



一切都是我

The Nature of Personal Reality

# 个人实相的本质

⇒ 你的信念创造了你眼前的世界 ◀

[美] 珍·罗伯兹 (Jane Roberts) / 著

王季庆 / 译

许添盛医师 / 总策划 · 专文推荐

中南出版传媒集团  
湖南人民出版社



# 个人实相的本质

[美] 珍·罗伯兹 (Jane Roberts) / 著

王季庆 / 译

中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

个人实相的本质 / (美) 罗伯兹 (Roberts, J.) 著 ;  
王季庆译. -- 长沙 : 湖南人民出版社, 2012

ISBN 978-7-5438-8829-6

I. ①个… II. ①罗… ②王… III. ①认知—自我意  
识—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第236697号

## 湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2012-437号

Jane Robert 's BOOKS  
THE NATURE OF PERSONAL REALITY  
Copyright ©1972 Jane Roberts  
Copyright ©1994 Laurel Butts  
Simplified Chinese edition copyright © 2012 Hunan People's  
Publishing House Co., Ltd.  
through Xiamen Literator Intellectual Property Agency Co., Ltd.  
All right reserved.  
本书译文经厦门墨客知识产权代理有限公司代理, 由赛斯文化事业有  
限公司授权使用。

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社  
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京中印联印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 507000

印 张: 31

出版时间: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 刘洁丽

封面设计: 柏拉图工作室

美术编辑: 靳 莹

ISBN 978-7-5438-8829-6

定 价: 42.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司  
(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: [www.yongsibook.net](http://www.yongsibook.net)

投稿邮箱: [pd@yongsibook.net](mailto:pd@yongsibook.net)



你相信吗？外在的一切全部来自内在，从来没有一桩例外！

赛斯书对我的灵性之旅有极大的益处，帮助我看到世界的另一种方式。很简单，这是我读过最好的书之一。

——李查·巴哈 著有《天地一沙鸥》，该书在美国销售排行仅次于《圣经》

珍·罗伯兹这本杰出的好书——《个人实相的本质》是一部心灵书籍的经典，也是影响我一生的好书之一。合上最后一页之际，我抬起头来看到的是，一个无止无尽、充满各种可能性的新世界。

——丹·米尔曼 全美顶尖身心灵导师，著有《深夜加油站遇见苏格拉底》

赛斯是我的第一位形而上学老师。在我的生命中，他一直是个不变的知识来源和灵感。

——玛丽安·威廉森 《纽约时报》畅销书作家，著有《发现真爱》

《个人实相的本质》对我的生命和工作影响重大，赛斯的教导是我最初写作《心想事成》这本书的灵感来源之一。

——夏克蒂·葛文 著名身心灵导师，著有《心想事成：创造性视觉法》

在我心灵旅程上，赛斯书给我的益处最大，并且帮助我用不同的角度看世界。

——杰若德·詹波斯基 著名身心灵导师，著有《爱是放下恐惧》

当人被卷入一场他所不熟悉的危机时，多半有一种生命不是操之在我的感觉，接着很自然就会怨天尤人。赛斯的话语使我从怨恨和向外抨击的“反应”，突然扭转成向内自省的“行动”。那样的扭转使我感到前所未有的独立、自主和责无旁贷。

——胡因梦 台湾著名身心灵导师，著有《生命的不可思议》

就对个人而言，《个人实相的本质》是一部最扎实的修行书。

——许添盛 台湾著名身心灵导师

按照赛斯的平行世界概念来看，所有已选择、未选择的，各种可能其实都在发生，全观来看，没有错误的决定，都是体验生命的方式，所以不需对过去做的某项决定感到遗憾或悔恨，只需从其中学到功课即可。

