能够理解与感受爱能凌驾一切的这个真理，纵使只有片刻，疗愈也会倍增。（注 123）

如果所有事情都面对了，都学习了，或许我们也稍稍滋养了本质上的自己：

就像你们的一杯冒泡的饮料，生命有时候充满了麻烦的气泡。泡泡动荡、狂躁、爆开来，然后从水中喷涌而出，跑进空气里破散消失。那就是经验，就是催化剂，就是改变，就是生命。气泡消失之后，那杯饮料仍在，它只是泄光了所有饱涨的水，气泡已经全部迸发出来。各式各样的气泡，麻烦的、快乐的，迸发完了就没有了，只有本质还在，那就是你。（注 124）

处理催化剂时，比较初级的做法是在心理上压抑我们的痛苦，而这会导致疾病：

发问者：我将按照我的理解陈述，然后询问你是否正确。有一个我称之为「肉身催化剂」（physical catalyst）的东西，透过我们所谓的疼痛和情绪感受，不断在第三密度个体身上运作，这是肉身孱弱、毛发掉落等现象的主要原因吗？好让催化剂对心智产生更强烈的作用、才能启动进化过程？

Ra：我是 Ra。这虽然和我们理解的变貌很接近，但不完全正确。如果你愿意，想想树的例子，树是自给自足的。再想到第三密度个体，必须历经艰难与匮乏才能跟树一样。第三密度个体内建了理性与直觉的心智，这是伟大的优势，也是巨大的障碍，第三密度个体无法单凭自己学习。于是，如你所说的肉身孱弱，是用来把个体转向彼此交流，才能开始习得爱的课程。站在个体自我发展的角度，人与人之间共同经历催化剂的过程，与自己独处、透过冥想整合所有经验同等重要。最快的学习方式就是和其他自我互动，之中的催化剂比独善其身还大得多；不和其他自我互动，就像生活没有你们所谓的镜子一样，自己看不到自己结成了什么果，所以每一个个体都借由相互映照来帮助彼此，这也是肉身孱弱的主要原因。（注 125）

Q’uo 补充：

个体与其经验之间，或更准确地说，个体与催化剂之间的舞蹈，很多时候会被称作疾病或不协调；因为个体或他的某个部分脱离了寻常的平衡，不得不注意到自己正参与其中的这支舞蹈。一旦在心智上与情感上都有所觉知、也完成了舞步，追寻者就能重新建立平衡，恢复协调。但若觉知移位、或完全略过，心智就会再借由各种形式的身体病痛提供催化剂，确保能进一步引起追寻者的注意。没有妥善使用催化剂的个体，就会面临这类型的「不舒服」；只要把舞跳完，你们所谓的疗愈也会随之而来。（注 126）

谈到借由和他人的关系来处理催化剂，凯丝·布雷登（Kathy Braden）很高兴我们拥有自由意志：

有人说，我们在进入一个特定的人生之前，就已经选好我们的课程，包括养育我们的人、生长的背景以及分享生命的物件，当我们为了特定的一门功课选择进入这个世界，我们的高我便设定好这一切。但是，我们依旧能够选择如何创造每一天的实相，构成我们的生活经验，我想不到有比这样的自由意志更好的礼物。（注 127）

关系是我们的导师，假若我们是磨坊，关系便供应我们谷物：

所有关系都有教导的功能。自我与其他自我的每一次互动，都像举起神圣的镜子，都是共用映照的宝贵经验，每个自我都反射出对方的真实自我，唯有第三密度工作才有可能这么做。（注 128）

❧

那些与他人有关的痛苦事件都是你的反射，你可能会在其中看见你内在扭曲的自己。因此，每段关系都是与你同行的镜子，照出你的偏误，供应你催化剂，好让你有机会改变自己。（注 129）

❧

从追寻者四周来到眼前的人们，照出了追寻者本身的各种模样。好比一面镜子可以忠实反映，也可能投射歪曲。所有的镜子某种程度上确实都是爱的变形，只是催化剂这个变形给人的经验都不那么开心。（注 130）

显见，好友和同伴真的非常可贵。他们会用我们能够了解和共用的方式，处理自己的催化剂和经验：

人际关系的特性，都是由两种不同的观点形成双方的动态张力，但这两种观点又有许多同工之妙，以至于彼此相互吸引，希望可以揭开谜底。于是，这些共通性、亦即一开始产生吸引力的原因，便成为任何关系中首要探索的区域；面对自己、面对关系，一旦个体从已知往未知移动，这些共通性也将开始提供催化剂。随着双方持续移动，共用意识的光线逐渐照进其他地方，探索的脚步与催化剂的程式扩大到共通性以外的范围，双方对其他自我（亦即对方）的觉知改变，关系本身也会一并改变，起初的吸引力和共通性有多强大，将会决定两个个体能否创造更多共识、相互更为接纳。（注 131）

❧

我们乐见你拥有目标相近、愿意一起展开这场追寻、学习、服务之旅的同伴，他们可以更笃定地找出催化剂的线索，指出下一步怎么走；同行的旅人会用自己的方式体验催化剂与相同的过程，当一方经验值较高而另一方不足时，彼此便可互相帮助。（注 132）

最后一点忠告，做自己就好：

个体要妥善运用日常生活催化剂，最有效的方式是将自发性且未经编排的想法、言语与行为，导向一个适当的推论，接着有意识地将其反映出来，在冥想状态中作用，好让任何不符合追寻者至高理想的偏误能够浮现，以供未来参考。借此可以厘清蕴含在偏误之中的功课，并产生与其有所关联的行动。（注 133）

生命将一次一次、持续不懈地把我们放到学习的位置，提供我们催化剂，吸引我们的注意，让我们将粗糙的催化剂磨成圆滑的经验。这是原型作业（archetypal work）：过滤、筛选、找出真理和生命的宝石；我们每天都在其中，作为醒觉的灵魂，我希望我们每个人都有精力与动力，将第三密度的天时地利用到见底！这里是个伟大的地方，但我们准备继续前进，这是条通往更高喜悦的道路，就铺在最艰险的事情上！

（注 94）Q'uo, transcript dated July 19, 1990, p. 2.
（注 95）Q'uo, transcript dated May 14, 1989, pp. 19-20.
（注 96）Q'uo, transcript dated January 3, 1993, pp. 1-2.
（注 97）A. Friend, letter dated February 26, 1999.
（注 98）Q'uo, transcript dated September 9, 1999, p. 5.
（注 99）Q'uo, transcript dated January 3, 1999, p. 5.
（注 100）Q'uo, transcript dated March 19, 1995, p. 2.
（注 101）Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 9.
（注 102）Q'uo, transcript dated February 5, 1995, p. 3.
（注 103）Q'uo, transcript dated May 28, 1989, pp. 3-4.
（注 104）Q'uo, transcript dated April 4, 1998, p. 2.
（注 105）Q'uo, transcript dated March 23, 1997, p. 3.
（注 106）Q'uo, transcript dated May 14, 1989, p. 10.
（注 107）Law of One, Book IV, p. 170.
（注 108）Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 4.
（注 109）Q'uo, transcript dated March 21, 1999, p. 4.
（注 110）Q'uo, transcript dated November 16, 1986, p. 6.
（注 111）Q'uo, transcript dated February 5, 1995, p. 3.
（注 112）Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 3.
（注 113）Q'uo, transcript dated February 5, 1995, p. 2.
（注 114）Q'uo, transcript dated March 16, 1997, p. 4.
（注 115）Samantha Bronte, letter dated July 13, 1998.
（注 116）Q'uo, transcript dated May 24, 1998, p. 4.
（注 117）Q'uo, transcript dated June 19, 1994, p. 3.
（注 118）Q'uo, transcript dated September 17, 1995, p. 3.
（注 119）Q'uo, transcript dated April 25, 1993, pp. 10-11.
（注 120）Q'uo, transcript dated April 25, 1993, p. 10.
（注 121）Q'uo, transcript dated December 19, 1999, p. 3.
（注 122）Q'uo, transcript dated November 5, 1995, p. 2.
（注 123）Q'uo, transcript dated February 13, 1994, p. 7.

（注 124）Q’uo, transcript dated October 27, 1996, p. 3.

（注 125）Law of One, Book I, pp. 179-180.

（注 126）Q’uo, transcript dated May 25, 1997, p. 4.

（注 127）Kathy Braden, letter dated February 9, 1999.

（注 128）Oxal, transcript dated May 29, 1993, p. 5.

（注 129）Laitos, transcript dated January 18, 1989, p. 1.

（注 130）Q’uo, transcript dated March 12, 1989, p. 4.

（注 131）Q’uo, transcript dated October 30, 1994, pp. 4-5.

（注 132）Q’uo, transcript dated May 28, 1989, p. 11.

（注 133）Q’uo, transcript dated May 14, 1989, p. 16.

第 6 章 一点宇宙学

经验的密度

经验的密度是一系列从第一密度到第七密度的环境，每一个密度或等级都有「内在或思想」和「外在或物质」两个平面，每个接续的密度都是为了提供我们身体、心智、灵性进化所需的素材而设计。据称我们目前位元于第三密度，但密度究竟是什么？各种学门的用法都不同。字典定义为稠密或紧密的程度、或每一特定单位内的数量，物理上以物体品质相对物体体积的比率来表示；研究 Ra 与拉森（Dewey B. Larson）物理论的学者布鲁斯·裴瑞特（Bruce Peret）则把「思想」和「物质」平面分开来看：

就我对 Ra 资料的理解，「密度」是用来衡量某种结构、形态或实体的整体复合性，且是时间上的，而非空间。若用 Ra 的话来形容一个物体，密度是它所占的「时间 / 空间」，体积则是「空间 / 时间」。（注 1）

布鲁斯引用 Ra 的叙述，以空间 / 时间代表物质宇宙，时间 / 空间代表形而上宇宙或无限宇宙。他认为 Ra 所说的「密度」并非指一般的物质宇宙，而是和物质宇宙互相贯通的形而上宇宙。对我而言，灵性觉醒的我们都已成为形而上或内在宇宙的住民，这样的区别亦代表我们将密度视为度量光的形而上标准。再者，布鲁斯表示，同样是光这个字，其密度或量子也不完全一样：

Ra 形容光是各自分散的，可能会让人以为是一样的光，只是位置变化。但在较高密度上的「光」比我们非常熟悉的第三密度都更复杂一点，第三密度的光子（photon）和第六密度的光子是不同的东西，之间的差异也不只是「频率」而已。（注 2）

在每个造物的密度中，粒子相当于一个特定的光之密度，密度越高，单一光束或光子带有的光就越密集；光越是密集，其中可以运用的智慧能量也越多。关于更高密度，Q'uo 说：

密度这个字眼本身会误导人，因为它似乎暗示了每一个接续的密度会更加黯淡或脆弱，但反过来才对，密度越往前，光就越密集。（注 3）

布鲁斯补充：

你们的「密度」基本上是用来划分复杂度。第一密度是最简单的形式，是无生命的东西，「身体」。当「心智」和「身体」结合成一个身心复合体，便进到第二密度，我们将它看成单纯的生命形态，像是植物。「灵性」加入之后就出现了我们，即为心/身/灵复合体：第三密度（三个元件的组合）、动物王国、非常复杂的个体。这是进化过程中复杂度递增的方式，而衡量复杂的尺度便是「密度」。简单来说，若组成个体的构面是一碗汤，放进汤里的「成分」越多，配方就越复杂，「密度」也就越高。Ra 的食谱相当简单，只有七个主要成分，第一密度到第七密度。（注 4）

所以，我们第三密度的光子有三个层面或构面，布鲁斯称为身体之光、心智之光、灵性之光，

而我称之为存在之光、意识之光、自我觉察之光。在每个接续密度中，光保有先前密度的特性，但会将这些特性纳进新光子的构面典型里，于是第四密度会加入爱之光，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、或通往无限智慧的入口；但简而言之，它们都是光，每个密度的光子都是该密度的基石。布鲁斯对 Ra 所用的「密度」一词做了很有趣的描述，也蕴含启发人心的思惟，把我们身体死亡后仍存活着的心智或意识归类为时间／空间，我们也就是身处时间／空间或形而上区域的个体：

当我开始使用 Ra 资料去延伸拉森物理学时，我发现拉森称为宇宙区（Cosmic Sector）的时间／空间，Ra 用来表示心/身/灵复合体的「心智」，而「身体」则是空间／时间。因此，相对于物质大脑的容量，「密度」也可比拟为心智的可容纳量。（注 5）

我依旧倾向使用「意识」（consciousness），而非「心智」（mind）一词来区分。「心智」是物质大脑的识途马力，而「意识」是心智的永恒与形而上版本，经历这些密度、充分了悟自我之后，意识将与造物者合一。唐曾询问密度的特性：

发问者：我理解到第一密度是由位元于红色光谱的原子核心振动（core atomic vibrations）组成，第二密度位元于橙色光谱，依此类推。现在这个空间／时间中，我 们星球的核心振动仍在红色，第二密度存有仍在橙色，此刻存在我们星球上的各个密度，都有不同的核心振动，我是否可以如此认为，或这是不正确的吗？

Ra：我是 Ra。非常正确。（注 6）

这也指出了我们宇宙的七个密度，可以像能量中心一样使用彩虹颜色来描述，从第一密度到第七密度，分别是红色到紫罗兰色。由于我们是第三密度行星，此时已开启红色、橙色与黄色密度，虽然在这第三密度里，我们的身体七个能量中心全部都有，对应造物宇宙内在平面和外在平面的所有范围。关于这一点，唐继续挖掘：

发问者：那么，一旦第四密度振动来到这里，就代表地球有承载第四密度核心振动个体的能力，届时地球仍是第一密度核心振动，而其上的第二密度个体处于第二密度振动，第三密度个体处于第三密度振动，这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。你必须将你所谓的地球，想成是有七个密度个体皆称为地球；目前有红色、橙色、黄色，很快也会出现第四密度个体称为地球的绿色振动之处。在第四密度经验过程中，由于尚未进化的第四密度个体，还不知道要如何维持不会被第三密度个体看见或被仪器判别出来的第四密度幻象，因此第三密度行星的环境并不适合他们居住。未来，等到第四密度出现，你们星球的红色、橙色、绿色能量链结将会启动，而黄色则与蓝色、靛蓝色一同处于赋能状态（potentiation）（注 7）。（注 8）

这段过渡或许得花上数百年，所以我想第四密度地球的首批住民一定非常特别，他们将懂得怎么保持隐形，不被暂时停留在第三密度的人看见。

第一密度是陆地、空气、风、火，元素的密度，它在无始状态（timelessness）中开始，与前一造物的最终密度有些许重迭，且直到接近第一密度尾声，我们所知的宇宙、时间、空间才从相似的能量漩涡中形成，海洋、天空和山岳就是第一密度晚期的成品。第二密度出现了能

动（motile）的个体，好比变形虫、植物、动物等，这个密度的特色是向光，为了活力与体力，生命形态会直直地朝着光去。这是一个有某种智慧、但缺少自我觉察的密度。我们共同在此时享受的第三密度，是第一个属于自我觉察个体的密度，这里的住民开始寻求爱的课程，按照最初的个人选择，以独特的途径或风格追寻爱、知晓爱。第四密度是爱或理解的密度，爱的知识完备，方能学习智慧。第五密度是智慧的密度，智慧研究完毕，进入到第六密度，是为统一的密度，个体追求、也习得爱与智慧的平衡。自第三密度选择而开始分隔的正向途径和负向途径，到了第六密度再度合一，因为负向的第六密度个体发觉他们必须完全接受所有个体在造物者中都是一体，否则就无法再走下去，于是便一口气切换了自己的极性。第七密度是永恒的密度，在这里，自我觉察的个体完成所有课程，终于由灵性重力（spiritual gravity）牵引，返回未赋能的造物者内，该密度也会再次进入第一密度开始时的无始状态。Q'uo 继续说明第一密度到第三密度的目的：

每一个密度都有它的目的。首先，密度的进程看起来比较像是时间和空间交结而成的作品，而不是宇宙及其结构的至深真理。在更为内层的实相中，或容我们说，在比较浅层的幻象里，所有时间和空间都是合一，如同一个个体，因此每个追寻者同时在所有密度和子密度里工作。然而，这一辈子有时间、有空间、有进化过程，于是我们使用密度的概念来表达首要学习的课程是什么，哪些课程是进阶学习的基础。在第一密度，就只有意识这堂课；第二密度则包含了寻求光，以及开始做选择；你们正享受的第三密度，课程是如何去爱与被爱，是铜板的一体两面。你进入这一世，因为你觉得自己在爱的理解上还有进步空间，你在这个时候来，因为地球正在转变，你希望服务这个行星和其上的人群。但是每个人都有要去学习的课程，我们会把焦点放在自我存在的核心，这样才能稳定地、有效地完成这一世的经历。（注 9）

视各个密度为空间／时间或物质实相的作品，这很有趣。据称，在目前的宇宙之后还有下一阶段经验的八度音程，每一个八度音程同样包含这七个密度，但位元于更高的振动，就如艾德·威格尔（Ed Weigel）所说：

我了解到我们的进化过程会在这里持续，但不会在这里停止。它永无止境。（注 10）

这些密度虽然分散，但也不至于完全无法连结第三密度之外的其他密度：

发问者：我们曾讨论到，理则为了透过密度寻求进化，设定出许多情境、趋势、结局或计划，除此之外还有其他原因和设定吗？

Ra：我是 Ra。还有一个，各密度之间的可渗透性，不同密度、不同平面或不同子密度才能够互相联系。（注 11）

假设我们的能量系统和内在平面的能量特性或更高的外在密度可以相容，那么从形而上的角度来说，我们应该能够完全地自由移动。唐试图弄清楚我们在整体格局中的位置：

发问者：我想知道心/身/灵复合体是如何产生的，追溯得越早越好，起源是怎么来的呢？

Ra：我是 Ra。请留意你正在尝试追溯进化过程。如我们先前所述，第一密度首先出现意识，随机的，不会动的，无论你称作心智或身体复合体，都只是语意上的问题。我们称它身心复合体，方可随时提醒自己，即使在最简单最微小的这般复合体中，都存在着太一无限造物者

的完整性；接着在第二密度，身心复合体发现了成长性和向光性，唤醒了你所称的灵性复合体，朝向无限造物者爱与光的向上螺旋也获得强化。此时，灵性复合体的加入还只是表像，它从空间 / 时间的开端就可能存在，一直要到进入第三密度前才会完备，唯有觉知到服务自我或其他自我的选择，心/身/灵复合体才会真正启动。（注 12）

Q'uo 补充：

灵魂的起源即是太一造物者利用宇宙八度音程的开端或基础密度，创造出你们所称的心智、身体与灵性，这些复合体共同形成所谓的灵魂，个体的本质；这些本质都自太一造物者而来，但同时有充分的个别性，能够去追求一条独特的灵性进化途径。大部分的心智在第一密度经验中形成，纯粹感知万物的存在，特别是地、风、火、水；随着螺旋之光持续往上，第二密度借由植物与动物的形态，供应心智复合体更为个别化的焦点视野。当移动中的意识更明确地朝着第二密度已知群体前进，好比一群鸟、一群鱼、一窝蜜蜂等，同时也会产生更多个别化的经验。螺旋之光再往上，一旦源自太一造物者的这些部分能够充足地给出爱、接收爱，灵性复合体便会加进来；第三密度是自由意志的密度，也就是选择正向或负向进化途径的密度，多数灵魂在此都已是完整的复合体。（注 13）

于是我们对于自己的复杂性和进化途径有了更全面的概念。我们从基本元素开始，在第二密度的生物阶段成长，接着进入第三密度经验中，以灵魂或灵性存有之姿，展开我们的自我觉察。整体而言，这些密度相当耗时、漫长：

发问者：你能否告诉我这星球上的第一密度与第二密度各自经历了多长时间？

Ra：我是 Ra。在无时状态结束前，没有可以测量时间 / 空间的方法；在你们的时间刚出现时，测量是很浩大的工程，却没有必要费这个功。进入结构化的空间 / 时间之后，第一密度横跨的空间 / 时间和时间 / 空间，大约是你们的二十亿年；第二密度比较容易估算，而且以空间 / 时间的跨越幅度来看，它的时间最长，大约是四十六亿年。这些估计值非常粗略，因为造物的特征之一即是奠基于自由意志，演进过程并不规则。（注 14）

第四到第七密度也很漫长，我们的第三密度相对来说就非常短暂。这是因为第三密度有单一的目标，要做出一个核心的选择，并将其扎实地安顿于意识之中。为添补细节，唐继续询问：

发问者：那么，大约七万五千年前，这里有第二密度的个体，他们是什么类型？

Ra：我是 Ra。第二密度是高等植物以及动物的密度，他们存在，但没有向上寻求无限的动力。第二密度存有属于意识之八度音程，如同你在你们振动中的意识个体间，发觉到的各种意识取向。

发问者：这些存有来自何方？他们是不是如我们科学家所理解的进化产物？是不是从地球的原生物质演化而来？

Ra：我是 Ra。这是正确的。

发问者：这些存有是否会从第二密度演化到第三密度？

Ra：我是 Ra。这是正确的，虽然无法保证要花多久时间。个体必须学会自我意识的课题，这是进入第三密度的必要条件。（注 15）

❦

发问者：那么，第二密度如何进展到第三密度？

Ra：我是 Ra。第二密度努力往自我意识或自我觉察的第三密度前进。第三密度存有赋予较高等的第二密度生命形态某种特性，获得这些特性的第二密度生命形态便力图成为自我觉察的身心复合体，再逐渐形成心/身/灵复合体，得以进入第一个属于灵性意识的密度，也就是第三密度。（注 16）

Q'uo 补充：

第二密度世界没有自我认知，但用全然的爱拥抱自我，没有猜疑、争吵。种子长成蓓蕾，蓓蕾变成花朵，生出的逐渐衰亡，又一次从种子发芽，没有慌惑。自那回圈的、完美的节奏中感受一切协和，在无限的细微之处，谁都服务着另一个谁。（注 17）

当第二密度生命的感觉似乎很奇妙，而我相信我们的身体仍保有第二密度个体，这些个体在诞生之际，将自己交付给注入他们之内的意识，让意识于肉身中继续发展。第三密度则有个特色，就是不间断的社会交流：

第三密度学习／教导和教导／学习的内涵，就是有其他自我的存在，你必须选择与其产生连结的方式，认知到极化的选项，再从二者择出一个。第三密度肉身载具被设计成只有在你们所谓的家庭中才能诞生，独自一人无法繁衍并创造新的生命；没有一起合作的其他自我，你的自我也无法满足所有需求。你所称的人类，本质上不能缺少和其他自我的人际关系。（注 18）

我们或许已经注意到一般人有个明显的趋向，比较独来独往，都市人更甚。而流浪者倒是真正的孤独者。面对现实的社会与生活考验，我们并没有尝试解决，大半的人都没有！更不用说起而行、改变社会，得投入大量时间的，更难如登天。不过，如今的地球也有许多其他自我，共同形成了心灵、社会与生态的社群。

发问者：相较于其他所有密度，第三密度看起来只是一个特殊的短暂时期（以我们认为的时间而言），且是专为第三密度的目的而存在。这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。完全正确。进入第三密度前，必须立定基础、建立幻象，且要使灵性能在其中生存。其余的密度则是继续修练，这也会拉长时间。如你所述的第三密度，虽然只是一刻之功，却是宇宙转动的轴。（注 19）

轴的本质又是什么？

来到这个你们称为第三密度的振动链结里，你们就已经做出了基本选择，选择服务他人，选择活出充满信心的生命。你们的根本贡献即是信心，不是快乐或沉郁、有用或有生产力，而是作为这样独特的个体，可以透过双眼之窗，借由笑容之灿，闪耀太一无限造物者之光。（注

20）

我喜欢这个意象，当我们带着真诚、温暖的笑颜，造物者随之展现。通常，我可以感受到能量浇灌，也许只是待在花园、或跟某人谈话，或是写作，就像现在。以下是来自 Q'uo 一个挑战性的想法：

第三密度奠基于一个被形容为错误的事件，也就是一个试着分辨善恶、并可能因此死去的抉择。所有第三密度的环境都势必建立在动态对立（dynamic opposites）（注 21）以及面对生死的立场，而非只是紧抓住生命不放，恐惧地推开死亡。这个抉择本身看起来并不完美，从不完美之中选一个也很愚蠢；但对于所谓的追寻者或个体之内的高我、亦即那个向往进入太一造物者光之能量的自我，就是这样的测试情境，方可创造成长与学习的契机。（注 22）

❧

属于你的情境都在你身边，对你来说似乎很明显，不过它其实经过谨慎组织，也就是说，你无法弄懂这个幻象有多么厚重。我们赞颂这个幻象，这个你们在之中挣扎的幻象，纵使以纯然的形而上学来看，没有必要挣扎。在第三密度里，每个人慢慢变得挣扎、困惑、迷惘，开始豢养恐惧，犯所有的错，从金钱到念头样样紧抓，总感到贫乏。这是为什么呢？为了让你面对内在的真实感受，让你的心灵和意识走向这些问题本身，与这些问题相处，尔后意识中的工作便会移至你的大脑，转向你的心智。（注 23）

结束第三密度这一世的工作，毕业典礼便来到了。有些人可能觉得自己已经做好准备，有些人还没：

从第三密度移动到第四密度或更远处，算是合理的预期。即使典范转移（paradigm shift）让人欢喜，它依旧是更大、更宏伟事件的一小部分。视生命万物为一是有趣的练习，而且给了我们自主的权利。（注 24）

❧

我走进书店，与开悟有关的题材铺天盖地，让我有点吃惊，因为就某些基础而言，我觉得我已经没时间了，我完蛋了。就是这些关于第三密度个体和即将到来的第四密度实相，这所有的讯息，让我拴紧发条，我惭愧到想要钻进地洞，再也不要出来。我如何能，又任何人如何能确定他们自己的进化？？如何能断定他们「可不可以」成功到达第四密度？（注 25）

但地球上的收成已经开始。我们每个人死去之后，都将踏上光之阶梯：

和其他原生住民一样，流浪者结束此生体验后，将踏上光之阶梯；同样地，若他可以承受的光芒极限落在第三密度内，他便不会返回家乡的振动链结，而是继续留在第三密度，直到达成毕业标准。（注 26）

❧

关于下一世将去什么地方，每个人都会在光之阶梯上行走，探索当下对自己最舒适的光之密度是如何，而这其实是客观的，容我们说。它不是评判，它只是一个找寻原乡的方法，你觉得最舒适的位置，可能是第三密度，也可能是第四密度。（注 27）

❧

第三密度的毕业典礼继续，每一个人将带着稳固镶嵌在自我之中的黑暗面向光前行，所有灵性真理都有看似矛盾的地方，这就是了。承认、接纳、平衡那个阴暗的自己，以完整的存在去凝视那道为第四密度个体赐福的光，因为你不可能把任何一点自我抛下。（注 28）

❧

毕业之后的密度迁移并不牵涉情感，只攸关承受光的能力，当个体到达他们觉得最舒适的位置就停下来。如果刚好停在第四密度，这就是属于他的下一步；如果停在我们用量子区别的第三密度，个体将享受更多第三密度之光，展开另一个思量爱与极化课题的阶段。和在学校里从一个年级进到更高年级一样，向前走并没有特别的奖赏；不过在形成自我本质的过程中，情感扮演了重要角色，个体真诚地迎向光、决定如何运用它、如何成为光的通道、或如何透过自我放射让光变得更加明亮。（注 29）

借由这个过程，我们希望毕业之后进入第四密度。地球将以第四密度正向行星之姿继续运转，她的第三密度会在几个世纪后自然消失。虽然这些密度平面可以互相穿透，但在第三密度人类完全离开前，第四密度都是不可见的：

发问者：一般来说，我们是否无法看见第四密度的个体？

Ra：我是 Ra。第四密度是可以被看见的，只是他们选择不让第三密度看见，因为你们需要专注在一个极度困难的振动复合体上，也就是你们正在经验的第三密度。（注 30）

体贴的第四密度存有，让我们专心面对难题！唐问： 发问者：第三密度行星如何成为第四密度行星？

Ra：我是 Ra。第四密度的接近就像时钟整点报时般的规律。你们太阳系的空间／时间已经让行星地球快速进入一个不同的振动结构，促使行星地球能够被新的变貌加以塑造。然而，在这过渡时期，你们人类，包含个人与社会的心/身/灵复合体，各自的思想投射与心智意识四处散布，无法掌握磁针，指向同一个方向，导致你们目前的社会复合体中仍无法有效进入爱的振动（有时你们人类称为理解的振动），结果将是许多人再次重复第三密度的回圈。你们的流浪者、行家、导师们，此时正将能量投注于增加收成，但整体而言可收成的仍是少数。（注 31）

❧

发问者：那么在这个行星上，第三到第四密度的过渡期会是多长？

Ra：我是 Ra。因为这段过渡期发生了一些非典型的异常现象，因此难以估计。有一些诞生到这个空间／时间链结中的存有，已经开始第四密度工作，但行星意识中的第三密度形势延滞了这个过程。于此，或然率或可能性指出过渡期大约在你们的一百到七百年之间，但这不是准确的，因为在这个空间／时间里的你们也不是稳定的。（注 32）

❧

发问者：我们现在经验到的振动本质是绿色真色或第四密度，这是否足以说明为什么许多作用于有形物体上的心智效应，例如用心智弯曲金属，这类以往不曾见过的事件大量地出现？

❧

Ra：我是 Ra。不只正确，我们还建议你进一步延伸这个概念，理解到绿色光芒真色会影响个体的心智结构，如果个体尚未准备好第一次面对自己，就会形成所谓的心智疾病。（注 33）

站在第三密度看第四密度，布鲁斯补充：

第三密度没有其他方式让光表现它自己，光的频率范围因此受限。如同把很多兵乓球放进一

个盒子里，盒子满了就是满了，怎样都放不进去；光为了在另一个密度显化，就必须取舍某个东西，这个东西就是「维度」（dimension）。当一个光子懂得移动到爱的维度，它便成为第四密度的光子，一个新的范围向它开放，即一个空的盒子；也因为它在第三密度无法显化，我们看见的是它的「影子」，第四密度物体投影在第三密度上，光的频率「看起来」完全不同。（注 34）

地球这场收成无疑是困难的，对其上的人们和行星本身都是，我们也毫不意外地，共用这收成时期的混乱与艰辛。关于地球将要到来的第四密度，唐问：

发问者：我们现在处于第四密度（注 35），第四密度的效应是否会在未来三十年内增强？我们是否会在我们的环境、以及我们对环境的影响上看到更多变化？

Ra：我是 Ra。第四密度是个振动频谱（spectrum），你们的时间 / 空间连续体已经将你们的星球、你们的行星推升到这个振动里，导致地球重新排列其宇宙原力向心涡流的磁场，形成振动网路，好让地球本身磁化为你所谓的第四密度。由于你们人类的意念扰乱了地球能量螺旋中原本井然有序的模式，衍生混乱和没有用处的热能，使得你们地球在朝向第四密度磁化时，表面产生了裂痕，这也就是地球的变化过程。此外，你会发现潜在振动含有第四密度变貌的人急遽地增加，于是未来可能会有新的人种，他们为第四密度工作而诞生。第四密度征性和第三密度服务自我取向在极化条件上有如楚河汉界，因此负向属性或极性的心/身/灵复合体与社会复合体，也会在短时间内凸显出来，而留在这个第四密度平面上的即是所谓正向属性个体。很多个体将从别处来到这里，因为即使星际邦联，包含来自你们人类内在平面、内在文明以及其他次元的个体，都尽了最大的努力，收成量似乎还是会远远低于这个星球实际承担得起的能力。（注 36）

正向第四密度会是什么样子？Ra 说：

我们没有能够描述正向第四密度的语汇，只能说它「不是」什么，以及它「大概」是什么，请你理解。我们对第四密度之后的事能力越来越有限，直至失去语言。它「不是」什么：它不是语言，除非有人想谈论它；它没有给身体复合体活动用的厚重化学载具；它在自我之中、在人群之间、在可能的范围之内，无论如何都不会失衡。

它「大概」是什么：它是属于两足（bipedal）载具的平面，其中生命更多、更密集；它 是个体能觉察其他自我想法的平面；它是个体能觉察其他自我振动的平面；它是对第三密度忧伤怀有悲悯与理解的平面；它是努力向智慧或光前进的平面；它是基于群体共识而自动自发、协和一致、仍不失个体差异的平面。（注 37）

以将要前往的目的地来说，我们在第三密度中处理人际关系议题是很合理的。更高密度到处都是群体，特别是正向途径。第四密度，我们处理爱、第五密度是智慧、第六密度是合一，以及在造物者的爱（或理则）与光这两个观点中取得平衡。很多追寻者会质疑第四和第五密度的顺序，或是爱和智慧的顺序，智慧似乎比爱还要吸引人、还要让人感觉平静。然而，我认为这顺序是有道理的，寻求智慧之前必须先把爱学得透彻，因为光有智慧没有爱，结果就会有害。路西法（Lucifer）（注 38）这名字的意义是「光之使者」（Light-Bringer），带来了光，却没有爱。那些在第三密度寻求智慧的个体，他们在错误的位置找东西，这里不是智慧的密度；那我们要不要试着打造一座智慧与真理的阶梯，让它领我们到天堂去？ 还是赶紧

收手吧，我们不如投入当前经验的功课与选择，如同老乐团「大地风火」（Earth, Wind and Fire）的歌〈一切都与爱有关〉（All About Love）。

另外，在第四、第五、以及第六密度早期分道扬镳的正向途径与负向途径，到了第六密度再次成为一体：

负向个体朝着这条分隔、操控的途径直行到某个点之后便会发觉，为了持续进化，且对造物者有更多理解、更能行使祂的力量，必须学会视其他自我如同造物者，如同自我。这对正向极性个体来说并不困难，但对负向极性个体而言，不只困难，还得完全抛弃负向极性，从负向极性得来的力量都要用来反转极性，进化过程才有可能继续下去。（注 39）

第六密度也给了第三密度的我们一个特别的礼物──高我：

发问者：你曾说每个第三密度个体都有一个第六密度的高我，需要的时候就会移至该心/身/灵复合体；这个高我是否也从第一密度依序进化，每个高我本身是否又有一个位于更进阶密度的高我？

Ra：我是 Ra。高我是其本身未来状态的显化，供予第六密度晚期心/身/灵复合体，像是一个赠礼。将这个资源送给第六密度自我，是第七密度中期、个体朝向太一造物者及增强灵性品质（spiritual mass）之前所做的最后一件事情，它正随着你们的时间洪流移动。

因此，这个自我、这个第六密度晚期的心/身/灵复合体，有荣幸与责任去运用它集结过程、思想和行动整体动态记忆库之中的所有经验，以及心/身/灵复合全体留下来作为无限复合思想形态的资源。如此一来，你可以将你的自我、你的高我或超灵（Oversoul）和你的心/身/灵复合全体视为一个圆圈上的三个点，除了你们的时间／空间连续体之外，其他皆是相同的存在。（注 40）

Q’uo 描述第七密度：

个体在最后一个光之密度完成最终的课程，便开始聚集灵性品质，怀抱强烈的心念，再一次进入无限太一；完成合一之际，每个个体携着自己的所有经历，作为对太一造物者的颂扬或赠礼。这些奉献种下了另一个经验与存在周期的八度音程，太一造物者再度将自己的各个部分发送出去，去获取经验，如朝圣者般前往未知及奥秘之处探险；赋予自由意志，使其学习必须透过选择方可学到的东西。（注 41）

整体而言，这段宇宙学说服了过去在这件事情上不曾被说服的我。对于磨难和选择，它提出妥善且合乎逻辑的成因，并切实地解释了善、恶或极性。在我看来，这也是很多其他体系分裂之处，像是认为善与恶绝对不可能调和，基督教或伊斯兰教的基本教义派始终盯着一场没有尽头的善恶之战；或有些人完全否定恶的存在。两者都不是我想要的答案。

（注 1）Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.

（注 2）Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.

（注 3）Q’uo, transcript dated April 13, 1997, p. 2.

（注 4）Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.

（注 5）Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.
（注 6）Law of One, Book III, p. 86.
（注 7）译注：赋能状态是启动状态的反义词。
（注 8）Law of One, Book III, p. 86.
（注 9）Q'uo, transcript dated October 29, 1995, pp. 1-2.
（注 10）Ed Weigel, letter dated November 27, 1996.
（注 11）Law of One, Book IV, p. 141.
（注 12）Law of One, Book II, pp. 26-27.
（注 13）Q'uo, transcript dated December 17, 1995, pp. 4-5.
（注 14）Law of One, Book IV, p. 13.
（注 15）Law of One, Book I, pp. 107-108.
（注 16）Law of One, Book I, p. 133.
（注 17）Q'uo, transcript dated May 18, 1997, pp. 3-4.
（注 18）Q'uo, transcript dated May 1, 1994, p. 2.
（注 19）Law of One, Book IV, pp. 13-14.
（注 20）Q'uo, transcript dated May 28, 1989, p. 4.
（注 21）译注：指对立的连续性及两极性，例如：白天与夜晚、疾病与健康、生与死。
（注 22）Q'uo, transcript dated February 28, 1993, pp. 1-2.
（注 23）Q'uo, transcript dated September 12, 1993, pp. 5-6.
（注 24）Max Zbitnoff, letter dated March 17, 1999.
（注 25）Joseph R. Koehm, letter dated January 9, 1998.
（注 26）Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.
（注 27）Q'uo, transcript dated December 19, 1999, p. 4.
（注 28）Q'uo, transcript dated March 10, 1996, p. 1.
（注 29）Q'uo, transcript dated April 13, 1997, p. 2.
（注 30）Law of One, Book I, p. 126.
（注 31）Law of One, Book I, , p. 133.
（注 32）Law of One, Book II, p. 81.
（注 33）Law of One, Book II, p. 83.
（注 34）Bruce Peret, letter dated March 20, 2000.
（注 35）译注：在第四章第五节〈行星地球的收成〉中提到：星际邦联认为，太阳系已经往第四密度移动了一段时间，基本上我们早已位元于第四密度，只是我们第三密度的感官无法察觉。
（注 36）Law of One, Book I, pp. 160-161.
（注 37）Law of One, Book I, p. 157.
（注 38）译注：堕落的天使，被逐出天堂后成为恶魔。
（注 39）Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 11.
（注 40）Law of One, Book II, pp. 68-69.
（注 41）Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 8.

第三密度：选择的密度

我们从广大的所有经验密度拉回来，专心看看我们目前正在上头工作的第三密度经验。

Q'uo 说：

我们非常佩服你们。我们记得第三密度，是所有密度中为期最短的一个，是选择的密度，你们在此选择要以服务他人或服务自我（操控他人）的形式来献予造物者。服务他人时，你可能必须去做荒谬的事，去超越你的限制，去做你做不到但一定得做的事。我们强烈建议你，在这种时候松动你的主观人格，往深层自我之中的客观区域移动，那是全然的、率直的神性自我（god-self）所在。要判断究竟是讨好还是服务，有时并不容易，特别是在冲动的时刻，因此我们请求你们如同把茶包放进茶杯那样，将自己浸入无限太一的爱与光中，你便能带着这器皿所称「欢喜和专一的心」，去做那些为了极化、为了选择而必须完成的事。（注 42）

Latwii 补充：

无论主题是什么，每一个选择都是一次意志的自由行使。依循个体内在本质运作、在幻象中持续累积经验的心智，渐渐有了偏向，偏向服务自我，或者服务他人。（注 43）

服务自我对上服务他人，我们在第三密度面临伟大抉择的路口。Q'uo 分享：

那些预备好要让追寻者带上路的课程，是第三密度的主要成分。基于课程目标，且第三密度是选择的密度，你们幻象的基本特性就是划分两极，二者择一。你们为了这些课程带到幻象里来的原料，亦即身体／心智／情绪复合体，它天生就是美的、对称的、和谐的，也具有双对性；第三密度肉身载具在感官知觉方面的丰富程度超乎想象，内在之眼目不暇给，却能够自动出现优先顺序，平衡运行，这来自于为了此生经历、承载你的意识四处活动的第二密度生命。（注 44）

❧

第三密度不是飞向苍穹或乙太（ethers）的起点，而是考验你的基本选择，服务自我或服务他人。这似乎是一个简单、初阶的决策，好像可以轻易决定，然后理出一条路去执行重要的工作。事实上，你将领着全面、完整、如这器皿喜欢说的三百六十度的自我进入光中，因此你必须修练这项选择，它才是你此生最重要的工作。所有个体内在都有光明和黑暗，没有人会因为心里的东西而受到审判。评量你的是承受光的能力，真心以他人为先的个体，承受下一密度光线的能力也会自动提升。于是，流浪者和第三密度原生住民都必须看见不断做出这项选择的重要性，这项选择不是一劳永逸，而是一次又一次地做决定，你所居住的这个幻象，每一天都会出现诱惑，企图使你关闭敞开的心，与光拉开距离，这也是为了要让你跨越，充满陷阱的考验。（注 45）

约瑟·柯姆（Joseph R. Koehm）补充：

负面把你拉到一边，正面则把你拉到另一边；你的左边肩膀上有个天使，右边也有个天使，猜猜看，哪个是地狱天使？我也有同样的疑问，只能祝你好运了！说真的，我完全不是当圣人的料，我在很多情况下积极使用我的百分之四十九，有时我甚至爱死了当下的每一分钟，我猜我可能喜欢挨着断崖的「边缘」生活。管他的，不然来点启示好了，当你有这些负面感受时，你必须明白，它不是游戏，它是实在的东西。（注 46）

我也爱死了约瑟的无忧无虑！当然某方面来说，它是个游戏没错。一个至为神圣的游戏，无论你不是流浪者，都需要认真看待的游戏。

流浪者内心的感受是来错地方了，发现自己待在这里、却不属于这里，光听描述就令人忐忑，许多流浪者在地球上确实非常难受，找不到任何安慰。为了让流浪者好过一点，有些人主张干脆与世隔绝，我们不鼓励这样的思考模式，因为每个进到地球影响范围里的流浪者，就要负起身为地球公民的责任。和其他地球人一样，当轮回到了终点，流浪者的灵魂应该扬升自己、踏进光里；若是往第三密度的舒适圈走去，流浪者也将和地球人一样无法找回最初的振动频率，反而得再次回到第三密度，直到学会、直到毕业。（注 47）

Q'uo 说：

这里不只有首度进到第三密度的个体该学习的课程，你们所称的流浪者也带着特定的任务与责任来此工作，为独特的光、倾向或趋势、以及所有在第三密度中必须习得的功课而奉献。某种程度上，流浪者的任务是按照他从其他密度带过来的特殊天赋比例调合，用以服务那些极度渴望突破第三密度限制的灵魂。（注 48）

这是比较老旧的观念与理想，天赋较高的人将被寄予厚望，找出才能所在，探寻各种散播、分享的方法。但有时候，天赋似乎没有容身之处，唐认为这个世界其实非常负面：

发问者：目前地球上似乎是负面的人居多，但你说这个周期结束后，地球将是正向第四密度，而非负向第四密度，为什么？

Ra：我是 Ra。地球看起来负面，是因为面对你们时间 / 空间当下的众多事件，好人或正向属性个体的共同变貌都是反感却无声的。尽管如此，倾向服务他人且可以收成的个体，还是远远多过倾向服务自我的数目，这便决定了收成的内涵。（注 49）

原来流浪者并不是想象中那样，能看出谁是服务自我或负向属性：

发问者：已经来到及正要来到地球的流浪者，是不是很多都受到猎户思想影响？

Ra：我是 Ra。如我们先前所说，流浪者的身心复合体已经是十足的第三密度生物，他们受到猎户影响的机率，和地球任何一个心/身/灵复合体都一样。但若流浪者愿意的话，其灵性复合体就会受到光的保护，比较容易避开不符自身期待的个体，这不能算是偏见，也称不上是真正的理解。

再者，流浪者的心/身/灵复合体较少第三密度正向或负向之间混乱迂回的变貌，自然就没办法像负向属性个体那样，可以轻易发现负面的存有或思想。

发问者：那么，当流浪者投生于此，就会成为猎户群体的首要目标？

Ra：我是 Ra。这是正确的。

发问者：一个（居然）被猎户群体成功入侵的流浪者，在收成来临时会发生什么事？

Ra：我是 Ra。如果这个流浪者以行动展示他对其他自我的负面倾向，如我们先前所说，他

将受到地球振动牵制，收成来临时可能会和未达收成标准的第三密度个体一样，重复第三密度的大周期。（注 50）

为了避免重复第三密度，我们会希望自己沉着、明智、平静，但事实上多数时候我们都很迷惘，这一点也不要紧：

我们鼓励你们留意到困惑的好处，并明白牵制、迷惘、把自己抽离出来细看，对你们都有帮助。这些自我征性组成了第三密度的学习架构，给予追寻者一系列精心安排的选项，创造一个意识极化的大好机会。舍下主观性格，只带着自我觉察和眼前的选择，追寻者是可以毫无偏误地进入全然的觉知；然而这份觉知无法教导、连结、促使灵性进化，反而是那个智慧不足、在心里有过数百万种念头和动作、不断与自由意志孤军奋战的小我，能找到越来越深入、越来越真实的选择，一次一次地创造崭新的自我。（注 51）

我们确实需要承担自己百分百的自由意志，以及做选择的责任。黑齐写着：

我一直试着注意我是否正在做选择、或允许别人替我选择、甚至有时我根本就让选择「选择」了我。如果我真的做了选择，那么哪一个是我做的呢？（注 52）

❧

有一个说法我很喜欢：造物者赋予我们学习的能力，当我们学会有意识地主导生命之舞后，祂就可以在我们旋转的双臂中隐身，让我们透过自己的观察与觉知去体验祂早已创造的东西，而非老是「被」提醒祂有多少杰作；像是给造物者放一天假，即使一生只有一次，我们就这样臣服于受苦的幻象，纯粹享受做选择后必须承担的结果。（注 53）

这项练习有个比我们自身灵性进化更重要的关键——在这模糊、幽暗的密度之中，蕴含着服务他人的宝贵机会：

没有什么好怕，你是自由的，你所在的第三密度是个幻象。你可以成为任何人最大的支持；由尘土构成的身体，所能服务的高度、广度和深度是不可限量的，因为第三密度是「选择」的密度。你必须决定你的优先顺序、或你其实早已决定，而服务他人之际，你同时也协助对方去选择或强化他的极性。（注 54）

我们很可能还是迷惘。如何把事情弄清楚？如何看见自己的选择？如何分辨该选择什么？我们需要聆听心的渴望：

我们认为，第三密度的目标是明确地选择自己要往哪里去，不只是嘴巴说的，或是心里想的；为了完成这个目标，必须循着未知的火苗，在能呼吸却站不稳的深谷里，做出真正的决定。追寻者历经的不是智力测试、不是情绪检验，如这个器皿所说，是一个「从头脑到内心的旅程」；比起看得清楚、走得踏实，更重要是内心的渴望有多明确，因此必须拓宽追寻的视野。再次强调，重点不是追寻者知道什么，而是追寻者渴望什么，这份渴望会创造出各种变貌，追寻者很可能安顿其上，将它们视为最接近真理的版本。假若追寻者能够接受所有真理某种程度上都是未知真理的变貌，那么这段了解真理的路，走起来也许更为从容、放松；如果所有事物都是投射、某种程度上都不是它们表像看起来的那样，追寻者的内心便会在纯粹的渴望中获得自由，对无论从何而来的真理保持开放，且明白如何善加运用。（注 55）

林恩和 Q'uo 都表示，决定我们想成为的样子，有助于定位这个重要的选择：

我想大部分的人都很确定自己想成为何种极性，但不晓得自己截至目前为止的位置在哪里，就算到了选择的时刻，我们还是和多数人一样，在困惑和无知中摇摆晃荡，不在两端的任一方。然而我非常相信，一旦决定「这就是我想成为的样子」，未来就可以是这个样子，由于我们坚定、真诚、直截了当地宣示自己的渴望，未来的所有行动也将随之变化。如果我们是真心的，也让自己和高我都明白了这个决定，宇宙将会助我们一臂之力，毕竟我们不能光靠自己！我们得和小我战斗，小我非常聪明，它让我们以为，我们和其他一切都是分离的，这样才能维护它自己。我们唯一需要做的就是选择，然后寻求协助，当你从他人身上看见不好的显化，记得那只是小我，不是真相。如果你觉得自己不配，就等于参与了小我的游戏，它赖以维生的正是这些疑虑和恐惧。小我不是你的本质，也不是他人的本质，明白它是幻象，找找什么东西在幻象底下。别担心，无条件的爱不是一蹴可几，用爱对待他人，如同他们值得，即使现在还不行，终有一天你可以。（注 56）

❧

一旦放松了，就能爱自己、滋养自己。你想成为谁？你想成为什么？这是选择的密度，不去定义自己的选择，就是放弃选择的机会；不在此时了解自己是谁，就无法决定存在的独特性。它不是很大的题目，也不是很大的挑战，但它却是所有灵性工作的第一步。（注 57）

面对该下的决定，另一个方式是唤起傻瓜般的信心：

灵性之旅来到八度音程中的第三密度，学习要点就是「选择」。原型意象是一个踩在峭壁上的年轻人，空气稀薄，没有任何线索指向其他通道或平面，只倚靠全然的信心，就这么度过了悬崖。个体醒觉于自己的灵性身份时，心里那个傻瓜也会跟着醒来，眼睛打开就看见自己已经踏进半空；踏出了这一步，下一个路口随即出现，又是一座悬崖，傻瓜必须再次度过，一座、再一座，傻气地追寻者，重现信心也重现选择。（注 58）

❧

人生并不长，而你该负全责。如果你还没选择──别只看到这儿──现在就选吧。选择一个你愿意为之赴汤蹈火的勋章；选择「这就是你」的那股信心；选择你的意识；选择成为独特；选择被神拣选。如果你的信仰和我不同，我在平安中向你道别，愿你启程寻求，并且很快地发现你真正想要的勋章。愿你让那勋章成为你的基督，愿你渴望成为万众的仆人，因你将在服务中获得成长，变得强壮，疗愈所有苦难与悲伤。我们将耶稣基督的祝福献给你，愿你在平安中向前，在圣灵的大能中欢庆，知道圣灵永远与你同行。阿门，阿门，阿门，我是艾拉（Ira），米许达德（Mishdad）之子。（注 59）

❧

就像初生之犊一样。因为在你们的幻象中，信心也才刚刚种下，你要选择的就是如何萌芽。你的选择就是基础，在这个基础之上，方能树立一个接一个的选择、行动与想法。（注 60）

最后一个建议是去寻找爱，成为爱的左右手，爱的发言人，爱的使者。

不是什么类型的爱，也不是怎么去形容爱，就只是爱。决定要寻求爱，将对你的许多选择造成深远的影响。寻求爱即是寻求无限造物者的原始变貌，寻求那特意广布于宇宙能量意识的伟大智慧。（注 61）

❧

爱是选择的核心，爱本身没有灰色地带。当你熔炼你的选择，别忘记它的力量，它创造了你

看得见以及无法看见的一切，从天上的星星到地上的人际，从一颗石头到一个美好的念头，你不会想要把这样的力量拿去随处乱用，就像没有人会拉着消防水带到没失火的地方救火。朋友们，你想获得的是你所觉知到的东西，它位于光之中心，而你也希望打造自我生命的中心。你希望磨砺它、擦亮它，始终看见它富有的喜乐，然后成为它的管道；当你将它显化给他人，它也再次示现于你面前，每一次都更加靠近那伟大的「原初意念」。（注 62）

我们也可以在他人之中找到这般智慧。每个我们遇见的人，都是映照无限造物者爱与光的镜子，每个人都是我们「无意中碰上的天使」。有时，我们困蔽于自己的投射，偶然出现了谁，对造物者全然开放，外在是人类的模样，内心却绽放着爱与光；我有过很多这样的经验，面对遇见的人、交谈的物件，我可以洞察他们的美好之处，也为此非常感恩。我在外头的服务很大一部分是与灵性局外人以及流浪者对话，鼓励他们，给他们力量，他们正是一群特别又可爱的天使，我比多数人都要幸运。

（注 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.
（注 43）Latwii, transcript dated October 3, 1982, p. 17.
（注 44）Q'uo, transcript dated June 19, 1994, p. 1.
（注 45）Q'uo, transcript dated May 12, 1996, pp. 4-5.
（注 46）Joseph R. Koehm, letter dated August 3, 1998.
（注 47）Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 2.
（注 48）Oxal, transcript dated November 17, 1990, p. 1.
（注 49）Law of One, Book I, p. 166.
（注 50）Law of One, Book I, p. 159.
（注 51）Q'uo, transcript dated April 20, 1997, p. 3.
（注 52）Heikki Malaska, letter dated February 9, 1999.
（注 53）iHeikki Malaska, letter date February 9, 1999.
（注 54）L/Leema, transcript dated June 2, 1985, p. 8.
（注 55）Q'uo, transcript dated March 19, 1995, pp. 3-4.
（注 56）Lynn B., letter dated October 1, 1998.
（注 57）Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 3.
（注 58）Q'uo, transcript dated April 26, 1997, p. 2.
（注 59）Ira, Son Of Mishdad, transcript dated November 13, 1988, pp. 6- 7.
（注 60）Q'uo, transcript dated February 2, 1991, p. 11.
（注 61）Latwii, transcript dated June 5, 1983, p. 3.
（注 62）Q'uo, transcript dated July 20, 1986, pp. 4-5.

极性

太一无限造物者伟大的原初意念是爱。这创造性的爱闪着耀眼的光，吸引服务他人倾向或正向属性的追寻者。我们第三密度经验的一切全都与爱有关、与我们选择追寻爱的途径有关，无论对他人的爱，或者对自我的爱。

追寻者受到吸引的这个状态，就是极性。如同物质世界的惯常用法，极性是具有磁极的物体

表现出来的特性，会有正面反应或称为相吸，也有负面反应，亦即互斥。以地球磁场来定义的话，北极代表正极，南极则是负极；但就形而上的工作来说，我们可以将它理解为受到磁性相吸或互斥，引发转变、成长、思考、感受的任何趋向。Q'uo 也说：

就像你们的汽车电瓶靠正负电极的位差来运作，追寻者亦是仰赖其朝着正向属性或服务他人方向极化的效能，方可执行意识中的工作。（注 63）

布鲁斯认为，第一密度和第二密度的极性也有所不同：

电力极性与磁力极性的差别在于维度，电力是一维的，而磁力是二维的。你可以粗略地把电力类比成第一密度初始极性，磁力就是第二密度极性。（注 64）

此外，布鲁斯喜欢用「二分法」来形容「极性」：

我通常用「二分法」（区分两个对立的段落或观点）取代「极性」，极性强调两端，而非对立。虽然我可以理解 Ra 试着处理服务自我和服务他人这第三密度的大抉择，但我不喜欢「极性」这个词，它太过「物理」了；你也知道，在奥秘学和形而上学的领域中，每一个读者对每一个词的解读都不尽相同。（注 65）

文字真是个狡猾的东西，尤其当我们试着把它用在和原始定义不同的地方时，好比极性。我继续和我的科学家朋友布鲁斯对话，我认为极性的重点在于相吸而非互斥，我认为服务他人会吸引良善，但不会被邪恶嫌弃。布鲁斯回应：

也许你应该用「吸引」和「排斥」来思考，而不是带有情绪意味的「嫌弃」。一个在灵性上受到善良吸引的人，自然会被邪恶排斥。我要特别提出，这不只是「磁性」，而是一种「共磁性」（co-magnetic），善与恶都会相互产生排斥或吸引。也就是说，当正向属性的追寻者徘徊到邪恶方，他们只会被推开；但如果他们往善良端靠近，就会感受到吸引的拉力。当然，同样有人会受到邪恶吸引，它是双向运作的：服务他人者朝向「善极」，服务自我者朝向「恶极」。什么是善什么是恶，这两个字只是角度问题，服务自我（service to self）认为的善，对服务他人（service to others）来说就是恶了，反之亦然。（注 66）

还有另一个好朋友丹娜，她和我都想着，相同的四个字母可以拼出生活（live）、面纱（veil）与邪恶（evil），很有趣的小事。

形而上的磁极是「善」与「恶」，磁极的某一端吸引我们，我们也借此获得极性。如同在电镀程式中化学元素会受到阳极吸引，想要经验和分享造物者之爱的渴望，让我们也向着爱的天然磁石靠近。在生命和爱的学校中，当我们还是新生，我们就像软铁一样，会被磁铁牵引，但并不持久；然而，若我们一次一次选择爱代替恐惧、付出而非索取，我们将逐渐赋予自己永恒磁石般的状态，不再只是单纯的磁化效应，我们的意识内工作也会变得容易许多；但这项成果得花上很长的时间，我们在第三密度做出的道德选择还不是终点。唐询问 Ra：

发问者：昨天我们说到，不管有意或无意，当个体选择了服务他人或服务自我的途径，区隔就会产生，这也带出一个哲学问题，为什么要存在区隔？我能想到的是电流，如果电流没有极性，我们就没有电力，也就没有作用。因此我假设意识也是如此，如果意识没有极性，我

们就不会有行为或经验，这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。这是正确的，你可以用一般的词汇：「功」。（注 67）

布鲁斯指出，第一个决定要形成二分法或极性的，是造物者：

太一造物者必须启动这个递回式（recursive）的二分法，我们才能在每一次做决定时重演创造的过程，对也好，错也好，基于所做的决定，创造出生命全新的流动。太一造物者要使宇宙运转，不也是做了一个选择吗？（注 68）

我们在意识中的工作，对极性都有帮助。

发问者：我想问是否可能增加极性，却没有提高可收成性？

Ra：我是 Ra。极性与收成性在第三密度有很重要的关联，服务他人或服务自我的倾向如果强化，个体就更有能力享受强度更高的光。也就是说，极性一旦增加，可收成性势必也会增加。（注 69）

❧

为了达成第三密度收成，每个心/身/灵的极化或选择都是必要的，这也是更高密度工作的基础。（注 70）

因此请放心，倘若我们正在极化自己，就代表朝着毕业标准前进。我们不是要陷入分辨善恶的无谓挣扎，我们是道德的存有，灵性的个体，借由自身的选择形成极性的引力，进而说明及加速灵性进化程式。唐再次询问：

发问者：理则形成主银河系（major galaxy），极性随之产生，也就是我们所称的电力极性。当时我们确实拥有电力极性，这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。再附加一个部分就是正确的。你所称的电力不只可以用拉森的定义来理解，它也有你们所谓的形而上涵义。

发问者：你指的是当时我们不仅有电荷的极性，意识中也有极性？

Ra：我是 Ra。这是正确的。在你们物理上的空间 / 时间之初，一切就都已齐备，意识复合体的功能就是开始利用这些物理素材换取经验，进行形而上的极化行动。（注 71）

Q’uo 说：

为了进一步了解自己，太一造物者把祂自己分出去，这样的「分离」如同一种幻象，目前的结果是宇宙这个造物，但仍时时刻刻还在创造中，一如你所知的，以及超乎你所知的。当造物者将单一的自己变成复杂的无数部分，以至少两种方式穿越宇宙或宇宙任一区块的机会就出现了。最初与合一共鸣前行，形成所谓服务他人的途径，对于万事万物皆给予太一造物者之光，因为他人就是自我，就是太一造物者。出现在潜意识与显意识之间的遗忘面纱，造成第三密度意识首次分隔，也使得服务自我的途径成为一种选择。这个强化版本的分离幻象，

让造物者能够用更有力、更纯粹的方式对待形成磁极效应的每个自己。走向服务自我途径的个体将其周围所有造物者之光汲取到自己身上，这是他选择认识自己的方式，且是朝着相同的造物者进化。是故，相同的光驱动了反方向的两条路，在极性事件中看来也是如此，那些选择服务他人路径的个体，把光发送给身旁所有的人，这个行为和服务自我者吸收光、为自己的目标所用截然不同。不过事实上，提供光给这两条路的是造物者，祂给予每条路能量，最终接收到光的也都会是祂。（注 72）

极性这件事有个地方让写信给我的读者们困扰了很多年，彼得·史都华（Peter Stewart）形容得很好：

我总觉得需要把这两种行为平衡一下，总有那种对自己有利、别人也可以直接获得好处的事情。例如为了个人享受及改善生活环境，我在院子里种了漂亮的树和花，其他人一样可以欣赏到它们的美，一样感觉心旷神怡。反过来说，如果为了服务他人，把同样的树和花捐给社区种在公园里，每个人都会受益，当然也包含我自己。我有弄错什么吗？（注 73）

莱拉也呼应彼得：

我也不懂，这一切有时候看起来很蠢。服务自我与服务他人之间的「战争」就只是光之存有间一场对峙的僵局，到头来都会往「服务他人」去。而且真要说，不管以前、现在、永远，造物者才是最大咖的「服务自我者」，这不是很好笑吗！（注 74）

这是灵性议题上的典型矛盾。没错，服务他人的同时也服务了自我，除了朝向爱的方向极化让人感觉愉快，另一个灵性真理是，我们给出的任何东西都会乘上百倍、千倍，再回到自己身边；我们如果服务自己，最终仍是服务了他人，自我和其他自我都是造物者，都是太一。真正重要的是起心动念。地球上负向属性的流浪者非常非常少，遗忘面纱这件事对自私的灵魂来说太冒险了，所以我们如果自觉是流浪者，就几乎可以肯定早已走在正向极性的途径上。觉醒的追寻者普遍也会不由自主地选择正向，且渴望继续增强极性，若能接受这个过程本就无法线性简化，本就有它之所是的模样，便会宽心自在许多。Q'uo 说：

我们曾用「为其所是的道路」来描述正向极性，用「非其所是的道路」描述负向极性，两条路都会抵达同一个造物者。（注 75）

为其所是的道路是什么？合一；非其所是的道路呢？分离。正向极性选择看见一切都值得爱与关怀，给予而不期待回报。负向极性依循自己的需要和渴望，认为所有人都得受到控制和保护，这是为了他们好。「这个密度」的选择，即是不带索求的爱，不为了控制而爱：

你们每一个人都是纯粹的光之存有，要如何让光显化，你们有完全的自由。世界上所谓的邪恶，不过是爱的变形。我们鼓励你们尽力选择以爱取代恐惧，用光明照亮黑暗，臣服而不控制，因为企图控制就是为了自己。尽你所能的深入了解自己是谁，要去哪里，剩下的就相信命运。（注 76）

如我上面所说，多数追寻者早就盼望能透过服务他人来强化极性：

我希望自己追求一条服务他人的路，但我晓得我的行为还是有部分服务自我的元素。我看待

这件事的心态有点天真，但我的确没有概念，这很难以衡量。（注 77）

❧

每当我真心为他人付出或服务，我全身都会感受到喜悦、爱与和谐的振动。是不是因为我内心真的觉得愉快和感激，这些时刻才如此充满意义？我想多点这种经验，更往服务他人的路靠近。（注 78）

❧

你说过最重要的是振动，振动可以照亮地球，尤其我可能是个流浪者。这道理深植我心，帮助我度过许多艰难的时刻。某一天我很难受，不明所以，却怎样都过不去，我想起你说的话，但我发现我没办法把我的振动拉回爱与合一，我不断努力尝试，这大概是我最努力的一次，接着我的脑子不知从哪跑出一个念头：「不只振动重要，维持振动的努力本身也很重要。」它让我对这一切转为感谢。它似乎在说无论结果为何，努力的心念也能照亮星球。努力做对的选择，充分理解我们是人，我们偶尔会犯错，这都是美好的。它很有道理，在我陷入痛苦挣扎时救了我。只要我尽最大努力记得合一，并且真正去实践它，我就能为这世界添一点光，可能不多，但还是有。很开心可以学会，努力和挣扎原来也是好事一件。（注 79）

❧

我深深渴望服务。我想我是诚心的，即使偶尔方向感不好，但不减真诚。（注 80）

❧

我最重视的事情就是极化。（注 81）

很不容易。极化过程的种种艰辛，Q’uo 十分达意：

当彼此诚挚敞开心胸，努力解决难题，事情往往会有所突破。这样的经验相当珍贵，也使得你们幻象中那些想要给予爱和接收爱的个体对此更加渴望。持续这般的渴望，以及付出相对的努力，就能建构形而上或心灵的力量，像是储存在电池中的能量，在你朝向正向极化之时，就能派上用场。（注 82）

❧

我们越关注学习或灵性进展的状态，极化行为就越能传给深层心智强烈的讯息，因此也更容易发现内在的黑暗面比正向极性还要显著；换句话说，催化剂事件有了自我黑暗面的加入，追寻者反而能获得更高的正向极化机会。因此，当事情看起来乌云罩顶，当自我黑暗面遮蔽视线，它其实是一份礼物，接受并消化自我对黑暗面的觉察，同时让心保持开放；迎来黑暗的自己，凝视黑暗却能看见光，就是这份礼物的意义。（注 83）

为了很有爱地面对他人的黑暗面，我们也会看见自己的黑暗面，正向极性的特质本是如此，真的很不容易！Q’uo 协助说明：

一个人与其自我黑暗面之间的关系应充满感谢和爱，因为有了黑暗面，光明面才得以存在及被看见。任何关于自我黑暗面的经验，都瓦解了傲气和这个器皿所称的小我主义（egotism）。当你看见自我大量的罪恶和缺点，留下来拥抱它们、接纳它们，别转身离去。（注 84）

❧

我们没办法建议你如何让灵性生活变得容易，追求正向极化的过程中，一次次的改变只会越来越难。振动的错置逐渐使得肉身载具付出了代价，你所爱的人可能不再爱你，甚至有很高的机率他们根本搞不懂你；然而当你望着自己被赋予的礼物，你明白你有责任看顾他们，礼物有多丰盛，责任就有多重大。于是，灵性追寻者卖力挣扎、倾尽自己，从有形的世界进入意识场内，在更宽广的生命里成为爱与和平的勇士，显化在外的苦难都带来了蜕变。（注 85）

❧

于是，即使认同任何经验都有好处，所有学习都能获益，你仍将一而再、再而三地遭遇荒诞、痛苦、难以忍受的事，它们会用各种手劲把你从舒适区推下来，让你不得不面对这件事情，以及你对这件事情的感受。你晓得一切都好，都是为了成长，但内心那个敏感、无处歇息的深层自我还是会感觉到非常非常痛苦，难以驾驭情绪；而且不管是真正全然的孤独，或仅仅在自我之中探底的孤单，这条路似乎只能一个人走，也不存在任何缓冲。（注 86）

但是它不见得会击垮我们。我们只需要收下这份目不暇给、有好有坏的经验清单。布鲁斯表示：

全宇宙的万事万物都在寻求合一，对吧？所以如果正向途径只指向正面经验，极性就会明显失衡。有点像洗衣机运转时所有衣服都纠在某一边，接下来会怎么样，你大概晓得了，机器开始出问题，零件可能损坏，洗衣机因此失去完成工作的能力。那么，不管在哪一条途径上，都愿意迎接正面或负面的事件，好比衣服平均分散在洗衣机里，这样是不是比较合理？你还是可以增加极性，但不会倾斜，也不会丧失效率。（注 87）

想当然尔，我们绝不乐见倾斜。此外布鲁斯再提出，青少年在建立个性的阶段，比较倾向服务自我，但愿不会就此定型：

为了生存所需，青春期的我们必然是为自己着想的，无论是行为、理智或情感上，我们都没有准备好真正地去服务他人，直到我们对自己是谁、能做什么，有了妥切的了解，青少年阶段的「服务自己」，就是用来发现自己。一旦了解自己，我们才能明白自己可以给予他人什么，唯有这个时候，我们才确实成为服务他人者，而且是有意识的。（注 88）

意识觉醒的时间点差异很大。我是在幼儿时期就约略知道、或单纯「假想」我来自造物者：我的父亲在天堂，不是他过世了，而是将他视为神，我知道我在地球上有一位父亲，但我认为自己是上帝的孩子。一般来说，觉醒通常发生在十三至十四岁的青春期开端，到大约二十五岁之间。当然，有人是孩童时期，也有人是成人、中年或更老的阶段，关于灵性觉醒，每个人都有特别设定好的专属闹钟。Q’uo 补充：

一个人在能够自由服务他人之前，必须先和自我建立关系。度过自私，度过小我，方可学会如何爱自己、接纳自己。（注 89）

阿露娜则分享了一个有趣的寓言故事：

有个农夫，他有一头老驴。某天，老驴掉进了农夫的井里，农夫听到驴叫声，想了又想，虽然觉得老驴很可怜，但要救它又实在费力，于是农夫反而把邻居喊来，请大家帮忙铲土，打算埋了老驴，结束它的痛苦。一开始，老驴简直要发疯了！可是农夫和邻居仍继续把土往老驴身上倒，突然一个念头敲醒老驴，它可以把土甩开，再往上踩！「甩开、往上踩，甩开、往上踩」，老驴重复着这个过程，不管有多痛苦，它和内心的恐慌对战，继续帮自己打气，你猜到了吧！在老驴即将精疲力尽之前，它快乐地踏出了井口。正因为这般面对逆境的态度，看似葬身之地的井，最终是个祝福。（注 90）

于是，最好的心境是谨慎而镇定，以当下最佳的判断来行动。我们可以保持冷静，同时像鸭

子一样，随时准备迅速划水，一口气越过考验：

不能完全仰赖旧有的原则或其他朝圣者所做的道德选择来寻求真理，而是必须随时做好准备，迎接当前的事件，它端视你过去的每个经验，且需要你亲眼见证自己的极化过程。没有意识能量的选择就像没有燃油的灯，起不了任何作用。因此，在理论、抽象、形而上的意识层面，必须充分觉知到追寻的人便会遭遇考验。如实地记录、留存说明自己增加正向极性的那些选择，就能通过考验，旅途就能往前。（注 91）

❦

负向途径上的个体同样会注意到光和力量之源，接受光的牵引，持续增强自己的气力；如果那道光够强、够明亮，他们便会试图入侵，掠取光为自己所用。这就是所有生命模式自然的平衡过程，容我们说，一正就有一负。在你们幻象中追寻的个体，旅途每一步都面临选择，过去习得的东西，现在必须付诸实行，学到了什么，人生就是什么。因此，开始在光之道路上进行选择的个体，如果偶然做出了与所学背道而驰的决定，且实际上也失去协调，或对周遭他人造成伤害，那就会产生一个缺口，使得负向途径个体有机可趁，进入或加重这个漏洞。真理追寻者可以透过这样的自然检验程式，重新探查并强化那些尚未全然与自身生命模式整合的部分。在个体还没有特别意识到的时候，路上会出现一些测试或机会，好让其展现活出所学的能力，接着持续修练下去，直到个体有意识地选择，以超脱事物外在特性的方式进化，极性才能不偏不倚。（注 92）

在这反复的测试中，黑暗面会让我们体验到全部的自我，因为内在确实正负都有。我习惯把自我视为一个圆，一半是光或正面，一半是暗或负面。布鲁斯则有另一种想象，他的比喻很有意义：

光的流动跟水龙头很像。服务他人就像水龙头的水倾流而下，某处一定有个服务自我的水孔，把水收拢，进入管路系统。而你知道吗？水龙头原先的水可能就来自同一个管路系统，它形成一个大回路，我们却只看见水的进出。拉森发现宇宙区（宇宙「反物质」〔anti- matter〕的那一半）和物质区（Material）存在交互关系，开启了全新的可能性。因为宇宙区存在于三维时间，物理互动系统（Reciprocal System）的假设显示出在三维空间中发生的一切，也会出现在三维时间里面，如宇宙区恒星、宇宙区行星、宇宙区人类等。当「宇宙区人类」合并了心理的小我与阴影、也就是「物质区人类」，生物层次上的生命就产生了；心理的小我与阴影还能细分，一个人的小我若倾向「服务他人」，他的阴暗面自然会是「服务自我」；只是藏在背后，像硬币的两面：一面是服务自我，另一面就是服务他人。回路完整了，系统也被揭开了，相同个体在时间与空间中各切分为二，二的二次方，极性不只两种，而是四种。（注 93）

我们比我们认知的还更广大，但也确实不断面临测试，流浪者戴尔陷入深思：

我觉得我们做的事情或接触到的东西，难免都会美中不足，所以我也好奇，若负向极化个体了解到这一点，是不是就有了发挥空间。因为我曾有过一个短暂但剧烈的经验，一般可能称为恐慌发作，我叫它「脉轮突袭」（chakra rush）。从下腹部开始，接着迅速来到头部，很热很烫，一直有个声音劝我随便做点什么来转移注意力，可是它占据我全身细胞，持续了大约十秒。我并不害怕，但我想知道这是怎么回事。（注 94）

有了背景资料，就比较容易理解。戴尔一直在处理橙色光芒能量中心的议题，然后就遇上测

试他能否活出所学的时机点，迎战十秒钟其实非常了不起，戴尔真的很棒！如果能够明了这反复的测试过程，效果会因此变得更好，虽然难度一样很高：

资深振动者优先诞生的原则，即是要带着自己所拥有的礼物和资源进入此生，运用此生生命做最大的付出。全力服务他人的心念与行动，将创造出学习、改变、巩固、以预备更多学习的节奏，一旦个体明白了学习路上的回圈试验，就可以利用它们不断倍增极性，也能提高处理催化剂的效率。（注 95）

希望再度燃起！我们正想离开漠然的井、未极化的贫弱之地：

这个星球此时有两种极性，两方个体都将获得收成，在他们选择的极性中前往下一阶段经验。第三密度是选择的密度，为了达成收成，必须百分之九十五服务自我，或百分之五十一服务他人。不管是正向或负向，大多数人都还没有充分极化成可以收成的状态，于是只能重复第三密度。服务自我者借由主宰他人来取得极性，为了权位与他人对抗，掠夺事物好让自己得利；服务他人者增加极性的方式，则是不求回报地给予。两条反方向的路，要达成收成都不简单。（注 96）

Q’uo 补充：

未极化的个体就像没有方向的钟摆。在情绪里奔波的个体，钟摆来了又回，动个不停，没有任何累积；假使他从这幻象中觉醒、渴望成为形而上存有，就必须挑战自己如何不再徒劳无功。这需要耐性、韧性和信心，面对情绪的时候考验总是很多，企图使人弃守。至于评判的本能，在你们这次集会前的对话已经讨论过，你们每个人都会因为弹奏不好自己的乐器就评判自己，然而调音师不会因为降 B 调音准不对就乱了阵脚，他就只是继续调校，直到琴弦振动出准确的声调。你们只需要将内在纯粹、可靠、真实的情感视为清亮水晶般的无价真理；即使恐惧、折磨、各种肉身之苦，如这个器皿所说：这些深沉的音调依旧非常铿锵动听，且你可以在属于你的旋律中，看见自己继续调校的努力。努力绝对值得，坚持不懈的人终将获得内在的无限平静，不再依赖表像事物去做评断，愿意以笃定的信心聆听极度变形的感受复合体，因他明白，在这变形之下躲着宝藏，情绪无疑是颗水晶。（注 97）

在你们的密度中，毫不在乎最让人难过。不在乎服务他人还是服务自我，只是吃喝维生，随心过活，到了毕业典礼上，发现自己没有毕业，没有学会爱，没有学会如何迎向光、如何运用光。这些人不会去到地狱，第三密度也不是地狱，他们就只是重复另一个第三密度经验，再继续大约你们的七万五千年。（注 98）

❧

服务自我和服务他人好比磁铁的南北极，每个人都会从惯性的某个位置开始。经验累积之初，觉醒的灵魂尚未具有正电或负电，只有一个一个小小的选择：要不要和五年级其他小孩分享自己的花生酱三明治、要不要去跟那个一只脚受伤的二年级女生坐、要不要对看起来有困难的人伸出援手。这些表面上微小而日常的选择，决定了一个人是把需要的东西拉到自己身上，还是为了他人利益，将内在的爱释放出去。（注 99）

流浪者在极性选择上有点优势，本章稍早使用过的引文，值得重复一次：

发问者：已经来到及正要来到地球的流浪者，是不是很多都受到猎户思想影响？

Ra：我是 Ra。如我们先前所说，流浪者的身心复合体已经是十足的第三密度生物，他们受到猎户影响的机率，和地球任何一个心/身/灵复合体都一样。但若流浪者愿意的话，其灵性复合体就会受到光的保护，比较容易避开不符自身期待的个体，这不能算是偏见，也称不上是真正的理解。再者，流浪者的心/身/灵复合体较少第三密度正向或负向之间混乱迂回的变貌，自然就没办法像负向属性个体那样，可以轻易发现负面的存有或思想。

发问者：那么，当流浪者诞生于此，就会成为猎户群体的首要目标？

Ra：我是 Ra。这是正确的。

发问者：一个（居然）被猎户群体成功入侵的流浪者，在收成来临时会发生什么事？

Ra：我是 Ra。如果这个流浪者以行动展示他对其他自我的负面倾向，如我们先前所说，他将受到地球振动牵制，收成来临时，可能会和未达收成标准的第三密度个体一样，重复第三密度的大周期。（注 100）

Ra 认为这是由于流浪者有时不擅长分辨邪恶：

正向极性在任何事物中一律看见爱，负向极性则很精明。（注 101）

不过，流浪者仍必须致力追求极化：

此刻，每个人都有责任。你们处于一个强烈的密度，没有人可以例外。你们之中很多人回到这个密度来，是为了确认自己懂得不求报偿的爱，对在此协助照亮地球的流浪者来说，这件事非常重要。（注 102）

❧

打从小时候我就有一段模糊的记忆，我知道不是这辈子的事，虽然我十分相信我在这辈子之前就已有了生命，我也认为它不是发生在某个前世，而是发生在转世之间的某处。一开始，印象中我没看到任何形式的个体，甚至也没看到我自己，我在我常称为「议会」（Council）的地方前面，四周一片黑暗，光围绕着我，也聚集在他们每一位的上方。我记 不得他们总共有几位，可能至少五位，他们没有任何物质外形，全都在不知道是什么东西的后方高处，我的视线因此往上。他们可以说话，但只有一位对我开口，他说：「你可以往前走了。」我回答：「再等一下，我想再到第三密度一次。」我不断重复这句话，直到被送进某个通道，我知道在那之后不久，我的母亲就怀了我或生下我。（注 103）

我们有选择的权利，我们有能力、也有自由重复第三密度经验，在周期里永远回圈下去，而且这并不是一件坏事。我们拥有自己在这个世界上的所有时间，可以用来做出攸关服务的重大决定，但觉醒的灵性追寻者通常是一看见任务的本质，就开始着手进行。有多少借由资深振动者来到地球的流浪者，是为了想要「再多一次」破解选择密码的机会？好问题，我认为数量非常庞大！（注 104）

但矛盾的是，极化任务有个锦囊妙计，就是放下各种断言与推测，稍微后退一步，单纯留意有什么正在发生。黑齐分享他的经验：

我不知道怎么解决和另一个人的意见不合，我只知道我已经受够了。当我沿着河岸走，想着这所有的事，突然觉得时间好像停了下来，在那一刻我清楚地意识到，自己有两个不同的选择。我可以选择忽视、不相信我内在拥有的良善与力量，如果是这样，我就会马上感受到欲望或匮乏，开始觉得缺少让我快乐的东西；这会导致我和身旁的所有人竞争，而他们也跟我一样，所以我们必须互相对抗，才能在别人拿走自己需要的东西之前先抢到手，于是我的所需，永远都牺牲了别人的利益。但我也同时了解到自己可以做出不一样的选择，一旦这么想，创造力便随即打开，你无法预设任何立场和做法，因为它只会自然出现，就在它显化的瞬间。它势必是新的可能，也会合乎最大的善。（注 105）

麦克·科林科（Mike Korinko）回应：

我再一次走在我的道路上。「我不知道自己会去哪里，但我知道主希望我往这个方向去。」这么说有点奇怪，却很真实。生活让人分心的事情太多，要集中心神很不容易，但像今天这样的时光多么美丽，多么欢喜！（注 106）

是啊！当这样的时刻到来，一切都好，如此喜悦。关于放下和臣服，Q'uo 说：

「谁在选择？」让理智休息吧。「是谁在选择？」如果是你，代表你还没放下。最有技巧、最人性化、最充满极性的选择，来自归零的合一心智。耶稣说：「我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。」（注 107）以基督意识的角度观之，代表其顺应造物者的意志，每个个体都有这般潜能，努力体现且圆满自身的生命轴线，同时臣服于另一个看似矛盾的真理：让选择自己选择。（注 108）

一个想要做选择的追寻者，却必须成为不去选择的人！？登天可能都比这还简单。

当追寻者有能力觉知一切造物之美，你们所称的恩典便在其中生长。这是一个领悟的过程，你可以在极度渴望的时候将所有预设期待抛掷出去，让自己变得像根管子一样空，水就能穿流其中。对你而言，这水就是恩典。开放的心与圣灵的步伐齐行，诸事都能创造圆满、成就、归属及认同的感受，你的面容和你的经验，都映照出太一造物者的笑颜。（注 109）

❧

想要增加服务极性，又试图惦量灵性工作的价值，这会绑架了你，或让你绊住自己。把这些考量澈底放下，专注凝视内在，努力成为更好的仆人，别去想伟大的成就或其他有关的标签，只要不间断地问自己：「怎么做才能服务？」。（注 110）

（注 63）Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 9.

（注 64）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.

（注 65）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.

（注 66）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.

（注 67）Law of One, Book I, p. 185.

（注 68）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.

（注 69）Law of One, Book III, p. 156.

（注 70）Law of One, Book IV, p. 20.

（注 71）Law of One, Book II, pp. 15-16.

（注 72）68 Q’uo, transcript dated May 25, 1986, pp. 6-7.
（注 73）Peter Stewart, letter dated October 28, 1998.
（注 74）Lyara, letter dated January 14, 1998.
（注 75）Q’uo, transcript dated June 21, 1987, p. 1.
（注 76）Q’uo, transcript dated December 29, 1997, p. 3.
（注 77）131, letter dated January 2, 1998.
（注 78）Gebo, letter dated May 25, 1998.
（注 79）Mike Korinko, letter dated June 27, 1994.
（注 80）Mike Korinko, letter dated June 27, 1994.
（注 81）Charlie 036, letter dated October 6, 1997.
（注 82）Q’uo, transcript dated October 23, 1994, p. 7.
（注 83）Q’uo, transcript dated November 10, 1996, p. 2.
（注 84）Q’uo, transcript dated November 10, 1996, p. 3.
（注 85）Q’uo, transcript dated March 24, 1991, p. 8.
（注 86）Q’uo, transcript dated January 3, 1993, p. 7.
（注 87）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.
（注 88）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.
（注 89）Q’uo, transcript dated May 18, 1997, p. 3.
（注 90）Aluna Joy Yaxk’in, letter dated June 10, 1999.
（注 91）Q’uo, transcript dated May 24, 1992, p. 3.
（注 92）Latwii, transcript dated March 1, 1987, pp. 13-14.
（注 93）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.
（注 94）Dale Chorley, letter dated November 25, 1997.
（注 95）Q’uo, transcript dated February 11, 1996, p. 2.
（注 96）Lyara, letter dated January 12, 1998.
（注 97）Q’uo, transcript dated December 15, 1996, pp. 3-4.
（注 98）Q’uo, transcript dated July 1, 1990, p. 6.
（注 99）Q’uo, transcript dated May 24, 1998, p. 3.
（注 100）Law of One, Book I, p. 159.
（注 101）Law of One, Book III, p. 140.
（注 102）Q’uo, transcript dated September 17, 1989, p. 5.
（注 103）Joseph Lee Taylor, letter dated July 18, 1994.
（注 104）Just thought we needed another footnote!
（注 105）Heikki Malaska, letter dated February 1, 1999.
（注 106）Mike Korinko, letter dated February 21, 1995.
（注 107）译注：〈约翰福音〉10: 10。
（注 108）Q’uo, transcript dated May 2, 1993, p. 7.
（注 109）Q’uo, transcript dated September 5, 1993, p. 9.
（注 110）Q’uo, transcript dated November 14, 1993, p. 5.

极化的必需品：信心

打造灵性韧度的信心从何而来？我们如何拥有它？梅莉莎（Melissa）对此有些不解：

如果可以找到说服我拥有信心的理由、现象或线索，你所提到怀抱信心生活会面临的责任和代价，我想我不是那么在意。但不管是耶稣或拉札里斯（Lazaris）的话语，不管多有名 的人，任何灵媒、大师、或只是身边好友的暗示，除非我确知我该对什么有信心，否则总觉得好像只是虚应故事。（注 111）

其实我们全都和梅莉莎一样，因为没有任何铁证可以说明信心的功效，要我们佯装很有信心似乎也是强人所难，不过 Q'uo 就是这么说的：

虽然看不见形而上的世界，却如同看得见一样地生活，信心就是这么回事。现下即是永恒，在形而上的灵性居处，你是更大的存有。你已经对你当前的经验做了非常多的安排，它们呈现出来的形态都有深层的原因，相信这些经验正依照你来到这里之前的规划上演，信心就是这么回事。（注 112）

❧

一个人表现得仿佛很有信心时，也必须接纳自己在未知面前的脆弱，唯有如此，灵性进化的过程才能加速，终与造物者共处圣幕。这种合一的经验唤起了真正的信心，在你们的生命中，如登顶般的至高片刻非常珍贵，值得收藏在记忆里，反复提醒自己，因为怀抱信心为的不是登顶，而是用以度过死荫。仿佛很有信心的样子去行动，也相信自己这么做不会有错，你唯一应该知道的，就是你无法确知什么。（注 113）

所以，究竟怎么样才叫做有信心呢？Q'uo 说：

信心不是对任何事情的信心。信心是对看不见或未知事物的认许，是确信自己所在位置无误的信心。信心不是逻辑，无法用理性辩证，然而你在深层心智的这个区块琢磨越久，就越能够发挥你来到这里真正要做的事。你想控制什么？你希望有力量去支配什么？一旦你朝向服务他人的方向极化，便会发现需要介入的不是这个世界，需要去改变的不是别人，而是自我，只有自我。自我是片宽阔清幽的土地，每个个体都有权利在自己的土地上做事、祈愿、梦想、踏出灵性的小径。（注 114）

❧

信心是能够知晓一切都好，面对显见的困境，信心的力量会大幅影响你的遭遇。（注 115）

❧

信心的本质即是一切都好，一切将会很好。（注 116）

❧

怀抱充分的信心踏入半空，个体与个体在那儿相聚。不是「我相信某个人或某件事」，而是拥有信心并且信任一切都是它本该是的样子。无论战争、疾病、失落、限制、死亡或无数进入肉身的苦痛，这般信心都能使人度过。（注 117）

关于信念（belief）和信心（faith），Q'uo 的话值得细读。二四五，加州人，对电脑技术很在行，却有惊人的疗愈能力，可以和她的花园沟通，她说：

信念和信心有个基本的差异，谁都可以很容易去「相信」什么，但没有人能够轻易拥有「信心」。如果没有行动，信心只是口号而已。在电影《圣战奇兵》（Indiana Jones and the Last Crusade）中，哈里逊·福特（Harrison Ford）在致命的岩壁之间，看不见任何通道，他得做出「信心之跃」。不管多么「相信」，还是会有怀疑，除非纵身一跃，但说比做的容易。为了

回应召唤，你必须跳下去，拿出最大的冲动，脚指头踩在边上是不够的，你必须跳下去。（注 118）

Q’uo 同意：

我们希望区别信心与信念，因此信心这个词汇，我们跟其他人的用法或许不同。作为你们人类的观察者，我们看见僵化的信念机制扼杀了信心，破坏了存在，让个体选择行为，而非本质，且与一连串的原则牢牢相捆，只为了向外索求疗愈、救赎和宽恕。（注 119）

❧

信心与知识无关，教义和教条是信心的致命敌人。怀抱信心的生活就只是：「我相信我能度过，仁慈的造物者温柔地环抱着我。此刻我所遇见的事，就是此刻本应让我遇见的事」。（注 120）

「正在发生的就是我该遇见的，无论它看起来如何。」很美，不是吗？当然，这句话通常出现在需要信心之跃时。跳跃是一瞬间的动作，从一处弹或跳到另外一处，这里指的不是很小心翼翼的那种，而是天真、莽撞地踏进半空。Q’uo 继续说：

信心是在半空中、在完全的未知中养成。已踏出的那一步，以及难测的下一步，都会带来惊慌和恐惧。（注 121）

❧

不跳是安全的，只有信心能终止猜疑，所以称为「信心之跃」。就像对理智的大脑说，跳下悬崖没关系，丝毫不去想这悬崖有多深，或底下有什么。信心就是如此，它在空中做出决定，很简单的决定，就是继续保有信心。你要对什么有信心？爱。因为在你们的文字里，爱最接近那使人崇敬、深具创造力、给予万有生命的无限太一。（注 122）

❧

唤醒信心、寻求信心的方式很多，但我们认为最重要的是愿意跃入未知之中，相信一切都好；不为什么，单单出自信心，出自一种深刻的感觉，感觉一切都有秩序，都有目的，都会循着节奏前进。爱的圣灵希望危机能触发追寻者知晓另一个展现信心的生机。信心可以从很小的事情开始，相信黑夜之后就能醒来；相信你就是你认为的样子；相信太阳会升起，鸟儿会高歌；相信严酷的冬天总会走到开花的季节。它就像一定会使用到的肌肉，平常的时候要用，东西特别重的时候更要用。心灵的本质与能量经常带来信号；寻求异象的人就会看见异象；多的是疗愈、祷告和爱创造出的奇迹；多的是看见他人信心、为其赞叹的时刻；多的是背着信心上路、仅凭它就闯过难关的追寻者。（注 123）

❧

信心不是你可以买到、或努力就能得到的东西，它只会在你跃入虚空之后出现。坠落那一刻，情感的降落伞倏地打开，你就明白了真正的信心。但首先你必须跳下去。（注 124）

这需要我们释放所有的恐惧：

信心就是相信造物者，祂创造一切万有，包括你；祂是无限及智慧之爱，祂爱你如同祂自己的一部分，如同祂养育的孩子，如同所有父母从孩子身上学习，祂也从你知晓祂自己。活出信心没有别的，即是释放恐惧，允许一切所在，如其所是。（注 125）

释放恐惧。信心，让它进入我们的生命：

记住，你在你的生命与存在之中试图展现的就是信心。信心没有什么道理，也没什么了不起。信心可能是最薄弱的一根芦苇，但凭借信心、依靠信心、拒绝放掉这根芦苇的灵魂，极性也将获得进展，不仅增益这一世的自己，同时也帮助了永恒与无限的更大自我。（注 126）

❧

你无法刻意取得信心。这条王者的大道上，没有可以购买信心的旅店，也没有可以习得信心的学校。反倒是在第三密度物质幻象那澈底的迷惘、巨大的混乱中，会发现信心的踪影。（注 127）

看来，借由活出信心努力极化，过程相当孤独。某方面来说是这样没错，每个人都是自己一个人走；但另一方面，我们其实拥有最坚定的盟友，即更深入、更真切的自我：

真正的活出信心，是在这个幻象中怀抱信心，在没有勋章、没有奖状的时刻怀抱信心。在这般情境下感觉宇宙造物的荣耀与壮丽，感觉此刻的生命，感觉自己向着造物者绽放，像是花儿一样。梦境提供的记忆（注 128）对来到地球的移民帮助不大，因为个体就是决定要在这个幻象中，再一次做出服务他人或服务自我的选择，且我们全都带着平衡的业力到来，除非业力保持平衡，否则我们无法离开。因此，我们鼓励每一位有这类梦境的个体借此认知到自己或许经历过不平凡的冒险，但要记得来到这是为了爱与被爱，给予智慧也接受智慧，觉知时间，也感受凡事有其所是的空间。（注 129）

❧

当出生前的决定给了现世的你一个难题，你便要相信自己的灵性发展足以使你投入这段命运。你所遭遇的事件并非纯粹的巧合，那些表面上的贫穷、限制、困难与疾病，是透过良药苦口的设定情境，带给你最直接的助力。对正向属性或以服务他人为目标的个体来说，当前这个密度是最后一个存在真实难题的密度，只有在这个「选择」的密度，难题才会发生。因此你务必明白，你眼前的每一个难题都不会是你无法负荷的，它的出现不是为了击败你，你也不会为自己规划出那种不可能的任务。然而，你会开始扩展自我，因为你希望改变、希望借由对造物者与其他同伴的爱与服务，更加提升你的正向极化程度。（注 130）

我们真的想要锻链心灵吗？显然是啊！

一旦感受到自己和他人之间的格格不入，难免会有痛苦和不安。信心的契机便是相信在那痛苦不安之下，有一个真实的自我；也就是说，在隔阂中仍能确信，一切万有皆为合一。（注 131）

❧

一个人的信心越发强烈，就会面对越多经验之火的试炼，因为信心不是僵化的，信心是有弹性、有适应性、有包容性的，它允许人们走自己的路，允许人们找寻通往永恒的方向，允许人们在其所在的地方而不以为憾。因为总有一天，人们会觉醒于真实的自我，真实的本我，在永恒中追求属于自己的道路、真理和生命。（注 132）

我们或许也能把我们的生命想象成献给造物者的礼物，从而得到勇气：

如果能将信心视为一趟旅程，相信路上携带的、经历的一切都是对的，个体就有余裕注意到自己的存在。因为每一个个体都是造物者心中的一则故事，每一世都是一束在风中飘香的花，传予造物者讯息，给予造物者祝福，让永恒无限的祂更加明了每一个自己。（注 133）

❧

朝向服务他人的方向极化，会得到光之存有的守护，他们在幻象外头留意着你们幻象中的行动。在这个受到保护的区域内，一旦寻求服务他人的个体有需要，随时都可以祈请光来协助。为了达到最好的效果，我们始终建议个体怀着丰盛、喜悦的心，尝试在引发自己注意的所有人事物之中看见造物者，找寻光、赞颂光、欢庆自己有服务的机会。如此存在的方式和寻求服务的态度，将使个体浸沐于光的守护，即使黑暗来临，最后也会被光照亮。于是，没有恐惧或仇敌，一切为「一」，光已不证自明。（注 134）

当我们感受到造物者和光之原力的支持，也会经验到真正的喜悦：

直觉认为造物者是合一、有爱、滋养万物的个体，会在服务无限太一与其他自我的正向极化途径上找到信心；而选择视造物者为评断、公义、律法象征的个体，则希望可以控制，控制生命、控制自我、控制他人，要安全、有序，不许任何意外，一切都得事先计算。（注 135）

非常中肯，正向极化流浪者的生命哪来「有序」！

抬头仰望群星，便能明了造物者的面容，祂收录在你们的神圣之作，横越了你们的意识之流。大脑会听见直觉或远或近地说：「我将我的信心放在这里，交予仁慈、有爱、滋养万物的造物者；我献出我的信赖。」（注 136）

对我而言，「仁慈」（kindly）这类形容词并不总是切合我们在困境中看造物者的样子，人难免会有偏见。另一个唤起信心的方法，也是我们之前提过的建议──冥想：

冥想的静默状态有助于连结深层心智，使其中的讯息流通，因此规律的冥想是触及内在信心的方式之一。此外，经常鼓励自我对这短暂世界里所感受到的大大小小事物表达谢意，祷告、赞美和感恩，也是强化信心连结的系列工具。（注 137）

❧

对真理的热忱，对造物者的忠诚，依信心生活而非只是口说，使你比承载你四处移动的自我走得更远；这是你真正的本质，即信心的存有。想要比身体或心智预备好的速度移动得更快本来就不容易，每当沮丧的时候，允许信心保护你，给你安慰，给你养分。改变很难，而且也确实不该照单全收，透过每日冥想，整体自我更加清明、聚焦，辅以判断力的帮助，每个改变都将通过你的觉察、评估、再决定是否同意执行。（注 138）

❧

许多故事和神话的存在都是为了帮助个体移动脚步，进入并领悟自我本质，所有灵性途径的终极目标都是谦卑与臣服，知晓你即是爱，且愿意将尘土做的肉身、以及骄傲、自大、恐惧、没有价值等一切的感受，完全交托给这份知晓所带来的宁静与大能。只有信心能够使人知晓自己是爱，只有和自我内在的静默相接，信心才有强壮的空间。凝视着空无，不思考什么，不期待什么，让所有分心的事物消散；在静默冥想的练习过程中，心会像是被环抱一般，如果有任何杂念打破了空无，不须责备自己，环抱的空间之外，杂念也有它的位置。（注 139）

探讨极性时提到信心，是基于一个事实──信心有助于极性。我们来到这里，借由自身学习运作的目标就是极性，当然有责任采取行动：

理则创造出的这个系统和密度中，实相的极性最为强大。想想，我们在第三密度里有个身体，

就是为了要与物质实相互动，既然无限造物者赋予我们各种美好的感官和身体的能力，不就是该去了解如何妥善使用这些心/身/灵的工具吗？「麻烦」临头时，我们会需要各个层面的协助才能保持专注。醒一醒吧，我们在钟型曲线（bell curve）的另一边！我很乐意完全将自己奉献出去，付诸行动就是我的途径。（注 140）

黑齐真的很懂得如何讲述一个观点。行动是我们的途径，但同时我们得不断提醒自己：我们的权利仅止于自己的鼻尖。我们把自己做好，就能把事情做好，如果我们的行动是去修正、改变、强化别人，那就是愚公了。Ra 说：

在无限造物的运作中，混淆法则或自由意志法则非常重要。个体所渴望的事物会为其吸引相反的极性，渴望越强，引来的相反极性就越大；另一方面，若个体意志浅薄，就只能经验到短暂的魔法状态（magical circumstance），直到他调整自己、选择服务方向，转动的支点才会出现，如果个体的意志与渴望是服务他人，对应的极性就会启动，也有机会唤来大量的光之加持，但同样需要基于自由意志，且个体必须发出祈请。我们不能详述，也不会指引你们，因为维护你们的自由意志是我们通讯的原则，这点比任何事都重要。于是你们要透过经验的道路，沿途发掘那些可能有所帮助的偏好。（注 141）

布鲁斯补充：

服务他人从尊重他人开始。如果你冲去试图帮助某人，你只是强行你的意志，也就是服务了自我。你可以呈现观点、经验、任何你相信为真的东西，但你不能将这些东西硬加在对方身上；要什么资讯、是否接受、如何处理，都必须由对方决定，不能像传福音一样要求对方听进去，否则你就不是在理解对方，你只是在转移资讯。（注 142）

把自己想象成播种人，如灵性人物苹果佬强尼先生（Johnny Appleseeds）（注 143）。在看起来对的时间提供一个想法，然后放下，沉着地向前行；如果对方醒觉的时刻到了，他会听见我们，别心急。相信每个人都有设定好的闹钟，我们全都有预定的时间表，我们可以选择走快一点，但只能动自己的脚。以及，当我们运作正向极性时，别对负向极性感到忧心：

我们多希望能推荐你一份把所有事情说明清楚的档，或是一组意思明确、毫无疑问与混淆的象征符号，但我们无法。因为任何由文字和概念形成的结构都是一群符号；而且你们所知的善与恶，终究不属于符号，而是本质，个体的内心深处可以感受到本质，用以分辨、认知其在道德上是讨喜还是招恶。当你凝视着这个时代，这个很多人发现它充满谎言因而视之为邪恶的时代，请看见人群、关系、金钱（也被视为邪恶）的本质，找到他们深具真理、深具生命力的正向特征，回头运用在每一个情境里。因为这不是「某个」时代，孩子们，这是「你们」的时代，没有任何兽的印记（mark of beast）（注 144）可以形塑你们宇宙的规则。我们并不想贬抑考验我们、让我们学习强壮的忠诚反对党，我们只希望把认为自己受制于邪恶或受限于表像世界观的感觉调整过来。对许多人来说，现今确实是兽的时代，我们发现即使痛苦和纷扰不断，人们仍将外在符号当做本质。然而是爱创造了一切，万有之心皆源自爱，那伟大的初心；我们请求你只认许事物的本质，愿你因此在黑暗中找到光线，愿你的辨别能力引领你走离别人或许没有察觉的阴影，这是你的经验、你的造物、你的生命。我们邀请你加入，一同寻求造物者，没有恐惧，只有持续累积的盼望，盼望更多机会碰触那充满光的意识奥秘。（注 145）

让世界按照她的意愿行动，我们就做好我们自己。我们的确想要服务，但站在极性的角度，努力的范围是自我而不是他人。那些为了自己好、试图处理他人极性的个体，虽然他们服务的念头可能很单纯，但事实上还是以自我为中心：

发问者：目前我们社会中有许多所谓的传教士，他们有强大的渴望和意志，可能也有强大的极性，但在我看来普遍缺少觉察，导致就魔法层面上来说效果不佳，这个分析是正确的吗？

Ra：我是 Ra。部分正确。如果要检验服务他人所产生的极性，自由意志绝对是最重要的标准。你说到的那些个体尝试在意识中创造正面的改变，却同时压缩了他人的自由意志，导致极性工作的魔法特质无法发挥。个体若是自主希望接受传教士的分享，就没有你所说的问题。（注 146）

总有人会受到服务自我的魅力吸引，愿意跟随带领者。那么，如何确保自由意志？别接受任何证据！后来我才澈底相信，在第三密度中，所有灵性的概念、领悟和理解，都不会有任何实质的证据，我们得完全倚靠自己选择：

发问者：拿撒勒人耶稣（Jesus of Nazareth）对这类讯息传递的做法又是如何呢？

Ra：我是 Ra。你或许已经稍微了解这位元个体工作的方式，他让自己成为那些聚集聆听的心/身/灵复合体的老师，但声量不大，避免干扰了不想听见的个体。常有人请求他的治疗，他在结束时会附带两个忠告。首先，接受治疗的个体是因为自己的信心而获得医治，亦即是该个体允许并接受经由紫罗兰色光芒进入智慧能量之道的转化；再者，他总是说：「不要告诉任何人。」尝试极大化未亲身接受治疗者的自由意志，同时忠于其工作的正向性与纯粹性。（注 147）

❧

灵性议题的特性就是科学方法不管用，因为灵性成长的过程中，选择的自由是最重要的。于是，无法完美无瑕地证明死亡之后的生命、证明生命确实有个目的，如此一来，你们人类才能保有无知的自由，同时必须尝试在此生中了解个人自我的真理。（注 148）

希望更加服务他人的纯念，让我们获得极性，对于了解自我的过程也有助益：

在我们看来，进入太一无限造物者临在状态是最基础、最真实的期盼。爱的临在能赋予生命力，我们不会劝阻个体追求，也不会建议个体打消服务的渴望。因为渴望的纯度可以凸显追寻者的极性，同时供应追寻者源源不绝的催化剂，透过催化剂的作用又再产生力量，回头支持个体那与无限太一连结的渴望。（注 149）

❧

极性工作有两个要素：一是信心，一是渴望。看顾你的渴望，使其成为你所知最强大、最美好的渴望；留意那真实、良善的事物，尽你所能坚持走在更高的道路上。始终记得在时间／空间的形而上宇宙中，重要的是立意，不是显化。（注 150）

记得自己来自仙女座（Andromeda）的流浪者凯伦·艾可（Karen Eck），分享了一个集中与净化渴望的好例子：

我坐进车子，开往加州，将我的生命托予圣灵，知道我会得到照顾，一切也都会非常顺利。

我写下我找到工作之后希望的住处会是什么样子，结果非常接近。它提醒了我，我在这里需要做的就是，写下我能想到的最佳脚本，就在我找到自己的这个地方。（注 151）

一切或许不会都像凯伦写的那么顺利，但借由自我肯定、反思、祷告和冥想来粹炼渴望，总是一件明智的事，这也使我们思考如何运用意志：

信心与意志的发展，绝大部分都与寻求有关，要有寻求的意志，以及持续寻求的信心。在我们看来，不管显现出来的结果是什么，终其一生坚持不懈地寻求，就是你能送出的最佳礼物。你正在创造这一生，直到你的最后一口气离开了肉身载具，你的伟大志业才算完成。接着你将从空间／时间进入属于形而上生命的时间／空间，那原先困于笨拙的肉身牢笼时，仍强烈渴求的更大生命，你将是轻盈、自由、充满光的。然而，困在尘世肉身的当前此处，却是一个伟大的机会，让你可以忠于自己的意识。（注 152）

❧

我们架设好场景，迎接信心的大冒险。一个人站在悬崖上，被混沌的薄雾围绕，身旁一块陡峭的岩石，就人类知识范围来看，没有立足之处。他该往上？还是往下？都不行，因为他无法攀爬岩石，也没有裂口和缝隙，没有地方可以暂时休息。这就是你们的处境，进退唯谷，腹背受敌，根本不可能活命。选择活出信心的追寻者，必须跨越人类知识的范畴，投入奥秘的怀抱，让奥秘教导自己。他集合了全部的自我，将意识专注在下一步，跃入那混沌的薄雾，跃入那脱离时间支配的未知深处，展开满是尘土的漫长路途。追寻者其实很清楚自己并不知道有什么办法，只是愿意纵身一跃而已，更重要的是怀抱信心。意志的正确运用方式，不是驱赶自己去做任何事，是在无形中感觉到时间对了，随即行动；对大多数人而言，表现得像是早已深具信心，就是怀抱信心的起点。（注 153）

意志的另一个措词，这么说来是顽强：

怀抱信心或运用意志的能力必须加以领会、培育及发展，追寻者才能突破第三密度边界；不做功课的个体尽管多么友善讨喜，一样无法跨过去。（注 154）

「雨中凯利」（Ceili Rain）是一个情感极为奔放、心灵取向的盖尔语（Gaelic）乐团，他们有首歌的故事是关于某位男士，这位男士虽然算是好人，但终其一生都相当自私，死后到了天堂，迫不及待要看看他崭新的大房子，但圣彼得却领着他到小小的木屋去。这位男士问：「这怎么会是我在天堂的漂亮房子？」圣彼得说：「你就只送了这些木材来啊！」我们最好把握机会，这一生是宝贵的时刻。让我们良善的事工如同送到天堂的木材，打造我们永恒的居所，随着年岁增长，我更如此深信。

你表示信心是什么，它就是什么。只有在追寻者不论其他表像、完全「相信」信心之时，探问它为何物才有帮助。信心确实难以理解，但凭靠纯粹的意志行使，拒绝停止相信，它便能产生作用。我们建议所有追寻者留意到这一点，只要坚持不懈地祈请信心，它就会陪伴你的生命；对灵性追寻者来说，再也没有比这更艰难却更有回报的工作了。（注 155）

❧

发问者：高我使用了什么程式设计的技巧，确保第三密度自我能学会或尝试想寻求的课程？（注 156）

Ra：我是 Ra。增长或培养意志和信心只有一个技巧，即是集中注意力。你们所称的「小孩

」，注意力通常不持久，而你们大多数人的灵性注意力就跟小孩一样，因此重点在于促使个体聚集注意力，持守在渴望的工作上。持守下去，才能强化意志，只有相信修练会有成果，成果才会真的发生。（注 157）

专注于眼前事件或此时此刻的爱，对极化也有帮助：

我们鼓励每个学生在无限造物者一切为爱的意志中信靠自己，个体本身是爱，同时也经验爱，这是目前为止我们所知的真理。想要显化这份真理，关键在于极性或显著的反向差异，没有极性就没有显化，因为当我们将爱视为一种理解而非抓取存在的方式，爱将让人经验到爱，是恒真的逻辑（tautology）。（注 158）

❧

越能够爱其他自我，我就变得越真实，自然如我内在本质。把其他自我的所有层面整合在我之内，人类的我之内，我将因此更加完整。当我们企图违背自己的本质，当我们认为自己与其他自我是分离的，认为某些人「值得」或「不值得」我们的爱、接纳或任何形式的服务，这都只会碎开了那散落在外，不完整的自己。（注 159）

❧

名为耶稣的个体在其《圣约》（testament）中说：「人不是为安息日设立的，是安息日为人设立。」（注 160），让律法有了另一个空间。爱太一无限造物者、爱每一个其他自我如同自我，不是一个繁复、封闭、压制的指令；它显然是开放的，宽阔的。耶稣个体借由肉身受苦教导存活下来的人铭记，爱从来没有止尽，也不是非得沿用旧的规约和禁忌；这不是二选一的情境，而是二选一的过程。当学生运作个人极性时，它或许能够协助学生去评量、回想不同的约定，不同的思考方式，在方向还不明确时，它或许能够平衡观点，启发路线。（注 161）

尤其是面对负向属性个体时，特别需要铭记「爱无止境」：

负向途径者很不容易相处，但仍可努力，也可从中学习到光，和正面途径一样。于是正向极性的学生应该运用自己的意志，恒常地精进正向极化工作，面对负向极性个体时，停下脚步，以丰盛的爱荣耀他；作为太一无限造物者之子，祈祷他获得支持与守护，被疼爱也被珍视。（注 162）

❧

无论正向负向，或没有极性，所有个体都是相同宇宙和相同造物者的一部分，面对负向属性个体，正向属性个体最有力的做法即是自内心产出澎湃的爱，可能的话在冥想状态中将这份爱送给对方，使其浸沐在太一造物者的爱与光中，如你感受到的那样。（注 163）

（注 111）Melissa, letter dated March 17, 1999.

（注 112）Q'uo, transcript dated September 15, 1996, p. 5.

（注 113）Q'uo, transcript dated February 2, 1991, p. 8.

（注 114）Q'uo, transcript dated January 17, 1999, p. 3.

（注 115）Q'uo, transcript dated May 6, 1990, p. 12.

（注 116）Q'uo, transcript dated February 2, 1991, p. 10.

（注 117）Q'uo, transcript dated May 31, 1992, p. 3.

（注 118）245, letter dated October 7, 1999.

（注 119）Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 5.

（注 120）Q'uo, transcript dated April 30, 1989, p. 6.

（注 121）Q'uo, transcript dated February 2, 1991, p. 3.
（注 122）Q'uo, transcript dated March 11, 1989, p. 3.
（注 123）Q'uo, transcript dated March 23, 1997, pp. 2-3.
（注 124）Q'uo, transcript dated September 8, 1996, p. 4.
（注 125）Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 8.
（注 126）Q'uo, transcript dated November 21, 1999, p. 4.
（注 127）Q'uo, transcript dated January 17, 1999, p. 1.
（注 128）译注：根据原始记录，这段对话原本是在讨论梦境要给予个体什么讯息，本文只节录一部分。
（注 129）Q'uo, transcript dated April 12, 1989, pp. 6-7.
（注 130）Q'uo, transcript dated September 23, 1990, p. 9.
（注 131）Q'uo, transcript dated May 24, 1991, p. 2.
（注 132）Q'uo, transcript dated August 5, 1990, p. 10.
（注 133）Latwii, transcript dated February 13, 1988, p. 4.
（注 134）L/Leema, transcript dated May 18, 1986, p. 13.
（注 135）Hatonn, transcript dated February 2, 1991, p. 4.
（注 136）Hatonn, transcript dated February 2, 1991, p. 6.
（注 137）Q'uo, transcript dated September 10, 1995, p. 3.
（注 138）Q'uo, transcript dated January 1, 1989, p. 4.
（注 139）Q'uo, transcript dated March 25, 1990, pp. 8-9.
（注 140）Heikki Malaska, letter dated March 7, 1999.
（注 141）Law of One, Book III, pp. 164-165.
（注 142）Bruce Peret, letter dated February 2, 1999.
（注 143）译注：美国早期历史的一位传奇人物，原名为 John Champan，他毕生在美国偏远地区种植果树。
（注 144）译注：典故出自《圣经·启示录》第十三章第十一至十八节。正义的一方以羔羊为代表，站在羔羊一边的人们头上印着羔羊的印记；邪恶的一方以兽为代表，包括赤龙、假先知以及大淫妇等，无恶不作，且迷惑众人，把不明真相的人们打上兽的印记。
（注 145）Q'uo, transcript dated February 15, 1987, pp. 3-4.
（注 146）Law of One, Book III, p. 172.
（注 147）Law of One, Book III, pp. 172-173.
（注 148）Hatonn, transcript dated April 15, 1979, p. 4.
（注 149）Q'uo, transcript dated September 24, 1995, p. 3.
（注 150）Q'uo, transcript dated November 21, 1999, p. 4.
（注 151）Karen Eck, letter dated June 11, 1999.
（注 152）Q'uo, transcript dated May 10, 1987, pp. 3-4.
（注 153）Q'uo, transcript dated February 2, 1991, pp. 6-7.
（注 154）Law of One, Book IV, p. 71.
（注 155）Q'uo, transcript dated February 6, 1994, p. 9.
（注 156）译注：出自《一的法则》第四十二场集会记录。这段提问的前面有一段内容谈及「当自我意识持续工作『禁食』这个催化剂，并熟悉程式设计的技巧，到了足够的程度， 它可以仅透过意志的集中与信心的机能重新设计程式，不再需要禁食、饮食计划，或其他类似的身体复合体修练」，所以下面 Ra 才回答关于「意志和信心」的事。
（注 157）Law of One, Book II, p. 98.
（注 158）Q'uo, transcript dated January 10, 1993, p. 5.
（注 159）Romi Borel, letter dated November 5, 1998.

（注 160）译注：出自《马可福音》2: 27。

（注 161）Hatonn, transcript dated May 30, 1993, p. 3.

（注 162）Q'uo, transcript dated January 3, 1988, pp. 7-8.

（注 163）Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 12.

行星的极性

物理角度上的极化概念之一是复合磁铁（compound magnet），亦即两个或两个以上的磁铁带有方向一致的相同电荷，其磁场便能结合起来。这对我来说，是一个重要的方法；作为灵性上的存有，我们先是慢慢被磁化，随着学习之路越来越深，我们自己就能成为那块磁铁。因此我请教布鲁斯，醒觉流浪者所在的行星体是否会形成一个复合磁铁，我们是否因此可以拥有超越我们自身所能提供的力量，布鲁斯回答：

两个磁铁结合，磁场会变成两倍，三个就会变成三倍，依此线性倍增上去，唯一的变数是磁铁越大，影响的范围越广，磁铁本身也会对准磁场，与其同调（coherent）。这里我们当然还停留在第一密度，用磁铁的概念来谈，但你可以据此合理推论，第三密度的「生物磁场」（biological magnetic field）在磁铁结合时会呈现指数上升。我们可以将第一密度表示为 0（基础），第二密度为 1，第三密度为 2，接着以这样的计数形式将极性方向一致的个体次方相乘，「服务自己」与「服务他人」都适用。第一密度不重要，因为 0 不论怎么相乘永远都是 0；第二密度也一样，1 和 1 相乘始终是 1；但是在第三密度中，2 的次方对整体磁场强度有非常大的影响，一个人是 2 的一次方，两个人是 2 乘以 2 等于 4，三个人变成 8，二十个人就会达到 1, 048, 576。二十个第三密度个体可以产出相对于一百万个第二密度个体才能创造的磁场强度，差距极为悬殊。（注 164）

关于群体共同进行意识中工作所蕴含的契机，我希望这个计算结果能使我们每一个人都明了且相信，每日只需要为行星奉献一点时间，我们都可以成为正向极性的强力推手之一。

（注 164）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.

