

活出一的法則

首部曲

我的選擇

卡拉·魯科特 (Carla L. Rueckert) / 著
瓜子 / 譯

<http://LOO.soul.tw>

光中心 發行

活出一的法則首部曲：選擇之道

作者／卡拉·魯科特 (Carla L. Rueckert)

Copyright © 2009 by Carla L. Rueckert

All rights reserved. Authorized translation from English language edition of "*Living the Law of One - 101: The Choice*" by Carla L. Rueckert.

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.

Printed in Taiwan

ISBN : 978-986-00000-0-0

封面說明：圖片上的各個脈輪亮度不同是有原因的，綠色脈輪是能量體的中心，也居住在肉體的心臟水平，這個跳板允許我們做選擇。因此在我們的封面上，綠色脈輪發出最明亮的光輝。

獻給

懷著愛與感謝

將本書獻給

Bill Hay

與

Denise DuBarry-Hay

關於作者



卡拉·魯科特（Carla Lisbeth Rueckert）生於1943年伊利諾州的森湖市（Lake Forest）。她在肯塔基州的路易斯維爾市（Louisville）成長。她在路易斯維爾大學獲得英語文學學士的學位，緊接著在斯博丁（Spalding）大學獲得圖書館服務的碩士學位。她與詹姆斯·麥克卡提（James A. McCarty）於1987年結婚。魯科特女士自1974年開始成為通靈的管道。她的第一本書是與唐·艾爾金斯（Don Elkins）共寫《幽浮的秘密》（Secrets of the UFO），於1976年出版。之後她也寫了《通靈手冊》（A Channeling Handbook）和《流浪者手冊》（Wanderer's Handbook）。她出版的通靈作品包括《一的法則》（The Law of One）卷一至卷五，該書也被稱為「Ra資料」（Ra Material），以及最近的作品《每日箴言》（A Book of Days）。她也在www.religionandspirituality.com 寫部落格，部落格的名字是《大宇宙小靈媒》（A Small Medium at Large）。她的寫作和通靈書稿可以在愛/光研究中心的網站找到：www.llresearch.org。讀者可到www.bring4th.org 線上商店訂閱她的作品。

致謝名單

感謝艾比·布莉絲（Abbie Bliss）、溫蒂·卡瑞（Wendy Jane Carrel）、丹尼斯·賀（Denise Dubarry Hay）、韋·佛利（Wynn Free）、比利·賀（Billy Hay）、雪林·克林榭（Sharin Klisser）、珍·寇文（Jean-Claude Koven）與在2006年一月週末討論本書一開始概念的唐·紐聖（Don Newsom）。他們鼓勵我進行這個計畫！

感謝布魯斯·裴瑞特（Bruce Peret）和艾克爾斯·普里奇翁（Eccles Pridgeon）他們在本書初期，慷慨地協助我勾勒、蒐羅本書的數據。

感謝詹姆斯·麥克卡提（James A. McCarty），他跟我連續討論這本書好幾個小時，當我開始觀想本書雛型時，他也捕捉到很好的引文（quotation）用在本書中，感謝他在這個計畫中超乎我所能想像地更加鼓勵與支持我。

感謝史蒂夫·莫斐特（Steve Moffitt），在我努力讓本書更清楚明瞭時，他的第二雙眼睛發現許多可以縮減與簡化的句子，並保留了《一的法則》該書的每個細微差異。

感謝伊恩·傑佛瑞（Ian Jeffray），他準備本書的印刷工作。

感謝蜜雪兒·瑪多絲恩（Michele Matossian）這位平面藝術家，她為本書設計獨一無二又有啟發性的封面，巧妙得簡單又如此美麗。

最後，感謝那些告訴我《一的法則》原則不需要入門書的人，他們說大多數人都不在乎這些事情，也沒有人會寫這類入門書卻可

以不致於「降低標準」。

他們的懷疑刺激我，幫助我釋放自己的想像，找到保持簡單寫作的方法，並且一步一腳印地去做—但保持正確的內容！

目 錄

致謝名單	9
譯者序	17
推薦序一（史考特博士）	19
推薦序二（呂應鐘）	21
推薦序三（周介偉）	25
前言：愛與光研究中心簡史	27
導 讀：服務無限造物主的星際聯邦	37
星際聯邦與宗教	37
星際聯邦與崇敬	39
星際聯邦與新時代	41
星際聯邦與收割	42
第一章 一的法則前三種變貌	47
萬物一體的大我紙上遊戲	47
大我紙上遊戲的科學說法	50
自由意志	55
大我紙上遊戲上的愛	59
光	60
大我紙上遊戲的幻象	62
大我紙上遊戲的催化劑	65

第二章 極性與選擇	73
大我紙上遊戲上的極性	73
服務他人的極性之路	77
服務自我的極性之路	83
選擇	95
正面極性的範例	97
耶穌基督	97
和平使者	100
金恩牧師/博士	103
負面極性的範例	106
成吉思汗	106
獨裁者阿敏	108
阿道夫·希特勒	111
第三章 能量體	119
心智與意識	119
心智、意識與感知	122
力量屬於人民：能量體的燃料	124
協調使用心智與意識	129
第四章 紅色光芒能量中心	137
通過你的光芒	137
紅色光芒與性慾	142
紅色光芒與生存	149

第五章 橙色光芒能量中心	157
我們和自己的關係	157
橙色光芒與他人	162
橙色光芒關係中令人分心的事物	168
橙色光芒的性	171
橙色光芒與大自然	181
橙色光芒的責任	184
第六章 黃色光芒能量中心	189
原生家庭與黃色光芒	189
婚姻與黃色光芒	198
黃色光芒的性	203
黃色光芒的環境	207
黃色光芒的療癒	210
負面極性與黃色光芒	211
搶先一步	213
寵物、鬼魂與黃色光芒	216
第七章 綠色光芒能量中心	219
心的前院	219
開始了解我	221
什麼會卡住綠色光芒脈輪？	228
信心與寬恕	231
用新的眼光去看	235
心輪的內在聖殿	237

航向畢業日	239
成為行家	243
綠色光芒的性	246
綠色光芒的療癒	246

第八章 藍色光芒能量中心 253

準備好溝通	253
神聖的聲音	254
對權威說出我們的真理	257
誠實表達	259
傾聽我！	264
尊—重	265
你只需要愛	267
藍色光芒的性	269
總結	274

第九章 燈塔層次 277

成為燈塔層次的大我遊戲玩家	277
靛藍色光芒	280
紫羅蘭色光芒	281
平衡脈輪的光芒	283
堵住靛藍色光芒的嫌犯黑名單	287
再度面對平衡練習	292

第十章 意識內的工作	293
人格的鍛鍊	293
意識內工作的技巧	299
練習太一造物主的臨在，又稱為靜心	299
祈禱	305
記錄日誌	309
信心的發展	312
第十一章 燈塔層次的進階工作	321
更多關於門戶的事	321
與魔法人格一起工作	323
大我遊戲玩家使用的儀式	327
通靈	330
誰應該成為通靈管道？	331
超心靈問候	336
超心靈保護	339
療癒	343
神聖性愛	347
性高潮的靈性本質	535
第十二章 重點總結	359

譯者序

最初在翻譯這本書的時候，大我紙上遊戲（Gameboard）的譯法令人覺得棘手，這個名詞不斷貫穿整本書，作者卡拉（Carla）也很喜歡一再地強調大我遊戲與小我遊戲的差異，雖然我幼時曾接觸過紙上遊戲，不過隨著網路普及化，大多數人改以電腦遊戲或電視遊樂器介面玩著虛擬的遊戲，所以，如何在翻譯時忠實傳達卡拉的意思，確實花了我一番功夫。

卡拉認為，大我紙上遊戲是一個立體、三維的遊戲，但小我紙上遊戲卻是扁平的，你找不到跳脫這個二維空間的選擇，只能以利己的基礎去玩，但大我紙上遊戲卻不同，你可以與太一造物主之光連結，從較高的角度去看遊戲全局，進而作出利他又利己的抉擇。

當我隨著每一章節的內容翻譯時，往往都會有相應的外在事件發生，使我不得不停下來思考與反省，這些事件恰巧代表著宇宙中神祕的同步性，也幫助我在翻譯時更容易找到恰當的辭彙。同時，為了增加易讀性，經過幾番討論，我也把書中引用《一的法則》摘要的部分段落重新詮釋，期望能帶給《一的法則》忠實讀者不同的感覺，由於這本書最主要的目的乃是使中學程度的讀者能輕易了解星際聯邦的觀點，我儘量以簡單的方式去呈現原文的意境，以便契合目標讀者群的需求。

卡拉在本書中並未強調外星人、幽浮、政府、媒體陰謀之類的論調，而是從人的脈輪開始解說，一邊加上自己的經驗談作為例子，在每一篇與脈輪相關的章節，卡拉都會提到「性」，人與人的能量交流在某種程度上都算是「性行為」，而人與人之間影響最深

的連結，多半也來自與伴侶之間的關係，卡拉在書中不但提到了與伴侶的經驗，也直接把她與家人的故事搬出來。

從靈性的角度來看，這輩子有緣扮演親友、伴侶的角色，當然也有從中學習的功課囉！學富五車的卡拉不脫圖書館管理員老本行的專業，在這本書裏引用了許多科學家、心理學家等等文章，為我們一筆筆勾勒出心靈的地圖，我覺得最勁爆的部分就是，她很誠實地跟讀者分享自己的性經驗，真正活出大我遊戲玩家的色彩—因著對自我的愛與慈悲，我們依心而活！放掉恐懼、批判，全然地活在當下。

許多人對於「靈修」二字的想像是：一個人坐在深山崇嶺中的瀑布下修練，對於紅塵俗務皆不過問，一副輕飄飄的樣子。但實際上唯有在紅塵道場，要通過的考驗才多呢！跟家人吵個架，你的心輪就卡住了；無法掌握工作的主導權，太陽神經叢開始抽痛，你的胃又發炎了，隨隨便便一件小事都可以讓你的能量體受到影響，累積起來就成了大毛病，求助醫師、按摩師，卻不去檢視自己是不是在想法尚需要有些調整，幾乎所有的疾病都有心理層面的因素。

當這些問題用科學解決不了的時候，有些人會求神問卜，企圖找出一條快速的捷徑，卻忽略了自己就是造物主的一部分，自己的內在力量就足以處理逆境，我們在神之內，神也在我們之內。身、心、靈的平衡對大我遊戲玩家極為重要，和諧的振動頻率可以影響地球母親的能量，當然也可以為其他人帶來正面的效益，希望所有的讀者都能在本書當中找到適合自己的方式，活出內在的真實本質！

推薦序一

史考特博士

首先，我要感謝Terry邀請我為這本書寫這篇推薦文，也感謝他努力翻譯與推廣一的法則（the Law of One）叢書。我研讀英文一的法則叢書已超過20年，並從1990年代中期以這套書為基礎從事教學。我對於拉（Ra）的教導非常熟悉，我對於唐、卡拉、吉姆這三人懷抱最高的敬意，他們是與拉直接通訊的三人小組，也是愛/光研究中心的創始人。他們對人類付出的犧牲與服務都到達最高的程度，我很少給予任何人類靈性教師這般的評價。

就我的觀點，《活出一的法則》是一本傑出與重要的書籍，它的內容兼具實用、機智、深奧的品質，作者以淺顯易懂的方式整合整套一的法則叢書的菁華 – 從最微妙的靈性哲學到簡單的每日實用建議，面面俱到。

今日有許多ET的通靈管道，許多無形的實體透過這些管道傳遞宇宙思想，還有成千上百個網站、數不盡的靈性工作坊。然而很少學生了解意識有個光譜，這些訊息源頭的靈性成熟度各有不同的等級。拉稱呼他們的通訊為來自第六密度的<窄頻傳送>，相當於高我的層級，我確信這是真實的。卡拉撰寫的這本書提供綜合性的報告，幫助我們理解拉所有的教導。你們可以在每一個章節發現重要、真實的智慧。

我研習佛教與中國道家有30年之久，研讀西方心理學有25年之久，舉辦過許多次研習營、讀書會、演講，也讀了許多本新時代書籍，就我的看法，雖然一的法則還沒有告訴我們萬事萬物的所有真相（，也沒有任何書籍做得到）；然而，我可以100%信賴這套書，

這種信賴程度是罕見的。耶穌曾說我們的世代是「充滿假先知的時代」，所以我們真的需要仔細辨別，但當你閱讀這本書，我相信你將發現它完全值得你的信賴。

我認為一的法則揭露的智慧和宇宙視野等同於完全開悟的佛教大師，在曾與人類接觸的ET族群當中，拉群體位於最高的意識水平。

《活出一的法則首部曲：我的選擇》這本書使得拉的教導更容易理解，更容易親近，允許讀者深入地學習。作者卡拉是個謙卑、博學、慎思、親切的老師，她也是世界服務者，幫助許多人成長、度過難關、表達神性本質。

我強烈地推薦這本好書，我確信你會樂於擁有它，當你越多地研讀它，你的每日生活將會浮現更多清晰的真理。這是本美妙的書，富含眾多靈性的寶藏，我很榮幸地推薦這本書。

史考特博士（Scott Mandelker PhD）

寫於台南縣

2010年5月29日

已出版著作：

From Elsewhere: Being ET in America

Universal Vision: Soul Evolution and the Cosmic Plan

個人網站：

www.scottmandelker.com

<http://talkswithscottmandelker.com>

推薦序二

呂應鐘

來自星際聯盟的信息非常豐富，豐富得台灣的讀者可能要細細品嚐，但也不見得能夠消化，導因於東西方文化、教育與邏輯思維的差異。

西方人大多認為人生只有一次，死後就歸於上帝。但是東方人數千年來就相信靈魂是無數次輪迴的永恆存在，所以本書提到「靈魂是亙古永恆的」，我們很容易理解，不需思考與懷疑。而我們常用的「往生」兩字，我解釋為「往另一個空間出生」，那是一種如書中所言的「死亡是充滿力量的蛻變」，是生命形態的轉換。所以星際聯邦會認為「死亡不足為懼，反倒是一段解放、療癒和復甦的時間」。

西方人的思想比較開放，他們比較能相信外星人與UFO的存在，但是台灣人就經常以「科學還沒有證明」的懷疑角度問我：「到底有沒有外星人？」不僅讓我要時常回答「天文學家已估計光是我們的銀河系，有生命的星球就有千億顆以上」，還要說明當今物質科學的侷限性與落後性，很多事件不能以「科學證明」來論斷。

美國航太總署於2002年一整年動用威金生微波異向探測衛星（Wilkinson Microwave Anisotropy Probe），探索宇宙深層，發現到宇宙中「可見物體」大自銀河、星辰、小至人類或細菌，其總組成物質只占不到宇宙物質總量的5%，另外約有30%是由神秘未知的「隱秘物質(dark matter)」與65%的「隱秘能量(dark energy)」組成。而隱秘能量就是各大星系不斷增加速度彼此漸行漸遠的宇宙斥力。

此種觀測結果與先前理論的計算非常吻合。

因此，生存於宇宙5%可見空間裡的地球人要用他們現在的科技水準來「證明」其它95%宇宙現象，只會令有識之士斥為夜郎自大的井底之蛙。就如同蟻類要來證明人類的存在一樣的荒唐。

所以，不要用地球人目前的科技來評斷「星際聯盟」是否真的存在，能夠體會的地球人必須完全虛心地接受更高層次生命體的傳訊，方能存活於2012年之後，如同書中所言，2012年是整個星球的收割，這是邁向第四次元空間的日子，那是愛的次元，「愛」的存在也不須用科學儀器來證明。

我在1980年代因為研究東西方宗教經典，體認到二十一世紀時宗教必定崩潰，當時超心理學會理事長提醒我不要用「崩潰」兩字，太震撼會令教徒受不了。現在這本書說「教堂並不是我們追尋真理的地方」，「我們把十誡當成規定盲目地遵守」，「宗教往往把人類說得惡貫滿盈」，「宗教在今日對許多人是行不通的」，正符合我30年前的前瞻看法，可見，宇宙的能量流就是在冥冥中透過一些先知在傳遞著。

以我研究宗教經典的心得認為，地球人看不到的30%應該是佛經講的有形無欲的「色界」，而65%的隱秘能量應該就是無形無欲的「無色界」，換言之，宇宙就是由物質與能量組成，兩者不停地互換，正是愛因斯坦提出「質能轉換理論」的依據，這也正是「色即是空，空即是色」，量子物理學家描述物質世界是由許多不同的場或是能量頻率所組成，不同的物質都是超弦不同振動頻率的顯像而已，因此「整個宇宙是一個完整的有機體、一個能量場跟一件事，除此以外別無他物」。

這本來自星際聯盟傳訊的書籍事實上充滿著可以用現代科學語

詞詮釋的內容，這就進入導讀的層次，藉由這樣的導讀可以讓更多人能夠深入體會「科學與宗教合一」「生前與死後合一」「物質與能量合一」「佛教與耶教合一」「萬物合一」「天人合一」的「一的法則」意義，那麼地球人就進入第五次元的境界了。

祝福看完本書而有所醒悟的地球人！

呂應鐘（美國Wholeself學院教授。曾任中華飛碟學會創會理事長、中華超心理學會理事長、中華生死學會理事。建構www.wiselife.org.tw網站）

推薦序三

周介偉

很高興光中心有幸能在「一的法則中文讀書會」的Terry及久石文化的陳文龍先生支持協助下出版這本來自星際聯邦的合一訊息：一的法則的入門書。

此書將會令您：從生活的小我玩家升級到靈魂的大我玩家；並且決心超「越服務他人」的51%極向門檻自第三次元畢業，在這人類全面意識提升的黃金年代，邀請您和我們一起揚升！！

周介偉（光中心 創辦人、全民心靈運動分享者）

前言：愛與光研究中心簡史

我從事幽浮研究迄今已超過二十五載。我嘗試保持全然開放的心胸去接觸這份研究，所以並不認為幽浮的證據太少或太荒謬。儘管這種研究作法的結果可能看起來有點荒誕無稽，但它本來就是收集一連串荒誕無稽的數據而來的。這理論的可取之處在於後來的實驗報告結果都逐漸與它一致。有一件事情要記住：如今在科技上，我們視為稀鬆平常的每件事，在過去一百年間皆被當作既荒謬無理又不可能辦到的事情，現在也不曉得幽浮（UFOs）超前我們現今的理解可能有幾千年以上。¹

我獻給你們的《活出一的法則》是過去五十年來在愛與光研究機構完成的報告。它始於唐·艾爾金斯（Don Elkins）在1950年中期的研究。艾爾金斯生於1930年，他是徹頭徹尾的科學家，也是物理學家、機械工程師，同時是在路易斯維爾大學的快捷科學學院任教多年的教授。他教過書，擔任過地方飛行服務的有照飛行駕駛員，還把零碎時間花在廣泛閱讀形而上學、新科學、屬於邊緣地帶的超自然研究和不明飛行物體上。

艾爾金斯從令他沉迷數年的研究領域展開調查，那就是轉世輪迴（reincarnation）。他的研究讓他知曉東方世界，包括佛教徒與印度教徒，他們認為靈魂花了長達數千年的時間重複輪迴轉世來累積經驗，並且蒐羅他們學習和努力的果實，擴展他們的無限以及永恆的心靈。

他也明白耶穌基督所屬的猶太文化相信輪迴是人生的真相。的

確，早期教堂的神父出於自己的理由，小心翼翼地嘗試移除聖經提到輪迴的所有部份。然而這卻有跡可循。馬可福音第六章就有個例子，人們猜測耶穌是誰。有些人說他是施洗約翰，其他人則說他是先知以利亞「死而復生」。

艾爾金斯決定藉由讓實驗對象催眠回溯的方式來探究輪迴假說。他催眠引導兩百多位實驗者，這批實驗者有各式各樣的年齡層與生活條件，他提出關於這輩子出生前經驗的問題來問他們。

實驗者的前世經驗包羅萬象。極少部分的人前世出身於名門。大部分的實驗者描述的是身為一般人辛勤工作的前世。他們的前世可能在歷史記載的任何時代，不過他們的前世細節絕大多平淡無奇。無論身處哪個年代、甚至是原生星球，其家庭、家族、追尋跟服侍的主題和當事人的情況皆吻合。

其中的特殊案例饒富興味。在一個值得注意的個案裏，實驗對象描述他曾是一隻跟人類同樣大小的白鳥。原來他重溫了在亞特蘭提斯的經驗，亞特蘭提斯是柏拉圖曾提到過的一座大陸，很久以前便在大西洋沉沒了。我們其他的研究則顯示，亞特蘭提斯人運用水晶科技創造了許多組合式形體，例如半人半鳥、半人半獅等等。像是埃及巨大的獅身人面像和許多幻想出來的神話怪獸都是在史前時代創造的組合式形體。

艾爾金斯完全相信輪迴理論確實有依據，他從五十年代中期轉而開始研究嶄欣領域—接觸幽浮（UFO）。他利用閒暇之餘和肯尼士·阿諾德（Kenneth Arnold）²、喬治·亞當斯基（George Adamski）³以及喬治·杭特·威廉森（George Hunt Williamson）⁴、蓋瑞·巴克爾（Gray Barker）⁵、丹·弗雷（Dan Fry）⁶、奧爾斐歐·安伽路奇（Orfeo Angelucci）⁷等人通信，這裡僅僅列出在這段期

間跟他談論過幽浮的少數人。

所有幽浮目擊者都告訴艾爾金斯外星人主動接觸他們的故事。雖然目擊者看到的太空船形狀與外星人外表不盡相同，但他們的故事仍有共通之處。一位目擊者繼而補充說地球行星快速地朝偉大轉化和意識轉換的時間前進，並且將成為一處天堂樂土。他們說意識轉換與一個選擇有關。一位賓夕法尼亞州的目擊者以簡單的方式說明他與外星人接觸所看到的：「假使人類不覺醒，進而選擇用不同的方式生活，末日就近了。」

現在我們無法從官方資源得到關於幽浮或是接觸不明飛行物的可靠報告。地球上的政府已經把著名幽浮學學者J.艾倫·海尼克（J. Allen Hynek）⁸的「嘲弄蓋子」⁹蓋在UFO資訊上頭。一群龍蛇混雜的陰謀論次文化愛好者便在缺乏完整真相的情況下出現，而來自「主流」陰謀論資源的資料則訴說著一個基於黑暗、充滿恐懼的故事，這樣的故事在某些情況下屬實，卻又不盡然符合關於幽浮的真相。的確，所謂「好人」與「壞人」的數量是相等的。

在這期間，我們在媒體上瞥見的外星人就像是情境喜劇小說中的魔克（Mork）¹⁰和阿福（ALF）¹¹一樣，科幻小說和戲劇裡的好人或壞人如同《星際之門》（Stargate）¹²連續劇中的亞格斯特（Asgard）與勾奧德，或者是在商場販售給大眾的小綠人商品。如今我們早就習慣把外星人當作無傷大雅的卡通人物。

幽浮的資料是在「外面」的，就某種程度來說，正統的研究應該有充分的證據。例如，海尼克在西北大學蒐集的「UFOCat」資料庫擁有物理上的降落痕跡資料，包含數百種著陸的痕跡記錄。這份資料聽起來足可讓研究者衡量是飛機著陸還是傳說中的幽浮訪客留下的印記，不過，與目擊者交談之前，我們靠電腦比對就能知道目

擊者會如何描述不明飛行物的外觀。根據電腦資料的預測準確度非常有說服力，降落在地球上造成的凹洞正可以解釋真實存在的飛行器，人們不會誤認為是地球上的飛機。某個存有正造訪我們，某件事正在發生。

如果你想閱讀唐·艾爾金斯和我對這階段研究的總結，我們1976年出版的《幽浮的秘密》一書已經詳述過了。你可以在書店或在我們的網站：www.llresearch.org購買。

艾爾金斯持續研究、與他人保持聯繫。1960年他認識了哈洛·普萊斯（Hal Price），普萊斯是在路易斯維爾市的福特汽車工程師。他從密西根州的底特律搬到路易斯維爾。他在底特律的時候是一個叫做「人類、意識與理解」的玄學組織成員，該組織通稱為「底特律小組」。

小組領導者—華特·羅傑斯（Walter Rogers）與幽浮曾有近距離接觸，他在這個經驗之後開始接收通靈而來的靈性訊息，並且謹慎地作記錄。他把抄下來的資料寫在一本褐色筆記本上。艾爾金斯讀了這些資料後，發現設計與羅傑斯在密西根一樣接收外星訊息的方法。唐決定從他的物理課挑幾位學生進行實驗。他讓十二位年輕人每個禮拜靜坐冥想一次。

在褐色筆記本裡的指導原則要大家儘可能進行團體靜坐，將腦海中浮現的想法直接說出來。不過，艾爾金斯卻告訴參與者，這只是團體靜坐冥想的實驗。

我是從唸路易斯維爾大學的男友那邊得知這個靜坐團體的，我十九歲的時候也在那所大學讀文學。因為我想參加這團體，我的男友就帶著我去見艾爾金斯，他也同意我加入。

我們從1962年開始定期聚會，成員包括艾爾金斯、哈洛·普萊

斯與其妻一喬、十二位年輕男子和我。在接下來的六個月裡，艾爾金斯物理課的工程系學生開始產生資訊。這些資料跟底特律小組的玄學資料非常相似。

然而，問題就出在進行這種實驗的方式不符合科學。羅傑斯在我們定期聚會的六個月後來到小組，以「通靈」的方式傳遞外星訊息給小組，訊息本來想透過路易斯維爾小組的成員傳達他們的宇宙思維給整個小組。他們想知道冥想者為何沒發出訊息。雖然羅傑斯的通靈訊息刺激了年輕的路易斯維爾小組進入下一階段，卻也干擾了這次實驗。

之後，我們的團體在冥想狀態下開始自動產生訊息，這也就是今日所謂的通靈狀態。我們的資料是不被科學所接受的，但艾爾金斯教授認為這些蒐集到的資料相當有趣，繼續實驗下去、儘可能地接收訊息是很有意義的。

艾爾金斯和我在1970年成立愛與光研究機構，在這個領域裡，我們一起把這研究變得有模有樣，繼續艾爾金斯的研究直到今日。我們從九月到五月之間每月都有兩週一次的公開通靈聚會，分別是在路易斯維爾區域的第二週與第四週的星期六晚上八點。我們會在 www.bbsradio.com 廣播並且每週更新通靈內容。我們邀請大眾收聽廣播或是直接在肯塔基州加入我們。我們至今都還在蒐集通靈資料！

我們每個月也有兩次開放的靜坐冥想，分別是第一週與第三週星期六的晚間八點。

在六十年代，我不是刻意學通靈的，只是單純喜歡安靜、喜歡在其他人通靈時聆聽「宇宙佈道」¹³。不過，1974年我離婚後，就開始在艾爾金斯底下擔任全職的圖書管理員與研究員，接著最後一

位通靈品質比較好的靈媒由於搬家脫離路易斯維爾小組，艾爾金斯便要求我學習如何通靈。短短幾週內我就產生訊息了。

我開始對如何更佳地傳訊感興趣，於是展開一段從內到外的漫長研究，研究什麼因素可以造就一場優質的通靈集會。

至於是什麼讓我通靈功力在短期內進步神速，你也許可以說，那是因為我對傳遞通靈訊息變得比長期浸淫研究工作還感興趣。

最後我們團體產生的訊息開始有它自己的特質與力量，所以我和艾爾金斯愈發地關心這份通靈資料。我把這段經歷的報告寫在愛與光研究機構出版的《通靈手冊》裡，在我們的網站上可以免費取得或列印。

我和艾爾金斯於1980年邀請吉姆·麥卡提（Jim McCarty）加入，他出生於1947年，擁有社會學的教育背景，他長期參與我們的冥想，並且格外地和我們相處融洽，他也參加了研究小組。他同意愛與光研究機構由合夥的關係轉型為非營利慈善機構，以麥可卡提的非營利公司—岩溪實驗室股份有限公司作為我們合併組織後的實體。我們保留愛與光研究機構當作出版刊物的名字，因為我和艾爾金斯在1980年以前就使用這名稱寫作與出版，人們已經習慣這個稱呼了。

麥卡提加入我們三週之後，我在一個「密集」或者是進階教導的時段裡進入出神狀態，那時我已經接受與自稱為拉（Ra）的團體存有接觸。有鑑於先前所有的資料都是有意識地製造出來的，接下來一切的資料也都是保持覺知狀態來接收，當我在每場通靈集會成為拉的管道，一開始便會進入昏睡或是出神的狀態，反而是在失去意識的情況下接收訊息。

拉的資料具有深刻的洞見與內在的一致性。這份資料呈現了一

幅人類也置身其中的驚人宇宙圖，這張圖就位於研究報告的核心。

在電視科幻影集《星際之門》裡還有埃及的神話，拉是以鷹首形象為名的太陽神。拉的團體謹慎地消彌任何神話與自身之間的相關概念。他們形容自己是來自地球之外「一的法則謙卑的使者」。他們提到一位有名的法老—易肯納頓（Akhenaton）想要與他們的教導兼容並蓄，然而，這教導的哲學性勝過宗教性。正如你所見到的「一的法則」這個名稱，他們的哲學理念就是，萬物皆為一體。宇宙和萬物都在同一個系統裡。只有造物主與一個合一的生命存在。

易肯納頓的一神教導是場革命。在基督與穆罕默德的數千年前，埃及人與世上其他區域的人都是多神信仰，因此他們自己的領地皆是如此。但是易肯納頓是擁有至高權力的法老，他在一生中成功地將多神信仰改為一神信仰。當祭司階級開始恢復埃及傳統的多神信仰之前，他的肉身甚至沒被製作為木乃伊。

同時，根據拉的訊息，他們曾經以肉體的形態出現在埃及人面前並協助建造大金字塔。他們自稱建造古代世界的七大奇蹟之一的金字塔是靠意念，但卻讓金字塔看似出於人類之手建造。他們希望創造一個點化與療癒的地方。他們想讓所有進入金字塔的人不分貴賤都能運用金字塔的力量。可是，在易卡納頓過世之後，他的繼承者出於財富與權勢的考量，只有貴族菁英階級、朝臣與祭司才能使用金字塔。這已經背離了拉的初衷。他們了解到自己的介入已經造成了意外的結果，於是他們的肉身便離開地球，轉而以其他方式協助人類。

為什麼拉想要幫助地球呢？在西元前1350年—也就是3300年前—埃及的第十八王朝，身為服務無限造物主的星際聯邦成員，拉的團體已經預見我們幾乎抵達76,000年的輪迴循環終點了。他們看出

我們在前72,000年時期尚未開始真正地互相友愛。他們曉得，即使人類還沒辦到，地球幾乎準備好收割了。時光稍縱即逝。

1981年當拉的團體跟我們的研究小組接觸時，他們十分感激有機會能分享自己的故事和想法。唐、吉姆和我投注所有的精力與拉通訊，我們甚至在當時就把這件事情當作非比尋常。

與拉的通訊在1984年終止，那時唐·艾爾金斯去世了。我和麥克卡提還是維持固定集會，提供通靈與教導的機會，並且繼續我們古怪的研究。我們知道這項研究具有可信度，也對我們有幫助。於是集結成《一的法則》第一冊到第五冊，有些人也稱這套書為「拉之資料」（The Ra Material）。除了這些特殊的出神紀錄，這些年來我們還不斷蒐羅了超過1500筆有意識的通靈紀錄，直到今天。

在我們的網站可以獲得這份資料的內容，這份資料也讓我的人生變得更好。四十幾年來，我全神貫注地研究、思索和嘗試活用其原則。拉之資料提供了宇宙奧秘的諸多解答。它將今生的生活置於一個更大、更令人滿意的情境。並且提供一幅也囊括我們的宇宙圖像，生氣勃勃卻又充滿無窮潛能。這毋須要求我放棄自己的基督教信仰、或者要任何人放棄自己的信念或信仰體系—不論他們有無信仰。與其讓這些宗教信仰作廢，拉的團體和其餘星際聯邦的團體反而將這些信仰放進在一個更大的情境中，並且予以極大的尊重。

這比較像是，你終其一生以為自己身處於鎮上唯一的商店，然後發現一張「你在這裡」的地圖，這張地圖卻顯示，你只是在一個非常大的商城裡其中一個商店罷了。於是你感到釋然，心情振奮地開始獲得這張較大的拼圖、接著開始把許多片段概念拼湊起來。

你可以隨時停止閱讀本書來參照本書概述的原始資料，《一的法則》的紀錄資料還有我們有意識的通靈紀錄都可以免費在我們的

網站獲得：www.llresearch.org。（編註：一的法則中文網站為 <http://loo.soul.tw>）

由於原始的資料是如此難以理解，許多人便要我寫一本書，更為直接了當地解釋其中道理。因此我寫這本書的目的在於消彌隔閡。我希望能充分享受這趟閱讀之旅！

卡拉·莉絲貝·魯科特（Carla Lisbeth Rueckert）

於肯塔基州路易斯維爾市

2008年11月1日

- 1.原註。唐·圖里·艾爾金斯1976年寫在一張未出版、有待完成的手稿上。
- 2.譯註。美國企業家肯尼士·阿諾德（Kenneth Arnold）出生於1915年，同時也是位飛行員。1947年6月24日，肯尼士·阿諾德為了尋找失事的飛機，從華盛頓州的敘阿利斯（Chehalis）駕駛CallAir A-2型飛機前往雅基馬。在途中，阿諾德目擊到一系列的不明飛行物體從他所駕駛的飛機左前方快速的消失在右測。在落地之後，阿諾德很快的告知朋友與機場經理這件驚人的目擊事件，並將這些未知的飛行物體形容為「飛舞的碟子」。在這之後，飛碟這個名詞於是成為UFO的代名詞之一。（資料來源：中文版維基百科）
- 3.譯註。喬治·亞當斯基（George Adamski，1891年4月17日－1965年4月23日）波蘭裔美國人，因表示照到來自其他星球的太空船照片，與外星人見過面，以及曾經與他們一起飛行過，因此在幽浮學界成名。他自認是個「哲學家、導師、學生以及飛碟研究員」。（資料來源：中文版維基百科）
- 4.譯註。美國通靈作家喬治·杭特·威廉森（George Hunt Williamson）出生於1926年，早年曾為一個名叫佩里斯（Pelly's）的巫術團體工作，該團體出版自動書寫的通靈訊息，因此威廉森受這種方式啟發，也試著用靈乩盤的方式與較高智能溝通，隨後威廉森與其妻接觸亞當斯基，目睹亞當斯基用心靈感應的方式與外星人溝通，但

威廉森後來與亞當斯基決裂，以靈乩盤接收來自太空兄弟（Space brother）的訊息撰寫幾本書，儼然成為亞當斯基的競爭者。

5. 譯註。蓋瑞·巴克爾（Gray Barker）是一位出版關於幽浮與超自然現象的著名美國作家，他時常以懷疑的觀點去檢視不可思議的事件，巴克爾甚至參與造假擾亂許多幽浮研究調查，不過，他作品中的「黑衣人」形象卻深深影響了與外星人有關的漫畫和電影。
6. 譯註。丹·弗雷（Dan Fry）原名丹尼爾·弗雷（Daniel Fry），出生於1926年美國新墨西哥州。1949年7月4日丹錯過了白砂飛彈試射場的末班公車，結果遇到外星人邀請他上太空船，這些外星人即是威廉森遇到的同一個團體「太空兄弟」。1954年丹出版一本關於事件始末的書，後續於1959年成立了一家非營利研究機構「Understading Inc.」，可惜由於財務問題，該組織逐漸沒落。
7. 譯註。1912年出生於美國新澤西州的奧爾斐歐·安伽路奇（Orfeo Angelucci）由於害怕大氣雷暴的問題搬到加州的飛機製造工廠擔任配線工作，在他的書《飛碟的秘密》（The Secret of the Saucers）中曾提到1952年他開始與外星人接觸的經過。
8. 譯註。J.艾倫·海尼克（J.Allen Hynek）出生於1910年，1950~1960年間因被美國空軍聘為幽浮科學顧問，但他很快發現空軍只是要揭穿目擊者的謊言，不重視可信用度高的證據，於是他便開始埋首研究，至今研究者仍沿用他的標準分類系統，所以他也被稱為「幽浮學之父」。
9. 譯註。原文是ridicule lid，語出艾爾金斯與卡拉·魯科特合著《幽浮的秘密》一書。
10. 譯註。美國ABC電視台於1978~1982年播映的科幻劇魔克與明蒂（Mork&Mindy），由羅賓·威廉斯飾演來自奧克星的觀察員因緣巧合遇上地球人明蒂，兩人成為室友，最後結為連理。
11. 譯註。美國NBC電視台於1986~1990年播映的電視連續劇家有阿福（ALF）中的外星主角。描述外星人阿福由於太空船故障而不得不與地球人譚納（Tanner）一家住在一起的趣事。
12. 譯註。《星際之門》（Stargate）又翻成《星際奇兵》，由電影延伸出一連串科幻電視影集，亞格斯特為外星先進種族，協助人類擺脫外星種族勾奧德的奴役。在北歐神話當中，亞格斯特屬於幫助人類的神族，與人類為敵的則是華納巨人族。
13. 譯註。宇宙佈道（Cosmic sermonettes）是由美國作家兼超自然研究者Brad Steiger發明的詞彙。

導讀：服務無限造物主的星際聯邦

星際聯邦與宗教

神話學和宗教這兩個字眼應該遠比字面上的差異更小。難處在於神話與神話之間沒有批判性，而宗教和宗教之間在某方面來說卻是互相敵視、抵觸的。因此我們比較喜歡把所有的靈性途徑當成個人的神話，例如基督教與佛教神秘支派、按照字面解釋的基督教和佛教等等途徑皆是如此。

當我們理解到神話的精髓即是以我們本質上擁有的信念和追求知識的欲望，在彩虹橋上，奇妙地跨越了聯結時間與永恆；已知與奧秘之間的臍帶。那些活在已知中的人們雖生猶死，他們的內在毫無生氣；有些人卻能不時活在永恆之中，擁有不朽的生命。¹

這份報告論及星際聯邦的世界觀，我發現這能幫助我冷靜地思考我的真實身分、解釋為什麼我住在今日地球上。

我在前言介紹過唐·艾爾金斯與我們研究小組的方向，也一併介紹了星際聯邦。這個外星團體除了透過我們傳達訊息，也和幾個別的團體接觸。然而，傳訊的內容總是在通訊時變質，我們只會引用我們自己的傳訊。由於這是我們自己的集會，我們保證盡最大努力謹慎地蒐羅扎實的資料。

大體上，和人們分享星際聯邦的世界觀深具挑戰性，拉與《一的法則》集會很特別，這份資料處理了被視為宗教和「新時代」（New Age）的領域。不過星際聯邦對於這份資料的態度不同於其

他宗教、新時代作家通常的看法。

星際聯邦暗示，就像主流的西方宗教所言，有一個無限造物主存在著，而我們都是祂摯愛的孩子。只是，那些宗教表示一個人只能擁有一次人生。星際聯邦表示，我們數千年以來投胎多次，累積我們的學習經驗，而我們的「靈魂之流」是亙古永恆的。

雖然西方宗教認定地球是唯一擁有人類的寶庫，星際聯邦卻形容我們地球人是宇宙眾多人種其中之一，依然還有許多其他星球的人寓居銀河海洋的浩瀚星空裡。

儘管西方宗教說我們的人生戲劇只在今生演出，人生學校的全部課程全都涵蓋在這短暫的一生裡，星際聯邦卻表示我們正在宇宙這所學習與服務的學校就讀三年級，邁向一個「八度音程」創造的結束，等收割完畢，整個過程就像浴火重生的鳳凰一樣重新展開。在星際聯邦的計畫哩，每一個八度音程都有七個「密度」或是七個學習與進化的過程。稍後我們將會在本書中詳盡討論密度。

完成這所學校的功課需時數百萬年。星際聯邦稱現在這一階段為「選擇的密度」或第三密度，有七萬六千年之久。我們就處於這個週期的最後幾年，很快地就會走向2012年整個星球的收割。在此我必須強調這並非「最後審判日」的日期。

這是邁向第四密度的日子，第四密度就是愛的密度，邁向第四密度有固定的時間表。

不論2012年是不是我們所知的世界末日，它當然仍是個未知數。星際聯邦表示我們有充裕的時間完成在地球上的天生使命。時間稍縱即逝，該是為我們自己做選擇的時候了。我們只能在2012之前做決定。

星際聯邦與崇敬

靈性可被視為排拒宗教之後仍舊存在的東西。我們僅僅想指出，在這方面，觀察外在途徑的結構與它們的本質很有幫助——它們是求道者的指標與憩息地，以某種特定模式的概念造訪了某條途徑。任何神話皆如此精心巧構，所以你們便開始看見一種適合你的信仰生活。而若你們沒找到這樣的信仰，你們就必須轉向內在，將外在世界拋諸腦後，因為你們無法在這個層次找到共鳴。信仰或靈性道路的力量以及平靜並不在於讓一個人有多快樂，雖然它經常讓人感到快樂。毋寧說，關鍵是內在的臣服帶來的滿足，臣服於內在的造物主。²

如果你已經是個有信仰的人，星際聯邦建議不必放棄自己現在的信念、接受他們的世界觀。更確切地說，這段話表示所有的宗教儀式對我們來說都是非常個人、私密的選擇。他們認為我們個人的信念沒有問題。對星際聯邦來說，無論我們的信念體系是什麼，那都是全然個人的。他們世界觀是哲學性的，而非宗教性。

例如，當我在80年代早期成為拉在《一的法則》的傳訊管道時，拉跳脫他們自己的思維模式為我的基督教信仰體系保留一席之地。他們讓研究小組設立一個祭壇，放上一本聖經，翻到約翰福音第一章第一段，上面記錄著一條與他們的哲理最為相近的一條路。他們建議我們在每場集會時點燃蠟燭、線香。這些是我的神秘基督教聖公會信仰的文化產物。儘管他們要求在房間裡不要放任何金屬物品，我們卻沒在集會時完全照辦，他們仍允許我戴著金色十字架小項鍊。這體貼的舉動讓我感到比較舒適。

根據他們的思維模式，信仰體系的目的是為了整理形而上、靈性或宗教信仰的內容，如此一來，我們不但會覺得這很有意義，也會進而思索其中的奧妙。假使我們已經有信仰體系了，他們鼓勵我們保留這個系統。他們把這份通靈報告中的信仰體系稱為「個人的神話」而非「真相」。這正解釋他們的觀點，所有的宗教信仰體系都是每個人進入原型心智（archetypal mind）的管轄區內所做的抉擇。他們把宗教信仰體系當作架構，我們也許可以透這些架構看到我們心靈深處的根源。

無論我們的信仰體系為何，星際聯邦都鼓勵所有追求真理的人將那些信念付諸行動，養成習慣或是生活模式來支撐這趟漫長、費時的求道過程。

當我去教堂，我就是在追求真理。我諦聽聖經的話語。我唱出激勵人心的詩歌。我聆聽牧師講道。我無時無刻都在找尋共鳴，這份共鳴所激起的火花嚷著：「聽我說！」

不過，教堂並不是星際聯邦唯一建議我們追尋真理的地方。他們認為，真理就在求道者的身邊：在我們與朋友間的對話裡、在經過眼前的招牌與符號裡、在我們的圖騰或者是動物精神嚮導，抑或是來自有趣巧合的意外發現。他們表示，整個宇宙是一個互相作用的系統，回應我們的追尋與渴望。人事與情境會被你內心深處的夢想吸引而來。對星際聯邦而言，在生命中豐富的細節裡，處處充滿著資訊。

宗教與星際聯邦的教導不約而同地相信崇敬唯一造物主的重要性，不是偶爾崇敬，而是每天。崇敬造物主的方式可以非常簡單。在每天的開始與結束唸誦祈禱文是每日敬拜造物主的重要開始。活出信仰的人生基本目標就是訓練心智由根於恐懼的習性轉向基於愛

的習慣，從對生活漠不關心一直到對身為人的珍貴時光負起管理的責任。

我們生在一個世俗的世界，這個世界不知道如何敬拜較高等的事物。我們的文化訓練我們重視並追求金錢、財產、力量、浪漫之愛與安全感。我們的內在對活出神聖之道擁有本能上深層的渴望。如果你審視地球上的人類社會延續的範圍，你會發現他們全都創造了一個宗教或是靈性信念和崇拜的體系。能夠在童年時崇敬造物主在教堂裡的形象確實是幸運的。同時，求道者能找到一個宗教體系，儘管並非出於他原本所接受的文化，不過卻滿足了他對真理的渴望，指引他從日常生活中活出神聖，這也是幸運的。

然而，對大多數人來說，無法從宗教體系獲取與我們追求真理的深層天性有共鳴的東西。因為宗教，即成立以久的組織，在今日對許多人是行不通的。

星際聯邦與新時代

新時代真的已經誕生了，你們的星球躬逢其盛，身處於這個新世界。所以你們的內在也滿懷希望地誕生了一個全新、更為靈性導向的本質，在你決定變得更真實的時候找到方向。

你們要怎麼樣才能在每天汲汲營營的生活中，鋪設一條路連結到第四密度無條件的愛呢？你們每個人都有一部分的答案，因為你們現在即是以自己的思想、信念與懷疑鋪設那條路。³

如同宗教接管了關鍵概念，例如死後生命、善惡，並把它們貼上「宗教」標籤，新時代（New Age）的靈性運動也接管了其他的

關鍵概念，例如輪迴轉世、萬物合一以及業力，使這些概念變成了教條。我想要在這份報告裡動搖宗教與新時代運動打結的觀念，使這些概念能在情感上保持中立，因此也會對我們的求道之路更有助益。

星際聯邦多次討論過新時代。如同我們文化中的陳腔濫調一樣，新時代的概念乃是基於一個具體的時間點：2012年冬至。那時就是西方古典占星學裡頭的雙魚時代終止點與寶瓶世紀起始點。也是我們地球的畢業日。星際聯邦提到在那天之前，我們每一個人都必須決定如何活出我們的生命。本書接下來的章節將會提到這選擇的細節。

在這份報告中，我要拆解這些新時代相關教條的不同概念，單純地讓你們反思這些概念。這些概念本身即是整體圖像的一部分，星際聯邦的教導將這些概念放在一起，變得更有系統，並且與內在世界的圖像一致。請準備好重新思考一些陳舊、耳熟能詳的概念！這需要一些伸展運動！至少，一開始這對我很有效。然而這個世界圖像的好處是，只要你拿到它的「一覽圖」，你會逐漸開始覺得每天的事件變得有意義、覺得新鮮，而且你還會持續這麼想。

星際聯邦與收割

你們要思考死亡、專注在完美之愛的原則上，並且了解死亡只是一種蛻變。因為完美之愛不會摧毀任何事物，只會轉化與改變。⁴

在任何時候，死亡對我們所有人來說都是充滿力量的蛻變。而它會正走向我們每個人！人一生下來就註定要死亡。我們當中沒

人知道人生的長度。我們只知道，有一天，我們會停止呼吸進入死亡的國度，就像我們吸進第一口氣，從母親的子宮進入這個世界一樣。

星際聯邦曾描述人的意識在死後脫離肉體的一般流程，肉身死亡後，靈魂體會進入一段療癒的時光，你的靈魂會重溫剛剛結束的這一世，接著為了學習與服務而構思新的計畫，然後再次投胎追求這個目標。通常靈體會在肉體死亡的同時或者是死後不久脫離肉身，意識不會停下來，而是朝向目的地繼續前進。根據星際聯邦的觀點，死亡不足為懼，反倒是一段解放、療癒和復甦的時間。

不過，在這個時期，人們在死亡之後緊接著有一個特別的機會，那就是收割。根據星際聯邦的說法，我們人類投胎到這個世界已經很多次了，這是為了準備收割或是從這個密度畢業，前往下一個密度，從選擇的密度或第三密度邁向愛的密度或第四密度。我們有機會在跨越死亡的門檻時大步向前。

星際聯邦描述踩著光之階梯的過程來測試我們可以被收割的程度。如果你喜歡珍珠之門（Pearly Gates）的概念，就在你的想像裡放置那些大門，光之階梯位在第三密度世界和第四密度的「天堂世界」中間，大門也在那裡。這些光之階梯是由更濃密的愛與光支撐的，內在的光穿透階梯流洩出來。所以，每一階都「更熱」、更明亮、更銳利、或是更充滿愛與光。

這些漸層的光沿著階梯被周密地守護著，所以我們可以真實地走在濃郁的陽光下。當我們走到令人最舒服的階梯上就停下來。如果我們站的地方還是在第三密度，那麼我們尚未成功地做出選擇，因此我們將會花費另一個七萬六千年循環週期，工作那些課程好帶我們抵達那決定性的選擇。

如果我們已經穿越了那些珍珠之門，那麼我們已經成功地進入第四密度，也就是愛的密度。我們已經通過收割！我們已經畢業了！

的確，星際聯邦通靈資料說過，第四密度跟這個世界比起來是個天堂。當我們掀開這道帷幕，我們便能憶起我們所有的曲折經驗、每一世以及學習到的東西。我們有更多的選擇，因此，我們能在捨棄肉體時往前邁進，這是為了訓練內在層面或是投胎到一個更好的身體，並且追求進一步的學習與服務。就像這樣，我們可以成為地球守護者。我們可以讓自己變成一座燈塔，像天使一樣不斷地讚美造物主。

第四密度與我們的地球比起來，是充滿創意與自由的國度。我們可以開始學習愛與理解的道路，以第四密度的光體形式學習。我們也可以選擇回到地球成為第四密度的流浪者或地球的幫手，幫助地球切換到第四密度愛的意識，所謂的靛藍小孩就是這類的存有，他們分布在各式各樣的群體中。

無論2012年是否為我們所知的世界末日、也不管是否仍有充裕的時間完成我們的人生使命，我們在2012年以前所做的抉擇將會是準備這次特別收割的最後機會。

這本書和接下來的兩本書，都是關於如何準備這場收割的短期課程。在第一本書《活出一的法則首部曲：我的選擇》裡，我會把注意力在做決定的主要細節上。它就是「首要重點」，如同在救護車上護送病患趕往醫院時，急救人員會大聲唸著關於病患健康的關鍵資訊那樣。

地球上所有的人類種族都處於緊急狀態。如果我們想通過收割、成功地畢業，我們就需要更清楚當前的處境，了解我們可以如

何更有技巧地處理。我們要在2012年之前儘快達到這個目標。而令人欣喜的是，我們每個人都做得到。沒有什麼事能讓我們退縮。我們只不過需要勾勒出一個渴望，渴望藉由閱讀這本書來學習，把握這個令我們滿意的情況，並且決定我們將如何回應。

就某種程度來說，目前浮現的情況是一種遊戲。我將在這本書裡告訴你們我所知道的遊戲規則，這些規則是簡單的。

另一方面，出現這個情況也是一種宇宙學校的課程，即是以特定次序來學習我們的功課。我將會跟你們分享我知道的課程內容，以及該學校如何演進的方法。

我希望你們會發現這份資料是有用的、並帶來幫助。

1. 愛與光研究機構的Q'uo小組於1989年4月30日的通靈資料。
2. 愛與光研究機構的Q'uo小組於2001年1月6日的通靈資料。
3. 愛與光研究機構的Q'uo小組於2002年2月4日的通靈資料。
4. 出自愛與光研究機構2008年8月24日出版的書《傳遞聖靈訊息》（A Book of Days: Channelings from the Holy Spirit）。

第一章

一的法則前三種變貌

萬物一體的大我紙上遊戲

造物主為何要創造萬物？我們的解釋經常偏向造物主想要獲得知識並且了解祂自己。造物主希望能認識自己。於是祂遣送自己的各個部分進入幻象中，看看會發生什麼事，你們透過經驗和輪迴轉世調配了情緒的顏色，而造物主就從被你們創造的許多顏色中學習。這個情緒調色盤包含了你的美好，對你來說也是獨一無二的，因此你可以教導造物主沒有任何其他人能教導的東西。因為你是無限宇宙中獨一無二的自己。所以，這是你給予造物主的禮物，是造物主十分渴望的東西。你無法成為別人來取悅造物主，唯有成為最真切與最深刻的自己，你才能做到這點。¹

我在導讀中提過這本書能夠幫助你過得很好。它會幫助你變得更了解紙上遊戲的規則。它不但提供生命中的選擇相關資訊，也會讓你知道原因。

綜觀本書，我使用「大我遊戲」跟「大我紙上遊戲」討論靈性追尋與選擇（the Choice）。我使用「小我遊戲」和「小我紙上遊戲」討論我們在那如平面紙上遊戲、毫不關心靈性價值的社會中所

做的種種選擇。

成為一個道德上受到激勵的人與大我人生遊戲有關。我們非常清楚的人生遊戲則與積聚資源和照顧我們的親屬有關。小我紙上遊戲不可避免地帶給我們靈性上的危機，卻沒有為我們的選擇提供清楚的準則。

讓你更了解遊戲是我在這裡的工作，當我說到這裡，請記住我說的是靈性上的追尋，這是一個與我們覺醒之前截然不同的遊戲，覺醒是為了憶起我們合乎正道的天性以及瞭解真相的渴望。

在這一章裡，我們將會關注一些星際聯邦描繪的大我紙上遊戲面貌。大我紙上遊戲的第一個特徵就是反映它的一元性質。對星際聯邦而言，整個宇宙是一個完整的有機體、一個能量場跟一件事，除此以外別無他物。

每個生物都有自己的能量場。在我們的肉體有許多能量場，它們就在器官與細胞組織裡頭。我們的身體有一個主要的能量場，涵蓋了器官與組織形成的副能量場寓居其中。皮膚代表的是我們肉體能量場的界線。我們肉體內的各個能量場彼此合作構成了整個身體的健康。

其他人、植物及動物等所有的肉體也都有這些巢狀能量場。所有植物與動物的能量場加上自然力量，如風、火、水和土都在行星的能量場裡頭。

我們的太陽有自己的能量場，這個能量場包覆著地球和其他行星、以及在這個能量場運行的其他天體。銀河的能量場則包覆著我們的太陽、所有其他的太陽，甚至包括其他天體，例如黑洞，它們就像是銀河身體裡面的器官。

最後，藉由星星亮度的排序，宇宙所有的能量場都被一個偉大

的原始思想或理則（Logos）包圍，它近乎於星際聯邦提到的造物主或是個人感覺裡的神性原則。

星際聯邦的訊息提到，就形而上學來說，這個星球與你我皆是一體的。你我就是今日地球上的每個靈魂，這個靈魂也涵納了每個動物、植物、所有元素與自然力量，它們都是地球行星環境的一部分。這其中的聯結也是合一的。星際聯邦的拉（Ra）說：

你是一切事物、每一個存有、每一個表情、每一個事件、每一種情境，你是合一、你是無限，你是愛/光、你是光/愛。你存在。這就是一的法則。²

世界上所有的主流宗教對他們來說有神祕的一面，那就是宣告萬物根本上是合一的。許多宗教也有教條的一面，這一面通常將人們分為教條的信徒或是沒有信仰的人。如果毫無容忍之心，這種分類法會鼓勵批判的能力，也因此最終造成衝突。相信者批判無信仰的人，把他們當作無恥之徒，需要一番糾正。當兩個宗教導向的國家選擇不寬容，聖戰與大屠殺就會發生。「死忠信徒」的意識形態使得創造和平世界難上加難。

也許聖經最接近這個萬物合一道理的闡述來自於約翰福音的開頭，上面說：「太初有道，道與神同在，道就是神。同樣地，這道自太初與神同在。萬物是藉著祂造的；凡被造的，沒有一樣不是藉著祂造的。生命在祂裡頭，這生命就是人的光。」³

聖約翰的意思是，造物主就是道。事實上，這個道或創造性原則可以被看作是造物主自己。這「道」是從希臘文翻譯過來的「理則」，拉群體把這個術語用在創造性原則上。

因此，我們可以從宗教看到萬物合一的暗示：即天父創造世界。我們被敘述為神的子女，神還創造了我們對四海一家、一體同心的認知。

由我們（西方）文化的立場看來，地球上的人類都是同一個生命體，這概念並非異想天開。

大我紙上遊戲的科學說法

新一代的科學家像看待外在經驗一樣地認真看待內在經驗，那些長期浸淫在內在世界的文化激發了他們正在進行的研究計畫，這些經驗也因此建立了和靈性傳統之間的重要橋樑。

由這個新觀點來看，在宇宙中的每件事都是可以察覺的，而在我們星球自己的組織與內在創造都是來自於一個合一的共同場域，目前在物理學上被稱為「零點能量場域」。各種新理論浮現，挑戰既有的宇宙學說，這些理論只見熵的無意義狀態，而非看見各種力量的動態平衡。⁴

我們在中學聽過科學與科學方法。我們學到古典科學的核心假設，就是有個「在某處」的世界與我們無關、或與我們所想的無關。科學的流程就是去觀察那個世界自然發生的現象，直到你有足夠的資料構成一個與你的觀察有關的假設。然後你就進行一個會支持或是反對這假說的實驗。古典科學家得到錯誤的答案或是正確的答案都一樣高興，因為不管哪一種答案，科學知識總體又前進了一點。這種看待世界的方式非常吸引人，而且井然有序。我們已經運用科學方法走過漫漫長路，在現代文化創造了許多便利之處。

在這之前，科學與宗教研究密不可分。醫學和天文知識、化學和元素研究都是緊密地與一門神秘的學科相連，我們稱為煉金術。在古代，埃及與希臘偉大的煉金術思想家並未把信念與哲學從科學中抽離。豐富的煉金術士文本提供了一個精密、微妙的探索，進入微觀與宏觀之間的聯結：人類為一個單獨的靈魂，天地萬物為一個整體。

古典時期的希臘羅馬學術訓練，以及稍後在中世紀蓬勃發展的學校，像是許多偉大的教堂和城鎮建立的學校與大學，他們的課程包含文法、邏輯與修辭，這三門課稱為前三藝（Trivium），加上音樂、數學、地理和天文這四門課就叫做後四藝（Quadrivium）。學習計畫裡涵蓋了修習科學與藝術。

當時一個學生相當有可能精通所有的學問。我們的用詞「大學」（university）來自這段時期，學生期待在那裡學習，想在畢業前了解宇宙（universe）中所有的知識。的確，「多才多藝的人」（Renaissance man）這個術語就是用來形容一個人知道人類所有的知識。聖托瑪斯·阿奎納（Saint Thomas Aquinas）⁵在十三世紀中葉完全改變了學習科學的課程。他選擇在自己關鍵的神學著作裡將信仰從物質世界分割出來，對他來說，這個物質世界也包含了科學探索。

將信仰的研究從宇宙萬物的研究中抽離具有嚴重的影響。我們可以從這裡開始追蹤現在科學探索的路徑。直至今日，今日這些普通的臆測來自於許多人，包括科學家與非科學家，他們相信在科學與所有的藝術、形而上學、哲學之間有一道明顯的界線，更進一步地說，這是條恰當的界線。

今日當我們選擇在大學研究科學，便採用一套與文科、美術主

修完全不同的課程。每個人會去上一些核心課程，但是在大學畢業之後，由於科學專業教育與藝術專業教育截然不同，往往會讓專業領域不同的人談不上話。這是因為科學使用一些特殊的辭彙，這些字眼對科學家和公眾而言意義完全不同。最近，因為我不了解網站設計者的術語—論壇（forum），我和我的網站負責人有些溝通上的問題。今天在網路上的論壇和古羅馬的論壇是完全不同的東西！

由於科學與在科技上的應用在過去兩百年間創造了一些發明大幅改進我們的文明，科學家成了我們文化中的「祭司」，原本在宗教人士身上值得信賴的判斷力則轉移到他們身上。理性思維與實證觀察已經被視為尋求真理的公認方式。信仰幾乎和愚蠢無知劃上等號。

然而並非所有二十世紀的科學家都屬於理性主義者。物理學似乎引導出科學家神秘的一面。艾伯特·愛因斯坦在1937年的《讀者文摘》裡斷然地說：「沒有宗教的科學是跛足的；沒有科學的宗教是盲目的。」他寫這段話的時候比當時還要先進八十年。他以統合的觀點看待兩種思維研究十分具有前瞻性！

古典的代數與幾何構成了古代世界建築上的奇蹟，並且探索了物體在靜止狀態的定律。艾薩克·牛頓在距離莎士比亞一世紀後，想要研究運動定律。當他進行研究時，也開發了演算的工具。

維爾納·海森堡（Werner Heisenberg）⁶在研究二十世紀早期的運動定律時發現在兩個細微粒子運動的問題。他無法確定實際數據足以形成完整的結果。他在1927年的研究報告中探索這個兩難的困境，因為作為一個觀察者無法同時確定一個亞原子粒子⁷與其動量⁸，它的動量是其速度的很多倍。一個人可以知曉亞原子粒子的位置或是其動量，但無法同時得知兩者的位置，因為他沒辦法同時觀察

到兩者。假設這個人測量一個粒子的動量，他就不能同時觀察到粒子的位置，反之亦然。

海森堡想出「測不準原理」來解釋這個問題。這個定律就在量子物理的核心，將海森堡和其他同時期的物理學家都捲進去了，像是尼爾斯·波耳（Neils Bohr）⁹和埃爾溫·薛丁格（Erwin Schrödinger）¹⁰的爭論依然持續至今。海森堡表示微觀軌道或是亞原子粒子的路徑只在我們觀察的時候存在。所以，觀察者變成實驗的一部份，觀察行動的本身無法從被觀察的事物中分割出來。這打破了傳統概念的科學客觀性。整個宇宙是一體的科學基礎源自於海森堡的「測不準定理」。

量子物理學聲稱分開觀察者與被觀察者是個幻象。量子力學的應用與海森堡定理促成現代化的電子計算機和其他電子工具、雷射、超導裝置與激光，該理論就不能被斥為「神秘」，因為它產生看得見又有用的結果。因此，即使尚未得知這不可分割性的由來，科學家已經承認觀察者與被觀察者之間不可分割；以星際聯邦的語言來說，意識就是那個不可分割的源頭。

有一個量子物理學衍生出來的現代理論叫做「弦理論」（string theory），一般來說，弦理論假定我們把物理物件分裂為原子，然後把原子分割為亞原子，電子、中子和質子，在亞原子粒子的路徑上加上振盪迴路。這條迴路可以振動、振盪或者是在運動的時候以不同的方式變得「活躍」，就像用不同的指法扣住吉他的弦，弦就會產生各種的音符。這些迴路一起振動，在恰當的情況下與其他被扣住的弦交互作用，製造「和弦」。

弦理論的涵義就是萬事萬物、所有物質及所有的「力量」（強核子作用力與弱核子作用力、電磁學與重力），它們被合成為吉他

弦可以彈奏的「音符」，也一同製造了「音樂」。今日科學家探索這個世界的時候，他們的假設正開始重新探索那些神秘主義者有史以來一直宣稱的本質，即萬物合一。科學與宗教對世界的觀點現在擁有一個共同的窗戶，那就是認定萬物合一的理論地基，唯有在新發現披露更多新資料時，這個地基才會擴大。

這幅宇宙圖像完全是由各個振盪、交互作用、閃爍的能量小單位組成，我們可以輕易看到星際聯邦提出的統一且交互影響的宇宙模型。這是一個令人興奮的模型，因為在該模型中，我們確實和宇宙的一切萬物息息相關。

弦理論者與星際聯邦最大的差異在於前者把宇宙的舞蹈視為隨機、不規則，而後者卻認為宇宙的舞蹈有其目的。

物理學家和星際聯邦都同意觀察者—即方程式中的人類連結了被觀察的現象，因而影響了現象的作用力。當然，物理學並不試著討論觀察者可能的意圖。它只是注意到觀察者影響了被觀察者的行動。

不過，星際聯邦說過，人類在這個選擇的密度擁有力量，能藉由我們的肉體行動、思想與意圖來改變我們的物理環境。他們表明我們做的各種選擇都有目的。一開始我們的意念所能影響外在環境的程度是不穩定的，但接下來就會影響週遭的人事物。這正解釋了為什麼我們吸引了最渴望或最恐懼的那些事情到自己身邊，因為我們把自己的意念焦點放在它們身上。

吸引力法則闡述，宇宙是個交互作用、一體形成的系統，所以吸引的過程就會發生。我們最愛或是最怕的就是我們集中注意力吸引來的。不管我們每天做的選擇有多麼微不足道，我們都會專心致志地想到我們喜歡或是害怕、討厭的事情。

根據弗列德·艾倫·沃夫（Fred Allen Wolf）的說法¹¹，我們可以透過自己的選擇、透過我們選擇要看見或不去看的事物、透過誠實的意圖來改變自身最細微的現實狀態，當我們做決定的時候，我們的想法可能跟自己說的話互相抵觸。¹²

如果我們關注自己喜歡的事情，就會吸引它發生。這是良性的循環。反之，我們若關注自己害怕的事情，那麼它也會發生。即使頭頂上有壞天氣，我們選擇的想法就會讓結果不同！

星際聯邦描繪出這個大我紙上遊戲的面貌，此外，這幅圖像來自渾然一體的動態宇宙，根據能量場的交互作用，裡面每一部分都有關連，而且能互相影響。

人類在大我遊戲裡扮演玩家，而非卒子或任何遊戲的棋子，也不是被紙上遊戲綁著或捆著。人類正在坐觀大我遊戲的趨勢，並且在輪到他的時候做出選擇。

請再注意，這是一個整體、多次元的紙上遊戲，不像西洋棋盤屬於二維的平面。我們的斜體紙上遊戲就是我們當下感知到的生活。準備加入這場人生遊戲的竅門在於走出普通紙上遊戲的位置，看見真正的大我紙上遊戲。我們以意志的行動這麼做。

自由意志

揭開一層又一層經驗幻象真正的本質所帶來的衝擊不但令人氣餒，而且還讓人需要一段時間調整，使自我按照自由意志進入宇宙的每個發展階段得以轉化。

你自己的自由意志幾乎難以與理則的自由意志區別，這理則就是你的高我，這包羅萬象的理則就是靈魂之流的集體心智，這包羅

萬象的理則就是行星的心智，以此類推。每個存有與一個無限生命體的其他面貌相互連結，這個無限生命體即是無盡的自我，因此，容我們這麼說，自由意志便是表達陰性、始終前進、結實累累的女神。¹³

一般來說，我們認為自己有選擇權。我們以自己希望的方式工作與生活。我們自由地選擇伴侶與興趣。不過，對心理學家、科學家、宗教人士的權威領域來說，這種自由不過是個幻象。

科學家傳統上假設這個世界本來便按照行為、物競天擇的定律運作。心理學家則深信我們的選擇取決於遺傳與文化。他們都說，也許我們認為自己有自由意志，但實際上我們都是跟著生物本能走，接著受到父母的訓練、文化權威人士、商業宣傳行銷和大眾傳播媒體影響。

宗教也傾向否定自由意志的存在，特別是某些時候。它們往往把人類說得惡貫滿盈，所以人就不能為自己做出巧妙的選擇。它們說，人類唯有決定全然地乞求造物主的垂憐才算行使自由意志。造物主的偶像，無論那偶像是耶穌、阿拉（Allah）還是其他人物，宗教認為該偶像是人類獲得救贖的唯一希望。

這兩種模式都會讓人感到完全無能為力。星際聯邦的看法則恰恰相反，祂們認為一個人能為自己的人生完全負責，而且也有能力自由選擇。

科學與宗教都說，人類被所有的文化內容與習得的偏見壓迫，星際聯邦的實體們也同意這一點。他們建議，我們必須從原生文化的夢境中覺醒。對人生而言，當我們意識到既有的文化思惟途徑之外的東西，我們就會以自己真正確知的部份重新開始。

我們並非質疑約定俗成的實相裡頭的事物，好比發派報紙或是傳送電力的細節。我們是在尋找一個「盒子之外」的新實相—在我們生活的物質與靈性世界的新觀點。我們兩手空空地來到這個更深層的追尋過程。我們放下那些已經學過的宗教文化、知識的假設。我們以這些基本的問題重新開始：什麼是真的？我是誰？我在這裡做什麼？測試完一個假設之後，又找到什麼答案？

我們在童年階段已經接收了大量的負面訊息，了解到這一點，我們便能選擇加快靈性與精神上進化的速度。在我們開始這場人生遊戲以前，我們有意識地選擇瞭解自身的本質。我們開始建立自己的知性。

藉著擺脫宗教權威，我們為自己靈性與精神上的進化過程負起個人責任。藉由擺脫科學觀點，我們要求自己儘可能擁有更多更高尚或是美好的本性，因為我們是用較世俗的角度來學習科學與心理學。星際聯邦表示，我們每個人都是永恆與無限的公民，卻被世俗觀點所制約，並且相信出生即註定死亡。

星際聯邦的教導說，當我們決定追求真理，我們正在敲「靈性」的大門。所謂的「靈」（spirit），指的是靈性指引的整個範疇。一說到靈，有些人，如基督徒就會把靈當成是聖靈（Holy Spirit）或耶穌基督，有些人則把靈當做自然世界，還有些人認為靈就是隱藏的鬼魂世界、揚昇大師和內在導師。

就星際聯邦的說法而言，以上意義都包含在「靈」這個詞彙當中。

聖經提到，我們尋求什麼，我們就得到；當我們叩門，門就開啟。¹⁴

就像星際聯邦強調有意識地選擇去尋求是重要的。當我們選擇

展開追尋之旅，便是提醒自己的靈魂，我們已經準備好成為人生遊戲的玩家。

星際聯邦表示，自由意志涉及無限造物主脫離神秘的一體狀態時最初的行動。在他們的創世故事版本裡，造物主使用自由意志的功能來選擇覺察自己。

然後造物主發送出思維或理則，即祂的創造原則和天性的本質。理則的基本性質是無條件的愛。

然後理則使用光表現天地萬物豐富的脈絡。無盡的星等次序，從恆星到亞原子，逐一形成。

所以在造物主尚未顯化萬物之前，從原始能量分裂出來的最初變貌或行動就是自由意志。當我們喚醒自己內在尋求真理的渴望，我們仿效造物主的決定並轉向自由意志。我們選擇從人生遊戲出發，這稱為「求道的過程」或「追求真理」。

由於我們擁有大型猿類的身軀，因此容易趨向較為世俗的抉擇，選擇追求真相反而棘手。大型猿類的身體和心智只有虛假的自由意志。我們的生物電腦心智可以做決定—但只限於我們已知菜單上的選擇！那就是假的選擇，因為我們不知道所有的選項。我們僅僅知曉我們從學校、教堂和父母教我們的部分。我們瞭解如何從已知的層次過生活。那就是遊戲檯面上看到的一般人生遊戲。

當一個人將宗教、科學或是文化標準置於個人抉擇之上，他選擇玩的是較世俗的小我遊戲。人可以小心地穿越教條的迷宮，並且進階到下一個層次的紙上遊戲，可是若無邏輯的思維或質疑，這場遊戲就更難玩了。如果你不召喚來自更高源頭的自由意志，那就會是你選擇玩的小我遊戲了。

真正的自由意志只源自於造物主，這是造物主藉以選擇體驗自

己的原則。

它創造了我們生活其中的宇宙。當我們運用較高層次的自由意志，我們就離開小我紙上遊戲，建立升級的大我紙上遊戲，準備進入大我人生遊戲。

這個自由意志的機制將來自靈性世界源頭的資料導入我們的潛意識心智之中。我們呼喚更高的自由意志彷彿它是我們內在的天使，但我們尚未認出這點。唯有向內觸及真實自由意志的機制可以讓我們拓展視野，並且跳脫世俗的箱子，於是我們第一次能脫離小我遊戲裡頭混亂的情緒，開始冷靜地注視這場遊戲。

