



人和他不同的体

MAN
and
HIS
BODIES

安妮·贝森特著
Annie Besant

Man and His Bodies

人和他不同的体

By

Annie Besant

安妮·贝桑特著

杜巍巍译

《证道学手册》第七册

证道学出版社

Adyar, Madras 600 020, India

1896 第一版

新加坡证道学学会

<https://chinesetheosophy.net/>

序言

对这本手册的发行我无需多说。这是一系列证道学手册中的第七册，旨在满足公众对简单性地阐述证道学教义的需求。有些人抱怨说，我们的书籍对于普通读者来说太深奥、太专业、太昂贵。我们希望目前的系列可以成功地满足一个十分实际的需求。证道学不仅是为有学问的人准备的；它是为了所有人。也许在这些小册子里第一次看到它的教义的人当中，有一些人会被它吸引，从而更深地进入到它的哲学、科学和宗教中，以学子的热情和初学者的勇猛面对它的深奥性。

但是这些手册不是为求知欲强的学生写的，他们不会被最初的困难吓倒；它们是为世界中忙碌工作男男女女写的，并试图把一些伟大的真理用浅显的方式进行解释。这些伟大的真理让生命更容易被忍受，让死亡更容易被面对。这些小册子是由真师们的仆人们写的。真师们是我们根族的兄长，他们除了为同胞服务外，没有其他的目的。

目 录

| | |
|---------------|----|
| 简介 | 2 |
| 物质身体 | 4 |
| 星光体或欲望体 | 17 |
| 思想体 | 30 |
| 其他载体 | 40 |
| 人 | 44 |

简介

关于意识和它的载体、人和他所穿的衣服这个题材，存在着如此多的混淆，有必要对证道学学生简单地陈述我们所知道的事实。我们的研究已经达到了一个阶段，许多起初晦涩难懂的东西已经变得清晰，许多模糊的东西已经变得明确，许多最初以理论被接受的东西已经成为亲证的知识。因此，我们有可能将已确定的事实按明确的顺序排列，这些事实可以随着历届学生观察能力的提高而被反复观察，并用物理学家处理其他被观察和被表列的现象时同样的确定性来谈论它们。

但是，正如物理学家可能犯错一样，形而上学家也可能犯错，而且随着知识的扩大，新的智慧之光被投射到旧的事实上，它们的关系被更清楚地看到，它们的外观也发生了变化——往往是因为进一步的智慧之光显示出来，原来看起来是一个整体的东西现在看来只是一个片段而已。这里提出的观点没有任何权威性可言；它们只是一个学生献给另一个学生的，是为了再现已经传授但无疑没有得到很好理解的东西，以及学生们在其有限的能力范围内所观察到的结果。

在我们研究的一开始，西方读者就有必要改变他习惯于看待自己的态度：他应该明确区分人和人所居住的身体。我们太习惯于将自己与我们所穿的外衣相提并论，太倾向于将自己视为我们的身体。如果我们要对该主题有一个真正的概念，就必须放弃这个观点，不再将自己认同于我们穿一段时间然后扔掉的外衣，而当我们再次需要这种外衣时会穿上一件新的。将我们自己与这些只是短暂存在的身体相提并论，就像把自己当作我们的衣服一样愚蠢和不合理。我们独立于它们之外存在——它们的价值在于它们的用处。

把意识（即我们的自我）与该意识目前所处的载体相提并论的错误经常发生，这只能由以下事实来解释：清醒的意识，以及在某种程度上梦中的意识，确实驻扎和运作在身体中，而且对于普通人来说，除了身体意识之外，他们没有其他意识；然而，我们可以获得对真实情况的理智理解，我们可以训练自己把我们的高我看作是他的载体的主人，一段时间后，这将通过经验成为一个明确的事实。我们要学会把我们的高我与他的载体分开，走出载体，并

知道我们独立于它之外存在；而且我们比在它之内时有更充分的意识，我们在任何意义上都不依赖于它。这一点一旦实现，任何进一步将我们的高我与我们的身体认同的做法当然是不可能的，而且我们再也不会犯把自己看作是我们穿的衣服的错误。

我们每个人至少对这一点可以有清晰的知识型的理解，我们可以训练自己习惯性地区分自我，即人，和他的不同的身体；即使只做到这点也可以走出了大多数人被包裹在其中的幻觉，并改变我们对生活和世界的整个态度，将我们提升到一个更宁静的境界，高于“凡人生活的起起落落”，将我们置于整日缠绕我们的日常琐碎的麻烦之上，让我们看到无常的事物和相对永久的事物的真正区别，并让我们感受到在海浪里无助地被抛上抛下的溺水者，和脚踩岩石任海浪拍打的观潮人的区别。

我所说的人是指活生生的、有意识的、可以思想的自我，即个体化的人；各种身体是指包裹着这个自我的各种外壳，每个外壳都使自我能够在宇宙的某个特定区域发挥作用。正如一个人可以使用陆地上的马车、水上的轮船、空中的飞机，从一个地方到另一个地方，但那个无论用什么到哪里的人都是他自己。同样，自我，即真正的人，无论在哪个身体中运作，都是他自己。

正如马车、轮船和飞机根据它们在其中移动的环境元素而在材料和组织上有所不同，每个身体也根据它要行动的环境而有所不同。这些身体一个比另一个粗重，一个比另一个寿命更短，一个比另一个能力更小；但所有这些体都有一个共同点，就是相对于人来说，它们是短暂的，是他的工具，是他的仆人，根据它们的性质会磨损和更新，并适应他不同的需要，适应他不断增长的能力。我们将逐一研究它们，从最低的开始，最后会研究人本身，他是在所有身体里的行为者。

物质身体

在物质身体这个术语下，必须包括人的两个低级原则——在我们的旧术语中称为“Sthūla Sharīra”和“Linga Sharīra”——因为它们都在物质层面发挥作用，由物理物质组成，为了一世的人生而形成，在死亡时被人抛弃，并在人进入星光界时在物质世界中解体。

把这两个原则归类为我们的物质身体或物质载体的另一个原因是，只要我们没有脱离物质世界——或我们习惯称之为物质层面——我们会使用这些物质载体中的某一个或两个；它们的材料都属于物质界，不能离开物质界；在它们中工作的意识被约束在它们的物质限制中，并受到普通的空间和时间规律的制约。虽然它们可以部分分离，但在世俗生活中很少分离，这种分离是不可取的，总是疾病或体质不平衡的标志。

它们可按其组成材料区分为肉体 and 以太体，以太体是肉体的拷贝，肉体的每个粒子都有以太对应的以太颗粒，以太体也是身体活动所依赖的所有电流和生命流的媒介。迄今为止，这个以太重身被称为“Linga Sharīra”，但出于一些原因，应该停止使用这一名称来代表以太体。自古以来，“Linga Sharīra”在印度教书籍中被用于另一种意义上。由于证道学学会最初的用法偏离了本来公认的含义，在东方文学的东西方学者中产生了许多混乱。

出于这个原因，还有其他原因，最好放弃其不当的使用。此外，最好用英文名称来称呼不同载体，这样就能在我们的初级文献中避免让梵文术语成为初学者的绊脚石。另外，以太重身这个名字准确地表达了物质身体较精细部分的性质和结构，因此意义重大并容易被记住，每个名字都应该如此。叫它以太体是因为它是由以太做的，“重身”是因为它是肉体的一模一样的复制，就像肉体的影子一样。

物理物质有七个层次，可以相互区分，并且每个层次在其范围内都有大量的物质组合。这些层次是：固体、液体、气体、以太。其中以太又有可以区别的四种状态，就像液体与固体和气体的区别一样。这就是物理物质的七种状态，每种物质都能够进入这些状态

中的任何一种，尽管在我们所说的正常温度和压力下，它以这些状态中的某一种作为其相对永久的状态，如黄金通常是固体，水通常是液体，氯气通常是气体。人的物质身体是由这七种状态的物质组成的——肉体由固体、液体和气体组成；而以太重身由以太的四个分支组成，分别称为以太1（I）、以太2（II）、以太3（III）和以太4（IV）。

当更高的证道学真理摆在人们面前时，人们不断地抱怨说这使他们觉得在云里雾里，并问：“我们应该从哪里开始？如果我们想自己学习并证明所做论断的真实性，我们该从哪里入手？我们应该采取的第一步是什么？证道学研究者侃侃而谈的这种语言的字母表是什么？我们这些生活在这个世界上的男男女女应该怎么做，才能理解和验证这些事情，而不是仅仅相信别人说他们知道的事情？”我将在以下几页中尝试回答这个问题，以便那些真正认真的人可以看到他们应该采取的早期实用步骤。

请理解，这些步骤必须用于生活，其中道德、智力和灵性部分也需包括在内。一个人单单对身体做任何事都不能使他成为先知或圣人；但是，由于身体是我们必须使用的工具，为了使我们的脚步踏向道路的方向，对身体进行某些训练是必要的；虽然只训练身体永远不会把我们带到我们所渴望的高度，但对身体听之任之也会使我们根本无法达到这些高度。人必须在其中生活和工作的身体是人的工具，我们首先要认识到的是：身体为我们而存在，而不是我们为身体而存在；身体是供我们使用的，我们不属于它而被它所使用。

身体是一种工具，它要被精细化、被改进、被训练，被塑造成某种形式，并由某些成分组成，以便最适合它成为物质层面上的工具，达到人的最高目的。所有朝着这个方向的努力都应得到鼓励和培养；与此相反的一切都应避免。身体有什么愿望，过去养成了什么习惯并不重要，身体是我们的，是我们的仆人，可以按我们的愿望被使用。一旦它把缰绳握在自己手中，声称要带领人，而不是由人带领，从那一刻起，整个生命的目的就被颠覆了，任何形式的进步都是完全不可能的。这就是为什么一个认真的人必须从这里开始。

物质身体的性质使它可以很容易地被变成一个仆人或工具。它有一些特殊性，有助于我们训练它，使它比较容易被指导和被塑造。这些特殊性之一是，一旦它习惯于沿着特定的路线工作，它就会非常容易地继续按照自己的意愿遵循这些路线，并且在这样做的时候

会像以前沿着其他路线走一样高兴。如果已经养成了一个坏习惯，身体会对改变这个习惯产生相当大的阻力；但如果它被迫改变，如果它在路上设置的障碍被克服，如果它被迫按照人的意愿行事，那么在很短的时间内，身体会主动重复人强加给它的新习惯，并且会像按着习惯于现在已被改正的旧习一样，满足地按着新的习惯行事。

现在让我们来看看密致的肉体，我们可以粗略地称之为物质身体的可见部分，尽管气态部分对未经训练的肉眼来说是看不见的。这是人最外在的衣服，是他最低的显现，是他对自己最有限和不完美的表达。

肉体 - 我们必须在身体的构造上花一些时间，以便理解我们如何能够掌握这个身体，净化它，并训练它；我们必须看一看大部分不受意志控制的一系列活动，然后再看一看那些在意志控制之下的活动。这两种活动都是通过神经系统工作的，但却是通过不同类型的神经系统。一个系统是为了维持身体正常生命的所有活动，如肺部通过这些活动收缩，心脏通过这些活动跳动，消化系统的运动通过这些活动被引导。这个神经系统由非自主神经组成，通常称为“交感神经系统”。

在我们的身体被建造的漫长的物质进化过程中，这个系统一度受到拥有它的动物的控制，但渐渐地它开始自动工作，即它摆脱了意志的控制，具有了自己的准独立性，并进行着身体的所有正常生命活动。当一个人处于健康状态时，他不会注意到这些活动；当呼吸受到压迫或被遏制时，他才知道自己在呼吸，当心跳剧烈或不规则时，他才知道自己的心脏在跳动，但当一切正常时，这些过程都在不知不觉中进行的。然而，通过长期和痛苦的练习，有可能使交感神经系统处于意志的控制之下。

印度的一类瑜伽士 -- 他们被称为哈达瑜伽士 -- 将这种能力发展到了非同寻常的程度，目的是刺激较低的神通能力。是有可能通过直接在身体上下功夫来发展这些能力（不考虑灵性、道德或智力发展）。哈达瑜伽士学会控制自己的呼吸，甚至在相当长的时间内暂停呼吸，控制自己的心脏跳动，随意加快或减慢血液循环，并通过这些手段使身体进入恍惚状态，释放出星光体。这种方法不值得效仿；但对于西方国家（他们往往把身体看得很重）来说还是有教育意义的：它使我们了解一个人可以如何彻底地控制这些通常自动的

身体活动，并认识到成千的人对自己进行长期的、非常痛苦的训练，使自己从肉体的监狱中解脱出来，而且知道当身体的运动暂停时他们还能活着。这些瑜伽士至少是认真的，不再仅仅是感官的奴隶。

下面我们看看自主神经系统，这是一个对我们的思维目的更为重要的系统。这是一个伟大的系统，它是我们的思想工具，通过它，我们在物理层面上感受和运动。它由脑脊髓轴，即大脑和脊髓组成，从那里到身体的每个部分都有感觉神经和运动神经这些神经物质的纤维。我们感觉的神经从外周到脊椎椎管，我们运动的神经从脊椎椎管到外周。这些神经纤维在身体的每一个部分运行，相互关联，形成束状。这些神经纤维连接到脊髓，形成其外部的纤维物质，并向上蔓延，在大脑中形成分支。

大脑是所有感觉和所有自主运动的中心，可由意志控制。人通过这个系统表达他的意志和意识，这些可以说是在大脑中运作。除非通过大脑和神经系统，否则人在物质层面上什么也做不了；如果这些系统失灵，他就不能正常地表达自己。这就是唯物主义所依据的事实，它认为思想和大脑行动是一起变化的；唯物主义者只处理物质层面，它们确实是一起变化的，有必要在这里引入从另一个层面，即星光界来的力量，以表明思想不是神经活动的结果。如果大脑受到药物、疾病或伤害的影响，这个人的思想就不能再在物质层面上找到它应有的表达。

唯物主义者也会指出，如果你有某些疾病，思想就会受到特殊的影响。有一种罕见的疾病，即失语症，它破坏了大脑组织的一个特定部分，靠近耳朵，并伴随着完全丧失对语言的记忆；如果你问一个患有这种疾病的人一个问题，他不能回答你；如果你问他的名字，他不会回答你；但如果你说出他的名字，他会表现出对它的认可，如果你给他读一些东西，他会表示同意或反对；他能够思考，但不能说话。

我认为，大脑被吃掉的部分似乎与文字的物理记忆有关，因此，这部分大脑功能的丧失使人在物理层面上失去了对语言的记忆，变成了哑巴，而他却保留了思考的能力，可以同意或不同意任何提议。当这个人从他不完美的工具中解脱出来时，唯物主义的论点立刻就被打破了；这个人其实能表现出他的能力，但是当他被限于物质表达时，他的能力受到

了生理条件的制约。就我们目前的调查而言，这一点的重要性不在于唯物主义立场的有效性或无效性，而在于人在物质层面上的表达受到他的物质工具能力的限制这样一个事实，而且这个工具容易受到物质因素的影响；如果这些因素可以伤害它，它们也可以改善它——这一点对我们至关重要。

这些神经系统，就像身体的每一部分，都是由细胞组成的，这些细胞有明确的细胞体，有细胞膜和细胞质，在显微镜下可以看到，并根据它们的不同功能而不同；这些细胞又是由小分子组成的，而这些又是由原子组成的——这是化学家的原子，每个原子都是最终不可分割的化学元素的颗粒（译者注：当时科学界的观点）。这些化学原子以无数的方式结合在一起，形成气体、液体和固体的密集体。但对证道学研究者来说，每个化学原子都是一个有生命的东西，能够有自己独立的生活，这种由原子组合成的更复杂的存有，又是不同的有生命的东西。

