

你想想？潛入意識深海，看看內在生命如何擴展再擴展，不曾間斷……

夢

與意識投射

Seth, Dreams and
Projections of Consciousness

Jane Roberts 著 王季慶 譯

賽斯身心靈診所 許添盛醫師 總策劃・專文推薦



夢

Seth, Dreams and
Projections of Consciousness


與意識投射

Jane Roberts 著 王季慶 譯

Jane Roberts' Books
Seth, Dreams and Projections of Consciousness by Jane Roberts
Copyright©1986 Robert F. Butts
Complex Chinese edition copyright© 2011 Dr. Hsu Tien Sheng
All rights reserved.

夢與意識投射

Seth, Dreams and Projections of Consciousness

作者——Jane Roberts
譯者——王季慶
總編輯——李佳穎
特約編輯——陳秋萍·陳美玲
校對——謝淑芬
美術設計——唐壽南
發行人——許添盛
出版發行——賽斯文化事業有限公司
地址——新北市新店區中央七街26號3樓
電話——22196629（編輯部）· 22190829（讀者服務）
傳真——22193778
郵撥——50044421
版權部——陳秋萍
行銷業務部——李家瑩
網路行銷部——管心
課程事業部——楊雅淳
法律顧問——北辰著作權事務所
印刷——鴻柏印刷事業股份有限公司
總經理——吳氏圖書股份有限公司
地址——新北市中和區中正路788-1號5樓
電話——32340036 傳真——32340037
2011年5月1日 初版一刷
售價新台幣550元（缺頁或破損的書，請寄回更換）
有著作權·侵害必究（Printed in Taiwan）
ISBN 979-986-6436-20-8
 賽斯文化網站 <http://www.sethtaiwan.com>
賽斯身心靈診所專線 22180875

〈賽斯書〉

策劃緣起

許添盛

欣見賽斯文化將出版賽斯書全集。

二〇〇九年七月，賽斯早期課的學生瑞克（Rick Stack）來台舉辦靈魂出體工作坊，與我在花蓮賽斯村有一場東西方的交流對話。那時，許多賽斯家族朋友們見我在講座上莫名流下激動的淚水，老實說，我自己也頗感意外。不過各位想想，在台灣、大陸、香港、馬來西亞、美加的華人地區默默努力推廣賽斯思想一二十年的我，和在美國、歐洲推廣賽斯思想不遺餘力的瑞克，有朝「相逢」在台灣花蓮賽斯村，你說，這場面能不令我感慨萬千嗎？

其後邀請瑞克夫婦到我新店山上的家小聚，我才又靈光乍現，脫口而出：「一切都是我！」那年，初遇賽斯，心弦震動，彷彿風雲全為之變色，隨後找上中文賽斯書的譯者王季慶，死纏爛打的自願擔任她的翻譯助理，將一本又一本的賽斯書譯成中文，也找上當年的方智出版社合作。由於出版社擔心書的銷路，所以最早的版權費還是王季慶自掏腰包呢！終於促成中文賽斯書的出版。

王季慶是隱士型的人，不想出鋒頭，更不願找麻煩，但因為我對賽斯書的熱愛，於是在她內

湖家中成立台灣最早的一個賽斯讀書會，隨後伴同陳建志南下台中、高雄成立賽斯讀書會分支。

因著我的堅持，雖然不願意，王季慶依然支持我由讀書會走向成立「中華新時代協會」。開始就只有讀賽斯書，後來才有人陸續帶進奧修、克氏、光的課程、靈氣等，而我始終如一，獨鍾賽斯。當年的我尚年輕資淺，於是王季慶擔任理事長在先，二屆之後才由我接任，開始大力推廣賽斯思想，以及經我整理賽斯書精髓並融合醫學專業（家醫科與精神科）的身心靈健康觀念。

這樣說來王季慶應該不會反對——我是一切的「元兇」，所有華人地區賽斯書的出現及推廣，我即是那背後最強大的推動力。當然，王季慶是我早期最大的愛護者及支持者。在我生命中最孤單、最無助、最關鍵的十五年練功期，她的呵護陪伴我成長茁壯。

我告訴瑞克這段往事，他似乎有所領會，自二〇〇七年起，「花蓮賽斯村」、「賽斯文化」、「賽斯身心靈診所」、「新時代賽斯教育基金會」、「賽斯花園」，陸續在我的熱情推動下成立，這些年來隨我打天下的工作同仁們，也都功不可沒。

其時，我並不知道美國賽斯書版權主要是由瑞克夫婦處理的——於是這麼一來，想當然爾，瑞克夫婦當然信任由我們賽斯文化兼具專業與熱誠的編輯團隊來出版，加上新時代賽斯教育基金會同步大力推廣賽斯思想，真是再完美不過了。

