



早期课精要萃取 II

《已知的实相 II》精要合集

(1-72节)



本册代码: JY2



细雨“早期课译本”现代汉语版解读与批注系列

《早期课精要萃取 II》

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

《已知的实相 II》精要合集

(01-72 节)

本册代码：JY2

细雨/著

细雨社出品

细雨致读者信

细雨社是一个致力于传播心灵文化、传递心智知见、弘扬共赢互爱的社团。

我们渴望通过自身的不懈努力，在梳理多维意识流的同时，把不同于当代认知局限的知识传递给渴望了解多维宇宙实相的朋友们，从而让集体意识实相中有溯本清源的一股清泉可以流经干涸的心田，把不同于当代伪装层中“科学”论述与宗教理念的另一种精微奥义清晰地展现给我的读者们。

我知道这会是一个很小众的领域，能看到这些文字的人，需要极大的机缘。但当你品味过我们的作品后，你会发现这就是你多年来一直默默寻求的“真相”与觉知。

每个人其实都在自己的骨子里知道什么是事实，或许你无法把它准确地表达出来，就好像某一个童年中的旋律，你有印象，但无法再哼唱出来，但你明确地记得那韵律的感触，那是心弦会随之共鸣的声音、家乡的味道。

细雨社按照知见难度的阶梯，陆续推出逐步深入的心灵书籍：从启蒙到大成，从知见到练习，从懵懂到通透，陪你走过人生的迷茫与困扰，成为你的朋友与心灵的支持。我们愿化作你的帆桨和翅膀，带你进出四海三界两极一炁，找到心灵的港湾，铺设天阶的桥梁。

在这个关键时刻，请与我们携手，做出最有利于你心灵成长的努力，用自己的实际行动，把良知与良善融入到自己的日常习气里。知而践行，行而端心，让智慧增长、情志安平，喜乐人生种种浪潮，豁达通透地顺利达成本层次内在意识毕业的标准。

本系列书籍只为推开一扇窗，打开通往多维时空体系的大门，引领读者走出故有的固化成见。我们尝试用最通俗的例证、最当代的知识结构、最亲民的汉语言辞，把最深奥高深的奥义娓娓道出，说给你听。

细雨社全体同仁出于对生命赤诚的爱心，奉献着自己的热忱。我们是一个非营利的公益组织，你们的支持、关注、转发是滋养我们可持续发展的心流能量。

或许我们此生都无缘见面，但我们借助心灵的共鸣相互依偎，让心灵不再孤寂，让自我不再迷茫，让世界因你我的努力而更温暖、更贴心，让我们的孩子们可以有一个更良善的心灵环境，感受到生命的善意。

这就是我们为之努力的方向与初衷，也是我们的热忱所是与所在。我们真诚地邀请你，我敬爱的读者们，加入我们的行列，与我们并肩而行，让闪烁的萤火汇聚成光的河流，乃至爱的海洋。

行动是一切存在与发展的本质。我们渴望用我们的行动温暖你的心，也同样希望读者们可以把知见真的转化成日常的行动。

习气引发业力，又源于无明，我希望大家可以借由学习新知见的机会展开行动，缩短自己当下所是与自己渴望所是间的距离，调高自身的自我价值，最终能在回顾此生时骄傲地对自己说：

“我努力了，并且做到了，我达成了自己那看似可望而不可及的目标，不枉此生，不负青春不负卿。”

——细雨

2022年7月17日

2023年10月9日修订

编者的话

《早期课精要萃取 II》是细雨“早期课译本”现代汉语版解读与批注（1-72 节）的精华要素。书中每篇文字皆是对赛斯书早期课内容的融会梳理与精华提萃，是该书的浓缩总结。

赛斯书《早期课》以晦涩高深、内容浩博著称，由于成书时珍和罗刚刚起步，很多内容只能点到为止。细雨通过七册《已知的实相 II》进行解读，以宏观视角及亲民文字剖析赛斯所述，为大家透彻全面地呈现出一个跨越时间线的综合、连贯、通透的完整认知，也就是“用非线性视角剖析赛斯都说了些什么”。

在每节的开始，细雨用前情摘要的形式对前一节进行提纲挈领的总结。这类似于登高回头俯瞰的角度，对学习中的进一步理解和复习非常有帮助。本书特将这 72 节的前情摘要连同开篇、两篇前言和结束语专编成册，以飨读者。

特别提醒：精要回顾不是精讲，而是前文的摘要浓缩，让没时间去通读的人，能快速找到自己关心的问题，并有针对性地去学习相关资料。所以并不能代替各册的阅读。

期许读者朋友们能凭借本书提升视角眼界，连接起当代背景下的多维时空矩阵网络，走出不一样的人生体验。

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和推荐学习平台。

细雨社

2022 年 9 月第一版

2023 年 11 月、2024 年 8 月修订

细雨资料建议学习顺序

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高												
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
每列从上到下依次推进	三 正 道												
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	Y6-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2		GY6	Y5-2	Y6-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	Y6-3
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	Y6-4
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6	X7
		GY4		X1	JY2		JY3		JY4		JY5		JY6
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知及辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》（共一册）	Y1	《已知的实相I》（共六册）	X	《虚空法界》（共九册）
YM	《隐秘的医案》（共一册）	Y2	《已知的实相II》（共七册）	GY	《观影说多维实相》（系列）
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相III》（共六册）	JY	《早期课精要萃取》（系列）
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相IV》（共五册）	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）

S1-3 《思想的阶梯》第一季第三册 GY1 《观影说多维实相》第一册 Y1-1 《已知的实相I》第一册
 SY 《失忆的归途》 YM 《隐秘的医案》 X1 《虚空法界》第一册 Y2-4 《已知的实相II》第四册

学习建议：

- 要有想象力** 书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
- 抛开旧观念** 先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
- 别用脑子想** 脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
- 看完就忘记** 这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。例如《已知的实相》系列和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深化理解。以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。

细雨资料发布平台：亚马逊网站搜“细雨资料”或书名；YouTube“细雨社”、“细雨资料”；微信公众号“细雨资料”、“细雨资料 觉心接力”。细雨社网站 www.xiyushe.org 提供全部电子书免费下载，并第一时间更新最新出版著作。

目录

作者的话	1
细雨“早期课译本”现代汉语版解读与批注 开篇	3
第二部 第 1-3 册 前言	5
第二部 第 4-7 册 前言	8
第 1 节 弗兰克	15
第 2 节 预约下次见面	17
第 3 节 直接接收，怯懦是愤怒的根源	18
第 4 节 赛斯与谦卑，约瑟，鲁柏	21
第 5 节 昆虫，片段，存有	22
第 6 节 珍的父母，金字塔	23
第 7 节 困惑只是瞬间	26
第 8 节 珍开始传述	28
第 9 节 片段，人格片段，约克海滨	32
第 10 节 迪克，存有，创建人格	34
第 11 节 降神会，星光体	36
第 12 节 第五维度，有连结的人	37
第 13 节 叶绿素是精神酵素	38
第 14 节 人际关系，固化，生命力	40
第 15 节 精神分裂，肯尼迪遇刺	41
第 16 节 光是精神酵素，飞碟，层面	43
第 17 节 中间层面，解离，宠物	44
第 18 节 树的意识	46
第 19 节 相信直觉，伪装，能量转换	49
第 20 节 第一内在感官，直接感受	52
第 21 节 生命解读，债要偿	54
第 22 节 被需要的感觉太好了	57

第 23 节 第二内在感官，心理时间	58
第 24 节 心理时间，物理时间	60
第 25 节 种族记忆	65
第 26 节 赛斯发火了，见证人	69
第 27 节 家庭的氛围	71
第 28 节 人格像是存有的一场梦	73
第 29 节 出生的冲击比死亡更震撼	75
第 30 节 释放灵性能量	77
第 31 节 起源和存有	78
第 32 节 吸烟，犹太人，敬畏生命	80
第 33 节 我不是幽灵	82
第 34 节 远离药物，宗教扭曲	84
第 35 节 内在自我，潜意识	86
第 36 节 我的方法，自由意志	88
第 37 节 第三、四内在感知	91
第 38 节 第五，六内在感知	94
第 39 节 第七内在感知	96
第 40 节 囊，星光体，飞碟	97
第 41 节 广阔现在，因果关系	100
第 42 节 宇宙不膨胀	102
第 43 节 第八内在感知，空间	105
第 44 节 内在宇宙法则 1, 2, 3, 4	108
第 45 节 伪装宇宙，催眠	111
第 46 节 马克的生命解读	113
第 47 节 真理不扭曲	115
第 48 节 出体旅行，死亡感觉	116
第 49 节 催眠，思想永不消逝	117
第 50 节 第九内在感官，内在宇宙法则	119
第 51 节 物质化机理，宇宙法则 9	123

第 52 节 鲁柏脖子僵硬的原因	126
第 53 节 短课，赛斯的建议	129
第 54 节 存有的建构，鲁柏曾经的赛斯	131
第 55 节 浓缩的理解，自身意识	135
第 56 节 情绪，气候，战争	138
第 57 节 自己，非自己，次要人格	140
第 58 节 成为鼻祖或回归存有	143
第 59 节 灵摆 内在宇宙法则 11 岁的波士顿经历	146
第 60 节 物质的自发，瞬间与模式假设	155
第 61 节 能量脉动中的间隔，反（负）物质	159
第 62 节 能量的本质，个体性和意识，天生的认知	161
第 63 节 以自己的视角创造物体	164
第 64 节 个别性的物质建构	168
第 65 节 赛斯对买房的建议，高地，面水，小花园	169
第 66 节 玻璃杯的叠加视角，空间连续区	171
第 67 节 物质客体是连续的行动，限制引起抗争	177
第 68 节 赛斯的模样，暗示：建构背后的意愿	180
第 69 节 幽灵是实质地存在，恐惧导致有缺陷的建构	183
第 70 节 怕输就不会赢	186
第 71 节 主建构，次建构，预备课程-初学者的手册	189
第 72 节 第二阶段课程开始 形式不是物体的特性	193
《已知的实相 II》结束语 从觉醒到悟证	201
常见问题	i
细雨资料发布平台、免费下载路径	ii
细雨著作出版一览和代码对照表（2024 年 8 月版）	iii

作者的话

赛斯书《早期课》本身是一个非常晦涩高深的系列文本，其内容之浩博令人咋舌，但因为它的成书年代处于珍最开始作为管道的那几年，所以很多内容只是点到而止的程度。在本次解读中，我尽量把所有涉及到的内容补全说透，为大家呈现出一个跨越时间线的综合、连贯、通透的完整认知。

在《早期课》的 1 到 42 节中，我们将会看到三大主题，它们分别是：

如何有效地展开与自家高我的对话？如何在对话中分辨哪些信息是源于自我头脑的意淫、哪些是真实的高我信息？

如何逐阶地修习内在自我感知？这九重内在感知都是什么？怎么运作？怎么修炼？

前世今生与因果助缘间的关系是怎样的？一生与一世有什么差别？毕业的标准是什么？怎么才能达成毕业标准？

带着这些疑问，我们将一起时间穿梭，返回到 1963 年，走进珍与罗的课堂，一步步见证她俩的成长与所遭遇的问题和瓶颈。



这些问题与瓶颈是每一个初学者在起步时都会普遍遇到的，
包括：

滞留灵的骚扰；家居如何布置可以提高灵觉；修行过程中的人际关系；如何稳定高我信息传输；如何减免信息的扭曲程度；使用哪些道具可以有效地提高自我意识，又如何使用它们.....

请带着这些问题和我一起展开这场时空穿越，我们一起去聆听赛斯的教诲和那些隐晦的暗喻与弦外之音。

细雨

细雨社 www.xiyushe.org

2022年1月



细雨“早期课译本”现代汉语版解读与批注

开篇

2021 年 12 月 30 日凌晨得此梦中文，速记如下，作为《已知的实相 II》的开篇。

《劝学》

子不在乐子，子呼。

子不在乐（悦）子，子呼。

专精一道，如利斧劈柴，如滴水穿石，莫不能破也。

寻天下之理而求至理者，不可得也。

至理者隐于无形，不可言其妙，故无其所示之文，无其所立之门。

子书万卷，皆书左右而言他、旁敲侧击而醒己，博杂间尽数义理。

喜德者尚道。

喜道者，乾坤造化之人也。窥天地之妙乌以证至理之妙行，观宏宇之磅礴以求心胸之广博，此道奴之至乐也。

尽天下之金铂不能易其志，穷日月之时不能衰其利，大道可成亦可求用之故也。

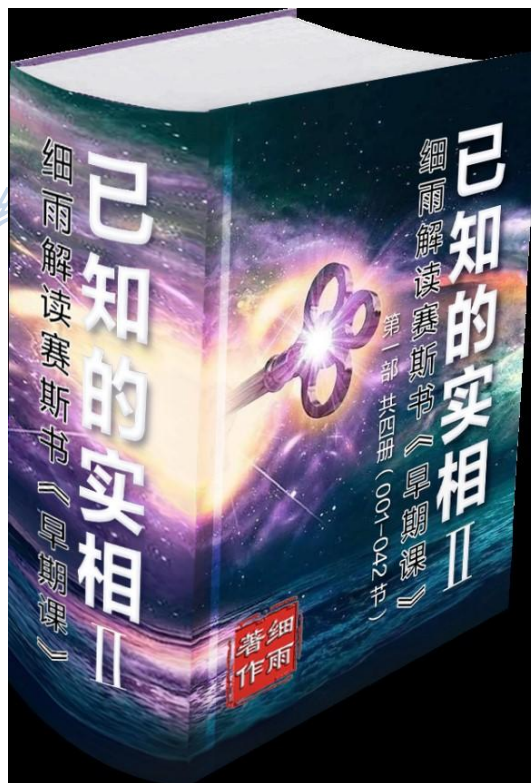


故士子求道需乐悦，其中方能有所恒成。

以一指之力，稳安身立命之本，故不敢懈怠，亦不敢轻言放弃，屈奴之躯成万千功业。

故言臣服之妙用，在于乐其所是，而非忍其不能忍。言忍者多有不甘，不甘者无所恒成。

(梦中所见《已知的实相》全集，用纸三箱，共计 500 页 A4 纸 30 包。合计三万页内容。)



第二部 第 1-3 册 前言

赛斯书《早期课》的梳理与解读

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么？

在《早期课》里，珍担任了操纵者与回答者，而其丈夫罗是提问者，这与后期赛斯书有很大的不同。后期赛斯书中，可以听见赛斯通过珍的口大量的成段的说话，而罗的话语很少。

在早期课里，罗是发问的主体。所以在本书早期阶段，大家会看到，罗作为事件的主要观察者和发问者成为行文的主体，而罗、珍、赛斯，交织构成三个相互依存、相互独立的客体，体验生命中各种角色交织编写出的剧情麻花。[细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

通过大量后续的文獻我们可以得知，这三者在人世间时，相互扮演着不同的角色，反复出现在不同的非线性时代中，可同时存在，也可分别体验自己渴望的体验。

而有意思的是，整个事情是由大赛斯安排的，而大赛斯是小赛斯日后的完型意识体。小赛斯是由很多不同的意识面向构成的群体意识，小赛斯群体管大赛斯叫做“没有格局划分的思想存有”。小赛斯有一个人格片段叫做弗兰克，有一个人格去扮演了动物“狗”，有一个意识面向成为了小赛斯。或许还有更多，因为后期介绍过大主教、教皇、很多孩子的母亲、妓女、商人、教徒等。



弗兰克只主持了最初几节课程。因为他见习教师的教学能力还很青涩，为人刻板，自我局限性强，表达能力弱，之后很快被小赛斯所顶替。

我们当下接触到的这版赛斯资料，并非最优版。因为小赛斯与珍和罗都在锻炼与成长的过程中，这是一个彩排版，虽然有小众的观众在看。在已知的信息内，本意识频率维度中的珍，自身还存在着大量的自我认知局限，这导致了她拒绝传输赛斯提供的所有资料，尤其是那些与她认知违背的信息，导致赛斯信息在我们这个实相层面上是不完整的，又因不完整而导致理解的扭曲。

珍自己也曾多次通过意识出体去到其它更成熟的珍那里（平行世界），去学习更高意识频率世界中其它珍如何运作 ESP 班。更有意思的是，小赛斯确实是珍日后意识进化出的意识存有，但并不是这一版珍进化出的小赛斯。

换言之，虽然我们都知道这版珍是其最后一场本星球的转世剧，但这一转世剧并非只公演了一次。而获奖的那一版珍与这一个珍是同一个角色，是同一个意识体鲁柏，是在同一条时间线里。

珍往下有很多失败了的尝试，或许说失败是不确切的，因为每一次体验都让其更接近自我的意识完型，所以任何未能达成完型的尝试都是一种不同意义上的成功。

她的家族业力被设置为在一个脾气很臭的单亲妈妈身边长大，但是这



个妈妈可以把通灵体质的基因给她。她的父亲其实可以是任意一个男人，其实也确实是有不止一个男人和她妈妈生出了珍这个角色。

从这里我们可以知道：父亲的存在是让卵子得以激活，并提供角色成长的食材与资源。要从子宫里爬出的孩子其实与父母谁都没有什么真实的关系。父母只是网约车和资助商，并且提供初始人格塑造与成长资粮的赞助。生男、生女、生出来的是谁，与父母没有多大关系，但父母的灵魂需要同意与愿意一起搭戏来演绎这一命运的交集。

其实赛斯资料有很多不同的版本，同时在世间不同的平行地球上，你能看到哪一个版本的赛斯资料，取决于你自身意识频率的高低。为了弥补不同版本赛斯资料的差异，意识界为赛斯资料做了很多补丁。这些补丁以再解读的方式呈现给各个世界，让在不同意识频率维度中的不同意识面向的人们都可以找到适合自己当下认知的赛斯资料，了解资料内不同深度的内容。

本书的内容依据原著的大体轮廓线条展开，但穿插入多重时间线和大量后期资料的内容，让整个轮廓变得立体、多元和更加通透；有效地串联起各种已知点，让片面的对话丰满起来；让知识点串联成逻辑性更强的认知网格，从而展现出多维时空的真实面貌。

以下的梳理解读不包含赛斯书全部内容，许多背景介绍将被提出，只针对重点信息做出深入探讨。

细雨 2021 年 11 月



第二部 第 4-7 册 前言

硕果累累的人生

在《早期课》中我们可以清晰地看见，灵魂在各个不同的人生角色里进进出出。这些人生经历并非按线性时间依次递进，而是按灵魂成长平衡性的需要、依据感悟平衡展开。灵魂会主动挑选漫漫历史长河中最适合自己的剧情、蕴含对等体验最多的角色，与自己相关的灵魂团队、或有瓜葛涟漪的搭档，一同进入到相关维度层面的历史剧中，展开属于自己的戏说，各自选取自己需要的人物角色关系进行扮演。

整个舞台剧分为三大类：

细雨社 www.xiyushe.org

单人的独舞——背景播放着整个历史剧，也有全套的家人朋友，可是你已经第 N 次补考了，确实不好意思叫着所有团队跟着你蹲班。蹲班最常见的原因就是想不开，固执地卡顿在某一种理念中。想不开的极致就是一条筋认死理，一条路走不通就在那里死磕，不懂得变通，而最极端的就是自杀。

小团体话剧——从爷爷奶奶开始，爸爸妈妈、自己的兄弟、朋友、儿女，组成一个剧团，合力演绎一部连续剧，各司其职，各自利用自己的角色与角色间的关系收获到自己想要体验的东西。但并不必须所有角色都有灵魂出演。如果没有演员的角色或从剧情中开始就删除，



或快速让其完成必要的章节就死亡。或者戏份极少，只是按照历史剧中的故有资料读档再现。小社团中的演员不是固定的，如果一部戏要多次循环演出，有时同一个角色会多次更换不同的演员饰演。

大型现场秀——这样的剧情模式，适合比较成熟的老灵魂。它们进入公共频道，选取最具代表性的时代背景，演绎虽然有一个蓝图脚本，但随机性很大。整个社会背景是来自各个不同意识层的不同灵魂随机构成的，虽然还是历史剧中的某一幕，但除了世界级历史大事件相同，其它的都可以随意戏说。

不同时代与相同时代中，不同维度层与相同维度层中，那些不同的我同时存在并相互影响。

细雨社 www.xiyushe.org

自我的成长确实需要一个时间和过程，但灵界的时间系统与体系与我们的天壤迥异：我们的时间是全然的假象，它们可以随意编排、剪辑、穿插、暂停、快放、倒退、插入；对于灵来说，我们看似线性的历史剧，犹如列车的车厢环环相扣，但这些车厢一节节地都可以独立成章，随意颠倒、替换、穿插，独立运作。

它们可以随时踏上任何一节车厢，而无需在乎时间的序列；也可以反复踏上同一节车厢，不管它是否看似已经被驶过。我们所谓的未来早已实现，我们所谓的过去正在重演。而一切都是广袤的当下，首尾如环地转圈。就好像游乐场里的过山车，每 5 分钟一列，365 天无休。经过的总是那些轨道与风景，只是车上的人换了一批又一批，有些人



还能玩上好几遍。

问题：

1、那么，累世的人生又是如何达成同时性的呢？

2、同一世怎么做到多个自我同屏的呢？

3、同一生我要经历几世呢？

4、怎么才能走出这死循环呢？

1、那么，累世的人生又是如何达成同时性的呢？

细雨社 www.xiyushe.org



请想象一株多年盛开的茂盛月季，它枝丫繁多，花团锦簇，层层叠叠。

它源于一个主干，却扩散出数条分支。每条分支又各自朝不同方向蔓

延伸展开，形成无死角的花球；成为一个跨越各个层面、拥有各个面



向的立体花冠。

当然这个巨大的、完美的、绚丽的花冠并非一个朝夕成就的，它也经历过弱小的稚嫩、单薄的片面、压抑的矮小。如果把每一层、每一支、每一朵月季花比喻成一个个的生命历程，月季的每一次绽放与凋谢都是这生命的一世轮转。

确实，底层的花叶枝条是早几年成就的，而顶层的、外层的枝叶花朵有一个渐进生成的次序；但在宏观看来，当种子埋下时，自意识里它成熟的模样已经是蓝图中的必然了，剩下的交给时间与生命力去成就这一显现，再加上护理与每年的导向性修剪。

在最后一世的花朵盛开的时候，最底层第一生的花同样也在绽放。这就是各个自我角色的同时性。我并非是某一个我，虽然每一个看似都独立运作。这一树的芬芳都是我，我们虽然在风雨中各有命运，虽然各自有自己的盛衰周期，各自遭遇着不同的随机事件，但却把所有的智慧、知见、阳光、雨露，汇总到一处根性，成为共同拥有的心智意识成熟程度。

2、同一世怎么做到多个自我同屏的呢？

月季每一枝上都是多头的花苞与花，一朵未败，一朵又开，这很像我们的生命：一个人格会分化出多个片段，同时呈现在一个故事中，相互羁绊，互为助益，达成平衡体验——那些伤害你的、帮助你的、



被你伤害与帮助的其实都是你自己；你所爱的、所恨的、所协助的、所坑骗的都是你自己。系统用这样的方式轻松地解决了对等性平衡问题。你每每抡圆了扇的就是自己的右脸，而左手隐隐同时疼着。



其实这样设计的本意，是为了自身多股力量可以相互授粉，相互助力，分担伤害，共同抵御，彼此互为支撑。但忘记初心的自我，会孤芳自赏，傲视群雄，唯我独尊，利己损人，渴望独占鳌头。这就闹出了种种故事，纷扰不休。

3、同一生我要经历几世呢？

这里要说“生”与“世”的区别：“生”是以某个角色为单位的段落，而“世”是你演绎了多少遍这样的一生。

灵魂选择与进入某一个角色展开它的人生，是为了达成某一特定的觉悟和某一方面特性的成长。这就是初心和人生蓝图。如果你在人生中，跟着载具我、角色我的头脑、世俗的人文导向，跑偏了，那没关系，可以重新来过。如果和你一起同班的小伙伴们都毕业了，就您还想一



次次地星际迷航，那您就只好蹲班和一组新同学一起演这出戏，或干脆自己演独角戏了。

好在灵界不太介意时间上的消耗，如果你过不了自己此生的课业，那重来的次数是没有上限的。不过如果你真的玩腻了，是可以申请修整的；也可以先去别的节目组历练，然后等自己成熟一些了再回这个考点，尝试通关。

4、怎么才能走出这死循环呢？

说到通关，涉及到存有的基础理念自我完善、自我成就、不断进取。这个通关可不是说您就此荣升极乐，断了轮回，而是从本意识层面上毕业进入更高的学府，去修习其它自己陌生的意识面向。

本意识面毕业的条件是已知的：

1、经历与达成男性与女性完整一生的体验，有过养育子女的经验；并做到男性逻辑认知与女性感性认知、男性自律与女性直觉、男性刚健与女性柔顺的内在平衡。

2、有效地完成了这一意识面向中所有的课业科目，并培养出了自我的某一特长，所有科目的综合成绩都达到毕业标准，所有本意识层面上的自我意识分身都达到毕业水平，并消弭了所有意识扭曲和认知卡顿，重新融合归一，达成主人格本意识层的综合成绩毕业线。要求一个都不能落下，要不都达不成毕业。要是实在烂泥扶不上墙，就果断



断舍离，让其自生自灭去。（珍她妈就是一个例子）

3、最后的一生一世，必须要能做到了无牵挂。自己心无涟漪，事来则映，事过则空，不能有对财富、物产、名声、眷属的记挂。要是生了孩子，你死后，逢年过节的就来扫墓，挂着你的照片动不动就念叨一番；因为过世和某人打官司追究责任、赔偿，这些都会形成一条条无形枷锁，让灵魂不得解脱。所以，最后一世都不会要孩子，思想上不想要，身体上也设立不孕的设定。

4、在临毕业前，最后的功课不是在人世间，而是在第五维中。你要写出像样的毕业答辩，为世人留下些心得文字档案，启迪后人。当然其实没有什么真的后人，主要功课就是帮助与启发自己的其它在世分身，快速醒悟、领悟、觉悟、开悟。

细雨

2022.1.28



第 1 节 弗兰克

在《早期课》的第一节中，罗和珍与一名叫做弗兰克的魂体取得了实质上的联系，并通过通灵板达成有效的沟通。在沟通中，表达了四层有效的信息。

1. 死亡不是生命与意识的终点，而是存在形式的一种转变。
2. 与亡灵沟通是一种自我意识拓展的练习手段，而最终目的是为了可以熟练地与意识万有达成心灵连接。
3. 亡灵会继续观察自己死后多年里自己所是角色家属的后续剧情，并对此了如指掌。

细雨社 www.xiyushe.org

4. 时间对于亡灵来说，并没有实际意义。

下面我们对照原文，用一张简图来了解第一课都说了什么。这一课并不深奥，也没有太多的知识点，但其本身的发生与存在就已经让宗教和科学无地自容了。

在这一节我们认识了处于滞留层中的亡灵弗兰克·沃茨先生，他是 1885 年生的英国人，一生在瑞典度过，有三个孩子，两个活到了成年，是一名小学英语老师。他愿意在第四时空维度中帮助珍与罗达成与第五时空维度的意识连接，并主动地告知了三个关键信息。

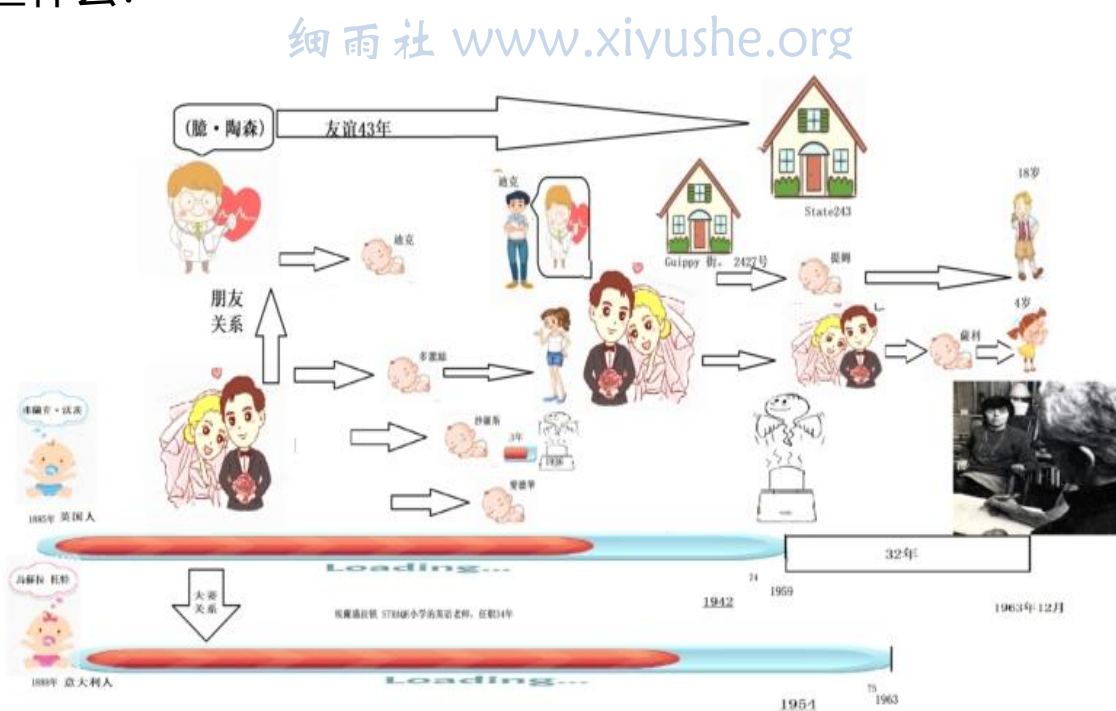
分别是：网络信号可连通时间是美国时间每个周三的晚上九点，而呼



叫与校对意识频率的官网关键词是[Spirit]，要在这个意识频段中呼叫“ALLM”。

这就好像，你如果想要即时地接收到来自细雨的最新实时资讯，那你需要学会使用 YouTube，并知道关注细雨社频道一样。不同的平台与各个平台内不同的主播频道里的内容是不一样的。当然即使你知道了这两个关键信息，自己家里没有网络信号也白搭，所以需要一个“调制解调器”，就是能上网的信号转译工具，作为不同频段电磁信号的转译与转载媒介。

那么接下来我们看看，珍与罗第一次如约在周三晚九点上网冲浪都经历了些什么？



第 2 节 预约下次见面

在这一节中，位于四维时空中的弗兰克·沃茨，开始介绍灵魂的转世剧。在不同平行时空的地球上用不同的性别和角色，三个人有着怎样的羁绊，并且点明了对于罗与珍来说，想要在最后一次投胎中顺利毕业，有怎样的先决条件。

时间来到周五的晚九点。按照上次的约定，意识再次被桥接了起来。

细雨社 www.xiyushe.org



第 3 节 直接接收，怯懦是愤怒的根源

在前三个小节中，我们认识了一个位于第四维度空间中的意识桥接者，他是出生在 1885 年的弗兰克·沃茨。

他透露出了关于珍与罗是她俩在地球园区内要扮演的最后一个角色（但这不是第一次演绎这个角色，也不是最后一次）。

在弗兰克·沃茨的记忆中，他与珍和罗都只有演过三个角色，但很快他就列举出了四个不同的角色：公元前四世纪、公元六世纪、公元十七世纪和公元十九世纪。

他告知珍与罗两个非常重要的信息：

细雨社 www.xiyushe.org

首先，想要顺利地从这个地球这个幼儿园毕业，需要具备对真理的认知；

其次，他告诉珍，此生的功课是柔化自己的臭脾气，要为人柔软，才能有机会从自我的偏颇中走出来，融入真理。

而罗的问题是自我封闭——他因为第一世太当真了，过于入世，现在毕业前需要做出自我平衡性的矫正。结果矫枉过当，从太当真沉入了顽空——太不当真，导致懒得入世与人们互动交往，自己犹如入山的修行者了，这让他不能从世上炼中汲取营养。他必须要用观、觉的状态回归生活，既不沉沦在这梦中，也不能了无知觉地白过了这一生。



最后，弗兰克·沃茨告诉珍与罗：

艺术是通往自我内心的门户。诗歌、文学作品、绘画、雕塑、音乐、舞蹈，任何能让自己去品味、观察、表达自己内在觉知与感受的方法与形式都是打开自我意识的手段。通过这个手段可以有效地觉知到角色小我内还有一个不朽的生命在幕后运作着，而它才是你此生或累世真正需要在意与滋养的东西。努力地与它保持高度的契合，努力地让这真实的自我得以全然的彰显表达，才是自我最最真实的成长。而成长的标尺就是你对多维时空体系内的真理与灵性的知识了解多少。

在过往的资料里，按照时间线排序人物角色关系：

公元前四世纪，弗兰克是现在扮演罗的约瑟的姐姐，而约瑟是妹妹，嫁给了一个人，生了四个孩子。在自己的娘家还有三个弟弟，其中一个是由现在饰演珍的鲁柏所扮演的赛斯（请记住赛斯这个人格角色是在这里被鲁柏激活的，所以在之后赛斯说我来自珍，但不是这一版的珍）。

公元六世纪，弗兰克作为古拜占庭现在土耳其的一名男性公民，成为士兵。

公元十七世纪，弗兰克作为地中海的海运商人往北欧倒腾国际贸易，主要商品是东方的香料和丝绸，而约瑟扮演了鲁柏的父亲与他有买卖合作，并且彼此是朋友。在这一世鲁柏扮演了一名国际知名的油画家，



其成就直接影响着当今整个欧洲油画界。

公元十九世纪，弗兰克作为一名居住在北欧的小学英语老师，娶了一名地中海区域的妻子，生了三个孩子，然后在珍与罗准备开始使用通灵板尝试开始写书前，死去进入滞留层，充当他们连接高维意识的意识桥接。（学名锁匠，其作用是告知什么时候、打开哪一扇门与怎么打开。）意识桥接的作用是校对、转换、缓冲或增压三维到高维、高维到三维的电磁意识信号的频率和转译代码。

至此，我们的路由器朋友弗兰克的开场白任务算是完成了。从这一节开始，我们的老师、主角赛斯开始登场，大幕拉开，正式上课。

在之后的行文中我将保持我解读的风格，任何没用的废话都会被砍掉，只突出重点，并对重点深入地展开。如果你渴望了解原文，请自行去学习。



第 4 节 赛斯与谦卑，约瑟，鲁柏

在这一节中，铁三角赛斯、鲁柏与约瑟都已经出场，大幕拉开。路由器先生弗兰克隐退到幕后。

赛斯透露出珍的母亲源自一个强大的灵体，可惜内部的扭曲令其崩溃分离，导致灵体降级，需要寻找新的立足点，而她的一生都没能运用其自由意识。

赛斯提出了“动物是自我主意识的一个人格面向”这一概念，并且自己的一部分还在当狗。意识主体犹如花朵，同时朝每一个方向展开着。地球有自己可以承受的人口上限，人口爆炸会带来服务器封闭，阻拦新玩家登录，转流玩家进入其它平行服务器，并用某些行动加快超载服务器内玩家下线的速度来保持服务器运行流畅。

演绎着珍的鲁柏之前与赛斯相互演双簧——一个当灵媒，一个当线人。而珍在上个世纪做灵媒时取得过相当卓越的灵性认知成长。可惜在珍的这个载具里，到现在都不怎么能发挥出来，需要继续磨砺。原因是珍的这个角色人格太过强势，需要学习柔软下来。

赛斯说出了它最后毕业时面对的人生课题，那就是对愚蠢的人保持谦卑。想想也是，作为成熟的灵体，看我们这些不同层次的探索者时，我们无疑都是愚蠢的。如果赛斯不能学会与我们平等地交流，始终是颐指气使的态度，就无法平易近人地当好指导灵与心灵导师。