骄傲、恐惧、评判和灵性重力

现在我们来看看阻碍极化工作的东西：区分彼此的心态、或基于事物表像而产生的态度非常有害，在地球的历史上不乏这类教训：

你们所有的文明都遭到我们称为癌症之物的侵蚀，分离之癌，不明白一切为一，不明白加诸于他人的也会回到自己。我们看见你们把存有区分为两种，他人是敌人或竞争者，有一道墙亘在中间，限制了沟通，增加了敌意，最终这些振动沉入行星地球，对这些振动最敏感的地壳或地函开始移动，急剧地重新调整自己，试图舒缓行星意识中的压力。没错，这就是你们人类数千年来所做的事情。（注 165）

自尊心过高肯定没有好处：

你甚至不需要别人了解你是谁或你正在做什么。在我们看来，被人误解、鄙视、错估都是合

理的，他人对你的评价比你自己认为的还要好或不好，都一样合理。放下对你是谁的所有权，你无法脱离自己是谁的范围，但你却如此紧抓这个身份，且企图对它严加折磨，要它好好表现，不管是行为、外表、做人处事及想法等等所有细节！然而，你唯一要做的只有去爱、去崇敬那份奥秘，去拥抱他人如同你拥抱、宽恕、接纳自己，去尝试将你的生命交在造物者手中；造物者的生命也会示现予你，在无限太一的爱与光面前，你将成为无暇的镜。单纯知道你的身份是爱，尽可能经常放下太多其他的考量，将宝贵时间用于你之所是的爱，用于你能分享的爱。（注 166）

❦

我们建议寻求灵性的个体慢慢去觉察谦逊的力量。非常想要服务的那些个体所犯的最大错误就是太过急躁，听不到内在的指引，因此很可能无法注意到何时是见证的时机，何时该保持沉默，何时要闪耀无限太一之光，何时该让肉身载具好好休息，以纾解灵性生活中所有蜕变导致的艰辛。心灵的极性与本我（I AM）意识场的力量成正比，当一个人的生命越是极化、越是奉献，他的意识场越强，灵性重力也更大，更要注意适当的休息。（注 167）

关于灵性重力，布鲁斯提供了我们下列论述：

基于拉森的发现，无论是在奥秘学或是科学上（非现代科学），「灵性重力」的概念都有其道理。我们来看看常见的「品质」（mass），依据拉森的理论，「品质」是第三次元的时间／空间（t3／s3），该品质对应的重力是第三次元空间／时间（s3／t3），同一个东西的两面。我会推测「灵性重力」是第四密度函数，由此类推会是 s4／t4，而创造此重力的品质 t4／s4，即为「意识场」（field of consciousness），一样是相同东西的两种表述。我们知道 t／s 结构指的是「能量」，因此意识场就是意识的能量，而它的倒数「灵性重力」就是意识在该次元中的引力；既然意识场是由小我／阴影、阿尼玛／阿尼玛斯（anima/animus）（注 168）、男／女等极性组成，那么极性与意识场成正比的论点便完全成立了。就像制作面包时，把面粉和水放进盆子里搅和，面粉跟水越多，出炉的面包就越大，在意识场里，极性是主要的「成分」（注 169）。（注 170）

既然爱是第四密度的工作，我们就不会在这里完成极致的烘焙，但我们可以随时把自己的面包再做得大一些，注意自己的骄傲、评判和恐惧，它们都不是面粉跟水：

致力于服务他人的灵魂，选择把悲悯献给所有人类。他们确实必须先照顾好自己，但不是你称为自私或服务自我的方式，而是在爱与悲悯中不带评判地照顾自我，再去照顾他人。愿意帮忙搬重物的一个邻居，擦肩而过的一个微笑，这些灵魂贡献自己，服务他人，如同德蕾莎修女一生的许多事迹，这些灵魂属于正向极性。致力于服务自我的灵魂，把权力与控制置于一切之上，视其为人生的主要意义，你身边有这样的人吗？可能是很小的事情，一句把人拉下深渊的评语，一个引发内心恐惧或抗拒的眼神，或仅凭现身就能造成威胁的入侵者，如同希特勒恫吓群众；他们评判别人，却看不见自己的行为，这样的灵魂是负向极性者。（注 171）

❦

尚未觉醒的生命途径是分离、逃避、具有侵略性的，心智借由这些手段控制环境，好让自己感到安全。如果不在心理层面上处理外在的催化剂，或是祈请内在的信心，恐惧及对恐惧的匮乏就会进入身体复合体。（注 172）

评判总是隐隐作害，我发现我光是要开口说话，我的内在就有各种意见。恐惧只会拆散并否定我们纯净内心的爱；不要害怕对别人友善，在能力范围内试着给予微笑，表现宽和，让我

们将所有来到面前的人，皆视为无意间遇到的天使。

（注 165）Hatonn, transcript dated April 1, 1979, p. 5.
（注 166）Q'uo, transcript dated March 14, 1993, pp. 3-4.
（注 167）Q'uo, transcript dated March 24, 1991, p. 6.
（注 168）译注：无意识中的阴性／阳性原型。
（注 169）译注：有兴趣的读者可参阅拉森的主要著作： http: //www.reciprocalsystem.com/dbl/index. htm。
（注 170）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.
（注 171）Majanae as scribe for Spirit, Majanae@aol.com, letter dated September 3, 1999.
（注 172）Q'uo, transcript dated January 6, 1991, p. 5.

「性」的极性

我们将在第九章详细讨论性的极性议题，不过在思考极性的这一章之中，我们可以先瞥见性本身的极性在我们的密度中非常具有吸引力。布鲁斯表示：

实际上你所面对的极性有三种面向：电性、磁性和重力，它们全都在活动中，都影响着你的想法。有趣的是性欲的吸引力虽然最为短暂，但也最为强烈。（注 173）

Q'uo 补充：

所有极性都会先在红色光芒中表现出来，因此不管你展现这股能量还是选择禁欲都不要紧，只要你知晓并尊重这股基本能量的美好，它便会如同一座永不停歇的源泉，总是给予生命，总是增进生气。（注 174）

Ra 说：你们两性的本质就有极性，容我们说，此极性会依着生物角度上男性或女性之中的男／女极性而有所不同。于是你会看到互为适当平衡的两个个体之间有股磁吸的力量，男性／女性遇上女／男极性，这股吸引力会使彼此将极化力量相互作用于对方身上。这是两性机制的好处，不用意志来决定自己要不要感知另一个相反性别极性（注 175）的吸引力，它必然会自动发生，给予自由流动的能量一个合适的通道。某些信仰与身体状况的变貌会让个体认为不想要这样的吸引力，这条通道便可能受阻，但两性机制基本上就像磁石和铁一样自然。（注 176）

Q'uo 详述这股吸引力的趋向：

极化的优点即是创造丰收，如果没有极性，个体就无法收获，在人类的性之中更是如此，男性与女性结合，允许怀孕的机会出现。就运作个体意识以觉知片刻经验的角度而言，进入关系之中对极性是件好事。性的极性产生一种寻求同伴关系的趋向，接着这份同伴关系将以各种方式移动，无论任何方式都会增产催化剂作为果实，也将有更多自催化剂中学习的机会。（注 177）

❧

处于这般能量交换的个体可以进入一个开放的回路，使极化的双方反复、回圈地流通共用的能量；其中一方分享肉体能量，另一方则释出其多余的灵性／情感能量。虽然前者常为生物

男性，而后者常为生物女性，但也并非总是如此，很多生物男性拥有多余的灵性能量，同样有很多生物女性拥有过多的肉体能量。（注 178）

以能量交换而言，我清楚感觉到我是灵感充沛的女性，但一点肉体能量都没有。这些年来，透过和我的伴侣吉姆之间的性能量交流，我幸运地得到许多丰盛的肉体能量以及美好热忱的心灵能量，而他也从我们的结合中，强烈感受到自己获得大量的灵感。当我们慢慢老去，性活动的状态可能改变，大多数人都是这样，如果他们活得够老的话；很多人经验到性无能，我们可能也会。不过，只要我们希望将能量提供给对方，愿意花时间和彼此分享亲密的碰触、钟爱的感受、与在合一之中创造神圣的心念，我们所拥有的这股能量交换依旧可以存在。

（注 173）Bruce Peret, letter dated April 3, 2000.

（注 174）Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 4.

（注 175）译注：即异性。

（注 176）Law of One, Book II, p. 34.

（注 177）Q'uo, transcript dated May 23, 1993, p. 2.

（注 178）Q'uo, transcript dated February 18, 1996, p. 2.

极性之外的生命

极性之外是否仍有生命？当然有。整体来看，宇宙中有很多不具极性的恒星和星系，是我们以个体化的形态，在第三密度穿越到部分第六密度的过程中才经验到极性。我们随时可以越过极性或动态对立的层层顾虑，在心智中找到歇息的合一之处：

安·玛利·威利（Anne Marie Wiley）在一九八七年写了一本书，名为《爱着我，爱着你》（Loving Me, Loving You）。有几章的标题是「我是你的母亲」、「我是说谎者」、「我是小偷」、「我是另一个女人」，就这样继续下去，列出各种好与坏的行为。亚伦·柯恩（Alan Cohen）写道这些篇章是爱看透邪恶幻象的面纱、发现处处是光的最好见证；而我相信上述一切都潜藏于我的内在，都是我可能的行为，因此若我看出某个他人做了这些事情，我不会动摇，我眼前的实相、我和这个他人，在灵性层次上全都是一。（注 179）

❧

在每个演化的旅途上、每个密度的幻象中、每个轮回的模式里、每一刻、每个思绪，都有正向极性与负向极性的相互作用，这是所有造物的结构。因此每个追寻者都重现了太一造物者的本质。当追寻者接受指引，完整重现，他便获得不断扩展的机会，得以了解更多的自己，如同太一。（注 180）

❧

事实上，没有对错，没有极性，因为一切都将在你们为娱乐自己而扭曲心/身/灵复合体的舞蹈中趋于一致。无论是什么情况，这扭曲都没有必要，它仅是你们每一个人选择的替代方案，用以理解所有事物的全体合一。你不是类似或接近某个个体或某件事情，你正是每一件事情、每一个存有、每一种情感、每一样东西、每一个情境。你是合一、你是无限、你是爱与光，光与爱，你正是。这就是一个法则。（注 181）

（注 179）Robert McKenney, letter dated April 13, 1999.

（注 180）Q'uo, transcript dated May 25, 1986, p. 8.

（注 181）Law of One, Book I, p. 67.

第 7 章 形而上的工作

人格的修练

回顾前述，保持较低能量中心清澈畅通，是守护我们内在整体能量的基础，而日复一日、坚持不懈地朝向意识工作目标努力，更有不可或缺的必要性。接下来，我们便进入行家工作、或意识工作的内涵，分布于绿色、蓝色、靛蓝色光芒等较高能量中心，其中许多纯粹的作业单单在靛蓝色光芒能量中心就能完成，不受其他脉轮的牵制。追寻者的能量会显示已完成的工作将驻留于哪一个能量中心，完整的内在作业对应到靛蓝色，清晰的教导和沟通对应到蓝色，疗愈与同理则对应到绿色。唐询问 Ra：

发问者：人格的修练如何喂养靛蓝色光芒能量中心？

Ra：我是 Ra。修练后的人格面对其他自我时，所有能量中心会维持自身独特的平衡，纯粹地映出他人，因此其他自我能从这面镜子看见自己。

发问者：对于任何在意识层面觉察到进化过程的个体，人格修练是最重要的工作，我的这段陈述是否正确？

Ra：我是 Ra。相当正确。人格修练有三个关键：一是认识你自己，二是接纳你自己，三是成为造物者。达到第三步的个体将作为最谦卑的仆人，其人格透明无紊，亦能全然地了解及接纳他人；就追求魔法工作而言，持续的人格修练关乎对自我的深入理解与认许，方可净空伟大靛蓝入口，朝向造物者之道。成为造物者即是成为一切万有，于是行家展开学习／教导时不再使个人性格涉入其中，随着靛蓝色光芒意识越加结晶，个体可以完成更多工作，同时传达更多来自无限智慧的东西。（注 1）

这指南看来容易：认识你自己，接纳你自己，成为造物者。对此，Latwii 表示：

人格修练是所有密度的伟大工作，从你们目前栖息的幻象开始。集中心神是为掌握（这个词仍不达义）一股伟大的力量、一股具有无限潜能的创造性原力。这股原力生于没有显著焦点的混沌之中，它的终极目标即是成为追寻者的专注方向，引领追寻者踏上狭径。然而，在精确地聚焦、浮现这个方向之前，必先经过许多探索与冒险，每一个追寻者都必须从各个角度闪耀意识之光，好让太一造物者、亦即追寻者自己，了解身边有什么资源、有什么预备好的潜能、以及可以做出什么选择。（注 2）

Latwii 的讯息再次强调「认识你自己」，早于基督诞生之前四百年，柏拉图形塑了这个概念，流传至今仍屹立不变。Q’uo 说：

日日缓慢而稳定地走在服务他人的灵性途径上，承担沿路的湮漫与艰辛，如此坚定不懈的勤学者，最能够展开人格的修练，使其放下个人性格以及人类所认知到的各种限制。（注 3）

Hatonn 呼应：

服务他人的首要行动，是每日持续地投入时间，进行人格的锻链。留意时而愿意服务、时而又不想付出的任性，锻链心智集中的焦点。缺乏聚焦将使个体感受不必要的负面情绪，并与尚在建立中的爱之观点断了连结，导致个体对待弟兄姐妹的方式仿佛他们与自己不为合一，不为无限太一。（注 4）

要一个人接纳自我以能接纳他人，成为将所有生命看作与自我合一、爱人如爱己的造物者，这又更具挑战性了。我们试图度量我们的性格，用这副躯壳所拥有的天赋和偏好来整装自己，迈入这充满服务与学习机会的晦暗世界。我认为这是表像上的自我，就是一身躯壳，死亡之际我们将脱去这人格的躯壳，如同一只蝴蝶伸展双翅，在阳光下闪闪发亮，晾干翅膀后自由飞翔，澈底离开那乘载前一阶段生命的茧。就算从来都没有去看一眼更深、更无限的自我本质，我们当然还是可以过完这一生，但若有意识地投入在认识、接纳深层自我，灵性进化的脚步便能走得更快、更远。Q'uo 说：

基本上，你们正在尝试透过你们做出的选择，逐步地更加觉察到真正的自己是谁，属于你个人的真理为何。进入这世体验之际，你怀抱强烈的热忱，向往着锻链自我进而蜕变的机会，因为在遗忘面纱罩上前，你看见了难能可贵的学习契机以及名为爱的服务愿景；这一切在你眼中看起来比它实际上的模样容易，如同所有不在困境中的人们，总觉得不是问题。（注 5）

透过修练达成蜕变，实际上要比从外面看进来难上许多；我们也都以为进入遗忘面纱不是什么问题，结果多少人花了大把时间才想起真正的自己是谁！卡琳·佩凯西克（Karin Pekarcik）指出，我们有可能泡在表像环境里，沉得太深，听不见自己的心：

其他人可能会说我花太多时间独处，不过就是在这段时间，我才能真正地找到自己。如果你老是被人们和那些没有休止的对话包围，怎么可能听得见自己的声音？太过喧嚣了，根本看不到自己。于是你活在别人的看法与目标之中，用他们的感受来经历人生；听电台或电视上的脱口秀主持人说话，然后以为世界就是他们说的那样；早上第一件事是流览每日新闻，接着就用他们的观点来设定你的一天。如果这样的喧嚣是片云，便是朵带来隔阂与负向之雨的乌云。何不花时间找出你的人生观，而非只是吸收他人的看法？何不成为原创，忠于你自己，来一场改变？何不花时间思考你自己的想法？或许你有更重要的事要说，如果你不给它机会，你就永远不会发现。试着挑战自己对人生的见解，它们从何而来？是不是在过去的生命中，经由父母、老师、牧师、神父、长官所养成的？对你来说，它们现在还恰当吗？或者只是舒服自在，因为你已经变成了它们？若不停下来问问自己，很容易就会随波度日，无所谓流往哪里。（注 6）

Q'uo 对此也有共鸣：

你可曾想过自己能成为看守者，可以更睿智地选择感知，对准你想关注的方向？你是否有过探查的念头，想找出哪些事物让你在情感上失去中立或平衡、产生偏颇的观点？这确实是做得到的，而且也是人格修练的一部分，借由这项修练，你的意识、心智、以及乘载你此生意识的身体复合体之间将有机会建立更清晰的伙伴关系。（注 7）

一位青年流浪者范德（A. Friend）简洁地摘要：

好好学习你的心灵能力、本能反应、直觉、以及所有使你与自己频率一致的东西。（注 8）

关于接纳自我，Q'uo 说：

拥有走入内在的能量与时光，是属于灵性行者的第一份恩典，对人格进行修练，使其一点一滴更加浸沐于靛蓝光芒，充满接纳自我的爱和喜悦。（注 9）

❧

当内疚和恐惧的感受生起，而个体找不到任何方式回应，这即是锻链人格与意志的好时机。此处的人格锻链，是允许个体和那些感受坐在一起，与之相伴，与之合一，让它们表达自己，给予尊重，担任见证。而意志的用途是使个体人格放下那些感受，用另一种觉知平衡它们，觉知到目前完成的一切就是能力所及的一切，觉知到此刻就是继续前进的一刻。（注 10）

多么棒的建议，却很难实行。因为我们很清楚自己的思绪，其中某些想法一旦生起，要接受它并不容易，但请坚持下去。我们必须如实接纳全部的自己，唯独得到接纳，才能预备蜕变。而针对第三点：成为造物者，Laitos 群体概述：

我们发觉这个时间点，你们星球上的个体强烈地渴望寻得生命意义，以及一条能够使他们通往称之为开悟的途径。从你们星球有史至今，人类已经选择了许多方法来找寻自己的途径，每段途径都是整体拼图之中不可或缺的一块，若追寻者诚挚希望借由极化自我达到收成标准，就必须善加运用这份拼图。许多个人途径都创造出所谓的圣者（saint）、神之化身（avatar）、上师（guru），他们透过各种规律的练习，平衡心/身/灵复合体内的能量中心，以预备顺利收成，进入太一造物者的下一个密度幻象；这些修练不仅为灵性进化开出一条可走的路，也会将心灵层面所含的扭曲与误解显示出来。依我们的浅见，灵性进化的途径必定是狭窄而漫长的，携带着与造物者合一的目标，行旅许多幻象和密度；这同时代表了太一造物者的爱与光之流能让任何幻象中的每个个体所用，经由能量中心或脉轮连通并有效地使用爱与光或生命能量（prana），每个密度亦将供应予追寻合一者更大强度的光。（注 11）

于是，我们在第三密度开始进行成为造物者的修练，但追寻的脚步遍及八度音程密度，直到我们返回源头，终于真正地再一次成为我们跃出之处，再一次成为造物者。

我的朋友，爱在你们之中有很多种意义，此时我们选择与你们分享的是每个人都只能隐约意识到的一种爱，它关乎包容、存在、成为造物者的经验；交托自我予一切万有，便能靠近这样的爱。当你们行星上的个体将自我置于爱的体验，他将敞开自己，并明了宽恕的意义，因为一切成为了合一，成为了造物者，又如何能再对任何其他人不悦呢？于是一切将被接纳，如同造物者理解自己。（注 12）

❧

追寻者内心总渴望能看见所谓的无限太一，但无限智慧是没有面孔的，或该说那面孔就是你自己，就是你旁边的那个个体，就是本质的模样。你触目所及的每一个事物，都展示出那神性（deity）的面孔，却又完全深藏不露。灵性追寻是个持续而反复的过程，你将一次又一次尝试对自己诚实，臣服于那脱开幻象的练习，练习如何努力净空心智，如何变得更为真实可靠、更加自我觉察，如何在内心的藏匿之处去直面躲起来的自己。（注 13）

❧

自我认知也可称为自我接纳，自我接纳也可称为自我宽恕，自我宽恕也可称为自我救赎。你的内在蕴含这所有的一切，不是因为智慧与力量，而是因为你的自我跟造物者本为一体。（注

14）

❧

这里有个感受喜悦的方法：每天从醒来开始，都朝向无限太一，时时刻刻，持续不辍，对所有的事物致谢，在所有的情境中欢庆，始终回到无限太一，在这个世界尚未发掘的平静中歇息。喜悦和忧伤一样充满活跃的能量，也是很有帮助的老师，但追寻者必须主动承担起人格修练，跳越简单与舒适的范围，不断地督促、鼓励自我对无限太一表达赞美和感谢，才能感受真正的喜悦。（注 15）

献上赞美、祷告和感恩之时，我们确实能和我们所述说的神性更相像、更相近，而祂也将在静默与大能中给予回应。

（注 1）Law of One, Book III, pp. 180-181.
（注 2）Latwii, transcript dated August 21, 1983, p. 12.
（注 3）Q'uo, transcript dated October 1, 1989, p. 3.
（注 4）Hatonn, transcript dated August 13, 1984, p. 2.
（注 5）Q'uo, transcript dated November 5, 1995, pp. 2-3.
（注 6）Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.
（注 7）Q'uo, transcript dated July 21, 1991, p. 6.
（注 8）A. Friend, letter dated September 14, 1998.
（注 9）Q'uo, transcript dated July 5, 1992, p. 7.
（注 10）Q'uo, transcript dated January 3, 1999, p. 3.
（注 11）Laitos, transcript dated February 11, 1982, pp. 7-8.
（注 12）Latwii, transcript dated June 17, 1982, p. 11.
（注 13）Q'uo, transcript dated January 30, 1994, p. 4.
（注 14）Q'uo, transcript dated February 24, 1991, p. 5.
（注 15）Q'uo, transcript dated June 19, 1994, pp. 2-3.

宽恕

宽恕是处理自我议题最有力的工具。心智给了我们大量和自己有关的资讯，让我们能够解析，但这走不了太远，我们在半途被留下，感觉自己一无是处：

问题是我不知道怎么爱自己，至少我还爱不了。我现在二十五岁，正在学习如何做到。我不想对自己这么严厉，但我不知道如何停止，如何放松一点？如何更爱自己？（注 16）

❧

我的自我价值感低落，我想要调整自己，但很多时候却是气自己「没有做应该做的事」，去修正问题。（注 17）

❧

评判是个难题，我们很容易严责自己，即使是鸡毛蒜皮的事，而经常评断别人也是一个很大的挑战。我得不断练习，且必须在「练习失败」的时候，努力不对自己生气。（注 18）

自我评判是很自然的事，Oxal 群体说：

用道德上的善恶标准过筛之后，追寻者的内在会出现一种忧虑，忧虑自己完全不值得被爱。一旦追寻者越来越清楚、越来越忠于所觉察到的自我真实本质，就势必要和内在的无价值感角力。容我们向各位表示，认为自己没有价值的人是深具评判性的，这份评判会挡住通往爱的大门，且紧抓表像的无价值感，会使个体在自我的轨道上停滞不前，甚至开始后退，慢慢失去追寻的意识与感知。我们并非认为无价值感是个幻觉，而是无论在任何幻象中、在所有觉知个体的心智结构上，「错误」是唯一的执念；但心智结构之内、自我觉知之内，存在着爱的意识。于是我们鼓励每个人感觉到评判的念头时，拾起有爱的自我，让爱去宽恕不可能避免的错误，疗愈内心的脆弱感，不再被错误绊住；在一切行为和反应以外，存在着爱。（注19）

Hatonn 群体补充：

你将一次一次为自己负起责任，也必须度过非难自己的折磨。不过，通往信心的大门随时都能打开，只要作为灵性存有的你转动门把，走进自我宽恕、无限救赎与新意所在之处，万有永恒的歇息之处。小小的信心就可以完成非常多的事情，所以你不需要在一晓得活出信心的想法时，就试图做得十全十美，应该将自己视为身处学习之旅的人。学习的方式就是犯错、然后修正，学习的过程不可能总是正确，否则就没有东西可以学，也就没有学习这回事了。你正在学习，你是初学者，因此你必须仁慈地看待自己。（注 20）

我们仍是初学者。那么，我们如何开始宽恕？Q'uo 说，有这样的心念即可：

想要宽恕的渴望，就足以作为开始。如果在宽恕之上设定条件，就表示个体仍需要修练，因为真正的宽恕必须删除所有的条件，借此赋予空间，借此认许并接纳自由意志，这样给出的礼物，才有最大的价值。（注 21）

宽恕他人似乎比宽恕自我容易得多。当我们发觉自己有能力释放别人，甚至会觉得欢欣鼓舞：

宽恕是平衡之钥，真实的宽恕与爱可以断开业力的系结，没有任何复仇或向人讨回公道的打算，否则业力仍会不停运转，灵魂与灵魂之间的核心议题剪也剪不断，只会换一个时间地点继续上演。这些日子以来，我拒绝引发负面业力，很多时候我是接收的一方；但我始终以合宜的观点看待它，审视和这些人创造出这些情境的自己角色为何，真切地宽恕过去，对当前显化的事件负责，透过爱和宽恕解除链结。可想而知，身旁亲近的人都不明白我的想法跟行为，甚至无法理解为什么我不生气、不反弹回去，常常都有人要我强硬一点，当个悍妇，不然就出不了头，可是种瓜得瓜，种豆得豆啊！（注 22）

❧

某个人对自己做了某件事，就以受害者的心情想着：「我是某人的牺牲品，那个人加害了我。」我们把人分成受害者与加害者，我们认为自己需要去宽恕、或需要被人宽恕，这都是幻象所致。我倾向于认为是我创造了那些出现在我生命中的人事物，好让我有机会成长。如果某个人对我做了某件事，我有两个选择，担任受害者、或者认知到这是我和对方在另一个层次上安排好的经验，这个人同意成为我的催化剂，他正在给我一份礼物，于是我要发掘这个课程的目标，不再想着对方必须为我的不舒服负责；生理上、心理上、情感上都释放，然后对这个机会表示感谢。（注 23）

学习与课题，诚如上所述。不过普遍来讲，爱自己、宽恕自己又比释放别人更难，玛丽的短

言显示出她在「开窍」（Aha!experience）背后做了多少功课：

请为我见证，我宽恕我在所有过错中的角色。对了！用主祷文祷告时读到「免我们的债，如同我们免了人的债」，就是这个意思！原来它一直都在，随手可得。（注 24）

〇一八，一位「老宗教」（old religion）流浪者附议：

我相信面对真实自我、深层自我、所有极度可怕的事物，是伟大考验的第一步。我们人类在这个关头上经常宁愿相信谎言，凭靠虚假生活，不去面对实相；我们全都必须开始理解过去的错误，离开谎言，会见黑暗，着手处理，给予宽恕，然后继续前进。（注 25）

Latwii 说：

你可以慢慢学会尊重、荣耀、钟爱、滋养自己，宽恕自我才能宽恕他人。释放，不断释放，将那些轻易就能归于无限的能量还给宇宙的原力，不再让它们把你的感受、你的思绪、你的心给拉下水，而是允许宽恕作为一条迷人的河，在你的言行之中惬意地流动。（注 26）

❧

你必须平衡自己的人格与各种偏见，否则如何成为天父的居所？如果你摇晃跌撞，把爱的能量耗费在戕害自我之上（注 27），光又怎么能借由你照耀出来呢？（注 28）

美好、平静、有力的宽恕，当它来临时，感觉多么明晰！而对自我的评判或存于普世的评断，则会扭曲感知，破坏平静。流浪者来信最常表达松一口气的快乐，当他们发现宽恕能使自己从过去的错误中解脱，自当下再好好往前走：

你问：「可以给其他流浪者什么建议？」我回答：「宽恕自己，爱是你的核心；宽恕他人，爱是一切的中心。」先连结你的核心，然后你将明白一切的中心。向前走，和所有人共同创造新的梦想、新的实相、新的开始。（注 29）

❧

我在灵性途径上行走了大约二十四年，我跟圣哲曼（St. Germain）（注 30）有强烈的连结。我也仍然不断失足，再把自己扶起来，才走到了现在的我。（注 31）

❧

把对他人的同理相等地用在自我身上，即使你认为自己已经搞砸了某些事情，也不代表你从此就困在这里。有句话说「今天就是生命的第一天」，稍嫌老套但意义不减。宽恕自己，在任何时候都可以和受伤的自己一起好好地坐一会儿，然后放手，重新开始。（注 32）

重新开始，自由地开始，这是很好的忠告。不过自由之初或许相当痛苦：

宽恕的诞生伴随着一场小小的死亡，有时这场死亡其实不小，因为坚硬的心已经裹着这件预备宽恕的事情太久。害怕死亡是正常的，但通往喜悦的道路、或觉知喜悦的方向，就是必须为了宽恕而接受任何形式的告别，因为真正放下了的个体，心中才能长出美丽与崭新的世界。（注 33）

亦即放掉评判之后，死地的尽头有个新生世界，在那儿，我们有不同的眼光：

宽恕让人自由。在无惧、放松的状态下，你可以用更清澈的眼睛去看待自己想做的事，对各个方面都展现最大的同理。（注 34）

马蒂·厄普森（Marty Upson）这么说：

我觉得宽恕自己不代表放纵自己的负面取向或行为。宽恕只是接纳过去与现在的情况，如事情过去、现在、将来所是的模样，「需要宽恕」也是一个幻象，我们同样接纳它。我的几位好朋友曾经惋惜从前，惋惜十八年来他们做过或没做的事，陷进极大的罪恶感与后悔之中，当我说我完全没有这种感觉时，他们对着我问了好几个钟头，认为一定能找出什么是我会后悔的。但我已经为了诸如此类的事痛击过自己，最终了解到在我成长的每个阶段所发生的一切，我都尽力了；即使某些时候我什么也没做、或根本偷懒放任，那依旧是当时我能做到的最好结果。每个情境我都学到了一些东西，对于这些学习或经验，我没有任何后悔。一切在当时是最好的，至今仍然不变，事情在那个时空下的模样，就是它该有的模样，就是完美的模样。看见一切事物的完美，我不再认为我需要放过自己或原谅他人，解除对抗自我或其他自我的想法，或许就是宽恕本身的模样。（注 35）

马蒂的话听来可行！她以自身的睿智带领数个美好的流浪者团体多年，如果她的这番建议还是太难，至少我们不会孤单；我们可以、也必须求助：

求助原来也不简单，刚好有件事让我看见这点。我跟一位朋友聊天，她为了六岁时发生的一些事责备自己，我在对话当中发觉自己同样对过去很多事感到自责。我搞不懂她为什么不寻求协助，然后就有个念头像千斤重的砖块敲中我：我也一样害怕求助。（注 36）

Q’uo 鼓励我们：

一个人没有松开自己、接受帮助，就不可能原谅自我或其他自我，你的内在中心就有援手，等待着你的请求。富有爱和耐心的无限造物者，就坐在你内心角落一张简陋的椅子上，等候你的呼叫，等候你将祂带入心央，希望你注意到祂，静待你请求祂。太初有道，道与神性同在，理则即是神性，神性为爱，爱即是你。你的内心蕴含一切所需，永恒无虞；你的内心蕴含无限的真理、无限的资源、无限的力量。（注 37）

倘若走不进去，找不到那真理、资源和力量，祷告与冥想就派上用场：

如果你希望加快宽恕的过程，我们鼓励你在心中握起那尚未宽恕的标的，用无穷、无限之光围绕它，盼望且祈祷它一切都好；透过这个方式，更深层的自我正尝试把门打开，那在意识心智中原本无法原谅的标的，逐渐变为势必得放下之物。这强迫不得，也指导不来，就算有人企图说服追寻者走进宽恕，一旦说客抽身，坚硬的心又会恢复。（注 38）

坚硬的心也是一种疾病，而且真的会影响健康：

发问者：你说从心理层面着手，很容易就能医治癌症，而且会成为很好的教示工具。一旦个体原谅他所愤恨的其他自我，癌症就会消失，这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。部分正确。医治的另一环也与原谅自己、重视自己有关，好比留意自身饮食

就是很简单的做法，这通常也是治疗和宽恕过程的一部分。而你的基本假设是正确的。（注 39）

我们可以看着显化的肉身疾病，同时问问内在的自己，是不是有愤怒、憎恨、评判或其他负面情绪困在体内。就像二十五岁时，我开始出现严重的类风湿性关节炎征状，那年三月我和第一任先生分开；唐在十一月向我求婚，但他不想要俗世的婚姻形式，我很肯定我的病状与这一切都有关系。十三岁时，我就确诊为类风湿性关节炎，但直到十二年后，一九六八年，才真正缠身。如今我已经面对这个课题，健康大大改善，但 X 光片上仍可看出我达到全然宽恕前所形成的损伤，我也和这些身体变化和平共处。若能在孩提时期获得稳固的自我价值感，或许一路走来不会那么辛苦；然而我有一对信奉完美主义的父母，我们的互动几乎建立在评判之上，他们也总是问：「现在是哪里出了错？」Q'uo 说：

情绪上和心灵上的痛苦聚结成块，闭锁在每一个追寻者的人格深处，任何分析、治疗、调整构造的动作成效都很有限，因为绝大多数的个体没有发现宽恕才是关键，反将那些深埋的痛苦视为必须连根拔起的东西，就像花园里的杂草一样。但这种处理方式只是造起一面厚重的墙，好让个体隔绝痛苦，却也隔绝了对痛苦的平衡觉知。人无法抛掉痛苦，除非他已经宽恕，触发每个人走进宽恕的原因不同，然而宽恕自我、宽恕他人、宽恕人性，正是平衡痛苦的主要良方。（注 40）

悲悯与宽恕可以医人。它们疗愈自我，同时也给予别人医治他自己的空间。请带上这股强大能量，示现爱和慈悲的一刻。（注 41）

Laitos 群体补充：

只要你发现你在否定自我，变得负面或消极，你就可以提醒自己，你是存在于独特星球上的一个孤儿。你必须成为自己的母亲，照料自己，关顾自己的心，直到那些酸楚和痛苦终于得到真切的滋养与疗愈，直到内心确实地明白了宽恕与救赎，不再只是头脑的理解而已。接着你便能往上调频，持续向高处探寻，探寻更美好、喜乐、完满的理想，探寻更清明、更细致的神圣之爱。（注 42）

Ra 告诉我们，即使是行星地球，都可以因宽恕而获得疗愈： 发问者：你可否描述疗愈行星的运作方式？

Ra：我是 Ra。接纳、宽恕与尽可能修补，这是疗愈的过程。修补不会在时间／空间的形而上界发生，你们之中有许多人则借由拥有肉身的机会尝试这么做。（注 43）

我希望我们都继续尝试，让我们现世所来到的行星地球离疗愈更近一步，当我们用宽恕治好自我的伤，行星地球也将越发茁壮。

（注 16）Elle, letter dated May 15, 1998.

（注 17）Mike Korinko, letter dated January 7, 1995.

（注 18）131, letter dated January 2, 1998.

（注 19）Oxal, transcript dated September 4, 1993, p. 9.

（注 20）Hatonn, transcript dated February 3, 1991, pp. 11-12.

（注 21）Q’uo, transcript dated April 14, 1996, p. 5.
（注 22）Gypsee, letter dated October 10, 1997.
（注 23）Peter Stewart, letter dated November 6, 1998.
（注 24）Mary, letter dated January 25, 1998.
（注 25）018, letter dated July 16, 1994.
（注 26）Latwii, transcript dated June 23, 1990, pp. 6-7.
（注 27）译注：这里意指一种失衡、强烈自我评判造成的严重伤害，并非实质的行为。
（注 28）Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 8.
（注 29）Dennis A. Watt, letter dated October 7, 1999.
（注 30）译注：一位高灵的名字。
（注 31）Shawn Monroe, letter dated November 13, 1998.
（注 32）Lyara, letter dated November 5, 1998.
（注 33）Q’uo, transcript dated July 12, 1987, pp. 3-4.
（注 34）Hatonn, transcript dated June 17, 1990, p. 5.
（注 35）Marty Upson, November 6, 1998.
（注 36）Mike Korinko, letter dated January 7, 1995.
（注 37）Q’uo, transcript dated November 21, 1999, p. 4.
（注 38）Q’uo, transcript dated July 12, 1987, p. 4.
（注 39）Law of One, Book II, pp. 82-83.
（注 40）Q’uo, transcript dated March 15, 1998, p. 4.
（注 41）Q’uo, transcript dated April 28, 1996, p. 5.
（注 42）Laitos, transcript dated January 18, 1989, p. 5.
（注 43）Law of One, Book I, p. 221.

重新看待自我

「成长」是一个不断重新定义自己的过程。我们在孩提时期学着将自己的个性和双亲区分开来，在青春期与身体和情感的快速变化赛跑。就灵性层面来说，我们从未停止重新定义自己、重新看待自己，黑齐分享了他的经验：

我的脑袋慢慢浮现一个柔和的声音，悄悄地对我说话，当时我意识清醒，正在做些日常的琐事。我和它对起话来，结尾还问了一个问题，请求它的指引，而它给了我超乎所求的回答：「当你将自创的形象（self-made images）视为真实，因而导致负面感受，这便是所有问题的源头。」（注 44）

「自创的形象」一词精确地描绘了我们的人格躯壳和小我。我们在生命中，一再转变自我形象，从孩子变成大人、从女儿或儿子变成母亲或父亲、从索取者变成给予者。Q’uo 说：

在这个过程中，必须打破或脱去旧有的感知、想法和作为，才能创造一个地方容纳新的观点，也让长期隐藏在许多人心中的悲悯和同理得以发挥。这些人们诞生的初衷本就是希望彰显爱的能量，不仅协助自己进化，亦增加服务他人的机会，光照行星地球的整体振动。（注 45）

莱拉理解到她并不等于她的肉身：

我不是这具肉身，这具肉身拥有和我个人记忆截然不同的细胞记忆。我完全确定我在这具肉身里，因为是我自愿「穿上肉身之衣」，我和任何「来到这里」的其他人一样受到相同规则的约束；同样地，我也确定自己含有某种形式的编码或「程式」，它领着我去回想自己是谁，为什么在这里。就像一场「寻宝游戏」，没有轻易可见的硕大文字，只有隐藏的「线索」与微小的暗示，告诉你该往哪里去。（注 46）

那些在我们自己之中的线索与暗示都预示着改变，有时很难掌握，事情也可能变得颠簸：

现在我正处于人生中第二次重大质变，这始终相当困难、痛苦。我怀疑过去从来不曾怀疑的事，也想做以往未想过要做的事，所有以前在我生命中好的、对的一切，现在都不再正确，甚至不再重要。我感受到巨大的背叛，因为我以为过去就等于未来，我觉得愤怒、怨恨，像是我发现自己就要死去了那样。旧的自我确实正在死去，她在抵抗，不想放下；新的自我遭到阻拦，非常生气，但她的时间还没到来。两边都有大把怒火，加上我火爆的天性；老天爷啊，我也只能等自己走过去吧。（注 47）

至于我的重大质变，上一次是一九九二年。和罗米·博雷尔（Romi Borel）在上头说的一样，旧的自我会死去，我很清楚这件事，也做好了准备，但我并不想跟她一起死。当时我的肉身已经病入膏肓，几乎不可能撑过去，我试图抱持深重的感激，赞颂耶稣基督，赞颂圣母玛利亚和许多圣者的到来，赞颂地球上许多人的共同祷告，帮助我从这般绝境中幸存。我认为死去的那个旧自我是「Alrac」，也就是把我的名字卡拉（Carla）倒过来写，是唐称　呼我的方式。唐希望我完全依赖他，随时都要能走向他指的方向，他没有明说，却不容撼动。他强烈抗拒所有我试图赖以维生的方式，除了协助他以外，所以他从我们的关系开始后就雇用我，当他外出执行驾驶七二七型飞机的工作时，我留在家帮他做事；如果他在家，我就看很多书，沉浸在阅读之中。他在我身边时不会要我工作，我也没有家人必须照顾，因此得到一些能够寻求快乐的空档。我很仰慕唐，认为他值得我调整自己，就算到现在，我的想法也不曾改变；那就是我挚爱的伴侣需要的，我非常开心能够为他这么做，当 Alrac 十六年，我做得很好，我成为依赖者，总是为唐守候。唐于一九八四年离开人世，我开始借由自杀，持续经历这个共同的死亡过程，因为我们已经变得如此紧密，导致他的死亡也是我的，问题在于我是否能活下来。之后整整六年，各种难以克服的感受不断淹没我，这段惨痛的失去，连我自己也无法真正看透。愤怒、悲伤、震惊、罪恶、入骨的痛和无尽的忧，我只能背着所有的负面情绪，像是在沙漠里走着。我知道这是我生命中的信心测验，噩梦塞满了我的夜晚，而唐病亟的模样、和我无意伤人却说得不好的话，也恣意充斥在每个白昼。

终于，我再次真正地喜欢自己，大约是一九九〇年底，新的自我从此诞生，延续至今。那时我的身体还是很不健康，直到一九九二年切除一半结肠，解决不少身体上的困扰；接着因为类风湿炎造成的关节弯曲，必须卧床或仰赖轮椅。我开始复健，慢慢恢复站立状态，开车、下厨、园艺、过日子，生活真的「活」了起来。那几年我跟读者、学生之间唯一的沟通途径，是以录音形式通信，现在我可以使用电脑，透过轻触式键盘，患有关节炎的双手就能打字，除了一般信件，我也写电子邮件。我还是花了很长时间去寻找我的步伐，搜寻我的想法，找出感觉最贴近的方式表达我的存在；我必须经验旧的自我形象，尤其是女性志工及专业的图书馆员，试试这些角色，看看它们是否还适合我。重新看待自我可能是件极为漫长、累人的事。加州人一七三，三个孩子的母亲，强壮的流浪者，她说：

「披头四」（Beatles）发行「白色专辑」（White Album）时，我觉得自己就像保罗· 麦卡尼

（Paul McCartney）歌里的那只黑鸟。这首歌真的触动了我，回顾过去，我想是因为我或多或少也曾在那样的情境中，好几次都有个声音要我带着受伤的翅膀飞入夜空；如今我明白那是我一直在等待、早就安排好的时刻，当我真正学会看清楚前方、学会飞翔，在某种意义上，我将是自由的。每当感到挫折、困惑或害怕，我就会想起那首歌，它认许了我的心情，同时也为我带来希望。（注 48）

谈及重新看待自我的议题，我们每个人都是带着受伤的翅膀飞行，也通常都在没有退路的时候，才会面对这段飞行。在那个当下，我们被催化剂和涉入其中的感受给吞没，不太容易飞得动，但持续不放弃，事情也会变得越加容易。更扎实的做法是，穿过事物的表像，去探看自我之心：

你选择怎么看待自己，这是你的幻象、你的决定。若所谓正面的标准是健康、笑容、强而有力的进化，我们不会否定憎恨、死亡、妒忌、痛苦、折磨和失去，我们不会将之视为违反正面标准的东西。我们只说这都是幻象的一部分，而一切事物的核心都含有正向的蜕变，于是我们学习课程时流下的每一滴泪，从中都能涌出喜悦。（注 49）

❧

在冥想状态中看着自我，如其所是地看着自我，看着自我之心，找找自我为自己预备的同伴踪影，因此观看自我的过程，也是增强自我的契机。个体可能找到一块遗失的碎片、一个角落、一条喜欢的路，感觉像是回到了家，这条路让人圆满，内在某种浓厚的情感终于得以释放，施与受者都是自我。亦即，圆满的契机首要源自内在，其次才是自我为了展现对自己的重视、经历生命的激荡，进而显化的物质幻象。（注 50）

❧

我们鼓励也敦促每个人，忆起且觉察到深邃自我生命力蓬勃的一面，借此恒常地、有意识地重新定义自己。那蓬勃如同活水，引入这股活水，浇灌自我，浸泡其中，然后允许它流去，每日、每时、分分秒秒，你都能重新尝试活出，充满信心的生命。（注 51）

这股活水位于我们心智根部的深底之处，当我们重新想象自己，可能性同样无边无际。一旦我们改变心智，生活的实相也会跟着变化：

我们对任何人事物的反应都来自内在，而非外在。改变想法即是改变实相，就这么简单，我们塑造自己的实相。（注 52）

❧

我们必须好好思考自己心中真正握住的是什么，必须全面观看自己的存在。我们主要的焦点和意图是什么？我们在准备什么？我们相信什么？我们又最害怕什么？这些问题的答案，同时也解释了我们正为自己创造的新实相；如果这些答案我们并不喜欢，那就代表我们该改变自己的心了。就像走过一道验证关卡，我们心中握住了什么，就会直接显示出什么。（注 53）

找出最深邃的自我之心，是考验也是转机：

任何时候都有机会改变，我们鼓励每个人对生物电脑、也就是头脑的运作方式多点觉知，因为其中的思考模式很可能受到操弄。一个耐心、坚定、持续观察自我的人，可以移动心智的基石，再次构筑新的样式。我们并非夸饰这项工作的重要性，灵性追寻的奥义本即是更加接近、更加成为自我，且当一个人开始走入更深的内在程式中进行研究，自我的定义也不再那么狭隘了。真正的心灵沃土就坐落于内在深处，它同时也是你希望借由此生经验、点滴累积

的存在之源。（注 54）

开辟心灵沃土的方式之一，是追随自己的渴望：

我们会引导你去留意自身的渴望，它总是深藏在那些来到你面前、外貌千奇百怪的事件之中，默默地运作着。如果你发现眼前这个催化剂事件让你感到挫折，你可以暂时往后退，看看造成挫折的东西是什么，接着再退一步，去找出造成挫折的背后，你渴望的是什么。如果不清楚自己的渴望，就不可能避免挫折。因此，你理应深入探问，渴望的真正本质，渴望的真正目标。如果一个人只是安于满足渴望的好处，势必会再迎来下一个催化剂，凸显这份渴望本身的限制，或更恰当地说，他追求的自我形象所产生的限制。（注 55）

另一个重新看待自我的技巧则是以我们认为能表述自我之心的特质来观想自己，像是威廉·克鲁格（William Klug）喜欢想象自己为爱：

爱和喜悦早已存在每个人之中，一直都在。事实上，爱是我们每个人的起点，只是我们挡在中间，我们为了自己的理由遮盖它，试图用各种非我们所是的样子来定义自己。我们本来就是有能力的、是幸福的，只是我们不认为，也没有依此去扮演。于是我跨越了定义的过程，解除任何过去我试图使用的归类，允许最核心的自我，纯然地存在着。（注 56）

我们也可以观想自己为光：

我慢慢了解到把复杂的事件变简单的方式，就是在那些情境中稍作停顿，超脱物质世界的观点，唤起「真正的我」、内在的纯粹之光，接着拉回所有实质的记忆，构成一幅完整的意象。如此一来，我便能看见至善的回应方式为何，再由自己决定要不要这样回应。（注 57）

或设想自己是造物者：

我们不是在玩弄身份问题，而是希望每个人往心智之中看去，再往内、更往内，直到看见一个明亮如钻石的小巧结晶之处；这个地方就是入口，通向深层心智与太一造物者的合一，通向深层情感与理则的连结、与爱的连结、与自我清晰本质的连结。去感知最深处的那个光点、那个通向无限智慧的载具，同时领悟到在合一面前所有的标签都会脱落；进入光，成为光，让光填满你的意识范围，紧接着把光释放，往上移动，返回厚重的化学肉身，它仍不断将无数的觉察讯息传送到你的心智。但你仍再度以想法为衣服，以条件为装束，现在你不是已经知道，在任何状态下你都是不变的吗？进入最深处的合一身份，即是使用灵性的补给喂养住在外表标志内的自我，这份补给帮助你厘清真切的自我认同和自我途径，也强化你对个人志业的觉察，更甚于你日常赖以谋生的职业。（注 58）

我们可以选择视自己如所有人，好比马柯二号（Marq ii）引用亚特·贝尔（Art Bell）（注 59）广播节目的话：

你可曾听过这段祈祷？「愿大地之心经由我连及天际，愿我的心为所有众生的心。」我在亚特·贝尔的广播节目「梦乡」第一次听到这句话，当时是一九九九年三月二十一日，主持人是拉梦娜·贝尔（Ramona Bell），来宾是伊芙琳·佩格林尼（Evelyn Paglini）博士。（注 60）

也可以关注自我的永恒性：

此时，你的「自己」对你而言非常重要，真实的自己存于你的每一个细胞中，以及宇宙的每一个段落。万古至今，你一直携带着这个自己，未来也将继续下去，随着意识觉知的演进，你会更加明白自我的永恒性。（注 61）

或聚焦在无限性或全体性：

换个方式想象自己，太阳、一朵花、任何非人类的东西。因为若用人类来想自己，焦点总会跑到外在层面去。你的真实自我并非外在的东西，你的真实自我毫无扭曲，在爱中具有无限性。我们无法教导你如何展现悲悯，你也无法教导自己展现紧锁于你内在的悲悯，即使你使出最大的劲、对自我下尽功夫，还是无法在你的人格里增添些微恻隐；你可以指示自己做出慈悲的行为，但教导和学习无法让你觅得开启永恒悲悯的锁匙，这把确实属于你的锁匙藏在当下此刻，你唯有进入当下，才能松开自己，深刻地了悟自己。（注 62）

最后，我们可以聚焦在自我的完美性：

穿越生命的舞者，的确是很贴切的意象。你们每个人都在跳舞或踏步，无论优美与否，只要你以完美、协调、合一之眼重新观视自我，你思考自己的方式，你运用身体的方式，那些极度微小的变化，都能让你再多点觉察，更处在当下。（注 63）

❧

你的信帮助我聚焦在自己每时每刻的心理和情绪状态，而不是留意该如何「修理」自己。见鬼了，光是修理这个词，就暗示某个东西出错或坏了，从此以后我牢记着，我不是那些需要修理的东西，我也许困惑、害怕、或其他各种模样，但我正是，我该是的那个人。（注 64）

（注 44）Heikki Malaska, letter dated January 28, 1999.

（注 45）Q’uo, transcript dated March 27, 1991, p. 7.

（注 46）Lyara, letter dated April 6, 1999.

（注 47）Romi Borel, letter dated September 28, 1998.

（注 48）173, letter dated April 29, 1998.

（注 49）Latwii, transcript dated May 15, 1993, p. 5.

（注 50）Q’uo, transcript dated April 18, 1999, p. 9.

（注 51）Q’uo, transcript dated December 12, 1993, p. 8.

（注 52）Robert McKenney, letter dated April 13, 1999.

（注 53）Aluna Joy Yaxk’in, letter dated November 1, 1998.

（注 54）Q’uo, transcript dated February 9, 1997, p. 3.

（注 55）Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 4.

（注 56）William D. Klug, from an on-line book of experiences and channeling, letter dated January 1, 1997.

（注 57）Heikki Malaska, letter dated February 16, 1999.

（注 58）Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 6.

（注 59）译注：美国广播界知名人士，原名 Arthur William Bell, III。

（注 60）Marq ii, letter dated October 18, 1999.

（注 61）Hatonn, transcript dated June 27, 1980, p. 3.

（注 62）Q’uo, transcript dated May 23, 1999, p. 3.

（注 63）Q'uo, transcript dated November 7, 1999, p. 2.

（注 64）Mike Korinko, letter dated February 21, 1995.

情绪的净化

情绪净化是长期运作靛蓝色光芒之后结出的甜美果实，如果时间不够长，恐怕也看不太出来，而这正是情绪的本质所致。情绪（emotion）的字根是拉丁文「emovere」，字面上为向外移动、或搅动、激起之意。情绪是强烈的感受，它可以是任何一种感受、或多种感受的混合；它牵涉精神上与身体上的复杂反应，且包含了爱、恨、恐惧、愤怒和喜悦。人们并非总是喜欢刺激、撩拨、变化、骚动、打搅，只要到达他们不喜欢的程度，就无法欣赏自我的情绪与感受。终其一生，即使我们知道何为情绪，但在某个程度上，情绪仍保有其神圣的奥秘。

纯粹（pure）的字根则来自拉丁文「pura」，不用猜，它很直截了当，意思就是纯粹，相近词包括简单的、仅仅的、绝对的、全然的、未混杂的、真实的。若有个东西是纯粹的，那么它就不是、也没有其他东西，只有它自己。然而人们使用它的方式却不一致，一派倾向将它定义为处女、贞洁、没有污点、没有瑕疵，另一派则认为它代表「单纯只是」（nothing but）；我们选择遵循后者，比较简单、也比较没有文化上的解读问题。所谓情绪的净化，我们着重洗涤或提炼情绪，让情绪远离杂质，远离任何除了情绪本身之外的东西，即使是负面情绪也一样。好比炼金术士希望移除铅里头不是金的物质，让它成为纯金；或者也可以用颜色来表达，未添加白色的颜色，即是纯色。因此，情绪的净化是逐渐精炼我们的情绪，直至我们面对某个情绪，只感受到情绪本身，不觉困惑，也不被煽动，只有完全的平和，即使与此同时，情绪在自我之内的声音震耳欲聋。我偶尔也有类似的经验，有时是我挣得的，有时则像是中奖；这些经验总能让我学到一些东西，这些纯粹的情绪感受对我而言如同进阶的真理、持续发展中的灵性自我所得到的某种收获，是我们给造物者的礼物，也是造物者给我们的。是我们的完整存在开花结果。我的一个朋友，垮世代诗人（beat poet）丹尼尔·罗素（Daniel A. Russell），将这些纯粹的情绪称为「露食」（loosh），那是某种物质，众神从我们身上搜集，作为祂们的食物；在罗勃·蒙罗（Robert Monroe）的《灵魂出体》（Far Journeys）一书中，我也看过相同的词。

在一的法则通讯集会中，Ra 曾说过我的纯粹度很高，并非指我的贞洁，而是我一心一意的特质。我认为和 Ra 通讯的纯粹度，与我完全献出自己去寻求真理有关，同时为了身体力行，只要能够帮助唐接近他的真理我都愿意。一开始照顾唐、支持唐的时候，我期待婚姻、期待家庭，这是我打从青少年时期就向往的梦想，虽然我担任图书馆管理员时表现不错，但优秀的职涯并非我的目标。只是跟唐一起生活，路就不这么走了；唐要求我安于没有婚姻的状态，没有自己的房子和庭院，没有孩子，甚至没有职业或任何外头的工作。他希望我为他做事，也全心支持我追寻我的内在。除此之外，即使当时我是个极度缺乏信心的年轻女子，自我价值感相当低落，他也无法给予鼓励我或逗我开心的赞美，他说不出任何女人喜欢听的话。度过半年性生活，他悄悄关上亲密关系的门，展开十六年的禁欲。我们变得像老夫老妻的这个时间点，我二十六岁，曾是初恋的男友在婚前那一周夺走我的初夜，然后抛弃了我；而我第一任先生痛恨婚姻，也从结婚的第一天起就讨厌我的身体，我早已假定我非常没有吸引力！唐最后也拒绝我，这对我来说非常折磨，但就此生的成长而言，却又是那么贵重。他让我能够滤除所有其他东西，确知我这辈子所为何来，又为什么要协助他。我这么做，除了对他的爱、以及一种在我们相互道路上就是该由此去的感觉，没有别的原因。我完全体认到

这件事，我认为是值得的，我知道这个男人一直都尽他最大最大的努力，同时我找到一些方法走下去，尝试在喜悦和平静中创造美好生活，我们也澈底地实现了。和 Ra 正式通讯前，我们维持这个模式长达十年以上，我的纯粹度因此不断提升。长期以来，对家庭和孩子的想望牵动着我的世俗野心，我放弃这些重要的目标，克服艰苦的提炼过程，它先是挖空了我的人格和小我，所以我第一个纯粹的情感即是对唐的爱；唐过世五年以后，某天早上刺骨般的苏醒使我睁开双眼；那是完全纯然的悲伤，比我此生对他的失落感还要巨大，我却哭不出来。我和它共处了大约一个小时，才开始发掘它好的一面。Q'uo 说：

你们每个人都像是一个符号。唯独透过启发性的方法，才可连结到最真实的自己，那安然隐身于内在的自我符号。启发的方法不一定是复杂或玄秘的，对自己揭露自我即是如实面对的第一步，情绪净化过程的开端。（注 65）

进行形而上的工作时，我们始终聚焦于自我之心，而纯粹的情感也与崇敬有关：

真正的崇敬生活其实风险很大，它不是光的回路，而是在黑暗中来回踱步。幻象制造出一个情感、心理、灵性上的暗幕，各种理想、脱下执着的纯粹情绪、持续觉知崇敬之意的念头，都在这暗幕、这仅凭信心的漆黑中盛开。换句话说，真正的崇敬就是对奥秘的崇敬，敬畏、赞叹、越发强烈的内在感受，感受到坚固承载住自己的不是眼前的幻象，虽然超出了理解范围，仍能在个人觉知为真实的旅程中落定。依此，崇敬可以被视为一种运动（motion），形而上的，不是实际上的。（注 66）

无私地献出崇敬，对我而言则是种抚慰。我非常好奇拉森物理学对于将崇敬视为运动的看法（注 67），于是我把上面的引文寄给布鲁斯，请他协助厘清。布鲁斯回应：

我发觉大多数人的崇敬是出于恐惧，如果他们没有每周奉献，某个超级神明可能会把他们压扁，仿佛自己是一只虫，崇敬反倒成了息事的手段。但真正的崇敬，是对某个东西展现爱，「真正的崇敬就是对奥秘的崇敬」这段引文很到位，我爱美妙的奥秘！就是这样，敬畏、着迷、好比一块磁铁吸引着你，不是因为害怕报应，而是惊叹与好奇。于是你发自内心愿意付出所有的关注和爱，受到这些感觉「吸引」，即是「形而上的运动」。我可以从拉森的基本假设，以及参考荣格的心理模型得出，「知觉」（sensation）、「思考」（thinking）是空间／时间（物质界）的功能，而「直觉」（intuition）、「感受」（feeling）则属于时间／空间（形而上界）。（注 68）

也难怪在情绪净化工作上，我们十分仰赖直觉的帮忙。这就是我们所居住的宇宙，之中有许多未知的事物，Q'uo 说：

接纳一切皆为未知的个体，若在有意识地净化情绪时选择对自己感受到的东西抱持信任，这器皿所称的王国之景便会降临；同样地，那里没有具象化的物体，不会坐在造物者的右手边，也不会统治、裁决、或在某方面成为宇宙的主宰。若希望培养崇敬能力，则势必先准备好面对两个看似相悖的观点：第一，客观来说，没有什么东西是可知的；第二，借由冥想、沉思、分析、祷告、以及观察任何当下自己所展现出来的人格，自我将能越加知晓自我。（注 69）

他们表示，净化后的情绪会成为讯息、能量、真理：

你无法成为一个没有极性的个体。你必须当你本质所是的那个人。从头到脚、从里到外，你是三百六十度完整的圆，有最轻、最明亮的一面，也有极深、极黑的一面。将你的情绪看作承载资讯的能量体，它向你示现过去的果实，也为你带来蜕变的种子，净空你的自我，变得越来越清爽、越来越轻盈。那个黑暗本性藏身其中的尘世自我，如大堆土般沉重；然而同样的这片土壤，也是真理、美意、召唤你前进的奥秘生长的地方。（注 70）

❧

我发觉，比起老是待在城市中，来到树林间的一片花田更让我感到平静。我想这儿就是「崇敬运动」作用之处，它或许也是以形而上界来平衡物质界的一种方式。（注 71）

❧

你们人类不在乎情感，你们认为情感丰富或被视为情绪化的个体是失衡、失控的；但我们的观点恰好相反，我们认为那些面对情感或情绪的人，随着情绪的存菁，正逐渐往真理走去。每个追寻者的心智和生活表像都受到困惑、迷惘的干扰，在这层干扰之下，恩典静待人们看见；经由人生阅历与人格锻链、进而有能力表达或展现纯粹情感的个体，将更贴近平衡、更能恒常地觉知恩典。（注 72）

❧

纯净的情绪是深入的真理，从未知来，往未知去，若比作你们乐器上的音阶，情绪的音符或音调范围构成了常称的「天体之音」（music of the spheres）（注 73）。在你们日常生活的幻象里面，情绪几乎不曾以纯净的形态呈现，此生之初追寻者的思惟就已怀有许多基本的偏见，这些偏见导致追寻者用扭曲的方式解读从外头进入的讯息，扭曲的程度有轻有重，若太过极端或夸张，就很难从情绪中认出真理之所在。（注 74）

多数一般状况下，我们都是在回应他人时碰上净化情绪的契机，如果没有需要我们做出回应的物件，所谓的回应也就不存在了。然而正是我们的回应，让我们看见自己。我们又该如何知道自己的情绪「已经」比较纯粹了呢？Q’uo 说：

最能深入揭露、清理自我的事物，几乎都不是理性、逻辑、或常识性的，而是从梦境或潜意识讯息反应出的话语或行为。因为看得见的这一部分自我不过是块尖顶，将巨大冰山淹没在底下的水面，就是更深心智或潜意识心智的准线。当追寻者汲得了真实情绪、亦即经验了淬炼后的情绪，有股特殊能量会带来清楚的感受，帮助追寻者知道自己已经达成。它说：「这样很好」，相信它，且不要拿理性心智对它过度束缚，不要要求凡事都得合乎逻辑道理。一个人的动念中所蕴藏的拯救或疗愈能量，往往都是无法解释的感受，它的确像是种直觉，也同样可以被锻链。（注 75）

不休止地往内去听，扰攘之中的乐音：

每一个情绪都有全然纯净的特质，它埋藏在各种扭曲里，使你看不见也听不到它的美好音色。因此当你体验到情绪，请知悉你正在接收一则资讯，来自显意识觉知之下更大的一个区块，一个深层的源头。言语到不了那里，唯一的字汇就是情绪。因此我们希望你能明了，当你看着自己的情绪化反应时，千万别消灭情绪，也别因为你觉得情绪该被修正，就期待它有所转移。我们建议，你和冲击你、尚未净化的情绪比肩而坐，重新感受它，在它之中绕绕走走，观看你搜集到的经验，没有恐惧，也不匆忙。一旦你投入时间思索情绪涉入其中的那些事件，或许你会渐渐发觉扭曲在你自身振动复合体中的位置，站在显意识的角度，看似意义不大，然而在你好好思考那些触动情绪的事物时，这些资讯却很有价值，丰收的将是你的内在心智。（注 76）

好好思考那些触动我们的事物及其相关的情境，但不带恐惧。

当个体尝试敞开自己，面对更深、更纯净的情绪，首先卷人脑筋的漩涡就是在显意识准线之下，那取得很大空间的恐惧氛围。于是一次又一次，个体进入心灵层面的极度静默时，也把自己放进了举凡是人都会有的心理挑战：对黑暗的恐惧、对未知的恐惧、对死亡的恐惧。许多灵性进阶班的个体在这一步反而更容易卡关、更严重地卡关；这是由于他们已经怀抱追寻的渴望、去爱和付出的渴望，却只连结到显意识加工过的心智讯息，结果打击到自己。如果个体想要经历学习过程，找寻个人的信心生命，我们会说，此路不通。（注 77）

这是很重要的一点，恐惧是形而上工作的破坏王。当我们受到惊吓，身体就驱动我们抵御或逃跑，不只具象的东西，也包括心智与情绪。超越自己的恐惧，需要坚持，还有耐心。

生命进入成熟岁月，物质安定的基本元素都形成了，食物、衣服、遮风避雨之处都具备了，个体得以思考这一生如何过得比当前更好。此时浮现在心智面前的第一项不快之物，即是个体遭遇害怕的事件时窜出的情绪。这些情绪被认为是个人、困难、不舒服的，尝试宏观看待恐惧的方法或许是稍微后退，看看自我的无限本质，它不会被有限的事物给框住。这并不是说恐惧是有限的，恐惧本是无形的灵性素材或催化剂，但唯有个体把恐惧的物件或事物看作真实，恐惧才能真正地造成刺激。（注 78）

为什么我们会特别建议净化情绪时不带恐惧呢？因为面对迷惘、整理困惑是很折磨的一件事，恐惧是自然的反应，相较之下抵御或逃跑反而像明智之举。而 Hatonn 群体表示，我们可以将自己视为有裂缝的水晶，正试着一点一点修复它：

在你们人类当中有些相对纯净、如水晶般剔透的灵魂或灵性，会映照及折射出造物者的光与爱，某种程度上他们可以引光、也能照亮，以各自的方式奉献，走向正确的道途，如这个器皿所说。不过大多数水晶的天然特性都是有裂缝的，当水晶将要沿着裂缝处崩解，振动凸显出脆弱，也预告美好蜕变，个体则以其自由意志，修复裂缝，重建水晶。然而，这个过程无比痛苦，若个体没有澈底理解净化工作，便很容易把蜕变的苦，怪罪于身边最亲近的人；为了无瑕地前往你们所谓行家的道路而忍受自我净化过程的个体，将这份痛苦诠释成与他人有关，没有发觉它全然是个人的，并非来自任何一个同伴、孩子或任何一件事。你们现正观察到或亲身经历到的许多关系难题，很大部分皆是肇因于此。（注 79）

要将我们正在承受的苦与那些激起伤痛的人分开来看，多么难哪。但其他自我确实只是我们的催化剂，他们引发我们的回应，却和我们的回应没有关系，或退一步说，不必然有关系。意识中的工作全都关乎自己，我们自己，以及那淬炼的火：

是的，一个人必须追随其心，但他得先允许自己的每一段经验，都度过内在的蒸馏和淬炼。看上去，每个人都是时间的囚犯，然而也唯有在这恣意弥漫的时间空间幻象中，自我所觉知到的情绪方能完成第一道净化。当下心里立刻出现的原始感受或许已经是纯粹的，但最好提醒自己避免冲动，在能够静下心来思考时回头感受它、尊重它，在专注与协调的状态中，将体察到的深层真理移入淬炼之火，分离不再需要的浮渣，提炼出纯粹的情感。（注 80）

关于这一点，麦克说的中肯：要忍得住、不逃跑，真是太难了！

有时想到即将面临的一切，就会非常沮丧，我还发现我想跟去年的麦克说：「你不需要受这种苦。」也想对他大喊：「快跑，越快越好！」我答应过自己，不再逃离自己的感受。光要坚守这份诺言，就是很大的考验。（注 81）

我替麦克感到开心！Q'uo 群体与 Hatonn 群体说过，长期来看，这项工作会为自己带来饱满的养分：

如果你愿意对自己好，试着给自己一个照顾自己的时刻；注视那些伤口，认许那些痛苦的感受，尊重正在发生的难题，不要背离也不要逃避。一旦接纳与尊重了这些情绪，便能拭掉许多早已等待卸下的痂，洗净熟透的痕迹。很多时候，伤心和它的眼泪、愤怒和它的吼声，都是纷乱灵魂的解药，它们不是来让人害怕的，而是在每个人最真实、最真切的道路上必须走过的体验。（注 82）

❧

只有身处看似失落、受限的负面情绪所形成的黑暗之中，深刻的祈祷和爱才能展翅，将肉身存有带向爱的广域之中；这份辽阔而深厚的爱和悲悯，正是这个世界极度需要、极度渴求的。因此，别转身离开伤痛，迎向它，与它结合，将它带在身边，如同一件光彩的饰品，献予无限造物者荣耀。（注 83）

❧

岩石被大自然的力量冲刷，形成了洞穴；将转盘上的陶土团块挖开，作出净空待用的圣杯。这般洗空，这般揉练，蜕变是多么痛，成果又是多么美丽。这就是我们邀请你进入的境地，合一伟大的原初意念，也就是爱，自宇宙造物中看见的爱，从破坏里现身的爱，借由轰隆雷声表达的爱，花朵、树木和鸟儿都说着同一份爱。受苦的人多么蒙福，多么丰盛！不为摆脱磨难庆祝，而是赞颂和感谢磨难的存在，唯有如此你才得以传递，一路上不灭的热忱与转化的欣喜。（注 84）

❧

如果你正和自己争执，别让事情变成在说自己不好、不富有、不快乐或不满足。这些引发自我争论的情境对灵性成长非常有帮助，用你们幻象的角度无法评断出它们真正的价值。它们关乎信心，不抗拒严峻事物，不抗拒把心打开，理清内在的基本情感：对自我的爱、对生命的爱、对人际的爱、对自己和其他群体的爱。（注 85）

❧

当追寻者瞧见开心的收获时，要用尽所有热情去拥抱、赞美与感恩，一点都不困难。可是如果收成了一包沉重的失落感，再大的热情也疲软无力，无法理解该如何拥抱、赞美这样的结果，如何对这样的「丰盛」言谢。然而，某时某刻，原先无法理解的追寻者回顾过去，重新建构心智本身对自我的认知，他就可以很轻易地发觉，最先把路铺平、让人利于通往崭新觉知层次的正是那不讨喜的收成，那一包沉重的失落感，带追寻者走向了真理和爱。（注 86）

❧

安慰、帮助、珍惜内在的存有，它不断成长，激励着你，它正经由你的双眼，逐渐在幻象里看见你的灵性自我，无论性别或年龄，所有人都有一个自己的灵性小孩。给予进化中的自我支持和爱，情绪在你短暂的生命中驱策你、教导你、提供你学习的机会；找寻各种净化情绪的方式，你将从净化后的情绪获得平静、安心，觅得位于透彻渴望之内归属的家。（注 87）

我们是自己的灵性小孩，我喜欢这个观点。普世而言，我们全在马槽里，没有旅馆房间可住，作为一个爱的存有，希望此生有所进展。去爱不是一件简单的事，尤其在有状况时，我们遭

遇新的事件，伴随散乱和惊讶的情绪，我们希望萃取这些感受，使其纯正无虚。要如何对这过程施点力呢？其一是净化的修练──禁食、冥想、守护：

你们不是来这里赶走忧虑，舒适无虞，第三密度是个昏黑的竞技场，你将在一片暗里奋力，最能帮助你看清楚的是那无明却有爱的心，心能看见头脑看不见的光线，爱的圣灵亦安顿在心里。在你们的密度中，这份圣灵无法言传，借由越来越纯净的情感，其智慧方能展现出来。追寻者第一回有意识地探究灵性决策程式时，心还没有净空，没有那么纯粹；当他开始日复一日、一次一次冥想，把心当成一个放了很多东西的口袋，把不想要的拿出来，渐渐地心抓住的杂物越来越少，就有能量把其智慧倾注到意识上头。这个过程并不短暂，我们并不希望你刻意想着要净化自己的心，我们仅是鼓励每个人规律地在冥想中打开自己，同时允许心挥去它身上的琐屑，其血脉将变得更深，而且更为纯净。（注 88）

❧

以净化与保护为出发点，进行所谓的禁食，可以精炼对太一造物者的寻求和服务，无论是什么形式的禁食，最重要的是将其献予太一造物者，对个体本身的益处也最大。所谓的禁食期间，一次持续大约三天，在这段时间内我们建议将心神集中于追寻和净化，加入心灵方面或具有启发性的资料，能说明个体透过阅读提醒自己追寻的目标。禁食期间的尾声，个体可以有一段简单的仪式，包括在光的守护中开始冥想，诚挚祷告，祈请自己的指导灵，祈请太一造物者的爱与光。借由这个方法，个体追求净化及服务太一造物者之时，将能获得自我内在存有的帮忙。（注 89）

❧

依照个体所寻求的指引和讯息类型，我们认为应该合理尊重各种个别化的仪式，冥想状态在仪式中可以视为一个用来完成相关工作的场地或舞台，一旦个体强烈、纯粹地渴望追求自我成长与服务他人所需的知识，在其心理层面上便打理好了环境。只要锻链方式对你而言有意义，就能使内在渴望变得清晰，你可以观想白光环绕并守护着你之中的工作环境，但这是众多可用方法之一，应用个人的意识和心神，所谓的光也可能是其他具有涵义的符号或标志；复述一些启发性的文字，或者切合你特质与服务心念的话语，自己或他人写的都可以。基本原则是以某种规律的形式预备冥想状态中的场地，去那儿只有一个目的，就是取得你和你更大一部分内在存有之间的联系，也许是你的高我，或心智复合体的某个层面，它们都可能具备有用的资讯，能为你指出追寻之旅的方向。若你希望进行联系、进行这类的寻求工作，规律重复的仪式即足以创造一个净空、安全的内在环境。（注 90）

清楚的沟通也有助于净化情绪：

愤怒爆发的真实起因，通常都是那些比较深沉的情绪，像没有阳光眷顾的种子，没有人留心，也没有人去辨识种子的类型、是谁种的、谁是照料它的园丁。于是我们不建议压抑任何情绪，包括愤怒，除非你面对的物件，因为是陌生人或太过年轻无法理解，导致这个过程只为对方带来极大的困惑或误会，构成不了一次学习的经验。（注 91）

音乐、绘画、阅读、表演或歌剧等任何形式的艺术，给予我们无法靠自己发掘的对话和感受，一样能帮助自我看见情绪、净化情绪：

作为一个抽象的存有，相较于可以被想象、可以被规范的事物，抽象的自我囊括得更远、更多；抽象的神话体系亦提供个体搜寻认同的机会与空间。换句话说，当心智卖力地处理这些无法言传的讯息，它也会变得越来越有用处，就像戏剧、喜剧、绘画、音乐、艺术会把个体

从言语里头拉出来，进到情感的状态，这些事物都是有价值的，因为它们触发真理的观点不是出自大脑，而是情感或心。自我之心也是追寻者的目标，更是生活与生命的依循，这些带有丰沛纯净情感的内在原型心智，对个体将有极大的助益。（注 92）

最后，Q'uo 建议我们在静默、论证、祈祷中，转向无限太一：

造物者似乎在远方，创造美妙的奥秘之后，祂似乎就离开了你们存在的宇宙，所有人能证明的最大限度，看起来就是这样。然而，若心和情绪建立一个习惯，片刻或持续地转向无限太一，转向合一的奥秘，在心智根部铺开一条非常深层的主要通道，免于上方的喧闹与纷扰。让喜悦、希望、善意在此生长开花，如同所有花朵一样，带给内在家园蓬勃与芬芳；停下脚步，忆起造物者，就像在自我之中播下了籽，它将按时开花，结成果实。（注 93）

❧

你是否该为这如同刺穿意识的剑、这全新的觉知而欢庆？是的，我的朋友，你确实该向太一无限造物者献上感谢和赞美，除此之外也请知道，太一无限造物者最希望听见你与祂对话的，还包含你愤怒、失望、忧伤、受苦的心声。和祂分享这些礼物，即是将最珍贵的礼物献予奥秘，因为随着所有情绪不断精炼、净化，无限太一将变得超越以往，更为无限。透过持续、诚挚、衷心的对话，与无限太一分享所有看似正向或负向的一切事物，这就是最伟大的礼物。这是一场静默的对话，是意识的内在工作，每个个体都能下定决心、坚持不移地寻求真理、寻求光以及对生命更圆满的觉知，借此送出伟大的礼物。愿你们每个人即刻走向心轮，把注意力聚集在这个能量中心，你是身处陌生土地的异乡人，你在最深的幻象里追寻，你在心灵的荒野迷了路，搁浅于异地的岸上，如果你愿意，请触碰这一片离弃的忧伤，准许它释放威力，再将它交给无限太一。（注 94）

能够感受到那些纯粹、深刻、真实的情绪，对自我而言也是一份多么棒的礼物，当完全的共振和美好的纯粹情感现身于我们之内，更可以说是多年努力而到达的山巅。我们的生命花了很多时间来来回回，仓促地找寻平衡、喘息，又随着感受和思绪的混合物摇摆自己，修练这些情绪是精细的工作，在各种情势的洪水中，愿我们找到内在纯然情感之河涓流的喜乐。

（注 65）Q'uo, transcript dated May 14, 1995, p. 2.

（注 66）Q'uo, transcript dated November 4, 1990, p. 8.

（注 67）译注：拉森出版过 Nothing but Motion 和 The Universe of Motion，另外一场和 Ra 的集会记录中也提到「拉森说一切都是运动」。

（注 68）Bruce Peret, letter dated April 13, 2000.

（注 69）Q'uo, transcript dated November 4, 1990, pp. 9-10.

（注 70）Q'uo, transcript dated October 6, 1996, p. 4.

（注 71）Bruce Peret, letter dated April 14, 2000.

（注 72）Q'uo, transcript dated December 17, 1995, pp. 2-3.

（注 73）译注：古代哲学家认为天体运行发出的音乐，人耳无法听见。

（注 74）Q'uo, transcript dated December 15, 1996, p. 1.

（注 75）Q'uo, transcript dated December 25, 1994, pp. 1-2.

（注 76）Q'uo, transcript dated December 15, 1996, p. 2.

（注 77）Q'uo, transcript dated November 11, 1990, p. 5.

（注 78）Q'uo, transcript dated January 27, 1991, p. 2.

（注 79）Hatonn, transcript dated October 9, 1980, p. 1.

（注 80）Q’uo, transcript dated May 12, 1996, p. 3.
（注 81）Mike Korinko, letter dated December 3, 1994.
（注 82）Q’uo, transcript dated September 18, 1994, p. 3.
（注 83）Q’uo, transcript dated November 22, 1992, p. 5.
（注 84）Hatonn, transcript dated July 11, 1993, pp. 7-8.
（注 85）Q’uo, transcript dated December 30, 1990, p. 4.
（注 86）Hatonn, transcript dated July 11, 1993, p. 3.
（注 87）Q’uo, transcript dated September 24, 1995, pp. 7-8.
（注 88）Q’uo, transcript dated June 6, 1993, pp. 3-4.
（注 89）Latwii, transcript dated February 7, 1982, p. 6.
（注 90）Hatonn, transcript dated July 17, 1987, pp. 7-8.
（注 91）Q’uo, transcript dated July 12, 1991, p. 8.
（注 92）Q’uo, transcript dated March 23, 1997, p. 6.
（注 93）Q’uo, transcript dated November 15, 1992, p. 5.
（注 94）Q’uo, transcript dated June 21, 1993, p. 3.

和老师一起工作

形而上工作的所有方法之中，特别热门的是和老师一起工作；细选一位老师或上师，与其建立密切且忠诚的关系，许多东方系统的内在作业都循此模式。他们能将那些过于复杂或深奥、无法用言语轻易传达的课题和学问体现出来，师生之间可以形成一种相当有力且深具转化的连结，双方在其中都同时成为了学习及教导的载具：

学生仰赖老师唤起自我内在能量丰沛的谦卑潜质，慢慢放下可能扭曲或干扰追寻过程的已知人格，在一个受到保护的环境中，借由特意的导引和强烈的寻求之心，老师或上师将把尘世人格放到一边去的象征性举动视为增强奉献力量的行为。接着，唯有老师也同样把自己的尘世人格放下，与学生携手共同进入一个更伟大的实相，欣赏那包容一切的合一，这个过程才得以顺利完成。老师的力量流动予学生，学生的奉献也强化了教导的功能，于是我们认为这个小组（注 95）的推论十分正确，老师能给予的最大礼物，即是老师本身的存在。（注 96）

❧

睿智的老师会等待学生对某个主题、概念、想法提出询问、表达兴趣，因为老师之于学生，本质上是一个催化剂，持守着重量和底部，规律、稳定地递送到学生面前，静候其发挥作用的一刻。所有个体都在相互教导，有时是刻意的，多数是无意的，但若教导者没有认知到自己是一个老师，别人很可能感受不到他的教导，也不会受到随意出现的教导吸引，实则每个人都在回应他人，谁都是彼此的老师。（注 97）

Q’uo 群体表示，老师在这个密度中的角色特别重要：

遗忘面纱已经覆盖，所以你们密度中的个体无法回想起自我和所有其他个体间的合一性，造成孤独、孤单的感受，能够亲身述说支持、安慰及考验的教导者，在这密度中显得更加为人所需。（注 98）

我们每个人在投胎前都安排好了有形和无形的老师：

没有任何个体会孤单前进，每个人都有朋友、老师或向导，而在你身处的这个幻象中，弟兄姐妹也一样在精神上与你同行。（注 99）

作为无形的老师，Oxal 群体同时也向他们所教导的对象学习：

或许你们会觉得有点奇怪，但对于已经在智慧密度中工作了大段时间的我们而言，任务就是要让自己变得不那么有智慧，并且重新探索我们在很久以前就已触及到的悲悯之源，再将这份悲悯和我们所获得的智慧相互融合。我们感受到越来越多的召唤，进入这项任务的同时，我们也从中找寻服务的可能性。你们自第三密度晦暗信心中发出的寻求和呼唤，在我们看来是一个伟大、美好的机会，透过你们的奉献可以教导我们很多事情，虽然我们给出自己为你们服务，却发现你们才是我们的老师。我们也因此看见，如何认定谁是学生谁是老师，确实是一个非常复杂的问题，没有关于教导的正确公式，也没有成为学生的妥适规则；或许可以这么说，老师／学生的位置不是固定的，它本质上是展现机会次序的一个事件，这里所指的机会是相互分享的机会，但不事先预设分享的结果偏向哪边。（注 100）

不过，老师与学生之间并非总是这么平顺，因为当双方有了交流和变化，老师唤起的往往是学生内在不平衡的那个部分。乔迪自己也是老师，他说：

带着摩擦或「催化剂」的老师或灵魂，多半会激起对方不平衡的一面，好比美国的嬉皮运动就引起东方上师的不以为然。嬉皮和让人紧绷的新教工作伦理（Protestant work ethic）都相对极端，自第四密度的启示倒退回第三密度，在这类团体中我会高喊和平、爱与理解，而在流浪者的电子邮件群体里，我便会以上师们的真正成就作为代表，主张我们要努力实践目标。（注 101）

找到一位乐于教导的老师是很奇妙的事，尤其当对方特别愿意教导自己时。我曾遇过几位这样的老师，最怀念的是科布（Cobb）女士，我六年级的老师，除了父母之外，她是第一个纯粹欣赏我这个人的老师，也不会把我的想法解读成是没礼貌。周末她会让我到她家里，给我看各式各样的东西，一起去逛路易斯维尔市的农夫「干草市集」，也跟着她做些杂务，那时仿佛处处绽放美景，我感觉自己被爱，无疑是个天堂。大学时代的几位教授特许我在参与课程期间加入课外讨论，他们细腻而热情地和我分享我由衷喜爱的美学、艺术、语言、文学、思想与灵感，我再一次品尝到美好的礼物，甚感荣幸。当然，不是所有老师都会送给我们真正想要收下的礼物，保持谨慎总不会错，如罗米所说：

真理如同课程，有很多版本，请谨慎衡量你所探究的那一份。我们在这星球上的时间很短，收成期也即将到来，让人分心的事物、「弯曲」的真理，很多东西都可能使我们失去极性，可能降低我们努力收成的成效，甚至让我们混乱到无法达成目标。（注 102）

二一四，记起自己曾经有一世是美洲原住民女子：

好几年前，我被拉进一个学徒计划，跟着一名自称是巫医的妇人。故事很长，算是个学习经验，只是不太愉快，老实说是非常吓人、非常令人不解，离开那儿之前我的身体出现了从来没有过的严重干癣，至今我都还在处理它造成的影响。从一开始我就觉得不对劲，但那位女士态度非常强势，我想这是我必须克服的巨大试炼，好让我学习，相信我自己。（注 103）

有时，老师真正要教会我们的，就是原来该听自己的，对喜欢分享学习经验的人来说这可能很扫兴，但并非每一位尘世的老师都适合我们。另一方面，我们的内在指引早已预备好关照我们的需要，也始终会给予我们正面的忠告：

很多人称祂们为指导灵，或老师、天使临在，祂们累世与你一起，始终维持正向属性。当你觉知到任何可能的负面力量，你可以拿个问题挑战它，问它为什么而生、希望得到什么；存在的本质为何，持续下去的能量、念头和灵感又是什么。这些问题你也必须回答得出来，每个追寻者都该拥有自己的答案。（注 104）

关于内在指引系统，Q'uo 提供一个不错的观点：

每个追寻者都拥有指导灵、老师和同伴，且类型各有不同，追寻者可以倚靠的基本指导灵最少就有三个：分别是男性特质的指导灵、女性特质的指导灵、及平均或中性化的指导灵。祂们是每个个体主要的指导灵，依据个体此生所关注的工作和需求，与个体一起努力。除此之外，也有像我们这样的群体，来到你们幻象中服务所谓的流浪者，作为指导灵或你们形容的安慰者，我们服务许多能够和我们频率共振的个体、以及这个星球上的人们。另一种情形是人生中某个特定或聚焦的时刻，那些同伴或老师会受到服务机会的吸引而来，给予第三密度个体的讯息相较之下更为精准、具体，常见于艺术领域展现创意的追寻者，在创作或激发想法时，总会感受到诸如此类的指引。（注 105）

❧

每一天都有很多无形的个体守护且看顾着你们完成的每一件事，每个人都有指导灵、守护者、朋友和老师，从形而上的角度来说，祂们是你们的后盾，每个人的旅程中，这群无形的心和手都在左右，其中有些个体本身荷光性较高，若你在寻求过程中对其提出祈请，你的经验将能获得赐福。（注 106）

流浪者林恩表达她对于老师的看法：

我始终认为，我的高我是最重要的老师。我十年前才觉知到高我的存在，在那之前我一直寻找身穿藏红长袍那一类的大师，怎么可能找得到！但我想不少人、包括我都读了有关印度瑜伽士和上师的书，如果幸运遇见一位，一定能从他身上学到很多启示。我没那么幸运，本来有点沮丧，不过现在我明白，我所拥有的更甚于此。书本身也是我的老师，但我最宝贵的资产还是真实的经验、个人的直觉、以及我和高我的互动；祂与我的交流一直都很微妙，通常要等到几个月、甚至几年之后才看得出来，没耐心的人不适合！可能我正在受教的就是耐心，也可能是我和高我连结的方式需要改善，我不知道，但无论如何我都信任祂。当然，我还有其他老师，每天在我四周和关系之中的人们、生活里的催化剂和导火线全都是老师，里里外外，俯拾即是；我和外在老师的互动模式比较不一样，我必须提醒自己，他们带给我的课题终究都源于我的高我。现在走到哪都能遇见老师，以前我却总觉得半个都没有！就像高中的时候我不想待在学校，也不太喜欢老师，如今我才领悟到，他们是多么重要。（注 107）

老师的珍贵之处，在于他们大方地付出精神、时间和对我们的关心。内在老师则通常会利用我们睡梦或冥想的状态，因为祂们希望给予建议，但不强制：

每个个体都有很多在梦境里现身的老师，祂会选择最合适的方式，来回应作梦者的呼求。（注 108）

❧

某种程度上，所有人都有随时可呼求的老师、朋友、指导灵、以及充满爱的光之原力，在学习的过程中，祂们会透过梦境、冥想，或在适当时机显化于适当的人物、书籍、计划和事件上，来表达支持，或给予启发。（注 109）

❧

指导灵或老师经常提供协助，只是协助的方式不见得让人容易判断是否来自于祂们。很多时候可能是激励人心或一连串持续的梦、或从祷告、沉思、冥想状态中发展出一条思路，落下了足迹，再一点一点搜集需要的工具，打穿原有的墙，进入新的理解层面之后再重新出发。在这个必须翻新内在决心的阶段，耐性似乎是个矛盾的东西，但若一个人能够耐心等候，同时保持警觉、意志坚定，表示他已经尽力做好准备，迎接这个形态的蜕变。（注 110）

把我们的内在工作照顾好，每一次的出发都将是全新的开始。

（注 95）译注：即作者所在的爱/光研究中心小组。
（注 96）Q’uo, transcript dated July 4, 1992, p. 3.
（注 97）Q’uo, transcript dated September 3, 1995, pp. 1-2.
（注 98）Q’uo, transcript dated April 10, 1994, p. 3.
（注 99）Q’uo, transcript dated September 18, 1994, p. 8.
（注 100）Oxal, transcript dated May 29, 1993, pp. 10-11.
（注 101）Jonathan Boyne, letter dated June 11, 1999.
（注 102）Romi Borel, letter dated November 30, 1998.
（注 103）214, letter dated September 8, 1999.
（注 104）Q’uo, transcript dated December 16, 1990, pp. 17-18.
（注 105）Q’uo, transcript dated December 15, 1996, p. 5.
（注 106）Q’uo, transcript dated April 26, 1992, p. 6.
（注 107）Lynn B., letter dated February 24, 1999.
（注 108）Latwii, transcript dated March 29, 1983, p. 6.
（注 109）Q’uo, transcript dated May 13, 1990, pp. 17-18.
（注 110）Q’uo, transcript dated March 27, 1991, p. 9.

第 8 章 疗愈今生

今生的课题

这一章某个程度上可以说是前一章「形而上的工作」二部曲，探讨意识中工作时，我们经常会在不同层次、不同观点间交错移动，寻觅各种发挥技巧、耐性、诚意的方法，追求我们的自我之心。如果在这个篇章读到相近于第七章或更前头的内容，请不要吃惊；进行靛蓝色光芒工作之际，我们将来来回回，不断遇见自己。主旋律回圈播放，因为混乱的迷惘中藏着简约的善美，团转的细线里含有谜题的解答。

从「疗愈今生」这个独特观点来看待自我有其益处，基本概念是我们每个人都带着一份全面性、提纲性的计划进入此生；它是广阔的课题，是最深入的服务，是我们这一世的主旋律。经验学习、尝试服务的过程中，我们犯错、受苦，至少在我们看来是如此；然后慢慢觉察到，我们必须尽己所能疗愈痛苦。回顾那些磨难时，我们不想原谅，不愿放下，即使这一切是我们投胎前为自己安排的，就像学期开始时选好了要修的课。倘若我们看见并相信这份基础计划的美好之处，我们便更有能力宽恕苦难，疗愈自己：

你或许已经听我们说过「疗愈今生」（healing the incarnation）这件事，在你们第三密度生命经验里，这是意识中工作的核心，因为一旦今生得到疗愈，赋能和极化的仆人就能尽情地、纯粹地将这一生献予无限造物者。我们提醒每一个人，当你想着「要是如何如何就好了」，这些尚未疗愈的记忆会让显化爱的纯净之光变得黯淡，弱化了供给太一造物者仆人的那股力量。（注 1）

什么是尚未疗愈的记忆？Q'uo 说：

每个人都曾经澈底宽恕别人，对于那个促使催化剂产生作用、造成自己痛苦的人，每个人都曾就此放下；「我原谅你」这句话，会随着时间流逝变得如假包换，记忆还在，但已经复原。于是，我们请求尚未复原的个体，将还没获得疗愈的记忆视为紧要的待办事项，必须找到某个方式面对自我的内在需求，敞开自己，邀请宽恕；更重要是做好接纳宽恕的准备，把揪住你的程式放下，移走其中的灵性能量，让过去成为过去。我们建议你优先处理，迅速而坚定地完成这项工作，因为忧伤和铁石心肠是一组很糟糕的客人，它们虽然很会说话，却不适合深交，每一世的时间都很宝贵，没必要用在这样的客人身上。（注 2）

要转动这项特别的靛蓝色光芒工作，关键是辨认出我们专属的人生课题。在此 Q'uo 以我为例，说明人生计划是如何组织而成：

我们看看这个器皿的状态，也借此做个简单归纳。个体为此生安排好了路线，也会给自己设定一个以上的停顿点。转世之前，个体心智中本有智慧和悲悯，本是人格的一部分，流浪者就可能会充分运用这些智慧，为自己的投生妥善安排一个核心的个人课题，以及一系列和服务他人有关的可行目标，同时也了解到必须在遗忘过程中抹去意识所知道的一切，才能让那些目标变得清晰可见。因此，投生后的个体无法预知每件事的意义，只有真正经验事件时去体会灵性上的自我在其疗愈能力范围内可以承受多少课题，而这也是停顿点之所以存在的缘

故。（注 3）

如果课题反复出现，使得心灵过于疲倦，追寻者的高我可能会允许这一生走入尽头，好让超出此生疗愈限度的部分换个方式进行：

当个体在某项课题的尾声精疲力竭，一个选择是包容生命所有的迷惘和烦恼，另一个选择则是舍下肉身，依照这项课题所创造出来的需求，进入其他任何可能的疗愈模式。在这样的时刻中，两种选择自然地、悄然地浮现，对生命是爱还是厌弃，决定了个体是为此生创造出更多疗愈自己、学习新课题的潜力，还是走向或平缓或许崎岖的另一段路，通往更大的生命。（注 4）

不过多数情况下，我们都足以承担此生的课题和学习经历，甚至错过一次机会，都还可以再来一遍，因为我们早已规划好各种应急方案：

进入你们幻象中的个体，其人生计划的执行方式多数都具有「平行性」，如果一个选择没有「被选」，为了让个体仍能取得学习课题的机会，另一个选择就会出现。我们很难对你们幻象中的个体解释这样不固定、不稳定的情境，在你们幻象中常见的是制定计划、着手进行，如果中途做了些改动，也很容易追究结果变化的原因。然而在诞生之前，选择的弹性和自由是基于知道并同意发生各种变化，因为当时虽然能预见你们所谓的未来，却同时看见没有什么东西是确定的，也就是势必会有变化，需要准备因应的方法。一件事情发生了；可能接连下一件事，但也可能导致另外一件事没机会发生；因果的推演是无止境的，所以任何转世中的每件事情都没来错，都有来由。（注 5）

「没错」这个想法很鼓舞人，我们确实很容易认为失去就是错了，但我们永远都有机会表达自己觉察到的真理，或许没办法直接传达给我们想要的那个物件，但若万有皆为造物者，向以往不曾分享过的其他人欢喜地展现这份觉知，也是一件很好的事。所谓的人生课题，会依着每个人投胎前认为自己需要学习什么而有不同的安排，但本质上我们全都一样：

有些人表示自己有过太一造物者临在的经验，有些人则很少感受到与无限太一的融合，在造物者爱与光的显化形式上，他们看似身处截然不同的状况，但两者愿意参与服务的程度并无二致；有些人钟爱造物者却仍感到孤立无援，有些人则感觉圣灵恒常的安慰，这些表面上的差异是按照各自人生课题而制造出来的加工品，但对造物者有爱的人，本质上都是一样。再微小的意识都是更大自我的一部分，个体与之的真实连结即是力量，和信心、意志同等的力量；你们每个人都一样，即使经验各自不同，而那些不够明显的奉献氛围，随着个体实际的服务作为也会继续产生转变。（注 6）

因此，不管感受到什么、心情为何，我们都一样可以处理课题、进行疗愈，首先要辨识出我们的生命模式：

每个个体在诞生前就拥有某些对自身而言非常重要的特质，也会以协调、强化、修练这些特质为目的，挑选诞生后的生命模式。个体在第三密度幻象中的模式和舞步，背后都是一个伟大的计划。学习宇宙奥秘和服务使命之际，必须对自己选择的命运有信心，再用坚强的意志为这份信心灌输动力，明白虽然迷惘、忧伤、磨难看起来占满篇幅，总会有解决方案；在这幻象的某个点上，每个追寻者都将得到线索，告诉自己这是对的方向。（注 7）

人生课题通常关乎爱的给予与接受，各种形式皆然。有时我们会发现自己被高我放进了受限的局面，像是慢性的健康问题、和其他人有点状况、或某个难以治疗的创伤，我们的生活出现变化，却不是往更好的方向，至少从表面上看起来就是这样。

这个器皿原先似乎缺乏平衡智慧的同理心，选择借着这次肉身经验将自己放进必要的情境，得在不被其他自我接纳的环境中学着接纳自我，以及在不求回报或能量转移的前提下接纳其他自我。以一世来说，这不是个简单的计划，但这个器皿当时认为很恰当，因此她绝对需要冥想，且时时刻刻都要有意识地在限制中接纳自我，这些限制的终极目标正是为了把这个器皿精准地带到我们所使用的频率里。此外，学会不求回报地给予接纳和爱之后，她现在必须学习接受他人的接纳和爱来作为平衡，虽然目前还有点不自在；限制基本上是固定的，但这两件平衡的作业将能帮助这个器皿，释放她称为痛苦的变形。（注 8）

我们很可能会抱怨投胎前的想法，导致生命经历中出现限制、疾病、困难和挑战，造成自己的痛苦，但换个角度来说，我们是满怀希望地把自己率直地放在目标的淬炼之火上头，要练习这个念头，冥想确实有用：

通往深层自我的门，在灵性进入具象的第三密度生命时就已被小心翼翼地关上了。看不见异象，觉知能力倒退，肉身裹住了精细对频的内在感官，当小孩逐渐长成大人，这一世又变得更加昏暗。在越发复杂的个人宇宙中生活的小小存有，对所谓宇宙抱持着主观的觉知，第一印象就不是很乐观，事物看上去黯淡、困难、而且乏味；充满一堆任务，要支撑这具肉身，要汇流各种情绪，又必须在所有世事变化中找到最真实的自我之心。但容我们说，除了表达个人能量的内在环境，还包括展现智慧振动的外在太阳和群星，才是宇宙的全貌，其存在与转动之处即是深层心智，唯有自我可以打开这扇大门，无法假他人之手；在冥想的内在房间里，静默掌局，松下心灵，追求启示的渴望催生出内在指引，个体之中的资源方能实际运用于开展自己。（注 9）

这项练习的基础假设是，「你正如自己所想」。它是一个假设，但我完全相信它是真的：

你在你生命模式中经历的一切，都是源自你的想法，不管有意或无心，不管它出现的时机是投胎前还是这辈子，只要心智在某件事情上聚焦够久的时间或累积够多的经验，就会产生出想法，然后显化在你的生命模式中，供应大量学习或服务的机会。是故，你经历的所有事物，都是如你想法而生的产物。（注 10）

（注 1）Q’uo, transcript dated March 28, 1993, p. 3.

（注 2）Q’uo, transcript dated March 28, pp. 4-5.

（注 3）Q’uo transcript dated November 1, 1992, pp. 2-3.

（注 4）Q’uo transcript dated November 1, pp. 3-4.

（注 5）Latwii, transcript dated October 3, 1982, p. 20.

（注 6）Q’uo, transcript dated June 2, 1991, p. 5.

（注 7）Q’uo, transcript dated October 14, 1992, p. 6.

（注 8）Law of One, Book V, pp. 97-98.

（注 9）Q’uo, transcript dated September 6, 1992, pp. 2-3.

（注 10）Latwii, transcript dated August 10, 1986, p. 13.

与你的渴望合作

心智是很强大的东西，这里说的不只大脑，还包含意识。但若想法主宰了经验，那么我们如何进入思考过程中，和想法一起工作？关键之一是「渴望」。我们多数的思考都顺应着渴望、以及追求并达成渴望的方法，Q'uo 说：

看了你们密度的属性，我们可以笃定地说，渴望是使你们幻象引擎运转的燃料，无论是有形的表像世界，或形而上的那一面。也就是说，由主观意识和客观意识构成的个人觉知中，本就存在着渴望；可能是睿智或有用处的，也可能是愚笨或不恰当的，在你们密度中享受生命的个体，将会经验到渴望的流动，以及它涌现的时候。（注 11）

❧

满足渴望是所有人类的天性，你们自第二密度身体保留了呼吸、饮食、繁衍和生存的本能，这些渴望与生俱来，然而相比之下，进化的意识里所怀抱的渴望力量更加强大。（注 12）

如同作为肉身生命具有自我生存和演化的本能，我们在灵性进化上的渴望也是一股势不可挡的力量。凝视自己的想法，我们可以轻易从中发现渴望的踪影，从一个瞬间的短暂念头，遍及强而深沉的心灵期盼。我刚从圣周崇拜回来，在高速公路上我有好几次希望那些乌龟车让路，好让我赶快抵达教堂，或者早点到家。同时，驱使我把自己塞进繁忙车流的，则是我追求崇敬的念头，就像上个礼拜天一位参加冥想团体的成员说，耶稣背了一次十字架，基督徒每年都来一回！对我而言，这段路程是奉献之途，为了和只盼实现天父意志的美好灵魂共处，我很愿意排除万难、拨出时间，度过苦乐参半的一刻，接近我心所属的真理。我是在高速公路上踩足油门的那个人、还是跟随圣灵的追寻者？两者皆是，而且还不止这两者呢。我们都一样，由很多想望组成，要探究渴望如何运行，肯·凯耶斯（Ken Keyes, Jr. ）在他的著作《通往更高意识的指南》（Handbook to Higher Consciousness）（注 13）中提出一个方式，即问自己：「这是偏好、还是瘾头？」Q'uo 群体表示：

渴望本身没有好坏之分，它们就只是让人产生倾向的东西，但若一个人顺着渴望的路线走得太远，倾向就会演变成瘾。因此面对某个进化程度相对较低的个体，与其说是处理其狂奔的渴望，不如说调整他的瘾头还更贴切。成瘾的感觉是「有很好，没有就糟了。」凯耶斯鼓励上瘾者把瘾头降级成偏好，变成「我倾向这样，但我并不沉迷，不是非这样不可。」这也是一个关键，因为当你利用显意识心智来检视渴望时，往往很难看出其中流动的能量是什么，但你会发现就像吃东西一样，人格中已经出现戒不掉的习惯；如果个体能够看清楚自己的偏好，同时又拥有愿意妥协的平衡特质，容我们说，在这幻象中的生活会更自在一些。（注 14）

最近这个论点帮助了我，在我发现自己并没有吃得比较多、体重却又持续上升时。我的身体对待食物的方式，改变了我的生活。过去六年我的确一直变重，觉得自己更强壮、更有活力，我先生仍喜欢我的样子，我是个快乐的「大」女人，而体重依旧缓慢、稳定地递增。但是当我胖得不只是丰满而已了，麻烦也接着上身，高血压、高胆固醇、发出怨言的脊椎、臀部、膝盖与双脚，我终于决定减重。医生说得很明白，我过去吃的分量，对现在的我来说太多了；一般人都这样想吧，年纪大的女人根本不需要食物，只要吃维他命跟喝果汁就好。当然他也点出一个简单的事实：我们之所以变胖，唯一原因是摄取的卡路里超过了消耗的量，所以我积极调整自己的营养观念，下修数量，某些类型的食物我几乎不碰；增强味觉，好好品尝及欣赏我所吃下的每一口食物。在这件事情上，我可以坦率地说，我想看见自己变健康、

变轻盈的渴望，超越了我对吃东西的欲望。我把过去的进食量减掉一半，我还是很喜欢吃东西，很享受每一种味道和口感，但我设法让自己卸下那些没有用的旧习，同时建立一些新的习惯。写这本书的期间，我的体重已经回复到中壮年的状态，就算我医生之外的人没有发现，我还是非常高兴。这件事我是为自己做的，这样我才能在这个对我十分珍贵的昏暗世界待久一点，继续享受这场派对。

这同时告诉我们可以怀抱渴望，不用把它消灭，也不用澈底放弃喜欢的东西，而是换个方法，让我们和我们的渴望都变得更棒。接着，请准备好迎接另一件事：「我们将得到自己渴望的东西。」这个密度的结构就是如此，灵魂得经验到所有想要的东西，才能走完和第三密度的缘分，所以想要什么，千万小心！

请特别留心你的愿望、希望、渴望，因为那些事情一定会发生，好让你的想法获得实现。你的希望不会落空，但如果你想得不够深入、不够用心，那么你也会接收到肤浅、满足不了你的东西。（注 15）

看来，我们得提高我们的渴望，或为我们的渴望调频；唐向 Ra 请教入门者在大金字塔共振密室的修练时，概括了这一点：

发问者：我能否打个比方，在表像的死亡中，个体失去第三密度那些虚幻、寻常的渴望，然后获得全然服务他人的渴望？

Ra：我是 Ra。你很敏锐，这是该密室的目的及意图，同时也是「国王密室」（King’s Chamber）所在位置的其中一个意义。（注 16）

❧

若个体意志浅薄，就只能经验到短暂的魔法状态，直到他调整自己、选择服务方向，转动的支点才会出现。（注 17）

对于渴望层次的高低，Q’uo 明快地摘要：

严格来说，不管是选择这辆车、那台电脑、还是大一点的住处，追寻者灵性层面的生命都不会有什么不同。但当你转向追求实质、追求真理、想要更高的心灵能量，站在促进形而上自我的角度，你所怀抱的渴望，可以帮上很大的忙。（注 18）

这个转向是我们盼望且努力的目标：

只想着要开悟是不够的，你必须对它下功夫；光期待奇迹是不够的，你必须试着接近它；祈祷和平是不够的，你必须真心相信它；如果有人送你礼物，你总得打开它。（注 19）

❧

我们鼓励每个人以最高真理为唯一追求，追求那远超乎言词或想象的事物，因为当你追求、当你透过灵魂对外呼召共鸣者时展现出渴望，光之使者将会受到吸引，依照你的渴望，在对的时间用对的方式来到你身边。所以，提升你的渴望，再高一些，追求知晓真实的、真正的自己是谁，任何怀抱这般渴望发出振动的人，在朝圣之径上将能迈开步伐，全速前行。（注 20）

❧

另一个层次的渴望，是想要纯粹、真理、美好、光明、爱、人与人之间真实的爱与连结；这类渴望会活出它自己的生命，隔绝物质欲望，将追寻者放在一个不同的世界；在那儿追寻者可以同时看见物质及形而上的事物，不是用肉身的眼睛看，而是用心的眼睛，肯恩·威尔伯（Ken Wilber）称为默观之眼（the eye of contemplation）。追求更高的道路是明智之举，我们鼓励你们每个人都煽燃希望、信心、意志的火，纵情、贪心地去求，这股对更高存在、更高视野的追求，会让渴望的熔炉降温下来，作为神圣的器皿，你便完成了淬炼，强大了力量。（注 21）

❧

「上主啊，请锻链我的人灵，让它长存在炉火里，让它和火焰合而为一，让它分享那颗，往上探求的心。」这是我最喜欢的一首赞美诗。渴望是什么感觉呢？有人可能会用「陷入爱里」来形容。的确，渴望是强烈的感受，是用爱为笔清楚勾勒出来的感受，每个追寻者都经验过那专注、源源不绝、不费吹灰之力的时刻，且仍持续想望，有时几乎无法招架。追寻者是多么渴慕和生命、光、爱、真理的源泉完全相接！每个追寻者都有能力如此锻链自己的想法和态度，使其更有机会回到心与意的正中央，更真、更简单、更全心全意。（注 22）

提升渴望时，我们得小心意志的陷阱：

那些看似正当的渴望，潜藏着意志的作为。每个人绝对都体会过，意志想要这样，或不愿意那样。个人意志会涉入渴望之中，让渴望偏离了自然、平稳的状态，形成歪曲的价值观，用错误的方法或错误的理解去思考及处理讯息。目前，我们将这项机能称为意志或自我意志，也将涉入原始渴望的歪曲称为骄傲意志的作为、或即是骄傲本身，凌驾于原始渴望之上的骄傲就像癌症一样，压过了自然的细胞，无节制地倍增自己。（注 23）

我们需要检视渴望，找出任何骄傲的迹象，把好的渴望留下来，但澈底将骄傲拿掉！这是我开始写这本书时的挑战之一，我必须了解到这本书里每一页的内容其他地方都有，而且我虽然真的把这份工作视为服务他人，说到底也还是为了自己，为了创造一个方式来分享我的想法，分享我和流浪者一起工作的多年经验、我自己和他人的关系；这些东西好像对大家有点用处，我用它来表达我自己，就算没有出版或没多少人看，我一样心满意足。我并没有什么了不起，写这本书只是一点小我作祟而已，尽管如此，我希望我的作祟也能帮助别人。我当然可以想要助人，但不能因此就觉得骄傲，或合理化助人这回事。在所有缺点里头，骄傲最顽固也最狡猾，我认为我们应该严谨、正色地注视着自己和自己的意图，直到我们慢慢辨认出骄傲这个坏蛋，还有它的孩子，像是辩解、防卫、评判等。如何厘清渴望，Q'uo 给出两项非常有用的技巧──忽视和极化：

个体可以透过两种方式更了解自己的真正渴望：首先是在有限的一段时间里面，谢绝或忽视任何和该项选择有关的想法，借此允许底层的、无意识的心智根部捎来更深的智慧；第二是找一个整天，每分每秒都尽情支持某一面的选择，接着隔天转而完全相信另一面──是、否、是、否──极致地激起心智的二元性，达到和第一个方法同等的内在宁静，也辟出一条通道，让个体之中的深层智慧经由梦境或突如其来的感受升至表面；或更常见的是觉知渐长，使个体迅速得到把握，明白某个特定的选择确实适合自己。（注 24）

对莱拉来说，要检视渴望，写日记最管用：

当我打算弄清楚一件事或一个问题，我不会在摇摆时继续坚持，反而会停下来书写，最好用

纸笔而非电脑。这过程让我放慢自己，开始和我自己的智慧对话，感觉到什么就写，有时候只有几句话，有时候写了好几页。（注 25）

Hatonn 群体也认为可以综合一下：

欢迎来到今生的海洋，你的地图并不完善，得靠直觉和希望来掌舵。你无法闪避你眼前的命运，那是你选择要在此生、此处经历的重点。我们鼓励每个人尝试朝着本能渴望的目标前进，尝试改善及掌握自己的生命，以求舒适喜乐，获得爱与平静；不过，我们同时也希望每个人都能在自己所处的情境中，找个地方，休息一下。（注 26）

我得在结束这个主题之前，引述完全相反的论点。灵性议题一旦进入实作阶段，各种矛盾就会立刻冒出来，Q'uo 说得好：

你的命运给你带来了迄今为止所享受的一切。当你抵达渴望的深处，你会发现渴望的基底即是希望与命运携手合作，忠实的、不辍的合作；你会在各种渴望罗列而成的超长火车后方遇见一位爽朗的小个子车长，说：「我选择臣服，这是您的意志，不是我的」。（注 27）

意志唤来臣服，渴望唤来无念：

对一个不带渴望的人来说，宇宙是自由的。宇宙是一份礼物，每一片叶子、每一束阳光、每一种言语、每个亲和的眼光，都是美丽与真理。无念的你可以感觉到草原大地，感觉到风、火、水、土，每个分子都在跳舞。在你眼前的宇宙，极度复杂，完全合一，与它本身合一，也与你合一，是你的一部分，如你是它的一部分。容我们说，我们并不认为正在经历第三密度的人能进入这种状态超过半天、一小时、或甚至一下子；如此平静的感觉确实偶尔才会出现，一旦进入这种状态，你反而会很不解，自己何必要有那么多的渴望。（注 28）

只要能接受它是如此的短暂，我们就可以认出它，笃定地迎接它。它是让我们平衡自己的时刻，给我们一些小小的空档，暂时放下渴望的重量，研读道家与佛教学问的追寻者，非常推崇这样的无念状态。必须再次强调的是，我并非鼓励追寻者消灭渴望以求歇息，而是允许渴望存在，但不依附其上，让它们涌现，再让它们流过，沉着地观察整个过程，罗素·路易也呼应：

一般人的想法和行为，百分之九十九都具有评判性，当我们发觉自己几乎无时无刻都被严加审视，就无从随心行动，唯有心理素质强壮的人，才有可能不受影响。若从自身做起，依我所知免于评判的最好方法，是道家的「顺应之道」，例如不说某个温度热或冷，只说它是华氏六十八度（注 29）；或者好比一个贫穷的农夫，他有匹马从畜栏跑掉了，邻居说：「怎么这么倒楣！」但农夫说：「人生就是这样。」一个星期之后，那匹马回来了，还跟着三匹种马、一匹幼马；邻居说：「真是有够幸运！」但农夫说：「人生就是这样。」有一天，农夫的儿子正在训练其中一匹种马，结果跌下来，断了一条腿，邻居说：「怎么这么可怜！」但农夫说：「人生就是这样。」隔天军队来到这座小镇征召士兵，他们没选上农夫的儿子，因为他断了一条腿，邻居说：「运气真是好啊！」但农夫说：「人生就是这样。」如果人生呈现什么我们就接受什么，不评断它多好或多差，我们就永远不会感到失望。（注 30）

这样的心境很棒，记住农夫的故事，也记住「人生就是这样」，当我们面对渴望但快被它淹

过的时候，这句话将能发挥作用。

（注 11）Q’uo, transcript dated September 24, 1995, pp. 2-3.
（注 12）Q’uo, transcript dated October 4, 1998, pp. 1-2.
（注 13）Ken Keyes, Jr., Handbook to Higher Consciousness, Fifth edition, St. Mary, KY, Cornucopia Institute, [c1975].
（注 14）Q’uo, transcript dated October 4, 1998, p. 4.
（注 15）Latwii, transcript dated January 2, 1983, p. 2.
（注 16）Law of One, Book III, p. 112.
（注 17）Law of One, Book III, p. 165.
（注 18）Q’uo, transcript dated October 3, 1999, p. 7.
（注 19）245, letter dated October 7, 1999.
（注 20）Q’uo, transcript dated March 3, 1994, pp. 3-4.
（注 21）Q’uo, transcript dated October 3, 1999, p. 2.
（注 22）Q’uo, transcript dated September 5, 1993, pp. 4-5.
（注 23）Q’uo, transcript dated September 24, 1995, p. 3.
（注 24）Q’uo, transcript dated May 24, 1992, p. 5.
（注 25）Lyara, letter dated April 8, 1999.
（注 26）Hatonn, transcript dated March 30, 1993, pp. 10-11.
（注 27）Q’uo, transcript dated October 4, 1998, pp. 3-4.
（注 28）Q’uo, transcript dated October 3, 1999, p. 5.
（注 29）译注：等于摄氏二十度。
（注 30）Russell Louie, letter dated November 26, 1998.

