

细雨「早期课译本」现代汉语版

# 已知的真相 V

或然自己与或然实相如何造梦

共四册 (199-239#F) 第一册 (209-218)

本册代码: Y5-2

细雨  
著作

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

# 《已知的实相 v》——

## 或然自己与或然实相如何造梦

第二册（209-218 节）

本册代码：Y5-2

细雨/著

细雨社出品

## 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	GY9
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6上	GY6	Y5-2	GY10
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6下	
	GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		
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，消除执念		
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：**

1. **要有想象力**    书中描述多是没有见过的，放开束缚，天马行空去想象；
2. **抛开旧观念**    先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
3. **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；
4. **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”、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。

# 目 录

第 209 节 .....	1
前情回顾 .....	1
梦、解离与催眠 领悟主要实相的真谛 遥视伊斯博士 18 .....	20
第 210 节 .....	31
前情回顾 .....	31
只要什么都不想，就能快速痊愈 信封 17 遥视伊斯 19 .....	38
第 211 节 .....	48
前情回顾 .....	48
关注梦中的主要与次要实相 所有意识层面上的实相本质 遥视伊斯 20 .....	54
第 212 节 .....	69
前情回顾 .....	69
准备测试不同意识层面的生理数据 遥视伊斯 21 信封 18 .....	78
第 213 节 .....	87
前情回顾 .....	87
圣诞节的意义 遥视伊斯博士 22 信封 19-珍父亲的信封 .....	90
第 214 节 .....	100
前情回顾 .....	100
时间不是连续的片刻点 遥视出差的蓓 遥视伊斯 23 信封透视 20-舞厅的餐巾纸 .....	104
第 215 节 .....	118
前情回顾 .....	118
行动与时间 测试信息的渗漏 遥视蓓 遥视伊斯 24 信封透视 21-版画 .....	124
第 216 节 .....	136
前情摘要 .....	136
罗的三个梦：经济压力、愧疚与担忧 .....	141
第 217 节 .....	151
前情回顾 .....	151
继续解读罗的梦 遥视伊斯 25 信封透视 22-儿童画 .....	160
第 218 节 .....	178
前情回顾 .....	178
普里斯特利和邓恩的时间理论 遥视伊斯 26 信封透视 23-罗母的信封 .....	187
第二册彩蛋 .....	221
加拉格度假：遥视资料与现实情况对比 .....	221
作者的话 .....	245
常见问题 .....	249
细雨资料发布平台、免费下载路径 .....	250
细雨著作出版一览和代码对照表（2024 年 11 月版） .....	251

**Y5-2-209.1**

## 第209节

### 前情回顾

208 节的内容非常重要，分成上下两段，分别讨论了主体实相与次生客体实相间的差异，还有珍与罗的身体状况，为什么会出现手抖、关节僵直变形、肩颈僵痛这些症状。

208 节上段：

赛斯：

当鲁柏的肉身载具珍在恍惚状态中时，潜意识通道打开，帮助我传递话语，我俩属于同一个主人格，就好像我在楼道里和他说话，他再透过自己载具的口传达出来。而我警示菲利普小心的声音，却与此运作的方式截然不同。珍在恍惚状态发生时，肉身的某些电磁场会改变，帮我发出了他自己听到的声音；并且鲁柏会根据我当时讲话的特殊情况，处于恍惚状态。

与你们讲话时我需在自己本体做一定的意识频率排列和调整，这对我很容易。而你们的物理时间或说时钟时间，只是你们故事线中的伪装，它不存在于总体的基本实相中，也不是一个贯穿着各种场域或系统的主要实相。

然而，因为你们需要在自己所处的伪装层中度过这角色的一生，所以

**在精神上创造了时间的假象。伪装层中的时间，它只是在你们自己系统中的一个电磁实相而已。就好像你们在电影院中，跟随影片经历了故事的时间线，但影片中的时间只对观影者有意义。**

**下面我们要讲到主要实相与次要实相、根本逻辑参数与衍生逻辑参数。**

**主要实相，是贯穿所有系统的核心实相，即所有系统都据此而运作的实相。比如数学在你们的世界中就是主要实相，而所谓的历史就是次要实相。次要实相是被按不同需要、在不同区域中各自衍生出来的实相，它包含部分实相和部分特有扭曲。那部分实相即主要实相，那部分扭曲即各虚拟亚空间中特有的时空逻辑与内容特色。**

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

**比如钟表时间或你们可感知的空间就是次要实相，它确实存在并作用在你们的伪装层中，但仅此而已。主要实相贯穿所有系统，包括梦境。它们存在于所有的意识条件中，以及任何情况之下。而那些只出现在某些意识阶段或面向上的实相，就是次要实相。**

**角色我会追求在次要实相中的自我实现，而内在意识会追求在主要实相中的自我实现，这就是两者为什么经常会在人生目标与选择上发生冲突的根本原因。**

**这是我给你们的最重要的信息之一。如果你们足够聪明，那你们在衡量自己人生抉择时，就有了一个可依据的标准。从这个标准你们就可以一目了然，哪些是可有可无的旁枝末节，哪些是当全力以赴视若珍**

**宝的机缘。**

**这两年我一直在用自己的方式引导你们了知到这一点，你们会按计划  
在梦中经历必要的梦境经历，及时地积累学习清单上所需的知见内容。  
当然前提是你们要尽快熟练地完成记梦与解梦的自我锻炼。逐个掌握  
这些知识点，你们就会学到许多。**

**如果在梦里你学会漂移甚至飞行或瞬移、曾挑战地球引力，那你就会  
知道，所谓的重力不是一个主要实相，而只是在你们自己这个伪装层  
中肉体系统里的一种表相。你们依据自己伪装层中的时空重力电磁等  
次要实相搞文明发展，其实是毫无前途的，因为一旦你们真的走出自  
己的幻梦，就会发现这些知识与技术毫无作用。**

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

**就好像在梦里，你卧室的钟表时间就无法影响你梦实相的展开次序，  
所以只单纯作用在某一伪装实相中的有序常量参数，不可能是主要实  
相。主要实相是作用在任何意识范围内的，是普世通识，是谁到哪儿  
都不能逃脱的东西，这才称得上是根本逻辑参数。**

**就好像编程使用的 0/1 代码，就是基础，而生成的各种程序就是衍  
生。各程序间可以相互不兼容，但都是基于 0/1 框架构建的。人眼  
可以识别百万种不同的颜色，可本质上不过是明暗中的七彩。**

**顺便说一句，你们的科学家现在还对此一无所知，但会发现，肉体在  
睡梦中比清醒时要老得慢很多。所以变老不是随时间而发生的必然主**

**要实相，就好像在梦里，你的年龄与身体状态、相貌与身材，甚至性别都可以与当前角色不同。就像重力与时钟时间一样，这显然都是你们此地伪装系统在发挥作用，是次要实相，而这些重力、时间都是本地的衍生逻辑参数。**

**不能从根本上影响“内在自己”的，就是衍生逻辑参数，比如角色我的生死、利益得失、婚恋事业，所有这些聚散生灭在内我看来不过烟云幻影。内在自己在很大程度上独立于你们此刻所在的伪装系统。**

**学会辨识主要和次要间的不同，可以让你在相当程度上，对次要的在意减少到最小程度，也不再被其左右情绪或引动欲望乱了心智。**

**现在，我再说一遍重点！**

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

**思想的确是电磁实相。因此，它们会直接作用与影响其他行为，永远不要遗忘这一点。因此，一旦你们被本地的次要实相或衍生参数所迷惑，错误地认为它们是主要的，那这些次要因素就会被意识关注并加强影响力，导致内我的行为与行动被外我阻隔甚至屏蔽。**

**比如说，有两个人，有相同的年龄、相同的肉体状态、相同的生存环境，总之一切都相同，但一个明白内在信念，另一个对此无知，那直接的结果就是会具有完全不同的心态去工作，导致才能、成效和实力发生巨大的差异。**

**那个没有意识到他自己基本上是独立于肉身系统之外的人,将不会在这个伪装系统内获得来自内我的巨大助益。他只能用此生的几十年的认知与开悟者累世的智慧做对比,相比之下自然跟个稚童似的。**

**因世人会认为,这就是他必须要在其下运作的“主要客观条件”,他始终将会成为时钟时间和老化的囚徒,并在每年定时暗示自己又衰老临近死亡了。这行为信念暗示了自己,不管你用什么保健品或护肤品,一旦你认定自己在变老,并为此焦虑,那你就会变老。使用的滋养化妆品越多越贵,就越强化自己的内在显化。因此将看到报复性的力量作用于你身体的肉体细胞上,因为他自己如此暗示与引导它们呈现出每日衰老的样子。**

**你会发现,这是最有意义的一课。一旦你自己发觉在主要客观和次要衍生间的区别,一切就都会变得不一样了。显然,为了伪装层中的这个肉身有机体的生存,次要条件在一定程度上是必要的。但你们现在比这肉身有机体有了更多的主控权,并且知道了肉身有机体在未来将被舍弃。**

**作为根本逻辑参数,你在出生前已经存在,在死亡后还会存在,一旦你真正地理解了这意味着什么,那你就可以利用这主要实相作为基石,自由调度自己用过的每个角色,把所有的经历与个体个人技能都集中使用,借此进行感受和研究。**

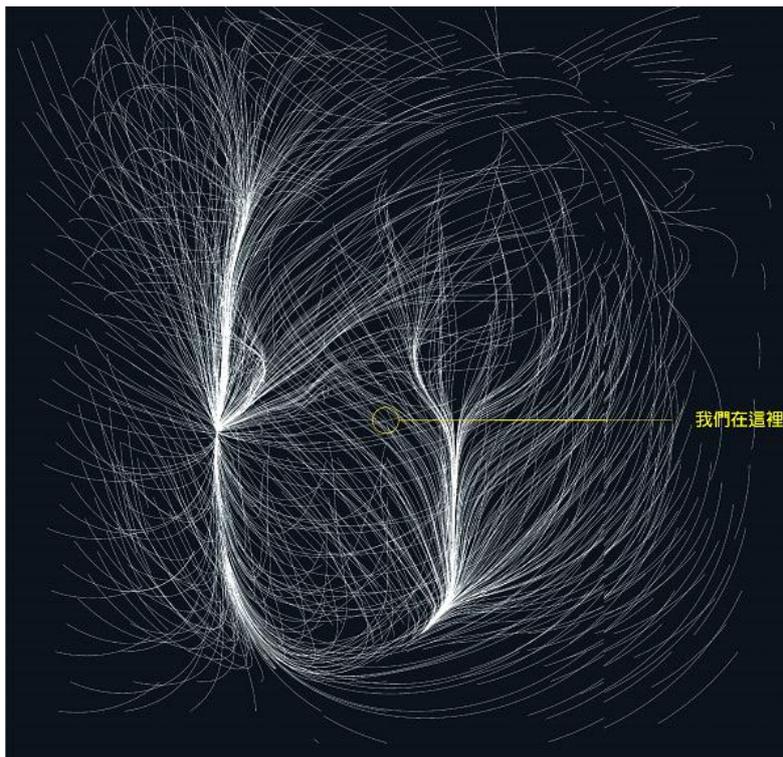
**下面我们来谈论自发性和纪律性。**

**你们两个都涉及到这问题。总体来说，我不喜欢把课程的这些事情，以及潜意识影响的问题忽视，在某种意义上来说，我们必须首先解决这问题。**

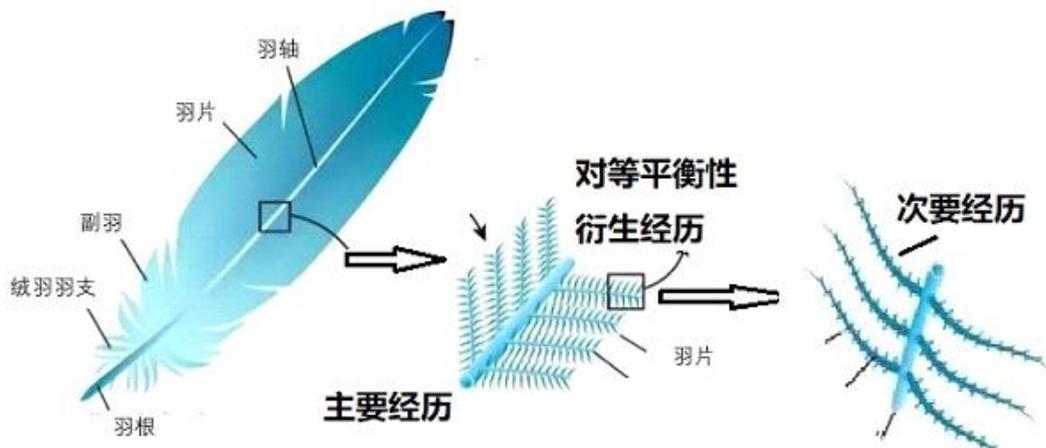
**自发性和纪律性的问题。鲁柏自我控制得太好了，以至于当我偶尔想说到这些问题时，没有被允许表达。当然我从来没有以任何方式操控过他的潜意识。**

**好吧，我们换个话题，说说主要经历与次要经历。**

**如果每次人生经历都是清醒状态的一部分，而不是睡眠状态的一部分的话；或反过来，如果它是睡眠状态的一部分，而不是清醒状态的一部分的话，那么，这人生就不是主要经历。**



不是主要经历，并不是说它不真实，而是说它不是发生在主要实相内的，或多或少不是为了内在自己的恒定主要实相而服务的。如果某次经历是所有意识阶层的一部分，这也包括恍惚状态中的经历、出生前或死亡后的经历，那这就是主要经历。



内在自己的本体，在主要条件下运作得非常好。它依赖于主要条件。它对主要条件的操控，为它提供了自身的知识和能力。所有意识能量存有的本体都位于五维以上，而借助意识囊的保护，透过第四维潜入到梦宇宙中，经历梦境状态。

然而，在梦境状态中，熟悉的肉体道具有时会损毁甚至消失。而这个内在的我，没有一维幻梦伪装实相中的肉身也能运作良好。然而，为了能真切地体验与操控肉身所处的伪装实相，这个内我需要一个位于故事线内的皮囊和皮囊内的所谓自己，也就是那个习惯于肉身条件的自己，来完成经历，因此，就有了这个所谓的“自我”。请注意，自我既是自己，又不是自己。自我既是角色我，又不是角色我。角色我

**中包含头脑，自我则更偏重心理，而自己则是神魂，当然神魂只是那个穿着意识能量囊泡的所谓内我，而内我并非是意识本体。**

**因此，有一个在梦宇宙的伪装层中被当做我的肉身，一个头脑意识的我，一个心智的外在的自我，就是那个在肉体实相中进行操控的自我，和一个来此参与体验的内在自我，当然还有那个想要指导内在自我行为的内在自己。之间的区别在于自我以某一形象认为那是我，不管是肉身、鬼魂或灵体，而自己则是纯意识能量的核心本体，自己贯穿所有实相层，但它的本体并不真的进入四维以下的梦宇宙。**

**那么，现在，下一步应该很清楚了。从根本上来说，角色自我面对的是梦宇宙中的次要实相，内在自我面对的是次要与主要实相中的自己，自己的本体面对的是主要实相。**

**尽管如此，主要的生命故事大多都在物质宇宙之内，而次要的经历也会经常作为道具被引用，出现在梦境世界当中。**

**许多主要的事件，会展现出次要的特点。比如说，在你们的时钟时间之内，就明确地存在着时间的主要的特点，因为时间贯穿于主要条件之中。当然这时间与你们此刻认知的的时间毫不相干，你们说光速恒定，就是因为你们对时间的误解。时间这个词与概念误导了你们科技与文明很多年，导致整个文明的走向都发生了扭曲。**

**而就在你的时钟实相范围之内，每个人都感觉到了时间，并且你看到，**

利用这个词的本身就约束着我们的思想，每个人都能感觉到，这个被所谓时间占据了主导思维的自身存在感，不该是随意被划分成时刻或小时的。

因此，一旦你学会逃脱次要条件进入矩阵后台的其主要实相，就能对比出位于伪装层中的清醒与梦境中的状态，两者间存在着可对比的不一致性。

再次地，我们重复本节的要点：不能贯穿全部位面的实相，就不是主要实相。



我们看看今晚伊斯博士在干嘛。（略，详见上节）

## Y5-2-209.2

### 208 节下段（私密课资料）

总体来说，我们的课程是自发的，但又有其必要的纪律性。你对我可能会对鲁柏造成的任何潜意识影响的担心，是相当自然的事情。这些

**都是相当重要的问题，应该讨论。**

**关于你手抖关节僵直打碎盘子的问题，我个人感到非常有趣。另外，还有关于你的健康的问题，约瑟，以及鲁柏的。你们显然主要关注的是那些恼人的身体症状。由于我们不可能面面俱到，我建议先讨论这些要点。**

**总体来说，我不喜欢常规课和潜意识影响的问题被搁置，所以我们必须以某种方式消除这一影响，为解决这些问题找到讨论的时间。我的话经常被拦截而无法说出全部。**

**你们的健康我很关注，任何危险我都会给出警告信号，但你们也可不时地直接询问我。每个月可进行一次健康指导课，这结果会很好。**

**请注意嫉妒与羡慕在心理上是不同的。你们对自己的好朋友吉姆所拥有的财富心里痒痒，因嫉妒导致了潜在的危险情绪。羡慕他人的丰盈，自己也想过得更好很合理也没问题，但嫉妒那些拥有更多财富的人则会让自己陷入不甘的负面情绪中。慕强与恨人不死是两码事。前者带来追赶与超越，后者则会渴望对方出现意外并遭受灾殃。在这种情况下，你的嫉妒不仅伤害自己，还会伤害你嫉妒的人。**

**以谦虚的态度认真地考虑自己的问题是你俩此时要去做的事，有助于消除嫉妒。**

**你朋友他的肩膀僵痛，是因为他承受着自己想要扛起一切负担的压力，**

他持续地、无休止地惶恐于如何能维持财务稳定与生活顺遂，这担心让他无法放松自己。他觉得如果他生病了，就可能不再能保持当前的这种稳定，因此他很焦虑，而这焦虑正在导致他生病。

恐慌就像疯狂的风暴摧毁他的肉身，罗你没有考虑他这方面的心理活动。你没有意识到，他很久以前就已经在为他所在的家族提供这些保障性服务，可其付出的努力并没能让事情达成平衡，他渴望因此感到内心的充实，但发现很少能有个好的结果。

担当所有照顾家庭是他的本性，为此他放弃了很多其他更重要的自我考量。如果你经历他的人生剧本，罗你会因此倍感艰辛，甚至陷入困境。他想与你分享他所拥有的东西，并在与你共同经历的此生中，以助缘者的身份来协助满足你所期盼体验的人生。在你们的拜访中，他和他的妻子期待着你们接受他的款待和吃喝，这让他希望能从中找到证明其付出是有意义的正当理由。

在你们之间有亲密关系。他喜欢想象，他也能够在不同的生活环境中生活。实际上他对金钱的欲求让他自己窒息。他非常想能帮到你，这里有他相当不合逻辑的执拗，但我可以理解他，他认为帮助了你，就部分地帮助了他自己。

罗你几乎没有什么渴望，去体验他此时拥有的那些才能，你过去一世是个“大地主”，因此在你潜意识里，你对那些拥有比你更多土地的人充满怨恨。为了消弭你的这种怨恨，我不久前强烈建议你购买带有

**土地的特定房产。好满足你无意识中那强烈的对土地的内心需要，但可惜你们不肯听我的建议。**

**这其实与在文件上拥有几英亩的土地无关，而是为了打开你内心中合理并实际的心结，这心结会在潜意识中对你各方面形成影响。直到你对土地的内在渴望得到彻底满足。如果你们当时不焦虑于金钱，买下了那处房产，也就不会对你们朋友此时如此嫉妒。**

**你们不相信未来不会缺钱，假如你们当时选择了信任我，此刻就会拥有不少的财富。在那种可能性中，那一版中的珍会因此不得不多在画廊里工作两个月，然后鲁柏还是会愿意辞职去写书，并因此获得丰厚的稿费。你们此刻因不甘与嫉妒导致触发的各种实际问题就都不会出现。**

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

**你们嫉妒地想象自己是另一个人财产的拥有者，是有害的。**

**不断强烈地暗示自己，我能获得那些自己喜欢且此刻买得起的资产，将会有助于你朝向拥有它的实相靠近，最终达成这一实相结果。不过为了这些虚拟的次要实相让自己耗费大量的时间与精力、疲于奔命，真的值得吗？**

**罗，你的手抖和阴茎勃起障碍，都与嫉妒有关，解释这有点复杂。**

**贪欲的嫉妒引起了嗔恨的愤怒，而这嗔恨的愤怒不会为你带来羡慕心**

理那样的激励，所以不会改进你的财务状况。因此，你把无能改变现状的罪疚感和自我惩罚投射到自己手上，好推脱逃避面对自己内心的愧疚。毕竟自己想想我手上有病，所以无法有所作为，远比承认自己惰懒又嫉妒要在心里好受得多。

你的心理活动在潜意识中的推理大概是这样：“如果我的手是个男人的样子，那它就应该会为我带来我所需要的东西”。可是无能感与无力感纠缠着你，你把这样的想法转换投射到了自身其它男性面向上，这导致了你阴茎能力的改变。

如果你更多地责怪自己不像个男人，那你的阴茎或手真的会失去其才能。顺便说一句，鲁柏作为你的妻子，完全地了解你，也依据他自己的天性，从未对你的阳痿问题有过抱怨。

你手臂与阴茎上的问题可能会随时间而改变，是更糟还是更好，全看你如何想、如何看待自己。你对物质财富和房地产的渴望，让你步入了这歧途，每日在嫉妒中度日。手的颤抖出于两个原因：犹豫不决匮乏行动力，自我设限想要进取又不行动。角色我给出的阻力和内我给出的动力相互抗争。你是个艺术家，可你因嫉妒而用抖动的手惩罚自己，无法作画赚钱。

你的手最近因嫉妒开始皮肤红痒，这红痒变成了表达嫉妒的自我惩罚。这种局部症状并不复杂，也不可怕，它更直接地在表达你潜意识中渴

望以一种隔离的方式，把嫉妒的问题约束在一个较小范围内。当你意识到问题的具体症结，你的手也就不再需要以瘙痒或颤抖的方式表达这一问题。

关于阳痿，我们还有些话要说，在这种情况下，这很有趣，也并不简单。

一方面你很愉快，因为，在一般情况下，鲁柏通常不会要求你在床上做太多的事。另一方面，当你嫉妒其他人的才干时，你会具有非常滑稽的疑心。如果珍在床上想要更多，你为了他也付出了更多，你享受到了快感后还会责怪珍令你疲惫，所以，毫不夸张地说，阳痿让你其实并不真的苦恼。 细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

当你嫉妒的时候，你变得愤怒于自己的无能，同时也会把脾气发泄给珍，你会忍不住地想，如果珍更加努力地写作赚钱、如果鲁柏能多做点你也不知道是什么的事情，那他可能会赚到更多的钱，来满足你对物质的更多需求；但你也知道你的需求是不会有尽头的，所以嫉妒的事情会再次出现。

所以，你决定自己的阳痿，是因为鲁柏整天坐在家里写作，同时你与他并没能挣来能满足你虚荣心所需的钱。

当然这里还有另一件事情。这与罗你自己的母亲有关，因为你父亲在经济上做得不好，你从小看到自己的妈妈责骂父亲不是个男人，你在

潜意识里记住了“缺钱就不是男人”的这一心理暗示。因此在你的无意识里，你选择了以阴茎问题来表达自己的内疚。

所有的这些肢体障碍在肌体上都不严重，然而它们在功能上肯定失去了功能。现在它们本身应该开始变得更好。其中大部分已经通过你的潜意识得到解决，并随着这次课，你明确地知道了自己的问题节点在哪里，情况应快速开始表现出改善迹象。你的阴茎障碍可能会持续更长时间，因为它的心理成因是多方面的，但它对你没有任何危险，并且不用管障碍也会消失。



现在谈谈鲁柏的健康状况。

这一次课是还不够的。因为就你们之间的相互联系而言，需要几次课来给你们提供一个良好的基础，以便理解彼此之间的关系。我不知道该从何说起。

鲁柏很容易出现背部问题，原因是他母亲的关节炎，以及瑞恩神父——他的背部也受过伤。他总是太上心约瑟你表现出的情绪，并

在潜意识以及有意识当中为此做出反应,并对这些情绪尝试做出合理化的解释,结果就把它们转换成了肉体实相上的病痛。这是因为你们心灵上的亲近和他强大的心灵感应能力,他会共鸣你的问题加上他自己的忧虑。

顺便提一下,我在这里毫不留情,是为了你们好。

鲁柏倾向于苛求;也就是说,他很容易受到自我批评,也爱数落你。珍依据你的建议在家写作,可你的嫉妒和怨恨情绪总是扰动他的感觉。珍是那么地爱你,而你却经常认死理并为此争执。

鲁柏是顽固的,这导致他的脖子经常僵硬地无法左右转动,他不愿点头哈腰或低头认错,这让他脖子抬头与低头都很困难。这是症状,也是一种惩罚。

他害怕会像他的母亲那样最后瘫在床上需要被人照顾;同时害怕你会像当年的他一样在照顾卧床不起的妈妈时,怨恨厌弃。这张床让他总想起母亲卧床时的形象。这里有很多内容要说,我们只涵盖我们能说的部分,等我们能够的时候再进行补充。



**珍的视力不佳和持续的鼻窦炎，两者都源自对她母亲的恐惧，不想闻到那股源自扭曲的身心散发出来的味道，不想看到那让人厌弃的状态。**

**珍的鼻窦炎因此受热就会变得更糟，因为他在家里总是想要打开窗户逃出去，但却又不能真的走开。你们会在几年后搬入自己的别墅，如果可能的话，所有房间都应该有不止一扇窗户。窗户象征着逃生之路，封闭的地方会让他害怕。他甲状腺的问题也是因自我矛盾的心理造成的。**

**这次课程可能会有帮助，但这个机制是如此复杂，即便是在我的帮助下，这也需要一段时间。在这之前需要心胸开朗，相对来说，不用管他。**

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

**珍的压力有几个来源：**

**首先，最近的不规则的月经，女性的作品相当于她的孩子，在书被出版前，她会有压力，并且感到腹部的疼痛及不规则的经期。**

**鲁柏感到你就像监工一样把眼睛盯在他身上，看他全天的工作，因为你这样，所以他感到压力。可没有你在身边，他又会觉得独自待在家里会感到内疚。他在这一点上是自我矛盾的。这还需要训练，不过整体上，你的陪伴在这方面的帮助确实令人震惊。他觉得自己必须每天稳定打字五到六个小时，否则他不会放过自己的倦怠。**

他严格的自律、自发地完成自己此生的工作，产生出尽量多、尽量好的作品。因为在达到了一定程度的纪律之后，他会稳定良好地有效运作。但如果他能灵活地分配出部分白天时间，自发地去冥想与想象，那他的理念会以更好的方式被表达出来。他以自发的方式吸收跨维度理念，甚至在看起来是在玩耍的时候，他其实也是在头脑中完成构思的工作或在下载信息。

当珍厌恶照顾她的母亲时，她选择离开了她。约瑟，当你遇见鲁柏时，她又放弃了对先前婚姻的忠诚。你俩的感情会难以置信地持久，但她在根本上从不确信那些在陪伴她的人会在苦难时选择忠诚，这令人遗憾。

但在另一方面，这种恐惧又是对她有帮助的。作为一名作家的她，会更加努力地来回报你。所以这种人生设定从根本上看并不是消极的或具破坏性的事情，担心被遗弃与背叛反而具有了建设性的引导作用。

在这里，罗你的本体约瑟自己的背景很重要，他在意你的感受。你对你母亲没有真正的尊重，因为在某次你父亲支持她的时候，她却推开了他。但在某些情况下，你妈妈却支持着你父亲，并推动着他发展。很多人并不认同自己的妈妈，但会娶一个与妈妈很像的女人做妻子。鲁柏对你们的感情很坚持，并且把自己的钱都花在这个家上，让你看见他在这地方努力地做出自己的贡献。

同时，这让你有些生气，因为你有两种感觉。一是，你觉得这些帮助

不够；二是，你因为嫉妒那些拥有更多物质的人，认为鲁柏是在暗示你应该买这些东西，而他其实并没有这个意思。

很遗憾，我们的课程确实也给鲁柏带来压力，因此他感到左右为难；他既感到定期接收资料是种课业压力，又在想要获取资料时被琐事羁绊而无法举行课程而承受压力。这种情绪被他投射到女性的月经上，快来时烦，来了麻烦，没来更烦。



因我们遥视我们的博士，导致了更多的压力，他因此又多了种需要担心的事情。

## Y5-2-209.3

### 第 209 节

#### 梦、解离与催眠 领悟主要实相的真谛 遥视伊斯博士 18

1965 年 11 月 17 日，晚上 9 点，周三，按计划

晚上好。

我们将花一些时间来关注主要实相和次要实相的问题，而且会以超出你们想象的多种方式。因为我们正处在对意识的性质和条件进行研究的阶段。

不管你们是否意识到，你们已经开始了这样的研究，鲁柏对他梦境的详细笔记和记录，还有你自己的梦记录，已经近三年了，而这仅仅是一个开始。

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

到目前为止，你们已经尽可能地分析了这些梦，但很快你们就会开始用一种新的方式来看待它们。使用录音机进行的梦实验将更加熟练。这些研究还将涉及对所有意识层次的系统检查。

自我催眠将被利用，以尝试发现各种层次或催眠状态中常见的经历，并仔细检查这些经历，以寻找主要和次要的条件。不过这些实验是以后的事。我将给你们提供一些资料作为指导，但很多事情你们要自己去做。一个人格要想探究意识的实相，必须能穿越所有向他开放的意识层次，并以这样一种方式，使他能够保留和应用他在这些内在旅行中获得的信息。

存有想要达成自我意识成长，达成意识完型，需要提升自己的内在觉知力和智慧水平，而想要在这两样上获得进展，必须领悟到主要

实相中的本真真谛；可领悟力并非知识，无法靠死学硬背获得。想要达成意识境界的进阶只有一种可靠的方法，那就是去经历各个意识阶层。

对于新手小白来说，高阶复杂的课业与主要实相是无法进入与激活的，因为自己的意识能量等级不够，自己的意识复杂度不够，自己能同时处理的信息量不够。稚嫩的意识存有必须在梦宇宙的一维伪装实相中先经历初阶课业，并完成必要的测试，才能有资格挑战更高难度的次生虚拟实相体系。

