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

謹以本書，獻給——

唐・艾爾金斯（Don Elkins）

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

吉姆・麥卡提（Jim McCarty）

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

銘謝

● 吉姆・麥卡提，花園的聖雅各（St. James of the Gardens），持續好幾個月不斷地蒐集、彙整、摘要相關資料，長達六年的反覆摸索也始終保持信心，是全宇宙最具支持力量的伴侶。

● 伊恩・佳佛瑞（Ian Jaffray），用不可思議的耐心協助編輯、設計這本書，並將我們的通靈檔案轉成數位形式，便於我們為這本書搜尋相關主題；建立及維護我們的網站非常多年。沒有你，我不可能蒐集到這些故事。

● 羅曼・沃拉瑟克（Roman Vodacek），設定並維護我們的電腦，為資料庫建置用於本書的格式，同時是我們很多場冥想的第三位成員。

● 丹娜・雷德菲爾（Dana Redfield），提供許多建議、複印筆記、以及個人改寫了三次的內容。

● 南西・普夏－梅里特（Nancy Prussia-Merritt）、史提夫（Steve）、辛蒂・弗格森（Cindy Ferguson）和其他在最需要的時候給予支持的人。

● 喬迪・博因（Jody Boyne）與羅恩・錫克（Ron Sheek），帶來非常多的流浪者和靈

性局外人，講述他們的故事，分享意見並提出問題。

過去六年間寫信給我們的每一個人，你們的問題、評論和建議，形塑了這本手冊。

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

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

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

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

《流浪者手冊》完整版引言

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

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

英文版本是線上免費提供的電子書[1]，願你享受每一個字！

卡拉・魯科特

肯塔基州路易斯維爾市

（Louisville, Kentucky）

二〇一三年三月七日

中文版代序
尋找真理的路途上與你同在

親愛的中文讀者：

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

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

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

—譯者註：原文電子書連結：http://tinyurl.com/o47t2tb。

擁有敞開的心，只需要偶爾得到一點方向，在《流浪者手冊》中便能找到解答。

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

吉姆．麥卡提

二〇一五年五月二十七日

目錄

CONTENTS

銘謝 004

《流浪者手冊》完整版引言 006

中文版代序 尋找真理的路途上與你同在 007

第9章 性與關係 015

性 016

關係 045

婚姻 074

第10章 社會議題 099

金錢 100

工作 112

家 130

孩子 144

墮胎 161
藥物及成癮 166
自殺 174

第11章 成長的奧妙工具 189

冥想 190
沉思 216
奉獻 224
祈禱 232
調頻 249
活在當下 258
留意共時性 264

第12章 靈性的應用技巧 271

信心 272

觀想 292
魔法觀想 297
宗教觀想 301
觀想白框 306
觀想傾倒垃圾 307
觀想脈輪 309
觀想星球 311
觀想療癒 313
觀想寬恕 315
夢境中的意識工作 316
寫日記 336
建立網絡 339
運用藝術 344
將每個人視為老師 348
閱讀 352

第13章 次要任務：外在的天賦 357
存在即作為 358
擔任愛與光的被動放射器 362
看見他人的靈魂 369
與他人同在 377
傾聽 381
溝通 386
教導 396
療癒 404
放眼全球 416
傳訊 421
發聲傳訊 426
第14章 主要使命 439
照亮自我即為照亮地球 440

自我蛻變等於地球蛻變 467

第15章 活出奉獻的一生 485

全心投入 486
付出自我 492
建立生活規則 496
面對苦難 506
接受試驗 516
憑靠信心 522
與命運合作 529
成為靈性社群的一員 538

第16章 結語：就此出發 547

附錄一：詞彙釋義 563

附錄二：關於「愛與光研究中心」的資訊 573

第9章 性與關係

性

沒有人可以逃避性。與其他任何在群體社會中逐漸形成的主要活動相比，我們更無法抵擋性的誘惑。即使終生禁欲、修行，身體也會自己運作，透過夢境或想像，讓我們獲得「性生活」；當我們受到吸引、開始一段親密關係，內在也不免出現，形形色色的道德思慮。

我無法代表男人說話，然而身為女人，十七歲前我意識未開，直到一個男生吻了我，一個那時候被我視為王子的男生。其實我十五歲就約過會了，和我認識的男生裡頭最帥的那個；我很好奇大家為什麼這麼流行約會，所以就和他出門，還打算嘗試接吻，看看我喜不喜歡性這回事。我很認真嘗試，卻也不得不說，除了噁心之外沒別的了；原來遇見某個能夠去愛的人之前，我不該輕易約會。我的第一次性經驗則發生在十九歲，對象是我當時的未婚夫，我以為我們很快就會結婚。時至今日，女性的性生活開始得更早、而且更自由，但就我自己的經驗來說，如果和約會對象沒有進一步的情欲及肉體接觸，便很有可能安於無性，直到結婚。覺知一旦打開，女人對性的熱情不亞於男人，希望婚前保持禁欲的個體，無論男人女人，都建議別喚醒內在的情欲，讓約會愜意、單純即可；若你並不堅持禁欲，將身體交給自己真心盼望的伴侶，是打開性欲的好方法，也是一股美妙的能量。如果我們只和一位伴侶發生過關係，對方就是我們性愛世界的全部，這通常是件好事，而且

會創造出一種親近、珍貴的連結；隨著下一位伴侶的出現，我們便開始有了比較，要安頓於長久的關係，比較有時反而壞事。我最終的另一半正好是我眼中最強壯、最有吸引力的男人，所以我很快樂，不過這是有原因的。更切題地說，跟初戀做愛時我覺得他統治世界，但套用《動物農莊》（*Animal Farm*）的話，現在的伴侶很快就讓我瞭解到，「有些動物比其他動物更平等」。

男性的生理機能與社會化過程不同於女性，這使得他們更難選擇禁欲，不管是青少年時期或是成熟之後。女性的性欲觸發點隱藏在身體裡，不會隨時提醒著自己，但男性的陰莖三百六十五天都懸盪在顯眼處，每踏一步就彈跳一下，摩擦著衣物和鼠蹊部，沒有退路。年輕男性和自己的陰莖關係十分緊密，尚未訓練過的嬰兒和小孩常在不太恰當的時刻抓住性器官，他們還想不到這麼開心的事可能是錯的。我很同情男人，我不認為男人的性欲比較強烈，只是容易想起來，因為它就在外面，這是對生理差異的理解，而非為男人在精神上或道德上輕率的性表現開脫。男人未必比女人風流，不過就性伴侶而言，男人通常沒有分得那麼清楚，畢竟性一直跑進他的腦海，適合的選擇又不多。我們的文化在這方面完全是幫倒忙，行銷廣告中滿不在乎地濫用乳溝、裸男、燦爛的笑容，我們在成長過程中將之吸收，形成不健康的印象，以為性就是如此，可實際上完全不是。漂亮的女人和帥氣的男人確實經常單靠迷人的外表就博得好感，但我也遇過不少男人，跟多數女人一樣不喜

歡性別歧視。只是，說來說去呢，無論外貌時不時髦、身材胖還是瘦，在性伴侶的龐大展場上，我們全都看著彼此，思索著有沒有化學反應；這過程可能超級興奮，也可能非常恐怖，或者居於這兩個極端之間，總之我們都在其中，無一倖免。

我接納我的性欲，擁抱我的熱情。它讓我和改變我的人走在一起，用超乎想像的方式翻轉了我的生命；它領我進入相當複雜的課程、服務和選擇，但它本身卻很簡單，如同動物相互吸引、彼此靠近：

> 如我們先前說過，圈出熱情所在的兩股強大原力，一是淨化後的情感，二則是個體內在選擇支持那純淨情感的自由意志。性或肉體方面的激情，是最基礎的一種熱情，或許也是你們最明白的一種，身體不會說話，在你們的幻象中，這般感受純正熱情的形式，往往比藉由大腦或心靈還來得真實；事情也本該是這個樣子，因為你們精心設計的幻象，即是立基於身體的情感促使人相互吸引。[1]

性高潮很可能是我們首度經驗到造物者的時刻，有時甚至是唯一的管道：

> 我們並不是認為每個人都必須擁有性生活，而是每個人想到性這件事都要是開心

的，無論目前有沒有對象。面對自己的激情和性欲，不僅接納，也要開心，因為一個人在高潮時感受到的熱情，是經驗造物者存在的首次機會。它很短暫、很快速，但它是族群演化的完美實作，也是太一無限造物者送出的一份禮物。[2]

這份激情湧自我們心智深處的原型及理則：

性實際上代表著創造密度的動能。就好像每個人之中都有一個鄰近永恆海域的港口，女性的肉身載具運籌著生命的洋流，而男性被賦予強大的推進力，顯化為繁殖的種子，自岸上進入海洋，在其中扎根並供應生命，體會到無限的愛與能量，以及生命自永恆來到當下的奇蹟。男性能量和女性能量的彼此融合，可以創造所有極性、所有密度、一切你能想到的東西。所有極性都會先在紅色光芒中表現出來，因此不管你展現這股能量，還是選擇禁欲都不要緊，只要你知曉並尊重這股基本能量的美好，它便會如同一座永不停歇的源泉，總是給予生命，總是增進生氣。[3]

1 Hatonn, transcript dated June 29, 1988, p. 2.
2 Q'uo, transcript dated July 2, 1989, p. 8.
3 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, pp. 3-4.

❖

無論是否身處伊甸園[4]，每個個體之內都有孤獨戰士，也都有第二種原型，即「協助者」（the helper），智慧與慰藉的來源。你們的理則清楚地劃分了性別上的趨向，因此雖然每個個體都會經驗到兩種需求，但男性被強化為自由而戰的特質，而女性則以快樂、撫慰、平靜為核心；倘若沒有這樣的情感趨向，男性和女性便無法體會充分的自由，也感受不到全然服務的純粹喜樂。而每個人在投胎之初都已選擇了性別和對應的化學肉身，選擇依循社會的要求去經驗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，性別角色互換的想法才得以展現，因為在你們第三密度肉身的基因特性裡，並未與生俱有這樣的觀念。[5]

❖

性活動是肉身載具的泉源，也常常是靈感的果樹；可以療癒痛苦，即使是很深的痛苦。在健康的性活動中，彼此的情誼與互動能量必須並行，才能朝向無限、全然的光。以原型的角度來說，第三密度個體的性衝動始於兩性之間的動態關係，即主動接觸的男性和等待接觸的女性；實際上，女性有主動接觸的一面，男性也是等待接觸的一方，但原型的結構和邏輯，有助於掌握且理解這股能量如何生起。[6]

顯然，性別角色的變化還是讓人有點苦惱。社會文化沿用了好幾世紀的極端規則已經出現改變，當女人向外探求、男人被動等待，兩者的角色在深層心智上便形成反轉。然而在宇宙造物中，所有生物男性和生物女性本質裡都同時具有男女兩面，且只要不破壞尊重，不違背道德規範，任何結合形式都可行。關於「性」的極性，Ra表示：

發問者：你曾提過「磁性相吸」（magnetic attraction），可否定義這個詞並多加描述？

Ra：我是Ra。我們使用這個詞來指出，你們兩性的本質就有極性，容我們說，此極性會依著生物角度上男性或女性之中的男／女極性而有所不同。於是你會看到互為適當平衡的兩個個體之間有股磁吸的力量，男性／女性遇上女／男極性，這股吸引力會使彼此將極化力量相互作用在對方身上。這是兩性機制的好處，不用意志來決定自己要不要感知另一個相反性別極性[7]的吸引力，它必然會自動發生，給予自由流

4 譯者註：這段引文來自小組提問《聖經》中亞當與夏娃的故事，因此提及伊甸園。
5 Q'uo, transcript dated March 1, 1987, pp. 2-3.
6 Q'uo, transcript dated April 9, 1995, pp. 2-3.
7 譯者註：即異性。

動的能量一個合適的通道。某些信仰與身體狀況的變貌會讓個體認為不想要這樣的吸引力，這條通道便可能受到阻礙，但兩性機制基本上就像磁石和鐵一樣自然。[8]

身為靈性存有，這樣的吸引力對我們很有幫助：

極化的優點即是創造豐收，如果沒有極性，個體就無法收穫，在人類的性之中更是如此，男性與女性結合，允許懷孕的機會出現。就運作個體意識以覺知片刻經驗的角度而言，進入關係之中對極性是件好事。性的極性產生一種尋求同伴關係的趨向，接著這份同伴關係將以各種方式移動，無論任何方式都會增產催化劑做為果實，也將有更多自催化劑中學習的機會。[9]

❖

我們歡慶極性的豐收，極性把個體拉在一起，學習愛的課題；愛的給予和接受，愛的優缺和成果，本都是人類的工作。明白性別幻象是多麼厚重的人、覺知某個層面的自我不會因為性別而受到影響的人，其個人性（personhood）是無限的；站在這個立場，我們鼓勵每個人終究都要意識到一件事，即內在的那個人就是自我，它和蘊含愛的更大自我合一，在偉大的原初意念或理則中誕生。造物者不是男性，也不

> 是女性，但在幻象之中，兩者都能經驗祂，抵達祂所在境地。[10]

性欲來自根輪。不管多麼善美、多麼神聖的性，都從紅色光芒驅動，這也是性的供應和經驗過程中必須包含的主要能量。

> 供應第三密度住民在幻象中活動的每一個肉身載具，都代表著創造萬有的同一造物者，其部分意識和智慧。是故，肉身載具亦具備某種形式的思想系統，且運行方式獨立於心智複合體和靈性複合體之外，主要依循慣常的方向、動態、以及和根部或基底能量中心有關的繁殖質素而生。[11]

一旦根輪受到潛在伴侶的吸引力刺激，升起興趣，接著慢慢或一下子就陷入著迷：

8 *Law of One*, Book II, pp. 33-34.
9 Q'uo, transcript dated May 23, 1993, p. 2.
10 Q'uo, transcript dated May 23, 1993, p. 8.
11 L/Leema, transcript dated March 8, 1987, p. 10.

你們稱為迷戀的這個概念，是將兩個相反極性的生物性別所產生的自然吸引力，類比到心智和情感層面。也像是磁鐵與鐵屑，個體只要注意到相反極性的吸引力，便會尋求進一步的接觸和探索：如果這個舉動又強化了原本的吸引力，心智和情感就會開始處理這份催化劑，發展某個之後你們會識別為愛情的東西。於是所謂的迷戀時期，目標是把振動複合體相似的個體吸引在一起，好讓彼此能夠以有效且對雙方都合適的方法進化，利用日常生活做為催化劑，充分惦量後允許外顯的自我去經驗、同時記錄。更精確地說，迷戀提供了個體潛能，讓他推動自己，向著投生前所選擇的道路前進。[12]

我不能說性都是好的，因為我們人類已經扭曲了許多事物，當然也包括性。但當性從我們身體的真實本質中生起時，沒有什麼東西比它更自然、更無邪。我們會被誰吸引，每個人都有自己的答案。如果最初的經驗是自慰，我們對於自己明確的性偏好或幻想對象的選擇應該還沒有銘印（imprinting），不過我想了好久，《花花公子》雜誌上的那些模特兒，倒是很可能就銘印在男人的心裡。回過頭來，第一次性經驗若有些正面感受，便會在我們的本質中種下一個偏好，而且可以持續一生：

> 每個個體的生命經歷都有各式各樣的銘印情境，第一個出於本能的銘印，就發生在新生嬰兒接受母親餵哺時。這個簡單的行為涉及深層的情感，會牽動彼此一輩子。和異性的第一次親密經驗也會創造銘印，將其視為完美的性經驗，直覺地保留下來，餘生都會繼續受到這項印記的影響。[13]

這影響也可能非常棘手，唐·艾爾金斯（Don Elkins）跟我短暫的親密生活之所以中斷，原因之一就是他十五歲時的銘印。當時他的一個堂兄弟，把他和另一個女性親戚面對面綁在一起，掙扎著要脫困的過程中，發生了讓他就此改變的事情。知道他想要什麼之後，我完全願意依他，其實也就是使用一些披巾和柔軟的東西；只不過綑綁對罹患風溼性關節炎的我來說的確有點為難，唐的直覺隨即告訴他，我是為了他才這麼做，並非真心感到愉悅。當他開口問我，發現真是如此的時候，就停止了這個行為，而我假定他從此不再受我吸引。那時我沒有自信，也不成熟，來到他身邊之前，我只經歷過一段沒有結局的訂婚，和一場無疾而終的婚姻。如果是現在，我會好好安排，開心地出門去買張結實的床，

12 Q'uo, transcript dated July 6, 1986, pp. 12-13.
13 Q'uo, transcript dated February 23, 1997, p. 1.

有四根柱子的那種床，每根柱子都可以牢固地套上柔軟的布料，在任何愉快的時刻用我可行的方式與唐共處。我想他也會很高興，可惜過去我的自信心像灰塵一樣，渺茫無影。但我因此看見我和唐的關係裡，很大一部分命運完全屬於精神的層次，屬於服務的層次，而且是出於我們自己的設定，它不是一段平白忍受的過程，而是值得讚頌的榮耀。有些性互動特別糾結，若你正在糾結之中，我鼓勵你和伴侶清楚溝通，在不造成彼此困窘或掃興的範圍內，找出兩人都舒服、可以接受的方式。假使懷抱著愛不斷地討論，還是沒有辦法在性上面有很好的交流，就請留意這段關係存在的原因，形而上的意義很可能大過實體。別輕言放棄，性最重要的是深情地、鼓舞地共享我們所擁有的東西，相互呵護，讓對方歡喜；愛的禮物其實是打造一個安心的氣氛，在那兒感受熱情、活躍、美好的性。

男女的性高峰期出現在不同階段。一般來說，男性在二十歲左右達到高峰，女性則晚了十年，這件事看似沒什麼道理，但Ra說：

> 我們必須先明確區分第三密度黃色光芒化學身體複合體、和身心靈複合體（身體、心智、靈性）之一的身體複合體。男性，如你對這個極性的稱呼，其黃色光芒產生強烈渴望的空間／時間，正是精子最有力、生命種子（spermato）最旺盛的時候。於是趁身體最能滿足紅色光芒需求時，紅色光芒便密集地尋求繁殖。女性，如你對

這個極性的稱呼，其黃色光芒或化學身體複合體必須保有持續且遞增的性交渴望，因為若她懷孕、生產、餵哺嬰兒，則得過十五到十八個月的週期才能再度懷孕。這個過程會耗損黃色光芒肉體能量，為了補償，性交的渴望會漸增，使黃色光芒更趨向性行為，滿足紅色光芒的需求，盡可能密集地再生。然而，身心靈複合體之一的身體複合體極性或性傾向越完整，就越不會在意它本身黃色光芒的顯化為何，而是尋求能量轉運之道，增進對他人或自我的服務及協助。[14]

所以這股動態關係是為滿足繁衍的本能，雖然如Ra所說，我們可以超脫這點，去形成真情的連結。繁衍是流浪者的課題之一，對許多流浪者來說，性似乎不等於生殖，包括我自己。雖然我一直想要孩子，然而我的人生抉擇已經使我不可能、也不適合有孩子：

提問者：性結合不必然導致受孕，我想知道這個事實背後的運作規則。我指的不是化學或物理原理，是有沒有某種形而上的規則決定伴侶有無小孩、或它純粹是隨機的？

14 *Law of One*, Book IV, pp. 110-111.

Ra：我是Ra。如果個體帶著資深振動投生，他可以選擇生命經驗的基本結構，可以選擇投生在無法生育的身體複合體中，於是我們發現某些個體天生不孕。再排除出於自由意志、使用各種裝置或方式確保不會懷孕的個體，其他情形便都是隨機的。[15]

不時有流浪者詢問我和吉姆．麥卡提，關於他們的同性戀或雙性戀傾向，尤其因為Ra不太理解這個議題。Ra認為這是由於人口過度擁擠導致個體氣場遭到干擾而形成[16]，帶給同性戀者或雙性戀者一個感覺：即自己是錯的，或所處的狀態比異性戀者差。單就這個例子，我和憂傷的弟兄姊妹[17]意見不同，我認為性欲就是性欲，吸引我們的可能是男性或女性，但吸引力機制本身沒有差別；我鼓勵天生是同性戀或雙性戀的人，尊重這份性傾向，抱持正面的感受，選擇忠實、堅定、道德、深情的關係，與對方完整分享親密的自我，而性即為其中的一部分，我對異性戀存有，也會一樣這麼說。

要談得更全面些，就不能忽視性無能這件事。有些人的性動力本來就比較微弱，以男人而言，通常會表現為類無能的徵象，不管是早洩還是在延長做愛時間後仍無法射出，甚至在二十多歲就發生了，然後漸漸加劇至完全的無能，如果是生理問題，威而鋼之類的藥物或手動幫浦（manual pump）[18]可能會有幫助。不過，大部分男人性無能的原因，多少與心理因素有關，可能源自特定或深層的某種壓力，影響了做愛的心神。我和吉姆在一起

二十年來，也有過幾次類似的情形。我發現性是十分「心理」的東西，只要發生個什麼，下一次就非常容易想著「如果又那樣了怎麼辦」；要是男人擔心自己到底能不能勃起，反而會一再上演不想要的事情。我和吉姆找到的解方就是儘管繼續，不能勃起也很自然，我猜所有男人都經歷過這種情況；無論在人生中任何年紀、任何階段，我覺得關鍵是別把它看得那麼重要。享受當下的親密感，行得通很好，行不通也可以很好，還有下一次呢，會恢復正常的。

男人或許會在某個時間點知道自己再也沒有性能力，或不想再有任何性行為。年長者多半是非自願的，因為已失去能力，或伴侶生病、死亡。但我也認識一對伴侶在八十歲時單純地決定終止性生活，沒有特別的原因。此外，我曉得有些女人從來不曾在性活動中感到快樂，如果你的伴侶或你自己正是如此，我建議接納這個情形，如星際邦聯說的，靈性

15 *Law of One*, Book II, p. 33.

16 譯者註：《一的法則》（*Law of One*）第三十一場集會紀錄，Ra表示兩性的生殖衝動是為了藉此喚醒服務他人的渴望。在人口過度擁擠的狀況下，每一個身心靈複合體不斷被其他自我轟炸，那些特別敏感的個體就感覺不到服務其他自我的渴望，也可能缺乏對紅色光芒生殖能量的渴望或形成阻塞。在不擁擠的氛圍中，同樣一個個體，透過孤獨的感覺刺激，將更渴望尋求某個人做為服務對象，因此規律化了有性生殖的機能。

17 譯者註：在此即指Ra。

18 譯者註：臺灣常稱為人工陰莖。

上而言，比起擁有性愛，喜歡自己的「性」念更重要，應該恆常地敞開紅色脈輪及較低能量中心。有些療法可能適用於個人，想要的話當然可以去找找看，但我們也可以選擇接納眼前的事，重點是我們的內在感受，怎麼做對自己才是好的。

很多狀況突顯出性能量阻塞，極端例子包括強暴、施虐、支配：

> 觀察人類性活動的光譜，會發現有些個體藉由支配他人經驗到極度的滿足，不管是強暴或其他方式，本質上都是性能量阻塞的表現。性能量轉運或阻塞是最基礎的顯化途徑，因此當你們人類採納了好戰的思想或對權力的貪婪，各式各樣的扭曲便開始沿著心智之樹向下滲入身體複合體，示現為原始的性欲表達。[19]

和佛洛伊德正好相反，Ra表示我們的性阻塞源自更深的文化思惟，如侵略、貪婪、占有。Ra描述這些阻塞：

> 紅色光芒是第一道能量轉運，它是隨機的，只和你們的繁殖系統有關。在橙色光芒與黃色光芒出現性交欲望時，如果此處產生振動的只有一個個體，就會開始產生阻塞，導致該個體對性活動的需求更加劇烈、頻繁，但這個振動層次所尋求的，其實

是綠色光芒的交流。橙色或黃色光芒也可能發生能量轉運，但會朝負向極化：一方自視為掠奪者或掌握局勢的人，另一方則被當做物品而非其他自我。[20]

這麼說來，雖然敏感的人覺知到嚴重的生存威脅，紅色光芒就可能不通，但理論上，紅色光芒並沒有阻塞的問題。可以想見，戰爭時期或危險的情況下，性方面的渴望確實會提高，但我們更熟悉的應該是橙色光芒阻塞，流連酒吧、四處尋找獵物、從來都無法滿足。這樣的人不會滿足，因為想得到的其實是愛，是綠色光芒能量的交換，那是性本身真正渴求的東西，即使自己並不知道，還在不停來回搜尋，想找一個吸引力不會過期的對象。這類對象很可能已經防禦得太好，沒辦法在性經驗中無私地給出愛的禮物，也不是一個不在乎任何條件、只管和你共度美好時光的人選，所以就靈性的角度，再怎麼搜尋都是白費。

提問者：你可否告訴我，橙色光芒與黃色光芒的啟動有何不同？我將一路談到紫羅蘭色，目前我們已完成紅色光芒，接著我希望知道黃色與橙色光芒啟動的差別。

19 *Law of One*, Book II, pp. 36-37.
20 *Law of One*, Book II, p. 30.

Ra：我是Ra。橙色光芒是身心靈在個人基礎上展現影響力或權力的振動形態，因此可以將凌駕於其他個體的權力視為橙色光芒。你們人類之中某些個體橙色光芒非常強烈，將其他自我當成奴隸或個人財產，完全不把他們放在眼裡。黃色光芒的力量也不容小覷，它涉及個體與團體、社會、或眾多身心靈複合體的關係，當某個群體裡的人認為自己有必要也有權利去主宰另一個群體，為迫使他們屈服而發動的戰鬥行為就和黃色光芒有關。如你所說的負向途徑，在其極化模式中便結合了橙色光芒和黃色光芒，若專注於這些光芒的運用，將有機會連結至無限智能。然而一個個體的主要振動形態若為黃色或橙色，性能量往往呈現阻塞、以及因為阻塞導致貪得無厭的飢渴；如果兩個個體都在這個區域振動，性活動便開始有了極化的潛能，一方體會到被羞辱、奴役或綑綁的歡愉，另一方則經驗到主宰和控制對方的快感，以此進行負向極性的性能量轉運。[21]

這類滿足服務自我途徑的性行為完全忽略了將自己和他人視為合一的心輪，對我來說索然無味。它唯一的用處剩下駕馭其他自我的力量。假使涉入了這類事件，請對其中的訊息多加思量，並權衡自己的選擇。除非我們就是走在服務自我的道路上，否則最好避免這

樣的關係。應該鍾愛自己，認為自己值得做為性的存有，和伴侶平起平坐。我們也必須評估自己的性關係中有沒有愛的成分，如果答案是否定的，我們又有什麼感受；畢竟若缺乏了愛，綠色光芒能量將完全無法交流。

提問者：你曾談到在罩上面紗之前，性能量轉運不會有失敗的時候，這是什麼意思呢？另外，為什麼面紗落下以後，性能量轉運就變得未必每次都能成功？

Ra：我是Ra。我們相信我們已明瞭你的問題，並以你們用來點亮手電筒的電池為例。兩個可用的電池串列在一起，絕對可以提供位能讓燈泡產生照明。面紗落下之後，繼續用這個粗略的比喻，倘若兩個電池排在一起的方向有誤，就沒辦法供給燈泡照明，許多身心靈複合體因為某些阻塞，造成的結果等同放反了電池。

提問者：這些阻塞從何而來？罩上面紗之前人們知曉點亮燈泡的技巧，但有了面紗後，某些嘗試成功，某些嘗試卻沒有用，除了歸咎於無法取得點亮燈泡的訣竅，這

21 *Law of One*, Book II, pp. 38-39.

個現象是否有其根本原因？

Ra：我是Ra。這是正確的。

提問者：根本原因是什麼？

Ra：我是Ra。根本原因是缺乏將其他自我視為造物者的能力，或者換個說法，缺乏愛。[22]

❖

我們也可以將之稱為缺乏信任，或者是一種恐懼。面對另一個人、或另一股截然不同的能量，會感到脆弱、害怕受傷，多數人都無法承擔這樣的感覺，因此在兩性之間也形成了一種恐懼，恐懼未知，恐懼陌生，恐懼差異。隨著肉體逐漸成熟，恐懼不但不會消失，還會變得強烈；如果把這些恐懼帶進性關係裡，它們將更加根深蒂固，揮之不去。性吸引力使得男女雙方的身體複合體堅決地、急迫地想要靠近彼此，卻同時感覺冒險、脆弱；一旦這個向對方靠近的狀態引起焦慮，親密過程就會被解讀成是危險的，錯失了收穫的機會。造成如此巨大影響的深刻恐懼，不僅僅是

因為擔心無法控制場面，更是害怕無法應對，自我最真實的一面。[23]

❖

兩性對彼此的熱情是最容易理解的，但無論對象值不值得信任，哪一個男人或女人能夠熱情到沒有半點猜疑呢？每個個體都有些許偏見，導致缺乏信任，這取決於滯礙發生的位置，截斷了某一個較低能量中心的流動，熱情也跟著退卻。第三密度中任何聆聽我們的個體，若其無限神聖的愛之作為，未因欠缺信任而遭受破壞，我們相當稱許；因為在人際關係中，一個人總不免懷疑另一個人的忠誠度或可信度，性能量便難逃阻礙。[24]

不過，以猜疑、恐懼或憎恨等形式供應我們催化劑的人，立意往往都是好的。另外一個致使缺乏信任的原型理由，正是我們在性方面的本能行為。

我們來細看男性能量和女性能量之間動態平衡的運用問題。男女夥伴關係其中一種

22 *Law of One*, Book IV, pp. 109-110.
23 Q'uo, transcript dated November 8, 1992, p. 5.
24 Q'uo, transcript dated September 4, 1988, p. 2.

> 可能的形式是雙方都維持極度防禦，阻擋來自動態另一端的沾染。在這之中存在著兩性的真實對抗，因為如果男性無法欣賞女性心智的能量，只覺得要應付她真是麻煩，就會離女性能量越來越遠，越沒有辦法用正向或豐盛的心境去經驗它。相同的，女性若只顧著憑藉直覺、憑藉代表女性能量的愛與浪漫，就更難去理解或體會男性原型的力量。[25]

流浪者的格格不入，也經常反映在這個議題上：

> 攸關我們存在的各項層面，性能量可能是最重要、最困難、最需要我們學習如何正確處理的一塊。和大多數聰明、想像力豐富的人一樣，我總是有強烈的性動力，但跟性緊密相關的還有心和愛，我很在乎，也很傷神。回想起來，我自己都很難相信我怎麼會那麼天真。[26]

這段引文很有趣，執筆的人是男性，雖然對浪漫之愛的渴慕，在文化上比較像是女性會說的話。這是一位真正的流浪者，一個遭遇極大難題的男人，善感的心不時會傷害到自己和他人。如果無法和自己的性動力好好相處，生命就會少掉一塊療癒的力量。身為流浪者，

任何性能量的阻塞都讓我們惋惜不已，也很期待性能量轉運，期待懷著開放的心相互結合。但我們各有不同的特質，加上成長過程中的文化差異，幾乎注定了傷害終將繼續。

> 女性有一種典型的趨向，會成為這個器皿所稱的「潑婦」，男性則變成「沙豬」。這些詞有貶抑的意思，這個器皿直率地講出來，是為了在這不爭的事實面前好過些。看起來讓人覺得潑辣的部分，其實只是自我保護面向中特別突出的一點，它對應到的是男性那不分青紅皂白就出征的天性，男性的心靈無論進展得多遠，其肉身載具依舊維持著無差別的攻略性，只不過女性用來戰鬥的工具是言語而已。[27]

在當前文化中成長的男人，要達到真正的忠誠、對生命經驗有幫助、且不覺拘束的喜樂與自由，著實是一條非常漫長的路。就性本身來說，我們應該已經看出其中的動態關係與結果；男人傾向到處晃盪，女人則容易尖銳地談論男人的晃盪，當然，有時角色會相互對調！如果對方想要更多性夥伴，或者是我們自己想擁有的超出了目前關係所能提供的，

25 Q'uo, transcript dated November 8, 1992, p.3.
26 001, letter dated June 30, 1997.
27 Q'uo, transcript dated April 9, 1995, pp. 8-9.

結果導致性生活遭受困縛；請意識到這是較低脈輪阻塞的徵象：一是對於目前夥伴欠缺信任的橙色光芒，一則是黃色光芒，通常代表婚姻或穩定關係中的伴侶不再有新鮮感。譴責沒有意義，請面對這股衝動背後的恐懼。假使能夠避免，就別迷失於性關係裡，但無論如何都要以寬恕、療癒的眼光去看待這類情況。

心輪的開放帶來了性能量轉運的契機，終於啊，終於！

提問者：可否請你定義性能量轉運，並詳述它的內涵？

Ra：我是Ra。能量轉運意指透過一個賦能的空間釋放潛在的能量，性能量轉運則是兩個身心靈複合體在極化過程中將位能差異供給對方的過程。兩個位能之間的交互作用，即可形成能量轉運或阻塞，你可以將這類交互作用看做封閉的迴路，也可以類比其他所有活動，將之視為造物者藉此經驗自己。

提問者：那麼，這項活動是否為造物者經驗祂自己的原生機制？

Ra：這不是個妥切的詞，或許可改為造物者知曉祂自己的「適當」管道。因為無論

是否扭曲，造物者在每個互動中都會體驗到自己，但藉由兩性互動來知曉祂自己有其道理。首先，綠色光芒已啟動的存有具備某種潛能；最直接、簡單的比喻即是你們所說的「喜悅」，具備這項蘊藏在智慧能量中的形而上或靈性特質，相當有助於領會自我存在的奧義。兩性繁衍行為的另一個優點是有機會瞭解或連結無限智能之道，經由適當的準備，達成你們所謂的魔法工作，經驗到無限智能。專注於這個連結、進而追尋或行使意志的正向屬性個體，可將無限智能導引到自己渴望的工作上，不論是服務的知識、療癒的能力、或任何希望奉獻他人的方法。以上是造物者藉此經驗自己的兩點好處。如我們先前所說，這項特別的能量轉運一旦發生，勢必會打開大門，迎接一個身心靈複合體想要用千萬種方法服務另一個其他自我的渴望，因此自然通往正向極化。[28]

❖

如同其他經驗模式，綠色光芒能量轉運在性方面亦是偉大的轉折點。綠色光芒轉變為向外的能量，即個體從原本的接收，轉向給予。通過綠色光芒轉折點後，第一個給出去的是包容或自由，這使得藍色光芒能量轉運的接收者有機會感受到接納，

28 *Law of One*, Book II, pp. 31-32.

可以向供應這道光芒的個體隨意地表達自己。值得一提的是，只要雙方都達到綠色光芒能量轉運，即使兩人的進程不一致，也可以取得進階的光芒能量；一個其他光芒已然清澈的個體，可以將其藍色或靛藍色光芒振動能量分享予綠色光芒的其他自我，做為其他自我持續學習及教導的催化劑。然而，如果其他自我尚未抵達綠色光芒，這樣的光芒能量交流就沒有戲唱。[29]

❖

綠色光芒有兩種可能性。第一，如果雙方都在綠色光芒中振動，會出現相互增強的能量轉運。如你所謂的陰性或女性，從存在的根部順著各個能量中心汲取能量，恢復身體上的生氣；陽性或男性則在能量轉運中滿足及餵養身心靈複合體中靈性的區域。於是雙方都獲得極化，並釋放各自天生豐沛、超載的智慧能量，也就是女性的直覺能量和男性的肉體能量。這類轉運遭到滯礙的原因，主要來自其中一方或雙方害怕占有、害怕被占有、甚至害怕關於占有的任何想望。綠色光芒的第二種可能性是只有一方給出了愛的能量，給出的存有仍稍稍地朝向服務他人極化，而未供應綠色光芒能量的個體會形成能量阻塞，加重了挫折或對性的欲望。藍色光芒能量轉運在你們人類中目前雖然少見，卻有很大的助益，因為這類轉運能使個體沒有保留、無所畏懼地表達自己。[30]

最有智慧的事，就是去找尋可以將心敞開、分享愛的性伴侶，不是匱乏、也不是強求，而是珍惜這份能量，當它來到面前時，欣賞祂贈與我們的偉大禮物，不單單是接收到愛，還有回報愛的機會。兩個有愛的人彼此流動，內心充滿喜悅、平靜和力量，倘若穿越了藍色光芒，又有利於清楚的溝通。這類交流全都是健康且充滿治癒效果的，然而性最堅實的榮耀，屬於神聖、靛藍色的光芒。

> 靛藍色光芒能量轉運在你們人類當中非常稀少。這是身體複合體神聖的一環，由此得以透過紫羅蘭色光芒觸及無限智能。[31]

❖

Ra：啟動靛藍色光芒振動的個體，可以產生造物者到造物者之間的能量轉運。這是你們所謂的兩性繁衍行為中神聖儀式的開端。它是獨一無二的，它在奉獻予其他自

29 *Law of One*, Book II, p. 40.
30 *Law of One*, Book II, pp. 30-31.
31 *Law of One*, Book II, p. 31.

我的過程裡，承載著全面性、整體性、合一性。[32]

提問者：紫羅蘭色光芒與其他光芒有什麼不同？

Ra：我是Ra。和紅色光芒一樣，紫羅蘭色光芒在性活動中是恆定的，其他自我在此的經驗可能會被偏折、被忽略或無法領會。但紫羅蘭色光芒是自我身心靈複合體的彙整與基質，由身心靈複合體的一切作為囊括、匯聚而成。[33]

我也來彙整一下，雖然紫羅蘭色光芒能夠通往無限智能，對於性的聖禮儀式至關重要，但在性能量交流活動中，它本身不屬於直接運作的脈輪系統。

以你們人類為例，伴侶間的性能量交流是目前已知最有助於靈性進展的方式之一。當追尋者有能力逐一向上清理能量中心或脈輪時，藉此也將意識緊附在某個特定位置上的能量予以釋放，運用釋放出來的這些能量，往能量中心內更高的覺知層次移動，直至自己、或雙方一起進到眉心輪、即我們聽到這個小組所敘述的靛藍色光芒，且以完整、毫無扭曲的形式經驗太一造物者。[34]

在西方的白色魔法傳統中，聖禮性愛[35]有時會被形容為「高等魔法」。雖然無論東方西方，我都不建議任何以轉運效果為衡量、沒有分享或提升愛的性活動，要是牽涉到虐待和被虐情節、造成傷害而非取悅的「黑色」性行為，我更不樂意推薦，但高等魔法的美好之處，我可以背書。

> 白魔法的關鍵在於經驗與造物者結合的喜悅，這份喜悅必然照耀正向屬性行家的終生經歷，原因是性魔法不限於朝向服務自我極化的行家，在非常謹慎運用、適當追求的情況下，性魔法可以成為高等魔法之列，身體、心智、靈性將能與太一無限造物者合而為一。[36]

❖

32 譯者註：《一的法則》第三十二場集會紀錄，這段引文前面還有一句「我是Ra。靛藍色是覺知造物者如同自我的光芒」，才會接續說到可以產生「造物者到造物者之間的能量轉運」。

33 *Law of One*, Book II, p. 40.

34 Q'uo, transcript dated November 27, 1994, p. 11.

35 譯者註：即發生於靛藍色光芒之中的性能量轉運。

36 *Law of One*, Book III, p. 161.

高等性魔法或儀式魔法（ritual magic，等同於上冊使用的ceremonial magic），是通往太一造物者的途徑之一。藉由這個方式，進入根輪的能量逐漸積累、蓄勢，直到它得以向上穿過各個能量中心，到達高潮之際，再從眉心輪和頂輪釋放出去。此時小小的自我體會到和更大自我、即太一造物者的結合，能量也進到行星地球的能量網絡中，與之調和一致。當小小的自我懷著極度喜悅，獻出自己及其經驗去知曉、榮耀太一造物者，太一造物者也將以宇宙的創造力做為回報，協調地、如實地繚繞在小小自我之中。[37]

❖

女性供應男性能量，相當於潛意識能量行經顯意識通道，各自都為彼此接駁偉大的原初意念，也就是愛。同時，性交過程中的兩人若能理解性愛能量的深層及核心意義，就有機會觸及智慧能量，真正地成為一體，成為蒙福的、平衡的、療癒的男性和女性。[38]

找到了一個好夥伴，任何追尋都不是異想天開。在關係中挖掘愛和信任的源泉，也許需要花上好幾年，才能到達突破點，然而這項工作並不困難，收穫卻十足令人驚嘆。

> 我們請求每個人將性的課題視為神聖天職與生命的一部分。讓它是美好的，有趣的，敞開自我在它的能量中歡慶。路偶爾漫長，但也樂事盛開。[39]

沒錯，確實盛開。此生我所分享出去的熱情，好處多得無法估計，我深表感激。我覺得性的本質即是遊戲，神聖的遊戲，參與其中的人，投入的每分每刻，都為豐盛再添一筆。把每一次當成新的一次，當成第一次，因為它確實是第一次。每當我們開始彈奏熟悉、鍾愛的身體樂器，便專注於開心高唱的音符，聚焦於穿過身體的電流和光，在明亮的迴圈裡不斷地和我們的伴侶連結。每一次經驗的形而上樂音和能量流動都不相同，但只要將這場活動獻予造物者，將活動裡的喜樂獻予造物者，同時完全投入在愉悅的當下刻，便能邁向聖禮，在至為崇敬的結合過程中，完整地給出自己。

關係

人類是社交動物。不管來自哪個星球，第三密度本身及其所有的經驗都相對更加社會

37 Q'uo, transcript dated April 21, 1991, p. 10.
38 Q'uo, transcript dated April 9, 1995, p. 7.
39 Q'uo, transcript dated April 9, 1995, p. 10.

化，更憑藉各種關係驅動，尤其是對於服務他人的追尋者來說。原始文化便已清楚顯示出我們的群居特質，在當時社會裡幾乎不存在獨自生活、遠離交際的觀念。縱使進入了高度發展的時代，獨立生活成為常態，但我們仍仰賴複雜的生產和運送系統，提供各式各樣的物品及服務，好讓我們假裝自己不需要別人。某個程度上來說，拓荒時期比較容易清楚看見人際關係的價值，當時光是為了生存，每一天都得投入很多心思。如果一個母親想給家人新的襯衫，她要開始紡紗，接著把紗線織成布料，裁切衣服樣式，再用更多紗線把各個部分縫起來；如果她想讓家人洗澡，必須保留一些灰燼來製作肥皂，同時還要撿柴、挑水、燒水；桌上要有飯菜，父親必須去外頭捕捉獵物，或就地栽種蔬菜和香草，才能將食物櫃填滿。孩子則只要能做多少就負責多少，即使是正在學步的小孩也能搬點東西，等到他們長大一些，就得幫忙鋤草、煮飯、看顧更小的弟妹。父母教導孩子如何維持生活的每個面向，這一連串過程的價值與意義，家庭裡的所有成員都能體會。

如今，我們需要什麼，就用買的。我們辛苦工作賺錢，多半是在別人的公司上班，有些人自己經營生意，財務上各有成就，也有些不受金錢桎梏的人，知足常樂。在家裡，妻子可能沒時間下廚、縫衣、打掃，先生已經不是「傳統男人」，忙得連除草都做不了，更別說農耕或照料一個家所需的體力活。教導孩子生存技巧的動機或動力因此消失，從小學到大學或職業學校，父母鼓勵孩子一路升學，因為這樣才有「錢」途，我們得到的指引就

是必須成功，且最有用的方法就是好好讀書，努力工作。

這樣的生活結構使我們忽略了自身對於關係的基本需要，且因此吃盡苦頭。如同凱洛琳・梅斯（Carolyn Myss）在她那本有趣的作品《慧眼視心靈》（*Anatomy of The Spirit*）[40]中說道，生命存在的基底正是部落性、群居性，當我們覺得自己屬於一個部落、屬於一個由朋友和家人組成的小小世界、屬於某個鄉鎮、國家及民族，我們就能擁有最根本的安全感；此外，透過與身旁的同伴或更廣大的群體互動，我們得到可觀的催化劑，供應學習與服務的機會。身而為人，關係是水和空氣。

> 第三密度的學習和教導及其教導和學習的內涵，就是有其他自我的存在，你必須選擇與其產生連結的方式，認知到極化的選項，再從二者擇出一個。第三密度肉身載具被設計成只有在你們所謂的家庭中才能誕生，獨自一人無法繁衍並創造新的生命；沒有一起合作的其他自我，你的自我也無法滿足所有需求。你們所謂的人類，本質上就不能缺少和其他自我的人際關係。[41]

40 Carolyn Myss, *Anatomy of The Spirit:The Seven Stages of Power and Healing*, New York, Three Rivers Press, [c1996].

41 Q'uo, transcript dated May 1, 1994, p. 1.

我們以生物男性或女性的形式進入肉身，一部分原因也是為了進入某些重要的關係，在投生前和對方共同設定。

概略而言，那些希望藉由離家外出、辛苦勞動來學會無私服務的個體，傾向選擇成為男性；而想要經營關係、透過家庭來習得愛與服務的個體，則較有可能投胎成女性。不過，再貼近目標導向一點，這些安排都和你們所謂的業力有關，撇開男女性別本身隱含的意思，投生的形式是為了設定適當的關係，從中執行此生的工作。亦即，如果和你有業力鏈結的某個人需要成為男性，那麼你可能會因此決定擔任女性，才能按部就班，順利在這輩子產生你所希望的伴侶關係；其中做為女性的你，或許還是必須面對許多看起來偏向陽性的責任、生計等課題，生物性別的選擇純粹是搭建舞臺，讓人有空間及場景，完成得在關係裡完成的事情。[42]

我們不只選擇伴侶，還設定了其他無關兩性的對象。

你是一個肉身的、心理的、情感的、靈性的存有，在這個場域中，每一面的你都召

> 喚著你要和他人共處。男性和女性的身體會相互吸引，繁衍族群，確實是許許多多關係的源頭，但同時也有其他一樣重要的關係，像是老師、同儕、朋友。[43]

如果我們很幸運，並且尊重自己所擁有的關係，它們將會隨著我們的改變一起前進。如果我們跟人相處很輕率，或者運氣不夠好，當我們改變之際，彼此的連結就會變得虛弱無力。

> 我認識好幾個人都因為某些改變，導致婚姻破裂或友誼劃下句點。實際上，這些關係可能早有問題，改變只是加速結局發生。我也覺察到這類改變在我和他人的關係裡，反而產生了正面效應。[44]

我們如何回應這些改變，關鍵在於我們採取的態度。關係開始走味時，最難解的心境就是恐懼。

42 Q'uo, transcript dated May 23, 1993, pp. 3-4.
43 Q'uo, transcript dated May 24, 1998, p. 1.
44 *Law of One*, Book I, pp. 223-224.

你問到個體處理關係的時候害怕什麼，我們可能會說，最害怕的是失去愛或信任，以及脫離了安全感，即使這份安全感不知是以何種扭曲的方式而來。很多議題的核心都關乎情感上的安全，可以是金錢、是健康、是生活的地方，甚至可以是雙方觀點迥異的任何事件；只是無論難題看起來是什麼，裡頭都有一個更深入的、唯一的議題，而且可能是存在性的問題，未必和外在行為有關。[45]

關係真危險。很多時候它確實是個挑戰，難怪我們總會退怯，對自身安全有疑慮，感受必然會差了點。麥克・科林科（Mike Korinko）分享：

我害怕下一段關係。我沒想過是這樣，我不過就是和對方說我現在還沒準備好。我明明認為該是再次嘗試的時候，腦子卻會用荒謬的理由阻止我。朋友告訴我這是什麼狀況，他口氣不太好，但我想他說得對，我在害怕。於是我花了點時間注視自己（耶！趁機拖延一下），想找出我的反應為何如此，我知道很可能跟我離過婚有關，但恐懼生起的真正原因，我還是不確定。後來我決定勇往直前，重新開始約會，這麼做絕對會讓嚇壞我的所有東西通通出現，但放棄又對她不大公平。我的老

天，到底會有什麼樣的催化劑啊？[46]

補充說明後續發展，麥克再次墜入愛河及婚姻，她照顧他的孩子，他也是她孩子眼中的一家之主。在這段關係裡，麥克果真不斷發現催化劑，但我要很開心地說，他們依舊沉浸在愛之中！太太也寫了信給我，說不管遇到什麼問題，他們都沒問題。從表象行為來看，我們全都不完美，全都有些缺點，關係往往就是用來讓缺點逐漸浮上檯面，如一位流浪者所說：

我知道我在很多方面是聰明、敏銳、有才華的；但我似乎有個可怕的缺點，大多數人都沒發現，不然就是只瞥過一眼。我喜怒無常，時好時壞，家人首當其衝，但仍接納這樣的我。我常把這種情緒的不平衡與我的創作欲和藝術家特質相連；這也許是真的，但有時候聽起來像是個省事的藉口。我非常清楚我正在接受測驗，從出生到現在，它如影隨形，而且還沒有離開的跡象。目前，我和伴侶的關係是主要的催化劑來源，我們很多地方如同澈底相反的兩個端點，設法解決這些差距若超出我能

45 *Law of One*, Book III, p. 19.
46 *Law of One*, Book I, p. 124.

應付的範圍，我就會失控。[47]

暴怒、失控，突顯出我們無法忍受或妥協這些歧異，然而看著對方做出的回應，我們也會發現更深一層的自己。

在服務他人工作上，每個人都應對自我嚴謹，但給予彼此無限的愛和支持。你有你要學習的課程，從中你才能獲得你想付出給群體的東西，才能懷抱著愛與和諧奉獻出去。認真看待這些課程，並在你所處的關係裡充分運用鏡射效應；真誠地相互傾聽，但在愛與光中相聚時，不要追求自己必須被理解成某種樣子，只要明白彼此的美好。浸沐於對太一無限造物者的讚頌和感謝，歡慶你們的和諧，它來自你們無條件的信心；你們不會永遠和諧，沒有誰會永遠和諧，除非放下小我，停止批判，這段服務關係才會恆常療癒。恆常賜福，總是感激，總是能找出最熱切的愛，最專心一意的追尋，追尋每個人彼此連結，追尋服務摯愛無限太一的機會，祂的愛、熱情和思惟，已創造了整個宇宙。[48]

❖

關係在靈性上的目標，就是讓人向對方表達自己從對方得到的東西。如果有人跟你

溝通，特別是回應你說過或做過的某件事，他正在擔任你的老師。老師總被期待要準確地、誠實地告知學生其言語和行為展現出什麼訊息，可當他一次一次映射不夠和顏悅色的表情、不怎麼客氣的口氣時，很多尚未覺察靈性實相的人就會說，自己和對方的關係沒那麼好了、已經有裂痕了、再也不適合彼此了；或許是真的，但，孩子們，肇事者從來都不是鏡子反射出來那表象上的失和，失和是這段關係的偉大禮物，跟討人喜歡的和樂融融同等重要。追尋者把自己拉回靈性軌道的心智訣竅，便是停止對表象的失和做出反應，凝視著讓自己痛苦不堪的反射，慢慢探尋它的源頭，然後推開那起因於你將對方的反射視為真實而形成的失衡。如此一來便騰出了路，讓你和你的夥伴、你和這面鏡子在心智中會合，一起找尋那藏匿在失和、失衡背後的偏折。保持誠實、保持開放、認可每個狀況在靈性上都有其意義、都值得去解鈴，方能幫助自我，幫助他人。所有爭論的背後都隱含一項美好的挑戰，就像在工作場合也總有各式各樣、五花八門的難題，如果你已經有意識地投入追尋，覺知警醒，或許意見分歧時你就能比其他人更熱切於採礦，彷彿能挖到真正的黃金一

47 131, letter dated November 15, 1997.

48 Q'uo, transcript dated April 29, 1990, p. 4.

樣。因為所有情境、考驗和難題確實都充滿了恩典，相信任何困難皆有原因，也許神秘、但必是個對你有好處的原因，帶著這般信心，恩典俯拾可及。[49]

優雅的一三一，談及自己和男朋友的姊姊關係不太平和，正好做為鏡射過程的例子：

有時我看著某些情況，想起了她，想起我會如何看待她處理這些情況的方法，然後我停頓下來，明白我自己也是一樣，我所認為的她，都是我的反射影像。它是一個很有用的工具，在我們能看懂它的前提下，我承認我不是每次都有辦法，我猜會造成影響的是我把事情看成我的投射，還是當做我對她的真實感受。[50]

願意在信任及相互溝通的基礎上互動，幫助彼此學習，同時平衡自己，這樣良好的關係對身處其中的人來說，和黃金一樣貴重。

個體的想法或行為可能會有些明顯不協調的地方，當自己和他人建立起關係，彼此的不協調之處正好可以讓雙方面對關乎自我生命模式及目標的催化劑，學習平衡的道路；因為你們所共同參與的鏡射過程，如同一方雕刻著另一方，幫忙把不想要的

部分鑿掉，更清晰地形塑出生命模式中理想的模樣。但我們必須加上一點，這樣的關係，鏡射的過程，最重要的仍是接納，不用改變自己配合對方，也不需要對方順從自己；一旦達到這樣的信任層次，地基就已打穩，關係便能據此向上建築，之中勢必會出現催化劑引發的各種困難；請務必互相提醒，這段關係的基礎是接納，無條件的接納。[51]

❖

通往無限的內在通道，看守者即是耐心。呈現在關係或事件之中的俗世考驗，都是為了把朝聖者放到適合的位置，經驗需要的經驗，跨越人格裡尚未平衡的深層偏見。對這個讓你難過、生氣、挫敗的世界沒耐心，便是對你自己沒耐心，也是這種時刻，你會認為自己如果一點價值都沒有就完蛋了，因為情況看起來像是你必須努力想辦法變得更好才行。每個自我都是完美的，追尋者終將認知到這一點，一旦接受了自我的完美和顯然的不完美，貌似的悖論不再存在矛盾，你仍必須繼續追尋，

49 Q'uo, transcript dated September 26, 1987, pp. 5-6.
50 131, letter dated December 3, 1997.
51 Q'uo, transcript dated November 25, 1990, p. 15.

但不再和自我戰爭。[52]

當關係變得棘手，要如實接納自我和其他自我都好難，但任何關係只要走得夠久，不免會碰到麻煩，起碼我的經驗是這樣。即使是最支持我、感情最好的朋友，偶爾還是會出現誤解，產生短暫的裂痕，唯有彼此審慎地、友愛地共同面對之後，兩邊的恐懼方能平息，裂痕也得以消弭。我才剛和一位高中同學見過面，她是我四十年的好友，在復活節的週末來訪；我們聊天、共處、分享過去一年的經歷，心滿意足地度過美好時光。大約十年前，我們兩人都正值一段艱辛的日子，我覺得她拋下了我，表達自己心情的方式也很衝動，她對我的憤怒感到恐懼，就這樣掙扎、糾結了數個年頭。如今，我很開心，我們成功恢復兩人之間的信賴，比以往任何時期還來得親近。我們知道彼此是不完美的存有，我們接納彼此的缺點和一切，只要我們身處關係之中，只要我們真實以對，我們就不可能是完美的。我們是彼此挑選的人，一起碰到麻煩，一起面對，一起蛻變。

你是非常古老的靈魂，你已經替自己選擇了各種關係和情境，你認為這般安排能帶給你最多的學習機會。困難、麻煩、挫折、表象上的負面反應所造成的摩擦，絆住你的心神，讓你的意識偏離平衡，再接收並處理正向與負向的催化劑，練習回到軌

道，用你自己的步伐迎向進化。第三密度的肉身進化已達盡頭，接下來的路，都是靈性的道途。[53]

接下來的路，都是靈性或精神、心理、非物質層面的道途，這句話值得再強調一次！投入進化道途的主要配備即是關係，與自己、與其他自我、與神性的關係。有些人非常嚮往關係：

可以一起冥想、不帶批判的同伴非常重要。[54]

❖

但願我能找到靈魂伴侶，對我做的事情有信心，跟我一同經歷靈性之旅。[55]

❖

我知道我正在合於我生命、有助於我成長的狀態中，但有時候我真想有個目標一致

52 Latwii, transcript dated April 26, 1987, p. 3.
53 Q'uo, transcript dated August 16, 1992, p. 2.
54 Kathleen T. Levin, letter dated October 6, 1998.
55 269, letter dated July 16, 1996.

的搭檔。[56]

❖

我想要一個理解我在做什麼的夥伴，可能也是個流浪者。如果她出現了，請給她我的電郵地址。[57]

❖

最困難的就是嘗試尋找真正願意互相幫助的靈魂同伴，為什麼沒有一個特定的網站，讓星星小孩和流浪者能夠找到對方？[58]

現在真有這個網站了！渴望同伴的聲音鼓舞了許多人，但也有許多流浪者燃燒殆盡，想要獨處，才不會再次受傷：

獨處是我感覺最好、最享受這趟旅程的時候，我沒辦法處理同伴關係或群體互動；不是沒有能力，只是我不想要。我沒有任何好朋友，從來沒有，也不特別想要孩子（我是女生）。[59]

❖

這些日子以來我選擇自己一個人，沒有戀愛，也沒有夥伴。因為我曉得我想要什

麼，需要什麼，我寧願保持單身，不為了跟人在一起而在一起。我已經有過兩段維持四年的感情，二十九歲的我，真的是第一次單飛。現在我只知道我終將找到同伴，但必須是個我可以和他連結、交談、以及明白這所有「東西」的人！每當想像某個人和我有類似的感受與覺知，臉上就情不自禁，堆滿笑意。[60]

❖

我無法維持任何關係，這並不意外，因為我遇到的人，想法似乎都跟我差了好幾個十萬八千里。最後我把他們擺進某種信念層次中，人們到不了那裡，但對我卻很容易，包含練習終生禁欲。[61]

❖

我很難認同自己的男性角色，我的內在沒有辦法以「我需要一個女人」為出發點去追求性，我一直找不到定義去描述能精準驅動我性欲的東西，但它好像與非語言溝

56 285, letter dated April 4, 1999.
57 Thomas W. Church, letter dated August 24, 1999.
58 Kent R. Meyer, letter dated October 6, 1998.
59 Frances, letter dated November 20, 1996.
60 Gypsee, letter dated October 9, 1997.
61 Brisis, letter dated February 13, 1998.

通或某種自我知覺有關，像是「你是否感覺得到生命可以多麼壯麗、多麼寬闊？」或者可以共同進行能量平衡的交互作用。面對那些和我有過關係的女性，我一直無法清楚表達這些東西；缺乏互相理解，也沒有能力用口語說明我正在經歷什麼，結局自然變成我寧可自己一個人。[62]

❖

就伴侶關係來說，絕大多數流浪者都是單身，包括我自己，而且似乎也找不到合適的人。看起來像是可以和其他流浪者進入關係，但也沒抱很大希望能夠長久下去。關係讓人共依共存，學習成長，然而流浪者真的無法適應社會，既然融入不了，可以約會的其他同類就很有限，在這件事情上，有任何評論嗎？[63]

有，流浪者非常敏感，通常會為了保護自己，離開自覺不和諧的振動。但身為覺醒的靈性存有，我想我們可以變得強韌一點，帶著真誠及全然謙卑的心，去面對我們有幸進入其中的關係，才能完成我們來到這裡要實踐的工作。我想起法老（Pharaoh，筆名），去年他被沮喪和焦慮左右夾擊，寫來一封非常激烈的信，我第一個念頭自然是刪掉它，忽視他說的話，多麼簡單啊！但我選擇了第二個念頭，專心看看這些文字，找到可以誠實說出該說的話、但盡可能準確及溫和的回應方式。他正面回覆了我這封相當辛辣但深思熟慮的

信，幾個月後的今天又再次向我道謝。他說當時他失去一位好友，幸好沒把我們的關係也搞砸，而我想著我真的差點把他推開，感謝老天，只是差點。在放棄一段關係之前，做為追尋者的我們必須把珍貴的時間和心力，花在探索任何可能的途徑上面，發脾氣或發懶都是浪費。

不管目前我們如何看待關係這件事，生命總會再讓我們和誰繞到一塊兒，我們將感受到彼此的吸引力，預示著學習與服務的機會。要動用大把的能量才可以抵擋我們投胎前就打算此生要遇見的人，我想最好還是配合一點，無論是朋友、老師、學生、伴侶、情人甚至路人，吸引力代表著他們有很多東西要和我們分享，且給我們機會去處理隱微的、可能已經處理了好幾輩子的平衡議題。最核心的關係，通常不會只出現在這一世而已。

很多艱難的關係，是從過去還沒走完的部分接著開始。那就像是一個人在店裡得到了看起來新鮮的東西，但拿回家之後，雖然感官上它還是很甜、很新鮮，卻說不上來什麼地方正在衰敗發霉。那是某種陳舊、無法碰觸、又似曾相識的東西，若能在此生中以愛和悲憫之心沉著應對，你就能走完沒走完的部分，平衡和特定關係有所

62 Heikki Malaska, letter dated November 28, 1999.
63 184, letter dated September 9, 1999.

連結的一切，達成自己始終想要學習但尚未完全實現的事情。[64]

❖

對於召喚關係的奧秘，每個人都會想，為什麼是這棵葡萄樹？為什麼不是另外一棵？然而，每個人的道路都很漫長，在這漫長的時間中，建立關係的兩者很可能早已經遇過彼此好幾次。每一次，每個誕生的機會，追尋者和對方都已在葡萄樹的頂端有過交集；一次次人生的選擇不斷深化自我，兩個個體四處移動，和對方的關係也不盡相同，但依舊試著調和節奏，使其動聽，在表象上看似分開的彼此之間，這樣的工作會越來越頻繁地出現。一旦能夠沿著葡萄樹往下移動，深入到雙方共識的根部，兩個自我都將同時離合一更近，它就座落於這棵存在或意識之樹的最根源處。[65]

❖

所有第三密度個體都自第二密度靈性家族及其後代而來，這個靈性家族是各類型關係的原生父母，以及你們肉身載具的原型之一，因此對你們族群的思惟影響深遠；它也是催化劑的豐饒源泉，值得你們用心體會。真正的靈性家族在第三密度經常難以伸展，因為人們所認為的家族，是生物上的家族。漫長的轉世足跡形成各種連結樣式，累積了你們所計量的數千年時間，如今已經開始在你們族群當前的密度經驗

中成長為更大的靈性家族；你們現在所知的社會，也確實如同一個巨大的蜂巢，如果能夠化作視覺，就會看見緊密相接的網絡裡包含了彼此的記憶。在這個層次的網絡上，個體運用感覺而非大腦來感知靈性家族，會經驗到這個器皿所稱的「臭味相投」，即和想法相稱的人一起，自在地交流互動，以靈性網絡的角度來說，既踏實也寬闊。[66]

我喜歡這個角度。我們經過多次轉世、和不同的人交集，匯聚成越來越複雜的靈性網絡。愛與光的網絡不斷擴大、串聯，直至最終，全人類都是家人。但為了在這輩子就開始動作，第一個必須充分建立關係的對象即是自己，且理解到生活順不順心是自己的責任，不該加諸於某段完美關係身上：

我發覺我一直在玩尋找完美關係的遊戲，不斷追求靈魂伴侶，卻沒有半點成果。因為我們總向外求，總是無法滿足，找不到想像中的標準，只是再三的受挫。絕對沒

64 Q'uo, transcript dated July 6, 1995, p. 2.
65 Hatonn, transcript dated July 18, 1993, p. 3.
66 Q'uo, transcript dated March 15, 1987, pp. 2-3.

有符合我們理想的完美伴侶，沒有任何人可以遵循我們的指導方針，無止盡尋覓只讓自己得到失望，更不快樂。唯有接受進入我們生活的另一個個體，為我們所帶來功課，幫助我們成長，我們才能弄懂生命的謎題，在關係中共享怡人的美好。不過我們絕對不要忘了，另一個人不是來實現我們所有願望、渴望、讓我們變得完整，這絕對不可能，我們自己才是唯一可以做到這一切的人。如果想不通就只能繼續受傷、受挫、或許還會感到憤怒，因為這場遊戲，我們怎樣都輸。[67]

與其對關係有所期望，我們更應該好好欣賞每一段關係原本的模樣，此刻的模樣。有時這真是難啊！我想起和唐的關係，雖然曲折離奇，我仍衷心感謝。我們沒有（法定形式上的）結婚，唐又選擇禁欲，我們願意成為彼此忠實的伴侶，我也和他一起禁欲了幾年。思考過後，我仍希望自己有性生活，因此提出了一項協議：我可以為自己選一個合適的愛人，何時開始肉體關係、何時結束，我都會讓唐知道。我們完全明白這樣的狀態不會衝擊我們的伴侶關係，雖然它早已是超越俗世的、形而上的關係。

這項協議形成之後過了九年多，吉姆加入中心，和我的友誼深化為肉體的吸引力，我們便於一九八〇年相互許諾，做為彼此的愛人、朋友、教導者及學習者。我們能夠開始與Ra通訊，累積出迄今最先驅的研究成果，一方面來自於唐邀請吉姆加入中心全職工作，

另一方面也是因為我獲得了極高品質的能量交流。然而唐也因此變得脆弱，懷疑我和吉姆成為愛人的協議，是不是仍有可能威脅到我跟他的配偶關係，導致他迎來一次威力十足的心靈致意，陷入瘋狂，最後自縊。唐獨身禁欲的決定雖然打碎了我對傳統婚姻生活有個家庭、生兒育女的想望，卻為我們的畢生志業創造巔峰；又在兩人之間產生誤解，使他的生命走向終點。

唐總是盡他所能，做好伴侶的角色，只是他不擅長處理自己與自己、或與其他任何人的關係。從很年輕的時候，唐就習慣壓抑所有喜好，甚至連他自己都沒有注意到，但我們在很多方面都受到彼此強烈吸引，都覺得兩人必須在一起。我們付出最大努力去服務對方、深愛對方，一起工作，也一起經驗混亂。關係往往會以各式各樣的方式纏繞，越想要避免糾結，有時反而織出一張更錯綜複雜的網；但無論多麼令人費解，我們仍需意識到關係的偉大祝福，感謝並欣賞這個愛與被愛的機會。

> 獲得機會投生至行星地球當前密度的個體，如同製作個人的生命電影，先是創作腳本或劇本，接著挑選演員。你選擇了扮演母親、父親、伴侶、愛人、敵人、朋

67 Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.

友等，與他們形成約定，不是在地球層面上，而是在更隱微的世界，這個器皿稱為內在層面。不管關係看起來有多艱困、或者已經體驗到多少痛苦，都是出自你的選擇。也許你很難相信或理解，自己怎麼會想讓自己受苦，然而我們只能說，在還沒進入幻象的人眼中，跳進混沌之海游泳就像孩子戲水般有趣，絕非難受的事情。[68]

❖

上個週末，我想著我們不一定能一直在一起，感到非常空虛，無法想像它真正結束的樣子。顯然目前它是走得下去的，或許我只需要調整我看待它的方式，與其把這段關係視為「一輩子」，不如承認它僅存於此刻，隨時可能終止。我的確想要「永遠」，關係可以永遠當然最好，但我現在能做的是盡力換個想法。而且就像你說的，在這段關係裡還是有很多好事，我沒理由不感謝它們。[69]

即使面對關係裡的壞事，如果忘了感謝，我們就非常容易遭受怨恨和失望攻擊，它們是立意良善的催化劑，但也不用自討苦吃。另一方面，倘若關係讓人感到失望、我們卻仍緊抓著期待不放，很可能直到肉身死亡，我們都無法完成今生的療癒。

今生的療癒即是一輩子收成的純淨結晶，在心靈上構成根深的寧靜，得以隨心地繼

續譜寫更多協奏曲，從任何角度看生命都很平衡。假使一個人在為宇宙造物者奉獻的過程裡，已經完成他一生想做的事情，卻仍無法去平衡新出現的、或重新開始的關係，表示他尚未擁有實現進階療癒工作所需要的清晰觀點。很多追尋者在肉身死亡前都無法完成這項工作，因為其內在始終不曾倚賴自己和造物者的連結，從未砌建成穩固的結晶，也就無所憑靠，寫不出和諧的樂曲。[70]

關係很有價值，之於服務和學習很有意義，也很難，難得要命。

設定好的這些關係及其發展動向，投胎前看起來都是明顯有益處的，只是當時沒有想到，你可能會迷失方向，可能會被這片混沌之海澈底淹沒，可能溺水了一次又一次，變得完全喪失希望。從無限和永恆的觀點往下看，不會發現幾分鐘、幾小時可以是那麼漫長，關係的考驗竟能如此折磨你的情感，而且這些考驗還會不斷積累，讓人困憂至極。[71]

68 Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 3.
69 131, letter dated April 10, 1998.
70 Q'uo, transcript dated November 20, 1994, p. 1.
71 Q'uo, transcript dated November 21, 1999, p. 2.

❖

要知道在你們當前享受的密度裡，除了極少數的例外，幾乎所有關係都會經歷困難，而且不會只有一次。也別害怕，別盯著隔閡，看看彼此融合的部分，這麼做是為了愛對方、愛自己，更是為了你殷盼抵達造物者善美境地的至高渴望。[72]

盯著隔閡，關係就會變得難以忍受，我們就會失去蘊含許多學習機會的源頭。

個體出於某種原因而認為難以接受的關係，通常都具有可觀的催化劑，在誕生之前就設計好，要來幫助自己學習。你無法接受這些關係，並不是你或對方缺乏理解能力，多數情況下你可以假定這些事件在更深層的意義中並非沒有道理，是你自覺在悲憫和愛的質性上有些不足，削減了形而上或魔法人格的力量，為了學習正確的觀點，便替自己設計出這些情境。[73]

❖

當你一再努力嘗試，卻無法達到目標，請不要氣餒。積累已久的受損關係，往往也需要很長的時間來化解。與其把注意力放在想要對方符合你的期望，不如好好感受自己的感受，在可以的時候試著瞭解那些給你催化劑的事件，對自身的意識工作而

言，它們是美妙的資源。[74]

當我們在關係中和憤恨、惱怒或其他類型的挫折狹路相逢，Q'uo說：

去檢視它、觀察它，這會為你鋪開一條小路，起點就是你發現挫折所在的地方。看著一連串的事件、關係、經驗中每個環節牽涉到的個體，不只看它們在實際的、俗世的日常裡是什麼樣子，還要拉高到你生命運作模式中它們又在什麼位置。你觀察得越仔細，就越容易找出這些關係和你人生課題的扣環，皆與你這輩子要去學習和服務的東西有關。容我們說，挫折點是個路口，讓你轉進陌生之處，大半的景象都看不懂。如果你找到在關係中引發挫折反應或經驗的內在特質，便揭示了這份關係不僅促使你更加理解事件，也更加理解自己；如果你交叉參考造成這股挫折的其他原因，就會慢慢對照出某些重複的主題，發現你正在養成自我人格，挫折感好比磨砂紙，去除掉你不再需要的部分，拋光表面，讓你更清楚地看見自己。因此，你可

72 Laitos, transcript dated August 6, 1989, pp. 5-6.
73 Q'uo, transcript dated September 9, 1990, pp. 2-3.
74 Q'uo, transcript dated September 9, 1990, p. 13.

以將挫折視為信號，提示你某處有個契機，能幫助你擴展對自我的認知，更明白服務和學習的涵義。[75]

公平互惠的想法則使人們掉進關係裡另一個坑洞。首先呢，就我的經驗，人永遠覺得自己付出的比對方多，如果問問對方，答案也會是這樣。我們全都很「覺知」自己花了多少努力來解決問題，也可以非常快速地評斷對方有沒有自己這麼用心，這顯然是深入骨髓的人性，我們幾乎完全沒有察覺自己的偏見，但我相信在關係裡每個人都有偏見，每個人都以為自己做的比較多一點！再者，總有各種因素導致關係無法公平，但並不影響它們對學習和服務的助益，其中的愛更無庸置疑。

人最容易在親密關係裡期待對方做出表象上公正或公平的付出，這個看似天真、淺白的正義戲碼，背後隱含著根本性的問題，即對造物者沒有信心，卻期待另一個意識體；和對方竭力戰鬥，自己也為苦所縛，沒有辦法像面對無所求的人一樣，拿出平常心來服務，更無力把關係帶往更好、更正面的方向。因此，我們建議追尋者與造物者建立連結，且嘗試理解不求回報的好處，找尋任何能夠給出愛、但無需對方用愛交換的機會。與身陷囹圄的人、貧苦失依的人、需要幫忙的人分享靈魂和造物

者緊密相接的喜樂時光，要比繼續戴著面具、為公平出征來得簡單。[76]

處理階段性的失望，這是個好方法，同時產生更多出路，可以去服務他人。然而若重要的關係失衡，還是非常折騰：

以性別本質（男性、女性）所形成的關係，在你們社會中確實存在某些掙扎，我們的弟兄姊妹、社會記憶複合體，Ra曾描述這是由於所謂的對立關係遭到扭曲。在你們幻象裡的個體，要和性別極性相反的另一個個體結合並不容易；原始的愛不會意識到邊界，不會控管釋出的額度，也不會有表象的公平需求。認為另一方要給予更多愛才能達成情感交換、打平關係的秤，唯獨個體在情感上的討價還價，致使人們認為有限的愛，更加無法自由流動。[77]

❖

經歷離婚、也曾和一個深愛的男人同住，現在我並不特別期待，關係裡要十全十

75 Q'uo, transcript dated May 17, 1992, p. 15.
76 Latwii, transcript dated October 25, 1987, p. 5.
77 Latwii, transcript dated December 20, 1981, p. 12.

美。但有時我會好奇自己究竟能做出多大的妥協，如果我跟一個人交往，我重視的東西他卻給不了太多，那麼我到底，會放棄什麼。[78]

有時，即使我們用盡一切覺知和努力，還是沒有成功。

我最近分手了，很像是離婚，不是法律上的婚約，只是情感類似於婚姻。我非常憤怒，好久以來第一次這麼憤怒，我甚至記不得我曾對誰有如此負面的感受；雖然不太合理，因為他是個嘗試活在光中的人，是個很美好的人，只是在人生的這個時間點上，他沒辦法跟另一個人分享他的愛，也還不懂得愛自己，於是他踏上了他的旅程。我們已經分開將近五個月，這是我最痛苦的一次經驗，我試著面對它，榮耀自己，認出聖靈，學習我的課題，但我無法完全化解我對他強烈的憤怒。我知道我不可以執著於怨恨，那不是我的目標，我的目標是分享愛。可是，我分享了愛，像雨水一樣沒有保留，但我並沒有收到一樣的回報，倒是獲得不少嚴酷的折磨。我很困惑，他曾是我最好的朋友，也是我認為心靈與我非常相近的人。[79]

二五二認為自己和伴侶是兩個截然不同的靈魂，一個付出所有的愛，一個則澈底讓人傷透

了心。縱使關係走到這個地步，我們還是可以撿拾謙遜的心，領悟到對方的負面作為投射出我們的質性，可以嘗試從中學習。這並不會使背叛的痛苦停止，但能重新導向有效的靈性思考。二五二做對了一件事，即設立結束的底限。

> 為使醒覺後的人格保持穩定，劃定底限、設立關係的界線也無妨；它允許你和其他自我，都擁有一定程度的舒適和自由。[80]

告別關係的時刻到來，又是一件著實傷心的事。我們阻止不了死神帶走我們摯愛的人，但我們始終希望找到對的言行，跟某個仍然活著的人重返和諧。這也是我的信念，特別是家庭成員、以及生命中重要的人。但，還是得說再見。這樣的場景甚至過於頻繁，由於再也不相信對方會善待自己，好幾次我感受到，劃出界線的必要。

> 決定和某個差勁的人分開時，你仍有愛嗎？這時候的愛，可能正是最清晰、最純淨

78 131, letter dated April 10, 1998.
79 252, letter dated January 26, 1999.
80 Q'uo, transcript dated December 19, 1999, p. 2.

的愛，支撐著痛苦的關係，同時幫助你記起真正聯繫起兩人之間的東西；當然也可能完全相反。該留下還是離開，不是用頭腦想、也沒辦法規劃；當你能夠停止翻騰，進入你的內在，慢慢覺察那原本寂靜的聲音，其實正對著願意敞開心聆聽的人喊話。真理在那，你會感覺到它，同時感覺到愛、平靜和「沒錯就是這樣」。也許是一瞬間、一個月、或過了一年才弄懂自己真實的想法，很多智慧蘊藏在等待之中，不急著做決策，而是隨著你無時無刻所感知到的能量流動。你發現了嗎？要掌握關係的本質，自敞開的心出發，比用大腦思索有效得多。[81]

婚姻

愛與光研究中心（L/L Research）最忠實的朋友，我們的電腦專家羅曼．沃拉瑟克（Roman Vodacek），最近跟我談到他和某個女生的關係。他希望對方和自己一樣認真看待，兩人可以展開交往。我認為他早已身處非常美好的關係之中，或許還不是他心裡想要的樣子，但他們之間的情誼千真萬確。我也明白他的意思，跟很多人一樣，他期盼婚姻的賜福，包含浪漫、承諾、以及挑戰。由於我第一段婚姻相當失敗，而後又經歷長達十六年禁欲的非婚關係，這使我發現很多方法，可以用來轉移自己對婚姻的注意力。直到一九八七年嫁給吉姆，我越來越投入婚姻生活，我們的感情在婚前已經很好，婚後又多得

一份禮物，即太一無限造物者的聖體臨在；兩個不完美的存有在婚姻中尋求合一，尋求聯合彼此、連結第三方神性，這麼多年來，我們確實因此深受祝福。

任何形而上的盟約，兩人之上都存在著第三方，無論你看見什麼樣的面容，都可以將之稱為造物者，或我們更進一步描述，是為永生的愛。沒有進入婚姻的人，可以自己尋求愛的模樣；締結婚姻盟約的追尋者，則合併自己的追求，進入共同尋求的過程。唯有通透婚姻形而上的意涵，方能變得從容、柔軟，別的方法強取不來。[82]

❖

你們所謂的婚姻，是受保護的一個繭，兩個個體宣誓結合，以此增進對他人的服務，同時強化彼此的極性，是一個突破第三密度幻象的理想，是對原先被肉身存亡限制的時間宣告永遠。[83]

❖

首先要謹慎研究、仔細準備的是結婚儀式，因為那是盟約締結之時，也將喚醒關係

81 Q'uo, transcript dated October 27, 1996, p. 4.
82 Q'uo, transcript dated June 28, 1987, p. 3.
83 Q'uo, transcript dated January 13, 1991, p. 7.

裡的靈性原則，即兩人同意透過婚姻，一起工作，一起改變。你們西方文化的結婚典禮所使用的誓詞雖然白話，卻充分展現出這項盟約靈性、心理、實質的一面；這些承諾關乎榮耀、珍惜、服務和愛，且無論任何條件或狀態。於是，在所有可能發生的諾言或盟約中，結婚儀式是最嚴格的一種，需要追尋者用盡最大的力量，做到忠誠、包容與奉獻；因為當準備儀式的新人想起誓詞，就會明白考驗是必然的，不知道發生在何時何地，也無法預期有多大的威力。[84]

跟面對自己一樣，篩選伴侶也需要耐心。

如同經由分析、彙整、啟迪，進而獲致覺察，追尋者也應該運用這種方式觀看伴侶人選，衡量每一個互動，找出屬於自己的寶藏。[85]

合一是務實的寶藏，不空泛也不爛漫，不是只擺著好看。挑戰當然不少，但尋求合一是非常有力的魔法工程，能夠如實、嚴謹看待婚姻的人也的確蒙福。許多哲學格言隱喻此道，如約翰．多恩（John Donne）的「鐘聲為所有人而鳴」[86]，我們全是彼此，我們全是一體。然而，結為連理的兩人，一方遭遇的事等同發生在另一方身上。一個提問的讀者，他

的伴侶生病了，Q'uo回應他：

尊重你選擇在這一輩子承擔的責任，也請明白，覺醒程度與各位一樣高的流浪者非常非常少，而且第三密度幻象對如此覺醒的個體來說更不和諧，對其敏感的肉身載具傷害更為劇烈。為什麼是這個伴侶而不是別人？為什麼疾病要找上門，不去其他地方？別這麼想。生病的是一對個體，是雙方的本我。它一部分顯化於看似虛弱的個體，一部分則顯化於表面強壯的個體。看起來，其中一個個體似乎比另一個個體還有能力，那麼，我們請問好像比較有能力的人，你覺得你多強壯？請問看似虛弱的人，你的心靈現在有多虛弱？在平靜中純然地注視著這一生接下來的部分吧，你唯一需要自問的，只有你與伴侶之間的平衡，這比任何事都重要。不是要問自己那些俗世的問題，而是碰觸內在的本我，順應其中的智慧行動，無論它指引你往哪兒走。去領悟、接納、歡慶自己在昏暗的行星上有服務的機會，超越所有的言行，將

84 Q'uo, transcript dated June 28, 1987, p. 2.
85 *Law of One*, Book IV, p. 87.
86 出自該作者《緊急時刻的禱告》（*Devotions upon Emergent Occasions*）一書中的祈禱文，名為〈沒有人是座孤島〉（No Man Is an Island）。

光和愛傳予世界；做為流浪者，這正是你獲得力量的來源。[87]

為了平衡，傾盡全力，但遵循內在本我或造物者的脈絡，我特別喜歡在婚姻裡運用這樣的自我模式。因為它讓兩個自我在婚姻中保有界線和自由意志，且如前面曾提到的，踏實地憑靠自己與自我的連結，與造物者的連結。不是所有人都會獲得婚姻這項禮物，當它來到我們手上，我們必須明瞭它有潛力成為寶藏。我們活出我們的人生，我們就在已經開始的派對裡頭，吃吃喝喝，苦中也作樂，直至兩腿一伸，離開這美好的世界。婚姻讓我們找到一個同伴，共度憂傷喜悅，並行於高潮低谷中。

我們發現伴侶配對的目標是為了提升取得催化劑的效率，同時協助將催化劑轉成經驗，並為你替自己設定的服務安排一個夥伴，輔以高我（higher self）和造物者的指引，使你能在此生中進行極化。任何比你們第三密度更高的地方，潛意識心智和其他各層心智之間的面紗都已掀起，每個個體對自己和他人的本質概念更加準確，也能用更清澈的眼光挑選同伴。朝向服務他人極化的個體幾乎都會選擇一個在振動鏈結上可以與自己互補且增強的對象，朝向服務自我極化的個體比較重視幻象中的事物，導致其振動的適配性相對難以估量。依此類推回第三密度，談到你們文明中的

伴侶關係時始終有個難題，那就是人們展開及維繫這類關係的動機各自不同，卻幾乎從來不曾對準過伴侶關係真正的功能和目的，根本不會把受苦、艱困、挑戰做為選擇未來夥伴的原因。可是這才是你們希望共享的經歷，你們的幻象之所以被創造出來，就是為了讓你們受苦、學習；幻象存在的目的，就是因為自我意識必須被喚醒。第三密度起始於沉睡狀態的自我，快樂和滿足不會讓靈魂醒來，與他人互動帶來的哀愁、痛苦、失落、創傷，才是提供了你們在投生前覺得最寶貴的機會。[88]

形而上來說，婚姻是靈性追尋者的快車道。

靈性追尋者最有效率的工作方式，就是待在關係中，尤其是親近的伴侶關係。有意識地接下溝通的擔子，在相互尊重、沒有批判的前提下，針對共同見證的催化劑，分享彼此不同的看法，會為那些覺察到靈性進化的個體帶來極大的好處。[89]

87 Q'uo, transcript dated March 20, 1991, p. 5.
88 Q'uo, transcript dated November 16, 1986, pp. 2-3.
89 Q'uo, transcript dated October 20, 1996, p. 3.

