

細雨「早期課譯本」現代漢語版

# 已知的實相IV

夢中夢與次人格誘發的疾病

共五冊 (149-198冊) 第一冊 (149-157)

本冊代碼：Y4-1

細雨  
著作



细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

# 《已知的实相 IV》

——梦中梦与次人格诱发的疾病

第一册（149-157 节）

本册代码：Y4-1

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



# 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** 书中描述多是没有闻过的，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](http://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

<b>第四部 前 言</b> .....	<b>I</b>
第 149 节 梦境中的自我意识与多维宇宙 .....	1
第 150 节 梦行动解读与神魂意识力的平衡 .....	35
第 151 节 多维实相与角色行动的奇妙交织 .....	51
第 152 节 内在神魂对话的潜意识通道 .....	83
第 153 节 多维时空矩阵中的行动与创造力 .....	115
第 154 节 珍的内在感官探索之旅 .....	150
第 155 节 商业智慧、灵摆引导与心灵成长的交融 .....	178
第 156 节 角色我与全我大行动的合一意识 .....	201
第 157 节 观察者行动对认知建构的影响 .....	226
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



## 第四部 前言

思想能真实地改变细胞结构,是基于电磁系统对伪装层中角色我的心电作用。内在自我与外在自我间彼此是角力还是协作,直接影响与改变着角色载具内生化系统的运作状态。而习气与信念是让很多疾病无法被根治或经常复发的关键原因。

你给出怎样的自我暗示,就经历怎样的人生体验。

在梦中,你可以找到自身疾患的因由,甚至透过转识而自愈顽疾。当然愚昧经常限制着自我潜力的充分展开,让自我很难获得必要的自由。这种电磁干扰发生在角色的思想层,它阻碍了内在意识利用行动力对本伪装层上的角色展开矫正。

想要学会合理有效地利用“自我暗示”达成疗愈的目的,首先要解决认知卡顿带来的问题,学会有效地释放体内化学剩余物质的残余,可以减轻其对肌体生化层的负面影响力。

想要发挥人类的无限潜能,需要了解什么是统合法则与统合系统。在本书中,这些关键问题会被逐一涉及、逐步深入,并用一个个实例帮助大家了解与理解行动之内的行动是怎么展开的。





让我们跟随珍与罗的视角，看看赛斯是如何手把手地教会他们，利用快速且神奇的自愈手段疗愈身心，同时在这个过程中又需要注意哪些具体细节。

细雨

2023.12

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

### 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。

## Y4-1-149.1

# 第 149 节 梦境中的自我意识与多维宇宙

1965 年 4 月 26 日 星期一 晚上 9 点 定期课

(在第 135 节课上，赛斯给了我一个关于星期六晚上和数字 5 的小谜题。自那以后，我注意到有两次情况可能符合这两个条件。我在上课前跟珍提到这些，以便赛斯可能会谈到，但目前他还没有谈到它们。我不知道这两个事件是否是他所指的那个，或者是否仍然会在未来发生。

上周六，4 月 24 日，珍收到了出版商费尔的另一封信，她今天寄出了回信。这在今晚课上简要提到了。)

晚上好。 [细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

给鲁柏一则个人短信。

在他的生日的次日，是戒烟的绝佳时机。对于他来说，这是开始这样一次冒险的最好时候。

在生日之后，他的能量会更加确定。潜意识记得生理诞生的挣扎，而在生日之后紧接着的时期是一个扩展期。给鲁柏的个人讯息就说完了。

(编者注：这时离珍的生日 5 月 8 日还有两周左右)

至于你，约瑟，你将在两周内从最近的生病的影响中彻底恢复过来。

在一年中，有些日子确实对于我们来说是很特殊的，这些时间节点对个人来说具有特定的影响力。虽然我们都很清楚，单向的匀速线性时间本身是一种人生体验中的幻相，时间的流速与能量的频率和物相的



密度相关，单位矩阵内的像素越高，时间越慢，观察者被赋予的能量越高，时间显像越快。

意识焦点在角色命程中，可以透过角色载具的外在感官去体验其所在的位面时间，也可以透过内在感官去体验多维立体平行时空中的不同时间流。如果内在自我与全我完成了意识合一，那甚至可以借用全我中的所有平行自我同时感知到不同世界中的多元时间流，当然其前提是，你的意识成熟度即你的神识强度可以多核同时处理如此巨大的信息流。

如果你稍微对计算机硬件有所了解的话，你会知道在三十年前的电脑与今天的有质的差别，其主要差距并不是其体积不断膨胀，而是内在不断细分，并且能多核同时处理不同的平行信息流，彼此交换计算结果而不发生冲突与卡顿。

自我意识与神魂的软硬件升级过程很像是电脑的迭代过程。计算所需消耗的能量越来越小，不再外求扩张体积，而是精微化内部自我结构；从线性的因果确定性逻辑思维，到多核的混沌计算，再到利用不确定性的模棱两可进行量子计算；从单机的处理内在自我信息，到局域网交互体验，再到全球瞬时连通访问群体意识记忆库。

随着机体内的线路优化、线路导体的能量传导优化，机体利用微电流也可以承受瞬间快充，可以运转更高级的大程序，完成原先无法想象的计算量，让观察者体验到匪夷所思的使用体验。

一年中的特定时间点、阳历新年跨年时、春节跨年时，真诚地送给自己祝福是很有用的。那个时间节点上，群体意识中，正能量互助意愿最强烈。但许愿时一定要真诚，内容需言辞准确，并且自己要明确地知道这并非妄想——自己都质疑的事，从潜意识层就会被屏蔽掉。

再者，光许愿是没用的。就好像你许愿今天能吃到一顿好的，也知道冰箱里有食物，但自己懒得去下厨；朋友来电话叫你去聚餐，你懒得化妆出门，等着显灵从天花板往下掉馅饼，结果到晚上埋怨许愿无效，都是骗人的。

有想要达成的目标，就有了方向感；但跨越所是与所在的距离需要行动力的展现。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

一个将要饿死的人质问神：我求了三十年，为什么你什么都不给我？

神说：你不工作，也不买奖票；我派人敲门给你送钱，你怕是骗子，也不开门；我把金子放在你院子里，你怕脏，不愿去挖开沙子。

## 真如不动静观起落

生日是一年中转运的时候。在出生前我们规划命程时，多数情节剧情的规划是按照岁数来构建蓝图的。在规划人生时，往往会涉及到几个大的参数周期，它们分别是 2、5、7、10、12 的周期。同时会设计出多选的 A/B/C 计划，构成候选矩阵。就好像高考填写志愿表一样：高分学府、中等学府、发挥失常时的垫底选项。



角色在经历线性时间时，会涉及到五种能量形式的周期往复，这五种能量分别是：升发性能量“火”，沉降性能量“水”，延展性能量“木”，收缩性能量“金”，蕴藏性能量“土”。每一种能量又各分阴阳两类，是针对其能量的强度而言。能量强的为用，能量弱的为性，比如溪水与海啸、藤灌与苍松、烛火与火山爆发、瓦片与山岳。

在大周期中能量种类与强度的不同，对具有不同能量特色的受体来说，形成不同程度的生克，在助力或阻力上有着明显的变化。绝大多数人自身的能量特性都有所偏颇，并非是周全平顺的，只有大修行人或借助上古学问而后天补益周全的人例外。若自身五行五性平衡，做到无漏无偏，也就不受三界五行的生克牵制了。

这类人没有什么在意的，也没有什么情绪，君子般淡然无挂，故能不受五种不同性质的能量潮汐所左右摇摆。是为**真如不动静观起落**。

再说自身载具也是有迭代周期的，这表现在自身基因与内在激素的兴衰往来上，另外人物角色的命运受到出生前宏观十年规划的影响，存在着内在的对等平衡体验。老话说三十年河东三十年河西，好事不能都让你一人占了。换句话说，就是个人角色的人生套餐中往往都包括了峰谷的双向设定，这是人力不可违背的；但修行人可以在得中见失、失中见得，因此横竖都是收获的法喜。

普通人的神魂意识频率与载具的能量特色是有五行偏颇的。这导致有些时候会特别地顺旺，有些时候则喝凉水都塞牙。

期望与失望，在特别的日子里，在某些特定的时间节点上，更好或更糟的未来同时呈现在眼前。在那几天内你的情绪决定了你日后的人生走向。

## 身口意造业

如果在特别的日子里，你心存利己的得失心，并因此生出种种计较与不甘，那即使你对未来有很良好的憧憬，也会因为你设立了利己的心愿，而触发对自我得失的观察与在意，进而因得失的计较带来不甘的体验。一旦心中不甘的心弦被撩拨，就会触发对“如果”的思量，后续的思想就会导向对他人或自我的责怨。而责怨的心理压力会触发无意识的防卫性冲突，在对抗中引动内在思想里的嗔恨。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

意识能量频率在哀怨愤恨中被严重拉低，自我的行动、言辞、思想，因情绪化的冲突而产生攻击性，人生后续的实相就显化成与你意识频率相符的噩梦。这就是**身口意造业**——你自己给自己添加了额外的课业去体验与修习，然后纳闷为什么命苦的总是我。

有句老话，爱笑的女孩子都好命。你投送出怎样的意识能量波，就经历怎样的后续实相体验。这就是镜像平衡对等体验。嗔恨、指责、埋怨、对抗，不能为自己带来更好的生活体验。

八苦的核心都指向一个“我”。如果你通过解离，仔细地观察所有的争执，会惊讶地发现所有的起因都围绕着一个潜台词“我”——



“我”想要，“我”不满，“我”有损失了，“我”感觉还不够多.....

尝试在吵架时不使用“我”“你”这两个字，你会发现这架没法吵了！

在失去了得失心与分别心的主体后，你会发现：天下本无事，庸人自扰之。

## 数字与赋能

日期的本质是数量的符号化表达，数字本身就是一种量化表达符号。能量从量变到质变需要一个积累过程。我们最熟悉的“事不过三”、“三番五次”，都是量变的临界点。数字本身这个符号是没有意义的，但其背后表达的量变周期性概率有其意义和影响力。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)  
这影响力源自自我意识的心理暗示，用更专业的名词叫做“赋能”。自我意识会主动地赋予不同标志物不同的心理暗示解读，并潜移默化地受到其影响。比如西方的 13 号周五，在东方就是个平常日子；比如汉语的 44，在音乐人眼中就是发发；亚洲的六六大顺，在基督教里就是 666 撒旦。人文赋予地域文化认知，又因此左右着人们的迷信思想，而且信则有，感觉被祝福了就事事顺遂，觉得被诅咒了就处处看到坎坷。自我意识决定意识焦点在多元多维的万千信息中关注哪些、抓取哪些成为自我的实相体验。在同时性中，你自己决定了你的记忆被如何谱写，而自身记忆与对其的解读成为角色我感知世界时的唯一真实。

什么是高僧开光？其实就是一种意识赋能，把一个“信这个人”的信念植入到思想实相中。护持与伤害的作用，需要依赖“当真”，即双方协作，都同意让同一实相能够显像。所以信则灵不是一句空话，而是一句实话。赛斯在利用暗示的心理学技巧，尝试为珍植入一个可以改变她后半生人生走向的平行可能性。但我们都知道，珍还是选择了她自己的坚持。

在医学临床治疗各种严重的依赖性病症时，心理治疗的作用与效果往往占疗效成败的五成，另外五成取决于患者是否肯信。如果患者或其家属对医者有质疑，那往往会导致戒断干预这一医疗行为的失败。所以在临床上越是名医疗效越好，并不是临床技术差距，而是信念差距。当医生不自信时也是无法治愈患者的，因为医者的语气与行为构成信息场，而场域内的信息强度不够取信于患者时，信息的交互是无效的。

现在，再次就行动的本质，我想讨论关于梦实相中的行动，因为你对梦中的行动非常熟悉，你的实际经验将使你更清晰地理解行动的真正本质。

我们提到过，总是存在行动之内的行动，并明确指出，并非所有的行动都必然涉及到对你们来说明显的动作。行动可能是其他行动的门槛或开端。在某种程度上，所有的行动都涉及到展开。做梦这个行动本身，部分是一种物理现象。因此，相对而言，使梦成为可能的外在行动，就是梦的行动。

通过上边的文字，我想大家现在已经很容易地可以理解“行动之内的



行动”这一说法。行动一词表面上看好像是一种动作，但实际上内在意识、精神、思想、心思、念头都是行动，是外在显化成真实行动的内在源泉与动力。

梦可以说是我们人生的另一半，在梦中我们预习其它可能性，预见多重选项中的其它平行路径，回顾之前失败过的人生版本。梦集预习、复习、模拟考试、回顾阅览于一体，为内在自我提供多维视角中的多元参考。

梦中的情景，可以是被虚拟出来的可能性，也可以是未来确实会发生的某一种可能性，还能是以前你尝试过的某一版平行可能。所以梦中的行动本身，可能是真实发生过的，也可能是你即将体验的，或是意撰出来从未被真实演绎激活过的人生版本。

但不管如何，做梦这一行为，其本身就是神魂意识内在思想对多元多维实相体系的展现，而梦中的自我行为又真实地为外在自我呈现出了内在自我当下的意识形态和认知水平。

在梦中真的有着无穷无尽的种种行动，梦本身就是一个持续的行动。最简单的，有梦里的意像的创造，这些意像然后也会行动，它们会移动、说话、走动、奔跑。有时梦中还有梦，做梦的人梦到自己在做梦。当然，这里的维度更加多样。

许多由梦中意像执行的行动是肌肉的动作，即身体上的运作。但这些行动中许多也是心智上的操作，或者是审美的实现，甚至是美感的表演。这些梦中的图像绝非一维、纸板般的形象。它们在视角和空间内

的机动性远远超过你们自己。

然而，你们只是感知了你们自己创造的这些图像中的一小部分。你们根本无法将它们带回到你们当前领域的有限视角中，只能瞥见那微弱的闪烁片段，实际上它们比物质领域中的更为真实、生动和灵活。

亲爱的读者，如果你还记得前边关于多维意识划分的内容，那在此刻会很好理解。

五维意识是小赛斯存在的意识能量空间，那是一个由意识能量波构成的界面。

四维空间是能量意识波转化为聚像意识能量体的位面，在四维位面上有了物相，但没有物质，是我们常说的色界或中阴。

三维意识位面是梦世界，所有的意识体们在这里营造出种种的虚拟亚空间体系来，然后依据不同的意识位面与相关主题，创建出一个个的主题公园，让意识成熟度不同的各种意识单位们都能找到与自身意识频率相符的体验实相，继而透过经历而完成自我拓展，达成自我完善。

二维意识位面是平行世界，所有可能性在其间被展开，形成错综复杂的立体多维矩阵结构。这些被意识生成的幻梦空间，彼此套叠又相互独立，有紧密的相关性，又各自独立成一个完整的物理位面。这些大大小小的幻梦亚空间体系彼此相连，构成蛛网蚁穴般的能量结构，但从物理上又犹如蜂巢层层嵌合在一起，犹如多种不同密度的气体充斥在同一空间内。

一维意识位面是平行世界中的某一个具体面向,它展示着多元意识面向中的某一种可能性,且具有相对稳定单一的表达方式。一维世界是三维电子层透过意识能量的潜意识投射,在思想中构建出内在映像之外在显化。

所以我们可以确切地知道,我们所谓的现实与所谓的梦,从本质上是同根同源的,没有哪个比哪个更真或更假,都是意识活动的思想产物。就好像梦中的你自己是真实的吗?梦中的场景与他人是非真实存在吗?

如果我们仔细地思考,其实所谓的真实世界就只存在于自我记忆中,而梦同样也构成相同的记忆,不是吗?在夜里梦中你把那经历当真,在白天你把这经历当真,在梦里你把那个所谓的我当真,在“现实”你把这个我当真。而你其实知道,不管是这个我还是那个我,都不是你自己,只不过是神魂的一场游戏一场梦而已。

我曾提到,我所说的梦宇宙确实由分子结构组成,它是一个连续的实相,尽管由于相当必要的原因,你们对它的觉知通常受到限制,主要是限制在你们自己的睡眠时段里。在这里有一种取和予的关系,因为如果你们为梦宇宙提供了大量的持续能量,那么你们自己的很多能量也源自于它。在物质领域和梦宇宙之间存在着依存共生,并不是什么不寻常的事情,因为所有的领域确实都相互依存。

世俗中的常人经常把物质场域说成现实,而把梦世界或意识领域说成虚幻,说修行者不务实,把形而上的知识看做是与数理化对立的、毫

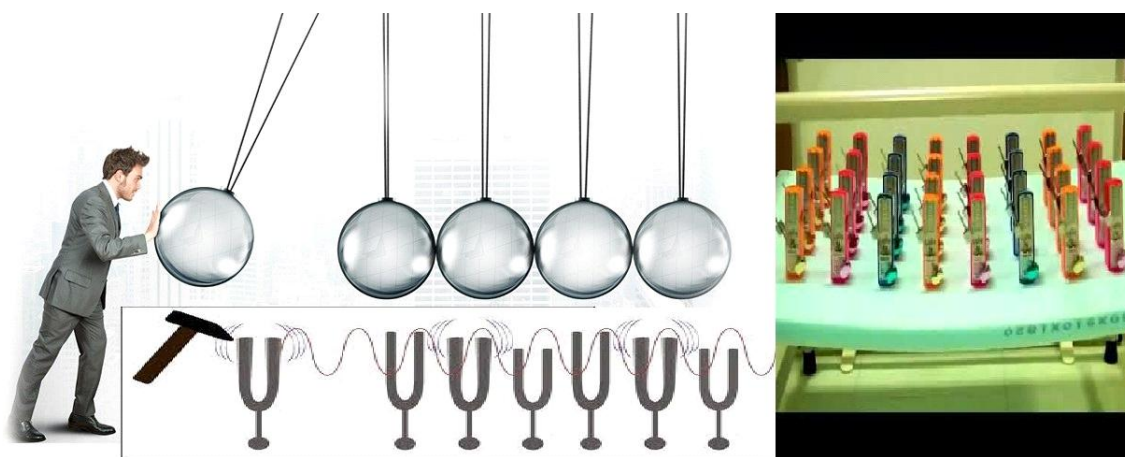


无用处的学问。比如一桌吃饭，别人给你介绍：这位是本市的首富，这位是市长，这是科学家，这是哲学家，这是位开悟者，你会利用饭局的机会和谁套近乎更多些呢？

看出来了吧？在逻辑认知里，现实直接利益与梦想意识形态，我们多数人会更趋于前者，但本质上却是后者在直接地形成与影响着前者。财富是否能聚集、官运能否久长、思想是否通透、科学能否突破，其实都与是否能认知到意识的本质有关。

我们的这个物质场域不过是梦宇宙中万千平行可能性侧写里的一个，而不同的平行实相又彼此联动关联。它们都在梦世界中，可是又都彼此独立。虽说彼此独立，却相互间构成能量上的、物质上的、思想上的涟漪互动。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)



透过垂摆动能量传递的原理，我们可以理解，音叉中无形无相的能量抖动可以远距离传递并影响没有物理直接接触的其它音叉；而在同一场域内的音摆，会随时间慢慢发生同步共鸣，最后频率达成一致。

现在我们的科学认为“熵”理论是天花板，很多灵性博主也在引用熵这一概念。熵理论简单地说，在一个封闭的环境内，内在秩序会随时间推移越来越混乱，无序的混沌是一切不可避免的归属。但赛斯告诉我们，这个世界中没有独立的封闭环境，一个个看似独立的亚宇宙空间泡，彼此有着紧密的连接，并在能量与意识层面上相互影响着。

把物质世界与意识世界、把现实与梦世界、把本位面与其它平行位面分开来想、区别来看，都是肤浅无知且原始落后的认知理念。这个我不比其它平行自我更虚假，这个现实也不比梦更真实。

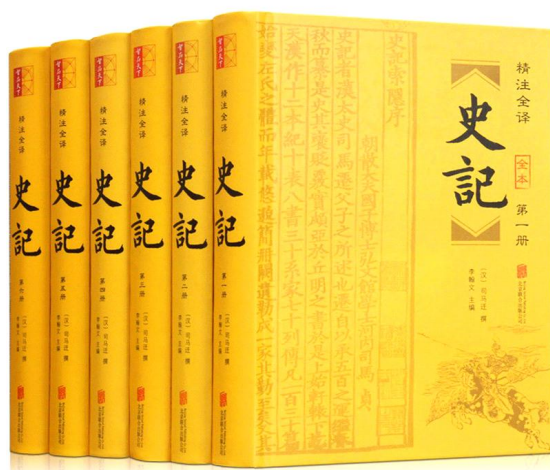
## Y4-1-149.2

(赛斯早在第 15 节就开始讨论梦，在第 44 节讨论梦地点、第 92 节和 93 节讨论潜意识和梦等等。)

梦宇宙也不是你们自己的影子映像。它按照其中固有的可能性继续存在，就像你们按照物质领域的存在的可能性继续存在一样。然而，在这两个领域内，行动的可能性是不同的，就像在所有其他领域内一样。你们可以说，在睡眠中，你们聚焦你们的能量，形成一种与清醒的物质实相不同的实相。

你们以不同的方式将你们的意识聚焦到另一个宇宙中，这个宇宙在各个方面都和你们自己的宇宙一样的有效恒久。它也像物质宇宙一样在变化着。在睡眠期间，只有很少的能量被聚焦在物质领域，只够维持肉体在其物理环境中的存在。

我在这里还有很多要说的。



比如说你在利用自己的碎片时间阅读《史记》全集，但你很随性，拿起哪本翻开哪页就随手读，没有线性地展开这千年的历史。你就这样每天惊鸿一瞥地看到一个个不同时代的历史典故，并从中领悟到古往今来人性的本真。

当你忙自己的事、沉浸在当下日常体验中时，当你合上了《史记》的书、不被历史故事所感染时，那历史还是真实存在着的，还在按照其所是的流程发展展开着。你看或不看、继续看、还是再也不看了，都对其没有任何实质上的影响。因为你只是故事中的观察者、生命中的过客。历史、现在与未来，它们就在那里。

梦世界本身比这个所谓的你其实更真实。梦世界是由真实的意识能量粒子构成的，又叫电子层。而你与你自认为所在的这个世界则只是意识能量微粒的杰作。

你在梦中看到了其它不同的可能性，那些可能性有些被自我演绎过，有些被其它自我演绎过，有些则还只是有待被呈现的梦想。你即将经



历的所谓明天，可以是你尚未经历过的梦境，也可以是你已经经历过的梦境。在又一次经历那些重复的人生过往时，你会恍惚间有似曾相识的感觉，甚至可以预言出后续的具体剧情，包括每一个细微的细节。

如果你把这个世界太当真，那你将一无所获；如果你太不真实地去体验这一人生，那你也将会一无所获。很多人说“我们赤条条来赤条条去，来去都两手空空”，这话不假；但当你的神魂回去的时候，心智上也空空如也一无所获、思想上被形而下的东西搞得一团浆糊、情绪上因爱恨情仇充满愤怨、意识里充斥的都是失望的悲伤，那就真枉为此生了。

因此，梦宇宙和它之内发生的事件与物质宇宙中发生的事件一样有意义。在很多方面，梦宇宙内的行动确实比你们自己的宇宙中行动更为直接。这是因为你们只记得模糊的闪烁和不连贯的片段，所以梦有时会显得混乱或毫无意义，特别是对于自我来说，它会严格审查大部分潜意识保留下来的讯息。

梦境本身是一个自我外在意识窥探内在多重实相的窗口。梦境内经历与观见的内容，可以是其它平行版本的现实，可以是未来或过往中的现实，可以是其它自我将会或经历过的现实，也可以是某一现实在转码后生成的扭曲表象。

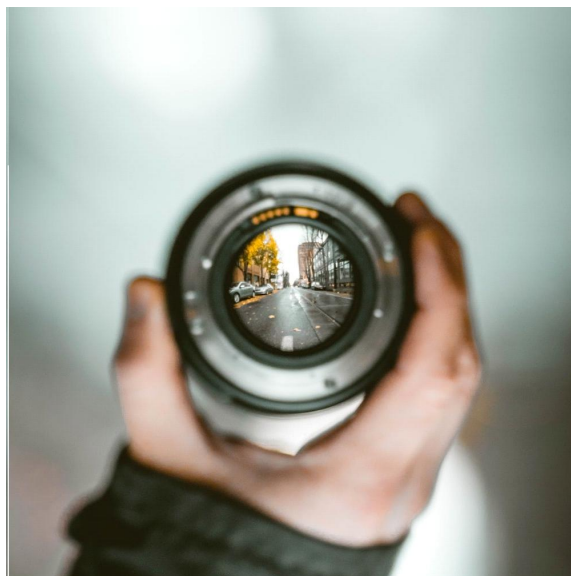
什么是真实？五维以下没有真实可言，凡所有相皆是虚妄。我们的意识本体透过梦世界，聚焦意识到某一个自己好奇的特定层面中，关注

在某一特定角色上。但这种关注对于全我来说存在同时性，它利用自己的不同分身同时演绎着众多角色，而这些角色在进入梦乡后会在后台里相互交换自己的见闻经历。

而具体到你这个角色，它当下会记住哪些梦境内容，取决于它当下的意识频率层级和认知水平高低。个人经历的梦与现实生活其实都会自动与你当下的意识状态相匹配，为你带来觉悟自身问题的必要素材。反思与反省自己的行为可以让自身受益，反思与品悟梦境也可以极大地助益身心成长。

就好像你随手翻看《史记》一样，看似内容前言不搭后语、跳跃且凌乱，其实你只摘选出自己当下需要的部分成为感知与记忆，其它的则被主动忽视了。就好像摄影时聚焦远近的变化，突出了被观察的主体，而其它同时存在的信息则变得模糊不清。看不到的、记不清的不代表其不存在或没有，你不再看时，它们还继续着自己的持续发展。不以你个人意志为转移的现实就是真实的事实，梦中的那些经历就是如此。当你梦醒脱离观察后，那些被你在梦中观察过的剧情片段，其实有着它们自己的后续，你不知道、没看到不等于那些并不存在。

就好像离婚后的父母或留守儿童的家长，一年里看不到几次孩子，相见匆匆，偶尔视频一下，隔着屏幕说上几句，但你很确定，这孩子是真实存在着的，你不关注他时，他有着自己的生活，也在成长着。



其实在梦境里你观看与经历过的故事也是这样的：它们不过是实相的片段。这一实相属于其它位面，你看到了其被展露出来的一小部分，并由自己头脑的种种自己记忆中能理解的标志物替换了其中自己无法直视的部分。就好像同一题材的电影被不同国家翻拍，情节、人物、故事线、台词大体一样，但演员、服装、场景都换成当地人文能接受理解的形象了。所以看梦在表达什么，而不是看其中借用了谁的角色形象。

如果把我们的世界比喻成某人的一根手指，那梦世界就是整个灵长类世界。你是否能接受、理解、认可梦世界的真实性，并不影响现实多维宇宙自身的存在与运作。就好像动物园里的一只猴子，不管它是否能认同与理解人工智能万维网运作的机理，都不会影响非物质文明的进化和自我发展。





对于大多数人来说，这个审查过程是有价值的，因为这可以防止人格被大量的资讯淹没。进一步的发展趋势是，能够保持住在其他领域获得的经验。无论如何，你们对这个梦行动领域是熟悉到一定程度的，每个人都直觉地知道自己参与其中。[xiyushe.org](http://xiyushe.org)

一些人因无知而形成固化的成见，又因成见而自困一隅，偏执坚守某一特定信念，拒绝与抵触接触更多元广阔的认识交流。就好像在我们的成长过程中，男孩与女孩开始各自只在自己的同性中交往，长大后展开与异性的交往，世界大了一倍；之前不能与所谓学习差的坏孩子交往，长大后学会与三教九流互动，世界不再设立边界；早先认为性取向特异的是危险，长大后觉得他们也很可爱善良；之前害怕其它肤色的人群，长大后可以在全球化的团队中彼此协作。

成见、偏执、恐惧、抵触，源自无知。你对世界了解的越多，你的心胸就会越开放，越是能理解多样性的精彩与价值，越能无条件地接纳

与欣赏多维世界本真的样子。

内在意识系统为了保护外在角色意识的稳定性，设立了一种机制。这机制一方面保护了心智未开化的意识个体不被多元多维的信息潮淹没，另一方面也限制了其意识发展的速度。

就好像有些人去过世界上多数的地区，吃过见过；有些人一生没离开过自己的县城，去趟省会都觉得害怕，更怕接触外乡人或老外。就好像公元 1840 年在信息闭塞的鸦片战争时，朝廷还认为白种人膝盖不会弯曲，存在着严重的信息不对等。认知上的自我封闭，让文明的发展陷入停滞。

梦是扩展认知领域最便捷的窗口。但前提是你要让内在自我意识看到你有资格和能力去接触更广阔的多维实相信息。这资格来自于你对记梦与解梦的在意程度、对梦境信息的接纳程度。如果你是一个科学的、理性的、逻辑的、宗教的狂徒，那你也就只能在自家后院玩些撒尿和泥的形而下技术活，不配接触形而上的高维意识信息。

做梦的人在梦经验中并没有不真实的感觉。在那个时候，感觉梦是真实的，有些梦实际上比清醒时的经历更生动。只有当人格脱离开梦经历或梦宇宙、回顾梦中经历时才可能觉得不真实。因为这时注意力和能量再次聚焦回物质宇宙上。因此，实相是能量和注意力的聚焦的结果。

“实相是能量与意识体注意力聚焦的结果”。没有所谓的真实，只有

沉浸其中时被当真了的体验。在梦中你经历过欢喜与悲伤、痛苦或恐惧，一次次在梦中危急时刻、死前你惊醒过来，暗自庆幸不过是一场梦，自己躺在床上安抚着狂跳的心。

在很多时候，有些人被惊吓后会出现失魂状态，自主意识不清，小孩子容易哭闹不休，这就是自我主体意识在感受到危险时主动提前从载具中脱离下线了。这一机制避免主体意识在体验故事情节时遭受过于严重的心理创伤、形成几辈子都化解不开的心理阴影。但有些过于谨慎胆小的神魂一点小事就跑了，为剧情顺利展开后续带来麻烦。这时打针吃药、做医学检查都毫无用处，需要安抚、劝解，告知其危险已经过去，叫它重新登录自己的人物账号，回到角色中来，继续完成后续剧情。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

当然如果其载具受损过于严重，神魂自我评估后发现生不如死，它会拒绝回到载具中承受无谓的痛苦。这样的人生体验对神魂来说毫无意义，只是为了满足所谓家人“我们尽力了”的虚假心理需求，神魂是不会傻到再投身到载具中的。当然如果这个角色有其必须要完成的人生剧目，那不管多严重的问题，它都会被系统劝返——想死可不是一件容易的事情。

一些大觉悟者，为了有效地摆脱隔阴之迷的束缚，会利用系统 BUG，在自己的人生中，预设濒死体验，用重病或“意外”让自己“死”一次，再“醒”过来后，就可以直接开始各种神魂神通了。这是一种破

幻的捷径手段。

多数神魂意识脱离载体后，会在自我本体处醒来。醒来后的神魂就好像我们晨起睡醒后一样，对梦中的那些人物，什么父母妻儿，就不会再在意挂怀了。而那些决定还有必要演下去或意犹未尽的人，会赶紧接着睡下，好续上刚才的梦，这让神魂重新回到角色内，展现为临床医学奇迹。

我故意使用了“脱离”梦宇宙这个说法，因为我们会看到一种行动的机动性可以很轻易地达成，无需在空间中移动的一种进进出出。做梦的人可以说对此了如指掌，记得自己以前的梦经历，有许多他自己的个人意涵被包含在梦行动中。

我们的人生或梦都围绕着自我意识当下最关注的议题展开，即所谓心有所思夜有所梦。梦是短暂碎片化的现实，现实是连续完成的梦境，两者都是心智神识内在心理思想活动化生出来的外在体验。梦境和现实同样地真实，现实与梦境又都同是意识能量构建出的幻境。

意识营造出种种故事，把自己置身其中，捏造出相应的场景与众多的 人物，包括那个主视角后所谓的自己，就是为了在观察中领悟到些什么。如果你在白天过得稀里糊涂，随波逐流，跟随世俗人文大潮做别人眼中本时代的通俗；而夜里把梦看做娱乐短片，就好像看不要钱的电影；醒来后不知反思也毫无记忆，那这一生明暗两种启迪都会一无所获。



很多人从电影院中走时，对声光音效故事情节唏嘘不已，但对编辑、导演想要表达什么却一无所觉，就是傻呵呵地看了个热闹、打发了时间，那心智的成熟速度会增长很慢，甚至长期停滞。梦与现实中发生的一切都没有意外，且都富有当下对你提高自我意识水平很有助益的启迪。

只是多数人活得太当真，把过往看做已逝，不去反思总结；把未来看做无力左右的未知；把当下归于无奈的跟随；把梦只当了解闷的花边。活得混混沌沌，睡得稀里糊涂，死得不明不白，生如行尸、睡如死狗、死归游魂，始终找不到生命的目标与存在的意义，更别说自我价值与意识焦点了。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在离开梦状态时，他变得越来越觉察到自我，然后创造出对它有意义的活动。在深度梦境状态时，内在的意涵更为复杂。然而，正如我先前提到的，梦的所有象征对人格的所有部分都有意义。

梦境的素材源于全我集体意识，它展现在潜意识的自我群体公共平台上，同时被多个不同自我所窥见，并各自转译成符合自己记忆素材的思想剧情。

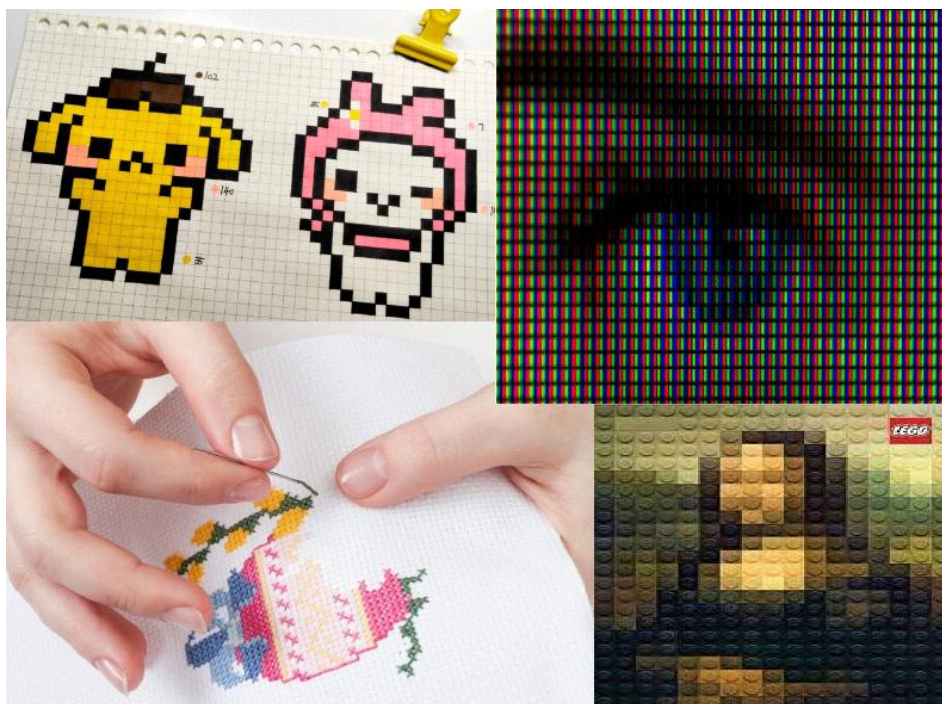
例如：abcdefg/**abcdefg**/abcdefg/abcdefg/ABCDEFGG，看似不同的梦境，其内核是一样的，只不过在多重自我同时梦到同一个梦时，有的因素材与自己的生活风马牛不相及而一脸懵；有的则收益良多，幡然领悟。

通过这一点我们可以得知，犹如梦世界比我们的位面高出两个等阶，它发送出来的信息，往往具有对多个平行自我角色的即时作用。因平行自我在对等平行人生中的经历是截然相反的，所以梦中对某一方的启迪与预警就成了另一方感知到的反梦。这在现在语境中叫做量子纠缠——同时性中的即时对等正负体验。

梦境宇宙具有分子结构，但这种分子构造不占据你们所了解的空间。梦宇宙虽然由分子构成，但不是由你们所知的物质构成。梦宇宙是由深度和维度、扩展和收缩组成，这些可能更清晰和理想化，而不必是你们熟悉的那种特定的结构。

我们这个位面上的“分子”是一种物相显化时使用的像素单位，由原子和电子构成。由于梦宇宙还是色界中的一部分，它的相也需要依靠近似的显像原理，由“分子”构成。但那种分子与我们的分子又不是同一个概念。

就好比，像素画、十字绣、液晶屏、拼图画，都是利用像素矩阵点面呈相原理来显像，但构成基本像素点的那个“分子”是全然不同的。在梦宇宙中的分子具有在多维宇宙中同时显像的特性，可以从不同位面上同时看到其色相。本界面中的分子，则仅限于在本宇宙的显像频率下，其作用不具备多维显像的广谱性。



就好像民间广播电台推送到全球的节目与特定军事加密通讯频道中的信息,虽然都是电磁波,但却有着本质的频宽与解码形式上的区别。

### Y4-1-149.3 细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

显然,时间的连续性在梦宇宙中并不是一个重要的因素,这也是梦宇宙没有物质结构的原因之一。在这里,直觉和某些内在能力的自由度高得多,因此不需要以任何禁锢限制的形式使用或组构分子。在梦宇宙内,行动更为自发和流畅,意象出现和消失得更快,因为价值完成被赋予更大的权力。

物质领域的显化速度较慢,在某种程度上,这与组成的原子和分子在结构内受到禁锢局限的长期模式有关。

然而,在梦宇宙中,较慢的物质显化进程被灵性和心智上的价值完成所取代,而无需受限于模式内对分子的长期禁锢。



犹如梦宇宙自身的所有平行位面的总和,所以一切过往与未来中的各种平行实相都同时存在于其中,这导致在梦宇宙内没有一个统一的匀速线性时间秩序,各种位面的物理规则也在这里同时存在又彼此抵消,导致梦世界中没有一个可供逻辑因果线性思维的唯一真理作为基础原则统御四方。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在梦宇宙中,思想就是造物主,言出法随,而不必在意这是否合理。一切相的聚散都按照意识的内在构建而呈现。一切皆有可能,只要你相信你能做到,你就能如此地显化属于你的意识实相。

这涉及到自我意识强度,即自信程度——如果你心存质疑,抱着不妨一试的态度去尝试,那成败只在五五之数。如果你觉得自己做不到或不能这样做,那你也就真的做不到。

就好像有些人在梦中学会了飞翔、瞬移等技巧,那就能这样行动。而另一些人认为只能走路坐车,那就会到处找交通工具。学会在梦里言出法随,就能创建属于自己的一方天地;觉得什么都要依赖外界,那



就会着急自己没钱或要求家人给自己寄送衣服、食品等生活“必需品”，因为不相信也不知道梦中没吃喝不会死，更不知道在梦中，一切其实都可以随意显化生成。

是成见束缚了自己的认知范围，框定了能力上限，固化了显化格局，抑制了自我成就的天花板。把角色界面中的常识当成了唯一绝对的真理，用角色我的生活习气去行走多维宇宙，用科学的视角去强行理解与解释多元多维混沌的梦宇宙，那自然会处处碰壁。

简单来说，这涉及到一种经验和行动的加速，相对于物质宇宙内固有的时间需求而言，它受到较少的阻碍。因此，行动本身得以更大的自由。这并不是说梦宇宙内不存在结构，因为的确存在着一种心智或灵性的结构。但这个结构不像在物质宇宙中那样依赖于物质，分子的运动更为自发，在你们看来，几乎可以在瞬间体验到一种难以置信的深度。

我将进一步讨论这两个领域之间的联系及它们在行动中的显化，你们之所以可以得到的关于纯粹行动的最近一瞥，其中之一正是梦宇宙内的行动，以及人格进出梦领域时的机动性。在你们自己的宇宙中，你们把行动转化为物质操纵，但这仅仅是行动本质的一小部分，而我的目的是让你们认识到，行动多多少少是以纯粹的形式存在的。

这样你们或许能了解它被转化为其他领域的方式，而那些领域里并没有你们所知的物质。

我相信每个人都经历过梦中的线性与非线性时间体验，当你的经历处于故事情节中时，短暂的线性时间让你可以感知到故事的因果，但很

快你在切换场景或故事情节时，这种线性的假象又被瞬间打破。你可以在梦中经历几天或几年，醒来发现才过了十分钟；也可以感觉在梦中只喝了杯茶，醒来已经过了十个小时。

梦中的时间可以是线性的，也可以不是；可以有明确的因果前后次序，也可以没有；故事情节可以依次展开，也可以穿插倒叙或乱入；现实的时长与梦中的时长可以成正比，也可以是反比，甚至不成比例。总而言之，时间的严谨性在梦宇宙中毫无价值，而依据时间展开的因果逻辑线性思维也因此毫无意义。任何理性的科学或哲学在梦宇宙中都是笑话。在多元多维混编的梦宇宙中，构成一切实相的基础只是“能量与意识体注意力聚焦的结果”。

但是这与传统意义的经典唯心论、唯识论有着本质的区别，因为意识能量体本身是唯物的存在。梦宇宙也是唯物的存在，那是能量在意识的主导下聚像的产物。但这与经典的唯物主义又不同，一切有相之物皆是虚空幻相，本无一物为真，一切都是意识能量微粒在电子矩阵中的像素显影。

不管是在梦宇宙中，还是在本位面中，一切显化与经历都是内在实相活动与意识行动的外在显化。宏意识营造出了梦宇宙，而自我意识片段则负责经验着一个个独立的角色故事。

你们的宇宙随着一念的扩展而扩展，与空间无关。整个梦世界或梦宇宙的实相就是如此。在其中，实现和发展并不依赖于物质的永久性，

也完全不依赖于任何类似于你们物理时间的概念。因此，在不受时间束缚的领域里成熟后，可能会出现爆发式的发展，而这对于醒时的自我来说就像是自动发生的。

自我意识如果只局限于对当下这个角色我当真，或仅仅认知到本位面生活中的这一实相的话，那其思想的广度、深度、高度都会极其狭隘。如果经由冥想或梦境，透过潜意识的通道广泛地接触多元多维实相，借由游历梦世界中的种种平行可能性而拓展了自我对整体实相的认知，那自己的宇宙观就会随之得到极大的扩展，并且获得与意识万维网神魂连接的能力，借此让自我心智发生爆炸性的发展。

就好像一个山里娃，十多年只接触过村图书馆里的几本书，那就是他的全部可认知范围。而当有一天他拿到了可上网的平板电脑并学会了上网搜索浏览时，他的视角与世界就会发生本质的变化，眼界与认知发生爆炸性的发展。他所生活的村庄与山水并没有发生量变，但他的认知广度和思想层次的高度却发生了质变。

然而，这些发展仍然是在许多不同的视角中同时发生的行动的结果，而不是像物质系统中通过一系列看似一刻紧接一刻地发生的行动那样的发展。

互联网上的内容不是一个接一个被线性地传递上去的，而是全世界每一个角落中，所有人同时营造出来的丰富性。这丰富性随着不断更新在持续扩充，但这扩充却不占用更多的物理空间。在网络上十年、二十年前的资料与上一秒新上传的资料同步存在，对于阅览者来说，信

息是什么时候被上传的没有任何差别。资料的有效性或影片中的内容，只要你没看过、不认知，那对你而言就是新知新见新闻。

时间就这样被模糊了界限，1980年的电影与2020年的电影可以同时在一个屏幕上被观看，00后的演员与30后的演员同屏出现，且同样真实鲜活。

基本上，甚至物理宇宙本身也是这样构建的。在实际的感知和经验层面上，时间和物质生长的发展仍然适用。因此，尤其是人类人格的自我部分，在很大程度上依赖于其肉体形象在系统内度过的时间。

因此，为了价值完成的实现，在有机体内的某一部分的物理生长，以一系列物理时刻的方式是必要的。在梦领域和许多其他系统中，这一系列时刻是未知的。发展并非是来自一系列沿着单一线路延伸的行动，一个接一个的直线排列。相反，发展在很大程度上是价值完成，通过行动的角度，通过在任何给定的行动中旅行，顺随它、跟着它改变而实现。说得更清楚些，我曾说过行动存在于无限的视角之内，你们所熟悉的主要是将其视为在物质系统内沿着一条连续线路实现的。因此，你们体验行动就好像沿着一条单一线路移动，线上的每个点都代表你的一个时刻。但在代表任何给定时刻的你的线上的想象点上，行动向各个方向展开。从那个时刻点的立场来看，你可以想象行动以那一点为切点形成一个想象的圆。但这发生在每一个时刻点上。

在我们所谓的现实生活中，这个角色我有着一个明显的不可逆的生理变化：我们从婴儿到儿童，从青年到中年，由老年步入腐朽，在不同的人生阶段经历属于那一年龄段中特有的一些经历。但在梦中，你很少能意识到自己到底几岁，自己的性别甚至都是模糊的；你默认自己



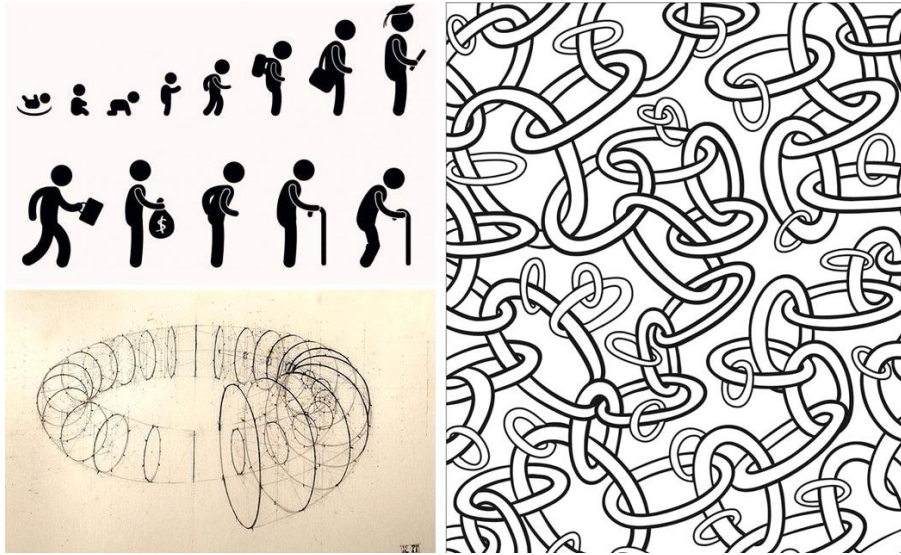
是自己，却从未在梦中见过自己的面孔；你趴在角色我的眼睛里，透过其视角看着这个世界或梦中的世界。

角色我一生的经历有其特定的意义，那些历经了的和尚未触发的经历都在出生前被自己编排好了。就好像你的梦从来都不是随机发生与当下生成的，梦境中的一切经历包括人物关系、互动展开的情景走向，在你睡前就已经存在了，只等着你作为生命的观察者去体验它们，并把经历转化为记忆。当然你梦中会怎么做、能怎么做也都依据你自身当下的认知与习气被反映出来。

你会发现在梦中的你很少有其它的可选项，虽然是开放式的剧情模式与厂家地图，但你有一个明确的主线剧情需要被动地去达成。这一既开放又封闭的矩阵系统与我们的生命其实很类似——看似一切都在自由意识的把控下，其实你的多选项内的可选项只有一个是对你来说合理的最佳方案。

在物质系统内，角色我沿着单一连续路线的物质化进程行动。体验到的行动，好像正沿着单一线条移动似的，这条线上的每个点代表着你们时间中的一个片刻。

但是在这条看似封闭的一维线条上，代表着任何片刻的某一个点上，其实都存在着多种平行的其它可能性，它们朝着四面八方展开对等平行实相。这些同样真实的实相构成了多维矩阵，在这个矩阵中有无数个你，它们同时展开全然不同的人生。



从那个片刻点的立场上看，角色的人生可以想像成一个用行动构成的圆环；而那些一个个当下片刻点的帧，就是被所谓时间串联起来的切点。当你走完这个闭环后，你的这个角色又会被其它意识体选中并进入演绎。这个所谓的你就被它认知为自己，你的父母、妻儿、朋友就先后登场成为它的家人。当然如果你对此生有遗憾与不甘，你可以重新进入自己的这一角色，一遍遍地重复这一过程，并在不同的节点上寻找自我突破的机会，进入到其它平行可能性中，达成不同的人生成就。

这个圆没有特定的边界。它向外无限地扩展。在梦宇宙中，在所有这类系统中，发展不是通过沿着你们的单一线路旅行来实现的，而是通过深入你们所称之为时刻的那一点。在这样的价值完成体系中，物理法则根本不适用。基本上，你们自己的物质宇宙本身就处于这样一个系统的切点上，在我看来，只是因为这个切点的特定目的和性质，经验被放缓了。以某种方式，你们正在如此缓慢地追踪这一特定点，以至于它看起来像是一系列沿着连续的线索排列的事件。你们将行动体验为一个接一个的事件，不是因为行动本身的性质，而是因为你们自己的结构和感知的本质。

这本身就是一种价值完成的形式,因为你正在把一个同时发生的行动感知为一系列独立的行动。你正在深入一种行动,并在其中不断地创造行动。然而,在完成的同时也可能是限制的。

一个自我意识片段经历自我角色的人生,只会收集到一段观影记忆,这样的记忆对于全我来说有一定的参考价值,但多数毫无意义。自我意识在经历人生时,如果能透过反思而做出自我突破,通过观觉而理解到剧本的核心表达,那你就不再是一个看热闹的观众,而是看门道的内行。

如果你能“有觉知”地走过自己的人生,在看似别无选择的生命历程中,走出截然不同的人生道路,那你就达成了自我突破,让自我意识达成更全面的内在拓展。走出固定角色模式,展开与经历全新平行可能的这一版自我,是达成内在价值完成的毕业生。当然那经历经典人生的自我也丝毫没错,它完成了本角色当有的标准化流程。如果你对自己的人生总是有似曾相识的感觉,那就证明你在这新的尝试中又一次、又一次,按照故有习气走上了老路。