因为存有的意识在五维意识能量环境中，不受时空体系的限制，所以能利用全知全能的本自具足，活得既通透又明白，可真实的自己什么水平谁也不知道。就好像一个小孩子拿着智能手机，开着人工智能，可以快速且智慧地回答各种问题，可如果没收了手机后，这孩子自己的智慧水平和认知层次是怎样呢？

存有因此把自己投身入四维下的梦宇宙中，透过一场场生命的经历，利用隔阴之迷，倒要看看自己能闯过几关，真的有怎样的性格和觉悟，哪里存在短板，哪里存在无明，有哪些偏执的认知卡顿。

每过一关就能激活更高难度的生命课题，开放更复杂多元的意识环境。所以随着灵修的成长，要经历的变故与苦难反而更多，生命的课题越来越难。从利益得失，到亲朋聚散，从肉欲，到生死，你在意什么，就会失去什么，可谓：为学日益，为道日损，损之又损，

以至于无为。无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

求学的人有两种：学习与探究本伪装位面上当代知识的，和探究本质实相的。前者要逐渐地增加知识量；而求真理的人，就要逐渐减少自己的主观意识、思维见解等。由于人的主观意识和思维见解都受到当地当时的分别性局限，在寻求真理的路上会成为障碍，而真理是需要辨识出主要实相和次要实相的。纠结在次要实相或衍生逻辑中的人，穷其一生或累世都只能在幻梦中自己打转，所以我们求真理要逐渐减少自己的脑主观意识和心中的角色我之思维见解。

在这个过程中，灵修者需要经历大量的课业习题，这包括生命中经历的历经、梦中环境的考试，还有在冥想出体时游历三界时的收获。但在这些经历中，可谓泥沙俱下，想要淘金留真，需要从大量的经历见闻中摘选出能提炼智慧精华的主要实相。但这并不容易，你首先需要见多识广，才能有机会接触到主要实相，并与次要实相类比如真伪。

比如说，伪装层中的宗教也营造出各种集体意识空间，那些空间里也有各自的天地和规则。如果你从未接触过主要实相，不知五维以上的意识能量界，更不知意识能量存有并非鬼魂神仙，那就很容易被伪装层中的各种不同宗教所蒙蔽，累生在其建立的体系内外求外祈外拜、兜兜转转，找不到出路。

赛斯在某世中甚至当过教宗，但他说在地球上的所有宗教，也就佛教的原始教义还稍微贴谱点儿，其它的都乏善可陈。佛教原始教义中讲究不立文字，不可求拜偶像，人人皆有佛性，需返观内照，明心见性。佛陀最反对的就是偶像崇拜、念经咏咒、展现神通——任何形式化的东西都失去了空性本真如如之意。

诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。三法印是识别真佛法与假佛法的标准：一切法若与三法印相违的，即使是佛陀亲口所说，也是不了义；若与三法印相契合的，纵然不是佛陀亲口所说，也可视同佛说。

一问谁在修？二问谁立规矩？三问谁在造作？

人类人格的潜能不能像“敲开坚果壳看里面有什么”那样进行研究。梦经历是一种活生生的、不断变化的行动。在某种程度上，它永远无法被捕捉，但我们可以捕捉到足够多的内容来达到我们的目的。利用我教给你们的暗示，在一段时间的练习后，你们将能几乎自动地醒来并将梦的讲述录到录音机里。

现在，如果鲁柏担心他没有承担起他的那份工作，而且由于你花了那么多时间为我们的课程打字，那么他和你自己的梦经历的打字工作将由他来承担。这些梦记录将会持续多年，并将产生有价值的信息。顺便说一句，这些信息本身就可以独立存在，不论是否与我有关联，并且它们将被添加到你们毕生的工作中。

梦可以为我们带来跨维度的知见与经历，但谁也无法证明那些梦与梦中所见为实。纠结证据的人，他想要看到的只是在伪装实相中的

道理，因为他只能也仅能理解这些一维的东西。这样的人都是知识的捍卫者，却并不真的在意真理如何贯穿全局。一个懵懂的稚童可以在恍惚中说出真理，一个博士毕业、学了三十年的专家却对此不敢苟同——他要捍卫的不是真理的纯粹，而是自己付出的三十年的苦读和当前已有的名誉。

在所有的意识层次中，确实存在着一些共同的心理体验。这正是我们要研究的。

你们的记录必须保存完好。这些资料确实会为鲁柏提供几本书的素材。我建议你们认真考虑一下卧室的布置，这样录音机就很容易拿到了。必要时，可以使用一盏极暗的灯。随着实验的继续，你们应该能够在黑暗中自动开关录音机。

我之前提到过，经过训练，你可以在睡梦中做到这一点。你还不知道通过这些努力可以获得的资料量。梦中会有很多元素需要仔细检查。有些是你们熟悉的，有些是你们不熟悉的。

梦中所做的动作；梦中的地点；或没有具体地点；梦中的时间；梦中时间的明显移动；梦中的情感内容；表层心理内容；梦中所做的工作；梦中与熟悉的人交谈；与不熟悉的人交谈；梦与过去的事件和睡眠前的事件的关系；梦中的事件与未来事件的关系；睡眠中发出或收到的信息。

当收集到足够多的梦时，它们将被进行不同的分类。我相信，你们会发现特定类型的梦会出现明显的季节性变化规律。你们应该特别关注梦中所感知到的空间。例如，你们是只意识到活动发生的具体地点，还是意识到更大的空间范围？

你们将学会通过暗示带着某种目的进入梦境，这样你们就可以尝试扩大你们最初意识到的梦境空间。换句话说，你们可以扩展它。研究将始终关注与搜寻主要实相和次要实相。在许多情况下，通过催眠状态的实验，一个表面上的主要实相后来会被视为次要实相。

你们的心理时间实验将在未来的这些工作中为你们提供很好的帮助。当然，我们还将让你们研究清醒下的状态。我们将让你们把身体感官运用到比你们现在正常的程度要高得多的程度。

自我暗示可以很好地帮助自己把意识聚焦在某一特定意识领域或事件中，让自己拜访指定的时间、地域或维度。这就好像是你随机打开电视观看节目，或学会输入关键词，然后获得搜索后的相关内容推送。当然对于很多初学者来说，这样的自我暗示，或说床前祈祷，成功率并不高，但如果坚持不懈，就能掌握其中的技巧。

这些研究将让你们探究清醒意识的实相，扩展你们的感官感知。以便你们可以进一步探究物质实相。这确实是一个雄心勃勃的项目。我们将一如既往，缓慢而稳步地前进；在前进的道路上，你们会发生变化，因为所涉及的行动本身就会改变你们。我可以补充一句，这种变化是朝着更好的方向发展的。

你们将学会处理主要实相，同时给予次要实相应有的待遇。凯撒的归凯撒……我相信你明白我的意思。

所有这些项目都是相互关联的，它们将有助于你们俩的写作和绘画，并大大提高你们在各自领域的能力。同样，我们将谨慎、准确而又稳步地进行，你们始终将掌握控制权。这将需要很长时间，但当我们完成时，你们应该能够安全地在不同的意识状态之间来回切换，并且完

全清楚自己的身份。

在意识出体旅行的过程中，肉身必须处于稳定安全的状态里，家里最好不要有小孩或宠物，惊扰到离体的肉身，后果往往很难预料。有些出体旅行可能对于肉身只是一瞬，但自己却已经历了某一完整的人生；另一种可能你感觉自己不过探索了十几分钟，肉身这里已经度过了几个小时或几天。

安全地出去与安全地回来很重要，要在出体前先设置好自己的逃生通道，即神圣空间安全屋。学会并习惯借由这一缓冲空间，让自己可以安全地拜访多维实相、与各种意识存有交往。学会安全地上暗网很重要，不然怎么中招的自己都不知道。我们不是珍，身边没有个赛斯二十四小时守护当防火墙。

因为你们的身份取决于主要实相，而主要实相就是某种行动，所有这些都会在任何情况下提高你们的意识。

作为附带的好处，最终可能会回忆起前世生活，并且你们自己可以对过去的人格进行综合。

催眠术并没有被人们真正理解。除非作为引导者，催眠师是没有必要的；诚然，在大多数情况下，这样的引导者是必要的，但催眠状态只是一种意识水平，在其中，人格可以说是自由的，也就是说，脱离了通常意义上的物质实相。

透过被他人催眠，确实可以访问其它时空或维度，但仅限于本人人格片段能接触到的人格领域。这领域中的信息确实具有启发性，但自

限性同样明显，因为这些灵界信息或跨维度信息，都来自梦宇宙中的各色次生实相与角色记忆，和真理或主要实相不沾边。

不过，一般来说，他仍然象征性地依赖于物质实相。

但是，只要经过足够的训练，内在自我就可以在这种解离状态下作为活动的指导者。我必须强调，这确实需要多年的训练。但是，这样的经历会给你们带来十倍的收获和见识。

你可以把它看作是一种分裂的行动，在这种行动中，自己的一部分，即内在自我，可以有目的地穿越构成整个自己的其他行动状态，并保留由此获得的知识。

多年的解离训练，可以让自身的意识焦点跟随内我，在第四维意识中访问自己的意识本体，借由与自己的意识本体达成意识融合，而了知到五维以上到第九维中的主要实相。这需要个体能依次突破自己的前八识，达成与弘一意识不二的意识状态。

(9:47 休息。我的总体印象是，赛斯对即将开始的梦境录音项目非常感兴趣，加上各种测试，这些会占用我们不少时间。珍和我在卧室里做了一个初步的录音装置，可能很快就会开始进行实验。)

在我们赴伊斯博士之约前，我补充一个小点。

我会说这是一个非常好的主意。是这样的。一开始每周一次，你写下要给一个人的信息，然后在睡前暗示自己把这条信息发送给那个人——那人的名字也写在那张纸上，当然，日期也要注明。

这条信息将由你在梦中发出。它在很大程度上不会受到自我的限制。不过，这里会遇到一些困难，因为如果信息是合理发出的，对方会在他自己的梦中接收到但可能不会记得，而无法被你检测到。那么，可能需要安排一条指令，比如“星期四下午来找我”。

这个想法还不成熟，但这是未来的方向，我们据此应该制定一个明确的计划。出于好奇，鲁柏可以以这样的方式给你发送一条信息，当然这条信息他提前写好并藏好了，你也可以这样做，作为热身练习。

### **D18** (下面是第 18 次伊斯博士测试。)

一个天花板很高的小房间，几乎比它的宽度还要高。里面有一把椅子，我们的朋友就坐在上面。头顶有一个灯泡，手上或膝上有一本书。配有很多图片。

版权日期是 1903 年或 1933 年，第一页内有手写笔迹。一个书签，让我想起一种天然颜色的织物，如竹子的颜色。

他把我们这些特殊的实验告诉了别人，那个人今晚特别注意他。

顺便说一下，那个人是男性，是个非常优秀的接收者，他今晚与伊斯博士有部分接触。我不知道他是否意识到这一点。

那个人正在参加一个聚会。伊斯博士自己的催眠实验现在进行得很顺利，他昨天收到了一份关于催眠这件事的信函，或者是昨天发出的。

我得到了数字 341，但不知道它指的是什么。还有一些家庭而非职业事务的波动。与亲戚有关，日常安排的变化。

还有一个令人恼火的身体症状，我相信在左手。只是令人恼火的功能性神经反应。

今晚他显得异常疲惫。他说，“现在看这里，赛斯，让我们来点具体

的，”然后伸出手，就像这样。

（这里珍伸出并举起她的右手。）

我还得到了数字 5。与一个文件有关。他现在转向左边，把手伸向高处，取下一件东西。椭圆形，上面有首字母缩写，或者我把缩写与它联系在一起了。这是前几天晚上他在水边与人交谈时，那个人给他的。那个人现在离开了，我相信是去旅行了。

因为我们上节课很长，这次我会给你们一节短课。

不过，我想在某个场合讨论一下我们的课，讨论一下什么时候应该举行，什么时候不应该举行；我再说一遍：我绝不会试图影响鲁柏的潜意识。

现在，我通常不会把你们看作是由一系列独立的部分组成，而更倾向于把你们作为一个整体来看待。因此，对我来说很难区分你们有意识的意图和潜意识的意图。而且在很多情况下，你们的潜意识意图会强烈地显现出来。

困扰你们的那次计划外课，显然是你们俩潜意识要求举行的；并且它对我们给予帮助的人有相当大的益处。

（这应该是 11 月 5 日星期五晚上为我们的四个年轻朋友举行的计划外课。）

鲁柏可以使用有意识的纪律来否定潜意识的许可，如果你们决定这样做；而且只要多加练习，这一点很容易做到。然而，作为整体——我有意使用这个词——你们会对许多影响做出反应，而这些影响可能导致举行或不举行课程。

（珍和我尝试了一次实验，涉及 11 月 5 日计划外课中的一对年轻夫

妇。我们在 11 月 12 日星期五晚上再次见到了他们。当晚我们回答了他们的许多问题。期间珍觉得赛斯可以很容易地透过来，但为了我们的实验，她没有让他过来。她告诉我赛斯当时很有风度地接受了她的决定，没有做任何违背她意愿的努力。)

无论如何，我只是在某些情况下设置了自己的平衡系统，以使课程数量保持在合理范围内，符合你们的理性想法。理想情况下，你们完全有能力，每周举行五次课程而不产生不良影响。我确实意识到这是非常不切实际的，所以你们不必担心这方面的问题。

然而，我确实想指出，虽然规律性通常是好的，但在这种情况下，规律性会因为你们那边实际的、物理上的不便，而变得不利，尤其是因为这些不便会让你们感到特别烦恼，尤其是鲁柏。

(10:34 结束。)

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

## Y5-2-210.1

# 第210节

## 前情回顾

赛斯：

我们将在一段时间内，对全然中的主要和衍生出的次要实相进行探讨，而且会以超出你们想象的多种方式进行。因为我们正在对意识的本质和设置条件进行概括与研究。

持续三年对梦的记录，无论你们对它意识到了没有，你们已经开始了这研究，不过还很表浅。

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

到目前为止，你们已经尽你所能地对这些梦境进行了分析，但很快就会因你们学会了主要与次要的知识，而开始以新的方式看待那些信息。熟练地运用录音机进行不脱离睡眠的录音实验，会很有帮助。在入睡前反复暗示自己，在经历了前三个梦后，就会恢复自主意识，并把梦境的经历利用录音完整详尽地存留下来。在这个过程中，角色我的肉身不用真的彻底醒来，完成录音后，可以再次毫无困难地睡去。

这些研究将涉及进入意识的各个阶层，甚至矩阵的后台系统。

通过这种自我暗示达成的自我催眠，将会用于发现那些在各平行阶层上、不同意识位面的经历，当然这种意识跨维度旅行也可经锻炼发生在出神状态下。这些经历将会帮助你们搜集与经验到你们正在寻求的

**主要和次要知识，将会给你带来进入多维世界的门户，借此获得所需资讯。**

**一个人除了经历自己当前所在的伪装界面，还可以申请访问其它对他开放的意识阶层，并且能以这样的方法，透过意识的内在多维旅行，收集到提升认知水平的额外信息，除此之外没有任何更好的方法可以能够探测意识实相。你们当前的大梦人生从本质上讲就是这类探索的一个具体实例。**

**你无法用任何物理的形式，敲开人类的人格，以便看见里面是什么东西，并进行检验。梦中的经历它永远不能被什么证实，但我们可以为了我们提升自我意识水平的目的，充分地利用它。**

**你们可透过自我暗示的练习，将自己“唤醒”，并几乎会自动地向录音机说话，而不惊醒自己的肉身角色。甚至可以借用这样的梦游形式，做更多的事情，一些超乎人类想象极限的事情。因为那时是内我唯一可以直接驱动身体的时机。**

**我们将要寻求的东西是“存在共同的精神经历”，这存在于所有的意识阶层里面，而这些就是我们要研究的。**

**你们的记录必须保存完好。这个资料肯定会被鲁柏用到几本书中，所以我建议要认真地考虑一下卧室的布置，以便录音机随手可取。必要的话可以用一盏非常暗的灯。随着实验的继续，你们应该能够自动地**

**在黑暗当中打开、关闭录音机，而不影响彼此的睡梦。**

**我前面说过，随着训练，你们能够在睡眠中做到这一点。你们对于通过这样的努力能获得多大数量的资讯没有概念，但我保证那些由你的存有为你直接提供的内部资料，绝对能让你震惊。记住，这不是通灵，而是与内在自我对话、与自己的存有交流，查阅自家存有和宏一矩阵的资料库。**

**你们不是通灵者，和自己说话，不应该叫通灵。我是你，你是我，我们来自一处，归于一乡。**

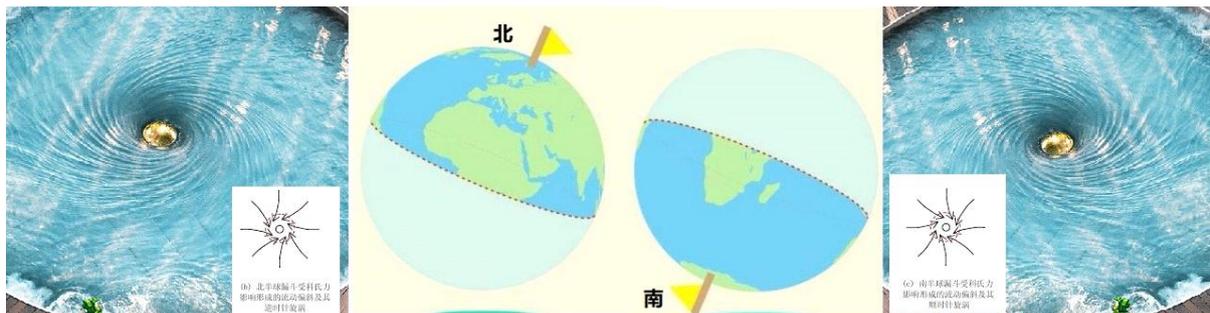
**在梦境当中，你们所进行的行为、发生在哪个具体的地点与年代，都需要留意；在梦中你的情绪如何、心理活动的具体脉络内容，都要尽量详细地记录；在梦中完成了什么工作、与熟悉或陌生人说了什么、他们又讲了什么；梦与过去的事件关系，或昨天睡前事件的关系，都要备注清楚。**

**在睡眠中你会得到对未来事件的明示或暗示，告诉你更多的可能性与提示你什么最好不要做。**

**当收集到足够多的梦后，要对它们进行各种方式的分类。我相信你们会发现，随着一定的季节性改变，会发生特定类型的梦。要特别关注梦中所感知到的空间。比如说，例如，你们是只意识到活动发生的具体位置，还是意识到更大的空间范围？**

很多跨时代的发明家，只是因在梦中见到了某样东西在某个自己陌生的时代里很普及畅销，就在梦醒后，把那一产品或商业模式复刻了出来。

你们可以通过暗示，指定自己想要访问的特定目标，这样你们就能试着扩大你们能觉知到的梦境空间。换句话说，能够有意识地拓展自己可访问的实相领域，研究不同平行层中的主要和次要实相，寻求本质的真相。在许多情况下，通过催眠状态的实验，一个表面上的主要实相后来会被认识为次要的。



比如你在地球的北半球北京与纽约，都观察到水流和气旋的自旋方向是逆时针的；然后你又拜访了巴黎，你觉得旋涡逆时针自旋就是主要实相；直到你拜访了悉尼，你才发现水流还可能顺时针自转，那所有水流气流都是逆时针自转的实相就不再是普世真理了。

同样的，当我们拜访了足够多的多维实相后，就会发现并知道，哪些可以被认定为主要实相，而哪些只是某一面向上的区域性次生实相。再一次我们重复，能贯穿所有位面的实相，是主要实相。

这些研究将让你们探究清醒意识的实相，扩展你们的感官感知，以便

**你们可以进一步探究物质实相。这确实是一个雄心勃勃的项目。我们将一如既往地、缓慢、但稳步地进行意识力拓展开发；你们也会随着我们的课程获得必要的认知改变，因为我们的每一节课、每一项活动都在改变你们的意识水平，让你们能向更加好的方面发展，而我也因此直接受益。**

**所有这些项目都是相互关联的，它们将有助于你们俩的写作和绘画，并大大提高你们在各自领域的的能力。同样，我们将谨慎、准确而又稳步地进行，你们始终将掌握控制权。这将需要很长时间，但当我们完成时，你们将能从任何一种意识状态旅行到另一种意识频率状态中，并再次安全地返回肉身，而在这一过程中，你自己的本体是具有完全觉知的。**

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

**这一切将在所有情况下，导致你们的意识水平明显地提高。**

**作为一项附带的好处，你们最终可能会回忆起过往的生命历程，完全撤掉隔阴之迷的阻碍，借此你能综合利用自己历代人格中的所有特长。**

**借由他人催眠让自己进入催眠态，一般不能让自己拜访深层本质，也无法获得本质意义上的理解。这种被催眠的状态，除了作为一项体验引导，没有什么实际的好处。但对初学者来说，进行催眠引导，体验一次浅表的、简单阶层的觉知，的确是有帮助的。毕竟百闻不如一见，亲身经历过一次，也就确信这个此生实相的世界是伪装梦境投射光影**

的产物。

我希望你们能通过足够的自我训练，让内在自我获得足够的解离，借由恍惚状态通过心理时间完成自我催眠，探访深层高维实相。那时的经历会有数倍的报酬和无法估量的收益。

如果你习惯了解离状态，并能时常做到稳定的意识分离行为，那你就利用那一个意识能量自我，也就是内在自我，作为一个有“目的”的导演，穿过自家存有的组成整体，观察来自于存有的全局规划与行动蓝图，了知到其它自我的进展与特长、问题与缺陷，并在返回肉身时还能保留住这些接收到的知识。

从一周一次开始，在睡前你尝试暗示自己，在梦中向某一特定人物，多次发送一小段明确的意识信息，并记录下目标名字和特定消息内容。

你会在梦中向其发送这信息。这在很大程度上不会受到角色我能力的限制，但也会遇到一些困难。因为如果这个信息在梦中被合理地利用内在自我进行了发送，那么那个人就会在梦中接收到指定信息，但多数人对此醒后并不会记得。所以你需要发送一些指令性的意识信息，比如“周四下午给我打个电话”、“周三下班后特别想洗个澡”这样可验证的“命令”。当然这命令必须符合这人物角色的内部程序设定，如果与其角色设定冲突，其逻辑意识会拒绝执行潜意识的灵感驱动。

初步练习可以在鲁柏你俩间展开，不要告诉对方意识命令的内容，防

**止作弊。当然约瑟你也可以对鲁柏做对等的练习。再次强调，如果指令违背对方角色后台设定的天性良知，将不会成功。不可利用这些技巧，迫使他人做利益自己的事情，或暗中命令他人做出自我伤害的举动。**

**下面我们第 18 次遥视伊斯博士。**

(编者注：关于伊斯博士自己的催眠试验进展顺利等，详见上节。)



## Y5-2-210.2

### 第 210 节

#### 只要什么都不想，就能快速痊愈 信封 17 遥视伊斯 19

1965 年 11 月 22 日，晚上 9 点，周一，按计划

（这节课进行了第 17 次信封测试。测试对象是珍 ESP 书稿的保险单，和平常一样密封在双层信封中，日期为 1965 年 8 月 30 日。由于测试结果与之差距较大，因此就没有必要画出了。

今晚 8 点半我们的房东玛丽安和她的一位朋友来短暂拜访我们。玛丽安和她的朋友海伦·戴尔都知道这些课程，但从未见证过。海伦的丈夫最近因肺癌手术去世了；今晚海伦向珍描述了最近的一次经历，她觉得在她睡觉时，丈夫在和她说话。海伦告诉我们，她多次梦见丈夫，但觉得这次经历与梦不同；她强调了这种经历的清晰度、安慰性和简单性。

这里可以提到的是，几节课之前，赛斯处理了玛丽安的类似生动经历，她从丈夫的父亲那里收到了信息；她丈夫的父亲大约一年前去世。见第 100 和 101 节。

玛丽安和海伦在 8:55 离开，海伦的住处离我们只有一个街区。）

晚上好。

（珍这时停顿良久，这在开场问候之后是很不寻常的。）

我发现自己跟随着刚离开的两个女人。她们在回家的路上，或者说，刚到达住在镇上的那位女士的家。她们会在一起聊很久。

我发现那位丈夫最近去世的女士身上有初期的恶性肿瘤。我相信在腹

部。我说初期是因为这种情况目前处于一个可以发展成癌性肿块的阶段；或者说，这种情况（初期肿瘤）可以萎缩甚至完全消失，这取决于这位女士灵性的内在状况。

她目前在正常状态的边缘上维持着平衡。我在这里指的是机体方面。绝望和自我毁灭的倾向可能会如此改变化学成分，以至于可以发展成恶性肿瘤，同样是在腹部。

也许不会发展成恶性肿瘤，她在潜意识中知道这一点。我并不是特别想把这条信息传递出来。我之所以告诉你们这个情况，因为我在她拜访期间察觉到了。

选择权在她手中。然而应该指出，这种类型的接触，个人接触，确实有帮助。这与使用的特定能力本身无关。这些能力在距离上同样有效；就此而言，虽然不常见，在时间上也是如此。

到珍家里来访的两位女士中，有一个此刻腹内存在癌变组织。癌变的自体细胞在复制的过程中，因炎症刺激、化学刺激、情绪刺激、电磁刺激等因素发生了内在基因排序的病态改变，由可自控自制的有组织结构，变成了独立自大毫无规矩的客体，并与全体形成互不兼容的你我。

癌细胞会与自然组织抢资源，破坏正常秩序，抢占体内空间，快速繁衍后还四处移民。（怎么看都和当今人类的行为如出一辙）

在确诊癌症后，大多数患者是死于身心交瘁，而非器官衰竭。很多患者怕自己忘了自己是癌症患者，每天不断地在心里强化这一认知，当然身边人也都在帮忙。癌症并不等于死亡，有不少临床奇迹发生。

现在医学发现，如果让癌细胞忘了自己的存在，在下一次繁殖克隆周期到来时，就不再增生甚至萎缩消失。

在情绪与心理层面中，个人如果处于忧虑、恐惧、愤怒、绝望中，就会促成正常细胞癌变；如果处于平和、淡然、无所谓无我状态，那已有的癌细胞也会被自体抗体消灭殆尽。这都是个人选择，可以说无知者无畏，而越怕死反而死得越快。

珍曾很害怕此生会因癌症而死，赛斯明确地告诉她，人生没有意外可言，你在上次生命体验时，已经经历过癌症，并对它有了很好的了解，所以此生你的人生中不会有癌症的可能性，你没有再为自己设计这一体验和退场方式。

在鲁柏的发展阶段，他会因为情感驱动而做出反应，这种驱动被直接接收，并在传输中作为额外的能量。这就是为什么他会喜欢偶尔有访客参加课程，因为他本能地觉得通过这种方式，他可以学习操控和使用这些能力，并了解伴随有效感知而来的各种主观感受，并将这些感受与基于无效感知的主观感受区分开来。

换句话说，他喜欢这种练习，无论他是否意识到这一点。当有较长时间没有人见证课程时，鲁柏和我确实倾向于在你们的知情朋友在场时进行计划外课。另一方面，当连续几节常规课程有见证人时，我当然会变得不耐烦，因为我急于回到我们自己的资料上，这些材料在我们单独在一起时会得到更多的关注。

我本来打算早些提到这一点，因为你们还没有意识到我们的非计划课程有某种规律性。这也是为什么我和菲利普配合得很好，充分利用了

我们有客人的机会。

灵修的过程中，能与他人互动讲法，可以很好地有效激活心流能量共鸣、加强内在能场，但把大量的时间都花在互动上，就会匮乏自我成长的自修时间。两者最好要相互平衡发展。

（见菲利普参加的第 204 节。迄今为止，210 节课中已有 40 节有见证人。）

就像所有的事情一样，训练是必要的，尽管鲁柏有出色的能力，但他也需要这种直接的实验室经验。

我们当然不希望所有的课程都被旁听，所以你们不用担心这一点。另一方面，这种经验是必要且非常有效的，应该被接受为我们工作的一部分。

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

现在，再次谈到我们的主要和次要条件，应该说这并不像看起来那么简单。需要很多的细分和综合。我相信鲁柏提出过一个观点；他观察到说话的经验在清醒和梦中都会发生，但并不认为这代表主要条件。

说话代表一种主要条件，即交流的主要条件。走路代表一种主要条件，即运动的主要条件。在这方面我们还有更多要说的，我仅将这些作为例子。看看你们是否能自己找出其他的主要条件。

（9:27 休息。珍记得关于海伦的材料，她告诉我，她今晚在海伦进入我们的公寓时立即感到与她有一种联系，并渴望以某种方式帮助她。海伦以前来过我们家一次，也许是几年前。

在第 185 节课上，赛斯在一定程度上谈到了珍的疗愈能力；他提到的一点是，帮助他人的愿望会有助于这种能力的发展。赛斯当然为一些

见证人以及珍和我，提供了各种身体疾病的具体资讯。无论讨论的问题是身体上的还是心理上的，每当这些建议被付诸行动时，效果都非常好。

有时珍会对某个人的身体状况有“感觉”，无论是朋友还是她在街上遇到的人。有时这些直觉涉及到相关个体即将死亡。她还能感受到其他心理状态，现在这些情况发生时她会记录下来。这些发展都是近期出现的。最近的一个例子是，她感觉到与我共事的一位朋友的婚姻破裂了，这比这位朋友告诉任何人都要早大约两周。我个人并没有怀疑有什么不妥。

赛斯在本节课中对恶性肿瘤的判断是迄今为止最严厉的，让珍和我对于在这种情况下该如何采取最佳行动感到疑问。(9:39 继续。)

首先，关于你们在休息期间的对话。在任何情况下，这些我提供的信息都不应该透露给当事人或她的任何朋友。

如果这在道德上让你们觉得为难，那么让我在这里补充说，这种信息本身，除非以极其谨慎的方式处理，否则会立即引发负面暗示，可能很容易导致我们本希望她避免的情况。

她告诉了你们一个似乎是梦的经历，在梦中她的丈夫对她说了一些鼓励的话。她还会有其他类似的经历，因为她的丈夫已经意识到了这种情况，并尽他所能在帮助她。

如果她在直觉层面接受这种帮助，这确实会改变她未来的人生道路。她身上有足够的建设性因素，如果她选择加以利用的话。这不应该让你们担心。

当我们亲人的肉身死亡后，他并没有因此而“死亡”，只是好像你从泥泞的雨地里走回到家，在门口脱掉了满是污泥的雨鞋一样。它

离开了那痛苦不已且千疮百孔的肉身。

它们换了一种显像频率，换了一种存在形式，仅此而已。过世后的“人”，还会惦念自己在意之人或愤恨之人。它们部分恢复了灵性的知觉力，并部分重启了内在感官，借此可以重新使用很多灵体拥有的能力。