事情開始前講來容易，有了好結果自然更能體會！麥克在一九九三年結束第一段婚姻時說：

> 回顧我的人生，如果我能更妥善利用時間該有多好，最遺憾的例子大概就是我的婚姻。我試著不要因為它而厭惡自己，可老實說我真的對那段日子感到懊悔，也有點氣我自己，沒有好好珍惜和妻子、女兒共度的時光。[90]

接著，一九九六年麥克再次陷入情網：

> 她就是我來到世上要相伴的那個人，我們終於找到了彼此。不管做為人類或者是靈魂層面，我都體會到非常不可思議的情感，而且仍在持續當中，這一切實在無法化成語言，但我多希望可以告訴全世界。[91]

最近一次收到麥克的消息，他和莉蒂亞（Lidia）正在搬家，希望對外開放他們的房子，舉辦讀書會和冥想活動，也在兩人的婚姻中練習服務。這是一位從經驗中學到很多的男士，現在的他充滿信心，踏上探索寶藏之旅。其他人也來信分享他們對婚姻的正面感受：

家人的朋友來訪，一個長得不錯的年輕人。我們眼神交會，我仍記得那種產生連結的感覺。我們當時沒有太多交談，但後來他打電話約我出去，我說我在聖地牙哥有要緊的事。他依舊鍥而不捨，我也有些心動，在阿姨的勸說之下，我答應共進晚餐，一起看場電影，結果在那之後不久我們就結婚了，這個月將慶祝二十七週年。我們共同度過喜怒哀樂，未曾失去自我，又如此地相連。我們真的是一體，我很高興我們很早就遇見對方，可以和彼此分享這麼多美好經歷。[92]

❖

給你廣播一個大消息！去年，一九九八年四月二十二日，我再次遇見靈魂伴侶，「忠實者」（true blue）[93]。我們在靈性網的聊天室（Spirit Web Chat）認識，五月十九日我飛到西雅圖和他碰面；五月二十三日，我們收拾行囊，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），

90 Mike Korinko, letter dated May 26, 1993.
91 Mike Korinko, letter dated December 18, 1996.
92 Sabra, letter dated August 21, 1998.
93 譯者註：意指非常忠實可靠。

我們把自己交給了對方；一九九九年二月十七日，約書亞（Joshua）誕生！快速綜覽，一切都好，多開心最後能一起回來，我們之間的變化超級驚人。實際見面之前，簡直度日如年，現在還有一個美妙的小男孩。天啊，這真的太棒了呀！[94]

❖

和先生剛結婚時，我還不太能夠信任別人。我總是瘋狂地「黏」著他，你懂我的意思吧。我想要一個禮拜七天、二十四小時都跟在他旁邊，因為我實在無法相信會有一個人真的看見我的好，願意和我共度餘生！跟他結婚就像終於找到了「歸屬」，我太不習慣有人不求回報地愛著我，費了好大力氣調整自己，可以想見我先生難免覺得喘不過氣，但他對我非常有耐心。[95]

我完全懂，因為我先生也總是溫柔待我，彷彿我是對的一樣，可是事實上有時我根本不講道理！這之中的信任議題對一段成功的婚姻來說非常關鍵，某個程度上我們的內在都懷疑自己真正的價值，懷疑自己沒有吸引力。一個細心表達愛意的伴侶可以緩解這類痛苦的想像，如果對方正好不夠敏銳，則可能造成我們更深的傷害。在婚姻裡頭有個巨大的障礙，隔絕了彼此無條件的愛和信賴，即Ra所謂的「對立關係」。唐問及性能量轉運時，Ra說：

Ra：性能量轉運或阻塞是最基礎的顯化途徑，因此當你們人類採納了好戰的思想或對權力的貪婪，各式各樣的扭曲便開始沿著心智之樹向下滲入身體複合體，示現為原始的性欲表達。

提問者：它是否遍及種族記憶，並以某種方式感染所有人類？

Ra：我是Ra。種族記憶包含所有曾經歷過的事情。即使是初始的性能量，也有受到汙染的地方，在你們的文化裡經常展現為各種對立傾向、或你們所謂的婚姻，而非在無限造物者的愛與光中自由流動、相互給予。[96]

我們的文化感染我們拿取好處，而非給人好處。這樣推論下來，婚姻成了一紙俗世的合約，還搖搖欲墜。

94 Gypsee, letter dated June 10, 1999.
95 GreyWolfe, letter dated August 15, 1999.
96 *Law of One*, Book II, p. 37.

渴望伴侶關係的人，會把他過去學習到要拿取的物品、情感、承諾，都帶進來成為條件，然後在關係中持續追求對方必須為自己做什麼，蒐羅那些自認為珍貴或想要的東西。我們發覺在你們的文化中，原始的採集本能遭到誤用，變得沒有辦法自由、喜悅地給予他人，最先想到的反而是自己。所有循著進化道路移動的追尋者，都會面臨這項基本的欲望，必須自此調整視線，開拓觀點，才能找出收成方向，邁開服務他人的步伐。[97]

假使不去修正這個文化上的傾向，理想中的婚姻可以腐敗得很快，只為了自己的好處。負向極性的例子像是一些大型企業，功勞都屬於團隊領導者，為了晉升，他們便利用別人；以及婚姻中的兩人都企圖取得控制權，好讓自己凌駕對方。[98]

❖

同伴配對的方式在你們文化中被稱為婚姻，它區分出權利義務，讓你們在正式的結構上、在合約的基礎上去實現婚姻過程中各式各樣的職責，以致於參與其中的兩方認為有必要「量化」給出和收入，從而確保職責的落實。容我們說，這讓配對變得

> 更加困難，也將致使那些覺得投生之前自己規劃的催化劑工作已經夠難的人，又再得到更多額外的催化劑。[99]

這段引文可以說是Q'uo發言至今相對含蓄的一則。事實上，這般貪婪的、積攢的、以物質為中心的文化趨向，正是走進婚姻生活、盼望美好合一之個體最常懷抱的偏見和錯誤期待。真正的依歸是愛和信任，並且放下公平的想法，因為我們怎麼看，都會認為自己做得更多；通常，兩個人都確實盡了最大的力，只是太多早期創傷和後來形塑的個人習性，遮住了我們的眼睛。

> 伴侶關係會使人產生一些特殊的議題，這是由於雙方對彼此的期待。沒有期待，要保持禮貌就很簡單。但你們人類的伴侶關係是指雙方緊密相連，親近到兩人都希望可以對彼此如同對造物者一樣地信任，只是每個個體都是愛的變形，都是迷惘、混亂的宇宙造物，很難落定下來，相互信賴。因此我們請求你們先從伴侶身旁往後

97 Q'uo, transcript dated April 12, 1987, p. 6.
98 Q'uo, transcript dated December 13, 1992, p. 12.
99 Q'uo, transcript dated February 28, 1988, pp. 11-12.

> 站一步，從親密關係所帶來的難題退開，選擇待在你能覺察到的、扭曲最小的世界裡，不去強迫改變或爭論事件對錯，直到你已經將你的意識移到更高、更真切、更少扭曲的層面，亦即你和內在造物者交會的地點。[100]

對彼此如同對造物者一樣是有些抽象，換個具體的說法：「假裝自己和伴侶超級相愛」。找找伴侶的優點，說出你的感謝，表現出源源不絕的愛，彷彿真是這樣。我們可能會慢慢發覺，假裝也能創造實相。我曾在碰到難題時這麼做，效果不錯。要下這盤棋，還是得基於對伴侶和婚姻價值的信任。回顧與吉姆的婚姻，我們的信任還不夠深厚，還是會讓彼此受傷，因為我們有時會聽錯對方的意思。生命如此短暫，前天我卻花掉十分鐘跟他嘔氣，只因某句「我以為」他說的話。幸好十三年的婚姻生活讓我們足夠瞭解彼此，可以立刻走向對方，請求釐清，結果他的意思明明就很甜蜜，跟我以為的完全不同，又一次了，我真是傻呀！

我和吉姆有過兩次打開信任新境界的經驗。第一次是在一九九二年腹部手術後不久，我正要開始進行關節復健時。我長期病弱，吉姆一直是我的依靠，他非常辛苦，但從來沒有抱怨過。當我逐漸可以不假他人之手生活，吉姆卻不曉得怎麼調整自己的角色來回應這些轉變。我重新開車上路，雖然吉姆擔心我生疏的技巧，想要繼續接送我，但我堅持要自

己來。他憂慮至極、關心我又遭到拒絕，結果演變成劇烈的憤怒；我眼見他處在一個恐怖的狀態下，想要照顧我，又想要殺了我，我也看見自己有一樣複雜的極端感受，雖然我不像他那麼擅長爆發。這些轉變同時也是艱難的考驗，我告訴他我有個辦法，他因此冷靜下來；我們相處很多年了，他相信我接下來要說的事應該是合理的，沒想到我說，與其試著理智圓融，不如來打破僵局，請他告訴我他有多麼想殺掉我。他問：「你確定？」我點點頭，做好準備。那是一段非常漫長的抨擊，充滿想像力、說服力、還有毀滅性，宣洩出他多年的挫折，以及不知道到底要做什麼才幫得上忙。霧霾消散，氣氛變得清新、明亮，在他說完以後，我也向他好好解釋我的沮喪。完成這次對話，兩人的信任進入新的階段，既定的禮貌可能阻滯能量，我們都體會到清楚溝通為彼此帶來的療癒效果，在擁抱和釋放中寬諒對方。他讓我自己開車，雖然他還是擔心了一陣子，直到我技術變好為止。

第二次突破是個偶發事件。一九九四年，我們在大西洋的海邊度假。暴風襲來，掀起駭人的浪，把我們捲入其中，再掃回海上。我使出所有力氣把他推到安全地帶，自己卻離岸邊越來越遠。我試著游回去仍徒勞無功，忍不住想我的生命是不是就要結束在這個美麗、晴朗的日子。陸地就在眼前可是搆不著邊，我不斷踢水前進，來到一處平和的海面，

100 Latwii, transcript dated October 11, 1987, pp. 7-8.

才知道在強浪中應該要先與岸邊平行游離浪潮，再轉向游回岸上，因為浪的範圍大約只有十到三十英尺。更意外的是，吉姆看見我願意為他放棄生命，心中的屏障因此卸下，之前我們甚至都不曉得，原來還有這些屏障。

我們無法選擇婚姻中演變信任的歷程，只知道不免再三掙扎。連面對自己都未必瞭若指掌，更別說是弄懂他人。我們能做的，就是留意當下此刻的可能性，跟隨心，跟隨直覺。婚姻並不容易，它是場嚴峻的試煉：

這個器皿最近正在讀喬瑟夫．坎伯（Joseph Campbell）的著作，我們在該器皿的心智中發現一個概念和這位作家論點相符，即神話更能闡述真實的人性。其中有句話：「婚姻是場嚴峻的試煉。」藉由兩方的巨大犧牲，讓婚姻成為一個靈性實相。這般初始、根本的合一，緣自你們所謂深刻的愛、情誼或承諾。未婚者即使有相同感受，也不會如已婚者懷抱那麼多轉變的盼望。要創造一個新的社會記憶複合體，確實需要很大的犧牲。結合是你們密度的本質，這裡的課程只有一小部分屬於獨善其身者，許多必要的催化劑都預備著碰上處在關係幻象中的追尋者。於是我們會說，請降低對另一個自我的期待，銘記對真理的渴求、以及成為一位正向存有的願望。亦即，愛自己、寬諒自己的個體，將能憑靠自己的雙腳站立，不用推開負面催

化劑，也不企圖批判任何人，而是思考最有益處的回應方式。如果感受和想法沒有阻塞、對他人沒有要求與期待，能量便可通達心輪，負面催化劑也將逐漸消散。[101]

如果是很重要的問題，就必須嘗試溝通，直至澈底解決；如果沒有那麼要緊，放寬心繼續前進。伴侶最需要彼此的尊重和欣賞，勝過任何其他的東西。

你們文化中的伴侶關係，對所謂關係的真正奧義欠缺理解。成為伴侶即是成為一，一個肉身、一個生命、一個心靈。假使無法在身體、心理、情感或靈性層面展現尊重和讚許，沒有好的回應及交流，關係很可能從一開始就不會太順利。[102]

我們也要理解自我的完整性，沒有任何一段婚姻可以讓我們變得完整。

我們確實在我們的道路上遇見另一半，但他們不是拼圖裡正好少掉的那一塊。如果

101 Q'uo, transcript dated October 9, 1988, pp. 3-4.
102 Laitos, transcript dated August 6, 1989, p. 1.

真少掉了什麼，那便在自己之中，不管我們多費力去找，都不會在自我以外的地方找到。沒有其他人可以使我們圓滿、完整，一旦明白這一點，我們會變得快樂，享受另一個人的陪伴，但不需要他們滿足我們所有的期待。這是我觀察到的重要功課，它拿掉伴侶身上的壓力，因為他們絕對無法完全按我們的想法生活；更棒的是，我們也不用變成對方夢想中的樣子。[103]

流浪者還外掛一個障礙，在狀況發生時表現得相對抽離。

很慶幸，我的婚姻平安度過了某些《一億ＥＴ》書裡提到的困境。也有差點過不去的時候，但我們仍然在一起。我太太不懂我的感受，對她來說，「我為什麼在這裡？」是很怪異的問題，而流浪者典型的冷靜或冷漠總會壞事，或者造成別人的誤會。然而這是存在我細胞裡的基本生活態度，即使面對最激烈的場景、最情緒化的攻擊，我的反應依舊和一般人面對壓力時不太一樣。這樣的鎮定和覺察，卻常常被認為是「無感」。不知為何，我似乎把情緒與歇斯底里劃上等號，除非要做一場情緒的表演，否則它從不存在，也不需要存在。[104]

如果無法經由表達情緒來說明感受，我們可以轉向清楚的溝通。願意談、願意分享的人，就算過程很溫和，同樣能把情緒展現出來。

> 就像美妙的慢舞，雙方跳著相同的節奏，調和各自的風格互相搭配，可以隨心表達自我又不會阻礙對方，在溝通之舞中合而為一。真好！[105]

「包容」這個詞有它冷酷、抗拒的一面，當我們包容某件事，代表我們不喜歡、也不認可，但我們知道必須接受。雖然如此，在婚姻裡我仍會請它幫忙，還有它的好朋友：慈悲。因為婚姻有別於其他各種關係，在婚姻裡，我們給了對方「全部」的自我，不是最好的自我；我們天天見面，不只共度美好的週末。

> 當個體特別能體會到伴侶關係中真實的親近和合一的可能性，那是多麼美好；也許他是少了根筋，這倒不太要緊。和在親密關係裡總覺摩擦或主觀經驗到痛苦的「常

103 Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.
104 Lance, letter dated November 8, 1999.
105 Heikki Malaska, letter dated February 13, 1999.

態」相比，這樣的個體此刻在你們星球上確實罕見。我可以用最近幾位器皿討論出的意象來做比喻，這個意象即是「繭」。當個體選擇和對方進入婚姻的繭，在本該浪漫的關係裡頭，他們卻突然變得不太浪漫。他們生病了，他們對於過多的付出相當感冒。龐大的吸引力把人們拉進粉紅泡泡裡，一開始伴侶通常會對第三密度個體的潛能抱有「非人」的幻想，包含對自己也是；說過的每句話都很好聽，可以相伴真是令人開心，理智上我們可以說，不過是週日的約會變成一週七天面對面而已，但個體在心理上遭遇的衝擊，卻不見得只乘以七。[106]

關於如何成為包容、慈悲的夥伴，凱倫・艾可（Karen Eck）提供一個好例子：

這段關係在另一個層次上有其基礎，當它變得艱難、變得非常非常難，我提醒先生，不管是什麼議題，他都能和我一起處理，或以後再說也行。我知道如果他不現在處理，不和我一同面對這些議題，我們大概得帶到下輩子去，但經過很長時間的內在工作之後，我已經接納了這件事情。[107]

談論婚姻之美很容易，宣誓和伴侶攜手活出神聖的生命很振奮人心，基督徒形容丈夫

如同基督，妻子如同教會[108]，從男性身為供應者和愛人者、女性照顧及養育家庭的原型角色來看，一切都很歡喜。所有理想都是真切而美好的，不管我們的社會使得它們看上去多麼扭曲。不過，婚姻也很困難。一開始或許還不叫難，因為我們可能還保持得住一個禮拜只上一天教會的那個模樣；也可能還非常目標取向，買了一個房子、開始了一個家，我們忙得團團轉，留意不到那些超過我們負荷和職責的事情。但房子只是個結構體，加入孩子的話，生活不免又更繁雜；知道彼此最瑣碎的習慣和想法之後，我們可以變得非常挑剔，輕易找出對方的缺失，而且已經準備好批評的臺詞。切換視角，我們那完美、優秀的伴侶，也正在用放大鏡檢視我們。這下，對立比愛更簡單，分裂容易、和解難。正是如何堅持不懈地面對困難，區別婚姻關係的好壞，區別依舊攜手的人和離開婚姻狀態或分居的人。我不知道要怎麼述說搬開這些固著難題的方法，我只能說，我人生最珍貴的時刻都是在伴侶關係中，婚姻之於我就像無限的禮物，我不斷打開，也永遠感到驚喜。

婚姻裡的不忠比婚前更傷害彼此的信任，因為忠誠的承諾已經許下，在眾人面前，在強大的權威面前，無論這權威是神、是牧師、還是執行儀式的法官。可是，它仍會發生。

106 Q'uo, transcript dated January 13, 1991, p. 5.
107 Karen Eck, letter dated March 3, 1999.
108 〈以弗所書〉5:25。

大多數時候，形而上的學生會試著忽略偶然的誘惑，將注意力再放回伴侶關係上頭。這一點，男性始終很難澈底做到，女性會努力表現寬恕、諒解，但仍難逃敗陣下來。我的朋友，和所有事情一樣，這將是你們互相幫助的機會，我們鼓勵每一個人用悲憫的眼光觀看性或性別所帶來的動態關係，隨即寬諒對方，嘗試再次信任。若這個層面產生了不協調的狀況，許多能量都會受到阻塞，形而上的學生便經常在此處發生阻塞。我們曾經說過未清理較低能量中心（紅色、橙色、黃色）就開始進行意識中工作的危險性；再次提醒各位，首要工作即是最低、最基礎的工作，亦是最核心的工作。初始的神聖即在雙腳和土壤碰觸之處，靈性和血肉交會之處，這裡是個體出生的地方，是個體表達肉身終極質性的地方，良好事工自此開始。[109]

寬諒是有可能的，我曉得。我第一任先生當時為逃避自己和我們的婚姻束縛，找了個地下情人；我知道他非常不快樂，而且我完全無法讓他好過一點，所以接受他的不忠，希望他因此得到安慰。結果事實證明我想太多，他變得更難過，而我雖然心亂如麻，還是原諒、不斷原諒；只要能保留住我們的婚姻，我可以原諒這個意外，因為它很短暫，因為他開始對我比以前更好。然而，這個意外並非殺死我們婚姻的兇手，是我第一任先生本就痛

恨婚姻，導致關係告終。可以的話，我寧願不要知道這個意外，但我太瞭解他，永遠能看出他遇到什麼事情。迷失過的人或許會深自懺悔，把錯誤放在心裡是一個方式，可若靈魂快要被它壓垮，就的確需要講出來。原諒不忠對某些人來說非常非常難，即使沒有到達慣性出軌或更嚴重的地步，所以要這麼做之前，請先想清楚後果！

不忠有不同的程度，對我而言，調情和性濫交一樣令人痛苦。吉姆在我們結婚後不久，曾要求開放式婚姻，造成我不少折磨。他想要那樣的狀態，但從未依照感覺行事，隨著我們神聖的性愛生活蓬勃起來，他完全成為一夫一妻制的擁護者。那時候，他表達的是對自由的渴望，我也明白沒有男人會因為妻子反對就不出軌，於是同意了。當他漸漸成長，開始將自由理解為能夠自在地與我相伴，開始培養出「已婚」的感覺，這對一段關係的持久和健康是多麼重要呀！我感到無比寬心和歡喜，這都歸結到我們之間的性。男人或女人都可以將伴侶視為宇宙中獨一無二的性夥伴，或代表行星地球所有的性引力，都集結在伸手可及的這個存有身上。比起男性，我相信女性更容易受到文化的影響，威卡（Wicca）魔法是一種自然魔法及儀式魔法，將男性稱為領主（Lord）、女性稱為夫人（Lady），借其用詞，女性在神聖性愛中經常會將先生視為領主，順服於他；但我也見

109 Q'uo, transcript dated April 9, 1995, pp. 9-10.

過雙方對彼此這般獨特的完美伴侶同等地欲望高漲。謝天謝地，這幾乎無關我們外表的模樣，而是全然端視我們如何相待。那些熾熱以對、認為伴侶即是完美的人，便能通往聖禮性愛中最深奧的部分；再者，如此動人的遊戲裡，具有供應生氣的能量，我真的感覺到用心經營的聖禮性愛給了我們小組和Ra通訊的動力，時至今日，都仍持續支持著吉姆與我的生命。

有時候，最大的努力也可能失敗。梅莉莎（Melissa）說：

他想分居。我慢慢意識到我得讓他去，儘管我很害怕，我不想要。伴隨分居會發生的每一件事都發生了，包括允許其他對象等的。我好難受。我們的關係依舊密切，事實上，我們一天對話好幾次，這整個經驗已經逼得我更頻繁注視自己，我所謂的信心，我在「靈性」和情感心智上的修為，我性格裡的力量。有時候非常顫慄不安，就算你回信給我時，我還在懷疑自己想不想留在地球上，也沒什麼好意外了。[110]

一六九心有戚戚焉：

走過一段極度可怕又痛苦的婚姻，覺得好空虛。不懂為什麼我那麼相信、那麼有信

心，因此放棄在歐洲的平靜生活，跟這個男人來這裡；結果他把我丟下，沒了愛也沒了依靠。[111]

聽得見心碎的聲音，原本許諾終生的關係一刀兩斷。Q'uo向我們保證，即使離婚收場，曾經投入過的關係依舊有其價值。

現在，我們談到關係的失敗。婚姻的承諾往往結束於退出或離婚聲明，形而上來說，這項聖約何去何從？它依舊是有價值的，它如今的價值和過去追尋者誠摯宣告的承諾是相等的。欺騙、阻撓、圈套，本是這個幻象的特性；承諾毀損、婚姻結束的情事，也的確很常發生。然而，承諾的力量、願意在承諾中恆常服務的意志，都真切地強化、平衡、規律了個體的內在尋求。當然，沒有任何方法可以讓一個人許下承諾，然後非常確定自己絕對能夠遵守，因為在你們所經驗的幻象之內有各式各樣的壓力會分裂你們的基礎，搖動你們種下的樹根；你們開始飄盪，一邊迷惘，一邊不禁想，過去經歷的一切究竟有無用處。然而我們可以肯定地說，你為了信守承

110 Melissa, letter dated June 10, 1999.
111 169, letter dated September 23, 1997.

> 諾所做的努力都不會白費，如果關係失敗了，請記得這份失敗是幻象中的失敗，承諾依舊永恆。這裡指的並不是要永遠守住一個承諾，在無止盡的時間循環裡反覆回到同一個伴侶身旁；而是兩人在形而上界已經達到共同追尋的合一，已經創造了恆常不滅的光。[112]

無論是不是成功傳遞了渴望給予對方的理想，我們並未兩斷。我們受到彼此的吸引，做為朝向合一的第一步，我想像我們在數度轉世中有過多次曇花一現的愛和激情，它們全是真實的，以各自不同的形式。每一段這樣的經驗，合一才是真正的結尾，如同我們正努力要在下個密度形成社會記憶複合體；在那裡，我們和所有人相愛、相互接納，同時賦予彼此擁有獨特性與個人價值的權利。願我們每個人都在關係中茁壯，且將我們所是、我們所有與對方分享，因他們著實是地球生命體驗中，豐盛美麗的篇章。

112 Q'uo, transcript dated June 28, 1987, p. 4.

第10章 社會議題

金錢

這一世揭幕沒多久，我們就已經形成一個概念：金錢的力量很大。父母為了得到它努力工作，使用它的時候還要再三思忖；身為孩子的我們則發覺，別人會用多少錢的穿著打扮來評斷自己，特別是進入青春期，夠不夠「潮」變得更加重要。即使穿得普通、錢也不多、沒辦法到很「酷」的地方做很「潮」的事，一樣有機會受到歡迎，不過這「機會」不高就是了。我從小就意識到，我的家庭沒有足夠的資源，無法供應那些我認為需要的服裝和配件，我越發渴望，總覺得擁有如此神奇的東西，就能打開好多道門。隨著逐漸成長，慢慢地我發現，金錢並非只有美好的一面。十三歲時因為腎臟衰竭，我住院整整兩個月，出院後仍每天向醫生報到，接受注射，持續五個月以上。醫療過程累積的帳單金額非常驚人，爸媽花光積蓄也不夠；我為此感到非常內疚，於是打算想點辦法貼補，用木頭纖維和美麗的人造裝飾花做了些盤子，每一個都是仔細又繁複的手工，可是我家附近的商店沒有一位老闆願意幫我販售。這是我第一次試著自己賺錢，無助和挫折讓我更明白金錢多麼強大，以及沒錢導致的不平等是多麼可怕。當了大人之後，賺錢成為更深重的責任，也經常嗅到擾人的邪惡氣息，看著新聞裡那些握有大把金錢的人揮舞權力，或許是為誰好，但這個誰多半都是他自己。為了賺錢所以需要工作，對我來說倒是毫無懸念，每天每天，我都

能看見這個「需要」，它深植我和家人的心。我更學會以我的工作為傲，不管出發點是不是錢，時至今日的每一件事，我都試圖做到最好。

> 你們文化中的年輕人被教導要努力工作，跟著可以施展野心的某條路走。靈魂學習到一個人的價值在於他從事什麼，於是每個成長中的心靈面對自己，都在試圖找出某件將來可以賺錢的事，努力準備，然後終其一生追隨特定的職業或專業。[1]

可以無憂地順應學校教育或其他養成方式，抵達一份能餵飽肚子、滿足生活所需的工作或職業，這樣的人是相當有福氣的！多數人都遇過金錢不足的時候，遇過所學無法直通生計的時候，然而真正的問題是，金錢真是那麼有益的東西嗎？儘管現今社會已經很富足了，我們還是非常容易為錢煩惱，Q'uo說：

> 引發你們人類非理性憂慮的議題之中，供給問題恐怕是最嚴重的一件。對此，我們建議確保當日三餐無虞後，就讓其他憂慮隨風而去，這是關注金錢的健康做

1 Q'uo, transcript dated April 19, 1998, p. 3.

法，每個人在每一天或每一次感受到與錢有關的煩惱時，可以有意識地移動自己，重新定位。[2]

這是很棒的建議，也和《聖經》的忠告相符。主禱文告訴我們，只要為今日所需、為「日糧」（daily bread）禱告即可。我們絕對需要一定數量的金錢，好購買食物餵養身體，有個地方遮風避雨，其他的考量則盡力而為。這個建議把憂慮縮小到我們可以處理的範圍，著實能讓心智立刻平靜下來，可問題依舊在，投入這麼多時間去賺來然後再花掉的金錢，我們如何衡量它呢？盡可能積累財富，以求高枕無憂，聽起來很不錯，但事實上我們從未真正安全過。把錢放在銀行，銀行可能倒閉；放在股市，股市可能崩盤；放在床底下，貨幣有天也可能作廢。每件事都可能發生，要說上述的事機率太低，那麼慢性病也可以耗盡我們最後的分毫。如果過度投注心力於攢集金錢，我們就會像漫畫人物小氣財神（Uncle Scrooge）一樣在銅板堆裡打滾，卻控管不了我們獲得的能量或力量；這是人之常情，但也愚蠢至極。誰都喜歡安全，我工作也是為了確保金錢，好讓財務穩固一點。不過，知道錢可以用來做什麼事和「愛錢」，這兩者天差地別！理解並儲存是審慎的，而愛錢則如〈提摩太前書〉（First Epistle of Timothy）所說，是萬惡的根源[3]。約瑟．柯姆（Joseph R. Koehm）表示：

你感覺到的安全是個假象。明天你的錢可能變得沒有價值，你的不動產可能不再是你的名字，無論原因是千百萬種的哪一條。明天你也可能死掉，沒有人可以保證你會活到退休，更別說保證你退休之後從此幸福快樂。你可以從此幸福快樂，但唯一方法就是拆下囚禁你自己的鐵欄，放下過去，定睛在你將要去的地方：未來，亦即永恆。[4]

Hatonn群體呼應約瑟：

你們的神聖著作曾說，「愛財是萬惡的根源」。我們會改說成，喜歡那些讓人分心的東西，是延宕靈性的主因。這並不是指東西本身是負面的，而是如果在有機會從鏡子裡看見自我另一面的時候，你卻去愛、去追求一個無生命的物體，一個相對容易的東西，一個讓你獨善其身的東西，它便已經阻礙了你身為追尋者的成長道途。

2 Q'uo, transcript dated September 12, 1993, p. 5.
3 *Holy Bible*, "I Timothy" 6:10.
4 Joseph R. Koehm, letter dated August 3, 1998.

我的朋友，你當追尋的，是那經由冥想、或經由你對人的來往，謹慎思量及服務弟兄姊妹的所有心念，方可尋得的真理和愛。[5]

靈性道途對錢的態度，可能會指向金錢本身是負面的，或喜歡累積金錢是邪惡的。好比耶穌認為宇宙會供應我們真正需要的東西，所以差遣祂的使徒不帶任何財物出門。從那之後出現了修行社群，加入其中的人必須立下三個誓願，分別是守貞、服從與安貧。然而，我相信更趨近真理的角度是將金錢視為一種能量，一種具有靈性潛力的能量，與性能量或其他類型的能量都一樣，不管來到我們身上的額度是多或少，都取決於我們在心智中、在行為上怎麼處理它。

為了與金錢順利形成正確的連結，請將對財務的擔憂置於你心智深處最神聖的地方。太一是無限豐足的意識，宇宙造物包含一切萬有，每個需求都可以被滿足，這般無限供應的概念解開了個體為金錢皺緊的眉。那麼若把「金錢」一詞歸類到「能量」之中呢？這也多少有助轉念，因為能量並不需要囤積，反而應在潛勢中展現出它的質性。因此，常見的經驗法則是個體會做他該做的事，來獲取足以生存和自在生活的能量，理解能量光譜者可以轉換這些能量，讓很多東西變得與金錢的功能一

> 樣。我們相信每個人都可以想到很多例子，看起來不可能的事情卻真的發生了，原因是物品或服務的交換，而非堅持單一的能量形態。[6]

這裡談到的是，釋放我們對金錢來源和形式的限制性思考，允許能量流進我們的生命，無需過度擔心，只要確定我們的花費沒壓垮錢包就好。同樣的，當需要「綠色能量」的人[7]請求我們慷慨解囊，可以在心中想像能量流動，無論我們是否富有，都做個大方的「錢管家」。我有一對朋友，他們一起養家，錢包常近空無，但總是剛剛好夠用，剛剛好滿足所需。他們建造自己的家園、親自種植、收成、貯糧，讓小孩在家自學到七年級，每個發薪日都拿出固定的數字做為慈善用途。我一直認為，正是因為他們無懼地保持能量流動，才始終如此豐足。他們自然也教導孩子努力工作的正向價值，可以從中獲得滿足，且以他們自己為例，還可以換得美好的居所；但他們真正教給孩子的比這更多，他們從來不會緊抓金錢，而是將擁有金錢的自己，視為靈性服務鏈中的一個環。

5 Hatonn, transcript dated June 26, 1982, p. 3.
6 Q'uo, transcript dated September 12, 1993, pp. 2-3.
7 譯者註：因為美元鈔票為綠色。

當養育孩子的人栽進你們文化相對複雜的事務中，為購買生存和生活舒適的必需品想方設法，孩子或許也會變得過度在乎物質世界的東西，因為如你所說的收支打平，從來都不容易。父母可能藉此教導孩子，這世界就是需要金錢、需要權力、需要擴張自己。面對俗世框架，學會這些的確有用，但更好的情況是父母也充分關注自身，並留意自己對關係中那位年輕的其他自我（即孩子）有責任，方能創造並維持一個規律、有愛、堅定且真誠的靈性追尋，它不在吵嚷的市場和電視裡頭，也不在喧囂忙亂的世界之中。[8]

❖

有個男子，他十分謹守每條誡命，但當他詢問耶穌自己還能做些什麼來追隨祂時，耶穌建議這位富有的男子賣掉他所有的一切，獲得自由。這個故事流傳至今，始終讓那些過好日子的人緊張，然它的重點不在於金錢或其他財富，而是人和轉瞬即逝之物的關係為何。舉例來說，肉身會生滅，但愛惜自己的身體，讓身體覺得舒服，才能為他人付出，這並不算自命嬌貴；相同的，保留自己的財富，將它用來給自己過好日子，這也絕非十惡不赦。然而，如果一個人執著肉身，企圖避免老化或死亡，那麼肉身和靈魂，孰輕孰重？這個問題同樣適用於金錢或權力等財富，一個財富持有者和財富本身的關係，是審慎地使用它或發揮在公眾利益上？還是抓取或緊

握著不放？如果答案是後者，那麼要追隨這個器皿常稱的基督意識，你最好還是賣掉一些財產吧。[9]

要抗拒金錢和資源的誘惑，不貪婪、不忮求，有時真的很難。就像流行歌唱著「金錢改變一切」，我們全都明白那代表什麼。有錢坐頭等艙不一定能換得快樂，但可以帶來舒適的物質享受。和許多靈性議題一樣，關鍵是在謹慎管理金錢與順應供給節奏之間找到平衡，我們更可以成為運用金錢的藝術家，將其創作成追尋過程中的新關路線，成為學習自我的另一條蹊徑。

分離的幻象之所以存在，是為讓太一造物者的每一個部分、每一個你之所是的人格有探索和發現的機會，在太一造物者的無窮境地中挖掘，找出對彼此的愛與服務；儘管這項工作看上去不像一個人投生至此的主要目的。關於目的，幻象給了許多其他的答案，例如蒐集財富、獲取權力、去做各種了不起的事，但這些答案不過是手

8 Q'uo, transcript dated January 10, 1988, pp. 2-3.

9 Q'uo, transcript dated March 14, 1993, pp. 1-2.

段，個體憑藉它們，目的仍是找出內在愛與合一的中心。[10]

雖然並非所有案例皆然，但流浪者的確有個趨勢，即不太懂得向「錢」看。有人就來信寫道：

> 我從來都不覺得我需要累積財富或物質來滿足我的內在，倒是經常直覺地認為不值得去追求這世界上的東西。當然，引用〈登山寶訓〉（Sermon on the Mount）會讓這個想法看起來有力些，尤其是〈馬太福音〉六：二十四寫道：一個人沒辦法同時做兩端的事。二十五年前，英國紹森德（Southend）的一位靈媒對我說，我永遠不會缺錢，供給沒有問題；後來人生向我證實這預言是真的，她還說我會有其他的麻煩，那也成真了。[11]

她引用的〈馬太福音〉經文，大意是說我們無法同時服侍上帝又服侍瑪門（Mammon）。瑪門是人格化的希臘半神，代表金錢與財富的化身，字源即為希臘語中的財富「Mammonas」。

我很難擁有金錢，簡直像是更高的我在保護我，跟它隔絕。我有很多才能，音樂、鍛造金屬、藝術。我可以鑑賞美，但我的債主看不見。[12]

❖

小時候我常常覺得這個世界的運作方式非常奇怪，生活好像就是賺錢，然後再把錢拿去換取物質或財產，是不是空洞了點。我強烈認為人生一定有更深的意義，可能等我長大之後就會有人告訴我這天大的秘密；結果我慢慢長大，也逐漸發現，多數的大人除了那空洞，並沒有再覺知到什麼。[13]

Q'uo支持這項觀察：

流浪者投生至此時，那已被意識體覆蓋、浸沒的肉身載具，每個細胞都因其與所謂普世觀點 — 文化中的個體操控或塑造而成的表象信念、習慣及振動頻率不相符而顫

10 Q'uo, transcript dated December 29, 1997, p. 4.
11 282, letter dated July 24, 1994.
12 Marq ii, letter dated October 18, 1999.
13 Pharaoh, letter dated January 13, 1998.

抖、退怯。你們人類被恐懼、飢餓、需求、渴望牽著鼻子度日，經年累月形成了極為強大的價值觀，許多人真心相信擁有金錢和權力就能得到滿足。這股信念非常自然、正常而且普遍，但在流浪者聽來就是沒有共鳴。[14]

金錢是我們人生學習計畫的一部分。命運不一定讓我們享有同等的俗世財富，但我們確實全都富含同等的愛，讓我們去發掘，讓我們去付出。

在幻象中，你會發現你可能欠缺力量、金錢、權勢或愛，依你初始選擇用什麼方式學習愛的課程而定。事實上，這些欠缺都是愛的某種變形，也可視為探索愛真實面貌的機會。假使你沒有足夠的錢，不舒適的感覺可能會分散你對追尋的心神，但若採取另一個觀點，你會看見欠缺產生簡樸，將你鬆開，盡情去愛。[15]

無論「金錢運」如何，接受現在所擁有的；嘗試以此為基礎生活，不焦躁，也不吝嗇。

每個人都替自己設計了一個特別的人生，會經驗匱乏和富足，會走過風雨和寧靜。如果你的財富很少，別認為你不配得到更多；如果很多，別認為你不值得有錢。不

管環境好壞，讓它充滿你對造物者的愛，讓愛無限擴展，連結至造物者微笑的面孔，祂的光始能經由你照耀他人，成就他人的豐盛。在你們幻象之中，金錢的確緊要，擁有它，就享受它；如果你非追不可，就去吧；做得到的話，請忽視它，只要記得顯化豐盛，以及愛的意識。[16]

貨幣是愛的符號，人類為便利物品和服務流通而有了這項發明。它象徵的綠色能量，是幻象中的幻象；愛，才更接近實相。

你們文化的價值觀，始終以那傳遞出綠色能量的金錢為尚。錢多錢少，都是一種幻象，萬物皆屬太一無限造物者；當你給予、收下，你都只是單純地移動能量。[17]

❖

今晚冥想時，你們小組有人說道，你們活在獸的時代，全球信用的時代，數字掌權

14 Q'uo, transcript dated April 28, 1996, p. 2.
15 Hatonn, transcript dated September 3, 1983, pp. 3-4.
16 Q'uo, transcript dated December 20, 1986, p. 4.
17 Q'uo, transcript dated February 4, 1996, p. 2.

的時代。請記得，這些符號本身沒有力量，是「重要性」給了符號力量。隱藏在你們貨幣系統裡頭的惡魔，它在說謊。自從人類第一次將錢拿來滾更多錢、而非交易彼此多餘且有用的東西時，這個謊就已如影隨形。因此，從這層定義上來說，金錢的本質是邪惡的，金錢的「重要性」是人創造出來的。然而，孩子們，你們時代的科技沒有良善邪惡之分，它是一項工具，可以用於良善，也可以製造惡魔。[18]

非常多看似改變社會文化的力量，都是人創造出來的。就讓我們在使用金錢時，與之保持真實的關係，即供應二字所代表的精髓，太一造物者的無限之愛。如果我們可以對這無限的源頭懷抱信心，如果不管擁有什麼我們都願意分享、願意流動能量，那麼我們將永遠都能找到方向。如同任何概述都無法包含全部，這段話也尚未顧慮到那些可能已經掉出社會邊緣的人，他們今天還沒吃東西，夜晚可能沒有庇護之處可以安穩歇息。我祈禱他們可以立刻尋得需要的協助；我更誠摯地希望，不久之後，食物和遮風避雨的住處，是行星地球上每一個人的基本權利。

工作

當我開始思索工作這個主題，腦子裡隨即冒出兩則引文，可它們的論調大相逕庭。一

個是〈傳道書〉（Ecclesiastes）中的傳道人，語氣消沉：

> 人一切的勞碌，就是他在日光下的勞碌，有什麼益處呢？一代過去，一代又來，地卻永遠長存。[19]

詩人紀伯倫（Kahlil Gibran）則以先知的口吻如是說：

> 工作是愛的顯化。若你工作時心懷厭惡，無法有愛，那麼你不如離開它，去坐在廟門邊，接受樂於工作者給你的施捨。[20]

很多流浪者發現，前頭第一則引文就已經很接近他們的核心議題：

> 它們感覺起來都像坐牢，如何擁有一份「真正的工作」，我很頭痛。我只想要服

18 Q'uo, transcript dated February 15, 1987, p. 3.
19 *Holy Bible*, "Ecclesiastes" 1:3-4.
20 Kahlil Gibran, The Prophet, New York, Knopf, 1968, p. 28.

務，不想為金錢煩惱，我願一輩子為幫助他人而勞動，但錯綜複雜的第三密度已經讓我動彈不得。[21]

❖

我無法接受一週工作四十小時，明明很悲慘，還說是美國夢。我只是純粹與文化上或社會上所認同的觀念不同，我不覺得一定要上班、結婚、生小孩。[22]

要完全瞭解我們真正想從事的工作，所需的時間通常太久，無法說服那些希望我們一從學校畢業就開始工作的人。關於真命天「職」，靈性追尋者經常自覺多舛，不是過了年紀，就是力有未逮，但也不希望加快這個過程，匆促應付：

我最大的困境是俗稱的「晚熟」。以我這個年紀，大多數的人都已經結婚，或至少有個穩定的職業或專業；但我很雨難，我沒有遵循大家預期的社會約束走，是因為我很早就知道，那不適合我。[23]

甚至有些時候，我們就是跟工作無緣：

> 我被解雇了兩次，反正就是縮編啊，改組啊，理由也不重要啦；是不是誰要告訴我什麼呢？所以我打算做點跟以前不太一樣的事，我挺擅長激勵別人的，和我討論潛能、討論可以如何改變生活的人，都會受到我的鼓舞。我想當他人的靈性導師，只是要有機會，還有，要能賺錢。靈性知識應該是免費的才對，但每個人都得餵飽肚子；失業救濟補助即將結束，我連個滿足財務需求的地方都沒下落，更別提心靈上的了。[24]

使我們對謀生感到沮喪的原因當然很多。或許我們目前所接受的訓練或擁有的資格，只夠我們做低薪的工作，但那讓人沒有成就感，也無法得到應有的報酬；為了高薪或福利，我們可能會坐困不適合的職務；說不定我們其實更想要的是進行研究、農作或靜修。然而，為了維持食物和安身之處，我們生命大部分的時間，還是很高機率需要受人僱用；我們必須找到一個角度，幫助自己留在勞動人口裡頭。對我而言，這個角度即是紀伯倫所說，將

21 Karen Eck, letter dated June 28, 1998.
22 Gypsee, letter dated October 9, 1997.
23 Marc Morgan, letter dated September 7, 1999.
24 Trixie 9, letter dated January 21, 1999.

工作視為愛的顯化。二五二，形而上派的健康照護專家，她說：

> 你說過我們的核心任務，就是藉由自身去輸送或傳遞神聖能量，我覺得我做得到。事實上，我認為那就是我的目標。要在醫院實踐這一點是很大的挑戰，因為環境本身的特性就是高壓。你有什麼建議嗎？在最緊迫、壓力最重的氛圍中，在你不想要但卻不得不四處奔忙的情境下，要如何繼續供應能量？我是不是待錯地方？[25]

二五二沒有待錯地方，而且也絕對可以分享她與生俱來的天賦，我這麼向她保證。最適合的工作依舊充滿挑戰，我們很容易懷疑，自己是否入錯了行。從靈性觀點來看，我們可以將當前的職務、職業或現下覺得適合的工作視為此刻最好的安排；如果心有疑慮，便深入檢視這些工作，究竟夾帶著什麼樣和愛、寬恕、耐心有關的課程？因為所有工作都是自我的面貌之一，同時也是一句句實質的祈禱：

> 有句話說：「工作形同禱告。」已經找到真命天職，既能維生又可以餵養心靈的幸運兒，想必深有體悟。你會發現他們憑自己的力量勞動，創造美好的事物；投入他們的心智，擔任愛的通道；以這般形態在世間任事，其存在本身即是一種服務。

> 但我的朋友，日常生活與愛的關係、靜思與行動之間的連結，多數人都尚未理解。為了讓你逐漸能將空有形式的工作串連至愛的事工，我們建議你停下虛忙，練習冥想。[26]

把空有形式的工作轉為愛的事工，心智上的移動帶來強大的能力與能量，讓我們面對任何工作都發自內在地感到自豪。思量如何謀生之際，這是重要的建議。我曾做過一些非常「基層」的工作，像是酒吧女侍、汽車旅館櫃檯人員；也當過報稅員、會計人員、圖書館管理員和研究員，而後開始通信寫作以及出書計畫。我第一份「職業」是在大學擔任影印機操作人員，時薪一塊美金，在美利堅合眾國境內大概沒人有能耐「出社會」出得如此卑微。不管你相不相信，我真的就這樣過活，當然我得更仰賴宇宙給我好運，畢竟我暫時負擔不起醫藥費和保險，電視、電話之類的東西就更別提了，連住的地方都只是個小小的房間。但那時我很喜歡我的房間，喜歡我美好的家，我靠自己養活自己，非常快樂，且以服務他人為樂。無論工作內容有多簡單，一個店員或機器操作人員，也可以追求卓越，而不

25 252, letter dated January 24, 1999.

26 Hatonn, transcript dated February 4, 1982, pp. 1-2.

是完成就好；我十分享受這份工作，盡心盡力，精準地裝訂成堆影本。酒吧女侍也許是這一生，我個人認為最朝向服務他人的工作。如同現在與各式各樣的流浪者通信對談，我在酒吧裡接觸到許多孤單的人，每當我騰出空檔坐下來跟他們說話，他們都很開心。那個泡在麥芽啤酒裡的大學暑假，我送酒、聆聽、分享，在我的生命裡，那是我覺得自己最有成就感的時光。我們可以從表象上的工作、亦即工作的外在形式中，挖掘出其深藏或部分顯現的本質，培養服務他人的極性行動，藉此面向自我，學習自我：

> 如果把人生看做一份自我親手創造的禮物，將於第三密度的生命盡頭製作完畢，那麼無論學習的成果符不符合預料，真正的作品在於學習期間養成的態度和傾向，這個過程會繼續前進，無所謂表面的成功或失敗是如何扭轉了外在。[27]

要對工作感到自豪，不只要聚焦在「事」，還包含我們怎麼樣懷著愛和關注「做事」。猶記得一九六八年，我在溫哥華的西門菲莎大學（Simon Fraser University）擔任研究圖書館館員，它很專業，但超級乏味。從笨重的卷宗裡查閱國會圖書館編目卡，我要站著，低頭看這些大書，抬起一本，檢查完了再換下一本；科技已經把這種工作交給電腦，現在做起來必定容易得多。部門裡的其他館員士氣都有點低迷，而我給了自己一個挑戰，

快樂地查閱每一本參考書目，同時積極追求精準，也就是這份工作的重點，「把事情弄對」。不到四個月，正向的態度和準確的產出便使我獲得晉升。我們可以帶著快樂和尊重投入工作，看見或賦予它意義；即使我們認為手上正在處理的這些資料沒有什麼用武之地，能夠謙恭、精確地把任何事情做好，本身就足以令人歡喜。如果工作真的簡單得不能再簡單了，那麼它正好可以成為一個冥想的機會！回顧操作影印機的經驗，當我正在替一份五十頁的文件印出三十個複本時，我可以進入美好的、至福的冥想狀態，為我的上班日增添光亮。工作實為「偉大的事工」，只要我們明白，它並不僅僅關乎地位或金錢，它是，我們的人生。

> 你們人類很難辨識出真正想從事的工作，是因為你們被某個有力的工具扭曲了價值觀，即你們所謂的金錢。人們假設工作就是完成某件事來交換金錢，甚至假設如果做某件事沒有錢，表示仍在受訓階段，訓練結束「工作」才正式開始。金錢已經在你們人類之中創造出這樣的扭曲；但我們認為，只是我們認為，這不是不可修剪的真理。我們認為，對任何個體來說，唯一可被稱為「工作」的，是意識中的事

27 Q'uo, transcript dated May 10, 1987, pp. 1-2.

工；在生而為人的這一世持續運作，持續增強，並朝服務造物者、服務他人的方向極化，抵達生命終點之後，由自我來裁示淨值。因此，人生即是工作，工作即是人生。[28]

經由工作，我們深入尋找，更真實的自我。

我們提供器皿一個個體，在兩種層次上工作的意象。外在層次上，希望更成為自己的追尋者，處理著手頭上的事務，內在則嘗試找出更多情境或場合，可以付出自己的天賦，學習自己的課題，信守其在各種關係、道德思量、個人榮譽和職責上的承諾。如此純粹、規律的工作方式將為追尋者創造豐碩的果實，在其著手投入的事工中，尋得更真切的自我。[29]

兩位流浪者提及，工作如同一個成長的機會：

我們有五個非常棒的孩子，包含一對雙胞胎。我們一起歷經地獄般的生活，歹徒、火舌、洪水和窮困，讓我們數度失去家園；我們做過幾次生意，曾經富有，也曾經

> 潦倒，從零開始。幾次的工作變換，給了我們多元的經驗。我熱愛生命的每一分鐘，對這些成長的機會深覺感謝。[30]
>
> ❖
>
> 我喜歡藝術，唱歌、表演、舞蹈等。有人說，我有天分，我也知道自己在這條路上可以有所貢獻，但我清楚地感覺到，假若我沒有建立起心靈的基礎，我的尋求就無法結成甜美的果。於是我正在努力試著覺知靈性層面的我，以及我應該採取什麼方向，才能顯化出真實的我。[31]

在此，經驗之語與青春之聲，不約而同地相互呼應。我會說，每個工作都一樣好，只要用同樣的愛去執行。一個人懷抱愛和悲憫，做著微小的庶務，另一個人擔任高階職務，看起來稱職心卻輕蔑嫉俗，那麼無論人類的觀點為何，前者從事的工作自形而上意義來看比後者更為重要，且做得更好。羅素．路易（Russell Louie）同意：

28 Q'uo, transcript dated May 10, 1987, p. 1.
29 Q'uo, transcript dated May 23, 1999, p. 2.
30 Sabra, letter dated August 21, 1998.
31 Marc Morgan, letter dated September 7, 1999.

服務絕非易事。在雙魚時代（Piscean age）[32]，學生和老師的角色定義明確，服務通常含有宗教意涵，或扮演教導、帶領的角色。如今，寶瓶時代的服務則意謂著成為自己之際，也做為愛的通道，給予他人鼓勵。未必要有學位、要有信徒、或懂得通靈才能有所服務，在寶瓶時代，服務的定義是時時刻刻都從心作為，凡事真實以對，同時不忘自我和太一無限造物者的連結。這無關職業類別，無關我們是在生產線擔任領班，還是在社區大學講授新時代。[33]

Q'uo也附議：

服務的道途之一，是盡力用最大的愛，做來到眼前的事。大多數服務機會都蘊藏在一點也不戲劇化的事物裡頭，且任何服務的管道和方式全是平等的；安撫正在哭的孩子，對街上的行人微笑，分享自我，分享食物，分享避雨的屋簷，提起耳朵去聆聽，或者對一份看似沒有服務機會的工作懷抱信心，它的確是個服務，只是你尚未參透。這樣的態度會讓你與自我保有充滿愛的正向連結，透過意志、信心、恆常的自我寬解，你送給自己一條服務的道路，送給自己充分的尊重，讓自己獲得了，每

個個體都需要的禮物。[34]

工作即是服務他人，此一觀點觸動許多流浪者：

我今年四十二歲，在一家銀行上班，碰到很多孤單的年長客戶，我終於體會到自己正在做些不一樣的事，終於真正地享受工作。這是我第一次在工作中得到這種感覺，天知道，我都已經打滾過幾個職場了。我從高中就開始工作，不管試多少次，我還是很不快樂，就像困在籠裡的獅子，透不過氣。那時，我會在牆上掛一幅庭園畫，工作索然無味時，便幻想自己處於那美麗的景色之中；也會放一些格言，如作家暨哲學家梭羅（Thoreau）的「若能自信地朝夢想前進，努力活出想要的生命，成功就會在意想不到的尋常時分，與你相遇。」看著這些畫和話，我才不至於失去希望。[35]

32 譯者註：占星學上以太陽跨越每一個星座區間的時程劃分所謂的時代，雙魚時代和寶瓶時代的交界點說法不一，唯普遍認為西元兩千年後我們已從雙魚時代進入寶瓶時代。

33 Russell Louie, transcript dated November 26, 1998.

34 Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 14.

35 Lidiana Santana, letter dated February 2, 1998.

❖

為什麼喜歡目前的工作，歸結起來，我想是因為可以幫助到人。[36]

❖

我什麼都試過，大約四年就換一個職業，當過街頭藝人而且自己寫曲，在醫院、餐廳、百貨公司上過班，做過保全、業務經理、程式設計人員、跨國顧問，也教人太極和冥想，甚至經營我自己的公司。有何不可，我始終覺得，我投入的不是工作本身，而是只要這件事可以讓我激勵他人、幫助他人更喜歡自己的生活，我就會持續去做。[37]

如何離理想更近？以下三位流浪者的經驗是，追隨自己的性情、天賦和興趣：

我的妻子伊蓮恩（Elaine），綽號小精靈，我到養護中心工作是出自她的建議。她從小罹患第一型糖尿病，衍生許多健康問題；她從我身上得到安定的能量，認為我很適合照顧長者，也會理解這份工作的價值。她完全說中了，她永遠都可以點出，我的成長和幸福之路。[38]

❖

十一歲到十五歲，我先實驗了瑜伽，十三歲時接觸到通靈板（Ouija），然後二十二歲到二十九歲左右研究塔羅，最近也是。我十二歲跟母親學按摩，再結合諮詢發展出以脈輪和能量為主的直覺式按摩，偶爾進行接觸式的療癒，目前正試著整合水晶治療以及能量解讀。[39]

❖

我是聰明、認真的外星人（哈！自以為？），是個療癒師，在五旬節教會（Pentecostal church）待了很多年，現在五十歲，要開始找教授接觸療法（Healing Touch）或其他能量療法的工作。我曾有幸進入所謂的「高等魔法」，它被我稱做對上帝巨量的、英勇的信心，當我禱告，某件類似療癒的事發生了，我說「可惡，麻煩走開！」（Out, damned spot）那麻煩就走開了。這兒有點趣味的弦外之音，假如你懂的話。[40]

36 Mike Korinko, letter dated May 26, 1993.
37 Heikki Malaska, letter dated January 28, 1999.
38 Andrew Laine, letter dated December 2, 1996.
39 Bjorn from Copenhagen, Denmark, letter dated March 5, 1999.
40 Mira Ellison, letter dated May 31, 1999.

凱倫則建議我們觀想自己需要的東西，不管是一個家或是一份工作：

> 我寫下我找到工作之後希望住處會是什麼樣子，結果非常接近。它提醒了我，我在這裡需要做的就是，寫下我能想到的最佳腳本，就在我找到自己的這個地方。[41]

瑪麗（Mary）證明了意識中的工作能夠改善幻象裡的工作：

> 一九八八年我到一家大公司上班，生產區的人帶我去認識領班、組長、課長。其中一位課長的態度有點輕蔑，我隨即瞭解到眼前的人是個棘手的老小姐。既然我們會有很多互動，我決定不按牌理出牌，她省話，她草率，我就微笑，溫柔地回答。來回幾個月，最終她開始問我，我有沒有需要什麼？親和的功用竟然這麼大，我自己都嚇了一跳。[42]

Q'uo同意：

> 所有爭論的背後都隱含一項美好的挑戰，就像在工作場合也總有各式各樣、五花八門的難題，如果你已經有意識地投入追尋，覺知警醒，或許意見分歧時你就能比其他人更熱切於採礦，彷彿能挖到真正的黃金一樣。因為所有情境、考驗和難題確實都充滿了恩典，相信任何困難皆有原因，也許神秘、但必是個對你有好處的原因，帶著這般信心，恩典俯拾即是。你可以從任何層面看見對戰、辯論、衝突，也同時會發現雙方的共同點，即需要增進靈性氣力與悲憫之心，方能在彼此所處的情境裡打造和平。[43]

很重要的提醒！我們可能會從工作中學習到某種特質，像是寬恕或耐性；也可能就是學會這項「工作」，理解它如何運行，做為通往另一份工作的基石。在路易斯維爾大學（University of Louisville）工學院圖書館（Speed School Engineering Library），我遇過一位特別的上司。我的職位是館長助理，那是非常辛苦的一年。館長一九四一年創辦這間圖書館，直到一九六五年我加入之前，她從來沒有助理。一些根深蒂固的習慣牽制住

41 Karen Eck, letter dated August 29, 1999.
42 Mary, letter dated May 5, 1997.
43 Q'uo, transcript dated September 26, 1987, pp. 6-7.

她，在一所幾乎可以稱為男校的地方，她卻對男性避之唯恐不及。還跟這個學院的院長為了新電腦的事鬧僵，院長想在圖書館裡放電腦，我也想，但她不要。院長甚至提議，只要我可以讓她辭職，就能接手她的職位和薪水。多麼誘人的選項，要讓她憤而離去實在很簡單啊！但，這違背專業，道德上也不正確，所以我選擇捨去這個機會，轉向熱切地學習她所知的事情。她在這方面非常開放，樂於傳承，因為她做每一件事都有她的想法和原因，也很喜歡說給人聽。跟著老手學了一年，我得到一份極具挑戰的工作，進入一間私立學校的圖書館。我整頓館內藏書，經常與學生互動，不管是每天的早自習，或是特定的週間課程；我和教職員也處得很好，我完全能夠勝任，且它成為我圖書館職涯以來最喜歡的一段，所有我需要的技術和專業，都是跟那位壞脾氣的上司學的，而她本來可能會變成我的敵人。

碰上艱難的職場關係，放棄之前不如發揮創意，試著「工作」這些問題。當然，有時候是該往前走，我們的內在或許會有感應，也可能用某種方式當作提醒。我的朋友大衛（David）是位小提琴家，他發現自己的手腕因過度使用而發炎疼痛，沒辦法再表演了，樂團首席不拉琴？我鼓勵他給自己一段時間，或許會有其他類型的工作出現；果不其然，一所頂尖的音樂學校找上他，邀請他指導有天賦的孩子，他也因此找回成就感，做自己生命的首席。克里斯提（Cristel）有相似的經歷：

心律不整讓我中斷了醫療領域的工作，我開始搜尋、閱讀我找到的每一份靈性資料，我也必須找出心律不整患者可以做的事。我一直非常喜歡水晶，便在家鄉開了一間能量石和水晶的小店。起初生意不太好做，因為這裡的民情比較封閉，但慢慢也有點進展。每一天，我都對那至高的存有說：「請帶來需要水晶和礦物的人，或是需要有個朋友跟他聊天的人。」即使只有一兩位客人，我仍希望水晶能豐富他們的生活，而且我可以成為他們的朋友。剩下的時間我多半用來閱讀、禱告、尋找適合我的真理。你一定懂，我是流浪者，我想找到其他頻率相同的人。[44]

如此美好、和諧的心境：做一份很棒的工作，在閱讀、禱告、信心之中，持續進行自我的「事工」。假使覺得無趣、疲憊、或任何不滿，找尋更喜歡的職務，也是一條新的路；只要以愛和尊重，無私地面對每一件任務，我們始終都能從工作、從自我、從周遭的人們身上，獲得心靈的富足。

44 Cristel Rose, letter dated July 27, 1994.

家

「家」，多麼滿載情感的字。說到這個字時，我們的思緒會飄到最具故事性的地方，我們自小成長的地點，聖誕老人送禮物的地址，當我們掉了一顆乳牙，也要在這裡等牙仙子（tooth fairy）。無論成長過程為何，對多數人來說，家代表穩固、安全；俗世意義上，一旦變成大人，我們就要努力創造，自己的家。二八五說：

> 我從來不曾在一個地方住超過兩年，算一算十四年之內，我搬了幾次家呢？至少二十次！我好想打造一個家，住在一個像「家」的地方，但我似乎一點都不擅長。[45]

二八二也有同感：

> 一九三八年，經濟蕭條的最低谷，我離開家，在農場工作幾個禮拜之後，便跟著兩位年紀較大的浪人「漂泊去」，搭乘一輛橫越加拿大的貨物列車，離開米遜城（Mission City）。在貨車車廂的那段日子，曾被警察鎖在車裡，也曾被丟出車外，飢餓差點讓我喪命；如此劇烈的經驗，我竟感到開心。我享受不停移動，沉浸於多

> 變的次文化，那滿足了我真實性格中的流浪癖，彷彿是個家在遠方的人兒。內心深處的不安定，總想要拋下一切起身出走的衝動，使得我一輩子都難以全心努力，或真正地投入生命。[46]

奧圖（Otto）來信分享，他搬離原先的公寓時，新的去處還是未知數。就在將要放棄之際，他終於找到一個可以落腳的地方：

> 你所描述的花園，讓我反思了自己的狀況：我是多麼不願意定居在某個地方，我一定要搬，也一直在搬。非常低潮的時候，我當然想過要離開這個密度，不過我沒像搬家那樣地去「顯化」它，我還沒有憂鬱到渴望死亡。我坐在幾近清空的房子裡，凝視著直背椅旁的地板上，那一株綠葉植物，簡樸的模樣充滿了我的心。你可以想見，我平靜地環顧四周，一種溫和的感受或理悟降臨，原來當我需要走回內在時，「家徒四壁」反倒是件好事。這個認知，這個顯而易見、甚至本就如此的東西，這

45 285, letter dated August 27, 1996.
46 282, letter dated July 24, 1994.

一刻具體化為，我活生生的經驗。[47]

這段話我很喜歡，因為我也認為，家的議題很容易帶出我們最低落的感受與最深沉的恐懼。當我們發覺找不到地方可以安頓渺小的自己，真的會有不如歸去的念頭；一旦屬於我們的空間出現，又是何等寬心的撫慰。Q'uo指出：

在你們的神聖著作中，名為耶穌的老師曾說：「天空的飛鳥有窩，人子卻沒有可以枕頭的地方。」[48]這是一則簡單的真理，這位個體並非以任何類型的基地為運作前提，他巡迴各處，到不同的地方去學習、教導、給予啟發，實踐其擁有第三密度肉身所肩負的目標。[49]

家不是地球生活的必要條件，流浪者深有體會。不同於落地生根，累積資源，為未來打算，我們之中有些人踏向朝聖，試著用各種方式傳達在冒險旅程中做為靈性存有的感受。對少數強壯耐勞的靈魂來說，這是正確的道途，只是需要極大的信心，展現自己，不擔心下一餐飯，下一個歇息地。大部分的人仍希望安頓自己，在某個地方停靠生活；此外，我們內在皆有找到定錨點的深層需求，它綜合了物質上的穩固及心靈上的安全，我們

對它的嚮往不亞於冒險：

> 你們每個人都如同一位縛進肉身的星際信差，身上都有一個部分是永恆的，是無限的，它深埋在未知裡，奧秘中的奧秘。每個個體都如造物者一般深邃，都是造物者的一個面向；在每一個顯化的幻象中，所有個體都是造物者的臉孔，每張臉孔都獨一無二。但所有乘著自由意志之風散播出去的愛之火花，都被賦予了對家的認知，和循著家的方向前進的渴望。[50]

於是，對家的尋求是靈性上的尋求，雖然人們從未在徵求家園的布告中，描述形而上的需要：

> 我們在生活中找尋的是熱情、奉獻、投入，但你們居住的這個地方非常世俗，很難

47 Otto, letter dated May 10, 1999.
48 譯者註：〈馬太福音〉8:20。
49 Q'uo, transcript dated July 30, 1989, p. 1
50 Q'uo, transcript dated April 26, 1997, p. 2.

讓人感受回到真正的家。在地球上遊走的人類，好比諾亞方舟上的動物倆倆結伴，落單者則會掉進實相的裂縫裡。[51]

吉姆不把自己歸為掉進裂縫的人，但當他去到肯塔基州（Kentucky）的鄉村山丘，建造自己的小木屋時，他的確形單影隻。他買好土地，挑選想要的木材，在出發前鋸成蓋小木屋的原料。但他沒有井，沒有整理好的草地，也沒有任何事物能幫助他緩衝自足生活所帶來的衝擊。他寫道：

小屋弄得差不多了，一九七四年五月七日我搬進去，意識到未來的一切，我既害怕又焦慮。我開始寫日記，寫我每天的感覺，再用一個數字給那一天評分；負十代表我明天就要離開，正十是如置天堂的意思，零則等於持平，留也可以走也可以，花了三十五天，我筆下才出現正數。起初我幾乎每天都到鎮上，隨著時間流逝，我越來越少出門。我對自己、對土地、對生命的態度有了轉變，我漸漸發現自己就在天堂，在美麗的樹林中，用簡單的方式，過全然一人的生活。[52]

吉姆必須和演進中的家建立關係，恐懼消散後，他融入各種任務和狀況，產生安頓自己

的能力，實現家的意義。對多半獨立生活的我們而言，創造內在的家十分重要。吉姆記述到新地方的違和感，也喚起我過去的移居經驗。哪裡有我喜歡的商店？風評好的醫生？禮拜的場所？圖書館呢？上班路線呢？離開了老地方、老朋友，會不會遇到新的同伴？抵禦猛獸般的害怕與焦慮需要一點時間，而後我們才會感覺到適應。關於創造內在的家，一九六七年遷往加拿大到一九六八年搬回路易斯維爾這段期間，是我抵禦力最低的時候。一九六七年秋天，我第一任先生跟情人去溫哥華，而我在波士頓公立圖書館找到一份工作，正在預備搬家。結果他連續打了幾通電話給我，表明雖然放棄情人有點不甘，但他需要我。我檢視了我們的結婚協議，裡面沒有什麼但書，於是，雖然別人看來自討苦吃，我還是決定信守婚姻的誓言，去加拿大陪他。我辭掉波士頓的職務，僅憑信心就向北走，找到一份不錯的大學工作，解救了剩四美元的我。接著，我們住進負擔得起的簡陋小房，再慢慢買床、買椅子，買一些我們擁有時覺得理所當然的東西。儘管如此邊緣化的生活是很不舒服的，我們仍度過適應期的危機，然而第一任先生變幻莫測的想望，使我們待在本拿比山（Burnaby Mountain）那段時間，持續經歷情感上的煩亂與挑

51 Q'uo, transcript dated December 17, 1989, p. 5.

52 Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.

戰。他到幾千英里以外的城鎮去面試，開那麼遠的車，卻只是停在該公司的停車場，然後就認定這個地方振動與他不合，每一次都這樣。我設法存下幾百元，除了必要的伙食費，我們從來沒有多餘的錢。這已經變成一種「日常」，所以我只好幫人做飯，賺點外快。總之想破頭，勉強能過。

最後，他認定自己真的非常討厭婚姻，要求離婚。我鬆了超大一口氣，愉快地答應他的提議，他內在的核心難題，在與婚姻本身分手後似乎也得到解圍。我剛尋得新工作，英屬哥倫比亞省教師協會（The Teacher's Association of British Columbia）專業圖書館的主任，薪水足以養活我自己，還能寄錢給他。但他堅決要我回到路易斯維爾，回到我家人住的地方，他對於跟我離婚感到罪惡，如果我有家人支持，他會覺得比較好受。我拜託他讓我留在溫哥華，我已經在這裡打造了一個家，但他沒有能力、也沒有意願聽進去我說的話；一九六八年三月下旬，我們在暴風雪中抵達路易斯維爾。再一次，重新開始。他的母親幫我找到住處，再一次，一張床，一張椅子，基本的生活用品。因為得以回到當時在私立學校圖書館的職務，我的情感很快安定下來，十分享受小公寓裡的獨處時光；若非同年十一月決定和唐共同生活，我大概不會想要離開那個地方。

這段過去的重點在於，我們妝點上自我之前，塵世的家僅是建築物而已。看起來，家似乎只是物質幻象裡的一個地點，似乎只和結構及家具有關；事實上，家是自我的體現，

是被自我所匯聚並填滿的空間。是進入建築物的我們，使它成為一個家。建築的材料是磚塊和水泥，而我們信賴自己，允許自我充滿於這空間裡，才形成情感上的安全，形成「回家」的感覺。小小的地方，有時遠比豪宅更能符合某些人的需要。當我重新開始，那小公寓裡的房間，正是我覺得我能夠填滿的最大空間；走過婚姻打擊，我增強了氣力，越來越有能量面對更大的地方，「擴張我的帳幕」[53]。這些年來，我和吉姆有一棟老舊的大平房，一處容納岩石和花圃的魔法王國，各種美景與色彩，全年盛開。這樣的時日讓我們明白自己何其幸運、富有，而且不會視為理所當然；縱使未來的某一天經濟狀況緊縮，我們也同樣享受它。可以生活在平靜中，喜愛四周的環境，且儘管我們的愛與能量如此渺小，仍足供這兒的一角一落，那麼燒柴或天然氣、煤油燈或電燈、沖水馬桶或戶外廁所，差別在哪裡呢？我們真實的家，深處的家，是心靈上的家。從世俗的角度來看，這很不切實際，但就靈性層面而言，卻非常踏實、具體：

> 一旦個體覺醒，對遠方的家鄉有了嚮往，打開眼睛、伸展身體，開始渴望某個東西，不是具象的生活與生計，而是某個看似不切實際卻更甜美的東西。那是更深入

53 譯者註：引自《以賽亞書》54:2。

的真理，更寬闊的遠景，是存在的根基。[54]

❖

善用時間寶藏最有力的方法，是騰出時間和空間，說：「我將以此為先，我將給予我的心時間，去碰觸它真正的家，去呼吸塵世生活裡神聖、純粹的氣息。」[55]

挪開家僅僅是結構和家具的概念，形而上的觀點幫助我重新定位心智，無論在什麼地方，它都可以成為家。Q'uo表示，活在當下的人，就在回家的路上：

> 專注致志和深層渴望帶來的恩澤，是心靈殷切所求，卻無法藉由增加作為、或用任何可度量的方式操作事件而獲得；但若充分進入當下此刻，恩澤閃現時便可順應把握。因為每一刻本身都是完整且完美的，當一個人處於此刻，就不再囿於時間；當一個人甚至開始覺察到此刻「無時」的一面，永恆的一面，共振就會油然而生，如同回家的感覺。[56]

再次強調，我不是指我們全都能夠或必須餐風露宿，沒有地方可以枕頭，而是明白「家」的感覺從何而來，明白定錨點就在自我之中；用這般思惟看待自己，有助於我們身

在何方都能創造一個真正的家，以無限造物者為本的家：

當自我如此被愛的珍貴感受往下深潛、扎根，生命便開始產生轉變，細微但綿延。因為個體終於採納了造物者的視角，逐漸看見不管表象上是什麼，自我皆源於造物者初始意念，且不仰賴任何事物，單憑信心就能看見。這即是故鄉，即是家，每個個體「安」心的地方。並非力氣很大、保全措施很充足、或遵循世俗思考的外在表現，安心和安全蘊藏在你憶起自己是誰的孩子，你真切希望去服務誰，去經由自己將誰的愛，流通到這個世界。[57]

家位於靈性國度，而非「外頭的某處」：

如果你很難把笑容看做是神聖的，那麼回想一下，最近一次你止不住笑的時候，難

54 Q'uo, transcript dated March 26, 1995, pp. 2-3.
55 Q'uo, transcript dated October 31, 1993, p. 4.
56 Q'uo, transcript dated October 18, 1998, pp. 2-3.
57 Q'uo, transcript dated March 23, 1997, p. 3.

道沒有從笑聲中充分感覺到它帶給你的愛、釋懷和療癒？歡笑是火與土之間的交流，如同慈悲是降至大地的甘霖，笑聲先是熔化痛苦，再建起耀眼城堡，向領略喜樂的人，展現宇宙萬象。就我們而言，所有這類的技巧基本上都含有相同的概念：內在即為家鄉。個體唯有願意進入比表面事物更深的地方，才能抵達靈性國度，才能「到家」。知曉這一點，家已不遠。[58]

從事物外在的樣貌和形式轉向思考內在心靈的本質，也是這本書最想傳達的意旨。我們的生命與家看似有日月年，真實的歸屬卻為無限：

回顧此生，四周都是層層疊疊的幻象，虛言背後亦是亂真的錯覺，你將多麼渴慕家的光亮，渴慕永恆的歇息，無止的平靜，渴慕活在真理中的純然喜悅。[59]

❖

欣賞當下此刻各種低吟的、和聲的、協奏的樂音，與之共鳴，一毫秒亦是無限，自我永遠的家。[60]

自我的家，就是自我。外在的家只是一個殼，是自我賦予其生命力，使其充滿自我的頻

率，再與我們共鳴。

你自始就是你自己的家。[61]

❖

每一個你在這幻象地理位置上的家，都存在著力量。我們並非要所有人趕緊衝向你們知名的雪士達山（Mt. Shastas）[62]，即使能量善美，這麼多人擠在同個地點，地球肯定會斜一邊！你所在地便是家，腳踏處便有能量，其純粹度與完整性，則取決於你之所願，你之所想。[63]

身處凡事都被神格化的社會中，這段引文值得深思。家無疑就在我們之內，將自有力量的內在本質，放進某個地理位置上的某間別墅、公寓或鐵皮屋，家已在此。我曾過著勉強餬

58 Q'uo, transcript dated August 22, 1993, p. 9.
59 Q'uo, transcript dated March 20, 1991, p. 5.
60 Q'uo, transcript dated January 6, 1991, p. 15.
61 Q'uo, transcript dated July 19, 1992, p. 5.
62 譯者註：位於美國北加州的一座巨大火山，被譽為世界七大聖山之一。
63 Q'uo, transcript dated April 21, 1991, pp. 6-7.

口的日子，未來說不定也可能再度變得貧窮；但無論我在哪裡，我確信不只是我、包含我身邊的所有人都會發覺，我所在地便是真正的家。每個流浪者都有能力創造自己的伊甸園，無論我們把家開放給冥想或讀書會之類的靈性群體，或是維持個人住居的隱私，都可以投入夢想和願景，安置靜思與盼望，將家視為收納愛的地方。

> 我的朋友，你們在光裡聚集，堅定不懈地尋求更多光，持續照耀你們稱為家的這顆星球，遠勝於任何激勵的言語或傳播的訊息。假如這個光中心不再傳遞出任何一個字，做為團體或團體中的個人，都請知悉你們經由集會和各自工作所匯聚並給予造物者的愛，將能創造或超越你們的環境。形成第四密度社會記憶複合體的目標只差一點，為行星意識增添的每一分光亮，都是你們可以給出的服務中，最偉大的一項。[64]

長久以來，我和吉姆追隨唐的願景，開放我們的家，做為靈性社群的燈塔，透過虔誠的生活模式，及邀請他人來參與定期的冥想集會，期盼增添行星意識的光。我們在這樣的服務過程中得到很大的滿足，也遭遇許多考驗，本書後續篇章會提及更多細節，此處僅為完備家的討論，提出一個觀點：為了服務他人而開放充滿隱私的家，會將家的力量大幅地

釋放出來。在一個渴求真心交流的世界裡，分享我們僅有的一切，如帶領冥想或讀書會，這類在公開的宗教或心靈團體中可能忽略的內涵，會給人更真實的感受。並不是我們有特別多的東西可以給，每個人都有分享的能力，且一座供大家聚集的燈塔，運轉的動力並非天賦，而是追尋、盼望和信心，它們來自所有走進燈塔的人，所有參與冥想的人，所有行旅至這樣一個小地方的人。

> 靈性群體的「精神力」非常強大，雖然抽象，每個人卻都能具體感知到它。如這個器皿常說，促成這處魔法場域、讓形而上家園運作並發揮功能的不是任何一個個人，而是所有參與者共同的信心，知道自己來到一個安全的地方，才締造了光中心的力量。[65]

願我們每個人找到對自我的愛、寬恕和接納，方能蒙福，覓得最理想的家。

64 L/Leema, transcript dated July 15, 1986, p. 1.
65 Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 4.

孩子

很多人選擇這一世不當父母。二〇二說：

我還是個孩子的時候，就決定我不想要結婚跟生小孩。每個人都說我將來會改變心意，我知道我不會，也真的未曾改變。我現在四十三歲，談過戀愛但沒有走入婚姻，目前有一個交往對象，我把他視為靈魂伴侶。[66]

有人認為時間和心力不足；有人認為自己還沒有長大，沒有準備好成為權威的象徵；也有人相信投生至此的目標關乎全體人類，不在於組成一個小家庭；也有人終其一生都想要孩子，但那個組成小家庭、生兒育女的機會卻從未降臨，我就是其中之一。覺得孩子不適合自己並沒有問題，沒有任何一項規定寫著生養小孩是我們唯一的服務途徑，沒有什麼是「錯」的！同樣這句話，也適用於即將迎接新生命的母親，不禁自問究竟可以給孩子什麼的時候。

沒有什麼是錯的。你在親子關係中所做的一切，都會對他的成長、學習、與造物主

> 的合一產生影響。在任何幻象中的任何事，都是服務。不用擔心你會犯錯，因為當你將心神投注在孩子身上，你就已經提供他最大的服務。[67]

如果我們有孩子，或考慮生孩子，或現在孩子就在旁邊，雖然令人抓狂但還未達忍無可忍，請不斷提醒自己，養育孩子是我們日常對他人的服務之中，成就感最低卻最專心、最聚焦的一種。沒有任何服務接收者比孩子更無助、需求更高，也找不到其他服務工作，比養育孩子更難「做好」。

> 扶養、教導、培育年輕的靈魂，這項工作的重要性始終遭到低估，且經常被交付給不是雙親的人。這是一項非常、非常要緊的工作，年輕心智的肥沃土壤，正由你種植、餵養，他將全神貫注聽你每一個字，看你看的世界；他將依此去喜歡，去厭惡，去感覺美好，或加以評斷。在這項一點也不夢幻又極度艱難的服務裡，父母將傳給孩子理想及其存在的意義，同時說明這個器皿所稱的灰色地帶，它覆蓋了人類世界的文明國家，在那兒，每一筆交易都記在紙上，輸進電腦，還有很多很多，直

66 202, letter dated March 6, 1999.

67 Latwii, transcript dated December 6, 1981, p. 7.

到人類把自己淹溺在自己的大腦知識中。[68]

❖

養育年輕靈魂，努力提供他有利於開創俗世道路的資訊，並且幫助他學習覺知永恆，覺知所謂的人類都具有個別的生命脈絡和計畫，是最偉大、最奉獻自我的服務。[69]

即使我們沒有自己的孩子，也可以幫助其他年輕的靈魂：

我們鼓勵你關注年輕的心靈，這些生於純真、充滿期待的個體，最需要他人親和地給予訊息。當你有機會和周遭的孩子接觸時，請看入孩子的雙眼，和他的心靈互動。每個孩子都是古老的靈魂，擁有許多經驗，也充滿新的潛能；每一次與年輕個體連結，你都支持並增強了他的信心和意志。如果親和對你來說不太容易，那麼請試著對孩子練習，為他敞開你的心，許多教導與學習都存在這過程裡。[70]

的確很容易失措，想著：「我有什麼可以教孩子的？」我們往往認為，自己的愛與智慧還不及格。但，需要的人就在眼前，在我們的生活中，孩子信任的眼神和等待的耳朵，盼望

著我們願意和他細細分享的事物。如果有互動的機會，願我們都能勇敢一些，幫助孩子永遠不會吃虧。如果正在懷孕中或剛剛成為父母，卻自覺難以承擔，以下是范德先生（Mr. Friend）想對通信夥伴蜻蜓（Dragonfly）說的話，蜻蜓大約二十歲，目前是單親媽媽：

> 那些朋友，噢，已經不是朋友了，他們居然為此和她劃清界線，而且淨說一些負面的話；我超火的，現在是消了啦。我不只氣他們這麼做，還有他們的無知及恐懼，他們根本沒有跨越社會蒙蔽他們的東西，無法獨立思考。所以我打算告訴她，她擁有這個寶寶是有原因的，寶寶選擇她當母親也是有原因的，與她脫離關係的人都錯了，那只是他們的選擇。[71]

有了孩子，就必須接下照顧和扶養的職責。這是一項教導靈魂的任務，不只教他五花八門的東西，同時要使其心智中不斷轉變、不斷成長的世界意象變得豐盛、完整。在進化

68 Hatonn, transcript dated August 13, 1984, pp. 4-5.
69 Q'uo, transcript dated October 22, 1989, pp. 1-2.
70 Q'uo, transcript dated November 29, 1998, p. 2.
71 A. Friend, letter dated October 16, 1998.

歷程的時間點上，我們的行星地球只供應那些有機會達到畢業標準的靈魂就讀，這意謂著我們擁有或碰見的每個孩子，都是古老的靈魂，懷有巨大的潛力，預備迎接靈性啟迪和演進，如琳達．克萊恰（Linda Klecha）所說：

> 我的小女兒八歲了，她出生時看我的眼神，彷彿她知道關於我的每件事情；我也難以招架自己對她的愛，比我第一次當媽媽的經驗還要強烈（我大女兒已經二十六歲）。她知曉一切的眼睛讓我隨即感覺到，她是新生兒，也是非常古老的靈魂。後來小兒子報到，同樣的情況再次發生，那充滿愛和智慧的深邃眼眸，說明我多麼蒙福，可以養育兩個老靈魂！[72]

除了內裝老靈魂的新生兒，還有許多ET流浪者誕生至此；另外，也有少數第四密度初期的先驅者，他們同時啟動了第三和第四密度的肉身形式：

> 此刻誕生於你們星球上的孩子，包括在這個迎接新氣象之時，來到交叉路口提供協助的流浪者，以及達成其他星球第三密度收成、來到地球提早開始第四密度經驗的個體。你們很多孩子已同時啟動第三和第四密度的肉身載具，當你們發覺孩

子越來越聰明、突出，請留心這個決定性的時刻；每一個個體都希望在你們星球通往第四密度的路途中提供協助，許多美好的靈魂想要投生地球，身體力行的也已不在少數。[73]

❖

越來越多新生兒是行星地球上第四密度的開拓者，他們的思考脈絡異常成熟，有很強的學習與創造能力，且更容易知足喜樂，細數探索而得的美麗寶藏。[74]

這並不是指我們只能懾服於自己的孩子，再強大的人格都和其他相對溫順的手足一樣，需要學習禮儀及良善的理想；當然，也別忘了每個孩子皆是以高度進化的獨特靈魂之姿，來到與我們產生連結的這一世。有個聽起來比較愉快的說法，即新生兒是張白紙，我們可以按我們的方式在上頭寫字，然而這個描述並不準確。沒錯，我們確實有非常多藉由言行粉刷孩子的機會，但我們必須面對一個不爭的事實：在我們成為他的父母之前，他就已經是一個人，一個個體。

72 Linda Klecha, letter dated August 21, 1998.
73 Q'uo, transcript dated April 21, 1995, p. 3.
74 Q'uo, transcript dated November 29, 1998, p. 1.