大我紙上遊戲上的愛

你是無限造物主偉大初始思維的一星火花。造物主存於無限當中，是無可名狀的一種振動。你全身上下的細胞都充滿那初始的振動，那就是無條件的愛。若沒有愛的思維，是無法創造天地萬物的。¹⁵

我們平常使用愛這個字的時候，並非代表愛的能量或大我紙上遊戲上頭的理則。有時候我們用這個字代表伴隨著鮮花、詩句與情歌的羅曼史。我們全都理解羅曼蒂克的愛具有不安定的特性。誰知道呢？它可能延續、也可能終止。它並不是創造宇宙的愛。

這個字其他的普通用法幾乎沒有一個能與造物主之愛相比。我們愛自己的車、我們愛自己的行頭；我們的嗜好、或離開工作度假。我們就是特別愛某些餐館、某部新電影或最新、最棒的音樂。不過那些情緒沒有一個能揭露那創造一切萬有的愛。

除非你捫心自問：什麼樣的愛能夠讓造物主藉由「大爆炸」拋出祂自己的無數片斷進入祂創造的宇宙？祂顯化只為了觀察宇宙的發展？那麼你就準備好去思索星際聯邦的故事，這是個關於理則如何創造我們週遭宇宙的故事。

星際聯邦提到偉大的初始意念或是造物主的理則即是純粹、無條件的愛。無條件的愛的振動，根據這個意念的性質創造並且完成了所有的世界。

無條件愛或理則的一元本質和基礎自由意志之選擇都是大我紙上遊戲的特徵。我們曉得造物主的真實本質「我是」（I AM），就是無條件的愛。我們能夠依靠造物主絕對、無條件的愛，造物主不會收回那份愛。祂觀看自己的創作品是如何進展的，為此感到著迷。

身為人生遊戲的玩家，我們有自己的核心振動，那也是無條件的愛。這場遊戲的目的有一部份在於發現我們內在偉大的起初思維或理則。宗教的教條認為我們無法在自己身上找到那份愛。不過，星際聯邦的傳訊卻提醒我們，當我們參與大我遊戲，我們將會發現，在每天的生活中，我們本身會愈來愈深地揭露這份愛。

光

量子物理學家描述物質世界是由許多不同的場或是能量頻率組成。所有的能量最終都可以還原成光。¹⁶

在理則負責的創造之自然過程中，當祂選擇知曉自身，祂召喚光，以光子（photon）¹⁷的形式來配合其愛的思維。杜威·拉森（Dewey Larson）的互動理論（Reciprocal Theory）即以最佳的方式

形容這個過程中的物理部分。在拉森的核心方程式裡，他以速率取代量子物理學家所說的振動。這兩個字眼都指出，宇宙裡的所有粒子都在運動中。在拉森的互動理論當中，速率或振動取決於兩種創造萬物的方式。

這兩種方式都跟空間與時間之間必要的稍微不協調有關係。這種錯置對於實現這個幻象世界是必要的。我們看到的萬物確實由能量構成。因此，不管我們是在說無形事物，例如概念或是力量，或者提到有形的東西具有重量、形狀，我們談的都是幻象（illusions）。

在這場大我遊戲當中唯一最真實的就是造物主。我們做為大我遊戲玩家是造物主的一小片火花，同時選擇要認識我們自己。

造物主連結空間與時間的第一種方式創造了空間與時間的不匹配，並且偏好時間。星際聯邦把這種不匹配稱為時間/空間，它創造了內在次元（inner planes），也有人稱為形而上的世界、幽冥世界和潛意識的諸多層面。

當求道者運用自由意志決定去追求社會框框以外的真理，他即是從時間/空間呼喚大我人生紙上遊戲。

造物主連結空間與時間的第二種方法就是在空間與時間的不匹配，並且偏好空間。星際聯邦稱這種不匹配為空間/時間，它創造了讓我們有意識體驗的物質世界。我們終其一生都是在玩小我遊戲，這遊戲讓我們以為只有今生可活。如果我們很迷人、富有、婚姻幸福、受過良好教育、擁有好工作或是做些看起來很成功的事情，我們才是贏家。又如果我們乏人問津、貧窮、遇人不淑、無知、工作不順或看似失敗，我們在這場遊戲 裡面便輸得一塌糊塗。

當我們選擇玩大我遊戲就會讓人生更有意思。我們使用小我紙

上遊戲是為了蒐集大我遊戲的材料。之後我們自己轉移陣地到大我紙上遊戲，它就位於意念與選擇構成的內在世界裡。當我們完成了此一步驟，我們也可以回歸到日常生活，把我們從大我遊戲學來的智慧運用到小我遊戲上面。

身為求道者的我們整合這兩種實相：一是內在與靈魂意識的永恆生命構成的靈性實相，二是外在與肉體生命實相、與生化電腦般的心智覺知。我們可以同時活在兩者的世界裡，因為我們本來就想要這麼做。

大我紙上遊戲的幻象

當無限造物主想要體驗自己，祂偉大的心臟跳動出整個造物，包含所有的密度、次密度以及那些密度與生命所有的模式。

祂召喚出時間與空間，於是先前那些無法衡量、無法知曉的東西變成一連串的幻象，矛盾地，反在某種程度上變成可知的，造物主深切地渴望這些認知的幻影。每一個星火與幻影皆是無限造物主的代表與意念，所有的意念圍繞、聚集在一個偉大的起初思維，那就是愛。所以，你們每一個人都是理則，一階階遞減其頻率，直到你們能夠經歷現在體驗的特有幻象。而你們每一個人都透過許多經驗與密度，在這個特別的時間、特別的地點，在當下精緻地達到平衡。¹⁸

我五歲時掉了一顆牙齒，生平第一個幻象就此破滅。我的父親假裝成換牙仙子（Tooth Fairy），到我的臥房留下一枚硬幣，從床頭桌拿走我的牙齒。那時我剛好是醒的。從換牙仙子這件事情，

我才開始明白原來耶誕老人、復活節兔子都不是真實具有肉體的生命。

不過，我的確注意到，忍受掉牙的痛苦使我得到獎賞。我在復活節接收到綠色稻草編成的籃子、彩蛋與其他好東西。我在耶誕節收到禮物，空氣中瀰漫著親切與快樂的氛圍。我認為這種幻象並非黑白分明。幻覺可能不具純正的真實性，卻對我的人生與小豬撲滿有可觀的影響。

就其他層面而言，我在打字的手指是幻覺、我看到我寫了什麼的電腦螢幕也是幻覺、我坐的椅子是幻覺、房子的地基和樓層是幻覺，這個星球和我肉眼所見的一切皆虛妄不實。如同復活節兔子，我們認定是堅實的一切都不是真正地堅實，卻又有著具足輕重的影響。我可以沿著我的能量場一身體來移動自己。我的世界把這些幻覺維繫起來。鍵盤在運作、電腦在跑程式。椅子和我的房子無時無刻、日復一日地保持這個狀態。一切都盡其所能地維持原狀。這個看似內外一致的現實世界已經被一般人當成事實。

然而，科學卻告訴我們不同的事實，透過高倍率的電子顯微鏡特寫觀察，我們發現固態開始消散，我們的細胞或是所有物質的分子，無論是有機或無機的，看起來就像是閃爍的夜空。在顯微鏡的觀察水平，我們看起來像是無垠宇宙的一部份，這個小宇宙有恆星與環繞的行星，這個恆星系統和其他太陽系的關係有很多種。

如果拿出氫原子的模型，比如，假設一個質子為豌豆般大小，置於足球場的五十五碼線上，第一個粒子的軌道點就座落在外環的廉價席位上。對觀察者來說，氫原子電子的繞行軌道，也就是所謂的固體幾乎完全是空的。質量本身是個難搞的問題！基本上是宇宙的能量在運作或是振動，宇宙裡的物質是不會靜止的。

東方的信念體系會說整個物理世界純粹是個他們稱為「瑪雅」(Maya)的幻象。他們視之為無物(nothing)。他們表示，這個字眼只用在它被揭露的時候，這些不斷冒出來的幻覺都是虛無的。它存在的目的就是要讓我們超越所有的幻境，棲身在無欲無求的平靜虛空之中。

對星際聯邦而言，「空無」的太空反而實際上是充盈的(plenum)。Q'uo群體是這麼說的：

你我的宇宙皆是充實的，生命本身的第一次顯化充滿浩瀚無垠的光芒。¹⁹

Dictionary.com(字典網)對「充盈」下的定義是：「整個空間充滿了物質，與真空相反。」看似空空蕩蕩的太空什麼都有，無論是我們身體的內在宇宙充滿了原子或是在外在宇宙裡充滿不同的世界，處處皆為振動的能量填滿。能量是活生生的。

傳統瑜珈稱這種能量為普拉那(prana)。以前的科學稱它為乙太(ether)。之後的科學家則根據其他的事情稱它為「零點能量」。零點能量在現今的科學裡被視為「潛藏」的能量。也就是說，它有潛力進行物理學所謂的作功，像是產生運動，可是它卻處於隱藏的狀態。不管它叫什麼，它都充滿了造物主的能量。在無限造物中永遠都不會缺乏能量！

一般人偶爾會遇到不可思議的經驗，這些經驗揭示我們週遭世界的虛幻本質。也許你看過催眠師用針刺某個人，暗示一點都不痛。這個人感覺不到刺痛。或是催眠師暗示某個人行走在燃燒的炭火上毫髮無傷。而被催眠者也的確如此。你或許曾讀過一個弱女子

的小孩被困在汽車之下，她卻抬起整輛車的前端拯救了自己的孩子。人在某些情況下全心全意地相信可以改變這個幻境，他們就真的能改變現狀。

然而，若妳當真認為這個肉體、鍵盤和電腦、椅子、房子乃至腳下的大地都不是固態的，並以這個態度生活與工作，那是很傻的。

在這個共識實相的幻象裡，一切都是固態的。這是我們一般可信賴的清醒實相。可是，為了抓住大我紙上遊戲的本質，我們有必要牢記宇宙就是振動和運動的狀態，而非靜止、固態。有些科學家仍舊堅持「均勢」（equilibrium）的概念，他們認為這個字眼代表一個無限的持久狀態。不過根據星際聯邦的說法，宇宙的每一部分都會同時互相影響，當生命自己透過所處的密度發展下去，這些振動從未在數十億年間達到科學家所謂的均勢。

大我紙上遊戲的催化劑

很難想到獻給太一無限造物主的主要與核心服務即是存在。不過那就是你們來到地球的目的。你來這裡是為了做你自己；呼吸空氣；參與地球的幻象；通過你們接收到的每個催化劑的細節、並且予以回應，完成喜悅與苦難的歷程、這都是催化劑提供給你們的東西。

你首要的責任永遠是做自己；儘可能地檢視你自己、盡全力去了解自我。你希望了解自己，但不是以批判或是自責、讚美自己的方式，而是單純地成為你覺察到之自我身分。²⁰

在第一章當中，我們開始建立一些概念，這些概念關乎我們身處的宇宙真實的面貌。在星際聯邦的眼中，我們活在一個合一的、萬事萬物共存又交相影響的世界，一切都是息息相關的。我們發現造物主創造的作品皆是因為造物主想要了解自己才創造出來的，這個創造的法則，或者說是造物主的精髓，即是思維或無條件之愛的理則（Logos）。

我們已經知道理則使用原初的光，也就是光子，來進行創造，生物的主要構造是能量而非物質；在光子自然生成各種元素的過程中建造一個宇宙²¹，所有元素的組成就位於一切被創造的東西裡頭。而我們也已經知道所有被創造的東西都是虛幻的。要是我們調查得夠仔細，就會發現我們認為堅固的東西並不堅固。這不是共識實相的（小我）紙上遊戲。大我紙上遊戲則呈現了一個和我們世界遠遠不同的圖像。在這個較大、形而上的紙上遊戲裏，我們玩家不會被這種實相的幻覺給困住。我們曉得這些東西的本質並非如同表象所見，我們從相信凡事眼見為憑的牢籠裡，釋放了自己的感官。

這包括了我們看見、聽聞關於自己的部份。我們是誰？我們的父母都告訴過我們了、我們的老師也都告訴過我們了。不管住在我們世界的其他大人物在我們小時候是否告訴我們這一點，親近的朋友、伙伴或是其他人都繼續在我們成年後這麼告訴過我們。但我們無法相信他們的說法，至少，我們還沒有允許這些意見決定我們的真實本質。

我想起小時候從夏令營寫信給父母，我試著寫下一個完整的回信地址。我寫下名字、路名、鎮名與州名、國名，然後加上「地球」和「宇宙」。不知為何，總覺得這樣的地址還是不夠完整。

同樣地，孩提時我母親要我寫一篇關於我是誰的短文。我寫下

我是個叫做卡拉的人，1943年7月16日清晨六點四十二分出生在伊利諾州的佛瑞斯特湖（Lake Forest）。我是珍與泰德·魯柯特的女兒。我是女性、我是美國人。我是上主之子。可是，我的自我界定依然不完整。我發現沒有一處比舊約聖經中造物主所言的「我就是我」（I Am what I Am）更為明確，或者你可以更簡潔地用「我是」（I Am）來表達。

我們全都嘗試定義自己，我們屢次在人生旅程中嘗試這麼做。

我們的文化聚焦在外在的事物，傾向以我們的工作來定義我們。

沒有人會在派對裡問我們是誰。他們只會問我們的工作或是興趣。這樣的對話趨於膚淺，因為我們不是我們所做的事情！我們的事業或工作一點也不接近我們的本質。我們的婚姻狀況、性傾向或是其他外在的事物也都與我們的真實面貌無關。

我們活在幻象羅織的網之中，我們正追尋一個對自己真實身份比以往更為深刻的瞭解。如果我們不是自己的生物狀態或是智商、如果我們不是自己的工作和嗜好、如果我們不能被自己的出生地與社會階級定義、如果在我們心中，我們並非分離的個體，那我們真正又是誰？而我們又是如何認真地開始調查這個問題？

為了查出我們是誰，我們可以利用垂手可得的當下時刻以及它從生活周遭幻象帶給我們的一切。這是大我人生遊戲裡很了不起的一點。你在哪裡都可以玩這遊戲！只要在你腦海深處設定好了，就可以隨身帶著（大我）紙上遊戲。記住，幻象並非真的存在，卻對我們有實質的作用。幻象帶給我們的就像是巴巴·蘭姆·戴斯（Baba Ram Dass）所說的「磨坊用的穀物」。²²

星際聯邦把這個有利的穀物稱為「催化劑」。當我們對外來的

催化劑有所反應，就會多發現自己一點。

在化學中，催化劑是一種能夠引起化學反應的物質，並且能加速化學反應，或者在不同的條件下，讓低溫時的化學反應比較容易發生。催化劑本身並非引起化學反應的必要條件。我們從周遭人事物身上無時無刻都可以收到催化劑。

催化劑可能只是與我們是誰無關的簡單物體。當我早上坐下來書寫，我的肉體催化劑就是那依然高掛在天上的太陽，它對我的眼睛來說太亮了。我的反應就是拉下辦公室上半部的百葉窗，好讓我的眼睛避開陽光。我對催化劑的這個反應幾乎與情緒無關，有很多發生在我們身上的事情無法讓我們感動。它們是隨機、中性的催化劑。

不管關於我們本質的資訊是正面還是負面情緒掌控的，通常催化劑會提供關於這些資訊。正面的催化劑會讓我們快樂。負面的催化劑會讓我們不滿。也許有車子突然換車道，而我們必須煞車以免碰撞。我們該咒罵那位駕駛嗎？或者我們在煞車時其實是在對自己說：「老兄，我可為你騰出空間來了。」

我承認自己若沒有咒罵那個人，至少也是在心裡抱怨那位冒失的駕駛！我的叔父馬利昂現在已經蒙主恩召，有次他在快速道路上讓出位置給一輛搶道的車子，他就在我面前說：「好，老兄，我讓你。」隨後的緊急煞車讓我扭傷了手腕，我從馬利昂車子前座彈起來，我很生氣。我的叔父對這件事情從未表示任何意見—除了純粹的慈悲，他用盡全身的力量煞車。我真心地相信我的叔父離開這個幻象之後，已經在他的大我人生遊戲獲勝。

我的態度則是認為這位駕駛心中無愛。我卻沒發現自己跟他是一體的。在這個例子裡，我沒有正確地運用小我紙上遊戲的催化劑

在大我紙上遊戲做選擇。

當我觀察馬利昂叔叔在那個情況下的反應，我發現他的身份與本質，這包含了他的自覺、訓練有素的覺察力，他曉得其他人和自己都是一體的。當一輛車子忽然衝上眼前逼近，馬利昂叔叔內在本質的回應平衡了恐懼的一刻，他對真理的強烈自覺讓他克服了幻象。恐懼與愛無法並存。只有其中一個會佔上風。當我們感到某種程度上的危機，都會傾向從恐懼的角度看事情。唯有把愛帶進來才能平衡這種反應，當我們多次與催化劑交手時，把愛帶進來是基本的道德挑戰。

我們將會在本書中大量地考量各種選擇。沒錯，這一冊的副標題就是選擇。就是催化劑帶給我們選擇的時刻。

主要的問題在於我們已經有技巧地對正面的催化劑予以回應，因為我們知道它是多麼令人愉快。我們在享受當中迷失了。浪漫的愛情抹去了我們內在地圖的許多細節。友情，良伴帶來的喜悅和輕鬆時刻，所有生命的祝福在我們的人生裡頭交迭替換，當一切都過去了，我們才發現自己對這些事物心存感激。在這令人目眩的幸福中記得表達感謝可是個挑戰。從大我紙上遊戲的角度觀看，將一切祝福視為理所當然等於是跟祝福說再見。即使它們繼續存在於我們俗世的生活中，它們仍舊不是大我人生遊戲的一部份。

感謝那些將催化劑提升到大我紙上遊戲層次的事物。感激的態度將正向催化劑安置在我們心中，於是它就能在我們的進化過程當中運作。

我們人類真的比較注意負面的催化劑：**被老闆開除、或伴侶離開我們、遭受侮辱或災難的打擊等等。我們覺得沮喪、或生氣、罪惡感、喪失自我價值**—以下自己填吧！

催化劑自身並不特別起眼。隨時隨地都會來到我們身邊。事實上，在比表意識更為深層的地方，我們彼此分享催化劑。我們全都知道嫉妒和羨慕、怠惰與憤怒的情緒是什麼。我們都有這些人類的共同情感。

當情緒的能量在我們身上被催化劑起動了，我們應該怎麼辦呢？假如我們的反應是憤怒，我們能夠立刻把注意力轉移到催化劑的代表，例如一個人身上，不管他的感覺，直接表達我們的憤怒嗎？

或者，我們會把憤怒隱忍下去，不斷地磨利它—讓它變成一個巧妙的甜蜜復仇嗎？我們會眼睜睜讓它溜走，既不好好把握也不在乎嗎？或者我們會指出內在的憤怒，指責自己、認定自己不值得尊重？我們對這些催化劑衍生的能量該如何是好？

這是一個能量的世界。我們對自己的能量支出做出各種選擇，這在我們玩大我人生遊戲時絕對是至關重要的。

我們只有這麼多秒可以活。在我們的環境改變、我們離開肉身之前，我們只有這麼多次心跳。在我們的人生尚未結束之前，我們現在還有很多機會去感覺、接受、思考和選擇如何回應。每一個來到妳身邊的催化劑都是珍貴的禮物。此時此刻，是參與大我人生遊戲的最充足環境。

追尋真實自我的另一個重點是：萬物一體的天性和造物主的本質都是無條件的愛，我們真正的本質即是無條件之愛的精髓，這乃是合乎邏輯的判斷。星際聯邦明確地保證這一點，並且鼓勵我們體現自己就是造物主的火花，並且擁有祂的本質。我們是祂的愛變得可見的見證，其他所有生命也是如此。

然而，怎樣用可可靠的方式發現這一點才是問題！那是真正的

挑戰。大我人生遊戲是場漫長的遊戲，把它從頭玩到尾是個挑戰，如同極限運動、馬拉松或奧運一般的挑戰。不過，任何人都能參加這場遊戲，也都可以表現得很好。

原則十分簡單。一旦清楚了遊戲規則，使用這些內在的原則會讓真正的玩家成為一個形而上的運動員。

這一切聽起來很困難。當然，那是個艱鉅任務。但它也是一生的功課。只是它的報酬—畢業進入一個新生命以及超乎想像的冒險旅程—是值得的。

- 1.原註。Q'uo群體在愛與光研究機構於2003年7月17日的通靈紀錄。
- 2.出自《一的法則》卷一，1981年1月15日愛與光研究機構第一場集會通靈資料。
- 3.根據聖經約翰福音第一章第一段。
- 4.出自 www.ratical.org/LifeWeb/#articles 網站，已得到作者的授權。
- 5.譯註。聖托馬斯·阿奎納（St. Thomas Aquinas，又譯聖托馬斯·亞奎那，約1225年—1274年3月7日）是中世紀經院哲學的哲學家和神學家，死後也被封為天使博士（天使聖師）或全能博士。他是自然神學最早的提倡者之一，也是托馬斯哲學學派的創立者，成為天主教長期以來研究哲學的重要根據。他所撰寫的最知名著作是《神學大全》（Summa Theologica）。天主教教會認為他是歷史上最偉大的神學家，將其評為33位教會聖師之一。（資料來源：維基百科）
- 6.譯註。維爾納·海森堡（Werner Heisenberg，1901年12月5日—1976年2月1日），德國物理學家，量子力學的奠基人之一，「哥本哈根學派」代表性人物，因創立量子力學而獲1932年諾貝爾物理學獎。（資料來源：維基百科）
- 7.譯註。亞原子粒子（或稱次原子粒子）是指比原子還小的粒子。例如：電子、中子、質子、介子、夸克、膠子、光子等等。
- 8.譯註。動量= 物體的質量和速度的乘積
- 9.譯註。尼爾斯·亨瑞克·大衛·波耳（Niels Henrik David Bohr，1885年10月7日—1962

年11月18日），丹麥物理學家。他通過引入量子化條件，提出了波耳模型來解釋氫原子光譜，提出互補原理和哥本哈根詮釋來解釋量子力學，對二十世紀物理學的發展有深遠的影響。（資料來源：維基百科）

10. 譯註。薛丁格（Erwin Schrödinger，1887年8月12日－1961年1月4日）。奧地利理論物理學家，量子力學的奠基人之一。1933年和英國物理學家狄拉克共同獲得了諾貝爾物理學獎，被稱為量子物理學之父。
11. 譯註。弗列德·艾倫·沃夫（Fred Allen Wolf）生於1934年12月3日，量子物理學家與作家。
12. 原註。在這個資料豐富易懂的網站可以讀到他更多的文章。網址是 www.fredalanwolf.com
13. 原註。Q'uo群體於2003年1月26日透過愛與光研究小組傳達的訊息。
14. 原註。聖經路加福音第十一章第九節：「我又告訴你們，你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門：就給你們開門。」
15. 原註。Q'uo群體在愛與光研究機構於2003年4月6日的通靈紀錄。
16. 原註。艾默利·麥可（Emory J. Michael）《神聖生命的煉金術：創造光的文化》（The Alchemy of Sacred Living: Creating a Culture of Light）於1998年普雷斯柯特出版社發行，出自於原文第163頁。
17. 原註。在物理學中，光子是造成電磁現象的基本粒子。它是攜帶電磁射線的波長，包括能量的次序，如伽瑪射線、X光、紫外線、可見光、紅外光、微波和無線電波。光子不同於其他基本粒子如電子和夸克，因為光子有靜止質量（zero rest mass）。
18. 原註。Q'uo群體於2001年3月29日透過愛與光研究小組傳達的訊息。
19. 原註。Q'uo群體於1987年11月29日透過愛與光研究小組傳達的訊息。
20. 原註。Q'uo群體於2005年5月17日透過愛與光研究小組傳達的訊息。
21. 原註。1981年時，拉群體對元素如何在互補理論系統下建立有詳細的說明，他們闡述了最近乎精確的地球物理狀態，詳見杜威·E·拉森的《時間、空間的新希望》（New Light on Space and Time）以及其他作品。
22. 原註。出自於巴巴·蘭姆·戴斯（Baba Ram Dass）的《有利可圖的事》（Grist for the Mill），該書於1988年改版，在亞馬遜網路書店可以買得到。

第二章

極性與選擇

大我紙上遊戲上的極性

合乎道德的行動就是以諒解和慈悲對待他人。這些黃金守則出現在所有宗教裡頭：

- 印度教：這是義務的根本：會令你痛苦的事情不要加諸在他人身上。
- 祆教：大自然本身是良善的，任何不利自己的事，它不會加諸於他人身上。
- 道家：老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。
- 佛教：害人者害己，害己者害人。
- 儒家：己所不欲，勿施於人。
- 耆那教：在幸福和痛苦、喜悅與悲傷中，我們應該把他人當作自己。
- 猶太教：無論你討厭自己什麼地方，別加諸在他人身上。
- 基督教：所有你希望別人為你做的事，先為他們做這件事。
- 伊斯蘭教：只有當你希望兄弟得到你渴望的東西，你才是真信徒。

●錫克教：你怎麼看待自己，他人也就這麼看待你。¹

追尋者使用極性概念在日常生活中做選擇，於是將「小我人生遊戲」轉化為靈性活躍的「大我人生遊戲」。

這是星際聯邦討論大我紙上遊戲如何運作最關鍵的細節。

這是在大我人生遊戲中獲勝的關鍵。

讓我們從最基本的層面看這個概念吧！

何謂極性？我起先開始熟悉極性概念是在學校研究磁鐵的時候。我發現天然鐵礦通常不具有磁性。天然鐵礦含有許多帶有磁性的「微晶粒」（crystallites）-在岩石裡極小的微晶體有磁矩或是傾向造成繞著磁軸旋轉，這樣的磁力幾乎是永遠互相抵消的。

不過，如果已經極化的磁鐵有足夠的強度並且與鐵接觸，磁鐵就會造成原礦的磁矩重新排列，以至於磁鐵與原礦都朝同一個方向旋轉。這一塊鐵礦現在就已經磁化了。

這塊磁鐵擁有動態性質。一端是正極化的「北極」；磁鐵另一端則是負極化的「南極」。磁鐵現在有能力進行某種運作，即用接觸的方式來磁化其他鐵塊，或是讓浮在水上或平衡狀態的指北針指向磁北，讓指針隨意擺動。

在我們人類「原礦」上的「微晶粒」就是道德的選擇。在日常行為當中，我們會隨機做和道德有關的選擇。我們從來不是天生具有道德感的生物，就像天然鐵的原礦被做成磁鐵一樣。除非我們從錯誤中以某種方式了解到什麼是對的，我們才會做些在這個時候看起來對自己有利的選擇，然而我們在此時卻沒有整體上的一致性，走一步算一步。

所以我們人類起初沒有發展任何極性或是力量去運作，一直到

我們承擔自己的道德訓練與紀律為止。當我們開始做一連串道德上的選擇，便重新排列了人類原礦中的微晶粒並且開始發展磁鐵的特質，我們順著一條連貫的追尋路線去組織自己愈來愈多的特性。

當我們按照一貫的意圖做道德上的決定，我們也開始放射無形的能量或是力量表達我們的道德觀。然後我們就能藉著自己的存在像磁鐵一般運作，也幫助其他人磁化和極化，並且做出合乎道德的選擇。

另一個發展力量的例子可在汽車引擎上找到。當你發動車子之前，車子是靜止的。當你轉動鑰匙，引擎就啟動了。內燃式的引擎跟著發動了。空氣與燃料在你車子引擎裡的汽缸觸發了微小、在控制之下的爆炸。這些爆炸的力量產生的力量引導曲軸，曲軸的扭力或是傾向會造成旋轉。曲軸開始轉動。曲軸讓那些旋轉的力矩帶動與其相連的車軸。這旋轉的運動透過車軸傳送到輪子。輪子轉動，車子就前進了。現在這部車可以移動到你想去的地方。

拿引擎發動車子的方式跟我們相比，我們可以說現實人生處境所需要的道德選擇好比是流進引擎的燃料。我們的使命感遵照較高層次的大我紙上遊戲道德原則供應內燃機所需的空氣。對剛來臨的情況所做的道德回應點燃了我們的引擎。我們發展個人力量。當我們持續地做道德上的抉擇，我們順著服務的路線累積動力、並且增強我們的極性。

我們人類系統就像是引擎，要是我們不使用正確和錯誤的極性刺激我們的選擇，我們的選擇就不會產生任何扭力，就形而上層面來說，我們也不會發展出讓我們的輪子前進的力量。未使用極性原則的選擇讓我們引擎的汽缸即使功能正常仍無法運轉。在這些情況下無法有什麼進展。

我們的父母師長相信他們教過我們如何做恰當的道德選擇。可是，比起做道德選擇的基本原則，他們更往往要我們遵循看似武斷的規則。十誡就是這類行為道德準則的好例子。它的要求如下：

1. 不可崇拜耶和華以外的神。
2. 不可崇拜偶像。
3. 不可言不由衷地起誓或做虛假的承諾。
4. 不可在安息日工作。
5. 孝敬父母。
6. 不可殺人。
7. 不可與你的伴侶以外的人親熱。
8. 不可偷盜。
9. 不可對他人撒謊。
10. 不可對他人財物起貪念。

這份不可做事項列表留下一大塊裸露的道德地盤。前兩項和第四項都是關於正確地對待耶和華—猶太民族的造物主版本，第五項是關於恰當地對待你們的父母，第三項和其他部分都是關於恰當地對待他人。這裡沒有解釋這些舉止為什麼恰當。我們把十誡當成規定盲目地遵守。

主禱文比較接近一個符合邏輯的道德中心。其中基本的要點就是將神的旨意奉行在人間，就如同在天上。何謂神的旨意？就是我們以自己希望被對待的方式對待彼此。我們寬恕其他人的錯誤、罪行和其他不正當的行為，如同我們希望他人能原諒我們自己的過錯。讓我們回頭看看金科玉律，就在聖經的馬太福音第七章第十二

節，我們找到這則道德互惠原則的簡潔版本。英王詹姆斯版本聖經是這麼寫的：「無論何事，你們願意人怎麼待你們，你們也要怎樣待人。」

這真是個簡單的概念！以你想被對待的方式對待他人。這個道德原則在全世界的宗教上都能通用。它也可以在適應新環境和新選擇的時候推論出來。這個慈悲體諒他人的原則就如同你慈悲體諒自己，也是做道德上的選擇時可靠的工具。

當你以自己想被對待的方式對待他人，你正開始做道德導向的事情。你正在極化自己的人類原礦，導向你想要磁化的正極結果。你正朝服務他人的道德理想看齊。

這個選擇能發動你的引擎的理由就在於你公平看待自己和他人。你也給他人同樣的權利並且加上尊重、榮耀和合宜的待遇，就像你對自己一樣。你正在召喚大我紙上遊戲的元一本質、讓你脫離扁平的小我紙上遊戲。

這種行為需要鍛鍊與有意識的選擇。通常不是什麼輕而易舉的決定。這通常都需要我們付出某些東西來慈悲體諒他人需求，並且用視人如己的態度去回應他人。

這樣的行動就是道德行為的精髓。當人類決定變成有倫理道德的生物，開始基於如黃金守則的原則做決定，他們就變成了大我人生遊戲的玩家。

服務他人的極性之路

你在這個時候具備什麼樣的能力服務取決於自己深化的覺知選擇了什麼；當你選擇了內在深層的覺知想要的東西，你的人生會變

得喜悅；當你完全選擇了你要的東西，你都不需要再花時間質疑：信心是答案？服務是答案？或是某種特殊的服務比另一種好？

當你做了完全服務他人的選擇，你就會明白。這是超乎計畫的一種明白。你所知曉的部分包括覺察出：除了自己的欲望、意志與執著，你真的無法控制任何事。²

磁鐵有北極—或是正極，與南極—或是負極。根據星際聯邦的說法，我們人類有同樣形而上的設置。他們稱之為北極或正極為服務他人的極性。又稱南極或負極為服務自我的極性。有趣的是，光線從南極行進到北極：南極藉由引力或是吸力「吸引」光線，而北極接收並且放射出光線。

在所謂的黑魔法文獻中，我們可以找到追求服務自我極性的指令。根據星際聯邦的說法，選擇跟從追尋正極或是負極的路徑都會增強一個人的極性，讓我們從地球這個選擇的密度裡畢業。如果你沒有從中擇一，也就不能畢業了。

星際聯邦是一個屬於服務他人極性的團體。我也屬於服務他人。因此，如果你想要強化服務自我的極性，你應該找找看別的地方，以便了解如何著手進行。

如果你想走上服務他人的路，那就讀下去吧！

宗教通常告訴我們要選擇服務他人的極性。然而，釘在十字架上的救世主形象可不會激勵大多數人想要這麼做。雖然基督的死亡成為無條件的愛這個概念的絕佳象徵，我們仍難以在日常生活中付諸行動，做這類選擇是困難的。

星際聯邦描述服務他人之路猶如創造與維持一種正面的態度，並且影響我們所有的決定。這態度的精髓在於覺察宇宙是渾然一

體、內在交互作用的生命體，且以絕對的愛構築而成，我們每個人都是其中一份子。

當我們透過我們日常的決定來編織我們的方向，我們的態度是儘可能以寬廣的視野觀看，然後我們就能更精確地衡量自己的選擇是否需要涉及道德原則。

我們每天都有機會做這樣的選擇。如果我們在路上看到某個人需要進入車陣當中，就會稍微煞車，作勢讓這個人進來，我們不過是為了體貼別人，先把自己放在一旁。這即是服務他人的選擇。

當我們推著堆滿雜貨的大購物車在商店裡看到某個人手上只拿著兩件東西，就會招呼他排到我們前面先結帳，我們不過是為了體貼別人，先把自己放在一旁。這是正面地極化我們的選擇。

當我們在晚餐桌前看到籃子裡只剩一條麵包，我們把麵包遞出去，而不是為自己抓取麵包，我們看著其他人收到這條麵包，我們已把自己放在一旁，只為了體貼別人。

服務他人的行為可能是棘手的。舉例來說，我現在讓一個人進入車陣中，這不是簡單的黑白是非題。一位精明的駕駛不會讓任何人在綠燈的時候插進車陣裡，在他後面的車子川流不息，這會讓許多在後面的人錯過綠燈。不過，遇到紅燈時，在你後面的人會動彈不得，因此，讓他人插隊就沒什麼問題了。

我們在這裡還有個棘手的處境。你的婆婆問你，她戴這頂帽子是否好看。事實上，那是個糟糕的選擇。假使不管你說什麼，她都非要戴著這頂帽子不可，在這種情況你只能忽略事實而含糊地稱讚她。你可以說：「真是可愛的帽子！」從而避免說出違心之論。但如果她有機會留意你說的話，而且還有另一頂比較好的帽子可選，那麼你可以分享自己真正的想法，這總比迴避她的問題更可能為她

服務。

至少對我來說，在服務他人時最棘手的部分就是在一位朋友或親人跟我分享他或她正在面臨的難題發生的。我是個會尋求解決辦法的人，往往主動解決發現的問題。可是有很多時候朋友只是想要有人傾聽、想要有人同情。在這個情況之下你要仔細傾聽，除非你聽到特別要求才分享你的建議。如果對方徵詢你的意見，換句話說，你提供給別人的服務便是以敞開的心胸來分享你的觀點跟建議，應該儘可能用最慈悲的方式分享資訊。

無論你選擇哪一條道路，增加極性有個耐人尋味的特點，那就是最重要的第一個選擇，你全然地覺察這個選擇的重要意義後決定服務他人或服務自我。

如果你用整個自我來支撐第一個選擇，就好像你挖地並且建立你的靈性「房屋」地基，把混凝土灌進地基裡成形。

現在你的選擇地基已經由服務他人構成，你已完成大我人生遊戲的第一步。你分配時間給你的餘生繼續參與已經展開的大我人生遊戲。

接下來的每個服務他人的決定都會加強你的正面極性。要是你退縮做了個服務自我的選擇，你必須做另一連串充滿愛的選擇來加強你的極性。

這本書的書名《活出一的法則》即代表你希望服務的基礎或第一個選擇。在第一時間做這個選擇不僅僅是決定在這個特殊時刻服務他人。你選擇了自己如何運用在地球上剩下的時間去過自己想要的生活。

第一個選擇對靈性追尋者就如同基督徒首次在教堂受洗。接下來你的人生都繼續奉行正面極性之道。

第一個選擇需要心理上與情緒上的大量準備。當你在做每個服務他人的決定時，總會有些內在的抗拒。這樣的決定永遠都有些理由讓你遇到難題。為了做出基於道德本質的選擇，你需要看見更大的遠景，這類道德本質基於「我要做對的事」這種感覺，你所瞧見的遠景則概觀了你在地球上的生活層次，這個概觀屬於大我人生紙上遊戲。

當你的人生當作一個整體，徹頭徹尾地觀察你的生活，把你當成一首交響樂或一首詩，你便能脫離轉移自己心智注意力的日常生活細節。你便能看見選擇的契機，一般來說，像是你在此生想要有何表現。然後你可以為自己設定一個人生規則或是道德標準，如同內在的指南針指引你穿越每天生活的混亂海洋。

我很幸運地能在幼年初期擁有與耶穌-基督之間不尋常的關係。對我而言，他可不是主日學中的神秘人物，而是住在我的「魔法森林」裡的一份子，在我是個非常年幼的孩子時，我可以在那個地方進入內心世界。對我來說那是一個真實的地方。

耶穌從來沒在我的魔法森林跟我說過話。他會坐在一旁握住我的手。我會注視他的眼睛，並且了解無條件的愛的真實本質。那種愛全在他金色的凝視當中。

在教會，我學到據說他在很久以前的短暫服務期間所宣揚的理念，他的訊息與星際聯邦一樣：愛與寬恕。從我最早有記憶以來，我已經想要跟隨他的道路。

因此，對我來說，服務他人一直是種快樂與特權。即便在我幼兒時期，我也很認真地思考道德上的選擇。我尋找崇高的道路。當我繼續極化，我發現我的人生變得更美好、更具有深度。我從每一天感覺到的喜悅是主觀的證據，藉由我的大我選擇過生活便是人生

更為豐盛充實的關鍵。

不過我知道在這份報告裡有個弱點。除了我自己服務他人的選擇，我不想說服你也走這條路或是真的做些什麼。因此我無法去阻止你抗拒做大我的選擇。決定權都在你身上。我的工作就是對這些星際聯邦的準則做個報告。

做你的關鍵大我選擇、約束自己在接下來每個選擇都繼續極化，這在起初帶來的利益並不明顯。我希望你可在嘗試這些概念時嚐到其中的滋味。

有意識地以服務他人生活對我非常有吸引力，因為它使我拋開雜亂的思緒。當我的腦海充斥著各種情境與對話，待辦事項和需要開車接送的客人，需要會面、應付的人，我可能會動彈不得，很快地發現自己既無聊又厭倦。

當我把觀點轉向服務他人的體諒、以及慈悲，我的世界變得寬廣，變得大大不同。在這個世界裡的事情變得消失界線，而我卻清楚為何自己要去做我正在做的事情。我非常喜歡那樣。

一般來說，大我的選擇是整個第三密度的重點，在我們的地球生活中尤其如此。如果你著眼於心智、身體、靈性的革命，你可以看到我們都是從一個弱小無助的動物展開我們的人生。然後我們在童年的過程中被訓練、馴服。

當我們進入了青少年階段，我們已經做了許多選擇，而且擁有許多進化的經驗。我們再也不是動物。我們已經成為人類，但不一定是個有道德的人。要是我們不把自己當作有道德的人，並且覺察到我們內在的重要中心就是道德，在有生之年可能僅有些微進展。

在做出大我選擇並持續這樣的選擇之際，我們不只加緊靈性進化的腳步，也在自然死亡時準備好迎接畢業日。

在此生結束時你願意畢業、邁向愛的密度嗎？或者，你願意再花七萬六千年或更久的時間一次又一次地投胎到類似地球的環境學習同樣的課題與遊戲呢？我們大部分的人都會選擇畢業。畢業的關鍵就是達到足夠的極性才得以前進。

讓我們以數字來表達。根據拉群體的說法，當我們達到百分之五十一或超過這個比例服務他人才能從正面極性畢業。換句話說，如果我們一半以上的時間都在思考如何服務他人，我們已經達到從正面極性畢業的分數了。

從負面極性畢業的條件是我們有百分之五是服務他人，或百分之九十五服務自己。靠服務自己畢業有點困難，因為我們對自己的愛與關切必須要很純粹。

服務他人的分數在百分之六與百分之五十的那些人不會畢業，在這個世界上停留在那些百分比之間是最簡單的事。想要達到百分之五十以上，或百分之五以下的分數，必須擁有大我遊戲的覺察並決定參與大我遊戲，才能創造人生的規則或是與你自己之間的合同，這將推進你的分數達到超過百分之五十一以上或百分之五以下。

由於我們很接近這個選擇密度的尾聲，我們有意識地做出極化決定的時間十分有限。在2012年冬至之前，我們還可以做這樣的決定。不僅星際聯邦把這天當作新時代的黎明，西方古典占星學與馬雅曆也找得到資料證明。愛德加·凱西（Edgar Cayce）亦預測過這場轉換，不過他說的日期是1998年磁極切換以及日後為我們所知逐漸到來的世界末日。

我嚴肅地看待這個日期，就像許多人那樣，我不相信我們的世界將會在2012年冬至那天一眨眼就結束了。我相信當第三密度衰

微、下一個密度的能量滲透到地球上時，地球上的這些情況正逐漸改變。星際聯邦一度表示，也許百年後仍有靈魂以**第三密度的肉身**寓居地球。不過，那些人也會啟動自己的第四密度身體，因此他們可以享受第四密度的能量，而有愈來愈多這樣的人會成為地球環境中的一部分。

在2012年以後，那些還會住在地球第三密度的人將會專注在管理照料這顆行星上，他們會努力修復我們在過去兩百年左右造成的傷害。大我選擇的時期即將過去。

沒錯，今日許多住在地球上的人是地球的選擇密度應屆畢業生。他們現在是第四密度的開拓者，所以他們在愛的密度所採取的第一個服務他人的行動即是選擇回來幫助家鄉療癒。心理學家與靈媒都稱這些孩子為靛藍小孩（Indigo Children）和水晶小孩（Crystal Children）。現在有愈來愈多具有這種雙重身體的人來到地球。

我小時候讀過一首詩恰如其分地描述這種情境。開頭是這麼寫的：

每一個人，每一個民族，
時代要你們作出抉擇：
在真理和謬誤的搏擊中，
歸於善還是歸於惡。
一項偉大事業，上帝之新生的彌賽亞，
讓我們選擇
盛開的鮮花還是枯朽的枝條，
這將永遠是黑暗和光明之間的選擇。³

婁維爾以基督徒的語氣寫這首詩並非這篇報告的重點，不過若你用「無條件的愛」取代「上帝的新彌賽亞」就不會太像基督徒的語氣，反而更簡單明瞭。選擇真理、良善、鮮花與光明看起來是極佳的決定！

服務自我的極性之路

就像有人選擇的路是服務他人，也有人選擇的路是服務自己和控制他人。每個坐在這個尋求圈的人都知道那些樂於操控的人，就是那些確實遵循負面之路，有時被稱為走上「非實存之路」或分裂之路的人，他們為自身利益嚴密地進行操控。⁴

在大我遊戲準則裡有個了不起的美德——以服務他人為目標的人僅僅需要更深入地了解自己、成為自己，即是他們最重要的靈性工作。他們了解到自己是純然以愛創造的生命當中的一部分，而他們也知曉，實際上自己是值得尊敬的。因此，他們可以直接了當地探索自己的意識，在追尋的路上自己也不會找到充滿恐懼的東西。這種直接的方式不受批判與表象所惑。這是坦誠、光芒四射、仁慈的極性。對他人與自己都流露出無條件的愛與慈悲。

換句話說，服務自我的極性收縮自己的能量，「吸引」而非發射能量出去，它習於把事物拉到自己身邊，讓這些事情按照自己希望的計劃進行，而非享受事物的本來面貌，順著環境的態勢流動。

一個服務自我的人比一個正面極性的人更可能想要控制自己的一言一行。他會特別注意什麼會讓他獲得優勢或是讓他能更有效地控制別人的想法或行動。你可以為他們冠上邪惡的標籤，但這只會

讓你捲入世俗的小我紙上遊戲，小我的遊戲喜歡批判、創造與眾不同，好讓自我「更出色」。

當你試著使用「善良與邪惡」這些字眼來看待極性的強烈對比，你會發現那些辭彙帶有太多情緒而對研究毫無用處。比較好的思考方式是把這兩個概念當作磁鐵的正極與負極。然後就不會在討論這些概念時產生情緒上的批判。

我的意思不是你需要為了追求無偏見的思維而擁抱你認為的邪惡。我只是建議，思索極性時，使用代表正面和負面的中性術語遠比使用相對的字眼——是非善惡更有益。不同的事物對不同的人或是團體各有其助益。正面與負面這些字眼與極化的磁性相關，也是更客觀的用法。

在渾然一體的宇宙裡，我們每個人的內在都具備所有正面和所有負面的特質。事實上，我們的內在和宇宙萬物合一，它們就藏在我們意識的內在摺層裡。當我們看見某個服務自我的人，我們對他的價值觀是不帶批判的，不管是在我們個人的生活中或是觀賞公開活動的遊行、從我們天生的陰暗面，我們都會發現相同的價值觀，如此我們才能直接了當地面對自己。

當我們對他人或是團體的行為有了厭惡或是批判的反應，我們便是把他人或團體視為一面明鏡來觀照自己的內在本質。當我們不喜歡在鏡中看見的一切，對我們來說最好花一些時間思忖自己在哪裡播下看似錯誤的種子，我們從外在看到的一切都蘊藏在我們內在本質裡。

所以當我寫到服務自我時並無批判之意。我只不過嘗試描述它、幫助你了解它，從而避免被它控制或奴役。

服務自我的人生態度精髓是既控制自己也控制他人。服務自我極性的人不同意萬物一體，他才是第一名。他不會視鄰人如己。他操弄著心理學家所謂的小我（ego）。對小我來說，這個有效的字眼就是「我的」。他把這世界當作用來利益自己的工具，如果他想要什麼，他會讓它屬於「我的」。

當然，服務自我極性的人必須仰賴「我的」東西來確認自己。他已經否定了自己的真實本質，也就是無條件的愛。他無法照看自己的心，因為他拒絕敞開心胸。在一個萬物一體的世界，我們全都參與其中。從服務自我的觀點去看，這整個概念卻一無是處，這個觀點致力於非實存的途徑—自我孤獨地對抗世界之路。

所以服務自我極性的人用他的想法、意圖、目標，他的財產還有他掌控的人們與事物來界定自己。迷失在小我裡，他無法放下這些特質。因此他無法深入研究什麼「是」敞開心胸的那條路。因此，他為了保持界定自己的方式便緊握自己的控制權不放。

你記得在小學操場的惡霸嗎？他會從那些無力保護自己的人挑目標下手，有計畫地偷竊他們的午餐錢或是勒索他人金錢，日復一日就這麼令人難受地度過。對校園惡霸來說，其他人不算是人。他們是次等人類。其他人不是潛在的受害者就是潛在有利用價值的盟友。

我們長大成人後，也一直在日常生活的操場上遇見惡霸。我們開車時，一路上充斥著惡霸。在我們走的那條路上，應該都可能被這樣的駕駛超車。最近我開車進城，清早沿著一條鄉間固定路線轉彎，當時幾乎沒有什麼車，也沒有車子在我視線所及的後面，然而在抵達州際公路之前我不得不煞車四次，因為，雖然我開的是路上唯一的車，別人的車子進入車道就是要搶在我前面。

以下是另一個在日常生活裡頭服務自我思維的例子。有兩個十字路口的停車號誌靠近我家的十字路口，這是我們村子惟一出村的兩條路，可以往東、南、西方向走。每次我開出去經過任何一個交叉口就會先觀察停車號誌。我經常會在路上煞車停下來，然後讓來車瞧見我正在遵守法規，所以我不可能加加速穿越十字路口去撞他。因此他完全不需要煞車，反而是忽略停車號誌，大搖大擺地開過我的面前。⁵

為何他可以這麼做？因為他可以。也因為他遵循的是非實存的途徑，他沒有理由把我當成應該尊重的對象。由於我愚蠢地遵守道路法規，我的車子只是一個他可以超車的物體。如果他有一點點想到車子裡的人，他想的是一個「呆瓜」，而不是一個人。身為一個具有服務自我極性本質的人，他大可以蔑視所有規則，除非那些規則讓他稱心如意。

在任何有組織的宗教裡，要求嚴格遵守該信仰體系特有的教義，這種教義的結構擁有服務自我的強烈傾向。歷史給了我們無數個「神聖」戰爭的例子。多麼自相矛盾的說法！顯然造物主的本質是無條件的愛，祂不會認可戰爭。

然而，任何人基於「我的」教條和「我的」宗教得到的結論就是他們相信只有這條路可行，那些不相信的人就需要被勸導加入成為真正的信徒或者是被剷除——在這輩子之後被送進地獄或是送到任何一個不屬於今生的狀態。

羅馬天主教過去各式各樣的宗教裁判所又是另一個服務自我思考模式的好例子。羅馬天主教教會曾蓄意「為了人們好」而控制別人，折磨許多人致死，就是想讓他們招認被假定的罪孽。他們認為處死該肉體之後，這個認罪的靈魂就不會去地獄了。

許多無辜的人被判處酷刑與死刑，他們為了治療而採草藥，就因此被控施行巫術。還有更多人由於招惹麻煩的意見而身亡。舉例來說，宗教裁判所強迫伽利略·茄利萊（Galileo Galilei）宣布放棄哥白尼的理論—地球繞著太陽轉，要他換成另一種說詞。古老的世界觀認為地球是平的，也是宇宙的中心，太陽和所有的恆星、行星都圍繞地球而轉。伽利略相信哥白尼是正確的。當時他低聲說：「不過，地球會動！」幸虧迫害他的人顯然不像他的傳記作者那麼靈敏地聽到他說的話。

今日當你們展望世界舞台時，也許會發現宗教狂熱的例子。基督徒、穆斯林和猶太教徒的世界裡似乎都有嚮往末日決戰（Armageddon）的小團體。

我們大多活在一個服務自我極性的狀態，因為我們的社會裡面都有國家、地區、州郡或城市的武裝部隊。舉例來說，美國軍規是分階級的。二等兵可以歸功於或是歸咎於中士。士官可以歸功於或是歸咎於中尉。中尉可以歸功於或是歸咎於上尉。從將軍的軍階一直延續下來，整個軍隊都會歸功或是歸咎於他的所作所為。

官員的階級是另一種武力，像是海軍、空軍、海巡和警察或是治安官的部門都有不同的頭銜跟位階排序。然而歸功於或是歸咎於完成這件事情的主事者卻是相同的。例如即使軍隊的高層人士曉得士兵們很可能陣亡，依然毫無困難地指揮他們進入戰場。他們的目標具有政治、經濟、合作與意識形態的意義。在軍隊中執行他們的政策與命令的人被當成主事者在小我棋盤上的小卒，也就是俗語說的「砲灰」。據說我們有些領袖會把「一個砲灰單元」（One fodder unit）用來形容「一般公民」。

最近新聞上有個例子，電視轉播一位資深官員在一座小鎮的演

講，那裡有個女人由於丈夫與兩個兒子從2003年的美國戰爭中為國捐軀而引以為榮。她和其他家人就坐在觀眾席的前排中間位置。

有位記者指著這位受人尊敬的母親問了這位官員一個問題。記者要他問問這位母親，她是否覺得自己的犧牲是值得的。但是這位官員卻馬上代替她回答，說他確信她會說值得。他接下去說，如果這位母親還有別的兒子死於戰場，同樣也會為兒子感到驕傲，而且戰爭的犧牲者們也會很驕傲，並且樂意為國捐軀。他們還能有什麼更好的死法？

我希望能看看這位母親的臉！那是個全然驚恐的表情。不過這位官員的回答卻顯露出大部分老練領導者不會展示的心態，那就是當受到意識形態驅策的人負責政令，他甚至不會花一秒鐘考慮戰鬥人員死亡是個問題。士兵就是要戰鬥。人員不重要。政策才重要。

請諒解我不是在批判那位官員的觀念。這份報告並未單獨挑選任何人或任何國家，我把這個人做為軍隊如何看待其他-自我的例子。這位官員並沒有比許多其他領袖更好或更糟，這些領導者環繞著我們的疲憊世界，他們習慣把戰爭當成是政策，而不想花時間或仁慈地以外交途徑和各國尋求和平與合作。

在剛才電視轉播的例子中，仔細地觀察它，了解服務自我的極性是好事。服務自我的人大多數都不會認為他們在做什麼「壞事」或「邪惡的事」。事實上我們當前的政府準備用一個謹慎的理由解釋每個致力於侵略政策的決定。除了把死於戰爭的人稱為英雄或在美國將士陣亡紀念日想起他們，政府什麼也不承認。

另一個同樣服務自我的思維可以在大公司身上看到。就像軍隊，所有的功勞都歸功於上頭，最後落到公司總裁身上。就像軍

隊，為了追求勝利可以接受非常手段。儘管刺客對他為錢殺害的高官或科學家並未心懷憤怒，他還是被雇來剷除一個危險的競爭者。暗殺只是個工作。當一個黑社會大公司由於某個人違反賭博的規則而打斷他的腿，那可不是個人因素。只是基於「生意考量」。去掉一個人的人性是服務自我思維之核心。

我們在日常生活中也可看見許多公司從事非致命的服務自我行為，不管他們是否曾經公開承認，有些公司的政策是開除接近退休年齡、經驗豐富的好員工以節省高額退休金與薪水的成本。花較少的錢讓較年輕又經驗不足的人取而代之，這樣他們就能不必花一毛錢在退休金上。

還有另一個公司運用服務自我思維模式的例子，那些公司會雇用兼差的文書處理員，這麼做是因為依法不需要給兼差的人任何福利，如此便可以保護公司的利潤，將高額薪資給予頂端的高階主管。

這造成的直接結果是，美國有大量的勞動人口無家可歸也沒有健康保險，因為不管他們工作多少小時或是有多少工作，都沒有足夠的錢去負擔許多人視為理所當然的一可住的地方、以及具有照顧生病與需要醫療服務的家庭成員的能力。

也許一個國家結合軍隊、宗教、企業的力量用盡手段取得他們想要的東西時，就是最黑暗的服務自我思考模式。如我們今日看到世界各地政府與宗教混合的力量帶來的種種效應。

舉例來說，大型集會的牧師告訴教徒投給特定的候選人或政黨。從聖經文本辯證時事是一回事，告訴人民如何投票、把信念扯上邊又是另一回事。的確，基於人民渴望在毫無政府限制下擁有相信與實現自我信念的自由，才有了我們的國家。

我們也能從以下例子看出公司目標如何成為軍事政策：1893年，都樂公司（Dole Company）對利留卡拉尼女王（Queen Liliuokalani）努力為夏威夷立新憲法一事作出回應。立憲是她身為國家元首的權利，她針對美國政府1890年強迫她的人民訂下「刺刀憲法」（Bayonet Constitution）予以回應，該憲法嚴格地限制夏威夷所能行使的國家主權。

美國1890年同樣也對夏威夷強制施行麥金萊關稅（McKinley Tariff）⁶，還撤回對夏威夷的保障設施，不再讓夏威夷內地市場的糖免於任何企業染指。都樂公司要女王把所有的糖田都轉讓給他們。然而，女王卻為了夏威夷人民的福祉嘗試重新取得主權，而不考慮都樂先生與他的公司利益。這不是美國公司利益團體樂見的。他們與政府高層會面時尋求解決之道，直接結果是海軍侵略夏威夷，推翻女王並且在1894年建立夏威夷共和國，山繆·都樂（Samuel Dole）即位為總統。

2005年有一本令人感興趣的書《顛覆》（Overthrow）⁷出版，該書提供了美國當時所作所為的詳盡資料，以及為了讓美國公司在國外得到更好的待遇，要求國家這麼做的實錄。諾姆·喬姆斯基（Noam Chomsky）的書《霸權還是生存：美國統治全球的任務—美國的鴻圖霸業》（Hegemony or Survival: America's Quest for Global Dominance: The American Empire Project）也在這一點上多加著墨。

對於服務自我極性的人而言，是他反對整個世界。或者說，如果他把一個團體當作「我的」，那就是我們反對他們。那種態度是服務自我極性的核心精神。這就是為何星際聯邦經常說這種服務自我的途徑是「非實存的」，因為就形而上學的角度來說，不可能是一個人或是一個團體反對世界上的其他人，「我們全體是這個世

界」(We ARE the world)。⁸

在日常生活裡做服務自我的決定易如反掌。我再舉個跟交通有關的例子好了。我通常需要在赴約時從一條高速公路走下坡到另一條路。這條特殊的坡道有一條合流車道，在往下抵達下一個州之前，合流車道中間沿著坡道的高聳彎道穿越空中。

通常我是個「好孩子」，開到左線繼續穿越第二條路。但是我偶爾約會遲到，然後就使用這條合流車道使別人必須煞車讓我通過，還讓他後面的每個人都得慢下來。我的理由是我遲到了。不過我駛進合流車道時有意識地給其他人帶來不便。這聽起來沒什麼，但如此薄弱的選擇，還有他們允許我們考慮到他們的這份覺知，構成了我們在大我紙上遊戲上的運作。

這裡還有一個在日常生活中做服務自我選擇的例子。你把三明治一分為二，其中一份比另一份要大些。假使你把大的留給自己，把小的那份傳給朋友，那就是服務自我的行為，你把自己的需要或渴望置於他人需要或渴望之前。不過就正面極化而言，你也已經分享了自己的食物。

或者說你在會議裡已經坐在一張不舒適的椅子上。另一位團體成員暫時要離開房間。你移到他那張較舒適的椅子上，對自己解釋，你的背不好，比他更需要好座位。那是服務自我的行徑，因為你把自己的需要置於他人之上。

現在，如果你找那個有舒適椅子的人談一談，解釋你的背不好，請他跟你換椅子，你就是向另一個人表示敬意，把你和他視為平等，並且請求他的幫助。因此你得以維持服務他人的極性。差別就在於你是先拿走椅子還是先徵得別人的同意。

父母對他們的嬰兒來說是最初選擇服務自我的典範。他們的孩

子出生時沒有自主能力，所以父母絕對必須全然掌控嬰兒的生活來保護小孩。經過許多年，經過幼稚園、中學與高中階段，我們的文化認定父母除了肉體虐待之外，保有控制小孩的權力。

當孩子長大成人，我們都知道父母會期待繼續控制孩子的人生。父母對成年子女的的掌控會讓他的配偶、孩子感到非常痛苦，不管子女的家人是否允許父母控制他們，他們也都會經歷到這種痛苦。這樣的家長會很高興地解釋他們都是為了子女好才如此。

抗拒這種想法只會造成它在我們的社會和天性中擁有更長久的力量。我並非建議在外在世界要有什麼反應來加強了解極性。反而是比較想表明，極性的知識可以幫助我們在恰當的行為領域中做較好的道德抉擇。

一個服務他人的大我遊戲玩家唯一的功課是他自己。當他做道德上的決定、做他自己該做的，在外在的世界可能的確會有效應。他可能會得到感謝、信賴與榮耀。若他的行為可能對他人來說不恰當，他也許會遭到譴責或被捐棄。

然而，服務自我極性的人會注意當下時刻，不關心別人的看法。比起依賴別人的意見作為正當的理由，他更傾向關注自身利益。

我們都是從服務自我導向的人開始這一生。嬰兒時期我們為了得到食物與注意而哭泣，一直到滿足需要之前都不會停止哭泣。我們最初服務他人的想法可能會在父母建議分享我們的玩具時油然而生。從與道德的第一次接觸開始直到長大成人，我們靠選擇如何表現來平衡何者對我們有益與何者對他人有益。

由於我們在社會上的處境複雜，許多灰色地帶取代了大多數是非分明的認知，服務他人存在於我們對是非的認知當中，我們的挑

戰就是用清晰的頭腦與對極性本質的記憶找出一條路做自己的道德抉擇。

選擇

發問者：我真正想要了解的是，為什麼選擇如此重要？為什麼理則（Logos）似乎非常強調這個選擇？更具體地說，在理則創造的進化或經驗裡，極性的選擇有何作用？

拉：我是拉（Ra）。每個心/身/靈的極性或選擇對第三密度的收割成果是必要的。因為這樣的選擇能獲得足夠極性，較高密度的實體據此做他們的工作。⁹

有時候人們說，他們以繁衍子孫的形式達到不朽。就DNA層面的確會達到這種效果。他們為基因庫帶來的貢獻永遠都會受到感激，如同第一個血型O型的猿猴從樹上爬下來起算的所有基因捐贈者，永久地變成我們人類的祖先。

創作藝術、激發靈感的人，或者，成為人民理想中偉大形象的人都有某種程度的不朽。李奧納多·達文西逝世五百年後盛名不衰，甚至最近有部（暢銷）神祕小說用他的名字當標題。每個小學生嘴裡依然朗誦著威廉·莎士比亞的詩句，他的「活下去，還是死亡」（to be or not to be）詮釋了每個人靈魂深處的暗夜。聖女貞德（Joan of Arc）為她的國王挺身而出，拿撒勒的耶穌從一個空墓穴得道昇天，那些人都活在我們歷史文化的精神裡。瑪麗蓮·夢露、詹姆斯·狄恩和貓王艾維斯·普里斯萊，他們所有同類依然在他們的時代消逝後，低語著青春、美麗和夢幻。

但是到最後，持續的改變是無可避免的。這個世界和所有看似寶藏的東西不過是個幻象，終究會消逝無蹤。我們必須尋找比物質世界更真實的不朽。

而我們想要追求的莫過於內在本質。我們的本我是永恆的。我們在這輩子都是獨立的個體，星際聯邦稱我們為靈魂光束（soul streams），我們都是它的一部分。我們終其一生都在擴充了靈魂光束的強度。當我們結束此生後，再次與靈魂光束融合，我們一定會再遇見完整的自己，這個自我不是血肉之軀，而是我們穿越累生累世的自我本質。

當我們在死後再次與靈魂光束相逢，我們很可能不是自第三密度畢業，就是被安排到另一個第三密度環境或是像地球的世界裡，完成另一個七萬六千年循環。

這就是那個我要請你考慮的情況，你希望在那一刻來臨時怎麼樣呢？你希望畢業嗎？若是如此，你輕而易舉就能做到。你要做出第一個選擇，全心全意地做這個選擇。你必須決定終其一生會選擇愛。你將會變成偉大造物主的代理人，當你跌倒犯錯時，你會站起來重新開始。

若你能基於強烈想要達到服務他人極性的決心，並且全心全意致力於成為一個有道德的人，你就會畢業。這種在振動上的變化會立刻發生。

請別在承諾自己後，由於對自己的批判，就對自己偶爾在某方面沒遵守諾言或是跌倒就感到灰心。人都會犯錯。正如這句古諺：「犯錯是人性；寬恕是神性。」就算你發誓不再犯同樣的錯，還是必須寬恕你自己。

有時這會幫助你創造一個表達自我觀點的長期形象。簡單地說

這種形象就是受到策封的騎士。騎士會基於宣誓效忠造物主和某些人，像是他們的君主，或者是效忠某些理念，例如服務他人。你要把自己當成一位極性騎士，你的任務永遠都是追尋真理、自覺與增強極性的聖杯。

大我選擇就是輪胎碰觸地面的地方，我們並非只有今生會有這類選擇，累生累世皆然，我們應該在接下來的三個密度享受大我選擇。我們在第三密度的工作是達到某種純粹的極性。那是因為我們滿足了極性的需求點——我們將在較高密度與其他教室裡精煉大我選擇的純度，生生世世。

當我們還在地球的家時，這是我們選擇大我的最後機會。這是我們在畢業前，最後一次在第三密度的人生。這激勵我竭盡所能做到最好。讓我在處境艱難時有勇氣面對難關！並且使我記得自己的真實本質以及我出現在此的理由。這可是我最後一次當第三密度的人類；你要知道每一天都是珍貴的，這使我的人生變得愉快，讓我盡力地去極化自己。

正面極性的範例

耶穌基督

我們請求你想一想自我與那位眾所皆知的導師耶穌之間的關係。這位存有的自我意識是如此這般，當他只在幼兒期就跟他的老師們研究與學習。接著到了青少年階段，他已經被公認為一位老師。

這位存有的自我意識允許他只做必須做的事情，即使那些與他有關的人一點都不了解這些作為。自我意識承載著他經歷一段流浪傳道的歲月，就教導的純粹度而言，他的傳道是卓越的。

不過，當這位耶穌被要求描述自己，他卻說：「誰要看見我，不是真的看見我，而是看見天父。」他學會加法也學會減法，滿足於成為非個人的存有，並放掉許多世俗的人格特質。然而，再也沒有一種身分比耶穌擁有的態度更踏實可靠了。¹⁰

說到這世上我們耳熟能詳的正面極性人物，第一個在我腦海中浮現的就是耶穌-基督。那麼想有個問題！這個人身邊有許多謎團。因為宗教往往舉出耶穌的形象當作代表。他們有時會假藉耶穌之口說出負面與具排他性的話和意圖，不過要是我們謹慎地閱讀他說的話，就會曉得這與他真正的意思相左。

湯瑪斯·傑佛遜自製了一套自己研讀用的聖經，上面僅僅列出耶穌在聖經中的話語。傑佛遜以希臘文、拉丁文、法文和英文一起陳列了他選擇的部分。他刪掉除了耶穌以外的人造成的影響。

身為具有神祕傾向的基督徒，我也有這種傾向。當某人問我如何更加地認識耶穌，我告訴他們去讀本把耶穌的話印成紅色字體的聖經。許多新約聖經的版本會把耶穌的話印刷成紅色字體。只讀紅色字體，就能確實地了解到目擊者與說故事的人所記述的耶穌用愛和智慧奉獻了什麼。今日仍可以輕易買到傑佛遜聖經的實體書。

耶穌（Jesus）的亞拉姆語名字是約荷修亞（Jehoshua）他的小名是約書亞（Yeshua）。我想他會感謝大家知道他的真實名字。

約荷修亞/約書亞/耶穌是一位木匠的兒子，他無疑地從父親身

上習得這門手藝。不過他同時也獲准研究他祖先的宗教，在十三歲時便能跟當地的拉比（rabbis）討論文本的內容並堅定自己的立場。

在他成年時由於和猶太教的權威辯論，被這些權威人士認定是危險分子。當耶穌說要像愛自己一樣地去愛上主和愛鄰人如己，這點總括舊約摩西五經（Torah）裡的律法和先知所言，但這些權威人士卻覺得他應該照字面尊重所有的傳統律法。

耶穌是個叛逆者，但是他似乎總是在與權威人士的爭辯中勝出，當然，他也贏了最後一場辯論。耶穌最終被教會和國家政治羅織的網捕獲。他是政壇上的燙手山芋，在某個一對一的表決競賽中，他被遺棄在十字架上，其中一個人獲釋，另一個人則要接受十字架苦刑。受賄的群眾出聲表決，於是耶穌走向各各他山（Golgotha）的十字架，同時一個殺人犯則重獲自由。

耶穌的服務充滿了智慧和知識的精確性。然而，他卻以開放的心胸散佈他的教導，他的教導則主要取決於洞察力和內在的理解。他在人生最後三年裡是個到處巡迴的傳教士。而他只有在這三年出現在歷史上。

他的表兄施洗約翰在沙漠裡宣導懺悔與展開新生活，並且為那些來找他的人在荒野中進行洗禮，作為展開新生活的象徵，耶穌的積極講道就是在加入約翰之後。約翰抗議說耶穌應該先為他洗禮，但耶穌卻不予理睬，讓約翰幫他施洗，進入新生活。約翰的訊息就像在沙漠一樣嚴酷：悔改，否則末日將近。這亦是耶穌傳道的特色之一，他呼籲人們即刻悔改、回歸到上帝的懷抱裡。

從這時起一直到耶穌死亡，他都在道途上對那些聽眾說話，並療癒病人。他想要警告每個人，他所預視的大災難即將來臨。他的訊息溫和、簡單且具革命性。

耶穌的訊息是無條件的愛。他請人們去如同愛自己一樣地去愛鄰人。有人問他誰是鄰人，耶穌就說了一個身分卑微的人在路上發現一位生病的陌生人，就帶著他去附近的旅店，並且還在那裡為他付醫藥費，直到這個人待到痊癒為止。

在另一則聖經故事裡，耶穌再次提到他如何看待這個世界。這回他說了一段關於審判日的故事。他說義人將會坐在耶穌的右手邊，然後他會說：「你們這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國，因為我餓了，你們給我吃；渴了，你們給我喝；我曾外地人，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了，你們看顧我；我在監裡，你們來看我。」¹¹

在他的故事裡，義人大惑不解。他們問：「主啊，我們甚麼時候見你餓了，餵養你？或渴了，給你水喝？視你如外地人卻歡迎你？或你赤身露體，給你衣服穿？或病了，或在監裡，前往探望你呢？」

耶穌說：「這些事情，你們既做在我最小弟兄的身上，就是做在我身上了。」

我們都是一體的。我們需要照顧彼此。讓我們成為一個愛的社群。這是耶穌傳遞的基本訊息。無論他的人生有幾分真實，他的人生細節項多只有一半是清晰的，耶穌基督的本體意識觸及並敞開人們的心胸已超過兩千年之久。

和平使者

我當然愛我遇見的每個人。我怎麼會錯過他們呢？每個人都是神的星火。我不關心種族或是道德背景、膚色，所有的人對我來說

都像閃耀的光芒！¹²

和平使者的早年人生就像耶穌一樣不為人知。她名叫麥德蕊（Mildred）。她就學、工作、結婚，並且享受她的家庭生活，直到1938年，她深刻地體悟到自己想要以服務的方式奉獻她的人生。

麥德蕊真的做了大我的選擇。接下來十五年後，她解除了婚約，進一步放棄財產，以極為簡單的方式生活。她最熱衷的興趣是世界和平。她自願為一個名為爭取和平與自由之女性國際聯盟的組織工作，成為華府的立法說客（lobbyist）。有位在那幾年認識的朋友記得她只有兩套衣服。對一個忙碌的華盛頓說客來說，她的衣服可真是太少了！但她只想要自己真正需要的，這樣她就不必拿走更多她從這個世界分享到的財富，尤其是在這麼多人無法分享這份財富時。

按照她的敘述，她的靈性工作鼓舞了她的「神性中心的本質」。她說：

「身體、心智與情緒是能夠被小我中心或是神性中心的本質所用的工具。小我中心使用這些工具，卻不能全然控制它們，所以會不斷地爭鬥。它們卻可以完全只受神性中心的本質控制。當神性中心本質接管，你就會找到內在的平靜。小我中心的本質是一個非常可怕的敵人，它極度地努力保留小我的身份。它會以狡猾的方式維護自己，我們不該對它掉以輕心。它知道你的盔甲最脆弱的一點。在這些攻擊的過程中，我們要保持謙虛的姿態，並且只聽從較高自我的引導。」¹³