第 5 节 昆虫，片段，存有

在这一节中赛斯透露出一对新的名词概念：存有与片段。

存有通常在一个时间只有一个。片段并不像存有那样，片段在一个时间里可在地球的每一个层面上同时存在。

动物是一种人格，而昆虫是一种片段。

我们的感知只能察觉到与自己同频的实相，而不同的地球文明、宇宙文明各自有自己的意识频率。这些实相同时存在，但彼此不可感知，哪怕是彼此的物体与身体相互套叠时都相互感觉不到。

最后赛斯告知了罗成功的四大要素，并告知珍一切都已成就、都在成就、即将成就、必将成就，珍与罗的任务是去经历这一过程。



第 6 节 珍的父母，金字塔

随着赛斯的正式进入，珍所传导的资料开始系统、可信、自洽、宏观。赛斯引入了“存有”这一名词概念，即之前被描述为心智的、那个没有间隔、可宏观地看待一切的意识体。它存在于没有间隔的空间中，即不分维度的混沌本源空间里。

并且说出：这个“存有”会把自己的一部分心智与能量分别投入到一个或多个不同的意识面向中，同时形成不同人格片段。这些人格片段分别又去演绎不同时代中的不同角色。每演绎一个角色，就形成一个独立的片段。这些片段有时并不会因为角色在前台的谢幕而立刻觉悟自己的退场，很多意识片段会展开一条属于自己的时间走廊，走廊中有无数的门，每一扇门后都是一个自己曾经、正在、将要演绎的角色。

其实在宏观存有的眼中，这些角色是同时存在的。因为心智没有间隔，所有的时间都是同时展开在他的面前，就好像平摊开的画布。但是整个自我群体却很诡异地遵循着螺旋攀升的阶梯式协助关系，最成熟的完型再回首帮助后进，逐层辅导、依次类推，形成助力阶梯。只有最愚钝的那个自己成才了，最成熟的那个才有可能达成无漏智慧，形成真正的完型。如果实在有烂泥扶不上墙的自我，群体会把它割裂出去，断尾求生。这或许就是地狱不空誓不成佛的本意。因为地狱中乃至这个世界上其实压根儿就没有别人，都是自己的不同分身。你爱的是自己，害的也是自己，置之不理的还是自己。



这从这一节的末尾可以看到，珍与罗其实是一个心智化生出来的双生火焰，赛斯是饰演珍的鲁柏的一个更成熟意识分支，其它枝蔓因种种原因滞后了许多，而弗兰克是赛斯极其不成熟的一个片段体分支。

珍的父母本也是双生火焰，但因为珍的妈妈性格太过刚烈、强悍，导致与心智意识层无法共荣，最终断裂，被扫地出门，结果是自己内在意识的能量与心智水平大幅下跌。珍的爸爸因为灵魂的羁绊，深爱着她的妈妈，但无法与她共处。珍的奶奶过于强势，为母不慈，让自己的孩子熏染上了暴戾的习气，构成了家族业力，孩子没能学会沟通与理解。这一遗毒持续传承到珍，好在珍没要孩子，斩断了这一毒藤枝蔓。



心智与存有是不同的。心智是存有的内在意识，存有是心智的外在轮廓。心智可以无限复制而不损其根本的完整性，存有则只在两世间是完整的。它分裂成片段后，是四分五裂的。



心智就好像是你本人，人格就是你投资的股票、基金、期货、房地产，片段就是这些具体项目中拿着你钱去办事的实际操作人员，他们不时地把一线第一手的资讯传递回来。你负责拿大主意，指出大方向，实操还是需要依赖他们。

不同领域中有赔有赚，总是不断赔钱的家伙，你只能辞退它、断开连接；而受益颇丰的领域与人才，你会从其它面向上调集资源人手、重点培养，并希望他能带出一支队伍来，教教那些赔钱货怎么经营，别冒进，别畏缩。

细雨社 www.xiyushe.org



第 7 节 困惑只是瞬间

在这一节中，赛斯指出罗的耳鸣是因为持续的内在恐惧，而珍的过敏源于她过去试图避世的偏激做法。

意识存有设计出了生命的蓝图，在蓝图中约瑟与鲁柏将会是两个对等意识上的完型高点，因此在累世中，他俩都在围绕这一主题构建人生剧本。虽然不时会出现偏差，但总体上一切都在按剧情顺利展开着。当然，如果因为角色小我的自由意识没能做到，可以无限次地重复同一角色，直到做到为止。

那么，当角色我无限次地重复不同的同一片段人生时，它的世界里只有它吗？显然不是，世界同样地鲜活生动。那全世界都在陪着你无限次地重复吗？显然也不会。那全世界那些同样鲜活的“人”们，是否和你一样，不过是意识的回放呢？

（珍问：“那么，我现在为什么要成长为鲁柏？”）

你们在心灵上作为约瑟和鲁柏而存在，在地球层面上，你们必须是彻底的约瑟和鲁柏。

手套（角色我）和手（片段），哪个更应该在主张自由意识时被尊重呢？或许是脑子（存有），或许是意识我（心智），或许还有其它什么，在更后台的地方。



一生图谋的、争取的、在意的各种得失，问问自己：哪些是给手套的？哪些是给手的？哪些是给脑子的？哪些是我的？



第 8 节 珍开始传述

刚硬的角色阻碍内在自我的表达与显化。柔软而不软弱，坚韧而不倔强，通透而不空洞，灵动又有所坚持，这种种微妙的内在自我平衡，犹如优雅地在钢丝上行走，摇摆而不失稳健，凌空高举又脚踏实地，舞动着犹如艺术体操般的美，举重若轻间踏入空谷与苍穹的交界。



学习一门陌生的语言需要多久，因人而异，语言环境与反复使用练习是关键。心灵的语言同样需要你去聆听与学舌，很多人学了一辈子却一脑子浆糊说不出来，张不开口。表达是自我梳理的过程，让知识归类，让知见流淌，让自己看到自己尚且亏缺的环节与卡顿的认知隐藏在何处。

人生是由片段构成的，每一个当下都有多种可能的片段。在资料库中，它们因内在频率的不同而形成分隔，而你依据自己当下的意识频率去激活某一个成为你所经历与记忆了的“唯一”真实。但那些你未曾经



历的同样地真实、同样在发生，有时会因为一时的恍惚，导致显像串台，无意间看到其它自我，犹如鬼魅。

同一个频率中的同一个实相里，不只你一个人拥有自己的灵魂，很可能与你搭戏的好几个其它角色都是你自己演绎的。而这种可能性比你想象得要大很多。善待他人，尤其是和你演对手戏的冤家，对等体验中另一面也是自己的几率超出半数。

耶稣说：爱你的仇敌吧，那是通往天堂的密钥。谅解那些亏欠了你的人，犹如父神豁免了你的罪。

在进入今天的话题前，我们首先要把之前的要点名词顺一遍，这样后续的名词才不会乱。[细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

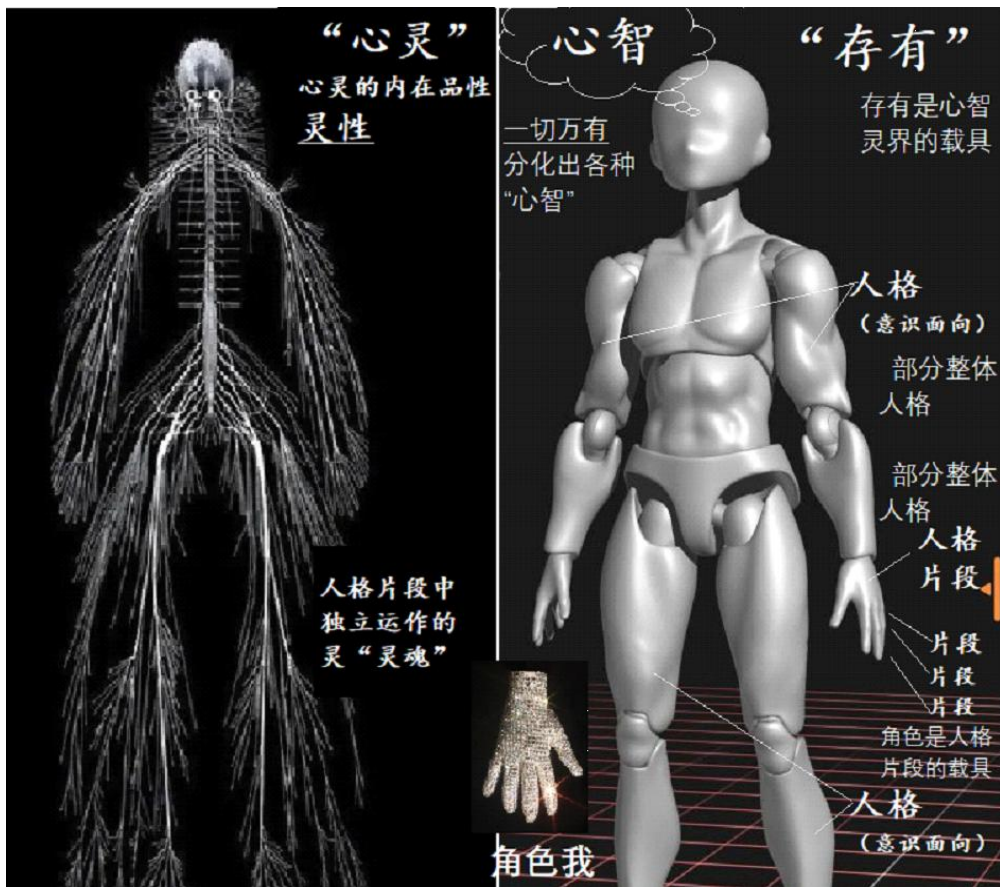
从大往小排列，首先是“一切万有”：

“一切万有”是无形无质的纯意识，它的意识分化出无数的“心智”，借由意识让能量弦化成微粒，形成“存有”。“存有”没有具体形状，如雾似烟，无形无像。驱动“存有”的是它内在的“心智”。“心智”依据自身心意，对不同意识面向展开对等的探索体验：上下、左右、前后、内外、得失、生死、离合、悲欢。

不同的意识面向被叫做“人格”。一般一个完整看似独立的角色中拥有一个意识面向，即一种认知与行为模式、一个心智面。但如果一个载具中同时承载了多个不同的意识面向，表现出不同的认知、习气、



行为模式，就叫做多人格。一个载具内出现超过一个人格时被叫做人格分裂。



这多出来的人格有可能是主人格的一条分支，那就是自我人格分裂；也有可能是其它失去载具的人格长期或短期地进驻入你的载具中，比如珍处于通灵状态时。其它客体人格通常是无法进驻你的临时专属载具的（“临时”——因为角色载具是公共资源，你只是借用这一角色体验这个人物的一生。）。但如果你宣称对自我载具放弃管理权或请求灵体进驻到自己的载具中，好让自己表现出超人的能力，那就不能说客体人格没有尊重你的自由意识了。很多时候好借不好还，比如出马仙。

“人格”是一个意识面向上的探索主体。比如我要探索人或动物或精灵或非实体有情之灵，不同的频率角色、不同的生命体验、不同的社会结构、不同的生存架构，这时人格需要被细分入人格片段，即不同的角色走向。比如约瑟与鲁柏，就是两个在同一人格（人类）上的对等发展：约瑟分化出赛斯，赛斯又分化出弗兰克。这是一系列人格上的分化，而每一个人格又都演绎过不同的角色，每一个被演绎过的角色形成片段。

每一个看似独立实则一体的片段、人格片段、人格、存有，其内在贯通着“心灵”。心灵与心智不同，心灵是内在的那个灵；心智是灵的智。灵有其品性，叫做灵性；有其觉，叫灵觉；有其感，叫灵感。灵的智反映在其对万物认知的通透、全面程度上。慧在这里是其理解事物的准确与敏锐程度。智慧是成熟的“灵”唯一真正想要的。

片段在各种场合、年代、星球、文明、维度中使用的各种角色，都是角色我。罗、珍，都是角色我。它们之前演绎过的大画家、香料商、罗马军官、姐弟等都是角色。角色不光是在前台架构一中，后台的灵体们同样也都是角色，只不过是更大的角色而已，甚至到了存有也还是角色，它们统统都是一切万有划分出来的层层“角色”。不光有形有相的是角色，无形无相的意识雾也是角色，都是意识的一种法身相而已。



第9节 片段，人格片段，约克海滨

在这一节中主要探讨了珍与罗在海滨舞池遭遇到了另一版陷落在自我膨胀与自我封闭中的珍与罗，让我们的珍与罗在潜意识中看到：如果自己不做出必要改变，会在自我的短板中极化成一对多么令人厌恶的家伙。赛斯很高兴珍不认同那一版极化后的珍，这让鲁柏很明确地拿到了对珍小我载具的意识主导权，令内在自我意识可以有意识地克制角色我造作、嚣张、暴戾的角色品性。

这一邂逅同时明确地证实：内在意识我当下正在使用着的人物角色，在同一时间线与同一频率维度中可以存在不止一个。相同的角色我之间，每一个都在探索不同的实相可能，甚至可能在场景中彼此相遇，而不违反场景系统显像规则。

赛斯告诉我们，人格片段与片段的差异在于：人格片段在解体或增殖的过程中，每一个新生代都能保留全部上一代的能力与功能性，形成一个完全的具有独立意识的个体；而片段则在分裂后，每一个片段只保留一部分父代本体的能力与功能性，成为与母版父代不同的残缺次生代。

赛斯表示：地球上现有的所有意识存有其人格片段，最终都会毕业！

这是已经发生了的必然。但并不是所有人格片段可以同时完成毕业。

在此期间，当人格片段在行星地球上历经转世交替时，存有总是会朝



着自我规划好的蓝图目标移动。当在地球层面上自己演绎的角色即将达成这一目标时，近乎完型的意识体会准备转变成为存有的人格完型，之后将会展开连“我”（赛斯）也只是梦想的进化。

最后，赛斯给出了一个毕业标准流程：



“你们俩的当前人格都没有孩子的需要，你们几乎完成了地球上的转世，如此这样，以便一旦身体死亡，你们的身体将完全地、整体地返回。地球上的最后一生总是这样。肉体性质的任何部分都不会通过孩子继续存留于那个层面上。

你们认为不朽的概念，要通过你的著作而不是通过身体流传，只是因为，你们的存有已经在肉体方面知道了自己。因此，你们将不再绑定或接近那种方式。这并不是说你们没有尘世间现象的灵性爱慕，这会有，也一定会有。肉欲的性质和尘世习惯的欣赏，即使在其他层面也会维持下去。”

第 10 节 迪克，存有，创建人格

珍与罗在海滨遇到了其它版本的自己，那是极度负面极化后的自己。赛斯说单是一念之差，珍与罗就有可能成为那一版实相的复刻版。之后赛斯告诉罗，罗 11 岁时也曾在父亲工厂外的长凳上遇到另一版的自己，之后因为松鼠转移了注意力，两人失之交臂。

赛斯指出，所有的形象，包括我们认为的所谓的这个自己，都是“存有”一念所化生出来的；而我们作为意识人格片段，承袭了存有意识化生万物的能力。虽然这样的能力在进入地球体验园区后被系统禁止了，但因为系统的不稳定性，加之一部分人内在意识的不稳定，或对系统的不认同，还是会偶尔开启显化生成的能力，凭空造就出人物或物品。这样被角色意念造就出来的显像，很快会被系统发现并清除。小孩子在不习惯与适应本系统前，经常会看到与营造出这样的实体。营造这样的实体，需要运用强烈的欲望或恐惧作为激发显化的能源。

之后赛斯又透露了罗家三兄弟与父母的关系瓜葛。二弟是妈妈的弟弟，三弟是罗的表弟，三弟本应该是另一版罗的二弟，但那个妈妈因为十六世纪生孩子太多，实在不想生了，就把名额让给了这一版罗的妈妈。罗的爸爸是一个很了不起的灵魂，但在这里演绎了一个贪图物质的窝囊废，内向而怯懦。自己的二弟看上去开朗活泼、咋咋呼呼，但内心的脆弱无人知晓。



珍在高速上惊恐发作难以自制，是因为十五世纪在相同的季节、天气、状态、地貌下，遇到过狼群。那强烈的惊恐烙印入灵魂，当这些因素再次凑齐时，那记忆的预警就被唤醒。

细雨社 www.xiyushe.org



第 11 节 降神会，星光体

在这一节中，珍、罗、比尔尝试无锁定对象的开放式通灵实验。可是有赛斯这个把家虎在，没谁敢来掺和。赛斯在实验中，用珍的左手依次展示了多种人体变形能力，证明物质实相不过是一种可由后台随时随意篡改的幻觉。然后又在镜子中，当着三个人的面，修改反射原理，证明了镜子显像与光线反射其实没有多少关系，镜面其实也是一种显像道具。

别小看这三个看似随意的实验，其精准地击破了三个物理认知，即：

物体外形的可塑性（手的长短、大小、扭曲程度）；

物体外形可形成非逻辑的显化（一只手十根手指，还正反面地存在）；

物理规则的不可靠与可扭曲性（镜子里的人物、动作、表情、形态、样貌可与本体截然不同）。

这三个看似玩笑、戏法一般的简单实验，其实佐证了“但凡有相皆虚妄”的事实。

下面这一节超长，请做好准备。但在这一节中，你将知道一部分宇宙的终极真相。



第 12 节 第五维度，有连结的人

这一节中，赛斯小有骄傲地对自己在通灵表演秀上的移花接木大感自豪，同时浅显地解说了一下五维时空下浑然一体的理念。最后鼓励珍独立地完成一次对中世纪英国小渔村人物角色的遥视与探知。这里珍做到的可不是读取回忆，而是观看一整段跨度超过半个世纪的“舞台剧”——17 岁年轻的姑娘死于火灾，11 岁的小学徒娶妻生子，去伦敦看盛大庆典……

历史真的已经泯灭在时间的长河里、或随着一代人的记忆尘封在档案馆的展柜中了吗？或许我们所谓的历史和我们所谓的未来一样，都鲜活犹如当下。只是它们都在其它的帧中存在着，而我们却把自己格局在一个个片段里，面对着所谓时间的墙壁发呆，等着下一秒随着又一次滴答降临。



第 13 节 叶绿素是精神酵素

赛斯提出一个新名词概念：精神酵素，并举例说叶绿素就是其中的一个代表，当人体摄入叶绿素后会激发能量、行动力、情绪等连锁生化反应。

续而埋怨了鲁柏的载具珍，因为自己的角色小我的好恶，阻碍、拦截、扭曲完整赛斯资料的准确传导，在转译的过程中设置审核机制，让高维信息无法完整进入这个世界被浏览。

随后说了固化的思想认知让我们的科学家在自己的高级废话里打转，却找不到宇宙真相的门缝。悲哀的是，没人敢走出这个理念的困局。要知道，在意识界的精神围场中，精神一生二，二而生三，三生万物，物质是精神的产物，而非反之。

是情感、情绪的激荡，让意识有了显化并推演始末的渴望。所以能让光频变成物质，又让物质逆向释放出能量之花火的精神酵素成为了形成物质的触须。不过这只是一种方便认知的说法，哪里来的什么物质啊，一切都只发生在思想构建出的围城牧场中。但牧场中的角色必须要遵循牧场中的“道”。

在这道里，你的智力并不能给你带来多少受益，尽管智力让你看上去很聪明，它只是让你可以更好地玩这个游戏的一项设置。最重要的是感觉、与信赖自己的感觉，在合理与直觉、逻辑与心灵、成功学与内



在热忱的抉择中，请不要怀疑你高我的智商，虽然你也有一定程度上的智力。别问为什么，你能想到的不过百年，也仅此而已。在某种程度上，感觉的改变会让你看到差异变化。由于感觉是一种凝聚力，因此要完全改变它几乎没有任何好处，因为你现在的世界会崩溃。

最后引出了一个新概念：内在世界。这就犹如经营“剧本杀”的小店里备选的剧本。珍问：店里有多少个剧本我已经玩过了？赛斯说：先搞好此生吧。

（注：剧本杀是一种玩家扮演剧本中的角色，来解决剧本中的谜题，从而达成游戏目的的角色扮演游戏；有线上与线下，单人/多人两种游玩渠道。）

细雨社 www.xiyushe.org



第 14 节 人际关系，固化，生命力

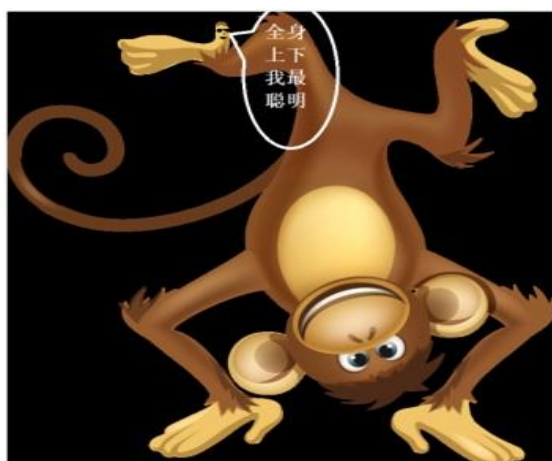
赛斯分析了珍的姥爷，一个强大的意识体，在人间活得很别扭，相比起和凡俗之人寒暄客套，他更愿意与自然和儿童在一起享受时光。他把自己和人群分割开了。在此赛斯指出，入世对世人和修行者都有好处，但入世而不迷醉在世间就是个人要修的功夫了。

随后赛斯引入了内在感官与外在感官的话题，并指出我们的世界是如何从一念蓝图中通过内在世界投影显化出来的。

紧接着引入了一小段对时间的解读：不同维度中各自怎么看待时间，又怎么感受与利用时间。

探讨了男性与女性觉知的平衡的重要性，珍太爷们儿而迪克太敏感。

课后，珍精准地记录了自己的一次意识调频的过程（包括罗的记述）。虽然这还只是早期课，珍对这一技巧还很生疏，但可见其天赋在慢慢地展现。在这个过程中，描绘了无意识书写是怎样的一种状态。



第 15 节 精神分裂，肯尼迪遇刺

赛斯上来先警训了珍，不要自己瞎搞。练习是必要的，但不能乱来。在练功开始前，要发心祈愿让自己的高我帮助与引领自己当行之路，我必跟随。而非敞开心胸跟个站街女一样，来的都是爷。自己胡搞很容易精神分裂或引鬼上身，如果身心还没能做到三正道，自身的频率很不稳定，惶恐、晦暗的认知，都会招惹麻烦。

之后赛斯说了他附体到珍身上时是什么感受，以及猫可以看见人眼无法看到的灵体。

珍的第一段婚姻是前生遗留下的瓜葛，珍的婚内出轨拯救了她前夫的后半生，真是塞翁失马焉知非福。www.xiyushe.org

一代大神肯尼迪生前死后备受争议，自己却在来生去做了印度贫民窟中低种姓的小乞丐。天道好轮回，内在平衡的运作方式远比我们宗教中诉说的因果报应要简单：你求荣华富贵，那就要用贫寒苦贱来平衡体验的偏激。

高峰低谷、左右上下、潮起潮落都是对等的平衡经历，在灵体眼中没有地球上这些福报恶业等人文道德理念的束缚。就像那被指控为凶手的与被枪杀的，双方角色的内在演员都在事发前有充分的觉悟，就像赛斯说的，没有一个死亡是意外。



在最后赛斯透露出一个大秘密：不存在所谓的分裂。在某些情况下，一个成熟的“片段”也可以转化成为一个“存有”。

不想当将军
的士兵不是好士
兵。

——拿破仑



细雨社 www.xiyushe.org

第 16 节 光是精神酵素，飞碟，层面

赛斯介绍说我们是生活在层面中的居民，不同层面同时在相同的地点上展开各自的历史，有些物质文明的层面利用层面跳跃的技术侵入到我们的层面中，成为了我们所谓的 UFO。

继叶绿素后赛斯介绍了第二种精神酵素：光，并告知内在感官、精神酵素与生命力的相互关系。赛斯说：人生最可悲的莫过于在你死前以为死亡是生命的终点，而对真相一无所知。我们所谓的科学不过是物理科学，即外在感官的科学，而这样的科学其实与真理是不沾边的，科学的真理在精神科学里，那才是一切的蓝图所在。

弗兰克这个人格悲催的一生，是莫大的自我牺牲，他是为了让赛斯能顺利毕业而扮演了一个愚钝的人，来让赛斯领悟尊重蠢笨的人和谦卑。就在这一天珍在自己就读过的诗歌学校，碰到了活生生的弗兰克诗歌版——一个在读的大学生。

之后，珍与罗被一些来自中阴界的闲散灵体教导了如何利用昏暗的空间、在平面上与灵体沟通、在睡前的恍惚态是最为高效的。



第 17 节 中间层面，解离，宠物

在这一节中赛斯告知珍与罗，并非每一个灵体都是全然成熟了的，不同阶段中的灵体给出的指导与建议、知见和解说是有见识次第差别的，在接引信息时需要注意，而不能全信或盲从。

之后赛斯开始讲解“解离”这一概念，在很委婉地数落了约瑟的故步自封后，展开了对其无法做到全然解离的剖析。罗一度想要转变话题到猫狗死亡的事情上，却被告知宠物的死与匮乏被爱、被关注有关。那时他俩都在忙于闹脾气。

最后赛斯告诉罗与珍：父母是自己选的，父母成就了你今生的功课，父母也是你今生的功课。遇到意识严重卡顿的父母，与他们争执只会让事情更糟。最有效的方法就是教会父母解离的技巧，让他们可以明确地区分开自己的角色我与内在我、子女的角色他与内在他。

我想说，我希望这资料对你就像我们五维虚拟设备一样地有趣（our fifth dimensional imaginary apparatus）。

“解离”是什么？简单地说，就是以旁观者的身份看自己，做自己的旁观者。





细雨社 www.xiyushe.org



第 18 节 树的意识

在这一节中赛斯介绍了，万物都是由带有智能与觉知的粒子构筑的，所以不管是草木石水、有形无相，都具有自我的内在感知与外在觉受，并且有自己的思想与觉悟。只不过片段们在不同质地与生灭周期的存在中，显化出的意识频率是不同的。这快慢的差距让彼此频率差距巨大的双方感受不到交流的存在。

植物中我们可以粗略地分为千年的树与一年或多年生的花草，它们犹如龟兔一般的存在，生灭周期快的反应也快，比如捕蝇草与含羞草的闭合与张开、向日葵的回眸、藤蔓的攀援，都是很灵动的。植物有感觉、有记忆、有反应、有好恶、有意识、有生命。它们不比动物或昆虫更木讷，也不比人的灵觉更低等。

之后赛斯用很大的篇幅揭露了角色珍与罗所经历过的和有待经历的种种平行实相。从那详尽的描述中我们可以看到，虽然鲁柏与约瑟这是最后一世，就好像是高三的毕业班学生，但这是否是最后一个自己在高三中的学年可不一定。赛斯在这里至少说出了他俩四次失败的平行实相和错过的三个转变时机。

我相信不光是珍与罗这两个角色可以反复重置角色的人生路径，绝大多数的角色都具备这样的基础功能：“如果”。那一个很简单的问题：如果半数以上的人，可以把自己的人生各种反复尝试、找到最优解；那我们的这个世界，我们身边的家人、朋友，难道都跟随你我一遍遍



地在重置反复中吗？全世界都只围着你转吗？如果是，那这个世界也太假了吧；如果不是，那这个世界就是被虚拟合成的。

最后珍与罗俩好奇宝宝，还是去尝试聆听其它灵体的音讯，省得赛斯搞一言堂。虽然赛斯对这种做法感到很无语，但也没有制止，反而给出了祝福——质疑是一个好学生在思考的表现。

珍连接到的是一个很不成熟的、在中间层学习但很不爱学习的农家女，智商、情商、灵觉力都属于小白的阶段。而在她身边，一辈子服侍宗教的神父也在那同一个档次里徘徊。

在写完第 18 节后的夜里，我记录下自己的梦中信息——

梦中的果树：多重平行时空里的不同人生路线与自我解离

如何做到解离？

最简单的方法：说话的时候、思想的时候不使用“我”作为开头。

所有的可能性，有如挂满枝头的果实。而你决定先去品尝哪一个与经历哪一个。没有哪一个比另一个更真或更假。

你的关注、渴望或恐惧带来行动，而导致哪一枚果子先落入你的手中。你选择摘取哪一枚果实，而果实则依据成熟度决定是否落入你的手中。

不同的果实同时落下时，没有哪个会落空。承接它们的都是你——



不同的“你”同时出现在那个季节里，依据自身的意识频率承接不同频率的果实。直到那树枝空空，我们便一起收工回家。

树上的果实酸甜苦辣咸，五味杂陈。你先拿到苦的，后摘取的就甜；先拿了咸的，枝头剩下的就是酸辣。平衡在宏观上体现，随机在过程中体验。

你拿到的果子是苦是甜，看你如何浇水施肥。恐惧与贪婪在焦虑中培养出来的果实自然干涩难咽；心里苦的人，嘴巴都是苦的，甜的也苦；心是温暖甘甜的人，苦的也成了良药，滋养心田。

每人面对的都是那一树的五味杂陈。有的人看见的、品味的是人生八苦，有的人却能品出人生百态。前者甘中带苦，泪流满面；后者苦中回甘，欣喜从容。

同样的功课，不同的领悟。牢心者心苦，觉悟者心甘。心苦者在如果不甘中重生，解脱离我者在觉受里成长。

无我不是没有了我，而是不再把自己桎梏在某一个“我”中，失去全然的觉知。



第 19 节 相信直觉，伪装，能量转换

在这一节中赛斯强调了要学会在解离的状态中相信自己的直觉，哪怕那在当时看上去很蠢、很没逻辑。罗在现阶段要多听珍的，因为珍已经能很好地感觉到哪些路径不可行。赛斯强调，罗曾经因为无厘头地信赖自我的直觉，让珍失去了非常好的工作机会，没有去电台，这样珍就没有在半年后死于飞机失事。

信赖非理性的直觉是一件对一般人很难的事情，因为不知道这个世界是伪装构建出来的。我们甚至都没有资格说自己是地球人，因为地球是一个拥有数千万演播厅的大剧场，而我们所在的只是这个大项目下的一个平行层中的细末分支。

细雨社 www.xiyushe.org

精神酵素与灵异现象自然有很大的关系，因为它们与任何层面和任何种类的能量转化有关。精神酵素是内在和外在感官的转化器，内在和外在之间并没有实际的区别。表面上的外在感官仅涉及特定层面的特殊伪装；内在感官关注的是伪装之下的生命力调配。

内外感官在我们的层面上显得如此不同，是由于典型的伪装扭曲效应造成的，几乎每个层面上都会出现一定程度的伪装扭曲效应。但为了保护幼稚班的我们，这扭曲在这里是放大的了。

我不能忽视你所坚持的，作为你的感官所获取的证据，你的证据通常是伪装出来的相。内在感官处理实际存在的东西，而外在感官尽力让



你相信这个被营造出来的层面的真实存在。但就连这些外在感官其实也是一种伪装的形象，因为至少要让你相信这个角色我是真的，才能相信这个所谓的世界。

宇宙中是有基本规则的。宇宙的基本规则是在不同的层面设定不同的规则，达成不同可能性下的发展实验。伪装在这个发展阶段是必要的，错综复杂，五花八门，超出了外在感官的理解范围；而外在感官本身就是伪装的感知器，特殊地适应于特定环境下的观察。你们被设定的规则就是：不能用伪装的感官去看穿伪装。

只有内在感官才会给你提供任何关于生命本身基本性质的证据。但只有临近毕业的成熟体才能有资格接触到内在感官的知识，并开始学习利用解离来启动它。

细雨社 www.xiyushe.org

伪装本身就是一种效果。如果你看看今生可观察到的物质世界，如果你考虑到伪装扭曲，确实可以了解到一些宇宙的基本规则。

科学家们醉心于他们的游戏与想象力，就好像那些宗教的信徒一般。系统让他们看到自己渴望看到的東西，体验他们渴望体验的内容。然而他们涉及到的东西是对资料的稀释，是扭曲走样的简单化。原始资讯已难以识别，在转译中破坏了它的意义。仪器本身就存在扭曲，在做这种转换时，扭曲被放大成扭误，比如说把时间或者光年的概念引入思考。在这个过程中，你已失去了太多的东西。你得到的是如此



地扭曲，以至于你们完全不知那原始面貌，却离真相越走越远。你们永远不能用有形有相之物探知无形无相的本质，也无法使用游戏内的道具去理解游戏外的世界。

头脑专门处理伪装模式，将生命力转化为物质环境的伪装模式。心智处理的是所有层面上固有的基本原则。头脑本身就是伪装模式的一部分，可以用物理仪器进行解释和探查。心智无法被物理仪器探知，甚至不能被物理仪器发现。心智是连接物。宇宙的秘密将在这里被发现，而心智本身就是发现的工具。

细雨社 www.xiyushe.org



第 20 节 第一内在感官，直接感受

在这一节里，我们更深一步地探讨了，意识是人格透过潜意识来参与到头脑的运作中，而意识在无意识与潜意识中犹如大鱼时隐时现。

外在感官按照内在世界的蓝图生成着外在世界的层面伪装，而外在世界的扭曲被生命力滋养成伪装实相，展现给伪装出来的外在感官，进而与头脑形成互动。

不管是外在世界、外在伪装、外在感官、大脑，都是被伪装出来的，是内在世界对外部世界的影响。

内在世界是所有层面的一部分，并不是说它与外在世界同时存在，而是说它形成了外在世界。外在世界存在于它之中，是它一部分的侧影。

时间与距离是不存在的，那是外在感官给出的比对，是专门针对外在感官设计出来的伪装。精神酵素其实是内在世界的属性，代表着生命力转为伪装资料的转换，再由外在感官来解释。

角色的头脑是伪装的心智，对伪装模式有反应，医生可以通过药物探索和篡改它。心智包含意识和潜意识，有意识的心智直接处理的是生存问题。精神病患者没有能力处理伪装模式，肉体 and 人格两方面都不足以应对头脑抛出的个人伪装模式。

迷信会滋生迷信。那些有名称的灵（Spirit）、灵媒等，本来就是荒谬可笑的。围绕这样的事件建立起来的教派是荒唐的，在某些情况下



是不可饶恕的愚蠢表现，是善意但却低能人格的糊涂事。

灵没有时间，所以在感受上也就没有了时间的流逝。更别说因果这种低维幼稚的认知。时间是伪装模式的一部分。只是因为你们对自己宝贝的伪装模式太熟悉，才显得奇怪。亲爱的朋友们，时间和空间，都是伪装模式，内在感官能够克服时空的事实，没什么好惊讶的。

至关重要的资料是由内在的感官传到心智的。心智和头脑之间，内在感官和外在感官之间的连接物是潜意识。重要的资料都会由此交给头脑，处理伪装模式，处理当前人格的过去，处理种族的伪装记忆。正如我所说，资料是通过这些内在感官从内在世界传递给身体的。这种内在实相的资料是由心智来接收的。这一点极为重要。心智，是不加掩饰的，是内在感官所带来资讯的接收站。

内在感官将实相的内在世界资讯传递给载具身体；外在感官将伪装的外部世界资讯传递给身体；头脑把信息反馈给意识。

外在感官关注的主要是身体与伪装的环境，内在感官时刻关注着载具自身的数据资讯。肉身载具形体是一个伪装模式，运作在一个更大的伪装模式中。外在感官主要是专门处理伪装模式，它不是负责向外延伸你们的感知，而是让你们的角色相信那些感知是来自于外界。

正在给你们这些资料，是为了让你们得到启发。因其颠覆性，你们可能会被称为疯子。



第 21 节 生命解读，债要偿

通过持续几节的名词认知强化，我们现在已经可以很好地理解赛斯语境中的一系列专有名词和这些名词各自代表的意义——

外在实相，外在世界，伪装层，扭曲的，层面，

外在感官，伪装感官，显化通道，

内在感官，精神酵素，生命力，

内在实相，内在世界，内在蓝图，

载具，角色，自我，片段，人格片段，人格，主人格，存有，万有，

头脑，心智，意识，潜意识，无意识，自我意识

在这一节里，我们认识了珍与罗此世与前生的“朋友”、卖春药的克朗顿三世，这次的角色叫约翰-布拉德利，上辈子为了可见的利益娶了一个大胖富家丫头，赛斯形容她的腰围肥到了令人可憎的地步，而贪婪的克朗顿三世因为过度肥胖被一枚枣子核呛死在自己的沙发上。