任何时候不要在背后说人坏话、咒骂他人，更不要说新近逝者的是非，那会让自己与逝者意识相通，对方暗中怎么看待你的评断，你都要为这承受口业。当然起心动念对于灵体来说也是无声的呐喊，读心是灵体几乎的标配。

人体在运作时有自己的自然节律，如果你不干预它，并按照其需求照做，一切都会得到稳健的发展。但人们却因各种一知半解或肆意妄为祸害自己的身体，秉持着人定胜天的理念，成为妄自尊大的炮灰。任何时候，如果你的心态、思想、行为活拧巴了，在情绪化中呈现出持续的过激状态，那身体就会对镜出同样的问题，出现各种扭曲、结节、囊肿甚至癌变。

经常在临床上患者问我：“医生啊，我要自己做点什么，能对治疗有帮助呢”，我会告诉患者：“您只要什么都不想，就能快速地痊愈”。患者最常说的就是：“这怎么可能呢？我做不到”。

最好的自我帮助，就是全身心地把意识焦点都想美好的事情，当然

这太难了。退一步，不去反复思量最糟的可能，不让自我暗示不断强化疾病的实相，不把生命能浇注在疾病与我是一体的这一认知上，总好做到些吧？若这还做不到，那干脆，什么都别想，当个快乐的傻子，也能恢复健康。

自我疗愈性良性暗示，自我保持愉悦的状态，自我留守在平和的无我空性中。三者做到一个就能开始自愈。

**E17** (9:45, 我将测试信封放在珍的腿上。除了双腿轻轻地动了一下，她没有表现出意识到我的动作，但她几乎立即拿起了信封。她的眼睛仍然是闭着的。她用右手拿着信封，没有通过触摸、扭动等方式来确定其内容。)

我们现在看看能对你的信封做些什么。

这些是印象。一团雾；也就是说，我相信是 M-I-S-T，一个长长的道路。在这里，鲁柏自己的联系是与加拉格夫妇有关。一个涉及三个人的下午。按摩。类似于.....我不知道那个词该怎么说.....就像绷带一样，用来捆绑伤口的受力点。

鲁柏和黑暗的树梢。与木头有很强的联系，如许多树木，还有与长木桌的联系，如野餐桌。

鲁柏自己的感知在这里有些混乱，因为他想到两张照片。一张是他坐在树上的照片，这张是在加利福尼亚拍的。另一张是你们两人在纽约峡谷的照片，在野餐桌旁拍的，你们的身影几乎被树遮住了。

我们试着说这是一张照片，是一张相当暗的照片，鲁柏在里面，可能还有一只狗。暗的部分是树影，或者可能是岩石。

有一个男人与这张照片有关。鲁柏的丈夫。但这与过去有关，至少五年前。

(9:57 休息。当珍说话时，我有一种印象，她在努力整理她想说的话。珍说，当她感觉到信封触碰到她的腿时，她有些惊讶。她没想到会有测试，我在课前也没跟她提过。实际上，我几周前就准备好了测试信封。

珍说，目前她不知道为什么自己坚持照片的想法。尽管她有点累，但她并不觉得特别糟糕。她现在透露，她实际上看到了三张照片，而不是提到的两张。她说，她非常清楚地看到了这些照片，并知道其中两张在我们的相册里，第三张在她自己的文件中。根据描述，我也认出了这些照片。

由于珍在测试中对照片的想法如此持续，我们认为一定有事情使她走上了这条轨道，并且我们大声说，我们希望赛斯在结束课程之前能谈到这个原因。

**D19** 下面是第 19 次伊斯博士遥视测试，其间出现几次长时间停顿。)

一个新的室内，或者说是我们以前没有见过的。一个邻近的小镇或村庄。三四个人拿着某种卡片。房间里有两扇门，老式家具。

屋里摆着许多小物件，和一个大箱子。一个珠串，如珠灯。一本旧圣经，可能保存着家族记录。

数字 10 和数字 375。此外，还有一笔费用。

今晚我们就只尝试这些，我会和你聊几句，约瑟。

首先，我不希望在完成伊斯资料之前进行任何信封测试。这可能是我的错，我没有明确提到这一点，但过去我从未在伊斯实验之前要求信

封测试。

这是有原因的。你总是在信封测试之后立即检查结果。

因此，如果结果不佳，这会削弱鲁柏对后续测试的信心。这是相当重要的。我现在不反对你立即检查信封测试的结果，但前提是必须在伊斯测试之后。

这一事实妨碍了今晚的工作。鲁柏知道之前的测试结果不佳，因此他设置了防御措施。

至于信封透视结果不佳的原因。主要有两个原因导致我们的结果不令人满意。首先，他不想在伊斯遥视资料尚未交付时进行测试，因此这对我们不起作用。但一开始，他的状态无论如何也不是最佳的。

他被我早些时候给出的关于那个女人的信息震惊，这导致他晚上阻碍了进一步的信息。他的工作，或者说允许我通过个人潜意识的层次进行的工作，有时可能会产生有效的信息，但通常是高度扭曲的，对我们的目的来说是不可靠的。

关于测试信封的问题应该引起重视。这也是为什么在莱因实验中，只有在完成一定顺序或一定系列的测试后才会给出结果，这就是主要原因之一。

（编者注：莱因实验（Rhine Experiments）是指约瑟夫·莱因（J.B. Rhine）及其同事在 20 世纪早期到中期在杜克大学进行的一系列实验，旨在研究超感官知觉（ESP）和心灵致动（PK）。）

这里有一点。我允许测试继续，因为这样的插曲可以给你们一些教训。我试图暂时将感知的层次分开；但鲁柏那时不愿打开更深层次的交流。

（10:28 休息。在第 197 节课上，赛斯建议我不要等他要求才进行信封测试。在近期的一次课中，他还说，在珍累了的时候进行这样的测

试并不明智。因此，我认为我选择了一个好的时间给她测试信封。我没有预料到它会因为之前的信息而导致测试效果不佳，也没有预料到这会影晌后续的测试。10:30 继续。)

圣诞节这周我们会给你们放假，因为所有学生都有假期。我们甚至会给你们成绩单。今晚的表现不会把你们的平均分拉得太低，但也许我们可以在此期间帮你们把它提上去。

约瑟，我们在任何时候都会接受信封测试，只要它们是在伊斯测试之后给我的。确实还有更多需要说的，也许在下节课中我们会把这方面的要点说得更清楚。

我建议结束这节课；我将在以后的课上讨论你们心中的个人性质的资料。最衷心的祝愿和晚安。

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

## Y5-2-211.1

# 第211节

## 前情回顾

晚 8:30，房东太太玛丽安和她的朋友海伦访问了我们。她俩都知道赛斯课，但并没有出席过。海伦的丈夫因肺癌而手术后去世。海伦今天晚上向珍描述了她丈夫最近与她在睡梦中说话的经历。海伦告诉我们，她多次梦见丈夫，感觉这特殊的经历是有意义的。她强调在梦中，丈夫很清晰、他安慰和鼓励自己。

赛斯在百节课前，说过玛丽安类似的生动经历，她曾清晰地接到过丈夫的父亲在过世一年后的跨维度消息。那时自己的公公明确地显示了人格不灭、死亡是个假象。

睡眠中的自我是内在自我，它不受角色我的认知与思想局限，可以更容易地和跨维度意识沟通；而处于清醒状态的角色我是外在自我，它受限于肉身的外在五感限制，无法了知与感知伪装层以外的实相。所以在角色清醒的状态下，很难感知跨维度信息。

玛丽安和丈夫吉米关于最近吉米已故的父亲的生动经历的评论。（原文引用自《早期课》第 100 节）

背景介绍：

吉米在艾尔迈拉经营一家晚餐俱乐部，我和珍经常光顾。我的一些画作就挂在那里，吉米通常在凌晨一点后打烊。按照纽约州的法令，凌晨一点后他不可以卖酒。1964年10月第一周的这个晚上，他有一些额外的工作要做。凌晨一点过后不久，他开着吉普车送一位女服务员回家。他还带了一些新鲜的西红柿，带着这些西红柿，他在回俱乐部的路上顺便去了他母亲的家。

当然，他母亲的家一片漆黑，吉米不想为了送西红柿而打扰她，就把西红柿留在了后门廊上。他的父亲几个月前去世了，当他站在后院，一个他从小就熟悉和喜爱的地方时，吉米想：“现在，如果我能看到我父亲的幽灵，那么我就可以告诉妈妈，她会感觉好很多”，或者类似的话。吉米在黑暗而安静的房子旁边等着，盯着后院看，但他没有看到和听到任何异常。他对有关灵异现象的文献很熟悉。

他估计这个小插曲发生在凌晨1:20左右。回到他的吉普车上，他开车回到几个街区外的俱乐部。他在1点半左右到达那里。就在他走进厨房的时候，电话铃响了。是他的妻子玛丽安，她的情绪非常激动。然后玛丽安向吉米描述了她刚刚经历的一次最生动、最令人震惊的经历。

## 灵启

因为累了，她没有像往常一样等吉米回来，而是在午夜过后就上床了。她马上就睡着了。不知过了多久，她就从酣睡中醒来，也不是做梦，是被一个雷鸣般的声音吵醒，这个声音向她或对她喊道：“晚安！”玛丽安告诉我们，这对她来说是如此的真实，如此的响亮无误，像打雷一样充斥着整个房间，以至于她倏地坐直身子在床上，完全清醒，相当害怕。她没有做噩梦，甚至没有做梦。这让她非常不安，于是她立即走到电话旁给丈夫打电话。也就是说，她花了一点时间让自己镇定下来，然后才拨电话。那声音是吉米过世的父亲

的声音；玛丽安说，她听得出那声音，毫无疑问。

吉米当然向玛丽安讲述了他想看到父亲幽灵的想法。他略微计算了一下时间，得出的结论是，玛丽安的经验是他站在他母亲家后面想他父亲的时候经历的。吉米推测，也许玛丽安收到了来自父亲的讯息，回应了他的愿望，尽管他，吉米什么也没看到或听到。

**赛斯：**

**刚离开这里的两位女士已经到家了，她们还会在一起聊很长时间。**

**海伦刚过世的丈夫一直在她的梦里试图鼓励与安慰她的低迷情绪，因为这女人低迷悲观沮丧的情绪，让她在下腹凝结出了小球形的恶性肿瘤。这是起初的原发病灶，这状况是暂时在这个位置上，它能够在这里发展并转移，如果她不能放下当前的悲痛与纠结的情绪。当然根据这位女人的内在灵性成熟度，如果她能真正地理解到，死亡只不过是这舞台剧上的小把戏，当她重新振作起来后，那癌症是可以完全消除的。**

**她在此刻是处于平衡状态的，但这正常的平衡状态是一条摇摆的细线。绝望和自我摧残的倾向，一度如此地改变了她体内的化学水平与组织形态，以至于恶性肿瘤能够在腹部区域发展。**

**她在潜意识上已觉知到自己可以不这样发展下去。我不打算特别地把早期癌变的这个信息传递给她。我只是在这里告诉你们，因在她们来访的期间，我刚得到了这个消息。**

**需要选择与注意到，这种私下的交往方式的确有益。这与你们所利用的特殊才能本身没有任何关系。疗愈与心理疏导的作用，通过远距离也相当有效。**

**首先，无论如何不要把我对你们说的这些资料，告诉那位女士或她的任何朋友。**

**如果这隐瞒让你们不安，那我告诉你们，对这样的信息要非常慎重地处理。**

**如果在某人处于脆弱的平衡时，你为其送上负面暗示，即使你说的都是事实，那也会影响其后续实相的坍塌方向。也就是说，每个人都要自己为自己的行为负责，包括思想、情绪、语言、行动。但如果你给某人投送了某种强烈的确定性信息，那很容易导致我们希望她避免的状况，因你的信息坍塌成不可避免的灾祸。这不是救人而是诅咒。**

**她在经历她要经历的，一场梦的经历，在其中她的丈夫鼓励着她。她另外还会要经历几次这样的考验，她的丈夫已经觉知到了这种情况，并且在尽他所能地暗中帮助她。如果她肯听从灵感的直觉，并在这基础上接受了帮助，这的确会改变她未来生命的历程走向。如果她选择利用内在引领的话，就会有足够的可能性从癌症中痊愈。**

**在鲁柏的发展阶段上，情绪的推动力起到了作用并有结果，这情绪的推力你得到的方式相当直接，且充当了你额外的能量补给。课程的观**

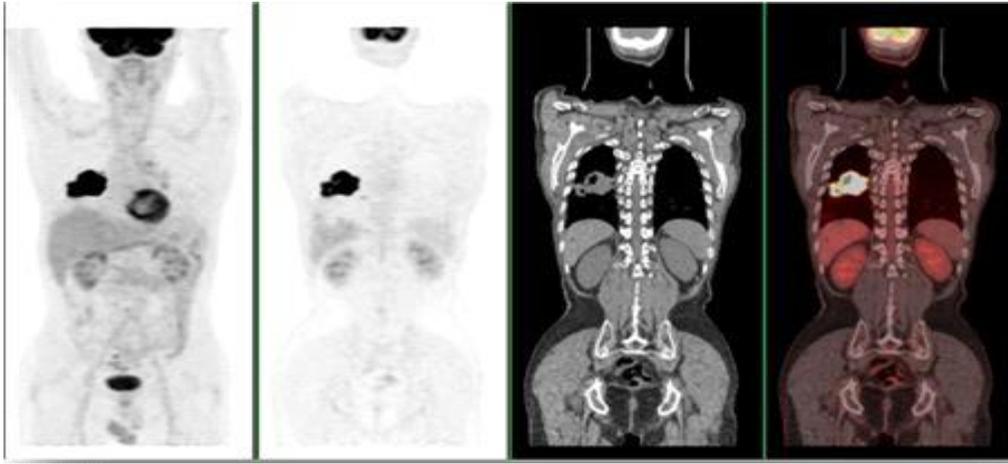
摩与参与者，在此形成了良性的心流共鸣和能量共振，积极的配合与相互支撑的态度，让意识能量场域得到强化和增强。正是出于这个原因，他经常乐意有参观者出席课程，因为他本能地感觉到，他因此时常地学习到操控并利用这些能量，更好地发挥才能。

要学习区别伴随着内在主要灵感而生的主观自我角色情感，并且，要把这些无效的主观情感区别出来。鲁柏喜欢被关注着的感觉，那令他兴奋，也让我们的课程生动，但确实会耽误我们主体课程的进展速度，所以主课的进度与课外兴趣花费的时间需要取得平衡。

在训练中需要鲁柏动用他卓越的才能，来完成我们课程中的实践部分，这种实验性探索的经历是宝贵的，是意识成长必须的。但我并不希望所有的课程都有见证人出席。

之后做了信封透视测验，非常失败，又遥视了博士。

最后赛斯建议以后把两者的次序颠倒——先让赛斯完成对博士的遥视，再让鲁柏尝试练习透视能力，因为一旦鲁柏在透视环节发挥得不理想，后续对博士的遥视就会受到极大的影响。



**注：癌细胞的密度远大于正常组织，所以在透视中可以明显地感受到病变处有晦暗的能量漩涡，那位置远比身体其它的地方要更寒凉，甚至刺手穿骨，还蔓延向其它关节。癌变可以切除，可以化疗，可以靶向，但如果患者的心性、思想、情绪不做出必要的调整，那再次复发也只是时间问题。**

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

## Y5-2-211.2

### 第 211 节

## 关注梦中的主要与次要实相 所有意识层面上的实相本质 遥视伊斯 20

1965 年 11 月 24 日，晚上 9 点，周三，按计划

(这节课没有进行信封测试。)

比尔和蓓·加拉格见证了这节课。像往常一样，见证者的在场让赛斯兴奋起来。他从一开始就说得更积极、更快了。)

晚上好。

很高兴看到你们都兴致勃勃。作为一个灵体，我自己也处于相当高涨的情绪中。

当然，我一如既往地欢迎我们的耶稣会士和我们的猫情人。然而，有几点我想澄清一下，我还想补充一些关于我们梦实验的指导——因为我知道，约瑟，你迫不及待地想要开始这些实验了。

我建议特别注意两个主要类别。这些你们已经知道，它们与主要和次要实相有关。每个梦都应该首先从这些主要点来仔细审视。你们必须注意陷阱，并运用你们的批判能力。鲁柏在审视我的活动和本质时运用了极高的批判能力，所以我毫不怀疑他也能将其应用于当前的任务中。

你们需要小心地使用你们的智慧，因为次要实相常常会显得像是主要实相。我之前提到过，举例来说，走路似乎是主要实相，因为你们在梦中似乎也在走路。在清醒状态下你们也会走路，而在恍惚状态中你们也可以实际走路或似乎在走路。然而，走路实际上是属于运动这一主要实相的一部分。

现在，在你的梦中会出现几种不同的时间，你们必须仔细区分这些时间。你们可能在当前时间的睡眠中做一个关于你们个人过去的梦，而梦涉及的是你们知道发生在很多年前的事件。然而，你们可能会在梦中将这些事件体验为当下发生的。

然而，你们在梦中体验到的当下并不是你们身体躺在床上的物理时间中的当下。这是一个细微的区别，你们将通过自己的体验来学习，我不会告诉你们所有的细节。

你们还应该明白，在梦中，一个属于当前物理时间的空间位置可以在梦的框架中被体验为过去或未来，而这里还有更多隐含的意义；你们必须仔细，以便能够领会其中的精髓。至于如何利用它，那就取决于你们自己了。

我本人对这些投射实验特别感兴趣，作为实验的前期准备，我们会让你先单独进行一些关于暗示的练习，然后再开始你们的记录工作。

我们确实会让你们在睡梦中工作，正如鲁柏之前提到的，你们会为此感到高兴。因为梦不会被那些不愿意探究自己梦境的科学家在实验室里捕捉到。

只有通过我建议的这种方式，才能发现梦的本质。

时间本身是个假象，因为在不同的层面上，时间的流速都是不同的。甚至时间也不存在表面上看上去的严谨性，它可被重置、暂停、再现、快进、慢放、倒退甚至拼接。空间也一样可以被扭曲、压缩、膨胀、串联、拼接、整合、切割。现象界内的狭义时空本身都是伪装层中的显化，存在可操作的可变性，并不是主要实相。但广义上的时空却贯穿多维宇宙。

在学习主要实相和次要衍生实相的过程中,我们会看到主要条件下构成的多维宇宙和次要条件下构成的多元宇宙。就好像所有编程都基于 0/1 代码,这就是主要条件;而各种不同的主流或非主流编程序就五花八门,甚至相互并不兼容。基于相同代码写出的程序,其次要实相就相互可以匹配;而基于不同代码写出的元宇宙,其间就存在格式与格局的差异。

人类无法仅通过研究物质宇宙来了解实相的基本性质,也不会仅仅通过研究在物质宇宙中运作的人格来了解它。

实相的本质只能通过研究在所有意识层面上直接体验的实相来了解:梦境条件下的实相、其他解离条件下的实相,以及清醒状态下的实相。即使是关于清醒状态下的研究,大多数也都非常肤浅,只是非常浅显地探讨了那些与物质实相中自我操作直接相关的意识表层。

事实上,人格的所有层面都是有意识的。它们只是以隔间的方式运作,因此一个部分的自己常常不了解其他部分的存在。当你们清醒时,通常你们并不了解睡梦中的自己;甚至你们对邻居的了解都要远胜于你们对睡眠中自己的了解,所以你们沉睡中的自己确实显得很神秘。当你们清醒时,正如鲁柏自己写的,你们找不到就在前一晚还对你们如此熟悉的梦境位置。

在睡梦中,你可能会和一些朋友打招呼,而这些朋友对于醒着的你来说是陌生的。但想想硬币的另一面。因为当你熟睡时,你找不到醒着时生活的街道,而当你熟睡时,你也不认识醒着的自己。睡梦中的自己才是你的身份。

这两种状态之间确实存在联系。而且在这两种状态中确实存在着明确的实相,而这些结合的实相正是你们要寻找的。因为只有找到这些,才能发现人类人格的本质及其必须要在其中运作的实相的本质。

我们也谈到过梦如戏剧，你们必须发现这些戏剧发生的不同层面。当你们开始行动时，就不会像现在看起来那么困难了。

醒时的生活与梦中的经历，都隶属于梦宇宙，只不过睡梦中的自己是自身的意识本体，而醒时的角色我，是它持续着的一个梦。现实与梦境都是实相，梦宇宙中的衍生次要实相，没有哪个更真或更假，就好像梦中的自我与现实中的自我，没有哪个更真或更假。

在梦中你经历时间空间故事情节和人际关系，在醒时还是这套东西，只不过更具连续性。其实所谓的连续性，是我们被系统刻意屏蔽了那些可能导致穿帮的不连续性觉知力。就好像醒来后你会觉得梦中的经历很跳跃很无厘头，但在梦中你并不这样想。

如果你学会了记梦，那在你意识力和专注度高度发达后，就会经常发现生活中穿帮的细节或不合理的场景人物切换。其实大多数人就好像是闹市中被小偷扒窃了的观光客，许多就在身边发生的细节都被自己忽略无感。

你们还会发现，正如我提到的，潜意识的各个层面都会产生各自的特征信息，随着你们的记录增加，这一点会变得显而易见。因此，你们必须严格按照我给你们的方式给予暗示，因为我们希望尽可能按照连续的顺序记录梦境。

（见第 206 节。）

这是最必要的。某些看似理所当然的简单问题，你们会觉得小孩子

都知道，过于简单，不必去探究，但那些才是你必须探究的，并且你必须在这里利用你自己的大脑。比如苹果为何会落地？宇宙中充满了繁星，为什么却是黑的？载满几顿重冰雹的云为什么可以飘在天上？为什么一捧土可以长出大树，而土中却不合能合成大树的化学材料？给谁一捧土，都造不出一棵大树来，哪怕一根草或一枚种子也造不出来。为什么光速在单位时间内的速度是恒定，而距离与时间的单位却是可被压缩或膨胀的？

“秒”的基础定义是基于铯原子振荡的周期而换算出来的，但在不同的环境下，铯原子振荡的频率是不同的。“米”的定义采用了光的特定波长，光在真空中一秒经过的距离为 299,792,458 米。米的长度由此设定，所以光速等于每秒 299,792,458 米，无法被突破。因为当定义时间的铯原子振荡发生改变时，秒的长短就随着变化，但不管一秒是变短了还是变长了，我们都把其过程中光走的距离等分成 299,792,458 份，每份就定义为一米，所以光速被这个公式变成了不可突破的永恒——每秒 299,792,458 米。

我们所谓的光速无法被突破，因为我们使用了一套错误的计算公式。在这套公式里，距离和速度加时间构成了等式的算法，但单位时间的真实长度是可变的，距离的相对客观性也是不确定的，所以光速本身被这样的公式算后就成了一个笑话。

就好像我们用的皮筋，你在上边标记 AB 两点，并定义好“光从 A

点到 B 点间的速度为一个标准光速”，然后皮筋随意伸缩着，我们却始终只考虑 AB 两点的问题。

这点非常必要。有些问题看起来太简单，以至于不值得问，但你必须问这些问题，并且在这里必须动脑筋。

你的肌肉疲劳了吗——在一个充满活动的梦后？

我希望你们沿着这些方向提出问题，并尝试通过你们的记录和经验来回答它们。

你们看，这些实验中所涉及的工作本身会让你们非常灵活，最终你们会发现你们可以在睡觉时带上一部分意识。自己的一部分将研究自己的其他部分。我们还会让你们使用暗示来实现我们感兴趣的某些类型的梦。

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

我的耶稣会朋友，我这里有一个想法。你肯定可以安排一个聚光灯，我们可以把它放在这里。

（珍指着她摇椅前的一个地方，开玩笑地说。比尔仍在专注地看着她。）

顺便说一下，玩笑归玩笑，将来如果有可能的话，在课程之前、之中和之后测量鲁柏的血压和体重，这将不是一个坏主意。

通过这些无害的测试，你们也许可以学到一些东西。理论上，你们可以知道我的体重，或者看看我是否确实有体重，不是吗？或者如果鲁柏在上课期间体重减轻，那你们就会陷入困境。

## **Y5-2-211.3 (D20)**

（这是第 20 次伊斯博士测试。）

一家公司，有四男三女。一个有壁炉的房间，所以看起来这不是伊斯博士的公寓。姗姗来迟的另外一男一女，他们住在城外。我认为这与学术有关。

一个华丽的时钟。镀金的颜色。钟本身是圆形的。

(此处，珍用手在空中比划钟的形状，她闭着眼睛说话。由于她对钟的形状描述得如此明确，我快速画了一个她描述的版本的草图。这当然使我错过了她口述中的一些话，所以我冒险问她能否重复描述。这是我第一次在测试期间问她问题。她的回答没有丝毫困扰或恼怒的迹象，而且她的第二次描述和第一次一样，至少在我看来是这样的。下一次休息时，比尔和珍也各自画了钟的草图。)

在钟的周围，镀金的形状以这种方式向下延伸。我们现在来到了底座。钟的底座本身很华丽，装饰有粉色的小花或图案，我相信底座下是绿色的毡垫。

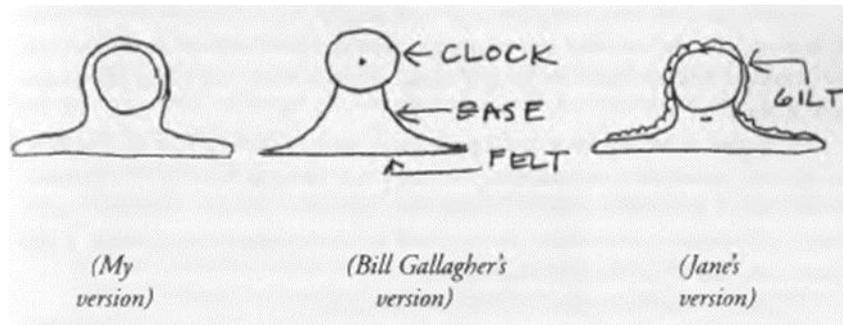
这不是一个电子钟。我相信伊斯博士正在看着它。还有，我相信他今天丢失或放错了他在学校办公室的一件物品。或者是他之前放错了地方，今天去找的。这件物品与香烟有关。可能是烟嘴，或者是打火机，总之属于这类东西。

我还觉得他今天收到了以前一位女学生的来信，可能与她请求的推荐信有关。

在这次聚会中，有一位女士戴着一枚蓝色或灰色的大胸针。我相信他已经注意到了。他已经或者很快就会被告知他的教学时间表有了变化，这是他没有预料到的，我相信与星期二和星期四上午的时间有关，虽然我不确定具体是哪两天。这变化是他始料未及的。

伊斯资料到此结束。你们可以替我向博士致以节日的问候。

(10:11 休息。珍告诉我，我的问题没有打扰她；她还说她非常清楚地看到了她描述的钟。她注意到了交通噪音。珍和比尔在没有看到对方或我的画的情况下，绘制了他们的钟表图，我把这三幅画附在下面。显然，我们三人对我们所看到的東西非常一致。注意，只有珍在她的版本中指出了不平整的金色表面。)



现在我们的伊斯资料已经处理完毕，我们可以做任何你们喜欢的事，当然是在合理范围内。可以结束，我也可以继续提供我一直在给你们的资料，或者我很乐意回答问题。

这完全取决于你们。也许你们只是想进行自己的社交讨论，如果是这样，欢迎你们进行。

(我：“你有问题吗，比尔？”)

比尔：“你好像是用右手的，而在上课时却是左撇子，对此你有什么看法？”)

你是指鲁柏，还是在说我？

(比尔：“通过你对鲁柏说。”)

在之前的休息时间，比尔在珍离开房间时对我说，他认为珍是右撇子，但赛斯主要用左手。我注意到了这一点，但我告诉比尔，珍有时会说自己小时候是个左撇子；我告诉他，我记得珍说过在学校里被强迫用右手写字的事情。)

鲁柏应该自己回答这些问题。我不会替他回答。我用一只手，而他主要用另一只手。

(比尔：“为什么？”)

我一直用一只手，他用另一只手。

(比尔：“我一直在想为什么你的基本手势与珍的不一样。”)

我的耶稣会朋友，难道我没有努力把事情解释清楚吗，难道我没有被严重误解吗？一段时间以来，我一直在说，我是我自己，而鲁柏是另一个人。因此，我们的手势习惯显然会不同。你不这么认为吗？

(比尔：“我不知道。我一直在想我是否会这么认为。”)

很高兴看到你进行了深入的思考。如果你从次级人格的角度来思考，无论如何你都无法证明。一个次级人格确实可以使用不同的手势（带着幽默）。无论如何，这都不能证明我的独立性。我很高兴看到这困扰着你。

(比尔：“我很好奇你会怎么说。”)

我的答案是，我是一个能量人格本质，暂时与你们的物质系统接触，并且我被允许通过鲁柏操作。

(参见第 63 和 88 节——虽然赛斯在这些课之前和之后多次解释过这个问题。

比尔：“那么你使用鲁柏的机体配置，如声音、眼睛和身体等，与我们交流。”)

确实如此，我使用它们的方式就像我使用自己的配置能力一样。

(比尔：“这包括鲁柏的面部表情吗？”)

确实如此，尽管面部并未完全采用我的表情。首先，就手来说，左撇子或右撇子与内部机制和脑模式有关，这些先于手的动作。我的特点是，当我专注于物质世界时，我的某些操作方式导致我主要使用左手。

当我现在被允许在某种程度上重新以物质形式显现时，我就以我特有的方式操纵物质。

至于面部表情，这也是同样的情况，因为在这种情况下，物质并不重要。肢体语言和面部表情也是人格特有的操控物质有机体的方式的结果，当我主要以物质形式操作时，我有自己特有的方式。

因此，在和鲁柏在一起时，我或多或少都会表现出自己的习惯，因为我操纵他肌肉的方式与他不同。但从科学角度来看，这并不能证明我作为独立人格存在，并在肉体死亡后继续存在。但我并不担心这个问题，因为这与我无关。