平衡自我

布卢是个敏锐的人，她说：

我是我，如我这一辈子一直在做的，我试着去寻找万物之间的平衡，包含心灵面和物质面。我必须说，我很幸运，我需要的指引大半都已慢慢显化在他人或我自己身上，让我有机会可以见证，它们在我人生中的影响。（注 31）

布卢精确地指出持续进行个人靛蓝色光芒工作的重点，我们为了进化来到此生，要加快进化的步伐，平衡自我是个关键。Q’uo 说：

个体身、心、灵能量的平衡，不是一周、一年、或一辈子的事，而是一个自然机制，就像身体成长、度过青春期、繁衍新生命，随着人灵穿越此生继续前行，在某个适当的时机，才会逐渐收拢自己。因此能量平衡是没有中断点的悬念，是不会停止的过程，一段我们不认为有终点的路；就自身经验来说，我们反而会想象这条路无限扩展，直至经历一切之后的人灵选择放下、选择松开这些悬念，合一为造物者，回到那伟大、未知、无意识的无限智能之中。（注 32）

❧

他们认为平衡的主要目的不是身体舒适或生命平顺，而是心智、身体、灵性的能量校准：造

物者怎么会同意、甚至是决定要让不断受苦这件事成为灵性追寻工作上精巧而美好的计划之一？这没有明确答案，但我们毫不怀疑。你们所处的环境最大优势就是必然的瑕疵和限制，我们认为造物者的考量并不是增强身体、心智或情绪上的健康，而是持续提供机会，促进心智、身体、情绪、灵性之间的协调性与一致性。（注 33）

❧

在你们第三密度幻象中遭遇到的各方限制，是为了让个体学习如何放过自己。有一些事件对于平衡工作至关重要，但其所需经历的过程在这辈子看起来却是极为偏颇。先前转世累积的效应往往拍板了接下来这一世的剧本，各式各样的扭曲将有机会在生命的舞台上寻得平衡。（注 34）

也就是说，这个过程会延续一世又一世，横跨灵魂的每一辈子，使能量获得更大的疗愈，达成动态的平衡：

第三密度幻象里任何一世的体会都是为了平衡累世经验，同时提供一个起点，让新的平衡在你们所称的未来世出现。（注 35）

❧

疗愈的范围涵盖整个人生，因为疗愈任何扭曲的方式即是把经验的碎片组成一体，将撕裂的部分聚集起来，看似造成伤害的事件原来是个体为自己安排的学习计划，可能是在诞生之前，也可能是在今生的某一刻；借由这个方式，让扭曲恢复平衡。（注 36）

然而，我们平衡的究竟是「什么」？拿起内在对立的那一面，在意识中处理它，将它带入平衡，不再阻塞或绊住我们的心神。仿佛握着某个活性十足的东西，在身而为人的动态平衡中，需要让它有个位置；我们关注且尊重自己的各种观点和偏好，并将其安顿到自我能量中的妥适之处。这类工作必须立基于对这世界的信念，愿意相信这个充满苦难和迷惘的地方，在灵性层面上确实有其意义：

我们用来作为平衡基础的首要假设为：万事万物有其核心，宇宙的一切都具有某种意义。我们很难讲述这项立论的根据，因为它存在于进行中的事物；自我连结自我以及其他自我的动态过程没有办法像蝴蝶标本一样固定在展场上，它没有办法停下来，因为一旦停下来，它就不复存在了。所以我们对第三密度抱持的基本意象是它的确有其意义，只是并非显见的因果关系；它的确促进合一性与全体性，但在整体动态平衡中又持着一切的两面。此外，我们也预设人类本来必须去体验、并为这些体验担任见证；追求完美的人可能会很困惑，因为我们渴望的目标不是完美，而是觉知的深度与品质。真理追寻者就像让倒下的树木发出声音的人（注 37），对无限造物者来说，最珍贵的正是来自不完美个体脆弱的觉察，而非学者或审美家精心打量后的评语；也只有亲身觉知催化剂、接收催化剂冲击的个体，方能从粗糙中琢磨出宝石。（注 38）

平衡过程蕴含着对任何动态中的两面都保持理解和欣赏：善与恶、热与冷、感性与理性：

灵性层面上的「好」不特别倾向一边，也不排除另一边，而是协调相反的两端，任一方都是好的，但偏颇一边就无法创造或持守爱的意识。我们可以建议你「顺应事物之流」，也可以提醒你「每一天都要加以修练、多些冥想」，这两者在对的时间点上都是美好的指引，当你感受到的是某种驱策的力量，敦促你进行更多冥想、更多修练，我们自然会建议你，跟随自己的直觉。（注 39）

我们可以练习存在和作为之间的平衡：

每一个追寻者都必须寻求存在和作为之间的平衡，寻求的过程会因时间与个体而有所不同。过于追求作为的个体，可能要用很长一段时间来适应只专注于存在的状态，这是很艰难的挑战，毕竟外在社会衡量个人价值的方式，就是你完成了多少件事。（注 40）

我们可以平衡内在那感性的爱和理性的智慧：

某些寻求是为了爱、同理与悲悯，希望接纳更多宇宙造物，视其为自我的一部分；某些寻求具备了智慧或光的特性，使追寻者的内在与外在之眼都看见更多宇宙造物的本质。也有综合前述、希望运用智慧调和两端，形成合一的原力或源头。这是追寻者终其一生可能进入的寻求状态，并依据寻求的性质和强度，召唤那些与自己共鸣的无形老师、指导灵和同伴前来协助。（注 41）

爱与智慧的调和，理当是每一位醒觉的存有都要仔细留意的，但对许多自觉来自他处的流浪者而言，寻求这两者之间新的、更公正的平衡，是投生地球第三密度的主要目的。

我们建议进行平衡工作的学生澈底诚实，当你觉知到悲悯之心，请在平衡过程中解析这份觉知。你必须打开并结晶那至关重要、如同跳板的能量中心（注 42），方可诞生真正的普世大爱，在那之前你会历经无数次的尝试，也会因此发现通往普世大爱的路包含许多要素，每个要素都能再予以平衡、接纳成自我的一部分，作为转化期间的学习材料，协助自己一次比一次更明确地往绿色光芒移动。一旦觉知到自己抵达普世大爱，下一个平衡目标可以是智慧，也可以不是；如果行家正在协调显化，确实该平衡爱与智慧；如果针对心智或灵性，那么还有很多其他的隐微之处需要思量。爱与智慧，就和爱与光一样，不是互为极端的黑白，只是一枚铜板的两面，因此所谓的平衡，并非由爱移往智慧，由一边走向另一边。请随时记得：这里是每位行家都盼望出发的起点，这个密度本身的课程是爱，而流浪者则还交错着那大半都遗忘了的其他密度、别的课程。（注 43）

我们也可以选择处理自己的男性／女性平衡，无论是否正在伴侣关系之中：

男女之间以伴侣关系最为关键，但只要能量自由流动、没有差别待遇，那么任何形式的男性／女性关系也都具有一样重要的意义；所有生命都拥有非常多的关系，父母和孩子、各式各样的亲戚、朋友、老师、以及在人生旅程中遇到的每个人，因此即使个体在女修道院生活，也同样可以运作男性／女性平衡。愿意进入和自己状态相反的男性／女性能量氛围中、稍作停留及感受的个体，将更有效率地前进；不过潜质上仍以你们通称为婚姻的伴侣关系，能创造更强大的效应。（注 44）

在过度倾向男性统治的文化里，这项工作特别要紧，如艾伦所说：

我曾调查过哪一类的社会群体可以和平、协调、合作地共同生活，找到某些抱持平等主义或以母系为主的古老文化；人们崇敬女性神只，并仰望其仁慈、有爱、抚育的形象，而后却遭到父权为上、喜好征战的领袖压制。如今人类再度对当前的状态感到不满，平等主义又开始慢慢复苏。（注 45）

Hatonn 群体将爱与智慧、女性与男性加以搭配，指出平衡过程中的相互关系：

通往无限造物者爱与光的两极：一是爱，另一是智慧。爱是女性的振动，智慧是男性的振动，我们感觉到我们使用这些词语能帮助你理解我们所说。男性的能量特质多和智慧有关，而女性的能量特质则较以爱为主，如果双方没有互为媒介，任一端都无法成为无限造物者爱与光的通道、无法有所服务；若想达到行家的程度，彼此必须进入平衡状态，男性在他之中拥有协调的女性能量，而女性也获得澈底平衡的男性能量。容我们说，只靠单独一方几乎不可能成功，成功的案例多数都有一同工作的伙伴。这是灵性合一的实质基础，是真正的瑜伽，目的是让女性和男性一同完成爱与智慧的功课，因为没有智慧的爱会虚耗在愚蠢的事情上，而没有爱的智慧除了空泛，还一样愚蠢。（注 46）

任务是平衡自我，却也让我们感觉失去平衡。Q'uo 鼓励我们与其做一个跌跌撞撞的两足动物，不如把自己想象成一颗球：

要讨论如何处于平衡，得先调整认知，想象「球体」的平衡。只有人类会把平衡想象成双脚的平衡，因为你们走路时就是如此。事实上，平衡更像是个体意识到自我存有的球心，面对任何催化剂形成的偶发事件，就单纯地顺应那从内在表达及显化出来的能量；形而上来说，将自我看作心智中的一颗球体，是为帮助你了解平衡无关乎哪一只脚落点远近，因为自我觉知的灵性存有即是无穷的弧线，不会拉住一个又倾向一边。（注 47）

还有件事值得放在心上，我们全都独一无二，每个人所谓的平衡很可能是完全不同的：

我们全是太一的不同面向。在我看来，我们感知事物、回应事物的方式，受到累世今生的众多经验制约，站在个人的角度，我们都觉得自己是对的。我想再提醒一次，我们在这是为了学习平衡，因着各自的目标，每个人的需求不同，做法也形形色色；让我们尊重彼此有「不一致」的权利，且别忘了我们全都是基于自己的程式看待事物、给予回应。（注 48）

我们维系平衡、持续调整、然后试着再找到新的平衡，于是每天都有新的可能：

日复一日地聚焦于生命本身及意识的宝藏，开展内在的目标与渴望，追寻者将更加敏察自我需要什么，以寻得那平衡的一瞬。不再只绕着小圈圈、绕着工作、绕着家庭生活和任何一段已经发生的事件打转，而是每一天都有新的看见。假若不是这样，那就表示该找出不合理的地方，因为你们是灵性的存有，比生活琐事更值得探索的东西还多得很呢。（注 49）

平衡自我的另一项重要技巧，是在观视自我时始终记得朝向更宏大的着眼点、抱持更开阔的态度：

想成为最真实的自我，就要时时面对自我，而我们建议每一日都这么做。平衡过程中的关键技巧即是唤起更大观点，培养俯瞰自我的能力，看见生命百态的全貌。目前这项技巧几乎对每个人来说都是挑战，尝试以见证自我真理的心境生活，且明白每个个体都会随着最深层的渴望之径成长，真理也将在途中不断变化，今天与昨日很可能就不一样。（注 50）

❧

当你持续寻求自己的本质、寻求自我和所有其他自我、和宇宙本身的关系，你会渐渐知晓与

自己相关的事件或特性；当你知晓了这些特性，某种意义上也同时受到它们的局限。如果关乎你自己的这些知识只到达某个点就无法再往前，那么你就得发挥信心，超越原先的知识和经验。另一种说法是，你在心智、身体、灵性上的成长和平衡能走多远，取决于你如何看待自己、看待人生、认为它有多大可能。（注 51）

确实如此。但平衡自我是件棘手的事，它可以很粗暴、很难搞：

若第三密度的主要工作是调频及平衡红色、橙色、黄色三个较低的能量中心，然后敞开它们、发掘出维持心轮开展与圆满的方法，你便会从中发现，那些能量并非与生俱来，提炼程式就此开始。作为第三密度个体，你如同一颗边角尚未打磨、没有闪亮切面的粗糙石头，在第三密度经验中穿过多生累世、一日一日的琢磨和精炼，内在那本有的自我、那如你真正所是的结晶才能逐渐浮现。当然，你们幻象中某些带来摩擦和净化的事件，看起来都很倒楣，不过摩擦的用意正是为了展露个体内在闪耀的钻石；而个体的任务即是好好预备自己，平衡红色光芒，它是各种能量的基底和非常重要的开端，如果根部能量中心受到困缚、无法自由流动，导致起点发生阻塞，个体自造物者接收而来的纯粹光之能量也将出现偏折或遭到滞碍。（注 52）

依此，我们势必会跟自己的黑暗面进入回圈、密切的接触：

这不是一项简单或短期的计划，但开头就一个词：「接纳」。开始进行意识中工作的人，第一要务就是接纳三百六十度的自我，三百六十度的完整人性，也是三百六十度的完整神性。在当前这个时间和空间中，每一个人的能量对其他人来说都是有意义的，能量与能量的交会点，就显示出你的自我。因此，无论你杀人、偷窃、说谎、通奸、把神圣的事物视为徒劳、以及其他恶劣的罪行，还是在商店购物、做家务、过一天一天的生活，你都接收到了自己。当你迎头碰上其他个体，带给你大把气愤、刺激、甚至暴怒的催化剂，他们实际上是镜射你之中的黑暗面，再将其反映给你。（注 53）

此外，诱惑本身也有平衡的功用：

每个以任何方式成功服务他人的个体，诱惑都会来到他身边，作为一种平衡机制，让展现服务渴望的个体感受到同等的拉力，要他远离服务，加入负向途径。相对地，这也是一个强化服务渴望的机会，若能辨认出表彰、吹捧、权力的诱惑且予以拒绝，个体在服务他人途径上的脚步也将更为坚实。（注 54）

待在一大堆「工作」里头，很容易害怕我们是不是会发疯或弄巧成拙。这个念头也是一种诱惑，两位流浪者说，别被它拉走：

平衡的难度越来越高了，真可怕。就好像我人生的每一面是个盘子，然后每个盘子都在棍子的顶上旋转。一开始会以为光要维持一个盘子旋转就很难了，结果发现还有其他的盘子得顾，如果只注意一个，其他盘子都会掉下来，我必须平均分配我的注意力，让所有盘子保持旋转，要时时刻刻做到这件事才难！我猜我们总得接受，有时候就是会掉一两个盘子吧。（注 55）

❧

我知道那些承认自己归类为流浪者的人，可能觉得自己疯了，还是太极端什么的；但你知道我怎么想吗？如果在醒觉和探索的旅程中，你从没有一分钟怀疑过自己是不是疯了，那你就

是真的疯了。会想要平衡是难免的，就像谁给了你张纸条，写着：「欸，这样怪怪的，最好当心一点。」它来自你的头脑，典型的杞人忧天者，不希望你从悬崖跳下去，进入疯狂的深谷。（注 56）

和任何意识中的工作一样，平衡自我是极其幽微的过程：

心智复合体与身体、灵性复合体的关系并不是固定不变的，因此不同层次的阻塞可能发生在灵性与心智之间、或身体与心智之间。我们重申，为了方便之故，我们说每个能量中心都有七个子颜色，而「灵性／心智阻塞」加上「心智／身体阻塞」之后，就会以各种不同的方式对每一个能量中心造成影响，于是你会发现，平衡与进化的历程，本质上都很隐微。（注 57）

（注 31）Bleu, letter dated June 25, 1997.
（注 32）Q'uo, transcript dated October 2, 1994, pp. 1-2.
（注 33）Q'uo, transcript dated February 13, 1994, p. 4.
（注 34）Q'uo, transcript dated May 25, 1986, pp. 9-10.
（注 35）Latwii, transcript dated March 25, 1989, pp. 23-24.
（注 36）Q'uo, transcript dated May 25, 1997, p. 3.
（注 37）译注：本句源自一个哲学问题：「假如一棵树在森林里倒下，但没有人在附近听见，那么它是否发出了声音？」。
（注 38）Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 1.
（注 39）Q'uo, transcript dated May 3, 1987, p. 3.
（注 40）Q'uo, transcript dated February 22, 1991, p. 2.
（注 41）Hatonn, transcript dated July 15, 1987, pp. 10-11.
（注 42）译注：指心轮。
（注 43）Law of One, Book IV, p. 93.
（注 44）Q'uo, transcript dated November 8, 1992, p. 5.
（注 45）Allen W. Lefurgey, letter dated July 16, 1994.
（注 46）Hatonn, transcript dated November 9, 1980, p. 3.
（注 47）Q'uo, transcript dated April 25, 1993, p. 2.
（注 48）Marty Upson, letter dated November 3, 1998.
（注 49）Q'uo, transcript dated September 4, 1988, p. 5.
（注 50）Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 3.
（注 51）Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 3.
（注 52）Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 2.
（注 53）Q'uo, transcript dated October 2, 1994, p. 2.
（注 54）Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 10.
（注 55）Mike Korinko, letter dated September 28, 1993.
（注 56）A. Terry, letter dated October 27, 1997.
（注 57）Law of One, Book III, pp. 8-9.

平衡冥想

若想将这项重要的练习规律化、仪式化，建议进行平衡冥想。在一天的夜晚时分，回顾经历

过的催化剂及自己做出的反应，借此平衡早晨的静默冥想，星际邦联成员也经常提到这一点：

每个人都已经熟悉了如何平衡日常经验的基本原则，而我们仍希望再谈到一项非常有用的技巧，协助追寻者在更向个人真理靠近的路上，恒常不辍地校准自我。这项技巧是让心智在冥想状态中迅速翻阅一天的经历，找寻使自己分心或离开了自我的事物，同时查看什么事情吸引了自己或感觉离自我更近；这些被觉知为负面导向或正面导向的经验，会来到显意识心智，重新播放记忆。当你感受到终日繁务里第一时间反应出来的情绪偏折，这份感受或意念将在自我的情感层面中获得抒发、扩大；所谓自我的情感层面，更精准地说是自我在能量复合体内处理情感与心智觉知的区域。允许这感受、这意念越来越强烈，直到你觉得充分为止； 然后将它放下，和它坐在一块，不带任何改变它的想法，再让与之互补的感受或意念生起，使铜板的另一面逐渐变得可见。每个自我都是全面的，都包含一切万有，一旦和原始情绪对立的那一面也被感知、也被尊重，本都是你的正反两方，便能并存，齐入心智之眼。（注 58）

❧

无论是情绪的平衡或能量的平衡，执行平衡工作的方法，就是让潜意识和显意识知觉之间的门保持敞开，才能在自我之中重播你已经完结的表演。回顾一天下来的肥皂剧码，借此穿过显意识思绪的界线，进入特定情绪的完整面向，如同钢琴上每个音符都有它的八度音及泛音（harmonics），由你特别振动出的情绪就像这些音符、音调、泛音共同构成的交响乐诗。因此你可以将平衡练习视为调音工作，把不会因为情绪偏折而评判自我的信心找来，一起面对那看似晦暗紊乱的感受；随着自我变得柔软、愿意腾出空间给某一端的情绪和其相对的一面，作为乐器的个体也将越来越清亮，越来越悦耳动听。（注 59）

如果牵涉其中的事件过于痛苦，心有余悸，没办法今天处理，那就表示我们需要在静默和平和中休养生息。但只要是做得到的时候，就开始工作。

由于这个沉重幻象中的个体倾向回避难受的情绪，且处理这类艰难素材前，先过一段时间也比较好，一般来说我们并不建议事件刚发生时就立刻去平衡情绪、想法或行为，反而就让太阳落下再升起，若你个人主观感受上还没有做好准备，再多隔一天也行。如果准备好了，可以在一个平和且稳定的场域里，进行意识中工作，便请重新经验那导致你情绪纠结或混乱的事件，回到绊住你或让你打结的位置，围绕它，成为它。不只是想起来而已，必须让那感受重演一遍，还要容许它越发强烈；不是只盯视着平衡，然后一蹴可几；而是看着转弯处，看着那动作，你往你原本不想去的方向移动，为的是若这方向正确或在你看来是混乱情绪的对立面，平衡与稳定就能出现。（注 60）

运作能量中心时，最好先处理较低能量，然后循序渐进。我们可以从身体的知觉开始，接着向上工作心智对催化剂的反应：

许多费尽心力在启蒙道路上有意识地追求进展的个体，因为想要快点到达相对有趣又更具启发性的较高脉轮或能量中心，经常会忽略平衡工作中那些看起来比较次要、或比较俗世的议题，如果过于偏颇，就会很像在一栋只有两面墙的房子上头盖屋顶。然而，每个个体的进化过程都需要打稳地基，亦即每一个脉轮或能量中心都需要妥善关注，房子才能稳固地坐落在坚实的地面上，并依循每日经验所示现的平衡需求往上构筑。（注 61）

❧

Ra：我是 Ra。发问者可以在这个时候注意其身体复合体，它正在经验某些知觉。大多数的知觉、或者现在这个例子中的知觉，几乎都很短暂而且不需留意。但身体是心智的产物，当

心智经验到某种知觉而感受到电荷或力量时，这份知觉就值得关注。举例来说，在此空间／时间链结里，有一个带着强大电荷的知觉需要查看，这个你倾向用「不舒服」来称呼的知觉变貌，是由于该身体复合体在此次工作中处于狭窄的地方。你可以在平衡过程中探索这个知觉，为什么它这么有力？因为它被拣选来让这个个体可以调整、活化这次通讯，借此服务他人。每一个在心智里产生余韵、在记忆中留下滋味的知觉，都该细细查看一番。（注 62）

❧

身体复合体有各种自然机能，很大一部分与未显化的自我有关，通常不需要平衡；也有一些与其他自我有关，包括肢体碰触、爱抚、性生活、以及某些时候渴望有人陪伴好打败身体的寂寞，和心智／情感复合体或灵性上的孤单又有所不同。若从日常生活中观察，探究对自我和其他自我的爱、以及如何运用这些自然机能的相对智慧，大抵上都能找出很多幻想和迷失的念头；但如果面对和其他自我相关的需要却选择退缩，那也一样必须予以平衡。前者是爱超载了，个体要厘清那是对自我的爱、对其他自我的爱、或以上皆是；后者则过度偏向智慧或理性，天秤还是不平。由于每一项身体机能都可以在更高的能量复合体中与其他自我共同利用，因此了解身体复合体是件好事，它获得平衡之后，将成为一个用途明确的工具，随时待命，支持自己。不管行为表现为何，平衡的重点是理解自我和其他自我在这个层次上的所有互动，可能是爱／智慧，可能是智慧／爱，处于平衡结构的自我都能看出其他自我的影响，解开自己，往下一阶段工作前进。（注 63）

进行平衡工作时常见的误解是，我们诉求强化或活化能量中心。活化确实很好，但更有价值的是所有能量中心的协调：

每个能量中心的旋转速度可以达到很高的范围，或你也能从颜色及亮度的变化看得更清楚。个体的意志越强烈集中、越加以精炼或净化，能量中心就会更明亮或更活跃地旋转。在自我觉察的个体身上，其能量中心不一定依序活化，因此可能有几个能量中心超级明亮，紫罗兰色光芒却呈现不平衡状态，这是忽略了整体经验而导致的结果。平衡的关键在于个体面对经验时那自然、自发、真实的反应，将经验蕴含的价值发挥到最大，再利用平衡练习来取得妥适的心境，在紫罗兰色光芒能量中心显示出最纯净的光谱。这同时也说明了，以收成的角度而言，各能量中心的明亮度或旋转速度，并不及平衡观点或显化紫罗兰色光芒来得重要；因为一旦少了平衡、尤其是基础光芒不平衡，当无限智慧带来收成所需的爱与光时，个体将没有能力接收。（注 64）

上述的基础光芒为红色、橙色、黄色三个较低能量中心。

没错，活化能量中心或清除其阻塞是优先事项，但各中心之间的平衡工作也同等重要。如此一来，整体振动存有的每条弦、每个音方可与各能量中心清晰、合调、和谐地互为共鸣。对进阶或行家级的心/身/灵复合体来说，自我平衡与调频是最核心的要务。即使不考虑美感，各能量中心还是可以被启动，然而透过修练以及对个人能量、或你称为深层人格或灵魂身份的监赏，美才可能发生。（注 65）

❧

最脆弱的个体可能要比带着极高能量与动力去服务他人的个体更加平衡，因其将心神一丝不苟地专注在利用经验，了解自我。在你们当前密度之上的各个密度，都给予达到平衡底线的个体很多时间／空间和空间／时间，继续精炼内在平衡。（注 66）

Laitos 群体、二八二、Ra 群体都表示，平衡的果实有喜悦、能量之泉、以及更加精细对频

的悲悯心：

如我们先前所说，从每个个体的基础作业开始，平衡了扭曲，整理了感知，持续练习信心，个体内在的喜悦才能逐渐成形；那些本就蕴藏喜悦的经验随之重组表达和理解的形式，生命阅历的脚步将与更高强度的光和谐并进。（注 67）

❦

最近我常常在想，重视灵性的人都很长寿，他们的能量也总是源源不绝，这或许与 Ra 的能量平衡概念有关；还有保持这些中心开放让能量得以注入、好比外星通讯和东方著作中都提到过的亢达里尼能量螺旋，相关的作者有尤迦南达、拉达克里希纳（Radhakrishna）、 阿罗频多（Aurobindo）等。（注 68）

经验的催化剂之所以作用，是为了创造这个密度的学习 / 教导。然而，一旦个体有了反应，即使只是观察到那个反应而已，都代表个体仍是透过催化剂来学习 / 教导。终极成果是个体不再需要催化剂，不再需要这个密度，并非变得冷漠或客观，而是精细校频后的悲悯心和爱，将所有事物皆视为爱。如此一来，催化剂便不再引发反应，个体成为了生命经验的共同创造者，更接近真实的平衡。（注 69）

我现在就可以举手承认，我还没到达这样的平衡！但我持续为此，工作着。

（注 58）Q’uo, transcript dated August 22, 1993, pp. 5-6.
（注 59）Q’uo, transcript dated December 15, 1996, pp. 2-3.
（注 60）Q’uo, transcript dated December 15, 1996, p. 3.
（注 61）Hatonn, transcript dated December 30, 1984, pp. 14-15.
（注 62）Law of One, Book III, pp. 102-103.
（注 63）Law of One, Book III, pp, pp. 74-75.
（注 64）Law of One, Book II, p. 90.
（注 65）Law of One, Book III, p. 26.
（注 66）Law of One, Book II, p. 102.
（注 67）Laitos, transcript dated November 15, 1990, p. 5.
（注 68）282, letter dated March 9, 1995.
（注 69）Law of One, Book II, p. 94.

完全进入当下这一刻

当下的挑战何其多。既然我们就在此刻相遇，我便以如何与此刻相处为题，试着进入更周全的思量。我也正在经验我之中的能量流动和局部阻塞，某一方面来说，我借此搜集关于自己的资讯，能量可能阻塞在什么地方、阻塞的原因又是什么；我能量中心的整体平衡状况如何、我对我的身体、心智、灵性抱持什么态度、什么东西让我分心，包含忍不住去想做过的事、想不得不做的事、想那些还没到来但也不能怎样的事。我们的内在都有大量的东西运行着，要完全聚焦、完全存在于当下此刻并不容易，虽然灵光乍现时似乎可以。另一个值得思考的角度是，我们历经多少转世完备个人奥秘、接受多少强烈的催化剂（尤其是今世），只为了抵达当下此刻；若把时间视为线性，那么我们已付出昂贵的代价来到个人进化过程的某个点上，同时也从这儿去向未来：

每一世的人生课题几乎都不相同。如果某个课题在某一世真的被学会了，它便很可能不再以相同的形式出现。然而，关于如何毫无保留地去爱，这堂课的内涵和意义总能不断延伸，且原先学到的东西转眼成为下阶段课程的牵绊。请带着爱，仔细寻求指引，聆听、学习、再从他人的面容中看见自己，你将发现学会的课程已然成为迈向当前考验的起跑线。（注 70）

❧

无论我曾有过什么经验或如何能够拥有它们，一切都只为一个目标：让我来到今日所在。这件事在我看来，是全宇宙的奥妙真理之一。（注 71）

那么，该从哪里起跑呢？可以用「接纳」来形容，也可以称之为「走进无惧状态的入口」：

很少个体能安于当下，总是拿已经过去的事情来责怪自己或替自己高兴，不然就是对将要到来的事情感到忧心。务必记得，每个瞬间即是永恒。我们请求每一个人释放身处当前幻象的恐惧，释放离开当前幻象的恐惧，无论当下弥漫着什么状态，安于它，接纳它，即使它看起来是个巨大的挑战或困难，也欣然地把它收下。（注 72）

❧

充分接纳所做的一切及存在的状态，便能生活在喜悦中，欢喜领会当下。接纳一切并放下对完美幸福的追求，反而使个体更有机会，找到这幻象里的喜悦。（注 73）

接纳的能量如同张开、清空的手，源自我们的本质深处。我认为我们本就拥有喜悦或至福，当我们接受、允许、且让能量自由移动时，就会经验到它。在我心里，快乐本身绝对不是当前幻象的目标，快乐来时很是享受，我们远离了不适，也普遍觉得满足，但宁静汇聚的至福之流不只如此；它是自然的、潜藏待用的一种能量状态，当我们确实达到内在能量的自由流动，它会成为最有疗愈效果、最有助于能量强化的东西。而第一步或许就是，全然接纳自己。当你从自我及周遭环境中找出越来越能自在接纳的特性与经验，即代表接纳更深一层的自我，同时可以运用这份接纳再去发掘自我的其他部分、以及整体的更大自我，然后将注意力投入意识中工作，借此更全面地接纳你的自我、和所有其他人的自我。（注 74）

这包含了接纳各种限制与困难，比起在投胎前为完成所选课程而自己设计关卡的说法，这些困难更容易被认为是从外在、从自我之外而来。以我为例，我将身体的限制放进我的人生经验中，先是出现在童年，而我选择跟唐一起过有意的灵性生活之后，情况又变得更严重。相对地，学习如何接纳他人的爱，则是用来平衡这些限制或牺牲的课程。虽然身体的磨难和局限有时相当剧烈，我却可以非常笃定地说，很多写信给我的人，在身体、心理、情感、灵性各方面受苦的程度都远超过我，我的难题真的不算什么。也无论每个人在行星地球上的难题是什么，面对这考验我们如何予以解读的当下此刻，要知道谁都不是孤单一人；此外，服务他人时别忘了，学习接受爱、跟学习接纳爱的不足，是同等重要的事；这会使我们愧于接受赞美，但人们仍将给我们爱和支持，有时甚至出乎意料。能够怀抱纯粹的感谢，接受这般爱的馈赠，而不去主张自己不配，对我们的成长十分关键。直到接纳自己发现到的自己，也接纳他人发现、表达感谢的那个自己，我们才能敞开自己，完全地、真情地接纳他人。

这是一场自我之心大作战，追寻者可能会开始思考，自己之中不只一个自我，何谓自我，漫天奇想，看上去还充满矛盾。因此要从包容他人转为更积极的欢庆他人，首要挑战即是从更大的视野感知自我；它不评判，而是采取正面且富有创造力的态度来运用能量，以达自我接纳、自我宽恕和自我驱动。请保持信心，怀抱希望，所有来到眼前的美好任务，都一件一件，持续执行。（注 75）

就我们所处的家庭或工作文化来说，一个成员彼此相互支持的群体自然是强壮些。唐、吉姆、我，我们各自都是个好人：一个伟大的灵魂、睿智的男人；一个优秀的书记、很好的管理者、强大的万事通；一个聪明的图书馆管理员、研究者、作家。分别来看，我们是善意而且寻常的不完美个体，但也如 Ra 所说，我们唯有结合起来，才能超越自己的限制去提供服务，就像我们在一的法则通讯期间做的事。

这个特殊的器皿并未接受训练，也没有为了接触 Ra 进行任何研究或修练。我们说过许多次，我们能接触这个小组，使用这个器皿，是由于这个器皿致力服务太一无限造物者的纯粹度，也因为这个团队的每位成员彼此非常和谐、互相接纳，支援小组才能在没有显著扭曲的情况下运作。（注 76）

此刻，我们正在接纳什么？接纳无法接纳的东西。当然，很多时候我们的当下是很愉快、很容易接受的，考验来自于痛苦、伤人、艰难、或简直错得离谱的一刻。但，道理很清楚，我们是爱的生物，我们由光制成，我们闪耀着造物者，容易接受的和无法接纳的，只是描绘我们的两种方式；我们是完整的存有，包含一切的存有。于是，不管在我们身上发生什么事，不管这些事看起来多么不幸，它们都是直接源自我们的感知，我们的设定。Q'uo 表示：

容我们说，我们正在建造摩天大楼，而坚固的地基就来自于你们，接纳难以接纳的，去爱那不可爱的，将骂声变成笑声。你们可以掌握自己，随意做出这些选择；你们每个人的内在都有这份力量，但要唤起它是多么困难。你猜到了，我们的建议始终是，坚持每日冥想，向内聆听，习得真正的你，聚焦于宇宙中的自己。于是没有什么是奇怪的，没有谁是陌生的，不危险，只是试炼。（注 77）

❧

你可以发展出一项强大天赋，即坚定不挠地接纳任何情况，因为横亘在你与真理之间的，只是一个幻象。要伸出脚跨越疑虑通往信心，有些个体需要有力的指引，有些个体则在山岳丛林中，找到了安身的信仰。（注 78）

❧

接受限制是很个人、很抽象的问题。如果个体接受了某些自己人格上无法接受的限制，他便没有（真正）接受限制，比较像是善尽义务，而义务总让人有负面情绪。所以我们建议你尽可能带着喜悦之心去改善自己的状态，若是无法喜乐以对的事，就改用平静与顺应。（注 79）

不知道多少次，我们在人生中所抗拒的东西，仔细看却发现它是个旧议题，出现过了又重返，不厌其烦。一个简单的道理，面对那些试图教导我们的事物，抗拒是白费力气。当我们开始接纳这个催化剂，不一定要很有把握，但必须照看这个过程，与议题本身共同形成接纳的关系，同时决定我们如何与牵涉其中的功课协力。这是我们能在自我途径上前进的唯一方法，如果我们从某个问题的某个版本逃走，它会出其不意地用另一种样式现身，而且很可能是更困难的那种。

克服并非明智之举，因为克服本身是个不平衡的行为，导致时间／空间连续体中的平衡工作也受影响。克服创造出了一个让表面上看起来已经被克服的事物继续依附的空间。对每个个体而言，在适当的时间点上，事情自然能消化，借由经历、理解、接纳、以及和其他自我分享，够成熟的变貌将会再朝向与一的法则更为共鸣的变貌移动。需要耐心，需要体会，需要细细探究，也需要同理他人与自己，但克服或忽视是抄小路，理解和接纳才一劳永逸。（注

80）

我们也没办法为了抄小路，任意剪辑自己。我们不能从我们的感受中把自己移掉，而是必须接受那里头的东西。

内在工作之于个体的挑战，是如何脱开那些不属于自我之心的部分。这里指的不是个体决定不再认同某种生活模式或心智扭曲；如果追寻者觉得自己知道脱开什么就更接近自我之心，某个程度上来说，他正在蒙骗自己，因为在自我之内并没有任何方法可以看出哪一款能量样式实质上是太一无限造物者的扭曲。也就是说，没有任何逻辑性的做法能让扭曲越来越少，努力变得更不扭曲，这件事情本身即是一个扭曲。试着用各种方式引导自己成为造物者的追寻者，反而很可能产生出更多扭曲自我的思考模式，结果不减反增。（注 81）

与其立刻尝试减少扭曲，先原谅扭曲的自我，如其所是地接纳，似乎更有帮助。接纳使人放下了控制，站在接纳对面的，则是恐惧。

想要快速前进的追寻者通常会紧抓过程，试着改变编码、改变思考，贴近他认为有利于正向极化的选项。但是，情况正好相反。恐惧、忧虑的人会离内在感知到的困难越来越近，而不害怕的人则无论当前事件、想法或内在程式是否引发恐惧，都不会捏在手上。你发现了吗？钻在问题上只会让你越来越确定它真的是个问题，困难变得巨大，信心显得渺小，最后就以无助、不满的感受作收。无惧的人只是走着，留意每一件来到面前的东西，然后把它收下。（注 82）

❧

一旦理解到恐惧会使手上的考验再生扭曲，个体将更有技巧地注视这份恐惧，把它带入心中，并宽恕正在害怕的自我。一段时间之后，这类工作会渐渐给自我建起一个概念，即自我是有弹性的，是能够学习新方式的，不管结果如何，不用害怕去做。（注 83）

并非迅速拆除整座恐惧，弄得自己也震来荡去，而是向着无惧的状态，一次走小小一步。移开恐惧能让我们自由，让我们空出手，带着已经学会的东西持续向前，通往新的景色、新的学习、新的成长：

随着感知能力逐渐成熟，追寻者如孩子般的本质会有所折衷。处理完毕的催化剂妥适地置入人格里，如同砌墙的砖一样稳固，这是经验的力量。但是，成熟或成人的态度也可能不利于改变，因为想要维护目前所拥有的，以及它本来的样子。接纳目前看见的这些自我就已经够难了，要面对更多未知的自己，又是另一项挑战。于是我们必须再度像个孩子一般，无惧地迎接来到眼前的一切。（注 84）

说到这里，我想重申先前提过的一件事。我并不是全从我的经验来写这本书，至少不全是成功的经验。好比现在这个主题，完全地、喜乐地接纳当下、接纳一切，我澈底做到了吗？当然没有！我注意到，打从今天一早回复那些写信给爱/光研究中心的读者时，就急切地期待下午我可能有空处理《流浪者手册》；现在已经下午了，我却再从拨出来的五十分钟里用掉一点时间来哀叹剩下的时间太少，很快又得暂时放下这让我热血沸腾的任务，我们都有这么多事要做！我享受每一封信、每一件事，但在忙碌中偶有焦躁，我无法全然专心欣赏每一个当下，除了某些稀有的时刻，这样的经验和记忆虽然不多，却深深吸引着我。和大家一样，我当然可以再多练习，我的课程很贴心，总是适切地为我重播，面对那些我越来越知道「属

于我」的功课，我就能反复排练。千万别因为你认为自己不成功或不值得，就丧气地打消进行靛蓝色光芒工作的念头，继续练习就对了！

如果你很难去爱敌人，就会一直碰到和他有关的问题；如果你跟敌人有纷争，他可能会离开，但你会再遇到一个；如果你沉溺于某个想法、行为或欲念，瘾头可能可以消退，但你将再次遭遇考验。每当你在愤怒或其他负面情绪、以及冷静接纳并用创意理解之间选择了前者，就必须重来一次；结没有打开，你就会再卡关，百分之百。（注 85）

CB 鼓励我们想象一座迷宫，我们可以不断折返，直到我们解开谜团：

人生的奥秘也就仅仅是活出生命，再经由生命找到你的路，就像是一个原子构成它自己的过程。（注 86）

接纳的果实包括爱和宽恕：

欢喜地喊醒茫然中的自我吧！悦纳那为爱服务的自己。付出之后所得到的结果或许不尽相同，但无论小小的肉身生命是结束还是延续，你都将与造物者同在。把握这些极化的机会，经验无条件的爱，经验深层的宽恕，对所有人、尤其是你自己，宽恕自己，又一次被这幻象搞晕。（注 87）

接纳也是朝向自由的大门：

我的朋友，请永远关注唯一自由的那个人，就是你自己。对自由的渴望是个奢望，因为你困在一座身体、重力井（gravity well）、厚重幻象的牢里；不过，你是自愿的，自愿来到这个行星经验催化剂。接受此生的各种状况，同时祈请知晓真理，你们的神圣著作上写着：「寻求并认识真理，因真理将使你自由。」（注 88）没有投入，就不会有自由；不是投入自我或你们所称的小我，而是投入真理及为真理而行的服务。我们发现你们强烈渴望服务，且觉得自己对于人类有份责任，特别是你的地球经验正当开展的这一刻。不过，你必须费心在自己身上，当你练就真正的渴望，渴望知晓造物者的爱，渴望感受创造你的爱之圣灵，你将发现你所追求的其他一切都会到来，这不是一条容易的路，但始终通往丰收。（注 89）

完全接纳当下此刻的另一颗果实，是安适于存在：

当一个人想望舒适时，真正让他陷入困境的是「非得达到某种期待」的执念，而不是舒适本身。一个人的确可以舒适、快乐、富有、或拥有其他表像上的好事；同时也可以因为他需要灵魂有某种形式的不舒适，而变得非常辛苦。此外，追求舒适的念头暗示着自己在某个别的地方或处境才是舒适的，但绝非如此。真正的舒适在于接纳命运，如同洪流中的木筏，顺着生命运行。（注 90）

套用霍奇·卡麦可（Hoagy Carmichæl）的歌词，我们的生命也可能是条「缓慢的河流」，但我们总是有根竿子，或像老旧的磨臼，就顺应其「慢」吧。接纳还有个收获，是更坚固的耐心：

化限制为下一步动作的衡量基础，是很有智慧的接纳法。一个人若不能走路，便给自己找一

张稳妥的椅子；若不能说话，便保持沉默；若不能理解，便拥抱奥秘；若不能移动，便接受持续的静止。这是最根本的接纳，非常有益于心。忽视肉身载具的状态并不聪明，因为行动的限制、改变的限制、能量的限制，都是为了让你多等待一会，在耐心中等待，在平静中等待，在确知线索恒常不断的安全感里等待；否则很多人总是选择拼命地做，不管状况是什么，也不管已经做过了什么，只因为有专家说，做越多的人才配得到更多。（注 91）

谈到灵性工作，我们全都容易很受到道德牵制。但若没有爱，分享天赋又有何用，如圣保罗（St. Paul）曾说，没有爱，我们不过是当啷的锣，声大却空洞！（注 92）存在为上，但作为一出微妙的戏码，导引我们找寻各种和命运合作的方式，借此平衡接纳。而使用像「接纳」这样的词时，我们可以联想到相近涵义，爱是其中之一，还有赞美与感谢：

无论接纳的过程简单或困难，某方面来说，你也因此渐渐学会欣赏造物者向你揭示的每一面，从而对于自己的所有经历，都能更自然地给予赞美和感谢，怀着这般心境，旅程也将越加平顺。（注 93）

Laitos 与 Q'uo 谈到，可以比照平衡冥想的方式来进行接纳冥想：

将自我认为无法接受的、不可原谅的、不开心的氛围、情境、个体或自我特质放入冥想中，可以帮助自我去爱、去接纳、去原谅。这些出现在日常生活中的特定事件，会被心智完整地记录下来，以作为冥想状态中学习对一切有爱、予以接纳和宽恕的催化剂。就我们所知，最好的方式是去看见原本情境里所产生的原始感受，然后允许这感受越来越集中、越来越强烈，直至你感知到合理的结果为止。举例来说，可以强化任何愤怒，直到看见愤怒的合理结果。愤怒高涨成暴力，暴力造成疼痛与苦难，疼痛与苦难通往悔恨，悔恨导致希望接受惩罚，最后走向爱与接纳；明白这样的经验规模是极端中的某一端，并接纳拥有不同面向的自己，才有助于内在的太一造物者也认识祂全部的自己。（注 94）

❧

想成为最真实的自我，就要时时面对自我，而我们建议每一日都这么做。平衡过程中的关键技巧即是唤起更大观点，培养俯瞰自我的能力，看见生命百态的全貌。目前这项技巧几乎对每个人来说都是挑战，尝试以见证自我真理的心境生活，且明白每个个体都会随着最深层的渴望之径成长，真理也将在途中不断变化，今天与昨日很可能就不一样。（注 95）

更大观点教人接纳，俯瞰的价值非凡！接纳和渴望关系相当密切，我们无法将这两者或任何其他相关的议题分开来看，它们透过我们的经验交错上演，我们也使出更多力量，以所学技巧与心境在一切发生的当下做出回应。当我们能够轻松地接纳正在发生的事情，感觉仿佛置身天堂；但若陷入无法接受的情景，陷入自己渴望的荆棘，我们依旧可以怀着赞美与感恩，和这一刻相遇。

我们也可以表现得像是已经「置身天堂」，或像是坠入了爱河，或像是拥有了信心，这即是感恩的心境，它供应一个暖房，让真理在之中成长。如果可以找到方法去欣赏当下的美好与祝福，我们便进入了寻找美好与祝福的阶段，在我看来这不仅合理，同时对我基本奉献工作上的淡然风格也有很大帮助。并不是说我崇敬奥秘的心很平淡，而是被动本身就是件相对乏味的事。人们在聚会时来到我身边，一般都会问问我的事，我该说什么呢？工作了一天之后和先生在客厅跳舞，我被内心强烈的欣喜高高举起？今天就有好几次，我觉得自己根本淹进喜乐里，我摘去黄水仙最后的枯萎花瓣，看着它们的褐色尊严全都卷曲起来；下午和一位老

友聊天，他为了安息日的祝福顺道来访，与此同时我和吉姆发现到花园的梧桐树下长出了新的彩叶草。这些至高的幸福感实在没办法成为聚会的对话啊！很多追寻者也心有戚戚焉，我们最关注的事，正好都不是大多数人感兴趣的事；举例来说，有几个人会想要谈完全进入当下此刻？在这个通常不太接纳我们的世界里，要从我们自己之内寻得对自我、对彼此、对无论任何的接纳，是一项很大的挑战，但我也已经看见，收获值得这一切。

（注 70）Q'uo, transcript dated September 6, 1992, pp. 3-4.
（注 71）Heikki Malaska, letter dated February 16, 1999.
（注 72）Q'uo, transcript dated July 3, 1989, p. 10.
（注 73）Latwii, transcript dated February 13, 1988, p. 2.
（注 74）Q'uo, transcript dated November 9, 1986, p. 10.
（注 75）Q'uo, transcript dated May 1, 1994, p. 7.
（注 76）Law of One, Book V, p. 125.
（注 77）Q'uo, transcript dated July 16, 1989, p. 3.
（注 78）Q'uo, transcript dated November 25, 1990, p. 5.
（注 79）Q'uo, transcript dated January 7, 1990, p. 12.
（注 80）Law of One, Book I, p. 171.
（注 81）Q'uo, transcript dated May 23, 1999, p. 3.
（注 82）Q'uo, transcript dated November 15, 1992, p. 4.
（注 83）Q'uo, transcript dated December 5, 1999, pp. 3-4.
（注 84）Q'uo, transcript dated April 25, 1993, pp. 10-11.
（注 85）Hatonn, transcript dated May 4, 1980, pp. 1-2.
（注 86）CB, letter dated November 3, 1999.
（注 87）Hatonn, transcript dated November 16, 1990, p. 2.
（注 88）译注：《约翰福音》8: 32。
（注 89）Hatonn, transcript dated May 25, 1980, pp. 2-3.
（注 90）Q'uo, transcript dated December 13, 1992, p. 9.
（注 91）Q'uo, transcript dated March 18, 1990, pp. 5-6.
（注 92）译注：〈哥林多前书〉13: 1。
（注 93）Q'uo, transcript dated September 17, 1989, pp. 11-12.
（注 94）Laitos, transcript dated February 11, 1982, p. 10.
（注 95）Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 3.

轻松以对

所有运作靛蓝色光芒能量中心的方法，都容易使我们变成正派的公民；在灵性追寻的路上太过严肃、认真，对比傲慢或轻蔑的态度，两者都一样失衡。这样看起来，作为催化剂的痛苦或磨难，很多时候都是为了教会我们，轻松以对。

我们观察到你对痛苦催化剂的偏好，这种经验在你们个体中是最常见的，有一些是身体复合体的痛苦，较多是心智和情感复合体，灵性复合体则为少数。这类痛苦创造出学习的潜能，学习内容因人而异，但几乎都含有耐心、包容、以及放轻松。（注 96）

放轻松，指的即是唤起我们深层的本质：

每个人都要知道，绝对别让压力挡住轻松，搞笑、微笑、大笑、开心的时光，这都是你们真实的本质，你们都是造物者的小孩，而造物者就是爱和喜悦，欢乐和平安。（注 97）

并不是我们无所不知，所以做得到放松和大笑，而是在恒常的未知面前，我们选择当个快乐的人：

没有任何我们已知的文字或概念，可以囊括无限造物者的伟大奥秘，面对如此澈底的未知，有幽默感是好事；请在追寻过程中自在欢乐，愁眉苦脸不适合心灵成长。就是因为在这经常令人痛苦的幻象里人们不时得板起脸孔，我们才希望鼓励个体，追寻之际别忘了用上最高的喜乐之心。（注 98）

放松与笑容其实也很神圣，它们代表着绿色与蓝色脉轮能量：

大多数个体确实需要很有意识地下定决心，才能转向更大的观点，但在你感觉到自己不过是为了掌握所有情况无数种可能的范围和深度、就变得窘迫、封闭、狭隘时，我们会说，想办法下决心是很值得的。一旦有了笑声、轻松以对之后，绿色光芒能量中心变得饱满且开展，蓝色光芒能量中心运作着沟通及自我表达，而较低的三个能量中心也将缓和或解除它们对于能量的匮乏。（注 99）

❧

如果你很难把笑容看作是神圣的，那么回想一下，最近一次你止不住笑的时候，难道没有从笑声中充分感觉到它带给你的爱、释怀和疗愈？欢笑是火与土之间的交流，如同慈悲是降至大地的甘霖，笑声先是熔化痛苦，再建起耀眼城堡，向领略喜乐的人，展现宇宙万象。（注 100）

可想而知，笑声既然是蓝色光芒能量，个中道理必然不少，搭配轻松的作风，也能促进沟通：

笑声中有伟大的真理。若一个人抱着严肃的态度传讲真理，他将发现自己偏离了太阳，得不到光和爱的滋养。轻松以对吧！热切地去爱、去关注，为了你最高的理想燃烧，而不是求表现和作为。你可以笑看这一切，因为当人类跟当傻子没有两样，你终将是愚蠢的，唯有愚蠢才使你关顾这么多，多得让你赌上所有，仅凭信心和希望知晓奥秘，仅凭对奥秘的爱，纵身跃入一无所知的半空。（注 101）

❧

当个体能够真实地、流畅地进行沟通，就不再需要那么强调技巧了；不怕可能被找碴，因为怀着开放的心，即使有人找碴，也能给予对方爱和同理，如此一来便无须恐惧任何个体，无须担心任何失败。蓝色光芒的敞开，某一部分是养成幽默感，使个体找到轻快、温和、展现前景的方式来表达，若以现在这个主题来说，找到个体得以进行内在工作的方式或许还更加重要；因为一旦活跃的光进入靛蓝色脉轮，它将有最大的机会进行意识工作。开放的心尊重个性，于是蓝色光芒脉轮能从心表达、从智慧之处出发，再传递给尝试透过意志和信心改变意识的自我。（注 102）

和大多数流浪者及灵性局外人一样，我有股难以克制的幽默感。我很爱笑，不管我眼前展开的每一幕场景是否带有难题，我都能看见笑点。玛丽第二（Mary 2）在人生中得到的艰难催

化剂几乎是三到四人份的量了，她还是投赞同票：

流浪者是否都有种不合理、而且无上限的幽默感？我知道我有！这是让我能继续前进的原因之一。（注 103）

Q'uo 与 Latwii 也完全同意：

无论在生命模式中的路线或定位为何，你们人类称为幽默感的东西，确实对任何个体都很有帮助。我们将你们所称的幽默感视为权衡轻重的能力，个体可以把焦点放在能够看见更大观点的经验，进而站在较高的位置上继续累积，直到开启你们所称的智慧。（注 104）

❧

当你必须移动得比你希望的快，最有效的工具就是幽默感。想动摇你的东西会不断找来更加无理的事情，演出时而严峻但始终超乎想象的世间百态；如果你真正发自内心深处地笑看，其实一切都很好玩。（注 105）

❧

幽默感可以让人从困难经验里把苦取出来，不是为了剔除，而是在忧伤和喜悦汇聚的偌大范围之中，认出生命的痛处。（注 106）

❧

幽默、权衡轻重、还有放轻松，这些观点常常被灵性追寻者放到一旁去；面对真理、生命、存在的重要议题，似乎得投注所有心力，没时间可以胡闹。不过，平衡的灵魂才能学到最伟大的课程，且对拥有肉身的灵魂来说，所谓的平衡往往来自于他在行星地球上所做的一点小错、或稍微不守规则、或不像实际年龄该有的那么得体，这会让每个追寻者觉察到自己的不完美，也发现宇宙藏在尘世肉身生命里的笑点。（注 107）

我们要温和地对待自己：

如果给予服务的结果不如预期，像是没有用自己认可的方式、或他人没有做出自己希望的反应，你都不需要严责自己。若能试着服务而不预期结果，这份服务的意念往往更有价值；因为这样你才有机会去思量自己的反应和动机，同时学习温柔地对待自己。做到这件事的话，你就更能柔软地对待另一个人；你明白了柔软、温暖、触动才能创造更有效的桥梁，而非抓取、拖拉或强压。想与其他人更充分地连结、更清楚理解对方的观点，你只需要保持开放，保持通畅。（注 108）

❧

轻松的作风还将我们带向更宽广的视野，从那儿可以看见，我们是激烈游戏中的玩家：你们是棋盘上的国王、皇后、骑士。你们是这场游戏的玩家。可是，我的朋友，这游戏简单得让多数人无法置信，就去爱、去欢笑；轻松以对，但别轻易评判；互相鼓励，如果你知道谁需要关心，还等什么呢。（注 109）

不开心，就「拉倒」，在人世间有时候真是这样：

在你的服务中、在你的崇敬中欢庆吧！因为你正做出百万年来最重大的选择，假设没让幽默感的恩典来支持你，你可能会被自己的紧绷以及想象这项选择的影响层面给压倒。别光把这个幻象和你所做的选择看成攸关生死一样，它不过是第三密度经验戏码里，趣味十足的人类喜剧。（注 110）

过度严肃的追寻者就像眼睛只看得到管状视野，然而笑容可以调整它：

过度严肃的追寻者有时会非常拚命地想要达到勤奋的行动、正确的思考，结果导致视野狭隘得如同管子一般，太过聚焦在某件事情上，损害了原有视线的自由和宽广。（注 111）

领悟的过程总是漫长。

我们希望你可以放松、幽默、从容一点，因为学习如何妥适地运用自我力量是个非常漫长的过程。你所来到的这个区域，将随着你的进化延续多世，且至少会再往前穿越一个密度；这是神圣而重大的任务：关于爱、关于服务、关于尝试接纳每一面的自我、以及最终达成全然接纳；且你进行内在工作之处，举目所及，一片昏暗。（注 112）

当我们面对各种困难和自己的黑暗面，可以打开心房，宽恕自我：

我们请求你们在追寻过程中正视自己，但同时保持轻松，这是宽恕自我的基础之一。每个个体都有设定好的困难和挑战，也都势必要去经历。（注 113）

❧

我们鼓励每个人无惧地注视内在的暗黑情绪，爱它们，接纳它们，柔和地、持续地、轻快地整理它们，让它们回到原本的位置，认许它们吸血鬼般的模样，当你将它们收进心里，请允许悲悯流过自己。打开心房，是你们在此的共同目标。（注 114）

温和对待自己，自然就能轻松对待他人。

我们鼓励每一个人都去发掘轻松的开关，去传递如此理想化、如此精神层面的灵性目标里头好笑和傻气的一面。你们密度中到处都是满满的笑点，你越视而不见，就越容易被事情的严重性打败；你越留意，就能找到越多幽默的地方，因为造物者也很爱玩耍，让心灵嬉戏一下吧。更重要的是当你有力量服务的时候，请向需要的人伸出手；因为你们相互支持、为彼此而生的爱，没有谁可以复制或取代；爱是伟大的礼物，是万有内在深邃的真理，亦存在于每一段关系。（注 115）

❧

我们希望你们不要泄气，或许避免泄气的最好方法就是帮别人打气。因此我们建议你们彼此相爱，相互服务，这是忧郁的解药，能为你内在感到不平衡的部分带来平衡。这只是我们的看法，但我们相信有正向的意图，真心地希望做好，远比在这幻象中出现的结果更重要。所以请保持好心情，我们并不是要你在悲剧面前胡闹或搞笑，但可以试着放松；否则当一个人踏上灵性寻求之路且试着加快自己的步伐时，过程和经验可能会变得剧烈，沮丧就很容易出现。（注 116）

要是情况看上去很惨，我们又怎么能有幽默感？关键还是平衡，紧皱的眉头可以用放松来平衡。梅莉莎就相当需要这种平衡，因为她的经验打碎了她想要超脱空性和愚行的期望：

你谈到信心、以及看出事物的荒谬和空性，恐怕正是这个虚空或空性，让我实在笑不出来。（注 117）

梅莉莎会有这样的感觉，正是因为她踏出去了！她只需要从她的认真和自我评判中稍稍拨开一些，就可以看见一切既愚蠢也神圣：

我们建议你们邀请笑之天使到来。我们和挚爱的你们一样，也可能会严肃地看待过错，在灵性探寻工作中，有时候似乎非得要认真、严肃，对一个人才有好处；但我们确信轻松的心境绝对有其必要。因为所有你思考、感受、经历的事物，都是梦境中的梦中梦。幻象的层次是很多的，我们自己也尚未梳理完毕，尚未找到何为真实，你们追寻的这份奥秘，也同样吸引着我们继续前进。（注 118）

我们也会发现轻松的心境可以用来平衡过度的奉献和强烈的渴望：

随着追寻者越来越坚持不懈，就会有平衡的需要，每一次再将自我投入，就要再次觉知自我即为傻子。那些鼓舞且吸引自我前进的事物，都是自我热爱且认真看待的，但带着许多扭曲和幻象的自我，也的确经常做出傻事。所以追寻者可以选择试着为自己的愚昧辩解，也可以单纯地承认、接纳、爱这个真心渴求最高真理、渴求美好的傻子。（注 119）

❧

倘若个体希望做出此生中最有利于服务和学习的事，便要试着透过轻松、无忧的态度来平衡想实现这两个目标的渴望，对周围世界带来的作用保持开放。因为过度严肃的追寻者有时会非常拚命地想要达到勤奋的行动、正确的思考，结果导致视野狭隘得如同管子一般，太过聚焦在某件事情上，损害了原有视线的自由和宽广。（注 120）

把我们伟大优雅的寻求姿态，想成傻气的虔诚或开心的嬉戏：

怀着傻气的虔诚之心，凝视着那使你产生内在情绪的事件，同时把这个「动态」当成卡通来看。想想在这个片段画面的下方，你会写上什么文字，允许自我对所有情绪、感知和能量都开点玩笑。这些玩笑一开始通常都隐含嘲弄、反讽、挖苦的意思，但慢慢地追寻者可能会发觉自己写出了更温柔、更可人的趣味内容，因为用来照亮整场舞台的光，波长越来越和合一伟大的原初意念一样。（注 121）

❧

我们十分鼓励迷惘的人学习笑看。正在经历改变过程的灵性追寻者，尽管惬意嬉戏，反而对自己很有帮助。和正在发生的事物玩耍，开心地玩耍。放松你的视线，当压力攀升、焦虑生起、或失望和愤怒开始累积，你的视线也已经无法那么专心一意，不如笑一笑，为自己减轻负担。（注 122）

生命万象本就有苦的一面，也有乐趣的一面：

认真看待人生是有好处的，而开心、欢笑、当成卡通来欣赏也是有意义的。两种观点都需要存在，才能精确地描绘你在生命中经验催化剂的历程。每件痛苦的事情都有幽默的一面，所有快乐和诙谐的背后也都包含着伤悲。（注 123）

❧

如果你不带成见、用快乐小孩的眼光去看这个宇宙，你可以从悲剧里看见喜剧，这就是你们所经验的人生，减轻压力的良方即是轻松和幽默。欢笑让人身处天堂，和他人拥有亲密、和谐的爱，便是经验天堂里最高的幸福。（注 124）

疗愈今生需要时间与耐心。我们面对自己的渴望，再逐渐放下渴望；接受完全活在当下的挑战，再接受我们势必不断失败。行走自我途径，经历各种境遇，这风尘仆仆的一路，轻松和幽默是多么可贵呀！

（注 96）Law of One, Book II, p. 52.
（注 97）Q'uo, transcript dated September 17, 1989, p. 5.
（注 98）Latwii, transcript dated February 26, 1989, p. 1.
（注 99）Q'uo, transcript dated October 1, 1995, p. 3.
（注 100）Q'uo, transcript dated August 22, 1993, p. 9.
（注 101）Q'uo, transcript dated April 19, 1992, p. 9.
（注 102）Hatonn, transcript dated May 26, 1991, pp. 10-11.
（注 103）Mary 2, letter dated April 2, 1997.
（注 104）Q'uo, transcript dated December 16, 1990, p. 14.
（注 105）Q'uo, transcript dated September 9, 1990, p. 12.
（注 106）Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 3.
（注 107）Latwii, transcript dated September 17, 1987, p. 1.
（注 108）Hatonn, transcript dated March 28, 1982, p. 1.
（注 109）Q'uo, transcript dated April 9, 1989, p. 4.
（注 110）Q'uo, transcript dated July 1, 1990, p. 15.
（注 111）Q'uo, transcript dated February 9, 1986, p. 11.
（注 112）Q'uo, transcript dated August 30, 1992, p. 7.
（注 113）Q'uo, transcript dated October 30, 1988, p. 10.
（注 114）Q'uo, transcript dated October 6, 1996, p. 3.
（注 115）Q'uo, transcript dated February 5, 1995, p. 3.
（注 116）Q'uo, transcript dated August 16, 1987, p. 3.
（注 117）Melissa, letter dated March 17, 1999.
（注 118）Q'uo, transcript dated December 19, 1999, p. 3.
（注 119）Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 2.
（注 120）Latwii, transcript dated February 9, 1986, pp. 10-11.
（注 121）Q'uo, transcript dated August 22, 1993, pp. 8-9.
（注 122）Q'uo, transcript dated July 12, 1992, p. 4.
（注 123）Q'uo, transcript dated May 28, 1989, pp. 6-7.
（注 124）Q'uo, transcript dated September 17, 1989, p. 8.

第 9 章 性与关系

性

没有人可以逃避性。与其他任何在群体社会中逐渐形成的主要活动相比，我们更无法抵挡性的诱惑。即使终生禁欲、修行，身体也会自己运作，透过梦境或想象，让我们获得「性生活」；当我们受到吸引、开始一段亲密关系，内在也不免出现，形形色色的道德思虑。

我无法代表男人说话，然而身为女人，十七岁前我意识未开，直到一个男生吻了我，一个那时候被我视为王子的男生。其实我十五岁就约过会了，和我认识的男生里头最帅的那个；我很好奇大家为什么这么流行约会，所以就和他出门，还打算尝试接吻，看看我喜不喜欢性这回事。我很认真尝试，却也不得不说，除了恶心之外没别的了；原来遇见某个能够去爱的人之前，我不该轻易约会。我的第一次性经验则发生在十九岁，对象是我当时的未婚夫，我以为我们很快就会结婚。时至今日，女性的性生活开始得更早、而且更自由，但就我自己的经验来说，如果和约会对象没有进一步的情欲及肉体接触，便很有可能安于无性，直到结婚。觉知一旦打开，女人对性的热情不亚于男人，希望婚前保持禁欲的个体，无论男人女人，都建议别唤醒内在的情欲，让约会惬意、单纯即可；若你并不坚持禁欲，将身体交给自己真心盼望的伴侣，是打开性欲的好方法，也是一股美妙的能量。如果我们只和一位伴侣发生过关系，对方就是我们性爱世界的全部，这通常是件好事，而且会创造出一种亲近、珍贵的连结；随着下一位伴侣的出现，我们便开始有了比较，要安顿于长久的关系，比较有时反而坏事。我最终的另一半正好是我眼中最强壮、最有吸引力的男人，所以我很快乐，不过这是有原因的。更切题地说，跟初恋做爱时我觉得他统治世界，但套用《动物农庄》（Animal Farm）的话，现在的伴侣很快就让我了解到，「有些动物比其他动物更平等」。

男性的生理机能与社会化过程不同于女性，这使得他们更难选择禁欲，不管是青少年时期或是成熟之后。女性的性欲触发点隐藏在身体里，不会随时提醒着自己，但男性的阴茎三百六十五天都悬荡在显眼处，每踏一步就弹跳一下，摩擦着衣物和鼠蹊部，没有退路。年轻男性和自己的阴茎关系十分紧密，尚未训练过的婴儿和小孩常在不太恰当的时刻抓住性器官，他们还想不到这么开心的事可能是错的。我很同情男人，我不认为男人的性欲比较强烈，只是容易想起来，因为它就在外面，这是对生理差异的理解，而非为男人在精神上或道德上轻率的性表现开脱。男人未必比女人风流，不过就性伴侣而言，男人通常没有分得那么清楚，毕竟性一直跑进他的脑海，适合的选择又不多。我们的文化在这方面完全是帮倒忙，行销广告中满不在乎地滥用乳沟、裸男、灿烂的笑容，我们在成长过程中将之吸收，形成不健康的印象，以为性就是如此，可实际上完全不是。漂亮的女人和帅气的男人确实经常单靠迷人的外表就博得好感，但我也遇过不少男人，跟多数女人一样不喜欢性别歧视。只是，说来说去呢，无论外貌时不时髦、身材胖还是瘦，在性伴侣的庞大展场上，我们全都看着彼此，思索着有没有化学反应；这过程可能超级兴奋，也可能非常恐怖，或者居于这两个极端之间，总之我们都在其中，无一幸免。

我接纳我的性欲，拥抱我的热情。它让我和改变我的人走在一起，用超乎想象的方式翻转了我的生命；它领我进入相当复杂的课程、服务和选择，但它本身却很简单，如同动物相互吸引、彼此靠近：

如我们先前说过，圈出热情所在的两股强大原力，一是净化后的情感，二则是个体内在选择支持那纯净情感的自由意志。性或肉体方面的激情，是最基础的一种热情，或许也是你们最明白的一种，身体不会说话，在你们的幻象中，这般感受纯正热情的形式，往往比借由大脑或心灵还来得真实；事情也本该是这个样子，因为你们精心设计的幻象，即是立基于身体的情感促使人相互吸引。（注 1）

性高潮很可能是我们首度经验到造物者的时刻，有时甚至是唯一的管道：

我们并不是认为每个人都必须拥有性生活，而是每个人想到性这件事都要是开心的，无论目前有没有对象。面对自己的激情和性欲，不仅接纳，也要开心，因为一个人在高潮时感受到的热情，是经验造物者存在的首次机会。它很短暂、很快速，但它是族群演化的完美实作，也是太一无限造物者送出的一份礼物。（注 2）

这份激情涌自我们心智深处的原型及理则：

性实际上代表着创造密度的动能。就好像每个人之中都有一个邻近永恒海域的港口，女性的肉身载具运筹着生命的洋流，而男性被赋予强大的推进力，显化为繁殖的种子，自岸上进入海洋，在其中扎根并供应生命，体会到无限的爱与能量，以及生命自永恒来到当下的奇迹。男性能量和女性能量的彼此融合，可以创造所有极性、所有密度、一切你能想到的东西。所有极性都会先在红色光芒中表现出来，因此不管你展现这股能量，还是选择禁欲都不要紧，只要你知晓并尊重这股基本能量的美好，它便会如同一座永不停歇的源泉，总是给予生命，总是增进生气。（注 3）

❧

无论是否身处伊甸园（注 4），每个个体之内都有孤独战士，也都有第二种原型，即「协助者」（the helper），智慧与慰藉的来源。你们的理则清楚地划分了性别上的趋向，因此虽然每个个体都会经验到两种需求，但男性被强化为自由而战的特质，而女性则以快乐、抚慰、平静为核心；倘若没有这样的情感趋向，男性和女性便无法体会充分的自由，也感受不到全然服务的纯粹喜乐。而每个人在投胎之初都已选择了性别和对应的化学肉身，选择依循社会的要求去经验男性原型或女性原型，值得一提的是，唯有在高度理性、教育普及的文化中，性别角色互换的想法才得以展现，因为在你们第三密度肉身的基因特性里，并未与生俱有这样的观念。（注 5）

❧

性活动是肉身载具的泉源，也常常是灵感的果树；可以疗愈痛苦，即使是很深的痛苦。在健康的性活动中，彼此的情谊与互动能量必须并行，才能朝向无限、全然的光。以原型的角度来说，第三密度个体的性冲动始于两性之间的动态关系，即主动接触的男性和等待接触的女性；实际上，女性有主动接触的一面，男性也是等待接触的一方，但原型的结构和逻辑，有助于掌握且理解这股能量如何生起。（注 6）

显然，性别角色的变化还是让人有点苦恼。社会文化沿用了好几世纪的极端规则已经出现改变，当女人向外探求、男人被动等待，两者的角色在深层心智上便形成反转。然而在宇宙造物中，所有生物男性和生物女性本质里都同时具有男女两面，且只要不破坏尊重，不违背道德规范，任何结合形式都可行。关于「性」的极性，Ra 表示：

发问者：你曾提过「磁性相吸」（magnetic attraction），可否定义这个词并多加描述？

Ra：我是 Ra。我们使用这个词来指出，你们两性的本质就有极性，容我们说，此极性会依着生物角度上男性或女性之中的男／女极性而有所不同。于是你会看到互为适当平衡的两个个体之间有股磁吸的力量，男性／女性遇上女／男极性，这股吸引力会使彼此将极化力量相互作用在对方身上。这是两性机制的好处，不用意志来决定自己要不要感知另一个相反性别极性（注 7）的吸引力，它必然会自动发生，给予自由流动的能量一个合适的通道。某些信仰与身体状况的变貌会让个体认为不想要这样的吸引力，这条通道便可能受到阻碍，但两性机制基本上就像磁石和铁一样自然。（注 8）

身为灵性存有，这样的吸引力对我们很有帮助：

极化的优点即是创造丰收，如果没有极性，个体就无法收获，在人类的性之中更是如此，男性与女性结合，允许怀孕的机会出现。就运作个体意识以觉知片刻经验的角度而言，进入关系之中对极性是件好事。性的极性产生一种寻求同伴关系的趋向，接着这份同伴关系将以各种方式移动，无论任何方式都会增产催化剂作为果实，也将有更多自催化剂中学习的机会。（注 9）

❧

我们欢庆极性的丰收，极性把个体拉在一起，学习爱的课题；爱的给予和接受，爱的优缺和成果，本都是人类的工作。明白性别幻象是多么厚重的人、觉知某个层面的自我不会因为性别而受到影响的人，其个人性（personhood）是无限的；站在这个立场，我们鼓励每个人终究都要意识到一件事，即内在的那个人就是自我，它和蕴含爱的更大自我合一，在伟大的原初意念或理则中诞生。造物者不是男性，也不是女性，但在幻象之中，两者都能经验祂，抵达祂所在境地。（注 10）

性欲来自根轮。不管多么善美、多么神圣的性，都从红色光芒驱动，这也是性的供应和经验过程中必须包含的主要能量。

供应第三密度住民在幻象中活动的每一个肉身载具，都代表着创造万有的同一造物者，其部分意识和智慧。是故，肉身载具亦具备某种形式的思想系统，且运行方式独立于心智复合体和灵性复合体之外，主要依循惯常的方向、动态、以及和根部或基底能量中心有关的繁殖质素而生。（注 11）

一旦根轮受到潜在伴侣的吸引力刺激，升起兴趣，接着慢慢或一下子就陷入着迷：

你们称为迷恋的这个概念，是将两个相反极性的生物性别所产生的自然吸引力，类比到心智和情感层面。也像是磁铁与铁屑，个体只要注意到相反极性的吸引力，便会寻求进一步的接触和探索：如果这个举动又强化了原本的吸引力，心智和情感就会开始处理这份催化剂，发展某个之后你们会识别为爱情的东西。于是所谓的迷恋时期，目标是把振动复合体相似的个体吸引在一起，好让彼此能够以有效且对双方都合适的方法进化，利用日常生活作为催化剂，充分惦量后允许外显的自我去经验、同时记录。更精确地说，迷恋提供了个体潜能，让他推动自己，向着投生前所选择的道路前进。（注 12）

我不能说性都是好的，因为我们人类已经扭曲了许多事物，当然也包括性。但当性从我们身

体的真实本质中生起时，没有什么东西比它更自然、更无邪。我们会被谁吸引，每个人都有自己的答案。如果最初的经验是自慰，我们对于自己明确的性偏好或幻想对象的选择应该还没有铭印（imprinting），不过我想了好久，《花花公子》杂志上的那些模特儿，倒是 很可能就铭印在男人的心里。回过头来，第一次性经验若有些正面感受，便会在我们的本质中种下一个偏好，而且可以持续一生：

每个个体的生命经历都有各式各样的铭印情境，第一个出于本能的铭印，就发生在新生婴儿接受母亲喂哺时。这个简单的行为涉及深层的情感，会牵动彼此一辈子。和异性的第一次亲密经验也会创造铭印，将其视为完美的性经验，直觉地保留下来，余生都会继续受到这项印记的影响。（注 13）

这影响也可能非常棘手，唐·艾尔金斯（Don Elkins）跟我短暂的亲密生活之所以中断，原因之一就是他十五岁时的铭印。当时他的一个堂兄弟，把他和另一个女性亲戚面对面绑在一起，挣扎着要脱困的过程中，发生了让他就此改变的事情。知道他想要什么之后，我完全愿意依他，其实也就是使用一些披巾和柔软的东西；只不过捆绑对罹患风湿性关节炎的我来说的确有点为难，唐的直觉随即告诉他，我是为了他才这么做，并非真心感到愉悦。当他开口问我，发现真是如此的时候，就停止了这个行为，而我假定他从此不再受我吸引。那时我没有自信，也不成熟，来到他身边之前，我只经历过一段没有结局的订婚，和一场无疾而终的婚姻。如果是现在，我会好好安排，开心地出门去买张结实的床，有四根柱子的那种床，每根柱子都可以牢固地套上柔软的布料，在任何愉快的时刻用我可行的方式与唐共处。我想他也会很高兴，可惜过去我的自信心像灰尘一样，渺茫无影。但我因此看见我和唐的关系里，很大一部分命运完全属于精神的层次，属于服务的层次，而且是出于我们自己的设定，它不是一段平白忍受的过程，而是值得赞颂的荣耀。有些性互动特别纠结，若你正在纠结之中，我鼓励你和伴侣清楚沟通，在不造成彼此困窘或扫兴的范围内，找出两人都舒服、可以接受的方式。假使怀抱着爱不断地讨论，还是没有办法在性上面有很好的交流，就请留意这段关系存在的原因，形而上的意义很可能大过实体。别轻言放弃，性最重要的是深情地、鼓舞地共享我们所拥有的东西，相互呵护，让对方欢喜；爱的礼物其实是打造一个安心的气氛，在那儿感受热情、活跃、美好的性。

男女的性高峰期出现在不同阶段。一般来说，男性在二十岁左右达到高峰，女性则晚了十年，这件事看似没什么道理，但 Ra 说：

我们必须先明确区分第三密度黄色光芒化学身体复合体、和心/身/灵复合体（身体、心智、灵性）之一的身体复合体。男性，如你对这个极性的称呼，其黄色光芒产生强烈渴望的空间 / 时间，正是精子最有力、生命种子（spermato）最旺盛的时候。于是趁身体最能满足红色光芒需求时，红色光芒便密集地寻求繁殖。女性，如你对这个极性的称呼，其黄色光芒或化学身体复合体必须保有持续且递增的性交渴望，因为若她怀孕、生产、喂哺婴儿，则得过十五到十八个月的周期才能再度怀孕。这个过程会耗损黄色光芒肉体能量，为了补偿，性交的渴望会渐增，使黄色光芒更趋向性行为，满足红色光芒的需求，尽可能密集地再生。然而，心/身/灵复合体之一的身体复合体极性或性倾向越完整，就越不会在意它本身黄色光芒的显化为何，而是寻求能量转移之道，增进对他人或自我的服务及协助。（注 14）

所以这股动态关系是为满足繁衍的本能，虽然如 Ra 所说，我们可以超脱这点，去形成真情的连结。繁衍是流浪者的课题之一，对许多流浪者来说，性似乎不等于生殖，包括我自己。

虽然我一直想要孩子，然而我的人生抉择已经使我不可能、也不适合有孩子：

发问者：性结合不必然导致受孕，我想知道这个事实背后的运作规则。我指的不是化学或物理原理，是有没有某种形而上的规则决定伴侣有无小孩、或它纯粹是随机的？

Ra：我是 Ra。如果个体带着资深振动投生，他可以选择生命经验的基本结构，可以选择投生在无法生育的身体复合体中，于是我们发现某些个体天生不孕。再排除出于自由意志、使用各种装置或方式确保不会怀孕的个体，其他情形便都是随机的。（注 15）

不时有流浪者询问我和吉姆·麦卡提，关于他们的同性恋或双性恋倾向，尤其因为 Ra 不太理解这个议题。Ra 认为这是由于人口过度拥挤导致个体气场遭到干扰而形成（注 16），带给同性恋者或双性恋者一个感觉：即自己是错的，或所处的状态比异性恋者差。单就这个例子，我和忧伤的弟兄姐妹（注 17）意见不同，我认为性欲就是性欲，吸引我们的可能是男性或女性，但吸引力机制本身没有差别；我鼓励天生是同性恋或双性恋的人，尊重这份性倾向，抱持正面的感受，选择忠实、坚定、道德、深情的关系，与对方完整分享亲密的自我，而性即为其中的一部分，我对异性恋存有，也会一样这么说。

要谈得更全面些，就不能忽视性无能这件事。有些人的性动力本来就比较微弱，以男人而言，通常会表现为类无能的征象，不管是早泄还是在延长做爱时间后仍无法射出，甚至在二十多岁就发生了，然后渐渐加剧至完全的无能，如果是生理问题，威而钢之类的药物或手动帮浦（manual pump）（注 18）可能会有帮助。不过，大部分男人性无能的原因，多少与心理因素有关，可能源自特定或深层的某种压力，影响了做爱的心神。我和吉姆在一起二十年来，也有过几次类似的情形。我发现性是十分「心理」的东西，只要发生个什么，下一次就非常容易想着「如果又那样了怎么办」；要是男人担心自己到底能不能勃起，反而会一再上演不想要的事情。我和吉姆找到的解方就是尽管继续，不能勃起也很自然，我猜所有男人都经历过这种情况；无论在人生中任何年纪、任何阶段，我觉得关键是别把它看得那么重要。享受当下的亲密感，行得通很好，行不通也可以很好，还有下一次呢，会恢复正常的。

男人或许会在某个时间点知道自己再也没有性能力，或不想再有任何性行为。年长者多半是非自愿的，因为已失去能力，或伴侣生病、死亡。但我也认识一对伴侣在八十岁时单纯地决定终止性生活，没有特别的原因。此外，我晓得有些女人从来不曾在性活动中感到快乐，如果你的伴侣或你自己正是如此，我建议接纳这个情形，如星际邦联说的，灵性上而言，比起拥有性爱，喜欢自己的「性」念更重要，应该恒常地敞开红色脉轮及较低能量中心。有些疗法可能适用于个人，想要的话当然可以去找找看，但我们也可以选择接纳眼前的事，重点是我们的内在感受，怎么做对自己才是好的。

很多状况突显出性能量阻塞，极端例子包括强暴、施虐、支配：

观察人类性活动的光谱，会发现有些个体借由支配他人经验到极度的满足，不管是强暴或其他方式，本质上都是性能量阻塞的表现。性能量转移或阻塞是最基础的显化途径，因此当你们人类采纳了好战的思想或对权力的贪婪，各式各样的扭曲便开始沿着心智之树向下渗入身体复合体，示现为原始的性欲表达。（注 19）

和弗洛伊德正好相反，Ra 表示我们的性阻塞源自更深的文化思惟，如侵略、贪婪、占有。

Ra 描述这些阻塞：

红色光芒是第一道能量转移，它是随机的，只和你们的繁殖系统有关。在橙色光芒与黄色光芒出现性交欲望时，如果此处产生振动的只有一个个体，就会开始产生阻塞，导致该个体对性活动的需求更加剧烈、频繁，但这个振动层次所寻求的，其实是绿色光芒的交流。橙色或黄色光芒也可能发生能量转移，但会朝负向极化：一方自视为掠夺者或掌握局势的人，另一方则被当做物品而非其他自我。（注 20）

这么说来，虽然敏感的人觉知到严重的生存威胁，红色光芒就可能不通，但理论上，红色光芒并没有阻塞的问题。可以想见，战争时期或危险的情况下，性方面的渴望确实会提高，但我们更熟悉的应该是橙色光芒阻塞，流连酒吧、四处寻找猎物、从来都无法满足。这样的人不会满足，因为想得到的其实是爱，是绿色光芒能量的交换，那是性本身真正渴求的东西，即使自己并不知道，还在不停来回搜寻，想找一个吸引力不会过期的对象。这类对象很可能已经防御得太好，没办法在性经验中无私地给出爱的礼物，也不是一个不在乎任何条件、只管和你共度美好时光的人选，所以就灵性的角度，再怎么搜寻都是白费。

发问者：你可否告诉我，橙色光芒与黄色光芒的启动有何不同？我将一路谈到紫罗兰色，目前我们已完成红色光芒，接着我希望知道黄色与橙色光芒启动的差别。

Ra：我是 Ra。橙色光芒是心/身/灵在个人基础上展现影响力或权力的振动形态，因此可以将凌驾于其他个体的权力视为橙色光芒。你们人类之中某些个体橙色光芒非常强烈，将其他自我当成奴隶或个人财产，完全不把他们放在眼里。黄色光芒的力量也不容小觑，它涉及个体与团体、社会、或众多心/身/灵复合体的关系，当某个群体里的人认为自己有必要也有权利去主宰另一个群体，为迫使他们屈服而发动的战斗行为就和黄色光芒有关。如你所说的负向途径，在其极化模式中便结合了橙色光芒和黄色光芒，若专注于这些光芒的运用，将有机会连结至无限智能。然而一个个体的主要振动形态若为黄色或橙色，性能量往往呈现阻塞、以及因为阻塞导致贪得无厌的饥渴；如果两个个体都在这个区域振动，性活动便开始有了极化的潜能，一方体会到被羞辱、奴役或捆绑的欢愉，另一方则经验到主宰和控制对方的快感，以此进行负向极性的性能量转移。（注 21）

这类满足服务自我途径的性行为完全忽略了将自己和他人视为合一的心轮，对我来说索然无味。它唯一的用处剩下驾驭其他自我的力量。假使涉入了这类事件，请对其中的讯息多加思量，并权衡自己的选择。除非我们就是走在服务自我的道路上，否则最好避免这样的关系。

应该钟爱自己，认为自己值得作为性的存有，和伴侣平起平坐。我们也必须评估自己的性关系中有没有爱的成分，如果答案是否定的，我们又有什么感受；毕竟若缺乏了爱，绿色光芒能量将完全无法交流。

发问者：你曾谈到在罩上面纱之前，性能量转移不会有失败的时候，这是什么意思呢？另外，为什么面纱落下以后，性能量转移就变得未必每次都能成功？

Ra：我是 Ra。我们相信我们已明了你的问题，并以你们用来点亮手电筒的电池为例。两个可用的电池串列在一起，绝对可以提供位能让灯泡产生照明。面纱落下之后，继续用这个粗

略的比喻，倘若两个电池排在一起的方向有误，就没办法供给灯泡照明，许多心/身/灵复合体因为某些阻塞，造成的结果等同放反了电池。

发问者：这些阻塞从何而来？罩上面纱之前人们知晓点亮灯泡的技巧，但有了面纱后，某些尝试成功，某些尝试却没有用，除了归咎于无法取得点亮灯泡的诀窍，这个现象是否有其根本原因？

Ra：我是 Ra。这是正确的。

发问者：根本原因是什么？

Ra：我是 Ra。根本原因是缺乏将其他自我视为造物者的能力，或者换个说法，缺乏爱。（注 22）

❧

我们也可以将之称为缺乏信任，或者是一种恐惧。面对另一个人、或另一股截然不同的能量，会感到脆弱、害怕受伤，多数人都无法承担这样的感觉，因此在两性之间也形成了一种恐惧，恐惧未知，恐惧陌生，恐惧差异。随着肉体逐渐成熟，恐惧不但不会消失，还会变得强烈；如果把这些恐惧带进性关系里，它们将更加根深蒂固，挥之不去。性吸引力使得男女双方的身体复合体坚决地、急迫地想要靠近彼此，却同时感觉冒险、脆弱；一旦这个向对方靠近的状态引起焦虑，亲密过程就会被解读成是危险的，错失了收获的机会。造成如此巨大影响的深刻恐惧，不仅仅是因为担心无法控制场面，更是害怕无法应对，自我最真实的一面。（注 23）

❧

两性对彼此的热情是最容易理解的，但无论对象值不值得信任，哪一个男人或女人能够热情到没有半点猜疑呢？每个个体都有些许偏见，导致缺乏信任，这取决于滞碍发生的位置，截断了某一个较低能量中心的流动，热情也跟着退却。第三密度中任何聆听我们的个体，若其无限神圣的爱之作为，未因欠缺信任而遭受破坏，我们相当称许；因为在人际关系中，一个人总不免怀疑另一个人的忠诚度或可信度，性能量便难逃阻碍。（注 24）

不过，以猜疑、恐惧或憎恨等形式供应我们催化剂的人，立意往往都是好的。另外一个致使缺乏信任的原型理由，正是我们在性方面的本能行为。

我们来细看男性能量和女性能量之间动态平衡的运用问题。男女伙伴关系其中一种可能的形式是双方都维持极度防御，阻挡来自动态另一端的沾染。在这之中存在着两性的真实对抗，因为如果男性无法欣赏女性心智的能量，只觉得要应付她真是麻烦，就会离女性能量越来越远，越没有办法用正向或丰盛的心境去经验它。相同的，女性若只顾着凭借直觉、凭借代表女性能量的爱与浪漫，就更难去理解或体会男性原型的力量。（注 25）

流浪者的格格不入，也经常反映在这个议题上：

攸关我们存在的各项层面，性能量可能是最重要、最困难、最需要我们学习如何正确处理的一块。和大多数聪明、想象力丰富的人一样，我总是有强烈的性动力，但跟性紧密相关的还有心和爱，我很在乎，也很伤神。回想起来，我自己都很难相信我怎么会那么天真。（注 26）

这段引文很有趣，执笔的人是男性，虽然对浪漫之爱的渴慕，在文化上比较像是女性会说的话。这是一位真正的流浪者，一个遭遇极大难题的男人，善感的心不时会伤害到自己和他人。如果无法和自己的性动力好好相处，生命就会少掉一块疗愈的力量。身为流浪者，任何性能量的阻塞都让我们惋惜不已，也很期待性能量转移，期待怀着开放的心相互结合。但我们各有不同的特质，加上成长过程中的文化差异，几乎注定了伤害终将继续。

女性有一种典型的趋向，会成为这个器皿所称的「泼妇」，男性则变成「沙猪」。这些词有贬抑的意思，这个器皿直率地讲出来，是为了在这不争的事实面前好过些。看起来让人觉得泼辣的部分，其实只是自我保护面向中特别突出的一点，它对应到的是男性那不分青红皂白就出征的天性，男性的心灵无论进展得多远，其肉身载具依旧维持着无差别的攻略性，只不过女性用来战斗的工具是言语而已。（注 27）

在当前文化中成长的男人，要达到真正的忠诚、对生命经验有帮助、且不觉拘束的喜乐与自由，着实是一条非常漫长的路。就性本身来说，我们应该已经看出其中的动态关系与结果；男人倾向到处晃荡，女人则容易尖锐地谈论男人的晃荡，当然，有时角色会相互对调！如果对方想要更多性伙伴，或者是我们自己想拥有的超出了目前关系所能提供的，结果导致性生活遭受困缚；请意识到这是较低脉轮阻塞的征象：一是对于目前伙伴欠缺信任的橙色光芒，一则是黄色光芒，通常代表婚姻或稳定关系中的伴侣不再有新鲜感。谴责没有意义，请面对这股冲动背后的恐惧。假使能够避免，就别迷失于性关系里，但无论如何都要以宽恕、疗愈的眼光去看待这类情况。

心轮的开放带来了性能量转移的契机，终于啊，终于！ 发问者：可否请你定义性能量转移，并详述它的内涵？

Ra：我是 Ra。能量转移意指透过一个赋能的空间释放潜在的能量，性能量转移则是两个心/身/灵复合体在极化过程中将位能差异供给对方的过程。两个位能之间的交互作用，即可形成能量转移或阻塞，你可以将这类交互作用看做封闭的回路，也可以类比其他所有活动，将之视为造物者借此经验自己。

发问者：那么，这项活动是否为造物者经验祂自己的原生机制？

Ra：这不是个妥切的词，或许可改为造物者知晓祂自己的「适当」管道。因为无论是否扭 曲，造物者在每个互动中都会体验到自己，但借由两性互动来知晓祂自己有其道理。首先，绿色光芒已启动的存有具备某种潜能；最直接、简单的比喻即是你们所说的「喜悦」，具备这项蕴藏在智慧能量中的形而上或灵性特质，相当有助于领会自我存在的奥义。两性繁衍行为的另一个优点是有机会了解或连结无限智能之道，经由适当的准备，达成你们所谓的魔法工作，经验到无限智能。专注于这个连结、进而追寻或行使意志的正向属性个体，可将无限智能导引到自己渴望的工作上，不论是服务的知识、疗愈的能力、或任何希望奉献他人的方法。以上是造物者借此经验自己的两点好处。如我们先前所说，这项特别的能量转移一旦发生，势必会打开大门，迎接一个心/身/灵复合体想要用千万种方法服务另一个其他自我的渴望，因此自然通往正向极化。（注 28）

❧

如同其他经验模式，绿色光芒能量转移在性方面亦是伟大的转折点。绿色光芒转变为向外的能量，即个体从原本的接收，转向给予。通过绿色光芒转折点后，第一个给出去的是包容或

自由，这使得蓝色光芒能量转移的接收者有机会感受到接纳，可以向供应这道光芒的个体随意地表达自己。值得一提的是，只要双方都达到绿色光芒能量转移，即使两人的进程不一致，也可以取得进阶的光芒能量；一个其他光芒已然清澈的个体，可以将其蓝色或靛蓝色光芒振动能量分享予绿色光芒的其他自我，作为其他自我持续学习及教导的催化剂。然而，如果其他自我尚未抵达绿色光芒，这样的光芒能量交流就没有戏唱。（注 29）

❧

绿色光芒有两种可能性。第一，如果双方都在绿色光芒中振动，会出现相互增强的能量转移。如你所谓的阴性或女性，从存在的根部顺着各个能量中心汲取能量，恢复身体上的生气；阳性或男性则在能量转移中满足及喂养心/身/灵复合体中灵性的区域。于是双方都获得极化，并释放各自天生丰沛、超载的智慧能量，也就是女性的直觉能量和男性的肉体能量。这类转运遭到滞碍的原因，主要来自其中一方或双方害怕占有、害怕被占有、甚至害怕关于占有的任何想望。绿色光芒的第二种可能性是只有一方给出了爱的能量，给出的存有仍稍稍地朝向服务他人极化，而未供应绿色光芒能量的个体会形成能量阻塞，加重了挫折或对性的欲望。蓝色光芒能量转移在你们人类中目前虽然少见，却有很大的助益，因为这类转运能使个体没有保留、无所畏惧地表达自己。（注 30）

最有智慧的事，就是去找寻可以将心敞开、分享爱的性伴侣，不是匮乏、也不是强求，而是珍惜这份能量，当它来到面前时，欣赏祂赠与我们的伟大礼物，不单单是接收到爱，还有回报爱的机会。两个有爱的人彼此流动，内心充满喜悦、平静和力量，倘若穿越了蓝色光芒，又有利于清楚的沟通。这类交流全都是健康且充满治愈效果的，然而性最坚实的荣耀，属于神圣、靛蓝色的光芒。

靛蓝色光芒能量转移在你们人类当中非常稀少。这是身体复合体神圣的一环，由此得以透过紫罗兰色光芒触及无限智能。（注 31）

❧

Ra：启动靛蓝色光芒振动的个体，可以产生造物者到造物者之间的能量转移。这是你们所 谓的两性繁衍行为中神圣仪式的开端。它是独一无二的，它在奉献予其他自我的过程里，承载着全面性、整体性、合一性。（注 32）

发问者：紫罗兰色光芒与其他光芒有什么不同？

Ra：我是 Ra。和红色光芒一样，紫罗兰色光芒在性活动中是恒定的，其他自我在此的经验可能会被偏折、被忽略或无法领会。但紫罗兰色光芒是自我心/身/灵复合体的汇整与基质，由心/身/灵复合体的一切作为囊括、汇聚而成。（注 33）

我也来汇整一下，虽然紫罗兰色光芒能够通往无限智能，对于性的圣礼仪式至关重要，但在性能量交流活动中，它本身不属于直接运作的脉轮系统。

以你们人类为例，伴侣间的性能量交流是目前已知最有助于灵性进展的方式之一。当追寻者有能力逐一向上清理能量中心或脉轮时，借此也将意识紧附在某个特定位置上的能量予以释放，运用释放出来的这些能量，往能量中心内更高的觉知层次移动，直至自己、或双方一起进到眉心轮、即我们听到这个小组所叙述的靛蓝色光芒，且以完整、毫无扭曲的形式经验太一造物者。（注 34）

在西方的白色魔法传统中，圣礼性爱（注 35）有时会被形容为「高等魔法」。虽然无论东方西方，我都不建议任何以转运效果为衡量、没有分享或提升爱的性活动，要是牵涉到虐待和被虐情节、造成伤害而非取悦的「黑色」性行为，我更不乐意推荐，但高等魔法的美好之处，我可以背书。

白魔法的关键在于经验与造物者结合的喜悦，这份喜悦必然照耀正向属性行家的终生经历，原因是性魔法不限于朝向服务自我极化的行家，在非常谨慎运用、适当追求的情况下，性魔法可以成为高等魔法之列，身体、心智、灵性将能与太一无限造物者合而为一。（注 36）

❧

高等性魔法或仪式魔法（ritual magic，等同于上册使用的 ceremonial magic），是通往太一造物者的途径之一。借由这个方式，进入根轮的能量逐渐积累、蓄势，直到它得以向上穿过各个能量中心，到达高潮之际，再从眉心轮和顶轮释放出去。此时小小的自我体会到和更大自我、即太一造物者的结合，能量也进到行星地球的能量网络中，与之调和一致。当小小的自我怀着极度喜悦，献出自己及其经验去知晓、荣耀太一造物者，太一造物者也将以宇宙的创造力作为回报，协调地、如实地缭绕在小小自我之中。（注 37）

❧

女性供应男性能量，相当于潜意识能量行经显意识通道，各自都为彼此接驳伟大的原初意念，也就是爱。同时，性交过程中的两人若能理解性爱能量的深层及核心意义，就有机会触及智慧能量，真正地成为一体，成为蒙福的、平衡的、疗愈的男性和女性。（注 38）

找到了一个好伙伴，任何追寻都不是异想天开。在关系中挖掘爱和信任的源泉，也许需要花上好几年，才能到达突破点，然而这项工作并不困难，收获却十足令人惊叹。

我们请求每个人将性的课题视为神圣天职与生命的一部分。让它是美好的，有趣的，敞开自我在它的能量中欢庆。路偶尔漫长，但也乐事盛开。（注 39）

没错，确实盛开。此生我所分享出去的热情，好处多得无法估计，我深表感激。我觉得性的本质即是游戏，神圣的游戏，参与其中的人，投入的每分每刻，都为丰盛再添一笔。把每一次当成新的一次，当成第一次，因为它确实是第一次。每当我们开始弹奏熟悉、钟爱的身体乐器，便专注于开心高唱的音符，聚焦于穿过身体的电流和光，在明亮的回圈里不断地和我们的伴侣连结。每一次经验的形而上乐音和能量流动都不相同，但只要将这场活动献予造物者，将活动里的喜乐献予造物者，同时完全投入在愉悦的当下刻，便能迈向圣礼，在至为崇敬的结合过程中，完整地给出自己。

（注 1）Hatonn, transcript dated June 29, 1988, p. 2.

（注 2）Q’uo, transcript dated July 2, 1989, p. 8.

（注 3）Q’uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 3-4.

（注 4）译注：这段引文来自小组提问《圣经》中亚当与夏娃的故事，因此提及伊甸园。

（注 5）Q’uo, transcript dated March 1, 1987, pp. 2-3.

（注 6）Q’uo, transcript dated April 9, 1995, pp. 2-3.

（注 7）译注：即异性。

（注 8）Law of One, Book II, pp. 33-34.

（注 9）Q’uo, transcript dated May 23, 1993, p. 2.

（注 10）Q’uo, transcript dated May 23, 1993, p. 8.

（注 11）L/Leema, transcript dated March 8, 1987, p. 10.

（注 12）Q'uo, transcript dated July 6, 1986, pp. 12-13.

（注 13）Q'uo, transcript dated February 23, 1997, p. 1.

（注 14）Law of One, Book IV, pp. 110-111.

（注 15）Law of One, Book II, p. 33.

（注 16）译注：《一的法则》（Law of One）第三十一场集会记录，Ra 表示两性的生殖冲动是为了借此唤醒服务他人的渴望。在人口过度拥挤的状况下，每一个心/身/灵复合体不断被其他自我轰炸，那些特别敏感的个体就感觉不到服务其他自我的渴望，也可能缺乏对红色光芒生殖能量的渴望或形成阻塞。在不拥挤的氛围中，同样一个个体，透过孤独的感觉刺激，将更渴望寻求某个人作为服务对象，因此规律化了有性生殖的机能。

（注 17）译注：在此即指 Ra。

（注 18）译注：台湾常称为人工阴茎。

（注 19）Law of One, Book II, pp. 36-37.

（注 20）Law of One, Book II, p. 30.

（注 21）Law of One, Book II, pp. 38-39.

（注 22）Law of One, Book IV, pp. 109-110.

（注 23）Q'uo, transcript dated November 8, 1992, p. 5.

（注 24）Q'uo, transcript dated September 4, 1988, p. 2.

（注 25）Q'uo, transcript dated November 8, 1992, p. 3.

（注 26）001, letter dated June 30, 1997.

（注 27）Q'uo, transcript dated April 9, 1995, pp. 8-9.

（注 28）Law of One, Book II, pp. 31-32.

（注 29）Law of One, Book II, p. 40.

（注 30）Law of One, Book II, pp. 30-31.

（注 31）Law of One, Book II, p. 31.

（注 32）译注：《一的法则》第三十二场集会记录，这段引文前面还有一句「我是 Ra。靛蓝色是觉知造物者如同自我的光芒」，才会接续说到可以产生「造物者到造物者之间的能量转移」。

（注 33）Law of One, Book II, p. 40.

（注 34）Q'uo, transcript dated November 27, 1994, p. 11.

（注 35）译注：即发生于靛蓝色光芒之中的性能量转移。

（注 36）Law of One, Book III, p. 161.

（注 37）Q'uo, transcript dated April 21, 1991, p. 10.

（注 38）Q'uo, transcript dated April 9, 1995, p. 7.

（注 39）Q'uo, transcript dated April 9, 1995, p. 10.

关系

人类是社交动物。不管来自哪个星球，第三密度本身及其所有的经验都相对更加社会化，更凭借各种关系驱动，尤其是对于服务他人的追寻者来说。原始文化便已清楚显示出我们的群居特质，在当时社会里几乎不存在独自生活、远离交际的观念。纵使进入了高度发展的时代，独立生活成为常态，但我们仍仰赖复杂的生产和运送系统，提供各式各样的物品及服务，好让我们假装自己不需要别人。某个程度上来说，拓荒时期比较容易清楚看见人际关系的价值，当时光是为了生存，每一天都得投入很多心思。如果一个母亲想给家人新的衬衫，她要开始

纺纱，接着把纱线织成布料，裁切衣服样式，再用更多纱线把各个部分缝起来；如果她想让家人洗澡，必须保留一些灰烬来制作肥皂，同时还要捡柴、挑水、烧水；桌上要有饭菜，父亲必须去外头捕捉猎物，或就地栽种蔬菜和香草，才能将食物柜填满。孩子则只要能做多少就负责多少，即使是正在学步的小孩也能搬点东西，等到他们长大一些，就得帮忙锄草、煮饭、看顾更小的弟妹。父母教导孩子如何维持生活的每个面向，这一连串过程的价值与意义，家庭里的所有成员都能体会。

如今，我们需要什么，就用买的。我们辛苦工作赚钱，多半是在别人的公司上班，有些人自己经营生意，财务上各有成就，也有些不受金钱桎梏的人，知足常乐。在家里，妻子可能没时间下厨、缝衣、打扫，先生已经不是「传统男人」，忙得连除草都做不了，更别说农耕或照料一个家所需的体力活。教导孩子生存技巧的动机或动力因此消失，从小学到大学或职业学校，父母鼓励孩子一路升学，因为这样才有「钱」途，我们得到的指引就是必须成功，且最有用的方法就是好好读书，努力工作。

这样的生活结构使我们忽略了自身对于关系的基本需要，且因此吃尽苦头。如同凯洛琳·梅斯（Carolyn Myss）在她那本有趣的作品《慧眼视心灵》（Anatomy of The Spirit）（注 40）中说道，生命存在的基底正是部落性、群居性，当我们觉得自己属于一个部落、属于一个由朋友和家人组成的小小世界、属于某个乡镇、国家及民族，我们就能拥有最根本的安全感；此外，透过与身旁的同伴或更广大的群体互动，我们得到可观的催化剂，供应学习与服务的机会。身而为人，关系是水和空气。

第三密度的学习和教导及其教导和学习的内涵，就是有其他自我的存在，你必须选择与其产生连结的方式，认知到极化的选项，再从二者择出一个。第三密度肉身载具被设计成只有在你们所谓的家庭中才能诞生，独自一人无法繁衍并创造新的生命；没有一起合作的其他自我，你的自我也无法满足所有需求。你们所谓的人类，本质上就不能缺少和其他自我的人际关系。（注 41）

我们以生物男性或女性的形式进入肉身，一部分原因也是为了进入某些重要的关系，在投生前和对方共同设定。

概略而言，那些希望借由离家外出、辛苦劳动来学会无私服务的个体，倾向选择成为男性；而想要经营关系、透过家庭来习得爱与服务的个体，则较有可能投胎成女性。不过，再贴近目标导向一点，这些安排都和你们所谓的业力有关，撇开男女性别本身隐含的意思，投生的形式是为了设定适当的关系，从中执行此生的工作。亦即，如果和你有业力链结的某个人需要成为男性，那么你可能会因此决定担任女性，才能按部就班，顺利在这辈子产生你所希望的伴侣关系；其中作为女性的你，或许还是必须面对许多看起来偏向阳性的责任、生计等课题，生物性别的选择纯粹是搭建舞台，让人有空间及场景，完成得在关系里完成的事情。（注 42）

我们不只选择伴侣，还设定了其他无关两性的对象。

你是一个肉身的、心理的、情感的、灵性的存有，在这个场域中，每一面的你都召唤着你要和他人共处。男性和女性的身体会相互吸引，繁衍族群，确实是许许多多关系的源头，但同时也有其他一样重要的关系，像是老师、同侪、朋友。（注 43）

如果我们很幸运，并且尊重自己所拥有的关系，它们将会随着我们的改变一起前进。如果我们跟人相处很轻率，或者运气不够好，当我们改变之际，彼此的连结就会变得虚弱无力。

我认识好几个人都因为某些改变，导致婚姻破裂或友谊划下句点。实际上，这些关系可能早有问题，改变只是加速结局发生。我也觉察到这类改变在我和他人的关系里，反而产生了正面效应。（注 44）

我们如何回应这些改变，关键在于我们采取的态度。关系开始走味时，最难解的心境就是恐惧。

你问到个体处理关系的时候害怕什么，我们可能会说，最害怕的是失去爱或信任，以及脱离了安全感，即使这份安全感不知是以何种扭曲的方式而来。很多议题的核心都关乎情感上的安全，可以是金钱、是健康、是生活的地方，甚至可以是双方观点迥异的任何事件；只是无论难题看起来是什么，里头都有一个更深入的、唯一的议题，而且可能是存在性的问题，未必和外在行为有关。（注 45）

关系真危险。很多时候它确实是个挑战，难怪我们总会退怯，对自身安全有疑虑，感受必然会差了点。麦克·科林科（Mike Korinko）分享：

我害怕下一段关系。我没想过是这样，我不过就是和对方说我现在还没准备好。我明明认为该是再次尝试的时候，脑子却会用荒谬的理由阻止我。朋友告诉我这是什么状况，他口气不太好，但我想他说得对，我在害怕。于是我花了点时间注视自己（耶！趁机拖延一下），想找出我的反应为何如此，我知道很可能跟我离过婚有关，但恐惧生起的真正原因，我还是不确定。后来我决定勇往直前，重新开始约会，这么做绝对会让吓坏我的所有东西通通出现，但放弃又对她不大公平。我的老天，到底会有什么样的催化剂啊？（注 46）

补充说明后续发展，麦克再次坠入爱河及婚姻，她照顾他的孩子，他也是她孩子眼中的一家之主。在这段关系里，麦克果真不断发现催化剂，但我要很开心地说，他们依旧沉浸在爱之中！太太也写了信给我，说不管遇到什么问题，他们都没问题。从表象行为来看，我们全都不完美，全都有些缺点，关系往往就是用来让缺点逐渐浮上台面，如一位流浪者所说：

我知道我在很多方面是聪明、敏锐、有才华的；但我似乎有个可怕的缺点，大多数人都没发现，不然就是只瞥过一眼。我喜怒无常，时好时坏，家人首当其冲，但仍接纳这样的我。我常把这种情绪的不平衡与我的创作欲和艺术家特质相连；这也许是真的，但有时候听起来像是个省事的借口。我非常清楚我正在接受测验，从出生到现在，它如影随形，而且还没有离开的迹象。目前，我和伴侣的关系是主要的催化剂来源，我们很多地方如同澈底相反的两个端点，设法解决这些差距若超出我能应付的范围，我就会失控。（注 47）

暴怒、失控，突显出我们无法忍受或妥协这些歧异，然而看着对方做出的回应，我们也会发现更深一层的自己。

在服务他人工作上，每个人都应对自我严谨，但给予彼此无限的爱和支持。你有你要学习的课程，从中你才能获得你想付出给群体的东西，才能怀抱着爱与和谐奉献出去。认真看待这

些课程，并在你所处的关系里充分运用镜射效应；真诚地相互倾听，但在爱与光中相聚时，不要追求自己必须被理解成某种样子，只要明白彼此的美好。浸沐于对太一无限造物者的赞颂和感谢，欢庆你们的和谐，它来自你们无条件的信心；你们不会永远和谐，没有谁会永远和谐，除非放下小我，停止评判，这段服务关系才会恒常疗愈。恒常赐福，总是感激，总是能找出最热切的爱，最专心一意的追寻，追寻每个人彼此连结，追寻服务挚爱无限太一的机会，祂的爱、热情和思惟，已创造了整个宇宙。（注 48）

❧

关系在灵性上的目标，就是让人向对方表达自己从对方得到的东西。如果有人跟你沟通，特别是回应你说过或做过的某件事，他正在担任你的老师。老师总被期待要准确地、诚实地告知学生其言语和行为展现出什么讯息，可当他一次一次映射不够和颜悦色的表情、不怎么客气的口气时，很多尚未觉察灵性实相的人就会说，自己和对方的关系没那么好了、已经有裂痕了、再也不适合彼此了；或许是真的，但，孩子们，肇事者从来都不是镜子反射出来那表象上的失和，失和是这段关系的伟大礼物，跟讨人喜欢的和乐融融同等重要。追寻者把自己拉回灵性轨道的心智诀窍，便是停止对表象的失和做出反应，凝视着让自己痛苦不堪的反射，慢慢探寻它的源头，然后推开那起因于你将对方的反射视为真实而形成的失衡。如此一来便腾出了路，让你和你的伙伴、你和这面镜子在心智中会合，一起找寻那藏匿在失和、失衡背后的偏折。保持诚实、保持开放、认可每个状况在灵性上都有其意义、都值得去解铃，方能帮助自我，帮助他人。所有争论的背后都隐含一项美好的挑战，就像在工作场合也总有各式各样、五花八门的难题，如果你已经有意识地投入追寻，觉知警醒，或许意见分歧时你就能比其他人更热切于采矿，仿佛能挖到真正的黄金一样。因为所有情境、考验和难题确实都充满了恩典，相信任何困难皆有原因，也许神秘、但必是个对你有好处的原因，带着这般信心，恩典俯拾可及。（注 49）

优雅的一三一，谈及自己和男朋友的姊姊关系不太平和，正好作为镜射过程的例子：

有时我看着某些情况，想起了她，想起我会如何看待她处理这些情况的方法，然后我停顿下来，明白我自己也是一样，我所认为的她，都是我的反射影像。它是一个很有用的工具，在我们能看懂它的前提下，我承认我不是每次都有办法，我猜会造成影响的是我把事情看成我的投射，还是当做我对她的真实感受。（注 50）

愿意在信任及相互沟通的基础上互动，帮助彼此学习，同时平衡自己，这样良好的关系对身处其中的人来说，和黄金一样贵重。

个体的想法或行为可能会有些明显不协调的地方，当自己和他人建立起关系，彼此的不协调之处正好可以让双方面对关乎自我生命模式及目标的催化剂，学习平衡的道路；因为你们所共同参与的镜射过程，如同一方雕刻着另一方，帮忙把不想要的部分凿掉，更清晰地形塑出生命模式中理想的模样。但我们必须加上一点，这样的关系，镜射的过程，最重要的仍是接纳，不用改变自己配合对方，也不需要对方顺从自己；一旦达到这样的信任层次，地基就已打稳，关系便能据此向上建筑，之中势必会出现催化剂引发的各种困难；请务必互相提醒，这段关系的基础是接纳，无条件的接纳。（注 51）

❧

通往无限的内在通道，看守者即是耐心。呈现在关系或事件之中的俗世考验，都是为了把朝圣者放到适合的位置，经验需要的经验，跨越人格里尚未平衡的深层偏见。对这个让你难过、生气、挫败的世界没耐心，便是对你自己没耐心，也是这种时刻，你会认为自己如果一点价

值都没有就完蛋了，因为情况看起来像是你必须努力想办法变得更好才行。每个自我都是完美的，追寻者终将认知到这一点，一旦接受了自我的完美和显然的不完美，貌似的悖论不再存在矛盾，你仍必须继续追寻，但不再和自我战争。（注 52）

当关系变得棘手，要如实接纳自我和其他自我都好难，但任何关系只要走得够久，不免会碰到麻烦，起码我的经验是这样。即使是最支持我、感情最好的朋友，偶尔还是会出现误解，产生短暂的裂痕，唯有彼此审慎地、友爱地共同面对之后，两边的恐惧方能平息，裂痕也得以消弭。我才刚和一位高中同学见过面，她是我四十年的好友，在复活节的周末来访；我们聊天、共处、分享过去一年的经历，心满意足地度过美好时光。大约十年前，我们两人都正值一段艰辛的日子，我觉得她抛下了我，表达自己心情的方式也很冲动，她对我的愤怒感到恐惧，就这样挣扎、纠结了数个年头。如今，我很开心，我们成功恢复两人之间的信赖，比以往任何时期还来得亲近。我们知道彼此是不完美的存有，我们接纳彼此的缺点和一切，只要我们身处关系之中，只要我们真实以对，我们就不可能是完美的。我们是彼此挑选的人，一起碰到麻烦，一起面对，一起蜕变。

你是非常古老的灵魂，你已经替自己选择了各种关系和情境，你认为这般安排能带给你最多的学习机会。困难、麻烦、挫折、表象上的负面反应所造成的摩擦，绊住你的心神，让你的意识偏离平衡，再接收并处理正向与负向的催化剂，练习回到轨道，用你自己的步伐迎向进化。第三密度的肉身进化已达尽头，接下来的路，都是灵性的道途。（注 53）

接下来的路，都是灵性或精神、心理、非物质层面的道途，这句话值得再强调一次！投入进化道途的主要配备即是关系，与自己、与其他自我、与神性的关系。有些人非常向往关系：

可以一起冥想、不带评判的同伴非常重要。（注 54）

❧

但愿我能找到灵魂伴侣，对我做的事情有信心，跟我一同经历灵性之旅。（注 55）

❧

我知道我正在合于我生命、有助于我成长的状态中，但有时候我真想有个目标一致的搭档。（注 56）

❧

我想要一个理解我在做什么的伙伴，可能也是个流浪者。如果她出现了，请给她我的电邮地址。（注 57）

❧

最困难的就是尝试寻找真正愿意互相帮助的灵魂同伴，为什么没有一个特定的网站，让星星小孩和流浪者能够找到对方？（注 58）

现在真有这个网站了！渴望同伴的声音鼓舞了许多人，但也有许多流浪者燃烧殆尽，想要独处，才不会再次受伤：

独处是我感觉最好、最享受这趟旅程的时候，我没办法处理同伴关系或群体互动；不是没有能力，只是我不想要。我没有任何好朋友，从来没有，也不特别想要孩子（我是女生）。（注 59）

❧

这些日子以来我选择自己一个人，没有恋爱，也没有伙伴。因为我晓得我想要什么，需要什

么，我宁愿保持单身，不为了跟人在一起而在一起。我已经有过两段维持四年的感情，二十九岁的我，真的是第一次单飞。现在我只知道我终将找到同伴，但必须是个我可以和他连结、交谈、以及明白这所有「东西」的人！每当想象某个人和我有类似的感受与觉知，脸上就情不自禁，堆满笑意。（注 60）

❧

我无法维持任何关系，这并不意外，因为我遇到的人，想法似乎都跟我差了好几个十万八千里。最后我把他们摆进某种信念层次中，人们到不了那里，但对我却很容易，包含练习终生禁欲。（注 61）

❧

我很难认同自己的男性角色，我的内在没有办法以「我需要一个女人」为出发点去追求性，我一直找不到定义去描述能精准驱动我性欲的东西，但它好像与非语言沟通或某种自我知觉有关，像是「你是否感觉得到生命可以多么壮丽、多么宽阔？」或者可以共同进行能量平衡的交互作用。面对那些和我有过关系的女性，我一直无法清楚表达这些东西；缺乏互相理解，也没有能力用口语说明我正在经历什么，结局自然变成我宁可自己一个人。（注 62）

❧

就伴侣关系来说，绝大多数流浪者都是单身，包括我自己，而且似乎也找不到合适的人。看起来像是可以和其他流浪者进入关系，但也没抱很大希望能够长久下去。关系让人共依共存，学习成长，然而流浪者真的无法适应社会，既然融入不了，可以约会的其他同类就很有限，在这件事情上，有任何评论吗？（注 63）

有，流浪者非常敏感，通常会为了保护自己，离开自觉不和谐的振动。但身为觉醒的灵性存有，我想我们可以变得强韧一点，带着真诚及全然谦卑的心，去面对我们有幸进入其中的关系，才能完成我们来到这里要实践的工作。我想起法老（Pharaoh，笔名），去年他被沮 丧和焦虑左右夹击，写来一封非常激烈的信，我第一个念头自然是删掉它，忽视他说的话，多么简单啊！但我选择了第二个念头，专心看看这些文字，找到可以诚实说出该说的话、但尽可能准确及温和的回应方式。他正面回复了我这封相当辛辣但深思熟虑的信，几个月后的今天又再次向我道谢。他说当时他失去一位好友，幸好没把我们的关系也搞砸，而我想着我真的差点把他推开，感谢老天，只是差点。在放弃一段关系之前，作为追寻者的我们必须把珍贵的时间和心力，花在探索任何可能的途径上面，发脾气或发懒都是浪费。

不管目前我们如何看待关系这件事，生命总会再让我们和谁绕到一块儿，我们将感受到彼此的吸引力，预示着学习与服务的机会。要动用大把的能量才可以抵挡我们投胎前就打算此生要遇见的人，我想最好还是配合一点，无论是朋友、老师、学生、伴侣、情人甚至路人，吸引力代表着他们有很多东西要和我们分享，且给我们机会去处理隐微的、可能已经处理了好几辈子的平衡议题。最核心的关系，通常不会只出现在这一世而已。

很多艰难的关系，是从过去还没走完的部分接着开始。那就像是一个人在店里得到了看起来新鲜的东西，但拿回家之后，虽然感官上它还是很甜、很新鲜，却说不上来什么地方正在衰败发霉。那是某种陈旧、无法碰触、又似曾相识的东西，若能在此生中以爱和悲悯之心沉着应对，你就能走完没走完的部分，平衡和特定关系有所连结的一切，达成自己始终想要学习但尚未完全实现的事情。（注 64）

❧

对于召唤关系的奥秘，每个人都会想，为什么是这棵葡萄树？为什么不是另外一棵？然而，每个人的道路都很漫长，在这漫长的时间中，建立关系的两者很可能早已经遇过彼此好几次。

每一次，每个诞生的机会，追寻者和对方都已在葡萄树的顶端有过交集；一次次人生的选择不断深化自我，两个个体四处移动，和对方的关系也不尽相同，但依旧试着调和节奏，使其动听，在表象上看似分开的彼此之间，这样的工作会越来越频繁地出现。一旦能够沿着葡萄树往下移动，深入到双方共识的根部，两个自我都将同时离合一更近，它就座落于这棵存在或意识之树的最根源处。（注 65）

❦

所有第三密度个体都自第二密度灵性家族及其后代而来，这个灵性家族是各类型关系的原生父母，以及你们肉身载具的原型之一，因此对你们族群的思惟影响深远；它也是催化剂的丰饶源泉，值得你们用心体会。真正的灵性家族在第三密度经常难以伸展，因为人们所认为的家族，是生物上的家族。漫长的转世足迹形成各种连结样式，累积了你们所计量的数千年时间，如今已经开始在你们族群当前的密度经验中成长为更大的灵性家族；你们现在所知的社会，也确实如同一个巨大的蜂巢，如果能够化作视觉，就会看见紧密相接的网络里包含了彼此的记忆。在这个层次的网络上，个体运用感觉而非大脑来感知灵性家族，会经验到这个器皿所称的「臭味相投」，即和想法相称的人一起，自在地交流互动，以灵性网络的角度来说，既踏实也宽阔。（注 66）

我喜欢这个角度。我们经过多次转世、和不同的人交集，汇聚成越来越复杂的灵性网络。爱与光的网络不断扩大、串联，直至最终，全人类都是家人。但为了在这辈子就开始动作，第一个必须充分建立关系的对象即是自己，且理解到生活顺不顺心是自己的责任，不该加诸于某段完美关系身上：

我发觉我一直在玩寻找完美关系的游戏，不断追求灵魂伴侣，却没有半点成果。因为我们总向外求，总是无法满足，找不到想象中的标准，只是再三的受挫。绝对没有符合我们理想的完美伴侣，没有任何人可以遵循我们的指导方针，无止尽寻觅只让自己得到失望，更不快乐。唯有接受进入我们生活的另一个个体，为我们所带来功课，帮助我们成长，我们才能弄懂生命的谜题，在关系中共享怡人的美好。不过我们绝对不要忘了，另一个人不是来实现我们所有愿望、渴望、让我们变得完整，这绝对不可能，我们自己才是唯一可以做到这一切的人。如果想不通就只能继续受伤、受挫、或许还会感到愤怒，因为这场游戏，我们怎样都输。（注 67）

与其对关系有所期望，我们更应该好好欣赏每一段关系原本的模样，此刻的模样。有时这真是难啊！我想起和唐的关系，虽然曲折离奇，我仍衷心感谢。我们没有（法定形式上的）结婚，唐又选择禁欲，我们愿意成为彼此忠实的伴侣，我也和他一起禁欲了几年。思考过后，我仍希望自己有性生活，因此提出了一项协议：我可以为自己选一个合适的爱人，何时开始肉体关系、何时结束，我都会让唐知道。我们完全明白这样的状态不会冲击我们的伴侣关系，虽然它早已是超越俗世的、形而上的关系。

这项协议形成之后过了九年多，吉姆加入中心，和我的友谊深化为肉体的吸引力，我们便于一九八〇年相互许诺，作为彼此的爱人、朋友、教导者及学习者。我们能够开始与 Ra 通讯，累积出迄今最先驱的研究成果，一方面来自于唐邀请吉姆加入中心全职工作，另一方面也是因为我获得了极高品质的能量交流。然而唐也因此变得脆弱，怀疑我和吉姆成为爱人的协议，是不是仍有可能威胁到我跟他的配偶关系，导致他迎来一次威力十足的心灵致意，陷入疯狂，最后自缢。唐独身禁欲的决定虽然打碎了我对传统婚姻生活有个家庭、生儿育女的想望，却为我们的毕生志业创造巅峰；又在两人之间产生误解，使他的生命走向终点。

唐总是尽他所能，做好伴侣的角色，只是他不擅长处理自己与自己、或与其他任何人的关系。从很年轻的时候，唐就习惯压抑所有喜好，甚至连他自己都没有注意到，但我们在很多方面都受到彼此强烈吸引，都觉得两人必须在一起。我们付出最大努力去服务对方、深爱对方，一起工作，也一起经验混乱。关系往往会以各式各样的方式缠绕，越想要避免纠结，有时反而织出一张更错综复杂的网；但无论多么令人费解，我们仍需意识到关系的伟大祝福，感谢并欣赏这个爱与被爱的机会。

获得机会投生至行星地球当前密度的个体，如同制作个人的生命电影，先是创作脚本或剧本，接着挑选演员。你选择了扮演母亲、父亲、伴侣、爱人、敌人、朋友等，与他们形成约定，不是在地球层面上，而是在更隐微的世界，这个器皿称为内在层面。不管关系看起来有多艰困、或者已经体验到多少痛苦，都是出自你的选择。也许你很难相信或理解，自己怎么会想让自己受苦，然而我们只能说，在还没进入幻象的人眼中，跳进混沌之海游泳就像孩子戏水般有趣，绝非难受的事情。（注 68）

❧

上个周末，我想着我们不一定能一直在一起，感到非常空虚，无法想象它真正结束的样子。显然目前它是走得下去的，或许我只需要调整我看待它的方式，与其把这段关系视为「一辈子」，不如承认它仅存于此刻，随时可能终止。我的确想要「永远」，关系可以永远当然最好，但我现在能做的是尽力换个想法。而且就像你说的，在这段关系里还是有很多好事，我没理由不感谢它们。（注 69）

即使面对关系里的坏事，如果忘了感谢，我们就非常容易遭受怨恨和失望攻击，它们是立意良善的催化剂，但也不用自讨苦吃。另一方面，倘若关系让人感到失望、我们却仍紧抓着期待不放，很可能直到肉身死亡，我们都无法完成今生的疗愈。

今生的疗愈即是一辈子收成的纯净结晶，在心灵上构成根深的宁静，得以随心地继续谱写更多协奏曲，从任何角度看生命都很平衡。假使一个人在为宇宙造物者奉献的过程里，已经完成他一生想做的事情，却仍无法去平衡新出现的、或重新开始的关系，表示他尚未拥有实现进阶疗愈工作所需要的清晰观点。很多追寻者在肉身死亡前都无法完成这项工作，因为其内在始终不曾倚赖自己和造物者的连结，从未砌建成稳固的结晶，也就无所凭靠，写不出和谐的乐曲。（注 70）

关系很有价值，之于服务和学习很有意义，也很难，难得要命。

设定好的这些关系及其发展动向，投胎前看起来都是明显有益处的，只是当时没有想到，你可能会迷失方向，可能会被这片混沌之海澈底淹没，可能溺水了一次又一次，变得完全丧失希望。从无限和永恒的观点往下看，不会发现几分钟、几小时可以是那么漫长，关系的考验竟能如此折磨你的情感，而且这些考验还会不断积累，让人困忧至极。（注 71）

❧

要知道在你们当前享受的密度里，除了极少数的例外，几乎所有关系都会经历困难，而且不会只有一次。也别害怕，别盯着隔阂，看看彼此融合的部分，这么做是为了爱对方、爱自己，更是为了你殷盼抵达造物者善美境地的至高渴望。（注 72）

盯着隔阂，关系就会变得难以忍受，我们就会失去蕴含许多学习机会的源头。

个体出于某种原因而认为难以接受的关系，通常都具有可观的催化剂，在诞生之前就设计好，要来帮助自己学习。你无法接受这些关系，并不是你或对方缺乏理解能力，多数情况下你可以假定这些事件在更深层的意义中并非没有道理，是你自觉在悲悯和爱的质性上有些不足，削减了形而上或魔法人格的力量，为了学习正确的观点，便替自己设计出这些情境。（注 73）

❦

当你一再努力尝试，却无法达到目标，请不要气馁。积累已久的受损关系，往往也需要很长的时间来化解。与其把注意力放在想要对方符合你的期望，不如好好感受自己的感受，在可以的时候试着了解那些给你催化剂的事件，对自身的意识工作而言，它们是美妙的资源。（注 74）

当我们在关系中和愤恨、恼怒或其他类型的挫折狭路相逢，Q'uo 说：

去检视它、观察它，这会为你铺开一条小路，起点就是你发现挫折所在的地方。看着一连串的事件、关系、经验中每个环节牵涉到的个体，不只看它们在实际的、俗世的日常里是什么样子，还要拉高到你生命运作模式中它们又在什么位置。你观察得越仔细，就越容易找出这些关系和你人生课题的扣环，皆与你这辈子要去学习和服务的东西有关。容我们说，挫折点是个路口，让你转进陌生之处，大半的景象都看不懂。如果你找到在关系中引发挫折反应或经验的内在特质，便揭示了这份关系不仅促使你更加理解事件，也更加理解自己；如果你交叉参考造成这股挫折的其他原因，就会慢慢对照出某些重复的主题，发现你正在养成自我人格，挫折感好比磨砂纸，去除掉你不再需要的部分，抛光表面，让你更清楚地看见自己。因此，你可以将挫折视为信号，提示你某处有个契机，能帮助你扩展对自我的认知，更明白服务和学习的涵义。（注 75）

公平互惠的想法则使人们掉进关系里另一个坑洞。首先呢，就我的经验，人永远觉得自己付出的比对方多，如果问问对方，答案也会是这样。我们全都很「觉知」自己花了多少努力来解决问题，也可以非常快速地评断对方有没有自己这么用心，这显然是深入骨髓的人性，我们几乎完全没有察觉自己的偏见，但我相信在关系里每个人都有偏见，每个人都以为自己做的比较多一点！再者，总有各种因素导致关系无法公平，但并不影响它们对学习和服务的助益，其中的爱更无庸置疑。

人最容易在亲密关系里期待对方做出表象上公正或公平的付出，这个看似天真、浅白的正义戏码，背后隐含着根本性的问题，即对造物者没有信心，却期待另一个意识体；和对方竭力战斗，自己也为苦所缚，没有办法像面对无所求的人一样，拿出平常心来服务，更无力把关系带往更好、更正面的方向。因此，我们建议追寻者与造物者建立连结，且尝试理解不求回报的好处，找寻任何能够给出爱、但无需对方用爱交换的机会。与身陷囹圄的人、贫苦失依的人、需要帮忙的人分享灵魂和造物者紧密相接的喜乐时光，要比继续戴着面具、为公平出征来得简单。（注 76）

处理阶段性的失望，这是个好方法，同时产生更多出路，可以去服务他人。然而若重要的关系失衡，还是非常折腾：

以性别本质（男性、女性）所形成的关系，在你们社会中确实存在某些挣扎，我们的弟兄姐妹、社会记忆复合体，Ra 曾描述这是由于所谓的对立关系遭到扭曲。在你们幻象里的个体，

要和性别极性相反的另一个个体结合并不容易；原始的爱不会意识到边界，不会控管释出的额度，也不会有表象的公平需求。认为另一方要给予更多爱才能达成情感交换、打平关系的秤，唯独个体在情感上的讨价还价，致使人们认为有限的爱，更加无法自由流动。（注 77）

❧

经历离婚、也曾和一个深爱的男人同住，现在我并不特别期待，关系里要十全十美。但有时我会好奇自己究竟能做出多大的妥协，如果我跟一个人交往，我重视的东西他却给不了太多，那么我到底，会放弃什么。（注 78）

有时，即使我们用尽一切觉知和努力，还是没有成功。

我最近分手了，很像是离婚，不是法律上的婚约，只是情感类似于婚姻。我非常愤怒，好久以来第一次这么愤怒，我甚至记不得我曾对谁有如此负面的感受；虽然不太合理，因为他是个尝试活在光中的人，是个很美好的人，只是在人生的这个时间点上，他没办法跟另一个人分享他的爱，也还不懂得爱自己，于是他踏上了他的旅程。我们已经分开将近五个月，这是我最痛苦的一次经验，我试着面对它，荣耀自己，认出圣灵，学习我的课题，但我无法完全化解我对他强烈的愤怒。我知道我不可以执着于怨恨，那不是我的目标，我的目标是分享爱。可是，我分享了爱，像雨水一样没有保留，但我并没有收到一样的回报，倒是获得不少严酷的折磨。我很困惑，他曾是我最好的朋友，也是我认为心灵与我非常相近的人。（注 79）

二五二认为自己和伴侣是两个截然不同的灵魂，一个付出所有的爱，一个则澈底让人伤透了心。纵使关系走到这个地步，我们还是可以捡拾谦逊的心，领悟到对方的负面作为投射出我们的质性，可以尝试从中学习。这并不会使背叛的痛苦停止，但能重新导向有效的灵性思考。二五二做对了一件事，即设立结束的底限。

为使醒觉后的人格保持稳定，划定底限、设立关系的界线也无妨；它允许你和其他自我，都拥有一定程度的舒适和自由。（注 80）

告别关系的时刻到来，又是一件着实伤心的事。我们阻止不了死神带走我们挚爱的人，但我们始终希望找到对的言行，跟某个仍然活着的人重返和谐。这也是我的信念，特别是家庭成员、以及生命中重要的人。但，还是得说再见。这样的场景甚至过于频繁，由于再也不相信对方会善待自己，好几次我感受到，划出界线的必要。

决定和某个差劲的人分开时，你仍有爱吗？这时候的爱，可能正是最清晰、最纯净的爱，支撑着痛苦的关系，同时帮助你记起真正联系起两人之间的东西；当然也可能完全相反。该留下还是离开，不是用头脑想、也没办法规划；当你能够停止翻腾，进入你的内在，慢慢觉察那原本寂静的声音，其实正对着愿意敞开心聆听的人喊话。真理在那，你会感觉到它，同时感觉到爱、平静和「没错就是这样」。也许是一瞬间、一个月、或过了一年才弄懂自己真实的想法，很多智慧蕴藏在等待之中，不急着做决策，而是随着你无时无刻所感知到的能量流动。你发现了吗？要掌握关系的本质，自敞开的心出发，比用大脑思索有效得多。（注 81）

（注 40）Carolyn Myss, Anatomy of The Spirit;The Seven Stages of Power and Healing, New York, Three Rivers Press, [c1996].