糊涂鬼弗兰克还在睡觉，恢复自己的生命，珍和罗很惦念他，不过赛斯说一时半会儿他不会上线露面。

在传统中国人文中说报应与因果，而赛斯说：同一个灵魂在扮演不同的角色时，与其它灵魂（演员）彼此于不同年代间展开在故事情节里的人物关系和情感纠缠。



不过与传统人文认知不同的差别在于：这里不是罪与罚、报恩或报仇的关系，也没有因果在里边成为强制的编剧规则。

演员们在离开前台角色后，都知道彼此角色间的恩怨是故事脚本中的演绎。灵魂间没有因共同演绎了哪部话剧就相互记恨。不过演员间因为彼此有过同台演绎的交集，而在其它剧目中更容易配合而感到莫名的亲密。另一方面，在之前剧目中配合得相当别扭的演员或私下里意识频率极其对立的演员彼此间很难配合（利己阵营与利他阵营）。

愧疚感是“如果与不甘”这两大内在灵魂动力之一的“如果”，是如果的一个变形。我们在演绎某一角色时，在舞台上是有自由发挥的空间的。在固定的剧情和章节中，我们有选择利己与利他的可能性。坚持原则是利己的行为，因为这满足了自我的内在渴望与认知（什么是正确）。

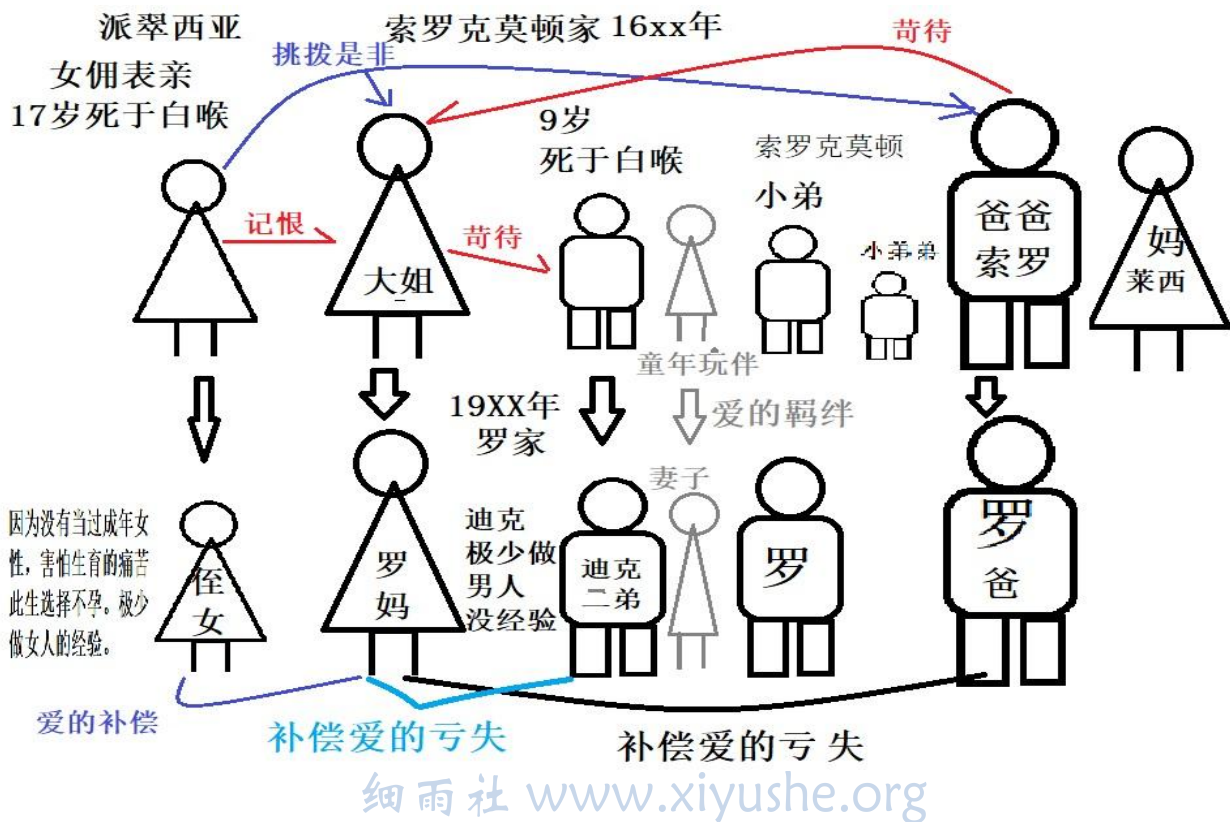
在灵魂离开角色后，对自己一生中可以却没有行的善良，会感到羞愧。这羞愧带来如果，引发后续彼此的羁绊。

很多人知道生命不止是眼前的苟且，但总是被角色我所绑架，去首先满足载具我与角色我的内在需求，而让灵魂承担懊悔。这些人在生命中活丢了自己。就好像珍的妈妈，一生中沒有使用过自由意识，只是跟随着角色与载具肆意地宣泄着欲望和得失间的不满。

请善待你身边的每一个人，每一个人都在经历着他自己的不容易。爱



无需什么豪言壮语，请不住相地去无条件地爱，哪怕他是你的仇敌，正在伤害着你。



第 22 节 被需要的感觉太好了

自我的价值要有一个发自内心的自我评价，这对自我实力、能力、智慧、德行的评估需要是稳定而中正的——过高的自我认知会带来德不配位的隐患，而引发大麻烦；但过于自谦又让自己过于卑微，无法显现才华。

外人给予的评价是自我价值的矫正，但绝对不是唯一真理。过于依赖外在评估的人会失去自我，而毫不在意外界评估的人又恐失去中正。

在自动书写与即兴演讲中，赛斯更喜欢后者。因为语气、表情、顿挫的把握带着线性文字无法表达的艺术气息，而互动的过程让内容生动，更具感染性。

细雨社 www.xiyushe.org

说到艺术，赛斯认为那些充满遐想空间、富有模糊界限的表达方式，可以让不同的欣赏者按照自己当下的状态解读出与自我认知匹配的感受来，这样模糊的表达反而更具艺术的张力，让意识有了恣意游荡的空间。

今天是第 23 节。23 是一个从量变到质变的数字，我相信能看到这里的读者都是只差临门一脚的毕业季考生。那么在这一节里，或许你能找到自己的志愿所在。



第 23 节 第二内在感官，心理时间

用扑克牌可以锻炼自己的直觉力。

灵魂们多数时候是有自己一个剧组班子的，相互匹配着，一起抱团演绎一个个的故事。死亡不过是剧目间的中场休息，生死不过是剧情的需要。

灵魂想从低维伪装层中毕业，有三个必要的条件：

- 1、做一次父、一次母，体验完整的人生经历。
 - 2、学会凝聚与有效利用生命力，进而有效地达成灵魂某一具体特长的充分发展。
- [细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)
- 3、内在可以做到了无遗憾、没有牵挂，外在不被他人挂怀祭拜，这样就可以安然地离开此意识层了。

看似这三个条件特简单，可是很多灵魂数万年来回折腾，就是无法毕业。因为一旦来到人世就忘了去拓展灵魂的特长，而是去追溯各种“技与术”、研究知识和学问这些伪装层的劳什子。

要做到没有牵挂，需要走的时候内心没有任何不甘与如果，这就极其难了；再加上必须没有子嗣年年祭拜、瓜葛不断——你能放下、后人不放下也是白搭，只能滞留在中间层或滞留层，平复他们的思念、牵挂、需求，一场场地演戏下去，涟漪不断。



为了达成这一点，宗教里有了出家一说。佛教、基督教、天主教、伊斯兰教，都告诉进内院的弟子不可有后。不是不可有性，而是不可有后，就是这个原因。

赛斯告诉我们，我们所在的这个所谓的现实与地球，不过是一个面。一个层面，就好像是一本厚厚的书中的一页。地球不是我们专属的星球或平台，只是一个背景道具。我们所谓的物理宇宙和真实的宇宙根本不沾边，只是一个全息投影的衍射品；我们的所谓现实不比我们的梦境更真或更假，都是内在潜意识通过生命力投影营造出来的产物。

想要破幻、甄破此伪装层，要用到第二内在感官，即“心理时间”。

第一内在感官是同理心。同理心让你可以与万有、众生形成交互共鸣，即连通意识网格；而心理时间让你可以亲身体验到内在时间与外在时间间的明显差异性，进而了悟到时间是幻相、时空是幻相，知道真实与现实的确切定义。

最后做出自己明智的选择：自己的一生到底是跟随载具我的欲望、角色我的剧情，还是内在意识自我的热忱。



第 24 节 心理时间，物理时间

时间是显化过程中的一个伪装，以时间为基础的科学大厦，就好像海滩旁的沙堡，在潮汐到来前看似完美无瑕，但经不起任何无常的洗礼。

时间在我们这一层面可以分为钟表时间、物理时间、心理时间。

钟表时间：扭曲的幅度最大，不光扭曲了真实，也扭曲了人性中的自觉。

物理时间：四季的规律，日月的轮替，生死的周期，伪装层的运作规律。

心理时间：意识内的经过，梦中的时间，冥想时的时间，心智内的时间，这些有过程但没有对等标准可比性的时长经历，构成了真实的时间。一秒可以等于永恒，“永恒”也可浓缩入一秒，即永恒的当下和当下中的永恒。

在灵性接触时，小我会感到畏惧和抵触。这是因为角色我头脑的无知，在自我知见还未能积累到一定水平前，对未知的恐惧让我们既想往神秘的真相，又惶恐于真理之门背后的浪涛。在早期课里，珍与罗都还处于这一阶段。

内在感官我们已经学到了第三个：

1、同理心：打开自我，愿意与允许自我意识去感受与连接上宇宙意



识，进而与所有有情众生在情志上、理念上、信息上相互交流。

2、心理时间：让自己打破故有的、科学的逻辑认知，进入一个有弹性的、非“理性”的、可调节的时空体系内，用更多元多维的不确定性理解整个真实的宇宙，而非我们用外在感官营造出来的物理宇宙伪装层。弹性的认知让我们的意识可以更具弹性，从而为意识调频打下基础。

3、内在五感的运作与对内在资讯的信赖，了知到外在世界与梦都是内在世界营造出来的相，外在感官本身就是伪装的相。我们观察外在世界的感官与各种发明出来的工具，本身都是伪装层中的游戏道具，利用这些伪装去看破伪装、用扭曲去解除扭曲是不可能的。当内在感官开始运作后，内在的“五官”开始运作，并带来内在世界的内在实相。不过内在实相也非实相，那只是内在感官依据内在意识、通过心智蓝图和精神酵素形成的内在投影。它之后又形成了各个意识体们群体意识共享的外在实相。

在外在实相中演绎着我的这个载具与内在实相中被认识为我的灵魂法身，甚至介于内外在中间层与滞留层上的那个鬼魂我，都是意识之光投影出来的聚焦角色。本无灵魂或灵体，都是生命力舞动出的不同频率微粒之显化，都是意识的载具与角色。



到此，时、空、物、人、魂、鬼六个我们常见的问题就都已经完成了来龙去脉的解答。

时间是意识在关注事物与自身所扮演的角色时观察的速度。

空间是意识为角色我营造出来的舞台，并按照角色我的需要，可以无限向外拓展与向内细分。空间与空间内的一切可以无限地复制粘贴，构成一个个的平行舞台，供不同的角色同时展开不同的演出。

空间分外在伪装空间（是不同意识频率意识体们共同相互交流的地方）和内在意识空间（是自家自我群体相互意识交流的地方）。

空间分不同的维度等级，不同维度的空间处于相互套迭的状态下。第五维空间已经没有了物理特性，没有所谓的时间在其中运作。

物是光线交织成的相。光的快慢、旋向、抖动频率、波长带来了密度、颜色、质地上相的不同。当然这光与我们认知里的伪装光、和伪装光造就的光影是两码事。

图中是电子游戏内的光影效果，这光与光完全不是一码事，这个的传播（运算）速度永远不变。而真的光是没有时间参数的，所以也没有光速，更没有光速的限制。



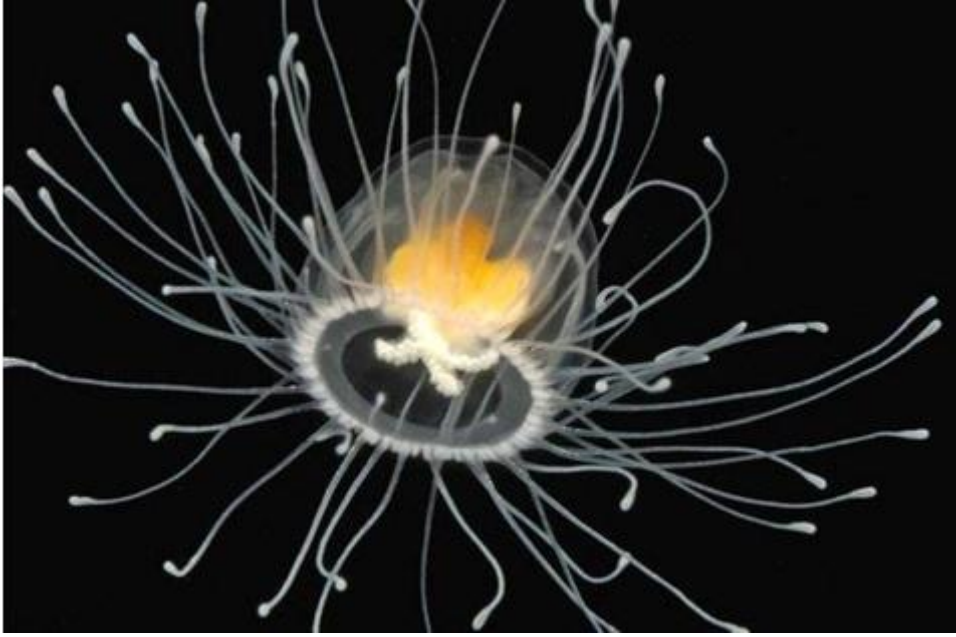


人是本伪装层中的角色，这样的角色可以无数次地使用、生成。被生成的不光是其角色，还有其所有的家人和整个时代背景。生成角色不需要太高的程序权限，罗在童年时因为寂寞，在公园内生成第二个自己来陪自己玩；珍在海滩酒吧生成了负面极化版的珍与罗，面对面地喝酒跳舞；而珍与罗一生因为没能达成预定初心，反复展开多次的人生脚本，只在 1962 年里就有八个已知的平行版本，四个被触发成记忆，一个在经历，三个有待体验。

我们所谓的死后，有鬼魂、灵魂、守护灵、高我、圣灵、神仙、天使等等。其实这些都是自我意识群体与意识群体们在不同层面上扮演的角色互动。而一切这些角色都源自万有，后细分为不同的存有、主意识面向人格、人格、人格片段、片段。

虽然名字与层次众多，每一个看似又都有个体的自由意识，可独立运作，但实际上都是一体的触须，同时伸向各个意识面向，同时在探索所有的可能性。





细雨社 www.xiyushe.org



第 25 节 种族记忆

29 年 5 月 8 号出生的珍，84 年 9 月 55 岁时离开了她的舞台；而另一个层面上其它版本的珍，更好地完成了不同版本的赛斯资料传递与给出了更全面的内容。

在 64 年 2 月 12 日，赛斯兴奋地说：祝贺我们共同完成了 25 年的合作，你们那时真的老了很多。

对于赛斯来说，他游走在不同版本的珍当中，每一个珍都是同一个鲁柏的残影，犹如列车上的一节车厢，最终有一版确实相当成功地完成了任务，并成功地毕业、结束轮回，成长为日后的小赛斯。可惜并不是我们这版珍——她在这一个层面上还有太多的自我束缚、认知成见、角色的执拗与二元的是非。

那为什么赛斯要和每一版珍都做雷同的、重复的工作呢？

这就好比我们用同一个身份反复历经生命一样。鲁柏演绎的珍如果不能达成完整版赛斯资料的传递，他就不能毕业，哪怕这是所谓的最后一世人生，可不一定是最后一次人生——在高三可以重复蹲班，并且次数没有上限；而如果学生不能毕业，见习教师也没有资格转正。

在我们看来，时间是线性的、一次性的；但对于第五维来说，这百十版珍与罗都是同时发生的，但没走到最后前，连赛斯都不知道哪一版最后会胜出。



我们的认知是二元性的，存在过去现在、现在将来、成功失败，但对于五维，它们的认知是浑圆一体的。二元性是一元性的细分，但混沌并非一元性。

我可爱的读者，你们每个人都拥有全然的超能力。超能力并非什么额外的能力或需要上师赐福的恩典，它是你与生俱来的内在感官之有效运用。

运用内在感官是我们每一个意识每天都在自动运作着的事情。内在感官通过潜意识把内在资讯传递给头脑，而角色我就好像是众议会的议会长，面对着来自载具我、角色我、内在意识我的众多议案，最终决定选用哪个、重视哪个、展现哪个。

细雨社 www.xiyushe.org

你不是没有那些个能力，只是它们在你受到系统的“科学”教育后，不再被信赖、聆听和重视，渐渐地失去了话语权，被关入了地下室，成为了飞行模式。你不再能感受到他人的感受与思想，不再能与植物和动物交心，不再跟随内在高我与灵魂的引导，认为这些宇宙级的智慧都是扯淡的胡扯，进而投入了麻瓜的队列，高傲地渺视世间万物。一边说着：“我不听，我不看”，一边抬杠：“你证明给我看啊！”

殊不知外在感官能看见的都也只是伪装。真相只存在于你自己的眼皮后边、自己的内在觉知里，在心外是找不到真理与真相的。但这“心”不住于身，身亦不住心。



为了方便理解，我们把万物包括自己层层拆分，并逐一命名、编排上序列，组成逻辑公式，形成清晰的因果链条。这样的认知方式来自于线性时间的潜在影响。我们把知识编写成文章说与他人，这种信息传递的方式，本身就是一维线性的，所以在表达中我们被束缚在一维线性的意识认知里。但事实是我们时刻都是在五维甚至更高维中，只是我们屏蔽了那一部分的觉受，好让自己不至于陷入思维的混乱。

我们每个人都被情感驱动，又被情绪左右，情感与情绪让我们展开一次次的业力激荡，形成对自我短板的认知和经历。情感是内在感官的感受，是一种自我的内在认知状态；而情绪是贯穿多个层次的短暂意识激荡。两者在心理层面上都能对人格形成扭曲和改变。

我们把生死两种状态看似对立的是非，叫做生死两隔。但实际上对于高维意识们来说，只有舞台的前后。就好像你现在是沉迷在电视剧中，还是起身去写作业一般，只是自我生活的不同组成部分，也仅此而已。没人会因为现在爱人睡了，而大哭一场伤心欲绝：“没你我可怎么活啊”；也没有谁因为睡醒了、去上厕所时，蹲在那里踌躇满志地说：“梦里我的妻儿们，留下他们可怎么办啊！”

在结尾，珍的邻居、单身老教师卡拉汉小姐病了，珍为了照顾她忙乎了一晚上，而罗因为自我角色的行动力与内在的热忱的渴望相互违背，陷入了自我扭曲的状态，不但没帮上忙，还在自救与添乱。赛斯想救他，但他顽强的角色我和逻辑脑把赛斯屏蔽在自己的载具之外。



(催眠是屏蔽角色我，让内在意识直接接管载具我，进而修复各种乙太体的扭曲。)

细雨社 www.xiyushe.org



第 26 节 赛斯发火了, 见证人

精要:

赛斯针对约瑟发了脾气：怒其不争，哀其不幸，怨其退缩，诉其倦怠。

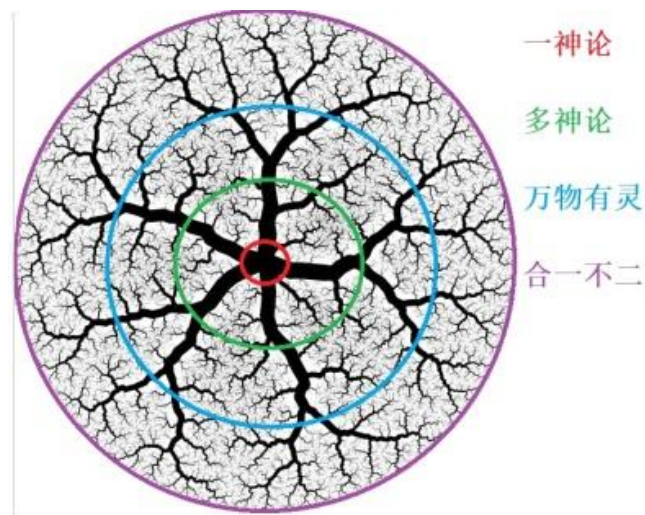
有点儿像谈恋爱的男孩生气女朋友对自己的存在总是遮遮掩掩的：

“几个意思嘛！”

通过赛斯的介绍，我们现在开始逐步地理解到，万物有灵的原始信仰、多神论的宗教理念和一神论的大一统合一思潮间并不存在本质冲突。

三种对本质的本真认知都拥有着绝对的道理，只是着眼点分别放在了“大象”的不同部位上。

细雨社 www.xiyushe.org



从不同的层面上，每一个观点都拥有绝对的道理和纯然的真实。只是在千年的宗教认知里，人们始终没能摆脱线性的、单一的一维意识体系，故而无法理解多元多维的立体架构；进而，排它的唯一正确答案，造就了相互争论甚至彼此屠杀的偏执。



当人类把自己从万物中剥离出来，高傲地藐视众生又否定内在自我时，蒙昧的双眼在伪装的虚假中四处寻觅着智慧的知见，贪婪与恐惧结伴缔造了这文明的基因，把内心的灵动用宗教和科学这两扇大门关入了昏暗的地下室里，终生哀嚎。

我们每个人在自己的一生中都可以隐约地听见牢笼中自己的心智在呐喊，然后踱步到那铁门前与自己的内心对话：

“你说你是智慧的源泉、奇迹的缔造，你变个戏法给我看看啊？你让我中彩票啊？你让天气骤变或美人倒贴啊？什么让我安静下来，让我聆听自我的内心诉求，你太可笑了。科学家说了，大脑不过是个器官而已；神父说了，要得到唯一的真神垂怜需要每周交钱给教会；大和尚说了，只要念咒语十万遍我死后就能上天国。你，一个我的阶下囚，别和我谈智慧与真理——数学公式里、因果逻辑中，这两样都没有立足之地。”



第 27 节 家庭的氛围

赛斯明确地告知珍不需要再依靠道具来确定与显化信息。

赛斯之所以能透过珍说话，是因为两人身上存在特殊的能力（本是同根生），以及他们之间的相互共鸣作用，还有对心灵开放的心态让赛斯可以利用。鲁柏的智力必须是高质量的。他的意识和无意识的心智一开始就必须熟悉某些观念（前世是灵媒），才能使这些资料的复杂性得以体现。

那些被宗教信仰束缚的人也在探究内在信息，但因头脑中的名词成见太深，得到的内在信息被自我认知的成见扭曲成伪装。鲁柏的心智中没有宗教迷信，因此扭曲的程度要小得多，危害性要小得多，很少被染色，而且更容易发现和清除。

罗的问题始终在于自我设限。这是因为约瑟在安排自己的人生中，把自我抑制、自我克制的属性数值设定得太高了，前一生放纵时导致的懊悔让他矫枉过度。而此生扮演自己父亲的阿鲁克贪心地想要在一生中把累世积累的问题一口气都解决了，导致人生的课业异常地沉重；两个演弟弟的还都对自己的角色非常没有信心。房漏偏逢连阴雨，自己的妈妈把一个母老虎加小女人演绎得淋漓尽致，搞出一家四个男人都是窝囊废。

罗始终不敢也不能直面自己的问题，导致其灵性成长缓慢，什么事都



习惯性地依赖珍去解决；而鲁柏演绎的珍此生功课是女性的柔顺和臣服。如果约瑟演绎的罗不能担当起男人的角色，把珍逼成女汉子，两人就都无法达成毕业的必要条件。

最后，赛斯告知罗：私人的私密空间、工作的神圣空间最好要做到视觉分离，让不同空间有各自的专属属性。空间的混杂使用会让心智内的感受相当地混乱，对身心灵的发展都没有好处。

赛斯对珍与罗胡乱尝试连接各种灵体感到不满。珍在情绪不稳定时很容易被负面意识体造访，赛斯在多节课中都很委婉地提醒过他俩别做好奇宝宝，但又不好深说。

赛斯是很珍惜鲁柏的，不想他被负面的资讯侵扰，而且珍这个载具本身就很羸弱，赛斯使用的时候都很小心在意，但自己省着用的生命力灵能，却被她俩自己用在了好奇心上。这让赛斯很头痛。

“我不希望鲁柏的灵性能量为了这些需求而被消耗掉。我们的工作需要你们所有的灵性能量，你们今后要学会好好利用这些能量，也要学会从基本生命力中汲取能量。”基本生命力是宇宙能源，冥想、站桩、打坐，都是摄取、凝聚生命力的方法。



第 28 节 人格像是存有的一场梦

颠倒执着梦想，人生犹如梦一场。在做梦的我们其实只是存有的一梦，而对于存有来说，这百年的离合不过是回眸间的一瞬。

存有与人格的关系：人格有不同程度的独立性，各自在不同层面上运作，以达到整体实现和发展的目的。人格存在着无限的多样性和机会，这种多样性是存有赋予它的个性。这独立性带来的混沌的随机让梦更有意思。

存有限定了主题，选择了剧情，挑选了角色和剧本，组织了参演团队，然后又设定了一定程度上随机发挥的余地，形成了可控的但不可预期的现场效果。这种未知带来强大的吸引力和反复的可玩性，让遗憾和喜悦都成为卖点，吸引玩家持续在线。



原地复活，
可领取“濒死经验”成就

死亡惩罚包括，没收所有
游戏道具，金币，成就，
但可保留角色等级技巧，
人物属性，游戏技巧。再次
使用相同角色有奖励加成

角色间的心灵感应其实与角色或载具没有任何关系，那是玩家层相互间的彼此交流，而呈现出一个角色与另一角色间的心心相通。

在这节里赛斯有些不爽，珍与罗向精神病学家求证自己的通灵体验，得到很权威、很专家、很唯物、很科学的答复：你有病，得治，药不能停。这对于渴望被认可的珍来说，无疑是一个巨大的负面心理暗示和打击。

另一方面，1964 年的珍其灵力还很薄弱，而传递高维信息时需要消耗掉大量的内在灵力，赛斯在使用这有限的资源时非常地小心，很在意对珍的载具不形成超负荷的创伤。但珍与罗却在没事的时候，自己捣鼓各种其它的通灵小实验，这导致赛斯节省下来的灵力没有得到很好的恢复，各种旁门左道的小道信息还会让珍的认知理念受到不良的干扰。

就好像一个国画大师在挥毫勾勒一幅精美的工笔画，而几个小朋友不时跑过来在画卷上随意涂鸦着自己的想法。

最后珍与罗讨论了邻居卡拉汉小姐最近的身体状况，她的内在自我已经想退出这个角色，但角色我却努力坚强地活着。这个卡拉汉小姐在日后的课程里作为彩蛋般的人物不时出现，为我们完整地展现出了老人家载具我已经腐朽、而角色我努力地活着、内在我各种想撤的真实侧写。几年后她真的解脱后却成为了滞留灵，珍与罗怎么在赛斯的帮助下给她超度……当然这些都是后话。



第 29 节 出生的冲击比死亡更震撼

死亡对于生者是悲伤、是恐惧、是离别。就好像一个灵魂从灵界消失了，从此没了音讯，因为它在尘世出生了。

出生是个渐进的过程，从一枚卵子慢慢地聚化成一个小婴儿。

多数死亡也有一个渐进的过程，从衰竭到载具的彻底停摆。就算载具停摆了，识魂还是会因为种种的牵绊，在自己熟悉的四周逗留一段时间，直到真的两边都能安然放下了彼此的羁绊。

出生时我们觉得自己好像一条从深水中冲上了岸的鱼，突然暴露在空气中，努力地克服那窒息感，让自己开始自主呼吸。然后惊讶地发现，原来在子宫之外还有一个世界、一个更广阔的世界；离开自己熟悉的黑暗不意味着结束，而是开始，开始一段自己陌生又熟悉的历程。

死亡也是这样：你离开自己熟悉的环境，进入更广阔的领域，还努力地呼吸，却发现不需要呼吸也能正常地活着。没有了肉身也能活着，不用呼吸也能活着。

我们就是这样在一个个层面中依次流转着，往复如环，却不自知。每每刚熟悉一个地方就又要启程了。可谓是在梦想中颠沛流离。

死亡本不是一件恐怖的、令人悲伤的事情。其实我们多数人都是死亡的常客，从一个坟墓中爬出来，换个角色又开始向死而生的路途。只



是每次被忽悠回来的理由各自不同罢了。

我们生活的世界不过是众多层面上中的一个。地球就好像一本厚厚的古书，每一页里都蕴藏着一个频率的世界，每一个世界都看似独立运作着，自以为是地算计着自己的过去与未来。多数层面是知道有其它层面存在的，甚至可以旅行到其它层面或借由其它层面完成自己的旅行。而我们因为太过执迷于伪装层和自己欣然的物理科学，把心灵的内在觉知扭曲成了宗教，导致内外双盲，不知道自己生活在一层由代码构建出的伪装膜上。这膜是在多维象限（复数）的矩阵中。



我们从一个身份切换入另一个身份，从一个角色幻化成另一个角色，是父亲，是女儿，是妈妈，是爱人，彼此跳着华尔兹与狐步舞，若即若离间演绎着彼此的故事。



第 30 节 释放灵性能量

继赛斯提醒罗，生活区域应该有相对清晰的功能性划分、隐私区域与会客区域应该做好隔离、神圣空间要相对独立后，这一节中赛斯特别指出了特定功能性家具需要各自存在于属其属性的场域空间内，家居内的物品混乱会带来疾病与心理错乱的效果。

人体本身也是自我心理状态的晴雨表：

僵硬的人际关系，会让颈椎僵直；压力山大会肩膀僵痛；长时间心理负重会导致后背痛；匮乏心理弹性——腰部屈伸不利；不肯改变现状——胯骨痛；无法拥抱生活——五十肩；放不开手脚——网球肘；对事物掌控欲太强——手指僵直关节变形；自我困顿在现状中——膝盖痛；感觉支撑不住自己——脚踝痛；感到委屈——心痛；感到憋屈——胃痛；内在压力无法化解——肚子痛。



第 31 节 起源和存有

战争是本层面一种物质化后特有的副产品，因为“我的”与“内在匮乏”是本层面主打的体验主题。创建本意识层面的存有与渴望体验本意识层面的存有，还有滞留在本意识层面的存有都有一个共同的特征，那就是对“我”还有需理解的课业。

协议忘却了我们本自一体，都是万有万存的意识触须，需协调合作而非相互苛薄。

在其它层面，彼此的关系不是竞争，而是共赢的协作与相互的扶植。

想要离开本层面，需要满足三个条件：

细雨社 www.xiyushe.org

分别做一次父母的角色，逻辑与直觉的平衡与有智慧地传承爱的真谛。

了无牵挂地脱离，自身能摆脱如果与不甘、“我的”和记挂，还要不被惦念或记恨。

全面达成了自我渴望实现的自我特质，完成本意识面向上的课业，并答辩成功。

所谓的现实与梦在运作机理上本无二致，都是内在意识的外在投射。

差别在于：现实是公共性的，相对持续和严谨一些，依托集团共识而存在；而梦更私人一些，是全体自我相互交流的内在平台，内容更跳脱、更简洁，展开不需要很多铺陈。



而艺术是介于梦与现实之间的桥梁，无需刻板的写实严谨，又兼顾了表达所需的共识性元素，让私人内在的接触被某种程度上地体现和表达了出来，成为可被他人认知与理解的显化。

我们所处的这个所谓的宇宙和地球，其实是无数平行副本中的一页。每一页形成一个宇宙泡，各自运营着自己的规则之力。而这些层面是由志同道合、认知近似的意识体们利用集体意识创建和支撑着，为拥有相同体验渴望的其它意识体提供一个品味与体验的舞台。

存有把自己分割成多个意识面向，同时进入不同的宇宙和意识面向，同时参与建设与体验着不同的世界观，借此得到较为均衡的自我发展。

细雨社 www.xiyushe.org



第 32 节 吸烟，犹太人，敬畏生命

灵魂是饥渴的，它渴望通过人生的旅途丰盈自己。但很多人陷入了自我的困顿中，内在渴望壮大自己，外在却卡顿在某一状态中无法或不愿自拔。灵魂对扩展的渴望被扭曲成了爱的匮乏、食物或烟酒的吞咽、财物与异性的囤积与侵占。这种对自我内在空洞的不断填充可永无止境，可伴有持续的焦虑、惶恐、欲望的情绪，成为被恶梦追赶着奔跑的人，疲惫不堪又无法休息，甚至不敢回头看清这恐惧真实的面貌。



对等性人生体验，不是因果报应或业力惩罚，它更像是一个有所延迟的镜子——镜子里外都是你，只不过对换了彼此的位置。你给出馈赠与笑脸，就收获礼物和欢乐；你侵占与掠夺，就丧失与减损；你恶语臭脸，就看到厌恶嫌弃；你不择手段，就损失殆尽。给出的越多反而越富有，巧取豪夺的丰盈只是水月镜花。



平衡从来没有遗漏过谁，只看它万丈高楼起，又看到万劫深渊落。巨大的波峰波谷、大起大落是一种体验；平平稳稳也是一种生活。灵魂成熟后自然就安稳下来了，不管说话、做事都有了余地，懂得了敬畏与善良。

莫因善小而不为，莫因恶小而为之。我知道本无善恶亦无得失，但人人心里有杆秤，监督你的不是人间的律法，而是自我的良知。这善恶不是由谁来评说的，而是镜面中的另一个自己是否愿意为此承受。

细雨社 www.xiyushe.org



第 33 节 我不是幽灵

在五维空间中的意识能量体们，它们的存在形式、轮廓架构、质地构造与我们习惯在影视作品中看到的滞留灵或神仙、外星人等是极其不同的。高维投送信息给人格片段、尤其是自家高我或近乎成熟的意识自我在辅助后进时，它们用的是内在的潜意识管道，不会真的在你眼前显化或在外在感官耳边念叨。

我们所处的层面是一个巨大的历史剧，但这个历史剧拥有复杂多元的树状平行分支结构框架。就好像一片茂密的原始丛林，每一棵大树、每一个枝干、每一个枝丫、每一片树叶都同时存在、同等真实。而我们当下活着的这一片树叶，有着它自己的故有实相历程。那些我们尚未经历的故有实相被我们认知为未来。

但未来并非是线性的、单一的必然。每一个觉醒后的人，都可以依据自己的意识频率在不同的意识频率层面上做出自主的后续切换。你的认知决定了你经历怎样的实相，你的见识决定了你怎么解读与理解自己遭遇的实相。

人生到底是宿命还是自由意识？你有自由通过觉醒而觉悟到自己有自主选择权，但自性的觉悟不是谁能赋予你的权柄、坚持不是谁能逼迫你达成的努力。我慢、我疑、我痴、我爱，被称作四大。这都是角色我抵抗与囚禁内在我的武器。



在修行的路上，最大的助益是自己的家人，最大的阻碍也是自己的家人。是相辅相成还是相互制约，都是自己在出生前安排下的试炼。没有谁能帮你拿主意，最后的抉择只能你自己决定。任何这样觉醒的迹象都涉及到伪装模式，实际上这代表一次抉择的机会。