在婚約解除之後，麥德蕊孤僻的習慣愈發不可收拾，她花了很

多時間獨自散步。在一次沉思的步行中，她有了進一步的領會。她說：

「我清早外出散步。突然之間我感到非常振奮，比我以前任何時候還要更振奮。我記得我認識了無時間性、無空間性、光明。我似乎並非在地球上行走，那兒杳無人煙、甚至沒有動物環繞，但每一朵花、每一株灌木、每一棵樹似乎都戴著光環。萬物身上都綻放著光芒，金色的微粒就像是傾斜的雨一般穿透空氣。

最重要的不是這個現象—最重要的是我體驗到萬物一體。」¹⁴

她脫離這個經驗時帶著願景與使命。當她處於這個覺知改變的狀態，她看見美國地圖，而她的路線橫跨整個美國。她自己做了無袖背心，長及臀部，我祖母把這種衣服當作圍裙穿。她在上面繡著文字說明「和平使者」（PEACE PILGRIM），然後在背面又繡了「為和平從此岸步行到彼岸」，之後則是「為和平步行兩萬五千英哩」。她只有一套衣服—深藍T恤與牛仔褲，外衣背心、襪子和球鞋。如果可以的話，她才會洗這套衣服。她所有留下的財產都在口袋，包括一支筆跟幾張用來寫的紙，雖然她行無定址，卻持續地收到來信！

她從1953年玫瑰杯遊行起頭，朝向東方，帶著她的和平請願書花了十一個月走到東岸後，才遞交給白宮。但是她並沒有停止步行。她的餘生都在步行與公開談話，她穿越美國六次，並且在別人特別請求的時候才演講。在第一個兩萬五千英哩後，她就停止計算里程數了！

她在晚年時談到名聲對她的志業大有助益，因為人們開始要

求她到處演說，她發現她上飛機去參加集會，所以就無法繼續散步了。她說她想念散步。

和平使者身無分文，也不接受捐獻。她只在別人給食物的時候才進食。換句話說，她是個無畏的人。我們應該不會對此感到驚訝。畢竟，對她來說，所有的人都是光。她從靈魂的層面去看待他人。那些人都與她是一體的。在她獨自步行時，她從來沒有被粗魯無文地對待過。認識她的人知道她說過，有某種東西在保護她。和平使者說她只是看著每個人的眼睛、並且愛他們。

她曾被別人問過，為什麼她的訊息很特別，而她則回答，除了實踐她的訊息，她的訊息並沒有什麼新鮮或是特別的東西。她的確是以步行傳遞了自己的訊息，整整二十八年。最後她在1981年過世。

金恩牧師/博士

馬丁路德，這個實體處理很大程度的負面橙色與黃色振動型態。無論如何，這個實體能夠保持綠色光芒能量的敞開，即使面臨嚴酷的考驗，這個實體可以被視為有較多部份朝向正面極化，這是由於他在面臨巨大的催化劑時，仍舊忠實地服務他人。¹⁵

馬丁·路德·金恩出生時原名麥可，他年輕時又改名為馬丁。他是喬治亞州亞特蘭大市一名牧師之子。他的父親與祖父都是牧師。他在1953年二十四歲時成為阿拉巴馬州蒙哥馬利的德克斯特大街浸信會教堂的牧師。羅莎·帕克斯也去他的教會。順帶一提，1955年她拒絕在公車上讓位給白人，她當時就坐在有色人種的位

子，一位紳士要求她讓座，就是要給她找麻煩 — 金恩領導蒙哥馬利市的罷乘運動，經過一年多的努力，州立最高法院最終裁定大眾運輸工具禁止施行種族隔離政策。

在這場運動中，金恩的房子被炸毀，他本人則被逮捕並遭受言語辱罵。不過，這卻加強了他和妻子柯瑞塔（Coretta）、與四個孩子全家人的決心。1957年他幫助社區並創立南方基督教領袖協會，這是一個資訊交流機構，組織公民權抗議行動、遊行與其他活動。

無論不公義的陋俗出現在工作、學校中或和平上的問題，金恩都會在他蒙受感召之處引領抗議活動，反對這些做法。有次她和家人搬到芝加哥的貧民窟住了一年，因為他們覺得身為中產階級的人並沒有經驗過強烈的偏見或是真正貧困的衝擊。他和家人致力於服務美國所有有色人種的希望與需求。他的孩子在今日依然繼續他未竟的志業。

金恩雖然信奉基督教，但他的導師卻是身為印度教徒的聖雄甘地。然而，他們的目標與態度是類似的。甘地成功地領導了印度脫離英國統治。他用盡一生都在這麼做，就像金恩那樣，甘地也被刺客槍殺。甘地的運動主要是消極抵抗。

金恩喜愛甘地以有創意的方式和平地抗議、致力於非暴力運動。他堅持非暴力的遊行與抗議，如果他在活動前發現有暴力活動的計畫，他會取消遊行以保護人民。

不管他在任何一個地方進行活動，他都會和政府武力達成協議。沒錯，他還被南方基督教領袖協會不耐煩的成員一直責備，因為他熱切地嘗試維持完全的非暴力。在1957年到1968年之間，金恩旅行超過六百萬英哩，並且在觀眾面前演說超過兩千五百次。

在任何文化裡，站出來發言的人總是有樹敵的危險。金恩也不

例外。聯邦調查局公開竊聽他的電話。他遭到毆打五次，入獄無數次，還被南方種族歧視份子懷疑。

儘管由於這份工作，他獲得了諾貝爾和平獎；儘管他的服務讓大眾的認同如雪片般飛來，並且得到榮譽學位和獎項，他依然在1968年孟菲斯被刺客槍殺。當時他正在那座城市協助罷工運動的清潔工人獲得公平的薪資。

在1964年，一個涵蓋教育與工作公民權利的法案通過了，這是他一生工作自然發展出的結果。雖然在美國還有許多要為有色人種做的事情，但基於種族偏見所產生最嚴重的傷害已經被立法遏止了。我們迄今尚未看見金恩描述的真正公義、公平與平等的應許之地。然而，我們卻能看見顯著的進展，感謝他、以及那些被他鼓舞的人。

1963年他在華盛頓一場爭取工作與自由權的遊行上發表著名的演說，他說道：

就像任何人一樣，我想要活得長壽。長壽自有它的位置，但我現在不關心這個。我只想要成就上帝的意志。祂已經允許我爬上這座山！我環顧四周，看見了應許之地。也許我不會和你們一同前往那裡。但今晚，我要你們知道，身為上帝的子民，我們都將抵達那應許之地。

1964年我還是個大學生時也去參加遊行，為了爭取平等的工作權到肯塔基州這裡。當學生、所有年齡的人民一起聯合呼求正義時，我也是這個懷抱希望的時刻裡頭的一份子。那個動機至今依然是公正的，而金恩的話仍然力促我們繼續去做對的事情。

負面極性的範例

成吉思汗

精英政治用以形容競爭性的社會接受收入、財富和地位上極為不平等的狀況，這種不平等係根據已知才能、價值、競爭力，積極性與努力而定。精英政治否定齊頭式平等的思想，擁抱機會平等的教條。¹⁶

成吉思汗大約於1162年出生於蒙古，原名鐵木真。他出身貧困，像他的部落同胞一樣四處遊牧。蒙古的領土被夾在俄國南方與尼泊爾、印度之間。

蒙古的部落之間數百年來彼此征戰不休。成吉思汗年輕時統合了諸部落，無情地掃蕩敵對部落。

之後他讓統合的部落四處征戰，持續五十年的戰爭因而締造了蒙古帝國—在已知的世界歷史中，由一位支配者所掌控的最大帝國。帝國領土從東南亞延伸到歐洲中部。他的帝國從1206年一直延續到1405年。他本人並沒有讓帝國疆土擴展到最大程度，而是由他的子孫達成。他還使蒙古部族成功地抵禦中國王朝。蒙古帝國是中世紀最具影響力的「超級強權」。

絲路貿易由於龐大的蒙古帝國坐鎮變得安全無虞，因而創造了東方與西方世界的連結。西方與東方的文化交流創造了彼此富庶的文明，同時也大開方便之門讓瘟疫在十五世紀從歐洲蔓延到東方。

在蒙古帝國五十年的征討之間，大概有三千萬人被成吉思汗的軍隊殺害。中國的人口在這段期間亦銳減為一半。大規模屠城是

他佔領別國時最喜歡的策略。由於僅有少數城市欣然接受投降的前途，他挑戰的大多數城市都被徹底摧毀。那些投降的人得以存活，但變成部下與奴隸。

蒙古人非常以他們鋼鐵的紀律為傲，因為大部分的軍隊發現冬末的天氣嚴酷，他們偏好在冬天作戰。所有的男性都從軍，唯有作戰才能贏得榮耀。

蒙古人習慣競爭與作戰的習慣使得成吉思汗的「精英政策」得以運作。權力恆常地重組憑藉打勝仗的次數。刑罰極為嚴苛，嚴苛到連窮人或手無縛雞之力的人在帝國疆域的道路上，通常都很安全。即使是一點小小的犯規，稍微犯錯就會被處死。這是純粹的恐怖統治。

地球上並沒有許多純粹邪惡的例子，成吉思汗也不例外，然而拉群體說他已經從服務自我中畢業，因此他的極性必定有百分之五或以下服務他人。他嘗試做正面的事情。推廣貿易和他的政府管理雖然造成有效的和平，但卻是威脅恫嚇下的和平。這個政策可以說只是有助於操縱他的臣民於股掌之中。他本人則相信自己正在服務公眾。

不過，他把投降和脅迫的控制、恐懼當作關鍵武器。他的外交概念即是讓敵人知道他們有個選擇：投降或被摧毀。他是個傑出的恐怖份子，拔擢那些以他為典範行事的人。特別是在中國北方的戰役裡頭，他經常大規模屠殺甚至毫無抵抗的無辜百姓。這場大屠殺的規模大到有些地區的語言從伊朗語變成土耳其語。在中國有些情況下，甚至是破壞到連文字記錄都蕩然無存。

成吉思汗沒留下自傳。雖然一旦接受麾下盟友，他就能維持住這個聯盟，但由於他出生貧困，所以據說他的疑心病也很重。他一

生戎馬，並且死於一次戰爭行動。他指示追隨者把自己埋在一個祕密的地方。而他們也照辦了，他們殺害任何知道他埋在哪裡的人以及嘗試找到他的人。有個神祕的故事是說，他的追隨者可能讓河流改道，穿越他的墳墓，這樣就不會有人找到或是打擾他的安息。至今都還沒有人找到他的墳墓。

獨裁者阿敏

我遇見古國來的旅客，
他說：有一隻龐大的殘破石腿
矗立於荒漠裡，在附近的沙礫裡載浮載沉
有一張殘破的臉龐橫陳，它蹙眉
揚起嘴唇，還殘留君臨天下的冷笑
誠然，它的雕刻者讀懂那留下的熱情
依舊刻劃在無生命之物上
雕刻者的手與君王的心已經腐朽
在石座上有兩行字：
「我的名字是奧斯曼提亞斯，萬王之王，
看看我的功績，你們這些強人，哪能跟我比！」¹⁷

負面極性往往會在團體裡面那些對複雜與黑暗的劇情互動的人身上出現。有些服務自我的陰謀人物像是政客、宗教領袖和軍隊指揮官造成如此紛亂，很難只選擇戲劇中的一個人當作服務自我極性的範例。

羅馬帝國的歷史就是這樣地混亂。尼祿比卡利古拉糟糕嗎？不

盡然。拿教宗亞歷山大六世來說，他在教廷的地位和他的本名羅德列哥·博爾吉亞同樣為人所知，他即位為教宗著實是個醜聞。然而，這也不會比他整個家族裡頭下毒的人和縱容惡行的人更壞。

從1184年起建立第一個中世紀宗教裁判所起，義大利、西班牙與葡萄牙的宗教裁判所如雨後春筍般林立，到1834年西班牙終於結束在美洲殖民地與歐洲的裁判所。令人髮指的是，在罪過並不存在時，還強迫他人承認自己的罪過，然後處死他們，但找不出一個人可以為了創造這殺害無辜百姓的殘忍機器承擔所有的罪業。

任何帝國的衰退時期都是尋覓服務自我極性，並且為滿足一己之私大權在握的好時機，對我們的第二位惡徒亦然，我們來看看伊迪·阿敏的一生。

1924年左右，他出生於烏干達的西尼羅河省，正是這帝國的衰退階段，這帝國就是不列顛帝國。英國政府於1894年宣稱烏干達是受他們保護的國家。1926年烏干達重新獲得獨立，因為當時總理米爾頓·奧伯特（Milton Obote）企圖鞏固境內所有不同的部落團體，消除國內所有的「王國」，奧伯特宣布自己為總理。

阿敏在童年僅受過短暫教育。他不會寫字，而且有很大的閱讀障礙。他父親是位信奉伊斯蘭教的貧窮農夫。據說他母親則自稱為巫師。他是個強壯的拳擊手。從1951年到1960年贏得烏干達重量級拳王。阿敏被英國陸軍雇用，並且在1946年加入殖民政府的非洲步槍隊。1961年他被拔擢為上尉，這是英國陸軍給有色人種最高的軍階。

是年，他領導部隊到烏干達北方平息偷牛事件造成的暴亂。他的手段包括酷刑、毆打致死和活埋。因為整個烏干達只想要進步、統一全國，並且從英國統治下獨立，所以他未因此受到懲罰。

當時烏干達第一位總理，後來成為烏干達總統的奧伯特看到與阿敏聯盟有利可圖。阿敏在1964年以平息另一場金加（Jinja）的暴動做為對結盟的回應。他是烏干達與以色列採買武器的管道。當奧伯特與阿敏因走私黃金一事起嫌隙，事態就惡化了。他們密謀反對彼此，而在1971年，阿明發動不流血的政變，指控奧伯特政府腐敗與反政府的罪行。

阿敏承諾烏干達所有對的事情。他聲稱自己只是個關心他所愛國家的謙虛之士。不過，他一當上總統就處死許多軍官，他相信這些人仍舊效忠奧伯特。他除掉所有在烏干達獨立之前參予治國的英國人。他把這些人的財產全都給了軍隊裡的親信。

1972年，阿敏決定要把烏干達變成一個純粹都是黑人的國家。他驅逐八萬名印度人和巴基斯坦人。他斷絕了和以色列的關係以及和巴勒斯坦解放組織結盟來脫離英國統治。

阿敏繼續清除奧伯特的支持者與敵對部落，最後屠殺了三十萬人左右，包括烏干達的內閣部長、最高法院成員、外交官、教師、官員、牧師、醫生、銀行家、部落頭目、執政官還有新聞從業人員與許多平民，這些都是為了完成他的改革運動。

軍隊的規模大為擴張。軍法取代民法。議會被解散，他規定軍方成為治理國家的官僚機構。

在如此恐怖的統治下，經濟自然而然崩解了。一個安全機構的全盛時期最多有一萬八千名特務，以處理混亂的狀態。1975年，阿敏自稱終身總統。他的統治法令激怒美國總統吉米·卡特，他說阿敏的政策是憎惡自由世界的。

他最為人所知的就是在烏干達人質事件中扮演的地位。當時親巴勒斯坦游擊隊劫持一架法航飛機，強迫飛機在恩德培降落，阿敏

以游擊隊的名義和以色列談判。當以色列的特工救出人質，他被羞辱了。因此他殺害超過兩百名烏干達高官和政府官員，並且再次地驅逐所有的外國人。

阿敏變得愈來愈乖僻，給自己冠上不同的頭銜與勳章，他穿著超長的緊身軍服上衣把這些勳章都固定在上面。當他攻擊坦尚尼亞時，一切就崩解了。烏干達南部與坦尚尼亞接壤，他希望能藉此分散對經濟失敗的注意力，不過卻失效了。

1979年，坦尚尼亞取下烏干達首都，阿敏帶著四位妻子，20名情婦中的幾位、還有五十四個孩子逃亡。沙烏地阿拉伯提供他舒適的退休生活，不但有僕人隨侍，而且非常方便。阿敏於2003年死於自然疾病。「皺眉、君臨天下的冷笑」已不復見。

烏干達的傷亡人數：在八年內超過三十萬人死亡，年度通貨膨脹率超過百分之兩百，他祖國的農業、工業、和經濟能力殘破不堪。在他死前曾有段很短的訪談，阿敏說他認真鑽研可蘭經，比當總統時更快樂。他從未對自己的行為表示過絲毫懊悔。

阿道夫·希特勒

發問者：像希特勒那樣造成我們地球上許多困難的人，他們的下場是什麼？

我是Latwii，我的姊妹，我們覺察你的詢問。當這樣的存有成功地達到負面極性，其強烈服務自我的巨大渴望達到至少百分之九十五，容我們這麼說，一個存有也能夠達到負面或是服務自我意識的畢業，然後就能選擇一個第四密度負面振動的星球，加入其振動

成為負面性質社會記憶複合體的一份子。

你所指的存有，以阿道夫之名為人所知，他在意識上無法達到應有的成效，所以承受失去極性的痛苦，而且在最近這一世未能畢業，他經歷了你們所謂的療癒過程，這個過程在你們星球的中間星光層進行。¹⁸

阿道夫·希特勒於1889年4月20日出生在奧地利，他是海關文職人員阿洛伊斯·史克爾特魯柏（Alois Schickelgruber）與克拉拉·波意茲（Klara Poezl）的兒子，他父親是私生子，克拉拉很溺愛他。他有六個兄弟姊妹，加上從父親前兩次婚姻而來的同父異母的弟弟與妹妹。在他出生時的家庭環境裡，只有阿道夫和一位妹妹寶拉在他幼年時存活下來。

希特勒的姓是由他的父親阿洛伊斯在1876年選的。這是阿洛伊斯繼父的姓，他繼父在希特勒出生前已經過世很久了。不過關於此事卻沒有憑據。所以，阿洛伊斯變成阿洛伊斯·希特勒（Alois Hitler）。阿道夫·希特勒使用「史克爾特魯柏」（Schickelgruber）這個姓氏直到三十歲左右，因為他開始發現有個看似猶太人的姓不太方便。

時至今日，爭論希特勒是否擁有猶太血統依然炙手可熱。隨著二次大戰與今日之間的破壞，可能永遠無法證實民間紀錄保存的真相。不過希特勒本身卻擔心自己可能擁有猶太血統，於是之後他把父親的出生地劃為摧毀的目標範圍。這個地方已經完全被抹煞，紀錄、建築物以及一切皆沒入地表之下。

希特勒有足夠的美術天份進入科學技術導向的職業高中（Realschule），那裡也有繪畫課程。他在學校的成績不好，大約十

六歲時退學，不過之後由於他的父親在1903年過世，他獲得一小筆遺產，便花了六年的時間待在維也納當街頭藝術家。1909年左右他用光了錢，就睡在猶太慈善家為無家可歸的人設立的收容所裡。就在這些年，他發展出不合理的偏見，反對猶太人的一切，即使，他可能是因猶太人而得到溫飽，或正是因為如此。

當軍隊在1913年徵召他入伍時，他逃離維也納，但被徵召入伍的人找到了，他在軍中服役快要四年，一直到1916年因吸入毒氣受傷才退伍。

等治好他在戰爭時受的傷，希特勒被延攬到搖搖欲墜的德國政府做情報工作，滲透到一個叫做德國工黨的右翼團體。這個團體既小又毫無秩序可言，然而希特勒喜歡工黨感性的基調，著手接管工黨。他開始做慷慨激昂的演說，把德國的不景氣歸咎在猶太人和共產黨份子身上。1920年，這個團體提出修改德國命運的程序，包括免除猶太人的公民權，驅逐境內的猶太人，如果這些猶太人是在第一次世界大戰之後才移居德國。

凡爾賽條約終結了第一次世界大戰，卻使得德國的經濟殘破不堪。德國同意支付一切由他們造成的損傷：這是一種令人羞恥的失敗。德國的戰爭武器被拆卸了。德國人民既感到混亂又面臨失業，他們陷入令人絕望的貧困當中，所以他們準備好譴責替罪羔羊。希特勒煽動似的演講似乎安撫了他們。多麼簡單的解決辦法！除掉所有的猶太人，德國的所有問題都會消失。

奧地利人希特勒搖身一變成為德國的愛國份子與軍人，他直到1932年才得到德國國籍。他覺得制定凡爾賽條約的法律專家暗算了德國，使德國放棄了更多他們應有的東西。其他德國的右翼政黨也這麼想，他們互不相讓。希特勒成功地操弄權術，在他的領導下，

統一這些小型政黨。1921年，他在國家社會主義黨的大會上被引薦。

1923年，他不明智地判定自己的小政黨有足夠的力量建立威瑪共和（Weimar Republic），然而這只是讓他的生涯兜圈子。他聲稱的革命很快地以十二人死亡告終。希特勒被捕之後被判監五年，他卻在監獄裡待不到一年就離開了。

希特勒在監獄裡寫就《我的奮鬥》（Mein Kampf）第一冊，暢銷賣出超過千萬冊，以致這些年來他收到豐厚的版稅，不過他卻沒繳過絲毫稅金，在他當上德國總統之後，他欠的五十萬馬克稅金也就不必繳回。

我聽過許多希特勒可疑的神秘學活動傳聞。據說他精通魔法原理。雖然希特勒身邊的人肯定有涉入神秘學研究，希特勒自己以相當簡化的方式看待自己的作為。他主張「積極的基督教」，在這樣的主張裡，耶穌被重新塑造成反對猶太人的鬥士。

他確實認為德國的金髮碧眼「亞利安人」血統是所有可能的種族中最好、最純粹的。他不想讓亞利安血統和其他種族混在一起而變得弱化。這個理念終究在第二次世界大戰後施行，他讓自己的特工小隊與許多通過檢驗的亞利安女人擁有不設防的性關係，企圖生下更多第三帝國（Third Reich）的孩子。

希特勒的魅力似乎是根植於德國人受傷的自尊上。他們喜歡聽到希特勒的保證—

只要把討厭的猶太人、共產黨還有那些列入希特勒討厭名單中的人逐出社會，一切都會好轉。這個國家在巨大的沮喪當中。通貨膨脹也相當猖獗。希特勒和他的政黨設法在1933年合法地在眾多複雜的政治手段中取得權力。

當希特勒掌權時，納粹黨利用了軍隊的暴行，歇斯底里地反對共產黨、掃蕩其宣傳。共產黨團體被逮捕，他們不是逃跑就是被謀殺。人身保護令的權利也被中止。希特勒以迅雷不及掩耳的速度調動，所以其他有權勢的德國競爭者便喪失權力基礎，或是以謀殺的方式被肅清。

1934年希特勒選擇比選舉更好的方式，直接通過法案宣布總統制「休眠」。該法案把國家元首和軍隊司令的所有權力轉移到希特勒身上。現在希特勒就法律而言，擁有不可動搖、至高無上的獨裁權力。睡眠惺忪的德國人民被催眠了。

希特勒處理大規模失業的方案是宣告德國的好女人都必須待在家中，在「教堂、廚房與孩子」之間打轉。她們除了操持家務，照顧孩子，也要在教堂有良好表現。這讓很多人離開工作場所，男人們再次開始找到工作。每個人都貧窮，但卻因此感到穩定，感覺自己在做對的事。

希特勒忽略凡爾賽條約，將注意力轉向重建德國的軍隊。1935年，他恢復徵兵制度。他的部隊從1936年到1939年重新佔領了萊茵地區、匈牙利、羅馬尼亞和保加利亞。他和義大利的獨裁者貝尼托·墨索里尼、日本的來棲三郎（Saburo Kurusu）聯盟。他要求讓德國合併奧地利以及其附屬領土。他宣布佔領捷克斯洛伐克，並且聲稱波西米亞和摩拉維亞是德國保護的國家，然後他便入侵波蘭。

隔著廣闊的海洋，美國仍置身事外。東歐那些小國已經被這個帝國或那個帝國統治了好幾個世紀。就連英國都決定最好讓希特勒獲到他想要的一切，希望他會放過英國。

不過到了1940年，對英國來說，希特勒的行徑太過份了。他的部隊在通往法國的路徑上相繼攻下荷蘭、盧森堡和比利時。法國投

降，英國撤離敦克爾克的防線。不列顛空戰正式展開。

希特勒並不滿足於攻擊全歐洲，他決定奪下蘇聯。1941年他派出三百萬德國軍隊在蘇德邊界發動攻擊。當日本於1941年炸毀美國的珍珠港，他也挑上了美國。看看德國一次要火速迎擊這麼多敵人，很容易看出為什麼希特勒的偉大計劃會瓦解。他沒有那麼多人力完成帝國霸業。在他的軍隊部屬中，有幾位企圖刺殺希特勒，因為他們認為希特勒已經瘋了。暗殺活動失敗。據報希特勒在戰爭尾聲、美國人進入柏林時自盡了。

按照他對德國問題的「最終解決方案」，希特勒有計畫地設立集中營殺害所謂的不良份子：主要是猶太人、還有吉卜賽人、共產黨、殘障人士、波蘭人、同性戀者、新教徒、天主教徒、戰犯、耶和華見證人、反納粹神職人員以及各式各樣的人。希特勒的政權總共殺害了一千一百萬人，其中有六百萬的猶太人。據估計，希特勒的軍隊消滅了歐洲三分之二的猶太人口。

他不像成吉思汗成功地從服務自我極性畢業。他的負面極性由於他的信念被大大地削弱，他相信自己為祖國作「正確的事」。他認為所有大規模的毀滅都是拯救德國的最終手段，並且總是把自己當作德國的救星。

1. 出自2002年探索圖書（Quest Books）出版的阿密特·高斯萬米（Amit Goswami）著作《神啟之窗：一位量子物理學家的啟迪指南》（The Visionary Window; a Quantum Physicist's Guide to Enlightenment, Weaton, IL）第195頁到196頁。
2. Q'uo群體在2005年12月19日透過愛與光研究機構傳遞的通靈資料。

3. 婁維爾 (James Russell Lowell) 1845年所寫的詩句。美國聖公會教會出版的1940首讚美詩的第519首，現在已不再印刷出版。(譯註：本詩中文譯句出自於美國在台協會網站網址：<http://usinfo.org/zhtw/PUBS/AmReader/p261.htm>，另一個版本則加上了倒數第二句：左手的山羊還是右手的綿羊。(Parts the goats upon the left hand, and the sheep upon the right.) 特此更正。)
4. Quo群體在1990年7月1日透過愛與光研究機構傳遞的通靈資料。
5. 譯註：美國的十字路停車號誌 (four-way stop sign) 往往設立在住宅區的十字路口，所以住宅區沒有紅綠燈，看到這種號誌時必須自動停車三秒才可以繼續行駛，雖然是考驗駕駛人的公德心，但警察抓這類違規也很嚴格，若違規就會罰款三百塊美金。(感謝旅美友人Blade Lin的補充說明。)
6. 譯註：當時的眾議員威廉·麥金萊提議把進口關稅一率提高到48.4%以保障國內製造業，此舉卻造成國內通貨膨脹，麥金萊本人則於1896年當選為美國總統。
7. 史蒂芬·金瑟 (Stephen Kinzer) 的作品《顛覆：美國從夏威夷到伊拉克政權輪替的世紀》
8. 這是麥可·傑克遜 (Michael Jackson) 和萊諾·李奇 (Lionel Richie) 合寫的一首歌開頭，作為籌措餵飽非洲饑民慈善經費的主題曲。
9. Ra在1982年2月10日透過愛與光研究機構的集會紀錄。(譯註：此段收錄在《一的法則》第四卷第77場集會。)
10. Quo群體在1995年12月10日透過愛與光研究機構傳遞的通靈資料。(譯註：<自我意識>原文為a sense of self)
11. 引自聖經馬太福音第25章36節到40節。
12. 和平使者，《和平使者：她的人生與她的行誼》由新墨西哥州聖塔費的海洋樹圖書1982年出版，第50頁。
13. 和平使者，《和平使者：她的人生與她的行誼》由新墨西哥州聖塔費的海洋樹圖書1982年出版，第8頁。
14. 同上，第21頁。
15. Ra於1981年3月4日透過愛與光研究機構傳遞的通靈資料。
16. 這個定義出自於維基百科英文網站：en.wikipedia.org/wiki/Meritocracy。
17. 英國詩人珀西·比希·雪萊 (Percy Bysshe Shelley) 於1817年所寫的詩《奧斯曼提亞斯》(Ozymandias)

18. Latwii於1982年4月2日透過愛與光研究機構傳遞的通靈訊息。

第三章

能量體

心智與意識

意識，事實上是愛的意識，為了愛存在，以及愛的變貌，它們即是一切萬有。

每個人都有與生俱來的振動，那振動完全是與理則（Logos）相稱的，而理則創造、塑造了百萬千萬個無限宇宙。每一個人，透過投胎轉世的過程，已經報名了一個艱難卻值得嘗試的服務。

意識，又被有些人稱為基督意識或是宇宙意識，它就住在皮膚與骨骼、肌肉和意念的載具之中。每個人惶惶不安地被困在這個有點陌生的形體，只是來短暫作客。大多數存有花時間在感受困頓，然而這卻是個你非常想要的機會。在這個你所設計的短期旅程裡頭，你為自己設定人際關係來幫助你專注在自己的內心與頭腦，專注地學習愛的功課，專注在那些對你而言是最重要、最關鍵的課程。

所以，每個人的基本振動都是愛本身，這愛受到扭曲、收縮、與控制，容我們說，是因為一個存有藉由自由意志產生各種方式去限制或塑造他的意識。¹

根據星際聯邦的哲學說法，你是大我人生遊戲的玩家。接下來的幾個章節是關於如何在大我遊戲成功。它們論述你的心智、身體、靈性是如何運作的。了解這份關於能量體的資料將會幫助你在每天的大我紙上遊戲上成為靈性的運動員。

在大我紙上遊戲上獲得成功並不需要敏捷迅速，而是以正確的心態進行。玩家每一天都在和自己競賽，就像中古世紀的騎士追尋聖杯或真理聖靈、愛與美，這些東西正確地訴說著一個世界的故事，教導我們的心學會智慧與真實。

在本章，我們會討論能量體的一般知識，在接下來的章節我們將更仔細地注視它們，一次討論一個脈輪或能量中心。

意識是我們的所有心智中最深邃的部分，為了好好地玩大我遊戲，接觸這個共同的意識是必要的。要是沒進入這無限的意識裡，我們將會帶著錯誤和不完整的資訊來玩大我紙上遊戲。

我們既然身為人類，因為有清醒的表面人格特質主控著，總會被那些構成我們偏見的態度與意念限制，讓意識染上色彩或是定型。那些是我們的「變貌」。我們不自覺透過自己基本假設和整體論調的眼鏡去看待世界。

任何人若沒有一顆敞開的心，得到不適合的資訊也是意料中的事。當然做為大我玩家的我們更不希望獲得錯誤的資訊。因此我們希望能打開我們的心，並且保持開放的心態，棲息在那裡的意識就能告訴我們更多，並且擴展我們的觀點。

當我討論意識與心智時，要記住目標在於學習怎樣更好地影響、限制和塑造我們潛在的偏見、更好地表達我們的觀點，我們要了解這樣的資料。由於靈性的引導或是造物主的意識，我們沉浸在意識的海洋當中—不管你想怎麼稱呼來自最深層的心智的資源，這

份資源都會幫助我們透過短程洋流提供的洞察力、清晰的思維與簡單，帶著更多的覺知有技巧地做決定。

星際聯邦的存有多次使用「變貌」（distortion）這個字眼。對拉（Ra）群體來說，萬事萬物皆為一的法則的變貌。理則、光和所有被創造的太陽或次理則（sub-Logoi）已經是未顯化的造物主無限一體的變貌。以拉的術語來說，我們每一個人都是理則的延伸，一個次階的次理則，所以相應地更有自己的偏見或色彩。

我們將會扭曲無限的一體性是預料中的事，而且受到讚許。確實，我們無法不這麼做，因為所有顯化的事物都是幻象，所以都是那無形與無限太一的扭曲。

所以，我們需要處理大腦的二元天性，儘管我們的大腦功能似乎已經統一了。

我們需要了解如何拿捏妥當，並且「啟動」頭腦裡兩種截然不同的功能，讓它們可以一起運作。一旦我們得到一個概念，開始明白怎樣成為有能力的玩家，在小我遊戲裡也會表現得很好，因為我們可以每天和自己比較，而且我們遲早在大我遊戲裡也會有極佳的表現。

我從未發現有任何有系統的心理學能像星際聯邦的資料那般在能量體上對我有幫助，讓我在玩大我遊戲時找到內在的和平以及穩定的信賴感。這可能是因為星際聯邦的存有在解釋我們如何運作時，包括了我們的神性。

我從未發現任何系統的宗教像星際聯邦的資料那般讓一個人的邏輯頭腦輕而易舉地學會。這可能是因為宗教通常不處理意識，不把意識當成一個獨立的存在，而是加上人格化的神。另一方面，星際聯邦的資料以一種令人滿意的知性方式，描述左右我們日常經驗

的那些能量支出。

因為這份資料的基調是中性的。它提供資源，而不是教條。

在這份報告的前面章節裡，當我們看到在大我紙上遊戲上影響玩法的各種規則，我們也發現大我遊戲乃是基於我們選擇的極性所做的道德選擇。你我選擇了服務他人的極性。我們都朝著慈悲的選擇而運作極性，提供愛的話語，並且以體貼和慷慨的方式對待這個世界與我們認識的人。

心智、意識與感知

「對一個人說，影響能量體最大的就是他的想法。因此，假設一個人改善自己的飲食，而且為此感到高興，這個改善飲食的行為所帶來的訊息對脈輪體來說就是好消息。

在另一方面，如果有人按照醫生的疾病處方進行飲食療法，但這個人卻不開心，還覺得這療法綁手綁腳，那麼就會帶給脈輪體完全不同的訊息。對脈輪體來說，這就像是負面事物，而非正面事物。

脈輪體既不會聽醫生的話，也不會聽那些包含『應該』字眼的想法。它只是傾聽感覺和身體的感知。一顆快樂的心對脈輪系統的益處勝過良好的飲食，平靜的心智對脈輪系統的益處勝過運動。」²

巧妙地做選擇不是一個單純的知識問題，雖然有時我希望如此！做出對的決定經常一點也不容易。一個境況的各種事實不代表整個情勢。我們的偏見和預設立場影響了我們看待事物的方式。我們的態度基本上大大地影響我們的感知。Q'uo在以上引文(q'uo)

提供了很好的範例。

我們經常在感覺之海中游泳，而且同時處理很多事情。而選擇的時機常常以意想不到的方式來到我們身邊。因為我們一般只注意到當下時刻的一部分。我們很少全神貫注、毫不分心地遇見當下時刻的「現在」。³

相反地，我們倒是經常想著接下來的待辦事項是什麼。

我們花時間在美好的回憶裡微笑，但我們往往花更多時間回憶令人難過的部分，浪費能量在後悔上，我們因此改變主意，轉移了在大我紙上遊戲上的注意力。

這一章是關於學習如何讓我們的心智、身體、靈性一起運作。我們被教導的模式—關於如何看待自己，我們基本上是一個具備心智的身體，加上某個含糊地大概是靈魂的東西。

我們的文化和我們的老師認為我們每個人只有一個心智。我們被教導成相信某些人腦容量比較大，有些人則比較小。我們被教導成相信某些就是有藝術天份，所以是右腦人；而其他邏輯思考且理性的人就是左腦人。我們認為大腦產生所有感覺和感知，因此不假設有超越大腦的心智機制。

對大我遊戲的玩家來說，這種假設也是有瑕疵的。對星際聯邦而言，我們所認為的心智只符合一部分他們為「心智」下的定義。在這篇報告裡，為了簡單地討論心智、習慣怎麼運用它，我已經對心智最深邃的部分做了區分。在星際聯邦的哲學裡，心智最深邃的部分即是意識。

意識位於太一無限造物主的生命之海裡。由無條件的愛構成。我們日常的頭腦狀態可能無法接通意識。意識住在我們的心智中，一個非局部性、非物理性的位置，並與我們能量體的心輪交會。

什麼是能量體？星際聯邦的資料表示，能量體連結我們的肉體與永恆的精神或靈魂。能量體與我們的肉體相互滲透，和我們的生生世世密不可分。

觀想你的身體站直。注視你脊椎骨的線條。讓骨頭與另一個（能量）體連結：成為一種能量管道。那個管道即是能量體。在星際聯邦的系統裡，它包括七個連結的脈輪或是能量中心。這個有點蛋型的脈輪能量管從底部開始運轉，一直到頂端。

能量體擁有我們完美的身體藍圖，可以這麼說，我們誕生為人的「出廠設定」。當我們抵達人間時，它就是我們搭乘的那輛火車。這也是我們離開人間的那輛列車。能量體並非如我們以為的呈現物質狀態，但卻與我們的肉身連結。從俄羅斯到美國都有邊緣（fringe）科學家宣稱—能量體的重量大約有二十公克或四分之三盎司，我當然不會說這可以被科學證明。

我們不必擔心肉體與能量體失去連結。這兩者牢固地透過一條叫做「銀線」（silver cord）的臍帶相連。能量體在我們的人生經驗裡有深切的作用。反過來說也是真的，我們的感覺與意念對能量體有強烈的影響。因此，為了提供我們在地球上的生活經驗，我們必須了解這兩種身體如何一起運作。

力量屬於人民：能量體的燃料

如果你願意的話，跟著我們想像你的身體。你在能量系統的肉體部分，沿著你的脊椎接收這訊息，你接收訊息並且使用它。太一造物主的愛與光永無止盡地支持它的運作、不斷地餵養它。

那道光確實地送進地球的心臟，地球是你們的母親，然後從地

球的中心—或者你可以說是地球的子宮—湧出光能，穿越地球進入你的腳底板、進入你的身體系統，所以它會持續地從紅色光層次流進你的身體系統，往上穿過你的頭部到達智能無限的門戶。⁴

當我們思考我們的身體如何得到生命的能量，很快就會想到食物和飲料。我們假設需要固體與液體的養分來達到健康。除了那些非常罕見的例子，這個假設正確無誤，也許在一些很罕見或神話的例子裡有瑜珈導師宣稱真的只靠光能存活。當我們無法得到水源或其他液體，我們三周內就會死亡。要是我們沒有食物，在三個月內就會死亡。

即使是一個人找到足夠的食物活下去，沒有特定的物質還是會生病。例如，飲食中缺乏來自豆類、奶製品和肉類的蛋白質，就不能完全進行許多維持生命的基本細胞功能。

這是我們自小習得的營養資訊。直到今日我規劃的飲食：蛋白質、綠葉蔬菜、水果和碳水化合物都是清單上的首選。這種按照營養資訊的思考沒有錯，但是它讓我們的身體概念限制成純粹的物質。

星際聯邦以更為延伸、詳細的方式看待身體。拉群體稱一個人是「心/身/靈複合體」。注意牠們的用詞，身體是這個複合體名稱的第二部份，不是第一部分。該複合體的第一部分或是主要部份就是心智（mind）。

星際聯邦說身體是心智的產物。我們在肉體上的感覺受到我們的思想與情緒深遠的影響。「心智」這個字牽涉到情緒、感覺、直覺、本能反映和偏見，這些東西會牽動我們的想法、界定我們思維的過程。如果這個延伸的心智，包括我們的感覺與偏見，失去控制

的話，不管飲食有多恰當，肉體就不會健康了。

我們吃的食物並不會傳輸力量給我們的心/身/靈複合體屬於心理的那部份。我們的情緒、意念、直覺與靈感的燃料是更細微的能量。說到健康最深層的基礎，這些精微的能量遠比飲食更能帶給我們影響力，影響我們創造健康的能力。

這股精微能量和力量來源是什麼？當太陽在我們的世界閃耀，我們每天都看見這股力量的證據。星際聯邦描述這股精細能量是「太一無限造物主的愛與光」。造物主的愛與光的外在與可見象徵即是我們的陽光。這同樣的愛與光也在看不見的層面進入我們的能量體，源源不絕地向內傾注。

正如造物主外在的愛與光，太陽帶給這個星球生命，提供光合作用並且餵養日漸茁壯的植物，造物主內在的愛與光將能量與活力帶給我們的各個能量體。

Q'uo群體在本節開頭提供的範例展現造物主的愛與光，這愛與光則源自於未顯化的造物主所擁有的無盡奧秘。這愛與光形成了寰宇造物的所有恆星。之後每個恆星都為愛與光的能量創造了獨特的額外細節，使得該能量良好地適合該獨特恆星系統。那無止盡的愛與光是我們太陽光的內在本質，太陽光注入各個行星的身體，聚集在行星的心臟或核心之中。

星際聯邦說，每顆行星都是一個存有。稱呼我們的行星為地球母親是正確的。她不但具有生命，並且保持覺知。她熱愛那些住在她身上的每一個意識焦點。我們人類也是那些意識焦點的一部分。地球母親不求回報地愛著我們，她是最好的母親，她也餵養我們、滿足我們的需要。她放射出無盡的愛/光，餵養每個孩子的能量體。

當我們在日常生活中睡覺、吃飯、工作與享受休閒時光，我們

的能量體就會一直接收無止盡的生命能量資源。如果這股能量沒有受阻地經過我們的脈輪或能量中心，我們便經歷到幸福、以及一個良好的正面精神狀態。

我們全都想要擁有幸福與良好的精神狀態。有這麼多的心理學家與靈性的訊息來源，如星際聯邦，都表示我們能夠有效地阻礙自己的幸福感。我們的確創造了自己的痛苦。而我們經常沒發現是自己的態度和思想摧毀了內在的平靜、並且削弱生命的能量。

這無止盡的愛與光從腳底進入肉體，彷彿從地球本身流進身體裡。愛與光從第一個脈輪或能量中心進入能量體，也就是紅色光芒中心，這個中心就位在脊椎的底部。然後它從身體的第七脈輪或是能量中心離開，那裡是紫羅蘭光芒中心，位於頭部頂端。

我們可以將脈輪系統當作擁有三菱鏡的特性，在「白」光之內中擁有各種顏色。當愛/光沿著能量管道向上移動，每一個依序上升的脈輪都用上不同的顏色。色彩的排列就像彩虹。記住彩虹顏色的縮寫：「Roy G. Biv嗎？」（譯註：彩虹顏色的英文分別是：Red、Orange、Yellow、Green、Blue、Indigo和Violet）Biv先生幫助我們記憶色彩的順序：紅、橙、黃、綠、藍、靛與紫。

這些彩虹的能量中心沿著肉體的脊椎排列，有點像是能量的「脊椎」。紅色光芒的脈輪位在脊椎底部，即鼠蹊部位。橙色光芒脈輪位在腹部中間。黃色光芒脈輪位於太陽神經叢。綠色光芒脈輪則在心臟。藍色光芒脈輪位於喉嚨。靛藍色光脈輪位於前額。這是我們能量體的基本色彩與結構。

紅色能量中心是七個脈輪或光芒中的第一個位置。它是接收無限的愛/光的第一個中心。當我們過份擔心關於生存與性的議題，我們會在紅色光芒能量中心阻礙能量進來。

下一個脈輪座落在腹部。它是橙色光芒能量中心。當我們擔心我們的關係，不管是和自我的內在關係或是外在世界當中和他人的關係，我們都會因此阻塞那裡的能量。

繼續往能量體上方移動，下一個脈輪是黃色光芒能量中心，位於腰部與胸部之間的太陽神經叢。當我們的婚姻、原生家庭、工作環境或是與其它團體、法人機構之間出問題，我們會堵住這裡的能量。

當人們阻擋了一個、兩個或三個基本的能量中心，愛/光就無法有效地抵達第四脈輪，和能量管道的更高脈輪，而第四脈輪是心輪或綠色光芒能量中心。如果沒有足夠的能量進入心輪，心輪就無法開啟或是維持敞開的狀態。由於開啟心輪中心，我們的心智才得以清明，如果封閉心輪，我們也就找不到這份清明了。而若沒有心輪的清明，我們便難以在關乎道德的情境中做出愛與慈悲的選擇。

所以，對大我人生遊戲的玩家來說，保持前三個脈輪中心暢通是最基本的。心輪中心若沒有能量，我們會卡在肉體的感覺與思維模式中，而我們的肉體就像那些大猩猩擁有的一樣。我們物質的身體與頭腦都是來自於大猩猩的家族。這個物質的頭腦被設計成做選擇的工具，它是個好工具，不過，出於理智的選擇往往會被地球上的邏輯思考給限制住了。這非常適用在我們做道德中立的選擇時，像是去雜貨店買食物或是在大掃除時選擇要先清理哪個房間。但是，當理性的的心智面對道德選擇，往往無法充分地衡量眼前的事物。

大猩猩具有獨特的社會天性。牠的價值觀來自家族與氏族。牠會捍衛領土來保護氏族。在天氣冷時，牠會保持自身溫暖，並且儲藏食物餵養家族。牠會在大猩猩的家族創造階級架構，牠們尊敬擅

於領導、有魅力的表達、手工藝、戰鬥、智慧或療癒的成員。牠創造了尊卑制度，每個成員都曉得他或她的位置。牠也會躲開或是主動攻擊不屬於同族的大猩猩，這些大猩猩外表跟自己不同，而且可能會對自己的家族造成威脅。

這些偏見與態度足以讓小我玩家在受限的小我遊戲裡過關。

但是它們卻完全不足以讓大我玩家在大我遊戲裡過關。

要餵養這個意識，也就是你靈性或是靈魂的環境，你需要造物主的愛/光；你的靈魂棲息在能量體裡頭，跟純粹動物世界的物質層面區分開來。

而當你阻擋了那愛/光，透過妳的操心、擔心與過度注意生活的細節，你就像是蘭西·達頓（Lacy J. Dalton）說的那樣「水深及膝卻渴死」。⁵

協調使用心智與意識

從心的觀點來看，智力的運作似乎生嫩、沒經過訓練，也不成熟。不過，我們覺得不去輕蔑智能的功用是有幫助的，主要倚賴心的了解觀點，然後再回去使用智能，便能導引智能而非任它指使，以完全公平合理的心態看待可能會發生什麼事。⁶

無垠的意識之海一直都跟我們有關。我們的頭腦既不能覺察它們也沒有主動追尋它們的傾向。為什麼會這樣呢？就讓我們使用電腦運作的類比來瞧瞧頭腦與意識的差異。

肉體的頭腦（mind）是我們的智力（intellect）。我不使用智能（intelligence）這個字，而當我們說某個人很聰慧（intelligent），

通常暗示著他們使用某種程度的意識和智力。

這個智力即是我們本身的「生物電腦」。也許和其他人的智力有許多共同點，不過對每個人來說都是獨一無二的。我們專心致志在自己選擇的目標上，會運用到我們的頭腦。有些人的智力高，意思是擁有一個強大的心智。智力就像推土機一樣把手邊的資料蒐集起來，讓它變得有邏輯。智力喜歡用的工具即是文字。它以文字的語言建構程序。

能量體的頭腦是意識。意識也可以用「心的頭腦」、「靈性意識」、「宇宙覺知」、「基督意識」和「宇宙意識」互相代換。這個意識是大我紙上遊戲上合一天性的一部分。它以概念編寫自己的程式，不是文字。

那些比較能夠在日常生活中貼近意識的人，被視為具有靈感與天賦，並且受到祝福。就好比意識的使用者能以更為宏觀的角度擁有更深的領悟。這種意識不像智力頭腦那般具侵略性地運力量。它的靈感會悄悄進入這顆叩問的心裡。

除非有任何要求，意識是不會覆蓋智力頭腦的程式設計。

在不尋常的情況下，一般的智力運作機能被移除，讓意識變成取代的預設值，發生由意識主導的情況。

我們都擁有同樣的意識，也就是無條件的愛，它同時也是理則的振動頻率。這就是整個宇宙穩定的振動狀態。那是充滿著創造力與洞見的海洋，當我們能夠平衡淨化自己最低的三個能量中心時就可以優游其中。

我們都能理解智力的作用。它能解決問題。科學家時常告訴我們，運用智力的邏輯能夠更貼近我們查明的事實與證據。在有限的程度下，智力是個稱職的好工具。當智力的分析力與組織力可以幫

助解決問題時，用用它也不錯。

意識算是另一種心智（mind）。沒錯，它是我們內在的靈魂或靈性基礎本質。洞察力、直覺、純淨的情感，「心有靈犀」或是真知灼見與靈感都是它的純正特徵。除非我們能讓智力頭腦關機，清理通往「心的頭腦」的道路，意識帶來的感應有限，「心的頭腦」即是我們所稱的意識。

我們的智力在離世時就會消亡。但我們的意識卻連一步也不停歇。

我這麼說因為我曾經歷肉體的死亡，我在十三歲的時候經歷腎衰竭。我停止了心跳，我停止了呼吸，保持兩分鐘死亡的狀態之後，醫師才能夠讓我的心臟再次跳動。

在這個過程中，我沒有喪失意識。我確實改變了身處的環境，很快地發現自己在另一種身體裡，這個身體似乎等同於我的肉體，但卻是一個完美的版本，而且毫髮無傷，那個就是我早先說過的出廠設定的身體。

當我回到肉體，再次進入這個世界，睜開我的雙眼看見醫師和護士站在病床旁，並感覺到返回肉身所經歷的強烈痛楚衝擊，可是，我的意識依舊沒有改變。

意識如影隨形。我們做為意識的一角或焦點，我們都是永恆的公民。

在這個物質的世界裡，我們習於證明一切。例如，在另一個正確數學關係或比例裡頭，平面幾何可以充作驗證的工具。我還記得在完成家庭作業的問題時，高興地在我的證明題下面寫著「QED」，數學家現在仍使用這句古怪有趣的拉丁文：「Quod erat demonstrandum」，意即「故得證」。

科學的理論經過精心設計的測試與研究，以證明其準確性。我們的社會迷戀科學方法。科學的證據太讚了！讓我們覺得有權力去把整個世界分割成井井有條的事實。

無條件的愛的意識也有在實質物體上起作用的證據，像是對水送出愛的意念，水的結晶便隨之改變。江本先生的攝影證明愛的意念影響水結晶的構造。可是這樣的連結卻無法被證明，除了透過間接證據。

當我們想要證明什麼無形的東西，像是愛或意識的存在，我們找不到喜悅。心智的能力或是特徵一意識，並不會屈服於科學證據。它沒有邏輯。在人類眼裡，意識是不合理的。真實意識沉睡在我們心裡，像童話裡的白雪公主（編註：作者卡拉比喻的對象應該是睡美人啦！）一樣，直到我們找到它、以尋求之吻喚醒它為止。

有時候意識會在我們預料之外悄悄地走來，送給我們禮物。當我們看見一個非常美好的事物，像是忽然發現一隻青鳥或是在主日學校陰暗的陽光下看到一丁點陽光，我們便可以感覺到自己的靈魂飛揚地發出回應。

聽音樂時，我們享受音樂，我們的靈魂回應著歌曲的節奏。聽音樂改變了我們的大腦化學物質，因為我們會對於令人愉快或是不悅耳的聲音有所反應。有些人宣稱音樂可能無法幫助我們學得更好，但是卻會影響我們的情緒，生物化學可以測試出這一點。⁷

歌曲與音樂的聲音不像一般說話那樣，它攜帶的振動包含意識本身。

當某個人以書寫或口說的方式表達美好事物，便會激勵我們，我們的心似乎就會敞開，也會隨著我們的反應昂揚起來。我們可以感覺到意識的作用融入我們每天的心境中。我們無法找到意識的位

置或是證明我們有意識。我們當然能感覺到頭腦的意念與心的感覺之間的差異。

下一章將討論能量體，讓我們注視不同的脈輪，以及我們可以如何運用它們，在日常生活中更有效地整合我們的意識和頭腦。

智力—肉體的頭腦，它能在小我紙上遊戲上良好地運作。它真的不曉得如何使用意識。意識一心與靈魂的頭腦，它則能在大我紙上遊戲上發揮長才。意識可以使用智能，為了成為一個更有效率的玩家，我們需要兩者並用。當我們參與大我遊戲時，也同時生活在兩個世界裡。我們需要使用這兩種工具，並且在我們前進時整合這兩股資訊與思想的推力。

從每天的小我遊戲開始參與大我遊戲，在我們日常生活的一般事件中就有著催化劑。我們以頭腦接收這個催化劑，我們的表面情緒是肉體反應系統的一部分。我們檢驗催化劑。許多催化劑在道德上是中立的。

做道德選擇的潛能可以影響某些催化劑。身為玩家的我們偵測到自己面臨的催化劑牽涉到道德的決定。我們在腦海中切換到大我遊戲的介面。我們邀請我們的意識在盤算這個催化劑的時候加入我們的智力。我們使用意識的所有功能，如指引、洞見與直覺，以便找到一條最有根據的道德選擇之路。我們為了提供更好、最棒的回應而設定自己的意圖。這麼一來，我們在大我遊戲的工作已經圓滿達成。然後我們心理上又切換到小我紙上遊戲，我們就可以在日常生活當中表達、實踐我們的回應。

直到我們能夠確實地保持通往心輪的能量管道暢通之前，我們在處理人生中的道德議題上都會有困難。因為我們的心門要是緊閉，便無法進入較高或是無形的頭腦，也就是意識。

因此，當我們討論這些不同的能量中心與它們的問題時，要記住，處理每個能量中心問題的目標在於讓它們恢復充分平衡的狀態，那麼我們的感覺就不會卡住而阻礙穿越能量中心的生命能量流了。

就把研究能量中心當作學開車。我們每個人都是具有肉體載具的心/身/靈複合體，我們在地球上用肉體過生活。為了試駕這個心/身/靈載具，總需要一些準備。我們需要知道機器是怎麼運作的。我們需要知道怎麼維護它、照顧它。

唯有到那個時候，我們才能成為熟練的大我玩家，我們在小我紙上遊戲接收催化劑、實踐我們的選擇；在大我紙上遊戲選擇如何回應接踵而來的催化劑與事件，運用較高意識—「心的頭腦」的天賦，自由地在小我紙上遊戲和大我紙上遊戲之間游走。

當我們決定成為大我玩家，我們就會發現自己面對催化劑的完整心態改變了。溫斯頓·邱吉爾曾說，生命是「一件又一件該死的事情」。在我們成為大我玩家之前，這就是我們與各種催化劑交手的經驗之總合；一件接著一件（麻煩）事情發生。不過，在我們選擇成為大我遊戲的玩家後，每一件事都變成能夠極化的材料。我們不會迴避道德決定，我們享受參與大我遊戲的機會。

另一個大我遊戲玩家經驗的好處是，他會發現在遊戲進行時，大我人生遊戲逐漸變得豐富起來。當大我遊戲玩家變得更熟練，他們會發現不管催化劑有多麼無關緊要，都有可能道德選擇上發揮影響力。催化劑的每一個部份都能呈現意識的氛圍。意識在每件家事與責任上皆能看見造物主。我們做的每件事情都可以變成神聖的。

1. Q'uo群體在1996年4月14日透過愛與光研究機構傳遞的通靈資料。
2. Q'uo群體於2006年5月28日透過愛與光研究機構的通靈資料。
3. 我在此向艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle）的著作《當下的力量》與《一個新世界》致敬，這兩本書完全地延伸運用活在當下的概念。
4. Q'uo群體於2005年12月18日透過愛與光研究機構的通靈資料。
5. 蘭西·達頓（Lacy J. Dalton）的部分歌詞，出自於《最後的伊甸園》（The Last Wild Place）專輯的《水深及膝》（Standing Knee-Deep），歌詞如下：

If the game's getting old, and you're cold and exhausted and maybe
You'd just like to cop-out and crumble, or lay down and die
If you come to a time when you need to decide
Friend, you might want to ask yourself first
And I standin' knee in the river and dyin' of thirst?
'Cause there's a great river runs from the heart of the sun
Through the soul of the whole universe
From the limitless light that brings order and might
To the substance of Heaven and Earth
And it's down in that quiet, in that stillness inside
There's a well we don't seek 'til we hurt
From standin' knee deep in the river and dyin' of thirst
Yes, down in that quiet, in that stillness inside
Are sweet waters to heal this whole Earth
That is standin' knee deep in the river and dyin' of thirst

譯註：standing knee-deep in the water and dying of thirst，英文的意思近似於我們的俗語「身在福中不知福」

6. Q'uo群體於2006年2月26日透過愛與光研究機構的通靈資料。
7. 一個關於音樂對腦部區塊影響的研究，參見以下網址：www.nature.com/neuro/journal/v2/n4/abs/nn0499_382.html。這個研究由安妮·布萊德（Anne J. Blood）與

其他人主持，名為「對動聽與不悅耳的音樂情緒反應」(Emotional Responses to Pleasant and Unpleasant Music)，由自然神經科學雜誌 (Journal Nature Neuroscience) 於1999年出版第一刷。

第四章

紅色光芒能量中心

通過你的光芒

我們把一盞明燈舉起，放在你面前，那盞明燈就是你。我們請求你，第一次清明無礙地看見自己。光流過你，不是從你身上散發出來。成為你自己不需要努力。你只需移除光的通道上的障礙。¹

能量體是坐落於能量管道上的能量中心，這些能量中心就像生動的彩虹陳列在能量管道裡。只要我們不抑制或是阻礙生命能量的流動，愛/光的能量就會無窮無盡的供給穿越了能量管道，慷慨大方地餵養我們的能量體。

我們想要促使我們的能量體保持純淨。當我們感到放鬆、不擔心生活中的瑣事時，我們的能量體會維持最乾淨的狀態。即便是有數量多到令人驚奇的催化劑出現在我們的生命中，我們都會做得很好，積極來說，若我們可以保持無懼的態度，我們將會對一切最終極的善意產生自信與信賴。選擇無懼的態度或是觀點是成為大我玩家的基本條件。

我們有充分的理由選擇信賴、自信與信任一切都是好的。我們將在未來這一系列的兩本書《活出一的法則二部曲：外在工作》與

《活出一的法則三部曲：內在工作》探索那些理由。現在，我們只需要明白，放鬆、自信對我們才有幫助，如此一來，我們的能量管道就能保持暢通。

儘管我們的能量體與肉體連結在一起，兩者卻是不同的東西。為了得到畢業的必要訊息，身為大我玩家，我們一直專注在如何保持能量體淨化，讓愛/光的能量流過各個脈輪。我們在下一本書裡將會討論處理物質層面與情緒層面的各種催化劑所具備的技巧，下一本書《活出一的法則二部曲：外在工作》討論這些催化劑讓我們的脈輪消耗能量的部分。在《活出一的法則三部曲：內在工作》這本書裡，我們會討論如何運用較高意識的功能來幫助我們處理物質和情緒層面的催化劑。現在，我們應該把焦點放在基本功上——維持能量體的管道敞開與流動。

首先，我們會完全地學習到針對能量體的需求，設定高度優先的尊重，尤其是去除阻礙與限制，保持它們暢通。我們不需要解決自己所有的問題才能畢業。我們只需要讓能量體保持足夠的暢通，這樣我們就可以得到必須的指引，當選擇來到我們的生活中，便能做出恰當的道德選擇。

本能地，我們恆常地受到誘惑，在狀況或對話發生時緊張起來。但身為一個大我玩家，我們曉得這份緊張對能量體來說不是很好的狀態。我們知道當我們越是保持能量體的開放，我們就更多地進入意識之中，意識會幫助我們了解自己。

我們愈是清楚地了解自己純粹的人格特質，愈能精準地衡量接踵而來的情況，以自己選擇的極性方式，做出健全的明智選擇。這份了解不需要我們做出像舊約聖經的審判去譴責我們自己。毋寧說，這份了解請求我們去愛、去接受自己本來的面貌。

當然，我們全都有興趣成為更好的人。我們希望進步與改善自己。然而，接下來了解自己的過程最好要持續地在光的層面清理我們的能量中心，我們說的光也叫做愛/光的能量，它能流過前三個能量中心，向上進入心輪。

因此，時時刻刻接受我們本來面目是能夠像大我遊戲玩家一樣思考的第一步。譴責我們自己在有意識的狀態犯下的過錯會束縛、阻礙我們的能量體。接受我們自己則會讓我們的能量體放鬆，這樣光得以流過前三個脈輪，並且進入心輪。我們不需要因為犯錯而自責，相反地，卻要看清我們的錯誤，在下次決定更正我們的選擇。

我們應該如實地尊重自己的感覺。可是，我們面對催化劑的第一個反射動作往往會被傾向因素的經驗給扭曲了。這些早先的經驗已經逐漸塑造了我們習慣的反應，直到我們忘記這些反應不必然是我們現在偏好的反應，。

所以，當我們的感覺湧上心頭時，持續地檢閱它們是很好的主意。我們可能會發現，我們希望改變自己從不自覺的負面情緒裡引發的直覺反應，轉化為更能服務我們能量體的正面選擇。

舉一個小例子，就是「惡房東」這種催化劑。幾年前我也有這種催化劑，或許你們有很多人也遇過惡房東。當我們租房子的時候都要跟房東打交道，我們還住在那裏時，經常需要找他處理一些事情，每次我們遇見他，他總是在欺騙我們或沒做到原本要維修的承諾。

表面上我們對他客氣，也許我們也暗自對他生氣，而且對他懷有不爽的想法。想著這些事情看似無傷大雅。不過我們的能量體對這些想法卻有所反應，這些想法會阻礙並且減弱流過脈輪能量管道

的健康能量。

也許我們會跟朋友或是家人討論這件事情。然後分享我們不爽的想法，在我們談論這件事的時候，我們的能量體會更為收縮。

身為大我玩家，我們明白把心思放在這些不爽的想法上，就會限制一個或更多個能量中心。在壞房東這個例子裡則會影響到兩個能量中心—掌管人際關係的橙色光芒與掌管法律合約關係的黃色光芒。

即使知道這件事，也無法讓我們自動停止憤怒與報復的情緒束縛。我們自己是唯一能夠中斷這個過程，以新的情緒取而代之的人。

在惡房東這個例子裡，新習慣即是單純地記住這個宇宙具有萬物合一的本質。我們都是一體的。對我們的房東生氣其實是對自己生氣衍伸出的一部分。所以，要是我們希望在惡房東這件事上有所改變，星際聯邦建議我們找出內在天性中的能量，並且在自己的內在裡工作該能量。

一開始這麼想的確是令人費解。我們自己裡頭怎麼會有惡房東呢？我們又沒騙人。我們也沒說話不算話。我們更沒有故意說謊。然而，星際聯邦說，在我們之內擁有所有各式各樣的特質，包括正面與負面兩種皆然，人類確有這樣的可能性。我們真的都是一體的。

我們和惡房東也是一體的，他內在有的，我們也有。我們只是選擇不在日常生活中運用宇宙天性裡的那個部份。然而，它就在那裡。恰當的條件配合在一起，也許會讓我們發揮出這樣的特質。所以，我們開始去平衡、接受我們內在的這種能量。

這種內化的靈性工作是對我們非常有幫助的鍛鍊，讓能量管道

對光的能量流保持開放。工作我們內在的惡房東的精神訓練只是一個練習，我們並未批判，因為現在我們只是著眼於欺騙與撒謊的能量本質。我們不是責備誰，而是領會它的精髓。

至少曾有段時間，在我們過去的記憶某處，我們被誘惑過對他人欺騙或是說謊。現在，我們在自己心中找到這個地方，並且請求對這扭曲進行療癒。如今我們已經對惡房東這個催化劑做出回應，卻沒有為自己的能量體帶來限制或是讓自己停留在騷亂的情緒裡。

我們不會在一夕之間改變那習慣漫不經心的想法。儘管如此，這真誠但有缺陷的企圖在靈魂層面喚起我們與房東之間的一體感，讓我們的能量體放鬆，讓光的能量開始穿透我們的能量管道或是脈輪體、向上穿過心輪—我們的第一個目標。

我們往往是習慣的動物，所以在我們能量體上的阻礙與限制可能重複發生。舉個例子，每次我們遇到惡房東，激憤的情緒會限制我們的能量體。這些習慣性的想法常常阻礙能量，可以被視為上癮。例如，我們無法在不生氣的情況下想到房東，於是我們已經對生氣與不爽的想法上癮了。

肯·凱斯（Ken Keyes）的《較高意識手冊》（Handbook to Higher Consciousness）²提供我們工作這些感受的好方法，上面說我們往往會把慣常的反應從習慣與偏好加劇為上癮症。停止這種成癮習慣與意念的方法就是把癮頭降為偏好。在這個例子裡，我們會降低自己對憤怒與報復反應的癮頭，變成我們不沉溺的偏好反應，而且也不是專門針對房東的偏好反應。這個偏好不會創造復仇的怒火或是渴望。只是讓我們一笑置之。我們的能量管道還是會保持開放，我們也還是會往前走。

就算我們已經知道自已的問題出在哪裡，我們將會發現自己

經常又回到上癮行為模式。習慣不是一天養成的，改變習慣需要一些毅力。但我們都需要明白，為了好好地展開大我遊戲，在這一點上，我們需要注意所有能量體裡頭的障礙，才能清理它們，讓能量重新穿越能量管道。

一般來說，我們可以覺察自己做選擇的過程，藉此平衡過去經驗對自己判斷力的影響。我們會去研究每個脈輪中心該怎麼處理。當我們放鬆下來，放下對一個選擇的執著，我們便釋放了能量流，讓它能夠穿越我們運作的能量中心。我們可以運用審慎思考、沉思的技巧以極設定新的目標來平衡能量、清理障礙。

我們不需要為了畢業去解決所有造成能量體受限的困境。我們只須保持能量體充分暢通，使得光的能量能夠流入心輪，允許這股力量打開心輪，正如華特·惠特曼（Walt Whitman）所言：「邀請我們的靈魂。」³

紅色光芒與性慾

在大地與肉體載具之間振動的純粹能量多到令人咋舌。然而，除非一個運作較高位置脈輪的人有耐性、謙遜和決心去和大地作連結—那是自我的根基，否則他不會知道這件事，也無法好好善用這股能量。因為性別角色充滿力量，跟一個靈性個體或靈魂中獨一無二的部分一樣，如同其他透過肉身表現的能量。這就是創造健康心智或健康身體的能量，這股能量送給生命最初的「肯定」（Yes）。

更進一步地說，如同所有的能量、性能量是神聖的能量，性行為如同紅色光芒的聖體（Eucharist），也是身體的神聖溝通。這種結合扼要地重複了天地之間、男女之間以及主動和被動之間的一體

性。⁴

能量體的光芒或能量中心是活生生的存在，持續地變換透明度、顏色的強度以及振動的速率。在外觀上，所有的光芒都被描述成像花朵一樣有花瓣，或是像水晶般擁有整齊的切面。在這些例子裡，脈輪兼具兩種特質。這些光芒都一樣重要，不會因為處於能量體較高的位置就比別的光芒「更好」。我們需要所有脈輪都是敞開與流動的。

拉（Ra）群體把紅色的能量中心描述為基礎光芒。它是能量體的第一道光芒，它從地球身上接收流進來的光能。造物主放射這種光能到我們太陽的理則，然後散發個別的光能到地球上，之後再把這光能傳給我們。來自造物主、理則、太陽與地球的能量從紅色光芒的位置進入能量體。

紅色光芒中心位在脊椎底部跟大腿連結的地方。不論我們在靈性上變得有多成熟，就算在今日，它的外觀和運作方式也不會變得愈來愈複雜。第一個脈輪和最後一個脈輪—紅色脈輪與紫色脈輪都顯示我們的狀態。紅色光芒顯示我們的生命與物質層面能量的起始狀態。紫色光芒則顯示我們整組光芒、從紅色到紫色光芒排列的輸出狀態。

橙色到靛藍色是「內部的脈輪」，在求道者變得成熟時，就能進一步開發。內部的光芒在複雜度、淨化程度、顏色精準度與能量強度上有很多成長的空間。我們可以為自己內在光芒的花朵加上「花瓣」，按照日漸複雜的穩定模式成長茁壯。當我們的能量在每天進行大我遊戲時變得更為靈巧，我們可以在自己光芒的結晶架構內，更有技巧地導引能量，以創造更為精細的切面。

造成我們能量流改變的原因在於我們面對當下催化劑的反應。我們潛在抱持的想法可以改變能量體的顏色與暢通狀態。

我們每個人的能量中心顏色多多少少都有差異。例如，所有的紅色光芒能量中心都是紅色的。但是，顏色的強度、清晰度和接近「真實色彩」的程度卻可能不同，真實色彩是在我們從「原廠」出生時帶有的精確紅色光芒振動。由於光芒的強度、透度和我們思想的準確度、還有消耗能量的其他用法，例如行為和語言，所以這些色彩的品質不一。

真實色彩也是地球行星與其能量的紅色光芒振動。我們愈是讓自己更接近第一密度的紅色光芒振動，愈能在造物主的能量從紅色光芒進入時接收能量。

對大我遊戲玩家來說，真實色彩可以幫助他們在人類能量體與行星能量體之間形成連結，讓我們降臨的地球與「大地」的物理性一致。有個快速的方法讓我們所有人都可以加強對自己的尊重，那就是像地球行星上部落裡的人類，允許我們自己感覺人體與地球的身體之間的能量連結。

在腦海中想像能量從地球流出來，往上流過腳底板、大腿，穿越紅色光芒中心，一路往上穿過能量體。然後刻意想像送出一個回應、感激的能量經過我們的大腿連回地球行星，創造像植物一樣的能量根。當我們習慣觀想「深植」我們的能量體，我們會改善健康感與「歸屬感」。我們真的屬於地球母親。我們的肉體是由她的物質組成的，而身為有生命的泰拉（Terra）、地球母親或蓋亞（Gaia），她無條件地愛我們，就像她的孩子那樣。當我們根植於大地，觀想自己與地球的紅色光芒連結，我們可以感覺到她的愛與力量。

紅色光芒密度是元素與「力量」的密度，美國原住民稱呼它們：化學元素與四種魔法元素或力量—風、水、火和土。這些也和東、西、南、北四個方向聯想在一起。

整個地球密度的紅色光芒與我們個別的能量體連結，這是大我遊戲玩家充滿力量的天然資源源頭。我們的身體融合了物質與能量，是進行更多內在工作的關鍵連結，我們可以藉由感受我們生活的地球和我們的一體性，並且請求她的神聖元素與力量讓我們變得更堅強。

覺察自己和元素、力量的連結也能開啟之後我們在大我遊戲裡的道路，這條路通往我們想要從事的魔法工作。我們將在這系列的第三本書《活出一的法則三部曲：內在工作》討論得更多。要知道我們都是偉大生命舞蹈的一部分，我們可以在跳舞時更恰如其分地帶著創造風格與優雅感覺沉浸其中。

紅色光芒脈輪基本上是個傳達結果的位置，這卻不意味著紅色光芒可以輕易保持開放。沒錯，我們有很多人在紅色光芒階段被障礙卡住，不是因為對性慾的感覺就是由於我們對於生活在地球行星的感受而卡住。性慾跟生存是紅色光芒中心處理的能量。我們最初的本能就住在這個脈輪裡。

我們本能上渴望運用紅色光芒的性行為生兒育女。

我們本能上渴望活下去。

在紅色光芒能量的兩種類型中，我選擇先討論性慾，因為在實驗室的測試裡頭，動物會重複選擇刺激自己的性慾或服用古柯鹼而捨棄正常飲食，最後當然就是健康惡化或死亡。在1990年古柯鹼作用研究中，加拿大籍的作者表示：