每个细胞也有自己的生命，所有这些化学原子、分子和细胞被组合成一个有机的整体，一个身体，作为比它们各自分离的意识形式更高的意识的载体。组成这些体的粒子不断地来来去去，这些粒子是化学原子的集合体，太微小了，肉眼无法看到，尽管其中许多粒子在显微镜下可以被看到。如果把一点血液放在显微镜下，我们会看到其中有许多活体在活动，即白细胞和红细胞，白细胞在结构和活动方面与普通的阿米巴变形虫非常相似；许多微生物与疾病有关，如各种类型的杆菌。

科学家告诉我们，我们的身体里有友好和不友好的微生物，有些会造成伤害，有些则会进攻并吞噬有害的入侵者和无效物质。一些微生物从外部进到我们体内，用疾病蹂躏我们的身体，另一些则促进身体的健康，因此我们的这些衣服在不断地改变它们的材料。这些材料来了之后停留一段时间，然后离开，形成其他身体的一部分——这是一种持续的变化和相互作用。

绝大多数人对这些事实知之甚少，也不关心，但这些事实决定了净化肉体的可能性，从而使它成为住在里面的人的更合适的工具。普通人让他的身体用提供给它的任何材料建立起来，而不考虑它们的性质，只关心它们是否能满足他的欲望，不关心它们是否适合为

自我建立一个纯净和高贵的住所，而自我才是永远活着的真正的人。他对这些粒子的来去不进行监督，不选择，也不拒绝，而是让所有的东西随它自己安排。就像一个粗心的泥瓦匠，他抓住任何垃圾作为他的房子的材料，漂浮的羊毛和毛发，泥巴，碎片，沙子，钉子，废料，以及任何种类的污垢 – 普通人把身体的建造搞成一个豆腐渣工程。

肉体的净化是对允许组成它的微粒进行精心选择的过程。人只吃最纯净的食物喂养肉体，拒绝不纯净的粗劣的东西；他知道，通过自然变化，在他粗心生活的日子里摄入体中的微粒将在七年之内逐渐消失。当然这个过程可能会大大加快，如果他决心不再摄入不干净的东西的话。当他增加身体里纯洁的成分时，他在他的身体里形成了一支保卫者的军队，摧毁任何可能从外面落在他身上或未经他同意进入他身体的肮脏颗粒。他通过一个积极的愿力来进一步保护它的纯净，这个意愿以磁力作用，不断地从他附近赶走所有想进入他身体的不洁生物。他生活在一个充满各种不洁的气氛中，他能保护身体免受它容易受到的侵犯。

当一个人决心净化身体，使之成为适合自我工作的工具时，他就迈出了练习瑜伽的第一步 -- 这一步必须在今生或其他生命中迈出，然后他才能认真地问：“我怎样才能学会验证证道学的真理？”所有个人对超物质事实的验证都取决于身体完全服从于它的主人 -- 人；人必须进行验证，而当他被牢牢束缚在身体的牢笼里时，或者当身体不纯净时，他无法做到这一点。即使他从前世修行生活带来了部分神通能力，这些能力在目前不利的情况下仍然显示出来，但当他在肉体中时，如果肉体不纯洁，这些能力的使用将受到阻碍；当这些能力通过肉体发挥作用时，它将使这些能力的行使变得迟钝或扭曲，并使其结果不可信。

让我们假设一个人有意识地想要一个纯洁的身体，他要么让身体在七年内自然地完全改变，要么选择更短和更困难的道路，更迅速地改变它 -- 在任何情况下，他会立即开始选择新身体的材料。饮食问题必然摆在面前。他将立即开始从他的食物中排除所有会在他的身体中形成不纯和污染的颗粒。他将戒除所有的酒精和所有含有酒精的饮料，因为这将给他的身体带来最不纯的微生物，它们是腐烂的产物；这些不仅本身是令人厌恶的，而且它们自己吸引着，也令由它们部分构成的任何身体吸引一些最令人讨厌的，看不见的星光界

生灵。

那些死去的醉汉，不能再满足他们对麻醉品的渴望，他们在酒馆和喝酒的人周围徘徊，努力把自己揉入喝酒的人的身体里，从而分享他们自己放弃的低级快乐。如果高雅的女人能够看到那些试图与她们共同享受的可憎的生灵，以及她们与最令人厌恶的一类生灵建立的密切联系，她们肯定会放下酒杯。邪恶的元素精华也围绕着醉汉被元素精华充斥的思想，而肉体则从周围的大气中吸引醉酒和放荡的身体所发出的其他粗大粒子。这些粒子进入身体，使身体变得粗糙和堕落。

如果我们看看那些经常与酒精打交道的人，制造或分销烈酒、葡萄酒、啤酒和其他种类的不洁酒类的人，我们可以看到他们的身体是如何变得粗俗和粗糙的。一个酿酒师，一个酒吧老板——更不用说社会上所有过量饮酒的人——他们的身体都充分显示了每个在身体里摄入这些粒子的人正在一步步缓慢地在做什么；他摄入的这些粒子越多，他的身体就越粗糙。同样的道理也适用于其他食物。哺乳动物、鸟类、爬行动物和鱼类的肉，以及以腐肉为食的甲壳动物和软体动物的肉——用这种材料制成的身体怎么可能高雅、敏感、保持微妙地平衡，又完全健康呢？它怎么能具有回火钢的强度和精细度，像所有高级工作所需要的那样？有必要再补充一下，观察生活在这种环境中的人的身体可以学到的实际教训。

看看屠宰工和屠夫，看看他们的身体是否适合从事高尚思想和崇高精神主题的工作。他们的身体就是由他们提供的不洁食物为食的身体的最典型的类型。诚然，人对肉体的关注本身不会给他带来灵性进步，但他为什么要用一个不洁的身体来妨碍自己的进步呢？他为什么要让自己的能力，无论大小，在试图通过这个不必要的不完美的工具来表现时受到限制、挫折和减弱？

在我们的道路上有一个我们不能忽视的困难。我们可能会对身体十分注意，可能会坚决拒绝玷污它，但我们生活在那些粗心的人中间，他们大多对自然界中的这些事实一无所知。在伦敦这样的城市，或者说在任何西方城市，我们走在街上，处处都会受到侵扰。我们的身体越是精炼，身体的感觉就越是敏锐，在现在这样粗野的文明中，我们就越会受苦。走过贫穷的街区和商业街道，那里的每个角落都有啤酒屋，我们几乎无法逃脱酒的味

道，一个酒馆的污浊与另一个酒馆的污浊重叠在一起，即使体面的街道也如此被污染。同样，我们必须经过屠宰场和肉店。当然，我们知道，当文明稍微先进一点的时候，一切会更好。所有这些东西都聚集在特别的地方，那些想要它们的人可以去那里找到。但是，这些地方的粒子会落在我们的身体上，我们把它们和空气一起吸入体内。然而，正如正常健康的身体不提供疾病微生物可以发芽的土壤一样，纯净的肉体也不提供这些不洁的粒子可以生长的土壤。

此外，正如我们所看到的，我们体内有一支活生生的生物大军一直在工作，保持我们血液的纯净，这些真正的救生员会冲向任何进入纯净身体之城的有毒微粒，并将其摧毁，切成碎片。对我们来说，这是一个选择在我们的血液中充满这些生命的卫士，还是选择与掠夺和杀人的强盗为伍的问题。我们越是坚决地拒绝把不干净的东西摄入体内，我们就越是能抵御来自外部的攻击。

我们已经提到了身体的自动性，它是习惯的产物，我说过可以利用这种特殊性。如果证道人对一些渴望练习瑜伽并想借此进入更高境界的人说：“你必须立即开始净化身体，这必须先于尝试练习名副其实的瑜伽；因为真正的瑜伽对不纯洁和无纪律的身体来说，就像火柴对一桶火药一样危险”。如果证道人这样建议，很有可能对方就会说如果这么做健康就会受到损害。事实上，从长远来看，身体非常关心你给它的东西，只要你给它的东西能让它保持健康，它就能在短时间内适应你选择的纯正和有营养的食物形式。正因为它是一种自动的生物，所以它很快就会停止要求那些你坚持不给它的东西。

如果你无视它对粗制滥造的食物的要求，它很快就会养成不喜欢它们的习惯。就像是一个自然的味觉会对腐烂的野味和鹿肉感到恶心而退缩，一个纯正的味觉会反抗所有粗糙的食物。假设一个人一直在用各种不干净的东西喂养他的身体，他的身体会迫切地要求这些东西，他也会倾向于屈服于身体；但如果他不注意它，坚持走自己的路而不是身体的路，他就会发现，也许他会吃惊地发现，他的身体很快就会认出它的主人，并会服从他的命令。

现在身体将开始喜欢他给它的东西，并会建立起对洁净食物的喜好和对不洁食物的厌

恶。习惯既可用于帮助，也可用于阻碍。当身体明白你是主人，而且你不打算让你的生活目的被你使用的工具所干扰时，它就会屈服。事实是，主要的错误不是身体，而是欲（Kama）。成人的身体已经养成了要求特殊事物的习惯，但如果你注意到一个孩子，你会发现孩子的身体不会自发地要求成人的身体以粗暴的快乐来享用的东西。孩子的身体，除非它有非常糟糕的身体遗传，否则会避开肉和酒，但他的长辈却强迫孩子吃肉。父亲和母亲在吃甜点时从他们的杯子里让孩子喝一口酒，还说“来，做个小男子汉吧！”，直到孩子通过自己的模仿能力和他人的强迫而接受了邪恶的生活方式。然后，不纯洁的口味被培养起来，也许本来可以被饿死的旧业被唤醒，身体将逐渐形成要求它所吃的东西的习惯。

尽管这一切已经发生，但还是要做出改变。当你摆脱了渴望这些不洁物的粒子时，你会感觉到你的身体改变了它的习惯，对它过去喜欢的东西产生反感。自我改变之路上的真正困难在于欲望，而不是身体。（你做不到是因为）你不想这样做；如果你想做，你就会做到。你为自己开脱，并说：“说到底，也许这并不重要；我没有神通，我的水平还不够高，做不做没有任何区别。”如果你不努力达到你能达到的最高境界——如果你允许欲望干扰你的进步，你就永远不会进步。你说：“我多么希望拥有星光视力，在星光身中旅行！”但到了关键时刻，你更喜欢吃“好吃”的晚餐。

如果放弃不洁食物的奖励是年底时得到一百万英镑，那么困难会多么迅速地消失，并能找到在没有肉和酒的情况下保持身体活力的方法。但是，当结果是高尚生活的无价之宝时，困难却是无法克服的。如果人们真的想要他们假装想要的东西，我们周围的变化应该比我们现在看到的要快得多。但人们假装相信，而且自欺得如此有效，认为自己是认真的，结果他们一世又一世地轮回，以同样的方式生活了几千年，没有进步。然后在某一世中，他们想知道为什么他们没有进步，为什么别人在这一世有如此快速的进步，而他们却没有。认真的人——不是痉挛性的认真，而是稳定的坚持——可以取得他想要的进展；而自欺的人将在未来的许多世中原地兜圈子。

无论如何，身体的净化是所有瑜伽练习的准备——当然不是全部的准备，但却是它的一个重要部分。对于密集的肉体，意识的最低载体，我就讲到此。

以太体 – 现代物理学认为，所有的身体变化，无论是肌肉、细胞还是神经，都伴随着电的作用，甚至持续进行的化学变化也可能是如此。通过用最精细的电流计进行仔细观察，已经积累了大量的证据。只要发生电的作用，就必然有以太的存在，因此，电流的存在就证明了以太的存在，它渗透包围着一切；物理物质的任何粒子都不与其他粒子接触，但每个粒子都在以太的场中摆动。

西方科学家的假设，在东方科学中受过训练的学生眼里是可观察的事实，因为以太和椅子或桌子一样是可见的，只是需要一个不同于正常物理的视觉来看到它。正如已经说过的，它以四种形式存在，其中最精细的是终极物质原子（ultimate physical atom）——不是所谓的化学原子，化学原子实际上是一个复杂的体。叫它“终极”，因为它们在分解时产生星光物质*（见安妮·贝森特和C. W. 利比德所著的《奥义化学》）。

以太体是由这四种以太组成的，它们渗透在肉体的固体、液体和气体成分中，用以太包围每一个粒子，从而呈现出密实肉体的完美拷贝。训练有素的人完全可以看到这个以太的拷贝。它的颜色为紫灰色，它质地的粗细取决于肉体的粗细。四种以太进入其中，就像固体、液体和气体形成肉体的组成一样。以太体可以有更粗或更细的组合，就像肉体的成分一样。

重要的是要注意，肉体 and 以太体在质量上是同时变化的，因此，当有志者特地有意识地精炼他的肉体时，以太体在他没有意识和不需任何额外努力的情况下也会跟着改变。* [*在用星光视力观察一个人的低级体时，可以看到以太体（Linga Sharīra）和星光体（kâmic body）相互渗透，而这两个体渗透进肉体，因此在过去出现了一些混淆，Linga Sharīra被等同为星光体，而星光体也被叫做kâmic或欲望之体。这种不精确的术语造成了很多麻烦，导致了星光体的功能常常被理解为被误称为星光体的以太体的功能。

而学生由于无法自己看清，无望地被明显的矛盾所纠缠。通过对这两个身体的组成进行仔细的观察，我们能够明确地说，以太体只由以太物质组成，不能被完全从肉体中挤出，也不能远离肉体。此外，它是按照业力之主给的模具建造的，并不是由自我带来的，而是在投生时等着他，进而根据这个模子形成肉体。另一方面，星光体或Kâmic Body，即

欲望体，仅由星光物质组成。当人从肉体中解脱出来时，能够在星光层面上活动，是自我在该层面上的适当载体；当人转世时，是自我把它带过来的。因此，最好把第一个体称为以太体，第二个称为星光体，这样就可以避免混淆了。

正是通过以太体的作用，气/生命力（Prâna），沿着身体的神经运行，从而使神经能够作为运动力和对外部影响的敏感性的载体。思想、运动和感觉的力量并不存在于物理物质或以太神经物质中；它们是自我在其内部身体中的活动，它们在物质层面上的表达是由生命之气沿着神经纤维和神经细胞运行而实现的；因为Prâna，生命之息（气），是自我的活动能量，正如商羯罗（Shrī Shankaracharya）所教导我们的。以太体的功能是作为这种能量的物理媒介，因此它在我们的文献中经常被称为“生命力（气）的载体”。值得注意的是，以太体特别容易受到酒精的挥发性成分的影响。

与物质身体有关的现象 - 当一个人“入睡”时，自我从肉体中溜走，让它沉睡，为第二天的工作养精蓄锐。肉体和它的以太重身就这样被撇下了，被置于被其组成成分和习惯相应的影响之下。来自星光界的思想形状流，其性质与自我在日常生活中创造或持有的思想形状相一致，在物质和以太大脑中进出，并与自我在清醒意识中设置的自动重复振动相混合，造成了大多数人熟悉的破碎和混乱的梦。*（*见《路西法》杂志中《梦》的文章，1895年11/12月刊，于1898年以书的形式出版）。

这些破碎的图像很有启发性，显示了肉体在被放置在一边时的工作情况；它只能重现过去振动的碎片，没有合理的秩序或连贯性，在碎片被抛出时被怪异和不协调地组合在一起。这些图像完全荒谬或非理性，像是万花筒中的形状和颜色的幻觉，甚至没有万花筒镜子的规律。从这个角度可以很容易地看到，物质大脑和以太大脑是思想的工具，而不是思想的创造者，因为我们看到当它们独自运作的时候，它们的创造是多么的不稳定。

在睡眠时，可思维的自我从这两个身体中滑出，或者说，物质身体可见和不可见的部分，被抛在了一边。在死亡时，自我最后一次滑出，但有一点不同，他把以太体也拉了出来，把它与肉体分开，从而使生命力不可能在肉体作为一个有机整体中发挥作用。自我很快就甩掉了以太体，正如我们所看到的，以太体不能进入星光界，于是它与它终生相伴的

肉体一起解体。以太体有时会在死后立即在离尸体不远的地方出现在朋友面前，但自然地，它显示出很少的意识，除了“显示”自己之外，不会说话或做任何事情。

因为以太体是物质的，它比较容易被看到，神经系统的轻微紧张会使视力变得足够敏锐到可以辨别它。它也是许多“教堂墓地幽灵”的真正原因，因为它游荡在它的肉体所躺的坟墓上，而且由于是物质的，它比星光体更容易被看到。因此，即使死后，这两个体也不会分离超过几英尺。