——李欣频 著名广告人，作家，心灵导师

我是个脚踏实地的理想主义者。

赛斯文化，是为了推广身心灵健康理念而成立的具有公益性质的文化事业，希望透过理性与感性层面，召唤出人类心灵的“爱、智慧、内在感官及创造力”，让每位接触我们的读者，具体感受“每天的生活，都是灵魂的精心创造——You create your own reality”。我们计划出版符合新时代赛斯精神之书籍、有声书、影音产品及生活用品，并将经营利润致力于赛斯思想及身心灵健康观念的推广，期待与大家携手共创身心灵健康新文明。

许添盛

### ▶ 策划缘起

许添盛

欣见台湾赛斯文化将出版赛斯书全集。

2009年7月，赛斯早期课的学生瑞克（Rick Stack）来台举办灵魂出体工作坊，与我在花莲赛斯村有一场东西方的交流对话。那时，许多赛斯家族的朋友见我在讲座上莫名地流下激动的泪水，老实说，我自己也颇感意外。不过各位想想，在中国台湾、大陆、香港，马来西亚、美国、加拿大的华人地区默默努力推广赛斯思想一二十年的我，和在美国、欧洲推广赛斯思想不遗余力的瑞克，有朝“相逢”在台湾花莲赛斯村，你说，这场面能不令我感慨万千吗？

其后邀请瑞克夫妇到我新店山上的家小聚，我才又灵光乍现，脱口而出：“一切都是我！”那年，初遇赛斯，心弦震动，仿佛风云全为之变色，随后找到中文赛斯书的译者王季庆，死缠烂打地自愿担任她的翻译助理，将一本又一本的赛斯书译成中文，也找了当年的方智出版社合作。由于出版社担心书的销路，所以最早的版权费还是王季庆自掏腰包的吧！终于促成中文赛斯书的出版。

王季庆是隐士型的人，不想出风头，更不愿找麻烦，但因为我对赛斯书的热爱，于是她在内湖家中成立了台湾最早的一个赛斯读书会，随后伴同陈建志南下台中、高雄成立赛斯读书会分支。



因着我的坚持，虽然不愿意，王季庆依然支持我由读书会走向成立“中华新时代协会”。刚开始就只读赛斯书，后来才有人陆续带进奥修、克氏、光的课程、灵气等，而我始终如一，独钟赛斯。当年的我尚年轻资浅，于是王季庆担任理事长在先，二届之后才由我接任，开始大力推广赛斯思想，以及经我整理赛斯书精髓并融合医学专业（家医科与精神科）的身心灵健康观念。

这样说来王季庆应该不会反对——我是一切的“元凶”，所有华人地区赛斯书的出现及推广，我即是那背后最强大的推动力。当然，王季庆是我早期最大的爱护者及支持者。在我生命中最孤单、最无助、最关键的15年练功期，她的呵护陪伴我茁壮成长。

我告诉瑞克这段往事，他似乎有所领会，自2007年起，“花莲赛斯村”、“赛斯文化”、“赛斯身心灵诊所”、“新时代赛斯教育基金会”、“赛斯花园”，陆续在我的热情推动下成立，这些年来随我打天下的工作同仁们，也都功不可没。

其时，我并不知道美国赛斯书版权主要是由瑞克夫妇处理的——于是这么一来，想当然尔，瑞克夫妇当然信任由我们赛斯文化兼具专业与热诚的编辑团队来出版，加上新时代赛斯教育基金会同步大力推广赛斯思想，真是再完美不过了。

这就是赛斯文化出版全系列赛斯书的缘由。事后看起来理所当然，当时却也是创造实相的成功典范，正如我常说的：“结果先确定，方法自然来，轻松不费力，信任加感恩，但要有耐心！”