「在一項實驗裡，三隻關在籠裡的猴子只能推兩個操縱桿的其中一個——每十五分鐘，一個會輸入古柯鹼、另一個會生出食物球。在為期八天的實驗中，三隻猴子幾乎專挑古柯鹼。牠們即使在過程中沒選擇古柯鹼，也不會推食物控制桿。這些動物體重下降，並且表現出千篇一律的古怪行為。在其他實驗中，猴子與老鼠在數次好幾天的實驗裡都會自己選擇古柯鹼，一直到抽搐而死為止。⁵」

在對實驗室動物進行的性刺激研究裡提供食物選項，結果都是類似的，動物會生病和瀕死皆擁有同樣的理由：牠們以會上癮的東西代替食物。我們可以變得對性上癮，如同我們可以對其他有影響力的東西上癮，這些東西改變了我們的大腦化學物質。

身為大我遊戲玩家，我們會尋求避免上癮的方法。我們想讓性的感覺與能量在性行為發生時自然而然地發展，而不是讓我們對這種強大的能量上癮。看起來我們要是愈多的性行為，就會加強我們的紅色光芒，不過擁有許多性關係實際上卻製造了紅色光芒的堵塞，這是因為他們帶著刻意重覆製造的慾望去過度刺激、活化它。

這在我們那直接呈現性挑逗的媒體環境裡簡直稀鬆平常。在媒體的人為刺激下，把我們性慾的經驗從自然生起的慾念移動到永不滿足的性飢渴很容易，我們會想要更多、更多、更多。

如果我們的性能量「離開」一會兒，大我遊戲玩家就會讓它們「離開」。他會讓自己的慾望自然流動。此時，讓紅熱光芒保持靜默、不要表達出性慾，就可以讓這股能量流過紅色光芒中心。如果單身的求道者能確保他或她的性慾處於平靜狀態，我們不必為了開啟紅色光芒脈輪而滿足性慾。我們只需接受紅色光芒帶給我們的渴望或缺乏渴望，不管怎樣都保持一份對的感覺。甚至全然的禁慾都

不會阻礙一個人擁有敞開的紅色光芒脈輪，只要這個禁慾的尋道者能夠與她或他的性別角色和平相處。

我們每個人骨子裡都有性本能。當我們感覺來了、性慾高漲，我們便期待地感覺到詹姆士·喬伊斯筆中的摩莉·布盧姆（Molly Bloom）那個永恆的「贊同」（Yes），《尤里西斯》這本小說真實呈現了我們內在的意念與情緒。拉群體說：

啟動綠色光芒產生一股潛能，直接簡單地類比就是你們所謂的喜樂，它存在於智能能量中的靈性或形而上本質之中。這對於理解存在性更真實的面貌有很大的幫助。⁶

對星際聯邦來說，造物主經驗祂自己永遠是真實的存在本質。開啟紅色光芒脈輪、讓能量灌注其中是為了確認性慾具有神聖的價值。我們需要肯定自己肉體的性慾。讀者們，收縮你的括約肌。女人們，我們只是在做「凱格爾運動」，擠壓陰道的外壁。男人們，你們不過是把男子氣概從體內擠出來。各位先生女士們，這不是美妙感覺的開端嗎？這股能量不是今生龐大的資產嗎？魚水之歡的感覺難道不是很有力量的東西嗎？

我們需要了解運作性能量時，我們是在處理非常強大的力量。我們徹徹底底是有性慾的生物。性驅力是我們人類的基本天性。不管我們是否因此感到高興，在生活中，性驅力會用一再運用顏色與火焰填滿我們的思想和情緒。

在某個層次裡，我們很容易把這股基本的能量稱為「淫慾」。然而，當我們用淫慾這個字眼，經常是帶著批判的眼光去看它。而在這次對紅色光芒性慾的討論中，我們並非特別要挑起任何批判。在這個基本的層次上，我們也不是著眼在慾望帶來的感覺背後的情緒觀點。我們僅僅是在這股能量油然而生時研究它。聖經告訴我

們，當慾望自然生起時，造物主檢查這個系統，發現它是好的。

的確，它是最好的一種。它是神聖的。既然萬物一體，一切都是神聖的。

性能量——就它自身而言——是神聖的。身為人類，我們經常忽略它的神聖面向，或至少經常試著繞過這個面向，但我們就是沒辦法去掉它的神聖本質。我們的肉體和其性能量都是神聖的。

在一個由無條件的愛構成的宇宙中，那股神聖性具有愛的本質。做為把那股能量帶進肉體的人類，我們有能力憶起這股能量的神聖、並且榮耀它。性的潛能在我們實際的經驗中變得神聖，我們在這經驗裡再度想起、並且榮耀我們自己內在的神性。

在最基本的層面上，性是愉悅和療癒的源頭，自然而然地在我們的肉體運作時被建立出來，並且進入我們世俗的經驗中。造物主提供這麼多垂手可得、令人愉快的內建資源，多麼地慷慨！性遊戲帶來親密關係和免費交換的能量，的確是個天賜的禮物。套用一首老歌，在這個地球上，人生中最棒、最好玩的事物都是免費的。

乍看之下，我們似乎有足夠的理由來榮耀、尊重性慾。可是，這並非一般情況。我們常常對自己的性慾常常感到緊張、不舒服。然而，正如Q'uo群體所言，我們的性慾是「自我的土壤和大地」。性慾是我們的根本與生命開端。我們都是造物主賦予生命的結果，祂讓我們的父親播種在母親的子宮裡。我們的生存仰賴紅色光芒中心的天生本能。這是天經地義的事。

我們需要在性慾中找到平靜。當大我遊戲玩家嚴格地運用紅色光芒脈輪，我們處理自我性慾的目標就是，釋放我們所有的擔憂——關於我們的外表或是任何阻礙能量自然流過紅色脈輪的事情。相反地，我們需要專注在享受性慾帶給我們的禮物。保持簡單、喜悅的

熱情、熱情活潑地玩耍，誠實享受我們的性行為，就是我們身為大我遊戲玩家維持紅色光芒中心敞開流動的方式。

這是很有挑戰性的事，當我們討論到橙色光芒脈輪運作之後，就會更清楚理由為何。現在，容我們簡單地說，做為大我遊戲玩家、有性生殖的生物，我們要進入一個真正放鬆、肯定的平靜狀態。身為大我遊戲玩家，我們要感受自己的性行為美好之處。我們的目標是維持珍貴的能量流流動。當這些性能量受到威脅，便失去了我們的「贊同」。如果我們對自己是有性生殖的生物覺得很糟，我們對於性刺激的反應很容易變成關閉穿過能量體的生命能量流。不去那麼做是個優先議題。

紅色光芒與生存

當一個生命被精神上的絕望占據，並未從那股動力中轉移到具有生產性的思維、分析、感覺與行動模式，這種絕望就會併入該身體複合體之中。疾病因之而來，最後導致死亡。所以，持續絕望下去的代價便是肉體的死亡。⁷

活在地球行星上頭，你感覺如何？

當我們說到生存本能，通常會聯想到「打或跑」機制已經成為腎上腺素的反應。在緊急情況下，當我們的肉體生存遭到威脅，我們都會感到巨大、全面的生理反應，口乾舌燥、胃部沉重，我們遇到這個導致緊急反應的刺激時，馬上會在此刻出乎意料地保持警覺。在這個反應的當下，我們可以戰鬥—我們能防禦跟殺戮。我們也可以選擇逃跑—聞風而逃。

只有在真正危及性命的緊急情況才會誘發腎上腺素反應，我們的紅色光芒生存本能平常在休息狀態，紅色光芒是保持敞開的。不過，身為第一世界（First World）文化的一份子，壓力日益增加，變成泰半由壓力長期刺激腎上腺素的反應，所以我們的日常生活基本上就是處於接近打或跑的反應狀態中。這會消耗我們的能量體、往往漸漸地阻礙紅色光芒。它耗費我們的心神，並且引發長期習慣性的輕度憂鬱，不知不覺剝奪了我們的快樂。當我們不想留在地球上，就會被自己的不滿牽制。這種制約會在紅色光芒層擠壓能量管道，有時甚至會完全堵塞。

法國人有句話很適合用來描述完全旺盛的生命之愛：生命的躍動（*élan vital*）或生命能量。當我們享受、愛我們的生活，我們的生命能量會增強。造物主的愛/光自由流過享受生活的人。

即使我們沒經驗過上述的長期沮喪，可能也不會覺得活在地球行星上是福氣。在許多人的經驗裡發生的事情會暫時地讓他們對人生的愛變質。我們都走過這種沮喪的時候。失去所愛的人、工作或是無家可歸幾乎是保證讓我們靈魂感到受挫的事件。要是我們陷入負面的紅色光芒情緒，像是失去信心、悲傷與絕望，我們就覺得糟透了。我們只有一點能量或是根本沒有能量可以移動到能量體的心輪。甚至很難回想起比較好的日子或者巴望著未來有好日子可過。事實上，這需要一些大我遊戲玩家的訓練。

我們已經提過憶起一個更大的觀點—大我遊戲玩家的觀點。絕望的主因就是缺乏遠瞻性。當我們遇到挫折，我們的世界縮小到只能留住淹沒我們的絕望感與失落。大我遊戲玩家在這個狀況會有意識地選擇運用信心與希望來修復他的心智，當作一種訓練。這個信心的態度能清理紅色光芒能量中心。打或跑的機制就會停擺，而能

量再度自由地流動。當能量再次自由地流動，我們便能使用心輪的能量，讓自己導向正途。我們會再一次找到自己的喜樂，並且運用意志選擇信心。

注意，我們選擇擁有的信念並非對任何事物的信心。就只是一個單純的信心：一切安好、發生在我們生命中的事情都對我們有幫助，即使一開始看起來並非如此。

暫時的沮喪可能是受到三個較低的脈輪所發生的事情影響。我們也許會發自內心地找不到焦點而想要自殺，這是紅色光芒的挫折感。

我們會因為一段關係結束或工作終結而想自殺。不管問題是出在哪種光芒，這種絕望登錄在能量體中為一個紅色光芒的堵塞。

有一件事非常重要，關係到清理紅色光芒的絕望，就是領略到這些絕望跟「殺了我吧」這類的情緒與想法其實會在紅色光芒層面侷限能量體。當然他們也會侷限能量體較高的位置，第二或第三脈輪也會被影響到。但是清理這種障礙需要從基本的紅色光芒開始下手。

當我們意識到自己在能量體的紅色光芒層面制約了能量，之後我們便需要在面對婚姻與種種關係前，先調整自己的基本態度。我們需要思考我們的心智出了什麼事。因為我們接受了自己絕望和無助的情緒所述說的故事，心智就綁住了我們的能量流。

我在與絕望較量時發現，假裝成自己正在拍攝人生中的小小肥皂劇很有效。藉著成為這部片的導演，我創造了一種對自己客觀判斷的感覺。我請攝影師將鏡頭拉遠，放棄對自艾自憐的近距離拍攝需求。我要求更寬廣的視角。

身為導演，我小心翼翼地注視我的「佈景」。不再看我關注

的部分，將視線轉移到此刻的整體情境，我開始意識到這一天的美好。我欣賞在這個場景添加的小細節帶來的魅力，我們在祭壇放了裝滿起絨草的花瓶、北美大啄木鳥咚咚地在窗外敲著、還有充滿陽光的悸動。我以計劃如何給「當下的自己」定格自娛。

如果我保持更寬廣的視野，便開始體驗到自己釋放了能量上的束縛。我看見自然環境之美溫暖我悲傷的心房，看見雖然這個情境雖然不是自己所想要的，它卻不是我生命中的全部。我重新開始注意到人生中許多還是很美好的事物。

我已經打破了沮喪的魔咒。

當我們自艾自憐，我們就是被一個邪惡的巫師下咒—那個巫師就是我們自己。沮喪的重要特質是，它是一個封閉的小型重複循環系統。我們在世間的所有意念、絕望、憤怒與怨忿的感覺，導致我們選擇陷在一座由思維構築的破敗旋轉木馬上，不僅哪裡也去不成，而且對我們毫無助益。

猶如我們曾在孩提時代的嘉年華會裡做的，我們最終騎上旋轉木馬。在我們的心智裡可沒有外人幫忙，或有守門人體貼地關掉機器讓每個人下馬。我們只曉得如何騎上去！有些事情會觸動我們的舊傷，讓我們繼續痛苦的旋轉遊戲。除非我們自己成了守門人、幫助自己走下來，否則我們仍會停留在憂傷中，並使我們的能量體受到侷限與阻塞。

身為大我遊戲玩家，我們需要在自己感到憂鬱時，自我檢視這個循環重複的念頭。一般來說，我們需要恢復對生命的全觀看法。唯有如此，我們才能脫離旋轉木馬。

對我來說，當下時刻既不會比整个人生更糟糕或是更美好。我們之所以無法脫離絕望感，乃是由於現代生活讓我們覺得自己「感

覺只是一個數字」，成為沒有人性的機器裡的一個齒輪。當然，我們的生活充斥著「我們不重要」的暗示。不過，在文字記載的歷史上，我們在哪一個時點重要了？我們滿足了自己的需求嗎？如果我們過著更簡單的生活，我們的問題會消失嗎？完全不會。

我不相信現在有什麼不同，就情緒上而言，與歷史上的其他時間也是一樣。由於我們長久擺弄自己的情緒與感受，我們的人生真的是個變換著短暫場景的故事，而外在的事件則構成這個故事的背景。當我們好好地平衡，生命會是自由而穩定的，並且有一種穩定發展的感覺。當我們失去平衡，我們會偏離正軌，坐上悲傷與苦難的旋轉木馬。

我們創造的受苦模式就像是吃了豆類導致胃脹氣一樣自然。從某種意義上來說，我們的受苦是情緒上的消化不良。胃脹氣的處方是小蘇打，它會爆炸產生氣泡，緩解身體系統。對應受苦情緒的處方就是更寬廣的視野所帶來的使命感，我們在這模式中清楚地看見我們真正的情況可以爆破堵塞住能量體的麻煩氣泡，並解開能量中心的束縛。

小我紙上遊戲充滿這些重複循環的意念與感受，這重複的「旋轉木馬遊戲」挾著我們一貫的思維模式，把所有的喜悅逼出生命之外。當我們在這樣的旅程發現自己，我們需要時間審視、了解到底發生了什麼。然後身為大我遊戲玩家的我們需要鍛鍊自己的技巧來離開這個旋轉木馬。那個簡單的決定將會回到紅色光芒層面開啟能量體。擺脫憂鬱的感覺真是太棒了！

這件事需要時間跟勇氣。像是絕望、無助跟喪失信心這類負面情緒是很困難的經驗，更難以掌握，所以我們觀察自己的心理與情緒狀態，也總比陷入這些情緒來得好。

我使用過一個技巧來處理這類情緒，就是要求感覺流過自己。如果我想要哭泣，我會找一個私人的場所，讓眼淚流下來。要是我生氣或有其他情緒，我會找一個完全私密的空間，讓我能和自己大聲對話，不是一整天都在想像這些事。當我們適度地尊重自己的感覺、當我們仔細傾聽自己的不滿，通常我們會開始脫離這些痛苦的情緒，因為我們終於去聽自己的心聲。

清理能量體不是像瓦肯人（Vulcan，編註：Vulcan是星艦迷航記影集中一支高度理性的外星種族）那樣壓抑所有的情緒，並要求用邏輯去統合一個人的思維模式。毋寧是承認我們所有的感覺與想法，從容不迫地體驗它、讓它都過去，然後要求頭腦釋放我們在乎的這些感覺與想法。

再次提醒你們，優先清理能量體的阻塞至關重要，上述問題引發的障礙似乎會導致受苦。在我們的情緒生活中，煩心的真正源頭往往是從孩提時代開始就存在我們心中的憂傷與失衡的模式。

就外在事件而言，我們生命中的一些心結需要很長的時間才能解開，這並不令人訝異。我們可能會在各個能量中心跟頑固的心結相處多年。我們無法梳開這個心結僅僅因為我們希望有這個結果。無論如何，只要喚起信念還有更寬廣的視野，要求我們成為自己的觀察者，然後療癒、平衡受阻礙的能量流，我們幾乎可以立刻清理紅色能量中心的堵塞，因此，我們便能再次地流動著好的能量。

1. Quo群體於2006年8月25日透過愛與光研究中心在一場集會傳遞的通靈訊息。

2. 肯·凱斯的書《較高意識手冊》於1973年在加州柏克萊的活出愛中心（Living Love

Center) 出版，至今仍可在網路書店或實體書鋪買到。

3. 本句引用自華特·惠特曼不朽長詩《草葉集》(Leaves of Grass) 第一節。原文是「我遊蕩著，並邀請我的靈魂；我自在地協倚、遊蕩，觀察一葉夏草。」
4. Q'uo 群體於1995年4月9日透過愛與光研究中心在一場集會傳遞的通靈訊息。
5. 出自1990年由多倫多大學布魯斯·亞歷山大 (Bruce Alexander) 的作品《和平措施：加拿大的毒品戰爭之路》(Canada's Way of the War on Drugs) 第五章，並引用以下網址的文章：www.hoboes.com/pub/Prohibition/Drug%20Information/Cocaine/Cocaine%20and%20Addiction
6. Q'uo 群體於1981年2月25日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
7. L/Leema 於1985年9月22日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。

第五章

橙色光芒能量中心

我們和自己的關係

橙色光芒是心/身/靈複合體在個人的基礎上表達影響或權力的振動型態。¹

我們在日常生活中表達的橙色能量全是關於愛自己與愛他人。這就是大我人生遊戲開始變得更複雜有趣的地方！

在日常的選擇中，我們經常不會帶著許多表達愛的想法去參與扁平的小我人生遊戲。在意識到自己是靈性求道者或是大我遊戲玩家前，我們也經常限制自己在小我人生紙上遊戲上頭的發展。我們已經分析了每個選項的優缺點，用邏輯找出解決方案。我們思考過、計畫過、策劃過。我們搶到一個停車位！我們說服了那位客戶！在小我人生紙上遊戲中，重點就是要贏。

完全倚賴小我紙上遊戲參與人生遊戲的問題在於，我們絕對無法只靠著這個扁平的紙上遊戲從這個環境中畢業。為了畢業，我們也必須運用強化的、立體的大我紙上遊戲，呼喚愛/光的能量幫助我們「有正確的心態」。我們要把心用在正確的地方。我們要保持

心懷善意。我們要畢業。寬廣的大我紙上遊戲擁有幫助我們在大我人生遊戲中獲勝的資源，可以讓我們畢業。其中一個資源是我們運用、保持能量管道淨化的能力，這條能量管道會往上通過心輪。

當我們認可自己的性慾、並且肯定自己本能的生存適應力，我們可以簡單迅速地清理紅色光芒脈輪。儘管我們需要每天檢查紅色光芒的能量是否敞開；不過，檢查事項卻很少—我覺得做為有性慾的人沒問題嗎？我覺得住在地球行星還不錯嗎？如果兩個答案都是肯定的，我們可以再繼續下去。

橙色光芒脈輪不像海底輪或紅色光芒，當我們變得更能保持能量中心乾淨時，它能夠「綻放」得更為燦爛、清晰與乾淨。我們可以、能夠創造橙色中心更多的面向，這花形的中心沿著脊椎坐落在我們的腹部，當我們運用它，它便是我們在關係中的力量。

在橙色光芒的工作裡，問題一個接著一個不停地發生。我們永遠都不會停止清理的工作！就像做家事一樣。正如我們能夠在每一天、每一次用吸塵器清潔地毯、消除髒亂，我們可以繼續清掃和自己、他人之間的關係，並且每次都找到要清理的灰塵。

拉（Ra）群體說，橙色光芒是心/身/靈複合體的影響力或振動模式，用祂們的辭彙來說，這是一個人在個體基礎上所表達的權力。而那個權力是什麼呢？這是我們要不要給予愛、接納、原諒和慈悲的權力。這是我們信守承諾、正直、公平和慷慨對待他人的權力。我們在任何人身上運用這權力以前，需要先用在自己身上。我們需要學習接納自己，並且尊重地對待自己。

我們對自己的感覺流得很深，這股力量可以幫助我們或是在尚未有意識地了解它時拖累我們。我們經常發現，接納自己比接納別人更困難。在大多數情況下，我們可以瞧見另一個看似不完美的人

在這種情況下，實際上處理著諸多難題、而且還處理得很好。我們輕而易舉地產生慈悲心。然而，說到寬恕我們自己覺察到的錯誤，實際上我們經常是苛刻的法官。

我們如何批判自己？有種方式是讓童年責備的聲音在我們心裡生根。我們傾聽這些聲音，保留那些從消逝已久的過去所聽到有毒聲音。什麼是我們斥責自己的聲音會用的字眼？用我的話來說是：「這不夠好」。

今天，當我開始做某件事情卻由於自己估算錯誤而失敗時，如果我仔細傾聽，仍舊可以聽到在我五十五年前打破一只厚重的玻璃杯時責備自己同樣的聲音。大約七歲時，我想要清洗家裡的盤子。我必須站在椅子上才能碰到廚房的洗碗槽。玻璃杯從我手中滑落到肥皂水裡，然後破裂。我由於自己的笨拙被痛罵一頓。自己盡全力卻受挫、被認為做得不夠好，看我把這件事記得多牢啊！

等我長大成人之後，回頭來看到那個孩子已經盡全力了。我可以瞧見自己當時年紀太小，不適合做這種家事。我可以分辨出自己盡了最大的努力，就算是失敗，也做得夠好！我可以對那個小女孩轉而感到真正的同情。但一直到開始傾聽我自己的聲音、直到我找到對自己的寬恕、直到我開始接納、寬恕半世紀以前那個打破杯子的自己之前，我始終是自己那執著記憶的囚犯。

我不知道你聽到惡毒的聲音說什麼。我只曉得成為有技巧的大我遊戲玩家的方式就是讓它們安靜下來。或許它們是合理的聲音，或許它們是不公正的。不管是其中哪一種，那都過去了！我們需要前進。做為大我遊戲玩家，我們要活在當下，從這些過去的聲音中獲得自由。當我們迷失在自我批判裡，我們需要把自己帶回到平衡的狀態，我們在那裏可以看到自己身為一個靈魂與造物主一部份的

美德與價值，並且對我們意識到的錯誤保持覺知。

我不是說我們從不犯錯。我不是說我們應該忽略自己的過錯，一點也不！—我們需要從中學習。我甚至不是說我們一直都是討人喜歡的，我們大多數的時候都不是這樣！我們全都是坐在這一輛公車上的傻瓜（編註：原文為**We are all bozos on this bus**. 相關典故請參考以下連結 <http://www.ecomall.com/greenshopping/bozos.htm>）。

我是說我們可以學習愛自己，了解我們的錯誤。那就是我們需要開啟橙色光芒的原因。維持能量流經過橙色光芒中心的精髓是發展出真誠喜歡自己的態度。

我們在自己身上花了很多時間。我們了解自己的想法和偏見，包括說出來的、以及未發表的部分。我們已經創造自己內在的世界，我們的意識流在那裡流動著。和自己發展出長久的友誼十分重要。如果我們不喜歡自己的陪伴，那我們怎能真正地享受其他人的陪伴呢？要是我們不對自己慈悲，我們又怎能對他人慈悲呢？我們真的需要欣賞自己的本來面貌。這是保持能量流過能量體不可或缺的元素。

積極的態度是至少在某種程度上是種習慣。身為大我遊戲玩家，我們需要培養那個習慣。當我們把注意放在某件事上，它會在我們的生命中成長茁壯，就像是植物獲取水跟肥料得以生長。如果我們留意生命中的祝福，祝福的回應將以倍數成長，直到我們已經完全改變內在的世界。我們發現自己變得更為寬容、安詳而平靜。這感覺真好！這樣舒服的感覺使得造物主的愛與光歡快地穿越我們能量體的橙色光芒並繼續朝心輪前進。

在另一個層面，我們跟自己的橙色光芒關係很少處於良好狀態，這個狀態與我們對自己身體的感覺有關。我們鮮少對自己的外

表感到高興。我們只注意到自己的感受。因為我們沒有理想的外表，可能會覺得自己的樣子就是不夠好看。我們很少符合自己理想的形象。這些感覺會阻礙橙色光芒中心。

嘗試看起來「恰當」的壓力已經在我們的社會發展出自己的病理學。過於嚴苛的飲食會導致厭食或貪食。這對肉體非常辛苦，因為它拒絕了自己需要的營養。然而，在這些意識到理想身材的人之中，實行某種節食是非常普遍的。男人比較不可能完全不吃東西，從而得到厭食症，但是，他們傾向太過在意自己的體重，由於體重問題覺得自己沒有吸引力，那就會阻礙他們的橙色能量中心。

節食並不會結束我們對自己外表抱持的批判態度。我們可以走進殘酷的整形外科，注射肉毒桿菌撫平皺紋，做抽脂手術消去囤積的脂肪，女人會用這些脂肪拿去換成胸部、鼻子、嘴唇或是屁股，動手術換成我們喜歡的樣子。對那些希望能夠真實、平靜地展現自己天生樣貌的人來說，這種文化已經創造了一個惡劣的環境。

這意味著身為人類的我們，在說到承認自己、欣賞自己時，可能比較沒自信。我們很可能會在意別人怎麼看待我們。這種擔心也會在橙色光芒層面限制了能量體。

我們曉得擔心自己帶給別人什麼印象是愚蠢的。我們欣賞的那些人永遠都是只做自己，他們不會試著給人深刻的印象，而是品味自己生活的方式。那即是星際聯邦給我們的建議：品味我們的生活。橙色光芒在我們的自我感覺裡是行動與成長的光芒，正如橙色光芒密度，動植物的密度也是行動與成長的密度，它朝向光伸展。就像野生動物享受牠們的自然環境，我們需要享受自己、還有我們的生活，才能平衡橙色光芒能量中心。

要求人們致力於品味他們的生活聽起來很奇怪，但這卻是必要

的建議。我們的日常生活都是好壞參半的。我們有些經驗是祝福，有些經驗是中性的，還有些看起來是有害的。讓我們在面臨的當下時刻達到能量體純淨地流動，這個訣竅就是專注在我們的祝福上。

橙色光芒與他人

有一個祕訣是，將每個在關係中的存有視為具有獨特之美的一朵花，注視它總比修剪或是摘下它來得好。²

我們已經討論過發生在我們身上的好事，當我們以大我遊戲玩家的身份將自己的本質當做有價值的，那些好事就會發生在我們身上。現在讓我們看看，當我們將他人的真實本質當做同樣有價值的東西時，如何能從中獲益。

橙色光芒能量中心跟抽象事物無關。它也跟愛全人類無關。我們在與自己、他人的關係中一對一地使用自己個人的力量、花費生命能量，橙色光芒脈輪的運作則完全跟這種情況關聯。臍輪全都是關於個人關係的事物。

關係（Relationship）—我們時代的時髦字眼！它甚至有自己的縮寫「R用語」。這個字是從十四世紀的拉丁文—透過法文傳進英文的。這個拉丁文「relationem」的字面意思是「帶回、恢復」。它的第一個用法很浪漫。人們不是靠血緣關係建立彼此之間的情誼，而是以浪漫的吸引力或婚姻建立。

到了十六世紀，法律界已經用這字眼表示客戶與他們律師之間的連結。物理與化學是文藝復興時期綻放光芒的科學，它們把這個字眼視為一種自然的吸引力。有些元素天生就會彼此吸引。（謝天

謝地!) 氧和氫都有各自的特質, 可是倘若我們沒讓兩個氫原子和一個氧原子結合在一起成為 H_2O —水, 我們又會怎樣呢? 自然吸引力的模式是天地萬物運作中深奧的一部分。

我們發現自己和一些人的瞬間產生「化學作用」, 但對其他人卻不會如此。身為人類, 這股化學作用又讓我們回到R用語、還有我們和彼此之間的自然吸引力。我們忍不住喜歡某些人勝過他人。我們每個人身上都有從能量體發散出來的能量場, 這股能量構成了我們的「振動」。有些人就是會特別跟我們和諧愉快地「共振」, 所以和這些人分享能量是一種樂趣。

我們和其他人的振動截然不同, 而我們也能發現這種差異, 不過我們卻可能從未在人類意識的層面上真正地欣賞他們。即使在靈魂層面, 我們都一樣「好」。我們都是一體的。當我們面對自己這樣敞開橙色光芒中心的人之間的關係, 便會喚醒這種一體的感覺, 造物主的生命能量因而能夠暢通無阻地穿越那個脈輪。

我喜歡前面將人比喻成花朵的引言, 我們既不會讓花朵離開自然棲息地, 為了放進花瓶而修剪枝桠, 而是欣賞他們的本質。這有效的關鍵能夠維持橙色光芒脈輪的暢通。這關鍵聽起來容易, 實則不然。

我們的文化建議, 為了別人好或是為了我們自己的利益去操縱別人是可以被接受的。身為小孩的我們學會如何和顏悅色地用「請」跟「謝謝你」來要求。我們學會順利地進行社交活動。我們學會在詞不達意時微笑, 來顯示自己有禮貌。我們學會說「善意的謊言」來避免得罪那些我們喜歡的人或是我們希望取悅的人, 我們學會「循規蹈矩」。

就這些學習的本質而言, 它們是扁平的小我紙上遊戲 穩固的資

產，同時也是更宏偉的大我紙上遊戲所認可的起點。當我們的個人關係順利發展時，不管在哪一種紙上遊戲都是愉快的。然而，這種後天學來的造作行為讓我們不了解個人的力量是什麼、成為有力量的人又是什麼感覺，或者是，我們如何善用這股力量去玩大我人生遊戲。

更大格局的大我人生紙上遊戲是由靈性的民主制度主宰的。死刑犯多以最負面、黑暗的動機犯下謀殺或其他罪行，然而根據星際聯邦的哲學體系，這些珍貴的靈魂跟我們同樣高貴、值得尊敬。從星際聯邦的觀點看來，他們看見宇宙萬物是一體存在的，不管某些人的行為是多麼窮兇惡極，在他們靈魂層面的獨特價值之前，都顯得蒼白失色。

慈悲主宰著更大格局的大我人生紙上遊戲，它看穿我們的錯誤與愚蠢並找到喬希亞（Josiah）³所說的「太一的片段」，所有生命都是太一的一部分。

因此，雖然在小我人生紙上遊戲上，批判是合理而必要的，卻對更寬廣的大我人生遊戲毫無幫助。沒錯，批判經常阻擋我們的道路。當我們批評別人，往往會縮小或甚至堵塞橙色光芒能量中心。

當我們需要和一個無法跟我們共振的人相處，有一些使用能量體的簡單技巧可以為我們創造出安全的空間。

首先，如果我們碰上一個粗魯的職員或是愛管閒事的泛泛之交，我們會覺得受壓迫與不舒服，我們可以花一點時間進行心靈的自我防禦。我們可以假裝整理自己的頭髮。我們可以單手撫摸自己的整顆腦袋。然後，我們可以擦掉肩頭的棉屑，接著以雙手拂拭我們的身體彷彿在整頓懸掛的衣服一般。

我們可以清理並且重新整理自己的氣場。與此同時要記住要求

我們不喜歡的那股能量離開我們個人的氣場。

現在，繼續使用我們能量體的力量，我們可以把雙腳或腳踝併在一起，然後雙手交握，封閉雙手雙腳的能量迴路。坐著做這件事會更容易，不過當我們站著做的時候也不會引人注意，這種方式能夠有效地關閉我們能量體的迴路。

當我們關閉了能量迴路，已經為我們自己創造出一個安全的空間。我們已經定義了自己的心靈空間，因為我們感覺到來自他人的有毒振動頻率，這麼做可以保護我們不受這種振動的影響。

而我們毋須花上一刻鐘在心裡想著要離開這個人，就能做到保護自己。在靈魂層面，我們依然會看見對方的價值。以超心靈的方式設定自保的界線是尊重我們自己。在更深刻的靈性層面上，我們看見自己與所有人的一體性則是尊重愛本身。

如果我們擁有非常親密的私人關係，像是好友或是戀人，我們最終都會發現其他人總是會因為一些事情令我們惱火。也許是他咀嚼食物的方式，也許是她說話的特殊腔調讓我們緊張兮兮。不管是什麼理由，我們會發現自己被這種小事弄得失去理智而生氣。

像這樣的情況，假裝享受那些我們不那麼樂在其中的事情是有幫助的。我們感受的一大堆情緒都是自己創造的。如果我們表現得像是我們喜愛某件事或某個人，就能真的創造這樣的習慣。

我記得我的第一份工作是速度科學學院的圖書館館員，這是在路易斯維爾大學的理工學院。當時我才22歲。我的女主管早在1941年，我出生的前兩年，創立這所工業與科技的圖書館，從此她就一直管理這裡。我在1965年得到這份工作，是她的第一個助理。她不知道如何跟我相處。一開始，和她一起工作的每一天都是個折磨。而我知道為了取得專任職位，我必須待滿一年。在我眼前的未

來一年可是漫長又困難重重。

然後我制定了一個計畫，這個計畫是要表現得好像很喜愛她。

在這個計畫中，我設定自己要讓她微笑、感覺更為自在。我開始叫她「局長」，這是在流行的電視喜劇《糊塗情報員》（Get Smart）用的字眼。不管她丟給我的是什麼愚蠢的瑣事，她都是找出這些奇特事物的大師，我會對她爽朗地露齒微笑說：「是的，局長。」她喜歡這樣。

在一個月內，我發現自己完全能夠去喜愛她，她也是如此。純粹虛構的小說情節變成真的了。原因出在，當大我遊戲玩家祈請愛，愛開始流動與教導，我們不需要去流露愛。只要開始決定表現得我們愛什麼，愛就會開始流動。

這就好像有時候我們只是刻意微笑，而不是真的想要微笑。那些面部肌肉的轉變會改變我們身體的化學結構，接著微笑停止成為機械式的笑容，而變成真正的微笑。

愛告訴了我，為什麼她的行為像個白痴。愛讓我知道她的恐懼、她感到不自在與不值得。我對她敞開心胸，她也能感覺我的心意。藉著接受她的本質，我成了她的捍衛者與助手。

我們以理想的關係結束了一起工作的日子。而在那一年之內，她從頭到尾教導我圖書館的運作技巧。因為如此，日後我才得以在一座擁有十三個年級的私立學校裡工作，管理我自己的學校圖書館。我的老主管給了我做那份工作的技能。這對一個年輕女子來說是稱心的工作，而且我喜歡擁有自己的事業。

愛的習慣就像任何其他習慣。心理學家告訴我們養成一個習慣要花三週的時間。而打破習慣或是改變一個獨特的習慣也需要差不多相同的時間。身為大我遊戲玩家，我們的確能夠明智地祈請愛來

舒緩我們和朋友、戀人之間的麻煩事。我們會很快地發現自己在他咀嚼食物時微笑，因為這就是他的小怪僻，只有他才會這麼做。當我們聽到刺耳的嗓音，我們會咧嘴而笑，並且承認我們不管走到哪兒都認得出那親愛的「野蠻吼叫」⁴。

這些小事在扁平的小我紙上遊戲上微不足道，因為在小我遊戲裡，人際關係不外乎是獲得性愛、交友、擁有對自己有利的夥伴關係或滿足一些世俗的需求。

在宇宙的大我紙上遊戲上，同樣的事情卻變得非常重要。因為當我們被惹毛、激怒或是觸怒了我們的情緒自我，能量體的橙色光芒便會萎縮。要是我們真的真的很生氣，甚至可能會完全阻礙能量流動。這類情緒糾結會剝奪我們的個人力量以及內在平靜。在這麼負面的感受影響之下，我們不太可能跟那些惹毛自己的人相處下去，無法始終如一地選擇服務他人。當我們無法做正確、正面的選擇時，便中斷了更大格局的大我遊戲。

拳王阿里（Muhammad Ali）與（體育主播）霍華·考賽爾是我們被他人激怒時可以參考的兩個好例子。拳擊是血腥的運動，阿里在年輕時有著大吵大鬧的性格跟態度。這激怒了像霍華·考賽爾這樣的體育主播。而考賽爾也以大吵大鬧跟視若無睹回敬。然而阿里與考賽爾最終成為多年的朋友，他們兩個找到尊敬、尊重對方的方式，以完美和諧與互相尊重的模式繼續口頭上的吵架。

當我們從服務他人的角度拉近自己與他人的關係，像這樣糾結的情緒就會順利地解套。當我們第一個念頭是服務時，我們更能夠欣賞各式各樣的人。約翰·甘迺迪總統說過：「別問國家能為你做什麼，要問你能為國家做什麼。」星際聯邦有類似的建議：「別問其他自我能為你做什麼，要問你能為其他自我做什麼。」在邁向正

面極性的道途上，幫助別人就是幫助我們自己。而我們會發現

從水面回贈給自己的麵包有百倍之多（編註：這句話典故出自舊約傳道書第11章：「將你的麵包撒在水面，因為日久必能得著」，跟東方俗語—「肉包子打狗，有去無回」形成有趣的對比），愛會反映出愛。

橙色光芒關係中令人分心的事物

從負面的角度看，你們人類的許多小玩意—你們稱為通信裝置的東西，以及像是較無競爭性的遊戲等令人分心的事物，可以被看做具有保持心/身/靈複合體不活躍的變貌，因此那黃色與橙色光芒的活動就會更衰退，以致降低了最後啟動綠色光芒的可能性。⁵

橙色光芒的各種關係是我們形而上磨粉機使用的重要穀物（譯註：原文the grist for one's mill意指對某人有幫助的東西）。照理說，我們的磨坊精細地運作，然而，在研磨的工作中卡住的東西卻會擾亂我們的心情。也因此在此關係之中，彼此之間的摩擦經常讓其中一人感到不舒服。

我們在第一次約會或跟陌生人說話時都相當有禮貌。我們可以在好幾次約會裡保持自己扮演的虛構角色。然而，最後這兩種關係的當事人都必須誠實地表達自己。接著催化劑就產生了。

通常當我們真誠以對時，我們需要對彼此說的話將會讓那個傾聽者感到痛苦。然而，關係卻需要一定程度的誠實來讓彼此在靈性上有所成長。所以為了敞開橙色光芒，我們在關係課程中分享閃亮的真理。

一旦在關係中已經產生了某種程度的信賴，這些必要的溝通時

刻就會變得更輕鬆。不過，談論痛苦感覺時產生的不舒服從來沒有真正消失過。

那麼，我們在這些與優質時間（編註：**quality time**，通常意指與家人相處的珍貴時光）無關的娛樂中尋找避風港，也就沒什麼好奇怪了。

幾年前，小山米·戴維斯有個訪問節目。有天我看到他訪問史帝芬·勞倫斯（Steve Lawrence）與愛狄·高爾梅（Eydie Gorme），這對夫妻都是流行歌手，他們兩人是電視節目來賓。他們戀愛、結婚並且一起組成家庭。同時也繼續一起巡迴表演。

山米問愛狄，他們維持長期快樂婚姻的祕訣是什麼。愛狄以完全誠實的態度回答：「我們試著絕不在旅途中討論嚴肅的話題。」我當然知道他們不可能成功地做到。我可以馬上就看到他們在更衣室中費力解決一個無法拖延的問題。

我們常常找到方法來逃離關係、以及從關係中產生的工作。當我們在一起的時候，常常會用電視機永無止盡地讓自己分心。那時我們是在一起，心卻不在一起。我們都在觀賞同一個節目卻沒有真正地「和」彼此共處。各種電視節目讓我們的私人關係變得生疏。

或者我們需要照顧自己的小孩。我們選擇電視當真正的保母。原本我們可以與孩子們散步得遠一點，回答孩子們無止盡的問題、一起去圖書館、餵野鴨或任何直接跟我們孩子有關的事情，為了省事，只要打開電視，找一個卡通節目給他們看就行了。我們選擇不跟自己的孩子直接溝通，讓電視機教養他們。那些為孩子們安排電視頻道的人別有用心，包括告訴孩子成為消費者、讓他們相信無止盡地去買流行的新玩具是值得追求的，接著一個良好的價值系統還會讓我們感到快樂。即使玩具不會讓我們高興太久，那卻是孩子們學到的東西。

我們可能有些像是搬東西、耙土和園藝之類的家事，這是一個沉思與冥想的大好時機。但若是我們寧可聽iPod或是立體音響，而不是鳥叫、風聲和寂靜的聲音，便會錯失那個機會。

還有電腦遊戲。對很多人來說，閒暇時間就是玩電腦遊戲的時間。這看起來是種不錯的娛樂，因為可以好好放鬆。然而花太多時間玩電腦遊戲會關閉我們內在的活動，更會嚴重影響那些在我們與重要親友之間的關係。

負面極性的人為了繼續運用我們政府和文化的力量，首要的工作是讓正面導向的人分心，停止注意真實事件。大眾媒體是分散注意力的一種手段。而我們往往過度頻繁地選擇它們。

除非人們只有在想看一個特別節目時才打開電視機，否則不管電視上播什麼，電視機很可能會一直打開。然後我們以為選擇了最好的替代方案，而不是機靈地完全關掉電視機，彼此交談或是執行共同的計畫。

我無法虛偽地建議任何人連我自己也做不到的事，所以我不會要求你甩掉你的電視或是iPod。我只懇求我們對這些令人分心的事情變得更有自覺一點。享受節目與音樂，但切記找時間和自己、以及自己生命中的關係建立連結。

看電視或上網或玩遊戲不必然是個錯誤。某些遊戲沒有或只有一點點負面極性在裡頭。例如，單人紙牌（Solitaire）就是很單純的電腦遊戲，雖然格鬥導向的遊戲會讓遊戲迷毫不猶豫扣下板機，把其他人當成槍靶當然會暗示我們朝負面極化。

大我遊戲玩家的錯誤是讓我們極化和成長的機會溜走，甚至錯失在大我人生紙上遊戲上畢業的資格。好好把握每一天！身為大我遊戲玩家的我們將真實時間花費在關係上，並且珍惜我們的關係。

橙色光芒的性

如果只有一個存有與橙色光芒意欲性交的企圖共振，首先將會創造出能量的堵塞，所以該存有的性振動頻率會產生無止盡的強烈性慾。這些層次的振動其實追求綠色光芒的活動。

有可能造成橙色或是黃色光芒能量轉移，這情況會朝負面極化的方向發展：其中一方被當作物體，而沒有自主性，另一方則自認為是掠奪者或是掌控情勢的主人。⁶

在大多數人的生活中，性關係顯得很突出。從我們萌生頭一個性慾直到進棺材為止，我們都要面對這個問題：如何正確使用自己的性慾。

在更大的大我紙上遊戲上，穿越我們各種性關係的戲劇，保持橙色光芒能量中心的清澈，這是身為一個大我遊戲玩家的要素。

這對任何大我遊戲玩家來說，都不是天生就能辦到或是容易的事情。對於如何把我們的肥皂劇變成情境喜劇、如何讓這些情境變得輕鬆自在，我們往往都會有些許概念。不過，當這些劇情關閉我們的橙色光芒，我們就會在扁平的小我紙上遊戲中動彈不得——我們可不想那樣！我們要保持橙色脈輪的純淨與暢通，好讓造物主的愛/光可以暢行無阻地前往心輪。

保持橙色光芒性能量的開放是個挑戰。在這個時代不管是男人或女人都很少發現，他們能夠以正面的態度去探索自己的性本能。很多時候，我們的性經驗充滿了別人對我們的操縱、表達的壓力以及情緒和肉體上的虐待這類例子。如果你擁有完美的正常性生活，恭喜你！我們大部分的人是沒有的。

大多數的年輕人都是在同儕的壓力下有所表現。如果他們深入地想過這些事情，也許他們就不想這麼做了。我們的社會並不鼓勵深思熟慮而是鼓吹順應潮流。由於希望得到歸屬感，有些年輕人會變成性的掠奪者。

舉個例來說，我差不多四歲時曾遭到四個一伙的男孩們性侵害。幸運的是，這些七歲到八歲之間的男孩還沒有勃起的能力，所以我的肉體沒有受到穿透。我的傷不算嚴重。我僅有瘀傷和不自在的感覺，為了可以取用我的身體，我被五花大綁丟在有刺灌木叢裡，這令我感到屈辱。等他們利用我之後，其中一個男孩鬆開我的一隻手，這群人騎上腳踏車就走了。我被獨自丟在事發的那個小樹林中的空地。當我用那隻被鬆開的手解開其他的四肢之際，還被灌木叢刮傷。

雖然我的身體沒有嚴重受傷，我卻受到了巨大的情緒傷害。我當時的體重少於四十磅，這四個壓倒我的男孩，每個體型都比我大。不知怎的，我還是覺得自己應該能避免這場災難。

我知道我被侵犯了。我覺得被玷汙。我的衣服連同我的主體性都被奪走。

我不得不幾乎裸體地走回家，只能找到我的內褲。我迷路了，只得在這樣沒衣服穿的尷尬情況下向別人求助。因為被當成性玩物利用，我早在成為女人以前，就體驗到男人以動亂的、粗暴的方式表達對性的感覺。

由於這個經驗，我對自己形象的認知有好幾年是扭曲的，一直到小學都還有這樣的觀念。我漸漸地隨著年紀增長而摒棄了源自於性侵陰影的有害想法。但是，我們許多人在橙色光芒的關係上有長久的問題，因為這樣的性侵事件會帶給成年人深遠的影響。通常需

要慎重地、堅持不斷地去釋放這種潛藏的性侵痛苦與創傷。

我提到自己過去的細節是因為，我相信性侵害影響的程度遠比一般大眾通常意識到的更嚴重。我要讓那些遭受家庭成員、男友或陌生人侵犯的人從我的經驗中重振信心。我們可以誠實地處理源自於我們肉體遭受侵犯的罪惡感與羞恥感。我們可以寬恕。我們可以療癒。

在我們今日的社會裡，比公然直接強暴程度輕微一些的性侵害也是常見的。約會-強暴在我們的文化裡稀鬆平常。許多年輕男子的橙色光芒受到阻礙，他們覺得對女人下藥來達到性交的目的沒什麼關係。他們的藉口是，女人真的想要做愛，可是卻太過於害怕閒言閒語，所以不敢在被征服之前同意這檔事。

而在性關係裡，有著各式各樣經過雙方同意的操縱與控制。即使是在早期，有些年輕男人為了說服年輕女人交合，習慣告訴她們——他愛她。如果這位女人不同意做愛，他們就會威脅分手；如果這位年輕女人拒絕滿足男人的性需求，年輕男人會說自己可以找到另一個更有意願的對象。

所以年輕女子往往會淪陷，希望能夠滿足並且保住她們的男朋友。這些年輕女人太過年輕而無法處理這件事，或者可能感覺到肉體的渴望。她們也許會同意發生性行為，希望能保住他們的浪漫關係。這種期望經常會落空。一旦那名男子征服完畢，已經被征服的女人通常就會被離棄。遊戲結束。他把目標轉移到下一個性獵物身上。並非所有的年輕男子皆如此。但是對很多人來說卻是真的。我們的文化含蓄地接受性的掠奪。

女人怎能不厭惡這樣的待遇呢？她們不是討厭這件事、避開性關係，遠離她們的同輩，要不然就是接受被當成性玩物利用。

她們可能甚至決定自己成為性的掠奪者，模仿男性的支配與侵略行為。這種選擇是虛假的自由。女人現在覺得能夠支配跟控制。她的角色已經從「獵物」變成「掠奪者」。

不過，她跟男性對手一樣都沒什麼希望能從這種行為上交換真正的性能量。當這種操縱性的能量消耗運作時，心輪是封閉的。一切這類操控行為會極化我們朝向服務自我，毀掉我們過去良善的、朝服務他人極化的工作。

這就是我們文化今天的境況。我們整個文化都過度刺激橙色脈輪，並且堵塞了橙色光芒。這意味著大我遊戲玩家為了清理橙色光芒能量中心，得穩定地面對「流行世界」（Matrix）每天所吹來的逆風。

為什麼我們社會中有些男人會強姦女人？動機是什麼？這顯然不是出於紅色光芒的性慾。這些性侵我的七歲孩子年紀太小，不懂什麼是強烈的性慾。然而，這個年紀的孩子已經大到可以模仿他們的長輩欺凌他人。性侵是強迫別人遵從自己的意志，不是出於性慾。

再看看前面來自拉（Ra）的話語，祂們說：「如果只有一個存有與橙色光芒意欲性交的企圖共振，將會創造出能量的堵塞，所以該存有的性振動頻率會產生無止盡的強烈性慾。」

注視著男性與女性在紅色光芒層面的性互動，我們看見一些大猩猩物種的雄性出自本能跟同族的雌性自由地性交。在另一方面，這些種族的雌性大猩猩擁有的本能是，能夠判定哪些強壯的雄性會在她懷孕時照顧她，然後忠實地只與他為伴。

基於我們的人類天性，我們和可以超越大猩猩本能，許多成年男子會忠實地選擇一位女性結髮一輩子。大猩猩本能有空間發展出

那種行為，但是男性人類心智尚未成熟時，尚未接受道德薰陶，他年輕的性本能就是儘可能地跟許多女性交合。這種情況對性侵害與性虐待無疑是孕育的溫床。

在性的掠奪行為裡其實潛藏著狂怒與恐懼。許多男人害怕神聖女性，女性擁有這股神聖的能量。喜劇女演員茱蒂·泰努塔（Judy Tenuta）有句貼切的邀請：「靠近女神一些。」雖然她的手風琴表演與其他喜劇是舞台上災難，她卻明白說出這個深奧的真理。橙色光芒堵塞的男人不想靠近女神！那是他們在處理自己性慾時遇到的基本問題。他們不成熟的情緒天性引發的每一個本能是在警告她們小心女人的力量，這樣的男人想要跟神奇的女性性能量以及母性之愛的滋養保持距離。

但是這種慾望的運作會直接抵觸他們的靈性進展。Ra群體很清楚這一點。1981年2月27日，祂們說：

綠色光芒的啟動總是容易受到黃色光芒或橙色光芒的佔有力攻擊，黃色光芒影響較大，但是橙色光芒也時常帶來影響。恐懼佔有與渴望佔有；恐懼被佔有與渴望被佔有——這些扭曲都會導致綠色光芒的能量無法轉移。⁷

注意這個關鍵字：恐懼。恐懼會關閉人際關係之脈輪。

直到一個男人能夠穿越關係的能量之前，他都會傾向要那位女神安靜下來。無論在擁有獨佔的性關係或婚姻之前，抑或是在實踐對一位女性的承諾之後，雖然他無懼地保持頭腦與心智的清醒——他會傾向要那女神聽話，他要女性溫順易教，別挑戰他的領導地位。然而，至少在二十一世紀的美國，男人幾乎很難期待還有這種事發

生。

儘管如此，情緒不成熟的男性仍會嘗試。而當他不可避免地遇到這件事情時，他會失去對另一個女性其他自我的成功掌控，通常他會發現自己對女人產生憤怒的心結。兒子從他們的父親身上繼承這種態度。別以為那些七歲大的男孩是自己想出侵犯我的主意的。他們藉由虐待一個相信所有人的小女孩來完成他們父親的幻想。

瞧瞧遠不那麼極端、但卻更為普遍的情況吧！男人通常會懼怕女人的力量。特別是在阿拉伯、猶太、基督教社會的「一神」信仰文化，男性不信任、並且懷疑女人的善良。

男人傾向把她們的母親視為「善良」。而當男人結婚時，他們經常把妻子的角色切換成母親的角色。許多男人習慣稱呼她們的妻子為「媽」或是「媽咪」。

母親擁有一種永遠貞潔的形象，這是在女人身份之上的神聖母性。對男人來說，這種角色在性方面顯得不具吸引力。如果男人認為他們的妻子對自己和孩子而言是好媽咪，即使對配偶沒有性趣也會經常黏著自己的妻子。

至少在潛意識裡，在這樣的男人眼中所有其他的女人是性物件。而性物件是沒有美德可言的。因此男人不會尊重他們獵捕的女人。他們並不渴望尋求一個女人身上的女人特質核心，超越我們的文化制約及大猩猩的性本能。

在美國，當男人由於性強暴行為觸法而被抓去受審，他們經常都能逃脫社會的懲罰，因為他們可以用這句話說服陪審團：「是她要求我這麼做的。」這是真實的情況，不過，明顯的事實應該是年輕女人不會希望被強暴，她們會要求她們的男女同儕同意自己的穿著，以及認可她們使用化妝品、穿孔、刺青與佩戴珠寶的方式，而

不是要求這些之外的任何事。

在某些社會裡，男人藉由將女人降為次等人種的舉動比在美國更為成功，男性有權利殺害家中遭性侵的女人以挽救家庭名譽。強暴犯卻不會受罰。這樣的文化以厚重的長袍包裹女人，然後把她們藏在深閨裡保護她們，免得她們傷害自身。這些文化的迷思在於相信女人既脆弱、而且還不由自主地充滿原罪。

任何理性觀點都會認為這些信念跟行為很奇怪。他們表達了這個事實：在這些文化中的男性不想要進入綠色光芒的性行為。他們寧可不要付出真心。他們害怕被佔有。他們希望強烈的性慾簡單方便，不會有糾紛。他們並不渴望成熟到足以超越紅色光芒，以及尚未發展完全的橙色光芒性慾層次。

他們未能讓自己的情緒成熟到進入另一種性慾的觀點—就是以「讓某個特別的女性成為終生伴侶」作為目標，於是陷入無止盡的慾望。他們過度使用橙色光芒，所以橙色光芒產生堵塞。因此他們的欲望藉由活躍的性生活持續增強。這類渴望永遠不會平息，他們從未專注地表達任何性力量，而是無法超越控制或操縱女人的慾望。

女人也經常在操縱、控制男人上下功夫，往往是以美貌或是情緒上的勒索為之。女人要男人掉進婚姻的「溫柔陷阱」。她們就像大猩猩一樣停留在渴望家庭的階段。就本能而言，女人是在尋找最有權勢的男性，他可以為他們取得一個不錯的洞穴來生兒育女。

瞧瞧性的力量，我們囊括了「戀母情結」跟「戀父情結。」一位母親和她兒子分享一個特別的連結，這個連結具有人類潛藏的性慾本質。一位父親和他女兒分享同樣特別的連結，這是性的弦外之音。

剛才我們提到的已經包含那些表面上性侵子女的父母。讓我們也把另一個提到的事實算進去——所謂媽咪的男孩或爹地的女孩，有時這類孩子與媽咪或爹地之間的互依關係（codependency）是非常毒害的。這個根源來自於禁忌的性感覺帶來的力量，而且很難不受到影響。在原生家庭裡如此過於親密的關係往往都會破壞婚姻。

若有任何覺得自己可能有這種關係的人，應該尋求一些專家建議。最簡單的方式就是查詢「互依關係」這個關鍵字。這種有害的關係成癮症可以迅速地關閉橙色光芒。你可以在網路上和你所在的地區找到能夠提供幫助的十二步驟類型團體。⁸

考慮到這一切，我們可以發現當一個男人和一個女人在性關係上能夠為彼此創造一個安全的避風港，確實是一個奇蹟跟祝福。在小我紙上遊戲中很難達到這一點。愛的奇蹟激勵了男人與女人抵達一條更崇高的道路，若沒有它，我們全都會被卡住。

我們如何才能抵達一條更崇高的道路呢？有一部分的答案是延遲性行為。也許因為我早年遭遇性侵，為了自己的緣故，我選擇不約會，一直到十七歲談戀愛為止。談戀愛時才開始約會這件事，使我有機會讓自己先趕上自己的心智與情緒。當我在十九歲第一次獻出自己，也是在對未婚夫完全的信任之下。我的熱情非常自然地流動。我覺得自己就像個綻放的美麗花朵。

我的未婚夫反覆無常，他在奪走我的童貞之後很快就離開我。我必須給他的堅持加一點分數——當我獻出童真之前，我們已經交往超過兩年了。他堅持交往期，直到奪去了我的貞操。他成功地達到目的之後就開溜了。

他愛我只是因為我的處女之身。當他奪走我的貞操，他就失去了性趣，甚至還抱怨我只想要做愛。他在夏末離開我，而且是在我

們結婚典禮的前九天。他還讓我懷孕了。在懷孕滿第二個月之前，我流產了。儘管我並不為失去初戀而神傷，卻依舊為失去孩子悵然。

然而我仍舊感激他。他在追求我時，燃起了我的熱情，這是他送給我的禮物。雖然在他離開之後，我有好幾天覺得大受打擊，我的性本能卻安然無恙。直到今日，當我感覺到肉體的性本能油然而生，我會為之欣喜——而現在我已經六十多歲了。

如今，年輕女性像小學生那麼小就被迫發生性行為。年輕男性在年輕女性願意自然而然地回應高漲的熱情之前，就能勃起並獲得高潮。我們的文化是這樣的：年輕男子可以遠在女性能夠自然產生性慾很久以前，就施壓強迫她們發生性行為。侵犯女人就變成我們現在的文化常態。而我想要鼓勵年輕男性與女性保留他們對自己的權力，這需要挑戰現行文化、對過早的性行為說不。

我不是男人，所以當我提到關於男性的情況，我只能希望自己說得精確。在我的觀察中，男性身上的紅色光芒不會自然堵塞，也不反對隨機性愛，相較之下

，女人通常為了這個因素堵塞紅色光芒。只要男性的荷爾蒙開始發揮作用，他們似乎就準備好要發生性關係了。在菲利浦·羅斯（Philip Roth）的書《波特諾伊的怨言》（Portnoy's Complaint）當中，就提及青少年時期的男性擁有龐大的荷爾蒙。某些人終其一生都在這個任意妄為的階段，往往會想要跟任何他看上的人上床。不消說，維持在這個情緒成熟的階段會讓許多男性安全地被綁在扁平的小我紙上遊戲上頭。

對許多女人而言，這種男人習慣性的性侵不管是態度上或是行動上，都創造了女人憤怒與反感的動力。我還記得一位諮詢者提到

一名男子企圖侵犯她時，她對我說：「那就是男人會做的事。」那些話裡有著令人沉痛的失落與絕望。一個有這種感受的女人也可能會堵住或至少阻礙了橙色光芒。

造物主賦予我們天生、具有自發性與官能性的性慾望。做這個聲明可能看起來很奇怪。然而，許多女人從未由於和伴侶共處產生的催化劑，而喚起那種興奮感。因為他們之間的性關係永遠停留在扁平的小我人生紙上遊戲上，屬於某種策略與妥協的事務。

我給所有年輕人的建議是，在找到他們真正想要和某個人擁有長久關係之前，先放慢腳步、維持禁慾的生活。這不會讓他們受歡迎或是趕上流行。不過卻能保護他們的能量體。因為當我們做愛時，身上的氣場會以親密的方式交融。為了在這麼親密的情況下保持安全，我們真的需要信賴自己的配偶，而且尊重、愛他們。

如果我們能夠投入時間在道德上做出有智慧的選擇，我們對性的觀點就會進步和成熟。在橙色光芒的工作上，我們有許多事情要去寬恕。

我們必須寬恕這麼膚淺的文化。我們必須原諒大眾媒體，它們一直在我們眼前播送性的畫面，刺激我們的想像。我們必須寬恕自己這麼想要性能量交換，甚至接受綠色光芒能量以下的能量交換。而我們也必須原諒那些侵犯我們的人。

寬恕就是淨化橙色光芒的關鍵。Ra群體表示，寬恕會停止慣性行為，有時這種行為叫做「業力」⁹

為了保持橙色光芒脈輪的純淨，憶起這則家鄉的真理會大大地有幫助。我們可能不想原諒。我們可能會刺激憤怒的底線，一直到它變得兇暴、一觸即發為止。然而，除非我們選擇的是負面極性，這種期望會使我們困在扁平的小我紙上遊戲。缺乏寬恕之心就像是

個九連環，困住那些選擇正面極性的人。它會綁住我們的雙手跟行動能力。

星際聯邦的哲學表示，寬恕對大我遊戲玩家而言具有強大的力量，祂們說：

你可以寬恕正在打擊你的人或是情況。寬恕的力量是了不起的。¹⁰

要堅持寬恕那些迫害我們的人，因為事實上，他們大多數都不曉得自己正在做什麼。事實上這麼說很公道：我們當中沒人明白自己在關係中的行為造成的衝擊，至少在很多時候是如此。我們全都沒有察覺到自己擁有傷害與療癒的力量。練習寬恕自己和那些與我們有關係的人，能夠幫助我們保持能量體的純淨，並且讓能量向上流入心輪。

在保持我們的橙色光芒中心乾淨的過程，就性關係來說，也會幫助我們記得，我們正在尋找一個在情感、尊重和愛各方面都跟自己有共鳴的伴侶。當我們在心智與心輪完全獨立的狀態下等待一位真正的伴侶，我們都是技巧純熟的大我遊戲玩家。

橙色光芒與大自然

橙色光芒體是物質身體複合體。這個身體複合體依然不是你們棲息的肉體，而是沒有自覺的身體，它在靈/心複合體進入子宮之前就已經存在。¹¹

保持我們的橙色光芒純淨，對了解我們的橙色光芒物質體有幫助。我已經提過大猩猩的身體還有牠的本能，以及那份遺傳如何影響我們的思維。

但這裡還有個更大的問題。我們的身體是全球、橙色光芒世界的一部分。也就是植物與動物的世界—大自然的世界。

倘若我們能脫離由邏輯主導的智能，讓我們的身體成為自然世界的一部分，許多讓我們更加平衡的好機會便隨之而來。當我們的肉體感受到節奏性，我們經常可以更迅速地注意能量體無法與正在發生的事件韻律契合的時機。

我們有很多人享受在自然界中運動。也許我們會打高爾夫球、慢跑或奔跑。也許我們會騎腳踏車或游泳。孩提時期的我花了好幾個夏天跟隨佛蘿倫絲·芙蕾敏·諾惹絲的舞蹈技巧，自由自在地跳舞。¹²

當我光著腳穿越露天的帕瓦隆（Pavalon）彈簧性地板或是圍繞著草坪的青草，我發現自己照著動物、樹木、星辰與自然萬物的節奏表演。我完全沉浸在自己的世界。之後在人生中，園藝變成一種我獨有的方法，讓我和地球直接、有意識地連結。

無論我們以什麼方式連結自然界，我們可以確定這麼做對自己的能量體非常具有療癒效果。因為橙色光芒體本身保留了一個完整的知識。透過無意識的運用，這種知識與萬物合一，和造物主所有的部分維持和諧的關係。

像美洲原住民那樣的土著文化就對萬物合一以及所有事物之間的關聯具有強烈的覺知。他們有自己部落的圖騰，而每個人也都有自己個人的圖騰。這些圖騰在部落的男女生活中就像是嚮導與助手。在某些系統裡，一個人可以有九個這麼多不同的圖騰或嚮導。

通常會有一個主要的圖騰。辨認我們的圖騰，可以幫助我們在橙色光芒的本能世界裡落實自己。

連結這個系統自有其道理，特別是，如果我們住在北美洲，美洲原住民已經和諧與互惠互利地住在那裡數千年—早在歐洲人侵略、剝奪他們在那裡漫步的自由權，並且將土地據為己有之前，他們已經在那裡了。這塊土地是活的，祂的靈魂早就習慣與人們溝通。

我會強烈建議大我遊戲玩家親近美洲原住民美好的靈性傳統，因為他們與自然和諧相處是我們追求的目標。他們有許多話可以告訴我們，告訴我們，關於我們和地球母親之間的連結，以及我們大部分的人在現代都會生活中已經遺忘的重要事情。

問問你自己，你最常注意到的是什麼動物，來認出你的圖騰。你去動物園時，會挑哪種動物呢？什麼是你一再夢到的動物呢？什麼動物是你在看電視節目時重複看到的？你會沒來由地害怕什麼動物呢？這樣的問題會引導你找到屬於你的圖騰。

用「圖騰」（totem）當關鍵字搜尋，或是閱讀像米莉·吉蒙多（Millie Gemondo）與崔許·麥克奎格（Trish MacGregor.）的書《動物圖騰：動物嚮導的力量與預言》（Animal Totem: The Power and Prophecy of Your Animal Guides）都是很有趣的練習。找到你的動物圖騰，看看美洲原住民如何將你的特別圖騰連結到你的本質，並且連結到你的人生經驗主題。

將我們的能量體與橙色光芒的環境連結在非常深的層次裡安慰我們，因我們屬於土地，土地卻不屬於我們，這麼做會幫能量體保持乾淨。

橙色光芒的責任

當你有機會在你的密度之內投胎，首先你會經過編劇或寫電影劇本的過程，容我們這麼說，這是為了你個人的人生目的而做的。你選擇了全體演員。你選擇了誰應該演媽媽、爸爸、配偶、戀人、朋友、敵人等等。你和這些存有簽了約，不是在地球物理層面上簽約，而是在一個較精微的世界，這個地方叫做內在次元界。

不管這份關係看起來有多困難，或是經歷的痛苦有多大，這都是你自己的選擇。要讓你相信或了解你有多麼想選擇讓自己受苦可能是困難的，當你身處幻象之外，你現在體驗的這個幻象看起來就像是小孩子的遊戲一般——一種好玩的遊戲——跳入困惑的海洋、並且泅泳其中。¹³

星際聯邦表示，在我們透過生產過程進入人身之前，我們為自己設定了人生行程。我們對自己日復一日做的事情所造成的情況都有責任。我們不能由於人生中的困境而怪罪外在的人生行程。讚美或是責備都是我們的責任。就像杜魯門總統（Harry Truman）說過的：「責無旁貸」（The buck stops here）。

我們都聽過這句話：「這是上帝的旨意。」它道出了某些人正在經歷的失落或艱難。藉著說這是上帝的旨意，我們就可以規避對自己現況的責任。我們可以告訴自己，我們是受害者，而上帝是加害者。

然而根據星際聯邦的說法，這卻不是萬物運作的模式。是我們自己選擇了失落與困難。我們想要在此生體驗情緒與感覺的所有範圍，這是第三密度多采多姿而生動的情緒風景。

在出生之前，當我們規畫此生時，我們準備藉由這輩子的測驗來達到靈性上的進步。在我們肉身的狀態之外，我們曾經是覺察到萬物一體的靈魂，同時我們也知曉我們靈性目標的價值，我們的目標是超越自己，我們渴望在人生中加上具有挑戰性的關係與事物，並在多生累世中重複出現。這些人生課程會在我們的生活中一再出現，它們是被謹慎地設定的。

當我們在自己與他人之間的關係中面臨挑戰，身為大我遊戲玩家的我們則需要檢視這個挑戰。我們需要釐清正在發生的事情與我們的感受。我們可以適切地問問自己：「我為什麼選擇了這個催化劑？」

我們的催化劑全都有重複出現的主題。在我們的人生經驗中辨認出它們，讓我們在催化劑再次出現時可以減少恐懼感，因為它們當然會再出現。辨認出這個催化劑帶給我們的感受，我們這次可以推論出這次人生課題基本上是什麼。

先從大我紙上遊戲上面一切都好的假定啟程，不管我們扁平的小我紙上遊戲表面上告訴了我們什麼，我們先設定一切都沒問題，我們已經能以正面的態度迎接挑戰，我們已經走在半路上了。我們可以說：「喔，是的，我必定正面臨著這輩子的一個小測驗。」我們仍在受苦，但我們卻明白什麼正在發生，也能夠積極地配合這件事。知識賦予我們力量，我們不再是受害者，而是大我遊戲玩家。

當這些發生在我們身上的事看起來讓我們不舒服，特別要記住這件重要的事情。事實上，也許他們真的要讓我們不好過。但事情都發生了！然而，相反地，我們很可能誤會了他們的意思以及這整件事情的實情，以自己偏頗的想法加添各種顏色。

當我們聽到傷害我們感情的事情，做為大我遊戲玩家的我們需

要退後，並且拒絕做出任何立即的反應。我們反而需請求其他自我重複他或她剛剛說的話。在大多數的情況下這麼做，我們正好避免了無謂的爭執，因為我們發現自己的確是誤解了別人的意思、聲音的語調或表達。

這裡有個好例子，從我和外子的經驗可以看到這是如何發生的。打從娘胎起，我經常會覺得身體非常不舒服。我總是試著繞過這個問題，老是希望表現得很正常。可是，有時候痛楚會暫時地壓垮我的情緒。我可能看起來或行動起來並沒什麼不同。由於我的紅色光芒脈輪受制於這種痛楚，我的振動指數因此下降。

外子吉姆曾經以為是他傷了我的心。他會詢問我，重複地發現我的壞心情與他毫無瓜葛，而是源自於肉體的刺激。在這些日子以來，當它意識到我的振動不像平常「感覺」的那樣，他不會問我，他是否傷了我的心，而是問我，我是否覺得痛。這讓我能夠承認這個情況，然後我們又可以開心地繼續一起生活。

每個人都有好日子跟壞日子，換句話說，我們有能量流輕鬆流過以及能量堵塞的時候。當我們過得不錯，我們可能會非常開心！就情緒上說，當我們遭遇沉重打擊，我們就需要相當有意識地安慰並且愛我們自己，對我們的苦難表現出慈悲。

當我們周遭的那些人遭遇打擊，我們需要有意識地安慰、愛他們。我們都是一體的。有時候他們是好孩子。他們都與造物主同在，一切祂所有的，都是他們的。但有時候他們是浪子。他們覺得被遺棄、被拒絕，所以尋求回家的路，而這個家是他們的避風港。這些角色是同一枚硬幣的兩面：這枚硬幣允許我們在地球行星上真正地感受生命。今天當我們發現自己所愛的人是回頭的浪子，必定要設宴款待他。

在每一天的結尾，我們會發現檢驗自己在關係中的意念跟感受很有幫助。以慈悲衡量這些意念與情緒。深入內心，以愛的意念回應，來治療我們的扭曲、淨化我們的橙色光芒脈輪。

1. Ra群體於1981年2月27日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
2. Q'uo群體於2003年2月19日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
3. 喬旭亞 (Joshiah) 是包柏·希爾 (Bub Hill) 通靈資料的來源。請參考www.joshiah.com網站的通靈資料，以及一本出版的書《宇宙萬物皆有意識》(Conscious Creation)，此書由包柏於2007年出版，另有CD出版，或是可以電子郵件的方式獲得未收錄的集會MP3檔案。
4. 出自華特·惠特曼在他的長詩《自我之歌》第五十二小節的句子：「我在世界的屋脊上野蠻吼叫。」(I sound my barbaric yawp the roofs of the world.)
5. Ra群體於1981年3月4日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
Ra群體於1981年2月25日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
(譯註：這段引文與原始的RA資料有極小的差異)
7. Ra群體於1981年2月27日在第32場集會透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
8. 譯註：十二步驟類型 (12 step-type) 是一個通過一套規定指導原則的行為課程來治療上癮，強迫症，和其他行為習慣問題。這個課程是由匿名酗酒者 (AA) 團體發起的，本來是作為一個治療酗酒習慣的方法。(資料來源：中文維基百科 Wikipedia)
9. Ra群體於1981年3月4日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
10. Q'uo群體於2006年1月15日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
11. Ra群體於1981年4月18日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
12. 佛蘿倫絲·芙蕾敏·諾惹絲 (Florence Fleming Noyes) 創立古典舞蹈的學校，有興趣者請逕行瀏覽他們的網站：<http://noyesrhythm.org>
13. Q'uo群體於1995年11月22日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。