這就是賽斯文化出版全系列賽斯書的源由。事後看起來理所當然，當時卻也是創造實相的成典範，正如我常說的：「結果先確定，方法自然來，輕鬆不費力，信任加感恩，但要有耐心！」



〈推薦人的話〉

品味夢與潛意識世界

許添盛

「到底人類生從何來？死往何去？」生死，大哉問！但在賽斯書《夢與意識投射》當中，賽斯進一步地解開了生死的謎團，讓我對於往生的各個階段，甚至死後中陰身的層面，以及靈魂出體的種種現象，有了全盤的認識和開悟性的了解。

在賽斯資料傳遞的過程中，魯柏也跟著開發出自身的通靈能力。比如在第六章當中，魯柏提到，他幫一名在一九四六年死於美國南達科塔州、享年四十六歲的梅爾巴傳遞訊息，描述其死亡過程：「她是死在農場的廚房裡，她正站在水槽邊洗盤子，並且看著外面乏味的平坦景色，和停在那兒的小卡車。突然她覺得胸口一陣劇痛，而死於心臟病發作。她跌倒在地，同時打破了一個盤子。」

「下一件她知覺到的事就是，她跑過一片田野，找人幫忙，而不知自己已死了。當她回到那房子時，她看到自己的身體在地板上……」

多麼平凡的死亡方式，就像你我周遭的每一個人。那麼，到底梅爾巴死了之後到了哪裡，她

還存在嗎？知覺得到她在人間的家人嗎？

「梅爾巴說，她現在所在的地方（一九六四年），她仍是個女人，她並不是透明的，對那些已死了的不同宗派的神職人員苦境深覺有趣，因為死後的境況與他們預期的如此不同。

「她目前比生前要快樂些，有時候和別人在一起，有時獨自一人。她不知道自己如何來去，但卻知道她能旅行到地球上別的地方……」

我相信這也許就是佛教提到的中陰階段，賽斯說：「中層（midplane）是給某個發展階段的人用的一個等待層面。中層包含一大堆的片段體……他們在這一點還沒有獲得更向前進的足夠知識或操縱能力。他們也許是在種種不同的發展階段，但通常只達到一個還可以的成就水準。他們不很傑出，也沒有落榜。他們在解決自己的問題，尚未承擔起下一層面的進展。在某些方面他們可能對人有益，他們的資訊可能極確實。在另一方面，有時資訊又不太可靠，只因他們的成就水平還不高，如果他們弄錯，是出於無知之故。」

我想有些尚未決定下次輪迴計畫的人，可能在中層，尚在學習「我如何創造我自己的實相」這樣的智慧。此外，大多所謂通靈人士接收到的訊息，可能來自這樣的階層，有時準、有時不準，看似有些道理，但穿鑿附會、胡說八道的也不少；總之，至少傳達出一個正確訊息：人的確死後猶存。

此外，本書最精采的地方應是關於夢境與潛意識的描述，以及我們如何透過記夢、夢的回



想，來得到無數珍貴的內我訊息，並改善我們的健康。再來，如何將有意識的自己帶入夢境，甚至由夢境中引發靈體投射，都在本書中有詳細的描述與技巧的引導。

一般而言，人一共有四個層次的身體。最表層就是我們所謂的肉體，是專為到地球生死輪迴、學習成長的配備，下一層就是靈體（astral body），可以在地球上活動，穿梭過去、現在和未來，可以浮升在空中，卻不能穿牆而過，會遭遇潛意識產生的幻影，看起來將會非常真實。若你發覺自己正在投射，可以命令任何討厭的幻影消失，而它們就會消失。當你最後一次轉世、結束地球的生死輪迴時，這就是你會使用的身體。

再下一層是精神體（mind form），可以穿越實質的物質，可以更自由浮升，在太陽系之內旅行，但不能跑得更遠。可以和其他人在夢境相約見面，可以使用更多的內在感官。

再往下一層是真正的投射形體，可以越過太陽系，除了我們的系統之外，還能感知其他系統的過去、現在和未來，而且企圖使用到所有的內在感官。

各位，想了解更多嗎？真心希望所有讀者好好地研讀本書，你會發現，本書擁有超越你過去所知的一切知識和智慧，值得深入品嚐。



〔推薦人簡介〕

許添盛，曾任台北市立仁愛醫院家庭醫學科專科醫師、台北市立療養院成人精神科醫師、台北縣立醫院身心科主任，現任賽斯身心靈診所院長、賽斯文化發行人、新時代賽斯教育基金會董事長。許醫師鑽研新時代思想十數年，尤偏愛賽斯；同時從事身心靈整體健康研究，對於癌症的治療及預防復發有獨到心得。成立「身心靈整體健康成長團體」、「美麗人生癌症病患成長團體」及「賽斯學院」，並定期受邀至全國各縣市、香港及美國等地演講。著有《絕處逢生》、《我不只是我》、《許醫師諮商現場》、《不正常也是一種正常》等十餘種書及有聲書。