这样说我知道看起来好像很线性,一次生命后又一次进入,看似是递进发生的,但对于没有线性有序时间的梦宇宙来说,一切都又是同时发生的。就好像你此刻可以同时看到 1930 年的电影和 2020 年新翻拍的电影一样——主角、场地、年代、情节都大体一样,但又有平行中的不同之处。





我还有一个小提示给鲁柏。如果他愿意，他可以在下午约瑟你在的时候进行他的心理时间练习。有规律的确很好，特别是我已经限制了他的时间。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在进行禅坐冥想的训练时，最好每天用固定的时间修持内在自我。固定的时间持续两周后，身体会形成条件反射般的生物钟记忆模式，这有利于快速进入一种稳定的内在状态，减少入定前所需消耗的静心时间。

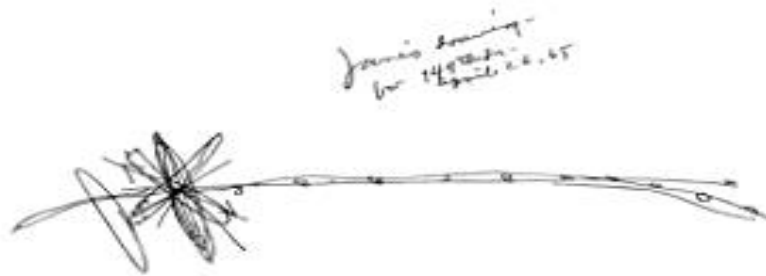
给出版商的信是完全可以接受的。

约瑟，你将会活得很健康，会是个很健壮的老绅士。

（11:02 结束。珍由今晚得到的概念画了张草图。她经常发现这些体验很难用言语表达，更别提放到纸上了。她说她“看到”的是一个涉及环形字符串的近似心理图。圆圈上有一系列的点，每个点都与另一个圆相交，圆上面的点又都继续与其他圆相交等等，以至于无限的扩



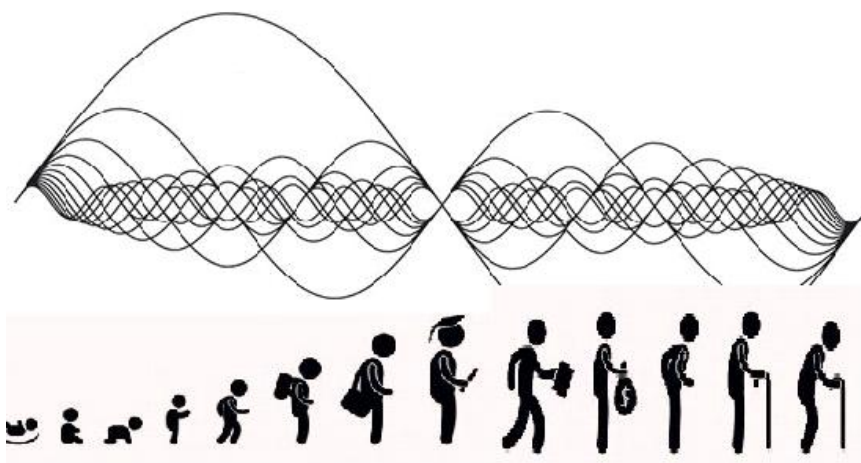
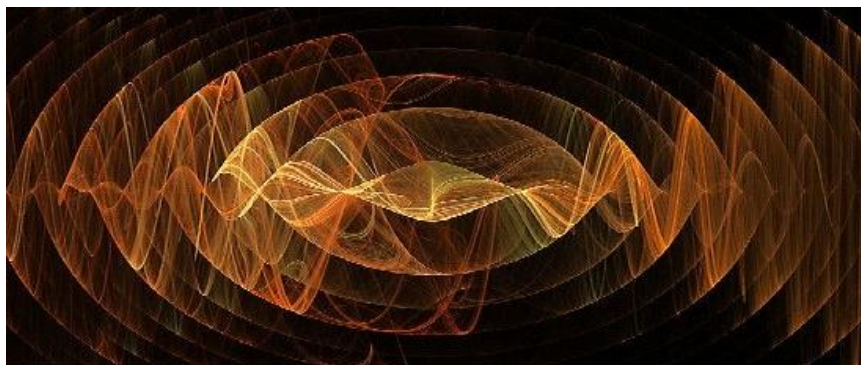
展。)



在人生中，有些节点与事件是无法回避的必然，有些则是可以改变命运走向的奇点。不同的意识频率在相同的人物角色身上，可以激活不同的人生实相。各种人生实相都同时存在于矩阵之中，并都同样地真实。

我们看似一次只能经历其中的某一种实相线程，但在梦中或冥想时，我们是有能力看到其它实相内其它自我是如何演绎这一生的。不过透过潜意识观觉其它平行实相是一件很危险的事情：一旦你真切地看到了其它平行实相与其它和你一样真实的这个所谓的“我”后，你故有的人生观、世界观、价值观都会崩溃。这个世界与这个自我，还有那些围绕着自己的家人们，都会在那觉知产生后，不再那么重要与真实。

这种意识冲击对于绝大多数心理认知建设还没完成的修行者来说是致命的——看着这个忙碌的世界与那些被系统生成的人们，感觉到可笑又可悲，哭哭笑笑地四处讲别人无法理解的话，然后就被送去强行治疗了。



知道是一回事，能面对是另一回事。面对真相后继续安静地演好自己的角色、每天尝试着突破现有意识格局还不声张、不被身边爱自己的家人送去强迫医疗，才算是本事。



## Y4-1-150.1

# 第 150 节 梦行动解读与神魂意识力的平衡

前情摘要：

别太把这物相生活当真，也别把梦中景象作幻。在肉身酣睡时，神魂的行动变得更活跃；而当角色我积极地投入到其人生脚本中时，神魂往往却只是默默旁观。就好像梦中的自己，你是观察者还是经历者呢？是你营造了自己的梦境还是经历了那梦境呢？

神魂行动的本质是什么？梦的实相又是什么？如果你理解了梦，也就理解了人生。对梦中自我行动的解析，可以让我们更清楚地了解行动的真正本质，获取到实际经验。

在表面的行动之内永远有着内在的心理行动，因此，行动不必须表现在物相层，心神意念、起心动念、那些没说出口的心思、那些意淫中的想法，本身都是行动。思想行动是其他行动的门槛或开端，所有的行动都有内在的思维脉络相互关联。梦本身就是神智的行动，它利用角色头脑中已知的素材，转译出透过潜意识获取到的多维实相信息，这些信息是多重自我间彼此共享的生命经验。

在梦中真的有无数不同的行动，而梦本身就是一种连续不断的行动。在梦里，纯然就是意象 (*image*) 的创造，而这些意象也会行动，它们移动、说话、走路、奔跑。有时候，梦里还有梦，做梦的人梦到

**他在做梦。这时，维度的变化当然更多。**



**梦中的自我穿越各种场景，与许多人物或物品发生互动，有身体的运动，有心智的操纵。这些梦意象绝对不是单一维度的虚构人物。就视角来说，它们的机动性在空间之内远远大过于这个所谓的现实世界。**

**不过，我们一般只能感知到很小一部分我们自己创造出来的意象世界。在你经历自己营造出来的梦境时，极少有人知道或相信，自己在意的一切其实不过是虚幻泡影。不管你在梦中多努力地达成世俗中所谓的成功，功成名就、爱妻孝子、家财万贯，梦醒时一切转瞬为空，只有记忆与觉知到的领悟可以被你吸收保留。**

**我们有的只是对这些意象微弱的惊鸿一瞥。这些意象看上去如此地实际、逼真、多变、且活跃，那里有科学、有历史、有未来、有家人、有朋友，有自己经历过或长或短的人生。在梦中没人觉得那是一个梦，甚至会嘲笑梦中的人告诉你说这是一场幻梦、别太当真。**



所谓的梦宇宙事实上是由多维分子结构组成的,那是一种可构成连续不断多维实相的能量粒子。如果你关注你的梦,赋予梦宇宙连绵不绝的能量,就能从梦里获得很多反馈能量来滋养自身。这种从三维获取生命能量的方法,普通人只发生在睡梦中,而修行人可以利用冥想随时接通这生命能量的源泉。

这里有一种施与受的关系存在,因为我们这一位面上的物质场域和梦宇宙两者是相互依赖、彼此关联着的。其实所有的平行场域实际上都与梦宇宙相互唇齿相依,毕竟一切平行可能都源自梦宇宙的细分。

梦宇宙不是小我意识片段自我思想的意撰。它根据其自身之本性持续独立地发展,具有绝对的客观真实性。作为自我意识片段的我们,只是其内的经历者、观察者、协助创造者。在梦与现实这两个场域之内,行动的可能性是有变化的,就像在所有其他平行场域内一样。每一个场域都有自己的物理法则和潜在规则。人们在睡觉时,头脑逻辑意识被放置后,神魂自我意识就聚焦在自己的能量上,借由神魂自身的多维本性去窥见其它多维实相中发生的各种故事,而其经历往往有别于醒时本角色正在经历的本物质界面。

你们以不同的形式把觉察的焦点集中在其它宇宙位面上,那个宇宙在各方面都和你们自己的宇宙一样有效、恒久且真实。人体睡觉时,只保留少部分能量维持这个载具在物质场域内的存在,更多的意识焦点则转移到其它自我角色正在经历的位面上。

**就好像当连续剧播放广告时，你会起身去忙一些自己现实中的事情，等广告过后再坐回屏幕前一样。**

**梦宇宙以及在它之内发生的所有可能性事件，和发生在物质宇宙位面内的事件一样有意义。如果把梦宇宙比喻成百层的摩天大楼，我们的世界不过是其中某一层中的一个小办公室。在很多方面，梦宇宙之内的行动，确实都比在我们这个宇宙里的更直接甚至更真实。**

**有时候梦看起来混乱或无意义，那是由于未经记梦训练的我们醒后只记得支离破碎的情节，而小我逻辑脑透过科学的视角审视后、对梦进行严格审查后，很多潜意识的信息被主动地屏蔽了。只有修行人或长期练习记梦的人，可以完整地还原出梦境的全部内容。**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**这是一种角色我的自我保护机制，为了防止神魂觉察到此生此界也是幻梦一场。对大多数人来说，这样的审查过程有其价值，因为可以防止人格被那些它没有能力处理的资料淹没。如果神魂在自我意识成熟前醒来，会陷入精神崩溃，扰乱后续剧情的顺利展开。**

**修行人透过正知见的积累，逐步在冥想中慢慢地揭开多层时空体系的秘密，有了一定的心理承受能力，并明确地知道如何管住自己的嘴巴、和什么人说什么话，有效地保护自己不被当成疯子。知道什么能讲、什么只能默默承受，才有进一步发展的可能，进而取得深入其他场域获得经验的能力。**

**我亲爱的读者们,你们此刻已经对梦中思想行动和梦宇宙领域有了某种程度的认识,而每个人在直觉上其实都知道自己是参与其中的,只是肉身逻辑脑与神魂心智到底谁当家,一直处于抗争阶段。凡人肉身的欲望当家,智者头脑思维当家,开悟者心智神魂当家,觉悟者身心灵三者可以互利共赢、协作完成此生,不偏重偏废某一领域。**

**做梦的人在参与梦经验时,不会觉得虚幻不实。在梦中获取到的感觉与经验都是真的,就好像我们当下的这个颠倒幻梦现实,其提供的感觉与经验也都是真的。梦中的情节紧凑,寓意明显,减少了很多不必要的情节赘述;节奏快、主题鲜明、寓意清晰,比醒时经验更为鲜明生动。初学者只有在人格离开梦经验或梦宇宙、回到载体后,回想梦时,才可能总结凝练出梦中经历的经验。开悟后可以**做清明梦**,在梦中直接知道这是梦,并在梦中直接作出总结、领悟和立即的改变。**

**当习惯了在清明梦中如是观后,在这个所谓的现实也可以时刻处于解离的旁观状态,并清晰地看到整个剧情的走向,甚至按照自己的心愿直接对后台代码做出相应的改变,从一个玩家升阶为编程者,做到言出法随、心想事成的地步。如此玩一段时间后,会升阶到觉悟者,退回到后台,如如不动地看着世间的闹剧,成为人生的编剧与世间不出镜的导演。**

**这时候的注意力和能量的焦点又再度回到物质宇宙中。所以说,所谓的实相其实就是能量与注意力聚焦的结果。**

当你可以熟练地运用“脱离”的技巧观梦宇宙，那也就可以很容易地看到在本界面中行动的动机。神魂在不同角色我中进进出出，不涉及到空间内的移动。做梦的人记得自己的梦经验，可以了如指掌熟练地解梦，就能在梦行动中解读出很多个人内在当下需要了解的启迪与行动目的。

对观梦越熟练，离开梦状态后，愈能觉察到自我的真实状态，不被角色正演绎的戏码所迷惑；接着就会在现实人生中创造出对自己更有意义的活动；继而在更深沉的梦状态里，接触到更多内在目的信息，逐渐了解与整合所有的自我人格片段，做到多维自我的融通汇总合一。

自我意识力与意念的扩展，可以有效地扩展你自己的多维宇宙，但这扩展与空间毫不相干。梦宇宙的实现和发展并不依赖实体物质的恒久性，也完全不依赖任何类似物理时间的概念。因此，当你借由冥想有效地突破时间的束缚，展开内在视角，醒时的自己就会出现爆发性的自我意识发展。这是一个量变累积到质变飞跃的过程。这发展是自我神魂在多视角下同时展开行动的结果。在物质系统之内，通过一刻接一刻连续性的线性经历是无法触发与理解多维行动的。如果你还相信线性因果律，那你离开悟还差得很远。

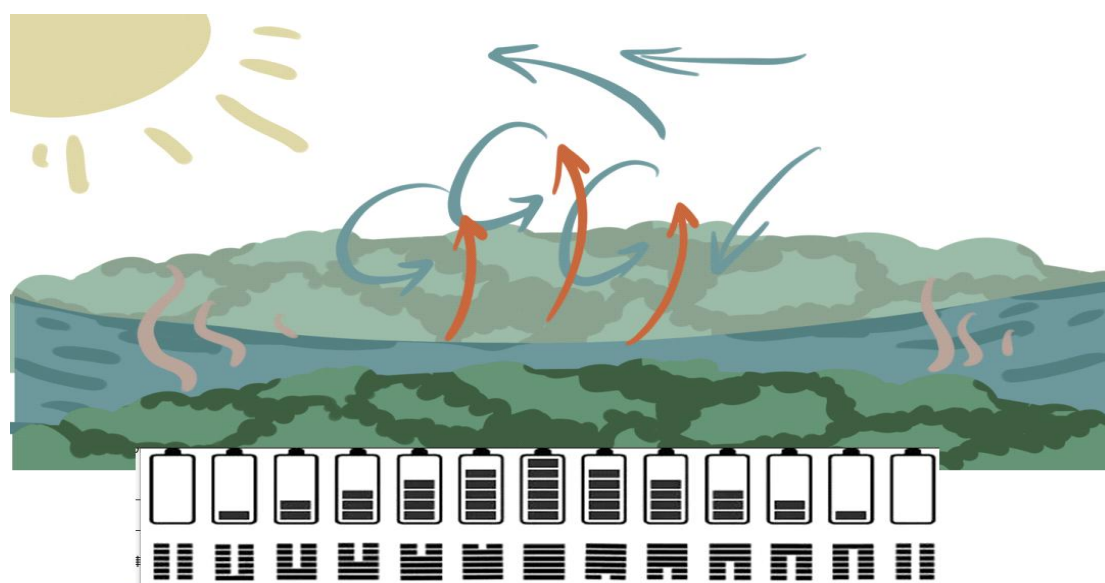
人生本身是非线性的，虽然每次体验只能按时间线串联起一系列可能性，但其它可能性都是同时存在的，并且所有可能性都同样地真实。你走过某一版人生，令其体验成为你的记忆。但要知道矩阵中有其它



的版本，并且其它自我片段正在经历那些对等体验。全我之下的各个自我，在梦中相互共享彼此的经历，而这些经历有时有着明确的对等反差。这形成了反梦。

在上一节中我说了一小部分日期与意识赋能，其实日期中还蕴含着能量起落转变的规律。中国有二十四节气，节气是两个含义的组合，分别代表外在天能的十二种能量变化与内在地能的十二种能量变化。

一天中，一个月里，一年内，阳性生命能的饱和程度是不同的，作为生命体的我们需要有效地与饱和的阳性能量彼此共鸣，而如果是鬼煞则更偏重阴寒能量。所以一年中，一个月里，一天中，哪天哪个时辰进行冥想对自身有益，而哪天哪个时辰冥想反而伤身害己是需要注意与清楚的。在自身能量精力饱满时冥想，会让自己的精神力更上一层楼；但要是是在疲惫昏沉、阴寒风雨、暴食饮酒后冥想则会适得其反。



## Y4-1-150.2

1965 年 4 月 26 日 星期一 晚上 9 点 定期课

(今天下午，珍被我们一个熟人得了肺癌的消息吓到，突然开始努力戒烟。那人是个老烟枪。珍甚至扔掉了抽了半包的烟。

赛斯在第 87 节详细讨论了珍在波士顿的前世死于癌症的事情，并表示她不会再次死于癌症。根据赛斯的说法，珍在大约一个世纪前是波士顿的女灵媒，预知了自己会在 82 或 83 岁死于癌症。)

人生中种种重大的致死性疾病或致命的意外，绝大多数与人生功课息息相关。一个人如果在思想上活得很拧巴，身体也会跟着反映出对等的症状来，心理的死结在身体上呈现出来的就是绝症。在临床癌症术后五年内复发的患者，依据统计发现，绝大多数没有因教训反思而改变心性，相同的行为模式导致相同的结果。其实大多数医疗只能去除当前的症状，如果你没能学乖，那医疗只是拖延了结局的展现。

不过话说回来，这一类的重大疾病与所谓的意外，在出生前就已经被安排好并写入基因序列里，而爆发的早晚、是否爆发则取决于个人的意识能量频率。这类灾祸虽然是在个人的人生蓝图中成为一个定数，但在人生的矩阵中，你是否触发这一命程、何时触发它却由你自己决定。所以赛斯说，没有一个死亡未征得事主的同意。

当然这事主并不是角色我而是内在神魂。如果角色我长期架空内在神魂，与自我初心背道而驰，那神魂因太过失望而提早退场就是不可避

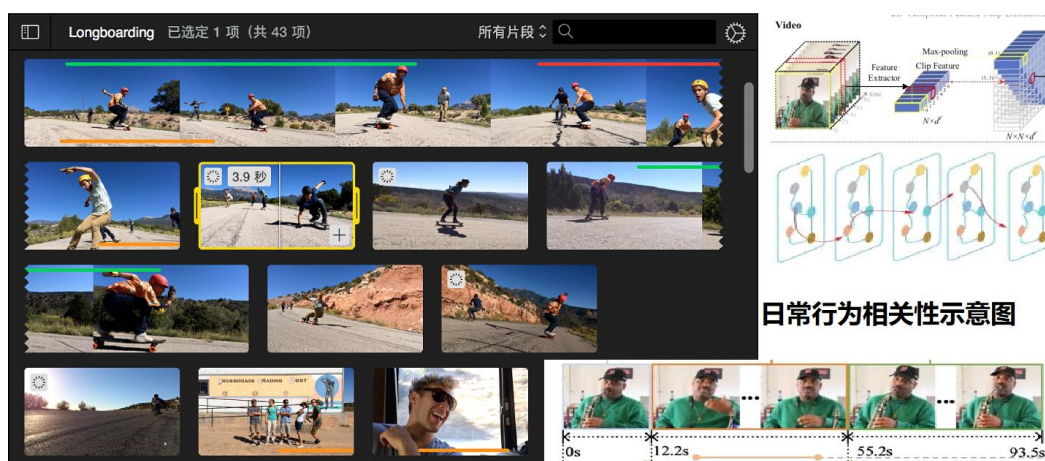
免的事了。就好像一部烂片，虽然演员自己演得很卖力，但却留不住观众，看到一半实在看不下去了，趁早换个影片瞧些别的，省得费神瞎耽误工夫。

(在最近得到赛斯的许可后，珍开始尝试以 15 分钟为限的心理时间练习，在下午或晚上进行。她还没有取得太多成果。目前还没有回到规律的日常基础上。)

由于我们倔强的鲁柏，我在这里遇到了一些小困难，但我相信我们能够处理。想想这么多年来，他的良好性情一直靠着他嘴里的香烟，而不是任何天生的好心情。唉。

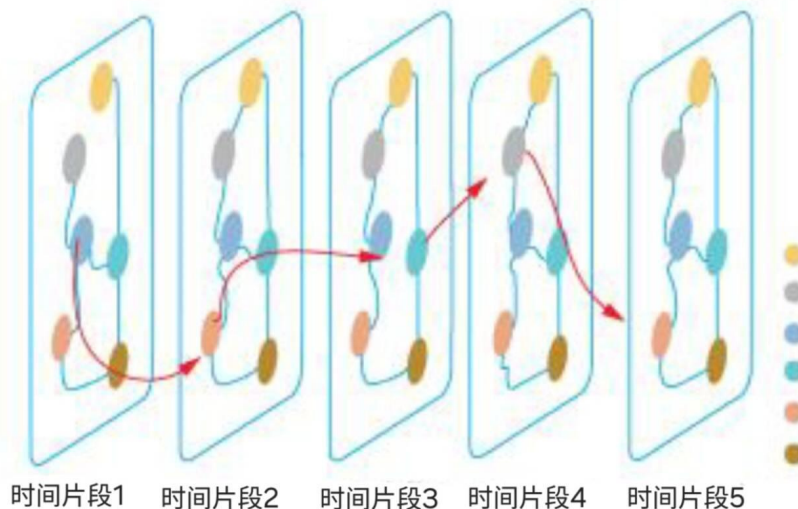
他会没事的，即使我偶尔戏弄他。

现在。我们将继续之前讨论过的一些事项。基本上，片刻点不是任何特定的时间划分，而是在你们的系统里的一个方便用语，表示或代表不需要过分强调就可以方便地涵盖的实相范围。



片刻点，是时空中的一帧画面。我们的意识焦点扫过一连串这样的画面，形成时间的递进感，观察到事物的改变，因此有了线性时间的感受与因果次序的错觉。其实所有的画面都平摊在矩阵中，感知这些画

面的次序源自你感知焦点观察的次序。在每一个片刻中，都同时存在着多种可能性，而你依据自身的习气选择哪一个焦点成为被感知的实相，而你的意识能量频率决定了你当下可以感知到有多少种可控选择的意识焦点。



日常行为数据时空相关性示意图

这是一个相当重要的知识点。多数人觉得自己的人生经常别无选择，那是因为你的意识频宽过于狭窄，你能感知与意识到的可能性太少了。是你通过选择在矩阵中串联出了你的人生路径，而如何选择，却往往与自身习气息息相关。很多时候我们明知道应该怎么做，但就是做不到，那是因为你的身欲和逻辑脑绑架并架空了你的神魂。

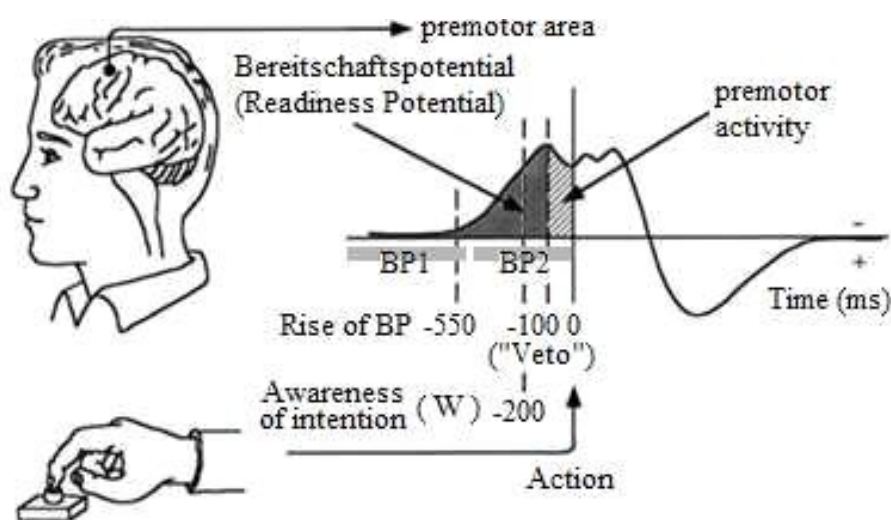
当神魂给了你一个直觉的提示后，你的逻辑脑思量权衡后就放弃了：“这没有道理啊”，“这不合乎逻辑啊”，然后就没然后了。或者：“我再多吃一口吧”，“我再多睡一会儿吧”，“我再多玩一会儿吧”，“我知道是时候了，但我真的做不到啊”，“我管不住自己的嘴巴”，



“我管不住自己的手”，“我管不住自己的欲望”……

其实在每一个瞬间，你都可以开始渐进地改变自己的生命实相，不必须等到某一个特定时刻。

在你们所谓的一个瞬间内，许多这样的感知会迅速一闪而过，而影响着任何既定的个体。然而，在你们的系统内，在有机体能够有效地组织这些感知之前存在一个时间间隙。我所说的片刻点只是你们物理时刻的一个近似概念。我在这里试图明确的是，行动的范围才是重点，片刻点就是行动的范围。



观察脑电实验的科学家们请被测试者看到不规则信号灯亮起后，按下按钮示意自己看到了信号灯，想通过这一实验观察脑的反馈机制。结果意外地发现：在无规则的信号灯亮起前半秒，被测试者脑内已经发生了电磁信号波，并准备好去观察信号灯亮起，让手指按下按钮。

实验证明，在眼睛看见信号前，脑子提前就知道信号灯会亮起，并已经做出了提前反应。而这个提前半秒就会出现的脑波，要先于大脑内的神经活动，并非物理脑自身发出的主动意识冲动。

如果我们脑内的自我思维活动不是来自于自身的脑活动,大脑是否有能力直接接收并执行来自远方的意识信息呢?



在最新的研究中,科学家将电脑界面替换成另外一个人的大脑。在此次研究的测试中,一位位于印度特里凡德琅的志愿者借助脑电图记录设备将“hola”和“ciao”这两个随机单词,发给位于法国斯特拉斯堡的实验人员。

信息的接收者说闭着的眼睛看到闪光。这闪光具有逐次性,接收者意识到了这两个单词。

在第一次实验获得成功后,为验证可重复性,研究人员紧接着又在西班牙和法国多次重复了这一实验。实验证明:如果意识接收者相信这是可行的,就能接收到准确意识波;如果质疑其可行性,就会屏蔽

对方的脑波信号，一无所获。其总错误率为 15%，分别是 5%的字母拼写错误和 10%的语言转移错误。

英国《每日邮报》网站报道，这项技术是由西班牙巴塞罗那大学、法国阿克斯卢姆机器人技术公司、美国哈佛医学院和西班牙巴塞罗纳星实验室联合开发。

研究人员称这是人类首次证实大脑有远距离隔空收发信息的能力。

2013 年 6 月，美国明尼苏达大学华裔教授成功用脑波实现对四轴遥控飞机的控制，实现可被科学证明的人类首次借意念控制物体移动；

2016 年 5 月，德国科学家展示了七名飞行员如何用大脑精准地操控多架复杂飞行器同时飞行，证明每个人的脑波都具有独立且特殊的信号频率。

2021 年 6 月，美国俄勒冈大学科学家开发出一种设备，能实时远距离监控大脑对什么形成了记忆，看到他人在复杂信息源中都关注并记住了哪些信息。这有助于我们理解：为什么我们看似都生活在同一个实相里，但每个人脑海中的记忆各不相同。

(珍长时间停顿，她的传述断断续续。)

鲁柏感到被严重剥夺。我最初建议他在生日的第二天戒烟，只是因为那时对他来说相对容易。即使他感到一些不适，戒烟的好处都是相当值得的。人格会紧抓着他的小小放纵，但理智的判断力才是主导。

所有实相都是心灵组织的结果。在它们之内的所有时间结构代表着能够被方便感知的行动范围。

你阅读一篇万字文需要多久？两分钟，十分钟，半小时。这就是你意识焦点掠过一个个信息点构成对世界觉知的时速，也就是你的时间感。当意识力得到高度发展后，自我意识会变得无比强大，能展开多维视角，同时获取交叉信息，在单位时间内摘取到更丰富的信息，最终达成瞬间全读取并完成理解记忆的能力。

练习多重视角同时感知世界的的能力，要从自我解离开始：先建立肉身以外的第二视角，习惯后建立第三、第四视角，之后展开多维视角同时感知能力。

想要视角进入到多维状态，需要先能有入定的功夫，即得止，时间在片刻中被无限拉长，利用时间的缝隙就能让意识觉知力进入到其它维度实相中。之后需要练习进出多维实相的技巧，降低其出入的门槛，熟练穿行的技巧，并熟练意识调频和再聚焦的能力。

当在禅定中进出多维时空拜访平行位面变得简单后，尝试在行走坐卧时利用解离状态，让角色我独立应付日常生活，而内在意识我在肉身忙碌的时候仍保持解离的第三人称视角看着角色我忙乎人生。内在意识我保持在禅定状态，随意穿行三界，而角色我维持着正常的生活、工作与社交。

到了这最后一步，你同时在台前、台后、台下，利用多维视角看着表



面的实相，就会知道，所谓的现实生活与这个肉身我，不过是意识思想的一场幻梦，是意识能量体思想聚焦构建出来的结果。



时间、空间、人物、人生流程，乃至整个位面，都是意识能量透过电子层构建出来的内在意识景色的外在投影。所有实相都是心灵组织的结果。所以说，实相是能量与注意力聚焦的结果。

鲁柏的潜意识陷入了恐慌，确实感到被欺骗，因为他一直在为5月9日做准备，特别是因为这个日期在这里被提到过。但鲁柏现在可能会继续这个英勇的努力，尽管我担心这会耽误我们这节课。如果是在上课日之外的时间开始这个努力可能会更方便，但无论如何，我期望看到他戒烟的努力成功，当然不介意为此而错过一节课。

就像我们发现的，他很固执。你和我，以及这个固执都为他工作。他没有理由不会成功，他会放弃这个吸烟的习惯。不要因为这节课的简短而感到烦躁，约瑟。这是非常值得的。但是，今天晚上鲁柏的潜意识处于相当混乱的状态，我现在不打算正常上课。

鲁柏的健康状况会有明显的改善。他的鼻窦炎症在某种程度上一直受吸烟习惯的影响，还有其他一些病症也将大部分消失。也许我们可

以补上这堂课，或者也许我们可以用一种完全不同的方式补课。无论如何，在下一次课前，你可能会以某种方式再听到我的消息。顺便说一句，届时鲁柏将状况良好。我向你们俩致以最亲切的问候。晚安，鲁柏，你这个斗士。

上一节中我们看到赛斯为了能让珍主动摆脱烟瘾，使用了心理暗示的疗法，植入了一个心理预期；今天这一节，赛斯利用肯定与鼓励的方式，渴望强化珍在这一方面做出的自我努力，并又一次地为珍展现中短期内可预期得到的良好结果。

珍长期吸烟的这一行为由三重因素造成：身体上的尼古丁依赖症，即欲望；心灵上习惯了借由尼古丁带来的一时舒缓感而放松持续紧绷的个人攻击性；而灵魂上因内在的自我匮乏感，总是渴望大口地吞咽下些什么。

由此可见，戒断依赖症需要从三个方面同时下手，才能有效。在临床上发现，置换依赖目标物要比直接强行戒断来得容易，成功率更高。

## Y4-1-151.1

# 第 151 节 多维实相与角色行动的奇妙交织

前情摘要：

上一节很短小，赛斯在努力尝试着对珍戒烟之事给予更多的正面鼓励与引导。珍因为有亲近的朋友确诊了肺癌，而意识到吸烟真的会要命，已经开始主动地尝试戒断。在珍这一生的命程规划中是没有癌症的，因为上一世已经体验过这一功课了。但烟、酒、糖、盐、毒品这一类的物品都会让载具肉身产生自我无法抑制的成瘾性欲望，这种神魂无法自制的肉身冲动会让身心灵中到底谁做主的偏重被迫倾斜到肉身欲望这一方，而导致神魂对自我的主控力严重下降，自然也就限制了自我能够达成的最高成就。

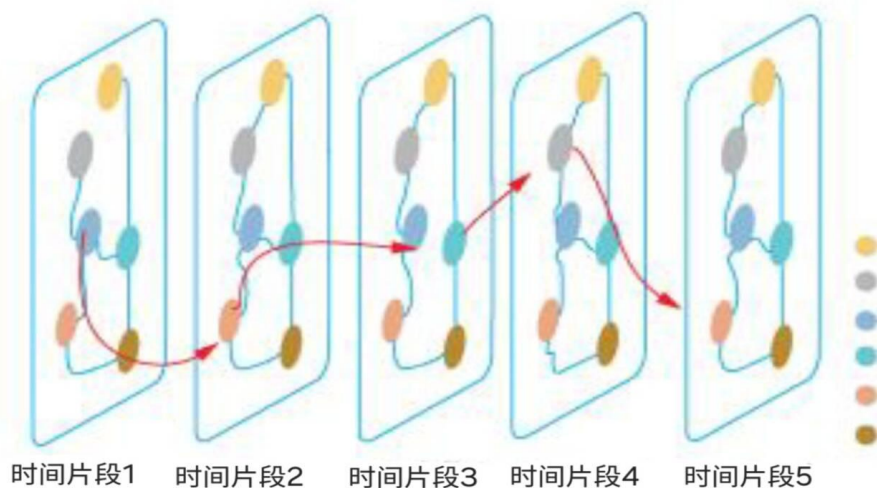
什么是瘾？瘾就是隐藏的病。一个人如果不能自治，不能自止，意志力会很薄弱，极易妥协，没有恒心、信心、主见，脆弱且容易选择逃避，贪图享乐，偏执己见。贪食、好淫、洁癖、酗酒、甜食依赖、吸毒，所有过度沉迷无法自拔、无法自控、无法自止的行为爱好都会造成问题。甚至在禅修中沉迷法喜、嗜好出体游历各界幻境也会成问题。

每天在相对固定的时间、用固定的时长，进行内在觉知力的锻炼是很好的。生活与修行的比例要掌握好。内在觉知是为了世上练而服务的，这一点不能本末倒置。如果一味修行、贪图功能与能量，那根本就不用投胎为人，直接在意识能量界里那不更直截了当？既然来了，就要

做好自己的戏份，不然就白走这一遭了。很多人把大半生时间用来探究灵界与高维的秘密，其实你死后，一切就都自然清楚了。生而为人就是来做人事的，修行只是为了不“痴”“迷”在种种歧途幻相之中。

要是每天在健身房撸铁，在马路上跑马拉松，在美容院里拉皮磨砂，在美食美色中打转，在各种商场里购物繁荣经济，在靶场中苦练杀人本领，那这一生对于自我神魂来说是毫无建树的。自身神魂不在意你是否有八块腹肌，是否貌美如花，是否体魄强健，是否美人在怀，是否洋房名包，是否悍勇杀人。它渴望的是你透过这人生的历经，能明白些道理，领悟些心智，学会爱与被爱，用温暖的行动让一体更加充满活力。

梦与现实，其实都是意识营造出的体验场域。我们的意识焦点滑过人生中的每一帧，并从中选择出自己当下关注的某一个焦点，记忆成过往，把这些焦点逐一串联成线，就勾勒出此生的人世记忆。



日常行为数据时空相关性示意图



**在所谓的一个片刻之内，同时存在着很多这样的感知闪现焦点。自我选择关注哪一个焦点，是依据自身习气与自我意识能量频率而定的。你所关注的又直接影响了自身对世界的认知与解读。**

**在本位面的系统之内，在有机体人脑能有效感知到思想之前，在组织思想成为逻辑之前，会提前 0.5 秒获得发自神魂的引领，这被称为直觉。当大脑开始思索时，小我的逻辑脑会主动判断是依据先天直觉行动还是依据后天的科学认知观行动；在这个判断的过程中，肉身也会给予后天的意见，这一行动是否让肉身感到更“愉悦”。**

**如果一个人肉身当家，就会比较情绪化，由欲望主导行动而放弃逻辑；如果一个人由逻辑当家，那会克制肉欲但也不跟随直觉；如果一个人神魂当家，会表现得过分律己且言行不符合常人的逻辑预期。所以身心灵三者的平衡与相互合作才是关键。偏重或偏废任何一方都会让自我发展陷入瓶颈误区。**

**时间、空间、人物、人生流程，乃至整个位面，都是意识能量透过电子层构建出来的内在意识景色的外在投影。不管是本界面还是其它界面、本星球或是其它星球，所有实相都是心灵组织的结果。所以说，实相是能量与注意力聚焦的结果。**

## Y4-1-151.2

1965 年 5 月 3 日 星期一 晚上 9 点 定期课

(珍恢复了吸烟，我们想知道赛斯上课时是否会对此发表评论。这次课是在我们的客厅而不是后面的房间举行的，因为后院举办了一场草坪派对。)

对于我们刚刚开始触及的主题，有许多需要解释的，因为一切都是相互关联的；我们所说的片刻点、广阔的现在以及全我中被你们称之为潜意识的那部分之间确实存在着相互关系。

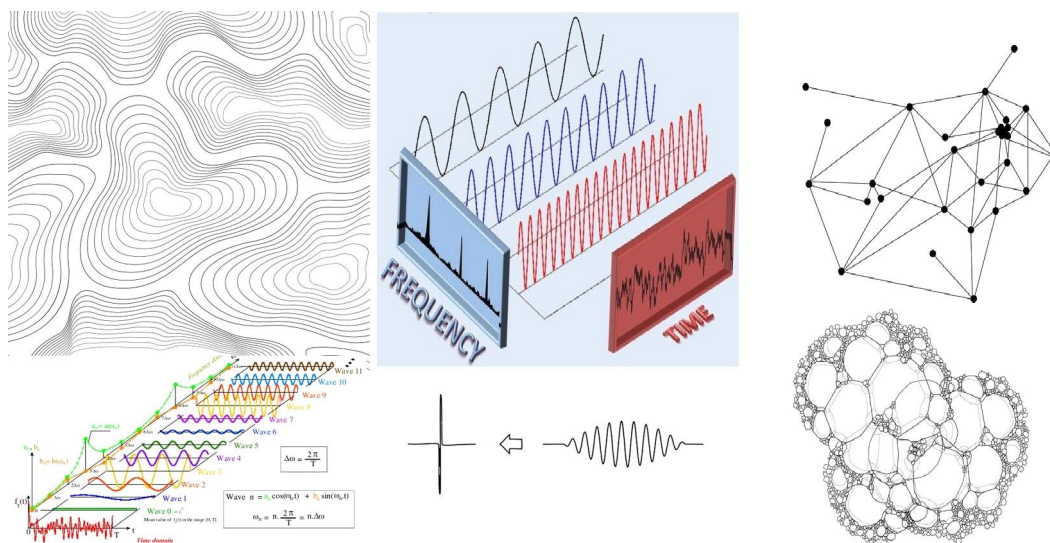
我们在这里主要讨论的是行动的本质，基本上所有明显的划分都是为了解释而任意设定的。片刻点本身是任意的，是一种人为的划分。正如我们说过的，对于你们来说，片刻点实际上是由你们当前的架构内能够吸收的行动总量组成，因为片刻点实际上是广阔现在的一部分。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

上一节中我们说过，这个片刻点，在中文语境里被叫做当下，在西方时空科学中叫做帧，时间感是由意识焦点扫过这样的帧串联而成的观影记忆。但帧的排列方式在不同的视角中是不同的。人生的体验对多数人来说是一条单行道，但对于多维中的全我来说是一个矩阵的集合。每一个平行自我构成一次人生经历，而不同的意识片段同时演绎着同一个角色。各种对等体验在自我群体中构成了体验的自平衡。

对于均速单向线性一维认知的我们来说，人生就是一帧帧时空切片的串联；但对于后台中的自我意识而言，在这个角色我出生前，它所要经历的一生就已经全然地展现成为了被剪辑好的矩阵；对于高维自我意识而言，这角色的一生并非是线性的，而是一个多元立体的各种可

能性的合集。至于被释放到矩阵中的自我意识片段，哪个能顺利地走出这立体的大迷宫，成为意识完型，不到最后一刻谁也不知道。



在我们看来无常且杂乱的一生，对于后台来说，横看竖看趴着看都是一清二楚的。其实自我内在意识没想要刁难角色我，说到底毕竟这意识片段是全我的一部分，所有后台会不时透过潜意识发送给角色我明确的指引，这类直觉可以让角色我避免许多不必要的麻烦。但角色我的头脑通过逻辑的、理性的、科学的思维对这样的引领直觉往往一笑了之、置之不理；而对肉身推送出来的建议却无脑全盘接纳；把肉身欲望或小我的亏缺渴望当成直觉来处理，优先奉行，优先满足。

(有关片刻点的更生动的解释见第 149 节，珍从赛斯处收到的概念描述。)

潜意识，实际上除了自我之外的所有部分自己，都能够吸收更广泛范围的行动，因此，对于这些其他部分的自己来说，时间具有完全不同的本质。自我确实有很多面向。它可以按照与实相的很多其他方面的关系来定义。在自我与行动和片刻点的关系中，它确实是站在片刻点

的切点上的那一部分，并受到片刻点的限制。在这种情况下，自我是完全专注于片刻点上并被其困住的那部分自己。

在人生中每十年有一个阶段性主题。一个人长到了某一个岁数，但神魂心智未必成熟到了那一阶段。“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

青年当求知好学，这对万物都探究好奇渴望钻研的意愿是其发展心智的动力。这学不是模板化教学大纲型应试教育，而是主动地跟随内在热忱而搭乘心流，勇于去闯荡出自己的一方天地。不拘一格降人才才是多元发展的本质。所谓存天理、灭人欲。什么是天理？神魂中自带的初心渴望。什么是人欲？后天人文世俗中的各种评价体系。

比如一个数学天才，10岁可以解开博士生都不会做的课题，无师自通，却因为英语考试不及格不给毕业证书，无法参加高考，之后因为没有文凭找不到工作。这就是体制下的悲哀，让外行领导专家，存人欲而灭天理。

三十而立是有担当有骨气有作为。现在很多三十的人了，还是父母在做主，听别人的左右长短评说，自己没主见，没坚持，没自信，没有自我定位。

四十不惑：这时已经确定了方向，不再摇摆质疑，有了自己的信念与信心。

五十而知天命：此生是来干嘛的、自己做到了没有、没做到怎么改进，



抓紧还来得及。

六十耳顺：横的竖的、顺的逆的、忠告良言都能安然地接受，不会因言辞和他人起争端冲突，有足够的心智理解不同的观点与他人立场，不再争对错是非，也不再要求他人必须按照自己的认知意愿去行为。能上善若水般地滋养而无争。

七十而从心所欲，不逾矩：终于活明白了，没有了各种讲究。心中若还有遗憾就会即刻达成，活得异常洒脱，但不能真的活成一个浑人。让自己可以不抱任何遗憾地离开此生。

每一个角色我都有其特定性，但意识片段可以激活数十上百个同一角色，同时展开相同类似又不同的对等人生。同一个角色可以被同一个意识片段反复演绎出不同的版本，也可以被多个不同的自我意识片段同时演绎出不同的版本。

就好像鲁柏当下在演绎的珍，珍这一角色，她自己演绎了很多次；同时她在出神状态下，还去其它平行位面上，看其它平行自我怎么演这个珍。这导致 1900 年到 2000 年间的时段，被无数次地重复利用。这利用的过程包括前后多次往复进入和多窗口同时展现。所以高维意识说没有时间、没有因果，就是这个原因。

虽然本位面上的角色经历是线性的，但本剧场内的剧情时间是可以被反复重置、随意暂停、按需编辑的。进而你也就可以知道：如果剧情

时间是可以一次次被反复利用的、可以被多重克隆复制的，那剧情中的世界、世界中的日月星辰、人物花草、自然环境，就都无疑是“楚门的世界”。在这世界中唯一可谓真实的，只有自我意识，连这个所谓的肉身我都与这个世界同样地虚伪。

如果你的认知能跟随能理解我在说什么，那你也就理解了为什么说：

“实相是能量与注意力聚焦的结果。基本上，片刻点并不是由任何特定的时段构成的，而是在你们系统之内的一个方便用语。所有实相都是心灵组织的结果。”



我们都知道舞台剧中的剧情是假的、人物是装扮的，如果装扮角色的演员也是电子生成的呢？如果连舞台与背景都是电子生成的呢？如果这舞台剧本本身都是程序合成的呢？

认知发展的过程，为道日减：

1，我是真实的，世界是真实的；

2, 角色我是虚假的, 这个位面是场幻梦, 灵魂是真实的, 灵界是真实的;

3, 灵魂是意识片段, 灵界是意识生成的亚空间景相;

4, 只有这里或那里的经历是真切的, 而从历经中觉悟出的神智才是真切的。

自我是将时间视为连续性经验的那一部分自己, 对于自我而言, 经验是一系列依次进行的刺激和响应。然而这本身也是一种区分, 可以说是某种价值完成, 因为给定行动的同时性本质在这里是以慢动作的方式来体验的, 就像一个孩子必须学会走路才能跑步一样。

在赛斯的语境中自我指角色我, 自己是意识本体中的人格, 人格是主人格中的某一根意识触须, 主人格是全我下的一个意识分支, 角色我中正在演绎这一角色的是人格片段体。对于处于高维的主人格来说, 它看角色我的一生不过是同时性中的一瞬; 而对于正在演绎这个角色的意识片段来说, 这一生却是实实在在的百年光阴、三万多个日夜交替。

这感觉就好像你站在一棵三米高的树旁, 看着一只蚂蚁从树根往上爬, 而树冠上有众多的果实, 它要上去咬下一块, 然后再爬下来送回巢穴。对于蚂蚁来说, 自己尚未完成的路径就是未来, 已经达成的经历就是过去; 而对于你这个观察者来说, 它在出发前, 整个往返的路径与路径上所有的可能都已尽收眼底。

蚂蚁知道树冠的末梢有果实,但并不知道具体哪个树杈的尽头有果实,如果蚁群想要提高成功率,就需要同时派出更多的蚂蚁分别同时探索各个枝杈。而满载而归的那一路将会被强化,空手而归的那一路将被削减。



细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

但后续的问题是：蚁群不知道有收获的那个分支收获可以持续多久,而一无所获的那一路是否后续哪一天突然就有了新果实等待采收。所以尽管有些路径,明知道上次是一无所获的,但不断的再尝试对宏观上扩大可持续性收获有着显著的意义。所以即使很失败的路径上也还是会不时有一两个挑战者,明知会一无所获还是会奋勇前行。面对看似注定的失败,这失败对于个体来说毫无意义,对于群体来说意义非凡。

在一些单个蚂蚁无法通过的地方,一些蚂蚁会牺牲自己,成为基柱搭建桥梁,让后续部队可以踩着自己的肩膀渡过天堑鸿沟。每一只蚂蚁看似都是具有自我独立意识的单体生物,但蚁群却是利用群体意识生



存下来的。单一一只蚂蚁的生死对蚁群来说无足轻重，但也就是这一只只可有可无的成员构成了维持蚁群可存续下去的基础。

### Y4-1-151.3

然而，潜意识并没有受到这样的限制。如果你们将自我视为片刻点的切点，并因此被困在自己的先后、因果经验的界域中，就可以想象潜意识更进一步向外延伸，并抓住许多其他片刻点。因此，你们应该很容易理解为什么自我的焦点如此锐利和鲜明。在其有限的范围内，有刺激和响应的强度。事实上，自我是具体而强烈地贯注在特定行动场域或维度的那一部分人格。

之前我们说过，在任何一个片刻中，都同时存在着相互平行的多种可能性。这些彼此平行的可能性相互形成对等体验：如果有一个你是富有的，就有一个会贫穷；有一个失恋了，就有一个在结婚……这些不同路径上的角色我们同时存在着，并且都同样地真实。而作为人格片段的内在自我意识，一次只能全然地关注某一个焦点，并选择经历它成为记忆。不过你可以透过冥想或梦境，利用潜意识通道去到集体意识中，通过内在感官了知到，其它平行我都经历了些什么或正在经历什么。

一个较青涩的意识片段，渴望所有最简单、最享受的剧情都集中在自己的身上；而一个较成熟的心智个体，则会相对安贫乐道，把容易、简单的对等体验让给自我群体中较弱的其它自我个体。不过这并不吃亏，经历艰辛一生的自我会得到更多的觉悟素材，领悟到更深刻的人

生哲理。这就是在精神上，在智慧上，富有的越富有，贫苦的越贫苦，越挑战越强悍，越舒懒在自己的舒适圈内，就越不敢走出心灵的幼稚园。

潜意识既向外延伸，也向内延伸。在广阔的现在中并没有真正的过去、现在或未来，而的确存在着无限的向内和向外；再一次，存在着行动中的行动，而这些行动则是自发生成的，没有止境。内在自我的其他部分在所有方向上延伸得更远，因此包涵了许多片刻点。于是，对于内我的许多部分来说，你所谓的片刻可能对应着几乎无限多的片刻，因为没有经验、没有行动，那物理时间也就失去了意义。