对正常人来说，只有在死亡时才会发生这种分离，但有些灵媒型的不正常人在活着时会出现物质身体的部分分离。这是危险的，它会引起诸多神经压力和干扰，幸运的是这是比较罕见的异常现象。当以太体被挤出时，以太体就被分成两半。整个以太体不可能从肉体中分离出来而不导致肉体死亡，因为生命力流需要它的存在来循环。即使它的部分退出，也会使肉体陷入昏睡状态，生命活动几乎暂停；被分离的以太体重新结合后，会出现极度的疲惫，而在重新建立正常的结合之前，灵媒的状况是相当危险的。

有灵媒在场时发生的大部分灵异现象都与以太体的这种分离无关，但有些人因用分离的以太体产生的物质化现象十分引人注目。我被告知，埃格林顿先生（Mr. Eglinton）罕见地表现出这种奇怪的身体分离，可以看到他的以太体从他的左侧渗出，而他的肉身却明显地萎缩了；在胡斯克先生（Mr. Husk）身上也观察到同样的现象，他的肉体变得太小，无法填充他的衣服。埃格林顿先生的身体曾经缩得如此之小，以至于一个物化出来形状将其抱出来并展示给坐着的人验看。这是少数几个案例之一，灵媒和实体化的形状都是可见的，可以被验看。灵媒的这种收缩似乎意味着一些密度较大的“有形的”物质从身体中移除，很可能是液体成分的一部分。但是我在这一点上没有进行过观察，因此不可能有任何把握。可以肯定的是，这种部分挤出以太体的做法会导致很多神经问题，如果任何有理智的人发现自己不幸有以太体溢出的倾向，应该不去做这样的事。

我们现在已经研究了物质体的肉体部分和以太部分，这是自我在物质层面工作时必须穿的衣服，这个住所可能是他在物质界方便的办公室，或是他的监狱，只有死亡掌握着钥匙。我们可以看到我们应该拥有什么身体，我们可以逐渐使之成为什么样的身体——一个完全健

康和强壮的身体，同时又有精致的组织和敏感度。它应该是健康的——在东方，身体健康一直是成为真师弟子的一个条件，因为身体中一切不健康的东西都会损害它作为自我的工具，并且容易扭曲向内发送的印象和向外发送的搏动。

如果自我的工具因健康不良而紧张或扭曲，自我的活动就会受到阻碍。因此，健康的、有细密组织的、精致的、敏感的身体，可以自动排斥一切邪恶影响、自动接受一切美好影响的身体——这样的身体我们应该刻意造就，在我们周围的所有事物中选择那些有助于实现这一目标的物质，并知道这一任务只能逐步完成，并为了这一目标耐心地、稳定地工作。即使我们是在非常有限的程度上成功地做到这一点，我们会发现在我们身上打开了各种我们以前不具备的感知能力。

我们会对声音和色调更加敏感；更加认识到轻柔的丰富的和谐；对更柔嫩，更美好的色彩更加敏感。就像画家训练他的眼睛去看普通人眼睛看不到的颜色；就像音乐家训练他的耳朵去听普通人耳朵听不到的音调，我们也可以训练我们的身体去接受普通人所忽略的生命的更精细的振动。诚然，许多不愉快的感觉会到来，因为我们所处的世界因居住在其中的人被弄得粗糙不堪；但另一方面，美好的事物也会显露出来，这将使我们面对和克服困难得到百倍的回报。

这并不是说我们为了虚荣或享受的自私目的而拥有这样的身体，而是我们这些拥有它们的人可以拥有它们更广泛的用途，增加服务的力量。它们将成为帮助人类进步的更有效的工具，因此更适合帮助推进人类进化的任务，这是我们伟大的真师的工作，而在这个工作中与之合作可能是我们的特权。

虽然到现在为止我们只是在谈物质层面，但我们仍然可以看到，这项研究并非不重要，而且意识的最低载体需要我们的关注，并将回报我们的关心。当这些知识成为常识，当它不仅是以智力上的可能被接受，而且是日常生活的法则时，我们的城市，我们的这片土地，将变得更洁净、更公平、更美好。

星光体或欲望体

我们研究了人的物质身体，包括其可见和不可见的部分。我们明白，人 -- 活着的、有意识的实体 -- 在他的“清醒”意识中，生活在物质世界中，只能通过他的物质体来展示他的知识和表现他的能力。根据其发展的完美或不完美度，他在物质层面的表达也将是完美或不完美的。当人在低级世界运作时，身体限制了他，在他周围形成一个真正的“封锁线”。不能通过这道封锁线就不能在物质界表现出来，因此身体对发展中的人很重要。

同样，当人在宇宙的另一个区域，即星光界，他能够在那个层面上，在他的星光体表达的范围之内表达他的知识和能力，简而言之就是表达他自己。人比他的各种体要广得多，他有很多东西是他在物质界或星光界无法表现的；但他能表达的东西在那个区域可能被认为就是人本身。他在物质界所能展示的受肉体的限制；他在星光界所能展示的受星光体的限制。所以，当我们在研究中上升到更高的世界时，随着他自己在进化中的发展，他越来越多的能够表达自己，也逐渐带来越来越高的意识载体的完善。

也许应该提醒一下读者，因为我们正在进入一个相对来说没有人涉足的领域，而且对大多数人来说是未知的，这里给出的不是无懈可击的知识或完美的观察能力。观察和推理的错误可能发生在物质层面以上，也可能发生在物质层面，请大家记住这种可能性。随着知识的增加和训练的延长，将达到越来越多的准确性，这样的错误也将逐渐被消除。但是，由于作者只是一个学生，很可能会犯错误，并在将来需要纠正。错误可能会在细节问题上出现，但不会触及一般原则，也不会破坏主要结论。

首先，让我们要清楚地掌握星光界这个词的含义。星光界是宇宙的一个明确的区域，围绕着物质世界并与之相互渗透，但对我们的普通观察来说是无法察觉的，因为它是由不同等级的物质组成的。如果取一个终极物质原子并把它打碎，就物质世界而言，它就消失了；但它是由无数最粗大的星光物质的颗粒组成的 - 相当于星光界的固体物质*。（*“星光”这个词本身不是什么非常令人愉快的词，但是几个世纪以来人们一直用它来代表超物质，现在已经很难把它和这种意义分开了。观察者们最初选择“星光”这个词可能是由于

星光物质与物理物质相比具有发光的外观。建议学生阅读利比德（C. W. Leadbeater）编写的《手册》第5期，《星光界》来了解整个主题】。

物理物质有七个子状态 —— 固态、液态、气态和四个以太状态 —— 这些子状态构成物理世界的无数组合。同样，有七种与物理物质相对应的星光物质的子状态，它们可以形成无数的组合，这些组合同样构成了星光世界。所有的物质界原子都被星光物质包着，星光物质因此形成了物质界的矩阵，物质界被包围在星光界中。星光界物质是“Jīva”的载体，“Jīva”是赋予所有物质生命力的“唯一生命”。“唯一生命”之流通过星光物质包围、维持、滋养着每一粒物理物质。“唯一生命”流不仅产生了通常所说的生命力（vital forces），而且还产生了所有电、磁、化学和其他能量、吸引力、凝聚力、排斥力等等，所有这些都是“唯一生命”的分化，众多宇宙就像鱼儿在“唯一生命”之海中游动。

这个生命之流从星光界与物质世界紧密地相互渗透，通过物质界的以太，以太作为所有这些力量进入物质界低层次的载体，这样我们才能看到力量在物质界的作用。如果我们不改变任何东西，只是想象物质世界被打散消失了，在星光物质中仍然有它的完美复制品；如果我们进一步想象每个人都有星光能力，人起初会不会意识到他们周围环境的任何差异；在星光界低级次境界醒来的“死人”经常发现自己处于这种状态，并相信自己仍然生活在物质界。由于我们大多数人还没有发展出星光视力，所以有必要强调，无论是从星光视力的角度，还是从思想界视力的角度，星光界的相对现实是现象宇宙的一部分。

它和物质世界一样真实 —— 事实上，它离终极现实不是那么远，它比物质世界更真实。星光界的现象像物质世界的现象一样可以被有能力的人观察到。就像在物质界，盲人不能看到物理物体，而且许多东西只能在仪器的帮助下才能观察到，如显微镜、分光镜等。星光界也是如此。星光界的盲人根本看不到星光物体，普通的星光视力，或灵视也看不到所有的星光物体。但在目前的进化阶段，许多人可以开发星光感官，并在一定程度上开发了它们，从而使自己能够接受星光界的更微妙的振动。

这些人确实容易犯很多错误，就像孩子开始使用身体感官时犯的错误一样，但这些错误会通过更广泛的经验得到纠正，一段时间后，他们可以在星光界和物理层面一样准确地看到

和听到。通过人为手段强迫这种发展是不可取的，正如只有在身体力量得到一定程度的发展后，物质世界才可以被方便地把握。星光界的景象、声音和一般现象的侵入容易使人感到不安，甚至惊恐。但是，当人达到这个阶段的时候，看不见的世界的星光部分的相对真实性就会在清醒的意识中体验到。

要达到这种清醒意识，不仅要有一个星光体，就像我们所有人都有的一样，而且星光体要被完全组织起来并有秩序的工作。意识要习惯于在其中行动，而不仅仅是通过它在肉体中行动。每个人都在不断地通过星光体工作，但相对来说，很少有人在与肉体分离的情况下在星光体中工作。如果没有通过星光体的行动，就不会有外部世界和人的心智之间的联系，就没有身体感官受到的冲击和心智对它们的感知之间的联系。冲击在星光体中成为一种感觉，然后被心智感知。星光体是感觉的中心，经常被称为星光界的人，就像我们把肉体称为人一样；但它当然只是一个载体 — 是不二论中的一个“鞘” — 而人本身在其中运作，并通过它，人与更粗重的载体即物质体取得联系，也使物质体与人取得联系。

至于星光体的构成，它是由星光物质的七个子状态组成的，并可能有来自每个子状态的更粗或更细的材料。我们很容易想象一个人在一个良好的星光体中。你可以想象他放弃了肉体，站在一个更微妙、更有光泽的肉体的副本中，他可以被灵视看到，虽然普通的视觉看不到。这是我说的“良好的星光体”，因为一个未开化的人在他的星光体中呈现出一种非常不稳定的外观。它的轮廓是不明确的，它的材料是暗淡的，排列不整齐的。如果从身体中抽出，它只是一个没有形状的、变幻的云，显然不适合作为一个独立的载体。事实上，与其说是一个有组织的星光体，不如说是星光物质的碎片，是一团阿米巴变形虫样的星光原生质体。

一个成型的星光体意味着一个人已经达到了相当高的智力文化水平或灵性成长水平，所以星光体的出现对它的主人所取得的进步具有重要意义；通过它的轮廓的明确性、它的材料的亮度和它的组织的完美性，人们可以判断使用它的自我所达到的进化阶段。

至于对星光体的改善问题 — 这个问题对我们所有人都很重要 — 我们必须记住，星光体的改善一方面取决于物质体的净化，另一方面取决于思想体的净化和发展。星光体特别

容易受到思想印象的影响，因为星光物质对来自思想世界的每一个搏动的反应比物质体更迅速。例如，如果我们观察星光世界，我们会发现它充满了不断变化的形状；我们在那里可以发现“思想形状”——由元素精华组成的形状，并由思想激活——我们也注意到这种元素精华的量的巨大，不断有形状从其中出现，并消失在其中。

仔细观察，我们可以看到，思想的波刺激着这种星光物质，强大的思想用它作为外衣，并作为实体可以存在很长时间，而弱小的思想则无力地用这种材料覆盖着自己，然后再次消失。因此，整个星光界在思想的推动下不断变化。人的星光体是由星光物质构成的，它也随时这种对思想冲击作出反应，并对冲击它的每一个思想感到兴奋，不管这些思想是来自外部，即来自其他人的思想，还是来自内部，即来自本人的思想。

让我们研究一下受来自内部和外部的影响下的星光体。我们看到星光体渗透到肉体中，像一片彩色的云彩一样围绕着它向各个方向延伸。颜色随人的性质而变化。依照他的低级、动物激情的性质而变化，在肉体之外的部分被称为星光灵光圈（kâmic aura），属于Kâma或欲望体，通常称为人的星光体*。（*这种把“灵光圈”和人分开的说法是具有误导性的，似乎它们不是同一个人，但这从观察的角度来说是很自然的。“灵光圈”通常说的是身体周围的云。实际上，人在不同的境界中穿着适合该境界的衣服生活，所有这些衣服或身体相互渗透。其中最低和最小的被称为“身体”，而其他衣服的混合物质在延伸到身体之外时被称为灵光圈。因此，星光灵光圈只是星光体延伸到身体之外的部分）。

星光体是人的星光意识的载体，是所有动物激情和欲望的所在地，是感觉的中心，如前所述，所有的感觉都产生于此。当它在思想的冲击下振动时，它的颜色不断变化；如果一个人发脾气，就会出现猩红色的闪光；如果他感受到爱，就会有玫瑰红色的波浪通过它。如果这个人的思想是高尚的，它们就需要更精细的星光物质来回应它们，而这将导致星光体从每个子平面上失去更粗更密的粒子，得到更精细更稀有的种类。一个思想低级和动物性的人的星光体是粗大的、厚实的、密致的和深色的——常常是如此密致，以至于肉体的轮廓几乎消失在其中；而一个高级的人的星光体是精细的、清晰的、发光的和明亮的，是一个真正美丽的物体。这样的人的低级的激情已被征服，而有选择性的思想已使星光体物质得到完善。

因此，通过高尚的思考，即使没有有意识地努力达到这个目的，我们也能净化星光体。请记住，这种内在的工作对从外部吸引到星光体的思想产生了强大的影响；一个被其主人变成习惯性地对邪恶思想做出反应的身体，就像磁铁一样吸引附近的类似思想形状，而一个纯洁的星光体则以一种排斥性的能量作用于这种思想，并把与自己的物质相应的的思想形状吸引到自己身边。

前面说过，星光体在下方与肉体相较接，它受肉体的纯洁或不纯洁的影响。我们已经看到，肉体是由固体、液体、气体和以太物质组成的，它们可能是厚重的或者是精细的，粗糙的或者是敏感的，它们的性质将反过来影响它们相应的星光体包裹物的性质。如果我们不明智地不关心身体，把不纯的固体颗粒吸收在我们的稠密身体里，我们就会把相应的不纯的、我们称之为固体星光物质的东西吸引到自己身上。

另一方面，当我们把更纯净的固体颗粒吸收在我们的稠密身体中时，我们就会吸引相应的更纯净的固体星光物质。当我们通过喂食干净的食物和饮料来净化肉体，从我们的饮食中排除污染性的食物——动物的血液、酒精和其他污秽和使人堕落的东西——我们不仅改善了我们物质意识的载体，而且我们也开始净化星光界的载体，从星光界获取更精致、更精细的材料来建造它。这样做的效果不仅对目前活着时的生活很重要，而且正如我们将在后面看到的，对接下来的死后状态、对在星光界的停留期以及我们下一世的身体类型也有明显的影响。

这还不是全部：更糟糕的食物会吸引星光界有恶意的实体进入人的星光体，因为我们不仅要与星光界的物质打交道，还要与这个境界的元素精灵打交道。这些存在于这个境界的高级和低级类型的实体，由人的思想产生。在星光界也有堕落的人，被囚禁在他们的星光体中，被称为元素体（elementary，即死去的被困在低层星光界的人）。元素精华被吸引到那些星光体中有与它们本性相应物质的人，而元素体自然会寻找那些沉溺于恶习的人，就像他们活着时所做的一样。