〈序〉

做夢是意識的創造狀態

珍·羅伯茲

電視攝影機的燈光暖暖地照在我臉上。我的丈夫羅和我，正接受波士頓電視台WBZ的桑妮亞·卡爾森及傑克·寇爾訪問，節目是「今日婦女」。這天是我們《靈界的訊息》第一回合宣傳之旅的最後一天，時間是早上十點。這是我們第五次上電視。我試著顯出鎮定和有自信的樣子，雖然我仍覺得一天這麼早就面對陌生人有點不舒服，更別說是面對全世界——尤其是還得解釋我自己的通靈經驗及《靈界的訊息》的哲學觀念。

在開始訪問時，傑克告訴聽眾說，我是一位靈媒，替一個叫賽斯的人格說話。他強調，我出現在節目上，並不必然表示他或桑妮亞接受賽斯的獨立存在。我笑了，多少有點是苦笑。許多人覺得有責任表示懷疑，彷彿那就自動成了一個榮譽和知性優越的標誌。在過去，我也會做同樣的事，所以我能了解那種心態。

在訪問中，傑克問我賽斯會不會突然透過來。我答說那就看賽斯了。實際上，因為我在其他節目中從沒進入過出神狀態，所以我懷疑我現在會不會。但是，當傑克開始放一卷賽斯課的錄音

帶，而我聽到賽斯那深沉宏亮的嗓音時，我就明白賽斯是在場的。

有那麼一陣子我頗心驚膽戰，滿腦子各式各樣的疑慮。自開始宣傳之旅後，我還沒開過一節賽斯課。萬一那些燈光干擾我，或出神狀態不夠深時怎麼辦？我對任何表演都有恐懼感。在我們自己客廳的私密性裡定時上賽斯課是一回事，在電視上進入出神狀態則又是另一回事了！驚惶失措地，我心裡說：「哦，賽斯！」

然而就在那一刻，我感受到一股莫大的撫慰、善意和信心的感覺。在一個低於語言的層面上，我明白賽斯是對的：時候到了。我全心地表示贊同。我伸手去握羅的手，迅速地喃喃說：「賽斯來了。」我的面孔在那時一定已開始改變，肌肉重組成賽斯很有特性的表情，因為在那最後片刻，我看見一個看來像是龐然大物的攝影鏡頭靠近來照我的「特寫」……

當我回過神時，羅在微笑，傑克和桑妮亞看來目瞪口呆，攝影組人員瞪著我，而節目已結束了。羅對我說：「賽斯很棒！」我大大鬆了一口氣。那麼，沒事了；賽斯在電視上現身了。我豈不是曾一下希望他會，一下又不太願意嗎？

傑克問：「妳沒問題吧？需不需要什麼？」他看來如此擔心，以致我不禁笑了出來。

「不用。我覺得很好，我一向很容易回神。不過，我倒想要一個麵包和一杯咖啡。我現在餓扁了。」

一小群人圍著我們——製作人、助理製作人、傑克、桑妮亞和攝影人員。我略帶不安地看看

羅，因為雖然我向傑克保證每件事都很正常，但實際上這回有些地方是有些不同：我覺得我似乎曾在一架飛得快得不不了的飛機裡，卻被突然拉停下來。如此龐巨的能量流過我，使我不知如何是好。有那麼一會兒，它令我打了個踉蹌，傑克抓住我的手臂。這只不過更令我發窘而已。我可以感受到我的臉紅了起來。我一向試著以非常合情合理的舉動，來顯示「出神狀態」並不是一件奇怪的事，而是很自然的現象，因此我一時的踉蹌使我自己都有點吃驚。羅立刻來到我身邊，我向他解釋了我的感受。一部計程車已在等著將我們載到下個節目，一個墊檔節目，我拿著我的麵包和咖啡上車了。

