

《奥密科学大纲》

学习笔记

作者：曾煜隆 **出品：**HiWaldorf. com

作者简介：

曾煜隆：年过 40，依然对生命充满困惑，期待 50 能知天命。目前努力修练中。

其实整理的过程，我自己是获益最多的，一方面因为要写出来，就要仔细注意文句的通畅，等于前后因果逻辑至少不能太离谱；另一方面则是会发掘自己当初听课时是懂非懂的内容，整理中就要想办法解决，不然写出来也会模模糊糊。

但其实还是有很多需要学习的，笔记内容可能还是会有一些个人误听或误解的地方，还请大家不吝指正。

个人博客：<http://rockfly168.pixnet.net>

交流讨论：

该系列内容非常值得社群中有志于深入探究人智学的朋友阅读、讨论，这也是继《从人智学谈生命传记》、《施泰纳的生平与著作》之后，第三部连载于 Steiner 咖啡馆之上的人智学学习笔记。

欢迎所有人阅读、学习，并且将自己的心得以跟帖的形式发布，让彼此看到对方的思考，并围绕思考展开交流，我们相信这是至关重要的。

一个健康的社群，应该是具有生机和活力的，如果人人都沉默，社群就无法朝前发展。

Steiner 咖啡馆：<https://cafe.hiwaldorf.com>

学习笔记章节目录

前言：笔记电子版使用说明.....	4
01：奥密科学的性质与奥密科学大纲这本书.....	6
02：人类组成的七个层次.....	18
03：睡眠、作梦与死亡的过程.....	28
04：死后世界与再次投胎的过程.....	39
05：宇宙进化论大纲.....	53
06：古土星时期与古太阳时期.....	65
07：古月亮时期.....	79
08：地球演化的开始.....	94
09：创世纪与人类在地球的起源.....	106
10：人类在地球上的演化.....	121
11：亚特兰提斯的开始与结束.....	136
12：后亚特兰提斯及未来的发展.....	154
13：灵性修持的历程.....	174
14：更高层知识的取得.....	191
15：灵性修持的效果.....	206
16：宇宙与人类的未来.....	223
整理：宇宙进化论.....	246
整理：入门者的灵性修练.....	259

《奥密科学大纲》原书章节：

第一章 奥密科学的性质

第二章 人类的组成

第三章 睡眠与死亡

第四章 宇宙的演化与人类

第五章 更高层世界的知识—入门

第六章 宇宙与人类演化的现在及未来

第七章 灵性科学领域的一些细节

建议与《灵性科学入门》一起参照：

第一讲：人类

第二讲：三个世界

第三讲：灵魂在中阴期的情形

第四讲：天界

第五讲：人类在高等世界的任务

第六讲：儿童养育与业力

第七讲：在人类生命中业力的运作

第八讲：善与恶：个人的业力问题

第九讲：地球的进化

第十讲：人类直到亚特兰提斯时代前的进展

第十一讲：后亚特兰提斯文化期

第十二讲：内修

第十三讲：东方与西方修法

第十四讲：玫瑰十字派修法—地球内部—地震与火山

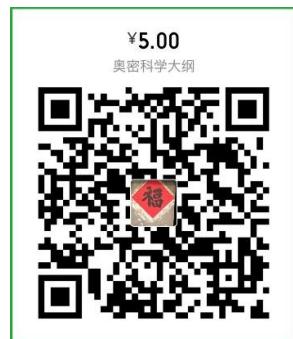
前言：笔记电子版使用说明

关于版权：

本笔记（近 29 万字）由台湾朋友曾煜隆写成，授权 HiWaldorf.com 以简体传播，连载于 Steiner 咖啡馆，本电子版亦由 HiWaldorf.com 整理、排版、制作，仅用于非商业的学习之用，严禁未经许可之转载。

关于获取：

本电子版仅在 **Steiner 咖啡馆** 提供下载，笔记内容本身免费，但作为对我们工作价值的肯定，建议每份收取五元使用费（曾参与众筹支持 *HiWaldorf* 的朋友可不必付费），请通过右侧微信二维码支付：



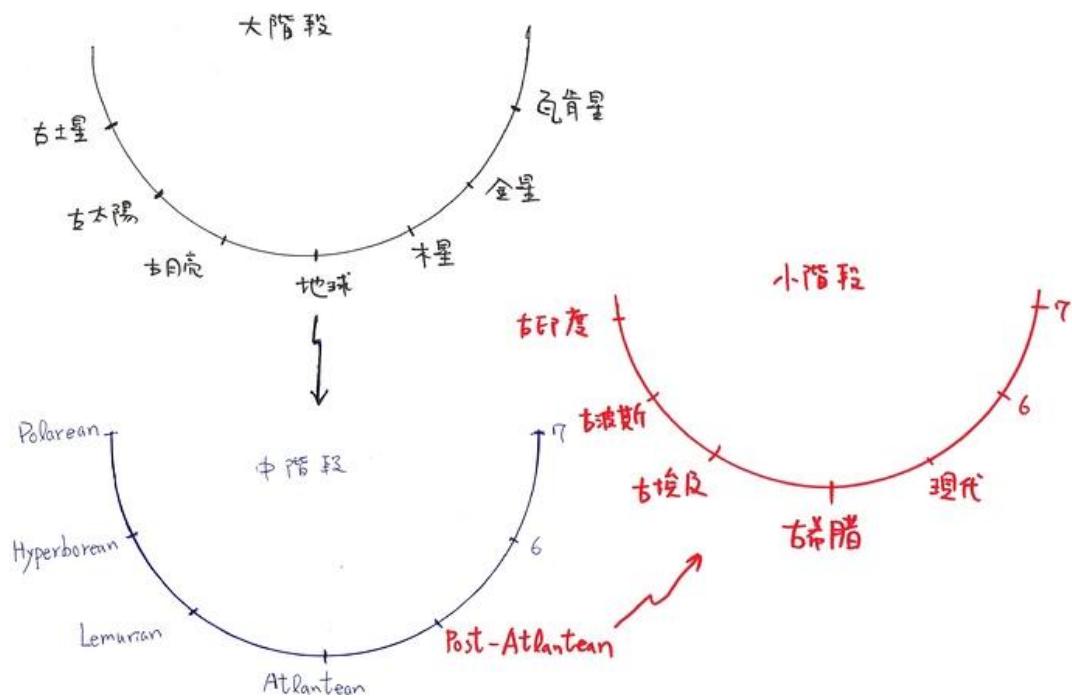
关于排版：

基于逻辑性及阅读体验，电子版并非在线版的简单复制，而是内容的重新组织，由于第五章至第十二章、第十六章，《基督宗教与奥密科学名词对照表》与《宇宙进化图》为阅读之基础资料，均在文前出现。为简洁版面，第五章之外的章节均不再重复出现，请自行对照阅读以下图表：

基督宗教与奥密科学名词对照表

基督宗教与奥密科学名词对照表				
	基督教	英文	别名	奥密科学
上 级 天 使	炽天使	Seraphim		爱之灵
	智天使	Cherubim		和谐之灵
	座天使	Thrones		意志之灵
中 级 天 使	主天使	Dominions	Kyriotetes	智慧之灵
	力天使	Virtues	Dynameis	运动之灵
	能天使	Powers	Exousiai	形式之灵
下 级 天 使	权天使	Principalities	Archai	个性之灵
	大天使	Archangels	Archangeloi	火之灵
	天使	Angels	Angeloii	微光之子

宇宙进化图



关于阅读：

本资料仅供学习参考，请打开你的心，启动自己的感官，吸取可以吸取的部分。如果你完全相信或者带着挑剔之心去阅读，责任在于自己，而与内容本身无关。

01：奥密科学的性质与奥密科学大纲这本书

【上课笔记】

- 真正的灵性科学力量
- 能够提供给我们生命更多的动力
- 去完成这一世在物质世界的天命
- 也让我们对于现在与未来的道路越来越清晰
- 这才是灵性科学知识应该达到的目的

“科学”是什么？

在“‘施泰纳的生平与著作’系列讲座”第五讲“[施泰纳的艺术工作](#)（参考后半段的书籍介绍）”中，对于《奥密科学大纲》这本书有特别说明：如果把人智学的发展分成三个阶段：1900–1909年是属于思考阶段，建立理论基础，集大成就是《奥密科学大纲》；1909–1918年是情感阶段，用艺术的方式呈现灵性世界的知识；1918年之后，主力就放到意志、实际行动上面，分界点是在施泰纳提出三元社会及成立华德福学校开始。《奥密科学大纲》即是把原来在杂志连载集结而成的《神智学》（讲人的三元组成）、《如何得到更高世界的知识，注[12](#)、[21](#)》（讲修练方法）、《出自阿卡莎秘录》（讲“宇宙进化论”），打散再重新以特定顺序编写，所以是三合一版本，这系列的讲座，就在详细介绍这本书。但在正式进入讲座前，我觉得有一件很重要的事，那就是了解什么叫“科学”？

科学，英文是 science，牛津高级英英·英汉双解辞典里有三个解释：

1. knowledge arranged in an orderly manner, esp knowledge obtained by observation and testing of facts; pursuit of such knowledge. 科学；科学研究。（以有序的方法整理的知识，特别是指从观察及测试某对象而获得的知识。）
2. branch of such knowledge. 某门科学。
3. expert's skill (opp of strength). 专门技术或技巧（与“力气”相反）。

如果要溯源“科学”，就要探索科学的历史，可参考：“[科学史](#)”，就如同施泰纳探索人类的历史一般，不断的往回再往回溯源。由于范围实在太大，我们将目标缩小至“[科学方法](#)”，维基百科的定义是：科学方法是一种有系统地寻求知识的程序，涉及了以下三个步骤：问题的认知与表述、实验数据的收集、假说的构成与测试。所以科学方法是一套严谨的程序，而其能测量的“量”，都有其定义，比方长度、质量、时间、电流、能量、磁场……在身心灵领域或一般生活常常听到的能量、磁场……是不是与科学的定义相同，就需要再确认了。

所以科学是经由有系统的程序，观察及测试研究对象而获得的知识，其程序及结果可被重复呈现。既然有程序、观察及测试，就会有条件限制，因为这三项背后都有人的认知与假设，而科学可贵就在可随时推翻原先的理论（参考：[理性、感性与愿性](#)）。那有没有别种获得知识的方法？有，就是“[施泰纳的生平与著作 02：当施泰纳遇见歌德](#)”提到的“歌德观察法”。

老师接触灵性知识的经验分享

对“科学”及“科学方法”有一初步了解后，我们开始进入第一讲：奥密科学的性质与奥密科学大纲这本书。

老师先讲与这本书的缘分，作为开场白，也提供给大家该如何面对这本书的参考：对我个人来讲，是一个有趣的历程，从年轻时就开始接触神秘学与灵性相关的内容。很多人会提到自己是因为小孩而认识华德福教育，之后才开始接触灵性，我的历程与大家不太一样，在还没结婚、没有小孩前就对这些很有兴趣，所以花了很多时间去上课、学习各种派别的灵性知识，除了催眠，几乎所有派系的身心灵课程都上过。那怎么接触到人智学？学了很多技术后，会发觉当进入理论层次时，比方：这样做会有效果，这可以验证，但当问到：为什么要这样做？这样做为什么有效果？大部分的派系都讲得蛮含糊的，可能会有一套理论，但又会觉得太过于个别化，只属于这个派系的特定语言，当你想要把它跟自己的其他生活经历连结时，就没有办法。所以大部分的神秘学就给人家一种很神秘、又不知道它在干嘛的感觉，这是实际呈现的状况。

因为自己上了非常多的课，所以也知道什么派系可以处理什么样的生理、心理、灵性问题，但一直对理论层次抱持很大的兴趣，也会问国内外的老师关于理论的问题，他们通常会给出一个答案：理论的东西离实用太远，所以我们只教实用的内容，理论可以自己看书。那要看什么书？大家就丢出很多奇怪的书单。看了一些书之后，越看越不懂，因为当你看了 A 本、B 本、C 本……发现它们彼此互相矛盾，很难整合在一起。

由神智学认识人智学

遇到很多困难后，好吧！那就找一个派系深入理解！一开始入手是找了几本与神智学有关的书：30 几年前台湾刚开始流行身心灵领域，那时“[克里希那穆提](#)”的书很风行，胡因梦老师非常热心的介绍，于是大家人手一本，但克里希那穆提基本上也不讲理论，就告诉你如何面对人生。研读他的传记时看到，原来克里希那穆提小时候是被一位神智学者李必特收养，想说克氏这么厉害，他的师父应该也蛮厉害的，所以就去找李必特的书来看。当年李必特的中文书只有一本，由方智出版社出版的《灵界的生活》，讲乙太星光层的世界，看了觉得好像蛮有道理的，之后往英文书发展，再往上追到布拉瓦茨基夫人及其他作者

（参考：[施泰纳的生平与著作 04：施泰纳与神智学会](#)），开始看那些书。布拉瓦茨基的书大概比李必特的书难一百倍，根本就是天书，因为里面夹杂着西方神秘学的术语、东方以印度为主的神秘学术语，对西方、印度、中国的灵性传统都不熟，实在很难理解，如果要靠这些搞懂神智学，大概没什么机会。

在研读神智学的过程中发现有一个派系叫“人智学”，创始人鲁道夫·施泰纳是奥匈帝国人，本来跟安妮·拜占特、布拉瓦茨基等神智学会的成员是一伙的，后来拆伙了，发展自己的“人智学”理论及应用层面。那时心想：如果他比较专注于西方灵性传统，又能用一套统一的语言说明，也许比较容易懂，就转而从施泰纳的著作开始看。只要接触人智学一定要读的五本必读经典是：施泰纳博士论文之后写的第一本哲学著作《自由的哲学》（参考：[施泰纳的生平与著作 02：当施泰纳遇见歌德](#)）、《神智学：超感官世界的知识与人类目的导论》（参考：[施泰纳的生平与著作 04：施泰纳与神智学会](#)（20150422））、《如何得到更高世界的知识》（讲修行方法，有两本从英文版翻译成中文的版本：《认识更高层的世界（何画瑰译）》、《超越生死门（潘定凯编译）》）、《奥密科学大纲》、以及《基督精神作为奥秘的实相与古典的神秘学》（参考：[施泰纳的生平与著作 03：施泰纳生命的](#)

转向）。如果到人智学国际总会的网站上，就会看到：如果你想认识人智学，可以先看这五本书。但这五本书基本上也是属于“天书”，因为只要是经典，就会有超越时空的真理，一般人不太容易读得懂。

第一次读人智学五本必读经典的经验

施泰纳是哲学博士，比尼采稍晚一点，与沙特大概是同时间的人，他的思想跟德国的存在主义、唯心论有一点关系，著作非常难读。当时年轻不懂事，既然是经典，当然要看，就从《奥密科学大纲》开始：因为《自由的哲学》属于哲学著作，听说很难；《基督精神》听说属于很基督教讲法的内容，也先不读，剩下三本挑一本最厚的，就是《奥密科学大纲》。这本书是三合一：《神智学》《如何得到更高世界的知识》《出自阿卡莎秘录》，号称读一本抵三本，当时年少轻狂不懂事，其实是一本比三本还难。于是就开始猛K，英文版400页左右，第一次读完完全不知道在讲什么，挑战失败，想说从容一点着手，就挑一本最薄的：《神智学》，看了之后大概知道在讲什么。接下来看第二薄的《如何得到更高世界的知识》，其实也不知道在干嘛。好，那来看《自由的哲学》，不到前1/3就阵亡，实在看不懂。这几本都挑战失败，再看《基督精神》，发觉边看要边翻圣经，不知道在写什么，后来还是放弃。第一次看人智学的书，苦K《奥密科学大纲》之后，只有《神智学》看完，其他都阵亡。

一看再看《奥密科学大纲》

之后要筹划《当神秘学来敲门》，是一本简介西方神秘学的书，因为要写这本书，觉得一定要再挑战，就再把《奥密科学大纲》拿起来看，第二次好像稍微有点懂了。做完《当神秘学来敲门》，刚好有个机缘，宜兰慈心第二届的师训有一个五整天的人智学总论课（外国老师教），在慈心当老师的好朋友告诉我这个讯息，我就报名参加，大概到第三天，旁边的同学纷纷阵亡，但我边听就觉得这段我在《奥密科学大纲》读过、那段也是……上完课后，回来第三次挑战这本书，终于发现它大概在讲什么。看完三次，自以为应该蛮懂这本书，之后又去上其他人智学的课，包括IPMT人智医学……再回来看《奥密科学大纲》，发觉好像前面几次都看错了，似乎不是那么一回事，一直到第五次，还是疑惑是不是把它看对？后来有人要求开人智学的总论课，如果要按照我之前上连续五天，一定东倒西歪，学员根本不知道老师在讲什么，于是采取折衷：如果要学西方神秘学的总论，就拿一本经典，照着经典的顺序慢慢讲，那就来上《奥密科学大纲》，当时在新竹就开始十六堂课。因为要备课，第六次看《奥密科学大纲》，边看边整理笔记，也做一点翻译，后来决定逐字逐句地翻译。也许是机缘巧合，就跟做出版的朋友谈到这件事：不然我们就来出这本书的中文版，目前还在修改稿件中。后来就办暖书活动，预计结束之前中文版就会出版，不过目前看起来不可能。

每次开课就看一次，到现在为止已经看了这本书第九次，应该不太会严重偏离施泰纳的意思，当然有些细节或许有待进一步的确认。如果大家有兴趣，这本书有英文版的电子书，可以下载阅读。前前后后看了这么多，后来就发觉为什么大家会推荐这本书，其实是有道理的：如果真的读懂这本书，对于人智学或灵性科学的理论，大概就有七、八成的认识，也就是读一本可以抵好几本，但也是这本书难懂的原因。

人智学发展的三个阶段

先谈谈这本书的重要性：施泰纳开始对外授课是 1899 年，真正开始讲灵性科学或到神智学会演讲是 1900 年，这阶段，他很重视基本概念的厘清与理论架构，而人智学发展的第一阶段，人智学与神智学会是结合在一起的，主要讲的是基础理论的部分。大概讲了七年后，施泰纳觉得应该再往前进，发展不同东西，从 1909 年开始决定做新的突破，1907 年就尝试着手进行把西方神秘学用艺术作品：美术、音乐、舞蹈、雕塑、戏剧等呈现，所以第二阶段的人智学是把灵性世界与物质世界的艺术活动结合，像人智学建筑、优律司美就是在这阶段发展的。第一阶段与第二阶段之间分野的重点是：施泰纳在 1907 年写了《神智学》，1909 年写了《奥密科学大纲》，本来他打算在《神智学》后面增加章节，变成增订版的书，来说明整个人智学理论，后来发现不可能，因为他想要的内容及呈现与原来的不同，所以来再写《奥密科学大纲》。出版之后，有时演讲就会说如果这个部份听不懂，请看《奥密科学大纲》，在六千多篇演讲中提到最多的就是这本书。所以这本书是第一阶段人智学理论的所有精华整理，只要读懂，大概七、八成的基础理论就搞清楚了。第三阶段大概从 1919 年开始，进入如何把人智学带入实际生活实用层面，包括：华德福教育、人智医学、生机互动农业、三元社会……所以第一阶段是发展人智学的理论（思考），第二阶段是发展人智学跟艺术创作之间的关系（情感），第三阶段是发展如何把人智学运用到实际生活中（意志）。

《奥密科学大纲》的三次修订

《奥密科学大纲》发表后，施泰纳就很少在演讲中讲基础理论。后来他与神智学会李必特、安妮·拜占特的分歧渐渐浮现，因为施泰纳讲的是西方神秘学的系统，而神智学会则是东西方混杂的神秘学系统，基础观念有所不同，刚开始冲突没有扩大，直到克里希那穆提事件：李必特推克里希那穆提为救世主，施泰纳觉得现代人要自己救自己，这使得他所带领的德国分会与印度总会后来就分道扬镳，1912 年底到 1913 年时，施泰纳被神智学会开除会籍，德国分会部分会员就成立人智学会，所以人智学最开始的发展，类似借壳上市的状况，是在神智学会内发展自己的理论。人智学会成立后，施泰纳就在《奥密科学大纲》里增加一章节：名词解释，之前在神智学会不能讲的那么明，1913 年脱离神智学会后，就把这本书第一次修订并加上名词解释为第四版，很多神智学与人智学不同之处，在“名词解释”就看得特别清楚。过了七年到 1920 年，大家知道 1914–1918 是第一次世界大战，施泰纳出生在当时的奥匈帝国境内，现在来看是奥地利，所以不是德国人，也没有入德国籍。当时人智哲学出版社是在柏林，因为大战很多书就绝版了，大战结束后，施泰纳开始发展华德福教育、人智医学诊所……等，并且第二次修订《奥密科学大纲》于 1920 年出版，是第七版。最后到过世前 1924 年 9 月因生病开始没有公开活动，施泰纳自己提到在生命完结前，最重视的是与荷兰医生依坎茂斯合写的《依照灵性科学发现去扩大疗愈艺术的原理》（中文版为《[人智医学疗愈的秘密](#)》）以及《奥密科学大纲》，即使已经生病卧床，还不断修改，他说如果要留一个最精确、最正确的版本给未来的人参考，就必须对灵性的内容有清楚的架构，所以施泰纳在过世前最后修订出版的，除了与人合著的《人智医学疗愈的秘密》，就是这本《奥密科学大纲》（第三次修订），也是他想留下一本最完整清楚描述灵性世界的书，我们很难再找到其他施泰纳花了那么多次修订重写，过世前几个月还继续订正的经典。这本书如果可以掌握，对灵性科学的架构应该会有清楚的了解，也是今天以这本书来开课最主要的原因。

精读神秘学文本的方法

接下来要讲，读神秘学书籍的方式跟一般书是不一样的，也就是精读神秘学文本的方法：

我们读一本书时，会很重视读懂它，但要怎样才能读懂？尤其是有关灵性内容的书，必须要有一个方法才行，而起点就是：很多被我们表述的东西，已经形成文字，但即使每个字都懂，还是不了解作者要表达什么，就像天书一样，每个字都懂但合起来不懂，这时先要有图像化的概念，也就是这段文字要表达什么意象，会在我们内心生起一个图像，叫内在图像或心智图像，心智图像可以被我们抽译出来成为概念，每个概念间可以找到连贯的组织架构，当你了解这个架构，就可以看出背后真正要表达的意思。

这样讲有点抽象，我们从创作及传播的理论来谈：试着想一下，如果施泰纳要写一本书，他如何进行？首先有一个“意图”，之后透过想法与冥想进入灵性世界，下载要让人知道的讯息，所以所有人的思想都是与更高层的灵性世界连结在一起，但要表达出来，就要有一个架构组织内容，不然这些下载的讯息如何在人间呈现？所以就把讯息分别放到架构内的不同部分，接下来把这些架构内的讯息具体化，简单说就是转成“概念”，再更具体化成“图像”，最后形成文字表述。

所以如果我们模拟创作的过程，就知道很多灵性的“文本”，它真正的“本体”并不在物质世界中，也不在人的脑袋中，而是在灵性世界的某个地方。当一个人要把某个灵性世界的本体转化成物质世界可以被理解、阅读的语言文字，中间就需要转化过程，而我们要能够透过已经表达出来的文本，把文本当阶梯，爬爬爬回到灵性世界去，抓到当初这个人下载的讯息，这是一个还原的过程。所以读灵性世界的文本，有每个字都读懂的层次，接下来要经由文字让内心出现活生生的图像，再由图像找出背后的概念，再想办法找出串联、排列每个概念更后面的组织架构，然后就有可能透过这些形成阶梯，进入灵性世界抓取真正的意思。

所以要了解的讯息不在文字里面，而是意在言外，经由上述的过程去找到真正要表达的内容。这也是这本书很难翻译的原因：《奥密科学大纲》从德文翻译成英文，用来表述的文字已经改变，英文翻译得好不好，要看文字有没有生命力？也就是看完文字后有没有感觉、感动？所以老师就找了三个不同版本的英文版，两个美国人翻的、一个英国人翻的，比对三个文字间，到底要呈现什么样的图像，再想办法用中文把图像写出来。翻译的过程等于重新写一本书，而且还不是自己想写什么就写什么，要想办法进入当初写这本书的人，去宇宙调动了灵性世界的哪个资料库，再重新转化。翻译的过程中就会发现，原来这个人想要表达的概念，其背后的结构是什么，这样就可以看懂要表达的讯息。目前老师已大致翻译完，修稿的过程中发现原来有很多地方是看错的，因为如果只看一段文字，会误解意思，要把这段文字放进整个脉络架构，才能知道真正的意义。

上课是老师先帮大家消化

上课则是用偷吃步的方式，因为讲纲就是把概念及架构抽出来，但其实最好自己看书找出结构。上课则是想办法先帮大家消化，就好像人之所以要吃熟食，是因为肠胃没有动物那么好，像牛有四个胃，牧草吃下去可以慢慢反刍消化，人没有办法，只好利用熟食预先消化。如果自己看书像生吞活剥，上课就是熟食，老师先把材料煮一煮，煮完之后再分给大家吃，就比较容易消化。当然还是希望有朝一日，大家练到足够功力可以自己看书。曾经有一位新竹的学生上完课后很努力地看英文版的《奥密科学大纲》，看看就拿当中的某一

句话问老师：老师你上课有解释到这句吗？我怎么感觉不到有讲这句？老师回答：这句的事情就是哪一句跟哪一句，所以上课中就讲相关概念，而不是直接翻译这句。那位学生看了几次就说：自己看书跟有人帮你讲解，真的差很多，即使上课后再回去看书，感觉还是像新的一样。因为老师已经读了很多次，当你炖了一锅高汤，就很难分辨里面到底是半只鸡、一根洋葱还是两根红萝卜……没有办法分出原本的材料。书是原本的材料，与上课的内容比对，有时会觉得好像差很多，事实上是同样的东西，只是一个生的、一个是熟的。

《奥密科学大纲》的基本架构

这本书有一个大架构，简单来讲分成三大部分：

第一部分是讲如果你要了解神秘学、灵性科学，必须从人的自身经验出发。这本书的第一章、第二章及第三章，谈的就是个人经验的部分：第一章是讲灵性科学的性质，就是这堂课要讲的；第二、三章则是讲人的组成、生与死、睡与醒的历程。这与《神智学》非常不同，施泰纳曾经谈过这件事：《神智学》改版后，有人问他是不是改称为《人智学》？他说不用，因为那本书是《神智学》的写法。《神智学》与“人智学”的写法不一样在哪里？《神智学》的概念是从宇宙最高的灵作为起点，慢慢下降最后写到人，所以是从很高的层次与灵性的概念，慢慢进入实际层面，可以说是由上而下的过程。“人智学”则相反，是从每个人的直接经验为起点，慢慢越谈越高，最后谈到很高的层次。如果以讲述的内容来说，《神智学》与“人智学”会有很多重叠的部分，差别在于论述的角度与方法，“人智学”是从实际生活中可经验的内容作为起点开始谈。所以第一、二、三章谈人类的组成、睡眠与醒来、死亡与轮回，就是从个人的经验开始谈。

第二部分是第四章，也是最大的部分，讲“宇宙进化论”，是人智学非常重要的理论：如果人有死亡、重生轮回，我们把轮回一直往前推，推到最前面是什么？一定有某个“东西”。另外，只有人在演化吗？不是，人类其实是跟着地球上的万物一起演化的，所以也要把地球往前推。施泰纳讲：如果我们把地球一直往前推，推到极致的点，再也没办法往前推了，物质世界只能推到这样，但奥密科学或灵性科学不只讲物质世界的部分，也讲物质达不到的部分，比方人有灵魂、灵性，所以如果把地球一直往前推，就会发现地球的物质体消失，但地球还有灵性的存在，再继续往前推，就会发现原来地球是有前世的，也就是地球不只是目前的地球，那有没有前前世、前前前世……？施泰纳很努力地往前推，推到整个地球与人类第一次出现在物质世界，也就是地球与人类第一次物质化的状态。至于整个地球还没有物质化之前是什么？施泰纳说其实还有某些状态存在，但对我们来讲太抽象，所以略过。他帮我们推到地球的第一次物质化，简单来讲就是第一次投胎，然后死掉，没有物质体但有灵魂，又再投胎形成物质体……所以地球也会轮回，存在上面的人类也一直在轮回。“宇宙进化论”谈的就是整个宇宙怎么进化、地球与人类怎么进化。老师看完之后的感觉是这样讲比较有系统：《神智学》里面也有谈到“宇宙进化论”，但里面有梵天、佛……很多东方哲学的内容，会看不太懂；施泰纳觉得这些内容是为未来的人而写，并不是为当时的人，未来的人如果要对灵性的内容有清楚的概念与架构，必须要有参考的基本文本，所以就把古代的名词与内容转化成未来可以理解的。

第三部分也就是第五章，讲的是如何修练，与《如何得到更高世界的知识》部分相同，但也有很多不同。《如何得到更高世界的知识》是由杂志连载的文章集结而成，所以每一章

都是分开的，并不是连续的内容。第五章讲的修练方法则是连续一整章，将近 100 页的内容，完全没有分段、下标题。

练功方法讲完后是“人类的未来”，最后是“名词解释”。每章的安排施泰纳也有交代：如果先讲练功方法但大家乱练，看到的幻觉都以为是真的，所以要先讲整个灵性世界的架构后再开始练功，练到某个程度后才能了解过去的世界是怎么形成、未来又会朝向哪里。他也在第五章提到：奥密科学是非常困难的，需要练功才能懂，但当初被设计成这本书，其天命或意义就是：不需要看到练功这一章，只要开始看这本书，就已经开始在练功。也就是这本武功秘笈光看就有练功的效果，还不用实际练。所以看不懂没关系，看的过程就是在练功，慢慢看，一次一次看，练到有功力就能看懂。这个课也是一样，第一次听不懂很正常，录音下来回家重复听，等到中文版上市，再看看书，或许会觉得当初上课好像跟书不一样，因为书是材料、是生的，上课则是熟的，已经煮成鸡汤，分不清楚里面的材料了。16 堂课 4 个月的时间，就是慢慢炖汤给大家喝，希望炖完不久，材料包（中文书）就可以出来。

以科学精神来研究看不见的世界现象，就称为“奥密科学”

接下来进入第一章：奥密科学的性质：

第一章：奥密科学的性质，施泰纳每次改版都会重写这一章，可见其重要性。他在讲奥密科学或灵性科学时，为什么很努力地将“科学”带进来？背后是有一些意图与想法的。施泰纳认为一般人对奥密科学或灵性科学有两极反应：有一些人觉得是空想者、幻想者、不切实际的人自己想像出来的东西，应该没什么用；另一些人会觉得这很神秘、很厉害，应该完全相信它。他觉得这两种态度都不太适当：当你知道新东西时，因为没听过、没体验过，就完全否定；或者看起来很厉害、很神奇，就完全相信。施泰纳认为真正要做的是了解内涵是什么，这需要经过自我反省、学习与努力的过程。他常常提醒读者：你并不需要很努力的拥护、相信或宣扬我告诉你的内容，而是自己要去印证它。也就是自己要去用看、检验看看是不是真的是好东西，才决定要不要相信，而不是一开始就盲目相信，所谓盲目相信就是你不了解就相信。为什么叫“奥密科学”，他说：一般人认为科学是研究物质世界，要有感官经验的基础，但科学真正的内涵，是灵魂的活动，也就是内在的灵魂（心魂）是不是以一种精确、实证、逻辑的方式去研究某一对象（主题），然后带出灵魂体质的提升与在知识、精神层面的澄清。科学最重要的目的是人类的精神、灵性的提升，目前是将科学的精神与方法运用在看得见的物质世界，可以提升内在心魂的活动，施泰纳提出界线与目标的概念：难道只有研究物质可见的世界，才能提升内在的灵魂层次吗？应该不是。有没有可能换个角度，用精确、实证、逻辑的方式去研究看不见的世界？如果有，以科学精神来研究看不见的世界现象，就称为“奥密科学”或“灵性科学”。

“奥密科学”与“一般科学”的差别

所以“奥密科学”或“灵性科学”并不是这东西本身是奥密，很多人讲到奥密就觉得是一般人无法了解的，施泰纳讲的奥密是不被物质世界显化的部分，也就是超越物质世界的显化，但对一般人的感官来讲，是不可及的、是奥密的。如果我们可以用科学的精神去研究，就还是属于科学的一部份：一般的自然科学，是以感官可及的自然界为对象来研究，是用精确、实证、逻辑的方式来提升科学精神，如果用这样的精神与方法来研究看不见的

世界，就是奥密科学。所以就灵魂、心魂的本质来讲，自然科学与奥密科学是没有差别的，差别只在对象。另一个重要差别是：自然科学会有物质证据，也就是会在现象界显示出来证实，但在灵性科学就比较困难，因为到底有没有掌握研究对象的本质，有赖于当事人自己修行的程度与自己能看到的部分，也就是内在心魂的能力与状况不同，看到的东西就可能不一样，这是会遇到的困境。但简单来讲，如果心魂有进步，还是可从心魂的内在去发现东西的本质内涵。如果进入灵性科学的领域，会活化我们的灵魂，就像自然科学也会活化我们的灵魂一样。但现在麻烦的是有些科学的研究者，已经开始进入迷信的状况：并不是真正了解才相信，而是盲目相信。如果不经过自己的判断与思索就相信，而且以这些为前提再去做研究，反而会弱化灵魂，因为里面并没有真正的科学精神。所谓科不科学是以方法及内在活动，而不是以研究对象、主题为区分，这是施泰纳一开始定义什么是科学、什么是灵性科学、奥密科学时，所做的界定。研究非物质世界、灵性，有没有可能陷入迷信，当然有可能，如何不变成迷信，就是现在在做的事：变成清晰的活动，一个具有真正科学精神的活动，而不是迷信。

奥密科学的重要基本假设

施泰纳说如果我们要开始承认灵性科学是科学，就必须要有两个基本假设：

- 一. 在看得见的世界背后，还有看不见的世界：也就感官所及的物质世界，并不是全部，还有其他存在。如果没有这个假设，就不用研究了。
- 二. 透过发展人类的能力，可以进入或研究看不见的世界。

如何看待这两个基本假设？施泰纳针对批评做了一些辩证，一层一层的检验，确定这两个前提没错，才能真正进入灵性科学：

第一个批评：从反面来看，有人会认为其实并没有看不见的世界，物质世界以外的世界是某些人想像出来的。施泰纳提出的反驳是：如果我们以为感官所及的物质世界就是世界的全部，就会发现很多没办法解释的现象，这个世界就会变成是不可理喻的世界，因为很多答案没办法在物质世界找到、很多事情真正发生的原因是在物质世界之外，如果希望解释物质世界所有发生的东西，就必须接受物质世界以外，还有一些是感官不能达到的。科学有一个基本概念：所有东西都有它的原因，是科学的基本假设，也就是因果律。如果有一些东西没有原因就出现了、没有道理可循，就超出科学范围，科学是一定可以用理性、逻辑、因果去推论的。施泰纳说灵性科学是：如果我们要能解释物质世界所有发生的事情，必定要承认有一些“因”并不是在物质世界的范围内，否则就没办法解释。

老师举一个例子：现代科学探讨生命的起源，就物质世界来看，科学家认为是很久以前地球在高温及物质的交互作用下，偶然变成蛋白质，后来再经由一连串变化产生生命。但如果属实，在实验室中模拟条件，可以产生生命吗？如果只以物质世界的状况来探索生命的起源，是解释不通的，必须找到物质世界以外的因素，才能解释如何从无生命演化出生命。同样的，很多我们习以为常的现象，是没办法只以物质世界的状况来解释的，所以必须承认有一个看不见的世界，才能发现这个物质世界是有道理的。另一个派系的解释是：生命的起源是个谜，但如果是谜，可以说这是科学吗？奥密科学的概念是：在物质世界求解，一定会遇到极限，但只要超过极限，就有它的道理，了解这个道理，更容易解释物质

世界的状况。但一般的科学就停在物质世界，不愿意更进一步在物质世界外，探索其他原因。施泰纳认为这样是不科学，因为遇到瓶颈后，就不愿接受物质以外的东西做为解释的原因。

第二个批评：假设真的有看不见的世界，但是因为一般人没办法看到、也没办法理解，所以根本就不可能成为研究的对象。施泰纳认为：看不见的世界，虽然一般感官无法达到，但人类可透过各种练习或训练，练到有可能直接去接触。就算自己没办法直接接触，也有某些人练到可以接触后，可以把讯息带给我们，我们可以用理性、逻辑、思考、推理，去推论这些看不见世界的理论是不是合理。所以就算一般人没办法理解，但一是有人可以理解，二是有方法可以练到理解。

第三个批评：欧洲人或基督教派系比较多采取这种态度：看不见的事情（神、天使、恶魔……）属于宗教掌管，没办法用理性逻辑理解，只能选择相不相信，所以就留给宗教，不用变成科学。施泰纳认为：假如存在，就应该可以被观察、描述及建立理论，如果都推给宗教而不去理解，是自己选择不去做或迷信，但只要承认存在，就一定有道理可循，人要努力去理解，而不是推给宗教。

第四个批评：超感官世界是有人可以看到，也有道理可循，但这些超感官经验都是个人化经验，也就是你看到这样、他看到那样，每个人看到的都不一样，因为每个人的超感官经验都是主观的，所以没办法形成科学理论。施泰纳认为：之所以会看到不同的风景，就像登山的过程，会面向山的不同部分，但只要走到山顶，可以俯瞰全景时，就会发觉自己看到的只是全局的一部份，重点是爬得够不够高，也就是练功有没有练到那个程度，如果有练到，不论任何人都会看到一样的风景。所以是有可能建立一个整体、相通、不互相矛盾的理论，问题是我們有没有试图用科学方法去描述。

奥密科学与一般神学的不同

在奥密科学之前有没有人谈灵性世界？谈看不见的世界？试图理论化的努力？都有阿！宗教派系也有阿，不然怎会有神学理论。现在的问题是：西方一般的神学有个先天限制，就是要“先相信再研究”，先承认上帝是存在的、基督是救主，再研究为什么是这样，如果不相信，就没得研究。神学是先基于假设这样的神或你所相信的对象是存在而有效的，之后再解释为什么存在及有效。但奥密科学并不是以类似这样的信仰为前提，而是以人类心魂的活动，也就是客观的灵性活动为基础，不是先相信哪个神、佛或宗教，但最后会找到在灵性世界中的整体图像。

人智学一出来，就被当时主流的宗教当作最大的敌人，因为 1910、20 年代，正是欧洲动乱的时代，大家对宗教的信心刚好在崩解、下降的阶段，宗教本来一手掌握非物质世界的所有诠释权，也就是科学家研究物质世界，但非物质世界全部归宗教管：解释死后会去哪里、人的灵魂是什么、什么是道德、不道德……突然跑来一个科学派系，说不是你说的算，我们有科学方法来研究看不见的世界，所以宗教就极尽可能的抵制它：这东西是邪说、异端、哪里不对……千万不要被它骗了，要相信上帝……产生很多冲突。后来有些人想也许应该换个方式处理看不见世界的问题，所以有些宗教团体，包括基督教的一些人开始跟施泰纳合作：如果希望宗教理论更科学化，应该如何把奥密科学与基督教教义，重新厘清与结合，创造新的基督教派系。后来确实有出现一个新派系：基督教社群教会，在瑞

士与德国都有，他们的基础神学理论就不是依据梵谛冈、马丁路德、喀尔文，而是依据施泰纳的灵性科学、奥密科学重新建构。所以奥密科学本身不是宗教，不是基于先相信再去研究，而是一个科学理论，只是这个理论跨到一般人认为是宗教的领域。施泰纳希望建构一个理论是可以不受到宗教教义的限制，而能客观的描述灵性世界。

那神智学呢？它有点类似一贯道：万法归宗，做的是包含所有宗教教义，融通所有宗教。但施泰纳的人智学是不受到宗教教义的干扰，也没有要包含所有宗教教义。但一般人认为只要谈不是物质世界的东西就是宗教，所以就会把人智学归为宗教，但人智学一开始就没有要成为宗教，反而希望摆脱宗教的束缚，建立一个客观的灵性世界解释。

研究奥密科学的益处

施泰纳接着谈如果奥密科学是存在的，那我们干嘛要研究奥密科学？每天生活好好的，为什么要研究这么难懂的东西？到底重要性在哪里？

我们生活在物质世界，如果只看到物质世界，只跟物质世界打交道，会发生一些问题：人生不如意事十常八九，会遇到很多问题、困难与打击，但我们不知道这些状况的答案是什么，所以很容易会落入虚无与无力感，就是：那我做这些有什么意义？你不知道有什么意义，也觉得做这些是没有用的。但如果我们要热切的追求灵性世界背后的原理原则与道理，也用物质世界的实践，就会带给我们生活更多活力与力量。所以能够了解物质世界以外的东西，对于生命来讲是一种激励、一种帮助。施泰纳认为：每一个人都要跟灵性世界连结，要以正确的方式发展自己的能力，这个时候我们将会推动宇宙整体的进化；相反的，如果不能以正确的方式发展自己的能力，跟灵性世界切断关联，这时不但伤害自己，同时也会阻碍整个世界的进化。换句话说，整个世界的进化有一个大方向，每一个人对宇宙进化都能有贡献，但人有自由意志，也可以阻碍宇宙的进化。当我们越来越物质化，当我们认为除了物质世界以外没有灵性世界，这时就会阻碍世界的进化。以现代的说法就是一个人摆烂，其实会连累四周人。

如果我们往这个方向前进，就可以努力地修练自己，之后便可以直接接触灵性存有，或更高层世界的存在与知识，我们自己就变成为研究更高层世界的工具。一般的科学需要用仪器或工具去探究物质世界，然后寻找原理，包括用电脑运算……去理解物质世界，但如果要研究灵性世界，必须要让自己本身成为理解、研究的工具，意思是要练功练到某个程度，才有办法用人类的能力与心魂，去接近、接触，并且理解、解释，甚至运用看不见世界的东西。这只能靠人，功力也是每个人练出来的，练到一定程度，才能用到灵性世界的东西。

如果我们还没有练到一定程度，读这些东西会不会变成“教条”？或者先入为主的观念？奥密科学试图提供给我们的对于灵性世界的基础架构与认识，可以针对这些，用自己的人生体验去验证，所以并不是教条或迷信，它提供的是理解的方法。施泰纳认为：人智学或奥密科学其实是一条道路，是一条帮助我们理解自己、理解世界的道路，最重要的是要走上这条道路，才会开始理解。那这条道路要通往哪里？我是不是可以想办法坐车、坐飞机，就不要走那条道路，直接到目的地。道路本身既是过程也是目的，不可能跳过过程直接到那里，一定要透过这些经历，才能到达。

灵性科学力量协助我们达成天命

当我们越研究奥密科学，就知道它不会造成迷信、幻想，甚至想要逃离物质世界避世或出家的念头。它是提供给我们物质世界背后更多原理的真实理解，使得我们更知道如何在物质世界生活。施泰纳认为：如果灵性知识只是让你觉得很想逃开、不想在物质世界，那是一种偏离现实的灵性知识，那种知识对整个世界整体宇宙的进化是没有帮助的，人类真实的宇宙进化，必须在物质世界努力得到成果，才能持续推动。灵性知识是帮助我们在物质世界做得更好，也就是能够知道物质世界背后的原理是什么，让我们活得更好。所以说：真正的灵性科学力量，能够提供给我们生命更多的动力，去完成这一世在物质世界的天命，也让我们对于现在与未来的道路越来越清晰，这才是灵性科学知识应该达到的目的。

如果你还没有体验到书上的内容，没有关系，念书的过程就是一种修行，就已经开始走上这条路。课程也是开始带领大家走这条路，先从架构开始，怎样读这本书就是上面所讲的：先知道灵性科学是科学不是宗教，提供的框架可以让我们验证，走到最顶时可以看到共通的部分。施泰纳想要做的是：如果我们进入未来的世界，是科学的时代，科学会有很大的力量，但如果过度物质化，对于人类的进化是不好的，所以必须用新时代的科学语言与论述方式，去谈论灵性世界，这样的方式才容易在未来世界被接纳。如果谈的还是很意象、模糊，只是一些故事，当然里面也会包含真实的灵性知识，可是这样的方式就不容易被科学时代的人接受。科学时代需要的是有方法、有步骤及逻辑的方式去接触灵性世界，也是这本书希望留下的整体架构。人智学从理论到人智医学、华德福教育、生机互动农法的应用，当应用层面遇到困难、阻碍时，就要回到基础理论寻找答案，才能突破应用时遇到的困难。到这边就把第一章讲完了。

Q：老师您到目前已念了九遍，是不是有什么经验证不同？

A：很多时候光念理论不见得会很有帮助，理论是基础，但不能光念理论，所以要从实做中验证。比如说书里在实修的部分提供很多练习方法：如何让心魂能力增加，慢慢往看不见的世界移动的方法，每个修练都有容易及困难之处，施泰纳希望建立一种不用像古代一样进入深山修行的方法，因为未来的世界是忙碌的分工社会，如何在扮演社会经济生活角色外，还能够有时间修练，所以他把很多修练做成小点心，可以在日常生活练，可是其实也不太容易。但真的会发现某些修练方式是有效的，比方心魂修练有一个是从情绪对立中抽离出来的练习，如果每天练，练到某个程度时，可能以前某些人说某些话会刺激情绪，有一天突然发现听到这些话时完全没有情绪，不是一种压抑说我不能生气。另外，有时会发现当练到某一阶段时，做事会变得很有效率，不容易被外在的东西吸引注意力而分心，可以很专注地完成事情。这些都是灵性修练的效果，当然有练就有功力，没练就会退化，所以常常会发现有一阵子练得比较勤时，工作效率增高，可以做很多事，少练时就会比较懒散一点，没有余力做其他事。真的有练时，就会感受到生活与做事是有进步的，没有练就会退化。

Q：达赖喇嘛近年开始与科学家对谈，我发觉与人智学的精神很像：宗教与科学是有共通的部分。藏传佛教是比较前现代的，要把它现代化与施泰纳做的很类似。

A：这都是一个过程，到一个新时代，怎样让这些东西更推进确实很不容易，守旧是一个方法，施泰纳当时就在想西方神秘学有那么多灵性传统，如何用现代的方式表述这些知识，让现代及未来的人能接受研究。研究者的身心状态也是影响很大，这不是现代才发现，像中国古代庄子在〈大宗师〉篇就说过：“有真人而后有真知”，要练到“真人”，把外在假的都抛掉，才会看到世界的真相，也就是所产生对世界的认知或得到的知识才是“真知”。我们都还没有练到真人的程度，所以“知”都是掺杂很多情绪、主观印象，修练就是慢慢朝向“真人”前进，把不必要的东西都修掉后，也许看到的世界就跟原来的不同，就会看到物质世界背后更深层的东西。施泰纳在书中列出很多修行方法，也说明与古代练习有什么不同，为什么做这种改变。像蔷薇十字会的修练方法，施泰纳是一百年前第一个用科学方法解析它的人，当时在神秘学者之间引起很多辩论：这样的修练方法到底适不适合白纸黑字写出来，还是应该维持口传的传统。后面会讲到为什么像藏传佛教或以前的教派，都必须用口传的方式而不能被写下来，是有它的道理，只是施泰纳会说明那个道理在这个时代为什么需要被打破。

《奥密科学大纲》没有任何插图，必须自己透过文字设想它长的啥样，也就是前面说的从文字变成图像，内容也没分段，一段写到底，架构出来是已经经过分析的，这也考验未来出书要如何呈现：是要照原书的方式，不附任何标题，看书就在练功；或者编辑成容易看的形式，但可能就失去练功效果。所以到底中译版是要编辑成看得懂的版本或看不懂的版本，还在考量中。当然经典也可出成文言及白话版，到时再说了。

以上就是第一讲：“奥密科学的性质与奥密科学大纲这本书”笔记整理。

参阅：

- 施泰纳的生平与著作 05：[施泰纳的艺术工作（20150513）](#) 文章后半部关于《奥密科学大纲》的介绍
- “[鲁道夫·施泰纳作品表列](#)”

◎功课：看完“奥密科学的性质与奥密科学大纲这本书”后

- 一、什么是“科学”？什么是“灵性科学”？
- 二、对于奥密科学的批评，除了所列四项，可能还有哪些？
- 三、生命中曾经遇到哪些想不通的事？对你的影响是？

02：人类组成的七个层次

【上课笔记】

- 我们在这个世界做什么？
- 以中国传统的说法就是“借假修真”
- “假”不是假的、虚幻的，而是借来的
- 我们用借来的东西去修可以带走的东西
- 要怎么练？
- 必须有星芒体才能练灵自我
- 有乙太体才能练生命灵
- 有物质体才能练灵性人
- 物质体、乙太体及星芒体都是从物质世界借来的
- 当这一世生命结束时
- 它们都要还给这个世界
- 灵的部分则可带走
- 这就叫“借假修真”

因果律并不一定是现世报

Q：老师上次有提到科学的因果律，与佛教讲的因果是相同的吗？

A：所有存在物质世界的东西，某种程度而言都跟因果定律相关，只是有些可以在物质世界找到“因”，有些则找不到，所以它的因可能在物质世界之外。如果我们在很宽广的范围去寻找因，基本上都找得到；但如果只在物质世界寻找，确实很多时候都无法找到。佛陀在谈因果的时候，也被学生挑战过：老师您曾经讲过，一个人要慷慨才能富有，吝啬就会造成贫穷，但为什么我们也看到富有的人很吝啬？那是老师讲的因果律有漏洞？还是因果律其实是错的？佛陀就回答：因为你看到的是这一世，所以你会说这一世很吝啬的人也很富有，但有可能现在的富有是前一世的慷慨，但这一世的吝啬则会导致下一世的贫穷。所以因果律并不是现在做了某件事就现世报，有些时候需要时间与酝酿才会显化。灵性科学也有类似的观念，下堂课就会讲“死后的历程”，有些部分与佛教有点像，有些则有很大的差别。**因为人智学并不是试图建立一个包容所有宗教理论的大派别，而是希望用现代人的理性逻辑就能理解的方式，说明宇宙的法则。**

当然佛陀讲宇宙的法则是用那个年代的印度人可以理解的方式去讲，换句话说，如果讲的内容是当时印度人没办法理解的，要不就没办法被记录下来，要不被记录下来但被扭曲，就像我们记笔记，老师在上面讲一种，下面就会出现二十种笔记一样。如果学生本身不能理解佛陀讲的内容，确实就会有不适当的纪录，所以佛经有很多互相矛盾的地方，不见得是佛陀讲经的问题，可能是传抄过程的问题，有时是翻译的问题，更有时是当场记下来就有很多版本，因为当时大家的理解就不同。那到底哪个派系比较厉害、比较精确？或者这个派系跟那个派系看起来有矛盾？从另一个角度看：我们所看到的矛盾，就像上次所讲的，是不是只因为我们的修行还不够，所以没办法看到共通的图像？也许当我们练到时，就会看到他们共通的部分。很多人想要去找派系间相异之处，然后彼此攻击，那是人类心智发展的某种特性，但我们也可以说有另一种特性：先看相同的部分，也许比较容易搞清楚

到底在干嘛。因为如果一直在钻研不同，会觉得很混乱，但其实除了细微末节的不同，大目标、方向是相同的，这样就比较容易理解。施泰纳在写书时，也是基于这样的概念：诉诸人类共有的经验与常识，来帮助我们理解灵性科学。

一层一层推论人的三层身体：物质体、乙太体、星芒体

上次有讲到“人智学”与“神智学”最大的区别就在于：“神智学”是从最高的宇宙存有开始谈起，一直谈到地球、人类；“人智学”的方向则相反，是从人类本身开始谈，然后慢慢往上谈，谈到宇宙最高的存有。所以这堂课就从人类的组成开始讲。（建议与[“从人智学谈生命传记 01：前世经历到生命蓝图”一起阅读](#)）

施泰纳也很清楚一般人的思考没办法那么有系统与周全，所以必须要用循序渐进的方式推论到底人是如何组合而成的。所谓组合是说人类不是只有一个部分、一个面向，而是有很多不同面向，所以他说：每一个人都可以用感官看到另一个人，如果只看到物质身体，就只看到一部分，接下来要继续探索：这个物质身体有没有与外在世界共通的部分？也就是能在外在世界找到与物质身体同样的东西。我们可以发现无机物，或者是矿物的世界，但无机物或矿物是纯粹的物质身体、纯粹的肉体，而人与矿物有很大的不同。那人在什么状况下会变成矿物？施泰纳认为人死后就变成跟矿物一样，他提醒我们：如果可以在外在世界找到一个纯粹只有物质身体的东西存在（矿物、无机物的世界），那我们跟它们有什么不一样？我们是“活的”！所谓“活的”意思是什么？就是我们有某种力量、某种组成可以抵抗矿物世界的规律，矿物世界的规律又是什么？以物理学的热力学来讲，物质世界是趋向于混乱而不是秩序，也就是越来越有结构。近代物理学常讲一个例子：如果物质世界是朝向秩序，把钢筋、水泥等建材聚集在一起，然后点火药爆炸，应该变成一栋大楼（朝向秩序），但事实不是这样。如果只谈物理定律，这个世界是朝向无秩序与瓦解的方向前进，这是物质世界的法则。人类并没有被这样的物理力量拖垮而瓦解，所以必定有另一股力量跟它作战，简单来讲就是这股力量撑住人类，而使得我们不会被瓦解，这个力量就被称为“乙太体”。

乙太体：“活着”的作用与力量

“乙太体”是什么？施泰纳下了一个基本定义：所有活着，也就是具有生命现象的存有，除了物质体之外，还有一个乙太体同时在作用，“活着”的作用与力量就包含在乙太体内，也可以把它叫“生命体”，是带来生命的。由于施泰纳是科学家出身，大学是读理工大学，所以做了一些解释与辩证：

一. 用“乙太”这个名词，是为了跟远古以前的灵性传统连结，但跟近代物理学讲的“乙太”不一样。近代物理学讲的“乙太”是光的介质，18、19世纪时认为光是一种波，所以需要介质传导，就像声波需要空气，声音才能被人听到一样，如果光要被看见，宇宙中就要弥漫介质，物理学把它称为“乙太”。

二. 虽然用“乙太”称呼，但要注意以下几点：1. 是“乙太体”并不是在物质世界能发现的东西，也就是不是物质感官世界可以直接观察到的，必须使用“灵视”或“超感官能力”才能直接观察到，所以不是物质实体。2. 它也不像一般生物学讲的“生命力”，因为这种“生命力”指的是化学力、物理力的呈现。3. “乙太体”有一个形状，人的范围除了“物

质体”的范围，同时也有一个长得像物质体形状的乙太体，大概是物质体外两指幅宽的范围，有些人大一些，有些小一些，包覆身体，但不只在身体外，是弥漫渗透整个物质身，如果没有渗透到体内，器官就不是活着。

乙太器官在体内无所不在

为什么现在的物质科学或生物学没办法观察到？施泰纳认为现在物质化的思考有一个盲点，比方减肥要控制热量，就用吃进去的热量减消耗掉的热量，身体就好像是一个火炉，纯粹是物质的过程，少吃多动就可以。如果是这样，生命到底跟无生命像矿物的区别在哪里？因为只是一些物理化学反应，但现代的化学或生物学没办法用无生物培养出生命，也就是可以操作一些化学反应，但如果原本就不是活的，就没办法培植成活的，生命只能来自生命。施泰纳认为物质科学以为人类的身体是由一堆物理化学作用组成，但事实上并不是，是有一个物质科学没办法侦测到的东西叫“乙太体”，才能“活”，如果没有，就没有“活”。身体里的器官都是因为有乙太体才能活着，每个器官背后都有一个乙太器官，心脏背后有一个乙太心脏，肺脏背后有乙太肺脏、脑背后也有乙太脑……乙太器官与物质器官不太一样，物质器官是一个个分开的，但乙太器官是全部混在一起，也就是相互渗透、关连，而不像物质器官有明确的界线。西方人很难理解上述的概念，但从东方的观点来看就很简单，所谓乙太器官就是中医讲的脏腑，中医里的心肝脾肺肾，不只物质世界的器官，也连结到内在身体其他部分及作用，比方经络，心不只有心脏，还有从心脏开始的手少阴心经，上面的每个穴位，都可以做与心有关的机能调整，所以心不只是心脏，整个身体都有心。其他内脏也是一样，像足厥阴肝经走到脚，所以脚上也有肝。所以从中医的角度来理解乙太体比西方人容易多了。事实上我们体内的物质体脏器，只是乙太脏器在物质界的凝结或反映，心肝脾肺肾在体内是无所不在的，因为是相互融通与渗透，但在物质体的呈现上会有特定地方。另外，中医讲相生相克，水克火，肾属水、心属火，如果以物质器官来看，两个器官分属不同位置，如何克？所以是指乙太器官的肾与心，彼此会有融通与交流，当一方不好时会影响另一方，或当一方好时会帮助另一方，所以脏腑间的相生相克也是乙太器官相互交流的结果。

星芒体使人醒来有意识及感受

外在世界有什么也具有乙太体？就是植物。植物活着就有乙太体，但人与植物又有不同，照施泰纳的说法，植物是处在睡眠状态，没有意识，所以必须要有另外的东西，才能使人有意识。但有些人认为植物是有感受的、有意识的，像含羞草，一碰就合起来，对刺激有反应，但可以动与对刺激有反应是不是就是有意识？施泰纳举一个例子来说明不能这样看：一块铁一直加热，会膨胀、变热，到一定程度会弯曲，是不是也对环境刺激有反应，但铁有意识吗？所以对刺激有无反应，并不能作为有无意识的区分标准，但一般就会用此来区分，施泰纳认为这样的区分很不精确。

如果要区分人与植物的不同，那就是人是醒着的，因为人有“星芒体”（“脉轮”也在星芒体），人与动物都有星芒体。先整理一下：人与矿物不一样是人活着，活着就有乙太体；植物也具有物质体及乙太体，但植物没有感受、不能运动、处在睡眠状态，但人有感受会运动有意识，是因为有星芒体，它使人醒来。在人类演化的过程中，有一个阶段是像植物处在睡眠状态，当醒来后，就变成像动物。所以讲到目前为止，人类组成有三部分：有可以看见的物质体；让人活着的乙太体；使人醒来有感受的星芒体。星芒体就不像乙太

体有具体的形状，它形状不固定且范围较大，带有某种讯息指挥乙太体去建构身体。我们不太能用肉眼直接看到星芒体，是看到它透过乙太体影响物质体之后的成果，就像透过乙太体在物质体上的工作，才能看到乙太体对身体的影响一样。只有练功到一定程度才可以直接看到乙太体及星芒体。

自我体：人与动物的区别

如果动物与人同样都有物质体、乙太体及星芒体，那人与动物的区别在哪里？孟子也说“人之所以异于禽兽者几希。”施泰纳认为：如果我们只有物质体、乙太体跟星芒体，那就跟动物一样，但我们跟动物不同，那必定有动物没有的东西存在，这个不同的部分叫“自我”。只有人类有“自我”，矿物、植物、动物都没有“自我”。“自我”是什么？前面讲到星芒体会让人醒来，动物也有星芒体，那动物的醒与人的醒差别在哪里？人除了醒来的意识状态，还有其他部分，施泰纳认为：如果我们很真确的探究动物的所有行为与感受，要不就是身体的机构或结构（物质体、乙太体、星芒体）造成，要不就是外在的环境刺激造成，但人除了这两种还有其他行为及感受，这就是自我在左右。睡着时，人与动物非常接近，不太容易区别，但醒着时，就可以用上述的不同来区别。“自我”可以体验到变动世界背后的恒常性，世界万物有其变有其不变，但动物一切依照变的世界在变动，所以牠没有恒常性。施泰纳认为：我们内在的自我其实本身也不具有恒常性，也就是不是永生不死、恒常存在的，但可以透过自我感受恒常性。所以如果我们可以内在经验中觉察到恒常不变的状态，这样“自我”就已经在了。（就我对佛法的理解，恒常不变的状态，在个人为“自性”，在法界为“法性”。）

透过“自我”把过去的经验或感觉抓回到现在重新感受

人类的“自我”也使人有记忆的能力，很多人认为动物应该也有记忆阿，像动物会认主人不就代表有记忆，但施泰纳认为：严格来说，不能讲动物有记忆，因为所谓的记忆除了当下的感受，还能把之前对状况的感受再抓回来。他举一个例子：动物看到主人会很开心，是因为主人在饲养的过程中，与动物共享生活经验，就会在动物的星芒体中产生欲望，也就是看到主人会很开心是因为牠生活所需，就像肚子饿了需要吃食物一样，是本能的反应，所以不能证明动物有记忆。如果要把动物基于星芒体的反应称为记忆，那就得要发明新的词汇来解释人类的记忆，因为人类的记忆与星芒体的反应不同。如果人肚子饿会去找东西吃，那跟动物一样，不一样在人会想起过去肚子饿吃饱后的满足感，也就是除了当下的肚子饿（身体的机构和结构造成），也包含了想要过去曾经得到的满足感（把之前对状况的感受再抓回来），所以当过去的满足感在现在饥饿时能回到意识内，作为行动或刺激的原由时，就可以称之为“记忆”。而这样可以把过去的经验或感觉抓回到现在重新感受的过程，就是透过“自我”完成。所以如果只有受到当下的经验影响，而产生饱足或饥饿的感觉，那就跟动物没有差别，但在当下的刺激外，会有一些别的部分，可能是基于从灵性世界来的，或者是从过去经验中得到的记忆，这就造成人与动物的不同。

“自我”帮我们产生新连结而“学习”

“自我”会帮我们重新跟过去或外界产生新的连结，而不只是相同的连结。举一个例子：动物可以训练，比方训练狗在同一个地方尿尿，我们也可用训练动物的方式来训练人，会达到某种效果，但人有另一种能力叫“学习”：施泰纳讲人并不是只有透过重复的行为而

得到想要的成果，而是在重复某些行为时，在他的内在会忘记这个“行为”，可是可以把这些经验转化成“能力”，比方小孩在学写字时，一笔一画都记得很清楚，但已经会写了，就不再记得手要怎么握笔、字要怎么写，而是把过去所做的忘掉，然后从内在长出写字的能力，所以并不是透过训练就有能力，而是要透过“学习”：当你做一些事情时，你做了但又忘了，忘了之后从内在生出能力。就跟武侠小说一样：张三丰教张无忌太极拳，还记得吗？还记得多少招式？还记得！那继续练！练到后来再问还记得吗？没有，现在一招都不记得了！那就是学会了！人类的“学习”与“训练”动物是不一样的，如果训练人重复做，就只会做重复的行为，那人就变动物了。但如果透过人去做某些行为之后，然后把这些放掉，而长出一种能力，这就叫学习。现在教育很大的问题就是希望学生能够很精确的重现过去老师教的东西，这叫“训练”。学生为什么没有创造力？因为他没有忘掉老师教的东西，所以没办法从内心长出能力、没办法长出自己的东西，只能把老师教的反弹重现而已。所以如果把人当动物训练就变动物，但如果培养出学习能力，就会从内在长出东西，这就是“训练”与“学习”的不同。动物可以训练，但没办法从内在长出新的能力，动物学了几个动作后，并不会变出新把戏，训练牠做什么就只能做什么，可是人就会有新花样，人在熟练动作后，虽然会忘记练习的过程，但会从内在长出跟原来不完全相同的能力。像小时候学写毛笔字，都会先临摹，但临摹半天颜真卿或王羲之的字帖，最后写出来的字还是会有自己的风格，写字是学会了，但不会跟临摹的字帖一模一样，我们不可能完成复制，但会长出写字的能力。所以我们的行为不是完全复制外在刺激的反应，而是内在会长出能力，这就在我们的“自我”里。

如果我们要把动物基于本能的反应当作记忆，那就要创造新的词汇来形容人类具有的能力。因为星芒体，我们感受到的会忘记，自我则是使忘记的东西被转化后再出现的能力。

“自我”是人类独有的，其他万物则是基于外界给牠（它）的刺激或是本身的机构或结构（物质体、乙太体、星芒体）而展现行为，但唯有人类不只如此，除了前述两项，还有别的来源。所以“自我”就是人与动物、植物及矿物最大的不同，以及人在物质世界最独特之处。我们可以把人像动物一样训练他会考试，但是不是有能力就是另一件事了，因为能复制老师教的如实呈现，跟自己创造出东西，内在所动用的力量是不一样的。

人在可见的世界里，会有以上所说的几层呈现：物质体、乙太体、星芒体及自我，是有形世界可以觉察到的部分，无形世界则有别的，下半段就要讲：感觉心、理知心、意识心、灵自我、生命灵、灵性人。上半段施泰纳是用贴近生活的方式，一层一层的比对、推论，让我们理解、体会人的组成及独特之处。

其他流派讲的物质体、乙太体及星芒体，与施泰纳说的一样吗

Q：坊间也有物质体、乙太体、星芒体的用法，与施泰纳所说的一样吗？

A：当人发现一种新东西时，可能会创造新名词来称呼它，也可能借用旧名词，这就造成翻译的困难：其他人讲的乙太体、星芒体，与施泰纳讲的一样吗？有时是，有时不是。东方也是一样，同样的名词历经不同的年代、朝代，也产生不同的转化与解释。比方：

“神”，现代想的可能是在天上某个很厉害的对象，但在先秦、周朝，“神”其实都是与“鬼”并用，称之为“鬼神”。鬼跟神有什么不同？就先秦之前的文献来看，鬼与神共通之处都是人死后变成的，与自己有血缘关系的像祖先，称之为鬼，所以孔子说：“非其鬼而祭之，谄也”，不是你家的祖先又去拜，是谄媚。对世界有很大的贡献的人死后则称之

为神，像封神榜里的人物就是，所以神也是人但不一定是自己的祖先，祭拜就没有谄媚的问题。现在我们讲神，意思并不是指祖先，很多时候是用来翻译西方的 God，但在天主教或基督教里的意思，其实比较接近于商代讲的“上帝”，神是人死后变成的，God 则不是，所以用上帝来翻译 God 比较正确，但日常用语则不会这样区分。很多名词的用法经过时代、地区的转变，已经有很大的不同，所以其他流派讲的乙太体、星芒体是不是与这边讲的相同，是不一定。再举一个例子：西方花精的系统也有很多派系，巴哈花精与澳洲花精讲的乙太体就完全不同，需要翻译：巴哈花精的乙太体指的是什么、澳洲花精的乙太体指的又是什么、施泰纳讲的又是什么，所以看到不同流派使用同一名词，就要先了解它的具体内涵是什么。目前并没有一套各流派的名词内涵互通解释对照表，所以要小心处理。

Q：实体器官切除后，乙太器官还有作用吗？

A：从人智医学的角度来看，器官切除并不是一个好方法。但切除器官后，乙太器官还是存在，它与物质器官必须要有互动，虽然是作用在全身，但需要有某个地方让它们互相合作，使它们的功能在物质界更加彰显。器官切除等于介面不见了，该乙太器官对于物质身体的效用就降低，如果能让这个乙太器官找到另一个适合的地方，把它的作用渗透过去，还是有机会恢复原有的大部分机能。

“感觉心”透过星芒体产生感受

一般会把人分为身心灵三个部分，事实上“身”也有三部分，就是前面所说的：物质体、乙太体跟星芒体；“心”也有三部分：感觉心、理知心与意识心；“灵”也有三部分：灵自我、生命灵与灵性人，自我则不在这些部分内，所以人一共由十个不同区块组成。

我们有感受，都跟星芒体有关，施泰纳讲：当接触到外面的东西时，它会打到我们的星芒体，在星芒体就会产生“心智图像”，位在星芒体与自我之间。如果外在的东西一进来就已经被自我吸收，我们就不会对这东西有感受，但如果完全被吸收，就会对它有感受，这时就会意识到它的存在。比方：如果你穿了一双非常好穿的鞋子逛街，走路时并不会感觉到鞋子存在，什么时候有感觉？当你觉得鞋子弄痛了你，不舒服时就会被提醒穿了鞋子。在星芒体的层次，外在的东西让你有感受，代表没有被自我完全吸收，所以可以意识到它的存在。所有会意识到的东西，代表你还没有完全接受，只要一接受就会视为理所当然，不会再感受到它。当星芒体受到外在的刺激，自我又还没有完全接受之前而产生了感受，这样的作用就称为“感觉心”，是心魂的作用之一。在物质世界，感觉心必须要透过星芒体才能工作，也就是如果没有星芒体，感觉心就无法在物质世界工作，所以有时我们会把星芒体称之为“心魂体”。星芒体属于身的部分，感觉心属于心的部分，事实上是不同的东西，只是在物质世界必须在一起才能工作，所以我们才会说感觉心与星芒体连结在一起。那有没有分开的时候？有，但不是在物质世界。

理知心：从内在产生判断、逻辑思考、联想、推理的作用

我们不能只从物质世界接收刺激，也能从内在产生判断、逻辑、思考，这些不见得与外在的事物有直接关系，但有间接关系，比方：我们会看到 A 联想到 B，B 并没有出现在感官刺激中，但会被我们联想到。这种具有联想、推理的作用，就是“理知心”。

意识心：体验到内在的“我”与至高无上的灵性存有的本质相通

再继续往上：每一个人的内在只能用“我”来称自己，不能用“我”称别人，所以“我”其实跟“自我”的状态有关。以西方的宗教来讲，摩西曾经在旷野中发现一棵树焚而不毁，就问祂：你是谁？叫什么名字？那个灵性存有就说：IAmthatIAm。在灵性的最高点或最深处，是无以名称的，没办法帮祂取个名字，所以会用“IAmthatIAm”来称“神”、那位至高无上的上帝，因为祂的本质与我们内在能意识到的“我”的本质，是相通的，那个“我”并不跟物质世界的东西相通，而是跟灵性世界那个至高无上的灵性存有的本质相通。但相通并不是“我”就是“神”，施泰纳举了一个比喻：我跟上帝的本质都是神圣的，但差别就像一滴水与海洋。我们的我就像一滴水，上帝的我则是很大很大的海洋，也就是神拥有很多神性，我们只有一滴神性，但我们仍和宇宙更高的存有具有共通性。（很有趣，佛法讲自性融入法性时，也是用一滴水滴入大海做比喻。）每一个人的内在都有一个最深、独一无二的部分，人类知道那个是“我”，是无法被其他人影响的。那个能够理解到内在的“我”、意识到这件事，称之为“意识心”。

意识心就是“自觉”

所以，心有三个作用：第一个作用是“感觉心”：我能够察觉到外界对我的刺激、察觉到外界事物的存在；第二个是“理知心”：我能够从内在逻辑或过去经验中，进行逻辑推理或联想；第三个是“意识心”：我能够理解内在有一个独一无二的部分与至高无上的上帝在本质上是相同的。“意识心”与前面两个心不同，因为“感觉心”与“理知心”所得到的一切，就算不是外在的刺激，也必然与之相关。但从“意识心”获得的，则是直接从内在出现，只能在最内在活动，而从中发出力量。中国传统的说法把它叫“自觉”，是一件非常困难的事情，人能不能意识到自己，能不能有自觉，是非常难的。传统儒家的心法是《中庸》，修炼方法是《大学》，谈的就是我们如何意识到自己；学者觉也，也就是如何觉醒、如何意识到内在自我的存在。所以在汉人的灵性传统，当然现在有很多人不把儒家看成灵性传统，而认为是帝王控制人民的技术，但从灵性角度看，很久以前就知道要去练习“自我觉醒”。当然这不是件容易的事，不是自然而然就发生的事，必须内在有某种力量，才能把握到。有些人的“意识心”可能不是那么浮现出来，作用不是那么清晰，有些人可能比较容易呈现出来，就像“感觉心”，有些人对外在刺激很敏锐，有些则很迟钝；“理知心”也是，每个人的联想力、逻辑思考力都不一样；“意识心”也是一样，有些人的“自我”觉察到内在“我”的力量较强，另一些人则不是那么强。当然这些都可以透过修炼而增强，是每一个人都有的潜能。

灵需要透过意识心接触物质世界

再往上，就是“灵”的部分：从更高世界灌注到物质世界，但由于不是跟感官世界相关，所以需要一个介面：“意识心”。也就是我们必须先认知内在有一个独一无二的“我”，以这为基础，才有办法觉察到在物质世界以外的东西。“我”主要是跟“意识心”连结在一起，有一部分与“理知心”也有关，因为可以联想起过去的东西，或者产生的记忆，这都跟“我”有关。而“我”能够帮助我们连结到内在神圣本质产生自觉，就是“意识心”的作用。所以在物质世界展现的“我”，一部分跟“理知心”有关，另一部分则跟“意识心”有关，而且可以透过“意识心”连结到“灵”。“感觉心”则主要是跟“星芒体”连结在一起。但要知道，把它们分开，是理论上或内在上有区别，但在外显的心智活

动上是一起的，无法截然分开，因为有时产生感觉同时也产生联想，那时感觉心与理知心是一起工作，无法完全区分。像饿了，会产生想去追求食物的欲望，同时也有过去吃饱的愉快回忆，就是感觉心与理知心同时在作用。

灵自我：被转化后的星芒体或感觉心

如果我们有内在的欲望跟渴求，通常是星芒体或感觉心主导，但如果内在能感受到恒常不变而努力修练转化外在的喜好与欲望，被转化后的星芒体或感觉心就称之为“灵自我（manas）”。所以“灵自我”是练来的，练好时可以带到下辈子。星芒体中的好恶，通常都是因为我们本身快乐、痛苦的经验而产生，所以除了面对现在，还要跟过去一起工作，因为有过去经验的累积，需要做回忆、回溯，看看自己之所以会喜欢什么，是因为过去的哪些经历，有可能得回去到童年，然后透过修练，超越喜好及欲望，练成了，就是“灵自我”。所以所有帮助我们修练情绪的，都是针对星芒体下功夫，在练的就是“灵自我”。中国传统讲的“无欲则刚”，就是在讲星芒体的修练：我们如何转化自己动物性或外在刺激的欲望。

生命灵：被转化后的乙太体

但有另一个东西藏在乙太体里，也就是我们的个性与气质，这比较难练，因为更深藏在我们内在。修练的过程中，会慢慢从克制、转化欲望，进展到转化气质与个性，但速度有快慢，施泰纳做了一个比喻：有点像时针跟分针，分针走得快，时针走得慢，改变星芒体会比较快看到成果，但修练到乙太体改变，相对就要花更多时间及更多功夫。因为人活着也是乙太体的关系，所以练成后，生命作用也会不同，像中国传统的气功，是在练变化体质及健康，就是作用在乙太体。练成之后，就叫“生命灵（buddhi）”，所以生命体（乙太体的别称）可以练成生命灵。施泰纳讲：一般来说，在西方社会什么力量可以帮助我们超越及改变个性？比较大的作用通常是在“宗教”，因为宗教提供信仰与力量让我们体验到宇宙的恒常性与不变性，而这样的体验对于超越个性与转化气质是有帮助的。那是不是只有宗教有作用？他说：如果是真正的艺术，那也可以帮助人变化气质、改变个性。

一般人在做时是无意识的转化，但施泰纳提供的修练方法（第五章）则是有意识的转化，他很清楚某种练习是在转化某特定部分，可以有针对性的练，这是入门者的路径。如果不是入门者，有没有办法修练？当然有，但就不太清楚每个修练要达到什么效果，奥密科学则会很清楚的告诉你，哪一种方法是针对哪一部分在练，所以就会知道要怎么练，堆叠起来会达到什么效果，是有意识的转变。

灵性人：被转化后的物质体

如果“自我”的功能能够地持续往下练，到最后不只改变星芒体，也不只改变乙太体，甚至改变了物质体（身体机能转化），透过自我或意识心的努力，转化后的物质体，就称之为“灵性人（atma）”。也就是如果物质体被自我转化，除了死后在物质世界留下物质体，因为修练而回馈到灵所变成的灵性人是可以带走的。

借假修真：我们降生的目的

所以我们在这个世界做什么？以中国传统的说法就是“借假修真”，“假”不是假的、虚幻的，而是借来的，我们用借来的东西去修可以带走的东西：灵自我、生命灵及灵性人都是我们可以带走的，也就是当我们生命结束到灵性世界时，这些都可以带着走，但这些要怎么练？必须要有星芒体，才能练灵自我；有乙太体才能练生命灵；有物质体才能练灵性人，而物质体、乙太体及星芒体都是我们从物质世界借来的，当这一世生命结束时，物质体、乙太体及星芒体都要还给这个世界，灵的部分则可带走，这就叫“借假修真”。

人类的组成远比七层更复杂

前面讲过：感觉心与星芒体连结在一起，灵自我需要透过意识心才能进入这个世界，理知心有一部分带有“我”的特质，但“我”的特质也跟意识心及灵有关，所以是层层相关，但在物质世界就会简化谈：虽然身心灵各有三部分，一般就谈物质体、乙太体跟星芒体，再上去就讲“自我”，“自我”上面就谈灵自我、生命灵及灵性人，所以原来的九层就用七层说明，大部分的书只会说明七层，但事实上“心”的三层，感觉心、理知心与星芒体有关，意识心与灵自我有关。我们有时也会把七层类比物质世界的某些现象，像七个颜色、七个音阶，但这样类比合适吗？施泰纳认为：这样的类比使我们容易理解，但当中也包含了某些真理性。真理性指的是什么？我们不只有这七层，还有其他连结，只是不是在物质世界或这次的轮回境界中直接显现出来，就像可见光之外还有不可见光，像红外线、紫外线。人类有没有可能连结到比物质体更低的存有？有可能；是不是有可能连结到比灵性人更高的存有？也可能有。但灵性科学在这边就说：我们先谈中间这一块。就像先谈可见光，行有余力再研究红外线、紫外线，所以现在先研究这七层，但不表示这七层之外就没东西，人类的组成远比这七层更复杂，只是之外的东西我们的理性与理论暂时还谈不到，所以就存而不论。其实七层已经远比目前科学谈的人类复杂很多倍，只讲物质体，以及体内的物理、生化变化就已经很复杂，但事实上除了看得见的部分，很多看不见的部分也有作用。老师曾试图去找七层之外的内容，但就不是人智学的资料，因为施泰纳很明确的界定范围：如果我讲的东西你不能理解，那我就不讲。所以他讲的东西都限制在七层之内，而老师找到的果然都没办法理解。

下一次就讲动态的过程，这几层如何互相结合、分开：睡与醒、生跟死。

以上就是第二讲：“人类组成的七个层次”笔记整理。

重复看几遍“人类组成的七个层次”笔记，心里出现以下问题及看法：

Q1：怪怪～干嘛这么复杂要有这么多层？是因为有这些层才可以进行一些事吗？不在太阳系的生物或者外星人的组成也是这样吗？后面的宇宙进化论会说明这些组成从何而来，是讲过程及结果，但背后的原因呢？逐层演化组合背后的法则、目的及意义是什么？难不成真是“玩”出来的？

Q2：乙太体如何运作让人、动物及植物活起来？星芒体如何运作让人及动物有意识、有感受？自我又是如何运作？

Q3：前面说到“因为星芒体，我们感受到的会忘记”，是因为星芒体会回到灵性世界清除讯息吗？

看法：对于人的物质身与矿物世界相通刚开始实在想不通，生物学告诉我们，生物组成的

最小单位是“细胞”，而矿物世界的最小组成应是原子，当然细胞也是由原子组成。生物死后在“无生命”状态时的“性质（或特性）”与矿物就相通，若说组成实在相差很多。

参阅：

- [从人智学谈生命传记 01：前世经历到生命蓝图](#)
- [“鲁道夫·施泰纳作品表列”](#)

◎功课：看完“人类组成的七个层次”后

- 一、如何体会物质体、乙太体及星芒体？
- 二、如何体会感觉心、理知心与意识心？
- 三、打算如何修炼灵自我、生命灵与灵性人？

03：睡眠、作梦与死亡的过程

【上课笔记】

- 这些怪物（灵性存有）在灵性世界中
- 都是以我们不正常或不正当的欲望作为食物，
- 吃越多就长越丑，像妖怪一样，
- 我们看到就会吓到，于是就跑给它追，
- 就像侏罗纪公园被恐龙追一样，
- 追到后就把我们吃下去，
- 如果是专吃贪吃欲望的怪物，
- 就把贪吃的欲望吞下，剩下的灵魂吐出来。
- 所以如果我们有很多不同欲望，
- 就会有很多不同怪物来追。
- 如果很识相，看到净化火焰就把欲望丢进去，
- 就可以脱离净化界，进入更高层次，
- 如果不愿意放下欲望，就会被很多怪物追赶。

前情提要

第一堂课是讲《奥密科学大纲》的第一章：奥密科学的性质，整章在讲的概念是：所谓奥密科学还是一种科学，只是用科学的方法去研究看不见的世界。奥密科学有两个前提条件：

- 第一：必须承认在看得见的世界之外有看不见的世界；
- 第二：如果我们努力，是有可能看到看不见的世界。

“人智学”与“神智学”最大的不同，是“人智学”以人作为起点再一步步谈到整个宇宙的状况，所以第二堂课就从“人的组成”开始，讲人有七层组成部分，其实是十层：身心各三层，再加上“自我”，一共是十层，但因为在地球运作的关系，有些层面必须合在一起，所以简化是七层。十层由低而高依序是：（但要注意：人的组成远比十层复杂，目前只谈可以理解的部分，以下每一层的内涵也远比写出来的丰富，就像物质体本身就非常复杂，所以我们先了解架构，有机会或者自己有兴趣可再深入探索。）

◆三层身（body）：

物质体：肉体，可以摸得到、看得到的部分，包含固体、液体、气体，本身无生命力，具物质性质，与矿物世界共通。

乙太体：使人活着，与矿物世界对抗的力量，维持人的形状、状态与生命力，与植物世界（具有物质体及乙太体）共通。

星芒体：如果只有肉体及乙太体，就会一直在睡眠状态，必须要有一个东西将意识带入肉体及乙太体中让人醒来，就是星芒体，与动物世界（具有物质体、乙太体及星芒体）共通。

自我：人与动物不一样的地方，我们可以在物质世界发现“自我”的影响，但没办法直接观察其存在，是朝向内工作，让我们觉知到内在的东西。在语言上我不能用“我”来称呼别人，只能称自己，别人也没办法用“我”来称呼另一人，所以“我”只能自己称自己，这与灵性世界的法则相同，也就是内在有一个“我”。“记忆”在“自我”里，是能够把过去发生的事情抓回来的能力，星芒体则总是在遗忘，所以除了能感受、感知及意识到自己外，还有记忆。但动物认主人的状况不是记忆，如果要称此为记忆，就要发明新的名词来称呼人类的记忆。

◆三层心（soul，心魂）：

感觉心：对外界的东西能感知、有反应。感觉心常与星芒体一起工作，所以又把星芒体称为“心魂体”，表示是跟心魂有关的身体的一部分。

理知心：对外来的东西从内在产生判断、逻辑思考、联想、推理的作用。

意识心：朝向内在，与内在的“自我”连结。

感觉心与理知心都是外在世界与心魂的互动，或者运用外界资料在内在处理，但意识心意识到自己存在的力量，是与更高的世界连结，所以与“我”及“灵”相连。

◆三层灵（spirit）：在物质世界不可见，需透过意识心及我，才能在世界展现影响力。

灵自我：被转化后的星芒体或感觉心。

生命灵：被转化后的乙太体。

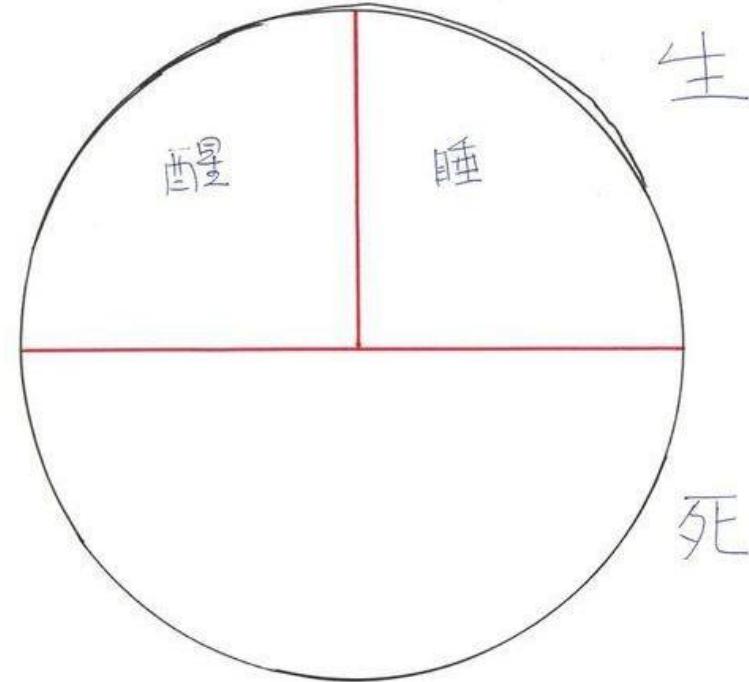
灵性人：被转化后的物质体。

我们来这个世界是“借假修真”：从这个世界借一些东西（身、心）来作为修行的基础，离开时就把这些放下，带着可以带走的（灵）到另一个世界。灵从灵性世界进到物质世界，之后又回到灵性世界，中间的过程则在“灵”的层面增添一些修练的成果。

如果简化来讲，人的组成有七层，从最下面开始往上分别为：物质体（肉体）、乙太体、星芒体+感觉心（必须合作）、自我（一部分理知心+意识心）、灵自我、生命灵、灵性人。

了解生及死、睡眠及作梦，才是完整的理解

开始进入这次课程：一般研究人类是研究活跳跳的人，所以是研究一个人活着以及醒着时的行为，不管是社会学、心理学或科学，大部分是研究上述状况。但对一个人的整体生命来讲，死亡与活着同等重要，如果只了解活着的部分，而不了解死亡到底是怎么一回事，那对生命的了解是不完整的。同样的，如果只了解醒来的时候，但不了解睡着时发生什么事，那对生命的理解也是不完整。如果用一个圆来表示整体的生命，应该如下图：



上面是生、下面是死；一边是醒、一边是睡。一整个人生有一半是生、一半是死；在生的时候一半是醒、一半是睡。一般研究人类只研究了四分之一，那另外的四分之三在干嘛？如果我们要了解人的完整状况，就必须面对那四分之三。有人会说孔子曾经讲过：“不知生，焉知死？”是不是代表不用太去探索“死”？这是一种观点。但从奥密科学的角度来看，可见与不可见的部分都有其意义及价值，所以也要探索不可见的部分，也就是不只要了解清醒时，也要了解睡着时；不能只影响活着时，也要影响死时的状况。这样才是真实的生命，不然对生命的了解是不完整的。

人为什么要睡觉

如果人可以不用睡觉呢？我们都知道人会死，所以死是另一部分人生，一定会有，但有没有人可以不睡觉？如果一个人不睡觉会怎样？老师曾经遇过一位业务人员，拼命工作赚钱，遇到他的第一个问题就是：老师，有没有办法让人不用睡觉，这样我就可以 24 小时工作赚更多钱！老师就回答：抱歉！人没有睡觉就没有命，也就是人如果要活着，有一个很重要的先决条件就是：他得要睡觉！为什么？如果以自己的经验只知道好几天不睡觉会很累，但有没有办法用有系统、很精确的方式去描述为什么人必须要睡觉？施泰纳认为：醒着时，外界的刺激、各种感官印象一直在消耗人的精力，所以接触外在事物时，其实是一直在耗费力量。这时，必须要“休息”，把外在世界跟我们的联系切断，到某个地方去补充或者恢复精神气力。有些人会说：那如果我吃维他命 B，一直保持精神很好呢？施泰纳说：我们在这个世界所遇到的事物，不只影响肉体，会累、想睡觉，不一定是肉体需要休息，而是心魂（感觉心、理知心、意识心）已经没办法跟肉体黏在一起工作，也会觉得累想睡觉。老师举一个例子：当你在做一件无聊的事情时，就很容易觉得累，跟你昨天有没有睡饱没关系，是心魂，你的感觉心、理知心觉得很无聊，这时心魂会产生一种欲望：不想待在物质世界，想到另外比较有趣的世界，那个世界就是灵性世界、或星芒世界、或超感官世界，对心魂产生吸引力，就把心魂吸过去了。所以疲劳，不是因为肉体疲劳，而是

内在的力量，也就是心魂觉得这里很无聊，想要跑到另一个地方。那早上为什么会醒来？因为如果在星芒世界、灵性世界待了一段时间，又会开始觉得无聊，所以心魂就会回来物质世界与肉体结合，再去接收各类感官刺激、资讯……所以，如果物质世界是有趣的，就算肉体很累，仍然可以用精神力撑住不睡觉。大家可以回想一下自己的经验，做自己认为有趣的事情时是不是如此，比方：登山、夜游、夜唱、聊天……念书时上不感兴趣的课，就算睡得很饱，教授一上课时是不是就像被催眠一样频频点头。所以睡觉不一定是因为肉体疲劳，而是心魂想去追求有意义或有趣的事物，如果在物质世界较多，就会跑来物质世界；如果在灵性世界较多，就跑去灵性世界。

灵性世界所拥有的象征、图像都是比较合乎宇宙自然规律的，但在物质世界的印象、讯息、观念、想法其实是违反宇宙自然秩序。上次讲到星芒体会不断地遗忘，自我则会把过去的记忆拉回来；醒与睡则是星芒体跟乙太体的差距（乙太让人活着，但像植物一样在睡眠状态，星芒则让人醒来）。睡着与醒来其实是我们心魂中的两种欲望，心魂会追求醒来或睡着，纯粹是看物质世界比较有趣或者灵性世界（星芒世界）比较有趣：当心魂回来物质世界就醒来，到灵性世界就睡着。

睡觉的重要功能：帮助我们遗忘

睡觉有一件非常重要的功能：帮助我们遗忘。记忆力就已经不够了，怎么还要帮我们遗忘？人其实是被过去的经验及视野所影响，常常都会先入为主，让人不能或不愿意接收新的观念、想法或经验，造成故步自封或停止进步。所以必须要有适当的遗忘力量，让某些卡住我们的能被忘记。举个例子：如果一直处在失恋的痛苦中，就不可能有新的恋情，一直忘不了，就不会有新的经验出现。有时痛苦的经验是使人反省成长的契机，但一直在里面就没办法展开新页。如果有惨痛的失恋经验，即使唱歌、夜游、喝闷酒还是忘不掉，最好的方法是什么？睡觉！经过长时间的睡眠，痛苦的记忆就会透过睡觉的过程，加速或直接造成忘记。所以失恋最好的解药不是喝闷酒或找人聊天，而是赶快睡觉，而且睡越多越好。再举一个例子：有时可能前一天跟人吵架有不愉快的经历，情绪很高张，如果睡一觉，醒来之后可能记忆就不是那么清晰，气也比较消了。所以情绪问题、生病，如果有正确、高效能的睡觉，应该都能解决，但一旦失眠，就失去自我疗愈的能力，因为没办法把它洗刷掉。失眠可以说是人生最严重的不舒服，因为会一直黏在物质世界，没办法回到灵性世界补充力量。如果是吃安眠药或喝酒后的睡觉，其实是一直处在浅眠的状态，充电的效能就非常差，没什么疗愈效果。

所以我们想要睡觉，才会感觉累，累是想到灵性世界的讯号，是心魂欲望引起的感觉，并不是肉体过度使用的关系，而是心魂想要回到灵性世界的欲望使人感觉累。这有可能是因为在物质世界作了很多事，需要遗忘一些，或者对物质世界的感官刺激麻木了，比方上无聊的课，心魂就会朝向灵性世界而想睡觉。

睡觉时星芒体与自我的动态

那睡觉时发生什么事？当我们睡觉时，肉体跟乙太体留在原地（乙太一定要跟肉体一起，不然肉体就没办法活着），醒着时星芒体与乙太体一起工作，所以可以接收外在的讯息，睡着时，自我有一个拉力，把星芒体往外拉到肉体外，与自我回到灵性世界（星芒世界）。星芒世界有什么？有非常多符合宇宙秩序的讯息，就像我们常讲的：天体运行有其

秩序，从来没有两颗星球会没事撞在一起，但在人间开车有时就会发生状况，是属于不和谐的状态，所以在人间有很多不和谐的东西在我们内在。上次有讲到：肉体是物质部分；乙太体使它活着、让肉体维持而没有死，是身体的建筑师，以肉体为材料把身体建起来；星芒体则带有指令，是建筑师用来施工的设计图。因为星芒体会接收外在讯息，如果有错误的印象与认知，设计图就会产生偏差，身体就会朝错误的方向前进。举一个例子：白天时有一个强烈的情绪，可能就会心跳加速、胃痛、拉肚子……身体本来应该是好好的，受到不良的情绪或错误的讯息干扰，就会产生失调。星芒体回到灵性世界的目的就是把在物质世界接收到的杂七杂八垃圾讯息洗掉，回来时，就会带着宇宙正确、和谐的讯息回到身体修补。如果一直接收物质世界的讯息，其实是持续在消耗乙太体甚至肉体，因为物质世界的外在印象与宇宙真正和谐的状态是有差距的。比方中国的“风水”，风水是什么？所在的空间与宇宙的关系达成和谐。如果有地方尖尖的，形成“煞”，就会破坏宇宙和谐的秩序，每天经过时，你的“气”就会被干扰，也就是星芒体会受到影响，再影响乙太体，久而久之就会生病，所以要把错误的讯息、宇宙中不和谐的东西洗掉，才能维持健康。如果一个人不睡觉会怎样？这个人会很快得重病死掉，没办法活下去，因为物质世界有太多不和谐的讯息，没办法让身体维持好的韵律前进，如果不把这些洗掉，不到灵性世界补充对乙太体正确的指令，那乙太体就会搞破坏，肉体因此出现问题。所以睡眠是健康所必须的，只有睡眠才能带给乙太体正确修复身体的指令。睡觉就是自我拉着星芒体回到灵性世界，把错误的讯息洗掉，带回宇宙正确和谐的讯息，当自我带着星芒体回到身体，对肉体、乙太体产生作用时，我们就醒来了。

梦如何产生

那梦如何产生？之前有讲过如果有星芒体作用在肉体、乙太体，我们就醒来；如果没有星芒体，就会像植物一样在睡眠状态。如果星芒体脱离肉体，但尚未完全脱离乙太体（乙太体约肉体外两指幅大小）时，就是做梦期，也就是现代科学说的快速动眼期：眼球会快速移动，同时身体肌肉放松，这是星芒体离开的身体反应。此时星芒体已经离开肉体，所接收的已经不是外在感官世界的东西，但还存留白天所有的讯息，就会产生“心智图像”。就像上堂课讲的感觉心的运作，是星芒体透过乙太体、肉体接收外在的感官印象，但还没有完全被自我吸收，就会对这东西有觉知有感觉。上次举的例子是好穿的鞋子虽然肉体有接触到，因为自我已经完全接收，所以感觉不到存在；不好穿的鞋子则是因为自我尚未完全接受，所以会意识到鞋子。星芒体离开肉体时，已经不在物质世界获取感官刺激，但与乙太体交界时，仍然可以产生“心智图像”，就是“梦”，“日有所思夜有所梦”，白天担心什么晚上就梦到什么，就是白天残留在星芒体的讯息。

目前睡眠的研究经由观察脑波、快速动眼期，发现睡眠有周期：[快速动眼期](#)与非快速动眼期交替出现。自我与星芒体离开后，人便进入深层睡眠（非快速动眼期），这时星芒体就到灵性世界补充，补充一阵子，就把更新的讯息带回给乙太体，所以自我与星芒体就会回来与乙太体及肉体结合，让乙太体去修补肉体，这时也会做梦。刚开始睡眠的一、两个小时，留在乙太体还是原来的设计图，所以肉体的恢复状况较差，进入第三小时，出去的星芒体及自我就会把更新过的和谐讯息带回给乙太体，乙太体便会对肉体进行较深层的修复，再继续睡眠，进入再一次作梦，就会继续带来新的讯息，身体的设计图就会再好一点。所以分段睡不如一次睡8个小时，分段睡每次都只有更新一点点的设计图，醒来还是觉得疲劳；如果一次睡很长，中间可能有3、4次的快速动眼期，每一次的动眼期都会让星

芒体从灵性世界带来更新的设计图，让乙太体能充分的修复肉体。所以长时间睡眠对健康、心灵的更新状态，都会比短时间分段睡眠好。

三种不同产生方式的梦

梦有三种：一种是前面说的日有所思夜有所梦，白天的经历在星芒体要离开时产生的心智图像；第二种是从灵性世界带回正确的蓝图时，与乙太体碰撞产生的梦；第三种梦，比方小时候梦到淹水，醒来一看是尿床。或者因为棉被、暖气很热，造成身体流汗，就会梦到在沙漠中、或在失火的房子内很热。这是因为睡觉时的场景、情境，让肉体与乙太体持续接收外界的资讯，累积在乙太体，当星芒体一回来交换讯息，就会产生象征的心智图像，这时会以为自己发生什么事，但事实上并没有，也是一种梦。有些人讲的“梦是灵性的启示”，指的是第二种梦。第一种梦则会用象征的方式呈现，当中的讯息很多都是以相反的方式发生，比方：白天一直被主管骂，觉得很委屈，晚上带着忿忿不平睡觉，梦中可能就把主管吊起来毒打或砍他。白天被打压，内心实在很想复仇，但在现实世界无法付诸实施，就会在梦中实现，这是日有所思夜有所梦的其中一种典型。但梦也不是即时的，有时在童年的不愉快经验，比方考卷不会写，过了十年、二十年，有时还会在梦中因不会写考卷而惊醒，这也是日有所思夜有所梦：还留存在星芒体中的压抑、压力或情绪，仍然继续透过梦释放出来。

梦是象征的创造者，但要有自我，睡醒才知道自己是谁

梦是象征的创造者，它不是真实的外在感官经验，因为已经与外在脱离，纯粹是由星芒体与乙太体互动产生。但如果失去“自我”，隔天醒来时，就会忘了自己是谁，因为只有透过“我”（有记忆），才能知道自己与昨天是同一人，没有我，会有意识（星芒体），但是忘记过去发生所有事，所以没办法知道自己是谁。像《别相信任何人》这部电影描述的就是有一个人每天醒来都忘记自己是谁、之前发生什么事，就去看自己的日记，这样就是星芒体有回来所以有意识，但“自我”没回来，没办法记得之前发生什么事，意识没办法连续。那健忘呢？是自我没有力量去提取内在的记忆，属于生命力的衰退。人的记性与忘性都很重要，如果一直忘不了，会对人生造成很大的阻碍，比方记忆非常非常好，一直记得某家店的店员少找你一块，只要一经过那家店，就会想起来，当时的状况历历在目，情绪也重新翻涌上来，这样人生不是很难过？所以很多事情忘记比记得好，记性与忘性要达到平衡，要有能力忘掉一些东西，也要记得一些东西。

Q：有时到某个地方有曾经梦过的感觉，这种状况是？

A：有可能，在“生命蓝图”中注定要到某个地方或遇到某个人，就会有熟悉感，但不见得都是。

Q：星芒体在灵性世界的下载量是不是有限度，有些人睡太久也会觉得很累。

A：在灵性世界接收一些讯息后，心魂会产生回到物质世界的欲望，但如果星芒体想回来又回不来，这时也会产生另一种的累。之所以会回不来，是因为心魂想回来，但肉体还在修复，不愿意让星芒体进来，就会造成浅眠作梦。

星芒体如果很强大，可能会紧抓住乙太体，这时就不容易睡着，所以容易失眠的人通常都是想法很多、情绪很多，星芒很强烈的抓住乙太，这时就要想办法让星芒沉淀下来，比方念经、听音乐才容易入睡。如果乙太体够强，也能在自我拉星芒时把星芒弹出去，简单来讲就是身体健康状况或体力足够好，能与星芒达到平衡，就不会有睡眠障碍。但如果身体太虚造成乙太缺乏弹性，因为星芒体离开时要像跳弹簧床弹出去，而乙太弹簧床没有力量弹不出去，这时就要用补药补身体，不然会不容易睡着，也会很快醒来，因为乙太没力，星芒回来把讯息传给乙太后没办法再弹出去，就要想办法睡着再弹出去。正常则是浅眠时（星芒离开及回来时）作梦，再进入深层睡眠，交替进行。