〔推荐人简介〕许添盛，曾任台北市立仁爱医院家庭医学科专科医师、台北市立疗养院成人精神科医师、台北县立医院身心科主任，现任赛斯身心灵学院院长、赛斯文化发行人、新时代赛斯教育基金会董事长。许医师钻研新时代思想十数年，尤其偏爱赛斯；同时从事身心灵整体健康研究，对于癌症的治疗及预防复发有独到心得。成立“身心灵整体健康成长团体”、“美丽人生癌症病患成长团体”及“赛斯学院”，并定期受邀至台湾、香港及美国等地演讲。著有《绝处逢生》、《我不只是我》、《许医师咨商现场》、《不正常也是一种正常》等十余种书及有声书。



### ▶ 一字一句，老实修行

许添盛

如果说《灵魂永生》这本赛斯书是一部浩瀚如海的总论，那《个人实相的本质》就是对个人而言，一部最扎实的修行书。怎么说呢？因为赛斯在这本书中提到了个人如何能与内在的感觉基调联结的方法。感觉基调即每个人内我的纯能量，是个人与生俱有，与一切万有连接的能量核心，是每个人“信念创造实相”的能量来源。

首先是和内我能量的联结，再来是了解“信念创造实相”诸般精微奥妙的剖析，从深度的自我觉察中，慢慢体会到个中三昧。我自己学习赛斯心法已有二十三四年了，每每在心理治疗的历程中，在赛斯书讲解的课程中，在自我静默的时刻，都有一番全新的体会及感动。过去曾有“一字千金”这样的成语，但在我对赛斯书的体会中，真的是句句千金，且撼动人心。

赛斯的每一句话其实都是修行的法门、自我觉察的方法，也可以用在心理治疗及精神分析当中，比如赛斯在自序中提到：“不管你自己知道不知道，你都曾经怀着决心踏上今天所走的路，你运用着各种资源，去追求那一度你认为合理的目的和理由。”各位，这段话的学问及智慧可不得了，通常我们见到今日之果，已忘记了过去之因；信念为因，实相为果，即为真正的因果论。不明就里的人，还在传统的因果论里纠结，把行为区分为好坏，再由外

界的准则及赏罚施以果报，真是谬以千里啊！

于是，每个人都像个健忘的老教授，纷纷在亲情、友情、爱情及人际关系的纠缠里，情绪起伏不定、经济陷入困境、身体疾患的人生苦痛里，不得解脱；却忘了，今日之果乃过去之因啊！那因在哪里？因就是你的心啊！你过去的心、现在的心及未来的心。记得到北京雍王府参观时，一个大殿上供奉着三世佛，过去佛、现在佛及未来佛，说的就是过去、现在、未来三心皆不可得，唯有当下是威力之点、解脱之道啊！

“信念创造实相”不是口号，是一个深度的自我觉察及自我开悟的修行口诀。一般人经常停留在表面的好坏及对世间万事万物肤浅的看法中，认为哪有人愿意创造出疾病、愿意离婚，或辛苦了一辈子却一无所有？殊不知《易经》所言，凶藏吉，吉藏凶，世间无绝对的好坏。一件不好的事发生了，请问，有没有它好的那一面及创造出一个好的走向，或酝酿着一个潜藏的好呢？一件好的事发生了，请问有没有它的弊病、缺点及隐藏某个不好的面向呢？举个例子，如果你和某位朋友感情很好，请问是不是容易卷入他的喜怒哀乐中不易客观判断？如果对方无理、有所求，你是不是也不容易拒绝、不容易做自己，因为怕伤了感情及和谐？唯有智慧乃解脱良方，这本书将可帮助无数现代人跳脱二元对立、苦痛轮回。

生病是一件不好的事，但有没有好处？当然，可以免除自责及休息的罪恶感，可以得到更多爱和关心。只有明白实相乃自己一手所造，你就可以重新创造实相。赛斯也清楚地解释了创造实相的步骤：信念感受先建立，想象行动跟着来，实相创造就完成；信念改变一瞬间，创造实相要时间。

世间有许许多多修行、心灵、宗教方面及所谓新时代的书籍，一下子流行一个学说，一下子流行一本书，一下子又迷哪位修行人或大师。各位，清醒一点，回来找你自己吧！一字一句，老实修行，由这本《个人实相的本质》开始。开悟解脱的智慧，尽在其中。祝福你。