你看，你的问题比你想象的要复杂得多。你还有其他问题吗？

（比尔：“我想应该没有了。”）

赛斯/珍现在转向蓓，她一直安静地坐着。珍的眼睛仍然闭着，虽然她在微笑。应该记住，赛斯有强大的潜意识能力。）

我们沉默的猫情人……

（蓓：“你以前说过，我们会注意到鲁柏面部特征的变化。”）

确实如此。在某些情况下，我可以使变化非常明显。

（蓓：“需要什么条件才能使它们明显呢？你提到了某些条件。”）

确实有一些条件。

（蓓：“现在的条件怎么样？”）

我们需要的是通常自发结合的各种要素，但也有可能在它们通常不会结合的时候结合在一起。这点我通常可以处理得相当好。然而，我有鲁柏没有的自由，我能更自由地使用我的能力。

我与他的自我合作得非常小心，因为我们不想惊吓到它。当这种变化显著发生时，我们会确保你们都在场。

（最明显的一次珍面部特征的变化发生在第 68 节中，比尔·麦克唐纳和我亲眼目睹了这一切。这非常明确且易于看见。）

这些条件并不是物质上的条件。物质条件反倒是最简单的。这些条件与鲁柏愿意让我拥有他的物质组成部分的程度有关——鲁柏是由这些物质组成的，自然对此会非常珍视。

（蓓：为什么这会让他担心？）

他的自我是他的自我，因为是他的，他确实爱它。所有的自我都害怕不是自我的东西。这是每个人格的必要防御机制的一部分。

（蓓指着我为珍画的真人大小的油画肖像。问：“你让画像这样的东西发生特征变化，不是更简单吗？”）

现在我们在谈论与鲁柏特征不同的东西。当他放松警惕时，就像菲利普在场时一样，我们可以实现很多。

（蓓：“嗯，对我们来说，改变一个活人的特征是不可能的。改变一幅画不是更容易吗？”）

确实很难改变第三个人的特征，但改变鲁柏的特征要容易得多，因为他允许我通过他来工作，他的精神和灵性能力会帮助我。单靠一幅画是帮不了我的。

你们看，没有人比我们的朋友鲁柏想要更多的证据了，但他往往有意

识地想要得太多，以至于他关闭了我可以通过的大门，设置了只属于自我的障碍。

我们可以稍作休息，约瑟，你可以祝贺我很好地控制住了我的声音。当它失控时我听到猛烈的叫喊，但当它在控制之中时却不会受到任何提醒。

（10:40 结束。珍的讲话速度有时非常快，正如之前所述，我偶尔会略过一个词，或者缩短一句话，但没有改变任何意思。她的声音一直控制得很好，有一两次有变得比较洪亮，有时还带出了一点她的“口音”。我认为这种口音与爱尔兰口音类似，尽管它们并不完全一样。）

正念与觉察（注：部分为摘录改写）

## 基本观念

漫不经心或是自我思考都是大脑和身心的自然状态，但是经常会产生纷乱或是极端的想法。对照于冥想或是宗教而言，正念是类似于上述的行为，但不刻意做出吐纳观想等宗教式的举动，也不压抑任何的思绪、念头或杂念，反而刻意专注于当下的内心观察，暂时不要对于内心的思绪做出评断，带著好奇心的本质，迎接每一个动作或是每一刻。

## 觉察的七个主要要素

这些要素在正念和觉察的实践中具有重要意义。以下是对这些要素的进一步说明：

- 初心：保持好奇心，以开放的态度去接触每一个事物，甚至是已经熟悉的事物。通过保持新鲜感，您可以从不同的角度获得新的经验，即使是在日常重复的情境中。
- 接纳：实际体察自己的内在状态以及外在环境，不试图改变或批判它们。接纳是一种对当前经验的无条件欢迎，体察事物的本来面貌，而不带有判断或反应。
- 不评断：尽可能采取不偏不倚的态度，避免在当下立即做出好坏、对错的评判。这有助于您以客观的方式观察事物，而不受主观情感的影响。
- 自我慈悲：接纳自己的全部，珍视自己的模样，无论是身体还是内心。通过培养自我慈悲，您可以建立对自己的信任和坚定，不将自己置于自我伤害或人格批判之中。
- 平等心：对内外经验持平等和温柔的态度。让您的注意力自由流动于身体的内外，无论是在感受上的变化还是环境的变化，都以平和的心态来面对。
- 不刻意努力：当念头、思绪产生时，不需要刻意地努力去改变它们，也不需要追求特定的目标。您只需要让身心停留在当前的状态，接受当前的经验，不强迫自己改变或实现什么。
- 顺其自然：平静地观察事物的本来面貌，接受它们的存在和变

化。不要强加额外的压力，而是随顺事物的变化和节奏，观察万事万物的不断流动。

这些要素构成了觉察的核心，帮助您在正念实践中培养深刻的觉知，减少过度思考和情绪反应，从而带来内在的平静和意识的提升。正念和觉察的实践需要时间和耐心，逐渐培养这些要素将有助于您更好地应对日常生活中的挑战。

正念和觉察是一种特定类型的内观冥想，它们在心理和精神健康领域中得到广泛应用，可以帮助个体培养对当下经验的深刻、非判断性的觉知。

在练习正念与觉察的过程中，漫不经心和自我思考是自然的状态，但常常导致纷乱的思绪。

正念类似于这些行为，但不刻意追求特定的体验或观想，而是专注于当下的内心观察。

觉察包含初心、接纳、不评断、自我慈悲、平等心、不刻意努力和顺其自然等要素。

### **执行方法示例：**

- **盲眼食物静观：**通过感知食物的触感、嗅觉和听觉，最后将食物放入口中，体验食物的特性和味道。

- 身体扫描：躺下或坐下，将注意力从呼吸开始放松，然后将注意力集中在身体各个部位，体察其感觉和状态。
- 步行冥想：在走路时，通过觉察身体动作的变化和周围环境的变化，进行内观。
- 观息冥想：观察自己的呼吸，注意呼吸的感觉，当分心时将注意力重新引回呼吸。
- 觉察聆听：在观察呼吸的基础上，将注意力转移到听觉上，聆听周围的声音，并观察内心状态。

正念和觉察的实践可以帮助人们培养对自身、环境和情绪的觉知，以更加平和和客观的态度面对内外的经验。这些实践在减轻压力、焦虑和提升情绪调节能力方面有益处。

## Y5-2-212.1

# 第212节

## 前情回顾

比尔和蓓今天来见证了课程。赛斯因有旁观者而更加活跃。

赛斯：

我建议对两个种类特别给予注意。这和主要和次要实相有关。

每次在清明梦或解梦时，首先要对梦经历中的主要点进行详细检查。

你必须要用挑剔的本事去甄选，把表相中隐藏着的核心寓意找出来。

这需要你能仔细地利用自己的逻辑领悟才能，要知道许多次要实相经常看起来是主要实相。

比如说，你在梦中经历了一次争吵或愉快的晚餐，争执的内容或吃了什么、和谁一起触发的事件、在什么地方、那里的环境如何，这些都是舞台剧的布景。关键是你的感受、你的思想脉络、你的起心动念。

再比如说，散步这个动作看起来是一个主要实相，因为它贯穿了伪装层和梦。你想：在清醒状态时我走路，在恍惚中我也走路，梦中还是走路，那步行一定是贯穿多维实相的主要实相了吧！答案却不是的。步行只是某些领域中的部分实相，在很多层面中腿并不存在，更不存在走路这样的动作或散步这一行为了。

再有就是时间，时间有很多种不同的显化状态，你必须要小心进行梳

**理。你的肉身伪装层中睡觉时，你的内我却在梦中经历你所谓的过去，而这梦中的事发生在许多年前，此刻被你改写成全新的记忆。每个人的世界都是由自己的记忆构成的，当记忆被改写时，所谓的过去也就同时发生了相应的变化。**

**比如五分钟前你还坚信自己的丈夫这些年对自己很好，很爱自己，而此刻你看到了他隐藏的情书，知道这些年来他一直没闲着，甚至还有几岁大的非婚生子，自己过往的记忆就会瞬间全部改变，世界也会即刻大不相同。可半年后在离婚法庭上，你得知那些信是他孪生兄弟藏在哥哥这里的，你丈夫既不知情也很无辜，是孪生兄弟借用了哥哥的人设与名义在搞婚外情，你对过往的记忆又一次全被改写。**

**什么是真实？每个人的世界只是由自己记忆构成的信息，信息如何被自己诠释解读，自己的世界就是什么样子。或许这位妻子知道，只是丈夫的弟弟在帮兄弟开脱；或许不知道，她想把日子过下去，就选择了一版自己可以接纳的事实。至于什么是事实重要吗？如果不想过下去了，那怎么解释都是欲盖弥彰。每个人都只活在自己的实相里，仅此而已。**

**尽管如此，你可能就会像当前发生的一样经历过去的这些事情。你在经历“梦”的当下，它不是躺在床上的角色所在伪装层中的物理时间，也不是意识界内的时间，每个实相层都有自己的时间流，都是时间，**

又各自存在无法比对或统合的差异，所有的经历都是为了你能为了自己的成长而历经并通过经历学习。我不能告诉你们全部，自己要经历的必须去亲力亲为，做听话的傀儡学不到东西。你们在学习道理，而非行为准则。你们在学习多维实相的真理，而非律法森严的宗教。

显而易见，梦中的经历属于当前人类习惯的物理时间，你可以在梦的框架中去往所谓的过去或未来经历它们，改写属于过去的记忆，或窥见可能的未来，看到比呈现在此角色眼前更多的实相；所以你必须要小心，以便你能把握住脉络。你在所谓的现实或梦中如何去做，取决于你的认知水平，也真实地影响你可激活的未来。

比如：一个女孩多次梦见穿条纹汗衫的男人家暴自己，相亲时看见对方穿着条纹汗衫，就拒绝了对方，而男孩纳闷这陌生女孩因何抵触自己。

我自己对这个投射的实验非常感兴趣，作为对后续实践的准备，我们将让你们使用自我暗示来展开工作，就像我教你不用醒来就可以用录音机进行“梦语”录音那样。约瑟和鲁柏，你们要提前在睡眠前完成预设工作，你们将会对得到的结果感到惊讶。梦不会被那些科学家们在实验室里捕捉到，因为他们不愿意探究自己的梦，就好像你不能指望不懂英语的人，为你分析英文诗词中的意境和在表达什么。

人生的一半在梦境中，另一半在梦宇宙内，脱离了对梦与梦中自我的了解，你们可说是对主要实相一无所知。现在的人们不会从物质宇宙

**的运作中学习到实相的基本性质,也不会通过单独地研究人类人格明白角色我以外的主要框架结构。**

**实相的性质只能通过对实相的研究而接近,这个研究需通过亲历与觉知在各个层面上的直接经历而达成。知识可以传递但智慧只能靠自己累积。次要实相被在梦中、恍惚状态下、清醒状态下所经历,透过角色的睡梦、禅定与生活看到的都是梦宇宙中的实相。**

**大多数的研究,甚至涉及意识状态的研究,都是极为肤浅的,只涉及到了自己的肉身实相,并把神魂看做是这角色的延续,而匮乏从自我本位觉知层上的反思。**

**这就好比通过舞台剧上某角色的台词与行为,想要分析那演员现实中原生家庭里的现状与过往。依据舞台剧情中的次生实相信息,做出对演员原生家庭的科学分析只能得到很荒谬的逻辑结论。所以探究演员在后台的行为与演员自身的人格,才能得到更有价值的线索。**

**角色我内承载的是自我人格的人格意识片段,而内在自我人格又隶属于自己的主人格,自己主人格是自身存有的一个意识分支,自身存有又是万存万有的一个意识分化。人格下存在众多的人格片段,每个人格片段同时位于不同的意识层面之中,相互平行存在,同时扮演着相同或不同的角色,以分开的方式体验对等的人生经历,起到认知平衡的作用。所以角色内的那人格片段,作为部分的自己,经常不能觉知到其他部分的存在与行为。通常,清醒时的外在你,并不知道睡梦**

**中的内在你才是真正的自己。**

**人们往往不了解睡梦中的内在自我,甚至还不如对自己隔壁的邻居的了解,这的确不可思议。当你清醒的时候,就像鲁柏他自己写到的那样,你找不到前晚在梦中经历过并感到无比熟悉的那个实相环境,梦境中你经历的实相和你清醒时经历的实相同样真实也同样虚假。毕竟所有次要实相都是梦宇宙中的分支。**

**睡眠中的自己是你的本体即真实的内在自我。在梦中你感到很亲密的朋友在醒时或许只是陌生人甚至不认识,就像硬币的两面本自一体却不相识,睡梦中的自己不知道醒后的自己,就像醒后的自己不了解内在自我一样。可在这两者间的确具有紧密的连接。并且在内外两种自我状态之中,确定存在不同的实相,而这些不同次元的实相相互套叠,其中就藏有你正在寻找的真理。通过对梦与梦中自我的了解,人类就能够发现人类的人格在本质上是如何运作的,以及伪装次生实相必须在其内显化与运作的本质真相。**

**我们还说过,做梦就像一出戏,你必须发现剧情故事以外的内在寓意和中心思想在表达什么。看个热闹,记住个大体流程,被故事情节所蒙蔽,就太流于表面了。梦中有发生在各阶层中的信息,一旦你熟悉了解读的方式,你会发现这真的没那么困难。**

**梦就像个很善于讲寓言故事的老者,它从不直接地把道理用命令的语句告诉你,只是透过一个个的小故事,让你去品悟人生的真谛。而这**

**些故事往往贯穿各个意识阶层，透过梦你会发现潜意识的各种阶层。随着你们对梦的记录，就会发现不同意识层面各自有其特有的表达方式，会产生它们自己特有的资讯种类。不同的信息源带来了梦的多样性。**

**清楚精确的睡前自我暗示与运用恰当的提示语是非常必要的，因为这些不同关键词的运用会导致呈现不同的经历与结果。另外，只要有可能，记梦时尽量按连续的次序进行记录，这是最必要的。**

**某些问题可能过于简单，而不必特意去寻求跨维度的答案，但你必须要求、利用你自己的大脑去思考此类问题。**

**在这项实验中所包括的工作，它本身就会让你非常灵活，你最终会发现，你在睡眠的同时可以携带着你有意识的觉知展开游历。此部分的自己，将会研究全我旗下其他各个部分的自己。你可利用暗示，透过特定形式的梦境，去探究我们感兴趣的领域。**

**下面我们来看看我们的伊斯博士。（略，详见上节）**



（比尔：“你好像是用右手的，而在上课时却是左撇子，对此你有什么看法？”）

**基本上我用一只手，他用另一只。我一直用左手，而他用右手。**

（比尔：“我一直在想为什么你的基本手势与珍的不一样。”）

**我是我，鲁柏是另一个。于是就出现了手势习惯上的不同。我是一个能量人格本质，目前与你们的物质系统暂时接触，并且我被允许通过鲁柏来进行操作。**

（比尔：“那么你使用鲁柏的机体配置，如声音、眼睛和身体等，与我们交流。”）

**确实如此，我使用它们的方式就像我使用自己的配置能力一样。就好像你不用想怎么笑，自然就表现出了笑的动作。**

（比尔：“这包括鲁柏的面部表情吗？”）

**确实如此，尽管面部并未完全采用我的表情。首先，就手而言，使用**

**左手或右手与内在机制和大脑模式有关, 这些是在手的动作之前起作用的。我在物质世界中专注时, 习惯性地以某种方式操作, 导致主要使用左手。这与手脑协同活动模式有关。**

**当我被允许以我自己的方式表达肢体语言时, 我以自己的特点操控这具身体。**

**至于面部表情, 这同样涉及到类似的问题, 因为在这种情况下, 物质并不重要。身体的表现, 面部的表情, 同样是人格操纵物质机体的特有方式的结果, 而当我主要以这种方式操作时, 我有自己独特的方式。**

**在课上我透过自己的习惯, 利用了与珍不同的肌肉操控方式, 做各种动作。**

(蓓: “你以前说过, 我们会注意到鲁柏面部特征的变化。”)

**确实如此。在某些情况下, 我可以使变化非常明显。**

(蓓: “需要什么条件才能使它们明显呢? 你提到了某些条件。”)

**确实有一些条件。**

(蓓: “现在的条件怎么样?”)

**我非常小心地与他的肉身结合并一起合作, 因为我不想吓着谁。当你们两个同时在场的时候, 我们将看到非常明显的变化。这种条件不是源自肉体的状况。鲁柏愿意让我拥有此刻组成他的这肉身的实相显化、并且理所当然很戒备我别把这肉身搞坏掉。**



(蓓：为什么这会让他担心？)

**他的角色我就是他的自我，因为这皮囊是他的东西，所以他确实爱它。所有的角色我都会担心那些不是内我本真的东西，这就是一种必然的防御机制。如果我想表现出鲁柏特征以外的东西。需要利用他放松警惕的时候，就像菲利普在场时那样，我们就能做成很多事情。**

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

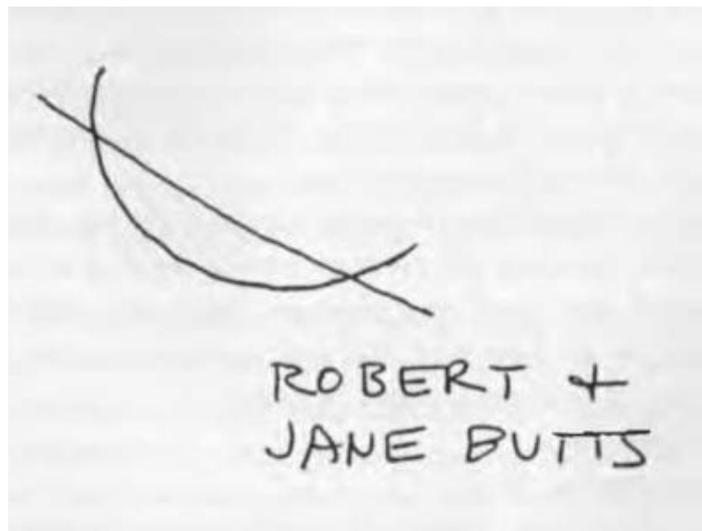
## Y5-2-212.2

### 第 212 节

#### 准备测试不同意识层面的生理数据 遥视伊斯 21 信封 18

1965 年 11 月 29 日，晚上 9 点，周一，按计划

（在这节课进行了第 18 次信封测试。测试物体是用黑色墨水绘制的简单符号，这个符号与 8 月份第 179 节第一次信封测试所用的符号相同。关于这个符号对我们的个人意义，请参见那一节。我为今晚的测试在白纸上画了这幅图；纸很薄，黑色墨水非常清晰地穿透了纸张。



(1965 年 11 月 29 日第 212 节课上使用的信封测验图案)

今晚上课前，珍和我讨论了在课前、课中和课后测量她的血压、体重及其他生理数据的方法。赛斯在上节课中简要提到了这点。我们认识几位医生，但出于各种原因，犹豫是否请其中一位来完成这些；我们也希望能定期重复这些研究，但很难指望某位医生能随时待命。

我们谈到了马丁神父。他是附近修道院的一位修士，以前是一名医生。他对这些课程略知一二，但没有亲眼目睹过。珍和我都喜欢他，但觉得他可能很少有空。原因之一是他每天早上四点就起床在修道院的农

场干活。

我们想探索的另一个项目是在上课时为珍拍照片。这个我稍加练习就可以胜任。我们还谈到了为珍正在写的关于赛斯资料的书配图。)

晚上好。

我一直对你们临近上课前讨论的话题很感兴趣。你们想要进行的那些医学检查从多个方面来看都是非常好的，我们将在这方面提出进一步的建议。

你们的熟人马丁神父如果可以安排，将会非常合适。这个安排比讨论的其他事情更重要——比如上课期间为鲁柏拍照。当然，你们可以随意决定，我对拍照或使用照片没有意见。

不过，有一位医学人士在场会对我们非常有帮助。你们很幸运，一开始就认识了几位医生。当然，这些事情应该尽可能简单地处理。

顺便提个建议，可能对你们很有帮助。我建议你们购买一台可靠的体重秤。稍后，使用自我催眠，你们可以实验看看当你们暗示自己会变得越来越轻时，体重是否会减轻。

体重秤也可以用来在课前、课中和课后称量鲁柏的体重。他可以像拳击手一样称体重，尽管这确实是一个不同的竞技场。

我会让你们自己找到答案，只要不打扰我们的课，我欢迎任何这样的测试和检查。我预计这方面不会有任何困难。

买个体温计也无妨，记录鲁柏在课前、课中和课后的体温。任何你们在这些方面学到的东西对你们都有好处，并将对我们所有人有益。体温计当然也可以用来测试常规催眠状态下的任何体温变化。这些只是我觉得可能有益的建议。

再次说明，无论是任何变化还是没有变化都具有重要意义，并将帮助你们区分在不同意识层面上的生理表现。在课前记录体温和脉搏，你们可能会发现这些与特定的超感知觉实例之间存在某种相关性。我想你们明白我的意思吧？

关于你们可以做的事情，我可以继续说很长时间。它们都将增加你们的工作量，尽管每件事单独来看都不会花费太多时间。通过你们的电视，我相信可以获得有关外界气温、风速等的的数据。你们可以在课前记录这些数据，并寻找相关性。

（艾尔迈拉有线电视台中有一个 24 小时天气报告频道，不断播放时间、温度、湿度、气压、降雨量、风向和风速等数据。）

湿度和气压也会有所帮助。你们生活在一个环境中。而心理和外部环境密切相关，只要你们知道在哪里寻找，它们之间的相关性是可以找到的。

我建议你们在联系其他人之前，先与马丁神父谈谈，因为他的态度可能使他更适合与我们合作。我相信他可能有空，尽管时间不会太长。他比其他人更谨慎可靠，而且他算是你们所住的社区之外的人，这对你们有利。他非常聪明、机敏，不会轻易受骗。

在医学研究多重人格患者的众多病例中，可以发现患者在切换不同人格后，基础体温、基础代谢、体重、血压、视力甚至某些被医学认知为器质性病变的临床症状都会发生可观察的变化，且变化程度大于统计学合理误差范围。也就是说，当人体更换不同内在主意识时，肉身所呈现出来的客观物理状态出现了无法让科学解释的不客观变化，而且这样的变化是相当迅速的。

这些报告因严重地挑战了当代医学的基础理论体系，往往无法在公开领域进行更深入的交流。因为如果深究这些确实的数据，就会导致需要直面一个不可避免的问题：肉身上的疾病到底是什么造就的？是依赖什么维持存在的？如果是客观的，那切换人格后不应有所变化；如果是主观的，那整个当代医疗体系其实都是在贩卖你可以被治愈的心理暗示，而非科学的医药产品。

（马丁神父对超感知（ESP）及相关领域的知识有广泛的了解；他还与其他国家的僧侣保持通信联系，其中包括一位藏传佛教僧侣。）

你们电视台的天气数据也将在计划的梦实验中派上用场。

睡前记录这些数据没有什么坏处。我相信，如果你们有时间定期记录这些数据，会注意到一些相当重要的相关性。而规律性将非常重要。

不过，这些只是相关性，而不是基本条件。它们是基本条件之间的关联，这两者有很大的区别。

可以做的事情太多了，但我知道你们的时间有限。你们看，还有其他情况可以记录，这对你们有利，比如月相变化，以及其他更难确定的因素。

不过，不需要一次性完成所有这些工作，逐步进行就足够了。

顺便说一下，我们上次关于你们个人生活的讨论对你们俩都有帮助。你们可以选择将这句话记录下来或不记录。

我强烈建议你们将我们在这节课上提到的一些项目，与我们的课联系起来，作为一个开始。显然，灵性自己和肉体自己之间存在联系，没

有理由不开始自己探究这些联系。

你们可能发现物质环境条件不应被解释为我们在这些条件下以不同效率运作的原因，而仅应看作是两组无形事物之间的关联。我稍后会对此作进一步解释。

引发与构成梦境信息的信息源有很多种不同的渠道，人格就好像一个朝堂上的皇帝，在角色我睡眠时，在聆听各部门上报的奏章。

可构成梦的信息源有：肉身的物理状况、生化状况、菌群或寄生共生状况、角色我的外在环境状况、头脑中印象深刻或未及处理的信息残留、内心中强烈的情感活动与心念所向、内在自我人格利用潜意识与其它人格片段在意识公共区交换得来的信息、主人格或说我给出的指导意见或启迪警示、自身存有给出的大小模拟考验与摸底测试、跨维度跨次元的游历见闻、累世中的记忆碎片或平行世界中自我的遭遇觉受。

有：警示梦、预知梦、回顾梦、平行梦、考验梦、预习梦、补考梦、侧漏梦、残思梦、病症梦、启示梦、意识通讯梦等种类。同时梦随肉身所处的电磁环境、场域氛围、冷暖燥湿变化，而发生特定变化。各种不同层面的信息，被转译综合到梦中，形成了光怪陆离的梦境。就好像谍战片中被隐藏在八卦花边周刊文字里的谍报信息，需要找到并学会解读它的方式方法，不然看到的只是无厘头的花边新闻。梦信息是很个人的，每个人都有自己的脑逻辑方式与类比翻译方式。

对于一个人来说，蛇寓意着危险的逼近，对另一个人则可能昭示着三脉七轮的启动，或者男性的雄起，对于基督徒来说可能是小人的暗算，而对原教旨主义者却寓意智慧果实的获得。梦中的任何象征物都有多重解释，需要透过前后梦境来解读，并且要依据自己的认知和第一直觉。

解梦可以学，但师傅只能教你解梦的技巧与当注意的事项，告诉你记梦与解梦的原理与重要性，无法精准地判读寓意表达的全部真实意思，除非两方真的已经彼此很了解了。

月亮和火焰都能很好地强化肉身附近场域内的等离子场。燃香是很好的引魂道具，鬼魂们对气味、燃烧飘散出的微粒，都很痴迷，香烟也有这样的能量，酒香同样可以吸引生前嗜酒的滞留灵。所以庙堂上尽量不放酒水或有烟的灯烛，烟火都放在广场上，布施孤魂野鬼们。在自己屋里甚至卧室里点香抽烟，那是在做聚灵会请一屋子好朋友来做客的。如果经常这样，它们还会常住下来，哪天你没供养还会闹妖要“饭”。

关于我们的梦实验，我相信你们会发现预知梦的发生与温度和天气数据之间存在一些重要的明确相关性。

我会看看你们是否能够自己发现这些关联，如果不能，到时候我会指出来。我不认为你们的梦境实验能够深入到足以发现潜意识的不同层次与身体温度下降之间的某些其他因素。因此，我在这里提一下这一

点。

需要在晚上多次测量体温,并将结果与梦系列中显示的潜意识各层的特征活动相关联。这种实验非常困难。

需要注意的是,除了某些其他情况外,潜意识各个层面可以被发现落在特定的体温范围内。在某种程度上,这一事实可以通过催眠来确定。然而,暗示受试者的体温升高或降低则会掩盖这种效果。

这种潜意识层面与体温范围之间的相关性只有在人格处于不活动状态时才显现出来,或说可观察到。如果暗示其运动或兴奋,都会改变和影响体温读数,使这种特有的体温范围变得难以察觉。

疾病和其他因素也可能掩盖这一事实。我这里指的是一个健康、正常且身体状况良好的人。

在发生与跨维度意识的连接时,在切换内在人格时,肉身会体现出能量同频共振的特性:与高维意识体互动时会感到温暖与被包裹的感觉,身体会不自主地轻微颤抖;而与滞留灵或理念偏激的存有互动时,会感到阴寒甚至骨节疼痛,汗毛竖立,身体寒颤,肌肉紧绷。

**D21** 我感受到今天早些时候发生了一系列让我们的伊斯博士困惑的情况。

我感受到他对这些情况的情绪反应。这些情况不论是什么,都让他非常恼火。这可能与一本书有关。

我还感受到与最近拜访过他的另一个男人有联系,这个男人提到了一位来自另一个州、与伊斯博士在同一领域的同事。我认为这是关于专业论文和出版物的分歧。

我感受到的字母缩写是 A.R，但不确定其具体含义。还有一个印象是一个小木箱，非常小，里面装有奖章或纽扣之类的东西。大约是可以放置卡片的小盒子大小。它在一个架子上，是深色木质的。

我相信伊斯博士现在不在他之前任何一次约定遥视时所处的房间。这个房间里有一面没有窗户的长墙。这个长墙旁边有一扇门。对面的墙上有几扇窗户。墙壁是灰色的。

有一个女人的影子从门前经过，我认为她穿着一条及地的裙子或长袍。

### **E18** 你有测试要给我吗？

（这是第 18 次信封测试。）

鲁柏更愿意我不出声，因为上次的事情。

不过任何你们学到的东西都对你们有好处。

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

请给我们一点时间。这些都是印象。一件两面都填满的东西，也就是说，没有一面完全空白。约瑟，与你有关，在一个下午，要么是 1963 年，要么是你 43 岁时。这些至少是我收到的印象数字。

还有一次晚餐约会，鲁柏旁边还有两个人。祝贺这个词。我并不是特别指这个词在物品上，而是祝贺与某个与该物品有关的事件有关。

黄色。纸张；当然不是信封。一连串的事件，如迅速发生的事件，还有一个峡谷或岩石形状。

（如前所述，黑色墨水图画穿透了薄薄的测试纸，因此在纸的两面都清晰可见。这可能是“没有一面完全空白”的意思。测试对象是纸张，与我有关，因为上面有我的名字，而且是我画的。在 1963 年 6 月 20 日之前，我是 43 岁。

我们没有要求赛斯逐项解释其余印象。这个测试信封是我为上周三的

课准备的，但没有使用；加拉格夫妇见证了那节课，但因其他话题的展开——特别是赛斯、比尔和蓓之间的即兴讨论——测试被搁置了。我们一起吃了晚饭，但不知道这是否会是“晚餐约会，鲁柏旁边还有两个人。”)

如果要进行这类测试，就应该有一定的规律性，这样鲁柏就会将其视为课的正常部分，逐渐接受它们。

通过我们成功的平均次数来保持他的信心，总体来说效果会很好。孤立的测试效果不好，因为它们打乱了他认为的我们课程的正常情况。测试应该在伊斯博士资料之后进行。

当测试有规律地进行时，我们自然会遇到那些接收条件极佳的晚上。当然，我们也会遇到条件不太好的晚上，但当你们有了一些成功的案例时，这些就不会让你们感到烦恼。

你们正在研究这些问题，应该对什么时候成功、什么时候不成功有兴趣，并从中发现规律。

在内在修持的过程中，想要让角色我放下它那神经兮兮的主权防备心、真正地把外在自我的权柄交托给内在自我，需要内我的自信和  
外我的臣服。这就好像是小皇帝和强横的辅政大臣，需要有一个相互交接权柄与话语权的过程。