每個個體都帶著安排好的人格走向，穿上這輩子的肉身。人格發展的過程多少會影響走向，但個體最容易抽取的顯意識，源頭仍來自於投胎前設定好的計畫。因此某些個體特別具有正義感，某些個體熱中幫忙和付出。然而，即使孩子的人格趨向不是如此，且兒童的天性本為自我主義，父母通常也會要求他多愛別人一些，多服務別人一些。小小孩時常被教導，要分享玩具，要分享零食，要大家一起同樂。行為訓練都離不開「應該」兩個字，坐在桌前雙手應該放在腿上，應該對媽媽有禮貌，應該控制脾氣別跟人打架。環顧教養孩子的每一個面向，社會化的偏好不斷重複播送，直至這些諄諄教誨灌進深層心智邏輯，形成反射性的情感與詞彙。[75]

❖

沒有兩個孩子是一模一樣的。每個孩子進入此生時，都已具備妥善規劃的人格趨向，父母終將發覺，自己能做的只有引導這根早已製好的箭。[76]

該如何引導這根箭？父母就會接著問。Q'uo建議我們可以做一件大事：好好生活。以身作則，以日常為榜樣，我們的生活方式，影響力勝過任何語言文字。

教導尋求你協助的其他個體時，用自己的行為來示範你想要分享給對方的原則。雖然言語和指示也很重要，但若你希望把你在生活中對太一造物者的服務和尋求教導予他，那麼讓這位年輕個體在生活中觀察你的作為，教導的力量將遠遠超越口說及社會化模板的訓練。[77]

我們把價值觀置於何處，孩子也傾向比照辦理：

當養育孩子的人栽進你們文化中相對複雜的事務，為購買生存和生活舒適的必需品想方設法，孩子或許也會變得過度在乎物質世界的東西，因為如你所說的收支打平，從來都不容易。父母可能藉此教導孩子，這世界就是需要金錢、需要權力、需要擴張自己。面對俗世框架，學會這些的確有用；但更好的情況是父母也充分關注自身，並留意自己對關係中那位年輕的其他自我（即孩子）有責任，方能創造並維持一個規律、有愛、堅定且真誠的靈性追尋，它不在吵嚷的市場和電視裡頭，也不

75 Q'uo, transcript dated January 3, 1999, pp. 1-2.
76 Q'uo, transcript dated May 13, 1990, p. 7.
77 Q'uo, transcript dated April 14, 1996, p. 6.

在喧囂忙亂的世界之中。你們所謂的孩子，是俗世經驗未深的靈魂，別人給他什麼，他就學習什麼，用看電視來學習，他們當然更開心。我們並非認為汲營俗務對孩子的成長不利，而是如果孩子沒有看見父母耕耘心靈的懇切作為，將更容易受到渲染力高的人事物吸引，接收各種變異後的愛與服務，以極度偏離的方式誤解真理。[78]

好好生活，換句話說，是做真正的自己。

我們鼓勵每個人，做自己即可，如果你想找到最有效的教導方法，這就是了。從最核心的內在出發，盡可能真切地面對自己的感受與覺察；如此一來，和孩子的溝通便有了好的開始。孩子比較單純，比較坦率，無論面具看上去多麼好玩，他們仍然更喜歡親近，摘下面具的個體。[79]

另一個可以為孩子做的大事：專心陪伴。很多家庭都需要雙親工作來支付開銷，陪伴越來越不容易，收穫卻出乎意料地多。得到父母的陪伴，孩子永遠都會銘記在心。我的弟弟湯米（Tommy）出生時，爸媽正好分身乏術，完全沒有辦法關注他。他們兩人都上整

天的班，晚上還有其他工作，週末也擔任演奏者與樂師，母親又做研究，父親又有高爾夫球賽，於是幾乎所有時間，都是我跟兩個弟弟在一起。某個週六，我起得很早，卻發現兩歲大的湯米盯著空白的電視螢幕，等著它出現畫面。我心裡想，沒有比這還要孤單的事了；我給自己許下承諾，不管有多早，每個週末早晨湯米都可以來把我叫醒，我會弄一頓早餐，花時間跟他相處。湯米完全領會我的心意，我們共同發展出多元且非常令人滿足的早晨儀式，持續到我第一任婚姻，也就是七年以後才停止。儀式包括散步半英里到圖書館和麵包店，吃美味的燕麥片，以及所有的卡通，扣掉太空飛鼠（Mighty Mouse），它太暴力了；還有隨意的聊天，聊已經存在的事，聊可能發生的事。我有什麼可以給呢？除了陪伴，除了愛，以及我的碎念，似乎就沒有了，這卻已經囊括弟弟希望從我這裡獲得的每一樣東西。他們總是對我說，我在姊姊的位置上，把母親的角色做得很棒。關鍵只在於我愛他們，接納他們，雖然我仍會在覺得合適的時候，試圖挫折他們的小小心智；我認為要訓練孩子瞭解恰當的行為和禮貌，在什麼地方使用，為什麼要這麼做，但我也盡可能支持他們的熱情、期望與夢想，只要我們願意，一定找得出支持他們的理由。

78 Q'uo, transcript dated January 10, 1988, pp. 2-3.
79 Q'uo, transcript dated November 29, 1998, p. 3.

請開放心胸，接納孩子的「存在」。這包含做為孩子的年輕個體帶到這一世人生經驗的所有題材。[80]

❖

你們幻象中的年輕個體需要典範，需要知道他在乎的人及照顧他的人確實關心自己，確實注意自己，確實允許自己增加經驗、開展感知；他想要理解這個幻象的強烈渴望，才能被你的愛和智慧、甚至只是你的存在所滋養。經由恆常的心神交流，你與孩子之間的關係會協助他清楚理解到這是一個幻象，沒有顯而易見的答案，最好的解法即是往內尋求；你提供了偉大的服務，同時也確知你的孩子已經明白了這個要素。[81]

儘管對許多養育子女的人來說，紀律是個頭痛的問題，我仍相信適當地訂定規則並據以執行，不失為引導孩子的方式之一。我見過孩子在公共場合暴走，那從來都不會是太愉快的經驗，如果父母親可以與孩子共同建立行為準則，或許就能避免這樣的場景。我曾擔任學校圖書館館員以及幼稚園老師，皆為預設要執行紀律的角色，我做起來倒得心應手。我會和孩子明確溝通我的原則，如果他們讓我覺得不妥，我會告訴他們我在煩惱什麼，學生其實一點都不想要他們親愛的老師煩惱，我也不需要對他們大喊大叫。如果有孩子鬧脾

氣，我會把整堂課移到另一間教室，讓那位尖叫的小孩先自個兒亂踢一通；然後我開始進行有趣的活動，用不了多久，孩子就會雀躍地跑來加入，感覺比哭鬧好玩的遊戲。

所謂合宜的行為，是一項非常簡單的理性概念。它基本上預設我們在家不用那麼有禮沒關係，例如不完全按照餐桌禮儀，或說話可以減省規矩；但出了家門，在公眾場合就必須多加留心。孩子也非常可能挑戰適當行為的界線，湯米正是如此。他造反過兩次，第一次是在一家餐廳，他把食物拿起來到處丟，我立刻帶他起身，付錢之後就離開。我們沒把餐點吃完，餓著肚子回家，但我冷靜且輕聲地向湯米重述，為什麼丟食物不是對的。第二次是湯米再大一點的時候，他要我帶他去看電影；到了電影院，他想吃爆米花，但我買完電影票，身上的錢已經不夠。他開始大聲抗議，一樣，沒有電影，也不打算把買票的錢拿回來，我們就直接回家。

我的方式看起來，簡直是鐵石心腸的「明無情」（Ming the Merciless）[82]！我不會拉高分貝，也不會提出意見，但只要弟弟的舉止超出了我認為有道理的範圍，我們就直接回家。雖然我的兩個弟弟在所謂叛逆的青春期會耍小聰明，還偷過爸媽的錢，可就我所知，

80 *Law of One*, Book II, p. 99.

81 Latwii, transcript dated December 6, 1981, pp. 7-8.

82 譯者註：漫畫暨電影作品《飛俠哥頓》（*Flash Gordon*）中一個專制獨裁的暴君人物。

他們對我非常誠實，他們知道我和他們站在同一邊，也知道我的底限，明白我可以接受什麼，不能忍受什麼，而我想這正是他們感到安心的原因，爸媽的放任式教育從來沒有這樣的效果；他們知道我的愛，知道我會為了他們放下手邊的事情，在他們心中，真的會發揮不一樣的作用。孩子非常公平，看得見誰在為他努力。執行紀律很難，溫和地執行更難，然而建立適當的行為準則且堅守界線，對父母與孩子而言都是值得學習的功課。我們絕對需要使壞，某種程度上來說，個人的家庭生活就是用來隨心使壞的空間，公眾場合則不適用。此外，我們花在孩子身上的時間越多，建立及維持紀律的可能性就越高，也比較容易在壞習慣開始萌芽時就注意到它。幫助孩子掌握大眾行為與禮儀標準是好事一件，尤其在他即將成為大人、踏入社會之際；別人在真正認識我們之前，第一時間往往會先認識到我們的行為、禮節、呈現自己的方式，因此的確有必要協助孩子，設定被社會歸為正向和恰當的參數。傳授禮節、規矩、如何完成一件事情，是外在的、表象上的教導，但當我們需要它時，真想說謝天謝地！我永遠不會忘記，到學校住宿的第一個晚上，人生地不熟的我，發現所有在場的人都採用歐洲禮儀，把叉子放在左手邊，我多麼感謝母親訓練我懂得這件事情，知道用哪一把叉子，如何為學長服務，並且幫忙收拾工作，這一切全是我在家學習時覺得非常無聊的東西。Ra認為紀律是為協助孩子朝向服務他人前進：

由於孩子將從父母身上習得服務他人或服務自我的取向，某些紀律確實適合放進教導與學習工作中，理解了這一點，父母便可稍稍調和，捨不得規範孩子的心情。[83]

我在前頭提過，我會盡可能支持孩子的選擇，這也是平衡紀律的方式之一：

無論多麼小的個體，都是一位值得尊重的真理追尋者，和任何尋覓的個體一樣經歷漫長旅途，希望在這一世與你同行，向你學習。因此，我們建議你嘗試觀察、支持、欣賞他出於自由意志所做的選擇，同時用尊重他的方式提供你的指引，而非在毫無說明的情況下給予限制。[84]

發問是孩子最擅長的事，我們可以找到很多方法，把我們的理解告訴他：

面對你們兩性繁殖行為中誕生的個體，你有責任保護他，也應成為他的朋友，找出他能夠明瞭的方式，與他一同擴展認知。或許是連結服務他人的基本概念；學習認

83 *Law of One*, Book II, p. 99.
84 Q'uo, transcript dated April 14, 1996, p. 6.

識造物者、知曉他和造物者的關係、及這份關係對這個家的意義；同時在他經歷幻象生活的各種遭遇時，給出你能給的最佳指引。[85]

最佳指引的成分是什麼呢？我們大概都有很多想法，有很多存糧可以分享，跟孩子接觸的時候，會感覺到這些存糧傾瀉而出，迫不及待餵養給他。我們全都有自己的故事，而世界上最入神的聽眾就是孩子。我們確實需要和他們談服務，談分享，談人與人之間的善意；我們可以讀美妙的寓言給孩子聽，幫助我們討論這些主題。然而，假如這些主題不是寫在書上，而是表現在我們自己的人生，那將帶給孩子更大的助益。我們因此能夠真誠地、實際地溝通這些理想，它正展示於我們和孩子共同的生活中。孩子很輕易就能分辨真偽，先做到，再說到！我們也可以鼓勵他留意好的一面，相信理想，堅持夢想。我們與孩子密集連結的問答過程，大致從幼兒期維持至不再依賴家庭的成熟期，看似很長，想說的卻絕對說不完；但請務必嘗試，孩子喜歡講話，喜歡學語，喜歡玩耍，也很有好奇心，只要跟他們打成一片，讓他們主導對話，我們就能把握住，每一個分享最佳點子的機會。

做為靈性的存有，或許我們可以引導孩子找出的最大寶藏，即是感知神聖的能力。帶孩子出門野餐、或去公園、溪邊、湖泊、海洋，他們會學到大自然是多麼美麗，狂風和破曉是多麼震撼人心，而夜晚是如何無邊的黑暗，群星如此浩瀚。缺少對神聖的崇敬，孩子

便沒有機會養成容納奧秘的視野，難以充分表達自我的心靈驅力，因此建立我們自身的崇敬習慣，等同為孩子製作偉大的贈禮。多數人並未擁有規律的、每日的靈性實踐，但我認為即使只是每一天在用餐和睡前禱告，都可以幫助孩子感到安心、平靜；允許崇敬的作為變成我們每天都會撥出時間進行的事，孩子也將因此感受到神聖是存在於生活中，尋常且充滿愛的一部分。Q'uo說：

> 如果沒有上教會的傳統，我們非常建議你給自己一個神聖的處所，也許只是一個小小的空間，在你的住處裡面，或離你住處不遠，無論什麼天氣、什麼氣溫，都可以每天就近前往，在那裡進行冥想。當孩子看見父母認真渴盼真理，看見父母身為追尋者的日常紀律，透過行為學習和潛移默化，孩子將在模仿與成長的過程中，逐漸覺知自我內在，也有一處渴望天糧的地方。[86]

❖

> 我們鼓勵父母每日崇敬，並且投注熱情，孩子將藉此學習，何為幻象中的生活。每一位擔任父母親的你都是老師，都渴望將你內心感受到的愛與和平，傳授給你所教

85 Laitos, transcript dated August 6, 1981, p. 3.
86 Q'uo, transcript dated April 30, 1989, pp. 4-5.

導、養育、照料的孩子。[87]

❖

許多教導的內涵，都與信心有關。父母經由與孩子的相處，指引其信心之道。孩子擁有親身遵守信實生活的父母，不僅重視知識、智慧和力量，也學會珍視信心和服務的價值，是為至高的蒙福。[88]

❖

我們鼓勵所有關心孩子的個體，盡可能以日為單位，持續聚焦於形而上的需求；你和孩子都意識到的需求。找出虔誠奉獻造物者的方法，與孩子共同分享，如同其他日常生活一樣，使年輕的個體知悉物質世界外的抽象層面，探尋超越言語的內在對話。有人設置聖壇；有人點燃蠟燭，進行冥想；有人和大自然互動，在花草樹木間漫遊；有人觀察鳥兒，或嘗試拍攝位於棲息地的動物。可以用來教授靈性的形式和管道非常多，且不必然肅穆或者矯情。[89]

Ra再投一票：

無論任何形式或習慣，父母應與孩子分享崇敬及感恩太一無限造物者的過程，可能

的話，每天分享。[90]

墮胎

墮胎是現今不斷縈繞在我們心中的議題，宗教信徒與認為女性有身體自主權的團體對立抗爭，兩邊都緊咬不放。只是，不看激進的宗教人士揮舞著無法直視的胚胎照片，撇開同一批宗教人士聲稱為了幫助墮胎者殺害醫生與護理人員的行為，墮胎本身依舊是個難解的局。從古至今，是否存在過「可以墮胎」的時機？若有，那是何時？就靈性上來說，有「正確」的墮胎嗎？這些都是好問題，但沒有一個可以輕易回答。若遭強暴或近親受孕，墮胎自然是合理的決定，有時，墮胎也會「自然」發生，亦即流產。形而上相關的著作經常寫道，許多靈性追尋者來到此生之前就已安排了不要孩子的人生，因此如果真的懷孕，他們就會失去胎兒。這曾發生在我身上，十九歲時，未婚夫甩了我，而後我又失去在我子宮裡居住兩個月的胚胎。我為此傷痛許久，即使經過將近四十年，還是難以全然釋懷。

87 Q'uo, transcript dated July 9, 1989, pp. 4-5.
88 Q'uo, transcript dated February 13, 1994, p. 2.
89 Q'uo, transcript dated November 29, 1998, p. 3.
90 *Law of One*, Book II, p. 99.

Q'uo說：

有些人會為了避免懷孕使用防護措施，這是由於他們進入此生有其他的目標。這些個體不會有孩子，即使有，也不需要做出墮胎的決定。如果一個只為特定靈性途徑而來的個體懷孕了，孩子會自動流失，因為身體已經意識到，有幸為孩子付出愛的運氣，並不包含在這位特殊個體的任務裡；這位個體則必須認許一項事實，他投入愛和辛勞的那些事工，即是他的孩子。[91]

當然，大多數懷孕的人並沒有自動流產機制，女人必須斟酌自己要不要生下孩子。當經濟情況連生產都成問題時，當她必須獨自扛起照顧責任時，她的確有權利問自己，是否有這個能力。同時，也有很多面向會浮現心頭：

當一個女人決定墮胎，即是拿掉某個獨特個體進入此生的一次機會。有時這是抵銷痛苦關係的方式之一；生命遭到終止無疑是種傷害，但夭折的個體很可能正是需要如此來平衡你們所謂的業力。胚胎形成個體的時間不相同，懷孕者越有意識地生活，就越能感受到靈魂的呼喚，在思考即將來臨的生命時，越能將其視為獨立人

格。[92]

❖

儘管我們認為墮胎並不牽涉道德或倫理問題，仍建議懷孕者謹慎地聆聽內在的直覺與感受。深層的直覺心智，是為棘手問題傳輸答案的媒介，像是：「我要不要留住這個孩子？」也正是在這個層面，已經選擇和你相伴的生命無時無刻都在與你溝通，無論出生前或出生後；表象上的溝通很重要，然而真正深入的對話始終存在於這個地方。所以當你拿掉尚未出生的個體，你沒有傷害任何人，只有你自己。你或許曾有信心，或曾感覺不管如何都可以接受一個已經選擇你的靈魂，允許他經驗你、經驗共同的人生，但你中斷了溝通，並未珍惜這段關係。[93]

Q'uo表示，這可能也代表我們欠缺思量：

究其本質，生命是一己之責，個體必須完全承擔，方能經驗自我為永生不朽的靈性

91 Q'uo, transcript dated July 9, 1989, p. 8.
92 Q'uo, transcript dated July 9, 1989, p. 6.
93 Q'uo, transcript dated July 9, 1989, pp. 7-8.

存有。墮胎不會流失任何靈魂，唯獨顯示出個體疏於領略生命本身的神聖意涵，造出孩子前缺乏考慮，接著又選擇將他移除。如我們先前所說，許多個體只是溜過人生的冰河，卻不曾去探索意識水面結成的稀薄表面底下，魔法的王國。[94]

我們為新進參與者舉行通靈集會時，墮胎被提及的次數，只比升天或外星人大規模降落少一點。如果問我，我會說沒有標準答案。提問者總想知道，是不是在受孕當下就已產生了靈魂？或懷孕只是靈魂藉由出生程序來到地球的一個載具，上車時間未定呢？有時，前者為真；有時，直至懷孕後期，靈魂仍未搭乘。Hatonn 群體說：

墮胎只是移除一些物質，還是拿掉一個個體，唯有透過母親的靜思才能明瞭。母親將會知道靈魂是否希望被生下來，是否願意成為自己的孩子。如果母親無法感受靈魂臨在，那麼就不該以道德為由反對墮胎；如果在審慎的冥想之後，覺知到靈魂盼求此生經歷，且希望你擔任母親，然而你拿掉了這個機會，便留下待結的帳，用未來的其他關係來償。愛永遠會排定行程，重返平衡。[95]

如果我們認為自己必須墮胎，我們可以對這個等待的靈魂許下莊重的約定，在此生的

以後，或在另一輩子，我們會再次把握這段關係，深思熟慮地計畫，歡欣鼓舞地迎接。以我而言，我不覺得我有辦法拿掉我身體裡的孩子，因此我會避免需要墮胎的任何可能。如果懷孕，我會試著付出一切扶養他，或尋求專業機構協助我度過孕期，再將孩子託付他人領養，也是墮胎之外的選項。同樣的，我不會勸任何人墮胎。我認識幾位母親，她們不得不拿掉孩子，原因大抵都是極度的貧窮，及害怕做為父親的另一半會把對自己的暴力行為複製到孩子身上。我能同理她們，也以朋友的立場支持她們走過墮胎歷程；在這兩種情境下，墮胎似乎是最好的決定，但真正下定決心前，我能做的只有鼓勵當事者深入自己的內心探尋。多數人對於夭折的孩子會有些揮之不去的感受，它很可能變成無盡悲傷的源頭。

有個觀點可以安慰不得不拿掉孩子的人：未出生的靈魂並非死去，只是失去來到人間的機會：

> 若「流失」意指無法挽救，無法繼續其進化過程，那麼你們所謂的墮胎，並不會流失任何靈魂。你們文化普遍定義「拿走肉身載具的生命能量」等同於「謀殺生命」，但我們認為可以居於任何肉身載具的靈魂，並不會因為遭到墮胎而流失，或

94 Q'uo, transcript dated July 9, 1989, p. 7.
95 Hatonn, transcript dated March 29, 1981, p. 5.

從此無法再探索新的投生程序。[96]

❖

因為墮胎而暫時無法進入肉身的個體，多半會發現還有其他的可能性，因為形而上界的經驗選項，比你們更多樣化。你們的經驗選項也不算少，但做出一個選擇之後，其他潛在選項就被放到一旁，不會顯化成實相。在形而上界，失去一次機會的個體將尋得其他已經達成初步協議的潛在對象，當然仍須核對特定的先決條件，再完成投生過程。於是，不把孩子生下來的決定，供應了早夭的生命另一個尋求其他父母、重新化身的契機。[97]

藥物及成癮

藥物和癮，每個社會的一部分，從最原始到科技最先進的社會皆是。身為人類，我們好像總能想方設法來扭轉我們的意識，經由喝的、吃的、吸的，甚至注射。對很多人來說，大量使用這些東西似乎是慶祝、度假、或特別場合的必要環節，無害的物質超量了是不太要緊，我有時也喜歡放縱一下。可另一方面，由於原生家庭有酗酒的親人，我非常清楚成癮過度會對一個家造成多大的混亂和痛苦。抽菸雖然是個擾人且可能致命的習慣，通常還不至於弄得家離子散；茶、咖啡、可樂等咖啡因的癮頭也沒有那麼嚴重。但任何一種

毒品絕對都能毀掉家庭，這之中牽涉的貪婪和欲念更足以摧毀人類。安全起見，我認為我們都不該接觸烈性毒品（hard drugs）與街頭毒品（street drug），連嘗鮮都應避免；包含各種形態的古柯鹼、派對藥物、設計師藥物（designer drugs）[98]，以及成分名稱讓人眼花撩亂的「安全」藥品，唯一確定的就是沒人承受得起。至於酒精和大麻，則視使用的程度而定。Q'uo指出：

> 成癮或惡習就像是碰到一個好東西，卻「用過頭了」；驅使個體上癮的，不過是身心靈追求舒適、享受和平靜的天性。[99]

追求各種讓自己感到更舒適的做法，顯然是往服務自我的方向極化。

C．S．路易斯（C. S. Lewis）[100]說：「宇宙沒有中立地帶。」物質濫用者（substance

96 Q'uo, transcript dated November 23, 1986, p. 18.
97 Q'uo, transcript dated July 9, 1989, p. 14.
98 譯者註：改變化學結構以規避法律管制的新興毒品。
99 Q'uo, transcript dated May 26, 1996, p. 1.
100 譯者註：全名為 Clive Staples Lewis，愛爾蘭籍作家，知名兒童文學作品《納尼亞傳奇》作者。

abuse）亦同，服務自我的負向途徑，和服務他人、尋求高我的正向道路，沒有中立之地，只能兩者擇一。[101]

然而，處於痛苦中的人，似乎認為藥物是減輕痛苦的必需品，無關乎服務自我。喬納森．博伊恩（Jonathan Boyne）說：

> 積極嘗試每件事，對什麼都感興趣，我得到獎學金但又離開學校，求得的一切知識都讓我感到幻滅，吃下迷幻藥（LSD），別有洞天啊，又好沮喪。靈魂出竅的我從太空船裡看見了，地球擺明正在通往災難的路上，大大小小的災難，而且沒有可行的活命方法。十八到二十歲時有自殺傾向，因為服藥過量住院治療三次，我想回到合理一點的地方。[102]

尤其當我們感到疏離，找不到可以說服自己的事情，地球就更不合理了！不過，把自己弄到服藥過量，跟用一點大麻或酒精助興不能相提並論。如果我們試圖歸納自己使用藥物的程度，就得看看我們屬於四個類別裡的哪一類，為了慶祝，還是為了交際，用來減緩痛苦，或是做為逃避。第一類和第二類對多數人而言都算安全，只是我們若有成癮基因，勢

必要保持觀察；第三類我們也不願意經常使用，第四類則絕對不是好主意。正如毒品，它是一個死胡同，真的會死人的那種。

我們的社會文化傾向仰賴藥物，我自然也不例外。目前我仍持續服用十種處方藥物，外加十種草藥及製劑，應付我貧弱的肉身載具。關節炎用藥可體松（Cortisone）和其他強效的藥物全天候在我體內穿梭，機械式地幫助我控制各種飲食與運動都無法改善的情況。除此之外，我大約每週喝一杯酒。我真心希望自己可以在這共識實相中充分發揮作用，同時審慎留意我吸取的東西，但就這個主題來說，我沒辦法「自命清高」，我得用藥物支持自己，鈍化那尖銳險惡的病狀。所有癮頭都一樣，關鍵依舊是「程度」，舉例來說，我們也可能工作成癮，或嗜好成癮，用過頭了就是不行。幾位流浪者談到這點：

> 這段婚姻維持六年，我給了他全部的愛，付出所有的一切，當然，都沒有用。於是我走向滅絕之路，開始吸毒、酗酒，覺得人生根本是場病態的惡作劇。毒品讓我忘記痛苦，讓我麻醉自己，光是精神壓力就可以取走我的性命，能讓我好過的只有毒

101 282, letter dated July 24, 1994.
102 Jonathan Boyne, letter dated August 10, 1994.

品。[103]

❖

他極度依賴大麻和啤酒，每天都用來安定靈魂，磨平他與這個世界之間所有的不順。我想他是以這個方式替代往內找尋守護和力量，或者他即使真的往內走，也是出於偏執或躲藏，不是為了連結更高的源頭。這些讓他上癮的東西，他倒是一點放棄的念頭都沒有。[104]

❖

我給自己吃藥，因為我知道我選擇的人生正重重壓著我，如果我想要「繼續走」，就必須一個一個解決。我甚至感覺不到自己的身體，橫跨幾個世界聽來有點危險。我得很有意識地練習，記得吃東西，記得充足睡眠，顧好身體之類的。[105]

我認為很多人都能接受為了度過某個難關，和藥物作伴一段時間。如果有慢性疾病，我們會讓處方藥品成為每天生活的一部分，在醫生的照看之下，這類藥物使用情形相對來說無需擔心。可是，前述第二則引文，一三一提及的「他」確實有成癮問題，再多大麻和啤酒都替代不了我們面對自己的心。法老寫道：

我猜我的人生大概沒停止過掙扎，酒精，大麻，抗抑鬱劑，這二十年來全跟著我。我忍不住想，如果我真有我所相信的「靈性進化」，那是不是該找個時間跟它們告別了，你覺得呢？[106]

我應該回覆過他，維持抗抑鬱劑，但大麻和啤酒務必謹慎考慮。儘管真正想要的只是適度地放縱一下，我們卻非常容易超出範圍；而所謂的適度，或許可以用很愉快的生活，和喪失功能、無法管理的生活來區分。我不是個拘謹的人，但我的確推崇這樣的觀念。

使用可以改變意識的物質，也經常是出自對知識、智慧、光和開悟的嚮往，或許有些人因此獲得偉大的洞見。我只在八〇年代早期接觸過兩次迷幻藥，我並沒有產生幻覺，只有一種強烈的愉悅感，以及不尋常的旺盛精力，一天之內，我就把手上全部的工作都做完了。可是它對身體造成嚴重的後遺症，我決定不再使用，至今未曾動搖。吉姆說：

103 Cheryl Hollrah, letter dated August 16, 1994.
104 131, letter dated April 7, 1998.
105 Karen Eck, letter dated March 3, 1999.
106 Pharaoh, letter dated January 5, 1998.

> 毒品、性、搖滾樂，是六〇年代末的新教派，當時我一心想成為「教友」，瘋狂吸食大麻，經驗了幾次迷幻旅程，其中一次大腦傳來聲音，很清楚地對我說：「你不一定要拿石頭砸自己，才可以來到這裡」。[107]

在很多事情上，我非常欣賞吉姆能夠巧妙地結合理性判斷及內在指引。不一定要拿石頭砸自己才可以改變意識，我知道好幾種成效相同的方法都與毒品無關，例如持續運動、跳舞、或薩滿儀式。Oxal 群體便提到：

> 在你們幻象中，沒有任何事物是明白的，也沒有任何事物能夠永遠保持清晰。然而將心智置於不同的意識狀態是可行的，因為意識與幻象並沒有什麼關係。跳舞的蘇菲（Sufi）主義者、快速旋轉的薩滿（shaman）巫師、超越自我極限的跑者、或服用藥物改變心智的個體，都是試圖移動自己，往幻象更小、更充滿真理的地方去。[108]

相較於服用藥物，舞蹈和運動安全多了。我認識幾個在一九六〇年代曾過度服用迷幻藥的朋友，當時的驚奇過程後來顯化成記憶裡的閃焰，重現最初被光包覆的幻覺經驗。問題就在於「經驗」本身，這類經驗往往藉由某種物質強行塞進意識裡，身心靈並未做好準

備，導致較高的三個能量中心出現持續的、慢性的流失，同時也因身處經驗之中，沒有能力去安置覺知，如同能量體破了個洞，不斷滲漏，迷幻旅程在之後的人生只會被視為毀滅性的經驗，而幻覺重現時當事者又將失去功能。雖然並非絕症，但要重返自我的完滿與平衡，或感受到長年緩慢滲漏的個人能量再次填滿，沒有想像中那麼簡單。藥物可以把我們舉得很高，但那很可能是一個我們沒有心理準備、也沒辦法欣賞風景的地方。

> 每個人碰到的困難不同，有些人會利用藥物、圖像或其他集中注意力的方法，來提升自己對他人的服務。這些人願意撐著竿子，往上躍到一個更靠近光的位置，不管這竿子是藥物、是魔法儀式、或是任何玄秘的小道具，都確實會將他們帶往未曾發掘、無法預料之處。不管他們是否做好體驗智慧、光、愛與悲憫的準備，是否做好與神性互動的準備，都必須評量所在位置的虛實程度。藥效會減退，魔法人格也許會在雜貨店或加油站瓦解，一旦違背原型心智覺知原則，奧秘會關上門，留下騰空的個體，發現自己的行動、話語和存在狀態都無法恢復到像沒發生過一樣；竿子已

107 Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.
108 Oxal, transcript dated September 24, 1989, p. 3.

經消失，但曾靠它取得的，仍由個體繼續承擔。[109]

利用成癮性毒品通往開悟，看似捷徑卻是死路。它可能瞬間提升我們的覺知，但問題依舊存在：「我們承擔得起嗎？」站在形而上的角度，除非我們自頭至尾都「意識」得到整個過程，否則承擔不起的機率是很高的。奉勸追尋者別考慮這條通往虛幻的左道；該是開悟的時機，它便會自動降臨，保持信心，知道自己正走在蒙福的大道上，將迎來我們終其一生尋求的光。運用過往的經歷與學習，帶著正確的評量及智慧同行，每一個當下，都保持清醒。

自殺

十二歲六個月，生命的警鈴震天價響，我陷入了絕望。多年來，我努力協助家人，他們非常需要我卻無法感謝我，事實上是無處不挑剔我。我感到非常無助，跪在浴室的瓷磚地板上，祈求死去。六個月後，我腎臟衰竭，願望「暫時」實現了！我走到鬼門關，卻得立刻做出選擇，帶著比較小的學習和服務計畫，在另一世返回人間；或者留在這一世，雖然有堆積如山的功課，同時也有很多禮物可以分享。我興高采烈地想著自己最終得以服務他人的樣子，懷抱強烈的喜悅，在心裡選擇原本的人生。我隨即回到肉身，感謝老天，至

今我還留在這兒。由於自己曾處於這樣的情況下，我可以理解人為什麼選擇自殺。我不建議自殺，不管是為什麼，但我懂得絕望使人想要了結生命的心境。一位冥想團體的成員問Latwii群體能否談談自殺這個主題，Latwii回應：

> 我的姊妹，評斷其他個體的行為並非我們的意圖或權利，因此我們相當鼓勵在場的人能夠明瞭，雖然就大多數情況來說，自殺不屬於正向極化的行為，但對尋求不同進化途徑的人而言，卻是可以容許的死亡形式。身為正向屬性個體，我們認為這是一個不利的舉動，如你所見，它中止了許多學習機會，以及實現目標的可能性；此外，若將和自殺者有所互動的其他個體考量進來，這項行為也稱不上無私。由於它控制、影響了他人的學習進程，負向屬性的個體會感受到好處，然而我們強烈建議尋求正向極化的個體，勿採取這條途徑。[110]

想要自殺的人，很難明白這一點。他們通常把結束生命這件事，看做服務他人的禮物；他們認為自殺將終結痛苦，為了自己，也為了身邊的人。芭芭拉（Barbara）說：

109 Q'uo, transcript dated March 24, 1991, p. 4.
110 Latwii, transcript dated May 16, 1982, p. 9.

我還沒有想過用一走了之來結束一切，我的心不讓我有逃走的念頭。可是有時候我真的很希望到這裡就好，和我有相同希望的人應該很多。[111]

逃到另一個地方，聽起來非常誘人：

我不想再當乖寶寶，我想離開；要是有什麼了不起的理由可以說服我，我就留下來，可惜沒有，從來沒有。在這一輩子或這個地方，我沒有半點想要的東西；如果有機會，我可以而且真的想明天就走，如果沒有，我馬上就能製造一個。我厭惡暴力，無論對他人或對自己，但我有過很多次斷食的經驗，我知道它不只是離開的好方法，而且在瑜珈習俗中不算罕見，還很讓人敬佩。[112]

引文的主人來自澳洲，他盯著自殺念頭好幾年，一直避免跟隨心裡的警鈴起舞。這全是他自己的功勞，因為他仍夢想服務這顆星球，結出果實的那天，所有人都能受惠。只要一有自殺念頭，就很容易跳到方法和工具，感覺自己可以處理好這件事情。但在我看來，任何手法的自殺都毫無益處，結論全是在「時候」未到之前，提早損失寶貴的靈魂。綺麗兒·

霍拉（Cheryl Hollrah）將自殺的衝動，歸因於不珍惜自己的生命：

> 曾經，有好幾次，我離死亡好近，但命運瞬間轉了個彎，把我從這場纏鬥中平安地釋放出來，聽說這叫絕處逢生。我總覺得自己冥冥之中受到庇佑，所以也有恃無恐，在生命的鋼索上胡鬧；但又怎麼樣，我不怕死，我不在乎這一口氣。[113]

自殺有其服務自我的一面，我稱為「預謀行動的自私性」。一九八四年，我摯愛的伴侶及研究夥伴唐，結束了他的生命；我曾嘗試跟隨他，但幸好從未成真，所以還能在此見證自殺帶給存活者多麼昂貴的代價。自事件發生的十六年前開始，唐的心理便生了病，罹患精神疾病與妄想症，最終開槍殺死自己。從那天起，他末期的病狀無時無刻浮現在我的腦海，沒有一天缺席；尤其是他最後拿著槍對準頭部，已然瘋狂的眼神，氣息流失的畫面。每一個我為解除疑惑而過於直接的用字，每一段可能曾經助長他沮喪的對話，一次次反覆播放。儘管在如此嚴酷和漫長的自我審視中，我都看見自己盡了全力，做了所有我能

111 Barbara, letter dated November 9, 1996.
112 001, letter dated July 24, 1997.
113 Cheryl Hollrah, letter dated August 16, 1994..

愛他、支持他的事情，無愧於心。他走後的六年間，我也幾近死亡邊緣。如今，我恢復正常睡眠，不再怨懟他將我留下，不再依靠精神醫療的協助來支撐生活。我相信他和我一樣，盡了全力，我願意這樣理解他。但對於他的行為，我仍不時感到內疚及痛苦，而且撇除千頭萬緒，我和吉姆就是很想念他，想念帶領我們的唐，沒有他，人生著實缺了一塊。

Q'ion說：

> 對逐漸朝向靈性工作的個體而言，內疚使人停滯，也於事無補，因為怎麼樣都不可能改變結果。自殺者的家人即是很好的例子，甚至只是朋友，聽見當事人自殺身亡，便會立刻思考如果自己曾意識到對方狀況有多糟糕，或許可以做的任何一件事情。縱使自殺的個體已經繼續前進，任何一件事情都不存在可能性，這些虛幻的感受依舊非常具體，且必須在共識實相中加以處理。[114]

占星家安德莉亞・雅頓（Andrea Arden）確定自殺會帶來具體的衝擊，並非作用於選擇進入更大生命的靈魂，而是與該靈魂親近的其他個體：

> 死亡的確是意識的擴展，靈魂脫離肉身限制，進入轉變階段。就占星學來看，死去

的人往往像是度假去了，特別是突然結束生命的人；困難的部分則幾乎顯現在喪失親友、被留下來的那些個體身上。[115]

麥克的分享便指出這些困難。當時，他正試著勸告一位朋友：

她談到她是多麼想念哥哥，她六歲時，哥哥自殺了。我試圖安慰她。她在天主教家庭長大，很害怕哥哥是不是正在地獄受罪。她問我的想法，我不大確定我當時說了什麼，但我盡可能誠實並溫和地提供我的理解。結果她歇斯底里，嚇得我也差點歸西。她問：「所以你的意思是，我可以殺死自己，重新開始？」我還能怎麼回答？我告訴她的是我所瞭解的真理，哪能中途改變說法；但她好像解讀錯誤，於是我花了幾個小時試著把話講清楚，最後請她想一想自殺對孩子影響會有多大，她卻說：「我可以帶他們一起走。」天啊，乾脆先帶我走吧！我們談了再談，直到我覺得她冷靜下來。我不太記得我說了什麼或我如何辦到的，憑藉上主恩典，總之是成功了。[116]

114 Q'uo, transcript dated January 3, 1999, p. 3.
115 Andrea Arden, letter dated March 5, 1999.
116 Mike Korinko, letter dated October 12, 1995.

將自殺視為結束肉身生命的可行方式是一回事；因為父母不想活了，也不想留下孩子，就「帶他們一起走」，又另當別論。這個例子深刻體現出我們對自殺的嚴重誤解：以為它只跟自己有關。從來不是，即使最與世隔絕的人、沒有孩子、沒有親友，還是會有人因此受到衝擊，不只一下子，是一輩子。自殺永遠會為其周遭的人造成無法休止的痛苦，從服務他人的角度來看，絕對是創造災難。這些考量很可能完全動搖不了想要自殺的人，或者替傷害自己的人帶來災難，正是自殺者的期待。但另一個不建議自殺的原因是自殺者仍得付出代價，如同我們買了張飛機票，特色是立刻出發，晚點付帳：

> 當個體不願意運用自我擁有的能力時，代表課程似乎太過沉重，無法負荷；因為感到勉強，個體便不得不訴諸激烈的手段，來處理事實上是他為自己設計的難題。極端情況下，個體可能會選擇經由你們所謂的自殺，終止他在此生的投入。每個地方都有課程，也許能暫時跳過一段時間，但終須面對。個體不僅自己設計課程，也安排了時間和學習方法，若非這一生，便是另一世。[117]

Ra將自殺視為舉手說要「再來一次」：

提問者：以我的理解，不管是順應自然、意外或自殺，所有類型的死亡，死後皆為相同狀態，皆能獲得（無形）同伴的保護，這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。我們假設你企圖確認的是，不管死亡肇因為何，負向者都無法對個體產生威脅，這大致上是正確的。因為個體不再與物理實相的身體複合體連結，將變得更加敏銳；全心愛人的個體總有容易上當的特質，此時也不再有這個問題，已能判斷來者屬性。[118]

但自然死亡絕對是相對和諧的方式。遭到殺害者會感到迷惘，需要一些時間／空間來掌握定位；自殺死亡者將需要更多療癒工作及再度獻身第三密度，為了新的機會，學習高我所設置的課程。[119]

117 Latwii, transcript dated January 12, 1986, pp. 8-9.

118 譯者註：出自《一的法則》第六十九場集會紀錄，在這段引文之前，Ra提到個體在離開身體複合體時，可能會吸引負向屬性個體前來，但正向極化個體無論死因為何，死後都會有大量同伴或指導靈的保護。因此這段引文才會提及「負向者對個體的威脅。

119 *Law of One*, Book III, p. 143.

就算事情看上去多麼徒勞，我仍然認為，未來或下一輩子也不會有比現在更好的條件，來處理人生課題。尤其是經過童年時期的死亡、或該說「瀕死」經驗，我強烈地覺知到生命禮物的價值。來到這裡的我們，已經為自己選好課程與服務，學習接收和付出；同時在我們自己之中以及身旁四周，都具備了足以因應每個當下的指引和支持。我們可能會吃很多苦，但這些苦也是我們進入此生的原因之一，是已選課程的教學講義。想要繞過這些課題和考驗才是徒勞，在造物者召喚我們前就終結自己的生命，只會延宕完成目標的時間，且為他人帶來傷痛的悲劇。我曾見過幾次不顯著的自殺手法，像安德莉亞所形容，拔掉生命的電源：

> 身為占星家與回溯催眠師，我的經驗讓我相信，人會挑選自己死亡的時間和方式，而且不一定是刻意的。我便觀察到我的父母，他們面臨不想與之共處的疾病時，雖然沒有說出口，卻明顯「決定」死亡。就像拿起開關，然後把電源切斷，每個類似的案例，死亡都來得非常快。[120]

我們是不是也會想起某個在重病晚期切斷電源的人？一旦放棄求生，死亡就更容易靠

近。我只願我們別上了絕望的當，它很有力量，但只是表象。安東尼．湯瑪斯（Anthony Thomas）談到他在上當之際，突然明白這不是他想做的事情：

> 我既失落又孤單。我的想法太激烈了，超出一般人太多，沒有人可以理解我，連我自己都不懂。活到十九歲，我打算離開這具肉身所待的物理實相，我從哪裡來，就回到哪裡吧。我知道這裡不是我最初出發的地方。和著一杯牛奶吞了兩瓶安眠藥，我上床躺著。思緒飛進來又轉出去，一堆武裝的「問號」包圍我，告訴我這個選擇多麼自私，多麼沒有意義。誰要來照顧母親？照顧我的小貓？我的任務就算了嗎？我用盡全身力氣，下床走進浴室。僅剩的能量只夠我吐掉一些藥丸，然後我爬回床上睡覺，祈禱隔天會醒過來。[121]

安東尼，我很高興你醒來了！接著是勇敢的流浪者萊拉（Lyara），她決定繼續求生：

120 Andrea Arden, letter dated March 5, 1999.
121 Anthony Thomas, letter dated December 20, 1998.

詭譎的暴風雪裡，我不知怎地非常想要躺在雪堆中，慢慢睡去，離開我的身體。這是輕而易舉的事。生命反正是要結束了。我直立著，試圖認真思考，微弱的聲音傳來：「那新時代怎麼辦？」我知道如果我死了，我還是可以從「上面」往下看，就像坐在三樓的露天看臺……，突然彷彿某種電流穿過我全身細胞，一條意識竄進：我要留在「場內」！我拎著這條意識，能量遞增，「我一定要離開這座山！」喊聲幾乎蓋過暴風。十四個小時過去，當我趁天亮往屋子靠近，前夫聯絡的搜救隊找到了我。我的靴子和褲子都結凍了，但只有腳後跟起了兩個嚴重的水泡；那一年，我是唯一活著出來的人。在我還沒上山之前和平安獲救之後，各有兩個遭遇一樣狀況的人，全都走了。我很高興我當時沒「往上」坐，才能在第一排迎接地球前所未見的盛大表演，很高興，我還在這裡。[122]

萊拉是我熟識的朋友，我也很感激她可以回到這裡，和我共享人生。她鼓舞了非常多人，如果她當時放棄，那會是多大的損失！自殺是決定讓恐懼超越愛，讓空洞打敗豐盛，讓虛無勝過一切事物。揣測造物者計畫並不是聰明的舉動，肯恩．佩吉（Ken Page）的故事正如是說：

似乎是時候放下我的身體，去探索其他世界。我覺得很平靜。我喜歡地球，但我知道我已經走完了。眼淚慢慢奪出眼眶，我想抑制情緒，但又對自己說，我得更打開、更不保留。我知道我將要死去。過去每當我有相同感受時，都意謂我需要釋放一部分的自己。這次不一樣，這次是完全放下。時間近了。後來的某天下午，瑪麗跟我正為了傳真機傳來的故事有說有笑，我們打算去看電影，她先去沖澡，我悠閒地看著電視。

我突然聽見她的叫聲。我跑到浴室門外喊她，她沒有回應。門上了鎖，我非常恐慌，一邊對著門大吼，一邊把門撞開。瑪麗臉色慘白，痛得神智不清，要我帶她去醫院。早先收到通知的警察找來醫護人員，讓瑪麗坐上輪椅。她幾乎無法說話，這就是盡頭吧。醫師也告訴我，她處於休克狀態，很可能無法撐過來。我對她說，我愛她，我要給她我的一切，讓她感受到我對她的愛。我將雙手放在她的胃部上方，然後禱告。「我好愛妳」，我說了一遍又一遍。我們結合在一起，我感到一股溫暖的流動或移轉，以及上帝的臨在。X光片顯示有顆葡萄柚大小的東西在她身體裡，

122 Lyara, letter dated November 13, 1998.

是異物或是腫瘤，他們需要開刀才能確認。

我陪著她，用手覆住她的手，兩人的能量產生連結。她進入手術室之後，我坐在大廳，繼續禱告，觀想她身體裡的團塊逐漸消失。經過三十分鐘，走出來兩個困惑的外科醫生。他們告訴我，瑪麗沒事，她會恢復健康。他們向我說明打開腹部、檢查所有器官的過程，一切完好。不知道該處理什麼，也無法解釋這次的險境和X光片上的影像。這是一個奇蹟。

後來，我們分享了彼此對這件事的想法。我不是同一個人了，為什麼？因為事發當時，我已給出完全的自己。我和瑪麗的心靈相合，一部分的我因此交替存在於不同實相，如同返家一趟，然後再度回到這個地方，回到這一刻，在地球上的身體。我的頻率已經不同，宇宙的能量又重新流經我，我終於置身寧靜之中。[123]

若你正在考慮自殺，我希望能將你喚回來，回到未完成的人生及工作，面對當前這個伴隨痛苦與挑戰的實相。請嚴正審視這項決定，即使你正因不治之症或疾病末期而恐懼，但你仍活著，自然是有原因的。當你讀到這裡，我鼓勵你給愛和希望一次機會，慢慢站

定，同時學會寬諒自己。別提早起飛，在天堂的侍者把帳單拿來之前，都表示我們還不需要離開這場盛宴。享用生命小小的甜美，去尋覓草地上的露珠，嗅聞空氣中的雨水，迎向盛開的金銀花，或想像它的香味也行。為你的信心輸血，在你重新踏回安全的地面前，銘記四個字：「絕不放棄。」

123 Ken Page, letter dated November 5, 1998.

第11章 成長的奧妙工具

冥想

保持冥想習慣四十多年，它供給我龐大的養分和指引，沒有其他活動比它更貼近我的心。不過，也大概沒有其他人，比我更不擅長所謂正規的冥想。談到冥想，畫面是印度上師在至福狀態中靜坐數個鐘頭，但我向來不是這樣。我會動來動去，變換姿勢，看百萬則念頭生起又消失，卻依舊體會到冥想的極大好處。這是我在冥想主題上想對追尋者說的第一句話，不需要「很會冥想」，重點是持續嘗試。當我們將冥想融入生活，成為固定的習慣，它便會呈現出它的韻律。如果我只能選一項成長工具，答案絕對是冥想。麥克說：

> 我又開始每天冥想了，就坐著，保持平靜。光是這樣就很有用，出乎我的意料之外。有時候我實在沒辦法把工作的事拋諸腦後，但我還是坐下來，希望自己無論如何都不要再忘記，與造物者相處的寧靜時刻之於我的重要性。[1]

該如何描述這個「與造物者相處的寧靜時刻」？一三一認為，冥想是她與自我神性的連結：

> 我已經冥想好幾年，利用這個時間專心與我的更高源頭連結。它往往也是我獲得豐

盛滋養的時刻，幫助我面對接下來的生活，即使正值極度絕望之中。[2]

○八二附議：

這是你和上帝溝通的方式。[3]

Q'uo表示：

我們慎重地指示你從事冥想，且建議你形成規律，建立通往太一造物者奧秘的穩定連結，身處內外在巨大混亂時方能取用。因為在冥想狀態中，個體將逐漸感知萬事萬物的合一關係；知曉自我即是完整，全然投射自無限太一。每個個體都是偉大寶石的一個切面，必須每日隱退至專為追尋而存在之處，進入靜默的內在空間，純粹地盼求那連結神聖的機會。冥想提升最方便的入口，通往不絕的水域，滿足一切

1 Mike Korinko, letter dated September 25, 1995.
2 131, letter dated May 14, 1999.
3 082, letter dated September 28, 1998.

「渴」望。若你感覺到任何跳脫幻象的追尋心念，同時認為自己需要找到超乎頭腦理解的內在平靜，我們衷心且歡喜地將冥想推薦給你。[4]

Ra也肯定：

靜默冥想可以清理、清空你們人類心智複合體普遍存在的混亂，讓內在安靜下來，聆聽造物者的聲息。它是十分有效且有益的技巧，和沉思（contemplation）或祈禱（prayer）相比，它也是更廣為使用的類型。[5]

Latwii群體指出，這是一條非常「個人」的連結：

冥想是個體透過崇敬的心境、個別化的方式來經驗造物者。如同等候一位摯愛的朋友，期待著親近互動，這即是聆聽造物者的開端。彷彿與愛人相見那般渴望，或將要聽見一首對自己意義非凡的詩，心房和心智隨之敞開，允許能量及力量流入，為個體所願帶來灌溉。[6]

我們也可以用冥想來連結更深自我、或潛意識中的自我。卡琳・珮卡西克（Karin Pekarcik）說：

> 我經常掉進遺忘的陷阱，我忘記我是誰，忘記內在的美好去了哪裡。這就是冥想發揮最大作用的時候。每一天，它提醒「我」不只是表象的欲念，不只是偶爾紛亂的情緒，不只是心裡的絮絮叨叨。我，是一個充滿喜樂與美麗的獨特存有。[7]

憂傷的弟兄姊妹認同，冥想指引我們覺知真正的自己：

> 冥想最有利於探索自我，讓顯意識心智看見深層的一面，更加理解萬物為一。你可以把心智中那些還沒成熟的疑問，視為將來成長的種子，亦是你原本尚未生出、但渴望露面的那一部分自我；藉由冥想、沉思、祈禱或日常的追尋工作，種子會接收

4 Q'uo, transcript dated March 30, 1993, pp. 14-15.
5 Law of One, Book II, pp. 126-127.
6 Latwii, transcript dated January 29, 1989, pp. 5-6.
7 Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.

到發芽所需的水源，逐漸盛開，成為燦爛。[8]

❖

冥想使你漸漸熟悉真實的自我。你並不等於這一世，你不是這輩子各種經驗的產物，儘管因為經驗中的困難被過度強調和錯誤解讀，導致它看上去很像是你的本質；你不是累世的總和：你不是從你出生就傾注心力加以顯化的那些天賦。你是愛。如果你認為自己是流浪者，是療癒者，是導師；或你想要得到一條服務途徑，做讓他人有感的事，尋求他人的尊敬，那麼你已經迷路了。你的內在道路不過是去愛自己、寬恕自己，知曉本我即是意識、即是愛。[9]

將身分從「我是個療癒者」慢慢轉回「我是」，轉回「本我」之所在，是進行冥想的無價收穫。

人格發展的過程，是從事物表面不斷往更深境地移動，直到最終，追尋者與被追尋者是同一個。最初你只是進行冥想，最後你即是冥想，如同完美的寫作，意識的編曲，你也將立即明瞭，這正是你獻予造物者的禮物。[10]

除了轉回本我，冥想也可能幫助我們回到根本實相。當我們陷入人類創造出來的花招時，就會忽略實相初始的模樣：

> 這份覺知本來內建於地球人類之中，卻失去了，為什麼？因為人類專注在自己的裝置與發明，被那些玩具和點子催眠，像是孩子霸占了心智。這是很容易改善的事，人類可以利用冥想協助自己恢復欣賞實相的能力，而非對著心智創造出來的幻象目不轉睛。冥想過程靜止了那始終在幻象中尋求刺激的活躍心智，找回欣賞造物真實樣貌的眼光。我的朋友，如果你想望知曉實相，就必須回到純粹的愛，不管人我之間本質為何、如何表達自己，皆回到全然合一的思惟，因為這即是造物者的原初意念。[11]

我們追尋真理、追尋永恆奧秘的意念，讓冥想變成了渠道：

8 Laitos, transcript dated May 13, 1982, pp. 6-7.
9 Q'uo, transcript dated March 25, 1990, p. 8.
10 Q'uo, transcript dated May 10, 1987, p. 3.
11 Hatonn, quoted in the Introduction to Law of One, Book I, p. 4.

> 你渴望尋求真理，並決定借助靜默的力量，是為冥想的主要元素。動身追尋但不相信會有結果的個體，還是可以經驗到冥想帶來的東西。但若對這項工具的效果有信心，對靜默的內涵有信心，過程必然會更容易。[12]

這段渠道同時連得上靈性的恩典：

> 你們人類嚴重誤解冥想的意思，以為要把自己的大腦變成一塊「白板」（tabula-rasa）。你們預設要找出內在的靜謐，唯有在靜謐中，冥想才算成功。但這並非我們體會冥想價值的方法，冥想者敞開自我去迎向的非智性知識，而是靈性恩典；因為除了恩典，第三密度不存在任何絕對的事。[13]

也串起當下這一刻：

> 你可以把冥想時間想像成醞釀時間，因為如果缺少了自靜默中蒐集到的靈感，日常活動對你來說可能會相當空虛無趣。過去一個禮拜當中，你有多少次只想趕緊結束白

天，用睡眠關上自己？單單這麼想，你就已經遠離了自己。因為你，以及所有的「你是」，都存在於當下這一刻。冥想使你的生命投注於「當前」，沉思用喜樂活化你的感覺；假使你蒐集到的靈感蘊含啟示，鼓舞人心，我們稱許你，也敦促你，在探索之旅中持續精煉這些美好的特質，同時別忘了活在當下，明白分秒為愛的道理。[14]

羅米．博雷爾（Romi Borel）說：

我終於可以經由冥想走到新的地方，也進入無始狀態。我看見、感受、經歷那麼那麼多，可是當我回首，往往只用了十或十五分鐘，非常奇妙。現在，我誠摯而徐緩地往目標前進，感覺自己正處於重大轉變期。過去兩個月我胃口變小，瘦了二十磅[15]，當我摸不著頭緒時，我被「告知」我在另一個層次上已經得到餵養。好奇怪。我仍然慢慢移動著，收下沿路得到的東西，接受我在光裡追尋時獲致的冥想

12 Q'uo, transcript dated June 12, 1983, p. 2.
13 Q'uo, transcript dated February 24, 1991, pp. 4-5.
14 Hatonn, transcript dated June 12, 1983, pp. 1-2.
15 譯者註：約九公斤。

建議。我不曾與自己如此和平共處，真的很開心，每次要結束這狀態還有點不太情願。那裡好平靜，可惜就是很像有個人把「實相之門」開給我看，然後說：「好了，放風完畢，回去工作吧！」[16]

在另一個層次上得到餵養，正是冥想給我的感覺，即使我從來無法完全關閉心智，也絲毫沒有影響。Hatonn群體說，冥想是某種形式的靈性嗎哪（manna）[17]：

利用冥想餵養你的信心，耕耘你的理解。在這條路上走得越遠，你便越能通透「冥想」的意義。它始於一個簡單的程序，接著一步步成為你生活的方式，行走靈性道路之際，請觀察冥想帶來了什麼效應。[18]

冥想的效應通常是漸進式的，但偶爾它會促成突然或迅速的改變。吉姆描述他為何離開保羅．夏克利（Paul Shockley）在奧勒岡州（Oregon）的團隊：

我和宇宙覺知通訊組織（Cosmic Awareness Communications）以及保羅．夏克利的寶瓶座普世服務教會（Aquarian Church of Universal Service）共事愉快，但教會某

位夥伴找我參與一個賺大錢的機會，我卻因此感到困惑。我利用週末獨自開著簡陋的拖車出門，決定好好思考這件事。離開肯塔基之前，我已經認識唐和卡拉，也去過好幾次他們的冥想活動。我們很合得來，唐和卡拉還因此邀請我加入他們，那時是一九八〇年夏天。但我當下的念頭是，我得去奧勒岡。然而那個週末，我再把整件事想了一遍，雖然我不反對金錢，可我到奧勒岡的目的並非賺錢。我坐下來，準備進行週末的第一次冥想；約莫三十秒，訊息像是一道弧線，橫越我內在之眼所見的天空，寫著：「回路易斯維爾，加入唐和卡拉。」十幾天後我再度回到路易斯維爾，加入小組不過三個禮拜，我們就開始與Ra通訊，也開始大家如今已知的故事。[19]

這是一個相當「有機」的變化過程，唯有過了一段時間再回顧，我們才能看見過程產生的作用，著實有其意義。冥想是推動改變的強大力量：

16 Romi Borel, letter dated October 30, 1998.
17 譯者註：依《聖經・出埃及記》第十六章記載，為古代以色列人出埃及時，上帝賜予他們的神奇食物。
18 Hatonn, quoted in the Introduction to Law of One, Book I, p. 29.
19 Jim McCarty, letter dated March 8, 1999.

冥想等同與太一無限造物者共處聖幕，兩者皆為被動式的學習。聆聽人耳無法聽見的聲音，它回應了個體問不出的問題；這個過程無法用狹隘的「認知」來理解，但「學習」正在其中，也是自此取得心靈與意志的力量，幫助自我邁向轉化。[20]

我們的心即是聖幕，造物者光臨之處。實際上，當我和無限太一在內心會合，我總是遲到的一方；造物者已經在那兒，耐心地等著我。既然緩慢、穩定的節奏是效果最好的，那麼我們應衡量冥想頻率和長度的上限，避免造成心靈耗竭。Q'uo說：

要是沒有留意，心靈枯竭很可能會發生。我們建議每一天冥想時間不超過一小時，每一次靜坐不超過半小時。因為冥想是非常強大的工具，改變的速度也不宜太快，意識體才能消化接收到的覺知與啟示，適切、從容地做出選擇。無需急忙或倉促，靈魂有的是時間，且只有時間充分，事情才能完成。[21]

我每天花在靜默冥想的時間，只有五到十五分鐘，就足以供應我，讓我跟上「我」！冥想經常向我證明，它是我在物質世界可以完成更多事情的關鍵。有了冥想定錨，日子就是比較順遂。羅米分享：

一講到冥想和祈禱，就會聯想到忙碌的生活。甘地（Gandhi）曾說：「今天有這麼多事要做，我應該多花點時間打坐。」[22]

這一切讓冥想聽起來非常美妙。不過，當我們努力進入冥想狀態，卻可能覺得一點效果都沒有。喬・柯姆（Joe Koehm）說：

我試著冥想，但我無法使腦袋裡的雜音安靜下來，還有左邊耳朵不停的鈴鈴聲。[23]

喬說不定一直都有耳鳴，因為太忙沒有留心。但我們的身體並不習慣靜止，一旦我們這麼做，它就找碴。所以當喬靜默，他便發覺耳朵的聲響。痛的地方變得更糟，如果我們本來很緊繃，冥想時還會加重。還沒讓身體養成靜止且什麼事都不做的習慣之前，它都會暴跳

20 Q'uo, transcript dated May 28, 1995, p. 5.
21 Q'uo, transcript dated October 15, 1989, p. 5.
22 Romi Borel, letter dated August 25, 1998.
23 Joseph R. Koehm, letter dated September 1, 1998.

如雷。我十三歲開始練習每天冥想，那時我是胃痛王，從沒事到劇痛，不用半分鐘。幾週之後，我度過這個階段，可是每次閉起雙眼，就會看見怪獸。我猜他們來自較低層次的星際平面，從我顯意識和潛意識之間敞開的門跳了進來。他們完全無害，只出現幾週，而後我的身體終於習慣，不再造反。S.表示，第一次冥想時，各種情緒淹沒了他：

> 我很久沒冥想了。靈性之旅已經持續好幾年，我才十八歲，感覺自己比實際年齡老，可也抓不到主題。我不明白我冥想時的狀況是怎麼回事，第一次冥想還很表面，隨著我越來越上手、越來越深入，某種迫切感越發強烈，導致身體很不舒服，又拉扯著要維持靜默和專注。其實也沒拉扯，我停下來，因為聚焦的能力已被「情緒」擊敗。[24]

堅持仍是唯一的答案。當我們開始冥想，我們會發現自己所有的秘密，所有身體慣性緊繃的位置，所有重複的想法、恐懼、壓抑住的情緒，以及因為我們動個不停而忽略的癖好和習氣。我們得穿越我們為自己開鑿的護城河，它亙在高城般的自我與靜候我們探索的內在世界之間。內在世界是廣大無際的海洋，如同有形的海洋一樣。就物理實相的角度來看，內在平面很「隱微」，但以形而上意義觀之，它其實非常「外顯」；這說明了冥想者

為何會感到自己彷彿走在海中，浪濤洶湧，難以前行。瑪麗說：

> 我冥想了一遍又一遍，但我應該是沒弄對連結。走越遠，就越困惑，我想起十幾歲時的我，還以為自己什麼都懂。[25]

我認為，「越困惑」即證明了，冥想確實對瑪麗有用。與其藉由冥想接收解答，更有幫助的是從中釐清自己在乎什麼、顧慮什麼。這是一個漫長卻值回票價的過程，我對它的渴望促使我加入唐的冥想活動，一九六二年是我生命奇幻冒險的開端。

另一種在冥想中常見的分心事件，是能量沿著皮膚移動，好比電子或電磁引起身體知覺，任何部位都可能產生。很多人感覺毛髮像觸電一樣，頭皮也特別容易有反應，愛與光研究中心通常將這個現象稱為「調節」（conditioning）。我們在冥想團體中第一次留意到這件事，是新的管道等待通訊時，出現明確訊息之前；它像是行前通知，或表示通訊已經連上。不過，參與團體的頭十二年，我還沒有學習通靈或想要通訊，卻仍感受到大量

24 S., letter dated April 7, 1999.
25 Mary, letter dated October 19, 1997.

調節，橫越我的頭部，大約是一般毛帽覆蓋住的範圍。其他人曾描述能量在他們的前額振動，或涵蓋第三隻眼的位置[26]；有人是嘴巴和喉嚨，或在身體裡上下移動。也有許多人說，隨著冥想持續進行，「它」會擴大、但是變輕。唐詢問Ra：

提問者：冥想時，我們各自感覺能量在頭部的不同位置。你可否告訴我它是什麼？它代表什麼意思？不同位置意義為何？

Ra：有需求、且已經準備好啟動的能量中心，會感覺到內在的能量流。於是受到紫羅蘭色光芒層次刺激的個體就會得到對應的東西，反應在前額、兩眉中心的個體正經驗靛藍色光芒，以此類推。而覺得刺痛、發麻或收到視覺化圖像的個體，代表他們所啟動的能量中心有些阻塞，電性體便將這股能量往外施放，擴散到身體上。心靈防禦能力不足者，即使內心並未請求這些能量，依舊會感受到它；而不想要經驗這些知覺、啟動或潛意識轉化的個體，就什麼也感受不到，原因除了具備防禦能力外，還有他們抗拒改變的心。[27]

Q'uo說：

> 一開始你或許會覺得，自己不適合冥想。身體無法習慣完全靜止而不會睡著。然而，在你一次一次只看見不滿意的地方時，那讓你願意靜靜坐在椅子、地板或某個定點，推動你進入靜默王國的心念，正在你發展魔法人格的過程中澈底地實踐它的角色。不只是心念本身，還要加上持守心念的堅定作為，才能創造個人的力量。[28]

如果我們自覺這項練習沒有「回應」，便不容易沉住氣，衡量進度似乎很合邏輯。我們總想測量一下，看自己比先前進步多少，但也總會量錯，因為我們沒辦法看見全部的自己。別洩自己的氣，珍惜堅持的意念，和想要進步的渴望。給自己一段時間，收穫都需要時間。Q'uo提醒：

> 個體往往會主觀地認為，冥想應該更純粹，或應該清除來自愚昧或淺層人格、在靜默空間中無禮暴衝的游移思緒。但我們請求你在觀看冥想或靜默聆聽的過程時，保

26 譯者註：額頭正中央或眉心處，醫學上稱為腦部松果腺體，宗教或神秘主義則稱之為「眉間輪」或「第三隻眼」。
27 *Law of One*, Book II, pp. 131-132.
28 Q'uo, transcript dated October 19, 1986, p. 3.

持耐性，學習同理。[29]

我的冥想就充滿了游移的思緒，它在靜默中，在我想像力豐富的心智裡，飄來盪去。我的腦袋常常播放音樂，這不奇怪，我四歲就參加唱詩班與合唱團，我的家人也都是樂手，錄音帶、收音機、以及他們創作音樂的聲音貫穿我整個童年，想擺脫也擺脫不了！若是用完全安靜來衡量，我的冥想很少達標，即使在團體裡也一樣。我鼓勵每個人都別因此感到沮喪，它並未阻擋冥想對人生發揮的作用。Q'uo說：

只要不帶情緒或責備，單純地留意每個閃過的念頭，允許它生起，允許它消失，那麼冥想便已達到了它的目的。它已經使個體向後退，從見樹變為見林。它已經移開評斷和思慮的緊張態勢，釋放一段真正自由的時間，讓觀察者可以單純看著念頭起落，不迴避，也不緊握。一個人可以在冥想裡規劃食譜、決定採買清單，或任何其他想法，只要他想著這些事情時，沒有非得要如何的感覺。[30]

我們並不是要找尋完美的冥想形式，而是那之中的酵母，富含活性的自由質素，它使我們超越過去的自己。但，要如何進入那之中？如何幫助自己走入冥想境地？我的做法很

簡單，早期練習冥想時，我會觀想呼吸，至今我還是很喜歡這個方法。我觀想吸進肺部的空氣，是無限造物者的純淨白光；觀想我呼出身體、心智、靈性內所有陳舊和疲乏的東西。於是我看見白光流入，填滿胸膛和胃部，接著擴散至全身；然後暗沉的能量釋出，我變得更加輕盈。Q'uo表示，也可利用清理脈輪來進入冥想：

> 依序觀想脈輪是不錯的方式。從紅色脈輪開始，緩緩地向上移動、清理能量，凝視每一處光芒，橙色、黃色、綠色、藍色、靛藍色、紫羅蘭色。當你足夠臣服，能夠傾聽那不容易為人理解的高我指引時，便可運用清理脈輪來啟動冥想，你將感覺光從頭頂流下，因為你已打開所有脈輪，放下一切防衛，做好探險的準備。[31]

有些流浪者建議「什麼也不做」：

> 從「無」開始冥想。我說的是無沒錯。只要向高我敞開自己，它完全知道你需要什

29 Q'uo, transcript dated October 29, 1995, p. 3.
30 Q'uo, transcript dated February 24, 1991, p. 5.
31 Q'uo, transcript dated December 31, 1989, p. 4.

麼。只要我們可以閉上嘴巴，坐下來，讓它帶路，驚奇的事物會自動播放。[32]

❖

我認為空無（No-thing）是個非常有趣的概念。合一之中有它的存在嗎？它是負向與正向之間的中立地帶嗎？它是反物質（anti-matter）嗎？它是構成能量網絡的無形織線嗎？以世俗的角度來說，「空無」通常等於「來亂的」，就好像別人問：「你在做什麼？」然後你回答：「什麼都沒有耶！」數字上，空無或零似乎是填空者，保持位數切齊。電子學領域中，0和1同樣具有意義，這兩個數值就可涵蓋所有事情。回到形而上學，空無是靜默之所在，光與愛降臨且流動的地方，我們進入其中，經歷最真實的交互作用。[33]

其他則包含想像一條蜿蜒的林間小道、念祈禱文、把自己放進耶穌的雙臂中：

幫助冥想的小秘訣？閉上雙眼，看見一條路，彎入樹林的泥巴路，然後順著走進去。自創、或引用一段肯定句，我的是：「我祈請內在的上主之光。我是一個清澈、完美的通道，光是我的嚮導。」一次一次重複它，除了專注在這些語句上，其他什麼都不想。別期望過高，每個人的冥想經驗都不同，有些人甚至下一次的狀況

就和前次不同，重要的是形成練習的習慣，其他的事將會自然到來。[34]

❖

幾乎每次冥想，我都想像耶穌的友愛雙臂環繞著我。非常有力的安慰，很難用言語形容。[35]

大部分時候我是選擇什麼也不做的那個。我就只是坐著。這是冥想另一個優點，在任何等待的空檔或地方，都可以完成它。不一定要在家裡，不一定要特定時間，也未必得閉上雙眼或盯著一根蠟燭，只要任何我們想進入其中的時候都行得通。星際邦聯的同伴不斷地告訴我們，保持每天冥想，比如何冥想更要緊：

我們聽見這屋子裡的每個人說：「我沒辦法把冥想做好，又如何藉由它來幫助我？」親愛的朋友，沒有人可以做出完美的冥想，因為最完美的冥想就能消除所有

32 Romi Borel, letter dated January 22, 1999.
33 Dale Chorley, letter dated March 5, 1999.
34 Romi Borel, letter dated September 11, 1998.
35 131, letter dated April 15, 1998.

隔閡，回歸合一狀態。你應關注的是尋求冥想的意念，是驅使有形個體迎向無形、迎向形而上的信心，是以每日為基礎進行冥想的紀律。它將為你創建恆常的開口，幫助你觸及你本就擁有的權利。既然做為（造物者）意識體的孩子，你們不都是一切真理的繼承人？你們不正是真理的化身？[36]

❖

我們從經驗中發現，每日進行冥想確有好處。讓它成為每天的一部分，無論一天的開始或結束。在相同的地點、相同的時段，參與這項必備行程；為你尋常經驗賴以繞轉的軸心，騰出時間與空間。經歷日常活動之後，你的感官受到許多催化劑襲擊，同時得到大量需要思考和消化的東西，在冥想行程中，這些課題會獲得心靈層次上的定位。因此，把當天的千頭萬緒放到一邊，或者利用一個儀式化的動作，像是脫下帽子，代表脫下思緒，再把帽子放到一旁桌上，讓自己在冥想時盡可能純粹地、明確地朝向內在靜默；你將聽見太一造物者的話語，不管祂述說的方式為何。這段時間之內，任何念頭都可以自由進出，不需與心智對抗，只要在它每次飄移時，溫和地把它帶回靜默。經過充分練習，你將開闢一座橋梁，從日常活動的顯意識區域，連向自我的潛意識心智，觸及你追求與太一造物者合一的靈性動力；你走到了更深處，更知曉你的自我意識，再憑藉你自己，通往無限太一。[37]

❖

保持每日冥想，效果可能不會立刻浮現，或以幻象的角度而言，感受並不明顯。但在第三密度中，它是個體通往靈性成長最安全可靠的做法。[38]

❖

意識工作即在冥想中完成。在傾聽中、在靜默中，堅持每日尋求、恆常轉向內在造物者的心念，造起這屬於智慧與悲憫的場域，並運用穩固不輟的信心，使其越加安定。個體因此逐漸形成某種存在狀態，以特定的方式呈現自我；個體本身可能沒有察覺，但身邊的其他個體會注意到，且感受到光的照耀及祝福。這份祝福實際上來自於聚焦每個人心中，神性意識的完滿無缺，因其即是每個人的真實本質，自由、睿智、溫柔、大方地給予愛，也接收愛。去愛，去成為愛的存在，去發覺置身於愛裡的自我，這是希望照亮地球意識的個體，最基礎的工作。它似乎平淡無奇，一點都不像可以創造什麼財富的樣子；是的，確實如此。然為照亮地球而工作是服務他

46 Yadda, transcript dated July 13, 1986, pp. 4-5.
37 Q'uo, transcript dated November 16, 1997, pp. 3-4.
38 Latwii, transcript dated June 15, 1990, p. 6.

人的行動，每天上工則是對你們摯愛的脆弱家園獻上祝福。[39]

好，來冥想吧！但，什麼時候？現代靈性追尋者的大麻煩，就是沒時間！我們往往得很有意識地把這項練習擠進行事曆中。於是Hatonn群體說，首先要強化對冥想的渴望：

要從忙碌的生活中排出時間來冥想，第一項決定性的因素即是你的渴望。為了生存必須進行的那些外在事務，就已經讓你覺得二十四小時不夠用，渴望勢必要到達一定強度，追尋才有機會起步。[40]

❖

我們確實認為，你每天都應撥出時間冥想。無論那一天你做過什麼其他的練習，要將造物者之愛安頓於你的內在，靜默冥想是最有利的工具。當你落定在愛的意識中，你便不再依靠體力工作，不再像電池一樣會失效，必須透過睡眠填充。冥想就像是找到接通恆定電力的電線，電將經過你，而非來自於你，你有穩住自己的能力，發出的光還更為明亮。[41]

Q'uo也敦促我們培養習慣：

> 如你們每個人所知，我們始終鼓勵每日冥想。縱使只有五分鐘，都是你不為任何人、只為造物者攢出的時間。這是自我給自我的禮物，不管你多不擅長聆聽靜默，不管腦中多少聲音起落，冥想的意念都已經產生；當你投入時間，一再重複這股意念，隨之而成的便是習慣的感覺，它能幫助追尋者，繼續那早已開始的探索旅程。和其他任何需要花費時間的事情一樣，冥想可以變成習慣，選擇建立這項習慣的個體，會更深刻地感受到自己走在靈性途徑上，且將以此拓出方向。[42]

一天之中，何時最適合冥想？以便利性來說，最好是一天的開始或結束，因為這兩個時段我們通常在家，可以隨意做想做的事。我和吉姆會進行晨間奉獻，從靜默冥想開始，接著閱讀、唱聖歌以及禱告，它確實錨定、同時啟動了我們的一天。我們也會在晚間進行，只是目前為止並未形成正式的規律。基督教會的傳統是每日六次冥想與禱告，分別是

39 Q'uo, transcript dated March 13, 1988, pp. 6-7.
40 Hatonn, transcript dated May 9, 1982, p. 3.
41 Hatonn, transcript dated September 21, 1986, p. 4.
42 Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 2.

午夜、清晨、午間、傍晚、晚餐後和睡前。多年來，多少人告訴過我他們個人認為最適合從事靈性工作的時間，而我因此確定，不管白天黑夜，任何時段，只要我們坐下來冥想，都有成千上萬的人一起，同時做同一件事情。我們永遠擁有一個共同冥想的團體，只是彼此不認識而已。至於沒有充足時間進行正式冥想的人，我鼓勵你換個方式想，就算是一點點時間，都是「充足的時間」。Q'uo說：

> 我們建議每天至少拿出幾分鐘。除了已經將冥想融入生活、且相當覺察聆聽靜默會帶給自己多大力量的人之外，我們並不建議冥想時間太長，大約十五分鐘即可。我們也推薦伴侶或同伴一起練習，因為冥想會創造改變，當改變引發不舒服的經驗時，雙方才能互相理解。改變始終是痛苦的。我們將愛供予朝聖者，真實的愛；然而不舒服、不明朗、孤立無援的感覺，以及伴隨冥想而生的所有狀況，你們社會很少靠近，也幾乎無法理解。[43]

我可以證明，有同伴一起冥想，效果會更好。我想起我鍾愛的冥想夥伴，從六〇年代的傑瑞．史陶斯（Jerry Stauss）、克魯帕門（Jerry Krumpelman）、莎莉．德威特（Sally DeWitt）；再到過去四十年集會期間，愛與光冥想家族好幾代成員，尤其是我二十年來最

獨特的冥想伴侶吉姆。跟某個人一起冥想，可以穩定及增強彼此的焦點。如果我們夠幸運，遇見更多人共同擴大這個群體，每增加一個人，都是為群體中每個成員的冥想再添力量。追尋者的結合不容小覷，我衷心推薦團體冥想，以及找一位一同進行每日冥想的同伴，對冥想練習會有極高的助益。

我讀過很多跟冥想有關的書，非常受到鼓舞。雖然我永遠不會成為崇高的冥想大師，仍隨時可以運用冥想這項資源，光之瀑布並非頂尖冥想者專屬，也能為我們所用。Q'uo說：

> 如同一座純淨的光之瀑布，雖然不一定那麼連貫，在冥想狀態中，它都照耀著身體、心智與靈性，滋養了每一個細胞，個體被洗滌、擦亮，好整以暇地進入神聖的臨在。別只局限於某一種冥想形式，因為不同的經驗需要對應不同的類型。有時你可能希望好好思考某個引起你注意的想法或問題，有時會以聖歌、舞蹈這類較為活潑的方式進行。有時，真正的訴求是譴責或抱怨無限造物者，說：「這根本不是什麼愛的課程，它很傷人，很痛苦，我不喜歡。」我的孩子，你可以抱怨，請允許自己抱怨。無限造物者的奇幻奧秘目不暇給，之中的愛卻幾乎不曾言明；實際上那份

43 Q'uo, transcript dated September 30, 1990, p. 5.

愛正在與你對話，細細地回應你的經驗和故事，如你所述，如你所是。[44]

沉思

冥想時，我們潛入靜默；沉思時，我們帶著助手，將一或多個題材攜進深層思考中。Ra說：

沉思、或在冥想狀態中思索具有啟發性的畫面或文字，對你們人類也相當有用。[45]

何以有用呢？Q'uo說：

透過沉思，追尋者經歷一段沒有限度的理解過程，取得更豐富、深入、平衡的觀點，這些作用皆能增進個體內在的安定。[46]

在我所知有沉思習慣的朋友當中，我特別喜歡戴爾．喬利（Dale Chorley）：

我近來在創作一首詩，開頭是：

「我啟程
去尋求源頭……」

我大約已經改了二十次，好像這兩行之後我就會陷入長考，無法寫中心坎。[47]

戴爾認為沉思即是「長考」式的冥想：

我會進行冥想沒錯，但跟東方宗教的形式不同，也不是祈願禱告，而是思量事物。我想知曉造物者，想知曉我在宇宙中的恰當位置，也因此，我想出了這段話：

「當我
思量上帝
我是上帝

44 Q'uo, transcript dated January 16, 1994, p. 4.
45 Law of One, Book II, p. 127.
46 Q'uo, transcript dated April 10, 1988, p. 3.
47 Dale Chorley, letter dated January 12, 1998.

思量著他自己。」[48]

這段話有個地方值得一提，神未必只能是男性。[49] Q'uo則表示，沉思可以用來審視我們內在生起的情緒：

冥想是讓靜默執行它的任務，而沉思是允許自我進入生起的情緒。進入情緒的每一個角落和縫隙，允許聯想推著你的感覺前進，找找是否有其他事件或記憶也會觸發相同的反應。如此一來，你便能從事意識工作，但無需脫離現實情境，因你在此生面對的所有現實，底下都隱含著你的自我。當你一天一天，跨越幻象，先前產生衝突之處，你的態度已轉為沉著，因為信心開始扎根，再也不需要立刻跳進各種疑慮、言語、紛擾的論點裡頭。[50]

某種程度上，我們可以把沉思想像成坐在某個東西旁邊，例如自己的情緒狀態。坐著，跟它一起，不管浮現什麼反應。任何我們想要慢慢思索的事，都可以交給沉思。

體會存在本質的方法，個人或志趣相投的同伴都可以善加運用。經由園藝、健行、

散步、沉思或閱讀，所有感官接觸到各種思想，自我的存在因此擴張，超出血肉之軀可及的範圍，直至你明確地感受到，你之所是的意識本質。[51]

和冥想一樣，沉思也是工具，幫助我們拾起催化劑與經驗的碎片，合併到自我本質更深的一面：

再多麼微小的你，都存在太一的完整力量。我們鼓勵你藉由沉思或祈禱，將各式各樣的認知和理解結合，主觀或客觀皆可；缺少這般逆推或反思的過程，追尋路途上獲得的許多領悟將四處散落，無法融為一體。[52]

與大自然互動是非常愉快的沉思方式，我最喜歡在吉姆的花園裡除草。當我輕輕拔起

48 Dale Chorley, letter dated February 2, 1999.

49 譯者註：上面這段話最後一句的原文是Pondering himself，所以作者才會接著提出這個觀點；為便於理解，上文譯為「他」而不用「祂」。

50 Q'uo, transcript dated March 23, 1997, pp. 3-4.

51 Q'uo, transcript dated March 27, 1991, pp. 4-5.

52 *Law of One*, Book I, p. 146.

蛇莓和雜草，或摘下過熟的枯萎花瓣，地球的生氣似乎注入了我的身體，更寬、更高的視野則讓我的心智感到安定。瑪麗也有相同經驗：

鬱悶時，我就坐在露臺，跟我的盆栽植物講話。以前我有一座大花園，我在那裡拔草、修剪樹枝、對著小屋裡的兔子唱歌，內心十分平靜。我從來不在乎別人說我瘋了，我浸入宇宙造物中，發現好多喜樂。我看見花在春天盛開，葉子在秋天轉為美麗的顏色，當我驚嘆著這一切，憂鬱就慢慢消散了。[53]

大自然也常常治療我的憂鬱。卡琳喜歡散步，她說：

早晨是寶貴的步行時光，我會花一小時在大自然中行走，觀察四周的生命，發現我之內也有和它們相同的氣息。我會嘗試連結內在自我，那微弱的聲音，經常被整日的匆忙吵嚷給隱沒。我尤其喜歡一條綠意盎然的馬道，它如同城市裡的森林，對我而言更是一個魔法的場域。每當踏上這條塵土小徑，我就像得到新生，恢復了元氣，再次和周圍的自然之美合而為一。我很感恩這麼多美景環繞著我；穿越其中，我吸收療癒的能量，為我飢餓的身體帶來補給。有漫步於魔法森林的

餘裕，且它就在我家附近，是至高的幸福；在這股寧靜之中，我可以清晰地思考，可以解開不時酸痛的身體、疑慮的心、起伏不定的情緒，成為嶄新的個體，純粹地存在著、活著，在能量的海洋中悠游著。生命就是生命原本的樣子，在這特別的時光裡，我和生命合一，我即是生命。不趕時間也沒有憂慮，一切平安而寧靜。我感受到自己與植物蘊含的生命能量緊密相連，我樂見自己和大自然的美麗成為一體。我將這份美帶在身邊，小心保管，讓我接下來的一天經歷挑戰時，關照情緒，保守平靜。[54]

卡琳著實掌握了沉思的奧義。大自然中另一個美好場域，是任何有水的地方：池塘、噴泉、小溪、河流或海洋。水是神奇的東西，我們的花園裡有輕柔的流水聲，那也是我至高的幸福。度假時，我喜歡去海邊，無論白天黑夜，沿海漫步始終令人愉悅，也很適合沉思。凝視著海平面和地球的曲線，我們渺小心智內的狹隘思惟總會震撼不已。凱思琳．列文（Kathleen Levin）同意：

53 Mary, letter dated May 5, 1997.

54 Karin Pekarcik, letter dated January 1, 1996.

盡可能接近大自然，在有水或有樹的地方散步、冥想。[55]

不管凝視海洋、天空、群星、如常的花、歐姬芙（O'Keefe）[56]筆下姿態各異的花，或任何大自然的事物，無意間，我們窺見其中一切的關聯。馬蒂．厄普森（Marty Upson）說：

我相信把焦點放在萬事萬物的連結上，是深具益處的冥想方式，視野也會完全打開，醒覺到所有事物是如何互相關聯，無論是大自然、生態學或其他任何觀點。[57]

對此，Q'uo詳述：

當冥想對自我而言顯得困難或完全做不來，我們建議利用一些「實體」，幫助自我在宇宙之父的臂膀中安住片刻，即使只有片刻。想著那慷慨照耀生命的太陽，隨著春天臨近，它的光芒更令人歡欣；仰望森林，當所有動物在各自生命中生存忙碌，呼出樹木與植物所需的二氧化碳時，樹木與植物也讓自己生長，並向它在地球上的同伴、人類、所有動物供給氧氣；觀察事件出現的方式，回顧起來，它似乎就該這

> 樣發生，似乎就是得要發生。注視自我所在的四周，除了人類強加在宇宙造物上的東西之外，找得出任何缺乏韻律、節奏失調的地方嗎？[58]

找找看，可能得花上十輩子。不過，大自然並非唯一可用於沉思中專注的對象，還有我們的思緒、問題、好奇、希望和夢想，範圍無限大。唐，我摯愛的伴侶，多年的研究夥伴，是哲學型的沉思者。除了團體集會外，他幾乎不打坐冥想，但喜歡坐著思考。我們的美好回憶包含了難得的休假日裡，他側倚在吊床或沙發上，一根手指在空中不停比劃，像是寫著看不見的文字與符號，開心地持續好幾個小時。有些人可能會認為那是白日夢或空想，但我知道他正在執行真正的靈性工作，如果這樣的工作也讓你想起「自己」，我鼓勵你繼續做夢！正是地球上的沉思者與夢想者，讓我們萌生服務世人的希望。Q'uo 提出沉思最後一個功用，在一天的盡頭，為自己帶來療癒。我們曾在第八章談論過平衡冥想，以下是精簡的版本：

55 Kathleen T. Levin, letter dated October 6, 1998.
56 譯者註：二十世紀的藝術大師，被譽為美國畢卡索，作品以微觀花卉為主，近距離呈現超過正常視覺看到的花朵，成為當時美國藝術的經典代表。
57 Marty Upson, letter dated November 30, 1998.
58 Q'uo, transcript dated February 6, 1994, pp. 8-9.