任何具有星光视觉的人，当他走在伦敦的街上时，都会看到成群结队的可恶的元素精灵拥挤在肉店周围；在啤酒屋和杜松子酒馆里，元素体们特别聚集，以酒的恶略气味为

食，并在可能的情况下，将自己挤入饮酒者的身体中。这些元素体被那些用这些材料建造身体的人所吸引，而这些人让这种星光环境作为他们星光界生活的一部分。就这样，在星光界的每个次境界都是如此；当我们净化物质身体的时候，我们会把相应纯度的星光界物质吸引到自己身边。

当然，星光体的可能性在很大程度上取决于我们建造它的材料的性质；通过净化过程，我们使这些身体越来越细，它们不再响应低级的振动，并开始响应星光世界的高级影响。因此，我们正在制造一种乐器，虽然从本质上讲，它对来自外部的影响很敏感，但它逐渐失去了对低级振动作出反应的能力，而获得了对高级振动作出反应的能力，它是一种只与高级音符和谐共振的乐器。

就像我们可以通过选择一根弦的直径、长度和张力，使弦产生交感振动；同样，我们可以调整我们的星光体，只对我们周围世界里高尚的音符发出交感和声。这不是一个单纯的猜测或理论问题；这是一个科学事实。就像我们可以在物质界调琴上的弦一样，我们也可以调星光体的弦；因果律在两边都是有效的；我们求助于法则，我们利用法则得到保护，我们依靠法则。我们所需要的只是知识，以及将知识付诸实践的意愿。如果你愿意，你可以先把这些知识作为一个单纯的假设进行实验，就象你在物质世界中验证事实一样；随后，随着你净化星光体，假设将变成知识；这将是一个你自己亲身观察的事实，这样你将能够验证你最初只作为假设接受的理论。

我们是否能把握星光界的可能性，能否成为那里的真正服务者，首先取决于这个净化的过程。有一些明确的瑜伽方法，通过这些方法可以帮助星光感官以合理和健康的方式发展，但试图把这些方法教给那些没有进行过这些简单的净化准备手段的人是没有丝毫用处的。我们经常看到，人们非常渴望尝试一些新的和不寻常的进步方法，但当人们甚至不会在他们的普通生活中练习这些准备阶段时，指导他们学习瑜伽是没有用的。假设有人开始教一个没有准备的普通人一些非常简单的瑜伽；他会急切地和热情地接受它，因为它是新的，因为它是奇怪的，因为他希望有非常快的结果。但是练习不到一年，他就会对瑜伽对日常生活中的常规压力感到厌倦，对没有立即得到效果感到沮丧。由于他不习惯持续的努力，不习惯日复一日地稳定保持，他会崩溃并放弃练习。新鲜感消失了，疲惫感很快会出

现。如果一个人不能或不愿通过暂时的自我克制来打破饮食方面的恶习，完成净化肉体 and 星光体的简单而相对容易的任务，那么他对更困难的（瑜伽）形式的渴望是徒劳的。他被这些形式的新颖性吸引，但很快就会作为一种不可忍受的负担而放弃。在这些普通的，谦卑的手法被实践了一段时间之前，所有关于特殊方法的讨论都是空谈。

但随着净化的进行，新的可能性将开始显现。学生会发现知识逐渐流入他的体内，更敏锐的视觉会被唤醒，振动会从四面八方传来，在他身上唤起他在盲目和迟钝的日子里无法做出的反应。根据他过去的业，这种经验迟早会成为他的一部分，就像一个克服了字母表的困难的孩子现在可以享受读书的乐趣一样，学生也会发现在他的知识和控制范围内，出现了在漫不经心的日子里没有梦想过的可能性。新的知识远景在他面前打开，一个更广阔的宇宙在方方面面展开。

如果现在我们研究一下星光体在睡眠和清醒状态下的功能，我们将能够很容易和迅速地理解它做为身体以外的意识载体的功能。如果我们在一个人醒着和睡着的时候研究他，我们将意识到星光体的一个非常明显的变化。当他醒着的时候，星光体的活动，如变化的颜色等等，都在肉体中并紧紧围绕着肉体进行的；但是当他睡着的时候，星光体和物质身体发生了分离。我们看到物质身体，即密集的肉体和以太体躺在床上，而星光体则漂浮在它们上方的空气中。*（*更全面的描述见前面提到的《梦》的文章）。如果我们研究的人是一个发展平平的人，那么当星光体与物质身体分离时，就是前面描述的那种没有形状的东西。它不能远离肉体，它作为意识的载体是无用的，在它里面的人处于一种非常模糊和梦幻的状态，不习惯于离开他的物质载体而行动。

事实上，他可以几乎是几乎睡着了，失去了他习惯于工作的媒介，他不能接受来自星光界的明确印象，也不能通过组织不良的星光体清楚地表达自己。其中的感觉中心可能会受到过往思想形状的影响，他可能会在其中对唤醒低级本质的刺激作出反应；但给观察者的整个效果是困倦和模糊的，星光体缺乏所有明确的活动，闲散地漂浮在沉睡的身体之上。

如果有什么事情发生，导致或驱使星光体离开肉体，肉体就会醒来，星光体会很快重新进入肉体。但是，如果观察一个更发达的人，比如说一个习惯于在星光界活动并为此目

的使用星光体的人，就会发现，当肉体进入睡眠状态，星光体从其中滑出时，我们就会看到这个人自己在完全清醒的情况下出现在我们面前。他的星光体的轮廓清晰，组织明确，与这个人相貌相似，而且这个人能够把它作为一个载体——一个比肉体更方便的载体。他是十分清醒的，而且比他被限制在更密集的物质载体中时更积极、更准确、更有理解力地工作，他可以在任何距离自由和快速地移动，而不会对床上睡觉的身体造成丝毫干扰。

如果这样的人还没有学会把他的星光体和肉体联系在一起，如果在他睡着的时候，星光体滑出时意识出现了中断，那么，虽然他自己在星光界是清醒的，有充分的意识，但当他回到他更密集的肉体时，他将无法在肉体的大脑中留下他出体时所做的事；在这种情况下，他的“清醒的”意识，这是人们习惯上所说的我们意识的最有限的形式，将不会记得这个人在星光界的经历，不是因为他不知道，而是因为物质身体太密致了，无法从他那里接受这些印象。有时，当肉体醒来时，会有一种感觉，认为经历了一些没有记忆的事情；这种感觉表明，在远离肉体的星光界，人有一些意识在运作，尽管大脑没有足够的接受能力，甚至对所发生的事情连一个模糊的记忆都没有。

在其他时候，当星光体回到肉体时，这个人成功地在以太体和密集肉体中留下了短暂的印象，当肉体醒来时，对在星光世界获得的经验有一个生动的记忆。但记忆很快就消失了，并怎么都回忆不起来，每次努力都使成功变得更加不可能，因为每次努力都会在肉体的大脑中产生强烈的振动，这更进一步压倒星光体的更微弱的振动。或者，这个人可能会成功地将新知识印在肉体的大脑上，但却无法传递在哪里或如何获得这些知识的记忆；在这种情况下，想法会在清醒的意识中出现，就像自发产生的一样，以前不理解的问题会得到解决，以前模糊的问题会被弄清。当这种情况发生时，这是一个令人鼓舞的进步迹象，表明星光体组织良好，并在星光世界中积极运作，尽管肉体仍然只是部分地接受了信号。

然而，有时人成功地使肉体大脑做出反应，就有了那些非常生动、合理和连贯的梦，这种梦是大多数有思想的人偶尔享受过的，在梦中他们感到比“清醒”时更有活力，而不是更没活力。在梦中他们甚至可能得到对他们的生活有帮助的知识。所有这些都是进步的阶段，标志着星光体的进化和组织的改善。

但另一方面，我们应该明白，在灵性方面取得真正甚至快速进步的人，可能在星光界中发挥着最积极和有益的作用，但当他们返回肉体时，却没有在大脑中留下关于他们所从事的工作的丝毫记忆，尽管他们可能在低层意识中意识到对灵性真理的不断增长的觉知和扩大的知识。有一个事实，所有的学生都可以把它作为一个鼓励，他们可以确信，无论他们的身体记忆对超物理经验存在多少空白，当我们学会越来越多地为他人工作，当我们努力成为对世界越来越有用的人，当我们在对人类的兄长（圣人）的奉献中越来越强大和稳定，并更认真地寻求在他们的伟大工作中完美地完成我们的一小部分，我们就不可避免地在发展星光体和它的运作能力，使我们成为更有效的仆人。无论是否有身体记忆，我们都会在深度睡眠中离开我们的身体监狱，在星光界沿着有用的活动路线工作，帮助我们本来无法接触到的人，以我们通常无法使用的方式提供帮助和安慰。

这种演变是在那些心灵纯洁、思想高尚、心怀服务愿望的人身上进行的。他们可能在星光界工作了许多年，并且行使了对世界有益的力量，远远超过了他们自己认为的能力，却没有把记忆带回他们的低级意识中。这样的人，在因果报应允许的情况下，他们将获得在物质世界和星光界之间畅通自如的完整无缺的意识；他将建立一座桥梁，让记忆从一个世界跨越到另一个世界，而无需努力。当他从星光界的活动中回来重新进入肉体时，就没有片刻的意识损失。这就是摆在所有选择服务生活的人面前的确定性。他们有一天会获得这种不间断的意识；然后对他们来说，生活将不再是由白天的记忆和夜晚的遗忘组成，而是一个连续的整体。

身体被放在一边以获得必要的休息，而人自己则使用星光体在星光界工作；他们将保持思想的联系不中断，知道他们何时离开肉体，并且有意识地出体，知道他们离开肉体后的生活，知道他们返回并再次进入肉体：因此，他们将周而复始、年复一年地拥有不间断的、不倦的意识，这种意识使他们绝对确信个体自我（高我）的存在，确信身体只是他们穿的一件衣服，可以随意穿脱，而不是思想和生命的必要工具。他们会知道，身体远不是思想和生命的必要条件，没有它，生命会更加活跃，思想会更加不受约束。

当达到这个阶段时，一个人开始比以前更好地理解这个世界和他自己在其中的生活，开始意识到更多摆在他面前的东西，更多高级人类的可能性。慢慢地，他看到，就像人首

先获得物理意识，然后是星光意识一样，在上面还有其他更高的意识范围，他可以一个接一个地获得这些意识，在更高的层面上运作，在更广阔的世界中活动，行使更大的能力，所有这些都旨在作为神圣的人的仆人，为人类提供援助和利益。然后物质生活开始显示其无足轻重，在物质世界中发生的任何事情都不能像他知道的更充分、更丰富的生活那样影响他，死亡无论如何都不能动摇他，无论是发生在他自己身上还是在他想要帮助的人身上。尘世生活作为人类活动的最小部分显示了其真正的位置，它再也不可能像过去那样晦暗了，因为更高的世界的光照进了它最隐蔽的角落。

撇开星光体的功能和可能性，现在让我们考虑与之相关的某些现象。在尘世生活期间或之后，它可以脱离肉体向其他人展示自己。当然，一个完全掌握星光体的人可以在任何时候离开肉体，去找远处的朋友。如果被拜访的人有灵视，即发展了星光视觉，他将看到他朋友的星光体；如果没有灵视，这样的来访者可能通过从周围的大气中吸引物理物质的颗粒来稍微使他的星光载体密致化，从而充分地“物质化”，使自己被物理视觉看到。这就是对许多朋友在远处出现的解释。由于胆小的人害怕被嘲笑为迷信而不敢说，这些现象其实比大多数人想象的要普遍得多。

幸运的是，这种恐惧正在减少，如果人们能有勇气和常识说出他们知道的事实，我们很快就会有大量的证据，证明那些身体在远离星光体显示的地方的出现。在某些情况下，这些身体不需物质化就可以被那些通常没有星光视觉的人看到。如果一个人的神经系统过度紧张，肉体健康状况不佳，生命力的搏动不如平时强烈，那么在很大程度上依赖以太体的神经活动可能会受到不适当的刺激，在这种情况下，这个人可能会暂时有灵视。

例如，一位母亲知道她的儿子在异国他乡病得很危险，并且为他感到焦虑不安，因此可能变得容易受到星光振动的影响，特别是在夜间生命力最低的时候。在这种情况下，如果她的儿子在想她，并且他的肉体没有知觉，可以允许他以星光体方式访问她，她将有可能会看到他。更多的时候，这样的访问是在人死后刚刚摆脱肉体的时候发生的。这种情况并不罕见，特别是在临终者有强烈的愿望，希望与他有密切感情关系的人联系，或者他希望传达一些特殊的信息，但没有实现他的愿望就离开人世时。

如果我们在死后跟踪星光体，当以太体象稠密的肉体一样被甩掉时，我们将观察到其外观的变化。在它和肉体相连的过程中，各种状态的星光体物质是相互混合的，较密的和较稀少的种类相互渗透和交融。但死后会发生重新排列，不同次状态的粒子相互分离，并按照各自的密度排序，星光体因此呈现出分层的状态，或成为一系列同心的外壳，最密集的物质在外面。在这里，我们又遇到了在人世生活期间净化星光体的重要性。因为我们发现，人在死后不能随意遨游星光世界；那个世界有七个子平面，人被限制在他外部的壳的物质所属的子平面；当这个最外层的壳瓦解时，他就会上升到上一个子平面，如此反复。

一个具有非常低级和动物性倾向的人，在他的星光体中会有许多最粗大和最密集的星光体物质，这将使他被压制在星光界的最低层；在这个外壳在很大程度上解体前，这个人必须继续被囚禁在星光界的那个部分，并遭受那个最不受欢迎的地方的烦扰。当这个最外层的外壳被充分瓦解，允许他逃脱时，这个人就会进入星光界的上一个层次，或者更准确地说，他能够接触到星光界物质的上一个子平面的振动，从而使他认为是在一个不同的区域：在那里他一直呆到第六个子平面的外壳被磨损，允许他进入到第五层，他在每个子层面的停留时间与他星光体与这个子平面相应的部分的强度相对应，即属于该子平面的物质的数量。因此，星光体里较粗大的物质的数量越多，在较低的星光次境界中停留的时间就越长。而我们在人世生活中越能摆脱这些元素，在死亡的另一边星光界的逗留就会越短。

即使在较粗的物质没有被完全消除的情况下——要完全消除它们，需要一个漫长而艰难的过程——在人世生活期间，人可以将意识持续地从较低的激情中抽离，以至可以表达这种激情的物质将不再积极地作为意识的载体发挥作用。借用一个物理比喻，它们将变得萎缩。在这种情况下，尽管这个人将在星光界低层次的境界中停留很短的时间，但他通过这些境界时将安然入睡，感觉不到伴随着它们的不愉快；他的意识已经停止通过这种物质表达自己，将不会通过它们向外接触星光界中由它们组成的事物。

一个已经净化了星光体的人通过星光界时，由于他在星光体中只保留了每个子层面的最纯净和最精细的元素，这些元素已经接近上一个子层面的密度，他会确实很迅速地通过星光界。在每一对物质的子状态之间都有一个被称为临界点的点；冰可以被提升到一个

点，在这个点，最小的热量增量将使它变成液体；水可以被提升到一个点，在这个点，再增加一点热量将使它变成水蒸气。因此，星光体物质的每个子状态都可以被提升到一个细度点，在这个细度点上，任何额外的细化都会将其转化为上一个子状态。如果对星光体中的每一个子状态的物质都做到了这一点，它已经被净化到了最高的精细程度，那么它通过星光界的速度将是难以想象的，这时的人在飞向更高的境界时将不受阻碍地瞬间穿过星光界。

还有一件事与星光体的净化有关，包括通过物质和思想过程达到的净化，那就是这种净化对新的星光体的影响。新的星光体将在适当的时候形成，以便在下一次的化身中使用。当人离开星光界进入天界（思想界）时，他不能带着邪恶的思想形状去那里；星光物质不能存在于思想层面，而天界的物质不能回应邪恶激情和欲望的粗重振动。因此，当这个人最终甩掉他的星光体残余时，他所能携带的将是潜在的胚芽或倾向，当它们能够找到营养或出口时，就会在星光界中表现为邪恶的欲望和激情。他确实带着这些东西，当他生活在天界时，它们呈潜伏状态。