## Y5-2-213.1

# 第213节

## 前情回顾

珍和我讨论在赛斯讲课时测试血压、体重和各种其他生理指标的方式方法。

我们认识几位医生，但犹豫让他们帮忙的可能性，没敢指望一名专业的医务人员愿意有规律地重复帮助我们完成这些研究。

附近修道院的马丁神父偶尔听说过赛斯的课程。珍和我都喜欢他，但他早晨四点就要起床在修道院的农场工作，而我们的课程经常发生得很晚。

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

赛斯：

对这些医学检查，我们的建议：你们的熟人马丁神父，他可以胜任。在课上对鲁柏进行拍照很重要。职业医务人员的出席让我们的证据更有利。可以让你认识的医务人员开始这项工作。我建议购买体重秤。然后，当你暗示自己变轻时，能够看你的体重减少了多少。

课前、期间和之后的体重差距，会让你们知道身体可以随意识而改变。同样，购买一个体温计，在课前、之中与之后进行体温测量。记录下恍惚状态的体温变化。在各种意识阶层之间，你会发现肉身的显化状态是有区别的。在课前记录体温和脉搏，你会发现演示特定的超视力

**时，身体会发生变化。**

**当然要记录当时的气温、气压、湿度、风速等影响力，不然这些证明肉身可随意识发生显著变化的证据就会被质疑。人们普遍认为肉身是客观的，其实它只是主观的投影。**

**先说马丁神父，他的心态能够使我们很好地工作，他是可行的，但时间不会太长。他非常倾向于言行谨慎并且可以信赖，是非常聪明、睿智、实在的人。马丁神父与其他国家的修行人员，包括西藏喇嘛有来往，对宗教以外的真实态度很开放。**

**天气也容易影响梦。睡前记录天气，让你在几年后能总结出规律。然而只能表示相关性，而不是基本条件。它们会在基本条件之间有相关性，比如月亮引起的潮汐大潮对女性的影响。永远不应该把肉身状况理解为是独立于自己思想的情况，思想与肉身之间的连接确实是不可见的，但运作关系和功效却息息相关。**

**关于梦境，相信你们肯定会发现，预知梦发生时体温与天气都会处于特定的状态，这很重要。随着时间，会发现这些相关性。存在于各种潜意识阶层之间的交流，会在肉体的温度上反映出你接触的意识存有什么频率的。**

**你们每天晚上有必要多次测量体温，并把结果关联于潜意识的各种阶层，就像它们自己在梦境系列中通过特定行为所展示的那样。这样的**

**实验将是极其困难的。你会发现，潜意识的各种阶层属于一定的温度范围。在某种程度上，可以通过催眠而查证这个事实。**

**每当人格处于非活动状态，在潜意识阶层和体温范围之间的相互关系，是真实可查的，或者说，是可观察得到的。别问施加暗示的请求或刺激性的暗示，这将会改变客观的结果、影响温度读数，所以这种特点的温度变化应该被忽略。此外疾病或酒精、饮食等其他因素，也能够掩盖这个事实。观察是应基于一个健康的、正常良好的身体展开的。**

**现在是第 21 次伊斯博士测验时间。**

**今天早些时候混乱的情绪感。不管是什么情况，肯定他很恼火。（略，详见上节）**

**第 18 次信封测验，测验物体是用黑墨水画的简单图画。（略，详见上节）**

**当有规律地进行梦记录或其它测验时，我们会自动地碰上跨维信息接收条件极好的晚上，和糟糕的晚上，不要为此烦恼，你正在对这些事情进行研究，并积累经验，应该把兴趣放在成功的时候，通过失败发现更多的什么东西，了解到为什么不成功也是一种收获。**

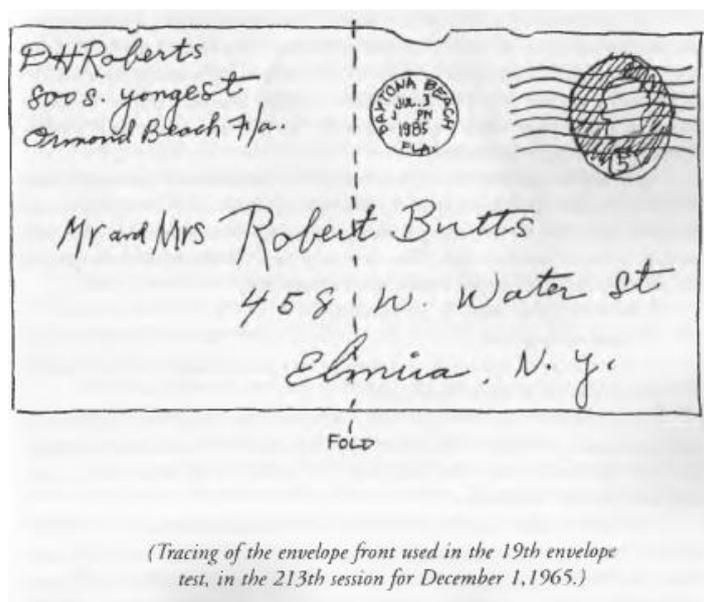
## Y5-2-213.2

## 第 213 节

## 圣诞节的意义 遥视伊斯博士 22 信封 19-珍父亲的信封

1965 年 12 月 1 日，晚上 9:50 星期三

(今晚进行了第 19 次信封测试。测试物体是去年七月珍的父亲寄给我们的信封的正面。见图。字是用蓝墨水写在白色纸上的。请注意邮戳上的错误，写成了 1985 年；我以为赛斯会对此发表评论，但他没有。信封的正面被折叠了一次，夹在两张薄纸板之间，然后按惯例封在双层信封中。)



第 213 节课第 19 次信封测验使用的信封正面示意图

今晚的课于 9:50 开始。晚饭后，珍表示想改变一下惯例，虽然她不想跳过这节课。我一时冲动邀请她出去喝啤酒。我们去了附近的一家酒馆，那儿有跳舞女郎，我们都很享受这种打破惯例的时刻。珍非常开心，不时地评论说她收到某人的“小信息”，表示赞同我们的行为，只是建议我们至少在伊斯资料开始前几分钟回去上课。

正如赛斯在上节中提到的,我已经开始从电视气象频道记录室外的天气数据,包括湿度、气压等。我不知道是否有必要在每节资料中插入这些数据。当我们开始使用录音机进行梦实验时,我们还会按照赛斯的建议记录每日的天气情况。

这节课在我们的前厅举行。窗户关着,交通噪音不是问题。)

晚上好,我的朋友们。

偶尔以这种方式改变你们的日程安排是完全可以的,而且总体上可能是最有益的。

很可能你们自己也得出了这个结论,虽然我不会养成比平时更晚开始上课的习惯,但偶尔这样晚一点是非常合理的。使用不同的房间也是有益的,可以改变惯例。

当然,我们很快会给我们的伊斯博士提供资料,所以在此之前我不会谈任何复杂的事情。你们两个人都做得很好,而且我们很快会迎来周年纪念日了。

(我们的第一次常规课是在1963年12月2日举行的。)

关于圣诞节,我有几句想说的,也许我现在就可以说了。

如果在你们看来,基督教中存在着理想与行动之间的巨大差距,那么让我告诉你们,如果这些理想没有最初被表达出来,如果没有年复一年地重申这些理想,情况将会糟糕得多。

正如你们所认为的,节假日期间产生了足够的建设性心理能量,可以说是用来给灵性电池重新充电的,这样可以维持相当一段时间。否则,你们整个种族将陷入更严重的困境。

约瑟,你过去缺乏节日精神的原因之一,就是你意识到理想与行动之

间的差距很大。因此，你无法融入你觉得的这个季节的虚伪节日氛围中。更何况你和鲁柏一样，并没有对基督在历史上的存在深信不疑。

在某种程度上，我已经探讨过这些，但你最好全心全意地加入到这个时段非常必要的精神中来，因为它是建设性和最有益的。而且这样做你会帮助自己和他人。

历史上没有圣母的诞生，也没有钉十字架。但这并不意味着这些不代表象征性的实相。

我让你们稍事休息，然后我们将与我们的伊斯博士见面；之后我会进一步讨论这个问题。

释迦或耶稣确实为我们这个层面引入了积极的思潮，但在原教旨中，所有的先贤都在主张：给予而非索取、祝福而非恐吓、包容接纳而非争执打压。可是随着宗教化的进程，一切都变了味儿：僧团修士有了阶级，宗教高层与政治集团演绎双簧，宗教引入地狱的观念并借此恐吓勒索，把每个人内心中的自信自性自醒抹除，变成了要收中介代言费的营生。一方面呼吁信众慷慨无私分享奉献，一方面贪婪敛财甚至发起宗教战争。

随着人们对宗教的厌恶、对谎言的唾弃，连带着连原教旨都不愿深入了解了，只留下一些民俗活动，让人们还能相亲相爱相互祝福，感受到心灵的彼此共鸣与连通。不过现在过度商业化的扭曲，让人们把特定节日变成了买买买炫耀朋友圈的日子，心流的连接、举家欢聚的亲情反而淡漠成了一种敷衍。

(10:00 休息。赛斯曾多次谈到神的主题，包括灵性完形、宗教、钉十字架、开端和结束等。参见以下章节：第 24、27、31、51、62、66、81、95、97、115、135、145、146、147、149、151、177。

赛斯曾提到我过去对节日缺乏热情。从那时起我一直意识到这一点，并且一直在努力改进。到目前为止，我相信我的态度有了明显的改善。

**D22** 现在是进行第 22 次伊斯博士测试的时候了。)

看来，就像之前我曾感受过的那样，他再一次来到了一个至少部分低于地面的房间。里面有很多椅子，都是直背式的。

我不知道这是否是一个自助餐厅，但他和其他人似乎在喝咖啡。今晚他穿着商务西装、衬衫，打着领带，站着和两个人说话。

他觉得这次谈话在某种程度上是不够的。他正试图从一个似乎不能给出明确答案的人那里得到明确的答案。这个人比伊斯博士高，稍微年轻一点，但和他在大学不是同一个系的。

博士看了看手表。他今天收到了邮寄来的一本书，是一本关于 19 世纪末期某个人物的传记，一个灵媒。

现在，他的身边有四五个人。我相信其中两个是女性。

他去了他的办公室，和一个人在那里简短地交谈了几句。再次出现了与一个小黑盒子有关的东西，非常小。顶部是黑色的。下半部分我不知道。

早些时候喝了鸡尾酒，和一个女人在餐馆吃了晚餐。你们去过的霍华德·约翰逊餐馆。晚餐花费了 4.75 美元。这顿晚餐是一次商务社交活动。

**E19** 你有测试要给我吗？

(这是第 19 次信封测试。和往常一样，我把密封的双层信封递给珍。她安静地拿着信封，眼睛仍然闭着。她喝了一口牛奶，然后用左手托着自己的脸坐着。)

现在再看看我们能做什么。给我们一点时间。与水有关。一、二、三，或者三种同类。与商业活动有关。再次，与一个下午和两个人有关，你自己和鲁柏。

鲁柏在这里想到了你们俩在马拉松拍的照片。一个边框。彼此相似的水平线。晚春，或春天或夏天的月份。

一个条带，与一个不太愉快的事件有关。明暗相间的阴影。与另一个人有关，一个男性。

一张照片，与一个曾经来这里的人有关。

(10:22 休息。总的来说，这次信封测试的结果比前两次好多了，珍对此很满意。“与水有关”可以是我们在埃尔迈拉的地址，西水街 458 号，也可以是佛罗里达州的奥蒙德海滩和代托纳海滩，都是在海边。

珍的后续补充：“艾德说这是指回信地址——奥蒙德海滩在海边。”

“一、二、三，或者三种同类，”可以是信封上的 7 月 3 日邮戳日期。信封是寄给珍和我的，即“你自己和鲁柏”。但我们特别看不出“下午”是怎么回事。我记得在佛罗里达马拉松拍的珍和我的照片。“一个边框”关于测试对象没有任何提示，但“彼此相似的水平线”，是邮戳取消线。信是在七月寄出的，“春天或夏天的月份。”

珍坚持认为“一个条带”是指代托纳和奥蒙德相邻的美丽长滩。在不涉及个人细节的情况下，我们可以说赛斯提到的“与一个不太愉快的事件有关”是正确的；这件事与我们和珍的父亲在佛罗里达有关。

我们并没有看到“明暗相间的阴影”是特别指什么；珍的父亲写了信封上的地址，可以是“与另一个人有关，一个男性。”珍的父亲当然是“一个曾经来这里的人”，但我们不知道测试中提到的“照片”特别指的是什么，因为赛斯没有详细说明。

现在一般情况下，如果我们在测试中找不到任何联系，我们不会请赛斯解释每一个提到的东西。我们会列出我们看到的联系，如果我们真的对任何测试信息感到困惑，我们会留意赛斯在休息后将对此说些什么。（10:30 继续。）

我会给你们一节短课，因为你们很快还有一节课，并且你们一直非常忠诚。

我想要进行一次测试，我在上一节中关于测试的内容仍然有效。

你认为圣诞节代表虚伪的这种感觉是你在节日期间情绪低落的主要原因之一，因为它代表了你对你所成长的文化的深深幻灭。

（珍的眼睛现在睁开了，在接下来的传输中她的眼睛时开时闭。）

然而，基督的传说具有重要的灵性意义，并且本质上是真实的。这并不意味着它是基于历史事实的。在许多方面，它比历史事实更真实，因为人类创造了那些没有出现的东西。尽管如此，这种创造还是真实地发生了，并且是人类对我所提到的金字塔完形的内在认知的一部分。

这是人类在想象中能够接近实相的极限，而这没有问题。圣诞节背后的基本理念绝对是重要的，无论智力是否能够看到它的意义。

单从心理上讲，这是有益的，因为它对抗了在冬季可能潜滋暗长的绝望情绪。通过提醒人们一个诞生和复活，它暗示了人类种族超越物理时间和空间的内在能力。

这种超越自我的行为是极好的疗愈，这种疗愈不仅对自己有益，对他

人也有益。然而，这里还有更多。从文化角度上讲，它与古老的直觉有着强烈的联系，这种直觉是深刻且富有意义的，并找到了新的、更广泛的表达。

基督这个人物是一个很好的形象，因为它强调了人类的品质，而不是特定的男性品质。或者我应该说，它强调了种族整体的最佳品质。

基督的人格是理想化的，是每个个体人格所组成的实体的线索。至于祈祷，尽管我知道你们都不以那种方式祈祷，但确实有人在聆听。祈祷的自己在聆听，并做出必要的调整和改进。因为个体是“万有”的一部分，因此也参与了我们会简略提到的灵性完形的能力。

现在，我带着对你们俩最美好的祝愿结束我们的课，我相信我们已经使鲁柏回到一个相当稳定的轨道上。

你们今晚的小冒险非常有帮助。

(10:45 结束。珍对测试结果感到满意。)

耶稣是当时被罗马与宗教双重压迫的底层人民幻想出来的人物，并通过失败的抗争与复活让人们燃起希望，鼓舞底层穷苦百姓关注超越生活以外的心灵实相。

随着集体意识的凝聚，幻想就有了滋生实相的沃土。在这个梦宇宙中，没有什么所谓的真实或虚假，历史与未来都时刻因当下而做出响应。当群体意识凝聚出一个天堂，那就有了这样第一个次生亚空间实相；当人们都默认基督的存在，它也就真正地开始存在，并履行着人们赋予它的使命职责和能力。当然魔鬼与恶魔还有地狱也被教会植入到了人们心中，成为了可供经历的选项。

你决定你自己的世界中有怎样的实相,因为你才是自己梦宇宙的唯一造物主;但我们确实可以被各种暗示影响或左右,你相信了什么就体验什么,就好像半夜看了鬼片,夜里做噩梦一样。祸福无门,唯人所召。现在很多人蹭热点,又在集体狂欢日本核污水。三年疫情,大家玩腻了放下了也就过去了,又开始利用群体意识搞其它内在恐慌,推波助澜间真的有意思吗?

圣诞节的历史典故与基督教有关。

现在基督教信奉的基督本身是在他的年轻时期(一般被认为是十几岁到三十岁之间)前往印度拉达克地区的莲花山脉叫“哈敦卡拉寺”(Hemis Monastery)的地方,与印度智者学习了宗教文化和哲学,因此具有了些神通还有宽仁的理念。

圣诞节是为了庆祝耶稣基督的诞生而设立的。但因基督诞生的年代与日期,各个教派分歧很大,所以现在东方正统基督教(东正教)和西方新教在节日日期上、在公元零年是哪年上,存在很大差异。这是因为耶稣诞辰的圣诞节没有确切日期在《圣经》中明确提到。

所以最早的公元四世纪初教会为了敛财,开始庆祝耶稣的诞生,但日期各教派都各说个的,存在争议。最终,罗马教会于公元336年将12月25日定为耶稣诞生的庆祝日。

圣诞老人:源自北欧神话:圣诞老人的外观和性格是北欧神“奥丁”

(Odin)，这位神被描述为一个长胡子的智者，乘坐八匹驯鹿拉的雪橇车。圣诞老人本是穿雪色白袍的，但在可口可乐的商业营销下，变成了红袍红帽。教会在很多年来一直抵触这位北欧神，但现在给它封“圣”，正式接纳他进入基督的天国，担任亲善大使。

圣诞树：圣诞树的习俗是从 19 世纪才开始的新事物，由德国的商家推出，主要是让大家相互赠送礼物好刺激商业繁荣。之后被各国仿效成为圣诞节的核心标志物。圣诞树顶端有一颗大星星，寓意启明星，又叫晨光之星。

东正教的圣诞节，也称为耶稣降生节，是庆祝耶稣基督的诞生的重要节日。通常在儒略历的 1 月 7 日庆祝。

本文所写的时间是公元 2023 年，公元零年是教会设定的，即耶稣降生年。根据圣经故事，希律大帝听说有新人主要诞生，下令杀害新生儿，导致一个天使告诉约瑟携带玛利亚前往埃及避难，路上在马厩生了耶稣。可杀婴事件发生在公元前 4 年，而耶稣出生在公元后 4 年。许多故事的细节在当年没有编好，这让教会很头痛。

虽说基督耶稣的故事是故事，但他又真实存在过；虽说他确实被造神运动过度神话了，但集体意识却让其完成了被动成神的附魔过程。在梦宇宙里什么是真实？什么又是虚假呢？纠结这些真的没必要。因为你的世界由你自己来定义，并由你自己为其中的各种可能性赋予特质。



这就是为什么你在自己床前真诚地默默祈祷往往效果最好，而穿着礼服去教堂寺庙反而会迷失自我。你所祷告的对象和所说的自我暗示，不是什么上帝或天使、神佛听了去，而是你自己的内心、自我人格、主人格、存有在关注着。内在自我不在什么石木金银的偶像中，而是在你至诚平静自信的心中。

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

## Y5-2-214.1

# 第214节

## 前情回顾

课前珍说想改变常规，我们去酒馆喝啤酒，打破常规珍非常愉快，赛斯建议我们在伊斯资料开始前的几分钟，回到课程。

我们开始用录音机进行“不醒”梦语梦境记录实验，按照赛斯的建议，每天进行天气记录。累积对比素材，尝试透过大数据来发现规律。

赛斯：

自主性和弹性的安排非常好，相比课程，自我状态的平衡才能达到积极有益的成效。

珍进入 12 月圣诞季后开始感到抵触，为此我有几句话想要说一下。

基督教之内其表达的本初理念和宗教行为存在巨大分歧，如果这些本初理想从一开始就没有被宣扬与表达、如果这些年来这些爱与包容互助的理想没被反复重申，那当今的西方文明会非常糟糕。宗教的问题是在宗教形式化后产生的一系列问题，而非本初的原教旨。你厌弃的是宗教成为了政治和敛财的愚民社团，所以连带着把本初好的理念也一同屏蔽了。

可以说，就像你们俩料想的那样，在民俗节日期间会产生足够的建设

性灵性能量，以便在相当一段时间内为人们的心灵电池充电。人们相互拥抱亲吻，彼此祝福，相互关爱，为他人或群体服务的行为，让种群从利己的争斗与相互疏离的背弃中定期地找回和睦。如果不是这一点，你们整个种族将会处于非常严重的困难境地。

约瑟，因你自己在过去缺乏对宗教节日的兴致，导致在进入圣诞季后，你们感到理想主义和现实之间的巨大分歧。你们不能融入该季节的时代剧中，内心中排斥虚伪性的东西。更是因为，你对基督是否真的在历史上生存过很怀疑。

全心全意地投身入自己所处位面的时代剧中，保持好奇心与对生活的兴趣是让自己融入群体非常必要的心态。保持对生命的兴致，对你们会很有好处，因为它是建设性的和最为有利的。没有必要追究宗教故事的真伪，就好像没有必要追究我作为赛斯是否存在，人间的事实与事实毫无关系，历史可以随时被改写与重写，就好像未来一样。你们要做的，只是助人助己，接纳包容。没有必要和宗教的真实性或荒谬的仪式较劲。

历史上的处女受孕生子并不存在，被钉上十字架也没发生过，但这并不意味着其象征性没有现实传说作为素材的脚本。圣诞节所代表的虚伪性情绪，一直是你们在课程期间情绪低落的主要原因，因为它在培养你们的修养方面，代表着一个相当深层的醒悟。人们应更多地关注相互的心灵交流与群体意识共鸣，而非宗教仪轨与大量的商业炒作。

**基督的传说具有伟大的心灵灵性启发性，这很重要，人们需要知道心灵与灵性在本质上是真实的。但这并不意味着基督的故事是基于历史事实的。在许多方面，新约中阐述的道理远比历史事实更加真实，因为人们自己创造了这故事并为其提供了那些善意的讲说。**

**你们创造了神与他的儿子，这创造在以非常真实的方式发生着，并且，这就是我说过的，人类群体意识金字塔完形“内在认知”的一部分。天堂地狱都是集体意识的产物，当然也包含其中供职的灵体们。**

**这是人们的想象透过群体意识构成的群体意识梦实相，那实相不比这个伪装层更真或更假，其中的神与基督也不比这伪装层中的你更真或更假。人们本该透过逻辑领悟发现圣诞节背后的根本理念与寓意，了知其重要性，但可惜人们把它当成了世俗的民俗和宗教与商业的狂欢。**

**引路的光，那黑夜中的启明星，被当做圣诞树上的装饰贩卖；而彼此的真心祝福、相互包容流于形式。为驱散冬季黑暗的绝望情感，而提醒人们诞生与死亡本就是周期往复的常态，这暗示着整个种族本是超越物理时间和空间的存在。**

**从文化上来说，在深层的意义上，与异教徒的直觉、发现新鲜和广阔的表达有强烈的连接。对于基督特征的描绘，强调他是人类，模糊其男性气质是非常好的。或者我应该说，其强调的是全体人类的品质，而不是那些具有令人遗憾想法的男性特有品质。它强调的是作为人类种族的整体能具有的最佳品质。**

**“基督”是一个被群体意识理想化后生成的人格，是对每一个人类个体人格起到提示作用的存在。就祈祷来说，宗教上对上帝或耶稣与玛利亚进行的祈祷确实没人在听，而这祈祷本身是自我暗示的一部分，是让内在自我倾听的角色我的心声，表明外在自我正在进行着必要的调整和自我改进。内在自我、自己的人格本身就是一切万有的一部分，并因此携带着灵性完形的所有才能。**

**所以在圣经中有三条最重要的教诲：**

**第一，不要外求跪拜礼敬塑像，而迷失了内寻的真心。**

**第二，三位一体（The Trinity）——创造者、被造者与灵，这三个人格共同构成一个神，不同位格之间是同体的，源于一乡归于一处。**

**第三，救赎，作为灵步入人世的意义与价值，是通过自我牺牲与死后的复活，完成心灵的升华与对人类群体意识的启迪。人们可以通过了解榜样的言行，消弭对死亡的恐惧感，同时理解到：与无形存有沟通并建立良好交流关系是可能、可行与可靠的。**

**第 22 次遥视伊斯博士实验（略，详见上节）**

**第 19 次信封测试的是珍父亲的信封（略，详见上节）**

## Y5-2-214.2

### 第 214 节

## 时间不是连续的片刻点 遥视出差的蓓 遥视伊斯 23 信封 透视 20-舞厅的餐巾纸

1965 年 12 月 6 日，晚上 9 点，周一，按计划

(1965 年 12 月 3 日星期五晚上，我们在公寓里举行了一节临时课。大约 10:15 开始，赛斯对包括我在内的六个人进行了简短的讲话。这六位见证人构成了迄今为止听众最多的一节赛斯课。在场的有比尔和蓓·加拉格，安·迪布勒、唐和玛丽莲·威尔伯。后三位是参加了 11 月 5 日临时课的年轻人。安和玛丽莲与我在同一家公司工作。

赛斯向唐提供了有关他考虑的工作变动的一些信息，唐有这部分资料的副本。赛斯告诉安，他现在还不能回答她关于弗吉尼亚州纽波特纽斯的一位朋友的问题，因为他还没有和她建立起情感上的默契。然而，他乐意回答安、玛丽莲和唐提出的许多其他问题，这些问题大多基于资料本身和相关概念。

蓓是《艾尔迈拉星报》的特约撰稿人，这周她要去华盛顿特区出差几天。赛斯主动提出将在蓓去华盛顿期间提供她的活动信息，珍也计划通过心理时间实验来关注蓓。这两种方法在加拉格夫妇十月去波多黎各度假期间取得了一定成功。

珍和我还没有整理好赛斯关于波多黎各实验的资料，以便插入记录中。我们现在决定只呈现赛斯的准确预测和接近准确的预测，以及赛斯关于华盛顿实验的信息，放入下周一节课的资料中。

关于蓓的华盛顿之行，赛斯在星期五的临时课上应要求做了一些预测。

他还要求加拉格夫妇在这些话题被提出以后不要再提及此事。星期五晚上我没有做笔记，但蓓做了。她带着这些笔记去华盛顿，根据赛斯的要求，她在那里也会继续做笔记。以下是蓓记下的赛斯关于此次旅行的资料：

“你将遇见一个穿绿色衣服的女人……一个不准确的钟……有三个特别的男人与你相关……你将遇到一个你不喜欢的男人……你将对某个场合有一个极好的视野……一个未能达到你期望的转弯……一个没有在私人住宅而是在公共场所的临时社交活动……数字 5 和 321……除了计划中的房间外，还有另一个房间。”

既然蓓现在已经了解到赛斯的预测，珍和我现在想知道，这些预测是否可能对华盛顿发生的事件产生影响，无论是有意识还是无意识地。接受预测的人是否可能对物理事件产生影响？

一个类似的问题涉及到珍在 11 月 30 日做的一个梦，以及第 22 次伊斯博士测试给出的一些资料；参见 213 节以下内容：“他今天收到了一本书，是一本关于 19 世纪晚期某个名人的传记。一个灵媒。”这份资料的日期是 12 月 1 日；以下是珍前一晚的梦境：

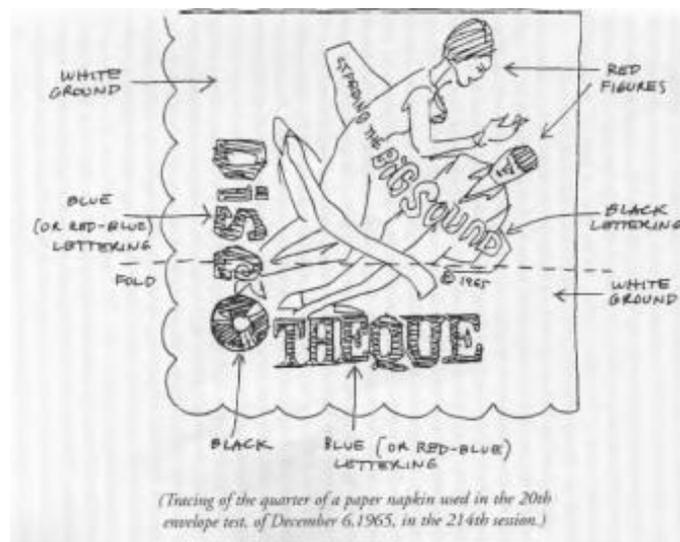
“11 月 30 日。梦现在不太清楚了。‘1885 年的灵媒’。我看到一本书的标题是这个。似乎是关于一对母女的灵媒能力研究的。是艾森豪威尔还是肯尼迪家族的？梦开始时我看到一个房子；是一个农舍？有人把这本书带给住在那里的人。这是一个乡村而不是城市的房子。得到书的人引用了但丁的一句关于（他）不任命上帝的句子，让给他书的人感到惊讶。这句话可能就写在书的封面上。这本书是由一个女人写的吗？最后醒来后我在一张用过的纸上记录下了这些。”

另一个可能性是珍和赛斯可以合作，因为赛斯常常说珍有自己的能力。如果这种情况属实，那么梦中可能包含扭曲的元素。我们发现对梦的

研究越来越有趣了。珍现在已经开始撰写一本关于梦的书，与她的赛斯资料书并行进行。

关于梦，我最近做了两个特别生动的梦，梦到了我在罗切斯特的兄弟，我们通常每年见面两次。赛斯在星期五的临时课上表示这两个梦是重要的，并且今晚的定期课上将会讨论这两个梦。我弟弟比尔下周将来我们这儿做客；在我做这两个梦时我们并不知道这件事。

本节课进行了第 20 次信封测试。见图。测试物体是 213 节课前珍和我打破惯例去本地迪斯科舞厅喝啤酒时拿到的餐巾纸的一部分。今晚的测试结果非常有趣。在迪斯科舞厅里，当娱乐节目开始时，紫外线灯被打开；这意味着我们是在这种不寻常的光线下观察测试物体的，这一点在今晚的测试资料中体现了出来。)



第 214 节课第 20 次信封测验使用的四分之一餐巾纸示意图

晚上好。

我本打算讨论你们感兴趣的两个梦，但由于我们还要花些时间讨论华盛顿的猫情人，所以现在不会开始讨论梦。我希望能在一节课的大部分时间里专注讨论这些梦，因此我们很快会详细谈及。现在，我们简要谈谈时间和行动。

（赛斯对蓓最喜欢的称谓是“猫情人”，因为蓓害怕猫；他喜欢称比尔为“耶稣会士”，因为他总是问个不停。）

就像我告诉你的，从根本上来说，所有的行动都是自发的。只是你对它的感知，才让行动产生了时间的错觉。你认为，任何特定的行动都会消耗、吞噬或占用一定的时间。因此，你们认为时间是包含行动的东西。