第六章

黃色光芒能量中心

原生家庭與黃色光芒

就黃色光芒脈輪層面來說，你們現在的文化可能會把每一個人的意識聚焦在

過度的刺激，於是渴望迴避自我的部分關係，像是原生家庭團體、由於婚姻而促成的家庭團體、因工作關係而創造的團體等等皆是。

該學習系統的價值再怎麼高估也不為過，它與家庭、氏族和其他團體的概念息息相關。正式在漸進式概念的方向之下，可能會啟動新的洞見能力，那確實能強化黃色光芒脈輪能量中心，然後進一步開啟它，以這種方式改進綠色光芒能量中心的方向，然後可觀地切換那些在心輪敞開時流入的能量。¹

以上引用星際聯邦的文章強調在團體關係中「漸進式的看見」。這種洞察力的目標是透過開啟黃色光芒來發展綠色光芒之愛。本章將會專門探討這種黃色光芒的洞見如何發生。

黃色光芒脈輪處理正式化的關係，像是我們的原生家庭、婚姻與工作關係。當然世界上有理想的、充滿愛的原生家庭、婚姻組

成的家庭、工作上的大家庭。只是，我們特別的家庭可能沒那麼理想！

對於我們如何保持能量體的黃色光芒敞開，星際聯邦也給予我們許多建議。不管是跟原生家庭、或是跟婚姻組織的家庭相處，在這過程創造的情緒反應往往會縮限或關閉我們的能量體，此時保持黃色光芒敞開真是個挑戰。

這份關於星際聯邦想法的報告則提供祂們身為外星生命體的主觀資訊。這個觀點透過保持能量體暢通的方式，針對「選擇的密度」所面臨的挑戰，並且提供知識方面的指引，該密度就位於我們生活的地球上，我們在此分享經驗，不是畫出一個完美世界的理想模樣，我們沒人天天都能過著完美的生活。

當我們檢視自己與家庭相處的經驗，我們可以了解到，星際聯邦的訊息為何會關注在家庭呈現的挑戰上面。至少，我們大多數人都會因為基於星際聯邦所說的「既定團體關係的榮譽/責任」，與家人發生摩擦。

「榮譽/責任」這個術語對於大我遊戲玩家是有益的，因為它生動地描述星際聯邦在黃色光芒層面看到的東西。無疑地，家庭的責任就是實際上需要完成的各種瑣事。同時，星際聯邦藉著這個術語亦指出所有的責任皆是榮譽。

如此一來便能協助我們看清，這些正式化的關係如何提供了大我遊戲玩家一條追尋靈性的快速道路。當人們長期地每天住在一起或是一起工作，家庭的作用如同是一座鏡子屋。家庭的交流可能讓我們覺得被另一名家成員批評。這類批判顯示出我們的黑暗面。

唯有在他人指出我們沒有做好的事情或是遵守諾言時，我們才會被激怒。家族成員帶來的催化劑讓我們面對、並且解決這些事。

而除非我們能愛這些事情本來的面目，否則無法解決事情。既然我們是一體的，這樣的催化劑也會要我們承認、處理我們的黑暗面。它帶給我們的「好處」遠比我們用其他方法更快發生。

這會讓任何關係拋開初期各自偽裝的新鮮感，在彼此面前呈現真實的面貌。

然而，由於我們和家庭成員多年培養出的親密關係，長久的關係也會比一時迷戀或是泛泛之交這類關係更容易製造能量中心的糾結。

有時候這樣的關係會變成有害的。親密關係可以變成過度親暱。我們把對方的一切視為理所當然。我們有時候會沉溺在斤斤計較跟長期的奚落裡。不管是在家裡、工作場所或在運動場，在家庭成員之間發展的互動也包括了習慣性的欺凌或是操縱他人的行為。

通常這種欺凌模式會無意識地發展。一個人從未想要失去極性或與宏偉的大我遊戲脫節，卻阻塞了黃色光芒能量中心。

既然一樣米養百種人，也有許多方法讓我們少愛家人一點。每種情況都是獨特的。不過也有些模式仍然是相當合乎事實的。所以與其籠統地討論原生家庭典型的機能障礙，讓我們瞧瞧這類模式的其中一個例子，就拿我的經驗來說好了。這應該能在我們面前展示，我們與原生家庭之間的黃色脈輪運作會發生什麼問題。由於我摯愛的雙親已經離世，他們肯定不會介意我用他們的故事！

我父母因被迫結婚而不快樂。爸媽由於懷了我而被綁住，所以他們都很不高興。我父親當時二十六歲，我母親則是二十歲。

他們在1942年戰爭期間相識。老爸是空軍樂團的爵士鼓手，老媽是美國勞軍組織的歌手兼舞者。他們在戰爭債卷募款大會（譯註：二次世界大戰時美國政府為籌措戰爭資金的私人集會）上邂逅，然後

在野餐的時候由於衝動的浪漫而懷了我。老爸原本的企劃是在退伍後參加一個大樂隊的巡迴演出，而老媽的計畫則是追求一個有前途的事業，像是擔任戴夫·葛羅威（Dave Garroway）《今日》廣播節目秀的助手，不過之後，他們的計畫在芝加哥都泡湯了。他們的人生由於我的降臨永遠地被改變了。

憤怒與怨恨能以許多隱藏的方式表現。我老爸擁有活躍的智能，被訓練得像個工程師，而且喜歡爭辯。這種性格對一般人來說永遠是有點難接受的挑戰。我媽當然也不例外。她不喜歡辯論。她同樣活躍的心智多用在直覺和洞察力上，而非辯論或是其他挑戰機智的遊戲。

她是夫妻關係中的學究與學生。她的腦子裡有著源源不絕的奇聞軼事、歷史典故與文學評論。當需要證明觀點時，她能夠穩住自己的立場。她只是不想多做說明。因為她比較喜歡以創意、自然而然地熱絡聊天。

因為我媽對她不想要繼續的話題採取的觀點，我爸會不斷刺激她，通常在傍晚餐桌前的對話會惡化。我爸會堅持下去，然後慢慢地刺激到她的痛處。她會歇斯底里地爆發，哭著離開房間。而老爸只是搖搖頭。

他從來沒發覺自己用聰明跟「理性」風格欺負人，乃是源自於壓抑的憤怒，這是因為之前他被迫走進婚姻。而她從來沒發現自己對丈夫欺凌的怨恨也是出於對婚姻的怨恨。

這套模式隨著我的成長行之有年。我會盡量逃離這種糾葛，如果我不需要照顧嬰兒的話，就會為了找到平靜進房間去。海灘男孩（The Beach Boys）的歌恰如其分地表達出這種情境：

有個世界是我能去的，我可以在那裡說出我的秘密
就在我的房間裡
我在這個世界裡，把我的擔心、我的恐懼都擋在門外
就在我的房間裡

我盡情做夢、追逐夢想
躺在床上祈禱
我盡情哭泣、感嘆惋惜
對昨天一笑置之
在這房間裡²

從這一節的開頭引言看來，我受到這種不和諧的氛圍過度刺激，所以才回到自己的房間逃避。我可以在那裏創造自己的空間，播放自己喜愛的音樂，沉浸在自己的思緒裡，讓自己的空間井然有序。這是美好的療癒。

我母親進入中年後，開始意識到這種欺凌模式是有害的。她養成一種標準回應模式來對付老爸剛起頭的爭論，打破了這個魔咒。這句話是：「親愛的，你可能是對的。」她學會做出參與話題的樣子，而非拒絕回答。由於她同意老爸的意見，老爸反而無所適從。雖然這不是完美的解決之道，但卻能讓她的能量體在黃色光芒層保持清澈。

我認為當老爸過世後，他就從第三密度順利畢業了。他是非常服務他人導向的人。

他終其一生都自願用自己的音樂，在一個「大樂團」演奏，這樂團每個月免費提供免費舞會給老人之家。他犧牲了爵士鼓手的大

好前程，為了謀生去當化學工程師養活一家子。他在二次世界大戰自願從軍。在他退伍之後，他開車送老人家赴診，然後還開車去送「敬老餐」。即使會付出慘痛代價，他依然忠於自己認定的一切道德標準。他加入教會並且過著積極禱告的生活。他是個謙虛的人。他一生都盡力地去愛我母親。

他不是壞人。他在內心創造了日益壯大的抑鬱，這層外殼掩蓋了他的善良、真誠與貼心。自五歲送報開始，他便穩健地為家庭生計而工作，不是為了自己賺錢。這留下了一個印記。導致這層外殼讓他看不見自己的「爭論」基因對家庭造成的傷害。

他在晚年時告訴我，他對老媽的觀感。真是出乎意料！他說，當世道變得艱難時，他會留在她身旁，因為她比任何他認識的任何人都還要有意思。他喜歡跟她聊天。只是他從不知道為什麼老媽會這麼容易生氣！

由於爸媽之間的爭吵，我們整個家庭往往會創造自我防衛的模式。我和兩個弟弟大部分都沒有加入戰局。身為老大兼保母的我和弟弟們經常會自行走開，一起做自己的事情。在我們姐弟之間有著平靜與合作的氛圍。倘若單純走避是我們面對家務事的最初處理方法，那麼，和我的弟弟們一起計畫活動，形成家庭裡的小團體就是我的第二套處理方法。這套機制運作非常良好，使得我們三個人十分享受一起成長的歲月。

這就是家庭關係的秘訣——在那裡，專心放大對愛的感覺，藉此有創意並且積極地改變能量。儘管身為孩子的我們敬愛、接受父母的本質時，我們常常會選擇為自己製造和諧的環境。我們讓自己的能量體進入更暢通、敞開的流動之中。當我們對父母的怒氣不做反應，我們能夠選擇在更和平的環境下生活。我們的雙親在晚上經常

因公外出表演，我們經常自由自在地這麼做，這要感謝一位臨時保母—就是我啦！

幾乎每個原生家庭都有些無益的模式。儘管每個家庭各有千秋，但是在原生家庭中的小孩很少會認為自己的童年過得不錯或是他們的情緒需求都得到滿足。時間一年年過去，每個家庭都會重蹈覆轍，他們也許會愉快地走過這些問題，也許不會。所以，星際聯邦建議，處理我們的原生家庭時要花一些時間去感覺與自己家人的基本動力關係。

一旦發現我們在家庭裡經常出現的互動模式有問題，我們可以找出方法改變這模式，或至少找到方法去改變自己對周遭這些模式抱持的反應。這種情緒上的距離可以放空我們的能量。身為大我紙上遊戲的玩家，那就是我們的目標—保持能量流動。

根據星際聯邦的說法，既然我們的原生家庭是在出生前就自己選擇好的，我們可以相信自己出現在對的地方，因為這個環境可能就是身為孩子的我們，學習人生課題最好的情境。到了成年後，脫離對其中一位家庭成員或另一個成員的怨恨可能需要好幾年，但是當我們願意接受並且想要這麼做時就會很有效。我們需要融入、接受自己的原生家庭。我們需要與所有原生家庭成員締造和平。

在我父母的要求下，我必須代替他們負起照顧家庭的責任，他們才能有更多時間繼續朝教育上、職業上以及表演上的目標邁進。我把整個童年都花在拚命工作上，而且他們視為理所當然。就好像我反而是他們的父母，不是女兒。

既然我媽不喜歡當母親，她也不會對我關愛倍至。她把任務交給我。雖然我樂於幫忙，但也逐漸對失去童年感到憤憤不平。我七歲就當保母，十歲開始做菜，卻從來不曉得「玩耍」為何物。我渴

望成為她注意的焦點，但我從來不是。

至於在老爸身上，我的催化劑就是他那永無止盡的完美主義。不管我完成什麼，他都會在我完成的事情上找出錯誤，要我改進。他對自己永遠都不滿意，當然對我也永遠不滿意。如果我是脫口秀諧星，他就是那個很難取悅的觀眾了！

老媽在中年以前陷入酗酒，當她步入中年選擇戒酒時，我發現與她和諧共處的機會。我知道她喜歡文字、不愛爭辯，所以建議我們用寫信的方式溝通。我們在半年內可能交換了數十封信。最後，在那段時間裡由於雙方感到滿意，我們的問題也解決了。她釋放了罪惡感，而我脫離了怨恨。我們相處的最後十幾年充滿了喜悅。

我爸是個難搞的老頑固。不過，我在1978年一個星期天早晨，到教堂裡祈求能同他和樂相處，我看到一個內在影像，發現自己在結束活動之後到一個奇怪的地方去見他，那裡是合唱團女性成員的更衣間。我進去裡面，他也在那裡。我對他坦言希望能解決我們之間的分歧。想也知道，他甚至不明白我跟他有什麼不和。

我告訴他，因為永遠都沒法讓他滿意或是取悅他，所以他讓我有傷心。由於我無法取悅他，我真的很絕望。當我告訴他這些，他怔住了，他不假思索地說：「你是世上最棒的女兒！」

這就是我最需要聽到的話語，我們和平相處，直到他去世為止。到了下一次情人節，我收到了他寄來的卡片。是手寫的，詩句寫著：

玫瑰是紅色的，紫羅蘭是紫色的
老爸愛女兒，幸好女兒就是你！

這當然不是什麼很讚的詩，但是對我來說卻是真心的祝福！

還有另一個能更進一步說明的例子，也就是我和原生家庭兄弟之間的問題。我一直是個神祕的基督徒，不會盲目跟從教條。我弟弟卻在高中時變成一個非常虔誠的基本教義派基督徒。由於我的通靈能力，他確信我的靈魂岌岌可危。二十三年來，他都會在每個家庭聚會場合藉機訓斥我，想勸我放棄通靈。

從我的觀點看來，我是特別為了服侍上主，使自己成為一個通靈管道。所以我沒順著他。我花了將近四分之一個世紀活在這些有害的對話裡，儘管他的意見讓我難過，我還是沒說出自己的想法去跟他吵。最後，我才明白這種模式太令人難受，不能再繼續下去。我告訴他，除非他保證不再嘗試改變我，我不會在耶誕假期大駕光臨。

下次耶誕節我沒去拜訪我弟弟和他的家人。幾乎快要兩年之後，我弟弟打電話給我。他和一位他想要改變的猶太朋友聊天時，友人問他：「要是我不改變宗教信仰，我還是你朋友嗎？」

「當然，」我弟弟說：「我絕不會因為意見不合就跟你一刀兩斷。」

然後他忽然想到：但我卻不能對親姐姐這麼說！他打給我，並且承諾他永遠不會再嘗試改變我。而他真的做到了！

我們在原生家庭裡的關係會維持一輩子。身為大我遊戲玩家，我們的目標是將愛、和平與諒解注入這些關係中，慷慨地慶祝我們的家庭成員本來如是的样子，更慶幸自己也設定了必要的限制，不管這個欺負自己的家人有多麼用心良苦，我們都會確保自己不會成為被欺負的受氣包。

有一些家庭的障礙可能需要我們完全抽身而出，至少是離開一

陣子來脫離他們的影響。如果是這樣的話，作為大我遊戲玩家的我們不必將這些人擋在門外。如果有必要，我們可以先走開，但身在遠方的我們必須繼續愛他們。

婚姻與黃色光芒

我們鼓勵有配偶關係的人在日常生活中，持續回到結婚的位置，兩個靈魂在那裡與造物主一同創造一座終生的神殿，並且奉獻愛、承諾愛。

進入內心寂靜的聖所、進入這份分享的寂靜裡頭，而每個人都可以在這寂靜中聽到造物主的話語。

讓明顯存在的那份愛自然存在，但允許你們不知曉的愛加強與支持你們已知的愛。³

如果我們已經結了婚，也許我們會分享美麗婚禮的朦朧記憶。漂亮的婚紗跟髮型、伴娘的陪伴以及在這個快樂日子的所有甜美細節都讓我印象深刻。除了擁有「小孩」這樣的強力催化劑之外，選擇結婚可是我們在今生最有影響力的黃色光芒抉擇。我們承諾無論好壞都會全心全意愛彼此，直到死亡讓我們在這個實相裡分離為止。

我要再一次用自己的經驗當作例子，說明我們處理伴侶關係時要面對的難題。

我想起兩段婚姻的美好記憶，而且知道自己的意圖就像婚禮宣誓的那樣真切，這兩次婚姻都是如此。

我的第一段婚姻並沒有成功。我追求婚姻的動機並不是出於

愛，而是一種野心。我的第一任丈夫吉姆·戴葳特在高中時是一個很有天分的音樂家跟民歌歌手。我們以「吉姆與卡拉」為名組成團體，排練、表演了三年民歌之後，終於準備好面對這個大日子。那時我們仍在就讀大學，我們兩個既年輕、又有魅力，聽起來非常好的組合。我們一同寫了六十首原創的美好歌曲，內心充滿著要和世界分享的愛與光。吉姆是唐·艾爾金斯在1962年最初組成的冥想團體當中的成員，當我們討論這本書的時候，我會跟他分享崇高理想。我們的意圖當時是很純粹的。

當我們在1964年秋天得到與彼得、保羅與瑪莉在巡迴演出的工作時，吉姆說除非我們結婚，他在道德上無法接受我們倆一同旅行。因此我便同意結婚。我喜歡他就像他喜歡我一樣。但是我並沒有沉浸在浪漫的愛情裡。我只是想唱歌罷了！

當我們結婚後，最後吉姆決定不再巡迴表演了。當一個索取簽名的人在當地餐廳接近我們時，他感覺到名聲的熾熱氣息，並感到十分恐慌。於是他放棄了吉他與職業表演生涯。

維持第一段婚姻的明顯理由已經完全消失了，所以我選擇遵守諾言，轉而關注在我們共處的美好時光。儘管如此，當吉姆在1968年要求離婚時，我真的鬆了一口氣。如同法國女演員蘿咪·施奈德（Ramy Schneider）在經典名片的角色《好鄰居山姆》當中說的，當她的銀幕婚姻結束時，感覺真是太棒了！

我的第二段婚姻一點也不算是結婚，只有執手禮（hand-fasting）⁴。

唐·艾爾金斯（Don Elkins）不贊成讓法律綁住婚姻，不過他希望還是有我的陪伴。我很崇拜唐，所以我們沿用蘇格蘭的習俗，一起跳過掃帚。一直到唐1984年去世為止，我們在一起十六年了。

這種方式仍是一段神聖快樂的非婚關係。

我第三段「長期」的關係就是和現任丈夫吉姆·麥克卡提的關係，也是我的第二段婚姻。感謝神讓我在餘生擁有不可思議的運氣，竟能遇到世界上最好的人。我依然愛著我的麥克，所以當我在他身旁時真的無法不為之傾倒。我們的婚姻已經超過二十年，而且還在繼續。美好的婚姻是可能的。但不一定會發生。

在二十一世紀裡婚姻不是天長地久的選擇，那倒比較接近過去的思維模式。天長地久是一種理想。但是當婚姻失敗時也不會有社會的譴責。選擇結婚的人有一大半都在幾年內離婚了。當我們看到查爾斯王子與黛安娜王妃這類名人離婚發生的事，心中必然有了清楚的答案。

王子結婚不是為了愛情，是想要傳宗接代繼承家族的姓氏。一旦生下了「繼承人」，查爾斯會找不出自己維持婚姻的理由。他一生的摯愛—卡蜜拉·派克·波勒斯早就和別人結婚了，王子自己也同別人結為連理。可是最後他們還是選擇在一起，一開始兩人小心翼翼私下來往，之後我們可得感謝現代高科技之賜，這段關係變得十分公開。

要是黛安娜子爵活得更久、更成熟一點，在查爾斯王子與卡蜜拉兩人令人尷尬的手機通話內容公諸於世時，她很可能會選擇忽略王子浪漫的外遇。當然，王室一定也希望她這麼做。在她之前，許多皇室都是這麼應付的。這段王室婚姻困難重重。因為王室希望未來的皇后能重視自己的名譽及責任，這個位置本身是個殊榮，所以需要保持開放與慈愛的心胸、盡許多責任，這樣才能鞏固民心、支持一國人民。

不過戴安娜女士的血統並非來自王室，而是貴族。而她結婚的

時候相當年輕。她之前在自己的家族裡備受寵愛。當她紆尊降貴，犧牲自己的快樂換得王室的承諾時，也無法確定自己的犧牲是值得的。她公開表達不滿，而她的婚姻關係隨即瓦解。

簡而言之，傳統習俗的壓力已不足以讓一對王室夫婦在一起，那來自社會的真實壓力更無法保留婚姻。即使由宗教權威主持我們的婚禮，倘若我們想離婚也不會被嚴重警告。

假設我們的社會十分誠實地面對婚姻具有的合約特性，或許可以讓它明朗化。

如果我們把婚姻當成其他類型的商業契約，我們可以手工製作出一份更合理且有效的合約。

也許我們可以用一年或五年更新一次的承諾代替一口氣做出一生的承諾。也許我們可以用合約的方式，來同意妻子或丈夫在另一半照顧小孩時也對家庭付出時間。諸如此類的內容可以有無限的組合，端視伴侶進入婚姻時的需要而定。

當我們在婚禮上簽下終生契約時，在美麗婚紗與精緻鳥餌包（編註：這是西方婚禮的傳統，拋擲鳥餌象徵幸運與豐盛）的背後是許多基礎的細節，這是許多人容易忽略的事實。

不過，在所有宗教婚禮的核心中還有一份真實的禮物——就是太一無限造物主。如同Q'uo群體所言：

在任何形而上的合約裡頭，還有個第三方會覆蓋訂契約的雙方。你可以稱之為造物主。也許我們最佳的稱謂是生生不息的愛。那些不想要結婚或是不想有伴侶的人，獨自尋求愛的面容。那些透過訂定婚姻契約的人則將他們的尋求整合到婚姻之中。這使得那些掌握、了解婚姻靈性意義的人獲得一份以其他方式無法自然發生的優雅與溫柔。⁵

就我自己的經驗來說，我可以保證當兩個人用彼此融合的靈性觀點度過一生時，能夠互相幫對方打氣的程度簡直是不可思議。我打從十二歲開始進行每天早上獻祭。當我在1987年同吉姆結婚時，他也開始加入我。到了2001年，我們又加上了每天晚間的禮拜時間—蓋亞冥想。我們持之以恆地進行這兩段祈禱—靜坐與觀想直到現在，這兩段涵括每日首尾的祈禱提供我們倆渴望的神聖感覺。

有很多催化劑能招致一段婚姻結束。不端的性行為與情緒上、肉體上的虐待很可能是榜上前幾名。人們不會總是對彼此仁慈。也許我們配偶來自一個有虐待行為的家庭。他或她在潛意識上讓同樣的模式重複發生。也許配偶流連酒吧，需要新的性伴侶虛假的承諾才能讓他或她的自我感覺良好。

那些過度活躍和規避的模式—性欲與嫉妒相繼觸發。有些是想要被對方佔有，有些則想要去佔有對方。當我們挑選配偶時，我們的心態不見得可以與對方互相匹配。有太多事情能讓我們關係破裂！

當我們發現自己懷疑這份婚姻契約是不是個好東西，Q'uo群體的建議是：回到我們的婚姻生活、回到我們宣誓的那個聖所。看看祭壇跟那上面的聖物。感受一下當我們在婚禮上承諾時，太一造物主也與我們同在的那個當下。並且要求那個當下幫助我們對自己的誓言保持忠誠。

身為大我遊戲玩家，我們曉得自己在婚姻中下了神聖的賭注。我們知道自己在大我紙上遊戲上所下的每個賭注都是三倍的。如果我們支持彼此，我們也會得到另一方的支持—我們自己和造物主都會提供支持。要是我們能接受彼此，包容的力量也會激發我們接納天地萬物的美好。優質催化劑的潛力再加上一個能夠善用它的美好

伴侶真是太好了。

婚姻在黃色光芒層次的問題帶來困難與挑戰永遠都是可觀的，就算你遇到了最好的配偶亦然。永遠記住，婚姻契約中的第三方是造物主。當你遇到挑戰，找回彼此的初衷，回到你們訂定契約的神聖場所，尋求對彼此的慈悲與理解、並且療癒彼此。

我們會在《活出一的法則二部曲：外在工作》中更深入探討婚姻，討論如何排除自己感知到的問題。而這一冊「給我重點」主要提醒我們，婚姻從「地球行星學校畢業」層面來看的重要性，當然確定婚姻與相關事務極其重要，它們會阻礙能量流穿越我們的黃色光芒能量中心。一段關係可能繼續也可能終止。這卻不會妨礙靈性道途上的求道者。作為大我遊戲玩家的我們，首先要注意確保我們的能量體毫無堵塞、自由流動。

黃色光芒的性

當我們提到真正的能量交換，必須將兩人之間的能量當作已經從起初的紅色光芒吸引力走了好長一段路，最終啟動性能量會合。它已從強烈性慾走到個人關係，之後經常會轉變成法定關係或配偶之間的承諾關係。接著這對伴侶就有機會請求造物主自己透過敞開的心輪進入這段性關係。⁶

說到我們配偶關係中的性生活，加諸在我們身上的壓力並不存在於橙色光芒的性關係之中。如同我所說的，當一個人結婚時有三方參與。如果我們贏了，我們大獲全勝。如果我們輸了，就全盤皆輸。西方有句俗語：「妳已經鋪好自己的床：現在，躺進去吧！」

（譯註：這句西方諺語有自作自受的隱喻）在我的第一段婚姻以及與牽手伴侶相處時，這句俗語總是顯得諷刺，於是我心裡這麼想：「我可以負起責任，躺在床上，但我從不知道我得一個人躺著。」

我們必須面對非常爭時的可能性，我們對伴侶的性慾望可能會衰退。伴侶對我們的性慾望也可能會衰退。在我的第一段婚姻裡，我們的性生活從婚禮之後就瓦解了。我丈夫對我的性趣永久地變少了。他來找我只是為了最匆忙地解決性需求。

這種模式肯定也出現在我和唐的執手禮關係中。當我們建立這段關係時，唐選擇了禁慾的生活模式。之後我必須選擇要不要接受這件事。儘管在我們行執手禮時，我只有二十五歲，我還是以自己的方式接受了。我們共處十六年這段期間，我同樣選擇禁慾了七年，其餘九年我選擇了一位戀人，他的動機純潔，他對我的愛也是真誠的。唐欣然同意這個謹慎的安排，因為他明白我需要一個戀人，而他無法滿足我的需要。他知道我崇拜他。在其他方面，我們都非常合得來。

有吉姆·麥克卡提與我相伴，情況就十分不同了。他對我的性趣在這段時間裡一直沒有動搖，即使我的身材從他遇到我的一百一十磅（約49公斤）掉到與Ra接觸時的八十磅（約36公斤），之後在接下來幾年又增重到一百七十五磅（約79公斤），我的體重一直上上下下，他也沒有動搖。他喜歡「我」的各種樣貌，他說：「有時候你是個苗條仙子，有時你是胖嘟嘟天使。但你永遠都是你！」願主祝福他！

當性的化學反應發揮作用時，婚姻之愛是最棒的了。我們以夫妻的身分認識彼此的身體與偏好。我們的結合讓彼此成為世界上最棒的戀人。我喜歡追尋更和諧一致的方法來分享性能量，或換個方

式說，與我們的身體偕同造物者在上主的場域中共享玩樂時光。

我們永遠都不知道，在我們結婚時，我們的性生活會發生什麼事。光靠維持我們的能量體乾淨暢通，也無法確定任何特定的結果。人們必須對自己誠實。我們面臨的挑戰，是去愛伴侶的真實本質。

在婚姻裡，其中最強力的一項資產即是單純的寬容，性慾對於任何兩個人絕不會是完全一樣的東西。這要看人們第一次性接觸的內容而定，他們可能是受到各式各樣不同的性格或長相吸引而燃起性慾。而我們的伴侶則需要我們的幫助，為他或她實踐那些可以接受的偏好。

我們不需要接受那些在婚姻中有害的性模式，好比說施加痛苦。你只要說「不」就好！如果這種虐待不停歇，還是離婚吧！因為這不但對我們危險，也讓我們的孩子活在危險中。

至於那些看起來無害的怪僻，我們可以用一種接納、彈性的態度去處理婚姻中的性行為。而那些團結一致的夫妻可以在性方面一起找到合適的方法。所以保持寬容，並且記住，真實的愛情才能成為性行為的基礎。真實的愛情可是放諸四海皆準的。

另一個對我們非常有幫助的方法，可以讓我們黃色光芒的性能量保持乾淨，那就是耐心。婚姻不是試乘，更不是度假。而是從東海岸到西海岸的長途卡車運送過程。所以，我們要準備好去過這樣的生活，並且從中學習。尤其是婚姻裡的第一個十年，那更是一趟試飛測驗之旅。

當我們的伴侶要我們去諒解他們喜歡成人限制級影片或天鵝絨繩、抑或是在我們覺得不恰當的地方做愛時，我們要配合行動。請注意，我們要避免權威心態，但讓我們看看可以為伴侶做什麼來迎

合他或她的個人喜好。他們相信我們是自己性生活的樂趣與美好。這是一個自然機能，不是那種你想擺脫的芝麻小事或退縮不前的下流事。

當我們結為夫妻時，重溫決定結婚前的紅色光芒吸引力與黃色光芒羅曼史，對我遊戲玩家是很好的。約個會。投入珍貴時光只為了兩人共處，即使代價昂貴也值得。付出時間與專注力讓我們的性生活發展得更好。

我們的文化希望大家能夠「永遠」雙雙對對，但我們卻越來越做不到，至少無法持續一輩子。那是我們的損失啊。我已經親身體驗過數十年的關係帶來的好處，所以我敢說，在我生命中最美好的兩件事情就是我的回憶，以及有兩位好男人—唐·艾爾金斯與麥克（Mike）相伴、一起生活的經驗了，麥克是我給吉姆·麥克卡提的暱稱。Q'uo的評論說：

「來自黃色光芒能量中心的美會變得更加精微、具有豐富的質感，因為在黃色光芒能量之內涵蓋伴侶之間的關係，這種美好存在於這種長期持續相處的安全親密關係中，然後那些在靈性上變得更成熟的人就能大大地擴張、增強這種美的內涵。伴侶的品質可能非常不完美，然而，經過一段時間，並且隨著不斷增長的共同經歷帶來的祝福，在這段伴侶關係裡的存有受到愛與被愛的光輝的深度吸引，而即使是最平庸的存有也會變得完美無缺，進而變得美好，只因為是那個人。最終，對於肉體美看法的沉重負擔開始起飛，如同一只風箏，在愛的能量風中翱翔高飛。⁷」

黃色光芒的環境

黃色光芒體是你們的肉體載具，就是你們這個時刻所知道的，你們在其中經驗催化劑。這個身體擁有心/身/靈的特徵，它等於物質幻象，如你們稱呼的方式。⁸

我們的紅色光芒脈輪與元素對應，它是一個身體複合體。我們的橙色光芒脈輪則與自然界對應，在自然界中的動物特別擁有一個心/身複合體。而我們的黃色光芒脈輪與日常生活對應。我們人類則擁有心/身/靈複合體。

黃色光芒是我們人性的脈輪。它不只是我們的身體，它就是那個正在讀這段話的「我」。我們的傳承進入第三密度時，是以大猩猩身體的直覺與心性運作的。在第三密度裡，我們希望能夠超越動物。我們希望發現、並且發展出心/身/靈複合體中的靈性部分。

至少在倫理道德上有限的認知，是每一個心理健康的人具備的心靈構造要素。杜威·拉森的物理學互動系統與星際聯邦的哲學相當一致，他在《超越時空》（Beyond Space and Time）一書中，將人類稱為「道德生物單位」。⁹

身為人類應當擁有良心，明白事物並不是永遠黑白分明，即使我們繼續生活在灰色地帶裡，仍希望能夠超越現在的我們。

我們人類有個渴慕，這個渴慕是如此強烈，以至於在人間的每個社會都找到表達的方式，就是我們對於認識、崇拜造物主的渴慕，也是榮耀神聖本質的渴慕。正如荷西·奧特嘉（Jose Ortega Y Gasset）所言，人類真實的狀態是一種「神聖的不滿」。¹⁰

接著在這渴慕之後，我們又有一個渴慕，想要知道什麼是對、

什麼又是錯。是什麼讓事情做「對」？是什麼讓事情做「錯」？我們自然會去探索做出正確行為之後的事情。極性的各種問題並不只有星際聯邦認為具有中心地位，心理學家會告訴我們，它們內建在我們人類的本性中。當我們領會到黃色光芒的精髓，我們會把自己當成一個完整的人類，我們把人性定義成對信實生活之道的渴望，並運用我們的意志作出正確的道德選擇。

無限造物主的愛與光能量通過心輪前的最後一個能量中心就是黃色光芒。在我們生活中的主要人際關係都跟它有關。黃色光芒是一股巨大力量的中心，也是通往心輪的門戶。對身為大我遊戲玩家的我們來說，當我們辨識出跟黃色光芒有關的事物，並且穿越它們創造的這些感受與意念時，保持能量體的純淨非常重要。

黃色光芒能量中心的外觀有著圓形、星芒般的形狀，當我們淨化、平衡這個中心時，它會衍生出許多切面或是「花瓣」，而我喜歡想成自己肚皮上有朵金色的花！

既然根據星際聯邦的說法，每一個密度都是由現在的密度加上下一個密度的部分色彩構成的，綠色光芒密度的暗示在第三密度的大我遊戲玩家面前擺動就像用胡蘿蔔引誘馬兒一般。來自第四密度正面極性閃耀的能量散發出充滿愛的氛圍，誘導我們追尋無條件的愛。

事實上，我們會在某些時候發現這些愛的課題著實難以面對。我們夾著尾巴逃回已知的第二密度領域。據說在我們第三密度的社會裡，人類一再屈服於第二密度陳舊又熟悉的暴力誘惑之下。從凱薩、皇帝到現在，許多國家元首的侵略野心不斷地增長。許多領袖選擇了征服整個世界的龐大版圖，而非滿足於保衛我們的領土免於侵略。在某些國家與跨國企業當中，暴力侵略已經不斷地勝過有教

養的合作與禮節。

身為大我遊戲玩家的我們不能在個人層面做這樣的選擇。我們不能忘記大家都是一體的。當我們傷害別人的身體時，我們需要憶起，我們也是在傷害自己的身體。

當我們又一次聽到政客為戰爭尋找藉口，或被一位粗魯的司機超車時，我們都需要記得無條件的愛才是真相。是的，除非為了保護受到侵略的家園，殺害別人並不是正確的解決之道。是的，以憤怒回應他人的粗暴行為也不是正確的解決之道。我們在世間此時此刻追尋的是愛。

我們往往會把世界分成「我們」和「他們」。把「不像我們」的人排除掉比找出不同人種之間共同點要容易許多。人類有一個特別容易造成分裂的特性是將人種、宗教、民族的偏見投射到地球上的各個族群。

星際聯邦說每個種族的確是不同的。但這個差異卻跟膚色或靈魂價值無關。差別在於我們原型心智的品質與構造。根據星際聯邦的說詞，既然我們所有人的DNA都是來自其他星球或接受遠古的外星人改造基因，我們的地球原型心智和我們原生星球的原型心智或多或少已經套疊在一起了。

這種文化的多樣性既豐富、又興致勃勃地混合不同的價值觀與態度，來看待我們的身體、心智、周遭文化和彼此。我們每個人的前世都擁有不同種族基因的肉體，從而學習每一種原型系統的豐富內涵。當我們成為這裡的老靈魂，我們可能會意識到每個人的不同，變得對彼此極為寬容。

不幸的是，第二密度行為的影響力仍舊強烈地左右我們。如今在第三密度的尾聲，偏見依然佔有一席之地。當我們發現這些潛伏

在那裡的想法時，我們需要將之拋諸腦後。

這件事將需要我們內在所有的熱情與決心，偏見是順手牽羊的小偷。若我們讓它趁虛而入，它會剝奪我們想要變得比現在更偉大的希望。它會滴水不漏地封閉我們的黃色光芒脈輪。然後我們心門也隨之緊掩。

當我們想到與偏見有關的話題，我們會聯想到戲劇性的群眾運動，像是在我們學校廢除種族隔離，或是立法確保公平的勞雇行為。不過對普通人而言，偏見存在於瑣事之中。偏見就在於，我們允許自己的孩子可以跟誰做朋友，不可以跟誰做朋友；偏見就在於，給一個人尊敬的稱號，卻直呼另一個同年齡的人本名，只因為他的膚色和我們不同。

作為大我遊戲玩家，我們應當留意自己的想法與行為當中懷有這樣的詭計，如此一來，我們便能細細思量、尋求與它們相關的指引。「我是人類的一員，幫助我成為」（編註：I am a human being. Help me to become. 這句話依照Carla老師的意見不做任何修飾，直譯原文），這句禱詞很好，能夠幫助我們看見自己內在的偏見。

黃色光芒的療癒

企圖提供黃色光芒能量轉移的巨大困難在於，這並非黃色光芒的原生產物。¹¹

黃色光芒其中一個令人費解的問題是療癒。許多人認為自己是治療師。治療師在靈性歷史上佔有崇高的地位。在舊約聖經中，先知以利亞躺在垂死年輕男孩身旁，然後深呼吸三次就使男孩復活

了。新約裡的耶穌與十二門徒也同樣治癒了病人，甚至讓死者復活。總有些人天生就有徒手治療的才能。

然而能量治療有兩種型態—黃色光芒療癒將治療師的意志施加在病人身上，綠色光芒療癒則是敞開心輪的能量。

黃色光芒的療癒不是交換能量，是治療師的意志推動療癒能量進入病人的能量體。這是頭三個脈輪典型的單向能量「交換」。它一點也不算是能量交換，而是由一個人給出能量、另一人接收能量。

那就是為什麼一個人可以「按手」在我們身上，還讓我們覺得身體暫時好一點。等療癒能量逐漸消失之後，我們又回到原來的健康狀態了。通常，黃色光芒的療癒本身是件好事。這樣的療癒效果向來與邪惡或服務自我的能量毫無瓜葛。然而，當治療師沒有敞開心輪，或治療師並未以神聖的觀點進行真正的治療、交換能量時，這種療癒的效果極其有限。

當一位天生的治療師決定要發展療癒的管道，只有在他的心輪當下敞開時才能做到。一般說來，在成為心胸開闊的治療師過程中，要以全然慈悲的心態觀照自己，這份慈悲才可能讓他療癒自身。一旦這位綠色光芒的治療師療癒了自我，他就能以慈悲之心看待病人，並且提供給他們一個環境，讓他們能選擇這個環境來進行與自身能量體之間的另類校準。病人則以自由意志選擇是否要接受脈輪體的平衡調整。

負面極性與黃色光芒

負面途徑，如你所稱，在它的極化模式中合併使用黃色光芒與

橙色光芒。一個存有以專注的方式使用這些光芒，將獲致與智能無限的接觸。¹²

星際聯邦建議，如果我們想畢業進入負面極性的第四密度，我們首先要以殘酷無情的意志發展下三輪。既然本書假設讀者傾向服務他人的極性，除非說你常碰到一位負面極性人物多麼高明地善用他的一切資源，否則我們沒必要探討黃色光芒在負面極性的應用模式。我們這些正面極性的靈魂信任並重視感覺與情緒。我們重視人群勝過計畫，重視悲憫勝於嚴苛的時間表。我們有時候稍微雜亂無章。

負面極性的人經常十分整潔。他會想要掌控他的外表、形象、情緒與感受，所以他能自由地專注在如何操縱對他有利的任何情況上。他把自己的外表與形象用來操縱他們對事件的看法與感受。

值得注意的是，服務自我的極性仰賴意志而非信心—仰賴恐懼而非愛。它仰賴自我意志的運用。將恐懼加諸他人身上、操縱他人的恐懼是它仰賴的手段。負面極性的靈魂為了畢業，會同時使用紅色、橙色及黃色脈輪，還有藍色光芒與靛色光芒，也就是喉輪的溝通能量中心以及前額的意識工作脈輪，他會完全略過心輪。

負面極性之路確實困難重重，因為它不使用愛的力量，或甚至也不承認愛的力量。既然宇宙萬物都由愛構成，負面極性的道路就被公正地稱為「那條並不實存的道路」。正如我們先前注意到星際聯邦說的，負面極化的途徑到了第六密度中期以後就會逐漸消失。總之，正面極性的道路可短多了，而且也比較甜美跟真實。

假使我們過度地想在人生中全力掌控一切，停下來檢驗那個態度是個好主意，因為它隱藏著負面極性的思維。有時我們需要順

其自然與放下。對正面極性的人來說，讓情緒流動、表達出來比較好，或許在細節方面稍微落後一點也無妨，

好讓他重新整理自己，感覺週遭的負面情緒，讓一些重擔自然地從馬車上掉落，接著嗅聞玫瑰花香。

對那些正面導向的人而言，這是「我們的」世界，因為我們與周遭的人事物息息相關，所以我們將這些東西都納入自己的小小天地。對那些負面極性的人來說，這是「我的」世界，一切事物都圍繞著我跟我在意的焦點打轉。正面的大我遊戲玩家會在一天當中堅持走著「我們的」道路。

搶先一步

幻象、關係、家庭與友誼在團體中的架構是用來學習的設計，設計得既優雅又動人。在我們降生之前，每一段關係都預先注入了無數的想法。你們可以將每段關係視為經過周密準備的課程，從中學習給予愛、接納愛。當一個尋求者歡喜地進行清楚的溝通、閱讀材料和從事意識中的工作之同時，能與這些較低脈輪的能量重新連結是很好的。¹³

當我們結束討論星際聯邦對下三輪的觀點，我們會發現追求靈性過程中的十分常見的陷阱——幾乎難以抗拒地急著搶先一步。讓我們面對事實吧：藍色光芒的溝通功能與靛色光芒的日常自省紀錄、研究一個人的夢境、閱讀啟發性叢書並且沉浸在思緒裡、冥想和其他靛色光芒的工具與資源，這些都比檢查能量體的較低脈輪是否堵塞來得更為有趣。

也許這比較有趣，但對大我遊戲玩家的益處卻比較少。要是我們專注在較高層次的脈輪，不讓我們所有的能量中心保持暢通，我們是在自討苦吃。較高脈輪運作需要充沛的能量穿過心輪，免得我們因此耗盡肉體與情緒體的能量。所以在我們神聖的內心之家一覺知與能量體的殿堂，每天進行脈輪淨化的功課是有益的。

我們可以把能量體當作有兩層樓的房子。在一樓有三個較低的脈輪以及相關的事物。也許我們可以把紅色光芒的房間當作臥房與浴室，把橙色光芒房間當成廚房跟餐廳，再把黃色光芒房間當作客廳跟家庭辦公室。在前幾章裡，我們已經涵蓋了較低脈輪影響的範疇——性、生存、個人關係與正式化的關係。我們都想離開那些似乎平凡無奇的「房間」，爬樓梯到那些「樓上房間」去，那些房間代表心輪、喉輪與眉心輪。

然而，除非我們把一樓象徵海底輪、腹輪跟太陽神經叢脈輪的「房間」打掃得井井有條，我們無法安全地上樓。我們該如何整理自己的情緒呢？當我們自己一時有些情緒，我們會和它們一起和平共處。我們記得今日自己擁有的意念與情緒。我們運用自己分析的力量去衡量那些意念和情緒。我們會確認令自己卡住的想法是什麼。

接著，我們再檢視那些念頭。這些「卡住」的意念是佛教徒說的「陳舊念頭」（old mind）嗎？這些陷阱是不是從孩提時代就綁住我們、讓我們動彈不得呢？若是如此，我們需要一勞永逸地釋放這些限制。我們要寬恕那些在我們的記憶裡創造這些觸發點的人，並且寬恕被觸動的自己，才能釋放這些制約。

以下是對此重新思考的一種方式。也就是說，當我們最初被觸動的那一刻，我們內在有著深層的痛苦結晶，它就像皺巴巴的髒床

單一。我們保留著記憶、保留影印本，不管它看起來怎樣，有多髒、有多皺，都是創傷發生的那一刻。

現在實際上它還是一張床單，可能被洗過、烘乾過、抖開過也被折過，整理得像新的一樣。我們的內在意識心過去已經有過這個創傷了，這些事情對我們說已經過去，一切看起來都很好。然而，我們的記憶保留了這份很久以前的印象，而且我們也遺忘了自己清洗過這張「記憶床單」的事實，而且還忘得一乾二淨。

大我遊戲玩家們，要注意，當我們看到一部份來自過去的記憶。我們要知道它不過是份過往的複印文件，已經不再真的存在。因為那都是過去的事了。現在的我們和以前大大不同。我們需要寬恕、然後向前走。

聚焦在那些看似有害與痛苦的情緒，好比說一個沒耐心的念頭，允許那沒耐心的經驗流過妳、強化它。然後讓低潮來臨，等待來自靈性的反彈，在這個例子的靈性反彈就是耐心。因為這是萬物一體的宇宙，永遠都會有平衡的能量讓事情變得完整。

然後允許耐心的平衡動力強化，直到它的強度與沒耐心相當。現在，重新檢驗你的想法或記憶，它現在平衡了嗎？你現在是否看到耐心/沒耐心的完整互動？

我們完成了跟陳舊回憶有關的功課，就放下它們。保持睿智、看見這個過去的經驗帶來的正面影響與祝福、以及此時此刻豐盛的愛與拾取到的智慧，正如羅比·羅伯森所唱（編註：摘錄自一首歌，曲名是Golden Feather）：「吹掉其他不需要的東西。」如果你喜歡的話，可以在紙上寫下希望釋放的記憶，然後燒掉它。這會有種美好結束的感覺。

寵物、鬼魂與黃色光芒

對第二密度來說，表達黃色光芒起初的領會就是變得夠有個性，這樣該存有便可以給予、接收那種被稱作愛的特質。第一個這樣的例子是時下文化非常喜歡的寵物，每一個寵物都會在第三密度存有的愛心照顧下變得更有獨特的個性。¹⁴

我們有很多人養寵物。透過我們在生活中運用的黃色光芒，我們可以「投資」我們的寵物，這是一個鮮為人知的機制。星際聯邦的訊息建議我們可以用自己的關愛去投資自己的寵物，牠們的靈性複合體會變得覺醒。最後當牠們離世時，就會準備好投胎成為第三密度嬰兒，而不是繼續當動物。

我們也可以在我們寵物身上看到這類投資不利的一面，當牠們受到第三密度複雜情緒的影響，寵物能夠學會嫉妒與生氣。牠們也可能像人類那樣發展出精神官能症。

星際聯邦表示，不僅僅是動物，只要有愛投注其中，甚至具備特別意識的場所，或是有神聖意識的地區當中的古樹都有覺知的能力、生氣勃勃，因為有許多的愛澆灌給它們。

黃色光芒生命的另一個面向，是很少被良好解釋的鬼魂現象。鬼魂是死亡過程的遺物。死亡過程很少產生出鬼魂，卻會發生在強烈關注生前經驗的人身上，這些人無法完全脫離黃色光芒體、朝畢業的過程邁進。靈魂本身會前進，但是人格軀殼——我們在黃色光芒生命體中的「能量體」就會被困在這個密度。猝死的人也會發生這類事情。不過還有一種人更常發生，因為這個人過度眷戀他或她的人生某個層面，而無法放下。

這種具有人格面的軀殼可以被不怕跟他們對話的人釋放出來。我以前搬到一個新公寓。我待在那裡的第一天晚上，就在昏昏欲睡時忽然感覺有個幽靈出現在床上，浮在半空中。她看起來是個老婦人。看起來苦惱又歇斯底里。我決定去找出她的故事。

我發現這位女士曾住在我的房子，一直住到她過世為止。鄰居說她有個兒子。他時常惹是生非，在年紀稍長之後犯了些輕微罪行，像是為了兜風去偷車、在商店裡順手牽羊。她過世時非常擔心兒子。鄰居說她兒子已經進少年居留所好幾回，不過現在已經恢復正常生活，表現良好。

那晚我一直等到自己處於半睡半醒的狀態，我知道這是鬼魂最愛出沒的時間。當她出現時，我告訴她我聽到的所有消息，並且保證她兒子過得很好。我相信這發揮了作用，因為我後來再也沒有「見過」她，而且在接下來的十二年裡都住在那裡。

概括而論，紅色、橙色與黃色光芒是支持大我遊戲玩家的三腳架。現在我們知道如何讓這三個中心好好持續地支持我們——就是清理、清理、一直清理！

接下來我們討論的重要能量中心——綠色光芒的心輪。對正面極性的大我遊戲玩家來說，開啟心輪是我們在人間最重要的靈性工作。最後，它會改變我們，從具備大猩猩的聰明振動特徵，進展到具備靈性生命的振動特徵，我們成為剛好穿著人類外衣的靈性生命。

1. Q'uo 群體於2003年2月19日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。

2. 布萊恩·威爾森（Brian Wilson）與葛瑞·艾瑟（Gary Usher）合寫《在我房間》的

歌詞，這首單曲收錄在1963年《在學校要乖》（Be True To Your School）的B面。

3. Q'uo群體於2003年9月21日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
4. 執手禮是蘇格蘭古代的習俗儀式，用一條圍巾把兩人握緊的手圍起來代表締結關係，主要是用在婚禮上居多。
5. Q'uo群體於1987年6月28日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
6. Q'uo群體於2007年3月25日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
7. Q'uo群體於2002年6月28日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
8. Ra群體於1981年4月18日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
9. 該書於1995年由北太平洋出版家（North Pacific Publishers）發行。
10. 全句是：「人類的精髓是不滿、神聖的不滿-- 一種不被愛的愛，我們在一位失去的成員身上所感覺到的痛楚。」
11. Ra群體於1981年8月12日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
12. Ra群體於1981年2月27日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
13. Q'uo群體於2001年2月11日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
14. Q'uo群體於1996年2月18日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。

第七章

綠色光芒能量中心

心的前院

對沒受過訓練的人來說，似乎是有顆整體統一的心等待著那個靠近敞開心輪大門的人。不過，實際上心輪有兩種截然不同的層次。我們可以稱為心輪的前院、以及心輪的內在聖所。

當你最後準備好面對自我的黑暗面，你便來到心輪的前院。無論你是否已經認出或者發展出內在全部的個人特質，你都會在敞開的心輪裡遇見它們。你將會在這裡找到自己的黑暗面。為了進入你自己心輪的內在聖所，你必須做些功課，對你的黑暗面致意，並且表達體諒、接納，產生同理心，最後，贖回每一個你自己尚未開發的內在光點。¹

在前三章中，我們已經討論過紅色、橙色與黃色脈輪，也一再重複強調讓通往心輪的能量管道保持乾淨。我們的目標是確保來自造物主的愛/光能量能夠完全暢通地流入心輪。

在我早期對星際聯邦的研究資料中，我的印象是祂們建議，一旦我們讓充沛的能量成功進入心輪，便毋須花更多力氣就能進入開放心輪的大教堂棲息。

不過在這一點上，進一步地詢問星際聯邦之後發現有獅子守護我們心輪的入口，

不會讓我們太早進入那裡。我們這些大我遊戲玩家在進入敞開的心輪前，還必須要跨越一個障礙，也就是心輪的前院。

當我聽到「心輪的前院」這個字眼，我想到曾看過威尼斯的聖馬可大教堂照片，在這座教堂前面有一座巨大的廣場，那裡上千隻鴿子啄食遊客給的麵包屑。始建於西元829年，並且在西元1071年建成大部分今日所見的樣子，它坐落在聖馬可的遺骨上，而且在1797年以前一直都是威尼斯總督的「私人禮拜堂」，之後拿破崙強迫最後一任總督—威尼斯公爵路多維哥·邁尼（Ludovico Manin）卸任。它就在1807年變成威尼斯大教堂了。

這座高聳的拜占庭風格大教堂有著圓頂，鐘樓延伸穿越整張照片的壯麗背景。不過因為廣場太大的關係，所以看起來還是很渺小。從照片看來，穿越廣場要走很長的路才能進入建築物。

當我們動身進入自己的心輪，在我們眼前也有同樣的長路要走。是的，現在我們大我遊戲玩家知道我們需要保持較低體系的能量中心清澈。當我們遇到跟紅色光芒有關的生存與性關係、與橙色光芒有關的個人關係，以及與黃色光芒有關的正式化關係，我們都曉得即使自己無法馬上解決這些問題，大我遊戲玩家還是可以選擇不去擔心人生常見的問題或被它們綁住。這樣，能量流才能通過能量體。

當我們靠近心輪，我們會發現，身為大我遊戲玩家的我們需要實踐「表達體諒、接納，同理心，以及最終救贖」所有我們自知不完美之處。我們需要寬恕自己的本性、我們需要喜歡自己。

值得注意的是，服務自我極性導向的玩家們會完全忽略心輪。他不一定要了解自己或喜歡自己。他唯一感興趣的就是達到凌駕於他人之上的力量。心輪對他毫無用處。可是，成功的負面極性存有非常了解他要的是什麼。正面極性是關於認識與鍾愛自己與其他自我，負面極性則操控自我與周遭的人、以達成那些他覺得有用的目標。

開始了解我

糾結的情緒可以被視為表達內心真正需求的訊息，因為情緒以這種方式運作才能平衡與釐清那些感覺。容我們這麼說，在每個情緒裡面都有更深層的真相，工作情緒的關鍵在於領會情緒的坐席就是綠色光芒能量中心或心輪。

如果有人企圖帶著阻塞與負面的情緒從它們發源的脈輪開始運作，沒有讓能量進入心輪，自我寬恕的可能或機會就只有一點點。所以，儘可能地斟酌衡量每一個起源於這些能量中心的負面情緒非常重要，保持能量流動的模式讓這些情緒宣洩出來，使能量一而再、再而三地流入心輪，歇息在那個原初的情緒上——我們稱之為信心。²

你聽過奧斯卡·漢默斯坦（Oscar Hammerstein）在電影《國王與我》裡的歌《開始了解你》嗎？歌詞部分如下：

開始了解你，剛開始了解你的一切

開始了解你，開始希望你會喜歡我

你還沒注意到，我忽然變得生氣勃勃嗎？

那都是因為日復一日

我從你身上，

學到了所有美好的新事物。³

當我們大我遊戲玩家走過宏偉的前院，準備進入我們敞開心輪的神聖空間，我們會發現沿路上有許多我們的負面情緒與埋藏的熱望，它們比聖馬可大教堂廣場前面的鴿群還要密集。星際聯邦不鼓勵我們從下三輪層面運作這些黑暗情緒與無法抑制的渴望。祂們敦促我們從心輪的水平去了解這些感覺。

我們會在《活出一的法則二部曲：外在工作》這本書中討論更多人生中下三輪的問題細節，瞧瞧星際聯邦建議的解決辦法，以及在喧囂人生中平靜的穩定感。現在，在這一冊裡頭，我們的目標是只帶給你們通過大我人生遊戲的精髓訊息。

為了使我們大我遊戲玩家獲得成功，沒有必須解決我們所有的問題。為了在大我遊戲中獲勝跟從服務他人的第三密度畢業，除了服務他人之外，我們需要了解、接受我們對自己的感覺。這對絕大多數人都不容易。要在我們人性黑暗面附近放鬆可不簡單。

我們都擁有自己認為好的特質，這些特質通常不會壓縮我們的能量體。但是，我們也擁有自己認為是缺陷的特質。通常，我們會壓抑許多負面情緒跟感覺，這些東西都是我們不想要的特質。我們批判這些較黑暗的情緒跟習性，因為我們無法接受它或是覺得自己不夠好。我們從思想上掩飾它們的存在。

然而，克制它們或是否認那些我們有的習性並沒有用。直到我們能夠接受自己的真實面貌，不適當的情緒與自己的一切為止，我

們都需要運用這些東西。

這種人性有個簡單的例子，就是我跟我的購物基因了。就我來說，我想每天都穿些新東西。如果我真的買這麼多衣服就會破產了！所以我克制自己重複出現的慾望，不讓自己買漂亮衣裳。但我不又想掩蓋這個事實——這是我性格中的怪癖之一。恰恰相反，我還是照樣想買衣服。

我已經花時間思考過這問題，想了解我為什麼這麼愛買衣服。以下是我的發現。我小時候沒什麼衣服可穿，不管是在學校還是剛成年開始工作時，我一整個禮拜都沒有好看的衣服可穿。因為我等不及在到星期六才洗衣服、燙衣服時，這就產生了我的毛病。那時候每件衣服都必須先燙過才能穿。我每天總是必須穿最後一件燙過的衣服。我現在仍然覺得衣服不夠！我不大可能放下自己在今生擁有一堆衣服的慾望。

我接納自己擁有這個扭曲，那個愚蠢的渴望永遠都不會滿足的。我看見它是膚淺的，但我不譴責它。我已經接受自己真實的本質。當我希望進入自己敞開的心輪，即使看到這個沒有靈性價值的怪癖，也不會阻止我進入內心。因為我很了解自己。我已經讓自己跟這個貪婪的購物基因和解了。我剖析自己的購物慾是在橙色光芒能量展現的。那跟我與自己的關係有關聯。

當然我們還有比購物慾更嚴重的陰暗面。我們穿越心輪前院的能量工作可能來自於能量阻塞或是過度活化下三輪或其中任何一個。舉個例子，我從掌管生存的紅色光芒能量中心反覆體驗到自卑的感覺。而每一天我和丈夫在婚姻中的持續互動都彷彿是一個新世界，這個工作源自黃色光芒脈輪。

你的問題與毛病可能會比我的更難搞。我拿自己做例子，那樣

你就可以領略如何處理瞭解自己、喜歡自己的工作了。

我們是來人間修理自己的嗎？我可不這麼認為哦！我們來這裡學習如何更好地愛與被愛。我們來到這裡了解與接受自己真正的本質，我們做不到不是因為有些事情需要修正。當我們瞭解、接納、鍾愛自己特別想要隱藏的「黑暗面」，就完成了這項工作。我們需要這麼做，才能進入心輪的內在聖殿，並且終於在無條件的愛裡頭安歇。

這容易做到嗎？當然不。對我來說，購物基因不會讓我難以接受自己，我發現殺人基因還更難令人接受。我知道我有這種基因，因為我在這輩子有兩次連想都沒想，直覺反應要殺了攻擊我的人。我太矮了，看不到惡霸的眼睛，在一瞬間只能用指甲用力抓他的臉頰，否則我可能會殺了他。

在另一次經驗裡，當我用廚子的刀子切做沙拉用的蔬菜時，我的主廚老闆想要非禮我，我拚命去阻擋。但是當廚師看到我拿著刀子對著他時，他很快就溜了。

在以上兩次經驗我沒有真的傷害任何人。不過，我知道我心裡曾有個兇手。然後我體驗到內在陰暗面充滿力量的一面。

以下還有一則我個人黑暗面的例子。四年級時我在女生浴場的洗手台上發現一枚二十五分硬幣。我真的很想偷那枚硬幣！我想要買新的蠟筆，在1952年買一大包蠟筆要花二十分錢。在我把錢交給老師、好讓老師可以找到失主之前，我與良心之間的掙扎是多麼劇烈啊！

我想你可以輕易地寬恕我的過失。對你來說，它們可能微不足道。我又沒真的偷錢、也沒真的殺人。我甚至沒因為對衣服的貪婪而讓我的家庭破產。

可是，你會寬恕自己在人格上同樣的缺點嗎？穿越心輪的前院就是我們的功課。當我們能擁抱自己所有的不完美、當我們至少能感覺到「輕鬆自在、生氣勃勃」時，我們已經準備好面對內在心輪殿堂門檻前的獅子了。

現在總是有捷徑可以進入開放的心輪—盲目的信念。如果有個求道者選擇宣稱在開放的心輪裡，無條件的愛是他的目標，他可以抄捷徑或搭上順風車。在基督教的模式裡，那個捷徑就是耶穌基督的名號。在佛教的模式裡，使我們信心滿滿的捷徑就是一個人的上師。我們永遠都可以滑進敞開的心輪，藉由我們對基督或上師的信心，通過門口的獅子進入那道門。

這種避開內在工作的缺點是我們絕不會成為大我玩家，不會變成自我覺知、充滿魔法的存有；我們無法內化我們的信心；我們無法從外在世界跨越到內在世界。我們相信外在的某些事，卻不相信這些事情也在我們的裡內。

身為大我遊戲玩家，我們注重內在的工作，因為它可以平衡我們的情緒與感覺。

我們相信自己是造物主全息圖的一部分。

星際聯邦鼓勵我們加入任何一種我們發現有幫助的宗教信仰之路。不管在我們求道路上發現什麼有幫助，無論是正統宗教或非正統的激勵來源，祂們都會予以支持。不過，星際聯邦把服務他人的自由意志當作我們個人的責任，而不是一種「盲目跟從」的機械反應。祂們建議我們把基督意識放進心裡。

耶穌並沒有指示門徒只聽他的話。他也請求他們披上基督意識的外衣，或換個方式，成為造物主的共同繼承人，像兒女般遵循造物主的意志，如同他一樣。他指示門徒去做他做過的所有事情、甚

至更多。⁴

在佛教徒的傳統，「見佛殺佛」的意思比字面更深奧——不要只跟隨上師，而是自己成為上師。

通常，基督徒建立的宗教與佛教徒的上師不會這麼教導。牧師神父都靠耶穌與教堂傳道，或者仰仗上師的教誨。他們會要我們藉由牧師、神父或上師的宗教儀式進入心輪，因為這些人是無條件之愛在地上的代表。星際聯邦建議我們不需要遵從宗教人士的教條，他們會說這是褻瀆。

要是你同意的話，你就會跟許多人一樣，那些人從來不覺得有必要知道他們自己的任何事，但卻把耶穌當作個人的救世主，或者認為他們的上師是無條件之愛的化身。

可是，這份報告是來自星際聯邦的教導，祂們是位於教條傳統之外的來源。我提供的這份報告正是一個資源，用來給那些不盲目遵從教條的人參考。我是那種不盲從的人，也許你也是。

我是耶穌基督的忠實信徒，以神秘、不盲從教條的方式相信祂。我的人生是他的見證，無論何時，只要我所屬教區的教堂大門是開的，我就會去那裡唱歌、實踐基督之道。

但我能接受基督性質的個人外衣。這是練習對我們靈性道路負起個人責任，星際聯邦也鼓勵我們這麼做。

在這則練習中，當我們通過了前院，我們需要注意到每個在內心升起的糾結情緒與堵塞能量，然後把它們帶到心輪中心。在那裡、在進入內在聖所的入口台階上，我們懷抱著自己的不完美，並且寬恕自己。這股來回的能量從較低脈輪到心輪，又回到較低脈輪，我們的自我意識會在那裡更充分地清理較低能量中心。

只要我們還活在人世間，永遠也不會徹底完成這個工作。我們

總是會在人生中的新事物中發現更多的黑暗面。當我們以嶄新的方式發現自己意識到的內在錯誤，我們也會以新的方法寬恕自己。在大我人生遊戲裡，我們需要花些時間在前院，才能在整個遊戲進行時，進入心輪敞開的內在大教堂。

有一個方式能幫助我們理解綠色光芒脈輪分隔為二的理由，那就是領悟到，星際聯邦把心輪外在的前院放在空間/時間，也就是外在的物質世界，它的對照面就是時間/空間—內在的形而上世界。

身為人類，或稱為「心/身/靈複合體」，我們同時生活在兩個世界之中。我們那有如蓮花般結晶的綠色光芒脈輪橫跨兩個世界，同時連結外在世界與內在世界。

我們的紅色、橙色和黃色光芒，以及綠色光芒脈輪的前院都位於空間/時間之內，必須在外在世界運作。這跟我們的心智和肉體有關。

綠色光芒脈輪的內在聖所，與藍色、靛藍、紫羅蘭色的較高脈輪都位於時間/空間之內，必須於內在世界裡運作。這些較高脈輪的能量跟我們的靈性、心智、身體都有關。它們協助我們發展靈性本質。

在電影《哈利波特》裡頭，哈利、榮恩和妙麗要去一個位在一般空間/時間的車站搭火車到霍格華茲魔法與巫術學院。哈利和他的朋友無法從第九月台或第十月台這麼普通的位置搭車。他們必須搭上Ra群體所謂的九十度超立方偏轉才行。⁵

他們的頭腦並不知道這種原理！不過，他們卻發現了「九又四分之三月台」，於是切換到不可思議的時/空火車站去霍格華茲！

當我們穿越心輪的前院，我們等於已經準備好搭乘九又四分之

三月台的火車。當我們爬上台階、穿越門前的獅子們，我們就從日常的外在世界轉換到神奇的心輪內在世界了。

心輪內部的入口可能永遠會被自我厭惡或是不接納自己的想法給堵住。我們大我遊戲玩家的工作是讓自己的態度達到充滿愛、親切和自我接納的境界。我們的想法會不會毫無瑕疵呢？不大可能！儘管如此，我們一定可以享受自己真正的本質。在我們超越現在的自己以前，我們大我遊戲玩家需要去愛自己到目前為止看到的自我本質。

什麼會卡住綠色光芒脈輪？

綠色光芒透過各式各樣的能量交換經驗，主要與慈悲、寬恕一切的愛有關，移動前往藍色光芒，而藍色光芒是不管他人行動、放射自我的第一道光芒。

面臨其他-自我的阻擋時，綠色光芒存有是不起作用的，藍色光芒存有則是共同創造者。⁶

你們是否注意過，保持心輪敞開對我們來說有多難？我們可以做所有大我遊戲玩家要做的事情，我們可以靜心冥想、祈禱或只是單單要自己全天候都是服務他人的極性狀態。參加教會、廟宇、清真寺或印度教徒的聚會，抑或是打坐冥想讓我們的心和頭腦感到輕飄飄。一個受到啟發的藝術家、演說家、作家或音樂家都能做到同樣的事情。我們感到飄飄然、充滿愛、慈悲與踏實。

然後電話響起，把我們拉回現實。一位推銷員、朋友或家人打來，只想要操控我們。當這個人努力強迫我們照他的話去做，我們

還能從靈魂層面去看待這個人的價值，全然慈悲以對嗎？

或是我們在快速道路上遇到大塞車。我們緊跟著另一輛車行駛，然後卻被別人高速超車。有時候我一路開車到路易斯維爾市中心，從我家出門到那裡大約要二十五分鐘，在路上會遇到這樣特別賣力的人早早超越我的車。而我到市中心的時候，仍可見到這位超速者的車燈在前面亮著。這個超車的傢伙可能縮短了他的車程三十秒左右。當他將自己和我們的生命置於險境，開得這麼近，我們還能在靈魂層面上還能保持尊重他嗎？

要是我們可以在電話推銷或親戚管閒事時都保持心胸開闊，我們就真的是大我遊戲玩家！當這個超速鬼在我們的愛車旁邊狂飆時，如果我們可以做到同樣的事，那當然會在大我遊戲裡獲得加分，而且外加光環哩！

不僅是共謀者和利用者對我們的正面攻擊會給我們理由去關閉心房。至少利用者很直接。還有一堆間接來到我們身邊的催化劑，也就是人們對我們說話的方式。毋論別人對我們的意見是說出來了還是只有暗示而已，都能關閉我們的心扉。言語真的可以傷害我們。當我們感到受傷，可能會忘記保持從靈魂的層面去看待周遭這些人。

為了保持敞開的心輪，我們必須把所有人當成自己人，接受這個挑戰，並且不期待任何回報。要知道，在大我遊戲裡頭，我們選擇不對這樣的利用者或侮辱自己的人以牙回牙。

我們極度容易受到誘惑，被別人的操縱行為、恐懼、粗魯、不尊重跟愚昧無知搞得失去平衡，這些東西太吸引了。假設我們讓自己油然而生的煩躁感在生活中發酵，那麼，我們只要在較低脈輪的層次對這些人做出立即的反應，心輪就會關閉。

也許因為這樣，我們至今很少有政治家跟其他有力人士的行動出自敞開心輪反應。當敞開心輪的人進入政治與權力的領域，嘗試寬心地仁慈看待他人與情況便是個非常的挑戰了。他們的綠色光芒脈輪通常在短時間內緊閉。對那些與黃色、橙色光芒共振，並且排除綠色光芒的人來說，權力更吸引他們。

可以說，當我們被別人的言語、行動上的反對所支配，而讓心輪關閉，這是很傻的。但我們的心輪也不是被設計成睿智的，它們被設計成擁有滿滿的愛。

耶穌在十字架上為我們展現了一個好範例，他拒絕以關閉心輪來回應惡劣的對待。他頭戴荊冠被釘在十字架上，遭受虐待鞭打，他祈禱著：「原諒他們！因為他們不知道自己做了什麼。」

當寬恕那些利用我們、虐待我們的人時，這是個重要的關鍵。他們真的不曉得自己做了什麼。他們並未將我們當作靈魂看待。他們也不知道該如何把我們當作靈魂看。他們還不是大我遊戲玩家。

他們還活在世俗的觀點裡，我們所有人都在那裡學到利用別人的技巧。他們把我們當作資源，不是真正的人。對他們來說，我們已經成了「砲灰單位」—在扁平的小我紙上遊戲上擔任小兵。我們的挑戰是讓自己留在範圍更大的大我紙上遊戲上。身為大我遊戲玩家，當我們覺得被他人傷害，我們選擇從靈魂的觀點去看待他們，做為我們的回應。我們要把他們的觀點當成造物主的一部分，就像我們自己也是造物主的一部分那樣，才能繼續待在這個遊戲裡。

我們可能會在這麼做的時候一再失敗。沒關係，我們永遠都有別的機會，只要我們保持堅定地去重新展開、去…

找個地方，

創造一點小空間，
再一次重新開始。

就像克里夫·李察（Cliff Richard）寫的歌詞那樣。⁷

我們要如何找到寬恕自己的空間呢？
我們要如何創造寬恕的空間呢？

我們呼喚大我遊戲玩家的信心資源。如果我們世俗的衝動告訴我們別寬恕，我們可以呼喚我們的信心來忽略這些聲音。靈性大師可以寬恕一切。我們是非常年輕的靈性大師，但我們也知道寬恕會帶來什麼。我們可以寬恕我們自己。接下來，這會讓我們創造出寬恕他人的不凡能力。

信心與寬恕

一個人必須接受無知的極度脆弱性質，接著彷彿自己充滿信心地行動。因為只有當一個人用這種方式行動時，才會加速進行靈性進化，所以，那個人最終可能即刻經驗到造物主與他同在。

這個當下與神合一的經驗活化了一個人的信心，是你身而為人的經驗頂端，這些時刻彌足珍貴，珍藏在記憶裡，一次又一次地回憶。

然而信心在經驗頂端並沒有立足之地。如果我們引述你們的神聖著作，信心的立足之地位於「死蔭的幽谷」。⁸

正是如此，如果一個人彷彿有信心地行動，在這麼做的同時，他便是有信心的。因為沒有什麼事情可以被理解或是知曉。在你們的幻象裡領悟到這一點非常重要。⁹

在第五章中，我討論過當我得到第一份專業圖書館管理員的工作，我選擇表現得像我愛自己的老闆那樣。我的自然傾向是非常討厭她，因為她有許多怪癖，讓人難以相處。不過，我假裝很愛她，只消幾個禮拜，我就真的喜歡她了。我用新的方式在心裡創造一個空間去看待她，那個空間裡充滿著對她遠為慈悲的觀點。這樣的過程就是彷彿自己有信心地行動的特質。

你知道齊柏林飛船樂團的經典名曲《通往天堂的階梯》嗎？主唱羅伯·普蘭特（Robert Plant）的歌詞摘錄如下：

「有位女士，她相信凡是閃閃發亮的都是黃金
她想買一座通往天堂的階梯
是的，從長遠看來你有兩條路可以走
你還有時間可以更換路線
親愛的女士，你聽見風吹的聲音嗎？
你可知道，你的天堂階梯就架在低迴的風中」¹⁰