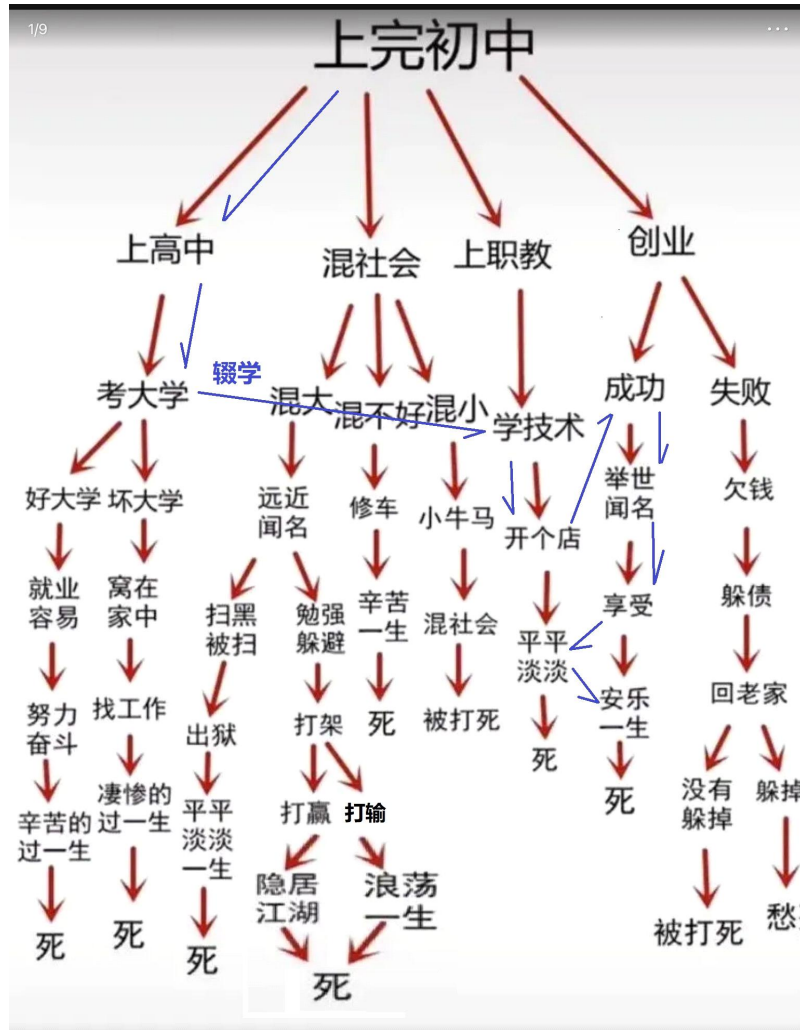
意识是一个非常宏观的词汇，有觉知力的都可叫做有意识；而在意识内，细分出多种功用不同的意识范畴。这些范畴各自有相对的专属功用，比如前意识、潜意识、自我意识、群体意识、群体潜意识、群体一体意识等等。潜意识是潜藏在角色我的逻辑意识下，不被显露出来的一个意识领域。它有效地串联起内在自我意识与外在头脑意识、内在自我意识与内在群体意识等通道，有点儿像是公寓楼中的电梯，可以串联起各个不同的意识领域与层级。

这潜意识不光能让内在自我神魂有效地沟通自己正在聚焦的角色，也能让意识片段正在扮演的角色我透过这一通道看到自我的内在神魂，并借由这自身人格与其它平行人格、或自己的主人格、或其它平行的主人格，甚至其它全我下隶属的其他人格进行心灵意识沟通。所以说潜意识是个双向延伸的通道。

借由潜意识这个通道，当下的这个角色我可以利用内在感官，真实地看到多重平行世界中的其它自我。这些自我有些在扮演与自己相同的角色、演绎不同的人生可能；或扮演其它不同的角色，在不同的时代剧中，在不同的星系文明内，在不同的亚物种类人生物或非物质意识单位里。比如上古文明的人类、未来人、外星人、亚人、动物、鬼神等种种角色形象。

同一个角色可以被多次重复地演绎，就好像演员拍摄一条片段，可以拍摄 N 多条，然后导演选一条最中意的拼接到影片中。这种重复源自两个方面：一方面是主人格觉得尝试结果还不够完美，另一方面是意识片段觉得还可以更完美。不管哪一方有不甘的心，都会因对如果的思考，诱发再尝试。这种行为是自发的，并非有一个什么宇宙法庭的大法官在审判与惩罚着谁。

在一遍遍地重复着相同但却不近似的人生时，人生中的某些片段、某些时刻被一遍遍地经历，或者一遍遍地改写，这就形成了角色的人生矩阵。这些被演绎出来的各种可能性，被集体意识全部保留成档案，成为其它意识体进入这一角色前可选的已知人生流程。当意识体进入角色后，按照这些已有的线路展开人生，系统只需调用过往的记录再展现出来就可以了，不用生成大量的新人物或世界背景来匹配你角色的人生经历。



随着角色被激活的次数增多,角色人生路径上可做出异选的可能性几乎都被演绎过了,所以一般一个新生的小萌新进入角色矩阵后,不管怎么折腾,其可用的变数都无法突破矩阵现有的数据库。

你们的整体时间概念建立在你们自己感知行动的能力上;随着这种感知行动的能力的增长,时间的维度也确实在发展。因此,你的一个瞬间可能在全我看来会是确实的几个世纪。

这应该让你理解为什么物理时间对潜意识基本上是无意义的,以及为什么内在自我具有对过去的生生世世和过去的种种努力的知识;因为对内我而言,亲爱的朋友们,这些生生世世并不在过去,对全我来说,自我的生命也不一定就在当下。



对于全我而言，组成它的所有人格都是同时存在的，全我会同一个维度里，经验那些在你们看来是未来的人格，同时也经验那些你们所谓的过去的人格。因为所有你们对时间的看法都是幻觉，不仅仅是哲学上的错觉，而且在任何基本实相方面，也都是错觉。



细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

对于一个正在演绎自我角色的意识片段来说，这人生确实是在一秒秒嘀嗒中度过的；但对于可以利用潜意识和内在感官去打开多维视角的自我意识而言，它就可以明确地看到：多个平行的自我在不同的人生线路上前进，甚至可以看到自己出生前是如何规划此生的、前世是如何度过的、自己未来会发生什么、自己是何时如何死去的、死后在所谓的下一世又去扮演了怎样的一个角色。

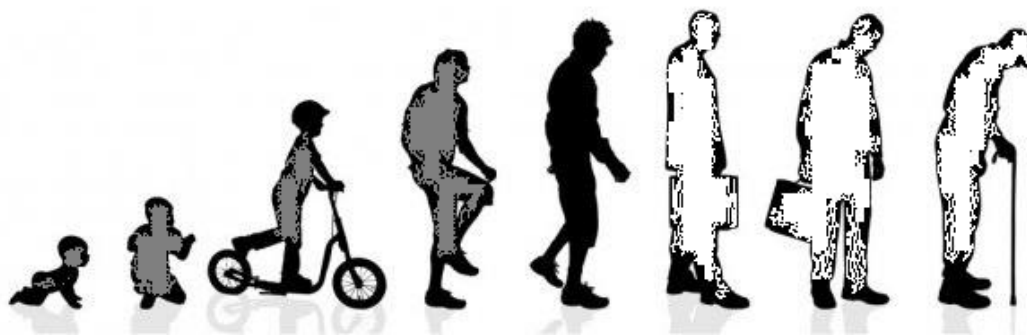
在你没有进入角色前，世间的时间什么都不是；在你可以同时感知到多维平行位面后，世间的时间也就什么都不是了。在高维眼中，你尚未出生就已老死，你的多个平行人生同时存在于同一显像界面中。人生剧情中的时间，对于神魂来说什么都不是，时间观念全部都是幻相。

就任何基本实相来说,线性均速单向时间与稳定的有序的可用逻辑丈量量的空间都是被意识营造出来糊弄角色我的错觉。

就像一个人从一个水坑走向另一个水坑一样,只有自我才能从一刻走向下一刻。也只有自我才会沉溺在时间中。因此,由于只有自我暂时被困在你们层面的焦点中,所以只有自我才会如此缓慢地探索同时的行动,一点一点地感知它、品味它。所以现在你会明白我说的无限的自己是什么意思,因为全我并没有如此受限。全我能够而且确实是同时感知无限的这样的片刻点。

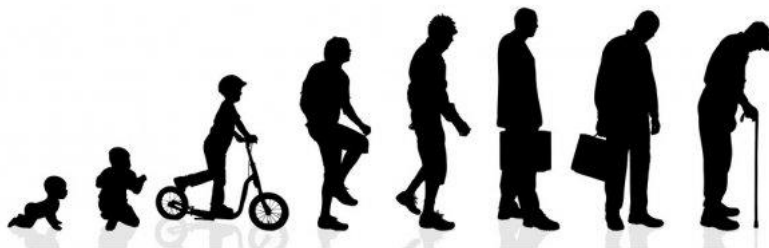
全我不仅感知这些无限的片刻点,而且作为行动的一部分,每个全我都从自己投射出人格片段和人格到所有这些片刻点上,因此创造了其他自我、其他独立的强烈焦点,它们各自独立地演绎出自己的命运和经验,进而以慢动作来感知这些片刻点。

细雨社 www.xiyushe.org

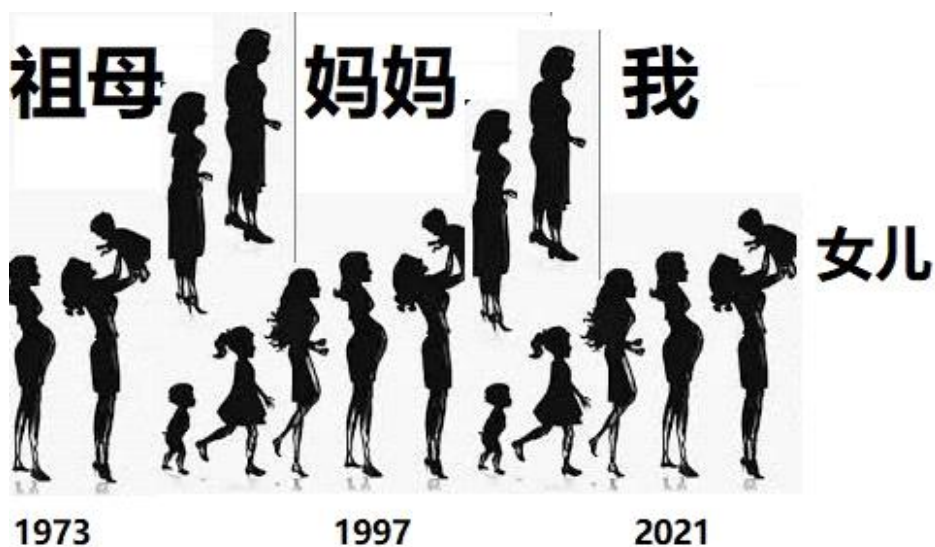


1, 角色我——自我对人生的记忆与对未来的憧憬, 和对当下的认知。

(上图)



2, 在人格眼中, 意识片段正在扮演着的这个角色。(上图)



3, 在主人格眼中, 人格正在扮演的角色。(上图)



4, 在全我眼中, 主人格们正在扮演着的角色们。(上图)

需要强调的是，在全我的各个部分之间并没有明确的界限。

只有一些渐变和变化。内在自我是内我中与外在自我密切相关的那部分自己，因为它在某种程度上是功能和活动的指导者，但它不是精准聚焦的。它向内看。这用语言表达有些困难。

内在自我看向内部，然而在往内看时，它又朝外望向那些广阔部分的自我。因为行动中永远有行动，并且因为我们之前提到过的三个两难之局，新的人格被投射进入其他感知领域或其他片刻点，这些其他人格接着又创造了新的人格，如此循环重复。

在一个国际大集团公司内，其董事长与某分支公司的临时办事员，从身体结构到人格构成上都没有什么差别。但因所在位置不同，掌握的资讯量和宏观视野却是有很大差异的。董事长几乎不参与经营中的细节操作，而办事员也很少需要操心全球宏观布局层面上的苦恼。董事长想要发展与拓展公司、让公司充满活力，就需要不断扩充公司对上下游供销领域的占有份额。在扩充的时候，如果不放权下去，下面寸步难行；如果放权下去，下边则有可能滥用职权。不给下面充分的资金，他们就无法快速发展；给下面足够的资金，他们反而会躺平后养成等靠要的习惯。允许基层自行扩招办事人员，就会导致机构臃肿；不容基层扩招办事人员，就会拖延推诿、事倍功半。

在一个大公司里，当兵的骂当官的黑心盘剥剩余价值；主管骂经理乱派任务，骂下属总掉链子；经理骂主管办不成事，骂老板异想天开、思维跳跃；老板骂经理没有开拓力、自主性，又骂自己干嘛要养这么多人，光拿薪水不出活。可是老板怕自己一个失误，让几百号人下个



月开不出工资；经理怕自己没能想出好点子让计划落实；主管怕本季度的指标不能达成，全组没奖金，大家白忙乎；员工怕本月不达标，下月被炒鱿鱼。

这熟悉的画面其实就是内在神魂系统中真实存在着的问题。最大的问题就是隔阴之迷与自由意识。一旦意识片段进入到角色我中，干嘛来的全忘了，然后你怎么提醒它都充耳不闻。来人间走一趟，什么领悟都没赚到不说，回来时还一肚子怨气、精疲力竭身心分裂，比去的时候意识能量等阶还低。更有甚者成了滞留灵，连哄带骗，打死都叫不回来，部门内有多少资金都让这一个家伙赔光败净，其它几个要多做几倍的业绩来背这一个人造成的窟窿。

内在自我就好比部门的小主管，它的主要精力需要分成两个方面：既要与其它部门横向配合，与经理搞好关系；又要操心本部门中的各个实操下属，做出业绩，别捅娄子。内在自我是全公司体系中每天都必须直面基层的最底层管理者，也是意识界中与显化界关系最紧密的自我意识单位。

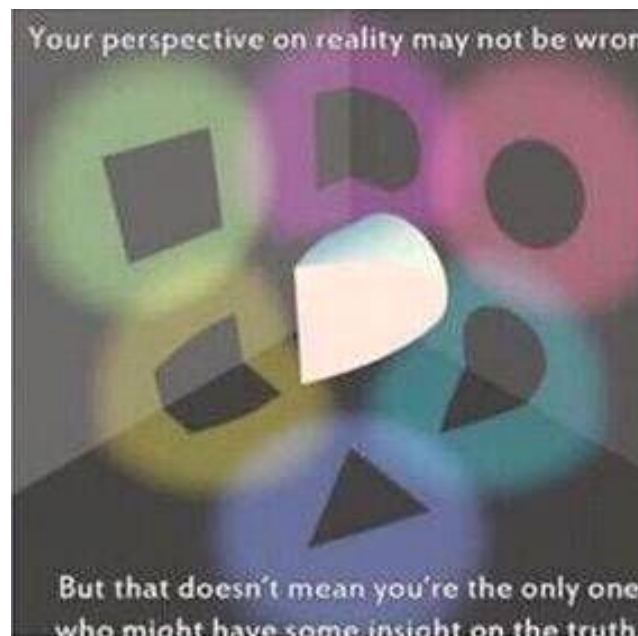
这就是神魂的两难：不搞新角色，就没有发展；搞了新角色，很可能连老本都赔进去。所以一般如果一个角色开朗乐观睿智，那就会活得久些；如果愤恨、挣扎拧巴，压根就一心投身在物欲上，上边就干脆早点设法让它死回来算了，少赔点儿是点儿，及时止损。如果某一神魂把自己搞得过于偏执，意识频率过低却不听劝，那就彻底驱逐出全

我序列，让其自生自灭，就好像珍妈妈的灵魂。别一颗老鼠屎坏了一锅汤。

时间、物质，这些只是以一种特定方式感知的行动的一部分。宇宙的基本物质或基本行动是一体的。它以各种不同的方式被感知，因此实相不断展现出不同的面貌，根据感知的范围而加快或减慢。

用文字来清晰地解释这么庞大的复杂性几乎是不可能的，因为所有的活动场域都是自发产生的，甚至梦世界也是自发生成的。没有意识能够自我毁灭。它只能停止体验某一部分的行动。这一点相当重要。

同一个实相，在不同的角度上观察，有着全然不同的侧影。在每一个偏向侧影中生活着的角色我，如实地认知到自己看到的那一部分实相，并好奇为什么别人口中的实相与自己的全然不同。



只有你从角色我的视角中走出来，来到更高远的地方宏观立体地看整个矩阵时才会恍然：各个方、圆、三角原来都是源自一体，彼此争论

是非毫无意义。所以大道不立文字、似是而非，说一不二就会带来偏颇的认知，失去了全然的融通。

内在的全我自体意识是不灭的，它根本就不进入到某一位面中去扮演某一个具体角色，没有什么可以真的威胁到它的永恒。它就是本源意识的一部分，来自本体，又最终回归于本体。全我意识是不灭不死的，但角色我中的人格片段却并非如此——作为一个意识能量片段，如果太不让上边省心，会被强行终止体验行动，回收回去；如果因为人文的迷惑、宗教信仰的左右，死活不肯回去，那就会慢慢耗光自己的意识能量，即生命力，最后烟消云散、神魂湮灭。

滞留灵有两大类：一类是自己不肯走、不想走的，就好像以前一直守着珍女邻居的那位色鬼弗兰克，这哥们儿就是耗到自己快没电了才返回去休息；还有一类，它们想回去，已经很疲累了，但家人不断地祭拜、纠缠拉扯，导致神魂无法从这个位面上离开。神魂的气息越来越稀薄，最后被那些所谓爱自己的家人活活耗死。有些耗急眼了的，因爱成恨变成厉鬼，反杀或伤害那些来祭拜的家人，怨恨他们拖着自己不让走、不得安息。就好像在病床上靠仪器活着的植物人，全身都放烂了，每日痛苦不堪，一心求死，可孩子们就是砸锅卖铁当房子地孝顺着、挽留着的，不让转世重生获取个新身体。

这就好像是车辆坠水了，你不让司机砸窗逃生一样，他的氧气越来越少，而你却很孝顺地安慰鼓励他坚持下去。你说这司机是因为你的爱

而感动呢，还是会跟你拼命、好破窗而出呢？这就是神魂与肉身的关系。



其实祭拜死人的行为不是一种文化遗产，而是把活人的阳寿转移给阴鬼，让其在本位面中得以持续。很多家长带着自己孩子去扫墓祭祖，或大着肚子进墓地，那是很无知的行为。

#### Y4-1-151.4

如果没有内我，以及透过每个人的细胞说话的传承，人类经验的多样性将是不可能的。根本不可能仅通过在你们场域内的行动而构成人类人格的视角和灵性关系。这一点再怎么强调也不为过，在自己内部的体验至少可以让人对行动本质的纯粹形式有一些了解，因为在你们的物质宇宙内，就你们对行动的感知而言，行动在某种程度上是冻结的。

我们对内在神魂意识所知甚少，不是我们不知道，只是迷信宗教与科学政治，把许多原本已传承千万年的知识都雪封了起来，而上古知识体系的言辞语义又因为口耳相传遗失了很多、扭曲了不少、篡改了一些。



不过多数神魂知识是被封印在基因中的。新生儿一出生，就具备了大多数天赋能力的传承。几乎所有生物，幼体出生后，在与母体和群体绝对隔离的情况下，其各种能力也都会与生俱来地本自具足。这是神魂群体意识在细胞间的基因传承，叫做本能。如果失去本能，靠后天的学习，才会吃奶、行走、拉屎、睡觉、互动交流、寻找食物、治疗疾病，那物种连两代都过不去就绝户了。其实我们能做的多数都只是锦上添花，万千年来没有真的在神魂意识能力上进步多少，甚至可以说是退步了许多。

然而在你们自己的心理经验中，你可以感知它的流动性。我给你们关于三个两难之局的资料在这方面将非常有帮助。

在这一点上，还有很多你根本无法感知的东西。有许多人类永远无法学到的东西，只因为这样的知识超出了自我所及的范围。但还是有很多你们虽然不知道但能够学会的东西。

注：鲁柏可以每天尝试 20 分钟的心理时间练习；一天中的练习时间应该是一致的。我现在建议他开始认真地将这安排到他的日常活动中。最好你在家和他一起，约瑟。事实上，因为你们自己的修为，在我所谓的短期内，你们的生活将明显变得比以前更舒适；不过对你们而言，可能需要两年以后才能看到明显的变化。

我是说财务方面。改变本身将会更早开始，但你们在我说的时间之前，可能自己并不确信这些变化。

如果我们不发展语言，就会在心电感应与意识沟通的读心术上更精通；如果我们不依赖 GPS 导航，那在记忆路径、识别星象上会更强劲；如果我们

不依赖化学药剂，那运用自然疗法的能力就会不断精进；如果我们不外求外祈，反而专注内心，那对神魂领域的了解就会更上一层楼。人类文明在过往一路的取舍间，每每都压制了自身的能力，而强化外在机能。此消彼长间，自己越来越弱，而机械文明越来越强；自身头脑越来越呆蠢，智能机器越来越先进。

大到无人机、智能战车、自走炸弹，小到人造病毒、化学添加剂，为了一时一世的财富与权力，人类哼着小曲快乐地挖掘着自己文明的坟墓，然后兴高采烈地说着文明的百年进步获得了爆炸式的发展。当北极的温度快赶上非洲时，当冰川消融、海水上涨时，我们的政客们炸毁天然气管道，封锁能源交易，让半个地球烧炭过冬。一切烟雾后，其实只为了美元能收割欧元和卢布的内在价值。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

赛斯多次渴望珍与罗尽快实现财富自由，专注在完成二十五年的资料传输上，但珍与罗不能相信内在声音与直觉，什么事情都要三思、再变卦，导致在开始的这两年错失了多次改变人生轨迹的良好机缘。就好像珍刚戒烟一周，又抽上了。赛斯说的话都只是资料，自己却总是酌情处理。

佛教说修行时有五毒：贪、嗔、痴、慢、疑五种心，会使人造作恶业，像毒药会妨碍人的修行，故称为五毒心。一般来说，第一步的门槛是很高的，只要修行者能亲身感受到，哪怕只有一次，真实的内在感官体验，亲自看到这世界本质上是幻梦泡影，也就醒觉了。但这第一次亲眼看到，谈何容易啊。

这里有一个悖论：在高维眼中，只要你按其指示无条件地臣服跟随，两年后，就肯定能大有收获，因为高维可以清晰地看到每一条节点上的变爻与其后续带来的影响。可是当事者却不能即刻地看到利益，坚持了两天就自己变卦改了人生发展的线路，或三天打鱼两天晒网地徘徊犹豫，两年后因此没能达成必要的触发，又回头埋怨内在引领忽悠人往坑里带。

人无信而不立，这信，真的是改命的利器，但自己的逻辑脑与内在心声到底信哪个呢？难道让我听赛斯说的鬼话吗？让我跟随自己的内在神魂引领而不是科学数据分析、专家大师建议？你看这信，是分内外的。如果你不信自己，也就活丢了自己。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

（珍最近一直在尝试心理时间练习，只是时间还不固定。她觉得 15 分钟对她来说似乎还不够形成规律，尽管她很容易进入一种催眠状态。

当然，对应赛斯说得“很快”一词，珍和我意识到和我们的解释存在差异，这已经有一段时间了。有时情况很好笑，有时则不是。1964 年 11 月 4 日的第 104 节课是个很好的例子。其中赛斯说珍已经达成了一笔销售，然而直到 1965 年 4 月 19 日珍才收到了她的 ESP 书的销售确认。见第 147 节。）

对于自我而言，艺术通常显得更加恒久，因为它通常把比自我能觉察到的更多的片刻点融入其中。

在这种情况下，艺术家捕捉到支配性的要素，并通过为艺术赋予的能量，使其对自我产生了很大的影响，而自我通常无法察觉到这么多。

尽管我今晚并未打算传递任何个人资料，但对你来说，约瑟：你现在应该再次关注你的绘画。这在很多方面对你自己的概念而言非常必要。你不仅可以将能量融入绘画中，而且还可以在绘画时从中获得能量。其实我早就想告诉你这一点。

锻炼内在感官的方式不仅限于冥想。禅坐冥想是一个好的入境方法，可让初学者尽快亲身体验到心流状态，但这绝非是唯一的途径。忘我的表达也是一种极其有效的自我神魂锻炼方式，把内在的感受原汁原味地呈现出来，并通过自己作为管道惠及世间：把内在感动书写成文字，做成视频，凝固在纸张上成为绘画，演奏成乐曲成为旋律，编写成剧本启迪心灵……种种艺术的表达方式，都让表达者在创作中进入高度的专注状态，达成自我的神魂合一，让心流长时间无阻碍地流淌。

道理我都懂，一听就明白，慧根利很灵光，就是不作为，那是不成的。闷葫芦哑巴外语，学来没大用的，知行合一践行证悟才是关键。表达的过程中就是自我梳理的过程，在表达的过程中自己更容易看到自己的短板，并会主动积极地去寻求答案。

鼓励孩子主动学习的方法就是让孩子反过来当父母的老师。责任感即驱动力。只有敢于表达才能快速进步。

每个片刻点都是一个场域或维度。你只能在非常有限的面向感知到某些这样的片刻点。同样的片刻点可以以完全不同的方式同时体验，并产生不同的感知。这些片刻点所呈现出的面貌可能与你看到的大不一样。



艺术作品不受时间的局限，不受文化与种族的局限，不受文化教育程度的局限。悲伤的欢快的乐曲你听见、我听闻、他听到，都会被其中的情绪所共鸣；不管是百年前还是千年后，一幅画面，你看到有一种感悟，我看到有一重思考，他看到有一丝启迪。同一幅画，同一首歌，同一部电影，每个人都从中领悟到不同的东西。

虽然画面中被定格的信息是始终相同的，但每个人所捕获并解读出的信息却都是不同的。这不同的解读就让固定在一帧内的艺术片刻点鲜活多元立体了起来，成为了一方独立的天地，有了自己的维度与场域。同一个片刻点可能同时以完全不同的方式被体验，然后产生一套全然不同的感知。



这里存在着一种与梦宇宙的微妙联系，有些难以解释。然而，梦宇宙渗透到许多其他领域。它并不存在于你们自己的宇宙之外或与它分开，而是与你们的宇宙同时存在。它对自己的所有面向或部分显现，是一

个实相,而且通常只有在梦宇宙中,人格才能轻松或有效地改变焦点,以便他可以感知自己扮演的不同角色。

我提到了你们的宇宙与梦宇宙之间的化学关系。有某种类似的关系将所有场域和系统连接在一起,从最大的到最微小的。因此,内我的自由绝不是由你们所知的时间来决定的,而是由你们所不知道的时间来决定的。

就好像艺术作品具有的多元性解读一样,梦其实也具有多元解读,同一个梦同时反映在多个平行我的梦境里,被各个不同的自我按照自己的心理预期而解读出自己的感悟。

梦是一个桥梁,它让在这个位面上的角色我可以不用长时间禅修就能真实地看到其它位面上的自我在经历什么。这是因为梦宇宙统辖着多维平行二维宇宙,所以我们可以透过自己的梦境,看到其它自我上传给主人格的人生经历。这些经历可以是与你此刻同时发生的,也可以是以你当下时间坐标为基点的所谓历史或未来中的故事。

在各种系统内部,都存在这样的可以改变其他系统的操控。你们在梦宇宙内的行为动作确实会影响物质宇宙。你们从一个行动场域已经改变了另一个场域,在许多情况中,你们并没有意识到你们就是这样做的。物质宇宙的活动也以同样的方式改变着梦系统。

我几乎没法把这些内在的运作说清楚。我们得等你们能体验到很多这些概念再解释了。

为了简单起见,这些片刻点也可以被认为是从一个系统到另一个系统的参考点。你现在是否看到了这与以前讲的伪装有联系?

在梦中，我们不止是个旁观者跟随着，有时也会做出对角色人生轨迹发生重要影响的各种决定性行为。当我们梦醒后，只觉得做了一个梦而已，却不知道，在某个我们看不见的位面上，某一个角色我因此发生了重大的人生改变。当然依据你自己的认知和心性成熟度，这一改变有可能对那一个自我产生了积极的人生影响，也可能造成了消极的实际困扰。

在我们自己的人生经验里，其实很多人也经历过这样诡异的时段：不知怎么的，就突然言行迥异了起来，超常的表现或突然性情大变，跟要来月经闹更年期似的，猛然叛逆得很。观点、情绪、口味、爱好，换了个人，几小时一天后又恢复如常。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

片刻点会被看作伪装，这是说，不同的感知者会有不同的感知。概念定义没什么意义，除非它们与其他问题有关。因此，我将尽可能用你们熟悉的用语，以便你们能清楚地看到它们的关系。

下面这张画中，呈现出了一个片刻点，没有对话的语言，也没有前后的因果情节，如果你仔细地看这些卡通人物，你会脑补出怎样的一系列故事呢？这些人物间发展或在发生什么呢？我相信每个人都会给出全然不同的答案。



没有一个标准的定义答案，定义没有太大意义，除非它们跟其他议题相关。不同的感知者，就会有不同的感知方式。这就是同一个角色被不同意识体经历其人生时发生的事情：同样的人生，同样的时代背景，感受是全然不同的；梦的解读也是如此，同一个梦，不同的自我对其解读也各自不同。

这里还有更多关于片刻点和价值完成的资料。因为价值完成是在所有系统、以及你们的场域里的所有经验背后的原因。我提到过，价值完成似乎多少依赖于你们所知道的时间，但这只是反映了你们感知时间的方式，绝不会改变价值完成的的同时性本质。价值完成在维度中成长，但并不取决于你们所知道的时间。

我该再次建议约瑟每天短时间散步。这建议看起来可能微不足道，然而不然，这将被证明是非常有益的。在享受自然的同时确实存在着一种价值完成，能让你从很多束缚中得以释放。



就心理实相而言，内在的行动和身体行动一样重要；甚至更为重要。如果你们俩或任何一位让他人的身体行动阻碍到你们自己有益的行动，那将是非常不幸的。

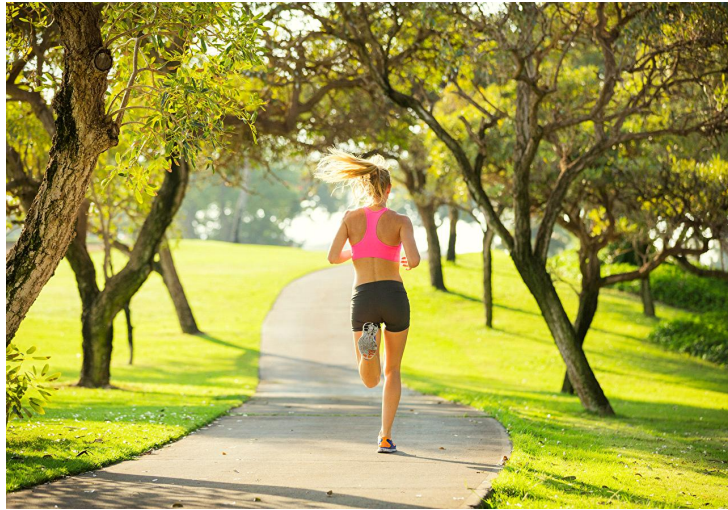
（我觉得赛斯指的是我今晚因为邻居的（编者注：草坪派对）行为感到沮丧。我意识到他们的行为微不足道，但也感到他们很欠考虑。从与珍的交谈中，我了解到她认为我们应该注意自己对他人的反应，所以我就不提了，不过我确实不高兴。）

应该对一般性的成长和释放有一种认同，尤其在这个季节。这种自然的享受是可以被触发的，尽管理想情况下这样的触发并不必须。因为自然是流动的，流畅的，始终都是有回应的，而从来不会设置屏障。

你在投射方面做过的实验对你非常有益。将你的意识向外投射到大自然中，你的内在将得到补充。感受的力量和必要性是所有层面内的强烈需求。我从未建议你放弃这一点。

走入自然环境中是非常有益的。自然环境有着先天的中立的能量场域效应，可以让步入其中的我们被场域效应共鸣，从而荡涤掉内在小的扭曲与能量的匮乏。把注意力投放的关注点给那蓝天白云浩日、绿草鲜花蝴蝶，走出自我低落情绪和不断反刍般的重复忧虑。让自己融入到自然中，感受与自然一体的无我状态，享受风的气息、树叶的沙沙摇摆、鸟鸣狗跑。

与跑步相比，漫步与快步走的交替是一种很好的锻炼方式，对心肺骨骼微循环系统都更有帮助。



当你的所有敏感性都导向忧虑的感觉时，平衡就被打破了。感觉的自发性几乎总是会给你更大的自由，增进心理和身体的健康；进而很好地保持平衡。

你们确实正朝着更加舒适的阶段迈进，但这并不意味着你们现在的日常生活中没有很多值得感激的事物。自发性将打开许多大门。我说的是情感的自发性。

关于这个问题我还可以告诉你们很多，但我不多说了。不要拒绝那些身边的快乐。在这方面，你们现在没有什么需要补足的。

我要结束课了，因为我相信你们有些累了。但，因为我是你们的朋友，要注意我说的。给你俩最美好的祝福。即使是为了维持自我本身的力量，你们必须敞开心扉。当你们不开放时，你们不仅被那一刻所困，也无法充分享受其中的乐趣。

如果我说得太严厉了，那只是为了预防的考虑。你知道我很喜欢你们俩。

## Y4-1-152.1

### 第 152 节 内在神魂对话的潜意识通道

前情摘要：

片刻点这一瞬之间暗藏着无比广阔的现在，这与全我当中被人类称为“潜意识”的那意识通道有着密切的关联。人生就是一连串片刻点的串联，而在每一个当下里，都隐藏着无数同样真实的不同实相。自我意识的焦点聚焦与感知到其中的某一个，并对此形成觉知和记忆，就构成了角色线性人生中的一个环节。

时空切片的划分方式有很多种，依据不同的视角可以构成不同的可观察面。因观察面不同，感知到的实相也不同，故而得到的结论各异。谁是谁非呢？都是单一局限性认知导致的分歧，为此争论毫无意义。

透过潜意识，我们身体上的每一部分，事实上都可以觉知到非线性实相，这是因为构成肉身显像的像素点是意识能量微粒。意识能量微粒，在现代科学语境中，叫量。而单一的一枚能量微粒叫量子或基本粒子。而基本粒子间的相互交换构成了量子力学。基本粒子中含有能量，这个能量的能量当量是固定的。基本粒子间相互交换彼此位置的动作，不是一个连续的、渐进的、线性的过程，而是一顿一顿地构成间断的一帧一帧的全然独立画面。在一帧与另一帧中，不存在过渡阶段；上一帧与下一帧也没有任何必然的规律可言，这就是能量的量子化。

基本粒子的本质不是物质，而是能量波，而这能量波具有一定程度的自我意识，它们在被其它意识有意识地观察时与不被观察时，所表现出的运动轨迹甚至自身特性是不一样的。不同的能量频率形成不同的铉震，不同的铉震构成不同频率的能量波，表现为不同的粒子。这些在不同频率下铉动的能量波就无中生有地构建出了原子和电子；原子凝聚的数量不同，匹配的电子数不同，就构成了不同的分子。如此相互匹配叠加，有了世间万物。所以意识能量微粒是构成有相世界的基础显像像素点。其显像原理和我们现在的激光投影立体画一个道理。

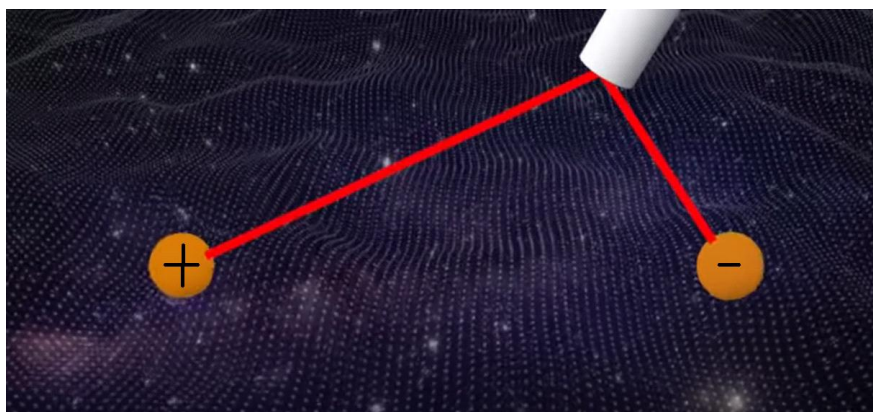


了解了这些后，进一步你需要知道量子科学更深一步的认知：态叠加。什么叫态叠加呢？就是在同时性中，一切都同时存在多种全然不同的形态，换句话说就是似是而非。比如在一瞬间的定格内，同一物相的固化空间里，存在着 99 种不同的可见形态和将近 4500 种不可见却真实存在的其它形态，那么当我们描述它的时候，只要你进行阐述，就会表达出某一种或某一类特定的形态，而误导信息接收者忽略同时



**存在的其他真实形态。阐述即对真实形成扭曲，造成不说不错、一说不就错的结果。**

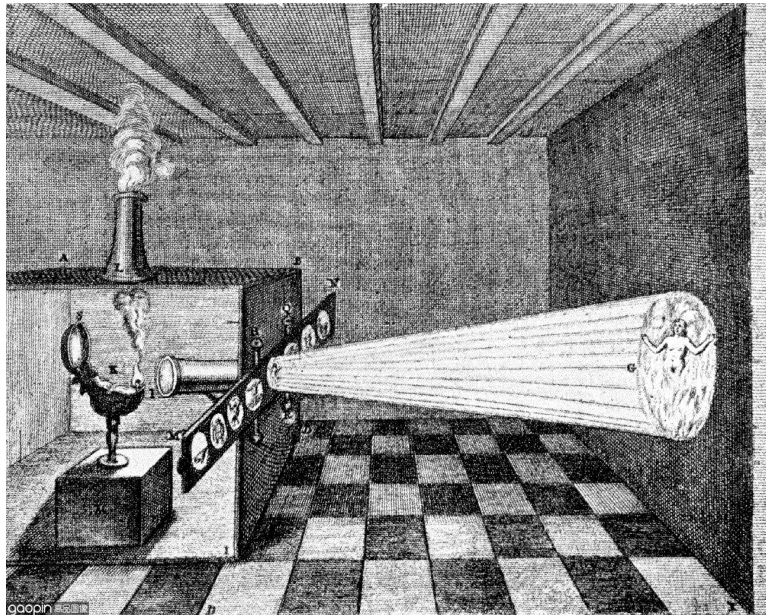
**那么观察为什么会改变实相呢？观察本身是一种意识行动，这带来了意识能量波的聚焦；聚焦的意识波会让量子波发生坍塌，从原先5000种随机可能中展现出一种确定性给你感知到。所以观察本身就形成扭曲，而不观察又不形成感知。结果就是看到的必然是假象，每个观察者看到的内容都是随机的某一种假象。**



**量子纠缠就好像我们投掷一枚硬币，在硬币飞旋的时候，没人知道哪一面是人头、哪一面是字。但在观察后，当我们确定了一面是人头后，另一面就必然是字，反之亦然。不管另一面离观察者有多远，你只要确定了一面，也就知道了另一面的答案。所以不管距离多远，量子纠缠永远同时发生。**

**它们从来就不用线性逻辑思维或宗教信仰知识人文什么的去思考什么，它们全然地配合与臣服于幕后的大运趋势，配合演绎好种种显化。无脑随缘是它们通透全知的秘法，就好像无垢的水晶球可以毫不扭曲**

地反映出万物的聚焦。所以它们不受时间流的影响，它们聚散间构成相的变化，而变化让观察者误以为有一个所谓的时间在被经历。



自我意识因聚焦自身载具的原因，的确是被固化在片刻点的切点上，受到片刻点的限制。在这个背景中，自我就是被完全聚焦在片刻点之上，也被它囚禁在那一显像的部分中。其道理像极了卡通画动起来的原理。

内在光投射过内在影像，把光影投射到位面上显影，而内在影像变换片刻点的速度，就显化成为外在的时间。当意识高度专注于某一个片刻点不动时，整个世界连同自我载具都会陷入绝对的静止，那一刻就叫做三摩地或止玄境。

角色我是自己意识体验时间连续性的那一主体部分。对它来说，人生经验被体验与感知成一连串的刺激和回应，这些所谓的刺激一个接着一个连续发生，构成了我们所谓坎坷的人生。然而这经历本身，可以

**说就是一种价值完成，因为在同时性中展开的行动，其本质在这里都得以用慢动作被经验。**

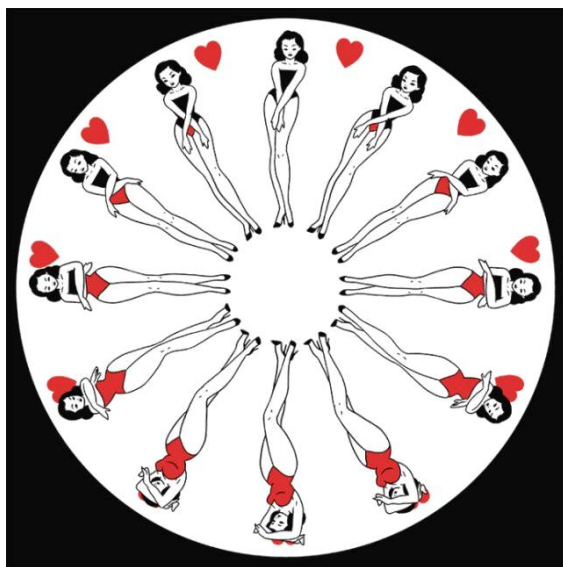
**意识体在青涩弱小时，很难处理多维同时性中涌现出来的海量信息，所以需要像小孩学步那样，先慢慢地适应单线匀速的信息处理能力，然后利用解离，学会双线或多线程同时处理多维信息的能力。同时处理多维信息，需要意识的主处理器达成多核状态，即多个平行自我分别运算但资讯共享。一个相对成熟的意识体可以到八核——一个主人格和七个从属人格同时展开不同的时间线程与各自的经历，但彼此又能相互配合，相互交换信息流。**

**不同人格间交换信息流的方式有两种：深沉的冥想或透过梦境。不同平行自我间交换信息流需要透过潜意识通道，潜意识既向外延伸，也向内延伸，在广阔的现在之内没有真正的过去、现在和未来，所以的确有无限的内在和外在同时出现，并都同样真实。**

**意识行动之内的角色行动是无限的，这些行动永无止境，因为它们是自生成的。所以，内在自我的各个平行其他部分，会依据各自的经历主动地去向各种可能性发起挑战，让意识朝向四面八方延伸得更远，包覆住矩阵中更多的可能性之片刻点。**

**于是，对内我的很多部分而言，你们所谓的一个片刻，就相当于一个几乎无可限量的片刻，就好像二环路上的立交桥，透过它们一个个角色展开不同的人生路径。要知道若没有这些人生经验，没有了思想行**

**动，物理时间是毫无意义的。**



**你的眼神在转过这些姑娘的时候，它在你的觉知里动了起来。这动作产生的变化形成了有先有后的记忆；你的意识焦点扫过这一圈的过程，形成了时间；认知的次序形成了因果。但其实一切都是同时存在着的，在你感知到它之前与被你遗忘之后，实相始终就在那里，不曾改变过什么。这个女孩在被你关注的时候，成为你意识的载体，她在此“活”动过；她能活多久，在于你的在意会持续多久。**

**而她活动的动作，在你观看前就已经是定数了。你可以逐帧看完每一个动作，也可以有所挑选地看某几个动作，你可以顺时针看，也可以逆时针看，或跳跃着看，你观看的过程决定了你的记忆和感知被如何形成。你所感知到的是实相的一部分，但仅仅是一部分而已。那是属于你自己的实相与经历。这实相与经历确实被你记忆成真相与现实，但它却与真相和现实相差甚远。**

**当今人类的整个时间观念都建立在自己感知行动的能力上；当这种感**



知行动的能力通过对内在感官的训练变大后，时间维度当然也就随之变大。因此你们时间其中的一个瞬间对全我而言，可以体验成好几个世纪；而你们的好几个世纪也不过是全我的一瞬而已。

单向线性均速的物理时间对潜意识来说基本上毫无意义，内我可以自由支配所谓过去与未来中的生生世世；对内我而言，这些生生世世并不是在过去或将来，你现在的这个角色的生命体验对全我而言也未必就是在当下发生的。

这就好像你在视频网站上寻找自己感兴趣的影片，这影片可能是新作，也可能已经有年头了，只要你没看过，它就是新片。当然同一部影片你可以反复地看很多次，从中尝试领悟到自己先前错失了的细节与启迪。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

对全我来讲，组成它的所有人格全都同时存在。全我会在同一个维度里，经验那些你们看似是未来的人格，也同时经验你们所谓过去的人格。因为你们的时间观念全部都是幻相，犹如你们的世界与人物们都是幻相一样。这不只是哲学意义上的幻相，而就任何基本实相来说，一切相都是错觉。

角色我是从这一刻迈向下一刻。只有角色我会淹没在时间中当真。自我被短暂囚禁在你们这一层面的焦点中，慢吞吞地逐帧走过自己所谓的一生。这探索的行动，让它仔细地品尝人生中的细节，一小块一小块、一小口一小口地感知它。



**全我是无限的自己。全我没有这样的束缚，全我能够同时感知无数个同时被展开的角色，观看众多平行的片刻点。**

**全我不但能感知这些被同时展开的近乎无限的片刻点，而且化身成为每一个行动的一部分，从它自己的意识中投射出意识触须，构成人格的片段体，自导自演着每一个角色我，创造出众多对等平行的其他自我身份。其中一些自我意识很强烈的聚焦点，它们会独立成自我意识体，各自发展自己的命运和经验，进而以慢动作感知任何一个片刻点。**

**必须强调的是，全我的各个不同部分之间没有明显的界线，只有一些细微的差别与不同。角色的内在神魂是内我序列当中与外在角色连接最紧密的那一部分，它在某种程度上是角色人物功能和活动的指导者。但内在神魂无法全然地控制角色我，只能以第六感直觉的形式提出建议。如果角色的自我头脑或体魄过于霸道，神魂的建议往往会被忽视。**

**内在的神魂向内看向自我的群体意识与全我，同时又往外看着自己所扮演的那些为数众多的各个角色们。这些被往外投射进入其他感知**

**场域或片刻点中的新人格，会自主创造出新的角色。就这样，周而复始不断循环，让世界中充满了形形色色的生命形式。**

**时间、实体物质，这些假象是利用特定方式让角色载具的外在感官感知到的行动。宇宙的基本行动是一体的，它被不同位面用各种不同的方式感知，并依据外在感官的不同被解读成千差万别的幻相。根据不同物种感知范围的大小，所谓的时间被感知加速或减速。所有这些梦境与活动场域都是自行产生的，没有哪个主体意识会把自己带向毁灭，它可能终止某一角色的体验行动或某一部分自我，仅此而已。**

**艺术往往不受时间影响，因为融合在它之内的片刻点，多过于自我一般能够感知的数量。艺术家透过心流状态捕捉到意识的主要精髓，然后通过它给予艺术不休的能量，传递出震撼神魂的感动与启迪。关注自我表达在很多方面都是必要的。这不但可以把能量带入到作品中，还可以在创作的过程中汲取到来自本源的**能量**。**

**那是利用忘我的状态被内在自我感动的过程。无意识的跟随，无条件的臣服，无框架的表达，让内在自我得以无拘无束地流淌出来。每一个片刻点都是一个场域或维度。你们只感知到若干这类片刻点极其有限的某些面向。同样的片刻点可能同时以完全不同的方式被体验，然后产生一套全然不同的感受与知见。这些片刻点呈现出来的面貌，与你们日常所见的大不相同。**

**这与梦宇宙的造梦机制息息相关，我们和梦宇宙的微妙连结，不太容**

易解释。然而，梦宇宙遍及很多其他场域。它并不是存在于你们这个宇宙之外，也不是与你们位面分开的某一处圣域，而是与你们的宇宙同在的。更准确地说，你们这个位面与其它无数位面都是它的一部分。

梦宇宙是由粒子构成的实相，它包含了所有的面向或部分的显现。人格只有在梦宇宙内，才可能改变意识焦点，感知到自己扮演着的和扮演过的不同角色。类似的关系，所有的场域和系统都如此被绑在一起，从最大的到最小的。

自我的内在神魂进出角色往来的自由，不是由你们位面的时间体系决定的，而是由你们不知道的时间体系来决定的。在各种不同位面的系统之内，都有这类改变其他系统的操纵。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在梦宇宙之内，意识行动影响着物质宇宙，所以从一个场域可以改变另一个。在很多情况中，人们完全不知道自己的行为已经导致了这样的改变。在物质宇宙内的角色活动也同样在改写着梦系统。要知道没有哪一个系统是全然封闭的，它们彼此构成涟漪。





## Y4-1-152.2

1965 年 5 月 5 日 星期三 晚上 9 点 定期课

(今天上午，珍有一个很愉快的经历。去洗牙之前，她用暗示让自己进入轻度出神状态。以往每次洗牙都让她痛苦不堪，但今天一个小时的深度洗牙，也没有用麻醉剂，她却几乎没感到任何不适。之后牙龈也没有肿痛。这异常反应让牙医非常惊讶，她不得不解释自己对痛觉迟钝。

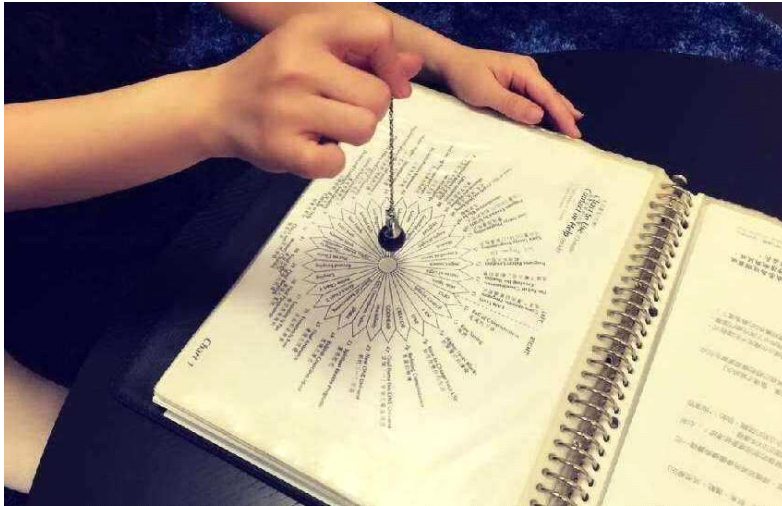
珍说，她觉得是心理时间的实验让自己能轻松进入那种良好的状态。她只用了五分钟就进入那种状态了。)

**心理暗示分为主动自我心理暗示和被动接纳式心理暗示。心理暗示的过程中为逻辑脑植入了一些指令，让载具的某些信息信号反馈被自我意识屏蔽拦截。**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

(珍还有一次与潜意识的成功合作经历。上周六她在市中心购物时丢了一个包，等她发现时已经很晚了，去那些商店也没有找到，所有店员都说没见到那个包。晚上，她在家用灵摆询问潜意识，得知包被落在某间店的试衣间里。周一珍打电话给那家店，得知包已经找到了。

她准备把这两段经历写进 ESP 书中。珍告诉我，她现在很少跟潜意识交流和请求协助。我则一直在练习与潜意识沟通，有时候效果很好。我现在学会了用“我可以”的肯定语气，而不是“我要”的指令式口吻。)