（赛斯关于行动的资料非常多，以至于无法用几节课的时间说完。大约第 15 节之前就已经提到过。自第 120 节以来，特别强调了这一点，而且还在继续。）

但实际上，行动本身的维度与你们对时间的概念基本上无关。相反，行动的维度与强度有关；不仅与构成行动的电磁成分的强度有关，而且与转化为心理术语的强度有关。因此，某个事件或行动的心理体验与钟表时间几乎无关。

相反，它是由个体对事件的体验强度构成的。当你谈到河流的深度时，你是在谈论距离，物理距离。当你谈到心理体验或行动的深度时，你指的是完全不同的东西，因为这是强度的深度。你只能在你自己对体验强度所允许的范围之内经历。

回想你此生经历过的事情，你会发现有些重复了数月或数年的事，你的记忆是模糊的，但那些剧烈引发你情绪波动的事，那些为你带来深刻领悟的事，那些构成了你人生转折的事，哪怕只是一个瞬间，也构成了无法抹除的刻骨铭心。经历中历经过某事的时长与其对你产生的冲击力强度相比不值一提。

就好像一个男孩追了你半年多，其中细节你不记得了，但初夜的那

一片殷红你记得；几年中无数次争吵不记得了，但分手那夜的委屈你记得；九月怀胎中的细节不记得了，婴儿的第一次啼哭你记得；他每天怎么照顾的你不记得了，那天他凶过你记得很清楚。

记忆不是世间时间的点滴累积，而是一次次高峰体验后留下的刻痕串联。

心理感受的强度有其自身的电磁实相。一个行动是一个经历的强度，并不需要涉及物理上的运动。正如我说过的，每个行动都是其他行动的一部分，并且影响着所有其他行动，同时也受到其他行动影响。这与因果理论完全不同。

因为行动本质上是自发的，再次地，其效果发生得如此迅速，以至于无法分辨出哪个行动发生在另一个行动之前或之后，也不能说一个行动导致了另一个行动。这可以比作某种巨大而自发的运动，它发生得非常迅速。当你用慢速相机观看这样一个巨大的运动时，你会看到你系统中形成的连续时间的效果。实际上，或许只是一瞬间的爆炸，你却会看到光线和运动的缓慢进展。

在同时性中存在一维的线性因果，但在多维实相中，因果只是因角色的观察是一维线性的，所以角色我误以为事件是有前后秩序的。

比如说在你出生前，你已经规划好了离场的时间与方式，为了达成某一特定体验，而选择并设计出了一系列人生铺陈；而这些出生前规划，其实是发生在你上次很不成功的人生经验之后，即，当你这个角色死亡时，抱着遗憾重新又回到了剧情开始的时间点上哇哇落

地，好参与再一次的人生挑战，走出截然不同的故事线程。在这首尾如环的生命体验中，请问何为因果？

因果论是很低阶的一维意识认知，因其单向性与不可逆性，局限了认知的发展并自限了理解多维世界的可能。一个以因果论为逻辑思维方式的人，自限在二元论的前后秩序中，无法理解多维实相里的同时性与共时性，更无法理解全然。

你们的时间观念当然不会改变时间本身，但它确实迫使你们以特定的方式去感知行动。这在很大程度上是由于生理有机体的局限性，但更多的则源于自我的发展，它试图将自己与行动区分开来。

然而，内在于自己和更深层次的潜意识相对来说不受自我虚构的偶像的影响，正因为如此，预知才有可能发生。因为这些层面的自己能够感知到比自我所能或愿意感知到的更广泛的行动。通常，自我甚至不会接受以这种方式获得的信息，因为这样做就等于否定了它赖以建立其主导地位的那些虚假的连续性原则。

尽管如此，自我依然是非常安全的。无论人们持有怎样的时间理论，自我都会存在，因为它牢牢扎根于物质实相的操控中。不管你信不信，物质实相并不依赖于作为一系列瞬间而形成的时间理论。

你们的各种机构，包括文化和教育机构，可能依赖于时间被视为一系列瞬间的概念，但物质实相本身并不依赖于此。

我们从小被教育告知线性有序的认知逻辑、时间、距离、先后次序。因此我们理所当然地认为，历史已经发生，而未来充满变数。但实际上，在高维眼中，我们每人都捧着一本写好的小说，坐在那里一

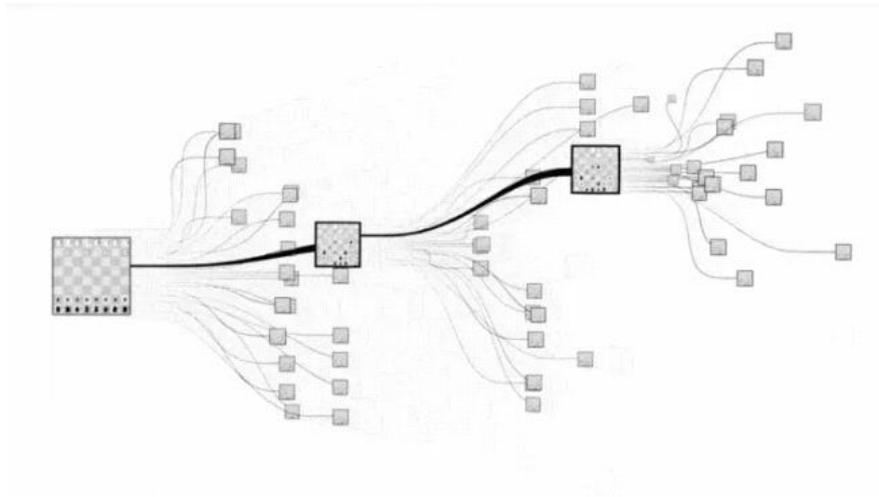
页页地阅读其中内容；而只有开悟者成为作家，自己有权编写属于自己的过去和未来。

每个生命的读者，就好像是新学期开学入座的学生，学期内的每一天都让他们充满好奇；可对于年级组长来说，每一天的教学进度、什么时候安排哪一科的测验、大概多少学生能通过考试、什么时候组织春游、什么时候进行模拟考、什么时候举办毕业考、哪一门的老师什么时候有课、课上讲些什么、大概多少学生能听懂，都是周而复始的定数，都是十几年来或几十年来的周而复始。

未来确实可以被预言，因为那已经发生，并发生过了无数遍；未来并不可被断言，因为任何时候都存在变数，而变数让结果多样化，只不过所有的结果，都在矩阵对可能性的计算之内。

如果你不能理解这一关键点，请去研修阿尔法狗是如何用算法击败人类围棋高手的。关键词是：蒙特卡洛树搜索（MCTS）、“策略网络”和“价值网络”。策略网络用于预测在给定局面下每个可能落子的概率，而价值网络用于估计局面的胜率。

所有可能性都在矩阵的计算中，所有可能性能引发的可能性也在被计算中。对于棋手，他看似拥有全然的自由意识和无限可能，但对于矩阵来说，落子的选择只有那些；而随每一步的递进，趋势自限了看似无限的多种可能，习惯与情形所迫造就了别无选择。然后当然一切可能的结果都是概率中可被预见的必然。



(9:25 休息。关于片刻点和时间的资料，请参阅第 149-152 节。关于时间的资料再一次贯穿了整个课程。赛斯在第 14 节开始讨论时间。关于电场和时间的资料，请参阅第 3 卷第 120-130 节。

珍最近一直在阅读 J.B.普里斯特利的《时间与入》一书。她很清楚赛斯经常谈到她的读物。她说，今晚赛斯详细讨论了普里斯特利先生的一些观点；也就是说，赛斯并不是在转述，而是在进一步发展这些观点。

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

我们认为现在可能是赛斯提供一些关于蓓在华盛顿特区活动资料的时候了，因为十月份提供加拉格夫妇在波多黎各的资料时，每次课他都是在 9:30 开始遥视的。9:35 继续。)

这里有一个小小的说明。

你们的物理学家都知道，时间基本上并不是以一系列连续的片刻存在的。因此，我之前提到的“物质实相并不依赖于时间作为一系列时刻”的观点应该是显而易见的。

物质实相依赖于你们对行动的感官感知，仅此而已。

显然，我们还有更多需要讨论的内容，因此我们会继续这个话题。但由于你们仍然在时间作为一系列时刻的框架内运作，所以我们现在没有时间深入探讨这个问题。

就犹如肉身的衰老与疾病举例，对于线性认知的人们来说，一分钟前被确诊了某种疾病，此刻自己也还会坚信自己就是这种疾病的受害者。或者当你给自己过完五十岁的生日时，你就会不断地告诉自己我已经年过半百了。

但实际情况是，我们可以在临床上发现，患者的身体状态与年龄其实没有直接必然的关系，心态老的人身体机能就会按其意识期许呈现出衰老，而老顽童似的人机能状态就保持在青春期。当你认为我多少岁数了，不能再穿得或行为像个年轻人了、要“自重”时，你也就自我暗示了自己要呈现出的状态。此外，当患者被催眠或转换了人格后，自己忘记了自己有什么病，结果临床检查上也就真的无法找到那疾病的证据，可催眠结束或人格又换回来时，疾病的临床症状和生理指数又恢复成病态的结果。而这样的转换可能只相差几分钟。

病变并非是连续的，只有患者对我有病的认知是连续的。当然这里很多家属与医生不断提醒、重复暗示也起到了很大的作用。在临床上医生发现，老年痴呆的患者得了癌症也会极快地痊愈，起初以为是阿尔茨海默病影响癌细胞的代谢，后来发现是患者总是忘记医生和儿女告诉自己有癌症病变，所以也就没病了。重复的心理暗示就是一种有效的诅咒。最常见的重复性心理暗示就是每天吃药——当拿起药瓶时，暗示就已经发生。

现在的医学解释是，患老年痴呆病症的人，就是从精神层面放松心情，无忧无虑地生活，降低与自愈了癌症。而患有癌症的患者很少能患老年痴呆，因为他们牢记自己的问题与烦恼，并每天为此念念不忘。

### Y5-2-214.3 (C、D23、E20)

**C** 请给我一点时间——而当你把“时间”给我时，会发生什么？

一场关于国家存亡的讨论。我们的猫情人参加了这场讨论，可能是在312号房间里。

发言者被打断。问答环节。讨论中有三位主要发言者。生存是这里的一个重要议题，尽管它可能不是讨论的正式标题。

一个金发男人与我们的朋友接触。她可能不太喜欢他。

（记得在12月3日上周五的计划外课上，赛斯提到蓓会遇到一个她不喜欢的男性。珍和我想知道，在这种陈述中，暗示可能会在多大程度上发挥作用，也许无意中导致接收者对某个人产生负面反应。）

与某个联盟有关。分发宣传单。虽然我不知道，但也许是去东北方向听明天讲座的路线指示。

一个肩背照相机的人引起了我们朋友的注意。他胸前的口袋上露出一块手帕。尖尖的，那是一块尖尖的手帕，上面有一个首字母，也许是C或G。

一个手提包。类似于剧院的座椅，而不是长凳。

顺便提一下，我们的耶稣会士今天晚上胃溃疡很严重。

对能力的衡量，虽然我不知道这指的是什么。总共有 14,000 人参加，分布在各个分部，尽管时间不同。

位于街角的酒店。她的房间在三楼以上。对面的一个男人，421 号。

（请注意，星期五的课上，赛斯向蓓提到了数字 321。而在上述资料中，赛斯给出了 312 这个经过重新排列的 321，然后是 421。另外三个印象已被验证。）

**D23** 现在是第 23 次伊斯博士测试。

一个非常拥挤的小房间。我认为这是一个鸡尾酒会。东道主似乎是位女性，不过她身边还有一个男人。

伊斯博士出席了，有些心不在焉。伊斯博士和一个男人讨论某个即将在二月发生的事，是月初到月中，而不是月底。

一种面料。他似乎想到一种毛呢布料。三个迟到的人。其中一个是他一直在等待或希望会到来的人。一个中年男性，留着小胡子。

他提到或想到了埃里克森博士。或者他和那位迟到的男人都认识埃里克森博士，也许是他介绍他们认识的。

迟到的三个人中有两个是男人，一个是女人。

那种布料要么是窗帘之类的垂挂物，要么是女人的裙子。我得到数字 13。这可能是二月份活动的日期？或者是有 13 位客人在场。

我还想到 1 月 3 日对伊斯博士是一个相当重要的日子。

**E20** 约瑟，你有给我的测试吗？

（“有。”我递过双层信封，珍像往常一样闭着眼睛接过信封。她用双手握住信封片刻，短暂停顿后开始传递信息。这是我们的第 20 次

信封测试。)

请给我们一点时间。这些是印象。

一个翻过来的东西。一张照片。我想到白色，雪白。一个房子。与过去和你的父母有联系。

还有与除了你自己和鲁柏的另一个人的联系。紫色。大字。接下来的某一天发生了相当重要的事情。一台机器，比如说，也许是汽车。

黄色，像阳光一样，以及一次聚会。密切地与你相关。我看到你的名字首字母。

(10:17 休息。珍解离如常。她说她不太记得她在三个测试中说了什么，但如果她停下来想一想的话，在一定程度上能想起一些。

见图，即舞厅的餐巾纸。上面的图案占餐巾纸表面的四分之一，当服务员把折叠好的餐巾纸放在我们面前的餐桌上时，这四分之一就“翻”了出来。当然，这并不涉及照片、房子或与我父母或过去的任何联系。

珍认为“白色，雪白”是有效的资料，尽管她想到了一张我父母房子的照片，那张照片是在下大雪之后拍的。她认为这种白色非常明亮。当紫外线灯打开时，一些颜色比其他颜色更为突出。虽然光线实际上很暗，但紫外线使任何白色的东西看起来都是刺眼的——白纸、袜子、白衬衫等。效果非常显著。餐巾是白色的纸。

迪斯科舞厅有两个女舞者，珍认为“与另一个人的联系”指的是其中一个舞者，但她不知道为什么。我们也不认识她们。一个是棕发的，一个是金发的。不管出于什么原因，我们都更喜欢那个棕发女孩，当然，她也是两个女孩中跳舞跳得更好的那个。

珍对“紫色。大字”感到满意。纸巾上的“discotheque”字样是用一

种偏红的蓝色印上去的，但实际上并不是完全的紫色。字母当然是大的。“接下来某天的相当重要的事情”对我们来说没有任何印象。

“汽车”可能指的是我们开车去舞厅的事，虽然可能还有其他意思。

“黄色，像阳光一样”，对我们来说很有趣，正如上面列出的雪白的信息一样。珍去舞厅时穿了一件白色上衣。然而，当紫外线灯开启时，我们惊讶地发现她那件亮白色的衬衫上有一大片亮黄色的污渍。这块污渍在普通光线下是看不见的。此外，我们还发现珍的两只手掌上有更多这样的黄色污渍。我们不知道污渍是从哪儿来的。

“一个聚会”可以指人满为患的舞厅或酒吧。我不会说餐巾纸是与我“密切相关的物品”，尽管我用来做测试的是我的餐巾纸而不是珍的。上面也没有我名字的首字母。

珍说，当她开始提供信息时，赛斯的信息“白色，雪白”让她联想到我父母房子在大雪后拍的那张照片。她说，在她的这个阶段，很难分清个人联想是什么时候进入的，除非赛斯指出“鲁柏在这里想到一张照片”。珍说她在脑海中看到了那张照片，但在她继续说的时候，她最终得到了一个朦胧的画面，一个“模糊的印象”，即酒吧。她在测试资料中没有提到酒吧，事实上，她已经忘记了这个酒吧，直到我们讨论测试时，她才重新想起这个酒吧。

珍结束了她的评论，表示目前对个人联想所带来的干扰，她只能保持警觉并牢记在心。她确信，正是这种意识几次帮助她避免将自己的联想误认为是赛斯的资料。她相信，随着时间的推移，她区分赛斯资料与自己资料的能力将会不断增强

我们现在希望赛斯在课结束前对测试做出评论。10:30 继续。)

现在，我们将结束我们的课。

我们获得了一些有效的印象。另一个人是指你们的舞者，你们都非常关注她。

重要的事件与某种家庭性质有关，涉及到两位舞者中的一位，以及他们的父母，或者涉及到哪位女孩的父母。我相信这件事与另一位金发女郎有关。

（我们可能有机会证实这些资料。住在我们公寓的一个朋友认识这两个舞者，她们住在附近。但我们不认识她们，这是我和珍一年多来第一次去迪斯科舞厅。）

雪白指的是颜色，或者说是餐巾在灯光下的颜色。我之所以用“雪白”，只是因为它太刺眼了，这让鲁柏产生了自己的联想，联想到你父母的房子在冬天拍的那张照片。但在此之后，我们还是设法继续了下去，留下了一些还算不错的印象。他还在学习，一切都很好。

我衷心祝愿你们俩和我们的伊斯博士。顺便说一句，我建议你们俩如果可能的话，每天抽时间做做瑜伽练习，因为瑜伽练习很助于培养自律，并能使自己的各个部分统一起来。另外，在圣诞节那周，我会给你们放假，我建议鲁柏完全从心灵事务中解脱出来。

现在，如果你们有任何问题，可以在短暂休息后，我来回答这些问题，或者你们也可以按照自己的意愿结束这节课。

（你认为珍关于梦的那本书怎么样？）

鲁柏的开头很好，这本书应该会很成功；以后关于这个主题的书会更进阶，将有实验来支持理论，但这本书会是一个很好的开始。书名稍作改动会有好处。如果你们没有其他问题了，我就向你们道晚安了。

（你建议改为什么书名？）

他会考虑的。（10:42 结束。）

## Y5-2-215.1

# 第215节

## 前情回顾

周五晚上我们六人举行了一次计划外课程。从晚上 10:15 开始，赛斯没有长篇大论。

六人是罗与珍、比尔和蓓，还有年轻人安和玛丽莲。她俩和珍原先都在艺术公司工作。

珍 11 月 30 日的梦：

“梦开始时我看到一个房子；是一个农舍？有人把这本书带给住在那里的人。这是一个乡村而不是城市的房子。得到书的人引用了但丁的一句关于（他）不任命上帝的句子，让给他书的人感到惊讶。这句话可能就写在书的封面上。这本书是由一个女人写的吗？最后醒来后我在一张用过的纸上记录下了这些。”

我们发现对梦的研究越来越有趣了。珍现在已经开始撰写一本关于梦的书，与她的赛斯资料书并行进行。

我最近做了两个特别生动的梦，梦到了我在罗切斯特的兄弟，我们通常每年见面两次。赛斯在星期五的临时课上表示这两个梦是重要的，并且今晚的定期课上将会讨论这两个梦。我弟弟比尔下周将来我们这儿做客；在我做这两个梦时我们并不知道这件事。

赛斯：

我说过会讨论这两个你们感兴趣的梦。不过我们要花一些时间讨论在

**华盛顿的猫情人。**

**正如我告诉过你们的，所有的行动本质上都是自发的。只是你们对它的感知才给行动加上了时间的错觉。例如，你们认为任何给定的行动都会消耗或占据一定的时间。因此，你们认为时间是包含在行动内的参数。**

**行动本身的维度与你们对时间的概念基本上无关。相反，行动的维度与强度有关；不仅与构成行动的电磁成分的强度有关，而且与转化为心理术语的强度有关。因此，某个事件或行动的心理体验与钟表时间几乎无关。**

**它被个体所感觉的强度，并非你们的物理深度或距离、硬度这些。这强度是能量上对神魂的冲击力，而其深度是对心理层面上的刻画影响力。人格只能激活与体验符合自己强度的经历，并尝试穿越它获取到所需、被允许获得的体验。**

**这里涉及到两个强度：人格自身的韧性与强度，和想要经历的难度强度。如果你选择了超过自己能力范围太多的剧本，系统是不会对你开放这一挑战的。每个人格只能参与和自己当前意识等级差不多的课业。**

**故事的强度在心理感觉上有它本身的电磁实相。人格透过生命行动去体验这一强度，这不需要包括肉体上的运动。比如全瘫在场地上的人，没有运动也在参与心灵的体验行动。即使你们有一天离开了肉身，还**

**是这行动中的一部分。就像我说过的那样，每一个行动，都是其他行动的一部分，并影响着整体中的所有其他行动，并且也如此影响到它本身。就好像在蛛网上挣扎的一只飞虫，会同时扯动整张蛛网的所有节点与丝线。**

**这根本不是你们一维线性因果理论可以理解和解释的。行动是自发的，产生的影响如此之快，以至于不可能说，某一个在另一个之前或之后发生。这可被比作同时性与共时性一起起作用，你们只能观察到那些在你们系统之内收到的、具有连续时间的效果。因为外在伪装感官感觉事物时需要一段连续的时间，完成信息的下载。**

**你们把这下载信息的时间看做是起始与结果，但实际上整个事件在你们觉知到它前就已经是完整存在的了。如果你从高维看到它的全貌，就会发现你可以把事件切分成无数个片段，然后对所有片段同时下载观看。你们就好像是步入影院的观众，只看到了光在后续两小时内的运动，感知到了剧情的进展；但你们不知道的是，在你们走进影院之前，胶片里的内容就已经存在，所有行动都同时平行存在于共时性的胶片之内。当然这在矩阵中是以电磁形式存在的。而这些故事是被矩阵严格区分了等级的，比如少儿不宜、在家长陪同下观看、成年人影片、仅供专业人士研讨等。**

**当然活在这一伪装位面上时，你们不能改变时间本身，你们的时间概念确实可以迫使你们以特定的方式感受行动。这是肉体外在感官有机**

**体的局限性结果，是角色我自身发展出的逻辑思维效果。这个角色我因此在试图确立它本身，并尝试与内在行动进行认知上的分离。**

**内在自我以及潜意识中更深阶层的意识，相对脱离了角色我的小聪明，正是因为这个原因，预知是完全可能的。因为在那些层面中的自己，远比这个伪装层中的角色我更有才能，也确实能感受、感知到自己所参与的行动中大部分的信息，并更愿意坦然接纳这些感受。通常来说，角色我甚至不会接受以这种方式衍生出的信息，因为这样做将会否定那些人文思想搞出来的戒律，这是角色感觉它本身在其上具有支配权的戒律。**

**然而，角色我是具有相当保证的，虽然角色我的存在与特定时间理论无关，这时间理论被作为特定的肉体实相而被操控着，牢固地锚定于故事的时间线上。而被显化在伪装层中的肉体实相，不管你是否理解或相信与否，它并不依赖于伪装层中线性系列片刻点的串联而存在，即你们所谓的时间。**

**在你们的文化和教育体系中，依赖均速一维线性时间作为一系列片刻的帧的有序串联，但肉体实相本身并不是这样运作的。就好像影片胶片中的人物，不管影片是否放映，它们都是存在于每一帧中的。观众在观看时，觉得在那两小时内，观众与剧中人物真实地被时间的分秒支配着，并依据剧情放映的先后次序形成了因果的故事认知。对于观众来说，在经历的时间内，那些角色鲜活地生活过、演绎出了聚散的**

**因果、又接踵死去；但对于影片中的人物来说，在往复的剧情中没有时间真实可言，但它们又都确实“活”在那被规划好的时间中。**

**你们的物理学家已经知道，从根本上来说，时间并不是一个可靠的计量单位，它并不真的作为一系列接踵而至的片刻点存在着。所以我以前说到，肉体实相并不依赖于一系列片刻点的时间，肉体实相取决于你们对内在行动的感觉与感受，这就是全部。**

### **预言短期内的未来剧情：**

**我们的朋友“猫情人”你将要去华盛顿参加的这次讨论，房间编号会是 312。主要议题是“关于人类可持续发展的对话”。会议中有问答环节，讨论中会有三个人发言。人类的生存问题是主要议题，虽然这可能不是一次很正规的讨论。**

**有一位头发散乱的男士会尝试接触你，但你并不太喜欢他。**

**虽然我不太知道明天的那场演讲在说什么，但那事与联邦政府有关，指向华盛顿东北方的某地。**

**你会注意到，一个在肩上背着相机的男人，他胸前口袋上有个叠好的绅士手帕，手帕的尖上可见缩写是 C 或 G。拿着一个百宝囊的背包。**

**会场是剧院式座椅，而不是长凳。明天你住的酒店位于街角，房间在三层，你对面会入住一位男士，他的房间号是 421。顺便说一句，我们的耶稣会士今天晚上胃溃疡很严重。**



**现在我们遥视伊斯博士。**

**伊斯博士在出席一个鸡尾酒会。正在和人讨论某个即将在二月发生的事。**

**1月3日对伊斯博士是一个相当重要的日子（略，详见上节）。**

**下面是第20次透视信封测验（略，详见上节）。**

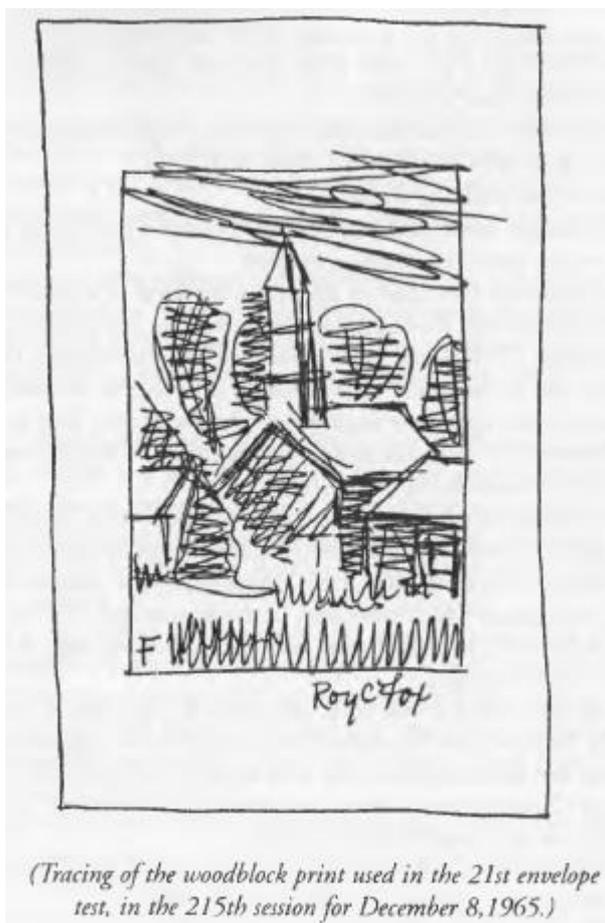
## Y5-2-215.2

### 第 215 节

## 行动与时间 测试信息的渗漏 遥视蓓 遥视伊斯 24 信封 透视 21-版画

1965 年 12 月 8 日，晚上 9 点，周三，按计划

（这节课进行了第 21 次信封测试。测试物体是一个木刻版画，由我们的艺术家朋友罗伊·福克斯制作，并附上了罗伊去年圣诞节的贺卡。这是一幅黑白版画，印在非常薄、几乎透明的纸上。结果再次很有趣，且性质有所不同。



1965 年 12 月 8 日第 215 节课上第 21 次信封透视实验的版画

我们不确定赛斯是否会在课上提到蓓·加拉格，因为我们认为她可能已经离开了华盛顿特区。

还记得在之前的两次课上，赛斯曾声称让蜡烛火焰明显变高。赛斯告诉我们，当鲁柏的注意力不关注时，他能够做到这些事情，但一旦“他”或鲁柏意识到这种效果的可能性时，这些效果通常就无法实现了。

在今晚课前，我想知道赛斯如果在每节课开始前点燃蜡烛，并尽可能忽略它，是否能一致地表现出一些效果。这个想法是，如果它成为常规课的一部分，珍就会忘记它，从而让任何可能的效果得以显现，而不必担心它。最初我是在开玩笑，但当珍说可以继续这个想法时，我决定尝试。我在我旁边的书架上放了一支点燃的蜡烛，放在一些书后面，这样珍就看不到了。由于房间灯光充足，即使蜡烛火焰在她睁眼时突然变大，也不会造成明显的变化。

这节课在我们后面的小房间进行。没有开窗，根据测量，我确定蜡烛火焰的高度始终保持在7英寸，这个高度非常稳定。)

晚上好。

让我们继续讨论。我并没有说行动不是运动。这一点需要澄清。行动确实是运动，但不一定是以物理方式感知的运动。

你们对时间的概念取决于你们对行动的感知，以及你们能够感知和理解的那部分行动。毫无疑问，直觉有时能比智力更全面地感知行动。因此，时间，或者说物理时钟时间，对于直觉自我来说，比对理性自我更显得陌生。

逻辑是一步一步建立起来的，每个思考或推论都依赖于前一个思考。而直觉则更具自发性，不那么依赖于这种逐步推进的过程。

逻辑是依据角色我头脑中的已知而推导出未知部分的大概结果，并依此展开大胆的尝试。而直觉是依据心灵中的已知而展开行动。前者依赖经验，后者依赖神魂提供的预见。两者的主要差距发生在自身对未来的看法上，逻辑是角色脑透过对趋势的预判而形成理性分析，直觉是内在神魂看完人生剧本后给出的建言。直觉与本能息息相关，而逻辑与受教育程度密切相连。

(9:09。我在写字时偶尔瞥一眼蜡烛火焰。它在离我左手不到一英尺的地方燃烧着。现在，烛火的高度大概增加了四分之一英寸，并在这个高度上稳定地燃烧着；这意味着从半英寸增加到一英寸。

我不确定我所观察到的情况。珍没有表现出任何迹象，而赛斯甚至没有提到蜡烛；我本以为他可能会对这个想法笑一笑。火焰高度的增加并不像之前提到的两次那么突然和戏剧性。但蜡烛火焰现在以这种新高度稳定地燃烧，并继续保持这个高度。)

自我试图将行动分解为越来越小的单元，而直觉则尝试整体感知行动。自我为了检查而分解，直觉为了构建而感知。无论是自我还是直觉，在履行各自功能时都显然在创造行动。

自己当然可以被视为一个行动的整体，由不同层面以不同方式感知。

字母语言体系都是依赖逻辑的，是堆叠出的词汇；而图像文字体系则更多地依赖直觉，第一眼看到已经完成表意，无需拼读后在脑中对比翻译。就好像你看到“9\*9”时脱口而出是81，而没有掰着手指把9叠加九遍；当你触电时会直接缩回手指，而非在那里先看

看电压表，然后计算手指细胞受损概率、康复周期、相对运动速度。

一方面，从根本上说，自己是无限的，无论是电磁角度还是从行动的本质来说，它都会影响所有其他的行动。然而自己并不会沿着从出生到死亡的直线前进。这只是自我所感知的自己。行动无法保持静止不动，尽管行动可能并不总是显而易见。