Q：想赖床的状况是？

A：有一种可能性是肉体还没有完全恢复，睡眠时间不够，乙太体很想把星芒体弹走，还需要再睡。乙太体在星芒体进来后不断在消耗力量，当星芒体离开后，乙太体才能自我修复，如果还没修复够，星芒体又想进来，乙太体就会想要把它推开。但如果自我很有使命感，早上一定要醒来，星芒体硬进来，醒来后就会发觉还是处在疲劳状态，因为乙太体还没有把肉体修复好。

Q：星芒体有可能没有带回正确的蓝图吗？感觉上有时没有恢复的很好。

A：如果有深层的睡眠，一定会带回正确的蓝图，但会遇到的问题是到底破损有多严重？也就是在物质世界所遭受的都是不正确的对待与情绪时，可能修补就会来不及。所以如果自己觉得好像都没有带回正确的蓝图，身体都没有变好的感觉，一种可能是深层睡眠还不够，乙太体与星芒体缠在一起睡不着或没办法进入深层睡眠；如果深层睡眠已经足够，但健康状况还是不好，很有可能就是白天受到太严重的创伤，就算已经睡得很熟，虽然还是有在救，但还是救不回来。

Q：有时做梦知道自己在梦中，但醒来后就忘记了，这种状况是？

A：忘记梦是很正常的，因为梦就是前面所说的状态下产生的心智图像，绝大部分的梦我们都不会记得。从脑波来看，人在睡眼中作梦的时间，其实比我们想像中的长，深层睡眠间的浅眠就是在作梦，但我们都不会记得，会记得的大概是醒来前几分钟的梦，或者因为做恶梦而醒来的梦，其他很多梦都不记得，是正常的。梦当中产生的心智图像可能与我们日常生活经历的量接近，也就是梦中的生活，灵魂所经验到的量，跟日常生活中所经历而烙印在灵魂的量差不多。所以我们有三重人生：梦当中的人生；物质界的人生；灵性世界的人生，也就是深层睡眠时的人生。有可能当我们练功练到某种程度后，睡着后很清楚做了哪些梦，到灵性世界以及回来的状况都记得，但这样可能并没有比较愉快。

Q：梦游的状况是？

A：梦游是因为星芒体已经进来影响乙太体，星芒已经回来，但自我还没进来，相当于一种没有意识的醒来，星芒体已经可以指挥肉体，所以会有动作、走出去。

死后的中介阶段：肉体、乙太、星芒与自我的动态变化

睡梦就是星芒与自我到灵性世界再回来物质世界，乙太与肉体留在物质世界的过程，那死亡呢？肉体与乙太体分开就死了！上次有讲人之所以活着，是因为乙太体在肉体工作，所以只要乙太体一脱离，人就挂了，变成尸体与矿物一样。那死的过程是如何发生？肉体、乙太、星芒与自我之间有哪些动态变化？乙太体平常与肉体黏在一起，醒着的时候星芒也抓住乙太，睡觉时放掉回到灵性世界，所以乙太与星芒是有某种力量连结在一起。当自我、星芒抓住乙太的力量大于肉体抓住乙太的力量时，就会死掉，因为自己的灵性想要回到灵性世界，就会抓住乙太不放，把肉体与乙太的连结撕开。死也有各种状况：当乙太体越来越弱，有一天在睡梦中被星芒体拔走，是寿终正寝；如果被高压电电击、车撞击、高楼坠落，肉体已经无法在物质世界生活时，乙太体也不得不把肉体放掉。

人生倒序回顾后乙太体消散解放星芒体

当肉体与乙太体脱离的一瞬间，自己会看到这一辈子所有发生的事情，像倒着播的电影一样，快速闪过所有画面，也就是一生很快的回溯。有濒死经验的人所出的书或纪录片里都有上述的说法，只是可能因为他的自我还有某些事情没完成，或肉体修复后还可以用，所以自我又回来肉体，但其实已经经历死亡的过程。不是只有濒死经验会如此，所有人在上一辈子死亡时，当肉体与乙太体脱开时，就会用倒播的方式，在一瞬间看完上一辈子所有发生的事。这是死亡时第一个会经历到的事。

人生经历的顺序或韵律大部分是刻录在乙太体上，经过死亡后的倒序播放，就会把精华形成整体图像送给星芒体，之后乙太体开始消散。一般的状况下，肉体与乙太体分开后，乙太体还会维持原本的形状约二至三天，之后就消散，还给乙太体（生命体）世界。如果乙太体没有散掉，维持原来的轮廓，俗称叫阴魂不散，就变成阿飘，跟生前的长相有点像，但不完全一样。

人具有的三种欲望

乙太体消散后，星芒体就回到星芒世界开始净化，净化时需要回溯整个人生的过程，但要净化什么？星芒体包含一切感官印象、欲望、情绪，必须把这些都放掉，才能让星芒体散掉回到星芒世界。那净化的过程如何进行？

我们先了解人具有的三种欲望：

- 一种是纯粹由感官刺激产生的欲望，比方：肚子饿想吃东西，但到星芒世界时就不会饿，因为已经没有肉体，所以这种欲望会自然消失，不需要被净化。
- 另一种纯粹是灵性的欲望，不依靠外在感官而产生或满足的欲望，在死亡后会继续存在，因为是从灵性世界带来的，比方想要更进步、当好人、在灵性上更成长，都不是由物质感官引起的，纯粹是内在灵性产生的欲望，也不需要净化它。
- 第三种是从内心当中产生欲望，但必须由感官满足，所以是混合在一起的。比方：我想要吃“好吃”的东西，是来自内在欲望，可是要透过感官的刺激才能满足，这种就必须在净化界（星芒世界的一小块）被净化，因为死亡后已经没有感官，所以没办法满足，但内在欲望还在。此种欲望如果没有被净化，就会一直卡在净化界。

净化火焰及吃欲望的怪物

净化界里面有净化火焰，会帮你把要净化的欲望燃烧掉，但如果自己紧抓住欲望，就会非常痛苦，因为有欲望但无法达成（因为没有肉体）。比如：汉传佛教里有饿鬼道：很想买东西，但又吞不进去，一直想吃又没办法吃。这其实是比较朴素的印度人所去的地方，因为以前要透过感官刺激满足的欲望并不多，其中一种就是吃到好吃的东西后，产生一种内心的欲望：想要吃好吃的东西，死后如果还想要吃好吃的东西，但又没有感官可以满足，就会落入想要但又没办法的煎熬状态，就叫“饿鬼道”。所以死后会到哪里去受何种苦，比方想吃又吃不到的求不得苦，就到饿鬼道，那现代世界可去的地方就多了，因为现在内心产生欲望必须透过外在感官满足的越来越多，死后的欲望就越来越庞大，在净化界就会有越来越多要放下的挑战。如果一直紧抓住欲望不放，就会遇到净化界的怪物（灵性存有），它是以我们未消解掉的欲望作为食物，所以会强制的把欲望从灵魂当中剥除吃掉。这些怪物（灵性存有）在灵性世界中都是以我们不正常或不正当的欲望作为食物，吃越多就长越丑，像妖怪一样，我们看到就会吓到，于是就跑给它追，就像侏罗纪公园被恐龙追一样，追到后就把我们吃下去，如果是专吃贪吃欲望的怪物，就把贪吃的欲望吞下，剩下的灵魂吐出来。所以如果我们有很多不同欲望，就会有很多不同怪物来追。如果很识相，看到净化火焰就把欲望丢进去，就可以脱离净化界，进入更高层次，如果不愿意放下欲望，就会被很多怪物追赶。

体验在物质世界对别人做的事所引起的感受

在净化阶段时还有另一件事同时发生：乙太与肉体分离瞬间会看到倒带的一生影像，形成倒着走（从死亡到出生）的时间线刻在星芒，在净化阶段我们的人生就会倒着走，去体验在物质世界对别人做的事所引起的感受。为什么？我们做的所有事是存在乙太体，但对别人（动物有星芒体所以也算在内）做的事所引起的感受，会回存到自己的星芒体，当在净化界要脱掉星芒体时，除了要净化欲望，也必须要经历对别人（动物）做的事所引起的所有感受，才能把这些纪录丢掉，之后变成更高的精华存到自我后散掉回到星芒世界，就像乙太体要脱离时把时间线刻录到星芒体之后消散回到乙太世界一样，如此一层层脱掉。举个例子：死亡时，子孙围在身边，如果心情上是祝福自己，死亡后倒着经历时就会先感受到祝福，但如果子孙是悲痛，就会先感受到悲痛，然后一步步往前，体验在世时对别人做的事所引起的感受。

道德的基础：己所不欲，勿施于人

施泰纳曾经在另一本书提到：现在世界上提倡的“道德”，其实已经变成一种教条，是不必要的，真正的道德基础应该是人必须知道在物质世界所做的每件事，在灵性世界都会回到自己身上，这才是道德最坚固的基础，也就是孔子所说的：己所不欲，勿施于人。道德的基础就是你不希望别人怎么对你，你就不要那样对别人，因为你那样对别人，死后都会回到你身上。目前我们处在资讯发达的网路时代，所以会引起别人感受的范围、层面更加扩大，比方行车纪录器录下不好的行为被 po 上网，所有看到的人因此而有的情绪、感受，都会在死后一一经历。

客观上净化期约持续在世生命的三分之一

客观上人在净化界所待的时间大约是在物质世界生命的三分之一，比方活了六十岁，在净化界大约待二十年。但主观的感受完全不同，有可能非常漫长，比如开一场很无聊的会，

只过五分钟但感觉已经过了很久。在净化界的状况相同，虽然客观上的时间是在世时的三分之一，但主观上的感受可能好几万年，“无间地狱”就是如此。有一句话：人怕出名猪怕肥，全世界最倒楣的大概是美国总统，因为他说的一句话、做的事，都会被媒体播送到全世界，所有看到人的感受，在死后都会全部回到他身上！所以死后是地狱或天堂，是看在世间如何对别人：如果对别人很好，每个人都感觉到温暖、开心、感激，在净化界就会感觉到温暖、开心、感激。

如果我们在净化界一直回溯，最后就会感受到出生的那一刻，也就是刚到物质世界的当下，接生的医生、护士、父母……的感受，即使你已经都不记得，可是在死后，要离开净化界前，就会重新感觉当时所有人的感受，比方如果出生的时间拖很长，接生的医生可能会有：终于生出来了，而松了一口气的感受。所以会不会有报应，跟“意图”一点关系都没有，也就是做的事如果实质上让别人有受伤的感觉，不论是善意或恶意，受伤的感觉就会回来记录在你的星芒体上，即使自己辩解是善意，在净化界一样会重新感受。通常年纪越大越会伤害别人，所以倒着过也是比较好的安排。但真的要己所不欲勿施于人，以免死后不但要被怪物追，又要一一感受在世时对别人造成的感觉。

“天界”：更高层的灵性世界

当净化完成，也就是该脱掉的欲望都脱离，倒着过的人生也一一感受，接下来就会进入“天界”：更高层的灵性世界，跟在物质世界所经历的都不一样，所以没办法用物质世界的语言形容，非常抽象。一般宗教所形容的天堂或地狱都很具象，是在净化界中。下一堂课就会讲之后的状况，一般灵性传统比较少谈，因为感觉上没什么用又不太具体，所以都讲的模模糊糊，但施泰纳花了蛮多功夫讲，因为这一块其实很重要，如果接下去的过程没有做好，在物质世界可能就会稍微坎坷一些。

Q：所以我们的累生累世就像前面讲的，死后先到净化界？

A：净化界过完之后就到天界，在天界足够久后就会再投胎，一般人的状况是这样。达赖喇嘛的转世则是走另一个通道，就像大部分人都要过海关，他则是走其他通道去通关。我们在天界则是在进修，不然会跟不上世界进展的脚步，比如：我们之所以会选择这个世界、时代投胎，是因为我们跟这个时代有缘，想要在当时的物质世界作一些事情，如果没有缘也来不了，如果早个五十年投胎，可能就没有手机滑，早个两百年出生，连火车也没有，这个时代有手机、高铁、捷运、飞机……物质世界有这些，其实是我们跟这个时代的缘分。也许一百年后根本不用手机，用心电感应就可以，所以只有找准这个时间到地球，才有玩手机的乐趣，不是随随便便来的。下堂课就会讲从进入天界学习再回到物质世界的过程，这样才是完整的循环，目前只讲到怎么死去，还没讲到活来。

Q：星芒体是否也有像乙太体阴魂不散的状况？

A：正常状况下欲望被怪物吃掉或被净化火焰烧掉，以及也重新感受别人的感觉后，星芒体会消散于星芒世界，但就像物质世界有木乃伊，经过几千年都没有化掉一样，有些人的乙太体消散的不够干净就会变成阿飘，星芒体也是有可能没有散掉，是比较特殊的案例。如果在星芒体中有一部分执念，不想离开物质世界，也没有被怪物吃掉，跟在物质世界刚好没散掉的乙太体分离之后又重新结合，这时确实有可能形成有动作的阿飘，不只是只有乙太体时朦胧的形状，但它的自我已经离开了，所以只是脱下的外套而已。

Q: 人跟动物都有星芒，那昆虫呢？

A: 昆虫也有，昆虫也是动物。植物没有个别的星芒体，但有集体的星芒体，也就是有传统讲的精灵或神在背后，如果是大规模破坏自然的举动，或大规模毒害植物，就会有事。

Q: 有时打坐虽然时间不长，但起坐后觉得精神很好，这样算深层睡眠吗？

A: 打坐不是睡眠本身，但在无意识状态下，可以达到深层睡眠才能做到的修补工作，有时则是打坐中不小心睡着了，但自己没有发觉。

以上就是第三讲：“睡眠、作梦与死亡的过程”笔记整理。

重复看几遍“睡眠、作梦与死亡的过程”笔记，心里出现以下问题及看法：

Q: 死后星芒体与自我是到净化界，那睡觉时，星芒体与自我是到灵性世界的哪个地方去下载更新的蓝图？这个地方为何会有蓝图？星芒体从物质世界接收的杂七杂八讯息又是到哪里去？如何被处理？

看法：对于课中提到的道德基础：施泰纳认为：“真正的道德基础应该是人必须知道在物质世界所做的每件事，在灵性世界都会回到自己身上，这才是道德最坚固的基础。”我的感觉在某个层面与“做坏事会下十八层地狱”的说法类似，是让人“恐惧”而不敢做，不是因为心里觉得不应该这样而不做，什么时候心里会自动觉得不应该？或许是在你就是我，我就是你时，但也很难讲，因为有时人对自己也是蛮严厉的。另一个就是心里常保弹性及清明，知道人跟人、其他动物间如何融洽相处，这又是大学问了。

另一个对“死后会回到自己身上”的看法是：如果是助长别人的欲乐呢？比方：因工作应酬带人去酒店、或者贿赂，在某个层面，对方都很高兴啊，这是因感官刺激或欲望造成的表面快乐（深层不一定快乐）。但从受招待、受贿赂的一方给对方的感受来看，可能提供招待、贿赂的感受就不太好了，当然死后这些彼此可能都要经历。回到自己身上的“感受”层面、深浅是不是有范围？还是全部都经历？

参阅：

- [从人智学谈生命传记 01：前世经历到生命蓝图](#)
- [“鲁道夫·施泰纳作品表列”](#)

◎功课：看完“睡眠、作梦与死亡的过程”后

一、回想及记录自己睡觉醒来精神好与不好时的状况。

二、如何对待世间万物？

04：死后世界与再次投胎的过程

【上课笔记】

- 重点在于我们能不能努力、精进的把这一辈子做好，
- 接触灵性知识并不是要让我们否认或逃避物质世界的生活，
- 而是当我们越来越了解这些内容时，
- 能不能更深刻的了解为什么会活在这个时代，
- 以这样的生命可以做些什么。
- 如果可以正确理解因果、业力或投生对我们的影响，
- 通常就可以从当中找到更多愿意去做、想要做，
- 或者内在招唤要做的事，
- 而不会变成逃避生命或无所事事。

前情提要（建议与《灵性科学入门》一同参照）

上次讲到睡与醒、死跟生的循环：睡着时，星芒体会跑到灵性世界，把有助于乙太体维持我们健康的蓝图带回来。死亡后，则是组成部分一层一层脱掉：肉体与乙太体（星芒体、自我）脱离时，会倒序看到我们这一生所有的景象，两、三天后乙太体消散。之后星芒体进入星芒世界中的净化界，一方面会倒序经历在世时对别人（及动物）所做的事而引起的感受，另一方面，三种欲望（一种是纯粹物质的欲望，死后就没有了；一种是灵性的欲望，死后继续存在）中的需要物质身体满足，但不完全由物质需求而存在的欲望，就需要被净化。比方：喜欢吃好吃的东西，需要由物质身体满足，但这样的欲望又不会因物质身体消失而消失，单纯的肚子饿则因为没有物质身体而不会肚子饿。那样的欲望如果没有被消灭，就会一直卡在净化界，没办法进入天界。如果愿意把欲望丢到净化火焰，事情就解决了，如果不愿意，就会有怪物来追你吞进去，但一看到怪物就害怕逃走的话，欲望没办法消除，就会像在侏罗纪公园一样，被恐龙追来追去。在净化界的时间约是在世时间的三分之一，结束后，就往下一站走。

一般宗教团体、学说描述人死后去哪里的内容，大部分就是上堂课所讲的净化界循环，再后面就不谈，因为太抽象。我们在净化界把欲望消除，也经历所有感受后，就把星芒体脱掉，还剩一个核心：“自我”（包含灵自我、生命灵、灵性人），就回到灵性世界（天界）。每个人都是从灵性世界入世，在物质世界有了生命经验后，带着这些经验回到灵性世界。而在灵性世界所经验的跟在感官世界完全不一样。

在灵性世界如何看？如何听？如何了解对方的意思？

“自我”回到灵性世界（天界）后，会遇到什么？会遇到另一个“我”，也就是另一个“灵性存在体”。在物质世界遇到一个人会有外形长相，在灵性世界遇到另一个我，这个我是什么状态？会像是我们在物质世界中去感知自己的“我”，就是当我们心向内去感受自己内在时，会感受到的我，所以在灵性世界遇到的其他灵性实体，是由内在感受到对方，换句话说，灵性世界与物质世界是内外翻转，所以在物质世界感觉是外部的对象，在灵性世界则是在内部。比方在天界遇到好朋友，会看到什么？在物质世界的“看”是指外面有个对象，眼睛捕捉到光的讯息；在灵性世界的“看”则是从内部跑出来，所以在这里

遇到其他存有时，会感觉从内部涌现光及有色彩的图像，而不是看到外面的对象。所以每一个灵性存在体在天界遇到“我”时，我是呈现发光体的状态，但是是从内在涌现而看到的光。上述的状况如果要类比物质世界的状况，就都不是向外看，而是会有图像从内在涌现出来的看，这就是灵性世界的“视觉”。所以天界就是内外翻转，当接触到另一个实体，说看到他时，就是内在出现图像向外放射出去。

Q：意思是说，内在出现的图像不同，感觉的对象就不同？

A：我们是类比为物质世界视觉的概念，但事实上并不是视觉，因为不是外在的，而是内在的涌现。遇到不同的对象时，内在会涌现不同的心灵品质图像。

那听觉如何呈现？跟在物质世界有点接近又不太一样：当我们在天界听到声音时，这个声音是从我们内在往外发出去。在物质世界讲话时，我们自己也可以听到发出去的声音，但录下来的声音与自己直接听到的不太一样。在天界，如果并没有在想某些事，内在却出现声音在讲这件事，那就表示听到外界某个对象在讲话，因为那并不是自己发出来的，而是外界的对象引动你内在由里向外推送。

那如何感知别人在讲什么？要表达什么意思？灵性世界的语言如何作用？物质世界的语言其实不完美，意思是我讲的跟你听到的可能不一样，但灵性语言则是完美的，当你从内在听到声音而要理解当中的概念时，对方真实的意图绝对可以感受到，也就是对方要表达的感觉或想法，你确实可以真实感受到，所以不可能误会他的意思，也不会出现欺骗。

Q：在物质世界有时我们会言不由衷，那在灵性世界的存有可以选择不表达吗？

A：灵性实体当然可以选择不表达，但他表达时，就不可能误会他的意思，他也不可能欺骗你。

在灵性世界会遇到非常多的灵性实体向我们显现，不只是人类的灵，而是所有的灵充满在灵性世界（空间概念与物质世界不同），所以有各种不同类别的灵。

物质世界的语言是因应物质世界而产生的

上述在灵性世界的看、听与接收到的概念，跟在物质世界的经历是不同的。所以一般灵性传统为什么很难叙述天界，因为真的很抽象，也不容易理解，当写出来或讲出来又不被理解，就想尽办法用物质世界的例子去描述或类比，但再怎么类比都不可能精确，所以只能描述成：跟物质世界不一样、很难讲、不知道。因为我们在物质世界所创造出来的语言，基本上是因应这个世界的需求而产生，如果另一个世界不需要语言，那会有语言描述那个世界的存在吗？当你要表达概念跟想法，就会直接在对方里面涌出来，所以你的想法就变成对方内在可以体会的内容，这时还需要语言吗？可能就不用了。在物质世界你在想什么（人心隔肚皮）我不知道，我在想什么你也不知道，所以必须用某种方式将内在翻出来，让你理解我在想什么。但在灵性世界由于内外翻转，所以要表达任何东西，都会从对方内在跑出来，就不需要语言了。天界的语言一定跟物质世界的语言不一样，因为天界不需要这种很不完美、精确的语言。这样就能理解灵性实体与人类沟通有多么困难，他很想要直接让你了解他的想法，但你又没办法了解，所以要想办法翻译成人类的语言，但意思就会掉了很多层。这就是死后回到灵性世界会遇到的状况，如果是修练修得很好到灵性世界，

大概也会遇到同样状况，如果之前没有听过前面的描述，应该会觉得莫名其妙。比方：你可能会发出一些声音，但其实不是你要讲，而是别的灵性实体正在对你说话，但你感受到的是自己一直发出声音；或者一直冒出一些念头，但也不是自己的念头，而是另一个灵性实体正在跟你交流沟通。了解上述状况后，当你能在深层睡眠中觉察到所经历的一切，就会有：喔！原来就是这样的体验阿！感觉就会不一样。

灵性世界的分层：五层中的土与水层

在灵性世界（天界）会遇到很多灵性实体，而这个地方也分成不同层：

第一层是“土”（视觉：内在涌现图像）：物质体的源头：所有在物质感官世界中，有物质形态可以被我们看见或摸到的对象，在天界的土层，都可以发现或感知到它（他、牠）们的灵性本质。所以在物质世界所有有形体的对象，在灵性世界必定有灵性基础，如果没有，在物质世界就没有办法被创造出来。但灵性本质与在物质世界看到的不同，会出现与物质世界相反的表现方式：在物质世界“实体”的部分，在这里则是“空”的，但有形状可以在四周看到，是以互补色的方式呈现。所以一颗圆球状的粉红色水晶，在灵性世界的土层所呈现的是：圆形中空球体四周发出淡绿色光。所有在物质世界可以看得到摸得到的物质实体，在天界土层，都会有一个中空且在周围发出互补色光的形状。施泰纳说：即使是矿物，在灵性世界也有某一部分的灵性存有。

第二层是“水”（听觉：内在发出声音）：生命体的源头：不只是物质世界有物质体的对象在灵性世界的土层有灵性本质，有生命体（乙太体）的生物，在灵性世界则化成海洋，所以整个生命力是一种流动、弥漫在灵性世界的本体。所有活着、有生命力的存在体其实都是彼此相连的，在灵性世界就像河流与海洋，或者血管，虽然有分支，但最后都会汇流在一起，然后彼此之间互相影响。所以物质世界的生物，在灵性世界的海洋（水层）中，是彼此互通融合成一体的。但可以看得见互通吗？视觉比较是用在土层，就像在物质世界的粉红色水晶球，在土层则是看到周围发出淡绿色光的中空球体。在水层则是听觉，也就是我们可以听见互通融成一体的海洋，而不是看见，所以是感受到声音（前面讲过听到声音是从我们内部发出），所有的生命体（乙太体），在灵性世界都在唱歌：生命的歌，像生命的海洋、河流不断发出声音。在物质世界好像每一个生命体都是互相分开的，但事实上在灵性世界生命体的本体是相互连结与融合。所以人当然没办法脱离其他生命体单独存活，需要其他生命体的帮助才能活下去。（煜隆：记得第二讲：[人类组成的七个层次](#)里对于乙太体的描述吗？乙太体是弥漫渗透整个物质身，乙太器官则是相互融通与渗透，全身都充满乙太器官，东方的思维：人身就是小宇宙，体内就充满众生。）

Q：好忙耶！在天界，所有的生命体是合而为一的，用唱歌的方式，所有的物质体是用涌现出图像的方式……

A：那是因为物质世界是一个有限的世界，我们的感官限制了我们与外界的交流，所以会觉得那样很忙，可是当我们自己本身回到天界时，那样的状况就自然存在。但我们要记得，回到天界观察时，就已经不是那个“流”的一部分，因为死后已经脱掉物质体、乙太体，所以就没办法在天界看到或听到自己的物质体与生命体，如果是打坐到达灵性世界，物质体及乙太体仍留在地球，就会听到自己的乙太体与其他乙太体混合在一起。

Q: 融在一起可以分别吗？

A: 虽然融在一起但还是不一样有不同的声音，可以感觉到像合音、交响乐团一样，大部分是非常和谐的声音，但如果是不健康的乙太体，就会发出不一样的声音。

Q: 不是死后在净化界已经清掉欲望、回溯一生，怎么还会有不健康的乙太体？

A: 不是自己的，是别的生物（含：人）的阿！在天界第二层是发现所有在物质世界生物的生命体的本体融在一起大合唱，所以在物质世界不健康的生命，在灵性世界本体唱歌就不太和谐。天界生命体的本体不具有物质世界生命体的性质，因为它是灵，只是不同种的灵，所以让我们内在涌现出图像的灵，在物质世界有物质体；让我们由内在发出大合唱的灵，在物质世界则有乙太体。要注意，天界第二层的乙太体本体，跟死后乙太体回归乙太世界的乙太体也不一样。（煜隆：奇怪，那死后在天界原本乙太体的本体跑到哪里去？是自动消失吗？）

Q: 常常听说在地球上有一个我，在另一个世界也有我，这个状况是？

A: 并不完全这样，我们灵的我跟灵性世界的我其实是同一个，因为是在这两个世界穿梭，就人来讲是这样。就像前面所说的，物质世界的肉体在天界第一层有肉体本体的灵，乙太体则在第二层有乙太体本体的灵，“我”从物质世界穿梭到灵性世界，是同一个，并不是两个。

灵性世界的分层：五层中的风、火与光层

第三层是“风”：星芒体的源头：只要在物质世界有情绪、感觉，在灵性世界则像是空气一样弥漫，成为一种感觉的“风”。比方人间的战场，在灵性世界就像是风暴在旋转，或者是飘荡的灵性语言到处穿梭。只要我们在物质世界有感觉，灵性世界第三层就有相对的灵反应，不管是愤怒、快乐、难过……所有的感觉，在天界都有这些感觉的本体，表达方式就像灵性语言一样，会发出意图或意念，但是像风一样弥漫，所以比物质体、乙太体的本体更广泛更绵密的散布在灵性世界，就像物质世界到处都有空气充满固体及液体以外的地方（即使固体及液体里面也有气体）一样，灵性世界没有物质体及乙太体本体的地方，就被星芒体的本体充满。

第四层是“火（热）”：想法的源头：每一个灵性世界的存有，如果有思想、概念、想法，是以“热”呈现。我们在物质世界有个念头，像：想到某个东西，其实不是我们想到什么，而是灵性世界的“热”在飘过去或加热的过程中，在物质世界的“想”，刚好抓取到上述灵性世界本体作用的影子，其映照下来的影响力被我们抓到，而不是本体本身被我们抓到。所有灵性世界的实体都包含“热”，或者说“火元素”。用物质世界的类比来看：所有的固体、液体、气体里面，是不是都包含热，如果没有热，就是在绝对零度，分子、原子不会有动能，目前在物质世界还找不到绝对零度的物质。同样的，在灵性世界里，土、水、风层都隐含着热（火），也就是与某种概念或想法有关。在物质世界所有的想法，能够想到的内容，在灵性世界都有这个想法的本体，物质世界的想法只是这个本体作用的影子被我们抓取到。

Q: 那坏的想法也是同样的状况吗？

A：对，在物质世界并没有绝对零度的状况，所以只要有想法，在灵性世界抓取的想法也是有热，只是不一样的温度。南北极的温度距离绝对零度（-273.15°C）还很远。好的想法、坏的想法、甚至没有想过想法、想过的想法……所有的想法、念头，在灵性世界都有其本体，所以灵性世界感觉很忙，所有东西、生命、想法、情绪都在那里有其本体。

那在灵性世界感受到的热是什么状况？施泰纳没有讲，实在太难叙述了！但热是一种温度觉，与在物质世界感觉可能有点像。

Q：想出来的就存在，那想过的呢？

A：所有灵性世界的土、水、风层都有含热，也就是所有你的想法，你认为是你想出来的，其实不是，是你捕抓到灵性世界火层本体作用的影子，另外一个人捕抓到另一个影子，本体在灵性世界是不会被大家捕抓到的，所以本体没有增加也没有减少，并不因为你捕抓到想法，想法就减少，或者别人就不能捕抓，所以也没有独占，在灵性世界，所有的想法都是你想得到别人也想得到，没有专利。

某些人的数学不好，也许是在灵性世界时与三角函数之神、微积分之神没有混得很熟，所以来这个世界投胎后，因为没有学到微积分之神教你的东西，就不会微积分；另一个人可能在灵性世界学过微积分，来这个世界可能就觉得似曾相识，很快就学会。柏拉图的对话录有一句很有名的话：我们在这个世界所有的学习都是一种回忆。回忆什么？投胎之前，在灵性世界的学习。只是有没有混熟，如果混熟，又能想起来，就能在这世界学会。柏拉图的哲学里面，讲物质世界只是另一个更高层理型世界的影子与反射，就是在讲上述的内容。也就是物质世界所有看得到、听得到、感受得到、想得到的观念……都只是另一个更高层世界的反射或倒影。所以一个前无古人的想法，或者创造一个新东西，都是在灵性世界先有，然后才去抓到的；或者突然有一种情绪，可能就是刚好被本体的风吹到。这个世界所有的内容，在灵性世界都有灵的实体。

第五层是“光”：智慧的源头：灵性世界的智慧，会在灵性世界发出智慧之光，而智慧之光会使想法、情感、生命力、物质体的本体形式可以被察觉。意思是这些想法、情感、生命力、物质体被智慧之光照亮后，才能显现出它本身存在的意义。也就是如果没有灵性之光照到它，它的存在就没有意义；灵性之光照到它就有意义，虽然它可以被你感知，但里面的意义必须被灵性之光照到才能呈现。就像“火”充满灵性世界一样，在灵性世界大部分的内容，也都会被智慧之光照到，所有智慧的源头就是那个“光”。物质世界的念头、想法与智慧的差别是：想法与念头只能提供资讯，但如果是由智慧之光所照亮的而被捕抓到，就能了解其意义。在灵性世界，所有东西的意义都被智慧之光照到后显现出来。

“我”回到天界学习，再到物质世界是复习

人的“我（含灵自我、生命灵、灵性人）”带着前世所经历的“精华”，就像一个种子，被丢到充满灵的世界，重新吸收这里的养分，比方要形成新的肉体，就在土层先学习怎样才是一个好身体；要建构新的乙太体，就在水层去学习怎样才是健康的生命；要平衡情绪，就在风层学习；更上的想法、智慧，“我”也是到火层、光层学习、游览，混在灵里。学得越多，可能就会被带到物质世界重新实现；如果学得不够，在物质世界就会比较辛苦，因为学过的人是复习，没学过就是重新学习。但在物质世界的学习相对于灵性世

界，效率是缓慢的，因为在天界学习是与本体相遇而且时间很长，直接跟三角函数之神学习，到物质世界复习就变很简单；如果没有，就只好睡觉时，到灵性世界找三角函数之神补课。所以我们在这个世界的所有学习都是一种回忆，如果之前没有学好，只好靠睡觉时补课。

Q：睡觉不是会忘掉很多东西？

A：这个世界提供的讯息，很多是错误与不精确的，而且会阻碍我们，所以一定要把它忘记，忘记之后才能真正学会，才能有一个东西从内在发出来，那才是真正你的。从别人那里学来、抄写来、拷贝来的东西，都不是你的，不能算是你学会这件事。只有当你自己能够做、靠自己的力量做出来，才是学会。

Q：那是是不是睡得越多，学得越多？

A：某些部分是，当然也不是所有东西只靠睡觉就可以学会，需要在物质世界实做才可以，只是在理解的过程中，很多时候是要靠睡觉醒来后，把某些东西忘掉，才能够了解。大家可以回忆看看自己的学习历程，很多时候的学习历程是这样：一个人看书、电影、做研究，但还弄不清楚状况，睡觉醒来后，会忘掉蛮多东西，但会突然想通一些事，也就是靠睡觉时回去补课。

Q：那打坐会达到睡觉的作用吗？

A：那要看打坐时有没有回到灵性世界，如果只在物质世界就没有效果。

我们到这个世界都是前世、或是还没来投胎前就先学过了，来这里只是复习、回忆、想起来。

Q：那为什么投胎后好像什么都不记得了？

A：其实不是，都还在阿！如果出生零岁时，就记得所有事情，并且也会前世所有东西，那时的身体还没有发展出能够承载那样的能力时，其实会非常痛苦。试想一下，身体是软的，翻身都有问题，又没办法讲话，手也抬不起来，又知道所有事，不觉得自己会很痛苦吗？就好像把你现在的意识状态塞回一个婴儿身上，能想像得到吗？没办法做什么事，又想为什么被塞在这小身体里，会舒服吗？所以要有相对应的物质身、环境、能力，才能发挥在灵性世界已经学过的东西。而忘记的好处是避免我们被过去的经验限制，每天晚上睡觉都在努力忘记一些东西，如果妳都记得被妈妈生出来的那一刻，医生打你屁股的痛、医院的冷，那有办法继续往前进吗？尤其人生不如意事十常八九，每件事都记得清清楚楚应该很难受吧，所以当然要把那些对生命有阻碍的剥除，现世出生到目前的种种阻碍都要想办法忘记，更不用说前世、前前世累积的东西了。

Q：在净化界不是都已经净化过，还会对那些记忆感到痛苦吗？在人间一定要有成长的历程吗？

A：在天界有美好的时候也有不美好的地方，就好像战争的场合，当地有很多恐惧、愤怒、亢奋、哀伤……这些情绪在天界形成风暴，你就会感受到。来物质世界必须要有肉体、乙

太体、星芒体，灵性世界不需要这些，肉体肚子饿就要吃饭，那行光合作用就饱好不好？如果修炼到某个程度可能可以，但还是需要练，所以需要一个历程。如果觉得不需要人间的历程，或觉得这些历程很麻烦，那就不需要下来投胎，只要投胎就会经过这些历程。

Q：忘记与健忘的差别是？

A：人的忘记当然也有分健康的忘记与不健康的忘记，就像人的新陈代谢，有些人的功能好，可以把需要的东西抓住，不需要的排出，偶尔也会拉肚子。因为不健康的忘记比较复杂，所以先不谈，但忘记是人生必要的，就像吃东西一定要排泄一样。所以人类有从外界得到资讯的需要，但也要适当排掉。

重生的过程：产生到物质世界的意图

接下来要谈如何活回来，在天界跟各层的灵学了那么多之后，怎么回来？

前面讲我们会在灵性世界遇到其他灵性存有，有些人会问：除了可以在物质世界找到对应的灵性存有外，还有没有其他的灵性存有？当然还有很多！施泰纳只是举这些简单的例子告诉我们：在物质世界看见的对象，在灵性世界都有其灵性存有，但还有很多在物质世界没有显现但只存在灵性世界。所以灵性世界比我们想像中的复杂。有人也会问那天界到底是拥挤或混乱？其实那都是用物质世界的空间概念作想像。

人到天界吸收了很多想法、观念，包括物质身、生命体、星芒体如何被建构……的知识，一段时间后，我们开始有“意图”：我在灵性世界学了倚天剑法及屠龙刀法，那应该下山实际找条龙来试试。（《庄子》〈列御寇〉：朱泙漫学屠龙于支离益，单千金之家，三年技成，而无所用其巧。）所以在灵性世界学了很多后，有一天突然觉得应该要回地球试试看，看看在天界所学的、练的功夫，到底在物质世界有没有用、效果如何，于是就开始进入重建过程，也就是先要有回来当人的意图，之后展开进入地球的历程：

形成星芒体、与守护天使寻找适合的父母

开始吸收由地球可以提供给我们的星芒体：我们的“我”包含灵自我、生命灵及灵性人，灵自我是前世修行星芒体转化而成，在灵性世界学习后，就会去吸引与它相对应的星芒体，而形成我们下一世的星芒体，将我包起来以便进入物质世界。

接下来我们的守护天使（原则上每一个人都有一个守护天使，累世跟着我们）会跟我们去寻找适合的投胎父母、家庭环境、甚至遗传基因，以便能实践这一世的天命。

每 2160 年人会下来投胎两次，一次男、一次女

施泰纳在名词解释中说明：每一个人在不同的地球阶段都会来投胎，而地球是每 2160 年一个文明时期，一般来讲，每 2160 年人类心魂会经历两次投胎，一次投胎做男生，一次做女生。每个人死后，会花三分之一在世的时间在净化界（乙太星光界），之后到天界，在天界会学多久才下来投胎？不一定，看个人，每个人有他不同的学习历程。当他想回物质世界时，这个意图（意念跟欲望）就会吸引与他相对应的星芒体包上，然后与守护天使找适

当的父母投胎。这时自己都有意识：前一世死后的所有历程（回溯一生、在净化界的种种以及在天界的学习）都知道。

星芒体与受精卵的乙太云撞击产生心智图像

找到的父母产生受精卵，但这当中会有很多状况，比方你想投生前世的仇人家庭以便报复，但前世的仇人一直没有受精卵，就没办法被生出来。精子与卵子结合时会爆，类似小爆炸，形成云（气场），称之为“乙太云”，此时如果你决定投胎，包着我的星芒体就会跟乙太云撞在一起，撞击过程就像每天睡觉星芒体从灵性世界回来时与乙太体的撞击，会产生心智图像，这就是你的“生命蓝图”，也就是这一生从小到大可能会发生的所有事情，都在那一刻呈现，就像死后乙太体脱离肉体时回溯总览一生一样。也就是在撞击之前，已经跟守护天使商量好要找的父母，等他们有受精卵时就进行撞击，看完一生预览（=心智图像=生命蓝图），你便失去意识。妈妈怀孕时，肚子里的你只有睡及梦，不会醒来，也就是继续接收心智图像以及深层睡眠，所以动作是无意识的，像做梦一样。直到在妈妈的肚子里形成新的肉体，生出来后被打醒，才开始有意识，进入地球的生命状态。

在地球要做的事应该在灵性世界没办法做

包着我的星芒体撞击乙太云时，已经预览过生命蓝图，知道未来会发生的所有事，所以选择了什么家庭、地区、父母、出生，一定跟我们来这个世界想要达成的生命蓝图有关，才会投生。前世学到的、天界学到的，我们都会想在地球重新实践，也是我们来地球的因素，所以一定有要完成的事，如果没有就不会下来。也就是在地球要做的事应该在灵性世界没办法做，才要来地球做。有些人想学通灵，但死后就与灵混在一起，一千多年才下来投胎一次，好不容易才摆脱，当然要在物质世界好好生活，才是降生的目的。所以施泰纳认为：如果你真正了解灵性法则，不但不会变成虚无、出世，反而会让你在物质世界产生动力。想想看，一千年才来差不多一百年，当然要充分运用此时此地，这与佛家讲的“色身难得”道理相同，要得到一个物质身在物质世界生活，是非常难得的缘分，真的要好好把握。

选择投胎的几种状况

施泰纳也提到，人来投胎不见得都是百分百满意的状态，有些人是挑时间（时代）来这个世界，已经很想要来，但如果找不到很适合的家庭或基因组合时，可能还是会投胎，因为实在太想进入这里。比方如果想来坐高铁滑手机，就要挑好时间，也许一百年后就没有高铁，都在天上飞来飞去，高铁已经变成古迹，就好像现代看以前的牛车一样；滑手机也是一样，以后说不定都是脑波控制，根本不用滑。所以要体验高铁滑手机，就要在特定的时代以及特定的地区进入地球，不然没高铁的地方还是没办法坐。另一些灵则刚好有非常适合他的父母基因，但为实践天命，也许时代没有很适合，还是来了，施泰纳在书中举了一些例子：有一些家族，特别是欧洲，会有特定天分，比方巴哈家族音乐特别厉害，出了很多音乐家，因为有特别的遗传基因，像听力特别好，如果想成为音乐家，就要投生到他们家去。如果想成为数学家，可能就要投生到另外的家庭，欧洲也有数学家族，像巴斯卡家族很多成员都是数学家。又譬如天文学家，眼睛可能就要非常好，像赫雪尔家族，二百年间出了很多天文学家。施泰纳提到：如果你想到这个世界实现某些特别的事情，需要特别的条件配合，就要挑选适合的家庭实践天命。所以，一是非常适合你实践天命的家庭刚

好有受精卵，便会迫不急待的投胎；二是可能家庭并不是那么适合，但时代是你梦寐以求的，也是会投胎，但绝大多数则是在时代与基因都觉得可以接受的状况下降生。

Q：像流产，是已经找到父母又不想来吗？

A：要看发生什么状况，像近代之前，婴儿夭折率是很高的，所以选择这对夫妻的成功率不是稳赢的。如果一个灵刚好缺少的是怀孕或生产过程中死掉的经验，可能就选择会堕胎的父母。那有没有来了，但又不得已被逼退的状况？像有人很想怀孕也怀孕了，但三个月就流产，一直感觉小孩还跟在身边。这个灵如果还没出世就死掉，就没有脱掉乙太、星芒体的问题，可以直接找另一个家庭投胎，但如果他觉得是来报恩或报仇，可能就跟在旁边等待。有时流产是妈妈的身体状况不允许，没办法提供足够的营养与能量给胎儿，就变成死胎。那有没有灵觉得是误会而逃走？也有可能，在孕期五个月之前，胎儿在睡中与守护天使不断沟通，如果状况不符合原来设定，也获得更高层灵性的同意，灵魂就会被守护天使拉出。但会不会有第二个灵进入，也有可能，所以投胎的状况很复杂。

接下来施泰纳谈到灵性世界与物质世界的互相影响：

灵性世界与物质世界是互相紧密连结的（如前面说的各层本体），所以死后回归灵性世界，对物质世界也有影响。比方：阳光，人死后回到乙太星光界及天界，与灵性世界的灵一起影响太阳本体，我们在地球看到的阳光里面，有很大一部分是更高层世界的灵体提供给灵性世界的太阳本体，再提供给物质太阳而提供出去。其他像这个世界的地物地貌，也会被灵性世界影响，施泰纳提到，如果用长远的时间来看，也许几百年后地壳转变、动植物迁徙、气候变迁，其实里面都有灵性世界的影响。反过来看，物质世界对灵性世界也有影响，像前面举过的例子：战场打仗，里面种种的情绪就变成灵性世界的风暴。所以其实两边互相影响，不是回到灵性世界就切开物质世界，或者投胎到物质世界就与灵性世界无关。

业力法则

施泰纳在这里提到“业力法则”：西方人比较难懂什么叫业力，东方人一听就懂：前世所做的会影响这一世，比方前世造成别人的痛苦或快乐，这一世可能就会经历那个情境去体验痛苦或快乐。有一些是前世做今世受，但也有一些是今生准备去创造的，所以业力法则与自由意志并不冲突。所以所有的状况都有背后的原理原则可以描述，如果只看物质世界，会有很多状况无法说明，但当考虑灵性世界时，就可补充物质世界无法说明的原因。

（可再参照《灵性科学入门》第六、七、八讲）

教育的本质就是使一个人有能力去实践他的天命

另外，施泰纳也提到教育与训练：人之所以能被教育，或者有可能发展出自由意志，与动物有很大的不同，动物可以依其本能被训练，比方可以用制约反应来训练狗，人与动物一样有物质体、乙太体及星芒体，所以当然也可以被训练。但如果是站在教育的角度，教育是什么？使这个人在这个世界能实践他在灵性世界想做的事情，所以教育的本质就是使一个人有能力去实践他的天命。这就不能像训练动物一样训练人，因为训练是先设定好对象要会什么，然后把它做出来；但教育是启发这个人的能力，使这个人有能力去实践他要做的事情，而不是别人要他做的。虽然人有一部分的能力是透过遗传而来，但另一部分则透

过学习而产生目标：我要去完成什么！像巴哈家族出了很多音乐家，但也不是所有家人都能成为音乐家，所以投胎在音乐家庭是不是就一定要做音乐家？不是，也许是时代、地区适合，但他的天命不一定是音乐家，我们不能因为一个人的遗传就决定他的天命是什么，能力是可以经由后天的教育学习而来。

如果我们知道教育人与训练动物的不同后，在教育或者面对人时就要意识到与训练动物不同，这样对方才有机会去实践他的天命！施泰纳也看到那时教育的问题（目前的教育似乎也是）：是以训练动物的方式在教育，给一个课纲，告诉你要这样教，用固定的方式测验，如果你学会我告诉你的内容，就表示你学好了可以升学，如果学不好，表示训练失败，无法升学。这样跟这个人为何投生这个家庭、时代、地区与选择的天命，是完全没有关系的，那是被外界规定好模式照着做，如果做得好就升学，做不好就无法升学，又跟未来的工作机会绑在一起，如果能够被训练成一个有用的人，就可以在这个世界活下去。施泰纳认为这样的话世界就蛮悲惨的，因为人被训练之后就会倾向于动物性，内在灵的力量就发不出来，变成可以重复、服从命令的机械化生活，但他不会有他“自己”，不会有灵魂的招唤说他的天命是什么，这是一件复杂的事但也是我们要努力的！

轮回的真义

接下来施泰纳花了很多篇幅谈“轮回”：巴哈家族里面不一定都是音乐家，如果天命是当音乐家可能就会选择听力好的遗传基因家庭，但这只是轮回的其中一部份，并不是全部。一个人的内外在生命与现在遭遇的关系，是很复杂的，很多人必须投生在某个家庭才能符合他生命蓝图的需求，每个人所选择的生命蓝图或投生家庭都是有意义的，包括前面讲的前世所做会影响这一世所要经历的，这都是一生中会发生学习过程。当我们了解这一切的关联，也许要思考的是到底要用什么方法，才能找到我们真正的天命，或者如何开展我们的生命！这背后有“业力”，但所有的业力也都是我们的资产、都是我们可以运用的资源。施泰纳提醒我们：重点在于我们能不能努力、精进的把我们这一辈子做好，接触灵性的知识并不是要让我们否认或逃避物质世界的生活，而是当我们越来越了解这些内容时，我们能不能更深刻的了解为什么我们会活在这个时代，以及在这个时代以这样的生命可以做些什么。如果我们可以正确理解因果、业力或投生对我们的影响，通常就可以从当中找到更多愿意去做、想要做，或者内在招唤要做的事，而不会变成逃避生命或无所事事。

下堂课开始谈宇宙进化论

但我们从前面几堂所知道的人类从生到死，到再回来的轮回过程，难道从有人类、有宇宙开始就是这样吗？当然不是！我们有没有办法往前推，去知道这些内容、过程到底是怎么来的？施泰纳在下一章节就开始讲宇宙进化论：如果有这个物质世界，那这个物质世界是怎么来的？如果有生命，人类的生命又是怎么来的？人类的生命与物质世界是一起存在的，还是分开的，彼此的关系是什么？里面有非常多值得讨论与研究的课题！所以施泰纳花了很多时间谈宇宙进化论，谈完后，接着谈如何修练才能亲自看见或证实这一切的架构是对的。因为他还是强调并不是他告诉你就要相信，要自己想办法验证。原书四百多页有两百多页是讲第四章宇宙进化论，很长，排在第三章睡眠与死亡（就是这两堂课的内容）之后，接下来我们会花八堂课把宇宙进化论讲完，里面有非常复杂的状况发生，上完就知道我们的灵魂、人、甚至地球一开始并不是长这样，是慢慢变成现在的面貌。施泰纳还是坚守一个原则：如果超过太多还是不讲，比方第二堂提到人的组成分七层，但他提醒除了

这七层还有其他部分，因为太难讲，而且也不是我们现在能理解，所以就暂时不讲。宇宙进化论也是一样，施泰纳在大纲里提到：在物质体出现之前是什么？实在太难形容及理解，所以就不讲。那书中所讲到的之后呢？我们也没办法理解，所以他也不讲。施泰纳讲的是中间我们有可能理解的状况，但听过课的同学还是反应很难理解，没关系，一定不是第一次就听懂，有录音就听录音复习，如果顺利，明年就会有书，上过课再看书应该稍微容易一些。

Q：每 2160 年是一个时代，每一个人会投胎两次，那有没有人超过？

A：总是有一般状况跟特殊状况，像达赖喇嘛这种特别的存在体，就超过两次，特例一定有，如果灵魂有特殊任务，可以不走一般通道而走特别通道。但大部分人类灵魂并没有修炼到一定程度，所以必须回到灵性世界学习一段特定时间，才有办法回来重组物质身体。如果没有这些学习，跟不上这个时代，他来地球就会很辛苦。想想看，现在的生活与一千年前的生活差多少？如果没有在灵性世界重新学习，那来这里就像原始人一样。

Q：前面提到怀孕五个月前，如果原来的灵不想继续下去时，就会离开，旁边如果有灵可能就会进入，那这个灵有可能没经过净化界或天界学习吗？

A：当然有各种可能，但我们必须知道人的内在历程远比我们想像丰富，所以灵在天界学习两千年、一千年或只学五百年，我们不一定能感觉到差距。举另一个例子，像双胞胎，特别是同卵双胞胎，就是两个灵魂挤同一个受精卵，所以并不是一个受精卵只能容纳一个灵魂，是有各式各样的状况，远比我们想像中的复杂。

Q：那人工授精的状况是？

A：人工授精一定还是要有灵魂进去才会长大啊，如果没有灵魂进去就会失败。物质化的世界观认为有精卵结合就会有小孩，这是错的，一定要有灵魂进去才会慢慢长大，不然就只是受精卵。而每个灵都有守护天使当保镳才能来地球，来地球前的中继站就会配发保镳。

Q：我的朋友在做芳疗时对一位老人家很好，后来这位老人家过世后，她就一直感觉这位老人家仍然在身边，在一次打坐中，她感觉老人家跟她道别说要去投胎了，所以我才想说是不是有些灵没有经过天界学习就投胎了？

A：这通常是误解，会感受到身边有灵魂，通常是残留的星芒体与可能没散掉的乙太体，依照生前所知所想活动，她可能想要报恩，但灵已经不在里面，与另一部分星芒体已经到净化界净化。当她说要去投胎，是依照生前所知所学：如果要离开某个地方，要先感谢帮助过我的人，所以就去跟她道谢，这跟她的灵无关。像梦到亲人回来，应该都是亲人的星芒体碎片留下来，而你接触到了。很多人催眠看到自己的前世是谁谁谁，那是回来地球吸收星芒体时，在地球四周的星芒体有从古至今很多人的星芒体碎片，你把相应、适合的吸收了，催眠时就有那么多人的前世，也许没有一个是你真正的前世。

Q：那有办法看到灵本身吗？

A：那就得靠别的方式。前世催眠是从你的星芒体中取得资讯，要找灵的资讯就要进入灵，一般来讲，人的灵并不是那么简单就可进去，需要比较复杂的方式才能进去，一般的前世

催眠只能把你星芒体里面的资讯调出来，根本调不到灵的资料，因为资料库不同。想知道前世的灵是什么，就要修练到可以看到灵的轨迹，是有这种功法，练到一定程度就可追索灵魂的来龙去脉：来投胎之前是走哪条路线、曾经到天界的哪些地方修行过、一直往前追到前世的中阴身是什么……

Q：修行的好可以自己看自己的前世，那有办法看到别人的吗？

A：如果修行的很好，也是可以看到别人的前世因果，但通常有这种能力的人都不会随便拿出来用，因为去看别人或自己的前世因果，对已经修行到那个程度的人来讲，不是一件重要的事。

Q：有些中心有在做通灵阅读，那也是属于催眠吗？

A：通灵阅读就要看通什么灵，如果通的灵只是阅读对方星芒体的资讯，那就跟催眠一样；如果通别的灵，可能就有别的讯息来源，如果通到撒旦，就可以从那边拿资讯，通到佛陀，也可以从那边拿资讯，看他要问谁，很难一概而论。但要记得，真正在灵性世界的撒旦或佛陀，祂跟你讲话的方式绝对跟你以为的状况不同，因为在灵的世界不需要我们在物质世界的语言。

Q：是用心电感应吗？

A：你叫心电感应，但祂不叫心电感应，简单来讲，你会从你的内在直接感知到祂要对你说的话，或者你说出来的不是你要讲的而是祂要讲的，跟灵性世界的感知一样，祂不会让你看到，图像也是从你内心涌现出来。

Q：我曾经参加过大团体的冥想，有看到很像魔戒里面的植物精灵什么的，各种宗教的影像都出现，怎么会有这样的影像？

A：因为有很多灵性实体，举一个例子：一只牛与一只猪要让你看到，这两个画面在灵性世界重叠在一起，从你里面浮现出来的就变成怪物：一幅猪加牛的画面出现。如果你没办法分辨灵性世界给你的图像，没办法分开，都叠在一起，那就是幻象，因为真实没有那种东西存在，而是很多灵性世界的图像叠在一起，你一起看到，就被组织成一个怪物。如果看到的是跟这个世界一样的图像，不是负片互补色发光的状态，那就已经经过你的头脑处理，才会出现物质世界熟悉的影像，那不是灵性世界的本像，灵性世界物质体的本像是空的，只有外面轮廓的互补光。

Q：透过我头脑处理，那也不是真实的阿？

A：对阿！你已经用你在物质世界学习的类比转化改变过，跟他原来的本像就已经不是同一个对象。我们都想要看到像物质世界熟悉的东西，所以想像中的佛祖就要长那样，当真正的佛祖显现时，我们反而认不出祂，真正的本像都不是画出来的那样。某些派系像伊斯兰教，就直接告诉你“所有长得像物质世界的对象都不是真正的神”。

Q：知道自己的前世，是不是能帮助自己找到天命？

A: 并没有，施泰纳认为我们要了解因果，但执着在要去了解前世是没有意义的，最重要的是这一世能做什么，而且这一辈子能做的也许超过来之前天命所设定的，因为人有自由意志，并不是天命设定做什么就非得做什么，是可以超越的。

Q: 外面有在解析生命蓝图……

A: 你要了解当初来投胎时所看到的生命蓝图，是星芒体包了灵，跟乙太云撞击之后形成的图像，里面包含了这一生所可能经历的大部分内容，但自己还是可以创造出不在里面的内容。

Q: 黑灰白在灵性世界如何呈现？

A: 黑灰白是光度，不是彩度，是量的差别，所以不能问灰色的互补色是什么，灰色不是色彩。也不能用类比的：在物质世界很亮，在天界看到变很暗。

以上就是第四讲：“死后世界与再次投胎的过程”笔记整理。

重复看几遍“死后世界与再次投胎的过程”笔记，心里出现以下问题及看法：

- Q1: 课程中提到“自我”进入天界后，会遇到另一个“我”，但只提到“我是呈现发光体的状态，但是是从内在涌现而看到的光”，意思是“我”如同还在地球活着（矿物不算）的物质体、乙太体及星芒体，也有一个本体在天界吗？
- Q2: 那灵自我、生命灵与灵性人在天界也有本体吗？
- Q3: 灵自我会吸引相应的星芒体以建构要投胎的星芒体，那是不是生命灵、灵性人也会吸引相应的乙太体及物质体？

看法：佛法常讲这世间是虚幻的，我自己越来越怀疑佛陀用的语言的本义并不是中文的“虚幻”，而是“真实”的比较级，也就是人间、天界（含地狱）、自性、法性，一层比一层更“真”（其实也可以反过来，端看从哪个角度观察）。就好像我们常说：听人家讲话或看书、看电影、观察事物要听、看出弦外之音、背后隐藏的真义一样；同样的，物质世界也是真实，但相对来讲，灵性世界更真（在某些条件下），但是不是就可以不要物质世界？也不是，因为有些事在“最真实”的地方（意思是天界还不是最真实的）反而无法做、无法试炼，因为一切是那么美好、平和，可能也没有喜怒哀乐、酸甜苦辣、起伏动荡……其实待久了也怪怪的，需要验证这个最真实就是最真实，所以就往下一层层体验及修行验证（太极阴阳，阴不能独存，阳也无法独存）。

另外，法则的背后是什么？像“骇客任务”里被母体（Matrix）豢养的人类，活在程式建构的世界里，从豢养的培养器里逃出来后，可以看到程式（法则）的运作，但电影里从培养器逃出来的人真的已经逃出来了吗？地底下的锡安城是真实的吗？还是仍然在更后面的程式（法则）里？意思是：轮回、因果业力是目前我们不断来回物质世界及灵性世界的法则，那是谁决定要这样做的？为什么有这些法则？这些法则为什么这么有力量？法则的背后又是什么？依据什么来的？我目前的看法是：也是演化、不断试误试出来的，那就要问：到底是谁在试？所有灵性存有。干嘛要试？何时方歇？探究可能，永不止息。但，WHY？或WHYNOT？

参阅:

- [从人智学谈生命传记 01：前世经历到生命蓝图](#)
- [“鲁道夫·施泰纳作品表列”](#)

05：宇宙进化论大纲

【上课笔记】

- 学习《奥密科学大纲》一阵子之后，
- 你就不会再把身边的东西都视为理所当然，
- 因为会发现所有在物质世界能够呈现出来的东西，
- 背后都有灵性存有作为存在基础
- 或者存在的力量去形塑它（他、她、牠、祂）

每一层的内容都非常丰富

Q：分层是明显的分层，还是不明显的？

A：先说明“分层”的概念，可能大家比较容易理解，跟接下来要谈的也有关。人或世界的分层其实是一种很清晰的分类概念，每一层都有不同的功能，比方肉体与乙太体的功能不同、乙太体与星芒体的功能也不同，各自有其需要负责去达到的功能。所谓明不明显，对于我们来讲，当脑筋还不清晰也还不能看到时，会觉得好像都很像、糊成一团，也不知道它们在干嘛。但如果用清楚的逻辑去辨别，倒也不是那么难：肉体是看得到、摸得到的部分；让肉体能够活起来的就是乙太体，但乙太体如何让肉体活起来？听起来很简单，事实上很困难！如果照施泰纳在别的演讲集或书谈到的，肉体里面有固体、液体、气体，另外还有热，也就是你有体温、温度，温度也是身体组成的一部分，所以肉体看起来虽然很简单，只要符合物质定律即可，但事实上也不是只有一种东西组成：它有固体、液体、气体及热，但这些组成都还是属于物质界的范围，所以都属于肉体或物质体。

乙太体就不是这样，我们没办法看到它，它也不是固体、液体、气体或热，而是另一种东西，它可以使身体活起来。施泰纳在另一个演讲集谈到乙太体其实也不是只有一种，可以分成四类乙太，它们如何交互作用使我们活起来，是很复杂的。所以乙太不是只有一种，就像肉体也不是只有一种组成。

那星芒体呢？更复杂！理论上在星芒世界至少有七大类的星芒在作用。前面讲过人醒来、有意识、有情绪、情感，可以动，是星芒的力量在作用，如果只有肉体跟乙太体，那就一直处在睡的状态（像植物）。我们可以这样来看：身体里有液体，但液体只有一种吗？当然不是，像淋巴液、血液、组织液、胃酸、消化液……是不是都是液体？所以把身体分成固体、液体、气体跟热也只是一种简单的分法，每个部份里面其实还有很多不同内容。所以在肉体的层次就已经非常复杂，只是统称为肉体，是一般物质科学研究的地方，我们就不细谈，但如果照人智学来讲，里面还有很多细分。乙太也是一样，里面包含很多内容，有四大类乙太，每一类都有个别的细部作用，也非常复杂，这本书没有谈那么多，就用乙太体来统称，但这四种乙太又形成乙太器官，后面课程会讲。星芒也是同样状况，有七大类进行不同的作用，只是我们把它们统称为星芒体。

接下来感觉心、理知心与意识心，之所以被称为“心”而不称为“体”，因为它不具空间性。有些人会说感觉心就是星芒体，这不完全正确，之前说过在物质世界星芒体与感觉心一起工作，可以说它们很接近，但事实上两个是不一样的。至于有人说理知心是理性体，这就有点偏差，如果理性体有实体、有空间，那就不是理知心，因为理知心没有空间性。

大部分身心灵的研究者比较凭感觉，对名词通常没有严格精确的定义，这也就是之前看很多派系的内容都觉得不清不楚，因为名词都没有定义，指涉的对象都混在一起，看久了就觉得很花，必须每个名词都有清楚的定义才容易懂。

灵的部分也有三层：灵自我、生命灵及灵性人，各自有不同的工作。

那各层会混在一起的原因是什么？比方皮肤，应该是固体，但只有固体吗？如果只有固体应该会干干粗粗的，所以里面有很多液体；有温度所以也有渗透热；有呼吸，所以也有气体。可以分得很清楚吗？其实也没有办法。但肉体与乙太体能不能分别看？其实比肉体里面的组成更容易分开，也就是乙太体与物质界的不同程度，高于物质界里面不同组成的混合，所以事实上是可以分的。另外，真正具有空间性的，就是肉体、乙太体跟星芒体，但感觉心、理知心及意识心、灵自我、生命灵及灵性人就没有空间性。像理知心：突然想到京都看樱花，脑里的图像出现时，理知心就已经在京都看樱花花了，它没有空间的限制，你在想，它就到那里。

为什么要讲宇宙进化论？

施泰纳在这里拉出一个非常大的向度，他说：人是由肉体、乙太体、星芒体及其他组成，当我们在谈人的组成时焦点就在人身上，但这些组成都有来源，比方组成肉体的成分是不断的从物质界来的；乙太体则一直从乙太界吸收活的力量，才能使乙太体不断的修复自己；星芒体则是睡觉时回到星芒世界，吸收正确的图像与蓝图，再回来帮忙你；自我则是累世跟着你。所以所有的组成都不是单独存在：肉体有肉体的来源、乙太体有乙太体的来源、星芒体有星芒体的来源、自我有自我的来源（第二堂讲过：大海中的一滴）……那如果要了解人，有办法孤立了解吗？没办法，一定要同时了解环节。施泰纳认为我们应该往前推：人类的这些身体组成是哪里来的？一开始就长这样吗？肉体、乙太体及星芒体其实都不是，这些都是一步一步发展成现在这样的，也就是经过演化的过程，不是一步到位。目前的演化论及地球科学只讲到地球从 46 亿年前开始，那 46 亿年之前呢？天文物理推到宇宙的诞生大概在 135 亿年前。一般物质科学是一直往前推到物质的极限就停了，再过去就没办法研究，施泰纳认为不是这样，就像人一样，人在出生之前有灵性的过程，上堂课有讲：死亡后到净化界再到天界学习，如果可以追索一个人的灵，而不是只有物质，是不是可以从他出生那一刻，开始往前追索在灵性世界的经历，然后追到他前世，回溯前世物质身后，再继续追索前世的灵性轨迹，然后再往前追……简单来讲就是累世的往前追回去。所以当有灵的概念时，就知道所有的东西，当往回推到物质的极限时，都还可以再往前推。

物质体之前是灵，灵之前是物质体……

施泰纳举例：如果只研究一个人的物质体，当看到一个人举手，会知道是因为肩膀的肌肉拉手臂，手臂的肌肉拉手腕，手臂才可以伸直，这是只研究肉体。我们可以再深入研究：这人为什么举手？动机是？施泰纳认为：如果我们只研究这个世界的物质体，就像看到一个人举手，只研究手臂肌肉的运动一样，不知道他为什么要这样做。所以只研究物质体时，研究的东西清清楚楚、明明白白，但不知其意义，只知道物质体设计的真精巧，但为什么来投胎，不是科学的研究的范围。所以研究物质世界也一样，应该不断往前追索，施泰纳直接告诉我们结论：一个物质化的东西，可以往前推到物质化之前的灵的状态，灵的状

态之前又会有物质化，物质化之前又是灵的状态……他举一个例子：水蒸气凝结成水，再凝结成冰块，同样都是水，凝结成水就看得到，凝结成冰块就变成固体，如果只坚持变成冰块才视为存在，变成水蒸气就不存在，这样不是很奇怪？当灵进入物质身做一些事情后，再脱离物质身变为灵，那是不是还是存在？物质科学的极限就是到物质发生为止，所以地球就是 46 亿年，再也没办法往前推，因为前面我们都不知道。但灵性科学认为地球在变成这个地球之前，是有前世的，也就是地球在这个物质体之前，是处在灵的状态，灵的状态之前，是另一个物质体的状态，再之前又有灵的状态，再再之前又是物质体的状态……施泰纳告诉我们：在更早更早更早之前，可能地球只有灵的状态，但实在太玄虚了，所以就从地球第一次由灵性世界投生成物质体开始谈。他帮我们往回推：如果人类在地球有很多累世轮回，那地球是不是也有很多累世轮回？现在的地球之前，它是什么？在灵的状态之前的物质状态是什么？再之前的灵的状态又是什么？再之前的物质状态又是什么？……这样一个一个往前追溯，推到地球第一次形成物质体时，就从这里开始讲，再之前的状态已经超出这本书的范围了。

“阿卡莎密录”记录所有灵发生的事

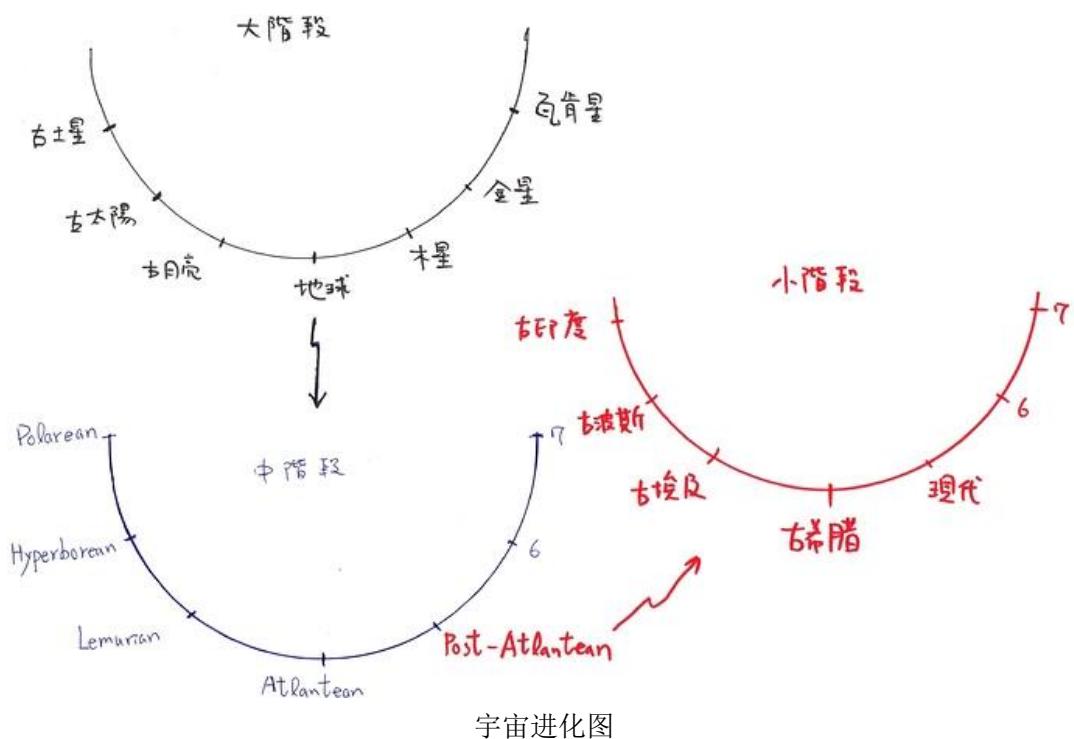
那我们怎么知道施泰纳对地球的追索是真的？人去追索人的前世还可以理解，但要去追索地球的前世，这……施泰纳提出：所有物质界的东西产生后，物质体最后都会消失，但背后的灵所经历的过程则会被永远留下来，存在哪里？存在宇宙中的某个地方叫“阿卡莎密录”（[AkashaRecords](#)）。Akasha 是梵文，代表的是很轻、永恒不灭的灵性存有，宇宙当中只要在灵的层次曾经发生过的所有事件，都会被存在“阿卡莎密录”里。也就是你在物质世界所做的成果最后都会消失，但在灵性层次永远不灭。现在常常要有留下副本的概念，比方录音、录影、抄笔记……才能永远保存下来，其实物质体总有一天都会灭掉，但比方我在这边讲，你们在听课，听的过程中的所有状态，在灵的层次上都已经被记录在“阿卡莎密录”，永远不会消灭。那如何看这些纪录？如果练到某个层次，就可以进入里面看，但量体实在太大，想像一下人间有网际网路之后的资料量有多大，从有灵性开始的那一刻，所有灵性存有的经历都在那里留下副本，量真的超乎想像。（煜：网际网路及云端该不会就是人仿照的物质界“阿卡莎密录”？灵性界的“阿卡莎密录”应该也会有 [google](#) 可以搜寻吧？或者现在说的 [BIGDATA](#)，专研资料的人可找出资料的相关性。）一个人经历的只占地球某一小部分，实在很难综观地球所有发生的事，如果有個纪录器纪录宇宙从有灵性活动开始的所有事件，那量有多大！从里面理出头绪也非常困难。

施泰纳认为每个人去“阿卡莎密录”取出的某些资料可能对也可能不对，比方：2015 年夏天，每个人有每个人的 2015 年夏天，有些可能是身故，另一些可能很愉快……情况可能相互矛盾但都对。在这样的状况下，他认为我们先想办法把过去所发生的事情用一个大架构组合在一起，之后再谈的时候就比较知道如何归类。（煜：但如果这个架构是错的或是只适用在某些条件的状况呢？或者就此造成先入为主的印象？所以还是要用金刚经来对，以及实际验证，这要小心，科学有双盲测试，但灵性只有自己测试及参考别人的经验，那集体觉得应该是这样是不是就应该是？也不一定！）所以为什么要先讲宇宙进化论，再谈修练的方法？因为如果没有对灵性世界所发生的事情有整体的概念与图像，当你获得当中的某些讯息时，就不知如何判断是属于哪种讯息、正确度有多高，就像之前讲的，在梦境中看到的如果是物质世界场景变化出来的东西，那就已经经过大脑处理，并不是灵性世界的本像。所以得先对灵性世界有了解，修练到一定程度亲身在灵性世界经历时，才会知道看到或听到的到底是什么，这也就是为什么要了解宇宙进化论的最大重点。施泰纳说：就算

我们没办法看到，但透过阅读前人追索灵性世界历史的纪录，也是在替未来的灵性训练打下基础。所以要了解灵性世界，不能不了解宇宙演化的过程。

地球的演化图

接下来了解施泰纳推扩的概念：如果我们只限于物质体，就只看到狭窄的世界，所以要看到物质体的环境；同样的，要了解乙太体、星芒体、自我也都各自有其环境。但这些都了解后并不是顶点，因为环境也不是不变的，是有它们自己发展的历程，慢慢变成现在这个样子。所以我们在追索人的物质体、乙太体、星芒体是怎么来的时，也要同时追索物质体、乙太体、星芒体世界的演化。那现在是不是这个世界的顶点？不是，目前也还是演化的一部分。当我们了解过去发生的状况，就可以推演未来可能发生的事情，也就是鉴往知来。（煜：但人有自由意志喔！也就是未来不见得就线性发展，还是有可能有其他发展吧？）过去的发展是很大的一部分，所以整本《奥密科学大纲》400多页有200多页在讲过去的灵性历史，是非常大的图像！现在我们先有一个架构，然后再来谈细节，我们先划一张图，施泰纳在其他地方有画过，但这本书完全没有插图，要自己想：



现在是地球，在还没有变成地球前是灵的状态，前世的物质体是“古月亮”；“古月亮”的前世是“古太阳”；“古太阳”的前世是“古土星”；“古土星”之前就没有物质体，所以地球有三个物质体的前世。

Q：那古月亮是不是就是至少在46亿年前？因为现代科学研究地球诞生于46亿年前。

A：人智学的研究并不认为地球就是46亿年，现在说地球有46亿年是依照物质从以前到现在都一样的前提来谈，所以测量方法是某元素的半衰期有多久，推论出地球可能有46亿年的历史。但这样的理解不被人智学者接受，因为地球在不同的演化阶段状况会不同，速度

也不同，甚至牵涉到怎么定义时间？因为在推到某个点前，其实很难确认我们概念中的时间是有意义的，也就是在某些状态下有可能是没有意义的，或者说我们现在的时间概念基础是不存在的。所以当你说地球的物质身历史有 46 亿年时，事实上并不精确。施泰纳讲地球的这一世物质身之前，会有一段在灵性世界没有来的状况，再之前有物质身的状态叫“古月亮”，为什么叫“古月亮”、“古太阳”或“古土星”？之后会讲到他为什么会这样命名，是有原因的。

地球的七世因缘

施泰纳说这些很早很早以前的状况事实上是很难理解的，因为越早跟现在越不像：“古月亮”可能跟现在还有六、七成像；到“古太阳”可能就剩下二、三成像；到“古土星”可能连一成都不像。所以要描述“古土星”的状态非常困难，但施泰纳还是尽力描写，我们才会有机会了解原来地球在很久很久以前是长什么样子。下次就会从“古土星”开始谈，今天先讲宇宙进化论的架构，施泰纳谈这一部分非常短只有几页，但这堂课会把整个大架构讲完，因为如果不这样讲，后面大家会听不懂，也就是先把结论告诉大家，再慢慢推论。

目前地球结束之后还有什么？这一世的地球走完历程后，会回到灵性世界，我们也是，当地球再来投胎，我们有跟上地球演化就会一起来投胎，如果没有，就会被放到到其他地方继续演化。地球后面还有三个物质身状态：“木星”、“金星”、“瓦肯星

（Vulcan）。为什么施泰纳会知道后面的演化呢？他说：地球之所以要有物质化的状态，是有它的生命蓝图，也就是它有它的计划，所以它已经计划好要从古土星、古太阳、古月亮、地球，走到未来的木星、金星跟瓦肯星，这是它预备要走的路线。所以可以想像地球是一个很大的灵性存在体，我们现在都是寄居在地球上面，它做它的事、我们做我们的事，但它做它的事的过程，我们做的事也会受影响，彼此之间是互动的。人类做了某些事可能帮地球进化的比较好，也可能比较不好，但不太会影响到整个地球的大方向。所以整个地球有七个大阶段：古土星、古太阳、古月亮、地球、木星、金星跟瓦肯星，现在走到第四个大阶段“地球”里面的某个阶段。

地球有七世因缘，每一次来投胎后，会走七个不同的历程，也就是每一大阶段，还会分成七个中阶段。比方在地球大阶段，就会再分成七个中阶段，每一个中阶段，又会再走七个阶段（每一小阶段为 2160 年）。所以在整个七个行星演化大阶段里面，每一个大阶段里面有七个纪元（中阶段），每个纪元里又会有七个文明时期（小阶段），总共有 $7 \times 7 \times 7 = 343$ 个历程。每一个人在这当中都有贡献，如果足够努力，就会跟着地球一路进化走下去。但人类是不是从一开始就有？其实没有，一开始时人类还没有真正变成其中一部分，是在某个点上被创造出来，之后会讲是在哪个点降落下来。现在地球是在第四大阶段里的第五中阶段（纪元）的第五小阶段（文明时期），之后再走完两个小阶段及两个中阶段，地球就会消灭，再走下一大阶段：木星，木星也是一样再走 $7 \times 7 = 49$ 个阶段，又消灭了，再重新回来投胎成金星，再走 49 阶段，再消灭，再重新活过来为瓦肯星，也是再 49 阶段，这本书就提到这里。

Q：那 2012 世界毁灭有其意义吗？

A：施泰纳谈这个架构，他自己非常清楚：宇宙的进化、人类的修练都是按部就班的。所以没有那种在某个阶段突然所有人都开悟了，或是某个阶段宇宙突然变好了，这在人智学中是不存在的。末世论有它的市场，它的概念是：因为在现实世界的打拼，让人觉得有无力感，所以就去期待一个外在变动，让所有的问题都解决，这样的期待就是末世论。人智学里面没有末世论，所有的改变，都是要自己付出努力去做的，没有那种自己不用努力，然后环境改变整个世界就变好或变坏。大家可以从身边的例子观察是不是这样，比方有人说台湾只要政党轮替就可以变好，现在已经轮替三次，大家感觉如何？很多人会期待末世论，因为在现实生活的打拼没有看到效果，但又很希望改变，就希望有个大洪水把一切淹没，重新洗牌来过。有没有可能？有，当大部分的人都招唤灾难时，灾难就比较容易出现。但灾难来了之后，事情就解决了吗？没有阿！要好是要靠人的努力，不是靠灾难。那这个世界什么时候会真正毁灭？还很远！地球进入下一阶段时会有些惊悚出现，但之前已经跟着演化那么久，应该心脏已经很强了。

Q：另一种说法是灾难之所以没有发生，是人的意识一起往上提升，然后把灾难消弭，每个时期都需要灵性修为，时间一到就可以转化上升？

A：人智学不走这个路线，因为每一个人都有其个别业力，所以一人得道鸡犬升天基本上是不存在的，每个人努力顶多就是救自己，五十个人努力团结在一起就可以救五百个人，就灵性世界的法则不太可能。灵性世界的法则是你愿意提升你自己，你自己努力去做才能提升，就像减肥，自己努力减肥不可能旁边的人都瘦了。身体的控制较容易，还是灵性的控制较容易？如果物质上的少吃多动都做不到，要修到时时很欢喜、没有烦恼、内心很祥和，应该更难吧？如果减肥都要靠自己，那内心祥和可以靠别人吗？所以怎么修练都是自己练自己是最大重点，而不是练了之后就可以解救其他人，其实是蛮难的。每个人的业力都是独特的，要来世界经历的过程也是独特的，如果认为自己的得救可以挂在另一个人身上，是不切实际的想法，当然别人也不可能挂在你身上就得救。意识提升这件事，每一个时代都需要，但只有每一个人都努力，这个时代才会进步，只有从自己做起，才能改变这个世界。末世论如果再结合救世主理论就更可怕，因为我努力是没用的，当有一天有一群或一个人很努力，他们做的都是对的，就可以解救世界，把世界带往好的地方，这样就把世界的好坏交到别人手上，你也搞不清楚这群人是来救你或害你的，因为这群人拿到权力后会怎样都不知道。人智学不讲末世论或救世主理论，讲每个人如何在现实生活中努力修练，听起来没什么惊奇有趣的地方，但很实在。

接下来要把人的进化放入上述的架构：

地球在现在之前有三个前世，最早是古土星，再来是古太阳、古月亮，古月亮跟现在的地球有六、七成像；古太阳大概有二、三成像；古土星则剩不到一成像，这是非常久远的状况。人类如何跟着地球演化？大概是这样：古土星时期，人类先发展“肉体”，到古太阳、古月亮及现在的地球都有肉体，所以肉体是跟着我们最久的，换句话说，肉体在人的层面来讲是最成熟的，也可以说是最完美的存在（相对于其他体来讲）。

为什么地球演化时，人类要这样进展？很重要的一点是：人类预计在进入地球的状态时，可以让“我”进入人类中开始作用，所以一连串的人类进化发展，都是为了帮助“我”进入物质世界工作的准备。在古土星时人类还没有“我”，但那时就开始发展的肉体，是为了让后来的“我”能够进来。

接下来是古太阳，古太阳时开始有乙太体加入，所以人类在古太阳时，就有肉体及乙太体。当时的肉体跟乙太体和现在不太一样，但那时开始加入，经过古月亮及地球到目前阶段，相对于肉体，乙太体发展的还没有那么完美，但也接近了，因为它已经跟着人类蛮久的。

星芒体则比较晚，是到古月亮中期才加入人类，所以相对来讲，又比乙太体更不完美一点，因为它的发展时间较短，成熟程度就较低。

最不完美的就是“自我”，因为“我”是到地球时期的中间才加入我们，并不是一开始就加入，是比较晚加入，所以“我”的力量就没有像肉体那么成熟、那么有经验，相对来讲就没有那么好。

总结来讲：

- 古土星时我们只有肉体，比较像矿物，不会动，什么都不会，当然也会做一些事，但有些复杂，接下来各期分开细讲时再说。
- 再来是古太阳，我们已经有肉体跟乙太体，所以比较像植物，会长大、繁衍。
- 到古月亮时，我们就比较像动物，已经有肉体、乙太体跟星芒体。
- 一直到现在地球才变成人，有肉体、乙太体、星芒体及“我”。

时期	加入之组成体				类似物
古土星	肉体	×	×	×	矿物
古太阳	肉体	以太体	×	×	植物
古月亮	肉体	以太体	星芒体	×	动物
地球	肉体	以太体	星芒体	自我	人
完美度	最完美	稍不完美	不太完美	最不完美	

每次再物质化都分成两阶段

但古土星、古太阳、古月亮及地球的演化，并不是每个阶段都接着上一阶段演化往下延伸，比方以人来讲，前一世活到六七十岁死掉，但下一世一出生就是六七十岁吗？不是，还是从婴儿开始慢慢长。同样的，古土星走了 $7 \times 7 = 49$ 个阶段完，挂掉了，回来投胎当古太阳时，是不是从新的阶段开始？不完全是。古太阳最前面的阶段，必须要把古土星走过的路再重新走一遍，古土星的 $7 \times 7 = 49$ 个阶段会浓缩在古太阳演化的最前面七分之一走完，接下来才开始真正走古太阳，这时就是古土星阶段没发生过的。古月亮也是一样，第一个中阶段先把古土星走过一遍，第二中阶段再把古太阳走完一遍，然后进入古月亮的发展新阶段。那地球的中阶段也是一样，第一中阶段先把古土星走一遍；第二中阶段把古太阳走一遍；第三中阶段再把古月亮走一遍，接下来才开始走真正地球的部分。

所以地球演化的每一阶段都会分成两大区块：一个区块是把前世已经走过的部分再走一遍；另一个区块才走这一世的部分。回推到人类也是一样，每个人来地球投胎的状况，其实也是把过去演化的整个历程再走一遍，只是是浓缩版。人类可能花了几千万年的时间演化成现在的样子，但必须从投胎至妈妈肚子里的那一刻起，一直到二十岁左右，把几千万年的演化历史走一遍，所以其实是超级无敌浓缩版，地球也是如此，每一次的投胎物质化，都必须把前世走过的再走一遍，但会比较短，然后再往前进。也就是都会有一段重复前面走过的路，但会更精细、更精微、更快速的走过。所以我们每一个人身上，都包含了从古土星、古太阳、古月亮以及地球演化以来所有的东西。施泰纳为什么要讲这些？因为必须要往回探索，才能知道现在我们身体的各个部份到底是怎么来的，不然没办法真正理解人是怎么被组成的。当然现在讲的轻描淡写：古土星时我们得到肉体，但下次讲我们在古土星时是如何得到肉体，其实过程是很复杂的。

基督宗教与奥密科学名词对照表					
	基督教	英文	别名	奥密科学	英文
上 级 天 使	炽天使	Seraphim		爱之灵	Spirits of Love
	智天使	Cherubim		和谐之灵	Spirits of Harmony
	座天使	Thrones		意志之灵	Spirits of Will
中 级 天 使	主天使	Dominions	Kyriotetes	智慧之灵	Spirits of Wisdom
	力天使	Virtues	Dynameis	运动之灵	Spirits of Movement
	能天使	Powers	Exousiai	形式之灵	Spirits of Form
下 级 天 使	权天使	Principalities	Archai	个性之灵	Spirits of Personality
	大天使	Archangels	Archangeloi	火之灵	Spirits of Fire
	天使	Angels	Angeloii	微光之子	Sons of Twilight

接下来要讲“基督宗教与奥密科学名词对照表”，谈宇宙进化论时，最困难的可能就在这里。在整个演化过程，有一些灵性存在体是帮助我们达成演化的背后力量，但这些灵性力量很复杂，所以被分成不同阶层，也就是有不同阶层的灵性存在体。针对这些不同的灵性存在体，施泰纳自己取了名字，像表中奥密科学这边的“爱之灵”、“和谐之灵”、“意志之灵”、“智慧之灵”、“运动之灵”、“形式之灵”、“个性之灵”、“火之灵”及“微光之子（生命之灵）”。但如果把它跟西方的灵性传统做对照，会发现也可以用当中的“天使”阶层，去说明这些灵性存在体。3*3=9个灵体阶层，从上而下是：炽天使、智天使、座天使、主天使、力天使、能天使、权天使、大天使、天使。表中的英文也不全然是英文，有些是由希伯来文或希腊文演变过来，像 Seraphim、Cherubim 是希伯来文，Thrones 是希腊文。天使阶层是基督教派系所讲的灵性传统。为什么要介绍这些灵性传统？因为用这些名词有个好处是比较容易与西方的灵性传统或西方的概念沟通。

西方的天使学把天使分成上中下三个阶层：

- 炽天使、智天使、座天使是上级天使；
- 主天使、力天使、能天使是中级天使；

- 权天使、大天使、天使是下级天使，

每一个都跟我们有不同的关系。

不同时期，不同的灵性存有体验到内在的“我”

人类在古土星时期像矿物、古太阳时期像植物、古月亮时期像动物、到地球时期变成人。人之所为人是因为有“我”进来，人与动物不一样是人内在有“我”，所以我们每一个人都有灵，动物则是集体的灵，没有单独的灵。在不同时期，也会有不同的灵性存有体验到内在的“我”，也就是单独的灵出现在祂的内部：在古月亮时期，我们像动物的阶段时，天使（微光之子）就已经拥有单独的灵，也就是“我”在祂里面出现；在古太阳时期，大天使已经拥有单独的“我”；古土星时期，则是权天使（个性之灵）已经有单独的“我”出现。所以可以讲说在古土星时期，权天使就是这阶段的人，因为祂开始体验到内在的“我”出现（煜：有点困惑：意思是在地球前世之前时，这些天使都没有体验到“我”吗？那祂们之前是在什么状况？）。意思就是我们如果在地球好好干，也可以升级，天使是一级一级升上来的，也就是说，现在地球阶段做权天使的灵体，在古土星时期比较像是人的角色；现在做大天使的灵体，在古太阳时期，其实比较像人的角色；现在做天使的灵体，在古月亮时期，其实比较像人的角色。所以如果我们现在好好修练，到木星时期就会变成天使；到金星时期就会变成大天使；到瓦肯星时期就会变成权天使。（煜：既然是一级级往上升，在天使就已经体验到“我”，怎么在大天使及权天使还要体验“我”？是跟地球及人的演化一样，每一次的投胎都从头来吗？但天使要投胎吗？）

Q：如果没有好好修练呢？

A：如果没有好好修练，就会被流放到别的地方，有别的星体适合去的就会到那边。

每个阶段有每个阶段的发展任务

宇宙进化论的概念是：每一个灵是在每个阶段、有相应任务下去发展的，我们就是在相应的任务状况下，从矿物、植物、动物，慢慢发展变成人的状态，再从人的状态慢慢往天使、大天使、权天使的方向迈进。（煜：哇咧～路都已经定好，不是可以自己创造喔？这样跟现在教育的状况不一样：告诉你走这条路就好。）所以人类的未来并不是把物质世界做的很好，在物质世界混到底而已，还要内在提升，因为未来要去当天使、大天使、权天使。（煜：但如果不想当呢？想自创新路呢？）但在物质世界还是要好好生活，该努力的还是要努力，毕竟很久才来投胎一次（平均每 2160 年才来两次），也不能认定整个人类历史只有在地球，因为物质世界会毁灭带不走，只有灵可以带走（所有灵的活动都被记录下来），慢慢进化往前走。

人会生病、死亡，大部分是因为星芒体出错

目前地球这个阶段，对人来讲很重要的是“我”进来，这是前面所有努力堆叠起来的，如果没有够好的肉体、乙太体及星芒体，“我”就进不来：肉体经过古土星、古太阳、古月亮、到地球不断精炼，跟着我们时间最长，从以前还是很粗胚的状况，越变越好、越变越好，到现在已经是非常成熟的状况，所以肉体本身几乎不会出错。乙太体虽然没有肉体那么成熟，但也不太容易出错。那出错的在哪里？大部分是星芒体！施泰纳认为人类会生

病、死亡，大部分是因为星芒体出错，给乙太体错误的指令把肉体弄坏；“自我”比星芒体更不成熟，所以更容易出错，以致没有能力纠正星芒体的错误。我们讲人能够有幸生病和死亡，一切都跟星芒体与自我的作用有关，因为如果只有肉体和乙太体，就会一直睡觉，不容易生病跟死掉。这四层在物质界进化的组成各有各的工作，但就人的疾病跟死亡来讲，大部分是因为星芒体力量的关系。

灵性存有体不只前面提到的九种及人

施泰纳也提醒：在《奥密科学大纲》里面讲的灵性存有体是不是包含所有的灵性存有体？当然不是！这些灵性存有体只是跟地球的演化、人类的命运比较相关（相关性后面的课会讲：哪个影响什么、肉体乙太体星芒体是哪些灵性存有体注入我们、或者用什么方式让我们转化成什么……）。除了这些灵性阶层，还有其他，像“爱之灵（炽天使）”之上还有更高层的灵性体；在“天使（微光之子）”之下有没有其他的？也有，只是这本书没有提。这个世界有不同的物种，植物有植物的灵、动物有动物的灵、矿物也有矿物的灵；甚至前面讲过乙太体有四大类，也有四种不同元素的灵：土元素的精灵、风元素的精灵、水元素的精灵、火元素的精灵。这么多的灵性体真的很复杂，所以《奥密科学大纲》就暂时不介绍与地球跟人类演化无关的灵，就谈从“爱之灵”一直到“天使”及人，一共谈十个灵性阶层。

以上就是“宇宙进化论”的大纲，有些书翻译叫“宇宙编年史”、“宇宙演化论”，都是同一内容。

Q：未来木星的状况，植物是不是会进化成动物？

A：其中一种可能性是这样，但比想像的复杂。我们讲的这一切进化的蓝图，都是地球安排好的场景跟预计要做的事，比方人类到木星阶段，如果某一些进化比较好的人会变成某一个样子，进化比较不好的人变成另一个样子，那难道不可能所有人类都决定进化到比较好的方向吗？当然可能，那是人类自由意志决定的，但宇宙预留一个空间，让进化不够好的人继续跟着地球。曾经有人问施泰纳：如果人类都很上进、很争气，所有的人都进化到比较好的阶层，那比较不好的阶层位子怎么办？像在物质世界要进化，有好人与坏人，好人经过坏人的磨难而进化，如果没有坏人怎么办？施泰纳说：这件事可以不用担心，因为可以移入别的星系没有进化好的人来扮演那个角色。（煜：前提条件及规则是什么？应该也是有业力或其他关系吧？不然无缘无故要别人担任促使我进化的角色，感觉起来像在造业？或者其实两方都受益？）反过来讲，如果地球都已经容不下没有进化好的人，也可以把他们送到别的星系当坏人。所以我们要好好一起提升，自己不提升，没有人能够救你，如果真不提升，等地球提升到某个阶段，你就得离乡背井到别的星系去。剧本跟架构已经有了，但自己可以选择在里面担任什么角色，当然可以选择当坏人，也可以选择当好人，当坏人当太久忘记怎么当好人，就可能被送到别的星系去学习如何当好人，那就脱离地球。会不会再回来？不一定，也许就跟着别的星系一起了。

像一般说太阳系有九大行星：水星、金星、地球、火星、木星、土星，有人问天王星、海王星、冥王星是哪里来的？（煜：是什么资料让人这样问？）施泰纳回答（那时冥王星还没被发现，但他知道后面还会发现其他星球）：土星以外的星球，其实并不是一直跟着地球一路演化过来的，而是地球演化到中间时，因为在原来的星系没办法发展得很好，所以

暂时加入地球补课，等到地球结束进入木星阶段时就离开了，也就是天王星、海王星、冥王星及其他外围的星球就不跟地球一起继续演化，只有土星以内的星球会跟着地球一起演化。之后会讲这些星球是怎么变出来的、在太阳系又是扮演什么角色。

演化的过程很复杂，我们尽量想办法讲清楚，但可以理解不代表可以接受，可能知道老师在讲什么，但心里可能会觉得哪有可能是这样，听得懂是一回事，可以接受又是另一回事。

Q：常常开玩笑说自己是外星来的……

A：对阿！从《奥密科学大纲》的角度来看，现在在地球的人类，基本上多多少少都有一点外星血统，否则活不下来，之后会讲没有外星血统的人，在地球中阶段的 Lemurian 时期全部都死光了，所以纯种地球人已经在地球上绝迹，我们都是混血地球人，到时会讲这件事是怎么发生的。

但 7*7*7 个阶段，讲得完吗？按照《奥密科学大纲》的内容，其实是没办法讲那么多的，因为里面很多状况都是一两句话，要讲这个课，还必须要把其他演讲集跟其他内容翻出来，再补充进去，只讲《奥密科学大纲》基本上不太可能听懂，自己看也看不懂，要看很多次，再去看其他资料才看得懂。传说中明年会出书，到时就可看到真正的文本，看了可能会说：阿！老师讲一堂课只有三页而已！其他东西哪里变出来的？就是从其他书补充过来的。

Q：老师刚刚有提到星芒体会提供错误的指令给乙太体，我们睡觉时星芒体会到灵性世界下载正确的蓝图给乙太体修复身体……

A：因为星芒体不够完美，所以没办法让肉体跟乙太体长存，简单来讲我们要维持肉体、乙太体少生病的话，最主要针对星芒体，把星芒搞得更好一点就更少生病，大部分生病都来自星芒。睡觉时，星芒跟乙太都会得到修复，用乙太再去修复肉体，“自我”也就是灵的部分，没有太多需要修复的地方。

Q：佛陀在地球修炼成佛，那祂是天使或是？

A：不太一样，故事很复杂，佛陀是地球上的人的灵魂修炼成另外一种灵的品质，不在天使的阶层里，所以他不是天使，也不是大天使、权天使，是另一种修炼成道的人类灵魂。

（煜：所以还是有其他路可以走的）基督又是另一种（参考：[施泰纳的生平与著作 03：施泰纳生命的转向](#)），后面会讲到基督的故事，状况比较复杂，祂并不是从妈妈的肚子里投胎来地球，而是另一个人长好后，“我”离开，把他的肉体、乙太体及星芒体让给基督的灵进来，这样的方式是非常特殊的，但以后还会有另一个灵以这样的方式来地球。施泰纳有预言：未来几百年内，在欧洲会出现人造人，本来没有灵魂，会有外面的灵进入到人造人里面，以中国的讲法就是附身或借尸还魂，那时会发生不太好的事。基督是蛮高层的灵，被塞到人类小小的星芒体内，其实是不太舒服的，但祂有祂的想法。刚刚有讲除了天使与人之外还有其他灵，但这本书都先不讲以免太复杂。像施泰纳有个演讲集，光是讲四个乙太跟四个乙太精灵的内容就讲了十二讲，跟这本书差不多厚，讲物质世界有哪些东西、动物是怎样来的、昆虫是怎样来的、宇宙力量怎么变成这些东西……

学习《奥密科学大纲》一阵子之后，你就不会再把身边的东西都视为理所当然，因为会发现所有在物质世界能够呈现出来的东西，背后都有灵性存有作为存在基础或者存在的力量去形塑它（他、她、牠、祂），所以物质世界是很丰富的，比我们想像的更复杂。后面七堂课就要分别细讲各时期，接下来再讲如何练功，下堂课先讲古土星到古太阳，再来单独讲古月亮，因为比较复杂，接下来地球更复杂，所以讲更细，分五堂课讲。

Q：古土星、古太阳、古月亮、木星、金星这些名称，需要跟天文学的名称联想到吗？

A：暂时先不要联想到，但有某种关系，之后会讲到为什么这样。施泰纳是用这些名字，神智学则用梵文古神话的神的名字来命名，比较难看懂， $7*7*7$ 每个阶段都有一个神的名字，施泰纳则用古土星的第一、第二、第三……来代表，就简单多了。

以上就是第五讲：“宇宙进化论大纲”笔记整理。

除了笔记记录中的疑问及看法外（以括弧（煜：）表示），重复看几遍“宇宙进化论大纲”笔记，心里出现以下问题及看法：

- Q1：地球为什么要有这一连串的演化？目的是什么？应该要问：促成地球一连串演化的灵性体，祂们在想什么？想达到什么目的？演化的蓝图、计划是这些灵性体决定的吗？还是有更高层的灵在决定、主导？如果有，这些更高层的灵又在想什么？
- Q2：人跟着地球演化是说好的吗？还是人搭便车，因为知道地球有如此演化的环境，所以来地球？
- Q3：课程说到肉体、乙太体及星芒体的组成都是为了“我”进入地球而准备，那是因为要投生地球才需要？还是别的星系星球环境也需要？或者要修的功课不同、要试验在天界学的内容不同，会需要不同的组成？

参阅：

- 从人智学谈生命传记 02：[人类生命与宇宙进化](#)（20160118）
- “[鲁道夫·施泰纳作品表列](#)”

06：古土星时期与古太阳时期

【上课笔记】

- 地球第一次有物质身体称为古土星
- 古土星的物质身是热物质
- 热物质如何而来？如何演化？
- 那时就有人类吗？
- 第二次的物质身体称为古太阳
- 古太阳如何演化？
- 灵性存有体又是如何协助古土星、古太阳及人演化
- 并且自己也逐步提升？

上次有介绍过，这些什么什么之灵，是施泰纳自己取的名字，如果不是用这些，可以对照到前面基督教用的天使名字，待会上课可以互相对照。第一次老师看文本时，觉得怎么那么多阿飘飘来飘去，搞不清楚这些阿飘到底来干嘛。后来上了第一次课，学员纷纷表示不能理解，老师想了一个方法：《奥密科学大纲》这本书严格遵守没有插图的规则，一切都要靠读者自己想像，但因为我们是上课，非得要加插图，不然实在不知道在上什么。所以会加上一些插图让大家容易理解事情进行到哪里（宇宙进化图，见前言）？发生了什么事？

意志之灵提供意志给地球

古土星一开始什么都没有，慢慢有灵性存有接近这个区域（煜：为什么会接近？），就开始产生我们现在称之为地球的意识，但不是真正的地球意识，只是一种意志，可以把它称之为意志或意愿。这个意志或意愿从哪里来的？是“意志之灵”（参见上表）提供意愿或意志给地球：你要不要试试看，如果变成全宇宙中有一个地方是有物质存在的，会怎样？这些灵性存在体当时大部分大概都只有星芒体以上的部分，有些有乙太体，但都没有肉体，有星芒体、灵自我、生命灵、灵性人。古土星时期分成七期，但前三期不太能清楚分辨，虽然有步骤，但几乎可以说是完全混合在一起，直到第四期，才变成我们比较可以辨认的状况。施泰纳说：第一期时，“意志之灵”出现，把星芒体，也就是心魂所造成的大气层放在外面，大气层由星芒体组成，是灵性的大气层。接下来有个意愿或意志说：我们是不是要有一个物质身，也就是物质的东西出现在宇宙中。意志之灵提供这个意志后，就产生了肉体，但这时的物质体跟我们知道的物质体是完全不同的东西，那时的肉体是所谓的“热身体”（煜：从提供意志到产生热身体，这个过程如何发生？）。现在的物理学不把热当作物质，只能测量热的作用：有一个东西可以量温度，就知道里面有热。但现代物理学比较难去研究的就是施泰纳所讲的：假如在一个状况下，既没有固体，也没有液体及气体，纯粹只有“热”时，那是什么状态？但未来的物理学可以理解：只有热存在也是一种物质，称之为“热物质”。但这里的“物质”跟一般所讲的物质有不同的定义，物理学认为占有空间具有质量就是物质，但“热”似乎没有占有空间具有质量，怎么讲是物质呢？施泰纳给我们补充定义：这里讲的物质，并不是现在的物质概念，而是只要符合物理定律，可以用物理定律理解及规范的，就称之为物质。如果“热”本身可以被物理学研究，也符合物理定律，那就可以说“热”也是一种物质。所以施泰纳讲的东西都是有前提与定义的。