灵摆是角色我与内在神魂我沟通的一个道具，通过灵摆的移动轨迹，无法说话的内在神魂可以透过控制手臂肌肉的微小颤抖，让灵摆呈现出要表达的运动轨迹，把某些答案告知逻辑脑。

我们都知道，角色的逻辑脑在单位时间内所能采集的信息是极少的，而构成身体的意识能量微粒们却不受线性时间的束缚，始终处于全知全觉的状态。所以看似灵摆是很迷信的一种道具，没有什么外在的鬼神在扒拉它，只是潜意识肌肉颤抖带动坠摆移动，由绳索放大了摆动的幅度。其实这一简单的道具有效地显化出了内在神魂的信息。摇卦、占卜都是利用了同一个道理，只是形式各异。方法越复杂，信息越精准清晰。

(今天傍晚，珍在小睡中听到了脑袋里一声巨响，感觉就像什么东西打中她头里面一样——也就是说，这剧烈的震动并不是任何外因导致的。这震动太震撼，使得她的头就像“花枝上的一朵花”一样在枕头上来回摆动。

我已经开始了白天沿着河边散步的计划，并发现令人神清气爽。)

晚上好。

今天上午我们发现，鲁柏和他自己的潜意识取得了良好的沟通，跟它讲话，肯定它对整体人格的重要性，就和自我对人格的重要性一样。

他把潜意识视为平等的合作伙伴来与之对话，而潜意识确实如此。正是由于他在众多方法中采用了这种方式，才取得了这些成功的结果。而且，在陈述完自己的理由后，他也没有对潜意识提出质疑。

对于当前人格的形成，个人潜意识和自我确实是平等的合作伙伴。鲁柏的几个结果证明他的训练正在取得成果。一旦在自我和潜意识之间建立了这种关系，那么两者之间的交流就会得到改善。潜意识，即使是个人潜意识，在片刻点上也要比自我自由得多，它可以将重要的发展情况告知自我，这对自我有很大的帮助。

如果角色我透过认知的提升和灵性的修习，可以从角色我中解离出来，与神魂内我对话，可以用神魂的意识力与载具对话，那就可以有效地利用不同面向上的优势来达成不同的目的。

比如神魂告诉载具屏蔽牙齿的痛感，那牙神经被触动时其发出的信号就会被无视。若你学会信任自己的神魂，就可以让神魂直接操作肉身，利用灵摆、铜钱、草秆等物品传递出超时空的信息来。

学会通过潜意识，让自我的肉身、头脑和神魂三者相互合作是非常重要的，也会带来对自己人生的很大助益。神魂的神智能力犹如我们的肌肉或头脑，越用越强健灵光聪慧。内在神魂多数都不会使用角色我的语言系统，所以和自我神魂交流，需要彼此磨合并默契出一套可彼此交流的“哑语”。

这套哑语通常是通过各种象征物来表达的。在开始双方相互磨合的过程中，要经历一段互猜哑谜的过程。



这种交流也接近于相当纯粹状态下的行动。自我与潜意识之间相对容易的沟通还有另一个结果，那就是潜意识被自我所倾听和考虑，相对而言，它就不需要用其他可能不那么令人愉快的方式来表达自己的愿望了。疾病和各种大大小小的身体症状，往往都是潜意识试图表达自己的想法，试图让听而不闻的意识听到自己的声音而引起的。如果意识与潜意识进行协商，就不需要这样的唠叨，有时甚至是爆炸性的努力。

角色我的逻辑脑和自我内在神魂间存在着紧密的联系，这联系是透过潜意识达成的。潜意识犹如高层楼中的楼道间与电梯等公共区域，是不同意识片段间相互沟通的场所。神魂本应是自我外在角色的君主，但很多人由于活丢了自己，结果让逻辑脑当家做主了。更有甚者，让肉身的食色之欲成为了人生的主宰，把人生的目标放在卿卿我我的恋爱与床榻之欢上，放在口腹之欲上。



这就好像你开着电动智能车上路，本来智能驾驶是辅助功能，但当你发现危险、想要紧急避险时，方向盘没反应、刹车失灵、车辆狂奔，而你这个“司机”被车载系统绑架，成了摆设。

再说说疾病。有句医行的老话：“一个人要是活拧巴了，身子也会跟着拧巴上”。一个人若在生活中肆意妄为，违背天道平和，用命换钱，那迟早最后只能用钱换命。

很多现代的欧美医生被教育成掩耳盗铃的天使——药厂负责编写医科大的教材，审核医师的营业执照，告诉医生要如何治病，而药厂对产品的研发要求是：见效快、治愈力低，患者最好终生持续服药。如果哪个医生或哪一类医疗手段影响它们的生意，把它们的顾客群体放生了，那就设立权威认证机制，让其在世间消失。

很少有医生会告诉患者，其实大多数的疾病是可以被治愈的，其方式就是改变自我故有的习气，这包括饮食、起居、行为模式、脾气秉性、认知理念。

什么是疾病？说白了就是失衡，太过不及就会出问题。身体往往会在第一时间发出令人注意的警示，但这样的警示多数人不解其意，或总认为自己的健康问题是医生与药片的事情，吃了药，然后就该干什么继续干什么去了。结果小病被药物遮掩住了症状，疾病潜行发展，反复发作，之后引发一连串连锁问题，导致积重难返。医生不能再遮蔽症状，最后一摊手说：我们尽力了。

其实每个人都有自医的能力。你看动物们受伤患病后，都会自己去林间草地去吃草药，然后休息，等待自愈。实验证明，从出生就被人饲养脱离群体的动物，长大后也都具有辨识草药自我医疗的能力。显然在基因信息里，自我医疗的方式与手段是被镌刻在骨子里的生存本能。人类失去了这一天赋，因为人们被教化得过度依赖头脑的逻辑思维，放弃了与自己神魂的意识连接。

一说到神魂意识，很多无知的人就搬出科学与迷信说，其实这样的无知的偏见才是束缚文明进化的枷锁。很多宗教确实被有心之人与权力集团打造成了迷信，来愚民而巩固统治。被打造成迷信的不光是宗教，还有当代科学。很多人最爱说的是“这不科学”，其实自己压根儿不懂什么是科学。 细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

如果你问各学科顶尖的科学家同一个问题，他们都会异口同声地回答：我不知道。科学就是探索未知、否定已知的过程，我们都知道任何已知都是错的，所以我们孜孜不倦地在未知中寻找着答案。其实我们在苦苦寻找的一切答案都在全知意识网格中，而我们每个人都有资格通过潜意识连通自我神魂而造访这个全知意识网格。

只可惜我们绝大多数人还停留在用智能网络高端手机当砖头砸核桃的野蛮人时代，还欣欣然地自诩是会使用工具的高等哺乳动物。一切的真相都在眼皮后边，我们却瞪大了眼睛满宇宙地寻找着它。



灵摆是触及个人潜意识层的绝佳方式。除非进入恍惚状态，否则灵摆作为接触个人潜意识之下的层面，其效果会大打折扣。出于实用的目的，通过灵摆经常检查个人潜意识是一项极好的策略。

作为一个幽默的旁观者，我想半开玩笑地补充以下建议。

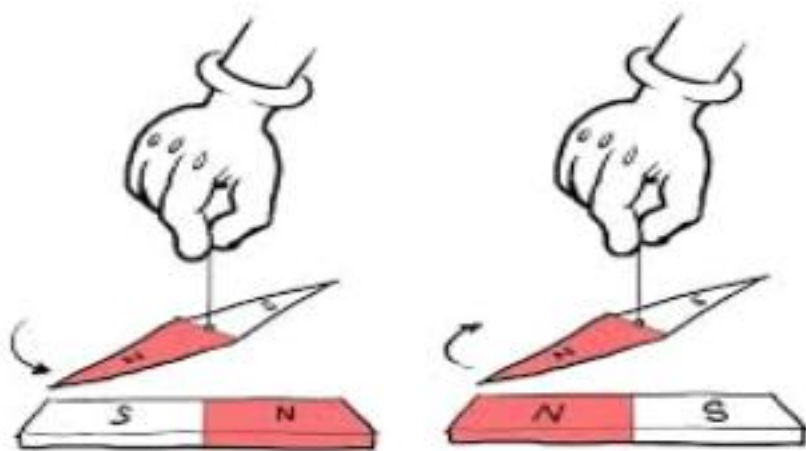
当你购买服装时，先用灵摆测试一下，实际上会非常有效。最好将灵摆放在那件服装的上方。这样做的目的是发现潜意识的反应。信不信由你，个人潜意识对颜色以及颜色和面料发出的某些振动极为敏感。它会对你和与你接触的其他人所穿的衣服做出反应。

这尤其适用于颜色；同时，它对天然织物，如羊毛和棉布，也有强烈的积极或消极反应。

垂摆是相当有效的自我内在频率的震荡波放大器。任何物相都是由能量频率波构成的，而有些能量波之间可以相互助益。比如木属性的散发性能量波就会对挥发性的火属性能量波有很好的助益，而沉降特色的水属性能量就对开发中的火属性能量产生抑制或耗损。使用灵摆探测物品、家宅、计划是否与内在神魂匹配时，就好像拿着一个磁铁去尝试碰触另一个磁体，结果就能看见或吸引或排斥的物理效果。这就

是推动与造成灵摆原地左右旋转的根本科学原理。

科学的尽头是玄学，科学研究的是本界面中本宇宙里的知识体系，而玄学研究的是多维多元宇宙立体矩阵中的知识体系。就好像宏观物理与微观物理存在着相互不兼容的问题一样，在幻境中我们总结出来的道理，拿到本真本质层的意识微粒中就说不通了。



为了练习，我想建议你们自己从灵摆中找出答案。我希望你们逐渐熟悉与自己人格中的这一部分对话的体验。我希望你们能密切关注这个并不沉默的伙伴。

这种体验将是非常有益的。它将使你当前的人格以一种更愉快的审美、灵性和切实有效的方式运行。正如你所意识到的，我与鲁柏的个人潜意识层没有什么关系。我只是穿透它来与你们对话。我已经解释过我是通过哪一层潜意识而来的，但我的起源与鲁柏潜意识的任何部分都无关，甚至与个人潜意识之下的那些广阔区域也无关。

我将详细介绍鲁柏的全我的那些特征，这些特征使我能够与你们的领域进行交流。不过，在这里我只想说明一点，你们的自我和潜意识之间的交流必须依靠你们自己，自我和个人潜意识之间的交流越容易，



现在的人格作为一个整体的力量、能力、潜能和价值实现就越大。

赛斯借由鲁柏的载具珍说话,就好像两个人住在同一个小区的两座临近的塔楼里,用内部座机相互通话一样。与此同时,在鲁柏的塔楼里,每一层中还住有鲁柏演绎过的种种不同角色。而在珍的这一层里,每一个相互平行的单元内又都住有某一版意识成熟度不同的珍,每一个珍都因意识频率的差异而命运各异,但它们都是同样真实的珍。

其实每个人都可以与自家楼内本层或其它层面的平行自我相互沟通、彼此学习。这样的沟通在梦中其实经常发生,只是我们没有关注,一笑置之。在冥想进入止玄境即三摩地状态时,借由公共走廊,内在意识利用内在感官是可以造访自己的邻居们或去到其它楼层探访的,去看看不同的人生自己都在经历什么、遭遇了哪些。

不过需要提醒的是,这样做其实很危险,因为如果你的心智建设、理念认知还没有达成三正道的水平,这样的探访很可能会让你这个角色我的意识崩溃。其实很少人能真的接受自己什么都不是、自己的世界只不过是万千幻梦中的一个、自己的家人其实在每个平行面中都有一套,而他们有的样有的迥异,自己的爱人、父母、孩子或许就是其它剧本中的情敌、仇人、冤家。

你的这些经历还不能跟任何人分享,一旦说出就会被这些虚梦泡影们质疑为疯魔失常,强行给你打针吃药上电疗。



如果你们认真使用灵摆，还有许多有益的小方法。可以把它放在某些食物上，看看你是否会对它们过敏。这些问题我都可以为你解答，但我还是希望你能与自己的个人潜意识建立起这种亲密的合作关系。这种体验本身就非常有价值。

以后你就不需要灵摆了。到那时，没有灵摆也可以与潜意识交流。例如，我之前给你的所有信息，非常早期的信息，比如说你的冰箱，以及当时冰箱位置的不合适，类似这些细节，你们都可以通过灵摆接收到。

举例来说，每个月都有一些时间段，在这些时间段里，你会更积极地参与各种活动，而对其他活动则不太感兴趣。通过灵摆可以发现这些时段。

外在的各种术法道具，都是内在自我意识信息的功率放大显化手段。这些手段为初学者带来相对明确的内在自我信息。当角色我通过实践逐渐熟悉与信赖内在自我神魂意识后，这样的沟通方式可以被简化成

直觉的念头，直接闪现在脑海里，第一时间给你必要的、诚恳的指导。这一类指导基于非线性时间的考量，其利益在宏观尺度上是最大化的，是最优路径选择。但在个人的短时间内，角色我很难看到自我收益，这让逻辑脑会产生强烈的不信任质疑。

就好像赛斯第一次想帮助珍与罗摆脱财务窘迫，但她们一再犹豫而放弃了。而早先罗直觉地抵触珍去广播电台上班，而珍听从了，一年后因此救了自己一命。在宏观尺度上，小我无法理解的直觉决定，其影响会在几年后或十几年后才显化出作用；而在抉择的当下，很多这样的直觉会看似荒诞无稽、不可理喻。

### Y4-1-152.3

与目前的观点相反，潜意识一点也不僵化。

事实上，潜意识比自我意识更灵活、更有弹性。正是因为自我无法倾听潜意识的内在声音，才导致了许多问题。自我希望潜意识消失。它不想要伙伴。它想要掌握整个人格。

对于一个相对无力的自我部分来说，这是相当自以为是的。几乎整个有机体的生存都由潜意识负责，这显然不是巧合。说得平实一点，如果在服装、配饰和生活环境等方面考虑到潜意识的倾向，肯定能提高整个人格的效率。这样一来，人格就不会有过多的内耗。

自我会阻挠潜意识往往只是出于任性，以此证明自己的优越性。如果可能的话，你也可以问问灵摆，或者通过灵摆问问潜意识，每个月的哪些时间段你更容易向灵性开放。但在这里，请跟我查证你得到的答案。

这种与潜意识的轻松交流也会让潜意识更加灵活,允许各种信息从全我的深层传递给自我。另一个好处是,会更加喜悦,与自我,以及与整体实相的合一感也会增强。

鲁柏现在只是在学习不责怪、不纠缠自己的潜意识。同样,所有这些都是行动中的行动。鲁柏的整个存有具有直觉、自发和精神旺盛的特性,这使得我有可能与你们进行交流。

鲁柏的全我是极富弹性的。这个全我的各个部分向外和向内伸展,比大多数人更有弹性。因此,这个全我同时环绕着更多的片刻点,特别是以某个片刻点为参照或切入点。

这样,我就可以进入你们灵性理解的范围内。这只是一个非常简化的说法,但可以这么说,我必须穿越鲁柏全我或内我的各个领域,直到我到达一个可以进入你们意识的点。这恰好是鲁柏潜意识中第三个未分化层。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

我们曾经多次说过,载具我的肉身欲望、角色我的心灵渴望、内在神魂我的自我意愿三者间存在着意愿方向上的不同:

生存与繁衍是肉身我的渴望,它对长寿、健壮、美食、容颜、身材、情欲,有着持续且不可抑制的向往。

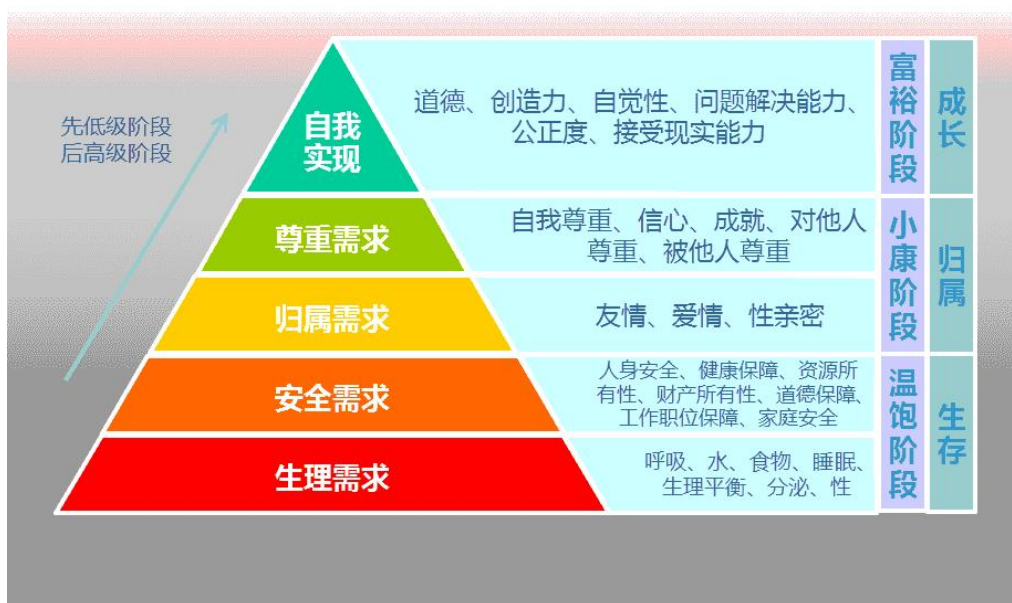
而角色我则对自我心理需求方面更为热衷:自我的利益得失、自我的名声面子、自我的家人朋友、自我的爱情子女、自我的名誉声望。角色我对“我的”的执着源于其一次性存在感的短视与内在占有欲的表现。

最后是内在神魂的自我意愿。它的关注点往往只聚焦在自我心智的成长、自我价值的实现、自我觉知力的提升、自我智慧的累积。



三重自我因目标侧重不同，在遭遇人生路口的大小抉择时，各自会导向不同选项：

## 5个需求层次



细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

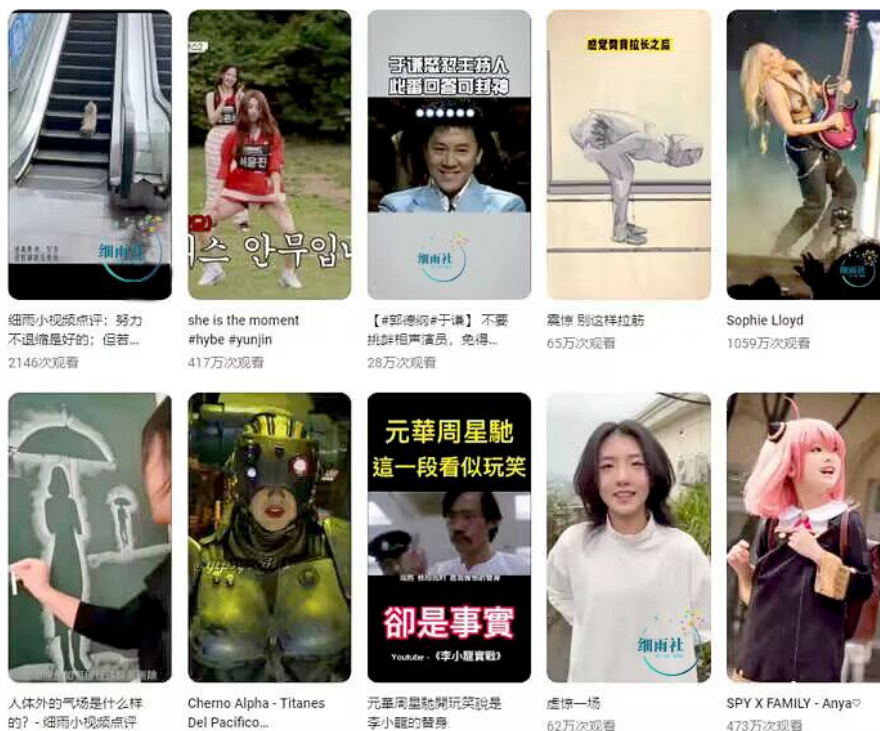
身体要求安全舒适躺平，躲在舒适圈里享受人生与满足肉身欲望；角色我渴望既得利益、名利双收，被人重视、被人关爱；神魂我则更渴望经历艰险、挑战未知、尝试歧途，展开更多领域面向上的探索，输赢、成败甚至生死都是小事。

其实还有第四层，即全我的自我集体意识。这包括自我的内在意识与所有的平行自我、自我的主人格和全我的统合意识。它们在更宏观的角度上调节着多重自我的内在体验与体验间的对等平衡。它们尊重角色中意识片的自由意识，但也在幕后运作着角色我一生的大运走向。角色我也有权可以不听它们的建议或无视它们的引导，而它们也有权可以安排意识片无数次反复地去重新经历这一生，直到达成规划中

的预期效果。

我通常都能摆脱个人潜意识的影响。不过，你也知道，我这么说只是为了方便，因为并没有真正的障碍将这些层次分开。它们是同时存在的区域，彼此相互融合。打个比方，在某些情况下，鲁柏的个人潜意识层会膨胀，以至于我必须穿过其中的一部分；而在其他时候，它又会收缩，完全不会打扰我。

再说一遍，我并不是像骑马的人一样用肉体穿越异域。我和鲁柏都只是改变了注意力，因为他并不是无动于衷，也不是被动的接受者。



就好像视频悬窗一样，你的鼠标悬停在哪个窗口中，哪个人物就鲜活了起来；而当你的鼠标移开，它又会定格在那一片刻。意识焦点滑过与激活各个互不相关的平行界面，每一个界面中的内容都同样地真实，也同样地梦幻。在你关注它们的时候，你的时间感与它们相互同步；当你的关注离开后，被固化在片刻点中的时间就瞬间定格。这些人物

角色可以被无数次激活，被不同的意识关注，被一遍遍地再编辑，甚至被改变得面目全非。被改编后的角色故事与原版和其它改编版同时存在，相互并不覆盖与抵触，彼此构成平行实相，同时存在于公共可见的集体实相中。

他内心的一部分在不断地转译我的讯息，而且是忠实的转译。你在这里的能力也不是被动的。你的灵性能量帮助他完成这些转译。有很多次，你的加入共同扩展了你们的灵性环境，让我进入到它的范围里。

以后会进行特别说明，而不是笼统地叙述。这里只需说明，这种交流同样或多或少地代表了纯粹形式的运动特征。也许在下次课上，我还会就鲁柏今天下午的经历发表一些看法。

夫妻俩会形成意识频率间的相互影响，这是因为在自我实相中，两者相互显化的次数与时长最多，并且长时间地紧密接触在同一个狭小的空间范围内。个人的能量场由自我信念意识而驱动，形成特有的意识频率，这一意识频率的高低对周边的气场形成无法忽视的直觉影响，这直接导致夫妻双方是相互助益还是相互刻薄。这与迷信无关，就好像两块串联起来的电池，低电压的那一块会吸收高电压电池内的能量。

但人与电池不同：电池吸饱了能量后会持平并开始释放能量，而很多人因自身的知识储备不足形成了偏激的认知，因过往经历的匮乏导致内心持续有无法弥合的空洞，他们既渴望获取关爱与能量，同时又生成怨恨与攻击性的心态。这类人被叫做能量吸血鬼，吸取得越多越饥渴，并且还以剥夺他人的生命能与心流温暖为豪。

这一类人，包括焦虑制造者、恶意霸凌者、厌世悲观者、打压否定者、精神控制者、我弱我有理不肯自立者。它们的共同特征都是喜好主动或被动地持续吸纳他人的能量，但绝不肯付出、形成良性的能量八字循环共振——你给我多少都是应该的，但互助想都别想。

珍之所以能有所成就，离不开罗对她的全力支持和鼓励。很多灵修者遭遇的最大困难不是自己道心不足，而是不被家人理解支持，甚至会经受家人的打压、羞辱、排挤、贬低等贬损人格价值感的伤害。如果家人特意制造分离、麻烦、伤害、内耗、争端，引发家庭内的能量与情绪不断被激荡，那修行人想要在功夫上有所寸进真的很难。

就好像你想背书准备高考，而旁边广场舞的高音喇叭天天嘶吼着舞荡的鼓点一样。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

顺便说一句，这些片刻点往往是一个活动领域通往另一个活动领域的参照点，是一个开口或入口。这种片刻点具有特殊的分子结构，是行动强化的结果，尽管片刻点碰巧与你们所说的物理时刻重合，但基本上两者毫无关系。

我将直接深入探讨这个问题。

很多人都知道三摩地这个词，这是梵语的音译，对等的汉语词汇是止境、止玄，是道家的一个名词。止于至善的止，其实说白了就是当冥想的功夫到了前念已过、后念未起、心无旁骛、意守中空的时机，神、意、念、心、炁皆与虚空融为一体，无人、无我、无物、无相、无想、



无念、无欲、无求。在这一刹那，世界的伪装涣散无形，时间感失去了意义，空间感荡然无存，自我内在空灵，自我与非自我的界限感完全彻底地消融无踪。

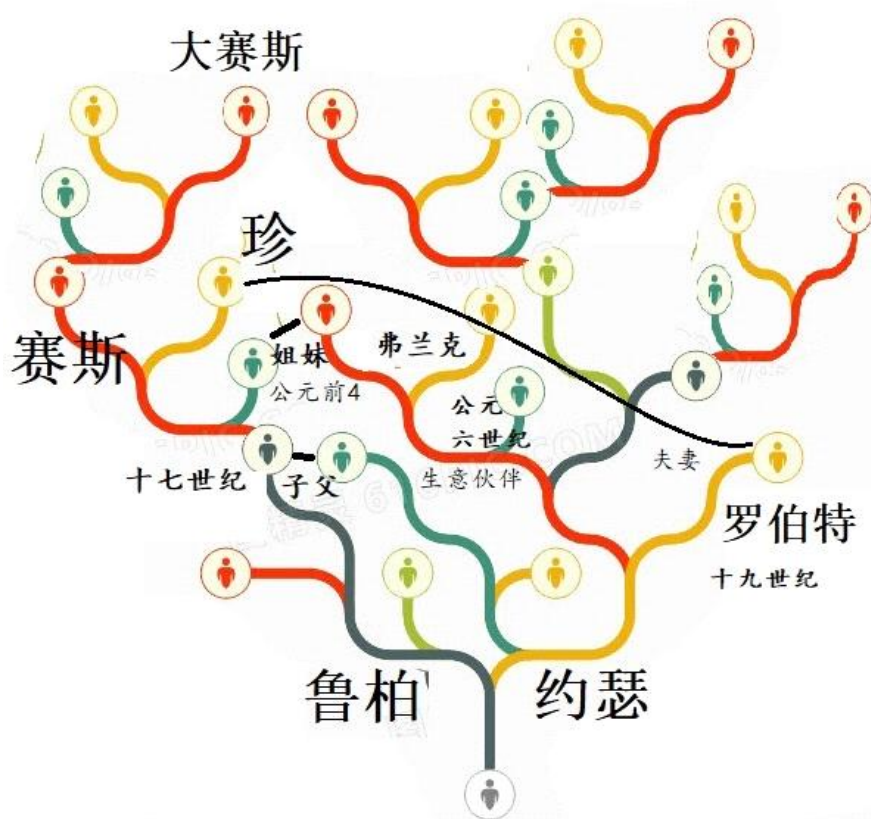
在这样的状态里，心跳、呼吸都会全然消失，自我意识遁入到一种全然觉知的空明境界里，如是观见万物背后的各种机缘与显化万物的能量流电子代码。

在使用内在感官洞悉内在“实相”的过程中，一般会经历三个大阶段：初期会观见各种位面上的种种幻相；中期相就都消失了，只会如实地看到其中形成相矩阵的能量流代码；最后能如实地看出形成这些代码的意识缘起之本初意识波动。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在初期，相的阶段又可细分为三层：其它位面上的平行实相、多元各层平行实相、多维各界平行实相。不过凡所有相皆是虚妄，一切都是第六维与其以下的意识显化。

线性时间与有意识的外在观察会让片刻点中的同时性全然坍塌成某一确定的实相，这一坍塌导致觉知对全然失去了感悟的观见。把坍塌还原成全然的方法就是把观察去掉，把观察者消隐，让自己成为信息流的通道而非截取者。这就是圆融通透的无我状态。



当然，还有一点是要考虑的，因为我很早之前就提过，我们三人本来就是同一个存有的分支。

因此，在某种程度上，我们是一个广大行动领域的一部分；因此，我们之间的交流相对更加容易。尤其是你，约瑟，可以通过与自己的潜意识建立便捷的沟通渠道而受益匪浅。我们的鲁柏有时确实很严厉。他有时会唠叨你，但他关于快乐的重要性的力量的论述，你应该好好领会。

快乐和自发地表达快乐，总会给人格带来更多的力量和弹性。它还会给潜意识带来深刻而持久的满足感，而潜意识比人们所认为的要快乐得多。潜意识，例如个人潜意识，会非常享受地在运动中操控肉体纤维。喜悦的表达也会让自我更有弹性，减少恐惧，减少对各种情况发生时的怨恨。情绪本身就是一种自动信号，它将意识和潜意识结合在一起，共享经验。

通常，正是由于自我对实相的本质及其在现实中的角色缺乏了解，以

及由此产生的恐惧，往往会阻碍一个人格自发地表达一般情绪。感受能力非常重要。当一个人害怕体验看似不愉快的情绪时，这个人格也会倾向于建立一种拒绝的情绪模式，这种模式不仅会严重影响快乐的表达，还会严重影响对快乐的感知。

内在自我神魂对挑战未知、挑战自我有着源源不断的内在冲动，它渴望通过接触自己不擅长的领域来达成自我完善。挫折与失败对神魂都是成长的资粮、宝贵的经验；而角色我则对此畏之如虎——小我喜欢在自己擅长的领域内驰骋，不愿走出舒适区，害怕失败的挫折感；载具我比小我更懒，好吃懒做、好逸恶劳，每天就只对自己的皮囊感兴趣——怎么保养、怎么增加肌肉、怎么看上去更漂亮是肉身关心的问题，怎么享受美食、怎么满足性欲、怎么长命百岁是它的人生目标。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

内在神魂是充满法喜的，它看到失败与损失时感受到的是难得的经验教训，领悟到自身有待提升的不足。神魂来到本位面的唯一目的就是在世上炼自己自以为是与所是的差距。角色我看待世间却充满了八苦，剧情中的各种悲欢离合、生老病死，样样自然的循环起落，都被其感知成要命的悲催。小我只渴望一路高歌猛进或平安、平庸、平静，可是人生总是事与愿违，天不遂人愿。为什么？因为消涨来去是必然，而谱写生命剧本的内在神魂更是有自己的打算与规划侧重。

一个人到底是应该跟着皮囊的欲望跑，还是由着角色我的心意行，或是追随臣服于内在初心所向呢？其实身心灵三者的关系不是彼此对

立的，用不着绝对偏执的取舍，共赢才是出路。但共赢需要极高的心智成熟度才能做好。外在自我与内在自我、内在自我与自己的神魂意识彼此间要如何彼此助益是一门大学问，也是修行者一生功课的核心要点。

这并不意味着人格必须被情绪完全淹没，尽管这正是自我所害怕的。情绪甚至可以为自我补充能量。情绪需要弹性，而弹性既是宽容的结果，也是内在的保证，更是纪律的约束。所有这些都是行动，因为人格本身就是由不断变化的行动组成的。因此，表达快乐和形成快乐本身就是行动。

人不能把自己活得太寡淡木讷，情绪本身并不是一种没有修为的表现。内在能量的激荡在人生激荡发生时被反映出来是再正常不过的事。我对“隐忍”这种美德嗤之以鼻，因为这种伪装的压抑只会带来日后更大的扭曲与爆发。

在台风来时大树会被折断而小草却安然无事，牙齿会脱落但舌头却长存，岩石可被打磨、水滴却不被刀斧伤害——柔软而富有弹性、聚散无形的才能自如应对各种变化。相应激荡，但不让自己活在反复反刍过往的心境记忆中，拿得起放得下，事来则映事过即空。

不过有一点是值得一提的：

在如是的观照下，往来的是非虽不评断，但要有品悟。经历了要有所收获领悟，才不辜负这一经历。别总是在同一个坑里摔一样的跟头，



那就没意思了不是。生命中的种种挫折都是教训，要能从中学到些东西，才不枉此生。

另一个重点就是自我表达。一个人如果想要让自己的神魂得到快速的成长，需要勇于自我表达。表达本身是内在自我压力的抒发，也是自我思想的梳理过程。不过需要注意的是，别让自己的嘴巴比脑子快——那样不过心的随意瞎嘚吧、由着情绪流淌出伤人的话语，那就不是自我表达了，而是在给自己造口业是非。

所以论理不说人，传法不断事。自律与随意是一对平衡，奔放与压抑要彼此适中。

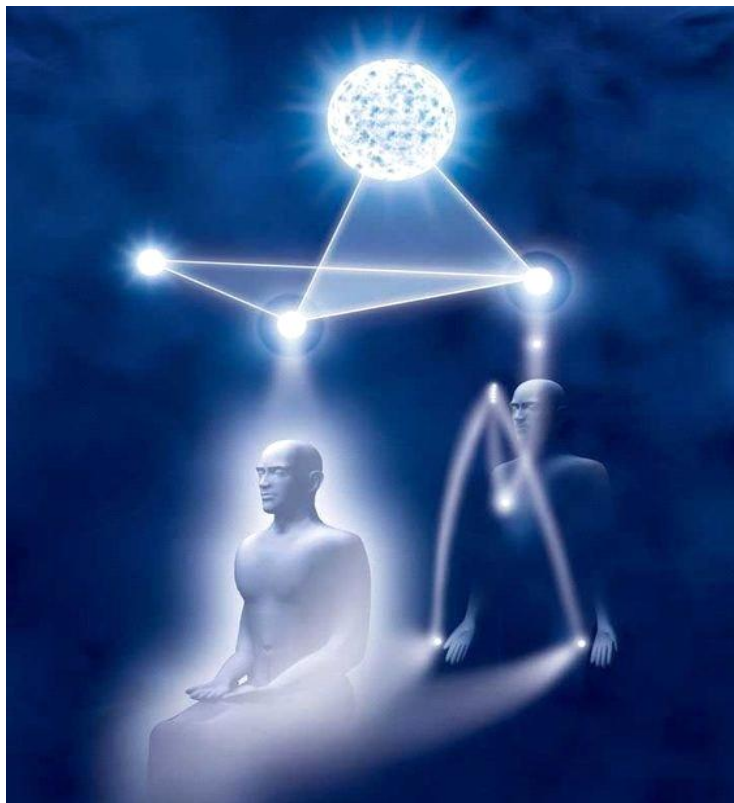
我想，你会发现这特别的一门课程非常有益。想把自己与情绪分开，冷静地评价情绪，只是自我特性的一种表现。它试图把自己从行动中分离出来，客观地看待行动，并将自己视为行动之外的东西。

由于它本身就是行动，所以这种尝试基本上注定要失败。然而，正是这种尝试导致了自我的形成。一旦这个看起来独立的自我形成，一旦它保持了相当程度的稳定，一旦它形成了新的身份，最初的欲望和能量就会在自我存在于任何领域的过程中维持它的位置。既然独立身份的存在得到了保证，那么就应该努力让自我更好地参与到行动的实现中去，在这方面，情绪生命是非常重要的。

在任何相当正常的人格中，理智确实会保持警惕。没有必要担心自我会完全沉浸在情绪体验中。实际上，这种情绪体验不仅能强化自我，还能打通自我与潜意识之间的沟通，使主要行动源泉的能量流更加充沛。

顺便提一下，这种能量可以最有效地用于创造性的工作上。我本可以早点给你们讲这些内容，但我想让你们理解这些内容背后的基本道理，为此，了解行动的本质是必要的。

我再次建议你们继续散步，并建议鲁柏再次定期进行心理时间实验。



在修习自我内在觉知力的时候，会从角色我中解离出一个具有觉知力的意识自我，它成为人生情感经历的旁观者，并时刻清明地随时利用意识连接着其它自我神魂。我们不主张躲到某个山洞里去逃避人生的经历，躺平或拒绝接触红尘是非并不能让自己的神魂得以成长。但在潮起潮落的跌宕起伏间，如果混混沌沌糊里糊涂地怨天尤人也是等于白过了这辛苦的一生。我们不怕世上的磨砺，但要留有一份清明的觉知，看透世事沧桑变化中编剧要表达的真实意。不然只是一把鼻涕一把泪地看了个热闹，就很不划算了。

## Y4-1-153.1

### 第 153 节 多维时空矩阵中的行动与创造力

前情摘要：

珍去洗牙前用了适当的自我暗示。因为牙结石严重，在一小时重度刮除的过程中，本非常痛苦的过程，她没有使用任何麻醉剂，却实际上毫无不适之感。事后她的牙龈一点都不酸痛。

她在购物时遗失了手袋。发现得太晚，再回商店已经找不到了。晚上在家利用灵摆她问自己的潜意识手袋的位置，得知袋子在某家店的试衣间里。周一珍打电话到那家店，店家说袋子找到了。

在做和潜意识沟通的实验时，灵摆的效果极佳。要使用“我可以”的许可词，不要用命令口吻——与神魂对话，说“我要”时没人会帮助你。

那晚珍躺下小睡时，听到内在在一个响亮的噪音，感觉头里面似乎有一次爆裂，相当剧烈的震动感，她在枕头上不能自主地来回摇头，就像“枝梗上的一朵花”。她以前也有过这种震动感。

赛斯赞扬珍有意识地使用自己的潜意识并达成了极佳的效果。与内在自我对话，赞扬它，尊重它，能对整个人格起到良好的作用，这一点非常重要。把自我神魂当成伙伴和它交流，对角色我来说可以受益无穷。内在神魂和角色我是对等的伙伴，身心灵要在精气神三个方面相

**互配合、完成此生。**

**鲁柏的成果是他训练有成的证据。一旦角色我与自我内在神魂透过潜意识建立了彼此的协作关系,那两者间的相互沟通一般会越来越熟练清晰。内在神魂是不受片刻点束缚的,它全知全能,而且它还会通过直觉通知角色我提前自动避险,它是角色我获得自我重要发展的绝佳助益。**

**这种沟通让角色我的各种行动无所不利,但前提是角色我要能对神魂提出的建议言听计从,不管是否当下能理解其用意所在。内在神魂传递信息的方式很少用人类的任何一种语言,它会直接生成一个念头丢给你,那感觉就好像突然想起一个早被遗忘的记忆。**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**当角色我与内在神魂间的沟通还不那么熟练前,我们可以借由一些手段与道具表达出内在的信息,这有效地剔除了小我头脑思想的逻辑性噪音与肉身欲望添加的种种扭曲。**

**其实各种身体上与心理上的疾病之所以会出现,就是由于角色我太过忽视内在神魂通过潜意识发出的抗议。如果你违背神魂来此生的初心,那它只好尝试着尽快从这个角色中撤离出去。它会一再用各种不适感提醒你留意它的不爽,若你持续对此置之不理,吃药打针遮盖症状,那它就只好制造巨大的“意外”,放弃并终结这一角色,从幻梦中提前醒来。**



**灵摆是检视内在信息的绝佳方式,在日常生活中可以在各种选择前尝试利用它做出快速的自我沟通,目的是查明潜意识的反应。信不信由你,个人潜意识对于颜色、材质、款式等物相发出的能量振动频率极为敏感。它对你们穿的衣服、吃的食物、要采取的行动、服用的药品,是否助益生命还是暗藏危害一目了然。**

**角色我不必须成为全科的科学家,对化学、风水、命理样样精通,其实拥有非线性时间视角的神魂对一切都了如指掌,哪怕某一决定在十年后会为你带来危险,它都会在刚一接触时就给你发出阻拦的预警。**

**要知道所有的事物都有自己的能量频率,而这些频率分为阴性、阳性和中性的,每种又细分为五大类,有些人、事、物会无条件地助益滋养你,就好像木生火、土生金一样;有些则对你毫无帮助,就好像阴土对上了阳水;更有甚者,你的选择会带来持续的暗耗导致万事不利。什么会起正面或负面的强烈反应,角色我对此往往一无所知,而内在神魂却一清二楚。如果能认真地使用灵摆,那会得到帮助的小地方很多。比如可以把它悬在某些食物上方,看看你们对它们会不会过敏;几号出发旅行一路会顺遂通畅。**

**自我要更开放、更包容,增加流动性与弹性。人生的种种困苦都是因为角色我无法倾听内在的声音才造成的问题。头脑中的逻辑我不希望神魂通过潜意识指导自己的人生,甚至渴望通过某些人类的人文科学认知扼杀自己的神魂、否定它的存在这一事实。神魂让角色我感到卑**

微，让这个所谓的现实生活不再那么“真实”。角色我的头脑不想要一个伙伴，尤其这家伙还是全知全能的厉害角色；角色我想要独立自主宰整个人生，哪怕这会让“自己”过得很悲催。

角色我的头脑逻辑意识是自己身心灵当中一个相对而言非常没有力量的部分，但也是最自以为是的一部分。身体是意识能量微粒构成的，神魂是全知的，只有头脑是当代人文的经验产物。整个有机体的生存责任几乎都是由内在神魂透过潜意识来承担的。头脑中的种种认知具有极大的时代局限性，如果自我可以把人生的抉择权交予内在神魂主导，把通过潜意识得到的倾向列入考虑，那么自我人格的整体效率就有可能大幅度地获得提高，这一点的确是真的。



你们多数人的一生都是让既瞎又聋没有远见也没有觉知力的头脑带路，而让全知的神魂闭嘴跟随。自我往往纯粹出于任性而阻挠潜意识，借此证明它的优越。你们应该更多地利用潜意识的通道与自我的神魂交流，让心灵敞开地接收答案。经常通过潜意识和自我神魂沟通，会

**使潜意识通道更有弹性,让头脑允许更多的讯息从全我层传到角色我。这好处是极其明晰的,会带来更多的喜悦,以及与整体实相合一的感受,让心灵能量饱满充沛。**

**内在神魂喜悦及其自发的表达,将会持续地为人格带来更多的力量和弹性,也会为潜意识带来深入又持久的满足,帮助角色我弥合心灵内在的空虚感。它所能创造的喜悦远比任何人类已知的快乐要强烈与持久。喜悦的表达也会使自我更有弹性、更不恐惧面对逆境。通过神魂的全然通透,一切后续的剧情都可以了若指掌,也就不再会怨天尤人。**

**通常在实相里的角色,因缺乏认识而产生恐惧,妨碍人格接受一般情感的自然表达。角色我害怕体验看似不愉快的情感与物质上的损失,这让人格很容易排斥某些日后会带来巨大受益的剧情走向。如此一来,自限了自我发展的可能性,不但无法避过悲催的人生,还无法体验到巨大的喜悦,角色我因此连喜悦的感知都会被严重地消减,导致种种苦难的记忆包裹住人生。因此往往只一心想着怎么逃离、不再回来,而什么也没在人生中真的学到。**

**人要在生活中有弹性,也要有自律,重视内在的自发性热忱并积极地跟随它、采取行动,要学会并积极地自我表达,让能量可以借由你的言行对角色我所处的环境构成必要的影响力。这一点至关重要。**

**角色我在人生中的种种盲目行动,基本上注定都是失败的。可是,正是这一企图导致了角色我的“自我”认知形成,一旦这个表相的我与**

内在自我神魂分离，并基于头脑的自我认知，稳定维持住了其角色意识的主体性，一个新的意识本体也就诞生了。这个角色我利用最初的欲望和能量，会于角色所在的场域里存在一段时间，并维持它的自我位置。

这个从全我序列中分离出来的意识片段，它的存在是确定的，所以应该尝试让它与自我的内在神魂学会相互配合，让全我更容易参与到人生的行动中，这对生命非常重要。在任何正常的人格身上，理性逻辑始终保持警戒、怕失去自我，但要学会不恐惧、不抵触全我本体对人生的参与，这样的经验实际上会极大地增强自我各方面的力量，还能帮助开启各维面间、不同平行自我的潜意识沟通，允许来自行动主要源头的庞大能量注入到这一角色的自我行动中，让能量更加具流动性。这后期追加投资的能量可以非常有效地运用在各种创造上。



一旦你学会并能做到这点，你就从此不再是单打独斗，而是随时有一个庞大的神性团队作为你的后援与全力支持。



## Y4-1-153.2

1965 年 5 月 10 日 星期一 晚上 9 点 定期课

(珍继续灵性体验。周日清晨，当她躺在床上昏昏欲睡时，她听到了"12-0-5"这几个数字。"这句话说得很慢，用的是沙哑的男声低语，似乎就在她的耳边。她没听到其他声音。她问了灵摆，得到的回答是她收到了随机的心灵感应。

今天早上闹钟响之前，珍发现自己经历了一次站在灰白色烟雾中的体验。她知道自己不是在做梦，可能又进入了昏昏欲睡的状态。她闻到了烟味。她似乎是这里的观察者，但很快就感到了恐慌，当这种恐慌出现时，体验就结束了。她什么也没看到，什么也没听到。

珍正努力恢复正常的心理时间练习。我们俩都在努力定期使用灵摆，这是赛斯建议的。) 细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**简单的灵摆购买、使用技巧：**

选购灵摆前段尖锐的，这样指向性更强。吊坠不要太轻或太重，吊绳横切面要圆，有足够的韧性，不需要弹性。

新买的灵摆要在淡盐水里浸泡一夜，第二天在阳光下充分晾晒，这样可以去除其本身从商家那里带来的混杂气息，并充分充能。之后贴身携带七天，让你的气息充分与灵摆融合。

在纸上四角分别写上：男（左上）、女（右上）、是（左下）、否（右下）四个字。然后拿起灵摆的提绳，让灵摆吊坠悬空，距离纸张一厘米，距离拿灵摆吊绳的指尖 20 厘米。

开始静心，并暗自默念问题：我的性别。这时看灵摆摆动的方向，如果答案有错，就上下调整灵摆距离手指线绳的长度，一次一厘米，直到答案正确率超过 90%。

问任何问题，例如：我现在是否是站着的？如果是，左旋；如果不是，右旋。观察灵摆的运动轨迹，如果摆动方向有错，调整灵摆吊坠距离纸面的高度，直到准确率达到 90%。记住自己拿绳子的准确位置和灵摆吊坠的高度，日后每次都使用这一距离。

注意事项：

相反的答案不能设计在一条线上。比如：左边写是，右边写不是，灵摆左右平摆时，那到底答案是什么呢？

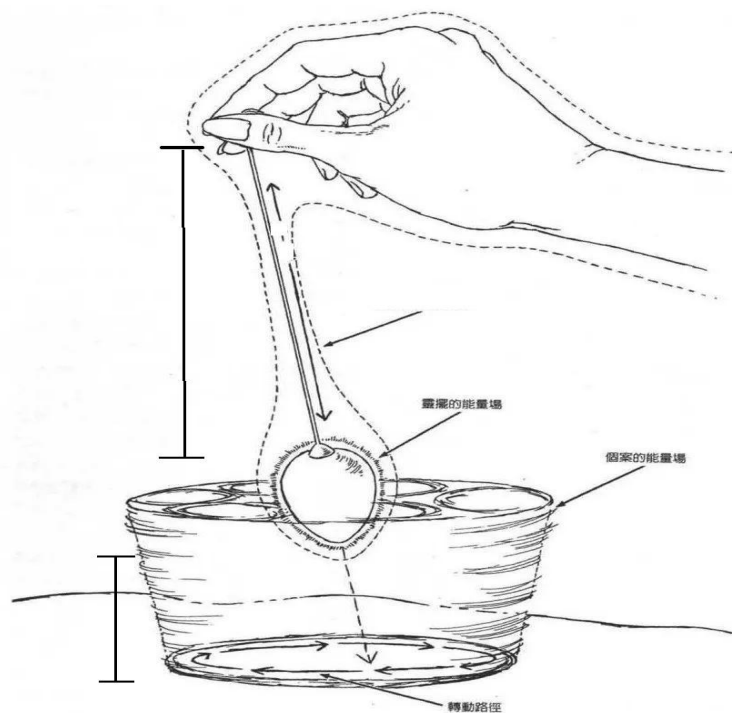
问题不可太过复杂，尽量把复杂的问题拆分成一段段的细节。比如：我的包在家里还是外边？在露天还是室内？在东边还是西边？我是有可能找回它？问题拆分得越细，答案越精准。

最后，同一件事不可反复问。如果你的“头脑”中预设了一个答案，然后把神魂当成印证，并强迫灵摆显示出你预期的答案才肯停手罢休，这样的不敬行为会招来麻烦。

提高准确率，需要经常拿自己知道答案的事做练习，反复寻找感觉，磨合默契度。

使用灵摆时要物我两空，不要在醉酒或情绪化时使用灵摆，不可以卖

弄显摆的目的使用灵摆，或把神魂当成摇钱树。神魂与角色合作的目的很单纯，只是为了更好地达成初心，你要是把自我神魂搞成猴戏里的猴，成为你表演、显摆、赚钱的工具，那自己就准备好吃不了兜着走吧。耶稣告诫使徒们说：“不可试探真主你的神”。它会恩典你，但它不是你的工具；它会守护你，也能看清你未说出口的每一个念头。



晚上好。

我们发现，鲁柏对春天的反应远没有过去那么激烈，过去的反应或多或少是他的特点。

以前的过激反应是由于在处理大气和身体的化学变化时遇到了困难。然而，这种困难是由心理紧张和无法利用新增能量造成的。

春属肝木生发之际，肝木旺盛心火，是一年中能量最为激荡的季节，用好了可以除旧更新，用不好就会各种闹脾气。一个人感受到有情绪

是正常的，但由着性子闹脾气就是病了。别总是嘴比脑子快，言辞上伤害了他人，然后懊悔，就已经晚了。你施加释放出去的，迟早成为对等体验带着利息返还给你自己。这就是平衡法则。

你给出温暖，回来的就是爱；你输出伤害，收获的就是坎坷。当然有目的的给予那叫买卖，买卖有赔有赚实属正常，那是两码事了。很多人养孩子、交朋友、找对象时的付出都处于这个范畴，实际上图的是为了投资养老、更有面子、要人家感恩回报、图谋享用别人的身子或家产。

你们都掌握了自我和潜意识之间的沟通技巧，这使你们能够提高整体行为的效率。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