### ►精彩实用的人类心理学

王季庆

赛斯这本《个人实相的本质》的译稿，经过长达六年的“蕴酿”，终于与读者见面了。

喜爱“赛斯书”的读者们，曾来信催促我快些把他的其他作品译好。有人抱怨说，怎么译一本赛斯书比十月怀胎还要漫长。且听我把译这本书的曲折过程慢慢道来。

1985年我收到王育盛由美国的来信，说他和我不一样都是生命真理的追求者，看了我译的第一本赛斯书——《灵界的讯息》后，赞叹我译书之举的功德比造七级浮屠强胜无数倍。并且他告诉我，他当时已开始译《个人实相的本质》这本书。我心喜有人为赛斯书共同努力，视为同道。当年夏天我乘赴美之便，去拜访了他和胡英音夫妇，秉烛夜谈，一见如故。

那时我已出版了《灵界的讯息》及《灵魂永生》两本赛斯资料。我便另外选译了《心灵的本质》，也于1987年出版。1988年我问老王《个人实相的本质》译得如何了，他说搁置下来了，我便说那我来接力吧。他交给我五章多的译稿，我接译完第九章，就因积极进行“新时代系列”的筹划和翻译工作，而暂停了此书。后来他又把稿子要了回去。直到1990年我催问他情形如何，他说没空再继续，我便再度向他要回原稿，他也慨然让我全权处理。

于是，去年暑假我便邀因赛斯而结缘的年轻朋友许添盛来助我一臂之力。他对赛斯理论的认同与热爱，也成了驱策我集中精力去完成此书的重要因素。

《个人实相的本质》原书有 510 页，老王译到 123 页。去年夏天我由第十章开始，一边看原文一边思考玩味一边口述，由许添盛笔录下来。但他的参与亦不止于笔录。首先，他随时不忘以“读者”身份提醒及要求我尽量用较适合汉语语法的句子。赛斯书的英文，原本就相当的严谨紧密，句子冗长复杂，即使对美国的读者而言，也不是可以如“行云流水”般阅读下去的，珍也提到过，她的“文字”与她在 ESP 班上用到的聊天口吻是大不相同的。因此我仍保留了她这种“论文式”的风格，而未加以“稀释”或“诠释”（后来在读赛斯早期课时，赛斯也强调，不可将赛斯资料加以稀释），句子结构仍是相当紧密的，但我认为这是其“本来面目”。

正如珍说她完全照赛斯口述成书，既无“增润”，也无“减损”。我也是完全尊重原著，认为“翻译”不是“解释”或“译述”。

前三本赛斯译著，许添盛已读得烂熟，从而把它吸收了解到一个程度了，因此，碰到书中文意难解之处，我也跟他反复讨论、斟酌，务必弄清原意。许添盛和我这样一周工作六天，一天有时做到十小时，如此全速全力进行了两个月，终于译完全书，后来我再一个人把前头的九章重新修正。

这本赛斯书可以说是最精彩实用的一本谈人类心理学的书。不同于坊间一般倡言“正面性、积极性思考”的书，赛斯更进一步，领我们直探更深层的心理本源。他强调“信念”的重要性。

“信念”令你产生某种“思想”，“思想”令你产生某种情绪，而后“思想”与“情绪”由内向外地造成了你的身体状况、你的人生经验、你的“个人实相”。外在的一切因为是由你内在信念创造出来的，因此永远符合你对实相的信念，因而你会理所当然地对其背后的信念视而不见，每个人的“盲点”就是由此而来。因而“觉察自己”是最重要的。他也提出了一些很实用的如何检查自己的信念、如何脱离自造的困境的方法。