古土星的肉体—热物质里有温度差

一开始由意志之灵给地球整体的意志后，地球就开始形成物质身，也就是“热物质”—古土星（地球的前世的前世的前世），是由热所组成的“很大一团热”。宇宙中第一次出现有个地区竟然可以被感知到有不同的温度在里面！（煜：所以灵性世界没有“热”这回事？也就是没有“温度”的概念？不对阿！第四讲的天界有一层不就是“火（热）层”？而且土、水、风层都隐含着热（火），难道宇宙与灵性世界是不同的地方？）也就是宇宙在还没有任何物质之前，是没办法被感知到有任何温度差别，古土星出现后，就开始出现温度差：（煜：意思是不是之前不是没有温度，而是都是同一温度？）古土星的范围内，有些地方比较高温，有些地方比较低温。那时的人类，身体也是由热物质组成，还没有现在讲的固体、液体、气体，这些是后来才加进来的。所以由意志之灵给予意志后，古土星里面开始产生温度差，前三期不分彼此混在一起。

前面说到意志之灵帮助地球形成灵性（星芒体）大气层，为什么要形成灵性大气层？像现在的物质地球，是不是有一个物质大气层？大气层的作用是什么？保护地球！当有一些陨石经过大气层就会摩擦烧掉，也保护里面的生物可以呼吸、生存。古土星当时是全宇宙第一个有物质身、里面开始出现温度差异变化的地方，所以需要有一个灵性大气层保护它，不会受到其他灵性存有的侵扰或干扰。

古土星因为物质化变成观光景点

意志之灵使古土星有物质身（热物质）之后，其他灵体也开始加入，古土星开始变成观光景点，因为全宇宙从来没有一个地方有温度高低差，引起很大轰动，大家都想来玩一下，看看到底所谓的有物质体是怎么一回事。我们可能会觉得怎么这么无聊，不是大家都有物质体？可是如果有一天找到一个有物质体的阿飘，那个地点会不会变成观光景点？古土星就是这样，满天的阿飘，但只有古土星有物质体，那真是物以稀为贵，大家都想来看看到底发生什么事情！当时灵性世界的所有灵性存有体都开始跑来古土星游览。

智慧之灵给予古土星智慧

古土星在这时有一个非常重要的力量进入，一开始只有意志之灵，接下来“智慧之灵”来了，智慧之灵把它的智慧输入到古土星，本来只有意志要物质化的古土星，就开始拥有智慧，什么样的智慧？它开始有能力反应、回应有哪些灵性存有体来到这里。灵性存有体因为星芒大气层的关系，都在四周观望，当智慧之灵把智慧给予古土星后，古土星就能反应宇宙空间其他灵性存有体的存在。反应存在的概念是什么？举一个例子：镜子，镜子里的影像是不是你？不是，你看镜子的时候会看到自己的影像。古土星拥有智慧后，没有任何形状、形象或物质身的灵性存有体，当它们接近古土星时，热物质就会转化成一个样子以反应灵性存有体的内在状态，用比较粗浅的概念讲，古土星那时就突然变成一个照妖镜：如果有一个化成人形的妖怪，用照妖镜一照，妖怪就会回复本像！所以每个来古土星的灵性存有体，不只是看一个神秘的观光景点，还可以“照镜子”：到底我这个灵性存有体如果物质化，会长什么样？这个景点真的很值得去看！就像现在如果有一个地方可以照出你的灵魂本像，会不会变成热门观光景点？应该会吧！当时这些灵性存有体一开始只是凑热闹来看看稀有的物质体，看着看着突然发现：我看它的时候，会变化成某个样子耶，好像是反应我内在无形的样子！哇～那更不得了，造成暴动，不只是来看看奇怪的东西，而且

又可照镜子，全宇宙根本没有这种地方，灵性存有体趋之若鹜。更厉害的是：当智慧之灵给予古土星智慧，灵性存有体来时，热物质便会组成它的内在状态的像，同时也留下灵性存有体的副本，也就是不只在它来时显现像，还有录影功能！录下来之后，古土星便开始慢慢学会这些灵性存有体的某些能力，也就是你来这里照了相后，我就回去研究录影带模仿你的一些作用。施泰纳怎么知道？因为他去看“阿卡莎密录”，理解之后就写出这本书。（煜：为什么有智慧之后，就能映照并录影模仿灵性存有体的内在状况？之前的课提到天界有一层是光，也就是智慧，光一照就有意义，是这个意思吗？但这些灵性存有体没有在天界过吗？这两种智慧似乎不太一样。）

运动之灵使古土星学会“同理”跟“反感”

意志之灵给了古土星热身体，智慧之灵给它模仿能力，接下来是“运动之灵”。运动之灵来了之后向古土星张望，古土星就学会了运动之灵的“运动”，“运动”是什么？是一种感受：“同理”跟“反感”。（星芒体里面有“同理”跟“反感”）接收外来的东西，然后变成自己的一部分叫“同理”，不接受把它推出去叫“反感”；换一个词：“融合感”与“离斥感”。要注意，来的意志之灵、智慧之灵及运动之灵都不是单一，而是很多个。

形式之灵使古土星把灵性存有体的样子投射到宇宙中

接着“形式之灵”也来了，它给予“形式（form）”，让古土星不只记录模仿灵性存有体，还能够把灵性存有体的样子投射到宇宙中，用现在的概念来讲，就是大家到古土星玩自拍。到古土星时会出现热物质的“像”，但因为形式之灵的关系，还会把像投影出去，所以不只在灵性大气层内，热物质还穿越出去，送灵性存有体一张自拍照。

从有物质体（意志之灵），到有模仿能力（智慧之灵），再到有同理跟反感（运动之灵），最后有能力送自拍照（形式之灵），这些作用都只是反射，古土星尚未有本身的意愿。前面三个阶段，就是上述的发展过程，也就是古土星的热身体，反射出外在灵性个体的活动。

个性之灵达到现在人类的等级

第四期，个性之灵来了，个性之灵里面有“我”（也有星芒体），（之前的课有说到人的七层组成：物质体、乙太体、星芒体、我、灵自我、生命灵、灵性人）跑到古土星前面，所以古土星开始也有“我”（因为智慧之灵给予的模仿能力）。但因为来的个性之灵有很多个，所以古土星的“我”也有很多个，而这些“我”并没有真实的内涵，只是空壳。个性之灵（权天使）的我则有真实内涵，具有本身的个性，所以上堂课有讲个性之灵在古土星的第四期，已经达到人类的等级，因为那时已经拥有我们现在有的意识状态。个性之灵之所以可以感受到自己本来就有“我”，是因为向古土星张望照镜子时，因热物质的投射，而发现自己内在的“我”，在照镜子前，它还没有达到人类的状态，因为它有“我”但还没意识到。（煜：这一部分解答了我上堂课的疑问，还有另一部分：天使不是一级级往上升吗？天使及大天使都已经意识到了吧？）也就是古土星在演化，这些帮助古土星演化的灵性存有同时也在演化，它们不是自古不变，也是逐步在演化中。所以古土星的第四期，很多个性之灵把“我”给了古土星，古土星里面有很多“我”，可以分辨出很多不同的东西，而投射出去的“我”，也让这些个性之灵发现内在的“我”，意识就进展到现在

人类的等级。我们说个性之灵是古土星时期的人类，比较精确的说法是：个性之灵到古土星第四期后，达到人类等级，并不是古土星一开始，个性之灵就在古土星走来走去，前面提到的所有灵性存有体都没有进入古土星的范围，都在外面观望，因为外面有灵性大气层保护（后面阶段其他灵性体有进入）。所以个性之灵在古土星时期有星芒体及意识到“我”。

火之灵达到梦的睡眠意识状态

接下来，当古土星感受到内在历程，也就是有“我”时，热身体开始发出光，里面出现类似闪电，光一闪就消失、一闪就消失，而不是整个古土星一直处在像太阳发亮的状态。

（煜：为什么有“我”就会发出光？）开始出现闪光，“火之灵”就来了，火之灵那时开始有些意识但不完整，必须要接近古土星，靠古土星发出的闪光及投射出来的热物质，才能知道自己的存在，所以与人类作梦的意识状态接近，也就是用图像的方式意识到自己的意识状态。火之灵的背后有“爱之灵”（炽天使），简单来讲它们是一伙的，火之灵是比较小的火，爱之灵是比较大的火。爱之灵有无条件的爱，是什么？爱之灵已经达到更高的意识状态，所以可以有意识的感知到古土星的演化过程，但不占有感知当中形成的图像或情感，所以把感知送给火之灵。火之灵自己是没有意识的，必须要靠跟古土星的互动、热身体投射回来才能意识到自己的存在，这样的状态像梦，但梦需有资讯来源，之前说过人的梦是星芒体与乙太体交接时产生的心智图像，火之灵的梦的资料来源就是爱之灵。

生命之灵达到无梦的睡眠意识状态

因为有闪光，火之灵也在外面把心智图像提供给古土星，古土星里面开始感知出现味觉，也就是出现味道。（煜：为什么火之灵提供心智图像，就会出现味道？）同时，外面来的灵性存有体，古土星除了回应热物质展现的东西外，也开始发出声音，有点类似多媒体，除了提供照片，也有声音。（煜：声音又是如何发展出来的？）这时“微光之子（生命之灵）”很想进入古土星里面（煜：为什么？），但自己进不去，因为被灵性大气层隔绝在外，另一更高存有“和谐之灵”就来帮助生命之灵可以融入古土星的范围里，也就是和谐之灵帮助调节内外在的和谐，使微光之子穿越大气层到古土星里。其他所有存有都在古土星外面，只有最低阶的生命之灵经由和谐之灵的帮助，混进古土星里面。（煜：为什么和谐之灵只帮助微光之子？）混进去之后，有点像蜜蜂采花蜜，因为古土星里开始出现各种味道，生命之灵进去其实就是要尝尝味道，尝了之后开始出现类似现在讲的新陈代谢的概念，生命之灵那时已经有乙太体，尝了味道以后乙太体开始改变，就有了类似现在消化系统开始运作的感觉。但因为生命之灵并没有自己的意识，也就是这个过程是无意识的，就像我们内在消化是无意识的一样，所以它的新陈代谢也是无意识，这样的状态比较像植物：无梦的睡眠意识状态。

人类取得热物质肉体、像矿物的意识状态，跟灵性人的初步核心

前面是人类出现在古土星之前的状况，这时已经到了第六期。人类是怎么出现在古土星上？之前古土星上已经出现由模仿个性之灵的很多“我”的空壳，也开始有同理与反感（模仿运动之灵）、具有图像（模仿火之灵）……整个热物质不断在变化、成形，但没有任何意识。意志之灵决定把意识灌注到当时的人类（人类的前身，当时已有热物质形成的肉体，煜：是指那些“我”吗？），但这些“意识”没有任何内涵，类似现在矿物的状

态，矿物有意识，但没有任何内涵在里面。所以可以讲说人类在古土星时期就像矿物一样，当时被赋予意识状态，但没有任何实际内容，意识状态是由意志之灵来调节。人类最下面一层肉体完成后，同时在灵性世界也有对应的那一层：灵性人的初步核心，也在这时同步得到。最后（第七）期，人类获得宇宙给予他的意识状态，同时也获得灵性人的初步核心。所以人类最低阶的热物质肉体、有意识状态，跟最高阶的灵性人初步核心，是在古土星时期拿到。

意志之灵是贯穿古土星时期的主角

意志之灵是贯穿古土星时期的主角，一开始给予古土星意志让它物质化，同时在最后一期给予人类意识状态跟灵性人的初步核心。古土星跟现在大概 1%、2% 像，几乎完全感觉不出来与现在有关系。

现在将整个古土星的演化过程整理成下表：

古土星演化过程：意志之灵主导	
阶段	演化内容（古土星、灵体、人类）
混合期	<p>意志之灵：</p> <p>第一期</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 提供意志给古土星，使古土星形成热身体而有温度差。 (2) 把星芒体放在古土星外面，形成灵性大气层。
	<p>智慧之灵：把它的智能输入到古土星</p> <p>第二期</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 使古土星的热物质能转化成一个样子以反应其他靠近的灵性存有体的内在状态。 (2) 使古土星能留下灵性存有体的副本，并模仿之。
	<p>运动之灵：古土星学会了运动之灵的“运动”，“运动”是什么？是一种感受：“同理”跟“反感”。</p> <p>第三期</p> <p>形式之灵：它给予“形式 (form) ”，让古土星不只记录模仿灵性存有体，还能够把灵性存有体的样子投射到宇宙中。</p>
第四期	<p>个性之灵：每个个性之灵里面都有“我”，古土星因模仿而产生很多“我”，但这些“我”并没有真实的内涵，只是空壳。</p> <p>第五期</p> <p>个性之灵的我则有真实内涵，具有本身的个性，所以在古土星的第四期，个性之灵（权天使）已经达到现在人类的等级。</p>
	<p>第五期</p> <p>当古土星感受到内在历程，也就是有“我”时，热身体开始发出闪光，吸引“火之灵（大天使）”，火之灵那时开始有些意识但不完整，“爱之灵”则提供火之灵梦的意识状态的心智图像。</p>
第六期	第六期 火之灵在外面把心智图像提供给古土星，古土星里面开始感知出现味觉，也就是出现味道，也开始发出声音。

	<p>“微光之子（生命之灵、天使）”经由“和谐之灵”的协助，使微光之子穿越大气层到古土星里，微光之子那时已经有以太体，尝了古土星的味道之后开始出现类似现在的新陈代谢、消化系统运作的感觉。但这个过程是无意识的，这样的状态比较像植物：无梦的睡眠意识状态。</p>
第七期	<p>古土星上已经有因模仿个性之灵而出现很多“我”的空壳，也开始有同理与反感（模仿运动之灵）、具有图像（模仿火之灵）……整个热物质不断在变化、成形，但没有任何意识。意志之灵决定把意识灌注到当时的人类（人类的前身，当时已有热物质形成的肉体），但这些“意识”没有任何内涵，类似现在矿物的状态。同时在灵性世界也有对应的那一层：灵性人的初步核心，也在这时同步得到。</p> <p>古土星进入大休息，人类随着古土星一起回到灵性世界。</p>

Q：像现在我们探索其他星球，有时会探测到热，是不是它们也在古土星时期？

A：以现在的科学，还没有能力去探索其他星系只有热物质的状态，因为现在绝大多数的天文工具大概都是透过光，但古土星的状态只有微微闪光在里面，等于暴风雨里面透出两滴闪电，并不是常态发光的状态。所以那样的星系如果距离地球非常远，基本上以现代的天文物理工具是侦测不到的。

Q：所以古土星的状态是看不到的？

A：古土星是地球的前世的前世的前世，那时宇宙还没有任何物质体，所以旁边没有任何东西。现在能不能在宇宙找到还在古土星阶段发展的星系？这样的讲法不太对，因为古土星时期旁边没有任何物质体，现在地球旁边已经有那么多的物质体，不会存在古土星那种状态的灵性存有。

Q：现在科学家发现火星有水，但还没有发现生物，是不是以现代工具没办法探测？

A：如果真要讲古土星上面有没有生物，比较接近的应该是生命之灵，因为它有乙太体跟星芒体，问题是只有乙太体跟星芒体的存有，现代科学还是测不到。是有某种新陈代谢作用在乙太体发生，但没有物质体还是测不到。古土星跟现代世界不到十分之一相像，里面所有的存有都非常抽象，只有生命之灵能够跑进去里面，其他都被灵性大气层隔在外面，这样的星体，现代的科学方法无法侦测到。施泰纳讲：这种星体只存在在没有其他物质星体的状况下，是第一个物质星体产生时才会变这样，当已经有经验了，就会变成别样。他说：前面还有没有？还有阿！古土星还没有物质化之前的灵性状态是什么？我讲了你也听不懂。

《奥密科学大纲》讲古土星时期就讲这七阶段，但如果照印度《吠陀经》里面的神话故事，其实每个阶段都有它的名字，叙述方式也完全不一样，是用什么神跟什么神在哪里打架、什么神跟什么神在哪里交配……来形容这些事情，跟施泰纳用物理学方式描述的完全不一样，都在讲同一件事，但古印度人一定完全听不懂施泰纳的表达方式，更不用讲要抄下来。古印度的智者为了要传承下来，就用故事的方式讲，但我们又没办法还原成实际的状况，只看到：世界开始时有什么神跟什么神、谁把谁吃掉、谁又跟谁交配生了什么……

Q: 为什么一开始要用热组成物质身？

A: 施泰纳认为：凡是能被物理学研究，符合物理定律的都能称之为物质，现代物理学并不把“热”视为物质，占有空间具有质量才是物质，但热不具备这些特性。古土星的状况是由热组成物质体，但并不占有空间具有质量，硬要讲也可说占有空间，因为它是在灵性大气层的范围内产生高低温度变化，所以还是有空间范围，但没有质量。热物质不占有空间还是可以存在，但在古土星的状况是有空间的，也才能分里外。施泰纳说古土星是类似球体，只是在里面有温度差，宇宙其他地方则没有温度差，所以就变成超级观光景点：一开始变镜子，后来又可投射送纪念品，再来发出声音、闪光，越来越特别。

这阶段完成后，人类已经得到意识状态以及灵性人的初步核心，接下来整个古土星就收摊了，物质化状况结束，变成灵性存有（煜：这个过程怎么进行？），再回来物质化就是古太阳的开始。

Q: 为什么会想从物质化又变成灵性存有？

A: 应该这样讲：所有物质化都是有限的，物质世界的所有都有成住坏空，所以没办法永存，一定会变成灵性化。至于当时的古土星灵性化后觉得物质世界好不好玩？想不想要再物质化？那就看它的意愿，它有意愿就会再度物质化，但物质化的世界没办法永存，所以会有极限而回到灵性世界，就像人类的生命也不是永恒，物质化的生命一定会有极限，是物质世界的定律。

Q: 那宇宙中其他星球，它们的形成也跟地球一样吗？

A: 因为还没有讲到现在的地球，到时候你就会发觉事情比想像中的复杂。但现在宇宙星系的形成，很多星系都有它之所以会变成星系的理由，有些星系可能已经投胎N遍，有些可能比地球少，但都是很复杂的状况，所以没办法通案的说其他星系的形成是否跟地球相同，有些一样，有些不一样。那有多少类型？施泰纳只有提过几种例子，所以我不能告诉你一共有几种可能性，但那几个例子让我们知道每个星系的命运几乎完全不能比拟。如果要穷尽这些可能，首先就要练到施泰纳的程度，才能接续他的研究方向。但第一步要先搞懂他在讲什么，至于超过他告诉我们的内容，到底有没有能力研究，那就后面再看了。

Q: 像他看到地球的过去现在及未来，都在阿卡莎密录里面吗？

A: 到目前为止的内容都在阿卡莎密录里，后面宇宙会怎么走得要靠鉴往知来：我们可以看地球前面怎么走，后面会有一个动力、意图要往哪边去，但去不去的了？就再说了。就像生命蓝图已经告诉我们要来物质世界做什么，但现在都有做到吗？不一定。那生命蓝图是不是就没有参考价值？也不是，它可以帮我们这一生指出一个方向。所以还没发生的是一个部分，发生的是一个部分，但这些都在宇宙中的另一个部门有纪录。

Q: 刚刚提到有很多天使协助地球的演化，而意志之灵是贯穿古土星时期的主角，意思是？

A: 意志之灵是第一时间赋予古土星物质化的意志，最后阶段则帮助人类获得意识状态，整个演化过程意志之灵都有参与，在第一、二阶段则做了对地球演化非常重要的事，所以我们会说意志之灵贯穿整个古土星阶段。每个阶段都有意志之灵在运作，只是第一及最后的

工作最明显。第一阶段是古土星获得肉体，最后则是人类获得意识及灵性人的粗胚。过程很复杂，所以也有拿别本书的内容来补充，不然会搞不清楚为何这段跳那段。

古太阳第一中阶段重复古土星的历程

古太阳大概已经跟现在的地球有一两成像，所以应该比较容易知道它到底是长什么样。古土星结束后，整个宇宙就不再有任何物质体，再回来物质化时，上次有讲过，并不是一开始就成熟的像古土星已经演化完成的状态，而是从很不成熟的状态下开始演化。古太阳分成七个中阶段，第一中阶段就是非常快速地重复古土星的七个中阶段，等于是浓缩七分之一的倍率，完成古土星的演化。回顾一下：古土星先有热身体，已经可以发出闪光、有味道，生命之灵在里面采花蜜，人类开始产生没有内涵的意识状态，也获得灵性人的初胚。接下来，就像古土星的演化由意志之灵贯穿，智慧之灵则主导整个古太阳的演化，当然第一中阶段还是以意志之灵为主，因为是重复古土星的演化，到了第二中阶段，智慧之灵就开始作用。（煜：慢着慢着，第一中阶段重复古土星的演化，完成古土星要完成的，那是一直到古土星消失回到灵性世界吗？还是不消失，直接进入第二中阶段？感觉起来应该不是消失，而是继续。）

第二中阶段：智慧之灵提供乙太体给人类

首先，在第二中阶段，智慧之灵把乙太体（生命体）注入到人的热身体中（煜：怎么注入？），同时古太阳开始发光（煜：为什么？延续第一中阶段的古土星？结果后面会讲）。人类的一部分有物质体和乙太体，另一部分则只有乙太体，现在的人类则在物质体内充满了乙太体，并且超出物质体约两指幅的范围，但在古太阳时期，大概是一比一，也就是大概有一半的乙太体在热身体外，一半的乙太体在热身体内，所以热身体大概是乙太体的一半。所以智慧之灵给人类蛮多的乙太体，灌到物质体还会满出来。然后第二中阶段结束，休息之后再回来（煜：意思是再投胎？）（煜：那古太阳还是热物质？）。

第三中阶段：人类取得气体身

第三中阶段，智慧之灵继续注入乙太体到人类的过程中，运动之灵开始进来，将它们的星芒体投入到人有乙太体的地方，所以乙太体得到运动的能力，使得人的热身体慢慢凝结出“气体身体”。人类一开始的肉体是热身体，之后智慧之灵给我们乙太体，再来运动之灵把星芒体注入乙太体，提供乙太体动力，使得乙太体会动、会循环，热身体就慢慢凝结出气体身体。所以热身体当中，一部分被乙太体的力量推动，出现了运动，一部分的气体身体也开始运动，会运动的热身体与会运动的气体身体就有特定的形状，这是形式之灵所给予的（因为没有形式之灵就没有形状），让它可以在形状内循环，同时也帮助乙太体塑型。热身体开始凝结成气身体，是因为之前智慧之灵注入乙太体，然后运动之灵使乙太体会动，之后才凝结出气体身体，这两个工作完后，接下来形式之灵使得会动的热身体、气身体及乙太体能有固定的形状。到这里就快到古太阳的中间时期。（煜：那古太阳没有随着演化成气体身？）

第四中阶段：人类因个性之灵而会发光

到古太阳的中间时期（第四中阶段），个性之灵（权天使）可以感受到每个外在个体内心的心魂图像，也就是它能够产生自己的心智图像，所以开始对人的乙太体工作：让我们的

气身体映照出个性之灵的意识状态。气身体会流动时就开始会发出光（煜：为什么气身体流动就会发光？），所以比较晚，前面说过，当人类获得乙太体时，古太阳就开始发光，但那时人类本身还没有发光，直到这个阶段才开始发光，所以古太阳会发光，住在上面的人类也会发光。古太阳内部发的光是哪里来的？是爱之灵的活动，爱之灵在天使学叫炽天使（燃烧的天使），所以古太阳中心能发出光，是爱之灵的图像投入到古太阳里，就会从里面涌现出光。人类的光，某个层面而言，是个性之灵投入进来，使我们的气身体呈现个性之灵的样貌，所以发出来的光长的样子是反映个性之灵。

人类开始有繁殖能力

当人由个性之灵展现在气身体之后，人类开始有繁殖的能力（煜：为什么？）。一开始人类在古太阳的繁殖是怎么回事？施泰纳的说法是有点像“流汗”：从一个个体中分泌出一团气体，就变成另一个个体。是无性生殖，当时的身体是气身体跟热身体，当他孵出一块气身体，气身体里面包含热身体，像排器管排出一团气后，就变成另一个个体。当时人类已经有乙太体所以就有生命现象，生命现象中一个重要特征就是繁殖，只是那时繁殖是用“流汗”或者说“放个屁”，就生出另一个屁，因为是气体。

没有演化好的人及个性之灵到新的古土星

到这里施泰纳就暂停一下，先说明：是不是每一个古土星的人，到古太阳时，都能在古太阳的第一期跟上进化，达到上面所说的状态？并不是，总是有落队的，也就是在古太阳第一中阶段重复古土星时期，有些人并没有把他的热身体处理到足够好的状态，所以在第二中阶段，智慧之灵要把乙太体注入时，就打不进去，也就是没办法使他具有生命，怎么办？同样的，有些个性之灵到这里也还没达到有“我”，之前有讲个性之灵在古土星时期因为到古土星周围一照，发现内在的我，但其实也有些个性之灵没有达到现在人类的层次，就无法继续往上升。这些还没有办法注入乙太体进热身体的人，跟还没有发现内在我个性之灵就相互吸引，因为人类内在的我是个性之灵给的。这时只有热身体的人有两种处境：

- 一是被当时已经有热身体及气身体的人类捕捉，简单来讲就是被吃掉吸收进去，形成人的一部分。
- 二是没有被吃掉的热身体，就跟没有演化好的个性之灵相互吸引，它们觉得应该要努力演化，但当时古太阳没有地方让它们发展，就从古太阳分出一颗新的古土星，状况与之前的古土星一样（只有热物质），它们就移到新的古土星补课。（煜：是古太阳的意愿分出新的古土星，还是有灵性存有帮忙？）

火之灵达到现在人类的等级

接下来火之灵（大天使）就把它的力量放进人体，当它努力帮助人时，这些火之灵也达到现在人类的等级，也就是体验到内在的我。火之灵把力量注入人体，就可以帮助人类发展出所谓的感觉器官。个性之灵让人有繁衍能力，则是现今的腺体，也就是内分泌腺的前身。火之灵帮助我们拥有感觉器官，那可以感觉什么？可以感觉“热”，也就是人类在演化过程中，第一个得到的感官就是温度觉。热从哪里来？分出去的古土星是一个有温度变化的地方，没有被吃掉的热身体人跟没有演化好的个性之灵，就会在那边发出热；古太阳

会发光，上面的人也会发光，可以感觉到古土星那边的一团热，就像现在被太阳晒一样感觉热。在古太阳上也有某种温度，但没有温度差，分出去的古土星的热，有温差就能感觉到。也就是温度觉要有温差才能感觉出温度，如果温度固定一样，就不会感觉有温度。所以人类这时就开始发展出能够感知到不同的热的能力。

第五中阶段：生命之灵得到如梦的意识状态

接着第五中阶段，人类的乙太体已经发展足够成熟，也就是走过上述过程后，生命之灵跟和谐之灵对人的乙太体开始工作，使乙太体更进化、更完整，这时人类内在开始有味觉的感知显现，但感知到有味觉时，对外会表现为声音。（煜：这就真不懂了？）为什么要把地球的进化与人的进化一起讲？除了地球是人类的环境外，现在到达这个阶段的人类，就是有味觉的感觉，感知之后对外表现出声音，是不是非常接近于古土星时期的第六期，内在会有味道，然后它的感知可以对宇宙发出声响。也就是当地球从古土星进化到古太阳时，人类也从原本属于古土星的一部分发展成接近古土星当时的状况。当人类达到这个阶段时，因为生命之灵跟和谐之灵使我们的乙太体更加成熟，所以可以感知味觉及表现声音的能力，之后，生命之灵就可以得到如梦的意识状态。这个如梦的意识状态怎么来的，就跟前面的古土星的第五六期类似：爱之灵接收心智图像给予火之灵，火之灵得到如梦的意识状态；这时则是和谐之灵接收心智图像后给予生命之灵，使生命之灵得到如梦的意识状态，生命之灵再把这些图像注入到人的乙太体里，所以人的乙太体才有更多图像使它发展得更成熟。生命之灵跟和谐之灵合作把图像注入到人的乙太体，使得人的乙太体更成熟，就是上述的过程。人类当时则只有无梦的意识状态，也就是无梦的睡眠，简单来讲就是植物的意识状态。在古土星最后，人类得到没有内容的意识状态，就像矿物；到古太阳的第五中阶段，人类得到无梦的睡眠意识状态，就从矿物变植物。

第六中阶段：人类取得生命灵的初步核心

第六中阶段：当上述完成后，人类就成熟到能有内在的力量发展出类似嗅觉的感知，这时生命灵的初步核心也在古太阳中完成（煜：不懂，灵性人的初步核心是在灵性世界呈现，生命灵是直接在古太阳呈现？或者意思是在古太阳时期中完成，但呈现在灵性世界？）。

第七中阶段：智慧之灵帮助人类对外在环境产生同理跟反感

最后，第七中阶段：智慧之灵再次出现，古太阳整个阶段是智慧之灵主导（古土星则是意志之灵主导），智慧之灵帮助人类对外在环境产生同理跟反感（古土星时期，古土星从运动之灵获得同理与反感），所以这时人类内在可以感知味道外，也可感知到嗅觉，同时也可发出类似原始语言的音调。为什么讲是类似原始语言的音调？因为这时人类会感知到某种东西，如果觉得喜欢（同理），就会发出某种声音；如果遇到的味道或感觉是不喜欢的（反感），就会发出另一种声音。这时就开始隐约有一种内在历程的感觉：如果给你的是你喜爱的、可以融合进去的，就会有某种反应；但如果是你不喜爱的，就会有另一种反应。但这时人还没有星芒体，只是因为被智慧之灵注入的力量，使得人类对不同的 input 产生不同的 output，但自己还没有判断能力，有点类似反射动作或本能反应，不经过人类心魂判断。当人类已经达到有生命灵的初步核心，智慧之灵使我们有上述能力后，古太阳进入大休息，人类随着地球一起回到灵性世界（煜：实在很好奇，原来已经发展成上述状况，如何消失回到灵性世界？那分出去的新古土星呢？），然后在下一次投胎就是古月

亮。古月亮也是一样，第一阶段是走古土星，第二阶段是古太阳，第三阶段才真正进入古月亮的状况。

一开始的古土星七个阶段都在走它自己，因为没有前世物质身的阶段，前三个阶段比较模糊，混在一起，从第四阶段开始可以分别四五六七。然后到古太阳时期的第一中阶段就把古土星的七个阶段先走一遍，接下来才是古太阳的二三四五六七走完。到了古月亮时期，第一中阶段一样先走古土星的七个阶段，第二中阶段再走古太阳的七个阶段，接下来才进入真正古月亮的三四五六七阶段。

现在将整个古太阳的演化过程整理成下表：

古太阳演化过程：智慧之灵主导	
阶段	演化内容（古太阳、灵体、人类）
第一中阶段	非常快速地重复古土星的七个中阶段，等于是浓缩七分之一的倍率，完成古土星的演化。回顾一下：古土星先有热身体，已经可以发出闪光、有味道，生命之灵在里面采花蜜，人类开始产生没有内涵的意识状态，也获得灵性人的初胚。
第二中阶段	(1) 智能之灵提供以太体给人类，有一半的以太体在人的热身体外，一半的以太体在热身体内，所以热身体大概是以太体的一半。 (2) 古太阳开始发光：爱之灵的图像投入到古太阳里，就会从里面涌现出光。
第三中阶段	人类取得气体身： (1) 运动之灵把星芒体注入以太体，提供以太体动力，使得以太体会动、会循环，热身体就慢慢凝结出气体身体。 (2) 形式之灵使得会动的热身体、气身体及以太体能有固定的形状。
第四中阶段	(1) 人类因个性之灵而会发光。 (2) 个性之灵让人有繁衍能力，是现今的腺体，也就是内分泌腺的前身：无性生殖，像分泌或放屁。 (3) 没有演化好的人及个性之灵到新的古土星，有些没有演化好的人则被演化好的人“吸收”。 (4) 火之灵把力量注入人体，帮助人类发展出感觉器官，可以感觉“热”（温度差）。 (5) 火之灵达到现在人类的等级。
第五中阶段	(1) 生命之灵跟和谐之灵对人的以太体开始工作，使以太体更进化、更完整，人类内在开始有味觉的感知显现，对外会表现为声音。

	(2) 生命之灵得到如梦的意识状态。 (3) 人类得到无梦的睡眠意识状态（像植物）。
第六中阶段	(1) 人类发展出类似嗅觉的感知。 (2) 人类取得生命灵的初步核心。
第七中阶段	(1) 智慧之灵帮助人类对外在环境产生同理跟反感，这时人类内在可以感知味道外，也可感知到嗅觉，同时也可发出类似原始语言的音调。 (2) 古太阳进入大休息，人类随着古太阳一起回到灵性世界。

Q：现在的人类，一定都是经过前面跟着古土星、古太阳……一路演化过来的吗？

A：所谓现在的人类是用什么作为判断标准？这件事情很复杂。举一个简单的说法：你现在之所以会将前世的你跟现在的你视为同一个人，是因为有一个共同的“我”，有同一个业力承载体，所以视为同一个人类，如果跟前世的业力没有关系，就不会视为同一个我。但在古土星时，“我”出现了吗？就算到了古太阳，有肉体、乙太体、生命灵、灵性人，有没有“我”？没有，那怎么辨认你跟他是同一个人？因为那时的业力跟现在的业力是没有连接在一起的。

Q：我的意思是要发展成现在的人类，是不是都要经过前面的阶段？

A：我们现在之所以能够发展的那么快，是因为地球跟人类的心魂在前面有练过、有练过、有练过，所以到这阶段，才能这么快速的发展成现在的样子。所以是在前面有走过那些过程的基础上，再往前进。但如果要去追索我在古土星时是长什么样子，要如何辨认那是你？因为那时连“我”都还没出现在人类身上，所以业力是没有连续的，无法判断哪一个是你或不是你。宇宙进化论告诉我们人类是怎么来的，过去是怎么发生，如何兑变成现在的我，但要追索现在的我在那时是什么样子，是不可能的，因为那时没有个别性，也没办法区别出你到底是古土星时期的哪一个我，那个没有意识状态的热身体，因为业力不连续。

Q：那是不是可以说现在的我不见得在古土星的时候有，也不见得在古太阳有，所以也不见得曾经过古土星跟古太阳时期？

A：不对，整个人类物种跟整个地球都是经历过前面的阶段，才会变成现在这个阶段，所以必然走过前面的路，才能发展成现在这个样子。

Q：像繁殖，从一生二，那时的二，不见得是投胎啊？

A：这个二是不是有来源，这个来源是不是曾经经历过古土星？所以生你的来源还是有经过前面的阶段阿，不能说从一个变成两个，这当中哪一个曾经经历过古土星，哪一个没有，是没办法这样分辨的。因为分泌出来两个都长一样，我本来是你的一部份，被你分出来变成另一部份，但是回溯回去，两个还没有分离之前都同样有经过古土星，所以不能说我在古太阳时被分泌出来，所以是新的古太阳人，就不承认我曾经经历过古土星，这是说不过去的。是没办法说到底是哪一个，因为个别性还没有建立，但我们之所以能够繁衍，能够

变成现在这个样子存在地球上面，都是跟地球共同经历前面的阶段才达成的。中间是有分叉的状况，就是前面讲的，如果有些个体还没有足够的成熟，可能就成为其他成熟个体的食物，或者就移到新的古土星继续演化。如果用一种比较野蛮的说法，古太阳时期就是人吃人的时代，演进比较好的人吃演进较不好的人，因为都是同一物种，只是有些长得比较好，就被成功注入乙太体，进化成比较厉害的种族；另一种没有乙太体，纯粹只有热身体，就会被有乙太体的吸收进去，但被吸进去的也有经过古土星。

Q：那可以推测意志之灵在古土星之前就达到现在人类等级吗？

A：应该是很前面很前面，因为在古土星时期，个性之灵已经达到现在人类的阶段，所以在古土星之前，个性之灵以上的灵都已经达到现在人类的等级，但故事还很长，可是听不懂，所以就跳过。下次讲古月亮跟现在地球就有六七成像，应该比较容易理解。

Q：古太阳时期到分出去的古土星补课的，会怎样？

A：有补成功的就回来，没补成就到别的地方，有可能就脱离地球的范围。

Q：有一种说法：现在的地球意识提升，如果没有跟上，下一次投胎就不是在地球？

A：基本上人智学不是用这样的概念在谈，如果要谈整个地球提升没跟上会落队，是在非常长的时间才会进行这样的分类或筛选，至少到地球阶段走完之前，要追上都还有机会，所以不用担心这一两天就会被摔掉。

Q：因为平均每 2160 年只来两次啊，所以也没有很多机会？

A：我们现在是在地球第五中阶段的第五小阶段，所以后面还有两个小阶段，之后还有两个中阶段，所以还有两个小阶段及两个中阶段才能决定我们是不是落队。

Q：地球要完成一个大阶段时，人要提升到一定程度才能一起进入下个阶段？

A：跟着地球这个大阶段一起走，走完之后才会有能不能走到木星的状况，或者走到木星时，会被分配到木星的哪个阶层。所以在地球整个阶段是人，只有到地球结束了，木星开始就重新分配。施泰纳的理论是用这样的概念作区分，并不是每一个小阶段都重新分配：这一次做矿物、下一次做植物、再下一次做动物、再再下一次做人……没有那么复杂。在有轮回的阶段，会继续当人，只是不同的人；轮回的阶段结束时，就重新分配。

Q：怎么推测现在是在地球的哪个阶段？

A：之前有讲过，地球有七个中阶段，现在在第五个中阶段里的第五小阶段。

Q：这些是怎么知道的？

A：施泰纳讲的。（“奥密科学大纲 05：[宇宙进化论大纲](#)”有讲施泰纳如何知道。）

Q：那些天使是出现在哪些经典，之前没听过？

A：这些天使阶层犹太教里就已经有，犹太教的内容是继承埃及跟更早的巴比伦文明，所以如果你要讲这些灵性阶层的资料，在人类世界最早被记录下来，大概就是两河流域有纪录一些，后来被放到犹太教里面，再被放到基督教、天主教里，后来又被放到西方的一些灵性传统里，施泰纳用这些名称比较容易跟西方人沟通，但也可以完全不理会那些名称，直接用施泰纳自己取的，就是用现代灵性科学的意义下去取的名字，就不用理会到底对应到那些天使。只是如果跟西方的灵性传统做连结时，会发现有些东西是可以互通的，这对于西方的读者来讲比较有亲切感。但西方的灵性传统也不是只有一种，这些派系对那些灵性存在体的称呼也都不同，施泰纳只是就犹太教传下来的脉络，可能用这些名字大家比较熟悉有亲切感。

下次就要进入古月亮，它跟现在地球大概有六分相像，但也因为如此更容易误解，因为我们用现在的想法去理解，事实上又不是，所以是很复杂的。古月亮要讲一堂课，因为比古土星跟古太阳都复杂，所以需要一堂课。地球则会讲五堂课。宇宙进化论讲完就进入如何练功，

以上就是第六讲：“古土星时期与古太阳时期”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“古土星时期与古太阳时期”笔记，心里出现以下问题及看法：

Q：每一个中阶段走完地球就消失，然后再投胎，还是不消失继续演化下去？如果消失，是一投胎就接续上一中阶段吗？还是重新走一遍？

Q：蛮有趣的，但心里也浮上很多疑惑，像：那些灵性存有为什么要来帮助地球及人类演化？看起来是互蒙其利，因为灵性存有也借着地球的演化而演化。但有没有另外的途径呢？应该也是有的，宇宙之大，无奇不有，永远有另种可能。

每个灵性存有体阶层的能力是固定的吗？看起来又不是，像古土星是由运动之灵得到同理与反感，人类则由智慧之灵得到同理与反感……

到这边还是不知道为何天使已经有我，但权天使要到古土星时才能借由古土星体会到我？

总之疑惑一堆阿！但真是不简单，如果上述都是真实的，地球、人、所有万物都是其来有自，不可等闲视之，同时也让我们有一个大方向参考！至于自己是不是一定要跟着走？那就看自己了，有大架构不见得就要照着走，人最难得的就是有自由意志。东方的灵性传统，尤其是华人的灵性传统应该要好好研究，佛陀走出自己的路，历代东方的修行人（不管是儒释道或者不知名派系）也都走出自己的路阿！

参阅：

- 从人智学谈生命传记 02：[人类生命与宇宙进化](#)（20160118）
- “[鲁道夫·施泰纳作品表列](#)”

07：古月亮时期

【上课笔记】

- 古土星时，我们获得肉体及灵性人的初步核心；
- 古太阳时获得乙太体及生命灵的初步核心；
- 古月亮时，我们先获得星芒体，
- 再得到灵自我的初步核心，
- 最后得到理知心跟感觉心的初步核心，
- 剩下意识心还没得到。
- 而这些发展都是靠灵性存有体的协助！

宇宙进化论的基本概念

宇宙进化论讲了两次，有一些基本概念大家要有：

一、每次地球再回来投胎，并不是从上次的结尾开始，而是要把前面经历过的再走一次之后，才能有新的进展。这跟人类一样，就算前世修行的再好，这一世还是从婴儿开始，不会一生出来就是很厉害的成人。

二、地球前世曾经历过的，这一世经历时速度会快一点，并不会很完整地把旧的走过一遍，而是比较有效率地走过这一遍。凡走过的都留下经验跟痕迹，虽然轨迹是类似的，但是更深刻、更有进展或速度更快一些。

三、整个地球的演化，当然地球自己有付出一些努力，或人类在当中的作用，但整个宇宙进化的过程，背后的灵性力量占了很大的因素，也就是地球或人在演进的过程中，都不只是可以看见的物质现象变化而已，还有非常多的灵性力量在作用，这是在谈宇宙进化论时，非常重要的一点。

我们再从前面开始看：

古土星：人类获得热身体，没什么意识状态，有灵性人的粗胚。

古太阳：人类一开始只有热身体，后来得到气体身体，因为被赋予乙太体，乙太体的流动使热身体凝结成气体身体。也得到生命灵的初步核心。

古土星时，全部的宇宙都在一起。到古太阳时，有一些没有跟上古土星演化的人类及灵体，就被送到由古太阳分出的新古土星上，宇宙就不再只是一个星球。古太阳结束时，人类已经达到旧古土星最后的状态：具生命，可发光……人类曾经会发光是从古太阳开始的，但古太阳整颗都会发光，所以也不是什么神奇的事，古太阳是气体的行星状态，人类也是气体状态。

就人类的九层演进来讲，从最下面开始往上：

- 身：物质体、乙太体、星芒体；

- 心：感觉心、理知心、意识心；
- 灵：灵自我、生命灵、灵性人。

古土星时人类得到物质体与灵性人的粗胚；

古太阳时人类得到乙太体与生命灵的粗胚，

到古太阳时期，人类的九层组成中已经得到四层，跟现在有点近，到古月亮就更相似了，所以更容易形容。

接下来古太阳回到灵性世界，再次投胎回到物质世界成为古月亮。

古月亮的演化架构

古月亮的第一、二期必须重复古土星跟古太阳时期的状况，只是重复时并不是完全的复制，而是更有效率、更精练的、甚至可以说是在更高层次上去重复它。

接下来中间三个时期（三、四、五中阶段）则是古月亮发展的最主要阶段：会分出新的古太阳，所以就会有太阳跟月亮两种不同的意识状态。走过中间三个时期，第五期结束时，新的古太阳又合回来。古土星时是一个星体，古太阳时是两个星体，到古月亮就有新的古太阳、新的古土星，所以就有三个星体，变成三元的关系。

后面两个阶段（六、七中阶段），古月亮虽然也有演进，但相对来讲进化的量及程度就较低。

异质化才能促进演化

先谈一个概念：如果有一个东西都是同质化，所谓同质化就是没什么差异性及变化性，这个东西或状态要发生改变或进化就很困难，因为都一样。所以现在我们在生态上一直在讲生物多样性，因为如果宇宙或世界都只有同样一种东西，就会停止进步，没有挑战、困难、差异性、看不到变化，一旦没有差异及变化，族群大概就开始走向灭亡。我们常常在讲混血儿好像要不特别帅、要不特别美、要不特别聪明；中国每一次的太平盛世，之前都有一段人口迁徙、异族入侵，经过异质化、差异性的混同之后，似乎国家就变得特别强盛；如果是承平时期久矣，大家都不流动，就会发现这个国家越来越衰弱。当然现在不需要透过战争而造成种族的混合，异国婚姻就可以形成异质化。宇宙进化论也是同样的状况：如果只有人类、地球自己搞，就搞不出新鲜的东西，一定要有宇宙其他灵性阶层，地球也必须演化成不同的灵体、扮演不同的角色，这样加起来的力量才能使地球进化。如果地球只是古土星那样的状态，照妖镜偷学人家的招式，那进化就很慢，但到古太阳就加速，到古月亮速度更快，之所以速度更快就是又分出一颗会发光的古太阳，及本身不发光的古月亮，还有一颗不会发光但会发热的古土星，这样差异性就很大，演进就很快。但等到第五阶段结束所有星体又合回来，古月亮的演进速度又变慢。所以古月亮在中间三个时期演进速度最快，分离出不同星体，合回来就变慢。现在整个太阳系有太阳、月亮、地球、水星、金星、火星、木星、土星，除了地球还有七颗星，有很多差异性，所以地球的演进速度又比前面快一些。

古土星为什么叫“古土星”？

那古土星为什么叫“古土星”？施泰纳曾经在其他演讲集讲过：称之为古土星，当然是跟土星的状况有点像，但如果以现代的太阳系来讲，古土星时期的整个古土星范围大约就是现在土星环绕太阳的轨道那么大。那到底多大，如果太阳到地球的距离是一，太阳到土星的距离大约是十，所以是地球到太阳十倍大范围那么大的球体。

古月亮的第一中阶段：重复古土星

从古太阳结束，进入灵性世界再回到物质世界后，就称为古月亮。本来在古太阳分出去的新古土星已经吸收回来（煜：何时吸收回来？是古太阳结束前？），所以古月亮一开始跟古土星、古太阳一样，一团没有分开，这一团当中刚开始还是只有热。人类在古太阳时期已经有乙太体，但再回来时，被古月亮外面的灵性大气层吸收掉（煜：星芒体会吸收乙太体吗？），所以在古月亮开始时，人类还是一样只有物质体，等到热身体进化到足够高强时，才有办法吸收乙太体跟形成气身体。

整理一下：古月亮开始时，地球及人类只有热身体，热的外面有一层灵性大气层，要重复古土星的状况才有办法继续往前进。

第二中阶段：重复古太阳但有新变化

这时人的物质体（热身体）就从古土星的状况开始演化，古月亮重复古土星（第一中阶段）的最后，整个热身体已经成熟，所以进入第二中阶段时，乙太体就能注入当中混一混，开始有气身体及其他作用产生，就跟古太阳时期发生的事情一样（煜：我的疑问是，上堂课只讲到注入人类，乙太体也有注入古太阳吗？）。不太一样的地方是：乙太体注入之后，开始有新的变化，第三中阶段才会有真正的进展，这时运动之灵就把星芒体直接注入到我们当中（之前是在古太阳第三中阶段把星芒体的图像给我们），人类就得到星芒体的力量，开始可以承载感觉，因为星芒体是感觉的载体，但只有感觉还不一定会产生欲望，欲望就是当你感觉到快乐时，会想要多得到一点；当你感觉到不快乐时，会想要逃避。运动之灵给我们的星芒体只有感觉的部分，类似感觉心的概念，但是不是会导致欲望的产生，则是形式之灵赋予的。所以形式之灵在星芒体中注入欲望，当欲望流入我们时，我们就开始产生欲望。当星芒体中已经有感觉及欲望，力量就越越强，人的物质体就从只有热身体跟气身体，慢慢地凝结成液体身体。

整理一下：本来一开始只有热身体，到了古月亮第二中阶段，因为肉体已经够成熟，开始可以注入乙太体（智慧之灵之助），有了乙太体再凝结出气身体（运动之灵之助），接下来运动之灵把星芒体灌注给我们让我们有感觉，形式之灵给我们欲望，也就是会趋吉避凶：喜欢的多拿一点，讨厌的躲开它。当星芒体获得感觉及欲望后，肉体中的气身体，就开始凝结出液态身体。是一个阶层一个阶层变成现在这样子的。所以人类是在古月亮的第二中阶段就开始获得液体身体，我们有液体身体之后，整个古月亮就有液体身体的状态（煜：不懂？古月亮如何变成液体身？是灵体也把乙太体及星芒体灌注古月亮吗？）。如果很难想像，姑且用这样来想像：先想像有一团热，接下来慢慢冷却后出现气体，气体再继续冷却就变成液体，液体继续凝固再变成固体。所以古土星时期只有热，到古太阳热慢慢凝结成气体，到古月亮气体又慢慢凝结成液体，但气体自己不会变成液体，是因为人的内在被注入星芒体，星芒体里面有感觉，形式之灵又给予欲望，带有欲望的星芒体使得我们的肉体凝结出液体。（煜：这是在讲人，星体也是同样状况吗？）

古月亮第二中阶段的三种存有

在古月亮的第二中阶段重复古太阳时期，有三种存有：

有一些在古土星时期，只有热身体没办法承载乙太体的存有，仍然存在；还有一些在古太阳时期，有乙太体但没办法独立承载星芒体。所以除了有肉体、乙太体及星芒体三层的人类存有，还有两种存有：一种只有热身体；另一种有热身体跟乙太体。这时就已经有三种不同存有在古月亮上。

接下来休息，所以在古月亮第二中阶段结束时，上面有三种存有：与现在地球的存有不同，后面会再说明：

- 一、第一种存有：人类：有肉体、乙太体、星芒体。类似现在的动物。
- 二、第二种存有：有肉体、乙太体。类似现在的植物。
- 三、第三种存有：只有肉体。类似现在的矿物。

第三中阶段：分出新的古太阳

这时，新的古太阳从古月亮分出去（煜：第三中阶段？为何分离？古太阳时期分出古土星，是因为要安置没有演化好的人及灵体），全部都是气体，而且会发光。古月亮上就留下比较低级的存有，比较高级的存有（形式之灵以上）全部到新的古太阳，因为不太能适应古月亮黏黏湿湿的有液体存在，新的古太阳只有气体，所以简单来讲，讨厌潮湿阴冷的就去适合它们的阳光干燥之地，低阶存有就陪着人类继续待在古月亮（煜：所以灵性存有虽是灵性，对物质还是有喜好厌恶？）。所以这时就分成古月亮跟古太阳，新的古土星在旁边也有形成。要注意古月亮跟古太阳时期的走法不一样：古太阳时期是跟不上演化的到分出去的古土星；古月亮时期则是比较高级的存有到分出去的古太阳，人类跟低阶灵体留在古月亮。

这样就分成两个不同世界：古月亮上面是液态湿湿黏黏的；新的古太阳是干的，上面的高阶灵体就对我们运作，就像现在的阳光，里面包含灵体给我们的力量。新的古太阳给古月亮力量类似这样：透过发出的光，穿越空间到古月亮上，所以并不是在古月亮上直接作用。古月亮上面的人受到形式之灵的影响已经有欲望，就越来越凝结成液体，第二、三种存有也是渐渐分开，就成为三层不同的世界。类比到现代就是比较像动物、植物跟矿物，因为现在世界动物就是有星芒、乙太及肉体；植物只有乙太跟肉体；矿物只有肉体。但要知道古月亮时，最低阶的肉体组成只有热、液体跟气体，并没有固体，所以一切都是流质的状态，还没有凝结出固体。如果很难想像，可以照现代一般自然科学的讲法：一颗星球刚刚形成时，应该是气体星云，如果越来越冷却，里面是不是布满岩浆，但还没有凝结出固体，所以整个表面都是岩浆飘来飘去，那时古月亮的感觉就类似这样：很热的液体跟气体跑来跑去，但还没有固体出现。

古月亮想走自己的路

新的古太阳只有热跟气体，古月亮主要则是液体，这两个力量就开始产生拉锯，也就是外部的力量（新的古太阳）开始影响内部的力量（古月亮）：更高层的力量来自新的古太阳，是跟宇宙整个世界比较平衡和谐的力量，因为里面有爱之灵、和谐之灵、意志之

灵……在古月亮里则留下一些意志之灵的元素，也就是一开始地球要物质化时，意志之灵给了意志，所以开始有物质化的现象。现在宇宙更高的灵体想要把它们的东西传达给我们，但当古月亮里有意志时，就会有一种感觉：那你要我怎样？我偏不要！我就不要跟你们一样！所以古月亮留下的一部分意志之灵的意志，让每次古太阳的宇宙力量进来希望古月亮怎样演进时，古月亮就有一种青少年时期叛逆的感觉，进而走出一条跟古太阳不一样的路线。如果没有过去演进阶段传到古月亮留下意志之灵的力量，古月亮就没办法走自己的路，会完全依循新的古太阳的指示做；正因为有自己的意志，就会开始抵挡古太阳上更高阶的灵性存有所给予的指令。（煜：是指古月亮本身或古月亮上的存有？或者两者都有？）

所以古月亮分离出新的古太阳后，本身又分成两种不一样的状况：

- 一种是觉得新的古太阳给我们的东西很好，要跟宇宙秩序连结在一起；
- 另一种则是：不要不要！我不要跟它们一样，我要走出自己的路线！

人类的前身走上独立之路

人类的前身也走上独立之路，在新的古太阳上的存有给古月亮力量时，古月亮如上所述分成两个派系：一个要跟它们一样；一个不要跟它们一样。人类的前身加入了不要跟它们一样、独立自主的派系。所以有一些生命形态就服膺新的古太阳给它的指令去做事；一种则想要发展出自己不一样的状况来做事（煜：我大概属于这种）。如果以现在有限的知识来想像，上述的状况就有点像新的古太阳来接近你时，好像有一种力量笼罩你，但不在时，你自己也产生一股内在力量反抗它。用人类的状况来解说：你很想要在家里看漫画打电动，妈妈一来房间马上把漫画电动收起来假装在看书，妈妈走后马上拿出来看。就是有一种独立的感觉，但又有外在的力量在监视你，不能为所欲为。所以古月亮上就有我乖乖当听话的小孩，妈妈来不来都听话看书；另外一种就是妈妈来假装在看书，妈妈一走马上拿出漫画来看。

古月亮的表面分为三个王国

前面说过，整个古月亮的表面有三层世界，现在再整理说明：

一、类似矿物的植物：矿一植物，只有肉体（热物质），介于矿物跟植物之间的存有，覆盖整个古月亮的表面，它的质材类似现在植物的木质，或是动物的脚的材质，但是液态的。可以想像为液态的木头布满整个古月亮表面。它像是矿物只有肉体，但型态与现在的植物非常类似。

二、类似植物的动物：植一动物，有肉体（热物质）及乙太体，有点像是古月亮上的土壤的概念，现在土地有一些是裸露的岩层，就长不出生物，但土壤是活的，上面可以再长出其他生物，植一动物就有点像古月亮上的土壤层，这层土壤层不是不动，而是流动的，可以想像成有黏性的海洋，但不是布满古月亮，因为有些地方有，有些地方没有，就像现在地球有些地方有土壤，有些地方没土壤一样。所以在古土星上布满矿一植物，有些矿一植物外面有覆盖一层植一动物黏黏的液体，有些则没有。

三、类似动物的人：动物一人，有肉体（热物质）、乙太体及星芒体，在最上层，是人类的前身，称为动物一人。

此时是在古月亮的第三中阶段，三个世界已经形成。

Q：那时人类有形状吗？

A：我们当然有某种形状，是形式之灵赋予的，它给我们欲望，也给予我们适合在古月亮上生活的形。没有形式之灵就没有形的产生，所以星芒体也赋予乙太体跟肉体某种特定的形状。只是人类前身的形状会随着古月亮上不同状况、不同地区而不同，当人类演化到某个阶段时，同一族群的人，就会长的一样，不同族群则长不一样，没有个别人的长相特色，但有族群的长相特色，要注意当时只有液体，没有固体。用现代的话来讲：蜻蜓都长的同一个样子，要分辨这只蜻蜓与另一只蜻蜓有点困难，但可以分辨蜻蜓跟蝴蝶。

人类前身受到古月亮及新的古太阳交替影响

高阶存有都跑去新的古太阳，所以就从外面给我们影响，另一影响则是来自古月亮本身，古月亮带的意识状态也会影响人类。当新的古太阳来时，我们就被笼罩在它的意识状态里；当它的意识走了，又被古月亮的意识状态影响，产生自己的意识状态（煜：是指因为意志之灵的关系吗？）。所以那时人类就开始受到这两种力量的交替影响：一种是由新的古太阳上的存有注入进来；另一种则是古月亮的影响。这两种影响就在人类内在产生矛盾，因为这两种指令有时一样，有时不一样。一开始在宇宙力量影响下（煜：什么宇宙力量？），人类会长出一些部分（煜：长出什么？），但被古太阳一照又消退，简单来讲就枯萎死掉。人类在那时有古太阳力量比较强大的时期，也有古太阳力量消退、古月亮力量比较强大的时期。古月亮力量生出来时，人类就生长出自己独特的肉体，但这部分不容于大宇宙秩序（煜：为什么？），所以古太阳的力量一靠近就枯萎掉，古太阳的力量一离开，人类又想要长出自己的部分。这两种力量的拉锯下，人类不断地被晒太阳枯掉，太阳离开又生出自己的部分，又被晒枯掉，再长出自己的部分……意识状态一直轮替。如果硬要类比现在的状况，就有点像睡着跟醒来的感觉，但那时还没有醒来，只有作梦跟不作梦，所以是梦跟睡，两种意识状态轮替的状况。这也是古月亮第三中阶段的状况。

有三颗星体，古月亮上也有三个王国

整理一下这阶段的演化：古月亮本身分三层：矿—植物、植—动物、动物一人，各自有不同的形。整体反映出来的是进化阶段不同的内在品质：演化落后的就送到新的古土星、新的古太阳给更高阶的灵体、人类前身留在古月亮。也就是演化一般的留在古月亮、更高阶的到新的古太阳、落后的到新的古土星。星球分三颗，古月亮本身也分三层。

Q：意志之灵何时给古月亮及人意志？

A：意志之灵是从古月亮重复古土星时期的第一中阶段就开始作用，意志之灵给古土星意志让它想要物质化而开始整个地球的演进。接着新的古太阳分出去，高阶灵体也移过去，一般的就留在古月亮。古月亮上的居民就分成两派：一派完全接收古太阳上更高阶灵体的影响；另一派则受到古月亮本身的影响，也就是意志之灵残留的意志，让它们有自己的意志，不要接受新的古太阳上灵体的影响，即使是在古太阳上面意志之灵给的也不要。所以

什么时候意志之灵把意志注入？从古月亮的第一中阶段就开始，但意志之灵什么时候对人类的演化有作用？是从古土星就开始。

古月亮第四中阶段：个性之灵与火之灵开始对人类作用

第三中阶段走完休息，接下来进入古月亮第四中阶段：新的古太阳及古月亮的影响一样交替起伏，人类前身自己长出来的部分，就开始接收个性之灵与火之灵的影响。之前说过，形式之灵以上的到新的古太阳，个性之灵以下的都留在古月亮，当时个性之灵已经达到未来人类在金星时期的意识状态：灵感的意识状态（还记得吗？个性之灵在古土星时期达到现在人类的意识状态），比人高三级，它能感知到真正的内在本质，也就是灵性语言的部分，使它能针对星芒体工作；火之灵则达到想像的意识状态，也就是未来人类在木星时期的意识状态，领先人类两级（还记得吗？火之灵在古太阳时期达到现在人类的意识状态），它主要影响人类前身的乙太体。星芒体当中会有个别个性的感觉，乙太体成为我们内在的生命活动：星芒体有个别的感觉是个性之灵给我们的，乙太体中有生命流动的感觉则是火之灵给我们的。所以可以把外在的东西摄入、转化、同化于内，再把不需要的放出去，类似现在的营养摄取或新陈代谢的过程，人类此时开始拥有，人类前身会捕捉吸入植一动物取得营养，把不要的排出去，或者说当时的动物一人会吸入热，然后吐出热。所以当时吸收跟吐出去的东西，不只是植一动物有的肉体、乙太体，也包括液体、气体及热，都会被动物一人吸收，然后再吐出来。举例来说：现在人类也会吸入液体、排出液体；呼吸吸入气体在体内交换再吐气。当时的动物一人有点接近这样，会把四周液态的东西吸收进去，在体内做交换，不要的东西再排出去。动物一人会捕捉植一动物，吸收乙太体的养分，不要的再排出，但不会去吃矿一植物，也就是还是会分辨哪种有营养可吃，哪种不可吃，就像现在人不会吃土一样，当时已经有分辨能力。

由于当时人类的前身已经有星芒体，所以如果吸收进去的东西是营养有帮助的，也会感觉到吃到好东西的开心；如果吸收到不好的东西，就会感觉到不开心、不愉快；在新陈代谢摄取营养的过程中，也会有愉快或不愉快的感觉。接下来人类的前身也有类似生殖的状态（煜：嗯～好像还没讲完，怎么产生呢？），当时已经可以生长。

人类前身的意识状态很像“梦的意识状态”

那时人类前身拥有的意识状态很像现在“梦的意识状态”，我们受到外界的刺激后，得到的是心智图像，但并不是准确对应到外在事物的心智图像，而是相对应的象征，外在的东西都会有一个象征进来，然后我们可以感知到背后活动的灵性存有。比如个性之灵会在植一动物王国当中发生作用；火之灵在矿一植物中发生作用（煜：发生啥作用？），当人类碰到外在环境时会产生心智图像感知到东西，但它感知到的并不是那个外在东西，比方动物一人感知到植一动物，这时感知到的并不是植一动物本身，而是植一动物背后的灵性存有体，也就是个性之灵，所以植一动物的背后是个性之灵，而矿一植物背后则是火之灵。微光之子则是在乙太体心魂中作用，没有外在物质体的作用。人会被感知到的心智图像影响而行动，所以人就成为心智过程的副本，有点像古土星时灵性存有来，就留下一个对方内在的副本，开始受到影响改变获得新能力，古月亮时的人类有点像这样。也就是跟外在的东西打交道后形成某些心智图像，不是外面的东西直接变成心智图像，而是感知到背后的灵性存有，比方矿一植物背后的火之灵，火之灵就在内在形成心智图像，被我吸收进去改变了我。

人类发展出保有自己意识的头及被太阳影响力贯穿的身体

这时人类发展出两个部分：一个部份比较密集，所以没办法受到外在东西的影响；另一个是比较空的部分，也就是可以比较自己的部分，可以受到心智图像的影响。这样就开始慢慢分化成两个区块：一个区块受到新的古太阳比较大的影响，前面讲过，太阳晒时长出来的会枯掉，又再长出来再枯掉，长久了就会有一块地方对太阳晒有抵抗力，所以肉体的改变就有两种状况：一种是受到太阳影响的部分；另一部分就可以抵抗太阳光，保留自己的心智图像，不被太阳光的心智图像贯穿。也就是太阳的影响力来的时候，会有一部分被太阳的影响力贯穿，那部分没办法有自己的心智图像，会被太阳所提供的心智图像完全占满；另一部分则发展出抵抗太阳的影响力，也就是太阳来时不会完全占住我们的心智图像，可以保有部分自己的心智图像。（煜：这跟前面的类似：古月亮上的存有，有些完全接收太阳来的指令，有些则不接收走自己的路，放到个体也是一样。）比较独立不受太阳影响的部分，后来就慢慢形成现在人类的“头”，也就是我们的头可以抵挡抗拒宇宙整体大的心智图像进来，这样才可以保有自己的意识。如果太阳一升起来，就被整个大宇宙意识吸走，我们就没办法保持自己的意识，所以必须抵抗整个宇宙意识入侵，才能保留自己的意识（煜：奇怪，宇宙意识不懂得尊重别人喔？）。当然那时还没有完整的头的形状，只是有一部分较空的，可以维持自己的心智图像；另一部分比较密集的，会受到宇宙或太阳力量的影响。（煜：这跟这段最前面好像有点矛盾，不是比较密集，所以没办法受到外在东西的影响？）以外型来看，受到太阳影响的部分，是人类彼此之间较相像的，因为没有个体性；承载独立心智图像的那部分，就会长得不一样。

人类前身对古月亮的运行也有影响

这两种力量交替起伏（煜：应该是指新的古太阳及古月亮）影响人类，太阳及月亮就形成一种彼此环绕的节奏，也就是固定时候新的古太阳出现、固定时候新的古太阳不见。人类也是有影响力的，如果觉得新的古太阳力量太强时，就会想办法逃离，这时古月亮就会离古太阳远一点；当抵抗的力量缩减时，又被吸回去。所以古月亮上的人类前身对古月亮的运行是有影响的，不想晒那么多太阳时，是可以叫古太阳走远一点，古月亮就离远一点；如果不在乎时，古月亮就会被古太阳吸回去。这样交替的周期也会不一样，并不是都相等。当人类前身没办法影响时，也会在古月亮上面跑来跑去，跑到阳光少或多的地方，所以人类的前身：动物一人也是有迁徙能力，不是像植物固定在某个点上。

太阳出来时，人类是无梦的睡眠；太阳离开时，就进入有梦的睡眠

接下来，人类发展出感官，但它的感官并不是为了自己，也就是感官感知到的并不是成为自己的一部分，而是成为微光之子的一部分。（煜：为什么？）

当人类臣服于新的古太阳影响时，宇宙力量进来，这时人类就没有个别的心智图像，物质体与乙太体的意识就变得比较微弱（煜：奇怪，前面不是说人分成两部分吗？一部分会被太阳影响力贯穿、另一部分则不会）。当新的古太阳力量比较远离时，人类就被自己的力量占据，内在活动开始，特别是星芒体特别活跃，这时人类就开始有自己的意志。跟我们现在有点相反：太阳出来时比较无聊，因为是宇宙统一的图像；太阳离开时反而比较有趣，这时可以感受到自己的部分。所以太阳出来时，人类的意识状态是无梦的睡眠；太阳

离开时，就进入有梦的睡眠。所以人类前身在古月亮上就是睡觉跟梦交替，没有醒来这回事。梦就会产生象征的心智图像，但不是自己的，变成是微光之子的一部分。

整理一下：动物一人的前期身体，长出自己的一部分被太阳晒就枯萎，后面则因内在乙太力量与肉体力量已渐渐成形，所以当太阳不照时，心智图像会出现在意识当中，头会出现自己的意识，但另一部分身体反而因为没有从太阳来的形塑力量而硬化或枯萎脱离，当太阳再次出现，旧的身体脱离后，新的身体又长出来，但核心没有改变，还是原来的。所以到古月亮中期，已经跟前面期不同，前面是我要长出自己的部分，但遇到太阳晒就死掉，然后再长出来；长到后来够强健，就靠自己力量长出头的部分，是可以留存的，但旁边要靠太阳照的部分是太阳没有照就枯萎，太阳来又长出新的，所以头继续留着，身体一直换，那时已经长出坚固的头维持自己的意识状态。如果用植物做比喻，根（头）一直在，但树叶会掉，甚至树干也会坏掉再长出。但还是不要忘记，那时没有固体，只有液体。

微光之子达到现在人的等级

人的意识当时可以感知到什么？被类似像云雾般的存有包围，云雾般的存有就是微光之子，也就是天使。那时人类有集体的我，也就是每一个个别的人并没有单独的我，这些个别的人所产生的心智图像都是送给微光之子（煜：为什么要送给微光之子，因为自己还没有我？那为什么不送给火之灵或个性之灵？因为它们已经有我？），所以是一个微光之子对一群人，一群人共同有一个微光之子在守护，那一个微光之子就是这一群人集体的我。因为是共同的我，这一群人就有共同的乙太体，长成一样的肉体，就是前面讲的一群人会长得一样的概念（煜：有共同的乙太体就会长的一样喔？为何会有不同的乙太体？）。另一个天使所掌握的另一群动物一人，会有另一种乙太，就长成另一种样子，所以一群一群人不同的人就有不同的长相。

当微光之子往下看到人类的前身时，会经验到个别不同的人的感官经验或形成的心智图像，就有点像它的延伸感官，所以就会把这些感官经验、心智图像全部吸收进来。人的感官虽然会产生梦一般的心智图像，但事实上没有占有，而是把这些送给微光之子。这样的过程，微光之子开始感受到内在的我出现，达到现在人的等级。所以，古土星时是个性之灵达到现在人类的等级；古太阳时是火之灵达到现在人类的意识状态；古月亮时则是微光之子达到现在人类的意识状态。人类把心智图像提供给微光之子的互动形式，在肉体上就形成现在神经系统的初胚，也就是神经系统会长成现在这个样子，是从古月亮时期慢慢发展出来的。

人类发展出灵自我的初步核心

进入古月亮第五中阶段：前面讲过，运动之灵给人类星芒体，形式之灵给星芒体欲望。接下来个性之灵提供星芒体个别性，让每个人有自己的好恶。火之灵则工作在乙太体上，让一群人有共同的形。微光之子则作用在物质体上，与有个性独立的星芒体一起作用、连结在一起。形式之灵与运动之灵在古太阳上，也是从古太阳上影响人类，让人类能发展出灵自我的初步核心。当灵自我的初步核心发展出来，太阳晒过来时，个别的心智图像也能维持。也就是在还没有灵自我的初步核心前，只要太阳一晒，人类就失去自己的意识状态，太阳离开才有自己的意识状态，但当灵自我的初步核心形成后，太阳晒时，人类也是可以

有自己的意识状态，这是人类进化很重大的一步。所以人类越来越耐晒，一开始不耐晒，一晒就枯萎；后来太阳没晒肉体就脱离，太阳一晒肉体又长出来；本来太阳晒时人没有意识状态，后来长出灵自我的初步核心后，太阳晒人类也是会有意识状态，越来越耐晒后，古月亮就不用躲新的古太阳那么远，两颗星球就越来越接近。简单来讲就是古月亮受到新的古太阳影响的周期就越来越长，不受到影响的周期越来越短，也就是白天越来越长，晚上越来越短。（煜：古月亮和古太阳的运行是否如同现在？古月亮绕着古太阳转？还是其他方式？现在地球春夏秋冬的白天及晚上时间各不同，但上述说的似乎指的是整颗古月亮及古太阳的关系。）之后就变成全白天，也就是太阳与月亮越来越靠近时，最后就合在一起，第五中阶段结束。（煜：合在一起有没有发生什么事？比方上面的三个王国（矿—植物、植—动物、动物—人）发生何事？全部一瞬间灭亡？那分出去的新的古土星呢？）

神奇的物质体乙太化

所以人类获得灵自我的初步核心是在古月亮时期的第五中阶段时，第五中阶段结束时，新的古太阳及古月亮重新结合在一起。当重新结合时，人类的物质体就没办法保留，为什么？因为保留下，新的古太阳及古月亮就没办法结合（煜：这…为什么？新的古太阳及古月亮也都有物质体阿，只是状况不同），所以必须要把物质体改变，如何改变？有点神奇，叫“乙太化”，也就是把物理法则融入到乙太体内，但把物质体拉掉，剩下具有物质法则的乙太体。人类的物质形式就消失了（煜：如何消失？只是拉掉还在阿），但物质法则还留在乙太体里。其他存有呢？矿—植物也没办法再维持肉体，肉体也乙太化，刻录到古月亮的乙太上；植—动物也是一样，肉体消失乙太化，三种存有全部都乙太化，古月亮整颗乙太化才能跟新的古太阳结合。（煜：众天使有发生什么事吗？）

人类发展出理知心及感觉心的初步核心

古月亮上面的三种存有都乙太化，就不受肉体的牵制，这时智慧之灵（本来在新的古太阳上，结合后直接影响）把智慧注入乙太化的个体中，就人类来讲就形成理知心的初步核心（煜：为什么智慧之灵把智慧注入就形成理知心的初步核心？），所以理知心的初步核心是从智慧之灵注入乙太体当中的东西变化而成，理知心与乙太体是有某种关系的，后面讲到练功时就会再讲到。之前第二中阶段时运动之灵将感觉注入星芒体中，在第五中阶段末期乙太化的状况下，运动之灵注入星芒体的东西就形成感觉心的初步核心。第二中阶段运动之灵注入星芒体中的感觉，并没有立刻变成感觉心，还是星芒体中的感觉，等到两颗星体结合时，注入的东西才变成感觉心的初步核心。

这样看来，古月亮时期我们在赶进度：古土星时，我们获得肉体及灵性人的初步核心；古太阳时获得乙太体及生命灵的初步核心；古月亮时期，我们先获得星芒体，再得到灵自我的初步核心，最后得到理知心跟感觉心的初步核心，剩下意识心还没得到。本来有九点要集，第一大阶段集两点、第二大阶段集两点，第三大阶段一次集四点，九层组成已经有八层得到了，意识心则要到第四大阶段：地球才会出现。但感觉心跟理知心都没办法直接在乙太化的人类身上呈现（煜：为什么？少了物质体？），都躲进灵自我的初胚中展现。

地球上的人、动物及植物都承载了智慧之灵的智慧

智慧之灵同时也针对其他较低阶的王国（矿—植物及植—动物）注入智慧，就成为智慧的宇宙，我们现在世界的人、动物及植物，在古月亮的前身是动物—人、植—动物及矿—植物，因为在古月亮第五中阶段结束时曾经被智慧之灵注入智慧，所以现在拥有乙太体的人、动物及植物，其乙太体及肉体都已经被注入灵性智慧。我们现在常赞叹动物长得很精巧、力与美兼具；植物开的花美、结的果好、树长的精奇、又能适应环境……地球上的人、动物及植物其实都承载了智慧之灵的智慧，是宇宙更高阶的灵性存有所设计出来的，具有宇宙智慧。人类可以从观察环境中得到智慧的启发，因为宇宙的智慧之灵已经把这些启发放在大自然中，那些是人类自己很难想出来的，但都已经在环境中展示，所以大自然本来就具有大自然的智慧。

不同的宇宙灵性存有体在过程中帮助我们

从宇宙进化论的第一堂到现在，当我们看到地球一期一期往前进时，人类的能力也一个阶段一个阶段往前，每个阶段都加入不同东西，由不同的宇宙灵性存有体在过程中帮助我们，人类自己也做了一些事，但到古月亮为止，都还不是自己可以努力去进化跟修行，因为“我”还没有出现，所以是处于一种蒙昧、没有自我决定权或自我意识状况下在经历前面的过程。当中可能有开心、不开心、趋吉避凶的欲望，也有形成自己的心智图像，但不是自己占有而是送给微光之子，所以人类并不是自己可以做决定的个体，但能力已经相当不错了。如果没有前面的过程，光靠地球一次的演化，人类要长成现在这个样子，其实是不可能的，必须有前面的过程，每个过程该具备的具备，到地球时就比较好练，也就是把前面的练回来就很快。

古月亮第六、七中阶段因同质性而没有新的进展

古月亮第六、七中阶段就没什么新的进展，有进展必须要有对比、差异、不同的东西，如果都是同质性，也就是分出去的星体又合回来，就没什么进化的力量。之前之所以可以进化是因为外面有太阳，人类在古月亮上面，太阳来照我们产生一些变化，太阳不在时我们又可做些什么事，经过这样努力与拉锯，人类才能渐渐长出厚皮不受太阳影响、维持自己的心智图像，接下来生出灵自我的初步核心……等等，都要一个一个的练，必须要有外在不同环境与状况，人类才有办法进化。古月亮时期的最后两个中阶段又回归到一整团没有分开，从最低阶到最高阶灵体都合在一起，人类进化的动力或力量就不足，也就没什么新的变化。（煜：这时人类已经没有物质体，为什么众天使不直接对人类作用？还是要有外在不同环境刺激才比较容易进化？或者因为要抵抗所以发展出进化？）当外面有更高的灵体要把宇宙力量打给我们，但我们抵抗，对冲之间就获得很多能力的进展。

接下来就要进入地球的第四大阶段：地球：刚诞生时长什么样子？人类长什么样子？如何长成现在这个样子？分五次讲。

Q：那地球的前三期是不是就是重复古土星、古太阳及古月亮？

A：接近，但不完全一样，中间就要变招，不然就会完全一样。第一期、第二期跟古土星、古太阳的过程较像，但第三期跟古月亮的过程就有很大的反转，那一期叫 Lemurian，超越古月亮的发展模式是从 Lemurian 的中间开始。

Q：有人说 Lemurian、Atlantean 时比现在还要进化？

A：我们可能要先讨论所谓的进化是什么？所谓比现在更进化是什么意思？是用什么来定义进化或不进化？

Q：是说意识的流动比我们更进化。

A：意思是？要有清楚的定义才能比较。他比我们更进化是指什东西或方向比我们更进化？要先搞清楚标准是什么。

Q：一般坊间的书是讲科技。

A：科技？那我可以告诉你那是在不同向度上的科技，Atlantean 有非常厉害的科技，我们也有非常厉害的科技，但现在需要的科技跟 Atlantean 需要的科技是不一样的，所以你可以说他们有很厉害的科技，但也有很脑残智障的地方。举一个例子：Atlantean 人具有无限的记忆力，所以只要经历过的、听过的、看过的、感受过的通通都不会忘记，这个时候他们需不需要文字？需不需要书本？需不需要电脑？如果我们说电脑是进步的科技，那 Atlantean 人很落后阿，他们根本没有电脑。可是他们干嘛要电脑？他们干嘛要图书馆？他们连书本都不用，因为都记得阿。所以到底哪个叫有科技、哪个叫落后？跟一个记忆力无限的人讲：我这本书可以记好多东西喔。他会觉得你神经病，记到脑袋就好了啊。如果认为有书本叫进化，他会觉得有书本干嘛，我又不需要书。那记忆力比较好叫进化吗？这可能不是大家都认同的标准。Atlantean 人有一个问题，他的记忆力很好，但理知心没有完全发展出来，所以当你跟他讲： $2+3=5$ ，他就知道 $2+3=5$ ，你问他那 $3+2$ 等于多少？没有学过耶，不知道！因为他没有推理能力，所以 $2+3$ 跟 $3+2$ 对他来讲是不同的东西。因为没有推理能力所以都要学过，他们学数学就是把 1 到 10000 全部的加减乘除背一遍，之后就会数学。那这样比我们更进化吗？

所以当你讲到科技更进化时，Atlantean 有飞船、有什么很厉害，但他们没手机、没电话，因为是用心电感应的，那到底是更科技或更不科技？他们那时自然有的功能，现在必须用物质文明的器物来达成；以前的人要练千里传音，现在可以打电话，从人类的能力来讲可以说是退化；从科技文明来讲是进化。有些书讲他们更进步，就要先弄清楚指的是什么？是民主人权更进步？Atlantean 没有民主人权，是集权制，上面说了算，没办法反抗。这样是更进步吗？所以要有精确的标准与定义。

每个文明有每个文明的特色，后面就会讲到人在演进的过程中，要得到一种能力，几乎都要以失去另一种能力为代价，所以没有平白得到这回事。要练成某个功也要花功夫去练，没有突然天生就会这件事，就算不是这辈子练也是上辈子练。幻想不用练功不用努力就什么东西都好，那干嘛来物质世界投胎？因为那不是在物质世界会发生的事，物质世界就得要努力才有成果，这是物质世界的规则。Atlantean 人也需要努力、也需要学习，也有搞得很烂的地方、搞得成功的地方，如果一切都做得很好，干嘛大洪水把他们都灭掉？一定有搞不好的地方！所以不用羡慕他们。我们要知道的是这个文明发展的特色是什么？之所以变成这样是因为？会毁灭又是为什么？再反省我们自己的文明。

Q：这样的发展过程，是不是像达尔文的演化论：物竞天择适者生存？

A：达尔文的演化论是受到灵性的启发没有错，但最大的错误是认为人类由动物演化而来，人类跟动物相接近或跟动物有关的就只有“头”，身体跟四肢都是另外发展出来的，所以

跟动物的关系很稀薄，基本上没什么关系。从灵性的观点来看，只有头跟动物一起演化，并且超脱动物的演化变成现在的人，其他则是独立的发展。达尔文是从物质界的相近性就时间轴做连结，物竞天择是从物质界的角度看。从灵性世界的角度看，地球上所有的物种，背后都有灵性存有支撑跟指导，会有不同的物种发展，背后都有灵性原因。当一个物种要在地球上消失也是一样，背后的灵性存有已经撤退，不要在地球上有一个物质存有的代言人时，就从物质世界撤退。这些过程不是像达尔文讲的优胜劣败，纯粹是生物性、本能性的运作，背后有灵性的意义。这些都需要更进一步的探究，不同的动物、植物，是从宇宙不同的星球、星体、星系集合来到地球，不完全是在地球上发生，前半段可能在其他星球也发展，进入到地球的演化中继续演化，所以过程很复杂。

现代科学有一个没办法解决的事：生物是怎么出现的？蛋白质再怎么打闪电就是不会变成活的阿，一定有某个不是物质性的东西使这些活起来，奥密科学把这个叫乙太体，但乙太体不是物质体自己长出来，而是由更高的灵性存有赋予才有。动物演化的过程不是说要打败一个物种就打败，而是背后有一个灵性存有体去指导这一群动物怎么过生活，不是优胜劣败，是这个物种在地球担任什么任务。这是很复杂的状况，关于各种物种如何来到地球、如何作用，《奥密科学大纲》完全没有提到这部分，只有提到地球的植物世界、动物世界、矿物世界是怎么形成的，但没有讲到个别的动物、植物、矿物是怎么生出来的，因为实在太复杂。

以上就是第七讲：“古月亮时期”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“古月亮时期”笔记，心里出现以下问题及看法：

今天刚好又看到之前已经阅读过的一篇文章：“[创业家的深度一看到世界的第五个层次](#)”，文中提到我们看世界的五种层次：Events、Patterns、Structures、MentalModels、Container（其实还可继续深入，文中把Container翻译成价值观，价值观后面还有很深的“认定”或“假设”）。我一直想了解的是这整个演化是安排好的吗？为什么这么安排？目的是什么？也就是幕后藏镜人（如果有的话）在想什么？就像施泰纳讲的：如果你不知道自己是怎么认知的，如何得到自由？同样的，如果不知道这整个演化过程为什么如此安排，会有自由吗？或许永远不会有答案，但不问，也就永远处于被安排的状况。被安排有何不好？你说呢？

对于不知怎么做、怎么理解的状况，同样也会有些人认为：就大师、专家告诉我怎么做、事情是什么状况，我就这样理解、这样做就好。对于分工越来越细的现代社会原也无可厚非，但如何在个别性与共通性间取得平衡，就是自己要掌握的。我的作法是会听听、试试，但会反问，也会保留其他可能，尽量不有就是这样理解、这样做就对了的状况，不然就是要用金刚经对。佛法有八万四千法门，本来针对不同人就会有不同教法，因为每个人的特质、状况都不同，同一个人的每个发展阶段状况也不同。当然，以上也是我自己目前的想法，以后可能也会变。

现在将整个古月亮的演化过程整理成下表：

古月亮演化过程：运动之灵主导

阶段	演化内容（古月亮、灵体、人类）
第一中阶段	非常快速地重复古土星时期的过程。 (1) 重复古太阳时期的过程。 (2) 运动之灵把星芒体直接注入到我们当中，使我们有感觉。 (3) 形式之灵在星芒体中注入欲望。
第二中阶段	(4) 星芒体中有感觉及欲望，力量越来越强，人的物质体就从只有热身体跟气身体，慢慢地凝结成液体身体。 (5) 形成三种存有：只有肉体，类似现在的矿物；有肉体及以太体，类似现在的植物；有肉体、以太体及星芒体，类似现在的动物，也是人类的前身。
第三中阶段	(1) 分出新的古太阳，古月亮上留下比较低级的存有及人类前身，比较高级的存有（形式之灵以上）全部到新的古太阳而对古月亮产生影响。新的古太阳也分出新的古土星，演化落后的到古土星。 (2) 古月亮因古土星时期意志之灵给的意志，而对新的古太阳的影响产生两种状况：一种是接受；另一种则抵抗，人类的前身加入抵抗的派系。 (3) 古月亮的表面分为三个王国：矿—植物；植—动物；动物—人。
第四中阶段	(1) 个性之灵与火之灵开始对人类作用：星芒体有个别的感觉是个性之灵给我们的；以太体中有生命流动的感觉则是火之灵给我们的。 (2) 因为(1)而开始产生营养摄取及新陈代谢，同时也有愉快或不愉快的感觉。 (3) 人类发展出保有自己意识的头及被太阳影响力贯穿的身体。 (4) 太阳出来时，人类是无梦的睡眠；太阳离开时，就进入有梦的睡眠。 (5) 一个微光之子对一群人，吸收这群人的心智图像后，开始感受到内在的我出现，达到现在人的等级。 (6) 人类把心智图像提供给微光之子的互动形式，在肉体上就形成现在神经系统的初胚。
第五中阶段	(1) 形式之灵与运动之灵在古太阳上影响人类，让人类发展出灵自我的初步核心。 (2) 发展出灵自我的初步核心使人类在太阳晒时可以保有自己的意识状态。 (3) 古月亮及矿—植物、植—动物、动物—人的肉体都以太化，以便与新的古太阳结合。

	<p>(4) 智能之灵把智能注入以太化的个体中，人类形成理知心的初步核心；第二中阶段运动之灵将感觉注入星芒体中，在第五中阶段末期以太化的状况下，形成感觉心的初步核心。</p> <p>(5) 智慧之灵也对其他较低阶的王国（矿—植物及植—动物）注入智慧。</p>
第六中阶段	没有新的进展。
第七中阶段	没有新的进展。

参阅：

- 从人智学谈生命传记 02: [人类生命与宇宙进化](#) (20160118)
- “[鲁道夫. 施泰纳作品表列](#)”

08：地球演化的开始

【上课笔记】

人类在地球的 polarean 时期获得：

- 热身体、乙太体、星芒体跟感觉心的初步核心
- 并产生到地球继续演化的意愿

在 hyperborean 时期获得：

- 气身体及理知心的初步核心

在 Lemurian 前期获得：

- 液体质身及意识心的初步核心
- 并开始有自我的感觉

星球名称相同，但不完全是同一颗

全宇宙原本是一团，之后古土星出现，再来古太阳，有一些跟不上进化进度的存有就被放到新的古土星，这个新的古土星与之前的古土星状况其实不同，已经比原来的进化一些，但仍然没有到古太阳的阶段。古太阳与现在的太阳也有点关系，比方会发光有气体……等，但不完全相同。到古月亮时期，分出新的古太阳及古土星，这个时期的新古太阳跟现在的太阳又比较接近，而原来的古土星、古太阳时期的古土星、古月亮时期的古土星跟现在的土星，当然也会有相似的地方，但不是完全同一颗星体；古太阳、古月亮时期的古太阳跟现在的太阳是接近，但也不是完全同一颗。现在的太阳跟古月亮时期的新古太阳较接近，那古太阳时期是另一颗太阳吗？也不能这样讲。古太阳时期包含现在的地球，算起来是地球的前世，到古月亮时期，古月亮变成单独的个体，新的古太阳分离出去，就不算是地球的前世，但在古月亮的第一、二中阶段两个还是合在一起，所以说它不是也不完全正确，因为合在一起时没办法区分谁是谁。被区分后，可以说古月亮跟地球比较有关系；新的古太阳跟现在的太阳比较有关系。

行星有物质体，也有乙太体、星芒体及其他灵性存有

那现在其他太阳系的行星呢？如果用现代化、拟人化的说法，可以说土星、木星……也有它们自己的命运，也走在它们自己的进化路线上。比方木星，上面的存有虽然人类侦测不到，但还是有灵性存在体，进化状况普遍而言比现在的人类高。当我们讲有没有木星人时，其实是以只有跟我们长的一样才能称之为“人”，木星上是有灵性存有，但没有物质身体。木星外面的卫星有 60 几个，大的有 7、8 个，甚至有的跟月亮一样大；土星比木星稍小，卫星就没有木星的卫星大。当我们在讲这些行星时，难道就只有看到的物质体层面吗？当然不是！就像我们所在的地球，也有乙太体、星芒体及其他灵性存有，其他星体差不多也是这样。如果以星芒体的角度来讲，比如土星，土星的星芒体充满了土星环绕太阳的轨道里，所以它的星芒体可以影响的范围包含土星、木星、火星、地球、月亮、金星、水星及太阳，同样的我们也被木星、火星的星芒体涵盖。所以当我们讲到木星比土星大

时，说的是可见的物质身体部分，但以星芒体来讲，土星的星芒体就比木星的大。如果只用物质身体来解释物质宇宙，很多答案就很简单。木星跟土星有很多卫星，有些有水、有些有火山运动、有些整颗是液体、有些整颗是固体、有些冰、有些沸腾……就发展的状况来讲，木星或土星未来有可能会朝向想变成太阳的方向，所以虽然会在这个时代结束后全部被吸回去，但有一天会再分出来，甚至如果它们决定与地球的命运分开，就会形成另一个太阳。这也不是不可能发生，现在天文学观察宇宙，会发现某些星系，是有两颗甚至三颗发光的恒星互相环绕，所以如果有一天木星发展成另一颗太阳，有可能太阳系就变成太阳及木星互相环绕，其他星球再环绕它们。只是现在的天文学认为行星会越来越冷却，土星和木星没有成功发展为太阳，所以被太阳吸引变成太阳系的行星（煜：不懂天文学，天文学是这样讲的吗？）。但从灵性的角度看，木星上的灵性存有很努力的在发展，有朝一日也想和太阳一样，所以也有可能木星就变成另一颗会发光的恒星，如果当时的太阳还没有决定要离开，就会互相环绕（煜：除了互相环绕，还有没有其他可能？）。

用相同名称是为了帮助了解

所以古土星、古太阳时期的古土星、古月亮时期的古土星跟现在的土星是不是同一颗？其实不一样。但为什么都叫做古土星？因为它们在发展的阶段上有些像，一开始都是由热身体慢慢发展成现在的样子；就像古太阳跟古月亮时期的古太阳都是从有乙太体、气身体、会发光开始走，现在的太阳也是类似这样。整个宇宙进化论当然也可以学神智学或古印度神话，每一世都取一个新的名字，那就会有很多名称，但相对来讲就变得很复杂，施泰纳取名的方式就拿现代的东西做类比，相像的就取同一名称，这样就不用地球每一世的兄弟姐妹都取名字，他认为这样的论述策略，可以帮助我们了解地球的前世、前前世、前前前世到底发生什么事，用现代的名称也让我们容易想像。当然这不一定是最好的方式，有方便的地方，也有可能引起误解。

宇宙的各种状况背后都有灵性力量

但像动物一人，不是动物也不是人，介于动物与人之间，全部都是液体流来流去，到底是啥东西？集体的动物一人就笼罩在云里面，云的范围内就受到天使的影响，这实在很难想像，现在也没有相似的东西类比。但如果学过人智学，也不难理解，因为就像现在的动物，同一种动物共用一个“我”，我们每一个人都有一个自我，所以有个别的业力（karma），但动物则是每一种动物，比方全世界所有的狗或所有的猫……有集体的我，就拥有集体的命运，这种集体命运的感觉，就跟人类的前身、在古月亮时期的动物一人类似，虽然会形成心智图像，有神经系统可以传递给天使，但天使才拥有动物一人集体的我。现在每种动物也是一样，没有个别的我，只有集体的我，可以把它叫猫之神或狗之神，是猫或狗集体的我。如果有一种动物要在地球上绝迹，决定要离开物质世界不再具有物质体，那也不纯粹是人类破坏环境造成，某种程度是那个灵性存有觉得好像不需要再把宇宙意识状态加到地球，所以物质体就从物质世界撤退。比方梅花鹿之神不想要继续跟地球产生关系，就决定撤退，梅花鹿就会绝迹。

所以现在谈的不是纯粹从物质体的角度谈，如果是这样，有很多东西无法解释，就像第一堂课：奥密科学的性质所讲的：如果以为物质体是世界唯一真实存有的层面，也以物质体解释世界的状况，就会发觉有太多状况解释不通。像现在很多濒临绝种的动物之所以不愿意继续待在地球，是灵性存有体不再跟地球连结，很多动物也不是一开始就在地球，而是

慢慢加入地球的演化中，有加入也就有离开的时候，那些灵性存有体来到地球、帮助地球演化，以动物出现在地球，是把力量放进地球，有一天觉得力量不适合在地球，比方中国以前常见的凤凰，到某个时候再也看不到了，就是灵性存在体离开了。所以如果要让濒临绝种的动物继续留存，可能要拜托背后的灵性存有留下来。再像蟑螂、蚂蚁感觉上不是很讨喜的，在地球的进化上其实都有一定的任务。所以如果从灵性的角度来看地球的演化，就会看到纯粹由物质的角度不一样的状况。我们要了解宇宙的状况背后都有灵性力量，都有自然的规律在走，如何恢复自然秩序是很重要的。

地球时期的演化架构

我们先看地球时期的整个演化图像（见前言）：

一、 polarean 和 hyperborean 重复前面古土星跟古太阳，只是在更高层次上呈现，所以会跟原来的不太一样，等一下会详细讲。

二、 Lemurian 是一个转向期，有一部分重复古月亮，另一部分则超越了古月亮的发展。那到底什么时间点才是真正的 Lemurian？有各种不同的说法：有人说只要有液态的状况开始，就已经进入 Lemurian；另一个判断标准是：现在的月亮本来是跟地球合在一起（在液体的状态、固体初期），到一个阶段后，月亮从地球离开，有人认为这时才算 Lemurian。所以 Lemurian 到底从何时开始，不同派系有不同说法：有人说液体出现就可算、有人说固体出现、也有人说月球离开地球才算，但有一个很重要的过程：在 Lemurian 时期的中间或前面或交界，月亮离开。之前讲古月亮时期有一个最重要的历程：新的古太阳从古月亮分出去，就变成古月亮跟古太阳环绕的状况。现在地球时期最重要的事情之一就是 Lemurian 阶段，月亮从地球分出去，在未来的某一时刻，天空中的月亮会再并回来地球。想像一下，那么大颗的月亮跟地球重新融合在一起，一定是天崩地裂的状况，人类如何在那时接纳月亮回来，真的需要很大的努力。（煜：或许不是天崩地裂，而是另种状况，月亮分出去有没有天崩地裂？）Lemurian 的结束很明确，是宇宙有一个很大的火焰：天火，包括地球上的火山爆发，把物种做了净化。但何时开始，各派有各派的说法。

三、 Atlantean 比较接近现代的状况，结束于大洪水，之后进入后 Atlantean。

四、 后 Atlantean 就是现在，结束时月亮会再并回来。

五、之后还有两个中阶段，结束后地球大阶段走完，进入木星时期，木星结束进入金星时期，金星结束进入瓦肯星时期，都分别有七个中阶段要走，而每个中阶段都还要走七个子阶段。

今天会从最前面的 polarean 开始讲，一直到 Lemurian 前期：固体还没出现、月亮还没分出之前。有人认为 Lemurian 前期还算 hyperborean，也有人讲只要液体出现就算 Lemurian，有不同说法，这里不会辩证、比较这些学说，我们只要知道整个发展顺序就好。

第一中阶段 polarean：在更高层次上重复古土星

古月亮结束后，在物质世界的存有都消失，一切回到灵性世界，没有意识，被包含在预备状态，也就是没有真正出现物质体的状态。我们在古月亮时期获得很多东西，只剩意识心尚未发展出来，其他八层都已获得：在古土星拿到物质体跟灵性人的初胚；在古太阳拿到乙太体跟生命灵的初胚；在古月亮拿到星芒体及灵自我、感觉心、理知心的初胚。人类要进入更高发展阶段时，必须要把前面所得到的更精炼进化后，才有办法迎接意识心跟自我。所以古土星会在古太阳的第一中阶段重现，但重现不是完全重复，而是在更高层次重复；古月亮第一中阶段再把古土星重走一遍，又比古太阳的第一中阶段在更高层次上重复。现在地球时期的第一中阶段 polarean 类似重复古土星阶段，但比古月亮时期的重复又更高，也就是在更高阶段重复。人类要达到现在的意识状态，就必须重复前面，但并不是完全重复，而是在更高层次重复，所以地球时期的第一中阶段 polarean 就必须把古土星重现一次，最主要是发展肉体，把肉体发展好后，以便接收乙太体，接下来必须把乙太体长好，帮助星芒体进来。polarean 的一开始，是先把这些初胚全部建立好，等到地球也发展到相应状态时，人类再回到地球继续进化（煜：初胚先在哪里发展？在灵界？人类怎么回到地球？）。星芒体跟星芒界是在整个地球回到物质界时最先有的，也就是地球重新回来时，很接近古土星的状况：有一个热身体在当中，外面包了一层灵性大气层。

人类拥有热身体、乙太体、星芒体跟感觉心

古月亮第五中阶段时，为了让新的古太阳与古月亮合在一起，因物质体没办法继续存在就发生肉体的乙太化，所有东西（物质、星芒）都存在乙太里面。当进入地球时期，物质世界再回来时，其实是整个物质世界的星芒化，那时只以星芒的形式存在，要重新发展肉体、乙太体的讯息或架构藏在星芒里，所以并不是人类真正的物质体重新出现在地球，而是星芒化的物质体。在星芒中凝结出火，也就是热身体，凝结在当中。地球一开始从星芒世界回来，也就是从没有物质体回到物质体的状况，是先有星芒，星芒中间再发出火焰变成地球的物质体，中间是热身体，旁边还是环绕星芒，环绕的星芒其实就是人类的星芒。所以地球时期一开始的 polarean，展现的还是跟古土星很像：中间是热身体，旁边有星芒（灵性大气层）环绕。但这个热身体，是从心魂的能量，慢慢凝结成热，而灵性大气层就是人类（之前的古土星则是由意志之灵提供意志形成热身体、提供星芒体形成灵性大气层）。当时人类的状态就是有一小团一小团的心魂，施泰纳的比喻是有点像“橡树的果实”，人类的心魂像蛋一样，摆在地球热身体外面，很多很多星芒环绕地球，感觉就像灵性大气层。每个橡树果实的尖端（人类心魂下面）像戴三角形帽子，会吸引地球热身体跟它结合，所以就有热身体在下面（是地球的热身体），人类心魂像一颗蛋，被吸引的地球热身体像孵蛋器，加热之后，人类一部分的心魂就会被引燃，引出生命现象，也就是在人类的星芒与地球热身体的接触处，就会点燃生命，当中就发出乙太的力量。前面讲过肉体、乙太体及星芒体的结构都星芒化，所以人类所有东西都被藏在星芒里，当有热身体接触星芒时，就引出里面已有的乙太力量，等于内在的生命就被地球的火焰点燃。人类的心魂有一种朝向地球的力量，用现在的话讲就是爱地球，很想要回到地球继续进化，所以人有一个向地球发展的力量，地球则有一个热的力量上来，人类的乙太就被孵化，在心魂之外跑出乙太，能在心魂的范围里工作。

这时因为心魂有乙太的流出现在里面，部分心魂就转化成感觉心的初步核心，也就是感觉心也出现了。

整理一下：人类一开始回到物质世界只有星芒体（像蛋、橡树果实），橡树果实的尖端（人类心魂下面）戴三角形帽子的部分，是地球热身体跟星芒的接触点，会孵化出乙太体。也就是人类一开始先有星芒，接下来有热身体，接在一起后，从星芒里面蒸、孵化出乙太流，这样已经有肉体、乙太体跟星芒体。乙太流孵化完成后，感觉心就出现。所以 polarean 中阶段像是古土星的重现，但跟古土星不一样的是古土星没有乙太体，也没有星芒体，更没有感觉心，而人类在 polarean 时，就已经有这三样了。这时还没有气体身体出现，要到第二中阶段 hyperborean 才会出现。所以虽然好像是同一个古土星，但事实上得到很多古土星没有的东西：热身体为主的发展状况，以及乙太体、星芒体跟感觉心（煜：有点伤脑筋，地球跟人混在一起讲，人有这三样，地球也有这三样吗？似乎没有阿，但这样讲好像地球也有）。因为有感觉心，感觉心就产生一种感觉：人类的灵性涌现在星芒里，就产生跟地球的连结。刚刚讲爱地球，我们之所以愿意在地球继续演化，跟它连结在一起的最主要力量，从 polarean 就已经留下来了。古土星时期之所以有物质化的意愿，是意志之灵赋予地球物质化的意志，再开始继续发展；在地球时期，人类亲近地球，并且认为我要到地球继续演化，是出于人类自己的意愿，并不是外来的灵体给人类意志到地球，而是人类的心魂与地球一起演化到这阶段时，自己就产生意愿说这是我的地球，我要在这里继续演化。所以 polarean 时期很重要的就是：人类已经获得热身体、乙太体、星芒体跟感觉心，感觉心可以感觉到意愿：我要到地球继续演化，地球跟我是连结在一起的。