當我在出神狀態時到底發生了什麼事？傑克和桑妮亞在事後的短暫談話裡，描述給我聽了那節目的一部分，而當我們趕往下個節目時，羅補充了其餘的。

首先，一如往常地，我的臉部表情大大地改變了，然後我開始以一個低沉男人似的嗓音說話。我自己特殊的手勢消失了，而被賽斯的手勢取代。他轉向攝影機，直接對觀眾講了約十分鐘的話。到那時，桑妮亞和傑克才從驚訝中回過神來，而傑克問賽斯肯不肯談談轉世。

賽斯立刻開始談起桑妮亞的前世經驗。在有限的時間裡，他特別詳談某一生，說桑妮亞在那生有「顎裂」（口腔內的硬顎或更內部的軟顎破裂的一種口腔畸形）的情形而阻礙了說話。照賽斯所說，這點與她現在對傳播業的興趣有部分關係。他又說桑妮亞愛好色彩和布料，她在前世及今生都以之作為一種溝通的方法。他還提到了一些十四世紀的英國人名和地名，而這些正在查證



中。

在事後，桑妮亞說賽斯所給的個性分析非常適切地描寫了她。她也告訴我們，她曾在一個教育電視節目上，用色彩及布料來與兒童們做溝通——這是不為我們所知的一個事實。

幾天後，我在家接到一個女人打來的長途電話，告訴我說賽斯在「今日婦女」節目上的出現說服了她死後有生命，雖然她以前從來都不相信。她又說，聽賽斯講話是她這一生中最深奧的宗教經驗，雖然他並沒以特別的宗教辭彙說話。自那以後，我們接到很多觀眾的電話、信件和拜訪。他們都是被那節目所震驚，然而，以一種奇怪的方式，我也一樣受到了影響。它教了我好幾件事。

最重要的是，它加深了我對賽斯及其心理洞察力的信任，而再度對「內在直覺性的我」了不起的能力印象深刻。因為就是我的這個部分，才使得我能與賽斯溝通。另一方面，由於節目的方式，出神狀態被中斷了，這也給了我機會由一個不同的角度研究出神現象。

通常，一節課長達數小時，所以當課結束時，能量也用完了。而在節目上，一節最多長達二十到三十分鐘，因此當它被中斷時，所有那些能量還在那兒，而我頭一回主觀地覺察到它全部的力量。

人們常問我，我怎麼知道賽斯的在場，而我一向不大知道該怎麼回答。在該節目後我檢查我的感受，而發現自己與那能量打了照面，我悟到那是同一種能量，只不過略弱一些，就是我知道



道賽斯準備好要透過來的主要線索。

它並非中立的能量，而是具有強大情感衝擊力的能量，令人安心，又很奇特的個人化——溫暖而令人驚訝的親近。也許它裹住了我，但我並沒打瞌睡或落入「空無」中。是我自己，但卻非常小。我彷彿退入一個與空間無關卻與心理焦點更有關的遠方。然而，在這似乎於我四周形成卻又來自我內在瀰漫的能量之中，我是被支持、鼓舞和保護著的！

我很失望沒能看到那個電視節目，因為除了在少數幾張照片裡之外，我從未看到自己在出神狀態裡身為賽斯的模樣。賽斯透過我顯現，跟別人說話，而他們感受到他的個性之衝擊，但我卻無法像他們一樣由外面客觀地看見此事。對觀察者而言，賽斯之異於我，可由我們的眼神、手勢及面部表情中明顯看出。我們根本是以不同的方式使用身體。

賽斯的在場即刻便會被感受到，並非以玄祕的方式，而是以我們感知到一個具有力量和能力磁性人格方式。雖然這現象的客觀效應大半非我所能感知，我卻試著盡力去了解所涉及的主觀層面，因為關於這事，無疑沒有人比我處於更有利的地位。由於賽斯的出現，我已越發的覺察到，我們所有人所知的意識其日常狀態之外的許多其他狀態。

比如說，雖然我是在三次元的世界裡寫這本書，它的源頭資料卻是來自意識的另一邊——在我們的夢、靈感、出神狀態及創造力裡透露給我們的次元。這本書是有關賽斯、夢與「靈體投射」(astral projection)——全是與我們通常具有的意識之客觀面不同的一些層面。

如果你願意，你可以說賽斯是由一些無意識的次元侵入了我有意識的生活，但他現在卻又如
此處是我的專業及個人經驗的一部分，以致我很多時間都花在研究及詮釋他的理論上。他出現在
電視上，似乎代表了他更進一步的「客觀化」，那對我而言是很令人驚異的！

無疑的，我的生活已因一種奇特的主觀機動性而大大地豐富了。白天我在書房寫這本書，由
一扇大凸窗望向街道及再遠些的山脈與河流。但當我為了某一章找新資料時，我就將注意力的焦
點由外在世界轉向內在世界。那時我不再關心我的物質環境，而我正常的醒時生活反成了夢。