檢視一天之中有意或無意的行為與反應，有系統、有組織地認識自己。最好在一天的盡頭，或許就是逐漸入睡時，透過沉思進行這項工作。若出現困難或痛苦，你的首要職責便是療癒自己。成為自己的母親，滋養、撫育自己，允許傷害從你身上褪去，再允許寬恕降臨，進入你、流經你，那將比你所能想到的寬恕，更無限、更充足。[59]

奉獻

我是衷心的奉獻者，並且嘗試履行有所付出的生命，我認為奉獻是發動善美心靈的鑰匙，它超越許多玄秘技巧，是一項用途多元的工具。我們分別來看「奉獻」（devotion）一詞的兩個要旨。首先，單就其字根「devotere」直譯過來，為「投身」、「立誓」，隱含忠誠、信實、情感深刻之意；從這個角度來看，我全然投入了神性及其中的奧秘，人生中沒有其他事物，如它這般召喚著我，使我完全折服。我最想做的事，即是用我的生命，展現出我對無限造物者不可思議的愛。這樣的情感，羅米描述到位：

我愛上了造物者。當我感覺到祂只專注於我，就是我最快樂的時候。我心懷感恩地

> 崇敬祂。我在冥想中沉浸於祂的愛與智慧。每晚睡前，我呼求祂來到身邊。我渴慕祂。我的呼求不是發自內心，而是發自靈魂。我殷盼與祂合一。我聽見情歌想到的並非情人，是造物者。你發現了嗎？我就像陷入情網的女人說個不停，生命中偉大的愛，我無休止的渴望。[60]

我對奉獻的基本理解，是聚焦於愛。它也可以運用在物質世界的任何面向，重點是去感受奉獻的情感，同時有意識地激發這股情感。冥想時，走路時，執行任何形式的靈性工作時，都能練習這麼做。它是擴張情感的行為，使其湧出，超越日常的強度，且某種程度上，它可以經由訓練，變成自我內在的習慣。如你所想，過度強烈的奉獻會讓旁人抓狂。哈瑞・奎師那（Hare Krishna）信徒在球場和街角分享喜樂，耶和華見證人挨家挨戶講論信仰，這些舉動很容易被視為宣教及冒犯他人自由意志。但在此，我指的不是宗教上的奉獻，而是我們自主地培養對造物者的愛。一旦我們感覺到滿溢的愛，自然會思索如何表達、如何呈獻，並將因此聚焦於愛，激發奉獻的情感。世界上任何事件，都可以懷著這股情感去進行，這也是任何事件都將變得神聖的原因。Q'uo說：

59 Q'uo, transcript dated May 14, 1989, pp. 3-4.
60 Romi Borel, letter dated August 25, 1998.

當你將奉獻的情感置於當前生命，並嘗試賦予它正向觀點，你會發現採取正面、肯定、希望視角的個體是傻氣的。第三密度容許傻氣，事實上，甚至是需要多點傻氣，因為只有願意單憑信心躍入半空的傻氣個體才會說：「我不用煩惱我該去哪裡服務，我眼前就有一個盤子要洗，有一些肥料要攪，有個孩子或朋友要去擁抱，要把愛分享給他。」[61]

❖

冥想、祈禱或沉思的成果，會以很多種方式顯化出來，像是產生療癒、觸發愛、或如這個器皿一樣可以通訊[62]；而許多看似不起眼的付出，例如母親照顧孩子，例如下廚、打掃、開車等，舉凡投入全然自我所完成的每一件事，都是一種奉獻，都是持續練習恆常與無限造物者同在。[63]

Latwii群體指出，引發奉獻情感的方法不只一種，亦有助於增強追尋真理的渴望：

當你希望透過冥想進行追尋，第一件事便是用心獻予太一造物者。禱告、吟唱、唸咒、觀想都是好方法，精煉你尋求真理、通往正向的渴望。儘管只有幾分鐘，也別

> 擔心不夠，因為獻予太一造物者的片刻，無法用時間來衡量。[64]

持守奉獻之心，即是上緊渴望的發條，同時強化我們的極性。前面提到奉獻有兩個不同的意義，談過比較廣泛的角度，接著講述特定的、宗教層面上的奉獻。每一個宗教都有其探求神秘及奉獻的傳統；據此來說，「奉獻」的同義詞為虔誠、虔敬、宗教崇拜，而其複數形「devotions」相當於「祈禱」，為下一節的主題。如 L/Leema 群體所說，不是每個追尋者都能做「宗教上」的奉獻，但我們可以去探索神話和宗教系統，確認它們是不是對我們有益的途徑：

> 請留意神的面容，不論你如何發現祂，不論你用什麼稱呼記憶祂。做自己是好的，且你的「自己」會成長、轉化、蛻變，也很可能會有某一種模式，與你的振動能量樣式最為相合。於是，並非所有人都會是基督徒，都會是蘇菲主義者，以此類推；

61 Q'uo, transcript dated November 25, 1990, pp. 7-8.
62 譯者註：加底線的句子原文為刪節號，但不利於讀者理解，故本處譯者依原始資料補入。
63 Q'uo, transcript dated October 2, 1994, p. 4.
64 Latwii, transcript dated July 25, 1982, p. 6.

只是這些體系都會創造同樣的活水，所有派別都是流通的管道。唯獨修練和奉獻，以及堅定追隨樹立於你面前的典範，將使你觸及太一造物者的合一意識，亦即萬事萬物想傳達給你的訊息。太一造物者在你之內；且事實上，回到源頭，你就是祂。[65]

Q'uo也建議我們仔細探看宗教啟示的內涵，發掘特別牽引己心的某一則故事：

每則故事都會吸引到特定性情的人，某位個體覺得耶穌基督的故事最有幫助，於是這則故事便成為該個體實踐靈性進展的方式，並藉此打開內心與意識中通往無限智能的門戶。當然還有耶穌基督以外的故事，形形色色的故事，我們不指示靈性追尋者一定要選哪一則，我們只請求追尋者去選，選好了就下定決心。你想用多少時間做選擇都沒有問題，但若意向逐漸清晰，便要以最大的強度、最極盡的投入，往所選的途徑走去。身為獨特的意識或靈魂，你的想望即是在形上界成為更有力量的個體；待你發現自我永恆的一面，決定好如何致力去愛無限造物者、愛自我和所有其他自我，極化過程方能穩定地將你推進更密集的光裡，讓光匯聚於你的存在，也顯化於你的實相，同時更懂得如何妥善地運用它。[66]

假使看遍手邊所有的神話和宗教思想，但沒有受到任何一個體系啟發，我們可以把宗教層次的奉獻從自己的靈性資源清單上劃掉。不過，做為身體力行的基督徒，我可以見證，我所參與的教會，其系統與結構對我的奉獻練習有很大的幫助。首先，這裡每週都有團體禮拜，是虔誠者在靈性社群相見的良機；我們聆聽振奮人心的朗誦、美妙的樂音，和引發深省、傳遞希望的講道，接著再一起禱告。此外，靈性社群的成員可以相互連結，在愛與理解的聖靈中對彼此伸出俗世裡難能可貴的援手；也在必要的時候，回應教區周邊鄰居的需求。我們走過俗稱的「教會年」，依著「禮儀曆」（Ordo）[67]的變遷，經歷歡慶、希望、告解、事奉、頓悟和全然敬畏的時節，這般充滿益處的傳統，每一個宗教體系都有。澈底拒絕宗教之前，先逛逛宗教「市場」，讀一些「神聖著作」，以及和神話有關的書，特別是某些作家會把豐富的靈性議題融合進去，例如喬瑟夫．坎伯。除非我們透過閱讀或親身經驗，知悉其基本質性，在這之前，先別拒絕。

宗教上的奉獻，有時會以極端的方式表達。在基督教會中，鞭打自己和禁食已是歷史

65 L'Leema, transcript dated May 4, 1986, p. 6.
66 Q'uo, transcript dated January 6, 1991, pp. 6-7.
67 譯者註：拉丁文，原意是指合理的安排和秩序，後用以指教會聖事或禮儀的年度行程表。

悠久的奉獻方法。我不建議鞭打自己，雖然它有古老的背景。這類鍛鍊主要強調身體的害處，將身體視為某種會對靈性造成危險或破壞的東西；但我認為靈性和身體不是對立的，而是統合的；藉由這份統合，身體可以在生活的各個層面神聖地示現自己。我們可以更溫和地告訴身體，要適可而止，要遵循紀律，來取代用木棍或鞭子擊打身體、或穿上不舒服的粗毛苦衣（hair shirts）[68]。我們可以選擇謹言慎行，避免衝動，尤其在感到威脅的情況下；當我們想向自己表達「不要過量」，禁食或禁斷某些事物是很實用的做法，我們可以禁玩填字遊戲，禁止責罵，禁欲，不發脾氣，不拿早已過去很久的事情怪罪自己，放下憤恨，或不吃喝某些東西。在練習過程中，我們可以禁戒任何我們認為過量的東西，同時務必明白，當我們進行這類棄絕式的鍛鍊，就幾乎一定會引起較低星際平面的個體注意，誘惑追尋者離開鍛鍊，是他們的樂趣。然而，儘管出發點是為了獲得真正的平衡，禁斷行為本身某種程度上卻也是失衡的，它並非允許事物順其自然地消失，而是從執行層面予以壓制。選擇禁斷好比趕進度，跟任何狀況一樣，一旦超出當前的力量基礎，我們就會欠缺平衡，考驗也將隨之發生。無論是誘惑或考驗，都請幽默、輕鬆，並且意志堅定地張開雙手迎接；修練自我時，除了對自己說「我要減肥」或「我不要生氣」之類的話，也要告訴自己，任何特質、任何行為都不能代表你，你的存在，是為造物者的小孩。Q'on提及關於禁食的故事：

你們所知的老師耶穌基督，他經常禁食。他不僅想要達到簡樸的生活，更希望進入另一種意識狀態，從物質肉身開脫，方能與天父合一。他發現自己和天父的連結，他總感覺自己是天父的孩子；禁食對他而言只是一個轉變意識的方法，使這段連結越來越明確，越經得起考驗。說得更精準一些，我們建議的不是禁食，而是轉移焦點。我們在字詞運用上做了些變化，如同耶穌基督對撒旦（也是造物者的一部分）說，人不是單靠麵包活著，而是憑靠造物者口中說出的每一句話[69]耶穌基督在此表達的是一個原則，這裡所使用的每一句「話」，指的其實就是我們所謂的理則或愛。[70]

假設你有意進行棄絕或戒斷式的鍛鍊，則需覺知到這很容易超過你可以承受的速度。雖然就靈性上的意義看來似乎非常正確，但走這麼快對我們的身體、心智和情緒很可能是負荷不了的指令：

68 譯者註：宗教苦行者穿著粗硬的毛織物所製成的衣服，讓皮膚感到發癢不適，藉此做為修練或禁欲修持。

69 譯者註：《聖經・馬太福音》4:4。

70 Q'uo, transcript dated November 29, 1987, p. 4.

最常見的情況是，一個人太快操作更高的靈性或無形的奉獻技巧，留下遭到忽略、不被愛的身體，且沒有任何知識去採行其他應對措施。[71]

務必評估我們的身體、心智、情緒狀態，同時祈請耐心。奉獻是一門藝術，也必須帶上溫和與堅韌，順心所向才行：

就像學習技藝，必定要一遍又一遍地練習。有些練習教人耐心，有些教人奉獻，有時像是節省了力氣，其實是為投入真正的服務。這些練習必須重複，因此追尋者往內聚焦，在小範圍裡移動，完全合情合理。[72]

緩慢前進完全合理，我們有一輩子可以努力！在任何地點、任何時間，依據直覺和當下感受，用出奇多變的方法，練習純然的奉獻，那豐碩的甜蜜果實，願我們都能找到它。

祈禱

祈禱賜予我極大的祝福。從嬰兒時期第一次碰觸耶穌的手，到內在神性和我的清晰對

談，祈禱是我畢生的忠實同伴。我送出讚美、感恩、憤怒、悲痛及憂傷的禱告；我送出我的一切，每天每天，延續數十年，它帶給我無法估量的安慰。我們對祈禱的刻板印象，完全不及它引人入勝的廣闊內涵，想到祈禱兩個字，腦海會立刻浮現常見的畫面：合掌低首，或在耶路撒冷哭牆邊顫抖不已的哈西德派猶太人（Hassidics），或我認識一些神職人員，他們將背誦禱詞發揮到極致虔敬的新深度。我們通常會認為，祈禱就是硬把童年時學會的話語記住，重複那對我們意義不大的內容，現在讀來也許更無感動。唐納・沃許（Donald Walsch）將他的系列叢書定名為《與神對話》（*Conversations With God*），幫祈禱解了套，我們總算有個好的措辭來描述它。Ra則將祈禱形容為我們意志的一項機能：

> 被稱做祈禱的意志功能，也可能帶來幫助，取決點在於祈禱者的心念與目的。[73]

我們很容易把祈禱想成用來要求或許願的方法，有些人只在身處危機、祈求協助時祈禱。但如果我們每次都是要和造物者請願時才這麼做，就可惜了這項靈活資源。Q'uo說：

71 Q'uo, transcript dated September 28, 1991, p. 2.
72 Q'uo, transcript dated October 1, 1995, p. 2.
73 *Law of One*, Book II, p. 127.

我們建議你鼓勵自己，經常讚美、感謝知覺所及的世界，稍縱即逝的一切。祈禱、讚美、感恩，是鞏固信心橋梁的三大資源。[74]

❖

祈禱和崇敬有非常多樣貌，它們可以是讚美、可以是感謝、可以是調解；它們或許是一段敬愛的告白，它們無疑是一場靜默的交流。與太一同處聖所，知曉自我確實置身神聖境地，知曉當你經驗幻象時間流逝之際，你正站在宇宙造物偉大週期的開端，同時見證其收成的慶典。[75]

處處皆祈禱，這也是我想培養的感覺。致謝的瞬間是祈禱；冥想是安靜的祈禱；沉思是有方向的祈禱；奉獻則是如禱告內容般生活。在祈禱之中，我覺得自己被可靠、仁慈的手握著，那是物質世界少有的安全感。經由祈禱，與永生的造物者對話，我們將更覺察祂的生命力、親和力，以及對我們的愛。縱使是最沒有把握的祈禱，一旦感知到造物者臨在，都將變得非常肯定，而堅持不懈地禱告，是感知臨在的不二訣竅。我們將發現祂千真萬確，從我們自己的觀點；可能永遠，我們都無法向別人辯護祂的存在，但當我們透過和太一無限造物者交談來練習感受祂的在場，我們將經驗到祂的回饋、祂的蹤跡、祂誠摯對

著我們說話的聲音。

在我母親人生遭逢黑暗時，我曾建議她祈禱；她說：什麼都沒有啊，要向「誰」祈禱。母親個性比較固執，且喜歡依循明顯的道理，於是我告訴她可以試著對床柱說話，就在她的床舖右方。我說：「一開始不要祈禱，只要跟床柱聊聊那些讓妳煩心的事。」她知道床柱是個具體的東西，我想這會稍稍卸下她的疑慮。果然沒錯，當她開始對床柱講話，她很快就覺察到造物者的美好臨在，漸漸地也不再需要具體的東西了。母親生命的最後十年，祈禱是她最大的依靠，最深切的重心。她對祈禱的渴盼，使我想起羅米所說：

> 對我最有幫助的話，來自尤迦南達（Paramahansa Yogananda）的〈有光之處〉（Where There Is Light）：「要使祂現身，需要生生不息的熱忱。沒有人可以教導你這種熱忱，你必須自己發展……當你無盡地渴求神性，當你不再過度重視其他事情，祂便將來臨。當你強烈地從心呼求，當你不接受任何藉口，祂便將來臨。」[76]

74 Q'uo, transcript dated September 10, 1995, p. 3.
75 Q'uo, transcript dated October 1, 1989, p. 2.
76 Romi Borel, letter dated August 25, 1998.

西元九世紀，拉巴努司・毛魯斯（Hrabanus Maurus）以英文重新闡述拉丁文讚美詩〈來吧，造物主的聖靈〉（Veni Creator Spiritus），其呼求為「教導我們說話，教導我們聆聽；舌頭與耳朵，都為祢所有。」我喜歡它的涵義，受造者與造物者構成了一個圓，我們是各自的一部分，我們是愛，愛是合一；我們應持續發展渴望，尋求對話，以臻圓滿。Q'uo也認為，祈禱即是對話：

> 我們會用「對話」一詞來替代「祈禱」，因為在你們文化中，祈禱隱含許多消極的意思，如缺乏信心或自信，自我價值感不足或類似的陰影。它也暗示著階級，彷彿某些人比其他人更有祈禱的能力或權利。我們會將祈禱稱為「與無限智能的對話」，追尋者負責說出心裡的想法，無限智能在靜默中給予強而有力的回應；於是，自由意志受到尊重，而繼續前進的命運，某種程度上已因這段互動有了新的變化。更重要的是，無限智能會為幻象中的追尋者送上無聲的鼓勵，進行對話的追尋者也將越來越充滿能量。[77]

無聲的鼓勵，可以支持我們繼續探尋。我相信追尋內在造物者是人類與生俱來的本能，這股動力深植於心，且無關乎社會的文明水平；祈禱、冥想、沉思與奉獻，全世界都

有人正在練習。一三一說：

> 學習如何祈禱、如何避免使用不好的方式祈禱，這件事至關重要。我想起自己的怒氣，想起我有時對伴侶感到煩躁，還有我是怎麼咒罵那些困擾我的東西。咒罵也是某種形式的許願，真希望我可以找到辦法解決；我也曉得，這全都跟信心以及寬恕有關。假想我活在懷抱信心的生命裡，就會對現在激怒我的事物更有耐心，不再總是上情緒的當；看來，今年還得多加努力！[78]

一三一已經非常「活出信心」了，沒有任何人的生命只存在冷靜和理性，懷抱信心的人生跟俗世的人生長得很像，一樣會遭遇挑戰，經歷憂傷及苦難；然而最大的差別在於面對挑戰和苦難時，我們是否意識到其中掩藏的靈性修練。當我們知道我們受苦的原因，當我們看見內在運作的靈魂打磨機，我們會更容易接納這些難題。一旦我們不再害怕難題，就更能運用像是祈禱或冥想等資源，來釐清並平衡我們的感覺。它的確是一項強大的意志

77 Q'uo, transcript dated June 6, 1993, pp. 6-7.
78 131, letter dated January 6, 1998.

功能，讓心智不再鑽進更深的憂慮和恐懼，轉而憶起神性。祈禱即是憶起、想起，我們經由祈禱提醒自己，將注意力轉往造物者，轉往我們與祂的關係，再以這個角度，看待接下來的生命。Q'uo說：

> 決定坐哪一個位置，或撥出哪段時間來禱告，似乎都是枝微末節，但這些樸實的小事，真的有助於養成信心。祈禱可以是一首希望之歌，雖然人耳無法聽見；祈禱可以是一朵內在之花，散發著愛的香味。談到何其美好的一句詩或一束玫瑰，亦是間接地論及祈禱。祈禱是主體與客體合一的溝通形態，碰觸無限造物者的同時也抵達內在。自我正與更大的自我對話，就像共組一座祈禱小屋，而那看似來自遠方的合一源頭、愛之所是，其實本就存於內在；因此祈禱之旅是從自我走向內在的大我，然後再走回來，在祈禱者與接收祈禱的對象之間，形成無窮的圓圈。[79]

祈禱小屋是形而上的聖殿，但我認為它相當真實。一九九二年初，我曾有過異象（vision），那一刻我看見地球上數百萬個靈魂，在某個蒙福的地點，正為他們不認識的人與各地的受苦者代禱。我感應到巨大的力量，從他們的禱告之中投射出來，那時我每天都在復健，企圖擺脫輪椅；每天，我都經驗療癒的奇蹟。Q'uo特別提到：

> 當你們星球大量住民自俗世繁務中抬頭，走進代禱、療癒、寬恕和啟悟的層次裡，我們發現，那是多麼的美麗。[80]

即使我們獻予造物者的，是憤怒、悲痛、傷心的祈禱，也絲毫無損這份美麗。有時候，就適合這麼做，K．威廉斯（K. Williams）說：

> 我練習屬於我的三階段方案，想讓自己好起來。我祈禱，哭泣，然後將能量聚集在我的第四脈輪。始終回到內在，回到我即是愛的那個地方。不管在苦惱的心智中碰到什麼情形，我都愛。如果我無論如何都找不到愛，不能去愛，我會退開一些，把這個事件圈起來，看見且感覺愛完全圍繞著它，漸漸地無法不穿透它，滲入那原本我給不了愛的狀況。[81]

79 Q'uo, transcript dated May 29, 1994, p. 5.
80 Q'uo, transcript dated January 13, 1991, p 1.ated September 28, 1986, p. 5.
81 K.Williams, letter dated May 29, 1997.

Q'uo同意：

有些人發現與造物者對話很有益處，也經常誦讀祈禱文來與神秘的更高力量交流。然而，要與造物者說什麼都行，這個器皿就常對造物者表達憤怒、埋怨及其他負面情緒。有時候，為了遭受過的事，或為了嘗試在有限的生命裡（你們幻象中每個個體皆然）整合自我覺知，對造物者大吼大叫，反而是恰當的選擇。[82]

經驗憂慮或其他負面情緒時，祈禱也十分利於反思：

憂慮也是一份禱詞，雖然較無條理和規律。最深入的內在對話，是與涵蓋且支持一切萬有的大我交談，憂慮和恐懼不僅僅會在個體的心智中翻騰，也會向無限太一發出痛苦的喊聲。然而，憂慮的能量是纏繞、混亂的，儘管造物者伸出安慰的手，個體也聽不見、看不見、覺知不到內在那個平靜、睿智、有創造力的自我。因此，當追尋者發現自己陷入泥濘、寢食難安時，別忘了，憂慮的人當然可以是祈禱者，可以進入與無限造物者的對話；祂是更大的自我，每個個體都是祂無可言喻、無法取代的一部分。[83]

與造物者相對時，不要壓抑自己的黑暗面，因為它是自我完整、神聖的其中一面，造物者都能接納，尤其是當我們已經加以修練，並開始探索黑暗面為我們的意志所創造出的力量和決心。

代禱即是將這股意志力量，用來祈請他人健康。我認為這種療癒形態的祈禱有個關鍵：將世俗眼光看來生病的人，視為完美的存有。就形而上層面來說，掌管肉身的「創造體」，確實是完美的沒錯。代禱即是再次肯定那形而上、那更高能量體的完美，超越了肉身在幻象裡的缺點。我經常使用的技巧，是請求無限之光覆蓋我對這個人的肉身觀想，包含身體、心智、靈性複合體，囊括情感和心理的健康。它們彼此交織，無法拆開，祈請療癒時必須一併處理。Q'uo描述另一種代禱技巧：

> 當你為了某個你覺得需要幫忙的人請求協助，便是希望遭受阻滯之處，愛的力量能重新恢復。當你在自己的生命模式中更加密切地連結、調和愛的力量，你就能欣賞並顯化它，接著經由催化劑或某種方式，將愛傳予他人。你所謂的祈禱即是方式之

82 Q'uo, transcript dated December 22, 1996, p. 3.
83 Q'uo, transcript dated September 10, 1995, p. 2.

一，讓你召喚愛去到他人身邊，為對方打開一扇門或一條通道。你對這個過程的覺察以及服務他人的渴望，會使你的請求更為虔誠。當你呼求某些個體，例如耶穌基督、不同的聖者或大天使、聖母瑪利亞、任何天使臨在來協助他人，即是獻出你純粹、強烈的愛，即使聲音多麼微小，對應的臨在都將聽見你，進而給予回應。[84]

代禱時，原則上我們請求真理，請求更高的途徑，而非某個事件的細節。我在我的教區見過祈禱小組促成許多奇蹟，如果我們知道有人正在為我們祈禱，或我們已經提出了呼求，那麼我們可以試著信靠祈禱的作用，藉此增強呼求的能量：

對於意識醒覺、有所盼望和懷抱信念的生命，無形的支持無所不在，希望你安心仰賴。在這裡，器皿會稱它為天使助力，且認為它如影隨形，其他個體則以不同的角度描述這種現象，但概念還是一樣。會有指引、也有協助，因為造物者持續透過每件事物（例如：大自然、環境、其他人、巧合）和你溝通。要留心、要開始去察覺靈性層面有趣的巧合，你將因此深受鼓勵。[85]

倘若為他人代禱，我建議默默進行，然後讓它過去。請求如願發生，驕傲也很容易來到，

這是我們必須避免的誘惑。我們應該將自己視為造物者愛的管道，協助能量從相對抽象、靈性的層次進到地球之內。任何為此而生的驕傲，對心靈成長並無好處。匿名可以說是代禱的最佳形式，我們可以完成自己的任務，然後把它忘掉。我在教會帶領的祈禱小組，從一九八三年至今，會眾唯一認識的小組成員就是我，這給了其他人空間，他們可以不受影響地送出禱告，而這般形式的代禱，是真正無我的行為，且非常具有極化功效。一三一認為，一般的祈禱亦是如此：

> 我喜歡耶穌所說的，默默祈禱，不要嘗試打動任何人。祈禱對我來說，完全是個人的事。[86]

無我，是祈禱的本質。它某種程度上是利己的，因為我們想要連結造物者；它也有另一層意義，是寬宏、全然的臣服。事實上，個體意志最強大的作為，就是放下小小的「我」，去聆聽和追隨無限太一的意志。所有可以將祈禱帶進靈性練習的努力，都值得一

84 Q'uo, transcript dated April 12, 1991, p. 4.
85 Q'uo, transcript dated May 24, 1998, p. 7.
86 131, letter dated February 3, 1998.

試。Q'uo說：

臣服於更高的力量，自由便隨之而至。臣服於這樣的心境：「依祢的意志，而非我的。教導我祢的做法，我想知道如何實踐我對祢的服務。請給我提示，請給我信號。」問了問題便等候，讓時間經過。有時很快，有時也許等上幾年。但這些問題不會停止運轉，直到你找出屬於自己的路。慶幸的是，生命品質無關乎事件或情境本身，只取決於你面對它們的態度。[87]

❖

追尋者靈性上的智慧，反映在其是否選擇聆聽內在、練習所謂太一無限造物者的臨在、或從事冥想和祈禱。有智慧的個體會放下他從世俗眼光看來能力不凡的心智，轉而拾起那講述偉大原初意念的無聲奧秘。他打開了手，放掉必需品，放掉急迫性，不再緊握煩惱和擔憂，僅靠信心，伸出腳踩入半空。[88]

多麼貼切。信心，即是相信發生在我們身上的事它本該如此。相較於事件引發的催化劑，我們做出什麼回應，才是牽動生命的軸心。此外，祈禱帶來的助益，通常出乎意料，麥克分享：

> 我幾乎每天晚上祈禱，希望造物者指引我找到祂要我做的事，但一直都沒揭曉，像是要給我驚喜一樣！結果今天早上醒來，我全身充滿對生命的愛，好一陣子沒這樣了。讚嘆生命，聽起來真老派，可我不管，在這樣的早晨，什麼事都是對的。音樂深入我的心，連呼嘯的車聲都好聽，如此廣大、寬闊，實在很難具體形容。我得說，我曾忽略這一切，感謝造物者，把這份美好的禮物送給我！[89]

當我們在匆忙的生活中感到不被尊重，無論是某個人突然超車，還是店員或熟人口氣不好，祈禱是隨時待命的幫手。我的朋友喬琴（Georgine）提過一件事，婆婆請她幫忙買一條換色皮帶（strip belt），這種皮帶包含一個扣環和各種顏色的皮帶，可以搭配出好幾種樣式，與單條普通皮帶比，也只貴一點而已。當她問店員有沒有這項商品時，店員說，那是上不了檯面的俗物，店裡絕對不賣這種垃圾。這樣輕蔑的說法讓喬琴覺得很不舒服，只好帶著受傷的心情回到車上，但身為神職人員的她，隨即從困窘中領悟到，這個人一定

87 Q'uo, transcript dated December 22, 1996, pp. 3-4.
88 Q'uo, transcript dated September 17, 1995, p. 2.
89 Mike Korinko, letter dated September 5, 1994.

很痛苦，才會如此煩躁粗魯，他顯然需要有人給他幫助，而非對他發怒。於是喬琴開始祈禱，寬恕和撫慰的源泉，便如甘霖般傾瀉而下。Q'uo說：

> 因另一個人而感到憤怒或傷心時，可以將這個器皿稱為「祈禱」的冥想形式，供予那擔任憂傷或憤怒催化劑的個體。替傷害你的個體祈禱，也是幫助自己的深層心智重新定位，朝向真理。[90]

我們與造物者為一，這是存在的真理：

> 祈禱是與祂直接對話，祂創造、同時圍繞在你們當前經驗的這個幻象；祈禱是組織自我內在的能量，朝向愛的原初意念，最終與之協調一致。因此，並非得到回應才算有效，不需要預設每次祈禱都要見到明確的答案；或說，該抱持的假定是，與無限及神性互動不僅「可能」，而是「必然」。祈禱透過極化的方式產生直接識別和交流，而憂慮則以較無條理的樣貌來連接神性；正是與無限智能之間的這般溝通過程，促使追尋者重新磨礪、思量、表達，漸漸看到自己始終掛心的事件，更為真實的構面。[91]

一三一引用聖德蘭（St. Teresa）的話：

聖德蘭說：「如果我過去就能理解到，在我靈魂的小小聖殿中住著這麼偉大的君主，我不會老是將祂遺忘。只是太不可思議了，祂的宏偉足以涵蓋成千上萬個世界，卻願意把自己圈在這個小地方！祂是上主，其實可以隨心所欲，但因為祂愛我們，便使自己配合我們。」[92]

聖德蘭想像的場景好美。藉由祈禱，我們迎向合一，在合一之中，我們、造物者、當下的情境，全都和諧同振；在合一之中，我們獲得新的觀點，且因此看見，我們一點也不「小」。Q'uo說：

每一句祈禱，每一個你想起太一造物者的片刻，都創造共鳴，充滿光亮。連結無限

90 Q'uo, transcript dated September 18, 1994, p. 4.
91 Q'uo, transcript dated June 6, 1993, pp. 5-6.
92 131, letter dated February 26 1998.

而生的喜樂與平靜，會驅使你沿著代表時間的X軸與代表空間的Y軸移動，超越所有幻象，其他個體將因你之所是，受到深刻的感動及協助。在俗世、虛空的肉身載具中，你的意識，即是最大的寶藏。[93]

覺知意識可以產生珍貴的反饋，讓我們慢慢領會自我，感受內心深處自然提升的虔敬之意：

我會在意料之外的時刻默禱，只因我突然覺察自己是誰，這真是天大的慰藉。[94]

想要加入祈禱行列，Q'uo表示：

對於持續從事祈禱、冥想、或正嘗試這麼做的人，我們始終給予支持，好比船的龍骨，強化每個個體探尋之旅的穩定度。這也許是我們通訊的方式當中，最常使用的一種。我們不會被視為自我以外的來源，因為可以用如此啟發心靈的形式接收我們的個體，皆採取合一、完整的思惟來看待自己。[95]

❖

這個器皿喜歡一句話：「不住地禱告。」描繪做為觀察者、或處於流動狀態下的她。當自我對周遭世界保持適度的覺察，就會自然出現這樣的心得。安住在心輪（綠色光芒）、喉輪（藍色光芒）、眉心輪（靛藍色光芒）三個較高能量中心是多麼令人愉悅，這即是關鍵。每一位靈性學生都渴求這股確定的感覺，盼望找到自己在更大宇宙之中的定位；同時願能脫去俗世枷鎖，恆常覺知自己是共鳴的一員，無時無刻歡慶萬事的美麗，喜見萬物的真理。[96]

調頻

調頻是把祈禱延伸應用於日常生活中，將世界視為命運呈獻仁慈與智慧的舞臺，而神聖的能量在每一個莊重的時刻，創造我們遇見的每一件事。當我們開始相信世界是如此神奇的地方，相信它會為我們安排適當的課程，縱使當下看不出何來「適當」，我們會越來越希望自己，用更和諧的方式去回應所有來到面前的事情。我們得向誰說「不」嗎？Q'uo

93 Q'uo, transcript dated March 10, 1991, p. 7.
94 131, letter dated February 18, 1998.
95 Q'uo, transcript dated September 20, 1992, p. 7.
96 Q'uo, transcript dated January 11, 1998, p. 3.

建議我們花一秒鐘，想辦法溫和一點：

> 倘若自我意識到必須說出聽起來負面的真相，請允許你的內在保持鎮定和寧靜，甚至可以在心裡送出小小的禱告，調整自己的頻率，與光齊一；希望找出比生硬的「我不知道」或「答案是不行」更柔和、卻更清晰的方法來表達真心話。[97]

我喜歡利用火車和教堂的鐘聲調頻，還有走廊上的風鈴。聽到這些聲響，我就提醒自己停下來，記得我是誰，我屬於誰，並且感謝我擁有的一切祝福。一三一發現自己自然地進入調頻程序，她完全沒有刻意練習：

> 我注意到自己的行為和言語都充滿誠敬，不管在冥想之中或一般時刻，如同我正在上一堂課，學習如何進行這個層次的溝通，或正「對準」一個更大的覺知。那是我未曾有過的經驗，卻似乎是相當重要的一點。[98]

調頻也等同於進入更真實、更深刻的自我。一三一繼續說：

轉變並非只能待催化劑觸發，也可以來自更積極的做法，奉行自我的最佳標準，盡力敞開自己，朝向造物者的意志。我猜這就是我正在學習的東西，我還不知道要如何達成，覺得自己還在往內移動，進入更深、更盤根錯節的存在狀態。也許我必須趁我能夠正向思考的時候，多點讚頌與感恩，加緊努力工作。[99]

讚頌、祈禱和感恩，都是美妙的調頻工具。凱絲．布雷登（Kathy Braden）補充：

一刻接著一刻，我們創造周遭的實相，選擇經驗和心境，設定我們所尋求的人際互動，決定一個焦點，一句回應，一段即將開展的歷程，也留下未選擇的其他可能，如同另一層實相，存在於不同空間或其他次元。[100]

我欣賞凱絲對人生的看法，就像自助式餐點一樣，桌上這麼多道菜，我們無法全部取

97 Q'uo, transcript dated December 5, 1999, p. 3.
98 131, letter dated January 17, 1998.
99 131, letter dated January 26, 1998.
100 Kathy Braden, letter dated February 9, 1999.

用，必須決定自己中意什麼，讚許什麼，同時也得選擇要把什麼放下。我經常用一些小技巧調頻，門鈴響了，我祈求這是出其不意的天使；電話來了，因為我不喜歡接電話，通常會先讓答錄機去過濾它，但偶爾，極少出現的偶爾，我會在直接接起電話前，默念短短的禱告；我和先生會在一天的開始及結束，握著對方的手誦讀主禱文。將車開出車庫時，我會通知汽車天使，並且感謝我的車子；我常常跟植物交談，讓自己沉浸於它們與我和諧共享的地球能量；當我準備餐點之際，我會感謝動物奉獻牠們的生命，讚頌牠們，並向牠們允諾，我將製作出最棒的食物；同樣的，我也對綠花椰、蘆筍、胡蘿蔔等蔬菜說話，它們來自大地之母，熟成自己，填飽我們的胃。我將感激和讚美，送給我們吃的每一樣東西，也為我們所獲得的營養和愛，致上無比的謝意。扮演廚師和園丁時，我看見愛是最主要的成分；毫無疑問，愛就在日復一日，我經歷的每一件事。一旦賦予萬物生命，我們便能體會到自己每調整一次頻率，四周都會有所感應，越來越向我們靠近，直到一切變得更加協調，更加符合我們獨有的特性、本質與力量。別人來到屬於我們的空間，也能感覺到箇中魔法，每個小地方都在熱情歡迎他。我喜歡預先知道別人來的時間，因為在與他人相處之前，對準當下調頻可以使我們的聆聽能力變得敏銳，同時能夠從靈魂的角度來欣賞眼前的個體。

物理層面的「潔淨」與形而上層面的「純淨」其實有關。身為人類，我們不太容易

展示後者，但我們可以清理物理層面，「調整」我們的家。一般的清潔就已足夠，唐倒是曾在我們考慮搬到新地點時，很有意識地思量形而上準備工作，在某場 Ra 集會中提出這個問題：

提問者：是否需要、或是否建議用鹽和水淨化這個地方？

Ra：我是Ra。任何轉換地點的過程，我們都建議進行形而上的淨化。[101]

Ra提到的形而上淨化，即是用鹽和水來操作的一種淨化儀式。保留房子的一個出入口，然後用長長的細線圍繞所有其他出入口和窗臺，也可只圈住你想淨化的某個房間。將鹽巴灑在線上，並把鹽線沾濕。保留下來的出入口需要有人站崗，接下來的三天之內，每一位進門者都必須取得鹽巴的許可才能通過。鹽巴會吸附所有負向靈體，待在它們的結晶裡，水的作用則將這些靈體封印起來。三天後，刷掉變硬的鹽巴，儀式結束；再對唯一保留的出入口重複一次，這個地方便完成淨化。假使你從來不曾對自己的住處執行過這個儀式，

101 *Law of One*, Book V, p. 193.

或許會為了想要「感覺」乾淨一點而躍躍欲試，如果已經操作過一次，以後則保持物理性的潔淨即可。這類調整環境的方式相當令人安心，若希望加快速度，也可以找一個適當的碗，將鼠尾草放進去焚燒，然後沿著房子到處走動，讓煙霧飄散至整個空間。

要是沒有化為行動，調頻的念頭很容易淪為三分鐘熱度。因為這正是我們日常生活的心智運作模式需要特意維持之處，它使我們完成任務，同時在過程中懷抱喜樂。想運用調頻技巧，關鍵字是「感激」。對事物表達感激並不總是那麼簡單，我們常常視之為理所當然。有滿意的環境、關係、或規劃，我們大概不會特別感謝，而是假定事情本來就該這樣。這種心態助長自我的傲氣，不僅思慮欠周，還衍生出弱點，無法適應「不再是這樣」。很多時候，調頻就只是單純地找回謙卑及感謝。一切舒服愉快時很容易感謝，化為行動也非常重要，別因疏於表達，白費了這些可貴。我一天會停下來十幾次，只為了讚美我所處的環境，感謝神讓我有愉快的心情，還有美好的使命。我不過是微微轉動了頻率而已。Q'uo說：

> 感激的力量為什麼這麼大？因為它本來就是真相。事實上，發生在你身上的每件事都是禮物，每個情境都讓你認識了經驗家族裡的親朋好友：憂傷小姐、痛苦先生、或者是憤怒大哥，沮喪小妹。每個個體都有幾位不太好伺候的客人，但它們都準備

了豐富的贈禮。人類的心智天生抗拒如此深入的觀點，不願意移動到這個層次，而是傾向把事情區分開來，傾向有所選擇，並且把每個東西依序疊放，這是某一類，那是另一類，不同類別不同堆。然而，真實自我的火光不曾熄滅，不會分別，始終預備著廣布身中的靈，照耀內在的心。[102]

另一個轉動自我頻率朝向感激的借鏡原型，為揮霍無度而後回頭的浪子[103]。在我們驕傲的心中，喜歡認為自己是受寵的兒子或女兒，被愛、被縱容；這個想法並沒有錯，但站在形而上的角度來看，我們同時也是流浪者，遠離心靈的家園，正從這令人疲憊的世界裡，找出一條回家的路。把我們遇見的經驗家族，邀請至這般理解之中，便能開啟偉大的贈禮。Q'uo說：

你們每個人都是浪子，都曾揮霍過珍貴的事物。你們熱切而卑微地尋求，回到天父的家，那潔淨、純粹的愛之住所。在那個地方，感激是自然流露的，不費吹灰之力的，你們每個人都被深愛著；無論你犯過什麼錯，造物者都歡迎你返家，都謝謝你

102 Q'uo, transcript dated April 19, 1998, p. 4.
103 譯者註：引自《路加福音》15:11-32。

返家。個體確實需要移動念頭，自每天日常經驗的渺小自我，移動到個體本身亦認知為更真實、更深入的自我。要找到完全沒有麻煩、沒有憂慮的一天，幾乎是天方夜譚，根本說服不了，為何要發自內心去感激。但如果你看見了身為浪子的自我，正在回家的路上，便會發現你想對經驗家族說的，只有感謝與讚美。[104]

承認自己犯過什麼錯，不只是美德，也有很多好處。有時候，正是這些缺失，阻擋我們練習獻出感謝。假若看不見樂觀與希望的門牌，我們可以往內探索，尋找驕傲、憤怒、其他不平衡的情緒，它們抽走了我們的能力，導致我們無法妥善處理造物者的無限能量。喬精準地摘要了這份忠告：

貼心提醒：把握每一次機會，對你得到的祝福表達感謝，這麼做似乎可以消除負向的極性。[105]

「消除負向的極性」，正好可以帶出另一個觀點：即自我的陰暗面，以及陰暗面在我們遇見經驗家族時，產生的想法和情緒。當我們一點也不心懷感激，要調頻沒有那麼容易。我們沒辦法像寫採買清單那樣，「感激一份」，然後走向商品架。不過，我們可以土法煉

鋼，列出我們的困擾，並為此向造物者道謝。仔細瀏覽這張表，同時說聲「謝謝」，因為每一個困擾，都可能變成大開眼界的歷練。試試看吧！一邊列舉這些困擾，一邊對造物者送上感謝，會提煉出某種苦樂參半的領悟，知曉受苦的樣式標記出靈魂進化的狀態。然而靜默、獨處、感受深層自我的影蹤，或許是比土法更好的策略，如Q'uo所說：

> 當個體「試圖」感激，很可能會挑戰失敗，因為感激並非仰賴努力，它是願意靜默並允許內在覓得平衡的靈魂，自然散發或流露出的心情。[106]

獻出感謝使我們有好心情，能量也將更加暢行。它重新引導我們明瞭何為真正重要的事，更甚於捕捉穿進車陣的空檔，超越了層層的雜務或職責。我們的行為習慣削減了我們的人性，麻木到幾乎無法感知靈魂的任何本質，形同機器一般。感激與讚美讓我們回到自己，回到感覺，回到我們是誰，為什麼來到這裡。身為在生命中找尋靈性方向的個體，我們相當需要持續連結，自己是誰。待第十三章分享外在天賦時，針對調頻，我們還會談得

104 Q'uo, transcript dated April 19, 1998, p. 4.
105 Joseph R. Koehm, letter dated August 3, 1998.
106 Q'uo, transcript dated April 19, 1998, p. 3.

更加詳盡。

活在當下

在我仍年少輕狂的時候，拉姆・達斯（Ram Dass）已寫出真正的經典，《活在當下》（*Be Here Now*）。「Be」、「Here」、「Now」，三個簡單的字，卻洞察了存在的真理。俗世生活經常被人類視為一張平坦、堅實的大地，我們站在上頭，一想到「現在」，腦袋就線性地跑出執行中的任務，或事件完成的進度。靈性或藝術趨向的潛質一旦開發，視線對準當下此刻，世界則變成一片沒有路標、深度未知的海洋。在俗世的人眼中，這一刻來了，就走了，沒必要太過留意；然而對靈性覺醒的心智來說，這一刻是永恆與無限的王國，直通太一造物者的臨在。我們究竟要如何打開王國的門呢？它不在聖山山頂，而是在我們的心裡。它是深奧的內在之門，我經常穿梭其中，因此可以肯定，任何嘗試，都值得我們一試。它幫助我們學習更多線性經驗無法教導的功課，本章曾討論的每項工具，都可以用來「校準」自己，將這道內在之門開啟。Q'uo說：

> 這一刻來了，駐足了，訣竅是放掉未來和過去，空出手去捕捉時間的魔法性。如何在當下此刻的轉輪上抓到自我？又如何在共識實相中重新把握自我？[107]

這個提問描繪出共識實相的束縛，它來自我們從小的社會化養成過程，以及媒體助長的魅惑百態。Q'uo將我們拉回來：

> 你所看見的實相，只是利用視覺輔助你知曉自己的工具。你進入收成的季節，知道這裡需要幫忙，也很願意成為服務。而我們想對你說，服務造物者的方式即是此刻當下，開啟心輪，與造物者合而為一。[108]

馬蒂分享：

> 每一刻，我都與經驗合一，在經驗中，成為自己。我不用向外找尋任何東西，來讓自己覺得滿足、快樂或平靜，每一刻，我接受奧秘也做它自己。事實上，與太一無限造物者合一的我，即是那存在於祂所有造物行動中的偉大奧秘。如果大腦需要一

107 Q'uo, transcript dated November 7, 1999, p. 3.
108 Q'uo, transcript dated December 29, 1997, p. 3.

個待在此刻的理由，我的直覺便會說，這兒是個容納一切的地方，蘊含許多人四處尋找的奧秘；當我接受奧秘做它自己，或更棒的是，根本沒有所謂的奧秘，我想它已經，穩妥地在我心裡。一切都是完美的，包括這個可能失落或茫然、隱晦不明或有完沒完的生命，都只是在某個時空裡，從我小小的視窗看出去的一隅風景。[109]

另一個流浪者吉普西（Gypsee）完全同意：

是的，當下此刻，對我而言是唯一算數的時刻，沒有昨天或明天，過去或未來，只有現在。瞭解到這一點，落實在生活中，我發現自己總是歡笑，總是歌唱。我很開心我活著，我選擇活著！[110]

光是待在當下此刻，我們就能理解這項練習的全貌。Q'uo說：

因為每一刻本身都是完整且完美的，當一個人處於此刻，就不再囿於時間；當一個人甚至開始覺察到此刻「無時」的一面，永恆的一面，共振就會油然而生，如同回家的感覺。要達到這個境界，與其更聚焦、更專注、或找到更好的冥想方式，不如

允許自己，放鬆地進入當下此刻的「無始」魔法，「待在」此刻即是身處冥想，覺知自己是誰，了悟所為何來。[111]

好建議！放鬆地進入當下此刻的魔法，雖然聽起來不那麼具體，卻闡明了一種和諧的感覺。跟隨這股感覺，體會萬物共享的韻律，也可以從自我本質出發，逐漸把握自己。Q'uo表示：

你是完整、統合且純淨的造物。你是無限的愛、光與能量，不斷降階再降階，形成能夠存在於這個幻象中的肉身載具，以及我們稱為人格的能量外殼。就像是在無限的宇宙中，你穿過一個接一個的密度，一段又一段的經驗，你盯著、笑著、翻閱著，也享受著，然後來到這個特別的星球。你說：「我將在這裡，種下自己。在這裡，嘗試盛開。在這裡，我吸收陽光，承接雨水。在這裡，我將出生，以及死亡。」接著，你向下穿越內在層面，每一個選擇的層面，直到你選擇這個身體、這

109 Marty Upson, letter dated January 2, 1999.
110 Gypsee, letter dated October 10, 1997.
111 Q'uo, transcript dated October 18, 1998, pp. 2-3.

> 個時間、這組設定；瞬間，你誕生了。所有時間之中的此刻，所有空間之中的此處，正是這段經驗，即在這個密度。彷彿遠古的奇蹟，如太陽在地球升起，這就是你，此刻，此地。[112]

這些文字再度震撼了我們的心，我們真真切切地在這裡，就在此刻此地，我們一起把這些問題想明白，然後投入生命的宴席。我們走了很長很久才來到這裡，才能夠經驗「這裡」，萊拉說：

> 永遠把這些念頭拋到腦後也行，但我終將必須活「在」此刻，因為一切萬有都在這裡。[113]

經典重現，「活在當下」。菲歐娜（Fiona）說：

> 在水上施展輕功不神奇，在這顆星球上行走才是奇蹟。充分地欣賞每一個此刻，致上你的感激。平靜與美好是唾手可及的，信心未足並不要緊，重點是終其一生的練習。[114]

如果我們也還沒開始練習，Q'uo提供一些建議：

應該將心智的視線保持在當下、亦即現在，這是你們每個人都瞭解的道理。也有很多人對於自己沒有花更多時間去冥想、沉思、祈禱或閱讀啟發性資料而感到內疚。你可能會說：「我已經應付不了這個世界，沒辦法做太花時間的事。」我們則請求每個人都將自己從這般評斷式的心智框架中釋放出來，並且意識到：第一，追尋無關乎你們所謂的時間，只取決於渴望和心念；第二，你不僅隨時可以練習，你也絕對知道如何去分辨或選擇要把視線定在哪裡。這般「活在當下」的冥想，它並不虛幻，它讓你瞬間潛入深海，擷取寧靜，換一口氣，再重新面對幻象，不因感官收到的大量訊息而寸步難行。給物理心智自己選的話，就會只看著幻象，唯獨有意識地轉動視線，才會看見另一個選項，留心當下此刻的力量。[115]

112 Q'uo, transcript dated May 23, 1999, p. 3.
113 Lyara, letter dated February 5, 1998.
114 Fiona Forsythe, letter dated October 4, 1998.
115 Q'uo, transcript dated August 16, 1992, p. 3.

這段話提醒了我們，當下擁有無盡的深度、廣度、複雜性以及能量，對著我們示現自己的「此刻」，如同海洋用一秒的時間，向我們展示它有多深，多少變化和可能。這正是「現在」的真面目：現在直通永恆；我們可以在永恆的海洋優游，它就座落在我們的軀殼中。

> 在你想望服務，盼能知道接下來可以做什麼、如何去做、如何找出規則的時候，無論你從他人的生活方式、教導或撰寫的東西發現多少工具和資源，你的自我之中，心智的幽谷和迷宮之中，正傳出呼喚關注與安頓的聲音，等待你將自己從表象上的時間、地點、俗世的作為，帶往內在那合一的海域，如同你們星球中的海豚那般，划動片刻點滴的愛。[116]

留意共時性

當我們優游於靈性覺知的豐沛海洋，自然能夠創造某些只依循線性心智的個體無法創造的連結，那是他們即使可以理解，也不會相信的東西。我們越是運用這些奧妙的信心工具來調動意識，便能擁有更多快樂悠游的奇幻時刻；而一旦養成任何形式的習慣或規律，

我們的四周環境會累積、建構出一些回應，可能來自身旁的人，或我們接觸到的事情，這即是所謂的共時性（synchronicity）。它可以幫助我們確認某個自覺已經學會、或者認為很有意義的東西，二六四有個不錯的例子：

> 七年前某天晚上，我們正要前往一場形而上工作坊，我在車上播了Ra的錄音帶。突然一輛車從旁邊冒出來，開到我們前面，然後加速離去。那輛車的車牌有兩個字母和三個數字，兩個字母是R跟A，三個數字跟我朋友童年老家的門牌號碼一模一樣。讓我接觸到Ra資料[117]的就是這個朋友，他就和我一起坐在車裡頭，我們都知道，這是一種確認。[118]

有時候，奇怪的事就像那輛車，不知從哪兒冒出來，獨留我們去思索它代表什麼：

> 當時我在填表格，準備訂購《一的法則．卷五》，發生了古怪的事。我填好地址，

116 Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 2.
117 譯註：Ra資料後來改稱為《一的法則》，這是Ra認為比較準確的書名。
118 264, letter dated October 21, 1996.

字卻變成「淨化我的靈魂」，我改掉它，這一次又顯示：「我為……乾杯」，那「……」是我地址的後半部。這是在跑什麼程式嗎？[119]

我得說明，除了蒐集一般的訂購資訊，我們絕不會利用軟體去做別的事情。這個不經意出現的訊息專屬於她，就像出版社請我們針對《一的法則》做最後一次澈底檢閱時，我們發現內文被插入了一段令人費解的句子，寫著：「雖然最初是耶穌教導的一部分，但其後續版本，皇后都加以審查或刪修過。」[120]是《一的法則》七大原型心智的第三種架構，藉由塔羅圖像來表示，定義為「心智的催化劑」。）我們依舊注視著它，相信那是某種訊息，只是還沒看懂而已。我們一直把它放在心裡，連同其他無法解釋的許多事件與巧合，簡直像夏夜突然湧出的螢火蟲，怎麼數也數不清。對，像螢火蟲，這些訊息也是短暫的光，若當下那一刻沒有發現，就得等下一次再度出現。聽了那麼多年的巧合故事，我可以掛保證，造物者認為「重複」有用！如果第一次、第二次都沒有效果，第三、第五或第十七次，總有一天會打中。指示源源不斷，而我們越是相信、越是留心，就越能注意到共時性。Q'uo說：

你將發現特定的共時性及巧合，相關的資訊、個體和經驗交替類聚，向你的念頭與

> 夢想表示共鳴。當前方的路看上去昏暗不明，充滿考驗，它會引領你，給予你支持和鼓勵。務必留心，特別是你正在祈禱、冥想、往內尋求重要解答之際。[121]

的確，我們可以在靜默時，找找這些共鳴的蹤影。不過，在忙碌奔波的日常生活中，它一樣「冒」個不停。比爾．克朗（Bill Klug）說：

> 注意一下反覆出現、或不同人口中都講到的同一個名字，把這個人找出來，你可能會對他要帶給你的訊息感到驚訝。從我開始意識到這些事之後，它變得更明顯，而且容易理解。[122]

共鳴的蹤影可以來自他人，更可能來自書本、網站、雜誌文章和其他資訊媒體。考量自由意志的道德問題，以及對某些追尋工作或許有其他更合適的安排，共時性將只「鳴」給對

119 185, letter dated January 7, 1999.
120 *Law of One*, Book V, p. 175.
121 Q'uo, transcript dated December 29, 1997, p. 6.
122 William D. Klug from an on-line book of experiences and channeling, letter dated January 1, 1997.

它張開的耳朵聽：

靈性之聲透過許多方式，對傾聽中的個體說話。一個越是留意巧合與共時性的人，就越能聽見靈性之聲、越能感受到無形的同伴多麼願意輪流走進（你的）意識之中。執行這個任務必須堅持不懈，因為它不是一天、一年、甚至十年就能完成，而是得用上一段又一段的輪迴。即使如此，就像誰都仰望著燦爛星辰一樣，自我覺察與自主選擇就是靈性嚮往的終點。[123]

❖

進行意識中工作，並明白每個人都擁有姑且稱為命運的趨勢或傾向，可以提升靈性學習的速度。我們認為，這所謂的命運，是值得你信賴的良師益友，某種程度上，你看得見無形的它，只要你願意聆聽、感受、追隨直覺，或任何使你能夠投入注意力的方法，與造物者同行的路，到處都有各種標示、記號和跡象。[124]

❖

所有真理追尋者都能踏上他渴望的旅程，因為他始終都能在四周發現自己尋求中的事物，以及下一段路需要的東西。也許得花費一些力氣，才能辨認出內在真理的面貌，但當追尋者利用日常生活做為考量、祈禱、沉思的焦點時，契機的光圈將更

加擴大，吸引更多個體所需的老師和同伴，也許是具體的一個人、一本書、一份計畫，或者是一個想法、一段經驗、某些湊巧的事件。[125]

我們若是讀了一大堆靈性書籍，可能會不停看見祈禱、冥想、各式各樣靈性工作的召喚，排山倒海。有時候，我們甚至可能被自己想要聚焦在靈性工作上的強烈渴望給淹沒。一旦感覺卡住了，請試著全部放掉。平衡的第一步，即是臣服。首先，讓自己回到自我本質中心，重新站穩；然後，就只要「留意」。我們當然可以嘗試，但不是每一次都能從宇宙中擰出真理。每一次，我們做得到的是，用一點這項技巧，試一下那個方法，把我們學到的各種資源應用在生活裡，同時確定自己站得很好，持守勇氣和敏察的心。我用上許多時間，一次一次返回自我，再度肯定自己是誰，憶起神性，重拾喜悅，只因身處如此美好的生命派對。除了人格獲得修練之外，這些工作有時並未產生任何靈性果實，我卻願意再投入更多時間，妥善地構築心智，整理內在，好讓自己能夠聆聽突然出現的共鳴，並且從中得益。Q'uo也提醒：

123 Q'uo, transcript dated November 15, 1998, p. 4.
124 Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 3.
125 Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 6.

用人類的任何角度來看，這些嘗試似乎沒有什麼用處。但在心念與渴望如同一張椅子或一個人那樣真實的形而上世界裡，追尋深具意義。當你不懈地尋求共振，便將逐漸體會到更多靈性層面的巧合，它給予你回饋，讓你知曉自己確實正與命運合作，靈性進化的腳步亦已開始加速。[126]

把共時性視為聖靈的輕聲暗示，張開耳朵吧。我們投入越多注意力，就能獲得越多回饋，表現在直覺上、或各種隱含言外之意的連結。聖靈幽默感也不差，只是偶爾講了冷笑話。最後一點，當我們形成團體，不管為期多久，只要成員全都從事靈性上的追求，共時性出現的次數就會急速攀升：

共時性更容易發生在團體中，僅是因為群聚了更多靈性覺醒的個體，當中每個個體的道路都與自己的命運同步，再與團體分享想法與經驗，共時性的加乘效果，自然變得更為顯著。[127]

126 Q'uo, transcript dated March 27, 1994, p. 1.
127 Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 2.

第12章 靈性的應用技巧

信心

信心，多麼好聽又熱門的字，也是個令許多人稍嫌困擾或不解的東西。要將這個字及其相關概念從它遭到過度使用而掉入的浮濫泥濘中拯救出來並不容易，然而它之於地球學校，絕對是門核心課程。在本章當中，我想以後天養成的態度和習慣來談論信心，並非所有人都帶著信心出生，都是充滿希望的樂觀主義者；而我雖然天生具備信心和希望兩項天賦，卻同時擁有顯著且伴隨我一生的習慣，即想著最壞的打算，忘了恆常保持信心，忘了相信任何事都是好事，也都會沒事。每一天，有時甚至每個小時，我總試著練習，用信心取代恐懼。概念非常簡單，如Q'uo所說：

> 懷抱充分的信心踏入半空，個體與個體在那兒不分你我。不是相信「某人」或「某事」的那種信心，而是相信一切都是它本該是的樣子，所有的事都是好事。無論戰爭、疾病、失落、限制、死亡或無數進入肉身的苦痛，這般信心都能使人度過。[1]

外在情況越糟糕，就越需要祈請信心來到。因為信心的內涵即為一切都好，真的都好，每件事都有某種意義，它終將揭開，終將讓我們明白，並且幫助我們辨識出之中的

細微差異。本章提及的每一道信心練習題，都著重在如何擴展我們的心境，看見更遼闊的靈性風景，輔以醒覺後的日常意識，讓自己超越自己。在這片風景中，宇宙正對著我們說話，彷彿一個充滿活力、樂意溝通的存有，努力使運轉中的形體趨向協調，而我們也是其中之一。若選擇觀想或閱讀來修習靈性，信心便是這類意識工作的根基。因著信心，我們知曉一切都有它的用意；因為知曉，用意才能更快顯現，或該說，才有機會顯現。喜歡這個概念的人，包含我在內，可能都會同意，表現得「好像」很有信心，與真正地懷抱信心相比，還是有點距離；但我也認為，要習得這門藝術與技巧，先假定自己有信心，是個循序漸進的好方法。

> 允許信心的小小種子，在你的思想花園中成長，即使不確定合不合理，也一樣祈請它。活得如同充滿信心，相信命定之路將會為你鋪開，你所需要的一切都會在對的時機到來。活得彷彿果真如此，留意那些對你而言巧妙的暗示、聯想、共時性，它們正說著：「對，你走對了。」每個人在這方面的經驗各有不同，但都會逐漸發展成某種信號，告訴你：「沒錯，這就是你應該做的沒錯。」這般主觀上有趣的巧

— Q'uo, transcript dated May 31, 1992, p. 4.

合，將為個人帶來，越發茁壯的滿足。[2]

我們在靈性修練技巧的學習小徑上走得越遠，便會看見不同主題之間其實緊密相連，於是探討信心時，祈禱、冥想、共時性又再度出現。關於信心，在星際邦聯資料庫中，我最喜歡的引文來自Hatonn群體：

> 活在信心中的人，就像是站在亮處，其他人看得一清二楚。就形而上的意義來說，信心生活好比在大庭廣眾下把自己脫得精光；因為個體覺知到要在混亂的俗世中實踐誠敬，就必須堅守靈性原則，必須拋棄所謂人類的聰明才智，天真地相信蒙蔽視聽的表象背後，事實上一切都好。這即是信心的本質，當下未來，凡事都好。[3]

的確是脫得精光。一九八八年，我應邀參與一場座談，主題正是我的書，《通靈手冊》（*A Channeling Handbook*）。我和吉姆為此前往芝加哥，在那兒待了兩天。我不是個精明的講者，我只順著書的內容，討論上頭每一個概念。參與者普遍認為無聊，其中一名女子誠實地告訴我，這場分享沒什麼吸引人的地方，只是一段接一段的流水帳。但她接著說，在剛剛的冥想中，她腦海裡閃現我的模樣，一個赤裸裸的女人，站在大家前方。她突

然明白，這才是我真正要送給她的禮物。是的，以作者身分出席的我，正是希望赤裸裸地面向讀者，一點也不完美，卻是真實的我，在這些題材和觀點討論裡毫無保留。憑靠信心即是放下控制與防衛，將阻礙我們貼合命運永恆節拍的那些武裝全部移開。許多流浪者都曾來信分享，二九二便說：

> 我始終擁有知曉真理的強烈渴望，以及對神聖秩序（divine order）[4]的信心，它餵養我的生命，供應我樂觀和希望。儘管有焦慮，也有掙扎，仍極度盼望領悟真相，同時相信它正以某種形式，存在於某個地方。雖然會心急，想要取得更多訊息，一部分的我卻明白，比起訊息或去做某件事情，更重要是追尋神的腳步，活出我存在的真理。我非常想要去愛，多麼感謝信心，它一直是我最珍貴的資產。我總想著，它是我這輩子的一種「定數」？還是流浪者考驗自己是否會輸光它的一場賭注？一個人能不能在投胎前就把自己的信心增強到動力具足的程度？或者它完全取決於幻象中的經驗及對應的選擇，即使投胎前做了準備或決定，大半還是和那尚未走過、且

2 Q'uo, transcript dated September 15, 1996, pp. 5-6.
3 Hatonn, transcript dated February 3, 1991, p. 10.
4 譯者註：意指每件事皆以它現在所需要的方式出現，且其中都隱含神聖的意義。

勢必得親身走過的歷程有關？感謝信心，也感謝追尋的意念，讓我在穿越陰暗的幽谷之際，得以正向看待，恆常保持希望。[5]

回答二九二的提問，我們可以憑靠信心，但不能有恃無恐。就算我們記得住要有信心，當催化劑太過嚴苛，信心也可能失靈。活出信心是一門應用技巧或藝術，而非得到之後就能永遠擁有的東西，我們會一再失去信心，遭遇我們本就容易產生的各種恐懼，然後重新面臨選擇題，恐懼，還是信心。阿斯粹亞（Astria）說：

給別人什麼建議？我真的不知道。很多時候，我潛入水中，還是無法游泳，但我仍繼續這麼做。我沒有想過自己是不是無所畏懼，也許我是吧。我完全相信聖靈，不算容易，我卻相當堅定。[6]

「堅定」有助於提醒自己，別忘了請求信心。蘿拉（Laura）的分享倒是讓我想起，芥菜種子的寓言故事：

我總是懷抱信心。一開始它很微小，我要求的也不多，但果真上帝給我的，正是我

> 所需要的，我便一路，堅持下去。[7]

堅持下去！信心生活其中一個面向，是漫長的反覆嘗試。有時我們身處沙漠中，只能回想充滿信心的時刻。我們必須「相信」這些記憶，才有辦法堅持下去。綠洲終究會來臨，信心將如同活水，再次從無限的源頭湧出，供應我們走一小段，無需刻意努力就能懷抱信心的路。只是，靈性地形和行星地球的地形一樣，沙漠多過綠洲，Q'uo說：

> 記住，你在你的生命與存在之中試圖展現的就是信心。信心沒有什麼道理，也沒什麼了不起。信心可能是最薄弱的一根蘆葦，但憑藉信心、依靠信心、拒絕放掉這根蘆葦的靈魂，極性也將獲得進展；不僅增益這一世的自己，同時也幫助了永恆與無限的更大自我。[8]

5 292, letter dated December 29, 1996.
6 Astria, letter dated August 19, 1999.
7 Laura Knight-Jadczyk, www.cassiopaea.org, letter dated January 5, 1998.
8 Q'uo, transcript dated November 21, 1999, p. 4.

信心在物質世界中沒有道理，靈性上卻有它的邏輯。肯定一切都好，可以校準自我，順應流動，與當下此刻的命運合作，特別是事情看起來不跟我們合作的時候。Hatonn群體如是說：

> 懷抱希望和信心，許下願望及夢想，這是你們心智的有力資源，用以提點自我，覺察內在，一筆又一筆，勾勒出你們所謂的未來。[9]

「一切都好」，敲響信心的大鐘：

> 最要緊的是，別讓心感到煩亂。你可以掌握意識，如果你選擇做自我的主人。找出內在的平衡點並朝它前進，以此運作你的意識；並非想辦法擺脫煩亂，而是帶入神聖觀點，連結與內在造物者的關係。「態度」不過兩個字，卻是靈性生活的關鍵，只要打開眼睛去看、張大耳朵聆聽、願意用心理解，萬事萬物皆有其神聖之處。[10]

面臨某些導致我們出現低劣想法的情況，需要強大的意志，才能讓心免於煩亂。但這無損它做為一項有效的練習，一座值得奮力挖掘的寶庫，因為身旁，即有天堂：

> 對造物者而言，你自始都在天堂，但你放置生命的這層幻象，駁斥事情不是我們說的那樣。唯有透過信心，你才能體會愛、寬恕、支持與接納。當你被人生痛擊，借助信心才能保持站立。當你認為生命沒有繼續的意義，倚靠信心，你才能再活下去。[11]

我在沙漠中走得最久的一回，為時六年。唐自殺後，我的世界變成了真正的不毛之地，身上只有過往的信心回憶。我被人生痛擊，而且倒地不起。那幾年，我只能臥床，足不出戶，死亡比家門還近。我在視線範圍內放了一張標示，寫著「信心：最後的防線」，當一個堅持信心的傻子有何效用，我可以說，我領略過。Laitos群體則表示：

> 懷著信心，縱身一躍。為了造物者，成為傻子。追尋世人眼中認為愚笨的事物，不以權力、名聲、財富為目標，著實難能可貴。因為在你們的振動中，所有指標都指

9 Hatonn, transcript dated January 2, 1983, p. 2.
10 Q'uo, transcript dated November 13, 1994, p. 3.
11 Q'uo, transcript dated January 20, 1991, p. 6.

> 向另一條路，只要你分心，隨時會跟著走。唯有不受人造的事物影響，拆除抵抗他人的高牆，你便能看見運轉中的宇宙及其法則，也將覺知你所有念頭的重要基礎，即是當一個傻子，去尋求真理，那是內在油然而生，一種「對了」的感受。[12]

這股喚起信心的內在感受，相當具有療癒作用。它不一定能夠連帶治療他人，但會在自我心中形成極大的安慰，重拾完整與合一的感覺：

> 知曉自己是全然的，是完整的，合一了所有協奏。把握這份認知，創造信心環境，讓靈性得以在其中加速演進。冥想、祈禱或沉思的成果，會以很多種方式顯化出來，像是產生療癒、觸發愛、或如這個器皿一樣可以通訊；而許多看似不起眼的付出，例如母親照顧孩子，例如下廚、打掃、開車等，舉凡投入全然自我所完成的每一件事，都是一種奉獻，都是持續練習恆常與無限造物者同在。[13]

在日常生活中練習與造物者同在，是信心探尋工作最核心的一環。從表象上來看，生命顯然沒有什麼意義，幾乎找不到神聖性。我們受了非常多苦，每一個人都是。受苦時，造物者在哪裡？然而把握信心，我們可以說造物者就在這裡，在這堆亂七八糟裡！

Q'uo說：

苦難與折磨是特地設計來抓住理性心智的注意力，然後持續困住它，完完全全地扳倒它，直到它舉手投降，讓心接棒。心收納了個體的存在狀態，凝視著第三密度幻象的經驗，且僅依信心就下決定，成為愛的一部分，善美的一部分，只要你願意，也可推及四周，遍及地球。[14]

知曉自己是善美的一部分，我們便能安心地歇息，即使床是大地，天花板是繁星：

有時，疲憊的旅人只能就著草地與星空入睡，因為信心尚未產出他所希望或期待的東西。這正是盲從信心的時候，正是需要信心的時候。面對周邊的人、親近的人、甚至整個宇宙擺在眼前的嚴酷考驗，盲目地仰賴信心，其實是明智之舉。[15]

12 Laitos, transcript dated January 11, 1981, p. 2.
13 Q'uo, transcript dated October 2, 1994, p. 4.
14 Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 4.
15 Hatonn, transcript dated May 29, 1983, p. 2.

我最喜歡的一首讚美詩，開頭為「生命不以眼見為憑，而憑信心。」需要的時候，我們多麼感謝，有如此堅實的習慣可以仰賴，如Q'uo所說：

當你踏上尋求之旅，希望找到屬於你的途徑，我們建議第一步是肯定自己活在全然的信心裡，相信有一條為你準備好的道路。你不知道那會是什麼風景，但你可以在冥想中、在祈禱中，請求覺知，向你靠近。[16]

理性心智解決糾結的方式，似乎是思考、思考、思考到想出答案。然而，糾結通常與理性背道而馳，也不適用邏輯思考，它們本就是用來「卡在」情境中，為了產生特定的催化劑。Q'uo不建議我們把注意力放在問題上面：

恐懼、憂慮的人會離內在感知到的困難越來越近，而不害怕的人則無論當前事件、想法或內在程式是否引發恐懼，都不會捏在手上。你發現了嗎？鑽在問題上只會讓你越來越確定它真的是個問題，困難變得巨大，信心顯得渺小，最後就以無助、不滿的感受作收。無懼的人只是走著，留意每一件來到面前的東西，然後把它收下。[17]

面前若是無法接受的情境，要把它收下非常困難，以信心為憑，更是天大的挑戰！不過，仰賴信心，有助於簡化生活。Q'uo說，並不是不能發揮自由意志，而是與命運達成共識，攜手前行。在這一世開始之前，我們便已安排了特定課程，藉此經驗某些主題，如何回應之中的催化劑，才是我們可以掌握及施力的範圍。讓信心簡化這個過程，順應命運的節拍動作：

> 我們的意思不是每個個體的命運都已固定，因為就我們所理解，每一個人都具備自由意志，都必須基於自己的自由意志，選擇服務他人或服務自我。問題在於你希望取直還是繞圈，如果企圖控制路線，路線當然會產生改變，但若帶著信心，跟著節拍，就能更平和地迎接屬於你的獨特情節，縮短把自我帶回存在核心的時間。[18]

16 Q'uo, transcript dated September 8, 1996, p. 3.
17 Q'uo, transcript dated November 15, 1992, pp. 3-4.
18 Q'uo, transcript dated May 3, 1998, p. 3.

讓信心，把自我帶回核心：

你會經歷匱乏，也將體會豐收，而我們請求每一個人，讓你的感知一次一次重新聚焦在信心給予的訊息，聚焦在自我核心所在地。這的確是一種控制，容我們說，最大、最高層次的控制：控制你的心境，讓你的恐懼停止，如同颱風遠離後那般平靜；讓你的喜悅擴張，如同破雲而出的太陽光。在這樣的氣息下，你便能夠去愛、去服務，付出自己的心，無論情節為何，都富足，都美麗。[19]

❖

在你們的幻象中，或該說任何我們所知的幻象之內，信心的力量可以應用於所有狀況。那麼，要如何掌握它、激發它呢？我們經常提到，活出信心的第一步，即是躍入半空；當追尋者放下小我，選擇臣服，在騰空的時刻，信心長出血肉。所謂「信心之躍」是一個好的開始，是一項清醒的決定，是向自我承諾：「我將憑靠信心而活。」這句肯定語將喚醒個體意志，每當陷入憂慮迴圈，就對自己這麼說。或快或慢，心智終將形成新的正向習慣，那一瞬間，追尋者會發現自己已經跳過了原有的煩惱階段，自然而然地確知：「我將憑靠信心而活。」如此平靜的時刻，就像你們的稀有金屬一樣珍貴，應該小心翼翼存放在事物表象之下、記憶盒子裡一處特別的

地方。[20]

處理信心議題數十年，我的內在仍未形成穩固的習慣，能夠經驗這種時刻的追尋者超級蒙福！對多數人來說，信心自然到位的時刻確實罕見，但我們可以持續複誦，一天比一天，離它更近一些。Q'uo說：

祈請信心時，追尋者唯一要做的事，即是往心智根部探尋，信心正在那兒，等待觸發、成長。信心真的可以成為習慣，讓個體在經歷愉快的事件之際，安住其中並體會超乎大腦所能理解的平靜；但你們幻象季節多變，時雨時晴，總有不愉快的時候，信心沒了影蹤，追尋者必須憑靠曾經心靈能量高昂、信心有如泉湧的珍貴記憶而活。儘管摸不著信心，這些記憶卻如同真實的護身符，陪伴個體承受蛻變。信心的確是一種天賦，某些個體連結潛意識心智的線路，較其他個體更為顯著；同時，信心天生內建於深層心智之中，因此個體可以餵養信心，使其茁壯，把憂慮和恐懼

19 Hatonn, transcript dated March 30, 1993, p. 11.
20 Q'uo, transcript dated September 10, 1995, pp. 2-3.

轉化為記起信心的時機，藉此將它帶上顯意識的實境。一旦經驗到信心的支持力量，自然可以更快脫下憂慮的緊箍咒，轉向祈禱、調和、讚美及感恩。[21]

給信心時間，它會變得越來越常出現。沒別的，堅持不懈。〇〇一說：

我發現某些光靠愛應付不來的情況，信心始終能幫上忙，雖然它常常顯化成我認為冥頑的堅持，或果決的愚行。即使達成目標，也沒有實質的好處或獎勵，我只是拒絕放棄，拒絕向絕望舉白旗。[22]

一三一比較柔和一點：

這個叫做信心的東西，我會去努力，而且不預設馬上要有什麼回應。你說幾十年對吧，可以，我可以。我會堅持，我會等待，無論抵達目的地要花費多少時間。它太重要了，如何能夠實現它，就怎麼做吧。[23]

太重要了，追尋信心。我們也將因此長出，辨別真理的能力：

在某些例子中，追尋者失去信心，再也無法恢復內在平衡，不曾返回尋求之旅。然而，對那些不屈不撓、繼續走在尋求途徑上的個體來說，即使感受過幻滅、沮喪、絕望、憤怒、痛苦和困惑，最終仍能重回平衡，同時逐漸明白，真理是主觀的，信心即為一例。消化了這個概念之後，追尋者在馬不停蹄的旅途中，越來越能夠分辨每一個特定的時期，何為最適合自己的真理，信心也將隨之成長，供追尋者自在徜徉。[24]

這個叫做信心的東西，到底是何物？我們憑空捕捉，還選擇相信？它為什麼如此有力？我認為，原因是當我們祈請信心，憑靠信心，便進入了本我之中蘊含神性的區域，深邃的自我之心。Ra則表示，信心等同無限智能：

21 Q'uo, transcript dated September 10, 1995, p. 3.
22 001, letter dated October 22, 1997.
23 131, letter dated January 2, 1998.
24 Q'uo, transcript dated November 8, 1990, p. 2.

提問者：我想起一句話，大意是如果你有信心移動一座山，那座山就會移動，所以只要充分覺知一的法則，就能運用無限智能，移動巨石建造金字塔[25]，這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。「信心」這個聲音振動變貌，似乎將我們所稱位於無限途徑上的個體、和站在有限理解或證明那一邊的個體給隔開來了。把信心與無限智能視為一致是完全正確的。前者是心靈用語，但對於拿著筆和尺、嚴謹追求真理的人來說，或許比較能夠接受後者。[26]

無限智能即是太一無限造物者，在我們心中靜候。只差一個念頭的距離，我們就能進入深邃的自我之心，與造物者同處聖所。花時間煩惱和抱怨，是我們比較傾向、而且比較能夠掌握的選擇，要連結信心與神性，則得派希望出場。Q'uo說：

> 你們的神聖著作，將信心描述為「對未見之事懷抱希望」[27]，可在你們的文化裡，要對未見之事懷抱希望，難上加難。撇開人類世界的挑戰、扭曲、衝突與分化，即使是這個幻象本身，也無法主張一種絕對的事物，可以憑藉它而活，願意為了它

而死，擔任真理的見證者。你們正在這樣的外部環境中，嘗試覺察自我形而上的永恆意識，那造物者的火花，閃爍著合一、希望，以及所有能夠在你們幻象中示現的光。[28]

Hatonn 群體角度更為深入：

信心與希望，很容易混為一談。信心是盲目的，它看不見，也不需要看見。信心是一種內在的踏實感，是靈性追尋者無價的盟友。我們不會阻止任何人孕育信心，它是你們在靈性道途上可賴以學習的偉大工具；但在某些情境下，聚焦的眼光比信心效用更大，這般眼光，即為希望。希望是針對特定目標或偏好的區塊發展信心，描繪景象，其中一切都是最好的安排，結果將包含所有需要的東西。[29]

25 譯者註：此處原文直譯為「就能做到這件事情」，查《一的法則》第三場集會紀錄，Ra 談到建造金字塔是連結岩石的無限智能而成，因此將「這件事情」取代為「運用無限智能，移動巨石建造金字塔」。

26 *Law of One*, Book I, p. 77.

27 譯者註：《聖經・希伯來書》11:1。

28 Q'uo, transcript dated November 8, 1990, p. 1.

29 Hatonn, transcript dated March 30, 1986, p. 1.

循著這個概念，我們將走向本章接下來會談到的練習方法，如運用肯定語或觀想。我曾在許多情境中對結果充滿希望，尤其是為受苦者祈求療癒的時候。同樣的，它非常珍貴，卻容易遭到濫用，因為就事件或情境的靈性價值而言，我們並不真的知道最佳結果是什麼。於是，關鍵仍在自我承諾，持續修練想望，逐漸通往臣服。Q'uo分享：

> 個體如何觸及靈性？藉由渴望。每個個體都有渴望，這是揀選的過程。但在個體的意志請託信心之前，他所渴望的東西，會如四面八方的風，僅僅是擦肩而過。[30]

信心是思量後的決定，且某種程度上意謂著將個人的意志與渴望交託出去，進而納許更大的觀點：

> 面臨選擇的十字路口，正是交付自我、發出祈請的時候。單單透過信心，就能磨利渴望，個人如此，群體亦是。與他人在顯意識層次交談的個體，可能感覺不到進入奉獻和祈請的靜默聖幕中對話，能產生何種作用及力量，因為除了「祢的意志是什麼呢？」和「我是祢的僕人，請差遣我。」之外，並沒有「說」任何的話。[31]

我和先生每日都誦讀臣服的禱詞，請求顯現為我們預備的道路，讓我們行走其上。有時我們不喜歡隨後出現的事件，有時感到疲憊，有時，得歇一歇。但我們依舊祈禱，倚靠信心，在能力範圍內，將意圖與渴望轉譯成生活的實相。我鼓勵每位追尋者，利用踏實的信心、經驗自在、純粹的生命。因我確實感受到，我們不需要擔心方向，只要妥善地整理糾結的情緒，敞開心迎接屬於自己的故事，處處皆有指引。即使迷了路，信心是極為有力的媒介，幫助我們覺知內在的造物者，領會其遍及宇宙的智慧。信心是岩壁間的裂口，每當不舒服、或對迷惘感到厭煩時，願我們都在那兒稍做停留，願我們的疑慮和恐懼，在信心裡全數殺青。

若旅途變得艱辛，需要地方休息，我們鼓勵你拍拍自己，給自己一些安慰。你本就擁有可以安慰自己的東西，你只需要在心智中將它構築起來，或者結合你的意志，催生療癒，重建信心，肯定前方有一條自我的路；知曉真理確實存在，知曉有項工

30 Q'uo, transcript dated January 6, 1991, p. 6.
31 Q'uo, transcript dated May 10, 1992, p. 2.

具名為愛，恢復尋求的心念，往信心指引的路線前進。[32]

觀想

要聯合心智與意志一起工作，療癒並重建自我，觀想是個好方法。Q'uo說：

許多正向的魔法儀式，目標都是藉由持續想像一個鼓舞人心的畫面，觸發其中的美好能量。任何東西都可以做為用來想像的客體，但我們建議選擇激昂的、振奮的影像，喚起至今為止生命經驗中最好、最極致的一切，在靜默中觀想它，直到心智變得疲乏，需要停下。[33]

魔法類型的觀想與任何觀想方式一樣，其要旨皆是相信思想、信心、意志的「神奇性」。試過幾種不同形式的觀想，我認為它確實神奇，且無論是誰都可以經由練習，獲得更好的效果，即使是像我這樣，覺得觀想立體影像一點都不容易的人。唐曾詢問Ra觀想技巧，我們從《魔法師的養成及工作》（*The Magician: His Training and Work*）一書中，讀到被稱為「小五芒星驅逐儀式」（The Banishing Ritual of The Lesser Pentagram）或「場所準備」（The Preparation of The Place）[34]的魔法儀式。這類儀式原本是給遠比我們訓練有素、

技巧嫻熟的行家使用，但我們認為我們需要以此保護與Ra集會的場所，於是便試著替這類儀式的用語及觀想內容找一些正當理由，當然，這些理由也發自內心：

提問者：行家如何運用在心智中維持視覺影像的能力，在意識裡從事極化工作，不需要外在的行動？

Ra：我是Ra，這不是個簡單的問題。綠色光芒是達到收成標準的起點，行家還會再往上，不只為預備收成而觸及智慧能量，也為轉化行星收成與意識而融合無限智能。從事這項工作的技巧全都和內在有關，第一把鑰匙是靜默，第二則是專注。因此內在之眼可以穩定維持在某個影像上好幾分鐘（以你們計量時間的方式），代表行家的專注力已然提升；正向屬性行家可用以進行群體觀想儀式，增加正面能量，而負向屬性的行家，則藉此提升個人力量。[35]

32 Hatonn, transcript dated January 5, 1986, pp. 3-4.
33 Q'uo, transcript dated May 17, 1987, p. 2.
34 W.E. Butler, The Magician: His Training And Work, London, Aquarian, 1963, pp. 166-169.
35 *Law of One*, Book II, pp. 130-131.