土星分出去容纳没办法接受气体身的灵体并继续演化

polarean 进入 hyperborean 之前，也就是古土星结束进入古太阳时期的重现，这时只有热身体而没有办法接受气体身的灵体，要有地方可以去，这时土星就被分出去，在 polarean 结束时就离开地球（煜：到底是怎么离开呢？），就是现在的土星，第一个离开地球的星体。当时的土星只有热身体，所以如果它没有继续演化，现在也看不到，因为只有热身体我们侦测不到，现在土星已经有气体身体，不是纯粹只有热身体。

Q：我们在星空中又发现某一颗星球，是不是就是演化出现的？

A：这是其中一种可能，也有可能不是这样。施泰纳有提到太阳系中的天王星跟海王星并不是这时就跟着我们，是中途加入的，也就是地球自己演化到某一阶段后，它们来靠行一起演化，所以到某一时期它们也会漂走，不会跟着地球一起演化。当地球要进入木星阶段，所有星体都收回来时，天王跟海王星就逃走，它们并不是从地球分出去的。所以有各种可能，不是说发现一颗新的星体就是演化来的，有可能一开始不在，一下飘进来，未来也会离开。

hyperborean：地球凝结成气身体；人类发展出理知心的初步核心

在 polarean 时，人类已经获得热身体、乙太体及星芒体，还有感觉心的初步核心，但地球则只有热身体。进入 hyperborean 后，地球一部分的热身体就开始转化成气身体，气身体也被人类吸进去到身体里开始运作。所以在地球时期开始，人类的演化是先有心魂（星芒体），然后黏着地球的热身体上来孵蛋才有乙太，之后产生感觉心。人类有感觉心之后，整个地球慢慢凝结成气身体，透过地球与人类间的关连处被吸进人的热身体共同工作（煜：人类此时仍在地球外围，或是已经在地球？），外面的气体跟人类里面的气体就开始产生交互作用。古太阳时期人类是因为热身体吸收乙太体（智慧之灵提供）后，运动之

灵把星芒体注入乙太体，提供乙太体动力，热身体就慢慢凝结出气体身体。人类在地球时期的气身体则是从外面（地球）的气体吸进来的，不是自己产生。外界的气体与内在的气体流通后，人类的感觉就变成声音，所以声音跟气体是相关的，没有在气体的环境中，就很难体验声音。比方潜水，就很难听到声音，因为并不是在气体的环境中，要接收声音就要在气体的环境中，这是从 hyperborean 就开始。

这时人的乙太体（生命体）也会发出声音（煜：也是因为气体？），跟外界开始有连结，所以会感知到声音，也会发出声音。

当已经有声音出来，就会再从星芒体中发展出理知心的初步核心，所以有气身体之后，理知心就出现（煜：所以理知心也跟气体有关？）。感觉心是获得乙太体之后出现；理知心则是获得气体身，有声音的感受后出现。

人类经由感觉心感知个性之灵；理知心感知火之灵

然后人类开始跟外界的东西沟通，就会有不同的感受：

一是感觉心：前面讲过，热身体孵化星芒体产生乙太流而后产生感觉心，所以热身体一感觉心，人主要在热身体中体验到个性之灵（权天使），也就是有感觉心感觉到热（温度差的感觉），并不是感觉到物质世界的温度差，而是温度差的背后其实是个性之灵在运作。所以可以说那时候的人会通灵，但并不是像现在通灵形成心智图像，而是感觉到热，当有个性之灵来关心时，会感觉到温度有变化。（煜：所以是经由温度差感觉个性之灵？那是只有感觉温度变化？还是个性之灵要做什么也会感觉到？）

二是理知心：火之灵（大天使）会在气体身体中显现，所以人如何感觉到大天使？当气体身感觉到声音时，其实是大天使来关心我们，我们会感觉成声音，但是用理知心去感觉。

所以我们获得感觉心跟理知心的初步核心后，可以透过对热及声音的感觉，分别对应个性之灵跟火之灵。

分出太阳，运动之灵（含）以上灵体到太阳

古月亮时期最重要的就是太阳分离，不适应古月亮湿湿黏黏的高阶灵性存有体（形式之灵（含）以上，共六个阶层）就到新的古太阳，地球的 hyperborean 也发生同样状况：因为地球开始要凝结出液体了，不喜欢湿湿黏黏的高阶灵体决定要换个地方住，所以就到分出的太阳（运动之灵（含）以上，共五个阶层）。现在的太阳就是在 hyperborean 时分出去的。地球时期留四个阶层的灵体与人类在一起，古月亮时期则留三个阶层的灵体与人类在一起。

Lemurian 早期：地球凝结出液体身；人类也形成液体身

接着地球越来越密集，就开始从气体凝结出液体，就会与前面人类已经发展的热身体、气身体一起工作，形成液体身。这时人类的乙太身就慢慢发展出细致的光体，所谓光体就是乙太可以驱动液体身体发出光，所以人类在 Lemurian 最早期的阶段，还没有固体身时，液体身是可以发出光的。如果很难想像，可以姑且想宇宙开始时是一团热，然后慢慢凝结出

气体，气体又慢慢凝结出液体，液体也是很高温的液体流，当中有一些会发出光，就是人类的液体身。这跟古太阳时期第四中阶段，人类因个性之灵而会发光类似，只是在更高层次展现。乙太体驱动液体身体发出光后，人类意识心的初步核心出现，加入到理知心、感觉心一起工作。这时天使出现，前面讲过：热身体感觉到温度变化时是个性之灵；气身体感觉到声音是感觉到火之灵。现在有液体身会发光时，也可以感觉到外面的光，就是微光之子（天使），为什么叫微光之子？因为人类感受到它是在光当中显现。

发展出地球上日夜交替的现象

接下来受到外面太阳的影响，太阳上更高的存有会产生一些作用，与没有产生作用时，就会发展出地球上日夜交替的现象，也就是开始出现有时地球上的个体受到太阳上更高灵体的影响，有时没有影响，这就是所谓的日夜交替。太阳上更高的存有会把人类的心魂从身体的影响中解放出来，也就是会把心魂跟身体的连结拉开，这就是被太阳影响的时间；另外的时间就是人类的心魂会跟身体结合，受到个性之灵、火之灵及微光之子的影响。所以日与夜的差别就是到底是受到太阳上面更高存有体的影响，还是受到地球上比较低阶存有体的影响。因为在感官世界，心魂跟肉体结合在一起之后所感受到的热、光、声音，都是地球上比较低阶灵体的影响；更高的影响如果在与肉体结合的状况下进不来，必须把跟肉体紧密结合的状况拉开、拉高，这样才能接收更高灵体的影响。所以就有两种状态轮替：一种是受到物质感官世界灵体的影响；另一种是受到更高层次灵体的影响。而更高层次灵体的影响，在太阳上面的灵体影响比较多，可说是白天、相当于白天，但其实不是很正确，等一下会讲为什么会是这样；另一个受到物质世界低阶灵体影响时，就称为晚上。

人类心魂的活动是造成日夜交替的原因

人类的心魂会影响到整个地球：一个状况是人类的心魂与地球紧密结合在一起；另一个状态是人类的心魂被拉离开，剩下肉体在地球上。在这个阶段，人类心魂的活动是造成日夜交替的原因，也就是人类的心魂跟地球结合在一起时，这时候是地球的白天；当太阳把人类的心魂拉离开地球时，就是地球的晚上，所以晚上太阳的作用力比较强。当人类的心魂离开地球时，心魂变成纯粹的灵性存在体，物质身体留在地球上，等于说是睡着的状况。人类的液体身及气体身，在人类睡着时，会融回地球，只有热身体跟一部分的心魂留着，所以地球的晚上时，一部分的心魂被更高的灵性存在体拉走，对身体的控制能力就变差了，液体身跟气体身就融回到地球，只剩热身体跟一部分的心魂还连结着。当被太阳拉走的心魂再回来时，原来热身体跟心魂所结合的核心，就会再从地球把液体身跟气体身吸进来形成新的身体。所以每一次睡着后，热身体跟一部分的心魂组成的核心维持不变，液体身跟气体身放回地球，当心魂整体又回来时，就有力量把液体身跟气体身再吸上来变成身体的一部分（煜：为什么只有热身体会留着阿？）。

气体被吸进来再释放出去的过程，后来的人类就发展成呼吸：现在人类的呼吸就是把气体吸进身体，过一阵子再呼到身体外，气体在人类里外交换的过程，后来就发展成呼吸的能力；液体被吸收又放出去的过程，后来就发展成新陈代谢或消化的过程。

人类开始感觉到自我的感觉并被音声形塑“形”

灵体进来时，有点像现在人类心魂进入受精卵的状况：热身体跟一部分的心魂还在，大部分的心魂进来时，就会把液体跟气体吸上来；大部分的心魂离开时，又放回地球。当大部分的心魂回来时，液体身跟气体身包回来的状况，就有点像现在人类经历的心魂进入受精卵的过程。这时有一个感觉类似自我感觉的开始，会想回到这个地方，受到形式之灵的影响会形成一个形状，这个形就会开始慢慢形塑。会感受到“形”，就被称之为自我感觉的黎明，他开始感觉到好像有一个自我，但还没有真正的自我进来，只是感觉到自我的感觉。本来就觉得地球是我的，所以要进入地球，后来进到核心时，会有朦胧自我但还是很清晰的感觉。

刚刚有讲过，人类一开始感觉到声音是感觉到背后的大天使（火之灵），但这时不完全就是这样，开始感觉到“形”时，会受到宇宙形塑力量的影响，而宇宙形塑力量是以音声的方式形塑，所以声音就可以形塑这个人，人的形在这个阶段来讲，几乎可以说是纯粹由声音来形塑。举个现代的例子：江本胜的水结晶实验，对水释放不同的意念跟声波，比如放摇滚乐、古典音乐、骂脏话、说好话……然后看水的结晶变成什么样。声音其实带有形塑的力量，水分子的结晶是可以透过不同的声音而改变，所以在 Lemurian 早期，人是由热身体、液体身、气体身、乙太体、星芒体组成，当时的宇宙力量就是透过声音的方式，帮助人去形塑出他的身体。也就是心魂回来时，把液体、气体吸上来变成身体的一部分，那会变成什么形状？取决于音声！人类那时也会发出一部分音声，但一部分是靠宇宙的音声帮助人形成身体，音声会影响当气体身与液体身重新与热身体结合时会变成什么样子。所以他感受到人家对我发出不同音声时身体就会长成不同样子，这是另一种感受。那时的形塑力量主要从外面来，所以形状比较像现在讲的植物，因为植物只有乙太体没有星芒体，它们的形状是外面的力量造成的，不是自己的形塑力量。

心魂进来时，感觉到气体包上来是声音，感觉到液体包上来是力量，会长大，刚刚讲到整个吸上来，后来就形成呼吸及消化系统：呼吸时，气体的进出，人类感受到的是声音；液体的进出有点像充水的水球，吸水就膨胀，排出就缩小。

当时的地球上面，并不是所有的液体跟气体都用来形成人类的身体，还是有一些没有生命现象或其他状况。

地球上集体灵体的需求造成地球和太阳间的相对运动

整理一下：太阳力量出来把人的心魂吸走时，是地球的晚上（煜：地球的白天，人类的晚上？）；太阳把人类的心魂还回来时，是地球的白天（煜：地球的晚上，人类的白天？）。如果从人的经历来讲是相反的：人的心魂在地球上经验热、光、声音时，比较像白天；当太阳把人的心魂吸走时，对于人类的感官来讲，比较像夜晚。所以对于地球而言的白天和夜晚，与人类感受到的白天和夜晚，其实是有差距的，这两个要弄清楚：一个是地球经历的白天跟夜晚，另一个是人类经历的白天跟夜晚。地球经历的白天跟夜晚是太阳有没有把人类的心魂释放回到地球；就人类来讲是心魂释放回来后，感知到地球的状况，对人类心魂来讲像白天醒来的状况，当心魂被吸走时，像是夜晚睡着的状况。（煜：上述叙述看了几次，还是不觉得有什么差异耶？我的理解是这样：地球的白天就是太阳出来吸人的心魂，对人来讲就是夜晚；地球的晚上就是太阳释放人的心魂回到地球，对人来讲就是白天。）

前面也有讲人类的白天跟夜晚或睡着跟醒来，其实影响当时的地球跟太阳之间的关系，这是因为人类心魂的需要。跟古月亮的状况一样，人类不耐晒时，就把太阳踢远一点；耐晒一点后，太阳就越来越近，最后与地球合在一起。所以天体的循环都带有宇宙的灵性力量在里面，之所以要跟地球产生这样的关系或环绕，也都是因为地球上灵性存有体的需要，而产生这样的移动。用现代的科学术语来描述：地球要绕太阳快或慢、距离太阳远或近，并不纯粹是物理的原因，而是地球上所有的生命体和灵体，对于太阳的需求不同所致。也就是地球上集体的灵体，造成地球和太阳间相对运动的关系，而不只是物理法则而已。如果有一天人类发展到比较需要快速轮替意识状态时，也许地球自转速度就会变快；或者需要阳光越来越多时，也许地球就会离太阳越来越近。所以会有各种不同的状况，都是因为地球上集体灵体的需求而改变地球与太阳间相对运动的关系。那时（Lemurian 早期）就是这样的状况，现在也是一样。

下一堂课会从地球出现固体开始讲。Lemurian 早期，地球还是一团岩浆流来流去，温度很高的液体跟气体，还没有冷却到出现固体的状况。

Q：这边讲的心魂跟灵魂一样吗？

A：当然要看哪个派系，这边讲的心魂如果是已经到现代的意识状态，就包含星芒体里面的思考、情感、意志，再加上感觉心、理知心、意识心，统称叫心魂。如果回到 Lemurian 早期，因为当时人类的思考、情感、意志还没有长出来，只有感觉心、理知心、意识心的初胚跟星芒体在一起，那也叫心魂。所以不同阶段有不同定义，不同派系也有不同定义。有些派系并没有定义，强调去感觉它到底是什么，那就是比较不重视理知心的派系。如果以人智学的派系讲到现代的体系，所谓的心魂包含：思考、情感、意志、感觉心、理知心、意识心，有时候还加上“自我”。

Q：比较常听到我们有灵魂……

A：那要先问他的定义是什么？就是：那你讲的灵魂的定义是什么？因为这样说太空泛，你可以把灵魂跟心魂等同，也可以把灵魂当作是心魂加上灵，或者只有灵的部分，如果说灵魂就是死后可以带走的东西，那就是只有灵的部分。而我们讲的心魂不包含灵。每个派系的定义都不同，所以看到某个名词不要想当然耳认为就是我们讲的内涵，有时是用同样名词讲不一样的东西。一般讲的灵魂，其实大部分都没有定义，到底要指涉什么，我们也不知道。

Q：我们现在比较难定义灵到底是什么……

A：如果照人智学理论来讲，灵包含：灵自我、生命灵、灵性人，被包在自我的核心里，称为灵。可再回去看第二讲“人类组成的七个层次”，有讲在人的内在如何运作、在轮回中又是如何运作，灵自我、生命灵、灵性人是可以带到下一世去的。不同派系对灵有不同解释，甚至在华语里面也是比较晚近才出现的概念，汉语最早的灵跟现在讲的灵，还是有点不一样。古代汉语的解释跟汉传佛教又不太一样，汉传佛教又分成不同阶段，对灵的定义也不同，所以当你问佛教讲的灵是什么？那就要先问你指的是印度佛教？还是南传佛教？汉传佛教？日本佛教？……如果是指汉传佛教，那就要再问你是哪个派系？如果是禅宗，那就问是哪个阶段的禅宗？因为对灵的定义都不同。如果要精确定义，就要知道指的是什

么。佛教从汉朝进入中国一路发展到现代，每个阶段对于灵、灵魂、空性、菩提、智……都有不同定义，不同派系也不同。如果都当同一个东西研究，就会发现佛学里面自己打自己，很混乱，但事实上不混乱，只要知道不同阶段在讲不同事情，把它分门别类定义清楚后，就会知道其实只是名词混乱，只要把内容分析出来，就没什么问题。但大部分人搞不清楚不同阶段的汉传佛教在谈同一主题时，用同样名词但其实内涵不同，所以会觉得汉传佛教有很多互相矛盾的理论，其实并没有。当然还是会有少数观点不同或不同说法，但大方向是一致的。

另一个状况是：当一个理论历经几千年发展，又在广大的地方、讯息交流不像现在这么方便，自然会分化成各式各样不同派系的说法，是很自然的。就像在路口看到车祸，十个看到的人讲的都不一样。所以你问一般在讲的灵魂是什么？其实没有明确定义，就是一团谜障。只能说如果有明确的派系、时期，那就可以运用它理论里面的内容，去把它明确定义出来。举一个简单例子：有些派系说有一个东西叫乙太体，但它最主要是影响我们的情绪，那你就要知道人智学中的乙太体跟情绪没什么关系，主要是跟生命力有关，影响情绪的是感觉心或星芒体。所以你可以把影响情绪的叫乙太体，但在人智学里是叫感觉心或星芒体。或者距离身体两指幅宽、包含全身的叫电磁场，在人智学则叫乙太体，那乙太体跟电磁场是同样的东西吗？人智学讲的电磁场也不是一般讲的电磁场。所以不能看名词就以为是同样的东西，要看他怎么用跟怎么定义，必须理解他在讲的东西是在描述什么，然后找到正确的方式对应。

现在在讲灵性科学时，人智学对每个东西有它明确的定义，别的派系也会有定义，但同一名词可能指的是不同内容。要知道怎么定义就要把书看懂，因为有时并没有先定义，要慢慢看描述的状况跟影响，看了一阵子才知道原来那个名词是指什么。

Q：这边讲晚上心魂离开身体跟第三讲讲的晚上睡觉时星芒体回到灵性世界充电（[睡眠、作梦与死亡的过程](#)），是一样的吗？

A：类似，但用现在的角度跟用以前的角度来讲还是会有点不同，因为现在睡觉时，身体不会融化掉，但那时会。所以 Lemurian 早期的状况比较接近于现在的死掉，因为再回来时就换一个身体了，我们才会讲就像心魂进入受精卵的过程，心魂进来后才把身体重新组合起来，如果要类比就是死掉跟活过来，而不是睡觉跟醒来。因为是换身体（液体身跟气体身），所以可以借尸还魂，抓别人身体来用，之后会讲到有固体身体后我们就常常玩借尸还魂的游戏，换身体试试看，下次再讲。

下次开始进入真正 Lemurian 的开头，就是圣经创世纪里面讲的内容，固态身开始出现。创世纪讲人是用尘土所造，尘土就是固态的，今天所讲的是在创世纪之前，还没有进入这个阶段，因为很抽象，所以一般的灵性传统不会讲，印度教吠陀经有一部份，但讲得比较拟人化。

以上就是第八讲：“地球演化的开始”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“地球演化的开始”笔记，心里出现以下问题及看法：

Q：进入地球大阶段后，目前看起来，地球与人类的演化似乎较不用灵性存有的协助，就能逐渐演化，是因为经过之前的演化已经把整个世界星芒化，也就是把重新发展肉体、乙太体的讯息或架构藏在星芒里？

现在将上述地球的演化过程整理成下表：

地球演化过程：形式之灵主导	
阶段	演化内容（地球、灵体、人类）
polarean	<p>在更高层次上重复古土星时期的过程：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 地球从星芒世界回来，先有星芒，星芒中间再发出火焰变成地球的物质体，中间是热身体，旁边环绕人类的星芒。 (2) 人类拥有热身体、以太体、星芒体跟感觉心，并产生到地球继续演化的意愿，及地球跟我是连结在一起的感觉。 (3) 人类经由感觉心感觉温度差而感知个性之灵。 (4) 土星分出去容纳没办法接受气体身的灵体并继续演化。
hyperborean	<ul style="list-style-type: none"> (1) 地球凝结成气身体。 (2) 人类形成气身体，因内外气体交换而会感知声音，以太体也会发出声音。 (3) 人类从星芒体中发展出理知心的初步核心。 (4) 人类经由理知心感觉声音而感知火之灵。 (5) 地球分出太阳，运动之灵（含）以上灵体到太阳。
Lemurian 前期	<ul style="list-style-type: none"> (1) 地球凝结出液体身；人类也形成液体身。 (2) 人类的以太体驱动液体身体发出光。 (3) 人类意识心的初步核心出现。 (4) 人类会发光时，可以感觉到外面的光，就是微光之子（天使）。 (5) 地球依受到太阳高阶灵体及地球低阶灵体的影响而出现日夜交替。 (6) 人类心魂的活动是造成日夜交替的原因：人类心魂跟地球结合在一起时，是地球的白天；太阳把人类心魂拉离地球时，就是地球的晚上。

	<p>(7) 地球的晚上时，人类一部分的心魂被更高的灵性存在体拉走，液体身跟气体身就融回到地球，只剩热身体跟一部分的心魂。心魂再回来时，原来热身体跟心魂所结合的核心，就会再从地球把液体身跟气体身吸进来形成新的身体。</p> <p>(8) 人类气体被吸进来再释放出去的过程，发展成呼吸；液体被吸收又放出去的过程，发展成新陈代谢或消化。</p> <p>(9) 人类心魂回来时，液体身跟气体身包回来的状况，有点像现在人类的心魂进入受精卵的过程，并开始感觉到自我的感觉；液体身跟气体身包回来的“形”则是形式之灵及宇宙音声形塑力量的作用。</p> <p>(10) 地球上集体灵体的需求造成地球和太阳间的相对运动。</p>
Atlantean	
后 Atlantean	
第六中阶段	
第七中阶段	

古月亮演化过程：运动之灵主导（见 07：古月亮时期）

古太阳演化过程：智慧之灵主导（见 06：古土星时期与古太阳时期）

古土星演化过程：意志之灵主导（见 06：古土星时期与古太阳时期）

参阅：

- 从人智学谈生命传记 02：[人类生命与宇宙进化](#)（20160118）
- “[鲁道夫. 施泰纳作品表列](#)”

09：创世纪与人类在地球的起源

【上课笔记】

- 地球只有热身体时星球全部合在一起，
- 开始有气身体之后土星分出去，然后太阳分出去，
- 不适应地球及太阳生活的心魂跑到木星；
- 地球有水元素及固体后，火星出去；
- 最后地球太硬，月亮分离出去，
- 水星跟金星则是太阳分出去后，再从太阳分出去。
- 人类在地球的 Lemurian 中期，
- 发展成熟的意识心被形式之灵点燃内在的自我，
- 自我作为核心，可以穿梭到灵性世界又回到物质世界，
- 把物质世界的经验带到灵性世界，
- 把灵性世界学习到的带入物质世界实现。

土元素加入地球及人类

接下来要进入的是人类有固体。[上次](#)讲在人类有固体之前，基本上重复了古土星、古太阳及古月亮，固体是后来再慢慢凝结出来的。大家也不要将固体想成像现在的石头，那时的固体其实只是在液体里有一些固化的东西飘来飘去，在人里面和地球表面累积或越来越固化。我们可以想像一下：一开始地球是一团热，接着凝结出气体、会发光，然后太阳分出去，再慢慢凝结，就开始有液体，也越来越降温。现在一般天文物理的概念是：太阳系或地球刚开始时是一团星云，气体在旋转过程中慢慢会凝结，凝结到一个程度就开始出现液态，像地球上的岩浆、蒸气喷来喷去，再慢慢越来越凝结就出现地壳，所以是逐步越来越固化的过程。当地球越来越固化时，固态的元素—土元素就开始加入人类中，也就是人类开始会吸收到土元素。

太阳上的存有协助形成人类活的固体身

人类在还没有进入地球时，心魂及热连结在一起，进入地球后，就把液体跟气体吸进他里面形成身体，主要形塑身体的是靠外在的声音，由音声形塑他；当大部分心魂离开时，液体跟气体就回归地球。想像一下：一罐水把它倒入一缸水，有没有办法分辨哪一部分是原来那罐水？没办法，液体就全部融在一起。但固体就不一样，如果人体已经形成固体，就相当于丢一颗石头到水塘里，还是可以分辨石头跟水。如果只用音声形塑人的形状，而让心魂能够进驻，这种方式在地球都是液体的状况下很容易达成。但有固体时，如果只用吸进液体及气体的方式，没办法也吸入固体，使得身体形成，所以必须有其他力量介入，帮助人类的身体活过来，才有办法让心魂进驻。在只有液体跟气体的状况下，地球表面在心魂要进来时，只要声音形塑他，自然就能进来，但有固体时，这种方法就失效。怎么办？这时就要靠更大力量的存有协助（煜：是因为音声没办法形塑固体吗？）。

上次讲到形式之灵以上的灵体都跑到分出去的太阳上，这些存有就从外界介入地球，先形成活的身体，也就是已经有乙太体的活身体，让人的心魂可以进去。所以形成人身体的过程，就不再完全由人的心魂回到地球，配合外在的声音所形成的新身体，而是由太阳上更

高的存有，来帮助先形成有乙太体的身体，再让心魂可以进入（煜：如何帮助形成呢？前面是地球的热身体帮忙点燃星芒孵出乙太，现在是有固体身，然后在太阳的存有协助形成乙太体？）。原本的状况是心魂进入热身体及一部份心魂的核心后，才吸入液体及气体，然后才有乙太体进驻，心魂离开时，生命现象就结束，上次有同学问到心魂离开时是不是像睡觉，不是，其实是像死亡，心魂离开时肉体就没有活力，回来时肉体就有活力。现在状况则不同：地球上的肉体并不完全是由人的灵来决定是否有生命，而是由更高的宇宙力量进来帮助它形成活的状况，所以当人的心魂离开时，肉体还是可以活，这时就开始有点像现在睡觉的状况了：心魂回到灵性世界，肉身跟乙太体还是可以留在物质世界存活，这个状况在有固体时开始形成。就像之前讲的一颗石头丢进水塘并不会化掉，还是会维持形状，所以地球上开始出现有固体身的人类。

形式之灵将过分硬化的力量拉出形成月球

人类也开始出现类似嗅觉，除了可以吸入气体，还可以感知到气体中的东西。感知物质世界的东西越来越多，人跟灵性世界的连结就越来越薄弱，能感知到的就越少，这就形成地球演进的方向（煜：意思是越来越朝向物质化，与灵性世界连结越来越薄弱？）。

大家不知道有没有想过，如果有心魂进来地球时，找了一个活的肉体住进去，离开时肉体还活着，等待下一个心魂进来。相对来说有没有一种感觉：好像这样的肉体是长生不死的，也就是心魂会来来去去，肉体跟乙太体就算没有魂魄，仍然一直活在那边。本来是液体气体吸上来，然后再倒回去地球，现在则是宇宙力量帮你捏塑了一个一个含有乙太体的人的形状，然后人可以选择住进去或离开。但当越捏越多时，这些肉体都不会死耶，如果地球上所有物质都用来捏人的话，不就充满了没有魂魄但又活着的人的形状？（煜：怪怪！这些高阶灵性存有不会适可而止喔？）就好像地球上充满了活尸，被宇宙力量捏塑成有生命但又没有魂魄在里面的肉体，等人类的魂魄进驻，但当魂魄离开，就继续在那里。

地球越来越固化，所以身体也越来越硬，当人类心魂在有乙太体的肉体中时，肉体会比较没那么硬，心魂离开后，肉体则继续在地球上变硬。当地球越来越硬时，那些肉体也越来越硬化，硬到一定程度时，变成心魂卡不进去，那就变成地球上充满硬化的身体，但里面都没有心魂，有一堆想要来地球投胎的心魂又进不去。这样就没办法继续前进，所以要想办法改变，改变什么？地球会越来越硬化是因为有形式之灵，它发现如果一直让地球越来越硬，将来可能心魂就没办法进来，那人类就会逃走，因为已经不适合人居住。所以形式之灵就将地球会过分硬化的形塑力量从地球拉出，这个力量就很快速的变硬，而变硬被拉出来的部分就变成现在的月亮。所以现在的月亮在地球还是液体的阶段，是跟地球合在一起的，但因为地球越来越硬化有固体之后，又太快速硬化，形式之灵为了要维持地球的活力与柔软的状况，必须把过分硬化的力量拉出去变成另一个力量，就形成月亮。所以地球就不会变那么硬，硬的部分就变成月亮，而月亮就变成一个在外面影响地球的力量。

月亮离开，人类开始有性别差异并形成两性生殖

月亮的影响力是一种硬化的力量，因为就是把地球上过分快速硬化的力量拉出去变成单独的力量。月亮力量拉出来后，人类也开始有性别的差异。在月亮离开前，人类没有性别，要产出后代生出另一个人，不是靠性、两个对象，而是靠内在力量：形成种子的力

量，也就是形成一个新的力量；另一种力量则是让种子能够活化的力量。一开始人类内在是有这两种力量，所以可以自己形成种子，又可以让它具有活力，然后长出新的人。这称之为无性生殖，自己内在有这两种力量可以产出另一个个体。当月亮离开后，人的心魂就开始变成两种不同的状况：有些人心魂中形成种子的力量比较强；另一些人心魂中赋予种子活力的能力较强。这两种力量开始分化，变成两种不同的力量，用现在的角度来讲，形成种子力量较强的心魂，在现代就变成女性，因为有卵子可以变成新的人的种子；赋予种子活力力量较强的心魂，就是现代的男性，有精子，让卵子未来可以长成新的人。这是月亮离开后，人心魂内在的力量开始分化成两种不同的部分。（煜：为什么月亮离开后人类会形成两性？是月亮的影响？还是什么在作用？）

太阳上的存有透过气体使人的固体身可继续活化

月亮把过分硬化的力量拉出去后，地球就变得较软，人类就有可以进入的肉体。本来人类心魂到地球上可以直接吸入液体跟气体形成新的人，当地球有固体后，就必须靠外在的灵性力量，把地球的肉体先形塑成活的，人类才进得来。但当地球越来越硬时，人类心魂就进不来，所以必须把月亮拉离开，也就是形式之灵把地球上过分硬化的力量拉出去形成月亮，地球就变软，心魂又可以回来。但这时心魂回到这地方的力量不一样，因为所形成的身体是外面的力量使它成为活的，心魂进入后，就变成人的状态，不是活尸。这时月亮也从外面影响，还是使得人的身体越来越硬，只是不像在内部一样，变硬变得那么快。

人的心魂因为它的力量不足以让身体形成，所以就越来越少参与身体组织形成的过程，也就是直接进驻已经形成好的身体。但这个直接形成好的身体在人类的心魂离开时会瓦解，也就是太硬了，当人类不在里面工作时，就无法继续保有活的力量，因为没有心魂支持的肉体，乙太体就无法继续跟肉体结合在一起，所以就没办法活，硬化的状况实在太多了。这样的状况等于前面讲的历程又重来一遍：因为地球越来越固化，所以人的身体太硬，心魂就进不去；现在也是一样，虽然月亮已经拉离开了，人类的肉体还是会越来越硬，心魂离开肉体变成连乙太体都进不去，就固化变成尸体，没办法继续使用就瓦解了。怎么办？

如果要让人类能够活过来，就不是人类有办法自己用热身体，让液体、气体、固体产生乙太体而有活过来的足够力量，这时是由太阳上的其他存有，帮助人的固体身体能够活过来。圣经创世纪第二章有讲：上帝用地上的尘土捏塑了人类，然后对它吹了一口气，这个人就活了，所以人类死掉之后又归于尘土，但灵是属于上帝。太阳上的存有透过气体，也就是人类气身体的部分，使得地球上的人类能够跟乙太体互相连结，当人的心魂跟热身体进去带有气身体的液体、气体和固体结合的身体时，就可以活过来。也就是人的身体是由更高的存有维持生命、创造出活的身体后，人就可以进来。但这时的乙太体跟心魂不一样，又跟地球上的肉体不一样，变成一个独立的部分。（煜：是因为乙太体是由太阳上的存有协助形成的吗？）

人类的身体因不同心魂进驻开始有记忆并形成后来的遗传

之前讲过，地球上的人类记忆，其实是存在乙太体里面，这是怎么来的，就是这时产生的（煜：看完下面的叙述，感觉还是没有讲到底为何记忆是在乙太体里面耶）。当人类的心魂离开后，肉体与乙太体仍然连结在一起，另一个灵进来后，会突然之间明白或传承了前一个灵在地球上的所有经验，因为他用的肉体跟乙太体是前人留给他的，乙太体已经发展

成独立的部分具有记忆，新的心魂进来后，等于继承了前一回这个肉体在地球上的所有经验。当他离开时，另一个心魂再进来，又继承了他所有经验……这时就产生错觉：会以为跟前面的灵是同一个灵，因为继承了他在地球上的所有记忆，所以会以为你是他再活过来的状况，但事实上是不同的灵。第一号心魂来地球上留下肉体跟乙太体离开，第二号心魂进入，会以为他是第一号心魂，因为第一号心魂在地球上活的过程他都知道。第二号心魂离开后，第三号心魂再进入，就继承第一、二号心魂在地球上所有记忆，所以就会以为第一、二、三号心魂都是他自己，但其实不是，只有三号是他，因为记忆是留在肉体跟乙太体里（煜：肉体也有记忆喔？）。这时有可能一号心魂再回来投胎时，发现一个很相似的肉体还在，当没有其他心魂占据时，就又进入，就发展成类似记忆的东西，也很像是共同的记忆跟意识，这样的心魂跟乙太体互相传递的方式，慢慢演进到后来就变成遗传：下一代会有一部分复制了上一代的肉体跟乙太体的讯息在里面，也就是我们讲的遗传。人还是无性生殖时是不同的魂进入同一个身体，会感觉前世很多人共用一个肉体；当人变成有性生殖后，还是会把一部分的肉体跟乙太体的讯息传承到下一代，当另一个心魂进来时，会有某种跟祖先连结在一起的感觉，好像具有某种相同的特质或记忆。所以我们会说小孩长得像爸爸妈妈，其实是透过肉体跟乙太体把类似的特征传承下去，但心魂是不同的。虽然不能说现在进入到这个身体（受精卵）后，就完全知道父母发生的所有事，但事实上是父母的肉体跟乙太组成我们的肉体跟乙太，所以在物质特征、物理特征上，都会受到上一代的影响。如果没有这个部分，小孩就不会长得跟父母相像。这是在远古时，多个心魂共用一个身体形成连续的记忆，这种肉体跟乙太体传承讯息的方式，到有性生殖时，就变成遗传。身体的记忆代代相传，也就是感觉上跟前面的人好像是同一个人，所以一个传给一个一直传下去，或者可能一二三轮流在地球出现共用同一个身体；换成有性生殖后，可能会在同一种族内部不断投胎，因为乙太体比较像，所以容易被这样的乙太体再吸引：我要用这样的身体继续上一世没有完成的事情。

内在的热流发展成现在的血液循环系统：

保留在体内的气体被星芒体的形塑力量转化成空腔，形成神经系统

这个阶段，人开始慢慢长出跟自己有关系的力量：人内在的火元素—热身体的部分，跟地球的火是连结在一起的，这时热身体开始在内在形成热流，跟自我准备进驻是有关的（煜：为什么跟自我进驻有关？）。这个内在的热流后来就变成现在的血液循环系统；气体的进出上次有讲说是感觉到更高的灵性存有（火之灵）存在，但有一部分人会发展出乙太力量，而有能力去控制气体的流进跟流出，然后外界的星芒力量进来帮助形塑气身体，形塑力量是由星芒力量组成的（煜：不是形式之灵或音声？形式之灵只有形塑身体外型？），所以我们的星芒体也帮助气体在身体里形塑。流进流出本身是呼吸，但气体进入内在后，就变成另一种系统：形成空腔发展成现在的神经系统，也就是我们的神经系统是跟气体身体有关。整理一下：现在人体的血液循环系统跟热身体有关，跟自我也有关；气身体的部分则跟呼吸系统及神经系统有关，也就是气体的进出发展成呼吸系统，保留在体内的气体会被星芒体的形塑力量转化成空腔，形成神经系统。所以某种程度而言神经系统是气体，或者是空腔变成的。但要记得当时的人类跟现在长得完全不一样。举一个例子：汽水里面有泡泡，如果有一个力量把汽水的泡泡做成一长条形状，里面只有气体没有液体，就是空腔。所以我们的神经系统其实是空的。后面会再讲到神经系统是空的，当时翻译叫经，经就是纲要，神经就是：一个人的“神”，也就是灵性的部分，可以透过空腔进入身体，跟身体互动。如果神经系统有自己的意识，我们的灵性就进不来，所以必须是空

的，不能有自己的意识。所以我们的意识、心魂、灵性之所以能进入物质身工作，相关的器官就是神经系统，其本质就是空腔，到现在也还是空腔（煜：实心就会有意识吗？有气体还是空的吗？）。

人类没有感觉自己有固体，也没有办法感觉或理解固体进出身体的状况或关系

这时的人类还没办法直接感知固态元素，也就是虽然固体会进出人体，但没办法直接感知。为什么？之前有讲过，一开始人会感知温度差背后的更高灵体，接着会感知光背后的更高灵体，再来也会感知液体的进出，同样也是更高灵体的作用，这些都有更高灵体在背后：温度差的背后是个性之灵；光的背后是微光之子，所以我们感知到的都不是温度差、光本身，而是这些灵性存在体。感知固体也是一样，那时的人类虽然越来越密集，液体当中已经开始有固体，但人没办法直接感知固体透过身体进出。那时固体进出人体的力量不是由人的心魂决定，而是由更高的灵性存在体建构，也就是虽然那时人已经有固体，但并没有感觉自己有固体，也没有办法直接感觉或理解固体进出身体的状况或关系。

圣经创世纪与奥密科学描述的大致吻合

以上就是人在月亮离开之后，跟之前的不同状况。要有一个基本概念：之所以月亮要离开，是因为地球快速固化的力量会使得地球太硬，人类的心魂就找不到适合的身体进驻，那地球就充满活尸没有活人，人类就灭绝了，地球的进化也没办法继续，所以形式之灵才把过分固化的力量从地球抽走，形成月亮，所以月亮的固化比地球的固化更早。如果用物理学来看：在地球环绕太阳旋转的过程，慢慢从星云凝结成气体，本身越来越硬，有一天一个更固体化、更硬、更结实、更冷却的部分从地球甩出去，就是月球。举另一个例子：有一杯热咖啡，加入冰淇淋，是不是会越来越冷，如果把冰淇淋捞起来，咖啡变冷的速度就会变慢。所以可以把地球想像成有漂浮冰淇淋的热咖啡，里面使地球变冷变硬的元素被形式之灵捞起来放到外面，地球就没那么冷，保持比较热、柔软的状态。那时的地球应该还是充满岩浆，只是有一块比较冷、比较硬化的部分，被地球甩出去外面作用，但还是要记得月亮提供给我们的是固化、硬化的作用。

圣经创世纪或一般神话故事描写地球的形成，大概都是从月亮离开之后开始。圣经说上帝创造地球人类的七天时，是先有白天跟黑夜的分别，然后才造出日月星辰，如果用物理的概念来看，没有太阳跟月亮怎会有白天跟晚上？没有发光体怎么知道现在是白天或黑夜？但如果对照前一堂所讲的，人类的心魂进入地球形塑他的身体跟离开地球时，月亮尚未分离，太阳是分开的，地球那时还是气体，对外界的光还感觉不到（煜：应该要看观察者是谁，如果是地球可能没办法感知，但 Lemurian 前期人可感知光中的微光之子），接下来有液体，人的心魂进入地球使地球醒来，离开使地球睡着（煜：不是指人类的死与活喔？），而有日夜的交替感觉，但还没办法抬头看见日月。一直到月亮离开，地球固体化完成，上面的人类往外感知光时，才发现原来有日月星辰（煜：只有太阳、月亮跟土星阿！还是要问观察者是谁！）。也就是先有人类心魂进出地球变成地球日跟夜，之后其他星球被拉出去，人类才可以感知到外在东西的影响，那时才有日月星辰。

前半段讲月亮为什么要离开，以及离开后的影响。

Q：神经系统跟中医里面的经络有关吗？

A：一般来说中医里面的经络跟神经还是有差别的，经络是乙太体上的通道，神经则是肉体上的通道，所以还是不一样，但在一些地方有交会。再进一步讲，星芒体上也有通道。

Q：星芒体的通道是？

A：现在的说法没办法讲清楚，星芒有类似通道的东西，但跟神经系统、乙太体布满全身的状况又不一样，星芒体有它的通道、结构跟器官，就像肉体有通道：神经系统、器官：心肝脾肺肾；乙太体也有通道：经络、器官：混在一起，空间上无分别。有一些人把星芒体的器官称之为脉轮，但如果照印度阿瑜吠陀的内容来讲，脉轮是横跨肉体、乙太体跟星芒体，所以肉体有肉体的脉轮、乙太体有乙太体的脉轮、星芒体有星芒体的脉轮。所以如果硬要讲，星芒体的脉轮大概可以讲是星芒器官的描述方式，脉轮与脉轮之间会有通道，就是星芒体的通道。大约是这样，但是非常抽象。后面会讲到一点星芒器官，练功的过程把星芒体练到某个状态会形成某些新的星芒器官，跟远古以来传下来的不一样，跟脉轮有点关系。乙太器官《奥密科学大纲》就没有讲太多，它跟医学比较有关。

神经系统跟理知心帮助人类感知内在图像及外在世界

月亮离开之后，不论哪个说法，都已算正式进入 Lemurian 中阶段。上次有讲到有几个切分 Lemurian 开始的时间：一是液体元素开始出现；二是固体元素开始进入地球；三是月亮离开地球后开始算。

刚刚讲到神经系统、血液循环系统的初步核心都在这时开始发展，也讲到人还没有办法感知固体的进出，因为都是溶在液体中出现，所以没办法直接感受。但如果直接从人的意识跟感官层面切入，会看到另外的发展，前面讲到人开始透过热流跟地球的热互动，开始感知我，但还没有真正的我，只是感知到一个独立的个体存在。神经系统跟理知心可以帮助我们感知内在图像及外在世界，上堂课讲到人类从星芒体中发展出感觉心跟理知心的初步核心，理知心的发展越来越成熟后，就可以让星芒体形成的东西被我们的内在理解，外在的东西会形成外在的心智图像，而内在的东西也会形成内在的心智图像，然后透过神经系统呈现出来，如果没有神经系统，就没有办法产生意识跟认知。

形式之灵依人类心魂状态形塑外型并主导人类地球发展

每个心魂回来时用了前一个心魂的身体，就会感受到某种连结：种族的连结。呼吸、吸收营养都是被形式之灵影响。之前说过，主导古土星发展的是意志之灵；主导古太阳发展的是智慧之灵；主导古月亮发展的是运动之灵；到了地球大阶段的 Lemurian 中阶段，主导整个地球发展的是形式之灵。所以这阶段的人类受到形式之灵的影响最大，只是不同地方、不同人的心魂状态，形式之灵会赋予心魂不同的内涵，或者说不同的造型。那时人的形状，或者说长相，并不是固定的，还没有特定的形状与长相，因为都是软的，有热身体、气身体、液身体及少数固体溶在里面，以现在来讲类似水母。我们内在的状况显现成外在的状况也是受到形式之灵的影响，外型会长成什么样子，与内在的心魂状态有关，现在的说法叫相由心生。人类受到形式之灵的影响：形状是被它的力量影响；在地球上跟环境的关系、如何摄取食物、长出下一代，这所有都是形式之灵在主导。从把过分固化的力量拉到地球外面，后来再指导人类的种种，都是形式之灵在主导。

人能感知热流背后的个性之灵以及光背后的火之灵，但只有前半生感知外在的光，后半生是内在感觉到灵性存有的光

我们能够感知物质世界背后的灵性活动，但其实是比较间接的，所以是透过不同东西感知到背后的灵性存在体，就像人可以感知到火元素，也就是温度差，背后是个性之灵，虽然个性之灵显现在热流当中，我们感知到的是热，但知道背后有个性之灵在作用。形式之灵也是一样，它是个性之灵的上一层，更难被人类直接感知到。一开始地球是一团热，人就感受到内在的温暖；人也开始可以感知到光，以现在来讲就是视力，环境之光跟内在之光不太一样，一开始人刚生出来时能感觉到外在之光，一段时间后，外在之光慢慢感觉不到，以现在的说法就是长大之后视力衰退，但内在之光会取代这些影响，也就是还是有光的感觉，但就不是外在的光使你产生对光的感觉，而是内在曾经接受光的印象活起来，也就是记忆的片段或感受越来越多。光在外面其实是火之灵的影响，人类可以感知到光跟火之灵有关（煜：跟 Lemurian 前期人类会发光时，可以感觉到外面的光，就是微光之子（天使）不同？）。热（火元素）是个性之灵，光是火之灵，由火之灵那边接收光的图像，这也跟空气有关，没有空气就无法接收光，所以跟气（风）元素有关。人类生命的前半段，可以感知到外在之光，后半段外在之光就变内在之光，不是透过环境感知，而是透过内在力量感知。如果用现在比喻来讲，Lemurian 早期的人类，只有在生命的前半段有视力，后半段就没有对外看东西的视力，而变成是由内在感觉到灵性存有的光，不是由外在感觉灵性存有的光。

人终生都能感知声音及背后的天使

人一开始就可以感知到声音，而且终其一生都可以感受声音。声音当中就包含天使（微光之子）的显现，也就是听到声音其实有天使在里面影响，人会感受内在跟这些力量的结合（煜：Lemurian 前期，人类经由理知心感觉声音而感知火之灵）。听到声音后，人也会模仿，以现在来讲就是鸦鸦学语。声音可以对地球上的水元素产生作用力跟影响力，上次有讲过，对一杯水讲话、唱歌、骂脏话，结晶都不同，那时地球里外所有液体都会受到人类声音的影响。

现在人的身体百分之七十都是水，念咒语就可以直接影响体内的水。佛教里面有经跟咒：经有意思，也就是有意念在里面，原则上经文可翻译，因为有承载意思在里面；咒就没办法翻译，咒纯粹是宇宙音声的形塑力量，通常要用口传的方式，师父带着念，然后有个音频跟灵性存有沟通，或者导致什么效果，念到频率对了、状况对了就算传承下去。人会模仿灵性的语言并且发出那样的声音影响外面的东西，有点像后来的可兰经。可兰经的起源是莫罕默德去山上洞穴里休息，突然听到天使跟他说：唱！天使就唱给他听，他听完后就唱给其他人听。所以可兰经基本上没办法做假，原则上是一连串的音声，用阿拉伯文念出来，有韵律、韵脚，而且可以唱，要更动里面的文字非常困难，因为有押韵、韵律、韵脚。如果翻译就没办法唱，音声就不见了，天使是直接传授莫罕默德声音，然后他唱出来后就变成可兰经经文。

Lemurian 时的人类跟灵性世界没分那么开，所以每个人都可以听到天使的声音，天使教你唱，你唱出来后就可以影响物质世界及人的水元素。咒没办法翻译，要找到会唱的人才有效果，那 CD、录音带、念经的机器听了有没有效？其实效果比较差，因为现在的录放音设备能够展现的，只是我们声音的一部分，不是真人声带发出的声音就是不一样，所以念咒

语用放 CD、录音带跟人在念还是不同。当然最好找到会念咒语的老师教他念，如果是听录音带学的还是不同，因为录音带还是有一部分没办法呈现出来。所以传统的东西方神秘学都是尽量用口传，而不是用书写，因为如果遇到要来个咒语影响四大元素、招唤天使……就没办法用文字形容，因为同一个字的语音到后来会变，所以不可靠，必须要口传。

再像天使的名字，大部分是希伯来文，就是古代犹太人留下来的名字，用拼音写下来后拿给希腊人念就变成希腊化的名字，用拉丁文念就变成拉丁化的名字，用英文念就变成英文化的名字，用中文念就变成中文化的名字，音声到底有没有维持原来的音韵跟效果？通常就没有了！比方大天使麦可，中文叫麦可，英文叫 Michael，是英语系发音，同一字用拉丁文或法文念又不一样（可用 google 翻译听发音），再往前回到希伯来文念也不同，写出来是同一个字，但音声的频率都不同，所以会叫到不同天使。音声本身带有力量，但这力量很难经过翻译还能维持效果。

Q：它们的灵性可以跳过语言的误差吗？

A：这不是语言的误差而已，因为音声本身就是有一种力量，跟文字或符号的力量不同，写出来的符号可以说代表的是同一个概念，比方中文的狗跟英文的 dog，背后承载的是同一个概念。但音声的效果不同则没办法跨越，因为如果要用音声造成效果，不同的音声就会有不同效果，用意念可能还可以。

人类生命前四分之一能透过水元素感知味觉

再来讲味觉，人的味觉要透过水元素才能感知，举一个例子：现在味觉是透过嘴里的舌头湿湿的才能尝到味道，如果没有水，全部都是干的，就没有味道，所以味觉是要靠水元素才能感知。但 Lemurian 时的人类只有在前四分之一的人生才会有水元素感知味觉，后面的四分之三食之无味，对味觉没有任何感觉。当时的感官跟现在不太一样，但感官会退化从远古时期就开始，年纪大了听力下降、食之无味、视力退化……是正常现象。（煜：是即使有水元素也不能感知，还是后四分之三人没有水元素？）

人无法感知固态元素，也不能对它产生心智图像

那时的人也无法感知固态元素，不只无法感知内在固态元素吸进或排出的感觉，甚至用现在的话来讲是会穿墙不会撞墙，也就是前面有固态元素，不但无视于它，还可整个穿过去，不会感受到固态元素跟你是不同的，就变阿飘。所以可以想像 Lemurian 时期的人就算前面有个石头、一堵墙，也会穿过去，而不会感觉到有什么不一样。因为人不能对固态元素产生心智图像，所以当他遇到固态元素时，没办法像现在一样产生触觉，即使摸到东西也不属于你内在的东西，所以会整个穿过去而没有感觉。（煜：所以一定要产生心智图像，我们才有感觉吗？所有感官都是如此？那顺序是先有外面的东西让我们产生心智图像，还是先有心智图像再产生外面的东西？也就是其实我们内心已经有所有的心智图像，只是有没有被唤醒而已，之前不也讲过：所有的学习都是回忆？）

人类的头先发展，肢体后来再发展

Lemurian 时期的人是这样的：

人的外型是形式之灵依照你喜欢给予的，就是相由心生，你的内在心魂是怎样，外在就怎样。

头已经发展的差不多，也就是我们现在的头，在那时已经发展成类似的状态。但其他肢体的部分还没有那么清晰，所以前面才会讲说类似水母，已经有一个类似头的部分，其他还是飘来飘去，不同地方的人会发展出不同的肢体。

这时有三种不同发展层次的人类心魂：

- 第一种层次心魂：是地球开始有火元素，也就是 polarean 还是一团热时就往地球发展，这些人头发展的最好，也达到较完美的境界，跟环境、自己、灵性各方面最平衡。因为是从地球刚开始有火元素时就已经试图进入地球，所以会感受地球长远的演化过程与一体感，可以说是地球的原住民，从一开始就在那里，对地球感情是最深的，与地球整体最和谐融合在一起。
- 第二种层次心魂：地球开始有气体，也就是风元素之后，才开始接触地球的火元素，也就是开始往地球之火、中心之火前进，所以他们更受环境的影响，也能在火元素中感知形式之灵，但比较不会有前世记忆，所谓前世记忆就是刚刚讲的换身体之后还记得之前发生什么事等等。他们对于灵性世界的经验主要来自于火之灵（大天使）光的印象，而不是亲身的经历，第一种层次心魂的人则是亲身经历，因为他们从地球开始时就进入地球，第二种层次心魂的人则是地球有风元素后才进入地球。
- 第三种层次心魂：等到太阳分离，水元素进来后，才开始进入地球。对于灵性世界的归属感较薄弱，只有感觉大天使或天使的影响力时才会觉得与灵性世界有连结，其他时候很物质化，他们很想要在地球发挥但跟灵性世界连结较薄弱，所以肢体发展的特别强壮、特别大。第一种人最早进入地球，头发展得特别好；第三种人四肢包含躯干发展的特别强。（煜：我的感觉怎么刚好相反，第一种人最早进入地球，不是应该最物质化，与灵性世界的连结越弱？晚一点进入地球，不是应该物质化较少，与灵性世界较多连结？）

地球分出土星、太阳、木星、火星、月亮；太阳分出水星跟金星

施泰纳在这边有一段插曲：宇宙一开始时是全部混在一起，地球再次投胎，开始要出现气身体时，没办法适应的灵体就到分离的土星。地球越来越凝结，土星跟太阳离开后，发觉地球不适合他生存的心魂，就找另一个地方生活—木星，所以木星也分离出去了（煜：是 Lemurian 时期分出去的？）。等到地球开始有固体后越来越硬，有些心魂回来地球找不到身体可以投胎，这些没办法忍受越来越硬身体的心魂就跑到另一个地方—火星。形成过程来讲，是太阳形成时，同时有土星；太阳形成后，就有木星；月亮要离开前，有火星，之后月亮才离开，所以形成的过程是：太阳，土星，木星，火星，月亮，是一颗颗出去的（煜：如果照前堂课，应该是：土星，太阳，木星，火星，月亮，所谓太阳形成时是地球有气身体、开始发光？那时已经分离了吗？）。那水星跟金星呢？是太阳分出去后，再从太阳分出来，所以不是由地球分出去的。地球只有热身体时全部合在一起，开始有气身体之后土星分出去，然后太阳分出去，不适应地球及太阳生活的心魂跑到木星；地球有水元素及固体后，火星出去；最后地球太硬，月亮分离出去。

hyperborean 时古月亮阶段的心魂回来进入人类离开的肉体形成动物

hyperborean 时期，人形成气身体，有一些还没有发展到此阶段、仍然还在古月亮阶段的心魂会跑回来，进入人类离开的肉体（煜：不是到 Lemurian 时期才会离开肉体喔？只有气身体及热身体时也会离开？），形成动物王国，特别会发展肢体的部分，没有去发展头，是现在动物的前身，但跟现在还是长得不一样。古月亮时期人类有肉体、乙太体及星芒体，但没有自我，它们便以古月亮的方式在肉体跟乙太体上工作，但心魂没办法进入到每一个动物的内在，所以只有一部分心魂进入，动物跟人类不一样的状况是：每一种同样种类的动物，共用一个我，也就是星芒体是分的，每一个动物都分到一部份星芒体，其实是共用一个我。如果照施泰纳的说法，我们现在这个时代可以说动物是比较没有那么进化的灵魂，在 hyperborean 时期回到地球上，占据曾经被人类形塑的身体，但因为心魂品质不同，所以没有去发展头，而是发展肢体形成现在各式各样的动物，只是同样的心魂没办法只在一个里面，所以很多分化的心魂影响很多身体，但最后只有同一个我，控制很多一样的身体。古月亮时期的人类没有自己的我，笼罩在云里面，每一个人感官形成的心智图像是往上送给天使（微光之子），天使就成为那一群人集体的我。那时天使已经达到有我的意识状态，但人还没有，所以如果还没有进化到有我，还在古月亮时期的心魂，就没办法拥有一个单独的我，变成很多肉体共用一个我。动物整个活的模式就是模仿古月亮时期的动物一人，只是有固体的身体、功能等，但心魂状态跟古月亮时期的动物一人比较接近。同样的动物都有相同的心魂，所以内在一样。

Lemurian 前期地球的乙太与太阳的星芒在水中形成植物

太阳与地球分离后，地球开始有水元素，那时地球有地球的乙太，太阳有星芒，就由外在接收太阳来的星芒，跟地球上的乙太互相融合，在水元素中形成现在所讲的植物世界的祖先。从生物学或考古学来看，最早地球还是一片海洋、还没有陆地浮出来时，水里已经有植物产生，《奥密科学大纲》也是讲同样的状况，只是植物的乙太是地球提供，星芒则是由外在的太阳提供（煜：所以不是由古月亮时期的植—动物发展而来？植物是走新的途径发展而来？）。

月亮离开后，处在古土星阶段的心魂进入人类放弃且过度硬化的身体，形成矿物

月亮离开后，地球越来越硬，只有更坚强的人类心魂，也是很爱地球的心魂才会硬要挤进身体当中，但有些身体实在太硬，没办法让人类的心魂进去。这时有些还处在古土星阶段的心魂，有意识但没有任何内容，就进入人类放弃且过度硬化的身体，形成现在讲的矿物世界。所以就算现在看起来没有任何生命现象的矿物，背后仍然有灵性存有在支撑，才会变成现在的状态。

成熟的意识心被形式之灵点燃内在的自我

那人类呢？人类的心魂是一个一个阶段慢慢长出来的：古月亮时期的运动之灵帮人类注入星芒体；地球时期则有感觉心、理知心跟意识心开始慢慢在发展。当意识心发展到一个程度后，形式之灵本身内在的火焰去点燃每个人内在的自我，所以自我是从哪里来的？是透过形式之灵在每个人的意识心中点燃自我。当有自我后，人就开始有一个核心，而这个核心是当人类离开物质身体进入灵性世界时，还是有一个核心而不会被灵性世界吸收同化，

在那边遇见各式各样的灵性存有后，会把这样的经验带入地球物质层面；在地球经历过的，也可以把这些经验带回到灵性世界。所以那时的人类灵体已经跟现在非常接近：有一个自我作为核心，可以穿梭到灵性世界又回到物质世界，把物质世界的经验证带到灵性世界，把灵性世界学习到的带入物质世界实现，所以到这个阶段已经非常接近现在人类的状态。人的个体性部分就在地球的状态下实现：开始有个别的个体性，能够在物质与灵性世界同时展现，必须要等到形式之灵在意识心足够成熟后点燃内在的自我，自我才发生。相对来讲，我们的感觉心、理知心、意识心都比自我还早出现在人身上。当我们讲说人类在地球大阶段时开始有自我是比较笼统，但如果要问人类是地球的哪一阶段开始有自我，其实是到 Lemurian 中期之后才开始有。所以并不是进入地球阶段在 polarean、hyperborean 时期人类就有自我，那时感觉心、理知心被点燃，肉体、乙太体、星芒体形成，一直要到 Lemurian 时期，意识心已经足够成熟了，才有办法由形式之灵之火去点燃我们内在的自我。人有身三层、心三层、灵三层，外加自我一共十层，在地球大阶段，最晚出现的是自我，所以自我最嫩、最年轻，相对于肉体从古土星就开始发展、乙太体从古太阳开始发展、星芒体从古月亮开始发展，自我从 Lemurian 中期才开始发展，所以自我没有肉体、乙太体、星芒体那么长远的发展历史，也没有那么老练及完整的功能，所以要用自我改善肉体、乙太体、星芒体，就还要花些力气。但肉体基本上已经发展的很完熟，因为已经从古土星一直发展到现在。

所以人类大概到 Lemurian 中期才比较像现在的状态，可是要记得这时候的人，还有各式各样不同的状态，前面有讲到有三种不同的心魂状态：一种是从地球有火元素，polarean 时期就开始跟地球结合在一起，头发展的最好，跟万事万物都和谐相处；第二种是到 hyperborean 时期，地球有风元素时才开始跟地球发展，所以比较受制于环境，但对地球很有兴趣，跟灵性世界没有那么紧密的关系；第三种更晚进入地球，到水元素进来，地球的 Lemurian 时期才跟地球发展，他们对灵性世界感受很薄弱，跟万物也没有一体感，比较自我，会想要在地球展现，所以肢体也呈现的特别强壮。从外观来讲，第三种人跟动物比较接近，动物也是在 Lemurian 时期，古月亮阶段的灵性存有体进来地球的人类身体，这两种有什么不同？第三种人到后来仍然有单独的自我，动物则是集体拥有一个自我，所以心魂的层次还是不一样，但外观蛮接近的，都是四肢特别发达强健的状况。心魂状态不同的人，形式之灵也会给予不同的外型与造型，所以那时的人还没有像现在固定有一个头、身体、两只手两只脚这样的结构，要到 Atlantean 时才有固定结构。

到这个阶段之前，就圣经的角度来讲，人类还在二元（煜：？）的状态，还没有真正踏到土地上，还在飘来飘去，因为没办法感知固态元素，所以不受到固体元素的限制，会穿墙而过，什么时候离开飘飘的状态？离开伊甸园？就是下礼拜要讲的，人类怎么离开乐园来到物质世界、真正看到物质世界。下一次就会把 Lemurian 完成，第十一课讲 Atlantean，第十二课讲后 Atlantean，Lemurian 分成两个阶段讲，因为是地球的转折点，跟前面古月亮发展的不一样。

Q：与声音有关的天使是哪个天使？

A：就是天使、微光之子也就是生命之子这个阶层，我们是从天使那边学会发出声音，当然现在不是，是一开始在地球上学会发出声音时。讲说是语言也不完全正确，也许里面没有承载概念，可以说是唱歌，跟天使学会唱歌。

Q: 梵音的咒也是灵性存有传的吗？

A: 刚刚举的例子可兰经是由天使直接教莫罕默德唱歌而来，不同阶段也有不同灵性存有透过这种方式把它们想要传达的传入人间，也许那是更早版本的方式。但是要知道形塑出我们现在的物质世界，特别是水元素的力量，声音的影响很大。现在的人既然还有百分之七十的水，声音对我们的影响自然非常大，所以长期处在噪音环境下身体一定不健康，是同样逻辑的运作，水元素特别容易受到声音的影响。

Q: 是声音波长的影响？

A: 不只是波长，里面带有灵性的力量，如果唱诵出来的是透过灵性世界所来的频率，当然就可以连结回到灵性世界，咒语就是这种功能。像大悲咒是把一百零八个菩萨的名字连在一起念，为什么要一百零八个连在一起？当初在设计这个密码的人想的是最后到灵性世界其实都是接总机，打这些号码都可以接总机，只要念对其中一个其实就有效，为什么要用一百零八个？怕你念不对，只要一个对就好。如果你去找某一些密传的师父，他会告诉你：大悲咒不用一百零八个都念，我教你一句就够了。那就是他的师父有跟他讲：看的不准，要用念的才准。口传一代一代传下来正确的音频跟发音方式，就不用念一百零八个，念一个就可以，就达到跟一百零八个同样的效果，因为都是接总机。如果是自己看书乱念的，有可能一百零八个都念错，所以咒语没办法翻译，也没办法用录音带，一定要用口传，这就是最困难的地方。很多人不了解念一百零八个菩萨名字做什么？其实都是接总机，但只要念对一个就可接上，不一定要每个都念。现在很多人在学神秘学时，没有用比较深刻的理论去理解，所以就是师父教我什么就怎么做，可是他也不知道到底有效在哪里，也不知道为什么有效。

Q: Lemurian 中期人类才有自我，现在可能三岁小孩就会说我，那是不是现在三岁小孩都比那时的人来的进化？

A: 如果要类比到现在的状况，确实小孩大约三岁左右进入到 Lemurian 的状态，当他开始会讲话之后，跟灵性世界的连结就越来越薄弱，慢慢会长出在物质世界的记忆，在说之前，不容易长出对物质世界的记忆，是有差别的。怎么比对之后有时间再讲，因为有些复杂，有几条线：肉体的、乙太体、星芒体、自我怎么发展的，生命史会讲（参考：[从人智学谈生命传记](#)：系列一至八及生命史图表），把宇宙进化论跟人的一生及生生世世的轮回结合在一起。

以上就是第九讲：“创世纪与人类在地球的起源”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“创世纪与人类在地球的起源”笔记，心里出现以下问题及看法：

Q: 地球演化的每个阶段都有不同的灵体主导：古土星时期由意志之灵主导；古太阳时期由智慧之灵主导；古月亮时期由运动之灵主导；地球时期由形式之灵主导。是不是因为该灵体的特长适合地球该阶段的发展？还是轮流的？因为目前看起来主导的灵体阶层是依序而下。还是只是单纯地发愿帮忙？或者该灵体经由帮忙地球演化可以达成它自己的阶段性成长目标？抑或是众灵体互相猜拳，赢的或输的就来帮忙？

现在将上述地球的演化过程继续加入下表：

地球演化过程：形式之灵主导	
阶段	演化内容（地球、灵体、人类）
polarean	<p>在更高层次上重复古土星时期的过程：</p> <p>(1) 地球从星芒世界回来，先有星芒，星芒中间再发出火焰变成地球的物质体，中间是热身体，旁边环绕人类的星芒。</p> <p>(2) 人类拥有热身体、以太体、星芒体跟感觉心，并产生到地球继续演化的意愿，及地球跟我是连结在一起的感觉。</p> <p>(3) 人类经由感觉心感觉温度差而感知个性之灵。</p> <p>(4) 土星分出去容纳没办法接受气体身的灵体并继续演化。</p>
hyperborean	<p>(1) 地球凝结成气身体。</p> <p>(2) 人类形成气身体，因内外气体交换而会感知声音，以太体也会发出声音。</p> <p>(3) 人类从星芒体中发展出理知心的初步核心。</p> <p>(4) 人类经由理知心感觉声音而感知火之灵。</p> <p>(5) 地球分出太阳，运动之灵（含）以上灵体到太阳。</p> <p>(6) 古月亮阶段的心魂回来进入人类离开的肉体形成动物。</p>
Lemurian 前期	<p>(1) 地球凝结出液体身；人类也形成液体身。</p> <p>(2) 人类的以太体驱动液体身体发出光。</p> <p>(3) 人类意识心的初步核心出现。</p> <p>(4) 人类会发光时，可以感觉到外面的光，就是微光之子（天使）。</p> <p>(5) 地球依受到太阳高阶灵体及地球低阶灵体的影响而出现日夜交替。</p> <p>(6) 人类心魂的活动是造成日夜交替的原因：人类心魂跟地球结合在一起时，是地球的白天；太阳把人类心魂拉离地球时，就是地球的晚上。</p> <p>(7) 地球的晚上时，人类一部分的心魂被更高的灵性存在体拉走，液体身跟气体身就融回到地球，只剩热身体跟一部分的心魂。心魂再回</p>

	<p>来时，原来热身体跟心魂所结合的核心，就会再从地球把液体身跟气体身吸进来形成新的身体。</p> <p>(8) 人类气体被吸进来再释放出去的过程，发展成呼吸；液体被吸收又放出去的过程，发展成新陈代谢或消化。</p> <p>(9) 人类心魂回来时，液体身跟气体身包回来的状况，有点像现在人类的心魂进入受精卵的过程，并开始感觉到自我的感觉；液体身跟气体身包回来的“形”则是形式之灵及宇宙音声形塑力量的作用。</p> <p>(10) 地球上集体灵体的需求造成地球和太阳间的相对运动。</p> <p>(11) 地球的以太与太阳的星芒在水中形成植物。</p>
中期	<p>(1) 土元素加入地球及人类。</p> <p>(2) 太阳上的存有协助形成人类活的固体身。</p> <p>(3) 形式之灵将过分硬化的力量拉出形成月球。</p> <p>(4) 月亮离开，人类开始有性别差异并形成两性生殖。</p> <p>(5) 太阳上的存有透过气体使人的固体身可继续活化。</p> <p>(6) 人类的身体因不同心魂进驻开始有记忆并形成后来的遗传。</p> <p>(7) 人类内在的热流发展成现在的血液循环系统；保留在体内的气体被星芒体的形塑力量转化成空腔，形成神经系统。</p> <p>(8) 人类没有感觉自己有固体，也没有办法感觉或理解固体进出身体的状况或关系。</p> <p>(9) 神经系统跟理知心帮助人类感知内在图像及外在世界。</p> <p>(10) 形式之灵依人类心魂状态形塑外型并主导人类地球发展。</p> <p>(11) 人能感知热流背后的个性之灵以及光背后的火之灵，但只有前半生感知外在的光，后半生是内在感觉到灵性存有的光。</p> <p>(12) 人终生都能感知声音及背后的天使。</p> <p>(13) 人类生命前四分之一能透过水元素感知味觉。</p> <p>(14) 人无法感知固态元素，也不能对它产生心智图像，所以会穿过去。</p>

	<p>(15) 人类的头先发展，肢体后来再发展。</p> <p>(16) 人类心魂有三种不同的发展层次。</p> <p>(17) 地球逐渐分出土星 (polarean)、太阳 (hyperborean)、木星 (?)、火星 (?)、月亮；太阳分出水星跟金星 (?)。</p> <p>(18) 月亮离开后，处在古土星阶段的心魂进入人类放弃且过度硬化的身体，形成矿物。</p> <p>(19) 成熟的意识心被形式之灵点燃内在的自我。</p>
	结束于天火。
Atlantean	结束于大洪水。
后 Atlantean	
第六中阶段	
第七中阶段	

古月亮演化过程：运动之灵主导（见 07：古月亮时期）

古太阳演化过程：智慧之灵主导（见 06：古土星时期与古太阳时期）

古土星演化过程：意志之灵主导（见 06：古土星时期与古太阳时期）

参阅：

- 从人智学谈生命传记 02：[人类生命与宇宙进化](#)（20160118）
- “[鲁道夫. 施泰纳作品表列](#)”

10：人类在地球上的演化

【上课笔记】

人类在地球 Lemurian 后期的重要发展是：

- 因为 Lucifer (路西法) 而开始产生自由意志
- 因为有自由意志而开始有犯错的可能
- 有犯错的可能则带来疾病、死亡及恐惧
- 但自由意志使每个人都有自己的观点
- 自己也能够产生知识成为知识的主人
- 而伴随自由意志的无穷欲望则引来天火
- 带来极大的毁灭

复习上堂课

Lemurian 到底从哪时开始？有三种说法：一是液体元素开始出现；二是固体元素开始进入地球；三是月亮离开地球后开始算。月亮离开地球是大事，所以上次花了很多时间说明月亮离开的影响：因为地球越来越硬，本来可以回到地球上形成新的人的心魂，就没办法进入固体身，所以必须让过分硬化的力量离开，形成月亮。之后宇宙更高的存有赋予土元素形成的身体生命，人的灵才进去，对应到圣经创世纪里讲的：上帝用泥土捏成人的样子，再对它吹一口气，人就活过来。这是 Lemurian 前期很重要的变化，因为有固体进来，人类没办法像之前只凭声音形塑出水元素跟风元素的身体，然后心魂就可进驻；有土元素之后就比较硬，没办法只用声音就改变形态让心魂进驻，所以没有足够的力量让身体活过来，这时就需要靠外力，也就是更高灵体—形式之灵的协助。地球演化至此，形式之灵占了很重要的主导地位：给予人类不同形式的身体，包括捏塑地球的土元素，然后吹一口气使它具有生命现象，再让心魂能够进驻。月球离开后，有一个很重要的发展：人类开始有性别的区别。人类在古太阳时期就有无性生殖，像分泌或放屁，到地球时期开始有土元素，没办法用无性生殖的方式（煜：有土元素就没办法用无性生殖喔？为什么？），月亮离开后，人的能力就分化，有些人形成种子的力量较强，慢慢演化成女性；另一些人是使种子活化的力量较强，渐渐演化成男性。女性会产生卵子：一个新的种子；男性产生精子，使种子活化。有性生殖之前，人其实是可以自己产生新的种子，并且使它活化，然后再生出来。另一个重点则是人类在此时期没办法感知土元素的进出，可以感觉风元素、火元素跟水元素，所以撞到墙都不会弹回来，而是会穿过去。当时的地球还是气体、液体、固体都混合在一起的状态，那时的人类相对现在来讲是很不清晰、很稀薄的，有很大区块是气体，有一些液体，也有热，固体的部分还很少，所以遇到外界的固体时，根本没感觉就穿过去了。但可以感知液体，吸进液体觉得是营养很开心；吸进气体或热也有感觉。热的部分形成后来的血液循环系统；气体的部分形成后来的神经系统；液体的进出形成后来的新陈代谢系统，这三种系统是人类在 Lemurian 早期对于三种元素进出身体的流而演化出来的。

那时的人类还没有真正落地，也就是还没有演化到两脚着地在地上生活。如果用中国的神话来看，像古代的伏羲、女娲，人头蛇身，也就是当时跟地球一起演化的人头先发展，头长好后长躯干，四肢还没有长得像现在。如果看以前的女娲画像：人头蛇身，有人的头蛇

的身体，上半身有两只手但没有脚，就很接近 Lemurian 时期某一种人的长相。上次讲过当时不同地区的人身体长相不同以适应不同地方，也许在东方也就是远古中国，是人的头，但身体比较接近蛇；西方可能就不同，所以会有人面狮身。那时的身体都没长得像现在，一直到 Atlantean 才长得像现在。中国古代不是有龙的传说？龙在空中飞来飞去，那样的状况比较像在 Lemurian 时期，也就是那时的人跟现在在地上的不一样，是飘飘的在空中飞来飞去。女娲为什么可以补天，因为她飞来飞去，所以天破个洞就可以拿固体元素上去补天空掉下来的东西。

Q：美人鱼是不是也是那时的人类？但她是在水里。

A：你不觉得美人鱼跟女娲有点像，只是尾巴没那么长。Lemurian 时期跟现在地球的状况很不一样，当时天空中的空气跟现在完全不同，比现在重，那时的水比现在轻，所以在空中飘跟在水里游没什么差别，只是一个气元素、一个是水元素。那时的人没办法像现在抬头看宇宙的星星，还没有那样的器官，但可以感觉宇宙的星体对他的影响，所以说他们能够看到宇宙星体影响的星芒力量，但看不到星体的物质体。如果有人告诉你他是 Lemurian 时期的人来投胎，然后那时是占星师，就很妙，某一东西要成为专业，必须经过专业化的分工，也就是有人会有人不会，问题是 Lemurian 时期的每一个人都可以感受宇宙星体星芒力量的影响，所以就可以照着星芒力量调整他的生活方式，那需要找人告诉他宇宙星象对他的影响吗？当时理论上每个人都是占星师，并不是分化出来的专业，自己就可以感觉到。现代人因为已经感知不到宇宙星体的星芒力量，所以需要专业的研究，但在 Lemurian 时期则是常识，是每个人都可以感知到的。那时的人适应不同地区长出来的躯干跟四肢都不同，只有头长的很像，已经很接近现在人类的头。所以有人面狮身、美人鱼、女娲……甚至施泰纳举过有身体长的像木棍，然后长四个轮子，有点像车子，当时人类长的很多样性。那时人类还没有骨骼，大部分是气体组成的，所以也没有留下化石。现在的人身体大概有百分之七十的水，Lemurian 时期的人体内的水比现在更少，那时主要是从 hyperborean 时期来的气体居多，所以大概有百分之七十以上是气体，然后有少量的水跟更少的固体，所以不太可能产生化石。施泰纳也讲过无论怎么努力，是挖不到任何 Lemurian 时期人的化石，因为死掉就化掉了，所以就变成传说中的生物，人头什么什么身。中国的山海经就是远古 Lemurian 时期的纪录，或者传说留下来的。

Q：上次讲到圣经说先感受到光，然后有白天跟黑夜的分别，然后才造出日月星辰？

A：先可以感觉到昼夜，昼夜的概念就是 Lemurian 时期人的心魂回到跟离开物质身体：心魂离开地球时就是地球的夜，上面只有等待被心魂进驻的躯壳；人类心魂回到肉体后，肉体就活了，可以动来动去，这时就是地球的白天，所以地球的昼夜是受到心魂进出的影响。圣经的顺序是先有昼夜后来才有日月星辰，也就是先有前面心魂的影响，后来到 Lemurian 后期，快进入 Atlantean 时，天空才开始慢慢像现在的天空，人类也才有直接看到宇宙星空物质体的能力。是先有离开进入身体的过程被人类感知、理解，后来才有感知到有外在的日月星辰对他们的影响，所以把宇宙进化论放进去才能讲得清楚为何如此。施泰纳之所以引用很多圣经的原因是因为它是西方人比较熟悉的文本，如果是在东方，可能就会讲很多山海经、易经的内容。

月亮调和进入地球的宇宙力量

当月亮从地球分开后，月亮就在地球外面发挥影响，有几个主要功能，施泰纳给了一个名称：地球和月亮是一个总和体，大家一起工作，其中之一是分离出去的月亮在地球外面形成防护罩—灵性的防护罩。地球过分硬化的力量被形式之灵拉出形成月亮，我们看到的是物质体的部分，整个包在地球外面的还有一层灵体，有点像地球的灵性大气层，所有宇宙力量要进入地球内时，都必须经过守门员或把关者，也就是月亮的存有不只是物质体的月亮，还有包住整个地球的灵性大气层，灵性大气层就变成地球的守门员。宇宙力量要进入地球时，可能透过太阳或其他星体，通通都要经过月亮的折射或反射才能到地球上。所以月亮就在宇宙力量跟地球间调和。这是形式之灵协助的工作之一。

形式之灵协助形塑适合人类心魂的身体，并使自我与三个身体和谐相处

形式之灵也帮助形塑适合人类心魂的身体：上次有讲到形式之灵会把地球的土元素捏塑，赋予它生命后，再让人的心魂进来。是形式之灵的工作之二。

上次也提到形式之灵点燃成熟意识心中的自我，之后人从自我、星芒、乙太、肉体就可以和谐相处。（煜：怎么和谐相处？什么叫和谐相处？）

形式之灵使人类反映大宇宙智慧的图像，但人没有自由意志

到了这时，人就变成整个大宇宙秩序一层层包进来，最后到地球上，人类就反映这整个大宇宙智慧的图像（煜：是说宇宙的智慧呈现在人类身上？不是人类自己的智慧？不要反映可不可以？），理论上到这里，地球已经进展到很重要的转折点，应该一切都很完美：人类长出自我，也有星芒体、乙太体跟肉体，照现代的说法，那时的人没有烦恼、死亡、恐惧，是一个非常祥和快乐的状态，在圣经里称为“乐园”，也就是“伊甸园”（煜：所以没有烦恼、死亡、恐惧就是乐园喔？）。那为什么后来变不好？因为人类从乐园离开了！如果全部都好好的，为什么人类要离开？宇宙进化不是无目的，乱七八糟的，到这里人类已经造得非常好，可是有个问题，如果人成为一个反映出整个大宇宙秩序的镜子，也就是整个宇宙智慧全部都透过他显现出来，但还有一个跟现在人类不同的地方，就是所谓的“自由意志”！此时人是没有自由意志的。大宇宙秩序反映的智慧是什么？是这宇宙任何事情的发生都有他应该要发生的时候，像动物到春天会交配，到冬天就不会，宇宙秩序告诉它们春天交配，夏天孩子养大后就可以过冬，春天交配生出来的小孩是最适合大宇宙秩序的。但现在人类就无时无刻想交配阿，并没有依照大宇宙秩序，而是自由意志选择什么时候交配、什么时候生出小孩，但这小孩是不是适合他们家、有没有缘分，其实都不知道。人有自由意志，可以搞好事情，但也可以搞烂。到 Lemurian 时期，人类还没有自由意志，得要经过一些努力才会长出。

刚刚讲到自我、星芒、乙太、肉体都是和谐运作的，所以理论上而言人不会有任何烦恼，也不会有死亡、疾病。人的心魂来到地球，如果觉得无聊就离开，肉体还是活的，另一个心魂再进来，变成他的子孙继承，所以人也是永生不死，也没有任何烦恼，这不是很好？可是差就差在没有自由意志。接下来施泰纳就要解释自由意志是怎么出现的。

人类的自由意志是由“路西法（Lucifer）的反叛”而来

自由意志的开始是由所谓的“路西法（Lucifer）的反叛”来的，怎么说？在基督教里常常把 Lucifer 想像成邪灵、坏家伙，它其实是某一种灵体，很多人会以为 Lucifer 就是一

个，其实不是，Lucifer 是一堆，多到数不清。那这些 Lucifer 来干嘛？它们的灵体跟我们有什么不同？Lucifer 没有肉体，保留了大量的古月亮特质：由意志之灵留下的意志产生出来，面对大宇宙秩序，有一种力量是要做出跟宇宙力量不一样的东西。古月亮时期分离出新的古太阳代表的是大宇宙秩序，但古月亮本身代表的是不要跟大宇宙秩序一样，要有自己的意志。所以虽然整个宇宙已经进化到地球时期，但有一些灵体还是保留了大量古月亮特质，这些灵体就决定来地球帮助人类进化。圣经上记载：有一天来了一只蛇，引诱夏娃吃了一个果实一分辨善恶树的果实，或者现在俗称叫智慧树的果实，吃了之后再跟亚当分享，之后他们发现自己没穿衣服、赤身裸体，就躲到树丛开始做衣服，后来被上帝发现他们吃了禁果，这是基督教的解释，但犹太教不是这样解释。

Lucifer 化身成人类意识状态使人类读取它的讯息

远古时期发生的状况是：Lemurian 时期的人跟现在的人有一个很大的不同是他们没有语言，不讲话会唱歌，因为他们有心电感应、他心通的能力，也就是当我在地球上飘飘飘，遇到另一个人时，彼此可以互相读取讯息。这时 Lucifer 就决定把它们的意识化身成人类意识状态的讯息，也就是伪装成人类，散布到人类群体中。人类飘飘飘，跟现在一样喜欢聊天，遇到一个好像人类又好像不是人类，这时人类就必须决定：我到底要不要读取它的讯息？或者让它读取我的讯息？结果就有点像现在的电脑病毒，好奇开了一个档案就中毒了！当你遇到 Lucifer 的灵体时，它其实也没有找你，就在那边，但人类会有好奇心，想要去读取它里面的资讯，一搭讪、一点开档案，当！就中毒了！

Lucifer 使星芒体脱离自我控制让人开始产生自己的观点及知识

中什么毒？因为 Lucifer 有大量古月亮时期的特质，所以当你去读取它里面的讯息后，你的星芒体立刻就被它感染，感染之后星芒体的部分就脱离了自我的控制，也就是原本你的自我可以完全控制肉体、乙太体、星芒体，结果你的星芒体中毒后就不受控制，自己开始有自己的意识。这时你的自我也开始跟肉体及乙太体隔断，也没办法控制肉体跟乙太体。因为星芒位在自我跟乙太肉体间，星芒一拉掉，肉体跟乙太还是连在一起，自我也没办法完全控制它们。星芒独立后，人类慢慢有自己情感、情绪，就产生自己的认识，什么叫产生自己的认识？比方在路口，有一辆车撞到另一辆车，旁边有很多人围观，大家就上 FB 打卡爆料，十个人讲有十个不同版本，这就是星芒体能够对这件事产生自己的认识。假如是跟大宇宙秩序完全和谐的状况，接收到外界的讯息进来之后，是什么就是什么，每个人接收到的完全一样，不会有你的意见、他的意见，不同的意见，这是自我能完全控制星芒乙太肉体，而且跟大宇宙秩序完全和谐的状况。可是因为星芒体被 Lucifer 感染后，你就会有自己的看法，也就是在形成心智图像时，不会跟大宇宙秩序的真相完全一样，可以看到自己想看的部分，认知到自己要认知的部分，过程中会产生自己的意见跟想法，而跟大宇宙秩序不完全和谐。这就是所谓的“分辨善恶”，也就是原本没有所谓的善恶、自己的知识、自己的经验、自己的智慧，因为一切都跟大宇宙秩序和谐在一起，所以你知道的别人也知道，所有人都知道，而且所有人都知道的东西都一样，所以没有所谓个别的知识这件事。但当我们的星芒体被 Lucifer 感染后，我们就可以去产生我们自己的知识，也就是遇见事情时，可以用自己的方式去理解、思考它。如果从正面的角度想，人类就开始有自己的想法、看法、观点、认知、知识；坏处就是跟大宇宙真正的真相脱离。

自我超越三个身体而独立，形成每个人都有个别的自我

Lucifer 有各式各样的讯息去感染，所以每个人被感染的部分都不一样，只是那个部分都会造成相同的效果，就是使得星芒体独立出来，之后自我就真正独立。本来自我跟星芒、乙太、肉体是完全和谐的连结在一起，这是受到月亮上的形式之灵的帮助，跟大宇宙秩序完全和谐。可是当星芒体抽出来后，自我就跟下面三个身体分开，这时自我也变成单独的自我，这个自我也可以说我不要完全跟大宇宙秩序连结在一起。星芒是被别人引诱而独立出来，接着使得我们的自我真正独立，我们的自我就不再只是一个空的，或者跟别人都一样的自我，开始产生个别的自我。本来每个人都有自我，但都一样，自从星芒改成每个人不一样后，自我也会变成每个人都一样。现在之所以会有不同的观点、选择、业力，这就是有 Lucifer 的影响。

人类被地球之火吸引而吸入越来越多土元素就更为固体化

佛经里面讲：人一开始来地球时，也是跟天人一样飘飘飘，后来发现地上有土，甜甜的很好吃，忍不住吃一点、再吃一点，最后发觉太重了飞不起来，所以只好在地上走，没办法跟以前一样在天上飘。这故事跟施泰纳讲的接近：人类接收 Lucifer 的资讯后，在地球上到处晃，觉得地球很新鲜、很有趣，忍不住被地球的中心，也就是地球之火吸引，吸引之后吸入越来越多的固体元素，所以就越来越沉重，最后就到了地上，没有再飘起来。（复习：一开始在 polarean 时期，人本来在地球外面，后来被地球的热物质孵化，乙太出来，人往下看，看到地球有一团火焰，发现自己很爱地球，所以愿意进去到地球里。）

自我的独立使人能自由选择，但犯错的可能则造成疾病及死亡

人之所以有自我选择的部分，其实就是 Lucifer 的影响，如果没有，所有人看到的都一样、做一样的选择，也就没有犯错的可能，因为所有的行为都跟大宇宙秩序连结在一起，就不会犯错。施泰纳在很多地方都讲到同样的内容：人类之所以会有疾病跟死亡，是因为我们有星芒体。但严格来说不完全是正确答案，应该说人类会有疾病跟死亡，是因为我们拥有被 Lucifer 感染过的星芒体，如果没有被感染，基本上是永生不死的，就跟 Lemurian 早期的人一样，没有寿命的限制也不会生病，想要离开就离开，身体被另一个心魂继承。但是因为星芒体被 Lucifer 感染，就会有死亡跟疾病出现，怎么回事？因为被感染，我们就开始会逆天而行，比方：冬天很冷的天气，看到霜淇淋有新口味促销，就会很想吃，吃了之后寒气入侵，整个胃肠都不对劲，打喷嚏、流鼻水、拉肚子什么的，冬天谁叫你吃冰，但是人有欲望，星芒体跟大宇宙秩序是不完全和谐的状况，所以会逆天而行。如果每天都很养生、顺天而行、符合大宇宙秩序，人就不会有疾病，甚至不会死亡。但每个人的星芒体里或多或少都已经被 Lucifer 影响，所以每个人都会生病、死亡。（煜：华人的经典及医典里，不断强调要顺天而行。）

Lucifer 是造成人类演化，地球时期的关键转折点，使得人类开始拥有自己的观点，自己成为自己知识的主人，也就是圣经里讲的吃了智慧树的果实，就有了分辨善恶的能力，然后人被赶出伊甸园，被诅咒有死亡，不能长生不死，因为有了自己的观念、想法，就不可能再回去完全跟宇宙秩序和谐的状态。所以就从天上掉到地下，真正进入土元素、固体的部分，要跟物质世界共同生活。离开乐园、天堂的状况，就是我们的星芒体被 Lucifer 感染，它的一段段讯息伪装成人类意识，因为人的好奇心而中毒。（煜：纪录到这里，感觉好像窥探到一个大秘密，因为我认为人拥有自己的观点，正是造成人类持续发展及混乱的根源，最后继续说明。）

严格来说，我们要用一种角度来看：Lucifer 并不是邪恶的，但从一般人的观点来看，我们也可以感受为什么他们对 Lucifer 有敌意，因为如果他们觉得人类能够保持天真、与宇宙秩序和谐、长生不死是比较重要的，当然会觉得 Lucifer 是邪恶的。如果从人类进化的角度看，没有 Lucifer 就没有我们自己的自由意志，所以有一些灵性传统就会认为 Lucifer 是知识或智慧的灵体，带给人类知识或智慧的灵体。这样就可以把两个反差极大的派系连结起来，从某个角度来看，两边讲的都是对的。因为 Lucifer 一方面带来与宇宙和谐的断裂、疾病跟死亡，另一方面也带来人类有可能自己产生知识的能力。施泰纳是站在中立的立场，他说：我也不告诉你它是好的，或告诉你它是坏的，我只告诉你它造成什么作用，你自己感觉、判断。从灵性科学的角度看，Lucifer 是帮助人类进化的非常重要的角色，没有它，就没办法继续往前进，会停留在天真、跟宇宙秩序和谐的状态。

乙太体因为没办法从星芒体得到正确蓝图而与灵性世界重新产生连结

星芒体独立后，使得自我也独立了，原本肉体跟乙太体还连在一起，但乙太体没办法从星芒体得到正确的蓝图重建，一部分的乙太体就必须重新跟灵性世界连结，才能继续保持活力跟健康（煜：乙太体怎么重新跟灵性世界连结？）。所以有一些更高层的灵体，也会进来帮助我们在乙太体上工作。以现代的人来讲，当我们的肉体跟乙太体留在床上睡觉，星芒体跟自我跑到灵性世界时，那时其实是整个大宇宙秩序、更多的宇宙灵体在我们意识不在时，透过我们的乙太体修复肉体。那些能够进入我们的乙太体，帮助乙太体修复肉体的，其实是来自灵性世界的其他力量。

Q：现在常说要觉醒的意思是去看到自己内在 Lucifer 的部分吗？

A：Lucifer 并不是不好，也不是唯一要处理的，如果就人智学的角度来讲，另一个就是阿里曼、物质化的力量，也是很重要的，人类其实是要在 Lucifer 跟阿里曼中间求取平衡，才能继续往前发展。如果我们比较精确的讲：人在 Lucifer 的影响下，开始出现自己选择的能力，这是人类历史进展很重要的一大步。讲到“觉醒”，就要看是什么派系的觉醒，因为说实在现代照佛教说法是末法时期，什么东西都有，所以觉醒到底是什么？很多派系讲的都不同，重点、方向也不同。就像之前讲的末世派系，对现在很不满，所以希望来一个翻天覆地的变化，把一切都改好，或者问题就解决，他们会说你们这些不觉醒的人，还在世间留恋，其实有一个更好的彼岸在那边，应该要往那边前进，这里是不值得留恋的，那样叫不叫觉醒？每一个派系追求的层面不一样，有些是追求入世，有些是出世。像有些基本教义派的激进组织，或许他们觉得自己才是觉醒的，其他人都没有觉醒，所以到底什么是觉醒？

Q：部分的乙太体重新跟灵性世界连结，才能修复肉体，那是不是有些人连结的较好，所以他很长寿？

A：不完全是这样，要知道练这些所有的东西，长寿都不是终极目标，长寿简单来讲是在物质世界留比较久，会遇到的问题是：那留在这里干嘛？所以长寿本身不会变成修道的目的。所谓跟灵性世界连结是：星芒体本来应该由自我引导，去帮助乙太跟肉体，彼此之间应该要完全和谐，但当星芒体带来的力量是逆天的力量，乙太体当然要自救，当然要连结宇宙其他存有来帮助它活得好一点，所以跟通不通灵、高不高明没关系，每一个人都会，也就是每个人的肉体都受到乙太体的影响，部分乙太体会跟更高层的灵性连结修复肉体。还是

要讲，任何一个派系应该都不会以长寿为最高目标，练到一个高度就知道：如果我的肉体还可以做一些事，那灵魂留在这物质世界是有意义的，如果肉体已经做不了什么事，那灵魂早点回去灵性世界也不是什么坏事。练到一定程度就会出现这样的认知，而不会只执着要在物质世界存留很长的时间。

Q: Lucifer 为什么要引诱星芒体，而不是乙太体或肉体？

A: 我们产生心智图像，也就是产生知识跟理解的是星芒体，所以当我们读进讯息时，直接影响的就是星芒体。自我则是灵性世界来的，是灵的部分，不是身跟心的部分。心在物质世界的构成基础是星芒体，读到东西直接影响的是星芒体，不是肉体也不是乙太体。所以 Lucifer 不是要引诱星芒体，而是直接对口的就是星芒体。

人类意识改变的循环开始受到天体影响：日出而作、日落而息

本来人类进入身体离开身体造成地球的昼夜，到了 Lemurian 的这阶段，人类改变意识的循环，也就是醒来一睡着的循环，开始受到天体的影响：当太阳升起时，人类就醒来开始活动，太阳下山后，人就休息，也就是日出而作、日落而息。所以人类的醒来一睡着开始跟天体的运行一致。现在就不是这样，太阳一下山也没睡着，所以现在不是跟天体运行完全一致，Lemurian 后期，大部分人跟天体完全一致。

人类身体数量增加，其他星体的心魂重返地球投胎

这时人开始有疾病跟死亡，但形式之灵很努力的形塑人体及赋予生命，所以不管是西方的神造人或女娲造人，都捏了很多人体，但地球上没那么多心魂，怎么办？有一件事先说明：前面地球越来越硬时，人的心魂跑到别地方去，像土星分出去时有些就跑到土星、上次说的分出去的太阳、木星、火星、月亮、金星及水星，都有人类的心魂。地球有越来越多固体物质体的人类身体被形塑出来，那些在其他星球的灵魂，又纷纷决定回来地球，所以就有很多外星灵魂投胎到地球，他们的星芒体，也受到 Lucifer 的影响。

新灵魂与老灵魂并存混同

第一次来地球的当然很新鲜，称为新灵魂；但如果是死掉后回到灵性世界，再回来投胎的就称为老灵魂，越多次就对地球越熟悉。一开始地球上都是新灵魂，接下来老灵魂就越来越多，所以同一时期有些是新灵魂、有些是老灵魂；有些对地球比较不熟、有些则很熟，同时处在同一空间。

人类入世期间会受到祖先群体我跟集体业力影响

人类在入世期间会受到祖先的群体我影响：也就是人类心魂进入身体时，上次有讲过人类在长生不死时，心魂进入肉体后离开，下一个心魂会找寻类似长相的肉体，这个肉体就累积前世所有的记忆。现在肉体会死掉，Lucifer 影响后，人类开始有性生殖（无性生殖是月亮分开之前，月亮分开后就开始慢慢往有性生殖发展），由于有很多不同的人，所以卵如何被活化有很多不同的方法，就像现在动物有很多不同方法受精一样。有性生殖后，物质身体遗传的流也开始出现，比方投胎到人面狮身族，会长的人面狮身是因为这个族群要在特定的地方去执行特定的心魂任务；另一个投生在美人鱼族的，就会感受到不同的任

务。也就是投生到这个种族中，已经从身体形式上感受到某种特定任务是我要去执行的，而这里面带有祖先的群我。所有的祖先会有集体的我，在群体中也会形成集体的业力，当我们投生到这个家族时，就会受到集体我跟集体业力的影响。当我们回到灵性世界时，又可以感受到我是独立的我，所以睡觉或死掉到灵性世界时，会感受到单独的我，但回到物质世界时，就感受到被祖先群体的我及业力所影响。如果很难想像，可以回到古代、中古世纪时的状况，就会发现家庭或家族对一个人几乎具有绝对的支配力，所以要跟谁结婚是父母决定的、要过什么生活是由父母的社会地位或职业类别所决定，也没什么改行、阶级流动的机会，生在什么家庭就做什么事。不用讲在 Lemurian，现在的自由选择也是很晚近才发展出来的。

人类生殖由不受控制而改由灵性世界控制

当中有一个很重要的事：有性生殖，但创造一个新肉体，就保证有一个心魂可进入吗？确实有一段时间是这样，就是人的生殖不受到灵性世界控制，只要创造出新的肉体，就会有心魂进来，所以才会把火星、木星、土星、水星……其他星球的灵体都吸引回来地球，因为这里有太多肉体可以投生，所以一直回来。但到某个点，地球的守护者，也就是形式之灵发现这件事不行，因为地球会大爆满！所以需要进行管制，人类生殖就开始改由灵性世界控制，简单来讲，如果没有守护天使带一个灵魂进入受精卵，受精卵就不会长大。受到灵性世界控制，就不是我们要生就生得出来，而是灵性世界有配额跟管制（煜：配额跟管制的规则是？）。现代人之所以会有不孕症，一般听到的原因像：环境污染……都对，但是有一个很重要的原因：没有灵魂要当你小孩，因为有没有灵魂要当你小孩是由灵性世界控制，不是完全由你控制。所以生不出小孩去拜注生娘娘是有道理的，注生娘娘以现在来讲就是人力中介公司，拜注生娘娘时首先要把父母的八字拿去，证明有合法婚姻，接下来开条件，比方：有些指定要生男的；有些则性别不限，但要聪明会读书孝顺……注生娘娘就把条件张贴在灵性世界的布告栏，如果有灵魂愿意，掷杯就会出现允杯，配对成功，有受精卵时灵魂就会跑进去。东方的这种方法还不错，因为中介不只一家，所以拜注生娘娘不要灰心，这家拜了没结果，换一家也许会有，因为它们的范围不同，就像在 104 人力银行找不到人就到 518 或 1111 再找，不同家会有不同的资料库。西方比较简单，一神教就靠祷告，跟天使讲希望生小孩，当然也会有它的中介方式，不同宗教有不同方式。总之生不生得出小孩，最大的关键就是有没有灵魂要当你小孩，有没有灵魂被允许来当你小孩，当然也要看因缘业力、中介媒合……所有因素都考虑进去后，就可以知道有没有小孩。如果是一直怀孕一直流产，可能真的就是空气污染、水污染、身体虚弱……也就是身体状况不足以支撑胚胎的生长过程，那就是另一种状况了。如果是一直都没怀孕，那就是灵性世界没有允许你怀孕，那就要拜托注生娘娘中介，但如果不是自然的而是求来的，多少都会有些状况。

这个时代是很特别的时代，人类终于追求到自由，有很多选择，所以这个年代有非常多人想要来投胎，不然地球七十几亿人是怎么来的，就是有很多心魂想要来投胎。只是有签运好坏，就像同样买江蕙的票，有人就买到五楼角落，虽然挤进来这个时代，可能就到比较不那么理想的地方。

Q：但心魂在选择时不知道吗？

A：当然知道阿！但他一定要来这时代阿！热门区排不上，没鱼虾也好，旁边一点也可以，能够挤进去就好。

人类有自由意志又有主观期待就会有恐惧

再来就是自由意志还有害怕。人为什么有恐惧？你为什么会害怕？台语有一句话：不怕死的最勇！如果连死都不怕，就没什么能挡住你！人之所以会怕，跟一个东西很有关系：自由意志，因为没有办法预知、确实的知道做了这个决定之后，结果会怎样。但只有自由意志也不会怕，像开车迷路了，有些人不会怕，反正还有路可以走，走到哪里就到哪里，就算结果跟我想的不一样，也不会怕。真正会怕的是我一定要有某个结果，但又不确定做了这件事会不会得到那个结果，这时才会怕；如果没有预期，那也不会怕。所以自由意志加上期待一定要达到某个结果或一定不要某个结果，又不知道是不是会得到那个结果，这时就开始产生害怕。人如果没有受到 Lucifer 的影响，没有自由意志，就不会产生害怕，恐惧其实是从自由意志来的。如果有一个人生出来后就已经被告知：不论做任何努力，你三十岁那一天一定会死掉。这时如果这个人有不想要死掉的想法，也用尽各种努力，那越接近三十岁他就越害怕，因为不知道之前的努力有没有效。但如果接受，他会不会害怕？也许就不会。人之所以会害怕死亡，是因为不知道死亡后的世界是什么，会害怕很多东西也是一样，因为有未知，又带有主观的期待，所以会害怕。有未知，但没有期待，或没有未知，但有期待，或许不会有害怕。如果没得选择，大概也不会害怕。像从 101 直接往下跳，已经跳下去了大概不会害怕，还没跳下之前，站在旁边就会害怕：不知道要不要跳、跳下去会不会死……人生因为有未知，又有主观的期待，所以充满害怕，不知道自由意志会造成什么结果。没有自由意志、未知，就没有什么好怕的。

不同星球回来的心魂形成不同种族

当人类走到这阶段，不同地区、不同星球回来的心魂，就形成不同种族。因为这些人曾经有过国外留学、游学或移民经验，受到不同影响，回到地球就形成不同种族。施泰纳举过几个例子：东方的民族像中国、日本，是受到金星影响的民族，所以我们的祖先们，应该都是曾经到金星住过一段时间后又回到地球；蒙古人是受到火星影响的种族，也就是他们的祖先曾经移民火星又回来地球。