当他转世投生时，他把这些东西带着并向外抛出；它们通过一种磁性亲和力从星光界把那些相应的，可以表现它们的材料吸引到自己身上，并将自己包裹在与它们自身性质一致的星光界物质中，从而形成人的新的化身的星光体的一部分。因此，我们现在不仅生活在一个星光体中，而且在塑造下一世时我们的星光体 -- 这也是要最大限度地净化目前的星光体的一个原因，利用我们现在的知识来确保我们未来的进步。

因为我们的生生世世都是联系在一起的，没有一生可以脱离后面的生命或前面的生命。事实上，我们只有一个生命，我们所谓的（物质界的）生命其实只是其中几天而已。我们在开始新的生命时，从来不是用一张白纸来写一个全新的故事；我们只是开始了一个新的章节，这个章节必须发展旧的情节。我们不可能通过死亡来摆脱前世的业力责任，就像我们不可能通过睡一觉来摆脱某天的金钱责任一样；如果我们今天欠了债，我们明天不能摆脱它，这个债务会一直存在，直到它被偿清。

人的生命是连续的，不间断的；在人世的生命是连在一起的，而不是孤立的。净化和

发展的过程也是连续的，而且必须通过许多连续的人世生命来进行。我们每个人都必须在某个时候开始这项工作；每个人都会在某个时候对低级本性感到厌倦，对屈从于动物感官感到厌倦，对感官的暴虐感到厌倦。这时，人将不再同意顺从这些本性，他将决定打破被囚禁的束缚。

既然我们自己有能力在任何时候打破束缚，为什么还要延长束缚呢？除了我们自己的手，没有哪只手能捆绑我们，除了我们自己的手，也没有哪只手能让我们自由。我们有选择的权利，有意志的自由，既然有一天我们都将一起站在更高的世界里，我们为什么不立即开始打破我们的束缚，并要求我们神圣的与生俱来的权利呢？当一个人决定让低级本性成为高级本性的仆人时，就是打破束缚、赢得自由的开始。在物质意识的层面上，他将开始建造高级身体，并寻求实现那些更高的可能性，这些可能性是他的神圣权利，只是被他生活在其中的动物体所掩盖罢了。

思想体

我们已经对人的肉体和星光体进行了详细的研究。我们研究了在物质层面工作的物质体的有形和无形部分；我们看到了它的各种活动，分析了它成长的性质，并讨论了它的逐渐净化。然后我们以类似的方式分析了星光体，探讨了它的成长和功能，和与它在星光界的显现有关的现象，也谈到了它的净化。因此，我们已经对人类在我们宇宙七个大层面中的两个层面的活动有了一些了解。在这样做了之后，我们现在可以进入第三个大层面，即思想世界；当我们对这个世界有所了解时，我们将看到物质世界、星光世界和思想世界，即我们的地球和围绕它的两个球体，是一个三重区域。

人类在活着时活跃在那里，在结束一个人生的死亡和开启另一个人生的出生之间的时期，他也住在那里。这三个同心圆是人类的学校和王国：他在其中进行发展，在其中进行进化的朝圣；在他迈进入道之门之前，他不能有意识地超越它们，因为只有通过入道才能使他离开这三个世界。

这第三个区域，我称之为思想世界，包括证道学研究者所熟悉的，被称为天界（Devachan或Devaloka）的境界，或被一些人称作众神的土地，极乐国或天堂。天界之所以被称为天界，是因为它的性质和条件，没有任何东西可以干扰这个世界，从而导致痛苦或悲伤；它处于一个被特别保护的状态，不允许任何邪恶闯入，它是人类的幸福休息场所，人在其中和平地吸收他在人世生活的成果。

为了避免混淆，有必要对整个思想世界做一个初步的解释。虽然像其他境界一样，它被细分为七个子平面，但它有一个特点，就是这七个子平面被分成两组 - 上三层和下面四层。上层的三个子平面在技术上被称为无色界（arûpa），或无形世界，因为它们极其微妙，而下层的四个子平面被称为有色界（rûpa），或有形世界。因此，人类有两种意识载体在思想界中发挥着作用，思想体一词适用于这两种载体。然而，在找到更好的名称之前，我们可以只叫较低的那个，也就是我们首先要研究的那个，思想体；较高的那个被称为因果体，这样做的原因将在下文中变得清晰。

学生们将熟悉高等和低等心智的区别；因果体是高等心智的，是自我或人的永久体，从一个生命持续到另一个生命；思想体是低等心智的，在死后持续并进入天界，但在天界的有色界的生命结束后就解体了。

(a) **思想体** - 这个意识的载体属于天界的四个较低层次物质，并由它们构成。虽然它是那个思想层面专用的意识载体，但在我们普通的清醒意识中，它通过星光体和肉体发挥作用，我们称之为思想的表现。事实上，在未发展的人身上，它不能在自己的层面上作为意识的独立载体单独运作，当这样的人行使他的思维能力时，必须用星光和物理物质包裹着，才能意识到思想的活动。思想体是自我，也就是思想者的载体，用于他所有的推理工作，但在他的早期人类生活中，它的组织能力很弱，有点不成熟和无助，就像未发育的人的星光体。

构成思想体的物质是一种极其罕见和微妙的物质。我们已经看到，星光物质的密度甚至比物理层面的以太还要小，现在我们必须进一步扩大我们对物质的概念，并将其扩展到星光视觉和物理视觉所看不到的物质的概念，甚至人类的“内在”感官也无法察觉到这种微妙的物质。这种物质属于我们宇宙从上往下数的第五层，或者是从下往上数的第三层。在这层物质中，自我表现为心智，就像在它下面的一层（星光界）表现为感觉一样。

思想体有一个明显的特点，因为它的外部部分显示在人类的灵光圈中；它随着人本身的成长和发展，在一个又一个的化身中成长、增大和活动。这种特殊性是我们现在已经习惯了的。一个肉体是在一个又一个的化身中建造的，根据国籍和性别不同而不同，但我们认为自亚特兰蒂斯时代以来，肉体的大小几乎没变。在星光体中，我们发现随着人的进步，组织也在增长。但思想体的大小实际上是随着人的进化而增长的。

如果我们看一个非常不发达的人，我们会发现他的思想体甚至难以分辨，因为它是如此的不发达，以至于必须费心才能看到它。然后再看一个更高级的但不灵性的人，但他已经发展了思考的能力，他已经训练和发展了智力，我们会发现，思想体正在获得非常明确的发展，它有一个组织，可以被确认为活动的载体；它有清晰和明确的轮廓，材料精细，颜色美丽，有着不断振动的巨大活动，充满生命力，充满活力，是心智在思想世界的表

达。

就其性质而言，它是由这种微妙的物质构成的；就其功能而言，它是自我以智力表达的直接载体；就其成长而言，它随着智力的发展而生生世世地成长，随着心灵的属性和品质变得越来越明显而越来越有组织。当它与星光体和肉体一起工作时，它并不像星光体一样，在形态和特征上成为人的独特代表（译者注：意思是看起来象这个人）。它的轮廓是椭圆形的，像鸡蛋一样，当然，它与肉体 and 星光体相互渗透，并在发展过程中用一种发光的气氛包围它们。正如我所说的，它会随着智力的增长而变得越来越大。

毋庸置疑，当人发展出更高的心智能力时，这个鸡蛋形状的体就变成了一个非常美丽和光辉的物体：它不能被星光视力看到，但可被属于心智世界的更高的视觉清楚地看到。就像一个生活在物质世界的普通人，在星光感官打开之前，尽管被星光界所包围，但是看不到星光界。同样，一个只是物质和星光感官活跃的人，除非打开思想感官，否则将看不到思想世界，或由其物质组成的形式，尽管它在每一面都围绕着我们。

这些属于思想世界的更敏锐的感官，与我们在物质界所熟悉的感官有很大的不同。事实上，“感官”这个词是一个错误的说法，因为我们应该说是心智“感觉”。心智与它自己世界的事物接触，就像直接在它的整个表面上接触一样。在那里，没有分离的视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉等器官；我们在这里通过单独的感觉器官接受的所有振动，在那个区域与心智接触时，就会产生所有这些特征。思想体在同一时间接受所有这些振动，并对所有能给它留下印象的东西有意识。

要用语言来清晰表达心智感官毫无混淆地接受综合印象是不容易的，但也许最好的描述是，如果一个受过训练的学生进入那个世界，在那里与另一个学生交流时，他的心智同时用颜色、声音和形状说话，因此，完整的思想被传达为一幅彩色和音乐图片，而不是像我们称为文字的符号那样，只显示它的一个片段。一些读者可能听说过伟大的入道者用色彩的语言写的古书，它被称为神的语言；这种语言为许多弟子（*chêlâs*）所知，其形式和色彩是来自心灵世界的“语言”。在这种语言中，单一思想的振动会产生形状、色彩和声音。

心智并不是思考一种颜色，或思考一种声音，或思考一种形状；它思考一种思想，是

一种微妙物质中的复杂振动，而这种思想通过振动以所有这些方式表达自己。思想世界的物质不断地被振动抛起，从而产生了这些颜色、这些声音和这些形状；如果一个人脱离星光体和肉体，在思想体中运作，他会发现自己完全摆脱了感觉器官的限制，在振动的每一点上都能接受它，而这些点在低级世界中会以分离和不同的形式出现。

然而，当一个人在他清醒的肉体意识中思考，并通过他的星光体和肉体工作时，那么思想就会在思想体中产生并传递出去，首先经过星光体，然后是肉体。当我们思考时，我们是使用我们的思想体来思考的。也就是说，思想体是思想的媒介，是以“我”的形式表达的意识。这个“我”是虚幻的，但它是我们大多数人唯一知道的“我”。当我们处理肉体的意识时，我们发现，人本身并没意识到肉体本身所发生的一切，肉体的活动部分地独立于他，他不能像微小的独立细胞那样思考，他并没有真正分享身体的整体意识。但是，当我们来到思想体时，我们就来到了人一直自我认同的区域，思想体似乎就是他自己。于是产生了“我想”、“我知道”。让我们到这背后去看看。

心智是“自我”（Self）在思想体中，对我们大多数人来说，思想体似乎是我们寻找“自我”时的目标，但这只是当我们被限制在肉体清醒意识中才会这样。任何已经知道肉体清醒意识，像星光体的感觉一样，只是我们寻求自我的旅程中的一个阶段，那些已经进一步学会超越它的人，都会意识到这不过是真正的人的一个工具。然而，正如我所说的，我们中的大多数人并没有，也不能把真正的人与他的思想体分开。在他们看来，思想体是他的最高表现形式，是他的最高载体，是他们能够以任何方式接触或认知的最高自我。

这是自然的和不可避免的，因为人在进化的这个阶段，正在开始激活思想体，并使它进入胜过其他体的活动。他在过去已经把肉体激活为意识的载体，并在现在理所当然地使用它。在落后的族群中，星光体正在活跃起来，但在非常多的人中，这项工作至少已经部分完成；在第五根族中，人正在进行发展思想体的工作，人类现在应该从事的特殊工作是建立和进化这个身体。

因此，我们非常关注思想体是如何构建的，以及它是如何成长的。它是通过思想成长的。我们的思想是我们建造这个思想体的材料；通过锻炼我们的思维能力，通过发展我们

的艺术能力，发展我们的高级情感，我们其实每天、每个月，每年都在建造思想体。

如果你没有锻炼你的心智能力；如果就你的思想而言，你只是一个接收器，而不是一个创造者；如果你不断地从外部接受，而不是从内部形成；如果在你的生活中，其他人的思想挤进你的头脑；如果这就是你对思想和思维的全部认识，那么，一生又一生，你的思想体无法成长；一生又一生，你出生时和死去时一样；一生又一生，你仍然是一个未开发的个性体。因为只有通过锻炼心智本身，创造性地使用它的力量，锻炼它们，与这些能力一起工作，不断地发挥它们，只有通过这些手段，思想体才能发展，真正的人类进化才能进行。

当你开始意识到这一点的时候，你可能会试图改变你的意识在日常生活的一般态度。你会开始观察它的工作；一旦你这样做，你就会注意到，正如刚才所说，你的大量思想根本不是你的思想，而仅仅是对其他人思想的接收；你不知道这些想法是怎么来的；你不知道这些想法是从哪里来的；你不知道这些想法到哪里去了；你可能会开始带着一些苦恼和失望感觉到，你的心智并不是高度进化的，而只是一个思想经过的地方而已。

你自己试试，看看你的意识中有多少内容是你自己的，有多少内容是来自外界的。在一天中，时不时地突然停下来，看看你在想什么。在这样的突然检查中，你可能会发现你什么都没有想 -- 这是一个非常普遍的经验 -- 或者你想得很模糊，对任何可以勉强称为你的思想的东西只产生非常轻微的印象。当你尝试了这个练习很多次，并且通过尝试变得比以前更有自我意识时，那么开始注意你在头脑中发现的想法，看看它们进入头脑时的状况和它们离开头脑时的状况有什么不同，即在它们与你相处期间你给它们添加了什么。通过这种方式，你的头脑将变得真正活跃，并将行使它的创造能力。如果你是明智的，你将遵循这样的过程：首先，你将选择你允许留在头脑中的想法；每当你在头脑中发现一个好的想法，你会去在这个想法上停顿，滋养它，加强它，试图向它加入比它刚来时拥有的更多的东西；并把它作为一个有益的媒介发送到星光界；当你在头脑中发现一个邪恶的想法，你将用最快的速度把它赶出去。

这样你会发现，当你欢迎所有善的和有用的思想进入你的头脑，并拒绝接受邪恶的思

想时，会出现这样的结果：越来越多的好思想会从外部流入你的头脑，越来越少的邪恶思想会流入你的头脑。使你的头脑充满好的和有用的想法的效果是，它将象磁铁一样吸引所有在你周围的类似想法；当你拒绝给邪恶的想法提供任何形式的住所时，那些接近你的想法将被头脑本身的自动反应抛回。思想体将具有从周围的气氛中吸引所有善的思想，排斥所有恶的思想的特点，它将在善的思想上发挥作用，使它们更加活跃，从而不断地收集大量的思想界材料，这些材料将形成它的内容，并且每年都会更加丰富。当人最终摆脱星光体和肉体，进入思想世界的时候，他将带着这些聚集起来的材料；他将带着意识的内容进入它应该属于的区域，他将利用他的天界生活，把思想体所储存的全部材料转化成能力和力量。

在天界时期结束时，思想体将把通过这种方式形成的各种品德交给永久的因果体，以便它们可以被带入下一个化身。这些能力，随着人的投生，将被包裹在思想世界的有形层面的物质中，为即将到来的尘世生活形成有着更高级的组织和发展思想体，它们将通过星光体和肉体显示自己为“先天能力”，即那些与生俱来的能力。

在当前的人世生活中，我们正在以我所描述的方式收集材料；在天界的生活，我们将对这些材料进行加工，将它们从单独的思维努力变成思维能力，变成心智力量和活动。这就是在天界生活中发生的巨大变化，由于它受到我们对今世人生的利用的限制，我们现在更应该不遗余力。下一个化身的思想体取决于我们在现在的思想体中所做的工作；这就是他今世对思想体的使用对进化的巨大重要性。他的思想体限制了他在天界的活动，通过限制这些活动，它限制了他的下一个生命中所具有的心智素质。我们不能把一世生命与另一世生命隔离开来，也不能奇迹般地无中生有。因果使我们根据我们的播种而带来收获：收成的好坏取决于劳动者播下的种子和耕种的努力。

如果我们考虑到思想体赖以建立的材料性质，也许就能更好地理解它的自动行动。我们的思想体在它最内在的本质上与宇宙心智 (The Universal Mind) 相通。宇宙心智是仓库，思想体物质从那里吸取材料。这些材料产生各种振动，根据组合的不同，质量和力量也不同。思想体自动从宇宙心智总库房中吸取能够维持已有组合的物质。因为思想体中的粒子和肉体中的粒子一样在不断变化，离开的粒子的位置被进来的类似粒子所取代。如果