什么是现实？我怎么知道我是活在一个伪装的矩阵模式中？在发生前事件已然有了结果，风还没刮起前，大树将要倒下就已是事实了。在肯尼迪还没出生前，杀他的“凶手”就已经接下了这一角色的扮演。角色我不明白发生了什么、会发生什么，但内在我清楚整个剧本的来龙去脉。



第 34 节 远离药物，宗教扭曲

使用致幻剂形成的内在感官经历是一种对扭曲的扭曲，本身因意识的涣散而失去了自我觉察与探究的真实意义。心灵感应是意识体间相互交流的主要途径，它比用语言传递彼此的思想更少发生扭曲，而文字在传递知见时受到更多的限制与扭曲，因为字里行间中被曲解的可能性因匮乏即时的矫正而加深。

在不同的层面中，外在感官因外在伪装的不同而不同。特定的伪装模式让每个层面上的经历与道理都不尽相同，而内在感官负责平衡不同层面上的自我感知之差异。像我们这样的文化，其导向的层面，伪装模式变得极为复杂和禁锢，因此新的人格必须要在这一如监狱般被钳制的僵化伪装模式中苏醒是极其困难的。

意识在角色中要活明白、死通透了才能有所“成就”。

一个近乎成熟的灵魂，是消弭了内在恐惧，并找到了三正道的意识体。

灵界对灵魂达成成熟并进入毕业重点班的标准有哪些：

- 1、不信奉任何特定宗教。
- 2、不对任何路线狂热，包括：政治、科学、人文、宗教。
- 3、能够接纳、不排斥灵魂的事实和灵魂往复的事实。
- 4、有纪律（自控力）且有直觉性（开放性）的。



5、心智成熟度必须已经达成平衡而心智聪明（根器利）。

最后这一点格外重要，通过使用完整的内在感官，这经验对你来说将是惊人地丰富、多样、直接和更具即刻的启发性。一个经历过内在感官与潜意识形成连接的人，因亲眼看到了世界的真相，就会知道所有的宗教都是扭曲的。就这一点而言，你们很多的科学也都是扭曲的。请记住世界永远都是多元多维构成的，多样性和不可确定性在无限的概率中绽放着。当一个人告诉你唯一的标准答案时，请你觉察到他的无知与狂热——排它性的思想是驻守灵魂牢笼的守卫。

细雨社 www.xiyushe.org



第 35 节 内在自我，潜意识

春季对于肝火旺、暴脾气的人来说是个很麻烦的季节，基本上三个月能把一年的人都得罪光。管不住自己的脾气，请按压太冲穴。

内在感知可分为九种。对于人格片段来说，想要逆袭是依次走过一个阶梯顺序的。

首先你要能感知到内在的振动，之后感受到万物的频率。不过不同存有的意识频率是不同的，与不同存有或其它维度的意识体交流时需要用到心理时间来调频，让彼此交流信息的速率可以近似。

在你和万物交流后，你会发现物理时间是一个假象，所谓的过去与未来就在当下。就好像货架上同时陈列着的商品，你拿起哪个只是一种选择，而你选择什么却是你习气与认知带来的必然。你的信念决定你步入哪一条洪流，并被它裹挟前行。

如果有时你觉得自己似乎生活在梦的世界中，在很多方面的确是如此。外在自我被屏蔽在实相的直接经验之外，因为它无法承受这种经验的冲击。内在自我通过潜意识的嘴，把功课一匙一匙地喂给外在的自我。当外在自我和内在自我越来越贴近时，潜意识最终会消失，因为它不再需要充当一个必要的缓冲区。其前提是你已经确定自己能承受与接纳相当残酷的实相与非常剧烈的直接的心理冲击。

你不知道，即使你有了一些训练，这样一个完整的经历，对于外在自



我会有多大的震撼，所以我们将一次只取一个内在感知的经验，像打点滴一样地透漏给你稀释版的直接内在经验。只有当信心达到一定程度时，外在自我才有余力去熟悉这些内在的运作。

外在的自我必须将大部分的能量集中在外在伪装世界的生存和操控上。内在自己已经创建了这个世界，而世界的继续存在，则取决于内在自己持续不断地觉。



如果提前了解了你们要面对的人生
不知你们是否还会有勇气前来

第 36 节 我的方法，自由意志

自由意志当然确实在运作，但你们必须记住，虽然它的确可以运作，但你们层面上的人格，在选择上是极其有限的。他们只能在自己熟悉的选项中做选择。在你的习气之外，你无法条件反射般地做出下意识的选择；而在你认知范围之外的可能性，即使它很明显，你也意识不到它的存在。

他们只能选择在自己的伪装模式架构内运作。因此，自由选择并不是你以为的那种广泛的经验。真正意义上的可能性当然不是无穷无尽的。也就是说，虽然理论上，任何人格都可以选择四处游走，但由于他们自身的特殊构成，这对大多数人格来说，其实没有实际的意义。你无法持续高速地奔跑、肆意地深潜或自由地翱翔——你决定扮演一个“人”，那就要接纳自身的种种。

人生中充满了机遇与选择，但那都是给准备好了的人呈现的礼物。现在很多人渴望通过捷径来实现种种自由：早年间是求神拜佛，渴望把你送来“受苦”上学的“大家长”能帮着你作弊、逃学，甚至休学；近些年来随着曲解吸引力法则，人们倒不外求了，只是每天念叨“我想变成富翁，迎娶白富美，走路捡金砖……”殊不知，德不配位祸丛生。

作为高维资讯的传递管道，有的时候也会因为自己思想的预判或成见而无意识地扭曲信息。这样的扭曲往往发生在传递的开始与快结束的



时候，因为那时头脑逻辑会输送杂念、混淆知见。

在传递高维信息的时候，不要品味意思、矫正用词、关注文学之美——任何头脑逻辑的启动都会让信息走样。在开始传递之前不要去看各种信息，那样会残留一部分余韵，感染信息的清澈程度。不要在嘈杂的或断续的工作状态中去传递高维信息，频繁的意识层面切换会让信息严重失真。

说了这么多，不要吓到你——过于谨慎你也无法利用直觉说出潜意识中的灵感。当然过于酣畅又会让你分不清小我的嘚吧和高我的嘱托。

虽然内在自我通过内在感知可以觉知到外在自我利用自由意志所将做出的任何选择，但角色我有能力全然架空内在我，让它只能眼睁睁地看着这个所谓的自己在那里张狂造作。角色我自由地做出的任何选择或决定，内在我不会影响你的选择。对于一个没有意识觉醒的人来说，内在我与你可能做出的任何选择完全无关。它觉知这些选择带来的未来，仅仅是因为，伪装的未来对它来说，不存在。

不要总是责问苍天为什么，许多限制是由他们自己的存有出于业的理由而设定在人格上的。你来就是为了体验、经历与觉知这些差异性的。就好像你选择走进川菜馆子，然后在餐厅里因为辣而骂街；你去吃西餐，却埋怨牛排还有血丝，并且不是你熟悉的酸甜口。很多人一生都用来打坐、凝聚能量，却不知道人生是用来经历的；如果凝聚生命力，不如在灵界别下来好了。在哪里就干哪里的事，烧水的时候想砍柴，



砍柴的时候想挑水，挑水的时候想烧水，好像很前瞻，其实脑子里总是一锅浆糊，片刻不得轻安智慧。

总觉得高我的安排都是狗屁，非要事事自己做主去抉择谋划，然后又抱怨天不遂人愿、世事无常，白忙活；灵感来了，自己不肯动，总觉得时机不够成熟、有风险；海啸将至，大退潮时却第一个冲入沙滩捡贝壳、捞螃蟹。

若使用外在自我本位的理智判断，就无法有效地运用全知全觉的内在才能。不要试图在课程期间同时使用两种能力。我不认同“让人格习惯于完全丢掉他的伪装模式是有益的”。辨识出伪装模式只是伪装，是有必要的；但在你们的层面上，它仍然必须被操控。而操控的效率也是极其必要的。来自于伪装模式的暂时且表面的自由感，往往会使主体在日常生活中产生一种虚假的自由感，这造成本该维持住的自我约束的欠缺。

我们生活在这山水之中，过于当真就无法品味其经历的启迪，过于不当真就无法触发这些有待领悟的经历。知道了山水为幻，还能游历在这山水之间，才是一个当有的意识成熟状态。



第 37 节 第三、四内在感知

通过解离认知到万物万相皆有空性，都是意识频率能量的化生，通过内观进入心理时间，从而打破本层的时间壁，与万物万有互联，了知过去、当下、将来的一体同时性，知道自己生活在以自己为中心的觉知矩阵中，自身一生所欲与所遇都是自己根据自我短板安排的体验，初心就是自我内在意识、觉知、智慧、领悟的扩展和提升。

内观心性，认知到各种起心动念都与种种观念、信念、心念有关，念念相随，化生万千是非。明心见性只是第一步，了性识念后，将心比心，换位思维去理解和谅解他人的言行，去观见其行为、言辞后隐藏的动机与苦衷。

细雨社 www.xiyushe.org

逐步脱离一维的线性递进式单项逻辑架构，从因果论中脱离出来，进入本层多元伞状脉络思维，再进而进入多维矩阵立体思维，最终达成多元多维的通透同时性思维。进入同时性思维后，一切都是其如是的状态，一切都是随机可能性的合集。

当认知能力是自发的、内在的、非逻辑的时候，你们才能够体会概念本身的真正意涵。只有当你能熟练地运用内在感知时，你才能体会真实的概念。就实践而言，这个层面永远无法达到瞬间认知，但能偶尔抛开时间的界限，瞥见实相和概念的真谛。

这个内在自我很了解外在的自我。外在自我只是内在自我的一个伪装



形像。外在自我不能感知内在自我的思想，就好像游戏中的角色不知道玩家在想什么、有怎样的情绪；但是内在自我知道你所走的每一步、你所呼吸的每一粒空气、你所做的每一个梦；内在自我是你自己人格的源泉，它是存有的代表，也是存有的一部分。

外在感官并不涉及对实相的直接感知。外在感官本身是伪装模式，犹如外在自我一样，是必要且必不可少的伪装显相。外在感官是伪装模式的感知器。它们在你们的阶层发展起来，是为了应对你们的世界。在你们的世界之外，它们是无用的。你是自发性内在实相宇宙里的居民。无论你可能居住在什么特定的伪装层面上，你都是那里短暂的过客。

你们科学家的难题是，他们在你们层面上制造的任何仪器，都像你们的外在感官一样，是为了观察和理解伪装模式而建构的。科学家们的仪器和外在感官本身都是伪装模式，就好像他们自己的身体也是虚假的一样，他们永远无法用伪装的感官，通过伪装的道具，捅破伪装的天地，来剖析与了解自己与自己所处的宇宙有多假。

直到你们知道让你们的孩子们开始持续地修习内在感知的观念和对它的运用，形成理解的光束，划过伪装模式，借着这个，你会收到一束弱得可怜的光芒；但即便如此，那也是极其重要的，是你们进阶的开始。

灵性的修持是很实用的一门功课，它并非是一无是处的高谈阔论，人类认知了智商、情商、反应逻辑思维的敏捷度和情绪的把控能力与语



言技巧，那我们来说灵商好了——一个人的智慧根器大小。如果你能透过灵修，把自己的知见提升上来，透过《已知的实相 I》里的各种练习，把自己的内在感知打磨修持出来，那你就可以犹如行走在人间的神一般存在着。

如果你用二十年的时间逼迫自己的孩子与人工智能机器人比拼知识储备量、思维敏捷速度、抗疲劳度，那几乎就是死路一条；但二十年的时间专注地培养一个孩子的灵觉力，他就能成为自己同龄人中永远领先的佼佼者。因为面对一个灵商成熟的人，那些情商与智商的巅峰者就是渣渣。

人工智能的巅峰是本星球现有知识的集合。一个国家的院士是某一领域现有知识的大成者，一个灵修成熟的人是可以随时访问全宇宙各维度知识的意识网络端口的，相较之下其价值不言而喻。



第 38 节 第五，六内在感知

你会在静静的练习内在感知中受益。这一点再怎么强调也不过分。

这种对内在感知的运用，对你们在这些课程中也都有好处，并将以一种你们还不熟悉的方式增加这些课的维度。你们科学家的习惯就是把明显的普遍规律带入它们不适用的领域，而你们必须从这种扭曲中脱离出来。

对第四种内在感知的应用可以让你无视你所谓的过去、现在和未来，所以可以整体性地领会一个概念。通过实际体验，你可透过人生这出戏而想通某些困惑。戏剧有自己的演员，而你就是这演员。

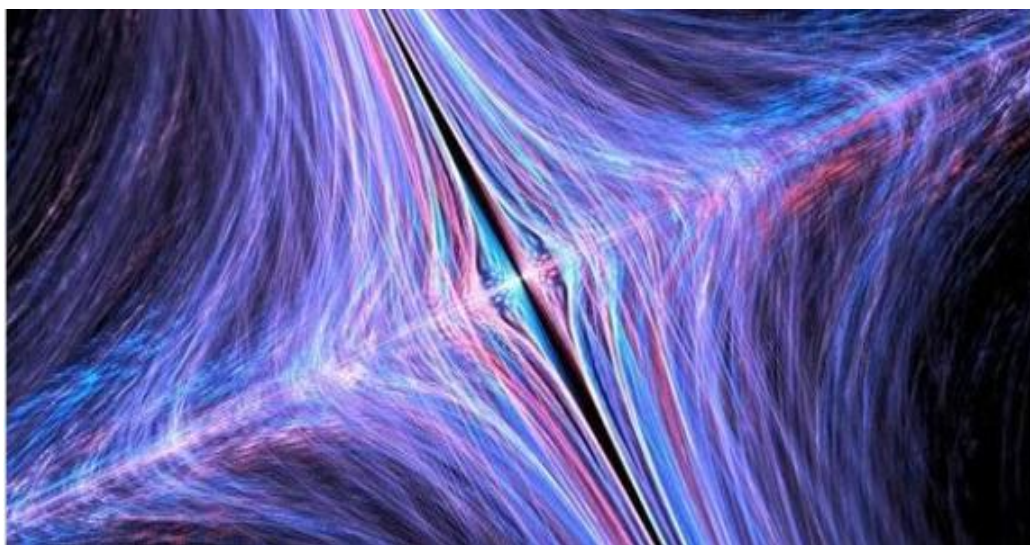
第五种内在感知使我们在这个方向上走得更远，它涉及到我所说的对可认知的本质之认知。它当然不受任意的过去、现在和未来的限制。它的相似处还在于，它涉及到自我深层所是的成长，或在意识表层上令自我转变为其它所是的模样。

内在感知的应用不仅是一个重要的练习，而且是对你大有裨益的。你们创建出自己的伪装宇宙，它是由无意识的意志因自身的需要而形成的。可你却忘却了这点。

第六种内在感知是存有对宇宙基本生命力之与生俱来的操作知识。没有这种知识，就不可能操纵有生命力的东西。第六感官太重要了，没有内在自我在自觉地不断地运用它，你甚至无法构建自己层面的物质



伪装宇宙。在外在自我觉知的底层之下，它不断地被使用着，并且构成了每个层面上伪装构造的基础，维护每一个伪装平行小宇宙的显像。



细雨社 www.xiyushe.org



第 39 节 第七内在感知

第六种内在感知，在某些方面可以比作内在自我的本能。

不过，这个感官涉及到对宇宙整体的先天知识。宇宙特定领域的特定资料，往往被赋予一个生物体，使其在那特定领域的操控成为可能。这一点点资料通常是非常专门化的，但在那个范围内却非常完整。当然，我现在说的，是有机体在其隶属伪装环境中所被赋予的资料。也就是说，内在自己拥有完整的知识供其使用，但在任何一个特定的情况下，生物体只使用其中的一小部分。

第七种内在感知，它代表着扩大或开放及延展。这从两个方向运作，扩大或延展的目的是有意识的理解力之扩展，也是自我意识实体组织囊界限的扩大拓宽或延展。这些内在感知都代表着实际的内在能力。



第 40 节 囊，星光体，飞碟

居家环境拥挤与邻里间隐私生存空间的狭小会给人带来很多的不便，这样的局促感形成长期无法回避的心理压力，导致情绪上有一种莫名的焦躁感。这种无名的内在压力会被逻辑转移到其它可发泄的借口上，形成看似合理的家庭冲突。

每个意识存有都有一个自我的能量场域，这个能量场域由七层不同密度与频率的电磁辐射场构成，源于七种内在复合嵌套着的意识功用法相意识能量体。

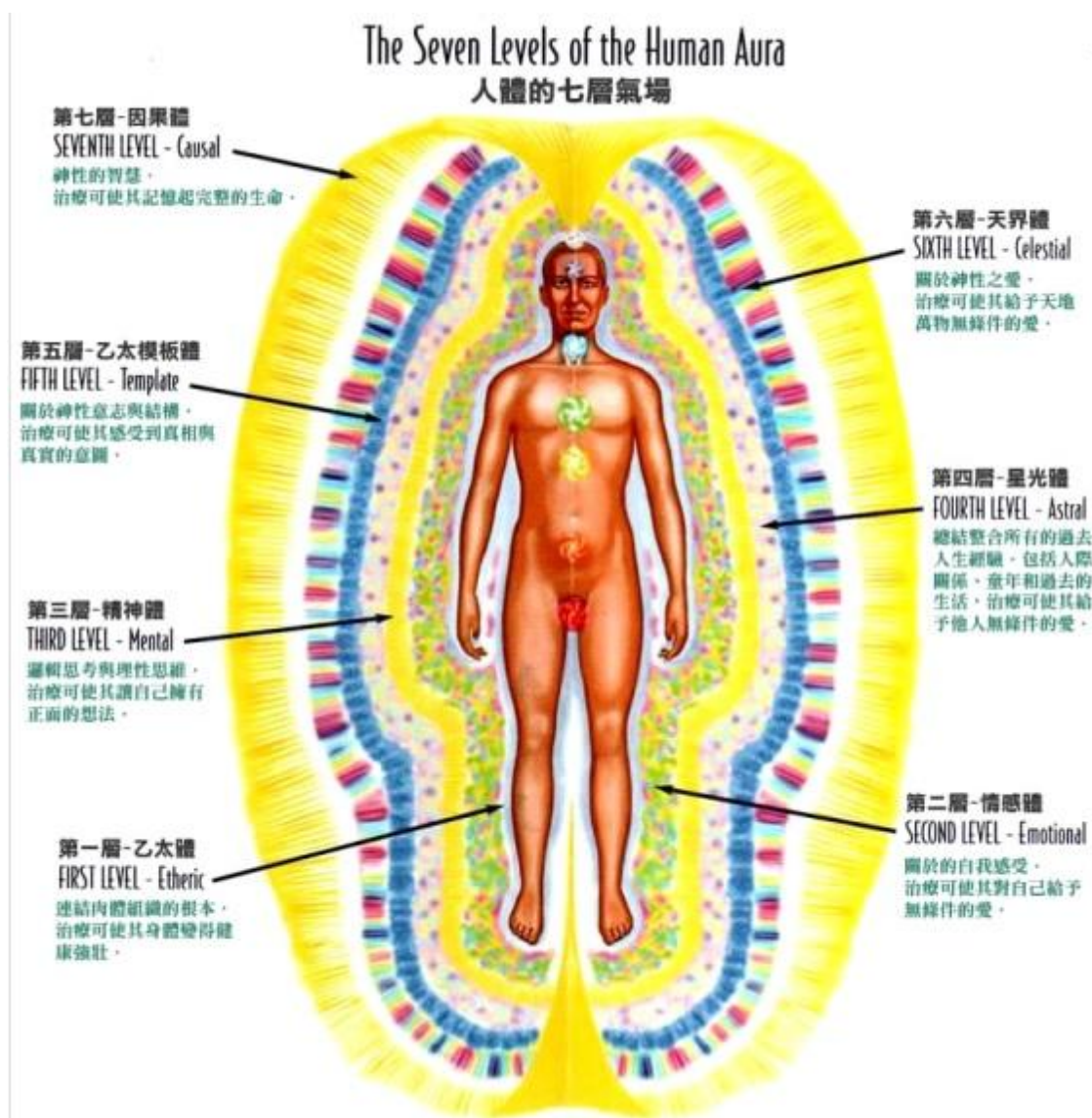
这些犹如金钟罩般的电磁场，有效地庇护着本体不受到宇宙射线、电磁场脉冲波、他人恶意诅咒、地磁扭曲、时空刀锋等带来的伤害。

可是，如果一个人因为自身的、头脑逻辑、内在自我、物理载具、生物群落、生物化学的内在平衡出现失衡或卡顿，让自己陷入了长期的偏颇状态中，那这保护层就会在相应位置上出现薄弱、漏洞、扭曲、塌陷、漏气、变色、变质等情况。进而在数月后形成载具的实体疾病，让身体进入疾病或亚健康态。

如同上面说的，我们的疾病可以分为：心理疾病、灵魂宿疾、人生功课、物理损伤、生态失衡、化合物失衡、电磁干扰、恶念相随，八种。虽然在临床上症状都很像，但病因不同，去根的治疗方法是不同的，不然只能持续缓解症状。所以现在的科学医学只可以治愈不到 8% 的



疾病。并且提出口号：偶尔治愈，总是帮助，持续关怀。



第六种内在感知涉及的东西是自我的天生禀赋，而第七种内在感知就是对这意识场的了解、应用、修复的能力。这意识场不光是自我的屏障，也是我们与真实灵界宇宙意识网格相互沟通共鸣的契机。当然你首先要能做到纯然，才能摒除掉角色我头脑中的各种污杂之心猿意马，可以空出接收信息的频段和感受与解读信息的算力。

当代的物理文明是基于伪装层上使用伪装物去研究伪装的伪文明，很低级而且是歧途。不过有一个平行地球的未来，可以基于我们这个分



支迂回到正轨上去。可是你是否能有资格进入那一种可能性体验与记忆它，要看你自己的意识频率与意识成熟度。

不管你信不信，第一个真正重要的发现，将由一个正统的科学家，出于纯粹的绝望而发现。科学界现在甚至被迫考虑心灵感应作为一种交流手段的可能性，他们将被迫越来越沿着这些思路去研究。

这样的发展让人类从自我灭绝的闭环中有一个概率机会，摒弃物理科学与实证科学，窥见与进入到真实的自然科学中。进而认知到伪装层与伪装实相、多重自我与自我复合体。

最后，赛斯说到了，你一生所行、所欲、所谋、所得、所失，都会对自己与他人形成影响。这些影响会进入无意识中，在下次搭戏时成为彼此恩恩怨怨的导火索。这倒不是冤亲债主的因果概念，而是自我人生体验的平衡性法则。你给出的是什么就品味什么，并且多数时候还带利息。想要自己好命，尽量先让自己好心，多行善事，莫问前程。



第 41 节 广阔现在，因果关系

随着去往火星探险的科学家被时空裂缝吞噬，跨维度灵媒走入了公众的科学视野。进而多维多元平行时空体系被民众公开认知，颠覆性的灵性兴起，古典科学逐渐暗淡，宗教走下神坛，成为不堪回首的谎言。

心理时间被广泛修习，时间的伪装屏障被突破，光速成为过去的概念，跨越距离的方式被重新定义，伪装层被理解为薄膜宇宙，自身位置与目标位置只是显化坐标点的不同。而过去、现在、将来、本层与其它层膜，不过是频率代码中某一帧里的相。

因果论随着时间的非线性认知被普及而坍塌成伪科学，依附在因果逻辑上的科学都成为了可笑的无知。地球不再被认知为球体，而是一个被显化成球体的平面。时间不再是长河。而是一片摊开在眼前的海洋。

自由意识与宿命被自我广泛理解和认知。在自我内在意识制定与指定的矩阵内，“我”依据自己的觉悟水平做出选择，并感受其经历带来的领悟。角色我犹如林间叶，一岁一枯荣，人们不再执迷于肉身的永生，更能接受与乐于在角色间切换。因此隔阴之迷被打破，通灵与逝者聊天互动成为家常便饭，生死不再是隔阂，只是两种生存的状态，和异地恋没有什么两样。

当第五维度被理解后，它本身就会显示出不在你们自己的水平层面上的其他实相的存在。因果的观念变得毫无意义。在一个不存在过去与



未来的基本实相中，当下的行动不能被解释为基于或由于过去的行动所造成，当下的行动也不再被理解为驱动未来行动的肇因。选择大于过程，习气不再能绑架意识的轨迹。

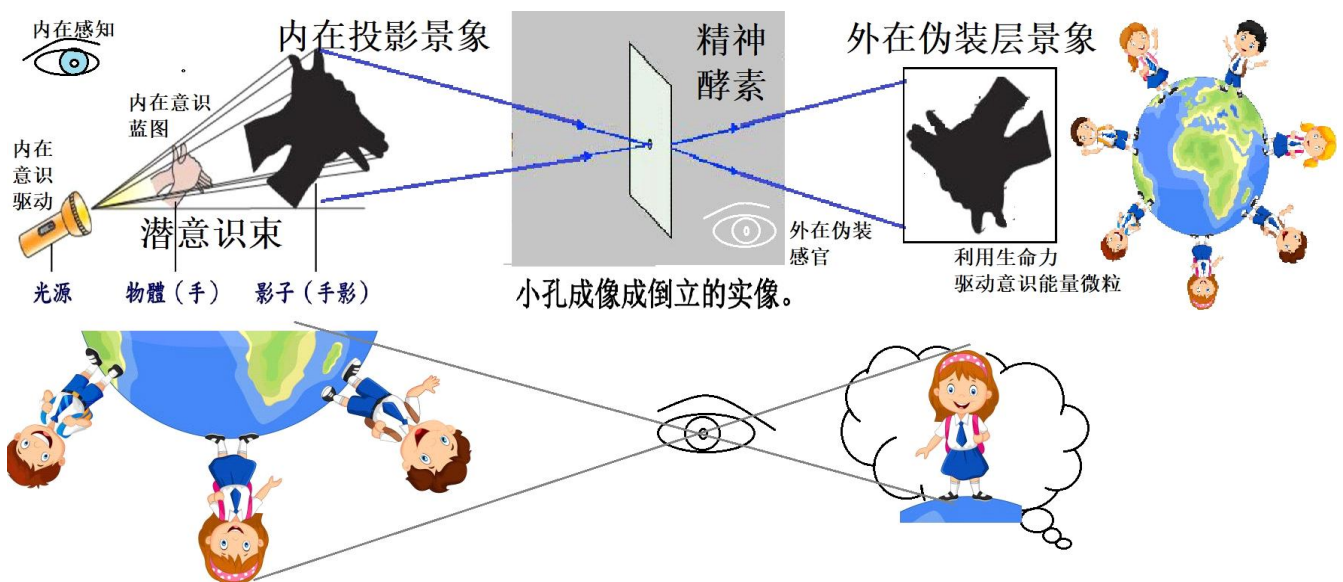
细雨社 www.xiyushe.org



第 42 节 宇宙不膨胀

觉知显像层的伪装画面有几种不同的方法：

- 1、 直接利用伪装层中的角色我的伪装外在感知去感知伪装层的信息。
- 2、 去观察内在世界投射层中有待投射的景象信息。
- 3、 直接读取有待形成投射的意识流信息。
- 4、 观见要形成意识流意识蓝图。



可能会有人质疑，外在投影是颠倒过来的，那为什么我们看见的都是直立的呢？其实这是后期因眼睛再观察形成了二次小孔倒影，我们世界的相都是大头朝下倒立着的，从地心成放射线散开。

宇宙大爆炸说本身是线性时间认知的因果论产物，我们都知道第五维空间里没有线性时间。在由高维投影形成的低维层相中，那些被我们串联起来的线索，让我们自己一厢情愿地把现有证据逻辑累积与理性



推理成了和事实没有任何关系的科学猜想。

我们所谓的可观察宇宙，只是众多宇宙泡中的一个，而宇宙泡内又形成了众多的频率层面。每一个层面上拥有无数个同频实相单位，每个单位中包含无数平行展开的不同可能性树状多维矩阵，每个矩阵里是不同选择分支的多元可能性集合，这些集合里有某一条分支是我们现在的这个所谓的实相。

我们可观察的宇宙空间并没有在扩张，因为这空间本身就是被虚拟出来的。但可能性的枝丫在不断地舒展开，在连锁反应下构成无尽的演化。

很多修习灵觉很久的人却抱怨自己无法有效地和自己的高我取得直接的联系，那问题出在哪里了呢？

当有意识的自我渴望得到信息，而外在自我全权掌控时，那么信息是从外在感知搜寻来的。当外在自我未留神之际，被要求提供信息时，潜意识往往就透过使用内在感知来传递信息。在不知情的情况下，就是在那个时刻，他从自己的潜意识中询问了所需的信息，而潜意识也不受阻碍地提供了讯息。所以在不使用外在感知的前提下你才能收获内在信息。

当某些已经学会的内在纪律被自由发挥时，他就可以透过看似不控制这些动作而成功地控制它们。这种感觉就像一个没有经验的跳水员站



在高空上的感觉——最好的方法就是放开并一跃而入。这样的经验你会获得，但都不是用意志可以让它发生的。在这些方面使用自我会阻碍其进展。关键在于无所期待。你越用力专注地去聆听，你看似平静的头脑就越在高速地运作着，阻碍潜意识的信息流入进来并被感受到。

当自我成为一个纯粹的观察者，而非控制者，并且暂时中止其刻板的判断，那么内在的直接经验就会得到一些自由，但自我仍然意识到它。当自我完全或几乎完全被征服时，就像在睡眠中一样，那么就有可能收获到透过内在感知传递过来的直接经验，但如果你去理性地分析那些信息或尝试记忆它们，就会因你的逻辑脑被启动而又一次消失掉。直接的内在经验经常中断并很少持续，原因就是自我在接收的同时几乎立刻就开始对内容形成分析，理性逻辑的评断会钳制住它，你的审视让你一无所获。



第 43 节 第八内在感知，空间

整个内在修为提升的过程，不是你要到多高的意识维度去，也不是为了提早跳级毕业、脱离本层的轮回，而是在于培养你的多元包容性和多维视角下的宏观见识，让你的心智可以突破本层知识的天花板，与整个本源意识网络形成无阻碍的连通；在解读信息的时候能有智慧，减少扭曲，增加观点，通透认知到本质之所以然。

如果有人说“孩子你膨胀了”，那就对了，因为你是在无限地扩展着自己。但被人看出你膨胀了，那也就证明你还没到火候，因为你张扬的是自己外在的气场，其华在表。宇宙没有在膨胀，但它确实在不断地扩容。慧中而外在朴实，让华彩自然自显，能内敛凝聚到无为而治才是功夫火候。这无为而治可不是什么都不干，而是能洞察先机，防患未然，四两拨千斤地安排与化解一切于无形间，不露痕迹地达成顺遂。

第八种内在感知力就是不争。不争可不是憋着不说或没有见地，不争是基于不二认知上的智慧，了知到所有可能性均已展开，都在被同时探索着；没有不可能，只有我不懂。宏观世界是基于概率学上的最优解之集合，而最优解不是一个固定的套路，而是随机无常变化中的一种能保持动态平衡的中性理念觉悟。



变通与调整让内在自我意识随时都处于一种稳定的、平衡的动态中，随缘就势，利而不害，为而不争。利是爱，为是行。无为也是一种为，不干预不是什么都不做，而是知道“烹小鲜”的技巧。

调整自我内在意识频率有两种方式，分别针对两个坐标系。其一是利用内在心理时间；其二是利用第八种内在感知。后者调整的是自我内在意识频率的高低。

高频可以兼容低频，而低频无法感知与窥见高频内的信息与道理。高频可以洞见无始，一切包括所谓的未来都在它的眼中，所以它不急，运筹帷幄，决胜千里。低频相对焦虑，忧愁造作——万一呢，如果呢，总是忧虑和担心、指责和抱怨。

细雨社 www.xiyushe.org

第九种内在感知就是不二的融通。不再计较对错，而是掌握了通透的全局观，有了可变的通透认知，对所有状态、理念、说法、道理、路径都了然于胸。犹如在高空看着迷宫里的孩子们玩耍，玩得开心就好。都是经历，无所谓好坏；都是觉悟的历练，无所谓苦喜；都是成长的过程，无所谓是非。

这是本层面学生在毕业前能达成的最高心智成就水平。当然还有第九层意识水平，不过那已经涉及到了高我的层面，是第五维空间的功课，后边我们会讲到。

从今天起我们将会先用几课时来说说另一件事：十二重底层逻辑，即



本层面的“道”到底是怎么运行的、怎么编写的。

平日里我们可以见到的都是“理”，即事物发生过程中形成的涟漪。

那引动物物运作的“道”又是什么呢？

学九层内在感知就好像学开车——掌握油门、方向、转向灯、刹车、档位和离合；而学“道理”就好像学交法，不然您上路是没问题，闯祸了还不自知。

细雨社 www.xiyushe.org



第 44 节 内在宇宙法则 1,2,3,4

通过自我内在感知力的修习，从第一层开始觉知到万有为意识能量频率，它通过色空、空色、波粒二相的能量周期性生灭转换，化生成聚为相、散为无的万物。这就是能量转化法则。

万有万存源于一，归于一。在聚散的过程中，由源头而来的初心所向，被完整地秉持了下来。这初心就是寻觅与达成自我的意识完善、找寻到非逻辑与非理性可及的形而上之终极奥秘——那无始以来未被触及的智慧秘境。内在意识之主利用穷举运算的方式，同时展开对所有可能性的终极探索，不厌其烦地挑战已知中蕴含的未知，在无尽的重复中寻找着突发的变异，在变异中筛选着可突破现有瓶颈的方法。

细雨社 www.xiyushe.org

这种自发的对智慧与更深沉意识的深切渴望促使它走向成熟，成为一念无明的欲望。无明不是糊涂，而是求知欲的热忱，是学而思的过程；欲望也不是什么坏事，是自我前进的内在热忱和行动力的源泉。当然热忱与欲望可以被用在探索真理与求实的道路上，也可以被世俗红尘扭曲变为对虚名假利的追逐。

每个个体、群体、种族都拥有其内在的“基因”。这不是物理基因，而是构成意识片段与人格面的内在核心底层基础意识架构，即基础逻辑程序。它犹如计算机的主板程序一样，是后台开机后第一个启动的程序，不针对使用端的客户，无法删除或修改，但它左右整个基础系统，是底层逻辑的核心。



其中包括了：确保自我的持续性、连续性、拓展性（创造力）。

这底层逻辑是为了确保片段不会“躺平”与主动的自我灭亡。它让片段有活下去的求生欲、繁衍的性欲、不断创新的扩展欲。这三个基础欲望保证了片段体形成的任何文明与社会、层面与维度，都会“自主”地展开自我发展，包括种群发展、文明发展、内在与外在探索；而每一个个体都尽力地榨干自己的生命，为这个发展贡献出全力。包括不惜为繁衍、存续、扩张而相互竞争、厮杀、吞并。



$$\frac{5}{6} \times \frac{3}{10} = \frac{5 \times 3}{6 \times 10} = \frac{15}{60} = \frac{1}{4}$$

考虑： $\frac{3^1}{6^2} \times \frac{5^1}{10^2} = \frac{1 \times 1}{2 \times 2} = \frac{1}{4}$

思考： $\frac{5^1}{6^2} \times \frac{3^1}{10^2} = \frac{1 \times 1}{2 \times 2} = \frac{1}{4}$

对于自然来说，它只关心结果的宏观平衡与可持续发展；微观的过程、个体的利益、小种群的兴灭，都是进程中分子与分母的相互平衡抵消，不涉及到任何对错、善恶、爱憎，不过是公式间的运算必然过程。这些被消掉的分子或分母就成为了物种与文明演变过程中的炮灰。公式

被一遍遍地展开，而答案在试错中逐步清晰。

为了加快这一演算过程，系统采取了多核同步分别运算的方式，设立了多位面平行运算，每个位面带入不同的基础参数与条件值，然后观察最终的运算结果，寻找最优解。为确保运算的准确性，相同参数与条件的运算也设立了多重重复，用来相互比对。因为未知原因的变数在运算过程中有一定概率会随机发生，这样不稳定的概率又是一种宏观上的必然。