（注 41）Q’uo, transcript dated May 1, 1994, p. 1.

（注 42）Q’uo, transcript dated May 23, 1993, pp. 3-4.

（注 43）Q’uo, transcript dated May 24, 1998, p. 1.
（注 44）Law of One, Book I, pp. 223-224.
（注 45）Law of One, Book III, p. 19.
（注 46）Law of One, Book I, p. 124.
（注 47）131, letter dated November 15, 1997.
（注 48）Q’uo, transcript dated April 29, 1990, p. 4.
（注 49）Q’uo, transcript dated September 26, 1987, pp. 5-6.
（注 50）131, letter dated December 3, 1997.
（注 51）Q’uo, transcript dated November 25, 1990, p. 15.
（注 52）Latwii, transcript dated April 26, 1987, p. 3.
（注 53）Q’uo, transcript dated August 16, 1992, p. 2.
（注 54）Kathleen T. Levin, letter dated October 6, 1998.
（注 55）269, letter dated July 16, 1996.
（注 56）285, letter dated April 4, 1999.
（注 57）Thomas W. Church, letter dated August 24, 1999.
（注 58）Kent R. Meyer, letter dated October 6, 1998.
（注 59）Frances, letter dated November 20, 1996.
（注 60）Gypsee, letter dated October 9, 1997.
（注 61）Brisis, letter dated February 13, 1998.
（注 62）Heikki Malaska, letter dated November 28, 1999.
（注 63）184, letter dated September 9, 1999.
（注 64）Q’uo, transcript dated July 6, 1995, p. 2.
（注 65）Hatonn, transcript dated July 18, 1993, p. 3.
（注 66）Q’uo, transcript dated March 15, 1987, pp. 2-3.
（注 67）Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.
（注 68）Q’uo, transcript dated October 22, 1995, p. 3.
（注 69）131, letter dated April 10, 1998.
（注 70）Q’uo, transcript dated November 20, 1994, p. 1.
（注 71）Q’uo, transcript dated November 21, 1999, p. 2.
（注 72）Laitos, transcript dated August 6, 1989, pp. 5-6.
（注 73）Q’uo, transcript dated September 9, 1990, pp. 2-3.
（注 74）Q’uo, transcript dated September 9, 1990, p. 13.
（注 75）Q’uo, transcript dated May 17, 1992, p. 15.
（注 76）Latwii, transcript dated October 25, 1987, p. 5.
（注 77）Latwii, transcript dated December 20, 1981, p. 12.
（注 78）131, letter dated April 10, 1998.
（注 79）252, letter dated January 26, 1999.
（注 80）Q’uo, transcript dated December 19, 1999, p. 2.
（注 81）Q’uo, transcript dated October 27, 1996, p. 4.

婚姻

爱/光研究中心（L/L Research）最忠实的朋友，我们的电脑专家罗曼·沃拉瑟克（Roman Vodacek），最近跟我谈到他和某个女生的关系。他希望对方和自己一样认真看待，两人可以展开交往。我认为他早已身处非常美好的关系之中，或许还不是他心里想要的样子，但他们之间的情谊千真万确。我也明白他的意思，跟很多人一样，他期盼婚姻的赐福，包含浪漫、承诺、以及挑战。由于我第一段婚姻相当失败，而后又经历长达十六年禁欲的非婚关系，这使我发现很多方法，可以用来转移自己对婚姻的注意力。直到一九八七年嫁给吉姆，我越来越投入婚姻生活，我们的感情在婚前已经很好，婚后又多得一份礼物，即太一无限造物者的圣体临在；两个不完美的存有在婚姻中寻求合一，寻求联合彼此、连结第三方神性，这么多年来，我们确实因此深受祝福。

任何形而上的盟约，两人之上都存在着第三方，无论你看见什么样的面容，都可以将之称为造物者，或我们更进一步描述，是为永生的爱。没有进入婚姻的人，可以自己寻求爱的模样；缔结婚姻盟约的追寻者，则合并自己的追求，进入共同寻求的过程。唯有通透婚姻形而上的意涵，方能变得从容、柔软，别的方法强取不来。（注 82）

❧

你们所谓的婚姻，是受保护的一个茧，两个个体宣誓结合，以此增进对他人的服务，同时强化彼此的极性，是一个突破第三密度幻象的理想，是对原先被肉身存亡限制的时间宣告永远。（注 83）

❧

首先要谨慎研究、仔细准备的是结婚仪式，因为那是盟约缔结之时，也将唤醒关系里的灵性原则，即两人同意透过婚姻，一起工作，一起改变。你们西方文化的结婚典礼所使用的誓词虽然白话，却充分展现出这项盟约灵性、心理、实质的一面；这些承诺关乎荣耀、珍惜、服务和爱，且无论任何条件或状态。于是，在所有可能发生的诺言或盟约中，结婚仪式是最严格的一种，需要追寻者用尽最大的力量，做到忠诚、包容与奉献；因为当准备仪式的新人想起誓词，就会明白考验是必然的，不知道发生在何时何地，也无法预期有多大的威力。（注 84）

跟面对自己一样，筛选伴侣也需要耐心。

如同经由分析、汇整、启迪，进而获致觉察，追寻者也应该运用这种方式观看伴侣人选，衡量每一个互动，找出属于自己的宝藏。（注 85）

合一是务实的宝藏，不空泛也不烂漫，不是只摆着好看。挑战当然不少，但寻求合一是非常有力的魔法工程，能够如实、严谨看待婚姻的人也的确蒙福。许多哲学格言隐喻此道，如约翰·多恩（John Donne）的「钟声为所有人而鸣」（注 86），我们全是彼此，我们全是一体。然而，结为连理的两人，一方遭遇的事等同发生在另一方身上。一个提问的读者，他的伴侣生病了，Q'uo 回应他：

尊重你选择在这一辈子承担的责任，也请明白，觉醒程度与各位一样高的流浪者非常非常少，而且第三密度幻象对如此觉醒的个体来说更不和谐，对其敏感的肉身载具伤害更为剧烈。为什么是这个伴侣而不是别人？为什么疾病要找上门，不去其他地方？别这么想。生病的是一对个体，是双方的本我。它一部分显化于看似虚弱的个体，一部分则显化于表面强壮的个体。看起来，其中一个个体似乎比另一个个体还有能力，那么，我们请问好像比较有能力的人，你觉得你多强壮？请问看似虚弱的人，你的心灵现在有多虚弱？在平静中纯然地注视着这一

生接下来的部分吧，你唯一需要自问的，只有你与伴侣之间的平衡，这比任何事都重要。不是要问自己那些俗世的问题，而是碰触内在的本我，顺应其中的智慧行动，无论它指引你往哪儿走。去领悟、接纳、欢庆自己在昏暗的行星上有服务的机会，超越所有的言行，将光和爱传予世界；作为流浪者，这正是你获得力量的来源。（注 87）

为了平衡，倾尽全力，但遵循内在本我或造物者的脉络，我特别喜欢在婚姻里运用这样的自我模式。因为它让两个自我在婚姻中保有界线和自由意志，且如前面曾提到的，踏实地凭靠自己与自我的连结，与造物者的连结。不是所有人都会获得婚姻这项礼物，当它来到我们手上，我们必须明了它有潜力成为宝藏。我们活出我们的人生，我们就在已经开始的派对里头，吃吃喝喝，苦中也作乐，直至两腿一伸，离开这美好的世界。婚姻让我们找到一个同伴，共度忧伤喜悦，并行于高潮低谷中。

我们发现伴侣配对的目标是为了提升取得催化剂的效率，同时协助将催化剂转成经验，并为你替自己设定的服务安排一个伙伴，辅以高我（higher self）和造物者的指引，使你能在此生中进行极化。任何比你们第三密度更高的地方，潜意识心智和其他各层心智之间的面纱都已掀起，每个个体对自己和他人的本质概念更加准确，也能用更清澈的眼光挑选同伴。朝向服务他人极化的个体几乎都会选择一个在振动链结上可以与自己互补且增强的对象，朝向服务自我极化的个体比较重视幻象中的事物，导致其振动的适配性相对难以估量。依此类推回第三密度，谈到你们文明中的伴侣关系时始终有个难题，那就是人们展开及维系这类关系的动机各自不同，却几乎从来不曾对准过伴侣关系真正的功能和目的，根本不会把受苦、艰困、挑战作为选择未来伙伴的原因。可是这才是你们希望共享的经历，你们的幻象之所以被创造出来，就是为了让你们受苦、学习；幻象存在的目的，就是因为自我意识必须被唤醒。第三密度起始于沉睡状态的自我，快乐和满足不会让灵魂醒来，与他人互动带来的哀愁、痛苦、失落、创伤，才是提供了你们在投生前觉得最宝贵的机会。（注 88）

形而上来说，婚姻是灵性追寻者的快车道。

灵性追寻者最有效率的工作方式，就是待在关系中，尤其是亲近的伴侣关系。有意识地接下沟通的担子，在相互尊重、没有评判的前提下，针对共同见证的催化剂，分享彼此不同的看法，会为那些觉察到灵性进化的个体带来极大的好处。（注 89）

事情开始前讲来容易，有了好结果自然更能体会！麦克在一九九三年结束第一段婚姻时说：

回顾我的人生，如果我能更妥善利用时间该有多好，最遗憾的例子大概就是我的婚姻。我试着不要因为它而厌恶自己，可老实说我真的对那段日子感到懊悔，也有点气我自己，没有好好珍惜和妻子、女儿共度的时光。（注 90）

接着，一九九六年麦克再次陷入情网：

她就是我来到世上要相伴的那个人，我们终于找到了彼此。不管作为人类或者是灵魂层面，我都体会到非常不可思议的情感，而且仍在持续当中，这一切实在无法化成语言，但我多希望可以告诉全世界。（注 91）

最近一次收到麦克的消息，他和莉蒂亚（Lidia）正在搬家，希望对外开放他们的房子， 举

办读书会和冥想活动，也在两人的婚姻中练习服务。这是一位从经验中学到很多的男士，现在的他充满信心，踏上探索宝藏之旅。其他人也来信分享他们对婚姻的正面感受：

家人的朋友来访，一个长得不错的年轻人。我们眼神交会，我仍记得那种产生连结的感觉。我们当时没有太多交谈，但后来他打电话约我出去，我说我在圣地牙哥有要紧的事。他依旧锲而不舍，我也有些心动，在阿姨的劝说之下，我答应共进晚餐，一起看场电影，结果在那之后不久我们就结婚了，这个月将庆祝二十七周年。我们共同度过喜怒哀乐，未曾失去自我，又如此地相连。我们真的是一体，我很高兴我们很早就遇见对方，可以和彼此分享这么多美好经历。（注 92）

❧

给你广播一个大消息！去年，一九九八年四月二十二日，我再次遇见灵魂伴侣，「忠实者」（true blue）（注 93）。我们在灵性网的聊天室（Spirit Web Chat）认识，五月十九日我飞到西雅图和他碰面；五月二十三日，我们收拾行囊，回到新罕布夏州（New Hampshire）；五月二十五日，在蒙大拿州（Montana）的比尤特（Butte），我们把自己交给了对方；一九九九年二月十七日，约书亚（Joshua）诞生！快速综览，一切都好，多开心最后能一起回来，我们之间的变化超级惊人。实际见面之前，简直度日如年，现在还有一个美妙的小男孩。天啊，这真的太棒了呀！（注 94）

❧

和先生刚结婚时，我还不太能够信任别人。我总是疯狂地「粘」着他，你懂我的意思吧。我想要一个礼拜七天、二十四小时都跟在他旁边，因为我实在无法相信会有一个人真的看见我的好，愿意和我共度余生！跟他结婚就像终于找到了「归属」，我太不习惯有人不求回报地爱着我，费了好大力气调整自己，可以想见我先生难免觉得喘不过气，但他对我非常有耐心。（注 95）

我完全懂，因为我先生也总是温柔待我，仿佛我是对的一样，可是事实上有时我根本不讲道理！这之中的信任议题对一段成功的婚姻来说非常关键，某个程度上我们的内在都怀疑自己真正的价值，怀疑自己没有吸引力。一个细心表达爱意的伴侣可以缓解这类痛苦的想象，如果对方正好不够敏锐，则可能造成我们更深的伤害。在婚姻里头有个巨大的障碍，隔绝了彼此无条件的爱和信赖，即 Ra 所谓的「对立关系」。唐问及性能量转移时，Ra 说：

Ra：性能量转移或阻塞是最基础的显化途径，因此当你们人类采纳了好战的思想或对权力的贪婪，各式各样的扭曲便开始沿着心智之树向下渗入身体复合体，示现为原始的性欲表达。

发问者：它是否遍及种族记忆，并以某种方式感染所有人类？

Ra：我是 Ra。种族记忆包含所有曾经历过的事情。即使是初始的性能量，也有受到污染的地方，在你们的文化里经常展现为各种对立倾向、或你们所谓的婚姻，而非在无限造物者的爱与光中自由流动、相互给予。（注 96）

我们的文化感染我们拿取好处，而非给人好处。这样推论下来，婚姻成了一纸俗世的合约，还摇摇欲坠。

渴望伴侣关系的人，会把他过去学习到要拿取的物品、情感、承诺，都带进来成为条件，然后在关系中持续追求对方必须为自己做什么，搜罗那些自认为珍贵或想要的东西。我们发觉

在你们的文化中，原始的采集本能遭到误用，变得没有办法自由、喜悦地给予他人，最先想到的反而是自己。所有循着进化道路移动的追寻者，都会面临这项基本的欲望，必须自此调整视线，开拓观点，才能找出收成方向，迈开服务他人的步伐。（注 97）

假使不去修正这个文化上的倾向，理想中的婚姻可以腐败得很快，只为了自己的好处。

负向极性的例子像是一些大型企业，功劳都属于团队领导者，为了晋升，他们便利用别人；以及婚姻中的两人都企图取得控制权，好让自己凌驾对方。（注 98）

❦

同伴配对的方式在你们文化中被称为婚姻，它区分出权利义务，让你们在正式的结构上、在合约的基础上去实现婚姻过程中各式各样的职责，以致于参与其中的两方认为有必要「量化」给出和收入，从而确保职责的落实。容我们说，这让配对变得更加困难，也将致使那些觉得投生之前自己规划的催化剂工作已经够难的人，又再得到更多额外的催化剂。（注 99）

这段引文可以说是 Q'uo 发言至今相对含蓄的一则。事实上，这般贪婪的、积攒的、以物质为中心的文化趋向，正是走进婚姻生活、盼望美好合一之个体最常怀抱的偏见和错误期待。真正的依归是爱和信任，并且放下公平的想法，因为我们怎么看，都会认为自己做得更多；通常，两个人都确实尽了最大的力，只是太多早期创伤和后来形塑的个人习性，遮住了我们的眼睛。

伴侣关系会使人产生一些特殊的议题，这是由于双方对彼此的期待。没有期待，要保持礼貌就很简单。但你们人类的伴侣关系是指双方紧密相连，亲近到两人都希望可以对彼此如同对造物者一样地信任，只是每个个体都是爱的变形，都是迷惘、混乱的宇宙造物，很难落定下来，相互信赖。因此我们请求你们先从伴侣身旁往后站一步，从亲密关系所带来的难题退开，选择待在你能觉察到的、扭曲最小的世界里，不去强迫改变或争论事件对错，直到你已经将你的意识移到更高、更真切、更少扭曲的层面，亦即你和内在造物者交会的地点。（注 100）

对彼此如同对造物者一样是有些抽象，换个具体的说法：「假装自己和伴侣超级相爱」。找找伴侣的优点，说出你的感谢，表现出源源不绝的爱，仿佛真是这样。我们可能会慢慢发觉，假装也能创造实相。我曾在碰到难题时这么做，效果不错。要下这盘棋，还是得基于对伴侣和婚姻价值的信任。回顾与吉姆的婚姻，我们的信任还不够深厚，还是会让彼此受伤，因为我们有时会听错对方的意思。生命如此短暂，前天我却花掉十分钟跟他呕气，只因某句「我以为」他说的话。幸好十三年的婚姻生活让我们足够了解彼此，可以立刻走向对方，请求厘清，结果他的意思明明就很甜蜜，跟我以为的完全不同，又一次了，我真是傻呀！

我和吉姆有过两次打开信任新境界的经验。第一次是在一九九二年腹部手术后不久，我正要开始进行关节复健时。我长期病弱，吉姆一直是我的依靠，他非常辛苦，但从来没有抱怨过。当我逐渐可以不假他人之手生活，吉姆却不晓得怎么调整自己的角色来回应这些转变。我重新开车上路，虽然吉姆担心我生疏的技巧，想要继续接送我，但我坚持要自己来。他忧虑至极、关心我又遭到拒绝，结果演变成剧烈的愤怒；我眼见他处在一个恐怖的状态下，想要照顾我，又想要杀了我，我也看见自己有一样复杂的极端感受，虽然我不像他那么擅长爆发。这些转变同时也是艰难的考验，我告诉他我有个办法，他因此冷静下来；我们相处很多年了，他相信我接下来要说的事应该是合理的，没想到我说，与其试着理智圆融，不如来打破僵局，请他告诉我他有多么想杀掉我。他问：「你确定？」我点点头，做好准备。那是一段非常漫

长的抨击，充满想象力、说服力、还有毁灭性，宣泄出他多年的挫折，以及不知道到底要做什么才帮得上忙。雾霾消散，气氛变得清新、明亮，在他说完以后，我也向他好好解释我的沮丧。完成这次对话，两人的信任进入新的阶段，既定的礼貌可能阻滞能量，我们都体会到清楚沟通为彼此带来的疗愈效果，在拥抱和释放中宽谅对方。他让我自己开车，虽然他还是担心了一阵子，直到我技术变好为止。

第二次突破是个偶发事件。一九九四年，我们在大西洋的海边度假。暴风袭来，掀起骇人的浪，把我们卷入其中，再扫回海上。我使出所有力气把他推到安全地带，自己却离岸边越来越远。我试着游回去仍徒劳无功，忍不住想我的生命是不是就要结束在这个美丽、晴朗的日子。陆地就在眼前可是构不着边，我不断踢水前进，来到一处平和的海面，才知道在强浪中应该要先与岸边平行游离浪潮，再转向游回岸上，因为浪的范围大约只有十到三十英尺。更意外的是，吉姆看见我愿意为他放弃生命，心中的屏障因此卸下，之前我们甚至都不晓得，原来还有这些屏障。

我们无法选择婚姻中演变信任的历程，只知道不免再三挣扎。连面对自己都未必瞭若指掌，更别说是弄懂他人。我们能做的，就是留意当下此刻的可能性，跟随心，跟随直觉。婚姻并不容易，它是场严峻的试炼：

这个器皿最近正在读乔瑟夫·坎伯（Joseph Campbell）的著作，我们在该器皿的心智中发现一个概念和这位作家论点相符，即神话更能阐述真实的人性。其中有句话：「婚姻是场严峻的试炼。」借由两方的巨大牺牲，让婚姻成为一个灵性实相。这般初始、根本的合一，缘自你们所谓深刻的爱、情谊或承诺。未婚者即使有相同感受，也不会如已婚者怀抱那么多转变的盼望。要创造一个新的社会记忆复合体，确实需要很大的牺牲。结合是你们密度的本质，这里的课程只有一小部分属于独善其身者，许多必要的催化剂都预备着碰上处在关系幻象中的追寻者。于是我们会说，请降低对另一个自我的期待，铭记对真理的渴求、以及成为一位正向存有的愿望。亦即，爱自己、宽谅自己的个体，将能凭靠自己的双脚站立，不用推开负面催化剂，也不企图评判任何人，而是思考最有益处的回应方式。如果感受和想法没有阻塞、对他人没有要求与期待，能量便可通达心轮，负面催化剂也将逐渐消散。（注 101）

如果是很重要的问题，就必须尝试沟通，直至澈底解决；如果没有那么要紧，放宽心继续前进。伴侣最需要彼此的尊重和欣赏，胜过任何其他的东西。

你们文化中的伴侣关系，对所谓关系的真正奥义欠缺理解。成为伴侣即是成为一，一个肉身、一个生命、一个心灵。假使无法在身体、心理、情感或灵性层面展现尊重和赞许，没有好的回应及交流，关系很可能从一开始就不会太顺利。（注 102）

我们也要理解自我的完整性，没有任何一段婚姻可以让我们变得完整。

我们确实在我们的道路上遇见另一半，但他们不是拼图里正好少掉的那一块。如果真少掉了什么，那便在自己之中，不管我们多费力去找，都不会在自我以外的地方找到。没有其他人可以使我们圆满、完整，一旦明白这一点，我们会变得快乐，享受另一个人的陪伴，但不需要他们满足我们所有的期待。这是我观察到的重要功课，它拿掉伴侣身上的压力，因为他们绝对无法完全按我们的想法生活；更棒的是，我们也不用变成对方梦想中的样子。（注 103）

流浪者还外挂一个障碍，在状况发生时表现得相对抽离。

很庆幸，我的婚姻平安度过了某些《一亿 ET》书里提到的困境。也有差点过不去的时候，但我们仍然在一起。我太太不懂我的感受，对她来说，「我为什么在这里？」是很怪异的问题，而流浪者典型的冷静或冷漠总会坏事，或者造成别人的误会。然而这是存在我细胞里的基本生活态度，即使面对最激烈的场景、最情绪化的攻击，我的反应依旧和一般人面对压力时不太一样。这样的镇定和觉察，却常常被认为是「无感」。不知为何，我似乎把情绪与歇斯底里划上等号，除非要做一场情绪的表演，否则它从不存在，也不需要存在。（注 104）

如果无法经由表达情绪来说明感受，我们可以转向清楚的沟通。愿意谈、愿意分享的人，就算过程很温和，同样能把情绪展现出来。

就像美妙的慢舞，双方跳着相同的节奏，调和各自的风格互相搭配，可以随心表达自我又不会阻碍对方，在沟通之舞中合而为一。真好！（注 105）

「包容」这个词有它冷酷、抗拒的一面，当我们包容某件事，代表我们不喜欢、也不认可，但我们知道必须接受。虽然如此，在婚姻里我仍会请它帮忙，还有它的好朋友：慈悲。因为婚姻有别于其他各种关系，在婚姻里，我们给了对方「全部」的自我，不是最好的自我；我们天天见面，不只共度美好的周末。

当个体特别能体会到伴侣关系中真实的亲近和合一的可能性，那是多么美好；也许他是少了根筋，这倒不太要紧。和在亲密关系里总觉摩擦或主观经验到痛苦的「常态」相比，这样的个体此刻在你们星球上确实罕见。我可以用最近几位器皿讨论出的意象来做比喻，这个意象即是「茧」。当个体选择和对方进入婚姻的茧，在本该浪漫的关系里头，他们却突然变得不太浪漫。他们生病了，他们对于过多的付出相当感冒。庞大的吸引力把人们拉进粉红泡泡里，一开始伴侣通常会对第三密度个体的潜能抱有「非人」的幻想，包含对自己也是；说过的每句话都很好听，可以相伴真是令人开心，理智上我们可以说，不过是周日的约会变成一周七天面对面而已，但个体在心理上遭遇的冲击，却不见得只乘以七。（注 106）

关于如何成为包容、慈悲的伙伴，凯伦·艾可（Karen Eck）提供一个好例子：

这段关系在另一个层次上有其基础，当它变得艰难、变得非常非常难，我提醒先生，不管是什么议题，他都能和我一起处理，或以后再说也行。我知道如果他不现在处理，不和我一同面对这些议题，我们大概得带到下辈子去，但经过很长时间的内在工作之后，我已经接纳了这件事情。（注 107）

谈论婚姻之美很容易，宣誓和伴侣携手活出神圣的生命很振奋人心，基督徒形容丈夫如同基督，妻子如同教会（注 108），从男性身为供应者和爱人者、女性照顾及养育家庭的原型角色来看，一切都很欢喜。所有理想都是真切而美好的，不管我们的社会使得它们看上去多么扭曲。不过，婚姻也很困难。一开始或许还不叫难，因为我们可能还保持得住一个礼拜只上一天教会的那个模样；也可能还非常目标取向，买了一个房子、开始了一个家，我们忙得团团转，留意不到那些超过我们负荷和职责的事情。但房子只是个结构体，加入孩子的话，生活不免又更繁杂；知道彼此最琐碎的习惯和想法之后，我们可以变得非常挑剔，轻易找出对方的缺失，而且已经准备好批评的台词。切换视角，我们那完美、优秀的伴侣，也正在用放

大镜检视我们。这下，对立比爱更简单，分裂容易、和解难。正是如何坚持不懈地面对困难，区别婚姻关系的好坏，区别依旧携手的人和离开婚姻状态或分居的人。我不知道要怎么述说搬开这些固着难题的方法，我只能说，我人生最珍贵的时刻都是在伴侣关系中，婚姻之于我就像无限的礼物，我不断打开，也永远感到惊喜。

婚姻里的不忠比婚前更伤害彼此的信任，因为忠诚的承诺已经许下，在众人面前，在强大的权威面前，无论这权威是神、是牧师、还是执行仪式的法官。可是，它仍会发生。

大多数时候，形而上的学生会试着忽略偶然的诱惑，将注意力再放回伴侣关系上头。这一点，男性始终很难澈底做到，女性会努力表现宽恕、谅解，但仍难逃败阵下来。我的朋友，和所有事情一样，这将是你们互相帮助的机会，我们鼓励每一个人用悲悯的眼光观看性或性别所带来的动态关系，随即宽谅对方，尝试再次信任。若这个层面产生了不协调的状况，许多能量都会受到阻塞，形而上的学生便经常在此处发生阻塞。我们曾经说过未清理较低能量中心（红色、橙色、黄色）就开始进行意识中工作的危险性；再次提醒各位，首要工作即是最低、最基础的工作，亦是最核心的工作。初始的神圣即在双脚和土壤碰触之处，灵性和血肉交会之处，这里是个体出生的地方，是个体表达肉身终极质性的地方，良好事工自此开始。（注109）

宽谅是有可能的，我晓得。我第一任先生当时为逃避自己和我们的婚姻束缚，找了个地下情人；我知道他非常不快乐，而且我完全无法让他好过一点，所以接受他的不忠，希望他因此得到安慰。结果事实证明我想太多，他变得更难过，而我虽然心乱如麻，还是原谅、不断原谅；只要能保留住我们的婚姻，我可以原谅这个意外，因为它很短暂，因为他开始对我比以前更好。然而，这个意外并非杀死我们婚姻的凶手，是我第一任先生本就痛恨婚姻，导致关系告终。可以的话，我宁愿不要知道这个意外，但我太了解他，永远能看出他遇到什么事情。迷失过的人或许会深自忏悔，把错误放在心里是一个方式，可若灵魂快要被它压垮，就的确需要讲出来。原谅不忠对某些人来说非常非常难，即使没有到达惯性出轨或更严重的地步，所以要这么做之前，请先想清楚后果！

不忠有不同的程度，对我而言，调情和性滥交一样令人痛苦。吉姆在我们结婚后不久，曾要求开放式婚姻，造成我不少折磨。他想要那样的状态，但从未依照感觉行事，随着我们神圣的性爱生活蓬勃起来，他完全成为一夫一妻制的拥护者。那时候，他表达的是对自由的渴望，我也明白没有男人会因为妻子反对就不出轨，于是同意了。当他渐渐成长，开始将自由理解为能够自在地与我相伴，开始培养出「已婚」的感觉，这对一段关系的持久和健康是多么重要呀！我感到无比宽心和欢喜，这都归结到我们之间的性。男人或女人都可以将伴侣视为宇宙中独一无二的性伙伴，或代表行星地球所有的性引力，都集结在伸手可及的这个存有身上。比起男性，我相信女性更容易受到文化的影响，威卡（Wicca）魔法是一种自然魔法及仪式魔法，将男性称为领主（Lord）、女性称为夫人（Lady），借其用词，女性在神圣性爱中经常会将先生视为领主，顺服于他；但我也见过双方对彼此这般独特的完美伴侣同等地欲望高涨。谢天谢地，这几乎无关我们外表的模样，而是全然端视我们如何相待。那些炽热以对、认为伴侣即是完美的人，便能通往圣礼性爱中最深奥的部分；再者，如此动人的游戏里，具有供应生气的能量，我真的感觉到用心经营的圣礼性爱给了我们小组和 Ra 通讯的动力，时至今日，都仍持续支持着吉姆与我的生命。

有时候，最大的努力也可能失败。梅莉莎（Melissa）说：

他想分居。我慢慢意识到我得让他去，尽管我很害怕，我不想要。伴随分居会发生的每一件事都发生了，包括允许其他对象等的。我好难受。我们的关系依旧密切，事实上，我们一天对话好几次，这整个经验已经逼得我更频繁注视自己，我所谓的信心，我在「灵性」和情感心智上的修为，我性格里的力量。有时候非常颤栗不安，就算你回信给我时，我还在怀疑自己想不想留在地球上，也没什么好意外了。（注 110）

一六九心有戚戚焉：

走过一段极度可怕又痛苦的婚姻，觉得好空虚。不懂为什么我那么相信、那么有信心，因此放弃在欧洲的平静生活，跟这个男人来这里；结果他把我丢下，没了爱也没了依靠。（注 111）

听得见心碎的声音，原本许诺终生的关系一刀两断。Q'uo 向我们保证，即使离婚收场，曾经投入过的关系依旧有其价值。

现在，我们谈到关系的失败。婚姻的承诺往往结束于退出或离婚声明，形而上来说，这项圣约何去何从？它依旧是有价值的，它如今的价值和过去追寻者诚挚宣告的承诺是相等的。欺骗、阻挠、圈套，本是这个幻象的特性；承诺毁损、婚姻结束的情事，也的确很常发生。然而，承诺的力量、愿意在承诺中恒常服务的意志，都真切地强化、平衡、规律了个体的内在寻求。当然，没有任何方法可以让一个人许下承诺，然后非常确定自己绝对能够遵守，因为在你们所经验的幻象之内有各式各样的压力会分裂你们的基础，摇动你们种下的树根；你们开始飘荡，一边迷惘，一边不禁想，过去经历的一切究竟有无用处。然而我们可以肯定地说，你为了信守承诺所做的努力都不会白费，如果关系失败了，请记得这份失败是幻象中的失败，承诺依旧永恒。这里指的并不是要永远守住一个承诺，在无止尽的时间循环里反复回到同一个伴侣身旁；而是两人在形而上界已经达到共同追寻的合一，已经创造了恒常不灭的光。（注 112）

无论是不是成功传递了渴望给予对方的理想，我们并未两断。我们受到彼此的吸引，作为朝向合一的第一步，我想象我们在数度转世中有过多次昙花一现的爱和激情，它们全是真实的，以各自不同的形式。每一段这样的经验，合一才是真正的结尾，如同我们正努力要在下个密度形成社会记忆复合体；在那里，我们和所有人相爱、相互接纳，同时赋予彼此拥有独特性与个人价值的权利。愿我们每个人都在关系中茁壮，且将我们所是、我们所有与对方分享，因他们着实是地球生命体验中，丰盛美丽的篇章。

（注 82）Q'uo, transcript dated June 28, 1987, p. 3.

（注 83）Q'uo, transcript dated January 13, 1991, p. 7.

（注 84）Q'uo, transcript dated June 28, 1987, p. 2.

（注 85）Law of One, Book IV, p. 87.

（注 86）出自该作者《紧急时刻的祷告》（Devotions upon Emergent Occasions）一书中的祈祷文，名为〈没有人是座孤岛〉（No Man Is an Island）。

（注 87）Q'uo, transcript dated March 20, 1991, p. 5.

（注 88）Q'uo, transcript dated November 16, 1986, pp. 2-3.

（注 89）Q'uo, transcript dated October 20, 1996, p. 3.

（注 90）Mike Korinko, letter dated May 26, 1993.

（注 91）Mike Korinko, letter dated December 18, 1996.

（注 92）Sabra, letter dated August 21, 1998.

（注 93）译注：意指非常忠实可靠。

（注 94）Gypsee, letter dated June 10, 1999.

（注 95）GreyWolfe, letter dated August 15, 1999.

（注 96）Law of One, Book II, p. 37.

（注 97）Q'uo, transcript dated April 12, 1987, p. 6.

（注 98）Q'uo, transcript dated December 13, 1992, p. 12.

（注 99）Q'uo, transcript dated February 28, 1988, pp. 11-12.

（注 100）Latwii, transcript dated October 11, 1987, pp. 7-8.

（注 101）Q'uo, transcript dated October 9, 1988, pp. 3-4.

（注 102）Laitos, transcript dated August 6, 1989, p. 1.

（注 103）Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.

（注 104）Lance, letter dated November 8, 1999.

（注 105）Heikki Malaska, letter dated February 13, 1999.

（注 106）Q'uo, transcript dated January 13, 1991, p. 5.

（注 107）Karen Eck, letter dated March 3, 1999.

（注 108）〈以弗所书〉5: 25。

（注 109）Q'uo, transcript dated April 9, 1995, pp. 9-10.

（注 110）Melissa, letter dated June 10, 1999.

（注 111）169, letter dated September 23, 1997.

（注 112）Q'uo, transcript dated June 28, 1987, p. 4.

第 10 章 社会议题

金钱

这一世揭幕没多久，我们就已经形成一个概念：金钱的力量很大。父母为了得到它努力工作，使用它的时候还要再三思忖；身为孩子的我们则发觉，别人会用多少钱的穿著打扮来评断自己，特别是进入青春期，够不够「潮」变得更加重要。即使穿得普通、钱也不多、没办法到很「酷」的地方做很「潮」的事，一样有机会受到欢迎，不过这「机会」不高就是了。我从小就意识到，我的家庭没有足够的资源，无法供应那些我认为需要的服装和配件，我越发渴望，总觉得拥有如此神奇的东西，就能打开好多道门。随着逐渐成长，慢慢地我发现，金钱并非只有美好的一面。十三岁时因为肾脏衰竭，我住院整整两个月，出院后仍每天向医生报到，接受注射，持续五个月以上。医疗过程累积的帐单金额非常惊人，爸妈花光积蓄也不够；我为此感到非常内疚，于是打算想点办法贴补，用木头纤维和美丽的人造装饰花做了些盘子，每一个都是仔细又繁复的手工，可是我家附近的商店没有一位老板愿意帮我贩售。这是我第一次试着自己赚钱，无助和挫折让我更明白金钱多么强大，以及没钱导致的不平等是多么可怕。当了大人之后，赚钱成为更深重的责任，也经常嗅到扰人的邪恶气息，看着新闻里那些握有大把金钱的人挥舞权力，或许是为谁好，但这个谁多半都是他自己。为了赚钱所以需要工作，对我来说倒是毫无悬念，每天每天，我都能看见这个「需要」，它深植我和家人的心。我更学会以我的工作为傲，不管出发点是不是钱，时至今日的每一件事，我都试图做到最好。

你们文化中的年轻人被教导要努力工作，跟着可以施展野心的某条路走。灵魂学习到一个人的价值在于他从事什么，于是每个成长中的心灵面对自己，都在试图找出某件将来可以赚钱的事，努力准备，然后终其一生追随特定的职业或专业。（注 1）

可以无忧地顺应学校教育或其他养成方式，抵达一份能喂饱肚子、满足生活所需的工作或职业，这样的人是相当有福气的！多数人都遇过金钱不足的时候，遇过所学无法直通生计的时候，然而真正的问题是，金钱真是那么有益的东西吗？尽管现今社会已经很富足了，我们还是非常容易为钱烦恼，Q'uo 说：

引发你们人类非理性忧虑的议题之中，供给问题恐怕是最严重的一件。对此，我们建议确保当日三餐无虞后，就让其他忧虑随风而去，这是关注金钱的健康做法，每个人在每一天或每一次感受到与钱有关的烦恼时，可以有意识地移动自己，重新定位。（注 2）

这是很棒的建议，也和《圣经》的忠告相符。主祷文告诉我们，只要为今日所需、为「日粮」（daily bread）祷告即可。我们绝对需要一定数量的金钱，好购买食物喂养身体，有个地方遮风避雨，其他的考量则尽力而为。这个建议把忧虑缩小到我们可以处理的范围，着实能让心智立刻平静下来，可问题依旧在，投入这么多时间去赚来然后再花掉的金钱，我们如何衡量它呢？尽可能积累财富，以求高枕无忧，听起来很不错，但事实上我们从未真正安全过。把钱放在银行，银行可能倒闭；放在股市，股市可能崩盘；放在床底下，货币有天也可能作废。每件事都可能发生，要说上述的事机率太低，那么慢性病也可以耗尽我们最后的分毫。如果过度投注心力于攒集金钱，我们就会像漫画人物小气财神（Uncle Scrooge）一样在铜板堆里打滚，却控管不了我们获得的能量或力量；这是人之常情，但也愚蠢至极。谁都喜欢安

全，我工作也是为了确保金钱，好让财务稳固一点。不过，知道钱可以用来做什么事和「爱钱」，这两者天差地别！理解并储存是审慎的，而爱钱则如〈提摩太前书〉（First Epistle of Timothy）所说，是万恶的根源（注 3）。约瑟·柯姆（Joseph R. Koehm）表示：

你感觉到的安全是个假象。明天你的钱可能变得没有价值，你的不动产可能不再是你的名字，无论原因是千百万种的哪一条。明天你也可能死掉，没有人可以保证你会活到退休，更别说保证你退休之后从此幸福快乐。你可以从此幸福快乐，但唯一方法就是拆下囚禁你自己的铁栏，放下过去，定睛在你将要去的地方：未来，亦即永恒。（注 4）

Hatonn 群体呼应约瑟：

你们的神圣著作曾说，「爱财是万恶的根源」。我们会改说成，喜欢那些让人分心的东西，是延宕灵性的主因。这并不是指东西本身是负面的，而是如果在有机会从镜子里看见自我另一面的时候，你却去爱、去追求一个无生命的物体，一个相对容易的东西，一个让你独善其身的东西，它便已经阻碍了你身为追寻者的成长道途。我的朋友，你当追寻的，是那经由冥想、或经由你对人的来往，谨慎思量及服务弟兄姐妹的所有心念，方可寻得的真理和爱。（注 5）

灵性道途对钱的态度，可能会指向金钱本身是负面的，或喜欢累积金钱是邪恶的。好比耶稣认为宇宙会供应我们真正需要的东西，所以差遣祂的使徒不带任何财物出门。从那之后出现了修行社群，加入其中的人必须立下三个誓愿，分别是守贞、服从与安贫。然而，我相信更趋近真理的角度是将金钱视为一种能量，一种具有灵性潜力的能量，与性能量或其他类型的能量都一样，不管来到我们身上的额度是多或少，都取决于我们在心智中、在行为上怎么处理它。

为了与金钱顺利形成正确的连结，请将对财务的担忧置于你心智深处最神圣的地方。太一是无限丰足的意识，宇宙造物包含一切万有，每个需求都可以被满足，这般无限供应的概念解开了个体为金钱皱紧的眉。那么若把「金钱」一词归类到「能量」之中呢？这也多少有助转念，因为能量并不需要囤积，反而应在潜势中展现出它的质性。因此，常见的经验法则是个体会做他该做的事，来获取足以生存和自在生活的能量，理解能量光谱者可以转换这些能量，让很多东西变得与金钱的功能一样。我们相信每个人都可以想到很多例子，看起来不可能的事情却真的发生了，原因是物品或服务的交换，而非坚持单一的能量形态。（注 6）

这里谈到的是，释放我们对金钱来源和形式的限制性思考，允许能量流进我们的生命，无需过度担心，只要确定我们的花费没压垮钱包就好。同样的，当需要「绿色能量」的人（注 7）请求我们慷慨解囊，可以在心中想象能量流动，无论我们是否富有，都做个大方的「钱管家」。我有一对朋友，他们一起养家，钱包常近空无，但总是刚刚好够用，刚刚好满足所需。他们建造自己的家园、亲自种植、收成、贮粮，让小孩在家自学到七年级，每个发薪日都拿出固定的数字作为慈善用途。我一直认为，正是因为他们无惧地保持能量流动，才始终如此丰足。他们自然也教导孩子努力工作的正向价值，可以从中获得满足，且以他们自己为例，还可以换得美好的居所；但他们真正教给孩子的比这更多，他们从来不会紧抓金钱，而是将拥有金钱的自己，视为灵性服务链中的一个环。

当养育孩子的人栽进你们文化相对复杂的事务中，为购买生存和生活舒适的必需品想方设法，

孩子或许也会变得过度在乎物质世界的东西，因为如你所说的收支打平，从来都不容易。父母可能借此教导孩子，这世界就是需要金钱、需要权力、需要扩张自己。面对俗世框架，学会这些的确有用，但更好的情况是父母也充分关注自身，并留意自己对关系中那位年轻的其他自我（即孩子）有责任，方能创造并维持一个规律、有爱、坚定且真诚的灵性追寻，它不在吵嚷的市场和电视里头，也不在喧嚣忙乱的世界之中。（注 8）

❧

有个男子，他十分谨守每条诫命，但当他询问耶稣自己还能做些什么来追随祂时，耶稣建议这位富有的男子卖掉他所有的一切，获得自由。这个故事流传至今，始终让那些过好日子的人紧张，然它的重点不在于金钱或其他财富，而是人和转瞬即逝之物的关系为何。举例来说，肉身会生灭，但爱惜自己的身体，让身体觉得舒服，才能为他人付出，这并不算自命娇贵；相同的，保留自己的财富，将它用来给自己过好日子，这也绝非十恶不赦。然而，如果一个人执着肉身，企图避免老化或死亡，那么肉身和灵魂，孰轻孰重？这个问题同样适用于金钱或权力等财富，一个财富持有者和财富本身的关系，是审慎地使用它或发挥在公众利益上？还是抓取或紧握着不放？如果答案是后者，那么要追随这个器皿常称的基督意识，你最好还是卖掉一些财产吧。（注 9）

要抗拒金钱和资源的诱惑，不贪婪、不忮求，有时真的很难。就像流行歌唱着「金钱改变一切」，我们全都明白那代表什么。有钱坐头等舱不一定能换得快乐，但可以带来舒适的物质享受。和许多灵性议题一样，关键是在谨慎管理金钱与顺应供给节奏之间找到平衡，我们更可以成为运用金钱的艺术家，将其创作成追寻过程中的新辟路线，成为学习自我的另一条蹊径。

分离的幻象之所以存在，是为让太一造物者的每一个部分、每一个你之所是的人格有探索和发现的机会，在太一造物者的无穷境地中挖掘，找出对彼此的爱与服务；尽管这项工作看上去不像一个人投生至此的主要目的。关于目的，幻象给了许多其他的答案，例如搜集财富、获取权力、去做各种了不起的事，但这些答案不过是手段，个体凭借它们，目的仍是找出内在爱与合一的中心。（注 10）

虽然并非所有案例皆然，但流浪者的确有个趋势，即不太懂得向「钱」看。有人就来信写道：

我从来都不觉得我需要累积财富或物质来满足我的内在，倒是经常直觉地认为不值得去追求这世界上的东西。当然，引用〈登山宝训〉（Sermon on the Mount）会让这个想法看起来有力些，尤其是〈马太福音〉六：二十四写道：一个人没办法同时做两端的事。二十五年前，英国绍森德（Southend）的一位灵媒对我说，我永远不会缺钱，供给没有问题；后来人生向我证实这预言是真的，她还说我会有其他的麻烦，那也成真了。（注 11）

她引用的〈马太福音〉经文，大意是说我们无法同时服侍上帝又服侍玛门（Mammon）。玛门是人格化的希腊半神，代表金钱与财富的化身，字源即为希腊语中的财富「Mammonas」。我很难拥有金钱，简直像是更高的我在保护我，跟它隔绝。我有很多才能，音乐、锻造金属、艺术。我可以鉴赏美，但我的债主看不见。（注 12）

❧

小时候我常常觉得这个世界的运作方式非常奇怪，生活好像就是赚钱，然后再把钱拿去换取物质或财产，是不是空洞了点。我强烈认为人生一定有更深的意义，可能等我长大之后就会有人告诉我这天大的秘密；结果我慢慢长大，也逐渐发现，多数的大人除了那空洞，并没有

再觉知到什么。（注 13）

Q’uo 支持这项观察：

流浪者投生至此时，那已被意识体覆盖、浸没的肉身载具，每个细胞都因其与所谓普世观点－文化中的个体操控或塑造而成的表象信念、习惯及振动频率不相符而颤抖、退怯。你们人类被恐惧、饥饿、需求、渴望牵着鼻子度日，经年累月形成了极为强大的价值观，许多人真心相信拥有金钱和权力就能得到满足。这股信念非常自然、正常而且普遍，但在流浪者听来就是没有共鸣。（注 14）

金钱是我们人生学习计划的一部分。命运不一定让我们享有同等的俗世财富，但我们确实全都富含同等的爱，让我们去发掘，让我们去付出。

在幻象中，你会发现你可能欠缺力量、金钱、权势或爱，依你初始选择用什么方式学习爱的课程而定。事实上，这些欠缺都是爱的某种变形，也可视为探索爱真实面貌的机会。假使你没有足够的钱，不舒适的感觉可能会分散你对追寻的心神，但若采取另一个观点，你会看见欠缺产生简朴，将你松开，尽情去爱。（注 15）

无论「金钱运」如何，接受现在所拥有的；尝试以此为基础生活，不焦躁，也不吝啬。

每个人都替自己设计了一个特别的人生，会经验匮乏和富足，会走过风雨和宁静。如果你的财富很少，别认为你不配得到更多；如果很多，别认为你不值得有钱。不管环境好坏，让它充满你对造物者的爱，让爱无限扩展，连结至造物者微笑的面孔，祂的光始能经由你照耀他人，成就他人的丰盛。在你们幻象之中，金钱的确紧要，拥有它，就享受它；如果你非追不可，就去吧；做得到的话，请忽视它，只要记得显化丰盛，以及爱的意识。（注 16）

货币是爱的符号，人类为便利物品和服务流通而有了这项发明。它象征的绿色能量，是幻象中的幻象；爱，才更接近实相。

你们文化的价值观，始终以那传递出绿色能量的金钱为尚。钱多钱少，都是一种幻象，万物皆属太一无限造物者；当你给予、收下，你都只是单纯地移动能量。（注 17）

❧

今晚冥想时，你们小组有人说道，你们活在兽的时代，全球信用的时代，数字掌权的时代。请记得，这些符号本身没有力量，是「重要性」给了符号力量。隐藏在你们货币系统里头的恶魔，它在说谎。自从人类第一次将钱拿来滚更多钱、而非交易彼此多余且有用的东西时，这个谎就已如影随形。因此，从这层定义上来说，金钱的本质是邪恶的，金钱的「重要性」是人创造出来的。然而，孩子们，你们时代的科技没有良善邪恶之分，它是一项工具，可以用于良善，也可以制造恶魔。（注 18）

非常多看似改变社会文化的力量，都是人创造出来的。就让我们在使用金钱时，与之保持真实的关系，即供应二字所代表的精髓，太一造物者的无限之爱。如果我们可以对这无限的源头怀抱信心，如果不管拥有什么我们都愿意分享、愿意流动能量，那么我们将永远都能找到方向。如同任何概述都无法包含全部，这段话也尚未顾虑到那些可能已经掉出社会边缘的人，他们今天还没吃东西，夜晚可能没有庇护之处可以安稳歇息。我祈祷他们可以立刻寻得需要

的协助；我更诚挚地希望，不久之后，食物和遮风避雨的住处，是行星地球上每一个人的基本权利。

（注 1）Q’uo, transcript dated April 19, 1998, p. 3.
（注 2）Q’uo, transcript dated September 12, 1993, p. 5.
（注 3）Holy Bible, “I Timothy”6: 10.
（注 4）Joseph R. Koehm, letter dated August 3, 1998.
（注 5）Hatonn, transcript dated June 26, 1982, p. 3.
（注 6）Q’uo, transcript dated September 12, 1993, pp. 2-3.
（注 7）译注：因为美元钞票为绿色。
（注 8）Q’uo, transcript dated January 10, 1988, pp. 2-3.
（注 9）Q’uo, transcript dated March 14, 1993, pp. 1-2.
（注 10）Q’uo, transcript dated December 29, 1997, p. 4.
（注 11）282, letter dated July 24, 1994.
（注 12）Marq ii, letter dated October 18, 1999.
（注 13）Pharaoh, letter dated January 13, 1998.
（注 14）Q’uo, transcript dated April 28, 1996, p. 2.
（注 15）Hatonn, transcript dated September 3, 1983, pp. 3-4.
（注 16）Q’uo, transcript dated December 20, 1986, p. 4.
（注 17）Q’uo, transcript dated February 4, 1996, p. 2.
（注 18）Q’uo, transcript dated February 15, 1987, p. 3.

工作

当我开始思索工作这个主题，脑子里随即冒出两则引文，可它们的论调大相径庭。一个是〈传道书〉（Ecclesiastes）中的传道人，语气消沉：

人一切的劳碌，就是他在日光下的劳碌，有什么益处呢？一代过去，一代又来，地却永远长存。（注 19）

诗人纪伯伦（Kahlil Gibran）则以先知的口吻如是说：

工作是爱的显化。若你工作时心怀厌恶，无法有爱，那么你不如离开它，去坐在庙门边，接受乐于工作者给你的施舍。（注 20）

很多流浪者发现，前头第一则引文就已经很接近他们的核心议题：

它们感觉起来都像坐牢，如何拥有一份「真正的工作」，我很头痛。我只想要服务，不想为金钱烦恼，我愿一辈子为帮助他人而劳动，但错综复杂的第三密度已经让我动弹不得。（注 21）

❧

我无法接受一周工作四十小时，明明很悲惨，还说是美国梦。我只是纯粹与文化上或社会上所认同的观念不同，我不觉得一定要上班、结婚、生小孩。（注 22）

要完全了解我们真正想从事的工作，所需的时间通常太久，无法说服那些希望我们一从学校毕业就开始工作的人。关于真命天「职」，灵性追寻者经常自觉多舛，不是过了年纪，就是力有未逮，但也不希望加快这个过程，匆促应付：

我最大的困境是俗称的「晚熟」。以我这个年纪，大多数的人都已经结婚，或至少有个稳定的职业或专业；但我很两难，我没有遵循大家预期的社会约束走，是因为我很早就知道，那不适合我。（注 23）

甚至有些时候，我们就是跟工作无缘：

我被解雇了两次，反正就是缩编啊，改组啊，理由也不重要啦；是不是谁要告诉我什么呢？所以我打算做点跟以前不太一样的事，我挺擅长激励别人的，和我讨论潜能、讨论可以如何改变生活的人，都会受到我的鼓舞。我想当他人的灵性导师，只是要有机会，还有，要能赚钱。灵性知识应该是免费的才对，但每个人都得喂饱肚子；失业救济补助即将结束，我连个满足财务需求的地方都没下落，更别提心灵上的了。（注 24）

使我们对谋生感到沮丧的原因当然很多。或许我们目前所接受的训练或拥有的资格，只够我们做低薪的工作，但那让人没有成就感，也无法得到应有的报酬；为了高薪或福利，我们可能会坐困不适合的职务；说不定我们其实更想要的是进行研究、农作或静修。然而，为了维持食物和安身之处，我们生命大部分的时间，还是很高机率需要受人雇用；我们必须找到一个角度，帮助自己留在劳动人口里头。对我而言，这个角度即是纪伯伦所说，将工作视为爱的显化。二五二，形而上派的健康照护专家，她说：

你说过我们的核心任务，就是借由自身去输送或传递神圣能量，我觉得我做得到。事实上，我认为那就是我的目标。要在医院实践这一点是很大的挑战，因为环境本身的特性就是高压。你有什么建议吗？在最紧迫、压力最重的氛围中，在你不想要但却不得不四处奔忙的情境下，要如何继续供应能量？我是不是待错地方？（注 25）

二五二没有待错地方，而且也绝对可以分享她与生俱来的天赋，我这么向她保证。最适合的工作依旧充满挑战，我们很容易怀疑，自己是否入错了行。从灵性观点来看，我们可以将当前的职务、职业或现下觉得适合的工作视为此刻最好的安排；如果心有疑虑，便深入检视这些工作，究竟夹带着什么样和爱、宽恕、耐心有关的课程？因为所有工作都是自我的面貌之一，同时也是一句句实质的祈祷：

有句话说：「工作形同祷告。」已经找到真命天职，既能维生又可以喂养心灵的幸运儿，想必深有体悟。你会发现他们凭自己的力量劳动，创造美好的事物；投入他们的心智，担任爱的通道；以这般形态在世间任事，其存在本身即是一种服务。但我的朋友，日常生活与爱的关系、静思与行动之间的连结，多数人都尚未理解。为了让你逐渐能将空有形式的工作串连至爱的事工，我们建议你停下虚忙，练习冥想。（注 26）

把空有形式的工作转为爱的事工，心智上的移动带来强大的能力与能量，让我们面对任何工作都发自内在地感到自豪。思量如何谋生之际，这是重要的建议。我曾做过一些非常「基层」的工作，像是酒吧女侍、汽车旅馆柜台人员；也当过报税员、会计人员、图书馆管理员和研究员，而后开始通信写作以及出书计划。我第一份「职业」是在大学担任影印机操作人员，

时薪一块美金，在美利坚合众国境内大概没人有能耐「出社会」出得如此卑微。不管你相不相信，我真的就这样过活，当然我得更仰赖宇宙给我好运，毕竟我暂时负担不起医药费和保险，电视、电话之类的东西就更别提了，连住的地方都只是个小小的房间。但那时我很喜欢我的房间，喜欢我美好的家，我靠自己养活自己，非常快乐，且以服务他人为乐。无论工作内容有多简单，一个店员或机器操作人员，也可以追求卓越，而不是完成就好；我十分享受这份工作，尽心尽力，精准地装订成堆影本。酒吧女侍也许是这一生，我个人认为最朝向服务他人的工作。如同现在与各式各样的流浪者通信对谈，我在酒吧里接触到许多孤单的人，每当我腾出空档坐下来跟他们说话，他们都很开心。那个泡在麦芽啤酒里的大学暑假，我送酒、聆听、分享，在我的生命里，那是我觉得自己最有成就感的时光。我们可以从表象上的工作、亦即工作的外在形式中，挖掘出其深藏或部分显现的本质，培养服务他人的极性行动，借此面向自我，学习自我：

如果把人生看做一份自我亲手创造的礼物，将于第三密度的生命尽头制作完毕，那么无论学习的成果符不符合预料，真正的作品在于学习期间养成的态度和倾向，这个过程会继续前进，无所谓表面的成功或失败是如何扭转了外在。（注 27）

要对工作感到自豪，不只要聚焦在「事」，还包含我们怎么样怀着爱和关注「做事」。犹记得一九六八年，我在温哥华的西门菲莎大学（Simon Fraser University）担任研究图书馆馆员，它很专业，但超级乏味。从笨重的卷宗里查阅国会图书馆编目卡，我要站着，低头看这些大书，抬起一本，检查完了再换下一本；科技已经把这种工作交给电脑，现在做起来必定容易得多。部门里的其他馆员士气都有点低迷，而我给了自己一个挑战，快乐地查阅每一本参考书目，同时积极追求精准，也就是这份工作的重点，「把事情弄对」。不到四个月，正向的态度和准确的产出便使我获得晋升。我们可以带着快乐和尊重投入工作，看见或赋予它意义；即使我们认为手上正在处理的这些资料没有什么用武之地，能够谦恭、精确地把任何事情做好，本身就足以令人欢喜。如果工作真的简单得不能再简单了，那么它正好可以成为一个冥想的机会！回顾操作影印机的经验，当我正在替一份五十页的文件印出三十个复本时，我可以进入美好的、至福的冥想状态，为我的上班日增添光亮。工作实为「伟大的事工」，只要我们明白，它并不仅仅关乎地位或金钱，它是，我们的人生。

你们人类很难辨识出真正想从事的工作，是因为你们被某个有力的工具扭曲了价值观，即你们所谓的金钱。人们假设工作就是完成某件事来交换金钱，甚至假设如果做某件事没有钱，表示仍在受训阶段，训练结束「工作」才正式开始。金钱已经在你们人类之中创造出这样的扭曲；但我们认为，只是我们认为，这不是不可修剪的真理。我们认为，对任何个体来说，唯一可被称为「工作」的，是意识中的事工；在生而为人的这一世持续运作，持续增强，并朝服务造物者、服务他人的方向极化，抵达生命终点之后，由自我来裁示净值。因此，人生即是工作，工作即是人生。（注 28）

经由工作，我们深入寻找，更真实的自我。

我们提供器皿一个个体，在两种层次上工作的意象。外在层次上，希望更成为自己的追寻者，处理着手头上的事务，内在则尝试找出更多情境或场合，可以付出自己的天赋，学习自己的课题，信守其在各种关系、道德思量、个人荣誉和职责上的承诺。如此纯粹、规律的工作方式将为追寻者创造丰硕的果实，在其着手投入的事工中，寻得更真切的自我。（注 29）

两位流浪者提及，工作如同一个成长的机会：

我们有五个非常棒的孩子，包含一对双胞胎。我们一起历经地狱般的生活，歹徒、火舌、洪水和穷困，让我们数度失去家园；我们做过几次生意，曾经富有，也曾经潦倒，从零开始。几次的工作变换，给了我们多元的经验。我热爱生命的每一分钟，对这些成长的机会深觉感谢。（注 30）

❧

我喜欢艺术，唱歌、表演、舞蹈等。有人说，我有天分，我也知道自己在这条路上可以有所贡献，但我清楚地感觉到，假若我没有建立起心灵的基础，我的寻求就无法结成甜美的果。于是我正在努力试着觉知灵性层面的我，以及我应该采取什么方向，才能显化出真实的我。（注 31）

在此，经验之语与青春之声，不约而同地相互呼应。我会说，每个工作都一样好，只要用同样的爱去执行。一个人怀抱爱和悲悯，做着微小的庶务，另一个人担任高阶职务，看起来称职心却轻蔑嫉俗，那么无论人类的观点为何，前者从事的工作自形而上意义来看比后者更为重要，且做得更好。罗素·路易（Russell Louie）同意：

服务绝非易事。在双鱼时代（Piscean age）（注 32），学生和老师的角色定义明确，服务通常含有宗教意涵，或扮演教导、带领的角色。如今，宝瓶时代的服务则意谓着成为自己之际，也作为爱的通道，给予他人鼓励。未必要有学位、要有信徒、或懂得通灵才能有所服务，在宝瓶时代，服务的定义是时时刻刻都从心作为，凡事真实以对，同时不忘自我和太一无限造物者的连结。这无关职业类别，无关我们是在生产线担任领班，还是在社区大学讲授新时代。（注 33）

Q’uo 也附议：

服务的道途之一，是尽力用最大的爱，做来到眼前的事。大多数服务机会都蕴藏在一点也不戏剧化的事物里头，且任何服务的管道和方式全是平等的；安抚正在哭的孩子，对街上的行人微笑，分享自我，分享食物，分享避雨的屋檐，提起耳朵去聆听，或者对一份看似没有服务机会的工作怀抱信心，它的确是个服务，只是你尚未参透。这样的态度会让你与自我保有充满爱的正向连结，透过意志、信心、恒常的自我宽解，你送给自己一条服务的道路，送给自己充分的尊重，让自己获得了，每个个体都需要的礼物。（注 34）

工作即是服务他人，此一观点触动许多流浪者：

我今年四十二岁，在一家银行上班，碰到很多孤单的年长客户，我终于体会到自己正在做些不一样的事，终于真正地享受工作。这是我第一次在工作中得到这种感觉，天知道，我都已经打滚过几个职场了。我从高中就开始工作，不管试多少次，我还是很不快乐，就像困在笼里的狮子，透不过气。那时，我会在墙上挂一幅庭园画，工作索然无味时，便幻想自己处于那美丽的景色之中；也会放一些格言，如作家暨哲学家梭罗（Thoreau）的「若能自信地 朝梦想前进，努力活出想要的生命，成功就会在意想不到的寻常时分，与你相遇。」看着这些画和话，我才不至于失去希望。（注 35）

❧

为什么喜欢目前的工作，归结起来，我想是因为可以帮助到人。（注 36）

❧

我什么都试过，大约四年就换一个职业，当过街头艺人而且自己写曲，在医院、餐厅、百货公司上过班，做过保全、业务经理、程式设计人员、跨国顾问，也教人太极和冥想，甚至经营我自己的公司。有何不可，我始终觉得，我投入的不是工作本身，而是只要这件事可以让我激励他人、帮助他人更喜欢自己的生活，我就会持续去做。（注 37）

如何离理想更近？以下三位流浪者的经验是，追随自己的性情、天赋和兴趣：

我的妻子伊莲恩（Elaine），绰号小精灵，我到养护中心工作是出自她的建议。她从小罹患第一型糖尿病，衍生许多健康问题；她从我身上得到安定的能量，认为我很适合照顾长者，也会理解这份工作的价值。她完全说中了，她永远都可以点出，我的成长和幸福之路。（注 38）

❧

十一岁到十五岁，我先实验了瑜伽，十三岁时接触到通灵板（Ouija），然后二十二岁到 二十九岁左右研究塔罗，最近也是。我十二岁跟母亲学按摩，再结合咨询发展出以脉轮和能量为主的直觉式按摩，偶尔进行接触式的疗愈，目前正试着整合水晶治疗以及能量解读。（注 39）

❧

我是聪明、认真的外星人（哈！自以为？），是个疗愈师，在五旬节教会（Pentecostal church）待了很多年，现在五十岁，要开始找教授接触疗法（Healing Touch）或其他能量疗法的工作。我曾有幸进入所谓的「高等魔法」，它被我称做对上帝巨量的、英勇的信心，当我祷告，某件类似疗愈的事发生了，我说「可恶，麻烦走开！」（Out, damned spot）那麻烦就走开了。这儿有点趣味的弦外之音，假如你懂的话。（注 40）

凯伦则建议我们观想自己需要的东西，不管是一个家或是一份工作：

我写下我找到工作之后希望住处会是什么样子，结果非常接近。它提醒了我，我在这里需要做的就是，写下我能想到的最佳脚本，就在我找到自己的这个地方。（注 41）

玛丽（Mary）证明了意识中的工作能够改善幻象里的工作：

一九八八年我到一家大公司上班，生产区的人带我去认识领班、组长、课长。其中一位课长的态度有点轻蔑，我随即了解到眼前的人是个棘手的老小姐。既然我们会有很多互动，我决定不按牌理出牌，她省话，她草率，我就微笑，温柔地回答。来回几个月，最终她开始问我，我有没有需要什么？亲和的功用竟然这么大，我自己都吓了一跳。（注 42）

Q’uo 同意：

所有争论的背后都隐含一项美好的挑战，就像在工作场合也总有各式各样、五花八门的难题，如果你已经有意识地投入追寻，觉知警醒，或许意见分歧时你就能比其他人更热切于采矿，仿佛能挖到真正的黄金一样。因为所有情境、考验和难题确实都充满了恩典，相信任何困难皆有原因，也许神秘、但必是个对你有好处的原因，带着这般信心，恩典俯拾即是。你可以从任何层面看见对战、辩论、冲突，也同时会发现双方的共同点，即需要增进灵性气力与悲悯之心，方能在彼此所处的情境里打造和平。（注 43）

很重要的提醒！我们可能会从工作中学习到某种特质，像是宽恕或耐性；也可能就是学会这项「工作」，理解它如何运行，作为通往另一份工作的基石。在路易斯维尔大学（University of Louisville）工学院图书馆（Speed School Engineering Library），我遇过一位特别的上司。我的职位是馆长助理，那是非常辛苦的一年。馆长 一九四一年创办这间图书馆，直到一九六五年我加入之前，她从来没有助理。一些根深蒂固的习惯牵制住她，在一所几乎可以称为男校的地方，她却对男性避之唯恐不及。还跟这个学院的院长为了新电脑的事闹僵，院长想在图书馆里放电脑，我也想，但她不要。院长甚至提议，只要我可以让她辞职，就能接手她的职位和薪水。多么诱人的选项，要让她愤而离去实在很简单啊！但，这违背专业，道德上也不正确，所以我选择舍去这个机会，转向热切地学习她所知的事情。她在这方面非常开放，乐于传承，因为她做每一件事都有她的想法和原因，也很喜欢说给人听。跟着老手学了一年，我得到一份极具挑战的工作，进入一间私立学校的图书馆。我整顿馆内藏书，经常与学生互动，不管是每天的早自习，或是特定的周间课程；我和教职员也处得很好，我完全能够胜任，且它成为我图书馆职涯以来最喜欢的一段，所有我需要的技术和专业，都是跟那位坏脾气的上司学的，而她本来可能会变成我的敌人。碰上艰难的职场关系，放弃之前不如发挥创意，试着「工作」这些问题。当然，有时候是该往前走，我们的内在或许会有感应，也可能用某种方式当作提醒。我的朋友大卫（David）是位小提琴家，他发现自己的手腕因过度使用而发炎疼痛，没办法再表演了，乐团首席不拉琴？我鼓励他给自己一段时间，或许会有其他类型的工作出现；果不其然，一所顶尖的音乐学校找上他，邀请他指导有天赋的孩子，他也因此找回成就感，做自己生命的首席。克里斯提（Cristel）有相似的经历：

心律不整让我中断了医疗领域的工作，我开始搜寻、阅读我找到的每一份灵性资料，我也必须找出心律不整患者可以做的事。我一直非常喜欢水晶，便在家乡开了一间能量石和水晶的小店。起初生意不太好做，因为这里的民情比较封闭，但慢慢也有点进展。每一天，我都对那至高的存有说：「请带来需要水晶和矿物的人，或是需要有个朋友跟他聊天的人。」即使只有一两位客人，我仍希望水晶能丰富他们的生活，而且我可以成为他们的朋友。剩下的时间我多半用来阅读、祷告、寻找适合我的真理。你一定懂，我是流浪者，我想找到其他频率相同的人。（注 44）

如此美好、和谐的心境：做一份很棒的工作，在阅读、祷告、信心之中，持续进行自我的「事工」。假使觉得无趣、疲惫、或任何不满，找寻更喜欢的职务，也是一条新的路；只要以爱和尊重，无私地面对每一件任务，我们始终都能从工作、从自我、从周遭的人们身上，获得心灵的富足。

（注 19）Holy Bible, “Ecclesiastes”1: 3-4.

（注 20）Kahlil Gibran, The Prophet, New York, Knopf, 1968, p. 28.

（注 21）Karen Eck, letter dated June 28, 1998.

（注 22）Gypsee, letter dated October 9, 1997.

（注 23）Marc Morgan, letter dated September 7, 1999.

（注 24）Trixie 9, letter dated January 21, 1999.

（注 25）252, letter dated January 24, 1999.

（注 26）Hatonn, transcript dated February 4, 1982, pp. 1-2.

（注 27）Q’uo, transcript dated May 10, 1987, pp. 1-2.

（注 28）Q'uo, transcript dated May 10, 1987, p. 1.

（注 29）Q'uo, transcript dated May 23, 1999, p. 2.

（注 30）Sabra, letter dated August 21, 1998.

（注 31）Marc Morgan, letter dated September 7, 1999.

（注 32）译注：占星学上以太阳跨越每一个星座区间的时程划分所谓的时代，双鱼时代和宝瓶时代的交界点说法不一，唯普遍认为西元两千年后我们已从双鱼时代进入宝瓶时代。

（注 33）Russell Louie, transcript dated November 26, 1998.

（注 34）Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 14.

（注 35）Lidiana Santana, letter dated February 2, 1998.

（注 36）Mike Korinko, letter dated May 26, 1993.

（注 37）Heikki Malaska, letter dated January 28, 1999.

（注 38）Andrew Laine, letter dated December 2, 1996.

（注 39）Bjorn from Copenhagen, Denmark, , letter dated March 5, 1999.

（注 40）Mira Ellison, letter dated May 31, 1999.

（注 41）Karen Eck, letter dated August 29, 1999.

（注 42）Mary, letter dated May 5, 1997.

（注 43）Q'uo, transcript dated September 26, 1987, pp. 6-7.

（注 44）CristeL Rose, letter dated July 27, 1994.

家

「家」，多么满载情感的字。说到这个字时，我们的思绪会飘到最具故事性的地方，我们自小成长的地点，圣诞老人送礼物的地址，当我们掉了一颗乳牙，也要在这里等牙仙子（tooth fairy）。无论成长过程为何，对多数人来说，家代表稳固、安全；俗世意义上，一旦变成大人，我们就要努力创造，自己的家。二八五说：

我从来不曾在一个地方住超过两年，算一算十四年之内，我搬了几次家呢？至少二十次！我好想打造一个家，住在一个像「家」的地方，但我似乎一点都不擅长。（注 45）

二八二也有同感：

一九三八年，经济萧条的最低谷，我离开家，在农场工作几个礼拜之后，便跟着两位年纪较大的浪人「漂泊去」，搭乘一辆横越加拿大的货物列车，离开米逊城（Mission City）。在货车车厢的那段日子，曾被警察锁在车里，也曾被丢出车外，饥饿差点让我丧命；如此剧烈的经验，我竟感到开心。我享受不停移动，沉浸于多变的次文化，那满足了我真实性格中的流浪癖，仿佛是个家在远方的人儿。内心深处的不安定，总想要抛下一切起身出走的冲动，使得我一辈子都难以全心努力，或真正地投入生命。（注 46）

奥图（Otto）来信分享，他搬离原先的公寓时，新的去处还是未知数。就在将要放弃之际，他终于找到一个可以落脚的地方：

你所描述的花园，让我反思了自己的状况：我是多么不愿意定居在某个地方，我一定要搬，也一直在搬。非常低潮的时候，我当然想过要离开这个密度，不过我没像搬家那样地去「显

化」它，我还没有忧郁到渴望死亡。我坐在几近清空的房子里，凝视着直背椅旁的地板上，那一株绿叶植物，简朴的模样充满了我的心。你可以想见，我平静地环顾四周，一种温和的感受或理悟降临，原来当我需要走回内在时，「家徒四壁」反倒是件好事。这个认知，这个显而易见、甚至本就如此的东西，这一刻具体化为，我活生生的经验。（注 47）

这段话我很喜欢，因为我也认为，家的议题很容易带出我们最低落的感受与最深沉的恐惧。当我们发觉找不到地方可以安顿渺小的自己，真的会有不如归去的念头；一旦属于我们的空间出现，又是何等宽心的抚慰。Q'uo 指出：

在你们的神圣著作中，名为耶稣的老师曾说：「天空的飞鸟有窝，人子却没有可以枕头的地方。」（注 48）这是一则简单的真理，这位个体并非以任何类型的基地为运作前提，他巡回各处，到不同的地方去学习、教导、给予启发，实践其拥有第三密度肉身所肩负的目标。（注 49）

家不是地球生活的必要条件，流浪者深有体会。不同于落地生根，累积资源，为未来打算，我们之中有些人踏向朝圣，试着用各种方式传达在冒险旅程中作为灵性存有的感受。对少数强壮耐劳的灵魂来说，这是正确的道途，只是需要极大的信心，展现自己，不担心下一餐饭，下一个歇息地。大部分的人仍希望安顿自己，在某个地方停靠生活；此外，我们内在皆有找到定锚点的深层需求，它综合了物质上的稳固及心灵上的安全，我们对它的向往不亚于冒险：

你们每个人都如同一位缚进肉身的星际信差，身上都有一个部分是永恒的，是无限的，它深埋在未知里，奥秘中的奥秘。每个个体都如造物者一般深邃，都是造物者的一个面向；在每一个显化的幻象中，所有个体都是造物者的脸孔，每张脸孔都独一无二。但所有乘着自由意志之风散播出去的爱之火花，都被赋予了对家的认知，和循着家的方向前进的渴望。（注 50）

于是，对家的寻求是灵性上的寻求，虽然人们从未在征求家园的布告中，描述形而上的需要：

我们在生活中找寻的是热情、奉献、投入，但你们居住的这个地方非常世俗，很难让人感受回到真正的家。在地球上游走的人类，好比诺亚方舟上的动物俩俩结伴，落单者则会掉进实相的裂缝里。（注 51）

吉姆不把自己归为掉进裂缝的人，但当他去到肯塔基州（Kentucky）的乡村山丘，建造自己的小木屋时，他的确形单影只。他买好土地，挑选想要的木材，在出发前锯成盖小木屋的原料。但他没有井，没有整理好的草地，也没有任何事物能帮助他缓冲自足生活所带来的冲击。他写道：

小屋弄得差不多了，一九七四年五月七日我搬进去，意识到未来的一切，我既害怕又焦虑。我开始写日记，写我每天的感觉，再用一个数字给那一天评分；负十代表我明天就要离开，正十是如置天堂的意思，零则等于持平，留也可以走也可以，花了三十五天，我笔下才出现正数。起初我几乎每天都到镇上，随着时间流逝，我越来越少出门。我对自己、对土地、对生命的态度有了转变，我渐渐发现自己就在天堂，在美丽的树林中，用简单的方式，过全然一人的生活。（注 52）

吉姆必须和演进中的家建立关系，恐惧消散后，他融入各种任务和状况，产生安顿自己的能

力，实现家的意义。对多半独立生活的我们而言，创造内在的家十分重要。吉姆记述到新地方的违和感，也唤起我过去的移居经验。哪里有我喜欢的商店？风评好的医生？礼拜的场所？图书馆呢？上班路线呢？离开了老地方、老朋友，会不会遇到新的同伴？抵御猛兽般的害怕与焦虑需要一点时间，而后我们才会感觉到适应。关于创造内在的家，一九六七年迁往加拿大到一九六八年搬回路易斯维尔这段期间，是我抵御力最低的时候。一九六七年秋天，我第一任先生跟情人去温哥华，而我在波士顿公立图书馆找到一份工作，正在预备搬家。结果他连续打了几通电话给我，表明虽然放弃情人有点不甘，但他需要我。我检视了我们的结婚协议，里面没有什么但书，于是，虽然别人看来自讨苦吃，我还是决定信守婚姻的誓言，去加拿大陪他。我辞掉波士顿的职务，仅凭信心就向北走，找到一份不错的大学工作，解救了剩四美元的我。接着，我们住进负担得起的简陋小房，再慢慢买床、买椅子，买一些我们拥有时觉得理所当然的东西。尽管如此边缘化的生活是很不舒服的，我们仍度过适应期的危机，然而第一任先生变幻莫测的想望，使我们待在本拿比山（Burnaby Mountain）那段时间，持续经历情感上的烦乱与挑战。他到几千英里以外的城镇去面试，开那么远的车，却只是停在该公司的停车场，然后就认定这个地方振动与他不合，每一次都这样。我设法存下几百元，除了必要的伙食费，我们从来没有多余的钱。这已经变成一种「日常」，所以我只好帮人做饭，赚点外快。总之想破头，勉强能过。

最后，他认定自己真的非常讨厌婚姻，要求离婚。我松了超大一口气，愉快地答应他的提议，他内在的核心难题，在与婚姻本身份手后似乎也得到解围。我刚寻得新工作，英属哥伦比亚省教师协会（The Teacher's Association of British Columbia）专业图书馆的主任，薪水足以养活我自己，还能寄钱给他。但他坚决要我回到路易斯维尔，回到我家人住的地方，他对于跟我离婚感到罪恶，如果我有家人支持，他会觉得比较好受。我拜托他让我留在温哥华，我已经在这里打造了一个家，但他没有能力、也没有意愿听进去我说的话；一九六八年三月下旬，我们在暴风雪中抵达路易斯维尔。再一次，重新开始。他的母亲帮我找到住处，再一次，一张床，一张椅子，基本的生活用品。因为得以回到当时在私立学校图书馆的职务，我的情感很快安定下来，十分享受小公寓里的独处时光；若非同年十一月决定和唐共同生活，我大概不会想要离开那个地方。

这段过去的重点在于，我们妆点上自我之前，尘世的家仅是建筑物而已。看起来，家似乎只是物质幻象里的一个地点，似乎只和结构及家具有关；事实上，家是自我的体现，是被自我所汇聚并填满的空间。是进入建筑物的我们，使它成为一个家。建筑的材料是砖块和水泥，而我们信赖自己，允许自我充满于这空间里，才形成情感上的安全，形成「回家」的感觉。小小的地方，有时远比豪宅更能符合某些人的需要。当我重新开始，那小公寓里的房间，正是我觉得我能够填满的最大空间；走过婚姻打击，我增强了气力，越来越有能量面对更大的地方，「扩张我的帐幕」（注 53）。这些年来，我和吉姆有一栋老旧的大平房，一处容纳岩石和花圃的魔法王国，各种美景与色彩，全年盛开。这样的时日让我们明白自己何其幸运、富有，而且不会视为理所当然；纵使未来的某一天经济状况紧缩，我们也同样享受它。可以生活在平静中，喜爱四周的环境，且尽管我们的爱与能量如此渺小，仍足供这儿的一角一落，那么烧柴或天然气、煤油灯或电灯、冲水马桶或户外厕所，差别在哪里呢？我们真实的家，深处的家，是心灵上的家。从世俗的角度来看，这很不切实际，但就灵性层面而言，却非常踏实、具体：

一旦个体觉醒，对远方的家乡有了向往，打开眼睛、伸展身体，开始渴望某个东西，不是具象的生活与生计，而是某个看似不切实际却更甜美的东西。那是更深入的真理，更宽阔的远

景，是存在的根基。（注 54）

❦

善用时间宝藏最有力的方法，是腾出时间和空间，说：「我将以此为先，我将给予我的心时间，去碰触它真正的家，去呼吸尘世生活里神圣、纯粹的气息。」（注 55）

挪开家仅仅是结构和家具的概念，形而上的观点帮助我重新定位心智，无论在什么地方，它都可以成为家。Q'uo 表示，活在当下的人，就在回家的路上：

专注致志和深层渴望带来的恩泽，是心灵殷切所求，却无法借由增加作为、或用任何可度量的方式操作事件而获得；但若充分进入当下此刻，恩泽闪现时便可顺应把握。因为每一刻本身都是完整且完美的，当一个人处于此刻，就不再囿于时间；当一个人甚至开始觉察到此刻「无时」的一面，永恒的一面，共振就会油然而生，如同回家的感觉。（注 56）

再次强调，我不是指我们全都能够或必须餐风露宿，没有地方可以枕头，而是明白「家」的感觉从何而来，明白定锚点就在自我之中；用这般思惟看待自己，有助于我们身在何方都能创造一个真正的家，以无限造物者为本的家：

当自我如此被爱的珍贵感受往下深潜、扎根，生命便开始产生转变，细微但绵延。因为个体终于采纳了造物者的视角，逐渐看见不管表象上是什么，自我皆源于造物者初始意念，且不仰赖任何事物，单凭信心就能看见。这即是故乡，即是家，每个个体「安」心的地方。并非力气很大、保全措施很充足、或遵循世俗思考的外在表现，安心和安全蕴藏在你忆起自己是谁的孩子，你真切希望去服务谁，去经由自己将谁的爱，流通到这个世界。（注 57）

家位于灵性国度，而非「外头的某处」：

如果你很难把笑容看做是神圣的，那么回想一下，最近一次你止不住笑的时候，难道没有从笑声中充分感觉到它带给你的爱、释怀和疗愈？欢笑是火与土之间的交流，如同慈悲是降至大地的甘霖，笑声先是熔化痛苦，再建起耀眼城堡，向领略喜乐的人，展现宇宙万象。就我们而言，所有这类的技巧基本上都含有相同的概念：内在即为家乡。个体唯有愿意进入比表面事物更深的地方，才能抵达灵性国度，才能「到家」。知晓这一点，家已不远。（注 58）

从事物外在的样貌和形式转向思考内在心灵的本质，也是这本书最想传达的意旨。我们的生命与家看似有日月年，真实的归属却为无限：

回顾此生，四周都是层层迭迭的幻象，虚言背后亦是乱真的错觉，你将多么渴慕家的光亮，渴慕永恒的歇息，无止的平静，渴慕活在真理中的纯然喜悦。（注 59）

❦

欣赏当下此刻各种低吟的、和声的、协奏的乐音，与之共鸣，一毫秒亦是无限，自我永远的家。（注 60）

自我的家，就是自我。外在的家只是一个壳，是自我赋予其生命力，使其充满自我的频率，再与我们共鸣。

你自始就是你自己的家。（注 61）

❧

每一个你在这幻象地理位置上的家，都存在着力量。我们并非要所有人赶紧冲向你们知名的雪士达山（Mt. Shastas）（注 62），即使能量善美，这么多人挤在同个地点，地球肯定会斜一边！你所在地便是家，脚踏处便有能量，其纯粹度与完整性，则取决于你之所愿，你之所想。（注 63）

身处凡事都被神格化的社会中，这段引文值得深思。家无疑就在我们之内，将自有力量的内在本质，放进某个地理位置上的某间别墅、公寓或铁皮屋，家已在此。我曾过着勉强糊口的日子，未来说不定也可能再度变得贫穷；但无论我在哪里，我确信不只是我、包含我身边的所有人都会发觉，我所在地便是真正的家。每个流浪者都有能力创造自己的伊甸园，无论我们把家开放给冥想或读书会之类的灵性群体，或是维持个人住居的隐私，都可以投入梦想和愿景，安置静思与盼望，将家视为收纳爱的地方。

我的朋友，你们在光里聚集，坚定不懈地寻求更多光，持续照耀你们称为家的这颗星球，远胜于任何激励的言语或传播的讯息。假如这个光中心不再传递出任何一个字，作为团体或团体中的个人，都请知悉你们经由集会和各自工作所汇聚并给予造物者的爱，将能创造或超越你们的环境。形成第四密度社会记忆复合体的目标只差一点，为行星意识增添的每一分光亮，都是你们可以给出的服务中，最伟大的一项。（注 64）

长久以来，我和吉姆追随唐的愿景，开放我们的家，作为灵性社群的灯塔，透过虔诚的生活模式，及邀请他人来参与定期的冥想集会，期盼增添行星意识的光。我们在这样的服务过程中得到很大的满足，也遭遇许多考验，本书后续篇章会提及更多细节，此处仅为完备家的讨论，提出一个观点：为了服务他人而开放充满隐私的家，会将家的力量大幅地释放出来。在一个渴求真心交流的世界里，分享我们仅有的一切，如带领冥想或读书会，这类在公开的宗教或心灵团体中可能忽略的内涵，会给人更真实的感受。并不是我们有特别多的东西可以给，每个人都有分享的能力，且一座供大家聚集的灯塔，运转的动力并非天赋，而是追寻、盼望和信心，它们来自所有走进灯塔的人，所有参与冥想的人，所有行旅至这样一个小地方的人。灵性群体的「精神力」非常强大，虽然抽象，每个人却都能具体感知到它。如这个器皿常说，促成这处魔法场域、让形而上家园运作并发挥功能的不是任何一个个人，而是所有参与者共同的信心，知道自己来到一个安全的地方，才缔造了光中心的力量。（注 65）

愿我们每个人找到对自我的爱、宽恕和接纳，方能蒙福，觅得最理想的家。

（注 45）285, letter dated August 27, 1996.

（注 46）282, letter dated July 24, 1994.

（注 47）Otto, letter dated May 10, 1999.

（注 48）译注：〈马太福音〉8: 20。

（注 49）Q'uo, transcript dated July 30, 1989, p. 1

（注 50）Q'uo, transcript dated April 26, 1997, p. 2.

（注 51）Q'uo, transcript dated December 17, 1989, p. 5.

（注 52）Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.

（注 53）译注：引自《以赛亚书》54: 2。

（注 54）Q'uo, transcript dated March 26, 1995, pp. 2-3.

（注 55）Q'uo, transcript dated October 31, 1993, p. 4.

（注 56）Q'uo, transcript dated October 18, 1998, pp. 2-3.
（注 57）Q'uo, transcript dated March 23, 1997, p. 3.
（注 58）Q'uo, transcript dated August 22, 1993, p. 9.
（注 59）Q'uo, transcript dated March 20, 1991, p. 5.
（注 60）Q'uo, transcript dated January 6, 1991, p. 15.
（注 61）Q'uo, transcript dated July 19, 1992, p. 5.
（注 62）译注：位于美国北加州的一座巨大火山，被誉为世界七大圣山之一。
（注 63）Q'uo, transcript dated April 21, 1991, pp. 6-7.
（注 64）L/Leema, transcript dated July 15, 1986, p. 1.
（注 65）Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 4.

孩子

很多人选择这一世不当父母。二〇二说：

我还是个孩子的时候，就决定我不想要结婚跟生小孩。每个人都说我将来会改变心意，我知道我不会，也真的未曾改变。我现在四十三岁，谈过恋爱但没有走入婚姻，目前有一个交往对象，我把他视为灵魂伴侣。（注 66）

有人认为时间和心力不足；有人认为自己还没有长大，没有准备好成为权威的象征；也有人相信投生至此的目标关乎全体人类，不在于组成一个小家庭；也有人终其一生都想要孩子，但那个组成小家庭、生儿育女的机会却从未降临，我就是其中之一。觉得孩子不适合自己并没有问题，没有任何一项规定写着生养小孩是我们唯一的服务途径，没有什么是「错」的！同样这句话，也适用于即将迎接新生命的母亲，不禁自问究竟可以给孩子什么的时候。

没有什么是错的。你在亲子关系中所做的一切，都会对他的成长、学习、与造物主的合一产生影响。在任何幻象中的任何事，都是服务。不用担心你会犯错，因为当你将心神投注在孩子身上，你就已经提供他最大的服务。（注 67）

如果我们有孩子，或考虑生孩子，或现在孩子就在旁边，虽然令人抓狂但还未达忍无可忍，请不断提醒自己，养育孩子是我们日常对他人的服务之中，成就感最低却最专心、最聚焦的一种。没有任何服务接收者比孩子更无助、需求更高，也找不到其他服务工作，比养育孩子更难「做好」。

扶养、教导、培育年轻的灵魂，这项工作的重要性始终遭到低估，且经常被交付给不是双亲的人。这是一项非常、非常要紧的工作，年轻心智的肥沃土壤，正由你种植、喂养，他将全神贯注听你每一个字，看你看的世界；他将依此去喜欢，去厌恶，去感觉美好，或加以评断。在这项一点也不梦幻又极度艰难的服务里，父母将传给孩子理想及其存在的意义，同时说明这个器皿所称的灰色地带，它覆盖了人类世界的文明国家，在那儿，每一笔交易都记在纸上，输进电脑，还有很多很多，直到人类把自己淹溺在自己的大脑知识中。（注 68）

❧

养育年轻灵魂，努力提供他有利于开创俗世道路的资讯，并且帮助他学习觉知永恒，觉知所谓的人类都具有个别的生命脉络和计划，是最伟大、最奉献自我的服务。（注 69）

即使我们没有自己的孩子，也可以帮助其他年轻的灵魂：

我们鼓励你关注年轻的心灵，这些生于纯真、充满期待的个体，最需要他人亲和地给予讯息。当你有机会和周遭的孩子接触时，请看入孩子的双眼，和他的心灵互动。每个孩子都是古老的灵魂，拥有许多经验，也充满新的潜能；每一次与年轻个体连结，你都支持并增强了他的信心和意志。如果亲和对你来说不太容易，那么请试着对孩子练习，为他敞开你的心，许多教导与学习都存在这过程里。（注 70）

的确很容易失措，想着：「我有什么可以教孩子的？」我们往往认为，自己的爱与智慧还不及格。但，需要的人就在眼前，在我们的生活中，孩子信任的眼神和等待的耳朵，盼望着我们愿意和他细细分享的事物。如果有互动的机会，愿我们都能勇敢一些，帮助孩子永远不会吃亏。如果正在怀孕中或刚刚成为父母，却自觉难以承担，以下是范德先生（Mr. Friend）想对通信伙伴蜻蜓（Dragonfly）说的话，蜻蜓大约二十岁，目前是单亲妈妈：

那些朋友，噢，已经不是朋友了，他们居然为此和她划清界线，而且净说一些负面的话；我超火的，现在是消了啦。我不只气他们这么做，还有他们的无知及恐惧，他们根本没有跨越社会蒙蔽他们的东西，无法独立思考。所以我打算告诉她，她拥有这个宝宝是有原因的，宝宝选择她当母亲也是有原因的，与她脱离关系的人都错了，那只是他们的选择。（注 71）

有了孩子，就必须接下照顾和扶养的职责。这是一项教导灵魂的任务，不只教他五花八门的东西，同时要使其心智中不断转变、不断成长的世界意象变得丰盛、完整。在进化历程的时间点上，我们的行星地球只供应那些有机会达到毕业标准的灵魂就读，这意谓着我们拥有或碰见的每个孩子，都是古老的灵魂，怀有巨大的潜力，预备迎接灵性启迪和演进，如琳达·克莱恰（Linda Klecha）所说：

我的小女儿八岁了，她出生时看我的眼神，仿佛她知道关于我的每件事情；我也难以招架自己对她的爱，比我第一次当妈妈的经验还要强烈（我大女儿已经二十六岁）。她知晓一切的眼睛让我随即感觉到，她是新生儿，也是非常古老的灵魂。后来小儿子报到，同样的情况再次发生，那充满爱和智慧的深邃眼眸，说明我多么蒙福，可以养育两个老灵魂！（注 72）

除了内装老灵魂的新生儿，还有许多 ET 流浪者诞生至此；另外，也有少数第四密度初期的先驱者，他们同时启动了第三和第四密度的肉身形式：

此刻诞生于你们星球上的孩子，包括在这个迎接新气象之时，来到交叉路口提供协助的流浪者，以及达成其他星球第三密度收成、来到地球提早开始第四密度经验的个体。你们很多孩子已同时启动第三和第四密度的肉身载具，当你们发觉孩子越来越聪明、突出，请留心这个决定性的时刻；每一个个体都希望在你们星球通往第四密度的路途中提供协助，许多美好的灵魂想要投生地球，身体力行的也已不在少数。（注 73）

❦

越来越多新生儿是行星地球上第四密度的开拓者，他们的思考脉络异常成熟，有很强的学习与创造能力，且更容易知足喜乐，细数探索而得的美丽宝藏。（注 74）

这并不是指我们只能慑服于自己的孩子，再强大的人格都和其他相对温顺的手足一样，需要学习礼仪及良善的理想；当然，也别忘了每个孩子皆是以高度进化的独特灵魂之姿，来到与

我们产生连结的这一世。有个听起来比较愉快的说法，即新生儿是张白纸，我们可以按我们的方式在上头写字，然而这个描述并不准确。没错，我们确实有非常多借由言行粉刷孩子的机会，但我们必须面对一个不争的事实：在我们成为他的父母之前，他就已经是一个人，一个个体。

每个个体都带着安排好的人格走向，穿上这辈子的肉身。人格发展的过程多少会影响走向，但个体最容易抽取的显意识，源头仍来自于投胎前设定好的计划。因此某些个体特别具有正义感，某些个体热中帮忙和付出。然而，即使孩子的人格趋向不是如此，且儿童的天性本为自我主义，父母通常也会要求他多爱别人一些，多服务别人一些。小小孩时常被教导，要分享玩具，要分享零食，要大家一起同乐。行为训练都离不开「应该」两个字，坐在桌前双手应该放在腿上，应该对妈妈有礼貌，应该控制脾气别跟人打架。环顾教养孩子的每一个面向，社会化的偏好不断重复播送，直至这些谆谆教诲灌进深层心智逻辑，形成反射性的情感与词汇。（注 75）

❧

没有两个孩子是一模一样的。每个孩子进入此生时，都已具备妥善规划的人格趋向，父母终将发觉，自己能做的只有引导这根早已制好的箭。（注 76）

该如何引导这根箭？父母就会接着问。Q'uo 建议我们可以做一件大事：好好生活。以身作则，以日常为榜样，我们的生活方式，影响力胜过任何语言文字。

教导寻求你协助的其他个体时，用自己的行为来示范你想要分享给对方的原则。虽然言语和指示也很重要，但若你希望把你在生活中对太一造物者的服务和寻求教导予他，那么让这位年轻个体在生活中观察你的作为，教导的力量将远远超越口说及社会化模板的训练。（注 77）

我们把价值观置于何处，孩子也倾向比照办理：

当养育孩子的人栽进你们文化中相对复杂的事务，为购买生存和生活舒适的必需品想方设法，孩子或许也会变得过度在乎物质世界的东西，因为如你所说的收支打平，从来都不容易。父母可能借此教导孩子，这世界就是需要金钱、需要权力、需要扩张自己。面对俗世框架，学会这些的确有用；但更好的情况是父母也充分关注自身，并留意自己对关系中那位年轻的其他自我（即孩子）有责任，方能创造并维持一个规律、有爱、坚定且真诚的灵性追寻，它不在吵嚷的市场和电视里头，也不在喧嚣忙乱的世界之中。你们所谓的孩子，是俗世经验未深的灵魂，别人给他什么，他就学习什么，用看电视来学习，他们当然更开心。我们并非认为汲营俗务对孩子的成长不利，而是如果孩子没有看见父母耕耘心灵的恳切作为，将更容易受到渲染力高的人事物吸引，接收各种变异后的爱与服务，以极度偏离的方式误解真理。（注 78）

好好生活，换句话说，是做真正的自己。

我们鼓励每个人，做自己即可，如果你想找到最有效的教导方法，这就是了。从最核心的内在出发，尽可能真切地面对自己的感受与觉察；如此一来，和孩子的沟通便有了好的开始。孩子比较单纯，比较坦率，无论面具看上去多么好玩，他们仍然更喜欢亲近，摘下面具的个体。（注 79）

另一个可以为孩子做的大事：专心陪伴。很多家庭都需要双亲工作来支付开销，陪伴越来越不容易，收获却出乎意料地多。得到父母的陪伴，孩子永远都会铭记在心。我的弟弟汤米（Tommy）出生时，爸妈正好分身乏术，完全没有办法关注他。他们两人都上整天的班，晚　上还有其他工作，周末也担任演奏者与乐师，母亲又做研究，父亲又有高尔夫球赛，于是几乎所有时间，都是我跟两个弟弟在一起。某个周六，我起得很早，却发现两岁大的汤米盯着空白的电视萤幕，等着它出现画面。我心里想，没有比这还要孤单的事了；我给自己许下承诺，不管有多早，每个周末早晨汤米都可以来把我叫醒，我会弄一顿早餐，花时间跟他相处。汤米完全领会我的心意，我们共同发展出多元且非常令人满足的早晨仪式，持续到我第一任婚姻，也就是七年以后才停止。仪式包括散步半英里到图书馆和面包店，吃美味的燕麦片，以及所有的卡通，扣掉太空飞鼠（Mighty Mouse），它太暴力了；还有随意的聊天，聊已经存在的事，聊可能发生的事。我有什么可以给呢？除了陪伴，除了爱，以及我的碎念，似乎就没有了，这却已经囊括弟弟希望从我这里获得的每一样东西。他们总是对我说，我在姊姊的位置上，把母亲的角色做得很棒。关键只在于我爱他们，接纳他们，虽然我仍会在觉得合适的时候，试图挫折他们的小小心智；我认为要训练孩子了解恰当的行为和礼貌，在什么地方使用，为什么要这么做，但我也尽可能支持他们的热情、期望与梦想，只要我们愿意，一定找得出支持他们的理由。

请开放心胸，接纳孩子的「存在」。这包含作为孩子的年轻个体带到这一世人生经验的所有题材。（注 80）

❧

你们幻象中的年轻个体需要典范，需要知道他在乎的人及照顾他的人确实关心自己，确实注意自己，确实允许自己增加经验、开展感知；他想要理解这个幻象的强烈渴望，才能被你的爱和智慧、甚至只是你的存在所滋养。经由恒常的心神交流，你与孩子之间的关系会协助他清楚理解到这是一个幻象，没有显而易见的答案，最好的解法即是往内寻求；你提供了伟大的服务，同时也确知你的孩子已经明白了这个要素。（注 81）

尽管对许多养育子女的人来说，纪律是个头痛的问题，我仍相信适当地订定规则并据以执行，不失为引导孩子的方式之一。我见过孩子在公共场合暴走，那从来都不会是太愉快的经验，如果父母亲可以与孩子共同建立行为准则，或许就能避免这样的场景。我曾担任学校图书馆馆员以及幼稚园老师，皆为预设要执行纪律的角色，我做起来倒得心应手。我会和孩子明确沟通我的原则，如果他们让我觉得不妥，我会告诉他们我在烦恼什么，学生其实一点都不想要他们亲爱的老师烦恼，我也不需要对他们大喊大叫。如果有孩子闹脾气，我会把整堂课移到另一间教室，让那位尖叫的小孩先自个儿乱踢一通；然后我开始进行有趣的活动，用不了多久，孩子就会雀跃地跑来加入，感觉比哭闹好玩的游戏。

所谓合宜的行为，是一项非常简单的理性概念。它基本上预设我们在家不用那么有礼没关系，例如不完全按照餐桌礼仪，或说话可以减省规矩；但出了家门，在公众场合就必须多加留心。孩子也非常可能挑战适当行为的界线，汤米正是如此。他造反过两次，第一次是在一家餐厅，他把食物拿起来到处丢，我立刻带他起身，付钱之后就离开。我们没把餐点吃完，饿着肚子回家，但我冷静且轻声地向汤米重述，为什么丢食物不是对的。第二次是汤米再大一点的时候，他要我带他去看电影；到了电影院，他想吃爆米花，但我买完电影票，身上的钱已经不够。他开始大声抗议，一样，没有电影，也不打算把买票的钱拿回来，我们就直接回家。

我的方式看起来，简直是铁石心肠的「明无情」（Ming the Merciless）（注 82）！　我不会拉高

分贝，也不会提出意见，但只要弟弟的举止超出了我认为有道理的范围，我们就直接回家。虽然我的两个弟弟在所谓叛逆的青春期会耍小聪明，还偷过爸妈的钱，可就我所知，他们对我非常诚实，他们知道我和他们站在同一边，也知道我的底限，明白我可以接受什么，不能忍受什么，而我想这正是他们感到安心的原因，爸妈的放任式教育从来没有这样的效果；他们知道我的爱，知道我会为了他们放下手边的事情，在他们心中，真的会发挥不一样的作用。孩子非常公平，看得见谁在为他努力。执行纪律很难，温和地执行更难，然而建立适当的行为准则且坚守界线，对父母与孩子而言都是值得学习的功课。我们绝对需要使坏，某种程度上来说，个人的家庭生活就是用来随心使坏的空间，公众场合则不适用。此外，我们花在孩子身上的时间越多，建立及维持纪律的可能性就越高，也比较容易在坏习惯开始萌芽时就注意到它。帮助孩子掌握大众行为与礼仪标准是好事一件，尤其在他即将成为大人、踏入社会之际；别人在真正认识我们之前，第一时间往往会先认识到我们的行为、礼节、呈现自己的方式，因此的确有必要协助孩子，设定被社会归为正向和恰当的参数。传授礼节、规矩、如何完成一件事情，是外在的、表象上的教导，但当我们需要它时，真想说谢天谢地！我永远不会忘记，到学校住宿的第一个晚上，人生地不熟的我，发现所有在场的人都采用欧洲礼仪，把叉子放在左手边，我多么感谢母亲训练我懂得这件事情，知道用哪一把叉子，如何为学长服务，并且帮忙收拾工作，这一切全是我在家学习时觉得非常无聊的东西。Ra 认为纪律是为协助孩子朝向服务他人前进：

由于孩子将从父母身上习得服务他人或服务自我的取向，某些纪律确实适合放进教导与学习工作中，理解了这一点，父母便可稍稍调和，舍不得规范孩子的心情。（注 83）

我在前头提过，我会尽可能支持孩子的选择，这也是平衡纪律的方式之一：

无论多么小的个体，都是一位值得尊重的真理追寻者，和任何寻觅的个体一样经历漫长旅途，希望在这一世与你同行，向你学习。因此，我们建议你尝试观察、支持、欣赏他出于自由意志所做的选择，同时用尊重他的方式提供你的指引，而非在毫无说明的情况下给予限制。（注 84）

发问是孩子最擅长的事，我们可以找到很多方法，把我们的理解告诉他：

面对你们两性繁殖行为中诞生的个体，你有责任保护他，也应成为他的朋友，找出他能够明了的方式，与他一同扩展认知。或许是连结服务他人的基本概念；学习认识造物者、知晓他和造物者的关系、及这份关系对这个家的意义；同时在他经历幻象生活的各种遭遇时，给出你能给的最佳指引。（注 85）

最佳指引的成分是什么呢？我们大概都有很多想法，有很多存粮可以分享，跟孩子接触的时候，会感觉到这些存粮倾泻而出，迫不及待喂养给他。我们全都有自己的故事，而世界上最入神的听众就是孩子。我们确实需要和他们谈服务，谈分享，谈人与人之间的善意；我们可以读美妙的寓言给孩子听，帮助我们讨论这些主题。然而，假如这些主题不是写在书上，而是表现在我们自己的人生，那将带给孩子更大的助益。我们因此能够真诚地、实际地沟通这些理想，它正展示于我们和孩子共同的生活中。孩子很轻易就能分辨真伪，先做到，再说到！我们也可以鼓励他留意好的一面，相信理想，坚持梦想。我们与孩子密集连结的问答过程，大致从幼儿期维持至不再依赖家庭的成熟期，看似很长，想说的却绝对说不完；但请务必尝试，孩子喜欢讲话，喜欢学语，喜欢玩耍，也很有好奇心，只要跟他们打成一片，让他们主

导对话，我们就能把握住，每一个分享最佳点子的机会。

作为灵性的存有，或许我们可以引导孩子找出的最大宝藏，即是感知神圣的能力。带孩子出门野餐、或去公园、溪边、湖泊、海洋，他们会学到大自然是多么美丽，狂风和破晓是多么震撼人心，而夜晚是如何无边的黑暗，群星如此浩瀚。缺少对神圣的崇敬，孩子便没有机会养成容纳奥秘的视野，难以充分表达自我的心灵驱力，因此建立我们自身的崇敬习惯，等同为孩子制作伟大的赠礼。多数人并未拥有规律的、每日的灵性实践，但我认为即使只是每一天在用餐和睡前祷告，都可以帮助孩子感到安心、平静；允许崇敬的作为变成我们每天都会拨出时间进行的事，孩子也将因此感受到神圣是存在于生活中，寻常且充满爱的一部分。

Q'uo 说：

如果没有上教会的传统，我们非常建议你给自己一个神圣的处所，也许只是一个小小的空间，在你的住处里面，或离你住处不远，无论什么天气、什么气温，都可以每天就近前往，在那里进行冥想。当孩子看见父母认真渴盼真理，看见父母身为追寻者的日常纪律，透过行为学习和潜移默化，孩子将在模仿与成长的过程中，逐渐觉知自我内在，也有一处渴望天粮的地方。（注 86）

❧

我们鼓励父母每日崇敬，并且投注热情，孩子将借此学习，何为幻象中的生活。每一位担任父母亲的你都是老师，都渴望将你内心感受到的爱与和平，传授给你所教导、养育、照料的孩子。（注 87）

❧

许多教导的内涵，都与信心有关。父母经由与孩子的相处，指引其信心之道。孩子拥有亲身遵守信实生活的父母，不仅重视知识、智慧和力量，也学会珍视信心和服务的价值，是为至高的蒙福。（注 88）

❧

我们鼓励所有关心孩子的个体，尽可能以日为单位，持续聚焦于形而上的需求；你和孩子都意识到的需求。找出虔诚奉献造物者的方法，与孩子共同分享，如同其他日常生活一样，使年轻的个体知悉物质世界外的抽象层面，探寻超越言语的内在对话。有人设置圣坛；有人点燃蜡烛，进行冥想；有人和大自然互动，在花草树木间漫游；有人观察鸟儿，或尝试拍摄位于栖息地的动物。可以用来教授灵性的形式和管道非常多，且不必然肃穆或者矫情。（注 89）

Ra 再投一票：

无论任何形式或习惯，父母应与孩子分享崇敬及感恩太一无限造物者的过程，可能的话，每天分享。（注 90）

（注 66）202, letter dated March 6, 1999.

（注 67）Latwii, transcript dated December 6, 1981, p. 7.

（注 68）Hatonn, transcript dated August 13, 1984, pp. 4-5.

（注 69）Q'uo, transcript dated October 22, 1989, pp. 1-2.

（注 70）Q'uo, transcript dated November 29, 1998, p. 2.

（注 71）A. Friend, letter dated October 16, 1998.

（注 72）Linda Klecha, letter dated August 21, 1998.

（注 73）Q’uo, transcript dated April 21, 1995, p. 3.
（注 74）Q’uo, transcript dated November 29, 1998, p. 1.
（注 75）Q’uo, transcript dated January 3, 1999, pp. 1-2.
（注 76）Q’uo, transcript dated May 13, 1990, p. 7.
（注 77）Q’uo, transcript dated April 14, 1996, p. 6.
（注 78）Q’uo, transcript dated January 10, 1988, pp. 2-3.
（注 79）Q’uo, transcript dated November 29, 1998, p. 3.
（注 80）Law of One, Book II, p. 99.
（注 81）Latwii, transcript dated December 6, 1981, pp. 7-8.
（注 82）译注：漫画暨电影作品《飞侠哥顿》（Flash Gordon）中一个专制独裁的暴君人物。
（注 83）Law of One, Book II, p. 99.
（注 84）Q’uo, transcript dated April 14, 1996, p. 6.
（注 85）Laitos, transcript dated August 6, 1981, p. 3.
（注 86）Q’uo, transcript dated April 30, 1989, pp. 4-5.
（注 87）Q’uo, transcript dated July 9, 1989, pp. 4-5.
（注 88）Q’uo, transcript dated February 13, 1994, p. 2.
（注 89）Q’uo, transcript dated November 29, 1998, p. 3.
（注 90）Law of One, Book II, p. 99.

堕胎

堕胎是现今不断萦绕在我们心中的议题，宗教信徒与认为女性有身体自主权的团体对立抗争，两边都紧咬不放。只是，不看激进的宗教人士挥舞着无法直视的胚胎照片，撇开同一批宗教人士声称为了帮助堕胎者杀害医生与护理人员的行为，堕胎本身依旧是个难解的局。从古至今，是否存在过「可以堕胎」的时机？若有，那是何时？就灵性上来说，有「正确」的堕胎吗？这些都是好问题，但没有一个可以轻易回答。若遭强暴或近亲受孕，堕胎自然是合理的决定，有时，堕胎也会「自然」发生，亦即流产。形而上相关的著作经常写道，许多灵性追寻者来到此生之前就已安排了不要孩子的人生，因此如果真的怀孕，他们就会失去胎儿。

这曾发生在我身上，十九岁时，未婚夫甩了我，而后我又失去在我子宫里居住两个月的胚胎。我为此伤痛许久，即使经过将近四十年，还是难以全然释怀。

Q’uo 说：

有些人会为了避免怀孕使用防护措施，这是由于他们进入此生有其他的目标。这些个体不会有孩子，即使有，也不需要做出堕胎的决定。如果一个只为特定灵性途径而来的个体怀孕了，孩子会自动流失，因为身体已经意识到，有幸为孩子付出爱的运气，并不包含在这位特殊个体的任务里；这位个体则必须认许一项事实，他投入爱和辛劳的那些事工，即是他的孩子。（注 91）

当然，大多数怀孕的人并没有自动流产机制，女人必须斟酌自己要不要生下孩子。当经济情况连生产都成问题时，当她必须独自扛起照顾责任时，她的确有权利问自己，是否有这个能力。同时，也有很多面向会浮现心头：

当一个女人决定堕胎，即是拿掉某个独特个体进入此生的一次机会。有时这是抵销痛苦关系的方式之一；生命遭到终止无疑是种伤害，但夭折的个体很可能正是需要如此来平衡你们所谓的业力。胚胎形成个体的时间不相同，怀孕者越有意识地生活，就越能感受到灵魂的呼唤，在思考即将来临的生命时，越能将其视为独立人格。（注 92）

❦

尽管我们认为堕胎并不牵涉道德或伦理问题，仍建议怀孕者谨慎地聆听内在的直觉与感受。深层的直觉心智，是为棘手问题传输答案的媒介，像是：「我要不要留住这个孩子？」也正是在这个层面，已经选择和你相伴的生命无时无刻都在与你沟通，无论出生前或出生后；表象上的沟通很重要，然而真正深入的对话始终存在于这个地方。所以当你拿掉尚未出生的个体，你没有伤害任何人，只有你自己。你或许曾有信心，或曾感觉不管如何都可以接受一个已经选择你的灵魂，允许他经验你、经验共同的人生，但你中断了沟通，并未珍惜这段关系。（注 93）

Q'uo 表示，这可能也代表我们欠缺思量：

究其本质，生命是一己之责，个体必须完全承担，方能经验自我为永生不朽的灵性存有。堕胎不会流失任何灵魂，唯独显示出个体疏于领略生命本身的神圣意涵，造出孩子前缺乏考虑，接着又选择将他移除。如我们先前所说，许多个体只是溜过人生的冰河，却不曾去探索意识水面结成的稀薄表面底下，魔法的王国。（注 94）

我们为新进参与者举行通灵集会时，堕胎被提及的次数，只比升天或外星人大规模降落少一点。如果问我，我会说没有标准答案。发问者总想知道，是不是在受孕当下就已产生了灵魂？或怀孕只是灵魂借由出生程序来到地球的一个载具，上车时间未定呢？有时，前者为真；有时，直至怀孕后期，灵魂仍未搭乘。Hatonn 群体说：

堕胎只是移除一些物质，还是拿掉一个个体，唯有透过母亲的静思才能明了。母亲将会知道灵魂是否希望被生下来，是否愿意成为自己的孩子。如果母亲无法感受灵魂临在，那么就不该以道德为由反对堕胎；如果在审慎的冥想之后，觉知到灵魂盼求此生经历，且希望你担任母亲，然而你拿掉了这个机会，便留下待结的帐，用未来的其他关系来偿。爱永远会排定行程，重返平衡。（注 95）

如果我们认为自己必须堕胎，我们可以对这个等待的灵魂许下庄重的约定，在此生的以后，或在另一辈子，我们会再次把握这段关系，深思熟虑地计划，欢欣鼓舞地迎接。以我而言，我不觉得我有办法拿掉我身体里的孩子，因此我会避免需要堕胎的任何可能。如果怀孕，我会试着付出一切扶养他，或寻求专业机构协助我度过孕期，再将孩子托付他人领养，也是堕胎之外的选项。同样的，我不会劝任何人堕胎。我认识几位母亲，她们不得不拿掉孩子，原因大抵都是极度的贫穷，及害怕作为父亲的另一半会把对自己的暴力行为复制到孩子身上。我能同理她们，也以朋友的立场支持她们走过堕胎历程；在这两种情境下，堕胎似乎是最好的决定，但真正下定决心前，我能做的只有鼓励当事者深入自己的内心探寻。多数人对于夭折的孩子会有些挥之不去的感受，它很可能变成无尽悲伤的源头。

有个观点可以安慰不得不拿掉孩子的人：未出生的灵魂并非死去，只是失去来到人间的机会：

若「流失」意指无法挽救，无法继续其进化过程，那么你们所谓的堕胎，并不会流失任何灵

魂。你们文化普遍定义「拿走肉身载具的生命能量」等同于「谋杀生命」，但我们认为可以居于任何肉身载具的灵魂，并不会因为遭到堕胎而流失，或从此无法再探索新的投生程序。（注 96）

❧

因为堕胎而暂时无法进入肉身的个体，多半会发现还有其他的可能性，因为形而上界的经验选项，比你们更多样化。你们的经验选项也不算少，但做出一个选择之后，其他潜在选项就被放到一旁，不会显化成实相。在形而上界，失去一次机会的个体将寻得其他已经达成初步协议的潜在对象，当然仍须核对特定的先决条件，再完成投生过程。于是，不把孩子生下来的决定，供应了早夭的生命另一个寻求其他父母、重新化身的契机。（注 97）

（注 91）Q'uo, transcript dated July 9, 1989, p. 8.