這裡有幾個不錯的論點。首先，本章提及的靈性應用技巧，都圍繞在綠色、藍色、靛藍色、紫羅蘭色四個較高脈輪。從事這類工作之前，應先清理脈輪系統，特別要留意較低脈輪是否清澈，且確認所有往上的力量皆經過心輪，亦即綠色光芒。

其次，Ra說觀想的鑰匙是靜默與專注。觀想發生於心智的靜思狀態中，一旦擇定觀想的客體，我們便需要一顆專注的心，能夠聚焦在影像上，直到我們確定，觀想程序已經完畢。第三，Ra將服務他人者與服務自我者執行觀想程序的樣態區分開來，我們也看出之中的極化作用。打算進行觀想時，問問自己，目標是要增加正面能量，抑或達到個人的渴望。愛情符咒之類的東西都屬於後者，我完全不建議正向屬性的追尋者使用。唐繼續詢問：

提問者：你能否告訴我，保持專注數分鐘之後，行家會做什麼來影響行星意識，或增加正向極性？

Ra：我是Ra。正向屬性行家觸及內在的無限智能，將自我身心靈複合體的小宇宙，接上無限的大宇宙，創造出最強而有力的連結。透過這條連結，時空中的綠色光芒

> 真色將能顯化於你們的時空裡。思想在綠色光芒中等於真實的存在，在你們幻象裡則幾乎行不通，因此執行這項工作的行家成為管道，接引愛與光，進入行星地球的能量鏈結網絡。這類儀式通常結束於讚美及感恩，打穩能量基礎後，再將其散播至整個星球。[36]

思想等於真實的事物，這個概念是觀想發揮效用的關鍵。當我們想像、或肯定某個畫面是「真的」，我們會將視線放在造物本有的完美性，而非表象的形體。每次結束觀想前，表達讚美與感恩，再將過程中聚集的能量釋予造物者，亦是值得遵循的步驟。收集能量是負向屬性者的興趣，然而流經我們的能量不會枯竭，無需囤積。觀想完畢，隨即釋放，不留在顯意識心智裡。此外，一般而言，維持影像的時間可以由短至長，逐步增加。Q'uo說：

> 有些個體偏好靜態觀想，有些則傾向動態。無論動靜，我們都建議追尋者選擇簡單、且具有色彩的客體。像是藍色的圓形、或紅色的方形、或一朵玫瑰等等，只需

36 *Law of One*, Book II, p. 131.

> 要「一個」即可。一開始可以先要求自己維持觀想一分鐘，如果順利的話，兩週之後再把時間拉長。喜歡動態觀想的個體，可以替換為海灘上的浪、飄動的雲朵、搭乘火車或小飛機時窗外飛逝的鄉村景色，時間條件則與靜態觀想無異。客體簡單，這項工作卻很困難，然而堅持不懈，就能收穫不菲。[37]

只要堅持！它的價值，怎麼高估都不為過。但我們應該如何選擇觀想的時機？跟隨脈輪清理的建議，當我們心煩意亂，就不適合進行觀想：

> 面對暫時無法理性看待的事件，若將理性強加上去，反而會造成傷害，此時建議心智使用誠敬的肯定語。也就是說，烏雲尚未來到頭頂上方時，把難題帶入冥想、沉思或正向觀想，會有不錯的成效，然風雨欲來之際，則適用其他工具。[38]

等待，等烏雲離開頭頂上方，再發揮觀想技巧。等天空變得清亮，天秤恢復平衡，我們可以在心智中重新探看該事件，建構我們渴望的結果；藉由觀想呈現出來，並且持續練習，直至我們感覺到，希望發生的改變，已經慢慢實現。老話一句，我們得避免過度使用技巧，找到下一個「靜」地前，有能力整裝出發前，都先好好經歷，挾帶著蛻變的風雨。

Q'uo說：

進行意識工作時，你擁有一定額度的靈性質量（mass），而這些質量同時具有特定的動量（momentum）。當你對想要的改變發出渴望、祈禱、請求、觀想，在改變「真實」發生之前，形而上「想像」的情節已完成演練，好整以暇，做足準備。此刻，你的心靈及顯意識層面的自我，必須堅定地度過這趟顛簸的路段，因為途中會有剎車壓制速度，會有幾次方向變換，接著再一點一點加大能量，加速進展。企圖快轉、揠苗助長的人，不僅扯了自己後腿，也攪亂了純淨的靈性渴望。[39]

魔法觀想

另一場集會，Ra給予唐的回應，道出了觀想技巧的根本奧義：

所謂的觀想，是冥想的一種，但其目標與冥想不同。觀想是行家的工具，學習在心

37 Q'uo, transcript dated August 22, 1993, p. 7.
38 Q'uo, transcript dated May 24, 1992, p. 2.
39 Q'uo, transcript dated July 12, 1992, pp. 3-4.

智中維持視覺影像的個體，內在將發展出能夠超越無聊和不適的專注力，這項能力一旦形成結晶，行家便可於自己的意識中進行極化工作，無需外在作為，即可影響行星意識，這也是所謂「白色魔法師」存在的原因。唯獨希望有意識地提升行星振動的個體，會看出所有冥想類型之中，觀想在這方面特別有用。[40]

Ra談到的魔法觀想，起初操作起來非常乏味。想像一個有色的形狀，好比紅色三角形，或藍色圓圈，無跡可循，沒有內容，卻能鍛鍊心智，Ra說：

觀想對個體來說沒有鼓舞效果的簡單圖形與顏色，形成了你們所謂魔法傳統的基礎。在你心中成像的是玫瑰或圓圈都不要緊，我們僅建議挑選一條朝向觀想的途徑，藉此練習操作技巧；這裡提到的方式，則源自那些曾經沉浸於魔法傳統中的個體，他們所描述的觀想畫面，即為排列精細的圖形以及顏色。[41]

Q'uo繼續延伸：

如果除了形狀，再進一步想像色彩，有助於體會從事精準作業的感受，從而建起信心，那麼我們鼓勵你利用這個魔法系統內提供的特定方式，在觀想中加入顏色，如

同我們鼓勵這個器皿向耶穌基督禱告一樣。總而言之，請將這些觀想程序視為幫助心境的工具，而非產生作用的機器；真正作用的東西，位於更大的實相裡，沒有動靜，沒有色彩，就只是愛。[42]

正因為剛開始的時候，觀想程序會有些呆板，記得一切工作的基礎是愛，比選擇什麼圖形與顏色更要緊。魔法師也是一種管道，一種器皿，讓能量流經他，再傳出去。當他從簡單的影像，進展至比較複雜的做法，便需要依循特定的模式，精準地、明確地看見許多影像、顏色、氣味、紋理、細節，但本質上，他依舊是一個能量管道，如Ra所說。另外，先前提及的小五芒星驅逐儀式，亦可稱為小五芒星召叫或祈請儀式[43]：

提問者：在我看來，召叫形式的觀想，過程會依光的用途（如：療癒、通訊、或覺知萬有及造物者）而異。可否請你講述這個過程，以及我做此假設是否正確？

40 *Law of One*, Book II, p. 127.
41 *Law of One*, Book II, p. 98.
42 Q'uo, transcript dated May 8, 1993, p. 11.
43 譯者註：小五芒星驅逐儀式英文縮寫為LBRP，召叫儀式則為LIRP，這裡的「I」即為「Invoking」，皆可簡稱為小五芒星儀式，也都與觀想有關。

Ra：我是Ra。我們會提供一些想法，雖然我們懷疑能否窮盡這個主題。不管用途為何，所有觀想都是從靛藍色光芒起步，自此，光可以為了通訊或療癒，接受個體的召喚。

補充一個隱微但有趣的要點，經由個體意志驅動，螺旋之光一路向上，最終與太一造物者內在之光交會。然而，這都還只是行家開始進行身心靈工作之前的準備。每一次工作所使用的能量中心，都會產生一些結晶，與此同時，魔法師一次一次，更加成為他所追尋的樣子。

更重要的是，時間／空間上的身心靈、或所謂的「魔法人格」，它得到快速進展的唯一機會，來自於第三密度空間／時間上的身心靈所經驗的催化劑事件。是故，行家供應許多催化劑給造物的更大部分（亦被識別為一個個體的身心靈全體），以此幫了造物者很大的忙。[44]

魔法師嘗試更加成為他所追尋的樣子，正是如此。從表象來看，我們只是人類，非常

不完美的人類，在意識中進行的，也是不完美的工作。轉向形而上的意義，我們如同折射光線的水晶，選擇對準特定的念頭、情感和理想，然後嘗試淨化，再讓它們透過我們的振動頻率，傳向這個世界。推薦一本小書給想要操作魔法觀想的人，《魔法的藝術與意義》（*The Art and Meaning of Magic*），作者是伊斯瑞爾．雷加迪（Israel Regardie）[45]。裡頭包含由各種形狀及顏色組成的圖片，方便讀者練習觀想，加上清楚的論述，說明這類技巧背後的概念。在西方，儀式魔法是一項嚴謹且受人尊敬的傳統，需要投入大量時間與心神。若它引起了你的興趣，我建議仔細思考其中牽涉的代價，因為它蘊含太多傳統細節與力量，並不適合我們一時興起，或草率練習。

宗教觀想

這個派別也有其基礎，即賦予彌撒形體的聖餐禮（Holy Eucharist）。特別是羅馬天主教及聖公會（Episcopal Church），皆將賜福過的聖餅視為基督的聖體；葡萄酒、亦即聖酒，視為基督的聖血，會眾在聖壇圍欄前領受聖餐，經由「融為一體」的儀式，喚起基督

44 *Law of One*, Book III, pp. 171–172.

45 Israel Regardie, *The Art and Meaning of Magic*, *Dallas*, TX, Helios Books, 1971.

真實的臨在。這個被形容為「變體」（transubstantiation）的信念，在每一次聖餐中，示現聖靈的血肉，沒有任何其他的儀式，要比聖餐禮更能清楚看見，基督的愛與奉獻，它對我、以及許多珍視此教義的人影響深遠。祈請基督臨在的儀式，亦為西方古典魔法習俗之一。幾個世紀以來，這項儀式的用語大體上沒有改變，只是被翻譯成地球上幾乎所有地方的母語，想研究魔法原理的人，可以從中學到不少。彌撒時的話語，警醒了無數世代的忠誠信徒，天使般純粹的本質，增強了祈禱的力量，以此匯聚的靈性能量，光輝更是難以言傳。雖然許多不真誠的敬拜者，離開教會就忘了身體力行，導致這些力量與能量難免有些漏失，然而實踐者的數量更勝一籌，它也因此成為這個世界上已知的魔法儀式之中，最深植人心的一種。

不過，幾個世紀過去，無論神職人員或一般信徒，都逐漸傾向在個人冥想時使用比較簡單的觀想，而非完整的彌撒。在這個主題上，最廣為人知的觀想客體應是玫瑰，做為美的範例，它無與倫比，但我們也可以觀想任何花朵，視其為全然美好、協調、和平的代表。我則經常觀想基督的十字架，或聖母瑪利亞，想像她正和來傳報的天使、十字架底下的天使、以及在墓穴裡等待的天使交談；我也曾凝視著天使飛過我所屬教會的聖壇，在最後的晚餐中，與基督坐在一起。

除了花朵，另一個適合觀想的客體是大自然，如森林、海洋、漫步小溪和田野、或乘

雲遨遊，它們能喚醒我內在純淨的情感河流，這是年復一年，我和這些影像共處而建立起來的成果。所有文化及宗教的神話系統，都擁有這類思想種子的概念，可供我們善加運用，對準內在原型心智的某個區塊、以及這個區塊所持有的身體能量。影像，蘊含著可觀的、原初的靈性力量，Ra表示，抽象的有色圖形很好，較富宗教意味的畫面也行，追尋者只要選一個，別在不同的對象間來回切換：

提問者：你可否提供一些練習，幫助我們加長集中注意力的時間？

Ra：我是Ra。在你們許多奧秘傳統中，經常可見這類練習。對冥想者來說，觀想個人認為具有啟發性的影像，即是你們所謂宗教觀想的核心。在你心中成像的是玫瑰或圓圈都不要緊，我們僅建議挑選一條朝向觀想的途徑，藉此練習操作技巧；這裡提到的方式，則源自那些曾經沉浸於魔法傳統中的個體，他們所描述的觀想畫面，即為排列精細的圖形以及顏色。[46]

46 *Law of One*, Book II, p. 98.

我的結論始終如一，我們可以選擇限制比較少、比較不那麼嚴格的宗教觀想方式，除非我們每天撥得出至少兩個小時投入魔法訓練，還要有非常好的魔法師從旁指導；然而今日的世界是如此忙碌，對衝刺工作、奔波生活的人來說，兩個小時的餘裕，大概只能夢裡尋。我強烈建議我們每個人都好好評估自己的時間與能量，不要貿然涉入又深又湍急的水流中，站不穩也無法漂浮。我堅信要以日常的心智架構為基礎，然後透過每日的例行練習，鼓勵自己慢慢移動，直到心智有了新的眼光，看見這些例行練習的神聖性。整個過程將花上好些年，但在匆忙的日常之中，例行練習只消幾分鐘就可以完成。若你是百中選一、有興趣且有足夠時間練習西方白色儀式魔法的人，一定要全心全意，喜樂前行；但對大多數人來說，這並不是個太好的主意。我曾不經意地走過一小段魔法之道，深深敬畏其中的力量，同時驚嘆它所觸發的誘惑及考驗，何其幽微。我並不打算使用如此迅速的程序來改變，玫瑰、意謂著無限的海平面、廣闊而靜謐的森林，這些原型圖像雖然簡單，卻可產生偉大的啟示，提升心靈，強化心智。接續前則引文，唐對Ra說：

提問者：我年輕時受過工程科學的訓練，包含設計過程必不可缺的能力，即想像三度空間。這是否有利於你剛才所說的觀想方式，或者沒有什麼價值？

Ra：我是Ra。對你、也就是提問者而言，這個經驗確有價值。但較不敏銳的個體，則無法藉此增加專注的能量。

提問者：那麼，較不敏銳的個體，應該藉由什麼來取得合用的能量？

Ra：我是Ra。較不敏銳的個體，可以選擇個人認為具有鼓舞作用的影像。無論這個作用是來自於玫瑰代表的無瑕之美、十字架代表的全然犧牲、佛陀代表的萬物合一，或其他任何可以啟發個體的東西。[47]

任何可以啟發個體的東西，這項指引著實為有創意的追尋者開拓了可能性，我在許多場合讚頌這類觀想方法，希望每個人都能發現它的不凡。唐是真正的神秘主義者，也是涉獵至深的科學家，他多年前便描繪了一組屋椽[48]，有的並排，有的交叉。觀想屋椽使他獲得修練與啟發，這也是他與Ra對話時提出的範例。然而，屋椽不適合我，我正好沒辦法在腦中草擬三次元的東西。試試各種可能性，找出是什麼，正好適合你。

47 *Law of One*, Book II, pp. 98-99.

48 譯者註：rafter，古代房屋多為三角形屋頂，「椽」為橫放於房屋上方，支撐屋頂的木條。

觀想白框

莎朗・約翰斯頓（Sharon Johnston）分享：

「我一個人而已，做得了什麼嗎？」我們經常有這種感覺。我女兒最好的朋友，她十二歲，高聲附議。我試著做出熱血的回應：「我們來想像一個祥和的、造福所有人的目標。」[49]

多棒的點子！有個修習西瓦心靈術（Silva Mind Control）的人，教了我一種很實用的觀想技巧：想像一個螢幕，一個被黑框或白框圍繞著的螢幕。我們先於心智中選擇一處適合進行內在事工的地點，接著構築自己形而上的工作環境。創造一個房間，裡頭有我們需要的一切；然後在這個房間、或其中一個隔間，創造一座大螢幕，前方放了三張椅子。當我們想要從事靈性工作，並經過適當的調頻與冥想，達到自覺可以接受的水平，意念便走向最喜歡的地方，走進這個蓋在心裡面的屋子，想像自己坐在中間的椅子，以此宣告工作即將開始。喜歡的話，我們可以觀想螢幕兩邊各開啟了一扇門，形而上的男性（指導）靈從左邊的門出現，女性（指導）靈則從右邊的門進入。我會請求祂們坐在我身旁，讓我牽起祂們的手，然後啟動螢幕，給它一個黑框。我帶出我想要處理的狀況，同時問：「我可以做

些什麼？」接著請求影像轉成全然完美的真理。一旦我看見這個狀況已經變為完美，就給螢幕一個白框，圍繞當前的影像，封印其為真理。一個人的時候，我會拍手來讓封印過程顯得更加真實。而後我數到五，提醒自己再一次回到共識實相，因為我實在太容易沉浸於冥想狀態。這項技巧適用於很多狀況，且在無具體的計可施時，它總能大大地舒緩心智。

觀想傾倒垃圾

Q'uo表示：

> 心會把很多你不要的東西推出來，它們需要被放置在可以移除的地方。而我們說，想像你的內在大道上，路邊有個垃圾桶，當你發現某種感覺的碎屑，那已不知是什麼的東西，你可以觀想自己把原始情緒的皮和梗，真的丟進了垃圾桶，時間一到，它們就會被移走。同時，讓過濾後的珍貴情感，進入收納純粹、悲憫、智慧的深邃之心。「分辨」是饒富價值的行動，每個人都有這項能力，每個人都應經常使用。[50]

49 Sharon Johnston, letter dated May 26, 1998.

50 Q'uo, transcript dated May 12, 1996, p. 3.

我相信這類觀想可以作用在記憶上。我們擁有各式各樣的記憶，其中某些危險記憶，如果不加以約束，就會持續將影像送到心智面前，提醒我們想起它，引起不舒服的感覺。我的腦海始終自動播放唐病重的模樣，極度痛苦的催化劑一再循環。做得到的時候，我會觀想這段畫面，看著它，第一件事是認許唐受到的深切折磨，以及我與他、我與這些折磨合而為一的狀態；接著，我會請唐自己把這些影像收進資料夾，就像我們平常操作的那樣，再請他把資料夾移到非緊急的、限制存取的區域。這條路，我走了十六年，它依舊會出現，只是不再入夢，不再把我嚇醒，或過度打擾我的心情。身為極度敏感的流浪者，可怕的事情發生之後，我們或許得花上非常多年，才能將危險記憶放到比較不造成危機的地方。但當我們意識到內心紛亂不已，就確實需要「把垃圾拿出去」。無論是想像一個垃圾桶，把煩惱都倒進去，再牢牢關上蓋子；或者看見代表憂慮的人，打包他凌亂的物品，悉數帶離；或者將痛苦看做黑色的液體，傾斜頭部，讓它們迅速流出。這類練習的主要目的，是緩解我們的傷痛，願每個人都能騰出空間，好運才有位置停留。我們需要整理心智，投入當下此刻。為注視那些影像而走回過去，確實有其意義，特別是催化劑剛出現時，我們得充分覺察自己接收了什麼經驗。然而，終有一天，即使催化劑出現，我們也能從容應對。當陳舊的情緒和畫面頑強不移，寬恕作業又遇到瓶頸，把垃圾拿出去，或許會

迎來契機。

觀想脈輪

Q'uo說：

我們建議個體利用清晰的觀想，不只冥想，也包含沉思，有系統地滋養每一個脈輪，達到關顧自己的效果。[51]

❖

打穩自我接納的基礎後，接著在心裡面的屋子，有個家務可以去做。它是個短期方案，也是個值得培養的好習慣。它需要使用觀想能力，而我們發現這是你們小組特別擅長的事情，除了這個器皿之外。因此我們將指導這個器皿以及其他個體。這個器皿可以把脈輪想像成一條糖果，一條「救生圈」（Lifesavers）糖果[52]。常見的東西，可以做為視覺輔助，接下來則加入紅、橙、黃、綠、藍、靛藍、紫羅蘭七種顏

51 Q'uo, transcript dated July 5, 1992, p. 2.

52 譯者註：美國的糖果品牌，圓形的硬糖中間有一個洞，有各種口味與顏色。

色。其他觀想能力相對發達的個體，可讓影像變得更加精緻，包含亮度、旋轉的角度、色彩的飽和度等等，任何觀想者在意識中能夠著墨的細微之處。

第一步是連結當下在能量系統內運作的事物。開始之前，建議給自己一段靜默時間，請活躍的心智休息，將沉睡的潛意識喚醒。因為直覺是觀想程序中的要角，且將心智小屋打掃乾淨，對將要進行的工作有一定程度的覺知，是與工作本身一樣重要的事。無論從事任何意識工作，都應獻出自我，投入對太一無限造物者的服務。

而後，個體查看能量系統，看其平衡，看其錯置，如其所是地看著。接著在心裡或在口頭上，對那些不平衡的能量說話。請求停滯的能量轉動，暗沉的顏色變亮、變鮮明，過度活躍的部分，與其他能量調和。有需要的話，這類觀想一天可以練習數次，對於暫時感到失衡的狀況，它是個短期的解決方案，對於從事意識工作的個體，它也是一項工具。[53]

多年來，每次調頻、準備通訊之際，我都使用這項工具。再三練習，我們就會變得更容易「看見」、並讀出自己的能量中心，實際上發生了什麼事情。完成脈輪觀想時，我也

喜歡把能量系統封印起來。我會觀想光流，一道源自我的紅色光芒中心，一道源自紫羅蘭色光芒中心，它們在心智中融合，形成一座紅紫色的能量池。接著我找來幫手，經由銀帶（silver cord）[54]抓住我，把我放入能量池，讓我的身體從裡到外，每一個細胞都浸泡其中。我將此定義為身體對它自己的保護。最後，我觀想一個無邊無際的白光池，一樣再請幫手把我放進去，完全滲透每個細胞，我將這個過程，視為無限造物者的保護。

觀想星球

我們都關心我們的星球，和住在上頭的人。Hatonn群體建議：

> 我們建議想要協助地球提升振動的人，一開始可以先觀想整個星球處在黑暗之中，如同一片漆黑的虛空。過一會兒之後，慢慢看見星球上不同的地方，一點一點發出光亮，繼續觀想，直到光分布的範圍越來越大、越來越亮，直到你看見地球完全被光圍繞，彷彿一顆太陽。[55]

53 Q'uo, transcript dated October 2, 1994, p. 3.
54 譯者註：連結肉身與靈體的一條線
55 Hatonn, transcript dated May 17, 1981, p. 4.

我認為Hatonn的敘述，相當接近形而上界當前的實相。從外星而來、或原生自地球的流浪者，都已逐漸覺察自我的靈性身分，成為無限能量的轉換器。Q'uo補充：

> 許多個體的意識，已經演進到可與太一造物者形成穩定的連結，且因為這般連結，他們也能傳導某種形式的智慧能量。這些個體是你們所謂的受膏者（Christed ones），他們已到達一個階段，能夠如同太一造物者一般，將能量分享予世間的造物者[56]。容我們說，他們之中有人選擇突顯自己，把自己供應給你們星球更多的個體；也有人選擇保持隱密，透過輸送愛、以及你們所謂的魔法觀想，發出愛和療癒的振動，促使星球本身進化，也協助星球上的人一齊前行。[57]

看到這段文字時，我不太確定該不該收錄進來。我在這一章已經談了很多自己的宗教信仰，我真的不希望這本手冊看起來像是在說，基督教是唯一的路。它是我的道途、真理及生命，但我並不想要勸說別人改變信仰，我懷疑自己是否應該使用，這段關於「受膏者」的引文。電話鈴響，接下來的事，你一定能想像我有多驚訝。一位愛與光研究中心的好朋友，她住在波多黎各，打來安排書籍捐贈事宜，順道分享了上週日的冥想過程。她和其他

夥伴全都看見基督，穿著白袍，繫著打了七個結的金色腰帶，肩膀上有件紫色的披巾。另外還看見一張非常大的美洲地圖，橫跨北美和南美，很多小小的受膏者（這就是她用的詞）一個一個浮現。每個人都擁有基督意識（Christ-Consciousness），我們的任務即是採取美妙、真誠的態度，去喚醒這一部分的自己，供給養分，使其成長，存在我們的心中，也進入我們的生命。將自我和其他所有的人，想像成帶給星球光亮和療癒的源頭，不僅充滿能量，潛力更是無窮。

觀想療癒

以「想像完美」的角度來說，這類觀想可以和白框觀想一同使用。Q'uo說：

> 只要療癒者具有吻合自己、同時使人信服的方法，來觀想光的動態，該程序便準確無誤。我們不是刻意含糊，而是為了表達，任何觀想能量流轉的方法，只要符合療癒者的感知與需求，都能發揮作用。療癒能力並非從觀想而生，也不受觀想系統管控；

56 譯者註：亦即每個人

57 Q'uo, transcript dated February 24, 1991, p. 11.

療癒的能量藉由器皿傳導，療癒者則是在進行自己的工作時，發現了某種可以觀想光之動態、卻不會干擾療癒能量本身智慧流轉的方法。療癒者的目標，是在這股能量面前變得清晰、透明，如此一來，它便能完全靜定，並且成為有意識的催化劑。不過，為讓療癒者的心智舒適、平息，仍舊需要某種觀想，再將這股能量轉化。[58]

對我而言，觀想白框最為實用。但如果你發現，想像一個人沉浸在白光之中比較簡單，或找到了似乎更能夠把一個個體確實全然完美的真理體現出來的任何方法，請務必使用它。

Yom 群體建議：

愛創造了你，光顯化了你，請將你自己視為愛與光的經理人。冥想時，祈請靜默，你會聽見愛的聲音；加入沉思，運用肯定語，為示現光的創造力，實踐其無限的可能性，獻出自己，成為器皿。雖然大多數的肯定語，對人類的益處在於情感和心理，用來療癒肉身也一樣可行。無論那句子是隱晦、富有詩意、平凡、還是特別綺麗，目的都是為了聚集無限造物者的光，穿透身體，讓細胞重展生氣。[59]

Q'uo補充：

> 你正試著將自己從幻象中釋放出來，然而，在你之中，本有那完全無束的自我。這個器皿經常建議他人，與其用頭腦處理問題，不如單純觀想問題「完美」的模樣，事實上，問題本來就已經是那樣。事實上，一切是愛。事實上，這一刻，已是它本來的模樣，一切無瑕。沒有時間或空間，這是一個幻象，在旅程中前行的我們，也不例外。但，每個個體都是獨特、美妙、造物者摯愛的存有，堅定地穿越一個又一個的八度音程，直往無限；如同那朝向與造物者合一的光，隨著宇宙心跳脈動，生滅交替，進而不斷學習、更晉一級。[60]

觀想寬恕

第八章曾談到平衡冥想，此處則是一個比較簡短的版本，有時能幫上忙。把我們和生活中每個人的關係，領至注意力的中心，然後運作意識，把每一段關係，帶入寬恕、接納的境地。Q'uo說：

58 Q'uo, transcript dated May 8, 1993, pp. 4-5.
59 Yom, transcript dated June 8, 1986, pp. 6-7.
60 Q'uo, transcript dated March 2, 1998, p. 5.

我們請求你觀想追尋者，也就是你自己，正與圍繞在你身旁的整個世界，一起靜默，它在你之外，也在你之中。你或許更習慣將內在歷程與外部經驗分開思考，然而深入來說，外部經驗時常取決於內在自我。因此，在靜默中觀想自我，允許外部經驗進入內在，輸予接納和寬諒，理悟每一個追尋者之內，每一個自我醒覺的個體之內，都收納著所有的無限。[61]

夢境中的意識工作

所謂的做夢，技術上被形容為睡眠者進入了快速動眼期。我們是不可思議的造物，且沒有任何設計，比夢境更能充分顯現我們的精巧性。我們在意識清醒的狀態下度過一天，經歷生活中的諸多變化，正負輪替的情感，自認或他人裁量的成功或失敗，直到筋疲力盡，需要休息，恢復元氣。如果沒有夢，我們可能會以為自己是線性的、單向的存有；夢為我們帶來了故事、跡象、和清醒時的生活截然不同的題材、引發各種聯想的內容。有人說，他們記不得自己做過的夢，其實這項技巧，經過訓練便可養成。在這個主題上做了一點努力的我，可以證實夢的確能夠產出許多有趣的靈性訊息。

我們為什麼會做夢？我想，是因為我們始終活著，我們的意識始終醒著。入睡時，肉

身軀殼會鬆懈下來，通常是不動的，休止的，但意識卻是持恆的，無限的，它在崗位上繼續工作，消化清醒狀態時所接收到的資訊。唐詢問Ra：

提問者：你曾談到，跑進顯意識心智的夢，對極化工作很有幫助。你可否定義何為做夢或告訴我們它是什麼，又如何協助極化工作？

Ra：我是Ra。做夢是潛意識心智與顯意識心智之間的通訊活動。這項活動的內涵，完全視身心靈複合體的能量中心處於阻塞、啟動、或結晶狀態而定。若三個較低能量中心，其中兩個呈現阻塞，那麼夢境就會重複近期的催化劑與固有的深層滯礙，提供顯意識跟這些阻塞有關的線索，以及疏導阻塞可能採行的做法，藉此協助個體極化。

此一類型的夢、或稱為穿越潛意識面紗的訊息傳輸活動，也會發生在阻塞較少的身心靈複合體中；經驗催化劑時，他們啟動綠色、或更高的能量中心，偶爾才出現阻

61 Q'uo, transcript dated August 30, 1992, p. 1.

塞，對能量湧流造成短暫的扭曲或擾亂。是故，任何狀態下的身心靈複合體，反思夢境的內容和情感共鳴之處，都可以獲得幫助。而對於綠色光芒能量中心已經啟動、或因某些極端的催化劑（如自己或摯愛的人肉身即將死亡）致使綠色光芒阻塞意外解除的個體，夢境也有另一層涵義，大致可被稱為預知，即提前知曉某件尚未顯化於你們第三密度空間／時間中的事。這項屬性主要取決於心智在時間／空間上的落點，因此所謂的現在、未來、過去，都不具有意義。但若身心靈複合體善加運用，就能充分浸入全然悲憫的愛，即使面對事與願違，形成你們稱為不快樂的強烈變貌，亦不會受到動搖。

當身心靈複合體有意識地選擇行家之路，各能量中心達到初步平衡，靛藍色光芒能量中心逐步開啟，夢便成了最有效的極化工具。一旦知曉顯意識心智歇息時，仍能從事意識中的工作，行家便會在睡眠狀態中，召喚指引自己的存有，環繞四周的臨在，以及最重要的、在空間／時間裡類比為高我的魔法人格。有這些正向力量的關照，「做夢」發揮其學習與教導的最大潛力，協助行家更加朝向他所選擇的極性。[62]

深層自我經由做夢，穿透面紗，和顯意識自我溝通。Q’uo認為這就好比在電腦上寫程

式一樣：

一般來說，潛意識心智之於追尋者，如同電腦之於你們的程式設計師。顯意識心智發現一道謎題，因著解謎的渴望，個體當前所知的一切，進入了潛意識心智；而後，潛意識心智也懷抱找尋愛之道途的期盼，編寫象徵性的訊息，以你們稱為「夢」的形式，回到個體的顯意識裡。記住夢境的目的，即是為了更加覺知來自潛意識心智的訊息。個體可以在夜晚就寢之際，提醒自己留意每一個夢，隔日盡快記錄下來，包含之中的「編碼」，一起成為當天冥想的主題。潛意識心智藉此揭露越來越多的解謎提示，而追尋者的雙腳，也將更加肯定地走在愛之道途上。[63]

把解謎提示拼起來，亦是一項彙整的工程：

大腦碰到痛苦或難題，往往選擇攻擊、逃走，或又打又躲。同樣的催化劑，無限意

62 *Law of One*, Book IV, pp. 97-98.

63 Q'uo, transcript dated January 10, 1987, p. 12.

識卻直直看著，觀察、分析、弄清楚發生了什麼事情；接著拿起所有思考材料，回到深層心智的根部，進行整理、歸納。意識工作正是如此，夢境、洞見，或必然發生的事，都將因此變得清楚；並非搞懂蛻變細節，而是對於眼前的催化劑，明白地生起臣服及接納的感覺。這般體會，再「清楚」的詞彙也無法精準描寫。[64]

看來，夢境是一場馬不停蹄的自我對話。醒著的時候，顯意識心智對深層心智說，做夢的時候，便輪到深層心智開口。這段對話遠遠超越了言語，進行意識工作的同時，我們逐漸看見極為寬闊的自我，不亞於天文望遠鏡探測到的任何一個星球。想要覺知生命模式、尋求共鳴的意念，驅動了這一切：

每個個體的潛意識心智，都隱含著自我的生命模式，且會將課題及經驗的各個片段，經由夢送進顯意識心智，與想要揭開潛意識寶藏的個體聯繫。為了與夢境合作，我們鼓勵追尋者向潛意識心智發出訊息，表示自己已經準備好處理夢的內容，例如在睡前提醒自己試著記住今晚的一個夢，並放置適當的工具，以便在還記得夢的時候把它記錄下來。利用這類做法，持續傳達想與夢境一同工作的渴望，潛意識心智將會慢慢確信，顯意識自我不是說說而已，接著便開始釋放出，追尋者記得住

的夢境。[65]

L/Leema 群體則建議，處理夢的內容時，我們最好抱持著求愛般的態度，懇切地探詢，深層心智的想法：

想知道該如何揭開面紗，看人類求愛的過程便行。心智之中，深層的部分相對純粹、敏感，也比每天重度使用的部分，結構上要纖弱得多；那些看似無關這一世這個肉身、卻深刻觸動自我的頻率，和滲入個體能量網絡的湧流，都會使深層心智有所反應。揭開面紗，也將橫越累世。進入深層心智的動作，應盡可能謹慎、誠摯、充滿關愛之情，如同求愛的人，手心冒汗，捏朵小花，邀請約會對象跳支舞。正是如此輕緩，溫柔，不刻意用力強求，反而耐心修練醒覺的人格。突擊只會換得失敗，唯獨做好接收訊息的準備，深層心智將經由冥想、異象、夢境等方式，把它結出的成熟果實，運送到顯意識心智。[66]

64 Q'uo, transcript dated October 14, 1992, p. 2.
65 Q'uo, transcript dated February 2, 1997, p. 8.
66 L/Leema, transcript dated December 18, 1988, pp. 4-5.

我們是追求者，追深層的思緒和感受，求自我存在的奧秘。夢境也是自我奧秘的一部分，不過，是誰安排這些夢？唐問：

提問者：夢是如何被設計、或編寫出來的？是高我負責執行這件事，還是誰呢？

Ra：我是Ra。身心靈複合體以自己的能力，使用做夢功能，負責這項活動。

提問者：你是說，潛意識負責我所謂夢的編劇或設計，這是正確的嗎？

Ra：我是Ra。這是正確的。[67]

但，潛意識又是什麼呢？Ra的回應緊貼提問，未延伸另一項事實：深層心智根源於永恆的神性。L/Leema群體表示，我們睡夢中所接觸到的，是自我意識座落在形而上界、或時間／空間的那一部分：

時間／空間是未知的領地。在你們的語言中，最適合用來代表它的形容詞，可能是「本體的」（numinal）[68]，或「神秘的」（mysterious）。站在空間／時間的角度來看，時間／空間不停變換，難以捉摸，無法預期；然而，你們的本我，你們的真實心智，很大一部分住居在後者之中，面對你們自幻象裡的生命經驗收集來的催化劑，它可以處理得更有效率。透過清楚的夢境，座落在時間／空間中的心智，正對你敘說，你在空間／時間中尚未察覺的東西。[69]

Q'uo把夢的講者描述成存於累世間的自我，說著大致相同的事，只是用不同的方式：

我們建議利用冥想和睡夢，促使你更容易連上，存於累世間的自我。它不是大我，而是一個有偏見的個體，儘管如此，它著實擁有許多智慧，可以協助這一世的你整合自己。這份協助不是來自於知道前世發生過什麼事，而是明瞭自我的底蘊，從綻放中的當世生命，深入至存在的根部，它在你的意識裡頭，那囊括前世記憶、深層

67 *Law of One*, Book IV, pp. 98-99.
68 譯者註：意近 noumenal，指事物自身或原本的樣貌，不需顯化於表象或感官，仍無損其存在。
69 L/Leema, transcript dated June 1, 1986, p. 5.

覺知、及原型心智的地方。[70]

或者，它就是高我：

在比較深入的冥想狀態或睡夢狀態中，最容易接觸到高我這項資源。它非常隱微，同時極為小心翼翼，維護著你們的自由意志。[71]

為維護自由意志，那更深、更高、更與神性連結的自我，擔任夢的講者，卻經常不說完整。它含糊其詞，沒有邏輯，只有象徵，要告訴我們一個故事，又沒有告訴我們。它掩著塊布講話，站在「朦朧的玻璃」後面比手劃腳。即使在夢裡，深層心智上方的面紗依舊存在，但已微微掀開；我們收到了好的訊息，只是需要解密。Q'uo說：

追尋者的目標並非直接拿掉面紗，而是用一連串的經驗，打造一個安全的運輸工具，以信心與意志驅動其穿過面紗，讓深層的自我得以用比夢更清晰的方式來表達。當然，夢本身就能使面紗變得略為透明，即使追尋者沒有做任何努力，仍能稍稍看見潛意識有什麼東西。面紗也像是同伴，無論追尋者歡喜憂傷，它都會陪同經

歷生命的課程，也一起度過如這器皿所說的空檔與假期。[72]

唐詢問Ra：

提問者：剛從夢裡醒來的記憶，通常具有一定的準確性？要把夢記下來，是容易的嗎？

Ra：我是Ra。請你務必知曉，為回答你的詢問，我們會以偏概全，因為夢的類型相當多元。廣泛而言，只有經過持續鍛鍊的觀察者，才有辦法準確地想起夢的內容。剛從夢裡醒來，就立刻記下所有記得住的細節，可以強化回憶夢境的能力。渾濁、雜亂，一會兒便消失無蹤，這是夢對於一個身心靈複合體來說，最常見的結果。[73]

70 Q'uo, transcript dated June 26, 1994, pp. 4-5.
71 Q'uo, transcript dated November 7, 1999, p. 4.
72 Q'uo, transcript dated February 14, 1988, p. 3.
73 *Law of One*, Book IV, p. 99.

假使我們沒有試著留意自己的夢，就幾乎只能記得，它渾濁、模糊、看起來一點也不像充滿重要訊息的樣子！而且，每個人的夢都是不同的國度，有各自的語言，和獨特的風景：

留意你的夢境，可以連結與自我有關、但所在位置更深的資訊來源。每一個個體的夢，都有專屬於個人的象徵意義，多數情況下，普遍的概括和歸納是正確的；然而沒有任何兩個個體夢中的畫面完全一模一樣，就連畫面背後的原型也不盡相同。於是，研究夢境就像研究一個人的行為，要花費很多時間，如這個器皿所說的「幾年」，成果才會出現。[74]

Ra呼應這一點：

提問者：處理「夢」這項催化劑時，有解讀潛意識心智的通用語言，還是個體有自己獨特的詞彙，用來詮釋夢的含意？

Ra：我是Ra。所有身心靈複合體共同留下了一部分夢的通用語言，然而每個個體的生命經驗皆不相同，隨著獨一無二的部分不斷增加，在夢的詞彙庫裡頭，個人化用

語所占的比例也越來越大。[75]

儘管隨著生命經驗增加，我們越能懂得夢說的話，但我認為，與夢合作是更快的方法。當然，動作要輕柔，態度要嚴謹，顧及它脆弱的結構，尊重它將深奧真理傳給我們的方式；這些真理，若是在我們清醒時，直接送進耳朵，我們很可能無法承受：

夢所在的實相比你們醒著時看見的實相更大。事實上，潛意識從來比清醒時的個體，更為清醒。容我們說，這些訊息使用的語法和條理，並不存在於清醒的世界。若把夢境中的材料、表達方式及影像解析度搬到清醒狀態下，自我原本依循的共識實相，會產生劇烈的動盪，之中具有的能量，也超出了清醒時的個體能夠承受的範圍。因此，夢是自我為自我編織的精巧之作，它允許自己可以穩固地駐留在這一世設定好的各種趨向中，進而感知當下的自我。[76]

74 Q'uo, transcript dated February 24, 1991, p. 4.
75 *Law of One*, Book IV, pp. 184-185.
76 Q'uo, transcript dated December 19, 1993, p. 7.

夢就像是靈性自我送來的禮物，我們得小心地打開，才不會撕破或弄壞。萊拉說：

> 我過去會進行正規的冥想，現在則是利用醒來之後的一兩個小時，躺在床上，讓自己在清醒與沉睡間的另類狀態「晃一下」。我把它形容成「到處翻翻」，它可以幫助我整理、分類日常生活中浮現的各種思緒。我常常在快要醒來的時候做清楚的夢，所以我的床邊放了筆和便條紙，方便我記錄夢境，還有任何回應它的念頭、洞察與指引。[77]

聽起來不錯。醒來時，翻翻自己的夢，否則它馬上就消失了！瑪麗也表示贊同：

> 我按照凱西（Cayce）的教導，學會記錄夢境，並試著解讀它。我可以在醒來時立刻把夢寫下來，而且已經持續了大約三年。解讀則是另一回事，我只能試試看，然後希望自己是對的。但目前為止，這個過程仍是最有助於我「聽見」潛意識心智的方式。[78]

瑪麗的分享延伸出一個我至今仍無法解決的問題：夢裡實在太多東西。唐過世以後，我接

受了好幾年的治療，我的醫生追隨榮格，喜歡從病人的夢下手。於是我開始記錄我的夢，告訴她夢的內容。起初，我只能記得片斷，沒跟夢培養感情，自然不太熟悉，可沒過多久，我已經能夠寫下剛做的夢。我的床邊除了筆和空白筆記本，還有一支手電筒。如果把房裡的燈打開，我就會完全醒過來，手電筒的用途就在這裡。兩週內，我記錄了許多夢，甚至一個晚上寫了七個夢，每個夢都有非常多細節，寫一趟就用上三十分鐘。實際上，我再也無法入睡，我會打盹、做夢、醒來、寫夢、整晚，重複這些步驟。說不定有人不適合跟夢境培養太多感情？我還沒遇過任何人跟我有一樣的問題，我相信 Ra 會說，那是因為我太戲劇化了，我的夢，充滿著巴洛克式的繁複風格！一三一說：

> 我發現，把夢寫下來，某些原本關閉的資訊通道，似乎也隨之敞開，偶爾還會跑出非常有趣的東西。我並未詳盡估量我的夢或做任何類似的動作，但我十分享受和夢中畫面、心境共鳴的感覺，翱翔於那神秘的世界，有時甚至能瞥見真正的啟示，宏偉盡收眼前。[79]

77 Lyara, letter dated April 8, 1999.
78 Mary, letter dated May 29, 1997.
79 131, letter dated January 6, 1998.

夢的幽默感很古怪，卻為奧秘繪出色彩。羅米跟我分享她夢中的「神來一筆」：

> 我在夢裡說了一句話：「生命中的喜悅。」這是我努力追求的目標。結果我收到一句回應：「喜悅中的生命。」我隨即意識到，把喜悅放進生命中不是重點，至少不是我的重點。「喜悅」就是我們存在的本質，「愛」或「知曉」的另一個名字。我始終擁有喜悅，它是我「存在的核心」，但我不曾給過喜悅生命，不曾給過「真實的自我」生命。我醒過來，因為我聽見自己，大哭的聲音。[80]

如果醒來之後，夢讓你說了句「原來如此！」那真是件美好的事。生命中幾個緊要時刻，我都做過超級清楚的夢，明確、立體、像是真的一樣。而Ra與唐談完夢境，結束前提出：

> 夢另一項自古即經先知及神秘主義者體驗過的功能，就是為傳遞異象。這些異象自做夢者的心智根部而出，對著貧瘠的世界說話，因此其主要價值在於服務，而非協助個人極化。但若該名先知或神秘主義者本身渴望服務，這項功能則可促使他更接

近心之所向。[81]

異象之夢十分稀有，一四九是其中一個經驗者：

我是許多高頻能量的通道，特別是Oriaha，而且對我來說，夢比真實世界更真實。在夢裡，我做了很多其他的事，但也用了不少時間，參與某種我稱為夢之演說的活動。奇怪的是，即使半夜醒過來，我還是可以聽見演說，它並未使用地球上的語言，我卻感受到它極為神聖的振動。我可以起身，走來走去，再回到床上，也不會遺失任何一段。我從未把它記下來，但我知道需要時，我自然想得起來。[82]

這是個獨到的能力！她擁有外在天賦，做為通道，水來渠成。有些人能夠在夢裡療癒他人，同時具備專業的通靈能力，可說是另一種罕見的案例。而我們大多數人，則仍以自己的生活、個人的掛慮為守備範圍，且需要投入時間，與夢耐心相處，構築自我的智慧。總

80 Romi Borel, letter dated March 16, 1999.
81 *Law of One*, Book IV, pp. 99-100.
82 149, letter dated July 18, 1999.

之，準備好夢的筆記本吧，舉凡自覺重要、氛圍獨特、或強度令人印象深刻的夢，都將它記錄下來。注視這類夢境中的每個角色，假定他們全是自己的某個面向或投射。他們之於我們的顯意識心智，意義為何？我們該如何瞭解他們在想些什麼？發揮研究精神。他們存在我們生命中的哪個階段？在那個階段，我們的情緒被什麼狀況給絆住了？而現在，我們對他們又有什麼感受？觀測一下夢境裡的心情氣象。任何運用理性與直覺的方法，都可以輪番上場。具有創造力思惟的人，早已用上各種法寶，嘗試和夢攜手，進行意識工作。我的一個朋友歸納出屬於他自己的主題之夢，當對應的夢境再度出現，就在夢裡複習那些訊息；另一個朋友花了非常多時間和精神，畫出夢中的建築物及周邊景色，發現夢與夢之間互有連結，一切都相當真實，也都有特定的意思。毫無疑問，翻翻我們的夢，探看之中的情景與主題，空手而回的機率很低。盡情，但動作輕柔；仔細，但小心翼翼。如Oxal群體所說：

> 越是刻意用力，越難成功碰觸那已經轉身躲開的奧秘。越能單純地允許夢施展自己，要探索夢境早已透露出的訊息，就變得更加容易。[83]

Q'uo建議利用冥想，幫助我們解讀夢境：

> 我們推薦你們利用冥想建造一條通往潛意識心智的小徑，懷著想要取得拼圖碎片的心念，規律地行走其上。那些拼圖碎片本就在你之內，等著被你發現，綜合夢中的資訊及冥想的成果，可以使這個過程更有收穫。換句話說，你多麼想知道如何在日常生活中找到愛的方向，顯意識心智協助內在拼圖的力量便有多大。[84]

這則引文掌握了渴望和訊息之間的根本關係，也是我們向夢學習的要義。先是有意識地渴望，接著在睡前重述一回，希望能記得夢的內容，為某項任務，將心念集中。深層心智或高我理解了任務之後，會透過各種夢境，來回應我們的渴望。然後，我們使用夢的筆記本，醒覺地闡釋夢中的材料，以此延伸合作過程。我們將發現夢的週期性，有些題材很短暫，或只是重複近期做過的事情；有些常駐的主題，會喚起記憶，引發思考，充滿情緒氣息，意境交錯層疊，下一步便是從這堆大雜燴當中，篩選我們想琢磨的隱喻，提取我們想運用的線索。這些年，星際邦聯時常在我們做夢的過程中給予協助。Q'uo說：

83 Oxal, transcript dated May 29, 1993, p. 14.
84 Q'uo, transcript dated January 10, 1987, p. 11.

我們知道你很好奇，像我們這樣的個體，如何在做夢過程中幫助你。在夢境裡，我們和你是一體，睡眠形成保護，因此不再需要幻象，所有個體都是整體。至於會是誰來到你的夢中，每個個體都可以用自己所理解的方式，呼求想要的能量，也都將如你所望。我們建議你呼求真正渴望的對象，指出真正希望得到幫助的地方，因為你會接收到它，因為一旦你的顯意識心智從面紗底下學習、並構成某種見解，活出它、顯化它，便成了你的職責。[85]

❖

包含你們在內，我們聽見許多個體的召喚，再以最有利於召喚者的形式供應協助。無論是像這個小組一樣，想接收我們的話語和觀點；或是需要在睡眠中，經驗帶有啟發意味的夢；或可能更有助益的是，製造第三密度幻象內的巧遇契機，好讓召喚者與對方可以相互分享，彼此心中不斷茁壯的追尋渴望。如此這般，我們絕大多數的力量，都投注於行星地球，和分秒進行中的收成工作。[86]

對星際邦聯而言，睡夢狀態是給予協助的理想時機，因為這時候個體的自由意志受到本能保護，只有記住了也沒關係的東西，才會留在顯意識裡。不過，夢中蘊含的啟示或激

勵，總讓人在甦醒之後，領會到難以言喻的完滿，更增添了生命的活性。與我共事過的幾個夥伴，都曾用類似的方法請求協助，也都得到很好的效果。我們可以選擇共鳴最強烈的對象，並使用精確的群體名稱，如Q'uo或Ra，在簡短的冥想中提出請求，接著進入睡夢。這是另一種保護機制，星際邦聯這般正向屬性的訊息來源，態度嚴謹、謙恭，審慎維護著每個個體的自由意志；但在擁擠的宇宙裡，還是有不太善美的個體，樂於干擾我們的睡眠，傾銷它們虛妄的偉業。因此，別把你的請求當成廣播，要說你想請求誰的幫忙，別說「誰來幫忙都可以」！以及，別太期待夢裡出現UFO，星際邦聯通常不這麼做：

> 大多數時候都不需要太空船。這類接觸多半發生在睡夢中，個體可能根本沒有印象，容我們說。不管什麼形式，接觸的出發點只有一個，即喚起個體投胎前決定的使命與人生目標，少數出動太空船的例子，則是由於該個體的高我認為這是對其醒覺最有益處的做法，每一個個體，都不一樣。而某些情況下，太空船也被用來達成更廣泛的目的，即向你們人類示現奧秘，進而引發求解之意。[87]

85 Q'uo, transcript dated February 11, 1990, p. 4.
86 Q'uo, transcript dated November 21, 1999, pp. 5-6.
87 Latwii, transcript dated February 14, 1982, pp. 10-11.

寫日記

前一節談到把夢記下來，也是寫日記的一項題材。日記可以記載任何事情，演練過的食譜、做過的夢、日常經歷、時事評論、各種想法、洞察與疑問。很多人保有寫日記的習慣，並且發覺獲益匪淺。從酗酒者的戒酒十二步驟，到孩子第一次收藏自己的秘密，再到多瑪斯．牟敦（Thomas Merton）、聖奧古斯丁（Saint Augustine）、李奧納多．達文西（Leonardo da Vinci）和普魯斯特（Proust），記錄他們努力探究上帝、瑪門、知識、真理、典範的過程。我們很容易在書店中找到知名作家撰寫的日記，文筆優美、想法奇特的人，總能寫出超乎意料的東西，激起我們的興趣。但別人的腦子裡，沒有我們的思緒，我認為，這就是寫日記真正的目的。

我也寫過日記，維持了一年六個月。這本手冊有兩個前身，一九九三年至一九九四年，我正投入其中一個，我的自傳。當時我想，既然說了這麼多觀點，理應告訴讀者我是誰，他們才能信任我的用意，我也可以更坦率地面對這些主題。想法很好，形式卻不合意，裡頭全是「我」，滿滿的「我」。察覺這一點之前，長達一年半的時間，我每天早上五點半起床寫作，七點半出門到學校去，接著就過完了一天！我把日記視如自傳計畫的一部分，打算一起出版，做為引子，帶入那些從各地捎來的美好書信。儘管後來我

中止了這項計畫，撰寫日記卻著實令我釐清自己的思緒，且效率更好，完整度更高，為了描述某個東西，我不得不去找出足以達意的字句。對於這項鍛鍊，我唯一的問題是，它並不吸引我；每一篇日記我都盡責地寫，但不寫它，我也不會想念它。它適合需要出口表達自己、或藉此經歷某些過程的個體，但我每天都有出口，很多人寫信給我，我經常聊我的生活，無論我遇到什麼。回信時先說聲哈囉，如果沒有特定的主題或例子，就分享正在發生的事情。也許因此，我對寫日記的需求便降低了，也許，是我喜歡默想大過思考，我可以把思考「做得很好」，但我不是天生聰明的人，我喜歡在經驗的海洋上，順水推舟。

對我而言，日記的價值主要在於撰寫的「過程」，寫下思緒的那一刻，我們看見過去尚未完全想透的部分。我有一位作家朋友，她的寫作過程便近似日記，一邊寫，一邊更清楚其中人物的想法，隨著這些想法化為文字，腦中的半成品逐漸清明。除了寫作或歷史意義之外，我們很少回頭閱讀陳年日記，〇〇一說：

> 這幾年我有時會寫日記，偶爾寫得很詳細、很賣力，大部分還是雜記或心情隨筆。多數都被我扔掉了，因為它們真正的價值似乎存在記錄下的當時，所關注的夢境、

> 洞見，或特別在乎的課題。[88]

和夢一起工作，我們尋找潛意識願意提供的線索；寫下想法，提供線索的是自己，卻仍讓自己感到不可思議。日記幫助我們拼湊眼前的碎片，它立基於一項假設：事件本身有其道理。Laitos群體則說：

> 潛意識中有個基本程式，是你能雖千萬人吾往矣、選擇服務他人道途的元程式（metaprogram），它因扭曲而遭到嚴重遮蔽，與夢境合作及寫日記之所以至關重要的原因也在這裡。[89]

尋求自己真正的想法和感受，並非漫天捕風。渴望知曉，是為了服務。沒錯，我們要為自己而尋，為自我的真理而尋，但過猶不及。在這選擇的密度，孤注地沉醉在自我之中，沒有試著把知曉用於服務，等於選擇了負向道途。困憂時，寫日記或許可以用來，搜索自我現下的狀態：

> 經驗荒漠時節的個體經常會感到迷惘，因為外在層面看來美好可人，內在卻全成了

> 不毛之地。面對這片荒漠，心中生起的感受往往不是恐懼，而是既冷峻又煎熬，覺得自己沒有價值，也苦無養分。和這些感受當朋友吧，我們依舊會這麼說，甚至把注意力放在上頭；經由寫日記、或對自己描述它們像是什麼，依循浮上檯面的性格，幫助自己，重新定位。[90]

正是這般搜索，我們將發現那位於深處的真理，那知曉自我的自己，所謂的小我已經消失，視野將可容納千萬人的美麗。

建立網絡

學習知曉自己是誰，即是學習瞭解我們的原型代表著誰，其中一個方式，是「networking」。我指的不是利用通訊網路廣播信號，而是藉由親友聚會、活動、或電子郵件等方式，連結Ra所稱的其他自我。這道習題我特別做不來，因為我比較被動，不會積極尋求新的關係。但與讀者通信，讓我有機會結識朋友，和夢幻夥伴一起工作，也一起享

88 001, letter dated July 7, 1997.
89 Laitos, transcript dated March 12, 1990, p. 4.
90 Q'uo, transcript dated April 25, 1993, p. 5.

受建立網絡的過程，接觸到許多被我們網站資料吸引而來的人。我們假定他人在運轉自我宇宙之際，也會傳遞出某些要給我們的訊息；或以靈性上的角度來說，對方是無心但飛快的墨丘利神（Mercury）[91]，帶來我們需要聽到的內容和應該形成的連結。隨著逐漸認識對方，開始想要發展良好且持久的關係，我們同時學著瞭解自己；在關係中的所有人，都將獲得更多祝福，地球本身的進化及平衡，也會因此向上提升：

積極使用手邊資源來建立連結的個體，對行星地球的收成與再生程序頗有助益。唯獨提醒你們，建立連結時，不要想著結果，不要限制任何可能。有時候，越想幫助社會或世界的人，越容易因為憂慮，落入僵固的框架中。我們建議每個希望藉由建立網絡提供服務的追尋者，持續探求心的感知與直覺，別設置什麼計畫，發起一堆活動，卻忘了順應自然。社會記憶複合體的形成，也是一步一腳印，如同你們尋求全體和平時，首先必須在自我之中找到平靜，只要心念不淪於生硬、刻意，尋求的步伐終能走到結果的地方。我們鼓勵每個人恆常相信，萬事俱全時，需要的連結自會「連結」。在此，信任與信心是很有用的資源，因為正在肉身裡呼吸、知道生命有限的個體，本能就是向前猛衝，朝著目標盡力、盡快地動作，好比俗話所說，「抓住公牛的角」（take the bull by the horns）[92]；但，內心最深的渴望，無法經由

猛推、催促或扳倒什麼而達陣；真正有技巧的追尋者和光之工作者，會順服自身命運的節奏，擴大心與意的內在聯繫，避免照著預先設想的方案，對事件的發展指手劃腳。[93]

面對憂慮，我也認為「相信」是個好辦法。當然，放進河裡的鴨子，自然就會划起水來。有特殊原因時，可以多加利用建立網絡的工具，及眾多垂手可及的溝通途徑。活在數位時代，電腦和網際網路讓我們變得焦慮、繁忙，但也同時提供了許多可能性。我有個朋友，他目前的職業是指導求職中的主管級人員，身為總裁或執行長卻被開除，是非常難受的事，但我這位朋友特別擅長把憂慮化成信心，讓人在低谷中爬第一步。他鼓舞客戶士氣，協助他們重新出發，並建議他們運用網絡。像是寫信給認識的人，告訴對方自己的狀況，詢問對方是否知道任何其他的機會；除此之外，也分享一下近期的新知、對某個領域的想法和興趣、讀了什麼好文、聽見誰說的良言等。目標是讓每一次的聯繫，都成為一場真正的交流，一趟發自內心的分享。我們永遠不會知道，指引藏在什麼地方，就算不曾從

91 譯者註：羅馬神話中為眾神傳遞信息的使者，頭戴插有雙翅的帽子，腳穿飛行鞋，行走如飛是祂的主要意象。
92 譯者註：比喻果斷地面對困難，解決問題。
93 Q'uo, transcript dated February 26, 1995, p. 4.

對方身上得到指引，關係仍然會因真心互動而有所增益。

不同的需求，即存在，或產生了不同的網絡。正試著戒菸嗎？減重嗎？面臨某個難題，需要有人打氣嗎？寫信給朋友吧，或找找興趣相同的群體，創造聯繫。我們會接收到支持，也可能獲得新的想法和選項，有機會改善自己的處境。此外，知道他人的近況或新的事件，我們也許會感到開心，也許會喚起悲憫，心智不再只是塞滿自己的問題，痛苦便隨之減低。最重要的是保持開放，無論是朋友的朋友，還是在我們網站上隨意閒逛的流浪者，因為每一段關係，都是和太一造物者的關係：

> 嘗試連結更多、交流更廣的意念，源自於對萬事萬物合一狀態的根本覺知。[94]
>
> ❖
>
> 原初意念，造物者，被造者，都是一。成為第四密度社會記憶複合體後，你將開始學習下一階段的課程，這些課程，你的肉身也可以現在就教你，只要你的內在能量足夠清晰。它們講述著你在合一之中真正的家族關係，不僅和每一個永生能量原子合一，透過思想，你也和偉大的原初意念合一，於是越來越多意識體，同為被造者，亦為造物者。我的孩子，前方百花齊放，沒有任何一朵不是你，也沒有任何一片風景少了你，儘管如此，家族中的每個成員，獨特性未曾失去。許多個體已經覺

> 察到，現在該是家族密切合作的時刻，並將之稱為建立網絡；它是意識工作，也是久別重逢，你會看見建立網絡的心念，喚起了全體家族的團圓。[95]

目前，家族的確邁向團圓。越來越多邀集大家一同為和平與社會正義冥想的聲音，尤其在網路上；各式各樣致力奉獻的光中心，在全球各地大量成立。光的勢力正持續擴張，每一次和他人談論靈性議題，或針對棘手的事件提出形而上的觀點，或為理想擔任見證，我們都在分享光。每一個受到我們鼓舞的人，會再把光傳遞出去，依此類推，直至整個地球裹上一層亮閃閃的網，由愛、支持、信心、希望和激勵編織而成的網。與家人相處時，與朋友交談時，我們都可以織網，因為從靈性的角度去看，無一不神聖，皆是造物者。這也使得建立網絡成為靈性練習項目中，門檻最低的一個。Q'uo說：

> 這個被許多人稱為建立網絡的過程，澈底改變了你們星球的基本意識。我們樂見其成，因為你們星球目前正經歷比現況更加艱鉅的轉變期，我們只能感謝每一位有幸相遇的個體，基於愛而給出更多的愛。當一個人找到靈性相投的另一個人、或另一

94 Q'uo, transcript dated January 31, 1991, p. 3.
95 Q'uo, transcript dated March 15, 1987, p. 4.

群人，生命的魔法將變得更加鮮明，在你連結他人、拓展網絡之際，這一點也請銘記於心。[96]

運用藝術

我四歲就加入唱詩班，也在搖滾樂團唱過民謠、擔任和聲，甚至因為參加合唱團，唱過一點點歌劇。受過八年諾伊斯韻律舞蹈訓練（Noyes Rhythm），加上六年的芭蕾。我很幸運，這些表現力豐富的藝術途徑，為我的童年和青少年時期添上了難以形容的金色光輝。諾伊斯主張擁抱自然，所以我在康乃狄克州（Connecticut）度過數個與大自然共舞的夏天。腳踩樸素的木質地板，頭上是開放式的屋頂，鋼琴發出美妙的樂音，孩子們舞動著，旋轉著。不遠處有座恬靜的湖泊，崎嶇但可以攀爬的小丘，毛絨絨的白雲撫過天空，藍莓灌木和百合花，點綴了場地四周。每一顆石頭彷彿都被擦亮，每一隻樹蛙拉開嗓子高唱，舞蹈動作讓我的手如同伸進碰得到海星的海底，身體時而像一顆飛越的彗星，時而像一彎懸垂的月亮，或是搖曳盛開花朵的樹。我做出最扎實的小馬跳躍，再像棕熊一樣地拱起背，使出渾身解數，串連心智與靈性，在清澈、美好的平衡點上，交集合一。

精疲力竭卻滿心喜悅，是我印象最深刻的經驗。身為音樂顧問的孫女，我被特許加入高年級生的晚間表演，古典鋼琴的音符，流過燈火通明的木造亭子，和包圍亭子的青草

地。赤腳的女孩穿著希臘式束腰長袍，把自己扔進旋律中，投入全副氣力和情感，直到疲憊不堪，才將身體擲向地面，緩一口氣。

我猜我的身體細胞，在跳舞時收到了一些訊息。跟著旋律擺動、表演，我經驗到無法言傳的助力，能夠聚焦在生命的節拍上，自信也得到餵養，甚至讓我可以調頻，對準周遭的能量。領略過唱詩班的神聖傳統，自然能夠見證一群人一起表演所產生的非凡力量。雖然不太有和觀眾或聽眾互動的機會，但做為一名歌者，音樂有時會帶我浸入超越塵世的白光之中；好幾次表演結束，我感覺自己離地幾英寸，飄浮著，振動著，仍與那些旋律及歌詞深深共鳴。我也曾隨詩歌起舞，看似依循特定的內容、聲音或形態，事實上我跟隨的是內在本有的韻律，聆聽的是自我的生命。

能量校準之於蘇菲「旋轉僧」（whirling dervishes）而言，是一項基礎練習。擁護者認為，這項練習可以增長靈性，世界上就算不是每個文化，也至少每一個洲，皆可見這類薩滿儀式的蹤影。我們的身體本就等著學習韻律，某種程度上，我們都是樂器，操作方式就是活動身體。多數保持跑步或健走習慣的運動員，都體會過筋疲力竭之後的滿心喜悅，但這並非身手矯捷者的專利，雖然那段坐輪椅的日子，的確讓我受限許多，卻也不至於一個

96 Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 5.

選項都沒有。Q'uo說：

> 人格修練的方式不只一種，每個文化、每個宗教都留下了一些傳統，將你們提過的練習，融入在最主要或最基礎的作業當中，幫助那些尋求適切課程的個體，習得後分享出去，以此服務他人，同時服務萬有之內的太一造物者。經由吟唱、舞蹈、各種形式的奉獻歌曲或其他儀式來展開修練程序，個體方能更有效率地運用流入自我的生命能量或宇宙能量。因為這股能量很像穿過水管的水，如果從噴霧式水龍頭流出，水會散開，力道也被削減；若水龍頭可以集中出水，就有了「鑿」力點（boring），想達到更大力量的意念，才有可能實現。[97]

在這則引文中，「boring」不作單調乏味，而是「穿透」、「刺穿」的意思。韻律、節奏、戲劇表演，任何類型的自我表達，都促使我們越來越像真的樂器，用自己的共鳴和音色，發出清晰可辨的形而上旋律。即使只是做瑜伽、或簡單的伸展，都可以有意識地調頻，給身體表達、運轉、示現活躍的機會。大衛．古爾德（David Gourd）說：

> 我經常旋轉。我的經驗是和時鐘一樣順時針轉，代表帶來能量，逆時針便是移走能

> 量。有時我會先逆時針轉，清除不好的能量，然後去另一個房間，用順時針聚集想要的能量。[98]

看看孩子，他們常常動來動去，用整個身體、整個存有來表達自己。隨著長大、老化，我們逐漸失去這項技能，和身體的關係不再緊密。所以我們更應把自己看成舞者，無論身段如何，都該鼓勵自己，嘗試演繹。

我的美術才能並不突出，大學時期的繪畫老師曾對我說，我繼續上課，也不一定能及格。相較於畫畫的樂趣，編織、刺繡、十字繡對我而言則親近得多，縫紉機助了我一臂之力，讓我在製作禮物跟小玩意兒的時候，還可以有點手藝。有些人能夠利用裁縫、繪畫或手工藝創造美的事物，靈性力量也從那沉思的分秒而生，如果你發覺自己很想用這些方式演繹自己，請務必隨心所欲。任何一針一線、一筆一畫的時刻，內在小徑都將展開，自我本質循此顯現於地球層面，畫布上不只顏料，編織品不只造型，若無靈性之美，藝術乏善可言！Q'uo說：

97 Q'uo, transcript dated October 21, 1990, pp. 19-20.

98 David Gourd, letter dated February 28, 1999.

> 我們發現不少值得推薦的入門技巧，可以協助你們運用藝術或直覺，然而所謂的藝術或直覺，本就存在於每一個追尋者之內。我們鼓勵你用心去聽、用內在取代眼睛，創造表達自我本質的方法，如同你們的藝術家，在創作圖畫、歌曲、戲劇、詩詞或舞蹈時所做的事情一樣。[99]

做一名藝術家吧！讓我們用藝術家的角度看待世界，善用直覺和深層情感的魔法特性，播放心中最底處的歌曲。讓我們表達韻律，接納身體的極限，也做好運轉的準備。聽，那狂熱的讚美詩：「萬民哪，你們都要鼓掌！」[100]作者知道我們在節奏中勢必會高舉我們的心，而靈性果實將隨之成形。我們因此進入了當下此刻，進入更真實、更完整的自己；我們調好了音，對準和諧，加入地球上所有生命，一同演出的交響曲。

將每個人視為老師

我們在前頭曾談過「老師」的美妙用途[101]，我想再加入一句話：我們遇見的每個人，都是老師。如Q'uo所說：

> 老師無所不在。頃刻之間，天父的造物即可教導千百堂課，只要你停下腳步，與他

交談。你的每一個同伴，某種程度上都是受膏者，或另一個尚未覺察自我真實本質的存有，但當他向你伸出手，那亦是造物者的手；當他對你展現友誼和愛，造物者也正在這麼做。[102]

❖

所有人都有隨時可呼求的老師、朋友、指導靈、以及充滿愛的光之原力，在學習的過程中，透過夢境、冥想、或在適當時機顯化於適當的人物、書籍、計畫和事件上，來表達支持，或給予啟發。[103]

馬蒂說：

我們不全都是老師和學生嗎？在街上偶然碰到的陌生人，一句簡單的話，說不定比見了幾個月或幾年的心理治療師幫助更大。誰教導誰，誰跟誰學，存在著非常多種

99 Q'uo, transcript dated May 8, 1993, p. 2.
100 譯者註：《聖經・詩篇》47:1。
101 譯者註：請見《流浪者手冊》Book I 第7章。
102 Q'uo, transcript dated July 15, 1990, p. 11.

組合，幾乎是無限個可能。[104]

誰知道是誰會把命運希望送到我們手上的訊息帶給我們呢？學生對老師的愛戴經常落空，因為每一個老師也是一個小我，一個滿是缺點的人，跟我們一樣一邊學習，一邊犯錯。當老師令人失望，我們很容易感到幻滅；可如果我們把所有和自己交談的個體都視為潛在的學習對象、以及代為傳遞命運訊息的使者，他們並未自稱老師，我們也將不再失望。我們應該傾聽每一個對著我們說話的人，同時善用我們天生的區辨能力：

有多少個體，多少經驗，就有多少位老師。每一位老師都以獨特的風格和口吻講授課程，若某句話對某位學生有意義，它自會找到路通往學生的心。這就是為什麼我們始終建議每個學生，要分辨我們提出的話語和觀點，忘掉沒有意義的段落，只留下在自己耳邊響起真理之音的部分。我們也鼓勵每位學生發掘相處起來感覺自在的老師，於從容的流動中，相互供應，彼此學習。[105]

Q'uon認為，他人往往能夠說出我們早已準備好去思考、但尚未形成語句的事物：

給了你啟發和教導的個體，也正讓同樣的智慧能量流經自己。幻象中所有其他自我，都是你的老師，也是映照出你自己的一面鏡子。因此，某個個體啟發你的事情，即是你進入自我心智深處時會擷取到的東西；他人觸動你的語句，實為你已經思考過的課題，只是還無法將它帶到覺知層面，被你自己發現。[106]

我們的內在也有一群老師，隨時待命，給予指引。Q'uo說：

每個追尋者都擁有指導靈、老師和同伴，且類型各有不同，追尋者可以倚靠的基本指導靈最少就有三個，分別是男性特質的指導靈、女性特質的指導靈、及平均或中性化的指導靈。祂們是每個個體主要的指導靈，依據個體此生所關注的工作和需求，與個體一起努力。除此之外，也有像我們這樣的群體，來到你們幻象中服務所謂的流浪者，做為指導靈或你們形容的安慰者，我們服務許多能夠和我們頻率共振

103 Q'uo, transcript dated May 13, 1990, pp. 17-18.
104 Marty Upson, letter dated February 28, 1999.
105 Q'uo, transcript dated August 30, 1992, p. 11.
106 Q'uo, transcript dated September 6, 1992, p. 3.

的個體、以及這個星球上的人們。另一種情形是人生中某個特定或聚焦的時刻，那些同伴或老師會受到服務機會的吸引而來，給予第三密度個體的訊息相較之下更為精準、具體，常見於藝術領域展現創意的追尋者，在創作或激發想法時，總會感受到諸如此類的指引。[107]

❖

每一天都有很多無形的個體守護且看顧著你們完成的每一件事，每個人都有指導靈、守護者、朋友和老師；從形而上的角度來說，祂們是你們的後盾，每個人的旅程中，這群無形的心和手都在左右，之中有些個體本身荷光性較高，若你在尋求過程中對其提出祈請，你的經驗將能獲得賜福。[108]

我們可以倚賴這些無形的臨在，覺察祂們提供的協助，一旦知曉我們樂於接受指引，祂們必定有所回應。聽，即使是風的聲音，萬物都將開口，只要我們張大耳朵。

閱讀

不用說，流浪到地球的我們，已經讀了很多書，學了很多東西。但我想在此分享的是採用靈性視角閱讀，且如同把每個其他自我視為老師一樣，將所有來到眼前的文字，都視

為學習的素材。不管有心或隨意，他人所寫的東西都承載其本質，表面上看起來也許毫無用處，實際上則端視我們的角度。報紙、信件、刊物、街道上的告示或標誌，文字也有能量，它來到我們面前，很可能就是要我們「看見」。

Q'uo鼓勵我們閱讀對自己具有啟迪作用的文字：

> 我們建議你物色能夠給你養分的小樂趣，例如某種食物、音樂、振奮心志的讀物、或和某個個體在一起。任何層面獲得滋養，任何適合你的方法，讓它供予你喜樂，也請銘記它的神聖。[109]
>
> ❖
>
> 挑選能幫助你更加覺知感恩之意的讀物，看到了啟迪人心的文字，甚至可以一再重讀。你們人類有時會阻礙自己喜歡自己、接納自己，也因此無法保持對太一無限造物者的讚美與感謝；然而祂提供了一個極為重要的機會，一個成長、存在、感知和

107 Q'uo, transcript dated December 15, 1996, pp. 4-5.
108 Q'uo, transcript dated April 26, 1992, p. 6.
109 Q'uo, transcript dated October 1, 1995, pp. 3-4.

> 行動的機會，給所有個體，給每一個你。[110]

要以靈性上的價值和真理來重新詮釋自己所看到的世界並不容易，畢竟這些價值與真理，在表象世界中摸不著也沒有數據。啟迪人心的文字會讓我們重新編寫思緒，同時也協助我們鬆動心境。每個人都能找到自己熱衷閱讀、引發思考的材料，需要時便可仰靠。這對我來說，意謂著要把閱讀當作日常生活的一部分！Q'uo也表示：

> 我們鼓勵每一個聽見這些話語的個體，審慎地建立一項日常習慣，餵養形而上的自我。不管是冥想、祈禱、沉思、凝視某個觸發靈感的客體、或閱讀具備激勵性質的文字，這般萃取心智的技巧，其助益不言可喻。[111]

當我們物色到了適合我們的讀物，無所謂數量多寡，都是真實的寶藏。我們可以經常見它，就跟好朋友一樣。我會重讀童書，也會再次翻閱一些純為好玩而寫的古怪作品，它們的共同點是幫助我重新回到自己，遭逢困窘或內在碎裂的時候，讓我仍能感受到，我是完整的我。

二八二，加拿大人，在我通信的對象之中，他的文字伴我最久。八〇年代早期，他便

開始寫信給我，塵世的工作對他來說只是殺時間用；退休之後的時間呢？研究形而上學，以及閱讀。他說：

> 我五十九歲退休，已經賺到足夠的養老金，可以過不必工作的生活。提前退休意外地創造了投入形而上學的契機；但話說回來，我認為是我的高我把這扇門給打開，祂知道我會回應這份催化劑，收下第三密度幻象的巨大挑戰，亦即在靈性上成長。[112]

二八二將他生命中的閒暇時光，視為可貴的學習機會，自那時起，他歡喜地、一心一意地修習，直至離開這個星球。愛與光研究中心收藏了非常多他提供的筆記，裡面全是他幾十年的鑽研結果，會不會有一天，這些資料也「打開」了另一個靈魂？不無可能，因為它們已被保存下來，而且隨時可以分享出去。但無論是否真的啟發了誰，這些資料本身都已功德圓滿，因為當二八二寫下他日日修習的結晶時，他自己就是受益無窮的那個人；不

110 Q'uo, transcript dated January 7, 1990, pp. 3-4.
111 Q'uo, transcript dated February 7, 1999, p. 3.
112 282, letter dated July 24, 1994.

只是因為他讀好書，更是由於他採取靈性的視角，看待自己所讀到的一切。二八二極度渴望完成這項挑戰，托馬斯・徹奇（Thomas Church）同聲應道：

> 我想知道什麼？全部。我不想自以為無所不知，但無所不知是我的願望。要真正明白某件事情，你得從內在感受，它的源頭必須在你之中。我在外部讀到或聽到的東西，不過是用來確定，我從我之中學習到的課題。[113]

置身於來回往返的學習之旅，願我們發現眼前的文字絕非毫無用處。究其奧義，並不是只有呼求信心、觀想、與夢境合作、聆聽其他自我或閱讀，才算得上靈性的應用技巧；而是舉凡移動自我思惟去認許周遭環境生命力與完整性的行動，皆可視為形而上的工作。同時，知曉自己是一，與世界也是一體，所以四處都有給我們的訊息！即使只掌握到其中的十分之一，也已經豐盛無虞，足以前進。

113 Thomas W. Church, letter dated August 24, 1999.

第13章 次要任務：外在的天賦

存在即作為

在進入下一章、探討全體靈性覺醒存有的主要使命之前，我想談談身為流浪者的我們，如何運用外在天賦，給予他人服務。我們都帶著一部分預先形成的性格、和自己選擇想要與生俱有的各種天賦，進入第三密度肉身；再隨著成長、學習，我們加強了其中幾種，同時也做出取捨。辨識自己的天賦，並挑選出希望培養的項目，我們藉此找到，自我的另一塊拼圖。我從近乎無限可能的外在天賦之中，以最為他人需要、和我認為值得思考兩點為標準，挑選了幾個放入本章討論。談到運用外在天賦的方式時，我無意讓可能不具備這些天賦、或碰巧對這些方式不熟練的人，認為自己應該學會它、應該感到羞愧，或因此相信自己比具備這些天賦的人差。我僅僅想透過不同的鏡頭，來觀看外在天賦之於服務他人的用處。喬寫道：

> 我們正在大幅轉變自己的生命，重新連至源頭。於此之際，請別擔心，每個人的路線不同，但終將抵達，同一個目的地。[1]

分享我們的天賦，以此服務他人，我們將更了然於心，彼此相互連結的過程超越線性邏

輯，方向一致，目標相同。做為難以言喻的愛之存有，無限造物者的一個部分，單憑我們的存在，即可締造非常多可能，遠勝於外在世界任何華麗的作為。一想到分享天賦，我們很容易就會以為，該做一些出人意表的、戲劇化的事情，但在我看來，絕非如此。我們必然要從自我的存在出發，無論是為了尋求愛的原力或其他的追尋途徑。任何附加於內在或主要使命之上的外部服務，都是錦上添花；任何為了服務他人而付出的努力，只要意念一樣純粹，便無高低優劣。一位四十出頭的流浪者，在某次對生命造成改變的UFO經驗之後，成為了新手追尋者。她來信告訴我，她很掛心如何服務他人，這是流浪者的共通點，急切地希望自己可以做些什麼。我向她分享我的想法：只要帶著愛去做，任何事都是服務。她也回應了我：

> 當你說「洗碗」、「換尿布」也是一種服務，且外顯的形式只是輔助，我的觀點完全不一樣了，更感受到內在的喜樂。愛是唯一的必需品，我需要做的只是更愛自己。[2]

1 Joseph R. Koehm, letter dated October 27, 1998.
2 J277, letter dated January 16, 1997.

Q'uo附和：

> 重點不是做什麼服務，而是服務時內心的愛。愛讓所有的服務作為一樣珍貴，療癒或滋養他人、打掃或洗衣服都只關乎，愛的質地。[3]

如何衡量愛的質素，科學家也尚未得知。但我們身邊都有些這樣的人，他們始終用很美好的方式，將愛與和平自然地散播予周遭世界，也讓我們藉由自己的經驗去理解，Q'uo引文中的深遠意味。學習如何透過存在和作為實踐服務，是一項幽微的個人課題，不只是這一輩子，而是生生世世。一輩子並不夠我們真正地學會服務造物者、服務其他自我，我們可以鍛鍊腳力，投入這場馬拉松：

> 你所來到的這個區域，將隨著你的進化延續多世，且至少會再往前穿越一個密度；這是神聖而重大的任務，關於愛、關於服務、關於嘗試寬恕每一面的自我，以及最終，納許萬有。[4]

留意這則引文，寬恕為其中核心，我們再次聽見了，鼓舞我們全然敞開心房的聲音。寬恕

似乎也是眾多外在天賦之一，可哪些外在天賦被認為對靈性最有幫助？我們通常會優先聯想到教導、療癒、通靈或傳達理想等戲劇化的事工，接下來也將一一討論。然而，幾乎每一種才能，都可以服務他人。很多人覺得流浪者特別具有藝術天分，我們的確都曾受到藝術啟發，像是歌曲、繪畫、戲劇、電影，但我認為我們在這方面的才能，與地球原生住民並無太大差異。Q'uo則表示，流浪者的優勢，為相對鮮明的信心：

> 外星流浪者與有望達到畢業標準的第三密度個體，其差別在於直覺和信心。外星流浪者天生比一般個體更能信任或相信靈性的巧合，以及萬物的生命力。[5]

這個差別也不大，而且唯有外星流浪者願意信靠直覺，優勢才能發揮。總之，練習是共同的作業！Ra表示：

> 和任何個體一樣，每個流浪者都有其獨特的能力、傾向與專長，做為家鄉密度的一

3 Q'uo, transcript dated September 26, 1999, p. 3.
4 Q'uo, transcript dated August 30, 1992, p. 7.
5 Q'uo, transcript dated November 29, 1998, p. 2.

部分，流浪者攜著投生前的各種才能，在你們當前經驗的平面上示現出來。亦即除了為地球增添愛與光、擔任牧羊人或燈塔之類的基本功能外，每個流浪者在獻出自己、進入肉身之際，都打包了獨一無二的服務工具。於是，有來自第五密度、特別擅長表達智慧的星際個體；從第四和第六密度出發者，是愛與光的絕佳放射器；還有更多來到這裡的流浪者，天賦各異。[6]

那麼，我們應該掛心的是，如何認出及發展我們擁有的天賦，並且加以分享。

靈魂一旦醒覺到自己的靈性身分，獲得知曉自己是誰的喜悅，肩負任務的榮耀與責任也隨之而生。另一方面，個體其實已經做好準備，因為每個追尋者都擁有任務所需的天賦，我們鼓勵每個人跟隨這些為進行外在服務而安排的才能，運用自己精心挑選、帶入此生的禮物，實現自我想望供應的作為及成果。[7]

擔任愛與光的被動放射器

二九二，記得自己曾是昴宿星人（Pleiadian）的流浪者，研究科學真相，也探求形而上的真理。他說：

> 真正重要的、價值最高的禮物，最偉大的成就，最艱鉅的挑戰，最豐盛的喜樂，即為活出自我存在的真理，亦為造物者的真理。存在是貨真價實的服務，也可以說是一個人所能做的全部。[8]

作為必須從存在出發，否則只是徒然。給出自我，擔任愛的被動放射器（passive radiator），如此有意識的存在，本身「已是」作為，已是完滿的贈禮。假使願意，我們可以擔起主要使命，亦即成為全然的自己，與內在衷心的愛合一，有意識地追尋、實踐，每一刻，每一天。我認為這般追尋「存在」的作為，係將我們「渴望服務」的內在本能，充分且純粹地，分享給外在世界。就服務他人的角度上來說，這是價值最高的禮物，因為渴望的意念，是迎來服務契機的基礎。L/Leema群體說：

> 為了極大化人們對於存在的集體意識以促成地球收成，個體應致力活出靜心熟思的

6 *Law of One*, Book III, p. 108.
7 Q'uo, transcript dated May 25, 1997, p. 2.
8 292, letter dated December 29, 1996.