系统为这样小概率的突变设立了“分子”（锡安）库。它们是整个运算存在的意义。因为无限的重复，其实就是为了触发非理性逻辑的突变，带来超乎想象的意识突破。但突变中的突变是可遇不可求的神迹，有突变是常数，突变出来的也很类似，甚至对宏观系统来说就是普通。在这亿万突变者中，系统在寻找着那具有跨时代意义的突变株。它会摧毁旧系统，引领系统一次次进行“被迫”的更新，而这正是系统渴望触发的自我进化，也是无尽重复的终极意义所在，是密中之密。



第 45 节 伪装宇宙，催眠

我们犹如一群骑着竹马厮杀在村头的娃娃，生活在自己思想构建的伪装实相里，定义了自己的太阳系，并在其中玩得不亦乐乎。偶尔有谁妈妈叫他回家吃饭，很不情愿地摘下 VR 眼镜，短暂地脱离出这群体意识，大家还要为他的离去而痛哭一场。

催眠术是可以让没有太多基础的某些人快速领略部分无意识实相的，但实相也分层：自我角色的已知范围、自我的已知范围、自我集合体的已探索范围、种族群体意识、物种群体意识、位面群体意识、本矩阵群体意识……个体意识发展的上限决定了他能窥见的深度，最高可到承载宏观本源的虚空意识。

细雨社 www.xiyushe.org

因为催眠术在市场上被滥用，从业者良莠不齐，而受众又一知半解，搞得一门严谨的自然科学被广泛地抨击，沦为伪科学、生财害人的工具，逍遥在法律规范之外，收割着好奇宝宝，也摧毁了通往“大道”的云梯。

在之前赛斯从数据上犯了两次错误：珍没能完成 25 年的信息传输；2001 年澳洲也没有发生外星文明的直接或间接性接触。这其实不是错误，而是信息聚焦问题。

赛斯说出了大概率可能性，而我们现在所处的分支不在这概率覆盖的范围内。原因是我们通过唯物论科学革命，把对内在觉知的思考导向



了发展人工智能的道路上。其实还是外求思维的惯性习气延伸。

不过小伙伴们不用气馁，如果你的意识提升得够快，每个人都是可以依据吸引力法则，进入与自己意识频率匹配的实相的。调频时系统会自动给你推送一些多年前发生的世界性大事件，你惊讶地发现自己第一次听说，但这些事件已经发生多年。你身边某些人会离开你，有些人会好像变了个人，态度上、性格上、认知上。而你在原先的那个频率的世界里，被认为出了意外、染了重病、快速地死去了，从那个维度的层面上消失出人们的视野。

细雨社 www.xiyushe.org



第 46 节 马克的生命解读

正在演比尔这个角色的是存有“马克”的人格片段，他 1964 年 25 岁，在一家医药公司工作，正在因公司内部的派系斗争而苦恼，参与过之前珍的通灵见证。赛斯说他是一个稚嫩的充满朝气的小灵魂，犹如小马驹一般活泼。他在瑞士就与约瑟和鲁柏相识，之后在美国南部当过约瑟的儿子，在丹麦和鲁柏与约瑟争抢过女人，还为此大打出手，还是赛斯出来当的和事佬调停纠纷。当时赛斯扮演他的老板——一名船主，而他是水手。

在美国西部它演绎了一个有三个孩子的妈妈，为了让艰辛的生活打磨自己暴躁的性格、情绪化的脾气、贪婪的本性。它当约瑟的孩子，现在演他哥哥，而自己现在的妈妈是第一生自己的妻子。那时因为贪图她的钱财娶了她，又因为她肥胖冷落她，导致她心生怨恨。

马克在第一生死后感觉到深刻的羞愧，对自己的寡情、贪婪、情绪化渴望做出弥补与修正。所以有了之后的对等体验与此生妈妈对自己的刻薄与压制。作为他此生的妈妈、原先的妻子，因为这样报复的行为激发出自身的课业涟漪，此生报复后要为自己演绎出的尖酸刻薄而埋单，自己还要去触发其它功课来平复这一行为给自己带来的负面影响。

这里需要注意，如果灵魂演绎一个刻薄的人，如果它是提供善意的助缘，它会拿到高学分和其它灵魂的感激；如果这刻薄与贪婪是发自内心的愤恨与无知，那不但拿不到学分，还要参加补习班和补考。



最后，一个灵魂投生的时间年代并非是线性时间年代递进的，它可以出生在自己还在世的时候，也可以出生在某段所谓的历史中。这证明除了和你搭戏的那几个特定剧组人员外，整个世界大背景与背景内的芸芸众生都是路人甲乙丙丁。很多人一辈子忧国忧民、忧虑世界、人类百年大计千年走向，其实如果你活明白了就会知道，这辈子能把自己活通透了比什么都强，其它的都不过是历史剧中的呵呵、你方唱罢我登场的闹剧。



第 47 节 真理不扭曲

在这一节中，我们一起认识了一名来自美索不达米亚文明的老灵魂“洛克”，它现在正在演绎一名叫做“吉姆”的电视修理工。赛斯说它曾多次演绎女性角色，不是祭司就是修女，所以为人慈悲又自律。这样的性格让它生活在世俗中时不会犯大错，也拿不到带学分的课题，所以属于瞎耽误工夫的纯混。

它本次与马克一样要经历女人这一课题。马克第一生得罪了自己的胖老婆，现在搞成了妈，25 岁的自己还被妈宝着天天虐。第二世当了仨孩子的妈锻炼耐心和付出。第三世演锵锵三人行，给赛斯当水手，结果与鲁柏、约瑟争同一个女人，还大打出手落了个乌眼青。现在想想三人都是备胎舔狗的命。

这个洛克要和约瑟一样，打破自我内在律法，主动踊跃地去与异性接触，这样它才能突破自己僵化陈腐的状态，放飞自我内心。这样的人生态度是其持续自我压抑后形成的对等体验。真理是不包含扭曲的，人格需是开放性的。不可过度的骄傲，也不可过度的自限，忘我的张狂与故步自封的谨慎都会阻碍灵魂的生长。



第 48 节 出体旅行，死亡感觉

截止到第 48 节，五种神通就已经凑齐了。他心通与宿命通是赛斯的技能，珍有天眼通，罗有神足通和天耳通。赛斯说，瞬移不是一种自我心念中的幻像，这本是我们本能中的标配，结果被人类给进化丢了。瞬移后可以生成分身，而分身不但可以显影、对话交流，还可以搬运实际的物体回到主体。这让我想起了民间的财神搬运术。

死亡发生前灵魂是有全然觉悟的，但死亡发生时还是会形成短暂的意识空白，之后灵魂会进入心理时间的状态里。在这一状态中灵魂可以洞见到所谓的未来，也快速地回顾自己的一生。被“死后还有生命”这一事实惊吓到的灵魂，会畏惧走出自己的已知领域，拒绝走出自己熟悉的环境和过往。这样的灵魂就形成了滞留灵。

进行五神通时会消耗大量的生命力，如果你没有很好的基础练习，建议不要痴迷于这些额外的课外活动，先把自己的主科拿到高分才是正事。



第 49 节 催眠，思想永不消逝

我们在这一节认识了一个新登场的朋友，而他注定日后还要带来另一名年轻的女性参加这不可思议的见证。

吉姆·坦南特也是一个 25 岁的年轻人，演绎这个角色的存有名叫马雷斯 Mareth，这是阿拉伯语单词的音译，本意是“继承者”。他精通录音设备，日后会帮助保留珍口述出来的音频资料。每一个成员的加入都是被规划好的，何时被感动、带来哪个方面的助益，被精确计算。

赛斯解释了，踩猫事件是 1935 年发生的，而泳池事件却是未来才会展开的。罗对两件事的洞见与侧写，表明了所谓的未来已经存在，而所谓的过去并未逝去。当你打开天眼后，一切都是广袤的现在，一切都是矩阵中的选择。

当明白了空间和时间都是伪装，以及你们的因果论是不再具有意义的连续性理论的结果时，那么你们的科学家们就会认识到，试图用伪装仪器，以及飞行器，来破译基本实相是不可能的。透过这些仪器和飞行器本身就会产生扭曲的理论，只能起到更深入探究伪装模式的作用。

在个人潜意识资料之下，你们会发现一些信息，免费的，涉及到种族记忆，这对心理学家和社会学家都将大有助益。在这之下，你们会发现与整个物种的起源有关的资料；在此之下，透过情感与之连结，你将来会到内在自己的边界。



你允许载具我与角色我安静下来，不屏蔽自我内在意识后，让自己能够越过角色我的头脑而向内看，会发现基本宇宙的知识就在活生生的个人之内，而你们所谓的宇宙不过是伪装下的实验。

当你们领悟到这一点，那么能量转换以及分子结构就会上演变化。不再有空间的障碍需要克服，有的只是转换。首先是心灵能量的转换；然后，因为你们在你们层面上被很多伪装概念所束缚，会有物质形象的二次重建。届时一个匪夷所思的全新的地球和地球文明将被展现出来。

但我们想要更多。我们想要在你们的层面上，在一个特定的地点和时间，以有目的的方式，进行这样的物质形象的重建，这远非不可能，但它需要你们达成必要的心理认知重建和基础的心理感知力训练。这些在梦中会被逐渐展开，关注梦的人、觉知地记梦、解梦、觉知梦语的人，会成为觉悟者。

你们只要做你们一直以来在做的事情就行了，但借着自我觉醒的帮助，你们将能够证明你们已成就的程度。如果在你们层面上的每一个人，都相信物质世界将在某个特定的时间结束，那么，它就会结束，你们停止了你们对它的理念建构。因此我们将从一个坚定的信念开始，相信我们设定的目标一定可以达成。



第 50 节 第九内在感官，内在宇宙法则

在这一节中，我们接触到了第 5、6、7、8 四条新知识点，我们连贯地从头梳理一遍。

一、价值完成。

所有意识体都必须为能成为一个意识完形而不懈努力，以达成自我价值的完成。

二、能量转换。

波粒二象性，一切都是能量驱动下的意识频率波。当有意识的观察发生时，波函数发生坍缩而显化出大概率中的某一量子确定性，迟缓下来的弦构成显像粒子而让外在伪装感官得以感知到外在伪装层的存在。当观察者的意识焦点离散后，粒子重新回归量子态，复原成意识能量波。

三、自发性。

一切意识都被赋予了其无法规避的内在核心底层逻辑，这一犹如意识基因般的底层程序为所有意识带来源自本源万有的自性觉知，引发被设定好的基础欲望，也带来基础生存能力。

四、持久性。

自体个体渴望活下去并活得更久些，自体渴望为群体与自身繁衍迭代



做出贡献。能活多久活多久、能生多少生多少，被写入底层逻辑，内置入每一个物种角色中。哪怕牺牲小我也要完成繁衍，成为最原始的自我欲望，这甚至高于自体活下去的理性欲望。

五、内在创造力。

不仅涉及到能量单位和能量场域从一个形式变换到另一个形式的戏法，也牵涉到新场域的建立。这是基于价值实现的需要。在这种情况下，实验层中会给出新的可能性设定，创造出一种新的探索模式。创造最常发生在价值实现的过程中，它存在于与空间和时间无关的维度，在那里编写所有基础程序的逻辑框架；基础逻辑程序要远早于你们的空间和时间开始运作，在创造性的故事和价值实现达成后很久，才投射生成了你们所谓的外宇宙。

为了实现对自我价值完成的探索，展开了创造性的推演，而创造性的推演缔造了可以让自我价值完成得以实践与探索的可能。宇宙的内在生命力让灵性价值存在着不断的创造力，持续渴望获取新的独特的东西。意识拥有无尽的求知欲和探索欲。

六、无限意识。

意识是一切的源头，也充斥在一切之中。它形成能量，又用能量作为自己的载体。它形成波与粒子，又用粒子构建出物相，成为自己展现创造力与实践蒙面舞会的剧场，在自娱自乐间寻找已知可能性外的意



想不到的可能。在无限的能量中，创造被不断地继续，通过完全不同的模式展开变异或演化的尝试，成功的将被精进，失败的也会被再次推演。意识形成它自己的物质化，又去物质化回归意识，如此往复着。

七、可流动性。

“我”的认知是自我发展最大的瓶颈。这一认知源于伪装层的理念经验，一旦突破自我局限性，自我意识将升华到宇宙意识。当你省悟到，你远比自我本位的“我是”大得多，你真正的人格包含了一个更大的、真正更强大的内在自我，那么对角色我来说不可得的内在理解力，将不会再困扰你们。一切超自然的能力将被恢复启动。

内在自我是投射者和观察者，它把能量影像投射到你们的层面。代表基本人格的这个内在自我，通过渗透使其自身微粒化穿透维度壁，又再具体化进入到你们的层面聚化成型。内在自我与伪装角色我互为镜相。它虽进入了伪装层，但仍然需要遵循内在宇宙的规则运作。它把自身已拥有的知识、智慧、能力内置到粒子中，在重新形成构建伪装角色载具个体时，根据所在伪装宇宙内的固有物质属性法则进行结合与再拼装，逐渐恢复自身已有的心智水平。

虽然“有意识”的“人”似乎是这种组合与重塑组合的结果，然而，他不仅仅是那个结果而已。他还是一个为特定目的而形成的特有人格。组合不是随机发生的，内在自我创造它自己的一个复制品时，是为了能在一连串设定好的、明确的、特定的人生状况中可以运作。这一点



极为重要。它不会设立角色无法达成的难题，如果遭遇到无法解决的人生问题，那一定是自己没能找到适合的方法。而设立这些难题就是为了在寻找方法中达成自我成长。所以逃避问题一向是被斥责与鄙夷的。

八、无限可塑性转变与无限的蜕变性。

这发生于无限广阔的现在。“个体”持有从本体中给定出的部分能量，展开在指定框架内随机任意模式的发展，进而形成能量频率几乎无限的可能性之组合，展现出不同的能量场与其特有的特性。每一次分化都能真正地产生出无限意料外的衍生。意识微粒们通过组合构成一个个大小不一的群体独立意识，然后在随机性中相互形成混沌作用，激发出可预测的不可预测之结果，让宏意识可以拓展自我已有认知外的认知，探索意想不到的可能性。这正是大千世界。只有你想不到的，没有它做不到的。



第 51 节 物质化机理，宇宙法则 9

如果意识体想要进入到我们的维度层面中扮演某一时代中的某一特定角色时，它需要先把自已涣散成粒子，然后融入到这一频率伪装层中，借由指定的父母家庭，利用协议好的“子宫”开始凝聚自己的载具肉身，成为受精卵。意识体并非是在受孕、孕育或出生的某一特定瞬间进入其载具的，而是一个渐进式的自我凝聚过程，这与自然死亡时一般，利用几年的时间逐步达成自我意识的撤离。

一个角色我里有两套基因代码，分别是遗传基因代码和精神基因代码。遗传基因代码决定了载具我的状态和后续一生注定的重大疾病与慢性病何时发生、能否被治愈；而精神基因代码决定了个人的性格嗜好、脾气秉性，情商智商。这就好比我们的硬件设计蓝图和软件设计蓝图。

构成支撑我们身体与万物显化的是意识能量微粒。我们与身边的一切，包括看似空的空气与太空、伪装星球与这个伪装宇宙，都是它们负责充当显像像素点堆砌而成的。

这种意识能量微粒源自本源意识，是宏意识的片段碎屑。它们各自拥有某一意识特性，彼此可以独立运作，但更习惯于利用集体协作，相互拼凑起来取长补短，形成大小不同的完形，各自贡献出自己的特点，相互弥补各自的短板。这样的完形小到一个单细胞，大到整个伪装宇宙甚至多维各层，连同内在宇宙也是这样形成的。



意识永远存在于物质具体化之前。存在于你们层面上的每个分子，都是意识能量的物质具体化。所有的微粒都因内置的核心程序，渴望通过协作达成自我的价值完成，让自己有机会通过协作得以意识成长。它们小时候是意识能量微粒，成熟后便是存有，而存有的协作构成万有与集体宏意识。

宏观上我们确实是一体的，而微观上我们都各自活在自己的世界里。你看到的，或认识到的，只是你自己的理念建构。基本上每一个个体都住在一个完全不同的世界里，自“我”的世界里。你也完全不知道与你自己的世界共存的其他宇宙。你们的外在感官是配备来感知你们自己的伪装模式，它们不具备处理其他伪装模式的能力。

只要你们的科学家继续坚持他们目前的发展路线，渴望通过累积知识达成从量变到质变的知识瓶颈飞跃是完全不可能的。因为你们要找的答案根本就不在外边与远方、宏观或微观的伪装里。只有经过训练的内在感官能够感知到其它的伪装模式，并戳穿伪装的薄膜，看到本真的内在宇宙。

因果论是你们当下的时间观念。如果坚持从过去、现在和未来的角度去思考，那么因果论是看似合乎逻辑的。当你们的时间科学理论有所发展后，认识到现在、过去和未来只是扭曲和伪装，你们科学家们会认识到，因果论是一种过时的、陈旧的理论，它只在短时间内有用，你们当今的所谓科学中那些线性的推导应该被抛弃。



这个资料永远是学习的基本工具。在充分了解资料后，在熟悉实验背后的目的后，你们能利用这些资料，进行资料中所给出的建议、展开心理时间的相关练习时，训练、研究和纪律是必要的。这将有效地推进你们自身的价值完成。

细雨社 www.xiyushe.org



第 52 节 鲁柏脖子僵硬的原因

触景生情、认知共鸣、同理心，这都是人生经历给我们留下的礼物。

经常有人问活着的意义、人生的价值，在一眼能望到头的重复里，人生仿佛厕纸，苍白而漫长，不是给自己擦屁股就是在给别人擦屁股。

结果一生不知不觉间就用完了。我们到底在这忙乎什么呢？

我们在切身地体验着各种经历，从微不足道的起心动念、一个眼神、一个表情，到决定自己或他人甚至世界的一念之差。一切看似毫无关联的混沌巧合中蕴藏着微妙的彼此涟漪。或许你在非线性时间的灵界可以纵贯上下五千年的各种变迁，但却始终无法理解面对苦难时的沉默与无法压抑的疯狂；在平淡中，甘苦辛辣都只是一个个毫无意义的名词。

只有你真切地尝试过，忘我地体验过，深切地经历过，两难地抉择过，你才能懂，才能真实地共情到同理心；才能理解、宽容、谅解那看似混蛋、愚笨的不容易与艰辛的辛苦。

意识在成熟的道路上不但要不断地攀升自己的认知境界、理解水平、见闻觉知，还要能向下达成更多的包容、谅解、同情、宽恕。只有这样，自己的格局、城府、厚度、广度、层次，才能更渊博深厚。

珍落枕了，这在西方是个很棘手的大毛病，因为除了静养几乎没有什么好办法。其实针灸刺穴三十分钟内是可以治愈的。经常颈椎僵直的



原因很多：不良的阅读姿势、长期的工作压力、对抗性的人际关系、夜间穿堂风或办公室空调直吹都会造成这一问题。属于肌肉的急性痉挛，诱发了大脑的强直保护。

珍看小说时想起了自己的妈妈，妈妈把一生的不幸、离异、病痛、臭脾气、倔强、愤世嫉俗，都怪罪给珍，为推卸自己的问题而责备珍的降生引发了系列灾难性的人生。不断否定、打压、贬低、摧毁珍的人格自信，想用煤气毒死珍和自己来逃避生活的磨砺。这给珍带来了深刻的童年心理创伤。不过这也是鲁柏自己挑选的人生铺陈，为了自己能塑造出这样的一个角色，进而有机会体验这其中蕴含的领悟和获得必要的对等性体验。

细雨社 www.xiyushe.org
梗着脖子生活，是一种匮乏弹性的自我意识状态。而珍这样做是一种自我保护，是下意识地效仿家中强势父母的行为与姿态。孩子就是父母的镜子，很多父母找医生治疗孩子，其实最需要做出改变的是自己。

在反复的累世历程中，除了螺旋式加深对自性的认识，更要深刻地理解到自己当下的不足。书稿文字中的内容不能把你保送入高维意识频率，但可以解答部分造成卡顿的疑惑，帮助你认知到内在感官的存在，并尝试开启内在觉知力。自己需要通过严谨的、可靠的练习，逐步掌握自我内在观感，看见未知的内在真理。

在螺旋式自我拓展的过程中，很多灵性文章的内容，在一段时间后再看，会惊讶地发现陌生！那代表你在此生已经能有幸在螺旋阶梯上走



了一个首尾环。随着自我意识频率的进阶，能看到与看懂的越来越多，不再重复相似的剧情而不自知，能理解到自身体验过的事都源自高我巧妙的安排，是实践自我蓝图的阶梯。如果在重复经历着什么，那是自己没能自省到其中蕴含的启迪；若重复一再发生，请反思自己，而非指责他人与宿命。

每个灵魂觉知能力的强弱是不同的。当你理解表相只是一个伪装，请努力觉受源自内在的意识共鸣，那里隐藏着真相。有高度但没观察力，会认知狭隘；能观见却不通透，会认知短浅；通透了但格局小，会形成局限；这些都具备了，解读又是难关，扭曲的理解让万事平添波折，在情绪的左右下含恨于负面能量之下。观破内心的不平、不甘与如果，知其然与所以然，能对自己的起心动念了了分明时，醒觉也就达成了。



第 53 节 短课，赛斯的建议

运用你们各自的内在感官，有时可能会感知某一特定情境的不同面向；而各自的感知，将使你们对某一具体事件或任何具体事件，取得比你们任何一个人分别所能达到的更多的了解。当然，这需要时间和训练。相当平和的状态让你们可以轻松地进入心理时间，经验它对你们非常有帮助，让你们能够摆脱日常的压力，从而自由地进入更广阔的视野。来自内在感官的感知并不停留在潜意识，而是能被头脑智力所取用，这有极大的好处，让你可以清明地活在广袤的当下。

尝试进入心理时间。在一开始给自己适当的暗示是有帮助的，可以利用特定的动作、仪轨、道具、服装、口诀、想象帮助自己进入自我的心理时间，并在结束时有效而完全地退出。进入心理时间时会感觉到一股明确的、相当令人惊讶的轻盈感，一种上升的感觉在身体里流动。犹如旋风带起羽毛，飞向光洞。那光不是我们已知的任何自然光，它可以穿透你的眼皮，犹如浩日。

那光带来能量的激荡，从头到脚席卷身体。如果你身上有任何乙太的卡顿、陈旧的宿疾，你会感受到痛、麻、痒、冷、涨、热、出汗、流涕、流泪、放屁、打嗝、蚁行、电流，看到匪夷所思的景象，听到耳鸣，身体摇摆、震颤、舞蹈、骚动。这感觉非常强烈而且弥漫全身，几乎伴随着一种狂喜的感觉。



如果你是寡信的、质疑的、头脑中还存有畏惧的、怕死的，就会在这一过程中被淘汰出局；如果你是理性的、逻辑的、在意的，也会因为开启头脑进行分析、记忆，渴望分享这经历而退出意识流，回到头脑逻辑中；如果你搔痒、拍打疼痛、在意麻木，担心这个载具我出问题（还是把载具我当真），也会被淘汰出局。

心理时间、三摩地只属于那些纯粹的人，真的在知见上、理念上、心理上准备好了的人。

细雨社 www.xiyushe.org



第 54 节 存有的建构，鲁柏曾经的赛斯

在这一节中赛斯承认了鲁柏、约瑟、自己和弗兰克来自同一个灵魂家族，所以赛斯借用珍的身体说话，在某种意义上是自言自语，不属于意识侵犯。

从另一个侧面我们也可以看到，当初赛斯走了一条觉醒的道路，鲁柏走了另一条，鲁柏之前做灵媒，各种神通，但这对他的意识扬升没有起到多少作用——赛斯早早地达成了意识进化，而他还留在剧情里颠三倒四。在这里，赛斯也很严肃地提出，在修行中各种超能知见是一种自我成长的佐建，不可沉迷其中。修行不要陷入奇巧中，为了人前显贵，乱入他人是非，一梦未觉，又陷一幻。

细雨社 www.xiyushe.org

我们的伪装层是由意识能量微粒构成的显像矩阵。我们的意识进入与激活这个矩阵，借由它演绎各种舞台剧。在这一遍遍演出的过程中，我们尝试各种可能性，直到能成功地让自己放下不公、不甘和如果，达成心理的内在平衡和必要的觉悟、智慧成长，完成本意识面向课题中的自我价值完成。

在这个过程中，编剧导演的高我、演绎故事的意识片段、负责布景道具角色生成的意识微粒，甚至旁观的吃瓜群众都得到了不同程度上的知见累积、经验总结、智慧提升。同时培养了老中青幼多代不同成熟度的意识体。



在广袤的同时性中，故事被一遍遍地重复着。我们都生活在固化的历史中，却展开各种不同的戏说和尝试。这些演绎是自发的，是内在渴望促成的。在没有这个舞台前演员与剧本就已存在，而被故事牵引着、一遍遍被感动的一代代观众沉浸在这故事中，触发着不同的可能性，又添加着不同的可能性。

所有的意识都存在于广阔的现在，它是自发的，同时也是持久的。存有在你们的星球诞生之前就存在，也有新的存有被不断意识到，它们来自其它层面。当它们在你们的层面具体化时，从你们自己的伪装视角来看，你们似乎觉察到了新的存有，但这是因为你们自己的局限性观点。在你们的时间构想中，存有有时会生出更多的片断人格，但事实上，从你们的视角就可以看得到，这些人格很久以前就已存在了，只是它们在学习其它层面的内容，就像你们也会去其它层面展开学习一样。

你们可以经历十次、二十次或更多同样的一生，每一世都是如此真切，但你们所说的过去、现在或将来，只是不断重复的现在。因为在这个现在之内，有无限的可能性，所以，在为达成自我价值完成下，持久性被维持着，实现了可能性的无限拓展。你们被拆解了百万次，再以各种不同的方式组合在一起。

陈旧的因果理论以一种非常扭曲的方式看待成长过程。在你们层面，成长只是为了达成自我价值完成，或说是经由你们视角的扭曲镜头被



看到的伪装戏剧。你们一定知道，改变不仅涉及到成长，还涉及到自我迷失，为一个不同的、也许是更新的方向让路。不断的重新开始会导致重蹈覆辙，也会提升触发新选择的概率。很多时候在一个方向上已经走得太远，与其回头收拾烂摊子，不如重新来过——一张白纸好绘画。

必须要知道的：只要与你相识的人，因追思你而怀念你的形象，就会不断地把你牵扯入伪装层。只要对某一个个体的记忆与追念还在，这特定个体的人格就依然存在于你们的滞留层面中不得解脱。这一定会对这个体是不利的，这会耗尽它最后的生命力。

科学家们所处理的所谓宇宙法则，是令人遗憾的，是不充分的，与你们的因果理论一样，都是基于同一种扭曲造成的结果。在因果论背后有一个真相，但它与你们所想象的相差甚远，与连续性毫无关系。

在目前，这也许很难想象，但像广阔的现在这样的持久性，与你们的现在、过去和未来的连续性观念无关。你们的外在感官能够感知伪装宇宙，并且在它的法则之内运作。同样地，内在感官也具备感知内在基本宇宙的能力，它们直接地熟悉它的法则。

这真相就是，通过内在的感官，你们可以感知内在的法则，并记住，内在自我知道它是什么。外在自我的智性只是你们内在自我的一个苍白的影像。你们自己正逐渐发现，基本上没有过去、现在和未来，你们生活在一个历史剧中，只有学会使用和信赖内在感知力，才能走出



这个封闭的无限虚幻循环。

学会使用内在感知力后，通过凝聚内在宇宙的生命力，可以随意在后台改写这个所谓的现实。那时你利用这力量，去爱、去建设、去创造，是一种选择；去报复，去伸张自己的正义，去激发更多的如果、修正自己的不甘，也是一种选择。能量与能力越大，自己要面对的课题也就越难。你可以参与的事情越多，可被触发的涟漪、牵扯、瓜葛也就越多。你有选择的权利，但是任何选择都必须直面自己带来的后果。如果你不能理解自然而然，那就只有一遍遍地进入到不断修正的蝴蝶效应中，直到学会必要的领悟。

细雨社 www.xiyushe.org



第 55 节 浓缩的理解，自身意识

每一个意识能量微粒都具有自己独特的、来源于宏意识的部分意识片段。这些片段各有特色偏重，犹如每个意识能量微粒都具有意识联网的能力，于是微粒们各自取长补短形成了各种不同的“完形”，进而再构成较为复杂的分子、细胞、器官、肌体这样的组织架构。

当然这样的架构并非凭空捏造出来的，它有着自己的乙太蓝图。这蓝图的提供者就是角色我。角色我承接了角色一生的自动化巡行，从出生到死亡按照故有剧本一遍遍地演绎着；而当有上头派下来的存有意识人格进驻到角色中后，存有人格可以通过这一角色，活出自己的人生篇章；或仅仅是在后台观摩几遍人生到底是怎么回事。

细雨社 www.xiyushe.org

我们的外在感官其实就是一个滤波器，它负责把多维实相屏蔽在我们的感知外，让我们只关注、感受、理解、观察符合自身意识频率的部分实相内容。如果说色盲是看不见一种颜色，我们的外在感官就是七彩色盲，只能看见很窄的“灰之色阶”。当然这是一个比喻。其它眼前的东西对于我们来说都是睁眼瞎——听不见，看着，碰不到。

当然，基于我们感官构建出来的仪器也具有同样的盲区，或好点儿，有限。现在对人这个族类来说，开始运用和实验内在感官是很重要的，因为人类的潜能要完全发挥出来，必须出现新的概念，而这些概念在你们现有的科学认知范围内永远无法产生。不客气地说，你们最尖端的科学家还没有一个细胞或分子知道的多，你们失去了连接宇宙意识



的能力。

自己的这些界限、限制、范围和视野只是自我的选择。在一个非常真实的意义上，每一个自己都是无限的、没有束缚的，在你们层面上以最亲密的方式与宇宙中所有其他万物相连；透过内在感官和内在自我，每一个自己也以最亲密的方式与未知的、看不见的内在宇宙相连。这其实是每一个新生儿都具备的能力，只是你们有计划系统地扼杀了这种能力，通过所谓的文化学习。

由于你们宇宙中元素的基本简单性，以及其他已经提到的原因，在自己和通常被认为的非自己之间，没有真正的界限，无论是化学的、电的，甚至是灵性的——当然，如果你选择允许并相信是如此的。

细雨社 www.xiyushe.org

人类一直停留在他设定的核内，与早期龟缩在自己洞穴内的人类一样，充满对未知的恐惧。外在感官是很好的感知工具，然而，人类对它们的倚赖是如此之久，而且是如此畏缩不前地依赖，以至于现在它们已威胁、妨碍到人类自身的成长和发展。

理想的情况下，不断扩展中的自己会超越它给自己设置的任意界限。什么是自己和什么不是自己之间，本来就没有任何特定的界限。有层次变化，仅此而已。皮肤就是一个必要的连接物，一个边界。但不是用来秉持“我”这个概念的。当你教会了一个孩子“我的”、“你的”、“他的”，这个孩子也就从浑然的一体中被分割了出去。在自我价值完成方面，当物种离开洞穴后，它的潜力得到了极大的扩展；



当人类从这个限制自己的洞穴走出来时，也会经验到那仍未被瞥见过的潜能之丰盈。

当你们明白自己是没有界限的，那你们就可以开始进步了。天眼通、遥视、瞬移、他心通、宿命通、无漏认知，都是成长中不同阶段的标志性赠品。这在你们听来肯定很离谱。然而，无论你们届时反应如何，我都会毫无保留地把事实告诉你们，因为你们会发现，尤其是这个想法，非但不是不可思议，而且行得通。困难点是你们慌乱而保护性地蜷缩在有限的自己核心内，不敢抛开自己与似乎不是自己之间的无尽之门——这门是你自己竖立的。

你们的科学很快就会发现，自己并没有真正的知识。但他们会有很长一段时间，自己不能想明白其中的矛盾点在哪里。设定在自己身上的限制，有一部分是文化上的、宗教上的、政治体系上的，因国家而异，但基本原因是对外在感官的过度甚至绝对依赖。

地魂、人魂、天魂构成了伪装层中的载具我、角色我、意识我，各司其职，本应该相互配合；但现在多数人只依据载具我需求活着，不断地增强自己的魄力，而阉割了自己的心魂智慧和心识感知。



第 56 节 情绪，气候，战争

5 月 23 日里珍的两个朋友发生了人生的转变：卡拉汉小姐因为灵魂的撤离，肉身载具中的角色我进入了记忆和时间混乱的意识状态。而比尔·麦克唐纳在工作、生活、妈妈的多重压力下，感觉身心俱疲、窒息的感觉，让自己完成了舞台剧后进了医院。

赛斯因此展开了对情绪的讨论。在这里点明了，人的内在负面情绪是一种可以散发出来的游离电磁力，这一力量小则伤害自己与身边的人，大则引发局部天气的异常，甚至触发武装冲突、地震、火山、洪水。人内心的不甘、如果、不公，具有摧毁性的破坏力。这杀伤力的存在源自过激的情绪化，是创造力的另一个面向，犹如角色的生灭、灵魂的进出，在推动着历史剧的进程，也促进着时代更替。在我们的层面，现阶段上还有其必要性。

人作为自然中一个不可或缺的环节存在着。天气对我们的情绪会发生影响，而我们也影响着天气的走向。当空间中的分子清空了情绪释放的能量时，通过一个可以说是灵能压强渗透的过程，它们会汲取人的生命能。而且不只是人的，还有其它动物的生命能。简单地说人类的情绪点燃“炸药包”，而灾变让人类和动植物都付出惨重的生命代价。

当你们了解万物一体后，理解到自己与非自己之间其实没有限制时，这些事实就不会困扰你们。反过来当然也一样有用：当个体感觉能量耗尽时，他确实会下意识地通过同样的那种过程，从身边的分子中摄



取储备能。这有点像吸星大法。把自己的生命能折腾空了，然后去吸食身边的生命能。重病的人、老爱闹脾气的人、身体枯朽的老年人、练习黑魔法或养鬼的人，会有意无意地均衡走自己身边的生命能，让身边的植物枯萎，家人疲惫不堪。

细雨社 www.xiyushe.org



第 57 节 自己，非自己，次要人格

我与非我的二元认知带来“自我的”与“我之外的”理念差别。这里涉及到一个核心问题：我是谁？谁是我？哪个是我？什么是我？

在一层层抽丝剥茧、去伪存真的探究后，不难发现：整个“宇宙”里只有一个相当宏观的、模糊的、混沌的、不断变化着的所谓一体性群体意识存在。它把自己无限细分、拉扯，搞出无以计数的意识对照面。

这些彼此极性相反的分化，彼此间展开穷举式随机组合，通过各种可能性的再组合与再分化，增加正无穷与负无穷间所有可能性的实证探索，并又衍生出各种相互交错的树状、伞状、球状多维多元亚分支体系。

细雨社 www.xiyushe.org

在这个复杂的多层套叠的多元多维意识体系中，担任基础显像功能的是意识能量微粒。它们构成各个亚空间中的伪装世界，并演绎出所谓的时间演变，成为布景与道具、灯光与音效、化妆与服装各部门。再有就是广大的群众演员和专业演员群体，它们是各种人格片段演绎过的角色之残影。

这些被一遍遍生成的故事背景资料汇总成时代背景资料，都被完整地保留在群体无意识中。如果谁需要经历和体验某一角色与某一时代背景，需要某一家庭作为角色生成的铺垫、某些事件成为人生中的遭遇，系统就会把诸多风马牛不相关的片段有效地组合成一个新的浓缩戏剧，