我不曉得羅伯·普蘭特說的「兩條路」是不是指為服務他人與服務自我的兩條路。不管他在這裡的意思為何，就理解信心而言，這首歌詞意義不錯。

服務自我的路徑是條物質主義的路，讓人想買下那條階梯，以及擁有該階梯的屋子。如果靈性被一個服務自己的人拿去用，它就是所有事物皆為已知的靈性。負面的路徑完全是關於知曉各種事物

接著掌控它們。

教條式的宗教提供這種是非黑白的確切認知，什麼是可以接受的、什麼又是無法接受的。負面導向的人通常都會假宗教之名而行之。不過他們的信念卻告訴他們，只有那些相信他們的做法的人才可以接納的。他們買下的那座階梯則是一個是非黑白的象徵。它屬於自以為是的堅壁堡壘的一部分。儘管它蓋在沙地上，仍對某些人來說是個令人安心的地方。靠著死記硬背、盲目的接受，就可以學會這一套價值觀。然後那些價值觀就被用來批判、譴責跟劃分大部分在這世界上的異己。

身為大我遊戲玩家的我們，既然處於服務他人的道路上，我們的靈性階梯便「座落在低迴的風中」。沒有什麼是已知的。我們不是掌控者。我們棲息在神秘、矛盾跟未知裡。除了直覺，沒有任何物質能證明我們的信念有價值。除了主觀的驗證，我們從來不會擁有任何這類的證據。

當我們在成為大我遊戲玩家之後，對自己的人生回顧一下，我們會有更多主觀的證據，證明這低迴的風知曉它正在做的事情有多麼珍貴。儘管一開始，我們都是傻瓜，我們只帶著信心，自信地走入這無底深淵。

信心的整個重點在於，我們選擇不用外在的證據縱身躍入信心之中。由於我們擁抱這份神秘、矛盾與未知的狀態，憑藉信心而活，我們才敢跳躍。

我們讓這些特質喚醒我們，進入尚未驗證的信心中。我們一旦進行跳躍，就會發現我們已經邁開大步，從根本上進入我們的信心。

我想到電影《駭客任務》（the Matrix）中的尼奧（Neo），莫

斐斯（Morpheus）做了一個看似不可能卻成功的跳躍，跳到下一棟建築上，尼奧也一頭栽進一棟建築裡。尼奧沒有在第一次嘗試時跨越裂縫，反而掉到小巷的地上。他受傷了。尼奧說：「我以為那不是真的！」莫斐斯回答：「你的心智讓它成真。」

當周遭某個人以言行傷害我們，我們的心智強化它，是我們讓它成真。唯有如此，它們才能傷害我們或是讓我們失去平衡。

之後在電影中，莫斐斯帶尼奧去一個地方，那裡訓練小孩子擁有信念，或用電影中的術語來說，訓練小孩子脫離母體的控制。莫斐斯遞給尼奧一根湯匙：「別嘗試彎曲湯匙。那是不可能的，」莫斐斯說：「你反而只需要嘗試了解真相—根本沒有湯匙。」然後尼奧便使湯匙彎曲了。

「沒有湯匙」這句話便成一個集結的呼喚，尼奧領悟到「真實世界」是個幻象，而看似不真實與意圖純粹的理想世界成了唯一的真相。

我們心智的觀點會讓我們成為大我遊戲玩家，擁有自己的遊戲；或成為別人遊戲裡的走卒。為了完成大跳躍或彎曲湯匙，在我們甚至感覺到我們有信心這麼做之前，我們表現得好像有信心一樣。如此一來，我們會發現那份信心本身神秘地進入我們的心中。每一次我們選擇信賴一切都很好—因為那是信心的精髓—我們便強化了信心的「肌肉」。

我們的生命通常不像《駭客任務》那麼有戲劇性。我們沒被要求做出這麼不可能的跳躍，反而是在人生中，我們必須以自己希望被對待的方式去應付史密斯探員、布朗探員跟瓊斯探員，不管他們怎樣對待我們。我們需要透過這些難搞人物的行為，看穿他們真實的本質，這本質就是偉大而美麗的靈魂，而不只是讓湯匙彎曲。

當我們通過敞開心輪的門檻、穿越獅子，展現我們信心的第一個動作就是原諒我們自己。如同這首古老的讚美詩說的：「照我本相。」¹¹我們來到無條件愛的中心。我們來到大教堂的入口去瞭解自己、寬恕自己。

當我寫這份報告時，意識轉換會集中在2012年左右發生。根據星際聯邦的說法，它會在2012年以後持續一個世紀或更久。我們現正體驗著第四密度的密集能量波浪。該是我們放下對過去行為的自我批判的時刻了。想想這個字眼「放下」。當你感到自我批判，就放下吧！當你感覺到自己缺乏一點點自尊，就釋放這種感覺。大我遊戲玩家需要輕盈地旅行！陳舊的批判是不必要的包袱。

綠色光芒脈輪的世界，剛好足以背負今天的錯誤份量，到了傍晚，對大我遊戲玩家來說，該是放下它們的時候了，放掉它們、清空所有精神與情緒上的包袱。一開始，發現失敗與錯誤卻不去懲罰自己，也許看起來是錯誤的。不過大我遊戲玩家會發現這種練習的結果會調高與解放精神與情緒的態度。

這並不是說大我遊戲玩家現在免於犯錯，或不必要負責任。更確切地說，大我遊戲玩家非常能夠覺察他的責任，將之視為造物主的一部分，那個部分是他每天在當下處理自我的黑暗面。他每天自我反省、清理他的「心輪前院」。當他在嶄新的一天醒來，又是一個全新、清爽跟原諒自己的人了。

用新的眼光去看

穿透罩紗可以被視為「開始在綠色光芒活動的孕育中生根」。綠色光芒是那全然慈悲、不求回報的愛。

如果遵循這條途徑，較高能量中心就會被啟動與結晶化，直到行家誕生。行家內在的潛能或多或少會解除罩紗，於是一切又被視為一體。其他自我在這條穿透罩紗的途徑上是主要的催化劑。¹²

星際聯邦描述我們在第三密度的日常生活中運用的心智配備著「遺忘的罩紗」（veil of forgetting）。這個罩紗關閉了我們對潛意識心智的直接覺知。設置在第三密度的這個罩紗能夠讓我們選擇如何思考以及按照自由意志去行動。

當身為大我遊戲玩家的我們行使自由意志時選擇極化服務他人的傾向，我們便開始穿透這個罩紗。當我們不要求回報或是期待回報地服務他人時，我們慈悲與慷慨的行為會創造自身的能量環境，身為靈魂的我們在其中成長茁壯。我們發現締造不同的神奇感覺。當我們持續做出正面的選擇，我們就為自己創造一個全新的內在世界。

我們被這種內在的氛圍鼓舞，並且能感覺到自己與愛共振。我們能感覺到自己發光發熱、無條件的愛越來越多地透過我們流動。接著我們終於開始相信自己。它是一個回饋機制：我們愈服務他人，我們就愈能感覺到自己的存有光芒四射地綻放著。而這個罩紗也開始漸漸掀起。

從這個有利制高點來看，電話推銷員、跟屁車（tail-gater）以及我們遇到討人厭又粗魯的那些人都變得對我們有助益。他們就是那些我們可以練習愛之道的對象。我們現在可以在靈魂層面重新愛上人群。我們的世界變得不一樣了。我們不再是受害者或是罪人。我們是大我遊戲玩家，準備好遇見下一個人，這個人給我們的磨坊帶來粗麥穀粉—幫助我們練習愛之道。

敞開我們的心輪也有實際的一面。當唐·艾爾金斯問Ra群體對於一個快餓死的人，綠色光芒的回應會是什麼，他假設敞開的心輪會要求飢餓的人們獲得有助於達成畢業的訊息，好進入第四密度。

Ra說：

「這是不正確的。對於一個快要餓死的心/身/靈複合體，適當的回應是餵養其身體。」¹³

心輪敞開的人不僅僅要愛週遭的人。如果他們挨餓，他也會餵養他們。因為他人和自己是一體的，他是在餵養自己。

心輪的內在聖殿

跟我們一起進入心輪，現在跟我們一起走。感覺能量穿過每個能量中心的扭曲，仍可往上前往心輪。看見另一股能量從上方而來，正如它的本質，呼喚靈感並如液體般流入心輪。這兩股交會在獅子守門之處。你向獅子鞠躬。你不要說：「我值得待在這裡。」而是說：「請憐憫我，因為我尋求愛。」

當獅子向您鞠躬，門戶便開啟了。你走進房間，這個神聖中的聖所。這是敞開的心輪，坐下來，脫掉你的鞋子，你就站在神聖地面上。現在造物主與你同在，祂可以賜給你安歇。你被創造與毀滅世界的熱情所愛著。噢，你是多麼地被愛著啊！¹⁴

有許多人對於「請憐憫我」表達的意思很感冒。因為要求憐憫猶如逃避責任、向較高的力量嗑頭。不過，這對獅子象徵著我們通

往敞開心輪的守護，我們是在請求自己保持憐憫。

對一個大我遊戲玩家來說，主要的工作就是更加全然地進入敞開的心輪。這永遠是第一優先的。這項工作會一而再、再而三地讓我們回到敞開的心輪，大我遊戲的成敗就繫於這工作。

敞開的心輪有一種態度。這種態度提醒我們自己外在的工作，幫助我們做好選擇。比起專注在無條件大愛之內在氛圍，所有外在的工作都屬於第二順位。

有時候當我無法與愛保持一致時，我會掉出大我紙上遊戲。我掉落到扁平的小我紙上遊戲。我感到厭倦、混亂與困惑。當我發現這件事情，決定回到大我紙上遊戲上，我只要一眨眼就能做到。我心裡想要來到心輪的內在聖殿門口，蒐集破碎的自我，祈求憐憫、希望翻滾進入我的心輪。噢，這感覺真好！

你小時候有沒有唱過這首歌呢？

「我就站在這裡，衣服又破又髒，
快點親我，不然我就學火雞亂跑！」

那就像我有時候會感覺，當我走向自己，想起自己是大我遊戲玩家，不是個受害者。在門口的獅子便讓我通過，因為我接受自己的混亂，即使在操場玩得全身髒兮兮，還是敢於相信無條件的愛。

我們的進入敞開心輪、留在那裡的能力非常重要。我們正在耗盡第三密度的時間，在地球第三密度中成為大我遊戲玩家的時間。在這個時間點，我們現在的世界正準備好在2012年冬至轉換到第四密度—愛的密度，所以我們現在需要做出第一個選擇，清理較低的三個脈輪，進入我們內心深處那無條件的愛棲息之處，讓愛提供我

們基列的乳香。¹⁵

內在的聖殿等著我們。我們不必恐懼有時候自己會錯失良機找到至高無上的愛，並且在其中棲息。我們可以清理自己的能量體，只消一兩秒就能整理好自己、進入心輪，這是選擇要不要去做的問題；而選擇去做又跟兩件事有關：記得我們想要做什麼、我們希望自己在哪裡，然後設定我們的意圖，去這麼做、走向想望的地方！

設定我們的意圖象徵著形而上世界等著協助我們。當我們堅定意志、達成既定目標，造物主所有的力量都會流到我們身上。激發並且加強穿過我們頭頂之頂輪的能量流，同時往下流入心輪的內在聖殿。當我們以純潔的意圖設定心智，造物主原則的整體會予以回應。

這就是拙火上升的要訣。由於我們清理了較低脈輪，造物主的能量流會無止盡地流過這些脈輪，當我們專注在自己的意志上，就能向上躍升與靈感相遇。

「你們求，就必得著」這句話說得真好。

航向畢業日

說到正確利用時間，我們鼓勵每一個人記住，在所有其他事情之前，都要先考量自己是否與愛調頻共振。每個人都能在內心感覺到這個內在的常數，我們想在此時暫停一下，讓每個人進入心輪，轉移注意力到那個地方，綠色光芒能量中心在形而上世界相當於心。

這裡是愛來到被創造的身體的座位。這裡是全然、未被扭曲、純潔的愛棲身之地，也是所有神聖中的至聖所。移動進入這個內在

聖殿，開啟心輪、感受太一無限造物主的愛。

就像太陽點亮天空，充滿力量的造物主在你裡內歇息，照耀你的道路。打開你自己神聖心輪之門的鑰匙就是寂靜，轉向內在去傾聽寂靜。而這個轉向內在的習慣首先集中在造物主，祂即是愛。這個習慣將幫助你們站在很好的位置上，

準備去追尋自身存在真相以及自我旅程。¹⁶

我應該會在《活出一的法則三部曲：內在工作》當中提到更多運用寂靜進入敞開心輪。現在，我在第一冊報告星際聯邦教導的「要點」、最簡單的概念是，寂靜永遠都是開啟內在心輪的鑰匙。

大我遊戲玩家的寂靜充滿力量。寂靜帶來比話語更多的訊息。當我們思索或是聽到話語，我們知道那是人類智慧在說話。當我們專注在寂靜中，我們可以相信寂靜是造物主和其它一切的靈性力量在說話，述說著遠比話語深奧的思想。這些想法直接進入我們的心中，送出大量充滿光的訊息。我們不會聽見訊息，而是感覺訊息。我們感覺到它的力道與恢復能量。我們感受到無條件的愛埋藏在寂靜裡。當頭腦停下來，造物主就在那兒。

我們不需要為了進入寂靜而拘泥形式去打坐冥想。我們可以去釣魚跟聆聽水聲。我們可以在安靜的球場上打高爾夫球。我們可以在大自然中散步，任鳥兒啼叫、樹蛙低鳴來裝飾我們的寂靜。我們可以運動，拿下耳機，將iPod拋出腦後，讓寂靜在運動時餵養我們。我們可以關掉電視機、拋開上網的時間。只要一兩分鐘，我們就可以坐下來邀請寂靜。在緊急的狀況中，真誠地追求片刻的寂靜可以在我們心中良好地運作，恢復我們的（神聖）記憶。

星際聯邦鼓勵我們把生生世世全都當作神聖的；我們所有的

經驗都會提供活出大我遊戲玩家的方法。當我們聆聽寂靜的時候，可以進行大我人生遊戲，如果有必要的話，不管我們是否在這一分鐘有沒有空，都可以抓住此刻的寂靜。這是件好事，因為不管是在緊湊忙碌的生活裡，抑或是即將結束的第三密度裡，我們都缺乏時間。

當我在寫這篇文章時，我們第三密度的光芒正在減弱。2012年以後，第四密度之光會完全浮現。那些已經做好選擇的人屆時會處於良好狀態。而現在仍有足夠的第三密度光芒讓人們處理更進一步的極化以及畢業工作。

但對那些世界上未覺醒的漂流靈魂，由於他們在今生裡沒有做出第一個選擇，那就是不同的情節了。只有啟動第三密度身體的人不會再有必要額度的第三密度之光去做最初的選擇。

要是他們在第四密度開始之後仍未極化，可能就會永遠地被今生的外在景象迷惑，在那一點上，他們會選擇退到較簡單的時代裡，限制他們的思想於第三密度開端的能量—保護與防衛一個人的家族，和保藏這個家族的財產。沒錯，外在的景象正展現這個情況，我們有許多人早已退回到上述的價值觀，完全排除進入自己的心輪，不去看宇宙萬物的一體性。

星際聯邦鼓勵我們信賴一切是好的。如果你正在讀這本書，你已經處在覺醒的過程、正在選擇成為大我遊戲玩家。開啟心輪不需要很久，很快就可以完成。

從某一點上看，我們面臨的處境可以想像成在上化學課。好比我們的靈魂溶解在實驗室的燒杯裡，這裡是第三密度，燒杯中有兩個較高的壺嘴跟一個較低的儲水槽。身為靈魂的我們打從出生便進入較低的儲水槽。當我們運用催化劑、做出服務他人的選擇，我們

開始匯集靈魂液體流到右手邊上方的壺嘴。如果我們做出服務自我的足夠選擇，另一方面，我們的本質反而會上升、聚集到左上方的壺嘴裡。不管是哪一條路，我們的極化都獲得進展。

因為我們結束這輩子之後，大我遊戲玩家本質會留在兩個壺嘴當中的一個裡面。那些從來沒選擇極化的靈魂，沒有選擇服務他人或服務自我，將會繼續留在較低的儲水槽裡。

在時機成熟時，我們的肉體死亡會邀請我們來到第三密度的收割，我們大我遊戲玩家已經充分地極化，進入其中一個較高的壺嘴行走光之階梯，不管是正面極性還是負面極性，都會畢業進入第四密度。而那些不是大我玩家的人仍留在較低的儲水槽裡，他們死後進入更大的生命、行走光之階梯，他們會留在現在的密度。他們因「強光而目盲」。¹⁷

這不是個悲劇。如果我們沒有在這次第三密度的收割中畢業，我們很快就會發現自己有新的肉體，來到另一個第三密度的星球上，重複第三密度的循環。我們會像以前一樣，在宇宙的靈魂學校重讀三年級。星際聯邦不講天堂或地獄，只談論靈魂自然進化的過程。他們不會把肉身死亡後的生活，描述為我們靈魂最後、最終的結局。他們把我們視為永恆的公民。

在這段期間已經被收割，進入正面極性第四密度的人，最有可能留在地球上。地球行星已經幾乎與正極第四密度完全共振。那些畢業後到第四密度負面極性的少數人會到符合他們的第四密度經驗的地方去。我們大我遊戲玩家會在地球展開第四密度的起初日子重新登場。

成為行家

依止在敞開心輪的能量之上，然後開始人格的鍛鍊。¹⁸

當我們大我遊戲玩家尋求把更多的自己帶進心輪的內在聖殿，我們就變成行家（adept）了。行家這個字眼給人一種秘密、玄奇的印象。然而，在大我遊戲玩家有意識地做選擇來增加極性時，卻是這個選擇過程自然發展的後果。它是一個有用、實實在在的過程和一個人需要的內在工作。當我們應用第四密度的正面價值，好比在每天的生活中視人如己、心懷慈悲，我們大我遊戲玩家漸漸地變成行家。

沒有任何族群比我們成長中的靛藍族群更能展現這個真理了。根據星際聯邦的說法，最近有許多大我遊戲玩家過世了，他們已經畢業，到達正面極性的第四密度。他們都選擇回到第三密度的地球，他們靈魂的能量體連結雙重啟動的肉體。他們的肉體依然可以在第三密度存在。不過，他們也可以同時留在第四密度。Q'uo群體是這麼說的：

「當綠色光芒互相滲透的能量愈發衝擊這顆行星，對所有生命的挑戰就是能夠明白坦率地面對他們自己的真實情況。雙重啟動的存有能夠比較快地誠實面對自己。因此，這創造一種氛圍，使他們處於看似充滿挑戰的情況下，變得比較平靜安詳。」¹⁹

我們會用一些術語稱呼這些孩子為「靛藍小孩」或「水晶小孩」。我相信，現在出生的孩子有絕大多數都是靛藍小孩。

對他們來說，這層單紗相當薄。有些人，像是電影中的尼奧（Neo），可以用意念讓湯匙彎曲，或者是做出其他看起來像是奇蹟般的「把戲」。但是，靛藍小孩通常對這種不實用的表演興趣缺缺。他們專注在解決問題上。

他們生來是系統破壞者。這些新人類關注在療癒環境的實際層面上，著眼於還活在第三密度的人類物質上的需要。他們透過出生的過程帶來根深蒂固的技巧，那就是更輕易地看穿這遺忘的單紗。

當他們遇到中立或是負面極化的思維，他們會予以拒絕。他們堅定地把握黃金法則。他們不需要尋求在洞窟或是山頂上獨居。為了讓世界更美好，他們已經準備好進入我們最險惡的城市街頭，以及傷痕累累的鄉村來改變一切。他們是行家，不需要外在的頭銜或制服作為神聖的勳章。只要牛仔褲跟T恤就夠了。

關於這樣的靛藍小孩，這裡有個很好的例子—加拿大青年雷恩·赫傑克（Ryan Hreljac）在小學二年級時，從老師那兒學到非洲有許多無水可用。他發願存錢為這些人鑿井。他做家事存錢，存到足以支付鑿一座井的費用。此時，有許多人聽聞他的工作，也開始捐款支持他。當我寫到這裡，十七歲的赫傑克基金會已經鑿了兩百六十六座井，而且還會做得更多。

赫傑克沒有要求政府買單。他也沒呼籲任何既有的非營利法人團體。他親自展開自己的改革運動，終於成立了他自己的非營利組織—萊恩願井基金會。²⁰

他想終生致力於看到所有的非洲人都有水源可用。即使這些靛藍小孩年紀還小，卻是大我遊戲玩家。

不過，靛藍小孩畢竟是孩子。他們還是需要慈愛的父母與朋友在成長過程中的引導。與這些極為獨立的孩子一起工作的秘訣在

於，記住他們和服務他人的意圖是共振的。與其訓練這樣的孩子，做他們的夥伴會更為有效。舉例來說，如果身為父母的我們要靛藍小孩安靜一點，沒有解釋清楚就叫他們安靜通常沒有用。最好還是要說清楚我們的需求，請求他幫忙，他的罩紗很薄，所以他會樂意幫忙。而且，他早就準備好給予愛、接納愛了。

我們可以依據赫傑克的例子，選擇用我們的綠色光芒心輪裡好好思考。當我們花愈來愈多的時間棲息在敞開的心輪中，我們的人生經驗最後將會改變。當我們活在「記得自己真實本質」的狀態下，便不可能會被短暫的難關打敗。當我們總是用大我紙上遊戲的觀點，習慣處理人生中的大小災難，我們的適應力也會增強。然後固定以敞開的心輪去面對一切，即使當我們在面對催化劑到來時，然後堅定地停留在真誠的氛圍中，我們可以保持寧靜與自信，即使我們在面臨外來的催化劑時，我們立刻的表面反應可能大不相同。

這會在我們身上一下子發生嗎？通常不會。一般的靈性進化過程是前進兩步又後退一步。天地萬物會週期性地測試我們的覺知程度。一旦我們已經追尋、並且學到了關於愛的一堂課，不管這堂課是要學到耐心、信念、正確使用意志力，或任何其他屬於我們的課程，我們都會在那堂課上有個「十分鐘隨堂考」。

我們這些大我遊戲玩家可以說早就被測試過好幾次了。星際聯邦可沒有向我們保證有任何一種「一蹴可及、永遠生效」的開悟。他們的訊息指出，我們會透過催化劑的運作，加強我們的極性與平衡，直到我們剩下一口氣為止。保持心輪敞開永遠不會毫不費力。不過倒是會愈來愈容易。

當我們大我遊戲玩家越來越多地活出自己的內在記憶和無條件的愛，我們一定會開始經驗到個人的「人間天堂」。藉著太一造物

主帶給我們的愛之體驗、藉著我們以無條件的愛回應造物主跟我們周遭的萬物，我們會穿透這層罩紗的。

綠色光芒的性

如果雙方都在綠色光芒中振動，這將是互相強化的能量轉移；負極或女性從存在性的根部，透過各個能量中心汲取能量，於是肉體上恢復生氣；正極或男性在其能量轉移中找到一種靈感去滿足並餵養身/心/靈複合體的靈性部分。

於是雙方都被極化，並釋放各自天生充沛的智能能量，也就是說，負極/直覺能量或正極/肉體能量。²¹

當我們對配偶的態度是無條件的愛，我們可以在綠色光芒層面享受交換性能量的生命擴大經驗。星際聯邦說，男性與女性在性本能上相反能量的互動是美麗和諧的。

祂們同意東方思想提到女性性能量是「陰」（yin）—黑暗、等待、接納、豐饒，涵養新生命的能力帶給她們滿滿的靈感。祂們描述女人擁有豐盛的靈感能量，但是傾向缺乏物理能量。

祂們眼中的男性性能量跟東方思想中的「陽」（yang）是一光明、具有攻擊性的、主動、強而有力。祂們描述男性有充沛的物理能量，卻往往缺乏靈感能量。

在綠色光芒的性裡頭，這兩個人是真正的戀人。他們鍾愛並接納彼此真正的本質。當他們在肉體上合而為一，便自動轉化彼此提供的能量，雙方都獲得平衡。在能量交換中，兩者都被餵養，但也都沒有任何匱乏，因為他們是從豐盛中汲取的。在綠色光芒的性當

中，「做愛」（making love）這辭彙正恰如其分。

我想起電視影集《全家福》（All in the Family）中的一集跟交換綠色光芒能量有關。

阿奇與艾迪絲·邦克在這部影集裡是一對夫妻，分別由卡羅·歐康諾（Carroll O'Conner）與珍·史泰普勒頓（Jean Stapleton）飾演。艾迪絲在雜誌裡發現一則廣告，以為可以跟其他夫婦認識一下、交際應酬，所以就予以回應。不過事實上，這個廣告是給「想換妻的人」看的。其他夫婦的行為讓艾迪絲感到困惑，當她發現他們要對她做什麼，就變得驚慌失措，這也營造了許多笑聲。

有一幕艾迪絲跟來訪的女子在廚房單獨聊天。另一個女人提到她的婚姻枯燥乏味，最後她終於阿奇與艾迪絲不會和他們進行換妻。她說，換妻幫助他們填補無聊的性生活。她問艾迪絲：「難道你不想要更多嗎？」而艾迪絲則回答：「當阿奇跟我在一起的時候，就像在過感恩節。」在綠色光芒層面的做愛確實是場盛宴。

一旦兩個戀人在綠色光芒中振動，便產生了極大的自由，Ra群體說：

值得注意的是，一旦交配的雙方都達到綠色光芒能量轉移，雙方不需要有同等的進展，也可以分享進一步的光芒。如此，一個藍色或靛藍色光芒振動的實體，同時在其他光芒也是清澈的，即可分享這些能量給綠色光芒的其他-自我，做為其他-自我繼續學習/教導的催化劑。

換句話說，不管兩個人各自的性能量到達哪一個層次，綠色光芒的能量交換會使得雙方都獲得提升。

綠色光芒的療癒

藉由伸展出的那隻手，能量被帶入治療師手上的場域複合體，以極化的方式使用。然而，這股能量循環經過各個能量點，接著穿越綠色能量中心，如同在小宇宙中，普拉納（prana）能量配置中的國王密室；然後第三螺旋繼續穿越藍色能量中心，從那裡透過門戶（gateway）返回智能無限。

從綠色中心，療癒的普拉納移動到被極化療癒能量的右手，再從那裡到達要被療癒的人身上。²²

我們會在《活出一的法則三部曲：內在工作》這本書裡討論更多療癒的部分。現在大略地碰觸這個話題就足夠了，我希望也能包括這一章節，因為有許多人是天生的治療師，已經曉得如何觸療。如果你也是其中之一，瞭解星際聯邦怎麼提到綠色光芒的療癒工作會很有幫助。

關於金字塔許多不可思議的事蹟裡，其中有一項就是療癒的能力。星際聯邦說，金字塔的形狀擁有自然的功能，能從幾何結構裡直接獲得療癒的能量。吉薩金字塔就是這個範圍裡最好的例子，它具有療癒的功能。

星際聯邦說，來自造物主的愛與光能量被聚集到金字塔的地步，因為特定角度、長、寬、高等等的影響，它的幾何形狀自動會聚集能量。這是Ra群體教給埃及人的結構，幫助追求那些追求一的法則的人。有趣的是，閱讀祂們的描述，可以知道祂們如何從第六密度來到我們第三密度，其中並提到祂們運用物質建造金字塔，讓物質構成金字塔的結構。根據Ra的說法，祂們沒有用工具建造這

個結構。Ra只簡單地要求「不朽岩石」(eternal rock)建構成金字塔，這個要求得到了滿足。就像聖經所言，如果你具備信心，你真的能移動群山。

金字塔的形狀導致金字塔底下的能量聚集起來，自然而然在金字塔內較低位置的一個點形成能量螺旋。然後，這股能量螺旋出去，成為雙重的水滴狀；那就是有兩個尖端的圓形。在這個水滴中央，能量會穿過考古學家說的國王密室位置。

在那個位置上的任何東西都被提供機會去恢復平衡或重新啟動身體的能量系統。把食物放在金字塔內部的這個位置，它會無限期地保持新鮮，因為食物自然屬於第二密度，永遠都會接受啟動，它們沒有遺忘的單紗。因為同樣的理由，刮鬍刀就算使用多次，放在那裡依然可以保持刀鋒銳利。我們人類依照自由意志，有機會得到這樣的療癒，便能接受恢復能量系統的處理，或我們也可以拒絕這麼做。

為了完整解釋能量螺旋如何通過金字塔，星際聯邦特別提到，這股能量形成了雙重水滴狀的螺旋，第二道療癒能量的螺旋緊接著第一道上升，然後在金字塔頂尖收尾，從那兒，這股能量離開了尖端，它會展開進入第三道螺旋，有點像蠟燭蕊頂端的火焰那樣。

第三道螺旋的開端也有神奇的特性。當它離開金字塔尖端，它會創造出一個變形力的漩渦。我們通常會在百慕達三角洲看到這種情況，那裡有一座古代亞特蘭提斯人建造的金字塔沉入海底，很可惜已經失去平衡了。這導致它三不五時送出扭曲的能量爆炸。當飛機或船隻通過這個漩渦能量的區域上方，交通工具就會從我們公認的實相中消失無蹤。

接著繼續我們對綠色光芒療癒的討論，星際聯邦表示，治療師

等於是活的國王密室位置。當他們以雙手握著接受治療的病人，他們會提供這位病人機會，選擇重新平衡自己的能量體。

造物主愛/光的能量在所有時間澆灌流過我們，最有技巧的治療師允許這股愛/光能量傳過他們的雙手，從而提供療癒能量，而不是用自己的意志強迫療癒發生。如果治療師使用自己的意志去治療，他會使用黃色光芒脈輪的能量治療。這種治療可能暫時有效，可是很快又逐漸消散了。

如果一位治療師提供自己成為一個器皿（instrument），讓造物主運作，然後療癒的能量便降臨在他身上，並且擁有國王密室的屬性。所以，要是你透過經驗發現自己的雙手有療癒的能力，你會知道自己完全就像個容器一樣運作，當你專注在愛，安靜地將自己奉獻在服務他人上，便能讓造物主彈奏祂的療癒曲子。提供給病人的能量本身知道它需要什麼、該怎麼做。在你幫助病人之前，永遠都要得到他的允許，來接受你傳導的療癒能量。

不知為何，治療師可能看起來累積這類的能量，於是在某種程度上受苦。相反地，正如同在金字塔裡，普拉納的螺旋再次地穿越治療師能量體的藍色與靛藍色能量中心，然後從紫羅蘭色脈輪離開身體，重新聚集返回造物主。

這種服務他人的類型是我們可以學會的。如果大我遊戲玩家被這樣的服務吸引，星際聯邦建議他們研究靈氣（Reiki）療法，如此一來，治療師就曉得他們不是靠自己獨立工作，而是成為神聖療癒能量的容器。

我們在本章已經提到很多領域。所以讓我們複習一下：

1. 我們需要瞭解自己，即使是最糟糕的錯誤。

2. 我們需要完全寬恕自己。
3. 我們需要無條件地接受自己，照我本相。

這就是我們跳躍進入信心的過程。

為了保持心輪敞開，我們需要每天重複這個過程，看著我們的內在，確定我們會繼續寬恕自己、接納自己。寬恕與接納其他人不過就是寬恕、接納自己的一種延伸罷了。

1. Q'uo群體於2006年1月23日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
2. Q'uo群體於2000年5月12日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
3. 這首歌的歌詞作者是奧斯卡·漢默斯坦（Oscar Hammerstein），歌詞網址—www.stlyrics.com/thekingandi/gettingtoknowyou.htm
4. 引自聖經約翰福音第十四章第十、十二節與第十三節：「我在父裡面、父在我裡面，你不信嗎？我對你們所說的話，不是憑著自己說的，乃是住在我裡面的父作他自己的事。我實實在在地告訴你們，我做的事，信我的人也要做，並且要做比這更大的事。」
5. 一個超立方體相當於四度空間的立方體，沿著第四維運動穿越時間，而不是空間。
6. Ra群體於1981年3月20日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
7. 這首歌出自於克里夫·李察版權所有的1987年專輯《綠光》（Green Light）。
8. 出自於聖經的《詩篇》第二十三章第三節跟第四節：「祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，你的竿，都安慰我。」
9. Hatonn於1981年2月3日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
10. 這首歌的版權屬於羅伯·普蘭特與吉米·佩吉（Jimmy Page）。
11. 這首讚美詩名為照我本相（Just as I am），由夏洛特·伊麗奧特（Charlotte Elliott）於1836年寫就，部分詩詞如下。為了解這首詩的第一節，若你不信奉基督教，可

以拿「噢！我內心深處」代替「噢！上主的羔羊」。

照我本相，憂慮不安，
許多矛盾，衝擊，疑難，
內有掛慮，外有惡行，
上主羔羊，我來，我來。
照我本相，你的妙愛，
打破當前諸般障礙，
如今我願永歸向你，
上主羔羊，我來，我來。

（譯註：請參考以下網址<http://www.youtube.com/watch?v=v5BE-KpHgQQ>，21m:00s開始）

12. Ra群體於1982年4月5日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
13. Ra群體於1981年3月22日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
14. Q'uo群體於1996年11月22日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
15. 譯註<the balm of Gilead>:在聖經《耶米利書》第八章第二十二節，先知耶利米曾提過基列原產乳香，可以醫治疾病。乳香在古代非常昂貴，要用等重的黃金來交換。
16. Q'uo群體於1996年9月15日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
17. 譯註：《為光所盲》是布魯斯·思普林斯廷（Bruce Springsteen）在1973年發表的作品，收錄在曼佛瑞德·曼地球樂團（Manfred Mann's Earth Band）1976年的專輯《咆哮的寂靜》（The Roaring Silence）當中，有些人認為作者只是為了押韻而寫歌詞，而有些人則認為作者是在吸毒的恍惚狀態下作詞。（感謝AliciaYang提供相關資料）
18. Q'uo群體於2003年2月19日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
19. Q'uo群體於2006年7月7日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
20. 若想了解更多訊息，可以參考這個網站：www.ryanswell.ca
21. Ra群體於1981年2月25日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息，標註在第三十一場集會的內容裡。
22. Ra群體於1981年8月12日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。（譯註：普拉納-prana-這個字源自於印度，又譯作「命素」，相當於中文的「氣」。）

第八章

藍色光芒能量中心

準備好溝通

藍色光芒將靈性的學習/教導安置於心/身/靈複合體的每個脈輪中，賦與整體活力，與其他存有溝通這個存在性質的全部。¹

在討論藍色光芒脈輪時，我們提到的是純粹、整合的靈性或形而上能量，我們之前還沒有談到這裡。之前在這份報告裡，我們討論到的能量體脈輪已經全都沿著肉體軀幹的脊椎定位，從鼠蹊部的紅色光芒，往上移動到腹部的橙色光芒、太陽神經叢的黃色光芒。我們在上一章討論過位在胸膛與心臟區域的綠色光芒。

較低位置的光芒處理肉體即時的問題，也處理面對當前的催化劑，我們產生的情緒與反應。星際聯邦會稱這些較低位置的問題為「心/身」問題。在當下，即使面對較低脈輪類型的催化劑，像是傷心或憎恨的感覺，也可能會讓心輪關閉。

現在，為了繼續在第一冊裡針對星際聯邦原則的報告，我們暫且停止討論軀幹跟相關的議題。接著，我們來討論喉輪。當我們注視藍色光芒脈輪，我們第一次瞥見了心/身/靈整合的運作。為了保持脈輪乾淨、能量流過心輪的所有工作現在已經達到了，不必

再討論如何保持能量體淨化。除非能夠穩定地維持敞開的心輪、點燃所有的脈輪，我們根本無法進入藍色光芒能量中心；除非我們的聲音是愛之聲，我們並未待在藍色光芒裡頭。

我們的藍色光芒脈輪不受能量阻塞的影響。它們牢固地棲息在靈魂的領域。如果我們的能量可以完全進入有著上百個剖面、燦爛閃耀的喉輪，沒有什麼能阻止我們傳達閃亮的真理。那正是關於藍色光芒的一切：從心溝通。一顆敞開的心如同一個跳板，幫助我們躍入開放的溝通模式。

神聖的聲音

當你使用神聖的文字與神聖的語言、當你有意識地製造任何聲音，覺知那聲音的神聖品質，這聲音把能量帶入生命中，這些隱含的能量是時間/空間導向或非區域性的能量，並警醒太一造物主的無限宇宙中特定振動區域。²

對大我遊戲玩家而言，誠實、開放的溝通是珍貴的資源。我們以對內在或自己說法做為起點。我們必須先了解自己在想什麼，然後進行溝通，有時候要做到並不容易。

當我被一件事情難倒，不曉得該如何處理，我經常坦誠地跟自己大聲對話。我這麼做的原因在於，這會幫助我獲得清晰的思維能力。當我思考一個令人困惑的情境，它往往會在我的腦袋中一直轉個不停，一丁點也沒有揭露解決問題的關鍵。

我發現當我大聲地對自己說出來，實際上卻比自己在思考時，更能傾聽自己的心聲。把我腦海中的想法具體化非常有幫助，我終

於聽到自己的心聲了！而且當我大聲地說出來，知曉我的關切是神聖的，我祈請指引系統，祈請那「寂靜的微小聲音」，它帶來許多的幫助，增強我「聽到」的資訊。

如果你有待解決的人生難題，卻不希望向治療師求助，你可以做自己的治療師。找到一個私人的空間，單純地對自己大聲說話，知曉你的關切是神聖的。當你說到這些事情時，謹慎地傾聽你的話語，關於你真正的想法與真實的本質，你很有可能看到全新的「場景」（編註：a "take" 原意是導演一次連續拍攝的電視或電影場景）。

在我進入本章的重心之前，我想要分享一些星際聯邦資料以外的東西。這出自於我的歌唱表演經驗。我們的聲音本身在清晰的溝通上佔有一席之地。我們的呼吸是神聖的，它即是生命。當我們大聲地說出話語，我們便塑造了神聖的呼吸，隨之創造神聖的聲音。這些聲音對我們週遭的人產生一種效果，引起他們的注意或讓他們感覺更舒服。

當我們的聲音充滿愉悅，我們自然更有自信。我們知道其他人享受聽我們說話，這也讓我們放鬆，好讓我們能夠把心思放在以最棒的方式說出我們該說的內容。而要達到令人愉悅的聲音並非難事。

如果你沒有找到讓自己的聲音柔順舒服的方法，有個技巧可以幫助你改進說話的語氣。通常，悅耳的聲音來自橫膈膜。要是你不特別喜歡自己的聲音，你可能會發現自己其實是從喉嚨、鼻腔或頭部的上方區塊發聲。

如果你用喉嚨講話，你的聲音可能會有點緊繃、乾扁、缺乏共振的腔調。你的聲音是「侷促不安的」。

如果，你用鼻腔說話，你的聲音會有鼻音的感覺，人們可能會

感覺不舒服。

如果你用頭部上方區塊發聲，你的聲音可能會在很興奮的時候聽起來尖銳刺耳。要讓人聽進耳裡可能會有困難。

也許你注意到，專業歌手跟演員的聲音往往有著特別的共振。這是由於他們受過訓練，從胸腔深處發聲。你可以輕易地用同樣的方法訓練自己。

想像從胸腔深處把你的聲音往上帶出來。在說話前，先深呼吸，然後從胸腔深處發出你的聲音。練習幾天之後，你可能會很驚喜地發現這使你的聲音聽起來有多麼不同。你學會了「胸腔共鳴的聲音」。

從心臟部位提氣發出聲音，會讓你的語氣更愉快、產生共鳴，更重要的是，它會喚醒心輪。之後，你的聲音變成發自肺腑的話語，流露著和諧與真情的振動頻率。你成了演奏話語的活樂器。而無論你自己或是別人當聽眾，都會聽出不同之處，並且予以回應。

我們的聲音在某種程度上代表我們。我們的寵物只對我們的聲音有反應，而非別人。我們可以從成千上百的人群中聽出自己孩子的聲音。我們所愛的人聲音是獨一無二的。當我們聽到那個特別的聲音，我們回家了。所以調節我們的音調、讓聲音聽起來悅耳是好事。

聲音也可以是個強力的治療者。一個仁慈的字眼可以修補受傷的感覺。一首甜美的歌甚至有更好的效果。唱歌與說話就如同詩歌與散文。當我們傾聽一段對話或是某個人閱讀散文，我們使用心智裡邏輯、理性的那一面。當我們傾聽詩句或歌曲，我們則使用心智裡直覺、洞見的那一面。旋律或節奏搭配話語會濃縮、加強聲音的力量。

我經常在演講時穿插歌曲，以便讓聽眾同時運用左右腦傾聽，聽我怎麼說出無條件之愛的力量。你也可以用唱歌的聲音去安慰你所愛的人，去讚揚或提供感謝，抑或只是唱出憂鬱。歌唱會導引出靈魂的美好。永遠都別擔心你的聲音「不好聽」。假設你用心唱歌，共振的頻率會帶給聽眾安慰、慰藉，就像一個嬰兒聽到母親唱的搖籃曲就會安靜下來。

對權威說出我們的真理

我們會鼓勵，在使用話語時謹慎的思考。任何時候，當你感知這個溝通淪為說服或傷害，就讓我們在溝通時採取立刻坦誠的模式來清理這次溝通，重新在兩個人之間，建立清楚、貼心的能量管道來溝通。

在澄澈的藍色光芒裡，溝通是很美的。當我們敞開心輪，善用言語表達，每一個字都會攜帶心輪的能量，它不會使人受傷，而是帶來幫助。³

不論我們何時使用自己的聲音，我們大我遊戲玩家工作的目標是正確地使用力量— 我們呼吸的力量以及有能力將這股氣息塑造為慈悲與誠實溝通的樂器。

身為大我遊戲玩家，我們持續地將新資訊整合進入自己的整個存在裡。

我們吸收來自能量體內較低脈輪的訊息，然後，我們運轉所有來自較低脈輪的感受、意念，向上進入我們的心輪。

當我們敞開心胸我們可以開始用與所有脈輪統合的能量說話。

而當我們溝通時，我們持續地存取所有的脈輪，同時它們的能量以情緒反應的模式對討論內容起反應。我們保持從較低位置脈輪到心輪的流動，下降回到較低位置的脈輪，然後再次上升，在我們如此流動時，這過程更新並增進我們的理解，持續地進行整合。

在藍色光芒中，我們說出的話來自更為寬廣的角度，因為我們已經在心輪整合

所有的情緒，並且理解、寬恕它們。這個觀點能使我們諒解並寬恕在其他人身上的同樣的（情緒）能量。然後，我們的注意力與溝通交流便成為愛的禮物。

我們繼續管理自己的情緒反應，以免在溝通時全然被它們淹沒。假設我們任由情緒操控自己，就會把掌控權交給較低置的脈輪，脫離敞開的心輪。而如果我們整合自己的反應進入心輪，那麼我們就能以藍色光芒的能量表達自己。

我們的目標是，超越一個性別的存有或是在關係中的存有、抑或是在團體中的一份子的身分去發言。

身為大我遊戲玩家，我們有意識地想運用我們的聲音跟話語，考慮周到地、小心翼翼地、刻意地去運用它們。你聽過「對權威說出你們的真理」（編註：這句話的原文為**Speak your truth to Power**，根據作者卡拉表示，這意味著即使面對權威或強權，一個人仍能清晰地捍衛與溝通自己的倫理或道德價值。參考網址：<http://www.eddriscoll.com/archives/010217.php>）這句話嗎？當我們在溝通中揚昇自己的聲音，覺知到分享我們的意見是神聖的活動，我們就是在努力對強權說出我們的真理。即使我們說得不多，這點也是真實的。

在每天跟服務生、公司代理商和熟人周旋時，十分恰當地在溝通時以微笑的方式來表達「謝謝感激你！」（Thankspreshadit）或

「祝您有個美好的一天」(Haveagoodun) (編註：Thankspreeshadit、Haveagoodun這兩個奇怪的英文生字，根據作者表示，一般美國服務員在忙碌的工作時，與客人說話會將某些寒暄語快速連續發音的緣故) 則能顯示我們的愛與祝福。但即便是在表面上的交流，大我遊戲玩家還是會由衷地表達這些意思。

誠實表達

在穿透藍色主要能量過程中總會有些困難，因為它缺乏一個你們人類很缺乏的東西，也就是一誠實。藍色光芒是自由溝通的光芒，包含跟自我、跟其他自我之間的溝通。⁴

能誠實表達可真是了不起的成就。並不是說我們有意不誠實，但我們經常從一知半解的角度去說話。我們經常做對其他人沒有說出的感受做出不正確的假設。我在人生中多次驚訝地發現自己和別人相處時想的都是不符事實的！而且，從這個不對的假設為出發點，我說的話也沒有表達出自己想要分享的真理。

我們可能也沒觸碰自己的感覺。有時候，我們都是習性的奴隸。我們提供的那些關於自己的「真相」需要更新。我們的品味跟意見會在人生中的學習過程裡成長、改變。我們可以花一點時間檢視自己的假設來改善溝通的品質，而不是一個特定的環境裡提供機械式的標準答案。我們還是這麼覺得嗎？這仍是我們認為的嗎？或者，我們的成長已然超越了舊觀念的「小箱子」？當我們在說話時，為了以藍色光芒運作，那麼，我們身為大我遊戲玩家第一件工作就在我們自己裡面。

我們可能真的很難做到單純地和自己真實無偽的感覺連結。我們一直在童年階段被訓練成應該怎麼感覺、應該怎麼想。當我們走出來想要跟社會機制打交道，自然有一套禮貌的對應方法。首先，這樣的指導跟我學到的對應方法都對個人成長有幫助。不過之後，它們卻可以變成我們的牢籠。

沒有什麼能比企圖讓某個人留下好印象，更快地使我們脫離藍色光芒的溝通模式了。大我遊戲玩家需要在對話評估他的反應，來確定自己的話不會太主觀，以免誇耀或是留給人討喜的印象。這真是個莫大的誘惑！我們都有自己喜歡的故事。我們常常把這些故事一說再說。但是，實在沒必要在我們聽到每個故事時，就用一個自己的故事當做回應，為了良好地溝通。有時，其他人需要的就只是某個願意傾聽的人。

我們的溝通習慣往往會反映我們喜歡說話勝過傾聽。你可能聽過關於一個人在派對結束前，獨佔了好幾分鐘只說他自己的事情。最後，他停頓良久才說：「說夠我了。讓我們把焦點轉到你身上吧！到目前為止，你對我有什麼看法呢？」

我們都需要在門前檢視自己的小我。

要理解我們言語全部的力量是困難的。關於辨識言語的力量，最好的方式就是記得當人們不經意地出言就會傷害我們的感情，也許甚至只是一則笑話。

這也是我喜歡使用電子郵件的一個理由，因為這個媒介允許我們在按下「傳送信件」前先檢查自己溝通了什麼。當我們正在和某個人聊天，不管我們說什麼內容，一說就會「出口」了。我們也無法收回這句話。有句老話說，在你沒把握的時候「數到十」再說，這真是個好建議。

我們需要小心地確定我們在處理一段具有挑戰性的談話時能夠完全誠實。在這樣的情境裡，很容易去迴避開誠佈公的談話。我們也許會怕自己的話被誤解。我們怕自己直言會傷害他人的感覺。我們擔心如果對方知道我們真正的想法會拒絕我們。我們也可能發現，為了說服或是控制別人的反應或回應，我們會撿話來講。而且，由於這些恐懼和考量，我們停止發自藍色光芒能量的表達，發現自己反而是用橙色光芒或黃色光芒的能量開口，要不然就是停留在一陣令人難受的沉默裡。

在我的人生中，就有一個動機良好卻沒能誠實以對的例子，就是和我弟弟湯米相處時發生的。之前我說過，他花了二十三年嘗試說服我停止通靈，每年在家族聚會時，他把我帶到一邊談話，使我覺得很受傷。儘管如此，我並不允許自己表達出我的痛苦。我自小被訓練成一個被人打一耳光後，再轉過另一邊臉頰給人打的基督徒。所以我一直把憎恨與憤怒留給自己，並且想要在我跟他意見超不和的時候，試著去支持他。我這麼做是有適當的理由的—我想要支持我弟弟，勝過表達自己的誠實反應。但是這種「沉默的羔羊」不是成功的溝通技巧。最後我還是說了實話，為了改進後的新關係鋪路。

湯米跟我相處的過程中，像這樣的情況維持了一段很長的時間。我們有時得找出如何珍惜自己又劃分好每個人需要的界線，這並不容易。有些人會說，因為湯米和我無法聊到各自不同的宗教信仰，所以我們無法確實地用藍色光芒能量溝通。不過，我常常說，沉默是偉大的美德。當彼此相愛的兩個人無法在實質的討論上有一致的看法，不了一股腦兒地盡是批判別人，認同兩人確實意見不同是最恰當的。對大多數人而言，不管再怎樣說服或逼迫，還是有些根

深蒂固的信念跟觀點改不了。

《較高意識手冊》（Handbook to Higher Consciousness）的作者肯恩·凱斯（Ken Keyes）對那些想要在人生十字路口試著保持坦誠的人提供了一個非常有效的建議。當我們與配偶、友人或事業夥伴無法清楚地溝通時，他是這麼寫的：「巧妙地把『我創造了…』放在我們所有句子的開頭。」有一個對話的範例可能是這麼開頭的：「我創造了讓我們無法傾聽彼此的情境。」另一個人則可能回答：「我也創造了自己現在不被傾聽的挫敗經驗。」使用「我創造了…」這個關鍵字讓我們明白，我們多麼主觀地去理解自己聽到的一切。

像這樣放慢溝通的速度可能看似單調乏味。但慢下來才能確實使用這個技巧。無論如何，使用「我創造了…」的句子時，配合衷心的溝通可以讓我們仔細地討論完手邊的主題。當我們真的需要傾聽彼此時，這是非常有幫助的技巧。

在每一句用「我」這個字當開頭的句子時，兩個溝通者避免持續地指責對方，好比「都是你幹的好事」或「那可是你說的」等等。指摘並非藍色光芒的溝通之道。如果我們需要跟他人分享自己的憂慮，我們可以說：「我認為你說的某件事讓我覺得很不舒服，以下是我認為自己聽到的。」

要是我們正確地聽到別人的話語，不去指責對方或將對方與我們的心分開，我們便可以分享彼此溫和的感受。

另外，和完全陌生的人說話也是個挑戰。當我們不了解他人的本質時，還能如何完全坦誠呢？當我和某個熟人聊天，我可以信任他的情感，我能輕鬆自在暢談；而我企圖跟某個不認識的人打交道時，說起話來會有點不自然或誇張，這和前者的情況當然有很大的

差距。我想這很正常，以坦然誠摯的言語對待陌生人或在他出現時泰然自若可能是困難的。

在這種情境下，將心比心地相信我們第一次遇見的某個人也感到緊張會有些幫助。我們可以專注在讓別人放輕鬆，而不是我們的感覺上。我們可以看著他的雙眼，不管他說什麼都全心全意地傾聽。這份專注和歡迎參加的態度幫助另一個人和我們共處時放鬆心情。對話內容很快地就會自然流動了。

舉例來說，這種過程經常發生在我們在愛/光研究中心每週開放的研討與冥想聚會裡。我們永遠歡迎人們加入我們的探索團體，我們接待了從全球各地前來造訪的朋友，雖然大多數的訪客來自美國。

當新來的人首次穿越大門加入我們團體，他們往往匆忙心煩。他們才剛在路易斯維爾的旅館落腳，租了一輛車過來。他們按照旅行指南來到我們在路易斯維爾市郊的房子，那裡可是很難找的地方。他們很喜歡我們的紀錄謄本，卻完全不了解我們是怎樣的人。他們即將第一次參與這個星際傳訊圈。他們通常很高興來到這裡，卻又有點脫離了他們的舒適範圍。

我們開始在這個圈圈裡的聚會裡聊天。客人漸漸地在參予者交織的聲音與和諧氛圍裡開始放鬆下來。無論是僅僅提到我們的名字啦、我們來自哪裡啦、我們第一次是怎麼和星際聯邦的資料變得親近啦，不管我們是否自由自在地在當下跟大家分享著自己在靈性道途上發生的一切有何感受，我們每一個人都發自內心地分享著。在這個圈子裡的溝通是非常自然地在藍色光芒中進行的。很快地，新來的人發現他們在我們的團體裡安然自得，可以說他們內心不帶著批判的恐懼。他們融化了！他們變成這圈圈的一份子，他們現在屬

於這裡。這造成了極大的不同，讓我們能在這個圈子裡分享。

到聚會結束的時候，我們的客人通常已完全不緊張了。他們在靜坐團體的溫暖中棲息，分享傾聽團體成員聲音的經驗，通靈的聲音跟傳遞的想法，他們已經穩定地進入自己敞開的心房，然後以藍色光芒的溝通方式為出發點。在聚會之後，如果他們有空，大多數的客人會待久一點，留下來分享他們的經驗與概念，就好像他們渴望陪伴與開放的溝通一樣。

看到這樣的場面是很美好的事，很可能是他們造訪我們聚會其中一個主要原因！

一個人可以透過網路閱讀我們通靈集會的謄本，或下載我們的錄音檔案，在旅途中傾聽它們，但屬於這個圈子的完整經驗只會在他們加入成為一份子、在和諧的藍色光芒溝通模式下，一起團體靜坐才會發生。

傾聽我！

一位溝通者的顯著技能在於他傾聽的耳朵能夠分辨對方停留在自己內在的頭腦和心的哪一個地方。一個人很明顯地無法像跟六十歲的人溝通那樣去和大多數的六歲小孩交流。不過，你們密度中存在著不同水平的意識，以致於一個六歲的靛藍小理解你的程度可能勝過一個六十歲，卻仍在未覺醒之福佑中沉睡的存有。

因此，我們鼓勵每一個人練習傾聽的技能，並且努力針對那個特別存有的需要量身打造地去溝通。這是謹慎、精微的工作，然而我們覺得這是很好的訓練。⁵

我們大多數人的對話方式就是把別人對我們的評語只聽進去一

半。我們無法持續聆聽別人的想法，只能聽一半，因為我們已經對他人說到一半的內容有了制式化的反應。

我們甚至可能會打斷某個人的話，覺得自己完全了解別人說到一半的內容，好讓我們說下一個要說的話題。而我們的推論也許是錯的！所以我們已經打斷了對話的自然流動，並且阻礙溝通的能量，沒有產生好的結果。

這兩種習慣阻撓了藍色光芒的溝通模式。身為大我遊戲玩家，我們需要把「從頭到尾地聆聽他人」列為重點。我們可能會驚訝地發現，我們一點都沒把這個人的話聽進去，因為我們自認為早就知道他將要說的話。

傾聽是藍色光芒溝通模式能力的重要部分。訓練自己學會「洗耳恭聽」，我們將會知道我們已經真正地聽懂別人說的話。同時他們也會知道的！小心翼翼地聆聽別人對我們說的話是簡單的禮節，幫助我們在藍色光芒的溝通模式中，具有安全感與清晰的理解能力。

成為一個善於傾聽者的核心必備條件是我們必須敞開心胸。我們並非出於禮貌和容忍來傾聽某個人。我們聽對方說話是因為明白我們在靈魂的層次都是一體的。當我們愛自己、尊重自己時，我們也能愛對方、尊重對方。

尊—重

試圖去評估你的說話對象的需求，然後嚐試直接從進入心輪的能量來溝通。全然地尊重對方，這對於有效的溝通應有幫助。⁶

你想要什麼，寶貝，我都了解

你需要什麼

你知道我都了解

我要的只不過是

一點點尊重而已

R-E-S-P-E-C-T (尊—重)

要知道尊重對我很重要

R-E-S-P-E-C-T (尊—重)

小心翼翼，TCB (管好你自己)⁷

當奧提斯·瑞汀 (Otis Redding) 寫下這些歌詞，他是要我們所有人都管好自己、並且關心彼此。我們都需要尊重！跟人溝通時，我們有意識地謹慎表現我們的尊重，對彼此的心說話，在我們的生活圈裡打動對方。

這是評估我們聽眾時所用的藍色光芒技巧。我在愛/光研究中心所傳遞的星際聯邦存有訊息告訴我們，祂們的訊息水平總會瞄準靜坐團體見識最少的存有，好讓所有成員都能夠掌握祂們的訊息。這個策略導致我們在1975年接收的一場《什麼是愛》的討論，我們讓這則訊息製作成一本給孩子閱讀的繪本。我們對那本繪本很是自豪，因為那是給孩子們閱讀的繪本中少數關於形而上學的好作品。

我們接收《什麼是愛》這則訊息是因為我們的一位與會者帶著他七歲的兒子來參加其中一場集會。他希望能體驗通靈的集會。他提出的問題是「什麼是愛」。星際聯邦沒有「高高在上地對他說話」。祂們只是在回答時以他能理解的文字做比喻。⁸

我們都需要去忖度自己說的話，並且顧及我們說話的對象。我們當中那些學有專精之士跟某個不了解我們專業領域的人說話時，

格外要小心說話的方式。大多數的專業領域與記憶都有自己的特殊術語，而其他人卻分辨不出來。

我偶爾和科技志工未能達成有效的溝通。我發現，在愛/光研究中心找一個既懂得科技知識又瞭解我們工作內容的中間人可以大幅改進彼此的溝通。我也許善於用字遣詞，卻對電腦術語一竅不通。如果我們想要弄清楚，就需要運用傾聽者可以理解的字眼，別用上科技術語表。

你只需要愛

如果你最深層的渴望是學習如何帶著智慧去愛，你渴望瞭解在伸張正義時心懷慈悲是怎麼一回事，之後你便會進入那些在藍色光芒中祈請的接納與正義能量。⁹

成功的藍色光芒溝通重點就是愛，而非口才，不是令人眼花撩亂地運用辭彙。也不是我們多麼有學問、或者提出多少例子來支持自己的觀點。就只是愛而已。

披頭四樂團唱著：「所有你需要的就只是愛。」¹⁰ 在藍色光芒溝通中，愛克服了許多的錯誤。愛是一種品質，通常卻不被我們的教養方式或教育重視或鼓勵。我也曾在孩提時被教導如何在辯論上取勝，而不是發自內心地說出我的真理。當人們準備溝通，他們經常會用頭腦思考，卻不是用他們的同理心去想一想。

然而，如果我們的聲音不帶著愛與慈悲，不管我們怎麼組織自己的想法或是表達自己的觀點都沒有用。它們依然無法達到藍色光芒的共振。如果我們能夠發自內心地說話，無論是我們還沒說完或

是講出來的話有多驚扭，那也沒有關係。那份愛仍舊會表露出來。

有一則跟這個有關的好例子，我在1980年代的通靈課有位學生叫做班比（Bambi）。他生長在孤兒院。他就像我們美國南方人口中說的「成長處境艱辛」（came up rough）。大家都曉得他小時候曾在操場惡霸面前捍衛年紀較小的孩子。他一輩子都很努力工作。他不是有教養的人或是口才一流的演說家。不過，他卻是世界上最好的人，永遠都會說真心話。

在他的通靈過程裡，那份愛的品質一覽無遺。每個人都喜歡聆聽班比的通靈訊息。在他笨拙的言語和長長的停頓裡帶來愛的能量，非常美妙。閱讀他的通靈謄本裡卻失掉了他曾通靈的能量。他的話帶給人們的鼓舞完全來自於他發自內心的言語。他攜帶著非常高的愛的能量。雖然他還是有這股能量，但他已經不再通靈了。

大我遊戲玩家要怎樣才能把這種品質帶進我們的溝通呢？在我們開口說話之前，要記得把注意力集中到我們的心。當我們從一個自己能夠有意識地去愛他人的立場開始說話，我們分享的訊息就會更佳地傳遞給對方。

在我們說之前先進入自己的內心審視，起初確實看起來充滿負擔。但是我們大我遊戲玩家會很快地發現，在溝通前做這樣的準備可以帶來多大的提升。

藍色光芒的溝通帶著麥可天使長的真理之劍能量。藍色光芒的思考模式有種美好的清晰。當造物主問所羅門王一舊約聖經裡的人物一想要什麼禮物，他祈求的就是智慧。也許你會想起他對於兩個女人爭奪一個嬰兒所做的明智判決。所羅門王說他會把嬰兒切成兩半分給這兩位婦人。就如同他洞察的一樣，出於母愛而不得不放棄的那個女人才是嬰兒的親生母親。

瑪麗安妮·魏德萊因 (Marianne Weidlein)¹¹是個人與企業的顧問，她曾經建議我在想要做出正確判斷的決定時，問自己「最崇高、最棒的本我」會在這個情況怎麼做。我發現這個技巧能讓我敞開心胸，然後以我最慈悲的智慧為出發點。在我們日常生活的自我裡內，都有一個最崇高、最好的自我。而我們都能運用那個自我。

藍色光芒的性

RA：我是Ra。伴隨著綠色光芒的性能量轉移，你現在來到這個偉大的轉折點，這點如同每個其他的經驗模式。

然後綠色光芒轉變為向外(放射)，於是該存有給予，而非接受。

在綠色光芒之外的第一個給予是，給予自由或是完全接納，這允許接受藍色光芒能量實體的一方有機會感覺到被接受、解放自己，自由地向給予這道光芒的存有來表達自己。

值得注意的是，一旦交配的雙方都達到綠色光芒能量轉移，雙方不需要有同等的進展，也可以分享進一步的光芒。如此，一個藍色或靛藍色光芒振動的存有，祂的其他光芒也是清澈的，即可分享這些能量給綠色光芒的其他-自我，做為其他-自我繼續學習/教導的催化劑，直到其他-自我到達綠色光芒之前，這樣的光芒能量轉移是不可能的。¹²

再也沒有比跟我們的性伴侶在床上相處更能在情緒上感到脆弱的了。

這份脆弱在紅色光芒經驗中還不太嚴重，因為那是跟肉慾有關

的部分。如果我們遭到性伴侶口頭拒絕，可能會感到火大，但我們永遠都可以將這些話置之度外，去找另一個性伴侶。輪替的性搭檔稠密地散佈在酒吧地板上、藏在約會服務和網路裡。

如果我們已經創造了拉（Ra）群體口中所說的其他-自我的橙色光芒性關係，利害關係就會比紅色經驗更大一些。如果我們的感覺由於朋友或是戀人批評我們的個性而受傷，他們說的話會真正有殺傷力。

我帶著苦笑記得我的第二個戀人要我坐直，這樣他可以確定我有胸部。我之後的心情並不愉快，而是生氣。幸運的是，我馬上明白他的話顯示出自己的膚淺，而且對我或是我個人的價值不構成有建樹的批評。儘管我原諒了他那個要求，兩週後當他超想要娶這個小胸部的我，而我卻沒有愛他到這種程度，我結束了這段關係。

這個「坐直」的要求代表橙色光芒脆弱性的一個膚淺的陰暗面。橙色光芒中較深的受傷與困惑的感覺可能以佔有為中心，不管是佔有的感覺或是拒絕被佔有的感覺。記得星際聯邦在第五章的引文提到的佔有嗎？在這裡又重複一次：

黃色光芒或是橙色光芒的佔有力總是容易傷害綠色光芒啟動，黃色光芒影響較大，但是橙色光芒也時常帶來影響。恐懼佔有與渴望佔有；恐懼被佔有與渴望被佔有 — 這些扭曲都會導致綠色光芒的能量轉移無法啟動。¹³

關於浪漫之愛的奧秘，有一件事情是我們可以確信的一對伴侶雙方來說，同等地去愛彼此是很罕見的。因此，如果其中一位天生佔有欲強，就可能會在伴侶之間造成失衡。愛得比較沒那麼熱切的

那一位則會心生不滿，並且抗拒那些看起來像是被控制的對話。他/她會在被約束的時候，無法對自己被支配的情況產生安全感，也無法放鬆下來。而愛得較認真的另一位就必須放下，並且信賴自己的伴侶。

身為顧問，我已經重複這樣的建議多到數不清了。要給建議很容易，難的是接受這個建議。就性關係來說，強烈的佔有欲加上伴侶不想被控制或許是最常見造成橙色光芒能量層面堵塞的起因。

在你們兩個人之間，有許多的方式違背對方的信任，並且創造劣質的溝通。通常問題是出在控制行為上。在一段偶然發生卻又循序漸進的性關係裡進行協調確實很棘手。也許有人的伴侶會想要設定一個標準來確立約會關係或性關係。而意見不被採納的那個人可能就會在這種支配之下大為光火。當某人想要討論這個問題卻沒有妥協出一個讓彼此感到舒服的解決方案，怨恨就會介入，並且摧毀安全感以及坦誠分享的那份感覺了。

你能用多少方式跟戀人分手呢？保羅·賽門（Paul Simon）唱了一首歌描述50種方式，歌詞寫道：

「你只要悄悄溜走就行了，傑克；
該做新計畫了，史丹。
你不必扭扭捏捏啊！羅伊，
只要讓你自己自由自在。
搭公車閃人就好，凱斯，
你不必講那麼多啦！
只要扔掉你的鑰匙！小李
然後你就自由了。」¹⁴

生在一個大眾廣泛接受婚前性行為的年代與文化所帶來的懲罰是，我們可能得強行中止脆弱的關係。無論我們或另一個人是煽動「分手」的主事者，就讓這件事情發生吧！如果我們不這麼做，我們的橙色光芒能量必定會卡住。

通常，在黃色光芒層面的性能量堵塞也是跟佔有欲、控制欲有關連的。這種利害關係又更大了。當我們與「其他-自我」結婚，或與他們締結具有重大承諾的關係，並且想要持久下去，我們已然進入了商業的領域。不管是按照法律或是約定俗成，我們都算是簽了合約。在這個合約裡，民法已經對我們產生效力了。

如果我們在結婚後分手，還有比心碎更難過的事情呢！我們必須和家人分開住。必須設法處理照顧孩子的問題，就各方面來說一直都是令人心酸的情況。我們大部分的人一看就知道，不管是近距離或是遠距離，結束關係有時候會帶來極為痛苦的纏訟，並且有時會導致情感上的糾紛。黃色光芒層面的性關係可能是地雷區。如果不帶著尊重的心，對情勢缺乏全然的覺察就去探勘地雷區可是很危險的。

大多數的肉體上、情緒上的虐待與性虐待發生在合法的婚姻裡。我並不是說結婚會造成虐待配偶的情況。具有虐待傾向的伴侶往往來自有虐待行為的家庭。如果我們愛上自幼遭虐的人，我們必須認真考慮自己在婚後可能會成為受虐者的機會。

在大多數的案例中，結婚伴隨著對男女雙方不合理的過高期待。當這些期待沒有被滿足時，失望便會造成不良的影響。特別是佔有某個人的慾望往往會變成一種總是不信任與暴怒的念頭。一開始愛得太癡迷可能感覺很浪漫，但要小心，這會是災難的前兆。

在綠色光芒層面的性是很美好的！無條件的愛以自由開放的方式交流。每個人都完全地接納別人。它自身就是非常令人愉快的事情。不過，當我們在藍色光芒層面進行性的能量交流時，我們便進入了一個安全地帶。這是極大程度的療癒。對許多人來說，甚至難以想像性關係可以達到這種程度的誠實溝通，以及具有療癒作用的慈悲。然而如果我們跟自己的性伴侶交換綠色光芒的能量，我們可以用藍色光芒為出發點，允許伴侶充分表達他或她需要說的話。

我們可以為自己的伴侶刻意創造這樣的「安全區」來練習藍色光芒層面的性關係。床第之間的信任感通常是最深刻的。身為大我遊戲玩家的我們，可以在自己想要脫離藍色光芒的完全接納時，提醒自己，我們真的想要為伴侶創造一個安全的地方。在面對眼前的催化劑時，馬上要求那個「最高、最棒的本我」去接管。擁有這樣的藍色光芒關係是很有力量的資源。而我們也可以為彼此這麼做。

想當然爾，我們可能會耗費餘生的大部分時光去學習如何達到藍色光芒層面的良好關係。Ra群體說：

「偉大的（綠色）鑰匙，藉由它通往藍色、靛藍、最終，性能量轉移的脊柱的偉大頂端，紫羅蘭能量；它是形而上接合點或變貌，你們人群將它命名為無條件的愛。

在藍色光芒能量轉移中，這種愛的品質是在誠實溝通與清晰度的烈火中被淬煉出來，容我們說，關於這一點，一般而言需要一段你們的空間/時間來完成，但有些伴侶的例子是由於在累生累世中修煉得很好，而且在今生回想得很好，所以才能立刻穿透藍色光芒。

這種能量轉移對尋求者有很大的益處，因為這位尋求者的所有溝通模式都經過精煉，並且以誠實明晰的雙眼去看待新的世界。這

便是藍色光芒的本質，這即是一個賦能與結晶化的機制。」¹⁵

我們大多數人無法奢望有個人在直覺上完全契合自己的需求，雙方的性關係不用努力就達到藍色光芒層面。

我們需要在心理上、情感上做好理解的準備，我們必須理解到，把藍色光芒層面的溝通帶進自己的人生，尤其是把它帶入我們的伴侶關係裡，需要很長的學習曲線才能辦到。

然而，這是可以做到的！我和我丈夫在投資了二十多年之後（這時間不長），發現了一個方法來為彼此創造安全的空間，那就是維持正確的判斷跟誠實的想法。這回報很可觀：在藍色光芒層次進行溝通時，兩個人之間會產生清楚的理解、以及療癒和洞察力的能量流。而藍色光芒的能量建立了神聖的性關係階段。

你必須瞭解性能量會成為一股極為巨大的力量。所以你應該要花時間去表達體貼、表達關切之情，並且花必要的時間好好地說話。因為我們說話的方式帶來重大的影響。

總結

正面導向的存有會將強烈的紅色光芒性能量轉化為綠色光芒能量，並散發出藍色與靛藍色的光芒；同樣地，將自我本位與社會地位轉化為融入他人與服務他人，最後照耀他人，而不期待任何能量轉移的回報。¹⁶

以下是一份確認我們是否運用藍色光芒能量的快速檢查表：

1. 我們是否保持心胸開闊？我們在跟對方溝通時，是否能感受到自己對別人無條件的愛？
2. 我們是否完全誠實？
3. 我們真的確定這是自己的想法、是自己要說的話嗎？
4. 我們確定自己正在回應別人真實的想法、和他/她真正想說的話嗎？
5. 我們清楚任何想要留下深刻印象或者是控制、或說服某人的暗示嗎？
6. 我們是否真心傾聽他人？
7. 我們是否了解像指控或抱怨這樣的能量？
8. 別人跟我們在一起是否感到完全安心？
9. 我們是否在與他人溝通時，設定我們的溝通針對對方真正的本質？我們的溝通是否顯示出全然的尊重？
10. 即使在談話中受到催化劑的打擊，我們是否仍能敞開心扉呢？

假使我們對這些問題的答案都是「是的」，我們的確與藍色光芒共振著。身為大我遊戲玩家，我們可以大聲歡呼！我們正在贏得大我人生遊戲！藍色光芒層面的溝通一旦變成我們每天的練習，我們的人生就會出現意想不到的恩典與美好，那是我們在轉化進入藍色光芒層面之前無法想像的。

1.Ra群體於1981年3月16日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。

(編註：作者有稍微修改Ra原本的話語)