生命，且積極與所在的周遭連結；也就是說，一旦追尋者得到這份禮物，即有責任藉由自身的動念與行為，將這份禮物顯化世人。這裡指的顯化，不必然是踏遍塵土的朝聖者那樣驟然獻身，有許多個體僅憑他們存在的簡樸之美，就能觸動成千上百的人。這些個體選擇成為滋養者，對有需要的靈魂來說如同父母的角色，他們的行為看似謙卑，像是洗碗工一樣地渺小，然而其所生成的正向意識及為行星地球所匯聚的光，卻遠遠超越自以為找到答案的企業家。[9]

僅憑存在，已是作為！存在從來是起點，當我們覺知到川流心間的愛，便是回應呼求、供應服務的最佳時機。Latwii群體則提及，擔任被動放射器，好比做為一座守望塔：

你們之中有些人，不僅選擇利用此生經驗，學習成長與服務，也選擇了在意識裡頭安置一座高處，做為愛的守望塔，提供你所在的這顆行星光源，照耀地球本身和其上的個體，以及地球大氣中那些亟需信實地看顧或守護的振動水平。如果這些話語讓你心頭浮現了清晰的使命感和責任感，你也許就能領會，不論你表面上是個商人、主婦、牧師或名媛，你的內在都有一座守望的堡壘，那唯一亮著的燈。光源來自最深邃的心，它用崇敬和鍾愛的眼神，凝視光，知曉光，接受光，祝福光，允許

心中的結晶將自我變成形而上的燈，穿過山坡，映射城市。不為人們的感謝、注意或理解，只為保持守望，繼續照亮。這往往是個體在投胎前為自我設定的主要使命或職責，許多面臨混亂、費解、被錯綜複雜的事物給填塞殆盡的流浪者，思緒依舊一次一次飄向這座高處，不由自主。若它呼喚你，就迎向它吧，這裡指的不只是思緒的移動；聆聽它反覆的呼喚，幾分鐘，幾小時，一輩子，直至你實現了你的服務渴望，在全然靜默的振動平面上，傳播著愛與光。[10]

了悟深邃自我的過程等同重生。這裡的重生並非專指基督教的任何程序，而是內在靈性自我的覺醒：

任何東西都無法為你所知，在你之中卻無一不有。當你更輕柔地靠近自我，更沉靜地知覺自我本質，你將看見自己，著實「重生」。許多人聽到這個詞都很苦惱，然而，你只是找回了敏察的、永恆的光之身分，協助自己摯愛的星球，因應不可避免的轉變；你只需要發掘自己是誰，盡力以最真實的方式做你自己，其他的一切，都

9 L/Leema, transcript dated July 27, 1986, pp. 10-11.
10 Latwii, transcript dated October 4, 1987, p. 5.

將自然相隨。[11]

安於當下的天賦，並非人人「自然」具備，但我們全都可以練習，我們的內在都有空間與潛力。這項外在服務最吸引兩種類型的人修練，一是時間完全不夠用的人，因為這件事可以在任何地方進行，也可以同時做別的事情，只要其中一件是「在」的練習（此服務真言為「我做——我在——我做——我在——我做」！）；另一是神秘主義者，他們喜歡躍入未知、充滿奧秘的當前此刻：

如你們每一個人所知，科學描述宇宙，或精確地說，描述你們身處其中的這個空間，為一片巨大的虛空；那組成空氣、大地、身體的原子和分子，都正端詳在能量湧流中眨動眼睛的你，好比夜裡遠近閃爍的星星。你們每一個人都是星系中的一顆星，萬物中的一個造物。事實上，除了幻象，宇宙什麼也沒有。最終，你之所是即為你的意識，你的光之身分，過去和現在皆然，接下來將更極致；不論選擇啟動、或重回與未賦能造物者的合一覺知，你都是你，你是你觸目所及的一切，你是造物者。然而，身處這幻象、這完全以學習為內涵的密度，每一個你，每一分鐘，都在進行至關重要的選擇：即如何連結太一無限造物者。那麼，你會經由服務他人來達

成這個目標，還是增強自己的權力、掌控周遭的環境、同時和別人保持安全距離？[12]

擔任被動放射器的個體，會選擇鬆開掌控當下此刻的氣力，只是愛它，和它之中的所有東西。我們無法靠表象上的自己達成目標，需要一些助力來幫忙我們轉向內在那平衡、開放的心。這股助力便是愛的能量，它全年無休，不曾止息，但要能夠覺察它、和它所帶來的活力與喜悅，我們必須祈請恩典。生活如此忙碌，很難憶起這一切都是幻象，就形而上的意義來說，我們其實沒有完成任何事情，只是在幻象中的幻象繞轉。但豐盛的恩典和助力，正等著我們祈請，只要最微弱的音量，我們就能得到回答：

讓內在的光恆常照亮，打開自我，醒覺地流動，在你接觸到的人群中，在他們的生命中，你便成為，一束善美。有時不過是給陌生人一個肯定的笑容，對他而言意義卻大不相同。當你獲致恩典，得以從憂慮和辛勞的塵垢裡起身，走入造物者川流不息的愛，別忘了慷慨分享，並知曉流經你的能量十足豐盛，無限供給。[13]

11 Q'uo, transcript dated March 10, 1991, p. 5.
12 Q'uo, transcript dated March 10, 1991, p. 3.
13 Q'uo, transcript dated September 5, 1993, p. 8.

關於獲致恩典，Q'uo給了一個簡練的指引：

> 讚頌和感恩會把心與意自繁務中抽出來，朝向一切萬有的絕對完滿。[14]

我們要讚頌什麼？感恩什麼？如果事情很順利，謝謝我們擁有的祝福；如果很艱辛，為考驗與催化劑喝采。無論情況好壞，我們都可以感恩我們的關係，我們的財物與它帶來的舒適便利，我們的朋友、家人、寵物，和那些我們正為其請求療癒的人。我們更可以感恩大自然無窮的美，Yom群體特別支持這一點：

> 首先，天父的造物，或這個器皿所稱第二密度生物（動植物），充滿了毫無偏頗的愛，無論個體是否有所覺察。再者，對大自然及其協和、美好的造物能量表達讚頌，正向效應會加倍擴大。值得一提的是，事與願違時，很容易弄丟「順其自然」的念頭；因此不管艷陽高照或狂風暴雨，都請有意識地停下來，讚頌無限太一完美的顯化，感恩自己得以見著祂的模樣。[15]

Q'uo針對我們星球上的被動放射器做了綜述，並用以歸納本節：

> 屬於你的命運正等著你。如何體現它、實踐它，也始終出自你的選擇。那定位不明、深不可測的意識之海，仍然充滿困惑和混亂，但他人內在的愛將替你照亮方向，而從無限太一流經你的光，亦促使你成為他人的燈塔。你的存在、你的本我，正是你對太一造物者，及你們星球上所有個體，最主要的服務、最珍貴的給予。[16]

看見他人的靈魂

站在放射愛與光的角度而言，看見他人的靈魂和醒覺地練習存在只有一線之隔，因為它同樣涉及我們的關係，以及我們每一天碰到的人。人，形形色色，一個看來聰明一個笨；一個好像很幹練，另一個就比較拖泥帶水。有的人外貌不揚，有的人超級出眾，大部分則介於其中。如果表象算數的話，我們人類就真的是千奇百怪。「看見他人的靈魂」，關鍵是把我們的視線拉得比那些細節再高一些，然後欣賞每一張臉，每一個人，無關乎他們的年齡、性別、種族、宗教和地位。Q'uo說：

14 Q'uo, transcript dated November 15, 1992, p. 8.
15 Yom, transcript dated October 3, 1992, p. 3.
16 Q'uo, transcript dated November 27, 1994, p. 6.

> 當你的存在本質觸及至高聖幕，且意識的一部分持守在那神聖之處，則何處皆為神聖之處，所有個體都是基督意識的化身，而注視著他們的你，將輸出太一無限造物者的原初意念：愛。[17]

也許這項本在我們之內的天賦，正等著我們願意鼓勵自己去使用它。依靈性追尋者的本質和趨向，我認為相較於不太想這類事情的人，我們更容易看見靈魂層面的自己。身為局外人的歷程即是如此，我們非常清楚外在世界的虛幻，同時明瞭形而上的內在空間，才是超越一切的更高實相。當我們逐漸憶起那構建出根本自我、賦予自我生命的愛，我們將更覺知自己的靈魂質量，也更能夠在我們遇見的人當中看見它。我們必然會對我們遇見的人產生一些想法，跟誰比較處得來，又跟誰實在不合拍。但在互動、相處的過程中，若我們可以將每個人都看做我們最愛的孩子或最擁護的人，那是多麼有力的祝福。德蕾莎修女（Mother Teresa）的秘訣也在這裡；她曾說過：她注視著患者和瀕死之人，蒼蠅飛過他們的臉龐，膿瘡發出難聞的氣味，然恩典讓她看見了耶穌基督的面容，一切的治療，都是愛的奉獻與作工。我相信她一定經歷了多年修練，慢慢地學會從靈魂層面觀看自己，愛自己、接納自己，最終養成不凡的外在能力；給自己的若是批判，要如何給別人愛？Q'uo也說：

> 唯有愛自己、接納自己、拒絕批判自己，你才有辦法同等地體恤他人。也唯有認許自己之中的寶藏，才能看見他人、看見全體之中的財富，才能真正以愛服務，不設條件，不求回饋。[18]

Q'uo隱微地提醒了我們一件涵義相當簡單的事：如果我們用靈性視角看待對方，但對方並未領情，我們也要完全「接納」這個情形。若希望在服務他人的過程中朝向正向極化，「服務」必須毫不吝惜地給出去；就算是不經意設下的條件或門檻，它都會回過頭來，變成我們不得不處理的催化劑。此外，我們未必「需要」去幫助對方，有時那才是真正的幫助。我們反而需要放下我們所看見的磨難，讓它維持現狀，讓對方和磨難相處。愛一個人的靈魂，並非指我們可以介入對方的歷程，解決對方的問題，或甚至一定得希望自己要這麼做。而是在我們的心與意中支持他、高舉他，高過那些磨難，超越所有限制。麥克分享：

17 Q'uo, transcript dated September 18, 1988, pp. 3-4.
18 Q'uo, transcript dated December 16, 1990, p. 9.

我有個好朋友正經歷非常艱難的時期，我很沮喪、無力，想要幫她，但不知道從何幫起。米拉（Mira）[19]認為，這其實是個扭曲，我並未接納他人經驗這些痛苦（在我看來）的自由意志。她說，如果我尊重自由意志，就不會覺得自己必須協助對方，能量中心也將獲得清理，更加暢行。我會比現在更敞開自我，萬一碰到這件事的原因正是要我扮演催化劑，我還更能勝任呢。[20]

嘗試看見無形之物、知曉表象上貌似有限的人實為無限時，會遭遇重重遮蔽，會面臨許多外在定義的挫敗。但受到這項服務強烈吸引的人，通常會對自己比較溫和，某種程度上，他們明白這件事不能只靠自己。這項服務的訣竅，即是將小我和所有其他自我，託予統合我們的造物者。Q'uo說：

個體必須有意願、且有能力將服務慷慨地給出去，不在乎是否有所回報，方可提升通往正向極性的效率。以此形式提供服務的個體，相信比自我更大的存在，會支持小我，供應養分，讓生活於幻象中的小我，得以繼續服務他人。[21]

練習靈性視角不只是服務他人，對自己的生命品質一樣很有幫助。因為無論其他自我外在樣貌為何，我們都能看見其中的善美，內心也將獲致平靜。馬蒂說：

> 每個人都擁有程度不同的覺察力、耐受力，以及接納與原諒的能力，而重要的是同理和悲憫。看對方的單純與無心，而不是看自己有什麼反應，如果每個人在每件事情上都有這樣的眼光，世界不就會變得很美麗嗎？[22]

這封信，馬蒂不只寄給我，而是給整個流浪者的通信群組，當時，裡頭正在爭論某件事情。後來又過了一個月，爭論一定還沒停止，因為馬蒂又寫：

> 用愛看待一切，也許正是我們在此的目的。如果我們做得到用愛看待一切，哪怕只是腦中作業，我們的看法會不會改變？會嗎？我相信會。[23]

19 譯者註：麥克的指導靈。
20 Mike Korinko, letter dated November 1, 1993.
21 Q'uo, transcript dated October 7, 1995, p. 2.
22 Marty Upson, letter dated October 29, 1998.
23 Marty Upson, letter dated December 1, 1998.

用愛看待他人，或看待自己，我們其實是看著造物者的，造物者。這個方式會為我們帶來意想不到的回應。一旦我們釋放了自己與他人關係中的條件，一個又一個的祝福，將隨之啟動、運送、來到我們身邊。愛的浪潮一波接著一波，想擋也擋不住。就讓它沖向好的觀點，流過負面意見，讓它來來回回，不滯留任何一邊。別抵抗我們看到的惡，讓它存在，隨它去吧；也別抗拒善美的一面，允許別人對我們說好話，當我們真切地感受到心意，自應接受愛的贈禮，這也是學習採取靈魂視角的其中一堂課。Q'uo說：

> 接受他人愛的贈禮，你也等於送了對方大禮，更是你在服務他人的過程中，能夠贏得的最大獎品。當你明白發自內心地接受愛、和付出全然毫無保留的愛，兩者之間並無不同，即代表你已做好準備，修習智慧。在這之前，你必須學會看起來似乎背道而馳的課程：如何服務他人，又如何接受他人服務。話雖如此，在你看著另一個人的時候，不正是看著一面鏡子嗎？當對方回頭看你，他不也是看著造物者嗎？這不就是，你存在的本質嗎？[24]

我的經驗是，愛的浪潮有週期性。如果「被愛」的浪太大了，先站好，那些不欣賞我

們的人，很快會帶催化劑來幫忙平衡！曾經，我完全受不了別人的誇讚，因為太過追求完美，又太清楚自己的缺點。至今類似的情形仍在，但已相對好轉。我也需要處理自己不被領情時的反應，不過比起接受誇讚，這件事我更了然於胸，不求回報的付出，似乎是我的人生課題之一。不少流浪者和我一樣，確知這是他們在人生學校的其中一項課程，我認為這很合理。我們為學習與服務來到地球，而就學習上的意義觀之，再訪第三密度，是為重新檢視我們的決策，並用更純粹、更強大的方式，再次選擇極化的途徑。沒有什麼要比逆境更能突顯極性，一有人在我們面前張牙舞爪、傲慢無禮，選擇馬上就出現了：我們該視他為一個用怒氣攻擊我們的人，還是同樣處於痛苦中的靈魂？Hatonn群體說：

> 盯著負面的言詞和臉孔時，想想生病的孩子，在悲憫中伸出你的手，懷著同理與同伴情誼，安慰那顯化為負面的靈魂。正面是你，負面亦是你，療癒負面的方式是將它帶進開放的心，輸予愛，那不為愛的部分，便將卸落下來。[25]

24 Q'uo, transcript dated February 4, 1996, pp. 1-2.
25 Hatonn, transcript dated May 26, 1991, p. 16.

這項服務亦發源自內心的守望塔，迎向它，無論透過祈禱、沉思或冥想。當他人的磨難示現眼前，我們會看見無底的憂傷；若眼前是張憤怒的臉孔，憂傷相同，只是化身成苦痛海域上的龍捲風。讓映入眼簾的受苦畫面，也進入我們內在的祈禱聖殿，如Q'uo所說：

> 你們之中有些人透過內在做了很多事，像是藉由禱告、冥想和思慮，將愛與療癒傳送給仍在觀望、受苦、等待與困頓的人；親善的祈禱聲，無時無刻和數百萬的靈魂調和。你們的星球未曾停止祈禱，數百萬個與你素昧平生的人，每個夜裡持續守望人類。當世界進入睡眠，你可以獻出內在的聲音，在感恩裡讚頌無限太一，為所有受苦的人祈求。就這樣，付出一部分的生活成為服務，加總許許多多人的真誠關心，某個程度上社會的業力便能獲得緩解。[26]

看見他人的靈魂，是關愛他人的一種方式，沒有侵略性，也足夠客觀。它在我們的自我之內，細微但從容不迫，不僅可以用來關愛他人，對自己和地球本身亦有正面影響，相當值得加以培養。

與他人同在

在所有親戚裡，我最喜歡我的姑婆莉斯貝絲（Lisbeth）。身為典型的流浪者，我在是個孩子的時候一點都不像孩子，長大以後也不符合「成熟」的標準，幾乎每個家人都曾強烈反對我的想法和決定，除了莉斯貝絲之外。不管我有什麼念頭，在她聽來都覺得刺激、有趣，可以引發思考，還讓她經常延伸出許多文學和藝術上的用途；我做的任何選擇，她都認為那就是最佳方案。從我八歲開始，我們每個月通兩次信，一直到她去世前不久。那時我四十多歲，而她已經無法書寫，但她的鼓勵和支持，不曾斷線。莉斯貝絲，我的中間名也是莉斯貝絲，她住在布林茅爾（Bryn Mawr），沒有任何家人鄰近那兒，所以最後幾年，她獨自一人，駝著矮小且經常發痛的身軀，在養護中心生活。告別式中，幾個和她一起生活或工作過的人，起身表達對她的敬佩之意，因為她永遠都保持相同的親和與信任，看見每個人的善美，用笑容和熱忱迎接每一天，縱使漸漸不知道自己在哪裡、現在是幾點鐘，深入細胞的天性，從未因年老而逝去。

莉斯貝絲仍在我的左右。年少時期，她的陪伴無比貴重，而我們共有的回憶，至今仍

26 Q'uo, transcript dated May 4, 1992, p. 3.

持續溫暖著我。但願我可以追上她，和她一樣永遠熱愛生命，熱愛他人！雖然嵌入我細胞的天性是評斷，我擅長表達我所知道的事實，較難輕易地支持或二話不說就信任。但我深深相信，莉斯貝絲的做法是一份強大的祝福與服務，它和看見他人的靈魂本質無異，但它更具個人性，目標也更鮮明。針對他人俗世生活中的憂傷、夢想、希望、恐懼和選擇，我們找尋各種方法，給予扶持和激勵。在這個過程中，我們依舊視自己和其他自我為造物者，唯獨更加意識到，自己可以明確地伸出援手，說些什麼：

> 透過有形的雙手，造物者的愛與支持，才能傳及他人。你即是周遭他人的造物者，你的支持即是造物者在這一世、在這個幻象中供應力量的唯一管道。你的雙手，你的話語、你的微笑、你的眼神，是你給予弟兄姊妹的偉大獻禮。[27]

吉普西表達得更具體：

> 我只知道做自己，傾聽他人，讓他們笑一個；不把事情想得太嚴重，這樣就好了！[28]

羅米分享她的觀察：

> 我尋找我的目標，尋找自己，卻常常忽略最基本的服務機會，支持並榮耀我身旁的人。光是用愛和體貼準備一餐，就是服務；花一點時間，跟孩子一起閱讀；打電話給媽媽，只為了讓她碎碎念。我總是沉浸於我的追尋、我的目的、我想付出的東西，導致忘了成為我生命中的其他人，理解他們對我的需要。[29]

我特別佩服羅米打電話給她的母親，我討厭電話，老想躲開這煩人的機器。但，注意她說的話，她說要花時間「成為」她生命中的其他人，不是「陪伴他們」，而是「成為他們」。待在一個人身邊，除非是支持和鼓勵，否則不主動提出自己的意見，這是非常無我的行為，核心是尊重對方的個人觀點：

> 我們希望每一個人都要記得，尊重別人的所見所聞，尊重他的信念，和他持守的真理。不試圖改變對方，單純地給予支持，因為每個人的道路，都是獨一無二。[30]

27 Q'uo, transcript dated March 15, 1998, p. 6.
28 Gypsee, letter dated October 9, 1997.
29 Romi Borel, letter dated October 1, 1998.
30 Q'uo, transcript dated September 28, 1991, p. 6.

不批判，也是這項練習的要訣之一。不只是避免批判他人，也要避免評斷自己對想要服務的人做得夠不夠好。我們總想測量自己的分數，但絕對不會得到準確的結果，要知道自己做得很好，只需要等待，等這一趟塵世之旅結束，發現自己走入了更清朗、更明亮的地方。Q'uo表示：

> 我們明白你想要協助，想要服務，想要去愛、去付出。給離你最近的人愛與服務。珍惜得到的東西，也歡喜鬆開離去的事物。你進入許多人的生命，也退出許多人的生活，在這些交互作用當中，會產生各種你不知道、也不應該知道的變化。直至你通往更大的生命，面紗已經掀起，你便能清楚看見，剛剛走過的這一輩子，你在服務裡做到的事。[31]

置身日常洪流中，我們總遺漏了與他人同在的重要性，至少我就是如此。這項服務的其中一環，是在無法達到我們的理想狀態時，釋放失敗和自我批判的感受。Q'uo建議：

> 和你拴在一起的這輛馬車，是不是有一點笨重？有時候，想做的事情好多，前進的

> 速度，難免會超過深層自我走得動的程度。那麼，解開繩索，放下馬車吧，你拉著它夠久了。你們始終會再聚首，做為新的個體，新的靈魂，彷彿新加入的同伴，在集會上首次碰面那般。[32]

無法互相理解、或放眼望去找不到任何支持者時，允許自己耐心接納表象上的不和諧，解開自己一定得是對的想法；除了做為造物者的聲帶與雙手之外，釋放非成為什麼不可的要求。覓得內在的勇氣和力量，讓苦痛留在過去，開啟新的自己，再次看見自我和其他自我，在無限造物者中合而為一。這個過程有時相當漫長，但若我們堅持不懈，發現內在從未停歇的愛之源泉，肯認安住於信心中的恩典及慰藉，即可接上全然「同在」的嶄新連結。

傾聽

我並不自詡為傾聽專家，但在本章談到的所有外在天賦當中，傾聽最吸引我；以我投

31 Q'uo, transcript dated February 4, 1990, p. 8.
32 Q'uo, transcript dated September 22, 1991, p. 10.

生前給自己安排的各項服務工具來說，它也帶給我最強烈的感受。我對人、跟人說的話都很有興趣，但話語其實不是那麼可靠的東西，而人運用話語的方式，也具有高度的個人性與主觀性。人說的話或寫的信，內容不一定簡單、直率、邏輯清楚，反而更可能是層層疊疊的碎片，表達了一些問題或狀況，也遺留了部分沒講出口、或許連說話者自己都不知道的段落。傾聽者也面臨相同處境，任何的扭曲和不安全感，都會導致自己無法聽明對方真正想說的話。要「張開耳朵」，得先整理我們自己都尚未承認的一堆偏見，再輔以耐性與毅力，願意從經驗中學習，也因此養成謙卑的心。最有助於激發這項天賦的方法，即是規律的靜默練習：

> 我們鼓勵你例常地練習靜默，練習張開耳朵，因為打開自我智慧之門的鑰匙，就在那靜默與傾聽之中。位於內在深處的無聲智慧，只有開放且專注傾聽的心才聽得見。在這個摸不著、看不到就代表毫無價值或意義的世界，保持靜默和聆聽有多困難，應該不需要我們多言。然而，這項練習可以換得內心的寧靜，並有效地協助追尋者持續行走於投生前選定的途徑。[33]

靜默其實很「具體」。我們可以在散步時練習，運動時也行，把耳機拿下來，單純地

感受周遭環境。在冥想或祈禱之際，在美好的悠閒假期，或是放空自己，投入白日夢裡。曾經有好幾年，我和吉姆每週都會找一天進行這項練習，那段時間我們的精神都放在我的疾病上頭，也因此更需要好好照顧自己的意識和生活。練習靜默對我們而言十分有益，也具有療癒的作用，唯一的缺點是我們花了許多時間，去提供對方我們覺得他可能喜歡或想要的東西。少了言語來表達服務彼此的渴望，我們把東西給來給去，吃飯時連調味料都往返了餐桌幾趟。不過，瑕不掩瑜。

除了有興趣，還需要堅定。一開始，內在自我的聲音可能太過尖銳，不太像所謂的靜默，但我相信經過一段時間，會變得比較自然、自在，傾聽的品質某種程度上也會提高。觀點或想法很多的人，最難平衡的即是提出建議的渴望。Hatonn群體說：

> 許多立意良善的器皿想要服務，卻站錯了邊，選擇說話或展現作為。說話的人，無法傾聽。手在做事，耳朵也不會專心。傾聽是非常重要的服務工具，個體通常和你想的不一樣，而事情乍看之下簡單，結果卻可能發現那只是你想服務的人主觀所

33 Q'uo, transcript dated April 21, 1995, p. 2.

見，你必須仔細傾聽，才能夠真正領會。[34]

❖

傾聽的目標不是形成意見，然後準備開口，而是成為一面清澈、明亮的鏡子：打開耳朵，但不開口。經由傾聽，你提供了一面充滿愛和悲憫的鏡子，向同為造物者的其他自我，映射出他正在做自己並非真正想做的事。經由傾聽，你顯化了基督；加上寬恕，你更臨近基督心智。[35]

❖

問問自己，你希望的是自己被聆聽，還是允許他人表達他想表達的事情？就形而上的意義，我們會說，放下被聆聽的渴望，聽另一個自我想說的話，成為他的共鳴箱。願意移動自己的內部排程，騰出空間，收納他人，是靈性層面已經成熟的表現，亦是極度難以達到的境界。因為每一個個體，內在都強烈渴望自己能被聽見，被自我聽見，也被重要的其他自我聽見。然而很多時候，放下想要被聽見的念頭，暫時接受純粹聆聽的角色，通往清晰溝通最筆直也最短的路線，正是靜默。[36]

傾聽還有另一個面向。當他人想說的話，和我們的弱點有關時，我們不需要憤怒、失禮、或吞不下去，就算對方的指責或脾氣可能沒有道理，我們仍能很有建設性地採納批評的

實際內容，學習新的事物，並從檢視自己的過程中獲益。這個境界也很難達到，但達到了通常報酬不小，尤其是整理自我以後，那神清氣爽的感受。傾聽可以只是大齋期（Lenten）的計畫之一，但願意謙卑以對、探尋靈魂的自我，是培植靈性、邁向成熟的推手；撒向水裡的麵包，必然能得著回報[37]，當我們需要被傾聽時，也會找到騰出自己、收納我們的耳朵。

> 溝通，是個體與個體之間互贈禮物的過程。禮物，即是更少主觀、更不偏頗的角度。每個人都有這樣的禮物要送，也有很多同等的禮物可以收。面對看上去形象不佳或吹毛求疵的人，永遠打開耳朵，也許真理就在其中，也許因為覺知真理，取得自由。有了彼此的幫助，肉身中的自我將與大我的原初模式趨向一致，目標是與太一無限造物者的振動特性相合為一。所有「自認」的自我，都是幻象。所有造物，都是幻象。除了幻象，沒有其他。一即萬物，萬物即一，既不占用空間，也無關乎時間。[38]

34 Hatonn, transcript dated April 25, 1983, p. 3.
35 Q'uo, transcript dated March 25, 1990, pp. 9-10.
36 Q'uo, transcript dated December 5, 1999, pp. 2-3.
37 譯者註：《聖經・傳道書》11:1。
38 Q'uo, transcript dated June 26, 1994, pp. 3-4.

是故，靈性導向的傾聽者，聽見的是永恆中的無限。懷抱寬廣無限的意識觀點，同時聚焦於眼前這個靈魂，聚焦於思考的過程，聚焦於彼此關注什麼，又可以學習到什麼。這項練習可以讓心歡喜，心始終渴望變得更好，能用更高的角度提供服務；也想變得更純淨，照亮藏於人身之內的神性。如此幽微、無形的滋養，說話者卻絕對可以強烈感受到它，沒有什麼事情比得上終於有個人完全聽見自己，或甚至只是「有人聽」。和任何一項練習相同，嘗試傾聽的人，亦是收穫最多的那一個。不只是理解聽到的問題，而是越來越適應靜默當中那無聲卻清晰的訊息，我們的心與意將抵達更深的醒覺，明瞭自我即為靈性的存有。不只溝通，靜默也有禮物要贈送，它在說話者被聽見時，贈送給傾聽的人，真正的自我。

溝通

我原本想用「說話」，來做為這一節的標題。但以外在天賦而言，將說話當作傾聽的另一面並不精確，帶著敞開的心交談才更貼切。Q'uo說：

無論兩個個體之間以何種方式互動，要在分秒不息的生活中體會恬靜，十分仰賴自

我打開心去給予或接收訊息、交流情感、分享愛與感激的能力。的確，有些事情似乎沒說也不要緊，但若擁有立意良善的見解、很不錯的點子、或者突然覺得那會是個充滿愛的美好分享，就說出來吧！當說話時的心境，是為愛、理解和支持，是為增加另一個人的氣力，療癒的能量便在言語、文字、各種思緒、概念及理性層面的討論中運行。若不是為了交談，言語其實無需存在，因為最能深入揭露、清理自我的事物，幾乎都不是理性的、邏輯的、或常識性的，而是從夢境或潛意識訊息反應出的話語或行為。看得見的這一部分自我不過是塊尖頂，將巨大冰山淹沒在底下的水面，就是更深心智或潛意識心智的準線。

當追尋者汲得真實情緒、亦即經驗了淬煉後的情緒，有股特殊能量會帶來清楚的感受，幫助追尋者知道自己已經達成。它說：「這樣很好」，相信它，且不要拿理性心智過度束縛它，別要求凡事都得合乎邏輯道理。一個人的動念中所蘊藏的拯救或療癒能量，往往都是無法解釋的感受，它的確像是種直覺，也同樣可以被鍛鍊。[39]

39 Q'uo, transcript dated December 25, 1994, p. 1.

這一節的標題是「溝通」，不只是清楚地表達，用對方可以理解的方式分享；也針對自己聽到的東西給予回應，除了話語本身，還包含字裡行間的訊息，打開心輪的愛，純然地相信想法可以順利傳遞。要做到這個層次，不是件簡單的事，它既是一門藝術，更是一道形而上的題目。在設定外在天賦的發展目標之前，我們必須先做內在工作，讓自己更加覺知，每一面的自我。我們不會變得完美，永遠都不會。問問任何聖人，他們也將異口同聲！我們越反求諸己，越提高振動水平，就越容易看見，自己有多少缺點。但在迎向醒覺的道路上，我們終究得停止抵抗，愛自己的偏頗、頑固、和錯誤的想法。正是如此透明、純淨的自我，才能發揮交談的正向效果，才能在與自己、與他人溝通的過程中，互相贈送真正的禮物。

我們還沒張嘴，就已經開始說話。溝通的首要工具，是我們最根本的振動複合體：

> 與你俱來的內在振動，比你所知的、比你曾經察覺到的，表達更多、更深、更透徹。因為那越發清明的振動，本為你之所是，言語無法企及。[40]

把心思花在瞭解自己上頭，難免覺得是不是過於自私。然而為了好好溝通，這卻是不可或缺的工作。自信和喜樂的心，可以讓聽、講雙方自在分享。如果我們的狀態並不清明、也

不喜樂，那麼在開口之前，我們得先為自己找到平衡，重返開放的心輪。仔細清理綠色光芒中心，我們的溝通技巧將可獲得顯著的提升。

> 心輪的清理與開放至關緊要。追尋者通常必須投入大量時間，保持這股能量的流動及煥發，再逐漸轉為更加密集、聚焦的光，發展出位於藍色光芒中心、以深層人格或更大觀點為基礎的溝通技巧。[41]

若追尋者的人格深度已達行家的標準，便有機會觸及無限智能，脈輪的清理程序，也將延伸至靛藍色光芒中心。大多數的人很難走得那麼深，而這樣的深度通常會顯化為謙卑的態度，因從經驗中知曉，溝通未必都能通得了。任何一條正向途徑，都容不下傲氣，我們為溝通成功而驕傲，是在浪費生命。我們可以為擁有這項天賦心懷感激，可以在做得很好時感到高興，但無法避免澈底失敗的可能性，縱使我們盡了最大的力。當失敗降臨，納許它，別動搖，只管做好準備，再試一回。Q'uo說：

40 Q'uo, transcript dated March 26, 1995, p. 4.
41 Q'uo, transcript dated September 20, 1992, p. 3.

帶上謙遜和耐心的個體，其希望與另一個體達成清晰溝通的念頭，終將無所阻礙，事與願同。但如果沒有謙遜，這句話則無法成立。[42]

談到謙遜，我也會搭配耐心，當溝通被誤會截斷，補救的過程通常不會太短。有時候，正值敏感的兩個人需要冷靜一下，各自的內在也得重返平衡。最近，我被一封長達九頁的信給「燒到」了，如果作文比賽的主題是「咆哮」，這封信一定名列前茅。它出自一位身陷離婚風暴的老朋友，一位我知道她很善良、很認真追尋、也值得我信任的人。目前，我們處於沉默期，我可以在心裡傳送愛給她、為她祈禱，想起她的鬼靈精怪，我會發笑，但我真的沒辦法跟她分享任何想法，任何想法都會傷害到現在的她。我並未意識到事態敏感，還用力地分享我的觀點，結果讓她非常難過，就連我的關心，聽起來也變成了批評。後知後覺的我向她道歉，卻為時已晚，她不相信我，覺得我對她太過嚴格。確實，比起溫情的支持者，我更適合擔任具有建設性的評判者，我早就知道，自己擅長講述原則，但同時我也看見，我發表的觀點，我所抱持的信念，傷害了這個人。分享信念未必每次都管用，這裡的課題是，我得等待對方問我！我明白自己應選擇保持靜默與寬和，因為我希望當我們恢復友誼基礎，重拾真誠的支持與信任時，我已經準備好了。憤怒冷卻，傷口癒

合，生活繼續向前，這些事都需要時間。溝通有時是把那可能打中別人的石頭，含在嘴裡，靜靜坐著，尊重對方的痛苦，送上時間，做為禮物。

另一件棘手的事情是，溝通非常仰賴話語，話語卻一點也不可靠，它為我們的想法代言，但仍相去甚遠。然而，被罩上面紗的我們，少了用「心」交流的能力，話語已是我們可行範圍內的最佳做法。優秀的溝通者往往留心直覺，關注自己的潛意識，某種程度上可以提供顯意識一些指令，也提高了善用這些粗略符號、亦即話語的可能性。

> 即使是最睿智、最專注的溝通者，在話語的遞送上，仍會出現自我和其他自我感受不一的情況。因此，顯意識或邏輯層次的溝通注定是個艱鉅的挑戰，但絕非天方夜譚。[43]

這段敘述和我從通信當中累積的溝通經驗相符，我們可以做得更好，但無法好到完全不會誤會或講錯話。在他人希望我提供訊息、想法或建議時，找到最正面、誠摯、親和的回應方式，對我而言是儘管艱鉅卻也美好的試驗。我相信，即使是分享內心的顧慮，也有療癒

42 Q'uo, transcript dated December 5, 1999, p. 4.
43 Q'uo, transcript dated September 9, 1990, p. 7.

的意義，如Q'uo所說：

> 若顯意識心智浮現了與疾病或任何恐懼相關的困難經驗，與另一個個體分享這些憂慮，亦是療癒工作的起點。示現為困難的能量，一旦被自由地討論、分享，就更容易鬆動，流過存有。因此，帶有困難的個體，在最根本的層次上可以相信自己會獲得接納，相信另一個個體會在乎，也願意和自己在困難中持續分享。[44]

這則引文引回了自信。自信讓我們打開心房，源頭的愛得以流穿：

> 真正敞開的心，總像孩子一樣直截了當，為瞭解自我和其他自我，它極度誠實，不假思索。這些直率的實話，聽起來不像裹在膽怯與躊躇外頭的婉轉說法、陳腔濫調或合理化託辭那麼悅耳，但若對方能夠接受，並用相同的方式回應，溝通便能發揮最大的效果。[45]

溝通的最大效果，是彼此的世俗面、情感面、哲學面、各種層次的事件與思惟，相互聚合盤結；兩個人格來回分享，兩個相碰的心智，交融為一縷流水。當然，它仍不失主觀：

> 在溝通過程中，試圖誠實以對的個體，會藉由彼此關注的事情或問題，把自己和對方連結起來。說出來的實話，一部分是個體本身抱持的真理，一部分才是字面上的含意。這也正是個體的人格、以及個體間的關係，之所以牽動誠實以對的原因。[46]

有時，我們會收到別人的請求，希望我們給點意見，而且我們的意見，對那個人來說確實舉足輕重。溝通能否清晰，在於我們是否打開了心，同時找出最據實的表達方式，毫無保留地，揭露自己擁有的真理：

> 某些時刻，你必須直言、精確、誠實不諱，你想服務對方，就一定得讓對方知道你的觀點。別在沒有人邀請的情況下這麼做，但若有人提出請求，你可以從明亮的藍色光芒中心出發，做出展現同理又清晰明白的表達。[47]

44 Q'uo, transcript dated June 21, 1987, p. 10.
45 Hatonn, transcript dated May 26, 1991, p. 5.
46 Q'uo, transcript dated March 26, 1995, p. 2.
47 Hatonn, transcript dated August 13, 1984, p. 6.

用藍色光芒照耀對方之前，我們必須等待：

> 等待他人邀請，你才提供服務，講求耐心的功夫。聽起來簡單，實則相當困難，尤其當你覺得自己要說的話可以幫到對方，分享的衝動隨之高漲。我們並不是說這樣不對，但它或許不能算是給予他人的服務，因為個體會請求他所渴望的東西，而正是請求發生之際，別人給到他手裡的，才是真正的禮物。[48]

傾聽，而且是從頭聽到尾，這門藝術看似和溝通有些衝突。很多人會傾聽，但總忍不住捕捉可以回應的瞬間，急著給予回應。這會造成一種狀況，即一個人正在說話，但另一個人一直在伺機進入對話、給予回應，而不是保持傾聽。養成清晰溝通的其中一項作業，便是從頭聽到尾。我明白，這很令人洩氣，如果我們有話想說。但，我們不需要每次都把自己想分享的話說出來！我們想分享的話，並非每次都是交談的重點；而我們認為已經聽懂、隨即要給予回應的內容，也許再聽下去時就會發現，和自己原先以為的完全不同。我們最好，聽到最後。

若你意識到，自己說的話沒有被聽見，你可以問問自己，你希望的是自己被聆聽，

> 還是允許他人表達他想表達的事情？就形而上的意義，我們會說，放下被聆聽的渴望，聽另一個自我想說的話，成為他的共鳴箱。願意移動自己的內部排程，騰出空間，收納他人，是靈性層面已成熟的表現，亦是極度難以達到的境界。因為每一個個體，內在都強烈渴望自己能被聽見，被自我聽見，也被重要的其他自我聽見。然而很多時候，放下想要被聽見的念頭，暫時接受純粹聆聽的角色，通往清晰溝通最筆直也最短的路線，正是靜默。[49]

再一次，我們發現靜默是幫助溝通的美好資源。靜默若是療癒師，撫慰彼此的鎮痛劑便是寬恕。寬恕自我，寬恕其他自我，解除自我與其他自我之間的滯礙，釋放挫敗感帶來的痛苦。再一次，我們必須走回內在，祈請無限太一的愛，將與他人溝通的天賦，示現於外。

> 打開心房不僅和盡最大能力溝通有關，倘若直率換來失敗，也請寬恕彼此，寬恕溝通過程中因雙方尚未充分敞開內心而產生的狀況。較低脈輪的阻塞，很容易顯露出

48 Q'uo, transcript dated February 2, 1997, p. 4.
49 Q'uo, transcript dated December 5, 1999, p. 2.

來，因為受阻的能量在個體之中形成不安的感受，它和任何外部的話語一樣，音量很大，且絕對會蓋過，所有用來合理化行為或念頭的理由。[50]

在溝通面臨挑戰時，我們可以注視其中的議題，看入自我的內在，確認能量系統中何處受到阻礙。理性的頭腦很適合進行探究，能量平衡的細節富知性又有趣，但它們的力量卻遠遠不及深藏於言談和文字之下的直覺與靈性。真理全存於心，在真理存在的地方，才找得到它，才能發現愛的能量。當我們用愛看待，即使是最考驗彼此的實話，也變得沒那麼難。

話語轉動了我們在這顆星球上的生活，我們買的每一個東西，撥出的每一通電話，參與的每一場會議，都在交談，都在表達。溝通是我們終其一生都必須耕耘的天賦，它可以是自我的內在修行，也可以是共享的外在禮物，期許自己不斷前進，願每個人都透澈，且順心。

教導

想要成為專業教導者，我們不乏各種書籍、課程、甚至相關的學院，這一節不打算再討論培訓的工具，而是試圖探看我們之於身邊的人，那所謂老師的角色。生命的教室裡，

我們都在講課，Q'uo這段話便鼓舞了我：

> 老師與學生之間的理想狀態是協力結合。每一個人都分享自己，聽者也以毫無偏頗的方式聆聽，再一同把一段又一段的想法，彼此串接，交互編織，編成一條由新的面向縱橫而成的繩子，連起共同聚焦的主題。這般教導將給予雙方新的力量，新的覺察，和想要繼續複製的渴望。[51]

幸好，我們都擁有這樣的同伴，在生命中共享，如此澎湃的時光。

> 你接觸到的每個個體，都在教導，也在學習。[52]

就這則引文所述的層次而言，教導並非攀上講臺高談闊論，而是和我們對話的人平起平坐，並打開耳朵聆聽，打開心房回應。這樣的教學姿態似乎稍嫌卑微，卻著實讓我獲得

50 Hatonn, transcript dated May 26, 1991, p. 3.
51 Q'uo, transcript dated September 3, 1995, p. 2.
52 Q'uo, transcript dated November 29, 1998, p. 3.

了很好的教導經驗，全都是熱絡的交談，而非單方面的講授；且無論是教導、諮詢或提供他人建議，我都和對方一樣學到很多，甚至更多。憂傷的弟兄姊妹也表示：

> 教導者學到的東西比學生多，我們希望給予服務，卻明瞭是你們提供了我們無法計數的服務。如果有一道光可以襯出我們，顯化在你們面前，你們將會看見存在於你們小組、存在於我們雙方通訊之中的真實情況。我們和你們為一。我們愛你們，愛造物者。你我全服務造物者，全為真理，所以啟程。[53]

可以和這些存有聯繫，我們小組無比感激。他們是如此昂揚地向著更偉大的信念邁進，但又如此謙遜，不曾自稱權威，甚至明確地拒絕被視為權威。他們偏好民主、平等，Ra更說：

> 學習和教導是同一件事，除非你教導的東西，你自己並未學習，而這對他人、對你自己其實都沒有什麼幫助。這是一個扭曲，且是會出現在你們經驗中的扭曲，因此應由你們的身心靈複合體來思考這個問題。[54]

現今，大量的知識和管道，讓我們很容易接觸到超乎自己所知的領域。這個時候，承

認自己完全不懂，接著做個聽眾，反而是明智的舉動！就算我們確定自己絕對懂，也可以分享看法，然後愉快地順其自然。究其根本，即是尊重，全然的尊重。尊重彼此身為老師亦為學生，尊重雙方之內的靈魂。我們並不是要努力比對方聰明，而是嘗試尋得真理。我們有時是彼此的指南針，更從來都是對方的一面鏡子：

> 自我和自我之間的每一個經驗，都像是舉起一面神聖的鏡子，在彼此的珍貴互動當中相互映照，某種程度上，只有第三密度才可能如此。每個自我都向你反射出你之所是，你真實的樣子。儘管在你們社會和經驗的鏈結裡，自我和另一個自我的關係經常形成相對性；例如一個是老師，一個是學生，兩方仍必須理解，根本上老師也是學生，學生亦是教導的人。[55]

如同傾聽之於溝通，教導的藝術關乎我們是否允許自己放送存在的本質，也釋出自己成為學生，讓兩方的連結不再只是單純的線性相對，溝通的能量也將因此倍增。

53 Q'uo, transcript dated May 13, 1990, p. 2.
54 *Law of One*, Book I, p. 68.
55 Oxal, transcript dated May 29, 1993, p. 5.

老師能給予的最大禮物，即是老師本身的存在。然而，一旦這樣的存在狀態被窄化為人格、縮小為老師主張屬於他自己的東西，便失去了啟發學生的作用，即使學生仍可能繼續將其看做啟發者。老師與學生之間的能量連結，原則上與一個人愛另一個人時普遍會產生的能量連結沒有差別，就像愛人者也必須做好準備成為被愛的人，老師也一樣要讓自己成為學生。所有靈性世界中的旅途同伴，所有罩上面紗後看似非常重要的你我之分，在全然的空無中都不復存；只留下充分的、形而上的自由和平等，自我與萬有，皆為追尋者。[56]

在萬有之中，我們和其他旅途同伴都只是這趟追尋的一部分，所有人、所有過程，都是地球人類偉大追尋的一部分。我喜歡這個意象。另一件可以肯定的事情是，學生識別得出願意分享自己、願意聆聽和學習的老師：

老師真正教導的事物，大部分、或幾乎全部都與其教導的主題無關，學生非常清楚這一點，無論老師本身是否明白。因為老師的教導始於他們自己是誰，以及他們如何接待所謂的學生。那些帶給學生最多影響的老師，都允許學生向自己學習，也允

許學生教導自己。每一個人都是老師，每一個人都是獨特的振動複合體，學生可以清楚地感知到老師的基底頻率，和話語一樣表露無遺。真正的老師始終樂意分享其色彩萬千的內在風景，這樣的存在狀態、生活和呈現自我的方式，便已給予學生更深層的催化劑，超越那實質上討論的主題。[57]

八〇年代，我和吉姆曾在愛與光研究中心舉辦工作坊，討論通靈和一的法則。在這樣外部導向的教學過程中，我們逐漸明白，除了我們的存在、我們日常生活的方式之外，我和吉姆已無任何渴望教導的東西。如今，中心每年舉辦「回家」的慶祝聚會，而週間的例常活動，累積了大量的學習，但全由參與者自然形成。我們具體地營造出民主、平等的情境，每個參與者都帶來故事、要分享的禮物、以及想追隨的題材，我和吉姆也不例外。我們有個資料庫，因此幾乎可以展開任何形而上的主題。過程中出現驚人的共時性，也創造許多收穫，一切都源於自發，隨興進行。我們並非認為這種做法可以取代其他光之工作者提供的工作坊或課程，我們僅是領會到存在本身即為教導的一種形式，而這份領會澈底地改變了我們將自己和中心獻予世界的方式。此處的關鍵是無懼，同時運用創造力，去發掘

56 Q'uo, transcript dated July 4, 1992, p. 4.
57 Q'uo, transcript dated September 3, 1995, p. 2.

我們若做為一位老師，能給出什麼以供他人學習：

> 沒有關於教導的正確公式，也沒有成為學生的妥適規則；或許可以這麼說，老師與學生的位置不是固定的，它本質上是展現機會次序的一個事件，這裡所指的機會是相互分享的機會，但不事先預設分享的結果偏向哪邊。唯有不預設、不抱有期待、敞開心胸地給予教導，才具備這般獨特且看似矛盾的效果，學生同時教導老師，老師也是學習者的學生。[58]

教導，但不執著。它是一項靈性天賦，是一個分享事實、看法或兩者兼具的機會，要求學生「明白」並不是一個恰當的靈性觀念。懷著愛，撒下種子，然後繼續前行，如查理（Charlie）所說：

> 我與許多人分享我的發現，但很少人有興趣或有能力做一樣的事情。一開始我很抓狂，現在已經適應了，也學著用更好的方式，在沒有牌理的花園中播種。知曉它們早已盛開，無需強力餵養，以為不經常關注它們就不會成長。[59]

對任何有深刻感受或美好事物想要分享的人來說，要保持這樣的態度並不容易，但真理是一顆種子，我們得讓它用自己的速度成長。有時候，我們甚至不能撒下這顆種子，除非有人向我們提出請求：

> 睿智的老師會等待學生對某個主題、概念、想法提出詢問、表達興趣，因為老師之於學生，本質上是一個催化劑，持守著重量和底部，規律、穩定地遞送到學生面前，靜候其發揮作用的一刻。所有個體都在相互教導，有時是刻意的，多數是無意的，但若教導者沒有認知到自己是一位老師，別人很可能感受不到他的教導，也不會受到隨意出現的教導吸引；實則每個人都在回應他人，誰都是彼此的老師。[60]

做一位讓人感受「沒那麼深」的老師，某個程度上也是一種祝福，教學兩方都獲得自由。越加自由、民主地給予教導，彼此學習的成果也將更好。與他人討論某個議題時，如果我知道來信者將認真參考我的回應，或把我看做權威，我便會嘗試拉回現實，並鼓勵對

58 Oxal, transcript dated May 29, 1993, p. 6.
59 Charlie 036, letter dated July 31, 1999.
60 Q'uo, transcript dated September 3, 1995, p. 1.

方善用自己的區辨能力，過濾任何人的意見，包含我在內。不過，每一個可能播種的時刻，都讓我非常喜悅；我所遞出的理念或理想，在我個人的靈性旅程中都有相當重要的地位。同樣的，我也希望我們每個人，都能將自己與他人的每一次溝通，看做教與學的機會。

還有一種教導形式應被寫進這本手冊裡，因為它十分常見，即睡夢階段進行的教學。有些人在睡眠時當了學生，有些人則經驗過自己教導別人。在睡夢的狀態下，我們少去遺忘的面紗，因此確實很有可能出現，諸如此類的情況。L/Leena群體說：

> 很多人在睡眠和夢境中進行服務，在那樣的時間裡移動自己，去協助處於類似狀態的他人。藉此，許多療癒得以完成，許多教導得以表達，他人的潛意識層次吸收療癒或教導後，會在其清醒時，謹慎地、逐步地將這些養分，釋放給顯意識心智。[61]

假如清醒時的我們一直無法理解某件事，那麼睡前把它提出來吧。也請對夢境和醒來之後的記憶保持敏察，處處都能覓得協助，老師就在你的身旁。

療癒

人人都是教導者，亦是潛在的療癒者。如何定義這個詞彙，本身就是一道難題。

Hatonn群體用我們文化中熟悉的職業「醫生」來比喻：

我們先從你們密度中公認的醫治經驗開始，即所謂的對抗療法（allopathic method）。接受治療的人和整個治療的過程，都由醫者承擔最大的責任。你們將其視為一個外在動作，一個需要治療的人，某種用在傷處上的藥物；因此醫者必須在場，那被粗略地形容為治療的過程，才有辦法發生。

接著，我們來看看這個小組顯意識心智逐漸認知到的另一個醫治面向，即與無限智能的連結。醫者以此供予需要治療的人一個機會，接受新的身心靈結構，更符合所謂健康的設定。在這樣的過程中，醫者沒有意志，只是給出自己做為管道或器皿，供每個個體內在的無限智能所用。

這兩種治療形態之間相隔許多臺階，希望成為醫者的個體行走其中，每一步都獲得踏實的蛻變。於是那所謂的治療，第一個醫治的人即是醫者自身，你們人類中一名古老的醫生所提出的「療癒自我」（Heal thyself）[62]因此得以完成；而希望成為醫者

61 L/Leema, transcript dated May 18, 1986, p. 8.

62 譯者註：英國知名醫師、花精療法發明者愛德華．巴赫（Edward Bach）於一九三一年提出此一概念，並出版成書，為其主要著作。

> 的個體，抵達了所謂的痊癒，或更明確地定義為能量中心的平衡，身體、心智、靈性的平衡，方能將相同的療癒契機，提供給其他的個體。[63]

第一種治療形態是醫學實務（medical practice），我的腦海隨即會浮現醫生、藥品，嚴重一點的話還有醫院。第二種則是心靈修練（mental practice），它假定「健康」為心理或靈性的平衡狀態，蘊含了愛與寬恕，且認為更高世界的完滿意象，要比外在的物理幻象來得強大。Q'uo說：

> 在我們看來，療癒或健康的概念基本上和肉身載具無涉，也不單純只與心智或心靈載具有關，而是那構築更寬闊、更深切信心的事物。所謂的健康，不僅關乎疾病和解除疾病，而是個體自我之中的能量平衡或比例適當，在可行範圍內調整頻率，朝向恆久的認知，知曉自我是無限造物者的孩子。明白構成身心健康的要素，是愛以及把愛示現出來，療癒也將自此展開。[64]

愛與示現愛，構成了我們的身心健康，多麼簡單的概念，又隱含多麼豐富的意義。愛自己，寬恕自己，療癒自然產生；在關係中，跟著愛走，癒合生命的難題和困境，帶來學

習和服務的嶄新契機；從心出發，用愛生活，即是健康。每一個層次都在這句話裡，著實簡潔而有力。說到了關係，Latwii群體特別提出：

> 每個個體都盼望療癒。在你和你接觸到的每個靈魂之間，療癒可被定義為業力的平衡，而你的自我在你的眼中，則是出自無限太一，完美無缺的一部分。[65]

唯有用愛看待自己和他人，我們才能理解療癒：

> 療效最好的東西，即是在你之內的愛。生命的每一刻，都可以把愛分享給你遇見的每一個人。面對一起走在進化道路上的同伴，沒有任何魔法或療癒工具，勝過你的愛、寬恕、和悲憫的心。[66]

63 Hatonn, transcript dated April 11, 1982, p. 6.
64 Q'uo, transcript dated February 13, 1994, p. 2.
65 Latwii, transcript dated June 23, 1990, p. 11.
66 Latwii, transcript dated May 15, 1993, p. 16.

如何生成愛的氛圍？我想到的第一個建議，是活在讚美與感恩裡，可說比做容易！Q'uo在回應我們關於感恩的力量時表示：

> 你問練習讚美和感恩造物者可否產生療癒，我們會說，這項練習的療癒能力非常強大，大過這個空間中所有人的理解和想像。因為療癒這件事本身即已跳脫一般認知的治療經驗，它觸及生活、生命的各個層面，促使靈性存有更加認識自己的潛能，覺知自我的本質，肉身獲得治癒的結果，僅是這般深層工作當中，最微小的亮點。[67]

循此脈絡，循著這樣觀看健康的形而上角度，那麼疾病，便是愛發生了故障。它仍是愛，因為沒有東西不是愛。如此一來，那已變得糾結混亂的愛，就比較容易被扭曲更少的愛替代。若生病的人把自己的病症看成愛能量的阻塞或扭曲，即表示他已準備好進行靈性上的療癒，而對這樣的個體來說，越放下疾病不可鬆動或無藥可救的念頭，越能發揮靈性療癒的作用。

由於心智與身體的連結如此緊密，許多疾病確實對愛有正面回應，你可以自由形容任何造成疾病的心智狀態或情緒，但我們會下一個稍嫌簡略的定義：那都是愛。然

而心智不是封閉的，只要你願意，你的意識將有無限可能，那些願意抱持康復的意念、相信由心智憂慮而生的疾病定會好轉的個體，就是在對正向指引做出誠摯的回應。但若習慣批判自我，批判別人，無論內容是什麼，對物理肉身的健康和形而上的健康，都一樣沒有好處。[68]

我們說的話，會伸入我們的身體，請務必非常留意！

不批判的舌頭，才能空出來說喜悅，道和平。個體在進行人格作業時可以和自我對話，試圖瞭解它，找出它想要的平衡。在自我向自我述說安慰與支持之際，敞開的心將釋出機會，讓自己深刻地愛上自己，且不只是愛出於完美造物者的自己，包含自覺不完美的部分，也旺盛了起來。這與抉擇的經驗或過程較無關連，個體純然地給自己愛，看見自我所有的喧騰與失序，同時歡喜地點頭；說：「是的，這就是人性，我承認它，我擁抱它。」心不再是個「拾荒者」，把悲傷的記憶緊包在衛生紙裡，只為了下次再打開，再品嚐一次挫敗的氣息。敞開的心會辦一場庭院大拍賣，

67 Q'uo, transcript dated May 24, 1991, p. 1.
68 Q'uo, transcript dated September 23, 1990, pp. 5-6.

把它所有的舊貨賣給宇宙，賣給你們的地球母親，那存於行星看守者中的療癒中心。一個嘗試將心打開的個體，可以列出所有的批判，就像把石頭一塊塊拿起，依照對應的詞彙為其命名，然後打包這些石頭，遞向地球母親的胸懷。你可以將手舉高，說：「母親，請帶走它吧，我不知道如何治癒它，但我知道你有辦法。」[69]

這則引文提供了一個具象化的做法，讓自我釋放自我，同時寬恕他人。在此，打包石頭的概念是明白這些議題可以被提升到一切為愛、也為一的層次，那麼不管我們的念頭把我們帶往什麼樣的偏誤與扭曲，抵達那超越所有思惟限制、實踐萬有為一的層次，即是抵達療癒。理悟乍現的時刻十分稀有，更添美妙：

療癒是一的法則其中一個主要的變貌，一旦身心靈複合體的內在深切地領會一的法則，領會無一不和諧，無一不完美，療癒便隨之產生；而身心靈複合體內的無限智能，將重塑幻象中的身體、心智及靈性，使其與一的法則調和。在這樣完全個別化的程序中，療癒者則扮演加速器或催化劑的角色。[70]

無論療癒自我或其他自我，都是試著撥動自己的頻率，調向一的法則。在那之中，一切安

住於偉大的太一原初意念或理則，亦即無限的愛。

> 療癒者的技巧，和其持續嘗試契合太一原初意念的振動頻率、即無限智能或愛，有很大的關係。不以自我感知的平衡細節或健康意象為依歸，而是在任何情境下，都嫻熟地、堅定地調整振動頻率，盡力移至更靠近原初理則的地方。[71]

療癒者一邊調動自我，也一邊形成內在的結晶與平衡：

> 療癒者渴望活出平衡的心念，也是其成為療癒者的必要條件。每個個體所認知的平衡都不一樣，然而療癒者的平衡作業，關鍵是在匆忙慌亂的日常生活裡，騰出一個心靈空間，收納光，保存光，因此隨時隨地，療癒者都能發揮功用，如同恆常照耀的水晶。[72]

69 Hatonn, transcript dated May 26, 1991, p. 7.
70 *Law of One*, Book I, p. 86.
71 Q'uo, transcript dated May 6, 1993, pp. 1-2.
72 Hatonn, transcript dated February 3, 1988, p. 1.

療癒者的功用就像水晶，或其他任何形式的催化劑，促成蛻變，但自身不受動搖。這則引文之所以舉水晶為例，是因為唐與Ra曾談及療癒者本身即等同賦予金字塔能量、或為了產生療癒而擺動的物理水晶。循此脈絡，療癒者只是單純地「存在」，並轉換那灌入他的光；他並沒有特別做些什麼，只是創造一個機會或氛圍，讓接受療癒的人可以選擇新的方式，運用傳向自己的無限之光。

> 療癒者不做任何事，也不進行療癒。療癒者僅釋出一個機會，給請求療癒的人。是故，我們始終建議療癒者，放下個人的設定，畢竟端詳著所謂生病的物理徵象，很容易認為自己應該做這做那，而且要佐以療癒的手法。實際上，療癒者應該做的只是保持謙遜，觀看自我，而非著手治療，任何看起來該被治療的狀況。[73]

換句話說，別盯著尚未痊癒的疾病或情境，而是允許那依舊存在於更高靈性層次的完美形態，那沒有扭曲、只有力量的原初樣貌，賦予外在畫面新的意象。但回過頭來，想要療癒自己和他人的我們，要如何觀看自我呢？Ra說：

> 首先，心智必須認識它自己。這或許是療癒工作中要求最高的一個環節；心智一旦

知曉自己，療癒最關鍵的部分便可運行，因為你們的意識，是一的法則的縮影。[74]

這本手冊用了兩章討論認識自己、修練自己的各種資源；為知曉每一面的自我，我投入數十年光陰，可以心滿意足地說，這已經超越我至今為止完成的任何一項工作。但我仍認為，觀看自我所有的思緒，將使我們獲得更顯著的進展；每個思緒都不跳過，包含我們受到傷害時出現的念頭：

自我如同前線士兵，戰火不時造成傷口。傷口需要照料，承載傷口的自我需要療癒，而療癒來自於追尋者的願意，願意敞開自己，包括不完美的部分，都允許至高的觀點，帶來影響深遠的改變。至高的觀點，即是愛的觀點，對立的兩面，將在愛中取得和解。這份愛是你們每一個人都擁有的種子，是在你們之內的真理。領悟真理的方式不是把它握住，而是釋放自我，讓那個因各種不平衡之事而傷痛的自我，得以浸沐於真理的活泉中。[75]

73 Q'uo, transcript dated February 6, 1994, pp. 2-3.
74 *Law of One*, Book I, p. 84.
75 Q'uo, transcript dated March 24, 1996, p. 3.

練習療癒，是練習把自己帶回到自己的心，真理的活泉，亦為基列的香膏（balm of Gilead）[76]。一四九，是流浪者也是護士，她說：

> 病患常常覺得感動，覺得自己被愛，即使我們互動的當下，正在進行非常痛苦的程序，或是很難為情。與我共事的醫生總會告訴我，病患不停說著他們感受到的愛，來自我對他們的愛。[77]

待在這般愛的氛圍、療癒的氣場中，健康就不遠了。在成為靈性意義上的醫生之前，我們必須先把心打開，讓愛流轉，療癒的芬芳才能穿過我們，飄向他人。對了，為免侵犯自由意志，請務必確認對方想被療癒，且希望我們幫忙。

> 在未獲對方同意之下醫治對方是不可取的，也幾乎是不可行的。因為接受療癒的個體不只是要同意，還必須參與，必須打開自我，迎接充滿療癒質地的能量；它們已經整裝完畢，經由那被稱為療癒者的管道，輸入盼望療癒的個體。每個個體皆為一的一部分，因此能量從一轉移至一，任一方都不會缺席。[78]

黑齊・馬拉斯卡（Heikki Malaska）也同意，患者若無要求，治療不會有用：

> 我可以協助有所準備、且願意迎接療癒的人。我曾經怎麼試都只給自己招來挫折，而後才明白對方並不樂於改變。所以我學會傾聽我的身心，某個人是否需要幫忙，它們比我更早知道。[79]

靈性意義上的療癒藝術，是一項大多數人都具備的外在天賦。只要敞開心胸接納每一個當下，療癒的種子就能茁壯。盼我們永遠願意打開自己，恆常喚起給予他人祝福的心念，就算只是用微笑取代皺眉，或選擇對他人合顏悅色，而非置之不理。表達接納、寬恕、親善的方式數也數不完，盼我們都能從中找幾個出來！

76 譯者註：「基列」為《聖經》中的地名，泛指約旦河以東的地區，香料和藥油為該地區的特產，品質良好且癒合性佳。
77 149, letter dated July 20, 1999.
78 Hatonn, transcript dated May 24, 1981, p. 7.
79 Heikki Malaska, letter dated January 28, 1999.

放眼全球

把這個星球變得更好，也是一項外在天賦，只是提出這類問題的追尋者非常少。可能普遍來說，地球上的流浪者都不太習慣像個政治家、生態學家、或環境保護專家那樣思考。我在年輕的時候曾企圖採取一些積極的做法，來表達我對全體人類平等一致的愛，但我承認，我終究退卻了。要為一個理念動身，無論遊行或抗議，除相信這個理念之外，為了堅持下去，我們必須深信我們使用的策略，深信它的效果，縱使它看起來有點牽強或虛幻。我鼓勵懷抱勇氣的人持續前行，或許擔任公職，或許成為政治家，如果那是你受到召喚和指引的方向。我仍相信世界和平的可能性，也抱持著更加善待地球及其上資源的希望。唐詢問Ra：

提問者：你可否描述療癒行星的運作方式？

Ra：我是Ra。接納、寬恕，以及盡可能修補，這是療癒的過程。修補不會在時空的形而上界發生，你們之中有許多人則藉由擁有肉身的機會嘗試這麼做。[80]

物理幻象內的「修補」，就靈性角度而言，和運用開放的心去探看全球及國家的議題有關。如尚達拉（Chandara）所說：

> 讓我們全體在光的合一與和諧中團結起來，現在正是時候。[81]

雷．特里梅因（Leigh Tremaine）延伸這個想法：

> 在冥想中建立一個世界和平的願景，在思緒中培育一個愛的正向觀點，這股能量將泛起漣漪，向外擴散，讓所有人都感受到。我們越是認可自己是行星意識的一部分，並且供應揚升和鼓舞的力量給世界上的其他人，漣漪就會變得更大，擴得更遠。要種下和平與愛的新種子，此刻是最關鍵的一刻，你是促成改變的人！地球的大靈召叫我們，要我們記得我們是地球的守護者；讓我們回應她的召叫，讓我們合而為一，一同把這個星球唱醒！[82]

80 *Law of One*, Book I, p. 221.
81 Chandara, letter dated September 22, 1998.
82 Leigh Tremaine, www.freenetpages.co.uk/hp/risingearth, letter dated April 25, 1999.

對在意統計學和機率的物理幻象來說，把這個星球唱醒，是不太可能的事情。歐洲、美洲，以及幾個西方文明的古老聚落，已經使用太多地球資源，然而這個世界還有很多地方，依舊面臨飢餓、窮困與貧乏。很大一部分的第三世界和新興國家，尚未獲得資本主義與商業眼光的賞識，財務嚴重惡化，導致飢荒甚至大量死亡。此外，世界各地都有很多國家，依舊對待部分的人民如同奴隸或賤民；在地中海東部地區，很多地方的女性無法自在，沒有自由，還可能有生命危險。最重要的是，小型戰爭烽火不斷，強國迫施自己的意志強加於弱國之上，我們的和平進程也跟著遭殃。不過，Ra鼓勵我們永遠不要放棄希望，無論大小，店裡始終都買得到可以「幫助地球」的商品。[83]

> 雖然有非常多引起痛苦的物品，你也因此展開服務與追尋，但那間店裡還是有賣裝著和平、愛、光跟喜樂的容器。它或許很小，但轉身背對它，便是錯失了當下此刻蘊含的無限可能性。你們星球有可能在某個令人振奮的美好時刻朝向和諧的振動極化嗎？有可能。機率不高，但永遠都有可能。[84]

我愛機率不高的「可能」！來自紐約的流浪者阿帕奇（Apache），寄給我她與她的指

導靈安德亞莫（Andeamo）用通靈板對話的內容：

阿帕奇：跟卡拉說我們的事，對她寫《流浪者手冊》有幫助？

安德亞莫：是的。這有助於她完成這本書，她會很感謝我們。因為她想要讓這本書成為流浪者的指南，而你無疑是這個星球上的流浪者。這一生的動能都是為了用在服務他人上頭，所以你得趕快寫信給她，具體一點，不只是告訴她你的紙上有個靈體，她想看到的是一封完整的信。

阿帕奇：好吧，但什麼東西最能引起她的興趣呢？

安德亞莫：你寫什麼她都會有興趣，但更具體的是你在地球的角色。

阿帕奇：我不記得你講過我在地球的角色，請重述一次。

安德亞莫：你的角色就是幫助他人找到在人造環境中最好的生活方式，因為你將會發現，在你允許你的生命引導你的那一刻，什麼樣的生活都是好的，所有人類製造的問題，都不再是個問題。[85]

83 譯者註：在《一的法則》第六十五場集會紀錄中，為說明預言的或然率／可能性，Ra以人類到店鋪購物為例，表示或然率／可能性如同店裡的罐頭、食材、或其他用品，人類會入內購物，但購物的內容由人類自行決定，亦即選擇相信何種機率。

84 *Law of One*, Book III, pp. 108-109.

85 Apache, letter dated November 6, 1999.

儘管這段話不太合邏輯，我卻認為它很實際。我相信，所有人造的問題都是可以解決的，更重要的是，全球和平的機率並不是零，起點是我們每一個人的心：

> 這個器皿關切世界和平，經常為此祈禱，不過這個器皿若為自己內在的和平祈禱，也有一樣的成效。以我們小小的見解觀之，把這個世界帶向和平最有效的做法，即是學習自我內在的和平。因為你想什麼，便構成了你是什麼，你所處的宇宙，也是如此運作。你的意識如同一塊領土，每當你放掉一點恐懼，每當你把心擴張，你們星球的意識，也將增添些許光亮。[86]

我們可以用自己的方式守護我們的星球。只要願意成為推動全球和平進程的一分子，願意付出時間和心力，都應該掌聲鼓勵！若有人是初出茅廬的從政者、環保主義者，或想要加入和平遊行、參與修補傷痛或保全某個物種的大型運動，別因我說的話喪失任何能量。我無法遊行，但我可以清理教堂的廚房，讓它整潔，方便其他人使用。不管是打掃環境，消除無知，給飢餓的人食物，釋放無辜的俘虜，陪伴臨終者或關心醫院裡的病患，讓藝術品進入社區或弱勢團體；我相信每一件我們自願去做的事，任何提升美好或減低苦痛

的事，都會為周邊的社群以及這個世界加上一點安寧。某些服務他人的外在方法需要強悍的性格，許多醒覺的靈魂，都不具備這項特質。如果我們發覺自己正是這類敏感的靈魂，不太適應所謂的委員會、政黨小組、或示威活動，那麼我們可以把決心放在發展全球性思惟與視野的能力，把自己視為一顆星球、一塊領土、一個族群。我們都是地球的子民。只要我們願意，就可以把我們的存在之歌、愛的旋律，唱給地球聽，希望履行我們對地球的服務，也盼帶給所有人類祝福。讓我們日日保持內在和平，並為人類正向的未來投注信心；當我們穿越週期盡頭，新的世界正於我們的內在、我們的星球嶄露生氣，讓我們和風、和草、和群星，一起詠唱愛與光，在歌聲中合一。

傳訊

發聲傳訊（vocal channeling）是我所具備的一項外在天賦，而且已經持續進行了三十年，因此這一條服務途徑，特別貼近我的心。不過，我並不認為所有追尋者都應該熱切追求這項天賦，即使是我，最大的興趣也是生命本身的訊息。Q'uo說：

86 Q'uo, transcript dated January 19, 1997, p. 3.

個體每分每秒都在傳訊，每分每秒。沒有任何一刻的思緒，可以確切地、純然地只以個體的顯意識為憑。每個個體都頻繁左右著自己的心，再形成意識，形成你所感知到的結構、樣式與回聲。[87]

一樣是Q'uo：

沒有人不是管道，所有生命都是器皿。藉此，我們想表達的是，你們每個人的自我之中，都承載著你們沒有察覺的原力，它不向著良善也不通往邪惡，只顯示經驗的深化程度。個體越能夠識別當下此刻的奧秘，其靈魂就傳達更多屬於個人偏向的訊息，更集中、更有力，為服務所有人，為愛無限造物者。[88]

與當下此刻互動的心靈就像引擎，驅動做為管道的我們，同時供應運轉的燃料。值得注意的是，傳導生命訊息的目標不是變得毫無偏見，反而是強化、深化、讚頌、分享我們的趨向，包含服務他人，包含對造物者的奉獻，也包含忠實見證自我的過程。

你們每一個人都是帶有偏見的管道，你在地球上經驗的每一次快樂與悲傷，都是

為了讓你學習你自己想以什麼方式傳播訊息。它不是一項志業或天職，而是你如何看待那可能延伸至外在對話的各項刺激與潛意識思惟。如果你明白自己確實是個管道，是個傳訊給自己的管道（而非給他人），你同時也會知曉，自己有一定的責任。當你在與人交談時盡力供應了對方最好的東西，但對方的言論卻不如你預期、甚至不太適宜，願你尋得耐心、從容、理解和愛的語句，應對跟自己不同調的情境；這將使得他人重新思考這些對話，說不定第一次收到如此回應的人還會好奇，自己是不是也可以負起同樣的責任，做個更喜樂、更為別人增添光亮的管道。我們稱為牧羊人的你，有一群被遣送到你身邊的美好同伴，他們跟隨你、愛你，也愛那逐漸形成、且不斷在每個人之中滋長的太一原初意念。你可以呼求你所知道的幫手，像是聖靈、守護天使或內在指引；你更可以倚靠你所憶起的靈性網絡，那關懷、信任、希望與偉大的愛，是你們極其紛亂的星球，實際上傳送出來的訊息。[89]

做一位牧羊人，而非自以為聰明的人，展現和平而非智力，注視協調而非秤量公平，

87 Q'uo, transcript dated January 12, 1989, p. 6.
88 Q'uo, transcript dated December 20, 1987, p. 1.
89 Q'uo, transcript dated December 27, 1987, pp. 5-6.

這樣的責任，有時挺沉重的。比別人好，比別人聰明，比別人有道理，是多麼愉快的事情啊！我太清楚這種感覺了，每天我都在面對，這種溝通上的誘惑。為這本手冊添上不少色彩的喬迪・博伊恩（Jody Boyne），最近發給我一則貼心的訊息。他稱讚我跟一位熟識的朋友，在通信群組裡的互動表現得很圓融。我忍不住笑了，腦子裡全是我當時在那篇「圓融」的信中想說、但沒說的內容！不過，這是一件相當值得我們努力的工作，因為我認為我們每一個人都像是臺收音機，可以基於我們想要的頻率，接收與發送思緒：

人類本來就很善於接收訊息，然後像個播音員一樣發送出去，那些可能在你說的話裡頭找到助力的人才有機會觸及。當然，傳播的方式不止一種，有些靈魂把療癒傳入食物，於是餐桌上的人咬下的每一口，不僅填飽了肚子，心也因愛而豐足。[90]

❖

可以舉的例子好多，而且每個人都能做：下廚、洗碗、對著陽光微笑、享受水的清涼，任何平凡的日常樂趣，所有如同不經意發現的花朵一樣的小東西。生活即是你傳播訊息的場所，我們請求你懷著愛與榮耀，榮耀你自己，榮耀這個器皿所稱的基督意識，它就存在於你所見的每一張面孔。[91]

琳達體會到自己內在的靈性：

> 與人交談的時候，感覺就像是誰在我的腦子裡播放收音機，我只是重複它播出來的內容而已。我常常說出聽起來合用的話，然後忍不住想，這些話從哪裡來的啊？我的回應似乎能讓帶著問題來找我的人恢復平靜，這倒是令人開心！[92]

經由調整自己的頻率，朝向開放的心輪，琳達嘗試移動她的「我」，允許直覺指引她如何帶給朋友最大的安慰。或許很多人都有過這種經驗，面對眼前的事件，我們找到了對的語言，緩和或平息了艱難的局面。進入更高意識，最使人不安的就是鬆開控制，身為藝術家的一三一說：

> 雖然其中一定有我的投入，但這些事最終會變成怎樣，不是我說了就算。我試著把我的干預降到最低，讓更高的原力自然航行，有時候這還真不容易。[93]

90 Hatonn, transcript dated July 13, 1987, p. 1.
91 Q'uo, transcript dated December 20, 1987, p. 8.
92 Linda Klecha, letter dated August 21, 1998.
93 131, letter dated March 7, 1998.

讓更高的原力自然航行，好棒的建議！一三一說的是繪畫，但無論傳播生活、藝術、靈性主題，或任何我們自己獨有的服務，都適用這項原則。每一項外在天賦都需經由傳播，日臻成熟。我們可以把自己想像成雙簧管或長笛之類的樂器，注入呼吸，靈性的氣息揚起各種音符，但更悅耳的是那些共振、泛音與低音，來自我們獨一無二的身體，調和協奏出的特殊旋律。

發聲傳訊

關於發聲傳訊，Latwii群體說：

> 這是截然不同的教導形式，個體把想要教導、產生意義或做任何事情的渴望交付出去，只傾聽、感受、存在，穩固而輕盈地處於最高的頻率之中，其他部分則為機械化的程序，自動述說自己接收到的概念。[94]

交託自我進行發聲傳訊或通靈時，人成為單純的器皿，概念及隱微內涵的接收與傳輸工具。放掉要這樣思考、要那樣詮釋的渴望，器皿僅是盡其所能重述他收到的東西。某種程

度上，這就像是器皿和某個特定來源的夥伴關係：

> 器皿投入最佳的內在狀態，與中立、呈現所謂更大觀點之愛的源頭，經由通靈合作。[95]

我在這本手冊經常引述其訊息的星際邦聯，就非常喜歡運用發聲傳訊，因為藉由器皿（像是我）的協助，或多或少可以幫助他們服務地球上的個體。這些源頭最欣賞的東西，反而是我們自己不太珍視的偏見和扭曲，它代表了個人的生活經歷，以及學習的痕跡：

> 單純的傳播也許無比清晰，但只有做為個體的器皿可以供應其人格色彩與獨特的意象，照亮、活化我們簡單的訊息。[96]

星際邦聯確實覺得他們的訊息簡單到不行，簡單到讓人無法領會。儘管我自己就已經傳輸了幾百萬字，我還是無法反駁這一點，因為這是真的，他們真的只有一個簡單的故事：

94 Latwii, transcript dated June 15, 1990, p. 7.
95 Q'uo, transcript dated August 2, 1988, pp. 2-3.
96 Q'uo, transcript dated January 10, 1987, p. 1.

在有意識的狀態下進行的每一次傳播，其中總有部分「你」自己。我們也希望如此。我們有個非常簡單的故事想說，關於偉大的原初意念，創造一切萬有的愛，終有一天，所有生命都將回到這份愛裡。可這個故事太簡單了，必須把它弄得複雜一點，人類才有辦法試著理解。又或許該說，「理解」不是你們幻象（第三密度）會出現的東西，但你們幻象中的個體非常想要理解，那不可能被理解的事情。[97]

藉由講述這些無法用線性心智或任何邏輯去理解的概念，擔任發聲管道的人再度為已經擁有龐大資產的追尋者增加一種資源。如同所有外在天賦，分享我們收到且認為值得傳遞的材料，是獻給世界的一個小禮物；也和其他外在天賦一樣，這兒沒有驕傲的容身之地。擲出的任何一分驕傲，都會立即形成強大的反響，搖動擔任器皿的自己；因為發聲傳訊者處於比當前更高的密度、更明亮的光裡，我們那容易露餡的人格軀殼會映出顯著的陰影。選擇擔任傳訊器皿的人，將會發現「現世報」不只是一句警語，而是生活裡的尋常事。只要偏離自己的調頻，勢必會出現考驗或誘惑，這個時候認為責任不在自己一點用都沒有。承擔它、將它視為協助我們傳播的盟友，因為在面對及度過這些議題的過程中，我們再次針對服務極性做出選擇，並重新校準我們的頻率。接納日常生活帶給我們的任何經歷，這份努力最大的價值，即是扎實我們的本質：

> 你們和我們，每一個意識到自我的宇宙造物，滿布在廣大、層疊的各種幻象中，亮度各有不同。為尋得那些喚起真理的話語，深切地觀顧自我本質，是個體最重要的準備工作。因為在最適切的配置下，傳訊的深度，取決於管道內在靈性的穩固程度。[98]

管道的靈性穩固程度並不是一件容易判斷的事，即使對象是自己也一樣。我在七〇年代後期開始教導傳訊，當時的我來者不拒。但新的管道很快就衍生出一些難題，我也因此學會更加小心，試著尋找各種方法，預先評估合適的人選。隨著經驗增加，我的標準變得更高，因為我看見太多人碰上具體的挑戰，搖動了他們的生活。發聲傳訊的源頭大致上分為兩種類型：一是個人的內在指引，二是外部或所謂的外星訊息。為啟發自我而與自己的指導靈合作，是相當安全的嘗試，畢竟指導靈就位於自己之內；阿帕奇和她的指導靈安德亞莫，麥克和他的指導靈米拉，都屬這一類型的好例子。而連結外部來源、或聯繫內在指導靈的目的包含啟發自己以外的人，則會伴隨即時的業力反應，也轉動了教導與學習交替作用的開關。任何傲氣、任何野心，都將使管道迅速失調：

97 Laitos, transcript dated January 18, 1989, pp. 6-7.
98 Q'uo, transcript dated February 24, 1991, p. 2.

我們呼籲聽到這些話的個體，千萬不要假定自己已準備好進行發聲傳訊。一開始是極佳的發聲管道、隨後卻瓦解聯繫的個體實在太多了；雖然每個個體都將獲得療癒，沮喪也總會停息，但因遵循的並非內在而是表象的野心，震天作響的失望，依舊會淹沒自己。[99]

什麼樣的情形會使得我們與更高源頭的聯繫瓦解？通常是由於我們的調頻舉棋不定：

即使是很快就學會傳訊機制的個體，也不等同於做好了準備，可以過持守紀律的生活。一旦嘗試擔任太一無限造物者的管道，便必然會出現這項選擇。我們相信紀律或修練有助於做為管道的個體，活出務實、謙遜、充滿愛的生命，但這不一定契合他們的心情。星際邦聯為太一無限造物者、為行星地球服務的目的，並不是創造管道來讓我們可以評論你們星球上的物理災難，以及其他與你們星球、你們人類在第三密度盡頭交替第四密度開端的動態有關的各種奇特效應。我們所尋覓的，或說我們在與你們通訊時所樂見的，是管道嚴謹地、一致地展現其人格。正是在這個階段，管道與管道彼此相連，而且毫無疑問地，傳訊是雙向的對話。無論個體出神的

> 深淺程度，在探索是否有任何訊息時，其通訊及挑戰的過程都十分仰賴管道的專注投入與堅定的意圖。[100]

因此，預備擔任發聲管道的人，必須思量調頻和挑戰。我們可以利用每日冥想的時間一併進行調頻，任何自己偏好的冥想方式都行，也可以練習能量或脈輪系統的平衡：

> 我們鼓勵所有器皿，每日恆常檢視自我。它可以發生在冥想、靜默、或沉思的時候，讓你的能量中心，亦即進行通訊的基石，達成最純淨、最澄澈的平衡。當然，這所謂的平衡，每個器皿都有不同的排列組合，面對同樣的能量中心，觀看的角度和見解卻各異其趣。[101]

經過例常的冥想和脈輪平衡，發聲管道就能利用自覺有幫助的禱詞或肯定語，好整以暇地為自己這臺收音機「調頻」。我所使用的聖方濟禱詞（the prayer of Saint Francis），

99 Q'uo, transcript dated December 20, 1987, p. 8.
100 Q'uo, transcript dated December 27, 1987, pp. 3-4.
101 Q'uo, transcript dated September 20, 1990, p. 2.

開頭是「主啊，讓我做祢傳播和平的工具」，其他核心相近的禱詞或聖歌，也常成為我的選擇。無論選擇何種調頻機制，都可以將其視為預備或校正通道的過程：

以擔任器皿做為服務途徑的個體，供應了很多架構或基底，讓任何像我們這樣的通訊對象在上頭建立特定的系統或通道，並據以發送訊息。你所說的祈禱，是在你自己的經驗中最有用的調頻方法，可以幫助你做好準備，迎接這項服務。它是你生活模式的結晶，而你的生活模式本身在調頻過程中即占有相當重要的位置，也因此得以放大，你藉由發聲傳訊提供服務的渴望。[102]

❖

不論是新手或經驗豐富的個體，我們建議每個器皿，盡自己最大的力氣，一絲不苟地完成調頻。因為它是組建通道和收訊天線的關鍵要素，必須具備細緻、牢固、靈敏等特性，方能達到最流暢的傳輸，與最高的準確度。[103]

在可以穩定承載的範圍內達到最佳通訊狀態，是我一貫的目標。嚴格的門檻是必要的，因為在某些情況下，傳訊工作要費的勁，超乎我們的想像。

> 想要藉由擔任器皿來提供服務的個體，覺知自己必須做好準備，是最有助於實際服務的前置作業。亦即在進行內在調頻時，把個人的渴望放一邊，僅投入時間，專注修練；如我們發現這個小組已經描述過的方式，轉動內在收音機的旋鈕，對準自己可以穩定維持的最高源頭。[104]

完成個人調頻、做好迎接通訊集會的準備後，也可藉由唱歌、誦讀、祈禱、或某種全員都覺得受到召喚的修練方式，來校準團隊頻率。以我們小組為例，一開始我們會圍坐在一起聊天，每個在場的成員想分享什麼都可以，這些對話能幫助彼此更加凝聚；接著，我們停止交談，各自進行集會前的準備，其中擔任管道的我，便進行個人調頻，最後再和所有人，一同複誦主禱文。每個管道或每個小組都有自己喜歡的做法，隨著經驗增加，也會更懂得如何「對準」。集會期間，未參與傳訊的個體會繼續調頻，維持集會的能量，且允許能量依順時針方向流經自己：

102 Q'uo, transcript dated January 4, 1987, p. 8.
103 Hatonn, transcript dated February 10, 1988, p. 5.
104 Q'uo, transcript dated February 2, 1997, p. 6.