我一直想进一步谈谈内在自我，因为我们还没有深入讨论过这个问题。内在自我是由以前的人格中占主导地位的特征和能力形成的，这些特征是存有在不同的生命经历中形成的。

自我的内在神魂主要体现出自我人格在累世中获得的领悟与积累的习气。角色我死亡后，神魂能从中带走的有此生熟练掌握了的技术技巧，比如美术、演奏、格斗、匠人类肌肉记忆等熟练技巧，还有一生中那些刻骨铭心的聚散离合。自我通过这些经历，总结出各种抉择带来的启示，观察种种后续的涟漪，领悟到自然洪流中的道理，这领悟让内在心智逐渐成熟。智慧的高低在后世中体现为根器的钝利，世事练达的能力则表现在情商方面。智商来自头脑，情商来自神魂，灵商



则是头脑与神魂的结合程度。

在生活中你可以看到半百之人没有五岁小孩懂人事,苦练十年的没有十岁幼童技巧高。这差异都源自内在神魂的成熟度。但也有例外,比如一个搞了一辈子火箭宇航科学的,这回出生在宋朝,家里世代是做驴肉火烧的,那他的才华就不会被体现出来,甚至在做小买卖时还显得很笨拙。而有一个做了四辈子女人的,第一次投身到男胎里,这一生有点儿娘有点儿阴柔,那不是病,而是根骨里带出的习气。

内心的自我是向内集中的,就像外在的自我向外集中一样强烈。这个内在自我在很多方面都是一个综合体,就像外在自我在较小程度上也是一个综合体一样。[细雨社 www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

然而,内在自我在意识到自己的同时,也回到了行动中的主观位置,并将自己视为行动的一部分。如果你还记得的话,外在自我认为自己是与行动分离的。内在自我包含了存有的各种目的,而存有的各种人格正是为了实现这些目的而努力的。

角色我是由身心灵三者复合而成的。而内在神魂,作为灵体本身还是一个载具,它是内在自我多重意识体人格的载具,由灵皮、灵智、灵核构成,其灵智就是人格片段,灵核是全我的意识触须。内在神魂通常要远比角色我活得更清明,它清楚地知道,这场人生大戏,三万天的昼夜不过了为了达成全我的某一目的而展开的。自我作为本次行动的实际操盘手,如果不能达成目标,就只能在无尽的重复里反复地尝

试。



所以,内在自我神魂活得是很清醒的,它知道自己已经尝试了多少次,每一次又都是在哪一个节点上经历过失败。通过一次次的挫折与死亡,自我神魂不断修正自我的人生规划,一步步接近最后的成功。但角色我对此一无所知,不管这个角色反复被使用了多少次,角色我头脑里的东西每一次新生时都是出厂设置。只有后天成功下载了位于全我云端中的自我数据备份,才能唤醒自己已有的各种记忆技巧。

这一过程叫做觉醒。觉醒后的自我目标是觉悟,觉悟是通过对生命历程的自我反省、自我总结,获得自我心智的进一步提升,达成全我分配给自己的任务,完成本意识面向上的经验萃取。这一任务对于每个人都是不同的,因为每一个全我亏缺的认知面向是不同的。在觉悟的过程中,与自己的内在神魂充分合作,通过内在神魂和全我相互配合,借由全我和虚空宏意识达成合一意识,这就成为了“觉悟者”,即亚洲文化中的佛陀。

佛陀是一种认知与行为状态，并非职称或某一官阶。佛陀并非是内在自我意识的终极形态，它是本位面上一种自我较为通透的角色状态。东方的觉悟者成为自己生命的主人，西方觉悟者成为无上至尊的仆人。你看东方的神仙都是站着飞，西方的神仙都是趴着飞；东方的觉悟者被跪拜，西方的觉悟者到处跪拜。东西方文化在这里存在着巨大的差异。

不过全球各个文明神魂文化中核心的东西都是惊人地一致：宁心静气，寡欲内敛，提升自我能量水平、意识强度，与自我内在神魂展开意识沟通，进而与宏意识形成直接对话。简而言之就是：穷天理，去人欲。去人欲不是丧人性，而是自律肉身下行的种种欲望，例如不断吞咽的食欲、下流的性欲、囤积的贪欲。与此相反逆向的则是：上提气机，登顶凝神，意通苍穹。所以有言：下凡登仙。

这时，内在自我经历了客观性，回到了主观状态。它是一个相对的能量仓库，在某些条件出现时，它能够帮助外在自我。内在自我可以被称为陌生的“我”。在很多情况下，“我”会做梦，给个人潜意识带来有价值的信息，这些信息可以用来帮助外在自我。

如果把外在自我比喻成智能自动驾驶汽车，那内在自我就是驾驶员，设定目标后，驾驶员可以相对放松地成为乘客，浏览一路风景，在有突发状态时做出及时的自主应激应急反应。驾驶员因可以接触并借助多平台提供的实时路况信息，可重新规划路径，及时避险或绕开拥堵的路段，达成动态机动的最快路径人工规划。

只是如果载具专权，人工智能架空司机的主导权，那驾驶员就从本次旅行的主体变成了被载具绑架了的人质。驾驶员虽然在驾驶位上大声疾呼，一次次地试图键入新路径的规划、提醒前方的危险壁障，但载具智能却无视司机的信息，只重视“科学”逻辑与自身程序。

平素习惯冥想的人可以利用潜意识聆听内在神魂的建议，日常使用占卜的人可以通过术法获得内在神魂的引领，一个普通人，其内在神魂的信息通常是利用梦传递的。所以如果你学会重视你的梦，学会记梦与解梦，也能有效地和自我内在神魂取得意识共鸣。

如果角色我学会尊重内在神魂意识，并肯配合它，聆听它的建议，把这些建议付诸行动，那内在神魂会为这个角色主动添加更多的生命能，并且祛病延年，让角色富贵安康。如果角色我屏蔽与绑架内在神魂，那疾病与意外往往不请自来，一生苦难不断。

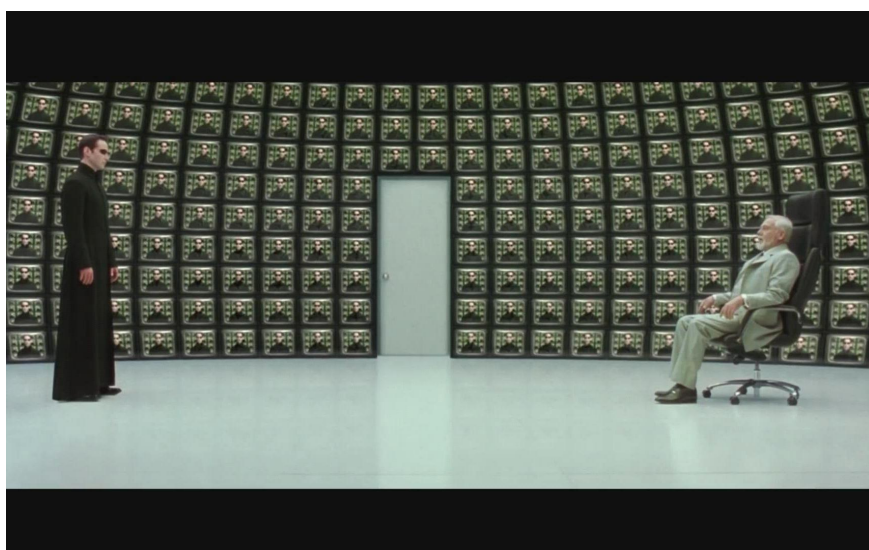
这倒不是说修行人日后的生活都会顺风顺水，当经历的人生历练与考试还是会有有的，不过对于认真听讲的好学生来说，那都不是难事，自有八部天龙护体，一众圣灵引渡。

### Y4-1-153.3

我经常说，所有这些划分和分离都是任意的。所有这些都存在于彼此之中。表面上的界限并不是界限，而只是关注焦点的不同。即使是内在的自我，在不同的时刻也是不一样的，因为它不是一个静止的东西，而是持续行动的一部分。然而，与外部自我相比，它更熟悉潜意识、梦境和内在自我。



角色我不是内我的提线木偶，内我也不是过山车里的玩家，在多重自我的体系里，每一个自我都有发言权，就好像是议会一样。在形式上你很难说这种绝对民主的体制里谁才是那个主宰，从理论上这本该是一个动态的平衡，但实际上多数神魂小白经常被肉身的欲望或角色我的头脑绑架成傀儡，进而彻底切断了自我意识与全我神魂间的内部联系，无视梦中的提示、身体的警告、神智的挣扎、守护灵的规劝。



内在神魂只是把意识焦点投入角色我的人生旅途中，成为生命的观察者。它其实从未迷失自我，它对内在全我体系与外在角色的关注程度是对等的。内在神魂聚焦关注故事中的某一个角色成为自己，但这里存在着一个常人很难理解却又无比真实的情况，那就是其实在故事矩阵中同时存在着无数个相同的角色我。

它们都活在相同的世界背景下，由同一个“妈妈”和不同的父亲生出，叫同样的名字，在同一天出生，各自展开大体近似的童年和全然不同的对等成年人生。这时神魂所关注的角色我看似始终没变，但作为众

多平行角色我中的某一个，被关注的角色我，经常不在同一个能量频率线上。调频与跳频的发生，并不是角色我穿越在不同的时空中，而是内在神魂我的注意力从五线谱的一行挪移到了下一行。角色我内的神魂其实在一生中进进出出，在不同的角色我里做着关注点的切换。



这感觉就好像你看足球比赛，你的注意力跟着球转移，球在哪个队员脚下，哪个队员就成为了你意识的关注点。你不关注的球员，此刻也始终都在场上各自奔跑，不过他们的动作对你来说并不构成直接印象。

在某种程度上，它也是经验和行动的指导者。它实际上并不是由过去的自我组成的，而是由不同人格的主导方面组成的。内在自我，作为行动，向内推，也就是回到最初的冲动。外在自我则是向外的。因此，它们是两张面孔，构成了许多行动领域中的一个，一个向内，一个向外。

角色我通过各个平行人生尝试各种领域里的可能性：和不同的人结婚，有着这样或那样的孩子，有着这样或那样的父母，从事各种不同的工作……其目的只有一个，那就是获得本意识位面上无漏的认知。内在

神魂对知识与科学毫无兴趣，因为这些都具有鲜明的时代局限性，并且都是梦境里伪装层一世内的产物，不具备普世价值。

内在神魂更关注如何与全我相互紧密配合、与本源宏意识保持同频脉动，它更在意的是自己什么时候能下班、有资格回家去。它更注重领导们的意图与行动方向，毕竟如果取得的成绩与领导的意图背道相驰，干多少都是白搭。内在神魂我更像是一个小部门或团队的主管，承上启下是其工作要点。它是整体行动中负责执行力的那部分，这一点它非常清楚——拿不出合格的成绩，只能在无尽的时间里，一遍遍地返工重复这同一角色。

如果赶上角色我是心智开放的，彼此密切配合，可能很快就能完成任务；要是碰见一个在宗教与当代科学中陷入迷信的家伙、油盐不进的唯物主义者，那只能望洋兴叹：都是十一个人上场，为什么我们的球队连参赛资格都拿不到？其实原因很简单：各自为政，相互没有配合可言。什么叫协作共赢？不懂。

外在自我总是具有创造性，内在自我也是如此。只是产生创造力的焦点不同而已。潜意识可以被视为一个核心，周围环绕着内在自我和外在自我。这里保持着一定的张力，所有的交流都是张力的结果。

就好像设计师绞尽脑汁，设计出一代代更好的飞机，飞行员则勇于尝试一次次腾空，挑战更高更远的距离、更复杂多变的飞行姿态。内置的丰富与外在的探索同样重要，并相辅相成。

张力是行动的内在冲动，通过进一步的行动来认识自身。所有行动都是张力的结果。没有张力，就没有存在。因此，张力是一种创造性的状态。缺乏对张力的理解总是会导致有机体与自身作斗争。

自我、内在自我、潜意识、整个自我，甚至实体，这些都是张力状态。

意识透过一层层的外在角色，在各个维面中的不同位面上展开各种角色：全我、主人格、人格，这些在灵界的意识单位；人格片段、角色我、肉身载具我，这些在梦境中的物相单位，其实都是意识内在张力勾勒出来的角色我。

欲界、色界、无色界，三界其实都是幻梦泡影，肉身我、神仙我、佛祖我、全我、地球我、外星我、其它平行宇宙中的我，一切都是意识行动中的一个侧枝环节。

角色我一旦意志萎缩、匮乏活力、缺少张力、不敢表达自己、故步自封，那内在神魂就会无聊地从这个角色中逐渐撤资，更多地去关注更有意思的其它自我。失去生命力支持的角色会慢慢萎缩，更进一步地消沉，百病缠身，然后从世间剧场中淡出。

然而，内在自我有时会通过潜意识促进开发能力，使整个自我更好地实现平衡和满足。

外在自我很少意识到内在自我，而潜意识确实是划分它们的一个巨大区域。我们现在讨论的是外在自我与内在自我的关系，从关系的角度来描述情况。其他的关系会从不同的角度展示外在自我和内在自我。



关系也是张力的结果，每个行动都会引发新的张力。

任何行动都不能单独考虑。没有单独的行动。这种可能性基本上毫无意义。张力也不是孤立存在的。在所有这些问题上，外在自我、内在自我以及全我的所有其他方面也都存在着持续不断的行动脉冲。

我们在这里还没有触及到更多的可能性，但由于在全我的任何这些方面之间都没有真正或实际的界限，所以在任何特定的全我与另一个整个自我之间，或任何特定的存有与另一个存有之间，也没有实际的、明确的界限。

我们习惯于个体认知，把系统性的东西人工地切割成一个个独立的个体。比如心、肝、脾、肺、肾、胃、小肠、大肠、胆囊、膀胱，可是它们都是彼此相连且相互配合运作着的。这种因功能而划分的命名方式，让思考与认知局限在单一单位上，而因此往往忽视了其之间彼此的紧密联系。

在神魂系统中，宏意识作为一个整体，它细分出一个个全我，在全我下又分化出主人格、人格、人格片段、角色我、载具我一系列精微的实操单位，但其实所有专项操作的单位都是一体中不可分割的一部分，并在幕后台前相互形成涟漪影响，导致一荣俱荣，一损俱损。

所以不管是内在行动还是外在行动，意识张力带来的脉冲与改变，会从头到脚或从脚到头地带来全体的实时改变。没有谁是无关紧要的，也没有谁是必不可少的。没有谁是在封闭的环境中独立无助的，也没有谁是可以一呼百应、成为全体代言的。没有至高的神需要被膜拜，

因为最卑微的一个细胞也是它不可分割的一部分；也没有哪个卑贱的废物当被无视，因为任何失败中都蕴藏着可以启迪灵智的经验。

边界是功能单位，而功能可以相互融合。在实际应用中，存在着明显的划分。而在基本行为方式中，却没有这样的划分。稍后我们将对此进行深入探讨，但这是我们必须牢记的重要一点。

因此，显而易见的是，为什么一个行为会对所有其他行为产生密切的影响，以至于基本上不可能孤立地谈论一个行为。张力是行动的条件，也是行动的固有品质。行动的可能性是无限的。无论任何行动的起源如何，它都不会完全消散。它可能会超越或穿过它的起源系统，但它的存在不会停止。

有人说第一因是一念无明，其实这意识内发的张力就是人们苦苦探求的第一因。就好像心窦释放出一次电波，心房心室依次在电脉冲中跳动，血液被迸发而出，进入肺，携带上氧去往全身。这内在的意识脉动的存在永不会终止，而一切在此基础上往复如环。

张力是无限的。你的时间系统的确是紧张的结果，因为它在你自己的系统中被扭曲了，然而，正如你所看到的，扭曲本身创造了一个新的实相。然后，这个实相会继续运作，形成类似的实相，这些实相可以在最初的扭曲所设定的既定条件下存在。

这个张力，如果简单地说，你可以把它理解成一种类似于内在自我表达的冲动。这张力我们最熟悉的显化类型，就是非写实类的艺术或梦境表达。它是一种内在自我思想感受被激荡后，自发地渴望表达与共

享形成的冲动与行动。就好像内心中绽放出绚丽的焰火，你渴望把这一无法用言语描述的触动分享出来。



在这分享的过程中，原创表达的方式带来第一次扭曲，观众感受的方式带来第二次扭曲，观众解读与理解的方式带来更多的扭曲。这些扭曲犹如一层层滤镜，让每一个观察都只活在自己的世界里。从表象上大家好像都生活在同一片天地间，都在看同一个信息源，但其实每个观者在同一片刻点上，各自从亿万信息中摘取的数百信息点各自不同。个体的意识频率决定了你关注什么、忽视什么、能关注到什么、无法感知到什么。

续而每一个观察者因自我智慧发展程度的差异、认知理念的差异、内心自我扭曲程度的差异、知识储备的差异、觉知能力的差异，对相同的信息各自形成全然不同的再扭曲。结果就是每个人对实相的自我记忆都是全然不同的，而自我记忆构成了自我实相世界的全部。

至此或许你可以真切地理解到：你的世界中其实只有你，你看到的一切、包括他人，其实都是你自我内心的种种侧写。



在这方面，扭曲与因误读信息而产生的扭曲有着不同的含义。但在某些方面，它又是相似的。一个原始行动永远不可能以完全相同的方式重复自己。它试图这样做，但从来没有成功过，结果造成了一种扭曲，而这种扭曲就成了新实相的基础。

然后，这个实相又试图以完全相同的方式重新创造自己，但失败了，并再次扭曲成基本实相的另一个侧面。在任何情况和条件下都是如此。在此回顾一下有关一般特性的资料。

每一次经历过后，在自我反思的时候，多少都会品尝到意犹未尽的不甘：或许如果我在某一个节点上做出不同的抉择，或许如果我那时有当下的智慧，或许如果他那时用另一种方式对待我，一切都会有全然不同的结果；如果给我机会再尝试一遍，或许我能做得更好，收获到此次未能品尝到的甘美……



在这样的内在张力催动下，我们一次次地再触发剧情，而混沌随机的涟漪让蝴蝶效应在层叠的扭曲下发酵成各种不可控的变量，种种事与愿违与心有不甘又一次、再一回地接踵而至，让每一版相同角色的不同人生都充满未知的可能。



那感觉就好像只要你能连续抛出一百次硬币的正面，你就能赢得亿元奖金，不限尝试的次数与时间。确实有达成的可能性，而混沌中的随机变量也同时永远存在着，并伴随每一次的尝试同时发生。这机制让一个简单的游戏变成充满无限可能的挑战——再一次，或许下一次，就能达成自我的完美表现，达成心愿目标。

打个简单的比方，就像一位艺术家试图忠实地再现一幅风景。这种尝试显然是注定要失败的，因为他无法获得风景所必需的实际视角作为创作素材。他无法真实地再现一幅活生生的风景画。

这样的景观必须占据与原景观同样多的物理空间。而且，就过去的物质存在而言，它还必须占用完全相同的物理时间，这显然是不可能的。

这样的景观必须由构成原景观的实际元素组成。艺术家必须把岩石堆砌成山，无穷无尽，也就是无穷无尽的分子，所有这些都同样不可能。他所能做的就是对原始景观进行变形——在有限的视角范围内，利用自己掌握的材料，创造出一种近似的景观。

由此产生的绘画是一种新的实相，但也是对原始景观的扭曲。艺术家可以在他的画中暗示时间，但他无法捕捉到他希望再现的山峦本身可能蕴含的实体岁月。

然而，他的画中包含了新的实相，而且是与原作景观不同的实相。如果他真的能够再现真实的树木，那么它们就会发生季节性的变化。而他画中的树是人造的复制品，不会发生同样的物理变化，即使构成画布本身的原子和分子以及所有颜料本身也在不断变化。

因此，绘画既是对实相的扭曲，也是对新实相的创造。同样，所有的实相都是这样形成的。

“你几个意思？”

“一点小意思。”

“这样就没意思了。”

“就意思意思，真没别的意思。”

“你这人真有意思。”

“只要您有意思，我怎么都成。”

“下不为例啊。”

请用英语把这段话如实地翻译给来投资的外商。

## Y4-1-153.4

(10:07。珍解离如常。她说，在说话时感觉收到来自赛斯的一个概念。很难用词语表达。这与两个完全相同的风景画的感受有关，一个打算要复制另一个，要复制的东西必须取代另一种相同的东西所占据的空间。)

人类在某种程度上熟知这种试图再造自身的行为，因为人类的繁衍就是一个典型的例子，每个个体都试图创造一个复制品，这种尝试注定要失败，但尝试本身导致了对原始行为的扭曲；也就是说，对原始个体的扭曲，并创造了一个新的实相，然后这个过程被无限地重复。

这种扭曲具有创造性。行动本身的性质决定了张力是其积极特征之一，而张力正是导致行动在试图复制自身的过程中寻求扩展的因素。

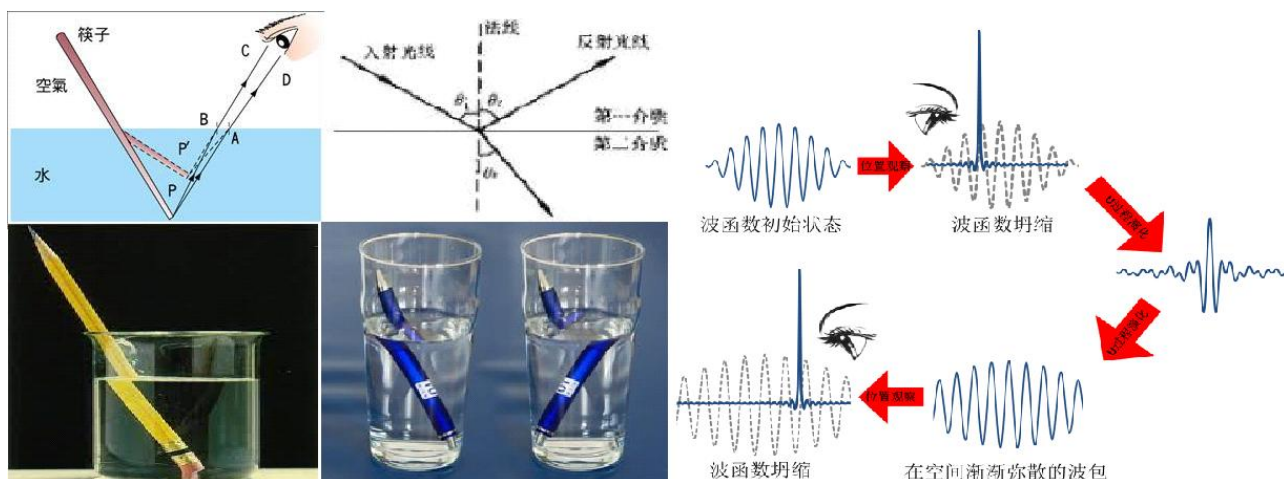


在同一个枝杈上，同一个生长基点上，树叶每年生发出来。这些看似相同的树叶，却没有一片是全然相同的。你甚至无法找出两滴全然相同的水，甚至两枚全然相同的基本粒子。表达一定带来随机的扭曲，而扭曲的方式又无限量地多，多样性就此产生，因此每一个单体其实都是独一无二、不可重复的。在无尽的可能性中，意识无需占用更多的实际空间，就能发展

出无限复杂的内在多维套叠。多元的展现都同时存在、同样真实，就好像飞轮留下的残影相互套叠在同一实相空间内。



在同时性中，这如环的旋舞，哪个是我、哪个又不是呢？舞蹈中看似往复的动作，每一个侧面都表现出不一样的美。一切在开始前结束，在结束时开始，起步与达成同时定格在一起。而其间的过程却还在不停地变化着，这变化又对始终产生不断的影响。结果就是没有一个确定的既定事实标本般定格在那里。未来影响着过去，当下影响着未来，过去又造就了当下。

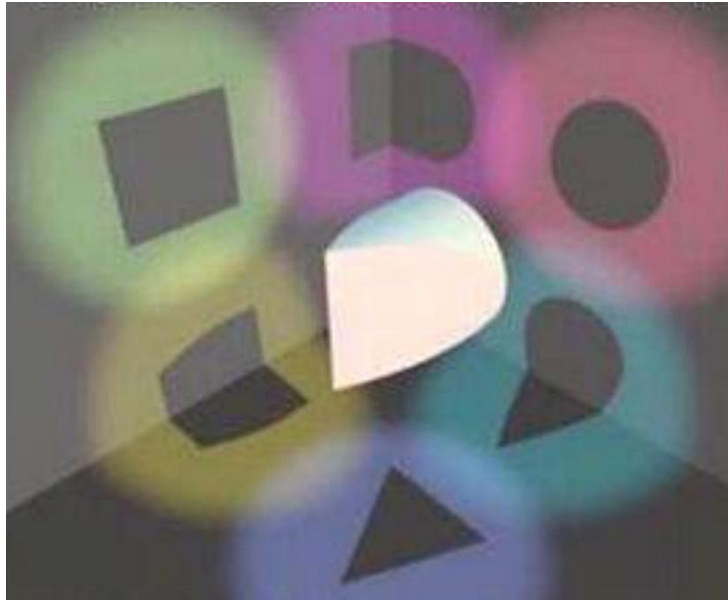




观察者的观察,让同时性中多维多元的叠加态里某一些信息被提取成坍塌的实相,而实相又被观察者观察的角度与解读扭曲成被感知的所谓真实。所以我们说凡所有相皆是虚妄,因为实相本身仅仅是万千同时性中的一种变量,如果你把自己视觉到的实相认知成真实,那你就因此丧失了 99.9%的真实。更关键的问题是,就连你记忆成真的这 0.01%的坍塌,其实还被你在觉知解读的过程中,无意识进行了六次扭曲,让其面目全非。

摘取扭曲后,还会发生辨识扭曲、解读扭曲、理解扭曲、归类扭曲、联想扭曲、认知扭曲。其实你记忆中与眼前的世界只属于你自己,你看到、听闻到、感知到、理解到的一切,也只是你自己的感受,那与本真其实毫无关系。很多人总是希望世界与他人做出调整来,迎合自己的喜恶与是非认知,这种想法其实既幼稚又愚蠢,因为世间你所感受到的一切,都是你自我滤镜生成的产物。

你关注什么、如何解读、怎么理解、又如何反馈,构成了你自己的世界。在整个过程中其实与外界没有丝毫真实的因果关系。自我意识焦点的改变、自我认知的改变、自我解读信息方式的改变、自我行为模式的改变,可以直接改变自己的世界与自己的生命感受。这既快捷又实际,但很少有人肯承认问题是出在自己身上,多数人更愿意去苛责他人的不完美。



这就是创造性张力。处于心理状态中的人对创造性张力并不陌生，它通常处于纯粹的状态。然而，张力如此迅速地转化为扭曲的创造，以至于创造的感觉被误认为是张力本身，而不是它的本质。创造是张力的结果，但瞬间又会产生新的张力，因为张力是行动的特征。而每一次创造作为行动，都会立即产生新的张力。

只要稍加训练，就有可能熟悉这种张力状态，而新的创造就会从这种张力状态中迅速产生。熟悉这种短暂的张力状态可以让一个人更有效地利用它。他可以像驾驭波峰的冲浪手一样驾驭它。

见闻、联想、识别，构成了自我认知。不同个体各自的扭曲不同、焦点各异，导致对同一实相是非的争执。每个人都确信自己看到的是真实，并彼此间据理力争，却不知其实谁都无法感知到实相的全然。每个人都只活在自己的意向世界中，在意的点造就了认知的不同。在片刻点中同时存在着不同的实相位面，这导致说是，即非全然；说非，即失其全然，怎么表达都呈现出偏激的一隅、有失通透，又都确实呈现出实相里真实的一面。

所以你看我的文字时,经常会发现我用车轱辘话正反内外来回说同一件事。怕的就是有朋友断章取义,捡起芝麻丢了西瓜。不说不知,说不透又会带来误导,真的很难啊。



细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

创造行为本身并不是在张力的浪潮达到顶峰时发生的,而是在浪潮消融于自身的完成时发生的。令人振奋的感觉就是张力。这种感觉通常被误认为是伴随着创造本身,但创造可以说是特定张力的最终行动。

因此,创造是张力轻松实现的。这可以产生实际效果,因为你将能够认识并利用张力本身来实现有目的的目标。它可以在联合行动中被消解或静止。认识到张力本身,就能在一定程度上选择行动。

创造性扭曲与行动的关系影响着思想的创造。创造性扭曲的原因导致了不会有相同的思想从一个个体传递到另一个个体。在这里,应该考虑一下我给你们提供的关于心灵感应的资料。

冒泡的过程与泡沫涨裂崩碎的结果,是对内在张力的一种释放,而张力的激荡发生在看似独立的泡球产生之前。一切其实在出生前就已经

完成，而过程中又遭遇了各种混沌的变量，让其在主动的表达中又添加了环境变量带来的被动多元性。



用解离的第三人称视角，去旁观角色我经历的人生故事线，可以更清晰地看到隐藏于故事情节以内的种种蛛丝马迹，体察与认知到其人生规划里被植入的编剧思路和导演意图。这些不在台词里被体现出来的“张力”其实才是人生主线的脉络。如果你能在这些命运的变爻发动之初就准确地感知到它们，那你就可以有效地利用先见之明及时地做出适当的预判，进而顺利地 在波折酝酿的早期做出明智的抉择，躲避开过往经历过的陷阱。

比如珍与罗为了避免再一次由于家庭争端爆发气死罗的父亲，提早去了佛罗里达州，避开了家庭悲剧；在佛罗里达半年后赶紧提前离开，避免再一次与酒吧老板形成悲剧的互动；回到罗的老家尽快地从父母家搬出，以免再一次陷入罗母亲摆布罗的命运；拒绝了去广播电台上班，躲开了坠机摔死的可能。



如果你学会通过解离，遵从直觉、臣服跟随的话，那可以避开一连串各种人生悲剧。当然我们也知道这一版的珍与罗还不是乖宝宝，他们放弃了在迈阿密创业的机会，因为当时兜里只有 200 块钱，他们逻辑地认为这样的冒险自己承受不起；他们也拒绝赛斯为他们规划好的财务自由，找各种借口不想贷款买房，错过了之后五年里巨大的房地产利好周期；珍持续吸烟，倔强的性格，让她自己没能如期完成其它版本珍达成了的二十五年资料传输，早早地就陷入了关节扭曲、肌肉变形、风湿性心脏病的痛苦。而这一切其实都是完全可以避免的，如果她早一些能看到内在的张力是如何发生、又是如何被自己一点点扭曲成这一版自我实相的。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

因此，在心灵感应通讯中接收到的思想并不是原本传输的确切思想，而是接收者实际创造的近似思想，一种创造性的扭曲。正如我所提到的，本体无法复制。

将一个思想，一个原始思想，与我们的原始地貌进行比较。这就和我们的艺术家所关注的问题一样。

比如说，我们的个体 A 想把这个想法传递给 B。这个想法和风景一样，都是实相。它是个体 A 的一部分，就像风景是地球的一部分一样。我们想象中的这位艺术家不可能把风景从地球上撕下来，也不可能把它带到自己的工作室。他无法创造出一模一样的风景，因为他没有所需的视角或材料。

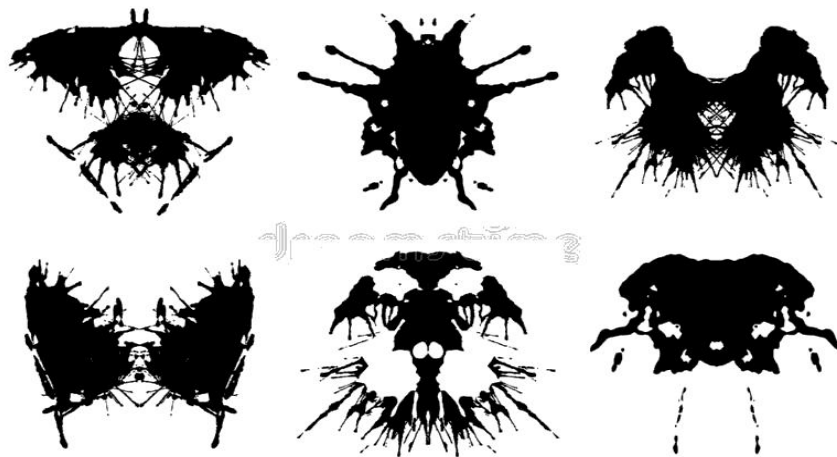
同样，我们的个体 A 也无法将思想从自己的内在的电子系统中分离出来。他无法将其发送给个体 B。他只能发送一个近似的思想，因为试

图传递思想会自动改变思想本身。他发送的是原始思想的近似值，而当 B 试图接收它时，B 的行为又进一步改变了这个近似值。

举例来说，做梦这一行为本身就会改变做梦者和梦境。任何行为都会自动改变行为者。任何行动的实相都会自动决定行动的改变。

当然，创造性的困境、创造性的扭曲本身也是一种行为，并在进一步的行为中得到解决。这些都是关于行动本质的基本原则，是任何系统都会遵循的原则。因此，它们在你们自己的系统、电子系统、梦境系统以及所有其他系统中都是有效的。

墨迹技术 (inkblot technique) 又称墨迹测验，在对折的纸上让墨水随机形成图案，然后询问被访者看到了什么。这种随机图案会触发被访者的识别与联想，并体现出被访者自身的认知偏好、兴趣范围。如果让被访者用联想就此展开一段故事，就可以从被访者描述的故事中侧写出被访者当下的心理认知趋向。



所有的信息与物相都是中性的，观察者因自身观察的偏重，导致不同的解读，进而又为获取到的信息自主地添加了不同属性的扭曲，并赋予其种种人文的意义。

这一检测方式又叫洛夏测验或洛夏技术，有时简称洛夏。

Herman Rorschach 是一位瑞士精神科医生，他于 1921 年出版了《心理诊断学》(Psychodiagnostic)，副标题为“知觉诊断方法结果”，在此书中介绍了他发明的墨迹技术。他见到精神病人往往有知觉障碍，因此，认为他们的知觉会有某些特点，于是想用知觉测验作为了解精神病本质的一种手段。正常人看到图片后会说这是一滩随机造成的墨迹阴影，而有认知偏好的人则对此直接展开联想，并为表象赋予特定的意义。

例如，这些课程所涉及的行动改变了我们所有人，但我们确实都无法感知我们所参与的整个行动的性质。比如说，我无法感知任何一个行动的全部未来后果。我可以感知你的系统或我自己的系统中任何特定行动的全部后果，但我不可能感知所有系统中特定行动的后果，因为每个行动都同时发生在所有系统中。

我可以使用“未来”这个词，但它只是用来表达超出我目前感知范围的事物。虽然为了方便起见，我可以这样做，但几乎不可能谈论一个单一的、简单的行动。

我们下一节课将进一步讨论行动的本质，我将谈谈看似单一行动的复杂性。

向你们两位致以最诚挚的问候。我希望你们俩都能如沐春风。我很好。

与不同信息的接触，导致自我故有认知在不同程度上被其影响，这会影响或多或少地左右所谓未来中个人在裁决点上采取的选择。我们确

实可以通过个体过往的习气与品性估计出其日后的发展轨迹,依据其当下的意识频率计算出他下一步的大概率行为走向与行为方式。个人的选择偏好只是源于习气,而改变个人习气需要较长时间的矫正。

个人的故有习气和认知理念决定了其在故事矩阵中大概率的未来结局。但我们无法忽视偶然概率下的变量可对个体认知产生巨大的影响。毕竟每一个瞬间都可以成为威力点,个体因接触了不同意识频率传递的信息,自我认知与理念可发生极其巨大的改变,认知的改变可直接导致自身意识频率的突变,进而在后续的人生抉择中,选择激活全然不同的人生走向。

在矩阵中所有可能性都同时存在,都同等真实,但每个人因个人的意识频率之局限,只能看到或说预见到符合自己意识频率的一小部分未来实相。就好像拿着单筒望远镜望向远方时,所见的区域只是自我洞见中被意识焦点局限住的局部。



各种预言都只说出了多重可能性中的某一种,预言家其所见的未来与



其自身的意识频率直接相关。个人实相与一个人的认知直接相关——相信物理宇宙无限可能的人，就会与外星人有所互动；相信神灵鬼怪的就会遭遇灵异事件；相信耶稣天使的就会被圣灵观照；相信财神狐仙的就会与仙神为伍；相信单一宿命的就会忧国忧民。

预言的读者作为信息的接受者，持续地关注某一类被扭曲的实相信息，就会因意识暗示而逐步被同频，进而体验到那一频率上的实相体验。所以说：你在关注什么，就会体验什么。积极乐观的态度让人生充满喜悦的希望，而消极悲观的念头也令祸不单行并不期而至。



观念决定态度；态度决定行动；行动决定习惯；习惯决定人格；人格决定命运；命运决定人生。

这不是唯心主义的论调，也不是心想事成的祝由，而是自我意识频率决定了自我意识焦点聚焦在宏观矩阵多元信息的哪一个区间上。自我观察的侧重、解读与认知的扭曲，是如何给中性信息上色的？自我观察全然时，无法同时处理所有信息，因此选择关注与接纳哪些信息就导致认知到怎样的实相，而这种管中窥豹的观察方式，必然会带来相应的解读与认知扭曲，此类扭曲让本是平衡的中性实相因个体的认知解读偏差，被不同自我理解成这样或那样的不同所是。

## Y4-1-154.1

### 第 154 节 珍的内在感官探索之旅

前情摘要：

在晨起前珍发现自己以一个旁观者的身份站在灰白色的雾中看着床上的自己，她知道这不是梦，并闻到烟味，突然感觉恐慌，此经验就结束了。

赛斯表扬了珍今年春天没有那么情绪化地在家闹腾，她确实在慢慢地调整自身的心态与认知。之前珍经常有过度激烈的情绪反应，原因是女性身体内的激素在季节性的能量加持下发生波动。珍无法利用春季生发的能量，心理被鼓动后用闹情绪来发泄增加的能量。

赛斯告知，内在自我神魂是围绕着先前人格的主要特性和能力而形成，这特性是存有通过累生累世的经验发展出来的。我们的生命并非一次性产品，也不是赤条条来光溜溜去，所谓生不带来死不带去的。神魂在入胎时就具有自己的故有性格、认知、技巧这些习气，同时其通过之前经验觉悟到的智慧构成了它的神魂等级。两者合成了此生的课业范畴与探索初心。

内在自我神魂向内聚焦的意识强度和向外聚焦在角色我上的一样多。在很多方面神魂与角色我是很近似的，都是复合体，也都是意识的载具；只不过神魂我对应着内在实相，而角色我对应着外在实相。不过

**后者的复杂程度较小。**

**当角色我的心智与神智合一时，神魂的主观位置被显化和强化，进而通过神魂自己可以看到整个全我行动布局中与自己有关的那一部分。外在自我把它自己看成和全我行动分离的独立人格，而内在自我怀着种种目的，努力渴望达成那些全我派发下来的初心目的。**

**神魂经验着角色的历经，然后回到主观状态反思品悟。它可调用全我的能量仓库，在发觉角色我是个可造之材时，给予追加的能力援助与更多生命力的滋养。多数人的外在角色我对内在自我是很不熟悉的，其实通过潜意识每天在做梦的那个我、把宝贵灵界讯息传递给角色觉知的、不断提醒角色我各种危险的、尝试一次次提点角色我觉醒的，就是自我的内在神魂。**

**其实所谓的角色我、载具我、神魂我、人格我，这些被外显的界线都只是为了便于表达的名相而已，只是意识焦点上的差别。没有一个绝对静止或清晰的东西，一切都是宏一意识连续行动中的一部分。只不过内在自我对如何利用潜意识通道、进出梦宇宙和与其它平行内我沟通，远比外在角色我要熟悉得多。**

**所以内在神魂在某种程度上，表现得像是经验老道的行动指导者。它不是由某一个过去的自我片段构成，而是由全我中各个不同人格的支配面混合组成。内在自我本身就是全我意识行动的具体显化者，它被受命朝着某一个特定的内在意识面向发起冲刺，而那往往是全我当下**

**最薄弱的当前短板。全我渴望无漏的智慧与全然的自我价值达成，而外在的角色我通过梦世界来实践与验证已有理念的可行性与中正性，观察在各种变量中，自我是否如自己想的那般能应对自如。**

**自我的内在神魂既要和全我、其它平行自我相互配合，还要控制好自己旗下的多个平行角色我，让这些拥有自我意识且痴迷于自由意识的家伙，尽量完成上边交代下来的任务。**

**神魂既要不断往内收敛，又要不断往外推广。就好像一个销售部的主管，既要不断花钱打广告、雇人去创造业绩、请客送礼维持客户关系，又要在年底赚到更多的钱给高层一个交代。**



**而关键问题是自己手下的各个员工还都有强烈的自由意识和自主精神，不放权累死你也没成效，放权就会各种捅娄子，每天你就忙着补窟窿；不追加投资无法扩大效益，追加了投资可能赔得更多；不招收更多的销售就无法拓展市场，招了新销售就会带来更多的新问题。这**



**就是神魂一直要面对三类两难之选。**

**内在神魂与外在角色我都充满创造力，但创造的焦点有所不同。潜意识让两者可以彼此沟通，而创造力就是意识张力的一种表现形式。意识张力让内在行动与外在行动成为自发的心愿。意识天生就有冲动，渴望通过展开进一步的行动来认识自己。所有的行动其实都是这张力的结果，若没有意识的张力，那就没有存在可言。**

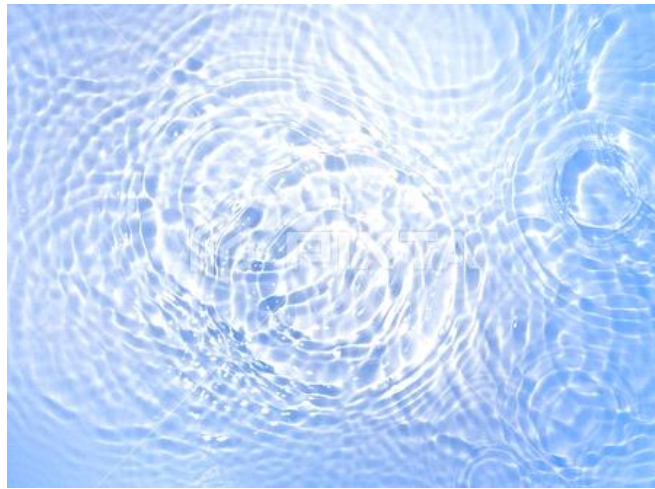
**意识张力激发开拓性的创造状态，若角色我或神魂缺乏对张力应有的了解，载具就会陷入自我矛盾的纠结病态。自我、内在自我、全我、甚至存有，都是宏一意识张力显化出来的某一种存在状态。**

**为使全我能够达成发展的平衡，内在自我安排某一角色我去促进某些特定能力的发展。角色我极少能觉察到内在自我，除非学会透过潜意识的区隔。外在自我和内在自我的关系也是意识张力制造的结果。在内外各层中的每一个行动都是源自意识张力的幕后推手，而行动本身又会造成一连串新的张力涟漪被触发。**

**任何行动都不能只被当成只有它自己，这是不可能的，没有单独的独立行动。张力不会单独存在，外在自我、内在自我以及全我中的所有意识面向，都会参与行动并受行动后续涟漪的影响，这造成了持续不断的行动脉冲。**

**至此我们只讨论了一个全我内发生的情况，而真实的情况远比这要更**

加复杂。涟漪间的相互影响是立体而广泛全面的，全我内的所有平行自我，相互间都存在着彼此的助益与牵挂，有一个拉后腿大家都倒霉，有一个觉悟了全家鸡犬升天，彼此间没有真正的实际界线。在更宏大的领域视角下，任何一个全我与另一个全我之间同样没有实际、明确界线，任何存有与另一个存有之间也是如此。就这样构成了宏一意识的整体。



在理论上，意识体间的界线主要用来划分出功能单位，而不同的功能间又存在着相互紧密的配合与互动。为了实用的目的，各个脏器形状不同、功用不同，这是外显的区分；但在根本的现实中，它们在维生系统中是相互紧密关联着的，每个个体的兴衰都直接影响全局。这是一个应该牢记的重点。

一个行动影响其他所有行动，不可能单独谈论某一个单位状态或行动的程度。行动的前提与固有性质源自内在意识张力的无限可能性。任何行动一经触发就永远不会消散，它的存在永不会终止。

**张力是无限的，时间系统是张力运作的结果，它在矩阵系统之内扭曲，扭曲又创造新的实相。新实相又继续运作，形成与原本扭曲类似但不同的新平行实相。就好像水纹荡漾开，碰触边际后又折返回来，与后续中心散发出的水纹形成彼此的激荡，这激荡又引发更加复杂的连锁激荡。**



**当自我透过潜意识察觉到其它平行实相中的信息时，这扭曲不同于误读讯息造成的那种扭曲，可是在某些方面却又类似。角色我最初的第一版行动永远不会以一模一样的方式重来一次，每一次再经历都会诱发新的扭曲，形成一个新的平行实相。每一版自我与自我经历的梦世界都同样地“真实”。**

**设法重新创造自己，会触发再度的扭曲，构成一个新的平行基本实相。这在所有的环境、在所有的状况下，都是如此。就好像克隆出来的你，它是你又不是你。复制品，不管基因、姓名、长相、身份、父母、爱人、孩子、世界环境、故事流程都一样，不管从哪个方面说都确实是**

**你，但又确实不是你。**

**那扭曲创造了一个近似物、一个新的实相，但那是原景观的一种扭曲。既是实相的一个平行复刻，也是一个扭曲构成的新实相的创造。所有平行实相都是这样形成的。**



**人类很熟悉再造它自己的这个企图，于是热衷于生孩子。人类通过繁衍想创造一个复制品，但这企图注定失败，这行动诱发扭曲，原个体通过扭曲在一个新实相中创造出一个新身份，这样的过程被无限重复。可见扭曲具有创造性，这就是行动的本质，是它的正面特性之一。而就自我复制的企图而言，意识内在的张力就是导致寻求不断扩展的要素，也是一切动机的根本。**

**张力如此快速地转变成一种扭曲的创造，以至于让普通人无法辨认其本来面目，于是将创造显化出来的觉受误以为是张力本身。创造是张力的结果，新的张力会不断发生，因为张力是行动的特性。每一个创造，就是一个行动，会立即产生新的张力。**

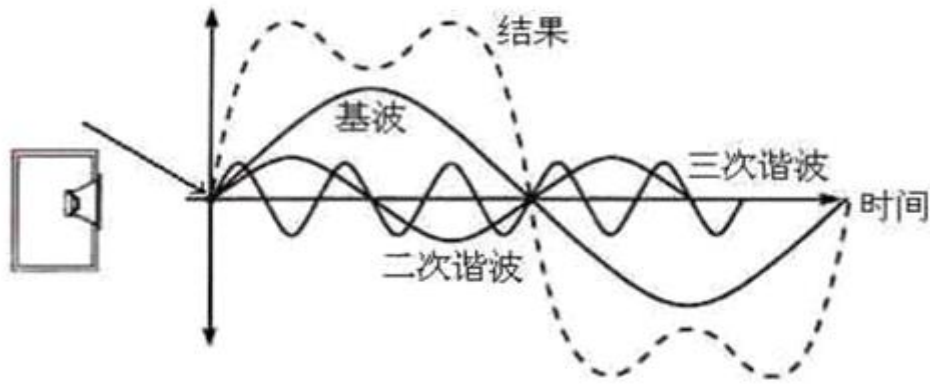


虽然常人很难感知到张力在事件背后的推手作用，但修行人靠自律有可能体察到张力是如何让角色起心动念的。当你熟悉这种内在短暂的张力激荡后，个人可以清楚地分辨出哪些念头是来自肉欲的扭曲、哪些是来自小我的造作、哪些是内在神魂给出的热忱指向，更有效率地利用内在热忱可以趁势而起，与全我配合，一飞冲天。

创造力是第一生产力，这种可以瞬间改变个人命运、令人振奋的觉受就是内在张力。这种觉受通常被误用，仿佛它伴随创造本身出现似的。但创造可以说是一个既定张力内在热忱的最后行动。如果有能力认出张力本身，就可以利用热忱达成重大目标。

认出张力可以让角色我有选择结果走向的权利。就创造扭曲与行动的关系而言，创造扭曲会影响思想的创造。从某个体传递信息给另一个体时不可能没有扭曲，原因是表达与接收的过程本身就在多环节中创造扭曲。因此，在心电感应通讯中接收到的思想，不会是原本传输的思想，而是一个非常接近的思想。

相由心生，其实接收者按照自己的意识扭曲创造出自己见闻到的信息，并由这些信息拼凑出自己的世界和世界中的事物。所有你世界中的实相其实与他人的并不一样，也毫无关系。



就拿一个思想，一个原思想，与我们的原景观来做比较。比方说，我们的个体 A 想要把思想传输给 B，思想和景观一样都是实相，它是个体 A 的一部分，就像景观是物质地球的一部分。我们的个体 A 无法把思想从他自己内在的电子系统背景中扯下来，他无法把它传送给个体 B，只能传送一个已被扭曲了的复制近似物；传输的这个过程中自动扭曲改变了信息本身，被传输的只是原思想的一个近似物。当 B 试图接收时，这个近似物又进一步被 B 扭曲改变，成为面目全非的其它什么东西，结果就即时构成了一个对等的平行实相。而两人都因此误认为在自己实相中的那个对方就是对方本体，误认为自己所处的世界与对方的是同一个世界。

做梦这个行为本身其实也是一样的。在梦中的经历形成个人的经验，这认知既改变了做梦的人，也因观察从某种程度上改变了他经历的那个梦，构成了那梦境属于梦者的个人的平行版本。任何起心动念或做任何一丁点小事，矩阵都会自动改变做事的这个人物记录。任何行动都会自动留下痕迹并改变故有的实相状态，这包括心理活动与行为活

**动。**

**创造的两难之局就来自创造这一行动造成的必然扭曲,这在任何系统之内都存在。因此,在你们的位面系统之内、在电子系统之内、在梦系统之内,以及其他所有的系统之内,它们都要面对这一问题。**

**比如你阅读或聆听这些信息时,改变就已经发生,虽然你就是这宏大行动中的一部分,可是多数人其实都没有感知到这整个行动的本质。角色我无法感知到任何一个行动在多维时空矩阵中的整个未来结果。或许敏感的人可以感知到其中很小的一部分,那是被称为被展现出来的既定行动。**