2. Q'uo群體於2007年3月25日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
3. Q'uo群體於2004年8月30日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
4. Ra群體於1981年4月22日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
5. Q'uo群體於1996年5月12日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
6. 同上則註釋。
7. 由奧提斯·瑞汀 (Otis Redding) 於1965年譜寫的歌曲《尊重》版權所有。艾瑞莎·弗蘭克林 (Aretha Franklin) 在1967年所唱，這也是最廣為人知的版本。歌詞全文請參照以下網址：www.lyrics007.com/Aretha%20Franklin%20Lyrics/Respect%20Lyrics.html。
8. 譯註。以下網址可免費下載《什麼是愛》中英對照電子書：<http://tinyurl.com/27rq828>
9. Q'uo群體於2006年9月3日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
10. 由約翰藍儂寫於1967年的歌曲，也由他演唱。版權屬於藍儂—麥卡尼。
11. 瑪麗安妮的網站是www.empoweringvision.com/index.htm。她的著作包括《賦予遠見：給夢想家、有識之士及其他的企業家》(Empowering Vision: For Dreamers, Visionaries and Other Entrepreneurs)，可以在書店上買到這本書。她是企業家學習時間管理事務的絕佳顧問。
12. Ra群體於1981年2月27日在第三十二場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
13. Ra群體於1981年2月27日在第三十二場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
14. 這首《離開戀人的五十種方法》(50 ways to leave your lover) 的詞曲皆由保羅·賽門譜寫、版權所有。第一次發行是收錄在1975年哥倫比亞唱片的四十五轉黑膠唱片單曲裡。編註：這個歌詞有很多韻腳，中譯很難表達其中的趣味，有心人不妨上網搜尋原文歌詞
15. Ra群體於1982年4月14日在第八十四場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
16. Ra群體於1981年5月29日在第五十四場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。

第九章

燈塔層次

成為燈塔層次的大我遊戲玩家

你坐在受造光之圓環體¹的中間，容我們這麼說，那是你與一切萬有的介面，這是靛藍色與紫羅蘭色光芒的精髓。在任何細節、技能或技巧之外，在各種能量連結之間還有這個最優先的精髓，這些能量就深刻的層次來說是不同的，當你把這些能量放在一起，便能讓你成為真實與強大的燈塔。²

在本章裡，我們會關注能量體的靛藍色和紫羅蘭色光芒。之所以在本章一起看這兩種顏色，是因為它們在許多方面都會一起運作，並且共同創造大我遊戲玩家與強化的大我紙上遊戲的介面。

在我們分開討論靛藍色光芒與紫羅藍色光芒以前，我想要從以上的引言來檢視這兩種能量中心的概況。

運作較低脈輪的時候，我們把重心放在維持能量管道暢通無阻，順利進入心輪。

我們不是為了獲得靈感而往能量體上方前進，而只是保持能量體的管道暢通，來自造物主的無限愛與光的能量從脊椎底部的紅色光芒脈輪進入能量體，然後從頭頂的紫羅蘭色脈輪脫離能量體。

我們特別要讓那股能量一直到心輪都是清澈的。敞開的心輪甚至讓一個新加入大我遊戲的玩家有機會畢業。較高脈輪對發展中的大我遊戲玩家來說是很有用的，但不是畢業的必要條件。所以保持心輪敞開是第一要緊的工作。

靛藍色光芒就像藍色光芒一樣，除非在心輪敞開、能量流動的狀態下，否則沒辦法發揮一絲一毫的作用。所以當我們要運作靛藍色與紫羅藍色光芒時，就必須保持心輪開放。在靛藍色光芒的運作中，我們第一次獲得來自「上頭」幫助的機會。為了得到來自靈界的特別啟發，我們創造自己想要向上的企圖，穿越靛藍色與紫羅藍色光芒，然後穿越門戶（gateway）通往智能無限。

我所說的「特別啟發」有別於綠色光芒之愛的普遍適用以及無條件的指引，這是來自形而上源頭的特定、專門化指引。唯有當我們以清晰的意圖進入自己的靛藍色光芒與紫羅藍色光芒，這些資源才得以從智能無限的門戶進入我們的能量場。

星際聯邦表示，身為獨立個體的我們，是活生生的介面，橫跨在第三密度地球諸多受限的實相，以及形而上世界或時/空的宇宙無限世界之間。

我們有天生的本事藉由塑造自己這麼做的意圖進入無限制的世界，然後請求獲得靈感和訊息。

使用靛藍色與紫羅藍色光芒進入智能無限的門戶，就像按下圖示選擇啟動一個電腦程式那樣。微軟把電腦滑鼠稱為「人類介面裝置」。這個字眼對大我遊戲玩家具有雙重的意義，微軟對此卻知之甚微！

在大我遊戲玩家的靛藍色光芒與紫羅藍色光芒運用層面的以上比喻裡，圖示即是智能無限的門戶。藉著選擇移動自己的「滑鼠」

點擊的意圖，我們準備點下圖示了。我們按下的那個「圖示」啟動了無限時間與空間的形而上或時/空宇宙「軟體」，進而使我們能運用軟體的「主選單」。

一個人可以藉著穿越智能無限的門戶，包括冥想、祈禱與工作信心來開啟主選單。星際聯邦把主選單本身稱為「人格鍛鍊」或「意識的工作」。這些在「主選單」上出現的選項有許多與宗教體系相關。但是，星際聯邦卻不是一般公認的宗教團體。祂們會討論這些選項，假設我們會從內在運用愛與智慧的能量過程進入智能無限的門戶，不論我們的宗教信仰為何，這都是可能發生的。

在以上的引述中，可以瞥見身為能量體的我們就棲身在能量的甜甜圈或圓環體的中間。我們從脈輪系統下方引導愛/光的能量往上。同時，我們也透過智能無限的門戶引導光/愛的能量進入紫羅蘭色光芒，往下流入我們的脈輪體。這兩個同步的運作創造了兩股能量會合，然後交融在一起。而交融的能量創造了一種模式—統合能量的地方變成環繞我們的光之圓，成為一座傾瀉而出的噴泉，不停地補充能量。這就是燈塔效應。

便是祈禱、冥想與其它靛藍色光芒活動幫忙促進的結果。大我遊戲玩家的靛藍色與紫羅藍色光芒脈輪被點燃，他們想從傾注而下的光與愛之流當中得到靈感，這股能量流連結空間/時間的世界，此地與此時; 以及時間/空間的世界、無限與永恆的世界。

我們將會在《活出一的法則三部曲：內在工作》一書中對這兩個脈輪有更進一步的討論。在本書中，我們會學到靛藍色光芒與紫羅蘭色光芒功能如何運作的基礎，以及它們相關的重要議題。雖然我們不必進入智能無限的門戶，只要保持心輪敞開就能畢業，我們可以藉著運用能量體的最後兩個脈輪不斷地改進在大我人生紙上遊

戲上頭的演出。

靛藍色光芒

靛藍色光芒的平衡對於靈性工作是相當重要的，它的能量匯集可將第三密度轉形或質變為第四密度，在接受來自智能能量的愛/光之流出時，它是扭曲最小的中心，它也是進入智能無限大門的潛在鑰匙。³

靛藍色光芒脈輪位於前額的中心，有些印度人會在那個地方塗上紅點。不過，印度女人通常用這個紅點來表示她們已婚，並獻身給她們的丈夫，印度僧侶則用這紅點來表示他把注意力放在「第三眼」上，也就是形而上洞見之眼。這個紅點的後一種定義符合星際聯邦對靛藍色光芒的敘述。

這也是在我們肉體—松果體的位置，那是一個科學家認為與超自然現象有關的腺體，它有能力覺察到精微的能量，並且影響肉體的成長與發展。⁴

對大多數人來說，星際聯邦描述大多數人的靛藍色光芒是由三片花瓣形狀或三角形組成。拉（Ra）群體特別提到：「有些行家已經把較低脈輪平衡好，所以能在此創造更多切面的形態。」⁵

我們大我遊戲玩家一旦能熟練地保持心輪敞開，我們會發現這對進入靛藍色光芒很有幫助，也能藉由這個「人類介面裝置」進行意識的工作。沒錯，短暫的一生不夠讓我們真的精通靛藍色光芒龐大的資源。不過，我們可以開心地練習！

紫羅蘭色光芒

發問者：你能否告訴我，一個完美平衡且無扭曲的存有，祂的各種光芒，從紅色到紫羅蘭色，看起來是什麼樣子？

RA：我是Ra。我們無法告訴你答案，因為每一個平衡都是完美的、每一個平衡都是獨特的。我們並不是有意模糊焦點。

讓我們舉一個特定流浪者的例子。⁶

她的光芒可以被視為極度均勻地分布於紅色、橙色與黃色之間。綠色光芒極度地明亮。容我們這麼說，綠色光芒被較黯淡的靛藍色光芒平衡了。在這兩者之間有著平衡點，溝通者的藍色光芒閃耀著一般水準以上的力量。在紫羅蘭色光芒中，我們看到這獨特的光譜，同時如果你願意的話，你會看到純粹的紫羅蘭色光芒圍繞著整體；按照順序，又被混著紅色與紫羅蘭色光芒圍繞，顯示出身、心、靈的整合；然後，這個存有被自己真實密度的振動模式所圍繞。

以上敘述可以同時被視為失衡和完美的平衡。對於後者的理解在於，處理其他-自我的事務上極為有幫助。而感覺能量堵塞的能力只對治療師有用。當檢視顏色的平衡時，僅判斷一小部分是不正確的。當然，當我們看到許多弱化及受阻礙的能量叢，我們可以理解該存有尚未拿起接力棒開始賽跑。無論如何，潛能總是在那兒的。所有完整平衡的

光芒都在那兒等待被啟動。⁷

紫羅蘭色的光芒基本上是我們整個能量體的指標。比我們的一言一行更能準確無誤地反應我們當下的振動狀態。

如果你到住宅裝修中心複製油漆顏色，你會看到店員把你的樣本拿走，用一個設備來「讀取」它。這個設備會讀取油漆樣本的顏色，並且能讀出樣本中每一種顏色的比例。它會列印出複製樣本顏色的公式報告。店員把這份報告提供的所有顏色放進機器裡，根據報告中的比例來設定機器。這個機器把測量出的顏色放進油漆桶。當油漆桶裝滿之後就開始搖晃，好混合顏色，你的顏色樣本就複製完畢了。

我們的紫羅蘭色光芒以同樣的方式提供了一份從我們能量體脈輪的顏色，辨認出我們是誰的報告。星際聯邦告訴我們，祂們毋須知道我們的名字，因為祂們可以「讀取」我們紫羅蘭色光芒的光譜。祂們說這遠比用我們的名字辨識更為精確。也許其他人會跟我們同名同姓。不過我們的紫羅蘭色光譜卻是獨一無二的。

我們每個人身上的紫羅蘭色都不同，然而星際聯邦說，每一種光譜都是完美的一對我們來說是完美的。我們可以在進入智能無限的大門時，運用紫羅蘭色光芒保護意識或工作意識，但是我們無法對紫羅蘭色光芒或是相應的脈輪本身做些什麼。它就是它本來的樣子，它是我們本質的即時報告。它是我們形而上的身分識別（ID）。拉群體是這麼說的：

能量的進入到靛藍色為止。紫羅蘭色光芒是整體的溫度計或指針。⁸

紫羅蘭色光芒就位於頂輪上。它的形狀像「千瓣蓮花」，瑜珈士們稱之為「薩哈斯拉拉」（sahasrara）。⁹ 他們呼應星際聯邦的看法，這道光芒是與造物主接觸的中心。

紫羅蘭色光芒是最固定的脈輪。拉群體說它是「心/身/靈複合體整體的變貌」。當我們穿透這個脈輪，我們進入的領域向我們展現即使最普通的日常事物跟行為都具有神聖本質。

平衡脈輪的光芒

每一個能量中心的旋轉速度有著寬廣的範圍，或者，你可以就顏色、明亮度的關連看得更清楚。一個存有的意志愈是強烈地集中在精煉或淨化各個能量中心上，其能量中心就會愈明亮，或愈活躍地旋轉。

在自我-覺察的存有身上，能量中心並不需要依序啟動。因此，一個存有可能有著極度明亮的能量中心，卻在紫羅蘭光芒層面出現不平衡狀態，這是由於並未將注意力在該存有的整體經驗上。

平衡的關鍵可以做如是觀：存有們對於經驗產生自然不做作、自發性、誠實的反應，因此可以將經驗的價值發揮到最大的可能限度，然後運用平衡練習以達成適當的態度，最終在紫羅蘭光芒能量中心呈現最純淨的光譜。

這就是為什麼能量中心的明亮度或旋轉速度並不比呈現平衡的紫羅蘭光芒更為重要的原因，以收割性的角度而言，那些不平衡的存有們，特別是在主要光芒的層面上，無法承受智能無限到達收割程度的愛與光衝擊。¹⁰

儘管星際聯邦指出大我遊戲玩家運用靛藍色和紫羅蘭色光芒脈輪進行意識工作的重要性，星際聯邦並不建議在忽略較低脈輪的時候，陷入像是冥想與祈禱這種活動的計畫中，並且把這種計畫當成

增加收割性的一種方式。他們總是強調要平衡整個脈輪體的系統。

我自己就認識四個人，他們在年輕時有過服用LSD迷幻藥導致惡性幻覺的經驗。他們說那是非常不舒服的體驗。他們的心靈好像被炸出一個洞。造成這種結果的原因，以及使用藥物追求較敏銳的覺知狀態之所以不明智的理由在於，當事人想使用毒品吸引較純粹、比較沒有被扭曲的光與愛境界，而不是想用自然的方式體驗。

通常他們可以達到該境界，不過卻在能量體上卻沒有足夠的平衡來長久維持這種經驗狀態。在藥物的影響下，他們的能量體會受到智能無限「炸向」自身能量系統的衝擊，猶如電線在接收一股超越它負載能力的突波電流般跳電。使用毒品有點像邀請閃電擊中一個人的能量體那樣。當事人很可能被烤焦！

星際聯邦推薦一種安全的方法來平衡脈輪，使能量體變得夠堅固穩定，才能打開並使用靛藍色光芒，運轉較高頻的「電流」。他們建議，檢視我們日常活動中的想法與反應。祂們並非建議修理這些想法與反應。不管我們做什麼與想什麼都有它自己的正確性，祂們確實建議我們在每晚就寢前回顧這些想法與反應。

祂們所說的這個「平衡技巧」相當簡單。大我遊戲玩家在這個練習裡，要坐下來享受每一天結束時的一點點寧靜時間。在這段時間裡，大我遊戲玩家要回顧一下當天的行為。自己有什麼想法？自己發生了什麼事？自己曾經生氣過嗎？自己曾感到非常快樂嗎？當他自己檢視每一個「變貌」—星際聯邦以此稱呼我們所有的想法和感受—他會請自己保持心輪敞開。如果有任何催化劑導致封閉心輪的變貌，就算只是暫時而已，星際聯邦建議我們工作這個催化劑去重新開啟心輪，並且用以下方式重新平衡能量系統：

- 1.首先，大我遊戲玩家記得每一個經驗原本的樣子和扭曲的形態。他甚至會強調或者加快他已經經歷過的反應或情緒，這樣他就能再一次清楚、有意識地體歷這種感受。
- 2.然後他問自己，這個感覺的反面是什麼。他允許自己被這反面的感受淹沒，就像他對原來的感受那樣。例如，他要是覺得厭惡，他會著重在回顧時的不悅感，回顧這段經歷會讓他感受到那種情緒。之後，他會呼喚愛的感覺，也就是厭惡的反面，並且讓這感覺整個掃過他自己。

這個練習用來平衡大我遊戲玩家最初的扭曲，當他重新經驗時，然後就經驗到相反的動力。這個練習一般用來減輕原本沉重的情緒，並且把情緒放在整個情感與想法的範圍內。他會讓大我遊戲玩家離開原本的反應，保持一些距離，擴大他看事情的視野。而它會讓大我遊戲玩家明白自己的問題是什麼。每一次他這麼做的時候都會更了解自己。當他離開這個平衡的練習，他通常會發現他的心已經打開了。

星際聯邦建議從整體的角度去衡量脈輪系統。他們認為，擁有強大的紅色光芒就跟擁有強大的綠色光芒同樣重要；擁有強大的橙色光芒就跟擁有強大的藍色光芒同樣重要；擁有強大的黃色光芒就跟擁有強大的靛藍色光芒同樣重要。大我遊戲玩家的工作就是擁有整個開放和諧的脈輪系統，所以他們可以視情況而定，從一個脈輪輕易地在脈輪系統上下移動。

當我通靈的時候，我認真地採納了這個建議。我請求在設定能量體為平衡配置上獲得幫助，這就好比一個人啟動電腦程式時選擇「安全」模式。我故意讓比較強的脈輪減弱，直到我感覺到整個脈

輪系統既平衡又非常穩定為止。然後我祈求獲得自己可以承受的最高、最好的「安全」模式通訊。我可不想要「炸掉」我的能量系統啊！

Q'uo群體說：

「在你開始全盤地檢視自己的能量、衡量你感受的每一個面向以前，是不可能進行意識上的工作的。當打開心輪時，你嘗試做的不是從心輪跳到靛藍色光芒，而是單純地發現你能夠使用心輪的資源，使得意識內的做功越來越可行。

心輪並不只是打開，而是透過個體持續的調整維持敞開的狀態，愈來愈久，最後養成敞開心輪的習慣預設值，並且仰賴愛的品質，以及因著需要成為地球行星愛與光的原則的一部分。以這樣的方式，你將能夠保持你的能量系統開放，並且準備說出愛的話語，唱出智慧的旋律，伸出雙手，彼此手牽手、心連心，你們正練習在愛中成為一體。」¹¹

身為大我遊戲玩家，我們會被拉去把時間消耗在通往智能無限門戶的「主選單」選項上，那些啟動的靛藍色光芒帶來的選項。那很好。然而，要記住，即便在我們探索像是冥想、祈禱、啟發人心的解讀和深思，和所有其他列入門戶的主選單選項，繼續調整、平衡整個脈輪系統仍是個重點。

我之所以強調這一點，是因為許多大我遊戲玩家在形而上的練習變得更先進，卻碰到麻煩或「累垮」了。問題通常出在他們看扁了較低脈輪的價值。這使得他們失去平衡，整個能量系統開始當機，就像是毒品的影響那樣。門戶選單上的選項是強而有力的！

幸虧，當我們完成平衡、調整能量體時就能穩住能量流，「線路」自然變得更強健，進行意識的工作也很安全。

無論如何，你都要嘗試我在本章與接下來兩章敘述多種進入智能無限門戶的技巧。只是要小心、始終要記得，發自無條件的愛來保持心輪開放，大我遊戲玩家就能成功地讓自己畢業。

戒酒無名會的箴言縮寫「KISS」確實在這裡能派上用場。這個字眼代表「保持簡單、直白」（Keep It Simple, Stupid.），那也是有技巧的大我遊戲玩家永遠都要做的——保持簡單。要用你自己的判斷去記住這些基本原則，只用這些範圍之內的技巧來運用靛藍色與紫羅藍色光芒，這不會讓你失衡。它們都是蛋糕上的糖霜。不要太強調它們的重要性！無條件的愛才是大我遊戲真正的名字。

堵住靛藍色光芒的嫌犯黑名單

注意力、身和靈能量複合體的能量系統很重要，操作這個系統不能超過特定的限度。也就是說，如果在較低的三個能量中心堵塞了一掌管生存必要做的事情、自我每次看待自己或其他存有，以及自我和第三密度團體的關係，像是工作跟家庭，那麼太一無限造物主的無限補給力量便無法充分進入能量體的心輪中樞了。

有很多方式可以扭曲、堵塞或是攪亂這些較低脈輪的能量。每個人在運作自我概念、自我在關係中的概念、以及自我在團體中的概念時，會扭曲、過濾那股能量。而每一個人都是用自己的方式獨特地扭曲、局部地堵塞能量。而且，因為如此，每個人都有一個糾結需要解開，每個人的糾結都是獨特的；每個人解開困惑的方式都不盡相同。¹²

在星際聯邦的資料裡指出，導致靛藍色光芒堵塞最常見的三個原因是批判、恐懼與貶低自我價值。讓我們先看看批判吧！我們都有正義感，雖然我們重複地觀察到，我們的世界並不總是個公平的地方，我們也享受活在這個世界的穩定價值觀中。

我們大多數人都在主日學校學到了十誡。我們知道不能謀殺、偷竊、貪求別人的東西，撒謊或是不尊敬父母。然而，我們例行的生活提供了很多選擇去做「正確的事情」，但卻不是在眾所皆知的十誡當中。例如，我們可能會在一段關係做出被要求的事情，但是同時，我們可能會一直很討厭做這件事情。然後，我們可能因為自己的惡劣態度而批判自己做得不夠好。沒有達到我們理想的事情多如恆河砂數。

自我批判的誘惑在於它的整齊狀態，我們都想確知我們的立場為何，我們喜歡合理化自己的行為與意見。所以我們永無止盡地在批判自己和他人。我們往往會這樣記帳：記下在行為態度上，虧欠了什麼，又借給別人了什麼。就好比我們覺得靈性的進化是線性的，由記在帳上更多的借貸事實來構成。然而，情況恰恰相反。靈性進化是從品質來看，而非量化，它的動力來源是寬恕與接納的能量，而不是記分表。

不可避免的是，我們會一再達不到自己的理想標準。這很符合人性。而注意到這些錯誤都是來自於自己意識到的完美主義，這也是很有說服力的。身為大我遊戲玩家，我們永遠都在小心地做出更有技巧的選擇。這些錯誤也有助於改進我們本身。

然而，如果我們的自我批判搖擺不定，並非誠心誠意想從錯誤中學習，那麼自我批判就會變成有害的。過多的自我批判會關閉心輪的能量管道。大我遊戲玩家的目標是保持心輪開放。所以必先去

除自我批判！

星際聯邦並未描繪出上帝審判的圖像。舊約裡報復心重的耶和華並不存在。星際聯邦的無限造物主並不會紀錄分數，反而是無盡地愛著我們。祂真的愛我們的本來面目。

星際聯邦建議，我們要對自己的批判負責，不管那是在今生抑或結束這輩子之後。我們都有責任在發現自己犯錯時，寬恕自己，並且重新開始。而我們也必須對畢業過程中踏出的每一步負責，選擇留在真正令自己感到最舒適的光之階梯裡。

如果批判的問題是我們能掌握的，那麼，我們就有能力嚴厲地對待自己或溫柔地對待自己。我們可以保持紀錄，找出自己不夠好的地方，或者是在每次發現自己犯錯的時候，能夠寬恕自己，然後重新出發。Q'uo群體說：

「你的挑戰是找出方法，開啟心輪通往當下時刻與蘊含其中的愛。按照你那殘酷的批判，你應該會一而再、再而三地受挫。我們請求你深刻地、確實地瞭解每一個錯誤、瑕疵、每一次錯失的機會，每一次錯失的機會，皆是給予無限太一的禮物，正如你以為自己一切順遂或處於最佳狀態，這些時刻也是給予祂的禮物。無論是笨拙或優雅、覺醒或正在流動，你的靈魂是完全被愛著的。」¹³

為了讓我們大我遊戲玩家進行意識內工作，那麼，我們需要將愛集中在此時此刻，而如果我們確實去做的時候卻屢次失誤了，我們需要清楚、有意識地努力寬恕自己。我們需要清理對自己的失望與不滿所產生的有害能量，然後回到我們自己敞開的心輪裡。

另一個經常出現的能量堵塞則是恐懼。我們的恐懼大多繫於想

要有安全感的渴望。舉例來說，我們可能會因為在之前的一段關係裡受傷而害怕親密關係。我們可能不想探索自己會做出這種關鍵行為的動機，因為我們會害怕自己找到了什麼。

當我們大我遊戲玩家開始揭露自己不為人知的黑暗面、更了解自己時，幾乎不可避免地感到恐懼。我們該怎麼為了快樂地追求自己的目標，而去接納、去愛自己那些打破十誡的黑暗性格？—唯有當我們憶起星際聯邦的說法：我們就是宇宙中的一切萬物，所以完整的循環自然包括人性中賦予的整個黑暗面，所以我們可以無懼地向前邁進。

也許大我遊戲玩家最常見的恐懼是一我們無法合格和順利畢業。當我們覺醒並習慣大我紙上遊戲時，偶爾會撞上牆壁，不曉得該怎麼前進。Q'uo原則說：

「我們會提到兩種心智（minds）及兩種心性（hearts）。第一種心智是心理的心智。在心理的心智中只能存在心理上的障礙恐懼。因為冒險家安住在自己的心智裡，所以畏懼的屏障不會升起。」¹⁴

Q'uo群體的第二種心智是心輪。大我遊戲玩家是「內在心智的冒險家」，他們從敞開的心輪去思考。敞開的心並不會畏懼可能是錯誤的事情。它無畏地跟隨著能量、以及愛和行動的脈衝。那便是大我遊戲玩家想要捕捉的態度：大無畏精神。靈性覺醒與成長的過程有點像是淘金沙一樣。我們大我遊戲玩家則會深入我們的本質，篩節大量的沙子跟淤泥來找到黃金。有時這是個雜亂的過程，但是不需要去害怕。

我們在這裡重述一次：恐懼會關閉通往心輪的管道。身為大我遊戲玩家，當我們發現自己內在的恐懼時，我們明白自己需要與恐懼同行，直到我們從能量收縮的效應中解脫為止。我們需要回到自己開放的心輪裡。

堵塞靛藍色光芒的第三個最常見的原因則是缺乏自我價值。我們的社會有很多種方式使我們覺得自己一無是處：我們太瘦了、太胖了；太老了、太小了諸如此類的。然而星際聯邦向我們保證，我們不需要把缺乏自我價值的感受當成真的。Q'uo群體說：

每一個存有都有非常個人化的領域，原本要追求形而上領域的能量被吸引與榨取到該處。意識的工作者在思維中走入這些粗糙的人格領域，不是去譴責自己、不是想用一把刀進行切割部分自我的手術，而是，看見這些地方埋藏著寶石，然而覆蓋寶石的泥土是如此深厚，以致於服務與學習的焦點轉移到微不足道的目標上。

我們絕非建議存有們將自我的俗世活動跟形而上的覺察做切割。相反的，我們會鼓勵每一個人進入這首歌《滑稽的情人》（My funny Valentine）的意境或是關注自我的態度。我們發現以下歌詞在這方面非常中肯：『我滑稽的情人，你看起來太好笑，又太不上相，卻是最喜歡的藝術品。¹⁵』這就是你把自己當成一個靈性存有的方式，當成好笑，但又非常甜美的藝術品。¹⁶

這是由心去思考的觀點：對自我的慈悲和愛，愛自我本來的面貌。心對自我的意願是成為一件藝術品而不是一本帳簿，一邊寫下好紀錄，另一邊則寫下壞的，這樣的人經常會意識到自己處於虧損、缺乏自我價值的狀態。身為大我遊戲玩家的我們需要去接納我

們本來面目是有價值的，雖然我們同時也在大我紙上遊戲中一直努力有所進步。

接納自我加上毫無恐懼、不批判的態度，在我們的能量體內創造了合適的環境，促進運用靛藍色和紫羅藍色光芒的意識內工作，進入智能無限的門戶。安歇在敞開的心輪中，我們準備好面對下一步的冒險了！

再度面對平衡練習

能量體系統阻塞的地方經常都有和過去，以及不管怎麼看都是死掉的東西有關。然而，不知怎的，一個存有的回憶功能能夠讓它們擁有虛假不實的生命，這有很大程度是從對自我的誤解所造成的障礙區域來的。

我們已經建議過，當一天將要結束時，去檢察這些經驗是比較明智的，因為無論這經驗是快樂或困苦，一個人可能還會惦記著他前一天的經驗。當這些東西被觸發時，你就看著心智運作的方式。找出那些觸發點。確定它們是什麼、瞭解它們的本質。你開始接受擁有這些東西的自己。你開始為自我創造了一塊安全區域，讓這些東西想待多久就待多久，於是妳可以仔細地注視它們。

實際上，「了解自我」並非任意驅策自我，它比較像是與所有自我不同的部分溫和地圍坐在營火邊，讓每個部分自己述說它的事。¹⁷

為了進行意識內的工作，保持能量體的純淨與流動極為重要。通往智能無限的門戶不會開放給那些把心思放在陳年牢騷的人——他

們會繞著失落的夢想打轉或苦澀地緊抓這些回憶不放。

我在此重複這一件事情，乃是因為平衡這些陳舊事物的工作對大我遊戲玩家是必要的，如果他想要超越綠色光芒脈輪的無條件之愛，祈請來自上天的靈感與訊息，便可以在他的靈性進化道路上加速前進。而釋放舊有的痛苦卻是困難的。

在漸漸了解自我的過程中，保持自己的平衡是精細的工作。當我們找到自我的黑暗部分，最有用的態度不是產生反感，對我們的黑暗面感到自滿或沾沾自喜更非正確的態度。僅僅追求真實就是很好的作為，當我們找到自己真實的本質，把它託付給平衡過程。最後，我們會發現自己更深層的自我在持續平衡的工作中，最後會跟我們表面的個人特質自然而然、有組織地整合起來。

Q'uo群體建議和我們自我的其他部分圍著營火而坐，讓我們內在的聲音在充滿愛的接納氛圍裡被聽見，這是非常恰當的，而且也會產生效果。要知道，當我們釋放舊有的痛苦，就包含著對於學習痛苦的感恩心。當我們的心智專注在感謝與感恩上，我們的能量體會放鬆下來，並且讓能量流清澈地流動。接著我們已經準備好面對星際聯邦所說的人格鍛鍊與意識內的工作了。

- 1.圓環體（torus）在www.dictionary.com的解釋是「由錐形曲面所構成的甜甜圈形狀，這是由一個圓形在平面上迴轉而成的」。
- 2.Q'uo群體於2007年10月27日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
- 3.Ra群體於1981年1月30日在第十五場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
- 4.大衛·麥克米林（David McMillin）針對松果體的形而上與肉體層面寫了一篇好文

章。出自於他1991年的書《精神分裂症的療法》（The Treatment of Schizophrenia）當中。對想進一步研究的人是很好的參考書，你可以在子午線學院的網站找到這篇文章：www.meridianinstitute.com/mh/pineal.html。

5. Ra群體於1981年5月31日在第五十一場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
6. Ra群體在這裡用作者卡拉（Carla）當作範例。
7. Ra群體於1981年3月13日在第三十八場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
8. Ra群體於1981年5月29日在第五十四場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
9. 想進一步探討的人可連到以下網址閱讀關於撒哈斯拉拉的簡短介紹：www.tantra-kundalini.com/sahasrara.htm
10. Ra群體於1981年3月20日在第四十一場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
11. Q'uo群體於2007年4月14日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
12. Q'uo群體於2000年3月19日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
13. Q'uo群體於1995年11月19日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
14. Q'uo群體於1991年3月1日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
15. 這首歌的完整歌詞由羅傑斯與哈特（Rodgers and Hart）版權所有，然而卻是由查特貝克（Chet Baker）唱紅，是一首流傳以久的爵士名曲。
16. Q'uo群體於2000年3月19日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
17. Q'uo群體於2003年10月5日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。

第十章

意識內的工作

人格的鍛鍊

在能量系統的底部，有能量從雙腳進入根輪，並且往上移動。但是所謂的太一無限造物主內在之光，也穿越智能無限的門戶進入能量中心，穿越紫羅蘭色光芒，進入綠色、藍色和靛藍色能量中心。

進行人格的鍛鍊是靛藍色光芒的工作。一個人每天持續在自己的渴望上工作也是極有幫助的。那渴望愈密集，從上方穿越智能無限門戶的能量愈強大。而更強大的意志則會成為拉力，把能量從根輪處拉升，並且在意識中，碰觸到靈性工作者呼叫的內在之光。¹

我們都瞭解管教（discipline）的概念。然而，我們可能只把它視為懲罰的同義詞。例如，當我們說到管教一個孩子，通常意指處罰這個孩子，讓他知錯。這不是星際聯邦用該詞的意思。祂們把這個名詞當作「自我鍛鍊」（self-discipline）來理解。

我們所有人已經用了很多方法來使用「自我鍛鍊」：我們可能會在吃飽前推開桌子，好保持身材苗條；當我們發現自己的想法沒有幫助或無用，可能還是會保有這些想法；我們可能會謹慎花錢、

控制自己用錢的習慣。

當星際聯邦說到「人格的鍛鍊」這句話，意思是大我遊戲玩家藉嚴格管束自己意識到的不平衡思想與行動，呈交它們來進行平衡的練習。這類工作的目的在使我們免於情緒、精神和靈性上引發的失衡。為了用祈請靈感的方式運用最高的兩個脈輪，我們需要擁有敞開的心輪，與平穩的性情。

你看過只有三隻腳的擠牛奶凳嗎？用兩隻凳腿傾斜，很容易碰到母牛的乳房。這不穩固的三隻凳腳設計對擠牛奶的工作很有幫助。而大多數的大我遊戲新手玩家都有這三腿凳固有的不安定性，因為它們就是用來碰觸某物的。當我們獲得了某個自己渴望的東西，會在靠向自己所要的事物時故意失去了平衡。

在人格鍛鍊的過程中，我們創造了一個不向外抓取的人格層次。如果這性格的三隻腳是我們的心智、情感與意志的能力，加上第四隻的靈性或信心之腳，我們便中和了向外抓取的意志。然後我們可以直接了當地坐下來正視自己真實的存在。我們依舊運用了自己的心智、情感與意志的力量，但卻是更堅定地加上相信一切安好的信心，當我們提供能量給自己對生命的信心，相信我們從一個片刻接著一個片刻、一天接著一天活著，相信屬於我們的東西會自然地來到我們身邊。

例如，這個如同三腳凳的人格可能陷入財務問題，然後他就花了很多寶貴的時間拿取更多金錢。然而，四腳凳的人格也得工作來支付帳款，同時他運用信心機制去肯定有足夠的錢滿足今天所需。

信心促使我們停止向外抓取，愉快地成為我們真正的樣子，並安住在我們身處的地方。

使用「一切安好」（All is well）這句信心的真言，能使我們安

定下來。當大我遊戲玩家在靈性的國度工作時，這會讓我們堅定安穩。使得造物主的能量自由地流動，並且讓心輪保持敞開。

信心就是那種在我們為它騰出空間時，才會有所成長的東西。我們縱身躍入「一切都好」的信心中，即使我們的思維邏輯與情緒告訴我們並非如此，我們卻依然這麼相信著。而且我們發現，這種說法唯有在我們已躍入半空中的時候才會是事實。在這個半空中的環境中浮現穩定、堅決與可靠的信心，於是我們可以開始進行意識內的做功。而在這裡用的「功」（work）一詞，跟電機工程師的用法是一樣的。

例如，當我們用電池把能量傳到高壓電變壓器的線圈上，我們就說它在作功。變壓器的線圈已經纏好了。這顆變壓器也準備要做功。但是除非電池已經從電源充飽電力，也沒法做功；除非我們跟自己的電源連結，同樣無法在意識上做功。

唐·艾爾金斯問拉（Ra）群體關於意識運作的問題是這麼說的：

發問者：如果電流裡沒有極性，我們就沒有電力，就沒有動作的發生。因此，我假設意識也是同樣的情況，我們的意識內沒有極性，我們也就不會有動作或經驗？這樣說正確嗎？

Ra：我是Ra。這是正確的。你可以用更普通的稱呼——「功」（work）。

發問者：那麼，如果我們想要有「功」，則服務自我或服務他人的概念是必要的，不管是意識內的功，或是牛頓物理力學的功，這樣說是否正確？

Ra：我是Ra。這是正確的。順帶一提，這線圈如同你所理解的

一樣，已經纏好銅線、擁有潛能，並且早就準備就緒了。只欠缺極化的電荷。

發問者：那麼，這電荷是由個體化的意識提供的。對不對？

Ra：我是Ra。這電荷是由個體化的存有透過自由意志，使用湧入及流入的能量來提供。²

我們藉著選擇「服務他人」，也就是正面地極化，來提供能源給意識做功。然後我們有意識地選擇自己希望尋求的能量注入與灌輸，將線圈充電。

我們身為大我遊戲玩家的第一次極化既簡單又根本，就是選擇正面的極性。我們選擇成為服務他人的一員。當我們始終如一地選擇服務他人，我們便敞開了心房，因此，也獲得進入無條件之愛的力量，那也是我們的心輪與造物主共有的穩定狀態。

對那些決定從事星際聯邦所謂的「意識內工作」的大我遊戲玩家來說，進一步精煉極性是可以辦到的。當大我遊戲玩家決定轉移到智能無限的門戶時，一旦他決定集中注意力在特定極化的方式上，他會使用自身渴望與意志的機制，並且會提供電力注入他那內在靈性本質的強大線圈。

當我們進行意識內的工作，大我遊戲玩家相信自己是個很有力量的存有，並且相信在門戶之外有支持的力量，這也是非常重要的。做為大我遊戲玩家，我們需要在接近源頭力量的時候，把自己裝備好的線圈能發揮出來的內在力量納入考慮範圍之內。我們明智地認定自己是擁有巨大潛能力的存有。然後，我們再全心全意地運用這意志與信心的力量。

我們需要仰賴本身的自由意志去創造意識工作的動力，細心地

專注在如何使用從靈性世界透過智能無限門戶注入的能量上。如果我們對於穿越門戶而來的靈感或訊息的真實性存疑，或者懷疑我們無法與它們連結，我們是走不遠的。

為意識內工作做的準備就是鍛鍊我們的人格，那樣它們就會穩穩當當地安住在它們的本質裡。然後我們可以讓穿透門戶的那些強大能量源頭跟自己連結。我們獲得平靜並返回中心。我們確定自己在正面極性的方向前進。我們渴望尋求真理。我們想要純粹地使用自己的意志與信念。我們忠於自己較高的理想。

然後，我們就準備好繼續前進了。

意識內工作的技巧

練習太一造物主的臨在，又稱為靜心

允許你自己感受你那渴望的本質。你渴望什麼？那些準備好運用智能無限門戶的人會像這樣地說：「我渴望去尋求真理。我渴望親身體驗太一。我為了服務而尋求知識。」這個基本天性的觀點對自我一無所求，只求至少能棲息在恩寵裡，並且練習太一無限造物主的臨在。

當你找到那種渴望，我的朋友們，你開始感覺你第三眼振動的能量，感覺它活躍起來。噢，神聖的渴望！對你的探索燃起熱情是極其重要的。那麼，想像那種連結，想像在那渴望被你專注的鼓舞所充實(fructified)³的那一刻，想像每一個妳渴望明白或使用的細節，只為了去服務。⁴

靜心（meditation）是大多數宗教或靈性傳統中推薦的一種心靈探索技巧，並且在心靈探索的文獻裡俯拾即是。由於靜心這麼流行，它也成了我們「流行文化」的一部分。所以這個字眼的意義已經沒有這麼大幅度地被使用了。有些人在對它一無所知的情況下提到這個名詞。所以它幾乎成了一種笑話。對一個大我遊戲的新玩家來說，被指示去冥想教人非常困惑。要怎麼冥想？一個人要做什麼呢？

我對這些問題的答覆很簡單—練習太一無限造物主的臨在。我想這句話包括了不言自明的引導，指出大我遊戲玩家正朝著正確的方向前進。此外，星際聯邦經常說到練習與太一造物主同在。為了解釋這個練習，我將會提到兩個在我靈性道路上影響至深的兩個人—勞倫斯修士（Brother Lawrence）與喬埃·哥德史密斯（Joel Goldsmith）的一生。

勞倫斯修士是十七世紀的法國人。他出身寒微，並未受到教育。他從軍並參與三十年戰爭（Thirty Year War），隨後接收來自神的大能啟示、接著成為洛林的加爾默羅修道院雜役修士。他終其一生都在廚房擔任助手，修補僧侶的鞋子。

他深厚的內在寧靜吸引許多學生，其中一位學生，約瑟夫·德·鮑夫特（Joseph de Beaufort）在他死後，蒐羅了他的格言和書信。鮑夫特在很短的時間完成了《與神同在的操練》（The Practice of the Presence of God）。⁵

勞倫斯修士在尼爾·唐納·沃許的《與神對話》之前近四個世紀早有預示，如他給我們的忠告：

「神在一顆謙卑的心前揭露祂自己，這顆心真誠地向祂打開，

一心交付給祂的意志與道路。神唯有透過和我們之間的關係做到這點，我們的天父透過個人持續的身、心、靈對話，以祂全部的愛和真理揭露祂自己。⁶」

勞倫斯修士的「持續對話」說到我們的心坎裡。我們與神對話的一部分內容可以大聲地說出來，或是在心裡想著、或像沃許那樣寫下來。我們剩下要做的便是傾聽寂靜。勞倫斯說：

「神根據祂對我們每一個人獨特的計劃，用這種方式來按照祂的形像和樣子來塑造我們。」⁷

喬埃·哥德史密斯是個出生於二十世紀的中產階級，猶太裔紐約人。他在青少年時期接收到內在的影像，建議他研究耶穌，成為共濟會的一員。他也這麼做了，他閱讀聖經、加入共濟會組織。他在共濟會表現優異，所以在22歲時已經是第32級的會員了。

做為耶穌的學生之一，他同樣表現優異，成為基督教科學教派的醫師，並在教堂進行十五年的療癒工作。在1947年他離開基督教科學教派，尋找神祕的基督教靈性系統，他稱之為「無限之道」。

在哥德史密斯其中一本關於冥想的傑出作品《練習神聖臨在》（Practicing the Presence）⁸，他寫道：

「勞倫斯修士稱之為『練習神的臨在』。希伯來人則說它是『保持心靈與神同在，從各方面答謝神。』。耶穌說它是『遵循神的話語』。這是一種練習，最終會導向對無限的無形世界全然地信賴，而在我們需要的時候，它也會把無形的東西帶入我們的覺

知。」⁹

我們大我遊戲玩家怎樣開始靜心呢？首先，我們準備好讓自己進入智能無限的門戶，確認我們的心輪是敞開的，而我們的能量也好好地流動著。我們的身體很舒適。我們沉靜下來，直到我們心神集中並安住於內在的寂靜。

然後，我們設定自己的意圖，專注在自己對打開門戶的渴望與意志，想要在我們已經點選的門戶主選單上「點擊」可以選擇的項目。我們從那個主選單上選擇「練習祂的臨在」。

我們再次藉由在精神上表達自己的意圖來開始冥想。Q'uo群體建議用像這樣的句子：「我渴望知道真理」或是「造物主，我想第一手地體驗祢。」而我發現這句話：「我是人類的一員，幫助我成為。」¹⁰也很有幫助。藉由非常清楚地表達我們的意圖，能讓我們透過「持續的對話」打開這個管道。

然後，我們變得沉默，並且在靜心階段保持安靜。

這是練習太一造物主臨在的要點。

有很多方式能讓我們的心智保持接納、傾聽與恬靜。超覺靜心者（Transcendental Meditators）會重複老師教導過的咒語或句子，一遍又一遍。他們教導靜心者每天要冥想兩次，每次二十分鐘。如果你有興趣，你可以到這個網站探究更多訊息：www.tm.org（譯註：[超覺靜坐中文網站：www.tm.org.tw](http://www.tm.org.tw)）。當地的老師名字都會列在這個網站上。

另一種靜心的方式是古老的佛教徒技巧，叫做內觀法門（Vipassana meditation），靜心者把注意力放到視線所及的一根蠟燭上，並且單純地注視著搖曳閃爍的燭火。假設要練習這種靜心，

我們會允許意念生起，然後滅去，不重視它們或跟著它們轉移注意力。我們讓意念流動，而非嘗試讓表面的心智平靜下來，當我們持續把注意力移到火焰上時，會學習到我們的心智與身體如何對痛苦或平靜產生反應。

內觀靜坐者經常會坐得比二十分鐘更久，有時候會坐上幾小時。我更喜歡學習這種靜心的方法，因為我認識、並且仰慕芭芭拉·布羅德絲琪（Barbara Brodsky），她是深泉靜心學校的領導者。你可以在這個網站www.deepspring.org找到課程與閉靜會的行事曆與指引。

有許多靜心的人沒有練習，僅僅是選擇順著呼吸進出，數著他們的氣息。或者他們會選擇把自己的氣息觀想成白光，在吸氣時流進身體，然後在吐氣時流出身體。星際聯邦的成員Hatonn說：

「靜心是與你的本來面目，也就是一切萬有的意識去連結的嘗試。這種意識是極為不同的實相，是一種超越幻覺的真實。」¹¹

星際聯邦建議，我們可以把靜心當成是，啟動與自身存在更深部分的連結。因為一切都是一體的，我們呼請造物主進入我們的能量體與我們的生命中，而造物主是我們終極的意識與本質。

我們很難從頭腦的層面去瞭解靜心。這種「對話」或「和我們的本來面目連結」在寂靜中已經完成了。除了表達我們的意圖，我們不需要用到字句。造物主很少使用文字。這種對話是寧靜的。然而，勞倫斯修士指出，在寧靜的交流中獲得的智慧，將會讓我們走上對的路。

當我們靠近智能無限的門戶，練習造物主之臨在也許是主選單

上一切可選項目中最被動的選項了。我們呼請摯愛的造物主、其意識與本質穿越我們的門戶，穿越我們的紫羅蘭色光芒、進入靛藍色光芒中。

關於靜心最常見的問題是：「這怎麼可能有用？我從來沒辦法完全清空我的腦袋。我沒法達到內在的平靜。」

我的回答是：「別擔心這些事情！」我們認為自己正在做什麼並不重要。我們對練習造物主臨在的渴望與意圖有多強烈才是最重要的。因為我自己都不太擅長保持心思澄明了。無論如何，我從1962年開始靜心，最近還一天靜心三次呢！連我都可以保證這技巧帶來的利益了。

下一個最常見的問題則是：「我要穿什麼、我要怎麼安坐？」佛教徒建議雙腿交叉盤坐在地板上的小枕頭上，他們稱為「蒲團」（zafu）。這個姿勢會在身體底部敞開能量體，允許進來的能量筆直地流過心輪。他們傳統上穿著寬鬆舒適的衣服，這樣才不會被肉體的不適分散頭腦的注意力。

我覺得重點是保持覺知、這也排除平躺下來靜心的選項，除此之外，我們怎麼坐或穿什麼都無關緊要。我們對於感受祂的臨在之渴望有多強烈、多純粹才是重點。

如果身為大我遊戲玩家的你決定試看看這個技巧，我會建議謹慎地從每次兩三分鐘的靜心開始。然後逐步地奠定起你希望能夠定期靜心的基本時間長度。要對自己有信心一點。肉體需要一些時間才能習慣無所事事地閉上眼睛長時間靜坐。我們能習慣久坐，但我們的注意力永遠都關注自身的外在，關注我們正在做的工作，或者是我們在觀賞的電影、電視節目，要不然就是我們正在玩的電腦遊戲上。所以，先從短時間開始吧！

假若我們每天持續地練習祂的臨在，這種意識工作技巧的利益會悄悄地又確實地累積起來。我們不需要為了享受它的好處，每天花很長的時間去靜心。更確切地說，我們需要貫徹始終地每天持續練習。

有些人對於在靜心中接收的精微能量非常敏感，而有些人則是高度敏感。我們大多數人都是中等程度的敏感！但如果你嘗試了靜心，並且發現它驚人的效力，你可能會希望找到一個恰當的靜心團體來參與，一直到你變得可以完全習慣涉入的能量為止。在靜坐團體的其他人可以緩衝你的個人經驗，這樣你就更能自在地接收靜心的能量。

我還有一個忠告：不要每天花太長的時間靜心。只要使用一點這個令人驚奇的技巧就受用了。靜心時間太長的人可能會疏遠了較低脈輪的工作，開始與他們的關係、工作和日常生活中的每一個正常的部分脫節。靜心是為了幫助大我遊戲玩家更有技巧地過他每天的生活，而不是讓他脫離現實。

我會在《活出一的法則三部曲：內在工作》用更多篇幅來討論練習造物主臨在的技巧。請放心，你不會搞錯的。如果你對這個練習感興趣，那就去做吧！找一個安靜的私人空間，集中精神設定你的意圖，然後沉浸在寂靜裡。不需要什麼詳盡複雜的儀式。那是很簡單的技巧。把靜心當成是你傾聽的時間，也是你被聆聽的時間。放輕鬆，好好享受！

祈禱

你們每一個人都是一座神殿，也是這神殿之內的祭司。這座神

殿是你的身體、個性與天賦。祭司則是指揮管理這棟建築物，負責配置天賦與這座神殿珍寶的人，並且在神職任期內運用、輔助那些才能。每一位祭司需要花時間在那座聖堂裡為自己工作，與別人無關，在自我與無限造物主之間的連結是神聖的，在被愛者與給愛者之間的連結是神聖的，在火花與火花的源頭之間的關係是神聖的——那偉大的火焰、那偉大的光亮、那偉大的愛、那偉大的意念即是太一無限造物主。

當造物主在你面前出現時，想像進入位在自己心輪裡一間非常個人的房間，而不是一間充滿客觀禱告的空蕩蕩房間裡，你在那裏等待造物主的身影，這麼做是有益的。許多人會把造物主當成父親，而許多人會把造物主當成母親。有些人則把造物主當成基督，如同這個器皿一樣。無論那個影像是什麼，意識到造物主在那裏等待你，然後當你進入寂靜的聖殿時，你便與自己真實的自我共處。

12

祈禱基本上是一種口頭表達、練習祂的臨在之方式。雖然星際聯邦討論靛藍色光芒的運作時，經常會提到祈禱，祂們卻不太強調這個技巧。這是因為祂們本身並不使用言語。祂們在自己的生活中溝通時使用概念來代替文字，並且透過像我這樣的通靈管道來提供訊息。在全然心電感應的狀態下，祂們自然比較喜歡生動和豐富多元的概念溝通模式，內在寂靜承載的概念再透過通靈管道轉譯為扁平與特定的話語。

然而，這個主選單上的下拉選項經常是大我遊戲玩家會選擇的，因為身為人類的我們習慣用話語。我們會被話語打動。話語對我們來說並不扁平或有限。

話語的功能遠比寂靜所帶給我們的那種（神聖）臨在的感受更迅速、容易。當我們用祈禱表達自己，神聖臨在馬上就在那裏回應了。當身為大我遊戲玩家的我們經驗自己時，有種像祭司那樣的能量與該經驗連結，這能量能感受日常事物的神聖性。大我遊戲玩家在他們內在敞開的心輪神殿裡全都是祭司。

祈禱是意識工作的主選單上所有選擇中最平易近人的了。我們的祈禱毋須冠冕堂皇，只需要發自內心。然而，我們可能需要收回我們童年時不正確的假設—唯有寫下來的祈禱文、或在教堂祈禱才是真正的禱告！

當我們大多數的西方人想到祈禱這個字眼，我們會聯想到「在教堂禱告」，特別是在基督教信仰中，絕大多數都會使用的祈禱詞—主禱文（The Lord's Prayer）。這是從耶穌的門徒詢問他如何祈禱的指示，這是一篇祈禱文。這篇祈禱文包含以下的請求：

- 願造物主的國度降臨人間，
- 願造物主的旨意奉行在人間，如同在天上一樣，
- 求祢今天提供我們的需要，
- 求祢寬恕我們的錯誤，如同我們寬恕別人一樣，
- 求祢引導我們免於誘惑，
- 求祢救我們脫離邪惡。

主禱文以問候造物主為開頭，然後以讚揚造物主為結尾，獻給造物主「永遠的國度、權柄與榮耀」。它是很完整的祈禱，而如果我們只選擇一個發自內心的祈禱文，這就是不錯的選擇。我這麼說，是因為它包括了所有祈禱的氛圍：讚美、感恩並渴求恩典的出

現，是一種對公義的渴望，對自己意識到的錯誤產生悔改心，請求在面對負面能量時受到保護。

有很多種寫下來的祈禱文，有一些就像主禱文那樣變得廣為人知，因為它們都表達了普遍的需求。我的聖公會《公禱書》（Books of Common Prayer¹³）包括超過八百頁的每日禱詞與每週的禮拜、婚禮、喪禮等等的祈禱文。這些寫好的祈禱文以共通的表達之美使得文章本身比我們自己的語言更有力，我們自己說起話來可能會吞吞吐吐又不靈巧。

而的確，有許多人認定他們只能靠著朗誦寫好的祈禱文或是在教堂聆聽祈禱文才算是禱告。但這完全不是事實。對大我遊戲玩家來說，寫好的儀式化祈禱文是一種激勵與建構真正力量的美妙工具，但沒有比發自我們內心的祈禱更有力量的了。

「祈禱」（prayer）這個名詞源自於十三世紀，中古世紀的拉丁文「普雷卡利亞」（precaria），意思是「請願」。在與神同在的練習裡，我們只不過是被動地坐著，允許造物主和我們在寂靜中對話，而在祈禱中，我們則大聲說出來，對我們需要的東西發出請求。

大我遊戲玩家可能會選擇請求什麼東西。最簡單又最發自內心的祈禱往往是：「上帝，救救我！」或是「神哪！請與我同在！」我們大我遊戲玩家可能會為「上帝，救救我！」這句話加個副標題，因為我們大多會用到的「禱告」就是在麻煩發生的時候說：「喔，○○○！」

到最後，一個老練的大我遊戲玩家就是篇活生生的祈禱文。我們愈能意識到自己的能量與意念，就愈能在我們行動的時候發現祈禱的方式，直到我們落實了那些自己祈禱的理想與希望。

在家裡跟家人一同祈禱的時間或是在教堂與會眾一起祈禱都很好。團體的禮拜可以擁有巨大的力量。對我們來說，團體的支持也比較容易讓我們深刻地融入禱告中。不過，單獨祈禱的時間也能啟發某些大我遊戲玩家。我發現每天固定時段獨自祈禱，是個充滿力量、令人滿意又具有支持作用的技巧。

無論是在團體中或獨自祈禱，我們可以在禱告的時候親近造物主，在祈禱中分享我們奉獻的感受，不管我們擔心什麼都吐露出來，並且表達我們最深的憂傷，奉獻我們自己來服務他人。

祈禱可以是練習造物主臨在的天然副產物。當我們經驗到那充滿力量、強健的寂靜，持續在靜心中與太一無限造物主對話，我們可能會非常自然地轉而以言語表達出愛與奉獻，那也正是我們禱告的精髓。用這兩種技巧，找出你自己的風格。

記得保持這個每一天、天天都祈禱的技巧。在有壓力的時候，與無限太一連結的渴望能夠即刻清理我們的能量體，透過智能無限的門戶撲向我們，這樣我們就能馬上得到禱告的庇蔭。只要祈禱幾秒中便能重新啟動我們完整的視野，把我們帶回平衡中。

記錄日誌

當靜心的練習建立在令你自己滿意的情況下，你便完全有可能投入時間有意識地做記錄。你或許很熟悉這種探索的方式：你不是寫下你想到的東西就是寫下一個問題，然後讓你的筆開始書寫彷彿你已經知道答。一點一滴地，順著這種有意識的記錄，你可能會逐漸地發現自己開始能夠聽到你內在聲音想要說出的指引。¹⁴

意識內工作永遠都必須與練習太一造物主臨在相關。進入智能無限的門戶時，我們也永遠都會朝著造物主的意識努力提高覺察力。我們的意圖是穿透我們日常生活意識的表層，好進入門戶，變得更全面地覺知、更像十足的大我遊戲玩家。

我們先前探討運作門戶的技巧之開端是「靜心」，一種操練神的臨在之直接實踐方式。我們討論的第二個技巧則是祈禱，藉由建構內心的話語或是大聲說出來，這是我們在「持續溝通」表達自己的意見、練習與神同在的方法。在第三種技巧當中，我們仍然會練習神的臨在。但是我們會以更有組織的方式去做。

持續做記錄或是在日記中寫下一個人的想法與故事，就像書寫本身一樣是個歷史悠久的做法。當我們還是孩子的時候，可能有定期寫日記的習慣。但是長大成人之後，生活緊迫在我們後頭，而我們往往會停止寫下每日的想法、對話與事件。

但是當我的行程太緊湊，以致於無法沉浸在長時間寫作來寫下許多有趣的見聞，我便回到這種非靈性導向的記錄方式。我決定在網路上留個部落格，我稱之為「卡麥勒日誌」（Camelot Journal）。卡麥勒（編註：Camelot據說是傳奇亞瑟王的主要城堡），是我們給肯塔基州路易斯維爾市郊區自家宅院取的名字。這日誌旨在讓我們工作上的許多朋友跟上我和愛/光研究中心的目前進度。

靈性導向的日誌在智能無限門戶的主選單上是想要與造物主溝通的對話式日誌，跟傳統上的日誌並不相同，另外，星際聯邦有時候把造物主稱為「智能無限」。這樣的記錄至少有三個焦點：寫下我們的夢、記錄我們閱讀啟發性資料時最喜歡的精華句子，以及我們企圖與造物主對話的內容。

第一個焦點是我們的夢境。星際聯邦指出，我們的潛意識心智

連結了靈性的建議，而靈性的建議則獨立於我們的顯意識之外，它透過我們的夢境向我們傾訴。

為了維護夢境日誌，去找一本筆記簿跟一隻筆，或使用你的電腦。在筆記本或是筆記型電腦上方點個小燈，或是用手電筒當做光源。當身為大我遊戲玩家的我們選擇和自己的夢境一起工作，我們會想要讓光源昏暗，這樣比較不會意外地醒來。

一旦我們成功地寫下夢境的大意，我們可以想一想夢的內容，最後開始發展出對自己夢境象徵模式的認知。

坊間有許多解夢書可供購買。我沒發現哪一本比其他的更特別突出，不過多讀幾本這類書可以幫助我們更瞭解夢境的語言。舉例來說，當我們讀完了幾本書之後，飛行夢可能具有靈性的意涵，在我們有了「飛行的夢境」時，就可以暫定假設這種夢境的一般意義。

我們愈熟悉自己夢境的世界，便能從每晚的夢境中接收更多的訊息。這是一種瞭解自己，進行意識工作的有效方法。

另一種靈性紀錄的方式則是寫閱讀日記，許多人喜歡這種方式，因為大我遊戲玩家有很多人此時正在覺醒，閱讀便成為我們（覺醒）過程中重要的一部分。持續寫閱讀心得時，我們可以簡單地寫下從書中勾起的那些吸引人又具啟發性的問題，或者，我們也可以寫下在閱讀時延伸出來的想法，在日記裡仔細地思考這些東西。

這種方法感覺就像我們在閱讀的幫助下，持續地進行心靈對話，而不是迅速地讀這麼多的資料，以致於所有的概念都在一起賽跑似的。

而第三個重要的技巧，就是Q'uo群體在本節開端的引述中所探

討的。是我們先前提過的《與神對話》，作者尼爾·唐納·沃許創造這一系列叢書的方式。在這個技巧中，我們大我遊戲玩家需要寫作時放下自我意識。我的祖母娜娜·瑪莉安（Nana Marian）把放下注意力稱為「讓腦子凹陷在中間」，可真的抓住了這技巧的精髓。

有些大我遊戲玩家可能會花上一些時間，讓自己能夠在接收訊息時寫下來，因為在寫下我們的問題後，很容易就會忽視那些來到眼前的枝節末葉。然而，如果大我遊戲玩家如實地設定他們的意圖或是提出他們的問題，那麼就會馬上在福至心靈時寫下訊息，這個技巧才有效。既然我是個神秘派的基督徒，我自己會持續這種紀錄方式，從我個人的指導系統，也就是聖靈那邊，得到每日的福音（編註：卡拉老師最近的新書每日箴言--A Book of Days--就是以這種方式寫成）。

讓你選擇如何使用門戶的方法反映出自己的偏好，而不是你老師的偏好。對一個求道者有用的方法卻對別人毫無作用，去實驗一下，並且在進行的時候玩得開心吧！

信心的發展

信心要求你跳下已知事物的懸崖，進入未知的半空中。在半空中，探索的靈魂決定啟動他的渴望，並且以渴望來刺激他的探索工作。因此，為了方便起見，我們稱呼這樣的靈魂為「行家」，該行家腳下唯一的堅固基礎就是自我的知識，他是誰，為什麼他會進入求道過程的理由、他為何而活，又願意為何而死。那即是一個靈性探索者所站的地基：不是物質的地面，而是存在(being)的地面。¹⁵

根據聖路加福音紀載，門徒對耶穌基督這麼請求：「求主加增我們的信心！」而耶穌回答：「你們若有信心像一粒芥子，就是對這棵桑樹說：『你要拔起根來，栽在海裡。』它也必聽從你們。」

16

一粒芥菜的種子大約有一毫米大小。耶穌描述它是所有種子中最小的類型。播種時，它會花上三到五年的時間長成跟某些樹木一樣高大。在種子的基因編碼裡已經設定了這種植物的成熟模式，那麼，它的信心就在那裏。

我們本身是由父親與母親混合的種子長成的。先從微觀的角度去看，我們從原本受精卵加上精子的重量，長大成人已經是原來重量的數百萬倍了。我們每一個人的身體都是活生生的信心驗證。我們的父母不知道如何讓我們「長大」。我們身體的信心就是基因銘刻在種子上頭的成人樣式。

我們把身體的機能視為理所當然。我們不曉得怎樣使心臟跳動。我們對如何呼吸毫無顯意識覺知。數十億個化學作用與反應創造了我們接下來的人生與健康，而我們的表意識心智卻對此幾乎一無所知。然而，我們在這裡以完美的信心過著現在的生活，相信我們的心臟、肺臟以及所有其他錯縱複雜的身體系統都在神奇地運作著。

那麼，相信我們那個非肉體的部分—我們的心智、情緒、能量體與靈魂都功能正常，這很合乎邏輯。這些特質也隱含在種子裡頭，長成我們每一個人的樣子。我們的智力與意志都不錯，是我們天性中良好與有用的部分。我們的靈魂本質囊括在能量體之內，就跟我們身上的其他設計一樣優秀。

雖然當我們遇到麻煩時，很難讓我們相信自己面對的一切都

好。外在世界的景象使我們焦慮不安。我們看見周遭的世界有動物掠食者獵食其他動物，而人類掠食者打獵則是用來建立他們的統治權。

在這個狗咬狗的外在世界中很容易感到恐懼，所以會把能量耗費在努力維護安全與保障上。在扁平的小我人生紙上遊戲上，大多數的安全考量包括了壽險、汽車險、住宅險，以及找到一份提供優渥薪資的工作。這沒什麼不對。我們共同認知的實相建議有責任感的成人要謹慎。所以在我們的價值體系裡，我們希望能對自己負責任。

不過，星際聯邦建議我們大我遊戲玩家追求自己在更大的大我紙上遊戲上面活出內在的生命。在這個精神與情感的環境中，我們的狀態與關注明顯地與扁平的小我紙上遊戲不同。

我們的狀態與靈魂有關，而非身體；一個存有的生命是永恆的，並不受限於一輩子。我們關注的是，在人間的這一生中像靈魂一樣活出我們想過的生活。成功之於大我遊戲玩家，並不是靠溫飽、安全的工作或任何物質條件來衡量的。我們用「如何保持心胸開放」、「我們有多願意選擇反映我們渴望的方式，以無條件的愛來服務造物主與人類同胞」來衡量成功。

我們地球的文化不支持這些選擇。我們不會收到說人生是「遵循無條件的愛」的社會指標。所以，活出有信心的生活是留給我們大我遊戲玩家的東西，當做是一種選擇。

什麼是信心？我們可以用Ra群體的「正面的純粹度」（positive purity）¹⁷來定義之。與其說是純粹的行動，不如說是純粹的意圖。我們選擇按照自己最高、最好的理想而活—該理想是我們掌握自己本性發展出的結果，也是創造原則的一部分。我們想要以無條件之

愛的意識，也就是太一造物主的意識來活出自己的人生。

所有信心的理想都是看不見的。而我們從努力奮鬥過的經驗知道，我們會一而再、再而三地失敗，才能達成這些理想。我們的人生經常出奇不意地襲擊我們。我們頻頻搞錯狀況。而事情有時候會像災厄一樣降臨到我們頭上。所以我們要怎麼「保持信心」呢？

我們篤定地抱持信心，卻沒有任何客觀的證據，就像是《無為而治》（Being There）這部電影的主人翁喬西·葛爾第爾（Chauncey Gardiner）說的：「只要根不斷，一切都好，在花園裡一切都會很好的。」¹⁸

好萊塢編劇喬治·希頓（George Seaton）略有不同地說：「信心就是常識告訴你別去做的，但你卻深信不疑的東西。」¹⁹

基督教思想家奧斯華·章伯斯（Oswald Chambers）說：「信心是蓄意地信任上帝的秉性，你可能無法在這個時候瞭解祂的做法。」²⁰

馬丁路德·金恩牧師說：「即使你還看不到整個階梯、信心已經帶你踏出了第一步。」²¹

而聖保羅則把信心定義成：「就是所望之事的根據、是未見之事的證明。我們因著信，就知道諸世界是藉神的話語造成的。」²²

這把我們帶回耶穌的聲明，如果我們有一粒芥子的信心，就能叫桑樹移動。他的意思是說，做為靈魂的我們設定了與造物主鞏固連結的編碼。而與造物主同在，一切都有可能發生。

對非大我遊戲玩家的人來說，信心令人困惑。制式化的頭腦不認識靈性探索，看不出有任何證據能顯示出「選擇過有信心的生活」是明智的主意。相反的是，這樣的頭腦只會看到無窮無盡的危險。投射到那些看起來像是靈性的事物上，害怕自己不能繼續存

在，頭腦害怕死亡，所以到宗教的教條裡尋找一些保證，保證在不可避免的死亡之後，生命仍能繼續。對許多依然在沉睡的人來說，跟隨這樣的教條指示是另一種保險。

星際聯邦的資訊建議，身為大我遊戲玩家的我們要遠離任何這類的認知，並且釋放所有的恐懼。我們的關切重心已遠遠超越了肉體的死亡。我們不怕死亡。身為大我遊戲玩家的我們，從自己的黃色光芒，也就是我們在人間這裡享受今生的化學身體，移動前往靛藍色光芒，也就是我們投胎跟離世都會經過的光體，我們知道那死亡不過是轉變的階段。

即使是最棒的大我遊戲玩家偶爾也會很容易害怕的！因此，我們大我遊戲玩家永遠都對建立信心、增強信心感興趣。不過我們選擇練習太一造物主之臨在，對於增強信心也很有幫助。棲息在無條件之愛的意識裡，我們會變得無所畏懼、放鬆、平靜與強壯。

當我們起而行，在我們做的事情與選擇上表達無條件的愛，我們就像個靈魂般發展與成長，直到我們成為一個在形而上或靈性上成熟的人，我們的根深植在無條件之愛的基礎裡，我們延伸出服務、感激、感謝與讚美的枝葉，高聳直入天際。

你記得蘇格蘭小說家詹姆斯·馬修·巴利的故事《彼得潘》裡頭的小仙女叮噹（Tinkerbell）嗎？在一幕著名的場景，叮噹快死了，但是若有足夠的人相信小仙子存在，她就會活下去。演出這角色的人對觀眾席裡的小孩懇求支持她，要他們大聲地說出：「我相信有小仙子！」然後再鼓掌。

我小時候在電視上看過這齣戲。那時年輕又生氣勃勃的瑪莉·馬汀（Mary Martin）飾演彼得潘。當她大叫：「為叮噹拍手。」我也盡全力鼓掌。當我一再重複地說：「我相信有小仙子！」我一邊

鼓掌，一邊心臟都快跳出來了，在舞台上照著她的聚光燈從非常黯淡，開始變得愈來愈亮，直到叮噹再一次像以前那樣飛起來為止。

身為大我遊戲玩家，我們每一個人都同樣地為自己內在的叮噹仙子拍手。我們相信我們的靈魂也是無法被摧毀的。我們相信愛、相信自己本身就是因愛而生的。我們為什麼會相信？沒有理由，沒有絕對的證據。頭腦什麼都不接受。我們相信只因為我們相信。然而，如果我們去找，我們能在自己仰慕的人身上找到信心是對的例子。Hatonn說：

「讓我們瞧瞧一個人面對一隻老虎、一隻獅子、一頭掠食者的狀況。當掠食動物即將吃掉牠的獵物，也就是這個人，他還抱持信心認為一切都好，真的好嗎？這個獵物怎會笨到相信有什麼東西超越吃與被吃、殺與被殺、以及在逆境中奮鬥呢？這樣的存有一定相當地愚蠢。

然而，正是那些愚蠢的存有在你們記載的時代歷史中，穿越許多個世紀，依舊發光發熱，如烈火般照亮史冊，直抵人類內心深處。那些付出愛並且把自己交付給別人的人，不管外在世界的情況如何，那些以絕對完美的愛去行動的人，他們帶來的閃耀記憶迄今仍鼓舞所有求道者。」²³

索倫·齊克果在他的書《焦慮的概念》（The Concept of Anxiety）裡，寫到了這個不合理的選擇躍進了信心的生活中。²⁴他注意到這種跳躍是循環論證的，那就是，一次信心的飛躍乃是由信心打造。我們建立信心的方式就是彷彿充滿信心地行動。記得我的主管嗎？我一開始不喜歡她，但是之後我決定表現得像是真的喜歡

她。我為了能夠去愛她而營造了空間，然後很快地我也做到了，我能夠完全真誠地很愛她。

信心也是如此。我們在自己的生命與心中為信心騰出空間，行動得就像是我們擁有信心。這變成一個習慣。我們的記憶很快地就充滿了主觀的「證據」，支持我們的信心運作。當我們覺得信心從內在湧出來，信心於我們即是真實的。

我們永遠能選擇活在信心或是活在恐懼裡。在每一次挑戰的情況下一無論是生病，關係破裂或失業，抑或是沒有明確理由襲擊而來的沮喪，我們都可以選擇自己的反應。

那些住在扁平的小我紙上遊戲的人會以恐懼反應，被「擔心會發生什麼」而困住。我們大我遊戲玩家則會練習把自信與信心當作反應的藝術。它可能就像主觀發展的證據那樣不合邏輯，卻透過我們大我遊戲玩家的意識運作，在艱難時刻支撐我們。我們知道在自己的花園裡頭，一切都很完美。我們知道我們的根基就在造物主裡面。我們曉得我們是理則（Logos）的孩子。我們曉得我們都是愛的造物。

1. Q'uo群體於2000年3月19日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
2. Ra群體於1981年2月9日在第二十場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
3. 根據www.dictionary.com的解釋，這個字有結實累累或是肥碩豐饒的意思。
4. Q'uo群體於2007年10月27日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
5. 此書已有中文版面世，想印出這本十九頁的英文書，可到以下網址：
www.practicegodspresence.com/brotherlawrence/index.html

6. 這段引文出自於勞倫斯修士在以下網站的原文：www.practicegodspresence.com/reflections/the_closer_walk.html
7. 同上。
8. 喬埃·哥德史密斯（Joel S. Goldsmith）這本書於1958年由紐約的豎琴手（Harper）出版社發行。
9. 這段引文出自以下網站：www.spiritsite.com/writing/joegol/part12.shtml，這裡提供了哥德史密斯作品的文章摘錄。
10. 這句前述的簡短祈禱文來自無名氏通靈而來的作品《新典範手冊》（The Handbook of the New Paradigm）。
11. Hatonn於1974年5月8日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
12. Q'uo群體於2001年10月7日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
13. 這裡是《聖公會教堂使用的公禱書》（The Book of Common Prayer according to the Use of the Episcopal Church），在1979年由紐約的教堂讚美詩法人團體（Church Hymnal Corporation）發行。
14. Q'uo群體於2003年11月13日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
15. Q'uo群體於2006年9月3日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
16. 出自於聖經的路加福音第十七章第五、第六節。
17. Ra群體於1981年10月21日在第七十三場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
18. 這段話出自於www.imdb.com/title/tt0078841/quotes。這部電影講數一個不識字的失業員丁，陰錯陽差變成美國政經界重要人物的諷刺故事，主人翁喬西·葛爾第爾（Chauncey Gardiner）名字是由Chance the Gardener（名叫機會的園丁）延伸而來的。
19. 這段引文出自於以下網址：www.faitheist.com
20. 同上
21. 同上
22. 出自於聖經的希伯來書第十一章第一節、第三節。
23. Hatonn於1991年2月3日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
24. 出自於1980年由普林斯頓大學出版索倫·齊克果作品《焦慮的概念》。