（注 92）Q'uo, transcript dated July 9, 1989, p. 6.

（注 93）Q'uo, transcript dated July 9, 1989, pp. 7-8.

（注 94）Q'uo, transcript dated July 9, 1989, p. 7.

（注 95）Hatonn, transcript dated March 29, 1981, p. 5. 166

（注 96）Q'uo, transcript dated November 23, 1986, p. 18.

（注 97）Q'uo, transcript dated July 9, 1989, p. 14.

药物及成瘾

药物和瘾，每个社会的一部分，从最原始到科技最先进的社会皆是。身为人类，我们好像总能想方设法来扭转我们的意识，经由喝的、吃的、吸的，甚至注射。对很多人来说，大量使用这些东西似乎是庆祝、度假、或特别场合的必要环节，无害的物质超量了是不太要紧，我有时也喜欢放纵一下。可另一方面，由于原生家庭有酗酒的亲人，我非常清楚成瘾过度会对一个家造成多大的混乱和痛苦。抽烟虽然是个扰人且可能致命的习惯，通常还不至于弄得家离子散；茶、咖啡、可乐等咖啡因的瘾头也没有那么严重。但任何一种毒品绝对都能毁掉家庭，这之中牵涉的贪婪和欲念更足以摧毁人类。安全起见，我认为我们都不该接触烈性毒品（hard drugs）与街头毒品（street drug），连尝鲜都应避免；包含各种形态的古柯碱、派对药物、设计师药物（designer drugs）（注 98），以及成分名称让人眼花撩乱的「安全」药品，唯一确定的就是没人承受得起。至于酒精和大麻，则视使用的程度而定。Q'uo 指出：

成瘾或恶习就像是碰到一个好东西，却「用过头了」；驱使个体上瘾的，不过是心/身/灵追求舒适、享受和平静的天性。（注 99）

追求各种让自己感到更舒适的做法，显然是往服务自我的方向极化。

C·S·路易斯（C. S. Lewis）（注 100）说：「宇宙没有中立地带。」物质滥用者（substance abuse）亦同，服务自我的负向途径，和服务他人、寻求高我的正向道路，没有中立之地，只能两者择一。（注 101）

然而，处于痛苦中的人，似乎认为药物是减轻痛苦的必需品，无关乎服务自我。乔纳森·博伊恩（Jonathan Boyne）说：

积极尝试每件事，对什么都感兴趣，我得到奖学金但又离开学校，求得的一切知识都让我感到幻灭，吃下迷幻药（LSD），别有洞天啊，又好沮丧。灵魂出窍的我从太空船里看见了，地球摆明正在通往灾难的路上，大大小小的灾难，而且没有可行的活命方法。十八到二十岁时有自杀倾向，因为服药过量住院治疗三次，我想回到合理一点的地方。（注 102）

尤其当我们感到疏离，找不到可以说服自己的事情，地球就更不合理了！不过，把自己弄到服药过量，跟用一点大麻或酒精助兴不能相提并论。如果我们试图归纳自己使用药物的程度，就得看看我们属于四个类别里的哪一类，为了庆祝，还是为了交际，用来减缓痛苦，或是作为逃避。第一类和第二类对多数人而言都算安全，只是我们若有成瘾基因，势必要保持观察；第三类我们也不愿意经常使用，第四类则绝对不是好主意。正如毒品，它是一个死胡同，真的会死人的那种。

我们的社会文化倾向仰赖药物，我自然也不例外。目前我仍持续服用十种处方药物，外加十种草药及制剂，应付我贫弱的肉身载具。关节炎用药可体松（Cortisone）和其他强效的药物全天候在我体内穿梭，机械式地帮助我控制各种饮食与运动都无法改善的情况。除此之外，我大约每周喝一杯酒。我真心希望自己可以在这共识实相中充分发挥作用，同时审慎留意我吸取的东西，但就这个主题来说，我没办法「自命清高」，我得用药物支持自己，钝化那尖锐险恶的病状。所有瘾头都一样，关键依旧是「程度」，举例来说，我们也可能工作成瘾，或嗜好成瘾，用过头了就是不行。几位流浪者谈到这点：

这段婚姻维持六年，我给了他全部的爱，付出所有的一切，当然，都没有用。于是我走向灭绝之路，开始吸毒、酗酒，觉得人生根本是场病态的恶作剧。毒品让我忘记痛苦，让我麻醉自己，光是精神压力就可以取走我的性命，能让我好过的只有毒品。（注 103）

❧

他极度依赖大麻和啤酒，每天都用来安定灵魂，磨平他与这个世界之间所有的不顺。我想他是以这个方式替代往内找寻守护和力量，或者他即使真的往内走，也是出于偏执或躲藏，不是为了连结更高的源头。这些让他上瘾的东西，他倒是一点放弃的念头都没有。（注 104）

❧

我给自己吃药，因为我知道我选择的人生正重重压着我，如果我想要「继续走」，就必须一个一个解决。我甚至感觉不到自己的身体，横跨几个世界听来有点危险。我得很有意识地练习，记得吃东西，记得充足睡眠，顾好身体之类的。（注 105）

我认为很多人都能接受为了度过某个难关，和药物作伴一段时间。如果有慢性疾病，我们会让处方药品成为每天生活的一部分，在医生的照看之下，这类药物使用情形相对来说无需担心。可是，前述第二则引文，一三一提及的「他」确实有成瘾问题，再多大麻和啤酒都替代不了我们面对自己的心。法老写道：

我猜我的人生大概没停止过挣扎，酒精，大麻，抗抑郁剂，这二十年来全跟着我。我忍不住想，如果我真有我所相信的「灵性进化」，那是不是该找个时间跟它们告别了，你觉得呢？（注 106）

我应该回复过他，维持抗抑郁剂，但大麻和啤酒务必谨慎考虑。尽管真正想要的只是适度地放纵一下，我们却非常容易超出范围；而所谓的适度，或许可以用很愉快的生活，和丧失功能、无法管理的生活来区分。我不是个拘谨的人，但我的确推崇这样的观念。

使用可以改变意识的物质，也经常是出自对知识、智慧、光和开悟的向往，或许有些人因此获得伟大的洞见。我只在八〇年代早期接触过两次迷幻药，我并没有产生幻觉，只有一种强烈的愉悦感，以及不寻常的旺盛精力，一天之内，我就把手上全部的工作都做完了。可是它对身体造成严重的后遗症，我决定不再使用，至今未曾动摇。吉姆说：

毒品、性、摇滚乐，是六〇年代末的新教派，当时我一心想成为「教友」，疯狂吸食大麻，经验了几次迷幻旅程，其中一次大脑传来声音，很清楚地对我说：「你不一定要拿石头砸自己，才可以来到这里」。（注 107）

在很多事情上，我非常欣赏吉姆能够巧妙地结合理性判断及内在指引。不一定要拿石头砸自己才可以改变意识，我知道好几种成效相同的方法都与毒品无关，例如持续运动、跳舞、或萨满仪式。Oxal 群体便提到：

在你们幻象中，没有任何事物是明白的，也没有任何事物能够永远保持清晰。然而将心智置于不同的意识状态是可行的，因为意识与幻象并没有什么关系。跳舞的苏菲（Sufi）主义者、快速旋转的萨满（shaman）巫师、超越自我极限的跑者、或服用药物改变心智的个体，都是试图移动自己，往幻象更小、更充满真理的地方去。（注 108）

相较于服用药物，舞蹈和运动安全多了。我认识几个在一九六〇年代曾过度服用迷幻药的朋友，当时的惊奇过程后来显化成记忆里的闪焰，重现最初被光包覆的幻觉经验。问题就在于「经验」本身，这类经验往往借由某种物质强行塞进意识里，心/身/灵并未做好准备，导致较高的三个能量中心出现持续的、慢性的流失，同时也因身处经验之中，没有能力去安置觉知，如同能量体破了个洞，不断渗漏，迷幻旅程在之后的人生只会被视为毁灭性的经验，而幻觉重现时当事者又将失去功能。虽然并非绝症，但要重返自我的完满与平衡，或感受到长年缓慢渗漏的个人能量再次填满，没有想象中那么简单。药物可以把我们举得很高，但那很可能是一个我们没有心理准备、也没办法欣赏风景的地方。

每个人碰到的困难不同，有些人会利用药物、图像或其他集中注意力的方法，来提升自己对他人的服务。这些人愿意撑着竿子，往上跃到一个更靠近光的位置，不管这竿子是药物、是魔法仪式、或是任何玄秘的小道具，都确实会将他们带往未曾发掘、无法预料之处。不管他们是否做好体验智慧、光、爱与悲悯的准备，是否做好与神性互动的准备，都必须评量所在位置的虚实程度。药效会减退，魔法人格也许会在杂货店或加油站瓦解，一旦违背原型心智觉知原则，奥秘会关上门，留下腾空的个体，发现自己的行动、话语和存在状态都无法恢复到像没发生过一样；竿子已经消失，但曾靠它取得的，仍由个体继续承担。（注 109）

利用成瘾性毒品通往开悟，看似捷径却是死路。它可能瞬间提升我们的觉知，但问题依旧存在：「我们承担得起吗？」站在形而上的角度，除非我们自头至尾都「意识」得到整个过程，否则承担不起的机率是很高的。奉劝追寻者别考虑这条通往虚幻的左道；该是开悟的时机，它便会自动降临，保持信心，知道自己正走在蒙福的大道上，将迎来我们终其一生寻求的光。运用过往的经历与学习，带着正确的评量及智慧同行，每一个当下，都保持清醒。

（注 98）译注：改变化学结构以规避法律管制的新兴毒品。

（注 99）Q'uo, transcript dated May 26, 1996, p. 1.

（注 100）译注：全名为 Clive Staples Lewis，爱尔兰籍作家，知名儿童文学作品《纳尼亚传奇》作者。

（注 101）282, letter dated July 24, 1994.

（注 102）Jonathan Boyne, letter dated August 10, 1994.

（注 103）Cheryl Hollrah, letter dated August 16, 1994.

（注 104）131, letter dated April 7, 1998.

（注 105）Karen Eck, letter dated March 3, 1999.

（注 106）Pharaoh, letter dated January 5, 1998.

（注 107）Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.

（注 108）Oxal, transcript dated September 24, 1989, p. 3.

（注 109）Q'uo, transcript dated March 24, 1991, p. 4.

自杀

十二岁六个月，生命的警铃震天价响，我陷入了绝望。多年来，我努力协助家人，他们非常需要我却无法感谢我，事实上是无处不挑剔我。我感到非常无助，跪在浴室的瓷砖地板上，祈求死去。六个月后，我肾脏衰竭，愿望「暂时」实现了！我走到鬼门关，却得立刻做出选择，带着比较小的学习和服务计划，在另一世返回人间；或者留在这一世，虽然有堆积如山的功课，同时也有很多礼物可以分享。我兴高采烈地想着自己最终得以服务他人的样子，怀抱强烈的喜悦，在心里选择原本的人生。我随即回到肉身，感谢老天，至今我还留在这儿。由于自己曾处于这样的情况下，我可以理解人为什么选择自杀。我不建议自杀，不管是为什么，但我懂得绝望使人想要了结生命的心境。一位冥想团体的成员问 Latwii 群体能否谈 谈自杀这个主题，Latwii 回应：

我的姐妹，评断其他个体的行为并非我们的意图或权利，因此我们相当鼓励在场的人能够明了，虽然就大多数情况来说，自杀不属于正向极化的行为，但对寻求不同进化途径的人而言，却是可以容许的死亡形式。身为正向属性个体，我们认为这是一个不利的举动，如你所见，它中止了许多学习机会，以及实现目标的可能性；此外，若将和自杀者有所互动的其他个体考量进来，这项行为也称不上无私。由于它控制、影响了他人的学习进程，负向属性的个体会感受到好处，然而我们强烈建议寻求正向极化的个体，勿采取这条途径。（注 110）

想要自杀的人，很难明白这一点。他们通常把结束生命这件事，看做服务他人的礼物；他们认为自杀将终结痛苦，为了自己，也为了身边的人。芭芭拉（Barbara）说：

我还没有想过用一走了之来结束一切，我的心不让我有逃走的念头。可是有时候我真的很希望到这里就好，和我有相同希望的人应该很多。（注 111）

逃到另一个地方，听起来非常诱人：

我不想再当乖宝宝，我想离开；要是有什么了不起的理由可以说服我，我就留下来，可惜没有，从来没有。在这一辈子或这个地方，我没有半点想要的东西；如果有机会，我可以而且真的想明天就走，如果没有，我马上就能制造一个。我厌恶暴力，无论对他人或对自己，但我有过很多次断食的经验，我知道它不只是离开的好方法，而且在瑜珈习俗中不算罕见，还

很让人敬佩。（注 112）

引文的主人来自澳洲，他盯着自杀念头好几年，一直避免跟随心里的警铃起舞。这全是他自己的功劳，因为他仍梦想服务这颗星球，结出果实的那天，所有人都能受惠。只要一有自杀念头，就很容易跳到方法和工具，感觉自己可以处理好这件事情。但在我看来，任何手法的自杀都毫无益处，结论全是在「时候」未到之前，提早损失宝贵的灵魂。绮丽儿·霍拉（Cheryl Hollrah）将自杀的冲动，归因于不珍惜自己的生命：

曾经，有好几次，我离死亡好近，但命运瞬间转了个弯，把我从这场缠斗中平安地释放出来，听说这叫绝处逢生。我总觉得自己冥冥之中受到庇佑，所以也有恃无恐，在生命的钢索上胡闹；但又怎么样，我不怕死，我不在乎这一口气。（注 113）

自杀有其服务自我的一面，我称为「预谋行动的自私性」。一九八四年，我挚爱的伴侣及研究伙伴唐，结束了他的生命；我曾尝试跟随他，但幸好从未成真，所以还能在此见证自杀带给存活者多么昂贵的代价。自事件发生的十六年前开始，唐的心理便生了病，罹患精神疾病与妄想症，最终开枪杀死自己。从那天起，他末期的病状无时无刻浮现在我的脑海，没有一天缺席；尤其是他最后拿着枪对准头部，已然疯狂的眼神，气息流失的画面。每一个我为解除疑惑而过于直接的用字，每一段可能曾经助长他沮丧的对话，一次次反复播放。尽管在如此严酷和漫长的自我审视中，我都看见自己尽了全力，做了所有我能爱他、支持他的事情，无愧于心。他走后的六年间，我也几近死亡边缘。如今，我恢复正常睡眠，不再怨怼他将我留下，不再依靠精神医疗的协助来支撑生活。我相信他和我一样，尽了全力，我愿意这样理解他。但对于他的行为，我仍不时感到内疚及痛苦，而且撇除千头万绪，我和吉姆就是很想念他，想念带领我们的唐，没有他，人生着实缺了一块。Q’uo 说：

对逐渐朝向灵性工作的个体而言，内疚使人停滞，也于事无补，因为怎么样都不可能改变结果。自杀者的家人即是很好的例子，甚至只是朋友，听见当事人自杀身亡，便会立刻思考如果自己曾意识到对方状况有多糟糕，或许可以做的任何一件事情。纵使自杀的个体已经继续前进，任何一件事情都不存在可能性，这些虚幻的感受依旧非常具体，且必须在共识实相中加以处理。（注 114）

占星家安德莉亚·雅顿（Andrea Arden）确定自杀会带来具体的冲击，并非作用于选择进入更大生命的灵魂，而是与该灵魂亲近的其他个体：

死亡的确是意识的扩展，灵魂脱离肉身限制，进入转变阶段。就占星学来看，死去的人往往像是度假去了，特别是突然结束生命的人；困难的部分则几乎显现在丧失亲友、被留下来的那些个体身上。（注 115）

麦克的分享便指出这些困难。当时，他正试着劝告一位朋友：

她谈到她是多么想念哥哥，她六岁时，哥哥自杀了。我试图安慰她。她在天主教家庭长大，很害怕哥哥是不是正在地狱受罪。她问我的想法，我不大确定我当时说了什么，但我尽可能诚实并温和地提供我的理解。结果她歇斯底里，吓得我也差点归西。她问：「所以你的意思是，我可以杀死自己，重新开始？」我还能怎么回答？我告诉她的是我所了解的真理，哪能中途改变说法；但她好像解读错误，于是我花了几个小时试着把话讲清楚，最后请她想一想

自杀对孩子影响会有多大，她却说：「我可以带他们一起走。」天啊，干脆先带我走吧！我们谈了再谈，直到我觉得她冷静下来。我不太记得我说了什么或我如何办到的，凭借上主恩典，总之是成功了。（注 116）

将自杀视为结束肉身生命的可行方式是一回事；因为父母不想活了，也不想留下孩子，就「带他们一起走」，又另当别论。这个例子深刻体现出我们对自杀的严重误解：以为它只跟自己有关。从来不是，即使最与世隔绝的人、没有孩子、没有亲友，还是会有人因此受到冲击，不只一下子，是一辈子。自杀永远会为其周遭的人造成无法休止的痛苦，从服务他人的角度来看，绝对是创造灾难。这些考量很可能完全动摇不了想要自杀的人，或者替伤害自己的人带来灾难，正是自杀者的期待。但另一个不建议自杀的原因是自杀者仍得付出代价，如同我们买了张飞机票，特色是立刻出发，晚点付账：

当个体不愿意运用自我拥有的能力时，代表课程似乎太过沉重，无法负荷；因为感到勉强，个体便不得不诉诸激烈的手段，来处理事实上是他为自己设计的难题。极端情况下，个体可能会选择经由你们所谓的自杀，终止他在此生的投入。每个地方都有课程，也许能暂时跳过一段时间，但终须面对。个体不仅自己设计课程，也安排了时间和学习方法，若非这一生，便是另一世。（注 117）

Ra 将自杀视为举手说要「再来一次」：

发问者：以我的理解，不管是顺应自然、意外或自杀，所有类型的死亡，死后皆为相同状态，皆能获得（无形）同伴的保护，这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。我们假设你企图确认的是，不管死亡肇因为何，负向者都无法对个体产生威胁，这大致上是正确的。因为个体不再与物理实相的身体复合体连结，将变得更加敏锐；全心爱人的个体总有容易上当的特质，此时也不再有这个问题，已能判断来者属性。（注 118）

但自然死亡绝对是相对和谐的方式。遭到杀害者会感到迷惘，需要一些时间／空间来掌握定位；自杀死亡者将需要更多疗愈工作及再度献身第三密度，为了新的机会，学习高我所设置的课程。（注 119）

就算事情看上去多么徒劳，我仍然认为，未来或下一辈子也不会有比现在更好的条件，来处理人生课题。尤其是经过童年时期的死亡、或该说「濒死」经验，我强烈地觉知到生命礼物的价值。来到这里的我们，已经为自己选好课程与服务，学习接收和付出；同时在我们自己之中以及身旁四周，都具备了足以因应每个当下的指引和支持。我们可能会吃很多苦，但这些苦也是我们进入此生的原因之一，是已选课程的教学讲义。想要绕过这些课题和考验才是徒劳，在造物者召唤我们前就终结自己的生命，只会延宕完成目标的时间，且为他人带来伤痛的悲剧。我曾见过几次不显著的自杀手法，像安德莉亚所形容，拔掉生命的电源：

身为占星家与回溯催眠师，我的经验让我相信，人会挑选自己死亡的时间和方式，而且不一定是刻意的。我便观察到我的父母，他们面临不想与之共处的疾病时，虽然没有说出口，却明显「决定」死亡。就像拿起开关，然后把电源切断，每个类似的案例，死亡都来得非常快。（注 120）

我们是不是也会想起某个在重病晚期切断电源的人？一旦放弃求生，死亡就更容易靠近。我只愿我们别上了绝望的当，它很有力量，但只是表象。安东尼·汤玛斯（Anthony Thomas）谈到他在上当之际，突然明白这不是他想做的事情：

我既失落又孤单。我的想法太激烈了，超出一般人太多，没有人可以理解我，连我自己都不懂。活到十九岁，我打算离开这具肉身所待的物理实相，我从哪里来，就回到哪里吧。我知道这里不是我最初出发的地方。和着一杯牛奶吞了两瓶安眠药，我上床躺着。思绪飞进来又转出去，一堆武装的「问号」包围我，告诉我这个选择多么自私，多么没有意义。谁要来照顾母亲？照顾我的小猫？我的任务就算了吗？我用尽全身力气，下床走进浴室。仅剩的能量只够我吐掉一些药丸，然后我爬回床上睡觉，祈祷隔天会醒过来。（注 121）

安东尼，我很高兴你醒来了！接着是勇敢的流浪者莱拉（Lyara），她决定继续求生：

诡谲的暴风雪里，我不知怎地非常想要躺在雪堆中，慢慢睡去，离开我的身体。这是轻而易举的事。生命反正是要结束了。我直立着，试图认真思考，微弱的声音传来：「那新时代怎么办？」我知道如果我死了，我还是可以从「上面」往下看，就像坐在三楼的露天看台……，突然仿佛某种电流穿过我全身细胞，一条意识窜进：我要留在「场内」！我拎着这条意识，能量遽增，「我一定要离开这座山！」喊声几乎盖过暴风。十四个小时过去，当我趁天亮往屋子靠近，前夫联络的搜救队找到了我。我的靴子和裤子都结冻了，但只有脚后跟起了两个严重的水泡；那一年，我是唯一活着出来的人。在我还没上山之前和平安获救之后，各有两个遭遇一样状况的人，全都走了。我很高兴我当时没「往上」坐，才能在第一排迎接地球前所未见的盛大表演，很高兴，我还在这里。（注 122）

莱拉是我熟识的朋友，我也很感激她可以回到这里，和我共享人生。她鼓舞了非常多人，如果她当时放弃，那会是多大的损失！自杀是决定让恐惧超越爱，让空洞打败丰盛，让虚无胜过一切事物。揣测造物者计划并不是聪明的举动，肯恩·佩吉（Ken Page）的故事正如是说：

似乎是时候放下我的身体，去探索其他世界。我觉得很平静。我喜欢地球，但我知道我已经走完了。眼泪慢慢夺出眼眶，我想抑制情绪，但又对自己说，我得更打开、更不保留。我知道我将要死去。过去每当我有相同感受时，都意谓我需要释放一部分的自己。这次不一样，这次是完全放下。时间近了。后来的某天下午，玛丽跟我正为了传真机传来的故事有说有笑，我们打算去看电影，她先去冲澡，我悠闲地看着电视。

我突然听见她的叫声。我跑到浴室门外喊她，她没有回应。门上了锁，我非常恐慌，一边对着门大吼，一边把门撞开。玛丽脸色惨白，痛得神智不清，要我带她去医院。早先收到通知的警察找来医护人员，让玛丽坐上轮椅。她几乎无法说话，这就是尽头吧。医师也告诉我，她处于休克状态，很可能无法撑过来。我对她说，我爱她，我要给她我的一切，让她感受到我对她的爱。我将双手放在她的胃部上方，然后祷告。「我好爱你」，我说了一遍又一遍。

我们结合在一起，我感到一股温暖的流动或移转，以及上帝的临在。X 光片显示有颗葡萄柚大小的东西在她身体里，是异物或是肿瘤，他们需要开刀才能确认。

我陪着她，用手覆住她的手，两人的能量产生连结。她进入手术室之后，我坐在大厅，继续祷告，观想她身体里的团块逐渐消失。经过三十分钟，走出来两个困惑的外科医生。他们告

诉我，玛丽没事，她会恢复健康。他们向我说明打开腹部、检查所有器官的过程，一切完好。不知道该处理什么，也无法解释这次的险境和 X 光片上的影像。这是一个奇迹。

后来，我们分享了彼此对这件事的想法。我不是同一个人了，为什么？因为事发当时，我已给出完全的自己。我和玛丽的心灵相合，一部分的我因此交替存在于不同实相，如同返家一趟，然后再度回到这个地方，回到这一刻，在地球上的身体。我的频率已经不同，宇宙的能量又重新流经我，我终于置身宁静之中。（注 123）

若你正在考虑自杀，我希望能将你唤回来，回到未完成的人生及工作，面对当前这个伴随痛苦与挑战的实相。请严正审视这项决定，即使你正因不治之症或疾病末期而恐惧，但你仍活着，自然是有原因的。当你读到这里，我鼓励你给爱和希望一次机会，慢慢站定，同时学会宽谅自己。别提早起飞，在天堂的侍者把帐单拿来之前，都表示我们还不需要离开这场盛宴。享用生命小小的甜美，去寻觅草地上的露珠，嗅闻空气中的雨水，迎向盛开的金银花，或想象它的香味也行。为你的信心输血，在你重新踏回安全的地面前，铭记四个字：「绝不放弃。」

（注 110）Latwii, transcript dated May 16, 1982, p. 9.

（注 111）Barbara, letter dated November 9, 1996.

（注 112）001, letter dated July 24, 1997.

（注 113）Cheryl Hollrah, letter dated August 16, 1994. .

（注 114）Q’uo, transcript dated January 3, 1999, p. 3.

（注 115）Andrea Arden, letter dated March 5, 1999.

（注 116）Mike Korinko, letter dated October 12, 1995.

（注 117）Latwii, transcript dated January 12, 1986, pp. 8-9.

（注 118）译注：出自《一的法则》第六十九场集会记录，在这段引文之前，Ra 提到个体在离开身体复合体时，可能会吸引负向属性个体前来，但正向极化个体无论死因为何，死后都会有大量同伴或指导灵的保护。因此这段引文才会提及「负向者对个体的威胁。

（注 119）Law of One, Book III, p. 143.

（注 120）Andrea Arden, letter dated March 5, 1999.

（注 121）Anthony Thomas, letter dated December 20, 1998.

（注 122）Lyara, letter dated November 13, 1998.

（注 123）Ken Page, letter dated November 5, 1998.

第 11 章 成长的奥妙工具

冥想

保持冥想习惯四十多年，它供给我庞大的养分和指引，没有其他活动比它更贴近我的心。不过，也大概没有其他人，比我更不擅长所谓正规的冥想。谈到冥想，画面是印度上师在至福状态中静坐数个钟头，但我向来不是这样。我会动来动去，变换姿势，看百万则念头生起又消失，却依旧体会到冥想的极大好处。这是我在冥想主题上想对追寻者说的第一句话，不需要「很会冥想」，重点是持续尝试。当我们将冥想融入生活，成为固定的习惯，它便会呈现出它的韵律。如果我只能选一项成长工具，答案绝对是冥想。麦克说：

我又开始每天冥想了，就坐着，保持平静。光是这样就很有用，出乎我的意料之外。有时候我实在没办法把工作的事抛诸脑后，但我还是坐下来，希望自己无论如何都不要再忘记，与造物者相处的宁静时刻之于我的重要性。（注 1）

该如何描述这个「与造物者相处的宁静时刻」？一三一认为，冥想是她与自我神性的连结：

我已经冥想好几年，利用这个时间专心与我的更高源头连结。它往往也是我获得丰盛滋养的时刻，帮助我面对接下来的生活，即使正值极度绝望之中。（注 2）

〇八二附议：

这是你和上帝沟通的方式。（注 3） Q'uo 表示：

我们慎重地指示你从事冥想，且建议你形成规律，建立通往太一造物者奥秘的稳定连结，身处内外在巨大混乱时方能取用。因为在冥想状态中，个体将逐渐感知万事万物的合一关系；知晓自我即是完整，全然投射自无限太一。每个个体都是伟大宝石的一个切面，必须每日隐退至专为追寻而存在之处，进入静默的内在空间，纯粹地盼求那连结神圣的机会。冥想提升最方便的入口，通往不绝的水域，满足一切「渴」望。若你感觉到任何跳脱幻象的追寻心念，同时认为自己需要找到超乎头脑理解的内在平静，我们衷心且欢喜地将冥想推荐给你。（注 4）

Ra 也肯定：

静默冥想可以清理、清空你们人类心智复合体普遍存在的混乱，让内在安静下来，聆听造物者的声息。它是十分有效且有益的技巧，和沉思（contemplation）或祈祷（prayer） 相比，它也是更广为使用的类型。（注 5）

Latwii 群体指出，这是一条非常「个人」的连结：

冥想是个体透过崇敬的心境、个别化的方式来经验造物者。如同等候一位挚爱的朋友，期待着亲近互动，这即是聆听造物者的开端。仿佛与爱人相见那般渴望，或将要听见一首对自己

意义非凡的诗，心房和心智随之敞开，允许能量及力量流入，为个体所愿带来灌溉。（注 6）

我们也可以用冥想来连结更深自我、或潜意识中的自我。卡琳·佩卡西克（Karin Pekarcik）说：

我经常掉进遗忘的陷阱，我忘记我是谁，忘记内在的美好去了哪里。这就是冥想发挥最大作用的时候。每一天，它提醒「我」不只是表象的欲念，不只是偶尔纷乱的情绪，不只是心里的絮絮叨叨。我，是一个充满喜乐与美丽的独特存有。（注 7）

忧伤的弟兄姐妹认同，冥想指引我们觉知真正的自己：

冥想最有利于探索自我，让显意识心智看见深层的一面，更加理解万物为一。你可以把心智中那些还没成熟的疑问，视为将来成长的种子，亦是你原本尚未生出、但渴望露面的那一部分自我；借由冥想、沉思、祈祷或日常的追寻工作，种子会接收到发芽所需的水源，逐渐盛开，成为灿烂。（注 8）

❧

冥想使你渐渐熟悉真实的自我。你并不等于这一世，你不是这辈子各种经验的产物，尽管因为经验中的困难被过度强调和错误解读，导致它看上去很像是你的本质；你不是累世的总和：你不是从你出生就倾注心力加以显化的那些天赋。你是爱。如果你认为自己是流浪者，是疗愈者，是导师；或你想要得到一条服务途径，做让他人有感的事，寻求他人的尊敬，那么你已经迷路了。你的内在道路不过是去爱自己、宽恕自己，知晓本我即是意识、即是爱。（注 9）

将身份从「我是个疗愈者」慢慢转回「我是」，转回「本我」之所在，是进行冥想的无价收获。

人格发展的过程，是从事物表面不断往更深境地移动，直到最终，追寻者与被追寻者是同一个。最初你只是进行冥想，最后你即是冥想，如同完美的写作，意识的编曲，你也将立即明了，这正是你献予造物者的礼物。（注 10）

除了转回本我，冥想也可能帮助我们回到根本实相。当我们陷入人类创造出来的花招时，就会忽略实相初始的模样：

这份觉知本来内建于地球人类之中，却失去了，为什么？因为人类专注在自己的装置与发明，被那些玩具和点子催眠，像是孩子霸占了心智。这是很容易改善的事，人类可以利用冥想协助自己恢复欣赏实相的能力，而非对着心智创造出来的幻象目不转睛。冥想过程静止了那始终在幻象中寻求刺激的活跃心智，找回欣赏造物真实样貌的眼光。我的朋友，如果你想望知晓实相，就必须回到纯粹的爱，不管人我之间本质为何、如何表达自己，皆回到全然合一的思惟，因为这即是造物者的原初意念。（注 11）

我们追寻真理、追寻永恒奥秘的意念，让冥想变成了渠道：

你渴望寻求真理，并决定借助静默的力量，是为冥想的主要元素。动身追寻但不相信会有结果的个体，还是可以经验到冥想带来的东西。但若对这项工具的效果有信心，对静默的内涵

有信心，过程必然会更容易。（注 12）

这段渠道同时连得上灵性的恩典：

你们人类严重误解冥想的意思，以为要把自己的大脑变成一块「白板」（tabularasa）。你们预设要找出内在的静谧，唯有在静谧中，冥想才算成功。但这并非我们体会冥想价值的方法，冥想者敞开自我去迎向的非智性知识，而是灵性恩典；因为除了恩典，第三密度不存在任何绝对的事。（注 13）

也串起当下这一刻：

你可以把冥想时间想象成酝酿时间，因为如果缺少了自静默中搜集到的灵感，日常活动对你来说可能会相当空虚无趣。过去一个礼拜当中，你有多少次只想赶紧结束白天，用睡眠关上自己？单单这么想，你就已经远离了自己。因为你，以及所有的「你是」，都存在于当下这一刻。冥想使你的生命投注于「当前」，沉思用喜乐活化你的感觉；假使你搜集到的灵感蕴含启示，鼓舞人心，我们称许你，也敦促你，在探索之旅中持续精炼这些美好的特质，同时别忘了活在当下，明白分秒为爱的道理。（注 14）

罗米·博雷尔（Romi Borel）说：

我终于可以经由冥想走到新的地方，也进入无始状态。我看见、感受、经历那么那么多，可是当我回首，往往只用了十或十五分钟，非常奇妙。现在，我诚挚而徐缓地往目标前进，感觉自己正处于重大转变期。过去两个月我胃口变小，瘦了二十磅（注 15），当我摸不着头绪时，我被「告知」我在另一个层次上已经得到喂养。好奇怪。我仍然慢慢移动着，收下沿路得到的东西，接受我在光里追寻时获致的冥想建议。我不曾与自己如此和平共处，真的很开心，每次要结束这状态还有点不太情愿。那里好平静，可惜就是很像有个人把「实相之门」开给我看，然后说：「好了，放风完毕，回去工作吧！」（注 16）

在另一个层次上得到喂养，正是冥想给我的感觉，即使我从来无法完全关闭心智，也丝毫没有影响。Hatonn 群体说，冥想是某种形式的灵性吗哪（manna）（注 17）：

利用冥想喂养你的信心，耕耘你的理解。在这条路上走得越远，你便越能通透「冥想」的意义。它始于一个简单的程序，接着一步步成为你生活的方式，行走灵性道路之际，请观察冥想带来了什么效应。（注 18）

冥想的效应通常是渐进式的，但偶尔它会促成突然或迅速的改变。吉姆描述他为何离开保罗·夏克利（Paul Shockley）在奥勒冈州（Oregon）的团队：

我和宇宙觉知通讯组织（Cosmic Awareness Communications）以及保罗·夏克利的宝瓶座普世服务教会（Aquarian Church of Universal Service）共事愉快，但教会某位伙伴找我参与一个赚大钱的机会，我却因此感到困惑。我利用周末独自开着简陋的拖车出门，决定好好思考这件事。离开肯塔基之前，我已经认识唐和卡拉，也去过好几次他们的冥想活动。我们很合得来，唐和卡拉还因此邀请我加入他们，那时是一九八〇年夏天。但我当下的念头是，我得去奥勒冈。然而那个周末，我再把整件事想了一遍，虽然我不反对金钱，可我到奥勒冈的目的

并非赚钱。我坐下来，准备进行周末的第一次冥想；约莫三十秒，讯息像是一道弧线，横越我内在之眼所见的天空，写着：「回路易斯维尔，加入唐和卡拉。」十几天后我再度回到路易斯维尔，加入小组不过三个礼拜，我们就开始与 Ra 通讯，也开始大家如今已知的故事。（注 19）

这是一个相当「有机」的变化过程，唯有过了一段时间再回顾，我们才能看见过程产生的作用，着实有其意义。冥想是推动改变的强大力量：

冥想等同与太一无限造物者共处圣幕，两者皆为被动式的学习。聆听人耳无法听见的声音，它回应了个体问不出的问题；这个过程无法用狭隘的「认知」来理解，但「学习」正在其中，也是自此取得心灵与意志的力量，帮助自我迈向转化。（注 20）

我们的心即是圣幕，造物者光临之处。实际上，当我和无限太一在内心会合，我总是迟到的一方；造物者已经在那儿，耐心地等着我。既然缓慢、稳定的节奏是效果最好的，那么我们应衡量冥想频率和长度的上限，避免造成心灵耗竭。Q'uo 说：

要是没有留意，心灵枯竭很可能会发生。我们建议每一天冥想时间不超过一小时，每一次静坐不超过半小时。因为冥想是非常强大的工具，改变的速度也不宜太快，意识体才能消化接收到的觉知与启示，适切、从容地做出选择。无需急忙或仓促，灵魂有的是时间，且只有时间充分，事情才能完成。（注 21）

我每天花在静默冥想的时间，只有五到十五分钟，就足以供应我，让我跟上「我」！冥想经常向我证明，它是我在物质世界可以完成更多事情的关键。有了冥想定锚，日子就是比较顺遂。罗米分享：

一讲到冥想和祈祷，就会联想到忙碌的生活。甘地（Gandhi）曾说：「今天有这么多事要做，我应该多花点时间打坐。」（注 22）

这一切让冥想听起来非常美妙。不过，当我们努力进入冥想状态，却可能觉得一点效果都没有。乔·柯姆（Joe Koehm）说：

我试着冥想，但我无法使脑袋里的杂音安静下来，还有左边耳朵不停的铃铃声。（注 23）

乔说不定一直都有耳鸣，因为太忙没有留心。但我们的身体并不习惯静止，一旦我们这么做，它就找碴。所以当乔静默，他便发觉耳朵的声响。痛的地方变得更糟，如果我们本来很紧绷，冥想时还会加重。还没让身体养成静止且什么事都不做的习惯之前，它都会暴跳如雷。

我十三岁开始练习每天冥想，那时我是胃痛王，从没事到剧痛，不用半分钟。几周之后，我度过这个阶段，可是每次闭起双眼，就会看见怪兽。我猜他们来自较低层次的星际平面，从我显意识和潜意识之间敞开的门跳了进来。他们完全无害，只出现几周，而后我的身体终于习惯，不再造反。S. 表示，第一次冥想时，各种情绪淹没了他：

我很久没冥想了。灵性之旅已经持续好几年，我才十八岁，感觉自己比实际年龄老，可也抓不到主题。我不明白我冥想时的状况是怎么回事，第一次冥想还很表面，随着我越来越上手、

越来越深入，某种迫切感越发强烈，导致身体很不舒服，又拉扯着要维持静默和专注。其实也没拉扯，我停下来，因为聚焦的能力已被「情绪」击败。（注 24）

坚持仍是唯一的答案。当我们开始冥想，我们会发现自己所有的秘密，所有身体惯性紧绷的位置，所有重复的想法、恐惧、压抑住的情绪，以及因为我们动个不停而忽略的癖好和习气。我们得穿越我们为自己开凿的护城河，它亘在高城般的自我与静候我们探索的内在世界之间。内在世界是广大无际的海洋，如同有形的海洋一样。就物理实相的角度来看，内在平面很「隐微」，但以形而上意义观之，它其实非常「外显」；这说明了冥想者为何会感到自己仿佛走在海中，浪涛汹涌，难以前行。玛丽说：

我冥想了一遍又一遍，但我应该是没弄对连结。走越远，就越困惑，我想起十几岁时的我，还以为自己什么都懂。（注 25）

我认为，「越困惑」即证明了，冥想确实对玛丽有用。与其借由冥想接收解答，更有帮助的是从中厘清自己在乎什么、顾虑什么。这是一个漫长却值回票价的过程，我对它的渴望促使我加入唐的冥想活动，一九六二年是我生命奇幻冒险的开端。

另一种在冥想中常见的分心事件，是能量沿着皮肤移动，好比电子或电磁引起身体知觉，任何部位都可能产生。很多人感觉毛发像触电一样，头皮也特别容易有反应，爱/光研究中心通常将这个现象称为「调节」（conditioning）。我们在冥想团体中第一次留意到这件事，是新的管道等待通讯时，出现明确讯息之前；它像是行前通知，或表示通讯已经连上。不过，参与团体的头十二年，我还没有学习通灵或想要通讯，却仍感受到大量调节，横越我的头部，大约是一般毛帽覆盖住的范围。其他人曾描述能量在他们的前额振动，或涵盖第三只眼的位置（注 26）；有人是嘴巴和喉咙，或在身体里上下移动。也有许多人说，随着冥想持续进行，「它」会扩大、但是变轻。唐询问 Ra：

发问者：冥想时，我们各自感觉能量在头部的不同位置。你可否告诉我它是什么？它代表什么意思？不同位置意义为何？

Ra：有需求、且已经准备好启动的能量中心，会感觉到内在的能量流。于是受到紫罗兰色 光芒层次刺激的个体就会得到对应的东西，反应在前额、两眉中心的个体正经验靛蓝色光芒，以此类推。而觉得刺痛、发麻或收到视觉化图像的个体，代表他们所启动的能量中心有些阻塞，电性体便将这股能量往外施放，扩散到身体上。心灵防御能力不足者，即使内心并未请求这些能量，依旧会感受到它；而不想要经验这些知觉、启动或潜意识转化的个体，就什么也感受不到，原因除了具备防御能力外，还有他们抗拒改变的心。（注 27）

Q’uo 说：

一开始你或许会觉得，自己不适合冥想。身体无法习惯完全静止而不会睡着。然而，在你一次一次只看见不满意的地方时，那让你愿意静静坐在椅子、地板或某个定点，推动你进入静默王国的心念，正在你发展魔法人格的过程中澈底地实践它的角色。不只是心念本身，还要加上持守心念的坚定作为，才能创造个人的力量。（注 28）

如果我们自觉这项练习没有「回应」，便不容易沉住气，衡量进度似乎很合逻辑。我们总想

测量一下，看自己比先前进步多少，但也总会量错，因为我们没办法看见全部的自己。别泄自己的气，珍惜坚持的意念，和想要进步的渴望。给自己一段时间，收获都需要时间。Q'uo 提醒：

个体往往会主观地认为，冥想应该更纯粹，或应该清除来自愚昧或浅层人格、在静默空间中无礼暴冲的游移思绪。但我们请求你在观看冥想或静默聆听的过程时，保持耐性，学习同理。（注 29）

我的冥想就充满了游移的思绪，它在静默中，在我想象力丰富的心智里，飘来荡去。我的脑袋常常播放音乐，这不奇怪，我四岁就参加唱诗班与合唱团，我的家人也都是乐手，录音带、收音机、以及他们创作音乐的声音贯穿我整个童年，想摆脱也摆脱不了！若是用完全安静来衡量，我的冥想很少达标，即使在团体里也一样。我鼓励每个人都别因此感到沮丧，它并未阻挡冥想对人生发挥的作用。Q'uo 说：

只要不带情绪或责备，单纯地留意每个闪过的念头，允许它生起，允许它消失，那么冥想便已达到了它的目的。它已经使个体向后退，从见树变为见林。它已经移开评断和思虑的紧张态势，释放一段真正自由的时间，让观察者可以单纯看着念头起落，不回避，也不紧握。一个人可以在冥想里规划食谱、决定采买清单，或任何其他想法，只要他想着这些事情时，没有非得要如何的感觉。（注 30）

我们并不是要找寻完美的冥想形式，而是那之中的酵母，富含活性的自由质素，它使我们超越过去的自己。但，要如何进入那之中？如何帮助自己走入冥想境地？我的做法很简单，早期练习冥想时，我会观想呼吸，至今我还是很喜欢这个方法。我观想吸进肺部的空气，是无限造物者的纯净白光；观想我呼出身体、心智、灵性内所有陈旧和疲乏的东西。于是我看见白光流入，填满胸膛和胃部，接着扩散至全身；然后暗沉的能量释出，我变得更加轻盈。

Q'uo 表示，也可利用清理脉轮来进入冥想：

依序观想脉轮是不错的方式。从红色脉轮开始，缓缓地向上移动、清理能量，凝视每一处光芒，橙色、黄色、绿色、蓝色、靛蓝色、紫罗兰色。当你足够臣服，能够倾听那不容易为人理解的高我指引时，便可运用清理脉轮来启动冥想，你将感觉光从头顶流下，因为你已打开所有脉轮，放下一切防卫，做好探险的准备。（注 31）

有些流浪者建议「什么也不做」：

从「无」开始冥想。我说的是无没错。只要向高我敞开自己，它完全知道你需要什么。只要我们可以闭上嘴巴，坐下来，让它带路，惊奇的事物会自动播放。（注 32）

❦

我认为空无（No-thing）是个非常有趣的概念。合一之中有它的存在吗？它是负向与正向之间的中立地带吗？它是反物质（anti-matter）吗？它是构成能量网络的无形织线吗？ 以世俗的角度来说，「空无」通常等于「来乱的」，就好像别人问：「你在做什么？」然后你回答：「什么都没有耶！」数字上，空无或零似乎是填空者，保持位数切齐。电子学领域中，0 和 1 同样具有意义，这两个数值就可涵盖所有事情。回到形而上学，空无是静默之所在，光与爱降临且流动的地方，我们进入其中，经历最真实的交互作用（注 33）。

其他则包含想象一条蜿蜒的林间小道、念祈祷文、把自己放进耶稣的双臂中：

帮助冥想的小秘诀？闭上双眼，看见一条路，弯入树林的泥巴路，然后顺着走进去。自创、或引用一段肯定句，我的是：「我祈请内在的上主之光。我是一个清澈、完美的通道，光是我的向导。」一次一次重复它，除了专注在这些语句上，其他什么都不想。别期望过高，每个人的冥想经验都不同，有些人甚至下一次的状况就和前次不同，重要的是形成练习的习惯，其他的事将会自然到来。（注 34）

❧

几乎每次冥想，我都想象耶稣的友爱双臂环绕着我。非常有力的安慰，很难用言语形容。（注 35）

大部分时候我是选择什么也不做的那个。我就只是坐着。这是冥想另一个优点，在任何等待的空档或地方，都可以完成它。不一定要在家里，不一定要特定时间，也未必得闭上双眼或盯着一根蜡烛，只要任何我们想进入其中的时候都行得通。星际邦联的同伴不断地告诉我们，保持每天冥想，比如何冥想更要紧：

我们听见这屋子里的每个人说：「我没办法把冥想做好，又如何借由它来帮助我？」亲爱的朋友，没有人可以做出完美的冥想，因为最完美的冥想就能消除所有隔阂，回归合一状态。你应关注的是寻求冥想的意念，是驱使有形个体迎向无形、迎向形而上的信心，是以每日为基础进行冥想的纪律。它将为你创建恒常的开口，帮助你触及你本就拥有的权利。既然作为（造物者）意识体的孩子，你们不都是一切真理的继承人？你们不正是真理的化身？（注 36）

❧

我们从经验中发现，每日进行冥想确有好处。让它成为每天的一部分，无论一天的开始或结束。在相同的地点、相同的时段，参与这项必备行程；为你寻常经验赖以绕转的轴心，腾出时间与空间。经历日常活动之后，你的感官受到许多催化剂袭击，同时得到大量需要思考和消化的东西，在冥想行程中，这些课题会获得心灵层次上的定位。因此，把当天的千头万绪放到一边，或者利用一个仪式化的动作，像是脱下帽子，代表脱下思绪，再把帽子放到一旁桌上，让自己在冥想时尽可能纯粹地、明确地朝向内在静默；你将听见太一造物者的话语，不管祂述说的方式为何。这段时间之内，任何念头都可以自由进出，不需与心智对抗，只要在它每次飘移时，温和地把它带回静默。经过充分练习，你将开辟一座桥梁，从日常活动的显意识区域，连向自我的潜意识心智，触及你追求与太一造物者合一的灵性动力；你走到了更深处，更知晓你的自我意识，再凭借你自己，通往无限太一。（注 37）

❧

保持每日冥想，效果可能不会立刻浮现，或以幻象的角度而言，感受并不明显。但在第三密度中，它是个体通往灵性成长最安全可靠的做法。（注 38）

❧

意识工作即在冥想中完成。在倾听中、在静默中，坚持每日寻求、恒常转向内在造物者的心念，造起这属于智慧与悲悯的场域，并运用稳固不辍的信心，使其越加安定。个体因此逐渐形成某种存在状态，以特定的方式呈现自我；个体本身可能没有察觉，但身边的其他个体会注意到，且感受到光的照耀及祝福。这份祝福实际上来自于聚焦每个人心中，神性意识的完满无缺，因其即是每个人的真实本质，自由、睿智、温柔、大方地给予爱，也接收爱。去爱，去成为爱的存在，去发觉置身于爱里的自我，这是希望照亮地球意识的个体，最基础的工作。

它似乎平淡无奇，一点都不像可以创造什么财富的样子；是的，确实如此。然为照亮地球而工作是服务他人的行动，每天上工则是对你们挚爱的脆弱家园献上祝福。（注 39）

好，来冥想吧！但，什么时候？现代灵性追寻者的大麻烦，就是没时间！我们往往得很有意识地把这项练习挤进行事历中。于是 Hatonn 群体说，首先要强化对冥想的渴望：

要从忙碌的生活中排出时间来冥想，第一项决定性的因素即是你的渴望。为了生存必须进行的那些外在事务，就已经让你觉得二十四小时不够用，渴望势必要到达一定强度，追寻才有机会起步。（注 40）

❧

我们确实认为，你每天都应拨出时间冥想。无论那一天你做过什么其他的练习，要将造物者之爱安顿于你的内在，静默冥想是最有利的工具。当你落定在爱的意识中，你便不再依靠体力工作，不再像电池一样会失效，必须透过睡眠填充。冥想就像是找到接通恒定电力的电线，电将经过你，而非来自于你，你有稳住自己的能力，发出的光还更为明亮。（注 41）

Q'uo 也敦促我们培养习惯：

如你们每个人所知，我们始终鼓励每日冥想。纵使只有五分钟，都是你不为任何人、只为造物者攒出的时间。这是自我给自我的礼物，不管你多不擅长聆听静默，不管脑中多少声音起落，冥想的意念都已经产生；当你投入时间，一再重复这股意念，随之而成的便是习惯的感觉，它能帮助追寻者，继续那早已开始的探索旅程。和其他任何需要花费时间的事情一样，冥想可以变成习惯，选择建立这项习惯的个体，会更深刻地感受到自己走在灵性途径上，且将以此拓出方向。（注 42）

一天之中，何时最适合冥想？以便利性来说，最好是一天的开始或结束，因为这两个时段我们通常在家，可以随意做想做的事。我和吉姆会进行晨间奉献，从静默冥想开始，接着阅读、唱圣歌以及祷告，它确实锚定、同时启动了我们的一天。我们也会在晚间进行，只是目前为止并未形成正式的规律。基督教会的传统是每日六次冥想与祷告，分别是午夜、清晨、午间、傍晚、晚餐后和睡前。多年来，多少人告诉过我他们个人认为最适合从事灵性工作的时间，而我因此确定，不管白天黑夜，任何时段，只要我们坐下来冥想，都有成千上万的人一起，同时做同一件事情。我们永远拥有一个共同冥想的团体，只是彼此不认识而已。至于没有充足时间进行正式冥想的人，我鼓励你换个方式想，就算是一点点时间，都是「充足的时间」。Q'uo 说：

我们建议每天至少拿出几分钟。除了已经将冥想融入生活、且相当觉察聆听静默会带给自己多大力量的人之外，我们并不建议冥想时间太长，大约十五分钟即可。我们也推荐伴侣或同伴一起练习，因为冥想会创造改变，当改变引发不舒服的经验时，双方才能互相理解。改变始终是痛苦的。我们将爱供予朝圣者，真实的爱；然而不舒服、不明朗、孤立无援的感觉，以及伴随冥想而生的所有状况，你们社会很少靠近，也几乎无法理解。（注 43）

我可以证明，有同伴一起冥想，效果会更好。我想起我钟爱的冥想伙伴，从六〇年代的杰瑞·史陶斯（Jerry Stauss）、克鲁帕门（Jerry Krumpelman）、莎莉·德威特（Sally DeWitt）；再到过去四十年集会期间，爱与光冥想家族好几代成员，尤其是我二十年来最独特的冥想伴侣吉姆。跟某个人一起冥想，可以稳定及增强彼此的焦点。如果我们够幸运，遇见更多人共同扩

大这个群体，每增加一个人，都是为群体中每个成员的冥想再添力量。追寻者的结合不容小觑，我衷心推荐团体冥想，以及找一位一同进行每日冥想的同伴，对冥想练习会有极高的助益。

我读过很多跟冥想有关的书，非常受到鼓舞。虽然我永远不会成为崇高的冥想大师，仍随时可以运用冥想这项资源，光之瀑布并非顶尖冥想者专属，也能为我们所用。Q'uo 说：

如同一座纯净的光之瀑布，虽然不一定那么连贯，在冥想状态中，它都照耀着身体、心智与灵性，滋养了每一个细胞，个体被洗涤、擦亮，好整以暇地进入神圣的临在。别只局限于某一种冥想形式，因为不同的经验需要对应不同的类型。有时你可能希望好好思考某个引起你注意的想法或问题，有时会以圣歌、舞蹈这类较为活泼的方式进行。有时，真正的诉求是谴责或抱怨无限造物者，说：「这根本不是什么爱的课程，它很伤人，很痛苦，我不喜欢。」我的孩子，你可以抱怨，请允许自己抱怨。无限造物者的奇幻奥秘目不暇给，之中的爱却几乎不曾言明；实际上那份爱正在与你对话，细细地回应你的经验和故事，如你所述，如你所是。（注 44）

（注 1）Mike Korinko, letter dated September 25, 1995.

（注 2）131, letter dated May 14, 1999.

（注 3）082, letter dated September 28, 1998.

（注 4）Q'uo, transcript dated March 30, 1993, pp. 14-15.

（注 5）Law of One, Book II, pp. 126-127.

（注 6）Latwii, transcript dated January 29, 1989, pp. 5-6.

（注 7）Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.

（注 8）Laitos, transcript dated May 13, 1982, pp. 6-7.

（注 9）Q'uo, transcript dated March 25, 1990, p. 8.

（注 10）Q'uo, transcript dated May 10, 1987, p. 3.

（注 11）Hatonn, quoted in the Introduction to Law of One, Book I, p. 4.

（注 12）Q'uo, transcript dated June 12, 1983, p. 2.

（注 13）Q'uo, transcript dated February 24, 1991, pp. 4-5.

（注 14）Hatonn, transcript dated June 12, 1983, pp. 1-2.

（注 15）译注：约九公斤。

（注 16）Romi Borel, letter dated October 30, 1998.

（注 17）译注：依《圣经·出埃及记》第十六章记载，为古代以色列人出埃及时，上帝赐予他们的神奇食物。

（注 18）Hatonn, quoted in the Introduction to Law of One, Book I, p. 29.

（注 19）Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.

（注 20）Q'uo, transcript dated May 28, 1995, p. 5.

（注 21）Q'uo, transcript dated October 15, 1989, p. 5.

（注 22）Romi Borel, letter dated August 25, 1998.

（注 23）Joseph R. Koehm, letter dated September 1, 1998.

（注 24）S., letter dated April 7, 1999.

（注 25）Mary, letter dated October 19, 1997.

（注 26）译注：额头正中央或眉心处，医学上称为脑部松果腺体，宗教或神秘主义则称之为「眉间轮」或「第三只眼」。

（注 27）Law of One, Book II, pp. 131-132.

（注 28）Q’uo, transcript dated October 19, 1986, p. 3.
（注 29）Q’uo, transcript dated October 29, 1995, p. 3.
（注 30）Q’uo, transcript dated February 24, 1991, p. 5.
（注 31）Q’uo, transcript dated December 31, 1989, p. 4.
（注 32）Romi Borel, letter dated January 22, 1999.
（注 33）Dale Chorley, letter dated March 5, 1999.
（注 34）Romi Borel, letter dated September 11, 1998.
（注 35）131, letter dated April 15, 1998.
（注 36）Yadda, transcript dated July 13, 1986, pp. 4-5.
（注 37）Q’uo, transcript dated November 16, 1997, pp. 3-4.
（注 38）Latwii, transcript dated June 15, 1990, p. 6.
（注 39）Q’uo, transcript dated March 13, 1988, pp. 6-7.
（注 40）Hatonn, transcript dated May 9, 1982, p. 3.
（注 41）Hatonn, transcript dated September 21, 1986, p. 4.
（注 42）Q’uo, transcript dated March 30, 1997, p. 2.
（注 43）Q’uo, transcript dated September 30, 1990, p. 5.
（注 44）Q’uo, transcript dated January 16, 1994, p. 4.

沉思

冥想时，我们潜入静默；沉思时，我们带着助手，将一或多个题材携进深层思考中。Ra 说：

沉思、或在冥想状态中思索具有启发性的画面或文字，对你们人类也相当有用。（注 45）

何以有用呢？Q’uo 说：

透过沉思，追寻者经历一段没有限度的理解过程，取得更丰富、深入、平衡的观点，这些作用皆能增进个体内在的安定。（注 46）

在我所知有沉思习惯的朋友当中，我特别喜欢戴尔·乔利（Dale Chorley）：我近来在创作一首诗，开头是：

「 我启程去寻求源头……」

我大约已经改了二十次，好像这两行之后我就会陷入长考，无法写中心坎。（注 47）

戴尔认为沉思即是「长考」式的冥想：

我会进行冥想没错，但跟东方宗教的形式不同，也不是祈愿祷告，而是思量事物。我想知晓造物者，想知晓我在宇宙中的恰当位置，也因此，我想出了这段话：

「当我思量上帝
我是上帝思量着他自己。」（注 48）

这段话有个地方值得一提，神未必只能是男性。（注 49）Q'uo 则表示，沉思可以用来审视我们内在生起的情绪：

冥想是让静默执行它的任务，而沉思是允许自我进入生起的情绪。进入情绪的每一个角落和缝隙，允许联想推着你的感觉前进，找找是否有其他事件或记忆也会触发相同的反应。如此一来，你便能从事意识工作，但无需脱离现实情境，因你在此生面对的所有现实，底下都隐含着你的自我。当你一天一天，跨越幻象，先前产生冲突之处，你的态度已转为沉着，因为信心开始扎根，再也不需要立刻跳进各种疑虑、言语、纷扰的论点里头。（注 50）

某种程度上，我们可以把沉思想象成坐在某个东西旁边，例如自己的情绪状态。坐着，跟它一起，不管浮现什么反应。任何我们想要慢慢思索的事，都可以交给沉思。

体会存在本质的方法，个人或志趣相投的同伴都可以善加运用。经由园艺、健行、散步、沉思或阅读，所有感官接触到各种思想，自我的存在因此扩张，超出血肉之躯可及的范围，直至你明确地感受到，你之所是的意识本质。（注 51）

和冥想一样，沉思也是工具，帮助我们拾起催化剂与经验的碎片，合并到自我本质更深的一面：

再多么微小的你，都存在太一的完整力量。我们鼓励你借由沉思或祈祷，将各式各样的认知和理解结合，主观或客观皆可；缺少这般逆推或反思的过程，追寻路途上获得的许多领悟将四处散落，无法融为一体。（注 52）

与大自然互动是非常愉快的沉思方式，我最喜欢在吉姆的花园里除草。当我轻轻拔起蛇莓和杂草，或摘下过熟的枯萎花瓣，地球的生气似乎注入了我的身体，更宽、更高的视野则让我的心智感到安定。玛丽也有相同经验：

郁闷时，我就坐在露台，跟我的盆栽植物讲话。以前我有一座大花园，我在那里拔草、修剪树枝、对着小屋里的兔子唱歌，内心十分平静。我从来不在乎别人说我疯了，我浸入宇宙造物中，发现好多喜乐。我看见花在春天盛开，叶子在秋天转为美丽的颜色，当我惊叹着这一切，忧郁就慢慢消散了。（注 53）

大自然也常常治疗我的忧郁。卡琳喜欢散步，她说：

早晨是宝贵的步行时光，我会花一小时在大自然中行走，观察四周的生命，发现我之内也有和它们相同的气息。我会尝试连结内在自我，那微弱的声音，经常被整日的匆忙吵嚷给隐没。我尤其喜欢一条绿意盎然的马道，它如同城市里的森林，对我而言更是一个魔法的场域。每当踏上这条尘土小径，我就像得到新生，恢复了元气，再次和周围的自然之美合而为一。我很感恩这么多美景环绕着我；穿越其中，我吸收疗愈的能量，为我饥饿的身体带来补给。有漫步于魔法森林的余裕，且它就在我家附近，是至高的幸福；在这股宁静之中，我可以清晰地思考，可以解开不时酸痛的身体、疑虑的心、起伏不定的情绪，成为崭新的个体，纯粹地存在着、活着，在能量的海洋中悠游着。生命就是生命原本的样子，在这特别的时光里，我和生命合一，我即是生命。不赶时间也没有忧虑，一切平安而宁静。我感受到自己与植物蕴含的生命能量紧密相连，我乐见自己和大自然的美丽成为一体。我将这份美带在身边，小心

保管，让我接下来的一天经历挑战时，关照情绪，保守平静。（注 54）

卡琳着实掌握了沉思的奥义。大自然中另一个美好场域，是任何有水的地方：池塘、喷泉、小溪、河流或海洋。水是神奇的东西，我们的花园里有轻柔的流水声，那也是我至高的幸福。度假时，我喜欢去海边，无论白天黑夜，沿海漫步始终令人愉悦，也很适合沉思。凝视着海平面和地球的曲线，我们渺小心智内的狭隘思惟总会震撼不已。凯思琳·列文（Kathleen Levin）同意：

尽可能接近大自然，在有水或有树的地方散步、冥想。（注 55）

不管凝视海洋、天空、群星、如常的花、欧姬芙（O'Keefe）（注 56）笔下姿态各异的花，或任何大自然的事物，无意间，我们窥见其中一切的关联。马蒂·厄普森（Marty Upson）说：

我相信把焦点放在万事万物的连结上，是深具益处的冥想方式，视野也会完全打开，醒觉到所有事物是如何互相关联，无论是大自然、生态学或其他任何观点。（注 57）

对此，Q'uo 详述：

当冥想对自我而言显得困难或完全做不来，我们建议利用一些「实体」，帮助自我在宇宙之父的臂膀中安住片刻，即使只有片刻。想着那慷慨照耀生命的太阳，随着春天临近，它的光芒更令人欢欣；仰望森林，当所有动物在各自生命中生存忙碌，呼出树木与植物所需的二氧化碳时，树木与植物也让自己生长，并向它在地球上的同伴、人类、所有动物供给氧气；观察事件出现的方式，回顾起来，它似乎就该这样发生，似乎就是得要发生。注视自我所在的四周，除了人类强加在宇宙造物上的东西之外，找得出任何缺乏韵律、节奏失调的地方吗？（注 58）

找找看，可能得花上十辈子。不过，大自然并非唯一可用于沉思中专注的对象，还有我们的思绪、问题、好奇、希望和梦想，范围无限大。唐，我挚爱的伴侣，多年的研究伙伴，是哲学型的沉思者。除了团体集会外，他几乎不打坐冥想，但喜欢坐着思考。我们的美好回忆包含了难得的休假日里，他侧倚在吊床或沙发上，一根手指在空中不停比划，像是写着看不见的文字与符号，开心地持续好几个小时。有些人可能会认为那是白日梦或空想，但我知道他正在执行真正的灵性工作，如果这样的工作也让你想起「自己」，我鼓励你继续做梦！正是地球上的沉思者与梦想者，让我们萌生服务世人的希望。Q'uo 提出沉思最后一个功用，在一天的尽头，为自己带来疗愈。我们曾在第八章谈论过平衡冥想，以下是精简的版本：

检视一天之中有意或无意的行为与反应，有系统、有组织地认识自己。最好在一天的尽头，或许就是逐渐入睡时，透过沉思进行这项工作。若出现困难或痛苦，你的首要职责便是疗愈自己。成为自己的母亲，滋养、抚育自己，允许伤害从你身上褪去，再允许宽恕降临，进入你、流经你，那将比你所能想到的宽恕，更无限、更充足。（注 59）

（注 45）Law of One, Book II, p. 127.

（注 46）Q'uo, transcript dated April 10, 1988, p. 3.

（注 47）Dale Chorley, letter dated January 12, 1998.

（注 48）Dale Chorley, letter dated February 2, 1999.

（注 49）译注：上面这段话最后一句的原文是 Pondering himself，所以作者才会接着提出这个观点；为便于理解，上文译为「他」而不用「祂」。

（注 50）Q'uo, transcript dated March 23, 1997. pp. 3-4.

（注 51）Q'uo, transcript dated March 27, 1991, pp. 4-5.

（注 52）Law of One, Book I, p. 146.

（注 53）Mary, letter dated May 5, 1997.

（注 54）Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.

（注 55）Kathleen T. Levin, letter dated October 6, 1998.

（注 56）译注：二十世纪的艺术大师，被誉为美国毕卡索，作品以微观花卉为主，近距离呈现超过正常视觉看到的花朵，成为当时美国艺术的经典代表。

（注 57）Marty Upson, letter dated November 30, 1998.

（注 58）Q'uo, transcript dated February 6, 1994, pp. 8-9.

（注 59）Q'uo, transcript dated May 14, 1989, pp. 3-4.

奉献

我是衷心的奉献者，并且尝试履行有所付出的生命，我认为奉献是发动善美心灵的钥匙，它超越许多玄秘技巧，是一项用途多元的工具。我们分别来看「奉献」（devotion）一词的两个要旨。首先，单就其字根「devotere」直译过来，为「投身」、「立誓」，隐含忠诚、信实、情感深刻之意；从这个角度来看，我全然投入了神性及其中的奥秘，人生中没有其他事物，如它这般召唤着我，使我完全折服。我最想做的事，即是用我的生命，展现出我对无限造物者不可思议的爱。这样的情感，罗米描述到位：

我爱上了造物者。当我感觉到祂只专注于我，就是我最快乐的时候。我心怀感恩地崇敬祂。我在冥想中沉浸于祂的爱与智慧。每晚睡前，我呼求祂来到身边。我渴慕祂。我的呼求不是发自内心，而是发自灵魂。我殷盼与祂合一。我听见情歌想到的并非情人，是造物者。你发现了吗？我就像陷入情网的女人说个不停，生命中伟大的爱，我无休止的渴望。（注 60）

我对奉献的基本理解，是聚焦于爱。它也可以运用在物质世界的任何面向，重点是去感受奉献的情感，同时有意识地激发这股情感。冥想时，走路时，执行任何形式的灵性工作时，都能练习这么做。它是扩张情感的行为，使其涌出，超越日常的强度，且某种程度上，它可以经由训练，变成自我内在的习惯。如你所想，过度强烈的奉献会让旁人抓狂。哈瑞·奎师那（Hare Krishna）信徒在球场和街角分享喜乐，耶和华见证人挨家挨户讲论信仰，这些举动很容易被视为宣教及冒犯他人自由意志。但在此，我指的不是宗教上的奉献，而是我们自主地培养对造物者的爱。一旦我们感觉到满溢的爱，自然会思索如何表达、如何呈献，并将因此聚焦于爱，激发奉献的情感。世界上任何事件，都可以怀着这股情感去进行，这也是任何事件都将变得神圣的原因。Q'uo 说：

当你将奉献的情感置于当前生命，并尝试赋予它正向观点，你会发现采取正面、肯定、希望视角的个体是傻气的。第三密度容许傻气，事实上，甚至是需要多点傻气，因为只有愿意单凭信心跃入半空的傻气个体才会说：「我不用烦恼我该去哪里服务，我眼前就有一个盘子要洗，有一些肥料要搅，有个孩子或朋友要去拥抱，要把爱分享给他。」（注 61）

冥想、祈祷或沉思的成果，会以很多种方式显化出来，像是产生疗愈、触发爱、或如这个器皿一样可以通讯（注 62）；而许多看似不起眼的付出，例如母亲照顾孩子，例如下厨、打扫、开车等，举凡投入全然自我所完成的每一件事，都是一种奉献，都是持续练习恒常与无限造物者同在。（注 63）

Latwii 群体指出，引发奉献情感的方法不只一种，亦有助于增强追寻真理的渴望：

当你希望透过冥想进行追寻，第一件事便是用心献予太一造物者。祷告、吟唱、念咒、观想都是好方法，精炼你寻求真理、通往正向的渴望。尽管只有几分钟，也别担心不够，因为献予太一造物者的片刻，无法用时间来衡量。（注 64）

持守奉献之心，即是上紧渴望的发条，同时强化我们的极性。前面提到奉献有两个不同的意义，谈过比较广泛的角度，接着讲述特定的、宗教层面上的奉献。每一个宗教都有其探求神秘及奉献的传统；据此来说，「奉献」的同义词为虔诚、虔敬、宗教崇拜，而其复数形「devotions」相当于「祈祷」，为下一节的主题。如 L/Leema 群体所说，不是每个追寻者都能做「宗教上」的奉献，但我们可以去探索神话和宗教系统，确认它们是不是对我们有益的途径：

请留意神的面容，不论你如何发现祂，不论你用什么称呼记忆祂。做自己是好的，且你的「自己」会成长、转化、蜕变，也很可能会有某一种模式，与你的振动能量样式最为相合。于是，并非所有人都会是基督徒，都会是苏菲主义者，以此类推；只是这些体系都会创造同样的活水，所有派别都是流通的管道。唯独修练和奉献，以及坚定追随树立于你面前的典范，将使你触及太一造物者的合一意识，亦即万事万物想传达给你的讯息。太一造物者在你之内；且事实上，回到源头，你就是祂。（注 65）

Q'uo 也建议我们仔细探看宗教启示的内涵，发掘特别牵引己心的某一则故事：

每则故事都会吸引到特定性情的人，某位个体觉得耶稣基督的故事最有帮助，于是这则故事便成为该个体实践灵性进展的方式，并借此打开内心与意识中通往无限智能的门户。当然还有耶稣基督以外的故事，形形色色的故事，我们不指示灵性追寻者一定要选哪一则，我们只请求追寻者去选，选好了就下定决心。你想用多少时间做选择都没有问题，但若意向逐渐清晰，便要以最大的强度、最极尽的投入，往所选的途径走去。身为独特的意识或灵魂，你的想望即是在形上界成为更有力量的个体；待你发现自我永恒的一面，决定好如何致力去爱无限造物者、爱自我和所有其他自我，极化过程方能稳定地将你推进更密集的光里，让光汇聚于你的存在，也显化于你的实相，同时更懂得如何妥善地运用它。（注 66）

假使看遍手边所有的神话和宗教思想，但没有受到任何一个体系启发，我们可以把宗教层次的奉献从自己的灵性资源清单上划掉。不过，作为身体力行的基督徒，我可以见证，我所参与的教会，其系统与结构对我的奉献练习有很大的帮助。首先，这里每周都有团体礼拜，是虔诚者在灵性社群相见的良机；我们聆听振奋人心的朗诵、美妙的乐音，和引发深省、传递希望的讲道，接着再一起祷告。此外，灵性社群的成员可以相互连结，在爱与理解的圣灵中对彼此伸出俗世里难能可贵的援手；也在必要的时候，回应教区周边邻居的需求。我们走过俗称的「教会年」，依着「礼仪历」（Ordo）（注 67）的变迁，经历欢庆、希望、告解、事奉、顿悟和全然敬畏的时节，这般充满益处的传统，每一个宗教体系都有。澈底拒绝宗教之前，先逛逛宗教「市场」，读一些「神圣著作」，以及和神话有关的书，特别是某些作家会把丰富

的灵性议题融合进去，例如乔瑟夫·坎伯。除非我们透过阅读或亲身经验，知悉其基本质性，在这之前，先别拒绝。

宗教上的奉献，有时会以极端的方式表达。在基督教会中，鞭打自己和禁食已是历史悠久的奉献方法。我不建议鞭打自己，虽然它有古老的背景。这类锻炼主要强调身体的害处，将身体视为某种会对灵性造成危险或破坏的东西；但我认为灵性和身体不是对立的，而是统合的；借由这份统合，身体可以在生活的各个层面神圣地示现自己。我们可以更温和地告诉身体，要适可而止，要遵循纪律，来取代用木棍或鞭子击打身体、或穿上不舒服的粗毛苦衣（hair shirts）（注 68）。我们可以选择谨言慎行，避免冲动，尤其在感到威胁的情况下；当我们想向自己表达「不要过量」，禁食或禁断某些事物是很实用的做法，我们可以禁玩填字游戏，禁止责骂，禁欲，不发脾气，不拿早已过去很久的事情怪罪自己，放下愤恨，或不吃喝某些东西。在练习过程中，我们可以禁戒任何我们认为过量的东西，同时务必明白，当我们进行这类弃绝式的锻炼，就几乎一定会引起较低星际平面的个体注意，诱惑追寻者离开锻炼，是他们的乐趣。然而，尽管出发点是为了获得真正的平衡，禁断行为本身某种程度上却也是失衡的，它并非允许事物顺其自然地消失，而是从执行层面予以压制。选择禁断好比赶进度，跟任何状况一样，一旦超出当前的力量基础，我们就会欠缺平衡，考验也将随之发生。无论是诱惑或考验，都请幽默、轻松，并且意志坚定地张开双手迎接；修练自我时，除了对自己说「我要减肥」或「我不要生气」之类的话，也要告诉自己，任何特质、任何行为都不能代表你，你的存在，是为造物者的小孩。Q’uo 提及关于禁食的故事：

你们所知的老师耶稣基督，他经常禁食。他不仅想要达到简朴的生活，更希望进入另一种意识状态，从物质肉身开脱，方能与天父合一。他发现自己和天父的连结，他总感觉自己是天父的孩子；禁食对他而言只是一个转变意识的方法，使这段连结越来越明确，越经得起考验。说得更精准一些，我们建议的不是禁食，而是转移焦点。我们在字词运用上做了些变化，如同耶稣基督对撒旦（也是造物者的一部分）说，人不是单靠面包活着，而是凭靠造物者口中说出的每一句话（注 69）耶稣基督在此表达的是一个原则，这里所使用的每一句「话」，指的其实就是我们所谓的理则或爱。（注 70）

假设你有意进行弃绝或戒断式的锻炼，则需觉知到这很容易超过你可以承受的速度。虽然就灵性上的意义看来似乎非常正确，但走这么快对我们的身体、心智和情绪很可能是负荷不了的指令：

最常见的情况是，一个人太快操作更高的灵性或无形的奉献技巧，留下遭到忽略、不被爱的身体，且没有任何知识去采行其他应对措施。（注 71）

务必评估我们的身体、心智、情绪状态，同时祈请耐心。奉献是一门艺术，也必须带上温和与坚韧，顺心所向才行：

就像学习技艺，必定要一遍又一遍地练习。有些练习教人耐心，有些教人奉献，有时像是节省了力气，其实是为投入真正的服务。这些练习必须重复，因此追寻者往内聚焦，在小范围里移动，完全合情合理。（注 72）

缓慢前进完全合理，我们有一辈子可以努力！在任何地点、任何时间，依据直觉和当下感受，用出奇多变的方法，练习纯然的奉献，那丰硕的甜蜜果实，愿我们都能找到它。

（注 60）Romi Borel, letter dated August 25, 1998.

（注 61）Q'uo, transcript dated November 25, 1990, pp. 7-8.

（注 62）译注：加底线的句子原文为删节号，但不利于读者理解，故本处译者依原始资料补入。

（注 63）Q'uo, transcript dated October 2, 1994, p. 4.

（注 64）Latwii, transcript dated July 25, 1982, p. 6.

（注 65）L/Leema, transcript dated May 4, 1986, p. 6.

（注 66）Q'uo, transcript dated January 6, 1991, pp. 6-7.

（注 67）译注：拉丁文，原意是指合理的安排和秩序，后用以指教会圣事或礼仪的年度行程表。

（注 68）译注：宗教苦行者穿着粗硬的毛织物所制成的衣服，让皮肤感到发痒不适，借此作为修练或禁欲修持。

（注 69）译注：《圣经·马太福音》4: 4。

（注 70）Q'uo, transcript dated November 29, 1987, p. 4.

（注 71）Q'uo, transcript dated September 28, 1991, p. 2.

（注 72）Q'uo, transcript dated October 1, 1995, p. 2.

祈祷

祈祷赐予我极大的祝福。从婴儿时期第一次碰触耶稣的手，到内在神性和我的清晰对谈，祈祷是我毕生的忠实同伴。我送出赞美、感恩、愤怒、悲痛及忧伤的祷告；我送出我的一切，每天每天，延续数十年，它带给我无法估量的安慰。我们对祈祷的刻板印象，完全不及它引人入胜的广阔内涵，想到祈祷两个字，脑海会立刻浮现常见的画面：合掌低首，或在耶路撒冷哭墙边颤抖不已的哈西德派犹太人（Hassidics），或我认识一些神职人员，他们将背诵祷词发挥到极致虔敬的新深度。我们通常会认为，祈祷就是硬把童年时学会的话语记住，重复那对我们意义不大的内容，现在读来也许更无感动。唐纳·沃许（Donald Walsch） 将他的系列丛书定名为《与神对话》（Conversations With God），帮祈祷解了套，我们总算有个好的措辞来描述它。Ra 则将祈祷形容为我们意志的一项机能：

被称做祈祷的意志功能，也可能带来帮助，取决点在于祈祷者的心念与目的。（注 73）

我们很容易把祈祷想成用来要求或许愿的方法，有些人只在身处危机、祈求协助时祈祷。但如果我们每次都是要和造物者请愿时才这么做，就可惜了这项灵活资源。Q'uo 说：

我们建议你鼓励自己，经常赞美、感谢知觉所及的世界，稍纵即逝的一切。祈祷、赞美、感恩，是巩固信心桥梁的三大资源。（注 74）

❧

祈祷和崇敬有非常多样貌，它们可以是赞美、可以是感谢、可以是调解；它们或许是一段敬爱的告白，它们无疑是一场静默的交流。与太一同处圣所，知晓自我确实置身神圣境地，知晓当你经验幻象时间流逝之际，你正站在宇宙造物伟大周期的开端，同时见证其收成的庆典。（注 75）

处处皆祈祷，这也是我想培养的感觉。致谢的瞬间是祈祷；冥想是安静的祈祷；沉思是有方向的祈祷；奉献则是如祷告内容般生活。在祈祷之中，我觉得自己被可靠、仁慈的手握着，

那是物质世界少有的安全感。经由祈祷，与永生的造物者对话，我们将更觉察祂的生命力、亲和力，以及对我们的爱。纵使是最没有把握的祈祷，一旦感知到造物者临在，都将变得非常肯定，而坚持不懈地祷告，是感知临在的不二诀窍。我们将发现祂千真万确，从我们自己的观点；可能永远，我们都无法向别人辩护祂的存在，但当我们透过和太一无限造物者交谈来练习感受祂的在场，我们将经验到祂的回馈、祂的踪迹、祂诚挚对着我们说话的声音。

在我母亲人生遭逢黑暗时，我曾建议她祈祷；她说：什么都没有啊，要向「谁」祈祷。母亲个性比较固执，且喜欢依循明显的道理，于是我告诉她可以试着对床柱说话，就在她的床铺右方。我说：「一开始不要祈祷，只要跟床柱聊聊那些让你烦心的事。」她知道床柱是个具体的东西，我想这会稍稍卸下她的疑虑。果然没错，当她开始对床柱讲话，她很快就觉察到造物者的美好临在，渐渐地也不再需要具体的东西了。母亲生命的最后十年，祈祷是她最大的依靠，最深切的重心。她对祈祷的渴盼，使我想起罗米所说：

对我最有帮助的话，来自尤迦南达（Paramahansa Yogananda）的〈有光之处〉（Where There Is Light）：「要使祂现身，需要生生不息的热忱。没有人可以教导你这种热忱，你必须自己发展…. 当你无尽地渴求神性，当你不再过度重视其他事情，祂便将来临。当你强烈地从心呼求，当你不接受任何借口，祂便将来临。」（注 76）

西元九世纪，拉巴努司·毛鲁斯（Hrabanus Maurus）以英文重新阐述拉丁文赞美诗〈来吧，造物主的圣灵〉（Veni Creator Spiritus），其呼求为「教导我们说话，教导我们聆听；舌头与耳朵，都为祢所有。」我喜欢它的涵义，受造者与造物者构成了一个圆，我们是各自的一部分，我们是爱，爱是合一；我们应持续发展渴望，寻求对话，以臻圆满。Q'uo 也认为，祈祷即是对话：

我们会用「对话」一词来替代「祈祷」，因为在你们文化中，祈祷隐含许多消极的意思，如缺乏信心或自信，自我价值感不足或类似的阴影。它也暗示着阶级，仿佛某些人比其他人更有祈祷的能力或权利。我们会将祈祷称为「与无限智能的对话」，追寻者负责说出心里的想法，无限智能在静默中给予强而有力的回应；于是，自由意志受到尊重，而继续前进的命运，某种程度上已因这段互动有了新的变化。更重要的是，无限智能会为幻象中的追寻者送上无声的鼓励，进行对话的追寻者也将越来越充满能量。（注 77）

无声的鼓励，可以支持我们继续探寻。我相信追寻内在造物者是人类与生俱来的本能，这股动力深植于心，且无关乎社会的文明水平；祈祷、冥想、沉思与奉献，全世界都有人正在练习。一三一说：

学习如何祈祷、如何避免使用不好的方式祈祷，这件事至关重要。我想起自己的怒气，想起我有时对伴侣感到烦躁，还有我是怎么咒骂那些困扰我的东西。咒骂也是某种形式的许愿，真希望我可以找到办法解决；我也晓得，这全都跟信心以及宽恕有关。假想我活在怀抱信心的生命里，就会对现在激怒我的事物更有耐心，不再总是上情绪的当；看来，今年还得多加努力！（注 78）

一三一已经非常「活出信心」了，没有任何人的生命只存在冷静和理性，怀抱信心的人生跟俗世的人生长得很像，一样会遭遇挑战，经历忧伤及苦难；然而最大的差别在于面对挑战和苦难时，我们是否意识到其中掩藏的灵性修练。当我们知道我们受苦的原因，当我们看见内

在运作的灵魂打磨机，我们会更容易接纳这些难题。一旦我们不再害怕难题，就更能运用像是祈祷或冥想等资源，来厘清并平衡我们的感觉。它的确是一项强大的意志功能，让心智不再钻进更深的忧虑和恐惧，转而忆起神性。祈祷即是忆起、想起，我们经由祈祷提醒自己，将注意力转往造物者，转往我们与祂的关系，再以这个角度，看待接下来的生命。Q'uo 说：

决定坐哪一个位置，或拨出哪段时间来祷告，似乎都是枝微末节，但这些朴实的小事，真的有助于养成信心。祈祷可以是一首希望之歌，虽然人耳无法听见；祈祷可以是一朵内在之花，散发着爱的香味。谈到何其美好的一句诗或一束玫瑰，亦是间接地论及祈祷。祈祷是主体与客体合一的沟通形态，碰触无限造物者的同时也抵达内在。自我正与更大的自我对话，就像共组一座祈祷小屋，而那看似来自远方的合一源头、爱之所是，其实本就存于内在；因此祈祷之旅是从自我走向内在的大我，然后再走回来，在祈祷者与接收祈祷的对象之间，形成无穷的圆圈。（注 79）

祈祷小屋是形而上的圣殿，但我认为它相当真实。一九九二年初，我曾有过异象（vision），那一刻我看见地球上数百万个灵魂，在某个蒙福的地点，正为他们不认识的人与各地的受苦者代祷。我感应到巨大的力量，从他们的祷告之中投射出来，那时我每天都在复健，企图摆脱轮椅；每天，我都经验疗愈的奇迹。Q'uo 特别提到：

当你们星球大量住民自俗世繁务中抬头，走进代祷、疗愈、宽恕和启悟的层次里，我们发现，那是多么的美丽。（注 80）

即使我们献予造物者的，是愤怒、悲痛、伤心的祈祷，也丝毫无损这份美丽。有时候，就适合这么做，K·威廉斯（K. Williams）说：

我练习属于我的三阶段方案，想让自己好起来。我祈祷，哭泣，然后将能量聚集在我的第四脉轮。始终回到内在，回到我即是爱的那个地方。不管在苦恼的心智中碰到什么情形，我都爱。如果我无论如何都找不到爱，不能去爱，我会退开一些，把这个事件圈起来，看见且感觉爱完全围绕着它，渐渐地无法不穿透它，渗入那原本我给不了爱的状况。（注 81）

Q'uo 同意：

有些人发现与造物者对话很有益处，也经常诵读祈祷文来与神秘的更高力量交流。然而，要与造物者说什么都行，这个器皿就常对造物者表达愤怒、埋怨及其他负面情绪。有时候，为了遭受过的事，或为了尝试在有限的生命里（你们幻象中每个个体皆然）整合自我觉知，对造物者大吼大叫，反而是恰当的选择。（注 82）

经验忧虑或其他负面情绪时，祈祷也十分利于反思：

忧虑也是一份祷词，虽然较无条理和规律。最深入的内在对话，是与涵盖且支持一切万有的大我交谈，忧虑和恐惧不仅仅会在个体的心智中翻腾，也会向无限太一发出痛苦的喊声。然而，忧虑的能量是缠绕、混乱的，尽管造物者伸出安慰的手，个体也听不见、看不见、觉知不到内在那个平静、睿智、有创造力的自我。因此，当追寻者发现自己陷入泥泞、寝食难安时，别忘了，忧虑的人当然可以是祈祷者，可以进入与无限造物者的对话；祂是更大的自我，每个个体都是祂无可言喻、无法取代的一部分。（注 83）

与造物者相对时，不要压抑自己的黑暗面，因为它是自我完整、神圣的其中一面，造物者都能接纳，尤其是当我们已经加以修练，并开始探索黑暗面为我们的意志所创造出的力量和决心。

代祷即是将这股意志力量，用来祈请他人健康。我认为这种疗愈形态的祈祷有个关键：将世俗眼光看来生病的人，视为完美的存有。就形而上层面来说，掌管肉身的「创造体」，确实是完美的没错。代祷即是再次肯定那形而上、那更高能量体的完美，超越了肉身在幻象里的缺点。我经常使用的技巧，是请求无限之光覆盖我对这个人的肉身观想，包含身体、心智、灵性复合体，囊括情感和心理的健康。它们彼此交织，无法拆开，祈请疗愈时必须一并处理。Q'uo 描述另一种代祷技巧：

当你为了某个你觉得需要帮忙的人请求协助，便是希望遭受阻滞之处，爱的力量能重新恢复。当你在自己的生命模式中更加密切地连结、调和爱的力量，你就能欣赏并显化它，接着经由催化剂或某种方式，将爱传予他人。你所谓的祈祷即是方式之一，让你召唤爱去到他人身边，为对方打开一扇门或一条通道。你对这个过程的觉察以及服务他人的渴望，会使你的请求更为虔诚。当你呼求某些个体，例如耶稣基督、不同的圣者或大天使、圣母玛利亚、任何天使临在来协助他人，即是献出你纯粹、强烈的爱，即使声音多么微小，对应的临在都将听见你，进而给予回应。（注 84）

代祷时，原则上我们请求真理，请求更高的途径，而非某个事件的细节。我在我的教区见过祈祷小组促成许多奇迹，如果我们知道有人正在为我们祈祷，或我们已经提出了呼求，那么我们可以试着信靠祈祷的作用，借此增强呼求的能量：

对于意识醒觉、有所盼望和怀抱信念的生命，无形的支持无所不在，希望你安心仰赖。在这里，器皿会称它为天使助力，且认为它如影随形，其他个体则以不同的角度描述这种现象，但概念还是一样。会有指引、也有协助，因为造物者持续透过每件事物（例如：大自然、环境、其他人、巧合）和你沟通。要留心、要开始去察觉灵性层面有趣的巧合，你将因此深受鼓励。（注 85）

倘若为他人代祷，我建议默默进行，然后让它过去。请求如愿发生，骄傲也很容易来到，这是我们必须避免的诱惑。我们应该将自己视为造物者爱的管道，协助能量从相对抽象、灵性的层次进到地球之内。任何为此而生的骄傲，对心灵成长并无好处。匿名可以说是代祷的最佳形式，我们可以完成自己的任务，然后把它忘掉。我在教会带领的祈祷小组，从一九八三年至今，会众唯一认识的小组成员就是我，这给了其他人空间，他们可以不受影响地送出祷告，而这般形式的代祷，是真正无我的行为，且非常具有极化功效。一三一认为，一般的祈祷亦是如此：

我喜欢耶稣所说的，默默祈祷，不要尝试打动任何人。祈祷对我来说，完全是个人的事。（注 86）

无我，是祈祷的本质。它某种程度上是利己的，因为我们想要连结造物者；它也有另一层意义，是宽宏、全然的臣服。事实上，个体意志最强大的作为，就是放下小小的「我」，去聆听和追随无限太一的意志。所有可以将祈祷带进灵性练习的努力，都值得一试。Q'uo 说：

臣服于更高的力量，自由便随之而至。臣服于这样的心境：「依祢的意志，而非我的。教导我祢的做法，我想知道如何实践我对祢的服务。请给我提示，请给我信号。」问了问题便等候，让时间经过。有时很快，有时也许等上几年。但这些问题不会停止运转，直到你找出属于自己的路。庆幸的是，生命品质无关乎事件或情境本身，只取决于你面对它们的态度。（注87）

❧

追寻者灵性上的智慧，反映在其是否选择聆听内在、练习所谓太一无限造物者的临在、或从事冥想和祈祷。有智慧的个体会放下他从世俗眼光看来能力不凡的心智，转而拾起那讲述伟大原初意念的无声奥秘。他打开了手，放掉必需品，放掉急迫性，不再紧握烦恼和担忧，仅靠信心，伸出脚踩入半空。（注 88）

多么贴切。信心，即是相信发生在我们身上的事它本该如此。相较于事件引发的催化剂，我们做出什么回应，才是牵动生命的轴心。此外，祈祷带来的助益，通常出乎意料，麦克分享：

我几乎每天晚上祈祷，希望造物者指引我找到祂要我做的事，但一直都没揭晓，像是要给我惊喜一样！结果今天早上醒来，我全身充满对生命的爱，好一阵子没这样了。赞叹生命，听起来真老派，可我不管，在这样的早晨，什么事都是对的。音乐深入我的心，连呼啸的车声都好听，如此广大、宽阔，实在很难具体形容。我得说，我曾忽略这一切，感谢造物者，把这份美好的礼物送给我！（注 89）

当我们在匆忙的生活中感到不被尊重，无论是某个人突然超车，还是店员或熟人口气不好，祈祷是随时待命的帮手。我的朋友乔琴（Georgine）提过一件事，婆婆请她帮忙买一条换色皮带（strip belt），这种皮带包含一个扣环和各种颜色的皮带，可以搭配出好几种样式，与单条普通皮带比，也只贵一点而已。当她问店员有没有这项商品时，店员说，那是上不了台面的俗物，店里绝对不卖这种垃圾。这样轻蔑的说法让乔琴觉得很不舒服，只好带着受伤的心情回到车上，但身为神职人员的她，随即从困窘中领悟到，这个人一定很痛苦，才会如此烦躁粗鲁，他显然需要有人给他帮助，而非对他发怒。于是乔琴开始祈祷，宽恕和抚慰的源泉，便如甘霖般倾泻而下。Q’uo 说：

因另一个人而感到愤怒或伤心时，可以将这个器皿称为「祈祷」的冥想形式，供予那担任忧伤或愤怒催化剂的个体。替伤害你的个体祈祷，也是帮助自己的深层心智重新定位，朝向真理。（注 90）

我们与造物者为一，这是存在的真理：

祈祷是与祂直接对话，祂创造、同时围绕在你们当前经验的这个幻象；祈祷是组织自我内在的能量，朝向爱的原初意念，最终与之协调一致。因此，并非得到回应才算有效，不需要预设每次祈祷都要见到明确的答案；或说，该抱持的假定是，与无限及神性互动不仅「可能」，而是「必然」。祈祷透过极化的方式产生直接识别和交流，而忧虑则以较无条理的样貌来连接神性；正是与无限智能之间的这般沟通过程，促使追寻者重新磨砺、思量、表达，渐渐看到自己始终挂心的事件，更为真实的构面。（注 91）

一三一引用圣德兰（St. Teresa）的话：

圣德兰说：「如果我过去就能理解到，在我灵魂的小小圣殿中住着这么伟大的君主，我不会老是将祂遗忘。只是太不可思议了，祂的宏伟足以涵盖成千上万个世界，却愿意把自己圈在这个小地方！祂是上主，其实可以随心所欲，但因为祂爱我们，便使自己配合我们。」（注 92）

圣德兰想象的场景好美。借由祈祷，我们迎向合一，在合一之中，我们、造物者、当下的情境，全都和谐同振；在合一之中，我们获得新的观点，且因此看见，我们一点也不「小」。

Q'uo 说：

每一句祈祷，每一个你想起太一造物者的片刻，都创造共鸣，充满光亮。连结无限而生的喜乐与平静，会驱使你沿着代表时间的 X 轴与代表空间的 Y 轴移动，超越所有幻象，其他个体将因你之所是，受到深刻的感动及协助。在俗世、虚空的肉身载具中，你的意识，即是最大的宝藏。（注 93）

觉知意识可以产生珍贵的反馈，让我们慢慢领会自我，感受内心深处自然提升的虔敬之意：我会在意料之外的时刻默祷，只因我突然觉察自己是谁，这真是天大的慰藉。（注 94）

想要加入祈祷行列，Q'uo 表示：

对于持续从事祈祷、冥想、或正尝试这么做的人，我们始终给予支持，好比船的龙骨，强化每个个体探寻之旅的稳定度。这也许是我们通讯的方式当中，最常使用的一种。我们不会被视为自我以外的来源，因为可以用如此启发心灵的形式接收我们的个体，皆采取合一、完整的思惟来看待自己。（注 95）

❧

这个器皿喜欢一句话：「不住地祷告。」描绘作为观察者、或处于流动状态下的她。当自我对周遭世界保持适度的觉察，就会自然出现这样的心得。安住在心轮（绿色光芒）、喉轮（蓝色光芒）、眉心轮（靛蓝色光芒）三个较高能量中心是多么令人愉悦，这即是关键。每一位灵性学生都渴求这股确定的感觉，盼望找到自己在更大宇宙之中的定位；同时愿能脱去俗世枷锁，恒常觉知自己是共鸣的一员，无时无刻欢庆万事的美丽，喜见万物的真理。（注 96）

（注 73）Law of One, Book II, p. 127.

（注 74）Q'uo, transcript dated September 10, 1995, p. 3.

（注 75）Q'uo, transcript dated October 1, 1989, p. 2.

（注 76）Romi Borel, letter dated August 25, 1998.

（注 77）Q'uo, transcript dated June 6, 1993, pp. 6-7.

（注 78）131, letter dated January 6, 1998.

（注 79）Q'uo, transcript dated May 29, 1994, p. 5.

（注 80）Q'uo, transcript dated January 13, 1991, p 1. ated September 28, 1986, p. 5.

（注 81）K. Williams, letter dated May 29, 1997.

（注 82）Q'uo, transcript dated December 22, 1996, p. 3.

（注 83）Q'uo, transcript dated September 10, 1995, p. 2.

（注 84）Q'uo, transcript dated April 12, 1991, p. 4.

（注 85）Q'uo, transcript dated May 24, 1998, p. 7.
（注 86）131, letter dated February 3, 1998.
（注 87）Q'uo, transcript dated December 22, 1996, pp. 3-4.
（注 88）Q'uo, transcript dated September 17, 1995, p. 2.
（注 89）Mike Korinko, letter dated September 5, 1994.
（注 90）Q'uo, transcript dated September 18, 1994, p. 4.
（注 91）Q'uo, transcript dated June 6, 1993, pp. 5-6.
（注 92）131, letter dated February 26 1998.
（注 93）Q'uo, transcript dated March 10, 1991, p. 7.
（注 94）131, letter dated February 18, 1998.
（注 95）Q'uo, transcript dated September 20, 1992, p. 7.
（注 96）Q'uo, transcript dated January 11, 1998, p. 3.

调频

调频是把祈祷延伸应用于日常生活中，将世界视为命运呈献仁慈与智慧的舞台，而神圣的能量在每一个庄重的时刻，创造我们遇见的每一件事。当我们开始相信世界是如此神奇的地方，相信它会为我们安排适当的课程，纵使当下看不出何来「适当」，我们会越来越希望自己，用更和谐的方式去回应所有来到面前的事情。我们得向谁说「不」吗？Q'uo 建议我们花一秒钟，想办法温和一点：

倘若自我意识到必须说出听起来负面的真相，请允许你的内在保持镇定和宁静，甚至可以在心里送出小小的祷告，调整自己的频率，与光齐一；希望找出比生硬的「我不知道」或「答案是不行」更柔和、却更清晰的方法来表达真心话。（注 97）

我喜欢利用火车和教堂的钟声调频，还有走廊上的风铃。听到这些声响，我就提醒自己停下来，记得我是谁，我属于谁，并且感谢我拥有的一切祝福。一三一发现自己自然地进入调频程序，她完全没有刻意练习：

我注意到自己的行为和言语都充满诚敬，不管在冥想之中或一般时刻，如同我正在上一堂课，学习如何进行这个层次的沟通，或正「对准」一个更大的觉知。那是我未曾有过的经验，却似乎是相当重要的一点。（注 98）

调频也等同于进入更真实、更深刻的自我。一三一继续说：

转变并非只能待催化剂触发，也可以来自更积极的做法，奉行自我的最佳标准，尽力敞开自己，朝向造物者的意志。我猜这就是我正在学习的东西，我还不知道要如何达成，觉得自己还在往内移动，进入更深、更盘根错节的存在状态。也许我必须趁我能够正向思考的时候，多点赞颂与感恩，加紧努力工作。（注 99）

赞颂、祈祷和感恩，都是美妙的调频工具。凯丝·布雷登（Kathy Braden）补充：

一刻接着一刻，我们创造周遭的实相，选择经验和心境，设定我们所寻求的人际互动，决定

一个焦点，一句回应，一段即将开展的历程，也留下未选择的其他可能，如同另一层实相，存在于不同空间或其他次元。（注 100）

我欣赏凯丝对人生的看法，就像自助式餐点一样，桌上这么多道菜，我们无法全部取用，必须决定自己中意什么，赞许什么，同时也得选择要把什么放下。我经常用一些小技巧调频，门铃响了，我祈求这是出其不意的天使；电话来了，因为我不喜欢接电话，通常会先让答录机去过滤它，但偶尔，极少出现的偶尔，我会在直接接起电话前，默念短短的祷告；我和先生会在一天的开始及结束，握着对方的手诵读主祷文。将车开出车库时，我会通知汽车天使，并且感谢我的车子；我常常跟植物交谈，让自己沉浸于它们与我和谐共享的地球能量；当我准备餐点之际，我会感谢动物奉献它们的生命，赞颂它们，并向它们允诺，我将制作出最棒的食物；同样的，我也对绿花椰、芦笋、胡萝卜等蔬菜说话，它们来自大地之母，熟成自己，填饱我们的胃。我将感激和赞美，送给我们吃的每一样东西，也为我们所获得的营养和爱，致上无比的谢意。扮演厨师和园丁时，我看见爱是最主要的成分；毫无疑问，爱就在日复一日，我经历的每一件事。一旦赋予万物生命，我们便能体会到自己每调整一次频率，四周都会有所感应，越来越向我们靠近，直到一切变得更加协调，更加符合我们独有的特性、本质与力量。别人来到属于我们的空间，也能感觉到个中魔法，每个小地方都在热情欢迎他。我喜欢预先知道别人来的时间，因为在与他人相处之前，对准当下调频可以使我们的聆听能力变得敏锐，同时能够从灵魂的角度来欣赏眼前的个体。

物理层面的「洁净」与形而上层面的「纯净」其实有关。身为人类，我们不太容易展示后者，但我们可以清理物理层面，「调整」我们的家。一般的清洁就已足够，唐倒是曾在我们考虑搬到新地点时，很有意识地思量形而上准备工作，在某场 Ra 集会中提出这个问题：

发问者：是否需要、或是否建议用盐和水净化这个地方？

Ra：我是 Ra。任何转换地点的过程，我们都建议进行形而上的净化。（注 101）

Ra 提到的形而上净化，即是用盐和水来操作的一种净化仪式。保留房子的一个出入口，然后用长长的细线围绕所有其他出入口和窗台，也可只圈住你想净化的某个房间。将盐巴洒在线上，并把盐线沾湿。保留下来的出入口需要有人站岗，接下来的三天之内，每一位进门者都必须取得盐巴的许可才能通过。盐巴会吸附所有负向灵体，待在它们的结晶里，水的作用则将这些灵体封印起来。三天后，刷掉变硬的盐巴，仪式结束；再对唯一保留的出入口重复一次，这个地方便完成净化。假使你从来不曾对自己的住处执行过这个仪式，或许会为了想要「感觉」干净一点而跃跃欲试，如果已经操作过一次，以后则保持物理性的洁净即可。这类调整环境的方式相当令人安心，若希望加快速度，也可以找一个适当的碗，将鼠尾草放进去焚烧，然后沿着房子到处走动，让烟雾飘散至整个空间。

要是没有化为行动，调频的念头很容易沦为三分钟热度。因为这正是我们日常生活的心智运作模式需要特意维持之处，它使我们完成任务，同时在过程中怀抱喜乐。想运用调频技巧，关键字是「感激」。对事物表达感激并不总是那么简单，我们常常视之为理所当然。有满意的环境、关系、或规划，我们大概不会特别感谢，而是假定事情本来就该这样。这种心态助长自我的傲气，不仅思虑欠周，还衍生出弱点，无法适应「不再是这样」。很多时候，调频就只是单纯地找回谦卑及感谢。一切舒服愉快时很容易感谢，化为行动也非常重要，别因疏于表达，白费了这些可贵。我一天会停下来十几次，只为了赞美我所处的环境，感谢神让我

有愉快的心情，还有美好的使命。我不过是微微转动了频率而已。Q'uo 说：

感激的力量为什么这么大？因为它本来就是真相。事实上，发生在你身上的每件事都是礼物，每个情境都让你认识了经验家族里的亲朋好友：忧伤小姐、痛苦先生、或者是愤怒大哥，沮丧小妹。每个个体都有几位不太好伺候的客人，但它们都准备了丰富的赠礼。人类的心智天生抗拒如此深入的观点，不愿意移动到这个层次，而是倾向把事情区分开来，倾向有所选择，并且把每个东西依序迭放，这是某一类，那是另一类，不同类别不同堆。然而，真实自我的火光不曾熄灭，不会分别，始终预备着广布身中的灵，照耀内在的心。（注 102）

另一个转动自我频率朝向感激的借镜原型，为挥霍无度而后回头的浪子（注 103）。在我们骄傲的心中，喜欢认为自己是受宠的儿子或女儿，被爱、被纵容；这个想法并没有错，但站在形而上的角度来看，我们同时也是流浪者，远离心灵的家园，正从这令人疲惫的世界里，找出一条回家的路。把我们遇见的经验家族，邀请至这般理解之中，便能开启伟大的赠礼。Q'uo 说：

你们每个人都是浪子，都曾挥霍过珍贵的事物。你们热切而卑微地寻求，回到天父的家，那洁净、纯粹的爱之住所。在那个地方，感激是自然流露的，不费吹灰之力的，你们每个人都被深爱着；无论你犯过什么错，造物者都欢迎你返家，都谢谢你返家。个体确实需要移动念头，自每天日常经验的渺小自我，移动到个体本身亦认知为更真实、更深入的自我。要找到完全没有麻烦、没有忧虑的一天，几乎是天方夜谭，根本说服不了，为何要发自内心去感激。但如果你看见了身为浪子的自我，正在回家的路上，便会发现你想对经验家族说的，只有感谢与赞美。（注 104）

承认自己犯过什么错，不只是美德，也有很多好处。有时候，正是这些缺失，阻挡我们练习献出感谢。假若看不见乐观与希望的门牌，我们可以往内探索，寻找骄傲、愤怒、其他不平衡的情绪，它们抽走了我们的能力，导致我们无法妥善处理造物者的无限能量。乔精准地摘要了这份忠告：

贴心提醒：把握每一次机会，对你得到的祝福表达感谢，这么做似乎可以消除负向的极性。（注 105）

「消除负向的极性」，正好可以带出另一个观点：即自我的阴暗面，以及阴暗面在我们遇见经验家族时，产生的想法和情绪。当我们一点也不心怀感激，要调频没有那么容易。我们没办法像写采买清单那样，「感激一份」，然后走向商品架。不过，我们可以土法炼钢，列出我们的困扰，并为此向造物者道谢。仔细浏览这张表，同时说声「谢谢」，因为每一个困扰，都可能变成大开眼界的历练。试试看吧！一边列举这些困扰，一边对造物者送上感谢，会提炼出某种苦乐参半的领悟，知晓受苦的样式标记出灵魂进化的状态。然而静默、独处、感受深层自我的影踪，或许是比土法更好的策略，如 Q'uo 所说：

当个体「试图」感激，很可能会挑战失败，因为感激并非仰赖努力，它是愿意静默并允许内在觅得平衡的灵魂，自然散发或流露出的心情。（注 106）

献出感谢使我们有好心情，能量也将更加畅行。它重新引导我们明了何为真正重要的事，更甚于捕捉穿进车阵的空档，超越了层层的杂务或职责。我们的行为习惯削减了我们的人性，

麻木到几乎无法感知灵魂的任何本质，形同机器一般。感激与赞美让我们回到自己，回到感觉，回到我们是谁，为什么来到这里。身为在生命中找寻灵性方向的个体，我们相当需要持续连结，自己是谁。待第十三章分享外在天赋时，针对调频，我们还会谈得更加详尽。

（注 97）Q'uo, transcript dated December 5, 1999, p. 3.
（注 98）131, letter dated January 17, 1998.
（注 99）131, letter dated January 26, 1998.
（注 100）Kathy Braden, letter dated February 9, 1999.
（注 101）Law of One, Book V, p. 193.
（注 102）Q'uo, transcript dated April 19, 1998, p. 4.
（注 103）译注：引自《路加福音》15: 11-32。
（注 104）Q'uo, transcript dated April 19, 1998, p. 4.
（注 105）Joseph R. Koehm, letter dated August 3, 1998.
（注 106）Q'uo, transcript dated April 19, 1998, p. 3.

活在当下

在我仍年少轻狂的时候，拉姆·达斯（Ram Dass）已写出真正的经典，《活在当下》（Be Here Now）。「Be」、「Here」、「Now」，三个简单的字，却洞察了存在的真理。俗世生活经常被人类视为一张平坦、坚实的大地，我们站在上头，一想到「现在」，脑袋就线性地跑出执行中的任务，或事件完成的进度。灵性或艺术趋向的潜质一旦开发，视线对准当下此刻，世界则变成一片没有路标、深度未知的海洋。在俗世的人眼中，这一刻来了，就走了，没必要太过留意；然而对灵性觉醒的心智来说，这一刻是永恒与无限的王国，直通太一造物者的临在。我们究竟要如何打开王国的门呢？它不在圣山山顶，而是在我们的心里。它是深奥的内在之门，我经常穿梭其中，因此可以肯定，任何尝试，都值得我们一试。它帮助我们学习更多线性经验无法教导的功课，本章曾讨论的每项工具，都可以用来「校准」自己，将这道内在之门开启。Q'uo 说：

这一刻来了，驻足了，诀窍是放掉未来和过去，空出手去捕捉时间的魔法性。如何在当下此刻的转轮上抓到自我？又如何在共识实相中重新把握自我？（注 107）

这个提问描绘出共识实相的束缚，它来自我们从小的社会化养成过程，以及媒体助长的魅惑百态。Q'uo 将我们拉回来：

你所看见的实相，只是利用视觉辅助你知晓自己的工具。你进入收成的季节，知道这里需要帮忙，也很愿意成为服务。而我们想对你说，服务造物者的方式即是此刻当下，开启心轮，与造物者合而为一。（注 108）

马蒂分享：

每一刻，我都与经验合一，在经验中，成为自己。我不用向外找寻任何东西，来让自己觉得满足、快乐或平静，每一刻，我接受奥秘也做它自己。事实上，与太一无限造物者合一的我，即是那存在于祂所有造物行动中的伟大奥秘。如果大脑需要一个待在此刻的理由，我的直觉

便会说，这儿是个容纳一切的地方，蕴含许多人四处寻找的奥秘；当我接受奥秘做它自己，或更棒的是，根本没有所谓的奥秘，我想它已经，稳妥地在我心里。一切都是完美的，包括这个可能失落或茫然、隐晦不明或有完没完的生命，都只是在某个时空里，从我小小的视窗看出去的一隅风景。（注 109）

另一个流浪者吉普西（Gypsee）完全同意：

是的，当下此刻，对我而言是唯一算数的时刻，没有昨天或明天，过去或未来，只有现在。了解到这一点，落实在生活中，我发现自己总是欢笑，总是歌唱。我很开心我活着，我选择活着！（注 110）

光是待在当下此刻，我们就能理解这项练习的全貌。Q'uo 说：

因为每一刻本身都是完整且完美的，当一个人处于此刻，就不再囿于时间；当一个人甚至开始觉察到此刻「无时」的一面，永恒的一面，共振就会油然而生，如同回家的感觉。要达到这个境界，与其更聚焦、更专注、或找到更好的冥想方式，不如允许自己，放松地进入当下此刻的「无始」魔法，「待在」此刻即是身处冥想，觉知自己是谁，了悟所为何来。（注 111）

好建议！放松地进入当下此刻的魔法，虽然听起来不那么具体，却阐明了一种和谐的感觉。跟随这股感觉，体会万物共享的韵律，也可以从自我本质出发，逐渐把握自己。Q'uo 表示：

你是完整、统合且纯净的造物。你是无限的爱、光与能量，不断降阶再降阶，形成能够存在于这个幻象中的肉身载具，以及我们称为人格的能量外壳。就像是在无限的宇宙中，你穿过一个接一个的密度，一段又一段的经验，你盯着、笑着、翻阅着，也享受着，然后来到这个特别的星球。你说：「我将在这里，种下自己。在这里，尝试盛开。在这里，我吸收阳光，承接雨水。在这里，我将出生，以及死亡。」接着，你向下穿越内在层面，每一个选择的层面，直到你选择这个身体、这个时间、这组设定；瞬间，你诞生了。所有时间之中的此刻，所有空间之中的此处，正是这段经验，即在这个密度。仿佛远古的奇迹，如太阳在地球升起，这就是你，此刻，此地。（注 112）

这些文字再度震撼了我们的心，我们真真切切地在这里，就在此刻此地，我们一起把这些问题想明白，然后投入生命的宴席。我们走了很长很久才来到这里，才能够经验「这里」，莱拉说：

永远把这些念头抛到脑后也行，但我终将必须活「在」此刻，因为一切万有都在这里。（注 113）

经典重现，「活在当下」。菲欧娜（Fiona）说：

在水上施展轻功不神奇，在这颗星球上行走才是奇迹。充分地欣赏每一个此刻，致上你的感激。平静与美好是唾手可及的，信心未足并不要紧，重点是终其一生的练习。（注 114）

如果我们也还没开始练习，Q'uo 提供一些建议：

应该将心智的视线保持在当下、亦即现在，这是你们每个人都了解的道理。也有很多人对于自己没有花更多时间去冥想、沉思、祈祷或阅读启发性资料而感到内疚。你可能会说：「我已经应付不了这个世界，没办法做太花时间的事。」我们则请求每个人都将自己从这般评断式的心智框架中释放出来，并且意识到：第一，追寻无关乎你们所谓的时间，只取决于渴望和心念；第二，你不仅随时可以练习，你也绝对知道如何去分辨或选择要把视线定在哪里。这般「活在当下」的冥想，它并不虚幻，它让你瞬间潜入深海，撷取宁静，换一口气，再重新面对幻象，不因感官收到的大量讯息而寸步难行。给物理心智自己选的话，就会只看着幻象，唯独有意识地转动视线，才会看见另一个选项，留心当下此刻的力量。（注 115）

这段话提醒了我们，当下拥有无尽的深度、广度、复杂性以及能量，对着我们示现自己的「此刻」，如同海洋用一秒的时间，向我们展示它有多深，多少变化和可能。这正是「现在」的真面目：现在直通永恒；我们可以在永恒的海洋优游，它就座落在我们的躯壳中。

在你想望服务，盼能知道接下来可以做什么、如何去做、如何找出规则的时候，无论你从他人的生活方式、教导或撰写的东西发现多少工具和资源，你的自我之中，心智的幽谷和迷宫之中，正传出呼唤关注与安顿的声音，等待你将自己从表象上的时间、地点、俗世的作为，带往内在那合一的海域，如同你们星球中的海豚那般，划动片刻点滴的爱。（注 116）

（注 107）Q’uo, transcript dated November 7, 1999, p. 3.
（注 108）Q’uo, transcript dated December 29, 1997, p. 3.
（注 109）Marty Upson, letter dated January 2, 1999.
（注 110）Gypsee, letter dated October 10, 1997.
（注 111）Q’uo, transcript dated October 18, 1998, pp. 2-3.
（注 112）Q’uo, transcript dated May 23, 1999, p. 3.
（注 113）Lyara, letter dated February 5, 1998.
（注 114）Fiona Forsythe, letter dated October 4, 1998.
（注 115）Q’uo, transcript dated August 16, 1992, p. 3.
（注 116）Q’uo, transcript dated March 30, 1997, p. 2.

留意共时性

当我们优游于灵性觉知的丰沛海洋，自然能够创造某些只依循线性心智的个体无法创造的连结，那是他们即使可以理解，也不会相信的东西。我们越是运用这些奥妙的信心工具来调动意识，便能拥有更多快乐悠游的奇幻时刻；而一旦养成任何形式的习惯或规律，我们的四周环境会累积、建构出一些回应，可能来自身旁的人，或我们接触到的事情，这即是所谓的共时性（synchronicity）。它可以帮助我们确认某个自觉已经学会、或者认为很有意义的东西，二六四有个不错的例子：

七年前某天晚上，我们正要前往一场形而上工作坊，我在车上播了 Ra 的录音带。突然一辆车从旁边冒出来，开到我们前面，然后加速离去。那辆车的车牌有两个字母和三个数字，两个字母是 R 跟 A，三个数字跟我朋友童年老家的门牌号码一模一样。让我接触到 Ra 资料（注 117）的就是这个朋友，他就和我一起坐在车里头，我们都知道，这是一种确认。（注 118）

有时候，奇怪的事就像那辆车，不知从哪儿冒出来，独留我们去思索它代表什么：

当时我在填表格，准备订购《一的法则·卷五》，发生了古怪的事。我填好地址，字却变成「净化我的灵魂」，我改掉它，这一次又显示：「我为……干杯」，那「……」是我地址的后半部。这是在跑什么程式吗？（注 119）

我得说明，除了搜集一般的订购资讯，我们绝不会利用软体去做别的事情。这个不经意出现的讯息专属于她，就像出版社请我们针对《一的法则》做最后一次澈底检阅时，我们发现内文被插入了一段令人费解的句子，写着：「虽然最初是耶稣教导的一部分，但其后续版本，皇后都加以审查或删修过。」（注 120）是《一的法则》七大原型心智的第三种架构，借由塔罗图像来表示，定义为「心智的催化剂」。）我们依旧注视着它，相信那是某种讯息，只是还没看懂而已。我们一直把它放在心里，连同其他无法解释的许多事件与巧合，简直像夏夜突然涌出的萤火虫，怎么数也数不清。对，像萤火虫，这些讯息也是短暂的光，若当下那一刻没有发现，就得等下一次再度出现。听了那么多年的巧合故事，我可以挂保证，造物者认为「重复」有用！如果第一次、第二次都没有效果，第三、第五或第十七次，总有一天会打中。指示源源不断，而我们越是相信、越是留心，就越能注意到共时性。Q'uo 说：

你将发现特定的共时性及巧合，相关的资讯、个体和经验交替类聚，向你的念头与梦想表示共鸣。当前方的路看上去昏暗不明，充满考验，它会引领你，给予你支持和鼓励。务必留心，特别是你正在祈祷、冥想、往内寻求重要解答之际。（注 121）

的确，我们可以在静默时，找找这些共鸣的踪影。不过，在忙碌奔波的日常生活中，它一样「冒」个不停。比尔·克朗（Bill Klug）说：

注意一下反复出现、或不同人口中都讲到的同一个名字，把这个人找出来，你可能会对他要带给你的讯息感到惊讶。从我开始意识到这些事之后，它变得更明显，而且容易理解。（注 122）

共鸣的踪影可以来自他人，更可能来自书本、网站、杂志文章和其他资讯媒体。考量自由意志的道德问题，以及对某些追寻工作或许有其他更合适的安排，共时性将只「鸣」给对它张开的耳朵听：

灵性之声透过许多方式，对倾听中的个体说话。一个越是留意巧合与共时性的人，就越能听见灵性之声、越能感受到无形的同伴多么愿意轮流走进（你的）意识之中。执行这个任务必须坚持不懈，因为它不是一天、一年、甚至十年就能完成，而是得用上一段又一段的轮回。即使如此，就像谁都仰望着灿烂星辰一样，自我觉察与自主选择就是灵性向往的终点。（注 123）

❧

进行意识中工作，并明白每个人都拥有姑且称为命运的趋势或倾向，可以提升灵性学习的速度。我们认为，这所谓的命运，是值得你信赖的良师益友，某种程度上，你看得见无形的它，只要你愿意聆听、感受、追随直觉，或任何使你能够投入注意力的方法，与造物者同行的路，到处都有各种标示、记号和迹象。（注 124）

❧

所有真理追寻者都能踏上他渴望的旅程，因为他始终都能在四周发现自己寻求中的事物，以

及下一段路需要的东西。也许得花费一些力气，才能辨认出内在真理的面貌，但当追寻者利用日常生活作为考量、祈祷、沉思的焦点时，契机的光圈将更加扩大，吸引更多个体所需的老师和同伴，也许是具体的一个人、一本书、一份计划，或者是一个想法、一段经验、某些凑巧的事件。（注 125）

我们若是读了一大堆灵性书籍，可能会不停看见祈祷、冥想、各式各样灵性工作的召唤，排山倒海。有时候，我们甚至可能被自己想要聚焦在灵性工作上的强烈渴望给淹没。一旦感觉卡住了，请试着全部放掉。平衡的第一步，即是臣服。首先，让自己回到自我本质中心，重新站稳；然后，就只要「留意」。我们当然可以尝试，但不是每一次都能从宇宙中拧出真理。每一次，我们做得到的是，用一点这项技巧，试一下那个方法，把我们学到的各种资源应用在生活里，同时确定自己站得很好，持守勇气和敏察的心。我用上许多时间，一次一次返回自我，再度肯定自己是谁，忆起神性，重拾喜悦，只因身处如此美好的生命派对。除了人格获得修练之外，这些工作有时并未产生任何灵性果实，我却愿意再投入更多时间，妥善地构筑心智，整理内在，好让自己能够聆听突然出现的共鸣，并且从中得益。Q'uo 也提醒：

用人类的任何角度来看，这些尝试似乎没有什么用处。但在心念与渴望如同一张椅子或一个人那样真实的形而上世界里，追寻深具意义。当你不懈地寻求共振，便将逐渐体会到更多灵性层面的巧合，它给予你回馈，让你知晓自己确实正与命运合作，灵性进化的脚步亦已开始加速。（注 126）

把共时性视为圣灵的轻声暗示，张开耳朵吧。我们投入越多注意力，就能获得越多回馈，表现在直觉上、或各种隐含言外之意的连结。圣灵幽默感也不差，只是偶尔讲了冷笑话。最后一点，当我们形成团体，不管为期多久，只要成员全都从事灵性上的追求，共时性出现的次数就会急速攀升：

共时性更容易发生在团体中，仅是因为群聚了更多灵性觉醒的个体，当中每个个体的道路都与自己的命运同步，再与团体分享想法与经验，共时性的加乘效果，自然变得更为显著。（注 127）

（注 117）译注：Ra 资料后来改称为《一的法则》，这是 Ra 认为比较准确的书名。

（注 118）264, letter dated October 21, 1996.