進行通訊集會時，支援小組必須持續理悟、並發送愛的力量，好讓這個器皿除了憑藉個人的力氣跟意志，還可以在一個充滿愛的環境裡，得到依靠與支持。在整場集會中持續不輟的調頻工作，並非沉重的負荷，或莫可奈何的職責，它已如同第二天性，純然地保持觀想，那生動旋轉著的螺旋之光，環繞整個小組後順沿向上，與太一無限造物者顯化的原初之光交會齊放。[105]

最後，我們會進入我們通訊時習慣借助的意識狀態中，且在收到訊息時，挑戰那個發出訊息的個體。靈體沒有血肉，它依循形而上界的規則，思想即代表存在，而身分不明者無法算數。為了提出挑戰，我們必須知道自己的立場，自己是誰，屬於誰，懷抱什麼樣的更高原則出發：

聽到來自內在的聲音或指引時，你可以挑戰這些聲音，詢問它們是否代表你願意為其熱切地活、也甘心因其奉獻生命的某個身分或原則而來。這個過程可以很簡單，不用花費很多時間或力氣，唯獨每一次溝通，都要帶著純淨的心意。當追尋者越加開放自己，朝服務他人的極化方向前進，並逐漸增強力量時，也會引起負向屬性個體的注意，想要得到這股光之力量的掌控權。因此無論聽見了什麼聲音，都請探詢

它是否以你最珍視的信念為名。[106]

負向屬性個體通常都很精明，且千萬別指望操弄或騙過形而上的靈體。傳訊工作是一份服務他人的禮物，唯一能讓服務產生作用的方式是：除了個人基本資料以外，其他關於自我的細節都如實地呈現出來。也請勿認為連上了正向屬性個體就可以一勞永逸，如果你反覆問它特定的問題，或基於恐懼而想知道的事情，好比各種陰謀論、末日預言，甚至是曾接觸地球人類、肢解牛群、或製造麥田圈的其他外星群體，正向的更高源頭會小心避免侵犯自由意志；而且如果都是這類問題，他們將無法在原本的振動水平上維持通訊，最後不得不選擇離去。假使這段通訊聚集的光足夠吸引想要提出觀點的負向極性靈體，它正好可以分享引起恐懼的訊息，也因此非常樂於模仿原本的正向源頭，輕易地接手通訊。面對任何疑慮，若未持續調整頻率及重新發出探詢，器皿可能會在無意中接觸到負向個體。由於兩種極性都能運用光，負向極性個體可以讓人「感覺」起來和正向極性個體一樣。別想著「我判斷得出來」，在相同質量的光之下，負向源頭完全可以佯裝成功。混入了負向源頭的通訊，會產出越來越多以招致恐懼為出發點的特定訊息，如預測不久之後將會有大災

105 Laitos, transcript dated March 12, 1990, pp. 4-5.
106 Oxal, transcript dated September 6, 1993, p. 6.

難或揚升，訂出巨變的時程。結果那些事件看起來並未按照預言，出現在我們物理的時空中，導致團隊的信譽遭到質疑；或團隊本身陷入爭論，誰是揚升者誰又不是。我已經見過類似的狀況，重複發生在多個擁有優秀器皿的團隊身上。真的很遺憾，因為藉由調頻和挑戰，就可以避免事情如此發展。

對無形靈體提出挑戰是非常必要的程序，因為我們可以向你保證，超越你們幻象之外的世界，個體數量並不輸你們幻象中的人口，而且隨時等著要通過器皿說話的很多。為了獲得穩當可用的訊息，這些器皿都需要一個方法，來確保經由他們說話的個體具備了可能範圍內最高的正向極性，否則收到了訊息也沒有意義。是故，我們建議每個器皿瞭解一下自己擔任器皿的想法，倘若確定自己希望越純粹越好，便應集結那些與自我本質相近的內涵，並利用這些內涵，形成對靈體的挑戰，讓通訊的來源明確知道你是誰，你追求的是什麼。所有通訊來源都對自我有清楚的認知，且以全然體現自我本質之姿發言，因此器皿也必須決定自我可以穩定維持的最高與最佳聯繫情境，並據此挑戰與自己通訊的靈體。[107]

我挑戰靈體的具體做法，是以耶穌基督為名。我會要求通訊來源清清楚楚地對我說：

「耶穌是主。」而且重複三次。這是個人偏好，我不諱言。但我是一個全心奉獻的基督教徒，基督即是最佳的我，我想仰靠的我，本質上的我。要這樣看待自己，我也十分忐忑，因為我同時明白，我不是基督，我是僕人，或頂多只是個信差。但為知曉我是誰，我得知道我屬誰。我是愛的孩子、愛的音符、愛的振動，我屬耶穌。在這樣的內涵裡，我感到自由，全然的「自己」。我教過的學生之中，有人和我一樣，也有人以基督意識為名，以愛或理則為名，或以法律為名，因為有位律師來愛與光研究中心學習！選擇用何種內涵來進行挑戰完全取決個人，但挑戰之於發聲傳訊或通訊的重要性卻適用全體，Q'uo在一九八八年經由我教導傳訊這回事時，鮮明地陳述：

> 這個管道極為嚴謹地挑戰所有靈體，對此我們非常欣喜。因為經常都有不奉服務他人之名而來的其他靈體，管道很容易就會與我們擦肩而過。那些靈體希望接手新的管道，或擾動管道使其無法維持在最高與最佳的調頻狀態，目的是為了弱化聯繫和追尋的光芒，削減可以鞏固行星地球光之網絡的善美力量。[108]

107 Laitos, transcript dated August 12, 1987, pp. 8-9.

108 Q'uo, transcript dated August 2, 1988, p. 3.

行星地球上的光之網絡，我愛這個畫面，但它不只是一個畫面，而是持續擴張的實相。一九七七年我曾有過異象，我見到一張金黃色的光網，不斷延展，圍繞地球。近期則有人寫信告訴我，她在一九四〇年代就已看見這張網。每當我覺知到它，網子的線都變得更強壯、更明亮，相互交織，穩固支持。我的確把發聲傳訊視為很有價值的服務，但我同時認為傳播生命本身的訊息，是給予這張愛與光之網更棒的禮物，隨著知曉自我靈性本質的人越來越多，開始有意識地進行光之工作，這張網也將越加寬廣。

發現了嗎？我並未提及如何執行發聲傳訊。除了極少數的幾位學生之外，我也許永遠都不會分享這件事情。因為我覺得教導發聲傳訊就好像邀請別人玩火一樣，我已經看過某些肉身做的房子（包含物理身體，以及心理、情緒等隱微的部分），幾乎付之一炬。別在沒有老師協助、沒有支援小組、也未持守崇敬生活的情況下嘗試傳訊，這樣是引「火」入室！如果這項服務適合你，老師自然會來；如果還沒見著老師，表示現在的你適合等待。

第14章 主要使命

照亮自我即照亮地球

本章以靈性存有的生命事工為主題，直指這本手冊的核心。檢視了那麼多進行內在意識工作的靈性工具，也探看了存在即是作為的奧義，我們已做足準備，把視線望向「擔任」自己，望向所有醒覺者此時最主要的使命：照亮地球住民的意識，為行星地球鋪展光明。

身為流浪者的我們一旦醒覺，往往會出現十分堅定的使命感。我們可能不知道如何描述自己感受到的這份使命，卻明白服務是我們來到這裡的目的。包含我在內，幾乎每個人醒覺後的第一個強烈心念，就是認定這份使命，是自己在行星地球上的任務；我們要提供教導，創造療癒，或給出其他運用我們外在天賦的獨特服務。然而，好多年前我便已將我們在地球上的作為，歸類成外部工作，關鍵仍在於我們的內在使命，亦即成為自己。我會將我們最根本的使命，描述為存在或本我，也可說是最深邃的自我。Q'uo說：

> 敞開自我的那一刻，光就照亮了地球。你穿上肉身外衣，成為幻象世界中的血肉之軀，是因為你希望促成改變，協助演進。聽見同伴的憂傷，你多麼願意挺身而出，觀照他們，讓愛流動。這是你最好的機會。你盼望且準備已久的一刻，就是此刻。

我的朋友，時間稍縱即逝，你同意嗎？[1]

療癒世界的方式是做自己，這好像不合邏輯。我們不是容易犯錯的人類嗎？光是好好療癒自己，表象上那不完美的自我就已經難以負荷了，遑論療癒這個星球，和上頭的人群。沒錯，別想像這個過程，為更充分把握主要使命，我們應自頭腦層次的思考，轉往自我之心，借重其中智慧。因為心是靈性與深層自我所在的地方，在那兒，我們不受外部情境規範；也就是說，不管我們做到了什麼，或還沒達成什麼，在心中，我們都一樣自由。我們走入了形而上的領地，想法即為具體的東西，意念可以通往任何事情，而我們該構築的畫面，是自我的思緒、希望、傾向和夢想。在日常的人際互動當中，我們仍能選擇保有界線，當我們覺得有必要保護自己的時候。但與此同時，我們可以在心境上持守合一，認可自己是萬有的一部分，認可我們全為一體。若我們允許自我的心智處於這般覺知，那麼我們引入內在的光，也將照亮地球意識。Q'uo說：

看向自己，因為你的意識能夠協助行星意識，最終也是你將與萬有合一。[2]

1 Q'uo, transcript dated January 19, 1997, pp. 3-4.
2 Q'uo, transcript dated March 10, 1991, p. 2.

我們自己，我們的意識，某方面來說似乎很明顯，也很簡單，就在眼前啊！沉甸甸的肉身，理所當然。可真正的自我，如同深不見底、廣無邊際的海洋，我們只看見人格的外殼，卻沒有發現內部廣闊的意識空間。身在共識實相中，我們幾乎不曾碰觸自己的心，直到知曉了尊重自我的秘訣，是尊重日常行為與職責之下的自我，存在於每個鼻息之中的自我。正是這部分的自我，這樣渺小而平凡的自我，施展了氣力，轉動了能量，療癒了這個星球。Q'uo說：

> 每個流浪者的工作都包含這一項：活出生命。當個體的振動頻率趨向愛或智慧，且其內在原力全數和諧並進，那麼日常生活中的每一次呼吸即是服務，不容小覷。這項服務可以照亮行星意識，就在你照亮自我之心的同時。[3]

如何照亮自我之心呢？百分之百地投入當下此刻，造物者不分時段，供應無限的愛與光，我們只要把心完全敞開，就能照亮每個角落，一七五說：

> 愛就像是太陽，可以透過開放的心，從內在發出光亮，無差別、一視同仁地照耀所有

> 生命。當我們全然透明，澈底臣服，它便慎重地到來，將它的恩典與祝福，賜予萬物。沒有任何力量能勝過無條件的愛，它來自上帝、經由上帝，也終與上帝合一。[4]

面對生活中各種不快，實在很難無條件地去愛，而我的想法則是，雖然我們會遭遇挫折和困難，會被推擠搖動，導致失去平衡；只要暫時停止「修理」外在情況，把注意力拉回這個情況可能隱含的真理，我們仍然可以找回一視同仁的心。還記得我在前一章曾經談到，面臨離婚紛爭的朋友，寄來一封「燒到」我的信嗎？收到這封信之後，我像離開水的魚一樣失措，嘗試給出愛的回應，卻收不到好的結果。來回幾次，然後決定算了。算了是個重點，它打開我的心，讓我可以去進行我做得來的事情。我檢視她對我的抱怨，她覺得我是一個批評達人，擅長批評有時真是讓人敬而遠之啊！這是我外在人格中很大的一部分，我很容易看見「不對勁的地方」。我常常道歉，為了被認為是在批評，跟家人、跟朋友誠心地道歉。事實上，建議另一種做法，指出缺少的元素，或注視必須鬆開的結以及得用形而上的方式解決的難題，是我表達真摯支持的模樣。欣賞我的人，通常都是因為我沉著的靈

3 Q'uo, transcript dated January 3, 1993, p. 8.

4 175, letter dated February 2, 1999.

性之眼。我與這位朋友認識了好幾年，我們彼此通信，一同走過她的醒覺歷程，就教導與學習的層面來說，她非常肯定我。只要她做回她自己，她就會重新回到我認識的那個她，願意聆聽我的觀點，不同意也不傷感情。話說回來，每個人都有強項和弱點，不管我們多麼全心全意，想要有所服務，還是難免會被認為沒有幫助。相信對方吧，也讓自己沉靜一下。

這種時候，任何捍衛自己、我對你錯的舉動都不具意義；從形而上的角度觀之，也不是正確的事情。看見對方的靈魂，接納自我、其他自我、和眼前這個情況，覆上寬恕，再次進入當下此刻，才是更為成熟的選項。穿越自我防禦和憤怒的本能反應，到達臣服、開放、擁抱當下之境，也許需要一秒、一分鐘、一天或一週，我曾跟好朋友鬧得很嚴重，重新建立信任的時間長達五年。一定可以重新建立，只要我們不放棄。當然，要是我們忙著捍衛自己或自己的信念，就無法進行意識工作或協助地球，所以盡可能快速地、澈底地穿過面對責備與傷害時的本能反應，走向無條件的愛，這是開放之心自然滋長的地方，也是我們在這種時候可以憑靠的希望。

容我對所有讀者說個題外話。若我在這本手冊或其他地方，給人優越、或居高臨下的感覺，我真的要說聲抱歉，我並非那樣認為。我確實有我的定見，我完全投身於這本書所分享的資料，它對我的靈性生活助益匪淺。但我也希望自己敞開自己，全然透明。如果我說的話，曾讓人聽起來像是我認為自己懂得很多、或比讀者更優秀，請容許我說我絕對

沒有這樣的想法，而且我非常清楚自己會導致這個現象。雖然我很早就開始從事教導（與學習）的角色，且經常接受他人的諮詢，但關於如何做到傾聽及妥適地分享，我仍是個初學者。終其一生，我都希望持續學習。我們之間，沒有高低優劣。我從來是個傻子，在這輛地球巴士上，我們都是傻子。我們可以把這個意象刻進我們的意識中，因為我們總會發現，自己又昏了頭。

言歸正傳，面對衝突與分歧，唯獨放下執著，才可能把心打開。我們可以懷抱希望，一天一天前進，直到恆常處於敞開心胸的狀態。但某個程度上，這非常可能只是一個希望，因為生活將繼續出現催化劑，直到所有催化劑都被我們發現、處理，就算可以堅持下去，最後一個催化劑也幾乎不可能在我們結束此生前來臨。我唯一可以肯定的是，只要有意識地在生命的航程中掌握信心，無論「外頭」發生什麼事情，自我之心都明顯變得更為平和、寧靜。縱使事態嚴峻，與意志攜手，尋求更高境地，我們仍能看見，心牆倒下的瞬間。這不僅是為了自我，也是為我們此生所居住的地球：

> 安住於開放的愛，或允許愛流經自己、進入顯化的世界，這顆心便已完成療癒的工作，為自我、區域乃至行星的能量，增添了不少光芒。[5]

5 Q'uo, transcript dated January 18, 1998, p. 3.

永遠不要因為自覺沒有帶著開放的心迎接當下就感到愧疚，在能力範圍內盡快恢復營業，不批判也不責罵。星際邦聯說：

和真實的自我保持連結。當你找不到它，不要氣餒。它只是被放錯了地方，沒有不見。你只需要繼續，忠實地、堅定地繼續，儘管所有本能都對你說，你根本沒有前進。這些本能並不知道，每一個真誠的服務心念，都照亮行星意識，也增進你的極性。[6]

❖

你們地球上的個體，呼求著理解、啟發與和平，引起我們的注意、及深切的悲憫之心。我們感受到憂傷，也發現其中的盼望，盼望踏上更高的道路，充滿愛的真實道路；盼望看見每一日的美好之處，與它述說的真理。我們讚頌這些渴望，而當你回應它們，你的靈性演化速度也將提升。你開始活出比自己更大的生命，當你嘗試進入每個當下，專注於更重要的事物，你之所是的振動產生更密集的光，同步提高行星意識的亮度。你的存在、你生命的本質，又或超越生命之外，你即是改變世界的力量。事實上，你的確正在改變世界，經由你的選擇，和你服務這個星球的方法。[7]

相較「流浪者」或「追尋者」，唐通常傾向詢問有關「行家」的問題。一方面是因為他一輩子都在修習西方儀式魔法，另一方面則是由於我們在和Ra通訊期間，每日都會執行一項保護工作場所的儀式。討論觀想程序時，唐問：

提問者：你能否告訴我，保持專注數分鐘之後，行家會做什麼來影響行星意識，或增加正向極性？

Ra：我是Ra。正向屬性行家觸及內在的無限智能，將自我身心靈複合體的小宇宙，接上無限的大宇宙，創造出最強而有力的連結。透過這條連結，時空中的綠色光芒真色將能顯化於你們的時空裡。思想在綠色光芒中等於真實的存在，在你們幻象裡則幾乎行不通，因此執行這項工作的行家成為管道，接引愛與光，進入行星地球的能量鏈結網絡。這類儀式通常結束於讚美及感恩，打穩能量基礎後，再將其散播至整個星球。[8]

6 Hatonn, transcript dated August 13, 1984, pp. 9-10.
7 Q'uo, transcript dated December 22, 1996, pp. 4-5.
8 *Law of One*, Book II, p. 131.

在此，我們又見到了這句話，靈性世界中，思想就是實相。注視思想的步伐，清理較低脈輪後，走向開放的心，進入當下此刻。我們真的不需要任何「作為」來進行意識工作，我們只需要，存在。瑪麗表示：

> 當親戚、朋友、甚至很熟的人，問：「你最近在做什麼？」，要怎麼說出：「散播愛與光。」在著眼於所謂「進步」的世界裡，這聽起來簡直是神經病！[9]

我給瑪麗的回應是，流浪者的主要使命，對並未醒覺自己形而上身分的人來說往往毫無意義。因此，若對方沒有表現出和靈性觀點共鳴的跡象，我們最好先別分享這項使命。倘若收到輕蔑的回應，也讓它像流過鴨子背部的水一樣，毋須放在心上，回到我們的工作，散播愛與光。喬迪對自己的服務超級有自信，雖然在這個世代的追尋者中，他一直是優秀的「外在」顧問與教導者，但他也在服務過程裡，恰如其分地落實主要使命：

> 屬於我的途徑，已引領我從嘗試諮詢和教導，走到了純粹地「在」。追求第四、第五密度服務形態而遭遇的限制、試探和錯誤，讓我覺得服務他人與尋覓進化的最佳

做法，是單純地滋養自我，並成為愛與光的放射器。這樣看似雙手一攤的教導形式，就只是在這裡，在這個當下裡，全然豐足，不覺匱乏，卻反而得用上，最大的靈性力量。[10]

一三一比較沒有自信，但有把握自己會收到訊息：

「服務」，另一個我想了很多、但自覺還未到達的領域。長時間以來，我對各種可能性保持開放，相信有比我正在做的事情還要更偉大的服務在前方。我知道我已經在幾個範疇裡提供了服務，例如從事跟身障者有關的工作、繪畫、單純的存在、需要時發送訊息、傳導振動、提高這個星球的頻率等等。而我也明白，如果還有事要我去做，它會跟其他任何一件事一樣，自己跑來找我。[11]

她把對外在服務的想法、和持守存在並提高行星頻率兩件事，又或者該說所有的服

9 Mary, letter dated April 21, 1997.
10 Jonathan Boyne, letter dated August 10, 1997.
11 131, letter dated May 14, 1997.

務，都混合在一起，有時難免產生困惑。不過，她相信自己與聖靈、神性「在同個圈子裡」，這份信心超越所有困惑，我認識的人之中，沒有誰比一三一這樣獨特的流浪者更能敏察聖靈之聲。麥克與他的指導靈米拉對話時，部分內容呼應了上述的一些想法，而且也點出了流浪者普遍會有的心境：

> 我和米拉其中一場集會，針對他人眼中的自我，做了深入的觀察。她幫我釐清一個觀念，即流浪者來到這裡，就是要成為人類、經歷生命，藉此協助地球。我知道你以前也告訴過我，但這樣究竟要怎麼協助，我始終都搞不懂。米拉敘述了一些我可以理解的例子，或許那就是我在這兒要做的事。不過，為什麼總有個念頭或感受，覺得自己沒去做某件我該做的事？那只是在我之中、由我自己生成的扭曲嗎？因為我的想法、或我依舊缺乏理解造成的嗎？[12]

站在我的角度，會覺得自己沒做來到這裡「應該」要做的事，是因為社會文化的工作倫理（東西方皆然）已嵌入我們的細胞當中，批判的習慣根深蒂固，要拔除並不簡單。我還是會在一天結束之際，例常地告訴先生我今天完成了什麼，他也會與我分享他的「事蹟」，我們如此習慣依成就衡量價值，也總是這樣對待自己，不曾反思是否合宜。面對主要使

命，我們的想法需要重新塑形。Q'uo說：

> 我們認為，你們每個人投胎的使命和目標，就是活著，就是將你的振動供予行星意識。奉獻自我，點亮行星意識，看起來是很小或無用的事，而且即使處在高頻，追尋者通常也感覺不到。然而，攜著所有困惑、以及因抵禦不了困惑而產生的一切扭曲，無時無刻將心打開，朝向愛的方向活著，已是足夠充實的目標，也將達成照耀生命的任務。[13]

奉獻自我，是很大、很有影響力的事，若我們知曉自己有多強大，純然存在的自我多麼有力量。假設我們認為自己是ET流浪者，那麼，我們都有個特別的任務要去完成。Q'uo說：

> 在這個特殊時期與我們同行的個體，原生家鄉都在更怡人、更開放的密度中，且更接近無條件之愛的原初振動。你以適合你的角色和面具，在這片混亂的幻象中

12 Mike Korinko, transcript dated August 14, 1995.
13 Q'uo, transcript dated March 23, 1997, pp. 4-5.

舞蹈，但角色和面具底下，你就是你，那本質上的你，是賦予你的禮物，也是你到此最主要的服務。每一口氣，每一次呼吸，你都活出這個世界，這個幻象，你就是愛。擁有呼吸的你，是個終將死亡的人類，人類的肉身外衣使你遺忘了記憶，失去與無限自我的聯繫。但這並不妨礙你的本質，你可以泰然允許你的原生振動，形成漣漪，向外盪漾。你依舊是蒙福的，你依舊可以展現，可以更如實地面對，潛藏在你之中、圍繞在你之內的本質。你也必定能供應服務，達成使命，因為你最根本的使命就是活著，就是在人群裡找到自己，醒覺地、穩定地，保持一顆開放的心。[14]

我希望這則引文讓我們更明白，關於這項使命，我們不會失敗。它不是外在作為，也無法用言語道進。Q'uo說：

每一個以自身本質為行星地球見證的流浪者，其頭頂能量中心都帶有初始的振動複合體，因此流浪者的日常作業，就是保持自我與自身本質的通道乾淨、清明，這是一項僅需靜候的心靈志業；常犯的錯誤就是嘗試講述見證卻沒有人懂，或一心想要服務而忘了避免衝動，忽略見證本身的意義。

你們的本質正為行星意識所用，它正照亮地球，也有助於改善地球自身以及隨千禧年而來的龐大群體所造成的陣痛；煩擾與艱難的時刻已經出現，地球在混亂裡探尋新的平衡，需要的即是（如你們）沉靜的見證。

因此，我們鼓勵每個人在日常生活中，規律地榮耀自我的核心，本質上的存有。一如既往，我們建議每日冥想，無論處境好壞，都朝向太一造物者超越言語的愛。流浪者的挑戰，是在這個特別的幻象中安頓自己，全心投入，成為蛻變的一員，又把握存有的中軸，恆常遵循愛之所向。[15]

朝向愛，即是朝向自我之心。因為推至源頭，自我就是愛的產物：

在行星地球提升振動之際，最能幫助追尋者覺知自身角色的練習，就只是存在，只是盡力成為最深邃、最真實的自我。只是存在，意謂放下作為，畢竟從形而上角度來看，我們要給彼此的禮物並不是行為，而是本質。當追尋者逐漸意識到自己是意

14 Q'uo, transcript dated March 16, 1997, p. 2.
15 Q'uo, transcript dated May 22, 1994, pp. 2-3.

志、韌性、信心的產物，他便能純粹地允許愛與光的湧流經過肉身、心智、情感、和靈性層次的通道，傳向這個極度需要原初振動的世界。[16]

❖

存在的根部，蘊含純粹的情感與崇敬之意，及對太一無限造物者難以動搖或抑制的愛。這一切都不需要言說，不需要外顯的話語和行動，來完成存在這項工作。它是直接送達無限的禮物，對行星意識有很大的幫助，因為它除了存在之外別無目的，愛與光也將自此傳導，不偏不倚。[17]

唯獨與深層的自我、存在的根部保持連結，方能使造物者源源不絕的愛與光，平穩地、順暢地流經我們的能量體。此外，我們也必須意識到，深層自我可以不受表象事物擾動，只要我們的能量中心保持清澈：

你的存在，就是你帶給你鍾愛的人最大的服務，就是為這個星球提供最偉大的見證。因為自我接納、寬諒和無條件的愛，都能影響地球；這般形而上的振動，修復地球的力量，和劇變時期地球板塊擠壓的力道一樣強大。[18]

我們隨時都能擔任最偉大的見證，把這項服務獻給地球，因為不管「做」什麼，我們都可以「在」。任何生活方式、社會階層的人，或其實無論分類標準為何，都有能力奉獻這股力量。Q'uo說：

> 何謂應該做的事？你也許跟很多人一樣，認為自己並不具靈性價值，因為你就只是工作、照顧自己的孩子、然後終將一死。可是，我們會說，這就是你為自己安排的使命與課題，你所貢獻的愛。有些人的使命似乎更大，注意到他們付出或受到他們影響的個體更多，但愛絕不會因此有所區別，也無孰高孰低之分。每一顆由愛顯化的果實都是等值的，因為無限的愛與光即是一切萬有，把它獻給孩子或感染更多人，你的愛都已存在，你已給出了所有。[19]

心思細膩的流浪者常在通信過程中分享，自己來到地球，是為了守住光：

16 Q'uo, transcript dated February 7, 1999, p. 2.
17 Q'uo, transcript dated March 27, 1991, p. 5.
18 Q'uo, transcript dated December 30, 1990, pp. 4-5.
19 Q'uo, transcript dated February 9, 1986, p. 6.

我有時真的很希望可以找到做更多服務、或把服務做得更好的方法，但除了一些小事之外，這個世界從來都不想要我給它的東西。我已經意識到自己來地球是要「做些什麼」，但那會是什麼，目前為止仍不清楚。或許，就只是盡己所能守住光，沒有更多的什麼了；可內在有個聲音說：「一定還有。」我想，若真的有，也一定會很快出現吧。我們無法明白自己的力量有多大，甚至連看見自己都很難。我們必須仰賴周遭的鏡子，而時間會幫助我們揭曉答案。在這之中，我們能把握的僅有，用來活著的當下。[20]

❖

我們知道我們之所以在這裡，原因包括穩固「此刻」進入第三密度的愛與光。[21]

❖

如果只能選擇一項服務，請成為帶來光的人。[22]

❖

維持光亮，是我唯一能想到，我在這裡的目的。[23]

這些流浪者都深受啟迪，願意投入，但談到我們與光的關係，我仍建議視自己為光的傳導工具，而非光的持有人，或帶來光的人。因為我們不會帶來光，把光留住也不恰當。我相

信無限之光恆常流向每個人，我們的任務即是有意識地迎接它，允許它經過我們，再流至行星地球的內外層面。我們可以在它經過我們時獻上祝福，並藉由清理能量體，來協助光傳輸得更為順利。即使是重病在床的人，也能用這種方式服務地球。一九八〇年代晚期至一九九〇年初，當時我出不了門，也沒辦法起身。我花了很多時間，專注清理我的能量系統，確保充沛的能量可以通過我的肉身載具，進入地球層面。在任何狀態下，我們都能履行這項主要使命。

臥床的日子過去後，我重新「站起來」，試圖恢復忙碌充實又滋養內在的生活，卻接二連三亂了套。按著已經不適合我的舊表操課，有些事我再也辦不到，有些則是我變得不喜歡。因此，我決定要發揮想像力，重新安排一次，遵循我自發「想」做的事，而非我認為我「該」做的事。這是一個很有趣的階段。我從中發覺我對世俗成就的想望已然飽足，只剩下服務是不變的追求。我決定了三個我身為人類的目標：用存在照亮地球、關愛自己和家人、投身愛與光研究中心的光之工作。很多時候，我無法兼顧每個目標，於是我排了

20 Lyara, letter dated February 5, 1998.
21 Joseph R. Koehm, letter dated August 20, 1998.
22 Gene Jacobson, letter dated March 1, 1999.
23 Karen Eck, letter dated June 11, 1999.

優先順序，首要便是關乎存在的能量中心。我要求自己保持精神上的喜樂，享受這場人生之舞，及其凌駕形式與幻象的超凡美麗。僅僅如此，有時也是不小的挑戰！但我相信，這類「調頻」作業有助於我們維持能量清澈，進而將光傳入地球。不過，就算內心迷惘、困窘，也無損服務的分量。Q'uo說：

> 面對地球的振動頻率，流浪者必然能創造正面的貢獻，願每一位流浪者都能因此感到欣慰。雖然經歷的時間與耗損的能量都嚴重地失衡，但在疏離感的基礎心境裡仍駐紮著充滿光的振動。疏離感是某個深刻的心靈禮物最外頭的包裝，每當你內心沉重、傷痕累累時，記住你正在給出服務，並請為此寬慰自己。你正在做你來到這裡要做的事，你可能一直在找做得更好的辦法，但不論辦法為何，你都不會失敗。[24]

我們不會失敗。約翰．M（John M.）分享：

> 有時我好想讓位給我的身體，這樣它就可以成為更高能量或目標的通道。因為「我自己」似乎沒有好好地運用它，而且我猜要做到的話，我得改掉一堆壞習慣，也必須使出全部的意志力，捨下我的世俗野心。[25]

改掉壞習慣是很棒的抱負，可儘管不是每件事都有條不紊，我們依然可以服務，可以跟隨渴望服務的心念，無論是否完美。再者，奉獻我們的存在時，並不需要知道通過我們的光，會被用在什麼地方。一九八二年，唐問Ra：

提問者：接下來二十年內可能的局面，似乎是踏上追尋之旅、或覺知造物本質的個體越來越多，但同時也引發了巨量的混亂與困惑，減輕這些困惑是不是許多流浪者投生之前的目標？

Ra：我是Ra。流浪者的目標是服務這個星球上的個體，並且以自己的振動照亮整個星球，改善不和諧的情形，緩解因不和諧而造成的任何結果。協助尚未顯化的局面這類特定的意圖，並非流浪者的目標；光與愛會流向尋求它們、需要它們的地方，至於是什麼地方，事先並無計畫。[26]

24 Q Q'uo, transcript dated May 22, 1994, p. 3.
25 John M., letter dated August 3, 1999.
26 *Law of One*, Book III, pp. 107-108.

面對太陽活動、聖嬰現象（El Niño）和反聖嬰現象（La Niña），可怕的颶風、乾旱與洪水，還有地震以及其他全球性的各類自然災害，我們很有理由問，所謂的照亮星球，是否真有作用。就我個人，我相信我們的努力，已讓此刻成為了轉捩點，醒覺其靈性本質與潛能的地球同伴數量增加，開始留心並見證流過自己的光。一九八八年，Q'uo描述：

> 這個星球上，尋求和平、光、喜悅的個體越來越多，幾乎已達最大值。穿著什麼樣的肉身外衣都相同，每個追尋者即使落空，也再次起身尋求，難免退卻，又更大步往前。我們全都是如此跌跌撞撞，而每一份堅持都使光變得更亮，包圍地球的光網更強壯，更能推動行星意識通往蛻變的方向。你們人類有一種概念稱為臨界質量（critical mass），行星地球的意識正在朝這個臨界點移動，大量達收成標準的靈魂會移至與當前不同的實相，不同的幻象，更細緻的課程，以及情感、心智、肉身上都更溫和的經驗，但一體兩面，那也將用上比第三密度更漫長的時間。[27]

一九九二年，Q'uo則說：

> 從太陽系之中或之外投生至此的另一群個體，為了服務你們星球及其上住民，縱使

進化腳步早已超越第三密度，他們仍選擇返回這個地方。如先前所提，以下一個光之密度為目標持續前進的個體，渴望藉由服務他人來學習；而此刻在這個星球上，即有許多這樣子的個體，自他處來到地球影響範圍內，將有幸觸及太一造物者之光的自我本質，化為更明亮的存在，供應他人光與愛，一如我們曾說，這項服務能照亮整個星球。[28]

一九九六年，我們的努力逐漸產生效果：

時空的特性開始改變，個體感知時間和空間的方式也慢慢有了調整，甚至你們物理學家試圖探究的亞原子粒子（subatomic particles）及各式各樣的新粒子，皆是第四密度時空的一部分。你們星球和上頭的所有住民，都在為進入新環境做準備，這一刻，我們要很歡喜地對你說，照亮行星意識的工作，已有了顯著的成果。[29]

27 Q'uo, transcript dated March 13, 1988, pp. 2-3.
28 Q'uo, transcript dated May 4, 1992, pp. 6-7.
29 Q'uo, transcript dated September 15, 1996, p. 4.

我們在路上了！然根據Ra一九八一年的訊息，因著行星地球物理層面的變化，紛亂也不遑多讓。它們的確讓人很難忽視、帶來很多麻煩，但我認為，它們預示了破曉的到來。黑齊說：

> 我們要咒罵古怪的氣候、強風、地殼變動、極寒和暖冬？或者，我們願意看見大地之母不可思議的美，她搖晃自己，把老舊、殘破的碎片清乾淨，為萌芽的意識及自我覺知理出位置，迎向新的開始？沒錯，這是令人振奮的時期；太美了，這一切。[30]

這位北歐土地上的流浪者，提出的平衡觀點也非常美。本質上，比起把這些災難看成嚴重的問題，花時間擔憂我們完全無法控制的事情，我認為安住在信心之中，是觀看地球變化、照亮行星振動更好的方法。只要我們持續懷抱全然開放的心，讓光通過能量系統，這個世界的光就會迅速增加。任何想要找出具體進展、未來走向，或何時、何地會有什麼變化的行為，都不會增強信心，只加強恐懼。我也不特別鼓勵任何人向星際邦聯尋求氣候說明和地球目前的振動情形，純粹是因為我覺得，基於恐懼而請求訊息，會使通訊的管道失去協調。關於這一點，Q'on說得很好：

在各種文化、次文化、探索新體驗或未知領域的思想運動中，都有許多個體，正進行意識本質的變革。因此，並無一定準確的方法，可查明變化的過程，只有心裡頭愛的流動，可能為個體指出，究竟有什麼不同。[31]

一旦覺察到心裡頭愛的流動，我們將會更清楚地看見，自我形而上的力量：

我們呼籲每一位關心地球的個體，重視自己的力量。絕沒有「無能為力」這回事，每個個體都有極大的力量，可以用來創造幸福或招致災難。當好人沮喪地責難不愛惜美麗環境的人時，形而上來說，他們正在傷害地球。他們丟掉了療癒地球的希望。這些正向屬性個體沒有意識到，幻象就只是個幻象。幻象會繼續製造可以產生催化劑的情境，但它自己卻不會陷進去。正向個體的無力與絕望，在幻象中會映射成幾倍大，和冷漠地對環境做出可憎行為相比，破壞力更上一級。[32]

30 Heikki Malaska, letter dated February 19, 1999.
31 Q'uo, transcript dated February 26, 1995, p. 6.
32 Q'uo, transcript dated April 7, 1991, p. 5.

❖

對大地之母而言，比環境汙染更嚴重、更難受的，是正向屬性個體逐漸失去把握，無法相信一切都好，一切都將很好。不是在這個幻象中，而是在意識的不朽實相裡，你們每個人都和永生的靈性、富有創造力的無條件之愛息息相繫。汙染山林河川當然不是好事，但它屬於這個幻象，而你來到這裡，也將離開這裡。撇開幻象，不論是行星地球、或是你，都立於信實、有愛、充滿潛力與希望之境；倘若你在嘗試療癒物理地球時夾帶批判，它所帶來的傷害，將蓋過你欲教導的愛。[33]

不夾帶批判才難，特別是看見草率或不誠實的人折騰大自然！批判別人，批判自己，批判是如此輕而易舉。當我們發現自己正在批判，打斷它的關鍵是想起我們身處形而上的宇宙，就靈性工作來說，花時間生氣，遠不及保持心輪開放來得重要。Q'uo表示：

你們有許多東西需要學習。你們在幻象裡會犯錯，但形而上界無所謂錯。那只是你學習的一部分，幻象的一部分，身而為人的一部分。寬恕自己，因為這樣你才能寬恕所有人，因為你眼中的寧靜與救贖，對所有注視它的人而言無疑是一種祝福，對被愛照亮的這個星球也是。這份愛並非源自於你，我們也不會要求你培養無限之愛

這類的東西；我們只請求你打開自我，允許磨難雕鑿你、清空你，使你成為一個美麗又透明的器皿，讓無限之愛川流其中。你是一個容器，一個珍貴的容器，你會盛裝什麼？你想供應什麼？[34]

是啊，我們要盛裝什麼？不裝什麼？思量個人的蛻變歷程時，這是至關重要的一題。Q'uo說：

你們人類經常誤以為，要找些什麼來做為給予這個世界的服務和靈性禮物。找一個非比尋常的角色，找教導、療癒、預言的機會，然而這些事情之於你們此刻在這個星球、這個密度的主要使命，永遠是第二順位。主要使命很簡單，就是用開放的心，面對來到眼前的人事物，說完了。可是，它卻需要一輩子的功夫，畢竟在沉重的幻象中，人如何能保持無懼？肉身沒有這項設計，人類的大腦，做選擇的器官，選擇恐懼更是家常便飯。事實上，只有傻子是無懼的，而你們所知的老師耶穌基督曾說，只有傻子能迎來智慧，只有活得像孩子一般的人，才能繼承天國。[35]

33 Q'uo, transcript dated April 7, 1991, p. 5.
34 Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 5.
35 Q'uo, transcript dated January 19, 1997, p. 3.

要從恐懼移往寬恕和接納，重新找回喜樂的天性，說鐵定比做容易，有時連說都說不下去。若正值苦痛之際，更好的選擇是與自己的內在一起休息，好好療癒，無需再做星球的事工或其他除了重建自我能量以外的工作。但隨著每一次有意識地進入開放的心、流動的愛，我們越來越熟稔，越來越能銘記，那些閃耀著光亮的片刻。通往敞開心扉的道路上，沿途是難以言喻的豐盛感；雖然我不打算詳述它，但這樣的時刻或覺知一出現，你會曉得，我們說的一模一樣。我們所有人的心裡，都有這般自然、「預設」的狀態或設定。推至根本，我們全都安穩地存在於至福和喜悅之中，那正是我們在孩童時期經驗生活的方式，直到我們受傷了為止。現在，我們還是可以取用這些能量，只要我們移開對成就、對苦痛、對任何阻礙我們敞開心扉之物的執著。Q'uo說：

我們看見這個星球上很多過去光並不普遍的地方，開始透出微微的亮，但閃閃爍爍，忽明忽滅。我們也發現更多、更密集的光，自許多地區、個體或團體向外發出，照耀世界。無論何者，過程皆與第三密度其他蛻變歷程相同，必須破除或卸下舊的感知、思考和作為，騰出空間給新的覺察，收納長期隱匿在內心角落的悲憫與理解。彰顯愛的能量，本是你投生至此的渴望，不僅有助自我進化，得以服務他

人，也將照亮行星，「光耀」地球。[36]

自我蛻變等於地球蛻變

個人蛻變是值得再次檢視的主題，因為寫好自己的功課，就等於造福世界。Q'uo說：

> 追尋者非常期盼經歷蛻變，但它卻是個漫長、隱微的過程。任何決定在表象上的意義可能有限，然而當一個人處於蛻變之中，內在某個由各種抉擇、或各種聲調、顏色交織而成的複雜區域，容我們稱之為心智內的「子程式」（sub-programs），它看似取代了表面的漣漪，事實上漣漪卻是它的啟動器。就主程式的核心作用而言，改變行為相對簡單，不需要太艱澀的編碼；但當你要求的是改變存在的狀態、改變覺知與經驗自我本質的方式，那就是反覆而細微的工程了。[37]

改變覺知自我本質的方式，的確是一件幽微的工程，一磚一瓦，一輩子的工程。我們會發

36 Q'uo, transcript dated March 27, 1991, p. 7.
37 Q'uo, transcript dated July 12, 1992, pp. 2-3.

現自己不斷地重回某個人生主題，反覆聽見關乎自我課題或服務的主旋律，卻只能用看起來還很零散的符號去確認及回應它們。在劇烈的蛻變過程中，我們有時甚至會感覺自己幾近倒塌，瀕臨死亡。然而，那是在同一塊土地上重建的意思，自己仍是自己；只是向著自己的心，自己的真理，重新定位。不如，我們稱之為內在換了「風水」！Q'uo說：

> 從字面上來看，心靈變革或許會讓人聯想到拆除舊屋，移開原先的真理、正義與道德觀點，好讓更大的真理、正義與道德有顯化的空間。某些個體把這種經驗叫做啟蒙，但不管怎麼稱呼，重點是它的特徵。首先，當個體拔掉舊有的、較小的真理，赤裸地自密密麻麻的個人觀點中尋求真正的氧氣，瀕死等級的痛苦不言而喻。接著，拆除舊屋的聲音會引起其他靈性個體注意（無論正向或負向），脆弱的結構更容易遭到入侵。正向個體不會趁機闖進任何蛻變工程，但負向個體可能會試圖擷取變革的好處，也會將這個縫隙視為大好機會，給願意為了經驗更大、更遼闊、更知曉悲憫和智慧的生命而承受痛苦的個體，製造挑戰與信心的測驗。[38]

正向的協助也好，負向的「激發」也行，精確地說，它們都不是衝著個人而來。正向屬性者回應的是光和我們的渴望，負向屬性者則想控制光，或撲滅我們正在使用的光。

Q'uo說：

心靈蛻變牽涉到的議題其實非常中立，但對追尋者來說又是獨特的個人經驗，亦即追尋者透過個別的變貌形態經歷各自的覺知，而擦出的火花也和一個更大的自我融合，共同創造出動力。這個過程很難用言語表達，因為自我即為你之所是的火花，同時也是包含你的一切萬有。當一個人沿著心智之樹向下移動時，自我的層次是無限的，投入這場細微工程的經驗者，可能這一刻待在某一層，另一刻又去到一個截然不同、令人費解的位置。心智會在這些層次間飛躍、深潛、爬升而後趨於平穩，與此同時，個體卻絲毫未覺；若以大海來比喻，靈性的海洋是三維的，而你能夠在水中呼吸。[39]

那麼，我們就允許蛻變的能量在心智層次中來回游動吧；支持自己，且無需過度擔心。我們可能會覺得自己被自己的能量系統突擊了，當它在心智深處進進出出，引發鋒利

38 Q'uo, transcript dated March 31, 1991, p. 2.
39 Q'uo, transcript dated March 15, 1998, p. 2.

的情緒和一連串的感受時；但，讓這些東西穿越能量系統，對我們有很大的幫助。頓悟之際，我們通常搞不懂自己在做什麼，沒有邏輯，它出其不意。

> 第三密度的蛻變幾乎都是拐著彎出現，沒有這個器皿形容為「出手前先預告」（telegraphing the punch）的明顯信號。因此，誠摯地尋求並建立規律的練習，如冥想、沉思或祈禱，是打好基礎的關鍵；同時建議拓寬內在對「環境」的定義，把每個人有無肉身都永恆立足的靈性區域也納進去。蛻變正是在靈性自我的地基上躍現，一開始往往只覺混亂，而且它未必直接或明顯。我們可以提供的建議，是極盡全力參與這場舞蹈，依著生命的節奏踏動腳步，在閱覽自我的無盡長廊裡，感受那輕柔低語的心靈旋律。[40]

在這場心智舞蹈中，失去平衡、兩手叉腰、不知道節奏會怎麼變化或領我們到哪裡，都沒關係。如此深深投入的感覺，也是我想要擁有的體會。人生經常像一首散拍樂曲（Ragtime），加重或加快，都是突如其來。一次又一次，接過本質變革的招式，我們逐漸信任生命，信任我們內在的舞者，平衡感已變得更加靈敏，更能跳出，超乎顯意識心智可表達的藝術性。

當個體反覆接受試驗，並決定此生要學習更多、服務更多、更成為自己的存在，就會迎來一個相對平順、同時也比較迅速而顯著的變化、修正，或更確切地說，蛻變。就像是遮住眼睛的信任遊戲，一次一次，下一回合需要的信任更多；雖然困難度越來越高，挑戰者也已經鍛鍊得更為強大了。因此，若個體意識到要做一個選擇，要選一個新的課程，他便能夠據以判斷，自己是否可以接受下一個過程中，必然發生的壓力、紛擾與困惑。[41]

至少，我們可以預見過程中慢慢升高的信心，會使下一回合更加順利。因為有信心，我們也多了點耐性：

「等待」是亟需被尊重的一件事。在物理幻象中，從較狹隘的真理變化至更大的觀點，看上去耗盡整個蛻變期，用掉所有的耐心。啟蒙時刻往往出現在深夜裡，經驗

40 Q'uo, transcript dated August 22, 1993, p. 3.
41 Q'uo, transcript dated November 1, 1992, p. 6.

此刻的個體將被喚醒，並感到莫名又無形的恐懼。這是來自負向途徑者的致意，可以的話，他們會試圖勸誘個體別改變，甚至連狹隘的真理都別追尋。他們希望個體向恐懼投降，把靈魂藏在自我之中，穿上一層層的盔甲，成為苦澀、灰心、失落進而麻木的受害者。經歷這般蛻變過程的個體，唯一的利器，就是全然的信心。[42]

即使蛻變過程顛簸起伏，擾嚷不絕，我們仍能依恃信心，「一切都好」的信心。不只對自己有信心，也相信外在世界都有我們度過這個難題所需要的東西：

大量的線索與提示，存在你們日常生活的實相中。就像柱子周邊的雜物，如此尋常的事物就有足夠的信息來產生催化劑，進而創造出最好的顯化、最完滿的轉變、最澈底的頓悟。對於受到召喚成為服務的追尋者而言，日常生活與表象上的尋常事件，已囊括了全然領悟與淨化自我所需的每一項工具與資源。[43]

❖

你，和你的顯意識，如同一座巨大冰山的頂端。你的自我，真正的你之所是，奧妙無際的自我，展現出來的只是很小一塊，還被包裹在你的人格體、或小我之中。它的預設值本來就不是「外顯」，因為真實的自我，是你顯意識努力追求的目標；而

當你完全醒覺，你就會看見你的深層心智內，真理早已安穩地落定於你所有的存在狀態裡，且無聲的智慧，內在的愛之火花，也在其中轉化痛苦、磨難、誤解和每一種負面情緒。追尋者就像是在自我的土壤上翻掘，讓自己變成一小堆一小堆、終至完全碎裂，用休耕來靜候，播新種子的那天。[44]

我們彷彿心靈農夫，土地就是深層心智。我們越常上工，給予養分，疏鬆活化，土壤就會越肥沃，果實就會越豐碩：

你必須當你本質所是的那個人。從頭到腳、從裡到外，你是三百六十度完整的圓，有最輕、最明亮的一邊，也有極深、極黑的一面。將你的情緒看成承載資訊的能量體，它向你示現過去的果實，也為你帶來蛻變的種子，淨空你的自我，變得越來越清爽、越來越輕盈。那個黑暗本性藏身其中的塵世自我，如大土堆般沉重，然而同

42 Q'uo, transcript dated March 31, 1991, p. 3.
43 Q'uo, transcript dated March 19, 1995, p. 2.
44 Q'uo, transcript dated November 13, 1994, p. 2.

樣的這片土壤，也是真理、美意、召喚你前進的奧秘生長的地方。[45]

然而，在翻掘、碎裂的混亂裡，若覺自己將要失控，請寬恕來當幫手：

混亂最讓人不舒服的是什麼呢？是缺乏秩序、失去控制的感覺。追尋者很自然就會盯著這個感覺，說：「我不應該覺得失衡，我應該要很清楚才對。」但是，「應該」不是個有用的詞。一個人應該經歷的事，就是他正在經歷的那些事。我們無意計較錙銖，但若從語言中刪除一個詞可以對正在經驗改變的人有好處，這個詞就是「應該」。關於時間，心有頭腦所沒有的智慧，因此最好讓心選擇安慰自己的方式；在面對變化的時候，妥適地、巧妙地補充耐力。[46]

我們可以在心輪中歇息：

蛻變的過程會不斷地出現非常多憂傷和失落的感受，因為當改變自然發生之時，你會走向另外一條沒有走過的路，就像命運幾乎沒有坦途，你也會經過顛簸與不順。但是，我們鼓勵你懷抱信心，讚美過去，同時開放心胸，迎接現在已然與即將到來

的一切。[47]

憂傷、失落、不舒服、經常性失眠，實在很難再有力氣懷抱信心。不過，只要對進行中的改變有所覺知，我們至少明白了不舒服的原因；同時，我們可以形塑決心，遵循節奏，盡己所能，攜著恩典投入舞蹈。「不如意之事，十常八九」（**it happens），靈性生活並非追求免於困難或痛苦，而是在應對不可避免的催化劑和情緒時，盡可能從容、寬諒。如果我們能夠在這樣的時刻跟隨愛，走向更高的道路，沉穩地注視著事件形而上的一面，及其中所有人的議題，我們便已發揮最大的創造力，用最佳的眼光，權衡了當下的挑戰。我們可以在心裡做些什麼來把愛放到最大？我們可以服務誰？可以原諒誰？什麼情況下，我們能避免自我防衛？我們如何修復一個不違背我們道德或誠信的事件？這些問題，都有助於我們在不舒服的時刻，仍能擔任愛的使者。然而，催化劑來襲時，不舒服是人之常情，催化劑摻入蛻變過程裡，這個「不舒服」又更複雜、更難馬上釐清。我們需要給自己時間，

45 Q'uo, transcript dated October 6, 1996, p. 3.
46 Q'uo, transcript dated July 12, 1992, p. 4.
47 Q'uo, transcript dated April 21, 1995, p. 2.

度過磨人的階段，消化和其他自我之間的考驗；與這些情緒、事件、牽涉其中的靈魂一起坐下來，招呼它們，和它們相處，用心、用時間，陪伴自我的煩憂與痛苦。

> 踏上心智與靈性之旅，你將因你的經驗而不斷轉化，持續改變。這些改變並不輕鬆，所以會讓人感到痛苦。你越和蛻變的能量共舞，就越能減少恐懼滋生的程度，你可以看著痛苦說：「我一定會順利蛻變。」但如果你需要恐懼，就請允許自己恐懼，想要保護脆弱的內在自我並沒有錯。允許恐懼，然後試著少一點、再少一點，慢慢移動，給自己鼓勵。別因抱怨自己缺乏勇氣，或抱怨生命轉變帶來折磨，而對自己失去信心。[48]

除了時間，在個人轉化、蛻變之際，我們尤其需要對自己誠實。能量阻塞的地方、憤怒或悲傷失控的位置、執念和癮頭壓過單純偏好的橋段；簡單來說，就是不平衡所在之處。因為改變的當頭，是進行深層靈性工作、釋放阻滯能量的絕佳時機：

> 你們每個人都有很好的機會，可以破除為了躲避自己所害怕的痛苦而堆疊的外殼、面具與防線。解決痛苦和困難的答案，就只是接受它、擁抱它，懷著信心前行，嘗

試注視當下此刻的愛，給所有你遇到的人體恤及關懷。若你尚未看見完整的訊息，混亂、困難和痛苦，便象徵改變或蛻變的契機。[49]

❖

幻象少不了磨難。而我們認為，試圖抵擋、壓制、或逃離磨難的個體，等於丟掉了要領。你努力取得化為肉身的經驗，目的並不是成為完美的形而上存有。你是為了被精煉、被淨化才選擇來到這裡，粹煉自我本質必然是個劇烈的過程，因為其中每一道變化都很艱辛，且違背你肉身與心智載具的第二密度本能。和小組、或任何靈性社群在一起，可以幫助你進行你想落實的修練工作，讓你更容易擁抱蛻變，在過程裡也更自在、更愉悅。[50]

懷著信心，擁抱磨難，用從容和快樂的心境經歷修練，是很崇高的理想。但我也一次一次在他人身上、在整個歷史上，見到落實的例子。形而上觀之，轉身逃離磨難或懼怕它

48 Q'uo, transcript dated December 13, 1992, p. 2.
49 Q'uo, transcript dated November 3, 1996, p. 3.
50 Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 4.

的存在，與正視它、進入它、走過它比起來，效率更差。身處蛻變時，外在的人事物都是照出我們內心的鏡子，雖然可以把鏡子打破，它卻不會就此消失，在我們學會之前，破了還有下一面。Q'uo說：

> 我們請求你旁觀蛻變過程中的苦難，這是比較平衡的態度，就我們的淺見來說。面對這個器皿所稱靈魂的黑夜（the dark night of the soul），全心全意，但不動聲色，將使路途變得平坦一些。卸下防備，交託自己，迎接那勢必艱辛的苦難，如同招呼家人好友一般；當你把生命、身體、心智、力量與意志投入這個過程，心彷彿被魔法打開了一樣，你也將發現無論苦難有多劇烈，都不會要你的命；反而是清空你、洗淨你，讓你成為更純粹、清晰、明亮的通道，把源自無限的愛與光傳導進來，經由你流向這個世界。[51]

很多人自青少年時期便開始經歷磨難，探究靈性奧秘會提升我們改變的速度，當然也更快迎來脫殼的苦。Latwii群體表達他們的心意：

> 在你們幻象中，任何種子都必須被放進黑暗的泥土裡一段時間，待其衝破外殼、限

> 制、經驗的束縛，向著光迸發出新的生命。從我們的角度來看，你們幻象中每個個體的蛻變都只是一眨眼，但我們也知道，這一眨眼在你們的經驗裡是很遙遠的路程，很漫長又孤單的黑夜。當我們與你們合一，體會到那孤獨、疏離的痛苦，我們同時也感受到，內心滋長的悲憫及同理。[52]

苦痛總讓人覺得，表象上的孤獨和疏離，會無止盡地蔓延下去。還好，這樣的緊要關頭提醒了我們已經達到意識醒覺個體的能力極限，可以把棒子交給信心，相信正在我們經驗中運行的整體計畫，相信更高的指引：

> 當個體觀視自己的經驗，或處於事件之中，如果裡頭真的蘊藏考驗、而且已經充分領略強度，那麼他將會發現，在某個範圍外，經驗要怎麼演變，結局要往哪裡走，他都很難再去撼動。這時，他或許冥想，或許祈禱，明白最有用的做法，是將顯意

50 Q'uo, transcript dated October 15, 1995, p. 4.
51 Q'uo, transcript dated March 15, 1998, p. 3.
52 Latwii, transcript dated May 27, 1990, pp. 11-12.

識心智相對較小的觀點，將做什麼、不做什麼的分析作業，交予更大的自我（有些人稱為高我），交予指引、守護第三密度幻象內所有個體的光之原力。以此，個體直視自己的局限，同時也看見自己的需要，藉著交託較小的觀點和信念，尋求啟發與視角上的轉變。[53]

❖

你們幻象中每個追尋者都可說是在一片漆黑的環境裡移動。沒有什麼是已知的，或許確實存在的追尋者除外，他們在特定的邊界內生活，而這些邊界似乎也很真實。追尋者經由思考和經驗，映射自我的存在，並逐漸熟悉這些邊界，人生旅程變為已知。這些邊界的功用，是為協助追尋者聚焦在旅程的某一部分，一旦目的達成，邊界就可能解開，告別熟悉，再度昏暗。你們許多人將此過程稱為蛻變，而這般換崗儀式（changing of the guard），容我們說，也可稱為啟蒙。送走舊的，迎接新生，我的姊妹，新生的仍是邊界，但已擴張了一些。[54]

自我蛻變即地球蛻變，而交託較小的觀點，是蛻變程序中神聖的一刻。面對重大的難題，我們人類經常沒有好的解方，經常要在無知的漆黑當中，純靠信心把難題帶向更高的位置。我們往往得鬆開自己的意志，臣服於命運和神性，一心相信著當前還看不見、走下

去才會出現的計畫。那放開手、僅憑指引和信心前進的剎那，就像是打開一盞形而上的燈光，改變了我們，同時也照亮了世界。我們用當下的痛苦搭建舞臺，預備迎接心曠神怡的未來，漸進式變革正是如此。它可以好比酷刑，但若我們能辨識出真正運行中的事，舒緩心境看向更大的觀點，對整個過程抱持信心，它也可以透出歡喜：

> 痛苦和受限的時刻，是造物者特別靠近的時刻，亦是值得喜樂、感恩的時刻。因其象徵著改變，也預示了新的課程。想領會這一切的個體，只需真切地寬恕，平和地接納，讚頌無限造物者之光，在宇宙的懷抱裡歇息，不作他想，靜候蛻變登場。[55]

靜候蛻變，我愛這個畫面。當我們領會到一切都是好的，信心讓我們敢於交託自己，我們就能向聖靈、指引、愛的原力臣服，就有接納與寬恕的勇氣。願我們迎來如此神聖的一刻，儘管面前是催化劑的考驗或靈魂的黑夜，都從容淡定，等著沐入光裡！

53 Laitos, transcript dated February 24, 1987, pp. 10-11.
54 Hatonn, transcript dated July 29, 1984, pp. 6-7.
55 Q'uo, transcript dated March 18, 1990, pp. 6-7.

身為靈性追尋者，你同時處於思想、存在、本質的形而上宇宙。活在兩個世界裡，從來都令人煩心，但正是這樣的動態過程，翻攪出肥沃土壤，茁壯了靈性進化。請知曉你始終在前進，又無處不歇息；知曉你恆常學習，也從未不明；知曉你不斷奮鬥，卻每一刻都已準確抵達你的追求。知曉自我，允許自己成為自我。放開，再放開，把自我一次次從符合標準、通過評量、具備意義等束縛中釋放出來。每一次釋放，每一回寬恕，更上層樓的接納，都將為自己帶來啟發，讓新芽有機會生長。[56]

找到自己內心的和平，就能推及他人，共享和氣。除了終止任何戰爭行動外，唯有保持我們自己的小宇宙風平浪靜，才可能實現世界和平。說得更準確一些，和平不僅僅是某個地理位置上的個體不再用槍口對著彼此，也包含我們不再為了撕裂、排除、傷害與分化，拿言語、想法、態度或信念攻擊對方、壓迫自己。我認為，絕大多數人都能彼此相愛，是和平降臨地球的最低門檻，我也希望我想錯了，因為要達到這個標準，是一條漫漫長路。也許無法在第三密度實現，也許，我們只能在自己心裡面，或這個第三密度世界，不斷嘗試，往前一點是一點。但這並不減損蛻變的價值，它在我們的顯意識心智中，刻劃出深層自我的臨在，以及對本質的覺知。肉身生命賦予我們的機會，是極大化經驗、學習與服務；把自己交託給信心和指引，尤其是面對改變或困境之際，從更全面的形而上觀點

出發，好好利用這個「機會」，妥善化解當前挑戰，也照亮或啟迪我們的顯意識心智，療癒事件或關係，再踏實地填答人生課題。個人的內心做到了，地球也跟著亮起來了。

這是很不錯的計畫，而我們的職責，是揚起寫著自我本質與存在的旗幟，走入昏暗的第三密度競技場，期程即是我們活在行星地球上的這一生。用存在來服務，貌似異想天開，我們就這麼辦！願來到這個星球的流浪者，盡其所能地付出最深切的自我，投入用存在來服務的事工；也願已經醒覺的地球住民，及預備畢業進入形而上密度的個體，同樣獻上湧流的愛與飽滿的心。這份職責會常常遭到嘲笑，但別懷疑，它就在自我之內，也在我們遇到的任何人之中。計畫持續運轉，一旦我們覺察到形而上的實相，自然而然會加入它。誰都可以參與這項計畫，上班族加班趕工，全職媽媽換尿布，我洗滌晚餐食材，無論做什麼事，我們都可以練習懷著愛，以完滿、開放的心交會當下，無論什麼身分，愛的存在，沒有排行。

我深深同感那無法避免的磨難，更誠摯感激承受磨難卻仍敞開心胸、擔起職責提供服務和愛的個體，給予的每一分努力。走在這條景色瑰麗但塵土飛揚的大道上，祝福隨時在側，光也越加明亮。不可思議的偉大同伴，不枉此生的美好旅程。

56 Q'uo, transcript dated September 9, 1999, p. 4.

第15章 活出奉獻的一生

全心投入

這是為忙碌的人類而寫的手冊。我們多半忙著工作賺錢，就算是不需辛苦謀生的人，幾乎也一樣忙個不停。我從來不曾碰過任何年紀的任何人，在尚未深入探看自己、進行意識工作之前，能免於用各種事物把生活與生命塞滿。電腦、數據機、傳真機、手機，以及其他使工作變得更加緊湊的電子工具，活在這個資訊時代，我們以過去地球上從未出現的方法，與彼此取得聯繫，產生連結。第四密度的文化，是增強群體協調、追求共同目標，而目前我們身處的溝通網絡，則如同腳踏車的輔助輪，訓練我們熟悉，將要到來的愛之密度。

我也想把這本手冊，獻給願意探究深層觀點、尋找不同角度的人。比起過去任何時候，現在的我們擁有更好的物質條件，互動與連結都更方便。但若無法跳脫俗世心態、跳脫階級或地位等物質目標，我們就不可能找到在喧囂生活裡虔敬奉獻的方式，反而永遠坐困外在世界的荊棘，和越逃只會越多的催化劑。虔誠生活的第一步，即嘗試在每個境遇中展現信心，融化恐懼，以渴望、意志、期盼為憑，而非跟從表象上的細節、事實與個性。

回歸本質，你們每個人的首要志業，即是活出奉獻與信心。如此一來，最深邃、最如實的你，便成為你經驗外部世界的根基。當你懷抱這般心境、傾向、或容我們稱

> 為偏好，並如同其他認真追求的渴望一樣地體現它；你將在你之內聽見，在靜默中聽見，愛說的第一句話。[1]

靜默也是這項志業的特色，活出信心並非張揚的事，它甚至常常很不明顯。然而，日日以信心為憑，收穫將豐碩得超乎估計。跨越困境本身的外部設定與結構，發掘其中的神聖質地，且相信自己內在坦率開放的愛可以發揮魔法，轉化外在實相，這對我們來說，未曾容易過。它需要投入決心，付出自我，持續努力，或簡言之，選擇掌握自己的生命，而非外在的世界。

> 別讓心感到煩亂。你可以掌握意識，如果你選擇做自我的主人。找出內在的平衡點並朝它前進，以此運作你的意識；並非想辦法擺脫煩亂，而是帶入神聖觀點，連結與內在造物者的關係。「態度」不過兩個字，卻是靈性生活的關鍵，只要打開眼睛去看、張大耳朵聆聽、願意用心理解，萬事萬物，皆有其神聖之處。[2]

1 Q'uo, transcript dated November 27, 1994, p. 4.
2 Q'uo, transcript dated November 13, 1994, p. 4.

過去，我們習慣用僻靜來表達虔誠。一直到五年前，我都還是會找時間，進行一年一度的靈性靜修。要把週末空出來，總讓人手忙腳亂，可完全停下步伐，在靈裡休息幾天，又覺得不枉此行。不過，由於缺乏參與者，我們結束了僻靜團體。雖然少部分處於蛻變或啟發階段的人，依舊會為各種活動或工作坊撥出時間，但我們的日常事務實在負荷太大，沒有辦法輕易轉身，去某個地方修練。我們必須在沒有特定場所、以每日繁務為背景的情形下「僻靜」。這也意謂著我們將同時活在，不同層次的存在狀態。

> 對持守奉獻、崇敬靈性的個體而言，生命同時存在於兩種不同的層次：既是榮耀也是重擔。外在世界嚴酷無情，非黑即白，服務他人與服務自我相互牴觸；然在表象底下，隱含內在的實相，唯有用「心」，才能明瞭其中奧義。[3]

自在穿梭雙層生活，是多麼大的挑戰，我們一定想像得到！仍能察知顯現於外在世界的細節，勝任表象層次上的相關事務，同時遵循靈性與道德原則，恆常敞開心輪，祈請我們的能量系統，鋪出一條明亮的道路。這是極度幽微的工作，且當他人扮演把自己照得一清二楚的鏡子，催化效果十足，要客觀地看見對方的靈魂，難度又是大大提升。

> 個體需要活出他已經習得的東西，而最常見的情況是，太快操作更高的靈性或無形的奉獻技巧，留下遭到忽略、不被愛的身體，且沒有任何知識去採行其他應對措施，也遺漏了選擇全心尋求真理之初，內在新生的靈性小孩。[4]

倘若我們希望鬆開自己，安穩地走入開放的心，就必須療癒及接納內在的靈性小孩。它誕生於我們醒覺自我靈性身分時，隨著意識工作的進行，淬煉心境與情緒，它也逐漸得到養分，慢慢成熟。從這個角度來看，內在靈性小孩需要我們持續不輟的協助。每當我們因為催化劑失去平衡，很容易就會偏離中心，偏離愛與開放之心所在的位置，落入表象的混沌風暴中。此時，不安全感會浮現，提醒我們要和內在小孩合作，合作的內容又是什麼。也許因為倉促或急忙，沒辦法在狀況發生、催化劑出現的當下，騰出時間來完成合作；但我們可以在一日終了之際，反思並處理這些事情。無論借助冥想、沉思或祈禱，我始終建議我們形成某種規律。

3 Q'uo, transcript dated July 14, 1994, p. 4.
4 Q'uo, transcript dated September 28, 1991, p. 3.

我們鼓勵每個人在日常生活中，規律地榮耀自我的核心，本質上的存有。一如既往，我們建議每日冥想，無論處境好壞，都朝向太一造物者超越言語的愛。流浪者的挑戰，是在這個特別的幻象中安頓自己，全心投入，成為蛻變的一員，又把握存有的中軸，恆常遵循愛之所向。[5]

渴盼純粹的愛而生成的崇敬力量相當強大，我們可以更專注地追求開放的心，卻要避免沉浸於自己的意志和服務的渴望，對自己的努力與收穫過度感覺良好，看待過往足跡的眼光只剩下驕傲。我們很容易犯這樣的錯，驕傲也使人出手抵禦，捍衛自我：

只要你還認為你有個自我需要捍衛，就代表內在的自尊必須處理。追尋者最常需要處理的也是自尊，無論多麼堅持、虔誠、純粹地年復一年追尋，卻仍想著是「我」在搜尋、「我」在觀看、「我」在尋求成為「我」能力所及的最佳狀態；相反地，我們已經發現，追求更充分的自我覺知，其實是個簡化、減法的過程，那些捍衛自我的東西必須移走，直到路障排除，自我淨空。[6]

我也有一樣的發現，在我自己的生命裡。漸漸地，我被緊繃跟恐懼給捉住的次數越來越

少，一步一步，我看出自己即使傾聽時也會防衛。我希望有一天，所有的防線都不見，只有愛、接納和寬諒。我可能一輩子都達不到這個目標，但每脫落一點緊繃與恐懼，都讓我感受到寬闊、輕盈，吸引我持續追尋，這門放手的藝術。逐漸脫離恐懼束縛的關鍵之一，無疑是活在當下此刻：

> 昨天的改變已經過去，明天的改變無法肯定。你只需要把注意力放在當下，你所在的這個當下。[7]

把注意力放在當下，將使個人感知結構產生重大的變化，轉而注重念頭，並開始對催化劑有所覺察。這不是外在世界會支持我們做的事，一方面，行為常常被擺在第一位，思想與動機則不是重點；另一方面，我們被教導要盡量減少不舒適的經驗，但重大的變化對多數人來說，反而增強了不舒適的感覺。奉獻與崇敬可以讓我們的生活變得更喜悅、更平和，就是絕對不會更舒適。保持心輪開放，活在當下此刻，我們會看見自己加速蛻變，以

5 Q'uo, transcript dated May 22, 1994, pp. 2-3.
6 Q'uo, transcript dated March 1, 1998, p. 5.
7 Q'uo, transcript dated January 16, 1994, p. 3.

各種方法，在各個層面。它是一個複雜的現象，而且會讓人不斷感受到社會的反作用力，甚至常常，自己也反對自己。

> 每個人都會對自己失望幾回，我們鼓勵你欣賞它的美。過去認為要緊的東西換了順序，心的習慣改變，陳舊的事物必然剝落，產生傷口。順著生命的流動，與命運攜手合作，想藉此加快蛻變速度，其中卻充滿痛苦不適。然而，對寧可保持醒覺、知曉無限臨在的個體來說，這是很自然的選擇。他們不願沉睡於人生大夢，只循著社會的路線走。[8]

多數流浪者就算想循著社會的路線走，某種程度上也走不動。有時，我們會覺得自己像是局外人，想法跟社會上的其他人總有些差異。內在孤獨或疏離的心境，不論起因是家鄉在他方，或原生自地球但靈性身分甦醒，都導致我們無法成為外部文化裡不質問、不反抗的一員。我相信投入奉獻，移往開放的心，是我們在地球上，發展合宜生活的好機會。

付出自我

決心過虔誠的生活，是一個隆重的承諾，足以讓生命變得完全不同。一九六八年，唐

希望我為他打造一個「家」，一個價值與理想相近的靈性社群，某些大家一起來比單獨進行來得更好的服務，也可以藉此發揮作用。當時，我做了個好清楚的夢，夢中唐是運河船的船長，他帶我上船，問我是否確定想要和他一起。「如果你留在這艘船上，」他在夢裡對我說，「你就永遠不會再看到陸地。」我聽進去了，它貼切到不行。愛與光研究中心的成員或參與者，未必每個人都很融入實體社群或和彼此離得很近；但就形而上的意義來說，越來越多人發現我們做的事，且因此得到了回家的感覺，這座燈塔、或靈性社群的力量，也隨之越趨茁壯。對唐立下的承諾，澈底扭轉了我的人生，我一點也沒有後悔。而這些轉變，起自有意識的奉獻，奉獻我自己，我的全部，獻給信心，獻給服務。

> 不斷跨越混亂、分心及困難，就像是打鐵的過程，把鐵磨利、敲亮，賦予力氣和光芒，使它反而因為困難和混亂得到新的力量，持續走在服務的道路上。若你想要從事冥想卻碰到困難，那就和已經進入冥想但焦點搖擺不定、偏離了中心一樣，必須再次祈請耐心和愛，幫助自己重返。當你對旅程中的困境和修練時的難題保持接納，你會發現一股深層的力量，建造者正是你自己。堅持、堅持、再堅持，或許是

∞ Q'uo, transcript dated September 5, 1993, p. 7.

每個追尋者最不陌生的挑戰，有時堅持本身就是困難；但這些經驗和體會，都說明了你的奉獻精神，已邁向另一個境界。[9]

付出自我給「偉大的事工」，還是有它不可愛的地方，不管次數多寡，我都不想美化。難就是難。在持守冥想時遭遇問題，或在其他任何靈性修練上出現狀況，我們都會經歷負面情緒。為愛奉獻自我，最常見的難關就是大量的挫敗：

在你們幻象中的每個催化劑、每個經驗、每個事件，都能夠鍛鍊追尋者的心思、意志與信念。挫敗誘使人停止、退出、休息或斷除關係，也必然再度踏上追尋。[10]

從挫敗與考驗中看出蘊含助力的熔煉之火，似乎違背人性或社會常理。但用這個角度看待及驗證開放的心和防禦的心之間不可避免的動態過程，我認為十分正確，雖然起頭總是很難。Q'uo說：

每當你打開意識，投入當下，面對眼前的經驗，無論處理得好或不好，你都把握每一個嘗試與付出的機會。儘管不是每次嘗試都百分之百成功，或根本大多數時候都

行不通，你的堅持，你的奉獻，你給自己的提醒，即是你在經驗和進化旅程中所點燃的淬煉之火。未臻完整也願意分享，走到疲累不堪，仍一次一次再把自己拉起來；那微弱的光亮，是你盼能求得全然了悟的渴望，是你在這趟旅程中，最親愛的盟友。[11]

獻出自我，且持續認許這項承諾，確實是愛與服務道路上值得信靠的幫手。談及外在天賦時，Latwii群體說：

我的朋友，無論你試圖執行何種服務，關鍵都是蘊藏於表象底下的內在奉獻。它不是用久了就會脫落的壁紙，也不會因嘮叨或雜念而掩滅，它是在你之內的北極星，恆常存在，供給指引。[12]

跟隨自我奉獻的北極星，我們順利地走到了某處。在那裡，我們可以極其寬闊地思考

9 Q'uo, transcript dated January 14, 1996, p. 6.
10 Q'uo, transcript dated September 9, 1999, p. 5.
11 Q'uo, transcript dated July 21, 1991, p. 12.
12 Latwii, transcript dated August 12, 1982, p. 2.

自己的經驗與生活，處理自己的課題、催化劑和命運。凝視流過的分秒，看見其中的愛，觀看念頭的矛盾與裂口，觀看我們靈性修練的整體光譜；對我而言，這個過程非常引人入勝，需要全神貫注，卻也可能讓我們過度嚴肅。

> 我們並不樂見你思索服務的奧秘時失了平衡，因為很多時候，你能給予他人的最大服務，其實就是你的笑容、你輕鬆的言談、你從容和愉快的態度。要審慎付出，要深切奉獻，但別忘了讓陽光照亮你所有的思緒，讓你的服務既喜樂又和煦。在你身旁的人，你所遇見的人，都是你走過蜿蜒旅途、共度莫測風雲的同行者。因此，請讓你的靈魂開心起來，愛太一無限造物者的同時也愛彼此，用不可或缺的溫柔與寬容，對待生命中每一個獨特的存有。[13]

建立生活規則

童年時期的我，在聖公會主日學校（Episcopalian Sunday school），接觸到利用生活規則修行的概念，立刻就深受吸引。此概念依循「規則」的傳統定義，並將其應用在生活或行為表現上頭。它激發了我的想像力，讓我把整個人生當成一幅織畫去思考，我自己、我的選擇、我生命的姿態皆是素材，可以用來創造這件獨一無二的藝術品。所謂的生活規

則，基本成分為安貧、守貞與服從，此外也包含虔敬的奉獻：參與教會服事、誦讀禱詞、朝拜聖壇等。我對這些狹隘的選項興趣較低，但概念本身撼動了我，促使我展開終其一生的尋求，逐漸潛心於符合我需要的生活規則。一路走來，我也慢慢發覺，生活中每一個元素都同等神聖，於是學會將日常家務和責任，納入我所遵守的常規中。

關於安貧，我的方法是向愛看不向錢看，不為薪水工作。至今為止這方法都還管用，但我並不知道，未來是否仍有我所選擇的這份「好工作」，這個美好的園地。如果沒有，我會盡力做其他我能做的事，同樣帶著喜悅，把分內事做好。談到守貞，被婚前落跑的初戀奪走童貞那一刻，我便不再是處女了。很快地，我決定動用創意來展現貞潔的內涵，而答案是在伴侶關係中持守相對的忠貞。我和現任先生則一直忠於彼此，維持了二十年。也許與我們生活的時代有關，不過，願意允許關係中的任何元素都「充足」，對我而言似乎才是真正的忠誠。

三者之中，我認為服從最為棘手，要服從誰、服從什麼，我還是會這麼問。至於我自己呢，若是遇到了某件我與先生想法本就不同但需要採取行動的事，我選擇順服他。除此之外，我則跟從我內心深處的驅力及指引。努力學習、盡心服務、也經常感到挫折，但當

[2] Hatonn, transcript dated August 12, 1982, p. 3.

我願意臣服於最高觀點，一樣能覺知它灌注我的寧靜與平和。

歸納起來，生活常規的成分，主要是奉獻或服務。我和先生會以崇敬的儀式開始新的一天，也打造冥想式身體修練計畫，做為午間服務。我們撥出時間，一同進行例常的伸展、散步、運動、在靜默中交流。日復一日，每天如此。然後在一天結束之前，溫和地討論彼此當日的課題，讓天秤重返平衡，再以主禱文收尾。我們固定一週一次，把家裡開放給冥想和通靈集會。週日早上我會上教堂，跟詩班一起歌唱，而吉姆會在家打掃房子，依照我們特有的規則：整潔近乎神聖！這些習慣支持著我們的生活。歷經數個年月，我們建立了許多小小的、但深思熟慮過的工作方法和休閒模式，它們滿足我們的需求，且讓我們可以騰出空檔做任何想做的事。我認為生活常規對後者特別有用。如果沒有計畫，我們也許會這裡挑一件好事、那裡又挑一件來做，卻可能遺漏了我們真正想要參與的活動。我謹慎地分配時間，給我的信件、給烹飪、給閱讀我那些二流的歷史小說。撰寫這本手冊時，我把園藝工作擺一邊，雖想趕緊再將雙手放進土壤，但為了這個世界，我不會錯過這趟寫作與分享的珍貴歷程。

安排時程或生活規則，本身也是我長年來的例行工作，特別是一九九二年擺脫輪椅之後。我當然還保留著某些舊習慣，但康復前的生活規則，很多都已經不合時宜或沒那麼重要了。重獲自由非常令人欣喜，我終於恢復直立人生，而且越來越有力氣。可我並未馬

上弄清楚方向，再度回圖書館上班，卻只證明一件事：雖然身體狀況改善許多，還是不足以應付工作。這實在難倒了我那認為要返回專業崗位的大腦。最後，某個念頭才竄出來，我盼望在愛與光中心落實的計畫，都是極具價值的美好目標，無論速度是快或慢，我都能追求這些目標，同時照料生活上平凡但快樂的小事。我曾經以為一定要在外有份工作，才代表自己有用。解開這個結以後，我用自己的方式過每一天，通信、寫作、編輯、各式各樣的事務，生活和心都相當充實，想像力也躍動起來。讓工作自己冒出來，是很特別的經驗。過去四十年，我都認為工作就是要賺錢維生，實際上也力行此道。如今，我跟著內心召喚做事，沒有薪酬也沒問題，迎來這般轉變，誠然何其有幸。

最重要的是，我一邊安排生活計畫，也一邊檢視自己有沒有顧好我的「小日子」。我希望自己盡可能在忙碌中保持精簡，我想要單純地過一個維繫關係與職責的人生，而非一個視自己為老師、作家，或透過任何外在天賦加以認定的身分。我認為我如果那樣想，生活就變得不「小」了。但這代表什麼呢？代表每一天，我都要規律地處理信件及相關事務，然後再撰寫這本手冊。每天都有追尋者會從我們的網站寫信過來，我先回覆這些電子郵件，接著是人們寄來的「蝸牛郵件」[14]。處理信件及日常生活的大小事，就已花掉非常

14 譯者註：snail mail，指比電子郵件速度慢很多的傳統信件。

多時間，導致手冊的進度嚴重變慢，跟我一早就坐下來寫到傍晚，顯然天差地別。然而，這也意謂當我打開手冊檔案時，心裡可以毫無掛慮，生活中其他的一切都穩妥沉靜，我無拘無束，可以投入最大的愛，專注於眼下的想法與題材。我無法形容撰寫這本書之於我是多麼美好的經驗，多麼崇高的理想，又是何等厚重的祝福。但，我依舊是一個在過生活並且寫書的人，而不是一個過寫作人生的作者。

我們擁有的關係和那些細碎家務，是小日子裡頭的閃亮寶藏。維持家庭關係和友誼，保持自己以及自己身邊的事物整潔有序，履行我們對社區、教會或其他組織的小小承諾，這些事為什麼與寶藏一樣珍貴呢？它們的價值在於踏實，且有助於我們不離本質。有很親近的朋友，會使我們保持真實；照料好日常的家務和責任，會讓我們比較謙卑，除了打理得宜感到開心，沒有多餘的傲氣。風平浪靜時也許微不足道，可如果突然遇到劇烈的搖晃，不管表面上是好事或壞事，這些寶藏都將成為我們穩定、平衡的力量。意外的財富、名聲或權力，很容易叫人迷失方向，也可能引發災難；好事跟壞事一樣，都有能力讓我們「精神失常」！因此，我鼓勵每個人守護踏實的價值，妥善維繫小日子。

把每一件事都視為神聖的、貴重的，做小事也偉大，接近真理與領會喜悅的感受將更強烈。睡覺、起床、吃飯、洗澡，每天忙進忙出，神聖鑲嵌在這些例行瑣事中，等著我們發現。不論我們看上去多厲害，都可以過得很平凡，也無需拿別人的眼光來牽絆自己。

很有名嗎？這的確會阻礙過小日子的意願或可能性，卻也不是跨越不了。反覆對自己說：「我是傻子。」同時找出個方法，讓自己保持真實。從事了不起的工作嗎？這是建構自我概念時很大的誘惑。但我們可以提醒自己，移除名片與身分，吃飯、喝水、開心或不開心、像個笨蛋的自己，本就已經非常美麗。當生活變大、變膨脹，就很難和本質上的自我連結在一起，我們需要依著涵蓋基本需求的節律走，走回普通的小生活。

看見「普通」的價值，是過小生活的重要信念。我們常常被灌輸小事沒有價值，尤其是做家事、照顧孩子。為了受到尊重，我們似乎總得在工作上或金錢上達到成功的定義，明白這些小事的神聖性，明白做這些小事同樣值得尊敬，可以幫助我們把它們重新放回意義非凡的位置。埋首工作，也不忘經常抬頭，去看、真正地看；看夕陽、看樹葉、看蟋蟀唱和、看螢火蟲飛起，看見其中的聖潔。真正的生活價值，即在轉瞬的美、此刻的小任務，以及帶著問題或故事、呈現在我們眼前的關係。

小唐．庫興（Don Cushing, Jr.）多次參加我們的冥想集會，一九九四年，他來信問我有沒有「流浪者重新尋得行家之路的有用線索」[15]。我當時的回覆，現在讀來更為篤定。依我所知，關鍵是明白行家道途就在自己之中，而覺知圍繞在每一刻、充滿在每個當下的

15 Don Cushing, letter dated August 7, 1994.

神聖性，是通往這條路最近的距離。「我們站立之地，即是神聖之地。」[16] 經文所言甚是。不需要摩西所燃燒的荊棘來讓我們自己或我們行走的土地變得神聖，生命的本質，早已是神聖的。

某種程度上，生活規則是人造之物，包含與之有關的選項、決策、規劃和輕重緩急。這是我們的一點創作與巧計，它不會讓我們直接抵達榮耀或合一，它是一項資源，如同先前談過的許多東西，能協助我們加速靈性演進。也好比一種思想架構，它為關注它的眼睛送上方向、建議、鍛鍊與指引；或用另一個方式說，它是為我們所選擇的極性供應支持力量的系統，穩固我們進化中的靈性，且幫助我們安頓於卸下防備、寧靜平和的心。Q'uo說：

> 我們建議每一位醒覺的靈魂，都為自己選擇最能滋養靈性小孩的生活規則。靈性小孩住在你的心中，唯有你的外在自我為他騰出地方、撥出空檔，他才能日漸成長。無論是正式的冥想，或只是單純地坐著，保留片刻靜檻，對內在的靈性自我好處很多。此外，富含養分的生活規則，有利追尋者準確朝向自己的命運。每一個人都是帶著要分享的天賦、要學習的課程、以及要提供的服務而來，也都為自己規劃好了旅程上的同伴和預備進行的有益事工；同時，每一個人都盼望著，在構成你們星球共識實相的這片物質幻象中，經歷罩紗過程的自己將能醒覺，做出更多促使內在靈

性自我邁向成熟的選擇。[17]

逐漸醒覺之際，留心那從內在誕生、有別於俗世自我的孩子。就像是心裡面也有個分娩聖嬰基督的馬槽一般，那全然善美的靈性存有，是內在的新生嬰兒。他有很多東西要學，而我們可以選擇送上禮物、給脆弱的孩子扶持，也可以不耐煩地責備他、質疑他、拒絕他。要與這位成長中的內在小孩建立愛的連結，需要大量的耐心和自制力。靈性自我也會歷經俗世自我走過的每一道成長階段，他會長出自己的個性，也會一次一次，違逆我們的表象人格。做自己靈性小孩的父母，跟養真的孩子一樣講求細膩，一點也不輕鬆。然而，引文中Q'uo所謂「自己的命運」，正是幫助我們的原力。我們已為此生排定計畫，把這些計畫小心翼翼呈現出來的也是我們自己。我們會反覆聽見微弱的聲音，提示命運之河的流向。我們可能會產出明確的行程表，並且維持一段時間，但多數時候，生活規則必須保有彈性：

不一定要完全複製生活規則，每天都變成某一天的拷貝。所有追尋者都必須根據外

16 譯者註：《聖經・出埃及記》3:5。
17 Q'uo, transcript dated February 7, 1999, p. 2.