人发现自己有邪恶的倾向，并着手改变它们，他就会建立一套新的振动。思想体因为已被塑造得对旧振动有反应，就会抵制新振动，于是就会出现冲突和痛苦。但渐渐地，随着旧的粒子被抛出，被能够响应新振动的粒子所取代。这些粒子由于同频共振的性质被外界的力量所吸引，思想体就改变了它的性质，事实上，改变了它的材料。它的振动变得与邪恶对抗，对善有吸引力。因此，最初的努力极其困难，被旧有的有形思想抵御和对抗；这也是为什么，随着旧形式的改变，正确的思维越来越容易，最后，伴随着新的实践会产生自发行为和快乐。

帮助思想体成长的另一个方法是练习集中注意力；也就是把心思固定在一个点上，并牢牢地保持在那里，不允许它漂移或徘徊。我们应该训练自己稳定和连续地思考，不要让我们的思想突然从一件事跑到另一件事，不要把精力浪费在大量或无关紧要的想法上。遵循连续的推理路线是一种很好的做法，在这种推理路线中，一个思想从之前的思想中自然生长出来，这样可以逐渐在我们自己身上发展出智力品质，使我们的思想有顺序，使之在本质上是理性的；因为当思想这样工作时，一个接一个的思想明确有序地连续进行，思想体作为自我在思想世界中活动的工具，正在强化自己。这种集中和有序的思维能力的发展将通过一个有更清晰的轮廓和明确的思想体显示，它会稳定和平衡地快速增长，这些努力都会以进步作为充分的回报。

(b)因果体 - 现在让我们来看看第二个思想体，它有一个独特的名字，叫因果体。这是因为所有的原因都存在于这个体里，而这些原因在低层次上表现为结果。这个体是“末那识的体”（body of Manas），是个体的人的形式方面（注：相对于精神方面），是真正的人的身体。它是一个容器，一个仓库，人的所有宝藏都储存在里面，直到永远。它随着低级载体交出越来越多的值得纳入其结构中的东西而成长。因果体是编织一切可以持久的东西的地方，在里面储存着每一种品质的胚芽，会被带到下一个化身中去；因此，人在较低世界的表现完全取决于这个“不死的人”的成长和发展。

上面说过，因果体是人的形式方面。我们可以说，在它出现之前，没有“人”；在它形成前，可能有为它准备好的物质和以太住所；激情、情感和欲望可能逐渐聚集起来，在星光体中形成星光属性；在物质和星光层面的成长完成之前，在思想世界的物质开始在进

化的低级身体中显示自己之前，是没有“人”的。

当“自我”用自己的力量准备自己的居所时，思想世界的物质开始缓慢地进化，然后从伟大的“神我-菩提”（Âtmâ- Buddhi）之海中倾泻而下一股能量。“神我-菩提”一直在酝酿着人类的进化。这股力量，就好像遇到了向上生长的、展开的心智物质，与它结合，使它受精，在结合的一刻，因果体，即个体的人，就形成了。对那些能够看到这些崇高区域的人说，真正的人的这个形体就像用最微妙的物质做的一个精致的薄膜泡，只是微微可见，标志着人开始他的独立生活。这个精致的、无色的微妙物质的薄膜泡是贯穿整个人进化过程的身体，是串起生生世世的线。这是轮回的“生命之线”（Sûtrâtmâ）。它是所有符合天道的东西的容器，是高贵与和谐的品德的容器，因此也是持久的。它标志着人类的成长，标志着他所达到的进化阶段。每一个伟大而高尚的思想，每一种纯洁而崇高的情感，都被带入并转化为因果体的物质。

让我们以一个普通人的生命为例，看看有多少生命经验将向上传递，用于建造因果体。让我们把它想象成一个精致的薄膜泡；它将被加强，用颜色使之美丽，用生命使之活跃，使之焕发光彩，随着人的成长和发展而增大。在进化的低级阶段，人没有表现出多少心智素质，而是表现出很多激情，很多欲望。他感知到感觉，并想要这些感觉；这些感觉是人追求的对象。就好像人的内在生命拿出一点组成它的微妙物质，用这些物质形成了思想体；思想体延伸到星光界，在那里与星光体接触，并与之相连，这样就形成了一座桥梁，任何能够通过的东西都可以通过。

人通过这座桥把自己的思想送到感觉、激情和动物生活的世界中，思想与所有这些动物的激情和情绪交织在一起；于是，思想体与星光体纠缠在一起，它们相互粘连，在死亡来临的时候很难分离。但是，如果一个人在这些低级境界度过的生命中，有一个无私的想法，一个为他所爱的人服务的想法，为他的朋友服务而做出一些牺牲的想法，那么他就建立了一个能够持久的东西，一个能够存活的东西，一个具有更高世界性质的东西；它可以向上被送入因果体，并成为因果体的物质，使它更美丽，也许赋予它第一抹色彩。也许在这个人的一生中，只有少数这些东西能够存活，作为真正的人的成长的食物。因此，在初期，人的成长是非常缓慢的，因为除此之外他的生活对这种同化吸收没有任何帮助；他所

有的邪恶倾向都是由无知产生的，并由邪恶的行动喂养，人死后它们的胚芽撤回内部世界，当为它们提供家和形状的星光体解体时，它们进入潜伏期；它们被向内吸引到思想体，由于缺乏在天界中表达自己的材料而潜伏在那里；当思想体解体时，它们被吸引到因果体，并仍然潜伏在那里，像被暂停的动态一样。

当自我再次投生时，它们被抛出，到达星光界，作为从过去带来的邪恶倾向重新出现在那里。因此，因果体可以说是恶和善的仓库，是人的低级载体消散后剩下的唯一东西，但善被加工成为构成它的东西，帮助它的成长，而恶，除了下面提到的例子外，以胚芽形式存在。

但是，一个人在生活中所做的恶，当他把他的邪恶想法付诸实施时，对因果体的伤害比仅仅作为潜伏性的，能够造就未来的罪恶和悲伤的胚芽更大。邪恶不仅无助于真正的人的成长，而且以它微妙而持久的方式，它拖走了个体的人本身的一些东西，如果可以这样说的话。如果恶行是持续的，思想体就会与星光体纠缠在一起，以至于在死后它不能完全释放自己，它的一些材料被扯走了。当星光体解体时，这些东西又回到了思想世界的物质中，这个人从此失去了它们；以这种方式，如果我们再想想我们的薄膜泡的形象，它可能在某种程度上被恶性生活削弱——不仅是它的进展被拖延，而且在它身上象是镶了一些东西，使造就它变得更难。就好像薄膜的生长能力在某种程度上受到了影响，在某种程度上被绝育或萎缩了。除此之外，在普通情况下，不能对因果体造成伤害。

如果自我在智力和意志方面都变得强大，而没有同时增加无私和爱，如果它将自己收缩在分离的自我的周围，以“我”为中心，而不是随着成长而扩展，那么就会在它周围建立一堵自私的墙，把它发展的力量用于“我”而不是用于所有人；在这种情况下，就会出现许多世界经文中提到的可能性，出现更危险和根深蒂固的邪恶，即自我有意识地反对宇宙法则，故意反对进化。

当智力和意志的层面的振动都转向了自私的目的，因果体就会显示出因收缩而产生的黑暗色调，并失去了作为其特征属性的耀眼的光芒。这种伤害不可能由一个发展不良的自我或由普通的激情或思想缺陷造成；要造成如此深远的伤害，自我必须是高度进化的，并

且必须有其在心智层面的能量。因此，野心、骄傲和用于自私目的智力力量比低级本性的明显缺点更危险、更致命。而“法利赛人”（Pharisee，译者注：出自圣经，指自认为高尚的人）往往比收税人和罪人更远离“神的国度”。

沿着这条路线发展的是“黑魔法师”，他征服了激情和欲望，发展了意志和更高的思想力量，不是为了把它们作为力量欣然提供给人类的进化，而是为了把所有他能掌握的东西据为己有，占有而不是分享。这些人让自己维持分裂，反对合一，他们努力延缓而不是加速进化：因此他们在与整体不和谐的情况下振动，而不是在和谐的情况下振动，并且面临着自我分裂的危险，这意味着失去所有进化的成果。

所有开始了解这个因果体的人都可以把它的演变作为我们生活中的一个明确目标。我们可以努力无私地思考，从而促进它的成长和活动。一生又一生，一个世纪又一个世纪，千千万万年，人的这种进化在进行，通过有意识的努力帮助它的成长，我们是在与神圣的意志和谐地工作，并完成我们做人的目的。一旦织入这个因果体的纹理中，没有任何好东西会丢失，没有任何东西会消散：因为这是个永恒的人。

因此，我们看到，根据进化法则，一切邪恶的东西，无论它在当时看起来多么强大，都有导致其自身毁灭的胚芽，而一切善良的东西都有不朽的种子；这其中的秘密在于，一切邪恶的东西都是不和谐的，它把自己与宇宙法则对立起来；因此，它迟早会被宇宙法则击败，被它打成碎片，碾成灰尘。另一方面，凡是善的东西，由于与法则相协调，就会被法则所接受，被向前推进；它成为进化之流的一部分，成为“天道正义”的一部分，因此它永远不会灭亡，永远不会被摧毁。

这里不仅有人类的希望，而且有人类最终胜利的确定性；无论成长多么缓慢，它都在那里；无论道路多么漫长，它都有其终点。作为我们自我的个体正在发展，不可能被彻底摧毁；即使我们的愚蠢可能使它的成长比应该的更慢，但我们对它的一切贡献，无论多么微小，都将永远存在于它之中，并在未来的所有时代成为我们的财产。

其他载体

我们可以再往上走一步，但这样做我们就进入了一个非常崇高的境界，甚至在想象中，它几乎也是我们无法涉足的。因为因果体本身并不是最高的，而“灵性自我”不是“心智”（末那识），而是“心智”与“菩提”的结合，并与之融合。这是人类进化的顶峰，是生死轮回的结束。

在因果层面之上，还有一个更高的层面，有时被称为图里亚（Turīya，四境），即菩提的层面*（*这个层面也被称为深眠（Sushupti）。见手册四和五）。在这里，意识的载体是灵性体，即“Ânandamayakosha”，或极乐的体，瑜伽士可以进入这个体，并在其中品尝那个辉煌世界的永恒幸福，亲身感知意识万事万物的合一性，这对他们来说成为一个经验的事实，而不再只是一个智力的信念。

总有一天，当人在爱、智慧和力量中成长，他会通过一个伟大的门，标志着他的进化的一个独特阶段。这是入道之门，由真师带领通过这扇门的人第一次升入灵性体，并在其中体验到作为物质世界所有多样性和所有分离性基础的合一性，它是星光界甚至也是思想界的分离性的基础。当这些都被抛在脑后，穿上灵性载体的人超越了它们，他就会在他的经验中第一次发现，分离性只属于三个较低的世界；他与所有其他人是一体的，而且，在不失去自我意识的情况下，他的意识可以扩展到拥抱其他人的意识，可以真正地和他们成为一体。这就是人类一直在追求的合一，他感到真实的合一，是他徒劳地试图在低层次上实现的合一；在这里，合一的实现超出了他最崇高的梦想，全人类都与他最内在的自我融为一体。

暂时的身体 – 我们在研究人的身体时，不能不考虑其他一些临时性的载体，这些载体在性质上属于人造类。当一个人开始离开肉体时，他可以使用星光体，但只要他在其中运作，他就被限制在星光界里。然而，他有可能使用思想体，即低等心智体进入思想界。在此过程中，他也可以不受阻碍地在星光和物质界中活动。这样使用的身体通常被称为“幻身”（Mâyâvi Rûpa），即幻觉的身体，它可以说是为了进行单独活动而被重新安排的思想体。这个人把他的思想体塑造成他自己的样子，然后在这个临时的人造体里，可以随意穿

越三界，并超越人类的普通限制。

证道学书籍中经常提到的就是这个人造体。在这个体里，人可以从一个地方到另一个地方，也可以进入思想世界，在那里学习新的真理，收集新的经验，并把收集到的财富带回清醒的意识中。使用这种高级体的好处是，它不像星光体那样在星光界受到欺骗和迷惑。未经训练的星光体感官经常误导人，需要很多经验才能相信它们的报告，但这个暂时形成的思想体不会受到这种欺骗；它以真实的视觉看到，以真实的听觉听到；没有星光界的魅惑可以压倒它，没有星光界的幻觉可以欺骗它；因此，这个体通常被那些受过训练的需要旅行的人使用，在需要时制造，在达到目的后使之解体。因此，学生往往能学到否则无法学到的课程，并接受否则就完全无法接到的指示。

其他的临时身体也被称为幻身，但似乎最好把这个词限制在刚才描述的思想体。一个人可能会在远处以一个身体出现，这其实是一个思想形状，而不是意识的载体，是思想裹上了星光界的元素精华。一般来说，这些身体只是一些特殊思想的载体，一些特殊的意愿，在这之外没有显示任何意识。我们只需要顺便提到它们。

人类的灵光圈 – 我们现在可以理解人类的灵光圈，在其最完整的意义上到底是什么。它就是人本身，同时表现在四个意识层面上。根据它的发展，它代表他在每个意识层面上的运作能力；它是他的身体和他的意识载体的集合；用一句话来说，它是人的形式的一面。我们应该这样看待人的灵光圈，而不是把它看作围绕着人的一个单纯的环或云。

最荣光的是人的灵性体，在入道者身上可以看到，它闪耀着活生生的神我之火；这是人在菩提层面的显现。然后是因果体，是他在最高的思想世界中的显现，在心智层面的无色界，个体的人有他的家。接下来是思想体，属于较低的思想层面，然后依次是星光体、以太体和肉体，每一个都是由它的相应的境界的物质形成，并在每一个境界表达人的本体。当学生观察人时，他看到所有这些身体都构成了人，由于它们的物质等级不同而不同，从而标志着人已经到达的发展阶段。随着高级视觉的发展，学生看到这些身体中的每一个都在充分活动。肉体在其他身体的中心像是一种密集的结晶，其他身体渗透到它的周围并延伸到它以外。肉体是最小的。

接下来是星光体，显示了构成普通人很大一部分的欲望的状态，充满了他的激情、低级的欲望和情绪。它在精细度和颜色上有所不同，根据这个人是否纯洁而定——在粗人的类型中非常密集，在较高雅的人中比较精细。如果这个人进化到很高的水平，那么星光体则是最精细的。接下去是思想体，大多数人的思想体发育不良，但许多人的思想体很美，根据思想和道德的类型，颜色非常不同。然后是因果体，在大多数人身上几乎看不到，只有在对人进行仔细检查时才能看到，因为它的发育程度很低，它的颜色相对较淡，它的活动也很微弱。但当我们看到一个先进的灵魂时，他的因果体和它上面的灵性体会立刻让人眼前一亮，因为它是人真实不虚的代表；它光芒四射，色彩最辉煌、最细腻，显示出任何语言都无法描述的色调，因为它们在尘世的光谱中没有位置。这些色调不仅最纯净、最美丽，而且完全不同于在低层次上已知的颜色；另外，它们显示出人在那些更高的境界中的更高的品质和力量。

如果我们有幸看到这样一位伟大的人，他就会以这种强大的生命和色彩的活体形式出现，光芒四射，光彩夺目，通过他的外表向人们展示他的本性：美丽得无法形容，灿烂得无法想象。然而，所有的人有一天都会成为他这样的人：他的成就在每一个人身上都有可能存在。

我想提及关于灵光圈的实用的一点，这样我们可以在很大程度上保护自己。我们可以用灵光圈里的物质在我们周围形成一堵球形的墙，来防止来自外界的思想入侵。灵光圈很容易对思想的冲动做出反应，如果通过努力想象，把它的外缘想象成一个密集的壳，我们就真的在我们周围形成了这样一个保护墙。这个外壳将阻止充满了星光界的漂流思想的进入，从而防止它们对未经训练的心灵产生干扰性影响。特别是当我们与那些无意识地吸食旁人生命力的人接触时，我们有时感觉到生命力损耗，可以通过形成一个外壳来防范。任何敏感的人，如果发现自己因这种消耗而非常疲惫，将明智地这样做来保护自己。人类思想在微妙物质上的力量就是这样，把自己想成在这样的壳里，就会在你周围形成一个壳。