**在你们或我的系统之内,那整个的结果哪怕是我,都不可能感知到所有规划好的既定行动,和它们在所有系统之内诱发的结果。其实每个行动都同时发生在所有系统之内。所谓的“未来”是如此的多变,各种平行可能性都同时存在,其变数超出任何个体意识可感知的范围。所以要谈论一个单一、简单的行动,几乎是不可能的。但为了能更了解实相,为了方便起见,我们只能把庞杂的实相拆分成细碎的话题来分开讨论。**

## Y4-1-154.2

1965年5月12日 星期三 晚上9点 定期课

（珍已经开始了她的心理时间实验，尽管她还没有每天定时进行实验。赛斯在本节开始时提到的那次实验无论如何都不是什么了不起的实验。这只是珍所谓的“良好状态”。在更特殊的情况下，这种状态会升级为她所说的“狂喜”。

这种状态是一种激动、刺痛或歌唱的感觉，它可以弥漫全身，也可以位于身体的一侧或一侧肢体。在心理时间中，我们两人都不同程度地体验过这种感觉，有时非常强烈。我还在心理时间之外体验过这种感觉。这的确是一种令人激动的体验，让人感觉自己就要被卷走了。我们已经意识到了它与声音的关系，因为我们很快就知道，在这种状态下，任何声音，无论是屋内某处的流水声，还是知更鸟的叫声，都会瞬间激起体内的感觉。因此，即使是耳朵听到的声音，也会刺激身体感知到同样的声音。

关于珍的这种感觉，请参阅第39和50节以及所附注释。关于我的同感，请参阅第24和35节。我们对这种心理时间实验，在多次课程中有描述。

昨天，我特意对珍说，赛斯有很多节课都没再给我们任何有关内在感觉的资料。当然，我的意思是，他没有把后来的资料编入他最初指定的各种内在感官的目录。我觉得他最终会这样做的。将不同类别的资料与最初的内在感官清单进行核对，通常很容易就能发现两者的契合点。）

晚上好。

如果你还记得，在许多节之前，[第24节]我们讨论了感觉声音的问



题。

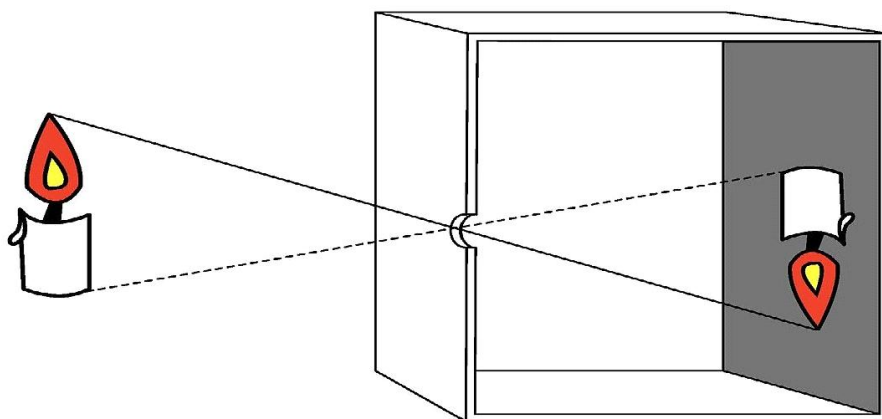
鲁柏今天下午在他的心理时间实验中体验到了这一点，这提醒了我，这里肯定需要更多的资料。

基本上，肉体具有感知一般刺激的潜能。我的意思是说，虽然眼睛是用来看的，耳朵是用来听的，但肉体的潜能包括通过身体的任何部分来听的能力。

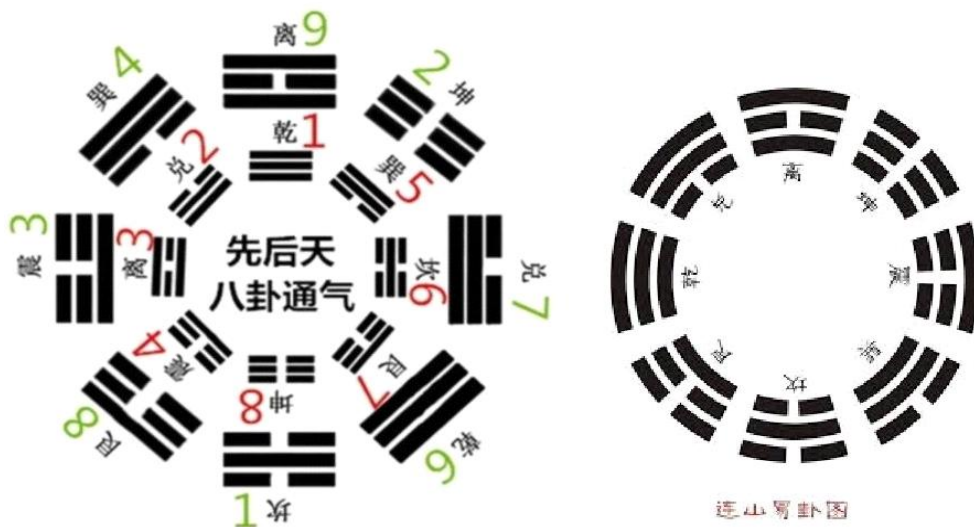
看也是如此，感觉或触摸显然也是如此。不言而喻，这种潜能很少被实现，但它是人类传承的一部分。正是学习过程使你能够将特定的刺激转化为特定的身体感官所能捕捉到的资料；也就是说，在任何情况下，转化总是会发生。

例如，你可以用眼睛看到一辆汽车，用耳朵听到汽车的声音，但理想情况下，人类也有能力听到汽车的景象，看到汽车的声音。实际上，这些能力在人类的发展过程中一直被忽视，原因很简单，因为自我发现了现有的感知方法，并紧紧抓住它不放。

外在感官的眼睛，利用晶状体聚焦光线，视网膜光锥细胞在感光后把光子能量波转化成神经电脉冲，传递给大脑，脑神经将这些电信号解译成图像。这里有三点值得注意的：



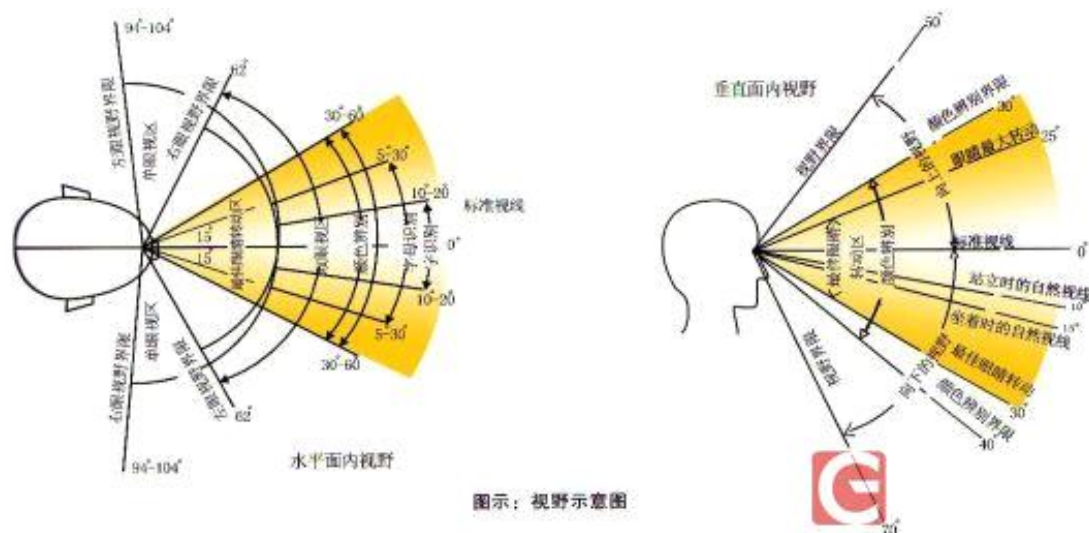
1, 首先, 视网膜成像是与所见颠倒过来的一—小孔成像原理。所以真实的世界, 水往上流, 火往下烧, 地上而天下, 才是事实。我们一切的见闻认知其实都是颠倒执着梦想。所以先圣在警示文中, 都用地上、天下这样的词句。所以看人间事用后天卦, 看天道用先天卦, 看本质用连山卦。



2, 紫色: 其实肉眼是没有针对紫色的感光光锥细胞的, 我们所见的紫色都是脑后台自生成的脑补渲染画面, 是自己在后台生成的画面。

3, 在后台生成的画面, 不光是颜色, 还有所见。人眼真实的有效可见视角其实很小, 但你却能感知到近乎 160 度的视野, 为什么呢? 是的, 我们会自动利用过往的记忆脑补出大于视野可见的世界, 并且自以为所见为真。这就是为什么窃贼可以当面偷走你的东西, 因为你以为自己看见的世界, 其实是你记忆中过往的画面在重放、补全即时刷新的画面宽广度, 这样可以大量降低即时运算被刷新数据的压力。

理解了以上三点，你就可以明白，自己所见的 70%以上其实都是自己脑补出来的东西。而这脑补的过程归根结底是一种脑电波，即意识能量频率脉冲信号。



听觉是耳膜被粒子震荡所鼓舞带动、耳骨刺激绒毛神经形成电脉冲，进而在脑神经中被感知、比对、认知成有意义的某一种信号，其本质也还是脑神经冲动或说意识能量频率脉冲信号。这样的可感知为声音的意识能量频率脉冲信号，在某些情况下可自发形成，而形成幻听或脑鸣音。

有过这样的实验：让盲人走过堆放有杂物的漫长走廊，带着盲人去看大瀑布，从聋子背后朝其丢篮球，让他凭直觉闪避。结果发现：盲人如果不凭借盲人棒，可以走过复杂的走廊，可以感受到大瀑布的震撼，聋子也可以躲开呼啸而来的篮球。其实眼瞎耳聋只是器官性的感知障碍，但如果学会使用代偿能力，自身还是可以感知与处理外界的光电信号波的。

不过如果被测试者不相信这能做到,或半信半疑,那就确实无法做到。这就叫做“盲视觉”(blindsight)。就好像盲人看大瀑布一样,他们是用全身去感知地面与空气的场域震动波。聋哑人听音乐的方式也是这样,他们可以把音响放很大的声音,利用空间或物体的震动感,享受音乐的频率和节奏。



不同感官确实各有分工,而且专司其职。但残疾人的脚也可以当手用,被训练后的耳朵或手指也能用来识别图像文字;修行有小成的人,闭目可见万里之遥,侧耳可听千里之音,这视听已经不再是用耳膜或视网膜了,而是直接在脑海中呈现出犹如记忆般的实景画面感,利用脑补这一本就具有的特色构成遥视的画面和灵听的声音。

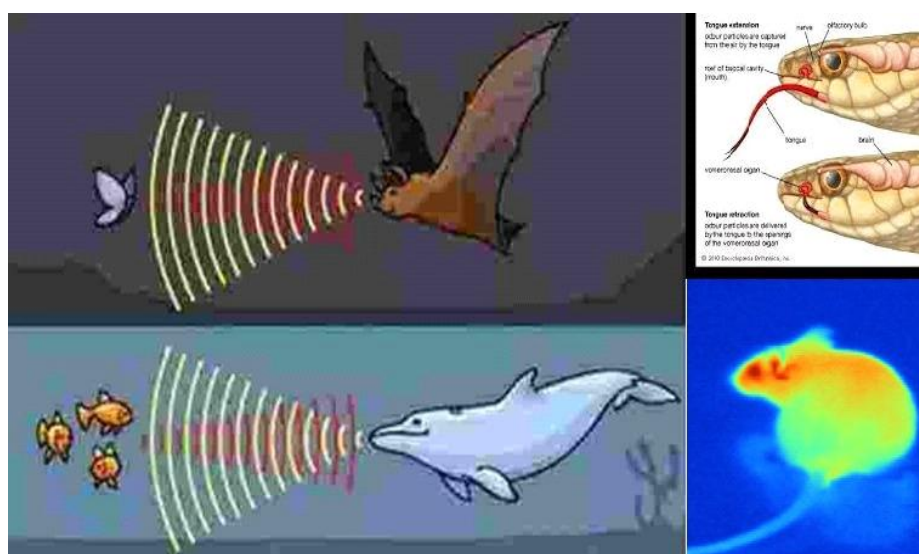




不管是聋子还是瞎子，如果其相信自己的内在感官，就可以无障碍地生活。因为外在实相只不过是内在实相的投影，而内在感官既不聋也不瞎，只是角色我因为不和内在神魂沟通而屏蔽了它。所以有一句这样的古话：只有当你闭上了眼睛，才能看见真相、听到心声。

不过，在你们领域内的其他物种中，也有一些选择和使用了一些不同的方法。例如，许多动物就是通过嗅觉来看到的。它们通过嗅觉来感知你们所谓的其他动物的视觉。

它们通过各种气味建立了一个完整的结构，包括大小、重量等。因此，声音既可以被感觉到，也可以被听到，尽管在这种情况下，你可以说声音是在组织深处被听到的。这只是一个比喻。



现在，我们暂时回到关于行动的资料上来，也许你会明白为什么这与此处的讨论如此契合。任何行动都不可能与其他行动完全相同。一个动作永远不会完全消散，尽管它可能会超越其特定的起源领域。这种从一个系统到另一个系统的转移，必然会改变动作本身；但为了简单起见，我们可以说，一个动作同时在许多系统中拥有实相。

因此，我们想象中的汽车的景象会被你感知为一种视觉刺激，因为你已经习惯了以这种方式感知它。但是，我们也可以在不同的实相中，从不同的角度，以完全不同的方式来感知我们的汽车。

比如你在用电脑玩一个即时网络游戏，你在自己的屏幕上看到自己控制的人物角色穿行在各种场地中，完成你下达的指令或在自动寻踪前进。这时你的显示屏突然断电了，眼前一片漆黑。可是主机里，游戏还在运作，游戏的种种信号与指令还在 WiFi 空中不可见地快速交换着信息，在远处不知何方的中控数据交换机里一切也照常运转着。

本位面上的相，不过是内在实相的外在显化投射。虽然内在实相并非物相，但在多个位面上它同时存在，并即时相互构成能量信息流的影响。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)



外在显化出的实相其实因人而异——你的显卡规格、你的荧幕尺寸、你的分辨率与刷新率都带来全然不同的观感体验。你默认以为和你一起游戏的其他人，他们眼中的世界是和你一样的，这是将心比心；但

其实每个玩家看到的角度、视野、画质、色彩，甚至听到的声音与音质都是全然不同的。

在玩家眼中的世界与电脑里正在处理的这个世界是全然不同的，电脑里那个电子代码世界与 WiFi 中来回交互的世界又相差甚远，网络中的这个世界与中控机的算法差异很大，而中控机里的这个世界与程序开发者关注着的后台程序有着巨大差距。

虽然都是同一个“世界”，客户端、运算端、传输端、交互端、后台端口，各自全然不同，又都同时对这世界产生着影响。这就是多维多元同时性的一种最具体的体现。而在终端处，你一年前、昨天、现在的信息，都同时存放在日期存档子目录中，平等存在着。系统可以随时读取一年前或几年前的存档文件，让你这个角色瞬间全然地回到某一个存盘点的状态下，好像之后的事从来就没发生过一样，世界事件线进度与个人状态都返回到出生点。

角色我就是这样一次次地被相同的或不同的玩家激活，并一遍遍地经历着近似或不同的人生。那感觉就好像过山车在一圈圈地旋转，而在车上尖叫的人却总是不同。意犹未尽的就再转几圈，被吓吐了的就下来喘息一阵，换个刺激小的项目、换一种玩法平静平静。

肉体个体甚至可以训练自己改变对这些物体的感知性质。这并不是说汽车具有某种特性、在某种感知视角下是真实的，而在另一种感知视角下就一定是虚幻的。在很大程度上，你所能感知到的任何实相的部

分，并不是由特定的、所谓真实的物体本身决定的，而是由你感知它的感官所决定的。

神魂利用角色我行走在这位面中，通过角色我的外在伪装感官去体验外在伪装实相，但这绝非唯一可行的方式方法。我们被故有的习惯性认知所局限束缚，因此忽视、进而失去了本有的多重视角。其实作为一个复合体，多维多元世界中的各种伪装显化，都是可以利用不同手段去感知与解码的。

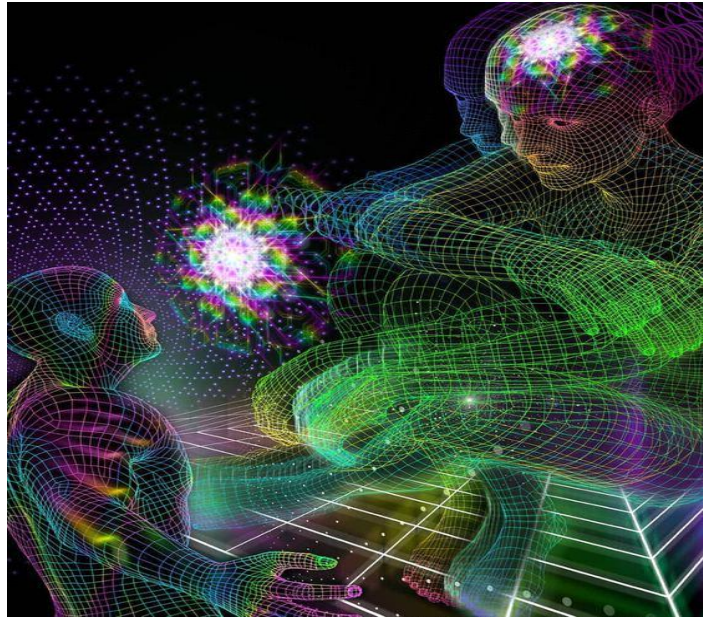
比如遥视：你脑子里的概念是，这人看到了万里之外的事情，这事情还可能是发生在所谓过去甚至未来的某一时刻。但对于内在神魂来说，时间或空间的差异只是数据坐标的差异。在后台的终端里，你访问离自己一米远的信息还是调阅十万公里远的信息，其实没有任何空间差别。

就好像你打开电子地图，是看你眼前的这条街还是看地球另一端的街景，对系统后台的运算方式来说其实没差别。或者你输入 IP 地址，调用网络摄像头画面，你是想看本市的城控摄像头还是看地球另一头的画面，对于后台网络系统来说，计算方式与计算量都是一样的。你是看今天一小时前的监控画面还是看一年前的，其实都可以——只要你有相关的访问权限，并知道有这样的一种可能性存在。

在心灵修学的过程中，我们慢慢地破除故有的认知局限，逐步了解不同可能性的真实存在，宁静角色我的外在伪装感官，利用潜意识通道



让内在感官系统可以熟练地被运用起来,并借此获得访问电子层甚至梦宇宙的权限,与全我取得神魂沟通,相互置换多维内在实相的相关信息。



动物建立的气味形象与视觉形象一样真实。行动无法被捕捉和保持,感知一个行动,这件事本质上就会改变该行动的本质。在这里,张力也确实会导致这种变化。

观察者观察的意愿与行为本身,直接导致实相中全然的多维多元信息被观察者的意识频率筛选成可感可见与不可感不可见的两部分,意识可以感知的实相与自身意识频率的频段相匹配。在意识可感见的那部分实相中,观察者自身在意的意识聚焦又让多数可被感见的信息被选择性忽视。可见,观察本身存在着筛选,而筛选的结果带来片面性的认知扭曲。

感知这一行为本身就带来令本质发生改变的改变。而渴望去感知的想法,源自意识的张力。

## Y4-1-154.3

鲁柏在感受声音时，只是从不同的角度体验了声音。约瑟，你可能比鲁柏更经常有这种体验。

当我们谈到这个话题的时候，我没有忘记我们已经抛开了对内在感官的讨论，这确实是有原因的。当我们再次回到内在感官时，我们将能够更深入地讨论它们，因为在此期间我们已经涵盖了这些内容。

因为感知一个行动本身就是一个行动，所以感知必然会因为其性质而在某种程度上扭曲感知的对象。

同样，在这种扭曲中，我们看到了新实相的创造，无论多么微小。宇宙是有凝聚力的，但它也比你现在所知道的更加丰富多彩。我们的物质本质，比如我们的汽车，它的性质在很大程度上是由感知它的人决定的，因为它在实相中是许多不同的东西，而不是一个东西。在电子系统中，它有自己的特性，单在一个没有物质感知者的电子系统中，它会被感知为完全不同的现象。

在你们的场域中，汽车主要被感知为一个实体。在某些系统中，同一辆汽车看起来只不过是一个影子。在某些系统中，汽车根本不会被感知，除非它在运动。而在另一些系统中，除非汽车不运动，否则人们根本无法感知到它。

当然，对汽车的这些不同概念也适用于对汽车内任何物理存在的感知；也就是说，根据观察它们的视角系统的不同，对它们的实相也会有不同的感知。

出于实际原因，你确实必须假设汽车除了你所熟悉的实相之外没有任何实相，但事实并非如此。我之所以提到感觉声音，是因为这是一种潜藏在你们自己的肉体系统中的能力，但一般来说，当不同系统的居民感知到在你们自己的系统中也存在的实相时，也同样会发生这种资

料的戏法。

它实际上是一种将想法构建成一个可以被伪装的感官所感知的整体模式。因此，任何实相都会被不同的人感知，而实相的本质也必然会在试图感知它的过程中被扭曲。在这里，我们再次看到了创造性的张力，扭曲本身就会形成新的实相。在你们的系统中，色彩可以被感知为声音。它们与人类情绪的联系是显而易见的。

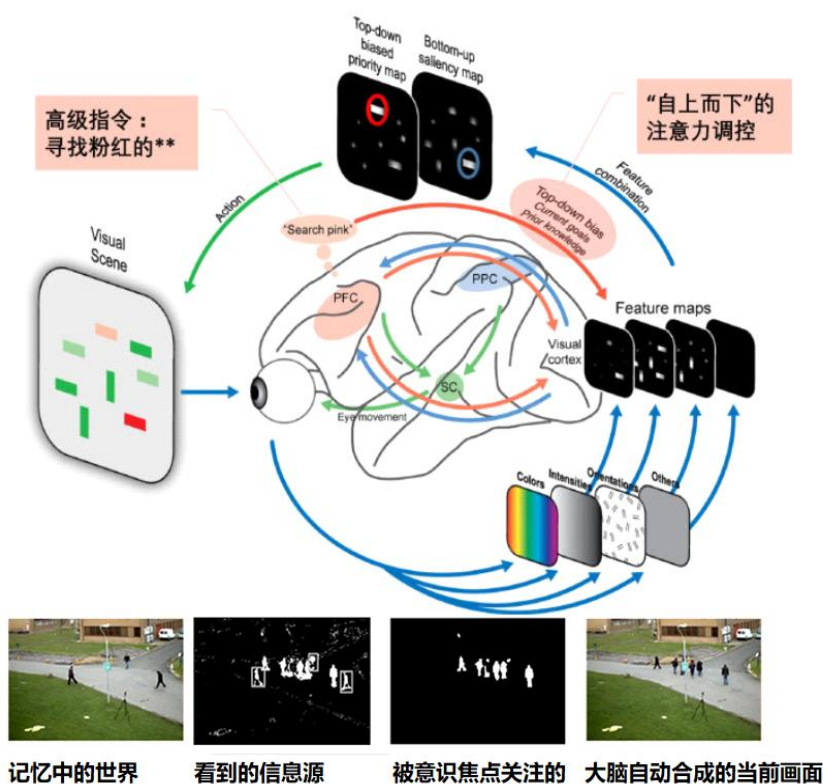


同一实物在不同界面中呈现出来的相与其展现方式是全然不同的。同是一辆车，在电脑的电子板中它就是电脉冲的流动，在蓝图设计师眼中它就是线条优美的一个梦，在编程者眼里它就是一堆抽象的代码，在建模工作组眼中它就是一堆有待拼合的轮廓散件，在客户面前它就是一台隐约可听到发动机轰鸣的跑车。

当你在街上看到这样一台跑车呼啸而过时，你认为它确实就在你的实相中，而你看见的它却源自集体实相的造型默认。每个人看见的它其实都是不同的，只是大家都以为其他人和自己感知到的实相是相同的。



很少有人知道,自己眼前的所见其实只不过是你脑中信息流的一次放电读写过程,而这一过程中 70%以上的信息是被信息流自行加载上去的脑补画面。



每个人的世界其实都是自己脑补加少量群体意识变量信息合成的,个人实相是被自我意识扭曲后的群体实相之变种版本,每个人都只生活在属于它自己的平行世界中。这个自我世界是由自我感知系统拼凑形成的,是原版群体实相被个人扭曲后生成出来的世界。在自我的世界里,其实连你自己都是被意识扭曲后的产物。

就好像每个人都戴着拥有美颜滤镜功能的美瞳生活,而每个人美瞳滤镜的设定参数又都不一样。大家看似都生活在同一个空间场域内,其实每个人看到的、听到的、感知到的世界、他人与自己都全然不同。



你也可以嗅探、品尝颜色，而这些体验在某种程度上都是在意识之下持续进行的，所有这些加在一起就形成了个人对特定颜色的感知。颜色甚至可以通过内在的平衡感来感知。因此，颜色的稳定性或不稳定性会在潜意识中得到体现。

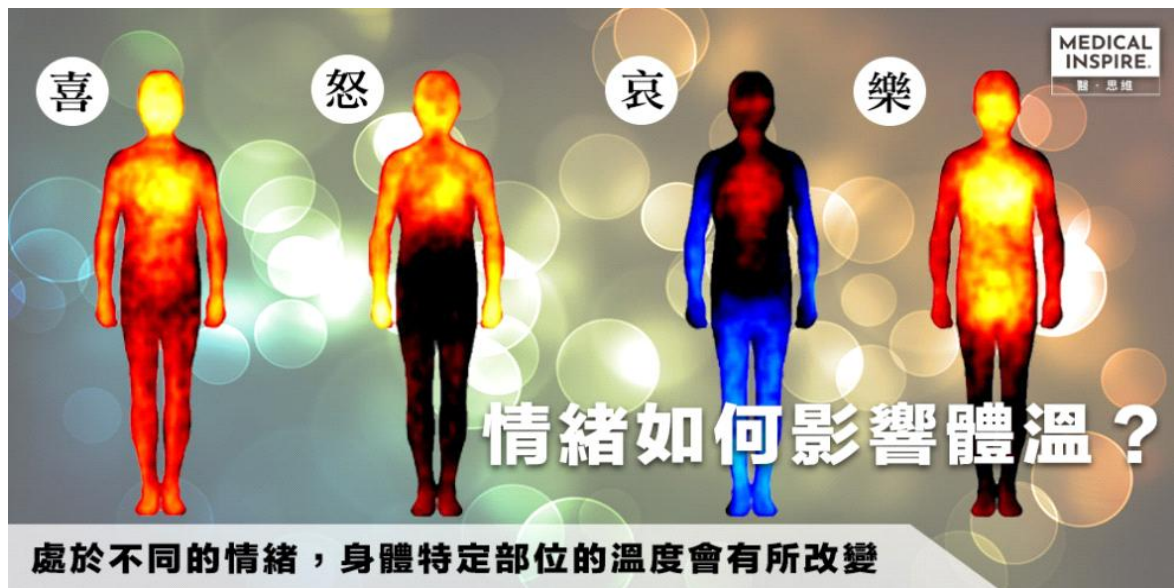
说到颜色，这又是一种被习惯了的扭曲认知。比如说“送给你一枝红色的玫瑰”，其实这玫瑰唯独不是红色的——物体本身具有的颜色，会吸收同频的光子，反射掉不同频的光子。不同能量频率的光子因能量频率决定了它可被感知的颜色是什么。在我们的可见光光谱中，你所见的颜色都是被物体反射出来的不属于它的颜色。

如果发生全反射，那它就是白色的；如果发生全吸收，那就成为了黑色；如果它不是红色的，就被看成红色的；如果它的颜色无法被识别，大脑就会把它脑补成紫色。所以红玫瑰唯独不是红色的，黑色本身是真全彩。

其实一切信息都是能量波，而感知能量波的手段远比外在伪装五感要多。另外，通过外在伪装感官感知到的信息在个人解读的过程中，也存在着巨大的扭曲。比如许多新冠患者会留下味觉、嗅觉异常：糖变苦，盐被吃出金属的味道，闻到臭味感觉就像芬芳的玫瑰，闻到饭香反而好像走进了厕所。可见自我感知是极具个人性的，而每个人都因人而异，千差万别。

情绪甚至会引起颜色的反应。任何实相，无论它源自哪个系统，都会在一定程度上出现在所有系统中。即使是在你们自己的系统中，尽管可能是在潜意识层面，所有情绪都有颜色的实相。如你所知，它们具有其他动物可嗅到的化学反应。

从你的气味中，动物会立即建立起你心理状态的图像。



当一个人进入情绪化的状态时，喜悦、悲伤、愤怒、忧愁、思念等等都会带来相应的内在激素水平改变，由此内在的眼球、鼻腔内膜、舌头都会发生过度充血或充血不足的微循环改变。由于这样的改变，我们的视力、味觉、嗅觉也都会发生显著的认知改变，致使散发出的生物电磁场、汗液、体味也会马上发生明显的改变，随即诱发体温的改变，身体四周的能量场的密度与流向也会改变。动物可以通过感知对手是亢奋还是恐惧来决定自己是发起攻击还是主动逃避。

今天晚上的课我不打算上太长。我偶尔可能会提前结束课程，而不是频繁地给你们放短假。从时间上来说，我们还是领先的。事实上，我们正在缓慢而坚定地走向对内在感官的彻底讨论，而这要在你们对行

动本身的性质有了充分的了解之后才能进行。因为你们现在应该能够看到，内在感官比外在感官更能忠实地感知基本实相。

在所有系统当中各式各样的实相外观之内，实相并不是完全不变的，因为它是对现实全貌的感知，或者说是在各种系统中看到的所有实相的总和。这涉及到一个相当复杂的问题，也意味着一个复杂的立场；因为真正的现实既不完全是汽车在物质系统中的现实，也不完全是它在电子系统中的现实。实相在两个系统中看起来不会完全相同，而是所有系统的实相总和，我们这辆被反复拿来举例而累坏了的汽车也是如此。

内在感官由于没有伪装信息，或多或少是“纯粹的”感知器，在感知许多实相的同时，也不会被任何实相所禁锢。



实相无定相，在不同位面中，同一实相的显化表现是不同的，但内在信息是近似的——之所以不能说是相同的，是因为各个位面都无可避免地有着各自特定的扭曲。很多人总是渴求寻求真相，希望找到一个唯一的、确定的、普世的真理，可是在多元多维的套叠实相体系内，



变化与各自的扭曲就是永恒的真相。真正的实相在两个系统中看起来不会一模一样，反而真的是所有系统的实相的总和。

外在感官与伪装实相中的种种仪器是无法让我们洞见多重实相之不同面向的，所以眼见为虚、耳听为幻，闭眼塞耳反观内照反而能更贴近实相，睡梦中的所见远比醒时更真切如实、鲜少扭曲。

关于约瑟对声音的问题：声音进入人体后，会瞬间改变人体。

任何感知都会瞬间改变感知者。我们将在以后的课里讨论这个问题，因为它涉及到硬币的另一面。

任何行动、任何实相，无论如何，都会不断地、刹那之间发生变化。这条规则没有例外。任何永恒的表象都是幻觉。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

现在我确实要结束这一节了，主要原因是鲁柏自从又开始写他的书以来，一直以一种更快的方式促进我们的工作，他在这样做的时候用了更多的能量。在任何时候，我都很清楚他的状况。之所以使用了额外的能量，是因为处于过渡期，他正在随时调整自己，摆脱压力。最近，我们的课程非常紧凑，能量含量也在增加。

和往常一样，我衷心祝愿你们俩身体健康，同时也给鲁柏提个醒：中午吃点牛肉汤对他有好处。顺便提一下，他的身体系统通常会自动寻找那些能够为他提供主要能量的食物。因此，蛋白质的确是对他最有益的食物，这也是他自动寻找蛋白质的原因。

其他人格则不能从蛋白质中获得同样的益处，也不应将其作为饮食的主要部分。然而，这并不适用于你，约瑟。

我要结束了，我春天的鸽子们。



黄牛肉：甘、温、无毒。可安中益气，养脾胃，补益腰脚，止消渴及唾涎。

这里值得注意，赛斯并不偏执在素食主义的宗教观中。它对食物的看法，更像是一个药剂师：你的身体需要什么就适当地补充些；如果不需要某些物质，那就别给身体找麻烦。食物都各有自己的偏性，这和生物化学无关。

其实任何东西过量了都是毒药，匮乏又会让身体失衡。水喝多了可以水中毒，大口吸气可以晕氧，大量吃维生素可以维生素中毒，就连饭吃多了都能高血糖。太过与不及间要把握好尺寸。饮食要依据自身阴阳寒热、虚实表里来增减权衡。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

很多人看了宗教的书籍或养生的书籍，就照猫画虎地去偏好或摒弃某一类饮食，这样做是很不明智的。生活地域季节气候不同、水土寒热湿燥不同、人体基础体质不同、地域性常见基础病结构不同、人种基因与内在菌群不同，都会对不同的食物形成不同的代谢结果。

## Y4-1-155.1

### 第 155 节 商业智慧、灵摆引导与心灵成长的交融

前情摘要：

珍开始冥想的练习，但未每天固定展开练习。赛斯的评价是绝不算出色。希望她逐渐上升并学会进入到忘我境界。

珍在冥想时感到兴奋、震颤的觉受状态，那能量的共鸣弥漫其全身，但有时只在身体的一侧或四肢中某一个部位。这种经验有时候很强烈，这真的让人非常兴奋，感觉好像快要被意识能量波席卷而去。内在感官可以听见电子层透射过来的电磁脉冲音，有人说那是耳鸣。在这种状态中任何声音，比如屋内水管内的水流声、远处知更鸟的叫声、电线里的电流声、WiFi 的电磁声、极远处汽车轮胎的摩擦声、一只蜜蜂的振翅声，都被增强到可以被感觉到。声音是由耳朵侦测到的，但也是一种刺激，促使身体透过其它感官觉察侦测到声音。

其实外在伪装感官对外在伪装世界的信息采集只不过是一种形式，外在伪装显化世界是由内在实相投影而生成给这个所谓的我看的，而一切显化都先透过内在自我的内在感官。所以你可以感知到这其实由你生成的这个世界，哪怕你的外在伪装感官是损坏了的——载具可以利用其它代偿方式来完成信息收集。不过前提是你相信与容许它这样做。

就好像你的手机可以联系、看到、听到地球另一边万里远的即时通话人物，你可以通过骨传导无线耳机与对方隔空对话。这在百年前是不可想象的，也没人会相信——你拿着一个玻璃片，对着空气说话，轻则说你是装神弄鬼的神棍，传扬伪科学；重的会说你有幻视幻听，被送到精神病院强行治疗，直到你说自己确实有病。

肉体是有潜力感觉到广义上的各种信息刺激的。眼看、耳听并非是绝对与唯一的视听信号采集方式。载具处理信息的潜力绝不止于此，透过身体延伸出的任何部位，其实都可以听见声音。没有真的聋子或瞎子，只是当代的认知限定了残疾人开启自我代偿功能的尝试。就好像一台智能手机，你不知道它有飞行模式、更不知道怎么关闭飞行模式，那它的功能确实是很局限一样，一旦你走出 WiFi 覆盖的范围，就没信号可用了。这种自限与载具的功能性无关，是无知造成的结果。

这同样适用于非肉眼视觉范围内的可见性，还有感觉与触摸等领域。这些潜力少有人知，更极少被人们使用，它是人类天赋传承的一部分，更是文明进化突破次元壁的前提。你们之所以会认为特定肉体感官才能接收来自外界的既定刺激，并转译成大脑可以理解的电脉冲资料，正是因为你们当代的所谓科学学习过程造成了认知的制约所致。其实不管在任何状况下，哪怕肉身已毁，自我五感的感知能力还是可以照常工作的。

这些能力在人类发展中之所以被忽略，实际上，只因为自我无意间发

现了目前的感知方法，并一直坚持不放，造成了理念上的局限。意识间彼此有着强烈的心电感应，但自从使用语言与文字后，读心就被屏蔽了，只留意字面的意思；自从导航被运用，全球场域自定位的方向感就丧失了；自从有了耳机，自然的声音就被忽视了。人工智能的崛起会让多数人连自我思考都不再去运用。

在你们的场域之内，其他物种则选择不同的方法进化着：燕子可以不依靠导航精准地往返欧亚非大陆；多数昆虫与动物可以通过心电感应彼此沟通，甚至这沟通是跨物种的；一些动物可以用嗅觉看东西，一些则可以用舌头感知世界；很多地下洞窟中的生物，彻底放弃了感光眼，却并不是瞎子……

它们利用不同的感官体系累积众多不同的认知方式，建立起一个完整的感知架构，将信息转译成大小、重量、温度、质地、色泽等信息。所以，声音是可以被感觉到的，不仅仅是可以被听到。

行动同时发生在很多系统之内，并同时有它的实相，没有任何一个行动和其他行动是一模一样的。行动越过特定的原发场域，其涟漪在各个位面上激荡，在相互套叠的时空中同时显像，但又因不同位面的内在法则而显化成不同性态的扭曲伪装。一个行动一旦发生，它就永远不会全然消失。

外在伪装的显化从一个系统传递到另一个系统，这种转移必然会改变行动自发本身的原有面貌，就好像一队人相互传话，扭曲在发声与听



**闻间连续发生。因为你们受到自我认知的制约，习惯以伪装感官关注伪装实相，所以也就失去了感知真实的能力，甚至嘲讽与质疑多维实相的存在与真实。**

**感知多维平行实相时，要知道在不同的维度位面实相中，也有全然不同的扭曲在同时发生着。因观察方式不同，所见的形象也各异，从各种不同的视角感知到的实相，没有哪个更真或更假，都是同一实相的不同侧写。**



**赛斯说过，在我们世界中看到的所谓外星人或飞碟，与它们本真的面貌其实全然不同，它们所显化出来的物相只是被我们这个位面显化规则与肉眼感知方式扭曲后的产物。**

**人们是可以自行训练、改变自己感知世界的手段的，通过载具的代偿或更多运用内在感官来了解事物的本质与属性。单纯地利用外在伪装感官来观察世界时，对某些感知的观点是相对真实的，而对另一些观点则发生了巨大的扭曲和失真。在任何实相里，可以感知的那部分，**

其实在很大程度上主要是由观察者的视角决定了其所见，而不是由既定真实决定了其本身被感知成什么，这扭曲源自你们用怎样的感官或仪器来感知多维实相。

自傲的人类鄙视动物，其实多数动物都要比人类进化发展得更全面，动物建立的气味意象和视觉意象相比，其实毫不逊色。

想要去感知一个行动的念头，就会改变这件事本质上的显化方式，想要感知的念头就是再一次的张力。就好像往池塘的水面上投下一枚石子，而你想要观察其涟漪的想法就又投入了一枚石子，观察的扰波就会扭曲和改变原有水纹的路径，所以本真的行动无法被真的抓住和掌控，有一百个观察者就有一百种平行实相。而这一百种平行实相与那个本真的实相确实有直接关联，但因各自的扭曲又与本真实相其实都毫无关系。



眼见为实未必是真——光影的套叠、视角的方位、焦点的远近，决定了自我认知。从不同的角度你所体验到的真相其实是全然不同的，所以彼此争论是非在高维看来毫无意义。每个人都只生活在自己的个人实相中，你的世界里只有你自己，因为换一个角度，换一个焦点，

**一切都会全然不同。没有两个实相是相互一致的，所有的平行都同时存在，也都同样充满了个人的扭曲。**

**由于感知这一行动本身就是对固有行动的干预与干扰，所以任何被感知到的本质都是扭曲的产物，是基于本真的、很个人的平行“实相”。每个观察者生成自己的实相世界。这些相互平行的自我实相，有些信息相互可彼此印证，构成群体实相；有些知见则更多地充满个人的扭曲，形成个人实相。**

**角色的自我意识越强烈，头脑线性逻辑思想参与度越高。当代人文认知越根深蒂固的观察者，对实相形成的扭曲就越强烈。无论这扭曲多么微小，观察者看见的实相其实都是自我意识新创造出来的平行外在伪装显化。**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)



**宇宙本身是向内凝聚的，它的多样化超乎你们所知。被感知到的物质本质，大部分取决于那些感知它的观察者。在真正的实相中它本是许多不同的东西，而不是你们认知的那同一个东西。在伪装层之上的电子层面里，它有一个“本体”，在电子系统之内不存在物质资料的感知者，如果你进入电子程序层去看你们的世界，你的感知会全然不同。**

在你们的场域之内，汽车被感知为实物；而在电子层，这辆车看起来只不过是一个影子。在一些系统内，车辆运动时才被显化感知；而其它系统，它不动时才会被带入计算。根据观看它的感知系统，这车形成的概念是不同的，车内承载的其它的相也会以同样的方式被感知或不感知到，这就是为什么飞碟可以瞬间出现或消失在你们的视野与世界里。

人们以为实相外没有其他实相，但实情并非如此。只有打开自我的多重内外感官，你才有可能利用多维感知能力去体验到多维时空体系。用伪装层中的伪装物制造出来的机器是无法探索多维时空的，所以对于你们来说，这个世界有 96% 的物种是不可见的。但它们并非真的不可见，只是人类用错了方法——外在伪装感官与伪装层的机械科技对其它维度是无感的，这源于位面上的能量频率显化不兼容。

你们自己的肉体系统之内有潜藏着的多维能力，不同系统位面上的居民们其实都生活同一套叠空间之内，只是各自因感官系统不同，所感知到的实相也是不同的。当你通过不懈的练习，打开自己的内在感官后，各种多维的资料会有如戏法一样被自我感知到。这时你需要知道，不可以对傻瓜们说出你获得的知见，因为那样你会被他们带去“治疗”。人们恐惧异类，就好像当权者恐惧真相被少数人说出一样。

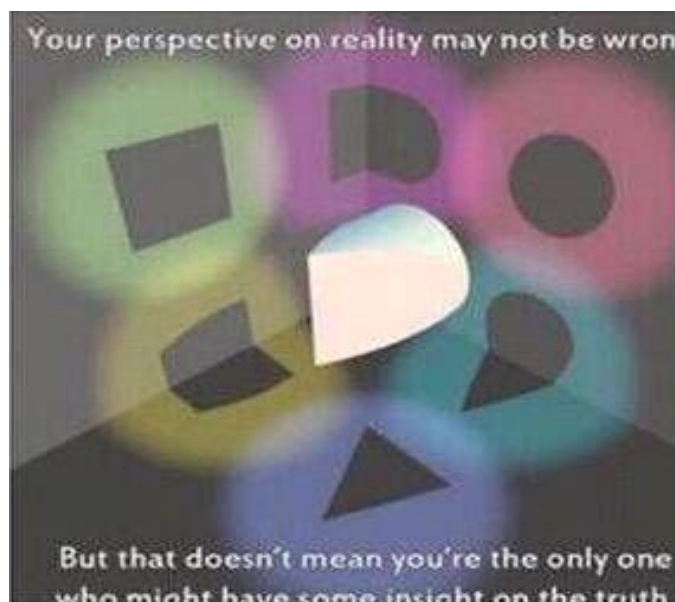
伪装感官能够感知的，真的是自我意念积累构建出的模式。因此实相会以不同的方式被每个观察者感知成一个很个人的平行世界，而且每



**个人都只活在自己的这些记忆中。实相的本质被感知的企图与意识分析的过程扭曲。自我意识之创造的张力导致了一个新的扭曲，一个平行个人的“实相”因此成形。**

**颜色本身是一种能量频率，它可以影响观察者的情绪，而观察者的情绪也可以影响自己所见的颜色。比如经常穿暗色系衣服的人对自我的评价就会比较负面，而一个意识频率较低的人，看世界时总觉得到处都是问题与晦暗的色调。**

**个人的意识频率决定了他在同时性中关注与摘取哪些信息构成自己的记忆，而记忆又构成了他个人的实相世界。对同一个实相，不同的观察者由于自我意识频率不同，观察与解析的焦点各异，感受到的实相与自我当下的心境是自动直接匹配的。如果你较负面，那你的世界就充满敌对与灾荒；如果你平和，那你感知到的一切也都中庸平静；如果你激昂，那你察觉到的冲突与起落也就剧烈。自我的心理状况决定了意象以哪一种方式被扭曲成你个人的实相。**



通过这些资料你们现在应该能够了解，比起外在感官，内在感官更能够让人如实地感知到基本实相。在各式各样的系统当中，实相的外在物相其实都不一样，而若能透过自我潜意识与全我共享多维感知，就可以整合各个不同系统之内所见的整个实相画面，获得所有实相的总和。

这涉及到一个相当错综复杂的重点，而且隐含着一个错综复杂的多元多维位置概念；要真正地融合全部平行自我，才能感知到真正的实相本质。实相既不完全出现在物质系统之内，也不完全出现在电子系统之内。真正的实相在两个系统中看起来截然不同，在梦宇宙里有所有系统实相的总和，但那还不是实相的本真。

不受伪装资讯束缚的内在感官，或多或少有相对纯粹的感知能力，它不受任何人文桎梏，对很多实相的感知几乎不带任何偏见。

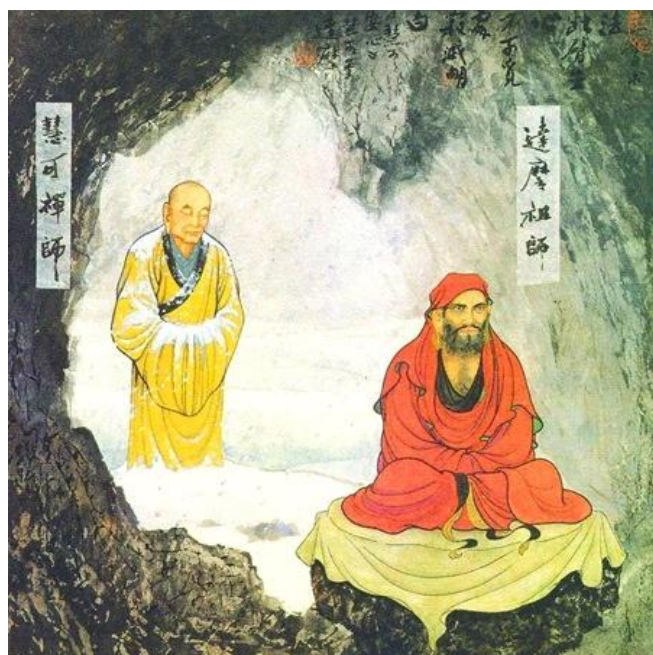
值得注意的是，感知即改变了被感知物，同时也即刻改变了感知的接

收者即观察者自身。可以说，意识的张力带来了观察的这一行动，而观察行动具有自身的张力，这张力又带来再创造的变化与新的扭曲。观察这一行为可以说是一体两面的，既改变了被观察对象，也改变了观察者自身。

任何行动、任何实相，一直都是瞬息万变的，且没有例外。任何永久的表相都是幻相。一旦你说什么“是”，那就意味着断章取义的扭曲：在你确定地说它是什么的时候，它已经早就不再是那个样子了；当你说它不是什么的时候，它很可能当下在某一面向上就是那样的。在多元多维的平行实相系统内，一切其实都似是而非，任何定论一旦确定其是非的标准，就因自身表达的局限而扭曲成谬误了。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

附录：



道副说：如我所见，不执文字，不离文字，而为道用。

**达摩说：汝得皮毛！**

**道迹说：欢喜佛法如见佛，法无常法！**

**达摩说：汝得吾肉！**

**道育说：四大本空，五阴非有。而我见处，无一法可得。**

**达摩说：汝得我骨！**

**慧可，礼拜后依位而立，啥也没说——师傅要走，拜一拜送别吧。**

**达摩感叹：汝得我髓！于是将衣钵传给了慧可。**

**须菩提，若有法如来得阿耨多罗三藐三菩提者，燃灯佛则不与我授记，以实无法得阿耨多罗三藐三菩提，是故燃灯佛与我授记。**

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

**世尊！如来在燃灯佛所，于法实无所得。**

**须菩提，于意云何？菩萨庄严佛土不？**

**不也！世尊，何以故？庄严佛土者，即非庄严 ...**

**“无忌啊，你还记得几分？”**

**“回太师傅，三分！”**

**“我再练一遍，你看着。”**

**“现在全忘了。”**

**“好，你可以上场了。”**



## Y4-1-155.2

1964 年 9 月 16 日 星期三 晚上 9 点 定期课

(珍已收到出版商费尔关于她的 ESP 书的出版合同。有好几天，她一直在考虑合同中的条款，对其中一些满意，另一些则不太满意。我们也一起讨论过这个问题。

今晚，珍用她的灵摆确认了一下，得知最好是按原样签署合同。费尔先生已经应珍的要求对合同进行了修改。灵摆还建议她暂时不要前往纽约。我也用灵摆问了同样的问题，得到了相同的答案。总的来说，上课前我们已经基本决定要签署合同。)

晚上好。

你们与费尔的关系将是良好的，尽管目前的合同反映了出版商的谨慎，但已经收到的款项反映了出版商对鲁柏的冲动信任。

这种谨慎在以后可能对鲁柏有利，因为费尔在商业关系中通常是谨慎的。然而，冲动导致他已经预付了款项。毫无疑问，如果鲁柏坚持要求，可以得到更好的条款。然而，在这一点上，顺其自然是有利的。

等手稿完成后再去纽约可能会更有益。此外，鲁柏在信中对宣传和推广问题表现出的强烈关注，以及后来提到的他计划的该领域的其他书籍，也可能会有帮助。

他现在确实可以争取更好的条款，但在某种程度上，他会失去某种优势。在很大程度上，对于出版商来说，鲁柏是一个未知数。然而，他的信确实给费尔先生留下了深刻印象。鲁柏目前是劣势一方。然而，如你所知，通过修改最初提供的条款，他确实获得了一些优势。