（注 119）185, letter dated January 7, 1999.

（注 120）Law of One, Book V, p. 175.

（注 121）Q'uo, transcript dated December 29, 1997, p. 6.

（注 122）William D. Klug, from an on-line book of experiences and channeling, letter dated January 1, 1997.

（注 123）Q'uo, transcript dated November 15, 1998, p. 4.

（注 124）Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 3.

（注 125）Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 6.

（注 126）Q'uo, transcript dated March 27, 1994, p. 1.

（注 127）Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 2.

第 12 章 灵性的应用技巧

信心

信心，多么好听又热门的字，也是个令许多人稍嫌困扰或不解的东西。要将这个字及其相关概念从它遭到过度使用而掉入的浮滥泥泞中拯救出来并不容易，然而它之于地球学校，绝对是门核心课程。在本章当中，我想以后天养成的态度和习惯来谈论信心，并非所有人都带着信心出生，都是充满希望的乐观主义者；而我虽然天生具备信心和希望两项天赋，却同时拥有显著且伴随我一生的习惯，即想着最坏的打算，忘了恒常保持信心，忘了相信任何事都是好事，也都会没事。每一天，有时甚至每个小时，我总试着练习，用信心取代恐惧。概念非常简单，如 Q'uo 所说：

怀抱充分的信心踏入半空，个体与个体在那儿不分你我。不是相信「某人」或「某事」的那种信心，而是相信一切都是它本该是的样子，所有的事都是好事。无论战争、疾病、失落、限制、死亡或无数进入肉身的苦痛，这般信心都能使人度过。（注 1）

外在情况越糟糕，就越需要祈请信心来到。因为信心的内涵即为一切都好，真的都好，每件事都有某种意义，它终将揭开，终将让我们明白，并且帮助我们辨识出之中的细微差异。本章提及的每一道信心练习题，都着重在如何扩展我们的心境，看见更辽阔的灵性风景，辅以醒觉后的日常意识，让自己超越自己。在这片风景中，宇宙正对着我们说话，仿佛一个充满活力、乐意沟通的存有，努力使运转中的形体趋向协调，而我们也是其中之一。若选择观想或阅读来修习灵性，信心便是这类意识工作的根基。因着信心，我们知晓一切都有它的用意；因为知晓，用意才能更快显现，或该说，才有机会显现。喜欢这个概念的人，包含我在内，可能都会同意，表现得「好像」很有信心，与真正地怀抱信心相比，还是有点距离；但我也认为，要习得这门艺术与技巧，先假定自己有信心，是个循序渐进的好方法。

允许信心的小小种子，在你的思想花园中成长，即使不确定合不合理，也一样祈请它。活得如同充满信心，相信命定之路将会为你铺开，你所需要的一切都会在对的时机到来。活得仿佛果真如此，留意那些对你而言巧妙的暗示、联想、共时性，它们正说着：「对，你走对了。」每个人在这方面的经验各有不同，但都会逐渐发展成某种信号，告诉你：「没错，这就是你应该做的没错。」这般主观上有趣的巧合，将为个人带来，越发茁壮的满足。（注 2）

我们在灵性修练技巧的学习小径上走得越远，便会看见不同主题之间其实紧密相连，于是探讨信心时，祈祷、冥想、共时性又再度出现。关于信心，在星际邦联资料库中，我最喜欢的引文来自 Hatonn 群体：

活在信心中的人，就像是站在亮处，其他人看得一清二楚。就形而上的意义来说，信心生活好比在大庭广众下把自己脱得精光；因为个体觉知到要在混乱的俗世中实践诚敬，就必须坚守灵性原则，必须抛弃所谓人类的聪明才智，天真地相信蒙蔽视听的表象背后，事实上一切都好。这即是信心的本质，当下未来，凡事都好。（注 3）

的确是脱得精光。一九八八年，我应邀参与一场座谈，主题正是我的书，《通灵手册》（A

Channeling Handbook）。我和吉姆为此前往芝加哥，在那儿待了两天。我不是个精明的讲者，我只顺著书的内容，讨论上头每一个概念。参与者普遍认为无聊，其中一名女子诚实地告诉我，这场分享没什么吸引人的地方，只是一段接一段的流水账。但她接着说，在刚刚的冥想中，她脑海里闪现我的模样，一个赤裸裸的女人，站在大家前方。她突然明白，这才是我真正要送给她的礼物。是的，以作者身份出席的我，正是希望赤裸裸地面向读者，一点也不完美，却是真实的我，在这些题材和观点讨论里毫无保留。凭靠信心即是放下控制与防卫，将阻碍我们贴合命运永恒节拍的那些武装全部移开。许多流浪者都曾来信分享，二九二便说：

我始终拥有知晓真理的强烈渴望，以及对神圣秩序（divine order）（注 4）的信心，它喂养我的生命，供应我乐观和希望。尽管有焦虑，也有挣扎，仍极度盼望领悟真相，同时相信它正以某种形式，存在于某个地方。虽然会心急，想要取得更多讯息，一部分的我却明白，比起讯息或去做某件事情，更重要是追寻神的脚步，活出我存在的真理。我非常想要去爱，多么感谢信心，它一直是我最珍贵的资产。我总想着，它是我这辈子的一种「定数」？还是流浪者考验自己是否会输光它的一场赌注？一个人能不能在投胎前就把自己的信心增强到动力具足的程度？或者它完全取决于幻象中的经验及对应的选择，即使投胎前做了准备或决定，大半还是和那尚未走过、且势必得亲身走过的历程有关？感谢信心，也感谢追寻的意念，让我在穿越阴暗的幽谷之际，得以正向看待，恒常保持希望。（注 5）

回答二九二的提问，我们可以凭靠信心，但不能有恃无恐。就算我们记得住要有信心，当催化剂太过严苛，信心也可能失灵。活出信心是一门应用技巧或艺术，而非得到之后就能永远拥有的东西，我们会一再失去信心，遭遇我们本就容易产生的各种恐惧，然后重新面临选择题，恐惧，还是信心。阿斯粹亚（Astria）说：

给别人什么建议？我真的不知道。很多时候，我潜入水中，还是无法游泳，但我仍继续这么做。我没有想过自己是不是无所畏惧，也许我是吧。我完全相信圣灵，不算容易，我却相当坚定。（注 6）

「坚定」有助于提醒自己，别忘了请求信心。萝拉（Laura）的分享倒是让我想起，芥菜种子的寓言故事：

我总是怀抱信心。一开始它很微小，我要求的也不多，但果真上帝给我的，正是我所需要的，我便一路，坚持下去。（注 7）

坚持下去！信心生活其中一个面向，是漫长的反复尝试。有时我们身处沙漠中，只能回想充满信心的时刻。我们必须「相信」这些记忆，才有办法坚持下去。绿洲终究会来临，信心将如同活水，再次从无限的源头涌出，供应我们走一小段，无需刻意努力就能怀抱信心的路。只是，灵性地形和行星地球的地形一样，沙漠多过绿洲，Q'uo 说：

记住，你在你的生命与存在之中试图展现的就是信心。信心没有什么道理，也没什么了不起。信心可能是最薄弱的一根芦苇，但凭借信心、依靠信心、拒绝放掉这根芦苇的灵魂，极性也将获得进展；不仅增益这一世的自己，同时也帮助了永恒与无限的更大自我。（注 8）

信心在物质世界中没有道理，灵性上却有它的逻辑。肯定一切都好，可以校准自我，顺应流动，与当下此刻的命运合作，特别是事情看起来不跟我们合作的时候。Hatonn 群体如是说：

怀抱希望和信心，许下愿望及梦想，这是你们心智的有力资源，用以提点自我，觉察内在，一笔又一笔，勾勒出你们所谓的未来。（注 9）

「一切都好」，敲响信心的大钟：

最要紧的是，别让心感到烦乱。你可以掌握意识，如果你选择做自我的主人。找出内在的平衡点并朝它前进，以此运作你的意识；并非想办法摆脱烦乱，而是带入神圣观点，连结与内在造物者的关系。「态度」不过两个字，却是灵性生活的关键，只要打开眼睛去看、张大耳朵聆听、愿意用心理解，万事万物皆有其神圣之处。（注 10）

面临某些导致我们出现低劣想法的情况，需要强大的意志，才能让心免于烦乱。但这无损它作为一项有效的练习，一座值得奋力挖掘的宝库，因为身旁，即有天堂：

对造物者而言，你自始都在天堂，但你放置生命的这层幻象，驳斥事情不是我们说的那样。唯有透过信心，你才能体会爱、宽恕、支持与接纳。当你被人生痛击，借助信心才能保持站立。当你认为生命没有继续的意义，倚靠信心，你才能再活下去。（注 11）

我在沙漠中走得最久的一回，为时六年。唐自杀后，我的世界变成了真正的不毛之地，身上只有过往的信心回忆。我被人生痛击，而且倒地不起。那几年，我只能卧床，足不出户，死亡比家门还近。我在视线范围内放了一张标示，写着「信心：最后的防线」，当一个坚持信心的傻子有何效用，我可以说，我领略过。Laitos 群体则表示：

怀着信心，纵身一跃。为了造物者，成为傻子。追寻世人眼中认为愚笨的事物，不以权力、名声、财富为目标，着实难能可贵。因为在你们的振动中，所有指标都指向另一条路，只要你分心，随时会跟着走。唯有不受人造的事物影响，拆除抵抗他人的高墙，你便能看见运转中的宇宙及其法则，也将觉知你所有念头的重要基础，即是当一个傻子，去寻求真理，那是内在油然而生，一种「对了」的感受。（注 12）

这股唤起信心的内在感受，相当具有疗愈作用。它不一定能够连带治疗他人，但会在自我心中形成极大的安慰，重拾完整与合一的感觉：

知晓自己是全然的，是完整的，合一了所有协奏。把握这份认知，创造信心环境，让灵性得以在其中加速演进。冥想、祈祷或沉思的成果，会以很多种方式显化出来，像是产生疗愈、触发爱、或如这个器皿一样可以通讯；而许多看似不起眼的付出，例如母亲照顾孩子，例如下厨、打扫、开车等，举凡投入全然自我所完成的每一件事，都是一种奉献，都是持续练习恒常与无限造物者同在。（注 13）

在日常生活中练习与造物者同在，是信心探寻工作最核心的一环。从表象上来看，生命显然没有什么意义，几乎找不到神圣性。我们受了非常多苦，每一个人都是。受苦时，造物者在哪里？然而把握信心，我们可以说造物者就在这里，在这堆乱七八糟里！

Q'uo 说：

苦难与折磨是特地设计来抓住理性心智的注意力，然后持续困住它，完完全全地扳倒它，直到它举手投降，让心接棒。心收纳了个体的存在状态，凝视着第三密度幻象的经验，且仅依信心就下决定，成为爱的一部分，善美的一部分，只要你愿意，也可推及四周，遍及地球。（注 14）

知晓自己是善美的一部分，我们便能安心地歇息，即使床是大地，天花板是繁星：

有时，疲惫的旅人只能就着草地与星空入睡，因为信心尚未产出他所希望或期待的东西。这正是盲从信心的时候，正是需要信心的时候。面对周边的人、亲近的人、甚至整个宇宙摆在眼前的严酷考验，盲目地仰赖信心，其实是明智之举。（注 15）

我最喜欢的一首赞美诗，开头为「生命不以眼见为凭，而凭信心。」需要的时候，我们多么感谢，有如此坚实的习惯可以仰赖，如 Q'uo 所说：

当你踏上寻求之旅，希望找到属于你的途径，我们建议第一步是肯定自己活在全然的信心里，相信有一条为你准备好的道路。你不知道那会是什么风景，但你可以在冥想中、在祈祷中，请求觉知，向你靠近。（注 16）

理性心智解决纠结的方式，似乎是思考、思考、思考到想出答案。然而，纠结通常与理性背道而驰，也不适用逻辑思考，它们本就是用来「卡在」情境中，为了产生特定的催化剂。Q'uo 不建议我们把注意力放在问题上面：

恐惧、忧虑的人会离内在感知到的困难越来越近，而不害怕的人则无论当前事件、想法或内在程式是否引发恐惧，都不会捏在手上。你发现了吗？钻在问题上只会让你越来越确定它真的是个问题，困难变得巨大，信心显得渺小，最后就以无助、不满的感受作收。无惧的人只是走着，留意每一件来到面前的东西，然后把它收下。（注 17）

面前若是无法接受的情境，要把它收下非常困难，以信心为凭，更是天大的挑战！不过，仰赖信心，有助于简化生活。Q'uo 说，并不是不能发挥自由意志，而是与命运达成共识，携手前行。在这一世开始之前，我们便已安排了特定课程，借此经验某些主题，如何回应之中的催化剂，才是我们可以掌握及施力的范围。让信心简化这个过程，顺应命运的节拍动作：

我们的意思不是每个个体的命运都已固定，因为就我们所理解，每一个人都具备自由意志，都必须基于自己的自由意志，选择服务他人或服务自我。问题在于你希望取直还是绕圈，如果企图控制路线，路线当然会产生改变，但若带着信心，跟着节拍，就能更平和地迎接属于你的独特情节，缩短把自我带回存在核心的时间。（注 18）

让信心，把自我带回核心：

你会经历匮乏，也将体会丰收，而我们请求每一个人，让你的感知一次一次重新聚焦在信心给予的讯息，聚焦在自我核心所在地。这的确是一种控制，容我们说，最大、最高层次的控制：控制你的心境，让你的恐惧停止，如同台风远离后那般平静；让你的喜悦扩张，如同破云而出的太阳光。在这样的气息下，你便能够去爱、去服务，付出自己的心，无论情节为何，都富足，都美丽。（注 19）

❧

在你们的幻象中，或该说任何我们所知的幻象之内，信心的力量可以应用于所有状况。那么，要如何掌握它、激发它呢？我们经常提到，活出信心的第一步，即是跃入半空；当追寻者放下小我，选择臣服，在腾空的时刻，信心长出血肉。所谓「信心之跃」是一个好的开始，是一项清醒的决定，是向自我承诺：「我将凭靠信心而活。」这句肯定语将唤醒个体意志，每当陷入忧虑回圈，就对自己这么说。或快或慢，心智终将形成新的正向习惯，那一瞬间，追寻者会发现自己已经跳过了原有的烦恼阶段，自然而然地确知：「我将凭靠信心而活。」如此平静的时刻，就像你们的稀有金属一样珍贵，应该小心翼翼存放在事物表象之下、记忆盒子里一处特别的地方。（注 20）

处理信心议题数十年，我的内在仍未形成稳固的习惯，能够经验这种时刻的追寻者超级蒙福！对多数人来说，信心自然到位的时刻确实罕见，但我们可以持续复诵，一天比一天，离它更近一些。Q'uo 说：

祈请信心时，追寻者唯一要做的事，即是往心智根部探寻，信心正在那儿，等待触发、成长。信心真的可以成为习惯，让个体在经历愉快的事件之际，安住其中并体会超乎大脑所能理解的平静；但你们幻象季节多变，时雨时晴，总有不愉快的时候，信心没了影踪，追寻者必须凭靠曾经心灵能量高昂、信心有如泉涌的珍贵记忆而活。尽管摸不着信心，这些记忆却如同真实的护身符，陪伴个体承受蜕变。信心的确是一种天赋，某些个体连结潜意识心智的线路，较其他个体更为显著；同时，信心天生内建于深层心智之中，因此个体可以喂养信心，使其茁壮，把忧虑和恐惧转化为记起信心的时机，借此将它带上显意识的实境。一旦经验到信心的支持力量，自然可以更快脱下忧虑的紧箍咒，转向祈祷、调和、赞美及感恩。（注 21）

给信心时间，它会变得越来越常出现。没别的，坚持不懈。〇〇一说：

我发现某些光靠爱应付不来的情况，信心始终能帮上忙，虽然它常常显化成我认为冥顽的坚持，或果决的愚行。即使达成目标，也没有实质的好处或奖励，我只是拒绝放弃，拒绝向绝望举白旗。（注 22）

一三一比较柔和一点：

这个叫做信心的东西，我会去努力，而且不预设马上要有什么回应。你说几十年对吧，可以，我可以。我会坚持，我会等待，无论抵达目的地要花费多少时间。它太重要了，如何能够实现它，就怎么做吧。（注 23）

太重要了，追寻信心。我们也将因此长出，辨别真理的能力：

在某些例子中，追寻者失去信心，再也无法恢复内在平衡，不曾返回寻求之旅。然而，对那些不屈不挠、继续走在寻求途径上的个体来说，即使感受过幻灭、沮丧、绝望、愤怒、痛苦和困惑，最终仍能重回平衡，同时逐渐明白，真理是主观的，信心即为一例。消化了这个概念之后，追寻者在马不停蹄的旅途中，越来越能够分辨每一个特定的时期，何为最适合自己的真理，信心也将随之成长，供追寻者自在徜徉。（注 24）

这个叫做信心的东西，到底是何物？我们凭空捕捉，还选择相信？它为什么如此有力？我认

为，原因是当我们祈请信心，凭靠信心，便进入了本我之中蕴含神性的区域，深邃的自我之心。Ra 则表示，信心等同无限智能：

发问者：我想起一句话，大意是如果你有信心移动一座山，那座山就会移动，所以只要充分觉知一的法则，就能运用无限智能，移动巨石建造金字塔（注 25），这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。「信心」这个声音振动变貌，似乎将我们所称位于无限途径上的个体、和站在有限理解或证明那一边的个体给隔开来了。把信心与无限智能视为一致是完全正确的。前者是心灵用语，但对于拿着笔和尺、严谨追求真理的人来说，或许比较能够接受后者。（注 26）

无限智能即是太一无限造物者，在我们心中静候。只差一个念头的距离，我们就能进入深邃的自我之心，与造物者同处圣所。花时间烦恼和抱怨，是我们比较倾向、而且比较能够掌握的选择，要连结信心与神性，则得派希望出场。Q'uo 说：

你们的神圣著作，将信心描述为「对未见之事怀抱希望」（注 27），可在你们的文化里，要对未见之事怀抱希望，难上加难。撇开人类世界的挑战、扭曲、冲突与分化，即使是这个幻象本身，也无法主张一种绝对的事物，可以凭借它而活，愿意为了它而死，担任真理的见证者。你们正在这样的外部环境中，尝试觉察自我形而上的永恒意识，那造物者的火花，闪烁着合一、希望，以及所有能够在你们幻象中示现的光。（注 28）

Hatonn 群体角度更为深入：

信心与希望，很容易混为一谈。信心是盲目的，它看不见，也不需要看见。信心是一种内在的踏实感，是灵性追寻者无价的盟友。我们不会阻止任何人孕育信心，它是你们在灵性道途上可赖以学习的伟大工具；但在某些情境下，聚焦的眼光比信心效用更大，这般眼光，即为希望。希望是针对特定目标或偏好的区块发展信心，描绘景象，其中一切都是最好的安排，结果将包含所有需要的东西。（注 29）

循着这个概念，我们将走向本章接下来会谈到的练习方法，如运用肯定语或观想。我曾在许多情境中对结果充满希望，尤其是为受苦者祈求疗愈的时候。同样的，它非常珍贵，却容易遭到滥用，因为就事件或情境的灵性价值而言，我们并不真的知道最佳结果是什么。于是，关键仍在自我承诺，持续修练想望，逐渐通往臣服。Q'uo 分享：

个体如何触及灵性？借由渴望。每个个体都有渴望，这是拣选的过程。但在个体的意志请托信心之前，他所渴望的东西，会如四面八方的风，仅仅是擦肩而过。（注 30）

信心是思量后的决定，且某种程度上意谓着将个人的意志与渴望交托出去，进而纳许更大的观点：

面临选择的十字路口，正是交付自我、发出祈请的时候。单单透过信心，就能磨利渴望，个人如此，群体亦是。与他人在显意识层次交谈的个体，可能感觉不到进入奉献和祈请的静默圣幕中对话，能产生何种作用及力量，因为除了「祢的意志是什么呢？」和「我是祢的仆人，请差遣我。」之外，并没有「说」任何的话。（注 31）

我和先生每日都诵读臣服的祷词，请求显现为我们预备的道路，让我们行走其上。有时我们不喜欢随后出现的事件，有时感到疲惫，有时，得歇一歇。但我们依旧祈祷，倚靠信心，在能力范围内，将意图与渴望转译成生活的实相。我鼓励每位追寻者，利用踏实的信心、经验自在、纯粹的生命。因我确实感受到，我们不需要担心方向，只要妥善地整理纠结的情绪，敞开心迎接属于自己的故事，处处皆有指引。即使迷了路，信心是极为有力的媒介，帮助我们觉知内在的造物者，领会其遍及宇宙的智慧。信心是岩壁间的裂口，每当不舒服、或对迷惘感到厌烦时，愿我们都在那儿稍做停留，愿我们的疑虑和恐惧，在信心里全数杀青。

若旅途变得艰辛，需要地方休息，我们鼓励你拍拍自己，给自己一些安慰。你本就拥有可以安慰自己的东西，你只需要在心智中将它构筑起来，或者结合你的意志，催生疗愈，重建信心，肯定前方有一条自我的路；知晓真理确实存在，知晓有项工具名为爱，恢复寻求的心念，往信心指引的路线前进。（注 32）

（注 1）Q’uo, transcript dated May 31, 1992, p. 4.

（注 2）Q’uo, transcript dated September 15, 1996, pp. 5-6.

（注 3）Hatonn, transcript dated February 3, 1991, p. 10.

（注 4）译注：意指每件事皆以它现在所需要的方式出现，且其中都隐含神圣的意义。

（注 5）292, letter dated December 29, 1996.

（注 6）Astria, letter dated August 19, 1999.

（注 7）Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated January 5, 1998.

（注 8）Q’uo, transcript dated November 21, 1999, p. 4.

（注 9）Hatonn, transcript dated January 2, 1983, p. 2.

（注 10）Q’uo, transcript dated November 13, 1994, p. 3.

（注 11）Q’uo, transcript dated January 20, 1991, p. 6.

（注 12）Laitos, transcript dated January 11, 1981, p. 2.

（注 13）Q’uo, transcript dated October 2, 1994, p. 4.

（注 14）Q’uo, transcript dated May 4, 1992, p. 4.

（注 15）Hatonn, transcript dated May 29, 1983, p. 2.

（注 16）Q’uo, transcript dated September 8, 1996, p. 3.

（注 17）Q’uo, transcript dated November 15, 1992, pp. 3-4.

（注 18）Q’uo, transcript dated May 3, 1998, p. 3.

（注 19）Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 11.

（注 20）Q’uo, transcript dated September 10, 1995, pp. 2-3.

（注 21）Q’uo, transcript dated September 10, 1995, p. 3.

（注 22）001, letter dated October 22, 1997.

（注 23）131, letter dated January 2, 1998.

（注 24）Q’uo, transcript dated November 8, 1990, p. 2.

（注 25）译注：此处原文直译为「就能做到这件事情」，查《一的法则》第三场集会记录，Ra 谈到建造金字塔是连结岩石的无限智能而成，因此将「这件事情」取代为「运用无限智能，移动巨石建造金字塔」。

（注 26）Law of One, Book I, p. 77.

（注 27）译注：《圣经·希伯来书》11: 1。

（注 28）Q’uo, transcript dated November 8, 1990, p. 1.

（注 29）Hatonn, transcript dated March 30, 1986, p. 1.

（注 30）Q'uo, transcript dated January 6, 1991, p. 6.

（注 31）Q'uo, transcript dated May 10, 1992, p. 2.

（注 32）Hatonn, transcript dated January 5, 1986, pp. 3-4.

观想

要联合心智与意志一起工作，疗愈并重建自我，观想是个好方法。Q'uo 说：

许多正向的魔法仪式，目标都是借由持续想象一个鼓舞人心的画面，触发其中的美好能量。任何东西都可以作为用来想象的客体，但我们建议选择激昂的、振奋的影像，唤起至今为止生命经验中最好、最极致的一切，在静默中观想它，直到心智变得疲乏，需要停下。（注 33）

魔法类型的观想与任何观想方式一样，其要旨皆是相信思想、信心、意志的「神奇性」。试过几种不同形式的观想，我认为它确实神奇，且无论是谁都可以经由练习，获得更好的效果，即使是像我这样，觉得观想立体影像一点都不容易的人。唐曾询问 Ra 观想技巧，我们从《魔法师的养成及工作》（The Magician: His Training and Work）一书中，读到被称为「小五芒星驱逐仪式 」（The Banishing Ritual of The Lesser Pentagram）或「场所准备」（The Preparation of The Place）（注 34）的魔法仪式。这类仪式原本是给远比我们训练有素、技巧娴熟的行家使用，但我们认为我们需要以此保护与 Ra 集会的场所，于是便试着替这类仪式的用语及观想内容找一些正当理由，当然，这些理由也发自内心：

发问者：行家如何运用在心智中维持视觉影像的能力，在意识里从事极化工作，不需要外在的行动？

Ra：我是 Ra，这不是个简单的问题。绿色光芒是达到收成标准的起点，行家还会再往上，不只为预备收成而触及智慧能量，也为转化行星收成与意识而融合无限智能。从事这项工作的技巧全都和内在有关，第一把钥匙是静默，第二则是专注。因此内在之眼可以稳定维持在某个影像上好几分钟（以你们计量时间的方式），代表行家的专注力已然提升；正向属性行家可用以进行群体观想仪式，增加正面能量，而负向属性的行家，则借此提升个人力量。（注 35）

这里有几个不错的论点。首先，本章提及的灵性应用技巧，都围绕在绿色、蓝色、靛蓝色、紫罗兰色四个较高脉轮。从事这类工作之前，应先清理脉轮系统，特别要留意较低脉轮是否清澈，且确认所有往上的力量皆经过心轮，亦即绿色光芒。

其次，Ra 说观想的钥匙是静默与专注。观想发生于心智的静思状态中，一旦择定观想的客体，我们便需要一颗专注的心，能够聚焦在影像上，直到我们确定，观想程序已经完毕。第三，Ra 将服务他人者与服务自我者执行观想程序的样态区分开来，我们也看出之中的极化作用。打算进行观想时，问问自己，目标是要增加正面能量，抑或达到个人的渴望。爱情符咒之类的东西都属于后者，我完全不建议正向属性的追寻者使用。唐继续询问：

发问者：你能否告诉我，保持专注数分钟之后，行家会做什么来影响行星意识，或增加正向极性？

Ra：我是 Ra。正向属性行家触及内在的无限智能，将自我心/身/灵复合体的小宇宙，接上无限的大宇宙，创造出最强而有力的连结。透过这条连结，时空中的绿色光芒真色将能显化于你们的时空里。思想在绿色光芒中等于真实的存在，在你们幻象里则几乎行不通，因此执行这项工作的行家成为管道，接引爱与光，进入行星地球的能量链结网络。这类仪式通常结束于赞美及感恩，打稳能量基础后，再将其散播至整个星球。（注 36）

思想等于真实的事物，这个概念是观想发挥效用的关键。当我们想象、或肯定某个画面是「真的」，我们会将视线放在造物本有的完美性，而非表象的形体。每次结束观想前，表达赞美与感恩，再将过程中聚集的能量释予造物者，亦是值得遵循的步骤。收集能量是负向属性者的兴趣，然而流经我们的能量不会枯竭，无需囤积。观想完毕，随即释放，不留在显意识心智里。此外，一般而言，维持影像的时间可以由短至长，逐步增加。Q'uo 说：

有些个体偏好静态观想，有些则倾向动态。无论动静，我们都建议追寻者选择简单、且具有色彩的客体。像是蓝色的圆形、或红色的方形、或一朵玫瑰等等，只需要「一个」即可。一开始可以先要求自己维持观想一分钟，如果顺利的话，两周之后再把时间拉长。喜欢动态观想的个体，可以替换为海滩上的浪、飘动的云朵、搭乘火车或小飞机时窗外飞逝的乡村景色，时间条件则与静态观想无异。客体简单，这项工作却很困难，然而坚持不懈，就能收获不菲。（注 37）

只要坚持！它的价值，怎么高估都不为过。但我们应该如何选择观想的时机？跟随脉轮清理的建议，当我们心烦意乱，就不适合进行观想：

面对暂时无法理性看待的事件，若将理性强加上去，反而会造成伤害，此时建议心智使用诚敬的肯定语。也就是说，乌云尚未来到头顶上方时，把难题带入冥想、沉思或正向观想，会有不错的成效，然风雨欲来之际，则适用其他工具。（注 38）

等待，等乌云离开头顶上方，再发挥观想技巧。等天空变得清亮，天秤恢复平衡，我们可以在心智中重新探看该事件，建构我们渴望的结果；借由观想呈现出来，并且持续练习，直至我们感觉到，希望发生的改变，已经慢慢实现。老话一句，我们得避免过度使用技巧，找到下一个「静」地前，有能力整装出发前，都先好好经历，挟带着蜕变的风雨。

Q'uo 说：

进行意识工作时，你拥有一定额度的灵性质量（mass），而这些质量同时具有特定的动量（momentum）。当你对想要的改变发出渴望、祈祷、请求、观想，在改变「真实」发生之前，形而上「想象」的情节已完成演练，好整以暇，做足准备。此刻，你的心灵及显意识层面的自我，必须坚定地度过这趟颠簸的路段，因为途中会有刹车压制速度，会有几次方向变换，接着再一点一点加大能量，加速进展。企图快转、揠苗助长的人，不仅扯了自己后腿，也搅乱了纯净的灵性渴望。（注 39）

（注 33）Q'uo, transcript dated May 17, 1987, p. 2.

（注 34）W. E. Butler, The Magician: His Training And Work, London, Aquarian, 1963, pp. 166-169.

（注 35）Law of One, Book II, pp. 130-131.

（注 36）Law of One, Book II, p. 131.

（注 37）Q'uo, transcript dated August 22, 1993, p. 7.

（注 38）Q'uo, transcript dated May 24, 1992, p. 2.

（注 39）Q'uo, transcript dated July 12, 1992, pp. 3-4.

魔法观想

另一场集会，Ra 给予唐的回应，道出了观想技巧的根本奥义：

所谓的观想，是冥想的一种，但其目标与冥想不同。观想是行家的工具，学习在心智中维持视觉影像的个体，内在将发展出能够超越无聊和不适的专注力，这项能力一旦形成结晶，行家便可于自己的意识中进行极化工作，无需外在作为，即可影响行星意识，这也是所谓「白色魔法师」存在的原因。唯独希望有意识地提升行星振动的个体，会看出所有冥想类型之中，观想在这方面特别有用。（注 40）

Ra 谈到的魔法观想，起初操作起来非常乏味。想象一个有色的形状，好比红色三角形，或蓝色圆圈，无迹可循，没有内容，却能锻炼心智，Ra 说：

观想对个体来说没有鼓舞效果的简单图形与颜色，形成了你们所谓魔法传统的基础。在你心中成像的是玫瑰或圆圈都不要紧，我们仅建议挑选一条朝向观想的途径，借此练习操作技巧；这里提到的方式，则源自那些曾经沉浸于魔法传统中的个体，他们所描述的观想画面，即为排列精细的图形以及颜色。（注 41）

Q'uo 继续延伸：

如果除了形状，再进一步想象色彩，有助于体会从事精准作业的感受，从而建起信心，那么我们鼓励你利用这个魔法系统内提供的特定方式，在观想中加入颜色，如同我们鼓励这个器皿向耶稣基督祷告一样。总而言之，请将这些观想程序视为帮助心境的工具，而非产生作用的机器；真正作用的东西，位于更大的实相里，没有动静，没有色彩，就只是爱。（注 42）

正因为刚开始的时候，观想程序会有些呆板，记得一切工作的基础是爱，比选择什么图形与颜色更要紧。魔法师也是一种管道，一种器皿，让能量流经他，再传出去。当他从简单的影像，进展至比较复杂的做法，便需要依循特定的模式，精准地、明确地看见许多影像、颜色、气味、纹理、细节，但本质上，他依旧是一个能量管道，如 Ra 所说。另外，先前提及的小五芒星驱逐仪式，亦可称为小五芒星召叫或祈请仪式（注 43）：

发问者：在我看来，召叫形式的观想，过程会依光的用途（如：疗愈、通讯、或觉知万有及造物者）而异。可否请你讲述这个过程，以及我做此假设是否正确？

Ra：我是 Ra。我们会提供一些想法，虽然我们怀疑能否穷尽这个主题。不管用途为何，所有观想都是从靛蓝色光芒起步，自此，光可以为了通讯或疗愈，接受个体的召唤。

补充一个隐微但有趣的要点，经由个体意志驱动，螺旋之光一路向上，最终与太一造物者内在之光交会。然而，这都还只是行家开始进行心/身/灵工作之前的准备。每一次工作所使用

的能量中心，都会产生一些结晶，与此同时，魔法师一次一次，更加成为他所追寻的样子。更重要的是，时间／空间上的心/身/灵、或所谓的「魔法人格」，它得到快速进展的唯一机会，来自于第三密度空间／时间上的心/身/灵所经验的催化剂事件。是故，行家供应许多催化剂给造物的更大部分（亦被识别为一个个体的心/身/灵全体），以此帮了造物者很大的忙。（注 44）

魔法师尝试更加成为他所追寻的样子，正是如此。从表象来看，我们只是人类，非常不完美的人类，在意识中进行的，也是不完美的工作。转向形而上的意义，我们如同折射光线的水晶，选择对准特定的念头、情感和理想，然后尝试净化，再让它们透过我们的振动频率，传向这个世界。推荐一本小书给想要操作魔法观想的人，《魔法的艺术与意义》（The Art and Meaning of Magic），作者是伊斯瑞尔·雷加迪（Israel Regardie）（注 45）。里头包含由各种形状及颜色组成的图片，方便读者练习观想，加上清楚的论述，说明这类技巧背后的概念。在西方，仪式魔法是一项严谨且受人尊敬的传统，需要投入大量时间与心神。若它引起了你的兴趣，我建议仔细思考其中牵涉的代价，因为它蕴含太多传统细节与力量，并不适合我们一时兴起，或草率练习。

（注 40）Law of One, Book II, p. 127.

（注 41）Law of One, Book II, p. 98.

（注 42）Q'uo, transcript dated May 8, 1993, p. 11.

（注 43）译注：小五芒星驱逐仪式英文缩写为 LBRP，召叫仪式则为 LIRP，这里的「I」即为「Invoking」，皆可简称为小五芒星仪式，也都与观想有关。

（注 44）Law of One, Book III, pp. 171-172.

（注 45）Israel Regardie, The Art and Meaning of Magic, Dallas, TX, Helios Books, 1971.

宗教观想

这个派别也有其基础，即赋予弥撒形体的圣餐礼（Holy Eucharist）。特别是罗马天主教及圣公会（Episcopal Church），皆将赐福过的圣饼视为基督的圣体；葡萄酒、亦即圣酒，视为基督的圣血，会众在圣坛围栏前领受圣餐，经由「融为一体」的仪式，唤起基督真实的临在。这个被形容为「变体」（transubstantiation）的信念，在每一次圣餐中，示现圣灵的血肉，没有任何其他的仪式，要比圣餐礼更能清楚看见，基督的爱与奉献，它对我、以及许多珍视此教义的人影响深远。祈请基督临在的仪式，亦为西方古典魔法习俗之一。几个世纪以来，这项仪式的用语大体上没有改变，只是被翻译成地球上几乎所有地方的母语，想研究魔法原理的人，可以从中学到不少。弥撒时的话语，警醒了无数世代的忠诚信徒，天使般纯粹的本质，增强了祈祷的力量，以此汇聚的灵性能量，光辉更是难以言传。虽然许多不真诚的敬拜者，离开教会就忘了身体力行，导致这些力量与能量难免有些漏失，然而实践者的数量更胜一筹，它也因此成为这个世界上已知的魔法仪式之中，最深植人心的一种。

不过，几个世纪过去，无论神职人员或一般信徒，都逐渐倾向在个人冥想时使用比较简单的观想，而非完整的弥撒。在这个主题上，最广为人知的观想客体应是玫瑰，作为美的范例，它无与伦比，但我们也可以观想任何花朵，视其为全然美好、协调、和平的代表。我则经常观想基督的十字架，或圣母玛利亚，想象她正和来传报的天使、十字架底下的天使、以及在墓穴里等待的天使交谈；我也曾凝视着天使飞过我所属教会的圣坛，在最后的晚餐中，与基

督坐在一起。

除了花朵，另一个适合观想的客体是大自然，如森林、海洋、漫步小溪和田野、或乘云遨游，它们能唤醒我内在纯净的情感河流，这是年复一年，我和这些影像共处而建立起来的成果。所有文化及宗教的神话系统，都拥有这类思想种子的概念，可供我们善加运用，对准内在原型心智的某个区块、以及这个区块所持有的身体能量。影像，蕴含着可观的、原初的灵性力量，Ra 表示，抽象的有色图形很好，较富宗教意味的画面也行，追寻者只要选一个，别在不同的对象间来回切换：

发问者：你可否提供一些练习，帮助我们加长集中注意力的时间？

Ra：我是 Ra。在你们许多奥秘传统中，经常可见这类练习。对冥想者来说，观想个人认为具有启发性的影像，即是你们所谓宗教观想的核心。在你心中成像的是玫瑰或圆圈都不要紧，我们仅建议挑选一条朝向观想的途径，借此练习操作技巧；这里提到的方式，则源自那些曾经沉浸于魔法传统中的个体，他们所描述的观想画面，即为排列精细的图形以及颜色。（注 46）

我的结论始终如一，我们可以选择限制比较少、比较不那么严格的宗教观想方式，除非我们每天拨得出至少两个小时投入魔法训练，还要有非常好的魔法师从旁指导；然而今日的世界是如此忙碌，对冲刺工作、奔波生活的人来说，两个小时的余裕，大概只能梦里寻。我强烈建议我们每个人都好好评估自己的时间与能量，不要贸然涉入又深又湍急的水流中，站不稳也无法漂浮。我坚信要以日常的心智架构为基础，然后透过每日的例行练习，鼓励自己慢慢移动，直到心智有了新的眼光，看见这些例行练习的神圣性。整个过程将花上好些年，但在匆忙的日常之中，例行练习只消几分钟就可以完成。若你是百中选一、有兴趣且有足够时间练习西方白色仪式魔法的人，一定要全心全意，喜乐前行；但对大多数人来说，这并不是个太好的主意。我曾不经意地走过一小段魔法之道，深深敬畏其中的力量，同时惊叹它所触发的诱惑及考验，何其幽微。我并不打算使用如此迅速的程序来改变，玫瑰、意谓着无限的海平面、广阔而静谧的森林，这些原型图像虽然简单，却可产生伟大的启示，提升心灵，强化心智。接续前则引文，唐对 Ra 说：

发问者：我年轻时受过工程科学的训练，包含设计过程必不可缺的能力，即想象三度空间。这是否有利于你刚才所说的观想方式，或者没有什么价值？

Ra：我是 Ra。对你、也就是发问者而言，这个经验确有价值。但较不敏锐的个体，则无法借此增加专注的能量。

发问者：那么，较不敏锐的个体，应该借由什么来取得合用的能量？

Ra：我是 Ra。较不敏锐的个体，可以选择个人认为具有鼓舞作用的影像。无论这个作用是来自于玫瑰代表的无瑕之美、十字架代表的全然牺牲、佛陀代表的万物合一，或其他任何可以启发个体的东西。（注 47）

任何可以启发个体的东西，这项指引着实为有创意的追寻者开拓了可能性，我在许多场合赞颂这类观想方法，希望每个人都能发现它的不凡。唐是真正的神秘主义者，也是涉猎至深的

科学家，他多年前便描绘了一组屋椽（注 48），有的并排，有的交叉。观想屋椽使他获得修练与启发，这也是他与 Ra 对话时提出的范例。然而，屋椽不适合我，我正好没办法在脑中草拟三次元的东西。试试各种可能性，找出是什么，正好适合你。

（注 46）Law of One, Book II, p. 98.

（注 47）Law of One, Book II, pp. 98-99.

（注 48）译注：rafter，古代房屋多为三角形屋顶，「椽」为横放于房屋上方，支撑屋顶的木条。

观想白框

莎朗·约翰斯顿（Sharon Johnston）分享：

「我一个人而已，做得了什么吗？」我们经常有这种感觉。我女儿最好的朋友，她十二岁，高声附议。我试着做出热血的回应：「我们来想象一个祥和的、造福所有人的目标。」（注 49）

多棒的点子！有个修习西瓦心灵术（Silva Mind Control）的人，教了我一种很实用的观想技巧：想象一个萤幕，一个被黑框或白框围绕着的萤幕。我们先于心智中选择一处适合进行内在事工的地点，接着构筑自己形而上的工作环境。创造一个房间，里头有我们需要的一切；然后在这个房间、或其中一个隔间，创造一座大萤幕，前方放了三张椅子。当我们想要从事灵性工作，并经过适当的调频与冥想，达到自觉可以接受的水平，意念便走向最喜欢的地方，走进这个盖在心里面的屋子，想象自己坐在中间的椅子，以此宣告工作即将开始。

喜欢的话，我们可以观想萤幕两边各开启了一扇门，形而上的男性（指导）灵从左边的门出现，女性（指导）灵则从右边的门进入。我会请求祂们坐在我身旁，让我牵起祂们的手，然后启动萤幕，给它一个黑框。我带出我想要处理的状况，同时问：「我可以做些什么？」接着请求影像转成全然完美的真理。一旦我看见这个状况已经变为完美，就给萤幕一个白框，围绕当前的影像，封印其为真理。一个人的时候，我会拍手来让封印过程显得更加真实。而后我数到五，提醒自己再一次回到共识实相，因为我实在太容易沉浸于冥想状态。这项技巧适用于很多状况，且在无具体的计可施时，它总能大大地舒缓心智。

（注 49）Sharon Johnston, letter dated May 26, 1998.

观想倾倒垃圾

Q'uo 表示：

心会把很多你不要的东西推出来，它们需要被放置在可以移除的地方。而我们说，想象你的内在大道上，路边有个垃圾桶，当你发现某种感觉的碎屑，那已不知是什么的东西，你可以观想自己把原始情绪的皮和梗，真的丢进了垃圾桶，时间一到，它们就会被移走。同时，让过滤后的珍贵情感，进入收纳纯粹、悲悯、智慧的深邃之心。「分辨」是饶富价值的行动，每个人都有这项能力，每个人都应经常使用。（注 50）

我相信这类观想可以作用在记忆上。我们拥有各式各样的记忆，其中某些危险记忆，如果不

加以约束，就会持续将影像送到心智面前，提醒我们想起它，引起不舒服的感觉。我的脑海始终自动播放唐病重的模样，极度痛苦的催化剂一再循环。做得到的时候，我会观想这段画面，看着它，第一件事是认许唐受到的深切折磨，以及我与他、我与这些折磨合而为一的状态；接着，我会请唐自己把这些影像收进资料夹，就像我们平常操作的那样，再请他把资料夹移到非紧急的、限制存取的区域。这条路，我走了十六年，它依旧会出现，只是不再入梦，不再把我吓醒，或过度打扰我的心情。身为极度敏感的流浪者，可怕的事情发生之后，我们或许得花上非常多年，才能将危险记忆放到比较不造成危机的地方。但当我们意识到内心纷乱不已，就确实需要「把垃圾拿出去」。无论是想象一个垃圾桶，把烦恼都倒进去，再牢牢关上盖子；或者看见代表忧虑的人，打包他凌乱的物品，悉数带离；或者将痛苦看做黑色的液体，倾斜头部，让它们迅速流出。这类练习的主要目的，是缓解我们的伤痛，愿每个人都能腾出空间，好运才有位置停留。我们需要整理心智，投入当下此刻。为注视那些影像而走回过去，确实有其意义，特别是催化剂刚出现时，我们得充分觉察自己接收了什么经验。然而，终有一天，即使催化剂出现，我们也能从容应对。当陈旧的情绪和画面顽强不移，宽恕作业又遇到瓶颈，把垃圾拿出去，或许会迎来契机。

（注 50）Q'uo, transcript dated May 12, 1996, p. 3.

观想脉轮

Q'uo 说：

我们建议个体利用清晰的观想，不只冥想，也包含沉思，有系统地滋养每一个脉轮，达到关顾自己的效果。（注 51）

❧

打稳自我接纳的基础后，接着在心里面的屋子，有个家务可以去做。它是个短期方案，也是个值得培养的好习惯。它需要使用观想能力，而我们发现这是你们小组特别擅长的事情，除了这个器皿之外。因此我们将指导这个器皿以及其他个体。这个器皿可以把脉轮想象成一条糖果，一条「救生圈」（Lifesavers）糖果（注 52）。常见的东西，可以作为视觉辅助，接下来则加入红、橙、黄、绿、蓝、靛蓝、紫罗兰七种颜色。其他观想能力相对发达的个体，可让影像变得更加精致，包含亮度、旋转的角度、色彩的饱和度等等，任何观想者在意识中能够着墨的细微之处。

第一步是连结当下在能量系统内运作的事物。开始之前，建议给自己一段静默时间，请活跃的心智休息，将沉睡的潜意识唤醒。因为直觉是观想程序中的要角，且将心智小屋打扫干净，对将要进行的工作有一定程度的觉知，是与工作本身一样重要的事。无论从事任何意识工作，都应献出自我，投入对太一无限造物者的服务。

而后，个体查看能量系统，看其平衡，看其错置，如其所是地看着。接着在心里或在口头上，对那些不平衡的能量说话。请求停滞的能量转动，暗沉的颜色变亮、变鲜明，过度活跃的部分，与其他能量调和。有需要的话，这类观想一天可以练习数次，对于暂时感到失衡的状况，它是个短期的解决方案，对于从事意识工作的个体，它也是一项工具。（注 53）

多年来，每次调频、准备通讯之际，我都使用这项工具。再三练习，我们就会变得更容易「看

见」、并读出自己的能量中心，实际上发生了什么事情。完成脉轮观想时，我也喜欢把能量系统封印起来。我会观想光流，一道源自我的红色光芒中心，一道源自紫罗兰色光芒中心，它们在心智中融合，形成一座红紫色的能量池。接着我找来帮手，经由银带（silver cord）（注54）抓住我，把我放入能量池，让我的身体从里到外，每一个细胞都浸泡其中。我将此定义为身体对它自己的保护。最后，我观想一个无边无际的白光池，一样再请帮手把我放进去，完全渗透每个细胞，我将这个过程，视为无限造物者的保护。

（注 51）Q'uo, transcript dated July 5, 1992, p. 2.

（注 52）译注：美国的糖果品牌，圆形的硬糖中间有一个洞，有各种口味与颜色。

（注 53）Q'uo, transcript dated October 2, 1994, p. 3.

（注 54）译注：连结肉身与灵体的一条线

观想星球

我们都关心我们的星球，和住在上头的人。Hatonn 群体建议：

我们建议想要协助地球提升振动的人，一开始可以先观想整个星球处在黑暗之中，如同一片漆黑的虚空。过一会儿之后，慢慢看见星球上不同的地方，一点一点发出光亮，继续观想，直到光分布的范围越来越大、越来越亮，直到你看见地球完全被光围绕，仿佛一颗太阳。（注55）

我认为 Hatonn 的叙述，相当接近形而上界当前的实相。从外星而来、或原生自地球的流浪者，都已逐渐觉察自我的灵性身份，成为无限能量的转换器。Q'uo 补充：

许多个体的意识，已经演进到可与太一造物者形成稳定的连结，且因为这般连结，他们也能传导某种形式的智慧能量。这些个体是你们所谓的受膏者（Christed ones），他们已到达一个阶段，能够如同太一造物者一般，将能量分享予世间的造物者（注 56）。容我们说，他们之中有人选择突显自己，把自己供应给你们星球更多的个体；也有人选择保持隐密，透过输送爱、以及你们所谓的魔法观想，发出爱和疗愈的振动，促使星球本身进化，也协助星球上的人一齐前行。（注 57）

看到这段文字时，我不太确定该不该收录进来。我在这一章已经谈了很多自己的宗教信仰，我真的不希望这本手册看起来像是在说，基督教是唯一的路。它是我的道途、真理及生命，但我并不想要劝说别人改变信仰，我怀疑自己是否应该使用，这段关于「受膏者」的引文。电话铃响，接下来的事，你一定能想象我有多惊讶。一位爱/光研究中心的好朋友，她住在波多黎各，打来安排书籍捐赠事宜，顺道分享了上周日的冥想过程。她和其他伙伴全都看见基督，穿着白袍，系着打了七个结的金色腰带，肩膀上有件紫色的披巾。另外还看见一张非常大的美洲地图，横跨北美和南美，很多小小的受膏者（这就是她用的词）一个一个浮现。每个人都拥有基督意识（Christ-Consciousness），我们的任务即是采取美妙、真诚 的态度，去唤醒这一部分的自己，供给养分，使其成长，存在我们的心中，也进入我们的生命。将自我和其他所有的人，想象成带给星球光亮和疗愈的源头，不仅充满能量，潜力更是无穷。

（注 55）Hatonn, transcript dated May 17, 1981, p. 4.

（注 56）译注：亦即每个人

（注 57）Q'uo, transcript dated February 24, 1991, p. 11.

观想疗愈

以「想象完美」的角度来说，这类观想可以和白框观想一同使用。Q'uo 说：

只要疗愈者具有吻合自己、同时使人信服的方法，来观想光的动态，该程序便准确无误。我们不是刻意含糊，而是为了表达，任何观想能量流转的方法，只要符合疗愈者的感知与需求，都能发挥作用。疗愈能力并非从观想而生，也不受观想系统管控；疗愈的能量借由器皿传导，疗愈者则是在进行自己的工作时，发现了某种可以观想光之动态、却不会干扰疗愈能量本身智慧流转的方法。疗愈者的目标，是在这股能量面前变得清晰、透明，如此一来，它便能完全静定，并且成为有意识的催化剂。不过，为让疗愈者的心智舒适、平息，仍旧需要某种观想，再将这股能量转化。（注 58）

对我而言，观想白框最为实用。但如果你发现，想象一个人沉浸在白光之中比较简单，或找到了似乎更能够把一个个体确实全然完美的真理体现出来的任何方法，请务必使用它。Yom 群体建议：

爱创造了你，光显化了你，请将你自己视为爱与光的经理人。冥想时，祈请静默，你会听见爱的声音；加入沉思，运用肯定语，为示现光的创造力，实践其无限的可能性，献出自己，成为器皿。虽然大多数的肯定语，对人类的益处在于情感和心理，用来疗愈肉身也一样可行。无论那句子是隐晦、富有诗意、平凡、还是特别绮丽，目的都是为了聚集无限造物者的光，穿透身体，让细胞重展生气。（注 59）

Q'uo 补充：

你正试着将自己从幻象中释放出来，然而，在你之中，本有那完全无束的自我。这个器皿经常建议他人，与其用头脑处理问题，不如单纯观想问题「完美」的模样，事实上，问题本来就已经是那样。事实上，一切是爱。事实上，这一刻，已是它本来的模样，一切无瑕。没有时间或空间，这是一个幻象，在旅程中前行的我们，也不例外。但，每个个体都是独特、美妙、造物者挚爱的存有，坚定地穿越一个又一个的八度音程，直往无限；如同那朝向与造物者合一的光，随着宇宙心跳脉动，生灭交替，进而不断学习、更晋一级。（注 60）

（注 58）Q'uo, transcript dated May 8, 1993, pp. 4-5.

（注 59）Yom, transcript dated June 8, 1986, pp. 6-7.

（注 60）Q'uo, transcript dated March 2, 1998, p. 5.

观想宽恕

第八章曾谈到平衡冥想，此处则是一个比较简短的版本，有时能帮上忙。把我们和生活中每个人的关系，领至注意力的中心，然后运作意识，把每一段关系，带入宽恕、接纳的境地。

Q'uo 说：

我们请求你观想追寻者，也就是你自己，正与围绕在你身旁的整个世界，一起静默，它在你之外，也在你之中。你或许更习惯将内在历程与外部经验分开思考，然而深入来说，外部经验时常取决于内在自我。因此，在静默中观想自我，允许外部经验进入内在，输予接纳和宽谅，理悟每一个追寻者之内，每一个自我醒觉的个体之内，都收纳着所有的无限。（注 61）

（注 61）Q'uo, transcript dated August 30, 1992, p. 1.

梦境中的意识工作

所谓的做梦，技术上被形容为睡眠者进入了快速动眼期。我们是不可思议的造物，且没有任何设计，比梦境更能充分显现我们的精巧性。我们在意识清醒的状态下度过一天，经历生活中的诸多变化，正负轮替的情感，自认或他人裁量的成功或失败，直到筋疲力尽，需要休息，恢复元气。如果没有梦，我们可能会以为自己是线性的、单向的存有；梦为我们带来了故事、迹象、和清醒时的生活截然不同的题材、引发各种联想的内容。有人说，他们记不得自己做过的梦，其实这项技巧，经过训练便可养成。在这个主题上做了一点努力的我，可以证实梦的确能够产出许多有趣的灵性讯息。

我们为什么会做梦？我想，是因为我们始终活着，我们的意识始终醒着。入睡时，肉身躯壳会松懈下来，通常是不动的，休止的，但意识却是持恒的，无限的，它在岗位上继续工作，消化清醒状态时所接收到的资讯。唐询问 Ra：

发问者：你曾谈到，跑进显意识心智的梦，对极化工作很有帮助。你可否定义何为做梦或告诉我们它是什么，又如何协助极化工作？

Ra：我是 Ra。做梦是潜意识心智与显意识心智之间的通讯活动。这项活动的内涵，完全视心/身/灵复合体的能量中心处于阻塞、启动、或结晶状态而定。若三个较低能量中心，其中两个呈现阻塞，那么梦境就会重复近期的催化剂与固有的深层滞碍，提供显意识跟这些阻塞有关的线索，以及疏导阻塞可能采行的做法，借此协助个体极化。

此一类型的梦、或称为穿越潜意识面纱的讯息传输活动，也会发生在阻塞较少的心/身/灵复合体中；经验催化剂时，他们启动绿色、或更高的能量中心，偶尔才出现阻塞，对能量涌流造成短暂的扭曲或扰乱。是故，任何状态下的心/身/灵复合体，反思梦境的内容和情感共鸣之处，都可以获得帮助。而对于绿色光芒能量中心已经启动、或因某些极端的催化剂（如自己或挚爱的人肉身即将死亡）致使绿色光芒阻塞意外解除的个体，梦境也有另一层涵义，大致可被称为预知，即提前知晓某件尚未显化于你们第三密度空间／时间中的事。这项属性主要取决于心智在时间／空间上的落点，因此所谓的现在、未来、过去，都不具有意义。但若心/身/灵复合体善加运用，就能充分浸入全然悲悯的爱，即使面对事与愿违，形成你们称为不快乐的强烈变貌，亦不会受到动摇。

当心/身/灵复合体有意识地选择行家之路，各能量中心达到初步平衡，靛蓝色光芒能量中心逐步开启，梦便成了最有效的极化工具。一旦知晓显意识心智歇息时，仍能从事意识中的工作，行家便会在睡眠状态中，召唤指引自己的存有，环绕四周的临在，以及最重要的、在空

间／时间里类比为高我的魔法人格。有这些正向力量的关照，「做梦」发挥其学习与教导的最大潜力，协助行家更加朝向他所选择的极性。（注 62）

深层自我经由做梦，穿透面纱，和显意识自我沟通。Q'uo 认为这就好比在电脑上写程式一样：

一般来说，潜意识心智之于追寻者，如同电脑之于你们的程式设计师。显意识心智发现一道谜题，因着解谜的渴望，个体当前所知的一切，进入了潜意识心智；而后，潜意识心智也怀抱找寻爱之道途的期盼，编写象征性的讯息，以你们称为「梦」的形式，回到个体的显意识里。记住梦境的目的，即是为了更加觉知来自潜意识心智的讯息。个体可以在夜晚就寝之际，提醒自己留意每一个梦，隔日尽快记录下来，包含之中的「编码」，一起成为当天冥想的主题。潜意识心智借此揭露越来越多的解谜提示，而追寻者的双脚，也将更加肯定地走在爱之道途上。（注 63）

把解谜提示拼起来，亦是一项汇整的工程：

大脑碰到痛苦或难题，往往选择攻击、逃走，或又打又躲。同样的催化剂，无限意识却直直看着，观察、分析、弄清楚发生了什么事情；接着拿起所有思考材料，回到深层心智的根部，进行整理、归纳。意识工作正是如此，梦境、洞见，或必然发生的事，都将因此变得清楚；并非搞懂蜕变细节，而是对于眼前的催化剂，明白地生起臣服及接纳的感觉。这般体会，再「清楚」的词汇也无法精准描写。（注 64）

看来，梦境是一场马不停蹄的自我对话。醒着的时候，显意识心智对深层心智说，做梦的时候，便轮到深层心智开口。这段对话远远超越了言语，进行意识工作的同时，我们逐渐看见极为宽阔的自我，不亚于天文望远镜探测到的任何一个星球。想要觉知生命模式、寻求共鸣的意念，驱动了这一切：

每个个体的潜意识心智，都隐含着自我的生命模式，且会将课题及经验的各个片段，经由梦送进显意识心智，与想要揭开潜意识宝藏的个体联系。为了与梦境合作，我们鼓励追寻者向潜意识心智发出讯息，表示自己已经准备好处理梦的内容，例如在睡前提醒自己试着记住今晚的一个梦，并放置适当的工具，以便在还记得梦的时候把它记录下来。利用这类做法，持续传达想与梦境一同工作的渴望，潜意识心智将会慢慢确信，显意识自我不是说说而已，接着便开始释放出，追寻者记得住的梦境。（注 65）

L/Leema 群体则建议，处理梦的内容时，我们最好抱持着求爱般的态度，恳切地探询，深层心智的想法：

想知道该如何揭开面纱，看人类求爱的过程便行。心智之中，深层的部分相对纯粹、敏感，也比每天重度使用的部分，结构上要纤弱得多；那些看似无关这一世这个肉身、却深刻触动自我的频率，和渗入个体能量网络的涌流，都会使深层心智有所反应。揭开面纱，也将横越累世。进入深层心智的动作，应尽可能谨慎、诚挚、充满关爱之情，如同求爱的人，手心冒汗，捏朵小花，邀请约会对象跳支舞。正是如此轻缓，温柔，不刻意用力强求，反而耐心修练醒觉的人格。突击只会换得失败，唯独做好接收讯息的准备，深层心智将经由冥想、异象、梦境等方式，把它结出的成熟果实，运送到显意识心智。（注 66）

我们是追求者，追深层的思绪和感受，求自我存在的奥秘。梦境也是自我奥秘的一部分，不过，是谁安排这些梦？唐问：

发问者：梦是如何被设计、或编写出来的？是高我负责执行这件事，还是谁呢？

Ra：我是 Ra。心/身/灵复合体以自己的能力，使用做梦功能，负责这项活动。

发问者：你是说，潜意识负责我所谓梦的编剧或设计，这是正确的吗？

Ra：我是 Ra。这是正确的。（注 67）

但，潜意识又是什么呢？Ra 的回应紧贴提问，未延伸另一项事实：深层心智根源于永恒的神性。L/Leema 群体表示，我们睡梦中所接触到的，是自我意识座落在形而上界、或时间／空间的那一部分：

时间／空间是未知的领地。在你们的语言中，最适合用来代表它的形容词，可能是「本体的」（numinal）（注 68），或「神秘的」（mysterious）。站在空间／时间的角度来看，时间／空间不停变换，难以捉摸，无法预期；然而，你们的本我，你们的真实心智，很大一部分住居在后者之中，面对你们自幻象里的生命经验收集来的催化剂，它可以处理得更有效率。透过清楚的梦境，座落在时间／空间中的心智，正对你叙说，你在空间／时间中尚未察觉的东西。（注 69）

Q’uo 把梦的讲者描述成存于累世间的自我，说着大致相同的事，只是用不同的方式：

我们建议利用冥想和睡梦，促使你更容易连上，存于累世间的自我。它不是大我，而是一个有偏见的个体，尽管如此，它着实拥有许多智慧，可以协助这一世的你整合自己。这份协助不是来自于知道前世发生过什么事，而是明了自我的底蕴，从绽放中的当世生命，深入至存在的根部，它在你的意识里头，那囊括前世记忆、深层觉知、及原型心智的地方。（注 70）

或者，它就是高我：

在比较深入的冥想状态或睡梦状态中，最容易接触到高我这项资源。它非常隐微，同时极为小心翼翼，维护着你们的自由意志。（注 71）

为维护自由意志，那更深、更高、更与神性连结的自我，担任梦的讲者，却经常不说完整。它含糊其词，没有逻辑，只有象征，要告诉我们一个故事，又没有告诉我们。它掩着块布讲话，站在「朦胧的玻璃」后面比手划脚。即使在梦里，深层心智上方的面纱依旧存在，但已微微掀开；我们收到了好的讯息，只是需要解密。Q’uo 说：

追寻者的目标并非直接拿掉面纱，而是用一连串的经验，打造一个安全的运输工具，以信心与意志驱动其穿过面纱，让深层的自我得以用比梦更清晰的方式来表达。当然，梦本身就能使面纱变得略为透明，即使追寻者没有做任何努力，仍能稍稍看见潜意识有什么东西。面纱也像是同伴，无论追寻者欢喜忧伤，它都会陪同经历生命的课程，也一起度过如这器皿所说

的空档与假期。（注 72）

唐询问 Ra：

发问者：刚从梦里醒来的记忆，通常具有一定的准确性？要把梦记下来，是容易的吗？

Ra：我是 Ra。请你务必知晓，为回答你的询问，我们会以偏概全，因为梦的类型相当多元。广泛而言，只有经过持续锻炼的观察者，才有办法准确地想起梦的内容。刚从梦里醒来，就立刻记下所有记得住的细节，可以强化回忆梦境的能力。浑浊、杂乱，一会儿便消失无踪，这是梦对于一个心/身/灵复合体来说，最常见的结果。（注 73）

假使我们没有试着留意自己的梦，就几乎只能记得，它浑浊、模糊、看起来一点也不像充满重要讯息的样子！而且，每个人的梦都是不同的国度，有各自的语言，和独特的风景：

留意你的梦境，可以连结与自我有关、但所在位置更深的资讯来源。每一个个体的梦，都有专属于个人的象征意义，多数情况下，普遍的概括和归纳是正确的；然而没有任何两个个体梦中的画面完全一模一样，就连画面背后的原型也不尽相同。于是，研究梦境就像研究一个人的行为，要花费很多时间，如这个器皿所说的「几年」，成果才会出现。（注 74）

Ra 呼应这一点：

发问者：处理「梦」这项催化剂时，有解读潜意识心智的通用语言，还是个体有自己独特的词汇，用来诠释梦的含意？

Ra：我是 Ra。所有心/身/灵复合体共同留下了一部分梦的通用语言，然而每个个体的生命经验皆不相同，随着独一无二的部分不断增加，在梦的词汇库里头，个人化用语所占的比例也越来越大。（注 75）

尽管随着生命经验增加，我们越能懂得梦说的话，但我认为，与梦合作是更快的方法。当然，动作要轻柔，态度要严谨，顾及它脆弱的结构，尊重它将深奥真理传给我们的方式；这些真理，若是在我们清醒时，直接送进耳朵，我们很可能无法承受：

梦所在的实相比你们醒着时看见的实相更大。事实上，潜意识从来比清醒时的个体，更为清醒。容我们说，这些讯息使用的语法和条理，并不存在于清醒的世界。若把梦境中的材料、表达方式及影像解析度搬到清醒状态下，自我原本依循的共识实相，会产生剧烈的动荡，之中具有的能量，也超出了清醒时的个体能够承受的范围。因此，梦是自我为自我编织的精巧之作，它允许自己可以稳固地驻留在这一世设定好的各种趋向中，进而感知当下的自我。（注 76）

梦就像是灵性自我送来的礼物，我们得小心地打开，才不会撕破或弄坏。莱拉说：

我过去会进行正规的冥想，现在则是利用醒来之后的一两个小时，躺在床上，让自己在清醒与沉睡间的另类状态「晃一下」。我把它形容成「到处翻翻」，它可以帮助我整理、分类日常生活中浮现的各种思绪。我常常在快要醒来的时候做清楚的梦，所以我的床边放了笔和便条

纸，方便我记录梦境，还有任何回应它的念头、洞察与指引。（注 77）

听起来不错。醒来时，翻翻自己的梦，否则它马上就消失了！玛丽也表示赞同：

我按照凯西（Cayce）的教导，学会记录梦境，并试着解读它。我可以在醒来时立刻把梦　写下来，而且已经持续了大约三年。解读则是另一回事，我只能试试看，然后希望自己是对的。但目前为止，这个过程仍是最有助于我「听见」潜意识心智的方式。（注 78）

玛丽的分享延伸出一个我至今仍无法解决的问题：梦里实在太多东西。唐过世以后，我接受了好几年的治疗，我的医生追随荣格，喜欢从病人的梦下手。于是我开始记录我的梦，告诉她梦的内容。起初，我只能记得片断，没跟梦培养感情，自然不太熟悉，可没过多久，我已经能够写下刚做的梦。我的床边除了笔和空白笔记本，还有一支手电筒。如果把房里的灯打开，我就会完全醒过来，手电筒的用途就在这里。两周内，我记录了许多梦，甚至一个晚上写了七个梦，每个梦都有非常多细节，写一趟就用上三十分钟。实际上，我再也无法入睡，我会打盹、做梦、醒来、写梦、整晚，重复这些步骤。说不定有人不适合跟梦境培养太多感情？我还没遇过任何人跟我有一样的问题，我相信 Ra 会说，那是因为我太戏剧化了，我的梦，充满着巴洛克式的繁复风格！一三一说：

我发现，把梦写下来，某些原本关闭的资讯通道，似乎也随之敞开，偶尔还会跑出非常有趣的东西。我并未详尽估量我的梦或做任何类似的动作，但我十分享受和梦中画面、心境共鸣的感觉，翱翔于那神秘的世界，有时甚至能瞥见真正的启示，宏伟尽收眼前。（注 79）

梦的幽默感很古怪，却为奥秘绘出色彩。罗米跟我分享她梦中的「神来一笔」：

我在梦里说了一句话：「生命中的喜悦。」这是我努力追求的目标。结果我收到一句回应：「喜悦中的生命。」我随即意识到，把喜悦放进生命中不是重点，至少不是我的重点。「喜悦」就是我们存在的本质，「爱」或「知晓」的另一个名字。我始终拥有喜悦，它是我「存在的核　心」，但我不曾给过喜悦生命，不曾给过「真实的自我」生命。我醒过来，因为我听见自己，大哭的声音。（注 80）

如果醒来之后，梦让你说了句「原来如此！」那真是件美好的事。生命中几个紧要时刻，我　都做过超级清楚的梦，明确、立体、像是真的一样。而 Ra 与唐谈完梦境，结束前提出：

梦另一项自古即经先知及神秘主义者体验过的功能，就是为传递异象。这些异象自做梦者的心智根部而出，对着贫瘠的世界说话，因此其主要价值在于服务，而非协助个人极化。但若该名先知或神秘主义者本身渴望服务，这项功能则可促使他更接近心之所向。（注 81）

异象之梦十分稀有，一四九是其中一个经验者：

我是许多高频能量的通道，特别是 Oriaha，而且对我来说，梦比真实世界更真实。在梦里，我做了很多其他的事，但也用了不少时间，参与某种我称为梦之演说的活动。奇怪的是，即使半夜醒过来，我还是可以听见演说，它并未使用地球上的语言，我却感受到它极为神圣的振动。我可以起身，走来走去，再回到床上，也不会遗失任何一段。我从未把它记下来，但我知道需要时，我自然想得起来。（注 82）

这是个独到的能力！她拥有外在天赋，作为通道，水来渠成。有些人能够在梦里疗愈他人，同时具备专业的通灵能力，可说是另一种罕见的案例。而我们大多数人，则仍以自己的生活、个人的挂虑为守备范围，且需要投入时间，与梦耐心相处，构筑自我的智慧。总之，准备好梦的笔记本吧，举凡自觉重要、氛围独特、或强度令人印象深刻的梦，都将它记录下来。注视这类梦境中的每个角色，假定他们全是自己的某个面向或投射。他们之于我们的显意识心智，意义为何？我们该如何了解他们在想些什么？发挥研究精神。他们存在我们生命中的哪个阶段？在那个阶段，我们的情绪被什么状况给绊住了？而现在，我们对他们又有什么感受？观测一下梦境里的心情气象。任何运用理性与直觉的方法，都可以轮番上场。具有创造力思惟的人，早已用上各种法宝，尝试和梦携手，进行意识工作。我的一个朋友归纳出属于他自己的主题之梦，当对应的梦境再度出现，就在梦里复习那些讯息；另一个朋友花了非常多时间和精神，画出梦中的建筑物及周边景色，发现梦与梦之间互有连结，一切都相当真实，也都有特定的意思。毫无疑问，翻翻我们的梦，探看之中的情景与主题，空手而回的机率很低。尽情，但动作轻柔；仔细，但小心翼翼。如 Oxal 群体所说：

越是刻意用力，越难成功碰触那已经转身躲开的奥秘。越能单纯地允许梦施展自己，要探索梦境早已透露出的讯息，就变得更加容易。（注 83）

Q’uo 建议利用冥想，帮助我们解读梦境：

我们推荐你们利用冥想建造一条通往潜意识心智的小径，怀着想要取得拼图碎片的心念，规律地行走其上。那些拼图碎片本就在你之内，等着被你发现，综合梦中的资讯及冥想的成果，可以使这个过程更有收获。换句话说，你多么想知道如何在日常生活中找到爱的方向，显意识心智协助内在拼图的力量便有多大。（注 84）

这则引文掌握了渴望和讯息之间的根本关系，也是我们向梦学习的要义。先是有意识地渴望，接着在睡前重述一回，希望能记得梦的内容，为某项任务，将心念集中。深层心智或高我理解了任务之后，会透过各种梦境，来回应我们的渴望。然后，我们使用梦的笔记本，醒觉地阐释梦中的材料，以此延伸合作过程。我们将发现梦的周期性，有些题材很短暂，或只是重复近期做过的事情；有些常驻的主题，会唤起记忆，引发思考，充满情绪气息，意境交错层迭，下一步便是从这堆大杂烩当中，筛选我们想琢磨的隐喻，提取我们想运用的线索。这些年，星际邦联时常在我们做梦的过程中给予协助。Q’uo 说：

我们知道你很好奇，像我们这样的个体，如何在做梦过程中帮助你。在梦境里，我们和你是一体，睡眠形成保护，因此不再需要幻象，所有个体都是整体。至于会是谁来到你的梦中，每个个体都可以用自己所理解的方式，呼求想要的能量，也都将如你所望。我们建议你呼求真正渴望的对象，指出真正希望得到帮助的地方，因为你会接收到它，因为一旦你的显意识心智从面纱底下学习、并构成某种见解，活出它、显化它，便成了你的职责。（注 85）

❧

包含你们在内，我们听见许多个体的召唤，再以最有利于召唤者的形式供应协助。无论是像这个小组一样，想接收我们的话语和观点；或是需要在睡眠中，经验带有启发意味的梦；或可能更有助益的是，制造第三密度幻象内的巧遇契机，好让召唤者与对方可以相互分享，彼此心中不断茁壮的追寻渴望。如此这般，我们绝大多数的力量，都投注于行星地球，和分秒进行中的收成工作。（注 86）

对星际邦联而言，睡梦状态是给予协助的理想时机，因为这时候个体的自由意志受到本能保护，只有记住了也没关系的东西，才会留在显意识里。不过，梦中蕴含的启示或激励，总让人在苏醒之后，领会到难以言喻的完满，更增添了生命的活性。与我共事过的几个伙伴，都曾用类似的方法请求协助，也都得到很好的效果。我们可以选择共鸣最强烈的对象，并使用精确的群体名称，如 Q'uo 或 Ra，在简短的冥想中提出请求，接着进入睡梦。这是另一种保护机制，星际邦联这般正向属性的讯息来源，态度严谨、谦恭，审慎维护着每个个体的自由意志；但在拥挤的宇宙里，还是有不太善美的个体，乐于干扰我们的睡眠，倾销它们虚妄的伟业。因此，别把你的请求当成广播，要说你想请求谁的帮忙，别说「谁来帮忙都可以」！以及，别太期待梦里出现 UFO，星际邦联通常不这么做：

大多数时候都不需要太空船。这类接触多半发生在睡梦中，个体可能根本没有印象，容我们说。不管什么形式，接触的出发点只有一个，即唤起个体投胎前决定的使命与人生目标，少数出动太空船的例子，则是由于该个体的高我认为这是对其醒觉最有益处的做法，每一个个体，都不一样。而某些情况下，太空船也被用来达成更广泛的目的，即向你们人类示现奥秘，进而引发求解之意。（注 87）

（注 62）Law of One, Book IV, pp. 97-98.
（注 63）Q'uo, transcript dated January 10, 1987, p. 12.
（注 64）Q'uo, transcript dated October 14, 1992, p. 2.
（注 65）Q'uo, transcript dated February 2, 1997, p. 8.
（注 66）L/Leema, transcript dated December 18, 1988, pp. 4-5.
（注 67）Law of One, Book IV, pp. 98-99.
（注 68）译注：意近 noumenal，指事物自身或原本的样貌，不需显化于表象或感官，仍无损其存在。
（注 69）L/Leema, transcript dated June 1, 1986, p. 5.
（注 70）Q'uo, transcript dated June 26, 1994, pp. 4-5.
（注 71）Q'uo, transcript dated November 7, 1999, p. 4.
（注 72）Q'uo, transcript dated February 14, 1988, p. 3.
（注 73）Law of One, Book IV, p. 99.
（注 74）Q'uo, transcript dated February 24, 1991, p. 4.
（注 75）Law of One, Book IV, pp. 184-185.
（注 76）Q'uo, transcript dated December 19, 1993, p. 7.
（注 77）Lyara, letter dated April 8, 1999.
（注 78）Mary, letter dated May 29, 1997.
（注 79）131, letter dated January 6, 1998.
（注 80）Romi Borel, letter dated March 16, 1999.
（注 81）Law of One, Book IV, pp. 99-100.
（注 82）149, letter dated July 18, 1999.
（注 83）Oxal, transcript dated May 29, 1993, p. 14.
（注 84）Q'uo, transcript dated January 10, 1987, p. 11.
（注 85）Q'uo, transcript dated February 11, 1990, p. 4.
（注 86）Q'uo, transcript dated November 21, 1999, pp. 5-6.
（注 87）Latwii, transcript dated February 14, 1982, pp. 10-11.

写日记

前一节谈到把梦记下来，也是写日记的一项题材。日记可以记载任何事情，演练过的食谱、做过的梦、日常经历、时事评论、各种想法、洞察与疑问。很多人保有写日记的习惯，并且发觉获益匪浅。从酗酒者的戒酒十二步骤，到孩子第一次收藏自己的秘密，再到多玛斯·牟敦（Thomas Merton）、圣奥古斯丁（Saint Augustine）、李奥纳多·达文西（Leonardo da Vinci）和普鲁斯特（Proust），记录他们努力探究上帝、玛门、知识、真理、典范的过程。我们很容易在书店中找到知名作家撰写的日记，文笔优美、想法奇特的人，总能写出超乎意料的东西，激起我们的兴趣。但别人的脑子里，没有我们的思绪，我认为，这就是写日记真正的目的。

我也写过日记，维持了一年六个月。这本手册有两个前身，一九九三年至一九九四年，我正投入其中一个，我的自传。当时我想，既然说了这么多观点，理应告诉读者我是谁，他们才能信任我的用意，我也可以更坦率地面对这些主题。想法很好，形式却不合意，里头全是「我」，满满的「我」。察觉这一点之前，长达一年半的时间，我每天早上五点半起床写作，七点半出门到学校去，接着就过完了一天！我把日记视如自传计划的一部分，打算一起出版，作为引子，带入那些从各地捎来的美好书信。尽管后来我中止了这项计划，撰写日记却着实令我厘清自己的思绪，且效率更好，完整度更高，为了描述某个东西，我不得不去找出足以达意的字句。对于这项锻炼，我唯一的问题是，它并不吸引我；每一篇日记我都尽责地写，但不写它，我也不会想念它。它适合需要出口表达自己、或借此经历某些过程的个体，但我每天都有出口，很多人写信给我，我经常聊我的生活，无论我遇到什么。回信时先说声哈啰，如果没有特定的主题或例子，就分享正在发生的事情。也许因此，我对写日记的需求便降低了，也许，是我喜欢默想大过思考，我可以把思考「做得很好」，但我不是天生聪明的人，我喜欢在经验的海洋上，顺水推舟。

对我而言，日记的价值主要在于撰写的「过程」，写下思绪的那一刻，我们看见过去尚未完全想透的部分。我有一位作家朋友，她的写作过程便近似日记，一边写，一边更清楚其中人物的想法，随着这些想法化为文字，脑中的半成品逐渐清明。除了写作或历史意义之外，我们很少回头阅读陈年日记，〇〇一说：

这几年我有时会写日记，偶尔写得很详细、很卖力，大部分还是杂记或心情随笔。多数都被我扔掉了，因为它们真正的价值似乎存在记录下的当时，所关注的梦境、洞见，或特别在乎的课题。（注 88）

和梦一起工作，我们寻找潜意识愿意提供的线索；写下想法，提供线索的是自己，却仍让自己感到不可思议。日记帮助我们拼凑眼前的碎片，它立基于一项假设：事件本身有其道理。Laitos 群体则说：

潜意识中有个基本程式，是你能虽千万人吾往矣、选择服务他人道途的元程式（metaprogram），它因扭曲而遭到严重遮蔽，与梦境合作及写日记之所以至关重要的原因也在这里。（注 89）

寻求自己真正的想法和感受，并非漫天捕风。渴望知晓，是为了服务。没错，我们要为自己而寻，为自我的真理而寻，但过犹不及。在这选择的密度，孤注地沉醉在自我之中，没有试

着把知晓用于服务，等于选择了负向道途。困忧时，写日记或许可以用来，搜索自我现下的状态：

经验荒漠时节的个体经常会感到迷惘，因为外在层面看来美好可人，内在却全成了不毛之地。面对这片荒漠，心中生起的感受往往不是恐惧，而是既冷峻又煎熬，觉得自己没有价值，也苦无养分。和这些感受当朋友吧，我们依旧会这么说，甚至把注意力放在上头；经由写日记、或对自己描述它们像是什么，依循浮上台面的性格，帮助自己，重新定位。（注 90）

正是这般搜索，我们将发现那位于深处的真理，那知晓自我的自己，所谓的小我已经消失，视野将可容纳千万人的美丽。

（注 88）001, letter dated July 7, 1997.

（注 89）Laitos, transcript dated March 12, 1990, p. 4.

（注 90）Q'uo, transcript dated April 25, 1993, p. 5.

建立网络

学习知晓自己是谁，即是学习了解我们的原型代表着谁，其中一个方式，是「networking」。我指的不是利用通讯网路广播信号，而是借由亲友聚会、活动、或电子　邮件等方式，连结 Ra 所称的其他自我。这道习题我特别做不来，因为我比较被动，不会积极寻求新的关系。但与读者通信，让我有机会结识朋友，和梦幻伙伴一起工作，也一起享受建立网络的过程，接触到许多被我们网站资料吸引而来的人。我们假定他人在运转自我宇宙之际，也会传递出某些要给我们的讯息；或以灵性上的角度来说，对方是无心但飞快的墨丘利神（Mercury）（注 91），带来我们需要听到的内容和应该形成的连结。随着逐渐认识对方，开始想要发展良好且持久的关系，我们同时学着了解自己；在关系中的所有人，都将获得更多祝福，地球本身的进化及平衡，也会因此向上提升：

积极使用手边资源来建立连结的个体，对行星地球的收成与再生程序颇有助益。唯独提醒你们，建立连结时，不要想着结果，不要限制任何可能。有时候，越想帮助社会或世界的人，越容易因为忧虑，落入僵固的框架中。我们建议每个希望借由建立网络提供服务的追寻者，持续探求心的感知与直觉，别设置什么计划，发起一堆活动，却忘了顺应自然。社会记忆复合体的形成，也是一步一脚印，如同你们寻求全体和平时，首先必须在自我之中找到平静，只要心念不沦于生硬、刻意，寻求的步伐终能走到结果的地方。我们鼓励每个人恒常相信，万事俱全时，需要的连结自会「连结」。在此，信任与信心是很有用的资源，因为正在肉身里呼吸、知道生命有限的个体，本能就是向前猛冲，朝着目标尽力、尽快地动作，好比俗话所说，「抓住公牛的角」（take the bull by the horns）（注 92）；但，内心最深的渴望，无法经由猛推、催促或扳倒什么而达阵；真正有技巧的追寻者和光之工作者，会顺服自身命运的节奏，扩大心与意的内在联系，避免照着预先设想的方案，对事件的发展指手划脚。（注 93）

面对忧虑，我也认为「相信」是个好办法。当然，放进河里的鸭子，自然就会划起水来。有特殊原因时，可以多加利用建立网络的工具，及众多垂手可及的沟通途径。活在数位时代，电脑和网际网路让我们变得焦虑、繁忙，但也同时提供了许多可能性。我有个朋友，他目前的职业是指导求职中的主管级人员，身为总裁或执行长却被开除，是非常难受的事，但我这

位朋友特别擅长把忧虑化成信心，让人在低谷中爬第一步。他鼓舞客户士气，协助他们重新出发，并建议他们运用网络。像是写信给认识的人，告诉对方自己的状况，询问对方是否知道任何其他的机会；除此之外，也分享一下近期的新知、对某个领域的想法和兴趣、读了什么好文、听见谁说的良言等。目标是让每一次的联系，都成为一场真正的交流，一趟发自内心的分享。我们永远不会知道，指引藏在什么地方，就算不曾从对方身上得到指引，关系仍然会因真心互动而有所增益。

不同的需求，即存在，或产生了不同的网络。正试着戒烟吗？减重吗？面临某个难题，需要有人打气吗？写信给朋友吧，或找找兴趣相同的群体，创造联系。我们会接收到支持，也可能获得新的想法和选项，有机会改善自己的处境。此外，知道他人的近况或新的事件，我们也许会感到开心，也许会唤起悲悯，心智不再只是塞满自己的问题，痛苦便随之减低。最重要的是保持开放，无论是朋友的朋友，还是在我们网站上随意闲逛的流浪者，因为每一段关系，都是和太一造物者的关系：

尝试连结更多、交流更广的意念，源自于对万事万物合一状态的根本觉知。（注 94）

❧

原初意念，造物者，被造者，都是一。成为第四密度社会记忆复合体后，你将开始学习下一阶段的课程，这些课程，你的肉身也可以现在就教你，只要你的内在能量足够清晰。它们讲述着你在合一之中真正的家族关系，不仅和每一个永生能量原子合一，透过思想，你也和伟大的原初意念合一，于是越来越多意识体，同为被造者，亦为造物者。我的孩子，前方百花齐放，没有任何一朵不是你，也没有任何一片风景少了你，尽管如此，家族中的每个成员，独特性未曾失去。许多个体已经觉察到，现在该是家族密切合作的时刻，并将之称为建立网络；它是意识工作，也是久别重逢，你会看见建立网络的心念，唤起了全体家族的团圆。（注 95）

目前，家族的确迈向团圆。越来越多邀集大家一同为和平与社会正义冥想的声音，尤其在网路上；各式各样致力奉献的光中心，在全球各地大量成立。光的势力正持续扩张，每一次和他人谈论灵性议题，或针对棘手的事件提出形而上的观点，或为理想担任见证，我们都在分享光。每一个受到我们鼓舞的人，会再把光传递出去，依此类推，直至整个地球裹上一层亮闪闪的网，由爱、支持、信心、希望和激励编织而成的网。与家人相处时，与朋友交谈时，我们都可以织网，因为从灵性的角度去看，无一不神圣，皆是造物者。这也使得建立网络成为灵性练习项目中，门槛最低的一个。Q’uo 说：

这个被许多人称为建立网络的过程，澈底改变了你们星球的基本意识。我们乐见其成，因为你们星球目前正经历比现况更加艰巨的转变期，我们只能感谢每一位有幸相遇的个体，基于爱而给出更多的爱。当一个人找到灵性相投的另一个人、或另一群人，生命的魔法将变得更加鲜明，在你连结他人、拓展网络之际，这一点也请铭记于心。（注 96）

（注 91）译注：罗马神话中为众神传递信息的使者，头戴插有双翅的帽子，脚穿飞行鞋，行走如飞是祂的主要意象。

（注 92）译注：比喻果断地面对困难，解决问题。

（注 93）Q’uo, transcript dated February 26, 1995, p. 4.

（注 94）Q’uo, transcript dated January 31, 1991, p. 3.

（注 95）Q’uo, transcript dated March 15, 1987, p. 4.

（注 96）Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 5.

运用艺术

我四岁就加入唱诗班，也在摇滚乐团唱过民谣、担任和声，甚至因为参加合唱团，唱过一点点歌剧。受过八年诺伊斯韵律舞蹈训练（Noyes Rhythm），加上六年的芭蕾。我很幸运，这些表现力丰富的艺术途径，为我的童年和青少年时期添上了难以形容的金色光辉。诺伊斯主张拥抱自然，所以我在康乃狄克州（Connecticut）度过数个与大自然共舞的夏天。

脚踩朴素的木质地板，头上是开放式的屋顶，钢琴发出美妙的乐音，孩子们舞动着，旋转着。不远处有座恬静的湖泊，崎岖但可以攀爬的小丘，毛绒绒的白云抚过天空，蓝莓灌木和百合花，点缀了场地四周。每一颗石头仿佛都被擦亮，每一只树蛙拉开嗓子高唱，舞蹈动作让我的手如同伸进碰得到海星的海底，身体时而像一颗飞越的彗星，时而像一弯悬垂的月亮，或是摇曳盛开花朵的树。我做出最扎实的小马跳跃，再像棕熊一样地拱起背，使出浑身解数，串连心智与灵性，在清澈、美好的平衡点上，交集合一。

精疲力竭却满心喜悦，是我印象最深刻的经验。身为音乐顾问的孙女，我被特许加入高年级生的晚间表演，古典钢琴的音符，流过灯火通明的木造亭子，和包围亭子的青草地。赤脚的女孩穿着希腊式束腰长袍，把自己扔进旋律中，投入全副气力和情感，直到疲惫不堪，才将身体掷向地面，缓一口气。

我猜我的身体细胞，在跳舞时收到了一些讯息。跟着旋律摆动、表演，我经验到无法言传的助力，能够聚焦在生命的节拍上，自信也得到喂养，甚至让我可以调频，对准周遭的能量。领略过唱诗班的神圣传统，自然能够见证一群人一起表演所产生的非凡力量。虽然不太有和观众或听众互动的机会，但作为一名歌者，音乐有时会带我浸入超越尘世的白光之中；好几次表演结束，我感觉自己离地几英寸，飘浮着，振动着，仍与那些旋律及歌词深深共鸣。我也曾随诗歌起舞，看似依循特定的内容、声音或形态，事实上我跟随的是内在本有的韵律，聆听的是自我的生命。

能量校准之于苏菲「旋转僧」（whirling dervishes）而言，是一项基础练习。拥护者认为，这项练习可以增长灵性，世界上就算不是每个文化，也至少每一个洲，皆可见这类萨满仪式的踪影。我们的身体本就等着学习韵律，某种程度上，我们都是乐器，操作方式就是活动身体。多数保持跑步或健走习惯的运动员，都体会过筋疲力竭之后的满心喜悦，但这并非身手矫捷者的专利，虽然那段坐轮椅的日子，的确让我受限许多，却也不至于一个选项都没有。Q'uo 说：

人格修练的方式不只一种，每个文化、每个宗教都留下了一些传统，将你们提过的练习，融入在最主要或最基础的作业当中，帮助那些寻求适切课程的个体，习得后分享出去，以此服务他人，同时服务万有之内的太一造物者。经由吟唱、舞蹈、各种形式的奉献歌曲或其他仪式来展开修练程序，个体方能更有效率地运用流入自我的生命能量或宇宙能量。因为这股能量很像穿过水管的水，如果从喷雾式水龙头流出，水会散开，力道也被削减；若水龙头可以集中出水，就有了「凿」力点（boring），想达到更大力量的意念，才有可能实现。（注 97）

在这则引文中，「boring」不作单调乏味，而是「穿透」、「刺穿」的意思。韵律、节奏、戏剧表演，任何类型的自我表达，都促使我们越来越像真的乐器，用自己的共鸣和音色，发出清晰可辨的形而上旋律。即使只是做瑜伽、或简单的伸展，都可以有意识地调频，给身体表达、运转、示现活跃的机会。大卫·古尔德（David Gourd）说：

我经常旋转。我的经验是和时钟一样顺时针转，代表带来能量，逆时针便是移走能量。有时我会先逆时针转，清除不好的能量，然后去另一个房间，用顺时针聚集想要的能量。（注 98）

看看孩子，他们常常动来动去，用整个身体、整个存有来表达自己。随着长大、老化，我们逐渐失去这项技能，和身体的关系不再紧密。所以我们更应把自己看成舞者，无论身段如何，都该鼓励自己，尝试演绎。

我的美术才能并不突出，大学时期的绘画老师曾对我说，我继续上课，也不一定能及格。相较于画画的乐趣，编织、刺绣、十字绣对我而言则亲近得多，缝纫机助了我一臂之力，让我在制作礼物跟小玩意儿的时候，还可以有点手艺。有些人能够利用裁缝、绘画或手工艺创造美的事物，灵性力量也从那沉思的分秒而生，如果你发觉自己很想用这些方式演绎自己，请务必随心所欲。任何一针一线、一笔一画的时刻，内在小径都将展开，自我本质循此显现于地球层面，画布上不只颜料，编织品不只造型，若无灵性之美，艺术乏善可言！Q'uo 说：

我们发现不少值得推荐的入门技巧，可以协助你们运用艺术或直觉，然而所谓的艺术或直觉，本就存在于每一个追寻者之内。我们鼓励你用心去听、用内在取代眼睛，创造表达自我本质的方法，如同你们的艺术家，在创作图画、歌曲、戏剧、诗词或舞蹈时所做的事情一样。（注 99）

做一名艺术家吧！让我们用艺术家的角度看待世界，善用直觉和深层情感的魔法特性，播放心中最底处的歌曲。让我们表达韵律，接纳身体的极限，也做好运转的准备。听，那狂热的赞美诗：「万民哪，你们都要鼓掌！」（注 100）作者知道我们在节奏中势必会高举我们的心，而灵性果实将随之成形。我们因此进入了当下此刻，进入更真实、更完整的自己；我们调好了音，对准和谐，加入地球上所有生命，一同演出的交响曲。

（注 97）Q'uo, transcript dated October 21, 1990, pp. 19-20.

（注 98）David Gourd, letter dated February 28, 1999.

（注 99）Q'uo, transcript dated May 8, 1993, p. 2.

（注 100）译注：《圣经·诗篇》47: 1。

将每个人视为老师

我们在前头曾谈过「老师」的美妙用途（注 101），我想再加入一句话：我们遇见的每个人，都是老师。如 Q'uo 所说：

老师无所不在。顷刻之间，天父的造物即可教导千百堂课，只要你停下脚步，与他交谈。你的每一个同伴，某种程度上都是受膏者，或另一个尚未觉察自我真实本质的存有，但当他向你伸出手，那亦是造物者的手；当他对你展现友谊和爱，造物者也正在这么做。（注 102）

❧

所有人都有随时可呼求的老师、朋友、指导灵、以及充满爱的光之原力，在学习的过程中，透过梦境、冥想、或在适当时机显化于适当的人物、书籍、计划和事件上，来表达支持，或给予启发。（注 103）

马蒂说：

我们不全都是老师和学生吗？在街上偶然碰到的陌生人，一句简单的话，说不定比见了几个月或几年的心理治疗师帮助更大。谁教导谁，谁跟谁学，存在着非常多种组合，几乎是无限个可能。（注 104）

谁知道是谁会把命运希望送到我们手上的讯息带给我们呢？学生对老师的爱戴经常落空，因为每一个老师也是一个小我，一个满是缺点的人，跟我们一样一边学习，一边犯错。当老师令人失望，我们很容易感到幻灭；可如果我们把所有和自己交谈的个体都视为潜在的学习对象、以及代为传递命运讯息的使者，他们并未自称老师，我们也将不再失望。我们应该倾听每一个对着我们说话的人，同时善用我们天生的区辨能力：

有多少个体，多少经验，就有多少位老师。每一位老师都以独特的风格和口吻讲授课程，若某句话对某位学生有意义，它自会找到路通往学生的心。这就是为什么我们始终建议每个学生，要分辨我们提出的话语和观点，忘掉没有意义的段落，只留下在自己耳边响起真理之音的部分。我们也鼓励每位学生发掘相处起来感觉自在的老师，于从容的流动中，相互供应，彼此学习。（注 105）

Q’uo 认为，他人往往能够说出我们早已准备好去思考、但尚未形成语句的事物：

给了你启发和教导的个体，也正让同样的智慧能量流经自己。幻象中所有其他自我，都是你的老师，也是映照出你自己的一面镜子。因此，某个个体启发你的事情，即是你进入自我心智深处时会撷取到的东西；他人触动你的语句，实为你已经思考过的课题，只是还无法将它带到觉知层面，被你自己发现。（注 106）

我们的内在也有一群老师，随时待命，给予指引。Q’uo 说：

每个追寻者都拥有指导灵、老师和同伴，且类型各有不同，追寻者可以倚靠的基本指导灵最少就有三个，分别是男性特质的指导灵、女性特质的指导灵、及平均或中性化的指导灵。祂们是每个个体主要的指导灵，依据个体此生所关注的工作和需求，与个体一起努力。除此之外，也有像我们这样的群体，来到你们幻象中服务所谓的流浪者，作为指导灵或你们形容的安慰者，我们服务许多能够和我们频率共振的个体、以及这个星球上的人们。另一种情形是人生中某个特定或聚焦的时刻，那些同伴或老师会受到服务机会的吸引而来，给予第三密度个体的讯息相较之下更为精准、具体，常见于艺术领域展现创意的追寻者，在创作或激发想法时，总会感受到诸如此类的指引。（注 107）

❧

每一天都有很多无形的个体守护且看顾着你们完成的每一件事，每个人都有指导灵、守护者、朋友和老师；从形而上的角度来说，祂们是你们的后盾，每个人的旅程中，这群无形的心和手都在左右，之中有些个体本身荷光性较高，若你在寻求过程中对其提出祈请，你的经验将

能获得赐福。（注 108）

我们可以倚赖这些无形的临在，觉察祂们提供的协助，一旦知晓我们乐于接受指引，祂们必定有所回应。听，即使是风的声音，万物都将开口，只要我们张大耳朵。

（注 101）译注：请见《流浪者手册》Book I 第 7 章。
（注 102）Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 11.
（注 103）Q'uo, transcript dated May 13, 1990, pp. 17-18.
（注 104）Marty Upson, letter dated February 28, 1999.
（注 105）Q'uo, transcript dated August 30, 1992, p. 11.
（注 106）Q'uo, transcript dated September 6, 1992, p. 3.
（注 107）Q'uo, transcript dated December 15, 1996, pp. 4-5.
（注 108）Q'uo, transcript dated April 26, 1992, p. 6.

阅读

不用说，流浪到地球的我们，已经读了很多书，学了很多东西。但我想在此分享的是采用灵性视角阅读，且如同把每个其他自我视为老师一样，将所有来到眼前的文字，都视为学习的素材。不管有心或随意，他人所写的东西都承载其本质，表面上看起来也许毫无用处，实际上则端视我们的角度。报纸、信件、刊物、街道上的告示或标志，文字也有能量，它来到我们面前，很可能就是要我们「看见」。

Q'uo 鼓励我们阅读对自己具有启迪作用的文字：

我们建议你物色能够给你养分的小乐趣，例如某种食物、音乐、振奋心志的读物、或和某个个体在一起。任何层面获得滋养，任何适合你的方法，让它供予你喜乐，也请铭记它的神圣。（注 109）

❦

挑选能帮助你更加觉知感恩之意的读物，看到了启迪人心的文字，甚至可以一再重读。你们人类有时会阻碍自己喜欢自己、接纳自己，也因此无法保持对太一无限造物者的赞美与感谢；然而祂提供了一个极为重要的机会，一个成长、存在、感知和行动的机会，给所有个体，给每一个你。（注 110）

要以灵性上的价值和真理来重新诠释自己所看到的世界并不容易，毕竟这些价值与真理，在表象世界中摸不着也没有数据。启迪人心的文字会让我们重新编写思绪，同时也协助我们松动心境。每个人都能找到自己热衷阅读、引发思考的材料，需要时便可仰靠。这对我来说，意谓着要把阅读当作日常生活的一部分！Q'uo 也表示：

我们鼓励每一个听见这些话语的个体，审慎地建立一项日常习惯，喂养形而上的自我。不管是冥想、祈祷、沉思、凝视某个触发灵感的客体、或阅读具备激励性质的文字，这般萃取心智的技巧，其助益不言可喻。（注 111）

当我们物色到了适合我们的读物，无所谓数量多寡，都是真实的宝藏。我们可以经常见它，

就跟好朋友一样。我会重读童书，也会再次翻阅一些纯为好玩而写的古怪作品，它们的共同点是帮助我重新回到自己，遭逢困窘或内在碎裂的时候，让我仍能感受到，我是完整的我。

二八二，加拿大人，在我通信的对象之中，他的文字伴我最久。八〇年代早期，他便开始写信给我，尘世的工作对他来说只是杀时间用；退休之后的时间呢？研究形而上学，以及阅读。他说：

我五十九岁退休，已经赚到足够的养老金，可以过不必工作的生活。提前退休意外地创造了投入形而上学的契机；但话说回来，我认为是我的高我把这扇门给打开，祂知道我会回应这份催化剂，收下第三密度幻象的巨大挑战，亦即在灵性上成长。（注 112）

二八二将他生命中的闲暇时光，视为可贵的学习机会，自那时起，他欢喜地、一心一意地修习，直至离开这个星球。爱/光研究中心收藏了非常多他提供的笔记，里面全是他几十年的钻研结果，会不会有一天，这些资料也「打开」了另一个灵魂？不无可能，因为它们已被保存下来，而且随时可以分享出去。但无论是否真的启发了谁，这些资料本身都已功德圆满，因为当二八二写下他日日修习的结晶时，他自己就是受益无穷的那个人；不只是因为他读好书，更是由于他采取灵性的视角，看待自己所读到的一切。二八二极度渴望完成这项挑战，托马斯·彻奇（Thomas Church）同声应道：

我想知道什么？全部。我不想自以为无所不知，但无所不知是我的愿望。要真正明白某件事情，你得从内在感受，它的源头必须在你之中。我在外部读到或听到的东西，不过是用来确定，我从我之中学习到的课题。（注 113）

置身于来回往返的学习之旅，愿我们发现眼前的文字绝非毫无用处。究其奥义，并不是只有呼求信心、观想、与梦境合作、聆听其他自我或阅读，才算得上灵性的应用技巧；而是举凡移动自我思惟去认许周遭环境生命力与完整性的行动，皆可视为形而上的工作。同时，知晓自己是一，与世界也是一体，所以四处都有给我们的讯息！即使只掌握到其中的十分之一，也已经丰盛无虞，足以前进。

（注 109）Q’uo, transcript dated October 1, 1995, pp. 3-4.

（注 110）Q’uo, transcript dated January 7, 1990, pp. 3-4.

（注 111）Q’uo, transcript dated February 7, 1999, p. 3.

（注 112）282, letter dated July 24, 1994.

（注 113）Thomas W. Church, letter dated August 24, 1999.

第 13 章 次要任务：外在的天赋

存在即作为

在进入下一章、探讨全体灵性觉醒存有的主要使命之前，我想谈谈身为流浪者的我们，如何运用外在天赋，给予他人服务。我们都带着一部分预先形成的性格、和自己选择想要与生俱有的各种天赋，进入第三密度肉身；再随着成长、学习，我们加强了其中几种，同时也做出取舍。辨识自己的天赋，并挑选出希望培养的项目，我们借此找到，自我的另一块拼图。我从近乎无限可能的外在天赋之中，以最为他人需要、和我认为值得思考两点为标准，挑选了几个放入本章讨论。谈到运用外在天赋的方式时，我无意让可能不具备这些天赋、或碰巧对这些方式不熟练的人，认为自己应该学会它、应该感到羞愧，或因此相信自己比具备这些天赋的人差。我仅仅想透过不同的镜头，来观看外在天赋之于服务他人的用处。乔写道：

我们正在大幅转变自己的生命，重新连至源头。于此之际，请别担心，每个人的路线不同，但终将抵达，同一个目的地。（注 1）

分享我们的天赋，以此服务他人，我们将更了然于心，彼此相互连结的过程超越线性逻辑，方向一致，目标相同。作为难以言喻的爱之存有，无限造物者的一个部分，单凭我们的存在，即可缔造非常多可能，远胜于外在世界任何华丽的作为。一想到分享天赋，我们很容易就会以为，该做一些出人意表的、戏剧化的事情，但在我看来，绝非如此。我们必然要从自我的存在出发，无论是为了寻求爱的原力或其他的追寻途径。任何附加于内在或主要使命之上的外部服务，都是锦上添花；任何为了服务他人而付出的努力，只要意念一样纯粹，便无高低优劣。一位四十出头的流浪者，在某次对生命造成改变的 UFO 经验之后，成为了新手追寻者。她来信告诉我，她很挂心如何服务他人，这是流浪者的共通点，急切地希望自己可以做些什么。我向她分享我的想法：只要带着爱去做，任何事都是服务。她也回应了我：

当你说「洗碗」、「换尿布」也是一种服务，且外显的形式只是辅助，我的观点完全不一样了，更感受到内在的喜乐。爱是唯一的必需品，我需要做的只是更爱自己。（注 2）

Q’uo 附和：

重点不是做什么服务，而是服务时内心的爱。爱让所有的服务作为一样珍贵，疗愈或滋养他人、打扫或洗衣服都只关乎，爱的质地。（注 3）

如何衡量爱的质素，科学家也尚未得知。但我们身边都有些这样的人，他们始终用很美好的方式，将爱与和平自然地散播予周遭世界，也让我们借由自己的经验去理解，Q’uo 引文中的深远意味。学习如何透过存在和作为实践服务，是一项幽微的个人课题，不只是这一辈子，而是生生世世。一辈子并不够我们真正地学会服务造物者、服务其他自我，我们可以锻炼脚力，投入这场马拉松：

你所来到的这个区域，将随着你的进化延续多世，且至少会再往前穿越一个密度；这是神圣而重大的任务，关于爱、关于服务、关于尝试宽恕每一面的自我，以及最终，纳许万有。（注

4）

留意这则引文，宽恕为其中核心，我们再次听见了，鼓舞我们全然敞开心房的声音。宽恕似乎也是众多外在天赋之一，可哪些外在天赋被认为对灵性最有帮助？我们通常会优先联想到教导、疗愈、通灵或传达理想等戏剧化的事工，接下来也将一一讨论。然而，几乎每一种才能，都可以服务他人。很多人觉得流浪者特别具有艺术天分，我们的确都曾受到艺术启发，像是歌曲、绘画、戏剧、电影，但我认为我们在这方面的才能，与地球原生住民并无太大差异。Q'uo 则表示，流浪者的优势，为相对鲜明的信心：

外星流浪者与有望达到毕业标准的第三密度个体，其差别在于直觉和信心。外星流浪者天生比一般个体更能信任或相信灵性的巧合，以及万物的生命力。（注 5）

这个差别也不大，而且唯有外星流浪者愿意信靠直觉，优势才能发挥。总之，练习是共同的作业！Ra 表示：

和任何个体一样，每个流浪者都有其独特的能力、倾向与专长，作为家乡密度的一部分，流浪者携着投生前的各种才能，在你们当前经验的平面上示现出来。亦即除了为地球增添爱与光、担任牧羊人或灯塔之类的基本功能外，每个流浪者在献出自己、进入肉身之际，都打包了独一无二的服务工具。于是，有来自第五密度、特别擅长表达智慧的星际个体；从第四和第六密度出发者，是爱与光的绝佳放射器；还有更多来到这里的流浪者，天赋各异。（注 6）

那么，我们应该挂心的是，如何认出及发展我们拥有的天赋，并且加以分享。

灵魂一旦醒觉到自己的灵性身份，获得知晓自己是谁的喜悦，肩负任务的荣耀与责任也随之而生。另一方面，个体其实已经做好准备，因为每个追寻者都拥有任务所需的天赋，我们鼓励每个人跟随这些为进行外在服务而安排的才能，运用自己精心挑选、带入此生的礼物，实现自我想望供应的作为及成果。（注 7）

（注 1）Joseph R. Koehm, letter dated October 27, 1998.
（注 2）J277, letter dated January 16, 1997.
（注 3）Q'uo, transcript dated September 26, 1999, p. 3.
（注 4）Q'uo, transcript dated August 30, 1992, p. 7.
（注 5）Q'uo, transcript dated November 29, 1998, p. 2.
（注 6）Law of One, Book III, p. 108.
（注 7）Q'uo, transcript dated May 25, 1997, p. 2.

担任爱与光的被动放射器

二九二，记得自己曾是昴宿星人（Pleiadian）的流浪者，研究科学真相，也探求形而上的真理。他说：

真正重要的、价值最高的礼物，最伟大的成就，最艰巨的挑战，最丰盛的喜乐，即为活出自我存在的真理，亦为造物者的真理。存在是货真价实的服务，也可以说是一个人所能做的全

部。（注 8）

作为必须从存在出发，否则只是徒然。给出自我，担任爱的被动放射器（passive radiator），如此有意识的存在，本身「已是」作为，已是完满的赠礼。假使愿意，我们可以担起主要使命，亦即成为全然的自己，与内在衷心的爱合一，有意识地追寻、实践，每一刻，每一天。我认为这般追寻「存在」的作为，系将我们「渴望服务」的内在本能，充分且纯粹地，分享给外在世界。就服务他人的角度上来说，这是价值最高的礼物，因为渴望的意念，是迎来服务契机的基础。L/Leema 群体说：

为了极大化人们对于存在的集体意识以促成地球收成，个体应致力活出静心熟思的生命，且积极与所在的周遭连结；也就是说，一旦追寻者得到这份礼物，即有责任借由自身的动念与行为，将这份礼物显化世人。这里指的显化，不必然是踏遍尘土的朝圣者那样骤然献身，有许多个体仅凭他们存在的简朴之美，就能触动成千上百的人。这些个体选择成为滋养者，对有需要的灵魂来说如同父母的角色，他们的行为看似谦卑，像是洗碗工一样地渺小，然而其所生成的正向意识及为行星地球所汇聚的光，却远远超越自以为找到答案的企业家。（注 9）

仅凭存在，已是作为！存在从来是起点，当我们觉知到川流心间的爱，便是回应呼求、供应服务的最佳时机。Latwii 群体则提及，担任被动放射器，好比作为一座守望塔：

你们之中有些人，不仅选择利用此生经验，学习成长与服务，也选择了在意识里头安置一座高处，作为爱的守望塔，提供你所在的这颗行星光源，照耀地球本身和其上的个体，以及地球大气中那些亟需信实地看顾或守护的振动水平。如果这些话语让你心头浮现了清晰的使命感和责任感，你也许就能领会，不论你表面上是个商人、主妇、牧师或名媛，你的内在都有一座守望的堡垒，那唯一亮着的灯。光源来自最深邃的心，它用崇敬和钟爱的眼神，凝视光，知晓光，接受光，祝福光，允许心中的结晶将自我变成形而上的灯，穿过山坡，映射城市。不为人们的感谢、注意或理解，只为保持守望，继续照亮。这往往是个体在投胎前为自我设定的主要使命或职责，许多面临混乱、费解、被错综复杂的事物给填塞殆尽的流浪者，思绪依旧一次一次飘向这座高处，不由自主。若它呼唤你，就迎向它吧，这里指的不只是思绪的移动；聆听它反复的呼唤，几分钟，几小时，一辈子，直至你实现了你的服务渴望，在全然静默的振动平面上，传播着爱与光。（注 10）

了悟深邃自我的过程等同重生。这里的重生并非专指基督教的任何程序，而是内在灵性自我的觉醒：

任何东西都无法为你所知，在你之中却无一不有。当你更轻柔地靠近自我，更沉静地知觉自我本质，你将看见自己，着实「重生」。许多人听到这个词都很苦恼，然而，你只是找回了敏察的、永恒的光之身份，协助自己挚爱的星球，因应不可避免的转变；你只需要发掘自己是谁，尽力以最真实的方式做你自己，其他的一切，都将自然相随。（注 11）

安于当下的天赋，并非人人「自然」具备，但我们全都可以练习，我们的内在都有空间与潜力。这项外在服务最吸引两种类型的人修练，一是时间完全不够用的人，因为这件事可以在任何地方进行，也可以同时做别的事情，只要其中一件是「在」的练习（此服务真言为「我做──我在──我做──我在──我做」!）；另一是神秘主义者，他们喜欢跃入未知、充满奥秘的当前此刻：

如你们每一个人所知，科学描述宇宙，或精确地说，描述你们身处其中的这个空间，为一片巨大的虚空；那组成空气、大地、身体的原子和分子，都正端详在能量涌流中眨动眼睛的你，好比夜里远近闪烁的星星。你们每一个人都是星系中的一颗星，万物中的一个造物。事实上，除了幻象，宇宙什么也没有。最终，你之所是即为你的意识，你的光之身份，过去和现在皆然，接下来将更极致；不论选择启动、或重回与未赋能造物者的合一觉知，你都是你，你是你触目所及的一切，你是造物者。然而，身处这幻象、这完全以学习为内涵的密度，每一个你，每一分钟，都在进行至关重要的选择：即如何连结太一无限造物者。那么，你会经由服务他人来达成这个目标，还是增强自己的权力、掌控周遭的环境、同时和别人保持安全距离？（注 12）

担任被动放射器的个体，会选择松开掌控当下此刻的气力，只是爱它，和它之中的所有东西。我们无法靠表象上的自己达成目标，需要一些助力来帮忙我们转向内在那平衡、开放的心。这股助力便是爱的能量，它全年无休，不曾止息，但要能够觉察它、和它所带来的活力与喜悦，我们必须祈请恩典。生活如此忙碌，很难忆起这一切都是幻象，就形而上的意义来说，我们其实没有完成任何事情，只是在幻象中的幻象绕转。但丰盛的恩典和助力，正等着我们祈请，只要最微弱的音量，我们就能得到回答：

让内在的光恒常照亮，打开自我，醒觉地流动，在你接触到的人群中，在他们的生命中，你便成为，一束善美。有时不过是给陌生人一个肯定的笑容，对他而言意义却大不相同。当你获致恩典，得以从忧虑和辛劳的尘垢里起身，走入造物者川流不息的爱，别忘了慷慨分享，并知晓流经你的能量十足丰盛，无限供给。（注 13）

关于获致恩典，Q’uo 给了一个简练的指引：

赞颂和感恩会把心与意自繁务中抽出来，朝向一切万有的绝对完满。（注 14）

我们要赞颂什么？感恩什么？如果事情很顺利，谢谢我们拥有的祝福；如果很艰辛，为考验与催化剂喝采。无论情况好坏，我们都可以感恩我们的关系，我们的财物与它带来的舒适便利，我们的朋友、家人、宠物，和那些我们正为其请求疗愈的人。我们更可以感恩大自然无穷的美，Yom 群体特别支持这一点：

首先，天父的造物，或这个器皿所称第二密度生物（动植物），充满了毫无偏颇的爱，无论个体是否有所觉察。再者，对大自然及其协和、美好的造物能量表达赞颂，正向效应会加倍扩大。值得一提的是，事与愿违时，很容易弄丢「顺其自然」的念头；因此不管艳阳高照或狂风暴雨，都请有意识地停下来，赞颂无限太一完美的显化，感恩自己得以见着祂的模样。（注 15）

Q’uo 针对我们星球上的被动放射器做了综述，并用以归纳本节：

属于你的命运正等着你。如何体现它、实践它，也始终出自你的选择。那定位不明、深不可测的意识之海，仍然充满困惑和混乱，但他人内在的爱将替你照亮方向，而从无限太一流经你的光，亦促使你成为他人的灯塔。你的存在、你的本我，正是你对太一造物者，及你们星球上所有个体，最主要的服务、最珍贵的给予。（注 16）

（注 8）292, letter dated December 29, 1996.

（注 9）L/Leema, transcript dated July 27, 1986, pp. 10-11.

（注 10）Latwii, transcript dated October 4, 1987, p. 5.

（注 11）Q'uo, transcript dated March 10, 1991, p. 5.

（注 12）Q'uo, transcript dated March 10, 1991, p. 3.

（注 13）Q'uo, transcript dated September 5, 1993, p. 8.

（注 14）Q'uo, transcript dated November 15, 1992, p. 8.

（注 15）Yom, transcript dated October 3, 1992, p. 3.

（注 16）Q'uo, transcript dated November 27, 1994, p. 6.