观察我们周围的人类，我们可以看到他们在不同的发展阶段，根据他们所达到的进化程度，在发展他们的相应意识载体。他们通过不同的身体展示自己，生活在宇宙的不同层面上，在不同境界发挥作用。我们的灵光圈显示了我们是谁；当我们在真正的生命中成长

时，我们增加了它；当我们过着高尚和纯洁的生活时，我们净化了它；我们在它里面编织了越来越高的品质。

难道可能有任何生命哲学比这更充满希望，更充满力量，更充满欢乐？只用肉眼看人世，我们看到的是堕落的、悲惨的、显然是无望的世界，因为在肉眼看来，它确实是如此。但当我们用更高的眼光去看时，同样的人世就以完全不同的面貌出现在我们面前。我们确实看到了悲伤和痛苦，我们确实看到了堕落和形态；但我们知道，它们是短暂的，它们是暂时的，它们属于人类根族的童年，而根族将淘汰它们。看着最低级和最卑劣的人，看着最堕落和最野蛮的人，我们还是能看到他们神圣的可能性，我们还能意识到他们在未来的岁月里将成为什么。这就是证道学给西方世界带来的希望的信息，从无知中得到全体救赎的信息，因此也是所有人从苦难中解脱的信息——不是在梦中而是在现实中，不是在希望中而是在确定中。每个人在自己的生活中表现出的成长，都是对这一信息的新的实现和执行；到处都有初生的果实出现，整个世界总有一天会收获成熟的果实，并将完成逻各斯赋予它的目的。

人

我们现在必须转向对人本身的考虑，不再研究意识的载体，而是研究意识对它们的作用，不再看身体，而是看在其中发挥作用的实体。我所说的“人”指的是那个延绵不断的个体，他从一个生命到另一个生命，他一次又一次地进入身体又离开身体。他在岁月中慢慢发展，他通过收集和吸收经验而成长，他存在于上一章中提到的更高的因果界或高级思想层面。这个人将是我们研究的对象，他在我们现在熟悉的三个层面上发挥作用——物质层面、星光层面和思想层面。

人的经历开始于在物质层面上发展自我意识；正是在物质界出现了我们所说的“清醒的意识”，即我们都熟悉的意识，它通过大脑和神经系统工作，通过它我们以普通的方式进行推理，进行所有的逻辑过程，通过它我们记住今生的过去事件，并对生活事务进行判断。我们所有能感知到的思想能力都是人在朝圣之旅的前几个阶段工作的结果，人的自我意识随着人的发展，随着人在生活中的进步，变得越来越生动，越来越活跃，越来越有生命力。

如果我们研究一个非常不发达的人，我们会发现他的有意识的心智活动在质量上很差，在数量上很有限。他在肉体中通过粗重的物质大脑和以太大脑工作；整个神经系统的活动一直在进行，无论是有形的和无形的，但这种活动属于非常笨拙的类型。他很少有辨别力，很少有思想触觉的细腻性。心智有一些思想活动，但是一种非常幼稚的或儿童性质的活动。思想被非常小的事情所占据；被非常不值一提的事情所逗乐；吸引他注意力的是些琐碎的事情；他对过往的物体感兴趣；他喜欢坐在窗前，看着外面繁忙的街道，看着人们和车辆经过，对它们进行评论。

如果一个穿戴整齐的人跌入水坑或被路过的出租车溅到水，它会感到非常兴奋。它本身没有多少东西可以占据它的注意力，因此它总是向外跑，以便感觉到它是活着的；这是心智进化的低级阶段的主要特征之一。在肉体 and 以太体中工作的人，把它们作为意识的载体，总是在寻求剧烈的感觉；他需要确定他正在感受，并学会通过从它们那里接受强烈而生动的感觉来区分事物；这是一个相当必要的进步阶段，尽管是一个初级阶段。如果没有

这个阶段，人就会总是糊里糊涂，在他的载体内和载体外的过程之间混淆不清。

他必须通过区分发出冲击的物体和冲击引起的感觉，通过区分刺激物和感觉来学习“我”和“非我”的初级课程。我们可以看到这个阶段的最低类型的人聚集在街角，无所事事地靠在墙上，偶尔抛出一些突发的言论和空洞的笑声。任何能够观察他们大脑的人都会发现，他们从眼前经过的事物中接收到的印象有些模糊，而且这些印象和其他类似的印象之间的联系非常小。这些印象更像是一堆卵石，而不是排列整齐的马赛克。

在研究肉体 and 以太大脑成为意识载体的方式时，我们必须回到“我的感觉”（Ahamkāra或“I-ness”）的早期发展，这个阶段可以在我们周围的低等动物身上观察到。由外部物体的冲击引起的振动在大脑中建立起来，由它传送到星光体，被意识感受为感觉（sensation）。这些感觉与引起它们的物体发生联系，这种联系是一种明确的思想行为，即感知（perception）。当感知开始时，意识正在使用物质和以太大脑作为自身的载体，通过它来收集外部世界的知识。

当然，这个阶段在我们人类中早已过去了，但当意识在投生时占据一个新的大脑时，可以看到它会在很短的一段时期重复这些原始的过程；孩子开始“注意”，正如护士所说，即把自身产生的感觉与外部物体在其新的“鞘”或载体上产生的印象联系起来，从而“注意”到物体，感知它。

一段时间后，不需要对物体的感知就可以使物体的图像呈现在意识中。人能够回忆起一个物体的外观，而这个物体没有被任何感官接触到；这样一个被记住的感知是一个想法、一个概念、一个思想形状，这些构成了意识从外部世界收集的储藏。意识开始用这些东西工作，这一活动的第一阶段是对各种想法的安排，是对它们进行“推理”的第一步。推理开始于对概念相互比较，然后从两个或多个概念的同时或相继发生中一次又一次推断出它们之间的关系。

在这一过程中，意识退到了自身内部，带着它从感知中产生的概念，它会继续安排这些概念并向它们投射自己的东西，比如它推断出一个序列，把一件事和另一件事作为因果

关系联系起来。于是它开始下结论，甚至预测未来发生的事情，因此，当被视为“因”的感知出现时，被视为“果”的感知就会随之而来。同样，它在比较收藏的概念时注意到，许多概念有一个或多个共同的元素，而它们的其余成分则是不同的，于是它就把这些共同的特征从其余部分中抽出来，把它们放在一起，作为一个类别的特征，然后它把拥有这些特征的物体进行分组。

当它看到一个拥有这些特征的新物体时，就把它扔进这个类别；通过这种方式，它逐渐把它开始思想生涯时的混乱感知安排成一个宇宙，并从现象的有序连续和它在自然界发现的类型中推断出规律。所有这些都是意识在物质大脑中的工作，而且是通过物质大脑进行的，但即使在这种工作中，我们也能追踪到大脑所不能提供的东西的存在。大脑只是接收振动；在星光体中工作的意识将振动变为感觉，在思想体中将感觉变为感知，然后进行刚才所说的所有过程，将混沌转化为有序宇宙。而且，这样工作的意识还被更高层次照亮了一些概念，这些概念不是从物质世界提供的材料中制造出来的，而是直接从宇宙心智反映到它里面的。伟大的“思想法则”调节着所有的思考，而思考的行为本身揭示了这些法则的存在，因为思考是由它们完成的，在这些法则之下完成的，没有它们就不可能。

几乎没有必要指出，意识在物质载体中工作的所有早期努力都会出现很多错误，既来自不完善的感知，也来自错误的推论。仓促的推论，从有限的经验中得出的概论，使许多结论失效，而逻辑规则的制定是为了约束思维能力，使其能够避免在未经训练时不断陷入的谬误。但无论如何，试图从一件事推理到另一件事，都是人自身成长的明显标志，因为这表明他在外部提供的信息中加入了的东西。这种对所收集材料的工作对物质载体本身有影响。

当心智把两个感知联系在一起时，因为这些活动在大脑中引起了相应的振动，心智在产生感知的那组振动之间建立了联系。当思想体运作时，它作用于星光体，而这又作用于以太体和密集的肉体，后者的神经物质在通过的振动下振动；这种作用显示为放电，磁流在分子和分子组之间起作用，造成复杂的相互关系。这些都留下了我们可以称之为神经轨道的东西。另一个电流会沿着这个轨道运行，比绕过它更容易。如果意识重复一个曾经作用于这个神经轨道的想法，一组与振动有关的分子再次被激活，那么这种振动很容易沿着

它和另一组由先前的联系形成的轨道运行，并使另一组分子活动。它们向头脑发出振动，经过常规的转换，它呈现为一个相关的想法。

因此，联想是非常重要的，大脑的这种作用有时是非常麻烦的，比如当一些愚蠢或可笑的想法与一个严肃或神圣的想法联系在一起时。意识唤起神圣的想法，想在它上面停留，突然间，在未经它同意的情况下，由大脑的机械动作送上来的入侵想法，神不知鬼不觉地出现在圣殿的门口，玷污了它。聪明的人注意联想，小心翼翼地谈论最神圣的事物，以免一些愚蠢无知的人在神圣与愚蠢或粗俗之间建立起联系，这种联系之后很可能在意识中产生冲突。伟大的犹太教师的戒律是有用的：“不要把圣洁的东西给狗，也不要你们的珍珠丢给猪”。

当一个人开始通过内心的结论而不是从外部获得的冲动来规范自己的行为时，就会出现另一个进步的标志。这时，他根据自己积累的经验采取行动，回忆过去发生的事情，比较过去不同的行动路线所获得的结果，并根据这些结果决定他现在要采取的行动路线。他开始预测，预见，通过过去判断未来，通过回忆已经发生的事情来推理。当一个人这样做的时候，他作为人有了明显的成长。他可能仍然局限于在物质的大脑中运作，他可能仍然在大脑之外不活跃，但他正在成为一个发展中的意识，开始作为一个个体行事，选择自己的道路，而不是随着环境漂移，或被来自外部的一些压力强迫沿着特定的行动路线。人的成长以这种明确的方式显示出来，他越来越多地发展所谓的性格，越来越多地发展意志力。

意志坚强的人和意志薄弱的人因其在这方面的差异而有区别。意志薄弱的人因为对外界因素的好恶而思考，而意志坚强的人则从内部出发，并在他积累的经验指导下，通过对环境施加适当的力量，不断地驾驭环境。人在许多生命中收集和积累的这种储存，随着物质大脑变得更加训练有素和精炼，因而更容易接受，变得越来越可用：这种储存在人的心中，但他最多只能使用能在身体意识中留下印象的那部分。

人自己有记忆，做推理；人自己判断、选择、决定；但他必须通过他的物质和以太大脑做这一切；他必须通过肉体、神经机制和与之相连的以太有机体来工作和行动。随着大

脑变得更能接受印象，随着他改善其材料并将其更多地置于他的控制之下，他能够利用它来更好地表达自己。

那么，我们这些活着的人应该如何努力训练我们的意识载体，以使它们能够成为更好的工具呢？我们现在研究的不是思维工具的发展，而是使用意识（意识使用思想体作为思想工具）对它进行训练。人决定，为了使他的这个工具更加有用，他已经把注意力放在这个工具的改进上，他必须训练它对他传递给它的冲动作出及时和连续的反应；为了使大脑能够连续地作出反应，他自己将连续地思考，因此向大脑发送连续的脉动，他将使它习惯于通过相连的分子组连续地工作，而不是通过杂乱无章和无关的振动。人是发起者，大脑只是模仿。不相干的、粗心的思考在大脑中形成了不相干的振动组的习惯。

训练有两个阶段：人决定他将连续思考，训练他的思想体思考连续的思想，而不是随意地停留在任何地方；然后，通过以这种方式思考，他训练大脑，大脑响应他的思考而振动。通过这种方式，物理有机体，即神经和以太系统，养成了系统工作的习惯。当它们的主人需要它们时，它们会迅速有序地做出反应；当他需要它们时，它们随时听命。在这样一个训练有素的意识载体和一个未经训练的意识载体之间，有一种区别，就像一个粗心大意的工人的工具和另一套准备好、打磨过和清洁过的工具之间的区别。这样，当他需要它们时，它们听他使唤，他可以立即使用它们进行需要他注意的工作。因此，身体的载体应该随时准备好响应心智的召唤。

在肉体上持续这样工作的结果决不会在大脑能力的提高中被耗尽。因为发送到肉体的每一个冲动都必须通过星光体，并对它产生影响。因为，正如我们所看到的，星光物质对思想振动的反应比肉体的反应要大得多，而我们刚才说到的行动过程对星光体的影响也相应地更大。在这种情况下，星光体呈现出明确的轮廓和一种良好的组织状态，如已经描述过的那样。当一个人学会了支配大脑，当他学会了集中注意力，当他能够随心所欲地思考，如果他有意识的话，就会在他的梦境生活中发生相应的发展。

他的梦境将变得生动、持续、合理，甚至有指导意义。这个人开始在他的第二个意识载体星光体中发挥作用，进入第二个伟大的意识境界或层面，并在那里以星光体的方式行

事，与身体分开。让我们考虑一下两个人之间的区别，这两个人都是“清醒的”，即都在物质载体中运作。其中一个人只是无意识地使用他的星光体作为心智和大脑之间的桥梁，而另一个人则有意识地使用它作为载体。第一个人以普通和非常有限的方式看世界，他的星光体还不是意识的有效载体；第二个人使用星光视觉，不再受物理物质的限制；他看穿所有的物质体，他看到后面和前面，墙壁和其他“不透明”的物质对他来说就像玻璃一样透明；他也看到星光物体的形式和颜色，灵光圈，元素精灵，等等。如果他去听音乐会，他就会在音乐响起时看到辉煌的色彩交响乐；听讲座时，他看到演讲者的思想的色彩和形状，因此获得了比只听到口头语言的人更完整的思想表述。因为以文字符号发出的思想也会以彩色和音乐形式发出，并包着星光物质，在星光体中留下印象。

如果意识在星光体中是完全清醒的，它就会接收并记录这些额外的印象，许多人都会发现，如果他们仔细检查自己，他们确实从说话者那里得到了比单纯的话语所表达的更多的东西，尽管他们在听的时候可能还没有意识到这些。许多人会在他们的记忆中发现比说话者所说的更多的东西；有时是一种继续思考的暗示，仿佛有什么东西在话语周围升起，使它们的意义超过了它们对耳朵的意义。这种经验表明，星光载体正在发展。当人注意到自己的思维并且无意识地使用星光体时，它就会成长，变得越来越有组织。

人们在睡眠中的“无意识”要么是由于星光体还没发育，要么是由于星光体和物理大脑之间没有意识联系。一个人在清醒的意识中使用他的星光体，通过星光体向物理大脑发送思维电流；但当物理大脑没有积极使用时，当这个人通过它习惯于接受来自外部的印象时，他就像穿着盔甲一样：他不那么容易接受只通过星光体来到他头脑中的印象，他还没有习惯独立使用星光体。此外，他可能学会在星光界独立使用它，但当他回到肉体时却不知道他一直在使用它。这是人缓慢进步的另一个阶段。

他开始在星光世界里，在他能在那个世界和下面的物质世界之间建立联系之前使用它。最后，他建立了这些联系，然后他完全有意识地从工具换到另一个工具，并在星光界运作自如。他绝对扩大了他清醒意识的范围，包含了星光界。在肉体中时，他的星光感官完全为他服务，他可以说是同时生活在两个世界中，它们之间没有断裂，没有鸿沟。他在肉体世界中行走，原来像一个生来就瞎的人，现在他的眼睛已经被打开。