人类的欲望引来天火毁灭，但从其他星体投胎的人类因欲望较少而成功躲起来

那时当然不像现在分得那么清楚，回来的人就一区一区住在一起，慢慢整个种族都受到影响。举个例子：这边五个人、那区五个人，有五个人受到 Lucifer 的影响，自由通婚的话，星芒体有被 Lucifer 影响过的，生出来的小孩就是会被 Lucifer 影响，这就是业力。老的灵魂越来越多、新的灵魂越来越少，经过很多代后，就几乎都被 Lucifer 影响了，所以地球上绝大多数的人都受到 Lucifer 的影响，只是或多或少。只待过地球的人，受到 Lucifer 的影响比较大；有外星留学经验的人，对 Lucifer 的抵抗力比较强一点，受到的影响就稍微少一点。人类受到 Lucifer 的影响后就产生很多欲望，也就是跟大宇宙秩序不同的东西会出来，欲望很多，在灵性世界就像闪亮的火焰一样，在地球各个地方点燃欲望的火焰。这些火焰就引发了天火，天火就是宇宙的热进来地球，类似陨石撞地球，引发地球里面的热（现在的地震、火山爆发也都跟这些有关），天火跟岩浆就把地球上纯粹受到 Lucifer 影响的地区烧毁，剩下受到 Lucifer 影响比较少的人类，没有那么多欲望冲撞，不会引来天火打他们，就躲到一些地方，其中最有名的地方就是亚特兰提斯，大部分有留学外星球的经验，也受到天火比较少影响的人就躲到那边。施泰纳曾经在一个演讲集提到：遥远的东方，中国、日本，也有一些人躲过天火的袭击，留存下来。所以我们现在会

有人头蛇身、女娲补天的神话故事，其实都是 Lemurian 时期残留下来的印象，就是祖先的印记，留下来的人所留下的传说。经过天火，Lemurian 时期就结束了。

Lemurian 时期人类都长得很大，结束后，相对来讲要更根植于地球上，才有办法生存下去（煜：为什么？），所以 Atlantean 的人类，size 已经缩小一点，更凝聚一点，土元素更多、更凝结一点。Atlantean 跟 Lemurian 的人类不同在哪里？Lemurian 的人还在飘来飘去，具有多样性的长相，以气体为主；Atlantean 的人以水元素为主，土元素也比较多一点，跟现在人类比较接近，但还是比现在轻、也比较大，因为 Lemurian 到 Atlantean 的水都比现在的水轻。人的长相也开始慢慢固定下来，一个头、一个身体、两只脚、两只手，到 Atlantean 时期就慢慢确定下来。Lemurian 时期的人头蛇身、人面狮身……一方面被天火消灭了大部分，二是到 Atlantean 时期后，他们的繁殖能力渐渐受到限制，也就是宇宙不让心魂继续投胎到那些身体（煜：是因为地球环境的转变吗？），所以就慢慢越来越多灵魂投胎到一个头、一个身体、两只脚、两只手的身体里。时代改变，之前的人头蛇身、人面狮身……就慢慢退场绝迹。

施泰纳讲得是整体的状况，当然天火打下来，火山爆发、岩浆喷出……有些地方是陆沉、有些则是变成碎片，所以有很多死法：淹死、被火打到死掉、被岩浆融化……都有可能。总之是因为人类内在被 Lucifer 影响的欲望太多了，抵抗力较弱的就尽情发挥欲望，在灵性世界就像闪动的火焰，引来宇宙的火，把欲望消灭，大部分的人类就在这过程中被消灭，只有欲望没那么多的种族被保留下来。

到 Lemurian 时期大概跟现在有五六成相像，Atlantean 时期则跟现在有七八成相像。

Q：阿里曼也是要帮助人类进化的吗？

A：对，下次会讲到阿里曼。阿里曼本来跟更高灵体去了太阳，可是又不喜欢太阳，比较喜欢地球，想回来地球，回到地球后发觉没办法跟一般灵体一样投胎当人类，所以就跟 Lucifer 有一些关联性：Lucifer 是比较接近于跟着地球一起，但是带有一种特定的意志或欲望的灵体；阿里曼曾经离开地球又回来，但又没办法投胎当人类，它跟我们一样很爱地球这个物质世界。阿里曼给我们的东西比较放在物质化，现在之所以有艺术、科学（自然科学、科技产品），都是阿里曼带来的，如果没有阿里曼，也没有这些东西。人智学一般的说法是：Lucifer 会把你带到比较空、虚幻、想像的状况；阿里曼会给你过度的物质化，让你以为只有物质世界的经验才是真实的，离开物质世界就什么都没有，这就是过度物质化的现象。现在确实是受到阿里曼影响非常大的时代，阿里曼也是有很多很多，不是只有一个，就像 Lucifer 一样。

Q：像独角兽也是 Lemurian 时期的生物吗？

A：有人头某某身的，大部分是存在过的，不管是人头蛇身、人面狮身、美人鱼……那个时代所有的生物都大型化。西伯利亚那边有发现猛犸象，比现在的象还大，牠的年代大概接近于 Atlantean 初期，那时已经比 Lemurian 时期的动物再小一点，所以如果在 Lemurian 时期会更大，动物其实一直在缩小，人类也是，但缩小幅度更大一点。有一些已经离开的动物，确实在地球上出现过，有一些则只在灵性世界出现，没有在物质世界出现，独角兽只有出现在地球的灵性世界，没有出现在地球的物质世界。东海龙王也是在灵性世界，当

然也会对物质世界有些影响，像下雨跟东海龙王就有关。恐龙则是 Lemurian 时期的动物 size。

Q：之前有同学冥想时看到独角兽、花仙子……

A：花仙子也是存在灵性世界，不在物质世界。植物会有外在的星芒体形塑植物的力量，背后还有植物集体的灵，个别植物有个别的力量、共同地区有共同地区的力量、植物群也有植物群的力量。比方一棵榕树会有一棵榕树的力量，有一个灵体、台北盆地地区的榕树有共同的力量，也有一个灵体、全世界榕树有全世界榕树的力量，是另一个灵体，所以会在灵性世界发现这三种不同层次的榕树精灵。如果在冥想中看到很具象的，大部分是自己幻想出来的，因为在灵性世界看到某特定实体就是一团光而已，不会很具象。一个灵性存在的东西要把它具象化，会需要某些转变，很复杂。现在讲神秘学都会遇到一个困难：如果你没有基础知识，就容易引起误解。一般讲灵性世界是包含很大的范围，包括乙太星光界、不同行星层次、天界，净化界跟乙太星光界、天界、更高层天界里的东西其实不能相比，越高层越不具象，当你把它讲得很具象，其实就距离它真实的状况越远。后面会讲到，如果你看到你的守护天使是长得像白人、穿白袍、一对白色的翅膀，那应该是自己想像出来的，因为守护天使根本没有形象。

下一次就进入 Atlantean，再来是后 Atlantean，接下来三堂课是讲练功，然后就是最后一堂课讲宇宙的未来。

上次有提到生命史，生命史讲的是人在世界会有大略的生命发展架构，就人智学来讲就是以七年发展论为基础：

- 0-7、7-14、14-21，是第一个阶段；
- 21-28、28-35、35-42，是第二个阶段；
- 42-49、49-56、56-63，是第三个阶段；
- 63-70、70-77、77-84，是第四个阶段。

一个阶段是七年，有十二个七年，会有发展的项目跟需要去做的事。

以上就是第十讲：“人类在地球上的演化”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“人类在地球的演化”笔记，心里出现以下问题及看法：

Lucifer 到底是何方神圣？竟能造成人拥有自己的观点！我认为人拥有自己的观点，正是造成人类持续发展及混乱的根源！往前追溯，Lucifer 的特性是来自于古月亮时期残留的意志之灵的意志，那是不是意志之灵本就有独立自主的特质？应该说发展的比人类更高的众天使，是不是都有独立自主的特质，因为人类如果顺利再往上发展，就能到天使。独立自主是不是就会与宇宙大秩序对抗？应该这么问：所谓宇宙大秩序是不是就是好的？所谓和谐是不是就是适合的？如果重新定义：混乱其实是常态、和谐呢？没有异常，通常也就没有持续发展的刺激，只是要如何面对这些异常，所以还是要用金刚经对：和谐即非和谐，是名和谐；混乱即非混乱，是名混乱；和谐即混乱，是名和谐！不是要和谐的表象，而是“是名”和谐的状态。

另一个看法是：个别的自我原本就在我们里面，Lucifer 只是把原本有的 induce 出来，因为每个人的状况不同，所以 induce 的方法也不同，这很像教育，针对每个不同的人，要有不同的方式引导。感觉心、理知心、意识心、思考、情感、意志也是原本就有，高阶灵体也是担任 induce 的工作，并不是外加的。身的部分：肉体、乙太体、星芒体则是外来的元素组合而成。这是到目前为止的看法。

现在将上述地球的演化过程继续加入下表：

地球演化过程：形式之灵主导		
阶段	演化内容（地球、灵体、人类）	
		在更高层次上重复古土星时期的过程：
		<ul style="list-style-type: none"> (1) 地球从星芒世界回来，先有星芒，星芒中间再发出火焰变成地球的物质体，中间是热身体，旁边环绕人类的星芒。 (2) 人类拥有热身体、以太体、星芒体跟感觉心，并产生到地球继续演化的意愿，及地球跟我是连结在一起的感觉。 (3) 人类经由感觉心感觉温度差而感知个性之灵。 (4) 土星分出去容纳没办法接受气体身的灵体并继续演化。
		<ul style="list-style-type: none"> (1) 地球凝结成气身体。 (2) 人类形成气身体，因内外气体交换而会感知声音，以太体也会发出声音。 (3) 人类从星芒体中发展出理知心的初步核心。 (4) 人类经由理知心感觉声音而感知火之灵。 (5) 地球分出太阳，运动之灵（含）以上灵体到太阳。 (6) 古月亮阶段的心魂回来进入人类离开的肉体形成动物。
Lemurian 前期		<ul style="list-style-type: none"> (1) 地球凝结出液体身；人类也形成液体身。 (2) 人类的以太体驱动液体身体发出光。 (3) 人类意识心的初步核心出现。 (4) 人类会发光时，可以感觉到外面的光，就是微光之子（天使）。 (5) 地球依受到太阳高阶灵体及地球低阶灵体的影响而出现日夜交替。

	<p>(6) 人类心魂的活动是造成日夜交替的原因：人类心魂跟地球结合在一起时，是地球的白天；太阳把人类心魂拉离地球时，就是地球的晚上。</p> <p>(7) 地球的晚上时，人类一部分的心魂被更高的灵性存在体拉走，液体身跟气体身就融回到地球，只剩热身体跟一部分的心魂。心魂再回来时，原来热身体跟心魂所结合的核心，就会再从地球把液体身跟气体身吸进来形成新的身体。</p> <p>(8) 人类气体被吸进来再释放出去的过程，发展成呼吸；液体被吸收又放出去的过程，发展成新陈代谢或消化。</p> <p>(9) 人类心魂回来时，液体身跟气体身包回来的状况，有点像现在人类的心魂进入受精卵的过程，并开始感觉到自我的感觉；液体身跟气体身包回来的“形”则是形式之灵及宇宙音声形塑力量的作用。</p> <p>(10) 地球上集体灵体的需求造成地球和太阳间的相对运动。</p> <p>(11) 地球的以太与太阳的星芒在水中形成植物。</p>
中期	<p>(1) 土元素加入地球及人类。</p> <p>(2) 太阳上的存有协助形成人类活的固体身。</p> <p>(3) 形式之灵将过分硬化的力量拉出形成月球。</p> <p>(4) 月亮离开，人类开始有性别差异并形成两性生殖。</p> <p>(5) 太阳上的存有透过气体使人的固体身可继续活化。</p> <p>(6) 人类的身体因不同心魂进驻开始有记忆并形成后来的遗传。</p> <p>(7) 人类内在的热流发展成现在的血液循环系统；保留在体内的气体被星芒体的形塑力量转化成空腔，形成神经系统。</p> <p>(8) 人类没有感觉自己有固体，也没有办法感觉或理解固体进出身体的状况或关系。</p> <p>(9) 神经系统跟理知心帮助人类感知内在图像及外在世界。</p> <p>(10) 形式之灵依人类心魂状态形塑外型并主导人类地球发展。</p> <p>(11) 人能感知热流背后的个性之灵以及光背后的火之灵，但只有前半生感知外在的光，后半生是内在感觉到灵性存有的光。</p> <p>(12) 人终生都能感知声音及背后的天使。</p>

	<p>(13) 人类生命前四分之一能透过水元素感知味觉。</p> <p>(14) 人无法感知固态元素，也不能对它产生心智图像，所以会穿过去。</p> <p>(15) 人类的头先发展，肢体后来再发展。</p> <p>(16) 人类心魂有三种不同的发展层次。</p> <p>(17) 地球逐渐分出土星 (polarean)、太阳 (hyperborean)、木星 (?)、火星 (?)、月亮；太阳分出水星跟金星 (?)。</p> <p>(18) 月亮离开后，处在古土星阶段的心魂进入人类放弃且过度硬化的身体，形成矿物。</p> <p>(19) 成熟的意识心被形式之灵点燃内在的自我。</p>
后期	<p>(1) 形式之灵协助月亮调和进入地球的宇宙力量。</p> <p>(2) 形式之灵协助形塑适合人类心魂的身体，并使自我与三个身体和谐相处。</p> <p>(3) 形式之灵使人类反映大宇宙智能的图像，但人没有自由意志。</p> <p>(4) 保留了大量古月亮特质的灵体 Lucifer 来地球帮助人类进化。</p> <p>(5) Lucifer 化身成人类意识状态使人类读取它的讯息。</p> <p>(6) Lucifer 使星芒体脱离自我控制让人开始产生自己的观点及知识。星芒体脱离，以太体及肉体也脱离控制。</p> <p>(7) 自我超越三个身体而独立，形成每个人都有个别的自我。</p> <p>(8) 人类被地球之火吸引而吸入越来越多土元素就更为固体化。</p> <p>(9) 自我的独立使人能自由选择，但犯错的可能则造成疾病及死亡。</p> <p>(10) 人类以太体因为没办法从星芒体得到正确蓝图，部分以太体就与灵性世界重新产生连结。</p> <p>(11) 人类意识改变的循环开始受到天体影响：日出而作、日落而息。</p> <p>(12) 人类身体数量增加，其他星体的心魂重返地球投胎。</p> <p>(13) 人类新灵魂与老灵魂并存混同。</p> <p>(14) 人类入世期间会受到祖先群体我跟集体业力影响。</p>

	(15) 人类生殖由不受控制而改由灵性世界控制。 (16) 人类有自由意志又有主观期待就会有恐惧。 (17) 不同星球回来的心魂形成不同种族。 (18) 人类的欲望引来天火毁灭，但从其他星体投胎的人类因欲望较少而成功躲起来。
Atlantean	结束于大洪水。
后 Atlantean	
第六中阶段	
第七中阶段	

古月亮演化过程：运动之灵主导（见 07：古月亮时期）

古太阳演化过程：智慧之灵主导（见 06：古土星时期与古太阳时期）

古土星演化过程：意志之灵主导（见 06：古土星时期与古太阳时期）

参阅：

- 从人智学谈生命传记 02：[人类生命与宇宙进化](#)（20160118）
- “[鲁道夫. 施泰纳作品表列](#)”

11：亚特兰提斯的开始与结束

【上课笔记】

人类在地球 Atlantean 时期的重要发展是：

- 发展出几乎无限的记忆力及语言，但没有逻辑推理能力
- 能够运用生物的乙太力量当作能源
- 入门者可以传达神谕，而成为领导者教导门徒
- 每种神谕形成一套知识体系成为当地的文明
- 之后奥密流入心魂未净化的人
- 使生物能遭受误用而造成地表剧烈变化形成大洪水
- Atlantean 大陆的人便往浮起的欧亚、非、美洲大陆迁移
- 后期有少数人的乙太体与肉体重新整合
- 发展出抽象思考的推理能力
- 也开始在清醒时感受自我意识的存在

复习上堂课

上次已经将 Lemurian 讲完，也谈到对人来讲很重要的事：生跟死、醒跟睡的轮替，在此时期已经开始，不是现在才有的。Lemurian 到尾声时，没有到其他星球游过学、留过学、游玩过的心魂，几乎大部分都已经被天火扑灭了（煜：所谓扑灭是说完全消失？还是像死亡一样，自我带着灵回到灵性世界？），也就是老地球人，只有在地球演化，没有出去外面混过的，因为他的心魂比较没办法抵抗 Lucifer 力量的影响，所以几乎都被扑灭，当然就没办法留存到现在（煜：怪怪，为什么没有到过其他星球的心魂，就没办法抵抗 Lucifer 的力量？应该说不管有没有到过外星球，他们都有受到影响，只是欲望强弱不同，那为什么到过外星欲望就较弱？）。现在留在地球上的人，祖先几乎应该都有外星血统，不会是纯地球人，因为纯地球人在 Lemurian 结束前都被天火烧毁。我们的祖先大部分都去过其他星球，这些星球有不同的特质，心魂去过之后就被影响，形成不同的血统（遗传），分成不同的种族。上次说过东方的中国跟日本是比较受到金星影响的种族；蒙古人、欧亚大草原游牧民族比较属于火星影响的民族；欧洲人比较复杂，有木星、水星；埃及比较多是水星；美洲大陆有些是水星、土星……变得较分散，但大致而言我们可看出脉络。这些去过外星再回来的心魂，遗传是放在哪里？乙太体里，之前讲过记忆、遗传都放在生命力里，乙太体就留下了世世代代的特征，所以现在不同种族是从乙太体的类别去分别的。因为各个星球回来的人，他们的乙太体都有一部分外星的影响，所以他们有更大的力量可以抵抗 Lucifer 的影响（煜：原来如此，上堂课我还想说到底为何外星回来的人不受天火毁灭，但问题来了，他们的乙太体到底受到什么影响？）。而只有地球经验的人，他们的乙太体没有外星经验遗传力量的保护，反而比较不容易抵抗 Lucifer 的影响力，当星芒体受到过多影响时，就产生过多的欲望、情绪，引来天火把地球上大部分人类居民毁灭。那时有天火，地球喷岩浆、火焰，是一个净化的过程，把地球上受到太多 Lucifer 影响的人处理掉。但我们不要有错误的观念：所以 Lemurian 人就是没有受到 Lucifer 影响的人，不是喔，还是有，只是有一部分被克制住了，所以力量没那么大，如果都没有 Lucifer 的影响，就不可能发展现在人类的文明，因为如果没有受到 Lucifer 影响，星芒体就不会独立，自我就没办法从肉体乙太星芒的结构中独立出来，成为一个独立个体。现在每一个人

都有一个独立的我，就表示我们每一个人都可以有自己的观念、想法、观点，这些都是受到 Lucifer 影响的证明与证据。某一些神秘学或成长派系会告诉你：Lucifer 是带给人类知识或智慧的正向灵体；但有些派系像传统基督教就认为 Lucifer 是引诱人堕落的邪恶灵体，两种说法都正确，就看从哪个角度看。如果从进化的观点看，我们可以不要 Lucifer 的影响就进化吗？不行。所以如果人类要进化，Lucifer 的影响就是必定要经过的历程，当然如果有一天人类进化到不需要 Lucifer 的力量，那就是另一阶段了。到现在，我们都还是需要 Lucifer 的力量，虽必要，但过犹不及，不能太多也不能太少，也不能没有。

（煜：在什么条件、状况下，人可以不需要 Lucifer 而继续发展？）

人的乙太体及星芒体缩小，发展出几乎无限的记忆力，但没有逻辑推理能力

接下来进入 Atlantean 时期，人类继续发展。在 Lemurian 时期，人类有他心通的能力，也就是彼此相遇时，可以感知阅读到对方内在的讯息，所以不需要语言，他们会发出声音、音调，以唱歌表达情感跟情绪，但不是为了沟通。到 Atlantean 就有转变，因为此时需要让物质体跟乙太体分开一部分，那部份可以被疗愈，再回来治疗自己（煜：一部分乙太体独立与灵性世界连结应该是 Lemurian 晚期的事吧？）。Lemurian 时期则有比较多的乙太体在人的外面，所以人可以透过外面的乙太体直接感知外在的东西，不需要透过现在讲的感官，直接由乙太体看到外界的东西，前面提到他心通的能力类似这样的概念，不用透过感官，直接用外面的乙太体形成感知的能力，就可以感知外面的东西。回到现在也是类似，如果人要练到可以直接看到宇宙、灵性世界的实相而不透过感官，也是要练乙太体。

Lemurian 时期本来有一倍大的乙太体在人类外面，也就是肉体只占乙太体的一半，因为太多乙太体在外面、星芒体很大，就太容易被 Lucifer 影响，防守能力不太好，到了 Atlantean 时期，乙太体就比较缩进来，星芒体也缩减进来，所以就没有那么多在外面，有什么效果？开始发展出不一样的力量！施泰纳在另一本演讲集曾经提过一件很有趣的事：通常人类获取新的能力或进化，是以改变或失去原有的特质作为代价而达成。所以从 Lemurian 到 Atlantean 的细节就非常有趣，人类把乙太体跟星芒体缩进来身体一些，直接感知对方的能力就消失了，Atlantean 人就没有他心通的能力，但有接近于无限的记忆力（煜：这这这……无限记忆力是怎么长出来的？或说是怎么转变来的？）。跟现代人不同的则是比较没有逻辑推理的能力，所以之前讲过，对我们来讲 $2+3=5$ ，那 $3+2$ 等于多少？5 阿！但对 Atlantean 人来讲 $2+3=5$ ，那 $3+2$ 等于多少？不知道，没有学过。所以如果他们上数学，基本上就用背的，从头背到尾，所有东西只要听过一次、接受过一次，就永远不会忘记，学东西就用背的，不用理解，因为也没有推理能力。当时人类的记忆力相对于现在来讲几乎是无限的，逻辑推理能力则是弱很多。

乙太力量拉进身体后，Atlantean 人发展出运用生物乙太力量的能力

乙太力量拉进来之后，Atlantean 人就可以运用生物的乙太力量，也就是他们发展出会用乙太的力量（煜：为什么乙太力量拉进身体就发展出运用生物乙太力量的能力？现代人也是乙太力量在内阿，怎么不会运用？应该有其他因素吧？！）。我们现在不会用乙太力量，像车子是吃油或电，油为什么可以当作能源？因为油燃烧后可以推动引擎，所以是用油的物质能量，也就是利用物理化学变化，取得物质里的能源。Atlantean 人的能源则是生物能，从动物、植物的乙太体中直接取出来用（煜：突然想到“骇客任务”里的人类电池），所以即使现在挖到 Atlantean 的飞船，也没办法启动，因为能源不同，现在已经没

有把植物中的乙太力量直接提出来移到船上的能力或装置。有些书提到 Atlantean 时期的人是以水晶作为动力，那是误解，基本上水晶是不可能产生动力的，他们只是把生物能移到水晶所制作的容器里，但真正推动机械、飞船的，不是水晶而是生物能。就像手机可以运作的能源是电力，我们只要把电池充好电就可以使用手机，所以就算现在拿到 Atlantean 时期做好的水晶，可是有没有办法启动 Atlantean 留下的飞船？还是做不到，因为你除了不会帮水晶充电，也就是把生物能移转到水晶里面。水晶自己是没办法产生动力使得 Atlantean 的飞船运作，只有把水晶充满生物能，也就是作为像电池的中介储存器，再把水晶放到飞船才可飞。而把生物能移转到水晶，也是 Atlantean 时期的少数人才有这种能力，不是普遍大家都有的能力（煜：什么样的人有这种能力？）。

睡觉时进入灵性世界，可以直接感知天使与大天使所要传达的讯息

这时的 Atlantean 人睡觉进入灵性世界时，可以直接感知到天使与大天使所要传达给他的讯息，所以灵性世界也会影响 Atlantean 人，但醒来后则跟现代人一样，没办法感知灵性世界，那时星芒体又被 Lucifer 影响，所以会产生自己的看法及观点。这时就会产生冲突，有时我们的观点跟灵性世界给我们的一致，有时又会不一致，这时灵性世界的灵体就想要纠正我们星芒体中所产生的错误，但我们白天又不断产生错误的讯息，也就是天使跟大天使在睡梦中拯救我们，但醒来后我们又堕落，两边力量交替进行，这样的结构到现在还是一样。

人类失去他心通的能力，开始发展出语言，但因有无限记忆力而不需文字

那时也发展出语言，Atlantean 开始时人类失去他心通的能力，所以人与人之间的沟通就没办法进行，必须要透过发出声音来彼此沟通，所以那时就发展出语言（煜：这是很有趣的课题：他心通没有后，人为什么发展出经由语言来沟通，而不是靠手语？因为空出手来可以做事？所以是有效率地运用各类身体功能？）。但 Atlantean 时期有没有文字？没有，为什么？文字的作用是什么？主要是怕忘记，需要有一个辅助我们记得的工具，所以我们发明文字，把想法、说的话记下来。但 Atlantean 人拥有接近无限的记忆力，那就不需要文字了，所有讲过的都记得，就不用有一个辅助的工具记下来，那后来的人或不知道的人怎么办？讲给他听就记得了。我们很习惯现在的方式，所以会认为用文字才能记得保存，但其实文字只是工具之一。像以口传耳的密传方式，为什么传统的神秘学一定要用个别传，不能用书写？因为书写之后，你可能会用各种方式去解读，不一定是原来的意思，文字可以被解释成不同的意义。只有透过我亲身跟你交谈，你再回馈给我你听到什么，反覆验证，确定你得到的讯息是对的，这样讯息才算是比较完整的被传递。如果只是写下来，但可能被错误解读，写的人又已经不在时，被错误认知的内容可能就这样一路留下。所以密传的派系一定都是口对耳，我讲的你听，你讲的我听，反覆确认彼此的意思是对的，才算是真正把这个知识传承下去，而且不只是背书而已，是要确认真正理解才能传下去。透过语言都会有失真、曲解之处，即使到现代还是一样。Atlantean 人基本上没有现在这么复杂，因为永远会记得，所以不需要靠文字。

去过外星的心魂，遗传是放在乙太体里，所以依乙太体分成不同种族

前面说过：去过外星再回来的心魂，遗传是放在乙太体里，之前讲过记忆、遗传都放在生命力里，乙太体就留下了世世代代的特征，所以现在不同种族是从乙太体的类别去分别：

曾经去过木星的就发展成木星的种族；去过水星的就发展成水星的种族；去过火星的就发展成火星的种族……分成很多种族。

人类的物质身是依照心魂的状况来表现

最后一个有趣的是：Atlantean 人的物质身体状况是依照心魂的状况来表现。现在常常讲相由心生，二十岁的长相父母要负责，但四十岁的长相自己就要负责。而 Atlantean 人的相由心生比现在复杂，因为现在人基本上已经定型，他们的变化比我们幅度更大，心魂状况影响乙太，乙太再影响物质身：如果是越善良的、灵性越高的，就越矮小、身体越柔软；越物质化、越邪恶，身体就越大、越硬化，也长的丑，很像动物。比较小只的 Atlantean 人大概像埃及神庙里的雕像一样，三公尺左右，小号的 Atlantean 人是最聪明、最有灵性、最柔软的；大号的就像埃及神庙外的站立雕像，几十公尺高的，是一般 size 的 Atlantean 人。当然所谓的硬化也没有像现在，他们的身体还是以水份居多，比我们更多，虽然不像 Lemurian 时期是飘飘的，以气体居多，但还是比我们大很多。现在挖到的很多恐龙化石，也许有一些是正常 size 的那时动物，但可能有一些是 Atlantean 时期的人，只是因为他比较邪恶，比较大、比较硬，所以能留下化石；比较善良的就比较小、比较软，死掉之后我们就没办法找到像是人的 Atlantean 人的化石，因为都消散掉了。比较硬的，有可能被我们误认为是恐龙，但其实是人类，只是比较邪恶，有些恐龙头骨如果有点接近现代人类扁圆的形状，那就有可能是 Atlantean 人。施泰纳这边讲得有点暧昧，另外的演讲集讲到恐龙是说：大部分恐龙都是那时正常 size 的动物，像猛犸象，那时的象就长那么大，现在的动物都是缩小版。那时的动物都那么大了，当时的人也是很大，是在地球演化过程中慢慢缩小的。所以如果去看古代留下的化石，即使是植物，都是很大。

Atlantean 时期的空气比现在重，水比现在轻，所以各种工具结构跟现在不同

基本上 Atlantean 时期的空气比现在重，水比现在轻，所以那时的飞船在现在就没办法飞，因为浮力不够，空气太轻了，所以那时的飞船与现在的飞行器结构不一样。有人说只要通灵把 Atlantean 时期的科技偷来现代就无敌了！错了！因为外在环境已经不同了，首先没办法帮水晶电池充电，再来当时很厉害的器材现在已经没办法用，水及空气都不同了，当时的船、飞机都跟现在不同。

Atlantean 人可以看到宇宙星体的星芒力量

当时的人看到的宇宙也跟现在不同，Lemurian 末期的天火打完之后，空气里面充满烟雾，不像现在天空是清的，可以看到很多星体，那时其实还看不到。但 Atlantean 人可以看到宇宙星体的星芒力量，就像现在看到霓虹灯那样晕开的感觉。越往后期，天空就越来越清，空气越来越稀薄。

空气重、浮力大，使得巨型生物可移动及飞翔

为什么现在没办法发现 Atlantean 甚至 Lemurian 时期的生物继续生活？因为大气成分改变，那时可以生活或呼吸的，现在已经没办法。像恐龙那么大，要多少肌肉才能支撑在陆地行走？甚至会飞？那么重的骨架怎么飞的动？因为 Atlantean 甚至 Lemurian 时期的大气成分很重，相对来说就有浮力，就像现在我们泡到水里就浮起来，不用花太多力气就可以走一样，所以你也可以讲说那时代的翼手龙，并不是在空中飞，而是在水里游，因为空气

重、浮力大，几乎可以说自己就浮在空中，拨一拨就往前，所以不需要很强健的肌肉跟大片翅膀才能飞，就像鱼在水中用鳍就可以游一样。如果不知道这些状况，用现在的大气、陆地、阳光、水的概念去想，怎么看恐龙都是不合理的存在，那么大那么重怎么在陆地移动？把这些知识放进去后，现代科学家没办法解释的问题，其实是可以被解释的。但如果还是抱着现在世界是这样，所以几十万年前、几百万年前、几千万年前的人就一定也长得像现在，那永远也找不到历史遗迹，因为那时的人就不是长这样。

入门者可以关闭肉体感官，直接用乙太体感知外在的东西

在 Atlantean 人里，有一些特别的人，叫入门者或启蒙师（initiate），跟一般人有什么不一样？一般人在物质世界醒着时，没办法接收灵性世界的资讯，睡觉时才会感受到天使及大天使想要帮忙我们，但一醒来又忘记开始乱搞。入门者已经排除掉外在感知限制，也就是可以关闭肉体的感官，学着像 Lemurian 时期的人一样，直接用乙太体去感知外在的东西，这时他就可以感知到外在世界真实的状况，甚至是灵性世界要传达给他的东西。这种状况有点像现在打坐入定，灵魂会飘出去的感觉（煜：打坐的状况应该有很多种，灵魂也可以不飘出去，严格来讲跟灵魂有没有飘出去没关系，因为心的方向是向内一直深入，不是向外，其实外就是内），但入门者的灵魂还在没有飘出去，并不是睡着或灵魂出离，只是把肉体关闭，有点像中国人讲的龟息大法，在那种状况下，完全没有呼吸心跳，一副在肉体的层面就已经死掉的样子，可是他的乙太体是很活跃的在运作感知外在的东西，所以他的乙太体就可以抓取外界的各种讯息（煜：那这样就跟打坐不同了，打坐是不抓外面的讯息，但本来就已经深藏在内心的，可能可以体验（因为每个人的状况不同），所以会不会前面说的所谓抓外面的讯息，其实是抓内在的讯息，还记得吗，所有的学习都只是唤起记忆）。可以说东方的龟息大法其实是 Atlantean 时期留下来的变形功法，因为 Atlantean 人的身体结构跟我们不一样，所以他们的练功方法不会完全跟我们一样，但会类似：当把肉体的功能完全关闭时，可以只使用乙太体去感知外在的世界，但不是灵魂出体，一般讲的灵魂出体是星芒体带着自我离开物质世界到别的地方，这些入门者不是这样，灵魂还在肉体里。宇宙所有的力量要进来地球时，必须透过月亮的折射或反射，入门者收到后，就可以把宇宙及物质世界真实的讯息传达给其他人，这些人就变成导师，其他人就变成门徒。

传达神秘知识的地方称为神谕（Oracle）

宇宙的讯息进来时，导师接收神秘知识的地方，就称为神谕（Oracle），神谕最早的意思不是讲的内容，而是“地方”。所以 Atlantean 时期就有分不同神谕，刚刚讲不同的种族有不同的血统，不同血统练成入门者时，就会接收到那颗星球上的更高存有，透过月亮折射进来地球的力量，这样就分成不同神谕，比方：基督神谕，就是太阳神谕；土星、火星、木星、金星、水星、瓦肯星的神谕，各种不同的神谕。也就是说宇宙力量进来，然后被导师接收，传达讯息的地方被称为神谕。

土星、火星、木星神谕是图像化的启示；水星、金星、瓦肯星神谕是概念的启示；基督（太阳）神谕兼具两种

但有一个特别的地方，所谓基督神谕或太阳神谕，这些人是基督或太阳种族，曾经到太阳住过又回来地球，可以接收所有的神谕，也就是不仅可以收到太阳给他的力量，其他星球的神谕也可以收到，他们是比较特别的人类。神谕的形式有什么不一样？基督的神谕各种

方式都有；土星、火星、木星是从地球分出去的，这些神谕跟人类的认知较像，是图像化的启示；水星、金星是太阳分出去后，不适应太阳生活的人再分出去，不是直接从地球分出去；瓦肯星也是太阳分出去的，想要回来地球，但没办法，就环绕在地球的四周。也就是本来有一些人是比较高的存有，太阳分出去后就到太阳，不适应太阳的就到水星跟金星，但有一些不适应太阳的存有，也不喜欢住水星跟金星，很想回来地球住，但又没办法回地球（煜：既然是从地球离开，为什么没办法回到地球？上一堂课不是说因为地球的肉体太多，所以各星球的人都回来？其他星球的人可以，为什么瓦肯星人不可以？上述的说法似乎都是因为上面的存有不适应，才分出星球，所以不是地球自己的主动意愿？或者地球与人心魂的交互作用？），他们就围绕在地球周围，被称为瓦肯，所以瓦肯星神谕并不是单独的星球，而是有一群灵体很爱地球，但又没办法进来地球住，就环绕在地球四周，被称为瓦肯星神谕。水星、金星、瓦肯星神谕是用概念的方式，不是用图像或象征的方式，而是用比较抽象的方式表达。所以神谕有两种方式：土星、火星、木星神谕是图像化的启示；水星、金星、瓦肯星神谕是概念的启示。那基督神谕呢？兼具两种，可以用概念，也可以用图像表达。

每种神谕形成一套知识体系，而后形成某地区的文明

这些入门者把宇宙要教给我们的东西留下来，变成地球上传承知识的一部分：导师从灵性世界接收后，转化成人类的语言表达出来，弟子就会记得导师所讲的，变成自己的一部分。这些东西便会世代流传，也就是每个概念都会被学会，学会后透过遗传，下一代便会拥有某些特定的东西，所以每一种神谕就形成一套知识体系。但在 Atlantean 时期，不同种族住在不同地方，所以神谕也不会互相混杂，每一种族会有一个领导者，也就是神谕的入门者，每个区域的领导者把知识告诉门徒，就形成这个地区的文明。

整理：宇宙力量进来地球时，都要经过月亮的折射或反射，当时主要有七个神谕：土星、火星、木星是一种；水星、金星、瓦肯星是另一种；太阳神谕则综合两种，只是瓦肯星的神谕并没有一个物质体的星球让人居住，像金星神谕的讯息来源是住在金星上，水星神谕也是一样。月亮那时还没有独立的神谕，是转接器：像在台湾要学东西，可能就上网连到国外的伺服器，是讯息来源，连到台湾走海底电缆，要有转接器，月亮那时还没有独立的神谕，它就是转接器，把外面的讯息转接到地球。

Atlantean 时期的状况如同前面所描述的，跟现在的生活差很多，那时的人怎么过生活？吃什么？用什么？穿什么？Atlantean 时期的人大部分聚集在 Atlantean 大陆，但其他地方有没有人类？还是有，像上堂课讲过的远古的东方：中国、日本。各地区接收到的神谕也不同，比方东方中国、日本，血缘上是属于金星种族，所以接收到的就是金星神谕，跟 Atlantean 大陆上的金星种族接收到的一样；Atlantean 大陆分成很多区，不同种族的人就接收不同的神谕，也会有不同的生活方式。所以如果只叙述 Atlantean 大陆某一区的生活情境，像有些通灵资料，但其实 Atlantean 大陆上的生活方式是多样性的，至少有七种不同神谕的生活方式，不是只有一种。就像要描述现在地球人类的生活方式，台湾应该还过得不错，但如果采访的是战乱地区，他们的生活也是这世界的其中一种生活方式。所以不太能用一句话就统摄 Atlantean 时期所有人的生活内容，因为各民族都不相同。Atlantean 有好人，长得比较矮小、柔软，灵性比较高；但也有巨大、残暴，也是 Atlantean 人。最后是坏人搞砸，Atlantean 大陆就沉了，等一下会讲照灵性科学的版本，这件事是怎么发

生的。Atlantean 时期是第一个真正属于地球的阶段，跟古月亮没有关系，纯粹是地球在运作，所以是新阶段，人类的自我也已经进来，与 Lemurian 时期相较也有很大的转变。

Q：牛头马面是不是那时的人类？

A：其实不太一样，在历史上或灵性科学上有两种不同的存有体：一种是人头、动物身体；一种是动物头、人的身体。动物头人的身体最多就是埃及的神像，七十二个神都是不同的动物头配上人的身体，这些都不是 Lemurian 及 Atlantean 的人，Lemurian 时期的人是人头动物身；Atlantean 的人已经缩小版，基本上跟现代人很像，只是比例不太一样，大部分比较大只，善良的人较矮、柔软，不善良的人更巨大。牛头马面是另一种，就灵性科学的角度来讲，人的头真的是从动物演化而来，身体跟四肢则是另外的力量组成，跟动物演化没有关系，头是从 polarean、hyperborean 一路演化而来，所以带有某种程度的动物性，也就是跟动物的力量有关（煜：为什么跟动物力量有关？往前看似乎看不出来啊？）。如果就星芒体的力量来讲，我们的头会有某种层次的动物化倾向，如果你可以看到人的星芒体，在不同念头及思考时，其实会想把人的头变成不同的动物，你可以说动物的力量是跟恒星、黄道的力量一起，直接影响我们的头：我们的想法、念头、思考的部分，所以宇宙黄道十二宫的十二个动物，甚至三十六、七十二天使，七十二天使就是黄道十二宫上面分七十二个区间，每个区间是一个宇宙力量进来，这种分法在埃及时期就有，所以埃及时期就把宇宙力量能够进来对应打到人，会使得人变成什么头的力量，分成七十二种，就是黄道上面的七十二区间、七十二个力量，也就是七十二天使，是后来喀巴拉派系把它变成七十二天使，其实就是埃及的七十二众神：有各种不种动物头人身体的神像。所以当我们讲牛头马面，人身动物头的躯体，其实并不是在物质世界中存在，如果我们能够看到一个人的乙太力量，再往前进看到他的星芒力量，星芒力量想要把你的头塑造成什么样子，那个力量会随着你的状况跟念头而不同，而变成不同的动物头。所以埃及时期的动物头人身神像，其实是当时祭司所看到的人，有可能被宇宙力量影响变成什么样的东西，而那个影响他的宇宙力量会使得那个人的头，呈现出某个宇宙力量的反射，牛头就是宇宙当中有一个牛的力量，打进来你里面，你的思考跟它有共振、共鸣时，你的头的力量接收宇宙力量后就想把你变成牛头，但为什么没有变成牛头？因为：一是身体跟四肢不断的传送讯息给它说：我是人，不想变成牛，所以身体跟四肢阻止它；另外是自我，灵性的自我进来时抵抗星芒体想要把你变成动物头的力量，所以才没有变成动物头。如果某个人越长大越像某种动物头的样子，那就表示自我的力量没办法抵抗它，所以头就越来越长的像动物的头。

小朋友刚出生的时候，其实都很像动物的头，因为还没有完全演化完，所以婴儿的脸形会在刚出生的前三个月不断的变化，因为宇宙力量不断地进来，自我不断抵抗，两边一直在拉锯，那时很激烈。所以动物头人身，不是 Atlantean 时期的人，是现代人受到宇宙力量影响，它会想把你的头变成某种动物的头。

Q：像中国的阴间使者，不是指牛头马面？

A：对，它只是一种星芒体力量的展现。一般宗教提到的阴间，就是我们讲的净化界，里面有各式各样的怪物，如果可以看得到星芒体，当然可以看到净化界的怪物长的什么样。在人世间，人的头是不断地被宇宙力量影响，所以是不断地朝动物形状发展，人又有力量拉回来，不让自己的头变成动物的头，这是现代的人所遇到的状况。

Q: Atlantean 时期是哪时候的事？

A: Atlantean 时期到底延伸多长？没有定论。施泰纳说：我们现在使用的各式各样考古定年方法，其实都有它的极限性，所以不管从地层、同位素来测定化石或遗迹是多久之前的方式，事实上是不可靠的。在考古上到底要对应到多久之前，一直有争议。施泰纳有教一些方法帮助我们去找到真正的历史时期，但目前还没有被学术的主流接受，所以就不太强调。只能说 Atlantean 时期的结束大概距离现在一万多年前，也就是 Atlantean 大陆是一万多年前沉下去的。Atlantean 时期到底存在多久时间，就不太能够描述，因为那时天体运行的方式跟现在也不同，如果我们理解施泰纳所讲的：月亮曾经是地球的一部份，在 Lemurian 时期被丢出去外面，在某个时期又会被塞回来，那对现在科学认为的天体运行的系统，可能就不太有信心。月亮被拉出去后，造成地球转变及演化的改变，目前的天文学、地质学也没办法确定，所以到底是多久之前？很难讲。现在的定年方法，都是依照地球绕太阳的轨迹不变、自转跟公转速度大致不变、所有元素的振动频率，或它的组成大致不变，用这些为基础去看，但施泰纳一开始就告诉我们：我们认为不变的都在变。现在所知道的日、月、年、元素、天空、四元素，在古代都不一样，比方现在是固态的元素，在古代的某一时期，同样的温度下可能是气态的元素，所以现在的物质法则只对现在的物质世界有作用，以前跟现在不同是怎么变成的，其实有很多转折，包括元素精灵怎么改变、地球的乙太力量怎么改变、星芒怎么改变、形式之灵又怎么改变地球使液态气态固态变化的临界值跟标准、运动、分子振动都不同，所以不能用一般科学说地球就是绕太阳、什么元素的分子结构就是这样……因为状况不断在改变。施泰纳是有给一个特定版本，但又说：现代测定时间的方法会遇到一个极限，这关系到时间的概念。如果地球自转一圈是一天，绕太阳公转一周是一年，但在某个时期是没有转，要如何感知时间？或者在天界，过去现在未来都混在一起，又要如何感知时间？所以不能用小小的物质世界法则去决定前面或后面的东西是怎样，因为在那个环境下我们所熟知的时间法则根本没作用。这需要一些先备知识，而答案从来就不是简单的。

等一下会讲 Atlantean 结束之后，我们现在的固体、液体、气体，才在物质世界出现，之前的固体、液体、气体跟现在是不同形式的存在，所以之前不是以现在的形式在演化。

奥秘流入心魂没有净化的人，使生物能遭受误用

Atlantean 是怎么灭的？现在就要讲真正造成 Atlantean 灭亡的过程跟秘密。Atlantean 中期之后发生了一些转折：

本来入门者传达奥秘只传给门徒，门徒是心魂经过净化，也就是不会把 Lucifer 或阿里曼力量带进来的人，这样灵性知识或奥秘才能够被他们了解。到了 Atlantean 中期，这些奥秘开始被心魂还没有净化，也就是星芒体仍然受到 Lucifer 或阿里曼影响的人知道，就产生了一些状况。当时的人会使用生物能—动植物、人类生长跟繁殖的力量，也就是可以把这种力量引导出来转化，变成可以拿来运用的能源。当这些力量不是被正确的利用，也就是当人类有自私自利的欲望，而去运用这些力量时，就导致地球上的风元素跟水元素，也就是气体跟液体的结构开始产生变化，因为要适应把它们转化的乙太力量，所以风元素跟水元素的力量就需要改变（煜：不知道确切的意思是什么？）。

生物能遭受误用，促使风元素及水元素改变，导致整个地表移动

把成长跟繁殖的力量采收下来用在别种用途，就产生错误引导，也就是风元素及水元素必须改变以适应人类的改变，但因为改变就导致整个地表移动。当时的地表比现在柔软，风比现在重、水比现在轻，改变的过程就使地球表面的对流开始产生变化，Atlantean 大陆就慢慢沉没，四周的大陆，就是现在所知道的非洲、欧洲、美洲大陆开始慢慢浮起来。本来 Atlantean 大陆在地表是凸起来的，四周则是在水里，Atlantean 大陆慢慢往下沉时，四周就浮起来。也就是现在大西洋（Atlantic）的地方就沉下去，但以前是浮起来的，外面的大陆则是沉在水里，现在的非洲、欧洲、美洲原本是在水里面。整个地表不是只有 Atlantean 这个区块移动，而是整个地表都移动，所以就造成大洪水，并且下大雨，除了地面下降上升大陆飘移，现在所知道的大陆当时都开始在飘移，整个地表有非常多地方淹水。

Atlantean 人在灾难发生时，就开始迁移，施泰纳说分三批离开：

- 第一是 Atlantean 大陆还没有沉下去之前，就已经先知道要沉下去的人，他们就率先迁移；
- 第二是 Atlantean 大陆已经沉了一部分，还没有完全沉没，另一批人离开；
- 第三是 Atlantean 大陆最后要沉下去时，才匆忙离开，等于说已经淹到脚边才坐船离开。

所以 Atlantean 大陆有分三批不同的移居者。最重要的是第一批，也就是 Atlantean 大陆还没有沉下去之前就决定往慢慢浮起来的欧亚大陆移动，这批是第一批移民，最重要，往非洲移动是第二批，往美洲移动也有，所以分三个方向：一批往欧亚大陆；一批往非洲；一批往美洲（煜：意思是第一批迁移的人就分三个方向？还是三批前后离开的人各一方？或是每一批都分三个方向？）。当时有坐船逃走，也有坐飞船逃走，离开之后，就会选择本来在 Atlantean 大陆生长地区感觉比较相似或熟悉的地方（煜：远远看就知道喔？还是要上岸看才知？或是有神谕？还是上岸后选地区？）。比方如果本来就生长在丛林里，就找丛林；本来在沙漠里，就找沙漠，Atlantean 大陆也有很多不同地貌，所以离开之后，会找寻跟故乡比较熟悉的地方。

瓦肯神谕重视物质感官，隔离灵性世界，但也促进科学及科技文明发展

很重要的是瓦肯神谕的背叛与帷幕的形成，瓦肯神谕的背叛是怎么一回事？瓦肯神谕是 Atlantean 时期七种不同的神谕中非常重要的神谕，它的重点是很专注于地球，但是拒绝灵性世界其他力量来帮忙，它们很重视地球上的感官经验，但在灵性世界与感官经验间，他们觉得应该要隔离，因为这些存有的影响，使得大量的地球居民越来越重视物质世界，但越来越忽视灵性感受。如果说现在的人类很物质化、很不灵性，这些是哪来的？其实就是从 Atlantean 时期的瓦肯星神谕来的。但大家也不要认为瓦肯星神谕都是坏的，现在的科学就是瓦肯星神谕传下来的，因为必须专注于物质世界的开发，才会有现在的科学及科技文明。比如说现在很多科技都是在追寻其实在灵性世界很普遍的东西，像在 Lemurian 时期人有他心通，现代科技就努力挖掘怎样知道别人内心在想什么，怎么知道他有没有说谎，但在灵性世界这些都很自然，这些就是受到瓦肯星神谕的影响。瓦肯星神谕不想跟灵性世界有太多牵扯，只专注于地球的物质世界与物质感官，所以瓦肯神谕的力量就开始散布到地球，使人类对灵性的感知越来越弱，对物质性的感受越来越深。人类的超感官或者说生物能的力量就被用来服务比较低层次的欲望、冲动，或者在物质界的好处。上半场有

讲人类的外观是依照内心心魂的状况演变，所以很多 Atlantean 人在此阶段受到瓦肯星神谕背叛的影响就变成怪物，因为他们的物质欲望被充分开发及发挥，越多物质开发，内心中的欲望越来越强烈，物质身的长相就越来越可怕，最后变成怪物（煜：这让我想到宫崎骏“神隐少女”里的无脸男及她的父母）。变成怪物的人，又没办法适应后 Atlantean 时期的物质空间状态，所以来都死光了，留存在某些神话故事中。像希腊神话里，在宙斯时代前，是泰坦族在统治宇宙，泰坦族是超大的巨人比宙斯还大，也可以讲说也许宙斯的派系是 Atlantean 时期木星神谕的好人，但四周充满受瓦肯星神谕背叛影响的怪物，宙斯就很努力的把泰坦打倒。这些神话都有一部分真实，只是以神话的方式保留下来，但事实上带有更久以前实际发生的案例在里面。

瓦肯神谕后来在波斯文明时期把它叫阿里曼 (Ahriman)

这种使人类越来越朝向物质世界，而逃避、不理灵性世界，只认为物质世界是真实的、灵性世界是虚幻的力量，后来在波斯文明时期把它叫阿里曼 (Ahriman)。阿里曼跟路西法是两种不同的力量：路西法也是背叛的力量，是一种“我偏偏不要跟你一样”的叛逆；阿里曼的力量是一种倾向于重视物质世界、感官享受，忽略灵性世界的存在。

大洪水使有经历的民族纪录在创世神话中

受到宇宙及人类力量的影响，地球元素的力量开始在转变：空气越来越轻、水越来越重，整个分开，开始有大洪水。各个民族的创世神话中有坐船逃走故事的，大概可以推论是有 Atlantean 离开的经验，是第二、三批的移民；如果是第一批移民，根本还没开始淹水，所以就没有那种经验，或者不是从 Atlantean 来的，比如远东，中国古典神话没有大洪水，只有大禹治水，但没有坐船逃到另一个地方，地球整个地貌改变、板块移动、洪水肆虐的年代，他们并没有离开居住的地方。所以施泰纳说远东地区像日本、中国，是在 Atlantean 时期更早以前，也就是 Lemurian 时期，就已经有人类定居，他们跟 Atlantean 文明没有直接接触，而发展出自己的文明。东方的整个业力跟命运，与西方的业力跟命运是不一样的：西方种族大部分的创世神话，都有坐船从某个地方离开的神话故事，那就是有经过 Atlantean 大洪水，所以他们的祖先是曾经住过 Atlantean 大陆，再坐船离开；如果是东方的民族，就没有这个区块，在 Atlantean 人把生物能拿来乱搞时，就已经住在远东，所以没有坐船逃走。但东方民族也有经历 Atlantean 时期，比较邪恶的就长得比较大只、比较丑陋；比较善良的就比较小只、比较好看。除了 Atlantean 大陆外是否有瓦肯星神谕？也许有，但不知道。Atlantean 中期之后，Atlantean 的物质文明能够高度发展，其实是受到瓦肯星神谕的影响。所以如果说瓦肯星神谕完全是错的，那也不尽然，因为它使人类跟灵性世界切断关系后，花了很多力气经营物质世界，如果没有瓦肯星神谕，就没有现在很方便的科学与技术运用。阿里曼的力量跟瓦肯星神谕是结合在一起的，这些灵体现在我们就称为阿里曼 (Ahriman)，在 Atlantean 时期则称为瓦肯神谕。

人类身体更固化，再把乙太体及星芒体收进身体

有上述那些力量的影响，人类就必须改变：人类的身体要怎样避免 Lucifer 跟 Ahriman 的过大影响？我们就要让身体更固化一点，也就是再缩小，缩小物质身体之外，还要把乙太体跟星芒体尽量收到身体里面，免得还暴露在外面的部份被 Lucifer 跟 Ahriman 影响。

所以人类就进一步小型化跟固态化，也就是后来的人类都比 Atlantean 时期的人还要硬及更小。

入门者将神谕封存藏起，等待有缘人开启传承

为了保存神谕的力量，必须要迁移：入门者也就是神谕的传承者，就把他们修行好的知识跟力量封存起来。最厉害的是太阳神谕的入门者，因为他们知道如何产出适当的乙太体，也就是当他们修炼到一定程度时，可以把自己的乙太体做一个副本完全留下来，收藏在某个地方，可能是岩石或树之类的，后世如果有某个也是太阳神谕的传承者找到这个乙太体，就可以用某种方式把乙太体穿到身上。这跟借尸还魂不一样，因为只有乙太体，而乙太体保留所有的记忆。所以传承最完整方便的是把整套记忆放在乙太体里，然后封存在某个地方，等到传人出现，只要打开那个地方，穿上乙太体，就拥有老师所有的记忆（煜：记忆等于功力？）。太阳神谕的入门者当时就决定要做很多乙太体，藏在世界各地，等待未来太阳神谕的传承者需要用到这些知识时，可以到那里去把乙太体找出来穿上去，就拥有他祖先所有的知识。藏传佛教里有岩藏法，上师如果觉得他的法没办法找到适当的弟子传承，就会到某个山洞里找颗岩石，把法封存在里面，如果某天有位有缘的喇嘛到那个山洞，发现那颗岩石有什么秘密，就可以用某个咒语解开岩藏的东西，上师留在里面的法，就会传到那位弟子身上。施泰纳在演讲集里面有讲：某某历史名人，就是在某天发现某神谕藏在那里的法，后来变成历史上的名人。

除了太阳神谕，其他神谕没办法藏在乙太体，只能把部分知识及能力藏在星芒体中，也是一样藏起来。因为只有乙太体能复制很完整的经验跟知识，星芒体只能复制部分的经验与知识，所以除了太阳神谕比较完整，其他神谕只有部分。

少数人乙太体跟肉体重新结合，发展出抽象思考的推理能力，也开始在清醒时感受自我意识的存在

到 Atlantean 即将结束，要进入后 Atlantean 时，开始有一些人把乙太体都收到肉体里，像现在人类一样，只有两指幅的乙太体在身体外面，其他都在身体里，Atlantean 时大概有三分之一的乙太体在外面。当时只有最进化的人能够让乙太体几乎全部收到身体里，这时就产生质变：他们感受到的灵性世界变少，乙太体跟肉体重新结合后，渐渐丧失无限记忆力，但开始具有抽象思考的推理能力（煜：为什么乙太体跟肉体重新结合，就能发展出抽象思考能力？）。有这些能力的人非常少数，通常都是某些神谕的入门者或门徒，才能把肉体跟乙太体整合在一起。这些人就会在肉体存在的状况下，同时也经验到自我意识的觉醒，也就是从 Lemurian 开始，人在物质世界感觉上是跟群体的自我结合在一起，只有睡觉或死亡回到灵性世界，才感觉到自己是独自的个体，直到 Atlantean 的最后阶段，某些神谕的入门者及弟子，才开始能在清醒时也感受到自我意识的存在。这种经验随着人类历史进化，进入后 Atlantean 后，越来越多人拥有，但这种可以在清醒时感受到自我意识存在的人，在 Atlantean 时期非常少，可以说超越了那时代。对现代人来讲一点也不困难，但因为我们是后 Atlantean 时期的人，乙太体都被肉体吸到里面，也慢慢长出抽象思考的能力，用现在术语讲就是你的感觉心、理知心、意识心逐步发展，要发展到意识心可以在内在意识到我，前面的心就要先发展好。理知心的推理能力，在 Atlantean 时期大部分人还是都缺乏，只有极少数神谕的入门者及门徒可以有推理能力；现在则是大部分的人都有理知心，当然不一定成熟或完整，自我也同步出现在我们内在，可以感受到自我。所以还

没有推理能力的时代，要他们感受到内在自我意识的觉醒，相对来讲是困难的，现在则比较容易。

Lucifer 跟 Ahriman 的影响力量要取得平衡

但现在受 Ahriman 的影响越来越大，所以才变成很物质化的世界；Lucifer 的力量也还在，如果没有 Lucifer 的力量，我们也不会有单独的自我。Lucifer 跟 Ahriman 进来影响人类，是人类演化往更高阶层时，必然经过的过程，但要在中间找到平衡点：只有 Lucifer，那就会太孤傲、自以为是、不把别人放在眼里；Ahriman 太多则会太物质化。如果只有 Ahriman，没有 Lucifer 的力量会怎样？其实还好，如果你都是爱地球，为了物质世界，不是为了自己的利益，也不是为了跟别人不一样，那可能会变成环保小尖兵、生态的维护者，因为觉得物质世界是很真实、很重要的，虽然不重视灵性世界，可是会为了维持世界的和平与和谐尽一切努力，所以如果没有 Lucifer 的力量，把 Ahriman 的力量推到极致，并不一定会伤害这个世界，也就是你很重视物质世界，所以你不忍心伤害它。但加上 Lucifer，自私自利就出现了，会用物质世界的力量来自私自利，那事情就不妙了。如果一个人只是 Lucifer 的力量很强，没有 Ahriman 有没有关系？也没关系，因为他觉得物质世界一切都是虚幻的，他就做好自己的事情，也不会伤害别人（煜：不会用灵性世界的力量来自私自利喔？），Lucifer 的力量冲到极致，也只是会变成灵性狂热者，但不会伤害别人。现代人是 Lucifer 跟 Ahriman 各占一半，都没有发展到极致，相互作用影响下，又要自私自利、又要物质世界，就变成现在纷争不断的世界。

有没有熟悉的感觉：当我们开始误用及滥用科技时，这个世界就会有奇怪的反扑力量出现，像气候异常……只是我们没有 Atlantean 人那么猛，他们是把生物能、乙太力量转化成别的作用，所以改变的不只是物质世界，连背后元素精灵的力量都被改变，用现在的术语来讲就是固体、液体及气体之间的区别跟定义被打破重建，对整个地球地表来讲是很大的事。现在顶多了不起是弄基因改造，对 Atlantean 来讲是小 case，只有改变一点点，但也会造成灾难，因为物质世界为了适应人类重组基因，势必整个生物圈会有灾难发生，但还没有 Atlantean 人捅的篓子那么大。但如果人类不小心核子弹丢来丢去，那也是大篓子。Atlantean 最后就是大洪水，当时比较硬、巨型的人没办法坐船逃走、没办法坐上那时代发明的逃生器具离开，就永远葬生在大西洋海里；比较善良、小型的人才可以逃出来。

下次的宇宙进化论就谈到现代，完了之后就开始练功：如何练到能够理解这些东西。

Q：华德福的日志图有月亮、土星……是代表什么？

A：施泰纳曾经创作过一个系列，现在通常把它叫做行星图腾或行星符咒，可以跟宇宙力量呼应跟连结，有很多作用，简单介绍：所谓图腾或符咒，比较属于木、土、火类型的神谕，因为这些是用图像跟象征作为传达的工具，如果是水星、金星跟瓦肯星就是以概念为主。可以做什么？很多，宇宙力量无时无刻不在影响我们，但需要透过一些媒介进来，像有阳光进来，你希望阳光进来时只有红色的光，这时就可以挂红色的窗帘，那就只有红色光穿过，其他光被反射回去或被窗帘布吸收。行星图腾的功能大概类似这样：宇宙力量是整个包裹进来的，怎么过滤集中只有某种能量进来，而不让其他能量进来，就需要一个媒介。它的用途很多，比如说人智医学、某些教育，都可以运用行星图腾把某些宇宙力量接

引进来，同时挡住某些宇宙力量进来。再比如你的肾脏需要如何把肾脏长好的蓝图，就要从星芒世界把那个力量迎接进来，主要在金星上面，所以要把金星的力量集中到你的肾脏帮助重建，可能就不用洗肾，这时就利用行星图腾把金星力量集中到肾脏，就会提供肾脏复原的蓝图，如果你的乙太力量够，就会依照正确蓝图把肾脏重新建构好。

Q：人家给了我那一套卡，我可以怎么用？

A：有没有听过有一间庙的符咒很厉害，然后就去影印一百张回家贴会不会有效？不会有有效。一定要真迹原本正本，透过某种方式启动跟使用才有效，大量印刷只是让我们看看样子，当成艺术品也可以，要拿来做图腾或符咒不会有效。有一个学生用石膏做模，再做出立体图腾，挂在人智医学的诊间，如果要处理相关问题，就把相对应的图腾挂在病人前面，引导宇宙力量进来，是另一种用法，类似华人摆器物调风水。用途很多，但还是建议大家不会用不要乱摆，摆错可能搞砸，因为是要求取宇宙力量的平衡，如果接引不对的宇宙力量进来，反而使状况更糟。人智医学有很多药膏、滴剂，用错会要人命，因为它们的力量都很强，没有经过正确的诊断及使用，会很危险。现在的能量疗法都强调先讲究不伤身再讲药效，基本上有效的东西用错地方，一定会发生错误的作用，不会刚好没有作用，用错当然有害处。如果有某些派系说我这个东西用错也不会有害处，那大概等于用对也没有好处，没有有效，用错才没有害处阿，任何药甚至补药，吃错了还是会要人命。

Q：如果对行星力量有兴趣，可以从哪里开始，像每日运势？

A：越大众化的就越笼统，越个人化就越繁琐，真正要对症下药或真正要谈一些东西，都要经过一番评估，没那么简单。大范围、大方向上当然也不能说它多离谱，但精致程度是不够的。像外面讲星座有什么幸运色、幸运水果、幸运东西……就每天吃同一种水果、穿同一种颜色的衣服吗？当然不是这样。要先知道宇宙力量确实存在，也会影响我们，这个阶段先有这个基本概念，有什么影响其实是很细致、很复杂，要调整它更复杂，就像会开车不一定会修车，知道它是怎么运作，但怎样去调整它又是大工程。还没有很懂之前就不要先乱用，因为过程可能造成一些伤害。越是标榜高能量、多厉害、效果多快，它的危险性越高，都要很小心。

Q：西藏、印度也有大洪水吗？

A：没有，西藏跟印度应该是第一批离开的人，他们就没有留下大洪水的印象，创世神话里都没有洪水坐船的故事；圣经、中东古波斯人他们的传说都有。

以上就是第十一讲：“亚特兰提斯的开始与结束”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“亚特兰提斯的开始与结束”笔记，心里出现以下问题及看法：

自私自利到底是外加的，还是有“我”才产生的？我的看法还是跟前一堂一样，所有的特质本来都在，Lucifer 跟 Ahriman 都只是 induce 原本就有的，不是原本没有，然后外加上去的。

现在将上述地球的演化过程继续加入下表：

地球演化过程：形式之灵主导	
阶段	演化内容（地球、灵体、人类）
polarean	<p>在更高层次上重复古土星时期的过程：</p> <p>(1) 地球从星芒世界回来，先有星芒，星芒中间再发出火焰变成地球的物质体，中间是热身体，旁边环绕人类的星芒。</p> <p>(2) 人类拥有热身体、以太体、星芒体跟感觉心，并产生到地球继续演化的意愿，及地球跟我是连结在一起的感觉。</p> <p>(3) 人类经由感觉心感觉温度差而感知个性之灵。</p> <p>(4) 土星分出去容纳没办法接受气体身的灵体并继续演化。</p>
hyperborean	<p>(1) 地球凝结成气身体。</p> <p>(2) 人类形成气身体，因内外气体交换而会感知声音，以太体也会发出声音。</p> <p>(3) 人类从星芒体中发展出理知心的初步核心。</p> <p>(4) 人类经由理知心感觉声音而感知火之灵。</p> <p>(5) 地球分出太阳，运动之灵（含）以上灵体到太阳。</p> <p>(6) 古月亮阶段的心魂回来进入人类离开的肉体形成动物。</p>
Lemurian 前期	<p>(1) 地球凝结出液体身；人类也形成液体身。</p> <p>(2) 人类的以太体驱动液体身体发出光。</p> <p>(3) 人类意识心的初步核心出现。</p> <p>(4) 人类会发光时，可以感觉到外面的光，就是微光之子（天使）。</p> <p>(5) 地球依受到太阳高阶灵体及地球低阶灵体的影响而出现日夜交替。</p> <p>(6) 人类心魂的活动是造成日夜交替的原因：人类心魂跟地球结合在一起时，是地球的白天；太阳把人类心魂拉离地球时，就是地球的晚上。</p> <p>(7) 地球的晚上时，人类一部分的心魂被更高的灵性存在体拉走，液体身跟气体身就融回到地球，只剩热身体跟一部分的心魂。心魂再回来时，原来热身体跟心魂所结合的核心，就会再从地球把液体身跟气体身吸进来形成新的身体。</p>

	<p>(8) 人类气体被吸进来再释放出去的过程，发展成呼吸；液体被吸收又放出去的过程，发展成新陈代谢或消化。</p> <p>(9) 人类心魂回来时，液体身跟气体身包回来的状况，有点像现在人类的心魂进入受精卵的过程，并开始感觉到自我的感觉；液体身跟气体身包回来的“形”则是形式之灵及宇宙音声形塑力量的作用。</p> <p>(10) 地球上集体灵体的需求造成地球和太阳间的相对运动。</p> <p>(11) 地球的以太与太阳的星芒在水中形成植物。</p>
中期	<p>(1) 土元素加入地球及人类。</p> <p>(2) 太阳上的存有协助形成人类活的固体身。</p> <p>(3) 形式之灵将过分硬化的力量拉出形成月球。</p> <p>(4) 月亮离开，人类开始有性别差异并形成两性生殖。</p> <p>(5) 太阳上的存有透过气体使人的固体身可继续活化。</p> <p>(6) 人类的身体因不同心魂进驻开始有记忆并形成后来的遗传。</p> <p>(7) 人类内在的热流发展成现在的血液循环系统；保留在体内的气体被星芒体的形塑力量转化成空腔，形成神经系统。</p> <p>(8) 人类没有感觉自己有固体，也没有办法感觉或理解固体进出身体的状况或关系。</p> <p>(9) 神经系统跟理知心帮助人类感知内在图像及外在世界。</p> <p>(10) 形式之灵依人类心魂状态形塑外型并主导人类地球发展。</p> <p>(11) 人能感知热流背后的个性之灵以及光背后的火之灵，但只有前半生感知外在的光，后半生是内在感觉到灵性存有的光。</p> <p>(12) 人终生都能感知声音及背后的天使。</p> <p>(13) 人类生命前四分之一能透过水元素感知味觉。</p> <p>(14) 人无法感知固态元素，也不能对它产生心智图像，所以会穿过去。</p> <p>(15) 人类的头先发展，肢体后来再发展。</p> <p>(16) 人类心魂有三种不同的发展层次。</p>

	<p>(17) 地球逐渐分出土星 (polarean)、太阳 (hyperborean)、木星 (?)、火星 (?)、月亮；太阳分出水星跟金星 (?)。</p> <p>(18) 月亮离开后，处在古土星阶段的心魂进入人类放弃且过度硬化的身体，形成矿物。</p> <p>(19) 成熟的意识心被形式之灵点燃内在的自我。</p>
后期	<p>(1) 形式之灵协助月亮调和进入地球的宇宙力量。</p> <p>(2) 形式之灵协助形塑适合人类心魂的身体，并使自我与三个身体和谐相处。</p> <p>(3) 形式之灵使人类反映大宇宙智能的图像，但人没有自由意志。</p> <p>(4) 保留了大量古月亮特质的灵体 Lucifer 来地球帮助人类进化。</p> <p>(5) Lucifer 化身成人类意识状态使人类读取它的讯息。</p> <p>(6) Lucifer 使星芒体脱离自我控制让人开始产生自己的观点及知识。星芒体脱离，以太体及肉体也脱离控制。</p> <p>(7) 自我超越三个身体而独立，形成每个人都有个别的自我。</p> <p>(8) 人类被地球之火吸引而吸入越来越多土元素就更为固体化。</p> <p>(9) 自我的独立使人能自由选择，但犯错的可能则造成疾病及死亡。</p> <p>(10) 人类以太体因为没办法从星芒体得到正确蓝图，部分以太体就与灵性世界重新产生连结。</p> <p>(11) 人类意识改变的循环开始受到天体影响：日出而作、日落而息。</p> <p>(12) 人类身体数量增加，其他星体的心魂重返地球投胎。</p> <p>(13) 人类新灵魂与老灵魂并存混同。</p> <p>(14) 人类入世期间会受到祖先群体我跟集体业力影响。</p> <p>(15) 人类生殖由不受控制而改由灵性世界控制。</p> <p>(16) 人类有自由意志又有主观期待就会有恐惧。</p> <p>(17) 不同星球回来的心魂形成不同种族。</p>

	(18) 人类的欲望引来天火毁灭，但从其他星体投胎的人类因欲望较少而成功躲起来。
Atlantean	<p>(1) 人的以太体及星芒体缩小，发展出几乎无限的记忆力，但没有逻辑推理能力。</p> <p>(2) 以太力量拉进身体后，Atlantean 人发展出运用生物以太力量的能力。</p> <p>(3) 人类睡觉时进入灵性世界，可以直接感知天使与大天使所要传达的讯息；白天则继续有错误的讯息，如此不断交替。</p> <p>(4) 人类失去他心通的能力，开始发展出语言，但因有无限记忆力而不需文字。</p> <p>(5) 去过外星的心魂，遗传是放在以太体里，所以依以太体分成不同种族。</p> <p>(6) 人类的物质身是依照心魂的状况来表现：越善良就越矮小越柔软；越邪恶就越巨大越硬越丑陋。</p> <p>(7) Atlantean 时期的空气比现在重，水比现在轻，所以各种工具结构跟现在不同。</p> <p>(8) 人类可以看到宇宙星体的星芒力量。</p> <p>(9) 空气重、浮力大，使得巨型生物可移动及飞翔。</p> <p>(10) 入门者可以关闭肉体感官，直接用以太体感知外在的东西，他们把宇宙及物质世界真实的讯息传达给其他人，这些人就变成导师，其他人成为门徒。</p> <p>(11) 传达神秘知识的地方称为神谕（Oracle）。</p> <p>(12) 土星、火星、木星神谕是图像化的启示；水星、金星、瓦肯星神谕是概念的启示；基督（太阳）神谕兼具两种。</p> <p>(13) 每种神谕形成一套知识体系，而后形成某地区的文明，生活方式也各不相同。</p> <p>(14) 奥秘流入心魂没有净化的人，使生物能遭受误用。</p> <p>(15) 生物能遭受误用，促使风元素及水元素改变，导致整个地表移动：Atlantean 大陆慢慢沉没造成大洪水，四周的大陆：非洲、欧洲、美洲大</p>

	<p>陆慢慢浮起来。Atlantean 人分三批及三方向迁移：一批往欧亚大陆；一批往非洲；一批往美洲。</p> <p>(16) 瓦肯神谕重视物质感官，隔离灵性世界，但也促进科学及科技文明发展。</p> <p>(17) 瓦肯神谕后来在波斯文明时期把它叫阿里曼（Ahriman）。</p> <p>(18) 大洪水使有经历的民族纪录在创世神话中，如果没有相关故事，应该是大洪水来之前就离开，或者本来就不住在 Atlantean 大陆，像东方的中国或日本。</p> <p>(19) 人类身体更固化，再把以太体及星芒体收进身体，以避免 Lucifer 跟 Ahriman 的过大影响</p> <p>(20) 入门者将神谕封存藏起，等待有缘人开启传承：太阳神谕封存在以太体最完整，其他神谕封存在星芒体，较不完整。</p> <p>(21) Atlantean 即将结束，要进入后 Atlantean 时，少数人以太体跟肉体重新结合，发展出抽象思考的推理能力，也开始在清醒时感受自我意识的存在。</p>
后 Atlantean	
第六中阶段	
第七中阶段	

参阅：

- 从人智学谈生命传记 02: [人类生命与宇宙进化](#) (20160118)
- “[鲁道夫. 施泰纳作品表列](#)”

12：后亚特兰提斯及未来的发展

【上课笔记】

人类在地球后 Atlantean 时期的重要发展是：

- 在古印度时期仍然觉得灵性世界是真实，感官世界是幻相
- 但从古波斯、古埃及到古希腊越来越物质化
- 为挽救这种倾向
- 古希腊时基督—光之灵借由耶稣的身体降生
- 除了在世间传道直接连结太阳与地球
- 死后潜入地球的净化界复活
- 扫除不当的欲望及过度物质化的意识
- 斩断家族及种族的业力
- 赋予人个别性及自主性
- 促使现代“全人类（每个人都生而平等）”的概念出现
- 而我们现代面对的最大挑战之一是
- 科技与灵性重新整合的可能

生命史课程简介

我们的课程快结束了，有人提到如果有开“生命史”的课，可以考虑参加。生命史的概念是这样：如果我们把大架构谈完了，接下来就要谈小架构：人智学大的架构是宇宙进化，小的架构就是所谓的人类意识发展。人类意识发展的架构就是在谈作为一个人，如果在后 Atlantean 的第五时期投胎到地球，会有生命阶段的安排，这些安排是怎么回事？我们要先知道所有的命理工具都是试图去找一个人生命运的轨迹，而命运的轨迹有个别的，也有共同的部分，所谓共同的部分像在七岁左右换牙齿、十三四岁的时候青春期……这些成长历程，是每个人一样的。这样的生命阶段架构，也是扣合著宇宙进化，但现在我们可以做的宇宙进化当然跟几千年前的人不一样，现代人讲生命历程都会有这个时代的看见跟限制，当然也会有超越限制的方法，这是讲生命史会出现的内容。

基本上生命史的课程是八堂课，会从投胎开始讲，这在《奥密科学大纲》的第四堂课有讲过，从死到活回来的过程，也是生命史的一个段落，最后就是讲人在宇宙进化中所会遇到的状况，我们现在可以做哪些事，大概是这样。

前情提要及问答

上次讲到大洪水结束，当时人类有的淹死、有的就迁移到浮起的陆地，准备要进入现代，人的身体也缩小成现在的状况，以避免 Lucifer 跟 Ahriman 的力量过度影响我们。

Q：上次说到入门者是关闭他的肉体感官，用乙太体感知，那如果打坐或龟息大法是什么东西出去？

A：其实类似，打坐或龟息大法跟睡觉不一样，睡觉是星芒体有出去外面，但打坐或龟息大法跟入门者是星芒体没有出去，只是肉体感官被关闭（煜：关闭的方法之一可能就是心不

向外，也就是不去抓外面的东西，也不抓里面的东西。），这是不一样的地方。如果是作梦，或者现在有些派系会教你灵魂出体，那星芒体就会出去。

Q：那入定也是没有出去？

A：没有出去，星芒体还是在身体里作用，只是肉体的感官关闭。真正的入定跟灵魂出体严格来说不太一样，只是表面看起来一样，戳他没反应，《庄子》〈齐物论〉不是有讲：先生的魂跑出去，所以身体就像槁木死灰，戳他都没反应，回来后就说刚刚神游出去。这是出去的，但入门者没有出去，魂仍然在身上，只是肉体感官关闭，所以他可以纯粹用乙太体感知。现代人也是一样，后面在讲练功时会讲，我们可以维持乙太体、星芒体在身上，把星芒体练得更强烈后，就可以用乙太体抓取灵性世界的讯息，但星芒体仍然在身上，不用出体（煜：这可能就是佛法与人智学的不同，佛法是不断向内，不去抓讯息（包括物质、灵界），但向内的过程，自然会有各种现象出现，可能有宇宙星辰及其他内容，也就是外就是内：外面所有的显现其实都是内心的呈现，也可以说宇宙大小事都深藏在内心。当然有的人啥都没出现，每个人出现的可能都不一样，因为业报、阶段不同，出现什么也都不重要，继续往内、往内……体悟自性后再体悟法性出菩提路，这样看起来其实也是殊途同归）。跑出去有跑出去的风险，当然这不能被一般科学证实，有一非正式历史记载：美国曾经有一个有名的案例：有一个黑道大哥，被关在监狱想逃狱，但又没办法，因为被监控的很严密，他就想一个办法，找一个黑魔法的巫师让他灵魂逃狱，巫师帮他找了一个小弟，施法使小弟的灵魂不见，就是让他死亡，再让大哥的魂进入小弟身上，也就是借尸还魂。黑道大哥就在监狱突然暴毙，但小弟就继承他所有的记忆，后来就变成大哥。有一说法是大哥入狱之前，小弟就知道所有事，所以就继承帮派，非正式的说法则是黑魔法师帮忙把大哥的灵魂越狱放到小弟的身上借尸还魂。

这当然有风险及困难度，随便出体如果遇到坏人，有时还不知如何应付。每次我都会先问教出体经验的人，有没有教如何防护，不要被人家借尸还魂阿。一般不会发生这样的状况，是因为睡觉时守护天使都会跟我们在一起，没有特别状况，星芒体跟自我都会找到路回来，但如果自己乱玩，不是在守护天使的帮助下自己灵魂就跑出去外面玩，这就有风险了，不建议大家这样做，要非常小心。像观落阴，参加旅行团也有风险，像撞车或被丢包，到灵性世界的旅行团也不保证一定回的来，像到地狱遇到仇人突然把你留在那里，就回不来了。不知道状况去玩都觉得很安全，了解就知道不能等闲视之。跑到灵性世界，不是自己修行得来的能力，也不是非常有把握的状况下做那些事，都带有一定程度的风险。所以施泰纳告诉我们要自己练练，练到心魂够强，你就可以达到那个境界。如果是自己练出来的那OK，因为练的过程就知道困难跟危险在哪里，不会做超过能力范围的事，如果不是自己练来的，就要小心。（煜：其实即使是自己练来的，还是要小心，因为自己的状况不等于别人的状况，但通常我们都会把自己的经验扩大，觉得别人也跟自己一样，但每个人的状况都不一样，不能一体适用，只能参考。）

后 Atlantean 初期，物质世界与灵性世界还没有完全切断

现在开始讲后 Atlantean，上次讲到人的星芒体跟乙太体已经几乎都缩到身体里，受到 Lucifer 跟 Ahri man 引诱力量的影响就会变少，这种状况是逐步发生的，也就是当后 Atlantean 开始，人的形状缩小、星芒体跟乙太体缩小，早期的人还是维持一定的 Atlantean 时期概念跟记忆，无限的记忆力虽然降低，但还是隐隐约约知道古代曾经发生

什么事，跟灵性世界也还没有完全切断，所以并没有觉得是孤伶伶的在物质世界，感觉灵性世界跟物质世界还是相通的，那样的状况下，人的意识状态跟我们现在不太一样。

古印度：大祭司 Manu 先建造灵性存有跟地球保持连结的地方—香巴拉

施泰纳在这里提到：基督神谕的入门者需要把密传的知识传承下去。上堂课有提到大洪水来时，人类分成几批逃走：第一批是 Atlantean 大陆还没有开始沉就离开；接下来是沉没一部分再坐船离开；最后是快要全部沉掉才离开。分别往欧亚、非洲、美洲大陆三条路线逃走，比较重要的是往东方逃走的一批，也就是往欧亚大陆的人类，依照印度《吠陀经》的记载，当时有一位非常重要的大祭司—Manu，也就是 Atlantean 大陆当地太阳神谕的主要入门者，决定逃走，上次也有讲到太阳神谕的入门者可以做乙太体的副本，封存在某个地方，适当的人就可以穿上获得奥秘。《吠陀经》里有记载他们的祖先是由一位非常厉害的大祭司 Manu 带着一群人，从 Atlantean 大陆坐飞船飞到欧亚大陆的正中央，也就是现在的戈壁沙漠附近，当时那里有森林与沼泽，那时的水元素跟风元素与现在不同，所以会在那里有恐龙及恐龙蛋化石。Manu 选择这里，用树木建造了祭祀的神殿，然后一把火烧了，怎么回事？因为必须在物质世界先造一个 Form、一个型，再用火元素，也就是烧掉的方式，让它升华，力量进入到地球的乙太层，这个地方就是俗称的“香巴拉”或“香格里拉”，也就是灵性存有跟地球保持连结的地方。本来在 Atlantean 时是在神谕的地方或者神庙，跟当地人沟通，Atlantean 大陆沉了后，以台湾俗称的说法就是没有香火要怎么跟地上联系？总要在其他地方延续力量。所以他们就造了一个香巴拉，然后烧了之后，就在地球的乙太层有一个香巴拉，换句话说本来借由 Atlantean 大陆神庙沟通的灵性存在体，就可以在地球的乙太层找到一个地方，暂时在那边（煜：这就看不太懂了，神谕不是其他星球经由月亮反射到地球，然后由入门者在神庙接收？现在神庙没有了，所以再建一神庙然后烧了，在地球的乙太层形成香巴拉，灵性存在体就在香巴拉？这样就不用经月亮反射？或者香巴拉也是一个转接器？）。香巴拉本来在戈壁沙漠上，因为地球自转跟大陆漂移的关系，就飘到西藏的上面，所以西藏的山上有一些香巴拉的入口，可以通到有神谕的地方，不过一般人去不了，是灵性世界存有体在的地方。香巴拉是确实存在的地方，Atlantean 大陆还没有沉之前，为了预备让神谕力量继续留在地球帮助人类，必须在地球的乙太层建一个这样的地方，使它们有地方去。

基督神谕入门者 Manu 挑选七位继承人

盖完香巴拉，这位基督入门者就挑选七位继承人，为什么？因为有七种不同神谕，除了太阳神谕，还有水星、金星、木星、土星、火星、瓦肯星。这七个弟子就决定从当时的戈壁沙漠往南移动，到现在的印度，古印度人就继承了这七个人的力量跟智慧。理论上这七个神谕的传承者包含太阳神谕，如果能够学会，应该跟 Atlantean 时期完整的太阳神谕一样，因为这个基督神谕的传承者武功太高强，每一个弟子都只能学会他其中一部分，所以他挑了七个弟子，每个弟子各学会一部分功力后组成团队，然后往南移动到印度，把终极武功传给印度人。

我们讲的古印度跟一般书上的古印度不太一样，《吠陀经》开始记录下来大概距今三千至四千年前，开始有文字书写后，才记录下《吠陀经》（或称《韦达经典》）。可是 Manu 的弟子传到印度时，大概是 Atlantean 正在淹水时，大约距离现在七千到一万年左右，所以这里讲的古印度比一般考古或历史的古印度更古老，现在的《吠陀经》只是 Manu 大师所传

下来的小碎片而已，完整的教诲已经在几千年的过程中消失，没有人再能够把当初 Manu 大师七个弟子所有的功夫全套学会。

七种神谕之间彼此和谐

七种神谕虽然是七套不同的功夫，但彼此之间是和谐的，只有这七套功夫学全了之后，才能达到 Manu 大师的功力。就像古代有一位武功高强的大师创了一套功夫，但因为没有弟子有天分可以把七套都学会，所以他只好把功夫拆成七个部分教给七个弟子。

古印度时期的人觉得自己来自灵性世界，灵性世界是真实，感官世界是幻相

古印度时期的人，他们不觉得跟灵性世界完全切断，所以觉得自己是来自灵性世界，只是来到感官世界，但灵性世界才是真实的，感官世界是幻相。施泰纳讲古印度是因为文化传承的关系，西方跟这些关系比较近，所以讲古印度。同一时间在东方，中国有没有？有。中国当时也有这样的状态，只是没有 Manu 大师七位传承者跑来的事情，但那里也有大师，也有自己的灵性传统在里面。

七位大师以行为传道

这七位大师如何传承？不是像现在这七位大师就开始讲经、大家听讲，当时的人还没有长出那么强烈的理性跟可以了解抽象概念观点的能力，这七位大师就用他们的行为，也就是传道是用他的行为去展现他所学习到的东西。所以印度就有一个非常强烈的传统：圣哲崇拜的传统，强调圣哲有一些特别的能力，留下非常多圣哲的小故事：这些圣人、哲学家他们的行为：遇到事情如何处理、别人问问题回答的语录，这些被片段的记录下来，当然是后来才纪录，因为那时还没有发明文字。但古印度人跟 Atlantean 人还是比较像，记忆力很好，利用传诵、以口传耳的方式，把这些传说传承下来，但还没有写下来。写下来大概是距今四千年前左右，印度开始发明文字之后，才开始慢慢记录下来成为现在所讲的《吠陀经》或《韦达经典》，但已经是前面传承的片段，不是完整的。所以七位大师的行为举止会直接影响一般人，一般人就感受到他们是大师，所以要听他们的话、模仿他们的言行，他们有超感官的力量，当时的人可以感受到。这个过程还是以非常灵性的方式在进行，但接下来人类开始把注意力从灵性世界慢慢转向物质世界。

古印度人认为灵性世界才是真实的，形成如同中国远古的大同世界

古印度时期可以讲说是不太重视物质世界，大家都很开心过自己的生活。那东方有没有类似的记忆？上次有讲过，后 Atlantean 时期的发展在希腊神话里就留下所谓的黄金时期、白银时期、青铜时期、铁器时期：

- 黄金时期就是神跟人都住在一起，大家都非常开心快乐，完全没有任何纷争。
- 进入白银时期人就开始彼此纷争，神介入人的事情中。
- 青铜时期大家杀得乱七八糟。
- 铁器时期就是希腊打内战的阶段，神完全离开人间，不管人间的事。

这是一段堕落的过程，是希腊时期记录下来的。所谓的黄金时期，就是施泰纳讲的古印度阶段，人与神之间没有很明显的界线，人也完全没有以物质世界为终极真实的概念，这样

的状况叫 Maya，就是幻相。想像一下：如果你觉得你的物质肉身或是物质世界所拥有的东西只是一个幻觉，那个社会的人与人之间的关系跟形式一定跟现在不同，为什么？我们现在会觉得这个东西是我的，我做出来，我有所有权，在古印度没有这个东西，因为所有物质世界都是幻觉，在树上摘了一个果实说是你的，但树也是幻觉，要怎么说是你的？吃的果实也是一个幻觉，所以人与人之间需不需要为这个东西而争斗、争吵？不用。那是一个相对物质世界和谐的社会，因为你会去争取财货、土地吗？会为了这些而打仗吗？不会，把这些完全视为幻相时，既然是幻相，为什么要为了它而生气、难过？所以你的房子也是幻觉，当别人住进你的房子，也就是一个人来这里住而已；这是你的田地吗？别人也可以来开垦，因为土地也是幻觉的一部分。在这个状况下，人与人之间极少争吵，因为物质世界所有东西都被视为幻觉。那那时的人怕不怕死？也不用怕死，因为人脱离物质世界就回到灵性世界，死亡可不可怕？其实一点都不可怕，你是因为被这个物质世界的幻象困住，以为是真实的，所以会觉得死后的世界可怕。如果是古印度时期的人，根本就认为物质世界是幻觉，灵性世界才是真实的，睡觉作梦的地方才是真实的，醒来的物质世界是假的，有一天离开假的世界有什么好怕的？所以你没有为了生命而努力、没有为了财货而努力、没有为了在物质世界做了所有事而努力，只觉得来这里走一遭而已，干嘛在梦境中跟别人不开心、不愉快？如果整个世界大多数人都是这个观点时，就是中国远古时期记录下来的大同世界，儒家传统里面讲的大同世界：夜不闭户，所有东西都可以公有共享，大家都过得很开心，鳏寡孤独废疾者皆有所养，没有分阶级、有没有钱，就像希腊历史讲的黄金时期，人跟神和谐存在物质世界上。那个古代世界是真的有的，所以到了春秋战国时期一直在讲人心不古、人心不古，现在讲人心不古，但到底要古到哪时？古到战国还是杀来杀去，人心不古的古代纯朴人心，是要一路古到古印度时期，或是大同世界时期，那时人是没有纷争的。历史的意识进化，到那阶段是人没有纷争，如果又不会受到 Lucifer 跟 Ahriman 的引诱，人是很单纯很开心的在物质世界，根本没有烦恼，所以无忧无虑无烦恼是某个阶段。

古波斯人是 Atlantean 后期迁移出来，因为创世神话里有大洪水

上面的阶段完了之后，接下来就越来越进入物质世界，开始进入古波斯文明。这里讲的古波斯文明也比我们知道的古波斯文明还要古老，现在所知道的古波斯文明像亚述人、巴比伦帝国，距离现在大概四千年后，这里讲的大概距离现在六千到八千年后，所以是更早开始的历史。古波斯文明也是从 Atlantean 来的，但是比较晚一点，所以去看古波斯包括亚述人、巴比伦的创世神话，就已经有大洪水跟坐船逃走的部分，后来也被基督教继承了一部分，所以犹太教的创世纪里也有坐船逃走的情节，这都证明他们是从 Atlantean 后期迁移出来，但比 Manu 他们晚，因为古印度的创世神话里没有淹水逃走这件事，而中东地区的神话里面有淹水逃走，所以他们是 Atlantean 大陆沉没后才逃出来。

古波斯时期更物质化，但人仍拥有超感官力量能操控元素精灵及力量

古波斯时期已经更朝向物质化，所以开始认真对待物质世界开发的东西，但也因为这样，开始有争斗，也就是有我要争夺土地、资源、财宝，心魂也慢慢失去跟灵性世界的连结。虽然跟灵性世界切断，人还是有某些超感官力量，所以就留下一些魔术师或魔法师，现在英文的 magician 或 magic，在中东的古老语言是称为智者，也就是这些人是有智慧的。但为什么后来叫做魔法师？因为这些人拥有某些超感官的知识，可以操控元素精灵跟力量，会施展某些物质世界没办法理解的能力，就被称为魔法。现在讲的魔法，其实是从这个派

系传承下来，关于元素、物质世界以外的灵性世界知识的系统。这些超感官知识也被放在不同的地方使用，当然有些放在比较正向的，可以让大家的生活提升；但也有放在较负面的部分，使用来为恶，像破坏人与人之间的关系、大自然的状态。

太阳神谕传承者查拉图斯特拉传达光之灵的力量

这时出了一个有名的智者，称为查拉图斯特拉，大家之所以会听过这个名字，大概是因为尼采写了一本书叫《查拉图斯特拉如是说》。查拉图斯特拉用英文翻译叫索罗亚斯德，如果从德文或欧洲拉丁语系直接翻过来就叫查拉图斯特拉，其实是同一个人。但这个查拉图斯特拉不是后来被文献记录下来的查拉图斯特拉，因为当时的查拉图斯特拉是一个很远古的智者，查拉图斯特拉的意思就是很有智慧的人，有点像少林的方丈大师，或者罗马的教皇，是一个头衔，所以可以说历代不同的智者都继承了查拉图斯特拉这个头衔，当他很有智慧时，大家就叫他查拉图斯特拉。但这里讲的是当时出了一个非常厉害的太阳神谕传承者，也就是他穿了太阳神谕的乙太体，就变成非常厉害的人。他指出了物质感官世界是人受到 Lucifer 跟 Ahriman 的影响所产生，有一个很重要的概念是：在物质世界里，灵性跟物质某种程度是对立，他把灵性的、真正从宇宙的光来的称为光之灵，以当时的话来讲叫“阿普拉玛斯达”，是很重要的灵，是太阳神谕也就是太阳上真正的领导者传下来的力量。它的反面就是 Ahriman，所以 Ahriman 最早被叫出来就是古波斯文明的查拉图斯特拉，这时就开始出现二元论。

人心是光明与黑暗的战场

查拉图斯特拉当时讲人心，也就是内在、心魂，是光明与黑暗的战场，我们可以选择朝向光之灵，也就是阿普拉玛斯达这边走；或者选择黑暗，也就是 Ahriman 走。所以有光明之子跟黑暗之子的争斗，这都是在查拉图斯特拉的领导下，他的光之灵所看到的。他也留下一个非常重要的神谕：现在在太阳上领导的阿普拉玛斯达，或者讲光之灵，有朝一日可能来到地球跟我们一起工作，所以现在只能在神谕中接触到的光之灵，有可能真正来到地球，但在此之前，要有一个人能够把他的星芒体修炼转化到完全不受到 Lucifer 影响，也就是进入到类似 Lemurian 中期以前，才有可能接引光之灵来到这世界，这是查拉图斯特拉留下的预言，但这件事不会很快发生，未来有可能有人可以修炼到，那时还没有。这是第二小阶段，后 Atlantean 分成七个小阶段，第一小阶段就是古印度时期：完全把物质世界当作没有任何价值、无意义；第二小阶段是古波斯时期：人已经开始肯定物质世界的重要性，但也因为这样有争吵跟战争。

古波斯时期大概对应到中国的三皇阶段

古波斯时期大概对应到中国的三皇阶段，人类开始想要运用地球上的物质，所以有黄帝造船车……其实就是开始肯定物质世界，开始发明物质世界的东西，已经不把物质世界当作虚幻的。但也开始有黄帝大战蚩尤，有些力量是符合众生有意义的力量，有些则是黑暗的力量，这两股力量就是二元论，从黄帝大战蚩尤远古中原大战开始有黑暗力量跟光明力量的争斗，这就是中国式的古波斯时期。那段期间都在讲各种法术，蚩尤弄个什么法术，黄帝怎么破解，这跟中东的古波斯时期是在类似的意识阶段：还有某些特别厉害的人，可以操纵元素精灵作法术，但大部分人已经没有这种能力。施泰纳是要写书给西方人看，所以

用西方人比较熟悉的历史背景，我们对西方比较不熟，所以用中国的历史故事对照，大家可能比较容易体会。

古埃及时期人类观察自然，找到自然背后的法则，也试图找到跟灵性世界的连结

接下来就是埃及—迦勒底（加尔底亚）文明，包含中东、北非地区，所以包括加尔底亚、亚述、巴比伦跟埃及。进入到这阶段，人已经开始比较了解物质感官世界，所以比较多从观察物质世界里的东西，试图找到跟灵性世界的连结，跟古波斯时期直接从灵性世界操纵元素精灵不一样。人类越来越朝向物质世界发展，企图征服物质世界，这种努力在物质世界工作就是 Ahriman 的影响，所以 Ahriman 的影响越来越多，但仍然有少数人拥有直接跟灵性世界接通的能力。这时也开始出现物质科学，工艺、艺术、各种工具出现，创造大型建筑及很多艺术。这个时期的人类观察自然，找到自然背后的力量法则，已经很接近现在的科学，科学就是观察物质世界中发生的事情，然后找出背后的法则，埃及人已经开始有这样的概念跟想法。埃及的神谕跟前面不太一样，像阿普拉玛斯达—古波斯的神谕，主要是太阳神谕；古印度的神谕主要是土星、木星神谕，比较是图像式的神谕；到古埃及主要是以水星跟金星神谕为主。

赫密斯帮助古埃及人了解灵性世界的法则

古波斯时期的查拉图斯特拉前世是古印度时期曾经当过七个先知徒弟的人，转世到中东才修炼成功，变成查拉图斯特拉，可以直接接引到太阳神谕。他又有些弟子传承，到了古埃及，又转世到此，修炼到可以接水星跟金星神谕，那个人就被叫做“赫密斯”，赫密斯是查拉图斯特拉的门徒再转世到古埃及。他已经比较了解人在物质世界中会遇到什么状况，所以继承查拉图斯特拉的意志，继续以正确的方式帮助古埃及人想办法了解灵性世界的法则。他发现古埃及人在物质世界中只能有限的理解灵性世界，就想如果可以灵魂出体到死后的世界看看，可能会不一样，于是就教导人在物质世界以外，死亡之后如何跟灵性世界结合，死后复活的世界在埃及神话就是欧西里斯—反覆重生的神，欧西里斯也是跟阿普拉玛斯达一样，都是来自太阳神谕的更高存有。

古埃及时期又更物质化、更加研究自然世界，然后去找到跟灵性世界的关联性，但整体比较重视物质世界，而不是那么重视灵性存有。这个阶段相当于中国的三代：夏商周，强调礼乐、艺术、祭祀。

古希腊时期更物质化，但传承者用不同形式呈现奥秘知识

到了希腊—拉丁文明时期，就更物质化，搬到欧洲的人，各种神谕都有，主要是木星神谕，但也有其他，所以就变成混杂的地方。不像古埃及主要是水星跟金星；古波斯主要是太阳神谕；古印度主要是木星跟土星神谕，在欧洲则是混合的，全部都有。不同的种族传承不同的神谕，上次有讲过，能传承不同的神谕是因为以前去不同星球混过，欧洲是多民族多语言的国家，所以有多种神谕。这时人离灵性世界越来越远，只专注在物质世界，就做了很多雕像、绘画，开始发展科学。但也不是真的只有物质世界，因为里面也包含了来自灵性世界的力量。施泰纳举了例子：比如宙斯的神殿，宙斯是希腊神话的主神，把泰坦赶走后就变成最主要的神。宙斯神殿是依照木星神谕的传承者，在灵视的状况下，看到灵性世界宙斯的力量降临到地球，然后用物质的东西呈现出来。这个过程就是入门者承载的

内容，被以象征的方式传递给当时的人，那时的剧作家、艺术家或哲学家，就分享灵性世界的知识。现在讲到希腊时期各种古老的传承，像毕达哥拉斯、柏拉图……都把这些放进他们的教诲中，其实他们都是从奥秘学校，或是从神谕的启示中得到知识。所有知识都是从奥秘学校得来，只是用不同方式呈现，每个传承者呈现一部分内容，用不同方式告诉大家会怎么发生，各个艺术家、思想家、剧作家其实都是传承自神谕。

Lucifer 跟 Ahriman 的影响同时进入物质世界

希腊一拉丁文明是最物质化的状况，也是地球的第四小阶段，这时是 Lucifer 跟 Ahriman 的影响同时进入物质世界，当然 Lucifer 的影响已经在 Atlantean 时期完全进入，可是 Ahriman 的力量在 Atlantean 时期还没有那么多，但在后 Atlantean 时期，Ahriman 的力量更强大，人就越来越朝向物质世界发展，也越来越觉得物质世界对我们很重要，越来越去争夺物质世界的东西。但假如没有 Lucifer，事情不一定那么坏，因为如果纯粹觉得物质世界很重要，很爱物质世界，那应该不会把它搞烂，应该会投入环保、保护地球。但为什么很重视物质又把它搞烂？因为加上 Lucifer 的自私自利。如果 Lucifer 到底也没关系，因为自私自利到底就每天打坐出体，完全不理会物质世界，也不会对别人造成伤害，自己在那边放空而已。之所以现在问题很麻烦就是大部分人都有 Lucifer 的自私自利，同时又有 Ahriman 的重视物质世界，所以就导致现在的麻烦。要避免这样的麻烦不是说把 Lucifer 跟 Ahriman 赶走就可以，而是在中间找到一条中道路线，讲白一点，现在可以不要这些物质文明对生命的支撑吗？不可能啊。如果要一切自食其力，还得要自己会做手机，做一支手机还没用，还要做基地台、其他人的手机……所以要倒退回去没有物质文明已经不可能。那现代人可修行到完全不自私自利吗？也很困难，为了自己这部分也不是很快就可以修掉。已经享受物质文明的方便，完全回到没有物质文明也回不去，所以只能找到一条路线，如何在中间杀出一条血路：既不要被过分自私自利牵走，也不要被过度的物质文明牵走，在中间找到一条中道，这是现在可以努力做到的。

如果有人告诉你世界要毁灭了，飞碟可以把我们救走，那就是完全 Lucifer 的力量，因为完全不理会物质世界，但事实上会不会有飞碟来？并不会，但要完全修炼到不自私自利也不是那么快。所以现在重点不是把 Lucifer 跟 Ahriman 赶走，而是要求取平衡点。