如果我發現，正如我現在以醒時意識寫有關夢的實相的書，我在夢裡也正在寫一本有關醒時
意識的書，我一點也不會覺得訝異。如果我發現賽斯在一個全然的次元裡，替一個名叫珍的
人說話，我也不會吃驚。事實上，我有時藉著想像一個狀況自娛，其中，賽斯則在奇怪是否珍是
他執迷於某個不大可能的物質實相的次要人格呢！不過，賽斯可比我見多識廣，所以如果他在替
我說話的話，還真委屈了他呢！

並且，就我所知，賽斯並沒有一個禁錮性的肉身；至少有時候，他投射他意識的一部分到
我的身體裡。我甚至有一個奇妙的想法——我有時想像我們好像在玩某種愉快的「搶椅子遊戲」
(musical chairs, 譯註：音樂停止時，各人搶一把椅子坐的遊戲)，我試著脫出身體，而同時賽
斯則試著進入它。雖然這展現了一個頗滑稽的畫面，但其實它是不公平的。因為賽斯並沒多大興
趣占據我的身體，我卻對脫離我的身體有種無法滿足的好奇心。

自從一九六三年以來，我每週有兩次替賽斯說話。至少，這使我對意識的改變狀態有了個人的經驗，並且對大半未被探索的主觀區域略見一瞥。無疑的，就是因為賽斯，我才會研究當身體入睡時才進入焦點的「夢的實相」。

遵隨賽斯的教導，我的先生和我首先學會回憶及記錄我們的夢。經過後來的實驗，我們發現能將自己正常的醒時意識帶入夢境，而在做夢時「醒過來」。後來我們開始更大膽地踏入這些內在領域，學者以對我們而言全新的方式去操縱意識。

按照早期課程裡賽斯建議的方式，賽斯和我的關係是藉著預約而躍入焦點。在每週一及週三晚上九點，我坐在我偏愛的搖椅裡，羅則坐在我對面的沙發，拿著紙筆準備記錄。燈光正常。起初我可能覺得非常沒「靈」感，甚或煩躁，也許覺得很累，或其實想去跳舞。但在九點鐘課一開始時，賽斯就「活了起來」。

我並不是「變成」賽斯。不如說，我彷彿沐浴在他的溫暖臨在之中。有時候，我隱約覺知我的面部肌肉被重新安排，反映了賽斯而非我的情緒。但，就我而言，那房間消失了。雖然我雙眼大睜，但由它們看出去且對羅微笑的卻是賽斯。是賽斯經由我的唇說話，由一個不受三次元世界局限的觀點討論實相及存在的本質。

週二晚上我教一個ESP班，而賽斯常常跟學生們講話，解釋他關於日常生活的想法，將之與個人行為連起來。他常對個別的學生說話，鼓勵他們用自己的能力解決自己的問題。他有絕

佳的心理上的了解。他似乎是個喜歡享受經驗及潛能之完全豐富性的人。

單只為這個理由，我願相信他的能力是我的，在出神狀態裡，我自己潛在的能力無阻礙的運作，而沒有令我們所有人生氣、且妨礙我們發展正常的困擾和分心。我寧可認為，一週至少有幾個小時，我是在顛峯狀態運作——希望賽斯的精力和知識真的是我的。這是可愛的想法，而且可能具有一些真實性。

不過，說幸運也好，不幸也好，我猜我們的關係是複雜得多。至少我知道一件事：賽斯現在的基本存在並不在三度空間的世界裡，而我卻是的。他曾給過我們教導，使羅、我的學生和我自己有時腳步蹣跚地走出我們通常的物質實相之外。例如，他開啟了我們進入夢宇宙的探索，因而可以說這本書大半是由他導致的。但我們必須回到日常確實的次元，而賽斯則回到他的。

賽斯雖然沒有肉體，在我們的世界裡，他卻是非常有效率的。透過我，他正在製作「賽斯資料」，一份連續的文稿，談論實相的本質、意識和本體，現在已積有五十多本筆記了。他也口述了自己的書：《靈魂永生》。到今天，我們已上了近六百節的課。事實上，他在與物質實相的接觸裡，似乎比我在更自然地屬於他的次元裡的旅遊，運作得有效率得多！

舉例而言，我的出體經驗（out-of-body experience）並不如賽斯在此的行為那麼井然有序、從容不迫或有效率。賽斯口述他自己的書的定稿，而我呢，寫起書來則至少要打三次稿（現在這本書是自課開始後我的第三本，所以很難說是賽斯在「偷」我任何的創作力）。