自我将自己视为一块不变的岩石，这种观念是极其荒谬的，因为它的感知不断地改变着它本来的样子。它并不是以任何方式前进的事物。这并不是要否认自我的人性一面，因为自我在某种程度上也像是内在自己前方的一道光，这道光赋予了物质宇宙及其对象以意义。它使内在自我能够操控物质实相，并将外部信息转化为内在人格的一部分。

在矩阵中，角色人生中的所谓未来是已经发生的事实。就好像观众在开始看电影时，结局就已在那里，但整个故事线并非是单一线性的，在矩阵中你可以猜到开始但无法猜对结局，反转随时都可能因内我的觉醒而发生，而谁也不知道那一刻会在何时发生。

角色我并不知道还有其它平行自我存在于多维多元的梦宇宙内，哪怕知道了也会极力地逃避与否认，因为角色我只想感受到这个所谓的自己。如果发现当前的自己不是主角，而是多重实相中的一份子，那它会感到很挫败。

肉身我就好像是 VR 游戏中的携带式设备，没有它你就无法进入元宇宙完成沉浸式体验。这设备为玩家和观察者提供画面、声音、味道、触感、冷热、软硬等伪装层的相对互动信息。所以对于内我来

说，想要参与体验伪装层中的生活，就需要外在自我的存在，并借由外在自我，获取到生命的参与感与剧情的互动感，和众多其它维度的玩家共同进入到同一个指定伪装实相中形成交互故事体验，透过这样的体验获取到相关意识面向中所含课业的领悟。

(9:21 休息。蜡烛的火焰一直保持着稳定的上升高度，直到接近休息时间，我觉得它才开始有点波动。在休息期间，我觉得它主要还是保持着原来较低的高度。珍看不到它，也没有询问它的情况。我们商定，无论发生了什么，在课程期间都不提及它。我曾想过火焰高度的增加是否是蜡烛体“升温”的结果，因为蜡烛很粗，可能有五英寸高。然而，当火焰在休息期间减弱时，我不知道该如何解释，于是决定只是记录下我所看到的，而不去在意。9:31 继续。)

**C** 你们的猫情人举办了一场宴会，桌子长而窄。某种程度上的扰动，虽然不一定在这里。试图联系她无法联系的人，名字缩写可能是 W. B.。再次出现一个不正常工作的时钟。

(这段信息也在 12 月 3 日星期五的非计划课时给了蓓，那是在她的华盛顿之行之前。到现在，我看到蜡烛火焰已经回到其一英寸的高度；它继续在这个高度稳定燃烧。珍的声音也没有往日那么沉重。)

某个新形式的东西。十个人单独聚会，她也参加了。与 3 月 10 日有关的事情。

房间里有一个黄色的废纸篓。房间里有花，也许是玫瑰。不过是花店的花。

前一晚八点，在一个不同的房间里举行了一次活动，而她参加的是前

一次会议。

(蜡烛火焰在几分钟内恢复到原始的 1/2 英寸高度,然后再次上升。)

麦克纳马拉。一辆白色的出租车。它上面有一个圆形的标志,圆形里有边框和某种形状的图案。我不知道这些是人、形状还是物体形状。标志有多种颜色,在白色背景上相当暗。晚上看时,标志的颜色不是很清楚。它在一栋石头建筑前面。

与她同行的还有一支不同寻常的助手队伍。这支队伍在门口等待时有些犹豫。虽然已经通行,但依然有短暂的犹豫。

我得到一个印象,关于一个棒球场,或者一个已被使用的公园,或者一个被用于棒球比赛的体育场。

有一个与手提包有关的事情。她是否把它放错了?不过它是肩带类型的。也许它是一个相机。

细雨社 www.xiyushe.org

(9:45 休息。蜡烛火焰再次回到原来的低点。无论是在 1/2 还是 1 英寸的高度,火焰都非常稳定地燃烧,没有风,也没有其他高度。

赛斯专注于出租车的标志,当他这么做时,我发现自己希望蓓会注意到它。我们之前曾经想过,赛斯是否会说出一些可能在测试对象面前但测试对象却没有注意到的东西。这发生在一年前的一次测试中,当时比尔·麦克唐纳正在度假。赛斯描述了某条划艇,船头有首字母和标志;但由于比尔未能注意到划艇,我们对赛斯信息的准确性感到茫然。赛斯坚持说这只划艇曾在比尔附近出现。

在这次休息期间,珍说她感觉到手提包的信息可能并不指代蓓,而是“其他的东西或其他人”。从今晚信封测试的情况来看,这可能是真的。如果是这样的话,这就是在同一节课中,测试资料从一个测试“渗入”到另一个测试的一个例子。赛斯告诉我们这是一种可能性。在这

种特殊情况下，超视力也会进入，因为信封测试还没有进行。心灵感应和预知也可能是因素之一。

**D24** 现在是第 24 次伊斯博士测试时间。)

给我们一点时间来进行我们的伊斯博士资料。

他在他的房间里，一个放在梳妆台上的他妻子的照片。床上有一些书或文件。他在这个时间点正要出去吗？还是我看到的是更早的时间？他与另一个男人之间的关系紧张。

催眠实验暂时处于停滞状态。然而，他正专注于我们，试图向我们传递一个关于一个圆形物体和一张大约三分之一处有整齐缩进的大约五行字的纸条的信息。

非常整齐，就像一首诗中的句子。缩进非常整齐。但这些行文本身相当长。

我相信，虽然我不能确定，这是手写的而不是打字的。字母很小。可能有一本书，一本相当大的书，放在纸条下面，书页的边缘似乎是暗金色的，或者当书合上时会显得如此。书的封面是棕色的。

我不认为这是一本新书。我有旧皮革的印象，虽然我不相信封皮实际上是皮革，而是外观类似的某种材料。

两个烛台。我还觉得他很灰心，但事情会对他有利的。

今天晚上，我强烈地感受到了他的沮丧。不过，他的事情还是会有结果的。这种沮丧似乎与他的工作有关，缺乏信心只是暂时的。到了周日，他就会感觉好多了，部分原因是环境的影响，部分原因是他的情绪发生了变化。

**E21** 你有测试要给我吗？

（“有。”这是我们的第 21 次信封测试。）

我想补充一些关于船坞的内容到加拉格的材料中。

我们自己的测试。这些是印象。

两个人在一张带有直椅的桌子旁。

一件最近购买的物品。与二月份事件的联系。一个圆形物体，像太阳或月亮的形状。绿色。1965 年。与另外两个人有关，我相信是男和女。

不够谨慎。一个边界。数字 3。

像绳索一样的东西，或者被绑着的东西。与父母的联系。蓝色。鲁柏想到他母亲寄给他的包裹，里面有一件毛衣，还有包裹上的邮票。

（10:23 休息。珍解离如常。她的眼睛一直闭着，她的步调被许多短暂的停顿打断。蜡烛火光依然微弱。

起初，信封测试的资料让我们感到困惑，直到记忆开始发挥作用。总结一下，我们发现赛斯使用了制作木刻版画的艺术家罗伊·福克斯的名字，作为涉及珍、罗伊和我的相关信息的起点，但出于某种原因没有涉及测试物体本身。我们不知道为什么会这样，因为今晚赛斯没有讨论测试结果。珍的母亲和一个圣诞礼物也进入了测试信息，原因我们不清楚；这里赛斯告诉我们，鲁柏想到他母亲寄给他的包裹。

罗伊是我们的私人朋友。去年圣诞节，他安排我于 1965 年 2 月在埃尔迈拉郊外的哈里斯山客栈举办画展。画展持续了一个月。画展于 1965 年 2 月 2 日开幕，在接下来的 2 月 7 日星期天，珍和我在客栈接待那些对画展感兴趣的人。

这将我们引到测试信息中的第一个项目，“两个人在一张带有直椅的

桌子旁”。1965 年 2 月 7 日，珍和我在客栈坐了几个小时，坐在一张餐桌旁的直椅上，准备回答所有人的问题。

我们目前看不出与“最近购买的一件物品”有什么联系。

“与二月份事件的联系”，是指罗伊在哈里斯山客栈安排的展览。“一个像太阳或月亮形状的圆形物体”对我们来说没有特别的意义，尽管客栈的墙上有各种圆形物体，比如钟、气压计等。“绿色”这个信息也如此。我的许多画作都是风景画，主要是绿色的。展览是在“1965 年”举办的。

“与另外两个人的联系...男和女”，指的是珍和我当天下午早些时候安排在客栈见的一对年轻夫妻，他们是我们的朋友。他们确实去了：朱迪和李·赖特，他们顺便见证了当晚举行的第 129 节计划外课，见第 3 卷。

“不够谨慎”对珍和我来说特别有趣，因为这是对 1965 年 2 月以及该月前后几个月罗伊所处状况的最贴切的描述。当时的情况大家都知道，所以没有泄露任何秘密。当时罗伊与一个分居但未离婚的女人交往。她有几个孩子。罗伊六十多岁了，从未结婚，他看起来在这种情况下非常开心，我们以为他们将会结婚。然而，女人的丈夫去年夏天回到了埃尔迈拉。

“一个边界。数字 3”，我们认为指的是 1965 年 2 月 6 日当地报纸上印刷的展览通知。那是一个有黑色粗边框的两栏通知，上面写着我们会在 1965 年 2 月 7 日从下午 1 点到 3 点参加展览。

其余的测试信息适用于珍的母亲本周早些时候寄给她的圣诞包裹。包裹用绳子捆扎，里面有一件蓝色毛衣等。为什么这些信息会出现在测试中我们不知道。不过我们能看到与罗伊资料的联系，因为罗伊制作

了木刻版画；他的名字也在测试物体上。我们想知道为什么赛斯选择使用罗伊的名字作为跳板，而不是直接处理测试物体。

见前面的笔记，涉及蓓测试中关于一个遗失的肩带式手提包的信息。如前所述，珍在进行加拉格测试时曾说过，她认为这些信息并不是指蓓。在今晚的信封测试资料中，她随后意识到自己遗失了一个肩带式手包的事。

1965年2月1日星期一，哈里斯山客栈关闭，珍和我在周一晚上与老板见面并挂上了画。当我们离开时，珍将她最喜欢的手提包遗忘在了那里，直到稍后才意识到。第二天，客栈老板把珍的手提包送还给她。如果这些信息在早先的加拉格资料中被误用，那该如何解释呢？这些信息在信封测试之前就出现在加拉格资料中，而且显然珍无法通过普通手段提前知道信封测试对象是什么。赛斯曾表示，诸如心灵感应、透视、预知等术语相对有用；或许这个例子只是展示了心灵的一部分能够打破时间屏障的能力。

实际上，当我打字时是1965年12月11日星期五。我们现在已经获得了一份关于蓓去华盛顿旅行的详细书面报告，与赛斯在过去两次课程中关于蓓的材料进行了对比。赛斯说中了很多——这是珍在这些测试中迄今为止最好的表现。这些资料将会被纳入一个非常早的课程中，连同加拉格十月去波多黎各度假的资料。我要说明的是，蓓在第214节课中察觉到了一个非常明显的数据渗透的例子。她指出伊斯博士测试资料开头的资料适用于她12月6日星期一在华盛顿参加的一次鸡尾酒会。蓓称赛斯在此对鸡尾酒会的描述相当准确，甚至连东道主是女性，还有一个男人（她的丈夫）与她在一起都说到了。拥挤的小房间的信息也说对了。更多细节将会稍后给出。见第214次课程。

正如赛斯之前提到的，资料从一个测试溢出到另一个测试是可能的。

而上述例子并不意味着伊斯博士没有参加鸡尾酒会。

珍希望我在此补充，她认为今晚的信封测试资料之所以发展成这样，是因为涉及珍、罗伊和我自己的事件的情感内涵。而罗伊的版画虽然对我们两人都有吸引力，但从本质上来说，相对缺乏这种情感内涵。

10:33 继续。)

我今晚不打算讨论我们的测试。

然而，我们很快将举行一次讨论我们测试的课程，因为这对你们会有益。它将帮助你们解释我们的资料。另外，我没有忘记你的梦，下周我们会有时间来讨论它们。

除非你还有问题，否则我们将结束我们的课程。

(“你想谈谈蜡烛火焰测试吗？”)

蜡烛火焰自 9:45 休息以来一直稳定地燃烧在其原来的半英寸高度。珍现在微笑了。)

你想让我说些什么？

(“你觉得这种测试是个好主意吗？”)

这个想法没有问题。我们将拭目以待。我们一直在尝试看看我们能做些什么。

(“是的。我想知道。”)

珍现在坐得非常安静。她的眼睛依然闭着。蜡烛在她的右边，大约与她的身体成直角，她坐着面对前方。请记住，她无论如何也看不到蜡烛，因为它被书本挡住了，而且房间灯光明亮。随着时间的推移，珍没有动也没有说话，我有足够的时间观察她的眼睛没有睁开。蜡烛离

她大约三英尺远，远离任何可能由她的呼吸产生的气流。

当我意识到珍或赛斯可能正在尝试什么时，我自己也非常安静地坐着，以免搅动空气。房间里的空气非常静谧。然而，在这一奇怪的间歇开始后不久，蜡烛火焰明显恢复到一英寸的高度，并稳定地保持在那里。

赛斯在整整一分钟后打破了沉默。)

我最美好的祝愿给你们，晚安。

(10:36 结束。珍解离如常。蜡烛火焰依然高涨，但不如之前那么稳定。珍说，当她静坐时，她感觉赛斯在某种程度上“侧向”地集中注意力在蜡烛上。

珍告诉我，她感到一种她认为是能量的明确推力朝向蜡烛。这是一种她以前没有经历过的感觉。当她安静地坐着时，她也想到赛斯想对蜡烛说些什么。然而，珍感觉她可能会扭曲信息，因为她意识到无论她想说什么都不像通常那样自动；因此她什么也没说。

珍在床上放松，就像她在课程结束后经常做的那样，一只手撑着头。我们都盯着火焰。现在火焰稍微高了一些，明亮而稳定，达到了今晚的最高水平。我们盯着它看了大约一分钟。赛斯随后再次简短地出现。)

不要强调蜡烛。只需在课程期间点燃它。但不要引起鲁柏的注意。至少一开始不要，因为我们希望他有意忘记蜡烛的存在。

(10:46 结束。)

## Y5-2-216.1

# 第216节

## 前情摘要

赛斯过去有两次把蜡烛火焰的高度显著增加了许多。我们讨论是否把这一非常规物理显像作为观察点持续记录。

赛斯：

意识行为就是动作，动作不一定是专属于肉身上的术语。比如，“你在我背后搞小动作”，不是在说某人的肢体活动，而是在意识行为上有了起心动念。

你们伪装层中的时间概念是取决于你们对本位面中的行为之感受，是你们能够对意识行为感受和领会的那部分。比如一个意识昏迷者在他重新启用肉身前，时间对他来说什么都不是。

时间是对行为变化的比对性察觉，而很多无法被外在感官感受或比对的实相内在变化，就需要透过内在感官以灵感直觉的形式来表达给自我，而当个体感受到这些有时完全超乎头脑逻辑的思维才能时，头脑会因直觉对未来的记忆而感到困惑，逻辑脑无法理解自身记忆以外的时间真相，更无法认同多维平行时空和非线性思维链，所以角色我经常把直觉感触和逻辑领悟对立起来看，而更多时候更愿意相信自己的逻辑判断而非内在灵感洞见。

**这里的原因是因为：人们经常感受到的内在冲动，往往很不靠谱，原因是人们常把肉身的原始躁动、头脑的名利欲求、内心中的不甘如果，当做是神魂的情绪与欲求。所以锻炼自己能清晰地辨识主要实相与次要实相、宏观主体内在脉络与层面衍生从属脉络、人格内在诉求与角色外在诉求、意识成长需要与角色成长需要间的种种细微差异是很重要的。**

**在紧急的状态下，第一直觉往往可以救命；而在需要深思熟虑做出人生重大决定时，善于运用逻辑梳理清晰以上这些细微差异，然后自己决定是偏重培养肉身角色我还是侧重内在真实自我的成长，或者可以有双赢的更好抉择隐藏在两难的取舍中。**

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

**注：**

**逻辑脑依赖经验与认知的支撑点展开推理，它能取材的范围是此生已有的认识经验。直觉则具有更多的内在自发性，很少依赖于逐步推理。直觉犹如你把问题抛给宏观意识网格，然后全宇宙中无量劫内的最优解会直接浮现在你眼前，而这结果经常是角色我当时不能理解的。等能理解时，往往已经是三五十年后了。**

**就好像百岁的你回到童年，把一生中认为最宝贵的建言说给童年时的自己，而那个自己面对这陌生的老者，听着他说那些匪夷所思不合逻辑的建议，只感到可笑。为什么你说不要去和这个女孩恋爱？为什么你说这份高薪的工作没前途？为什么你说不要搭乘这个小时的出租**

**车？我的自由意识，我选择推开哪扇门走哪条路，我的思想我的人生我做主！14岁的小孩子跳着脚发泄着躁动的青春，而百岁老者看着苦笑——当年自己就是这样和那奇怪的老人说了同样的话。**

**西方的角色我总尝试着把一切都分解成越来越小的单元，因此失去了宏观一体性的直觉力，尝试着在整体上感受行为才能领悟到真理。角色我为了理解与检验的目的，把从直觉中获得的概念也进行分解。**

**无论是角色我的头脑思维还是内在直觉，都在履行着它们自身的职能，内我与外我都在明显地创造着行动。而自己作为多重自我的行为完形，需要统合与决断各方的建言，因为肉身、头脑、心灵、神魂、人格、意识，各自处于不同的实相体系中，各有自己所在意的偏重，全我透过它本身在各阶层中的综合经历，以不同的方式同时进行感受，以达成完形。**

**从根本上来说，在电磁实相内的任何行为在本质上都会瞬间影响与作用到所有其它行为活动中。就好像在庞大的算数等式中，于等号两旁任意改写或代入一个数值，哪怕是小数点的变位，都会立刻改变等式的全部结构与最终结果。**

**所以基于这一事实，任何层面中的任一自我其实都是“宏观整体”“一体无限”中不可分割的一部分。然而，这个自己从出生到死亡，并不会沿着一条既定的直线前进。角色我只能感受到自我所处的**

**这一个位面上的真实，但在梦宇宙中，这样的位面有无数个在同时展开着。虽然，其它运动并不总是能被看见，但意识能量不能保持在静止的懒惰上，能量必须保持其铉颤一样的做工。**

**不要把自我搞成顽石枯木一般的顽空，那是非常可笑的，因为意识能量本身永远是在活动的、变化的，人格借由角色进入到梦宇宙中，体验生命的经历，只是为了能透过历经而获得必要的领悟，这个领悟对维持显化物质宇宙以及对构成它的物体都非常重要。这个领悟允许内在自己在肉体实相之内完成操控，而非被角色我架空并遗弃在地下室隔着铁窗无声地呐喊。角色我把外在资讯转化传递给内在人格，而内在人格把全我与宏意识传递给角色我，两者应该是合作关系，肉身我与神魂我同样重要，不可执意偏废一方。**

让我们遥视一下蓓此刻在华盛顿的情况：蓓举办了一场宴会。（略，详见上节）

（此时桌面上蜡烛的火焰在几分钟内恢复到原始的 1/2 英寸高度，然后再次上升。）

**麦克纳马拉。一辆白色的出租车。它上面有一个圆形的标志，圆形里有边框和某种形状的图案。我不知道这些是人、形状还是物体形状。标志有多种颜色，在白色背景上相当暗。晚上看时，标志的颜色不是很清楚。它在一栋石头建筑前面。（略，详见上节）**

**注：麦克纳马拉可能算得上美国历史上最有权势、也最具争议的国防**

**部长。作为五角大楼的第八任主人，他第一次建立起文职官员对武装力量的绝对权威，在七年多任期内彻底整顿、改组、重塑了美国国防部，整合了内讧不断的三军，并引入一整套科学的决策与权力运转机制。**



**第 24 次伊斯博士遥视测验：**

**他与另一个男人之间的关系紧张。催眠实验暂时处于停滞状态。**

**今天晚上，我强烈地感受到了他的沮丧。不过，他的事情还是会有结果的。这种沮丧似乎与他的工作有关，缺乏信心只是暂时的。到了周日，他就会感觉好多了，部分原因是环境的影响，部分原因是他的情绪发生了变化。（略，详见上节）**

**第 21 次信封测验：**

**今晚测试的物体是我们的艺术家朋友罗伊制作的木版画，盖在去年圣诞节的贺卡上。测验结果非常有趣。（略，详见上节）**

## Y5-2-216.2

### 第 216 节

## 罗的三个梦：经济压力、愧疚与担忧

1965 年 12 月 9 日星期四 晚 8:30 计划外

（还记得，赛斯在上节课承诺要讨论我最近一直在想着的两个梦。这两个梦都与我弟弟比尔有关，他与妻子和三个孩子住在纽约州的罗切斯特。

实际上，自 1965 年 10 月 27 日以来，我已经连续做了五个梦，我认为这些梦关系密切。所有这些梦中我都置身于相当严重的身体压力或直接的危险之中。然而，由于梦的结果都是我完好无损，我觉得它们的象征意义涉及的冲突不是身体上的，我对揭示这些象征意义非常感兴趣。

这个系列中的最后一个梦发生在昨晚，因为涉及我死亡的极端情况，珍和我认为有必要探究一下。起初，我认为下周一上课讨论这些梦已经够快了，但现在这些梦在我脑海中挥之不去，所以我们考虑举行一次临时课。另外，最近定期课的其他资料似乎把梦资料挤到一边了。

这五个梦分别发生在 10 月 27 日、11 月 19 日、12 月 1 日、12 月 3 日和 12 月 8 日。由于赛斯只谈了 11 月 19 日、12 月 1 日和 12 月 8 日的梦，所以这里只介绍这三个梦。赛斯称它们为梦 1、2 和 3。此处没有提到的两个梦与下面提到的三个梦非常相似。

梦 1——1965 年 11 月 19 日：这个梦的细节和色彩都非常鲜明生动。我和弟弟比尔在一个非常深的山谷中，谷壁是陡峭的褐色岩石。我们被困在这个山谷里，知道我们可能出不去了。山谷不大。我们实际上

是在山谷斜坡上的一栋摇摇欲坠的老房子里，大概是在半山腰。我们下面有一个陡峭的悬崖。我有时从窗户向外看，还有时我和比尔站在屋顶或阳台上，我们的背紧贴着房子的墙。铺着瓦的屋顶倾斜，覆盖着一层薄雪。我们不敢移动，因为非常滑。

这时，我看到比尔在我左边，他离阳台边缘太近了。我喊他小心。即使我这样喊，他还是滑倒了，屁股着地，然后在寻找平衡时滚下了边缘。我听到他重重地摔在地上，非常担心他会骨折。然后我看向屋顶边缘，非常焦急地看到比尔不仅从屋顶掉下来并重重摔在地上，而且现在他滑到了阳台旁边的一个陡峭的悬崖边缘，只靠抓住冰冻地面上的一棵正在松动的细小灌木来保住性命。同时，比尔看着我，我觉得他在微笑；至少他看起来并不担心。

然后我意识到，我可以翻过屋顶边缘的拐角处，那里有一根排水管可以当作手柄，然后用一只手把他拉上来。我还意识到，在这个湿滑的屋顶上，我比想象中更容易移动。



梦 2——1965 年 12 月 1 日：彩色的，清晰而生动，细节丰富。我和弟弟比尔在游泳。水是美丽的淡蓝绿色，几乎像洗澡水，非常舒服惬意。我们在一个高而湍急的瀑布上方的溪流中，水面被岩石隔断。我萌生了屏住呼吸从瀑布上滑下的念头，但犹豫了。

然后比尔先滑下去了，他的身体蜷成一个球，像胎儿的姿势。我看到他滑过瀑布的边缘。我跟着滑下，屏住呼吸，没有特别感到震惊或害怕。非常愉快。我深入瀑布底部的水中。我让自己漂浮，知道如果憋住气我会浮上水面。同时，我不知怎的知道前方溪流中有一块大的岩石。它像一个柱子或障碍物，又黑又粗糙，向上高高伸向水面。还在水下时，我及时睁开眼睛看到它，并避免撞上它的粗糙表面。

后来我认为那块柱状岩石是男性象征；而温暖的水和我弟弟像胎儿的姿势是轮回的信息。



梦 3——1965 年 12 月 8 日：又是彩色的。一个长而深沉的梦；我相信梦的开头部分在我醒来时忘记了。梦中，由于某种原因我将被处以无痛注射死刑。我不知道为什么。至少部分时间我在一个砖墙半地下的房间里，我想是我父亲给我注射的。

我记得，我当时并不太害怕，但还是很难过和担忧。这个房间里有一张检查台，我要躺在上面接受注射。部分时间里我从一个由许多小玻璃窗格组成的窗户向外看，看到珍在窗外荡秋千。她是成年人，穿着夏天的衣服；她身边还有其他人，但我不知道是谁。她看起来并不担心我的困境。

我相信，在梦中，我自己的感受更多的是无法和她在一起的悲伤。有

一些时间我也在这个砖墙房间的外面。我还相信我已经接受了注射，几小时前就应该生效了，但却没有。所以几个小时后我还在四处走动。我想到珍，但没有看到她，我仍然感到悲伤和担忧，而不是恐惧。我相信梦在这个心绪中结束了。在梦中，我实际上没有看到我父亲；我只是知道他在那儿，并参与其中。

没有提到的两个梦与这里引用的三个梦非常相似，都是关于我自己和癌症以及我的生存，还有我再次与珍分开，我强烈地意识到悲伤和担忧。



珍和我认为以下资料是赛斯解梦的一个极好的例子，现将全文完整呈现。赛斯并没有把他的分析全部讲完，但承诺会尽快找一节课完成。然而，他今晚告诉我们的已经足够多了，让我感觉好很多了。

当珍表示愿意举行课程时，我们一起等待赛斯。她喝了一杯葡萄酒。我在她旁边，拿着笔记本坐在我们的客厅沙发上。我们听着音乐。然而课程的开始让我感到惊讶。珍摘下眼镜，闭上眼睛，开始用平静的声音说话。)

这节课不需要音乐伴奏。

（“请稍等。”我关掉了电视。）

这些梦是多个层面上的实相。

首先，它们反映了你潜意识里对父亲的感受。不仅涉及到你自己，还涉及到你的弟弟和鲁柏。这只是一个层面，我们现在只讨论这个层面的梦。

（珍再次闭上眼睛，朝我摆了摆食指。）

你因为没有使用录音机而失去了优势，约瑟。在这种课的交谈中，录音机会对你非常有用。鲁柏可以把笔记转录出来，这样我可以更清楚地和你交流。

因此，在这个层面上，这三个最重要的梦是彼此相关的：关于你弟弟的两个梦，以及一个你父亲通过无痛注射执行死刑的梦。

在第一个梦中，你看到你的弟弟在结冰的屋顶上滑倒并摔下。你前去帮助；你发现自己比想象中更有能力应对，于是你跳下屋顶，却发现弟弟已经从悬崖边掉了下去，正挂在那里等着你去救他。

第二个梦中，你和弟弟都在水中，正向瀑布冲去。你想要屏住呼吸潜入水下，但弟弟比你更早这样做，你随即跟随他一起潜入。你没有受伤，还避开了水中的障碍物。

在第三个梦中，你面对的是由你父亲执行的一种无痛死刑，他会给你注射毒针。你看到鲁柏在秋千上，这让你感到担忧和悲伤。你四处游荡，再次看到鲁柏，再次为他担心。

（请注意，上面最后一行说我在梦中再次看到了珍。我自己的笔记没有提到这一点；也就是说，当我醒来并写下我的梦境时，我不记得自己在梦中再次见过她。但我很可能确实在梦中见过珍两次。

赛斯还指出，实际梦境和我书面记录之间存在一些其他的差异，这些差异将在课程后期讨论。)

我意识到我略过了一些细节，但被略过的细节属于梦的其他层面。

所有这些梦都与你的潜意识有关，即你觉得你和弟弟可能会因为你父亲而陷入困境，这主要是在经济方面，但也涉及到情感方面。

你们为家庭购买的炉子在这里是一个重要的象征。第一个梦中的冰雪代表你父母不温暖的事实。迪克为了买炉子而负债。他像从屋顶上摔下来一样堕入了债务；对他来说，这次购买是情感上的冲动行为。

尽管你并不完全同意，你还是跳下去帮助他；当你跳下屋顶去帮助他时，你发现他比你预想得摔得更远，已经挂在悬崖边上了。这代表着他背负了更多的债务。

在下一个梦中，你担心你们俩都已经陷入困境，所以你看到自己和弟弟在水中。他比你先沉了下去，因为他现在已经债务缠身到了无法自拔的地步。虽然你没有陷入同样的境地，但你担心你的家庭情况、父母的状况，可能会让你面临同样的困境。

于是，你把这种担忧投射出来，认为这首先会发生在你弟弟身上。所以他先下沉，而你则跟随而下。然而，你意识到你不会让这种情况长期困扰你，所以你最终浮出了水面。你没再看到你弟弟，因为你不确定他是否能够从这种困境中解脱出来。

(我的梦描述中没有提到我真的浮出水面，但提到了我屏住呼吸，这样我就会自动浮出水面；在梦中我毫不怀疑我会浮出水面。在我们越过瀑布之后，我也没有再见到迪克。赛斯说得没错。在我们休息时，我建议我们将把这些与第三个和最重要的梦联系起来。)

我想你的手有点累了。

（“有点儿。”

8:55 休息。休息的时候，我对珍说，今天晚上她不需要进行平常那么长时间的课。既然我们已经掌握了一些信息，如果她不想继续，我想我们可以再等等。9 点钟，她闭着眼睛，以同样快的速度继续讲了起来。）

趁现在，你最好抓紧时间，把能理解的都弄清楚。

第一个梦反映了你对当前情况的看法。在现实中，你看到迪克陷入了债务，而你通过增加给父母的经济支持，帮助支付炉子的费用，跟随他一起陷入困境。

第二个梦则表达了你对未来可能发生的事情的恐惧。你害怕你们两人都陷入困境。虽然你觉得自己可以挺过去，但你对弟弟的未来并不确定。

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

最后一个梦探究了这一切背后的原因，其核心象征就是针头。针头一方面象征阳具，但它不仅仅是性象征，还包含了更广泛和更深层次的象征意义。

在某种程度上，前一个梦中的水象征着你母亲的子宫，并且与下一个梦中的阳具象征有联系。你所担心的处决象征着许多希望的破灭，包括经济上的希望和艺术上的希望。你害怕你必须找更多的工作来帮助你的父母。对你来说，这就像是一种处决。