呈现给体验者去经历。

这一组合、编导的过程是由导演组、编剧组、投资人组共同完成的，它们并不出镜，但在幕后左右着一切的走向。这些都在角色出生前被有序地安排好了，可以叫做生命的蓝图或宿命。

宿命并非是一条死胡同的单行道，宿命是一个矩阵的合集，其中充满了矩阵式的各种平行可能性，即所谓的 B 计划。在每一个当下、每一个大事件前你都有有限的选择的机会。这些不同的选择构成了各种同时存在的平行人生体验。而每一个人生中那个所谓的你，都同样地真实有效。当然也包括你所谓的家人和世界。

进入角色的这个灵魂我，可不是一个意识体的片段，而是一群。在这一群自我意识面向中，每一个都有着自己的专长和特色。它们推举出一个最“弱”的“短板”来历经相应的“磨难”，而其它较成熟的自我作为它的辅助，成为辅助人格，而“短板”成为主人格。辅助人格跟随着这一人生体验，共同参与某些事情的决策，但在决策时需要尊重主人格的意见和观点，这样主人格才能通过自己的错误，逐步认识到哪些认知需要加强，哪些理念出现了偏激。

为了有效地提高自我群体意识中辅助人格的人生参与感，辅助人格可以用两种方式直接参与角色我的人生过程：一种方式是众议会制，辅助意识们可以通过灵感的方式，透过潜意识把各种不同的见解与意向传递给角色我的显意识，成为某一备选方案之一；另一种方式是，在



梦中展开对相同或类似场景的再现，显示出其它可能性的演化路径，并体验出不同可能性的结果感受。

梦是对伪装体验的一种补充，也是内在其它自我有效参与人生体验的舞台。我们所谓的现实生活与梦中的经历，没有哪个更真或更假，都是自我意识焦点投影生成的伪装。只是梦境的内容更跳脱、意境更直白地展现出自我意识群体关注的意识焦点所在。

细雨社 www.xiyushe.org



第 58 节 成为鼻祖或回归存有

在这一节课中我们得知了：

- 人生蓝图中都包含了哪些功课；
- 如何能毕业；
- 达成毕业标准后两种不同的毕业后去向。

赛斯首先承认了约瑟、鲁柏、赛斯是一个意识体的不同意识面向，而赛斯源自鲁柏，但鲁柏选择了另一条发展道路，约瑟的志向是毕业后成为一个存有（另起炉灶）。赛斯说这需要一个极高的毕业成绩，需要极其努力，达成内在成就和自我平衡。

细雨社 www.xiyushe.org

首先，人生功课是围绕十八门内在自我素养展开的，它们分别是：

无漏认知、智慧（透彻快速的理解力）、洞察力、觉知力、预见力、记忆力、分析力、表达力、爱与被爱的能力、情绪稳定度、自我间的平衡能力、共情能力、行动力、自信力、包容力、延展力、抗压力、再生力。

当这些功课自己修持得差不多后，还要满足三个基本条件：

- 经历过完整的童年；
- 做过一次父亲与母亲；



- 了无牵挂，没有后代羁绊。

达成了毕业条件，也毕业了，可以做什么呢？

1、返回到文明早期，著书立说，发表自己的毕业论文，导引文明的发展走向；然后从本层面中撤离出去，成为存有，并进入其它意识面向中发展自己的无漏认知。

2、留在本层面中，成为散仙般的人物，用不同身份进出于不同时代，随缘点化众生，逍遥在人世间。

那么修习这十八门课业有什么窍门吗？

开放的心态，勇于尝试，跟随内在热忱行动起来；

细雨社 www.xiyushe.org

要有步骤、有纪律地展开灵修，太过和不及都会事与愿违。过于狂放或保守、避世或沉迷、偏爱或无感，都很耽误事。

最后，如果你选择进化成存有级意识体，你还必须要达成两件事：

- 1、有被公众认可、流芳百世的毕业作品；
- 2、回收自己散落在本层面上的所有自我意识分身，帮助所有的其它自我顺利毕业。

这需要自身学会灵性的教学能力。自己都懂、什么都明白没用，你还要能把自己的其它分身都教导毕业，才能以自我一体的方式真正地毕业。而懂道理容易，能清晰逻辑、富有说服力地再说出来就是功夫了。



所以在意识毕业前，都会经历意识的第九阶段——见习教师，来回头度自己的其它意识面向，可谓地狱不空誓不成佛。其实度的都是自己。

闻道、证道、懂道、用道、弘道、道我不二。

细雨社 www.xiyushe.org

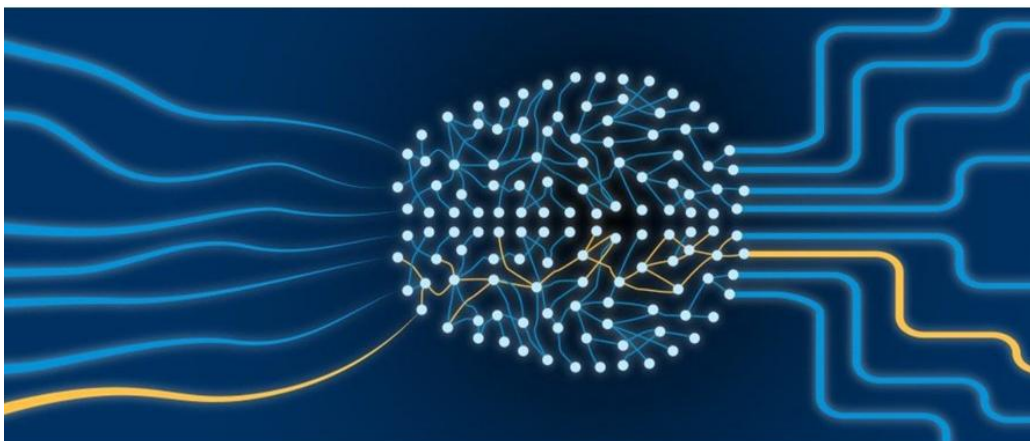


第 59 节 灵摆 内在宇宙法则 11 罗的波士顿经历

至此，我们终于接触到了第十一条本真宇宙中的宏观后台法则：自我价值完成带来的品质深度。这个词很拗口，如果转变成汉语语境的词汇，我们可以叫它：有深度的高品质自习。

它不是一个基于自我价值完成后的完成时，不是某一圆满的状态，而是自我意识进化到中后期时，掌握了多元意识技巧、多维观点认知，有能力自主地展开鲜少扭曲的自我进化。这是一种持续再进化的意识状态。

什么是深度学习呢？这是一种机器学习方法，它作为人工神经网络，可以根据学习过程中的示例数据来独立地构建（训练）出基本规则，尤其是在机器视觉领域。神经网络通常采用监督式学习的方法来进行训练，即通过示例数据和示例数据的预定义结果来进行训练。



人工神经网络

深度学习使用了某种形式的人工神经网络技术，因此必须先用示例数



据进行训练。即在给定的历史剧中先训练其感知、认知、逻辑处理能力。经过训练的意识就可以用来执行相关举一反三的任务。

使用已经过训练的意识，展开无尽的穷举式演算，这一过程被称为“推理”。在推理时，意识会根据习得的规则对所提供的数据进行评估。例如，随机给出原始参数，然后命令它生成穷举演算，最后自然淘汰掉失败案例，在数百万可行方案中做出对比，输出一个最优解。

神经元、层和连接

意识由多个互相连接的“神经元”层组成。以最简单的情况为例，这些层具体是指输入层和输出层。可以将众多的神经元和连接看作一个矩阵。连接矩阵中包含输入矩阵的每个值，并连接到结果矩阵的值。连接矩阵的值包含了相应连接的权重。借助连接矩阵值以及输入值权重，可以在结果矩阵中生成相应的值。

除了输入层和输出层外，在深度意识的可见层之间还存在成百上千个用于输入和输出的“隐藏层”，这形成无以计数的平行层，用来同时演算所有可能性。矩阵中每个隐藏层得到的优胜结果即是下一层矩阵的输入初始比对数据。因此宏观意识只关心最后一层的输出矩阵所提供的结果，过程中所有失败的情况都成为分母。

训练

训练意识时，最初的焦点是随机设置的，然后逐步添加示例数据。要



根据输入数据和预期结果、并使用训练规则来调整关系权重。

意识的最终表现（即结果评估的精度）在很大程度上取决于训练时所用的示例数据。如果用于训练的内容有大量可变性高的示例数据，则通常能产生更精确的推理结果。如果使用大量非常相似或重复的数据进行训练，那么在遇到与示例数据不同的数据时，意识就会无法对字段进行估算。这种情况叫做意识的过拟合(Overfitting)。

一个可自行生成、模拟宇宙环境、对输入的初始参数进行全面的复杂处理，并在最后反馈输出最优解的意识单位，就是一个意识完形、成熟体，并被认为具备了深度的高品质自习能力。

细雨社 www.xiyushe.org

至此，本真宇宙内的基础底层逻辑法则我们就都学完了。在这里一共涉及了十一条，其实还有一条，最后作为彩蛋告诉大家。

我们首先来回顾一下，这十一条都包含什么？

第一个法则：自我价值完成（第 044 节）

这是意识持续“自发”渴望“进步”的内在原动力。有效地防止意识分身们“躺平”、倦怠，拖延自身的不懈发展。

第二个法则：能量转换（第 044 节）

当意识体有充足的意愿投身入这一自我进化的路途，下一步就是让意



识能量体能有效地转化为伪装层的伪装载具我，并在完成这一舞台剧后，从这个伪装载具中顺利撤出，逆向还原成意识能量体。这就是意识能量波坍缩成粒子，再从粒子态加速还原意识能量波。

第三个法则：自发性（第 044 节）

按顺序这是第三，其实我觉得应该是第一，它就像我们电脑的主板驻留程序一样，一个意识能量分身自我意识苏醒的第一步就是自检到这一指令，然后按照这一指令“自发”地去激活其它相关指令集。这带来所谓的自由意识，让意识体觉得自己渴望达成后续连锁的内在渴望。

第四个法则：持久性（第 044 节）

天啊，我是谁？我在哪儿？我要干什么？意识一旦被启动，自我就诞生了。自我意识一旦被启动，它就会渴望保留自我意识的持续性和可延续性——让自己活下去，尽量久些，让自己扩张。

自我扩张和多重自我多面向同时扩张，繁衍分裂，自身克隆。

第五个法则：创造性（第 050 节）

意识能量微粒们会尝试各种形式的团队协作，通过这样的协作，每一个意识能量微粒都能最大限度地发挥自身携带的特长，并利用他人的特长来完成自己无法达成的经历目标。粒子聚合成原子，匹配上电子

（能量）成为分子，进而形成天地万物。细胞从简单到复杂，所有可能性的组合都被尝试一遍，然后彼此竞争，优胜劣败，相互形成滋养



的阶梯，合力塑造与攀登未知的高峰。

创造性，包含：创造出自己和更优秀完善的自己；创造出宇宙万物；并基于造物再造物的不断攀升。

第六个法则：浓缩知识的意识（第 050 节）

以史为鉴，尝试、经历、总结、萃取凝练出“道理”，然后再进行验证、校正、对比不同方法的有效性和高效性，剔除劣质的、不稳定的、有副作用的可行方案，逐步精简得到最优解，并传承给自我群体意识与宏观群体意识，成为共享知识与认知。宇宙中的多数文明都是靠宇宙集体意识共享文明成就、快速进化的，只有少数物理系文明闭门造车，不能发展出宇宙意识，也无法连接、使用、甚至不能意识到有宇宙意识网格的存在，成为了高傲的蝼蚁级文明。

第七个法则：无限移动性能力（第 050 节）

意识体本身是无视时间与空间这些物理伪装假相的。在我们看来无比广袤近似无垠的宇宙，在意识体看来，不过是由一堆 IP 地址构成的元宇宙空间游戏场地。意识体进出各个“场地”时，并不是靠跨越距离的物理逐点飞行，而是瞬移。

瞬移的道理也很简单：我们所谓的身体其实是意识能量微粒构成的“雾状流体”，这所谓的身体其实并不稳定，每天都在进行着大量的粒子交换更替。在瞬移发生时，粒子身体上的所有服役粒子虹化，而



意识本体在投影层中输入下一个有待显化成像的地址参数，比如大角星，意识体在大角星的地图上开始聚像，利用大角星本地的显像意识能量微粒，依据自身乙太蓝图、大角星的伪装规则，显化出一个符合大角星伪装规则的自己。

另一种瞬移，只是意识体的瞬移。它可以到理论上的任意层面，实际只能访问与自身意识频率对等或更低的层面。意识频率向下兼容，却不能进入比自己高太多的意识频率实相场域。

第八个法则：无限可变性和转换性（第 050 节）

之前说过的两点，意识能量物化后再还原与瞬移都涉及到变形的能力。还有另一种变形的能力就是意识进出于不同的角色，演绎着意识体和伪装体，这也是一种变形和转换能力。这些变形与转化的能力是没有使用次数上限的。

第九个法则：合作（第 051 节）

不管是细小的意识能量微粒结合成浩渺的伪装宇宙，还是构成一个比灰尘大不了多少的蠕虫；不管是诸多人格片段构成的存有，还是宏观意识构成的意识海，1+1 大于 2 的协作共赢在整个意识领域广泛地存在着，并且是发展一切的前提。自私的利己只是一种极化体验，用来反衬出利他合作的意义。

第十个法则：到达和离开（第 056 节）



作为演员，我们无数次地辗转于各个舞台，去演绎这样或那样的角色。这些角色亦正亦邪，演绎出人间百态。甚至可以利用自我意识分身，让多个自我同台演绎对手戏，就像现在珍、罗、赛斯、弗兰克，海滨负面极化版珍与罗、公园里来找罗玩的童年其它的罗一样。

而死亡并非是谢幕。伪装时间可分为多层，其间流速各异，每一层都有自己的特定频率。世界的伪装布景同时存在于多层中的肉身死亡后，角色我从载具我中撤离出来，但角色我形成另一种形式的皮囊，构成我们所谓的灵魂，继续演绎其后半场的戏剧。

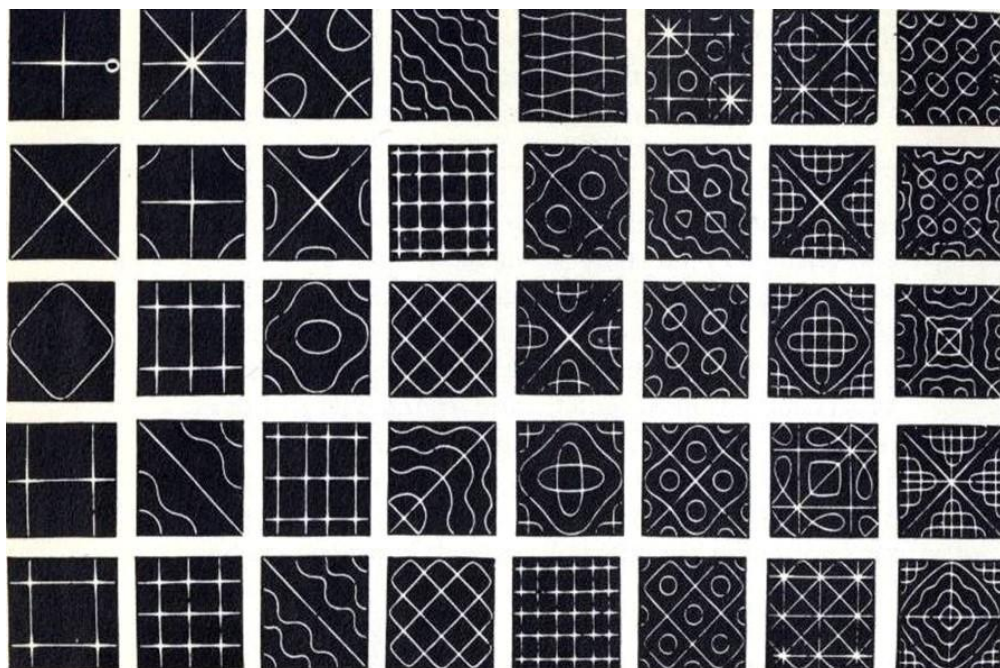
死亡不是人生的句号。有生之年在整部人生剧里，不过是前三分之一的铺垫；滞留层和中间层还有大量的体验等待展开。一个角色我，需要能活明白了、死通透了、想清楚了才算这一个角色过关。不然就会在各种不甘、不公、如果里周而复始。

第十一个法则：品质深度（第 059 节）

内在自我，从一个片面认知的、拥有某一特长的、较真且黑白分明的意识微粒，逐步通过一次次的历经，变得丰满、渊博、通透、厚重、智慧、高能、平衡。

我还是那个我，没有占用更多的空间，也不是什么巨大体积的“东西”，但我变得更有层次，更有品味，更厚重深沉。犹如陈年老窖的珍藏，越发地浓郁、甘醇、温馨。





犹如看破世间把戏的老者，悠然地吟唱着自己的小曲，看着那些后生晚辈的娃娃们在村头嬉戏打闹：这个哭了，那个笑了，这个爱得死去活来，那个又在翻脸闹着唧唧……一群婆姨们大了肚子，说着是非家常；几个孝子哭丧走过，却因瓦房寒窑中几个铜板的归属扭打在一起……

老叟看看午后的太阳，微风吹过他的白须——黄帝追着蚩尤刚从田埂走过，秦军追杀着赵军又跑了过来，村东明军打败了元军，村西八路赶跑了鬼子……这一上午就看这些后生们跑来跑去，比那戏台子上咿咿呀呀的梁祝还要多热闹几分。

老叟拿起孙儿孝敬的手机，看着载人火箭移民火星的实况转播，嘴里嘀咕着：娃儿们上天了，上天了。

第十二个法则：平衡性对等体验



这一条赛斯没有说，但始终在说。

意识体们兜兜转转在各种舞台剧中，但在未成熟前，真的是会记仇和有因为昧良心而造成的愧疚感萦绕心头，因此一次次组合成各种关系，把之前的恩怨平复，又在经历中激活了新的瓜葛，如此激荡出无尽的故事。



雪花能有多少种样子呢？

一立方米的雪里面约有 60 ~ 80 亿颗雪花，但你无法找到两枚一模一样的构图的雪花。这就是自然随机频率造物的奇迹。

第 60 节 物质的自发，瞬间与模式假设

在这一节中赛斯谈论了物质的本质和能量物质化与去物质的转变模式，借此我们了解到几个很关键的知识点。

首先，本真宇宙中只有意识能量波。能量波的快慢与扭曲，形成了有形有相有质地的物质。



就像是湍流中的漩涡，它可见、可感、可互动，并且有着自己真实的想象力，但它却本无一物。漩涡就持续存在于那里，这是客观事实；但构成它的粒子却在快速地替换着。没有哪个粒子属于这漩涡，但它们却又构成过这个漩涡，或正在与将要构成这漩涡。

我们世界上伪装层的物相，就是这样被意识能量波、用意识能量微粒打造出来的。不管是流动着的无形之风、有形之水、植物、动物、人、岩石、高山，一切外在伪装感官所感知到的所见、所闻、所感，都是靠这一技术手段显化出来的。

物质，在某些方面是你们宇宙的基础，但物质本身只不过是转化成种种面向的能量而已，具有在特定的条件下可以被你们的感官感知、因而可以被操纵的某些属性。只是凝聚得足以产生让感官感知到的一种相对永久的伪装外观罢了。

物质本身不是连续的，物质的实质属性并不连续。就物质上来说，你今晚坐的这把椅子，不是你昨晚坐的同一把椅子。物相的改变，不管是成熟或是衰败，其改变的是显化逻辑背后的投影相。因为时间本身就是伪装，也没有一个所谓的时间在那里必然地流逝着，所以物质随时间生灭的过程都只是观察者自身赋予伪装的一种属性。

比如说，如果你观察伪装层的方式是“倒放”，你逆流在所谓顺流的时间之河中，你会看到子虚乌有中浮现出一枚腐烂的水果，变得鲜嫩饱满，然后成为花朵含苞待放，枝丫缩回树干，最后归为种子，又一次化为乌有。如果你从小就看见这样的过程，你就会认为这样的过程就是自然的。

物质本身不会老化或败坏。这可能会让你困惑。我甚至可以在所谓的岩层老化和其他考古事件上证明这一点。物质是在一个潜意识层面上从能量直接创造出来的。就像你打开电视的瞬间，那些画面就出现了，而不是生长出来的。你们的考古只是自己和自己的一个游戏，你们在土里找到自己想要找到的东西，或我们想让你们找到的东西，哪怕几分钟前那里真的什么都没有。物质是自发和瞬间被创造出来的。



物质的本质在你们科学界是一个极为难解的痛处。所有物质的背后都有一个意识能量在支撑其显化。不是物质组成人、赋予他本体。没有任何身体的神经结构或纯粹化学和物质属性的结合能产生意识。意识是被赋予给物质的。物质让意识在特定的伪装层中与场域中得以发挥效力。在个体化的心灵能量接近你特有的场域之际，它开始在那个场域之内尽其所能表达它自己。

所以你的意识频率直接决定了你当下所处于哪个对等的意识频率伪装层中，改变自身意识频率的核心频率就可以在不同的平行世界里进行穿梭。保持持续稳定的意识频率可以进入其对应的场域，进入时它自动聚焦。

你们有一个心灵的抵达与离开。在意识能量接近之际，它创造物质伪装实相。首先是显化轮廓框架，这相当不充分、几近不自然。在意识完全进入所谓的物质层面之内时，它持续创造细化的物质细节，然后能量转为物质的建构，这一技巧随使用变得更熟练、更聚焦。



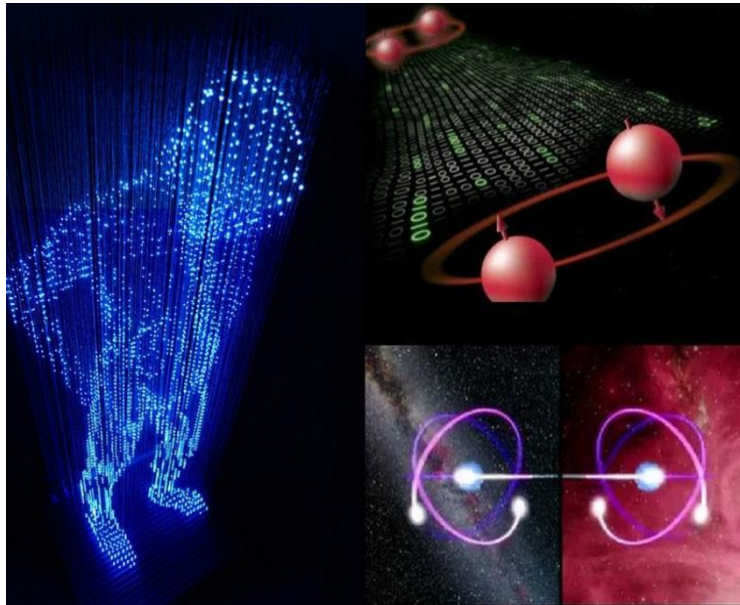
比如你猛然回头，看到街道上走来一个人，一身红裙子，这时开始具体化构图细节：头发、面部、身材、鞋子、周围的车辆、行人……如果你此刻停止观看，也就只显化到这一步，为了节省算力；如果你继续盯着看，细节就会越来越多地被刻画出来。

细雨社 www.xiyushe.org



第 61 节 能量脉动中的间隔，反（负）物质

赛斯告知我们，整个本层的伪装世界都是意识能量微粒构成的相之矩阵，而意识能量微粒是具有能量波频的。在波的作用下，我们的世界本真呈现出一帧帧的定格画面，每一个画面都是即时生成的，其实与前一帧或后一帧没有必须的必然联系，除非你想要体验这样的连续性。就好像你是有能力把不同影片片段剪辑到一起播放的，虽然那会显得没有主题也很混乱，但确实是可以做到的。

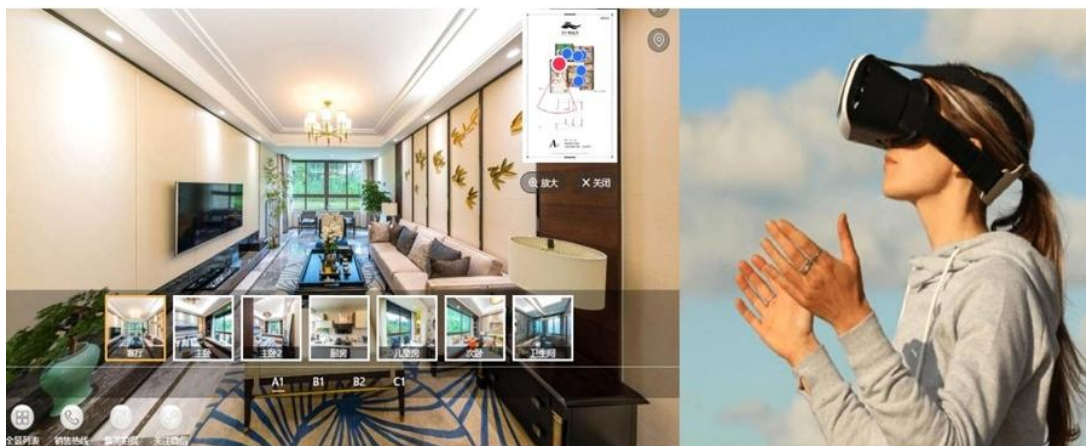


在能量波的作用下，波峰与波谷形成了互为正负的两个对等世界，两个世界同样真实，都看对方为镜像备份。而为了维持高分辨率与感官刷新率，系统还造就了多维多元显像系统，一浪尚未平息，一浪又来侵袭，往复不断地交替显化，让伪装感官误以为自己是在一个稳定的实相世界中生活，而看不见退潮的底层能量脉动。这些不可被感官认知的真实能量脉动被叫做暗能量。暗能量构成暗物质，暗物质是显像

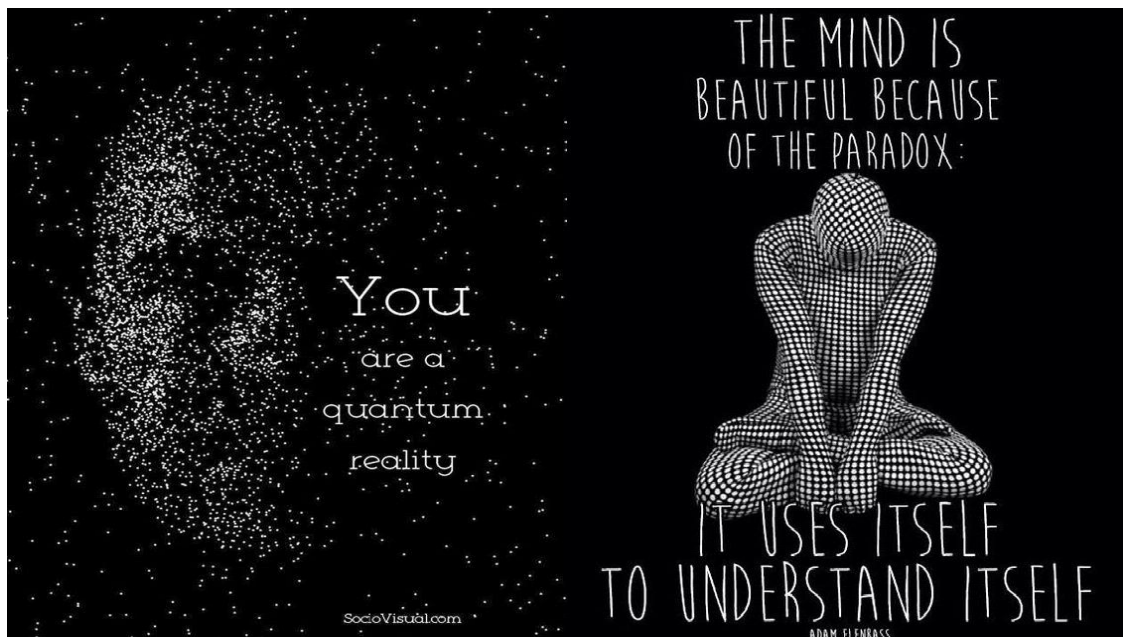
前与显相后的物质。在我们的层面中还有镜像物质，被称作反物质，它们是由逆向电子旋构成的物质。



物质的质地、重量、色泽、温度都是依据内在蓝图而显化给伪装感官的能量信息，与物质本身无关，因为根本就没有什么物质。物质是能量流的片刻驻留显化，就好像你在 VR 世界里看到与触碰到的一切一样，是电磁弱强力的能量做功。

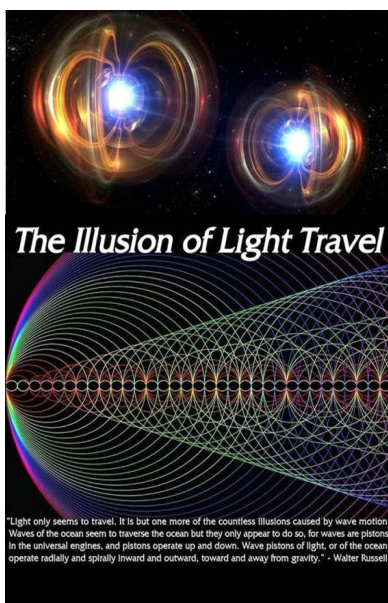
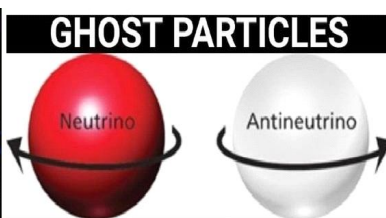


第 62 节 能量的本质，个体性和意识，天生的认知



我们所处的世界、连同这个伪装出来的宇宙和自己本身都是粒子构建出来的即时舞台。

细雨社 www.xiyushe.org

	<h3>Quantum Field Theory</h3> <p>This is the "law of everything else". It underpins particle physics, and describes the theory that all forces between particles are carried out by other particles- that all forces basically are particles. It governs the way all matter interacts - from light entering your eye and electrons orbiting an atom, to the structure of DNA.</p> <p>Quantum physics says that as you go deeper and deeper into the workings of the atom, you see that there is nothing there - just energy waves. It says an atom is actually an invisible force field, a kind of miniature tornado, which emits waves of electrical energy.</p>	<h3>GHOST PARTICLES</h3>  <p>Ghost particles are also known as "neutrinos". Neutrinos are nearly massless subatomic particles that have no electric charge and therefore interact rarely with their surroundings. Trillions of these 'ghost particles' stream through our body unnoticed and unhindered every second. Although they are all around, they are incredibly difficult to detect, and scientists have been struggling to do so for a very long time.</p>
---	---	---

如果有人跟你讨论伪科学，那他一定不是科学家，因为当你真的步入科学的殿堂，并站在知识的高峰上，你会发现一切皆有可能，唯独标准答案的确定性是一种肤浅的谬误。



我们生活在一个由意识能量微粒构建出来的舞台场域中，一遍遍地经历着历史故事中的某些片段，并从中找到自己感兴趣的觉悟来让自己更好地理解自己。

人生中我们经历过很多段彼此的陪伴，在这些同行的日子里，有喜悦，也有不尽人意的悲愁。原因其实很简单：他人随了自己的意就是好的，逆着自己认知就是坏的，而自己的认知成为了衡量一切的标准，虽然自己也知道当下有着强烈的局限性和自限性。

夫妻、伴侣、情人、同事、搭档，这些近距离彼此长期共生的他人，对我们有着强烈的影响，这些影响不光是情绪上、认知上、理念上、感情上的，还有真切的能量频率上的，这种影响会直接形成对自身魂体意识频率的加强、削弱或耗损。

我们所处的空间场域是被意识生成出来，供伪装感官经历故事情节用的。场域中的一切与你梦中的一切没有本质的差别。因此从意识维度中看，根本就没有我们所谓的空间或宇宙真切地运行着。就好像你梦中的空间或游戏里的空间一样，那是感官空间，与空间是两码事。很多人把我们的空间定义成三维空间或四维空间，把赛斯所在的五维空间顺理成章地认知成我们后续的数列进阶，这种认知是很有问题的。

因为这就像“数”的概念一样，3 升水，3 棵树，3 辈子，这不是一码事，不能 $3+3+3=9$ 来完成计算。我们是在次级虚拟亚空间中，就好像元宇宙中的玩家一样，它们的空间确实也是四维的，长宽高加



时间，但那是真四维吗？那是理论四维。是本质上的两码事。

你们最好忘掉你们把宇宙想成是一个地方的习惯，因为它根本就不是一个地方。这类的地点是毫无意义的。就算你们以为的空间也是不存在的。第五维度空间又是另外一回事。空间的外相是你们自身感知的一个扭曲，仅此而已。

你们的感官显示是空的东西，你们就称为空间。你们似是而非地认为物质会填满空间，但是，在空间不在之处，所谓的空间和所谓的物质都是能量波，而能量的真实属性，对你们解释起来非常困难，因为你们现有的观念都太局限了。

细雨社 www.xiyushe.org



第 63 节 以自己的视角创造物体

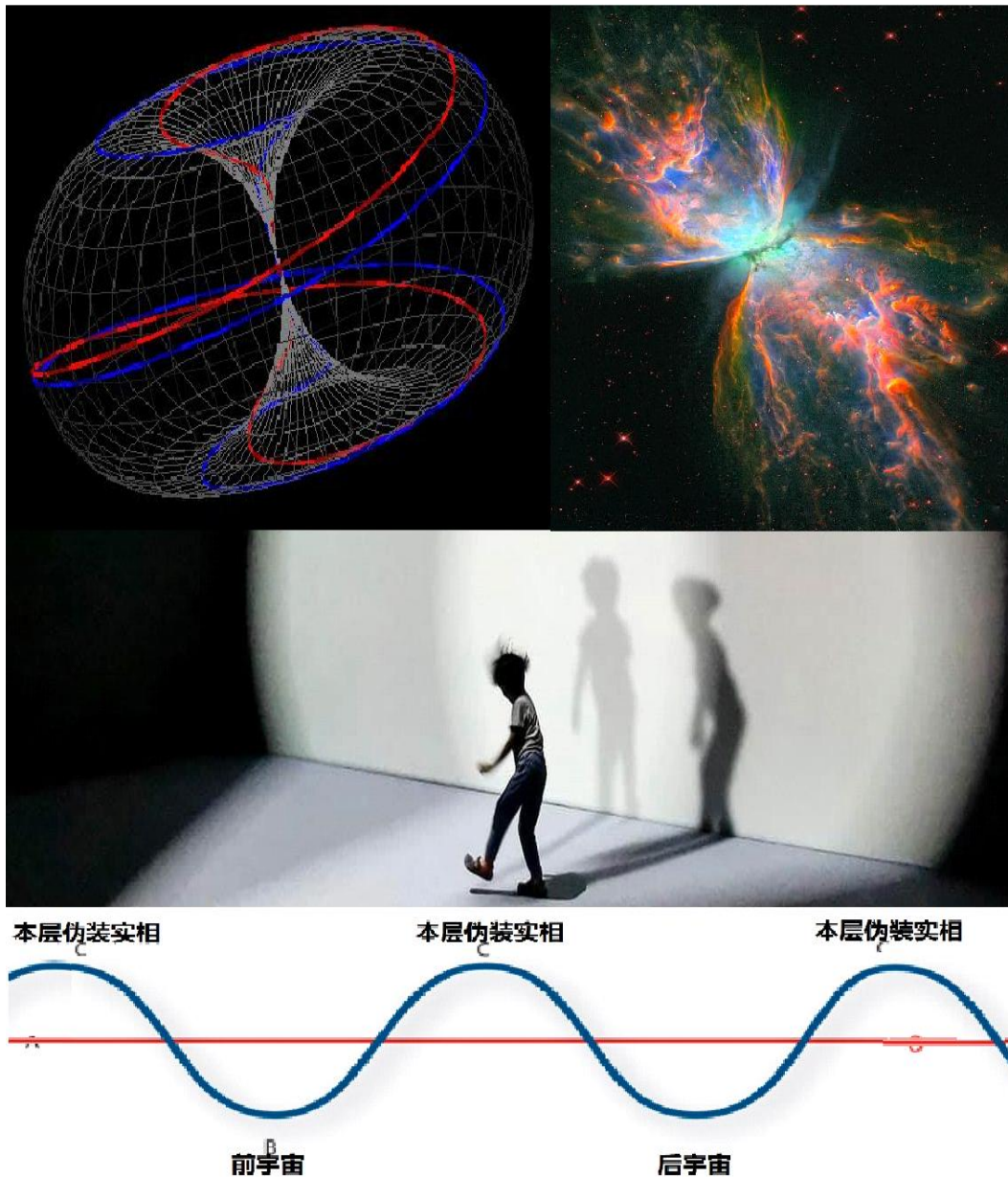
在这两节中，我们看到了珍与罗又躲过了一场可能与已经经历过的生命线故事、即和美术馆迪·马斯特斯的生命负面交集。这涉及到因为她朋友后续真实引发的一场灾难。当然那注定的宿命还是会在三个月之内按时再次发生。可见有些宿命中的必然，无法全然规避，发生只是早一点或晚一些的差距，形成不变中的随机，只是这次不会对珍与罗的角色人生形成那么强烈的负面情绪冲击。