这本书虽然因赛斯的“苦口婆心”而相当的长，但在翻译途中，叫苦之际，我们也往往为了他某个精辟的见解，真的禁不住“拍案”叫绝！就只为它是如此的精彩绝伦，因此所有的苦都是值得的，正如书中珍和罗对他们传述赛斯书的这个工作，说是“A labor of love”。对我们而言，又何尝不是如此？

一九九一年

### ▶ 过更开心且富有创造力的生活

珍·罗伯兹

这本书能在我的名下出版，我深引以为荣，虽然我并不完全了解这本书的制作过程，或我在其中所扮演的那个将这本书“写”出来的角色究竟是怎么一回事。在本书的创作过程中，我从未有意识地参与过，我所做的只不过是每个星期“出神”两次，以赛斯这个人的身份，或者“代替”赛斯，以一个中间人的身份，将这本书“说”给我先生听，而由他记录下来。

虽然如此，我还是认为这本书是“我”的作品，因为我深信若不是有我这个人，加上我特有的能力居中传递，这本书根本就不可能问世。从另一个角度来看，这本书的产生其背后所涉及的东西极多，例如，连我自己都要将原稿看过后才知道它里面在说些什么；所以，这本书又不能说是“我”的书。我说这些话是什么意思呢？

我的看法简单来说就是：通常我们的着眼点，几乎完全放在我们所认为的“真实”世界之中，但是，问题是“实相”（reality）有这么多个。借着转换我们意识的焦点，我们就能张望一下其他的实相，而所有的各种实相，则又全部是“实相”在各种不同情况下显现出来的不同景观。在我看来，想要以某一个实相为标准来形容另一个，简直是件不可能的事情。



这些年来我一直处在一种困扰中，总是希望能以我们这个世界中“是非体”的二分法标准，来替赛斯这个人物做一番定位。我究竟应该把他当做一个有一般精神信仰的人心目中认为的那种独立精神体——“指道灵”——好呢，还是把他列为科学解释的——他只是我自己人格中一个错置部分的显现。这两种解释对我而言，都没有抓到痒处。

如果我说：“喂！大家不要搞错了，赛斯不是你们所以为的那种精神体。”那么，大家马上会把我的话当做我在承认原来赛斯只不过是性格中的另一面。还有些认为自己终于找到一位“超灵”的人，会以为我在故意抹杀赛斯的地位，不肯让他们受到这个超然精神体的帮助。

事实上，我认为我们在正常生活中所自知的自己，只是其他源头自己在三度空间中所作的显现而已，我们从那些“自己”中取得了生命与能量。他们的“实相”根本无法为我们的生物形态架构包容，但是却不断经由我们这些个体的作用而转译出来。

像“指道灵”这种说法，也许只是以上观念的一种简化、方便且象征性的代表，我并不是说“指道灵”不存在。我的用意只是在阐明“指道灵”这个观念应该值得我们去更进一步的探讨，因为这个名词真正代表的意义可能与我们想象的差得很远。此外，如果我们过于执着这两个名词，先入为主地把一切富有启示的知识当做外来的启发，或是穿凿附会地把不包括在这种范围之内其他异象，也都列入这个范围，那么，这种“指道灵”的观念反而会变成一种限制。

当我试着用以上这种观念来解释赛斯的存在，老是在怀疑他是否是一个“指道灵”时，我反而受到某种程度的限制，自外于赛斯那更大的实相，自闭于他那存在于广大想象力、无边创造力、比所有一切具体世界要大，也根本无法为唯事实是问的世界所容纳得了的实相之外。就拿赛斯跟我们开课这件事为例子来说吧，我们能看得到他的独特个性显现，但是这些东西的来源我们却观察不到。相同的情形，任何一个人的来由，在这客观世界里都不是“显”的，也都是一个神秘的谜。我的工作就是去扩大这个世界的范围，开阔大家对这个世界的观念。