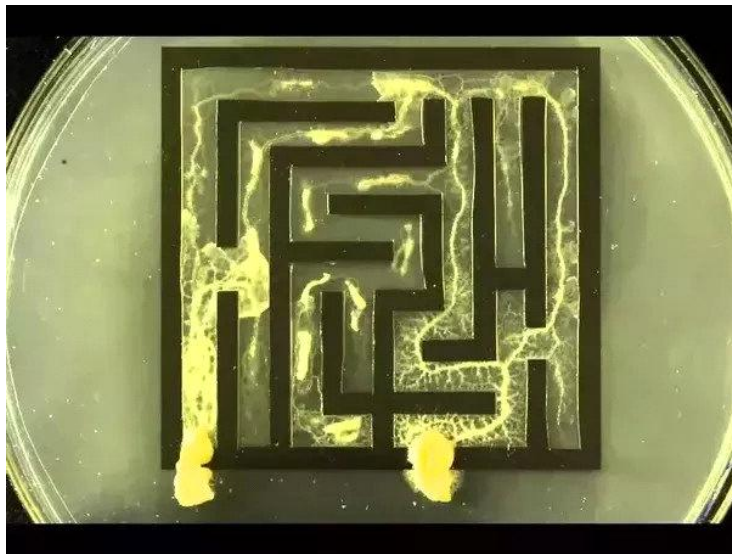
这本书将会树立起鲁柏的声誉，财务方面也会成功。虽然这份合同不如鲁柏想争取的那么好，下一份合同将会好得多，因为出版商到时候

会对这份合同感到很不好意思。

当然，鲁柏应该在你的帮助下自己决定。我只是简单陈述我的见解。

在这里我们可以看出，宿命的轨迹是如何对角色我产生影响的。在多重平行实相中，每一版珍都走过了不同的人生路径，有的潦草收场，有的功成名就，完成了 25 年的信息传递，有的极端黑化，自私自利还怨声载道，更多的则是半吊子晃悠的各种摇摆。

自我对人生路径上的各种选择，构成了在人生矩阵迷宫中的同时性平行轨迹，而主线被一次次强化，辅线的其它可能则慢慢地淡化萎缩。



就好像无脑的黏菌可以用最短的时间找出迷宫中从入口到出口的最优路径解，并达成穿行。它是怎么做到的呢？其实很简单：不管这迷宫有多复杂，黏菌利用自身特性，快速地自我分裂，对每一条路径都无差别地完成试探。获得滋养了的那一支会因滋养而逐渐壮大，步入荒漠的那一支在消耗完自身生命能后逐渐枯萎消融。

通过这样简单的穷举运算奖惩机制，主线被强化勾勒出来，而支线也

完成了它们试错的存在意义,让整体成功快速地排除了其它可行性的如果。在爬板与试错的这个过程中,对于黏菌来说,一切可能性都同时存在,过程充满了未知;但对于比它高一个维度的观察者来说,它进入培养皿之前,我们就已经全然地知道它会经历些什么、哪个路口该怎么走受益会更大。

珍在还没有动笔写第一个字时,谁会给她出版这些书、什么时候达成、收益会如何,对赛斯来说就都已经是迷宫中的定数了,但这个定数本身却又充满了变数。因为作为珍的鲁柏,其载具的头脑会参与到其人生的抉择中来,那感觉就好像你开的智能车有时并不受司机的掌控。

珍这个角色我的自我意识极其强烈,她会主动筛选、屏蔽、扭曲赛斯的引领,对赛斯给出的种种建议也是酌情处理,这导致她不但错过了多次人生绝佳的机遇,还令自己因性格扭曲在最后病痛缠身,不得不提早结束了这一版载具的生命可持续性。

就此我们可以知道,宿命确实有自己的主线即最优解,但它不是一条线性的必然单向道。人生犹如一个复杂的立体矩阵体系,自我意识依据自身当下所具备的自我意识频率和神智水平高低,而感知到当前人生有哪些可选项可供选择。虽然所有可选项都在片刻点中同时存在,但依据个人的认知层次,并非所有可选项都是当前可见的。而在那些可见的可选项中,依据自身故有的习气,我们往往还会主动放弃一些自己不认同的、不可行的、做不到的备选可能。

这导致虽然神魂可以一版版地走过角色的人生路径,但如果自身习气与认知没有获得质的突破,角色我、载具我、神魂我没能做到合一,往往在关键路口上的抉择是趋于一致的,那导致人生大方向上展示出来的结果也是很近似的。很多人对自己的人生有既视感:“啊,这一幕我经历过”——其实这意味着你没能跳出过往曾经失败过的版本路径。

现在去旅行不如晚一点儿去。鲁柏应该专注在他的手稿上。这本书后,他将处于一个更有利的讨价还价的位置。现在并不值得为这些承受心理和精神压力,徒增烦忧。

这可能会反映在书本身上。从某种程度上说,如果他坚持要求合同的变更,他将无法赚取他本来可以赚到的那么多钱。另一方面,这里最重要的是,这本书应该在充分发挥心灵和创造力的力量的情况下专心致志地完成。这将是一本重要的书,总体来说,金钱的多少不是关键。无论如何,生意上获得的经验都很宝贵。

最重要的选择权条款已经解决,这对鲁柏有利。事实上,在保持平衡方面,他做得很得体。

心灵工作者不必须是个物质生活贫瘠的人,财富的多寡与心灵的清澈度没有必然的直接相关性。如果你用臣服的心态完成内在热忱的引领,上边自然会设法让你保持良好的存在状态;但如果你的意识焦点过度关心物质利益的得失,那就会必然削弱角色我与神魂我的内在意识联系。



其实神魂我在高维对全局是了然于心的,它不关心物质上的一时得失,更关心初心夙愿是否能顺利展开并高效完美达成。有得失心、斤斤计较的永远是角色我,这患得患失的心态源于它自身受限于线性时间的视野局限性。

当小我过度在意自己的得失时,角色我会被一再强化,并把人生故事的起落太当真,这无疑会淡化神魂我对角色人生的主导性领导地位。要知道有些时候,你某件事怎么也办不成,甚至会遭受明显的损失,那并不是上天玩你,而是在帮助你知“止”。

有些时候确实需要再多坚持一下就能成功,但有些时候继续投入就是万劫不复。何时当坚持、何时当及时止损,其实神魂是会通过直觉或灵摆等手段明白地告诉角色我的,但多数人更愿意相信大公司“做”出来的数据与报表或政府专家放出的舆论风向。

心灵工作者不用仇视财富与美好的物质生活,更用不着避之如虎狼,但也不可过度纠缠自我利益与图谋自身的利益最大化。过度的利他让自己失去可持续发展性,过度的利己又会导致身心黑化、陷入得失的纠缠。在共赢中主动让利是一种积极的良好姿态,可以让事情更顺利持久地得以展开。

这项努力,也就是这本书,现在应该持续地进行下去,每周末可以彻底放松或休息调整一下,但是工作日应该密集工作。

除非鲁柏在度假期间也带着手稿工作,否则不应该休假。这对他和这

本书都会很好。他的自然能量将在这里推动他前进，而这些能量将在书中得以反映和体现。

先前的出版商没有接受这本书，对他是有利的。引起两家出版商兴趣的是书的主题，再加上鲁柏对这本书的信念。但在某种程度上也正是这主题使费尔先生小心谨慎，并最终导致先前的出版商拒绝了它。

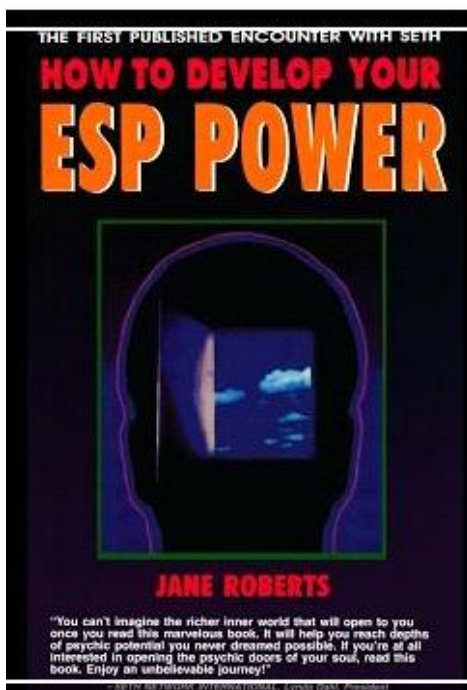
在 1964 年时，珍的名声与赛斯资料的名声还并不显著。但在 1940 年后欧美已经进入了灵性觉醒的快车道，大量的圣灵投身入我们这一位面，并长大成人，开始传递针对各种认知程度的灵性资料。

那些资料，为了能更容易地被普通人接纳，通常会借由本宇宙本星系本悬臂本地域泡内的某外星人的名义发出。这百年被叫做新时代运动（英语 New Age Movement）或新纪元运动。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

上一次这样的毕业季出现在文艺复兴时期。本次将持续到 2060 年，合计两个甲子。其标志性在天文历法上叫做“宝瓶座年代”（Age of Aquarius）。

六十年代灵性提出的书籍在欧美高级知识分子中十分畅销，所以出版社能拿到这样的原稿就等于获得了金矿。但赛斯是第一个作为灵体直接写书的先驱者，所以这种题材是否能被当时的人们认可还是未知数。



## 《与赛斯的首次公开会面 - 如何发展你的 ESP 能力》

珍·罗伯茨 (1966 年) 出版商: 费尔 (Federick Fell)

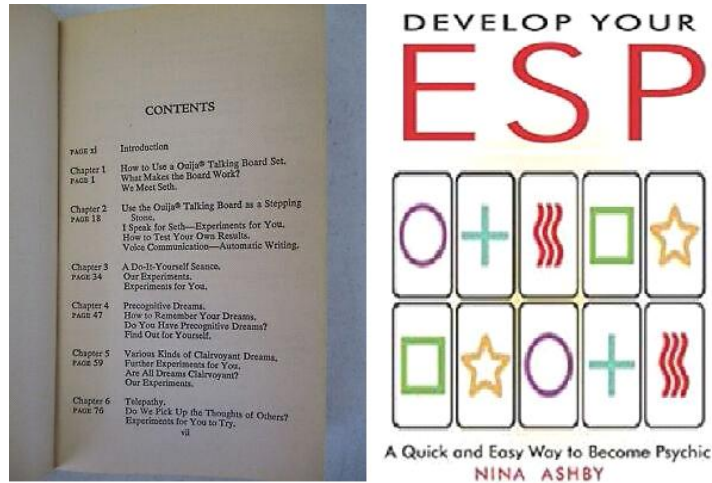
简述:

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

著名的“赛斯”系列，书中解释如何发展超感官知觉和特殊的通灵能力。罗伯茨在这里分享了她遇到赛斯的过程与第一次通灵体验。

《如何发展你的 ESP 力量》以精美的插图和两种颜色，向读者展示了它如何与为何将新时代运动推向了社会精神发展的前沿。揭示了转世、心灵感应、降神、未来预测和梦想控制等惊人但真实的故事。

作为发现与启蒙精神力的入门书，它相当适合初学者，被认为是描绘一个人内在现实的最精彩的地图。赛斯书籍展示了另一种现实，其中包含一张锻炼直觉力的心理测试图表——它对所有初学意识探索的人都很有用处。



这十张卡牌，是五对，扣过来洗乱后，扣着平铺展开，自己凭借直觉或灵摆，找出相同的卡片，不断提高自己的直觉力或灵摆的使用技巧，直到准确率达到 60%，即四次尝试中只错一次。

会是一本平装版。

我想今晚讨论这些事情，因为你们俩都一直关心着这些问题。迄今为止关于这本书所做的工作，我认为确实相当出色。

赛斯书会在适当的时间完成。

鲁柏可以信任灵摆，尽管在涉及到预测时要小心。不过通过训练，灵摆将对预测给出有效的答案。

我们周三晚上的课可以比平时稍长一些，这次我主要关注在手头实际问题的讨论，因为澄清这些问题很重要。

约瑟，你有关于这本书的任何问题吗？

（“没有，我认为我们想到的都已经涵盖了。”）

我相信主要的问题都已经照顾到了。

这里我再次建议鲁柏恢复到规律的定期心理时间的习惯。沿着河边散



步对你们俩是个好主意。而你在那里吃晚饭的建议，约瑟，也是个好主意。你们俩都会发现它不仅有效，还让人耳目一新。

鲁柏的预测和记梦水平将再次进步。在某种程度上，他有点束手无策，尽管他的状态远远优于相同情况下的过去任何时候。短时间内，日光浴对他来说会是一种休息。

（“我们在事件之后用灵摆检验我们的预测的做法怎么样？这样做有效吗？”）

灵摆可以用来检验预测，不过这样的研究将涉及长期的实验。这类物质证明极为困难，因为你们往往拣选到的是一幅未来事件的总体画面，你们所用的文字限于字面意义，不能充分传达全貌，以至于无法证明其有效性，按你们的说法。不管怎样，继续做吧。

在利用灵摆或其它道具或技术与内在神魂沟通时，问题要简单且具体，答案要仅仅局限在是非就能明确回答的问题上。可以把问题细化，来排除你预想不到的变量。对于神魂来说，它看见的是整个矩阵，包括角色我想得到的与想不到的。有些事情峰回路转先苦后甜，如果你不能理解那些动辄几年或十几年的长远规划，那你很可能不能认可这样的引领。

比如在二战前就购入可口可乐的股票；在马云杭州啃泡面的时候，卖掉自己的住房投资他，成为其当年创业期最大的股东；在你小学毕业那年，用压岁钱买一瓶当时的茅台……这些看似风险极大的抉择，对于神魂来说原因简直显而易见，但对角色我来说简直就是疯狂。

信任神魂传递出来的信息，需要经过验证与锻炼。信任直觉是一方面，

提高准确率是另一方面。角色我的操作与观察必然是会诱发扭曲的，这扭曲的程度与载具我、角色我参与的程度成正比。静心凝神沐浴焚香，这些仪式化的过程并非没有意义，只有身心进入无我的状态后，灵神才会被最大化地显露出来，且不被干扰。

情绪激动、困倦乏力、宿醉未醒、饱食之后、房事之后，都会极大地影响信息的准确率。最好准备一件干净素雅的罩袍在问事时穿戴，选择一个相对固定的房间进行操作，这些行为可以逐渐形成一种自我催眠的心理暗示，构成一种叫做魔法人格或魔法身份的意识状态，让自己可以快速地进入和切换生活状态与无意识的无我状态。

在进行传递较大信息流的工作时，个人的精神力或许不能支持持续数小时的出神状态，不管是无意识书写或是代言表达，需要角色我始终处于一个稳定且良好的意识频段中。一些较大的资料，管道需要持续数月不间断地稳定输出，才能完成信息解压与展示的过程。

对于神魂来说，你今天和它对话、后天和它对话、或过一个月过一年再对话，其实对它来说没有什么显著的差别——在同时性中它感觉不到这非线性的差异，并视这些暂停为无物。但角色我因不同的人生阶段与人生经历，自己的意识频率是经常有起落的，如果这起落差异较大，很容易诱发所谓的意外与无常，进而失去自我的内在意识聚焦。所以赛斯不建议珍在完成一整部书的手稿创作前，进行度假或长时间的休息暂停，这是为了避免不必要的支线剧情意外被触发。

鲁柏现在处于非常放松的状态。我会让他保持这种状态，并结束这次短暂但富有成果的课。然而，周三的课会是长而紧凑的。时间可能比平常更长，传述的资料可能更紧凑。

我们春夏两季的课对我们所有人来说应该是特别愉快的。不过如果你有任何问题，我会回答它们。

（“为什么灵摆有时会说珍或我做的预测有效，可我们在意识上却看不到任何联系呢？”）

（几个月以来，珍和我都在对第二天进行大约五六个预测。通常，每个预测最多包含三四个词。到预测的那天，我们会将它们跟我们能有意识记得的事件进行核对。这很有趣，最初是珍的主意。

最近，我们开始使用灵摆来“验证”我们的预测的有效性，以及我们的解读。令人惊讶的是，我们发现灵摆并不总是同意我们有意识的解读。有时它会同意我们的预测和我们的解读，有时又不同意我们称之为有效预测的解读。有时它会声明某个预测是有效的，可我们在接下来的一天中看不到任何跟预测有关的事物。）

这个范围非常广泛，往往太大，以至于有意识的心智无法感知其中的特定部分。千里眼的资料不断进来，其中一些被使用和行动，其他部分则被丢弃，只因为特定信息与当前情况无关。

当你与自我神魂沟通时，就好像你在猜一个哑巴的哑语，它说不出但听得到。你需要把你理解到的猜测与它相互印证，确保自己理解到的信息是它的原意，而非小我逻辑脑的扭曲。



告诉鲁柏，书的事他现在可以放心了。

我向你俩致以最真挚亲切的祝福。鲁柏在对整个合同的担忧中消耗了很多能量。因此，我想今晚讨论这个问题。并且由于他的能量很快耗尽，我上了一堂相当短的课。

我们会回到我们的常规课继续讨论。然而，今晚的课对你们俩来说都更好，我想你们将看到鲁柏的能量显著、平稳而确定的增长。顺便说一句，你们做得非常好。晚安。如果鲁柏不看好了，我会收他 10% 的代理费哦。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)



## Y4-1-156.1

### 第 156 节 角色我与全我大行动的合一意识

前情摘要：

珍收到出版社的合约。她在斟酌一些不怎么喜欢的条款。她利用灵摆求证，得知最好一字不改就签约。其实出版商已经按照珍的要求在合约上做了修改，最好不要得寸进尺的吹毛求疵。同时灵摆显示她此时不宜前往纽约旅行。罗用灵摆独立验证时也得到了相同的答案。

赛斯告诉珍，出版社的事“上边”已经都安排好了，就连日后踊跃购书的读者都准备就绪了。出版商是个谨慎负责的人，所以他不会滞压拖欠珍的收入，并且会如实地按照销量给珍回款。出版商那边被内在启迪，对默默无闻的珍和当时第一版赛斯资料有莫名的冲动与信任。

如果珍一再修改合同去争取自我利益，肯定可以得到更好的条款；不过，一再欺压一个老实人，会在心理层面上让对方反感腻味这个灵性作家并质疑珍的神魂成熟度。

在手稿完成前珍最好不要去纽约旅行，这最有帮助。珍在信上给对方施压并出谋划策，指导发行商、出版社要怎么进行商业运作，对宣传和促销表现出强烈的关切，甚至还提到自己在这个领域计划出版的书。这种外行拍着脑门领导内行的事，让对方会很难办——尊重你的意见，会乱了节奏；不尊重你吧，你又是作者。赛斯建议珍最好别人为

**地去裹乱。的确可能争取更好的条款，但会因此失去长远的优势。为此徒增烦恼，承受其心理和心灵压力毫无必要。**

**书会成功，并树立声望，更会获利，一切都在所谓的未来中被安排好了。虽然现在的合约条款不太好，但下一份合约会好很多，因为畅销书作家的身份和一个新手不可同日而语，到时候出版商会对这份合约觉得很不好意思。**

**做人做事留三分，不可满，学会让利才能共赢。**

**写这本书的努力现在应该持续不断进行下去，中间需要有完全放松的时段或周末休息作为能量的张弛调剂，但平常应密集地积极完成传输写作，不应该中断传输、长时间地去度假，这对珍与本书都会造成影响。能量信息流自然会带着珍完成本书。**

**书名成功地引起两家出版社的兴趣。但有一家出版社对陌生的赛斯资料小心翼翼，那个老板不信任内在直觉，导致拒绝合作。这本书日后会被再三翻版，再印出平装本。**

**赛斯书会在对的时间逐一完成并面世，只要珍不掉链子就没问题。**

**珍需要也可以更多地信任灵摆，经过训练，灵摆就可以为预测提供有效准确的答案。**

**再次强调珍要恢复明确的定期的冥想练习，并养成习惯，在河边散步甚至吃晚餐对你们是有好处的。长期在室内伏案写作会让身体匮乏能**

**量的自然流动，日光浴可以让他得到充分的休养。同时珍要进一步加强**对梦的记录。

**灵摆可以查验直觉的预言是否存在扭曲，不过这需要长期训练。你们常常为即将来到的事件挑选多种可能的路径，而你们使用的文字相比多重实相来说却经常不够精确，不足以充分地传达复杂多元的整体画面。要知道未来并非是单行道，那是一个极其复杂的立交桥，在某一个路口上，一时的犹豫或恍惚就会错过进入某一实相的窗口，令后续剧情发生巨大的轨迹变革。**



**若要预测一个特定人生片段的走势，其涉及到的范围非常之大，通常太大了。遥视的资料会持续不断地进入意识，有些会在日后成真，被使用到，并成为行动的实相；其余部分则会在同时性中成为平行实相或对等实相，不被这一版角色我所感知成记忆，因为那些资讯与这一版人生的前后文不相干。**

## Y4-1-156.2

1965 年 5 月 19 日 星期三 晚上 9 点 定期课

晚上好

我春天的知更鸟们，尽管你们不像它们那样胖胖的，啁啾声也不如它们那么悠扬。说实话，这些我也不在行。

过去几天我饶有兴趣地看着鲁柏陷入合同中犹豫担心，闷闷不乐。

我通常不会说“我早就告诉过你”，可实际上我确实这样说过，不仅是关于书的销售，还有关于鲁柏从画廊辞职将对他有利的这个事实。因为他过去几个月的努力，他在写作中集中能量的能力已经大大提高，这将体现在他的书里。

(赛斯建议珍离开画廊是在 1964 年 8 月 27 日的第 82 节，她很快就这样做了。1964 年 9 月 28 日的第 92 节，赛斯预测珍的 ESP 书会出版。今天珍签了书的合同，明天会寄给费尔。)

在这里我们可以看出珍对赛斯给出的建议并不太当真，上节课赛斯掰开揉碎地给珍讲道理，可是到现在她还陷在自我利益的纠结与对未来的各种恐慌上。

现在，我们将继续谈行动。

关于第五维度的资料对于当时的你们来说似乎是无穷无尽的。也就是说，第五维度的复杂性显得无限的错综复杂，但你现在知道，它只是无限多个维度中的一个。因为在行动本身可以形成的模式中存在无限的可能性。

(赛斯首次讨论第五维度的内容见第 12 节。)



我并不打算罗列出实际存在的无限的维度,尽管我们稍后会再进行某种程度的探讨。我现在更关心的是,你们能理解行动的维度是如何存在于梦世界、心理实相以及你们在某种程度上熟悉的其他范围之内的。

五维即赛斯所在的维度,是意识能量体们的维度,那里有相,但没有固相,彼此透过意识波交流,没有固定的物质形态;四维是中间层,上边连接灵界,下边连接梦宇宙;三维是梦宇宙;二维是多元平行实相层,又名电子层或矩阵;一维即角色我存在的一个个独立位面;零维是意识焦点所在,意识焦点关注在哪里,哪里就是自我所是。五维中有无数平行存在的小赛斯,再往上是大赛斯的六维,不过至此还处于三界中的无色界,尚未跳出三界,没有进入真正的意识本源实存虚空体系。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

四维是意识能量转化为物相显化的维面,四维与其下是色界,三维往下是欲色界。色即相有不同的频率波段。不同的能量频率波有自己的色彩,这相与色彩在不同的感官体系里被感官扭曲成不同的形状与颜色。所以面对哪怕同一个世界,每个观察者看到的都不尽相同。每个人都只看到与自己意识频率相符的属于自己的那个世界,并误以为其他观察者与自己所见相同。这种将心比心的推此即彼其实是造成多数认知扭曲的根源。

你们的灵摆实验对你们非常有帮助,通过它的行动,潜意识得以更容易地显现出来。你们自己的意识觉知得到了加强,因为你们意识到了意识心以前不熟悉的内在行动。在这里有一种行动的整合,一种行动

融入到另一种行动中：潜意识回答由意识心（用脑而不是用心）提出的问题时所采取的行动，以及对所收到的答案的接受，这本身就是意识的行动。

在这里，通过成为更大行动的一部分，自我增强了自身处理行动的能力。当我们处理心理行动时，行动对自身的影响是极其重要的原则。行动是自行生成的，它无法撤回，这个原则在与心理行动有关的情况下也是至关重要的。

当角色我通过自我意识觉醒，认知到内在自我神魂的存在；并通过潜意识通道或灵摆这样的手段不断强化内在多重自我的整合互动，角色我的人生将因此发生逆天的宿命变化，从肉身我与角色我的故有习气与认知中逐步解离出来，借由内在热忱的鼓舞而展开全然不同的人生轨迹。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

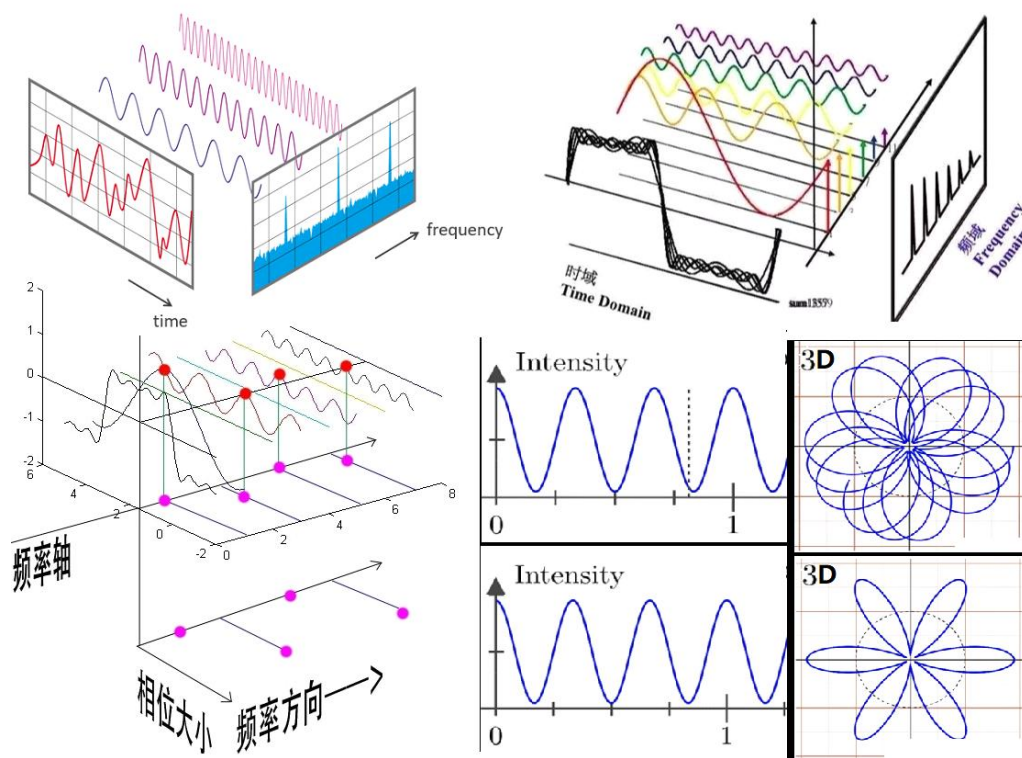
至此存有、全我、主人格、人格、人格片段、角色我与肉身小我，这七重自我开始紧密合作，把相互扯皮、顶牛、拉扯所消耗的能量用于主线初心目的上，让生命步入快车道。与此同时，角色我对自己过往与未来或平行对等自我的整合也逐渐展开，让自己能够通过分析不同频域的滤波来有效地合成多维本真实相。

要知道，任何单体变量函数都可以写成一系列正弦函数和余弦函数的加权和。

事实上在一个周期内，能量是有限的，在单体周期内，自我能量当量有其位面限定的最大极化值和最小极值，超出这一意识能量频率就会

从当前位面上“消失”变成不可见。这也就是得道之人虹化神隐或滞留灵最后灰飞湮灭的原因。

角色我在某特定位面上的任意有限的生命区间内,只有有限可用的不连续片刻点,且在不连续点上可选的意识焦点是有限的。当个体累积了足够多属性不同的基本构成模块后,就可以构成任意全然的自我整体周期频率。



能量不能被保持。它必须得以释放。否认一种行动的企图,会自动改变那个行动的本质,也会改变那个试图否认这个行动的个体的本质。所有的能量都在寻求具体化,换个说法就是行动必须发生。

在心理领域,毫无疑问地,被压抑的情感从来不会真的被压抑,因为行动无法被维持不变。它必须改变。造成这些困难的原因不是情感的压抑,因为这是不可能的。情感总是会找到这样或那样的出口,但问

题是试图压抑情感的这个企图本身就是一种行动。

角色我经常处于自我认知的局限性中，依据逻辑的、科学的、经验的认知去否定内在热忱推送出来的直觉方向。这在当代被叫做理性与知性战胜了感性。这样的行为让内在神魂无法达成预期的路径规划，也无法如期地展开一系列后续铺陈。往往很多机缘错过了也就错过了，后半辈子只能活在懊悔中。

在率性一些的洒脱中还是谨小慎微步步为营的纠结里走过人生，仁者见仁智者见智。神魂不在乎物质的得失，它要的是开拓新的经验，哪怕是失败的经验；而角色我则渴望稳扎稳打，毕竟对于自我来说，可见的生命只有一次。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

在这里我们就可以理解，珍在合同上的小心有她自己的道理，而赛斯在合同上的洒脱也有它的道理。就好像你回到十年前去指导过往的自己何时投资何时避险，而那个过往的自己依据自由意识，在听了你的建议后，却只是对此酌情处理。那像极了十年前的自己，那时也不相信自己脑海中平白闪现出来的种种古怪念头。这些懊悔与错过的时机多希望被十年前的自己重视起来啊。

内在行动的机缘能量犹如浪涛，错过了就错过了，那些机缘无法囤积或等待你成熟到可以理解其中十年或二十年后的深意。行动的企图由内我发出，而被小我的头脑评估，角色我的认知水平瓶颈着整个自我意识群体是否能完成必要的人生铺陈与行动显化。



化解这一瓶颈的方法有两个：其一，通过这一角色的无限反复，逐步积累自身的意识成熟度，终究有一次是有可能放弃自限而全然配合的；第二，无条件地臣服与配合，傻傻地跟随内在热忱，采取果断的行动，不计后果地率性而为，了无遗憾地坦然接纳成败的得失。

其实两条路对于角色我来说都是同样辛苦的，但无条件跟随热忱时，其实还会遭遇角色自我头脑思想与载具欲望对内在热忱的扭曲——它俩很容易假传圣旨，把自己的肉欲或贪欲伪装成神魂向往。要知道神魂对谈恋爱、吃美食、搞美容、练肌肉、加薪提干、买房买包、鸡娃驭夫可是真没有一点兴趣的。

进而可以增加扭曲的就是个人情绪：角色因剧情需要和助缘要求，必须要体验与表达情绪，但内在神魂拿着剧本知道这都是戏，要是你不能做到境来则应、事过即空，反复活在反刍思维里被情绪左右，那要知道这是角色我的碎碎念，与内在神魂热忱毫无关系。要知道拿着剧本的神魂只见八喜、不叹八苦，生老病死、悲欢离合对它来说不过是场景剧而已。要是你沉浸在这八苦中，那和内在热忱毫无关系，只是小我走不出角色剧情，入戏当真了而已。

对情感与情绪的压抑或忍耐，在某些时候与场合是必要的，但长期的违心的隐忍与压抑会扭曲一个人的内心。矛盾与打击不是靠忍与日后的报复来解决的，而是要培养能转念破幻了识真实意的智慧，同时要对那些特意为了启迪自己而来演对手戏的演员有感恩之心。毕竟这些

种种不如意，都是自己生前为自己挑选的剧情，哪里有接到信件却骂邮差的道理。

### Y4-1-156.3

有个偶尔被用到的说法，认为情感的阻塞就像一堵墙。这个比喻非常好。我之前告诉过你们，除了物理结构之外，还有其他种类的结构。情感和思想有它们自己的结构，通常可以像操纵物体一样操纵它们。

如你所知，行动在每个可能的活动领域内都有实相。情感有其电性和化学结构。这是极其重要的。它显然不是像你们所知道的那种占据空间的结构，但它仍然是一种结构，并且可以与梦地点的外观相比。

（在第 44 节谈及梦地点的资料。）

情感是行动的相当自然的一部分，而且在自然状态下是流动的。它们具有电学的有效性和形状。当试图抗拒一种情感时，当事人所受的影响远远大过情感所受的影响。抗拒情感这个行动本身就是有害的，而且注定要失败。

情绪与情感的激荡来自多个方面——

首先是肉身激素的刺激，比如生理期、青春期、更年期等激素水平大幅度快速的变化，会导致不安、焦躁、恐惧、沮丧、愤怒等大脑的异常感受。这些无由头的情绪会被大脑合理化为各种冲突，为证明不是自己的问题而攻击指责他人。

其次最常见的：食品或药品中毒、营养过剩、摄入含有激素的食品或含有亢奋剂的饮料、食用激素催长的动物或植物、服用不必要的过量

营养添加剂、在声光污染的复杂电磁环境中长期生活，都会造成自我感知失衡，导致无法自制的情绪化反应：悲伤、沮丧、压抑、亢奋、躁狂。

接下来是生活压力，这包括父母的过度期望或相对无视、校园或职场的霸凌或孤立、阶段性目标过于缥缈或密集到无法达成、感情生活上遇人不淑或自己太过吹毛求疵。这些压力会导致长期或短期的紧张与自我压力、自我质疑，会形成对自己的内在否定、内在攻击，或转向对他人的外在否定或对外攻击。

可以导致情绪波动的隐性原因还有个人的运程起落。大运小运流年生克，是诸事不利还是顺风顺水，一生中充满了对等体验。三十年河东三十年河西，五年里必然会有相克的衰年和相生的旺年，旺年时怎么做怎么有，衰年时喝凉水都塞牙。这人生的起落必然会诱发情绪与情感的涟漪、自我质疑、自我否定或自我膨胀、高傲虚浮。

最后就是规划好的人生坎坷：什么时候亲人离世，什么时候爱人出轨，什么时候孩子离别，什么时候意外或重病，什么时候发生无妄之灾……桩桩件件在你人生得意时满溢则衰、捧高则跌。角色我在经历这些过山车般的大反转时，难免会情绪与情感被剧烈激荡。但其实这些都是内在全我宏观行动中规划好的必然课题，为的就是通过这些剧情的反转铺陈出历练的人生课题，而这些课题还都绝对是你的痛处与短板所在。

当一个人陷入情绪化时，很容易把事情搞砸，把情感搅入到情绪中，去折磨与伤害自己爱的人和爱自己的人，因为这样做往往当时觉得闹完代价最小，却不知这样做其实代价最大。

在精神病院有这样一句话：“看真疯假疯特简单，在家是混蛋，她会打警察吗？”其实都是在欺负老实人、欺负爱自己的人，仅此而已。

情绪一旦被激荡起来了，不管是什么原因，压抑它即有如筑堤挡水，决堤酿成更大祸害只是时间问题。疏通河道、多建旁支、设立分阶纾解途径才是正确的方法。

首先要看这情绪的源头，是身体问题、是心理问题、是饮食问题、还是认知问题。这些都是后天自找的，要做出自我相对应的调整，才能有效地平息。如果是流年不利，社会大环境进入下行通道，那踏实地自安就好，等走背字的区间过去了也就没事了；非要顶风作案，那也就别怨政府了。如果自己确实没问题，这就是命，那闹脾气、骂天咒地的也没用，消停些还少挨些削。越折腾陷得越深，何苦呢？

总而言之，情绪激荡来了，憋能憋出病来，忍着不是个办法；要学会理性地分析和巧妙地运用不同的方法去转化它诱发的能量激荡，别把这激荡过度地扩散给身边的人，引起不必要的后续涟漪，让小事变成大事，让自己的事变成全家的事。为了发泄情绪而没事找事，那只会激发壁球效应——你用多大的力气发球，就要面对多大力气的反弹；你用多狠的方式回抽，就要面对多快的反击。



你的世界中只有你，你给出的一切，最终都是要自己来承受。

## 请继续你的表演



如果你身边有持续情绪化的人，而且她无法自制，那请以欣赏的目光、悲悯的心，静静地看着她完成她的表演就好。就像挥舞的剑斧无法伤害流水或清风，明镜亦非台，何处惹尘埃。

要知道在医学临床上，80%以上的恶性病变都是自己恼气导致的气机病变：当能量不能顺流而因纠结与拧巴形成旋流时，带有毒素的杂质在旋流中心集结成气核，慢慢地就物化成相成为肿瘤，后期甚至发生癌变。所以当你给别人脸子看时，你其实是在缩短自己的生命长度。夫哀莫大于心死，而人死亦次之。凝聚高频能量可以成金丹，凝聚低频能量就是肿瘤。

如果你将这些心理结构看作是在梦中存在的相同结构，可能会更容易理解它们是如何被操纵的。

如果你在梦中扔一个球，扔球的自我和球都不存在于你们所知道的任何空间结构里。情感结构的处理方式也与此类似。抗拒或否认，试图不处理某个情感结构，都涉及到行动。抗拒本身就是一种行动。

在这种抗拒中，你是在试图客观化或远离行动。这不是潜意识的过错，而是自我（ego）的错，它拒绝同化或接受某个给定的行动。如你所知，自我正是由于这种客观性才存在。构成自我的所有特质都被客观化到一定程度，但它们都以自我为中心而聚集在自我周围。当自我拒绝将情感接受为自己的一部分时，它会尝试以下两种行动中的一个。

它要么试图将情感还原为主观状态，要么试图将情感进一步客观化，远离自己。不同化或不接受这种情感这两者都是自我的错。因此很容易看出，自我本身就是一系列行动，它是从更大的其他行动主流中选择出来的、一系列或多或少相似的行动的集合。

角色我需要有一个相对两难的平衡，既不可太过情绪化，也不可把自己活得过于木讷（洒脱）。作为故事线内的一分子，意识片段担当着自我整体大行动中的一分子。就好像你在某剧组中出任一个角色，你需要把这一角色当演绎的剧情表现出来，而不是一根电线杆子。激荡的发生诱发反思与觉受，其中蕴藏着必要的启迪与触动，如果角色我过于解离，很可能无法感触到必要的触动。虽然没有被情绪裹挟入情感的旋涡，但此生也因过于冷漠而一无所感。

这里涉及到解离的层次、尺度与方法。作为一个好的演员，自己要人间清醒而角色要全情演绎——一场上是杀父夺妻的仇人，散场就能一起吃串喝酒聊天。内在行动、外在行动、心理行动、人物行动、情感行动、助缘行动、命程行动，方方面面都要照顾到位，自己还要能人间清醒，不执迷入戏太深。

你会记得，尽管自我不喜欢变化，但它的身份认同却依赖于变化。因

此，在发展过程中，自我在很大程度上会选择那些将形成其本质的特性的行为。然而，由于自我必然会发生变化，因此在一时选择为可接受的行为或情感，稍后可能会被试图否认。

自我的惯常模式或特性本质可能会因此拒绝接受某种情感，与此同时，又制定出一种模式来接受这种特定类型的情感。自我在这里跟自己对抗。当然，这样的情感可能通过梦得到释放，但对这个自我作用有限，因为自我不接受梦存在这个事实。

自我的力量实际上取决于它能够以多大的灵活性来接受和吸收更多复杂的行动，并与它们合为一体。自我不接受的行动或情感，仍然是自我的一部分，也将始终从自我主体中汲取能量，不管自我怎么否认。这部分能量也因此不能被自我用在有目的的行动上。

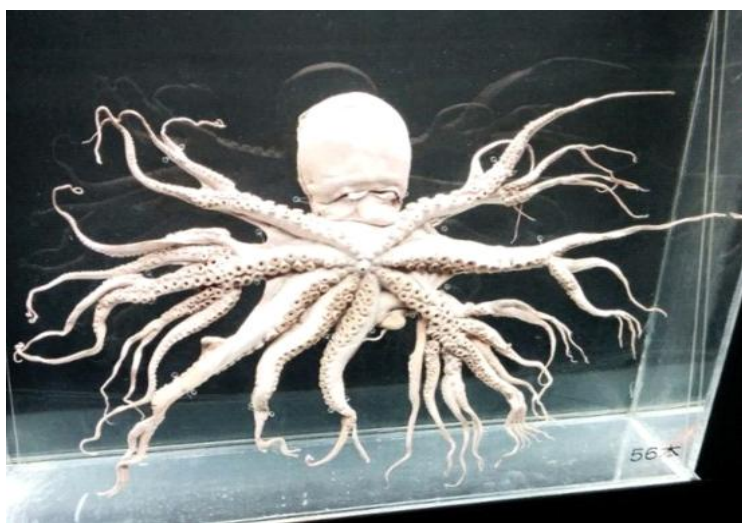
个人在出生前，为自己规划了一生的各种课业坎坷，渴望通过这些反转与曲折让自己此生得到最大的领悟收益；但当自己真的踏足人生后，又渴望尽快逃离，渴望平稳无忧的一生，渴望富贵顺遂的日子，渴望妻贤子孝妈妈爱、工作顺利身体健康、万事如意。这前后的巨大矛盾，让角色我与神魂我往往很难相互合作：如果你跟随热忱，那就没舒坦的好日子过，它就是来折腾的；如果你屏蔽神魂，那一定没好日子过，因为迷宫里所有的坑洞陷阱只有它知道如何顺利巧妙地避开、用最小的代价顺利地达成初心，不用反复在这里蹉雷。

每个人都经历过内在热忱的鼓荡，但往往因为父母、因为现实、因为理性、因为不想走出舒适区而放弃了。那遗憾日后就悬在那里，成为了如果，每每品尝着不甘时就会想起，暗自悔不当初。这些人生岔道

上的遗憾，形成了神魂一次次挑战同一角色的内在动力，让角色我的人生经历不断被丰满。

内在自我的平衡，在自我意识的各个领域中都极其重要，这个平衡的状态在中文语境中叫做中庸，而想要达成与维持这一动态平衡，需要自我掌握可控的自我情绪状态的弹性。可悲可喜、经受得住吹捧也扛得下打压，自己对自己的价值与自我所是有一个清晰明确的认知，而不会随外界的他人褒贬而大幅度地摇摆在沮丧或高傲之间。

知道自己的斤两，也知道自己的能耐；知道自己的长处，也明白自己的缺点。德配其位才能行做稳健。如果你不肯追随自己神魂的引领，也没关系，在没有时间概念的多维时空中，无尽的重复可以被一再展开，直到你这个意识片段耗尽自我主要的核心能量，然后全我再派遣一个片段来演这个角色就是了。



对于全我来说，有时损失个把意识触须司空见惯、不痛不痒。如果某一个触须刚直得跟棍似的，没有了必要的弹性，难以为用，架空内在



神魂，始终无法达成既定的人生目标，那割舍掉这一片段对整体来说是有益无害。

换句话说，被排斥的情感无论如何都会表达自己，但那时它将作为一个反抗者，不听命于自我的组织指令。因此，比如对于自我而言似乎毫无意义的行动，通常是这些未被吸收或被排斥的情感的结果。这样的情感曾经对自我是可接受的。存在着一种吸引力，否则就不会允许这个情感靠近自我所控制的领域。

比如，那些自我不喜欢的倾向很少对自我构成问题，因为它们通常会在自我模式之外，从未被选择为构成自我模式的特征的一部分。显然，从某种程度上来说，每种可能的倾向都潜在于自我之中，但显然每个自我都有独特的一套可采纳的特质，有时接受有时排斥的一套特质；而且很明显，有些特质对特定的自我来说就是毫不相容的。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

压抑与忍耐，最后会导致兔子急了也咬人，表达出超乎想象甚至极端的攻击性。这攻击性或诱发自我毁灭的自残自杀，或突发暴起地对他人做出过激的伤害。比如卧薪尝胆的越王，很多人只知道他的隐忍，却少有人知道他极度扭曲的心灵和复仇时与成功后如何变态过激地伤害他人。

其实学过犯罪心理学的小伙伴们都知道，多数罪犯暴起伤人不是所谓的一时冲动，而是长期压抑小冲动而导致的，而那些被排挤否定、被冷漠无视、被打压霸凌的经历让他们的心灵最后扭曲紧绷，一次次报复的小念头最后累积成一次真实的行动。

很多婚姻的破裂也是同样原因造成的：自我价值感、自尊心、自我的认知被另一半一次次地挑战、打压、贬损、否定与指责，还牵引到上一代人身上，对整个家族背景进行贬损辱骂，一次次地说这日子不过了、没法过了、要分手要离婚，最后一旦有人在外边稍微温暖一下那受伤的心，也就真的一拍两散没有回头路了。这样的结局绝对不是一时冲动，而是长期的不甘压抑成对如果的渴望。其实任何抱着不甘、将就着步入婚姻的夫妻，早晚都要面对如果的诱惑，而勇敢尝试的。

#### Y4-1-156.4

因此，大多数此类问题都与第二组替代的特质有关。例如，一个能够并曾经接受一种强烈且难以控制的杀戮欲望的自我，将不会自动拒绝仇恨的情感。他可能不喜欢它，但在吸纳它的任何时期，他都会认识到它是自己的一部分。一个曾经接受过这种暴力思想，并将其作为行动的可能性的自我，如果他排斥了这个概念，就再也不能承认这个曾经可以接受的情感，因为他对一度可能发展起来的这一行动太了解了。

这类冲突正是产生于这个领域。从未真正接受过这种暴力作为其行动模式一部分的人或自我，通常在这个特定领域不会有冲突，只因为这种倾向从未是自我内在形象的一个重要部分，并且和所有其他不在自我模式中的特质或倾向一样，会或多或少地被自动舍弃。

这显然是简化了的说法，因为自我不断变化，上述例子必须仔细阅读，否则含义可能会被误解。行动可能表现为分离的，但它们都是其他行动的一部分，当然这是包括自我和内我在内的所有组织的基础。

以自我本来的面貌接纳自己的所是，我也以你本是的样子接纳那个最真实的你。每个人都是复合体，存在着多元的自我面向。圣僧也有思

淫时，恶匪也有慈悲念。特意否定自我的某一种心理面向，是一种逃避的行为，掩耳盗铃般地叶公好龙，并不能有效地帮助自己达成自我的融通。

每个神魂来此投身为人，都是为了了知与解决自己意识面向上的短板，说白了，就是把孔雀屁股亮出来晒，谁都是一身的问题。只有正视这些问题，并设法找到转念的智慧，才能有效地完成此生的初心布局。不要去刻意制造矛盾冲突，但也不要怕事——挫折、打击、冲突，其实没有意外，都是自找的，真的是你求着人家来助缘，人家客串一把“坏人”还是给你面子呢。谁没事耽误自己的修行，来这里没事儿背这因果啊。

应当感激那些给你出题铺陈磨砺的助缘们，没有它们，你的人生会无比乏味，毫无见地领悟的机会，更别说有所成长了。



就好像你打游戏，没有弯道，没有障碍，没有对手，而且一条路永无

止境，还无限续命不能退出，就问你能坚持多久不疯掉呢？很多人想要寿与天齐，想要长生不死，想要万事如意，想要无病无灾，想要顺遂无碍，想要富贵无忧……在我看来没有比这更恶毒的诅咒了——无聊到疯还死不了、退不出，我想不出比这更残忍的刑罚。

再一次，你的世界中只有你自己，就好像你的梦里人物众多，但其实都是你自己意念生化编导出来的。你一生中遭遇的一切，包括世界背景、有亲密交集或普通互动或擦肩而过的人，都是你自己的其它自我，只是它们有可能隶属于不同的人格片段或不同的主人格面向。但它们都是存有的自我意识触须生成出来的，为了能把这戏演得逼真。所以你怎么对待他人，在自我意识深处就对等体验到相同幅度的自我感受。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

再次强调，要记住，并不存在真正的边界，只有功能的多样性。

因此，所有的边界都是表面上的边界，仅仅是在表面上存在的边界。

任何种类的行动组合都融入其他组合，无论是在物质领域之内还是之外。所有表面上的单位仅仅是由功能，也就是行动的功能形成的。在这样的背景下，自我也是行动的一种功能。当然，在功能之内也有其他功能，这是显而易见的。

自我本身试图让自己的功能成为其他功能的指挥者和核心。自我认为自己与行动是分开的，但显然并不与之分开。正如梦允许内我有很大的自由一样，在梦中可以获得很大的时间视角和空间自由，尽管并没有涉及你们所知道的空间，因此，如果自我能允许自己放松一会儿其客观焦点的强度，它本身是可能体验到超越时间和空间的自由的。



整个人生与角色我的所有遭遇,其实都是角色生命矩阵中电子层投影的产物,没有意外可言,一生中一切所见所感都是全我行动中的一部分。角色自我感觉有自由意识,就好像在游戏里你确实感觉自己在控制自己的人物一样,但却不知,游戏内的种种设定、种种进度触发、种种限定都在幕后形成推手,让你“自觉”地按照脚本大纲体验游戏的主线剧情,领略支线故事,与特定的 NPC 发生互动关系。

当玩家把自我意识焦点从游戏角色身上挪开时,削弱了客观聚焦的强度后,就有可能获得不受游戏内时间与空间限制的其它所见经验。



自我可以这样做,同时保持自己的本质,只要它能将其他行动的实相觉知为其自我形象的一部分。例如,并不存在什么根本的原因,使得潜意识和自我之间的沟通程度不能比现在通常情况下的沟通更大。这样的沟通将使自我接受额外的能量和行动,并扩展自我的自身形象。

在自我的起源时,自我有必要将自己尽可能客观化。然而,一般来说,自我的稳定性已经成为人格的一部分。它现在可以更加有弹性,或者说,可以在它的意识中包容越来越多的实相。这样的包容将是非常有益的。当然,这在某种程度上会改变自我,而任何改变都会受到自我

的抵制。

然而，未来事件还是会朝着这个方向发展。这是必然的。自我必须以这种相当基本的方式改变，将其他实相纳入其意识范围之内。根本没有理由说它不能将其指导能量添加到其他人格的面向中。如果自我能够这样扩展，理论上，它就有可能意识到在过去不可能有的许多经验。

这里的希望和可能性，以及一些风险，都基于这样一个事实：自我确实会改变，并且自我并不是一个特定的实相，而是一系列或一组具有方向性和有无限的价值完成潜能的行动。自我永远不会比现在更少，很可能会更多。发展的可能性是非常巨大的，但大多数这样的可能性是静悄悄地躺在未来，并且到目前为止只是可能性。没有什么会迫使自我扩大其觉知的范围。

如果愿意的话，鲁柏可以在早上进行心理时间实验。有段时间我曾希望能打破这个特定的作息，但现在如果更方便的话，他可以恢复到原来的时间安排。也就是说，在一天中的同一时间练习，但仍然不要超过 20 分钟。