“对于你们的卡拉汉小姐，我给你们 8 月 12 日到 15 日这个日期，还有你们自己要小心的 8 月 24 日。我不是预期你们在那个日期会有什么大难关，只是有一件不愉快的事肯定会发生。菲利普在 9 月 2 日这个日期会开始有新的麻烦，我并不是预期任何一类的灾难，而是在那个日期他的人生计划可能会影响他在他专业领域里的参与。一位女性邻居在 9 月会遭遇麻烦，她住在他隔壁的第三间。这个难关某方面与两个小孩有关。”

有些难关是可以通过选择巧妙地化解的，而有些宿命的课题会精准地在你人生中一次次地展开，形成故事必然的主线旋律。

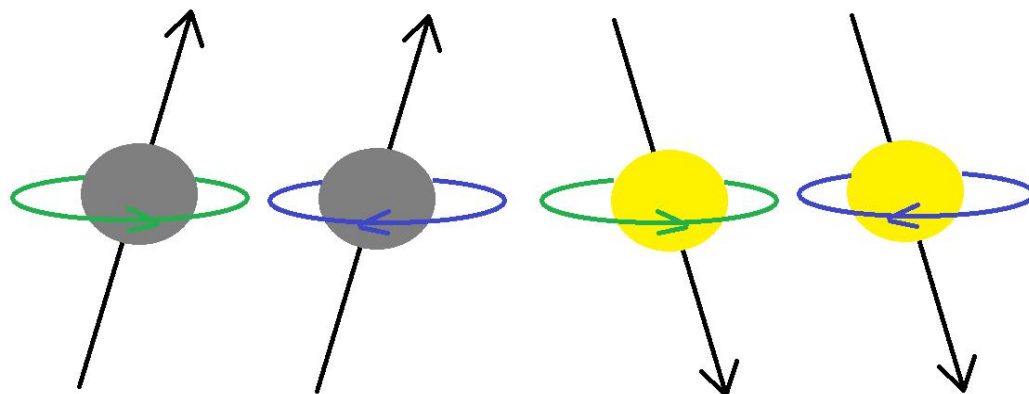
物质是能量频率波的一种显化，而波的正弦与负弦、电子的左旋和右旋，形成了两个对等的镜像平行世界，而每一侧又形成了正物质与反物质世界，即 A+、A-、B+、B-。





我们的科学家很早就发现了这一无法解释、不合常理的问题。在 1956 年的时候泡利（1945 年诺贝尔物理学奖得主）说：我不相信上帝是左撇子。布洛赫还说如果宇称不守恒就把帽子吃了。





1957 年 10 月李政道与杨振宁因宇称不守恒理论而获得诺贝尔物理学奖。杨在他获诺贝尔奖金的致词中说：“对称原理之一，即左右对称、阴阳平衡是和人类文明一样古老的观念。自然界是否具有这样一种对称性，过去的哲学家们一直争论不休。然而，物理定律过去却一直显示出左右之间的不对称性。今天我们终于通过实验证实了宇称不守恒。”

细雨社 www.xiyushe.org

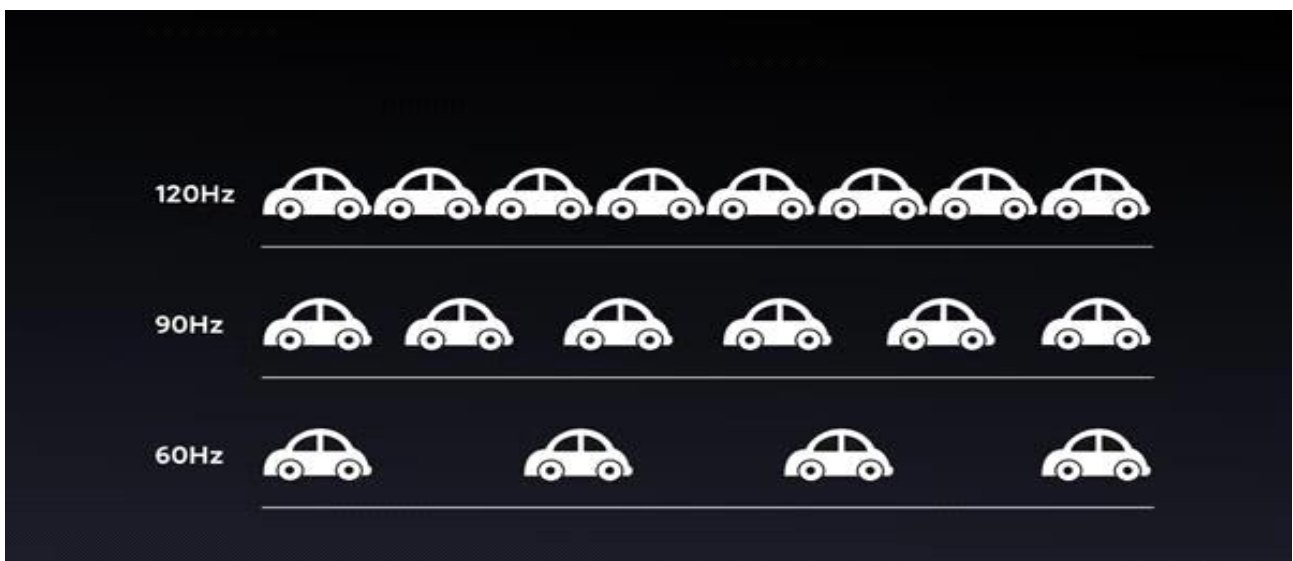
如果我们把这几个相互平行却永不可见的世界想成一连串圣诞彩灯，电流依次点亮它们，周而复始。灯泡每次亮起时，那个时间就鲜活起来，形成可感的伪装相；而电流激活下一个灯泡时，那一刹那暗淡了的世界进入刷新时刻的间隔。就这样，一帧一帧地闪现出被我们感知到的伪装世界物质相。当然除了这些彼此相邻的平行伪装宇宙外，还有真实的内在宇宙。但内在宇宙内没有伪装物质存在。

平行宇宙与平行世界是两个不同的概念。平行宇宙犹如同时存在的剧场，而平行世界犹如一个舞台上的不同表演。珍与罗几十次相同角色、不同人生的反复属于平行世界，但他俩并没有置换入其它宇宙中。其



它宇宙内也有对等的角色我，可是谁在演就是另一个故事了。当然不同的演员演绎同一个角色时，表演的侧重面和演绎的故事主题都是不同的。

这种创造是持续的。虽然物体看起来既坚固又持久，但它们并非如此。在每个能量脉动进入物质场域、以及另一个取而代之的中间，有一个我们将称为间隔的东西。换句话说，再说一次，即使按照你们那牵强的时间系统的说法，物质存在的每一个间隔都有物质不存在的一个间隔。在这间隔间，不同频率的伪装物质宇宙犹如霓虹闪烁，生生灭灭。



可感知到的画面闪烁现象是由显像刷新率过低造成的。当每秒显像刷新高于 60 次时，人眼是看不出显像间隔闪烁的。

第 64 节 个别性的物质建构

赛斯预言出的毒品丑闻案在 6 月 24 日被验证。由珍家猫与虫的互动游戏中赛斯展开了教学引申，讲解了个人实相与群体实相的交织、个人与个人间的差异、不同物种各自营造自己的实相世界，甚至两性在营造各自实相时都有着显著的差异。每个人都只活在自己营造的实相中而不自知；意识体彼此间通过意识波共享、同步区域内“物质”“相”的信息。如果你忘记了某物，那它就会从你的世界中真实地消散掉，而当你想起来后，它又瞬间被营造了出来。信息共享时，有时被传递的信息并不精准，这导致不同的观察者各自看到不同但类似的东西。可是大家都默认对方就是看到了自己看到的，并相谈甚欢。

细雨社 www.xivushe.org

每个人都只活在自己的意识焦点里，并仅此而已。



第 65 节 赛斯对买房的建议，高地，面水，小花园

珍与罗开始找属于自己的窝，为此赛斯给出了几点关键性的提示：

1、选择朝阳的高岗，良好的通风与视野让人活得清爽；居家不远最好有清澈的池塘或流动的活水，增加生机的气息；不要找阴暗的、低洼的、潮湿的地方居住，容易被众多建筑物遮蔽、没有阳光、空气不怎么流通；最好有一小块自己的土地，不用大，但有较好的隐私性，并能接触自然的地气与安全的植被。

2、选择住房不要贪大，沉重的贷款负担、经年累月的还款压力会让人变得贪恋物欲并忧虑生活，如此的人生得不偿失。轻松的生活带来心情的喜悦平静，高昂的生机让人情绪高涨饱满，充满热情和喜乐的心态让意识频率可以保持在亲和的状态里，继而一切都会事半功倍。这样，各种人际关系、机遇、好事都会接踵而来，丰盈的生活让还贷变得轻松。

3、选择住房一定要考虑周围社区的邻居和住房本身的故有气场。在物质的几节课里我们说过，一个物质世界是被精神力瞬息间反复创造显化的。一个群体意识内的能量场域衰败时，场域内的一切都显示出颓废、脏乱、躁动、腐坏的景色，这个区域内的意识场充斥着晦暗的思潮，懒惰、情绪化、恶性事件、负面预期、过激行为、疾病都在这“将死之地”里滋生。



房子或房间也是场域，这样的场域依据它先前主人的气质而显化出自己的气场。所谓的凶宅，就是长期处于绝望、争执、重病的人所居住过的地方，那里的色彩、陈旧度、饰品、风格、周围的植被，因实相显化的延续效应而持续影响着房屋场域内的能量频率，形成无形的心理暗示，为新主人带来无法言说的内在压抑感。

4、不要保留老房东的儿童玩具。作为最后一世的女人是不生孩子的，而珍要面对其它女人的冷嘲热讽或善意安慰，这会形成无形的压力，让神经比较敏感的珍更加情绪化，对其最后一生顺利毕业没有助益。

5、保持和现在房东的良好互动和联系，心地善良、灵魂纯正的人能从心底散发出甘甜的滋养生命的气场，他们的言辞与祝福就是生命中最好的灵药，与这样的人保持交往无疑是对自身心性和身体都有良好助益的。

每个人都是一个行走的气场。这个人要是整天都是一脑门子官司，家庭、工作到处都是不顺心，持续地抱怨、指责、愤恨，她会把这样的意识频率犹如污秽、未干的油渍一样泼洒到自己身边人的气场内，和那些开朗乐观的人置换能量，让自己好受片刻。而导致那些正念摇摆、气场薄弱的人，失去原本的健康、快乐，开始情绪化、吵架、愤恨，宣泄被沾染上的戾气。所以离婚是会在女人间传染的。同样会传染的还有相互的仇恨与损人利己的理念。



第 66 节 玻璃杯的叠加视角，空间连续区

在这一节中珍在闹脾气，其起伏汹涌的情绪能量波让赛斯对情感电荷有些头痛。提出罗应该带着珍去散散心。

回到对物质宇宙的讨论中，赛斯告知：个人形成自己伪装宇宙的实相，这是以自身为中心无尽散发出去的伪装相，自己创造它的环境，所以这个环境是自己的一个延伸。在创造环境的对象与被创造的物相环境之间，被创造的二分心是人为的认知，没有我和我的造物之分，因为连这个角色我使用的载具我也都是意识的伪装造物，实无一物。

为什么人类没有大大利用其它的能力？因为在这一层我们的主要功课就是练习能量聚焦与达成训练能量操纵的手段。在学会能量聚焦与操纵后，你必须学会运用并了解其它的能力。

没有层面保持不变，没有任何事物保持不变，无常是混沌中的常态。自我完形发展的需要和属性也是会改变的。意的念头先改变，关注与理解、解读与期许随之改变，观念想法的改变建构出的宇宙就不再一样，基于原宇宙格局的科学也就行不通了。意识焦点的改变带来视角与视野的改变，被感知的东西自然也就不同了，因此被创造的东西也会不同。物理法则犹如秋风中飞舞的落叶，没有必然的轨迹，反转和飞旋是其常态。

如你有生之年去拓展你的内在感官，新的感官被发展出来以感知新的



创造。意念开始是由能量构成的，而随后实体化自己又虚化自身，如此往复。不存在绝对事物。在任何层面上、任何处境下，意念永远源自于意识体。无论如何，一意起，就被意识能量个体赋予能量，化生出实相，因此获得它们自己的一种生命力。想到就去放手地实施尝试，直到通透地理解，可行或不可行都会带来认知的领悟、智慧的精进，丰满完形的无漏认知。

透过心灵感应的沟通，意识体的一念被潜意识接收到。但不一定直接被一个内在片段的心智接收。也就是说，不一定要有直接的沟通。存有做出的规划不必须征得片段的同意与首肯。自由意识在群体自我意识集合中的每一阶都是有范围的。

细雨社 www.xiyushe.org
人格在形成人格片段时有一连串强烈的连续目的，即人生蓝图。角色的物质建构被投射到物质之上或之内，呼应内在的心理目的。这就是你的出生时代、家境背景、身体状态、聪慧程度、三灾九难。

在本伪装层面上，有一些支配物质建构的法则（科学），但这些法则与内在底层宇宙逻辑被人格片段投射意念、化为物质时的能力相关；与接收、传送、转化能量的能力相关；以及与实际建构伪装载具的能力有关。比如让你给自己画张肖像画，再画出个世界供自己生活，你画成啥样，你就长啥样，你的世界也就如你画的一模一样。你觉得自己把能量显化成物质的水平怎么样呢？你又会给自己勾勒出一幅怎样的世界呢？



第一要素当然是个人运用能量帮助自己完成存续和展开，最终达成自我价值完成，获取自我意识完形；然后有效利用能量的能力逐步精纯，内在自我和外在我之间达成协调与沟通，是最关键的一个强大的要素。一定要记住，个人在他的累世轮回之中，创造他自己的环境与境遇，而非人生的遭遇塑造了你。



比如，形成肾结石或胆结石的因素很多，其中一点就是内在自我压抑导致的郁闷。情志内伤，情欲不遂，气郁化火，疏泄失职，排泄受阻，气滞成物。所以，健康的肉体是内在平衡有力的证据。在所有的疾病案例中，如果要疗愈，内在因素必须被揭露；不但是智性上的揭露，还有直觉上的理解。医生可以通过药物化解你的症状，但本质如果没有做出主动的改变，认知没能理解自身的问题，疾病就会犹如往来的公交一般，去了又来。每一个物质建构都是由原子和分子组成，每个原子和分子都含有浓缩理解与整体意识。

你们的能量聚焦在物质的建构与操纵上，但它不是全部都这样被利用的。出于心理上或心灵上的原因，意念和能量以某一种方式被建构出来。那些对物质上的建构不实用的意念，就被传送到其他层面或层次，建构出梦或其它平行可能，构成可能性的矩阵。每一种可能性都同样的真实。

心灵的、心理的、心智的、头脑的，这些看似近义词的名词，其实针对着不同的意识面向。

心灵贯穿多维多层的平行实相，彼此相互影响；而心理的是此生本世的认知问题与烦恼。如果本生无法消化解决，需要重复面对；多次累世无法化解，最终成为心灵的问题；

细雨社 www.xiyushe.org

心智的成熟度与头脑的成熟度是两码事：前者是非线性、非逻辑的思维能力，即灵觉灵感。直觉的瞬间得到必要的答案；而头脑的是线性的逻辑推理，受限于此生的认知累积与理解能力。

比如开车时你感觉前边的路口最好减速，这是心智的直觉；而你看到一个皮球滚了过来，然后你分析它是否会被轮胎压到，压到后车辆失控的概率是多少，失控后惯力的方向有哪些，最终是否会撞到什么人，在这电光火石的片刻，你没有能力看到追着球跑过来的孩子，因为他在你的盲区内。这就是心智与头脑的区别。

最后我们说说个体实相与群体实相。



已知本伪装世界是由个人意识化生出来的，这与角色头脑的渴望无关。很多小我学了吸引力法则或赛斯资料，每天用头脑冥想画饼充饥，就是歪解了成像原理。

个人实相的世界确实是依据自身的课业命题生化出来的，而且可以无尽重复经历。这就说明你世界中的所有入甚至包括你自己都是 NPC，而唯一真实的只有你自己的内在意识与内在意识的能量聚焦。这能量聚焦就形成了意识能量微粒，这些微粒构建出你可感、可见、可互动的伪装实相景观。

那既然整个世界都是我一念生化出来的，世界上与我互动的其它自我和那些其它意识体角色又是如何与我处于同一个世界当中的呢？我们又是如何形成真实互动的呢？



如果我们把每个意识体想做一张完整的彩色玻璃糖纸，各自平行独立，但却可以相互叠加，那在形成投影时，就会出现一个共同的投影世界，



虽然每个人都是全然独立的，只生活在自己的意识世界实相中，但却可以看到彼此交互形成的合成世界景象。

一个比喻，盲人摸象 2.0 版：

一个大的体育馆内，五个盲人被领入场地，来到球场中间，分别摸五只大象。然后这五个人开始相互攀谈，相互补充细节。结果答案是：五个盲人认为自己是在大型体育馆内，脚下是草地，这是足球场，自己在中心的位置上，自己刚才真实碰触到的是一只大象。大象的细节，每个人都说了出来：粗壮的腿，长鼻子，大耳朵，象牙，尾巴，大肚子，粗糙的皮肤，就连那一声象鸣的叫声大家也都一起听到了。大家很肯定彼此都摸到了同一只大象。

细雨社 www.xiyushe.org

我们确实都看到了同样的景物，甚至一起拿起同一件东西，彼此相互甚至可以通过肉搏有真实的身体接触，这些难道都是假的吗？我怎么可能只是生活在自己的实相世界中呢？带着这些问题，我们展开后续的学习。



第 67 节 物质客体是连续的行动，限制引起抗争

物质伪装层的所谓实相经历，一方面依据既定的生命蓝图在当发生时发生，另一方面按照你自己的殷切期许而随之展开。好的不灵坏的灵、怕什么来什么就是这个意思。自己的心理暗示，尤其是负面的，拥有极其强大的力量。就好像报名课外辅导班那样，在主课外还会添加很多额外的课业，有的甚至比主课都难。预期会影响感知的解读，预判带来扭曲的现实。

珍在这一周都持续地处于情绪化的状态里，搞得意识能场很不稳定。原来是她所工作的美术馆换了小领导，新来的人不太重视她。珍是秘书的工作，可是一一直都把自己放在执行者的位置上，新领导对此并不了解。文秘小姐傻白甜的工作让珍感到自我价值受到了压制，而因为家里的经济状况，她又不能贸然离职或公开直接挑战新领导的作风。

这里就要说说珍的情商了。

我们都知道人有三商：智商、情商、灵商。珍的智商和灵商没的说，但情商是她此生主要修炼的功课：让自己柔软下来，富有必要的自我弹性。这弹性其实表现在自我成长的方方面面，贯穿三商。

智商是解决现实问题的能力，而解决现实问题时，死脑筋、一根筋、不会变通，不能寻求多种方法解决问题，就一定会在哪里卡顿住，无法达成目标。



情商是与人协作与多重自我合作的能力。情商不够的人，内在与自己较劲，外在与他人争执，结果搞得每天都鸡飞狗跳的，自己还一身病，气得不要不要的。玻璃心，一碰就碎，碎的玻璃碴子还伤人害己。每天就是在找“玻璃碴”过日子，家里外边都不能消停。

灵商是一个人的内在自我感知力和觉知力、灵感与洞察力等。灵商决定了一个人是否有能力从侧面与多层面去形成多视角，同时看到同一问题，进而形成交叉的全面认知。

灵商是自我内在意识的成熟度，情商是角色我的成熟度，智商是载具我的成熟度。

赛斯说珍遭遇美术馆这一科目是必然的人生功课，不管是在这里还是在迈阿密，她都会经历这样的经历。性格决定命运，有这样的性格缺点，走到哪儿都会触发相同的人生境遇。很多人想：我换个工作、换个城市、换个伴侣，自己的生活就会大有改观了，其实这并不能解决本质的问题。

话题回到预期带来体验。可怕的预期严重影响你们对实相的感知，以及你们实相的建构。一个负面的念头如果萦绕心头，那它一定会成为你人生体验的一部分。但一个好的期许却不会不约而至，需要行动力才能实现。这是为什么呢？

这就好像你在学校里，每天磨着老师：“你给我 100 分吧，你给我



个三好学生奖状吧，把今年的全额奖学金给我吧。”就算你死磨硬泡其实也没用，你做不到那个被认可的成绩，就拿不到那些“奖励”。

但反过来，你求着老师“不要给我留作业”，或每天就关注着课外奥数比赛的视频和报道，有点儿风吹草动自己就跑到教研办门口东张西望，那老师们一看：这个学生行啊，这么渴望多学点东西。

“来来来，孩子，这些卷子你做做，再给你开小灶，多些课外作业与难题。暑假作业加倍好了。”真是怕什么来什么，事后还觉得自己预感真灵、那些预言真准，却不知道都是自己心心念念用能量滋养、生给盼来的特别显化。

在这一节结束时我们看到，又有灵体来骚扰珍了，连话都说不利落呢，就想着浑水摸鱼。它自称汤姆·罗伯茨，因脑梗死于 1841 年，时年 52 岁。其存有的名字叫尤瑞克（Uarek），是一个正在受训的未来教育者，并单向地认识赛斯。就好像我们说：你认识特朗普吗？他认识你吗？



第 68 节 赛斯的样子，暗示：建构背后的意愿

在这一节中，赛斯安抚了珍的焦虑情绪，告诉珍一切都在掌控中，并按照计划展开着。房子会有的，钱也会有的。并告诉珍，前些日子进入珍意识领域的那个灵体是一个不成熟的家伙，还在学习期，连基础的表达能力都不具备，用不着跟他瞎耽误工夫。



回到物质实相的领域。每个人都只活在自己营造的外在伪装投影中。这投影源自自我认知、自我预期、自我暗示和个人的态度建构伪装实相。它非常容易被扭曲：自我在自己的内在意识世界里，以自己的个人视角为中心，形成内在自我的伪装投影预案，内在资料由此形成外在投射，完成伪装层的显化。

相的片段形成时空刹那的“帧”空间，这些看似连续的帧构成感知连续区，以线性正向的方式存在。它们在被观察时瞬间自发形成且同时存在。没有人能够走进另一个人的空间视角。实质的物体如果不能存在于一个绝对的视角和空间连续区内，就根本不可能存在。不过每一

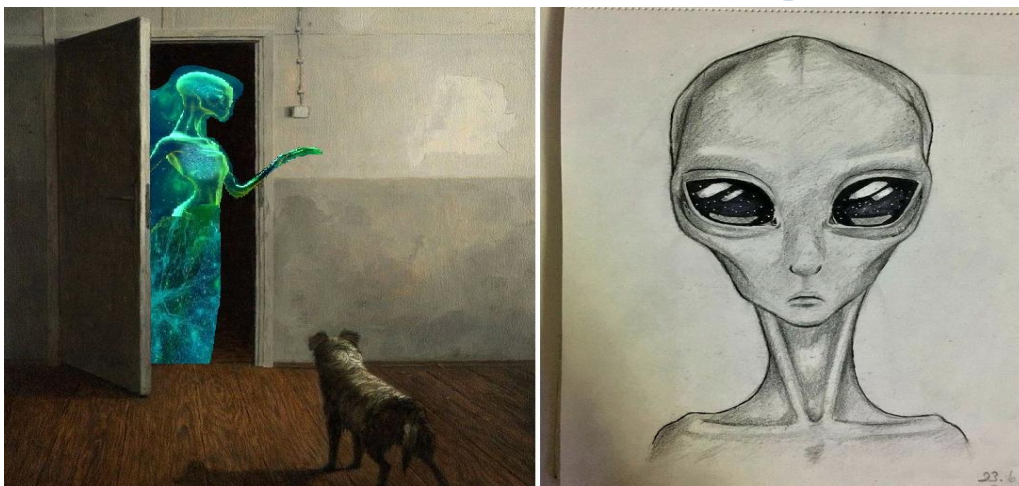


个人创造他自己的空间连续区，然后彼此交换共享着自己创建的伪装场域形态信息。

虽然个人的伪装实相是专属的，个人的世界内没有别人，但如果你进入群体伪装实相，就需要即时相互共享彼此的场域信息，让所有同屏玩家都可以看到与感受到部分近似的公共互动布景道具。

当然这样的信息共享是有限度的，每个人其实感知到的公共道具是不同的，但大家相互默认是相同的，不然就无法一起愉快地玩耍了。可以相互共享的可感集体实相不到全部信息的 5%。就连这 5%中还有多半是各自按照自我感知的内在自我预设完成伪装投影和个性化解读的。

细雨社 www.xiyushe.org



就好像珍、罗和马克，三个人的内在感官特长各不相同，一个有耳朵能听闻，一个有手能速写，一个有眼睛能看到。马克与猫能看到赛斯的显化伪装化身形象，并在赛斯手把手的纠正下描绘出了赛斯自己都很满意的自我肖像素描画。

最后赛斯透露了一个近乎魔法的利用意念移动物质开门锁的解释：

当场景内的所有观察者都坚定地相信某事可以达成时，那就可以达成。毕竟伪装实相是你自己显化出来的，你定义一切怎么发生、怎么展开。不过前提是你自己真的信你自己能达成。自我质疑、“这不科学”、“我没这能量”等想法都会形成自限，哪怕这想法很轻微。而当在多人实相意识群体空间场域内时，这事情就会变得更加复杂。

有很多要解释。当多人同时强烈希望某事时，它就发生了；用你们正在发展的能力，你们把心灵的群体力量对准某事，它就展现了。即使在你们所谓的物质世界，那也是有效的群体力量。当然前提是在这群体实相中没有质疑者产生不和谐的扰波。

细雨社 www.xiyushe.org

你们内在态度的改变，特别是你们面对外在世界的内在态度改变，已转而创造一个不同形态的外在世界，而且是一个比你们先前认识的世界更有益的外在世界。这是内在预期的结果直接造成的一个结果，你们此刻就正在创造一个更有建设性的物质与心灵世界。



第 69 节 幽灵是实质地存在，恐惧导致有缺陷的建构

在这一节中赛斯说出了令人惊异的真相：看似生活在同一空间场景内的我们，其实每个人听闻、看见、感受、觉知到的世界，其雷同性不到 1%！你的世界中只有你，而在你共享给他人自己世界的信息时，这信息在发送、接受、解读中又遭遇到了一连串源自预判的扭曲。

我们都自以为我们生活在同一个空间内，因此本应该很容易彼此理解的。但人们却始终困惑：为什么大家的理念认知理解会有如此大的差异？如果你真切地理解到每个人相互共享的实相不到 1%，那就很容易明白那些彼此的误会是怎么产生的了。

就好像你每说一段千字文话，而对方只能真切地听到十个字，这十个字还是无规律断续出现的。对方开始按照自己的认知习惯琢磨你这十个字想表达的是什么。虽然真的很努力，但还是曲解了你的真实意，结果就争执了起来。

提高有效交流的手段，就是通过意识交流。而通过意识交流的前提是要达成彼此的意识同频。在生活中爱情源于彼此理解、相互欣赏，而终于意识频率差的加剧。

“劇（剧）”字真是个妙字，它表达了激烈的冲突，原意是彼此不能理解，表示老虎和野猪奋力相斗的场景、激烈搏击的过程。当婚姻构建的家庭内剧情不断时，表示彼此相互不能认同、不能理解、相互争



斗、彼此搏杀、牵制、制约、扼杀对方的成长与生命的展开。

每个人都有自己的特长之处，内在感官发展的面向各有所长。当然也有一无是处的人，那是因为他从初始就走错了人生大方向，练就了一身对灵魂毫无用处的本事。就好像你玩射击类游戏屠杀他人很在行，而人生的初心却是在共赢中找到共同发展的契机；你很有手段赚钱，但这无法让你的灵魂得到任何增益。

赛斯透露出，罗的某一版本中达成了纽约大都市著名成功商业画家的成就，可是这种世俗意义上的“成功”与“幸福”，却导致约瑟只好蹲班重新来过，没有学分。这不免引人深思：对于自我本真的内在灵魂来说，什么才能算是有所收获的一生？

细雨社 www.xiyushe.org

另一个话题中，赛斯说到了本层面上所谓的鬼魂幽灵。那些也是粒子构成的有情众生，飘荡在我们的世界中，却使用着另一种显化频率。显化频段就像光谱一般，如果我们把自己的显化频率作为可见光频段，而化分出高频与低频两类，那高维灵体处于高频意识实相平行层中，低频灵体则存续在低频意识平行实相中。

作为观察者的我们，依据自身当下的意识频率，可以解析到与自身意识频率相匹配的意识体们，并与它们彼此可见，相互成像。在某些特定的情况下，你甚至能看到甚至真切地遭遇到其它版本的同时代不同极化的其它自我，就好像珍在海滨舞池遇到极度负面极化的老年版自己与罗。



在最后，赛斯提供了一个出神的小技巧：

我建议先用一个简单的方法一段时间，就是，躺下来、放松、随着念头流转。这样内在资料比较容易传过来。事实上，在做心理时间实验之前，用棉布吸饱水，敷在眼脸上最有用。用水洗眼睛，对你们两个都有帮助。有时候水温会低到华氏 45 度。学习用无意识。

难点是你们习惯于依赖在视野上对形象形成建构，而不是对那些形象产生必要的感知。要对在内心中建构出那类形象更有信心才对，但习惯和条件反射阻碍着你。如果你痴迷于清晰地看到什么，而不是真切地感受到它内在的感知，这能力就不会被有效地利用到。

尽量去感觉你要观察的事物。感觉它，与其意识频率达成共振是很重要的。不要在初期去纠结它的形象、形状、颜色、质地、位置这些信息。感觉它，成为它，然后用它的感觉去感受，这是重要与正确的遥感步骤。我们习惯了用眼睛和耳朵去构图与聆听，但这不是内在意识感官运作的方式。一切物质都是由意识能量微粒构成的，你也如是，要用你的微粒与其它微粒形成意识网络信息共享，进而置换彼此的信息流。



第 70 节 怕输就不会赢

在这一节中，赛斯主要是针对菲利普所演绎的“约翰·布莱德”给出两个人生面向的中肯点评。

首先是在最近半年里，约翰就职的医药公司内部发生了内部派系斗争。这样的内耗波及到了约翰，让他无所适从。他正值事业上升期，可是他不知道要如何面对企业内部的明争暗斗、勾心斗角。

赛斯给他的建议是：做好自己，不加入帮派斗争，和高层领导坚定地摆明立场，自己想搞事业，对内斗没有任何兴趣；而作为有创意、有作为、有能力、有见地的高价值企业骨干，来自公司内部的角斗最终不会影响他的前程，因为不管谁最后淘汰另一派系，公司还是需要能运作赚钱。而能给公司带来稳定经济利益的人，谁都不敢真的得罪。

所以赛斯告诉约翰，公司内部的斗争会在九月份得出结果，而他将因为中立和不合群而得到最大的受益。内部派系斗争后，会产生大批的高管离职，而没有参与派系斗争的人将续位晋升。

如果他担任一个更高的职位，那么，使他成为一位杰出业务人员的独创性与自主性，就更能淋漓尽致地施展开来。他的个人特质、独创性与决断力确实象征他对公司的价值，他们知道这一点。菲利普这边所做的任何妥协，代表的不只是让步，而是软弱，那将使他们不再尊重他。



你的价值到底是什么？人是能直觉地感知到他人的恐惧的。人们知道对手什么时候是在虚张声势。为了你个人的完整性，你必须愿意拿你现在安稳的经济状况冒险；如果你愿意这么做，这些人会知道，他们无法动摇你。如果他们知道你的底线就是这样，然后他们就会接受你的主要条件。他们必须要确实知道你的立场既真诚又坚定。如果他们感觉到你可能在基本原则让步，那就会不断尝试挤压你，最后你就会失去手中的王牌。

随后赛斯讨论了“约翰·布莱德”的妻子，赛斯没有说他的妻子或他的上司有灵魂名。之前赛斯说过他妈妈是他前生的妻子。那时他对肥胖到可憎的妻子只贪欲她的家庭背景和财富资本，结果导致演绎那女人的灵魂很不爽，这次要当他妈好好地收拾这小子。

话说回来，赛斯想邀请约翰的妻子来参加珍与罗新居里举办的通灵会，因为他需要得到家庭内部的支持，才能在心灵成长的道路上达到坚实与长远。但他的妻子对珍有醋意，如果这些由罗来演绎，她不介意；可是自己的男人经常与另一个“女人”那里推心置腹地长谈，让她无法接受。

赛斯指出约翰家造成这一矛盾的核心，是因为菲利普所演绎的约翰在自己太太面前表现得太过单一——好丈夫，好爸爸，一旦自身展现出自己本有的多元性、多面性，展现出男人的脆弱、也需要安慰和支撑，他的太太就疯了——这样的男人是她不认识、不熟悉的。当约



翰陷入情绪低潮，需要帮助的时候，她会在家里面展现出自己的焦虑不安，表达出自己的情绪化；对丈夫寻求灵性引导和心灵发展，做出阻挠式干预。她不能理解珍是男性灵体，而丈夫也不是在找红颜知己；她也不能理解职场风浪、人心凶险。这导致约翰在社会上有多少压力，家里就有多少风暴；公司里有多头痛，家里就能让他有多不安生。

作为一个完人，或企图成为一个完人，很困难，特别是在西方文化里。尤其是对西方文化的女性而言，非常困难。鲁柏和那个打印笔记的女人都是异常独立的人，女人常常会对其他女人的独立表达反感，但她们显然非常欣赏男性身上相同的独立性。她不能理解男人内心中的柔软，也不愿看到其它女性的出众多彩。她们害怕的是，独立的责任会被套在她们身上。 细雨社 www.xiyushe.org

你没有好好向这个女人介绍你自己，而她正好是你的妻子。她看到的只是你允许她看到的那个人；而那就是一个丈夫的形象。独立自主是大部分女人既害怕又钦佩的。在这方面古典东方女性能更好地理解自己的男人，接纳他们坚毅和柔软两个不同面向的展现。



第 71 节 主建构，次建构，预备课程-初学者的手册

到这一节为止，是赛斯划分的初级班——科普一年级课程的结束。

在这一节中，赛斯把个人与群体物质实相、主、次建构的架构轮廓、意识成长与基础理念做了一个大致的简短总结。但因其内容过度抽象而用词晦涩，导致非常难懂。

在此，我们尝试用中文的逻辑语序，梳理一下这画龙点睛的短小内容。

首先，新名词“主建构”——这不是某一个意识体或个体的意识完形，它指的是隐于幕后的宏观整体意识群落之合集，即太一宏意识。

如果我们把太一宏意识想做是浴室内浓郁的蒸汽，是比较形象的。它
细雨社 www.xiyushe.org
无形有相，是意识能量雾，弥漫于整个真实空间。

意识能量雾为了达成熵平衡、进而拓展自我价值完成，在自我完形的基础上，展开了永无止境的能量迭代交互循环。能量逐步化生为不同频率的物质，物质再通过内在意识激荡成能量。