以上就是人类进入物质世界的过程。接下来这个阶段最重要的事：基督降生（古希腊时期），等一下再来讲。

Q：天火是欲望引起的，那大洪水是什么原因？

A：大洪水是人类误用乙太体力量的能源，导致地球上水元素跟风元素的性质产生质变，而使整个大陆跟海洋的关系、地球的外貌有重大的改变。Atlantean 大陆简单来讲就是核爆中心，因为做了最多错误的实验跟力量运作，所以就整个沉下去，四周浮起来。中国黄土高原、黄淮平原那时不是核爆中心，影响较小，但也是一直下大雨，水一直排不掉。现代人有很清的天空，可以看到宇宙的星星，以前是做不到的，但那时的人可以感受到星体的星芒力量，就像现在晚上有云雾的状况下，看到月亮朦朦胧的，不是集中的一颗，而是有点散开的感觉，Atlantean 人看到的天空比较像那样，还是有星星，但不是看到实体，是看到乙太力量的发散，所以是模模糊糊的感觉。

Q: 刚刚讲到太阳神，我想到阿美族也是崇拜太阳神……

A: 要先厘清一些事：各个部落或不同地方会有不同星体的崇拜，东方有拜太阳神、西方也有拜太阳神，古波斯中东叫阿普拉玛斯达，他们对太阳神的理念跟我们不一样：我知道有更高的灵性存有体来自那里，而且统治那里，但不是只有一个，也就是阿普拉玛斯达不只一个，来的概念也不是只有物质世界的东西，到埃及时期，还是有很多人可看见星体的星芒体，而不是只有物质体，当时还可以感知到太阳的星芒力量。所以他们所认知的太阳神是从那个星芒太阳的灵性空间中转化力量而在物质世界可见的对象，中间有一个主要的转化力量可称为神或宇宙灵性存有，就叫做阿普拉玛斯达或欧西里斯。跟我们现在想像那颗星体本身就是一个神的概念不同。希腊罗马时期已经变成太阳神阿波罗驾着载有太阳的马车，那已经物质化了，更早的时代不是这样理解太阳神。古埃及时期的太阳神阿蒙（Amun）、阿顿（Aton），或是早期埃及神话里面讲的太阳神拉（Ra），其实都是拟人化的角色，但并不是太阳上唯一的他，而是来自太阳，在物质世界显化成被我们看到的代言人或角色，有点像神谕的来源。太阳上有很多灵性存有，我们现在是用物质世界的概念在谈，有个别性才有数量可谈，举个例子：地球的大海有几个？如果说一个也对，因为都连在一起，但有没有个别性？我们习惯称这里是太平洋、那里是大西洋、这边是台湾海峡、那边是东海……但真的有分开吗？当我们在讲某个星体上灵性世界的某个灵性存有体时，要谈是一个或很多个就很麻烦，在某些部分来讲是连在一起的，所以视为一个也没有错，但说很多个也没有错，我们在物质世界很容易混淆，到底是一个或很多个。施泰纳到后来就说：如果你们觉得很混淆，那就把它叫很多个好了，所以他在德文是用复数来称星球上的灵性存有。但中文很多名词没有单复数之分，像树、草、狗……就很容易造成混淆。

（煜：这应该跟人心喜欢二分有关：不是爱就是恨；不是好就是坏……只能接受一边，一定要有个确定的答案，不能接受既是这样、又是那样，但其实都是混在一起的，你的“认知”是什么，就会看到那一面。如果没有意识到自己的认知，就会以为事情就是这样了，不然怎么会有罗生门？其实古时华人的观念从来就不是二分，都是阴中有阳、阳中有阴，祸福是相倚的。）

Ahiman 的力量不只影响物质世界，也影响灵性世界

在人类最物质化的时代，也就是古希腊时整个发展到物质化的极限，这时因为 Ahiman 的力量很强，它不只影响物质世界，也影响灵性世界，所以当你在物质世界越来越物质化，回到灵性世界后，接收、学习的也是比较偏向物质化的讯息。换句话说，人就在这整个过程越来越物质化：每个人都越来越自私自利，都很重视物质世界的东西，整个世界就一路往下。有趣的是，感觉上越来越物质化应该是以物质世界为唯一目标，但越来越物质化的背后其实也是灵性存有的力量，就是 Ahiman 的力量使我们有那样的想法跟那么重视物质世界，虽然 Ahiman 的力量会使得我们在物质世界不愿意承认灵性世界的存在，但它的真实力源泉还是来自于灵性世界。我们跟灵性世界之间的鸿沟就越来越大，雾越来越厚，我们越来越看不见后面的东西，即使睡觉时能到灵性世界，醒来也忘记了，已经没办法像古埃及、甚至最早的古印度一样，觉得物质世界是虚假的、跟灵性世界是没有分别的。

古希腊时期相当于中国的春秋战国阶段

到希腊一拉丁文明时期，已经到达最肯定物质世界的状况，中国也是一样，大概到春秋战国阶段，整个都以物质世界为主，像：人不为己天诛地灭、好死不如赖活这样的谚语，其

实都是这时才发生，之前没有。庄子外篇写到庄子的老婆去世，庄子就在旁边敲脸盆唱歌很开心，朋友经过觉得很奇怪：老婆过世竟然一点都不悲伤，到底怎么回事？庄子就说：我老婆本来就是没有，不过是暂时聚集气形成形体在这个世界，现在又化为无回去了，只是回到她本来的状态而已，到底有什么好难过的？所以我就唱歌庆祝。道家的源头其实是来自于古印度甚至更早的灵性传承，所以并没把在物质世界的身体躯壳作为唯一的真实：如果化成物质身体是来自于无，最后也归于无，就没什么好悲伤的。庄子另外一篇讲道家派系的斗争：老子去世后，老子的好朋友在灵堂前干哭三声就走了，老子的弟子就追出来问他：先生你不是我们老师的好朋友吗？怎么来干哭三声就走了，都没有表达你的哀痛。好朋友就直接教训弟子：我以为老子是好老师，没想到教出你们这些不成材的家伙，老子的修行境界这么高，你们竟然会搞出这些，难道不知道你们老师教的才是真实的？也不是他的子孙、妻子，哭得这么难过，难道不知道死亡是必然发生的吗？老子应该有教过啊，只有认为不应该有死亡才会这么难过，然后拂袖而去。老子的派系在庄子时已经有传人，但在庄子的故事里老子的弟子有些东西还是看不透。把物质世界当作唯一的真实，在中国的春秋战国时期已经发展到这个阶段。

宗教 religion，就是 re-link：我们跟灵性世界重新连结的中介

我们都以为物质世界是唯一的真实，事实上不是，但在物质世界吸收这些东西，死后到灵性世界把物质欲望、将物质世界视为真实的认知散布在净化界，所以来到物质世界的人就越来越物质化：从古波斯开始到古埃及，再到古希腊，越来越物质化，最物质化的是希腊时代。这样的状况其实会一直延续下去，但当然从以前到现在我们都知道人是可以透过修练重新跟灵性世界取得连结，像宗教，religion，其实就是 re-link 的意思：重新连结，就是我们跟灵性世界重新连结的中介。但为什么西方人常讲中国没有真正的宗教？因为中国整个传统概念是讲天人合一，也就是人跟灵性世界从来没有真正分开过，所以并不需要重新连结，从来没断过线，干嘛重新取得连结？西方文明走向太物质化了，所以必须要跟灵性世界重新连结，但中国到后期，历经蒙古、满清、外国人，整个灵性传统已经分崩离析，又来了马克思主义，走唯物主义，就把灵性传统都铲平了，所以现在中国非常需要宗教，因为已经跟灵性世界断线了，很多状况都显现内在需求，人心知道这个世界不只物质，但灵性传统又已经被铲平，就导致对宗教的渴望，所以只要有讲到灵性，人心就会有自然的趋向，但又被禁止，所以就产生很多问题。但人心自然会有灵性的需求，无法被抹灭，即使赚了大钱，心里还是隐隐有些呼唤。相对于希腊时代，现代人的灵性已经提升一些，但还是有很多人在黑暗中寻找不到灵性。

基督的灵进入已修练好的耶稣身体

查拉图斯特拉跟摩西都有预言，摩西是在埃及受教育，其实算是赫密斯派系的传承者。他们都有预言：未来有一天，有一个人会透过把自己修行到很好，使星芒体完全没有受到 Lucifer 影响的状态，能够迎接光之灵来到物质世界。光之灵怎么来到这个世界？基督教有基督教的说法：天使告诉圣母玛利亚说你会生一个小孩……但施泰纳讲基督来到世界是另一个状况：基督其实是没有办法透过一般的方式来到物质世界，因为一般的灵跟基督的灵是层次不同的存有，我们要投胎是因为我们有这样的自我，包裹星芒乙太进入受精卵，但基督的灵没办法用这样的方式进入地球。所以当时基督的灵是透过一个修行者，也就是查拉图斯特拉的转世—耶稣，投胎到地球后努力修行，让星芒体完全净化不受影响，然后基督的灵透过已经把自己肉体乙太体星芒体修练的成果献出来的查拉图斯特拉的转世，等

于借尸还魂，查拉图斯特拉转世的肉体乙太体星芒体留在地球，但自我离开，让基督的灵进入到他的身体里。这在基督教里讲基督到山上去受洗：在约旦河岸受洗，施洗者约翰把他按下去，起来之后，天空中有像圣灵一样的鸽子飞下来，飞进基督的身体里，天就开了，其实那是一个仪式：查拉图斯特拉的转世透过把自己的身体奉献给光之灵，他的我离开，让光之灵进来。光之灵进入后其实有点适应不良，因为它是很高的灵体，突然进入被限缩得很小的物质身体，所以基督的灵其实不完全在那个耶稣的身体里，有部分在外面，只是有部分连在一起，因为整个塞不进去，就是有个灵有很大的影响力范围，但没办法完全进入身体。耶稣在整个行道的过程中，不是单独一个人，而是那个耶稣继承基督的灵，跟他的门徒一起工作，状况像这样：耶稣跟门徒在一起时，大家都在光之灵的笼罩下，虽然门徒的星芒体还没有修练到完全不受影响，但光之灵跟门徒连结，所以门徒也会接收到光之灵的讯息，也会讲光之灵要讲的话，所以基督不是只有在耶稣那个人身上显现，在门徒身上也有显现。简单来讲耶稣是这个人，基督是光之灵，指挥挺组合，结合在一起叫耶稣基督。

基督将地球与太阳的关系重新连结，并打扫净化界

为什么光之灵要做这件事？其实不只是在地球上传道很重要，而是光之灵要把太阳或宇宙给地球的力量，直接传到地球，所以必须在地球行道，也就是直接把地球跟太阳的关系重新连结在一起。之前讲所有来到地球的宇宙力量都要经过月亮的折射，当光之灵直接进入地球时，就打破必须经过月亮的限制，这是最重要的部分。另一个是因为净化界已经被 Lucifer 跟 Ahriman 影响而残留太多杂质，所以地球的净化界没办法有其他更高层的灵进去插手，人就越来越物质化，但光之灵觉得不能这样做，就决定透过越来越进入人的身体，跟星芒体与乙太体越来越紧密结合，到他死掉那一刻，就可以让光之灵的灵进入地球的净化界，也就是更高层的灵没办法进入净化界帮忙，但光之灵透过与耶稣这个人结合，死掉后把乙太体、星芒体脱掉，灵的部分就可以进入到净化界，其他灵体没办法帮忙。净化界是人死掉后脱掉一些东西（见：奥密科学大纲 03：睡眠、作梦与死亡的过程），当然有一些灵体在帮忙，但主要是人类脱掉一些东西，充满了情绪、心念的垃圾，养了很多以这些垃圾为食的怪物。基督为什么要来？因为透过这些过程就可以潜入净化界，是其他高灵帮助不到的地方。光之灵透过多到地球绕了三年之后，已经可以被包裹在星芒体里，死掉后，包裹的星芒体进入净化界，帮我们把里面像欲望、过度物质化……所有东西洁净。所以除了在地球传道，告诉我们真正的道理外，其实很重要的是帮助我们所有人到净化界后，比较不会受到错误思想的影响。当我们又要回到物质世界时，每一个人的星芒体上都会沾到一小块基督的碎片，因为基督到整个净化界到处打扫，所以都留下光之灵的影响。人要从宇宙空间进入地球投胎时，自我要先经过净化界吸收适当的星芒体，才能找寻到适当的父母投胎到妈妈肚子里，所以我们每个人都会接收到基督意识。

基督把个人跟个别的意识传递给每一个人

另外很重要的是，基督也把所谓的个人跟个别的意识传递给每一个人。在基督来之前，人类还是被种族、家族捆绑，有业力的不自由，基督把业力的不自由斩断，在星芒体里把那些东西全部弄掉。所以基督之后出生的每一个人，都带有独立、为了自己的业力去承担，而不用再承担家族或种族的业力。基督是在来到物质世界的时间里做一些事，但其实有更多事是在灵性世界做的。

基督带来“全人类”的概念：人类一切平等

基督是在古希腊时期的前三分之一进来，西元前七四七年开始进入古希腊时期，一直到一四一三年才结束，基督进来是古希腊的前三分之一，后面还有三分之二，而当三分之二过后，整个基督意识才真正跟地球结合，就是我们讲的后 Atlantean 的第五时期，人类有新的发展，最主要就是“全人类”的概念出现。在这之前，我们都还是一直受到 Lemurian 时期遗留下来所谓有不同种族：木星、金星、水星、土星、火星、瓦肯星、太阳，但基督意识进来后，就把这些打掉，人类一切平等，基督教里讲所有人都是神的儿女，所以所有人在人的基本性上都是平等，这是基督进入净化界大扫除后，带给人类的概念。基督教很重要的精神是它从一个犹太人的单一宗教，变成普世性的宗教，什么是普世性？就是人类是平等的，不因为你是哪个种族而有所不同，以前的犹太人会说他们是神的选民，所以去杀别人是正确的，别人杀他们是不行的，因为他们是神的代言人。但基督来了之后就没有这回事，没有任何一个种族可以宣称是神的代言人，因为所有人都是神的儿女。基督把每个人的自主性、平等性带入灵性世界，变成新的力量。

这样就开始进入新的状态，人就开始被 Lucifer、Ahriman 跟基督影响，基督的力量就帮助我们在 Lucifer 跟 Ahriman 的影响下，能稳住自己找到一条路线，不要被 Lucifer 跟 Ahriman 的力量捆绑。

基督为何选择在巴勒斯坦投胎？

基督为什么选择在欧亚大陆交接的巴勒斯坦投胎？因为这里在文明发展上已经越来越物质化到没有灵性的状态，相对来讲，当时的美洲、东亚，甚至非洲都还比欧洲有灵性，所以基督选择了一个最没有灵性的地方去救他们。在这最没有灵性的地方当然还是有一小批人：摩西的传承者，保留了一部分很厉害的修练方法在巴勒斯坦，所以查拉图斯特拉才可以投胎到这里，修练到足够纯净，让基督的灵可以进来。但事实上这里是很没有灵性的，当时是属于罗马帝国的领土。那时中国已经进入汉朝，但相对西方来讲还是比较灵性，所以基督没有选择东方，而是选择在西方降生。

现代的挑战：科技与灵性重新整合

人到底是要朝向物质科技还是灵性？施泰纳提出一个答案：我们在后 Atlantean 的第五时期，要做的一件非常重要的事是灵性跟科技并不必然是互斥，如何把这两个结合在一起，就是我们这个时代所要面对的挑战。到后 Atlantean 的第六时期，这个挑战就已经结束了，也就是灵性跟科技已经非常和谐相处，但我们现在还在第五时期，科技发展与灵性追求间产生很多矛盾、摩擦跟冲突，而理性力量、科技发展的物质化力量跟灵性是有可能重新整合在一起的，这是我们面对的挑战之一。如果我们要用纯粹的思维看物质世界，就会落入到从欧洲文明一路发展下来的重要特征：纯粹理性物质化的文明，基督就是知道会这样，所以才把祂的力量灌注在这里，留下灵性传统，再散布出去，影响整个欧亚大陆，但与现在一般的基督教派或路德教派又不一样。所以现在最物质化的地方就不是欧洲了，因为欧洲已经稍微好一点。之前讲过 Atlantean 时期越物质化的越硬化越高大，越柔软越小的就越灵性，同一时间欧洲人很高，中国人或日本人还很矮的时代，是我们比较有灵性，他们比较没有。现在常常讲要长高才有优势什么的，其实那是过度物质化、只用脑去思考、重视物质跟科技，如果是那样的情境就会长特别高，但会使心硬化，也就是心没办

法感受，所以就灵性层面来讲，长的高不见得是好事，矮一点可能比较有灵性。这是真实观察到的现象：青春期那时的突然抽高，其实就是因为你的思考力量出来，这在生命史会讲，但太过物质化就会更高一些，如果没那么物质化，长高速度就会比较慢一点。生命史就是把人的一生发展放到宇宙进化的轨迹里去谈，当然也会谈人类未来目标与发展的内容。但施泰纳谈到这里就先停下来，说好，我们看到现在就好，因为未来是有一些不同的可能性，所以要谈未来的世界会长什么样子，就要先插一段：如何练功，如何用现在的方式达到入门者的能力，才能去辨认我们知道的灵性知识是真的还是假的，必须自己修练后才能去判断对不对，所以加入第五章修练的章节，然后才是第六章人类的未来。接下来的三堂课是讲如何练功，最后一堂课再讲宇宙与人类的未来。

Q：那我们是在“现代”的哪里？

A：在前三分之一，还不到一半，一四一三年是后 Atlantean 第五时期开始，现在是二〇一五年，所以大概是前三分之一。之前讲过平均每一个文明时期二一六〇年的范围内我们会来两次，一次男一次女，所以到目前为止，我们大部分人都是第一次来，因为在前三分之一，除非两次投胎很相近，很快就用掉，但原则上到后 Atlantean 的第五时期（现代）应该都还是第一次来，前一次还是在希腊罗马文明时期投胎的，大部分人是这样。

基督去世后复活在净化界，持续打扫净化界

基督去世，在净化界大扫除也扫了一千多年，才让祂的力量慢慢可以展现出来，所以宇宙进化跟灵性都不是立竿见影，也就是今天练功明天成功，没有这种事情，基督打扫地球的净化界也花了一千多年的时间，才让人类、全人类、个别性慢慢展现出来，但到现在为止还是有种族歧视，理论上每一个个体都为自己负责，每一个人都是全人类的一分子，彼此应该是平等的，那为什么还是有种族歧视？就是还没有洗干净，Lemurian 时期留下来的种族分别心，还没有在我们这个时代被洗干净。不用讲种族歧视，两百多年前还在贩卖黑奴，这一百多年来才没有，有人可以当奴隶主，有人当奴隶，这样的阶级意识也在人类的历史中非常长远，平等的概念没那么快被全人类接受，但大多数人已经接受种族之间没那么严重的分别。很久以前种族间的冲突、战争，把另一个种族杀光、抓来当奴隶，在人类历史上是普遍存在，是在 Atlantean 甚至 Lemurian 时期就已经开始，阶级也是从 Atlantean 时期就有，现在要把阶级、种族的差异消除，其实靠的是基督的意识，也就是基督的力量进来，影响到地球的整个星芒体状况而改变。基督已经来了一千多年、两千年，还没办法把这种状况完全扭转，你就知道这种东西在物质世界、历史留下多大的影响，所以没那么快，基督在帮忙我们，但我们自己还是要出力阿。

就施泰纳的立场来讲，纯正天主教会或基督教会会把这个派系称为异端，因为跟他们的解释不一样，从圣经来看这个人生下来就是神的儿子，是从妈妈的肚子生出来的，但如果照施泰纳的说法，是查拉图斯特拉的魂进入耶稣的身体，修炼好之后，把耶稣的身体献给基督，他自己的灵离开，这个转换的过程，并不被基督教派系接受，所以被认为是异端。但施泰纳说这样的历程是比较接近光之灵进来地球的历程，因为光之灵确实没办法直接进入妈妈肚子里，因为祂的星芒体没办法被包裹。连潜入净化界都要透过一个人死后，灵已经跟星芒体几近结合在一起，才能被包裹潜入净化界。基督的死掉复活，就施泰纳的解释来讲，并不是再进入到新的肉体，而是在净化界开始执行祂的另一个任务，所以基督是在净化界重新复活，不是在物质世界，而我们每一个人都透过在净化界沾到一点基督的星芒体

而来到物质世界，所以就改变了。就不会像之前来投胎的人一样，受到 Lucifer 跟 Ahri man 那么多的影响。这是基督对我们比较重要的帮忙。基督在物质世界讲的话当然重要，但不是只有这件事，背后也做了其他事，这是施泰纳的解释。

下礼拜开始练功，比如说基础练习、怎样锻炼心魂的力量……会讲一些重要的概念。

以上就是第十二讲：“后亚特兰提斯及未来的发展”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“后亚特兰提斯及未来的发展”笔记，心里出现以下问题及看法：

如果在古印度时期七种神谕组成的奥秘是彼此和谐，那为什么要说自 Lemurian 时期就有种族分别心？难不成各星球的灵性存有本就会分高下，到古印度的大祭司 Manu 才整合和谐？或者还有其他像 Lucifer 跟 Ahri man 的因素影响？

人的分别心到底是怎么来的？如果照佛法的说法是只要一出自性就有分别，越往十二因缘而下就越分别。

现在将上述地球的演化过程继续加入下表：

地球演化过程：形式之灵主导	
阶段	演化内容（地球、灵体、人类）
polarean	<p>在更高层次上重复古土星时期的过程：</p> <p>(1) 地球从星芒世界回来，先有星芒，星芒中间再发出火焰变成地球的物质体，中间是热身体，旁边环绕人类的星芒。</p> <p>(2) 人类拥有热身体、以太体、星芒体跟感觉心，并产生到地球继续演化的意愿，及地球跟我是连结在一起的感觉。</p> <p>(3) 人类经由感觉心感觉温度差而感知个性之灵。</p> <p>(4) 土星分出去容纳没办法接受气体身的灵体并继续演化。</p>
hyperborean	<p>(1) 地球凝结成气身体。</p> <p>(2) 人类形成气身体，因内外气体交换而会感知声音，以太体也会发出声音。</p> <p>(3) 人类从星芒体中发展出理知心的初步核心。</p> <p>(4) 人类经由理知心感觉声音而感知火之灵。</p> <p>(5) 地球分出太阳，运动之灵（含）以上灵体到太阳。</p> <p>(6) 古月亮阶段的心魂回来进入人类离开的肉体形成动物。</p>

	<p>(1) 地球凝结出液体身；人类也形成液体身。</p> <p>(2) 人类的以太体驱动液体身体发出光。</p> <p>(3) 人类意识心的初步核心出现。</p> <p>(4) 人类会发光时，可以感觉到外面的光，就是微光之子（天使）。</p> <p>(5) 地球依受到太阳高阶灵体及地球低阶灵体的影响而出现日夜交替。</p> <p>(6) 人类心魂的活动是造成日夜交替的原因：人类心魂跟地球结合在一起时，是地球的白天；太阳把人类心魂拉离地球时，就是地球的晚上。</p>
Lemurian	<p>(7) 地球的晚上时，人类一部分的心魂被更高的灵性存在体拉走，液体身跟气体身就融回到地球，只剩热身体跟一部分的心魂。心魂再回来时，原来热身体跟心魂所结合的核心，就会再从地球把液体身跟气体身吸进来形成新的身体。</p> <p>(8) 人类气体被吸进来再释放出去的过程，发展成呼吸；液体被吸收又放出去的过程，发展成新陈代谢或消化。</p> <p>(9) 人类心魂回来时，液体身跟气体身包回来的状况，有点像现在人类的心魂进入受精卵的过程，并开始感觉到自我的感觉；液体身跟气体身包回来的“形”则是形式之灵及宇宙音声形塑力量的作用。</p> <p>(10) 地球上集体灵体的需求造成地球和太阳间的相对运动。</p> <p>(11) 地球的以太与太阳的星芒在水中形成植物。</p>
中期	<p>(1) 土元素加入地球及人类。</p> <p>(2) 太阳上的存有协助形成人类活的固体身。</p> <p>(3) 形式之灵将过分硬化的力量拉出形成月球。</p> <p>(4) 月亮离开，人类开始有性别差异并形成两性生殖。</p> <p>(5) 太阳上的存有透过气体使人的固体身可继续活化。</p> <p>(6) 人类的身体因不同心魂进驻开始有记忆并形成后来的遗传。</p> <p>(7) 人类内在的热流发展成现在的血液循环系统；保留在体内的气体被星芒体的形塑力量转化成空腔，形成神经系统。</p>

	<p>(8) 人类没有感觉自己有固体，也没有办法感觉或理解固体进出身体的状况或关系。</p> <p>(9) 神经系统跟理知心帮助人类感知内在图像及外在世界。</p> <p>(10) 形式之灵依人类心魂状态形塑外型并主导人类地球发展。</p> <p>(11) 人能感知热流背后的个性之灵以及光背后的火之灵，但只有前半生感知外在的光，后半生是内在感觉到灵性存有的光。</p> <p>(12) 人终生都能感知声音及背后的天使。</p> <p>(13) 人类生命前四分之一能透过水元素感知味觉。</p> <p>(14) 人无法感知固态元素，也不能对它产生心智图像，所以会穿过去。</p> <p>(15) 人类的头先发展，肢体后来再发展。</p> <p>(16) 人类心魂有三种不同的发展层次。</p> <p>(17) 地球逐渐分出土星(polarian)、太阳(hyperborean)、木星(?)、火星(?)、月亮；太阳分出水星跟金星(?)。</p> <p>(18) 月亮离开后，处在古土星阶段的心魂进入人类放弃且过度硬化的身体，形成矿物。</p> <p>(19) 成熟的意识心被形式之灵点燃内在的自我。</p>
后期	<p>(1) 形式之灵协助月亮调和进入地球的宇宙力量。</p> <p>(2) 形式之灵协助形塑适合人类心魂的身体，并使自我与三个身体和谐相处。</p> <p>(3) 形式之灵使人类反映大宇宙智能的图像，但人没有自由意志。</p> <p>(4) 保留了大量古月亮特质的灵体 Lucifer 来地球帮助人类进化。</p> <p>(5) Lucifer 化身成人类意识状态使人类读取它的讯息。</p> <p>(6) Lucifer 使星芒体脱离自我控制让人开始产生自己的观点及知识。星芒体脱离，以太体及肉体也脱离控制。</p> <p>(7) 自我超越三个身体而独立，形成每个人都有个别的自我。</p>

	<p>(8) 人类被地球之火吸引而吸入越来越多土元素就更为固体化。</p> <p>(9) 自我的独立使人能自由选择，但犯错的可能则造成疾病及死亡。</p> <p>(10) 人类以太体因为没办法从星芒体得到正确蓝图，部分以太体就与灵性世界重新产生连结。</p> <p>(11) 人类意识改变的循环开始受到天体影响：日出而作、日落而息。</p> <p>(12) 人类身体数量增加，其他星体的心魂重返地球投胎。</p> <p>(13) 人类新灵魂与老灵魂并存混同。</p> <p>(14) 人类入世期间会受到祖先群体我跟集体业力影响。</p> <p>(15) 人类生殖由不受控制而改由灵性世界控制。</p> <p>(16) 人类有自由意志又有主观期待就会有恐惧。</p> <p>(17) 不同星球回来的心魂形成不同种族。</p> <p>(18) 人类的欲望引来天火毁灭，但从其他星体投胎的人类因欲望较少而成功躲起来。</p>
Atlantean	<p>(1) 人的以太体及星芒体缩小，发展出几乎无限的记忆力，但没有逻辑推理能力。</p> <p>(2) 以太力量拉进身体后，Atlantean 人发展出运用生物以太力量的能力。</p> <p>(3) 人类睡觉时进入灵性世界，可以直接感知天使与大天使所要传达的讯息；白天则继续有错误的讯息，如此不断交替。</p> <p>(4) 人类失去他心通的能力，开始发展出语言，但因有无限记忆力而不需文字。</p> <p>(5) 去过外星的心魂，遗传是放在以太体里，所以依以太体分成不同种族。</p> <p>(6) 人类的物质身是依照心魂的状况来表现：越善良就越矮小越柔软；越邪恶就越巨大越硬越丑陋。</p> <p>(7) Atlantean 时期的空气比现在重，水比现在轻，所以各种工具结构跟现在不同。</p>

		<p>(8) 人类可以看到宇宙星体的星芒力量。</p> <p>(9) 空气重、浮力大，使得巨型生物可移动及飞翔。</p> <p>(10) 入门者可以关闭肉体感官，直接用以太体感知外在的东西，他们把宇宙及物质世界真实的讯息传达给其他人，这些人就变成导师，其他人成为门徒。</p> <p>(11) 传达神秘知识的地方称为神谕（Oracle）。</p> <p>(12) 土星、火星、木星神谕是图像化的启示；水星、金星、瓦肯星神谕是概念的启示；基督（太阳）神谕兼具两种。</p> <p>(13) 每种神谕形成一套知识体系，而后形成某地区的文明，生活方式也各不相同。</p> <p>(14) 奥秘流入心魂没有净化的人，使生物能遭受误用。</p> <p>(15) 生物能遭受误用，促使风元素及水元素改变，导致整个地表移动：Atlantean 大陆慢慢沉没造成大洪水，四周的大陆：非洲、欧洲、美洲大陆慢慢浮起来。Atlantean 人分三批及三方向迁移：一批往欧亚大陆；一批往非洲；一批往美洲。</p> <p>(16) 瓦肯神谕重视物质感官，隔离灵性世界，但也促进科学及科技文明发展。</p> <p>(17) 瓦肯神谕后来在波斯文明时期把它叫阿里曼（Ahriman）。</p> <p>(18) 大洪水使有经历的民族纪录在创世神话中，如果没有相关故事，应该是大洪水来之前就离开，或者本来就不住在 Atlantean 大陆，像东方的中国或日本。</p> <p>(19) 人类身体更固化，再把以太体及星芒体收进身体，以避免 Lucifer 跟 Ahriman 的过大影响</p> <p>(20) 入门者将神谕封存藏起，等待有缘人开启传承：太阳神谕封存在以太体最完整，其他神谕封存在星芒体，较不完整。</p> <p>(21) Atlantean 即将结束，要进入后 Atlantean 时，少数人以太体跟肉体重新结合，发展出抽象思考的推理能力，也开始在清醒时感受自我意识的存在。</p>
后 Atlantean	古 印 度	(1) 后 Atlantean 初期，物质世界与灵性世界还没有完全切断。人的身体缩小成现在的状况，星芒体跟以太体几乎都缩到身体里，受到 Lucifer 跟 Ahriman 的影响就会变少。

	<p>(2) 基督神谕入门者大祭司 Manu 先建造灵性存有跟地球保持连结的地方—香巴拉。</p> <p>(3) Manu 继续挑选七位继承人，分别学会七种神谕后南迁至古印度，古印度人继承他们的智慧及力量。</p> <p>(4) 虽然分成七种神谕，但神谕间彼此和谐。</p> <p>(5) 此时的人觉得自己来自灵性世界：灵性世界是真实，感官世界是幻相，形成如同中国远古的大同世界。</p> <p>(6) 七位大师以行为传道，形成印度圣哲崇拜的传统。后来印度有文字之后才形成《吠陀经》或《韦达经典》，但已经是前面传承的片段，不是完整的。</p> <p>(7) 古印度神谕主要是土星、木星神谕。</p>
古波斯	<p>(1) 古波斯人是 Atlantean 后期迁移出来，因为创世神话里有大洪水。</p> <p>(2) 此时更物质化，开始有争执及战争，但某些人仍拥有超感官力量能操控元素精灵，形成后来的魔法派系。</p> <p>(3) 太阳神谕传承者查拉图斯特拉传达光之灵—阿普拉玛斯达的力量，并阐明人心是光明—光之灵与黑暗—Ahriman 的战场，二元论开始出现。</p> <p>(4) 查拉图斯特拉预言：光之灵，有朝一日可能来到地球跟我们一起工作，但要有一个人能够把他的星芒体修练转化到完全不受到 Lucifer 影响，才有可能接引光之灵来到这世界。</p> <p>(5) 古波斯时期大概对应到中国的三皇阶段，人类开始运用地球上的物质，但也有黄帝大战蚩尤，运用法术彼此争斗。</p> <p>(6) 古波斯神谕主要是太阳神谕。</p>
古埃及	<p>(1) 此时期人类观察自然，找到自然背后的法则，类似现代的科学，也试图找到跟灵性世界的连结。</p> <p>(2) 查拉图斯特拉的门徒再转世—赫密斯，帮助古埃及人了解灵性世界的法则：灵魂出体到死后的世界体验。</p> <p>(3) 这个阶段相当于中国的三代：夏商周，强调礼乐、艺术、祭祀。</p> <p>(4) 古埃及主要是以水星跟金星神谕为主。</p>
古希腊	<p>(1) 古希腊时期更物质化，做了很多雕像、绘画，并开始发展科学，但传承者用不同形式呈现奥秘知识。</p>

	<p>(2) 古希腊时期各种神谕都有。</p> <p>(3) 此时期 Lucifer 跟 Ahriman 的影响同时进入物质世界, Ahriman 的力量更强大, 人就越来越朝向物质世界发展。</p> <p>(4) Ahriman 的力量不只影响物质世界, 也影响灵性世界, 使我们会越来越物质化, 但力量源头还是来自于灵性世界。</p> <p>(5) 古希腊时期相当于中国的春秋战国阶段。</p> <p>(6) 宗教 religion, 就是 re-link: 我们跟灵性世界重新连结的中介。中国因自古就有天人合一的传统, 所以不须宗教, 但经过一连串的铲平, 已经没有这样的传统, 所以也需要宗教, 这是人心的自然趋向。</p> <p>(7) 基督的灵进入已修炼好的耶稣身体: 查拉图斯特拉的转世—耶稣, 投胎到地球后努力修行, 让星芒体完全净化不受影响, 之后自我离开, 让基督的灵进入。</p> <p>(8) 基督透过耶稣在地球传道, 将地球与太阳的关系重新连结, 不用透过月亮的反射。</p> <p>(9) 耶稣死后, 与星芒体包裹的基督可以潜入地球的净化界洁净不当的欲望及过度物质化的意识, 我们每个人投胎时也会沾到一些基督的意识, 这是基督在净化界的复活。</p> <p>(10) 基督把个人跟个别的意识传递给每一个人, 使个人不用承担家族或种族的业力。</p> <p>(11) 基督为什么选择在欧亚大陆交接的巴勒斯坦投胎? 因为这里在文明发展上已经越来越物质化到没有灵性的状态。</p>
现代	<p>(1) 基督带来“全人类”的概念: 人类一切平等, 且有自主性。</p> <p>(2) 人开始被 Lucifer、Ahriman 跟基督影响, 基督的力量帮助我们在 Lucifer 跟 Ahriman 的影响下, 稳住自己找到一条路线。</p> <p>(3) 现代的挑战: 科技与灵性的重新整合: 目前科技发展与灵性追求间产生很多矛盾、摩擦跟冲突, 但理性的力量、科技发展的物质化力量跟灵性是有可能重新整合在一起的。</p>
第六中阶段	灵性跟科技已经非常和谐相处。
第七中阶段	

参阅:

- 从人智学谈生命传记 02: [人类生命与宇宙进化](#) (20160118)

13：灵性修持的历程

【上课笔记】

- 我们在灵性世界的经历就好像晚上的星空
- 但当心魂一跟肉体接触之后
- 感官进来的刺激对心魂来讲就像阳光那么刺眼
- 所以当我们的身体一跟物质世界接触
- 接着感官当中的讯息打进来时
- 就好像阳光出现在天空一样
- 背景的星星就都看不到了
- 所以要训练心魂不受到影响
- 才能接收灵性世界很细微的讯息

※注意：施泰纳在这边所讲的所有心魂练习，都不适合二十一岁以下的人练，所有练习都要二十一岁以上才能练。

人类有三种意识状态轮替发生

今天要开始讲“入门”，就是一般讲的启蒙知识，这部分有点难，因为现在有很多灵修派系，各自都有不太一样的讲法，比方灵气要点化……很多内容有不同的讲法，所以施泰纳做了一些定义跟分辨的方式。入门状态需要经过一定程度的定义，也就是这种状态到底是什么？在这里施泰纳将人类意识进化的整个内容连结在一起，他说就现在人类意识进化的状况而言，有三种意识状态轮替发生：

- 一种是“清醒”的意识状态，也就是日常生活的意识状态；
- 另一种称为“作梦”的意识状态；
- 还有一种是“睡眠”或“无梦的睡眠”的意识状态。

人类进入“无梦的睡眠”的意识状态是从古太阳时期开始，到了古月亮时期，开始有了“梦”的意识状态，到了现在，有了“清醒”的意识状态。这三种意识状态如果把梦的意识状态先不谈，就有两种不同状态：

- 一般讲“清醒”的意识状态是我们的心魂会投入到感官世界，也就是外在感官提供心魂资讯，使得心魂可以吸收外界客观世界的状态，称之为“清醒”的意识状态。
- “无梦的睡眠”的意识状态是当我们对外的感官印象没有了，心魂也失去意识，简单来讲我们就没办法捕捉到任何讯息，所以日常生活的经验就没办法在睡觉时延续。

所以我们的两种意识状态：一种是心魂有意识的状态，通常都是连结到感官经验；当感官经验关掉时，通常就没有意识。

入门者的定义是心魂是清醒的，但外在感官没有感官经验进来

现在有一种状况，我们可以设想一下：如果外在感官印象没有撷取到任何东西，但同时又保持有意识，这时是什么状态？一般清醒的意识状态是撷取外在的感官印象，同时保持意识清醒；无梦的睡眠则是没有从外面撷取感官印象，但也没有意识。那有没有可能不依靠外在的感官印象，但仍然保持有意识？就是 $2 * 2$ ：感官印象有或没有；意识是清醒或不清醒。所以还会有一种状况就是有外在的感官印象，但没有意识，这种状况通常称为心不在焉、恍神、或者魂不在，完全呆呆的。除了呆掉之外，其实是有另外一种状态：没有接收到感官外在的经验，但又能保持意识的清醒，那是什么？作梦其实也不是完全清醒，但那种状态是完全清醒，但又没有外在感官经验，这种状况心魂是清醒的，但外在感官是没有感官经验进来，这种状态就称为“入门”的状态。跟睡著作梦有点像，不一样是梦境通常我们没有能力去控制它，但当保持完全清醒，又没有外在感官刺激时，我们其实可以保持一种不是在日常生活中的感知能力，简单来讲我们可以感知到世界，但不是透过外在的物质感官。之前曾经讲过，入门者在 Atlantean 时期练成可以关闭肉体感官，但又可以接收资讯，这种状态下，可以把不属于 Atlantean 时代的神谕，接收到物质世界来。所以入门者的定义是：如果我们有朝一日可以练到并不是靠外在物质世界的感官，但同时又能保持清醒的意识状态，这时就可以说我们开始跨越一个门槛，一个物质世界的门槛，进入到灵性世界，这个状态称之为“入门”。

灵性感官需要努力练习才能发挥应有作用

但这条路是很漫长的，并不是非常简单，为什么？因为我们一般人接收外在物质世界感官的过程其实也不简单，也就是学习适应这个物质世界、学会使用物质世界的感官来感知外在的东西，其实也花了蛮长的时间。像小朋友一出生什么都不会，慢慢才发现有声音、有影像、有温度、有不同的东西、有味道、有香味……这都是慢慢熟悉物质世界后才获取的能力，所以也不是人一到物质世界就很会运用物质感官。同样的道理，当我们要把自己投入到灵性世界时，也要学习如何使用非物质的感官，或者称之为灵性感官。可是灵性感官又跟物质世界的感官不一样，物质感官经由身体发展长好后跟心魂连结，但灵性感官不会自己长好，所以对大多数人来讲这些灵性感官通常都是种子的型态，也就是未发展完全的型态，藏在我们的内心中，或者我们的灵魂中，这时必须要努力的练，才能让灵性感官发挥它应该有的作用。比如一出生就在黑暗的地方，或者光线非常微弱的地方，对于颜色或东西的辨认会非常模糊，有一天突然到亮的地方，是不是要学着适应呈现出来的颜色，因为本来看到的都是黑黑的，突然有一天看到彩色的，就要学习去辨认。再比如本来天生眼盲，经由开刀恢复视力，对于一个已经熟悉用声音来辨认世界的人来讲，突然要他用视觉辨认世界，一定会觉得困难，需要经过一段时间的学习：原来这叫绿色、那叫红色；原来这东西叫方形、那个叫圆形……原本只用触摸或听声音，很多东西是没办法感受到的，他不知道视觉的感受。同样的，当我们开始想办法要进入灵性世界，用灵性感官察觉灵性的东西时，也会经历这个过程：一来我们的感官可能没有长的很好；二是我们可能没有很有意识的去运用它，所以还不熟练，这些导致我们从灵性感官撷取到的东西，很多时候都只是一种幻相。

为什么要修练灵性感官？

那有没有人前世修得很好？如果有一个人前世修得很好，那自然而然灵性感官就打开了阿，我们看不到的他看得到，这种人存不存在？也存在。也就是因为有这种天生就具有灵性感官的特殊例子，所以有一些人就误以为只要过日常生活，某一天也许该来的就会自己

来。这种想法是错误的，因为有些人天生拥有那是他前世练的，换句话说这辈子不练下辈子还是不会有，所以不可能去等这些能力自己出现。有些人就说好可以练，但会想我应该会遇到我的师父、大天使……来教他，所以他不用求世间的知识，就每天静坐祷告，救星就会自己来，这也是错误的，因为如果这些知识在前端，也就是最初的铺陈部分，已经在物质世界有这样的资讯，通常灵性世界不一定会再重复提供，为什么？因为应该在物质世界就练会，练到一个程度，才是由这些师父或大天使接手，前面基本功法应该要自己去练。人类如果没有想要练，或者靠每天祷告就会，是一种不切实际的期待。有些人又会认为我们内在应该会有一个该知道的时候，如果不该知道的时候知道，是不是就会打扰到内在修为？所以强迫自己去练任何功都是不自然的。但不去练就不会有功力，就永远不会进步，这部分必须这么说：依照人类意识进化来讲，感觉心、理知心、意识心，练到意识心为止：人找到自己的天命并且去实行，基本上到这边为止已经完成了后 Atlantean 第五时期该完成的基本功课，但如果希望能够在下一世、下下世的人生成遇来时有更好的成果，这辈子就要开始先预修未来的年代会得到的能力。为什么？对未来的年代来讲，那是一个基本能力，也许看到鬼是很正常的，也就是会看到灵性世界的东西，问题是下一世会不会自动拥有这种能力？不会，其实都是因为这一世有练，下一世才会自动出现能力。

为下一世而练习灵性感官

所以如果地球未来的进化是下辈子的人都已经达到入门的阶段，普遍都有，那是不是这辈子没有练，下辈子才练的人就变得比较辛苦，因为进度落后。现在也是一样，如果现代人是感觉心、理知心及意识心要发展完全，也就是对东西有好恶的感觉、对事情有是非辨认的能力、也知道自己的天命，有些人前辈子意识心就练好，所以这辈子来就很清楚知道自己的天命，相对来讲，我们可能要花很多力气、想法、尝试、碰撞，最后才确定自己的天命，也许有人很年轻就确定了，那就是前辈子修得好。有时我们会羡慕说自己花了那么多时间才找到天命，他好像很轻松就达到，其实不是，因为他前辈子修过。所以等到下辈子我们需要有灵性能力时，也许大部分人都有灵性能力，如果这辈子没有修的人到那时就变成失去能力的人，或者说就被判定成……讲残障有点残忍，比如说我们应该要有感觉心，所以可以感觉到对东西喜欢不喜欢，但现代也有某些人是没办法感觉的，称为情绪障碍或认知障碍，他没办法感觉东西喜不喜欢，觉得都一样，那就是感觉心失调，现在视为心理或精神疾病的一种。如果我们现在都没有练，也许下一世来投胎时，就变成别人都看得到灵性存在而你看不到，是一种视障。这是讲得比较严重，原则上后 Atlantean 第五时期除了这一次投胎还有下一次投胎（每个文明时期平均有两次投胎），所以这次没练下次应该还有机会练，但如果这次练好下次就会轻松一点，就不用再去赶进度。人类、宇宙进化有一定的进度在走，所以怎样不要让自己落后进度太多，应该会比较开心一点。（煜：恩～我比较倾向不是照课表，也不是人家告诉你应该做就做，而是自己真心想做时就做。每个人状况不同，有些就是需要经过那些过程才能继续下一步，前一步没充分经历就是不甘心啊～即使别人告诉他他会撞得鼻青脸肿还是要亲自去撞才甘心。）

入门者的初级阶段可以用标准作业流程的方式去练

有些人会觉得应该是有些方法可以练，但不赞同用书本的形式教人家怎么去练内在转化的功夫，这种说法当然有一定的道理，因为一直以来灵性传统都有以口传耳、口耳相传的传统，必须用这种方式发展非常精确的知识传承。但现在的年代靠那样的方式已经太慢了，也就是这个时代需要开发出一种新的方式，有点像入门者的初级阶段应该用 SOP（注：标

准作业程序) 的方式达成。以前每个师父在带徒弟时都是以一种非常个别化的方式，依照你的资质、材质、特性，然后一步步带着你做，但施泰纳认为现在需要练的人那么多，已经没办法用古代那种个别教导方式，所以现在需要一种新的入门方式：就是用 SOP，在某个阶段之前，可以用标准作业流程的方式去练，练到一个阶段后，可以由灵性世界的师父或大天使接手，所以就不必然要在物质世界有所谓的师父。为什么施泰纳要讲这个部分？因为有一个很重要的道理是：以前的时代，一定要师父口传的方式是因为这些东西的发展还在很初步的阶段，所以不能广为流传，也没有广为流传的机会，可是现在用标准作业流程去带，这些人才可以有比较有效率的修练方法。第二个很重要的是：以前的时代必须要挑选传人然后传下去，但在现代社会可能会有一个问题：会造成对于权威的盲目崇拜，现在是要求自我觉醒的力量要出来，每个人都要救自己，而不是有哪个师父或老师可以救你。那种所谓平等的年代来临之后，要回到对于灵性权威的完全服从，对现代人来讲相对困难。古代的人很习惯服从权威，所以老师叫你去跳河、跳火圈，你就去跳，跳完之后就阿！开悟了！很多公案都是这样。为什么可以这样？因为那个老师很清楚你的限制在哪里，所以会用各种可怕的方式去让你的内在成长，可是现代你会愿意这样做吗？愿意服从老师看起来很不合理的指示吗？你会提出质疑！会问：老师，这到底要练什么？如果你没有明确的知道可能就不愿意去做，因为现代已经脱离那种服从权威的时代。

所有修练的过程都要非常有意识

现代的状况是：真正的灵性修练通常都要在练习前，想办法发展出一种不要盲目的信仰或崇拜，就是所有修练的过程都要非常有意识，如果把灵性修练方式神秘化，那可能就会陷入盲目崇拜，也许已经错误了，但没办法自我纠正，再加上如果遇到的师父不安好心，或者没有正确的指导我们，那很可能在灵性的道路上越走错误越多。所以必须建立一种灵性世界的修练法则：不要变成盲目地相信或崇拜，而是应该要非常带有意识地去修行，也就是所有修行的法门跟规则都要非常有意识地去做。一般人在一般状况下，应该要想办法了解这些所谓的灵性修行方法，到底为什么要这样练？练的是什么？练了会有什么效果？如果练错了会怎样？这些都必须要去辨别，也就是要把安全手册全部看完后，再开始操作机器，现在的时代是这样。所以当你了解所有的前因后果，也能够以一般的常识去理解它之后，这样的修行过程就带有一种完全的意识跟自主性，而不是说我就是服从某个师父，所以师父叫我做什么我都要完全相信他。施泰纳说那个时代已经过去了，已经不符合现在一般人的意识状态，所以应该要想办法找别的方法来进入灵性的道路，而不是用传统的方法。

施泰纳说我们的 SOP 可以公开，所以可以在这边讲《奥密科学大纲》，他说我写在书上的内容都是安全、可靠、可以公开讲，而且做了都可以分辨作对或做错。那施泰纳有没有留下一些比公开更高阶的修行法门？有。可是他在奥密学校里面说：奥密学校里面上课的内容、方式等所有的东西，不能跟奥密学校以外的人分享。所以他有更高阶的灵修传统，但入门版的 SOP 他已经写成手册，我们可以照手册操作之后就可以知道现在灵修到哪里、接下来要怎么练，都很清楚。施泰纳的角度比较像是佛教当中的“依法不依人”，也就是佛传了一个法，我是依这个法，而不是跟特定某个师父，这种派系现在已经出现，但原初佛教佛法僧三合一，依法不依人是不行的。古代不行，现代可以，因为现代人已经讨厌那种权威、讨厌那种传统，所以必须要找到理性的方式进行灵性的修持。

已经看得到灵性世界的人可以经由 SOP 检验已经练会的

当我们已经了解为什么要这样练、能够练到什么、可以怎么做，有些人会讲：如果对某些特别有天分的人，本身已经会通灵、看得到灵性世界，那还要练吗？施泰纳说：还是要练。为什么？因为就算很有天分，可是可能前辈子练到某个程度还是没有真正练到通透，所以如果这辈子只有半调子的功力，那到下辈子还是继续只有半调子的功力，所以还是要继续要练。用SOP检验一遍之前已经练会的东西，更容易发现自己有缺失或不完整的地方，然后作修正，他们会比我们一般人练速度更快效果更好，因为前辈子已经练过了。如果没练过的人，也可以因为这样而按部就班的练，虽然不见得很快就达到很厉害的状况，但至少已经打下基础。所以从现在开始慢慢练，也是可以走到开花结果，就算没有，下辈子也比较轻松。

灵性训练的错误认知

施泰纳也讲到对于灵性训练有些人有错误的认知：

- 第一种，有些人认为我练了灵修之后，生活就会完全转变，也就是我就变成一个完全不同的人。其实不是，灵性修练之后，外在的情境状况并不会直接改变，而是因为内在看清楚那些事情后，会得到更多东西，有更丰富的感知。
- 第二种，有些人会说我练到可以看到灵性世界后，是不是每天就会被灵性存有烦？那是不正确的，如果用正确的方法练，应该可以区分我要看到这些东西时就可以看到，不要看到时就可以不看到，这样才是正确的练法，如果练错了，就会在日常生活中被干扰。

之所以会有灵性训练的错误认知，是因为有些人练错了，练错了之后就一天到晚有灵扰、被灵性的东西纠缠、睡不着、睡觉又常梦到灵性存有……他又觉得好像练了功看得到灵性世界后，应该要整个生活完全不一样，但事实上是分开的，也就是灵性生活修练的部分可以是灵性生活的部分，日常生活可以是日常生活的部分，两者不会有那么多干扰，有的是当你看清这件事情的事实后，可以自己为日常生活做一些改变，这是你可以努力做到的，但这不必然要透过灵性修持的方式，因为有时会有亲友的建议、或是遇到人生转折，还是会做一些改变。所以并不是灵性修持之后，日常生活一定就会改变。至于被干扰的问题，那是练错了才会那样，所以也是一个指标，如果练错了，日常生活就会被灵性存在体干扰。一天到晚看到鬼不是好事，同样一天到晚看到天使也不是好事，要请它来时来一下，要请回去时就回去，这样才是正确的练法，不论何时都在旁边晃来晃去，这也蛮危险的。

- 第三种，有些人会以为灵性修持之后可以身体健康、延年益寿，也不是必然的。因为身体不一定会随着灵性的改变而改变，所以身体结构或功能会不会完全改变？其实很难讲。如果练到某个程度，然后今生的任务都完成了，那时可能突然脱离肉体就离开了，那为什么要延年益寿？干嘛要在这里待那么久？如果这辈子该练的都练完了，那就闪人往下辈子前进，干嘛一定要延年益寿？所以所谓的练了功之后身体健康、延年益寿，不是灵性修持必然的效果，对有些人来讲是这样，但对大部分人来讲其实并不会对健康、身体有超级的影响。哪个部份会有影响？如果你越了解，也懂得一些生活保健，也许会好一点；再来就是练功后心情会比较愉快。

心灵品质越提升，才有越多好的灵性存在体向你显现

有一个插曲，施泰纳在这边突然加了一个插曲：练功过程中，必要的部分是加入道德，或者行为规范，如果没有这些道德，有时灵性世界并不会对我们敞开，因为如果内在没有道德，灵性世界会感受到我们如果得到更多的知识或力量，反而会对这个世界造成灾难，它就会对我们封闭，简单来讲就不会让我们看见。所以如果只是机械性的练，可是心性并没有跟着转变，有时灵性世界还是不会选择向你展现。灵性世界的存在体不像物质世界的存在体，只要有眼睛有光就可以看见，每一个灵性世界的存在体都可以决定是否要向你展现。所以如果没有在一定程度的道德之上，可能某一些比较良善的灵性存在体就不会被你看到，反而是一些邪恶的灵性存在体会被你看到，也就是会看到某些跟你心性比较相符合的灵性存在体，而心灵品质越提升，就有越多好的灵性存在体向你显现。（煜：另有一说是：修行的越高、越深入，越容易遇到魔考，一般程度根本什么都不会有，就像佛陀最后要悟道时，魔王波旬就来了。但从另一个角度来看，其实这些魔都是来帮助你修行的，没有这些考验，哪知是不是真悟道、真功夫？就像打坐打得很入定，人家一句话就让你暴跳如雷，像苏东坡一样：八风吹不动，一屁打过江。其实每个人都有很多细微、幽微的地方，没有外境（人事物）来给你刺激一下，有时即使打坐打的很深入都很难察觉。但麻烦也就在这里，即使自己已经被一屁打过江了，还是不知道发生什么状况，所以苏东坡悟性还是很高的，佛印一讲，马上领悟。）

施泰纳为当时及后世的人讲解非常详细的理论及背景知识

现代的灵修方法，如果要大规模的传布，通常一定要有 SOP 告诉你怎么做，再来必须说明这些 SOP 的效果，如果他告诉你有 SOP，那有什么效果？反正你练了之后就知道，这就不是很完整的灵性修行派系，因为你不知道会怎样。比如现在给你一份契约，里面是无字天书写的，你签就对了，你敢签吗？要看到内容才知道是什么嘛。练功也是一样，要先知道这个功是练什么、练了之后会怎样才去练，如果不知道会怎样就不要随便去练。现在外面很多功法都告诉你反正怎样练都有效，练了之后就知道，这些功法都要小心。为什么我当初对人智学理论特别有兴趣，因为现在外面一般的灵修派系还是没有理论，只有操作手册，就告诉你 SOP 说这样这样这样，所以这样做就会有效果，如果问他说为什么会这样呢？他说这应该是星芒体的关系，再问他星芒体是什么？他说反正就是一种神秘的东西就对了，然后就没了，他没办法一步一步解释清楚。施泰纳的好处是他花了很多时间去解释理论，甚至在别的演讲集跟别的书里面还讲到很复杂的，像人的星芒体是怎么来的、为什么人会有星芒体、人的乙太体是怎么来的、乙太体也不是只有一种，有四种，又有什么不同的作用，在地球演化的什么时期跟人连结在一起、跟四元素又有什么关系……他理论讲的非常非常非常细，细到你觉得不想知道这么细的东西，还是拼命一直讲一直讲一直讲，他说因为未来一定会有人对这些很好奇、有很多想法、一定会想知道答案（煜：我就很想知道阿！总觉得前面讲宇宙进化论及人的组成、意识状态的转变时，有很多细节及转折处没有讲的很清楚，就这样过去了，不然我怎么有那么多问题产生），但这些东西并没有被有系统的传达到物质世界。施泰纳演讲其实很可怕，他有万能的催眠效果，因为大家都听不懂，灵魂就被击倒，立刻进入睡眠状态。有一次有个演讲速记员中场抬头起来一看，全场都睡着了，只有他还醒着。施泰纳有一次就讲：我有一些演讲并不是为了你们在场这些人讲的，是为了未来要看速记稿的人讲，因为他未来会需要这些东西，所以我讲不是只为了你们现在在这边的人讲，是后面还有人需要这些内容。施泰纳在离开这个世界前一年多时，就拼命讲拼命讲拼命讲，一天大概有四、五场演讲，都有速记员跟着他。速记员不会睡着，因为他不用理解，我们之所以听演讲会睡着是因为想要理解，但是又理解不了时，内在的心魂力量就撞壁了。施泰纳讲非常多很细节的东西之后，你就会发觉他的功法每一

个都有很清楚的指向：这个东西要练的是什么、练了之后会有什么效果、没有练到是怎
样、练到又是怎样，全部都有解释。所以就像你把一台机器拆解，每个零件都了解之后再
把它组起来运用时，基本上就知道哪里坏了要修哪里，或者出了什么问题是怎。施泰纳
是用这种方法在研究灵性世界，跟一般的派系不同，因为有时就是理论太复杂，而这些派
系的领导人觉得给你工具可以用就好、用了有效就好，至于里面是什么道理，不用跟你讲
那么多，因为你也听不懂，再加上现在一般人只求方便，就变成现在这样子了。但施泰纳
说：灵性修行不能求方便，因为求方便走错都不知道。

利用象征图像训练星芒体在任何状况下，都能维持清醒的意识

第一个部分是了解为什么要灵性训练，接下来就要知道怎样保持意识的清醒，意识的清
醒是什么？一般的意识清醒是星芒体进入身体后，跟身体的感官有所互动，身体的感官提
供星芒体资讯，不断的刺激它，所以它保持在一个清醒的状态。睡着时星芒体脱离物质身
体到灵性世界，但到那里星芒体就没办法维持清醒意识（煜：阿？是这样喔？星芒体脱离
肉体就没办法维持清醒意识？因为没有刺激？），所以训练的重点是要让星芒体无论在任
何状况下，都还能维持清醒的意识，这时就可以把物质感官收掉，开始长出灵性感官往灵
性的部分去看见。我们要形成心智图像，要感知到一个东西，在物质世界的范围内必定还
是要透过星芒体，只是星芒体所接收的资讯是来自于物质的感官，还是直接来自灵性世
界，差别在这里，但要产生心智图像，还是必须要从星芒体着手。所以简单来讲，我们就是
是从星芒体开始练，练的目标很清楚。

练的目标很清楚，我们就要想办法慢慢地有能力排除外界的感官事物对我们的影响，但又
专注于内在的心智图像。通常我们会使用象征图像，所谓象征图像就是这个东西跟物质世
界现有能够观察到的东西越无关，那个东西的力量就越大。什么意思？我们一般会从外在
的物质世界吸收到某个东西，然后进入心魂，变成记忆存到乙太器官中，某个程度而言我
们是可以把这个东西调出来，所以外界所看过的所有东西，都有印象及记忆在我们内在。
但在心智图像的训练，并不是要让外在的任何东西重现，而是要尽量排除一般感官的印
象，也就是不要受到日常生活经验的影响，这样会比较练到心魂。用一个简单的概念来
谈：如果有一个东西你实际看过，感官经验曾经有过，现在要让你再辨认它，比方在一堆
照片中认出，是不是比较容易认出来，因为你有印象。现在换个方式，要认的人是一个东
方脸孔，年约三十岁，有戴头巾，有什么眼睛、嘴巴、衣服的特征……你是不是要想办法
在脑中把这些特征集合成一个图像？如果要在一张团体照中认出这个人，难度是不是比较
高？一个是你看过后去认出；一个则是没看过，只听过跟他有关的说明，然后想办法认
出，后面的状况一定比较难。比较难的意思是你的心魂要花更多力气去完成任务，就跟在
物质世界练身体一样，都需要耗费一些力气，比方要举哑铃，刺激久了你的身体就长出肌
肉。灵性修持也是同样道理：做一些事情锻炼灵性器官或肌肉，所以也不简单。凡是告诉
你能够简单得到的东西都是假的，或是有后遗症的。因为真的要把灵性器官练起来，必定
就是要运动到它，也就是要练习使用它才会越来越熟练。

排除一般感官的影响以及集中心魂的力量

为什么要排除一般感官印象影响？因为如果星芒体一直习惯接收外在感官印象，就没办法
转向灵性世界，这时就被外在感官印象绑架了，就不可能从灵性世界得到真实的讯息，所
以必须要尽量排除外在感官世界对我们的影响。通常一开始心魂力量不太够，所以必须要有

集中力量在一个东西上，比如说要想办法集中在单一的心智图像、一个焦点上，这样就有可能学会。一开始我们没办法完全用内在的心理力量把心像创造出来，但慢慢就会获得这个能力，我们的内在可以创造出外在没有看过的，没有知觉但可以完全在内在创造出来，这个过程就可以发挥我们的想像力，或者观像能力，观像能力不只想像力而已，是能够得到灵性世界客观东西的能力。

以记忆作为起点，增加心魂的强度

一开始我们会以一个记忆作为起点，那怎么做？先到外面看一个东西，看完之后想办法在心魂中回忆起那个东西。比方看了一棵树（施泰纳讲这阶段用自然界的东西会好一些，因为自然界的东西有更多复杂的细节），看完树后回到家，你想办法在内在想这棵树到底长什么样子，各种细节：包括树干、树枝、树叶、颜色、味道……尽量想。这还不是真正的观像，只是开头的练习，帮助心魂能够在感官记忆之后，把这个东西从乙太体中拉出来。当然我们必须这样讲：记忆力不好其实也是某种心魂能力受损的状况，现代人应该有能力把记忆从内在抓出来，但记忆力衰退就是心魂跟乙太力量的衰退，已经没有能力把曾经经历过的想起来，其实也是一种力量的衰退。所以如果心魂练习练得很好，记忆力是不会衰退的，因为心魂会维持在高张力，要记得就不容易忘记，当然想忘记也是可以忘记，并不会练了就没办法忘记。

如何让我们的星芒体能够转向，不要被物质感官世界所有印象绑架，而能够开始从无中生有，或者进入不朝向物质世界感官方向，而朝向另一方向，这就需要做一些练习。过程必然是困难的，如果一点都不费力，就不会是有效的练习。

做蔷薇十字冥想的先备知识

下半段开始要讲蔷薇十字会的冥想，一开始通常没办法将步骤记得那么细，所以要完成整个蔷薇十字会的冥想，通常到一半就睡着了，这很正常，不太可能一次就成功。所以如果真要做，我们先给大家一些预防措施：

第一，要完全不靠感官经验，全部都用自己的力量，会稍微困难一点，所以通常一开始会建议大家先把整个冥想过程录成一段录音，然后闭上眼睛播录音，用听觉辅助你整个冥想过程，够熟练之后就不用再听录音，自己冥想。如果一开始没有能力完全记住，就会一直被打断，所以可以先录音播放进行。

第二，很多人一听到蔷薇十字会的冥想，就上网搜寻蔷薇十字会的图案，这件事千万不要做，因为会害了自己，为什么？因为蔷薇十字会的冥想之所以有效，就是这个东西在物质世界并不存在，纯粹要从你的内在力量长出来，才会对你有效，如果在其他书本、网路、外在的世界曾经看过蔷薇十字的图案，通通把它忘掉，因为如果没有忘掉，每天做冥想也只是跟回忆外面看一棵树一样，并没有让你的心魂花更多力气去形成图像。以前我们听了蔷薇十字会就看了很多相关书籍，每天做冥想，但奇怪怎么都没什么效？后来看到施泰纳的书才发现原来之前全部走错路，因为重点不是图案要长得像书上画的，而是真正要从你的内在力量去创造出来，所以重点是如何练，而不是那个图案到底是什么。

第三，为什么用蔷薇十字？施泰纳说：蔷薇十字会是在后 Atlantean 第五时期，也就是现代开始，西方非常重要的灵性团体，所以如果跟蔷薇十字会练同样的心魂练习，就会跟这

些曾经练过的人的灵魂连结上。如果你是练太极拳，就会跟所有练太极拳的人心魂有某种连结。所以功不要乱练，因为不晓得练过这个功的人是不是曾经出过大魔王或可怕的东西，心魂有可能纠缠在一起。蔷薇十字会的练法因为很困难，也比较少人练，施泰纳讲过后，老师曾经问过很多上过人智学的人，大部分有听过，但很少人练，表示相对比较安全，比较不会有乱七八糟的纠缠。但练过且留下这个法门的人是很厉害的，当我们练这个法门时，就可以跟那些人的心魂连结，换句话说，就有办法透过那些人接到基督的力量，因为这个法门是基督入门者传下来的。

后面施泰纳还会有其他练习，但他说：如果你没有其他感觉跟你有缘分的练习，就可以先练蔷薇十字的练习，因为是很安全又很好的功法。施泰纳把书写出来后也被攻击，因为有些蔷薇十字会其他派系的传人说这个东西怎么可以被写出来，应该只能口耳相传，不能写出来。但施泰纳觉得既然这个方法很安全，而且也适合大家练，那就告诉大家如何练心魂的基础能力。

Q：刚刚讲的回忆练习，对记忆力的帮助是……

A：会有帮助，但没那么快，通常会先从不退化开始，如果已经退化的很厉害，会从减慢退化开始，慢慢再回来增加记忆力。所以并不会一练就立刻增加记忆力，没那么快，但会有帮助。

Q：请问排除外在感官的影响，那跟十二感官的练习是不是有冲突？

A：是两个不同方向，一般所谓的十二感官是面对物质世界，在物质世界做事时需要十二感官，但灵性感官是另外的感官，所以要接触灵性世界时，必须要在十二感官之外再练其他感官，而这些感官要练，先决条件就是不能被原来的十二感官绑住，如果被绑住就没办法练灵性感官。施泰纳早期一九一九年的演讲开始讲时其实不是讲十二感官，是讲十三感官，先讲十个基础感官，那时还没有讲自我觉跟触觉，十个感官讲完后，后面再讲灵性感官。所以十二感官练完后可以说更高阶就是灵性感官，它们是基础，但心魂需要在十二感官的基础之上再练后面的感官，所以不冲突，等于是进阶版练习。物质世界要有十二感官搞定，如果要朝向灵性世界就还要练别的感官。

Q：如果平常有在练别的功法，那再学这个会不会有冲突？

A：不会啊！因为所有东西都是针对增强心魂力量做基础功法，基础功法彼此之间是相通的，或者相辅相成的，所以你练这些基础功法，基本上会互相帮忙。但是如果有一些错误的练功方法，力量就会被抵消掉，心魂在练时有时还是有顺序性，比方现在很多人都在练脉轮冥想，事实上不能这样做，会对乙太体及星芒体造成一些困难，如果每天练转脉轮跟练施泰纳的东西，确实你会觉得转脉轮的部分减弱了，因为顺序不对，效果就会降低。有些派系会用很大的情绪震荡去平衡另一种情绪，像一个人如果太压抑，应该要发出来，所以就去狂哭，哭了一阵子觉得好了，但一阵子之后又回到悲伤的状况，又需要去找治疗师狂哭，就在过度压抑跟过度发泄之间摆来摆去。施泰纳认为这是错误的方法：用狂哭的方式去发泄，本质并没有改变，应该要改变本质，而不是在表面上得到平衡，因为内在并没有得到真正的疗愈，心魂也没有进步。如果你练了施泰纳的人智学功法，就会发觉你很压抑，接下来要去狂哭哭不出来，因为你的情绪没办法那么激动，情绪激动其实是会造成某

种心魂的碎裂，也就是心魂会变得不完整，但我们要把心魂的力量收回来集中，所以那种情绪上的过度释放其实对心魂的健康都不是好事。但现代很多人过得很压抑，很多情绪炸药在里面，但又没办法拆炸药，所以只好去一个地方让它爆，爆完之后情绪炸药拆了没？还没有，还在内在，所以需要定期去爆，但这样永远没办法自立自强。

蔷薇十字的冥想步骤

现在开始讲蔷薇十字的冥想，还是先提醒，不要上网搜寻任何蔷薇十字的图像，因为会害到你，要从自己的内心开始。

- 第一是先从植物跟人的对比开始：先想一个开花植物，开花植物有很多种，因为是蔷薇十字冥想，所以就先想玫瑰花树丛：有根深入地下、接着长出叶子、接下来开出花；花的旁边有个人，可以想像成自己，或者任何认识的人都可以，有一个人在旁边走来走去。开始想：在某个角度来讲，人类的特质与能力比植物更完美，比如人类可以移动；可以用运动、语言或表达回应他的感觉跟意图；但植物是被固定在地上。反过来讲：植物有一些特质似乎比人类更完美，比如人类在行动中会充满各种欲望跟热情，这些欲望跟热情也会带来某些错误；而植物完全服从宇宙生长的法则，所以基本上植物不会有错误。人可以运动、可以回应外在接收到的讯息，是人类比植物好的地方，但植物比人类好的地方就是相对来讲更服从宇宙法则，或者更纯洁、更不会犯错。这是人类跟植物的对比。
- 第二是树汁与血液的对比：植物的内在有汁液，也就是有树汁，这是可以代表或表达出纯洁的生命力跟生长法则，没有带有任何情绪；相对来讲，人的血液代表内在的欲望、热情，这些可以产生各式各样的力量与欲望。
- 第三是以蔷薇作为转化的象征：我们要想怎么做转化，如果内在有些热情，但又可能有错误的时候，该怎么办？就要想办法把血液或内在当中偏离的热情或偏差的欲望净化，净化后的热情或欲望，就可以把它想像成用红色的蔷薇来代表。所谓红色的蔷薇虽然是红色，但里面并没有像血液一样带有欲望跟热情，而是净化过后的力量，但里面又带有活力，也就是它有活动力也有纯洁性，是被净化后的象征。所以可以想像植物的力量而创造出另一个有行动、有力量，但是又纯洁的蔷薇的感觉，也就是可以感受到血液当中的热情被净化之后转化成“蔷薇的象征”。
- 第四是以十字架作为低层冲动的象征：转化之后，接下来是十字架，如何冥想出来？想像刚刚把我们血液当中错误的热情或偏差的欲望分离出来，分离出来要有地方去，就让那些东西转化成“黑色十字架”，也就是那些错误的热情跟偏差的欲望是比较低层次的想法、念头或冲动，分离出来之后变成十字架。有时有些同学会发生一个困难：背景是黑色的，又变成黑色的十字架，就整团黑看不到。那就先想一个有颜色的底，比方白色、粉红色或蓝色天空的底，在想黑色十字架前先有底色。
- 第五是组合成蔷薇十字的象征图像：接下来回到刚刚的蔷薇，要有七朵红蔷薇，跟血液的颜色越接近越好，这七棵蔷薇就在十字架的交会处形成一个圆。之前有同学问一个问题：在交会处是要完全进入交会处吗？如果需要，那十字架就要宽版，不然放不进去；稍微突出来一点行不行，也可以。有时想要把内心分离出的欲望全部丢进十字架，但再怎样都细细的，没办法变宽版，七朵蔷薇绕成圆形就没办法在中间交会处，这时环绕交会处也可以。建构十字架必须非常冷静，不能带有情绪，但必须对建构出来的蔷薇十字有感受，也就是要能感觉红色蔷薇是很纯洁发亮、甚至发出光芒；但黑色十字架是暗的、非常非常的暗、非常非常的黑，感觉上黏稠、不

自由，用物质界的材质想像就像柏油沥青，黏黏黑黑，内心当中所有的欲望、冲动全部丢进去就变成黑色十字架。

蔷薇十字随时随地都可练，但没有感觉时就要重新建构

这些影像必须在自己内在长出、组合起来，所以在外面看到任何蔷薇十字都要忘掉，因为必须是自己创造出来、独一无二的影像。如果影像是有效的，每次回想起曾经建构的蔷薇十字，就会有那个感觉重新浮现出来；但假如回想起来只是单纯的影像，就表示这个蔷薇十字已经过期了，当不再让你有内在的感觉出现时，就必须再重头建一次，也就是必须从一棵树、有根、有枝干长出来、长树叶、最后开花，有个人在旁边走来走去，然后去做人跟树的对比；接下来树里面有树液、人身上有血液，对比完后把血液冲动净化，净化完就变成红色蔷薇，净化出来的就变成黑色十字架，七朵闪亮的蔷薇围成圆形在十字架的交会处。把整个冥想过程再做一次。如果还是很鲜活的印象，可以在任何时候闭上眼睛，让影像重新在心魂当中出现，那样就已经在练，所以短时间也可以练、长时间也可以，甚至坐捷运、公车都可以练，只要不过站就好，日常生活何时何地都可以练功。只要内心当中能够召唤出来，心魂就要用力，这就是让你心魂用力的一种方式。施泰纳曾经讲过：以前的派系都要叫你去深山修行，把一切俗事放下才能修行，现代工商业社会实在不可能，所以修行的动作必须融入生活中，才是符合现代人的功法。蔷薇十字就是随时随地都可以练，只要想到召唤出来就可以，如果召唤出来蔷薇已经不发光、没有纯洁的感觉，或者黑色十字架已经没有噁心黏答答的感觉，那就要重复整个冥想过程。这样的冥想里面就包含图像、感受。

冥想的重点是增加心魂的力量，且要持续耐心的练习才有效果

是不是只有进行这种冥想？不是，这是基础冥想，有空就可以练。当然如果有空的时间长一点，也可以把蔷薇十字重新组一遍，因为重新组一遍花的力气比较大，如果只是召唤出来，力气比较小。要练心魂的力量，有空没事时就把蔷薇十字重新组一遍，组完之后就存在记忆库，时间比较短时就召唤出来，这样就会有一个在日常生活中都有的练习。这个冥想的象征在物质世界并不存在，而是用自己心魂的力量创造出来的东西，所以是独一无二的，不会有你的蔷薇十字跟别人的蔷薇十字一模一样。如果你看过很多蔷薇十字，做出来就会跟别人很像，效果就没那么好，必须是你独一无二从内在创造出来的。

那其他的冥想呢？有很多阿！比如说一个种子从发芽到死掉的冥想……有非常非常多，但重点就是你要做的冥想是独一无二的。这时候可能有人会质疑说：虽然你讲的蔷薇十字在物质世界是不存在的，但是你用的蔷薇象征、黑色的象征、十字架的象征，都能在物质世界呈现阿！但如果连这些都不在，要冥想就更困难。所以蔷薇十字等于是你可以用一些外在感官经验的东西，但真正组合起来是从你内在心魂产生出来的，那就有效。如果要讲到更夸张的，还有其他东西可以练，在灵性修持中，不只图像，还有很多东西，比方像佛教密宗，就会用一些唐卡，上面有一些神、罗汉或菩萨的样子，然后观想他们的样子，也是一种冥想，只是从看过的东西抓出来想，比较像刚刚讲的看一棵树回去想它；有一些会用特定的句子、咒语、音声，作为冥想的凭藉，也是可以的；佛教里面有想“空”这个概念，但对一般人来讲又太抽象；有时候也可以想一些情绪或感觉，比如说想快乐的感觉，不是快乐的事情，但也很抽象，没有快乐的事情怎么会快乐呢？但快乐已经是心魂的运动，可以只有冥想快乐的感觉，但把快乐的行为抽掉，这样也是另一种冥想。所以其实

有很多冥想可以做，重点就是增加心魂的能力，就是星芒体能够专注在一个东西上面，而不要受到其他感官经验的影响，如果可以这样，就是一个好练习。

所以练习百百种，只是施泰纳说蔷薇十字的练习因为有它的传承，所以会跟练过蔷薇十字的人拥有同样灵性的流进入到练习中。冥想需要一段时间，多长的时间？每个人都不一样。因为如果前辈子就有练，这辈子就比较快进入状况；如果前辈子没练，那这辈子可能要花很多时间才会进入状况。所以施泰纳讲：耐心、持续是练习这些灵性修持必要的条件，如果没有很平静、耐心的持续做下去，就不会得到太多的成果。

当心魂集中的力量够强时，第一个会出现的是灵性的我

所以我们如何看到灵性世界的东西就从我们真正创造出的开始，但我们真正创造出来的东西只是一个状态，也就是说我们运用某个东西集中心魂的力量而出现这个东西，接下来就是有没有办法除了这个东西外，更深一层的看到我们内在的力量。如果可以，就会在心魂的观察中，观察到一个所谓灵性的、心魂的我，也就是说我们在灵性世界观察东西时，第一个会出现的，当心魂集中的力量够强时，在我们观察中第一个会出现的是灵性的，或心魂层次的我。感官物质世界中会有一个“我”，这个我是在物质世界，在灵性世界、心灵层次还有另一个我存在，当我们在做灵性观察时，本来是冥想蔷薇十字，到某一天时会发现一个灵性的我也在我们的观察里面出现，不同于物质世界的我，而是在灵性世界所存在的我，是一个我们可以观察到的实体。那灵性的自我长什么样子？很抱歉，没办法用物质世界的东西来形容，但当你看到他时，你就可以认出他就是我在灵性世界的那个我。也不一定是个样子，我们用任何物质世界的东西去比拟他都是不适合的，因为他没有物质世界的实体，没有我们讲的肉体、乙太体跟星芒体。

Q：我们会感觉好像遇到了，但又觉得好像看到某个形体，那是不是我们投射出来的？

A：那个形体就是我们投射出来的，应该是没有形体，但一开始可能会有一些我们自我投射的形体在上面，那也没关系，总之你已经观察到这个实体，只是并不是真确的观察到他，因为真正观察到他是没有形体的。

要练到可以看到特定的图像也能把它放掉，才是完整的功能

如果已经达到灵性的自我出现，就可以开始试着瞄准某些灵性世界的实体，看它有没有要被我们看到。我们已经可以看到自己创造出来的东西（蔷薇十字架），也可以看到灵性世界的我，接下来就可以不要看到蔷薇十字、也不要看到灵性的我，这时就开始有一种能力，往灵性世界去抓取其他的灵性实体，当然它们可以选择要不要被你看到，所以通常你可以看到的就是它们选择被你看到。出现之后，你就开始去辨认它，但必须保持自己心魂专注的力量：我可以去看它，但也可以不看它，也就是能够放下。这有什么重要？施泰纳讲：如果没办法做到，其实是一种不完整的功能。什么叫不完整的功能？比如在物质世界的眼睛，某些人看到帅哥、美女眼睛就没办法离开，这就是不完整功能：会搜寻到帅哥美女，但眼睛没办法离开。灵性世界特别有这种状况，你跟某些灵性存有体特别有缘分时，就会一直看到它，但又没办法不看到它。某些灵性存有体会特别吸引你，你也要练到我可以选择看到它，不想看到它时也可以收回来，那就是完整功能，但如果无法把视觉移开，灵性感官的功能就不完整。当然一直看美女帅哥不是眼睛有问题，可能是心理的欲望或是

其他原因，所以一直盯着看，那是某一种特定功能不完整，心魂被吸引住。所以我们要练习可以看得到特定的图像，但也要练到能够把特定图像放掉，这样才是完整的功能，如果没有练到，也还是不行。

进入灵性世界后，有一些东西是你固定会看到的，像内在的我必定会出现，除非用更强烈的心魂力量排除他，但通常都会出现，因为灵性的自我是你进入灵性世界的门户，如果要看到其他灵性存有体，就要用更强的心魂力量先排除他。（煜：意思是一次只能看到一个？不能同时看到我及其他灵性存有体？就像在物质世界，通常是一次看到很多对象，当然会有焦点，但其他也一起入镜阿！）

Q：灵性世界的我跟心魂是两个东西？

A：心魂是指我们的星芒体，灵性世界的我已经没有星芒体，是纯粹的灵性存在。我们的星芒体可以抓取那个灵性世界的我，但星芒体不是灵性世界的我，灵性世界的我不是星芒组成的。

Q：那跟灵自我一样吗？

A：也不是灵自我，就是灵性世界的我。

一开始我们的灵性感官还非常虚弱，所以必须花时间排除掉外在感官的东西，还要辨认在灵性世界看到的东西，看到之后还要移除才能看到下一个东西，一开始的视觉很容易受限，也很容易失去观察的焦点跟注意力。所以光是灵性的专注就要花非常非常多的时间练习，否则常常会很闪神。

继续修练达到两种意识的连续状态

练到某个层次后，我们就开始进入意识的连续状态。意识连续状态是什么？有两种意识连续状态，每个人不同：

- 第一种就是我们会发现在梦中或在睡觉的状态下是清醒的，也就是会知道如何进入梦、如何到无梦的睡眠整个过程，这当中都保持有意识，星芒体去哪里也都有意识。
- 第二种状态是我们醒来后，会回忆起在梦中或睡当中所经历的状况，记得很清楚。

这两种状态会同时发生吗？不一定。有些人会第一种先发生但第二种没有发生，那种感觉是我知道在那种状态下是清醒的，但已经忘记发生什么，也就是我应该去了哪里可是忘记了；另一种是我可以记得那边发生的片段，但在梦的过程中并没有意识。当然结合在一起就是又可以在梦或无梦的睡眠中保持意识，回来之后又能够记得它，但一般来讲不会一下子就到达这种状况。心魂够强时，就可以在脱离肉体的状况下，心魂继续保持有意识，这是练的效果。所以如果已经练到睡的时候，进入无梦的睡眠，都已经能带有意识，醒来时也记得过程，那就表示你的心魂已经达到一定的强度。这是练观像能力后，久而久之就会达到的效果，至于多久？不知道。

Q：醒来不记得的状况是？

A：练的过程有可能醒来不记得，但睡觉的过程都是清醒的，可以在灵性世界选择去哪里，也就是如果在无梦的睡眠保持清醒，那时是有能力控制要去哪里，可是有些人有这种能力，醒来后就不记得，所以记得是一种能力，可以在梦或无梦的睡眠中知道自己去了哪里是另一种能力。

Q：像催眠吗？

A：催眠不是，催眠不是靠自己心魂的力量，是靠别人引导你，再加上自由联想，并不是真正出去，是投射一个力量去抓取东西。

我们醒来时，睡觉中的经历为什么会很快消失？施泰纳做过一个比喻：我们在灵性世界经历就好像晚上的星空，但当心魂一跟肉体接触之后，感官进来的刺激对心魂来讲就像阳光那么刺眼，所以当我们的身体一跟物质世界接触，接着感官当中的讯息打进来时，就好像阳光出现在天空一样，背景的星星就看不到了。为什么要训练心魂的活动可以不受到外在感官的刺激，也就是可以在要看到灵性世界的讯息时，把阳光挡住，就是整个物质世界的刺激不会影响我们看到灵性世界，因为灵性世界的讯息是很细微的，把阳光挡住就好像有滤光镜把阳光滤掉，这样就可以看到灵性世界。我们的心魂太常被物质世界的讯息打进来，而且这些讯息量非常大，就像阳光一样，一打过来背景的星空都看不见，所以要训练心魂不受到影响。

施泰纳讲的两种意识连续状态是确实存在的，有些人说你不记得怎么会知道在睡的时候是清醒的，是真的有这样的人；有些人则是知道无梦的睡眠时去哪里游历，但过程中完全没办法控制自己，那就是第二种，能够记得，但过程是不清醒的。

区分出感官界的我与高我

灵性世界的我称为高我，接下来我们就可以感受到感官世界的我与高我的不同。我们在物质世界有一个我与感官经验连结在一起，另外一个是不受到物质世界感官经验的影响，而在灵性世界感受到的我，我们可以区别出这两个我，这是意识的连续之后，接下来会发现的事。在这个阶段人类会出现利己主义，我们的心魂都被 Lucifer 有一定程度的影响，所以会有自私的倾向，在心魂还没有练到转化时，是都会存在的。当我们练到这阶段，如果没有更高的道德感跟意志力去克服利己主义时，灵性力量就会在这里停住，不会再往前进。

提高自我道德的要求，才能让灵性能力进一步发展：

辨别在灵性世界中自己创造的图像与真正的实相

施泰纳在这里不断地讲：有很多灵性派系告诉你灵性修行是客观的，跟内在的道德性无关，抱持这种态度的灵性训练，就不是真正的灵性训练。如果没有把利己主义降低，还是保持自私自利的心态，但还是想要修炼灵性能力，那你的灵性能力就会在这里卡住，所以真正的灵性训练必须要同时提高个人对自我的道德要求，才有办法让灵性能力更进一步发展。所有的灵性训练，必然包含对道德的要求，如果没有对道德的要求，还是继续自私自利，基本上就不太可能有真正的灵性进展。所以如果我们可以在道德方面用意志力克服自私自利，就可以继续往前，开始辨认出到底哪些是我们的心魂在灵性世界中创造出来的图

像，以及灵性世界中真正的图像、真正的实相。一开始我们可能没办法区别自己在灵性世界中创造出来的图像跟真正在灵性世界中存有的实相，施泰纳在这里举了一个非常有趣的例子：我们在物质世界中是不是可以辨认到底那是一块真正烧热的铁，还是只是我们想像它很热的铁，在物质世界我们有触觉，一摸烫到了，就是真正烧热的铁；一摸是冷的，就知道是我想像很热的铁。如果不靠触觉，只靠视觉就有点困难，但还是可以依照烧热的铁的特征判断，比方红色、有烟……不管如何，拥有知识跟辨认能力的人，是可以辨认一块铁在物质世界到底是热的或冷的。同理，要在灵性世界发展出足够的能力去辨认到底哪些东西是灵性世界真正的实体，哪些是我们自己想像出来的，一开始是不容易的。要在灵性世界有更多的经验后，才有办法辨认到底是我想像的，还是灵性世界真正存有的讯息。

物质世界的我也要帮忙心魂练习，让高我可以发挥作用

更高的我其实需要一些力量帮忙，受到感官世界影响的我，也就是一般讲的在物质世界运作的我，就要想办法帮忙心魂练到更好的力量，让更高的我可以去发挥作用。但物质世界的我要如何帮忙？可能必须要从心魂当中的一般力量去发展，比如：思考、情感、意志，把这些练好之后让心魂更成熟，灵性世界的我才能得到更多的力量，当然也包括刚刚讲的道德的判断、自我的意志力……等，必须要有很多配合措施。如果只练观象，就会停在这个阶段，必须再有一些灵性修持的辅助训练，也就是不只每天朝向灵性世界，还要有一些在物质世界也要做的练习。这些练习可以让在物质世界的我帮助自己练好后，贡献给灵性世界的修行。物质世界中要做的练习下周会讲，这礼拜先讲第一部分练观象能力：练习让心魂不只一直朝向外在的感官世界，而是能够把它收回来后，让它朝向另一个世界，从另一个世界得到讯息，前面所讲的都是观象的练习。但只有观象练习不够，因为会卡住，所以必须要有其他练习帮助我们，才能让观象练习带我们到更前面去找到更多的东西。所以这次就有作业：大家要回去组自己的蔷薇十字，因为这是基本练习中的基本练习，可以录下刚刚上课讲的过程录音，边播自己边在脑中想。当然这样也不是完整练习，刚刚也有讲完整练习是要完全靠自己的心魂，听录音还是用外在的刺激来达成练习，外在刺激是说先不靠视觉靠听觉试试看，整个已经很熟练之后就全部用背的，自己内心可以有一个流程图像去完成练习，能够做到这样就可以锻炼自己心魂的力量，心魂的肌肉就会越来越有力，做到更多的事情。通常要练多久？不一定。听说有天纵奇才可以在半小时之内就组好蔷薇十字，那是非常快的，刚刚光是念流程，没有实际要大家想，大概就花了十几分钟，有可能就在我想一棵树，开始往下扎根就想不出来根到底长什么样子就卡住了，所以录音带可能已经到后面了，自己还在想长根；或者树长出来，然后长出叶子，接下来开花，咦～为什么开出来的花是白色的？我需要红色的花。有时候要控制心魂产生图像，不如你想像中的那么简单，心魂的力量要展现出来，是要花力气去练的。我们先讲最基本的观象练习，下次讲除了观象以外，物质世界有哪些辅助的练习，再回来讲观象进一步会达到的效果，再下一次讲观象之后会达到什么层次，再上去会遇到什么，最后一堂是宇宙进化的未来。

要注意一件事：施泰纳在这边所讲的所有心魂练习，都不适合二十一岁以下的人练，所有练习都要二十一岁以上才能练，后面讲生命史大家就会知道，**二十一岁是物质世界的自我真正诞生的时刻，所以二十一岁之后的人才有办法用自我的力量去练他的心魂，二十一岁之前的人不适合这边提出的任何练法**。如果自己家的小朋友还不到二十一岁，回去后说我们来想蔷薇十字，对他来讲其实是不好的，他的心魂没有那么大的力量去做这件事，如果硬要他做就会受伤。

Q: 刚刚讲练习意识的连续状态……

A: 那不是练出来的，而是你做心魂的练习后，心魂的力量越来越强壮时，就会达到的状态。如果只是专注练习睡觉之后要记得，那也是一种偏，比较完整的心魂练习是各方面都要练好，才会再进一步，如果只是练习我想要睡着后记得去哪里，就会只专注在这个功能上，其他地方都没练到也不行。

Q: 您刚刚说蔷薇十字建起来的过程半小时算快的？

A: 第一次，如果后来已经很熟练了，可能可以三分钟五分钟就把它建起来，但一开始不熟练，半小时算快。在一个不受干扰的环境，然后又背的很熟的状况下，至少要留半小时，因为做心魂练习很花时间，可能真的做完练习眼睛张开，一个小时已经过去了。

Q: 那如果五分钟就可以组合在一起？

A: 有可能，但要看组合起来的是不是让你有感受？

Q: 所以重点是最后的感受，不是看到……

A: 对！蔷薇很纯洁、会发亮，不是欲望的感觉；黑色的十字架则充满欲望。感觉是很困难的，通常开始练习时都会用物质世界的东西做想像，像沥青做的十字架，会有些感觉，但实际上并不是什么材质，因为它就是灵性世界中产生的东西，你只是让情感跟情绪在那个东西上，但你本身又要保持很冷静，可以感受到它，但本身很冷静。所以如果你没有感受到蔷薇很纯洁、黑色十字架有很多欲望在里面，那就可能要再组一次，即使图像能够鲜明，但可能效果还是不太好。组蔷薇十字是一个很挣扎的过程，要花很多时间。

Q: 老师刚刚说植物跟人对比的不同特性，是我们想像时都不要想那些，想像植物跟人的图像就好了？

A: 图像完后还是要比对，有比对之后才有办法把那个东西抽出来，也就是人的血液中所代表的欲望，其实是好的跟坏的纠缠在一起，如果没有植物的对比图像，就没办法知道所谓完全符合宇宙生长法则的纯洁性是怎么回事？不是把自己的欲望抽空就表示达到那种纯洁，其实不是，所以过程有点复杂。现在因为不像古代的老师就在旁边，他可以看得到你想的图像，所以就会突然敲你的头说：组错了，那个纯洁不是那样的方式！那个时代已经过去了。

Q: 练习时图像不见得每次都一样……

A: 当然，每次都不一样。因为会随着你内在的状况而变，低层的欲望越多十字架会越大支，纯洁性很少蔷薇就比较小朵，感受性会不一样。有时候会发觉蔷薇很大但不够纯洁，会有各种各式各样的状况，下次可以早点来提出来。

Q: 要想红色的蔷薇，但一直出现白的……想到纯洁白色就出现。

A：对！就是会有这样的状况，每一个人会遇到的问题不一样。在脑中想像有时候就觉得不够红阿，粉红的。纯洁又要红色就很难，不要以为很容易，所以一开始半小时能够搞定就已经很厉害了，不要给自己太紧迫的时间。

Q：在捷运做冥想不是会很多干扰？

A：对！所以更能够练阿！在干扰的环境下都可以排除外界感官的刺激，就表示你的心魂力量很强。深山修行有深山修行的好处，是减少干扰；但在干扰的环境下还能保持专注，那表示你的心魂要更强。但也不要认为灵性力量要养成很难，像有时你在看喜欢的韩剧，家人在旁边叫你都听不到，因为你的心魂已经完全集中在剧情里，所以谁说人的心魂力量没有潜能，不能排除掉干扰。那个状况是被一个感官经验完全吸引，所以别的感官经验进不来，人当然可以练到完全都在内在的世界，不会被外在感官经验所影响。所以捷运很吵更好，更是一个厉害的练功环境。

Q：蔷薇十字组好之后呢？

A：组好就摆在那边，有事没事就拿出来练一下，就是召唤出来：我现在开始练蔷薇十字，就从上次已经组好的开始想，如果出来后已经没有感觉了，就表示已经过期失效了，就要从头再组一次；如果出来还很有感觉，就维持专注在那个状况。施泰纳有讲一个很重要的事情：如果你用正确的方式在练习，不会有过量的问题，就是只有练不够，人的心魂所需要的锻炼是很大量的，也没有练太久的问题，其实都是练不够久。但当然要寻求生活的平衡，日常生活还是要过，有空利用零碎时间都可以拿来冥想。

以上就是第十三讲：“灵性修持的历程”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“灵性修持的历程”笔记，心里出现以下问题及看法：

这堂“灵性修持的历程”，施泰纳将灵性修持的各个层面及问题讲得非常清楚：从什么叫“入门状态”、为什么要透过灵性训练达到入门、辨别正道灵性训练的方法、对灵性训练的错误认知，到入门是在练什么、怎么练、练对了会达到什么效果、不对又有什么状况、心性道德提升的重要、以及面对灵性世界会遇到的状况（利己主义、自己创造或实相）等，都一一详细说明，破解了很多迷思，对灵性修行的基础真的有很大的帮助。

“高我”是不是就是佛法指的“自性”？目前尚不确知。自性是自己的本性，确实有但性质是空、无，就因为是空无，所以很难想像把握，但有一个检验标准，就是被你知道的就不是自性，因为自性是能知道（也就是能去认知一切）的主体，不是被知道的对象（客体），想想看：如果某个对象被感知了，是不是有一个能感知的在感知？这个能感知的又被后面一个能感知的感知到了，这个能感知就变成被感知了，如此一层一层往后到完全没有被感知，那就是自性，此时是不是什么都没有，但又什么都有（但要很小心，有可能只是某一小点通透了，不是全部都开了）。如果以这个标准来看“高我”，似乎不是。

参阅：

- 从人智学谈生命传记 07：[超越时代的灵性选修](#)（20160321）
- 从人智学谈生命传记 08：[展望未来到面对死亡](#)（20160328）

14：更高层知识的取得

【上课笔记】

- 练了六个基础练习、观象、倒叙的经验回顾后
- 就会更有能力看见事物中的本质或本然
- 也就是可以发现物质世界种种现象背后的原理、原则
- 这就是一种对于生活或所经历事物的洞察力
- 所以灵性修持的效果并不只是看到灵性世界
- 也会对我们的日常生活有所帮助
- 再继续持续不断修练及研读灵性文本
- 就会形成灵性思考器官及灵性感官一脉轮
- 之后再形成灵感的感知
- 理解灵性存有之间的关系
- 再形成直觉的感知
- 让自己的本质与外在另一个本质直接相遇并合一

※注意：施泰纳在这边所讲的所有心魂练习，都不适合二十一岁以下的人练，所有练习都要二十一岁以上才能练。

前次课程回家练习 Q&A

上次有请大家回去练习蔷薇十字的冥想，回去有组成吗？活生生吗？

Q：七朵蔷薇要在十字架交会处围成一圈，但会七朵变成一朵特别大朵的，我就把它压回去……

A：那不行，要分成七朵且一样大。

Q：是要尽量看蔷薇的优点吗？

A：蔷薇只是一个比喻的象征：已经净化后的心魂力量，是一种纯洁的心魂力量，而不是被我们低阶的感官或欲望所控制的心魂力量，所以其实它是一个象征。倒不见得说一定要去做蔷薇素描或干嘛之类的，也不是看蔷薇的优点或缺点，我们之前有讲过在心魂当中要理解的是：人跟植物之间，人有比植物更高阶、更有力量的地方；但植物也有比人更好、更纯洁的地方，个别都有他们擅长之处，所以我们既不能说人类就完全比植物更好，也不能说植物比人好，各有优点。

还有其他疑问吗？就是在努力组成自己的蔷薇十字时，发生什么困难？还是组出来之后觉得它的形状很奇怪、颜色很奇怪、状况很奇怪之类的，其实这些都会发生。正常状况下不太可能一开始就组的很好，所以我们可能以为很简单，但在心魂的世界中是有一点难度的。

Q：我在想为什么会变成一朵？是内在有个力量在作用吗？

A: 对，你的内在心魂力量，没有办法把心魂创造出来的事物做很清晰的分别。比方在物质世界有些人会有近视、远视或散光，如果有散光又没有戴眼镜矫正，东西看起来就会糊糊的，那就是一种视力不良的现象。像看有几根蜡烛分开的蜡烛台，当你散光很严重时，看起来可能就糊成一团，那种状况就类似这样。所以心魂的力量如果没办法把在心魂世界创造的东西一个个分开，就有点像在心魂世界有重度散光一样。这很正常，在刚开始练习观像、灵性视觉能力时，一定会发生。所以有些派系就说先不要想那么复杂，想一些简单的几何图形，像方形、圆形、三角形，或者弯弯的月亮、爱心再变成不同颜色……先从基本几何图形开始，相对来讲比较容易，因为就没有大小、多个的问题。通常从一个开始练，一个之后再两个、两个之后再三个，然后再组合起来、转向……也有很复杂的练法，比方卡巴拉里有立方体旋转，施泰纳也有教立方体旋转，但是不一样。总之心魂练习很复杂，大家一开始还没有很大的能力时，会发现有糊掉、变色、出现奇怪东西的状况，就是继续练习，练到很纯粹只有一个十字架跟七朵蔷薇。

Q: 如果图像一直没出来，是不是就从头练？

A: 对，就一直从头练，想办法组起来。很少人第一次就成功，也很少人第一次在半小时内就成功，都要花很多时间慢慢想才有办法组起来。所以心魂练习是困难的，但有困难才能练出灵性的力量，就像物质体要练肌肉就要有一些阻抗的力量，才能练出肌肉是一样的，灵性的力量也是需要这样去练。

Q: 我的图像是很快就出来了，只是有一朵特别抢镜头……是不是也代表某个力量特别想突出？

A: 对，就是形成的过程中，没有把七朵蔷薇的力量很平均的分散。是不是也代表某个力量特别想突出？也有可能，但重点在如果要把圆平均七分，是很难的，放在二分之一、三分之一、四分之一、五分之一或六分之一、八分之一、九分之一都比较简单，但最难的就是七分之一，所以才要练阿！一定会遇到怎么摆才平均的问题。但每一次不一样没关系，像让蔷薇旋转……总之这是一个基础训练。

Q: 我遇到的困难是一直会想当人比较好，虽然蔷薇很纯洁，但花期很短……

A: 这就是其中一个会卡住的地方：当我们以人为主，而把人所有的东西都视为是好的，其实就失去向大自然、宇宙、灵性世界学习的意愿，因为就不觉得它比我好，所以我不需要向它学习。但这种以人为中心、为最高存有的概念，在我们的教育或成长过程不断地被强调，比方人定胜天……我们其实失去了真实观察外在世界的习惯与能力，觉得它们不重要，人最厉害，但事实上是这样吗？不是。所以有些我们要向植物学习。

六个基础练习协助我们认识灵性世界新的度量衡

接下来开始今天的课程：施泰纳在这里开始提醒我们：如果没有道德的要求，如果没有其他力量也训练的话，就算会了观像也就是天天看到灵性存有而已，并不会在灵性上有什么进展。灵性上要有所进展，必须让心魂不只是长出观像的力量，而是在我们原来就有的思考、情感、意志上，也就是心魂的这些作用力也要锻炼好。这个部分有点困难，施泰纳给我们六个基础练习，可以在日常生活做，帮助我们把思考、情感、意志都练好。没有这些基础练习会怎样？会天天看到灵性存有，但不晓得为什么会在那里，就像在物质世界学习

一样，有一些辨认的能力跟标准是要学会的，比如接触物质世界不久就会发觉有明暗的区别、距离的区别……接下来可能会学习数学，有体积、面积、长度、重量……这是在物质世界要去辨认的，像饮料用容量去算、有些用重量、有些用长度……我们会这些东西。但在灵性世界必须要把物质世界的度量衡全部打掉，因为在灵性世界并不存在，所以要学习新的度量衡，在灵性世界要有新的思维模式帮助我们。锻炼自己有能力去认识灵性世界新的度量衡，就先从这六个基础练习开始练，之后再慢慢进入更进一步的练习。所以在练观像能力的同时，六个基础练习也要练。

专注思考练习让思考专注在一个对象

一、专注思考的练习：什么叫专注思考？如果我们很诚实的看，人的心智中，思考其实常处在很散乱的状况，也就是思考很容易联想，也很难停下来，比方看网路文章，会从这篇连结到另一篇，再连到另一篇，又连到另一篇……一直连下去，思考是不断跳动的。但如果是这样，就没办法在灵性世界有能力专注地抓住某些东西，所以必须让思考能够钉住一个对象，要达到这样，就要在日常生活中做一些练习。