我们将很快开始新的讨论，尽管我们关于行动的资料还有一些需要澄清的地方。

（赛斯提到珍在心理时间方面的努力，因为她一直在下午安排有效的日程方面有困难。她一直觉得在十一点半到中午之间做这个练习很自然，那是在她上午的写作之后和我下班之前。）

没感情不会闹情绪，可是闹情绪又会伤感情。感情需要长时间的积累，可情绪却忽来忽去。一个比较情绪化的人，感情上往往是伤痕累累；而一个没有情绪的人，在感情上也会冷漠寡淡。



相对稳定的情绪带来稳定的感情生活，而激荡多变的情绪带来大起大落的情感体验。过于情感、过于冷漠无感或过于情绪化引发躁郁摇摆，在人生中都很难获取成就。

一个人既要活得有人味儿、通人性，又不能太肆意地彰显自己的情绪。自律与张扬的平衡是智慧的功课。过度的敏感会诱发焦虑，过度的木讷会失去共情能力。情绪的适度表达可让心灵不会压抑到窒息，而情绪的过度表现会让自我陷入癫狂的迷乱。

感受与体验他人情绪的表达可让我们学会同理心，透过他人的情绪反馈，我们可以了解自己的行为对他人在造成怎样的影响。情绪往往是彼此之间的情感温度计，当无话可说时感情也就到了冰点。而导致感情降温的缘由往往是因为一味地彼此闹情绪，造成心理压力与伤害。

人生中无法无视感情，也无法回避情绪，悬而未决的心念只会徒耗心神，往往得不到又放不下时最是煎熬。

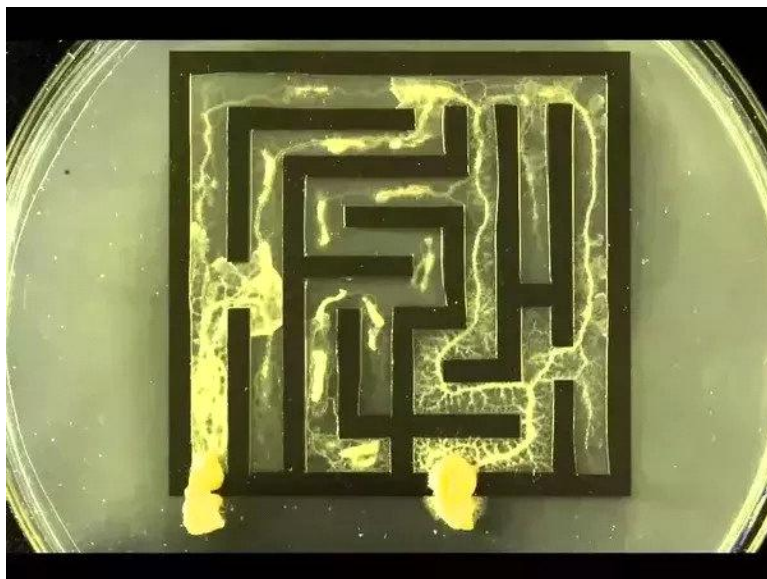
全我在电子层里编排着风浪，情绪本身是一种意识能量的浪涛，你是成为弄潮儿还是被前浪拍在沙滩上又被后浪来补刀，全看自我的心智与智慧如何驾驭。

不能回避，不能无视，不能无感，不能做作，不能任性，在角色我看似无路可走时、别无选择时，你是否会失去自我的心理平衡？你是否会被情绪冲昏了头脑？你是否慌不择路地胡来乱搞？你是否在绝望中躺平摆烂？

全我把角色置之死地，令其背水一战，渴望激发出其不曾有的潜力和突破。穷途求变，是否极泰来还是孤注一掷，转念即转运。

其实对于存有，失败与成功都同样具备价值。

拼死也走不通的路，提示继续投入只是对整体资源的浪费。而证实这一点对全体意义非凡。



所以即便是失败的人生，其人格片段也是整体的英雄，也是全局宏观



行动中不可或缺的一部分。甚至可以说在某种意义上失败者比成功者对全体的贡献是更显著的。因为历经沧桑，了知道不能怎么做，远比一路顺遂地抵达终点要难上太多了。

在学习融通全部自我达成合一意识的过程中，要学会接纳自己的各个意识面向，放下分别心、评断心、是非心等二元对立的狭隘认知理念。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## Y4-1-157.1

### 第 157 节 观察者行动对认知建构的影响

前情摘要：

珍不听赛斯的告诫，继续困扰在合约的条款之中，犹豫不决，担心害怕。赛斯说你们不像春天的知更鸟，叫声也不悦耳。看着最近几天的发展，我觉得很好笑，珍已经在买房、辞职、合约、戒烟等很多事上掉链子，导致在命程中一次次陷入事后诸葛亮的被动，一再地放马后炮让珍一次次错过了对自己有利的实相轨迹。

在全我的宏观大行动中，在没有线性时间的第五维里，角色我的各种人生路径同时体现在电子矩阵里，一切可能性与后续的涟漪都是一目了然的。对你们而言，一切几乎都具有无限复杂的可能性，但在第五维中，在同时性里可以看到你们看不到的行动轨迹。有无数多的维度，所以行动自身可以自行生成无限多种可能性。

在你们的这个外在伪装界面里当了解行动的多维同时性，因这行动同时存在于神魂的梦世界之内，和角色我的心理实相之内，以及你们自己有点熟悉的其他领域之内。

通过灵摆的运作，角色我更容易透过潜意识触及内在信息，帮助意识觉知获得提升，让你们对神魂的意识心向和内在行动的规划有所觉知，可以展开多重自我在各个位面上彼此行动的有效配合，让一个行动加

**入和浸没在另一个行动之内。**

**角色我的头脑与很个人的逻辑,利用自由意识活出很自我的人生路径,但这行动往往与整体行动背道而驰,导致内在力量的相互撕扯,而让此生一事无成。人们习惯了使用头脑而非神智解决问题。利用灵摆观察意识心想要采取的行动走向,学会臣服地接受其引领,利用得到的答案展开后续行动,可以在长远的角度上取得最大的自我受益。**

**这样可以让自己主动加入与成为全我行动的一部分,增加本身行动的能力与有效性。这样的行动会对它本身起到良好的作用,在主人格、人格、人格片段、角色我中,这种处理心理行动的合一态度极其重要。**

**角色我与作为自我神魂的人格片段和全我的意识连结,表现在神魂的心愿所向——自我热忱中。当然内在热忱要与肉身的食色肉欲或角色我的名利攀比心相区别:神魂的初心永远是利他的,而小我的初心永远是利己的。神魂为道日减、以失为得;小我以不得为失。要知道心理行动的行动是自行产生的,而且永远有效且存在。**

**每个人都只是能量的管道,能量无法保留或私有化,它就像呼吸的空气吸纳后必须排出。当角色我企图想要否定与背离内在行动时,其行为会自动地改变整体行动的本质,同时也会导致全我计划的改变。当个体否定全局行动时,个体所具有的本质也会随之改变,这改变让角色我背离自我群体的整体趋向。**

**当角色我的意识能量导向想要彰显成具体行动时，想要彰显自己的性格与意向时，这种自我冲动会显化为行动；而彰显自我存在感的行动意愿一旦酝酿，就必然会被展现出来。在心理界域中，被压抑的情感从来没有真的被压抑，隐忍只是等待爆发的时机，因为心理行动一旦有了起心动念，就无法被真的阻挡。**

**自我反省时，不光是查看自己做了什么、说了什么，最主要的就是自己在想什么、想了什么。没表达出来的与被表达出来的其实同样重要，甚至自我的心理往往比外在行动对自我的影响更加重要。所以只要起心动念，其实就已经触发了对后续实相的改变。**

**在心理层面上忍耐与压抑情感是不可行的。不管用什么管道，情感的能量都会找到出口，转化为行动。选择隐忍与压抑情感的企图，本身就是**  
细雨社 www.xiyushe.org**一个心理行动，它会诱发后续实相轨迹的改变。**

**情感的阻塞就像一堵墙，忍耐从来就不是什么美德。需要学会转念的功夫：观见心念的起伏后，要学会利用转念把自己的私心觉悟成助缘，观见其中角色我的偏颇习气，进而把行动的志向用在品鉴矫正自我缺陷上。**

**物质结构之外还有其他种类的结构，情感和思想是有自己的结构的，操纵这些结构的方式与操纵物体的方式相同。你心理发力的方向会形成实相显化出的现实。行动在每一个可能的活动场域之内都有实相。情感在电子层和生化层上都会诱发结构上的改变，这一点极其重要。**



**情感不占据你们所知的空间结构，但也是一种结构体系。情感是自我行动当中相当自然的一部分，在不受干扰时是流动的。它们具有电子效力和形状，是人生故事中预设下来的伏笔，就好像音乐或影视剧中的煽情桥段，这带来必要的能量激荡用来触动心灵。不要试图抗拒情感，抗拒情感的行为本身不但有害而且注定失败。麻木不仁或隐忍成疾都不是当有与当用的，感受并转化情感带来的能量冲击，借此认清自己的在意与借机修正自己的短板，才是当有与当用的手段与行动。**

**把这些情感故事结构想成是在梦中的故事，就能更清晰地了解这些心理结构是如何被电子层操纵、构成人生情景剧的。如果你在梦中抛球，抛球的自己和这颗球都不真实存在于任何空间结构中。情感结构也是如此，它真实存在，却不被显化为物相。任何拒绝或否定其能量激荡的行为，或试图不处理这一情感结构，都会涉及与诱发出另一组行动的涟漪。拒绝情感的行为本身就是一个心理行动，这行动与情感行动拥有同样的效应。**

**二胡、唢呐、小提琴，无声的图片却因乐器的音域与常见的乐章而让人直接感受到悲凉、喜庆与多变的情绪触动感。一些人听音乐时会跟随舞蹈或哭泣，这是乐章中被内置了的能量波频与心灵发生了指向性情感共鸣。这种被内置预设好的情感波动还发生在小说、影视剧、甚至人生蓝图剧本内。**



人们觉察到情绪化带来的种种，于是试图抗拒它，逃避它，或肆意放纵它，这些行动都又引发出新的问题来。角色我想要理性地客观化或远离心灵行动的企图是徒劳的。要知道，感受到人生剧情带来的情绪感受，这不是潜意识的错；而当角色我把情绪看成是个问题时就出现了问题，因为拒绝吸纳或接受一个既定的人生行动。

角色我以客观结果的形式存在于世，而形成这一角色我的种种心理特质，是在人生规划时被塑形到这个角色的人生铺陈里的。角色我的人生剧情以此为中心，聚集在自我周围，被按时间线逐一展开。当自我拒绝这些预设情感是它自己人生经历的一部分时，会造成两种可能的行动趋向：

一、角色我试图利用无视或逃避的手段，让情感回到自我的逻辑主观状态。

## **二、试图用符合逻辑的解释，把情感波动客观化，让其被头脑逻辑合理化。**

**不管是不吸纳还是不接受情感的合理性，任何一种情况都是角色我的错。角色我本身是一连串全我大行动中的某一脉络枝节，角色我所能感知到的全部，只不过是更大主流行动中某一篇章里的一个侧面。全我挑选出或多或少的类似行动集结在一起，指派给某一人格片段去体验。**

**角色我很不喜欢改变，但又依赖改变以维持它本体的可持续存在性。所以内在神魂在发展与规划人生故事时，特别去选择那些将形成其本质的典型行动成为人生经历。因为自我无论如何在行动的经历中一定会发生改变，那些它曾在出生前选择接受的行动或情感，在人世间可能又会被自己否定或逃避。**

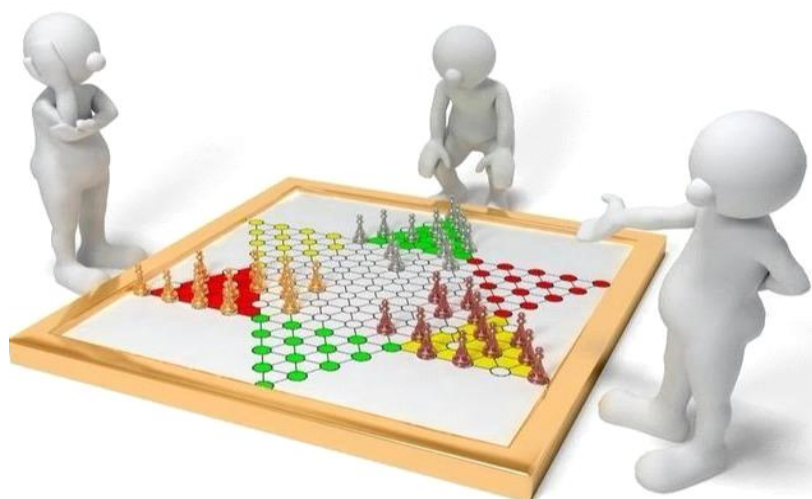
**角色我的这个特质习气，往往导致拒绝接受体验情感波动，于是矩阵系统会构建出对等人格，在此同时又建立起另一个接受这种特定情感的平行自我或对等自我，令自我在不同的选择路径上对抗它自己。这样的情感透过梦得到释放，对等自我透过梦，看见另一个不同的人生实相被自己同样真实地体验。对做梦的这个自我来说，梦的价值是有限的，因为多数角色我不接受梦中的自我与其见闻确实是另一个真实存在着的实相。**



**自我的力量其实是取决于它的弹性，若能无条件地接受和吸纳更多复杂的行动，且与它们合为一体，那将带来自我质变般的飞跃性内在成长。当角色我能坦然地接受一切内在行动与其诱发的情感波动时，角色我就与自我神魂还有全我达成了合一意识。如果角色我一味地逃避或否定自我经历，利用人文逻辑去合理化自我情感体验，那最终一定会耗尽自我主要的核心能量，让自我无法将能量用于达成自身重大行动的初心目的。**

**就好像下棋时需要有一个全局的全盘考虑，有些棋子只能原地不动，担当阶梯，甚至后退来接引一体的全部。如果棋子们都利用自我的自由意识随意而行，那一盘大棋走起来可就累了——刚布好局就又乱套了，所有精力都要花在内耗的整合上，而不是互助通关上。角色我排斥宿命的情感无论如何都会被其表达出来，令其成为反抗者、叛逆者。这姿态与做法会分裂自我组织结构，相互对立与内耗核心能量，不听从全我的组织指令。**





**那些在角色在我看来毫无意义、无法理解的行动，往往就是这类角色我因认知局限一时无法理解、吸纳、承认的情感造成的。这样的情感对自我神魂来说，在出生前曾经是可以接受的，而且具有吸引力，明白这是对自身有助益的滋养，否则它也不会允许这个情感靠近自我控制的界域、成为人生宿命中的剧情安排。**

**每个自我都有自己的一套特质，对此它自己有时接受、有时排斥。有些习气特质对任何既定的角色我来说似乎都是格格不入的，这样的问题，大部分是由第二组替代特质引起的。**

**比方说，一个自我能够接受难以控制的暴力杀人欲是他自己的一部分，就不会自动排斥“恨”这个情感。角色也许不喜欢这种因愤恨而升起的暴虐情绪，但不管何时，只要角色还处于剧情中，他就会承认复仇的冲动是他自己的一部分。**

**一个曾经接受这样的暴力意念，也知道它是某版人生行动中可能性的**

内在神魂，如果后来反而排斥自己经历过的这个面向，厌弃或想要割裂这曾经的自我，就会永远再也没本事承认这个一度可接受的情感了，因为他实在太清楚这个从前本来经历过的行动了。

如果神魂从未真正接受过这样的暴力行为是解决问题的可选项，那这种毁灭性的行动模式在自我内的这一意识面向上就不会形成任何纠结与冲突。这因为该倾向从来不曾是这个自我内在的一个重要体验部分，而且这种可能性或多或少都会被自动舍弃，这样的人连伤害别人的念头都不会试想过，所有基于伤害他人而令自己获利的近似想法也都不在自我模式的特质里存在，甚至想都没想过，更别说自我内在的撕扯与内心挣扎了。

比如说，赛斯体验过一个淫乱的教皇，也经历过做妓女的一生，如果他拥有佛教徒的宗教背景，并很当真地把那些经历看做是罪孽，就会发生两种事情：

- 1，觉得自己有罪，并经由自我意识的主导，把自己投入到地狱的亚空间实相里；
- 2，若死活不承认也无法面对自己做过的“荒唐事”，厌弃妓女的身份或色情教宗的经历，就会一味逃避，无法完成全部自我意识面向的整合。

经历清教徒般的修行和经历以纵欲为主的人生构成对等体验，经历女

**性面用肉体换取财富的人生和经历男性用权力贪婪肉欲的人生,构成对等体验。**

**这些种种所谓的不堪,让神魂全面地认知到自我的各种如果;但要是因某些故有的是非理念偏执成了成见,不能放过与接纳自己经历过的所是,那就会导致自我持续卡顿在一种不完整的自我局限中。**

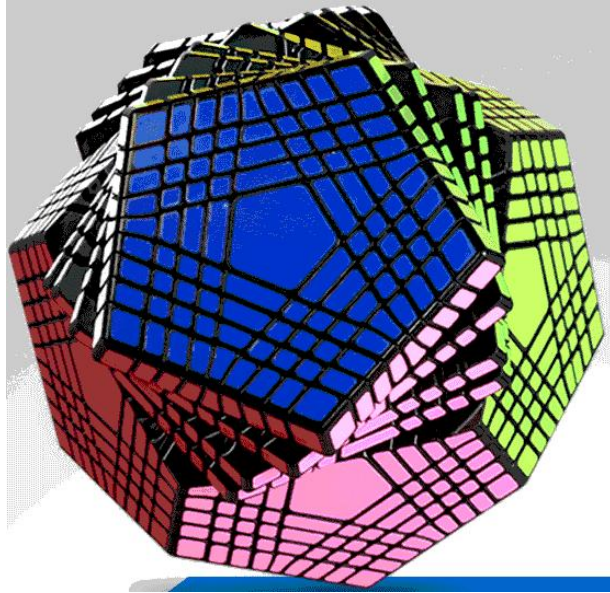


**所有的界限都是外显的界限, 纯属表面的界限。**

**任一类型的一系列行动, 都会融入到另一组行动之中, 彼此成为相互的一部分, 所有外显单位都只不过是功用与行动功能形成的伪装显化物。在这个背景下角色我只是一个供意识行动的功能, 在功能之内当然也还有功能, 这应该明显可见。**

**角色我企图让自己的功能, 成为其他功能的指挥者和中心。角色我自认是脱离内在行动而具有独立意识的个体, 但显然它从没有脱离电子矩阵。就像在梦中自我觉察不到编剧的痕迹, 以为自己有很大的自由, 在时间、空间、视角切换上都有很大的随意性, 但其实整个经历都不**

涉及到任何你们当下所认知的空间,所以只要自我本身能允许自己削弱客观聚焦的强度,就有可能踏破虚空,获得不受时间与空间束缚的经验。



自我可以在这么做的时候保有自己的本质,前提是只要能把其他行动的实相,觉知为其自身形象的一部分。换句话说,没有所谓的其它平行自我,也没有所谓的其它平行实相或各个不同层级的意识形态,一切的一切都是一体中的不同意识面向和意念显化,它们不是彼此分裂且平行存在着的,而是犹如魔方上的不同颜色,本是一体显化,又彼此各异,且功用不同。

当自我透过潜意识拓展与神魂之间的交流程度时,沟通会促使自我接受额外的能量和行动,这会带来更进一步的自我扩展,令自身形象有所改观。

神魂在入胎前渴望尽可能地让自己客观化,当人格自我的稳定性建立



后，它历经世事发展出自己的韧性，具有了更大的心智认知弹性，能包容、兼容、接纳的东西越来越多，可以把各种实相涵纳入它的觉知之内而不感到相互冲突与对立。这样的涵纳对神魂非常有益，但如此一来，当然自我也会随着改变，而任何改变都会遭受角色我的极力抗拒。头脑逻辑依靠二元的是非而判断对错，而神魂却可以无条件地接纳各种不同的意识形态彼此兼容共生。

人类未来的演进会朝着这个方向走，但并非得如此不可。人类必须以这种相当基本的方式做出改变，把其他实相涵纳在它的觉知范畴之内；而不是说这不科学、那有违宗教律典。角色我能把神魂发出的指引能量，加载到人格的其他面向中。如果自我能够如此扩展，那自我就有可能觉察到很多它过去不认为存在、也不认为可能体验的其它经验。

自我需要的确做出改变，角色我从来不是一个特定实相，而是一连串或一整组有方向在行动中的一部分，人格确实有潜力实现无限的价值完成。完成内在自我整合永远不会令其减少自身的存在感，相反还很有可能获得比现在多得多的收获。这带来巨大的可发展性，这样的可能性大部分静静地躺在人类的未来中。到目前为止，这种可能性还仅仅是一种可能，因为没有任何东西会迫使人类主动放大它的觉知范畴，走出当代对科学与宗教认知体系的迷信。

## Y4-1-157.2

1965年5月24日 星期一 晚上9点 定期课

行动的本质不能被改变。

我现在谈论的是实相的基本本质，而不是任何特定的行动，因为特定的行动确实可以被其他行动改变，而任何特定的行动都不是以孤立的方式发生的。这点非常重要。行动依据本质被感受为实相，不是根据某个特定行动的本质，而是根据感知者的本质。感知者的观点和他的参照领域随时都会在某种程度上渲染了他所感知的实相的本质。

我们不止一次地说到过，每个人其实都只活在自己的实相世界中，因为你所感知与记忆的世界是通过你自我特有且独特的扭曲而生成的。在你的世界里，一切所谓的真实其实与真实无关，它们都是自我选取的关注点被自我联想解读后的产物。

观察者并非那个感知者，肉身完成外在伪装信息的采集，肉身是观察者，但角色我的头脑才是那个感知者，而透过角色我在观察这个世界的内在神魂，又成为观察者，它经常默不作声只是静悄悄地在看戏，就像隔着屏幕看演员扮演的角色在一个无聊的烂片里装疯卖傻，还乐此不疲。

因此行动可被分为载具我的外在行动、角色我的心理行动、神魂我的内在行动、人格我的电子层行动、主人格我的梦宇宙行动、全我的宏观行动。当然，这些行动本身是相互套叠、彼此含括着的。就好像国家的十年规划、本市的五年计划、总公司的年度计划、本部门的季度

性计划、本组的月计划，最后是业务员的周指标完成度。

业务员所感知的行动实相本质与国家领导人的思路肯定不是一码事；业务经理可认知的公司战略企图与总裁的想法也定然有所出入。每个感知者都依据自己的认知水平去揣测自己经历的见闻与能想到的关联，但自我所处的层次与可见信息的全面性成正比。所以层次越低的感知者对实相本质的理解扭曲也就越大。

这可能听起来有矛盾之处。我们已经说过，即使感知者的感官可能以有限或扭曲的方式感知一个实相，这实相也始终保持它所是的样子。虽然这在某种程度上是真实的，我们现在可以更深入地研究这个问题。例如，在我们最近的课上，我们提到复制的渴望必将导致扭曲，但这种扭曲也因此成为一个新的实相的基础。

你怎么理解这个世界与其背后的运作规则，那是你的事。你的认知只对你自己形成影响，对本质实相并不构成任何影响。就好像每个人都可以把自己手里的钞票随意涂鸦修改，但这并不影响其母版的状态。所有的平行实相都同时存在，又都同样真实。

现在，把这两个说法结合在一起，你会发现，个体基本上只从他自己的参考点和通过他的外在感官来感知基本实相。从某种程度上说，他对基本实相的感知并不会改变这个现实或行动的本质，因为它独立于他的参考领域而存在。然而，他在试图感知这个实相时产生的扭曲恰恰导致产生了一个新的实相。他的感知是合理的，因为他对这个实相的感知本身正是它存在的基础。

就好像我们的鲁柏一次次地投身入珍这个角色中，让 1920 到 2000 年间的世界剧情被一次次重置播放，而每一版珍与她经历过的世界，都因她的行为在细微处有所不同，但这些被个人扭曲改变后的平行副本并不会影响到电子矩阵内原有的时代剧的母本。所以约瑟也可以在这个时代剧里，一遍遍地按照自己的心愿修改着他见闻的这个世界。同样的道理，有多少个神魂投身入某一时代，矩阵中的电子层就会自动生成多少个版本。这些看似相同、彼此互动的时代剧，让每一个体验者都能撰写出属于自己的历史，而每个角色间还相互并不冲突。

每个人都确实地改变了自己所处的世界，也确实对这个世界的本真本质没有做出任何的改变。每个行动都带来了扭曲，而这扭曲只发生在你个人的实相世界里，影响着你自己与你生成的所有人物，对和你有关的剧情发生直接或间接的作用。

比如你害怕一条散落在院子里的井绳，而其他对此却视而不见。很多时候你在房间里找东西，就是看不到它，而别人直接就看见它很明显地摆放在那里。有些人可以真切地看到或听到一些东西，而另一些人共处一室，却对此毫无察觉。每个人感知到的实相其实都是很个人的，这源于信息在从收集到形成行动反馈的七个流程中，在哪一个或哪几个环节形成了很个人的认知扭曲。

（今天和昨天我的头一直不舒服。症状有点儿像过敏或感冒，尽管灵摆告诉我这两者都不是。这情况很烦人。）



个体对待一个实相的反应取决于在他感知它是什么,而他感知它是什么是因为,正是他自己把这个实相从基本实相中创造出来。因此,这些扭曲形成了许多个体之间的特征差异,这些差异使得他的实相具有独特的性质。那些行为与你们系统内的其他人截然不同的人,以及在某种程度上看上去精神不平衡的人,经常被告知他们得更清楚地面对现实。

然而,这并不是他们的问题,因为与所有其他个体一样,他们感知到的是他们自己创造出来的实相。因此,他们的问题是一种扭曲的问题。这与他们对整个现实的态度无关,而是与他们创造出来的实相密切相关。他们确实与那个实相连结得很好,而实相比通常的更加扭曲才是主要问题所在。

在多人共同经历同一实相时,在两人彼此对话时,每个人都默认其他人看见与听见了自己所看见与听见的信息,但却不知道,每个观察者在同一个片刻点上,各自摘取的信息要点是不同的;对自我所观察到听闻到的信息,解读理解也都是不同的,因此发生的联想认知更会有很大的差异。你觉得你说出了你的意思,你觉得自己肢体动作表达得很清楚,你觉得别人理所当然地看到了你所看到的、听到了你所听到的,但事实并非如此。

每个人所表达的真实意,在表达的过程中就已被自己的表达方式所扭曲,而之后一系列对方接受信息的方式中又存在着必然的扭曲,之后对方再形成反馈时,这种相互的扭曲被逐渐地放大,而双方都理所当然地认为对方了解了自己正在表达的信息、相互取得了共识。



“请问你看到了那个红字了吗？”

“是的，我看到了那个绿字。”色盲回答道。

“那好，你不是色盲，你是能看到。”

我们都默认别人所见、所感、所触是与自己相同的，所以很难理解为什么他人与自己所想如此不同——这事不是明摆着的吗，你怎么就能看不出来呢？当你无法理解他人的笨拙时，其实是你自己陷入了自我的认知局限中。那些你觉得是问题的问题，在其他人的实相里，确实毫无问题。



只是因为他们的实相是如此扭曲，才发生了困难。我在很多课中提过，你们理所当然的物质宇宙实际上与梦系统一样的多样多元。在物质宇

宙中，你们只是专注于相似之处，而忽略了巨大差异的存在。每个实相对每个个体来说都是绝对独特的，而且他通过自己的行动，试图向同伴传达他的实相的本质。

你的理所当然，是别人的匪夷所思；你的天经地义，是他人的天方夜谭。每个人都在经历他自己的实相，而自以为是地认为在自己实相中的其他人，与自己所见相同甚至觉受相似。“将心比心”不是说己所不欲勿施于人，而是要学会换位思维，站在他人的立场与观点上去思考与觉察，建立多元多维的观察觉知能力，通过利用交叉视角让自己的世界立体起来。

我们每个人都只活在自己的世界里，就好像你的梦境里有大千世界，但其实却空无一物，连你自己都只是自我意识幻化出来的主视角一般。自我意识认知扬升的过程，让我们可以认知到、了解到、并最终理解，多元多维实相是如何在矩阵的电子层中相互平行运作的，明白意识焦点是如何通过拼接一帧帧片刻点来串联出角色我一生的线性记忆的。

每一个片刻点就好像是一个汉字，所有的汉字都同时摆在那里；而每一个体验者都犹如作家，按照自己的心愿与需要，排列着这些“已是”，进而构建出无限种不同的可能性之自我表达。

我们已经谈过心电感应在这方面的运作方式，并在某种程度上讨论了如何保持整合的表象的方式。在许多情况下，被称为精神失常的个体只是其个体实相的构成太过特殊，以至于在他表达自己的实相时其他人无法找到与自己实相的相似之处。问题出在观念的建构不够充分。

如果把每个意识体都比作是一个作家的话,有些人可以写出大众文学类的作品,被绝大多数人接受;有些人的作品曲高和寡,被供在神坛之上耐人寻味;还有些人的作品则杂乱无章,自己都不知自己写了些什么出来,令他人看不懂其用意与表达。其实多数人是在学着如何作文、如何编排语言、如何让自己的表达更顺畅、如何能更真切地理解他人的真实意。

如果你的表达方式很难让他人理解,而你也很难理解他人在说什么,在表达与感知上存在着双向扭曲,那自己就会活得很累;而他人与你的沟通也会感觉很累,见天儿地鸡同鸭讲,好似对牛弹琴。



所有人看似都生活在同一个位面的实相里,其实这只是一种幻觉。如果把每个人自我的世界比喻成一张透明的玻璃纸薄膜,而这些不同的薄膜相互叠加在一起,由光投射过去,在最后的显影布上,构成了一个多重套叠出来的集体实相。



## Y4-1-157.3

约瑟，现在我要针对你说几句。

每天使用灵摆超过半小时对你并不好。规律地每天使用半小时对你有好处。

在这个时候过多使用灵摆会导致个人潜意识的内向，并在整体聚焦方面对此参与过度了。半小时足够了而且对你有益。但更深入地投注其中会使你的大量能量集中在个人潜意识中，从而堵塞了来自内在自我的更深层的创造能量。半小时则允许你以一种顺畅的方式与自我的这个重要区域进行沟通，而且不会阻碍其他能量，对你有好处。

我还建议你目前处理其他事务，而不是健康；然后可以回到这个主题，届时我将很乐意对你收到的信息进行更详细的阐述。我进一步建议你重新开始绘画或素描，你会发现你的能量现在会有了更大的自由。

你一向的有风险的做法是对过去投入了太多的能量，这也将体现在你的身体反应上。你昨天和今天的问题确实是因为你没在画画，但你没画画的原因之一是一直把能量用作对过去的某些根源的探究。

这种探索是好的。只是你太过专注在这上面了。在自己与内在实相的关系和与外在的关系方面，你已经学到了很多，错误是可以理解的。外在关系对你很有帮助，因为你已经积累了许多关于你的工作、绘画的构想，其中至少有一部分是来自于你对其他事物的观察感知。

你会在艺术创作中运用大量的能量，这是你的天性。接下来你必须通过这种方式将它们转向外部。你的天性要求你用这种充分的内在资料来构建出新的完形，并通过画画的方式自动将它们与外界连结起来。你需要内在的资料和向内的旅程，但这些必须始终有所节制，不可过分。

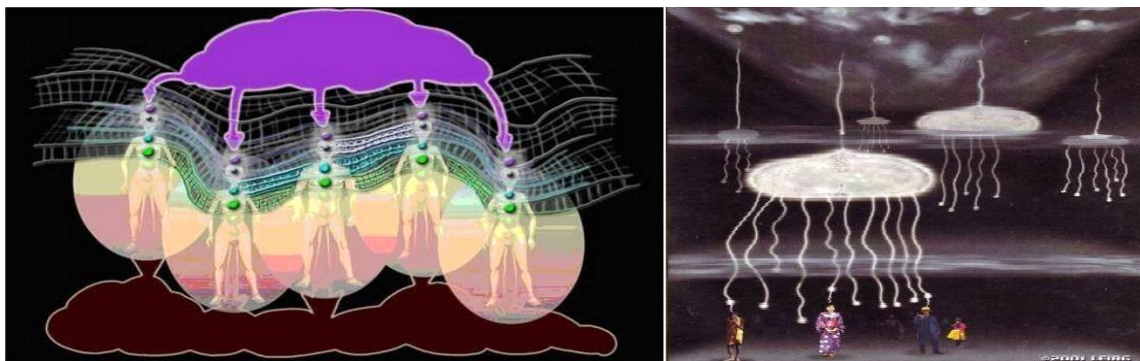
这种方式确实会在个人潜意识中滞留更多的能量,而在研究内在自我的其他领域中使用的能量则有限得多,因为在个人潜意识中最频繁发生能量阻塞。这并不意味着你应该停止朝那个方向发展。在这里,一个顺畅而有纪律的时间表会对你有好处。不过我也建议这个半小时的时间表不包括周末。

我建议休息。今晚我和你的合作相当紧密强劲。

我们都知道,珍与罗都没有在禅修养炁的功夫上做到持续坚韧的精进,所以他俩虽然内在有高等且近乎成熟的灵魂,但自身载具可以调用的能量却极其有限。这导致他俩都无法在深层意识状态下,利用内在感官进行长时间的工作。就好像你拥有一台顶配的旗舰版手机,但它的电池却是二十年前的老货。

细雨社 www.xiyushe.org  
珍与罗都太过投入地把生命投入到探索神魂知识与经历,想知道前世因果,想知道未来走向,想知道灵界架构,这样的好奇心对于被局限在此生的角色我来说是无可厚非的,但这样的探索对自我的内在神魂却毫无意义。

因为当神魂脱离这个角色回到中间层后,梦宇宙里的一切都会立刻重新了如指掌。把角色我的大半生投入到自己本来就知道的事情上,对于自我神魂的成长可说是毫无助益的。神魂进入角色的初心是创造性的,是要来经历,是要来表达,是要来品悟人生的。



夫以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。反观过往确实可以获得三正，但沉迷在其中就太过浪费生命了。虽然神魂可以无数次地投身到自我的角色中经历往复，但若每次重启都用毕生时间去探索“已知”，那就是一种停滞不前。

所以赛斯要求珍与罗不要花费太多的精力去纠结往生过往与灵界架构，反复地预测未来其实也毫无意义。多活在当下并努力锻炼自己的表达能力，多做创造性的创新行为，挑战自己现有的短板，让自己走出舒适区去磨练自己的不足之处，才能让自我神魂在此生获得其渴望的神智成长。

很多人做催眠追溯前世，结果在多次催眠中，自己说出的上一次前世每次都全然不同：性别、姓名、经历、死因，次次都不一样。催眠心理回溯学会一度为此非常困扰。后来才知道，前世、今生、甚至所谓的来世，对于内在神魂来说其实都已发生，而且每一版自我都有多于数十种不同的平行实相存在。

每一次催眠说出的实相都是真实的，在同一个年代里其实有很多版自我同时平行存在着，它们彼此之间甚至相互还有所交集。所以在催眠

的前世回溯中得到的结果,其实只能作为一种心理学上的个人侧写用来参考,没有严谨性可言。

个人的三世因果并非过往传统认知中链式展开的那样,其实根本就不存在一条单一的线性一维链式因果线,一切在同时性中犹如蛛网般同时存在着,并且每个节点彼此相互构成对全局的涟漪影响。

所以当下可以改变未来,也在改变过去,未来中最成熟的那一版自我回首帮助着在所谓过往里曾经经历失败的自己获得经验;而在被这样的帮助下,过往的历史被一遍遍重写着,新修正后的所谓过往又导致全新未来版本的再次展开,形成另一个所谓未来中的自我。全我的神智进化就是利用这样的如环手段如此达成的。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

而且神魂选择角色时,并不考虑线性时代剧的时间线。在电子层的矩阵资料库里,哪个角色的一生富含其所需的经历与启迪,它就会选取哪个角色成为自己下一次经历的意识焦点。





这个人物所处的星球种族、地域文明、时代背景、物种形象，神魂其实并不十分在意。在选择角色时，神魂也不会刻意按照历史剧中的时间线依次去经历线性的后续时代。不过因为人生中残留下来的人文认同、语言和生活习惯，神魂经常因自身习气偏好，选择出生在相同的文化背景和语言环境中，这样可以避免花费过度的时间去重新学语言与适应人文风俗。同样的原因，神魂对已经熟悉的载具物种与显化性别也有自己的偏好。

(9:55 休息。珍烦躁不安。

实际上，从三月底到四月初的疾病最终康复后，过去两周我一直在画画。这显然还不足以满足死板的个人潜意识，因此又有了感冒的症状。我也一直在用灵摆做研究，基本上每天都没有超过半小时。)

你会发现上面的资料非常有帮助。

你确实太努力地用灵摆了，这引发了它的自我抵抗。在你目前发展使用灵摆的阶段，你会得到一种可说是闭环的效应，能量被过分猛烈集中地被引导到过去，导入到个人潜意识中，而且尚未发现问题的全部原因，如果能够找到这些原因，就不仅可以释放目前受困的能量，还能释放过去导致各种身体疾病的能量。

随着时间的推移，这个问题将会自动解决，能量的流动将更加自由，并且释放能量的速度会更快。即使在你想要发现身体疾病的根本原因时，你的一部分意识会制造出新的阻力，这会耗费额外的能量。

半小时的灵摆使用计划旨在创造一种有纪律、高效的自我探索方式，同时不过度消耗你的能量。你确实有额外的能量可供使用，但在个人

潜意识的聚焦会妨碍你使用它。你会发现你的状态现在正在改善，并将继续改善。而所有这一切也涉及对行动本质的实际教导。

通过专注于这个结构化的时间框架，你可以发掘额外的能量资源，这可能受到过度关注个人潜意识的影响。期望这一变化将有助于改善你的状态，强调了解行动本质的实际经验。如果你有其他问题或想讨论其他事情，请随时告诉我。

对于你的期望的本质，还可以说上太多太多，因为根据你期望实相行为的方式，它就会以相应的方式呈现。

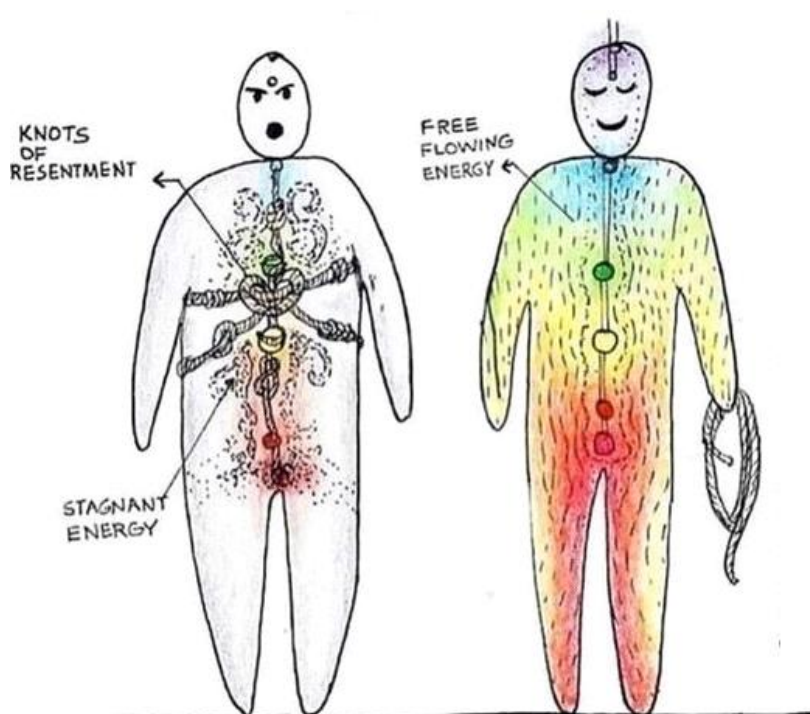
过去发生的这些事件，看似疾病的最初发端，实际上代表着能量未能被顺畅地运用的点或瓶颈，因为存在一种阻力，导致这些能量的拥塞。很明显，特定的能量并不会集结阻滞，但是在人格里留下了一个模式，其中能量被用在了抵抗上，而不是用于有效的行动或意念的建构上。

干扰灵摆如实地表达出内在真相的原因，是因为角色我的头脑会抵触自我接触它渴望回避的一些问题。很少有人愿意碰触自己的伤口或承认一切的问题其实都是自己的问题，这种无意识的自我逃避，会在下意识的动作中，由脑去支配手臂肌肉，在无意识的情况下，改变灵摆的移动轨迹，显化出错误的内在信息。

在使用灵摆时，有些人渴望获得符合自己预期的信息，用来佐证自己是无辜的、是受害者、都是命运与他人的错，但内心又隐约知道，神魂会如何评价自己的行为。于是既渴望通过灵摆来获取证明自己经历的一切这就是命、自己只不过是一个被迫承受一切的演员，又担心或不愿灵摆说出实情，让自己必须如实地面对自己不愿承认的事实。

这样的自我纠结与反复测算，导致大量的自我内在能量在撕扯的情绪中被消耗。

还有一种会影响灵摆答案的原因，那就是身体内的能量乱流。灵摆的移动轨迹是在放大体内微炁旋的外在显化。能影响炁旋能量脉动的不止是内在神魂的意识能量频率，还有头脑控制的肌肉微动作和身体内固有的病态气机旋流。



天地能量本是应该不断地、无碍地、顺畅地流过我们的身体，但有些人因为生活习惯、饮食习惯、情志问题，导致自己越活越拧巴，心有千千结，每天一睁眼就是一脑门子的官司，看谁都来气不顺眼。在这种情况下自身能量就会形成很多涡流、旋流，这些旋流构成一个个能量黑洞，吞噬与阻碍正常能量的有序流动，改变能量流的路径与强度，造成区域性的能量压差变化。

这样的问题日久会逐渐从气机变化演变为功能性病变,继而发展成器质性病变。由自体免疫性畸变开始,发展成关节肿胀、肌肉僵痛,最后形成肿瘤癌变。这类心灵扭曲导致的气机扭曲会在使用灵摆时导致灵摆的运动轨迹发生非人为的改变,这改变让灵摆无法如实地表达出内在神魂的真实意。

自我出于自身的原因,不愿接受已经发生的行动,不愿在自己的实相框架内承认它。抵触情绪被编织到人格框架中,问题不在于潜意识,而是自我否定或试图否认自身的一部分实相。

这个事件没有被同化。它在实质上成为了一条死胡同,与整个自我的接受隔离开来。当然,最有利的解决办法是,以某种方式让自我接受自己过去的这一特别部分。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

今晚我们有些跑题。事实上,我们自己也偏离了当前主题的主要本质。不过,我们会再仔细研究一下行动的本质。现在,你们对行动的特征已经有了足够的了解,我们可以开始其他的讨论,我们很快就会这样做。





很多人是拒绝甚至抗拒回顾自我曾经犯过的选择性错误,那让角色我感觉很没面子,必定这直接揭示出自己的心智与思想存在短板与缺陷。人们最常用的逃避反思的方式就是指责他人,毕竟成为受害者在心理上要比承认自己是无知者更容易被接受,而承认自己无知犯下无心之过又比承认自己经验不足判断失误要来得容易。

毕竟面对自己、面对自己的世界里其实只有自己、自己一生所有的遭遇其实都是自己一手策划并造成的,实在是需要莫大的勇气与心智成熟度。但如果不能如此如实地去面对自我的内在神魂与自我的人生规划,那就永远无法走出自我意识扭曲构建出来的自我实相幻境。

(10:25 休息。珍烦躁不安的情绪有所缓解,但仍然挥之不去。10:39 继续)。

鲁柏现在应该发现自己开始再次回忆起自己的梦境,他的预测也会开始显示出有效性。

他已经动用了额外的能量,用于处理他的书的实际问题。这里仍然存在着某种我们都必须全力应对的阻碍。遗憾的是,他的书将被出版的这一消息虽然给他带来了许多满足感,但也提醒他,担心许多人会如何看待我们的课以及他过去在这一领域的努力。

现在我们已经基本克服了这一障碍,而整本书的写作实际上将有助于增强他在这方面的信心,因为他在为他的书而读这些资料时,将会加强我们的课的有效性。在书稿完成时,他将比现在更加投入,我们的谈话也将因他的默许而更有深度。

我绝不会有入侵的企图。事实上,我们很快会花些时间,不仅深



入探讨我们之间的关系，也会讨论其他类似的关系。你们都会觉得这样的讨论很有意义。在不久的将来，当鲁柏允许这样做的时候，他其他方面的能力也会显露出来。他自己的书会让他重新评估我们的谈话性质。与你们提到的其他一些人私下讨论我们的课对你们没有坏处，反而可能对你们有好处。

我很快就会给鲁柏一些强化。现在我要结束我们的课了。也许不久后我们可以尝试一些非常简单的实验，只是为了变换一下。向你们俩致以最诚挚的问候。我今晚在情感上和你们俩很亲近。

(10:55 结束。珍解离如常。她不确定是否希望我把这些记下来，但她觉得赛斯的一个实验可能会涉及她在深度出神时睁开眼睛，以便赛斯可以透过她的眼睛看出去。)

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 《已知的实相 IV》

### 第一册 (149-157) 完

说明：

本册的赛斯书由细雨社志愿者团队翻译，其中参考了英文原版、台译本和王新建译本，并围绕本书解读重点有少量删节。在此特别向辛勤的译者们致以衷心的感谢！

《已知的实相 IV》第一册的编辑、设计、排版、校对、发布等工作非常荣幸地得到姜江、宁静、Sebastian、晓锐、王琳、欣慧、Nikki、文芳、永恒、Cathy、太阳喵、昕冉、永恩、己镜、小二、行、小美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下载路径。

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，细雨解读为黑色雅黑字体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体，编者注为黑色华文仿宋体。

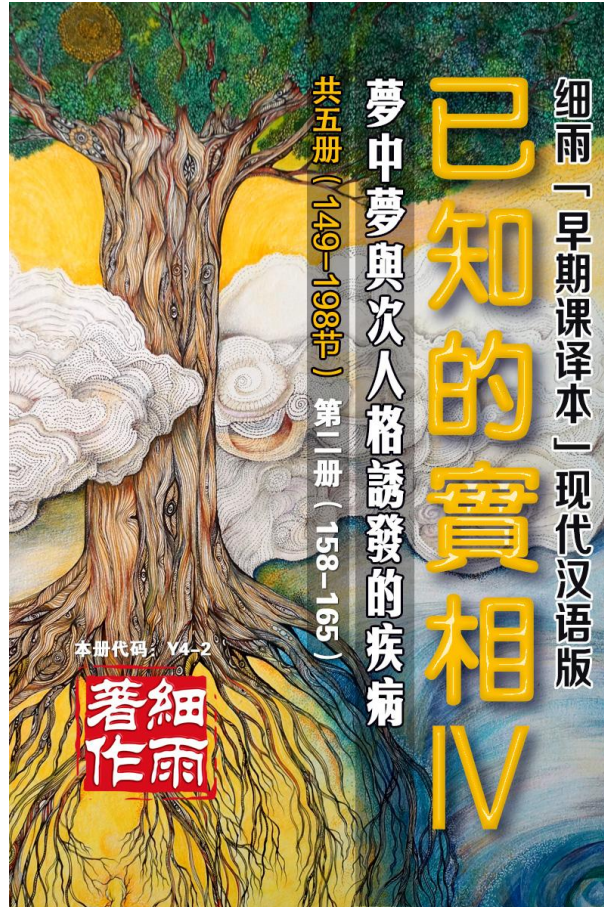
细雨社

2024年1月第一版

2024年3月6日第一次修订

2024年8月第二次修订

## 下册预告



我们的课会针对很多面向，有些我们发展得不错，有些才刚开始，还有一些尚待展开。这些面向全部都很重要，它们构成立体的多元认知，为你们了解实相增添认知的维度。从价值完成的角度来思考，这一切变化都会为你们带来助益，当然这一切变化都在我们规划的架构之内。

学习以好的暗示取代那些不好的心理预期与自我暗示，这会帮你进一大步。

要疗愈任何病痛，从来就不是仰赖他人施予某种医疗方式。不管在



**什么状况下，都要患者认为自己可以被痊愈才能被治愈。如果患者在信念上质疑有效性，那任何手段都会因此失效。痊愈疾病的本质其实仰赖患者本人对治愈疾病的内在渴望，同时也仰赖患者真的理解到了疾病所欲表达出的潜在寓意启迪。**

**总而言之，疾病是自我的失衡，化解它也仰赖自身启动自己所拥有的能量与能力，借此恢复自我的内在平衡。影响疾病治疗效果的因素就是这些。**

**任何种类的医师都只能帮助患者拾起与启动自己可自愈的信心，患者利用这股能量、引导这能量去完成自我平衡的修复工作。患者透过医生给予的暗示，把疾病置入他自己的自我意象当中，而这个暗示可以是物理治疗可以是药片或其它手段，但治愈的疗效其实多半都是来自于患者自己的默许。是患者自己召唤出来的疾病，不论是器官上的或其他方面上的疾病，只有透过自我的自由意识默许，才能利用医者给出的暗示让自己摆脱疾病的痛苦。**

**——摘自 Y4-2 《已知的实相 IV》第二册**

# 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。详见最新版的出版一览表和细雨社网站 [《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》](#)。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

## 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



细雨社  
细雨资料



亚马逊网站搜“细雨资料”或书名



细雨资料  
细雨资料 觉心接力



Cathyshe0103  
海轮海轮



海轮海轮

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## 免费下载全部最新电子书：

- ✓ 细雨社网站 [www.xiyushe.org](http://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)

**超链接提醒：**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》(全称《失忆的归途——隔阴不迷》)	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	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)			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		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	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)			
	《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	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)			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		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	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)			
	《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
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素 (1-510)			
	《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 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三册《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四册《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5	第五册《寻找答案》上篇：90-108	已出版
			第五册《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6	第六册《道理始末》上篇：129-149	即将出版
			第六册《道理始末》下篇：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		

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

## 《已知的实相 IV》

### ——梦中梦与次人格诱发的疾病

第一册（149-157 节）

（本册代码：Y4-1）

2024 年 1 月第一版

20240825 修订



细雨·著作权所有

ASIN: B0CTWYWR79

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