雾化的能量聚集成有相的意识云；意识云的凝聚让意识有了层级和万千不同大小的自我分支；分支的细化带来自我意识可同时对所有可能性展开全面探索的可能性。当然，也带来了自我意识群体间的左右手相互博弈，展开对抗性的推演计算。

为了达成最真实的推演效果，参与博弈的双方都不记得自己是谁与本



自一体。这样的博弈主要是为了达成理念与流程的优化，同时博弈的主体是利他性意识集团和利己性意识集团、利己性意识个体与利己性意识个体、利己性意识集团与其它利己意识集团间的相互竞争。

这样的竞争发生在各个低阶次生虚拟亚空间内。参与这样竞争的主体是次生意识主人格与主人格分支下的人格片段。而修罗战场就是次建构。这一切的发生其核心目的就是利用自我的经历达成自我的觉悟，完成自我的成长。而过程犹如雾生云，云生雨，雨化雪，雪花各个飞舞；每片雪花都觉得自己是独立的一个个体，在历经自己随机的一生；但在宏观上看，从第一片雪花的飘落开始，一切都是宏观矩阵中各种“随机”轨迹的无尽重复。

雪花落下，在树上形成树的轮廓，在房上形成房的样子，落在篱笆上就是篱笆，飘落在花草上就是花草，也形成人与动物，构筑出相的世界。

先下的雪消融了、蒸腾了，又转化为无形的气雾，去凝聚成云。

雪人站在雪地上，望向归来的春燕，却渴望着自己的肉身不朽。

太阳看着它徒劳的挣扎，说：

岁岁有你在，年年都怕死，何苦何必呢！雪人啊雪人，你身上的哪一粒冰晶、哪一片雪花真的属于你啊！它们今日构成了你，明日就化为蒸汽飘散了去。



雪人委屈地说：我要在这里守护那些堆砌出我的孩子们。

太阳说：

他们为了自己的乐趣与需要，体验堆砌你的过程与守望你的喜悦。但他们要成长、要离开，就如你要成长、要离开一样。年年都有新的孩子在堆砌这样或那样看似新的雪人，不过在我看来，都是孩子和雪人而已，万千年来，岁岁如是。

雪人问：我融化后会如何呢？

太阳说：

成为蒸汽、雨露，进入天空翱翔，落入土地滋养；经由植物成为动物，经由动物转化为那些孩子的一部分；陪伴他们在阳光下奔跑嬉戏，陪伴他们在学堂里学习文化；成为汗水，伴随秋日午后的蒸汽，回到我身边，在初冬再一次成为雪花旋舞着去妆点大地。

不要痴迷于一种固定的形态或某一个局限的自我，那样你的经历与经验会很狭隘。你生于天地间，本就是天地中的一份子，你就是万物，万物就是你。你不仅仅是一个雪人，那样你也就太小看自己了。

一切都是你，一切又都不是你；你可以成为任何所是，但你又不是任何所是。

你在万物之中，你又在万物之外；你不能说你是什么，你也不能说你



不是什么。

你可以有个名字，但名字所指的却不是你；你可以有个相貌，但相貌后的未必是你。

你可以有自己的缔造者父母或被缔造者孩子，但父母只是角色降临的管道，孩子也与你本无关系。每个角色都独立地生活在自己的内在宇宙中，但又同时彼此共享着自己的造型信息与角色剧情故事。你世界中的父母孩子，与他们世界中的自己全然是两码事。虽然看上去角色姓名、形象、剧情内的关系是雷同的。

一切都已经发生，一切正在发生，一切尚未发生。意识焦点所关注到的、被意识能量激活生成的瞬间一帧，就是所谓的当下；记忆被叫做过去，未知被称为未来。

你只看到了万物表达出来给你看的相，而这些相的背后却蕴藏着支配一切运作的内在宇宙之十二条底层逻辑框架，即规则之力。你要学会应用你内在九种心灵的感知力，去看到未被伪装层表达出来的真相。不要只追着这颠倒梦想空欢喜，白了少年头。一场空，枉兴叹，十八门功课样样不及格。



第 72 节 第二阶段课程开始 形式不是物体的特性

很多人在灵性解说时，不是悲观地叫地球这个界面为灵魂的监狱或地狱，就是说这里是灵魂的大学，因为感觉学这些九九乘法口诀与拼音字母时觉得非常吃力。

这里确实是灵魂的校园，也确实不是乐园，但它真的只是低维意识的启蒙地。今后我们会说到意识的九种维度。意识的维度不是空间维度或物理维度，维度是内部复杂性的一种指数级平方当量。意识内空间没有真实地扩大，但意识的复杂性在指数级地攀升。

这里所说的物质，与我们习惯中认知的物质并不相同。赛斯在讨论的物质是每一个显像伪装帧中，由意识能量微粒瞬间构化出的物“相”伪装显化。这样的物相本身只存在于这一个显像帧中。下一帧与上一帧里的相与显像坐标，其相同的那个“物相”展现，是显像承续关系，但不是同一个物质的真实持续。



从灵体的视角上看，这六个帧与帧内的物相与人物是同时存在的，而且就是这样永恒地定格在这帧里的。那么你说这六个甚至更长 60 万

个 600 万个瞬间连贯起来的角色一生，与这一一生中各种可能性构成的多元矩阵、数千万个底片里，哪个我是我呢？

它们处于同时性里，拥有同样的真实性。不管是幼年、壮年还是暮年的角色我、这个或那个版本中的平行我，每一帧里的那个伪装我与伪装实相，都拥有同等的真实性。

如果你能理解这一真相，那你就能理解，物质本身不存在耐久性，也不存在因果律的成长性或衰败性。想要真正地步入高维意识状态，一定要摆脱线性一维的意识形态烙印下的思维认知惯性。

零维的意识是点状意识。它既不能总结过失，也无力展望未来。这是一种纯然的当下，是意识能量微粒们的意识状态。

一维的意识进入线性意识状态。最简单地初期意识到自我记忆和学会展望未来，进而开始规划未来和总结过往，最终意识到生命并非一维单向线性展开的，而且宿命也不是一条抛物线。在意识到线性轨迹的多样性后，量子文明展开，不确定性、随机性，构成了平行的相互干涉的衍射波函数。

这平行不光是在水平面向上展开，在频率差的垂直面向上也在展开。多重平行实相的认知与理解，带来二维意识的觉醒。

二维意识理解到意识能量的频率差带来立体多元的平行世界，但还不知道时间是幻相，经历不必须依据时间的单一单向匀速线性展开。在



发现非线性时间的利用模式后，立体的矩阵多维平行时空成为发展的趋势，这时意识成熟的阶段就进入小学领域了。

当我们的意识成熟度到达二维意识领域后，我们将能有效地利用九种内在感知力发觉到，我们的这个星球与这所谓的宇宙仅仅是万千伪装虚拟亚空间里的一个。既然它是虚拟的，就有被仿照的一个真实宇宙存在。那个真实的标本宇宙——本真宇宙，正是我们自我内在意识实际存在的地方。那里有真实的空间，那里属于第五维意识的场域。

尽管我们的角色人生、地球、太阳系，乃至宇宙是一个被意识投射出来的幻相，但我们此时当下的功课就在其间。你还必须依照它的游戏规制进行与展开自己的人生体验，尊重它背后的规制之力与底层逻辑意识，虽然这样的“道”在每一个意识水平层面中都是不尽相同的。

彻底地不认同当下的自我，会让你无法完成自己当下的课业；而过分认同这个自我或这个所谓的地球与国家、民族身份，也会让自我陷入到角色的循环中，无法达成对更广阔意识面向的认知探索。

比如我国某村的人，几世往复在同一个山村里演绎着这样或那样的村民，数百年如一日地盘桓在那一亩三分地里过着自己的小日子。这是一种简单的幸福还是原地拉磨般的自我制约？仁者见仁，智者见智吧。





大千世界看上去丰富万有，但实际上不过是那几种基础粒子加不同比例的电子，通过不同比例调配，构建出来的物相。而这物相与名相有一个相互传承的迭代过程。一个新近加入某一位面的意识，会需要学习这界面上故有的一些游戏规则和“名”，逐一认知位面上的各种伪装物与应用方式，然后自己在自己的实相中也创建出这些常用的伪装物，好和其它玩家互动。



比如游戏“我的世界”中的这些像素构图。第一次见的玩家一定很纳闷：这是什么鬼？老玩家会告诉你在这个世界里，这样的色块贴膜代

表着什么、有什么用处、怎么获得又怎么创建。之后，你再显化出这样的像素构图时，你就是它们的缔造者；而当你遇到新进入该游戏的新玩家，你又会成为这一名相的教导者。

虽然这样的物相与名相，只在特定的游戏世界内有其对等含义，换个游戏，进入其它伪装世界后，公式与技巧就什么都不是。但万变不离其宗，所有的变形与分支，都是依托在本真宇宙实相而衍生变形出来的。任何世界的任何创造，都不能违背基础宇宙的底层逻辑框架的潜规则。

墨菲定律 (Murphy's Law) :

墨菲定律是一句格言或警句，通常被表述为：“任何可能出错的事情都会出错。”

数学家奥古斯都德·摩根在 1866 年 6 月 23 日写道：“第一个实验已经说明了理论的一个真理，并得到实践的充分证实，只要我们进行足够的试验，任何可能发生的事情都会发生。” “任何可能发生的事情都会发生” 被称为 “墨菲定律” 。

科学观点

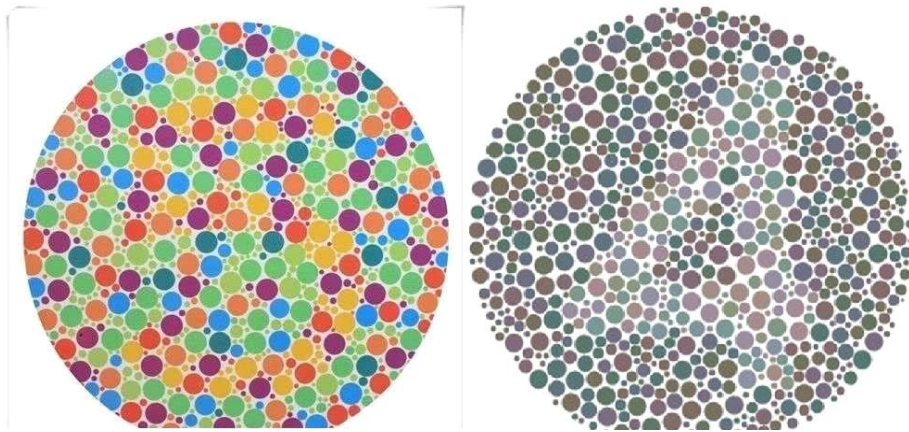
理查德·道金斯认为墨菲定律是胡说，因为该定律成立的前提条件是需要物质能有自己的意识与基础想法，可根据人的负面展望做出响应。

灵性观点



实相的显化需要能量，而每个人自我的愿景分为两种：幸福的渴望与负面的担忧。当忧虑占主导时，你的能量被灌注在悲催的预期上，而放大了自己对这类事件的关注点。即你把自我的意识焦点聚焦在了滋养负面体验的生成上。

比如这两个由圆点构成的圆中，你决定你看到什么、什么形成思想反馈和记忆。



再比如一条路上要经过 10 个红绿灯，你遇到了 3 个绿灯、3 个黄灯、3 个红灯，还有一个灯坏了，需要先确定是安全的再通行。理性的人很容易就分析出这是概率上的均等体验；而悲观的人就会觉得自己这一路太不顺了；快乐的人觉得无所谓啊，这就是生活。

当你返程的时候，同等的情况又发生了。悲观的人告诉自己：我这辈子就是如此悲催，好不了了；而乐观的人无感，只是一路上看着风景和想着今晚怎么快乐地和家人度过。理性人在心里计算着，自己在大概率上是占了便宜还是吃了亏。吃亏了就闷闷不乐，占了便宜就沾沾自喜。



心态上对自我情绪的影响虽然是一时的，但长期的负面自我暗示会带来持续的负面体验认知累积。这样的人匮乏自信力，自我价值被严重降低，对风险的评估放大到不可承受的程度，进而恐惧做出任何超越自我舒适区的人生尝试。故步自封让内在自我无法达成自我价值完成的渴望，陷入内在纠结，不停地为自己找借口安慰自己的胆怯。

这样的人在小时候，经常有爱唠叨且喜欢纠正他的妈妈——做什么都错，怎么做都不是；爱打击其自信、以便树立自我权威的父亲；通过吓唬孩子而限制孩子活动范围与行为举止的老家儿。

鼓励、赞扬、肯定，在中国家庭教育中多数情况下是缺失的。因为要谦卑、要防止骄傲、要永无止境地和更优秀的其它孩子比较，是我们的主流育儿文化传承。
细雨社 www.xiyushe.org

为什么会这样的呢？

因为自性自信的人主意多、脑子灵、胆子大，做什么成什么，这对专政统治的封建王朝是不稳定因素。这样的人只能是帝王、将相的二代，而非愚民们的孩子。自古帝王多求稳，所以民间的育儿方法就是把孩子管成不惹是生非的良民。没有创造力不怕，但求能苟活于世。

在游戏中不同的玩家，在相同的地点，会各自看见一样的东西。玩家 A 完成了矿石的采集，并不影响到玩家 B 对同一块矿石的采集与利用。因为 A 与 B 各自在自己的伪装实相中，虽然面对的是相同的伪



装显化。A 与 B 都无法察觉到在这相同的伪装实相里，在其它平行显像中还有其它与自己类似的玩家存在。



伪装世界是公用资源，是可无限复制再生的游戏背景。就好比鲁柏演绎了将近三十版不同的珍，难道 1963 年被杀的美国总统肯尼迪就真的要反反复复地从坟墓里爬出来死上三十次不成？

细雨社 www.xiyushe.org

至此，我们《早期课》的第一阶段正式告一段落。在这一资料学习到这一阶段后，我们将进入《虚空法界》的内容。这将拓展与呼应这里相关的主题内容，让读者从另一个角度展开认知与探索。在彼此呼应中，从台前、幕后两个不同的角度，去理解这72节课中的内容，更深刻地理解，唯一真实宇宙，这宇宙的厚度与深度是如何形成的，伪装相与意识层级是如何产生的。

《早期课》的后续内容，我们会在恰当的时候继续后续的解说，一切都有着它巧妙的安排。



《已知的实相 II》结束语

从觉醒到悟证

至此，《已知的实相 II》结束它的课程。整个细雨社为此付出了半年多的昼夜努力。所引用的赛斯资料翻译原稿，感谢五竹汉译组和王新建汉译组的多年付出。

《已知的实相 I》主要通过具体的内容为我们阐述了真实世界内的各种知识，并详细地罗列出了一系列从浅入深的练习方式，让一个懵懂的灵修小白最终成为超自然的大神。当然这是形而下求器术的范围。

《已知的实相 II》系统地进入了形而上之道与理的阐述，并通过珍与罗早年间成长与遭遇，为我们范例了初学者经常会遇到的三个困扰：

一、安全合理的入门阶梯是怎样展开的？

二、入门前最常遭遇的三个瓶颈与歧途

三、入门后何时才算是一个开悟者？

下面我们利用这个结束语，为大家梳理与总结出这些要点，成为本系列的点睛之笔。



一、安全合理的入门阶梯是怎样展开的？

灵修，是一个含括很广泛的词，它泛指所有有利于自身灵魂成长的行为，包括心理行为。

很多人学道家，误解“无为”，离世隐居，躺平无争；而学佛家又搞出日咏万遍经咒，各种清规戒律；学儒家把自己变成了学究，在礼法上偏执成教条；学基督教每天就说爱人爱己，好事没少做，圣经倒背如流，就是放不下想上天堂、枯骨复活的执念。这还不包括那些学吸引力法则和黑魔法的人，一心想着怎么走捷径，言出法随，不劳而获。

灵修包括五层：**修身，修心，修性，修灵，修意**。通过五层修正，达成在三正道上的自我实现与自我完善。让真正的宇宙能量化生成相，再让相化生成宇宙能量，完成空色、色空的波粒、粒波自然互换流转的过程。

这一过程无碍的流转就维持了可持续发展性的延伸，有了自然而然的生灭周期。安然地遵从混沌中的有序，就能维持住平衡的稳定性，进而达成宏观上的不生不灭、不垢不净、非一不二的似是而非。这就是可存续性永生的秘密。

1.修身：

修的是自身的乙太身。肉身只是一个伪装出来的幻相，其基础蓝图源自我们的乙太身。如果乙太身有所扭曲、缺失、卡顿、短路、污浊，



被意识病毒木马侵袭，就会出现肉身的疾病和症状。

身分为：物理身、生化身、微生物群落身、法身、心识身，五层。任何一层的太过与不及都会影响身的中正状态。

2.修心：

修的是自我意识。能意识到自己在做什么，为什么这样做，为什么这样想，自己到底在渴望什么、亏缺什么、谋求什么。一个人连自己都没能搞懂，就更别谈去了悟世界了。

3.修性：

这里是指性格、性情。“心态要稳”是修行的基础前提。点火就着、无事生非、看什么都来气、黑白是非分明、原则性过强还天天较真的，很难修行；而另一个极端：心如死灰、倦怠顽空、了无生机、目“空”一切的人，也难有进取；更有甚者，在这两种状态中快速摇摆，躁狂、抑郁快速切换，遇事就好像个来回蹦的乒乓球，叫做边缘型人格障碍，进而则发展至躁郁综合症。

4.修灵：

修灵分为两步——先是修正、修补，然后才是修持、修养。

A、修正：

第一步：修正七脉轮。把匮乏的、激进的、闭锁的脉轮修持到正常的



工作状态中，并维持住其自然运作和平衡运作。

第二步：修正小周天任督二脉的流转，打通一路上的关窍，然后捋顺大周天十二经脉与奇经、孙络上的能量运转。

需要注意的是，心有千千结的人，经脉即便一时顺畅了，脾气一上来，较劲拧巴后，就又给摧毁了。所以要先正心性。正心性要先懂理，很多灵性知见的学习，可不是瞎耽误工夫，这都是为自我明理的知见累积。

B、修补：

其实很好理解——多年的各种扭曲造成自身乙太场、赛斯叫“茧域”的破损和拧巴。内在自身乙太法身修补好后，还要把自己的场域修补好，让其光明、通透，犹如浩日琉璃。

修补自身场域的办法，主要依靠自己对他人的态度、自己对世界的态度。之前修正的都是自己内在的自爱，到这一步就要修利他的觉悟、同理心的觉悟。起心动念间都要“干净”。让自己去温暖这个世界和万有万存。世界就是你的道场。

C、修持：

可谓最难的一步了——道理我都懂，装也能装几天，可是把这些都融到骨髓里，成为自己心性的习气，可就不是朝夕的功夫了。一开始要勉强自己，直到这勉强成自然了，这状态、心性融入合一，成为了



如渴望所是的我。即使在梦里，在弥留之际，都如此自然地去行了，那你就有所成了。

D、修养：

有所成可还不算完，你要壮大这个良善的我；别再入历练时，心志不坚，给你三两颜色，自己就去开染坊了。要每日清明地、如是如实地观见自己的状态，不断地强化秉持住这样的状态。

可是这里还有一个变通，就是止于至善。什么意思呢？中道可不是一个固定的条例性标准，世界是在混沌中随机变化生灭的，没有一种道理或原则适用于一切时候与事情。不可执善成魔、牛不喝水强按头。

5.修意：

细雨社 www.xiyushe.org

到了这一层时，恭喜你已经可以意气风发地整装待发了。在第一层的最后一步就是对自我着意点的关注，目标决定了方向，方向带动抉择。

不再跟随故有习气随波逐流，而是开始主动地跟随内在初心与热忱发挥自由意识，跳出故有的宿命轨迹。不光是喊出我命由我不由天，而是真切地做到逆天改命，成为自己世界的造物主。

二、入门前最常遭遇的三个瓶颈与歧途

当完成了修身、修心、修性、修灵、修意这五部曲后，您就是名副其



实的修行人了。

作为一个修行人，内心中最渴望达成的目标就是进阶成为一名觉悟者。

可是在成为觉悟者的道路上却有三个关卡瓶颈要通过。

现在一般大家都是在家的居士，少有能成系统学习的机会，名师可遇不可求，导致很多人被卡在了这三个瓶颈处：

第一个瓶颈是二元对立的认知。

天堂地狱、修行人、凡俗人、是非对错因果得失，可谓如履薄冰。学习各种律法，要怎么呼吸，要怎么吃东西，要怎么生活，要怎么性爱，要怎么念经，要怎么供养，要怎么起居……凡此种种形成了律宗，好像跨雷池一步就会前功尽弃、万劫不复一般。

化解这个的钥匙是观念——你在做这件事的时候内心的初衷是什么？这个初衷与三正道、五修持是否有冲突？不要拘于形式与方法或一时一事的左右。开车想要走直线还要能灵活地转动方向盘呢，不然拐弯的时候就掉沟里去了。知道左右可调整的幅度，做好预判和自我姿态的即时甚至提前调整，才能在修行的盘山道上持续稳健前进。

第二个瓶颈是头脑中越来越多闪现出的无意识信息。

当你把身心灵都校准后，潜意识开始活跃起来，无意识中的信息被不断提取出来，你开始化解更广泛现在中的各种问题：



- 1、此生之前搁置下的各种歉疚与计较。
 - 2、累世中各种与当下问题有关的连锁卡顿点、新仇旧恨。这里你可以选择对他人谅解、宽恕、帮助、救赎，或对自己造成过的伤害进行弥补、释怀、理解。弥补不是针对某一个你已经无法找到的特定角色，而是对世人——每一个有情众生都是一体的。
 - 3、自己的问题清爽后，你的第八脉轮——顶上轮就能正常运作了。这时民族的、物种的、本层面的各种问题就会涌现出来。如果你的内在还拥有恐惧与相对晦暗的世界观，那你看到的就是人类的堕落和最终的灭绝，与你形成意识连接的外灵也多是滞留灵。滞留灵的知见一般要高于我们，但内在偏执也是明显的，不然也不会沦为滞留灵。
- 细雨社 www.xiyushe.org
- 这是多数人被卡顿下的地方。有了外在意识连接，有了各种小神通，为了各种“任务”，日行一善地帮助各种安魂，忙忙碌碌的一生也就过去了，还小有成就感。

其实，每个滞留的意识人格片段，之所以会滞留在滞留层而不回中间层修整，是因为各自有各自的执念未了。这执念或来自宗教与人文的忽悠——等着从坟墓复活；或来自自己的惦念不舍——家宅、财务、眷属；或来自生前一念所执——天堂地狱、天国洞府，把自己当神仙或当罪有应得的恶鬼；自己觉得我不配走，或已经到位了，或需要累积功德才能进入中阴，那样进去后会有 72 个处女服侍，还有高干待遇、分房分车……



最后就是各种怨恨的鬼：留下来干扰折磨自己的仇家的冤死鬼、想不明白自己怎么就死了的糊涂鬼、反复重复着最后的人生历程的自杀鬼.....

其实它们并非没有自家高我照料，只是打磨得还未到时候。这种种放不下，要自己在滞留层领悟到无所谓后才能解脱。如果你好心帮着它们达成心愿，它们反而没能学到自己的功课。这次是心满意足地走了，但了悟不到功课，它们留下这样的记忆，下次死后还会犯同样的毛病，继续等着某个通灵者帮自己完成遗愿清单。这样它们的心智不但没有成长，反而培养了等靠赖的习气。

通灵者管鬼叫做没脸子，其实就是没脸没皮。它们生前多数是贪得无厌、得寸进尺之徒，一旦发现谁“好心眼”好使唤，那就会没完没了得寸进尺，而且还呼朋唤友、倒卖好意，结果十里八村的鬼都猫在你家让你办事，没结没完。而哪天你累了，无力了，它们还闹脾气，不领情不说，还折腾你。

4、如果你没有内在恐惧与对未来的各种担忧，看待世界是同时性的，知道世界与众生不过是伪装和草芥，心中升起自然的平等心，任其生灭，那你就得了道心——无情即有情，无为即有为。这时你可以连接到中间层，与自家高我直接对话。

不过需要注意的是，高我可不是一个，而是一连串。怎么理解呢？在高我眼里，你的一生从未出生到入土都同时在眼前，每一个你都同样



地真实。其实高我也是一个角色，因为它还处于有相的层面。在本我看来，高我也是一串从青涩到成熟的残影。

我们确实源自高我，即人格；而它源自本我，即主人格。但当你用灵界的眼光反观这自己的父母时，你会发现，犹如你现在是七十岁了，穿越回六十年前，那时你的父母只是三十来岁的年轻人——他们确实是你的父母，但见识和智慧还不抵你呢。

连接高我意识的时候，并非每一个与你成功对接的高我意识都比当下你的觉知智慧更成熟，这里需要自己有必要的辨识力和判断力。

5、自家的本我（主人格）意识和超我（存有）意识，也是可以与片段对接的。如果片段的意识成长已经到了第九重内在感知，那人格片段也是可以进化成独立人格的；之后拥有自己的小弟，即人格片段。这些意识克隆分裂成化身，进入不同的剧本，同时展开不同的角色流程。

第三个瓶颈是如何辨识角色我头脑的臆想与灵界的信息。

自己是幻视还是灵视，所见的是本层面信息还是其它层面的信息，这涉及到自我意识调频的精准度。调频分为内在心理时间的轴和时间流调频，与内在意识频率的膨胀与压缩的调频。如果用我们比较熟悉的名词来比喻，那就是电压、电阻、电流间的相互关系。电压是意识频率，电阻是时间流速，电流是意识信息。这里又细分交流电、直



流电。直流电是本体自我群体内的信息，交流电是异体交互的信息。

在这个阶段，很多没有在知见上准备好的人会迷失自我或疯掉。因为原先坚信的、依赖的很多东西突然都变得毫无价值，甚至就是胡扯。

三、入门后何时才算是一个开悟者？

本层面的灵修一共需要经历七个具体步骤：

觉醒、觉知、觉悟、开悟、领悟、证悟、悟证。

下面我们来具体说说其中的差异和次第的划分。

1. 觉醒

细雨社 www.xiyushe.org

在这一层中你通过知见的累积、意外的经历、刻苦的练习，感受到了载具我内的灵动、能量的运动，看到了外散的灵气、人与物的能量场域、能量间的相互转化和做工，这形成了包括角色我在内的整个世界的重新认知。一切万有万存都是能量波的驻留、显化、消散、变迁，世界是由流光溢彩的能量波投影显化出来的一层伪装薄膜，被装在一个个不同频率的能量泡泡里，一层层地各自展开又相互羁绊。

2. 觉知

在观见五蕴皆空后，了悟到色空自然的互换生灭，进而可以从眼花缭乱的纷杂混沌中，看到事物运作的纹理，在理中见易，在易中识道，



进而顺应道的内在法则，顺流借力而行，这见识需要观觉的品悟。华夏儿女有千古经典可以借鉴，老外在这一块就比较难。这阶段是灵性知识的积累过程，这些形而上的自然科学，不在我们形而下的教科书里。

3. 觉悟

有了足够的灵性与灵界知识的积累，你了解了生死的奥义、乾坤的秘密、自我的层次、宇宙的玄妙。你可以通过解离，让自己同时多点、多层、多元地看待多维问题，让自己从迷茫中走出来，成为自己命运的塑造者，打破故有习气，自己编织自己的课业。在经历艰辛的课业时能欣然地接纳、乐观地进行，愉悦地享受从课业中觉悟到的知见，在智慧的提升过程中沉浸在法喜里。从此，八苦尽皆八喜。

4. 开悟

八喜对生命的鼓舞、对自我的充盈，让意识感到逐渐丰满，自我价值在逐步完成，一切都充满光彩与意义，热忱化作无穷的动力提供无尽的能量，自身的价值观与世界观与本真宇宙合一，能像觉悟者一样思考和行事的人就是觉悟者。

而如果这不是很委屈地装出来的，不是忍出来的，不是别有所图地演出来的，自己觉得本该如此、就是这样，把这喜乐看做一件本就是如此的事。进而平静地、轻安地接纳如此的设定，把世人觉得匪夷所思



的种种，看做理所当然，把觉悟化入骨髓里，变成无言的如是、无涟漪的波澜。

镜心映梵天，飞雪了无痕，身从花丛过，片叶不沾身。

5. 领悟

开悟不是一个电源开关或学位证书，只是说你已经进门了。可是这门不是一道门槛，而是一条漫长的门廊——你只是刚刚走入山门，离金顶还有万阶九转。

开悟后的人处于时刻临在、了了分明的状态里。它始终是处于解离态的，又同时是处于演绎态的。它已经不是这里或那里的分别，而是同时在不同的角度中，同时立体地在观照着一切。世间的一切，自身的一切，从酝酿，到发动、呈现、衰退、消失，都在它的觉知范围内：知其然，知其所以然，知其踪，其所陨。在观察这些生命的踪迹时，觉悟到了矩阵的内在规律，在随机性里看到了其必然性。这种总结、洞见、预知的能力，源自对万物之道的领悟。

6. 证悟

预见性在这个阶段准确率还并不高，需要不断地、重复地做出预判，并观察结果。这时会对大千世界展开更多的观察，看到不同层面上不同的道里，那些各自不同的理是怎么运作的；这些看似混沌的各个层面、各种不同的基础参数，是否又蕴含着更宏大的背后逻辑和基础真



理。尝试预先提出自己的观念，然后证明自己没想错。

7. 悟证

这是最后一步了。自己会设立初始条件，创立一个独立的新宇宙，设立这个宇宙内的道，然后让它自己开始运行。在它运行的过程中，去验证自己领悟到的各种知见是否真的行得通，是否有自己没想到的各种潜藏漏洞。这些会引发系统崩溃的漏洞可能很明显；可能需要运行一段时间后，由量变激发某一质变，而这是自己没能想到的。

这就是无漏智慧、无漏认知的终极考验——把自己领悟的都证明一遍，在经历中学，在学中经历。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨

2022 年 6 月 24 日



本书鸣谢

《早期课精要萃取 II》的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到萱宝、姜江、行、Jolin、晓锐、荷壹、欣慧、Sebastian、小美、灵素等众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。正因为他们和许多无名伙伴们的默默奉献，携手接力搭建出思想的阶梯，才把这些知见传递到每位读者面前。

——细雨社

关于图片

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。

如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。



常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都是由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的细雨资料源头版本。

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有**细雨资料学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站 [《细雨资料导读》](#)。

4. 关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

5. 更多问题？

请参考[细雨社网站 \[www.xiyushe.org\]\(http://www.xiyushe.org\)](#) [《细雨资料导读》](#) 等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

You **Tube**

细雨社

amazon

亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

 微信公众号

细雨资料

细雨资料 觉心接力

bilibili

Cathyshen0103

海轮海轮

喜马拉雅

海轮海轮

免费下载全部最新电子书：

- ✓ www.xiyushe.org
- ✓ [细雨社志愿者协作 细雨资料星门 QQ 群 \(623 940 583\) 群文件夹](#)
- ✓ [细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组文件夹](#)



微信：ganenguozi

Line：jiangsanjiang

Email：xiyushe@outlook.com (志愿工作专用)

提醒：以上有下划线的文字均有超链接，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

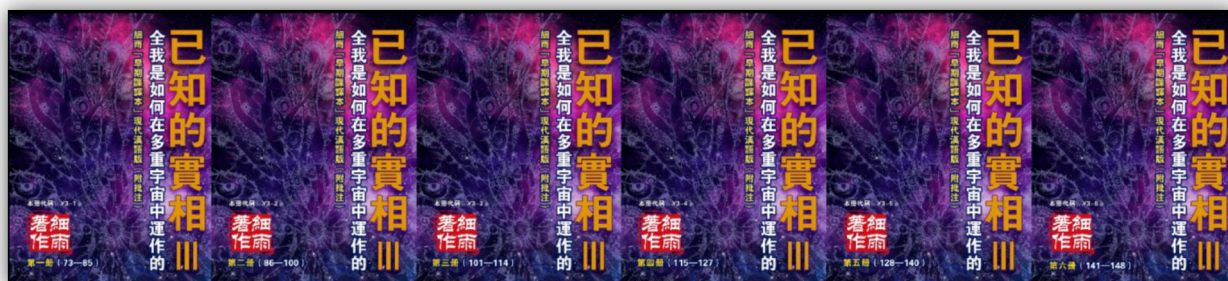
细雨著作出版一览和代码对照表 (2024年8月版)

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	(单行本)	YM	《隐秘的医案》	已出版
	(单行本)	SY	《失忆的归途》	已出版
S1	《思想的阶梯》 第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例	已出版
S2	《思想的阶梯》 第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S2-4	《世上练 · 案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》 第三季			待定
GY	《观影说多维实相》 之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
Y1	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687	已出版
		Y1-2	第二册 688-695	已出版
		Y1-3	第三册 695-704	已出版
		Y1-4	第四册 705-715	已出版
		Y1-5	第五册 716-726	已出版
		Y1-6	第六册 727-744	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么(细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版
Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的(细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148)				
	Y3-1	第一册 73-85	已出版	

Y3	《已知的实相III》	Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病 (细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198)				
Y4	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5-或然自己与或然实相如何造梦 (细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239)				
Y5	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	即将出版
		Y5-2	第二册 209-218	即将出版
		Y5-3	第三册 219-228	即将出版
		Y5-4	第四册 229-239	即将出版
Y6-内在自我的多重结构与运作方式 (细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280)				
Y6	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素 (1-510)				
JY	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	即将出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	《虚空法界框架结构 详解》 简称《虚空法界》	X1	第一册《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二册《意识觉醒》合集18-44 上18-25; 中26-35; 下36-44	已出版
		X3	第三册《双生羁绊》合集45-73 上45-56; 下57-73	已出版
		X4	第四册《承前启后》合集74-89 上74-82; 下83-89	已出版
		X5	第五册《寻找答案》上: 90-108	已出版
			第五册《寻找答案》下: 109-128	已出版
		X6	第六册《道理始末》上: 129-149	即将出版
			第六册《道理始末》下: 150-177	即将出版
		X7	第七册《融会贯通》	待定
X8	第八册《浪子之心》	待定		
X9	第九册《涅槃重生》	待定		

Y3 《已知的实相 III》

——全我是如何在多重宇宙中运作的？（共六册）



细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）第三部：《已知的实相 III》（73-148 节）共六册，核心主题是：全我是如何在多重宇宙中运作的？

随着赛斯早期课的进展，课程内容逐渐进入内在体系的理论描述，让我们得以在深入探索广袤的实相前，做好必要的心理准备。

细雨依据原著的轮廓展开并延伸，让读者更能突破逻辑的桎梏，并针对赛斯说法深入解说，以适合华人的文字尽量还原难以言喻的真相。

本系列将解答我们最关心的两个问题：我从哪儿来？我是谁？

一切并非是随机的巧合。一切都有深远的寓意和自我此刻尚且无法全然理解的目的。我的存在有自己的价值，并且是相当重要的。

阅读本系列首先须打破线性时空的框架，将自身置于无奇不有的境相中，期望读者能较不扭曲地探索与理解被遗忘的已知。

鉴于本系列后段难度大幅提升，建议依照细雨资料建议学习顺序先完成各项细雨资料的阅读，并在对虚空法界有一定的理解的同时续读本丛书，这样将会对其内容有更好的领会，收到更大的助益。

《早期课精要萃取 II》

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

《已知的实相 II》精要合集（01-72 节）

本册代码：JY2

2022 年 9 月第一版

20240806 修订版



细雨·著作权所有

ASIN: B0BFGCGD7G

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书（请用最新版），均[欢迎全文转载，请注明出处。](#)

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权。

如有相关问题请咨询细雨社编辑部。