在情境、感覺、需要、時間、空間或社會關係來調整生活規則。因需要改變或想要改變而改變，不僅滿足自己，客觀上也是適當的做法。但容許我們釐清一點，只因為對某個既有的習慣熱情不再，並不足以成為改動這個習慣的理由，儘管不特別喜歡某項練習，我們都鼓勵堅持下去，無論境遇順逆。唯獨追尋者恆常地走入靜默，聆聽自我，方能獲取信心，知曉適合改變的時刻，靈感與心念都會發出提醒。[18]

再度出現的建議：冥想以及走入靜默。說到活出信心的一生，靜默始終是最好的盟友。關於生活規則，有個爭論點是控制。過著如此被習慣密布、無處不規律的生活，似乎反受支配，也不近人情，看上去更像是我們已經停止從自己的靈性成長計畫中取得新的覺知！對此，Q'uo表示：

若想放掉你認為是控制、不願繼續留在行為模式中的東西，可以進入冥想狀態檢視它，將它視為一張帶給自己舒適和憑藉的儀式或習慣之網，也看見自己在它之中的執著與限制，以及因此對其他經驗所造成的阻礙。想像一下，如果改變了這個模式，會發生什麼狀況；關注你的渴望，和你期盼獲得啟發、創新、突破或迎接新經驗的地方。感受看看，打破舊網、引入新模式，會如何影響你的生命、覺知及自我

概念。在心智中想像這個過程，如果願意實際嘗試，就允許自己有一段「鬆散」的時間，好讓任何感覺或直覺有浮現的機會。你可以跟著感覺走，當你希望、或覺得適合這樣做。在沒有特定架構的環境和思緒中，探索每一個進到心智裡的想法和行動，重複這個過程幾次後，你便能慢慢體會鬆動舒適圈、接納新事物的感受。[19]

卸下防備，依靠信心，並據此形塑生活規則，我們可能會發覺，嶄新的「無畏」狀態已經來到身邊，自己不再那麼頻繁地逃避關係與責任的瑣碎難題。生活規則將我們內在真摯的靈性追尋具象化，同時支持我們尊重與榮耀醒覺之旅的階段過程。

把紀律或修練納進你的生活方式、或這個器皿所稱的生活規則中，可以幫助你安歇於信心裡，不再逃離那反覆造訪、測試平衡的催化劑。[20]

挑選生活規則，始於更根本的選擇：活出信心，追隨理想，並思考如何在日常生活裡

18 Q'uo, transcript dated April 21, 1996, pp. 2-3.
19 Q'uo, transcript dated June 8, 1992, p. 6.
20 Q'uo, transcript dated March 21, 1999, p. 4.

表達。我們逐漸知曉自己的奧秘與超脫物質世界的特性，知曉自己生為有血有肉、終將死亡的人，卻也是存在於永恆及無限的不朽靈魂。我們需要把各式各樣的靈性事工一一攤開，從中挑選，就像走進布市，想找尋一匹上好的布料，親手製作美麗又耐用的帷幔；縫上一塊信心，加上一片冥想、一段服務和生活中所有材料，守護我們內在新生小孩的愛，自此圍繞。

面對苦難

無論你打開哪一扇門，都不免碰上苦難。無論把視線置於何方、留意哪一個面向，你都會看見真正的僕人，他們為別人做出巨大犧牲，甚至放棄生命也在所不惜。你發現有的人不管遇到什麼事情，都維持著一顆開放的心。而新聞會報導一些故事，誰跳進水裡救起五個即將溺斃的人，誰又闖進監獄解救俘虜，代價是自己沒能活著出去。這些人、這些故事，使你頗受啟發與感動，明白愛的遼闊及厚重；這份愛同樣也在你之中，因知曉他人靈魂之美而產生迴響，因看見他人偉大服務而發出頌揚、喜悅和光。然而，還有成千上萬人的犧牲與磨難，未曾落入你的眼簾。他們在情感上、心理上或靈性上受苦，縱使外部境遇可能擊倒自己，仍擔任愛的見證或光的傳播者。每個人都有機會成為那故事中的人，無懼地迎接各種狀況，在任何催化

劑（無論正向或負向）面前保持開放。無懼，穩定，才能看得清晰，因此促成穩定的信心無價可比；而療癒及寬恕，則是選擇敞開心胸，所獲贈的大禮。[21]

注視虔敬生活的本質時，我們再度回到苦難這個題目，包含自我的苦，和全體人類的磨難。每個人都同樣擁有大好機會，可以在自己的生命中學習來到這裡要學習的東西，分享此行預備要分享的禮物，如此平和、中立的假定，是支撐我們度過苦難、不致崩塌的一根大柱。這些學習與服務，似乎總會給我們帶來痛苦、憤怒、悲傷或其他負面情緒，成為生活中的催化劑。它要求我們改變，讓我們亂了陣腳，恐懼也在心裡，以各種方式滋生。曾有一說，凡事都是選擇，沒有人真的受苦。Q'uo則表示：

只要你想，你可以把自己送進苦難裡，可以說自己是為了學習而受苦。這是一個變貌，許多人卻認為它絕對真實。你也可以說自己為了學習，所以極大化學習的機會。同一件事，一體兩面。是故，你可以迎接苦難，如同歡迎你的弟兄姊妹（它也的確是）；歡迎它來到你的人生，像款待貴賓一般，自然也就不再站成受苦的姿態。[22]

21 Q'uo, transcript dated January 19, 1997, p. 4.
22 Q'uo, transcript dated January 19, 1997, p. 4.

這段來自Q'uo的引文，巧妙顯示出他們的思考方式某些地方和地球文化很不一樣。我的確受了苦，而且我很難相信我會選擇受苦！但，也許某個程度上，我們確實歡迎它，當我們發現過去受的苦是顆良藥；可是眼下湧現的憂傷和其他負面情緒，我們還是會心生抗拒。Q'uon說：

> 我們請求你旁觀蛻變過程中的苦難，這是比較平衡的態度，就我們的淺見來說。面對這個器皿所稱靈魂的黑夜，全心全意，但不動聲色，將使路途變得平坦一些。卸下防備，交託自己，迎接那勢必艱辛的苦難，如同招呼家人好友一般；當你把生命、身體、心智、力量與意志投入這個過程，心彷彿被魔法打開了一樣，你也將發現無論苦難有多劇烈，都不會要你的命，反而是清空你、洗淨你，讓你成為更純粹、清晰、明亮的通道，把源自無限的愛與光傳導進來，經由你流向這個世界。[23]

成為光之工作者，或多或少改變了我們看待生命的方式。我們因此明瞭自己是憑藉自我本質、為光和生命提供服務的存有。我們要和自己、和身邊的人、和來到眼前的催化劑、以及流經自己的能量合作。一旦排列好目標的優先順序，把表達自我存在的本質，移

到行動和作為前面，我們就會慢慢轉變，朝向光所在的那一邊。來自無限造物者的光，分分秒秒都穿過我們，但只有我們賦予這些能量祝福、並有意識地將其傳至外在世界，它才能獲得轉化的力量，調和聚焦，照亮行星振動。某些光之能量和我們面對及回應催化劑時所承受的痛苦有關，與這一切合作的過程，便構成我們獨特的經驗。

為什麼我們要讓地球繼續帶給自己苦難？有些人站在旁邊，不願「下水」，試圖避免受苦，但我深信這不是長久之計。不管我們承不承認，苦難始終存在。選擇壓抑而非處理，只會讓它製造更多內在的扭曲。被抑制的痛苦，會僵化成黏著的業力，因為負面情緒未被澈底化解，關係變質，肉身生命結束，卻留下尚待解決或寬諒的問題。關於「為什麼」，答案之一是我們幾乎不可能逃避它。當前的幻象是特別設計來給我們阻力和挑戰的，它試著敲掉我們在形式和物質界所具備的知識、邏輯、歸因和傲氣，跨過喧囂的表象，進入內在的無聲智慧。我讀過一句話，靈性追尋之旅中最漫長的距離是十四英寸[24]，從頭部到心臟。

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

24 譯者註：約三十五點六公分。

你知道你眼前的世界是個幻象。就連你們的科學家也這麼說，你們的詩人更能看透。那為什麼你睜著雙眼，同意自己被拉進一個你深知是幻象的幻象裡？答案非常簡單，你正在做你本來就該做的事情。如果你可以不受幻象影響，直接醒覺於喜悅中，你就不會、也不應該來到這裡，來到這個幻象裡，在此學習、受磨，疲憊地踩著看似緩慢的步伐，一天一天累積變化。來到這裡的你，真正的「眼睛」已被遮蔽，所以沒有發現，自己「盲目」的信心其實是個優點。這就是遺忘面紗的作用，投生到幻象中的你，已把自己拋進凍人的水域，因為勇敢的你希望自己變得更好、更專注，發掘更多勇氣，照出更多光明，更加投入無限太一，更愛那本即是愛之物。[25]

因為想變得更好，因為想推動自我和行星地球的進化，我們一躍而下。投生前的生命狀態，現在看上去實在如置天堂。在那兒，一切即一的真理眾所周知，學習每一道課題的理由都正當充分，顯而易見；如今，我們躍入混亂的幻象，在這兒，真理、光、和事件發生的原因，大半都隱匿於昏霧裡。我們來到名為地球的生命群島，上頭有許多互不協調的小島，隨著情境的潮汐，更迭著彼此的困惑。我們是乘著阿爾戈斯號（Argos）[26]遠航的實驗者，在生命之海的浪濤中探求平衡，在通常欠缺和諧的島嶼間尋找合睦的家園：

為受苦而離開至福的個體，其終極目標是在苦難中找到喜悅，在黑暗中覓得光，接納、進而解開對立的困境。如果生命是一份神聖且特別的禮物，那麼去活、去愛、去感受、去「存在」，便是擁有生命的你真正的天職，所有行動都不再源自工作必要或個人所需，而是起自內在的計畫。恆常體會存在，追求極化，朝向有意識的內在醒覺，知曉蘊藏於幻象中的完滿無缺，它構成了生命的美，也是生命之所以為禮物的原委。要一個受苦的人看見自我之中的美，有時近乎強求；然而，沒有作為、僅僅存在的你，即是生命立足於此的緣故，即是你獻給造物者最棒的禮物。[27]

這樣看來，地球幻象的昏暗和混亂，是為了測試、精煉、改變我們人格軀殼的質地。學習與突破的幅度越大，行至內在靈性精華的程度也越深。不用催化劑，不借助面對催化劑時難免直接浮現的受苦情緒，似乎也沒有其他更好的方法來促進學習。苦難是一把揭露

25 Q'uo, transcript dated March 29, 1990, p. 2.
26 阿爾戈斯號是希臘神話中，雅頌（Jason）與阿爾戈英雄們為尋找金羽毛而乘坐的船。
27 Latwii, transcript dated February 13, 1988, p. 4.

與形塑自我寶石的鑿子，沒有其他東西能夠像它一樣，剔除不是自我的部分，打磨我們的表象樣式。

沒有不會顯化的渴望。若你自覺努力了很長一段時間，卻仍然沒有達成目標，重新檢視內在的心念，往往會有新發現。若你長期遭遇表面上的挫敗，更深入的學習，很可能才是你心中最根本的想望。未覺知自我完美性的意識，引發被稱為痛苦的緊繃狀態，它進一步形成某種心智結構，我們的深層感官在其中越加波動，然後押下選擇。夢想尚未實現的你，無論是否正處於痛苦或沮喪當中，都已經學到許多你在順心快樂時絕對學不到的東西，不是嗎？[28]

事過境遷後，望著痛苦送給自己的禮物，沿途的麵包屑，總能帶我們回看那引發受苦情緒的起點和路線。慢慢地，我們看懂了苦的價值，更容易懷抱信心，平靜面對下一次的壞天氣。

在乎歡慶的時光，也尊重受苦的日子。你因為想領略混亂和不安而進入地球幻象，別看見了它們卻把頭轉開，甚至逃離這個世界；務必讓自己面向它們，促使那滿溢

> 於每一刻的無限真理，展現其極致深邃的質性，將所有日常經驗，轉化為運載愛的工具。[29]

面向苦難時，我們必須允許催化劑和回應催化劑而產生的情緒穿過自己，就像流過石頭的水，雜質將被濾除，變得清澈乾淨。過程不會太舒服，但若我們不緊抓、不固著，它便能繼續流動，以它本有的速度通過。

> 若你正在經驗顯化於表象上的負面事件，注視這份困難，認許它同為自我的一部分。不須攪起負向思緒，因為平靜可能就藏在傷痛裡，儘管有時為了保全心靈、促成療癒，悲傷會綿延數個四季。這種情況下，悲傷是好的，只要你相信一切有其樂觀意義，相信痛苦是為刷亮用生命經驗製成的織錦。發自內在的崇敬與珍視，能使傷痛指出絲線之間樸實卻奪目的美，照耀其無可取代的獨特性和豐富性。別弄錯了，創作織錦的針線不是那些艱難的考驗和他人帶來的負面事件，而是你的心念。

28 Q'uo, transcript dated May 10, 1987, p. 3.
29 Q'uo, transcript dated September 19, 1993, p. 5.

> 你是全然獨立、擁有內在最高統治權的個體，是天父的示現；我的朋友，我們是年輕的神，讓我們一同尋找，自己真實的面貌。[30]

我們是年輕的神，聽起來相當自大。可如果循著愛的道理，循著造物者和所有造物的合一性，必然會得出這樣的結論：置身虛幻且尚未走完的我們，終究是由神性組成。這份內在本質可供作一個很好的對照組，尤其當我們過度聚焦在痛苦時。

> 除了盯著自己脆弱、難過、承受淘鑿之苦的一面，也要觀視內在神性的模樣，不管你如何發現祂，不管你用什麼稱呼記憶祂。做自己是好的，且你的「自己」會成長、轉化、蛻變，也很可能會有某一種模式，與你的振動能量樣式最為相合。於是，並非所有人都會是基督徒，都會是蘇菲教徒，以此類推；只是這些體系都會創造同樣的活水，所有派別都是流通的管道。唯獨修練和奉獻，以及堅定追隨樹立於你面前的典範，將使你觸及太一造物者的合一意識，亦即萬事萬物想傳達給你的訊息。太一造物者在你之內，且事實上，回到源頭，你就是祂。[31]

努力提升靈性覺知的質量，見著那在神性中增長的內在寶藏，與此同時，耳邊再度響

起憂傷的弟兄姊妹說過的話：走進心中靜地，與太一無限造物者保持交流，形式不拘，只要規律。

> 我們鼓勵每一個人，每一天都撥出幾分鐘，放下「為什麼」，去跟無限造物者會合。答案都在你之中，當你呼求愛、呼求正向的無形能量，受到召叫而來的協助，將遠超過你或其他任何人的想像。我們鼓勵你倚靠這些願意支持你的無形同伴，發出請求之際，你會自心底感受到同理，也會因此明白，受苦的你並不孤單。如你的呼吸和思緒，肉眼看不見的愛，無所不在。[32]

倚靠沉靜卻強大的造物者，祈請為眾生供應助力的臨在。每一個善美的行動和念頭，每一句熱切的祈禱和對光的認許，都將喚來理念相近的無形個體。每往極化方向前進一步，都能得到更多鼓勵與協助，支持我們所選擇的極性。最終，我們會發現充分理解個人苦難的自己，也逐漸可以感知他人甚或整個世界的痛苦，個人的意識工作和為行星地球祈禱的事

30 Q'uo, transcript dated February 28, 1988, p. 6.
31 L/Leema, transcript dated May 4, 1986, p. 6.
32 Q'uo, transcript dated October 14, 1992, pp. 2-3.

工關係更加緊密，因為看見所有人的苦難和自己的苦難距離越來越靠近，最後合而為一。一旦懂得愛自己，我們就知道如何愛這個世界，以及地球上的每一個人。

承擔個人磨難、同時承載這個星球深重的傷痛，是莫大的恩典，也是投生前每個個體都非常珍惜的機會。[33]

❖

靈性醒覺的個體，會意識到世界也在受苦，會聽見震耳的喊痛聲，不只在自己的心中迴盪，也在任何時刻，任何地方。連結它、凝視它，你將發現那裡有顆受苦的心。萬有皆為一體，無論痛苦、快樂或平靜，所有人都是一體。因此每位追尋者都一樣，在各種變貌中舞蹈，盡可能對上，那本存於當下的愛之步伐。[34]

願憑藉信心的我們，得以在苦難裡保持優雅、喜樂、寬厚。願蒙獲基列的香膏，讓受苦的寒冬閉幕於祝福之中。

接受試驗

受苦的寒冬還有很多種稱呼，其中「靈魂的黑夜」最為常見。無需斟酌的是，我們必

然會經歷大大小小的試驗，彷彿投入這場生命宴席時太過貪心，拿了太多食物，怎麼吃也吃不完：

> 進入此生之前，你為自己計劃了大量的誘惑、考驗和麻煩。你選擇的東西疊起來超級高，或換個方式說，相當於一學期修了二十一個學分。此舉並不明智，但我們認同野心這回事，因為野心若能化為果實，那將會是非常宏偉的果實。承受苦難，即是孕育果實，因此你們每個人都特意選擇困難的東西，不是為了歸咎、厭惡、憂慮、恐懼或擔心，是為了獲得催化劑，進而學習服務他人，學會愛的課程。[35]

知道這些逃不掉的痛苦和負面情緒，能讓我們學習愛、學習更純粹地服務他人，我們或許會比較樂意「吃下去」：

> 每一條路都有你幫自己準備好的困境。過往的考驗很多，未來也不會沒有。你身在

33 Q'uo, transcript dated March 20, 1991, p. 3.
34 Q'uo, transcript dated April 14, 1996, p. 3.
35 Q'uo, transcript dated May 14, 1989, p. 2.

其中的這個幻象，特性就是如此。你已經選擇在這裡，尋求學習愛的契機。走簡單的路還是爬顛簸的坡，困難都會來到你的跟前，不可能躲得過它。因此，契機不在選擇的路好不好走，而是在路上極大化服務他人的可能性。我們認為不需要特別鼓勵誰穿上粗毛苦衣，把自己弄得很不舒服，因為穿不穿苦衣都一樣苦，每個人的生命經驗都包含了非常多的「不舒服」。試圖逃避困難是白費力氣，繞往平路走的個體，會發現自己還是經驗同樣的困境。你無法走離你的本質，和你為自己安排的每一道習題。[36]

確實，我們無法「不是」自己。而脫去靈性道途上層層苦衣的方式，即是直接走向、走過這些習題最艱難的部分。痛苦來到我們跟前，緣由是愛，但要看見這一點，有時是難上加難！被負面情緒圍困時，努力持守自己，不因疲憊至極而訴諸憤恨，得費很大的力，且效果未必能成正比。

一階一階，靈性道途依個體心念蜿蜒而上，困難和試驗隨學習能力提升而增長。晴朗是愛，狂風暴雨也是愛。一切萬有都在這因無其他恰當字彙、我們只好如此稱之的「愛」裡頭。這樣又美好又嚴峻的愛，會給每個人帶來試煉和挑戰，它的出發點

很明顯，但你卻很難發現。當你清空自己，成為容器，再逐漸收納填滿，請在空無中安穩歇息，允許開放的心無懼地感受這一刻的寧靜，同時願你堅持下去。[37]

往好處想，試煉和挑戰可以促使我們穿透表象人格，掘入深層自我，通達更富饒的領地：

你們每個人都有很好的機會，可以破除為了躲避自己所害怕的痛苦而堆疊的外殼、面具與防線。解決痛苦和困難的答案，就只是接受它、擁抱它，懷著信心前行，嘗試注視當下此刻的愛，給所有你遇到的人體恤及關懷。若你尚未看見完整的訊息，混亂、困難和痛苦，便象徵改變或蛻變的契機。容我們說，你們的顯意識心智，握有的全是不完整的訊息。[38]

36 Q'uo, transcript dated June 20, 1993, p. 5.
37 Q'uo, transcript dated September 27, 1992, p. 3.
38 Q'uo, transcript dated November 3, 1996, p. 3.

好比古埃及神話故事中，伊西斯（Isis）去找尋奧西里斯（Osiris）隱藏在各處的每一個部分，我們嘗試著，拼出完整的自我：

> 直視混亂、挫折、困難、矛盾或病痛，藉此檢視自己找出自我投射的能力，在每一刻、每一段經驗中，一片一片地，構成自我的模樣，形成自我、宇宙、造物者皆為一個存有的完整圖像。[39]

讓冥想和沉思一起，協助搜尋中的靈魂，組出自我進化的最佳全貌。如此一來，直面困難時，也比較容易看見自己的渴望。我們在這般狂風暴雨中，抱著什麼期待，或想要什麼結果？

> 檢視難題的時候，總會找到未被滿足的期待。這裡的意思並不是說人不應該有期待；只是分析事物運作的方式，進而建議處理任何難題的第一步，是覺察自己在這個情境當中的期望。覺察到了，就能對症做事，或若發現無法滿足，也可以再調整腳步。[40]

有時，我們很快就能看到，把自己困在風暴中的，正是自己某些固有的偏好，然後可以巧妙地移動一下，緩解痛苦和煩惱。但，並非每一次都做得到。有時，我們拖著腳，甚至快要跌倒，找不到立即派上用場的扶手支撐。那些固有的偏好深入細胞，我們找不到辦法移動它，隱蔽完整訊息的面紗重重地蓋在我們身上，沒有力氣可以抱住信心。

我們明白摸黑穿越生命旅途的種種困難，也知道你們許多人都非常渴望光亮，好讓自己可以看見阻礙，順利解決，或閃到旁邊。然而，面紗和光亮，無法同時存在。你們已經明瞭面紗是在此幻象中完成工作的必需品，所以在這條路上，幾乎看不到任何明確的方向。只能一步接著一步，跌跌撞撞，無論碰到什麼，都是本就該碰到的，都將根據追尋者當下的狀態來應對，最重要的是，繼續走吧。[41]

繼續走吧，願我們帶著一顆愉快的心，一同走在尋求的道路上，彼此相伴，難也自在！

39 Hatonn, transcript dated April 19, 1987, pp. 4-5.
40 Q'uo, transcript dated January 31, 1991, p. 3.
41 Q'uo, transcript dated March 29, 1991, p. 1..

憑靠信心

Q'uo說：

未踏上靈性聖途的個體，常假定選擇醒覺之旅最大的好處是得到平靜。的確，把生命交予信心可以換得平靜，但未踏上靈性聖途者往往不曉得或忽略了，通往永恆的旅程充滿多少痛苦和不適，雖然有助於加速靈性進化，過程仍可說是驚濤駭浪。[42]

放下旅程會很舒適的想像，這個提醒著實非常貼近靈性生活的寫照。有些個體會說，一切都順心美好，而在我看來，他們通常是剛好處於快樂的路段。因為，就算痛苦、悲傷或憤怒時做得到從容平和，內在的驚濤駭浪也不會少掉一分。此外，我們總希望自己的能力強大到可以控制外部環境，但就形而上的角度觀之，我們做不到這件事：

你在你們這個密度可以學到的最高智慧，即是「你無法知道任何事」。換句話說，你們的人生完全奠基於信心上頭。彷彿在地圖沒畫、導航不通的未知水域中移動，腦內的知識卻不足以為這趟靈性旅程掌舵。很多人用智慧和學問來思考靈性生命，

缺乏心的能量，到不了遠方，也無法減輕混亂。因為你們的密度其實是一個相當簡單的地方，是一個純粹為做出選擇而設置的舞臺，一次一次，航向愛與被愛。[43]

智慧遍布在虔敬的靈性生活中，條理分明的哲學，鼓舞人心的演說，智者吟唱的詩歌。這些事物可以振奮、教育、照亮我們，但不太有辦法減少苦難、取得解答、把未知轉為已知，因為催化劑和經驗不適用線性圖表，其中的關連也無法用理性思考。當我們踏上自我進化之旅，走到未曾去過的地點，陌生的景色可能令人迷惘，很容易想找一個外在的權威來跟隨。一三一說：

第一次看到你們的網站時，我瀏覽那些電子報，引起我興趣的是第四十期，主題是信心與意志的力量。我對這件事不太瞭解，它也算是我的一個弱點。看完內容之後，我才明白自己為什麼有時候會想從外頭找尋指導，而不是往內去看高我的指引。這正是我想加強的地方。[44]

42 Q'uo, transcript dated October 14, 1992, p. 2.
43 Q'uo, transcript dated March 21, 1999, p. 6.
44 131, letter dated May 14, 1997.

主題是信心與意志，那就脫離不了指引。我深信指引就在自己手邊。我們越依靠外在的權威和知識，就越減損運作自我指引系統的機會。很多人來信提到，渴望遇見自己的指導靈，或找到個人的指引系統。我們當然可以為了達到這個目標而努力，但我認為通往內在指引更直接的途徑，不過是單純地相信指引系統早已就位，每一天，我們都會在生活中接收到來自它的提示與建議。接著，技巧即在留心稍縱即逝的當下此刻，一旦憑靠信心，我們就能夠把注意力集中在當下，帶著沒有預設立場的愛，全心與轉瞬的片刻交會。

> 學著不對困難感到恐懼，練習在不理解的時候，找到方法平靜下來。因為不理解是必然且會持續出現的狀況，但不影響你的靈性進化。只要把心敞開，強大的力量便會注入其中；若你感受不到，我們鼓勵你連結信心，探查四周的指引，尋找黑暗中的愛，和創造了你、同時也即是你的奧秘，然後重生平靜，煥然一新。[45]

很多事讓人心煩意亂，某些關係可能會暫時把我們擊潰，可若無時無刻倚靠信心，我們就永遠能夠恢復生氣。在自我存在的這片水域中，催化劑不斷來回沖刷、拍打，但我們可以在水中呼吸，而且這趟航程，不會有走錯的人。

練習懷抱信心，僅是願意相信有一個正在運作中、而且不會失敗的計畫，並基於這份相信而行動。據此，無論多少轉彎，波折不斷，不會失敗的計畫，都將使生命成為安全的海洋。[46]

我們無法用任何方法證明，憑靠信心過生活是正確的選擇，這麼做通常看起來很傻。但我們可以表現得如同憑靠信心是理所當然的事，因為信心的真諦本是如此，它就從「如同」開始。

允許信心的小小種子，在你的思想花園中成長，即使不確定是否合理，也一樣祈請它。活得如同充滿信心，相信命定之路將會為你鋪開，你所需要的一切都會在對的時機到來。活得彷彿果真如此，留意那些對你而言巧妙的暗示、聯想、共時性，它們正說著：「對，你走對了。」每個人在這方面的經驗各有不同，但都會逐漸發展

45 Q'uo, transcript dated October 22, 1995, p. 5.
46 Q'uo, transcript dated September 8, 1996, p. 2.

成某種信號，告訴你：「沒錯，這就是你應該做的沒錯。」[47]

最終，我們將全然理悟計畫的完美性。旅程中會有登峰經驗，但行走低谷時信心更是良伴。生活中多數時候是凹地和小溪，那些秀美壯麗的山頂風景，只是生命的獻禮，並不代表什麼或可長可久。要說可長可久、還能給點支持的，也僅是登上頂峰的記憶。回想這些神奇的時刻，內心總充滿讚嘆與謙卑，但我始終認為，它們不適合陪我們走日常生活裡的低地。我不會把它們當作增強信心的法寶，動不動就拿出來給自己或別人看。真正持續增強信心的法寶，是投注於永恆及無限、專心與造物者同處的時間。引領我們觸及這項法寶的靜默技巧，如同一座彩虹橋：

若你已找到連通永恆的方法，行至無限的橋梁，我們鼓勵你盡可能經常使用它。許多個體正是以此彰顯理想，將生命經驗視為通往無限的旅程，逐漸褪去自己身上脆弱易鏽的部分，知曉那更加精煉、極化、提升的意識，才是永生不朽的真實自我。儘管仍在肉身裡，但投入越多時間走向彩虹橋、進入永恆彼端的個體，便越能在寬慰、諒解、和平中奉獻自己。對一個擁有信心的人來說，沒有什麼難關過不去，真過不去也沒關係。讓生命中的旭日和黑夜都做它自己，被欣賞、被經歷、被相信，

因有信心得以去愛，因有愛而舉措泰然。[48]

激發我信心的法寶是什麼呢？我喜歡禱告、冥想、誦讀肯定語。我喜歡靜默。我喜歡提振心靈的訊息，喜歡大自然，喜歡幫助別人。一旦找到和內在靈性有所呼應、能夠喚起活力的東西，請讓它成為自己的法寶或橋梁。因為充分連結信心的生命，就像是踏著奧妙的階梯返家。我很希望把這份奧妙分享出去，讓我們一同在凡人的肉身外殼中，構建永存不滅的意識體。

第三密度幻象的追尋者，透過渴望、信心和意志，進而接收真理。到了某個時刻，追尋者可能會發現自己不只找到了要尋找的東西，更已「成為」自己所追求的真理。這就是復活（resurrection）在第三密度中的意義。形而上的愛，如同真實的雙手，打造出、顯化出追尋者的生命，以最原初的模樣流經存有，照耀四方。太一造物者自其純然、初始的意識出發，在祂創造的宇宙中移動，在投生至第三密度的存

47 Q'uo, transcript dated September 15, 1996, pp. 4-5.
48 Q'uo, transcript dated April 30, 1989, p. 5.

有設置的生命模式裡獲取經驗，體會自我；因此追尋者不只得到，而是將會變成，自己尋找的那個自己。[49]

回到我們自己。當我們降低控制外部情境的比例，回到自己的念頭、偏好、心，漸漸地，我們不再像過去一樣那麼抗拒催化劑，也可以幫助自己，在經驗中省下一些力氣：

憑靠信心和篤定感的個體，會發覺自己的生命越來越不費力。內在靈性可以如同裝在精良步槍內的子彈，迅速、筆直、準確、堅定，劃過空氣，直達標的。即使是對自己的命運沒有任何知覺的人，也能找到激發心靈、純然向前的動力，只因必要的改變來臨時，他願意順其道而行。[50]

信心是行走生命的良伴，可緩解情緒低谷的種種困難。但別忘了最重要的，疲憊不堪之際，給自己同理和愛。

若旅途變得艱辛，需要地方休息，我們鼓勵你拍拍自己，給自己一些安慰。你本就擁有可以安慰自己的東西，你只需要在心智中將它構築起來，或者結合你的意志，

催生療癒，重建信心，肯定前方有一條自我的路，知曉真理確實存在，知曉有項工具名為愛，恢復尋求的心念，往信心指引的路線前進。[51]

與命運合作

相信生活中的挑戰和試驗都來得恰如其分，都是為讓我們盡可能學到最多的東西，但又不會超過我們的負荷，這般安心的感覺多麼珍貴！當然，有些時候，我們會覺得自己處於超載邊緣，但不管經歷什麼樣的潰堤狀態，最終我們都將取得療癒，復甦氣力。同時，在困難面前，我們的心可以試著卸下防禦：

對正向屬性或以服務他人為目標的個體來說，當前這個密度是最後一個存在真實難題的密度，只有在這個「選擇」的密度，難題才會發生。因此你務必明白，你眼前的每一個難題都不會是你無法負荷的，它的出現不是為了擊敗你，你也不會為自己規劃出那種不可能的任務。然而，你會開始擴展自我，因為你希望改變、希望藉由

49 Q'uo, transcript dated December 14, 1986, pp. 14-15.
50 Q'uo, transcript dated August 29, 1993, p. 3.
51 Hatonn, transcript dated January 5, 1986, pp. 3-4.

對造物者與其他同伴的愛與服務，更加提升你的正向極化程度。[52]

別抵抗苦難，敞開心胸收下它：

在苦難中，追尋者的目標並不是終結它，而是增強覺知，明瞭學習、改變、藉由經驗演進的打磨過程，其特質及神聖之處即在於此。選擇抗拒，還是順應命運的召喚，牽動個體受苦的程度。每個人都是命運的共同創造者，都已排定在這所生命學校要修習的課程，所以形而上來說，一切都會很好，只有抵抗或害怕學習過程產生的變化，會讓經驗徒增煎熬。[53]

抵抗的感覺出現時，彷彿人正往下墜，非常害怕，認為一定要著陸才安全。然而實際上，我們的命運就是自由落體，像個天真的呆瓜，我們就這麼勇氣可嘉地躍出去。順服眼前的痛苦，即是乘著命運之流移動。

等你終於不介意自由落體，你就會找到一個比較舒服的姿勢，從形而上的位置取得更貼近命運脈動的視角。順著自由意志的風，命運的節拍篤實而穩當，那些可能把

人吹得暈頭轉向的事情也搖動不了你。你無法偏離正確的路。那些你到此探索的學習素材，關於如何去愛與被愛的課程，是流動的，是有生命的，無論你去向何處，它們都將跟隨著你。是故，不要害怕會犯錯，形而上來說，你無法犯錯。因為你在任何地方、遇見的任何經驗，都是你的課題和命運，而與命運合作，則是淡化小的自我，讓更大的自我、更大的意志得以顯露。[54]

既然沒有所謂犯錯，我們就可以隨心向造物者提問，把自己交託給更大的意志。

每個人都希望自己有掌控和塑造命運的力量，這是你的權利沒錯，我的朋友，同時也是你的責任。但，最重要且最強大的力量，來自臣服，來自託付。臣服的心將能聽見指引的樂音，而把耳朵關住、要求事情必須是這樣或那樣的人，則是觸碰了警報器。控制會使人生出現更多痛苦，使自己又失控、又失落，無法歇息也難以前進。不如交付自己，洗耳恭聽，那超脫肉身的生命之曲。[55]

52 Q'uo, transcript dated September 23, 1990, p. 9.
53 Q'uo, transcript dated February 12, 1995, p. 4.
54 Q'uo, transcript dated May 18, 1997, p. 5.
55 Hatonn, transcript dated March 3, 1985, pp. 7-8.

❖

在此，信任與信心是很有用的資源，因為正在肉身裡呼吸、知道生命有限的個體，本能就是向前猛衝，朝著目標盡力、盡快地動作，好比俗話所說：「抓住公牛的角」；但，內心最深的渴望，無法經由猛推、催促或扳倒什麼而達陣，真正有技巧的追尋者和光之工作者，會順從自身命運的節奏，擴大心與意的內在聯繫，避免照著預先設想的方案，對事件的發展指手劃腳。[56]

一不小心就會按預想方案指手劃腳了呀！我常常這樣，然後更加弄巧成拙。制定計畫是個誘人的陷阱，它充斥在心智的每個角落裡。可從超脫肉身的形而上視角看，全然交託，把注意力置於當下，結果會比費心控制更好：

進行意識中工作，並明白每個人都擁有姑且稱為命運的趨勢或傾向，可以提升靈性學習的速度。我們認為，這所謂的命運，是值得你信賴的良師益友；某種程度上，你看得見無形的它，只要你願意聆聽、感受、追隨直覺，或任何使你能夠投入注意力的方法，與造物者同行的路，到處都有各種標示、記號和跡象。[57]

要沉住氣去臣服，從來都不容易，尤其還用上「注意力」這麼昂貴的東西！

若能信任命運，放下控制它的想法，能量湧流即可自然地從命運核心、亦即你的意志出發，一步一步領著你走上旅途，前往心之所向。在這個摸不著、看不到就代表毫無價值或意義的世界，保持靜默和聆聽有多困難，應該不需要我們多言。然而，這項練習可以換得內心的寧靜，有效協助追尋者持續行走於投生前選定的途徑。並不是說你注定要過某種人生，而是你選擇了某些事物、某些模式，來讓自己聚焦在某一堂愛的課程。推動你走過不同生命階段的這股能量，會自發地對某些課程特別有感，某些議題則不放在心上。沒有人會走你走的路，學到與你一模一樣的東西，你也不需要沿用別人的課表。深入而言，在追尋的大道上，每一位朝聖者，都是一個人走著。[58]

每個人都是學生，你我並不孤單。但課表獨一無二，我們都在上屬於自己的課。造物

56 Q'uo, transcript dated February 26, 1995, p. 4.
57 Q'uo, transcript dated March 30, 1997, p. 3
58 Q'uo, transcript dated April 21, 1995, p. 2.

者很有耐心，如果一段要教導我們某項課程的關係還沒達到目標就結束了，我們會再遇見另一段關係，好讓自己繼續學習。看見課題結果繞道而行，是多此一舉。跟隨這些試驗，心懷崇敬地把課上完，也把催化劑用完。永遠先動「心」，而非動「腦」：

> 當你憶起自己是誰，時刻記得自己的靈性身分，你會更容易尋得中心點，那個你確知為內在聖所的地方。造物者正在那兒耐心等候著你，希望你可以停下腳步，打開門與祂會合。當你朝向愛、當你明白最重要的事就是找到造物者所在且與祂同處，心也將隨著那扇門敞開。遵循心或遵循大腦都不要緊，沒有所謂的錯誤，但若盼望與命運合作，首要是從心找線索。[59]

敞開心門，安定平靜，我們迎來每一天，和每一個催化劑：

> 你試圖展現機智，做出巧妙的選擇，然而這些決策，其實源於你的存在狀態及內涵。每一項選擇，都和你的存在狀態高度相關。這裡的意思絕不是指你做不做選擇都無所謂；做與不做，有非常大的差別。我們只是希望你能瞭解，選擇無關乎選這個不選那個，重點是你面對這件事情的態度或角度。這個器皿腦中有一句諺語：

「逃得了一時，逃不了一世」，你在投生前替未來自我策劃的生命模式，牽動著當前這短暫的一生。無需過度攪擾那些基本設定，只要專注不懈地淬煉自我，選擇心所關注的焦點，留意你用何種姿態迎接，本該如此的分秒瞬間。[60]

看到來過的催化劑再度出現，我們可能會很想跟造物者說：「放過我吧，我已經學會了啦！」可惜，這句話打發不了將催化劑送到我們面前的原初力量。它聽從高我安排，像陣風一樣把考題吹來。而我們得相信時間充裕，來得及在結束鈴響前寫完。

你們每個人都是咻地一下就跳進熾烈的白光裡，這道來自無限造物者的光，本質是愛。你們下降的速度快得難以置信，一旦在顯化中與愛共鳴，你便能成為自己，覺知合一。這即是你的命運。然而，速度是相對的，你們不清楚靈性重力將你們引至偉大合一的速度是多麼地快，只覺得不夠快，覺得需要知道更多、動作更快，所以常把自己帶開。但事實上，你無法控制，不管你怎麼嘗試。[61]

59 Q'uo, transcript dated August 26, 1996, p. 4.
60 Q'uo, transcript dated November 1, 1992, p. 3.
61 Q'uo, transcript dated November 9, 1986, p. 2.

我們真正需要知道的是，「意志」的正確使用方式。不是用它去抓取我們要學習的東西，而是把它交予內在的指引、命運的原力、造物者的聖靈，相信自己會得到，靈性進化旅程必備的所有物品。

第三密度個體的基本特性即是努力探尋及爭取。為目標不斷嘗試、改進、再努力，歷經無數輪迴，直到終於明白，除了返回那靜默無聲的追尋之心，其他任何情境下怎麼用力都是多餘。生命的記憶深藏於你之內，它也是賦予你存在的其中一項元素；你是造物者所出，或快或慢，走在命定道途上的你，向著天父靠近，也抵達你自己。至於究竟要花掉多少時間修練直覺，才能做到立即連結奧秘的程度，則是無需思考的問題。[62]

那麼，我們只要確定自己不心急，尊重當下此刻呈現給我們的東西，繁盛也好，蕭條也罷。敏察的眼睛能看見更多信號，它們經常出乎人的意料。

有強勁、穩定、恆常吹拂的信風，也有怡人、短暫、聖靈突發的奇想，帶來機會和改變，供具備自由意志的醒覺個體創造其獨一無二的經驗。在生命模式和自由意志

> 間交替流轉，促使個體不忘思量自我即興、富有表現力的一面，給在乎實質意義、總想「快一點」的另一面自我做個參考。畢竟衝太快無法看清細節，不只是一種物理現象，也適用於形而上界。[63]

投生地球之前，我們並未要求自己這輩子要過得開心或難過，閒散或忙碌。雖然希望實現服務和學習的夢想，我們要自己務必做到的事卻只有一件：盡力體驗地球生活，和我們的肉身生命。

> 致力加速靈性演進的個體，都深知要聚焦在改變上，但我們非常鼓勵每個人，把專注於改變的焦點，放進更大的圖像裡，你會從中看見強而有力的理由，推動你全然相信命運。你已經搭上這班火車，踏上由你規劃的行程。你的規劃裡並未包含自己要高興或傷心，要表現得很好或很糟，完全沒有。你只要求自己充分經驗眼前這一生的每一刻，盡你所能，這是你的責任。[64]

62 Q'uo, transcript dated May 6, 1990, pp. 5-6.
63 Q'uo, transcript dated April 12, 1992, p. 2.
64 Q'uo, transcript dated January 16, 1994, p. 2.

若責任只是經驗生命，那我們大可安心，安住於豐足之心。相信學習和服務的契機終會降臨，與當下此刻同在，與命運攜手合作，虔誠奉獻的生活，自此展開。當我們準備好時，該來的一定會來。

> 想聽見造物者的聲音，清楚描述適合你的服務道路，必須等待命運的旋律自然揚起。包括屬於你的服務在內，沒有任何一件事情，是為了要被人聽見或注意到而存在的。或更應該說，將個人欲念交付出去、不質疑眼前情境的個體，安定的心凝聚出直覺，才可能在某一瞬間，恰好捕捉到了某個訊息。藉由冥想或沉思，連結太一無限造物者的意志，全然相信所以從容自若，走入表象世界稱為的一無所知。[65]

成為靈性社群的一員

回溯人類歷史，我們很早就有群聚在一起、共同進行崇敬儀式的習慣。如今，靈性醒覺的追尋者對傳統宗教制度興趣不大，通常會找其他形式的社群代替。網際網路創造了難以計數的機會，讓我們能與意念相投的群體交流，其中部分群體也成為形而上的靈性燈塔。團體匯聚的力量，的確是一項珍貴的資源，一九九九年，Q'uo與我們的冥想及研究小

組對話時，肯定地表示：

> 你們已成為傳遞愛與光的一股強大力量，我們很高興有你們的參與。不只是因為和你們一同冥想時感覺沒有距離，更是由於我們聽見你們星球上那些弟兄姊妹的憂傷，而你們小組聚集的光之能量，將大大療癒整個星球的痛苦與磨難。[66]

許多背景相異、經歷也不同的人，都試著建立光之小組。像是這位讀者，他帶領了一個以全人為概念的光中心：

> 我正努力把更多光之工作者聚集到這裡來。大家一起冥想真是很特別的經驗。[67]

一起冥想的「特別」，我們－愛與光研究中心－也深感共鳴！打算造訪中心的人，基本上都會問：「你們是做什麼的？」羅米還問得更細：

65 Q'uo, transcript dated June 2, 1991, p. 4.
66 Q'uo, transcript dated April 18, 1999, p. 3.
67 169, letter dated March 23, 1998.

有個建議在昨晚的冥想中冒了出來：我該去看看你們。你們在中心都做些什麼事？能夠幫助我變得「有意識」嗎？是用「教」的嗎？像上課那樣子？[68]

答案來了。我們很歡迎訪客，大家可以在勞動節（Labor Day）[69]到陣亡將士紀念日（Memorial Day）[70]之間的任何一個週日，前來參加公開的團體冥想和讀書會。每個月第一和第三個週日，我們舉行通靈冥想；第二和第四個週日則是靜默冥想；如果有第五個週日，我們就放假！在網站上註冊的人，可以參加一年一度的「回家」聚會，若有特殊情況，只要他們方便遠行，也可隨時來訪。我們住在不管從東岸、西岸、或其他多數地方過來都很遠的肯塔基州，但始終敞開家園，讓覺得需要與我們實際接觸的人如願。

不過，我們在愛與光研究中心做的「事」，就是過著虔誠奉獻的生活。我們試著如此生活。說到服務，我認為我們最主要的服務即為存在，無論個人還是小組。我們每天禱告，遵照例常的儀式，在能力範圍內，維持心中、意念中、行動中的光恆常照耀，並且在每一刻找尋當下的愛。很久以前，我們就已經覺得沒有什麼具體的東西可以教導別人，反而是一次次，不斷看見我們小組、或其他任何為世人提供服務的形而上中心，變成魔法降臨的地方。追尋者攜著蛻變和領悟，走向愛與光研究中心，推開摸得著的大門，他們很可

能會覺得，自己來到這裡，然後就遇見了美妙的事情。但，從我們的角度看，是他們把蛻變帶來，允許它在這裡發生，因為他們意識到，這座愛與光的花園，可以讓自己安全地進行轉化工作。這也是我所盼望一座安全的堡壘。我們還是會依我們小組的想法，在年度的返家聚會中安排某些課程；每週的讀書會和團體冥想，也會按照出席者的要求來決定主題。我們非常喜歡與他人對話，不管是透過集會、來訪或通信。我平常早上幾乎都在寫信，跟各式各樣的人互動，獲得極大的啟發和學習。吉姆也跟許多流浪者通信，每一封捎來的信，我們都努力回應。

我們手上最大的禮物，是全然的臨在與存在。我們在這兒。我們很高興自己在這兒，這是我們的榮幸！我們希望終此一生，運轉著守望塔。隨著吉姆和我年歲漸長，我們再度意識到，可能需要擴大這個小小社群的「實體」規模。唐去世之後，一九九〇到一九九一年間，我們曾和金．哈里斯（Kim Harris）同行過一段路。她幫了愛與光中心很大的忙，但並未繼續留下來。近期，又有另一位我們想邀進愛與光的夥伴，他已經持續八年，每一週都參加集會，讀遍我們所提供的資料。他協助運行中心的電腦系統，管理我們的網站，

68 Romi Borel, letter dated October 30, 1998.
69 譯者註：美國勞動節為每年九月的第一個週一。
70 譯者註：每年五月的最後一個週一。

是我和吉姆都非常欣賞的一個人。仔細思考過後，他拒絕了。我們一點也不意外，因為我們也做過翻轉人生的重大決定，加入不同於塵世樣貌的形而上家園，前景誠然十分艱鉅，而且總免不了犧牲。我們非常清楚，無論站在俗世意義的哪一個角度，加入我們都沒有任何明顯的好處。從原本的獨立生活，變成要參與群體工作、要擔負許多責任，對新的成員來說，簡直天搖地動。不能想吃飯再吃，要遵守規律的用餐時間；在一個不只有自己的園地裡過日子，要面對叢生的問題，和比個人更加倍的群體需求。生活方式改變，要做的事也變多，若非受到啟迪，或對這條路有深切的承諾及確信，選擇它實在不合情更不合理。靈性社群的恩澤，是新成員唯一的「利益」，藉由日常修練，彼此支持鼓勵，奉獻自我予造物者的心念，也在這樣的形而上家園中，越發茁壯：

> 功能正常的社群，會找尋各種方法來鼓勵、滋養、支持彼此。當你進入其中，與成員產生交流，自能感受到強化及穩定的作用。唯有個體聚集成團體，為更大的事物奉獻自己，方可營造出，發揮這類作用的環境。[71]

團體冥想是很棒的交流形式，成員們會一起經歷，個人冥想時也有的託付程序：

面臨選擇的十字路口，正是交付自我、發出祈請的時候。單單透過信心，就能磨利渴望，個人如此，群體亦如是。與他人在顯意識層次交談的個體，可能感覺不到進入奉獻和祈請的靜默聖幕中對話，能產生何種作用及力量，因為除了「祢的意志是什麼呢？」和「我是祢的僕人，請差遣我。」之外，並沒有「說」任何的話。然而，當你加入這共享的意象，與其他成員真實地坐在一起，團體的交流網絡將會建立起來，即使顯意識心智走出了祈請的聖幕，無聲的對話也不會中斷。每分每秒，你都還是可以決定，是否朝向這股能量，與之調和一致；而共享神聖靜默的每一刻，都將深化彼此的通訊管道，各自的高我交換資訊，匯聚成群體共同的高我，通達觀點，更加清明。[72]

對我而言，雖然獨自靜默的啟發效果不容小覷，團體冥想的力量仍舊大上許多。團體的共融與調和，幫助每一位成員在穩固的臣服中歇息。愛與光中心的存在，提供了許多欣賞我們的追尋者一個歸屬之地，甚至是參與團體冥想的契機。我們固定在週日傍晚五時（依據不同季節，採東部標準時間或夏令時間）進行冥想，參加的人來自世界各地，也有

71 Q'uo, transcript dated April 13, 1997, p. 3.
72 Q'uo, transcript dated May 10, 1992, pp. 2-3.

些人加入我和吉姆每天早上九點的晨間奉獻。這都是光之社群可以為行星地球服務的方式。根據我們的經驗，任何人都可以成為「照明中心」，只要開放自己的家，定期舉行冥想或研讀的集會。若你深受這般虔敬生活吸引，我鼓勵你想想自己可以供應的東西，因為很多人都在尋找一個真誠的群體，希望自己能與其他生命聯繫。

為了在服務中相互支持而集結起來的個體，其服務的心念與想望，會因連結大大增強。是故，社群供予個體能量的同時，個體也經由有形的活動、無形的交流、與其他成員分享自己的想法等方式，將能量傳給社群。彷彿織網的金色絲線，每當一個醒覺的流浪者接上另一個流浪者，構成靈性社群，就完成了網子的某一面；最終，明亮閃耀的網將覆蓋你們星球，整顆球體都被合一的愛包圍。目前，這張網正在編織當中。隨著越來越多個體意識甦醒、彼此連結、與他人分享觀點、或在社群內真切交流，金色光網正朝向更完滿的顯化移動。也因此，越來越多個體感受到安全、穩定，以及比日常繁務更高、更大的東西。在第三密度經驗裡，繁務、煩惱、憂慮，總是無止無盡，然而要如何在日常生活中展現自我、表達無限太一之愛，完全可以由追尋者自己決定。[73]

以個人或群體的形式奉獻，是基督徒、佛教徒、或沒有特別的信仰，對造物者來說都無所謂。重要的是我們願意依靠信心，忠誠地活出奉獻的一生。看見萬物的神聖面，一切都是迴盪造物者之語的經驗。信任那個回聲，走進經驗與覺知的共振密室，我們會發現生活無處不美，無處不播放著銘心的旋律，也將體會蘊藏在信任基礎下的平和安定，體會川流不息、無條件的愛。願我們的心房恆常開放，願我們的眼睛，永遠知曉生命神聖的意涵。

73 Q'uo, transcript dated April 13, 1997, p. 4.

第16章 結語：就此出發

敲下這幾個字時，夏日的艷陽正高掛在肯塔基州的天空，為期六個月的寫作，完成了這本匯集思想寶藏的手冊。這些寶藏來自許多無形個體及其他很有想法的作者，精彩的觀點與原則令我感到十分振奮，收穫大增；我也希望每一位讀者，都能從中挖掘到有用的資源和穩固的財富。

不只如此。我更衷心盼望，我們深切地領會到對服務的承諾，對存在和原初本質的認許，這就是我們投生至此的原因。我並不是要叫人脫離俗世，這個幻象世界對我們來說極具價值。我們要留在這個世界裡，享受它本有的一切，且充分明白這一切、包含自己，都是在世而不屬世。我們要如現在這樣，過著忙碌的生活，但不忘鼓勵自己，更加理解每一秒的神聖性。我們要懷抱開放的心，要擁有個人的崇敬、奉獻、行動、創作、或出自開放之心所萌生表達承諾的任何方式。難題臨頭時，我們要歡喜地迎接它，相信它的背後，是一份不會失敗的計畫。

真正的崇敬生活其實風險很大，它不是光的迴路，而是在黑暗中來回踱步。幻象製造出一個情感、心理、靈性上的暗幕；各種理想、脫下執著的純粹情緒、持續覺知崇敬之意的念頭，都在這暗幕、這僅憑信心的漆黑中盛開。換句話說，真正的崇敬就是對奧祕的崇敬，敬畏、讚嘆，越發強烈的內在感受，感受到堅固承載住自己的

> 不是眼前的幻象；雖然超出了理解範圍，仍能在個人覺知為真實的旅程中落定。依此，崇敬可以被視為一種運動（motion），形而上的，而不是實際上的。[1]

我們的旅程，搭的不是假期遊輪，而是一艘小船。和我們一樣，這艘船本身也不確定它的適航能力。越航向真實的自己，路途就越艱辛。我們都追尋著獨特的真理，自我的奧秘，和通往造物者、通往奉獻的個人途徑。我的信仰可能無法說服另一個人，他人的系統或許也滿足不了我。我們能夠為對方做的，是在這趟投注承諾、堅定不懈的旅程中，互相鼓勵，彼此坦實。

承諾並非許完就結束了。立下重大承諾時，我們是否都已知悉，這些誓約代表什麼呢？一九九一年，我們在愛與光中心的冥想集會上談論到關於承諾的議題。Q'uo回應：

> 我們請求你們每一個人，拿出最嚴謹的態度，想想自己在宣告「我將獻出自己，用生命服務生命」時，是否認知到它是一份特別、永久、非比尋常的承諾，你是否能為此跨越人性、除了遵守它之外再無其他思緒？我們請求你仔細觀視這個問題，我

1 Q'uo, transcript dated November 4, 1990, p. 8.

> 的朋友，你看見了嗎？在你接下終生使命的那一刻，你全然地交出自己，但也同時完全忽略了，創造共有的服務道途，必得做出的種種犧牲。[2]

嘗試全然奉獻自己，為光服務，犧牲、混亂與災難卻可能隨之而來。有些考驗會使我們沮喪，有些則中斷了前進的步伐，每當感覺不踏實、不知道自己到底在做什麼，觸目所及，盡是懷疑的荒漠。然而，我們依舊深受召喚，依舊充滿服務他人、服務行星地球的渴望。我們可以走出荒漠，重新投入那偉大、獨特的使命，鍾愛這顆星球；存在即是作為，在大地之母的臂膀中恢復平靜。讓造物者無設限的愛流過心房，再帶著它邁向生命每一個當下。

不協調本來就是這趟旅程的背景。集結相關資料成書，就是為了在小船上笨手笨腳的我們。我和兩群人通信，兩群在我看來能量、困境、甚至心靈、天賦都十分相近的人。一群是流浪者和靈魂轉換者，他們為了照亮地球，從較高密度返回第三密度；另一群則是地球原生流浪者，他們覺知自己的靈性身分，也熱切盼望前往更高密度，同樣為照耀行星振動，選擇專注於第三密度工作。我們就像是丹娜．雷德菲爾（Dana Redfield）所謂的「第五縱隊」（fifth column）[3]：

> 靈魂，之於這世界是外星生物。沒有名字，沒有編號。謀反活動進行中，眾靈魂聚集在未來的羽翼下，開起無形的會議，被不明的飛行物帶走，回來後形成第五縱隊。如矗立於世界中心的新生樹幹，宇宙巨蛇伸展開來，生命書冊的一則秘談。[4]

無論是來自外星或原生於地球的流浪者，多數時候都一樣感到格格不入。然而這份笨拙和違逆，正是我們贈予世界最好的禮物。我們比常人更難被催眠。一旦知曉自己為永恆的公民，我們逐漸越過遍及全球的憤恨與戰爭，越過領土和權勢的糾葛，開始看見槍林彈雨的黑暗，看見關著無辜者的牢房，看見因政策而挨餓的小孩。接著慢慢發現，真的有一條負向道途的大蛇，在第三密度地球中，猛烈地甩動它的尾巴，力量強大到讓人很容易以為，黑暗的一方已然取得勝利；而疲憊至極的我們，這時候必須停下來，稍事休息。

> 望著灰濛的道路，和覆住雙腳的塵土，追尋者很可能會懷疑方向，懷疑旅途的安全性，懷疑許下承諾的自己。幫助行走的工具變得沉重，就連帶在身上的為數不多的

2 Q'uo, transcript dated September 22, 1991, pp. 2-3.
3 譯者註：指隱匿於內部、意圖顛覆或違逆原有組織的群體。
4 Dana Redfield, *The ETHuman Link: We Are the Message*. Charlottesville, VA, Hampton Roads Publishers, 2000, p. 76.

物品，也成了很大的負擔。這時，請停下來，暫離看上去永無止境的塵土之路，走向美麗的山谷，那裡水源豐沛，綠意盎然，是小動物和繁花都生氣蓬勃的地方。請倘佯其中，嗅聞花草與樹木，在濃密的林蔭下歇息，吸收養分。踏上追尋之旅的你，將變得非常脆弱，冒所有的險，卻無明確的獎勵。尋求的同時，你也暴露自己，成為負向屬性者的目標；越往光的方向極化，投入越多，挑戰越多。在這趟旅程中，要付出多少通行費用，每個追尋者各不相同。負擔過重時，請進入屬於自己的歇息地，給自己時間，恢復心的力氣。[5]

僅憑愛與自我的存在、扛起靈魂收成工作之際，願我們也溫柔地對待自己。看顧自己的能量和步調，漫漫長路不失從容。關於醒覺，每個人的行程與時間表都不一樣，精神喊話無濟於事，換個信仰更不是辦法。我們不可能永遠保持平穩，生命有時逼得人只能屈服，人類又如此執著於「正常運作」，立刻站起來幾乎是一種本能。但，強求自己不顧一切地前進，也只是拖著雙腳蹣跚而行，倒不如歇一會兒，暫停追尋。當我們需要時間療癒，請相信自己值得好好休息；當我們覺得再也撐不下去，無需拿聖潔的形象框住自己。那對我們沒有好處。我們投生至此，就是要經驗最真實的自己，在嚴酷的試驗面前，務必記得這件事情。

我不知道行星地球迎來第四密度時，會不會出現物質平面上的「試驗」。我希望答案是不會。然而，從古至今，預言不斷，都說全球性的災難會在新千禧年初期降臨。降臨了我也不打算躲避，我只希望自己有所服務，直到我從地球上消失。Q'uo則說：

> 我們請你不慌張，不害怕，用悲憫的心面對眼下的時光。不管未來發生什麼事，總難避免傷痛與受苦。我們也不知道未來的事。未來的命運，決定權在具有自由意志的個體手上。有些個體雖然具有自由意志，卻不好也不壞，把自己困在物質世界滿天的混亂中。我們請你跨越這些混亂，加入禱告與祈請的行列，允許那輕柔又深切的聲音，自你們星球緩緩揚起，在美麗的榮光中持續上升，到達無限太一。你不會被遺忘，你的祈請也將得到聆聽。[6]

星際邦聯的使者喜歡號召冥想和祈禱，它們都喚人走入靜默。我認為，在愛與光中心集結的龐大資料庫裡頭，走入靜默是數一數二的核心資源，且我們試圖在自己的生命裡付諸實踐。

5 Hatonn, transcript dated January 5, 1986, pp. 1-2.
6 Q'uo, transcript dated January 13, 1991, p. 2.

四處都是負面能量的陷阱，我們很容易掉進去。警匪對峙，官民衝突，人類做出許多選擇，藉由批判、操弄和憤怒分化彼此。一不小心，身處這般外在世界的我們，也會把情勢解讀為，光明正在對抗黑暗。許多UFO領域的人，包含體驗者、被綁架者，甚至是研究人員都被「觸發」了。我曉得，每個醒覺的人都是動起來的，但為什麼而動？用什麼方式動？有些人認為，我們被觸發，我們動起來，是為了要參與光明與黑暗的偉大戰鬥。可在我看來，這對任何一位醒覺的存有而言都是種干擾。我們很清楚，那條猛烈揮舞著負向力量的大蛇，會在第六密度消亡；且無論第幾密度，我們獲得療癒的方式從來是寬恕邪惡，而非與之對抗。即使想幫助無辜的受害者，也必須明白，我們沒有要和誰作戰，只是心懷喜樂地見證光。此外，一旦我們知曉自己陰暗的那一面，認可三百六十度自我的另一邊，要與它和平共處，就必須充分臣服。交付我們的意志，相信無限造物者。我們來這裡的目的是支持光，不是打仗。

如何支持光？毫無疑問，我們得把思緒放在上頭。一九八一年，Ra和我們小組首次接觸，他們第一個問題就是：「你今天思考了嗎？若有，你想了些什麼呢？」這個問題非常重要，因為留心自己的念頭，可以取得許多進行意識工作的素材，有力提升心智、情感、靈魂的蛻變與演進效率。我們熱切地期盼，這世界充滿更多愛，而能夠下功夫的地方多得是！不過，在這一切之外，當我們往高處站，便會了悟到更關鍵的一點，是於表達原力的

同時，順服聖靈、指引或神性：

在任何符合個人心念或服務導向的選擇上，我們鼓勵你展現履行任務不可或缺的熱情和堅持到底的勇氣。然而，你也必須稍安勿躁，讓自己退後一步，走回內在，把所有裝飾、攀附、名聲、甚至是渴望的光環與包裝卸下來，放到旁邊去，騰出安靜的頭腦和心。接著說：「我在這裡，您想要我做什麼呢？在保持穩定的前提下，我可以達成的最高及最佳境界是什麼？您要我做什麼？」用一點時間，在聖幕裡發出這個簡單的詢問，能夠幫助你穿上生命的華服，同時以承諾裝備內在，走上最崇高的路，追求想追求的事物。如此一來，你仍可擁有聲譽與成功，卻不再受表象說詞和倉促的腳步擾動。[7]

「您想要我做什麼？」《聖經》記載耶穌不希望前往耶路撒冷送命時，問了這個問題。撒母耳（Samuel）終於明白呼喚他的是神而非他的老師以利（Eli）時，反應也是：「主啊，請說，僕人敬聽。」[8]多數聯繫更高源頭的管道，則會稍微改動一下這個問題，

7 Q'uo, transcript dated May 10, 1992, p. 2.

8 *Holy Bible*, "1 Samuel" 3:10.

變成：「您想要我說什麼？」菲利普兄弟（Brother Philip）是長老群體（Elder Race）的一員，儘管這個群體已經達到前往第四密度的畢業標準，他依舊駐留於內在平面，盼能增加地球的光。一九五六年，他透過喬治・亨特・威廉森（George Hunt Williamson）說話：

> 請以任何你需要的方式，給身為管道的自己支持。是的，你們都是管道。別只依賴其他管道，那一天正慢慢向你靠近，那偉大的傳講日，無論形式為何，你們都將發聲。這並非偶然，而是你們選擇了自己，在如此特別的時刻，實現非比尋常的使命。[9]

唐在一九六一年，從底特律的哈羅德・普萊斯（Harold Price）那兒接觸到了這則美妙的通靈訊息。也是因為這則訊息，我才得知長老群體。至今，它仍鼓舞著我，帶給我莫大的啟發。也讓我開始講述這個使命，這個偉大的日子，乃至於我已經談論許多且引文無數的思想系統。因為我知道，在某個層面上，它是神話。我喜歡神話。我已創造了我自己的生命神話。身為基督徒，我始終懷著興味與感激之情，崇敬其神話體系；此外，我也深究、欣賞、用各種方式理悟外星流浪者的奧秘。我跟隨我的心，它準確無誤地領我走到這裡。我熱愛這個使命，我們每個人都在傳講自己的故事，都是照亮行星地球的過程中，至關重要

的一分子。

可是，我完全明白，我所探尋的這些東西，多半仍掩藏在神秘之中。形而上的探索，就是發現更多「神秘」。經驗過大大小小的了悟、難以數算的通訊及連結，我還是無法為我的信念和目標打造出一個合乎理性、毫無弱點的架構。我真是如我依稀記得的那樣，來自另一個星球嗎？這很重要嗎？我如此尊崇、打自心底視其為老師的星際邦聯，他們是他們所說的那個樣子嗎？我需要在乎這個嗎？我記得我曾問過他們能不能被稱為天使，答案是肯定的；這似乎更讓人迷惘了。會不會出現揚升、飛天、或末次輪迴？會不會有人被留下來？如果有，他們何去何從？這又要緊嗎？老實說，我不確定。這就是神聖事物的特性。我們在眾多層次之間，時而深入時而俯瞰，真實的意義與錯誤的訊息，數量不分上下。我們無法讓這些靈性素材變成物質宇宙習慣的長相，它們沒有公式，也不合邏輯。

截至目前為止，超過四十年的肉身歲月，我的整體心得是，雖然無法向其他人提出任何證明，我們一樣可以放心地相信這些原則、理想和美好的事物確實存在，相信那來自更大觀點的聲音，相信為地球新生增添愛的使命。只是，我們必須借助信心和自我本質，來推動這項職事。我們要看見最深層的自己，如其所是地做自己，並允許我們的心在能量系

9. Brother Philip, transcript from a tape recording dated 1956, channeled by George Hunt Williamson, p. 2.

統中自然地發揮作用，轉化光，祝福光，用喜樂的心臟，將光輸送到每個地方。縱使混亂仍在，目標也不動如山，讓愛流過開放的心，給每一位光之存有補給和鼓勵：

帶著意識中對永恆的共鳴，走向當前這一刻。俗世的飛灰將無法攪擾身為光之存有的你，也動搖不了你傳播愛與光的能力。[10]

我渴慕永恆的共鳴，不見了也努力找回來。要是新開的花朵或我家貓咪的呼嚕聲，都無法喚起我心中的愛，就得請那些我用以提振信心、在這本手冊已談論過的工具或資源來幫忙。它們在不同的時間及狀態下各有用處，但全都奠基於同一個更大的選擇，即擁有純然的信心，如傻子般無所畏懼。Hatonn群體說：

嘿，現在和我們對話的人，你要有信心，那是你本來就有的東西，也是無比珍貴的祝福！因為對你來說，所有重要的東西都籠罩在神秘之中。唯獨透過信心，你才會知曉你是靈性的存有，才會尋求真理，才會真正地活起來，燃起不滅的光。信心存乎你的意志，你的力量，它不在我們手上。我們提煉，而你正在採礦。你正在尋找心的寶藏。我們希望你在搜索、挖掘、再次搜索的反覆循環中，能正確運用知識、

意志與信心，因為美麗又隱秘的寶藏，所在之處是凌亂不整的第三密度幻象。[11]

回首基督教的神話體系，經文寫道：莊稼熟了，可以收成了。彷彿我們全是棉花，將從棉鈴上被採摘下來。許多神話各自表述末日情境，倒是收成將至的觀點沒有異議。某種未來，越來越近。無論出自何種文化或信仰，都會強烈感受到，改變的風正加速席捲，把我們帶往新的天堂，地球也將邁向新的階段。而我們的靈性身分，等同於穩定我們的錨。若我們知曉自己是誰，知曉自我存在的核心本質，知曉我們的主張，我們為什麼而生，願為什麼而死，那麼我們便能平靜地面對肉身的消散。不管每個人選擇怎麼示現這些念頭，我們都可以肯定地說，我們是愛的造物，或者，我們與神性為一。那創造萬物、也消滅萬物（包含時間與空間）的原力或理則，我們是它的一部分。我選擇稱它為愛，且我認為，它就是我們，本質上的我們，因此我們的思想和行動，也必須以愛為軸。如同菲利普兄弟所說：

10 Q'uo, transcript dated July 23, 1989, p. 3.
11 Hatonn, transcript dated December 9, 1984, p. 4.

在你的意識工作中，在你和四周所有弟兄姊妹同在時，感受你的心，感受它的柔軟和愛。我這裡所說的愛，不是肉體層面的愛，雖然在這個星球上，愛往往退居於肉體的經驗或表現。我說的愛不是心理層面的愛、或超越兩性的同伴愛。我說的愛，甚至不僅基督的愛。我們都被鍾愛著，我們都是一體。愛他人的方法就只是愛你自己，就如同愛你自己。在日常生活中遇到每一個人，無論男女，無論類型，都視他們為天父的一部分。試著用超出地球理解的愛，彼此相愛。那來自所有空間、所有生命棲息之處的聲音，是愛的聲音，如果人類能發現，如果人類聽得見，甚至可以理解！去愛對方，彼此相愛，光是這樣就足夠了。現在就做好準備，因為那一刻是如此接近，近得你伸出手就能觸及；因為親愛的你，王國並非即將來臨，而是就在這裡。[12]

天堂王國，第四密度經驗，就在這裡！它就在我們之中，在開放與流動的心之中，現在就是服務的時候！我願送每一位讀者出發，正如唐多年前對我做的一樣，就此踏上自我探索、學習和服務的旅程。我們可以出發，我們可以把自己的故事告訴對方。我們可以愛自己，我們可以彼此相愛。倘若偏離了真理和光的境地，我們可以提醒自己，記起自己。我們可以專注於呼吸，我們可以享受陪伴或獨處。我們可以找各種方法增進善意，可以做

一些永遠也沒人會發現的好事情。我們可以想辦法減低傲氣，也不吝於為自己善美的一面掌聲鼓勵。最重要的是，我們可以愛。所以，我們一起出發吧，做光的工作者，做敞開心房的弟兄姊妹，擔任愛的信差，和傻氣的小孩。這是地球非常想要的禮物，讓我們燃起付出與愛的火光，讓我們，把彼此帶回真正的家。

這本手冊的最後一段，午後的天空，太陽還在。只要身體允許，我們愛與光研究中心也會在，每一封信，我們都會回應。我們希望能夠榮耀、支持、鼓勵地球上每一位醒覺的存有，也請加入我們，成為光之工作者，成為愛的守望塔。在這個地球走向新生的神聖時刻，讓我們一同收成。

卡拉．魯科特

二〇〇〇年八月二十八日

寫於魔法王國

12 Brother Philip, transcript dated 1956, pp. 3-4.

附錄一：詞彙釋義

（譯者註：某些術語因上下文需要，而有兩種翻譯，請讀者自行參照）

人格的修練（Discipline of the Personality）：形而上的練習工作，試著平衡個體能量中心內各式各樣的扭曲，目標是面對所有來到我眼前的催化劑時，能以全然的悲憫之心回應，且不被其他任何情緒動搖。

心靈致意或心靈襲擊（Psychic Greeting or Psychic Attack）：個體尋求真理的力量和純粹程度，引來了負向屬性無形個體的注意力。想站得更靠近光，追尋者必須純然地反映出光，任何偏離光的可能選擇都將暴露一個缺口，負向個體可以經由這個缺口增強不協調的部分，導致個體經驗到肉身、心理、情感或靈性上的痛苦。建議的回應方式是：找出位於自我陰暗面中的扭曲，接納它給了無形個體致意的縫隙，再輕輕將它放回它所在的地方。寬諒自己的缺口，也寬諒致意者帶來的磨難和恐懼，藉此療癒自我做出的選擇。如果追尋

者沒有先做出偏折的選擇，任何襲擊或致意都無從發生，然我們的人性本將我們定義為不完美、扭曲的個體，當我們認為自己正在尋求真理之光，就可能遭遇心靈致意。大約二十年前我不再使用「襲擊」這個詞，轉而以「致意」來描述；把這個情境中的恐懼成分拿掉，因為負向個體最有力的同盟正是恐懼。

生命能量（Vital Energy）：心智、身體、靈性的綜合能量，也被稱為生命力（élan vital）和靈性能量。

收成期（Harvest）：從一個密度畢業、前往另一個密度的成熟時機。目前，我們地球的第三密度便適逢收成季節。

形而上學（Metaphysics）：用來觀看自我本質和周遭環境的哲學方法。在這本手冊中，「形而上」（metaphysical）是用來形容非物質世界，即思想、理想、情感、靈性的世界。物質世界採納歐幾里德幾何（Euclidean geometry）觀點，被視為空間／時間的宇宙；形而上世界則被視為時間／空間的宇宙，在那兒當道的是永恆與無限。

扭曲、變貌或變形（Distortion）：和理則（Logos）或太一無限造物者相異的特性。從自由意志、光、乃至於所有顯化出來的形態與世界都是變貌。有一說是我們為了在這一世平衡自我或靈魂的本質，投胎前或仍在靈魂階段時就選擇了自身人格結構裡特定的某些變貌；變貌或扭曲並非貶義，一切事物全是造物者的各種變貌，學習和理則的振動頻率更加同調，可以改善或減緩扭曲的程度。

身心靈複合體（Mind/Body/Spirit Complex）：Ra稱呼「人」的用語。Ra將人視為能量複合結構，透過身、心、靈三種截然不同的形態展現出來，但在肉身生命中這三方密不可分，無法單獨運作。身體複合體源自第二密度早期的變形蟲形式，到了第二密度末期的植物及動物形式，心智複合體加入，產生身心複合體；第三密度之初再加入靈性複合體，創造出身心靈複合體。三個複合體就位之後，我們已然是完整的，我們擁有一切必備工具，得以做出第三密度經驗的形而上極性選擇，持續進化至更高密度。

服務他人（Service to Others）：光照他人、慷慨給予的途徑。追尋者嘗試在萬物之中看見造物者並提供服務，心念達到百分之五十一服務他人將可畢業，進入第四密度之光。這是正向極性，亦即為其所是的道路：合一。

服務自我（Service to Self）：磁吸和操控的途徑。追尋者嘗試促使他人服務自身之中的造物者，控制他人的意圖達百分之九十五將進入負向第四密度。這是負向極性，亦即非其所是的道路：分離。

服務無限造物者的星際邦聯，或簡稱邦聯（Confederation of Planets in the Service of the Infinite Creator, Confederation）：參見後面「憂傷的弟兄姊妹」釋義。

社會記憶複合體（Social Memory Complex）：最早由Ra用來表示一種群體意識，其中所有成員開放地共享一切思緒，學習及服務他人的力量因此增強，靈性追尋也協和一致。想像榮格集體潛意識的概念，人類形成共同的意識實相，因此每一個人的心智和經驗，都能為任何一個他人所知。

空間／時間（Space/Time）：當前的、可見的物理實相，也被稱為幻象。我們在其中生活、動作、以肉身的形式存在，也在此創造我們的學習和平衡。

流浪者（Wanderer）：在宇宙中到處移動的第四密度或更高密度個體，依循第三密度個體

（以我們地球為例）內心的呼求或祈請給予回應。流浪者可以接受任何密度的呼求並前往服務；但當他們回應第三密度的呼求時，必須經過遺忘的面紗，並在此生中重新找回自己的服務，才不會侵犯第三密度地球人類的自由意志。如此一來，流浪者便等同地球住民，必須完成所有第三密度收成的必要條件，方能從這個密度畢業。

時間／空間（Time/Space）：看不見的、形而上的實相。我們作夢、冥想、經驗任何形式的另類意識狀態時所處的地方。

脈輪（Chakras）：印度教及佛教用語，概念同於Ra所使用的「能量中心」一詞，而「光芒」則表示自脊柱底部到頭頂的七個位置，指出脈輪中儲存著七種靈性能量，對應我們的能量體、以及我們在生活中進行的各種課題或能量支用。

啓蒙或入門（Initiation）：一個人要進入某個派別或群體之前必須經過的禮俗、儀式、考驗或指令。形而上來說，投入特定層次的課題需要極大的努力和奉獻，但成功之後追尋者的覺知水準也將提升至新的境界。經歷啟蒙過程時，追尋者往往會體驗到所謂「靈魂的黑夜」（The Dark Night of the Soul），在這種情境下，活出信心便成為其努力和奉獻的主要

方向。

密度（Densities）：宇宙造物皆由光所組成，密度則為其基礎層次或次元。每個接續的密度都承載著「更密集」的光，在每個八度音程的宇宙造物中有七個密度，當前造物的第八密度就等於造物者下一個進化週期的第一密度。

畢業（Graduation）：指個體達到往下一個更高密度移動的標準，視其將更高頻率的光運用在學習和服務的能力而定。

通靈或傳訊（Channeling）：一個人擔任無形個體的媒介、器皿、容器或管道，代為傳遞訊息的過程。

進化（Evolution）：指意識向下一個更高的光之密度前進。要通過每個階段的光之密度，我們必須懂得如何更妥善地學習、更純粹地服務，並以此做為運用光的方式。進化始於尚處元素階段的第一密度，隨著身體複合體的發展進入第二密度，再繼續形成身心複合體；依據Ra的說法，第三密度演變為身心靈複合體，自此開始，進化便與身、心、靈三方皆息

息相關。

催化劑（Catalyst）：我們生命模式裡各類事件、過程的中立發動者，本身不受影響，卻能引發我們成長。依個人特質和詮釋方式而異，每個人從中看見的東西有些不同，但都會因此得到面對或處理的機會，在善加運用的前提下增進覺知或取得「經驗」。

業力（Karma）：指一個人當前的挑戰、經歷或命運，是由過去的行為種下。業力的平衡通常涉及寬恕。

極化（Polarizing）：概念相近於增強、擴大、提升、強化。在靈性要從第三密度進化到第四密度的過程中，我們必須選擇極化方向，方能取得第三密度收成期的畢業資格；方向之一是正向屬性或服務他人傾向，另一則是負向屬性或服務自我傾向。依據Ra的訊息，希望以正向屬性收成的畢業生，必須達成百分之五十一服務他人，而負向屬性的畢業資格，則為九十五百分之服務自我。

煉金術（Alchemy）：中世紀時期用以將基本金屬轉變為黃金、並製作萬靈丹及長生不老

藥的科學技巧。亦泛指各種能夠改變形式的方法。

憂傷的弟兄姊妹（Brothers and Sisters of Sorrow）：出自《一的法則》叢書，為「服務無限造物者的星際邦聯」別稱。這些個體皆屬於第四密度或以上，藉由服務呼求其協助的第三密度個體，推進自身的成長。

誕生前或投生前的選擇（Pre-incarnative Choices）：每一世誕生之前，我們為自己挑選了人格裡的扭曲或偏見，進入人生後才能在學習和服務的課程中加以運用，更大的目標是透過累世的工作，逐步精煉、平衡我們的能量中心和靈性自我。

遺忘的面紗（Veil of Forgetting）：在我們誕生時落下的一種覆蓋物或遮蔽物，將潛意識心智根源和顯意識隔開，藉此提高第三密度的進化效率。前世的記憶一併被隱藏，避免分散這一世的焦點。其基本原理為第三密度課程關乎信心，只有在什麼都不知道的情況下，信心才能發揮作用。

蘋果（Apple）：出自喬治．威廉森《飛碟說》（*The Saucers Speak*）（倫敦Neville

Spearman出版社，一九六三年）。這個詞是「流浪者」的另一種說法，為幫助地球人類進化而選擇誕生至此的較高密度靈魂，且比照所有地球原生住民，必須經歷相同的遺忘程序。

靈魂轉換者（Walk-In）：來自第四密度或更高密度的個體，和第三密度住民協議，進入其肉身、並承擔起餘下的第三密度職責。原先使用這個肉身的第三密度住民依其光之意識層次，停駐於合適的星際平面，而靈魂轉換者除了實現對方的人生計畫之外，也有自己的待辦事項。

附錄二：關於「愛與光研究中心」的資訊

網站

www.llresearch.org：免費的資料庫和社群網站，包括超過一千三百份通靈文字稿、十一種出版品、《一的法則》資料、各種採訪、演講等。

社群

包括論壇聊天室、部落格；也歡迎連結到我們的線上商店（http://bring4th.org/store/），可以買到所有愛與光研究中心出版的書籍、影音產品及其他相關物品。

社群媒體——歡迎造訪我們的任何一個平臺：

Facebook http://www.facebook.com/llresearch

Twitter @llresearch, http://www.twitter.com/ll_research

Tumblr http://llresearch.tumblr.com

聯繫資訊（歡迎隨時來信）：

L/L Research

PO Box 5195

Louisville, KY 40255

或發電子郵件至 contact@llresearch.org

國家圖書館出版品預行編目資料

流浪者手冊 Book II：就此出發，活出奉獻人類的一生 / 卡拉・魯科特 (Carla Lisbeth Rueckert) 著；徐國振、鄭維婷譯 . -- 初版 . -- 臺中市：一中心 , 2018. 6
576 面；14.8×21 公分
譯自：A Wanderer's Handbook: An Owner's Manual for ETs and Other Spiritual Outsiders
ISBN 978-986-96055-7-1（平裝）
1. 心靈學 2. 靈修
296 107005151

一中心

流浪者手冊 Book II：
就此出發，活出奉獻人類的一生

A Wanderer's Handbook: An Owner's Manual for ETs and Other Spiritual Outsiders
(Unabridged Edition, Book II)

系列書號 LE18000-2

作者 卡拉・魯科特（Carla Lisbeth Rueckert）
譯者 徐國振、鄭維婷
發行人 蔣聖光、宋彬如
銷售總監 阮祥運
主編 李瓊絲、王譯民
翻譯總監 蔡孟璇
責任編輯 陳漢傑
美術設計 小草 chic.vivian@gmail.com、唯翔工作室

出版者 一中心有限公司
台中市西屯區市政北二路 236 號 14 樓之 3(七期鼎盛大樓)
公司電話 (04)22533388
傳真 (04)22540038
客服專線 0800-383800
客服專員 宋翊瑄 0909-808-686
客服信箱 info@1center.com
官網 www.1center.com
郵政劃撥帳號 22808968(戶名：一中心有限公司)

法律顧問 群展國際法律事務所
經銷商 聯合發行股份有限公司
電話 (02)29178022
製版印刷 卡樂彩色製版印刷有限公司

定價 新台幣 519 元
ISBN 978-986-96055-7-1(平裝)
初版一刷 2018 年 6 月

A Wanderer's Handbook: An Owner's Manual for ETs and Other Spiritual Outsiders, unabridged edition
Copyright © 2001 L/L Research
All rights reserved.
No part of this book may be reproduced or used in any form or by any means—
graphic, electronic or mechanical, including photocopying or information storage and retrieval systems—
without written permission from the copyright holder.
Traditional Chinese edition copyright © 2017, 2018 by 1 Center Ltd.
All rights reserved.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換
版權所有 · 翻印必究