施泰纳专注思考的练习是这样：选一个人造的、简单的东西，每天花最少五分钟去想这个东西，想这个东西的重点在五分钟之内（可以设码表）只能想到跟这个东西有关的内容。一开始还没有办法完全用心魂能力抓住时，可以先睁开眼睛盯着它看，比较不容易跑掉，如果已经有足够的心魂能力，就可以不用带着它，在捷运、公车上都可做专注思考的练习。比如说这枝笔，是蓝色原子笔、什么厂牌、在哪里买、多少钱、什么时候买的……一旦超出有关这枝笔的范围，就算失败，比如突然想到家里插头忘记拔，跟这枝笔无关，就要重新计时，五分钟之内只能想这支原子笔有出现的相关内容，其他都不能想。

这个作用就是帮助我们练习一次只想一个东西，那是不是每天都是同一东西，施泰纳说可以每天换东西，但练习要持续，可以今天原子笔、明天橡皮擦、后天矿泉水……但记得要想一个简单一点的东西，因为如果太复杂，思考没办法集中。比如想手机，它的功能太多了，就不算适合的对象；但电风扇、冷气机都还算可以的范围，想冰箱可能会有点麻烦，因为里面有很多东西，可能会散乱掉。原则就是不要让自己的思考散乱，专注在某个特定的东西上，想跟它有关的都可以，但超出范围就要重来。

灵性世界需要很专注地才能抓住里面的讯息或现象，所以专注思考是第一个需要练的，没有练这个，后面都很难达成。

执行意志练习让意志力不断增强

二、执行意志的练习：一般人的意志力都很薄弱，比方减肥，可能三天就破功，人的意志力本来就很薄弱，这是天经地义的事，并不是天生就坚强，所以需要练习。施泰纳给我们一个基础的练习：每天在同一时间，做一件特定的事，这件事必须是没有日常生活必要性、也没有好恶，那件事纯粹是你的意志力设定一个时间，持续每天都做到。有些事不太适合，比如每天晚上八点准时打开电视看八点档连续剧，这件事必须没有好恶，也不是日常生活所必要。有几个条件：

- (1) 设定的时间每天都要一样，所以要找一个周一到周日都可以的时间，不能请假。比方设定早上八点半，周一到周五可能都会准时，但六日可能就睡过头，这样就不是好时间。
- (2) 考量生活情境中，什么行为是适当的，比如有一个人设定每天晚上八点翻开一本书，但如果有一天刚好在外面跟人家吃饭，没有带书，到八点突然想到要翻一本书，怎么办？就没办法做到这件事。说到做到或想到做到是需要很强的意志力在后面支撑，所以最好不要依赖道具，第一是你要醒着，第二不用依赖道具，这样就可以设定。比方每天到设定的时间时说一句话，或抓抓头、拉拉耳朵、吐舌头……都不是日常生活所需的事情。有什么好处？意志力是可以练的，所以每天都这样练着练着，意志力就会不断的增强。
- (3) 不能使用闹钟提醒，必须要自己想起来，可以看时钟、手表、手机，要自己想到到那个时间要做一件事，所以会有个感觉。有些人练到后来到那个时间点就有个感觉：一想到要做那件事再看时间发现非常准时；有些人很怕错过就十分钟前开始盯着时钟，时间一到再开始做动作。如果错过怎么办？还是要做，补做是提醒明天要准时。这样久而久之心魂力量就会越来越凝聚。

沉着冷静练习经过内在历程才表达情绪

三、沉着冷静的练习：一般来讲人的情绪很容易波动，所以开心的时候就大笑，不开心就哭，或者发脾气……这是我们日常生活的型态，但其实是不健康的心魂生命，如果希望能达到、取得更高层知识，就必须控制自己的情绪。怎么做？沉着冷静的概念是不把自己感受到的情绪，在第一时间表达出来，也就是所有情绪都要在自己的控制之下，简单来讲自己必须同意，情绪才能表达出来，这是一种自我能力的凝聚。如果没有这样的凝聚，就很容易被人挑起情绪，比方激怒、大笑……但这些其实对我们内心的心魂生命是有害的，所以要达到即使很生气，但要先沉淀、消化、吸收、反省完后，再想好如何表达愤怒，然后才表达出来，而不是在第一时间就直接本能的反应情绪。不是不能表达情绪，而是必须经过自己内在的历程才表达。

施泰纳讲有些人可能对这样的状况有误解：一个人如果都能够理解及控制自己的情绪，这个人不就变成没血没泪的木头人？施泰纳认为：我们如果只是直接本能反应式的回应外在状况，对于自己经历的情绪跟这件事情的状况，反而只是浅短的认识，当你能够把那件引起你情绪的事情放到内心深处，经过反省、思考，再决定怎么回应时，其实内在所经历的情感生活是更丰富的，而不是更贫乏，表面上看起来好像更贫乏，但其实更丰富。所以可以有情感、感觉，但不必然会有情绪的反应，因为所有的情绪反应，都是一种自己还不能掌握，或还没有理解的感觉。当你能够完全掌握自己的感觉时，就能做出适当的回应，而不是情绪化的结果。练习沉着冷静到最后的效果是对所有事情都能有适当的回应，但里面不带有自己无法控制的情绪。

积极正向练习看到好中有坏、坏中有好

四、积极正向的练习：施泰纳这边讲的积极正向的概念，不是所有事情都要讲它的正面性，而是人很容易有一种状况：当看到不喜欢的事物时，就没办法正确的辨别当中的价值。古人说不以言废人、不以人废言，也就是一个很烂的人也可能讲出一两句好话；坏话也可能从一个好人嘴里说出，所以如果听到不好的话，不表示讲这句话的人就一定没有价

值。我们常会有主观、先入为主的心态，以偏概全的去否定别人，这是施泰纳要我们避免的，也就是不要被自己的情绪干扰判断，当遇到坏时，可以在当中找到好的跟有意义的地方，但这是建立在真实的基础上，如果是坏的，还是要知道是坏的，坏的还是坏的，并不会因为你想成好的就变好，可是可以在这一件坏的里面，察觉感知到里面也有好的部分。反过来也是一样：有时我们会因为遇到开心愉快的事情，先入为主的忽略当中可能遇到的问题、伤害跟潜在危险。积极正向其实是双面的：不要被负面的感觉影响判断，看不到当中有价值的东西；但另一面，也不要被自己开心或喜欢冲昏头，而看不到里面的危机或麻烦。所以积极正向很难练，如果只练一边：把所有坏的想成好的，比较容易，但真实世界不是这样，是坏的里面可能有好的、有价值的；自己喜欢的里面可能也会有危机跟陷阱，如何不受到自己好恶的影响，是很难练的。

开放接受练习保持开放的态度

五、开放接受的练习：我们常会以为自己已经知道所有东西，所以会被先入为主的概念限制住，就没办法再吸收新的东西，所以这个练习对于灵性修练来讲特别重要，因为未来在灵性修练的道路上、在灵性世界中所发现到的实相，远超过在物质世界所经历的一切，换句话说，那里可能会出现很多的现象或状况是你没看过、没听过、不知道、甚至觉得不合理的，但在那个世界都是一种真实。所以要练开放接受就是对于我们没看过、没听过或不了解的东西，愿意给它一个机会，听听看，然后再下判断，而不是没听过就说那是不可能的、那是不存在的。当然可以用过去的经验来判断现在所经历的事情，但也必须针对没有经历的东西保持开放的态度，去探索那是什么。（煜：即使已经经历过的，都还是要开放接受，因为那是自己在特定角度、特定时间、特定地点及特定背景下的认知，换了一个人就完全不同，“罗生门”有看过吧？上面几项的练习西方的认知心理学及佛法的十二因缘探讨很多，可参考之。）

和谐建构练习把前面五个练习适度安排在生活中

六、和谐建构的练习：把前面五个练习适度的安排，使它能融入生活中，也就是要有时间专注思考，也要有时间练习执行意志，然后也要练习着冷静、积极正向跟开放接受，如何在日常生活中，让这些练习都放在适当的位子，就称为和谐建构。有些派系是这样做：第一个月先练第一个，第二个月再加上第二个，第三个月再加上第三个，第四个月再加上第四个，到第五个月再加上第五个就可以每个都练；也有的先练一、二，下个月练三、四，再下个月练五、六，有各式各样的编排方法。哪一种最好？没有，就不断的尝试，如何安排自己灵性修练的课表，也是功课的一部分。如果有导师帮你安排好所有练习，那你就没有练到第六个，因为第六个是你必须自己创造出来的：如何让这些练习跟你的生活和谐相处。比方早上都要坐公车，那坐在公车上时可以先练习五分钟的专注思考，到公司几点几分可以做执行意志的内容，沉着冷静只要家里有小孩就可以练习……在生活中自然的做这几个练习。

积极正向在台湾很容易练，因为有很多社会新闻，可以去找到这件事有什么正面意义的地方。开放接受也很容易，电视台有很多政论节目，可能自己有一些偏向，但就是每天做一段时间的开放接受练习，看跟自己立场不同的那台，好好听听他们在说什么，练习久了就知道如何倾听不同意见的人。可以自己准备一本笔记本，每天记录这些练习，练习着练习着，灵性力量就会越来越强。这些练习每一个都会对应到心魂的一部分功能，帮助我们把并没有

长得很好的心魂功能练得更细致或更精炼，这是日常生活就可以修行的，不用靠任何咒语。但蔷薇十字还是要练，两个东西的效果会相辅相成。

大家不要认为这些练习很简单，光是每天记得想原子笔，可能睡前才会突然想起还没有做专注思考，或者做纪录时才想起忘记在几点几分作执行意志的动作。（煜：上述六项练习可参照：从人智学谈生命传记 07：超越时代的灵性进修）

Q：想一支笔想五分钟喔？可以看着它看五分钟吗？

A：可以，但脑中不能出现其他想法。每天可以换，也可以有周期性的，周一至周日每天一种东西，像周一是一支原子笔、周二是一块橡皮擦、周三是一盒铅笔盒、周四是一支钢笔……这些都要自己去建构及挑选材料练习。如果一开始没办法想五分钟，也许可以从三分钟开始试试看，做到后再慢慢延长。也可以先设定总时间，像十分钟，做三分钟的专注思考，如果失败就重来，再失败就重来，但超过十分钟就不再做，做纪录就打三角形，因为没有做到，自己可以设计表格纪录，这就是在练和谐建构。

基础练习的效果：隔离心魂不允许的事物或想法情绪影响

练了之后会怎样？你的心魂就会有一种很强的能力：凡是自我不允许的东西，就会被隔离掉。这时就可以帮助自己在冥想时更容易专注，因为冥想蔷薇十字时可能会突然想起哪里的电灯没关，所以专注思考的练习是一定要的；或者冥想时没办法专注可能是因为意志力不够，所以很多冥想需要的能力都可以透过这六个基础练习来获得，这样就可以自己不想要让它进来时它就不能进来。像可能自己会有很多担心，所谓担心就是还没发生，但是无由来的就会跑进心中让你想到它，但是担心有用吗？没有用，古人就有一个杞人忧天的故事，每天担心天塌下来，有用吗？对于自己来讲一些不必要的想法、念头、情绪，当练成这些练习时，就不会跑来找你，或者找不到你，因为你的心魂已经很凝聚在一起，它们就不会出现，这样就少了很多担心跟烦恼，就可以更专注在更高层世界知识的取得，或者日常生活的工作也可以更专注有效率。

施泰纳讲有时候是这样：本来一个很害羞、很害怕上台讲话的人，也许练了这些练习，突然有一天就不再害怕上台讲话。本来在人格、性格、倾向上的限制，透过这些练习会取得平衡，所以可能就不那么担忧、害怕、害羞，或者急性子就变得没那么急，拖拖拉拉比较不会有，会越来越趋向一个平衡，这是因为心魂越来越凝聚的关系，那些有所偏失的东西就自然脱落，不会继续黏住你。

倒叙的经验回顾让我们看清事情的发展

施泰纳再继续教我们“倒叙的经验回顾”，他说我们因为受到地球发生事情的顺序影响，换句现代流行的话就是所谓的“线性时间”，就是我们受到线性时间的概念影响，所以很难看到事情本然的状况，如果可以学习使用“倒叙回顾”，也就是一件事情倒着去经历它，比如你今天看一本小说，特别是悬疑推理小说，看的过程很紧张刺激，很多分岔，不知道坏人是谁……当然如果别人先告诉你结果就不好看了。我们可以想一下：人生的经历就是这样，如果是照着线性时间方向发展，会发现好多选择、好多分岔、好多干扰你的东西出现，但如果抓住尾巴，也就是从尾巴看回来，你会发现很多事情其实就非常清楚，那些分支、干扰、迷惑你的东西就不存在，你就觉得不会被它们迷惑了。这也是一种心魄力

量的练习，因为跟我们日常的经验相反，日常经验是线性时间下的经验，所以我们都是照着时间从早上到晚上、从今天到明天，一旦在心魂里发挥一种能力，也就是用倒叙的方法，比如说做完一件事后，从尾巴倒回去看，就会发现一些原来没有发现的东西：如果在前面的某个时间点作不同的决定，结果可能不同；或者我在哪里可能犯了一个错误，可是那时为什么没有发现。从最后结果拉回去看时，特别容易看到这些东西，所以可以做各式各样的倒叙回顾（煜：还记得死亡的过程吗？当肉体与乙太体脱离的一瞬间，自己会看到这一辈子所有发生的事情，像倒着播的电影一样，快速闪过所有画面，也就是一生很快的回溯。参考：奥密科学大纲 03：睡眠、作梦与死亡的过程）。施泰纳讲过一些很困难的：你可以把一首诗倒着念、一首歌倒着唱、或者一个故事用倒叙的方法讲。有些老师会建议每天晚上睡前可以做倒叙回顾，也就是把这一天倒着回想，一个一个倒回去，就会发觉越来越了解一天中发生的事，比如会觉得事情做不完，原来是几点到几点都在浪费时间……生活中的小细节就会被抓出来，这就是一种反省能力，反省之后就可以改变，比方遇到某个场景会担心，下次就放过自己不用担心。（煜：这让我想到办活动时也是从尾到头安排时程，预定哪天举办活动，反过来排哪一天要完成什么。）

六个基础练习、观象、倒叙的经验回顾练习让我们有洞察力看见事物的本然

六个基础练习、观象、倒叙的经验回顾都练了，就会产生一个有趣的效果：更有能力看见事情本质或本然的状况，换句话说就可以透过在物质世界观察到的种种现象，去发现背后的原理、原则或条件，这就是一种对于生活或所经历事物的洞察力。你就会看到生活中种种事情发生的背后原因以及造成的效果，甚至就可以很有意识的做所有的选择，因为会知道自己做了这个决定之后，后面就会变成什么，接下来要怎么收尾，所以现在要怎样倒回来，怎么做就会走出不同的路。做六个基础练习、观象、倒叙练习后，对我们的生活会产生助益，使生活更加丰富，让自己在生活中更清晰、更敏锐、更有效率地去处理事情。所以灵性修持的效果不只是要看到灵性世界，而且也会帮助我们日常生活所有要做的决定跟事情。比如也许平常写一封信要花一个小时，学会专注思考后，就不会被诸如上网等其他东西迷惑，可能十几分钟就写完，就多了很多时间可以做别的事；或者你可以聆听别人的意见，所以当有一些人提出对你有益的意见时，即使一开始跟你主观或先入为主的想法不一样，但当你发现这件事是有益时，可以很快修正，就能节省很多走冤枉路的时间。所以这边所有的练习都对我们日常生活有益，也就是帮助我们在地球上的生活过得更好，而这些练习主要就是在练心魂，也就是增加我们内在的能力。所以我们在物质世界所做的种种，也是取决于心魂能力的强弱，心魂能力越强，就可以把日常生活过得更好。（煜：我个人是觉得适度就好，不是越强越好。）

接下来就要讲思考的灵性器官的出现，当把前面的练习练完后，就会遇到这个东西。

学习不受到感官物质世界思考的限制

一般正常状况下，人类的思考都是受到物质世界的影响，也就是一般思考的东西、内容、方法，都是在物质世界的影响或环境中逐步学习跟发展出来的，所以我们思考时其实充满物质性，也就是都会被外在物质世界的东西卡住。可是灵性世界的东西并不完全跟物质世界一样，甚至很多地方它的作用力是相反的，如果不能训练自己开放接受，或超脱物质世界界线的思考模式，就完全无法进入灵性世界去理解灵性世界的状况或意义是什么。所以我们就要想办法慢慢训练自己有另一套思考逻辑，怎么做？

从研读灵性文本开始慢慢形成灵性思考器官

第一先从灵性文本开始，为什么？因为很多灵性文本其实是帮助我们理解灵性世界的阶梯，换句话说在还没有完全理解、没办法亲自去看到之前，我们需要靠一些二手资讯，帮助我们了解。有一些灵性文本相对比较容易理解，有些比较不容易理解；有些有比较全面性的看法，有些比较片面或片段，所以如何看灵性文本，就有点麻烦。像《奥密科学大纲》有很大范围的架构，可能细节就不太够；有些书有很多细节，但没有很大的架构帮助我们理解，所以就是要多看。多看到一个程度就会慢慢地从内在形成一种思考器官，也就是一般的思考是受到感官经验之后才进行思考，但如何在心魂中找出另一种能力，即使不在感官世界有这样的经验，仍然能够对它思考。可以说它是一种更抽象，或者更灵性的思考，而不是很物质化的思考，这种能力会从阅读灵性文本中慢慢的形成。但慢慢形成之后，必须还要作切换，也就是当我们内在建立好这个思考器官时（煜：如何知道已建立好？有没有衡量标准？），一开始会先把灵性世界接收到的讯息翻译成物质世界当中有的东西，然后再被我们思考，但当我们把灵性思考的器官建好后，就有可能把从灵性器官接收的讯息直接进入到灵性思考器官，也就不用化成物质界的象征再思考，这时就可以说我们越来越接近这个对象的真实本质。但这是困难的，我们一般还是很习惯用物质世界的东西去思考，比方当我们在灵性世界观像时观到某些东西，我们可能会想知道这东西到底是什么形状？什么颜色？但事实上某种程度而言，形状跟颜色是物质世界才有的，所以在灵性世界观到时不一定有形状跟颜色，很多东西都是我们以外在的东西投射进去，最明显的就是天使，因为我们已经在物质世界受到很多洗脑：天使就是穿着白袍、有一对翅膀，所以在灵性世界中就到处寻找天使，但灵性世界有没有穿着白袍、长着一对翅膀的天使？没有，所以就怎样都找不到天使，但有没有天使来找过你？也许有，但它不是你想像中的样子，所以就错过它了。这就是我们的麻烦之处：太习惯用物质世界的东西作为理解的标准，跟灵性世界真实相遇的东西往往不一样，怎么办？就要想办法放掉这些有形的东西，纯粹用灵性器官去思考跟感知，这是很重要的。

转化后的星芒体形成所谓的灵性感官或脉轮

这些慢慢形成的器官是什么？是我们转化后的星芒体，也就是在做所有心魂练习时，包括六个基础练习、观像、倒叙等等，练到的都是星芒体，那我们就可以用转化过后星芒体的力量形成所谓的灵性感官或脉轮（煜：如何形成？是做前面的练习自然就会形成吗？还是还要做其它转化的功夫？）。但这边讲的脉轮跟印度派系的脉轮不完全相同，因为这里的脉轮比较限定在星芒体层次的器官；印度派系的脉轮则包括肉体、乙太体跟星芒体，所以不一样。施泰纳在这边所提的星芒器官的脉轮是单指用星芒体材质所作成，在身体特定部位展现出来转化后星芒物质呈现的东西，并没有肉体、乙太体的部分。之前讲过肉体、乙太体跟星芒体都是借来的，但转化后的就变成灵自我、生命灵及灵性人，这些就可以带走。当我们做了很多很多很多心魂的练习后，星芒体就被转变，之后变成所谓的灵自我一存在我们内在的力量，在最粗浅的层面，也就是我们可以观察到的层面，是在人身上形成所谓的脉轮，这些脉轮就是星芒体的器官，可以帮助我们取得非物质世界的讯息跟知识。脉轮跟我们一般的感官不同，一般的感官有个限制是需要刺激，当刺激出现时自然会接触讯息，但星芒体的器官是一种主动的感官，也就是我们本身可以控制的感官，当我们打开这个感官要去感知时，就可以感知；但当我们不想用灵性感官去感知时，也有能力去控制它不要感知。有点像眼睛可以闭起来不看，灵性感官可以选择打开它去看见，也可以选择

关闭它。但有些地方要做一点澄清：现在一般讲脉轮的派系，会讲到几个令人疑惑的专有名词，需要解释一下：

(1) 有些派系会说：有些人的脉轮有打开，有些人的脉轮没有打开，那脉轮打开是什么？外面练功告诉你要把脉轮打开，脉轮打开是什么意思？脉轮开跟关就是你有能力操控那个灵性感官去感知或不感知，这样就称之为脉轮打开或关闭。理论上而言你应该可以控制自己的脉轮打开或关闭，要修练到有能力知道如何去运用它时，就可以打开或关闭。但因为一般没有经过灵性修练的人，简单来讲电灯根本还没装灯泡上去，所以不断按开关也没用，必须修练到形成那个器官之后，才能够说我要打开或不要打开。

2) 有些会说：好，我们可以帮你打开脉轮，这又是什么意思？因为你还没有练出自己的星芒体器官，他就用你的星芒体材质做好器官粘在你的乙太体上，然后再把它点亮，说打开了。但因为不是你自己练的，所以有两种可能性：一种是很快就自己消散掉了，因为不是自己本身的，帮你打开脉轮是在你身上装了道具，让你感觉好像有脉轮打开的样子，但因为不是自己练的，等离开过几天后就没有了。脉轮打开跟关闭的概念是你有意识的控制要不要使用这个感官，但一般人搞不清楚当中的差别，想要通灵、天眼，就去找人把自己的脉轮打开，就像视力不好，别人帮你戴上眼镜帮助你可以看到，但眼镜拿掉就又看不到了。有没有用？不是自己练来的，就都是别人的，如果只是要用一下，那O K！但对你的心魂或修行有没有任何帮助？没有。

(3) 脉轮旋转：为什么会比喻作脉轮？原本应该是莲花的意思，有一个核心，四周有不同的花瓣开出来。所谓脉轮旋转是说如果要打开使用脉轮，必须要有一些组成材料，用现在的概念来说有点像电风扇，如果只有中间没有叶片，打开开关，没有风，这样就没有用。一般打开跟关起来，如果有叶片，会形成像旋转的感觉，像抽风机或电风扇，旋转时就会吸东西进来，所以脉轮旋转就是打开的另一个名词。但旋转就会让人有错误的想法：那就让它转就好了，不对，因为会有吸跟吐，脉轮也有类似的状况，如果没有搞定，可能刚好跟你想要的反方向，所以到底要怎么转？转对了就可以感知到吗？也不是，如果没有内在已经形成的灵性思考感官，那从灵性感官吸进来的东西就完全无法理解，但又一直出现，你完全无法辨别是什么。那些说帮你打开脉轮的人，假如是骗子，还比较好对付，反正就是假的；如果是真的才麻烦，他帮你打开脉轮让你每天看到无法理解的景象，但只有打开，没告诉你开关在哪里如何关上，就一天到晚一堆东西跑进来，更惨！所以施泰纳说那种东西少碰为妙，自己练的才是比较扎实的，一步一步练才知道会发生什么，比较不会吓到。那脉轮会旋转是不是表示打开了？不一定，看有没有叶片，脉轮打开的状况是不是一定在旋转？通常是。要有叶片加旋转才有打开的效果，但如果只有旋转没有叶片，就不会有打开的效果，所以是有几个关卡要过。

有意练功无意成功

总结施泰纳上面讲的所有东西，就是：有意练功无意成功，施泰纳说任何描述灵性感官打开后会看到什么、长什么样子、有什么感觉的指引，都有可能是错的，所谓都可能是错的意思是像我刚才讲的你会看到天使，就以为天使是穿着白袍、有一对翅膀，那就怎样在灵性世界都看不到天使。所以不能有意的要去看到什么，因为那就会变成是你自己用你的心魂能力去创造出来的东西，而不是灵性世界本来有的东西。像蔷薇十字是不是你创造出来的，在灵性世界有没有？没有，是你的心魂创造出来的。如果你一定要看到穿白袍、

有翅膀的天使，就可能会用你心魂的力量在灵性世界创造那样的天使，可是它是不是天使？不是，它只是你自己创造出来的幻相，假的。现在很多人告诉你要先想像天使长怎样，然后就会看到它，那就是自欺欺人的过程，你自己用心魂的力量创造它，然后看到，其实也是自己创造出来的幻相。有意练功无意成功的意思就是：反正施泰纳讲的所有练习，就开始去练就对了，练到某一天成功时，突然就可以感知到那是灵性世界的灵性尸体，然后也不会怀疑它的存在，也可以真实接触到它，但又很难用物质世界的语言表达，假如灵性思考器官也已经练成，事实上进去就是灵性经历，要用物质世界的语言就会很难描述。

举一个例子：有一个非常有名在中世纪时的神学家叫汤玛斯阿奎那，是经院哲学或士林哲学的集大成者，写了很多书，后来被天主教封为圣人，称他为天使博士，学问非常好，已经到最高等级的博士，就像天使一样博学。他写了很多跟天使有关的东西，甚至写了《神学大全》，现代基督教所有的哲学、教义几乎都是从他的《神学大全》抄出来的。但《神学大全》没有写完，他到晚年时，因为练练练，写了很多东西，研究很多神学的东西，突然有一天通灵，遇见真正的天使，然后就说：我不再写书了。所有人都劝他继续写，他说：我跟天使真正相遇之后，它传达给我的东西，我发觉无法用人间的语言讲出来，而人间所有讲的价值都不及于天使直接告诉我的东西，那我还写什么？从此封笔不写，晚年就过着很逍遥的日子，天天跟天使聊天。所以施泰纳说任何指引你、告诉你灵性世界应该长什么样子、给你一个具体描述内涵的东西，都限制了你对灵性世界的理解，甚至有可能误导你。最好就是告诉你练功的方法，但是不要告诉你练了之后会看到什么。如果你一直觉得练成功之后会看到什么，预期会看到的就是你看不到的东西，不要预期会看到什么，才会真正看到需要出现的东西。施泰纳说不可能用强制的任何方法使得过程变快，一定要自己练出来的才是扎实的。帮你开天眼看到的东西，大部分也都是幻相，因为你想要看到。

修炼对应到身体不同位置的脉轮

身体对应不同位置，施泰纳没有细讲，他大概讲说有几个这个时代需要练的，比如：

- 眉心轮：在两眼之间，会有两瓣的莲花；
- 喉轮：会有十六花瓣的莲花；
- 心轮：会有十二花瓣的莲花；
- 太阳神经丛：会有四花瓣的莲花。

这几个是我们这个世代需要去练的，其他超过一般人能够练的，比如海底轮、顶轮，就没有介绍，他说那些地方不太需要现在去关注。（煜：要怎么练呢？是前面的练习一直做就会主动练到吗？）

理解连续不断的转化需要灵感的感知

这几个最基本的练完后，我们就可以感知到灵性世界，接下来观像的世界就越来越清晰，也就是我们越来越可以看到灵性世界。但如果只是停留在观像的阶段，就会发生一个问题，比如一个人从生到死，再从死到生，是不是会不断循环，观像里面，我们不会看到一个东西的消失，因为一个东西的物质消失只是它灵性化而已，也就是它脱下物质世界存有的状况变成灵性的存有状况，灵性的存有状况也不会死掉，因为当它结束时就变成物质化的状况，所以就看到宇宙不断地变化，不会看到任何东西的消失，因为所有东西的生跟

灭，都是另外一个的生跟灭，比如人在地球上的生，其实就是人在灵性世界的灭；人在物质世界上面的灭，就是在灵性世界的生。所以所有东西就没有结束，所有东西都变成连续的过程，当你达到真正观像时，所有东西都是连续的过程，都在不断地转化中。但我们无法解释这个过程、无法理解这个过程，也无法在这个新的世界中找到我们自己的定位跟定向，所以想像的世界就不断的变化，但无法理解也无法停下来，如何让它停下来并且能够理解它？就只能发展另一个更进一步的功能，叫做“灵感的感知”。

灵感的感知：理解灵性存有之间的关系

“灵感的感知”重点在哪里？它可以理解到灵性存有与灵性存有之间的关系，所以我们就可以感知到它们的关系到底是什么，它们彼此之间的状况是怎样，然后组织起来后就有办法理解它。这里有点困难，因为灵性世界的存有并不像物质世界的存有是各自独立分开的，它们是互相交融或彼此组成对方的一部分，所以要去理解它会有点困难。可以用简单的类比来谈这件事，施泰纳举一个例子：人类用字母拼成一个字，像 human，如果只有观像能力，就相当于只能认得 human 的字母，也就是 h、u、m、a、n 五个字母是分开的。但如果发挥灵感的感知能力，就能辨认 human 是一组，并且可以了解到并不是五个字母，而是一个单字，也可以掌握这个单字所要表达跟代表的意义。所以观像跟灵感之间的关系大概就是这样：灵感是要在观像的基础上去发展，发展出来后可以帮助你去理解在观像时观到的复杂灵性存有，找到它们彼此间的关系。所以能够辨认灵性世界各个单独的个体后，再把它们串起来做一个有意义的解释，就是所谓的灵感。

施泰纳这时就说：既然大家已经看了那么多灵性文本（前面上课的内容），就可以来看一下前面在做什么：

第一步我们先描述人是由很多不同的部分组成，接下来我们谈人类在不同宇宙时期的演化，从古土星、古太阳、古月亮到地球。一个是我们知道人类有垂直不同的组成部分，另一个是人类的这些垂直组成部分是如何演化来的。如果我们可以在内在有一种能力去体认、感知到古土星跟肉体有关、古太阳跟乙太体有关、古月亮跟星芒体有关……人类分开之后又跟这些东西如何产生关连性、每一个阶段之间的关系，比如 polarean 重复古土星、hyperborean 重复古太阳、Lemurian 重复了古月亮、Atlantean 开始是地球时期……如果我们都可以看到这些关联，就会发现：可以看到这些现象是观像的能力，但是可以体认现象变化彼此之间的关系，靠的是灵感的能力，所以是两个不同层次。观像类似于对一个单字的了解，只是了解里面各个不同的字母，但灵感的能力是可以看到它的整体，并且理解意义。如果没有灵感，就没有办法真正理解灵性世界中的意义，只会看到不断变化的现象，当我们已经提升到灵感的程度，就知道原来人类的状况是如何如何，所以人类的发展是如何如何、人类的演化是如何如何，看到这些所有内容时，接下来就可以看到人不只是生或死，而是生到死整个变化过程中，也有它的意义。

再用灵性世界跟人产生的关联性来看：人死后到星芒界时最主要是进入到类似观像的状态，可以感知到灵性存在体；脱掉星芒体后进入更高一层的天界，灵感就相当于直接来自天界的讯息，比在星芒界观到星芒物质所组成的东西更高阶、更细微，这些复杂的讯息，需要灵感的感知，才能超越观像去接收。

人在物质世界如何认知外在对象？

灵感的感知之后，还有另一个更厉害的感知，称之为“直觉”。“直觉”在一般生活用语中已经被滥用，所以施泰纳对直觉有比较严格的定义。我们先从了解自己的认知开始：

我们在物质世界如何认知一个东西？施泰纳在另一本著作中曾经说明整个过程：先透过感官知觉捕抓到东西，接下来在星芒体上产生心智图像，之后再从里面抽译出概念，然后我们才真正理解它。比如这是一张桌子，当我们讲到桌子，其实描述的是抽象的东西，但看到桌子，会在内在形成桌子的图像，接下来会想这是什么，然后才认知它。一般的感官思考就是我们从外界接触到东西，但观像并没有从外界感官接收到讯息，而是用星芒体的感官直接感知到讯息，所以观像没有经过物质感官的刺激，但仍然可以在内在接收到心智图像。一般人没有观像能力时，所有形成的心智图像都是依赖外在感官给我们的刺激，但如果心魂练到足够成熟跟凝聚时，是可以不用透过外在感官而感知到心智图像，而那些是在灵性世界跟净化界出现的东西。观像之后会形成概念，然后我们可以认知它，就像形成桌子的心智图像，然后认知它是桌子一样。

Q：类似想像力吗？

A：想像力是自己想出来的，但观像的概念是：不是我们想像一个天使长什么样子，然后我们看到它，这比较像一般讲的想像力；观像是没有预期会看到什么，但当把灵性感官打开对准某一东西时，不用物质感官而可以接收到图像。

直觉就是让自己的本质与外在另一个本质直接相遇并合一

再进一步，如果我们有一种能力，不靠内在心智图像的形成，而是直接接收到概念，就称为灵感。那就有一个问题，比如我们讲这是桌子，是用一个概念叙述它，但如果没这个概念呢？我们能不能感知到这是什么？如果有一种感知，不用透过概念、心智图像、外在的感官刺激，能够直接跟要接触的东西在本质上合一，这种能力就称为直觉。所以施泰纳对直觉有非常严格的定义：不透过外在的感官、不透过观像的心智图像、也不透过概念，而让自己的本质与外在另一个本质直接相遇并合一（煜：自己的本质是什么？在佛法应该是自性，在人智学指的是高我吗？）。这种能够让你的本质跟外在事物的本质直接结合在一起的能力，是非常困难才能修练到。我们要怎么理解直觉？如果以《奥密科学大纲》前面所叙述的概念来讲：所有的变化都有过程，讲的是观像；这些过程彼此之间会找到内部的关联性，是灵感；这些变化的背后，是一些灵性存有去推动，如果能感知这些灵性存有的本质，就可以说是直觉。也就是不只看到物质世界的变化，也看到在灵性世界的变化；不只看到物质世界变化与灵性世界变化的关系，也看到在背后推动的真实灵性实体，这些灵性实体没办法用观像的方式得到它们的讯息，必须进入直觉，也就是要跟这些灵性实体真实的在灵性世界合一，才能真正掌握它，这种能力是非常困难的。

用人的生生死死来看：我们如果能够看到一次轮回的过程，这是观像；如果能够了悟轮回与轮回之间的关系，并且看到如何发生、为什么会发生，这是灵感；直觉就是可以看透轮回背后所运作的原理，这部分非常非常非常困难，但也要慢慢练。

透过前面所说的练习，就可以慢慢练到观像，然后灵感，再来是直觉。之后会遇到什么？就是下一堂课要讲；到这边讲到练的方法、练了之后会怎样，练了之后会怎样的后面就下次讲。今天课的浓度有点高，再继续讲下去大家就会昏倒，所以必须先停下来。大家对这

些概念有没有清楚？知道要练什么：从观像开始、灵性的思考器官形成、灵性的感官形成、灵感、直觉，这些练习可以帮助我们一路往下走，走到直觉的阶段。古代会觉得这些过程有些危险，所以大部分都要师父带着做，所以就比较没有发展出文字记载的 SOP，可能感觉上会有点怪，但施泰纳的这些练法确实还蛮有趣的，可以练练看，你会感觉到生活或生命变得不太一样。后面还会讲到每个人的状况不太一样：有些人即使没有练到观像，但直觉跟灵感已经开启，这有可能；或者有些人灵感没有开启，但有观像跟直觉，也有可能。不是每个人都照着观像、灵感、直觉逐步发生，但大多数是这样，所以就先照着顺序练。

Q：危险指的是什么？

A：就是过程中会发现非常多幻觉，下一堂会讲到，因为自己主观的想法或想像力，所以一定会以为看到了什么，但其实灵性世界的实体并不是那个样子，如果没有老师直接纠正你，而使你在错误的道路上走了更远，要再把你拉回来就更困难，这是我们会遇到的问题。施泰纳的方法基本上算是安全，没有让人过度卡在某个特定地方，当然不同教法、法门各有不同专长，但也有所短。施泰纳的法门如果要讲其短就是进度缓慢，他说六个基础练习只要每一个都练了几个月之后就会看到初步的成果，对现在一般人来讲：我现在就要，都很急。所以告诉你每一个都要练几个月之后才会看到初步成果，甚至施泰纳也说耐心跟持续力是很重要的，有些人练了几年甚至几十年都没有很具体的成果，对现代人来讲，就不是很受欢迎，因为现代人都要求快。再来就是要知道修练是非常耗日费时的，如果每天练，其实要投入非常多心力，虽然施泰纳已经把练功方法改编成不用躲到深山山洞去练，但要每天维持这样的修行，也要有很强的意志力才能做到。前两个练习是最重要的：专注思考跟执行意志，这两个练下去，后面再继续才有用，如果前两个都没练成，后面要练就很困难。

练功当然需要时间才会练出功力，这是必然的。现在是资讯爆炸的时代，现代人有一种很普遍的通病，就是听过了就以为自己已经练会。如果在古代，这些灵性文本其实都很不容易得到，所以老师拿到一本《奥密科学大纲》就猛 K，当他跟人家讲说《奥密科学大纲》看了八次，大家都吓到，这种书可以看八次？有这么好看吗？可是你看一遍根本不会懂，所以就苦 K 了很多次才把它看懂。但现在一般人是看一看，觉得难就搁下，不会想要把它看懂，就算苦 K 看懂，也没有下去练，所以现在很多人不是说我练了《奥密科学大纲》里的练习，是我看懂了《奥密科学大纲》里的内容；甚至也不是我看《奥密科学大纲》里的内容，而是我买了一本书叫《奥密科学大纲》，买了就放在那边。有没有看过？没有看过；有看过有没有看懂？不知道；有看懂有没有去练？现代人因为资讯太多，到最后变成买了一本很厉害的书放在书架上好像很安心，但有没有用？没有用阿，内在没有一点东西进去。所以买来、跟打开看，把它看完、跟看懂它、跟看懂它再拿来练，都是不同的层次。现代人普遍停留在买一本放在家里，或者下载一本电子书在手机或平板。施泰纳说这些练习就是要练，要练很久才会有效果，所以自然就被打入冷宫，一般人喜欢五分钟就知道全部，但《奥密科学大纲》有没有办法这样？没办法，就是要练。来上课听一遍就懂吗？没有，因为这本书很难，就算我用很白话的方式告诉你还是很难，之前有位同学说他已经上课有写笔记，回家再听录音时，他说老师真的有讲过这个吗？因为笔记上面没有也完全没印象，所以听第二遍再补充上去，到第三遍又觉得奇怪为什么还会有新的东西？已经听了两遍了，为什么还是觉得好像有新东西？大概到第三、四遍时，会觉得老师讲的我都知道，但还是不懂，这很正常，老师看这本书也是四、五遍时才懂。讲课当然是经过消

化转成白话文告诉大家，但其实还是很难，而从懂再到练成，又是另一回事。当然老师有在练，但有没有练成？看得到灵性存有吗？还是看不到，从懂到练成，中间又还有一段距离，即使练到现在已经快十年，还是没什么进展，有时候有些练习会忘记，有时候较忙就只练某几项，自己会调配以因应生活的变动，但一、二项练习会练。之前有同学练过看周星驰的片子，但要想清楚之后才能笑，不能在第一时间就笑，有点残忍，但就是在练沉着冷静，每一个笑点都搞清楚为什么安排在这里，为什么好笑。

Q：六个基础练习，第一、二项是基本，如果练了一阵子停了，那是要从头练，还是只要练第一、二项，另外的就都会了？

A：其实还是要练，我举另一个例子，有一位太极拳老师叫郑曼青，他有他的独到之处，会中医也会画国画……他说：现代人就是懒惰，匆匆学了一套拳架后就以为会了。郑老师讲练习功就像叠报纸，一天放一张，看起来没什么，但叠了十年就有好大一叠报纸，那一叠报纸拿来打人也是会痛的，这就是功力。如果没有每天练，就像每天抽掉一张报纸，功力就越来越薄，久了打人就不会痛了。所以练功就像叠报纸一样，一天要叠一张上去，久了就有功力，没有练就不属于你。他说早上醒来就算晚起，宁愿不吃早餐也要先打一趟拳，晚上睡前再累，也要打一趟拳才睡，每天至少练两次，久了就有功力。

Q：专注思考看植物……

A：比较不适合，因为植物会有灵性的力量进来干扰你，有时脑袋容易想到别的东西，其实不是你想到，植物本身背后有植物的灵性存有，你一直看着它，它会来跟你打招呼，所以施泰纳才会说看人造的东西。当然专注在物质界的东西是初级的练习，比较容易，要专注于一个概念或情感，然后是凭空想像的，会比较困难。所以一开始先盯着一个东西练，练到可以就不要看它继续练，再可以就换更困难的东西，但基本上盯着它还是很容易飘走，所以一开始都是很困难的。

接下来还有两次课，下次讲修练之后会遇到什么，最后一堂讲人类跟宇宙的未来。

以上就是第十四讲：“更高层知识的取得”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“更高层知识的取得”笔记，心里出现以下问题及看法：

从前一堂“灵性修持的历程”到这堂“更高层知识的取得”，施泰纳将灵性修持的各阶段讲得非常清楚：从练习观像、冥想、心性道德提升的重要、在物质世界训练心魂的六个基础练习及倒叙的经验回顾，都在慢慢锻炼星芒体形成灵性思考器官跟脉轮，之后再往上练成灵感的感知及直觉的感知，一阶一阶，非常有次第。

不只灵性修练有次第，物质世界的修练也是同样情况：从个人到团体、社会、国家、世界、地球、宇宙，我们会先从个别现象开始认识起，同样要先辨别这些现象是我自己想像还是真实发生的（这是很不容易的），然后观察现象与现象之间有什么关联、关系，这些关系如何形成背后的规则，规则后面又是藏着什么结构，结构之后是什么样的心智模式才会构思出这样的结构，而这样的心智模式背后则藏着价值观，价值观背后一定有种种的假设、认定，那假设、认定的背后呢？比方身体出现头痛，如果单以现象来看，头痛就止痛

阿，所以就吃止痛药，但头痛的成因来源可能是其他因素（现象），比方脑中长什么东西？或者内心的压力（比方工作、家庭、亲友……），但脑中长什么或压力可能来自基因、环境、习惯、甚至经济、社会、政治、世界体制……能够一层一层往后看是需要不断修练的。（参考之前已 po 过的“[创业家的深度—看到世界的第五个层次](#)”）

参阅：

- 从人智学谈生命传记 07: [超越时代的灵性选修](#) (20160321)
- 从人智学谈生命传记 08: [展望未来到面对死亡](#) (20160328)
- “[鲁道夫. 施泰纳作品表列](#)”

15：灵性修持的效果

【上课笔记】

- 当我们能够不断深入自我反省
- 面对自己对自己的欺骗、羞耻感
- 以及主观、偏见、个性及特质时
- 我们才有可能真正进入灵性世界
- 否则就会看到一些幻相
- 另外一些则被遮住看不到
- 如果我们都能够不断超越
- 就会在灵性世界遇到自己的守门员
- 通过守门员的检验后
- 就能遇到高我以及更高的守门员：灵性导师
- 灵性导师就会指引你接下来的灵性道路

※注意：施泰纳在这边所讲的所有心魂练习，都不适合二十一岁以下的人练，所有练习都要二十一岁以上才能练。

专注思考与执行意志是最重要的基础练习

一般现在在教冥想的派系，会认为前面施泰纳讲的是基本功、属于他们高阶冥想的基本功，所以基本上不太设定这些东西去练习。但如果一直没有先练会基本功就去做高阶冥想，常常会不知飘到哪里去，但又拉不回来，这是心魂的没效率，也就是你容许你的心魂一直飘出去最后再拉回来，这样其实没办法练到冥想时我要什么就能掌握什么，这跟让它飘出去等它回来是不一样的。比方我要在这个空间找时钟，是不是要对准的就是时钟？所以就会去找这空间的时钟。但如果不是这么有效率，就会在这空间中缓慢移动，去想这空间有什么什么……把所有东西都想过一轮，可能才出现时钟，搞不好忘记时钟然后再想到。所以专注思考的练习是所有冥想、灵性训练的基础，没有这个能力到灵性世界就会迷路，根本没有方向感。现在一般的派系不管是宗教非宗教，宗教法门可能好一点，因为有戒律，其他可能比较麻烦，没有戒律、很松的结果就是没有一个道可以依循，道就是你有一个方向、一个指向性可以通到某个地方去，但太自由联想型的冥想就变成很散乱，反而没有效率。其实是在灵性世界迷路，迷路当然会遇到不同的东西，你也会觉得丰富满满，没有到那个地方也有很多收获，但对修行的境界跟方向来讲进展会非常缓慢，因为没有对准要对准的东西。人能够修行的时间其实是有限的，每天飘来飘去，有纪律的修练可能要一年，没有纪律可能要三十年，还是要稍微有纪律去练比较好。专注让思考不要飘走其实是很困难的，每天固定时间做一件事也很不简单，因为很容易就被打扰，这两个是磨利灵性能力最基础的练习，无论怎样都要练，不练就会退化。

Q：五分钟可以专注是不是要加长，或一天练多次？

A：不用加长也不必练多次，这些都是基础练习，等一下开始讲进阶练习，所以基础练习不能花太多时间，练太久后面的进阶练习就没时间练了。

留下心魂在冥想中的作用过程跟力量而不出现图像

上次已经讲完观像、灵感及直觉，那进一步要练什么？当我们基础练习已经练完，观像能力达成后，后面要怎么练？首先是从观像开始作为基础点，你已经可以在内部创造图像、可以有蔷薇十字，接下来就是如何用这种能力更进一步！比如蔷薇十字的象征，之前有讲是用某一种力量去组成我们内在的感觉及所有东西，施泰纳讲如果要更进一步锻炼心魂能力，那我们就要回去想我在组成蔷薇十字的象征时，我的内在心魂做了什么？也就是那个动作是什么？内在心魂的作用力是什么？有没有办法把蔷薇十字本身的图像移除，之前讲观像不是有讲过我们可以选择让图像出现在内在，也可以让图像消失，那现在有没有办法保持内在心魂组成蔷薇十字过程的力量有在运作，但又不让图像出现。举一个例子：我们在物质世界中画画时，是不是用画笔在空间移动，最后轨迹形成画，施泰纳的意思就是只要我们心魂中作画的动作，但不要实际画出来。这个有什么难？难喔！因为就比原来边画手边动更难。比方现在要划一个圆形，在纸上用笔画圆时，是不是可以感觉圆还是不圆？现在手不要拿笔，而是只有手比一个圆，那怎么知道画的圆不圆？很难吧！简单来讲就是只维持组蔷薇十字的心魂动作，但不把图像产生出来，这叫第二层的心智能力，必须灵魂力量更强才有办法做这件事。所以是把所有冥想观像到的图像抽取掉，留下心魂在冥想中的作用过程跟力量。

Q：意思是图像出来再让它消失，还是从头到尾都不出现？

A：从头到尾都不出现。

我们之前讲过，一开始时想像有一棵植物在土地里扎根、长出叶子、最后开出花，我们内在会有图像。现在要留下来的是当我们在观像、创造图像时的内在力量，只去冥想那个内在力量，但树根、树干、叶子、花开出来的图像不要出现，只有内在在形成植物的心魂力量出现而已。非常抽象，必须要做非常非常非常多的蔷薇十字练习之后，才能开始感受意识到除了冥想图像出现，同时内在有一个工作在做，我只是留那个内在工作的力量，但不把图像产生出来。

Q：包括里面的对话关系吗？

A：包括那个感觉，像之前讲要形成蔷薇十字，那是代表纯洁的蔷薇，会发光……在形成内在图像时其实是有感觉的，那种内在感觉能存在，但不要形成图像。

有点可怕，先听听就好，如果蔷薇十字还没有熟练，根本不知道在干嘛！我们刚才举的例子，通常在画画时，我们会专注在纸上画出来的图像，但没有注意到手在舞动，现在把专注的焦点放在把笔抽掉、剩下手在描绘的动作，但不形成图画。一开始在练观像时，我们根本没有能力去察觉心魂到底是用什么力量去形成图像，所以要练到一个层次后，观像灵感直觉开始出现后才发现：对！我在形成图像时，其实心魂做了某件事，那件事有某些力量、作用跟感觉在里面，才能够形成蔷薇十字，现在就只去冥想那些如何形成蔷薇十字的力量、感受的内容，但不让图像产生出来，这是非常难的。

反省形成蔷薇十字的想法或感觉彼此之间的关联性

接下来就是能慢慢感受到形成蔷薇十字的想法或感觉彼此之间的关联性，这时就已经不是在冥想蔷薇十字本身，是在冥想心魂力量形成蔷薇十字的感觉跟想法，再退一层想我在做观像练习时，这些想法跟感觉彼此之间有什么关系，所以到这个步骤就已经差不多进入灵

感的层次。观像是一直练那个像，观像能力就会增加，但要练到灵感，就要像刚刚讲的，必须从内在形成观像再退一步，看到图像在心魂中如何产生，那些想法跟感觉彼此之间的关系是什么、为什么能形成观像。如果能这样去冥想，会发现时时刻刻生活中有任何新的经验，都可以自己很快速地用非常多层次来反省，换句话说现在的经验甚至过去的经验，都可以用很多层次不断地在里面挖掘到东西，甚至没有新的任何外在经验，内在也可以产生非常丰富的经验。（煜：这在物质世界也是一样，把自己的认知一层一层往后，看到一件事情，往后一层问自己的角度？再往后问自己为什么是用这个角度？再往后问这个角度从何而来？再往后问背后的假设？假设又是从何而来？假设后面又是什么？常常这样问，就知道事情从来不只一个角度，都是某种假设下的产物，假设变了角度就跟着变。因为知道不只一个角度，所以也比较会倾听别人的看法。）

既能在灵性世界接触资讯，也能在物质世界对新经验保持开放

练到这个层次已经开始可以从灵性世界抓住东西，但问题是如果没有把六个基础练习练好，可能会太过于每天封闭在自己冥想的世界里，觉得自己有很多的灵性世界经验，以此为满足。但施泰纳觉得这样不对，因为我们来物质世界就是要在这里得到很多新的经验，然后做很多新的尝试跟努力，所以我们必须一方面要客观看待遇到的事情，同时对新的经验保持开放。有些人一练到出离，也就是不会再被外界凡尘俗事干扰时，就产生避世的现象，不想再跟物质世界的东西混，而躲到灵性世界里。施泰纳认为这样不行，生命会枯萎，必须在出离的同时，又要能够入世，这样才能平衡，这是在这个阶段完成后需要找到新的平衡。

这个新的平衡为什么很重要？因为很多灵性修持的派系，当练到能够从灵性世界接触到新资讯时，就会有一种看不起物质世界的倾向，会觉得物质世界的东西没意义、杂乱、没有本质性的东西、不好玩、没价值……施泰纳认为不是这样，有那个能力之后回来物质世界，反而更有趣，能够看到更多的层次、更多精细的内容跟更多的体会，同一个东西本来只看到一个层次，当你练到这些灵性能力时，可以看到第二个层次、第三个层次、第四个层次……反而会觉得这个物质世界实在太有趣。所以必须在得到灵性能力时，不躲开物质世界，而是还能积极地面对这个世界，这很重要。

对灵性或更高存有敬畏虔诚但又保持足够的自知与自信

另外，施泰纳曾经在很多地方讲过这件事：人必须对灵性或更高存有保持敬畏之心，也就是一定有比人类更伟大、更厉害、更强的存有，所以要保持谦虚、敬畏跟虔诚，去面对广大的、几乎是无限的灵性世界。但是这里又会产生矛盾性，有些人因为知道灵性世界力量的伟大跟广大，反而变成自卑、自我没有价值、觉得自己的东西没有意义，上次讲过汤玛斯阿奎那的故事，他跟天使讲过话后就说一生写的东西都是没有价值的，再也不写书了，他面对灵性世界后，没有办法保持自信，就没办法正确评价他所做的事情的意义。所以如何在达到更高层的感官、接触到灵性更高层的存有后，仍然能够保有足够的自知跟自信，也就是知道自己在这个地方的意义跟价值，是很重要的。另外，我们可能在灵性的修持过程中，看到一个本来觉得很好的人，但更加深入修行及了解状况后，发现这个人其实是有缺点、有问题的、不完美的；再更进一步深入，发觉后面可能有更大的因果在里面，就开始失去对这些前辈或灵性修持者的尊敬。但施泰纳说我们不能用这个角度去看，而是当你看得越深入时，要看到的是为什么修行这么好的人，仍然有缺点，这些缺点对方是如

何克服的，或者不能克服的点在哪里，要看到的是这些，而不是看到一个人有缺点，就对他失望，然后放弃对这个人的崇敬。在我们前面的修行者都不是完美的，但他们的经验都可以提供给我们参考，所以除了对灵性存有保持敬畏之心外，对于教导我们的修行前辈保持虔诚跟敬畏也是很重要。

六个基础练习让我们保持心魂的稳定及平衡

再往下走，我们会遇到心魂的稳定跟平衡问题。当我们开始进入灵性世界，收到很多想法、图像、观念时，会颠覆原本对于物质世界的看法，这种状况一出现时，可能就会害怕，或可能会觉得人生是没有价值的、本来相信的东西是有问题的……产生很多疑惑、混乱、人生价值的解构。施泰纳讲我们要保持心魂的稳定跟平衡，就要靠之前做的六个基础练习，因为这些练习可以帮助我们看到这个世界虽然不是完美的、虽然有很多东西是我们料想不到的，但可以维持住心魂的平衡，而不会被打败。他特别提醒我们，对于灵性修持的初学者来讲，很多东西还需要进一步的研究跟验证，也就是任何东西如果是一种教条，或是不了解就相信：迷信，那这些无论怎样都要小心，因为很多人可能给你理性上错误的引导或许诺，就是你只要练到什么就可以怎样之类的，但这样的描述大部分都不是真的，你就会进入一种自我感觉良好的幻想：阿！我已经练到什么什么了，所以很厉害了，可以怎样怎样……这些其实都会让修行退步。施泰纳说保持谦逊、敬畏之心、继续往前非常重要，也要开放，因为在灵性世界接收的东西可能在物质世界无法想像，这些都是必要的基础，也要达到平衡。如果六个基础练习里有三个常常练，另外三个不常练，可能就会出现偏颇的状况，也就是灵性修持是不平衡的，所以这六个练习是我们更往上发展时的基础。

观到然后辨别清楚后把它放下，再深入去看灵性世界还有什么

到达平衡时，接下来是放下内在与外在的经验，也就是当我们一路从观像到直觉，可以从灵性世界接收讯息时，就要有内在的意识：如果我可以掌握讯息，接下来就要学着去把讯息放掉。之前讲过，如果可以观像观到一个对象，但是又无法把它的印象排除，就像盯着一个帅哥但眼睛又无法离开，这样就没办法自由地控制自己的感官。所以当有观像能力时，就要开始练习如何把观到的像放掉，放掉的过程中，也练习辨别这些像是我创造的，还是受到外界感官经验影响的，抑或是灵性世界真正给我的，这要开始懂得去区辨，这区辨非常困难，但要练习也要一直排除。灵性世界是你可以专注在一个东西上，当发现它时可以有一个力量把它移开，继续深入就会看到更深入的东西。所以要开始学习当出现某个像时，把这个印象或东西辨别出它是什么后，心魂就可以把它放掉，它就会移开。简单来讲灵性世界的存有是一层一层一层，如果一直专注在某个层面，比如我就是练天使，所以跟天使很熟，每天都在观像天使，所以你的灵性世界前面就被天使占有，然后呢？你就看不到其他东西。所以施泰纳说不要执着或耽溺于某一种观像到的东西，而是观到然后辨别清楚后，学着把它放下，请它到旁边去，再深入去看灵性世界还有什么，这样才会进步。如果觉得观到佛、观到天使就够了，那就每天一直观同样的东西，会不会进步？非常有限，因为灵性世界还有更多，甚至无限的存有，必须要突破才能往前。你可以说观到佛、菩萨、天使是很正面的，但不能停留在这个阶段，必须把它移除再深入。移掉又会跑来新的、移掉又跑来新的……过程中非常痛苦，因为总是有一些是你喜欢的，但还是要试着放下，它只是一个历程所以要放下；当然也有你不喜欢的，看过就可以放下，就一关一关过，越来越往前进，就会得到越来越多灵性的经验。

Q: 意思是观到就放下？

A: 重点是如何去辨别它，不是观了之后就放下它，必须先了解它是物质世界印象的残留、还是我自己内在产生出来的、抑或是灵性世界真正的存有。我们之前不是讲说不要搜寻蔷薇十字的图片，因为应该要透过自己内心心魂的力量产生的蔷薇十字，才会真正具有感受及力量在里面，之后再进入第二层、第三层冥想；如果你的蔷薇十字只是看过的图片，然后你从记忆中把它召唤出来，那根本不会有形成蔷薇十字的力量的过程，因为你只是回忆，并没有真正组成，那个蔷薇十字本身就不具力量，也就是它并不是真正在灵性世界中产生的。所以以蔷薇十字来讲：有你在外面看过的，有一个蔷薇十字的印象，所以在内在做冥想时会自己跑出来；另一种是你自己创造出来的蔷薇十字。但当你把这些东西放掉时，有一天会发现有一个你从来没看过、也不是你创造的蔷薇十字，在灵性世界被你遇到，那可能就是曾经有人在灵性世界创造的蔷薇十字放在那边，这是第三种蔷薇十字。所以光是蔷薇十字可能就有三种不同来源。

Q: 那是不是每次都有可能出现不同来源的蔷薇十字？

A: 那就要看你自己是不是很坚定的认为我确定没有看过，也不是我创造的，是自己跑出来的，那有可能是灵性世界别人创造留下来的。

Q: 那蔷薇如果是看外面植物的呢？

A: 那没有关系，因为你把它组成蔷薇十字时，只是用那个印象转化成内在的东西，再放到图像里，所以可以多到外面看蔷薇没有关系，但不要看人家已经画好的蔷薇十字，那是有害的，反而会阻碍修行。

在灵性世界遇到的东西很多样化，如何区别非常困难，就要靠不断练习。老师最常举的例子就是看到天使，其实都是假的，白袍、一对翅膀根本都是自己投射出来的，那只是你在外界看过的图像，然后当你在冥想时把自己的回忆抓取出来的东西，就以为遇到真正的天使，那根本就是假的。

Q: 那如果遇到一个穿什么的，告诉你它是天使，这样就有可能吗？

A: 那也要辨别阿！当你在观像时还观得到像，基本上大部分都还是在星芒界，也就是净化界，净化界就是人间的倒影，也就是另一层面呈现出来的物质世界的倒影，所以人间有的净化界都有，但净化界有的人间不一定有，那里比人间更丰富。人间有诈骗集团，净化界当然也有，所以冥想中遇到一个家伙说我是菩萨，是不是真的很难讲，因为你怎么知道净化界没有骗子。

Q: 那要怎么分辨？

A: 这就是你要练到观像在观到时，能够移除它假装的像，看到真正的像。所以净化界（星芒界）里也会有伪装的、欺骗的，也会有幻像，如何能够移除幻像看到真正的真像，就是在观像练到灵感时，就有办法突破观像；如果只练到观像，确实是没办法分辨。上次有讲到观像只能够从灵性世界抓到图像，但图像的真伪及意义没办法辨认，必须练到灵感才能开始辨认、练到直觉才能跟它融合在一起，在本质上真正感受到它，这是非常非常难的，不要认为听完课懂了就已经会了。

练到进入灵感阶段时，新的乙太核心从头下降到心

当星芒体出现脉轮，也开始具有观像能力，接下来就是要练到灵感跟直觉。之前讲人的七层次时有讲到修练完成的星芒体会变成“灵自我”、修练完的乙太体会变成“生命灵”

（参考：奥密科学大纲 02：人类组成的七个层次）。我们修练的新的乙太器官会开始产生新的乙太流，原来的乙太流如果用中医的说法是正经十二脉，正常的乙太流核心比较多的说法是本来就在下丹田，从命门出来在体内循环。当练到要开始进入灵感的阶段时，在乙太上就会产生新的东西，这东西在形成过程中会先在头上（上丹田）出现一个核心，也就是在第三眼的地方出现一个核心，这地方会有乙太流出现，然后这个核心会慢慢下降到心的地方。所以当你练成之后，就会有一个新的乙太器官的核心，也就是乙太流的核心，乙太流就会以这边为核心产生新的流动，在中国的气功修炼来讲称为打通任督二脉、奇经八脉。当你打通奇经八脉后，身体里面乙太流的方向跟方式，就跟原来不一样，从下丹田移到上丹田，再移到中丹田，就是回到心的地方，这是在练仙道时会叙述到的内容，施泰纳的讲法是用西方人比较理解的说法，东方的说法就是三个丹田的修炼。东方的说法是从气的角度，直接去练乙太体，这有好处也有坏处，施泰纳的想法是先练观像，也就是先练星芒器官，把脉轮打通后气脉自动会转换；东方仙道的练法是直接从气脉下手，所以是练气，练到上丹田通了之后下降到中丹田，同时星芒体也会改变，但因为不是从星芒体练起的，所以练气功的过程中会遇到很多魔考，也就是会有非常多幻像出现（煜：练观像不是也会有幻像出现？）。施泰纳的教法是先练观像能力，把那些幻像全部搞定之后，气就会引导到另一个地方形成新的乙太流；东方的教法是直接把气导到那边，两种练法是殊途同归。施泰纳有讲到一个重点：如果有任何教法告诉你直接在心练成新的东西，这种东西通常都有缺陷跟幻像出现，所以练的过程一定是先在第三眼形成新的东西，再慢慢下降到心，才会是完整的新的核心；如果直接练中丹田而没有练上丹田，那个状况会跑掉。所以一定要观像全部都练好后，第三眼打开，新的核心在第三眼出现，再慢慢下降到心的地方，这样的方式是最安全可靠的。但如果你还没有什么气感，还不知道身体的气是怎么走的，上述就听听做参考就好，有些人已经练到一定程度就知道这两个的不同。

接下来乙太会有一个新的流出现，它会去充满你的脉轮，你的脉轮就像莲蓬头一样，乙太流就会冲过莲蓬头，就像电风扇打开一样，喷出新的乙太气流，形成新的循环。这种是脉轮真正长好之后，然后你又充新的电力进去，就会产生新的身体能量，跟以前完全不一样的方式运作。穿越脉轮（莲蓬头）喷出来的就是新的、转化过后的乙太体气流。乙太流本来在运行时，并不会特意经过这些脉轮，也就是走正经十二脉时不会经过脉轮，开始走奇经八脉时，就会经过这些脉轮，有新的回路。

Q：不需要特别去观想脉轮？

A：不用！如果前面都练对，就会自动调整到最适合的方式。东方的练法是用意念去引导内在的气行走，施泰纳认为这样不安全，很容易走火入魔，最好观像都练好，幻像都先移除之后，气够强，自然就流通经过那些脉轮，之后脉轮旋转打开就会自动发生。

Q：气流是不是像电流的感觉？

A：不是，是气，可以感觉到气在流动，是走在奇经八脉上，一般称之为大周天的是走正经十二脉，等走到奇经八脉时，几个流都不是走在原来的气脉上，那是因为你的脉轮打开

后，气会走到另一个流向，新的乙太器官中心从上面下降到心，造成新的乙太流，你的身体就会有更丰富的乙太流，如果用物质世界来比喻：就是你这个地方本来很闷没有装空调，现在来了一个循环扇，开了之后里面开始有了新的循环，本来有窗户会有风，但多了循环扇就会造成室内新的循环，这是比喻，实际状况复杂很多倍。

Q：它会再跳回去吗？

A：有修练就会往前进一步，没有修练就会慢慢退步，所以并不是打开了奇经八脉之后就永远都在那个状态，没有继续练就退回来正经十二脉的范围去动，要持续练才会慢慢前进。

开始新的乙太流，直觉会跑出来，就会在人体造成细微的改变

如果上述的过程都已经完成，接下来肉体就会开始受到影响，因为乙太器官下降到心，开始新的乙太流之后，直觉会跑出来，直觉跑出来后，就会在人体很细微的地方开始造成一些改变（煜：这样是不是在练“灵性人”？）。但这比乙太流的改变更难掌握，所以就不讲太多。施泰纳举了一个很小的例子，但这个例子要小心，因为西方人对这些事情的理解可能有点错误，所以要用东方的方法来讲：就是东方有一种厉害的功法叫龟息大法，就是呼吸会非常非常非常的细跟慢，所以心跳、血压都会降低，但是会感觉到更清醒，这可能就是练到某种程度：乙太器官已经打通进入直觉层次，身体的需求、脉动，甚至状态已经跟一般人不一样，所以呼吸、心跳、血压各方面都异于常人。但施泰纳说不要直接去追求这个东西，像把呼吸练很慢，那没有用，只要把前面所有东西都练好后，身体自然会改变。

把自我练到够强，才能统御灵性世界独立的思考、情感、意志

练到这里之后，开始直接进入灵性世界，再往更高层次去发展时，会发现一件事：在我们通往灵性世界的道路时，本来在物质世界的思考、情感、意志，也就是心魂的三种作用力会被绑在一起，为什么？在物质世界，这三种力量必须互相牵扯，因为有物质感官，思考、情感、意志没办法完全独立（煜：这样讲还是不太清楚，但可以观察自己在使用这些作用力时，是不是没办法只有使用思考或情感或意志，似乎真的都是交缠在一起）。但当你到灵性世界之后，就会发觉思考、情感、意志如果没有物质感官的牵绊，是各自独立发展的，那你就没办法控制独立的思考、情感、意志，所以必须靠前面的练习，把内在的我练得够强，也就是前面的练习是用内在的我的力量去控制思考、情感、意志，那个过程不只是练思考、情感、意志融合在一起的力量，同时也在练习“我”的力量。把我的力量练得够强，到灵性世界才能驾驭思考、情感、意志，否则它就会自己跑掉。如果没有练到足够强的我，到灵性世界就变成人格分裂的状况，就是思考会独自的思考、情感会有独自的情感、意志会有独自的意志。比方在物质世界，我们会有我喜欢这个东西，可能就有一个驱动力去做某种行为，像我喜欢吃这个食物，可能就产生一个意志要去吃。但在灵性世界是分开的，我可以喜欢，但完全没有任何想要去做什么的冲动，那只是情感上的喜欢；或讨厌，但没有动作去避开它；意志也是一样，有一个意志往那边走，但这个动作跟对或错、喜不喜欢都没关系，就是意志独立出来要往那边走；思考也是独立的思考，对错的判断不会影响我喜不喜欢或要不要去做这件事，所以思考、情感、意志都独立分开，回来也会影响物质世界的思考、情感、意志，彼此之间的连结与合作就变得有点岌岌可危。所以必须把自我练到够强，能够统御思考、情感、意志，才能做主宰。

思考跟情感会影响灵性世界的感知

接下来就是如何用出来，有三个不同层次：有物质世界的思考、情感、意志；灵性世界的思考、情感、意志，这六个东西必须要靠在灵性世界发展出另一个我，不是物质世界的我，而是透过物质世界的我一直练一直练前面的练习，而在灵性世界中发现另一个我，这个我是可以在灵性世界中统治灵性世界的思考、情感、意志。（煜：三个不同层次？）

到灵性世界的感知会受到我们本身思考跟情感的影响（煜：跟意志无关吗？个人觉得还是有关），在物质世界很简单，桌子就是桌子，不管喜不喜欢都是桌子；电灯不管你认不认为是电灯，它还是电灯。但灵性世界并不是这样，也就是灵性世界的灵性感官会受到自己的思考跟情感影响，所以如果你在灵性世界看到某个东西，而你认为它不是那样，它立刻就变成另一个样子，所以你的思考会影响到你观察到的东西；感受也是一样，当你觉得害怕某个东西，那个东西就会朝你狂奔过来。所以我们的思考跟情感会直接影响到在灵性世界感官的运用，如果没办法控制思考跟情感，在灵性世界就像遇到乱流，会非常混乱，所以前面都要先练好，没练好到这里会变得很可怕（煜：没练好到得了这里吗？其实在物质世界也是一样，思考跟情感也会影响我们的观察，脑中怎么想、处于什么状态就会看到什么，不然怎会有视而不见、以偏概全、主观、罗生门，只是可能没像在灵性世界这么严重；另外我执意要做什么，也会影响我看到什么、不看到什么）。

反思越彻底，也就是越认清自己，就越有可能看到灵性世界的真相

要如何修练？很重要的是要反思，就是刚刚讲的：必须要能够反省我在灵性世界观到的东西到底是物质世界的东西的回响、还是我自己创造出来的、抑或是在灵性世界真实遇到的。接下来是我在灵性世界真实遇到的东西到底有多少层面是我自己想法的投射、还是我自己情感的投射、还是真正灵性世界中的东西（煜：前面讲的三种层次是指这三种吗？看起来不是）。我在过程中到底有没有涉入、我到底有没有想法去扭曲了对灵性世界的认识，或者我到底有没有情感去扭曲了灵性世界对我展现的实相。这要一步一步反思，反思越彻底，也就是自己越能认清自己，就越有可能看到灵性世界的真相；反思越不彻底，也就是面对灵性世界时留下越来越多无意识，就会在灵性世界中发现越来越多幻觉。幻觉是每个人到灵性世界前都要面对的，因为在感官世界有经验，有思考、情感、意志，都会影响到我们在灵性世界中所感知或看到的东西。

自我欺骗与羞耻感阻碍对自己的认清与对外的观察

所以我们要想办法突破，有两个阻碍很重要：一是自我欺骗，就是自欺欺人，人必须要自己欺骗自己，别人才能欺骗你，在灵性世界也是一样，你自己以为是这样，也没办法深究真实的状况时，会以为就是这样。这个以为就是自我欺骗，因为那不是真的，是自己认为这样。另一个叫羞耻感，我们在心魂中会有不愿意去面对自己的部分，比如可能不愿意面对自己的贪财、自大、自以为是、害怕、胆小……就是你内在有些东西，但不愿意面对，就会在灵性世界形成阻碍，也就是你不愿意面对自己的部分，那个部分就会变成你在灵性世界的盲点。自我的经验跟反省要想办法很真切的通透到内在的所有层面，能够看到自己的所有层面，能够把自己的反省达到非常细致、精致而透彻的状况，当我们能够完全面对自己，而且不会再有既定印象自我欺骗时，我们才有资格或者说才有可能真正进入灵性世界，否则就会看到一些幻相，还有一些被遮住看不到。可以用一个很简单的想法讲：我们

好像要透过一个眼睛或眼镜，要长出那个视觉，才能看到灵性世界，但那个视觉如果有自我欺骗，就像戴上有色眼镜；如果有羞耻感，也就是有自己不愿面对的地方，那就像戴上墨镜，有些就看不到了。大部分的人到最后只看到自己戴的眼镜，但没办法看到真正的自己。

Q：那睡觉中到灵性世界的状况呢？也会跟上述状况一样吗？

A：那只是你会被浸泡在灵性世界里，但你的感知是受到自己修行程度的影响，简单来讲你被带到灵性世界，但车窗全部贴黑纸，那就看不到什么，就是自己修行境界不到时，到那边还是一样无意识，或者看到的是幻相，所以几乎现在所有人都还活在灵性世界的真相之外，也就是我们都戴著有色眼镜加墨镜去灵性世界旅游，带回来的当然是扭曲的，都不是真的。

怎么办？就是基础练习都要练，观像要练，出现一个印象要辨别它，正确辨别它后要扫除掉，再来看下一个，过程中就会开始慢慢逼近你自己，也就是因为你要透过把自己完全看通透了才能进入灵性世界，当你把外在印象给你的东西都扫除掉后，接下来就会遇到非常重要的阶段：就是观像过程中，不断的出现你自己，可能是你过去的经验、可能是你不愿面对的真相，全部都会在过程中出现，因为它逼着你要去面对它。如果你能盯住它说：好！这就是我，但看透它了，我就知道我是这样的人，所以我要改进或者接受，然后扫除掉，这样就有办法越来越逼近灵性世界的真相，就是这样才有办法。那个过程是非常痛苦的，那不是幻相，是自己不愿面对的东西，会在冥想的过程中不断的倒出来给你，让你去面对。然后你就很痛苦的去面对它说为什么我会有些东西在我内在，我觉得那不是我，那就进入羞耻感；没办法正确认识它就是自我欺骗，这两个东西会一直纠缠你，所以就一直出现，直到有一天你把这些都消灭后，就会进入到另一个阶段。

Q：只要留一点就？

A：就是你的眼镜有一半被涂黑了，只要还有没办法面对自己的部分，就会在灵性世界当中被遮蔽一块，让你看不见。

Q：会觉得好像又回到原来的地方似曾相似……好像有盲点……

A：你会觉得好像应该要突破某个东西，可是就是还是看到同样的东西，就是没办法突破它，要正确的面对自己、真诚的反省，对所有人来讲都是很难很难。也许修行了三十年五十年之后还是在同样地方打转，因为一直不愿意面对自己的某个点，就被卡在那里。

Q：羞耻感跟现在说的抗拒不一样？

A：有时候一样，有时候不一样，羞耻感是不愿意面对自己的某个部分，可是有时候抗拒是基于恐惧，这个东西跟恐惧没有绝对的关联性，也就是不愿意面对自己的部分不一定是基于恐惧，所以施泰纳很难找到词来形容，用比较现代的心理学名词去讲的话，应该算是一种自我逃避，就是我要去面对真实的我，但又不愿意，所以是一种自我逃避。施泰纳那个年代还没有这个术语，他用羞耻感，呼应基督教原罪里面说当人吃了分辨善恶树的果实，发现自己没有穿衣服后，产生羞耻感离开天堂，人不能面对自己是人上不了天堂最大的阻碍，就是人跟灵性世界的阻碍是人没办法面对自己，没办法赤裸裸的面对自己，必须把自

己遮掩起来，不愿意让别人、自己看到自己的某个部分，是人与天堂产生隔阂的很重要原因。所以施泰纳用羞耻感这个名词是要跟西方的灵性传统做呼应，如果用现代心理学的说法就是一种自我逃避。所以他很多术语都跟西方灵性传统呼应，如果不熟悉西方的灵性文本，包括圣经、希伯来人的传统、希腊埃及神话，有时候就看不出来他为什么要用这个名词，可是其实背后都有一些故事。羞耻感是呼应旧约圣经里亚当夏娃吃了善恶分辨树果实后的状况。

Q：观像是不是不要太积极用想像力？

A：观像要分辨，要自己积极去处理的是：如果要练冥想蔷薇十字，就要积极去创造它，练习到后来可以只抓住创造它的力量，而不创造出图像，这是要积极去练的。如果现在没有要创造图像，但又有图像出来，这时就要辨明，它到底是我曾经创造的图像又跑回来，还是外在物质世界的印象跑回来，或者都不是，是直接从灵性世界来的，但从灵性世界来的东西有一部分是从你内在出现，也就是不是你有意识创造出来的图像，而是你内在本身有的东西，可能会看到小时候的景像，爸爸跟你说过的话……一直跑出来，那就是逼你去面对你自己。

Q：像藏传佛教有做认证，很多高僧大德会入定去观这位修行者的前世今生，这是真实或幻相？

A：不同的派系当然会有不同的认证方式，在某种角度来讲也许看到的是真的，如果他们都修行到一定程度，可能看到一致的真相，但如果没修行到某个程度，也有可能看到一致的幻相。像现在很多人带天使冥想，他就引导你说我们现在来看天使穿蓝色的衣服、金色的翅膀……这样算集体幻相，我可以用我的语言去引导每个人产生观像的图像都一样，但那不是真的天使，是我创造出来的，所以有可能冥想出一致的幻相。

Q：这跟催眠有什么不一样？

A：不一样，催眠是他引导之后会在你的内在产生某些心智图像，催眠跟冥想不一样的地方是：催眠本身没有灵性力量的凝聚，是被那个引导者牵着走，引导者要引导你看到你前世是皇帝，那你前世就变皇帝，那个人的意念可以影响另一个人的意念；可以创造出共同幻相的冥想是每个人都有身心灵的凝聚，都有打开去观像的力量。如果用思考、情感、意志必须要练到凝聚的概念来讲，催眠的状态是使人的心魂无力，也就是它不会使人的身心灵力量凝聚，而会使人的心魂力量涣散，所以常常被催眠、次数越多，要练前面的练习越吃力，因为要反其道而行，就是我要把思考、情感、意志的观像能力凝聚起来，跟催眠刚好相反。催眠是一种心魂的解构跟释放，当然可以释放出某些东西，但是相对我们要修练的来讲是相反的。施泰纳那个年代已经有催眠，他也学过催眠，有催眠的执照，可是他直接跟听众讲那个东西其实会使心魂涣散，不是使心魂凝聚，所以对心魂的修练没有帮助，催眠催出了非常多的东西，那都不是你自己的力量带来的，是被引导的。那个能够让你更面对自我吗？也许没有办法，因为你面对的根本就不是你自己，你面对的是幻相，有好多的前世跟一些印象，都是来自幻相，像甄环传的投射、看过的小说、电影、电视里面跑出来的，跟你真正的内在、这世要面对的有没有关系？也许一点关系都没有，所以对人的心魂跟认识自己没有帮助。

以物质世界的自我为基础，往上修练出来的自我就是灵性守门员

我们之前讲过从灵性世界来有一个高我，是完全没有受到物质世界影响，就是我们来物质世界之前，会有一个灵性的高我，那个高我是不涉入物质世界的。在物质世界会有一个自我出现；但在修练自己时，会产生出另一个自我，可以在灵性世界帮助我们去控制灵性世界中独立分开的思考、情感、意志。

Q：是灵自我吗？

A：不是。

我们在物质世界会有思考、情感、意志，也会有一个在物质世界工作的自我；

灵性世界会有一个灵性的更高层的高我，不受到物质世界的影响；

在自我修练的过程中，会练出一个自我，是以物质世界的自我为基础，往上修练出来的自我，既具有物质世界自我的性质，又具有灵性世界高我的性质，两个都拥有，所以可以说是真实的自我，这个真实的自我就是我们讲的灵性守门员。

我们刚刚讲你需要把自己看透、需要把自己看穿，才能看到灵性世界中的状况。要看穿什么？除了物质世界的我跟高我之外，综合起来的我，必须能够面对这个综合我，才能看到更高层世界的状况。我们在通往灵性世界时，是透过一个介面，简单来讲那边有一个窗户，那个介面就是我们修练出来的自我，变成我们的一部分，同时又跟灵性世界接在一起，所以两边都接通。综合我是我们的一部分，才能用它来做为我们的感官，但它又必须具有灵性的特质，如果没有灵性特质就没办法跟灵性世界接通，所以它就变成一个介面，也就是我们自己的灵，如何跟灵性世界的灵接轨而能够看到它们，就需要一个介面：特别修练出来的自我。但如果你不愿意面对自己、自我欺骗，就会在那片玻璃上涂上颜色或变成哈哈镜，没办法真正看到灵性世界。所以那个我们自己修练出来的自我，其实就是灵性世界的守门员，也就是它会做一个检核机制：你到底有没有资格能进入灵性世界，如果你不愿意面对自己，就没办法透过这个门进入真正的灵性世界；如果能真正的面对自己，而且也没有自我欺骗，就可以穿越这个门，进入到真正的灵性世界。所以我们会说这个修练出来的自我是一个守门员，简单来讲就是你有一个灵性的我守在灵性世界的大门口，不让一个还没有修练成熟的人贸然跨进去。贸然跨进去会有什么问题？会遭遇到非常多困难、幻相、被欺骗……所以必须要修练好后，守门员才放你过去。守门员就是你，但不是物质世界的你，而是你透过物质世界的所有训练后，在灵性世界产生的你，这个你就是通往更高层世界的介面。

不断深入的反省自己，才能进入更高层次

接下来有两点要注意，一是诚实的自我观察，刚刚已经讲过；另一个是避免自我特质及错误解读造成的欺骗，这其实也算是一种自我欺骗。要先有一个概念，在往灵性世界的道路上，综合我也是跟物质世界的我有关，而我们每个人都会有个性、主观，个性跟主观在物质世界是没办法被过滤掉，也就是一个人不可能在物质世界没有个性及主观，但要跨越到灵性世界时，必须要学习面对自己的个性跟主观，也就是如何看清自己的个性，而不让个性变成我去面对灵性世界的阻碍；或者我能不能看到自己在解读某些事情上的主观偏见，

而不让这些主观偏见影响到对灵性世界的看法，这都要有非常强的反省能力。很多人会问如果那就是你的个性、偏见，那你怎么可能认出它呢？施泰纳这里就提出问题：那就是你的个性、偏见，就是黏在你身上的，怎么除去它而跨越它进入到更高的层次？他说：一是你必须要有很多自己的反省；再来就是你必须把你所看到的跟前人所看到的去做比对跟调和。比如你会发现施泰纳说往前进会遇到什么，但我看到的跟他看到的好像差很多，到底是我的偏见、还是自我欺骗、还是我的解释是错误的，就可以去做比对。之前我们讲过阅读灵性文本，它的功效在这边就跑出来了：你可以看到各家的说法，然后去比对对自己的经验，做自我修正。当然，你也要能辨认：这到底是真的、还是自己创造出来的、还是物质世界印象的残留，一直剥开一直剥开一直剥开，剥开到最后会发现，甚至自己的思考、情感、意志跟偏见、个性，都可以在灵性世界被你自己看到，也就是修练到一定程度时，怎么都剥不掉那东西，就会发现那原来就黏在我身上，就是我的个性。当你已经可以让你的个性用一种非常具像的方式出现在你的观像中，变成一个实体，在物质世界没办法看到，但在灵性世界其实个性的每个部分都有它的实体，所以我们可以看到它，摆脱不掉它、它就是在那了，那我们就知道这就是我个性的一部分，就面对它，面对它之后，它就变透明的，也就是当你真正真诚的面对它，你就可以穿越它；你没有真诚的面对它，它就在你前面晃不会消失。所以施泰纳讲如果你一直把它排除掉排除掉排除掉，剩下你觉得一直在你面前晃又排除不掉的实相，那是什么？那就是你的一部分，一定就是你不愿意面对的你自己，或者是你的某种个性、或是你的偏见，你就接受说：好！我就是有这个部分，但我要跨越它，当你的观念转变成这样，而不是拒绝承认它是你的一部分时，它就会从阻碍的名单中消灭掉，就不会再阻碍你。可是就是会有刚刚讲的羞耻感：怎么会？！我怎么会有这个部分！我不愿意面对它！它就变成黑影在你前面晃，就不会不见。你接受它就是我的黑影，那个黑影就是我的某个个性、某个偏见造成的，它就会消失掉。这是一个掏心掏肺的过程，把自己不断掏空掏空掏空，到最后才能真正进入灵性世界。

感知自我与高我的不同

这个自我跟高我不同，你可以发现一个是物质世界的自我；一个是融合物质世界跟高我之间的自我；还有一个是纯粹存在灵性世界，不受到物质世界污染的高我。如果把提炼出来，自己要去穿透的自我（综合我）拉出来，就会发现其实我们可以感受到它。我们可以感受哪一个我是在物质世界中打滚的我，当然这个我会因为修练完之后的我而提升，但也会有一个我是不受到物质世界影响的我，就是高我。如果我们能察觉到自己的自我，那是一种意志的行为，也就是我知道我有一个我存在，那个知道我是什么；如果可以觉察到我们其实是用另一个我在察觉物质世界的我，这个另一个我就是刚刚讲的你修练出来的我；你修练出来的我往灵性世界看时，会看到另一个跟你累世有关，但没有进入物质世界跟我们打混的高我。所以严格来讲会有三个我。

Q：有蛮多都说要跟你的高我连结、学习，我是从来没试过，觉得为什么要跟它连结，那在修练的过程中可以跟高我连结吗？

A：应该说高我不论如何都是客观的存在，它并不涉入这些，所以我们现在在做的每一件事情都是高我其中一部分品质的显现。高我有一点点像是佛洛伊德心理学里面讲的超我，也就是它是理想上存在，但在物质世界并不存在，所以可以说高我也许是我们在这一世物质世界上，修练到最完美的典型，但事实上我们都还没到那里。这跟《孟子》里讲的：

“舜何人也？予何人也？有为者亦若是。”一样，那些圣人内在也有更高的典型，修练到

后就变圣人。我们内在是不是有高我？有！如果努力朝高我前进，到那里就变圣人。但是不是一世就能达成？通常不是。高我在灵性世界是非常高的标准，不会完全显现在这个世界，我们也不可能在物质世界一世就达到那个等级，可是是我们能够努力的方向跟典型。我们在物质世界修练那么久，目标在哪里？到底会变成什么？也许高我是一个可能的目标，也许我们可以修练到那里。所以高我跟自我不一样，高我不涉入物质世界，只在灵性世界作为典范，让我们在修练过程中有一个方向指引，但它并不会来到物质世界。我们自己努力修练出来的第二个我，可以让它在物质世界发挥作用，也可以朝向灵性世界，它就在介面上，是让我们能够穿越物质世界进入灵性世界的另一个我，但它也是守门员，如果你不够格，它就会挡住你不让你过去，你就没办法真正进入灵性世界。

遇见更高的守门员：灵性导师

假如有一天，我们非常幸运，跨越了上述的关卡，终于把自己看透，也打败自我欺骗、个性……穿透过去后，也看到高我，但也看到另外的对象：更高的守门员。更高的守门员不是高我，那是什么？如果你接触过某些派系，他们会把它称为灵性导师，或者是师父，或者是大师，有点像我们讲的菩萨，已经不在物质世界，而是作为一种更高的力量，会引导我们：如果你已经知道你的高我，你也知道你要修行的东西，接下来你就会在那里遇到一个指导者，它会检验你现在到底走到什么地方，指出你下一步的灵性道路。所以遇见灵性导师或大师，是你真正跨越了自己的灵性守门员，而且也遇见你的高我之后，接下来会有另外一个指引的力量接手，告诉你接下来还可以做些什么。一般的修练都是在练后面这一段，施泰纳搭了一个桥：前面没有练根本不会遇到那个大师、灵性导师，总是要先想办法遇到自己的灵性导师，如果你要求在物质世界有灵性导师，有可能遇到骗子。所以就练练练，自己的能力练到可以到灵性世界穿越自己的守门员、遇到高我之后，能够在灵性世界遇到指引你的更高导师，后面的指导工作就交给它。所以施泰纳提供的法门就到这一段，帮你找到更高的灵性导师，这个灵性导师一定跟你的累世、修行、灵性有缘的，才会在那个门的后面等你，你穿越后就会遇到它，但没有穿越之前就不会遇到。

正确的理解灵性世界让我们成为大宇宙的一分子

我们遇到灵性导师前要先有一些东西，比如要先正确理解灵性世界，才能在灵性世界那么丰富的内容中，区别遇到的就是我的导师，它会告诉我接下来要怎样在灵性世界中更前进。所有跟灵性世界有关的知识，包括前面的宇宙进化论、人的组成，这些知识会让我们更了解自己是属于大宇宙的一分子，我们并不是单独活在物质世界，孤零零没有任何依靠的，我们同时也是这宇宙的一部分，整个宇宙都在支持我们灵性的过程。当我们能够认清大宇宙跟小宇宙的对应：宇宙如何发展成现在这个样子、人如何在宇宙中进化，所有的知识我们都齐备，也遇到更高的灵性导师时，那我们差不多就可以开始进入下一阶段。

基督是更高守门员的示范

施泰纳在这里讲一个非常重要的内容：当我们把这些所有的练习都练完之后，更高守门员其实有很多不同的角色，其中一个角色就是基督。基督是其中一个示范：基督转化到物质世界来，在物质世界所行的内容及过程，其实是人可以去追求或修行的其中一种典型（煜：所以佛陀或其他东西方圣人都可能是啰？）。不同人类宇宙进化的阶段，这种大师会带来不同的力量，这些不同的力量都一直进入这个世界，人都跟着不断进化。基督对我

们来讲最厉害的是潜入星芒界大扫除，祂在那里，但是也存在灵性世界，所以当我们在灵性世界时，也有可能遇到基督：其中一个更高守门员有可能是基督，也有可能遇到其他的，那边有非常非常多不同的灵性指导者，你可能遇到不同的灵性力量指导你。

施泰纳的整套练法，就是如何在基础功夫上稳固

我们可以做简单的结论：施泰纳的整个练法，讲的是如何在基础功夫上稳固，使得后面的灵性修持能够更清晰而有效率，这是很重要的。现在一般的灵性修练，都是从你已经会观像接触到灵性世界，并且已经认识高我、找到师父后，然后可以干嘛干嘛……讲的是后段，可是没有告诉你前段怎么练。所以现在一般的派系大部分都没有针对基本功如何扎根的部分做说明，像：你要观想什么颜色的光，没有阿，没有光阿，没有颜色阿；或者观想出来应该是粉红色，但是绿色的，那个老师就说：你可能有一点问题，但我不晓得问题在哪里，因为其他同学观出来就有那个颜色，为什么你就没有呢？你就觉得怪怪的不属于这里就逃走。很多带冥想或灵性课程到最后就变成这样，他容纳了某些特定派系的人，可能前世有修炼过、或根基特别好、或愿意被催眠自我欺骗，如果跟他们不同调，就觉得他们怪怪的，不知道他们在干嘛，格格不入。那是因为没有练基本功，前面的基本功要练完，施泰纳这套体系的基本概念就是：基本功应该是可以有SOP的，更上面的功法随着每个人的因缘业力会不一样。如果没有SOP练基本功，后面会遇到很多困难，所以他其实是帮我们嫁接基本功，就是最基础的心魂练习要练那些东西，才能让你的身心灵凝聚起来，然后让你的真正的自我能练起来，能够去控制你在灵性世界的思考、情感、意志，再把观像的感官、灵感跟直觉都练起来之后，遇到自己的守门员及高我，再与更高的灵性导师相遇。施泰纳一直提醒我们，如果前面的基本练习都没练，对灵性世界没有基本的理解，不知道人的组成是什么组成，不知道这个世界是怎么演化来的，要去练后面那些东西就变得虚无飘渺，因为都不知道那是什么，怎么练下去啊。

基本功上面当然叠很多东西，施泰纳后面就针对所有东西有很多灵性世界的说明，告诉我们在灵性世界是怎样，包括讲大宇宙的对应时就讲到黄道十二宫是怎么来的、地球的能量是怎样、元素精灵是怎么来的、怎么形成这个世界……他一生演讲都在讲这些，还有累世是怎样进化、一世跟一世之间会经历什么……当然还有生命史：如果是人类，会经历哪些阶段、每个阶段会有哪些灵性课程需要完成、跟宇宙进化之间的关系。他讲了非常多非常多课，但如果要真正了解这些课，还是需要有一个基本架构，就是必须要针对宇宙进化、地球进化、个人还有修炼方法有些基本认识，才有办法去念后面这些东西。如果要走灵性修持路线，后面要走什么都可以，但麻烦大家基本功先练好，才不会在中间就走错路、走火入魔或跌倒之类的，他就只是要做这件事，但这件事就激怒了所有灵性派系，因为所有的灵性派系会觉得这个东西是秘传的，只有我们能掌握，你怎么可以把它写出来、公开出来，一百年前就被攻击。当然现在越来越多灵性派系都把他们的东西写成书了，可是还是会不一样，比方：灵气，照某些人的说法是灵气的符号不能留在物质世界上，所以画了之后要撕掉毁灭掉，现在就有人把灵气出成书，符号全部印在书上，完蛋了，灵气就被物质化污染了。或者现在很多密宗的内容陆续被出成书，那些唐卡、图案、坛城都被拍成照片、画下来变成印刷品，对某些基本教义派来讲是十恶不赦的行为，怎么可以让这么珍贵的东西让没有点化过、灌顶过的人看到，那会伤害他们。我们怎么分辨这些东西，到底是真的还是假的？就是你要有基本功。但各派系现在就是基本功没有教人家怎么练，直接叫人家练上面的，那就有点麻烦，这就是台湾现在灵性心灵成长课程的状况，大家都在走一些很厉害的招数，但都没有把基本功讲清楚，所以当我们在讲基本功的时候，就得罪所有

人，因为所有人都觉得：你们这样解释就跟我们的宗师、大师、当初教我们的导师，讲的东西不一样，所以你们的派系就是邪魔歪道。

上了这个课之后，你们大概就很难被一般的灵性课程吸引，因为会觉得那应该是练到某个程度之后才去上的东西，那现在去上干嘛？还是先练基本功好。有缘分听到这些东西，可以自己选择要不要练，练了就会有功力，当然听完还是可以决定去上其他的灵性课程，也可以选择先把基本功练好，就可以判断那些技术怎么去运用跟看待。

Q：正确看待灵性世界对我们现在来讲有什么意义？

A：第一章施泰纳就讲过你提的问题，回去看就知道整个结构脉络很清楚，他告诉你：你要真切的了解物质世界、要了解物质世界的原理原则、要了解你在物质世界能做什么跟不能做什么，这些答案都不只在物质世界里，所以必须连物质世界背后所在的灵性世界一起理解，才能够真正理解我们在物质世界中的各种遭遇。当你能够很清楚的理解灵性世界、整个灵性世界与地球之间、跟你在地球进化、跟你这一世投胎、跟你现在所处的环境之间的关系时，你会更清楚知道在地球能做些什么、不能做些什么。

Q：就是当你能够理解灵性世界的运作方式时，可以帮助我们现在发生的事情？

A：更清楚的理解，你也知道怎么判断，所以有些东西必须要放到这个架构里面去看，施泰纳谈的所有东西都是入世法，他没有任何东西是你在物质世界用不到的，所有东西都用得到，后面讲生命史的时候你就会发觉：原来如果把《奥密科学大纲》里面的宇宙进化论放到物质世界人的一生架构里面去看，所有东西都用得到。但这需要另一个课程讲，因为这个课程是讲这一本书，这书的课程是一个理论架构，我们把它用到一个实际的东西：当我们用这样的架构放到一个人的人生时，会变成什么样子，我们就会发现原来是这样，他是怎么修、关联性是什么，全部都会浮现出来，人生的每一个阶段你要做什么，就好像有一个非常清楚的指引：告诉你除了灵性修持之外，我们在人间该做的、来这里才能练的是什么，那就把握机会好好练。重点就是我们了解灵性世界之后，才知道我们在物质世界要干嘛，否则不知道灵性世界的存在与原理时，在这个物质世界每天别人告诉我们赚大钱好就赚钱、买房子好就买房子、或者要好好教育小孩赚大钱，那就好好教育小孩让他会赚大钱，人生就变这样，可是只有这样吗？当然不是阿。所以下一堂课会讲如何更进一步看到地球未来会变什么样，这也是很重要，因为唯有这样，我们才能够知道现在在地球上、在这个世纪、这个时代来投胎可以做些什么，而且做什么不只是跟我们个人有关，而是跟整个地球、整个群体、甚至整个灵性世界交付的任务有关。这当然是很大的架构，有人说我自己赚大钱活得好就好，现在普遍都有这样的问题：如果你自己赚大钱、自己过得很开心，可是你吸的每一口空气都有空气污染，怎么办？或者你喝的水有污染、吃的食物有问题，这样会活得好吗？就是这个世界没有变好的话，一个人能够独善其身吗？其实非常困难。可是我们面对到的世界是：当我们讲能不能独善其身时，那我们可以做什么？所以在生命史里面就会把施泰纳的东西跟中国传统讲生命意义哲学的东西放在一起讲，然后你就会发觉原来高手在人间：施泰纳讲非常多东西是用西方的理念跟架构在讲，这些东西其实在东方远古传统已经都讲过，只是以前的人不这样去看它，所以搞不懂他们在干嘛，觉得他们讲得很抽象。当你有灵性科学做为基础，再回去看这些东方哲学时，就会发觉每一个人讲的修行境界跟他要走的路线都清清楚楚、明明白白。灵性修持跟宇宙论的基本架构，就变成是你通往认识这个世界其他所有领域的基础跟钥匙，也就是可以从这个东西通

出去到其他所有灵性传统，你可以用这个东西去了解中国的道家、仙道、儒家、佛家、甚至可以了解卡巴拉……它就是一个基础，可以了解各个门派到底在干嘛。下次上完这个课后，接下来就是上生命史：如何把这个东西跟生命哲学与意义结合在一起，你就会看到一个奥密科学或者人智学非常实用的案例，它可以让你有一个很清晰的架构说：你来这个世界是要干嘛。

Q：遇到更高的守门员是不是只能遇到一个？

A：那要看你上去之后第一个灵性导师交给你的作业到底做完没，如果它要你练的东西都练好，那就会再换另一个导师来教你不同的东西。施泰纳说：当你前面的东西都练到稳固的时候，到那里就交给跟你有缘分的导师，而那些是人间法、世间法没办法再给你指导的部分，也就是到那个阶段已经不是任何一个SOP可以呈现，因为那就是你累世的因缘跟个别需要指导的部分。但在遇到导师之前，施泰纳是提供一套SOP、标准练功方法可以把基础练好，这样后面练功效率比较高。

Q：刚刚提到催眠会使心魂涣散，那催眠有定义吗？

A：所谓催眠就是你会运用某些特定的引导技巧，使另一个人的心魂往某一个方向，在有意识跟无意识之间就会往某一个方向去，所以催眠一定是外力，自我催眠严格来说不存在，那叫自我欺骗。

Q：刚刚讲到有些本来密传的印成书，如果我们接触到有差别吗？

A：这些所谓本来是密传的东西有它的时代背景，在那个状态下把它作为密传的方式是比较精确、安全的，但当灵气变成书，大家看书乱练时，确实常常会出问题。所有在这个物质世界练同一种功法的人，严格来说会进入一种共业的状态，如果灵气里面有一半的人乱练，一半的人真的有跟老师练，乱练所练出来的东西其实会影响另一半正确练出来的。所以有灵气老师会觉得那些人是来乱的，因为如果你不是正确的练，但又在某个功法的派系内，用基督教的讲法就比较简单：异端比异教徒更可怕，也就是你练我这个功，可是又用错误的方式练，其实是对整个练功群体都产生影响。施泰纳功法的好处是练这个功的人太少了，大家都知道可是都没有练，乱练的人更少，所以就比较不会受到干扰。当你要进入某个团体练某种功时，都要自己评估：我如果加入这个团体练功，我的师兄、师姐、师伯、师叔，所有同门，他们到底呈现出来的状况是怎样，如果呈现出来的状况是很糟的，你很认真练，练的共业也是跟他们一起分享，所以要慎选派系。

Q：危险是他们拿这个东西来不当使用吗？

A：不是，举一个例子：像灵气，里面分很多派别，但宇宙力量下来时，分散这些东西都在它的范围里面，共业是什么？如果这个灵气有人乱用，会像水污染一样，回去慢慢污染源头，所以变成说有人乱练灵气对某些正确使用灵气的人来讲，他的灵气的力量会被影响到，但是缓慢的，不是说有一个人乱练就会怎么样，就像水污染倒了一瓶墨水，整条河不会突然脏掉，但会慢慢往源头污染。

Q：乱练是指？

A：总之有很多东西都是失之毫厘差之千里，如果不精确的去处理某些东西，那都会有共业在里面。举一些简单例子大家比较容易了解：某一些密传派系后来为什么会失败、或者说是失传了或被剿灭了，就是里面有用错误的方式去运用的时候，其实整个派系同时都受到影响，所以本来很纯净的能量可能就变成没办法下来，就变成不纯净的能量。

以上就是第十五讲：“灵性修持的效果”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“灵性修持的效果”笔记，心里出现以下问题及看法：

个人觉得施泰纳这三篇：从“[灵性修持的历程](#)”到“[更高层知识的取得](#)”再到“[灵性修持的效果](#)”，把灵性修持的基本功及各阶段的发展讲得非常清楚而完整，剩下来的就是持续不断的实际练习了！

佛法的修持就个人的理解，基本上就认为宇宙、另一个世界及物质世界、甚至所有一切都是个人内心的产物，所以不去探究宇宙及灵性世界，直接往内心一直深入探索。往内心探索的过程就跟这里讲的不断深入反省自己一样了，越深入就会出现不同的光景，所以之前我一直讲内就是外，宇宙及所有的一切都在我们自己的内心，只有越认清自己，才能看到真相！

参阅：

- 从人智学谈生命传记 07：[超越时代的灵性选修](#)（20160321）
- 从人智学谈生命传记 08：[展望未来面对死亡](#)（20160328）
- “[鲁道夫·施泰纳作品表列](#)”

16：宇宙与人类的未来

【上课笔记】

- 我们在这个阶段该完成的
- 是把理性与感性在灵性知识中合一而达到新的状态
- 在这个状态中
- 心魂就可以得到完全的自由
- 之后爱之灵会把爱注入到地球
- 我们要成为一个具有爱又同时拥有自由的人
- 透过人的努力，把爱带进到整个地球
- 也就是人类可以透过自由选择的爱
- 帮助宇宙由智慧的宇宙变成爱的宇宙