赛斯书或许只是我自己意识中某一个属于另一度空间且又不把注意力放在人世间的“面向”，加上其他某些用人间言语解释不出的因素而生产出来的成品，在其中，造就出“赛斯”这了不起的心灵作品，它“真”的程度比任

何所谓的“事实”还要“真”。赛斯存在的地方，也许只是某个在事物安排上与我们人间习惯不一样的层面而已。

我并不是说，如此一来，我们就可以不必把从赛斯书中所学到的那一套应用到这个世界来，事实上，我自己就一直如此在做，而赛斯写这本书的目的，就是在教我们如何去有效地应付我们的日常生活。我要在此特别强调：当我们在看这本书时，一定要注意不要随便望文生义，或是断章取义妄下断语，或自以为是，否则我们便犯了一个错误：硬把多度空间性的东西强塞到三度空间，而妄以人间所谓的真、假来限制与评判事物。

不管在直觉或是情绪感受上，我们了解的事情往往都比理性作用下所能知道的要多。如果我们硬是要把一种富有启示的讯息，或是像赛斯这样的事件，用我们自己那种有限的观念去把它“框”起来，就等于是强行以编号三来解释一朵玫瑰，或是硬拿两件毫不相干的事情来互相解释一样。

想想也很有意思，一个根本不把注意力放在我们这两个世界的“人”，却能借着他显示给我们看的一个事实——其他实相确实存在——来帮助我们过更开心、更充实的生活。在这本书里面，赛斯说明了我们的生活经验是可以改变的，改变之道在于改变我们对“自己”以及对物质生命的“信念”（beliefs）。

对我而言，“赛斯资料”已是一种不再需要以人间基础去评判的源源而来的神奇理论了。以一种莫名其妙的方式，这些理论活了过来，藏于赛斯理论中的观念也变成了一种像是有生命的东西。我能感受到它们的存在，也由于此，我个人的实相也为之大大开阔，我因而开始对我们生命所由来的更广大的内在次元略见一斑，也更因而学会了其他感知的方式，这不仅使我能看到一些其他崭新的“世界”，更能够帮助我以更有效的方式去应付我们今天的世界。

当赛斯在进行这本书的著述时，我自己的生活在完全始料未及的方式下受到了无可计量的饶益。在赛斯叙述这本书的时候，常常发生一些与他所述内容相呼应而令人心神大为动荡的事件，而我的创造力与心灵能力也发展到了一个意想不到的新境界。

比如说，在赛斯快要开始本书的著述时，我发现自己步上了一个新的征途，这种迈进被我称为“苏马利”（Sumari）的发展。“苏马利”的意思是指在某种程度上有着相同整体特性的一个意识“家族”。我和这个意识家族的交

流，使用一种特殊的“语言”，但这种“语言”不是我们一般认为的语言。我猜想这种语言的作用就像一种心理与心灵上的架构，使得我可以不受正常口语词汇的束缚，让我表达、传递形式化的遣词用字模式之下存在的内在感觉和资讯。

这种苏马利的发展在赛斯进行本书著述时不断扩大。有好多种不同层次的意识状态牵涉到苏马利的发展里面。比如说，在某一种状态中我可以写苏马利的诗；而在另一种意识状态中，我可以把我所写的苏马利诗翻译出来；更在另一个不同层次，我可以唱苏马利的歌，显现出远超过我平常秉赋或背景的音乐素养及表现。这些歌也可以被翻译出来，但是这些歌在本质上表达的是“情”，而歌词的本身是否能为人听懂倒在其次。而在另一种不同的意识状态中，我还可以收集到一些资料，这些资料想来应属古代“说法者”（Speaker）遗存的手稿，而我后来也翻译出来了。赛斯说“说法者”就是老师，有些有形，有些无形，而所有说法者千古以来都不断地扮演一个将内在知识解释与传达出来的角色。我先生也能写苏马利语言的东西，但是却翻译不出来，非得靠我来为他翻译不可。