■ 第十一章

燈塔層次的進階工作

更多關於門戶的事

在空間/時間裡通過能量體的能量流模型就是自給自足的系統。不過，從形而上的觀點去看這種能量管道，雖然在共同認知的實相或空間/時間的層次上，它確實是自給自足的系統，而在時間/空間的層面，它是一個開放的系統。¹

在邁向畢業的工作中，大我遊戲玩家可以假設能量體是個封閉系統，並成功地應用這個假設順利畢業。肉體基本上就像個能量場，底下有許多更小的能量場，像是器官與系統，同理，我們可以把能量體當作是涵蓋各個脈輪的較小能量場而構成的能量場。當大我遊戲玩家獲得了保持心輪敞開的能力，有了持續作出正面極性選擇的基礎，他便準備好以一顆平靜的心去面對畢業。畢業並不一定得用上智能無限的門戶。

然而，一旦成熟的大我遊戲玩家嚐到了意識內工作的喜悅，智能無限的門戶就會向我們招手，它還有針對進階工作的下一步選單。我們在前一章看到了這些選擇：靜心、祈禱，以及信心的發展。

在工作這些菜單上的選擇時，大我遊戲玩家大半是在我們社會中的宗教和靈性舊有概念裡頭工作。是的，上天的指引是請求來的、門戶正被使用著。但是大我遊戲玩家會把他自己看成是懇求的人，而不是共同的創造者。

要更進一步前進，我們必須強調能量體場域的開放天性，同時強調大我遊戲玩家的共同造物者身分。但我們展開這樣的進階工作前，我們需要完完全全地釋放陳舊的痛苦。假使我們還辦不到，星際聯邦建議先停留在第十章曾討論的主選單選項上。

徹底釋放舊有的痛苦可是個挑戰。它要求我們改變。一方面，我們記憶中的痛苦都很熟悉，甚至是我們自我-定義的一個舒適部分。我們想著：「我是擁有這些痛苦經驗的人。」那樣的思想路線會保留這個痛苦。當我們一再地寬恕、寬恕、寬恕，我們陳舊的自我認同保持痛苦的活性，讓陳舊的痛苦一而再、再而三地回來。唯一破除這種循環的方法即是改變我們的自我認同。

所以，在大我遊戲玩家選擇更進一步，探索門戶進階選單上的選擇，如通靈、療癒和神聖性愛時，他需要與舊有的痛苦和好。在我們西部片的風格中，大我遊戲玩家會將手游移到他的左輪手槍上頭，然後說：「好了，苦難先生，給我上馬，滾出這個小鎮！」

大我遊戲玩家已經在全心全意敞開心輪時，愛上他自己了。因為大我遊戲玩家用跟以前不同的方式看待自己，雖然這經常無法遏止來自嵌入的舊有痛苦能量流，到底少了什麼呢？那就是願意不去參照這痛苦，重新定義自我。Q'uo群體說：

「該是時候放下那塊結晶化的痛苦了，這痛苦實則是情緒、精神或心靈上的痛苦。妳們會曉得這時間何時降臨。我們無意鼓勵你

們催促自己。但是，能收割這樣結晶化的痛苦，領悟它、感激它，並且繼續前進的人確實是智者。沒有必要攜帶著你背後龐大的包袱，它是你今世累積的痛苦。」²

那麼，根據星際聯邦的說法，大我遊戲玩家的挑戰是，捨棄那個包括所有陳舊東西的自我人格。他不再是那個生病的人。他不再是那個找不到好工作的倒楣傢伙。他也不是那個關係不順遂的人。他是個新生命。

這對某些人來說很恐怖。雖然這是合理又必要的下一步驟。而我們大我遊戲玩家，一定能做到這件事！雖然，正如Q'uo群體所言，我們需要知道自己最後一步的時間在何時。但在我們進行魔法工作前，成長中的大我遊戲玩家會明智地等待那內在的催促說：「我準備好成為！」（I am ready to become）

與魔法人格一起工作

魔法人格的三個面向：力量、愛與智慧，這麼稱呼是因為了讓注意力放在每一個面向，以發展行家的基本工具——也就是它的自我。它絕對不意味著一個（只）有三種面向的人格。它是一個統合的存有、一個第六密度的存有，相當於妳們所稱的高我；它同時是一個具有龐大多樣化經驗與細微情感的人格。

給與新手這三個面向，不是為了讓他濫用這些專業工具，毋寧在愛與智慧的中心平衡地使用這些工具，然後為了服務而去尋求力量。³

大多數人想到魔法（magic）時，他們會想到魔術師在舞台上，耍弄著花招，揮舞魔法杖，然後拎出帽子裡的動物。那可不是星際聯邦說的魔法。

那也不是基於自然、沒有極性之分的威卡巫術（Wicca）或是自然魔法。威卡巫術練習可以是非常感人的，而它們的療癒屬於正面極性。不過威卡巫術會隨著所有自然的節奏移動，它的魔法是平衡的，而且屬於中立的極性。

那也不是非常負面極性的黑魔法，那是缺乏獨創性、抄襲白魔法而來的，每一件完成的事情都是反方向地操練白魔法的慣例。

那也非黑魔法的分支— 食譜魔法（cookbook magic），以負面極化的巫術和神秘的成分製作藥水，想要用來影響人們或是事件。

它更非同屬於負面極性的交感式魔法（sympathetic magic），一位女巫用幾根頭髮、一個私人物品或是特別塑造的人形娃娃，以引起特定目標的某些改變。

更確切地說，星際聯邦所說到的魔法一般被稱為儀式白魔法，源自於中世紀基督教神祕學校的傳統。白魔法不像其他分享「魔法」之名的練習形式，白魔法高度地正面極化，它的基礎是祈請造物主的某些面向。這種練習與物理層面完全無關，所有的工作都是在形而上層面完成的。

當唐·艾爾金斯問Ra關於白魔法的問題，他將魔法師的能耐定義成「隨心所欲地在意識上創造改變的能力」⁴，並且詢問這個定義是否可接受。Ra群體回答：

或許可以參考你之前的詢問，才能更理解這個定義，它同樣位於此次的工作中，主題是未顯化自我。在魔法中，一個存有在身、

心、靈上工作其未顯化的自我，混合的比例取決於工作的特質。

藉由增強靛藍色光芒能量中心的活化作用，可以促進這些工作。靛藍色光芒能量中心，如同其他能量中心一樣，由自身的經驗餵養，但他需要某種食物的程度遠超過其他中心，而我們曾經稱呼那種食物為『人格的鍛鍊。⁵

這又讓我們回到這一節開端的引文：「在魔法人格中，大我遊戲玩家已鍛鍊好自己的人格，並完成意識內的必要工作，以充分發展力量、愛與智慧的機能。」

最熟悉的白魔法祈請儀式是基督教的聖體儀式或聖餐儀式。這是由一位司祭祈請耶穌基督臨在的儀式。一旦司祭已祈請這個臨在，他與他的會眾在分發麵包與酒時便分享這臨在，麵包與酒在此時完全充滿基督的精華。這種信仰即是：「轉化參與者的生命成為嶄新的存在，然後他們可以展開充滿基督意識的新生活。」

在本書內，我們不會討論該傳統的任何細節。想學習更多關於白魔法的傳統，我們鼓勵大我遊戲玩家去研讀Ra群體在《一的法則》前四卷6的討論，還有威廉·巴特勒（William E. Butler）的作品，他是一位二十世紀的英國魔法師。

不過，我想要討論Ra群體的觀點與巴特勒書中的魔法，也就是大我遊戲玩家的魔法人格發展。根據星際聯邦的說法，這是智能無限門戶主選單的選項之一。

什麼是我們的魔法人格？星際聯邦說，那是他們稱呼我們較高自我（Higher Self）的另一個名字。他們表示，我們每個人都有一個高我。高我就是我們從空間/時間的條件，未來會怎麼思考的觀點，是另一種版本的自我。Q'uo是這樣描述高我的：

『我是』（I AM），也就是你的核心，它學到愛、智慧以及睿智的慈悲。當你已經將這些課題學到了沒有任何重大扭曲的程度，你轉向並穿越時間，送給你自已一份禮物。

在第六密度裡，最後在該密度中期，有一個點不再具有任何的極性。當靈魂達到這個點，充滿了合一、智慧與慈悲，這個第六密度的自我在第三密度的自我裡面、在深邃心智中放置魔法人格，包含即將到來的偏好，已實踐的命運，以及服務他人的美麗與精準度。因此，魔法人格或高我，是自我最後保留極性的殘餘部分。當你處理根植於極性的世界幻象時，這份禮物會極有幫助。⁷

在這一章的後續段落，我們會討論星際聯邦對於通靈、療育和神聖性愛的看法。這三個門戶主選單上的選擇的共同點是，它們都需要大我遊戲玩家謹慎又有自覺地移動進入自己的魔法人格。一旦通靈、療癒或是做愛的「工作會期」完成，大我遊戲玩家有意識地放下他的魔法人格。

為了召喚他的高我或魔法人格，大我遊戲玩家設定他的志向與意圖。他可以用一只戒指或其他的信物，用來象徵從日常的人格到魔法人格的刻意轉換。或者他可以指示作個身體上或想像出來的手勢，這也是我用的方法。我想像自己從頭上罩住我的魔法袍。當我的「工作會期」完畢，我觀想從頭上拿掉這件袍子。

為了讓意識心觀想高我的程度更真實，大我遊戲玩家可能會花一些時間設計他的魔法袍。或者，舉例來說，我的魔法袍由一件美麗、流動的白色長裙構成，在高腰的位置收束至胸口，被髮帶襯托得更顯眼。我這些日子的頭髮已經剪短了，我甚至觀想頭髮變長，如波浪般茂盛地長及背部。這樣的魔法人格非常真實！為它穿上合

適的衣裳很好。

大我遊戲玩家使用的儀式

當然有很多、很多靈魂並未感覺到參與團體儀式來純化、淨化魔法人格的渴望。對這樣的存有來說，機會就在於為自我創造一些儀式，而在許多例子中，這種嘗試是很好的想法，也做得很好。許多朝聖者的儀式僅與非常謙卑、普通的事物相關：在簡單的一餐裡，杯子與湯匙麵包的位置；整齊清潔的個人物品；一個人在跟別人見面前閃過的想法，並榮耀那位存有。這些都是個人儀式的例子。⁸

在白魔法的文獻中有許多團體的儀式。除了聖體儀式，還有許多用以淨化、療癒和其他服務他人導向之目的。白魔法師運用這些儀式還有其他東西，曾經常在幾個世紀裡重複差不多沒有改變的形式。這種重複性與穩定度允許某些來自內在空間的無形存有加入儀式，因他們生前也使用過這些儀式。

大我遊戲玩家可能會發現參加聖餐儀式或是其他團體的儀式是有用的，像是共濟會（Masonic Order）。他也會發覺創造自己的儀式是恰當的，在自創的儀式中以持續地調整自己日常的意識狀態為目標，這個目標包括了紀念他自己提供支持的目的，以及強化他與魔法人格或高我連結的能力。我再強調一遍，這類儀式的祕密就是重複性。當大我遊戲玩家重複他自創的儀式，儀式便開始有了自己的生命，然後變成對大我遊戲玩家更為有效率的資源。

我和我丈夫一起發展出自己的私人儀式已經超過四分之一個世

紀了。我們每天分享禮拜的時光，以早課（Morning Offering）開始我們的一天，並以蓋亞冥想（Gaia Meditation）作為一天的結束。

早課的目的是給予我們關於當天的靈感，以一種嶄新的神聖覺知展開每天的日常生活。

蓋亞冥想的目的是觀想地球上的和平，在我們心中感受愛與和平，並且每天繼續看顧蓋亞—我們的地球母親。

另外，我會在每天早上起床的時後馬上獻上個人的祈禱儀式。

這三個神聖的時段以蒙福的紀念建構我的一天。

不過，這樣的儀式有時候沒辦法讓我一整天維持同樣的頻率。所以我建立了自己的習慣，幫助自己做到這一點。一方面，我已辨認出在我的環境裡反覆出現的幾種聲音：附近鐵軌上的火車汽笛聲、電話鈴聲、門鈴響的聲音，我們的消防隊在中午的笛聲跟重型設備後退的聲音。

當我聽到其中一種聲音時，我會停頓片刻，肯定自己是太一無限造物主的孩子，也是愛的造物。我重新設定一天的噪音，把它們當作是提醒的呼喚，於是我可以在聽到這些聲音的時候，用愉快的心情取代惱怒，在我進入短暫的靈性練習時，我消除了惱怒。我運用電話鈴聲或是門鈴聲來提醒自己將要迎接的靈魂是造物者，我準備好自己在靈魂層面與他分享能量。

每一位大我遊戲玩家可以辨識出在他自己環境中經常重複的聲響，並設定出自己的調頻儀式來予以回應。這是使用儀式來支持魔法人格的好例子。

其他儀式則可以集中與日常活動連結，如吃飯跟洗澡。我總是會在進餐前以非常簡短而發自內心的感恩禱告說：「謝謝你，上主。」我感謝動物、蔬菜和我吃的其他食物，因為牠們犧牲生命，

我才得以溫飽。我在自己所有的水杯上都貼上「謝謝你」的小標籤。而我喜歡安置刀叉、餐巾與湯匙，小心翼翼地不讓進餐變得倉促或是草率馬虎，而是一件光榮的事情。

在浴缸裡，當我洗澡時，我使用水具有的魔法與電磁屬性協助祈禱，祈請天使的幫助與療癒。

我丈夫吉姆是我見過最恪守儀式的人。他的工作是照顧草坪，過著忙碌的辛勤勞動生活。不過，他在行進、修剪、整理花園與去除雜草、蓋牆壁時總是有著節奏感與儀式性。即便在他的卡車裡，當他需要轉彎時，當他準備旋轉方向盤時，都有一套準確地舞動手腕的方式。他的行動方式藉由工作過程已經變成了舞蹈，而且他心境也保持沉浸在一切萬物的神聖本質裡。

來我們家的客人有時會針對整潔的環境評論一番。我們的家具和物品通常是磨損破舊的，不過仍各得其所。吉姆和我兩個人都強烈地感覺到，為我們的物品創造美好的空間、並且榮耀這些空間，會讓這些物品更能充分地成為我們環境的魔法元素。就連打掃與洗衣都按照儀式完成，所以一切萬物都是我們增長覺知的觸發因素，我們覺知到萬物的魔法本質，也包括我們自己。

所有這些事情都可以在無人覺知我們正在做它的時候完成。它們不會顯現出來。所有工作已經在我們的心智裡完成了。當大我遊戲玩家想要運用我們在地球母親身上的每一分鐘進行靈性上的進化與發展時，它們都是我們的選擇。

再次地，每一位大我遊戲玩家可以選擇為他做的事情注入神聖覺知，祝你玩得開心！當你選擇了某些觸發因素來進行意識的工作，那麼要貫徹始終地重複你想出的小小儀式。幾個禮拜後，反省你的態度。讓你對生活的感覺變得更愉悅是很有可能的。那種和悅

的心態是讓你敞開心胸過生活的偉大協助，就像你已成為的大我遊戲玩家一樣。而且亦會使你在呼請自己的魔法人格或高我時能夠快速地搭上頻道。

通靈

你詢問什麼樣的人應該通靈，而什麼樣的人不應該通靈。首先我們要告訴你，你們每一個人都是通靈管道。沒有人不是管道；沒有任何生命不是一個經過傳導的存在。我們在此的用意是，你們每個人的內在都攜帶著深沉與無意識的力量，它既非善良也非邪惡，而是儘可能地去深化經驗。

學生能辨認出當下時刻的深度愈多次，那靈魂管道就以更偏好的方式，更專注的方式、更有能力的方式來服務全體、傳導無限造物主的愛。

生命是堅實的，有時則是獻給太一無限造物主的笨重禮物，然而一個人需要的每個笑聲、笑容、每個鼓勵或鐵錚錚的事實、每一個做出的努力，皆如同許多美妙的緞帶，包裹與裝飾送給造物主的禮物，使它變得穩當又貼心，這就是一個管道的生命。⁹

在我討論正規的通靈（channeling）以前，我希望先提到，最重要的是，星際聯邦堅決主張我們所有人都是管道（channels）。無論我們開口說了什麼，我們都是活生生的管道。當我們說話的時候，我們的管道會不會充滿著愛與幫助的話語？那永遠都是我們的選擇。

身為大我遊戲玩家的我們會認真地看待自己。我們曉得自己是

一種強大的管道。當星際聯邦一說再說時，我們也知道，我們是神性原則的一部分。我們每一個人都統治著自己的王國。假設我們批判某個人，發現他不夠好，那種批判的能量就會出在我們與他的互動中。要是我們慈悲寬恕某個人，那個人就會被原諒。

既然我已經在之前提到這個概念，在此就不加贅述了。不過，在討論正規的通靈前，對我們大我遊戲玩家來說，有這個提醒也不錯。我們需要發展持續的覺知，覺察什麼東西正流過我們的管道。我們要透過成為這世界的美好一部分來極化自己。

誰應該成為通靈管道？

在任何靈性導向的服務裡，活出自己傳達的訊息的責任，與成為管道的榮耀是成正比的。那些不想負起責任嘗試活出自己所學知識的人，最好以任何其他方式去服務無限太一，傳導歡樂與幫助給窮困的人們。許多人需要食物、毛毯、衣服、避難所；因為在你們疲憊的世界裡有著身體的冬天，肉體會受凍。最美好的話語也沒法溫暖這樣的身軀，毋寧成為較簡單的款待與信心管道，提供溫暖的處所給這些哀傷、疲憊的身軀。¹⁰

由於星際聯邦唯一的聲音是透過通靈管道把他們的概念翻譯成文字，我們會預期他們鼓勵所有的大我遊戲玩家成為正規的通靈管道。但是，事實正好相反。雖然他們認為所有的求道者都早已是管道，他們只請求那些無法抗拒「通靈是他們畢生工作」這種感覺的人來學習正規的通靈服務。

一位大我遊戲玩家選擇開始正規的通靈是在自找麻煩。只要大

我遊戲玩家單單透過與自己的指導靈之間的紀錄來提醒自己，他被考驗的可能性就不會增加。當一位大我遊戲玩家決定為了他人提供有益的靈性資料而成為管道時，他在文字的正式意義上已經算是一位祭司了。

一位求道者閱讀聖經來領會先知以賽亞或耶穌基督的話，傾聽它們。他可能會被他們影響。同樣地，一位求道者閱讀你通靈的資料，並且以同樣確切的方式傾聽它們。我請任何一位大我遊戲玩家想想這個關於通靈的問題：「你準備好承擔那種責任嗎？知道你被研讀自己資料的求道者當成以賽亞或耶穌，你覺得自在嗎？」

我從1974年開始成為通靈管道。在那三十多年間，我覺得我已經學到很多如何做好通靈管道工作的方法。我覺得自己並不是真正地傑出，因為我知道，在每一次通靈工作過程後，我沒辦法捕捉並表達出在通靈時流經我身上的所有概念，甚至連三分之一都不到。

我必須忍受那一點。當我經歷它的時候，在這些概念裡有無限多的資料，但文字蘊含的表達是有限的，而我試圖以文字轉譯我接收的概念，那就是通靈的特色。

可以這麼說，通靈就像學習彈奏《筷子華爾滋》（Chopsticks）或創作一首「玫瑰是紅色的，紫羅蘭是紫色的」這類的業餘情詩一樣容易。

另一方面，「通靈很難盡善盡美」也是一種值得信賴的說法。經過這些歲月，我覺得自己變得勉強能勝任星際聯邦的管道。我熱切地持續學習！我可以作證，通靈是非常難的工作。

在開始學習通靈之前，必須先放下所有的小我（ego）。在通靈時，執著於擁護任何特定結果或個人對訊息的偏好都會抹殺成果。

此外，通靈會讓大我遊戲玩家受到居住在地球內在次元的負面導向力量更大的關注。正如星際聯邦和許多其他正面極化的力量隨時等待正面導向的大我遊戲玩家透過智能無限的門戶與他們接觸；也有許多負面極性的力量盯著地球現場，準備提供抗拒任何正面之光的力量，基於負面極性的本質，那是該力量運作的一部分，不僅僅提供負面導向的訊息給索求它的人，也致力於消除任何對抗它們目標的正面之光力量。

這可不是雙向道。正面極性導向的力量就像星際聯邦那樣，不會提供抵抗負面極性力量的通靈內容。

而且最後，許多通靈管道會過早死亡。許多人都有一些健康問題。這背後有三個合理的原因：

首先，通靈過程本身對肉體相當艱難。身為與Ra通訊的出神管道，在那幾年，我每次工作集會之後都會掉兩三磅的體重。整整三年我都沒有超過八十五磅（38公斤）重。唯有當我離開Ra通訊之後，我才恢復原本的體重。對尋求節食之道的大我遊戲玩家來說，這也許聽起來是好事。但是，我吃得甚至比以前任何時期要多，體重卻仍然掉下來，這樣的情況會讓一個人更容易生病與感染。

其他的出神管道報告則相反地造成體重失控上升。那也不健康。

其次，任何一種通靈皆會產生大量的書面資料。在形而上方面，通靈管道得願意用餘生的時間根據他通靈來的訊息內容原則而活，這是絕對必要的。假若該管道不想要一直做這樣的努力，他的管道就會開始產生混合的極性，因為他正在解除他自己做為器皿的和諧程度。如果有人想要成為通靈管道，就必須做出一生的承諾，執行他說的話。

第三，在傳導正面導向資料時，通靈者緊靠著光站立。而站在這強烈的光中，投射出銳利的陰影。這會吸引那些想要發出超心靈問候的負面存有注意—設法利用Ra群體所謂的「光之盔甲縫隙」。

大多數的大我遊戲玩家在這種情況會遇到順著他們的小我而行的誘惑。由於星際聯邦的通靈資料僅限於關注靈性的原則，當求道者向訊息來源詢問像是未來災難這類特殊事件時，這種誘惑便會襲來。要是通靈管道順著這誘惑回答這些特殊問題，管道的調頻就會偏離，那麼這個通靈管道就會選擇另一個訊息來源。那樣的訊息來源就會是負面導向的。新的訊息來源完美地仿效了原本正面的訊息來源，興高采烈地討論未來的災難。而原來的正面訊息則被汙染。真光被關掉了。

在幾個工作坊的學生沒聽我的指示而變成精神失常之後，我於1996年停止教導通靈。我確實覺得自己沒有必須的安全措施來提供這樣的教導。

我已經在最近這幾年改變自己的想法。當我寫這本書的時候，我展開了一系列的密集通靈課程（Channeling Intensives）。我希望能留下自己從通靈學到的東西，讓未來的學生也能運用。你可以在我們的網站上找到第一階密集通靈課程的內容。我們有詳細的說明，如果你對追求通靈天賦感興趣，請參酌這裏的課程資訊。

參與密集通靈課程的人必須非常努力地準備。他們已經對這種服務他人的方式作出一生的承諾。有這麼一批謹慎準備跟努力的學生，讓我們看看星際聯邦是否能在愛/光研究中心（L/L Research）發展出新一批正面極性的良好通靈管道。

正如我在我的書《通靈手冊》（Channeling Handbook 11）說的，一個管道必須準備好為他相信的事情而死、也為他相信的事情

而活。在門戶主選單上的選擇，唯有這一項，我會建議你跳過，除非你完全有信心，相信這個終生對通靈的承諾是你自己可以成功履行的合約。通靈可是風險事業啊！

然而，如果身為大我遊戲玩家的你發現自己受到召喚，確信要成為一個正式的通靈管道，那麼這裡有一些指導原則能讓這項工作更有保障。當你在學習通靈時，或是在學習通靈之後，首先要承諾與穩定的團體和資深的通靈管道一起工作。

不要光靠自己，或只有兩個人通靈，除非你是跟內在的指導連結。與外在接觸的通靈，像是外星訊息來源，這類的通靈團體必須至少有其他兩個人組成，他們的作用就像通靈管道的電池，也能使進行通靈的團體之能量普世化（universalize）。例如，在與拉（Ra）群體連結時，我總是跟吉姆（Jim）和唐（Don）一起工作。愛德加·凱西（Edgar Cayce）則是與他的妻子和祕書黛薇絲小姐（Gladys Davis）一起工作。

你要深思熟慮地選擇自己參加的通靈圈子。通靈管道的作用是将收到的概念翻譯出來，讓訊息透過通靈管道傳達。不過，那些給出來的概念是針對團體的頻率，以及該團體對淨化的共同努力予以的回應。通靈資料並非單單來自通靈管道，它是受到整個尋求團體為了通靈集會而聚集的頻率牽引。

而且，最後，如果你已經像個大我遊戲玩家那樣決定這個主選單上的選項，絕對、絕對不要「自己一個人練習」。通靈的確因為重複練習而進步，但絕對要對正規通靈「絕不獨自行動」的原則充滿信心。只和你的團體一起練習。

總而言之，如果你想要記錄自己內在指引，那是安全的工作。但如果你想要成為正規的通靈管道，與其他人分享你的工作，就要

把你的小我放在門外。你要準備好過著清修般的生活。並且尋求一個擁有可信的資深通靈管道的良好團體。預計會花上許多年學習如何成為恰當的合格器皿。你還要知道你的麻煩—你會經常收到超心靈問候，也會有其他的不便。

這麻煩是值得的嗎？我只能就自己的部分回答—值得的！幾乎每天都有人寫信感謝愛/光研究中心，感謝我們仍在進行的通靈實驗產生的靈性導向資料。我充滿喜悅並衷心感激有這個機會做為一個通靈管道，為至高至善服務。對一個真心受到呼召，以通靈管道作為服務方式的人來說，這是美麗的人生。

超心靈問候

超心靈問候大多是由來自內在次元的存有發出的，它有著擾亂靈性進化的意圖，並且嘗試造成一個存有停止前進一步，由於內在的質疑與苦難迷失進入旁路。

根據這個定義，你也許會發現超心靈問候是個被誤用的術語，而且你們大家經常濫用這個術語。可是，如果能把一個人的焦點拉回，回去檢視你的能量體是怎麼樣的，檢視它們如何經驗你和你的思考過程，超心靈問候的概念或許可以重新定義為超心靈阻抗，而且也可以被擴大成你的能量體經驗抵抗的各式各樣方式。¹²

在大我遊戲玩家覺醒、並且開始極化時，免不了會收到來自無形層面的負面極性存有送出的超心靈問候。當一位大我遊戲玩家朝向服務他人極化，他開始會表現得像光的源頭。就像飛蛾撲火那樣，這種光也會吸引那些服務自我的能量體想要熄滅光的信號，藉

由終結或征服的手段。

你可能會對「超心靈攻擊」(psychic attack) 這個術語比「超心靈問候」(psychic greeting) 來得更熟悉。星際聯邦比較喜歡用「超心靈問候」這個字眼。這個說法強調的事實是，負面存有並非惡意地攻擊正面存有，只是有系統地提供機會動搖正面極性的途徑。這類問候可能感覺像是猛烈的攻擊。然而，在這種超心靈問候背後卻有著冷靜、具有邏輯性又不屈不撓的智能，而不是出於一時衝動和急躁。這種負面的存有看準了每個人身上「光之盔甲」的縫隙，然後提供能量以擴大這些縫隙。

當大家想到超心靈問候時，總是會認為那是來自外面的存有。不過，星際聯邦說大多數所謂的超心靈問候，實際上是大我遊戲玩家自己人格裡有著超心靈阻抗的事例。

當大我遊戲玩家開始成功地朝著正面極性極化，改變也開始在他的能量體上發生。這些改變要求他釋放「我是個受傷的人」這個舊有定義。大部分對自我的陳舊定義都與記憶中的痛苦有關。我們身上都有很多古老的傷痛。這種痛苦必須被經歷、平衡、釋放並拋諸腦後。Q'uo群體說：

「有許多方法能在當下時刻，在嵌入的痛苦中發現回音、反映或是一個聲音。而這些聲音中，有一些對能量體訴說的聲音會是那些負面口吻的聲音。那個負面的聲音會巧妙又明確地被精心製作，恰當地放進當下時刻，導致分心或抗拒的經驗。」¹³

這就是為什麼對大我遊戲玩家來說，找出並釋放嵌入記憶的痛苦是這麼首要的工作。這類隱藏的痛苦提供簡單的目標給心靈抗拒

的媒介，這些媒介位於能量體與人格之內，也在自我之外。

有些超心靈問候的確來自一個單獨的人格，該人格獨立存在，無須依賴這位大我遊戲玩家。通常這些問候之所以發生，乃是因為大我遊戲玩家開始接近智能無限的門戶來提供各項天賦，例如純粹放射存在的光輝、通靈或療癒。超心靈問候是左手途徑的讚美。如果你收到一個問候，你就知道自己走對路了！你正在大大地極化，靠光靠得夠近，才會產生一個銳利又顯而易見的影子。

一個第五密度的負面導向存有很少會在人間送出超心靈問候給大我遊戲玩家的肉身。一般來說，一個第五密度的負面極性存有會遣送他的第四密度學生來送出問候。而通常問候的方式是某種形式的誘惑。

就極性的情況而言，我們每個人的人格都有些弱點。而通常的弱點就是地球人群的各種惡習：**暴食、懶惰、嫉妒、憤怒與恐懼**。恐懼有很多形態，例如，別人可能會對我們有反感，我們也許會喪失自我的認同或是失去物質上的舒適。大我遊戲玩家可能會被這些事情、或其他事情影響，容易在正面靈性進化的過程中分心了。結果就是大我遊戲玩家暫停了他自己極化的過程。他撤離大我紙上遊戲，直到他獲得平衡、想起他的意圖，並且再次變得無所畏懼為止。

超心靈問候的形態有時候與肉體有關。一位將心思固定停留在正面的大我遊戲玩家不易受到情緒上的誘惑，但一個擁有虛弱身體的玩家可能就會經驗到許多不尋常的疾病了。

雖然燈塔層次的大我遊戲玩家是最可能接收超心靈問候的人，不過選擇從全球夢境醒來去進行正面極化的任何大我遊戲玩家，都將在某種水平上體驗超心靈問候。

當大我遊戲玩家開始冥想、祈禱然後使用門戶通往智能無限時，他會開始經驗這類心靈上的抗拒與問候。而他要是決定來到像愛/光研究中心這樣的地方，在這裡，有著發展多年，得到大家認同的愛與光源頭，他可能會發現自己體驗到很多抗拒到那裡的念頭。我們有許多集會的參與者取消航班、車子拋錨、忽然緊急回家諸如此類的困難經驗故事。

大我遊戲玩家可以在他們努力增強在意識上極性時，料到自己會經驗超心靈問候與超心靈阻抗。這是大我紙上遊戲環境的一部分。任何大我遊戲玩家都可以好好地處理它。這也沒有什麼好害怕的。

超心靈保護

我們讚揚你持續忠於和諧與感恩的理想。這會是你偉大的保護。¹³

接收超心靈問候可能令人感到害怕。噩夢是一種尋常的超心靈問候來源，它是恐怖嚇人的事情。不請自來的念頭強迫又重複地進入腦海中，是另一種很常見的負面問候。無端的莫名恐懼沒有任何內容也是一種常見的問題。這種問候可能令人感到詭異，而且往往會令大我遊戲玩家無法動彈。

當這樣的問候發生時，立即的反射式動作會在恐懼中收縮，並且丟棄自己情感上的盔甲。不過，涉及形而上選擇的情況經常是：立即的反應並非大我遊戲玩家最有技巧的選擇。假若我們以恐懼回應超心靈問候，這種問候就會奏效了。我們停下了前進的動力，關

上心門，接著掉出大我紙上遊戲之外。

對大我遊戲玩家而言，避免自己別從開放的心輪退縮回去，而以無懼的平靜回應這些意識到的問候，這是需要練習的。一開始會需要注意力和練習無畏的回應。大我遊戲玩家需要讓他自己帶著覺知無畏地回應。這場遊戲是盡快地感知超心靈問候，然後盡可能地縮短開放心輪停止運轉的時間。漸漸地，大我遊戲玩家會學到覺察這種問候的技巧，並且用愈來愈短的時間重啟心輪。

大我遊戲玩家有兩種方法處理超心靈問候的發生，這兩種方法既簡單又迅速，而且還很有幫助。一種是專注地運用你的呼吸。呼吸是神聖的。刻意地用你的呼吸在自己的意識創造改變是很神奇的。接收超心靈問候時，就準備一句咒語或是一句話拿來用。

其中一個我喜歡用的句子是諾威奇的茱莉安（Julian of Norwich）說的：「一切都是好的，一切將是好的。」（All is well and all will be well）

這句話是一個段落的部分，原本的內容能讓大我遊戲玩家在面臨超心靈問候時，幫助他進入自己的意識覺知狀態。她說：

耶穌在異象中告知我的，對我來說都是必要的。祂說：『罪是免不了的，但一切都是好事、一切將是好的，各式各樣的事物皆是好的。』因為如果我們從未跌倒，我們不會知道我們的自我有多脆弱，一點丁兒也不曉得我們造物主那非凡的愛。祂不曾說過：『你絕不會有一條艱險的道路、你絕不會緊張過度、你絕不會感到不舒服。』但祂卻說：『你絕不會被打敗。』

在萬事萬物中看見神即是滿滿的喜樂。¹⁵

在燈塔層次的大我遊戲玩家已經喚醒了他的魔法人格，可以隨心所欲地在他的意識裡創造改變。像「一切都是好事」這句話，就

是快速地祈求無所畏懼又有信心的觀點。我也用「耶穌」這個簡單的字眼祈禱。不論你是基督徒或信奉哪個宗教，耶穌是無條件的愛在內在次元的體現。唸那字眼可以帶給意識瞬間的改變。如果你想要貼近耶穌基督的振動頻率，卻不想在祈禱時用那個名字，基督在新時代體系的名字還有約敘亞（Jeshua）、約書亞（Jehoshua），還有薩南達（Sananda）。

燈塔層次的大我遊戲玩家另一個方法則是他的邏輯能力。噩夢、清醒的審判幻象與莫名恐懼可能令人不舒服，但是它們不會傷害我們。它們的目標只是嚇嚇我們，讓我們關閉心輪、脫離大我紙上遊戲。如果你選擇的這些祈禱語句沒能馬上移除超心靈問候，就運用你的邏輯來改變你的現狀吧！

如果你從噩夢中驚醒，那就起床，泡一杯綠茶、點一根蠟燭來冥想或是讀一下書，直到你再次覺得「正常」為止。如果是在醒時看見帶著惱人內容的異象，就改變你當天的行程，包含實際地點，要是做不到的話，就換個不同的活動。假設是一種沒有內容、莫名的恐懼感，那麼你就祈禱或是唱一首喜歡的歌。在空白的腦海中置入美好的主題，運用你的呼吸，莫名的恐懼就會消逝無蹤了。

我們大我遊戲玩家偶爾會面對特別反覆出現的超心靈問候。通常這會發生在靈魂暗夜的經驗中，或經歷某個困難的外在創傷後。從戰場返鄉的軍人是那些持續問候者的獵物，因為他們有過可怕的經驗。那些人會因為一位摯愛之人的自殺或是與某位伴侶艱難地生離死別而格外容易動搖。「忠誠的反對黨」喜歡在某些人陷入低潮時，擄獲這些人，他們的手段是強調與突顯這不和諧的狀態——即茱莉安所謂的「罪」（sin）。星際聯邦用的字眼則是「扭曲」（distortion），另一個恰當的同義詞是「錯誤」。你想怎麼稱呼它

都成，但它只不過是一種我們能找到方法調整的態度或是心理狀態。

當你收到的問候特別地頑固持久，把大砲推出來吧！我最喜歡的一種處理方法就是奉獻自我給無條件之愛的象徵—耶穌基督。狄翁·福爾特（Dion Fortune）在她的優秀小冊子《心靈自我防衛》（*Psychic Self-Defense*¹⁶）中提供了以下方法，這段祈禱文的內容如下：

「我是主耶穌基督的僕從，我以全心、全意、全力服侍祂。我以基督之名劃出我周圍的魔法圈，沒有任何致命的錯誤膽敢踏進來。」

當你說出這些話時，實地畫出這個魔法圈，雙手在背後碰觸，然後再將雙手劃回前方，你從前面在空中劃出圍繞身體的魔法圈。當你完成禱告，拍手表示這個祈禱已經完成。

我已廣泛地在艱辛時刻使用這段祈禱詞，我發現即使當最惱人的問候衝擊我的時候，像是無法呼吸或想自殺，這段祈禱都相當有幫助。祈禱的效果在幾個小時後似乎會削弱，所以可能需要再重複祈禱。就像你有時需要重複吃某一劑藥。但不可能過量祈禱，甚至也不需要任何醫師處方！

要是這個過程讓你偏離了自己的正向工作一下子，可別吝惜花時間回到敞開心輪上。就形而上的層面來說，回到敞開心房的意識狀態對大我遊戲玩家而言，遠比他當天的工作特別有效率更重要。如果你想要趕緊做這份工作而起不耐煩、憤怒或負面的反應，這樣只要讓自我遠離心輪。

所以，大我遊戲玩家需要鎮靜、寧靜，不要操之過急地處理你覺察到的負面力量問候。以愛來處理Ra群體所謂的「光之盔甲縫隙」。而愛將會戰勝。

療癒

治療師並不是透過以身作則來這個工作，該工作自身獨立地存在。治療師只是催化劑，舉例來說，這器皿擁有必須的催化劑，提供通靈時的辭彙，然而在這個工作中，不能有任何練習或示範的想法。治療/工作與剛才的例子是一致的，因為它是傳導智能無限某個變貌的一種形式。¹⁷

我們有很多人都有療癒的天賦本能。當我們敞開的心來到那些生病的人跟前，我們祈求自己能幫上忙—所以我們就能幫上忙。我們還有更多的大我遊戲玩家受到吸引而去發展療癒的天賦，因為它很明顯與服務他人有關。星際聯邦建議大我遊戲玩家可以使用連結智能無限的門戶，成為療癒的管道。

星際聯邦對於健康的觀點是基於各個部份統合的概念，以及能量場中創意互動的生命體。這無限的造物是一個領域：銀河系是無限整體的一個領域；我們的太陽系是銀河系的一個領域；而我們的星球是一個太陽系的領域。我們每個人也都是由身、心、靈構成的統合能量場，是行星能量場的一個單位。因此，星際聯邦看待我們的健康狀態跟他們看待全宇宙、銀河系、或我們太陽系的健康是一樣的，健康就是我們能量場最大的統合狀態。Q'uo群體說：

「我們的看法是，當靈魂或靈——即一個存有的本質整合能量場——最大化的時候，就是療癒發生了。這最大程度完整的能量場發生在各個主體的鏈結內的獨特位置，在這種鏈結裡，一個存有是處於一個特別的時刻的。

不只是每個存有皆是獨特的，另外，每個存有都持續地在振動之間變化著。第三密度的個體很少能實踐與維持最大程度的完整或健康，即使只是維持一下子。那些最接近統合的人，在他人眼中的平衡程度也許在一般水準之上。」¹⁸

受過傳統訓練的醫生往往仰賴對病人健康的一套標準規範，像是體溫、脈搏、血壓，以及分析我們血液蒐集來的大量數據。就這種健康的觀點來說，它是很有效的。醫生與他們的手術、藥物好幾次救過我的命。

然而，這種衡量健康的統計數據並不全然令人滿意。我們大多數人有時候覺得自己「關機了」，但卻有正常的體溫跟脈搏等等。在其他時候，儘管感覺到平衡，精神與情緒都很健康，我們可能還會覺得身體不適。

新時代體系的作者在談到健康與平衡時，比傳統醫生更接近星際聯邦的觀點。不過他們還差一點，他們並未把健康看作一種純粹的能量狀態。他們提出許多藥草和自然療法的處方來改善健康，與受過傳統訓練的醫師開的化學複合處方相比，唯一的差別只是比較不粗糙。在這兩種例子裏，健康都被視為符合一組特定的參數。

基督教科學派的醫師是主流治療師中，同意星際聯邦觀點的少數團體，他們也把身體看作能量場。他們的醫師只工作病人的能量場，使用祈禱、觀想與肯定真理來創造痊癒的機會。

星際聯邦認為治療師的工作是成為服務的器皿，服務想要被治癒的那個人。治療師沒對病人做任何事情，只是讓他自己成為療癒病人的器皿。

在第七章我提到金字塔時，我寫過這種療癒使用到通往智能無限的門戶。我想要在此重複一下那段論述，因為這個概念對於了解星際聯邦如何看待療癒過程是很重要的。這裡是我說過的話：

星際聯邦說，金字塔的形狀擁有自然的功能，能從幾何結構裡直接獲得療癒的能量。吉薩金字塔就是這個範圍裡最好的例子，它具有療癒的功能。

星際聯邦說，來自造物主的愛/光能量被聚集到金字塔的地步，受到特定角度、長、寬、高等等的影響，它的幾何形狀自動會聚集能量。金字塔的形狀導致金字塔底下的能量聚集起來，自然而然在金字塔內較低位置的一個點形成能量螺旋。然後，這股能量螺旋出去，成為雙重的水滴狀；那就是有兩個尖端的圓形。在這個水滴中央，能量會穿過考古學家說的國王密室位置。

在那個位置上的任何東西都有機會恢復平衡或是重新啟動身體的能量系統。把食物放在金字塔內部的這個位置，它會無限期地保持新鮮。刮鬚刀就算使用多次，放在那裡依然可以保持刀鋒銳利。我們人類依照自由意志，當我們得到這樣的療癒機會，可以接受重新平衡健康狀態，也可以拒絕這麼做。

星際聯邦表示，治療師是移動的國王密室。金字塔運用幾何形狀創造任何放置其中的能量場能夠重新啟動的機會，治療師則運用他的能力穿越智能無限的門戶，然後把同樣的機會帶回到他的心輪。

那麼，星際聯邦把治療師視為一個提供病人新選擇的契機。他

既不診斷也不開藥，他不用外在感官作任何事。他反而是將自己的意圖設定為療癒的器皿，用祈禱或是冥想準備好他自己與這項工作的協調性。他的病人就像坐在金字塔國王密室的人。患者的紫羅蘭色光芒輸出點在治療師的能量場內展開。造物主透過治療師創造最大化的能量場統合調整，造物主的療癒能量穿越門戶，安歇在他敞開的心輪上。

每位治療師的工作都有點不同。有些會將水晶當作把治療能量引進來的外部焦點。其他人則用按摩、卜杖探測、肌肉測試或是按手治療。有些治療師可以看到氣場，而且能將病人的毒素梳理到能量場外，用那種方式使病人恢復原狀。

接不接受這種重新啟動永遠都是患者的選擇。做為一個在漫長人生中曾處理過一堆疾病的人，我相當清楚這種重新啟動被拒絕經常是有原因。就拿我當例子，我發現疾病是自己能量系統提醒我的方式，提醒我做更多內在的形而上工作、而不是忙碌的外在物質界的工作。

我的疾病在生命中成為一個寶貴的功能。在這些生病的時間裡，我增長了慈悲與自我的深度。也許對我來說，肉體能量場的最大程度整合包括了肉體長久的扭曲，身處某種外在疾病中，我仍可體驗到健康。當身體有點失去平衡的時候，能量體仍達到最佳平衡，這樣的人應該不只我一個。

Ra群體表示，一個治療師最好用這些步驟來為他的工作做準備：

「首先，心智必須知道自己。這或許是療癒工作中最吃力的部分。如果心智被它的自我知曉，那麼療癒最重要的部分就發生了。」

因為意識是一的法則之小宇宙。

其次是關於身體複合體的訓練。以目前抵達地球的能量流而言，使用身體自然機能來平衡愛與智慧，是主要的鍛鍊與理解。

第三項是靈性的部分，而在這個領域，透過與智能無限的接觸，將前兩個領域連結起來。」¹⁹

在對治療師的額外描述還有更多考慮。使我想起Ra群體的另一段評論：

「人格修練的核心可以分三方面。一，認識你自己；二，接納你自己；三，成為造物者。」²⁰

星際聯邦表示，當我們最後深深領悟到，真的沒有不和諧或不完美存在，我們都是在自己最健康的狀態。任何感知到的扭曲都是幻象。身為大我遊戲玩家的我們可以選擇修改這個幻象。當治療師與患者雙方都懷著這個基本態度進入療癒過程，療癒就會發揮最大的功效。

神聖性愛

性能量的轉移藉由那些綠色光芒活動振動的存有們，發生在非-魔法層級上。進一步精煉這種能量轉移是有可能的，好比這個器皿奉獻它自身來服務太一無限造物主。當其他-自我也奉獻它自己在服務太一無限造物主時，轉移是倍增的。於是被轉移的能量總數取決於被創造與釋放的極化性能量的總數量。從這個點開始，就有更精

煉的方法通往高等性魔法的領域。²⁰

當我們討論到神聖性愛，我們大多數人對「性」這個字都有點問題。當我們從靈性角度使用「愛」這個字也面臨同樣的問題。我們的文化已經強調了性與愛最膚淺的面向，「性」指的是相當短暫而世俗的東西。當我們想到了電視和雜誌上所有煽動性慾的廣告，很難相信性是神聖的東西，可以對我們大我遊戲玩家開啟一個能夠與太一無限造物主溝通，美麗又具有啟發性的境域。不過星際聯邦表示，性慾的確是神聖的。

人們心裡經常想到性。我們是有性別的生物，而星際聯邦則提到，不只有我們的身體有性，我們的心和靈也有。我雖已到了退休的年紀，但我的內在性慾卻跟我十九歲第一次作愛時一樣容易升起。我猜想大多數人也會說同樣的話。在心裡，我們都是年輕、生氣勃勃、新鮮跟滿懷熱忱的。

但是，我們的肉體逐漸衰老。我記得上個世紀最偉大的喜劇演員巴帝·漢基特（Buddy Hackett）幾年前對強尼·卡森（Johnny Carson）說，他老年時變得不行了。他說雖然他已經不能人道，還是會一如既往以完全同樣的興趣盯著漂亮美眉看。而根據星際聯邦的說法，這是有益健康的事情。無論我們的肉體能耐如何或有沒有從事性活動的機會，擁抱我們的性感覺是對生命的肯定，並且有益健康。

性並非專屬於年輕人，也並非專屬於有吸引力的人。它屬於我們每一個人。即使我們現在的性生活不活躍，或者我們像許多僧侶修女那樣完全摒棄性活動，我們在本質上仍處理性方面的動力。我們骨子裡都有性的力量。不僅如此，性慾還是我們心理構成中非常

重要的部分。而對大我遊戲玩家來說，它還可以成為我們靈性構成中愈來愈活躍的部分。

是什麼讓做愛變成神聖的性愛呢？無條件的愛是神聖性愛的開端。這意味著，除了少數的意外，我們不會跟臨時的性伴侶體驗到神聖性愛的美妙與喜悅，我們會體驗到紅色光芒性興奮與滿足的第一個「Yes」。很多人從未超越紅色光芒能量，他們相信性衝動是人類較低的動物本能。我覺得就算是紅色光芒的性也是很好的性行為！它有效地延續了物種。而且感覺也不賴。但是，想精煉性慾的大我遊戲玩家有更多的選擇等著他。

運用智能無限門戶的燈塔層次並不吸引大多數的大我遊戲玩家。不過，在本章討論的三個選項中，在選單上的神聖性愛是比較容易接受的項次。儘管通靈與療癒吸引了我們當中相當少數的人，工作我們的性慾，將它提升到神聖國度還是讓大多數在性方面活躍的大我遊戲玩家感興趣。

星際聯邦建議，神聖性愛的首要條件是你和你的伴侶雙方在做愛時，都對彼此懷抱無條件的愛。因為尚未進入智能無限的門戶，綠色光芒的性能量轉移還不具魔法，但分享綠色光芒的能量轉移是精煉提升性到燈塔層次的基礎。

在性關係中，每個人都不容易發展出這麼全然的接納。對另一個人打開心房使我們覺得容易受傷。我們和某個剛認識的人約會時，往往會對這段關係有著強烈的防衛心態。終於找到好伴侶的人是快樂的！然而，即使我們已經找到了適合我們的人，我們分享性能量，可以一起打開（通往智能無限的）大門之前，還有很長的路要走呢！

當我的丈夫吉姆·麥克卡提起初和我成為戀人時，我們兩個

都不希望有婚姻關係。我已經跟唐·艾爾金斯有著禁慾的伴侶關係了。而我對他的承諾也是絕對、終生的。我非常喜歡吉姆，唐也喜歡他，但我能給他的除了友誼，沒有別的了。幸好那也正是他想從我身上得到的一切。

從一開始，我和吉姆經驗到綠色光芒性能量的轉移。我們在自己之前的性生活終都很一絲不苟，總是在綠色光芒中做愛。我們就像對之前的戀人一樣，全心全意地獻出自己，這樣我們就能毫無保留地獻出自己給對方。不過我們的性分享並沒有達到Ra所說的「高等性魔法領域」。我們都卡在綠色光芒上。我們還沒學到跟對方無所畏懼地溝通。我們的心保留了它們的秘密。

在唐1984年過世之後，我慢慢從喪失摯愛的伴侶的狀況下恢復正常。當我和吉姆在1987年結婚時，我發現自己深深地愛上吉姆。這原本應該令人快樂，但卻創造了一種失衡的狀態。雖然吉姆愛我也尊敬我，他對我的感覺卻不算浪漫那一種。我試著保留自己長久愛慕他的秘密。而他則試著隱瞞自己對我的著迷感到有壓力。我們兩個都失敗了！不管我們怎樣詳細地討論這個話題，我們還是沒有進展。這樣的失衡太嚴重了。

我們決定結婚是因為我們住在一起，一同工作。我們都是傳統的人，想要尊重並榮耀我們的關係。婚姻潤滑了我們生活中的社會機制，也使我們的公眾形象合法化。而我們對於自己結婚的決定也感到開心。當然那種失衡仍然存在。

結婚八年後，在1994年夏天，這情況改變了。有天我們在南卡羅萊納海邊度假，正在與海浪玩耍，一道急流把我倆都沖出海。我曉得吉姆不太會游泳，而我在水中卻如水獺一般敏捷。所以我在想到自己之前，決定先讓他安全回到岸邊。

我嘗試用傳統的救生姿勢拉住吉姆，然後讓他拉著我，在我後面游泳到岸邊，但是海浪太大了，所以我只能讓我倆離岸邊更遠。我祈求指引，忽然收到一個影像：我在吉姆後面，把雙腳放在他臀部最寬的部分，用我的腿把他推向岸邊去。不知何故，有一道水牆奇蹟般地在那一瞬間在我後面形成，於是我有足夠的力氣能把吉姆推向岸邊，他發現一個立足點，接著費力地爬上沙灘，安全回到岸上。

不過我這麼做卻又讓自己離岸邊更遠了。再怎麼樣游也沒法讓我更靠近一點。最後我放棄了，放下所有進一步嘗試的需要。我凝視現場。這是個綺麗的一天，溫暖多風，而且在颶風侵襲本島之前，我們正待在那裡，我心想：「就在這麼美好的一天死去吧！」

我決定盡力延長自己在水裡的時間，給吉姆去求救的最好機會，當我利用自己的能力浮起來，停止讓自己因游泳而過度疲累，我的胃部朝下，像水母一樣飄浮。不消一分鐘，在我釋放所有的恐懼，停止游泳時，有道奇妙的大浪舉起我，使我的身體安全地衝浪到海灘上。

吉姆對於我冒生命危險救他這個事實耿耿於懷，他多年來的所有障礙全都瓦解，他的心第一次能夠全然地接受我的愛。現在浪漫的感覺與「在愛中」的感覺讓我們之間獲得了平衡。我們現在有潛能可以改善我們的性關係與性愛活動。

是什麼造成了這最後的突破呢？不少於十五年的關係，八年的友誼與七年的婚姻，這令我相信雖然衝破心輪的障礙，分享綠色光芒的性能量相對而言是簡單的，大我遊戲玩家必須認真與持久地進行形而上工作，才能與一位伴侶走上神聖性愛的道途。

在神聖性行為運作的時候，形成關係中恰當的配置頗有挑戰

性。走捷徑永遠都很有吸引力。其中一個流行的捷徑是在玄秘學圈子裡，永遠都有安排好的性行為，魔法師在那裏花錢買性伴侶。他或她利用他們的伴侶一而再、再而三接近高潮，但卻不去達到性行為的高潮。在長期「上緊發條」的極化過程中，這個行動是達到了高潮，接著魔法師獨自經驗魔法本質的高潮。

這種技巧對正面導向的大我遊戲玩家只有一個問題：它在本質上完全是服務自我的，心輪沒有敞開，也沒有性能量交換。那只是一個魔法師僅僅為了自己，把另一個人當作開啟通往智能無限門戶的工具，好達到他的目的。

在星際聯邦的報告中指出，神聖性愛是沒有捷徑的。找到合適的伴侶、在愛中獲得足夠的平衡是一生的工作，沒有人需要拉著另一個人，就能夠完全地開啟心輪。而下一步就是能夠以完全開放的態度與彼此溝通。

「溝通」是另一個在我們文化中由於過度使用而變得陳腐的時髦用語。溝通的層次從可以買雜貨、決定要租哪個DVD、製作預算、到選擇餐廳或是為我們的孩子命名。而這只是在那些層面上可以達到溝通罷了。

溝通是鮮明的藍色光芒，不過，卻比這這個更深奧。伴侶雙方必須完全卸除心防。因為吉姆和我的生命因游泳事件受到威脅，才創造出使我們有重大突破的機會，進入完全溝通的階段。每一對大我遊戲玩家伴侶的人生中都很可能有這個關鍵時刻，將溝通轉變為交流，心裡會非常有安全感。障礙也減少了一我們甚至在障礙減少前還不知道有這些障礙呢！

一旦雙方的溝通已經達到了藍色光芒層次，接下來的關鍵就只是伴侶雙方獻身服務太一無限造物主，兩個人都在人生中經驗一

個整體，更確切地說，是在做愛的行為中成為一體。我和吉姆已經與神聖性愛一同工作了十三年。我們才開始探索它的喜悅與美好而已。只要我們倆還在這個地球空間，我們就會在不斷前進中學習。這是多美好的願景啊！

性高潮的靈性本質

當我們討論到性能量轉移，這股能量是一股振動形態，是跨越空間/時間與時間/空間的橋樑。

由於罩紗過程，從男性轉移到女性的能量，與從女性轉移到男性的能量有所不同；由於男性與女性的心/身/靈複合體極性的差異，男性儲存肉體能量、女性則是心理與心理/情緒能量。

當第三密度性能量轉移完畢後，男性釋放肉體能量、女性藉此得到補充，女性肉體的生命力原本就少得多。同時，如果你願意用「女性」這個稱呼，女性釋放流出她儲存的心理與心理/情感能量，藉此提供靈感、療癒與祝福給男性，而男性在這方面的生命力本來就比較少。²²

當艾爾金斯問Ra群體，為什麼男性與女性得性高潮比例，有大部分落在男性這邊。Ra群體回答，男性性高潮對於繁衍物種是必要，而女性性高潮則否。祂們建議只有在交配時開始「使用轉移的性能量去學習、服務與讚頌太一無限造物主。²³」女性性高潮的機能將會變得更清楚。

那麼，就典型來說，男性伴侶在神聖性愛中已經變成了原型的男人。女性伴侶則變成原型的女人。既然兩位大我遊戲玩家已經將

他們神聖性愛的表演儀式獻給造物主，他們已經變成了祭司與女祭司。我用「儀式」這個術語，並非表示神聖性愛一定有某種做愛的固定程序，而是指出做愛的行為已經承擔一種靈性或魔法儀式的能量。星際聯邦稱之為「紅色光芒的聖餐²⁴」。

男性性高潮的功能是使女性的肉體能量更有活力，並且予以強化。而女性性高潮的功能是「鼓舞、療癒與祝福²⁵」男性。那麼，在神聖性愛中，女性性高潮是透過形而上或時間/空間的能量來平衡男性肉體或空間/時間的能量。也正是因

為如此，女性性高潮變得跟男性性高潮同樣重要。

有很多方法能夠讓一對大我遊戲玩家達到性高潮，他們都可以享受得到！我不需要教大我遊戲玩家如何做愛。我們都能自行探索這些選項。毋論這個刺激的過程有多持久，並不是每個女人都可以在每次做愛達到高潮。但是，當兩個人同樣感受到這個性高潮是他們渴望的結果，那女方在性高潮上的躍進就會呈指數曲線向上增長。

神聖性愛有美好的副作用。在我經歷性高潮超過半小時的時候，吉姆也經歷了持續幾分鐘的性高潮。此外，在後來的幾年，當我們開始穿透靛藍色與紫羅蘭色光芒性能量轉移的奧秘，我發覺自己一次經歷到兩種層面的高潮，重複快速地痙攣週期會一再循環，只要我專注地投入能量在自己和吉姆之間的能量上，更深層、更密集的高潮會持續至少一兩分種。吉姆表示他在做愛之後經驗到幾個小時的「大腦的性高潮」。即便在隔天，他的額葉依然傳送愉悅的痙攣到前額與腦部。

我想從「一般的性愛」轉變成神聖性愛的鑰匙是覺察到性能量來自能量體，而非肉體。當一對大我遊戲玩家可以領會並感覺到

他們性連結的電性能量，他們可以比單獨靠肉體的感受，翱翔得更遠、更敏銳地感受愉悅與崇敬的經驗。

要找到這種電性的連結，就在這一對伴侶的生殖器、雙手、嘴唇或乳房連結時，觀想能量體可以關閉它的迴路。而所謂的性感帶就是能封閉該迴路的區域。大我遊戲玩家一旦開始找尋這個電路，他會很快地發現它，進入對該迴路能量的感受中。感覺電力在兩個人之間流動。然後在你們彼此玩耍的時候，導向這股能量，與它一同玩耍。

一個人的性行為變成神聖的事物多令人振奮與欣慰啊！當然花時間、開始好好瞭解你伴侶的問題是值得的，這樣你們就會準備好運用通往智能無限的門戶了。

最後注意一點：性交在神聖性愛中並非必要的。在過去兩年間，我因為慢性間質膀胱炎而一直無法性交，我的骨盆底從而無法承受這性關係的甜蜜磨擦力。不過我要很高興地說這無損我和吉姆之間的神聖性愛經驗。幸好還有許多方式可以不用性交就達到性高潮，問任何一個青少年就知道了！

我只是想要強調這個事實：神聖性愛不只關乎肉體，還包括了整個人的心、身與靈。

不管是通靈、療癒還是神聖性愛，記得在完成工作後釋放魔法人格是很重要的。人類的人格無法在日常生活中長期持續地承受魔法人格。

大我遊戲玩家們，你們對這點要小心與謹慎。當我們和門戶的無限力量一起工作時，我們需要祈請這股力量，帶著覺知去運用它，並且，當我們準備好回到日常生活的時候，有意識地拿掉它。

1. Q'uo群體於2006年9月3日透過愛與光研究中心（L/L Research）傳遞的通靈訊息。
2. Q'uo群體於2006年9月3日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
3. Ra群體於1981年10月31日在第七十五場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
4. 收錄在《一的法則》卷四，於1981年9月18日記錄的第七十一場集會。艾爾金斯在此引用的威廉·巴特勒（William E. Butler）的定義。
5. Ra群體於1981年9月18日在第七十一場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
6. 這些書可以在www.lresearch.org線上讀到。愛與光研究中心也有紙本格式可取得。
7. Q'uo群體於1989年12月31日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
8. Q'uo群體於1997年2月23日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
9. Q'uo群體於1987年12月20日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
10. 同上。
11. 美國肯塔基州路易斯維爾市愛與光研究中心於1987年出版的卡拉作品《通靈手冊》（A Channeling Handbook）。
12. Q'uo群體於2004年12月12日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
13. 同上。
14. Ra群體於1982年6月26日在第九十一場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
15. 出自於十四世紀英國神祕主義者諾威奇的茱莉安（Julian of Norwich）作品《神聖之愛的啟示》（Revelation of Divine Love），引文源自以下網址：koti.mbnet.fi/amoira/women/julian.1.htm。
16. 2001年由紐約的威瑟（Weiser）出版社出版狄翁·福爾特（Dion Fortune）作品《心靈自我防衛》（Psychic Self-Defense）。
17. Ra群體於1981年1月23日在第五場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
18. Q'uo群體於1994年4月13日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
19. Ra群體於1981年1月22日在第四場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。

20. Ra群體於1981年10月28日在第七十四場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
21. Ra群體於1981年10月21日在第七十三場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
22. Ra群體於1982年5月12日在第八十七場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
23. 同上。
24. Quo群體於1995年4月19日透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。
25. Ra群體於1982年4月19日在第八十四場集會裡，透過愛與光研究中心傳遞的通靈訊息。

第十二章

重點總結

你們在第三密度咀嚼的主餐是選擇：光明或黑暗、放射或磁吸、服務他人或服務自我。這兩條途徑都是有效的，雖然能量的流向恰好相反；兩者都指向最終的合一，選擇兩條完全不同的途徑中的任一條都必然會朝向對全然合一的覺知。

在你回家的旅途上，你應如何旅行呢？這是第三密度的問題。你將行旅在光中，不斷地尋求在每一刻提供更多服務、充滿更多愛心、更多給予、並且保持對愛更多的覺知嗎？或者，你將享受闇黑的道途，馬上把自己當成造物主，所有其他人必須崇拜你裡頭的造物主？¹

救護車奔向急診室，警笛呼嘯而過，閃爍著紅光。車上的寶貝病人快要沒有時間了，急救專家一邊照顧病人一邊打電話向醫院求救，當救護車抵達目的地，醫護人員忙著將病人推上輪床，接著送入醫院。而醫生喊著：「給我重點報告（bullet）！」

在這本關於一的法則基本原則的報告中，星際聯邦暗示病人即是地球行星上的所有人，我們每一個人都快要沒時間了。

我們正在耗盡選擇極性的時間。

我們正在耗盡選擇收割與畢業途徑的時間。

當我們決定覺醒並成為大我遊戲玩家，就相當於已經完成爬進救護車的動作。我們扮演這個場景的所有角色，我們以自我激勵來幫助自己，我們是那急切喊著「重點報告！」的醫生，我們也是那給出報告的急救專家：「病人剛剛醒來，了解到行星地球收割的真實狀況，他幾乎快要沒有時間去選擇極性、達到可以被收割的程度。」

在我們身為醫生的角色中，我們整理各種可以促進收割的資源。我們開的藥方即是選擇，我們這趟旅程的關鍵選擇就是敞開心胸。對於所有想要成為大我遊戲玩家並在2012年地球收割典禮畢業的人們，這整本書便是對一切必要行動的「重點」說明。「重點」的簡短版本則條列如下：

1. 天地萬物是整體的，它的本質是無條件的愛。我們全都是一體。事實上，我們皆由愛所創造。我們活在一個由光、能量或振動構成的幻象，而非我們肉眼所見的堅實狀態。我們是大我遊戲玩家，站在大我紙上遊戲上玩著生命的大遊戲，我們擁有全然的自由意志，我們總是能夠選擇如何回應所有來到我們身邊的事件。
2. 我們地球世界的大我紙上遊戲是一個依據極性運作的幻象，極性的兩端是服務他人與服務自我，我們藉由做出選擇以便極化成為大我玩家。我們首先選擇服務他人，然後開始成為正面的大我遊戲玩家，每個後續的一致選擇都增加我們的極性。打個物理學比喻，我們需要充分地極化以達到逃逸速度（escape velocity）。

3. 我們擁有屬於肉體的心智。我們也擁有意識，那是我們靈性自我與能量體的環境。身為大我遊戲玩家，我們同時使用心智與意識，我們銳化自己的感知能力來使我們能在每一天都做出更好、更極化的選擇。
4. 做為大我遊戲玩家，我們主要工作自己的能量體，我們的工作是保持各個脈輪暢通無礙，讓造物主無限的能量自由地流過該能量系統。首先的能量中心是紅色光芒脈輪。當我們處理紅色光芒議題，好比性慾與生存，我們會努力保持紅色光芒脈輪的純淨。
5. 橙色光芒脈輪處理自我與他人的關係。身為大我遊戲玩家，我們運用自己的催化劑，以確保憤怒與羞恥等令人分神的情緒不會阻塞橙色光芒能量中心。我們周圍的大自然屬於橙色光芒密度，我們既是地球的管家，也是她摯愛的孩子。
6. 黃色光芒能量中心處理正式的關係，例如婚姻關係、親子關係、工作關係。大我遊戲玩家使用這些關係帶來的催化劑，以保持自己的黃色光芒脈輪暢通無阻。通常這類的催化劑是渴望佔有，或渴望被佔有。
7. 當我們了解自己、接納自己、如實地愛上自己，我們開始進入綠色光芒脈輪—我們的心。這個過程給予我們帶著愛的眼睛，我們需要這雙眼睛去接受、寬恕與友愛他人。如果我們

能夠無條件地去愛，同時不斷地選擇服務他人，我們將在收割典禮中畢業。

8. 我們的藍色脈輪與真誠的溝通有關。溝通是一種神聖的活動，為了保持我們的藍色光芒能量中心暢通，我們真誠地對待自己與他人，正直並且慈悲地說出我們的真理。傾聽是一項藍色光芒技巧，做為大我遊戲玩家，我們懷著尊敬與嚴謹互相傾聽。
9. 靛藍光芒能量中心是信心之家。大我遊戲玩家會避免懷疑自己，以便保持這個脈輪暢通。大我遊戲玩家併用藍色光芒與靛藍光芒兩種能量中心去開啟通往智能無限的大門，來執行指引他人的工作，透過每日的平衡練習，我們維持整個能量體的純淨。
10. 身為大我遊戲玩家，我們從事燈塔層級的工作，例如冥想、祈禱、日誌，花時間鍛鍊我們的人格並增進我們的信心。我們學習把所有生命都當作是神聖的，我們看見自己所有的行動都具有潛在的魔法。我們發揮設定意圖的能力，並在我們的意識層面中創造改變。
11. 大我遊戲玩家可以使用通往智能無限的大門以進行進階的燈塔層級工作，像是傳達訊息、療癒與神聖性愛。由於大我玩家如此靠近光地工作，他們可能會體驗到超心靈的問候。我們可以藉由關閉能量體的迴路、請求聖靈的幫助來

保護自己。

我們的時間不多了。這並不意味著我們在2012年都將承受一場全球大災難，於是遭受全面毀滅。生命還是一如往常地繼續著。唯有當我們自然地死去，我們才會被收割。無論如何，當第三密度來到它的終點，第三密度的光正逐漸衰微。而第四密度的光正在增強。對於第三密度的人類來說，新的那道光會太過強烈而無法輕易地用於靈性工作上。

是的，在2012年之後，我們可以嘗試去使用那道光做出服務他人的選擇，將我們自己準備好迎入敞開的心房中。但是，受到遮蔽的人類看不見自己的基本完美狀態，第四密度之光裡頭的大量真理將使得這些人很難去寬恕、遺忘，進而愛上自己。當那強烈的光遣送破曉的光芒進入我們的世界，我們人類會愈來愈難以相信自己能夠做出極性的選擇並且堅持到底。在這個系列接下來的兩本書，我將詳述這些觀念。

從現在到2012年底，我們必須充分使用第三密度最後的餘光來選擇我們的極性。我們迫切地需要覺醒，這是為了愛做出選擇，接著成為大我遊戲玩家，時間就是現在。

在撰寫這篇報告之餘，有一首歌時常提醒我，歌名是《迫切》（Urgent），由外國人合唱團創作。歌詞如下：

我知道我需要什麼，我需要很快得到它。
有一個東西是我們共同分享的，
那就是在任何時間、任何地方都需要彼此
它變得如此迫切，如此迫切！你知道它是迫切的！

我想告訴你，它對我也是一樣的，如此迫切！

你只要等著看，我們的愛可以是如此地迫切！²

當我與你們討論星際聯邦無條件的愛與全然合一的訊息，我感到一種迫切感。我的心盈滿對你們的愛，以及對今日地球上每一個靈魂的愛，我希望儘可能地廣為分享這份星際聯邦的訊息，我希望成為一個好鬧鐘、扮演一個小角色—喚醒像你們這樣的大我遊戲玩家，提醒你們想起自己的本質，並給予你們必要的資源，好讓你們成功地畢業。

最近有某個人問我們愛/光研究團體在做什麼，我毫無顧忌地直接回答：「我們正在拯救這個世界。」這聽起來很聳人聽聞！然而，卻是事實。我們所傳送的星際聯邦訊息可以拯救這個世界，將人類靈魂安然帶入第四密度的港口，當這個訊息傳佈開來，收割量就持續地增加。

愛與光研究中心在三十多年前就開始散播星際聯邦的訊息，並在1976年出版了《UFO的秘密》。回顧這一切，我們很興奮地看見整個星球的人口在覺醒的路上已經走了這麼遠。新的典範開始在全球各地樹立。我們正開始領悟真心地彼此相愛是一件多麼重要的事。

在1981年，當Ra集會開始之初，Ra群體估計地球2012年收割量相當地少。不過，現在星際聯邦的估計已經轉好許多。Q'uo最近談到愛/光研究中心的工作：

「這個團體一直以來提供愛之聲，並且一直持續到現在，首先，只有很少人聽到聲音。現在，如果這個器皿與吉姆知道這個聲

音到達的遠方，他們會感到驚奇，這個聲音的確傳遞到地球的盡頭，它已經盡其本分將地球上所有人帶到一個接近引爆點的地方。³」

我喜歡接近引爆點（tipping point）這個想法，在那一點，全部的地球人突然懂了一我們站在第四密度的岸邊，開心地呼喊：「每個人都進來！水溫剛好！」

當然，愛與合一的訊息並不專屬於我們，也不專屬於星際聯邦。愛的聲音日益增加，這份訊息來自許多古老與新穎的源頭。我們很感激能夠成為其中的一個源頭、能夠將這份有益的訊息傳遞給每一位需要的人。

讓我們一起來，在每一個呼吸之間，有意識地創造愛與理解的嶄新典範！⁴

讓我們一起來—活出—的法則！

1. Q'uo群體於2007年11月10日透過愛與光研究中心傳遞的通靈資料。
2. 出自外國人合唱團1982年的專輯《記錄》（Records）的第六首歌《迫切》。
3. Q'uo群體於2008年2月10日透過愛與光研究中心傳遞的通靈資料。
4. 編註：這句話的原文如下-- "Together, let us breathe into being a new paradigm of love and understanding!" 根據Carla老師表示，這句話的關鍵是"breathe into being"，典故來自舊約聖經，意指造物主透過祂的氣息賦予萬物生命！另外，由於轉譯的困難，在Carla老師的建議下，改用另一種形式呈現中文，特此感謝。

LightCenter