星芒的世界涵盖过去现在未来但全部混杂在一起

就星芒体来讲，人的星芒体跟宇宙的星芒体连在一起；如果讲地球的话，地球的星芒体也跟宇宙所有其他行星、恒星的星芒体连在一起，所以在星芒的世界，其实是不分彼此的。这也就是为什么现在的人可以透过灵性感官，去看到地球整体的演化，因为在星芒的世界里，其实涵盖了过去现在未来。星芒的世界是不分过去现在未来，是过去现在未来全部混杂在一起的，那怎么看地球及这些演化阶段是怎么发生的？当我们把灵性感官对准古月亮，也就是往地球的前一个演化阶段推，将会得到两个印象重叠在一起：一是古月亮时期当时状况的印象，也就是图像；另一个是古月亮时期的存有，包括物质存有、灵性存有，到现在在地球上存有的印象。现在就发生有趣的事了，比如：古月亮上面的动物物质身体演化之后变成现代人类身体的前身，这要怎么看出来？当我们把灵性感官对准到古月亮时期的动物一人时，印象中会同时看到两个合在一起：一部分是当时动物一人真实存在古月亮上的状况，另一部分是动物一人到现在地球上演化之后的状况，这两个影像会重叠在一起。灵性研究者就要有能力把这个印象分开，也就是你对准它时，影像是合在一起的，所以要想办法把已经叠合在一起的图案分成两个，才可以知道真正在古月亮时期的动物一人是长什么样，那些动物一人到现在又变成什么样。同样的，我们会在古月亮时期看到天使，像微光之子（生命之子），会看到古月亮上面真正生命之子的状态，以及它已经到地球上演化成天使的状态叠合在一起，那就必须花力气把这个叠合在一起的分开来，一部分是地球上的、一部分是古月亮的。

那怎么把叠合的分开？是不是要先看到现在这个世界中人类及其他存有的灵性现象，然后当你看到两个印象叠合在一起时，就可以把比对后已经出现在地球的印象抽出，剩下的就是当时的状况。这件事其实是困难的，并不是我想要看古月亮时期的存有长怎样，灵性感官对准古月亮就看到，看到的其实是古月亮时期它存在的状况，以及它已经演化到地球时期的状况叠合在一起的图像。

Q：如果我想看到古月亮时期的我（如果有的话），是不是要把现在地球的我的图像拿掉，才能看到古月亮的我？

A：对！否则看到的所有印象都是重影。

看过去是过去跟已经演化到现在的影像重叠在一起

我们要看到灵性世界的真相是不是要先把自己穿透、看透？自己穿透、看透才能看到现在在灵性世界当中的状况。但当我们的目光要对准到古代、过去的时间时，就必须做这道加工手续，否则看到的又是假的。所谓的假也不是完全的假，而是一部分是过去的图像，一部分是现在的图像叠合在一起的影像，要先把现在的图像抽出来才知道过去的真正图像。所以如果真正知道灵性世界的古月亮图像是储存在星芒界的哪里，直接去看还不见得能够看到真相，还要有能力把看到的东西中已经变成现代世界的重影拉出来，才能够看到真相。并不是所有去看“阿卡莎密录”的人都具有这样的意识跟概念，如果没有，他所看到的过去是过去跟现在的重影，比方 Atlantean，他会说 Atlantean 人跟现在很像，其实不是，用灵视看 Atlantean 人是跟现代人重影叠在一起，必须把现代人的图像抽掉，才是 Atlantean 人真正的状况。

Q：如果看到大洪水……

A：看到的不是当时真正的大洪水，而是结合了现在你对于水元素的理解，水元素已经演化成现在的水元素，跟 Atlantean 时期的水元素已经不一样。所以必须把你现在知道的水元素状态抽出来后，剩下的才是那时候的水元素。

Q：那为什么不是过程中所有的影像叠在一起，而是这两个端点？

A：因为你是现在的人，回去看过去的东西时，这两个印象会叠合在一起。看古月亮是古月亮跟地球叠在一起；瞄准古太阳是古太阳、古月亮跟地球叠在一起；如果是看古土星，是从古土星、古太阳、古月亮跟地球都叠在一起，看越前面，越难看得精准，越前面叠合越多影像。

举一个以现代人可以想像的例子：如果你从很小就认识某个人，跟着他一起慢慢长大，是不是你对这个人的所有印象全部都叠合在一起，即使这个人现在已经变成好人，但是你还记得他三岁抢你玩具没有还你，那是不是也是你对他的一个印象。如何区别？是不是要知道他现在做了什么？过去做了什么？……这些所有印象都在你脑里叠在一起，所以是不是要有分辨的过程？

我们在灵性世界看到的是所有的东西都混在一起，不是只有古月亮跟现在混在一起，而是如果当我们瞄准古太阳时，是古太阳、古月亮到现在为止所有东西的印象都叠合在一起，必须要想办法把它分开，也就是要把现在及古月亮的影像抽掉，才能看到古太阳时期那个时代的灵性存有真正是什么样子。要一层一层抽掉，所以难度颇高，现在大部分人看到的过去世界，如果没有经过处理，大部分看到的都是幻觉，所谓幻觉就是并不是真的长那个样子，因为已经叠了好几层的东西上去。

Q：所以看的好像跟现在有点类似……

A：对，你都会看到跟现在有关的影像，要把跟现在一模一样的东西抽掉后，剩下的图像才是真正古代长的样子。

看未来要用心魂的力量去推知现在是种子状态的东西未来会长成什么

这样子就知道施泰纳讲这个东西必须是后来才讲，因为这时会遇到这样的状况。如果我们要知道现在的未来呢？从现在开始要往未来去看，那我们会看到什么？会有一个状况：有一些东西现在仍然是种子的状态，就是还没有萌芽、还没有长出的状态，未来会长成另外的样子。所以如果要看未来就没办法用看过去的方式看，因为过去是已经发生的状况，虽然在星界过去现在未来是混在一起，怎么办？必须去看有一个动力，像从古月亮时期到现在，有一些东西在种子的状态会发芽、萌芽变成现在的状态，有一个变化的过程；我们要看到未来事情时，就必须要去看在地球的状态下，这些东西接下来会变成什么？所以在灵性世界就会看到变化的过程，就是你没办法直接对准所谓未来的木星状态去看，只能看到现在有哪些东西会到木星阶段，现在的种子是什么、未来会长成什么样，但没办法直接看到成品，跟看过去不一样，看过去可以直接看到成品，但是跟现在的样子叠合在一起，但看未来时，只能看到现在仍然是种子状态，必须要靠自己的灵性能力去长出来那个东西在未来会长成什么样子。等于说你看到未来时，不是未来跟现在的状态叠合在一起，在未来看到的是：那些在现在还是种子状态的东西，会知道未来哪些东西还会到那里，但不是直接发展成未来的样子让你看到，而是要用自己心魂的能力，这能力哪里来？必须要先知道从古月亮推到现在，种子是怎么变成成品的，当你往未来推时，会知道现在仍然是种子的东西，到了木星阶段会发展成什么。所以需要有连动的状况：古月亮的东西如何透过地球阶段的转化，进一步跑到木星上面变成什么，那就不是一个我们直接观察的客观事实，而是要靠内在的力量想办法去推出来，所以要经过你自己的努力去加工。这也就是为什么不同的派系所看到的地球未来会不一样，因为针对那些现在仍然是种子状态的物质存有或灵性存有，未来会变成什么，各家各派会加入不同参数下去推估，比如你认为人会往良善的方向走吗？还是会用核子弹毁灭自己？……会有各式各样不同的参数去推估未来，所以每个派系推估出来都不一样。

地球本身就有个内在想达成的意志，不受人类影响

施泰纳在讲这件事时，讲了一件有趣的东西：不论我们自己认为未来会如何去做，或者如何发展，我们要回到最前面古土星之前，因为这整个过程是意志之灵、智慧之灵、和谐之灵，主要是这三个最高存有的努力，所以我们必须要回到前面去察觉这三个灵为什么要让地球以这种方式发生？要让人类以这种方式发生？（煜：这就是我在前面纪录宇宙进化论各篇时一直在问的事：这些灵到底想做什么？为什么？）这时我们才会知道，真正贯穿当中的核心力量是什么？以及它会怎么发展？施泰纳得了一个结论，当然这个结论跳得有点快：这一切行星会怎么走的大框架，本身并不受到人类意志的移动跟影响，地球本身就有个内在想达成的意志。虽然每个人都有自由意志，但其运作空间只是在这个大框架内选择，并没有办法有能力去动摇这个框架，框架是被固定的。个人的灵跟宇宙的灵之间的差别是：宇宙的灵已经决定地球发展的框架，而人类只是在这框架内做选择，所以人类没办法更动这个框架，这是我们遇到的极限。施泰纳说：我们真实地面对这个极限，不要想要去改变地球整体运行的命运，因为这超乎我们的能力之外，我们要做的是把做为一个人的本分做好，这比较重要，整个宇宙会怎样发生其实是已经被决定了。很多人会过度膨胀人类扮演的角色，认为人类如果能够怎样怎样，宇宙就会改变，施泰纳说：你想太多了，其实人类没有那么伟大。所以人类能够做的只是在这个框架里，把人类要扮演好的命运扮演好，是什么？等一下会讲，为什么会有这些跟基督进来有关的东西跑来。

地球演化阶段有其对应性

从古月亮的力量推过来到地球，推过去就会变成木星，古月亮跟未来的木星时期是相对应的；古太阳推到现在之后，同样的力量会帮我们推到下一个就是金星，施泰纳说如果要了解金星，必须先了解古太阳到地球之间的演变，我们才知道在这里是种子状态的东西，到金星会发展成什么；同样地，古土星推到现在的力量，就会把现在种子状态的东西推到瓦肯星的状态，所以古土星跟瓦肯星是相对的。大概有这样基本的形式。（**煜：为什么会有这样的对应关系？而不是一直线往前进，比方：为什么不是通通观察从古土星时期是种子的东西如何萌芽到现在的力量，而是用对应的星体去观察？也就是地球演化的图示为什么不是一直线而是半圆形？当然现在知道半圆形图示有其意义：包括物质化、灵性化的程度；演化阶段的对应等，但为何如此？**）

当我们往过去的古太阳看过去时，如果又能够同时看到现在地球的状况，当然一个部分是可以把古月亮、地球排除掉，就可以看到古太阳的状态；但心魂会给我们另外的流动力量：未来有一个叫金星的阶段在召唤、那个地方会有一个未来式的地球，也就是地球再投胎再投胎之后会变成金星，那个东西会有一个力量把我们往那边拉，所以我们可以观察到那个力量，然后就知道现在仍然在地球是种子状态的东西，在那个时候发芽出来会变成什么。也就是了解地球是最容易的，了解古月亮相对比较难，但如果能充分地了解古月亮，就能够了解木星；同样地，了解古太阳更难，但如果能充分地了解古太阳，就能够了解金星；最难理解的是古土星，但如果能够了解古土星，那就有可能可以理解瓦肯星。所以是相对的状况。

要了解现在各星体，除了物质体还要研究星芒体以及上面的存有

施泰纳问了一个问题：我们现在所看到的天体，跟我们的演化有什么关系？因为我们现在所看到的天体其实本身也还在演化，为什么要用这些名字？比如施泰纳说古土星其实就是现在土星的前身，只是它经过投胎、再投胎、再投胎，跟地球的命运分开了，所以现在在外面变成另外一颗土星，所以现在与地球相同演化阶段的其他星星，都有一些指向演化过程的命运。天文学讲土星、木星、火星……只是讲它的物质体，但在古希腊以前的时代，当他们在讲这些星星时，其实是包含它们的星芒体，也就是包含它们在整个宇宙演化过程中所经历的东西，都在名称里面。所以为什么把古太阳称为古太阳、古月亮称为古月亮，其实都跟现在我们所知道的那颗星星的命运会有些关系。我们可以这样讲叠影的概念：现在已经不是古土星的状态，但仍然有一部分的宇宙存有还是在古土星的状态，必须要有地方居住，所以现在的太阳系里会有一颗土星，是跟古土星最接近，这些存有就住在这里；同样地，我们已脱离古太阳的状态，但仍然有一些适合古太阳状态的存有，住在现在太阳系的木星；还在古月亮状态的存有，现在住在火星。水星比地球演化更前面，它的力量会在前面拉动地球往更高的阶段演化，但它的状况还没到木星那么前面，所以水星的状态可以说是介于现在的地球及未来地球会变成的木星间，但地球实际演化的过程不会经过。总的来讲：水星比地球的层次高，但比木星的状态低一点，再往前就是金星，再再往前就是瓦肯星。

以现在的状况来讲，我们只了解物质体系的星星，还没有真正了解这颗星星本身，因为除了物质体之外，还有星芒体，以及宇宙存有跟这颗星星共同在演化，就像只了解地球的物质体，但不知道地球上还有植物、动物跟其他存有，是不是就很难真正了解地球。光是物质层面就很难了解，灵性层面就更难了解，而其他星星也有灵性层面的部分。施泰纳在这边提到：现在一般的自然科学不可能提到这部分，但未来当自然科学家发现没有了解心魂

这件事，是他们研究之所以没办法继续往前的原因后，就会接受一些灵性的说法，这些研究就可以跟灵性研究的内容结合在一起，这就会变成未来新的研究，但目前还没有。

施泰纳特别提醒我们：在研究未来时跟研究过去不一样，因为过去事情已经是客观的存在，所以可以很客观的研究，但未来的事情其实还会有一些变动，所以到底要用什么参数加进去研究，每个人会用不一样的方式做，但我们要很小心的去看到底会发生什么。

进入地球大阶段后，每一中阶段有不同的形式之灵主导

接下来谈后 Atlantean，前面已描述大的状态：火星的状态其实是古月亮的重生，古月亮上面的存有是存在火星上面，但它还没有进化到地球；水星是介于地球跟木星之间的状态，所以介于这两个状态之间的存有会住在水星上；再来就是木星、金星、瓦肯星。以地球来看，经历了：polarean、hyperborean、Lemurian、Atlantean、后 Atlantean、6、7 中阶段；我们现在是在后 Atlantean，经历了：古印度、古波斯、古埃及、古希腊、现代、6、7 小阶段。这些阶段有什么特性？我们要先知道不同的中阶段有不同的形式之灵：进入地球大阶段后，演化成不同的中阶段，每一个中阶段都有一个形式之灵在守护，而每一中阶段的形式之灵都不一样，所以地球上的元素、人类的长相状态都不一样，之前讲 Lemurian 时期是超级巨人，到 Atlantean 人变得稍微小一点，到现在人又变小，未来又会有不同的演化，所以是一个个不同的形式之灵在主导。同样地，在后 Atlantean 中阶段的整个范围，是同一个形式之灵，但在不同小阶段（文明时期）会有不同的个性之灵，或者时代之灵，也就是每一个文明时期会有一个时代之灵在引领我们，不同的时代之灵会产生不同的意识状态，人的个别性意识状态就会不一样。（煜：是只有进入“地球”时期才这样，还是之前从古土星到古月亮都是这样，每个中、小阶段都各有不同的灵性存有引领？）

人类在不同的文明时期发展不同的心魂能力

第十二堂有讲我们现在“现代”这个时期大概从西元一四一三年开始，但其实在更早以前就已经有点端倪、有一点点开始变动，所以日期并不是很准确说一四一三年的一月一号开始进入现代，而是大约在一四一三年附近发生这件事情；更早的希腊—拉丁时期大概是西元前七四七年，也就是西元前八世纪开始。基督进来的时间大约是古希腊时期的前三分之一，也就是当地球进入到最物质化时代的三分之一，基督救赎的力量进来，人的心魂状态就发生改变。在古希腊时期有一个非常重要的东西，就是做了一个交换：古埃及时期之前人还保留一些原始的通灵感官，也就是人其实还有源自于 Atlantean 时期，还可以模模糊糊感觉到灵性世界的东西；但到了古希腊时期开始，人类进入发展理性或理知心的阶段，代价就是那种模模糊糊的通灵状态被很理性、很逻辑或很思考性的东西取代，所以那样的能力在大多数人的意识中消失。换句话说，到古埃及时代为止，其实大部分人都还有一种跟灵性世界很模糊的连结，当然越前面的连结越强：古印度时期的人几乎不觉得物质世界是真实的，灵性世界才是真实的，但当慢慢肯定物质世界后，跟灵性世界的连结就越来越少，到古希腊时期，人跟灵性世界的连结最少，但人的理性能力或者抽象思考能力达到高度发展。（煜：这种状况是很有趣的，对照演化的半圆形图，最低处都是最物质化的阶段，然后半圆形两边的时期都互相对应。）（这段除了参阅之前的宇宙进化论各篇之外，也可看从人智学谈生命传记 02：人类生命与宇宙进化）

我们会发现一件事：之前讲过 Lemurian 时期人有读心术，到了 Atlantean 时期人类失去读心术，但长出记忆能力；Atlantean 结束之后，人的无限记忆能力消退，可是开始长出理性思考能力，是一个换一个。理性思考能力是在后 Atlantean 一开始就完全成熟吗？不是，而是慢慢长成的：从古印度、古波斯、古埃及一直到古希腊时期，人的理性思考能力才开始进入成熟的阶段，逻辑、哲学也才开始在那时出现；中国也是一样，之前没有，是到那个点上才出现。所以一开始有一种对于灵性世界隐隐约约的感知，到了古希腊就不见了，是以理性为主，也就是后 Atlantean 的第四时期：古希腊时期，灵性的东西越来越少。

基督带来新的入门方式

这时基督就跑进来，有两个部份很重要：

一是祂要发展一种新的入门方式，也就是新的灵性修练方式，因为之前人类几乎可以不用靠灵性修练就可以跟灵性世界有某种程度连结，但不稳定，而且可能充满很多幻觉，是一种很原始的感觉。当人类跟灵性世界的关系被遮断，也就是人类进入很纯粹物质化的年代后，就要学习如何回到跟灵性世界连结的力量里。当我们讲宗教 religion 时，其实就是 relink：重新跟宇宙的、灵性的力量连结，所以所有的宗教基本上都是基于我已经与最高的存在或宇宙的灵性分离，我想要重新跟它取得连结。东方的文化则一直保留很重要的传统：天人合一，所以人跟宇宙最高的天的连结基本上还没有断掉，到蒙古人来之前连结一直存在，文化大革命时可能断掉了。东方严格来说在汉代之前，其实是没有宗教，是佛教传入中国后才开始有宗教，之前中国的传统概念是人跟祖先、人跟宇宙、跟宇宙最高的天或者道，是连结在一起的，甚至连儒家都讲：道者也，不可须臾离也，不可能有一点点的时间离开道，所以道从来就跟你连结在一起，你从来没有离开宇宙最高的存有，如果没有跟它断开，为什么要重新找到跟它的连结？这就是为什么施泰纳在另一个演讲集去解释传统的东方意识里是不需要也没有宗教的，因为根本就没有离开过宇宙更高的存有。西方在这里遮断了跟宇宙的连结之后，基督就带来新的修练方式，祂告诉我们要怎样才能重新跟宇宙的最高存有连结。

基督教的世俗化有其意义

基督创造了新的入门方法后，当时能够理解的还是非常少，所以基督教在传播时基本上就被世俗化，世俗化的过程有它在灵性跟宇宙的意义，什么意义？当时基督教的传播其实是在人类无法直接感知到、理解到宇宙的灵性的状态下，如何有一个东西去支撑人类，继续去相信灵性的存在，如果没有这个东西，人类就失去了希望，也失去了往未来发展的可能。所以基督教的世俗化可以说它并没有真正的把基督入门者的修练方法传播给大众，它扩及到大众身上的是：虽然你看不见，可是可以去相信有灵性世界的存在跟宇宙更高存有的存在。你看不看得见上帝？没有，看不见；你感知到上帝吗？其实大部分人感知不到。那你为何相信？是因为有宗教的框架框住你，告诉你有死后的世界、有上帝、有创造这个世界的主宰，所以你要相信它。这对西方的文明来讲有非常重要的意义，因为如果没有基督教的框框在那里，那西方的整个黑暗时代就没办法顺利过渡，因为人根本就觉得在物质世界是没有意义的、互相残杀，也没有办法再做灵性修练跟计划，所以对西方来讲非常重要。

基督入门者带来的意义：理性与感性结合

基督的本质带来新的入门方式是：希望能够把人类拉起来可以不要靠先天就已经有的通灵能力，而是透过修练得到稳定的通灵能力，真实的去认知灵性世界，然后把这样的法门跟已经在后 Atlantean 古希腊时期得到的理知心结合在一起。更早以前没有理知心，所以在灵性世界感知到的东西不会给它下判断或逻辑的推断，感知到的东西是糊在一起；有理知心之后又感觉不到灵性世界的东西，基督带来的东西就是我们能不能够透过修练，以及逻辑思考都训练好之后，再回头看灵性世界的东西，然后可以把里面的东西分得清清楚楚，而不要糊成一团。这是基督入门者在这个时代进来非常重要的意义：我们如何不是用那种模模糊糊、搞不清楚的状况，反正看到有感觉，就觉得那是对的，而是能够非常清楚的去辨析你在灵性世界所感知到的是什么，这就需要理性跟感性的结合。它不是只有感性、感觉、很感动，哇！有那些神、天使来找你！不是只有那个区块，而是还能够同时保持一种逻辑性的判断。这些要如何做到？就比较困难。

每一个阶段我们投胎时都修练了某些东西，那些东西就会成为我们下一阶段的基础，我们在前一阶段希腊拉丁时期都有投胎过，之前讲过每二一六〇年会投胎两次，所以在那个时代，大部分的人都已经学过什么叫做逻辑理性思考，所以到这个时代人家用逻辑不通、理性不通的东西要呼咙你的时候，就呼咙不过去，因为我们在前世都已经学会这个东西，所以逻辑理性能力对现代人来讲是一种不困难的事，也就是比较容易学会。可是如果回到希腊拉丁时期，逻辑理性能力相对来讲是少的，再往前到古埃及时代更少，古波斯时代非常非常非常少，古印度时代几乎找不到这样的人，只有少数基督入门者能够达到那个地步，所以是一层一层的成熟。现代人已经没有办法用不符合逻辑的东西去呼咙他，如果有人还是走不理性路线，就知道他之前在古希腊时期一定没有修练好，所以来这边才会落队，因为他这辈子没有学好这些东西，所以来这里就没办法适应已经把逻辑理性视为低标的年代，逻辑理性是这个时代的低标，但是在古希腊时代是高标。亚里斯多德说人是理性的动物，人跟动物不同的地方是有理性，这是说那个时代如果你能够脱离动物性，而又能用理性来判断时，就是高级的人。但对我们来讲，现在理性是低标，应该在前世就学会，现在要更往前进，就是如何把理性跟在灵性中感知到的感性的东西能够结合在一起，这是这阶段的人要训练的东西。能有理性已经不是这时代的高标，所以一、二千年前的人可以讲人有理性是了不起的事，这就有点像国小时你会写ㄉㄉㄇ……好厉害是资优生；但现在已经五十岁了，会ㄉㄉㄇ……说自己是资优生，感觉上就有点说不过去，已经是旧时代的标准，应该早就跨越往前。施泰纳在这边讲的概念就是每一个文明时期的投胎，人会得到不同的东西，现在已经过了那个年代就应该更往前走，而不是回去追寻要变成以前那个样子，很多人会讲我们要回到 Atlantean、Lemurian……施泰纳会说那不切实际，因为那时候的人没有理性逻辑推理能力，回到那时代就变成浑沌，所有东西都混在一起，真的好吗？施泰纳说那是不好的，应该要更往前，而不是拼命怀旧。有一些人因为通灵通到过去的年代就说过去的年代很好、很开心、很愉快，没有现在的纷争、问题，就有一种人心不古的感叹，但时代是往前的，就是要往前就对了。

Q：那现在数理能力比较好的是不是在古希腊学得比较好？

A：也不一定，因为逻辑推理能力其实跟数学没有绝对关系，严格来讲数学其实是很灵性的，当中有非常多灵性的东西，所以毕达哥拉斯派是用数学作为灵修的方法，加减乘除跟几何学不同的阶段是在修练不同的脉轮跟星芒器官，他们有一套非常完整的修练方法，只

是现在都已经失传了，剩下生命灵数，那没有真正修练到脉轮，只是修练方法残余下来的副产品重新再生产，已经不是精华的东西。真正毕达哥拉斯派是用数学作为灵修的方法，每一个数学运算，包括加减乘除、几何学、拓扑学、微积分……每一个东西都是一个灵性脉轮的修练方法，简单来讲就是可以透过学数学而开悟成道。毕达哥拉斯派为什么是神秘教派？因为你跟人家讲算数学可以算到开悟成道，人家会说你是神经病，现在的人都不能接受这个概念，两千多年前怎么能接受？每天算数学算到开悟成道是那时代毕达哥拉斯派做的事，现在不可能那样做，因为那一整套的方式现在只知道概要不知道细节，所以无从练习起，但那时确实有人是因为练毕达哥拉斯的数学而练到开悟成道。

基督入门者留下的派系就是跟我们现在要做的有关，这个新的入门者的知识就是：必须跟古代的东西有所连结，但又要加上现代人的性质，也就是不能没有这个时代已经有的基本理性逻辑能力，必须在这个基础上建构出一个新的练功方法，施泰纳称这个东西叫“圣杯的入门者”。

后 Atlantean 的第六小阶段练灵感、第七小阶段练直觉

接下来第六跟第七个文明时期的特色是什么：

现代之后的第六文明时期，能够把灵性世界的东西用理性的方式去理解已经是这时代的基本能力，我们现在在练的，到第六时期已经是低标。这一时期真正要练的是“灵感”，我们之前讲过如果可以从灵性世界直接接收到概念，而不经过图像化的过程称之为灵感。第六时期在练的是“灵感”，到第七时期在练的则是“直觉”，最大的特色就是“知行合一”：如何去证实你知道的东西是因为你做的出来、做的出来才能证实你的知识是真的；如果你拥有知识但做不出来就不是真的知识，包括知识、道德、所有东西都是要知行合一。像我知道吃鸡排是不健康的，但又去吃了，这样就不是真知识，在第七时期就会被打落地狱，就是落队。第七时期的关键就在于所有接收到的讯息，“知”都必须透过“行为”来实践去证实。（参阅：奥密科学大纲 14：更高层知识的取得）

Q：所以第七时期的人不能吃鸡排？

A：可能就没有人在卖鸡排，因为卖鸡排都会使别人得恶业，所以不行。

发展到这里，就是一个非常高的阶段：所有人都可以用行为去证明他的道理。如果以佛家或道家来讲，通常都有几个阶段：第一个阶段是“知道”，你知道了一个道理，知可以透过顿悟、别人告诉你；接下来要有“行道”，就是要实际上把知道的东西做做看；行道之后有一天真的跟这个道理结合在一起，称之为“证道”，就是知行合一的阶段，就是第七文明时期的重点。一般人还在知道跟悟道的阶段，听到某些道理很好但大部分做不到。

每一小阶段（文明时期）也有对应

文明时期跟前面讲的宇宙演化一样有对应：每一个文明时期都有一个时代之灵（个性之灵），是前一个对应时期时代之灵的再现：现代的时代之灵是古埃及时期时代之灵的再现，用简单的说法是：古埃及时期曾经有一个时代之灵来地球值班二一六〇年，之后跑去休息，到现代这个时期，它又跑回来轮班，所以现代的时代之灵跟古埃及的时代之灵其实是同一个时代之灵。但我们会不会跟古埃及的意识状态一样？不一样，因为我们已经经过

了第四个纪元古希腊时期，已经有比古埃及时期更多的东西可以在这个时代实践，只是现在的东西会跟古埃及时期的某些东西会有相应，所以现在很多东西可以从古埃及的文明去找到灵感，比如说西方很喜欢研究埃及、巴比伦，因为那地方是古埃及时期的遗迹，里面有些东西其实是跟我们内在的心魂状态相呼应。如果以中国来讲夏商周三代大概就是古埃及时期，所以我们现在也很喜欢去讲礼乐、孔子……就是跟这个时代的精神是有相应的，但也不是完全重复古代的东西，是用新的方式去解释它，也就是透过中间古希腊时期得到的理知心能力，用新的方式去诠释，才会更往上发展。到了第六小阶段，就是古波斯的再现，所以古波斯时期的东西就跑到第六小阶段，在更高层面上再现；最后古印度时期大师所传下来的神奇法门，将会在第七小阶段时在人类的心魂中再现。（请对照最前面的宇宙演化图）

后 Atlantean 完成后，月亮会黏回地球

当我们最后已经走到知行合一，也已经将上述再现时，第七个小阶段就会结束，结束之后就走完后 Atlantean 的阶段。后 Atlantean 完成后，看图对照：在 Lemurian 时期是不是有月亮从地球分离出去的过程，所以走完 Lemurian、Atlantean、后 Atlantean 时期之后，月亮会从现在外面那个物质体黏回到地球上，时间还很久，一四一三（今年减一四一三）再加上两个二一六〇年，再过五千年左右月亮就黏回来。月亮黏回来之后，地球上的生物跟人类还会跟现在长的一样吗？当然不一样，我们现在这个样子是没办法适应月亮黏回来的状况，所以月亮黏回来之后就会有新的样子。现代人当然无法适应月亮黏回来的时代，但如果在第六、七时期有把心魂的状态训练到那个阶段该有的程度，重新回到地球时，就可以找到适应于那个时期的身心；如果没有修炼到，就落队了，没办法回到那个时候的地球，找到适当的肉体投胎。所以现在是非常重要的时期，因为第六、七时期是以现在为基础，我们必须让灵性感官跟理性取得结合，也就是理性与感性的结合，有这些基础，才能发展第六、七时期。换句话说如果我们在第五时期（现代）的两次投胎都没有到位，那在月亮黏回来之后就再也回不到地球了，因为现在没有追上，第六就追不上；第六追不上，第七就追不上；第七追不上，等到月亮跟地球结合之后，心魂再回来要找到适当的肉体投胎，就已经找不到了。所以这个时代真正的重点并不在于发展多少物质文明，或者可以说，某种程度而言物质文明是使我们有时间去面对灵性修练这件事、物质方便是方便我们去做灵性修行。大部分人来这边投胎应该都是一四一三年之后的第一次投胎，这次摆烂还有一次机会，但如果下次还是继续摆烂，也许就回不来了。

所以施泰纳说为什么我们要在这个时期开始讲人智学、这些所有东西，因为必须把进度追上地球演化框架时程告诉大家，免得大家还醉生梦死摆烂，这样不行，他很沉痛地提出呼吁说：不要再摆烂了！不要再摆烂了！再摆烂就完蛋了！但没有人理他。人智学派系好玩就在这里：它很多都分享得很清楚，然后你可以自己做决定，但愿意理它的人很少，为什么？因为它所有东西都是基于理知心背后的状态，也就是它没有用任何无法用理性了解的内容去迷惑你、恐吓你或欺骗你，所有的内容都是告诉你原理原则是怎样、怎么做会怎样，不愿意做就算了，因为你可以自己选择；跟有些派系告诉你说你不能不这样做、只要信什么什么就一定要这样做不同，它说你可以不相信，所以就很少人理它，反正没强制力，就继续打混，之后就发现追不上了。

月亮黏回来之后，第六中阶段月亮黏住，到了第七中阶段其他所有星星会回到 polarean 时期类似的概念，就是所有星星会集合在一起，所以整个太阳系会变成一体的状况，陆续黏回来之后地球大阶段就结束，进入木星状态。

Q：是撞地球？

A：不是，是融合在一起，连物质体也融合在一起，可以想像成太阳系全部都聚拢在一起的感觉，也就是太阳、水星、金星、地球、火星、土星、木星全部合在一起，天王跟海王是用来打工的，并没有要跟我们的命运结合在一起，所以当我们全部结合在一起转化进入木星阶段时，它们就离开了。

施泰纳有两个演讲集在讲《启示录》跟地球演化的关系（基督教的约翰启示录，新约圣经最后一章）：天地改变、封印是怎么回事、之后如何如何……就跟现在讲的有关连，不过那很复杂，如果对圣经不熟，看那两个演讲集会完全不懂，因为第一宇宙进化论你没有很懂，只是略懂，然后圣经也是略懂，想要结合在一起真的很难，但如果有基督教新约圣经研究的底子，可以看看。

Q：如何区别星芒世界跟灵性世界？如何知道自己在星芒世界或已经出了星芒世界？在雾里面是在哪里？

A：星芒世界是灵性世界的一部分，区别自己在不在星芒世界很困难，要找到自己的守门员，跨越之后，大守门员会告诉你接下来要练什么。大部分还有雾就还在星芒界。

Q：我有找到大守门员，但很难跟它连结……

A：因为如果还没有把自己的小守门员搞定，没事它就会出来挡住你，你要跟大守门员连结时，小守门员就先卡住你：你还有一个部分没练好，所以你没资格跟大守门员讲话。即使你已经从门缝中看到大守门员，但还是被门挡住，因为小守门员在把关，就是你对于自己本身还没有办法修到通透。

木星、金星及瓦肯星阶段演化概要

到木星阶段还是会再区分成几个星星，但比现在少；那时的地球（称为木星）矿物世界消失，简单来讲在木星阶段里，所有有物质体的存有，都一定有乙太体。现在世界的定义是如果只有物质体但没有乙太体是矿物，不是活的，但到木星阶段时，现在被称为矿物的就不存在，因为所有拥有物质体的都会拥有乙太体。但不要用现在的物质体去想那时的物质体，那时的物质体跟现在长得不一样，只能讲在那个状态下，所有在地球上可以找到的实体，都同时也有乙太体在里面作用，所以就没有纯粹的物质体，就不存在我们现在这个世界有些只有物质体但没有乙太体、它是矿物世界、没有活的、无机物，在木星阶段的世界就没有这种东西。再上面一个阶段就类似我们现在讲的动物世界，简单来讲最低阶就是植物，一定有肉体跟乙太体，再来就是肉体、乙太体跟星芒体结合。这两个世界上面还有两层世界：有一层是比较偏向邪恶的人类；一层是成功往上的人类。刚刚讲在第六、七阶段时，如果我们没有往上升上去就会落队，落队在木星阶段就没有办法找到适合的肉体，简单来讲就没办法顺利升级，就卡在中间等级，变成介于进化后的动物跟进化后的人类中

间，也就是邪恶的人的等级，所以有两个等级是由现在的人的心魂变成。整理一下：最低阶是植物，再来是动物，再来是邪恶（不邪恶）的人。

再往上就进入金星阶段，植物世界也不见了，所有存有都有星芒体，区分成动物世界以及三个不同完美程度的人类：最完美的人类、次级的人类、最不完美的人类，会分成三级。如果我们一直往上，在金星阶段就会变成是最完美的人类；如果比不完美的人类还要更邪恶，就是更坏，就会跑出另一个星体，金星阶段只有两个星体；古太阳是不是只有两个星体：古太阳跟分出去的古土星，到了金星阶段也是一样，会有一个主体的金星，旁边会分出去一个小小的：金星的月亮、金星的卫星，就是流放区，所有没有办法跟上演化的人类就会被流放到那里，不好的人全部都跑到那里去。

如果我们继续好好演化就会进入瓦肯星阶段，瓦肯阶段就所有东西都混合在一起，没有再分。（煜：很有趣！仔细看宇宙演化图，木星对应到古月亮、金星对应到古太阳、瓦肯星对应到古土星，状态类似，当然心魂状态是不同的。）

圣杯知识的入门者

接下来要谈圣杯知识的入门者：现在所知道的内容是从基督带进来的力量、有所谓的圣杯入门者这些人帮助我们理解所有的东西，所有的内容都会有灵性背后的东西，但现在是在种子的阶段（煜：这段不太懂，所谓在种子状态是指：前面说到符合时代的修练方法是圣杯入门者，是因为现在的状态是在修行中所以是种子状态？还是其他原因？）。我们现在要努力的就是达到这个阶段该完成的：把理性跟感性这两个层面，就是感觉心、理知心在灵性的知识中结合在一起。也就是我们不是古老的、模模糊糊的灵性知识的状态，而是能透过理知心，用很理性的方式了解我们的感觉，而达到新的状态。在这个状态中，我们的心魂就可以得到完全的自由（煜：是说理性与感性融合就可以达到完全的自由？如果是这样，如果回溯至理性与感性共同的源头算不算融合？）。什么是自由？自由就是我们有选择，可是自由的选择是在一个框架当中，宇宙进化的框架已经被决定了，但是我们可以决定自己在当中扮演什么角色，所以可以选择做邪恶的人，或者选择流放到金星的月亮那边去……有很多种不同的可能性。但我们是被预先决定的吗？不是，我们可以选择要做些什么！

人类透过自由选择的爱，帮助智慧的宇宙变成爱的宇宙

在这里施泰纳提了一个非常重要的东西：人类存在的价值是什么？人类的存在是宇宙进化其中一个角色，我们可以扮演这个角色：之前讲智慧之灵在古月亮第五时期时，古月亮跟新的古太阳重新结合，结合时所有东西都乙太化，智慧之灵把整个智慧注入到所有有乙太体的东西里，所以进入到现在的世界后，凡是植物、动物跟人类的物质身都是具有智慧的，形成充满智慧的宇宙。这个有智慧的基础条件再往前发展需要有另一个东西，也就是

“爱”、也就是所谓的爱之灵！爱之灵会把爱注入到地球中，但有没有办法在没有自由意志下有爱？其实有可能。但我们要做的，就是人类这样的群体在宇宙进化中最重要的工作之一：我们要成为一个能够具有爱，但又同时拥有自由的人，透过人的努力，把爱带进到整个地球，之后透过人类活动使得宇宙有可能变成爱的宇宙。从智慧的宇宙到爱的宇宙的过程中，人类作为中介的变项，也就是人类可以透过自由选择的爱，去帮助宇宙变成爱的宇宙。可是有点困难，因为现代人基本上连自由是什么都搞不太清楚，所以要透过我们的

自由把爱注入到宇宙当中就变得非常困难。但整个过程是从基督来了之后就把基督的爱带入到这个世界上，人可以自由去选择要不要接受这个爱、要不要传播这个爱。

智慧是爱的前提条件

施泰纳提了一个很重要的点：所谓的智慧其实是爱的前提条件，也就是要能够展现爱，必须先有智慧，必须先有智慧在前面，然后爱在我们内在长出来时，才是带有自由力量的爱。他在另一演讲集提到：为什么佛陀一定要比基督早来？因为佛陀会带给这个世界智慧，但佛陀里面原本没有带有那么多爱，佛陀讲的空性，在讲的是宇宙流转自然的道理，所以佛教在初始时是小乘佛教，自己得救就好。当基督的爱注入到地球之后，这些有智慧的人突然发现一件事：只有我好没有用，应该大家都要好才有用。所以小乘佛教在基督来了之后逐渐演变出一个新的派系叫大乘佛教，就是把爱加到智慧里面。大乘佛教就变得很厉害，因为它其实体现了未来人类可能可以达到的状态，从有智慧能够了解宇宙整体的法则，再加上对于全宇宙或全人类的爱，而去帮助其他人，但这是自愿而不是非得帮助其他人不可，那就变成很厉害的法门。虽然有大乘佛教，但也乱成一团，人的修行没有到那里就没办法完全体现那种力量。

随着地球演化努力修练

施泰纳谈到最后一个问题：到木星时期分成四个等级（植物、动物、两层人类）；到金星时期人类分成三个等级加上动物等级，难道有些人就注定要选择邪恶吗？如果一定会有邪恶的等级存在，那也就是预告了现在的人不可能全部都达到直觉的阶段，所以才会有邪恶的人、才会有落队的人。施泰纳鼓励我们：虽然看起来好像是这样，可是第一我们可以自己选择走那一队，可以选择做良善的人或邪恶的人，如果所有人基于自由意志都跟上想做良善人的路线，也就是到后 Atlantean、第六、第七时期，全部人都练成直觉，全部星星黏在一起，然后死掉，再重新演化出来到木星阶段，那邪恶的人从哪里来？别的星球，会有别的地方，没有演化到那么适合在原来地方继续演化的人，来地球补课，也就是地球的邪恶等级空了，那就移进外来的心魂继续做那个工作。所以施泰纳的意思是：不要认为一定会有某些人没办法开悟成道，既然来到地球，就有可能选择，也就有可能所有人都选择开悟成道、走良善的路，但就算人类已经做这样的选择，所有人都开悟成道，也不会让整个地球进化的蓝图改变，整个地球演化的蓝图就是那些良善的人的工作就是必须要去帮助那些不良善的人或邪恶的人，如果全部现在有来地球投胎的人都变成良善的人，就会移进临时演员、外来的人被我们解救。所以他说努力一点，也许地球上所有人都可以开悟成道，当然这时地球就会有某一风貌出现；如果还是有很多人走邪恶路线，地球也会呈现不同风貌，但框架是一样的。施泰纳一直鼓励我们：麻烦大家现在已经是后面两个阶段的基础，到第七时期没有搞定，月亮回归回来之后，根本就找不到适合的可以投胎，所以确定会掉到邪恶的人那一块，我们距离那一块五千年左右，五千年之内没搞定的话，后面就爆了。在生命史施泰纳会指出另一部分：如果第五阶段的东西已经练成了，那接下来要干嘛？接下来就开始往后面练，也就是开始超前进度，所以生命史会讲如何超前进度，也就是如果现在已经练成灵性知识跟理性连结在一起，接下来要练什么。总之，就是要努力就对了！

现在是后 Atlantean 第五时期的前三分之一，所以大部分来投胎的都是第一次，当然有些人超阶了，就是他可能中世纪就已经来一次，现在又来第二次，他已经修行好了，也可能在古希腊时期就已经都练好了。都练完了可能就练选修课，主要要练的已经练好，可能

有一些其他好玩的来地球玩一玩，像去游乐园玩，喜欢玩的都玩完了，剩下就去玩一些比较没那么爱玩的。比如说你已经修炼到类似像佛的境界，基本上不再来轮回都可以，可是他们还是再来，干嘛？就是好玩嘛，来地球帮助其他人，对他们来讲进入下一阶段该练的东西都练完，还是可以来，因为他们还是有门票，每二一六〇年可以来两次，有入场券可以进来，只是可以选择不进来，但也不是来去自如，一旦进入物质世界，还是要符合物质世界的规律。

Q：每次来投胎，功力是不减的吗？还是会退的？

A：能够带走的就只有灵自我、生命灵跟灵性人，在物质世界的肉体、乙太体跟星芒体是带不走的，也回不来，我们真正在练的是灵自我、生命灵跟灵性人，借假修真嘛，借用这个物质世界的肉体、乙太体跟星芒体，去修炼我们的灵自我、生命灵跟灵性人，真正练的是灵自我、生命灵跟灵性人，只是借用肉体、乙太体跟星芒体而已。基督教的派系为什么说不要积地上的财宝，要把财宝积在天上，就是追求物质世界物质的东西，是带不走的，这一生结束就结束了，那些东西就留在这里，真正带得走的是灵自我、生命灵跟灵性人，有没有好好练，练完之后把它带走，才是重要的，而不是物质世界的东西。物质世界有它的法则，要搞定还是有它的困难程度，这也就是我们要练的原因，在灵性世界过去现在未来混在一起，发生跟结束是同时的，所以就没有那个历程，地球上时间有过去现在未来、空间是三度空间，才有办法从发想一个东西到做出来，中间会经过一个历程，这是在地球上才练得到的东西，在更高层世界练不到，因为没有那些时间空间。有些人说为什么不是想就有，如果想就有就不用来投胎，就在上面就好了，干嘛下来？所以最重要的还是要实际去做，不一定是为了赚钱，钱只是能量交换的媒介，赚钱本身并不是最重要的。

Q：还是要生活啊？

A：这要先厘清，对很多人来讲，其实他的钱是一辈子都花不完，对他来讲重点是我能在这个世界做什么，而不是我要赚钱活下去，这是不一样的目标。在生产力比较低落的时代，当然得要工作才能活下去，但在现代说所有的时间都拿来工作是为了活下去，对很多人来讲并不是这样，有一部分时间是用来工作，但除了为了活下去之外，去追求工作有没有意义、有没有符合他的天命、或者有没有帮助其他人，这在讲生命史时，会说明这块如何运用在灵性生活中。所以不是每个人努力工作都只是为了活下去，这是要分开的。如果你是为了工作，那个工作的意义是什么？目的是什么？这是要处理的问题。做出的东西有没有意义才是重点，而不是我做的东西有没有赚到钱，我做的东西有没有赚到钱是理知心时代留下来的习气或遗毒，就是什么东西都要跟你讲利益，这其实没有意义，因为很多东西其实不是建立在物质实际的利益上，只谈利益是理知心时期留下的，那是前一时期，也就是古希腊时期。现在西方一切都在讲利益，相对来讲是比较野蛮的，就是活在前一个时代，必须要摆脱掉。但大多数人是在那个时期后第一次来地球投胎，所以可以讲究利益是他唯一会的东西，还没学会更多东西，只好每天只追求利益，但有没有意义？已经没有，因为现在已经超越了那个时代，什么东西都只讲利益就已经落后、落队了。当然要知道所有在物质世界做的都要经过努力才能显化，这是一个重要的过程，但显化不是为了利益，有些东西不能用金钱来衡量，这是我们现在的会遇到的问题。举一个例子：有一个人说他现在工作是为了养家活口，啊～这是值得肯定的事情！另一个人说他做这个工作是为了人生理想，然后你就会先问他：那这个理想活不活得了？现在的问题是：如果是为了养家活口而没有理想去做这件事，还是有理想但也许不太能够养家活口，我们这个时代好像还是倾向

于去肯定那个能够养家活口的人。但对于一个人的人生来讲，他去做一个只是为了养家活口，但没办法跟他生命目标结合在一起的事，也许就灵性的角度来讲是在浪费时间；另一个好像活得非常刻苦的人，但其实在灵性上不断增长，你要用哪个角度去看这个人？这是现在会遇到的矛盾。如何理性跟感性达到平衡，是现在这个时代重点，如果完全没有这个困扰，有可能是平衡的很好，但也有可能是完全活在物质世界中，没有另外一面，所以没有困扰。有困扰的人是在寻求平衡，至少他有努力想要知道自己的天命、想要知道灵性知识。

这个课讲到这个地方就是大家都有东西可以练，总之就是要练到某个程度才不会落队，现在练是为了未来到木星阶段时不要当坏人，没有人天生要当坏人，还是可以选择。如果现在不努力，那后面可能就要当坏人。

Q：我的感觉是木星阶段的坏人跟现在定义的坏人不一样……

A：当然不一样，他只是一些邪恶需要被救助的人，跟良善可以帮助别人的人不同。

Q：那时的邪恶跟现在的邪恶一样吗？

A：当然不太一样，这个点施泰纳没有讲得很明确，原因是那个只是提供我们一个框架，里面实际上显化会变成什么样子，其实人还是会透过不同的选择，造成不同的风貌。刚刚讲框架是固定的，但在框架内我们是拥有自由的，所以最后会创造出什么样的东西，人有选择性，只是那个框架没有选择性。

Q：如果有一些人已经跳脱二元对立的状态，这样是已经超修了吗？

A：必须这样讲，他修炼到哪个阶段都不是外表看得出来的，甚至不是从行为上看得出来，如果引用施泰纳的话，他比较多引用圣经的内容，里面有一种人叫假冒为善的人，这些人做了一些事看起来好像对大家都有帮助或有益的，但其实内心是不存好心的，所以从外表的行为甚至不能看出一个人的内心是不是良善，这很困难。举最简单的例子就是孔子，在对话里常常有人问某某人是不是已经达到“仁”的境界？孔子就回答，这个人适合什么，但是不是“仁”不知道。“仁”其实是一种道德修养的境界，但即使孔子是一个很有观察力跟很好的老师，但人家问你的学生达到“仁”的内在觉醒程度了吗，孔子也常常跟人家讲说：他外在的行为可以看出什么什么，但内心到了什么阶段我不知道。一个人内在修为到底到什么程度，其实我们甚至没办法从他外在的行为看出来，所以哪一个人是不是已经开悟成道，也不是我们看到他开悟成道就是开悟成道，而是他内心真正有没有办法到那个境界。

Q：有些人投胎到战乱、贫穷的国家，应该就没办法修炼吧？

A：不见得，我们都太以自己的生活作为世界其他地方的标准，所以会认为现在物质文明的生活才有时间去做灵修，但从一千多年前的穆斯林开始，他们每天在战乱，每天还是朝拜五次；犹太教从三四千年前开始，工作六天后有一天都不能做任何谋生的事，只能把时间献给上帝做灵修，即使在那个物质文明很不发达的年代，还是透过某种戒律、宗教去保持跟灵性世界的某种关系。现在生产力已经比古代高那么多，要做灵修应该也没有那么困难；你说战乱地方的状况，是真的有去看过那里的灵性生活吗？只是想像，但非洲还是有

很多穆斯林、基督教徒、类似犹太教徒……他们有他们的灵性传统，生活再忙，还是要跟灵性世界做连结，有他们的灵性修养方式。在台湾是热闹的菜市场，各种灵修派系都有，物质生活也不错，所以投胎到台湾是好命，有很多选择；但投胎到某个地方，是跟那个地方有你内在的连结，也许是那边的灵性修养适合你，所以会跑到那里，在那里不一定就不能灵性修养，只是我们都用自己的想法看，其实在选择性比较少的国家，不见得就没办法做灵性修炼。就像原始佛教没有把爱放进，但到爱之灵的力量进来之后，自然就在它的学说跟传教的过程中，演化出大乘佛教，这是灵性世界的力量进来后，每个人都会分享到。有些地方的物质文明没有那么演化，但在整个地球现在这个时代，在灵性层面上所面对的状况是一致的，比如天主教会几千年来没什么改变，可是突然来了一个教宗，他有很多讲法是以前天主教会传统的教义上没办法接受或采纳的内容，但他就不断地告诉现在的天主教徒说：也许以前那个年代天主教的仪轨或内容已经落后了，所以我们要追上这个时代，要看见外面世界的变化，不能只关在天主教小小的圈圈里，觉得自己过得很好。他不断地在做这样的改革，这样的精神感召是哪里来的？也是灵性世界来的力量，让一个很保守的教宗愿意开启不同的途径。对于某些很保守的派系来讲，突然教宗这样讲时，就陷入渺茫，因为他本来很保守，但现在教宗、灵性导师是一个非常开明的人，那我是不是要慢慢调整。所以天主教会不必然会被灭亡，如果能够跟随人类灵性成长的需求而慢慢改变传统想法及作法，也许就能跟上时代而演化出不同的面貌，就像小乘佛教演化成大乘佛教一样。不同的灵性传统都有它的价值，不只是基督教、天主教、穆斯林这些国际性的大派系，很多地方的小的灵修传统也有它的价值，当然也有没有跟上时代的，就慢慢被时代淘汰了。

Q：台湾早期好像没什么灵修传统？

A：有阿！从最早拜大树公开始，就是一种灵性传统，是一种土地信仰，跟原住民的土地信仰结合在一起，像福德正神、石头公、大树公，就是一种土地信仰的传统，所以其实都有。我们现在已经很习惯那种教义很繁复、很多经典、文字，把它称之为灵性传统或宗教，可是不必要这些东西才算，所以很多，但我们通常不太愿意去了解，其实很多东西都比我们想像中的复杂。

施泰纳的东西跟各个派系没有绝对的冲突，也没有绝对的关系，所以不管信什么教，都可以拿来练一练，他不走宗教仪轨的部分。

以上就是第十六讲：“宇宙与人类的未来”笔记整理。

除了前面纪录中提出的疑问，重复看几遍“宇宙与人类的未来”笔记，心里出现以下问题及看法：

关于星芒界过去现在未来混杂在一起的状况：这就有趣了，“现在”在星芒界可以看到这可以理解，但“过去”会留在星芒界，是像人类死后乙太体将记忆的精华存入星芒体带到净化界那样吗？“未来”尚未发生，但在星芒界又有，这就比较难理解，如果未发生但在某处已经有蓝图，是不是代表所有一切已经定好了？当然这是以线性的时间来讲，如果在那里根本没有时间，哪有过过去现在未来的区别？或者其实只有“现在”，也就是在那里“现在”的时间宽度非常宽，过去、现在、未来都是现在。

瓦肯星演化概要

所有东西都混合在一起，没有再分。

金星演化概要

- (1) 有两个星体：一个主体的金星，旁边会分出去一个小小的金星卫星，就是流放区，所有没有办法跟上演化的人类就会被流放到那里，不好的人全部都跑到那里去。
- (2) 植物世界不见，所有存有都有星芒体。
- (3) 有四种存有：动物世界以及三个不同完美程度的人类：最完美的人类、次级的人类、最不完美的人类。

木星演化概要

- (1) 还是会再区分成几个星星，但比现在少。
- (2) 所有拥有物质体的都拥有以太体。
- (3) 有四种存有：最低阶是植物（物质体+以太体），再来是动物（物质体+以太体+星芒体），再来是邪恶的人，再来是善良（不邪恶）的人。（人：物质体+以太体+星芒体+自我。）

地球演化过程：形式之灵主导

阶段	演化内容（地球、灵体、人类）
polarean	<p>在更高层次上重复古土星时期的过程：</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 地球从星芒世界回来，先有星芒，星芒中间再发出火焰变成地球的物质体，中间是热身体，旁边环绕人类的星芒。(2) 人类拥有热身体、以太体、星芒体跟感觉心，并产生到地球继续演化的意愿，及地球跟我是连结在一起的感觉。(3) 人类经由感觉心感觉温度差而感知个性之灵。(4) 土星分出去容纳没办法接受气体身的灵体并继续演化。
hyperborean	<ol style="list-style-type: none">(1) 地球凝结成气身体。

	(2) 人类形成气身体，因内外气体交换而会感知声音，以太体也会发出声音。 (3) 人类从星芒体中发展出理知心的初步核心。 (4) 人类经由理知心感觉声音而感知火之灵。 (5) 地球分出太阳，运动之灵（含）以上灵体到太阳。 (6) 古月亮阶段的心魂回来进入人类离开的肉体形成动物。
Lemurian	<p>前期</p> <p>(1) 地球凝结出液体身；人类也形成液体身。 (2) 人类的以太体驱动液体身体发出光。 (3) 人类意识心的初步核心出现。 (4) 人类会发光时，可以感觉到外面的光，就是微光之子（天使）。 (5) 地球依受到太阳高阶灵体及地球低阶灵体的影响而出现日夜交替。 (6) 人类心魂的活动是造成日夜交替的原因：人类心魂跟地球结合在一起时，是地球的白天；太阳把人类心魂拉离地球时，就是地球的晚上。 (7) 地球的晚上时，人类一部分的心魂被更高的灵性存在体拉走，液体身跟气体身就融回到地球，只剩热身体跟一部分的心魂。心魂再回来时，原来热身体跟心魂所结合的核心，就会再从地球把液体身跟气体身吸进来形成新的身体。 (8) 人类气体被吸进来再释放出去的过程，发展成呼吸；液体被吸收又放出去的过程，发展成新陈代谢或消化。 (9) 人类心魂回来时，液体身跟气体身包回来的状况，有点像现在人类的心魂进入受精卵的过程，并开始感觉到自我的感觉；液体身跟气体身包回来的“形”则是形式之灵及宇宙音声形塑力量的作用。 (10) 地球上集体灵体的需求造成地球和太阳间的相对运动。 (11) 地球的以太与太阳的星芒在水中形成植物。“</p> <p>中期</p> <p>(1) 土元素加入地球及人类。 (2) 太阳上的存有协助形成人类活的固体身。</p>

	<p>(3) 形式之灵将过分硬化的力量拉出形成月球。</p> <p>(4) 月亮离开，人类开始有性别差异并形成两性生殖。</p> <p>(5) 太阳上的存有透过气体使人的固体身可继续活化。</p> <p>(6) 人类的身体因不同心魂进驻开始有记忆并形成后来的遗传。</p> <p>(7) 人类内在的热流发展成现在的血液循环系统；保留在体内的气体被星芒体的形塑力量转化成空腔，形成神经系统。</p> <p>(8) 人类没有感觉自己有固体，也没有办法感觉或理解固体进出身体的状况或关系。</p> <p>(9) 神经系统跟理知心帮助人类感知内在图像及外在世界。</p> <p>(10) 形式之灵依人类心魂状态形塑外型并主导人类地球发展。</p> <p>(11) 人能感知热流背后的个性之灵以及光背后的火之灵，但只有前半生感知外在的光，后半生是内在感觉到灵性存有的光。</p> <p>(12) 人终生都能感知声音及背后的天使。</p> <p>(13) 人类生命前四分之一能透过水元素感知味觉。</p> <p>(14) 人无法感知固态元素，也不能对它产生心智图像，所以会穿过去。</p> <p>(15) 人类的头先发展，肢体后来再发展。</p> <p>(16) 人类心魂有三种不同的发展层次。</p> <p>(17) 地球逐渐分出土星 (polarean)、太阳 (hyperborean)、木星 (?)、火星 (?)、月亮；太阳分出水星跟金星 (?)。</p> <p>(18) 月亮离开后，处在古土星阶段的心魂进入人类放弃且过度硬化的身体，形成矿物。</p> <p>(19) 成熟的意识心被形式之灵点燃内在的自我。</p>
后期	<p>(1) 形式之灵协助月亮调和进入地球的宇宙力量。</p> <p>(2) 形式之灵协助形塑适合人类心魂的身体，并使自我与三个身体和谐相处。</p> <p>(3) 形式之灵使人类反映大宇宙智能的图像，但人没有自由意志。</p>

	<p>(4) 保留了大量古月亮特质的灵体 Lucifer 来地球帮助人类进化。</p> <p>(5) Lucifer 化身成人类意识状态使人类读取它的讯息。</p> <p>(6) Lucifer 使星芒体脱离自我控制让人开始产生自己的观点及知识。星芒体脱离，以太体及肉体也脱离控制。</p> <p>(7) 自我超越三个身体而独立，形成每个人都有个别的自我。</p> <p>(8) 人类被地球之火吸引而吸入越来越多土元素就更为固体化。</p> <p>(9) 自我的独立使人能自由选择，但犯错的可能则造成疾病及死亡。</p> <p>(10) 人类以太体因为没办法从星芒体得到正确蓝图，部分以太体就与灵性世界重新产生连结。</p> <p>(11) 人类意识改变的循环开始受到天体影响：日出而作、日落而息。</p> <p>(12) 人类身体数量增加，其他星体的心魂重返地球投胎。</p> <p>(13) 人类新灵魂与老灵魂并存混同。</p> <p>(14) 人类入世期间会受到祖先群体我跟集体业力影响。</p> <p>(15) 人类生殖由不受控制而改由灵性世界控制。</p> <p>(16) 人类有自由意志又有主观期待就会有恐惧。</p> <p>(17) 不同星球回来的心魂形成不同种族。</p> <p>(18) 人类的欲望引来天火毁灭，但从其他星体投胎的人类因欲望较少而成功躲起来。</p>
Atlantean	<p>(1) 人的以太体及星芒体缩小，发展出几乎无限的记忆力，但没有逻辑推理能力。</p> <p>(2) 以太力量拉进身体后，Atlantean 人发展出运用生物以太力量的能力。</p> <p>(3) 人类睡觉时进入灵性世界，可以直接感知天使与大天使所要传达的讯息；白天则继续有错误的讯息，如此不断交替。</p> <p>(4) 人类失去他心通的能力，开始发展出语言，但因有无限记忆力而不需文字。</p>

- (5) 去过外星的心魂，遗传是放在以太体里，所以依以太体分成不同种族。
- (6) 人类的物质身是依照心魂的状况来表现：越善良就越矮小越柔软；越邪恶就越巨大越硬越丑陋。
- (7) Atlantean 时期的空气比现在重，水比现在轻，所以各种工具结构跟现在不同。
- (8) 人类可以看到宇宙星体的星芒力量。
- (9) 空气重、浮力大，使得巨型生物可移动及飞翔。
- (10) 入门者可以关闭肉体感官，直接用以太体感知外在的东西，他们把宇宙及物质世界真实的讯息传达给其他人，这些人就变成导师，其他人成为门徒。
- (11) 传达神秘知识的地方称为神谕（Oracle）。
- (12) 土星、火星、木星神谕是图像化的启示；水星、金星、瓦肯星神谕是概念的启示；基督（太阳）神谕兼具两种。
- (13) 每种神谕形成一套知识体系，而后形成某地区的文明，生活方式也各不相同。
- (14) 奥秘流入心魂没有净化的人，使生物能遭受误用。
- (15) 生物能遭受误用，促使风元素及水元素改变，导致整个地表移动：Atlantean 大陆慢慢沉没造成大洪水，四周的大陆：非洲、欧洲、美洲大陆慢慢浮起来。Atlantean 人分三批及三方向迁移：一批往欧亚大陆；一批往非洲；一批往美洲。
- (16) 瓦肯神谕重视物质感官，隔离灵性世界，但也促进科学及科技文明发展。
- (17) 瓦肯神谕后来在波斯文明时期把它叫阿里曼（Ahriman）。
- (18) 大洪水使有经历的民族纪录在创世神话中，如果没有相关故事，应该是大洪水来之前就离开，或者本来就不住在 Atlantean 大陆，像东方的中国或日本。
- (19) 人类身体更固化，再把以太体及星芒体收进身体，以避免 Lucifer 跟 Ahriman 的过大影响

	(20) 入门者将神谕封存藏起，等待有缘人开启传承：太阳神谕封存在以太体最完整，其他神谕封存在星芒体，较不完整。
	(21) Atlantean 即将结束，要进入后 Atlantean 时，少数人以太体跟肉体重新结合，发展出抽象思考的推理能力，也开始在清醒时感受自我意识的存在。
后 Atlantean	<p>(1) 后 Atlantean 初期，物质世界与灵性世界还没有完全切断。人的身体缩小成现在的状况，星芒体跟以太体几乎都缩到身体里，受到 Lucifer 跟 Ahriman 的影响就会变少。</p> <p>(2) 基督神谕入门者大祭司 Manu 先建造灵性存有跟地球保持连结的地方—香巴拉。</p> <p>(3) Manu 继续挑选七位继承人，分别学会七种神谕后南迁至古印度，古印度人继承他们的智慧及力量。</p> <p>(4) 虽然分成七种神谕，但神谕间彼此和谐。</p> <p>(5) 此时的人觉得自己来自灵性世界：灵性世界是真实，感官世界是幻相，形成如同中国远古的大同世界。</p> <p>(6) 七位大师以行为传道，形成印度圣哲崇拜的传统。后来印度有文字之后才形成《吠陀经》或《韦达经典》，但已经是前面传承的片段，不是完整的。</p> <p>(7) 古印度神谕主要是土星、木星神谕。</p>
古 波 斯	<p>(1) 古波斯人是 Atlantean 后期迁移出来，因为创世神话里有大洪水。</p> <p>(2) 此时更物质化，开始有争执及战争，但某些人仍拥有超感官力量能操控元素精灵，形成后来的魔法派系。</p> <p>(3) 太阳神谕传承者查拉图斯特拉传达光之灵—阿普拉玛斯达的力量，并阐明人心是光明—光之灵与黑暗—Ahriman 的战场，二元论开始出现。</p> <p>(4) 查拉图斯特拉预言：光之灵，有朝一日可能来到地球跟我们一起工作，但要有一人能够把他的星芒体修炼转化到完全不受到 Lucifer 影响，才有可能接引光之灵来到这世界。</p> <p>(5) 古波斯时期大概对应到中国的三皇阶段，人类开始运用地球上的物质，但也有黄帝大战蚩尤，运用法术彼此争斗。</p> <p>(6) 古波斯神谕主要是太阳神谕。</p>

古埃及	<p>(1) 此时期人类观察自然，找到自然背后的法则，类似现代的科学，也试图找到跟灵性世界的连结。</p> <p>(2) 查拉图斯特拉的门徒再转世—赫密斯，帮助古埃及人了解灵性世界的法则：灵魂出体到死后的世界体验。</p> <p>(3) 这个阶段相当于中国的三代：夏商周，强调礼乐、艺术、祭祀。</p> <p>(4) 古埃及主要是以水星跟金星神谕为主。</p>
古希腊	<p>(1) 古希腊时期更物质化，做了很多雕像、绘画，并开始发展科学，但传承者用不同形式呈现奥秘知识。</p> <p>(2) 古希腊时期各种神谕都有。</p> <p>(3) 此时期 Lucifer 跟 Ahriman 的影响同时进入物质世界，Ahriman 的力量更强大，人就越来越朝向物质世界发展。</p> <p>(4) Ahriman 的力量不只影响物质世界，也影响灵性世界，使我们会越来越物质化，但力量源头还是来自于灵性世界。</p> <p>(5) 古希腊时期相当于中国的春秋战国阶段。</p> <p>(6) 宗教 religion，就是 re-link：我们跟灵性世界重新连结的中介。中国因自古就有天人合一的传统，所以不须宗教，但经过一连串的铲平，已经没有这样的传统，所以也需要宗教，这是人心的自然趋向。</p> <p>(7) 基督的灵进入已修炼好的耶稣身体：查拉图斯特拉的转世—耶稣，投胎到地球后努力修行，让星芒体完全净化不受影响，之后自我离开，让基督的灵进入。</p> <p>(8) 基督透过耶稣在地球传道，将地球与太阳的关系重新连结，不用透过月亮的反射。</p> <p>(9) 耶稣死后，与星芒体包裹的基督可以潜入地球的净化界洁净不当的欲望及过度物质化的意识，我们每个人投胎时也会沾到一些基督的意识，这是基督在净化界的复活。</p> <p>(10) 基督把个人跟个别的意识传递给每一个人，使个人不用承担家族或种族的业力。</p> <p>(11) 基督为什么选择在欧亚大陆交接的巴勒斯坦投胎？因为这里在文明发展上已经越来越物质化到没有灵性的状态。</p>

现代	<p>(1) 基督带来“全人类”的概念：人类一切平等，且有自主性。</p> <p>(2) 人开始被 Lucifer、Ahriman 跟基督影响，基督的力量帮助我们在 Lucifer 跟 Ahriman 的影响下，稳住自己找到一条路线。</p> <p>(3) 现代的挑战：科技与灵性的重新整合：目前科技发展与灵性追求间产生很多矛盾、摩擦跟冲突，但理性力量、科技发展的物质化力量跟灵性是有可能重新整合在一起的。也就是人类要修练理性与感性在灵性知识中合一。</p>
第六	<p>(1) 人类修练“灵感”：从灵性世界直接接收到概念，而不经过图像化的过程称之为灵感。</p> <p>(2) 在更高层次上再现古波斯时期。</p>
第七	<p>(1) 人类修练“直觉”：也就是“知行合一”，“知”都必须透过“行为”来实践去证实。</p> <p>(2) 在更高层次上再现古印度时期。</p> <p>(3) 月亮黏回地球。</p>
第六中阶段	月亮黏回地球。
第七中阶段	其他所有星星回到 polarean 时期的概念：所有星星会集合在一起，整个太阳系会变成一体的状况，陆续黏回来之后地球大阶段就结束。

参阅：

- 从人智学谈生命传记 02：[人类生命与宇宙进化](#)（20160118）
- 从人智学谈生命传记 07：[超越时代的灵性选修](#)（20160321）
- 从人智学谈生命传记 08：[展望未来到面对死亡](#)（20160328）
- “[鲁道夫.施泰纳作品表列](#)”

整理：宇宙进化论

宇宙是如何演化成现在的这样的？人又是如何跟着宇宙演化？现代的科学只研究物质部分的演化，但施泰纳认为宇宙、人类及其他万物都不只有物质身，还包含其他部分，而灵性存有则是协助整个宇宙演化的主要力量。听起来很玄，也超出我们的理解，因为灵性实在看不见也摸不着，更感觉不到，但是不是就无法证明？施泰纳在这本书中除了以身心灵的全观观点讲解人的组成及宇宙的演化外，更说明如何以科学的态度看待灵性，并且也教我们修练的步骤及方法以便打开原本俱足的灵性器官接触灵性世界。最重要的是，认识灵性知识及灵性世界，并不是要让自己舍弃物质世界，而是帮助自己更清楚来这世间的“天命”，努力实践自己应该要做的事，之后把在世间学到的带回灵性世界，再把灵性世界学到的带来世间实践验证，如此不断循环持续提升自己。

以下即是《奥密科学大纲》〈宇宙进化论〉的重点整理，建议还是先阅读各讲内容，了解转折环节，以免无法连贯，各篇连结[网页](#)（电子版修改为文档内链接）如下：

- 奥密科学大纲 05: [宇宙进化论大纲](#) (20151012)
- 奥密科学大纲 06: [古土星时期与古太阳时期](#) (20151019)
- 奥密科学大纲 07: [古月亮时期](#) (20151026)
- 奥密科学大纲 08: [地球演化的开始](#) (20151102)
- 奥密科学大纲 09: [创世纪与人类在地球的起源](#) (20151109)
- 奥密科学大纲 10: [人类在地球上的演化](#) (20151116)
- 奥密科学大纲 11: [亚特兰提斯的开始与结束](#) (20151123)
- 奥密科学大纲 12: [后亚特兰提斯及未来的发展](#) (20151130)
- 奥密科学大纲 16: [宇宙与人类的未来](#) (20151228)

基本概念：

一. 整个宇宙世界的大轮回：物质世界往前溯源一直推到极限，是灵性状态存在，灵性状态之前则是物质世界，物质世界之前是灵性世界……灵性、物质世界交替出现，所以宇宙、地球、人类都有前世。《奥密科学大纲》的宇宙进化论则是从地球开始有物质身—古土星讲起，之前则是灵性状态，太虚无飘渺不容易理解，所以施泰纳不谈。

二. 人与宇宙、地球同时在发展进化，背后是灵性力量在作用。

三. 地球开始有物质演化共分七个大阶段，每一大阶段有七个中阶段，每一中阶段有七个子阶段：

(1) 七个大阶段：从最开始至最终分别为：古土星、古太阳、古月亮、[地球](#)、木星、金星、瓦肯星。

(2) 七个中阶段：目前我们在[地球](#)大阶段，其七个中阶段从最开始至最终分别为：[Polarean](#)、[Hyperborean](#)、[Lemurian](#)、[Atlantean](#)、[Post-Atlantean](#)、6、7。目前我们在[Post-Atlantean](#)。

(3) 七个**小阶段**: Post-Atlantean 中阶段的七个小阶段从最开始至最终分别为: 古印度、古波斯、古埃及、古希腊、**现代**、6、7, 目前地球在**现代**。每一小阶段为 2160 年, 人类在每一小阶段平均投胎两次, 一次男一次女。

基督宗教与奥密科学名词对照表					
	基督教	英文	别名	奥密科学	英文
上 级 天 使	炽天使	Seraphim		爱之灵	Spirits of Love
	智天使	Cherubim		和谐之灵	Spirits of Harmony
	座天使	Thrones		意志之灵	Spirits of Will
中 级 天 使	主天使	Dominions	Kyriotetes	智慧之灵	Spirits of Wisdom
	力天使	Virtues	Dynameis	运动之灵	Spirits of Movement
	能天使	Powers	Exousiai	形式之灵	Spirits of Form
下 级 天 使	权天使	Principalities	Archai	个性之灵	Spirits of Personality
	大天使	Archangels	Archangeloi	火之灵	Spirits of Fire
	天使	Angels	Angeloi	微光之子	Sons of Twilight

古土星演化过程: 意志之灵主导		
阶段	演化内容 (古土星、灵体、人类)	
混合期	第一期	<p>意志之灵:</p> <p>(1) 提供意志给古土星, 使古土星形成热身体而有温度差。</p> <p>(2) 把星芒体放在古土星外面, 形成灵性大气层。</p>
	第二期	<p>智慧之灵: 把它的智能输入到古土星</p> <p>(1) 使古土星的热物质能转化成一个样子以反应其他靠近的灵性存有体的内在状态。</p> <p>(2) 使古土星能留下灵性存有体的副本, 并模仿之。</p>
	第三期	<p>运动之灵: 古土星学会了运动之灵的“运动”, “运动”是什么? 是一种感受: “同理”跟“反感”。</p> <p>形式之灵: 它给予“形式 (form)”, 让古土星不只记录模仿灵性存有体, 还能够把灵性存有体的样子投射到宇宙中。</p>
第四期		个性之灵: 每个个性之灵里面都有“我”, 古土星因模仿而产生很多“我”, 但这些“我”并没有真实的内涵, 只是空壳。

	个性之灵的我则有真实内涵，具有本身的个性，所以在古土星的第四期， 个性之灵（权天使）已经达到现在人类的等级。
第五期	当古土星感受到内在历程，也就是有“我”时，热身体开始发出闪光，吸引“火之灵（大天使）”，火之灵那时开始有些意识但不完整，“爱之灵”则提供 火之灵梦的意识状态的心智图像。
第六期	火之灵在外面把心智图像提供给古土星，古土星里面开始感知出现味觉，也就是出现味道，也开始发出声音。
	“微光之子（生命之灵、天使）”经由“和谐之灵”的协助，使微光之子穿越大气层到古土星里，微光之子那时已经有以太体，尝了古土星的味道之后开始出现类似现在的新陈代谢、消化系统运作的感觉。但这个过程是无意识的，这样的状态比较像植物：无梦的睡眠意识状态。
第七期	古土星上已经有因模仿个性之灵而出现很多“我”的空壳，也开始有同理与反感（模仿运动之灵）、具有图像（模仿火之灵）……整个热物质不断在变化、成形，但没有任何意识。 意志之灵决定把意识灌注到当时的人类 （人类的前身，当时已有热物质形成的肉体），但这些“意识”没有任何内涵，类似现在矿物的状态。同时在灵性世界也有对应的那一层： 灵性人的初步核心 ，也在这时同步得到。 古土星进入大休息，人类随着古土星一起回到灵性世界。

古太阳演化过程：智慧之灵主导	
阶段	演化内容（古太阳、灵体、人类）
第一中阶段	非常快速地重复古土星的七个中阶段，等于是浓缩七分之一的倍率，完成古土星的演化。回顾一下：古土星先有热身体，已经可以发出闪光、有味道，生命之灵在里面采花蜜，人类开始产生没有内涵的意识状态，也获得灵性人的初胚。
第二中阶段	(1) 智能之灵提供以太体给人类 ，有一半的以太体在人的热身体外，一半的以太体在热身体内，所以热身体大概是以太体的一半。 (2) 古太阳开始发光 ：爱之灵的图像投入到古太阳里，就会从里面涌现出光。
第三中阶段	人类取得气体身： (1) 运动之灵把星芒体注入以太体 ，提供以太体动力，使得以太体会动、会循环，热身体就慢慢凝结出气体身体。 (2) 形式之灵使得会动的热身体、气身体及以太体能有固定的形状。
第四中阶段	(1) 人类因个性之灵而会发光。

	<p>(2) 个性之灵让人有繁衍能力，是现今的腺体，也就是内分泌腺的前身：无性生殖，像分泌或放屁。</p> <p>(3) 没有演化好的人及个性之灵到新的古土星，有些没有演化好的人则被演化好的人“吸收”。</p> <p>(4) 火之灵把力量注入人体，帮助人类发展出感觉器官，可以感觉“热”（温度差）。</p> <p>(5) 火之灵达到现在人类的等级。</p>
第五中阶段	<p>(1) 生命之灵跟和谐之灵对人的以太体开始工作，使以太体更进化、更完整，人类内在开始有味觉的感知显现，对外会表现为声音。</p> <p>(2) 生命之灵得到如梦的意识状态。</p> <p>(3) 人类得到无梦的睡眠意识状态（像植物）。</p>
第六中阶段	<p>(1) 人类发展出类似嗅觉的感知。</p> <p>(2) 人类取得生命灵的初步核心。</p>
第七中阶段	<p>(1) 智慧之灵帮助人类对外在环境产生同理跟反感，这时人类内在可以感知味道外，也可感知到嗅觉，同时也可发出类似原始语言的音调。</p> <p>(2) 古太阳进入大休息，人类随着古太阳一起回到灵性世界。</p>

古月亮演化过程：运动之灵主导	
阶段	演化内容（古月亮、灵体、人类）
第一中阶段	非常快速地重复古土星时期的过程。
第二中阶段	<p>(1) 重复古太阳时期的过程。</p> <p>(2) 运动之灵把星芒体直接注入到我们当中，使我们有感觉。</p> <p>(3) 形式之灵在星芒体中注入欲望。</p> <p>(4) 星芒体中有感觉及欲望，力量越来越强，人的物质体就从只有热身体跟气身体，慢慢地凝结成液体身体。</p> <p>(5) 形成三种存有：只有肉体，类似现在的矿物；有肉体及以太体，类似现在的植物；有肉体、以太体及星芒体，类似现在的动物，也是人类的前身。</p>

第三中阶段	<p>(1) 分出新的古太阳，古月亮上留下比较低级的存有及人类前身，比较高级的存有（形式之灵以上）全部到新的古太阳而对古月亮产生影响。新的古太阳也分出新的古土星，演化落后的到古土星。</p> <p>(2) 古月亮因古土星时期意志之灵给的意志，而对新的古太阳的影响产生两种状况：一种是接受；另一种则抵抗，人类的前身加入抵抗的派系。</p> <p>(3) 古月亮的表面分为三个王国：矿—植物；植—动物；动物—人。</p>
第四中阶段	<p>(1) 个性之灵与火之灵开始对人类作用：星芒体有个别的感觉是个性之灵给我们的；以太体中有生命流动的感觉则是火之灵给我们的。</p> <p>(2) 因为(1)而开始产生营养摄取及新陈代谢，同时也有愉快或不愉快的感觉。</p> <p>(3) 人类发展出保有自己意识的头及被太阳影响力贯穿的身体。</p> <p>(4) 太阳出来时，人类是无梦的睡眠；太阳离开时，就进入有梦的睡眠。</p> <p>(5) 一个微光之子对一群人，吸收这群人的心智图像后，开始感受到内在的我出现，达到现在人的等级。</p> <p>(6) 人类把心智图像提供给微光之子的互动形式，在肉体上就形成现在神经系统的初胚。</p>
第五中阶段	<p>(1) 形式之灵与运动之灵在古太阳上影响人类，让人类发展出灵自我的初步核心。</p> <p>(2) 发展出灵自我的初步核心使人类在太阳晒时可以保有自己的意识状态。</p> <p>(3) 古月亮及矿—植物、植—动物、动物—人的肉体都以太化，以便与新的古太阳结合。</p> <p>(4) 智能之灵把智能注入以太化的个体中，人类形成理知心的初步核心；第二中阶段运动之灵将感觉注入星芒体中，在第五中阶段末期以太化的状况下，形成感觉心的初步核心。</p> <p>(5) 智慧之灵也对其他较低阶的王国（矿—植物及植—动物）注入智慧。</p>
第六中阶段	没有新的进展。
第七中阶段	没有新的进展。

地球演化过程：形式之灵主导

阶段	演化内容（地球、灵体、人类）
polarean	<p>在更高层次上重复古土星时期的过程：</p> <p>(1) 地球从星芒世界回来，先有星芒，星芒中间再发出火焰变成地球的物质体，中间是热身体，旁边环绕人类的星芒。</p> <p>(2) 人类拥有热身体、以太体、星芒体跟感觉心，并产生到地球继续演化的意愿，及地球跟我是连结在一起的感觉。</p> <p>(3) 人类经由感觉心感觉温度差而感知个性之灵。</p> <p>(4) 土星分出去容纳没办法接受气体身的灵体并继续演化。</p>
hyperborean	<p>(1) 地球凝结成气身体。</p> <p>(2) 人类形成气身体，因内外气体交换而会感知声音，以太体也会发出声音。</p> <p>(3) 人类从星芒体中发展出理知心的初步核心。</p> <p>(4) 人类经由理知心感觉声音而感知火之灵。</p> <p>(5) 地球分出太阳，运动之灵（含）以上灵体到太阳。</p> <p>(6) 古月亮阶段的心魂回来进入人类离开的肉体形成动物。</p>
Lemurian 前期	<p>(1) 地球凝结出液体身；人类也形成液体身。</p> <p>(2) 人类的以太体驱动液体身体发出光。</p> <p>(3) 人类意识心的初步核心出现。</p> <p>(4) 人类会发光时，可以感觉到外面的光，就是微光之子（天使）。</p> <p>(5) 地球依受到太阳高阶灵体及地球低阶灵体的影响而出现日夜交替。</p> <p>(6) 人类心魂的活动是造成日夜交替的原因：人类心魂跟地球结合在一起时，是地球的白天；太阳把人类心魂拉离地球时，就是地球的晚上。</p> <p>(7) 地球的晚上时，人类一部分的心魂被更高的灵性存在体拉走，液体身跟气体身就融回到地球，只剩热身体跟一部分的心魂。心魂再回来时，原来热身体跟心魂所结合的核心，就会再从地球把液体身跟气体身吸进来形成新的身体。</p>

	<p>(8) 人类气体被吸进来再释放出去的过程，发展成呼吸；液体被吸收又放出去的过程，发展成新陈代谢或消化。</p> <p>(9) 人类心魂回来时，液体身跟气体身包回来的状况，有点像现在人类的心魂进入受精卵的过程，并开始感觉到自我的感觉；液体身跟气体身包回来的“形”则是形式之灵及宇宙音声形塑力量的作用。</p> <p>(10) 地球上集体灵体的需求造成地球和太阳间的相对运动。</p> <p>(11) 地球的以太与太阳的星芒在水中形成植物。</p>
中期	<p>(1) 土元素加入地球及人类。</p> <p>(2) 太阳上的存有协助形成人类活的固体身。</p> <p>(3) 形式之灵将过分硬化的力量拉出形成月球。</p> <p>(4) 月亮离开，人类开始有性别差异并形成两性生殖。</p> <p>(5) 太阳上的存有透过气体使人的固体身可继续活化。</p> <p>(6) 人类的身体因不同心魂进驻开始有记忆并形成后来的遗传。</p> <p>(7) 人类内在的热流发展成现在的血液循环系统；保留在体内的气体被星芒体的形塑力量转化成空腔，形成神经系统。</p> <p>(8) 人类没有感觉自己有固体，也没有办法感觉或理解固体进出身体的状况或关系。</p> <p>(9) 神经系统跟理知心帮助人类感知内在图像及外在世界。</p> <p>(10) 形式之灵依人类心魂状态形塑外型并主导人类地球发展。</p> <p>(11) 人能感知热流背后的个性之灵以及光背后的火之灵，但只有前半生感知外在的光，后半生是内在感觉到灵性存有的光。</p> <p>(12) 人终生都能感知声音及背后的天使。</p> <p>(13) 人类生命前四分之一能透过水元素感知味觉。</p> <p>(14) 人无法感知固态元素，也不能对它产生心智图像，所以会穿过去。</p> <p>(15) 人类的头先发展，肢体后来再发展。</p> <p>(16) 人类心魂有三种不同的发展层次。</p>

	<p>(17) 地球逐渐分出土星 (polarean)、太阳 (hyperborean)、木星 (?)、火星 (?)、月亮；太阳分出水星跟金星 (?)。</p> <p>(18) 月亮离开后，处在古土星阶段的心魂进入人类放弃且过度硬化身体，形成矿物。</p> <p>(19) 成熟的意识心被形式之灵点燃内在的自我。</p>
后期	<p>(1) 形式之灵协助月亮调和进入地球的宇宙力量。</p> <p>(2) 形式之灵协助形塑适合人类心魂的身体，并使自我与三个身体和谐相处。</p> <p>(3) 形式之灵使人类反映大宇宙智能的图像，但人没有自由意志。</p> <p>(4) 保留了大量古月亮特质的灵体 Lucifer 来地球帮助人类进化。</p> <p>(5) Lucifer 化身成人类意识状态使人类读取它的讯息。</p> <p>(6) Lucifer 使星芒体脱离自我控制让人开始产生自己的观点及知识。星芒体脱离，以太体及肉体也脱离控制。</p> <p>(7) 自我超越三个身体而独立，形成每个人都有个别的自我。</p> <p>(8) 人类被地球之火吸引而吸入越来越多土元素就更为固体化。</p> <p>(9) 自我的独立使人能自由选择，但犯错的可能则造成疾病及死亡。</p> <p>(10) 人类以太体因为没办法从星芒体得到正确蓝图，部分以太体就与灵性世界重新产生连结。</p> <p>(11) 人类意识改变的循环开始受到天体影响：日出而作、日落而息。</p> <p>(12) 人类身体数量增加，其他星体的心魂重返地球投胎。</p> <p>(13) 人类新灵魂与老灵魂并存混同。</p> <p>(14) 人类入世期间会受到祖先群体我跟集体业力影响。</p> <p>(15) 人类生殖由不受控制而改由灵性世界控制。</p> <p>(16) 人类有自由意志又有主观期待就会有恐惧。</p> <p>(17) 不同星球回来的心魂形成不同种族。</p> <p>(18) 人类的欲望引来天火毁灭，但从其他星体投胎的人类因欲望较少而成功躲起来。</p>

Atlantean	<p>(1) 人的以太体及星芒体缩小，发展出几乎无限的记忆力，但没有逻辑推理能力。</p> <p>(2) 以太力量拉进身体后，Atlantean 人发展出运用生物以太力量的能力。</p> <p>(3) 人类睡觉时进入灵性世界，可以直接感知天使与大天使所要传达的讯息；白天则继续有错误的讯息，如此不断交替。</p> <p>(4) 人类失去他心通的能力，开始发展出语言，但因有无限记忆力而不需文字。</p> <p>(5) 去过外星的心魂，遗传是放在以太体里，所以依以太体分成不同种族。</p> <p>(6) 人类的物质身是依照心魂的状况来表现：越善良就越矮小越柔软；越邪恶就越巨大越硬越丑陋。</p> <p>(7) Atlantean 时期的空气比现在重，水比现在轻，所以各种工具结构跟现在不同。</p> <p>(8) 人类可以看到宇宙星体的星芒力量。</p> <p>(9) 空气重、浮力大，使得巨型生物可移动及飞翔。</p> <p>(10) 入门者可以关闭肉体感官，直接用以太体感知外在的东西，他们把宇宙及物质世界真实的讯息传达给其他人，这些人就变成导师，其他人成为门徒。</p> <p>(11) 传达神秘知识的地方称为神谕（Oracle）。</p> <p>(12) 土星、火星、木星神谕是图像化的启示；水星、金星、瓦肯星神谕是概念的启示；基督（太阳）神谕兼具两种。</p> <p>(13) 每种神谕形成一套知识体系，而后形成某地区的文明，生活方式也各不相同。</p> <p>(14) 奥秘流入心魂没有净化的人，使生物能遭受误用。</p> <p>(15) 生物能遭受误用，促使风元素及水元素改变，导致整个地表移动：Atlantean 大陆慢慢沉没造成大洪水，四周的大陆：非洲、欧洲、美洲大陆慢慢浮起来。Atlantean 人分三批及三方向迁移：一批往欧亚大陆；一批往非洲；一批往美洲。</p>
-----------	---

		<p>(16) 瓦肯神谕重视物质感官，隔离灵性世界，但也促进科学及科技文明发展。</p> <p>(17) 瓦肯神谕后来在波斯文明时期把它叫阿里曼 (Ahriman)。</p> <p>(18) 大洪水使有经历的民族纪录在创世神话中，如果没有相关故事，应该是大洪水来之前就离开，或者本来就不住在 Atlantean 大陆，像东方的中国或日本。</p> <p>(19) 人类身体更固化，再把以太体及星芒体收进身体，以避免 Lucifer 跟 Ahriman 的过大影响</p> <p>(20) 入门者将神谕封存藏起，等待有缘人开启传承：太阳神谕封存在以太体最完整，其他神谕封存在星芒体，较不完整。</p> <p>(21) Atlantean 即将结束，要进入后 Atlantean 时，少数人以太体跟肉体重新结合，发展出抽象思考的推理能力，也开始在清醒时感受自我意识的存在。</p>
后 Atlantean	古 印 度	<p>(1) 后 Atlantean 初期，物质世界与灵性世界还没有完全切断。人的身体缩小成现在的状况，星芒体跟以太体几乎都缩到身体里，受到 Lucifer 跟 Ahriman 的影响就会变少。</p> <p>(2) 基督神谕入门者大祭司 Manu 先建造灵性存有跟地球保持连结的地方—香巴拉。</p> <p>(3) Manu 继续挑选七位继承人，分别学会七种神谕后南迁至古印度，古印度人继承他们的智慧及力量。</p> <p>(4) 虽然分成七种神谕，但神谕间彼此和谐。</p> <p>(5) 此时的人觉得自己来自灵性世界：灵性世界是真实，感官世界是幻相，形成如同中国远古的大同世界。</p> <p>(6) 七位大师以行为传道，形成印度圣哲崇拜的传统。后来印度有文字之后才形成《吠陀经》或《韦达经典》，但已经是前面传承的片段，不是完整的。</p> <p>(7) 古印度神谕主要是土星、木星神谕。</p>
	古 波 斯	<p>(1) 古波斯人是 Atlantean 后期迁移出来，因为创世神话里有大洪水。</p> <p>(2) 此时更物质化，开始有争执及战争，但某些人仍拥有超感官力量能操控元素精灵，形成后来的魔法派系。</p>

	<p>(3) 太阳神谕传承者查拉图斯特拉传达光之灵—阿普拉玛斯达的力量，并阐明人心是光明—光之灵与黑暗—Ahriaman 的战场，二元论开始出现。</p> <p>(4) 查拉图斯特拉预言：光之灵，有朝一日可能来到地球跟我们一起工作，但要有一个人能够把他的星芒体修炼转化到完全不受到Lucifer 影响，才有可能接引光之灵来到这世界。</p> <p>(5) 古波斯时期大概对应到中国的三皇阶段，人类开始运用地球上的物质，但也有黄帝大战蚩尤，运用法术彼此争斗。</p> <p>(6) 古波斯神谕主要是太阳神谕。</p>
古埃及	<p>(1) 此时期人类观察自然，找到自然背后的法则，类似现代的科学，也试图找到跟灵性世界的连结。</p> <p>(2) 查拉图斯特拉的门徒再转世—赫密斯，帮助古埃及人了解灵性世界的法则：灵魂出体到死后的世界体验。</p> <p>(3) 这个阶段相当于中国的三代：夏商周，强调礼乐、艺术、祭祀。</p> <p>(4) 古埃及主要是以水星跟金星神谕为主。</p>
古希腊	<p>(1) 古希腊时期更物质化，做了很多雕像、绘画，并开始发展科学，但传承者用不同形式呈现奥秘知识。</p> <p>(2) 古希腊时期各种神谕都有。</p> <p>(3) 此时期 Lucifer 跟 Ahriaman 的影响同时进入物质世界，Ahriaman 的力量更强大，人就越来越朝向物质世界发展。</p> <p>(4) Ahriaman 的力量不只影响物质世界，也影响灵性世界，使我们会越来越物质化，但力量源头还是来自于灵性世界。</p> <p>(5) 古希腊时期相当于中国的春秋战国阶段。</p> <p>(6) 宗教 religion，就是 re-link：我们跟灵性世界重新连结的中介。中国因自古就有天人合一的传统，所以不须宗教，但经过一连串的铲平，已经没有这样的传统，所以也需要宗教，这是人心的自然趋向。</p> <p>(7) 基督的灵进入已修炼好的耶稣身体：查拉图斯特拉的转世—耶稣，投胎到地球后努力修行，让星芒体完全净化不受影响，之后自我离开，让基督的灵进入。</p> <p>(8) 基督透过耶稣在地球传道，将地球与太阳的关系重新连结，不用透过月亮的反射。</p>

	<p>(9) 耶稣死后，与星芒体包裹的基督可以潜入地球的净化界洁净不当的欲望及过度物质化的意识，我们每个人投胎时也会沾到一些基督的意识，这是基督在净化界的复活。</p> <p>(10) 基督把个人跟个别的意识传递给每一个人，使个人不用承担家族或种族的业力。</p> <p>(11) 基督为什么选择在欧亚大陆交接的巴勒斯坦投胎？因为这里在文明发展上已经越来越物质化到没有灵性的状态。</p>
现代	<p>(1) 基督带来“全人类”的概念：人类一切平等，且有自主性。</p> <p>(2) 人开始被 Lucifer、Ahriman 跟基督影响，基督的力量帮助我们在 Lucifer 跟 Ahriman 的影响下，稳住自己找到一条路线。</p> <p>(3) 现代的挑战：科技与灵性的重新整合：目前科技发展与灵性追求间产生很多矛盾、摩擦跟冲突，但理性的力量、科技发展的物质化力量跟灵性是有可能重新整合在一起的。也就是人类要修练理性与感性在灵性知识中合一。</p>
第六	<p>(1) 人类修练“灵感”：从灵性世界直接接收到概念，而不经过图像化的过程称之为灵感。</p> <p>(2) 在更高层次上再现古波斯时期。</p>
第七	<p>(1) 人类修练“直觉”：也就是“知行合一”，“知”都必须透过“行为”来实践去证实。</p> <p>(2) 在更高层次上再现古印度时期。</p> <p>(3) 月亮黏回地球。</p>
第六中阶段	月亮黏回地球。
第七中阶段	其他所有星星回到 polarean 时期的概念：所有星星会集合在一起，整个太阳系会变成一体的状况，陆续黏回来之后地球大阶段就结束。

木星演化概要	
	(1) 还是会再区分成几个星星，但比现在少。
	(2) 所有拥有物质体的都拥有以太体。
	(3) 有四种存有：最低阶是植物（物质体+以太体），再来是动物（物质体+以太体+星芒体），再来是邪恶的人，再来是善良（不邪恶）的人。（人：物质体+以太体+星芒体+自我。）

金星演化概要

- (1) 有两个星体：一个主体的金星，旁边会分出去一个小小的金星卫星，就是流放区，所有没有办法跟上演化的人类就会被流放到那里，不好的人全部都跑到那里去。
- (2) 植物世界不见，所有存有都有星芒体。
- (3) 有四种存有：动物世界以及三个不同完美程度的人类：最完美的人类、次级的人类、最不完美的人类。

瓦肯星演化概要

所有东西都混合在一起，没有再分。

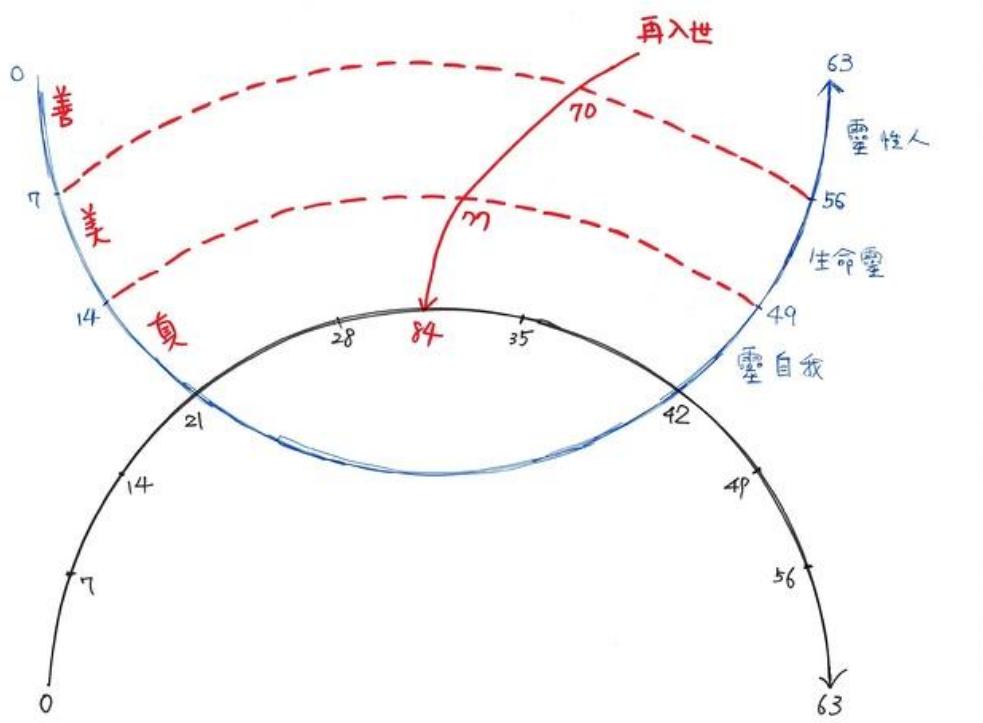
注：

- 一、宇宙的灵已经决定地球发展的框架，而人类只是在这框架内做选择，所以人类没办法更动这个框架。未来地球会由目前智慧的宇宙迈向爱的宇宙。
- 二、要了解各星体，除了物质体还要研究星芒体以及上面的存有。
- 三、地球的演化在大阶段、中阶段及小阶段都有其对应性。
- 四、进入地球大阶段后，每一中阶段有不同的形式之灵主导、每一小阶段也有不同的个性之灵（时代之灵）主导。
- 五、人类透过自由选择的爱，帮助智慧的宇宙变成爱的宇宙。

更简明版：从人智学谈生命传记 02： [人类生命与宇宙进化（20160118）](#)

整理：入门者的灵性修练

“精神与物质力量互补的 U 行对应”示意图



取自：从人智学谈生命传记 08：[展望未来到面对死亡](#)

施泰纳在《奥密科学大纲》中讲完人的组成、人类现在的意识状态、死亡与再次投胎的过程及宇宙进化论后，就进入“灵性修练”，也就是这本书的第五章：“更高层知识的入门”。李老师则将第五章分成三讲：“灵性修持的历程”、“更高层知识的取得”以及“灵性修持的效果”。为什么施泰纳要讲灵性修练？前面几章他不就告诉我们人有哪些组成、意识状态包含哪些、死亡投胎的历程及宇宙如何进化了吗？但他讲的你就信喔？！没有亲自验证就不应该“迷信”，这是施泰纳一再强调的，所以他告诉我们如何取得灵性的能力以便验证他所说的。但这里就产生一个吊诡：通常人会看到、观察到什么，与他的假设、观点及所用的方法有很大的关系，用不同的观点、方法看到的可能就不同，那用他提供的方法练成后不就是会看到他告诉我们的？虽然像蔷薇十字的冥想本来就有，但人下意识就是会找跟他想的相符合的方法，视而不见会产生不同结果的方式，所幸施泰纳要我们千万要保持清醒的意识，这也是我特别欣赏的。

当然，获得灵性能力不只是验证施泰纳所说，而是认识另一个世界，了解它对我们的影响，让我们在物质世界活得更有意义，同时也学会用灵性及物质的双重角度来看待物质世界发生的一切，这就会产生不同的视野。对于施泰纳提供的修练方法，个人认为把灵性修持的基本功、各阶段的发展及问题讲得非常清楚而完整：从什么叫“入门状态”、为什么要透过灵性训练达到入门、辨别正道灵性训练的方法、对灵性训练的错误认知，到入门是在练什么、怎么练、练对了会达到什么效果、不对又有什么状况、心性道德提升的重要、以及面对灵性世界会遇到的状况（利己主义、自己创造或实相）、再到练习观像、冥想、

在物质世界训练心魂的六个基础练习及倒叙的经验回顾，都在慢慢锻炼星芒体形成灵性思考器官跟脉轮，之后再往上练成灵感的感知及直觉的感知，一阶一阶，非常有次第，也都一一详细说明，破解很多迷思，对灵性修行的基础有很大的帮助。但知道不等于做到，接下来就是要实际持续修练了！

本来想照之前的宇宙进化论一样，对这几篇灵性修练文章作重点整理，但越做就越觉得应该暂且打住，因为对修行的理解失之毫厘、差之千里，所以还是请大家阅读原来的上课纪录，**各篇连结**网页如下：

- 奥密科学大纲 13：灵性修持的历程（[201512071](#)）
- 奥密科学大纲 14：更高层知识的取得（[20151214](#)）
- 奥密科学大纲 15：灵性修持的效果（[20151221](#)）
- 奥密科学大纲 16：宇宙与人类的未来（[201512281](#)）

※注意：施泰纳在这边所讲的所有心魂练习，都不适合二十一岁以下的人练，所有练习都要二十一岁以上才能练。

参阅：

- 从人智学谈生命传记 07：[超越时代的灵性选修](#)（20160321）
- 从人智学谈生命传记 08：[展望未来到面对死亡](#)（20160328）