看见他人的灵魂

站在放射爱与光的角度而言，看见他人的灵魂和醒觉地练习存在只有一线之隔，因为它同样涉及我们的关系，以及我们每一天碰到的人。人，形形色色，一个看来聪明一个笨；一个好像很干练，另一个就比较拖泥带水。有的人外貌不扬，有的人超级出众，大部分则介于其中。如果表象算数的话，我们人类就真的是千奇百怪。「看见他人的灵魂」，关键是把我们的视线拉得比那些细节再高一些，然后欣赏每一张脸，每一个人，无关乎他们的年龄、性别、种族、宗教和地位。Q'uo 说：

当你的存在本质触及至高圣幕，且意识的一部分持守在那神圣之处，则何处皆为神圣之处，所有个体都是基督意识的化身，而注视着他们的你，将输出太一无限造物者的原初意念：爱。（注 17）

也许这项本在我们之内的天赋，正等着我们愿意鼓励自己去使用它。依灵性追寻者的本质和趋向，我认为相较于不太想这类事情的人，我们更容易看见灵魂层面的自己。身为局外人的历程即是如此，我们非常清楚外在世界的虚幻，同时明了形而上的内在空间，才是超越一切的更高实相。当我们逐渐忆起那构建出根本自我、赋予自我生命的爱，我们将更觉知自己的灵魂质量，也更能够在我们遇见的人当中看见它。我们必然会对我们遇见的人产生一些想法，跟谁比较处得来，又跟谁实在不合拍。但在互动、相处的过程中，若我们可以将每个人都看做我们最爱的孩子或最拥护的人，那是多么有力的祝福。德蕾莎修女（Mother Teresa）的秘诀也在这里；她曾说过：她注视着患者和濒死之人，苍蝇飞过他们的脸庞，脓疮发出难闻的气味，然恩典让她看见了耶稣基督的面容，一切的治疗，都是爱的奉献与作工。我相信她一定经历了多年修练，慢慢地学会从灵魂层面观看自己，爱自己、接纳自己，最终养成不凡的外在能力；给自己的若是评判，要如何给别人爱？Q'uo 也说：

唯有爱自己、接纳自己、拒绝评判自己，你才有办法同等地体恤他人。也唯有认许自己之中的宝藏，才能看见他人、看见全体之中的财富，才能真正以爱服务，不设条件，不求回馈。（注 18）

Q'uo 隐微地提醒了我们一件涵义相当简单的事：如果我们用灵性视角看待对方，但对方并未领情，我们也要完全「接纳」这个情形。若希望在服务他人的过程中朝向正向极化，「服务」必须毫不吝惜地给出去；就算是不经意设下的条件或门槛，它都会回过头来，变成我们

不得不处理的催化剂。此外，我们未必「需要」去帮助对方，有时那才是真正的帮助。我们反而需要放下我们所看见的磨难，让它维持现状，让对方和磨难相处。爱一个人的灵魂，并非指我们可以介入对方的历程，解决对方的问题，或甚至一定得希望自己要这么做。而是在我们的心与意中支持他、高举他，高过那些磨难，超越所有限制。麦克分享：

我有个好朋友正经历非常艰难的时期，我很沮丧、无力，想要帮她，但不知道从何帮起。米拉（Mira）（注 19）认为，这其实是个扭曲，我并未接纳他人经验这些痛苦（在我看来） 的自由意志。她说，如果我尊重自由意志，就不会觉得自己必须协助对方，能量中心也将获得清理，更加畅行。我会比现在更敞开自我，万一碰到这件事的原因正是要我扮演催化剂，我还更能胜任呢。（注 20）

尝试看见无形之物、知晓表象上貌似有限的人实为无限时，会遭遇重重遮蔽，会面临许多外在定义的挫败。但受到这项服务强烈吸引的人，通常会对自己比较温和，某种程度上，他们明白这件事不能只靠自己。这项服务的诀窍，即是将小我和所有其他自我，托予统合我们的造物者。Q’uo 说：

个体必须有意愿、且有能力将服务慷慨地给出去，不在乎是否有所回报，方可提升通往正向极性的效率。以此形式提供服务的个体，相信比自我更大的存在，会支持小我，供应养分，让生活于幻象中的小我，得以继续服务他人。（注 21）

练习灵性视角不只是服务他人，对自己的生命品质一样很有帮助。因为无论其他自我外在样貌为何，我们都能看见其中的善美，内心也将获致平静。马蒂说：

每个人都拥有程度不同的觉察力、耐受力，以及接纳与原谅的能力，而重要的是同理和悲悯。看对方的单纯与无心，而不是看自己有什么反应，如果每个人在每件事情上都有这样的眼光，世界不就会变得很美丽吗？（注 22）

这封信，马蒂不只寄给我，而是给整个流浪者的通信群组，当时，里头正在争论某件事情。后来又过了一个月，争论一定还没停止，因为马蒂又写：

用爱看待一切，也许正是我们在此的目的。如果我们做得到用爱看待一切，哪怕只是脑中作业，我们的看法会不会改变？会吗？我相信会。（注 23）

用爱看待他人，或看待自己，我们其实是看着造物者的，造物者。这个方式会为我们带来意想不到的回应。一旦我们释放了自己与他人关系中的条件，一个又一个的祝福，将随之启动、运送、来到我们身边。爱的浪潮一波接着一波，想挡也挡不住。就让它冲向好的观点，流过负面意见，让它来来回回，不滞留任何一边。别抵抗我们看到的恶，让它存在，随它去吧；也别抗拒善美的一面，允许别人对我们说好话，当我们真切地感受到心意，自应接受爱的赠礼，这也是学习采取灵魂视角的其中一堂课。Q’uo 说：

接受他人爱的赠礼，你也等于送了对方大礼，更是你在服务他人的过程中，能够赢得的最大奖品。当你明白发自内心地接受爱、和付出全然毫无保留的爱，两者之间并无不同，即代表你已做好准备，修习智慧。在这之前，你必须学会看起来似乎背道而驰的课程：如何服务他人，又如何接受他人服务。话虽如此，在你看着另一个人的时候，不正是看着一面镜子吗？

当对方回头看你，他不也是看着造物者吗？这不就是，你存在的本质吗？（注 24）

我的经验是，爱的浪潮有周期性。如果「被爱」的浪太大了，先站好，那些不欣赏我们的人，很快会带催化剂来帮忙平衡！曾经，我完全受不了别人的夸赞，因为太过追求完美，又太清楚自己的缺点。至今类似的情形仍在，但已相对好转。我也需要处理自己不被领情时的反应，不过比起接受夸赞，这件事我更了然于胸，不求回报的付出，似乎是我的人生课题之一。不少流浪者和我一样，确知这是他们在人生学校的其中一项课程，我认为这很合理。我们为学习与服务来到地球，而就学习上的意义观之，再访第三密度，是为重新检视我们的决策，并用更纯粹、更强大的方式，再次选择极化的途径。没有什么要比逆境更能突显极性，一有人在我们面前张牙舞爪、傲慢无礼，选择马上就出现了：我们该视他为一个用怒气攻击我们的人，还是同样处于痛苦中的灵魂？Hatonn 群体说：

盯着负面的言词和脸孔时，想想生病的孩子，在悲悯中伸出你的手，怀着同理与同伴情谊，安慰那显化为负面的灵魂。正面是你，负面亦是你，疗愈负面的方式是将它带进开放的心，输予爱，那不为爱的部分，便将卸落下来。（注 25）

这项服务亦发源自内心的守望塔，迎向它，无论透过祈祷、沉思或冥想。当他人的磨难示现眼前，我们会看见无底的忧伤；若眼前是张愤怒的脸孔，忧伤相同，只是化身成苦痛海域上的龙卷风。让映入眼帘的受苦画面，也进入我们内在的祈祷圣殿，如 Q'uo 所说：

你们之中有些人透过内在做了很多事，像是借由祷告、冥想和思虑，将爱与疗愈传送给仍在观望、受苦、等待与困顿的人；亲善的祈祷声，无时无刻和数百万的灵魂调和。你们的星球未曾停止祈祷，数百万个与你素昧平生的人，每个夜里持续守望人类。当世界进入睡眠，你可以献出内在的声音，在感恩里赞颂无限太一，为所有受苦的人祈求。就这样，付出一部分的生活成为服务，加总许许多多人的真诚关心，某个程度上社会的业力便能获得缓解。（注 26）

看见他人的灵魂，是关爱他人的一种方式，没有侵略性，也足够客观。它在我们的自我之内，细微但从容不迫，不仅可以用来关爱他人，对自己和地球本身亦有正面影响，相当值得加以培养。

（注 17）Q'uo, transcript dated September 18, 1988, pp. 3-4.
（注 18）Q'uo, transcript dated December 16, 1990, p. 9.
（注 19）译注：麦克的指导灵。
（注 20）Mike Korinko, letter dated November 1, 1993.
（注 21）Q'uo, transcript dated October 7, 1995, p. 2.
（注 22）Marty Upson, letter dated October 29, 1998.
（注 23）Marty Upson, letter dated December 1, 1998.
（注 24）Q'uo, transcript dated February 4, 1996, pp. 1-2.
（注 25）Hatonn, transcript dated May 26, 1991, p. 16.
（注 26）Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 3.

与他人同在

在所有亲戚里，我最喜欢我的姑婆莉斯贝丝（Lisbeth）。身为典型的流浪者，我在是个 孩子的时候一点都不像孩子，长大以后也不符合「成熟」的标准，几乎每个家人都曾强烈反对我的想法和决定，除了莉斯贝丝之外。不管我有什么念头，在她听来都觉得刺激、有趣，可以引发思考，还让她经常延伸出许多文学和艺术上的用途；我做的任何选择，她都认为那就是最佳方案。从我八岁开始，我们每个月通两次信，一直到她去世前不久。那时我四十多岁，而她已经无法书写，但她的鼓励和支持，不曾断线。莉斯贝丝，我的中间名也是莉斯贝丝，她住在布林茅尔（Bryn Mawr），没有任何家人邻近那儿，所以最后几年，她独自一人，驼着矮小且经常发痛的身躯，在养护中心生活。告别式中，几个和她一起生活或工作过的人，起身表达对她的敬佩之意，因为她永远都保持相同的亲和与信任，看见每个人的善美，用笑容和热忱迎接每一天，纵使渐渐不知道自己在哪里、现在是几点钟，深入细胞的天性，从未因年老而逝去。

莉斯贝丝仍在我的左右。年少时期，她的陪伴无比贵重，而我们共有的回忆，至今仍持续温暖着我。但愿我可以追上她，和她一样永远热爱生命，热爱他人！虽然嵌入我细胞的天性是评断，我擅长表达我所知道的事实，较难轻易地支持或二话不说就信任。但我深深相信，莉斯贝丝的做法是一份强大的祝福与服务，它和看见他人的灵魂本质无异，但它更具个人性，目标也更鲜明。针对他人俗世生活中的忧伤、梦想、希望、恐惧和选择，我们找寻各种方法，给予扶持和激励。在这个过程中，我们依旧视自己和其他自我为造物者，唯独更加意识到，自己可以明确地伸出援手，说些什么：

透过有形的双手，造物者的爱与支持，才能传及他人。你即是周遭他人的造物者，你的支持即是造物者在这一世、在这个幻象中供应力量的唯一管道。你的双手，你的话语、你的微笑、你的眼神，是你给予弟兄姐妹的伟大献礼。（注 27）

吉普西表达得更具体：

我只知道做自己，倾听他人，让他们笑一个；不把事情想得太严重，这样就好了！（注 28）

罗米分享她的观察：

我寻找我的目标，寻找自己，却常常忽略最基本的服务机会，支持并荣耀我身旁的人。光是用爱和体贴准备一餐，就是服务；花一点时间，跟孩子一起阅读；打电话给妈妈，只为了让她碎碎念。我总是沉浸于我的追寻、我的目的、我想付出的东西，导致忘了成为我生命中的其他人，理解他们对我的需要。（注 29）

我特别佩服罗米打电话给她的母亲，我讨厌电话，老想躲开这烦人的机器。但，注意她说的话，她说要花时间「成为」她生命中的其他人，不是「陪伴他们」，而是「成为他们」。待在一个人身边，除非是支持和鼓励，否则不主动提出自己的意见，这是非常无我的行为，核心是尊重对方的个人观点：

我们希望每一个人都要记得，尊重别人的所见所闻，尊重他的信念，和他持守的真理。不试

图改变对方，单纯地给予支持，因为每个人的道路，都是独一无二。（注 30）

不评判，也是这项练习的要诀之一。不只是避免评判他人，也要避免评断自己对想要服务的人做得够不够好。我们总想测量自己的分数，但绝对不会得到准确的结果，要知道自己做得很好，只需要等待，等这一趟尘世之旅结束，发现自己走入了更清朗、更明亮的地方。

Q'uo 表示：

我们明白你想要协助，想要服务，想要去爱、去付出。给离你最近的人爱与服务。珍惜得到的东西，也欢喜松开离去的事物。你进入许多人的生命，也退出许多人的生活，在这些交互作用当中，会产生各种你不知道、也不应该知道的变化。直至你通往更大的生命，面纱已经掀起，你便能清楚看见，刚刚走过的这一辈子，你在服务里做到的事。（注 31）

置身日常洪流中，我们总遗漏了与他人同在的重要性，至少我就是如此。这项服务的其中一环，是在无法达到我们的理想状态时，释放失败和自我评判的感受。Q'uo 建议：

和你拴在一起的这辆马车，是不是有一点笨重？有时候，想做的事情好多，前进的速度，难免会超过深层自我走得动的程度。那么，解开绳索，放下马车吧，你拉着它够久了。你们始终会再聚首，作为新的个体，新的灵魂，仿佛新加入的同伴，在集会上首次碰面那般。（注 32）

无法互相理解、或放眼望去找不到任何支持者时，允许自己耐心接纳表象上的不和谐，解开自己一定得是对的想法；除了作为造物者的声带与双手之外，释放非成为什么不可的要求。觅得内在的勇气和力量，让苦痛留在过去，开启新的自己，再次看见自我和其他自我，在无限造物者中合而为一。这个过程有时相当漫长，但若我们坚持不懈，发现内在从未停歇的爱之源泉，肯认安住于信心中的恩典及慰藉，即可接上全然「同在」的崭新连结。

（注 27）Q'uo, transcript dated March 15, 1998, p. 6.
（注 28）Gypsee, letter dated October 9, 1997.
（注 29）Romi Borel, letter dated October 1, 1998.
（注 30）Q'uo, transcript dated September 28, 1991, p. 6.
（注 31）Q'uo, transcript dated February 4, 1990, p. 8.
（注 32）Q'uo, transcript dated September 22, 1991, p. 10.

倾听

我并不自诩为倾听专家，但在本章谈到的所有外在天赋当中，倾听最吸引我；以我投生前给自己安排的各项服务工具来说，它也带给我最强烈的感受。我对人、跟人说的话都很有兴趣，但话语其实不是那么可靠的东西，而人运用话语的方式，也具有高度的个人性与主观性。人说的话或写的信，内容不一定简单、直率、逻辑清楚，反而更可能是层层迭迭的碎片，表达了一些问题或状况，也遗留了部分没讲出口、或许连说话者自己都不知道的段落。倾听者也面临相同处境，任何的扭曲和不安全感，都会导致自己无法听明对方真正想说的话。要「张开耳朵」，得先整理我们自己都尚未承认的一堆偏见，再辅以耐性与毅力，愿意从经验中学

习，也因此养成谦卑的心。最有助于激发这项天赋的方法，即是规律的静默练习：

我们鼓励你例常地练习静默，练习张开耳朵，因为打开自我智慧之门的钥匙，就在那静默与倾听之中。位于内在深处的无声智慧，只有开放且专注倾听的心才听得见。在这个摸不着、看不到就代表毫无价值或意义的世界，保持静默和聆听有多困难，应该不需要我们多言。然而，这项练习可以换得内心的宁静，并有效地协助追寻者持续行走于投生前选定的途径。（注 33）

静默其实很「具体」。我们可以在散步时练习，运动时也行，把耳机拿下来，单纯地感受周遭环境。在冥想或祈祷之际，在美好的悠闲假期，或是放空自己，投入白日梦里。曾经有好几年，我和吉姆每周都会找一天进行这项练习，那段时间我们的精神都放在我的疾病上头，也因此更需要好好照顾自己的意识和生活。练习静默对我们而言十分有益，也具有疗愈的作用，唯一的缺点是我们花了许多时间，去提供对方我们觉得他可能喜欢或想要的东西。少了言语来表达服务彼此的渴望，我们把东西给来给去，吃饭时连调味料都往返了餐桌几趟。不过，瑕不掩瑜。

除了有兴趣，还需要坚定。一开始，内在自我的声音可能太过尖锐，不太像所谓的静默，但我相信经过一段时间，会变得比较自然、自在，倾听的品质某种程度上也会提高。观点或想法很多的人，最难平衡的即是提出建议的渴望。Hatonn 群体说：

许多立意良善的器皿想要服务，却站错了边，选择说话或展现作为。说话的人，无法倾听。手在做事，耳朵也不会专心。倾听是非常重要的服务工具，个体通常和你想的不一样，而事情乍看之下简单，结果却可能发现那只是你想服务的人主观所见，你必须仔细倾听，才能够真正领会。（注 34）

❧

倾听的目标不是形成意见，然后准备开口，而是成为一面清澈、明亮的镜子：

打开耳朵，但不开口。经由倾听，你提供了一面充满爱和悲悯的镜子，向同为造物者的其他自我，映射出他正在做自己并非真正想做的事。经由倾听，你显化了基督；加上宽恕，你更临近基督心智。（注 35）

❧

问问自己，你希望的是自己被聆听，还是允许他人表达他想表达的事情？就形而上的意义，我们会说，放下被聆听的渴望，听另一个自我想说的话，成为他的共鸣箱。愿意移动自己的内部排程，腾出空间，收纳他人，是灵性层面已经成熟的表现，亦是极度难以达到的境界。因为每一个个体，内在都强烈渴望自己能被听见，被自我听见，也被重要的其他自我听见。然而很多时候，放下想要被听见的念头，暂时接受纯粹聆听的角色，通往清晰沟通最笔直也最短的路线，正是静默。（注 36）

倾听还有另一个面向。当他人想说的话，和我们的弱点有关时，我们不需要愤怒、失礼、或吞不下去，就算对方的指责或脾气可能没有道理，我们仍能很有建设性地采纳批评的实际内容，学习新的事物，并从检视自己的过程中获益。这个境界也很难达到，但达到了通常报酬不小，尤其是整理自我以后，那神清气爽的感受。倾听可以只是大斋期（Lenten）的计划之一，但愿意谦卑以对、探寻灵魂的自我，是培植灵性、迈向成熟的推手；撒向水里的面包，必然能得着回报（注 37），当我们需要被倾听时，也会找到腾出自己、收纳我们的耳朵。

沟通，是个体与个体之间互赠礼物的过程。礼物，即是更少主观、更不偏颇的角度。每个人都有这样的礼物要送，也有很多同等的礼物可以收。面对看上去形象不佳或吹毛求疵的人，永远打开耳朵，也许真理就在其中，也许因为觉知真理，取得自由。有了彼此的帮助，肉身中的自我将与大我的原初模式趋向一致，目标是与太一无限造物者的振动特性相合为一。所有「自认」的自我，都是幻象。所有造物，都是幻象。除了幻象，没有其他。一即万物，万物即一，既不占用空间，也无关乎时间。（注 38）

是故，灵性导向的倾听者，听见的是永恒中的无限。怀抱宽广无限的意识观点，同时聚焦于眼前这个灵魂，聚焦于思考的过程，聚焦于彼此关注什么，又可以学习到什么。这项练习可以让心欢喜，心始终渴望变得更好，能用更高的角度提供服务；也想变得更纯净，照亮藏于人身之内的神性。如此幽微、无形的滋养，说话者却绝对可以强烈感受到它，没有什么事情比得上终于有个人完全听见自己，或甚至只是「有人听」。和任何一项练习相同，尝试倾听的人，亦是收获最多的那一个。不只是理解听到的问题，而是越来越适应静默当中那无声却清晰的讯息，我们的心与意将抵达更深的醒觉，明了自我即为灵性的存有。不只沟通，静默也有礼物要赠送，它在说话者被听见时，赠送给倾听的人，真正的自我。

（注 33）Q’uo, transcript dated April 21, 1995, p. 2.

（注 34）Hatonn, transcript dated April 25, 1983, p. 3.

（注 35）Q’uo, transcript dated March 25, 1990, pp. 9-10.

（注 36）Q’uo, transcript dated December 5, 1999, pp. 2-3.

（注 37）译注：《圣经·传道书》11: 1。

（注 38）Q’uo, transcript dated June 26, 1994, pp. 3-4.

沟通

我原本想用「说话」，来作为这一节的标题。但以外在天赋而言，将说话当作倾听的另一面并不精确，带着敞开的心交谈才更贴切。Q’uo 说：

无论两个个体之间以何种方式互动，要在分秒不息的生活中体会恬静，十分仰赖自我打开心去给予或接收讯息、交流情感、分享爱与感激的能力。的确，有些事情似乎没说也不要紧，但若拥有立意良善的见解、很不错的点子、或者突然觉得那会是个充满爱的美好分享，就说出来吧！当说话时的心境，是为爱、理解和支持，是为增加另一个人的气力，疗愈的能量便在言语、文字、各种思绪、概念及理性层面的讨论中运行。若不是为了交谈，言语其实无需存在，因为最能深入揭露、清理自我的事物，几乎都不是理性的、逻辑的、或常识性的，而是从梦境或潜意识讯息反应出的话语或行为。看得见的这一部分自我不过是块尖顶，将巨大冰山淹没在底下的水面，就是更深心智或潜意识心智的准线。

当追寻者汲得真实情绪、亦即经验了淬炼后的情绪，有股特殊能量会带来清楚的感受，帮助追寻者知道自己已经达成。它说：「这样很好」，相信它，且不要拿理性心智过度束缚它，别要求凡事都得合乎逻辑道理。一个人的动念中所蕴藏的拯救或疗愈能量，往往都是无法解释的感受，它的确像是种直觉，也同样可以被锻炼。（注 39）

这一节的标题是「沟通」，不只是清楚地表达，用对方可以理解的方式分享；也针对自己听到的东西给予回应，除了话语本身，还包含字里行间的讯息，打开心轮的爱，纯然地相信想法可以顺利传递。要做到这个层次，不是件简单的事，它既是一门艺术，更是一道形而上的题目。在设定外在天赋的发展目标之前，我们必须先做内在工作，让自己更加觉知，每一面的自我。我们不会变得完美，永远都不会。问问任何圣人，他们也将异口同声！我们越反求诸己，越提高振动水平，就越容易看见，自己有多少缺点。但在迎向醒觉的道路上，我们终究得停止抵抗，爱自己的偏颇、顽固、和错误的想法。正是如此透明、纯净的自我，才能发挥交谈的正向效果，才能在与自己、与他人沟通的过程中，互相赠送真正的礼物。

我们还没张嘴，就已经开始说话。沟通的首要工具，是我们最根本的振动复合体：

与你俱来的内在振动，比你所知的、比你曾经察觉到的，表达更多、更深、更透彻。因为那越发清明的振动，本为你之所是，言语无法企及。（注 40）

把心思花在了解自己上头，难免觉得是不是过于自私。然而为了好好沟通，这却是不可或缺的工作。自信和喜乐的心，可以让听、讲双方自在分享。如果我们的状态并不清明、也不喜乐，那么在开口之前，我们得先为自己找到平衡，重返开放的心轮。仔细清理绿色光芒中心，我们的沟通技巧将可获得显著的提升。

心轮的清理与开放至关紧要。追寻者通常必须投入大量时间，保持这股能量的流动及焕发，再逐渐转为更加密集、聚焦的光，发展出位于蓝色光芒中心、以深层人格或更大观点为基础的沟通技巧。（注 41）

若追寻者的人格深度已达行家的标准，便有机会触及无限智能，脉轮的清理程序，也将延伸至靛蓝色光芒中心。大多数的人很难走得那么深，而这样的深度通常会显化为谦卑的态度，因从经验中知晓，沟通未必都能通得了。任何一条正向途径，都容不下傲气，我们为沟通成功而骄傲，是在浪费生命。我们可以为拥有这项天赋心怀感激，可以在做得很好时感到高兴，但无法避免澈底失败的可能性，纵使我们尽了最大的力。当失败降临，纳许它，别动摇，只管做好准备，再试一回。Q'uo 说：

带上谦逊和耐心的个体，其希望与另一个体达成清晰沟通的念头，终将无所阻碍，事与愿同。但如果没有谦逊，这句话则无法成立。（注 42）

谈到谦逊，我也会搭配耐心，当沟通被误会截断，补救的过程通常不会太短。有时候，正值敏感的两个人需要冷静一下，各自的内在也得重返平衡。最近，我被一封长达九页的信给「烧到」了，如果作文比赛的主题是「咆哮」，这封信一定名列前茅。它出自一位身陷离婚风暴的老朋友，一位我知道她很善良、很认真追寻、也值得我信任的人。目前，我们处于沉默期，我可以在心里传送爱给她、为她祈祷，想起她的鬼灵精怪，我会发笑，但我真的没办法跟她分享任何想法，任何想法都会伤害到现在的她。我并未意识到事态敏感，还用力地分享我的观点，结果让她非常难过，就连我的关心，听起来也变成了批评。后知后觉的我向她道歉，却为时已晚，她不相信我，觉得我对她太过严格。确实，比起温情的支持者，我更适合担任具有建设性的评判者，我早就知道，自己擅长讲述原则，但同时我也看见，我发表的观点，我所抱持的信念，伤害了这个人。分享信念未必每次都管用，这里的课题是，我得等待对方问我！我明白自己应选择保持静默与宽和，因为我希望当我们恢复友谊基础，重拾真诚的支

持与信任时，我已经准备好了。愤怒冷却，伤口愈合，生活继续向前，这些事都需要时间。沟通有时是把那可能打中别人的石头，含在嘴里，静静坐着，尊重对方的痛苦，送上时间，作为礼物。

另一件棘手的事情是，沟通非常仰赖话语，话语却一点也不可靠，它为我们的想法代言，但仍相去甚远。然而，被罩上面纱的我们，少了用「心」交流的能力，话语已是我们可行范围内的最佳做法。优秀的沟通者往往留心直觉，关注自己的潜意识，某种程度上可以提供显意识一些指令，也提高了善用这些粗略符号、亦即话语的可能性。

即使是最睿智、最专注的沟通者，在话语的递送上，仍会出现自我和其他自我感受不一的情况。因此，显意识或逻辑层次的沟通注定是个艰巨的挑战，但绝非天方夜谭。（注 43）

这段叙述和我从通信当中累积的沟通经验相符，我们可以做得更好，但无法好到完全不会误会或讲错话。在他人希望我提供讯息、想法或建议时，找到最正面、诚挚、亲和的回应方式，对我而言是尽管艰巨却也美好的试验。我相信，即使是分享内心的顾虑，也有疗愈的意义，如 Q'uo 所说：

若显意识心智浮现了与疾病或任何恐惧相关的困难经验，与另一个个体分享这些忧虑，亦是疗愈工作的起点。示现为困难的能量，一旦被自由地讨论、分享，就更容易松动，流过存有。因此，带有困难的个体，在最根本的层次上可以相信自己会获得接纳，相信另一个个体会在乎，也愿意和自己在困难中持续分享。（注 44）

这则引文引回了自信。自信让我们打开心房，源头的爱得以流穿：

真正敞开的心，总像孩子一样直截了当，为了解自我和其他自我，它极度诚实，不假思索。这些直率的实话，听起来不像裹在胆怯与踌躇外头的婉转说法、陈腔滥调或合理化托辞那么悦耳，但若对方能够接受，并用相同的方式回应，沟通便能发挥最大的效果。（注 45）

沟通的最大效果，是彼此的世俗面、情感面、哲学面、各种层次的事件与思惟，相互聚合盘结；两个人格来回分享，两个相碰的心智，交融为一缕流水。当然，它仍不失主观：

在沟通过程中，试图诚实以对的个体，会借由彼此关注的事情或问题，把自己和对方连结起来。说出来的实话，一部分是个体本身抱持的真理，一部分才是字面上的含意。这也正是个体的人格、以及个体间的关系，之所以牵动诚实以对的原因。（注 46）

有时，我们会收到别人的请求，希望我们给点意见，而且我们的意见，对那个人来说确实举足轻重。沟通能否清晰，在于我们是否打开了心，同时找出最据实的表达方式，毫无保留地，揭露自己拥有的真理：

某些时刻，你必须直言、精确、诚实不讳，你想服务对方，就一定得让对方知道你的观点。别在没有人邀请的情况下这么做，但若有人提出请求，你可以从明亮的蓝色光芒中心出发，做出展现同理又清晰明白的表达。（注 47）

用蓝色光芒照耀对方之前，我们必须等待：

等待他人邀请，你才提供服务，讲求耐心的功夫。听起来简单，实则相当困难，尤其当你觉得自己要说的话可以帮到对方，分享的冲动随之高涨。我们并不是说这样不对，但它或许不能算是给予他人的服务，因为个体会请求他所渴望的东西，而正是请求发生之际，别人给到他手里的，才是真正的礼物。（注 48）

倾听，而且是从头听到尾，这门艺术看似和沟通有些冲突。很多人会倾听，但总忍不住捕捉可以回应的瞬间，急着给予回应。这会造成一种状况，即一个人正在说话，但另一个人一直在伺机进入对话、给予回应，而不是保持倾听。养成清晰沟通的其中一项作业，便是从头听到尾。我明白，这很令人泄气，如果我们有话想说。但，我们不需要每次都把自己想分享的话说出来！我们想分享的话，并非每次都是交谈的重点；而我们认为已经听懂、随即要给予回应的内容，也许再听下去时就会发现，和自己原先以为的完全不同。我们最好，听到最后。

若你意识到，自己说的话没有被听见，你可以问问自己，你希望的是自己被聆听，还是允许他人表达他想表达的事情？就形而上的意义，我们会说，放下被聆听的渴望，听另一个自我想说的话，成为他的共鸣箱。愿意移动自己的内部排程，腾出空间，收纳他人，是灵性层面已成熟的表现，亦是极度难以达到的境界。因为每一个个体，内在都强烈渴望自己能被听见，被自我听见，也被重要的其他自我听见。然而很多时候，放下想要被听见的念头，暂时接受纯粹聆听的角色，通往清晰沟通最笔直也最短的路线，正是静默。（注 49）

再一次，我们发现静默是帮助沟通的美好资源。静默若是疗愈师，抚慰彼此的镇痛剂便是宽恕。宽恕自我，宽恕其他自我，解除自我与其他自我之间的滞碍，释放挫败感带来的痛苦。再一次，我们必须走回内在，祈请无限太一的爱，将与他人沟通的天赋，示现于外。打开心房不仅和尽最大能力沟通有关，倘若直率换来失败，也请宽恕彼此，宽恕沟通过程中因双方尚未充分敞开内心而产生的状况。较低脉轮的阻塞，很容易显露出来，因为受阻的能量在个体之中形成不安的感受，它和任何外部的话语一样，音量很大，且绝对会盖过，所有用来合理化行为或念头的理由。（注 50）

在沟通面临挑战时，我们可以注视其中的议题，看入自我的内在，确认能量系统中何处受到阻碍。理性的头脑很适合进行探究，能量平衡的细节富知性又有趣，但它们的力量却远远不及深藏于言谈和文字之下的直觉与灵性。真理全存于心，在真理存在的地方，才找得到它，才能发现爱的能量。当我们用爱看待，即使是最考验彼此的实话，也变得没那么难。

话语转动了我们在这颗星球上的生活，我们买的每一个东西，拨出的每一通电话，参与的每一场会议，都在交谈，都在表达。沟通是我们终其一生都必须耕耘的天赋，它可以是自我的内在修行，也可以是共享的外在礼物，期许自己不断前进，愿每个人都透澈，且顺心。

（注 39）Q’uo, transcript dated December 25, 1994, p. 1.

（注 40）Q’uo, transcript dated March 26, 1995, p. 4.

（注 41）Q’uo, transcript dated September 20, 1992, p. 3.

（注 42）Q’uo, transcript dated December 5, 1999, p. 4.

（注 43）Q’uo, transcript dated September 9, 1990, p. 7.

（注 44）Q’uo, transcript dated June 21, 1987, p. 10.

（注 45）Hatonn, transcript dated May 26, 1991, p. 5.

（注 46）Q’uo, transcript dated March 26, 1995, p. 2.

（注 47）Hatonn, transcript dated August 13, 1984, p. 6.

（注 48）Q’uo, transcript dated February 2, 1997, p. 4.

（注 49）Q’uo, transcript dated December 5, 1999, p. 2.

（注 50）Hatonn, transcript dated May 26, 1991, p. 3.

教导

想要成为专业教导者，我们不乏各种书籍、课程、甚至相关的学院，这一节不打算再讨论培训的工具，而是试图探看我们之于身边的人，那所谓老师的角色。生命的教室里，我们都在讲课，Q’uo 这段话便鼓舞了我：

老师与学生之间的理想状态是协力结合。每一个人都分享自己，听者也以毫无偏颇的方式聆听，再一同把一段又一段的想法，彼此串接，交互编织，编成一条由新的面向纵横而成的绳子，连起共同聚焦的主题。这般教导将给予双方新的力量，新的觉察，和想要继续复制的渴望。（注 51）

幸好，我们都拥有这样的同伴，在生命中共享，如此澎湃的时光。你接触到的每个个体，都在教导，也在学习。（注 52）

就这则引文所述的层次而言，教导并非攀上讲台高谈阔论，而是和我们对话的人平起平坐，并打开耳朵聆听，打开心房回应。这样的教学姿态似乎稍嫌卑微，却着实让我获得了很好的教导经验，全都是热络的交谈，而非单方面的讲授；且无论是教导、咨询或提供他人建议，我都和对方一样学到很多，甚至更多。忧伤的弟兄姐妹也表示：

教导者学到的东西比学生多，我们希望给予服务，却明了是你们提供了我们无法计数的服务。如果有一道光可以衬出我们，显化在你们面前，你们将会看见存在于你们小组、存在于我们双方通讯之中的真实情况。我们和你们为一。我们爱你们，爱造物者。你我全服务造物者，全为真理，所以启程。（注 53）

可以和这些存有联系，我们小组无比感激。他们是如此昂扬地向着更伟大的信念迈进，但又如此谦逊，不曾自称权威，甚至明确地拒绝被视为权威。他们偏好民主、平等，Ra 更说：

学习和教导是同一件事，除非你教导的东西，你自己并未学习，而这对他人、对你自己其实都没有什么帮助。这是一个扭曲，且是会出现在你们经验中的扭曲，因此应由你们的心/身/灵复合体来思考这个问题。（注 54）

现今，大量的知识和管道，让我们很容易接触到超乎自己所知的领域。这个时候，承认自己完全不懂，接着做个听众，反而是明智的举动！就算我们确定自己绝对懂，也可以分享看法，然后愉快地顺其自然。究其根本，即是尊重，全然的尊重。尊重彼此身为老师亦为学生，尊重双方之内的灵魂。我们并不是要努力比对方聪明，而是尝试寻得真理。我们有时是彼此的指南针，更从来都是对方的一面镜子：

自我和自我之间的每一个经验，都像是举起一面神圣的镜子，在彼此的珍贵互动当中相互映照，某种程度上，只有第三密度才可能如此。每个自我都向你反射出你之所是，你真实的样子。尽管在你们社会和经验的链结里，自我和另一个自我的关系经常形成相对性；例如一个是老师，一个是学生，两方仍必须理解，根本上老师也是学生，学生亦是教导的人。（注 55）

如同倾听之于沟通，教导的艺术关乎我们是否允许自己放送存在的本质，也释出自己成为学生，让两方的连结不再只是单纯的线性相对，沟通的能量也将因此倍增。

老师能给予的最大礼物，即是老师本身的存在。然而，一旦这样的存在状态被窄化为人格、缩小为老师主张属于他自己的东西，便失去了启发学生的作用，即使学生仍可能继续将其看做启发者。老师与学生之间的能量连结，原则上与一个人爱另一个人时普遍会产生的能量连结没有差别，就像爱人者也必须做好准备成为被爱的人，老师也一样要让自己成为学生。所有灵性世界中的旅途同伴，所有罩上面纱后看似非常重要的你我之分，在全然的空无中都不复存；只留下充分的、形而上的自由和平等，自我与万有，皆为追寻者。（注 56）

在万有之中，我们和其他旅途同伴都只是这趟追寻的一部分，所有人、所有过程，都是地球人类伟大追寻的一部分。我喜欢这个意象。另一件可以肯定的事情是，学生识别得出愿意分享自己、愿意聆听和学习的老师：

老师真正教导的事物，大部分、或几乎全部都与其教导的主题无关，学生非常清楚这一点，无论老师本身是否明白。因为老师的教导始于他们自己是谁，以及他们如何接待所谓的学生。那些带给学生最多影响的老师，都允许学生向自己学习，也允许学生教导自己。每一个人都是老师，每一个人都是独特的振动复合体，学生可以清楚地感知到老师的基底频率，和话语一样表露无遗。真正的老师始终乐意分享其色彩万千的内在风景，这样的存在状态、生活和呈现自我的方式，便已给予学生更深层的催化剂，超越那实质上讨论的主题。（注 57）

八〇年代，我和吉姆曾在爱/光研究中心举办工作坊，讨论通灵和一的法则。在这样外部导向的教学过程中，我们逐渐明白，除了我们的存在、我们日常生活的方式之外，我和吉姆已无任何渴望教导的东西。如今，中心每年举办「回家」的庆祝聚会，而周间的例常活动，累积了大量的学习，但全由参与者自然形成。我们具体地营造出民主、平等的情境，每个参与者都带来故事、要分享的礼物、以及想追随的题材，我和吉姆也不例外。我们有个资料库，因此几乎可以展开任何形而上的主题。过程中出现惊人的共时性，也创造许多收获，一切都源于自发，随兴进行。我们并非认为这种做法可以取代其他光之工作者提供的工作坊或课程，我们仅是领会到存在本身即为教导的一种形式，而这份领会澈底地改变了我们将自己和中心献予世界的方式。此处的关键是无惧，同时运用创造力，去发掘我们若作为一位老师，能给出什么以供他人学习：

没有关于教导的正确公式，也没有成为学生的妥适规则；或许可以这么说，老师与学生的位置不是固定的，它本质上是展现机会次序的一个事件，这里所指的机会是相互分享的机会，但不事先预设分享的结果偏向哪边。唯有不预设、不抱有期待、敞开心胸地给予教导，才具备这般独特且看似矛盾的效果，学生同时教导老师，老师也是学习者的学生。（注 58）

教导，但不执着。它是一项灵性天赋，是一个分享事实、看法或两者兼具的机会，要求学生「明白」并不是一个恰当的灵性观念。怀着爱，撒下种子，然后继续前行，如查理（Charlie）

所说：

我与许多人分享我的发现，但很少人有兴趣或有能力做一样的事情。一开始我很抓狂，现在已经适应了，也学着用更好的方式，在没有牌理的花园中播种。知晓它们早已盛开，无需强力喂养，以为不经常关注它们就不会成长。（注 59）

对任何有深刻感受或美好事物想要分享的人来说，要保持这样的态度并不容易，但真理是一颗种子，我们得让它用自己的速度成长。有时候，我们甚至不能撒下这颗种子，除非有人向我们提出请求：

睿智的老师会等待学生对某个主题、概念、想法提出询问、表达兴趣，因为老师之于学生，本质上是一个催化剂，持守着重量和底部，规律、稳定地递送到学生面前，静候其发挥作用的一刻。所有个体都在相互教导，有时是刻意的，多数是无意的，但若教导者没有认知到自己是一位老师，别人很可能感受不到他的教导，也不会受到随意出现的教导吸引；实则每个人都在回应他人，谁都是彼此的老师。（注 60）

做一位让人感受「没那么深」的老师，某个程度上也是一种祝福，教学两方都获得自由。越加自由、民主地给予教导，彼此学习的成果也将更好。与他人讨论某个议题时，如果我知道来信者将认真参考我的回应，或把我看做权威，我便会尝试拉回现实，并鼓励对方善用自己的区辨能力，过滤任何人的意见，包含我在内。不过，每一个可能播种的时刻，都让我非常喜悦；我所递出的理念或理想，在我个人的灵性旅程中都有相当重要的地位。同样的，我也希望我们每个人，都能将自己与他人的每一次沟通，看做教与学的机会。

还有一种教导形式应被写进这本手册里，因为它十分常见，即睡梦阶段进行的教学。有些人在睡眠时当了学生，有些人则经验过自己教导别人。在睡梦的状态下，我们少去遗忘的面纱，因此确实很有可能出现，诸如此类的情况。L/Leema 群体说：

很多人在睡眠和梦境中进行服务，在那样的时间里移动自己，去协助处于类似状态的他人。借此，许多疗愈得以完成，许多教导得以表达，他人的潜意识层次吸收疗愈或教导后，会在其清醒时，谨慎地、逐步地将这些养分，释放给显意识心智。（注 61）

假如清醒时的我们一直无法理解某件事，那么睡前把它提出来吧。也请对梦境和醒来之后的记忆保持敏察，处处都能觅得协助，老师就在你的身旁。

（注 51）Q’uo, transcript dated September 3, 1995, p. 2.

（注 52）Q’uo, transcript dated November 29, 1998, p. 3.

（注 53）Q’uo, transcript dated May 13, 1990, p. 2.

（注 54）Law of One, Book I, p. 68.

（注 55）Oxal, transcript dated May 29, 1993, p. 5.

（注 56）Q’uo, transcript dated July 4, 1992, p. 4.

（注 57）Q’uo, transcript dated September 3, 1995, p. 2.

（注 58）Oxal, transcript dated May 29, 1993, p. 6.

（注 59）Charlie 036, letter dated July 31, 1999.

（注 60）Q’uo, transcript dated September 3, 1995, p. 1.

（注 61）L/Leema, transcript dated May 18, 1986, p. 8.

疗愈

人人都是教导者，亦是潜在的疗愈者。如何定义这个词汇，本身就是一道难题。Hatonn 群体用我们文化中熟悉的职业「医生」来比喻：

我们先从你们密度中公认的医治经验开始，即所谓的对抗疗法（al lopathic method）。接受治疗的人和整个治疗的过程，都由医者承担最大的责任。你们将其视为一个外在动作，一个需要治疗的人，某种用在伤处上的药物；因此医者必须在场，那被粗略地形容为治疗的过程，才有办法发生。

接着，我们来看看这个小组显意识心智逐渐认知到的另一个医治面向，即与无限智能的连结。医者以此供予需要治疗的人一个机会，接受新的心/身/灵结构，更符合所谓健康的设定。在这样的过程中，医者没有意志，只是给出自己作为管道或器皿，供每个个体内在的无限智能所用。

这两种治疗形态之间相隔许多台阶，希望成为医者的个体行走其中，每一步都获得踏实的蜕变。于是那所谓的治疗，第一个医治的人即是医者自身，你们人类中一名古老的医生所提出的「疗愈自我」（Heal thyself）（注 62）因此得以完成；而希望成为医者的个体，抵达了所谓的痊愈，或更明确地定义为能量中心的平衡，身体、心智、灵性的平衡，方能将相同的疗愈契机，提供给其他的个体。（注 63）

第一种治疗形态是医学实务（medical practice），我的脑海随即会浮现医生、药品，严重一点的话还有医院。第二种则是心灵修练（mental practice），它假定「健康」为心理或灵性的平衡状态，蕴含了爱与宽恕，且认为更高世界的完满意象，要比外在的物理幻象来得强大。Q’uo 说：

在我们看来，疗愈或健康的概念基本上和肉身载具无涉，也不单纯只与心智或心灵载具有关，而是那构筑更宽阔、更深切信心的事物。所谓的健康，不仅关乎疾病和解除疾病，而是个体自我之中的能量平衡或比例适当，在可行范围内调整频率，朝向恒久的认知，知晓自我是无限造物者的孩子。明白构成身心健康的要素，是爱以及把爱示现出来，疗愈也将自此展开。（注 64）

爱与示现爱，构成了我们的身心健康，多么简单的概念，又隐含多么丰富的意义。爱自己，宽恕自己，疗愈自然产生；在关系中，跟着爱走，愈合生命的难题和困境，带来学习和服务的崭新契机；从心出发，用爱生活，即是健康。每一个层次都在这句话里，着实简洁而有力。说到了关系，Latwii 群体特别提出：

每个个体都盼望疗愈。在你和你接触到的每个灵魂之间，疗愈可被定义为业力的平衡，而你的自我在你的眼中，则是出自无限太一，完美无缺的一部分。（注 65）

唯有用爱看待自己和他人，我们才能理解疗愈：

疗效最好的东西，即是在你之内的爱。生命的每一刻，都可以把爱分享给你遇见的每一个人。面对一起走在进化道路上的同伴，没有任何魔法或疗愈工具，胜过你的爱、宽恕、和悲悯的心。（注 66）

如何生成爱的氛围？我想到的第一个建议，是活在赞美与感恩里，可说比做容易！Q'uo 在回应我们关于感恩的力量时表示：

你问练习赞美和感恩造物者可否产生疗愈，我们会说，这项练习的疗愈能力非常强大，大过这个空间中所有人的理解和想象。因为疗愈这件事本身即已跳脱一般认知的治疗经验，它触及生活、生命的各个层面，促使灵性存有更加认识自己的潜能，觉知自我的本质，肉身获得治愈的结果，仅是这般深层工作当中，最微小的亮点。（注 67）

循此脉络，循着这样观看健康的形而上角度，那么疾病，便是爱发生了故障。它仍是爱，因为没有东西不是爱。如此一来，那已变得纠结混乱的爱，就比较容易被扭曲更少的爱替代。若生病的人把自己的病症看成爱能量的阻塞或扭曲，即表示他已准备好进行灵性上的疗愈，而对这样的个体来说，越放下疾病不可松动或无药可救的念头，越能发挥灵性疗愈的作用。

由于心智与身体的连结如此紧密，许多疾病确实对爱有正面回应，你可以自由形容任何造成疾病的心智状态或情绪，但我们会下一个稍嫌简略的定义：那都是爱。然而心智不是封闭的，只要你愿意，你的意识将有无限可能，那些愿意抱持康复的意念、相信由心智忧虑而生的疾病定会好转的个体，就是在对正向指引做出诚挚的回应。但若习惯评判自我，评判别人，无论内容是什么，对物理肉身的健康和形而上的健康，都一样没有好处。（注 68）

我们说的话，会伸入我们的身体，请务必非常留意！
不评判的舌头，才能空出来说喜悦，道和平。个体在进行人格作业时可以和自我对话，试图了解它，找出它想要的平衡。在自我向自我述说安慰与支持之际，敞开的心将释出机会，让自己深刻地爱上自己，且不只是爱出于完美造物者的自己，包含自觉不完美的部分，也旺盛了起来。这与抉择的经验或过程较无关连，个体纯然地给自己爱，看见自我所有的喧腾与失序，同时欢喜地点头；说：「是的，这就是人性，我承认它，我拥抱它。」心不再是个「拾荒者」，把悲伤的记忆紧包在卫生纸里，只为了下次再打开，再品尝一次挫败的气息。敞开的心会办一场庭院大拍卖，把它所有的旧货卖给宇宙，卖给你们的地球母亲，那存于行星看守者中的疗愈中心。一个尝试将心打开的个体，可以列出所有的评判，就像把石头一块块拿起，依照对应的词汇为其命名，然后打包这些石头，递向地球母亲的胸怀。你可以将手举高，说：「母亲，请带走它吧，我不知道如何治愈它，但我知道你有办法。」（注 69）

这则引文提供了一个具象化的做法，让自我释放自我，同时宽恕他人。在此，打包石头的概念是明白这些议题可以被提升到一切为爱、也为一的层次，那么不管我们的念头把我们带往什么样的偏误与扭曲，抵达那超越所有思惟限制、实践万有为一的层次，即是抵达疗愈。理悟乍现的时刻十分稀有，更添美妙：

疗愈是一的法则其中一个主要的变貌，一旦心/身/灵复合体的内在深切地领会一的法则，领会无一不和谐，无一不完美，疗愈便随之产生；而心/身/灵复合体内的无限智能，将重塑幻象中的身体、心智及灵性，使其与一的法则调和。在这样完全个别化的程序中，疗愈者则扮演加速器或催化剂的角色。（注 70）

无论疗愈自我或其他自我，都是试着拨动自己的频率，调向一的法则。在那之中，一切安住于伟大的太一原初意念或理则，亦即无限的爱。

疗愈者的技巧，和其持续尝试契合太一原初意念的振动频率、即无限智能或爱，有很大的关系。不以自我感知的平衡细节或健康意象为依归，而是在任何情境下，都娴熟地、坚定地调整振动频率，尽力移至更靠近原初理则的地方。（注 71）

疗愈者一边调动自我，也一边形成内在的结晶与平衡：

疗愈者渴望活出平衡的心念，也是其成为疗愈者的必要条件。每个个体所认知的平衡都不一样，然而疗愈者的平衡作业，关键是在匆忙慌乱的日常生活里，腾出一个心灵空间，收纳光，保存光，因此随时随地，疗愈者都能发挥功用，如同恒常照耀的水晶。（注 72）

疗愈者的功用就像水晶，或其他任何形式的催化剂，促成蜕变，但自身不受动摇。这则引文之所以举水晶为例，是因为唐与 Ra 曾谈及疗愈者本身即等同赋予金字塔能量、或为了产生疗愈而摆动的物理水晶。循此脉络，疗愈者只是单纯地「存在」，并转换那灌入他的光；他并没有特别做些什么，只是创造一个机会或氛围，让接受疗愈的人可以选择新的方式，运用传向自己的无限之光。

疗愈者不做任何事，也不进行疗愈。疗愈者仅释出一个机会，给请求疗愈的人。是故，我们始终建议疗愈者，放下个人的设定，毕竟端详着所谓生病的物理征象，很容易认为自己应该做这做那，而且要佐以疗愈的手法。实际上，疗愈者应该做的只是保持谦逊，观看自我，而非着手治疗，任何看起来该被治疗的状况。（注 73）

换句话说，别盯着尚未痊愈的疾病或情境，而是允许那依旧存在于更高灵性层次的完美形态，那没有扭曲、只有力量的原初样貌，赋予外在画面新的意象。但回过头来，想要疗愈自己和他人的我们，要如何观看自我呢？Ra 说：

首先，心智必须认识它自己。这或许是疗愈工作中要求最高的一个环节；心智一旦知晓自己，疗愈最关键的部分便可运行，因为你们的意识，是一的法则的缩影。（注 74）

这本手册用了两章讨论认识自己、修练自己的各种资源；为知晓每一面的自我，我投入数十年光阴，可以心满意足地说，这已经超越我至今为止完成的任何一项工作。但我仍认为，观看自我所有的思绪，将使我们获得更显著的进展；每个思绪都不跳过，包含我们受到伤害时出现的念头：

自我如同前线士兵，战火不时造成伤口。伤口需要照料，承载伤口的自我需要疗愈，而疗愈来自于追寻者的愿意，愿意敞开自己，包括不完美的部分，都允许至高的观点，带来影响深远的改变。至高的观点，即是爱的观点，对立的两面，将在爱中取得和解。这份爱是你们每一个人都拥有的种子，是在你们之内的真理。领悟真理的方式不是把它握住，而是释放自我，让那个因各种不平衡之事而伤痛的自我，得以浸沐于真理的活泉中。（注 75）

练习疗愈，是练习把自己带回到自己的心，真理的活泉，亦为基列的香膏（balm of Gilead）

（注 76）。一四九，是流浪者也是护士，她说：

病患常常觉得感动，觉得自己被爱，即使我们互动的当下，正在进行非常痛苦的程序，或是很难为情。与我共事的医生总会告诉我，病患不停说着他们感受到的爱，来自我对他们的爱。（注 77）

待在这般爱的氛围、疗愈的气场中，健康就不远了。在成为灵性意义上的医生之前，我们必须先把心打开，让爱流转，疗愈的芬芳才能穿过我们，飘向他人。对了，为免侵犯自由意志，请务必确认对方想被疗愈，且希望我们帮忙。

在未获对方同意之下医治对方是不可取的，也几乎是不可行的。因为接受疗愈的个体不只是要同意，还必须参与，必须打开自我，迎接充满疗愈质地的能量；它们已经整装完毕，经由那被称为疗愈者的管道，输入盼望疗愈的个体。每个个体皆为一的一部分，因此能量从一转移至一，任一方都不会缺席。（注 78）

黑齐·马拉斯卡（Heikki Malaska）也同意，患者若无要求，治疗不会有用：

我可以协助有所准备、且愿意迎接疗愈的人。我曾经怎么试都只给自己招来挫折，而后才明白对方并不乐于改变。所以我学会倾听我的身心，某个人是否需要帮忙，它们比我更早知道。（注 79）

灵性意义上的疗愈艺术，是一项大多数人都具备的外在天赋。只要敞开心胸接纳每一个当下，疗愈的种子就能茁壮。盼我们永远愿意打开自己，恒常唤起给予他人祝福的心念，就算只是用微笑取代皱眉，或选择对他人合颜悦色，而非置之不理。表达接纳、宽恕、亲善的方式数也数不完，盼我们都能从中找几个出来！

（注 62）译注：英国知名医师、花精疗法发明者爱德华·巴赫（Edward Bach）于一九三一年提出此一概念，并出版成书，为其主要著作。

（注 63）Hatonn, transcript dated April 11, 1982, p. 6.

（注 64）Q'uo, transcript dated February 13, 1994, p. 2.

（注 65）Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 11.

（注 66）Latwii, transcript dated May 15, 1993, p. 16.

（注 67）Q'uo, transcript dated May 24, 1991, p. 1.

（注 68）Q'uo, transcript dated September 23, 1990, pp. 5-6.

（注 69）Hatonn, transcript dated May 26, 1991, p. 7.

（注 70）Law of One, Book I, p. 86.

（注 71）Q'uo, transcript dated May 6, 1993, pp. 1-2.

（注 72）Hatonn, transcript dated February 3, 1988, p. 1.

（注 73）Q'uo, transcript dated February 6, 1994, pp. 2-3.

（注 74）Law of One, Book I, p. 84.

（注 75）Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 3.

（注 76）译注：「基列」为《圣经》中的地名，泛指约旦河以东的地区，香料和药油为该地区的特产，品质良好且愈合性佳。

（注 77）149, letter dated July 20, 1999.

（注 78）Hatonn, transcript dated May 24, 1981, p. 7.

（注 79）Heikki Malaska, letter dated January 28, 1999.

放眼全球

把这个星球变得更好，也是一项外在天赋，只是提出这类问题的追寻者非常少。可能普遍来说，地球上的流浪者都不太习惯像个政治家、生态学家、或环境保护专家那样思考。我在年轻的时候曾企图采取一些积极的做法，来表达我对全体人类平等一致的爱，但我承认，我终究退却了。要为一个理念动身，无论游行或抗议，除相信这个理念之外，为了坚持下去，我们必须深信我们使用的策略，深信它的效果，纵使它看起来有点牵强或虚幻。我鼓励怀抱勇气的人持续前行，或许担任公职，或许成为政治家，如果那是你受到召唤和指引的方向。我仍相信世界和平的可能性，也抱持着更加善待地球及其上资源的希望。唐询问 Ra：

发问者：你可否描述疗愈行星的运作方式？

Ra：我是 Ra。接纳、宽恕，以及尽可能修补，这是疗愈的过程。修补不会在时空的形而上界发生，你们之中有许多人则借由拥有肉身的机会尝试这么做。（注 80）

物理幻象内的「修补」，就灵性角度而言，和运用开放的心去探看全球及国家的议题有关。 如尚达拉（Chandara）所说：

让我们全体在光的合一与和谐中团结起来，现在正是时候。（注 81）

雷·特里梅因（Leigh Tremaine）延伸这个想法：

在冥想中建立一个世界和平的愿景，在思绪中培育一个爱的正向观点，这股能量将泛起涟漪，向外扩散，让所有人都感受到。我们越是认可自己是行星意识的一部分，并且供应扬升和鼓舞的力量给世界上的其他人，涟漪就会变得更大，扩得更远。要种下和平与爱的新种子，此刻是最关键的一刻，你是促成改变的人！地球的大灵召叫我们，要我们记得我们是地球的守护者；让我们回应她的召叫，让我们合而为一，一同把这个星球唱醒！（注 82）

对在意统计学和机率的物理幻象来说，把这个星球唱醒，是不太可能的事情。欧洲、美洲，以及几个西方文明的古老聚落，已经使用太多地球资源，然而这个世界还有很多地方，依旧面临饥饿、穷困与贫乏。很大一部分的第三世界和新兴国家，尚未获得资本主义与商业眼光的赏识，财务严重恶化，导致饥荒甚至大量死亡。此外，世界各地都有很多国家，依旧对待部分的人民如同奴隶或贱民；在地中海东部地区，很多地方的女性无法自在，没有自由，还可能有生命危险。最重要的是，小型战争烽火不断，强国迫施自己的意志强加于弱国之上，我们的和平进程也跟着遭殃。不过，Ra 鼓励我们永远不要放弃希望，无论大小，店里始终都买得到可以「帮助地球」的商品。（注 83）

虽然有非常多引起痛苦的物品，你也因此展开服务与追寻，但那间店里还是有卖装着和平、爱、光跟喜乐的容器。它或许很小，但转身背对它，便是错失了当下此刻蕴含的无限可能性。你们星球有可能在某个令人振奋的美好时刻朝向和谐的振动极化吗？有可能。机率不高，但

永远都有可能。（注 84）

我爱机率不高的「可能」！来自纽约的流浪者阿帕奇（Apache），寄给我她与她的指导灵安德亚莫（Andeamo）用通灵板对话的内容：

阿帕奇：跟卡拉说我们的事，对她写《流浪者手册》有帮助？

安德亚莫：是的。这有助于她完成这本书，她会很感谢我们。因为她想要让这本书成为流浪者的指南，而你无疑是这个星球上的流浪者。这一生的动能都是为了用在服务他人上头，所以你得赶快写信给她，具体一点，不只是告诉她你的纸上有个灵体，她想看到的是一封完整的信。

阿帕奇：好吧，但什么东西最能引起她的兴趣呢？

安德亚莫：你写什么她都会有兴趣，但更具体的是你在地球的角色。

阿帕奇：我不记得你讲过我在地球的角色，请重述一次。

安德亚莫：你的角色就是帮助他人找到在人造环境中最好的生活方式，因为你将会发现，在你允许你的生命引导你的那一刻，什么样的生活都是好的，所有人类制造的问题，都不再是个问题。（注 85）

尽管这段话不太合逻辑，我却认为它很实际。我相信，所有人造的问题都是可以解决的，更重要的是，全球和平的机率并不是零，起点是我们每一个人的心：

这个器皿关切世界和平，经常为此祈祷，不过这个器皿若为自己内在的和平祈祷，也有一样的成效。以我们小小的见解观之，把这个世界带向和平最有效的做法，即是学习自我内在的和平。因为你想什么，便构成了你是什么，你所处的宇宙，也是如此运作。你的意识如同一块领土，每当你放掉一点恐惧，每当你把心扩张，你们星球的意识，也将增添些许光亮。（注 86）

我们可以用自己的方式守护我们的星球。只要愿意成为推动全球和平进程的一分子，愿意付出时间和心力，都应该掌声鼓励！若有人是初出茅庐的从政者、环保主义者，或想要加入和平游行、参与修补伤痛或保全某个物种的大型运动，别因我说的话丧失任何能量。我无法游行，但我可以清理教堂的厨房，让它整洁，方便其他人使用。不管是打扫环境，消除无知，给饥饿的人食物，释放无辜的俘虏，陪伴临终者或关心医院里的病患，让艺术品进入社区或弱势团体；我相信每一件我们自愿去做的事，任何提升美好或减低苦痛的事，都会为周边的社群以及这个世界加上一点安宁。某些服务他人的外在方法需要强悍的性格，许多醒觉的灵魂，都不具备这项特质。如果我们发觉自己正是这类敏感的灵魂，不太适应所谓的委员会、政党小组、或示威活动，那么我们可以把决心放在发展全球性思惟与视野的能力，把自己视为一颗星球、一块领土、一个族群。我们都是地球的子民。只要我们愿意，就可以把我们的存在之歌、爱的旋律，唱给地球听，希望履行我们对地球的服务，也盼带给所有人类祝福。让我们日日保持内在和平，并为人类正向的未来投注信心；当我们穿越周期尽头，新的世界正于我们的内在、我们的星球崭露生气，让我们和风、和草、和群星，一起咏唱爱与光，在

歌声中合一。

（注 80）Law of One, Book I, p. 221.

（注 81）Chandara, letter dated September 22, 1998.

（注 82）Leigh Tremaine, www.freenetpages. co. uk/hp/risingearth, letter dated April 25, 1999.

（注 83）译注：在《一的法则》第六十五场集会记录中，为说明预言的或然率 / 可能性，Ra 以人类到店铺购物为例，表示或然率 / 可能性如同店里的罐头、食材、或其他用品，人类会入内购物，但购物的内容由人类自行决定，亦即选择相信何种机率。

（注 84）Law of One, Book III, pp. 108-109.

（注 85）Apache, letter dated November 6, 1999.

（注 86）Q'uo, transcript dated January 19, 1997, p. 3.

传讯

发声传讯（vocal channeling）是我所具备的一项外在天赋，而且已经持续进行了三十年，因此这一条服务途径，特别贴近我的心。不过，我并不认为所有追寻者都应该热切追求这项天赋，即使是我，最大的兴趣也是生命本身的讯息。Q'uo 说：

个体每分每秒都在传讯，每分每秒。没有任何一刻的思绪，可以确切地、纯然地只以个体的显意识为凭。每个个体都频繁左右着自己的心，再形成意识，形成你所感知到的结构、样式与回声。（注 87）

一样是 Q'uo：

没有人不是管道，所有生命都是器皿。借此，我们想表达的是，你们每个人的自我之中，都承载着你们没有察觉的原力，它不向着良善也不通往邪恶，只显示经验的深化程度。个体越能够识别当下此刻的奥秘，其灵魂就传达更多属于个人偏向的讯息，更集中、更有力，为服务所有人，为爱无限造物者。（注 88）

与当下此刻互动的心灵就像引擎，驱动作为管道的我们，同时供应运转的燃料。值得注意的是，传导生命讯息的目标不是变得毫无偏见，反而是强化、深化、赞颂、分享我们的趋向，包含服务他人，包含对造物者的奉献，也包含忠实见证自我的过程。

你们每一个人都是带有偏见的管道，你在地球上经验的每一次快乐与悲伤，都是为了让你学习你自己想以什么方式传播讯息。它不是一项志业或天职，而是你如何看待那可能延伸至外在对话的各项刺激与潜意识思惟。如果你明白自己确实是个管道，是个传讯给自己的管道（而非给他人），你同时也会知晓，自己有一定的责任。当你在与人交谈时尽力供应了对方最好的东西，但对方的言论却不如你预期、甚至不太适宜，愿你寻得耐心、从容、理解和爱的语句，应对跟自己不同调的情境；这将使得他人重新思考这些对话，说不定第一次收到如此回应的人还会好奇，自己是不是也可以负起同样的责任，做个更喜乐、更为别人增添光亮的管道。我们称为牧羊人的你，有一群被遣送到你身边的美好同伴，他们跟随你、爱你，也爱那逐渐形成、且不断在每个人之中滋长的太一原初意念。你可以呼求你所知道的帮手，像是圣灵、守护天使或内在指引；你更可以倚靠你所忆起的灵性网络，那关怀、信任、希望与伟大

的爱，是你们极其纷乱的星球，实际上传送出来的讯息。（注 89）

做一位牧羊人，而非自以为聪明的人，展现和平而非智力，注视协调而非秤量公平，这样的责任，有时挺沉重的。比别人好，比别人聪明，比别人有道理，是多么愉快的事情啊！我太清楚这种感觉了，每天我都在面对，这种沟通上的诱惑。为这本手册添上不少色彩的乔迪·博伊恩（Jody Boyne），最近发给我一则贴心的讯息。他称赞我跟一位熟识的朋友，在通信群组里的互动表现得很圆融。我忍不住笑了，脑子里全是我当时在那篇「圆融」的信中想说、但没说的内容！不过，这是一件相当值得我们努力的工作，因为我认为我们每一个人都像是台收音机，可以基于我们想要的频率，接收与发送思绪：

人类本来就很善于接收讯息，然后像个播音员一样发送出去，那些可能在你说的话里头找到助力的人才有机会触及。当然，传播的方式不止一种，有些灵魂把疗愈传入食物，于是餐桌上的人咬下的每一口，不仅填饱了肚子，心也因爱而丰足。（注 90）

❧

可以举的例子好多，而且每个人都能做：下厨、洗碗、对着阳光微笑、享受水的清凉，任何平凡的日常乐趣，所有如同不经意发现的花朵一样的小东西。生活即是你传播讯息的场所，我们请求你怀着爱与荣耀，荣耀你自己，荣耀这个器皿所称的基督意识，它就存在于你所见的每一张面孔。（注 91）

琳达体会到自己内在的灵性：

与人交谈的时候，感觉就像是谁在我的脑子里播放收音机，我只是重复它播出来的内容而已。我常常说出听起来合用的话，然后忍不住想，这些话从哪里来的啊？我的回应似乎能让带着问题来找我的人恢复平静，这倒是令人开心！（注 92）

经由调整自己的频率，朝向开放的心轮，琳达尝试移动她的「我」，允许直觉指引她如何带给朋友最大的安慰。或许很多人都有过这种经验，面对眼前的事件，我们找到了对的语言，缓和或平息了艰难的局面。进入更高意识，最使人不安的就是松开控制，身为艺术家的一三一说：

虽然其中一定有我的投入，但这些事最终会变成怎样，不是我说了就算。我试着把我的干预降到最低，让更高的原力自然航行，有时候这还真不容易。（注 93）

让更高的原力自然航行，好棒的建议！一三一说的是绘画，但无论传播生活、艺术、灵性主题，或任何我们自己独有的服务，都适用这项原则。每一项外在天赋都需经由传播，日臻成熟。我们可以把自己想象成双簧管或长笛之类的乐器，注入呼吸，灵性的气息扬起各种音符，但更悦耳的是那些共振、泛音与低音，来自我们独一无二的身体，调和协奏出的特殊旋律。

（注 87）Q’uo, transcript dated January 12, 1989, p. 6.

（注 88）Q’uo, transcript dated December 20, 1987, p. 1.

（注 89）Q’uo, transcript dated December 27, 1987, pp. 5-6.

（注 90）Hatonn, transcript dated July 13, 1987, p. 1.

（注 91）Q’uo, transcript dated December 20, 1987, p. 8.

（注 92）Linda Klecha, letter dated August 21, 1998.

（注 93）131, letter dated March 7, 1998.

发声传讯

关于发声传讯，Latwii 群体说：

这是截然不同的教导形式，个体把想要教导、产生意义或做任何事情的渴望交付出去，只倾听、感受、存在，稳固而轻盈地处于最高的频率之中，其他部分则为机械化的程序，自动述说自己接收到的概念。（注 94）

交托自我进行发声传讯或通灵时，人成为单纯的器皿，概念及隐微内涵的接收与传输工具。放掉要这样思考、要那样诠释的渴望，器皿仅是尽其所能重述他收到的东西。某种程度上，这就像是器皿和某个特定来源的伙伴关系：

器皿投入最佳的内在状态，与中立、呈现所谓更大观点之爱的源头，经由通灵合作。（注 95）

我在这本手册经常引述其讯息的星际邦联，就非常喜欢运用发声传讯，因为借由器皿（像是我）的协助，或多或少可以帮助他们服务地球上的个体。这些源头最欣赏的东西，反而是我们自己不太珍视的偏见和扭曲，它代表了个人的生活经历，以及学习的痕迹：

单纯的传播也许无比清晰，但只有作为个体的器皿可以供应其人格色彩与独特的意象，照亮、活化我们简单的讯息。（注 96）

星际邦联确实觉得他们的讯息简单到不行，简单到让人无法领会。尽管我自己就已经传输了几百万字，我还是无法反驳这一点，因为这是真的，他们真的只有一个简单的故事：

在有意识的状态下进行的每一次传播，其中总有部分「你」自己。我们也希望如此。我们有个非常简单的故事想说，关于伟大的原初意念，创造一切万有的爱，终有一天，所有生命都将回到这份爱里。可这个故事太简单了，必须把它弄得复杂一点，人类才有办法试着理解。又或许该说，「理解」不是你们幻象（第三密度）会出现的东西，但你们幻象中的个体非常想要理解，那不可能被理解的事情。（注 97）

借由讲述这些无法用线性心智或任何逻辑去理解的概念，担任发声管道的人再度为已经拥有庞大资产的追寻者增加一种资源。如同所有外在天赋，分享我们收到且认为值得传递的材料，是献给世界的一个小礼物；也和其他外在天赋一样，这儿没有骄傲的容身之地。掷出的任何一分骄傲，都会立即形成强大的反响，摇动担任器皿的自己；因为发声传讯者处于比当前更高的密度、更明亮的光里，我们那容易露馅的人格躯壳会映出显著的阴影。选择担任传讯器皿的人，将会发现「现世报」不只是一句警语，而是生活里的寻常事。只要偏离自己的调频，势必会出现考验或诱惑，这个时候认为责任不在自己一点用都没有。承担它、将它视为协助我们传播的盟友，因为在面对及度过这些议题的过程中，我们再次针对服务极性做出选择，并重新校准我们的频率。接纳日常生活带给我们的任何经历，这份努力最大的价值，即是扎实我们的本质：

你们和我们，每一个意识到自我的宇宙造物，满布在广大、层迭的各种幻象中，亮度各有不同。为寻得那些唤起真理的话语，深切地观顾自我本质，是个体最重要的准备工作。因为在最适切的配置下，传讯的深度，取决于管道内在灵性的稳固程度。（注 98）

管道的灵性稳固程度并不是一件容易判断的事，即使对象是自己也一样。我在七〇年代后期开始教导传讯，当时的我来者不拒。但新的管道很快就衍生出一些难题，我也因此学会更加小心，试着寻找各种方法，预先评估合适的人选。随着经验增加，我的标准变得更高，因为我看见太多人碰上具体的挑战，摇动了他们的生活。发声传讯的源头大致上分为两种类型：一是个人的内在指引，二是外部或所谓的外星讯息。为启发自我而与自己的指导灵合作，是相当安全的尝试，毕竟指导灵就位于自己之内；阿帕奇和她的指导灵安德亚莫，麦克和他的指导灵米拉，都属这一类型的好例子。而连结外部来源、或联系内在指导灵的目的包含启发自己以外的人，则会伴随即时的业力反应，也转动了教导与学习交替作用的开关。任何傲气、任何野心，都将使管道迅速失调：

我们呼吁听到这些话的个体，千万不要假定自己已准备好进行发声传讯。一开始是极佳的发声管道、随后却瓦解联系的个体实在太多了；虽然每个个体都将获得疗愈，沮丧也总会停息，但因遵循的并非内在而是表象的野心，震天作响的失望，依旧会淹没自己。（注 99）

什么样的情形会使得我们与更高源头的联系瓦解？通常是由于我们的调频举棋不定：

即使是很快就学会传讯机制的个体，也不等同于做好了准备，可以过持守纪律的生活。一旦尝试担任太一无限造物者的管道，便必然会出现这项选择。我们相信纪律或修练有助于作为管道的个体，活出务实、谦逊、充满爱的生命，但这不一定契合他们的心情。星际邦联为太一无限造物者、为行星地球服务的目的，并不是创造管道来让我们可以评论你们星球上的物理灾难，以及其他与你们星球、你们人类在第三密度尽头交替第四密度开端的动态有关的各种奇特效应。我们所寻觅的，或说我们在与你们通讯时所乐见的，是管道严谨地、一致地展现其人格。正是在这个阶段，管道与管道彼此相连，而且毫无疑问地，传讯是双向的对话。无论个体出神的深浅程度，在探索是否有任何讯息时，其通讯及挑战的过程都十分仰赖管道的专注投入与坚定的意图。（注 100）

因此，预备担任发声管道的人，必须思量调频和挑战。我们可以利用每日冥想的时间一并进行调频，任何自己偏好的冥想方式都行，也可以练习能量或脉轮系统的平衡：

我们鼓励所有器皿，每日恒常检视自我。它可以发生在冥想、静默、或沉思的时候，让你的能量中心，亦即进行通讯的基石，达成最纯净、最澄澈的平衡。当然，这所谓的平衡，每个器皿都有不同的排列组合，面对同样的能量中心，观看的角度和见解却各异其趣。（注 101）

经过例常的冥想和脉轮平衡，发声管道就能利用自觉有帮助的祷词或肯定语，好整以暇地为自己这台收音机「调频」。我所使用的圣方济祷词（the prayer of Saint Francis），开头是「主啊，让我做祢传播和平的工具」，其他核心相近的祷词或圣歌，也常成为我的选择。无论选择何种调频机制，都可以将其视为预备或校正通道的过程：

以担任器皿作为服务途径的个体，供应了很多架构或基底，让任何像我们这样的通讯对象在上头建立特定的系统或通道，并据以发送讯息。你所说的祈祷，是在你自己的经验中最有用

的调频方法，可以帮助你做好准备，迎接这项服务。它是你生活模式的结晶，而你的生活模式本身在调频过程中即占有相当重要的位置，也因此得以放大，你借由发声传讯提供服务的渴望。（注 102）

❧

不论是新手或经验丰富的个体，我们建议每个器皿，尽自己最大的力气，一丝不苟地完成调频。因为它是组建通道和收讯天线的关键要素，必须具备细致、牢固、灵敏等特性，方能达到最流畅的传输，与最高的准确度。（注 103）

在可以稳定承载的范围内达到最佳通讯状态，是我一贯的目标。严格的门槛是必要的，因为在某些情况下，传讯工作要费的劲，超乎我们的想象。

想要借由担任器皿来提供服务的个体，觉知自己必须做好准备，是最有助于实际服务的前置作业。亦即在进行内在调频时，把个人的渴望放一边，仅投入时间，专注修练；如我们发现这个小组已经描述过的方式，转动内在收音机的旋钮，对准自己可以稳定维持的最高源头。（注 104）

完成个人调频、做好迎接通讯集会的准备后，也可借由唱歌、诵读、祈祷、或某种全员都觉得受到召唤的修练方式，来校准团队频率。以我们小组为例，一开始我们会围坐在一起聊天，每个在场的成员想分享什么都可以，这些对话能帮助彼此更加凝聚；接着，我们停止交谈，各自进行集会前的准备，其中担任管道的我，便进行个人调频，最后再和所有人，一同复诵主祷文。每个管道或每个小组都有自己喜欢的做法，随着经验增加，也会更懂得如何「对准」。集会期间，未参与传讯的个体会继续调频，维持集会的能量，且允许能量依顺时针方向流经自己：

进行通讯集会时，支援小组必须持续理悟、并发送爱的力量，好让这个器皿除了凭借个人的力气跟意志，还可以在一个充满爱的环境里，得到依靠与支持。在整场集会中持续不辍的调频工作，并非沉重的负荷，或莫可奈何的职责，它已如同第二天性，纯然地保持观想，那生动旋转着的螺旋之光，环绕整个小组后顺沿向上，与太一无限造物者显化的原初之光交会齐放。（注 105）

最后，我们会进入我们通讯时习惯借助的意识状态中，且在收到讯息时，挑战那个发出讯息的个体。灵体没有血肉，它依循形而上界的规则，思想即代表存在，而身份不明者无法算数。为了提出挑战，我们必须知道自己的立场，自己是谁，属于谁，怀抱什么样的更高原则出发：

听到来自内在的声音或指引时，你可以挑战这些声音，询问它们是否代表你愿意为其热切地活、也甘心因其奉献生命的某个身份或原则而来。这个过程可以很简单，不用花费很多时间或力气，唯独每一次沟通，都要带着纯净的心意。当追寻者越加开放自己，朝服务他人的极化方向前进，并逐渐增强力量时，也会引起负向属性个体的注意，想要得到这股光之力量的掌控权。因此无论听见了什么声音，都请探询它是否以你最珍视的信念为名。（注 106）

负向属性个体通常都很精明，且千万别指望操弄或骗过形而上的灵体。传讯工作是一份服务他人的礼物，唯一能让服务产生作用的方式是：除了个人基本资料以外，其他关于自我的细节都如实地呈现出来。也请勿认为连上了正向属性个体就可以一劳永逸，如果你反复问它特定的问题，或基于恐惧而想知道的事情，好比各种阴谋论、末日预言，甚至是曾接触地球人

类、肢解牛群、或制造麦田圈的其他外星群体，正向的更高源头会小心避免侵犯自由意志；而且如果都是这类问题，他们将无法在原本的振动水平上维持通讯，最后不得不选择离去。假使这段通讯聚集的光足够吸引想要提出观点的负向极性灵体，它正好可以分享引起恐惧的讯息，也因此非常乐于模仿原本的正向源头，轻易地接手通讯。面对任何疑虑，若未持续调整频率及重新发出探询，器皿可能会在无意中接触到负向个体。由于两种极性都能运用光，负向极性个体可以让人「感觉」起来和正向极性个体一样。别想着「我判断得出来」，在相同质量的光之下，负向源头完全可以佯装成功。混入了负向源头的通讯，会产出越来越多以招致恐惧为出发点的特定讯息，如预测不久之后将会有大灾难或扬升，订出巨变的时程。结果那些事件看起来并未按照预言，出现在我们物理的时空中，导致团队的信誉遭到质疑；或团队本身陷入争论，谁是扬升者谁又不是。我已经见过类似的状况，重复发生在多个拥有优秀器皿的团队身上。真的很遗憾，因为借由调频和挑战，就可以避免事情如此发展。

对无形灵体提出挑战是非常必要的程序，因为我们可以向你保证，超越你们幻象之外的世界，个体数量并不输你们幻象中的人口，而且随时等着要通过器皿说话的很多。为了获得稳当可用的讯息，这些器皿都需要一个方法，来确保经由他们说话的个体具备了可能范围内最高的正向极性，否则收到了讯息也没有意义。是故，我们建议每个器皿了解一下自己担任器皿的想法，倘若确定自己希望越纯粹越好，便应集结那些与自我本质相近的内涵，并利用这些内涵，形成对灵体的挑战，让通讯的来源明确知道你是谁，你追求的是什么。所有通讯来源都对自我有清楚的认知，且以全然体现自我本质之姿发言，因此器皿也必须决定自我可以稳定维持的最高与最佳联系情境，并据此挑战与自己通讯的灵体。（注 107）

我挑战灵体的具体做法，是以耶稣基督为名。我会要求通讯来源清清楚楚地对我说：「耶稣是主。」而且重复三次。这是个人偏好，我不讳言。但我是一个全心奉献的基督教徒，基督即是最佳的我，我想仰靠的我，本质上的我。要这样看待自己，我也十分忐忑，因为我同时明白，我不是基督，我是仆人，或顶多只是个信差。但为知晓我是谁，我得知道我属谁。我是爱的孩子、爱的音符、爱的振动，我属耶稣。在这样的内涵里，我感到自由，全然的「自己」。我教过的学生之中，有人和我一样，也有人以基督意识为名，以爱或理则为名，或以法律为名，因为有位律师来爱/光研究中心学习！选择用何种内涵来进行挑战完全取决个人，但挑战之于发声传讯或通讯的重要性却适用全体，Q'uo 在一九八八年经由我教导传讯这回事时，鲜明地陈述：

这个管道极为严谨地挑战所有灵体，对此我们非常欣喜。因为经常都有不奉服务他人之名而来的其他灵体，管道很容易就会与我们擦肩而过。那些灵体希望接手新的管道，或扰动管道使其无法维持在最高与最佳的调频状态，目的是为了弱化联系和追寻的光芒，削减可以巩固行星地球光之网络的善美力量。（注 108）

行星地球上的光之网络，我爱这个画面，但它不只是一个画面，而是持续扩张的实相。一九七七年我曾有过异象，我见到一张金黄色的光网，不断延展，围绕地球。近期则有人写信告诉我，她在一九四〇年代就已看见这张网。每当我觉知到它，网子的线都变得更强壮、更明亮，相互交织，稳固支持。我的确把发声传讯视为很有价值的服务，但我同时认为传播生命本身的讯息，是给予这张爱与光之网更棒的礼物，随着知晓自我灵性本质的人越来越多，开始有意识地进行光之工作，这张网也将越加宽广。

发现了吗？我并未提及如何执行发声传讯。除了极少数的几位学生之外，我也许永远都不会

分享这件事情。因为我觉得教导发声传讯就好像邀请别人玩火一样，我已经看过某些肉身做的房子（包含物理身体，以及心理、情绪等隐微的部分），几乎付之一炬。别在没有老师协助、没有支援小组、也未持守崇敬生活的情况下尝试传讯，这样是引「火」入室！如果这项服务适合你，老师自然会来；如果还没见着老师，表示现在的你适合等待。

（注 94）Latwii, transcript dated June 15, 1990, p. 7.
（注 95）Q'uo, transcript dated August 2, 1988, pp. 2-3.
（注 96）Q'uo, transcript dated January 10, 1987, p. 1.
（注 97）Laitos, transcript dated January 18, 1989, pp. 6-7.
（注 98）Q'uo, transcript dated February 24, 1991, p. 2.
（注 99）Q'uo, transcript dated December 20, 1987, p. 8.
（注 100）Q'uo, transcript dated December 27, 1987, pp. 3-4.
（注 101）Q'uo, transcript dated September 20, 1990, p. 2.
（注 102）Q'uo, transcript dated January 4, 1987, p. 8.
（注 103）Hatonn, transcript dated February 10, 1988, p. 5.
（注 104）Q'uo, transcript dated February 2, 1997, p. 6.
（注 105）Laitos, transcript dated March 12, 1990, pp. 4-5.
（注 106）Oxal, transcript dated September 6, 1993, p. 6.
（注 107）Laitos, transcript dated August 12, 1987, pp. 8-9.
（注 108）Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 3.

第 14 章 主要使命

照亮自我即照亮地球

本章以灵性存有的生命事工为主题，直指这本手册的核心。检视了那么多进行内在意识工作的灵性工具，也探看了存在即是作为的奥义，我们已做足准备，把视线望向「担任」自己，望向所有醒觉者此时最主要的使命：照亮地球住民的意识，为行星地球铺展光明。

身为流浪者的我们一旦醒觉，往往会出现十分坚定的使命感。我们可能不知道如何描述自己感受到的这份使命，却明白服务是我们来到这里的目的。包含我在内，几乎每个人醒觉后的第一个强烈心念，就是认定这份使命，是自己在行星地球上的任务；我们要提供教导，创造疗愈，或给出其他运用我们外在天赋的独特服务。然而，好多年前我便已将我们在地球上的作为，归类成外部工作，关键仍在于我们的内在使命，亦即成为自己。我会将我们最根本的使命，描述为存在或本我，也可说是最深邃的自我。Q'uo 说：

敞开自我的那一刻，光就照亮了地球。你穿上肉身外衣，成为幻象世界中的血肉之躯，是因为你希望促成改变，协助演进。听见同伴的忧伤，你多么愿意挺身而出，观照他们，让爱流动。这是你最好的机会。你盼望且准备已久的一刻，就是此刻。我的朋友，时间稍纵即逝，你同意吗？（注 1）

疗愈世界的方式是做自己，这好像不合逻辑。我们不是容易犯错的人类吗？光是好好疗愈自己，表象上那不完美的自我就已经难以负荷了，遑论疗愈这个星球，和上头的人群。没错，别想象这个过程，为更充分把握主要使命，我们应自头脑层次的思考，转往自我之心，借重其中智慧。因为心是灵性与深层自我所在的地方，在那儿，我们不受外部情境规范；也就是说，不管我们做到了什么，或还没达成什么，在心中，我们都一样自由。我们走入了形而上的领地，想法即为具体的东西，意念可以通往任何事情，而我们该构筑的画面，是自我的思绪、希望、倾向和梦想。在日常的人际互动当中，我们仍能选择保有界线，当我们觉得有必要保护自己的时候。但与此同时，我们可以在心境上持守合一，认可自己是万有的一部分，认可我们全为一体。若我们允许自我的心智处于这般觉知，那么我们引入内在的光，也将照亮地球意识。Q'uo 说：

看向自己，因为你的意识能够协助行星意识，最终也是你将与万有合一。（注 2）

我们自己，我们的意识，某方面来说似乎很明显，也很简单，就在眼前啊！沉甸甸的肉身，理所当然。可真正的自我，如同深不见底、广无边际的海洋，我们只看见人格的外壳，却没有发现内部广阔的意识空间。身在共识实相中，我们几乎不曾碰触自己的心，直到知晓了尊重自我的秘诀，是尊重日常行为与职责之下的自我，存在于每个鼻息之中的自我。正是这部分的自我，这样渺小而平凡的自我，施展了气力，转动了能量，疗愈了这个星球。Q'uo 说：

每个流浪者的工作都包含这一项：活出生命。当个体的振动频率趋向爱或智慧，且其内在原力全数和谐并进，那么日常生活中的每一次呼吸即是服务，不容小觑。这项服务可以照亮行星意识，就在你照亮自我之心的同时。（注 3）

如何照亮自我之心呢？百分之百地投入当下此刻，造物者不分时段，供应无限的爱与光，我们只要把心完全敞开，就能照亮每个角落，一七五说：

爱就像是太阳，可以透过开放的心，从内在发出光亮，无差别、一视同仁地照耀所有生命。当我们全然透明，澈底臣服，它便慎重地到来，将它的恩典与祝福，赐予万物。没有任何力量能胜过无条件的爱，它来自上帝、经由上帝，也终与上帝合一。（注 4）

面对生活中各种不快，实在很难无条件地去爱，而我的想法则是，虽然我们会遭遇挫折和困难，会被推挤摇动，导致失去平衡；只要暂时停止「修理」外在情况，把注意力拉回这个情况可能隐含的真理，我们仍然可以找回一视同仁的心。还记得我在前一章曾经谈到，面临离婚纷争的朋友，寄来一封「烧到」我的信吗？收到这封信之后，我像离开水的鱼一样失措，尝试给出爱的回应，却收不到好的结果。来回几次，然后决定算了。算了是个重点，它打开我的心，让我可以去进行我做得来的事情。我检视她对我的抱怨，她觉得我是一个批评达人，擅长批评有时真是让人敬而远之啊！这是我外在人格中很大的一部分，我很容易看见「不对劲的地方」。我常常道歉，为了被认为是在批评，跟家人、跟朋友诚心地道歉。事实上，建议另一种做法，指出缺少的元素，或注视必须松开的结以及得用形而上的方式解决的难题，是我表达真挚支持的模样。欣赏我的人，通常都是因为我沉着的灵性之眼。我与这位朋友认识了好几年，我们彼此通信，一同走过她的醒觉历程，就教导与学习的层面来说，她非常肯定我。只要她做回她自己，她就会重新回到我认识的那个她，愿意聆听我的观点，不同意也不伤感情。话说回来，每个人都有强项和弱点，不管我们多么全心全意，想要有所服务，还是难免会被认为没有帮助。相信对方吧，也让自己沉静一下。

这种时候，任何捍卫自己、我对你错的举动都不具意义；从形而上的角度观之，也不是正确的事情。看见对方的灵魂，接纳自我、其他自我、和眼前这个情况，覆上宽恕，再次进入当下此刻，才是更为成熟的选项。穿越自我防御和愤怒的本能反应，到达臣服、开放、拥抱当下之境，也许需要一秒、一分钟、一天或一周，我曾跟好朋友闹得很严重，重新建立信任的时间长达五年。一定可以重新建立，只要我们不放弃。当然，要是我们忙着捍卫自己或自己的信念，就无法进行意识工作或协助地球，所以尽可能快速地、澈底地穿过面对责备与伤害时的本能反应，走向无条件的爱，这是开放之心自然滋长的地方，也是我们在这种时候可以凭靠的希望。

容我对所有读者说个题外话。若我在这本手册或其他地方，给人优越、或居高临下的感觉，我真的要说声抱歉，我并非那样认为。我确实有我的定见，我完全投身于这本书所分享的资料，它对我的灵性生活助益匪浅。但我也希望自己敞开自己，全然透明。如果我说的话，曾让人听起来像是我认为自己懂得很多、或比读者更优秀，请容许我说我绝对没有这样的想法，而且我非常清楚自己会导致这个现象。虽然我很早就开始从事教导（与学习）的角色，且经常接受他人的咨询，但关于如何做到倾听及妥适地分享，我仍是个初学者。终其一生，我都希望持续学习。我们之间，没有高低优劣。我从来是个傻子，在这辆地球巴士上，我们都是傻子。我们可以把这个意象刻进我们的意识中，因为我们总会发现，自己又昏了头。

言归正传，面对冲突与分歧，唯独放下执着，才可能把心打开。我们可以怀抱希望，一天一天前进，直到恒常处于敞开心胸的状态。但某个程度上，这非常可能只是一个希望，因为生活将继续出现催化剂，直到所有催化剂都被我们发现、处理，就算可以坚持下去，最后一个

催化剂也几乎不可能在我们结束此生前来临。我唯一可以肯定的是，只要有意识地在生命的航程中掌握信心，无论「外头」发生什么事情，自我之心都明显变得更为平和、宁静。纵使事态严峻，与意志携手，寻求更高境地，我们仍能看见，心墙倒下的瞬间。这不仅是为了自我，也是为我们此生所居住的地球：

安住于开放的爱，或允许爱流经自己、进入显化的世界，这颗心便已完成疗愈的工作，为自我、区域乃至行星的能量，增添了不少光芒。（注 5）

永远不要因为自觉没有带着开放的心迎接当下就感到愧疚，在能力范围内尽快恢复营业，不评判也不责骂。星际邦联说：

和真实的自我保持连结。当你找不到它，不要气馁。它只是被放错了地方，没有不见。你只需要继续，忠实地、坚定地继续，尽管所有本能都对你说，你根本没有前进。这些本能并不知道，每一个真诚的服务心念，都照亮行星意识，也增进你的极性。（注 6）

❧

你们地球上的个体，呼求着理解、启发与和平，引起我们的注意、及深切的悲悯之心。我们感受到忧伤，也发现其中的盼望，盼望踏上更高的道路，充满爱的真实道路；盼望看见每一日的美好之处，与它述说的真理。我们赞颂这些渴望，而当你回应它们，你的灵性演化速度也将提升。你开始活出比自己更大的生命，当你尝试进入每个当下，专注于更重要的事物，你之所是的振动产生更密集的光，同步提高行星意识的亮度。你的存在、你生命的本质，又或超越生命之外，你即是改变世界的力量。事实上，你的确正在改变世界，经由你的选择，和你服务这个星球的方法。（注 7）

相较「流浪者」或「追寻者」，唐通常倾向询问有关「行家」的问题。一方面是因为他一辈子都在修习西方仪式魔法，另一方面则是由于我们在和 Ra 通讯期间，每日都会执行一项保护工作场所的仪式。讨论观想程序时，唐问：

发问者：你能否告诉我，保持专注数分钟之后，行家会做什么来影响行星意识，或增加正向极性？

Ra：我是 Ra。正向属性行家触及内在的无限智能，将自我心/身/灵复合体的小宇宙，接上无限的大宇宙，创造出最强而有力的连结。透过这条连结，时空中的绿色光芒真色将能显化于
你们的时空里。思想在绿色光芒中等于真实的存在，在你们幻象里则几乎行不通，因此执行这项工作的行家成为管道，接引爱与光，进入行星地球的能量链结网络。这类仪式通常结束于赞美及感恩，打稳能量基础后，再将其散播至整个星球。（注 8）

在此，我们又见到了这句话，灵性世界中，思想就是实相。注视思想的步伐，清理较低脉轮后，走向开放的心，进入当下此刻。我们真的不需要任何「作为」来进行意识工作，我们只需要，存在。玛丽表示：

当亲戚、朋友、甚至很熟的人，问：「你最近在做什么？」，要怎么说出：「散播爱与光。」在着眼于所谓「进步」的世界里，这听起来简直是神经病！（注 9）

我给玛丽的回应是，流浪者的主要使命，对并未醒觉自己形而上身份的人来说往往毫无意义。因此，若对方没有表现出和灵性观点共鸣的迹象，我们最好先别分享这项使命。倘若收到轻蔑的回应，也让它像流过鸭子背部的水一样，毋须放在心上，回到我们的工作，散播爱与光。乔迪对自己的服务超级有自信，虽然在这个世代的追寻者中，他一直是优秀的「外在」顾问与教导者，但他也在服务过程里，恰如其分地落实主要使命：

属于我的途径，已引领我从尝试咨询和教导，走到了纯粹地「在」。追求第四、第五密度服务形态而遭遇的限制、试探和错误，让我觉得服务他人与寻觅进化的最佳做法，是单纯地滋养自我，并成为爱与光的放射器。这样看似双手一摊的教导形式，就只是在这里，在这个当下里，全然丰足，不觉匮乏，却反而得用上，最大的灵性力量。（注 10）

一三一比较没有自信，但有把握自己会收到讯息：

「服务」，另一个我想了很多、但自觉还未到达的领域。长时间以来，我对各种可能性保持开放，相信有比我正在做的事情还要更伟大的服务在前方。我知道我已经在几个范畴里提供了服务，例如从事跟身障者有关的工作、绘画、单纯的存在、需要时发送讯息、传导振动、提高这个星球的频率等等。而我也明白，如果还有事要我去做，它会跟其他任何一件事一样，自己跑来找我。（注 11）

她把对外在服务的想法、和持守存在并提高行星频率两件事，又或者该说所有的服务，都混合在一起，有时难免产生困惑。不过，她相信自己与圣灵、神性「在同个圈子里」，这份信心超越所有困惑，我认识的人之中，没有谁比一三一这样独特的流浪者更能敏察圣灵之声。麦克与他的指导灵米拉对话时，部分内容呼应了上述的一些想法，而且也点出了流浪者普遍会有的心境：

我和米拉其中一场集会，针对他人眼中的自我，做了深入的观察。她帮我厘清一个观念，即流浪者来到这里，就是要成为人类、经历生命，借此协助地球。我知道你以前也告诉过我，但这样究竟要怎么协助，我始终都搞不懂。米拉叙述了一些我可以理解的例子，或许那就是我在这儿要做的事。不过，为什么总有个念头或感受，觉得自己没去做某件我该做的事？那只是在我之中、由我自己生成的扭曲吗？因为我的想法、或我依旧缺乏理解造成的吗？（注 12）

站在我的角度，会觉得自己没做来到这里「应该」要做的事，是因为社会文化的工作伦理（东西方皆然）已嵌入我们的细胞当中，评判的习惯根深蒂固，要拔除并不简单。我还是会在一天结束之际，例常地告诉先生我今天完成了什么，他也会与我分享他的「事迹」，我们如此习惯依成就衡量价值，也总是这样对待自己，不曾反思是否合宜。面对主要使命，我们的想法需要重新塑形。Q'uo 说：

我们认为，你们每个人投胎的使命和目标，就是活着，就是将你的振动供予行星意识。奉献自我，点亮行星意识，看起来是很小或无用的事，而且即使处在高频，追寻者通常也感觉不到。然而，携着所有困惑、以及因抵御不了困惑而产生的一切扭曲，无时无刻将心打开，朝向爱的方向活着，已是足够充实的目标，也将达成照耀生命的任务。（注 13）

奉献自我，是很大、很有影响力的事，若我们知晓自己有多强大，纯然存在的自我多么有力

量。假设我们认为自己是 ET 流浪者，那么，我们都有个特别的任务要去完成。Q'uo 说：

在这个特殊时期与我们同行的个体，原生家乡都在更怡人、更开放的密度中，且更接近无条件之爱的原初振动。你以适合你的角色和面具，在这片混乱的幻象中舞蹈，但角色和面具底下，你就是你，那本质上的你，是赋予你的礼物，也是你到此最主要的服务。每一口气，每一次呼吸，你都活出这个世界，这个幻象，你就是爱。拥有呼吸的你，是个终将死亡的人类，人类的肉身外衣使你遗忘了记忆，失去与无限自我的联系。但这并不妨碍你的本质，你可以泰然允许你的原生振动，形成涟漪，向外荡漾。你依旧是蒙福的，你依旧可以展现，可以更如实地面对，潜藏在你之中、围绕在你之内的本质。你也必定能供应服务，达成使命，因为你最根本的使命就是活着，就是在人群里找到自己，醒觉地、稳定地，保持一颗开放的心。（注 14）

我希望这则引文让我们更明白，关于这项使命，我们不会失败。它不是外在作为，也无法用言语道进。Q'uo 说：

每一个以自身本质为行星地球见证的流浪者，其头顶能量中心都带有初始的振动复合体，因此流浪者的日常作业，就是保持自我与自身本质的通道干净、清明，这是一项仅需静候的心灵志业；常犯的错误就是尝试讲述见证却没有人懂，或一心想要服务而忘了避免冲动，忽略见证本身的意义。

你们的本质正为行星意识所用，它正照亮地球，也有助于改善地球自身以及随千禧年而来的庞大群体所造成的阵痛；烦扰与艰难的时刻已经出现，地球在混乱里探寻新的平衡，需要的即是（如你们）沉静的见证。

因此，我们鼓励每个人在日常生活中，规律地荣耀自我的核心，本质上的存有。一如既往，我们建议每日冥想，无论处境好坏，都朝向太一造物者超越言语的爱。流浪者的挑战，是在这个特别的幻象中安顿自己，全心投入，成为蜕变的一员，又把握存有的中轴，恒常遵循爱之所向。（注 15）

朝向爱，即是朝向自我之心。因为推至源头，自我就是爱的产物：

在行星地球提升振动之际，最能帮助追寻者觉知自身角色的练习，就只是存在，只是尽力成为最深邃、最真实的自我。只是存在，意谓放下作为，毕竟从形而上角度来看，我们要给彼此的礼物并不是行为，而是本质。当追寻者逐渐意识到自己是意志、韧性、信心的产物，他便能纯粹地允许爱与光的涌流经过肉身、心智、情感、和灵性层次的通道，传向这个极度需要原初振动的世界。（注 16）

❧

存在的根部，蕴含纯粹的情感与崇敬之意，及对太一无限造物者难以动摇或抑制的爱。这一切都不需要言说，不需要外显的话语和行动，来完成存在这项工作。它是直接送达无限的礼物，对行星意识有很大的帮助，因为它除了存在之外别无目的，爱与光也将自此传导，不偏不倚。（注 17）

唯独与深层的自我、存在的根部保持连结，方能使造物者源源不绝的爱与光，平稳地、顺畅地流经我们的能量体。此外，我们也必须意识到，深层自我可以不受表象事物扰动，只要我

们的能量中心保持清澈：

你的存在，就是你带给你钟爱的人最大的服务，就是为这个星球提供最伟大的见证。因为自我接纳、宽谅和无条件的爱，都能影响地球；这般形而上的振动，修复地球的力量，和剧变时期地球板块挤压的力道一样强大。（注 18）

我们随时都能担任最伟大的见证，把这项服务献给地球，因为不管「做」什么，我们都可以「在」。任何生活方式、社会阶层的人，或其实无论分类标准为何，都有能力奉献这股力量。Q'uo 说：

何谓应该做的事？你也许跟很多人一样，认为自己并不具灵性价值，因为你就只是工作、照顾自己的孩子、然后终将一死。可是，我们会说，这就是你为自己安排的使命与课题，你所贡献的爱。有些人的使命似乎更大，注意到他们付出或受到他们影响的个体更多，但爱绝不会因此有所区别，也无孰高孰低之分。每一颗由爱显化的果实都是等值的，因为无限的爱与光即是一切万有，把它献给孩子或感染更多人，你的爱都已存在，你已给出了所有。（注 19）

心思细腻的流浪者常在通信过程中分享，自己来到地球，是为了守住光：

我有时真的很希望可以找到做更多服务、或把服务做得更好的方法，但除了一些小事之外，这个世界从来都不想要我给它的东西。我已经意识到自己来地球是要「做些什么」，但那会是什么，目前为止仍不清楚。或许，就只是尽己所能守住光，没有更多的什么了；可内在有个声音说：「一定还有。」我想，若真的有，也一定会很快出现吧。我们无法明白自己的力量有多大，甚至连看见自己都很难。我们必须仰赖周遭的镜子，而时间会帮助我们揭晓答案。在这之中，我们能把握的仅有，用来活着的当下。（注 20）

❧

我们知道我们之所以在这里，原因包括稳固「此刻」进入第三密度的爱与光。（注 21）

❧

如果只能选择一项服务，请成为带来光的人。（注 22）

❧

维持光亮，是我唯一能想到，我在这里的目的。（注 23）

这些流浪者都深受启迪，愿意投入，但谈到我们与光的关系，我仍建议视自己为光的传导工具，而非光的持有人，或带来光的人。因为我们不会带来光，把光留住也不恰当。我相信无限之光恒常流向每个人，我们的任务即是有意识地迎接它，允许它经过我们，再流至行星地球的内外层面。我们可以在它经过我们时献上祝福，并借由清理能量体，来协助光传输得更为顺利。即使是重病在床的人，也能用这种方式服务地球。一九八〇年代晚期至一九九〇年初，当时我出不了门，也没办法起身。我花了很多时间，专注清理我的能量系统，确保充沛的能量可以通过我的肉身载具，进入地球层面。在任何状态下，我们都能履行这项主要使命。

卧床的日子过去后，我重新「站起来」，试图恢复忙碌充实又滋养内在的生活，却接二连三乱了套。按着已经不适合我的旧表操课，有些事我再也办不到，有些则是我变得不喜欢。因此，我决定要发挥想象力，重新安排一次，遵循我自发「想」做的事，而非我认为我「该」做的事。这是一个很有趣的阶段。我从中发觉我对世俗成就的想望已然饱足，只剩下服务是不变的追求。我决定了三个我身为人类的目标：用存在照亮地球、关爱自己和家人、投身爱

/光研究中心的光之工作。很多时候，我无法兼顾每个目标，于是我排了优先顺序，首要便是关乎存在的能量中心。我要求自己保持精神上的喜乐，享受这场人生之舞，及其凌驾形式与幻象的超凡美丽。仅仅如此，有时也是不小的挑战！但我相信，这类「调频」作业有助于我们维持能量清澈，进而将光传入地球。不过，就算内心迷惘、困窘，也无损服务的分量。Q'uo 说：

面对地球的振动频率，流浪者必然能创造正面的贡献，愿每一位流浪者都能因此感到欣慰。虽然经历的时间与耗损的能量都严重地失衡，但在疏离感的基础心境里仍驻扎着充满光的振动。疏离感是某个深刻的心灵礼物最外头的包装，每当你内心沉重、伤痕累累时，记住你正在给出服务，并请为此宽慰自己。你正在做你来到这里要做的事，你可能一直在找做得更好的办法，但不论办法为何，你都不会失败。（注 24）

我们不会失败。约翰·M（John M. ）分享：

有时我好想让位给我的身体，这样它就可以成为更高能量或目标的通道。因为「我自己」似乎没有好好地运用它，而且我猜要做到的话，我得改掉一堆坏习惯，也必须使出全部的意志力，舍下我的世俗野心。（注 25）

改掉坏习惯是很棒的抱负，可尽管不是每件事都有条不紊，我们依然可以服务，可以跟随渴望服务的心念，无论是否完美。再者，奉献我们的存在时，并不需要知道通过我们的光，会被用在什么地方。一九八二年，唐问 Ra：

发问者：接下来二十年内可能的局面，似乎是踏上追寻之旅、或觉知造物本质的个体越来越多，但同时也引发了巨量的混乱与困惑，减轻这些困惑是不是许多流浪者投生之前的目标？

Ra：我是 Ra。流浪者的目标是服务这个星球上的个体，并且以自己的振动照亮整个星球，改善不和谐的情形，缓解因不和谐而造成的任何结果。协助尚未显化的局面这类特定的意图，并非流浪者的目标；光与爱会流向寻求它们、需要它们的地方，至于是什么地方，事先并无计划。（注 26）

面对太阳活动、圣婴现象（El Niño）和反圣婴现象（La Niña），可怕的飓风、干旱与洪水，还有地震以及其他全球性的各类自然灾害，我们很有理由问，所谓的照亮星球，是否真有作用。就我个人，我相信我们的努力，已让此刻成为了转捩点，醒觉其灵性本质与潜能的地球同伴数量增加，开始留心并见证流过自己的光。一九八八年，Q'uo 描述：

这个星球上，寻求和平、光、喜悦的个体越来越多，几乎已达最大值。穿着什么样的肉身外衣都相同，每个追寻者即使落空，也再次起身寻求，难免退却，又更大步往前。我们全都是如此跌跌撞撞，而每一份坚持都使光变得更亮，包围地球的光网更强壮，更能推动行星意识通往蜕变的方向。你们人类有一种概念称为临界质量（critical mass），行星地球的意识正在朝这个临界点移动，大量达收成标准的灵魂会移至与当前不同的实相，不同的幻象，更细致的课程，以及情感、心智、肉身上都更温和的经验，但一体两面，那也将用上比第三密度更漫长的时间。（注 27）

一九九二年，Q'uo 则说：

从太阳系之中或之外投生至此的另一群个体，为了服务你们星球及其上住民，纵使进化脚步早已超越第三密度，他们仍选择返回这个地方。如先前所提，以下一个光之密度为目标持续前进的个体，渴望借由服务他人来学习；而此刻在这个星球上，即有许多这样子的个体，自他处来到地球影响范围内，将有幸触及太一造物者之光的自我本质，化为更明亮的存在，供应他人光与爱，一如我们曾说，这项服务能照亮整个星球。（注 28）

一九九六年，我们的努力逐渐产生效果：

时空的特性开始改变，个体感知时间和空间的方式也慢慢有了调整，甚至你们物理学家试图探究的亚原子粒子（subatomic particles）及各式各样的新粒子，皆是第四密度时空的一部分。你们星球和上头的所有住民，都在为进入新环境做准备，这一刻，我们要很欢喜地对你说，照亮行星意识的工作，已有了显著的成果。（注 29）

我们在路上了！然根据 Ra 一九八一年的讯息，因着行星地球物理层面的变化，纷乱也不遑多让。它们的确让人很难忽视、带来很多麻烦，但我认为，它们预示了破晓的到来。黑齐说：

我们要咒骂古怪的气候、强风、地壳变动、极寒和暖冬？或者，我们愿意看见大地之母不可思议的美，她摇晃自己，把老旧、残破的碎片清干净，为萌芽的意识及自我觉知理出位置，迎向新的开始？没错，这是令人振奋的时期；太美了，这一切。（注 30）

这位北欧土地上的流浪者，提出的平衡观点也非常美。本质上，比起把这些灾难看成严重的问题，花时间担忧我们完全无法控制的事情，我认为安住在信心之中，是观看地球变化、照亮行星振动更好的方法。只要我们持续怀抱全然开放的心，让光通过能量系统，这个世界的光就会迅速增加。任何想要找出具体进展、未来走向，或何时、何地会有什么变化的行为，都不会增强信心，只加强恐惧。我也不特别鼓励任何人向星际邦联寻求气候说明和地球目前的振动情形，纯粹是因为我觉得，基于恐惧而请求讯息，会使通讯的管道失去协调。关于这一点，Q’uo 说得很好：

在各种文化、次文化、探索新体验或未知领域的思想运动中，都有许多个体，正进行意识本质的变革。因此，并无一定准确的方法，可查明变化的过程，只有心里头爱的流动，可能为个体指出，究竟有什么不同。（注 31）

一旦觉察到心里头爱的流动，我们将会更清楚地看见，自我形而上的力量：

我们呼吁每一位关心地球的个体，重视自己的力量。绝没有「无能为力」这回事，每个个体都有极大的力量，可以用来创造幸福或招致灾难。当好人沮丧地责难不爱惜美丽环境的人时，形而上来说，他们正在伤害地球。他们丢掉了疗愈地球的希望。这些正向属性个体没有意识到，幻象就只是个幻象。幻象会继续制造可以产生催化剂的情境，但它自己却不会陷进去。正向个体的无力与绝望，在幻象中会映射成几倍大，和冷漠地对环境做出可憎行为相比，破坏力更上一级。（注 32）

❧

对大地之母而言，比环境污染更严重、更难受的，是正向属性个体逐渐失去把握，无法相信一切都好，一切都将很好。不是在这个幻象中，而是在意识的不朽实相里，你们每个人都和

永生的灵性、富有创造力的无条件之爱息息相系。污染山林河川当然不是好事，但它属于这个幻象，而你来到这里，也将离开这里。撇开幻象，不论是行星地球、或是你，都立于信实、有爱、充满潜力与希望之境；倘若你在尝试疗愈物理地球时夹带评判，它所带来的伤害，将盖过你欲教导的爱。（注 33）

不夹带评判才难，特别是看见草率或不诚实的人折腾大自然！评判别人，评判自己，评判是如此轻而易举。当我们发现自己正在评判，打断它的关键是想起我们身处形而上的宇宙，就灵性工作来说，花时间生气，远不及保持心轮开放来得重要。Q'uo 表示：

你们有许多东西需要学习。你们在幻象里会犯错，但形而上界无所谓错。那只是你学习的一部分，幻象的一部分，身而为人的一部分。宽恕自己，因为这样你才能宽恕所有人，因为你眼中的宁静与救赎，对所有注视它的人而言无疑是一种祝福，对被爱照亮的这个星球也是。这份爱并非源自于你，我们也不会要求你培养无限之爱这类的东西；我们只请求你打开自我，允许磨难雕凿你、清空你，使你成为一个美丽又透明的器皿，让无限之爱川流其中。你是一个容器，一个珍贵的容器，你会盛装什么？你想供应什么？（注 34）

是啊，我们要盛装什么？不装什么？思量个人的蜕变历程时，这是至关重要的一题。Q'uo 说：

你们人类经常误以为，要找些什么来作为给予这个世界的服务和灵性礼物。找一个非比寻常的角色，找教导、疗愈、预言的机会，然而这些事情之于你们此刻在这个星球、这个密度的主要使命，永远是第二顺位。主要使命很简单，就是用开放的心，面对来到眼前的人事物，说完了。可是，它却需要一辈子的功夫，毕竟在沉重的幻象中，人如何能保持无惧？肉身没有这项设计，人类的大脑，做选择的器官，选择恐惧更是家常便饭。事实上，只有傻子是无惧的，而你们所知的老师耶稣基督曾说，只有傻子能迎来智慧，只有活得像孩子一般的人，才能继承天国。（注 35）

要从恐惧移往宽恕和接纳，重新找回喜乐的天性，说铁定比做容易，有时连说都说不下去。若正值苦痛之际，更好的选择是与自己的内在一起休息，好好疗愈，无需再做星球的事工或其他除了重建自我能量以外的工作。但随着每一次有意识地进入开放的心、流动的爱，我们越来越熟稔，越来越能铭记，那些闪耀着光亮的片刻。通往敞开心扉的道路上，沿途是难以言喻的丰盛感；虽然我不打算详述它，但这样的时刻或觉知一出现，你会晓得，我们说的一模一样。我们所有人的心里，都有这般自然、「预设」的状态或设定。推至根本，我们全都安稳地存在于至福和喜悦之中，那正是我们在孩童时期经验生活的方式，直到我们受伤了为止。现在，我们还是可以取用这些能量，只要我们移开对成就、对苦痛、对任何阻碍我们敞开心扉之物的执着。Q'uo 说：

我们看见这个星球上很多过去光并不普遍的地方，开始透出微微的亮，但闪闪烁烁，忽明忽灭。我们也发现更多、更密集的光，自许多地区、个体或团体向外发出，照耀世界。无论何者，过程皆与第三密度其他蜕变历程相同，必须破除或卸下旧的感知、思考和作为，腾出空间给新的觉察，收纳长期隐匿在内心角落的悲悯与理解。彰显爱的能量，本是你投生至此的渴望，不仅有助自我进化，得以服务他人，也将照亮行星，「光耀」地球。（注 36）

（注 1）Q'uo, transcript dated January 19, 1997, pp. 3-4.

（注 2）Q’uo, transcript dated March 10, 1991, p. 2.
（注 3）Q’uo, transcript dated January 3, 1993, p. 8.
（注 4）175, letter dated February 2, 1999.
（注 5）Q’uo, transcript dated January 18, 1998, p. 3.
（注 6）Hatonn, transcript dated August 13, 1984, pp. 9-10.
（注 7）Q’uo, transcript dated December 22, 1996, pp. 4-5.
（注 8）Law of One, Book II, p. 131.
（注 9）Mary, letter dated April 21, 1997.
（注 10）Jonathan Boyne, letter dated August 10, 1997.
（注 11）131, letter dated May 14, 1997.
（注 12）Mike Korinko, transcript dated August 14, 1995.
（注 13）Q’uo, transcript dated March 23, 1997, pp. 4-5.
（注 14）Q’uo, transcript dated March 16, 1997, p. 2.
（注 15）Q’uo, transcript dated May 22, 1994, pp. 2-3.
（注 16）Q’uo, transcript dated February 7, 1999, p. 2.
（注 17）Q’uo, transcript dated March 27, 1991, p. 5.
（注 18）Q’uo, transcript dated December 30, 1990, pp. 4-5.
（注 19）Q’uo, transcript dated February 9, 1986, p. 6.
（注 20）Lyara, letter dated February 5, 1998.
（注 21）Joseph R. Koehm, letter dated August 20, 1998.
（注 22）Gene Jacobson, letter dated March 1, 1999.
（注 23）Karen Eck, letter dated June 11, 1999.
（注 24）Q Q’uo, transcript dated May 22, 1994, p. 3.
（注 25）John M., letter dated August 3, 1999.
（注 26）Law of One, Book III, pp. 107-108.
（注 27）Q’uo, transcript dated March 13, 1988, pp. 2-3.
（注 28）Q’uo, transcript dated May 4, 1992, pp. 6-7.
（注 29）Q’uo, transcript dated September 15, 1996, p. 4.
（注 30）Heikki Malaska, letter dated February 19, 1999.
（注 31）Q’uo, transcript dated February 26, 1995, p. 6.
（注 32）Q’uo, transcript dated April 7, 1991, p. 5.
（注 33）Q’uo, transcript dated April 7, 1991, p. 5.
（注 34）Q’uo, transcript dated October 22, 1995, p. 5.
（注 35）Q’uo, transcript dated January 19, 1997, p. 3.
（注 36）Q’uo, transcript dated March 27, 1991, p. 7.