在赛斯持续进行本书的著述时，我完成了一整份诗稿的创作，名为《灵魂与必朽的自己在时间当中的对话》（*Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time*）。在这首长诗中，我根据赛斯在他书中提示的建议发展出很多我自己的信念，而这个发展又催生了我另一组诗作《说法者》的问世。

就我而言，我自己的这些经验说明了一个事实，那就是：天地间本来就有一个蕴藏着丰富知识与创造的宝脉，每个人都可以根据他自己能力的不同而自这股宝脉中获得不同程度的收益，这股脉流所存的地方就正在我们平常意识的表层之下。我深信这本来就是人类遗产的一部分，任何一个真正有心向自己内心去探寻的行者，都能或多或少进入到这层宝脉而有所收获。

《灵魂与必朽的自己在时间当中的对话》以及《说法者》这两份诗稿，与我所写的某些其他苏马利诗，已由 Prentice-Hall 出版公司合并为一册，并将于近期内出书。我认为它应属本书的姐妹作，因为这本诗集说明了当赛斯在叙述《个人实相的本质》时，在我自己的个人世界中发生了什么事，同时也显示了创造动力如何向四面八方迸发而进入一个人格所有的领域中。赛斯在写书时常常引用到我所写的这些诗，以及触发这些诗的那些体验。有很多这种“触机”的情形，是由于我拼命地想要搞清楚，到底他的世界与我的世界



之间有些什么关联，或者内在体验与外在经验之间究竟有什么理路可循而发生的。

除了这些之外，我在赛斯进行本书著述的同时，还发现自己突然在写一本小说，书名叫做《超灵七号系列：漫游前世今生》（*The Education of Oversoul Seven*），本书颇有自动就写出来的味道。书中的主角是超灵七号，是一个已经圆满成就了他自己境界的“人”。在写那本书的时候，我只要在心里说：“七号，该写下一章了吧？”然后，我就发现自己飞也似的接着写出下一章。该书还有一部分内容是由我的梦境而作出的。

我心里明白书中的那位七号和他的老师赛普路斯（Cyprus）确实以某种方式存在着，但是他们存在的实相却不是我能以一般俗世真假的角度的去描写形容的。比如说，这本小说里包含了很多苏马利语言的诗，以及部分的《说法者》留下来的手稿内容。当我在唱苏马利语的歌时，我会有一种与赛普路斯产生认同的感觉，可是赛普路斯应该只是一个虚构的人物。另外，我又发现：当我在受到个人考验的时候，我还可以把自己调整到七号的方向而向他求援。

我在碰到事情的时候，喜欢毫无保留地全力以赴，喜欢在不受拘束的情况下尽情释放自己的能力。但矛盾的是：当我在尽情施展的同时，常常会在理智上为自己这么受直觉驱使而觉得羞愧，又有时，在对这种情形做了一番理智上的解释之后，自己觉得很不好意思。而我对这情形也并不想自己骗自己。我想，这种忽而直觉、忽而理智的复杂状况，背后一定有它的理由。

我终于渐渐了解到，直觉与理智两者不管是对我自己要做的工作，或是对赛斯所做的工作都相当重要。也许，我这种不肯向“自我安慰式的答案”妥协的态度，反而导致了我往这方面去作更深入的探讨，同时，还在相当程度上帮助我将赛斯而非一个疯子“带”到这里来。

这种苏马利的发展，以及与《超灵七号系列：漫游前世今生》及本书相关的经验，为我带来了一大堆疑问，使得我不得不向更广大的领域去寻求解答，以搞清楚到底这当中发生了些什么事。

这种追寻又令我开始了另一本书《意识的探险》（*Adventures in Consciousness: An Introduction to Aspect Psychology*）的著述。在那本书里，我希望能替大家对“人格”这个问题做一番注解，也希望我的立论，能大到足以将人类心灵的真相及各种行为的解释都涵盖在里面，这本书预期可以在