在他进化的下一个阶段，人开始有意识地在第三层或思想层面工作；他长期以来一直在这个层面工作，从这个层面发出所有的思想，这些思想在星光界中产生了生动的形状，并通过大脑在物质世界中找到表达。当他在思想体中变得有意识时，在他的思想载体中，他发现当他在思考时，他正在创造形状；他对这种创造行为变得有意识，尽管他长期以来一直在无意识地行使这种力量。读者可能记得，在《奥义世界》（The Occult World）中引用的一封信中，一位真师谈到每个人都在创造思想形状，但他把普通人和圣人区分开来，即普通人是在无意识地产生思想形状，而圣人有意识地产生思想形状。（圣人Adept这个词在这里的意义非常广泛，包括远低于“真师”的各种阶位的入道者）。

在一个人发展的这个阶段，他的有用的力量在很大程度上增加了，因为当他能有意识地创造和指导一个思想形状 – 经常被叫做一个人造元素精灵 – 他可以派遣它到他的思想体不方便达到的地方去工作。因此，他可以在远处工作，也可以在近处工作，并增加他的用处；他从远处控制这些思想形状，在它们工作时观察和指导它们，并使它们成为他意志的代办。

随着思想体的发展，人在其中有意识地生活和工作，他知道他在思想层面上生活的所有更广泛和更伟大的生活；虽然他仍然在肉体中，并通过肉体对环境有意识，但他同时在更高的世界中清醒和活跃着，他不需要让肉体睡觉就能享受更高的能力的使用。他习惯性地使用思想感官，通过它接受来自思想层面的各种印象，因此，他人的所有思想工作都被他感觉到，就像他感觉到他们的身体运动一样。

当人达到这个发展阶段时，与一般人相比，这是一个相对较高的阶段，尽管与他所期望的阶段相比，这是一个较低的阶段。这时他就会有意地在他的第三种载体，即思想体中发挥作用，追踪他在其中所做的一切，并体验它的力量和它的局限。必要的是，他学会区分他使用的这个载体和他自己；然后他感觉到性格体的“我”的虚幻性，这个“我”是思想体的，而不是人自己。

他有意识地将自己与居住在更高的身体中的个性体，即在高层思想界，无色界的因果体认同。他发现，他，真正的人，可以从思想体中抽身出来，可以把它抛在后面，而且上

升到更高的位置，但仍然是他自己；然后他知道，许多生命实际上只是一个生命，而他，这个活着的人，在所有的生命中仍然是他自己。

现在我们看看这些不同的体之间的链接。它们在存在之初还没有进入人的意识中。它们就在那里，否则他就不能从思想的层面进入身体的层面，但他没有意识到它们的存在，它们也没有积极的生命力，它们几乎就像肉体中所谓的初级器官。每一个学习生物学的人都知道，初级器官有两种：一种是身体在进化过程中所经历的阶段的痕迹，另一种是对未来的成长路线的暗示。这些器官虽然存在，但它们没有功能；它们在肉体中的活动要么是过去的，要么是未来的，要么是死亡的，要么是未出生的。我用第二种初级器官来做一个冒昧的类比，表示肉体和以太体与星光体，星光体与思想体，思想体与因果体的链接。

它们是存在的，但它们必须被启动；也就是说，它们必须被开发，而且，像初级器官一样，它们只能通过使用来开发。生命之流流经它们，思想之流流经它们，从而使它们保持活力并得到滋养；但它们只有在人把注意力集中在它们身上并把自己的意志用于它们的发展时，才会逐渐进入活动功能。意志的作用开始使这些基本的联系活跃起来，而且，一步一步地，也许是非常缓慢地，它们开始发挥作用；人开始利用它们将他的意识从一个载体传递到另一个载体。

在肉体中存在着神经中心，是由神经细胞组成的小团，来自外界的冲击和来自大脑的搏动都会通过这些中心。如果其中一个中心失灵，就会立即产生干扰，身体意识也会受到干扰。在星光体中也有类似的中心，但在未开发的人身上，这些中心是不成熟的，没有发挥作用。这些中心是身体和星光体之间、星光体和思想体之间的联系，随着进化的进行，它们被意志激活，释放并引导“蛇火”，在印度书籍中称为昆达利尼。引发昆达利尼的直接行动的准备阶段是训练和净化载体，如果这一点没有彻底完成，蛇火是一种破坏性的能量，而不是一种活力能量。这就是为什么我们要如此强调净化，并强调它作为所有真正瑜伽的必要前提。

当一个人使自己适合安全地接受帮助，将这些链接激活时，这种帮助就会理所当然地从那些一直在寻找机会帮助认真和无私的有志者的人那里来到他身边。然后，某一天，这

个人发现自己在清醒的时候滑出了肉体，而且意识没有任何中断，他发现自己自由的。当这种情况发生过几次后，从一个载体到另一个载体的过程就变得熟悉和容易。当星光体在睡眠中离开肉体时，会有一段短暂的无意识状态，甚至当这个人在星光界积极运作时，他在返回时也无法填补这种无意识状态的空白。当他离开身体时没有意识，当他重新进入身体时也可能没有意识；在星光界可能有充分和生动的意识，但在身体的大脑中可能只是一片空白。但是，当这个人在清醒的意识中离开身体时，他已经将两个载体之间的联系发展为功能活动，他已经弥合了这道鸿沟；对他来说，这不再是一道鸿沟，他的意识迅速地从—个境界传到另—个境界，他知道自己在这两个境界是同—个人。

肉体的大脑越是被训练成对来自思想体的振动作出反应，就越是有利于弥合白天和黑夜之间的鸿沟。大脑越来越成为人的顺从工具，在他的意志搏动下进行活动，就像—匹训练有素的马对最轻的手或膝盖的触摸作出反应。星光世界对已经统一了两个低级意识载体的人是开放的，它带着所有可能性，所有更广阔的权力，更多的服务和帮助的机会，归属于他。然后这个人就会有这样的喜悦：向那些虽然感觉到得到帮助但却没有意识到援助者的人提供援助，向伤口涂抹香膏但让它们看起来就像自愈，抬起重担，让那些沉重的肩膀奇迹般地变轻。

要想跨越生命与生命之间的鸿沟，需要的不仅仅是这些。要想不间断地把记忆带过白天和黑夜，仅仅意味着星光体的功能是完美的，它与身体之间的联系是完全正常的。如果—个人要跨越生命与生命之间的鸿沟，他必须做得更多，而不只是在星光体中完全有意识地行动，也不只是在思想体中有意识地行动；因为思想体是由思想世界低层的材料组成的，而轮回不在那个层面发生。思想体在适当的时候会解体，就像星光体和肉体—样，不能携带任何东西。

对过去世的记忆整个依赖于这个人能否在他的因果体中，即在高层思想界中发挥作用。是因果体从—个生命传到另—个生命：一切都储存在因果体中；所有的经验都留在因果体中，因为意识被吸引到因果体中，并从因果体下降导致了投生。让我们跟随生命离开物质世界的各个阶段，看看死神的地盘有多大。这个人从肉体的密集部分走出；肉身与他脱离并解体，还原到物质世界；没有任何东西能让记忆的磁链留在其中。这时，他处于肉

体的以太部分，但在几个小时内，他就把以太体甩掉了，它解体成组成它的元素。与以太大脑有关的任何记忆都不能保存。他继续进入星光界，留在那里，直到他同样甩掉他的星光体，把它留在身后，就像他离开肉体一样。“星光体的尸体”也会解体，还原成星光材料，并打碎所有可能作为记忆的磁性连接。他的思想体继续前进，住在天界的有形世界里，在那里生活了几百年，锻炼了能力，享受了成果。

但当时机成熟时，他也会从这个思想体中退出，把他所收集和吸收的一切精华从思想体中带入可以永久承载它们的因果体中。他把思想体留在身后，它象其他密集载体一样解体，因为它的物质虽然从我们的角度看是微妙的，但还没有微妙到可以传递到思想世界的更高层次。它必须被甩掉，让它回到它自己的世界的材料中去，再一次分解成思想界元素。

一路走来，人甩掉一个又一个的身体，只有在到达思想世界的无形层面时，才能说他已经超越了死亡所支配的区域。他最终离开了死神的领地，居住在死神无能为力的因果体中，并在其中储存了他所收集的一切。因此，它被称为因果体，因为所有影响未来化身的原因都在它里面。在他的因果体中，他必须开始在思想世界的无形层面上有充分的意识行动，才能把记忆带过死亡的鸿沟。一个未发展的灵魂进入那个崇高的区域，不能把意识保持在那里；他进入到那里，携带了他所有的品质的胚芽；然后，有一个推动，一个包含了过去和未来的意识的闪光，接着那个灵魂就开始向下走上投生之路。他带着因果体里的胚芽，把属于每个层面的胚芽向外抛出；它们把适合自己的物质吸引到自己身上。

因此，在较低的思想世界的有形层面上，思想的胚芽将这些层面的物质吸引到它们周围，形成新的思想体，这样聚集的物质显示出它内部的胚芽所赋予的思想特征，就像橡子通过从土壤和大气中收集合适的材料而发展成橡树。橡子不能发展成白桦树或雪松，而只能发展成橡树，所以思想胚芽必须按照它自己的性质发展，而不是其他。因此，因果业报在建造载体方面发挥了作用，而人也得到了他播下的种子的收获。从因果体中抛出的胚芽只能按照它的性质生长，把属于它的等级的物质吸引到自己身上，以它特有的形式安排这些物质，这样它就产生了人在过去的特质的复制。

当他进入星光世界时，属于那个世界的胚芽被抛了出来，它们把合适的星光材料和元素精华吸引到自己身边。因此，属于人的欲望体或星光体的欲望、情绪和激情重新出现，在他到达星光界时以这种方式重新形成。所以，如果要保留前世的，经历了所有这些过程和所有这些世界的记忆，意识必须在“因果”的高层次上充分活动。人们不记得自己的过去世，是因为他们在因果体中还没有意识，没有形成自己的活动功能。

它就在那里，是他们生命的本质，是他们真正的“我”，是一切的源头，但它还没有积极地发挥作用：它还没有自我意识，虽然它在无意识的活动，但除非它完全有自我意识，记忆就不能从一个层面传到另一个层面，因此也不能从一个生命传到另一个生命。随着人的进步，意识的闪现照亮了过去的片段，但这些闪现需要转变为稳定的光线，才能产生任何连续的记忆。

可能会有人问：“是否有可能使这种闪光复现？人们是否有可能加速这种在较高层面上逐渐增长的意识活动”？如果有耐心和勇气，在低等三界的人可以为此而努力；他可以尝试越来越多地生活在永久的自我中，越来越多地从普通生活的琐事和无常中抽出思想和精力。我并不是说一个人应该变得像在做梦、心不在焉和心神游荡，成为家庭和社会中最没有效率的一员；相反，世界对他的每一项要求他都得满足，并且因为他的伟大而做得更完美；他不能像欠发达的人那样笨拙和不完美地做事，因为对他来说，责任就是责任，只要任何人或任何事对他有要求，就必须将债务偿还到极致；每项责任都将以他最好的能力和最好的注意力，尽可能完美地履行。

但他的兴趣不会在这些事情上，他的思想不会被这些事情的结果所束缚；在履行职责后只要一有空闲，他的思想将飞回永久的生活，将上升到更高的水平，具有向上奋进的能量，他将开始在那里生活，并将世俗生活的琐事定为毫无价值。当他稳定地这样做，并寻求训练自己向更高发展和具有抽象思维时，他将开始在意识中激活更高的环节，并将属于高我的意识带入这个较低的生命。

一个人无论在哪个层面上都是同一个人，当他在所有五个层面上都有完整的意识时，他才是胜利者。那些被我们称为真师的人，那些“完美的人”，在他们清醒的意识中，不仅

在三个较低的层面上发挥作用，而且在第四个层面上，即在《曼都卡奥义书》(*Māndūkyaopaniṣhad*)中所说的四境(Turīya)的合一层面上，以及在它之上，在涅槃的层面上都能发挥作用。在他们身上，进化已经完成，这个周期已经结束。他们现在的层次，是所有人慢慢向上攀登后终究会达到的层次。这就是意识的统一；各种载体仍然可以使用，但不再能够禁锢人，而是人根据他必须做的工作使用他的任何个体。

就这样，物质、时间和空间被征服了，它们的障碍对合一的人来说不复存在。他在往上攀登的过程中发现，每个阶段的障碍越来越少：即使在星光界，物质的障碍也比在物质界少得多，把他和他的兄弟们分开的效果要差得多。在星光体中的旅行是如此迅速，以至于空间和时间可以说是实际上被征服了，因为尽管人知道他正在通过空间，但由于如此迅速地通过，空间把朋友与朋友分开的力量已经消失。对第一个高级层面的征服，就已经使物理距离变得毫无意义。

当他上升到思想世界时，他发现他的另一种力量：他想到了一个地方，他就在那里；他想到了一个朋友：那个朋友就在他面前。即使在第三个层面上，意识已经超越了物质、空间和时间的障碍，并使人随心所欲地出现在任何地方。所有他看的东西，在注意力转向它们的那一刻，就立刻看到了；所有他听的东西，一听就听到了。低层世界中的空间、物质和时间，已经消失了，序列不再存在于“永恒的现在”。当他升得更高时，意识中的障碍也随之消失，他知道自己与其他意识中的其他生灵是一体的；他可以像他们一样思考，像他们一样感受，像他们一样知道。他可以把他们的局限性暂时变成自己的局限性，以便他能准确地理解他们是怎么思考的，但同时他又有自己的意识。

他可以用自己的伟大知识来帮助更狭隘、更受限制的思想，将自己与它认同，以便轻轻地扩大它的范围。当他不再与他人分离，而是意识到所有人中的自我，并从合一的层面上发出他的能量时，他就在自然界中承担了全新的功能。甚至对于低等动物，他也能感觉到世界对它们来说是怎样的，这样他就能准确地给予它们所需要的帮助，并能提供它们盲目摸索的援助。因此，他的征服不是为了自己，而是为了所有人，他赢得了更广泛的力量，只是为了用这些力量为所有比自己进化程度低的人服务。通过这种方式，他在整个世界变得有自我意识；为此，他学会了对每一声痛苦的呼喊、每一次欢乐或悲伤的悸动作

出反应。所有的目标都达到了，所有的东西都得到了，因此真师是“没有什么可学的人”（注：无学阿罗汉）。我们这样说并不表示所有的知识都在他的意识中，而是说就这一阶段的进化而言，没有什么东西对他来说是被遮盖的，当他把注意力转向任何事物时，他会它对它有完全的意识。在这个由一切活着的生命 - 一切都是活着的 - 组成的进化圈中，没有什么他不能理解，因此也没有什么他不能帮助。

这是人的最终胜利。我所说的一切，如果是为了世俗狭隘的自我而获得的，那将是毫无价值、微不足道的。我的读者，如果我一直在努力向你解释的东西，将你置于一个孤立的顶峰，与所有犯罪的、受苦的自我分开，而不是将你引向世界的核心（在那里它们和你是一体的），那就不值得去做。真师的意识在他指向的任何方向上伸展自己，与他指向的任何点同化，知道他想知道的任何事情；所有这些都是为了让他能够完美地帮助，所以没有什么是他不能感受到的，没有什么是他不能培养的，没有什么是他不能加强的，没有什么是他不能帮助其发展的。

对他来说，整个世界是一个巨大的进化整体，而他在其中的地位是进化的帮助者。他能够将自己与进化的任何一步认同，并在那一步给予需要的帮助。他帮助元素精灵王国向下进化，并以自己的方式帮助矿物、植物、动物和人的进化。他像帮助自己一样帮助它们。他的生命的荣耀在于，所有的都是他自己，他可以帮助所有，并在帮助的过程中认知他所帮助的是他自己。

随着人类的发展，当意识逐渐扩大到可以容纳更多的东西，同时变得更生动、更有生命力，而且不会失去对自身的了解，这其中的奥秘就逐渐展开了。当点变成球体时，球体发现自己就是点；每一个点都包含一切，并且知道自己与其他每一个点都是一体的。外在只是内在的反映；现实是一个合一的生命，而差异是被征服的幻觉。