自我蜕变等于地球蜕变

个人蜕变是值得再次检视的主题，因为写好自己的功课，就等于造福世界。Q’uo 说：

追寻者非常期盼经历蜕变，但它却是个漫长、隐微的过程。任何决定在表象上的意义可能有限，然而当一个人处于蜕变之中，内在某个由各种抉择、或各种声调、颜色交织而成的复杂

区域，容我们称之为心智内的「子程式」（sub-programs），它看似取代了表面的涟漪，事实上涟漪却是它的启动器。就主程式的核心作用而言，改变行为相对简单，不需要太艰涩的编码；但当你要求的是改变存在的状态、改变觉知与经验自我本质的方式，那就是反复而细微的工程了。（注 37）

改变觉知自我本质的方式，的确是一件幽微的工程，一砖一瓦，一辈子的工程。我们会发现自己不断地重回某个人生主题，反复听见关乎自我课题或服务的主旋律，却只能用看起来还很零散的符号去确认及回应它们。在剧烈的蜕变过程中，我们有时甚至会感觉自己几近倒塌，濒临死亡。然而，那是在同一块土地上重建的意思，自己仍是自己；只是向着自己的心，自己的真理，重新定位。不如，我们称之为内在换了「风水」！Q'uo 说：

从字面上来看，心灵变革或许会让人联想到拆除旧屋，移开原先的真理、正义与道德观点，好让更大的真理、正义与道德有显化的空间。某些个体把这种经验叫做启蒙，但不管怎么称呼，重点是它的特征。首先，当个体拔掉旧有的、较小的真理，赤裸地自密密麻麻的个人观点中寻求真正的氧气，濒死等级的痛苦不言而喻。接着，拆除旧屋的声音会引起其他灵性个体注意（无论正向或负向），脆弱的结构更容易遭到入侵。正向个体不会趁机闯进任何蜕变工程，但负向个体可能会试图撷取变革的好处，也会将这个缝隙视为大好机会，给愿意为了经验更大、更辽阔、更知晓悲悯和智慧的生命而承受痛苦的个体，制造挑战与信心的测验。（注 38）

正向的协助也好，负向的「激发」也行，精确地说，它们都不是冲着个人而来。正向属性者回应的是光和我们的渴望，负向属性者则想控制光，或扑灭我们正在使用的光。Q'uo 说：

心灵蜕变牵涉到的议题其实非常中立，但对追寻者来说又是独特的个人经验，亦即追寻者透过个别的变貌形态经历各自的觉知，而擦出的火花也和一个更大的自我融合，共同创造出动力。这个过程很难用言语表达，因为自我即为你之所是的火花，同时也是包含你的一切万有。当一个人沿着心智之树向下移动时，自我的层次是无限的，投入这场细微工程的经验者，可能这一刻待在某一层，另一刻又去到一个截然不同、令人费解的位置。心智会在这些层次间飞跃、深潜、爬升而后趋于平稳，与此同时，个体却丝毫未觉；若以大海来比喻，灵性的海洋是三维的，而你能够在水中呼吸。（注 39）

那么，我们就允许蜕变的能量在心智层次中来回游动吧；支持自己，且无需过度担心。我们可能会觉得自己被自己的能量系统突击了，当它在心智深处进进出出，引发锋利的情绪和一连串的感受时；但，让这些东西穿越能量系统，对我们有很大的帮助。顿悟之际，我们通常搞不懂自己在做什么，没有逻辑，它出其不意。

第三密度的蜕变几乎都是拐着弯出现，没有这个器皿形容为「出手前先预告」（telegraphing the punch）的明显信号。因此，诚挚地寻求并建立规律的练习，如冥想、沉思或祈祷，是打好基础的关键；同时建议拓宽内在对「环境」的定义，把每个人有无肉身都永恒立足的灵性区域也纳进去。蜕变正是在灵性自我的地基上跃现，一开始往往只觉混乱，而且它未必直接或明显。我们可以提供的建议，是极尽全力参与这场舞蹈，依着生命的节奏踏动脚步，在阅览自我的无尽长廊里，感受那轻柔低语的心灵旋律。（注 40）

在这场心智舞蹈中，失去平衡、两手叉腰、不知道节奏会怎么变化或领我们到哪里，都没关

系。如此深深投入的感觉，也是我想要拥有的体会。人生经常像一首散拍乐曲（Ragtime），加重或加快，都是突如其来。一次又一次，接过本质变革的招式，我们逐渐信任生命，信任我们内在的舞者，平衡感已变得更加灵敏，更能跳出，超乎显意识心智可表达的艺术性。当个体反复接受试验，并决定此生要学习更多、服务更多、更成为自己的存在，就会迎来一个相对平顺、同时也比较迅速而显著的变化、修正，或更确切地说，蜕变。就像是遮住眼睛的信任游戏，一次一次，下一回合需要的信任更多；虽然困难度越来越高，挑战者也已经锻炼得更为强大了。因此，若个体意识到要做一个选择，要选一个新的课程，他便能够据以判断，自己是否可以接受下一个过程中，必然发生的压力、纷扰与困惑。（注 41）

至少，我们可以预见过程中慢慢升高的信心，会使下一回合更加顺利。因为有信心，我们也多了点耐性：

「等待」是亟需被尊重的一件事。在物理幻象中，从较狭隘的真理变化至更大的观点，看上去耗尽整个蜕变期，用掉所有的耐心。启蒙时刻往往出现在深夜里，经验此刻的个体将被唤醒，并感到莫名又无形的恐惧。这是来自负向途径者的致意，可以的话，他们会试图劝诱个体别改变，甚至连狭隘的真理都别追寻。他们希望个体向恐惧投降，把灵魂藏在自我之中，穿上一层层的盔甲，成为苦涩、灰心、失落进而麻木的受害者。经历这般蜕变过程的个体，唯一的利器，就是全然的信心。（注 42）

即使蜕变过程颠簸起伏，扰嚷不绝，我们仍能依恃信心，「一切都好」的信心。不只对自己有信心，也相信外在世界都有我们度过这个难题所需要的东西：

大量的线索与提示，存在你们日常生活的实相中。就像柱子周边的杂物，如此寻常的事物就有足够的信息来产生催化剂，进而创造出最好的显化、最完满的转变、最澈底的顿悟。对于受到召唤成为服务的追寻者而言，日常生活与表象上的寻常事件，已囊括了全然领悟与净化自我所需的每一项工具与资源。（注 43）

❧

你，和你的显意识，如同一座巨大冰山的顶端。你的自我，真正的你之所是，奥妙无际的自我，展现出来的只是很小一块，还被包裹在你的人格体、或小我之中。它的预设值本来就不是「外显」，因为真实的自我，是你显意识努力追求的目标；而当你完全醒觉，你就会看见你的深层心智内，真理早已安稳地落定于你所有的存在状态里，且无声的智慧，内在的爱之火花，也在其中转化痛苦、磨难、误解和每一种负面情绪。追寻者就像是在自我的土壤上翻掘，让自己变成一小堆一小堆、终至完全碎裂，用休耕来静候，播新种子的那天。（注 44）

我们仿佛心灵农夫，土地就是深层心智。我们越常上工，给予养分，疏松活化，土壤就会越肥沃，果实就会越丰硕：

你必须当你本质所是的那个人。从头到脚、从里到外，你是三百六十度完整的圆，有最轻、最明亮的一边，也有极深、极黑的一面。将你的情绪看成承载资讯的能量体，它向你示现过去的果实，也为你带来蜕变的种子，净空你的自我，变得越来越清爽、越来越轻盈。那个黑暗本性藏身其中的尘世自我，如大土堆般沉重，然而同样的这片土壤，也是真理、美意、召唤你前进的奥秘生长的地方。（注 45）

然而，在翻掘、碎裂的混乱里，若觉自己将要失控，请宽恕来当帮手：

混乱最让人不舒服的是什么呢？是缺乏秩序、失去控制的感觉。追寻者很自然就会盯着这个感觉，说：「我不应该觉得失衡，我应该要很清楚才对。」但是，「应该」不是个有用的词。一个人应该经历的事，就是他正在经历的那些事。我们无意计较锱铢，但若从语言中删除一个词可以对正在经验改变的人有好处，这个词就是「应该」。关于时间，心有头脑所没有的智慧，因此最好让心选择安慰自己的方式；在面对变化的时候，妥适地、巧妙地补充耐力。（注 46）

我们可以在心轮中歇息：

蜕变的过程会不断地出现非常多忧伤和失落的感受，因为当改变自然发生之时，你会走向另外一条没有走过的路，就像命运几乎没有坦途，你也会经过颠簸与不顺。但是，我们鼓励你怀抱信心，赞美过去，同时开放心胸，迎接现在已然与即将到来的一切。（注 47）

忧伤、失落、不舒服、经常性失眠，实在很难再有力气怀抱信心。不过，只要对进行中的改变有所觉知，我们至少明白了不舒服的原因；同时，我们可以形塑决心，遵循节奏，尽己所能，携着恩典投入舞蹈。「不如意之事，十常八九」（**it happens），灵性生活并非追求免于困难或痛苦，而是在应对不可避免的催化剂和情绪时，尽可能从容、宽谅。如果我们能够在这样的时刻跟随爱，走向更高的道路，沉稳地注视着事件形而上的一面，及其中所有人的议题，我们便已发挥最大的创造力，用最佳的眼光，权衡了当下的挑战。我们可以在心里做些什么来把爱放到最大？我们可以服务谁？可以原谅谁？什么情况下，我们能避免自我防卫？我们如何修复一个不违背我们道德或诚信的事件？这些问题，都有助于我们在不舒服的时刻，仍能担任爱的使者。然而，催化剂来袭时，不舒服是人之常情，催化剂掺入蜕变过程里，这个「不舒服」又更复杂、更难马上厘清。我们需要给自己时间，度过磨人的阶段，消化和其他自我之间的考验；与这些情绪、事件、牵涉其中的灵魂一起坐下来，招呼它们，和它们相处，用心、用时间，陪伴自我的烦忧与痛苦。

踏上心智与灵性之旅，你将因你的经验而不断转化，持续改变。这些改变并不轻松，所以会让人感到痛苦。你越和蜕变的能量共舞，就越能减少恐惧滋生的程度，你可以看着痛苦说：「我一定会顺利蜕变。」但如果你需要恐惧，就请允许自己恐惧，想要保护脆弱的内在自我并没有错。允许恐惧，然后试着少一点、再少一点，慢慢移动，给自己鼓励。别因抱怨自己缺乏勇气，或抱怨生命转变带来折磨，而对自己失去信心。（注 48）

除了时间，在个人转化、蜕变之际，我们尤其需要对自己诚实。能量阻塞的地方、愤怒或悲伤失控的位置、执念和瘾头压过单纯偏好的桥段；简单来说，就是不平衡所在之处。因为改变的当头，是进行深层灵性工作、释放阻滞能量的绝佳时机：

你们每个人都有很好的机会，可以破除为了躲避自己所害怕的痛苦而堆迭的外壳、面具与防线。解决痛苦和困难的答案，就只是接受它、拥抱它，怀着信心前行，尝试注视当下此刻的爱，给所有你遇到的人体恤及关怀。若你尚未看见完整的讯息，混乱、困难和痛苦，便象征改变或蜕变的契机。（注 49）

❧

幻象少不了磨难。而我们认为，试图抵挡、压制、或逃离磨难的个体，等于丢掉了要领。你努力取得化为肉身的经验，目的并不是成为完美的形而上存有。你是为了被精炼、被净化才

选择来到这里，粹炼自我本质必然是个剧烈的过程，因为其中每一道变化都很艰辛，且违背你肉身与心智载具的第二密度本能。和小组、或任何灵性社群在一起，可以帮助你进行你想落实的修练工作，让你更容易拥抱蜕变，在过程里也更自在、更愉悦。（注 50）

怀着信心，拥抱磨难，用从容和快乐的心境经历修练，是很崇高的理想。但我也一次一次在他人身上、在整个历史上，见到落实的例子。形而上观之，转身逃离磨难或惧怕它的存在，与正视它、进入它、走过它比起来，效率更差。身处蜕变时，外在的人事物都是照出我们内心的镜子，虽然可以把镜子打破，它却不会就此消失，在我们学会之前，破了还有下一面。

Q'uo 说：

我们请求你旁观蜕变过程中的苦难，这是比较平衡的态度，就我们的浅见来说。面对这个器皿所称灵魂的黑夜（the dark night of the soul），全心全意，但不动声色，将使路途变得平坦一些。卸下防备，交托自己，迎接那势必艰辛的苦难，如同招呼家人好友一般；当你把生命、身体、心智、力量与意志投入这个过程，心仿佛被魔法打开了一样，你也将发现无论苦难有多剧烈，都不会要你的命；反而是清空你、洗净你，让你成为更纯粹、清晰、明亮的通道，把源自无限的爱与光传导进来，经由你流向这个世界。（注 51）

很多人自青少年时期便开始经历磨难，探究灵性奥秘会提升我们改变的速度，当然也更快迎来脱壳的苦。Latwii 群体表达他们的心意：

在你们幻象中，任何种子都必须被放进黑暗的泥土里一段时间，待其冲破外壳、限制、经验的束缚，向着光迸发出新的生命。从我们的角度来看，你们幻象中每个个体的蜕变都只是一眨眼，但我们也知道，这一眨眼在你们的经验里是很遥远的路程，很漫长又孤单的黑夜。当我们与你们合一，体会到那孤独、疏离的痛苦，我们同时也感受到，内心滋长的悲悯及同理。（注 52）

苦痛总让人觉得，表象上的孤独和疏离，会无止尽地蔓延下去。还好，这样的紧要关头提醒了我们已经达到意识醒觉个体的能力极限，可以把棒子交给信心，相信正在我们经验中运行的整体计划，相信更高的指引：

当个体观视自己的经验，或处于事件之中，如果里头真的蕴藏考验、而且已经充分领略强度，那么他将会发现，在某个范围外，经验要怎么演变，结局要往哪里走，他都很难再去撼动。这时，他或许冥想，或许祈祷，明白最有用的做法，是将显意识心智相对较小的观点，将做什么、不做什么的分析作业，交予更大的自我（有些人称为高我），交予指引、守护第三密度幻象内所有个体的光之原力。以此，个体直视自己的局限，同时也看见自己的需要，藉着交托较小的观点和信念，寻求启发与视角上的转变。（注 53）

❧

你们幻象中每个追寻者都可说是在一片漆黑的环境里移动。没有什么是已知的，或许确实存在的追寻者除外，他们在特定的边界内生活，而这些边界似乎也很真实。追寻者经由思考和经验，映射自我的存在，并逐渐熟悉这些边界，人生旅程变为已知。这些边界的功用，是为协助追寻者聚焦在旅程的某一部分，一旦目的达成，边界就可能解开，告别熟悉，再度昏暗。你们许多人将此过程称为蜕变，而这般换岗仪式（changing of the guard），容我们说，也可称为启蒙。送走旧的，迎接新生，我的姐妹，新生的仍是边界，但已扩张了一些。（注 54）

自我蜕变即地球蜕变，而交托较小的观点，是蜕变程序中神圣的一刻。面对重大的难题，我们人类经常没有好的解方，经常要在无知的漆黑当中，纯靠信心把难题带向更高的位置。我们往往得松开自己的意志，臣服于命运和神性，一心相信着当前还看不见、走下去才会出现的计划。那放开手、仅凭指引和信心前进的刹那，就像是打开一盏形而上的灯光，改变了我们，同时也照亮了世界。我们用当下的痛苦搭建舞台，预备迎接心旷神怡的未来，渐进式变革正是如此。它可以好比酷刑，但若我们能辨识出真正运行中的事，舒缓心境看向更大的观点，对整个过程抱持信心，它也可以透出欢喜：

痛苦和受限的时刻，是造物者特别靠近的时刻，亦是值得喜乐、感恩的时刻。因其象征着改变，也预示了新的课程。想领会这一切的个体，只需真切地宽恕，平和地接纳，赞颂无限造物者之光，在宇宙的怀抱里歇息，不作他想，静候蜕变登场。（注 55）

静候蜕变，我爱这个画面。当我们领会到一切都是好的，信心让我们敢于交托自己，我们就能向圣灵、指引、爱的原力臣服，就有接纳与宽恕的勇气。愿我们迎来如此神圣的一刻，尽管面前是催化剂的考验或灵魂的黑夜，都从容淡定，等着沐入光里！

身为灵性追寻者，你同时处于思想、存在、本质的形而上宇宙。活在两个世界里，从来都令人烦心，但正是这样的动态过程，翻搅出肥沃土壤，茁壮了灵性进化。请知晓你始终在前进，又无处不歇息；知晓你恒常学习，也从未不明；知晓你不断奋斗，却每一刻都已准确抵达你的追求。知晓自我，允许自己成为自我。放开，再放开，把自我一次次从符合标准、通过评量、具备意义等束缚中释放出来。每一次释放，每一回宽恕，更上层楼的接纳，都将为自己带来启发，让新芽有机会生长。（注 56）

找到自己内心的和平，就能推及他人，共享和气。除了终止任何战争行动外，唯有保持我们自己的小宇宙风平浪静，才可能实现世界和平。说得更准确一些，和平不仅仅是某个地理位置上的个体不再用枪口对着彼此，也包含我们不再为了撕裂、排除、伤害与分化，拿言语、想法、态度或信念攻击对方、压迫自己。我认为，绝大多数人都能彼此相爱，是和平降临地球的最低门槛，我也希望我想错了，因为要达到这个标准，是一条漫漫长路。也许无法在第三密度实现，也许，我们只能在自己心里面，或这个第三密度世界，不断尝试，往前一点是一点。但这并不减损蜕变的价值，它在我们的显意识心智中，刻划出深层自我的临在，以及对本质的觉知。肉身生命赋予我们的机会，是极大化经验、学习与服务；把自己交托给信心和指引，尤其是面对改变或困境之际，从更全面的形而上观点出发，好好利用这个「机会」，妥善化解当前挑战，也照亮或启迪我们的显意识心智，疗愈事件或关系，再踏实地填答人生课题。个人的内心做到了，地球也跟着亮起来了。

这是很不错的计划，而我们的职责，是扬起写着自我本质与存在的旗帜，走入昏暗的第三密度竞技场，期程即是我们活在行星地球上的这一生。用存在来服务，貌似异想天开，我们就这么办！愿来到这个星球的流浪者，尽其所能地付出最深切的自我，投入用存在来服务的事工；也愿已经醒觉的地球住民，及预备毕业进入形而上密度的个体，同样献上涌流的爱与饱满的心。这份职责会常常遭到嘲笑，但别怀疑，它就在自我之内，也在我们遇到的任何人之中。计划持续运转，一旦我们觉察到形而上的实相，自然而然会加入它。谁都可以参与这项计划，上班族加班赶工，全职妈妈换尿布，我洗涤晚餐食材，无论做什么事，我们都可以练习怀着爱，以完满、开放的心交会当下，无论什么身份，爱的存在，没有排行。

我深深同感那无法避免的磨难，更诚挚感激承受磨难却仍敞开心胸、担起职责提供服务和爱的个体，给予的每一分努力。走在这条景色瑰丽但尘土飞扬的大道上，祝福随时在侧，光也越加明亮。不可思议的伟大同伴，不枉此生的美好旅程。

（注 37）Q’uo, transcript dated July 12, 1992, pp. 2-3.
（注 38）Q’uo, transcript dated March 31, 1991, p. 2.
（注 39）Q’uo, transcript dated March 15, 1998, p. 2.
（注 40）Q’uo, transcript dated August 22, 1993, p. 3.
（注 41）Q’uo, transcript dated November 1, 1992, p. 6.
（注 42）Q’uo, transcript dated March 31, 1991, p. 3.
（注 43）Q’uo, transcript dated March 19, 1995, p. 2.
（注 44）Q’uo, transcript dated November 13, 1994, p. 2.
（注 45）Q’uo, transcript dated October 6, 1996, p. 3.
（注 46）Q’uo, transcript dated July 12, 1992, p. 4.
（注 47）Q’uo, transcript dated April 21, 1995, p. 2.
（注 48）Q’uo, transcript dated December 13, 1992, p. 2.
（注 49）Q’uo, transcript dated November 3, 1996, p. 3.
（注 50）Q’uo, transcript dated October 15, 1995, p. 4.
（注 51）Q’uo, transcript dated March 15, 1998, p. 3.
（注 52）Latwii, transcript dated May 27, 1990, pp. 11-12.
（注 53）Laitos, transcript dated February 24, 1987, pp. 10-11.
（注 54）Hatonn, transcript dated July 29, 1984, pp. 6-7.
（注 55）Q’uo, transcript dated March 18, 1990, pp. 6-7.
（注 56）Q’uo, transcript dated September 9, 1999, p. 4.

第 15 章 活出奉献的一生

全心投入

这是为忙碌的人类而写的手册。我们多半忙着工作赚钱，就算是不需辛苦谋生的人，几乎也一样忙个不停。我从来不曾碰过任何年纪的任何人，在尚未深入探看自己、进行意识工作之前，能免于用各种事物把生活与生命塞满。电脑、数据机、传真机、手机，以及其他使工作变得更加紧凑的电子工具，活在这个资讯时代，我们以过去地球上从未出现的方法，与彼此取得联系，产生连结。第四密度的文化，是增强群体协调、追求共同目标，而目前我们身处的沟通网络，则如同脚踏车的辅助轮，训练我们熟悉，将要到来的爱之密度。

我也想把这本手册，献给愿意探究深层观点、寻找不同角度的人。比起过去任何时候，现在的我们拥有更好的物质条件，互动与连结都更方便。但若无法跳脱俗世心态、跳脱阶级或地位等物质目标，我们就不可能找到在喧嚣生活里虔敬奉献的方式，反而永远坐困外在世界的荆棘，和越逃只会越多的催化剂。虔诚生活的第一步，即尝试在每个境遇中展现信心，融化恐惧，以渴望、意志、期盼为凭，而非跟从表象上的细节、事实与个性。

回归本质，你们每个人的首要志业，即是活出奉献与信心。如此一来，最深邃、最如实的你，便成为你经验外部世界的根基。当你怀抱这般心境、倾向、或容我们称为偏好，并如同其他认真追求的渴望一样地体现它；你将在你之内听见，在静默中听见，爱说的第一句话。（注 1）

静默也是这项志业的特色，活出信心并非张扬的事，它甚至常常很不明显。然而，日日以信心为凭，收获将丰硕得超乎估计。跨越困境本身的外部设定与结构，发掘其中的神圣质地，且相信自己内在坦率开放的爱可以发挥魔法，转化外在实相，这对我们来说，未曾容易过。它需要投入决心，付出自我，持续努力，或简言之，选择掌握自己的生命，而非外在的世界。别让心感到烦乱。你可以掌握意识，如果你选择做自我的主人。找出内在的平衡点并朝它前进，以此运作你的意识；并非想办法摆脱烦乱，而是带入神圣观点，连结与内在造物者的关系。「态度」不过两个字，却是灵性生活的关键，只要打开眼睛去看、张大耳朵聆听、愿意用心理解，万事万物，皆有其神圣之处。（注 2）

过去，我们习惯用僻静来表达虔诚。一直到五年前，我都还是会找时间，进行一年一度的灵性静修。要把周末空出来，总让人手忙脚乱，可完全停下步伐，在灵里休息几天，又觉得不枉此行。不过，由于缺乏参与者，我们结束了僻静团体。虽然少部分处于蜕变或启发阶段的人，依旧会为各种活动或工作坊拨出时间，但我们的日常事务实在负荷太大，没有办法轻易转身，去某个地方修练。我们必须在没有特定场所、以每日繁务为背景的情形下「僻静」。这也意谓着我们将同时活在，不同层次的存在状态。

对持守奉献、崇敬灵性的个体而言，生命同时存在于两种不同的层次：既是荣耀也是重担。外在世界严酷无情，非黑即白，服务他人与服务自我相互抵触；然在表象底下，隐含内在的实相，唯有用「心」，才能明了其中奥义。（注 3）

自在穿梭双层生活，是多么大的挑战，我们一定想象得到！仍能察知显现于外在世界的细节，胜任表象层次上的相关事务，同时遵循灵性与道德原则，恒常敞开心轮，祈请我们的能量系统，铺出一条明亮的道路。这是极度幽微的工作，且当他人扮演把自己照得一清二楚的镜子，催化效果十足，要客观地看见对方的灵魂，难度又是大大提升。

个体需要活出他已经习得的东西，而最常见的情况是，太快操作更高的灵性或无形的奉献技巧，留下遭到忽略、不被爱的身体，且没有任何知识去采行其他应对措施，也遗漏了选择全心寻求真理之初，内在新生的灵性小孩。（注 4）

倘若我们希望松开自己，安稳地走入开放的心，就必须疗愈及接纳内在的灵性小孩。它诞生于我们醒觉自我灵性身份时，随着意识工作的进行，淬炼心境与情绪，它也逐渐得到养分，慢慢成熟。从这个角度来看，内在灵性小孩需要我们持续不辍的协助。每当我们因为催化剂失去平衡，很容易就会偏离中心，偏离爱与开放之心所在的位置，落入表象的混沌风暴中。此时，不安全感会浮现，提醒我们要和内在小孩合作，合作的内容又是什么。也许因为仓促或急忙，没办法在状况发生、催化剂出现的当下，腾出时间来完成合作；但我们可以在一日终了之际，反思并处理这些事情。无论借助冥想、沉思或祈祷，我始终建议我们形成某种规律。

我们鼓励每个人在日常生活中，规律地荣耀自我的核心，本质上的存有。一如既往，我们建议每日冥想，无论处境好坏，都朝向太一造物者超越言语的爱。流浪者的挑战，是在这个特别的幻象中安顿自己，全心投入，成为蜕变的一员，又把握存有的中轴，恒常遵循爱之所向。（注 5）

渴盼纯粹的爱而生成的崇敬力量相当强大，我们可以更专注地追求开放的心，却要避免沉浸于自己的意志和服务的渴望，对自己的努力与收获过度感觉良好，看待过往足迹的眼光只剩下骄傲。我们很容易犯这样的错，骄傲也使人出手抵御，捍卫自我：

只要你还认为你有个自我需要捍卫，就代表内在的自尊必须处理。追寻者最常需要处理的也是自尊，无论多么坚持、虔诚、纯粹地年复一年追寻，却仍想着是「我」在搜寻、「我」在观看、「我」在寻求成为「我」能力所及的最佳状态；相反地，我们已经发现，追求更充分的自我觉知，其实是个简化、减法的过程，那些捍卫自我的东西必须移走，直到路障排除，自我净空。（注 6）

我也有一样的发现，在我自己的生命里。渐渐地，我被紧绷跟恐惧给捉住的次数越来越少，一步一步，我看出自己即使倾听时也会防卫。我希望有一天，所有的防线都不见，只有爱、接纳和宽谅。我可能一辈子都达不到这个目标，但每脱落一点紧绷与恐惧，都让我感受到宽阔、轻盈，吸引我持续追寻，这门放手的艺术。逐渐脱离恐惧束缚的关键之一，无疑是活在当下此刻：

昨天的改变已经过去，明天的改变无法肯定。你只需要把注意力放在当下，你所在的这个当下。（注 7）

把注意力放在当下，将使个人感知结构产生重大的变化，转而注重念头，并开始对催化剂有所觉察。这不是外在世界会支持我们做的事，一方面，行为常常被摆在第一位，思想与动机

则不是重点；另一方面，我们被教导要尽量减少不舒适的经验，但重大的变化对多数人来说，反而增强了不舒适的感觉。奉献与崇敬可以让我们的生活变得更喜悦、更平和，就是绝对不会更舒适。保持心轮开放，活在当下此刻，我们会看见自己加速蜕变，以各种方法，在各个层面。它是一个复杂的现象，而且会让人不断感受到社会的反作用力，甚至常常，自己也反对自己。

每个人都会对自己失望几回，我们鼓励你欣赏它的美。过去认为要紧的东西换了顺序，心的习惯改变，陈旧的事物必然剥落，产生伤口。顺着生命的流动，与命运携手合作，想借此加快蜕变速度，其中却充满痛苦不适。然而，对宁可保持醒觉、知晓无限临在的个体来说，这是很自然的选择。他们不愿沉睡于人生大梦，只循着社会的路线走。（注 8）

多数流浪者就算想循着社会的路线走，某种程度上也走不动。有时，我们会觉得自己像是局外人，想法跟社会上的其他人总有些差异。内在孤独或疏离的心境，不论起因是家乡在他方，或原生自地球但灵性身份苏醒，都导致我们无法成为外部文化里不质问、不反抗的一员。我相信投入奉献，移往开放的心，是我们在地球上，发展合宜生活的好机会。

（注 1）Q’uo, transcript dated November 27, 1994, p. 4.
（注 2）Q’uo, transcript dated November 13, 1994, p. 4.
（注 3）Q’uo, transcript dated July 14, 1994, p. 4.
（注 4）Q’uo, transcript dated September 28, 1991, p. 3.
（注 5）Q’uo, transcript dated May 22, 1994, pp. 2-3.
（注 6）Q’uo, transcript dated March 1, 1998, p. 5.
（注 7）Q’uo, transcript dated January 16, 1994, p. 3.
（注 8）Q’uo, transcript dated September 5, 1993, p. 7.

付出自我

决心过虔诚的生活，是一个隆重的承诺，足以让生命变得完全不同。一九六八年，唐希望我为他打造一个「家」，一个价值与理想相近的灵性社群，某些大家一起来比单独进行来得更好的服务，也可以借此发挥作用。当时，我做了个好清楚的梦，梦中唐是运河船的船长，他带我上船，问我是否确定想要和他一起。「如果你留在这艘船上，」他在梦里对我说，「你就永远不会再看到陆地。」我听进去了，它贴切到不行。爱/光研究中心的成员或参与者，未必每个人都很融入实体社群或和彼此离得很近；但就形而上的意义来说，越来越多人发现我们做的事，且因此得到了回家的感觉，这座灯塔、或灵性社群的力量，也随之越趋茁壮。对唐立下的承诺，澈底扭转了我的人生，我一点也没有后悔。而这些转变，起自有意识的奉献，奉献我自己，我的全部，献给信心，献给服务。

不断跨越混乱、分心及困难，就像是打铁的过程，把铁磨利、敲亮，赋予力气和光芒，使它反而因为困难和混乱得到新的力量，持续走在服务的道路上。若你想要从事冥想却碰到困难，那就和已经进入冥想但焦点摇摆不定、偏离了中心一样，必须再次祈请耐心和爱，帮助自己重返。当你对旅程中的困境和修练时的难题保持接纳，你会发现一股深层的力量，建造者正是你自己。坚持、坚持、再坚持，或许是每个追寻者最不陌生的挑战，有时坚持本身就是困难；但这些经验和体会，都说明了你的奉献精神，已迈向另一个境界。（注 9）

付出自我给「伟大的事工」，还是有它不可爱的地方，不管次数多寡，我都不想美化。难就是难。在持守冥想时遭遇问题，或在其他任何灵性修练上出现状况，我们都会经历负面情绪。为爱奉献自我，最常见的难关就是大量的挫败：

在你们幻象中的每个催化剂、每个经验、每个事件，都能够锻炼追寻者的心思、意志与信念。挫败诱使人停止、退出、休息或断除关系，也必然再度踏上追寻。（注 10）

从挫败与考验中看出蕴含助力的熔炼之火，似乎违背人性或社会常理。但用这个角度看待及验证开放的心和防御的心之间不可避免的动态过程，我认为十分正确，虽然起头总是很难。Q'uo 说：

每当你打开意识，投入当下，面对眼前的经验，无论处理得好或不好，你都把握每一个尝试与付出的机会。尽管不是每次尝试都百分之百成功，或根本大多数时候都行不通，你的坚持，你的奉献，你给自己的提醒，即是你在经验和进化旅程中所点燃的淬炼之火。未臻完整也愿意分享，走到疲累不堪，仍一次一次再把自己拉起来；那微弱的光亮，是你盼能求得全然了悟的渴望，是你在这趟旅程中，最亲爱的盟友。（注 11）

献出自我，且持续认许这项承诺，确实是爱与服务道路上值得信靠的帮手。谈及外在天赋时，Latwii 群体说：

我的朋友，无论你试图执行何种服务，关键都是蕴藏于表象底下的内在奉献。它不是用久了就会脱落的壁纸，也不会因唠叨或杂念而掩灭，它是在你之内的北极星，恒常存在，供给指引。（注 12）

跟随自我奉献的北极星，我们顺利地走到了某处。在那里，我们可以极其宽阔地思考自己的经验与生活，处理自己的课题、催化剂和命运。凝视流过的分秒，看见其中的爱，观看念头的矛盾与裂口，观看我们灵性修练的整体光谱；对我而言，这个过程非常引人入胜，需要全神贯注，却也可能让我们过度严肃。

我们并不乐见你思索服务的奥秘时失了平衡，因为很多时候，你能给予他人的最大服务，其实就是你的笑容、你轻松的言谈、你从容和愉快的态度。要审慎付出，要深切奉献，但别忘了让阳光照亮你所有的思绪，让你的服务既喜乐又和煦。在你身旁的人，你所遇见的人，都是你走过蜿蜒旅途、共度莫测风云的同行者。因此，请让你的灵魂开心起来，爱太一无限造物者的同时也爱彼此，用不可或缺的温柔与宽容，对待生命中每一个独特的存有。（注 13）

（注 9）Q'uo, transcript dated January 14, 1996, p. 6.

（注 10）Q'uo, transcript dated September 9, 1999, p. 5.

（注 11）Q'uo, transcript dated July 21, 1991, p. 12.

（注 12）Latwii, transcript dated August 12, 1982, p. 2

（注 13）Hatonn, transcript dated August 12, 1982, p. 3.

建立生活规则

童年时期的我，在圣公会主日学校（Episcopalian Sunday school），接触到利用生活规则修行的概念，立刻就深受吸引。此概念依循「规则」的传统定义，并将其应用在生活或行为表现上头。它激发了我的想象力，让我把整个人生当成一幅织画去思考，我自己、我的选择、我生命的姿态皆是素材，可以用来创造这件独一无二的艺术品。所谓的生活规则，基本成分为安贫、守贞与服从，此外也包含虔敬的奉献：参与教会服事、诵读祷词、朝拜圣坛等。我对这些狭隘的选项兴趣较低，但概念本身撼动了我，促使我展开终其一生的寻求，逐渐潜心于符合我需要的生活规则。一路走来，我也慢慢发觉，生活中每一个元素都同等神圣，于是学会将日常家务和责任，纳入我所遵守的常规中。

关于安贫，我的方法是向爱看不向钱看，不为薪水工作。至今为止这方法都还管用，但我并不知道，未来是否仍有我所选择的这份「好工作」，这个美好的园地。如果没有，我会尽力做其他我能做的事，同样带着喜悦，把分内事做好。谈到守贞，被婚前落跑的初恋夺走童贞那一刻，我便不再是处女了。很快地，我决定动用创意来展现贞洁的内涵，而答案是在伴侣关系中持守相对的忠贞。我和现任先生则一直忠于彼此，维持了二十年。也许与我们生活的时代有关，不过，愿意允许关系中的任何元素都「充足」，对我而言似乎才是真正的忠诚。三者之中，我认为服从最为棘手，要服从谁、服从什么，我还是会这么问。至于我自己呢，若是遇到了某件我与先生想法本就不同但需要采取行动的事，我选择顺服他。除此之外，我则跟从我内心深处的驱力及指引。努力学习、尽心服务、也经常感到挫折，但当我愿意臣服于最高观点，一样能觉知它灌注我的宁静与平和。

归纳起来，生活常规的成分，主要是奉献或服务。我和先生会以崇敬的仪式开始新的一天，也打造冥想式身体修练计划，作为午间服务。我们拨出时间，一同进行例常的伸展、散步、运动、在静默中交流。日复一日，每天如此。然后在一天结束之前，温和地讨论彼此当日的课题，让天秤重返平衡，再以主祷文收尾。我们固定一周一次，把家里开放给冥想和通灵集会。周日早上我会上教堂，跟诗班一起歌唱，而吉姆会在家打扫房子，依照我们特有的规则：整洁近乎神圣！这些习惯支持着我们的生活。历经数个年月，我们建立了许多小小的、但深思熟虑过的工作方法和休闲模式，它们满足我们的需求，且让我们可以腾出空档做任何想做的事。我认为生活常规对后者特别有用。如果没有计划，我们也许会这里挑一件好事、那里又挑一件来做，却可能遗漏了我们真正想要参与的活动。我谨慎地分配时间，给我的信件、给烹饪、给阅读我那些二流的历史小说。撰写这本手册时，我把园艺工作摆一边，虽想赶紧再将双手放进土壤，但为了这个世界，我不会错过这趟写作与分享的珍贵历程。

安排时程或生活规则，本身也是我长年来的例行工作，特别是一九九二年摆脱轮椅之后。我当然还保留着某些旧习惯，但康复前的生活规则，很多都已经不合时宜或没那么重要了。重获自由非常令人欣喜，我终于恢复直立人生，而且越来越有力气。可我并未马上弄清楚方向，再度回图书馆上班，却只证明一件事：虽然身体状况改善许多，还是不足以应付工作。这实在难倒了我那认为要返回专业岗位的大脑。最后，某个念头才窜出来，我盼望在爱与光中心落实的计划，都是极具价值的美好目标，无论速度是快或慢，我都能追求这些目标，同时照料生活上平凡但快乐的小事。我曾经以为一定要在外有份工作，才代表自己有用。解开这个结以后，我用自己的方式过每一天，通信、写作、编辑、各式各样的事务，生活和心都相当充实，想象力也跃动起来。让工作自己冒出来，是很特别的经验。过去四十年，我都认为工

作就是要赚钱维生，实际上也力行此道。如今，我跟着内心召唤做事，没有薪酬也没问题，迎来这般转变，诚然何其有幸。

最重要的是，我一边安排生活计划，也一边检视自己有没有顾好我的「小日子」。我希望自己尽可能在忙碌中保持精简，我想要单纯地过一个维系关系与职责的人生，而非一个视自己为老师、作家，或透过任何外在天赋加以认定的身份。我认为我如果那样想，生活就变得不「小」了。但这代表什么呢？代表每一天，我都要规律地处理信件及相关事务，然后再撰写这本手册。每天都有追寻者会从我们的网站写信过来，我先回复这些电子邮件，接着是人们寄来的「蜗牛邮件」（注 14）。处理信件及日常生活的大小事，就已花掉非常多时间，导致手册的进度严重变慢，跟我一早就坐下来写到傍晚，显然天差地别。然而，这也意谓当我打开手册档案时，心里可以毫无挂虑，生活中其他的一切都稳妥沉静，我无拘无束，可以投入最大的爱，专注于眼下的想法与题材。我无法形容撰写这本书之于我是多么美好的经验，多么崇高的理想，又是何等厚重的祝福。但，我依旧是一个在过生活并且写书的人，而不是一个过写作人生的作者。

我们拥有的关系和那些细碎家务，是小日子里头的闪亮宝藏。维持家庭关系和友谊，保持自己以及自己身边的事物整洁有序，履行我们对社区、教会或其他组织的小小承诺，这些事为什么与宝藏一样珍贵呢？它们的价值在于踏实，且有助于我们不离本质。有很亲近的朋友，会使我们保持真实；照料好日常的家务和责任，会让我们比较谦卑，除了打理得宜感到开心，没有多余的傲气。风平浪静时也许微不足道，可如果突然遇到剧烈的摇晃，不管表面上是好事或坏事，这些宝藏都将成为我们稳定、平衡的力量。意外的财富、名声或权力，很容易叫人迷失方向，也可能引发灾难；好事跟坏事一样，都有能力让我们「精神失常」！因此，我鼓励每个人守护踏实的价值，妥善维系小日子。

把每一件事都视为神圣的、贵重的，做小事也伟大，接近真理与领会喜悦的感受将更强烈。睡觉、起床、吃饭、洗澡，每天忙进忙出，神圣镶嵌在这些例行琐事中，等着我们发现。不论我们看上去多厉害，都可以过得很平凡，也无需拿别人的眼光来牵绊自己。很有名吗？这的确会阻碍过小日子的意愿或可能性，却也不是跨越不了。反复对自己说：「我是傻子。」同时找出个方法，让自己保持真实。从事了不起的工作吗？这是建构自我概念时很大的诱惑。但我们可以提醒自己，移除名片与身份，吃饭、喝水、开心或不开心、像个笨蛋的自己，本就已经非常美丽。当生活变大、变膨胀，就很难和本质上的自我连结在一起，我们需要依着涵盖基本需求的节律走，走回普通的小生活。

看见「普通」的价值，是过小生活的重要信念。我们常常被灌输小事没有价值，尤其是做家事、照顾孩子。为了受到尊重，我们似乎总得在工作上或金钱上达到成功的定义，明白这些小事的神圣性，明白做这些小事同样值得尊敬，可以帮助我们把它们重新放回意义非凡的位置。埋首工作，也不忘经常抬头，去看、真正地看；看夕阳、看树叶、看蟋蟀唱和、看萤火虫飞起，看见其中的圣洁。真正的生活价值，即在转瞬的美、此刻的小任务，以及带着问题或故事、呈现在我们眼前的关系。

小唐·库兴（Don Cushing, Jr.）多次参加我们的冥想集会，一九九四年，他来信问我有没有「流浪者重新寻得行家之路的有用线索」（注 15）。我当时的回复，现在读来更为笃定。依我所知，关键是明白行家道途就在自己之中，而觉知围绕在每一刻、充满在每个当下的神圣性，是通往这条路最近的距离。「我们站立之地，即是神圣之地。」（注 16）经文所言甚是。不需

要摩西所燃烧的荆棘来让我们自己或我们行走的土地变得神圣，生命的本质，早已是神圣的。

某种程度上，生活规则是人造之物，包含与之有关的选项、决策、规划和轻重缓急。这是我们的一点创作与巧计，它不会让我们直接抵达荣耀或合一，它是一项资源，如同先前谈过的许多东西，能协助我们加速灵性演进。也好比一种思想架构，它为关注它的眼睛送上方向、建议、锻炼与指引；或用另一个方式说，它是为我们所选择的极性供应支持力量的系统，稳固我们进化中的灵性，且帮助我们安顿于卸下防备、宁静平和的心。Q'uo 说：

我们建议每一位醒觉的灵魂，都为自己选择最能滋养灵性小孩的生活规则。灵性小孩住在你的心中，唯有你的外在自我为他腾出地方、拨出空档，他才能日渐成长。无论是正式的冥想，或只是单纯地坐着，保留片刻静槛，对内在的灵性自我好处很多。此外，富含养分的生活规则，有利追寻者准确朝向自己的命运。每一个人都是带着要分享的天赋、要学习的课程、以及要提供的服务而来，也都为自己规划好了旅程上的同伴和预备进行的有益事工；同时，每一个人都盼望着，在构成你们星球共识实相的这片物质幻象中，经历罩纱过程的自己将能醒觉，做出更多促使内在灵性自我迈向成熟的选择。（注 17）

逐渐醒觉之际，留心那从内在诞生、有别于俗世自我的孩子。就像是心里面也有个分娩圣婴基督的马槽一般，那全然善美的灵性存有，是内在的新生婴儿。他有很多东西要学，而我们可以选择送上礼物、给脆弱的孩子扶持，也可以不耐烦地责备他、质疑他、拒绝他。要与这位成长中的内在小孩建立爱的连结，需要大量的耐心和自制力。灵性自我也会历经俗世自我走过的每一道成长阶段，他会长出自己的个性，也会一次一次，违逆我们的表象人格。做自己灵性小孩的父母，跟养真的孩子一样讲求细腻，一点也不轻松。然而，引文中 Q'uo 所谓「自己的命运」，正是帮助我们的原力。我们已为此生排定计划，把这些计划小心翼翼呈现出来的也是我们自己。我们会反复听见微弱的声音，提示命运之河的流向。我们可能会产出明确的行程表，并且维持一段时间，但多数时候，生活规则必须保有弹性：

不一定要完全复制生活规则，每天都变成某一天的拷贝。所有追寻者都必须根据外在情境、感觉、需要、时间、空间或社会关系来调整生活规则。因需要改变或想要改变而改变，不仅满足自己，客观上也是适当的做法。但容许我们厘清一点，只因为对某个既有的习惯热情不再，并不足以成为改动这个习惯的理由，尽管不特别喜欢某项练习，我们都鼓励坚持下去，无论境遇顺逆。唯独追寻者恒常地走入静默，聆听自我，方能获取信心，知晓适合改变的时刻，灵感与心念都会发出提醒。（注 18）

再度出现的建议：冥想以及走入静默。说到活出信心的一生，静默始终是最好的盟友。关于生活规则，有个争论点是控制。过着如此被习惯密布、无处不规律的生活，似乎反受支配，也不近人情，看上去更像是我们已经停止从自己的灵性成长计划中取得新的觉知！对此，Q'uo 表示：

若想放掉你认为是控制、不愿继续留在行为模式中的东西，可以进入冥想状态检视它，将它视为一张带给自己舒适和凭借的仪式或习惯之网，也看见自己在它之中的执着与限制，以及因此对其他经验所造成的阻碍。想象一下，如果改变了这个模式，会发生什么状况；关注你的渴望，和你期盼获得启发、创新、突破或迎接新经验的地方。感受看看，打破旧网、引入新模式，会如何影响你的生命、觉知及自我概念。在心智中想象这个过程，如果愿意实际尝试，就允许自己有一段「松散」的时间，好让任何感觉或直觉有浮现的机会。你可以跟着感

觉走，当你希望、或觉得适合这样做。在没有特定架构的环境和思绪中，探索每一个进到心智里的想法和行动，重复这个过程几次后，你便能慢慢体会松动舒适圈、接纳新事物的感受。（注 19）

卸下防备，依靠信心，并据此形塑生活规则，我们可能会发觉，崭新的「无畏」状态已经来到身边，自己不再那么频繁地逃避关系与责任的琐碎难题。生活规则将我们内在真挚的灵性追寻具象化，同时支持我们尊重与荣耀醒觉之旅的阶段过程。

把纪律或修练纳进你的生活方式、或这个器皿所称的生活规则中，可以帮助你安歇于信心里，不再逃离那反复造访、测试平衡的催化剂。（注 20）

挑选生活规则，始于更根本的选择：活出信心，追随理想，并思考如何在日常生活里表达。我们逐渐知晓自己的奥秘与超脱物质世界的特性，知晓自己生为有血有肉、终将死亡的人，却也是存在于永恒及无限的不朽灵魂。我们需要把各式各样的灵性事工一一摊开，从中挑选，就像走进布市，想找寻一匹上好的布料，亲手制作美丽又耐用的帷幔；缝上一块信心，加上一片冥想、一段服务和生活中所有材料，守护我们内在新生小孩的爱，自此围绕。

（注 14）译注：snail mail，指比电子邮件速度慢很多的传统信件。

（注 15）Don Cushing, letter dated August 7, 1994.

（注 16）译注：《圣经·出埃及记》3: 5。

（注 17）Q’uo, transcript dated February 7, 1999, p. 2.

（注 18）Q’uo, transcript dated April 21, 1996, pp. 2-3.

（注 19）Q’uo, transcript dated June 8, 1992, p. 6.

（注 20）Q’uo, transcript dated March 21, 1999, p. 4.

面对苦难

无论你打开哪一扇门，都不免碰上苦难。无论把视线置于何方、留意哪一个面向，你都会看见真正的仆人，他们为别人做出巨大牺牲，甚至放弃生命也在所不惜。你发现有的人不管遇到什么事情，都维持着一颗开放的心。而新闻会报导一些故事，谁跳进水里救起五个即将溺毙的人，谁又闯进监狱解救俘虏，代价是自己没能活着出去。这些人、这些故事，使你颇受启发与感动，明白爱的辽阔及厚重；这份爱同样也在你之中，因知晓他人灵魂之美而产生回响，因看见他人伟大服务而发出颂扬、喜悦和光。然而，还有成千上万人的牺牲与磨难，未曾落入你的眼帘。他们在情感上、心理上或灵性上受苦，纵使外部境遇可能击倒自己，仍担任爱的见证或光的传播者。每个人都有机会成为那故事中的人，无惧地迎接各种状况，在任何催化剂（无论正向或负向）面前保持开放。无惧，稳定，才能看得清晰，因此促成稳定的信心无价可比；而疗愈及宽恕，则是选择敞开心胸，所获赠的大礼。（注 21）

注视虔敬生活的本质时，我们再度回到苦难这个题目，包含自我的苦，和全体人类的磨难。每个人都同样拥有大好机会，可以在自己的生命中学习来到这里要学习的东西，分享此行预备要分享的礼物，如此平和、中立的假定，是支撑我们度过苦难、不致崩塌的一根大柱。这些学习与服务，似乎总会给我们带来痛苦、愤怒、悲伤或其他负面情绪，成为生活中的催化剂。它要求我们改变，让我们乱了阵脚，恐惧也在心里，以各种方式滋生。曾有一说，凡事

都是选择，没有人真的受苦。Q'uo 则表示：

只要你想，你可以把自己送进苦难里，可以说自己是为了学习而受苦。这是一个变貌，许多人却认为它绝对真实。你也可以说自己为了学习，所以极大化学习的机会。同一件事，一体两面。是故，你可以迎接苦难，如同欢迎你的弟兄姐妹（它也的确是）；欢迎它来到你的人生，像款待贵宾一般，自然也就不再站成受苦的姿态。（注 22）

这段来自 Q'uo 的引文，巧妙显示出他们的思考方式某些地方和地球文化很不一样。我的确受了苦，而且我很难相信我会选择受苦！但，也许某个程度上，我们确实欢迎它，当我们发现过去受的苦是颗良药；可是眼下涌现的忧伤和其他负面情绪，我们还是会心生抗拒。Q'uo 说：

我们请求你旁观蜕变过程中的苦难，这是比较平衡的态度，就我们的浅见来说。面对这个器皿所称灵魂的黑夜，全心全意，但不动声色，将使路途变得平坦一些。卸下防备，交托自己，迎接那势必艰辛的苦难，如同招呼家人好友一般；当你把生命、身体、心智、力量与意志投入这个过程，心仿佛被魔法打开了一样，你也将发现无论苦难有多剧烈，都不会要你的命，反而是清空你、洗净你，让你成为更纯粹、清晰、明亮的通道，把源自无限的爱与光传导进来，经由你流向这个世界。（注 23）

成为光之工作者，或多或少改变了我们看待生命的方式。我们因此明了自己是凭借自我本质、为光和生命提供服务的存有。我们要和自己、和身边的人、和来到眼前的催化剂、以及流经自己的能量合作。一旦排列好目标的优先顺序，把表达自我存在的本质，移到行动和作为前面，我们就会慢慢转变，朝向光所在的那一边。来自无限造物者的光，分分秒秒都穿过我们，但只有我们赋予这些能量祝福、并有意识地将其传至外在世界，它才能获得转化的力量，调和聚焦，照亮行星振动。某些光之能量和我们面对及回应催化剂时所承受的痛苦有关，与这一切合作的过程，便构成我们独特的经验。

为什么我们要让地球继续带给自己苦难？有些人站在旁边，不愿「下水」，试图避免受苦，但我深信这不是长久之计。不管我们承不承认，苦难始终存在。选择压抑而非处理，只会让它制造更多内在的扭曲。被抑制的痛苦，会僵化成粘着的业力，因为负面情绪未被澈底化解，关系变质，肉身生命结束，却留下尚待解决或宽谅的问题。关于「为什么」，答案之一是我们几乎不可能逃避它。当前的幻象是特别设计来给我们阻力和挑战的，它试着敲掉我们在形式和物质界所具备的知识、逻辑、归因和傲气，跨过喧嚣的表象，进入内在的无声智慧。

我读过一句话，灵性追寻之旅中最漫长的距离是十四英寸（注 24），从头部到心脏。

你知道你眼前的世界是个幻象。就连你们的科学家也这么说，你们的诗人更能看透。那为什么你睁着双眼，同意自己被拉进一个你深知是幻象的幻象里？答案非常简单，你正在做你本来就该做的事情。如果你可以不受幻象影响，直接醒觉于喜悦中，你就不会、也不应该来到这里，来到这个幻象里，在此学习、受磨，疲惫地踩着看似缓慢的步伐，一天一天累积变化。来到这里的你，真正的「眼睛」已被遮蔽，所以没有发现，自己「盲目」的信心其实是个优点。这就是遗忘面纱的作用，投生到幻象中的你，已把自己抛进冻人的水域，因为勇敢的你希望自己变得更好、更专注，发掘更多勇气，照出更多光明，更加投入无限太一，更爱那本即是爱之物。（注 25）

因为想变得更好，因为想推动自我和行星地球的进化，我们一跃而下。投生前的生命状态，现在看上去实在如置天堂。在那儿，一切即一的真理众所周知，学习每一道课题的理由都正当充分，显而易见；如今，我们跃入混乱的幻象，在这儿，真理、光、和事件发生的原因，大半都隐匿于昏雾里。我们来到名为地球的生命群岛，上头有许多互不协调的小岛，随着情境的潮汐，更迭着彼此的困惑。我们是乘着阿尔戈斯号（Argos）（注 26）远航的实验者，在生命之海的浪涛中探求平衡，在通常欠缺和谐的岛屿间寻找合睦的家园：

为受苦而离开至福的个体，其终极目标是在苦难中找到喜悦，在黑暗中觅得光，接纳、进而解开对立的困境。如果生命是一份神圣且特别的礼物，那么去活、去爱、去感受、去「存在」，便是拥有生命的你真正的天职，所有行动都不再源自工作必要或个人所需，而是起自内在的计划。恒常体会存在，追求极化，朝向有意识的内在醒觉，知晓蕴藏于幻象中的完满无缺，它构成了生命的美，也是生命之所以为礼物的原委。要一个受苦的人看见自我之中的美，有时近乎强求；然而，没有作为、仅仅存在的你，即是生命立足于此的缘故，即是你献给造物者最棒的礼物。（注 27）

这样看来，地球幻象的昏暗和混乱，是为了测试、精炼、改变我们人格躯壳的质地。学习与突破的幅度越大，行至内在灵性精华的程度也越深。不用催化剂，不借助面对催化剂时难免直接浮现的受苦情绪，似乎也没有其他更好的方法来促进学习。苦难是一把揭露与形塑自我宝石的凿子，没有其他东西能够像它一样，剔除不是自我的部分，打磨我们的表象样式。

没有不会显化的渴望。若你自觉努力了很长一段时间，却仍然没有达成目标，重新检视内在的心念，往往会有新发现。若你长期遭遇表面上的挫败，更深入的学习，很可能才是你心中最根本的想望。未觉知自我完美性的意识，引发被称为痛苦的紧绷状态，它进一步形成某种心智结构，我们的深层感官在其中越加波动，然后押下选择。梦想尚未实现的你，无论是否正处于痛苦或沮丧当中，都已经学到许多你在顺心快乐时绝对学不到的东西，不是吗？（注 28）

事过境迁后，望着痛苦送给自己的礼物，沿途的面包屑，总能带我们回看那引发受苦情绪的起点和路线。慢慢地，我们看懂了苦的价值，更容易怀抱信心，平静面对下一次的坏天气。在乎欢庆的时光，也尊重受苦的日子。你因为想领略混乱和不安而进入地球幻象，别看见了它们却把头转开，甚至逃离这个世界；务必让自己面向它们，促使那满溢于每一刻的无限真理，展现其极致深邃的质性，将所有日常经验，转化为运载爱的工具。（注 29）

面向苦难时，我们必须允许催化剂和回应催化剂而产生的情绪穿过自己，就像流过石头的水，杂质将被滤除，变得清澈干净。过程不会太舒服，但若我们不紧抓、不固着，它便能继续流动，以它本有的速度通过。

若你正在经验显化于表象上的负面事件，注视这份困难，认许它同为自我的一部分。不须搅起负向思绪，因为平静可能就藏在伤痛里，尽管有时为了保全心灵、促成疗愈，悲伤会绵延数个四季。这种情况下，悲伤是好的，只要你相信一切有其乐观意义，相信痛苦是为刷亮用生命经验制成的织锦。发自内在的崇敬与珍视，能使伤痛指出丝线之间朴实却夺目的美，照耀其无可取代的独特性和丰富性。别弄错了，创作织锦的针线不是那些艰难的考验和他人带来的负面事件，而是你的心念。你是全然独立、拥有内在最高统治权的个体，是天父的示现；

我的朋友，我们是年轻的神，让我们一同寻找，自己真实的面貌。（注 30）

我们是年轻的神，听起来相当自大。可如果循着爱的道理，循着造物者和所有造物的合一性，必然会得出这样的结论：置身虚幻且尚未走完的我们，终究是由神性组成。这份内在本质可供作一个很好的对照组，尤其当我们过度聚焦在痛苦时。

除了盯着自己脆弱、难过、承受淘凿之苦的一面，也要观视内在神性的模样，不管你如何发现祂，不管你用什么称呼记忆祂。做自己是好的，且你的「自己」会成长、转化、蜕变，也很可能会有某一种模式，与你的振动能量样式最为相合。于是，并非所有人都会是基督徒，都会是苏菲教徒，以此类推；只是这些体系都会创造同样的活水，所有派别都是流通的管道。唯独修练和奉献，以及坚定追随树立于你面前的典范，将使你触及太一造物者的合一意识，亦即万事万物想传达给你的讯息。太一造物者在你之内，且事实上，回到源头，你就是祂。（注 31）

努力提升灵性觉知的质量，见着那在神性中增长的内在宝藏，与此同时，耳边再度响起忧伤的弟兄姐妹说过的话：走进心中静地，与太一无限造物者保持交流，形式不拘，只要规律。我们鼓励每一个人，每一天都拨出几分钟，放下「为什么」，去跟无限造物者会合。答案都在你之中，当你呼求爱、呼求正向的无形能量，受到召叫而来的协助，将远超过你或其他任何人的想象。我们鼓励你倚靠这些愿意支持你的无形同伴，发出请求之际，你会自心底感受到同理，也会因此明白，受苦的你并不孤单。如你的呼吸和思绪，肉眼看不见的爱，无所不在。（注 32）

倚靠沉静却强大的造物者，祈请为众生供应助力的临在。每一个善美的行动和念头，每一句热切的祈祷和对光的认许，都将唤来理念相近的无形个体。每往极化方向前进一步，都能得到更多鼓励与协助，支持我们所选择的极性。最终，我们会发现充分理解个人苦难的自己，也逐渐可以感知他人甚或整个世界的痛苦，个人的意识工作和为行星地球祈祷的事工关系更加紧密，因为看见所有人的苦难和自己的苦难距离越来越靠近，最后合而为一。一旦懂得爱自己，我们就知道如何爱这个世界，以及地球上的每一个人。

承担个人磨难、同时承载这个星球深重的伤痛，是莫大的恩典，也是投生前每个个体都非常珍惜的机会。（注 33）

❧

灵性醒觉的个体，会意识到世界也在受苦，会听见震耳的喊痛声，不只在自己的心中回荡，也在任何时刻，任何地方。连结它、凝视它，你将发现那里有颗受苦的心。万有皆为一体，无论痛苦、快乐或平静，所有人都是一体。因此每位追寻者都一样，在各种变貌中舞蹈，尽可能对上，那本存于当下的爱之步伐。（注 34）

愿凭借信心的我们，得以在苦难里保持优雅、喜乐、宽厚。愿蒙获基列的香膏，让受苦的寒冬闭幕于祝福之中。

（注 21）Q’uo, transcript dated January 19, 1997, p. 4.

（注 22）Q’uo, transcript dated January 19, 1997, p. 4.

（注 23）Q’uo, transcript dated March 15, 1998, p. 5.

（注 24）译注：约三十五点六公分。

（注 25）Q'uo, transcript dated March 29, 1990, p. 2.
（注 26）阿尔戈斯号是希腊神话中，雅颂（Jason）与阿尔戈英雄们为寻找金羽毛而乘坐的船。
（注 27）Latwii, transcript dated February 13, 1988, p. 4.
（注 28）Q'uo, transcript dated May 10, 1987, p. 3.
（注 29）Q'uo, transcript dated September 19, 1993, p. 5.
（注 30）Q'uo, transcript dated February 28, 1988, p. 6.
（注 31）L/Leema, transcript dated May 4, 1986, p. 6.
（注 32）Q'uo, transcript dated October 14, 1992, pp. 2-3.
（注 33）Q'uo, transcript dated March 20, 1991, p. 3.
（注 34）Q'uo, transcript dated April 14, 1996, p. 3.

接受试验

受苦的寒冬还有很多种称呼，其中「灵魂的黑夜」最为常见。无需斟酌的是，我们必然会经历大大小小的试验，仿佛投入这场生命宴席时太过贪心，拿了太多食物，怎么吃也吃不完：

进入此生之前，你为自己计划了大量的诱惑、考验和麻烦。你选择的东西迭起来超级高，或换个方式说，相当于一学期修了二十一个学分。此举并不明智，但我们认同野心这回事，因为野心若能化为果实，那将会是非常宏伟的果实。承受苦难，即是孕育果实，因此你们每个人都特意选择困难的东西，不是为了归咎、厌恶、忧虑、恐惧或担心，是为了获得催化剂，进而学习服务他人，学会爱的课程。（注 35）

知道这些逃不掉的痛苦和负面情绪，能让我们学习爱、学习更纯粹地服务他人，我们或许会比较乐意「吃下去」：

每一条路都有你帮自己准备好的困境。过往的考验很多，未来也不会没有。你身在其中的这个幻象，特性就是如此。你已经选择在这里，寻求学习爱的契机。走简单的路还是爬颠簸的坡，困难都会来到你的跟前，不可能躲得过它。因此，契机不在选择的路好不好走，而是在路上极大化服务他人的可能性。我们认为不需要特别鼓励谁穿上粗毛苦衣，把自己弄得很不舒服，因为穿不穿苦衣都一样苦，每个人的生命经验都包含了非常多的「不舒服」。试图逃避困难是白费力气，绕往平路走的个体，会发现自己还是经验同样的困境。你无法走离你的本质，和你为自己安排的每一道习题。（注 36）

确实，我们无法「不是」自己。而脱去灵性道途上层层苦衣的方式，即是直接走向、走过这些习题最艰难的部分。痛苦来到我们跟前，缘由是爱，但要看见这一点，有时是难上加难！被负面情绪围困时，努力持守自己，不因疲惫至极而诉诸愤恨，得费很大的力，且效果未必能成正比。

一阶一阶，灵性道途依个体心念蜿蜒而上，困难和试验随学习能力提升而增长。晴朗是爱，狂风暴雨也是爱。一切万有都在这因无其他恰当字汇、我们只好如此称之的「爱」里头。这样又美好又严峻的爱，会给每个人带来试炼和挑战，它的出发点很明显，但你却很难发现。当你清空自己，成为容器，再逐渐收纳填满，请在空无中安稳歇息，允许开放的心无惧地感受这一刻的宁静，同时愿你坚持下去。（注 37）

往好处想，试炼和挑战可以促使我们穿透表象人格，掘入深层自我，通达更富饶的领地：

你们每个人都有很好的机会，可以破除为了躲避自己所害怕的痛苦而堆迭的外壳、面具与防线。解决痛苦和困难的答案，就只是接受它、拥抱它，怀着信心前行，尝试注视当下此刻的爱，给所有你遇到的人体恤及关怀。若你尚未看见完整的讯息，混乱、困难和痛苦，便象征改变或蜕变的契机。容我们说，你们的显意识心智，握有的全是不完整的讯息。（注 38）

好比古埃及神话故事中，伊西斯（Isis）去找寻奥西里斯（Osiris）隐藏在各处的每一个部分，我们尝试着，拼出完整的自我：

直视混乱、挫折、困难、矛盾或病痛，借此检视自己找出自我投射的能力，在每一刻、每一段经验中，一片一片地，构成自我的模样，形成自我、宇宙、造物者皆为一个存有的完整图像。（注 39）

让冥想和沉思一起，协助搜寻中的灵魂，组出自我进化的最佳全貌。如此一来，直面困难时，也比较容易看见自己的渴望。我们在这般狂风暴雨中，抱着什么期待，或想要什么结果？检视难题的时候，总会找到未被满足的期待。这里的意思并不是说人不应该有期待；只是分析事物运作的方式，进而建议处理任何难题的第一步，是觉察自己在这个情境当中的期望。觉察到了，就能对症做事，或若发现无法满足，也可以再调整脚步。（注 40）

有时，我们很快就能看到，把自己困在风暴中的，正是自己某些固有的偏好，然后可以巧妙地移动一下，缓解痛苦和烦恼。但，并非每一次都做得到。有时，我们拖着脚，甚至快要跌倒，找不到立即派上用场的扶手支撑。那些固有的偏好深入细胞，我们找不到办法移动它，隐蔽完整讯息的面纱重重地盖在我们身上，没有力气可以抱住信心。

我们明白摸黑穿越生命旅途的种种困难，也知道你们许多人都非常渴望光亮，好让自己可以看见阻碍，顺利解决，或闪到旁边。然而，面纱和光亮，无法同时存在。你们已经明了面纱是在此幻象中完成工作的必需品，所以在这条路上，几乎看不到任何明确的方向。只能一步接着一步，跌跌撞撞，无论碰到什么，都是本就该碰到的，都将根据追寻者当下的状态来应对，最重要的是，继续走吧。（注 41）

继续走吧，愿我们带着一颗愉快的心，一同走在寻求的道路上，彼此相伴，难也自在！

（注 35）Q’uo, transcript dated May 14, 1989, p. 2.
（注 36）Q’uo, transcript dated June 20, 1993, p. 5.
（注 37）Q’uo, transcript dated September 27, 1992, p. 3.
（注 38）Q’uo, transcript dated November 3, 1996, p. 3.
（注 39）Hatonn, transcript dated April 19, 1987, pp. 4-5.
（注 40）Q’uo, transcript dated January 31, 1991, p. 3.
（注 41）Q’uo, transcript dated March 29, 1991, p. 1. .

凭靠信心

Q'uo 说：

未踏上灵性圣途的个体，常假定选择醒觉之旅最大的好处是得到平静。的确，把生命交予信心可以换得平静，但未踏上灵性圣途者往往不晓得或忽略了，通往永恒的旅程充满多少痛苦和不适，虽然有助于加速灵性进化，过程仍可说是惊涛骇浪。（注 42）

放下旅程会很舒适的想象，这个提醒着实非常贴近灵性生活的写照。有些个体会说，一切都顺心美好，而在我看来，他们通常是刚好处于快乐的路段。因为，就算痛苦、悲伤或愤怒时做得到从容平和，内在的惊涛骇浪也不会少掉一分。此外，我们总希望自己的能力强大到可以控制外部环境，但就形而上的角度观之，我们做不到这件事：

你在你们这个密度可以学到的最高智慧，即是「你无法知道任何事」。换句话说，你们的人生完全奠基于信心上头。仿佛在地图没画、导航不通的未知水域中移动，脑内的知识却不足以为这趟灵性旅程掌舵。很多人用智慧和学问来思考灵性生命，缺乏心的能量，到不了远方，也无法减轻混乱。因为你们的密度其实是一个相当简单的地方，是一个纯粹为做出选择而设置的舞台，一次一次，航向爱与被爱。（注 43）

智慧遍布在虔敬的灵性生活中，条理分明的哲学，鼓舞人心的演说，智者吟唱的诗歌。这些事物可以振奋、教育、照亮我们，但不太有办法减少苦难、取得解答、把未知转为已知，因为催化剂和经验不适用线性图表，其中的关连也无法用理性思考。当我们踏上自我进化之旅，走到未曾去过的地点，陌生的景色可能令人迷惘，很容易想找一个外在的权威来跟随。一三一说：

第一次看到你们的网站时，我浏览那些电子报，引起我兴趣的是第四十期，主题是信心与意志的力量。我对这件事不太了解，它也算是我的一个弱点。看完内容之后，我才明白自己为什么有时候会想从外头找寻指导，而不是往内去看高我的指引。这正是我想加强的地方。（注 44）

主题是信心与意志，那就脱离不了指引。我深信指引就在自己手边。我们越依靠外在的权威和知识，就越减损运作自我指引系统的机会。很多人来信提到，渴望遇见自己的指导灵，或找到个人的指引系统。我们当然可以为了达到这个目标而努力，但我认为通往内在指引更直接的途径，不过是单纯地相信指引系统早已就位，每一天，我们都会在生活中接收到来自它的提示与建议。接着，技巧即在留心稍纵即逝的当下此刻，一旦凭靠信心，我们就能够把注意力集中在当下，带着没有预设立场的爱，全心与转瞬的片刻交会。

学着不对困难感到恐惧，练习在不理解的时候，找到方法平静下来。因为不理解是必然且会持续出现的状况，但不影响你的灵性进化。只要把心敞开，强大的力量便会注入其中；若你感受不到，我们鼓励你连结信心，探查四周的指引，寻找黑暗中的爱，和创造了你、同时也即是你的奥秘，然后重生平静，焕然一新。（注 45）

很多事让人心烦意乱，某些关系可能会暂时把我们击溃，可若无时无刻倚靠信心，我们就永远能够恢复生气。在自我存在的这片水域中，催化剂不断来回冲刷、拍打，但我们可以在水中呼吸，而且这趟航程，不会有走错的人。

练习怀抱信心，仅是愿意相信有一个正在运作中、而且不会失败的计划，并基于这份相信而行动。据此，无论多少转弯，波折不断，不会失败的计划，都将使生命成为安全的海洋。（注46）

我们无法用任何方法证明，凭靠信心过生活是正确的选择，这么做通常看起来很傻。但我们可以表现得如同凭靠信心是理所当然的事，因为信心的真谛本是如此，它就从「如同」开始。允许信心的小小种子，在你的思想花园中成长，即使不确定是否合理，也一样祈请它。活得如同充满信心，相信命定之路将会为你铺开，你所需要的一切都会在对的时机到来。活得仿佛果真如此，留意那些对你而言巧妙的暗示、联想、共时性，它们正说着：「对，你走对了。」每个人在这方面的经验各有不同，但都会逐渐发展成某种信号，告诉你：「没错，这就是你应该做的没错。」（注 47）

最终，我们将全然理悟计划的完美性。旅程中会有登峰经验，但行走低谷时信心更是良伴。生活中多数时候是凹地和小溪，那些秀美壮丽的山顶风景，只是生命的献礼，并不代表什么或可长可久。要说可长可久、还能给点支持的，也仅是登上顶峰的记忆。回想这些神奇的时刻，内心总充满赞叹与谦卑，但我始终认为，它们不适合陪我们走日常生活里的低地。我不会把它们当作增强信心的法宝，动不动就拿出来给自己或别人看。真正持续增强信心的法宝，是投注于永恒及无限、专心与造物者同处的时间。引领我们触及这项法宝的静默技巧，如同一座彩虹桥：

若你已找到连通永恒的方法，行至无限的桥梁，我们鼓励你尽可能经常使用它。许多个体正是以此彰显理想，将生命经验视为通往无限的旅程，逐渐褪去自己身上脆弱易锈的部分，知晓那更加精炼、极化、提升的意识，才是永生不朽的真实自我。尽管仍在肉身里，但投入越多时间走向彩虹桥、进入永恒彼端的个体，便越能在宽慰、谅解、和平中奉献自己。对一个拥有信心的人来说，没有什么难关过不去，真过不去也没关系。让生命中的旭日和黑夜都做它自己，被欣赏、被经历、被相信，因有信心得以去爱，因有爱而举措泰然。（注 48）

激发我信心的法宝是什么呢？我喜欢祷告、冥想、诵读肯定语。我喜欢静默。我喜欢提振心灵的讯息，喜欢大自然，喜欢帮助别人。一旦找到和内在灵性有所呼应、能够唤起活力的东西，请让它成为自己的法宝或桥梁。因为充分连结信心的生命，就像是踏着奥妙的阶梯返家。我很希望把这份奥妙分享出去，让我们一同在凡人的肉身外壳中，构建永存不灭的意识体。第三密度幻象的追寻者，透过渴望、信心和意志，进而接收真理。到了某个时刻，追寻者可能会发现自己不只找到了要寻找的东西，更已「成为」自己所追求的真理。这就是复活（resurrection）在第三密度中的意义。形而上的爱，如同真实的双手，打造出、显化出 追寻者的生命，以最原初的模样流经存有，照耀四方。太一造物者自其纯然、初始的意识出发，在祂创造的宇宙中移动，在投生至第三密度的存有设置的生命模式里获取经验，体会自我；因此追寻者不只得到，而是将会变成，自己寻找的那个自己。（注 49）

回到我们自己。当我们降低控制外部情境的比例，回到自己的念头、偏好、心，渐渐地，我们不再像过去一样那么抗拒催化剂，也可以帮助自己，在经验中省下一些力气：

凭靠信心和笃定感的个体，会发觉自己的生命越来越不费力。内在灵性可以如同装在精良步枪内的子弹，迅速、笔直、准确、坚定，划过空气，直达标的。即使是对自己的命运没有任何知觉的人，也能找到激发心灵、纯然向前的动力，只因必要的改变来临时，他愿意顺其道

而行。（注 50）

信心是行走生命的良伴，可缓解情绪低谷的种种困难。但别忘了最重要的，疲惫不堪之际，给自己同理和爱。

若旅途变得艰辛，需要地方休息，我们鼓励你拍拍自己，给自己一些安慰。你本就拥有可以安慰自己的东西，你只需要在心智中将它构筑起来，或者结合你的意志，催生疗愈，重建信心，肯定前方有一条自我的路，知晓真理确实存在，知晓有项工具名为爱，恢复寻求的心念，往信心指引的路线前进。（注 51）

（注 42）Q'uo, transcript dated October 14, 1992, p. 2.
（注 43）Q'uo, transcript dated March 21, 1999, p. 6.
（注 44）131, letter dated May 14, 1997.
（注 45）Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 5.
（注 46）Q'uo, transcript dated September 8, 1996, p. 2.
（注 47）Q'uo, transcript dated September 15, 1996, pp. 4-5.
（注 48）Q'uo, transcript dated April 30, 1989, p. 5.
（注 49）Q'uo, transcript dated December 14, 1986, pp. 14-15.
（注 50）Q'uo, transcript dated August 29, 1993, p. 3.
（注 51）Hatonn, transcript dated January 5, 1986, pp. 3-4.

与命运合作

相信生活中的挑战和试验都来得恰如其分，都是为让我们尽可能学到最多的东西，但又不会超过我们的负荷，这般安心的感觉多么珍贵！当然，有些时候，我们会觉得自己处于超载边缘，但不管经历什么样的溃堤状态，最终我们都将取得疗愈，复苏气力。同时，在困难面前，我们的心可以试着卸下防御：

对正向属性或以服务他人为目标的个体来说，当前这个密度是最后一个存在真实难题的密度，只有在这个「选择」的密度，难题才会发生。因此你务必明白，你眼前的每一个难题都不会是你无法负荷的，它的出现不是为了击败你，你也不会为自己规划出那种不可能的任务。然而，你会开始扩展自我，因为你希望改变、希望借由对造物者与其他同伴的爱与服务，更加提升你的正向极化程度。（注 52）

别抵抗苦难，敞开心胸收下它：

在苦难中，追寻者的目标并不是终结它，而是增强觉知，明了学习、改变、借由经验演进的打磨过程，其特质及神圣之处即在于此。选择抗拒，还是顺应命运的召唤，牵动个体受苦的程度。每个人都是命运的共同创造者，都已排定在这所生命学校要修习的课程，所以形而上来说，一切都会很好，只有抵抗或害怕学习过程产生的变化，会让经验徒增煎熬。（注 53）

抵抗的感觉出现时，仿佛人正往下坠，非常害怕，认为一定要着陆才安全。然而实际上，我们的命运就是自由落体，像个天真的呆瓜，我们就这么勇气可嘉地跃出去。顺服眼前的痛苦，

即是乘着命运之流移动。

等你终于不介意自由落体，你就会找到一个比较舒服的姿势，从形而上的位置取得更贴近命运脉动的视角。顺着自由意志的风，命运的节拍笃实而稳当，那些可能把人吹得晕头转向的事情也摇动不了你。你无法偏离正确的路。那些你到此探索的学习素材，关于如何去爱与被爱的课程，是流动的，是有生命的，无论你去向何处，它们都将跟随着你。是故，不要害怕会犯错，形而上来说，你无法犯错。因为你在任何地方、遇见的任何经验，都是你的课题和命运，而与命运合作，则是淡化小的自我，让更大的自我、更大的意志得以显露。（注 54）

既然没有所谓犯错，我们就可以随心向造物者提问，把自己交托给更大的意志。

每个人都希望自己有掌控和塑造命运的力量，这是你的权利没错，我的朋友，同时也是你的责任。但，最重要且最强大的力量，来自臣服，来自托付。臣服的心将能听见指引的乐音，而把耳朵关住、要求事情必须是这样或那样的人，则是触碰了警报器。控制会使人生出现更多痛苦，使自己又失控、又失落，无法歇息也难以前进。不如交付自己，洗耳恭听，那超脱肉身的生命之曲。（注 55）

❧

在此，信任与信心是很有用的资源，因为正在肉身里呼吸、知道生命有限的个体，本能就是向前猛冲，朝着目标尽力、尽快地动作，好比俗话所说：「抓住公牛的角」；但，内心最深的渴望，无法经由猛推、催促或扳倒什么而达阵，真正有技巧的追寻者和光之工作者，会顺从自身命运的节奏，扩大心与意的内在联系，避免照着预先设想的方案，对事件的发展指手划脚。（注 56）

一不小心就会按预想方案指手划脚了呀！我常常这样，然后更加弄巧成拙。制定计划是个诱人的陷阱，它充斥在心智的每个角落里。可从超脱肉身的形而上视角看，全然交托，把注意力置于当下，结果会比费心控制更好：

进行意识中工作，并明白每个人都拥有姑且称为命运的趋势或倾向，可以提升灵性学习的速度。我们认为，这所谓的命运，是值得你信赖的良师益友；某种程度上，你看得见无形的它，只要你愿意聆听、感受、追随直觉，或任何使你能够投入注意力的方法，与造物者同行的路，到处都有各种标示、记号和迹象。（注 57）

要沉住气去臣服，从来都不容易，尤其还用上「注意力」这么昂贵的东西！

若能信任命运，放下控制它的想法，能量涌流即可自然地从命运核心、亦即你的意志出发，一步一步领着你走上旅途，前往心之所向。在这个摸不着、看不到就代表毫无价值或意义的世界，保持静默和聆听有多困难，应该不需要我们多言。然而，这项练习可以换得内心的宁静，有效协助追寻者持续行走于投生前选定的途径。并不是说你注定要过某种人生，而是你选择了某些事物、某些模式，来让自己聚焦在某一堂爱的课程。推动你走过不同生命阶段的这股能量，会自发地对某些课程特别有感，某些议题则不放在心上。没有人会走你走的路，学到与你一模一样的东西，你也不需要沿用别人的课表。深入而言，在追寻的大道上，每一位朝圣者，都是一个人走着。（注 58）

每个人都是学生，你我并不孤单。但课表独一无二，我们都在上属于自己的课。造物者很有

耐心，如果一段要教导我们某项课程的关系还没达到目标就结束了，我们会再遇见另一段关系，好让自己继续学习。看见课题结果绕道而行，是多此一举。跟随这些试验，心怀崇敬地把课上完，也把催化剂用完。永远先动「心」，而非动「脑」：

当你忆起自己是谁，时刻记得自己的灵性身份，你会更容易寻得中心点，那个你确知为内在圣所的地方。造物者正在那儿耐心等候着你，希望你可以停下脚步，打开门与祂会合。当你朝向爱、当你明白最重要的事就是找到造物者所在且与祂同处，心也将随着那扇门敞开。遵循心或遵循大脑都不要紧，没有所谓的错误，但若盼望与命运合作，首要是从心找线索。（注59）

敞开心门，安定平静，我们迎来每一天，和每一个催化剂：

你试图展现机智，做出巧妙的选择，然而这些决策，其实源于你的存在状态及内涵。每一项选择，都和你的存在状态高度相关。这里的意思绝不是指你做不做选择都无所谓；做与不做，有非常大的差别。我们只是希望你能了解，选择无关乎选这个不选那个，重点是你面对这件事情的态度或角度。这个器皿脑中有一句谚语：「逃得了一时，逃不了一世」，你在投生前替未来自我策划的生命模式，牵动着当前这短暂的一生。无需过度搅扰那些基本设定，只要专注不懈地淬炼自我，选择心所关注的焦点，留意你用何种姿态迎接，本该如此的分秒瞬间。（注 60）

看到来过的催化剂再度出现，我们可能会很想跟造物者说：「放过我吧，我已经学会了啦！」可惜，这句话打发不了将催化剂送到我们面前的原初力量。它听从高我安排，像阵风一样把考题吹来。而我们得相信时间充裕，来得及在结束铃响前写完。

你们每个人都是咻地一下就跳进炽烈的白光里，这道来自无限造物者的光，本质是爱。你们下降的速度快得难以置信，一旦在显化中与爱共鸣，你便能成为自己，觉知合一。这即是你的命运。然而，速度是相对的，你们不清楚灵性重力将你们引至伟大合一的速度是多么地快，只觉得不够快，觉得需要知道更多、动作更快，所以常把自己带开。但事实上，你无法控制，不管你怎么尝试。（注 61）

我们真正需要知道的是，「意志」的正确使用方式。不是用它去抓取我们要学习的东西，而是把它交予内在的指引、命运的原力、造物者的圣灵，相信自己会得到，灵性进化旅程必备的所有物品。

第三密度个体的基本特性即是努力探寻及争取。为目标不断尝试、改进、再努力，历经无数轮回，直到终于明白，除了返回那静默无声的追寻之心，其他任何情境下怎么用力都是多余。生命的记忆深藏于你之内，它也是赋予你存在的其中一项元素；你是造物者所出，或快或慢，走在命定道途上的你，向着天父靠近，也抵达你自己。至于究竟要花掉多少时间修练直觉，才能做到立即连结奥秘的程度，则是无需思考的问题。（注 62）

那么，我们只要确定自己不心急，尊重当下此刻呈现给我们的东西，繁盛也好，萧条也罢。敏察的眼睛能看见更多信号，它们经常出乎人的意料。

有强劲、稳定、恒常吹拂的信风，也有怡人、短暂、圣灵突发的奇想，带来机会和改变，供

具备自由意志的醒觉个体创造其独一无二的经验。在生命模式和自由意志间交替流转，促使个体不忘思量自我即兴、富有表现力的一面，给在乎实质意义、总想「快一点」的另一面自我做个参考。毕竟冲太快无法看清细节，不只是一种物理现象，也适用于形而上界。（注 63）

投生地球之前，我们并未要求自己这辈子要过得开心或难过，闲散或忙碌。虽然希望实现服务和学习的梦想，我们要自己务必做到的事却只有一件：尽力体验地球生活，和我们的肉身生命。

致力加速灵性演进的个体，都深知要聚焦在改变上，但我们非常鼓励每个人，把专注于改变的焦点，放进更大的图像里，你会从中看见强而有力的理由，推动你全然相信命运。你已经搭上这班火车，踏上由你规划的行程。你的规划里并未包含自己要高兴或伤心，要表现得很好或很糟，完全没有。你只要求自己充分经验眼前这一生的每一刻，尽你所能，这是你的责任。（注 64）

若责任只是经验生命，那我们大可安心，安住于丰足之心。相信学习和服务的契机终会降临，与当下此刻同在，与命运携手合作，虔诚奉献的生活，自此展开。当我们准备好时，该来的一定会来。

想听见造物者的声音，清楚描述适合你的服务道路，必须等待命运的旋律自然扬起。包括属于你的服务在内，没有任何一件事情，是为了要被人听见或注意到而存在的。或更应该说，将个人欲念交付出去、不质疑眼前情境的个体，安定的心凝聚出直觉，才可能在某一瞬间，恰好捕捉到了某个讯息。借由冥想或沉思，连结太一无限造物者的意志，全然相信所以从容自若，走入表象世界称为的一无所知。（注 65）

（注 52）Q’uo, transcript dated September 23, 1990, p. 9.
（注 53）Q’uo, transcript dated February 12, 1995, p. 4.
（注 54）Q’uo, transcript dated May 18, 1997, p. 5.
（注 55）Hatonn, transcript dated March 3, 1985, pp. 7-8.
（注 56）Q’uo, transcript dated February 26, 1995, p. 4.
（注 57）Q’uo, transcript dated March 30, 1997, p. 3
（注 58）Q’uo, transcript dated April 21, 1995, p. 2.
（注 59）Q’uo, transcript dated August 26, 1996, p. 4.
（注 60）Q’uo, transcript dated November 1, 1992, p. 3.
（注 61）Q’uo, transcript dated November 9, 1986, p. 2.
（注 62）Q’uo, transcript dated May 6, 1990, pp. 5-6.
（注 63）Q’uo, transcript dated April 12, 1992, p. 2.
（注 64）Q’uo, transcript dated January 16, 1994, p. 2.
（注 65）Q’uo, transcript dated June 2, 1991, p. 4.

成为灵性社群的一员

回溯人类历史，我们很早就有群聚在一起、共同进行崇敬仪式的习惯。如今，灵性醒觉的追寻者对传统宗教制度兴趣不大，通常会找其他形式的社群代替。网际网路创造了难以计数的

机会，让我们能与意念相投的群体交流，其中部分群体也成为形而上的灵性灯塔。团体汇聚的力量，的确是一项珍贵的资源，一九九九年，Q'uo 与我们的冥想及研究小组对话时，肯定地表示：

你们已成为传递爱与光的一股强大力量，我们很高兴有你们的参与。不只是因为和你们一同冥想时感觉没有距离，更是由于我们听见你们星球上那些弟兄姐妹的忧伤，而你们小组聚集的光之能量，将大大疗愈整个星球的痛苦与磨难。（注 66）

许多背景相异、经历也不同的人，都试着建立光之小组。像是这位读者，他带领了一个以全人为概念的光中心：

我正努力把更多光之工作者聚集到这里来。大家一起冥想真是很特别的经验。（注 67）

一起冥想的「特别」，我们－爱/光研究中心－也深感共鸣！打算造访中心的人，基本上都会问：「你们是做什么的？」罗米还问得更细：

有个建议在昨晚的冥想中冒了出来：我该去看看你们。你们在中心都做些什么事？能够帮助我变得「有意识」吗？是用「教」的吗？像上课那样子？（注 68）

答案来了。我们很欢迎访客，大家可以在劳动节（Labor Day）（注 69）到阵亡将士纪念日（Memorial Day）（注 70）之间的任何一个周日，前来参加公开的团体冥想和读书会。每个月第一和第三个周日，我们举行通灵冥想；第二和第四个周日则是静默冥想；如果有第五个周日，我们就放假！在网站上注册的人，可以参加一年一度的「回家」聚会，若有特殊情况，只要他们方便远行，也可随时来访。我们住在不管从东岸、西岸、或其他多数地方过来都很远的肯塔基州，但始终敞开家园，让觉得需要与我们实际接触的人如愿。

不过，我们在爱/光研究中心做的「事」，就是过着虔诚奉献的生活。我们试着如此生活。说到服务，我认为我们最主要的服务即为存在，无论个人还是小组。我们每天祷告，遵照例常的仪式，在能力范围内，维持心中、意念中、行动中的光恒常照耀，并且在每一刻找寻当下的爱。很久以前，我们就已经觉得没有什么具体的东西可以教导别人，反而是一次次，不断看见我们小组、或其他任何为世人提供服务的形而上中心，变成魔法降临的地方。追寻者携着蜕变和领悟，走向爱/光研究中心，推开摸得着的大门，他们很可能会觉得，自己来到这里，然后就遇见了美妙的事情。但，从我们的角度看，是他们把蜕变带来，允许它在这里发生，因为他们意识到，这座爱与光的花园，可以让自己安全地进行转化工作。这也是我所盼望一座安全的堡垒。我们还是会依我们小组的想法，在年度的返家聚会中安排某些课程；每周的读书会和团体冥想，也会按照出席者的要求来决定主题。我们非常喜欢与他人对话，不管是透过集会、来访或通信。我平常早上几乎都在写信，跟各式各样的人互动，获得极大的启发和学习。吉姆也跟许多流浪者通信，每一封捎来的信，我们都努力回应。

我们手上最大的礼物，是全然的临在与存在。我们在这儿。我们很高兴自己在这儿，这是我们的荣幸！我们希望终此一生，运转着守望塔。随着吉姆和我年岁渐长，我们再度意识到，可能需要扩大这个小小社群的「实体」规模。唐去世之后，一九九〇到一九九一年间，我们曾和金·哈里斯（Kim Harris）同行过一段路。她帮了爱与光中心很大的忙，但并未继续留下来。近期，又有另一位我们想邀进爱与光的伙伴，他已经持续八年，每一周都参加集会，读

遍我们所提供的资料。他协助运行中心的电脑系统，管理我们的网站，是我和吉姆都非常欣赏的一个人。仔细思考过后，他拒绝了。我们一点也不意外，因为我们也做过翻转人生的重大决定，加入不同于尘世样貌的形而上家园，前景诚然十分艰巨，而且总免不了牺牲。我们非常清楚，无论站在俗世意义的哪一个角度，加入我们都没有任何明显的好处。从原本的独立生活，变成要参与群体工作、要担负许多责任，对新的成员来说，简直天摇地动。不能想吃饭再吃，要遵守规律的用餐时间；在一个不只有自己的园地里过日子，要面对丛生的问题，和比个人更加倍的群体需求。生活方式改变，要做的事也变多，若非受到启迪，或对这条路有深切的承诺及确信，选择它实在不合情更不合理。灵性社群的恩泽，是新成员唯一的「利益」，借由日常修练，彼此支持鼓励，奉献自我予造物者的心念，也在这样的形而上家园中，越发茁壮：

功能正常的社群，会找寻各种方法来鼓励、滋养、支持彼此。当你进入其中，与成员产生交流，自能感受到强化及稳定的作用。唯有个体聚集成团体，为更大的事物奉献自己，方可营造出，发挥这类作用的环境。（注 71）

团体冥想是很棒的交流形式，成员们会一起经历，个人冥想时也有的托付程序：

面临选择的十字路口，正是交付自我、发出祈请的时候。单单透过信心，就能磨利渴望，个人如此，群体亦如是。与他人在显意识层次交谈的个体，可能感觉不到进入奉献和祈请的静默圣幕中对话，能产生何种作用及力量，因为除了「祢的意志是什么呢？」和「我是祢的仆人，请差遣我。」之外，并没有「说」任何的话。然而，当你加入这共享的意象，与其他成员真实地坐在一起，团体的交流网络将会建立起来，即使显意识心智走出了祈请的圣幕，无声的对话也不会中断。每分每秒，你都还是可以决定，是否朝向这股能量，与之调和一致；而共享神圣静默的每一刻，都将深化彼此的通讯管道，各自的高我交换资讯，汇聚成群体共同的高我，通达观点，更加清明。（注 72）

对我而言，虽然独自静默的启发效果不容小觑，团体冥想的力量仍旧大上许多。团体的共融与调和，帮助每一位成员在稳固的臣服中歇息。爱与光中心的存在，提供了许多欣赏我们的追寻者一个归属之地，甚至是参与团体冥想的契机。我们固定在周日傍晚五时（依据不同季节，采东部标准时间或夏令时间）进行冥想，参加的人来自世界各地，也有些人加入我和吉姆每天早上九点的晨间奉献。这都是光之社群可以为行星地球服务的方式。根据我们的经验，任何人都可以成为「照明中心」，只要开放自己的家，定期举行冥想或研读的集会。若你深受这般虔敬生活吸引，我鼓励你想想自己可以供应的东西，因为很多人都在寻找一个真诚的群体，希望自己能与其他生命联系。

为了在服务中相互支持而集结起来的个体，其服务的心念与想望，会因连结大大增强。是故，社群供予个体能量的同时，个体也经由有形的活动、无形的交流、与其他成员分享自己的想法等方式，将能量传给社群。仿佛织网的金色丝线，每当一个醒觉的流浪者接上另一个流浪者，构成灵性社群，就完成了网子的某一面；最终，明亮闪耀的网将覆盖你们星球，整颗球体都被合一的爱包围。目前，这张网正在编织当中。随着越来越多个体意识苏醒、彼此连结、与他人分享观点、或在社群内真切交流，金色光网正朝向更完满的显化移动。也因此，越来越多个体感受到安全、稳定，以及比日常繁务更高、更大的东西。在第三密度经验里，繁务、烦恼、忧虑，总是无止无尽，然而要如何在日常生活中展现自我、表达无限太一之爱，完全可以由追寻者自己决定。（注 73）

以个人或群体的形式奉献，是基督徒、佛教徒、或没有特别的信仰，对造物者来说都无所谓。重要的是我们愿意依靠信心，忠诚地活出奉献的一生。看见万物的神圣面，一切都是回荡造物者之语的经验。信任那个回声，走进经验与觉知的共振密室，我们会发现生活无处不美，无处不播放着铭心的旋律，也将体会蕴藏在信任基础下的平和安定，体会川流不息、无条件的爱。愿我们的心房恒常开放，愿我们的眼睛，永远知晓生命神圣的意涵。

（注 66）Q'uo, transcript dated April 18, 1999, p. 3.

（注 67）169, letter dated March 23, 1998.

（注 68）Romi Borel, letter dated October 30, 1998.

（注 69）译注：美国劳动节为每年九月的第一个周一。

（注 70）译注：每年五月的最后一个周一。

（注 71）Q'uo, transcript dated April 13, 1997, p. 3.

（注 72）Q'uo, transcript dated May 10, 1992, pp. 2-3.

（注 73）Q'uo, transcript dated April 13, 1997, p. 4.

第 16 章 结语：就此出发

敲下这几个字时，夏日的艳阳正高挂在肯塔基州的天空，为期六个月的写作，完成了这本汇集思想宝藏的手册。这些宝藏来自许多无形个体及其他很有想法的作者，精彩的观点与原则令我感到十分振奋，收获大增；我也希望每一位读者，都能从中挖掘到有用的资源和稳固的财富。

不只如此。我更衷心盼望，我们深切地领会到对服务的承诺，对存在和原初本质的认许，这就是我们投生至此的原因。我并不是要叫人脱离俗世，这个幻象世界对我们来说极具价值。我们要留在这个世界里，享受它本有的一切，且充分明白这一切、包含自己，都是在世而不属世。我们要如现在这样，过着忙碌的生活，但不忘鼓励自己，更加理解每一秒的神圣性。我们要怀抱开放的心，要拥有个人的崇敬、奉献、行动、创作、或出自开放之心所萌生表达承诺的任何方式。难题临头时，我们要欢喜地迎接它，相信它的背后，是一份不会失败的计划。
真正的崇敬生活其实风险很大，它不是光的回路，而是在黑暗中来回踱步。幻象制造出一个情感、心理、灵性上的暗幕；各种理想、脱下执着的纯粹情绪、持续觉知崇敬之意的念头，都在这暗幕、这仅凭信心的漆黑中盛开。换句话说，真正的崇敬就是对奥秘的崇敬，敬畏、赞叹，越发强烈的内在感受，感受到坚固承载住自己的不是眼前的幻象；虽然超出了理解范围，仍能在个人觉知为真实的旅程中落定。依此，崇敬可以被视为一种运动（motion），形而上的，而不是实际上的。（注 1）

我们的旅程，搭的不是假期游轮，而是一艘小船。和我们一样，这艘船本身也不确定它的适航能力。越航向真实的自己，路途就越艰辛。我们都追寻着独特的真理，自我的奥秘，和通往造物者、通往奉献的个人途径。我的信仰可能无法说服另一个人，他人的系统或许也满足不了我。我们能够为对方做的，是在这趟投注承诺、坚定不懈的旅程中，互相鼓励，彼此坦实。

承诺并非许完就结束了。立下重大承诺时，我们是否都已知悉，这些誓约代表什么呢？一九九一年，我们在爱与光中心的冥想集会上谈论到关于承诺的议题。Q'uo 回应：

我们请求你们每一个人，拿出最严谨的态度，想想自己在宣告「我将献出自己，用生命服务生命」时，是否认知到它是一份特别、永久、非比寻常的承诺，你是否能为此跨越人性、除了遵守它之外再无其他思绪？我们请求你仔细观视这个问题，我的朋友，你看见了吗？在你接下终生使命的那一刻，你全然地交出自己，但也同时完全忽略了，创造共有的服务道途，必得做出的种种牺牲。（注 2）

尝试全然奉献自己，为光服务，牺牲、混乱与灾难却可能随之而来。有些考验会使我们沮丧，有些则中断了前进的步伐，每当感觉不踏实、不知道自己到底在做什么，触目所及，尽是怀疑的荒漠。然而，我们依旧深受召唤，依旧充满服务他人、服务行星地球的渴望。我们可以走出荒漠，重新投入那伟大、独特的使命，钟爱这颗星球；存在即是作为，在大地之母的臂膀中恢复平静。让造物者无设限的爱流过心房，再带着它迈向生命每一个当下。

不协调本来就是这趟旅程的背景。集结相关资料成书，就是为了在小船上笨手笨脚的我们。

我和两群人通信，两群在我看来能量、困境、甚至心灵、天赋都十分相近的人。一群是流浪者和灵魂转换者，他们为了照亮地球，从较高密度返回第三密度；另一群则是地球原生流浪者，他们觉知自己的灵性身份，也热切盼望前往更高密度，同样为照耀行星振动，选择专注于第三密度工作。我们就像是丹娜·雷德菲尔（Dana Redfield）所谓的「第五纵队」（fifth column）（注 3）：

灵魂，之于这世界是外星生物。没有名字，没有编号。谋反活动进行中，众灵魂聚集在未来的羽翼下，开起无形的会议，被不明的飞行物带走，回来后形成第五纵队。如矗立于世界中心的新生树干，宇宙巨蛇伸展开来，生命书册的一则秘谈。（注 4）

无论是来自外星或原生于地球的流浪者，多数时候都一样感到格格不入。然而这份笨拙和违逆，正是我们赠予世界最好的礼物。我们比常人更难被催眠。一旦知晓自己为永恒的公民，我们逐渐越过遍及全球的愤恨与战争，越过领土和权势的纠葛，开始看见枪林弹雨的黑暗，看见关着无辜者的牢房，看见因政策而挨饿的小孩。接着慢慢发现，真的有一条负向道途的大蛇，在第三密度地球中，猛烈地甩动它的尾巴，力量强大到让人很容易以为，黑暗的一方已然取得胜利；而疲惫至极的我们，这时候必须停下来，稍事休息。

望着灰蒙的道路，和覆住双脚的尘土，追寻者很可能会怀疑方向，怀疑旅途的安全性，怀疑许下承诺的自己。帮助行走的工具变得沉重，就连带在身上的为数不多的物品，也成了很大的负担。这时，请停下来，暂离看上去永无止境的尘土之路，走向美丽的山谷，那里水源丰沛，绿意盎然，是小动物和繁花都生气蓬勃的地方。请倘佯其中，嗅闻花草与树木，在浓密的林荫下歇息，吸收养分。踏上追寻之旅的你，将变得非常脆弱，冒所有的险，却无明确的奖励。寻求的同时，你也暴露自己，成为负向属性者的目标；越往光的方向极化，投入越多，挑战越多。在这趟旅程中，要付出多少通行费用，每个追寻者各不相同。负担过重时，请进入属于自己的歇息地，给自己时间，恢复心的力气。（注 5）

仅凭爱与自我的存在、扛起灵魂收成工作之际，愿我们也温柔地对待自己。看顾自己的能量和步调，漫漫长路不失从容。关于醒觉，每个人的行程与时间表都不一样，精神喊话无济于事，换个信仰更不是办法。我们不可能永远保持平稳，生命有时逼得人只能屈服，人类又如此执着于「正常运作」，立刻站起来几乎是一种本能。但，强求自己不顾一切地前进，也只是拖着双脚蹒跚而行，倒不如歇一会儿，暂停追寻。当我们需要时间疗愈，请相信自己值得好好休息；当我们觉得再也撑不下去，无需拿圣洁的形象框住自己。那对我们没有好处。我们投生至此，就是要经验最真实的自己，在严酷的试验面前，务必记得这件事情。

我不知道行星地球迎来第四密度时，会不会出现物质平面上的「试验」。我希望答案是不会。

然而，从古至今，预言不断，都说全球性的灾难会在新千禧年初期降临。降临了我也不打算躲避，我只希望自己有所服务，直到我从地球上消失。Q'uo 则说：

我们请你不慌张，不害怕，用悲悯的心面对眼下的时光。不管未来发生什么事，总难避免伤痛与受苦。我们也不知道未来的事。未来的命运，决定权在具有自由意志的个体手上。有些个体虽然具有自由意志，却不好也不坏，把自己困在物质世界满天的混乱中。我们请你跨越这些混乱，加入祷告与祈请的行列，允许那轻柔又深切的声音，自你们星球缓缓扬起，在美丽的荣光中持续上升，到达无限太一。你不会被遗忘，你的祈请也将得到聆听。（注 6）

星际邦联的使者喜欢号召冥想和祈祷，它们都唤人走入静默。我认为，在爱与光中心集结的庞大资料库里头，走入静默是数一数二的核心资源，且我们试图在自己的生命里付诸实践。

四处都是负面能量的陷阱，我们很容易掉进去。警匪对峙，官民冲突，人类做出许多选择，借由评判、操弄和愤怒分化彼此。一不小心，身处这般外在世界的我们，也会把情势解读为，光明正在对抗黑暗。许多 UFO 领域的人，包含体验者、被绑架者，甚至是研究人员都被「触发」了。我晓得，每个醒觉的人都是动起来的，但为什么而动？用什么方式动？有些人认为，我们被触发，我们动起来，是为了要参与光明与黑暗的伟大战斗。可在我看来，这对任何一位醒觉的存有而言都是种干扰。我们很清楚，那条猛烈挥舞着负向力量的大蛇，会在第六密度消亡；且无论第几密度，我们获得疗愈的方式从来是宽恕邪恶，而非与之对抗。即使想帮助无辜的受害者，也必须明白，我们没有要和谁作战，只是心怀喜乐地见证光。此外，一旦我们知晓自己阴暗的那一面，认可三百六十度自我的另一边，要与它和平共处，就必须充分臣服。交付我们的意志，相信无限造物者。我们来这里的目的是支持光，不是打仗。

如何支持光？毫无疑问，我们得把思绪放在上头。一九八一年，Ra 和我们小组首次接触，他们第一个问题就是：「你今天思考了吗？若有，你想了些什么呢？」这个问题非常重要，因为留心自己的念头，可以取得许多进行意识工作的素材，有力提升心智、情感、灵魂的蜕变与演进效率。我们热切地期盼，这世界充满更多爱，而能够下功夫的地方多得是！不过，在这一切之外，当我们往高处站，便会了悟到更关键的一点，是于表达原力的同时，顺服圣灵、指引或神性：

在任何符合个人心念或服务导向的选择上，我们鼓励你展现履行任务不可或缺的热情和坚持到底的勇气。然而，你也必须稍安勿躁，让自己退后一步，走回内在，把所有装饰、攀附、名声、甚至是渴望的光环与包装卸下来，放到旁边去，腾出安静的头脑和心。接着说：「我在这里，您想要我做什么呢？在保持稳定的前提下，我可以达成的最高及最佳境界是什么？您要我做什么？」用一点时间，在圣幕里发出这个简单的询问，能够帮助你穿上生命的华服，同时以承诺装备内在，走上最崇高的路，追求想追求的事物。如此一来，你仍可拥有声誉与成功，却不再受表象说词和仓促的脚步扰动。（注 7）

「您想要我做什么？」《圣经》记载耶稣不希望前往耶路撒冷送命时，问了这个问题。撒母耳（Samuel）终于明白呼唤他的是神而非他的老师以利（Eli）时，反应也是：「主啊，请说，仆人敬听。」（注 8）多数联系更高源头的管道，则会稍微改动一下这个问题，变成：「您想要我说什么？」菲利普兄弟（Brother Philip）是长老群体（Elder Race） 的一员，尽管这个群体已经达到前往第四密度的毕业标准，他依旧驻留于内在平面，盼能增加地球的光。一九五六年，他透过乔治·亨特·威廉森（George Hunt Williamson）说话：

请以任何你需要的方式，给身为管道的自己支持。是的，你们都是管道。别只依赖其他管道，那一天正慢慢向你靠近，那伟大的传讲日，无论形式为何，你们都将发声。这并非偶然，而是你们选择了自己，在如此特别的时刻，实现非比寻常的使命。（注 9）

唐在一九六一年，从底特律的哈罗德·普莱斯（Harold Price）那儿接触到了这则美妙的通灵讯息。也是因为这则讯息，我才得知长老群体。至今，它仍鼓舞着我，带给我莫大的启发。也让我开始讲述这个使命，这个伟大的日子，乃至于我已经谈论许多且引文无数的思想系统。

因为我知道，在某个层面上，它是神话。我喜欢神话。我已创造了我自己的生命神话。身为基督徒，我始终怀着兴味与感激之情，崇敬其神话体系；此外，我也深究、欣赏、用各种方式理悟外星流浪者的奥秘。我跟随我的心，它准确无误地领我走到这里。我热爱这个使命，我们每个人都在传讲自己的故事，都是照亮行星地球的过程中，至关重要的一分子。

可是，我完全明白，我所探寻的这些东西，多半仍掩藏在神秘之中。形而上的探索，就是发现更多「神秘」。经验过大大小小的了悟、难以数算的通讯及连结，我还是无法为我的信念和目标打造出一个合乎理性、毫无弱点的架构。我真是如我依稀记得的那样，来自另一个星球吗？这很重要吗？我如此尊崇、打自心底视其为老师的星际邦联，他们是他们所说的那个样子吗？我需要在乎这个吗？我记得我曾问过他们能不能被称为天使，答案是肯定的；这似乎更让人迷惘了。会不会出现扬升、飞天、或末次轮回？会不会有人被留下来？如果有，他们何去何从？这又要紧吗？老实说，我不确定。这就是神圣事物的特性。我们在众多层次之间，时而深入时而俯瞰，真实的意义与错误的讯息，数量不分上下。我们无法让这些灵性素材变成物质宇宙习惯的长相，它们没有公式，也不合逻辑。

截至目前为止，超过四十年的肉身岁月，我的整体心得是，虽然无法向其他人提出任何证明，我们一样可以放心地相信这些原则、理想和美好的事物确实存在，相信那来自更大观点的声音，相信为地球新生增添爱的使命。只是，我们必须借助信心和自我本质，来推动这项职事。我们要看见最深层的自己，如其所是地做自己，并允许我们的心在能量系统中自然地发挥作用，转化光，祝福光，用喜乐的心脏，将光输送到每个地方。纵使混乱仍在，目标也不动如山，让爱流过开放的心，给每一位光之存有补给和鼓励：

带着意识中对永恒的共鸣，走向当前这一刻。俗世的飞灰将无法搅扰身为光之存有的你，也动摇不了你传播爱与光的能力。（注 10）

我渴慕永恒的共鸣，不见了也努力找回来。要是新开的花朵或我家猫咪的呼噜声，都无法唤起我心中的爱，就得请那些我用以提振信心、在这本手册已谈论过的工具或资源来帮忙。它们在不同的时间及状态下各有用处，但全都奠基于同一个更大的选择，即拥有纯然的信心，如傻子般无所畏惧。Hatonn 群体说：

嘿，现在和我们对话的人，你要有信心，那是你本来就有的东西，也是无比珍贵的祝福！因为对你来说，所有重要的东西都笼罩在神秘之中。唯独透过信心，你才会知晓你是灵性的存有，才会寻求真理，才会真正地活起来，燃起不灭的光。信心存乎你的意志，你的力量，它不在我们手上。我们提炼，而你正在采矿。你正在寻找心的宝藏。我们希望你在搜索、挖掘、再次搜索的反复循环中，能正确运用知识、意志与信心，因为美丽又隐秘的宝藏，所在之处是凌乱不整的第三密度幻象。（注 11）

回首基督教的神话体系，经文写道：庄稼熟了，可以收成了。仿佛我们全是棉花，将从棉铃上被采摘下来。许多神话各自表述末日情境，倒是收成将至的观点没有异议。某种未来，越来越近。无论出自何种文化或信仰，都会强烈感受到，改变的风正加速席卷，把我们带往新的天堂，地球也将迈向新的阶段。而我们的灵性身份，等同于稳定我们的锚。若我们知晓自己是谁，知晓自我存在的核心本质，知晓我们的主张，我们为什么而生，愿为什么而死，那么我们便能平静地面对肉身的消散。不管每个人选择怎么示现这些念头，我们都可以肯定地说，我们是爱的造物，或者，我们与神性为一。那创造万物、也消灭万物（包含时间与空间）

的原力或理则，我们是它的一部分。我选择称它为爱，且我认为，它就是我们，本质上的我们，因此我们的思想和行动，也必须以爱为轴。如同菲利普兄弟所说：

在你的意识工作中，在你和四周所有弟兄姐妹同在时，感受你的心，感受它的柔软和爱。我这里所说的爱，不是肉体层面的爱，虽然在这个星球上，爱往往退居于肉体的经验或表现。我说的爱不是心理层面的爱、或超越两性的同伴爱。我说的爱，甚至不仅基督的爱。我们都被钟爱着，我们都是一体。爱他人的方法就只是爱你自己，就如同爱你自己。在日常生活中遇到每一个人，无论男女，无论类型，都视他们为天父的一部分。试着用超出地球理解的爱，彼此相爱。那来自所有空间、所有生命栖息之处的声音，是爱的声音，如果人类能发现，如果人类听得见，甚至可以理解！去爱对方，彼此相爱，光是这样就足够了。现在就做好准备，因为那一刻是如此接近，近得你伸出手就能触及；因为亲爱的你，王国并非即将来临，而是就在这里。（注 12）

天堂王国，第四密度经验，就在这里！它就在我们之中，在开放与流动的心之中，现在就是服务的时候！我愿送每一位读者出发，正如唐多年前对我做的一样，就此踏上自我探索、学习和服务的旅程。我们可以出发，我们可以把自己的故事告诉对方。我们可以爱自己，我们可以彼此相爱。倘若偏离了真理和光的境地，我们可以提醒自己，记起自己。我们可以专注于呼吸，我们可以享受陪伴或独处。我们可以找各种方法增进善意，可以做一些永远也没人会发现的好事情。我们可以想办法减低傲气，也不吝于为自己善美的一面掌声鼓励。最重要的是，我们可以爱。所以，我们一起出发吧，做光的工作者，做敞开心房的弟兄姐妹，担任爱的信差，和傻气的小孩。这是地球非常想要的礼物，让我们燃起付出与爱的火光，让我们，把彼此带回真正的家。

这本手册的最后一段，午后的天空，太阳还在。只要身体允许，我们爱/光研究中心也会在，每一封信，我们都会回应。我们希望能够荣耀、支持、鼓励地球上每一位醒觉的存有，也请加入我们，成为光之工作者，成为爱的守望塔。在这个地球走向新生的神圣时刻，让我们一同收成。

卡拉·鲁科特
二〇〇〇年八月二十八日写于魔法王国

（注 1）Q’uo, transcript dated November 4, 1990, p. 8.

（注 2）Q’uo, transcript dated September 22, 1991, pp. 2-3.

（注 3）译注：指隐匿于内部、意图颠覆或违逆原有组织的群体。

（注 4）Dana Redfield, The ET-Human Link: We Are the Message. Charlottesville, VA, Hampton Roads Publishers, 2000, p. 76.

（注 5）Hatonn, transcript dated January 5, 1986, pp. 1-2.

（注 6）Q’uo, transcript dated January 13, 1991, p. 2.

（注 7）Q’uo, transcript dated May 10, 1992, p. 2.

（注 8）Holy Bible, “I Samuel”3: 10.

（注 9）Brother Philip, transcript from a tape recording dated 1956, channeled by George Hunt Williamson, p. 2.

（注 10）Q’uo, transcript dated July 23, 1989, p. 3.

（注 11）Hatonn, transcript dated December 9, 1984, p. 4.

（注 12）Brother Philip, transcript dated 1956, pp. 3-4.

附录一：词汇释义

（译注：某些术语因上下文需要，而有两种翻译，请读者自行参照）

人格的修练（Discipline of the Personality）：形而上的练习工作，试着平衡个体能量中心内各式各样的扭曲，目标是面对所有来到我眼前的催化剂时，能以全然的悲悯之心回应，且不被其他任何情绪动摇。

心灵致意或心灵袭击（Psychic Greeting or Psychic Attack）：个体寻求真理的力量和纯粹程度，引来了负向属性无形个体的注意力。想站得更靠近光，追寻者必须纯然地反映出光，任何偏离光的可能选择都将暴露一个缺口，负向个体可以经由这个缺口增强不协调的部分，导致个体经验到肉身、心理、情感或灵性上的痛苦。建议的回应方式是：找出位于自我阴暗面中的扭曲，接纳它给了无形个体致意的缝隙，再轻轻将它放回它所在的地方。宽谅自己的缺口，也宽谅致意者带来的磨难和恐惧，借此疗愈自我做出的选择。如果追寻者没有先做出偏折的选择，任何袭击或致意都无从发生，然我们的人性本将我们定义为不完美、扭曲的个体，当我们认为自己正在寻求真理之光，就可能遭遇心灵致意。大约二十年前我不再使用「袭击」这个词，转而以「致意」来描述；把这个情境中的恐惧成分拿掉，因为负向个体最有力的同盟正是恐惧。

生命能量（Vital Energy）：心智、身体、灵性的综合能量，也被称为生命力（élan vital）和灵性能量。

收成期（Harvest）：从一个密度毕业、前往另一个密度的成熟时机。目前，我们地球的第三密度便适逢收成季节。

形而上学（Metaphysics）：用来观看自我本质和周遭环境的哲学方法。在这本手册中，「形而上」（metaphysical）是用来形容非物质世界，即思想、理想、情感、灵性的世界。物质世界采纳欧几里德几何（Euclidean geometry）观点，被视为空间／时间的宇宙；形而上世界则被视为时间／空间的宇宙，在那儿当道的是永恒与无限。

扭曲、变貌或变形（Distortion）：和理则（Logos）或太一无限造物者相异的特性。从自由意志、光、乃至于所有显化出来的形态与世界都是变貌。有一说是我们为了在这一世平衡自我或灵魂的本质，投胎前或仍在灵魂阶段时就选择了自身人格结构里特定的某些变貌；变貌或扭曲并非贬义，一切事物全是造物者的各种变貌，学习和理则的振动频率更加同调，可以改善或减缓扭曲的程度。

心/身/灵复合体（Mind/Body/Spirit Complex）：Ra 称呼「人」的用语。Ra 将人视为能量复合结构，透过身、心、灵三种截然不同的形态展现出来，但在肉身生命中这三方密不可分，无法单独运作。身体复合体源自第二密度早期的变形虫形式，到了第二密度末期的植物及动物形式，心智复合体加入，产生身心复合体；第三密度之初再加入灵性复合体，创造出心/身/灵复合体。三个复合体就位之后，我们已然是完整的，我们拥有一切必备工具，得以做出第三密度经验的形而上极性选择，持续进化至更高密度。

服务他人（Service to Others）：光照他人、慷慨给予的途径。追寻者尝试在万物之中看见造物者并提供服务，心念达到百分之五十一服务他人将可毕业，进入第四密度之光。这是正向极性，亦即为其所是的道路：合一。

服务自我（Service to Self）：磁吸和操控的途径。追寻者尝试促使他人服务自身之中的造物者，控制他人的意图达百分之九十五将进入负向第四密度。这是负向极性，亦即非其所是的道路：分离。

服务无限造物者的星际邦联，或简称邦联（Confederation of Planets in the Service of the Infinite Creator, Confederation）：参见后面「忧伤的弟兄姐妹」释义。

社会记忆复合体（Social Memory Complex）：最早由 Ra 用来表示一种群体意识，其中所有成员开放地共享一切思绪，学习及服务他人的力量因此增强，灵性追寻也协和一致。想象荣格集体潜意识的概念，人类形成共同的意识实相，因此每一个人的心智和经验，都能为任何一个他人所知。

空间／时间（Space/Time）：当前的、可见的物理实相，也被称为幻象。我们在其中生活、动作、以肉身的形式存在，也在此创造我们的学习和平衡。

流浪者（Wanderer）：在宇宙中到处移动的第四密度或更高密度个体，依循第三密度个体（以我们地球为例）内心的呼求或祈请给予回应。流浪者可以接受任何密度的呼求并前往服务；但当他们回应第三密度的呼求时，必须经过遗忘的面纱，并在此生中重新找回自己的服务，才不会侵犯第三密度地球人类的自由意志。如此一来，流浪者便等同地球住民，必须完成所有第三密度收成的必要条件，方能从这个密度毕业。

时间／空间（Time/Space）：看不见的、形而上的实相。我们作梦、冥想、经验任何形式的另类意识状态时所处的地方。

脉轮（Chakras）：印度教及佛教用语，概念同于 Ra 所使用的「能量中心」一词，而「光芒」则表示自脊柱底部到头顶的七个位置，指出脉轮中储存着七种灵性能量，对应我们的能量体、以及我们在生活中进行的各种课题或能量支用。

启蒙或入门（Initiation）：一个人要进入某个派别或群体之前必须经过的礼俗、仪式、考验或指令。形而上来说，投入特定层次的课题需要极大的努力和奉献，但成功之后追寻者的觉知水准也将提升至新的境界。经历启蒙过程时，追寻者往往会体验到所谓「灵魂的黑夜」（The Dark Night of the Soul），在这种情境下，活出信心便成为其努力和奉献的主要方向。

密度（Densities）：宇宙造物皆由光所组成，密度则为其基础层次或次元。每个接续的密度都承载着「更密集」的光，在每个八度音程的宇宙造物中有七个密度，当前造物的第八密度就等于造物者下一个进化周期的第一密度。

毕业（Graduation）：指个体达到往下一个更高密度移动的标准，视其将更高频率的光运用在学习和服务的能力而定。

通灵或传讯（Channeling）：一个人担任无形个体的媒介、器皿、容器或管道，代为传递讯息的过程。

进化（Evolution）：指意识向下一个更高的光之密度前进。要通过每个阶段的光之密度，我们必须懂得如何更妥善地学习、更纯粹地服务，并以此作为运用光的方式。进化始于尚处元素阶段的第一密度，随着身体复合体的发展进入第二密度，再继续形成身心复合体；依据 Ra 的说法，第三密度演变为心/身/灵复合体，自此开始，进化便与身、心、灵三方皆息相关。

催化剂（Catalyst）：我们生命模式里各类事件、过程的中立发动者，本身不受影响，却能引发我们成长。依个人特质和诠释方式而异，每个人从中看见的东西有些不同，但都会因此得到面对或处理的机会，在善加运用的前提下增进觉知或取得「经验」。

业力（Karma）：指一个人当前的挑战、经历或命运，是由过去的行为种下。业力的平衡通常涉及宽恕。

极化（Polarizing）：概念相近于增强、扩大、提升、强化。在灵性要从第三密度进化 到第四密度的过程中，我们必须选择极化方向，方能取得第三密度收成期的毕业资格；方向之一是正向属性或服务他人倾向，另一则是负向属性或服务自我倾向。依据 Ra 的讯息，希望以正向属性收成的毕业生，必须达成百分之五十一服务他人，而负向属性的毕业资格，则为九十五百分之服务自我。

炼金术（Alchemy）：中世纪时期用以将基本金属转变为黄金、并制作万灵丹及长生不老药的科学技巧。亦泛指各种能够改变形式的方法。

忧伤的弟兄姐妹（Brothers and Sisters of Sorrow）：出自《一的法则》丛书，为「服务无限造物者的星际邦联」别称。这些个体皆属于第四密度或以上，借由服务呼求其协助的第三密度个体，推进自身的成长。

诞生前或投生前的选择（Pre-incarnative Choices）：每一世诞生之前，我们为自己挑选了人格里的扭曲或偏见，进入人生后才能在学习和服务的课程中加以运用，更大的目标是透过累世的工作，逐步精炼、平衡我们的能量中心和灵性自我。

遗忘的面纱（Veil of Forgetting）：在我们诞生时落下的一种覆盖物或遮蔽物，将潜意识心智根源和显意识隔开，借此提高第三密度的进化效率。前世的记忆一并被隐藏，避免分散这一世的焦点。其基本原理为第三密度课程关乎信心，只有在什么都不知道的情况下，信心才能发挥作用。

苹果（Apple）：出自乔治·威廉森《飞碟说》（The Saucers Speak）（伦敦 Neville Spearman 出版社，一九六三年）。这个词是「流浪者」的另一种说法，为帮助地球人类进化而选择诞生至此的较高密度灵魂，且比照所有地球原生住民，必须经历相同的遗忘程序。

灵魂转换者（Walk-In）：来自第四密度或更高密度的个体，和第三密度住民协议，进入 其肉身、并承担起余下的第三密度职责。原先使用这个肉身的第三密度住民依其光之意识层次，停驻于合适的星际平面，而灵魂转换者除了实现对方的人生计划之外，也有自己的待办事项。

附录二：「爱/光研究中心」的资讯网站

www.llresearch.org：免费的资料库和社群网站，包括超过一千三百份通灵文字稿、十一种出版品、《一的法则》资料、各种采访、演讲等。

社群
包括论坛聊天室、博客；也欢迎连结到我们的线上商店（http: //bring4th.org/store/），可以买到所有爱/光研究中心出版的书籍、影音产品及其他相关物品。

社群媒体——欢迎造访我们的任何一个平台：

Facebook http: //www.facebook.com/llresearch
Twitter@llresearch, http: //www.twitter.com/ll_research
Tumblr http: //llresearch. tumblr.com

联系资讯（欢迎随时来信）：

L/L Research PO Box 5195
Louisville, KY 40255
或发电子邮件至 contact@llresearch.org

流浪者手册 Book I：来到地球的星际流浪者生活指南
流浪者手册 Book II：就此出发，活出奉献人类的一生

作者：卡拉·鲁科特（Carla L. Rueckert）
译者：徐国振、郑维婷
出版者：一中心有限公司

本电子书制作日期：2021 年 6 月

出处：http://yidefaze.org/wanderers_handbook/