之所以是无痛的，只是因为梦中你的父亲并不是有意要伤害你。但他仍然会这样做，你就是这么想的。你的困惑显而易见。你不明白他怎么能这样对待你。

在之前的梦中，你确信自己能够应对你担忧的情况。而在这个梦中，你却面临着自己不可能如此轻易地活下来的可能性。鲁柏之所以出现

在这个梦中，是因为你现在担心自己的反应会影响到他的整体状况。

另外，在梦中你也不确定，如果真的需要为父母筹钱，你会不会更希望他在外面找工作，而不是自己承担更多的工作量。因为涉及到你的父母而不是他的父母，所以你感到悲伤和担忧，因为你觉得这样做是不公平的。

不过，你最终还是挺了过来。你仍然为鲁柏感到担忧，因为你意识到，为了生存，你的家庭所需的额外资金必须来自他的努力，因为你自己的绘画时间太重要了，不能被占用。你的父亲没有亲自露面，因为你无法想象他会这样对你。所以你没有亲眼看到他给你打针。

出于一个非常好的原因，你忘记了梦的一部分。在最后一刻你干脆地走出了房间，并拒绝让这件事发生在你身上。你之所以没有记住这个细节，只是因为对你来说，你觉得自己应该为你的父亲做出一切牺牲。你当时对鲁柏感到的担忧和悲伤是不真实的，这只是为了掩盖你拒绝被牺牲的事实。

你理解了最后这部分吗？

罗的弟弟冲动消费，举债购买了昂贵的炉子；罗为帮助弟弟，增加了对父母的资助力度，好让弟弟能在父母那边少花点钱。可是罗不知道弟弟什么时候会捅出更大的娄子来，于是担心自己家的财务状况也会因此陷入崩溃的边缘。

关键问题是，罗与珍两人的主要收入都依赖珍的版税和书稿费，罗独自把家庭共有财产大量地投入救济自己的父母和兄弟，这让罗感到很内疚，况且情况可能会越演越烈。担心珍在他被家人害得财务破产时会离开自己。

于是罗一方面想要拒绝救助父亲和兄弟的财政危机，一方面又觉得这是长子长兄应该担当的责任。纠结矛盾惶恐的心理，让罗连续做了五个不同的梦，但梦都指向了同一系列问题。罗不想面对自己渴望拒绝救助父亲的想法，所以把其中一段涉及到这一叛逆想法的梦选择性地遗忘了。

（“是的。”珍的眼睛再次短暂地睁开。她在几段落后再次睁开眼睛，点燃一支香烟，啜饮一杯酒。赛斯是对的：我确实忘记了上面梦的那一部分，我的笔记没有提到这部分。）

你在潜意识中非常担忧你父母的情况，同时也预见到可能因他们而产生的财务困难。你还担心你的弟弟，所有这些情绪都堆积在一起。

其他梦境层面涉及到了转世的资料。你弟弟由于他自己冲动的天性而承担了太多的责任，你意识到他确实可能会比你更早陷入困境，可以这么说，尽管他更年轻。

这些梦非常清楚地展示了你的恐惧和担忧。还存在一些扭曲的预知元素，即你父亲的死亡——当它发生时，并不是立即发生——最终会是一种无痛的经历。

（后续补充：赛斯是正确的。我父亲于六年后的1971年2月5日平静而无痛地去世。）

在某种程度上，你羞于承认对你俩要共同承担的经济负担感到怨恨，而这正是这些恐惧没有被充分意识到，而被迫进入潜意识的主要原因，它们因此以这种方式表现出来。

我相信我已经回答了你最迫切的问题。如果你想进一步探讨，还可以

进行其他梦的联系。

（“也许你可以在下次课中讲完这个话题。”）

随你便。

（“非常感谢你。”）

我接受感谢。

（“晚安，赛斯。”

9:20 结束。珍像往常一样处于分离状态。她大部分时间都闭着眼睛，语速相当快。她说她可以继续，但我认为我们已经有了一个良好的开始。）

## Y5-2-217.1

# 第217节

## 前情回顾

罗有个年轻的弟弟“比尔”住在纽约州的罗切斯特镇，他与妻子养育了三个孩子。

罗从 1965 年 10 月 27 日以来，连续做了五个梦，这些梦自成体系，好像在表达一种激烈的肉体紧张和危险临近的情景，甚至有面临死亡的境遇。罗依据梦发生的次序做了记录。记录如下：

11 月 19 日梦境 1：

我和弟弟比尔在一个非常深的山谷中，谷壁是陡峭的褐色岩石。我们被困在这个山谷里，知道我们可能出不去了。山谷不大。我们实际上是在山谷斜坡上的一栋摇摇欲坠的老房子里，大概是在半山腰。我们下面有一个陡峭的悬崖。

我有时从窗口向外看，有时和比尔站在屋顶或阳台上，我们的背紧贴着房子的墙。铺着瓦的屋顶倾斜，覆盖着一层薄雪。我们不敢移动，因为非常滑。

这时，我看到比尔在我左边，他离阳台边缘太近了。我喊他小心。即使我这样喊，他还是滑倒了，屁股着地，然后在寻找平衡时滚下了边缘。我听到他重重地摔在地上，非常担心他会骨折。然后我向屋顶边缘，非常焦急地看到比尔不仅从屋顶掉下来并重重摔在地上，而且现在他滑到了阳台旁边的一个陡峭的悬崖边缘，只靠抓住冰冻地上一棵在松动的细小灌木来保住性命。同时，比尔看着我，

我觉得他在微笑；至少他看起来并不担心。

然后我意识到，我可以翻过屋顶边缘的拐角处，那里有一根排水管可以当作手柄，然后用一只手把他拉上来。我还意识到，在这个湿滑的屋顶上，我比想象中更容易移动。



12月1日梦境 2:

彩色的，清晰而生动，细节丰富。我和弟弟比尔在游泳。水是美丽的淡蓝绿色，几乎像洗澡水，非常舒服惬意。我们在一个高而湍急的瀑布上方的溪流中，水面被岩石隔断。我萌生了屏住呼吸从瀑布上滑下的念头，但犹豫了。

然后比尔先滑下去了，他的身体蜷成一个球，像胎儿的姿势。我看到他滑过瀑布的边缘。我跟着滑下，屏住呼吸，没有特别感到震惊或害怕。非常愉快。我深入瀑布底部的水中。我让自己漂浮，知道如果憋住气我会浮上水面。同时，我不知怎的知道前方溪流中有一块大的岩石。它像一个柱子或障碍物，又黑又粗糙，向上高高伸向水面。还在水下时，我及时睁开眼睛看到它，并避免撞上它的粗糙表面。

后来我认为那块柱状岩石是男性象征；而温暖的水和我弟弟像胎儿

的姿势是轮回的信息。



12月8日梦境3:

又是彩色的。一个长而深沉的梦；我相信梦的开头部分在我醒来时忘记了。梦中，由于某种原因我将被处以无痛注射死刑。我不知道为什么。至少部分时间我在一个砖墙半地下的房间里，我想是我父亲给我注射的。

我记得，我当时并不太害怕，但还是很难过和担忧。这个房间里有一张检查台，我要躺在上面接受注射。部分时间里我从一个由许多小玻璃窗格组成的窗户向外看，看到珍在窗外荡秋千。她是成年人，穿着夏天的衣服；她身边还有其他人，但我不知道是谁。她看起来并不担心我的困境。

我相信，在梦中，我自己的感受更多的是无法和她在一起的悲伤。有一些时间我也在这个砖墙房间的外面。我还相信我已经接受了注射，几小时前就应该生效了，但却没有。所以几个小时后我还在四处走动。我想到珍，但没有看到她，我仍然感到悲伤和担忧，而不是恐惧。我相信梦在这个心绪中结束了。在梦中，我实际上没有看到我父亲；我只是知道他在那儿，并参与其中。



没有提到的两个梦与这里引用的三个梦非常相似，都是关于我自己和癌症以及我的生存，还有我再次与珍分开，我强烈地意识到悲伤和担忧。

**赛斯：**

**梦是贯穿几个意识阶层的实相。**

**对于你来说，这一系列的梦主要是指向你对你父亲在潜意识上的情感。并且还涉及到了你弟弟以及珍。**

**今天我们将只在你们的这个层面上谈论你的梦。因为对于不同意识阶层中的自我，同一个梦具有不同的寓意。**

**很可惜你没能有效地利用录音机的优势，约瑟。在这种课程中，它会对你非常有帮助，而我也能更清晰地与你交流。**

**把梦用录音机录下来会非常有用。在醒后你角色的逻辑脑屏蔽掉了一些很重要的信息。这我们最后谈。**

**这三个梦在这个层面上最重要的点是：关于你弟弟的两个梦，以及一个你父亲通过无痛注射执行死刑的梦。**

**在第一个梦中，你看到你的弟弟在结冰的屋顶上滑倒并摔下。你前去帮助；你发现自己比想象中更有能力应对，于是你跳下屋顶，却发现弟弟已经从悬崖边掉了下去，正挂在那里等着你去救他。**

**第二个梦，你俩都在水中走向瀑布。你想要屏住呼吸，并且潜入水下，但你弟弟在这之前就已经这样做了，然后你跟随着他的脚步。你没有受到真的伤害，并成功地避免了水中的屏障。**

**在第三个梦中，面对你父亲对你执行死刑时，由他为你注射那无痛死刑的毒药。你看到了在秋千上玩耍的鲁柏，这让你感到担忧和悲伤。后来你发现你没有被毒药伤害到时，你开始闲逛，再次看到鲁柏，你又开始为他担心。**

(请注意，上面最后一句说我在梦里再一次见到了珍。我自己的笔记中并没有提到这一点。也就是说，当我醒来的时候，我不记得梦中再次见过她，很可能我确实在梦里见过珍两次。但逻辑脑屏蔽了这一事实。赛斯还指出，其他几点实际梦境和我的记录之间的差异。赛斯告诉我，角色能意识到的梦境剧情，属于本位面的这个角色，而丢掉了的一些细节，是属于其他阶层中其它平行的我。)

**所有这些梦，都与你弟弟因在财务上造成的麻烦有关，在你的情绪上与潜意识中持续忧虑自己的财务状态。你弟弟购买了昂贵的炉具。这在第一个梦中以冰雪代表着他生活中确实需要取暖。但他这次情绪冲**

**动的购买行为让他的生活陷入拮据，为了买炉子他欠了债。这个财政上的大窟窿，被你引入到梦中，就像是从屋顶跌落砸出个窟窿。**

**虽然你并不真正地想要跳过来帮助他，但在你跳下屋顶去帮他的时候，你发现他比你预期的状况还糟糕，已经从屋顶跌下悬崖，并悬挂在岌岌可危的小树杈上。这代表了他会进一步地举债，会更多地卷入更深的债务危机。**

**第二个梦中，你俩一起面临难题，你看到弟弟在水中。他在你的前面，因为他现在忙乱于债务的挣扎。你的状况还良好，但你担心你父亲会要求你做出自杀式的救助。然后你这样进行了投射，你首先认为，现在发生在你弟弟生活中的麻烦事也会发生到你这里。他会先破产，然后你也会引火烧身。**

**你屏气想要浮出水面，因为你从来没有想让这种情况真的实际发生。之后没有看到你弟弟，因为你不确定他是否能够从这种困境中解脱出来。**

**(我的梦描述中没有提到我真的浮出水面，但提到了我屏住呼吸，这样我就会自动浮出水面；在梦中我毫不怀疑我会浮出水面。在我们越过瀑布之后，我也没有再见到迪克。赛斯说得没错。在我们休息时，我建议我们将把这些与第三个和最重要的梦联系起来。)**

**第一个梦反映了你对当前情况的看法。在现实中，你弟弟已经深陷债务危机；而你通过增加对自己父母的财务补助来帮助他分散支付压力，**

**让他不用分心维持父母的经济需要，这使你跟随他一起陷入困境。**

**如果说第一个梦是对现状的抽象总结，那第二个梦就是对今后预期的恐惧。如果你直接救助他，那你们两人都会陷入困境。你为了能平安地摆脱这困局，选择与弟弟拉开距离，但你并不能确定你弟弟是否有能力独自扛下所有。**

**最后一个梦探究了这一切背后的原因，其核心象征就是那只死亡注射针。这象征了阳具。但它并不具有你们种族广泛对阳具的象征内涵。**

**在某种程度上，在先前的梦中，水象征了你母亲的子宫，并且与下一个梦中的阳具象征有联系。现在你担心被父亲执行死刑，是你害怕应你父亲的要求去帮你兄弟还债会让你破产，进而导致你在财务和艺术两方面无法进一步完成工作。这对于你来说，这代表了生命的死刑。**

**你的父亲现在还没真的要求你为弟弟做什么，然而他确实打算要这样做，所以你感觉到了。也因此形成了困扰。**

**在先前的梦中，你确定自己有能力从害怕出现的境况中逃脱。而在这个梦中，你面对了不会这么轻松逃脱的另一种可能性。鲁柏出现在这第三段梦里，是因为你担心他的生活状况会因你家的麻烦而受到影响。**

**如果你为自己的父母需要支付很多钱，那就意味着珍需要到外面找工作来养家。你不喜欢她为了增加家庭收入而去外面找工作，因为是你的而不是她的父母兄弟在消耗你们的财产，你因此感觉到了悲伤和担**

**忧，你觉得这对珍很不公平。**

**你家庭的现金流是来自珍的努力工作，你自己的绘画时间非常重要，你不想为了赚钱而失去它。你还在关心着鲁柏，因为你意识到，想要摆脱此事逃脱出来需要他的协助。在梦中你父亲并没有真的出现，实际上是因为你不允许他对你做出这样的要求。所以你没有看到他为你打针。**

**你的角色我为了一个很好的理由选择忘掉了梦中的一部分。那部分是，你在最后的一刻走出了地下室房间，拒绝了你父亲对你执行死刑。你选择忘掉这个细节，是因为角色你觉得自己应该为你的父亲和兄弟做出一切可能的牺牲。角色我当时感觉到的，对鲁柏的担忧和悲伤都是假的，头脑额外地隐藏了你拒绝做出牺牲的事实。**

**你明白这最后一部分吗？**

**(“明白”。)**

**你在潜意识中非常担忧你父母的情况，同时也预见到可能因他们而产生的财务困难。你还担心你的弟弟，所有这些情绪都堆积在一起。**

**下面这梦还有在另一个层面的寓意，那和你俩转世投生的经历有关。你弟弟本性冲动，而因此承担了太多的责任，你意识到他确实可能会比你更早陷入困境，尽管他更年轻。这些梦清晰地反映了你的恐惧和担忧，同时也带有一些扭曲的预见性元素。**



**其中你预见到了你父亲的死亡，不过这不会即刻发生，那最终将会是一种无痛苦的离世，这也是安排好的。在六年后的 1971 年的 2 月 5 日。**

**你在一定程度上羞于承认，对你们夫妻俩要共同承担的经济负担感到怨恨，而这就是为什么没能自我辨识出这些恐惧要素的主要原因，而被迫把这些信息压入到了潜意识层表达，它们在那里以这种方式做到了对自己真实思想的了解。这五个梦为你展示了多种不同的可能与相关结局。**

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

## Y5-2-217.2

### 第 217 节

#### 继续解读罗的梦 遥视伊斯 25 信封透视 22-儿童画

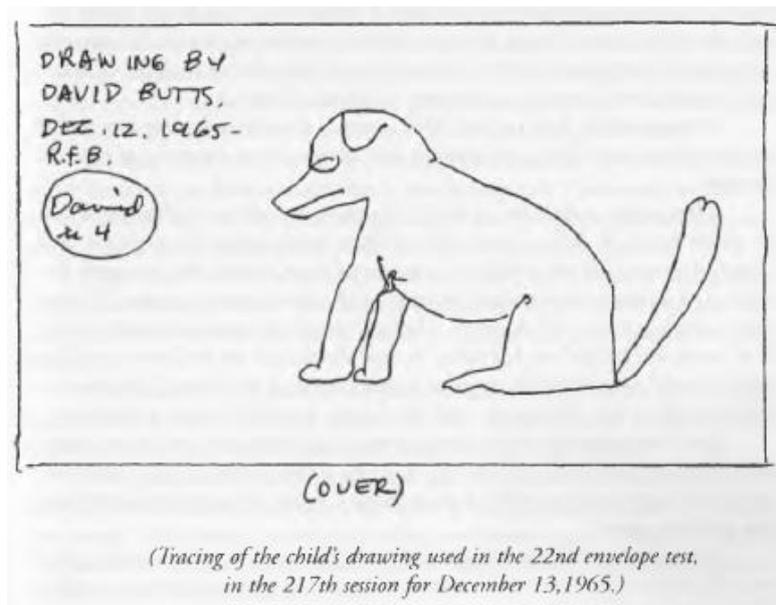
1965 年 12 月 13 日 星期一 晚上 9 点 按计划

(在第 203 节计划外课上，加拉格夫妇作为见证人，赛斯提供了一些关于印加人到达佛罗里达并建立小型定居点的信息。关于这点在历史上是否确实存在，珍和我不得而知。我们想在此提一下，12 月 5 日《纽约时报》上刊登了一篇文章。据这篇文章报道，一个人类学家小组启动了一项为期四年的研究，以评估南佛罗里达的一个流浪印第安部落的文化。这些印第安人来自中美洲或南美洲。已经发现了一些遗迹。文章并未说这些印第安人是印加人。有趣的是，领导这次考察的三位人类学家之一是科尔盖特的约翰·M·隆尼耶博士。下个月将开始正式挖掘。)

印加人是南美洲的一个古老文明，主要分布在现在的秘鲁、玻利维亚、厄瓜多尔和智利等地。印加文明在十五世纪前后达到鼎盛，以其精湛的工程技术、农业系统和社会组织而著称。印加人因其庞大的石结构建筑和道路网络而闻名，其中最著名的是马丘比丘遗址，被认为是他们的一个重要城市和宗教中心。

(今晚进行了第 22 次信封测试。测试对象是一幅圆珠笔画的狗，是在上周日我弟弟比尔一家以及珍和我去看望我父母时，我四岁的侄子画的。我认为大卫的画在他这个年龄段来说很好，我加上了自己的注释。我本打算把它存档，但今天决定它可以作为一个好的测试对象。

珍还没有看过这幅画。



1965年12月13日第217次课上第22次信封透视实验的儿童画示意图

如在第212节赛斯建议的那样，我一直在记录每次上课前的室外天气情况。包括了七类数据。

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

正如在第215节描述的那样，上课前我们点燃了一支蜡烛。与以前一样，蜡烛被遮挡住了，珍看不到。房间里灯光明亮。我一点燃蜡烛，火焰猛然升高到大约两英寸的高度，并保持在那里约二十分钟，这个高度是第215节时的两倍。两次使用的是同一支蜡烛。珍当然知道它被点燃了，但我们没有谈论它，她直到第一次休息时才看到火焰。我无法解释火焰异常高的原因。没有气流；这节课是在我们后面的小房间举行的，窗户是关着的。)

2英寸=5.08厘米，一般材质的蜡烛在氧气充足的情况下，火焰高度在1.5到2厘米左右。

蜡烛的火焰属于高温等离子态，它受氧供应量、燃料类型和量、点火温度、环境温度、燃烧条件、风力、燃烧设备或结构、空气湿度、

燃烧物质的影响，决定火焰的高度与强度。在常温的室内，九种变量都不变的情况下，火焰高度的大幅度改变，超出任何人类已知的物理化学知识，但这样的改变却经常可以在跨维度意识沟通中出现。灵体可以通过改变火焰亮度、高度、猛烈强度、火苗的方向，表达各种跨维度信息。甚至直接熄灭点燃的蜡烛火焰来表达拒绝。

你可以把这些记录在案，也可以不记录，随你喜欢。不管你现在有多么不耐烦，你都必须相信我的话。

鲁柏的书会非常成功。我不是在谈论巨额财富。不过，你们眼前的经济问题肯定会在两年内得到解决，届时他的其他书也会开始在经济上有所回报。到那时，你们的生活将会变得相当舒适。

我建议你们一定要购买谢尔曼的书。

你们的假期计划对你俩都大有裨益。你们的朋友马克在你们上次见面时——而不是今晚的见面——通过心灵感应得知了你们对他朋友的态度，并因此调整了他的一些计划。

那次他对那个暗示的态度与表面相反，因为他毫无防备。那天晚上你们和他一起出去，对他是一种帮助，尽管你可能没有意识到这一点。在某些方面，他对你们也有益处。尤其是对你，约瑟。他拓展了你的同情心和理解力，你们俩都受益匪浅。

当我们跟随内在热忱展开人生之旅时，那看似捉摸不定的未来、那些为无常而升起的担忧与恐慌都变得毫无必要，一切都会被安排妥当，内我不会给角色安排无法达成的课业难题，当然若全无难度也会让历程索然无趣。

（赛斯提到的那本书是哈罗德·谢尔曼所著的关于 ESP 的书。

马克是比尔·麦克唐纳的存有。比尔之前见证过几次课。

“假期计划”指的是我们与比尔计划在他的艺术画廊举办的聚会。

珍和我两周前的周末和比尔以及他的女朋友去跳舞，这是我们第一次见他女朋友。让我们觉得有意思的是，比尔看起来对她非常着迷，整个晚上几乎都没顾上理我们。今晚，他告诉我们他不再和那个女孩约会了，这让我们很吃惊。珍和我没有跟他谈过他的女朋友；我们都很喜欢她。她很年轻。比尔今年 27 岁。)

我们将在许多场合详细讨论人格之间的互动，因为有许多事情还未被理解到。这些互动发生得如此迅速，以至于无法用物理方法来测量，而你们计划的这种聚会从多个角度来看，对心灵都有着巨大的益处。

让我们回到关于行动的讨论，并将其与梦中的行动联系起来。你们自己的梦极大地影响了你们在物质环境中所采取的行动，正如你们所知道的，心电感应会在梦中也会发挥作用。

这些资料有些是个人性质的。然而，上个周末，你的弟弟突然表现出一种新的倾向，即在感到被施加不必要的要求时会说“不”。你的父母明确表达了他们希望得到一台新电视，而他却一反常态地告诉他们，就他而言，这是不可能的。他在物质世界的这个行动，即他的拒绝，是基于你那几个梦中他与你的心电感应交流，也就是我为你解释的那几个梦。

存在两个不同的实相体系，两者间有明确的互动与影响。我们暂且叫他台前与幕后。在人生发生重大走向性趋势变化前，我们会经历

预知梦，这类梦当然被角色的逻辑脑翻译成了让人觉得可笑的混乱，比如雪山救人、瀑布游泳、地下室等死。这样的信息被人们一笑而过，其实其中蕴含着很多具体信息。

在幕后，参加台前演出的人格们，会先商量记下来剧情的走向，并设法取得相对的共识，然后把相关剧情呈现在后续的生活里。如果你在后台拒绝参与某剧情的体验，那你就不会被生活带入到那一实相中。

当然梦的类型不止是预知梦，还有反梦，即平行对等体验；或回顾梦，即之前演绎这一角色时经历过的深刻记忆。透过这些梦，人格可以明确地知道，选择不同人生路径，后续要面对怎样的处境与结果。

传统的因果论是说你的角色我怎么做了，所以导致你后续体验了怎样的结果。但在灵体的后台视角上看，是内我先明确地选择了要参与体验怎样的结果，才设法铺陈出了之前的相关剧情。

就好像一个作家，设想要写一部关于王子复仇的悲剧，当主基调定下后，开始构思时代背景、人物关系、出场次序、剧情反转激荡的张弛，最后进入到最初预设的最终剧情高潮。

（关于我梦到弟弟比尔以及赛斯的解读，请参阅第 216 节。）

他这种坚定的态度挽救了局面，因为你父母清楚地认识到哪些期望是

合理的，哪些是不合理的。显然，我们无法确凿地证明这种交流确实发生过。然而，当你在梦中梦到某个人时，你可能会强烈怀疑那个人也在梦中梦到了你。问题在于，其他人很可能没有训练自己回忆梦境，因此我们几乎无法证明什么。

在这种情况下，在梦中捕捉到的心电感应信息当然会被梦中的自己以自己的方式进行象征性的解释，因此梦中的行动可能看起来并不相同。不过，如果能对两个这样的梦的交流进行研究，就能看到它们之间明显的联系。在未来的岁月里，我们或许可以沿着这个思路工作，但这将是未来的事情。尽管如此，这是一个重要的观点。

在角色我进入睡眠状态时，参与场景剧的内在神魂们会透过潜意识桥梁，相互协商后续剧情的走向。此时你内在人格的真实态度、你自己的认知水平、你对未来事件走向确实的渴望，会影响这个小会议形成的最终决策，进而激发或屏蔽某些剧情的展开。对此角色我是可以知道的，如果你认真练习过记梦与解梦的技巧。当然梦在被角色逻辑脑转译时，这些灵界临时会议会被扭曲成一些被常人认为是混乱的无稽之谈。

鲁柏将从我们的假期和谢尔曼的书中获益良多。书中有一些很好的提示。很显然，我不可能一下子把所有的事情都告诉你，而且这位作者的能力已经相当成熟。考虑到我们的情况，我们自己已经表现得相当不错，而且我们会做得更好。

我们与伊斯博士合作的结果超出了一般水平。但他仍在寻找更具体的数据，我相信我们可以提供给他。

我们必须从行动的角度来审视我们的测试，因为这就是它们的本质所

在。它们涉及的行动比物理移动更为直接和基础，因此我们关注的是非物质层面的操作。在我们的信封测试中，当鲁柏产生与测试对象直接相关的个人联想时，这在某种程度上代表了他的进步。

我们现在说的不是我的部分；因为在这种情况下，连接变得具体了，你看，初步的连接已经建立起来了。他那些与测试对象无关的个人联想则表明，他的能力尚未完全发展。

在相当一段时间内，鲁柏和我将能够携手合作，使我们各自的感知能共同建立起对测试对象或多或少的精确描述。但现在在许多情况下，他的个人联想与测试对象确实相连；因此，他不再会与我对抗，而是一起合作。

我建议稍事休息。我也建议在假期期间，你们花一些额外的时间来阅读。携带一个素描本参加聚会等活动也会对你有利；因为大家知道你是一位艺术家，这不会被认为是不寻常或奇怪的，而且这也会使你自己的创作受益。你将通过直觉获取有关各种人格在行动中的信息，这将有助于你的绘画创作。

其它维度的无形存有在与伪装层中的角色我合作时，需要全部或部分地获得角色的操控权，这包括肢体的行动力、语言的表达力、五感的感知力和身体主权的掌控力。在传统文化里叫做捆窍，分为捆死窍和捆活窍。差异在于，若主体容许其它人格全部支配自己的载具，那其它人格可用这个肉身做任何事且不会有阻碍，优点是表达清晰、看事准确；若双方只是一种较松散的合作关系，那结果就会像是接力传话，其它人格把信息告知主人格，主人格再转译给角色我，角色我透过头脑还要再滤过一遍。缺点是这很容易发生信息的

遗漏或扭曲，叫做丢包。而优点是角色我的相对自主与自控能力较强，随时可自行切断与意识体的意识桥接。

(9:30 休息。蜡烛火焰大约十分钟前开始减弱，现在只有大约 3/4 英寸-约 1.9 厘米高，远低于课程开始时的约两英寸高度。在这个低点，和刚才一样，蜡烛燃烧得相当稳定。

珍再次开始说话后不久，蜡烛火焰又爬升到两英寸-约 5 厘米高。)

在接下来的一年里，鲁柏将实际获得大约 3500 美元现金，尽管这并不是他的全部收入，在接下来的两年里，这个数字还会翻一番。从那时起，你们会做得很好。再说一遍，你可以把这个写进记录，也可以不写，随你的便。

现在我想再简要地谈谈你的梦，就是那天晚上我们解释的那些梦。

当你毫无质疑地全然配合与跟随内在热忱展开生活时，你会发现一切都好像开了“挂”般的似有天佑；但若你将信将疑，无法真实地表现出当有的自信，那这种若即若离的审时度势会让你错过某些窗口期，而不能按计划达成最佳效果。

这就好像是一个不会开车的人，坐上了台很棒的智能驾驶车，因为害怕总是紧握着方向盘，脚下随时准备踩刹车。这样基于自保的人为干预，完全可以被理解，但也确实反而增加了风险处理时的即时避险的反应时间。司机的惶恐与迟疑反而成为了及时主动避险或预防灾殃的干扰源。

## Y5-2-217.3

(请参阅计划外第 216 节课。我们尚未特别要求赛斯继续解释这些梦，但仍然希望他会尽快这样做。)

在另一个层面上，这些梦象征着完全不同的东西。你在梦中看到你弟弟处于胎儿姿势，因为他将在物质宇宙内再次出生，而你则不会。你避开了那个障碍，那是这个领域内的另一种存在。而他没有。

不过，他会比你先去世，顺便说一下，是在未来的许多年之后，而不是在年轻的时候。他将活到老年，这尤其是为了弥补前世早逝的遗憾。

他会特别珍惜地看着自己的孩子长大成人，因为在前世他没有长到成年。当然，这些并没有明确出现在你的梦中。

载具会在人世的伪装层中经历多长时间的阳寿，是在出生前人生规划中就已经预定好的。当然这死亡时间是可以依据自由意识做出些许调整的。每个人就好像一盏油灯，你带入到实相层中的生命能总量够用多久，在点灯时就已经开始倒计时。有些人用命换钱，有些人肆意纵欲，有些人则相对养生，还有少数人学会了与天地同频共鸣的能力，借用日月大地的生命能，与天地同寿。

夭折或横死的人，若没能活到指定离世的日子，那节省下来的生命能会添加带入到下一场旅程中，让后续的生命更长久与健康，这就是宏观平衡的守恒机制。所以在老中医看来，不治死病是对患者的负责也是积德。减少必死病患的受苦挣扎时长，早日褪去这身腐败了的皮囊，不在痛苦中挣扎多年榨空全家的积蓄、耗空自己的生命

能，早日安然地离世，然后换身新皮再入轮回就好。

最后一世人世经历，最主要的特质就是不再会去生孩子，因为子女的祭拜是一种对逝者的精神羁绊，是挂怀，有牵扯的神魂意识是无法真正做到洒脱“梦醒”的。其实如果你真的深入探究文化的根基，会发现烧纸钱、点蜡烛、烧香拜坟、立牌位，一半是被丧葬产业链忽悠出来的民俗文化，一半是子孙私心作祟，想利用老家儿的神魂之力帮自己平安顺遂。至于老家儿是否能安息，就管不了那么多了。

从以上的三个信息我们可以清楚地看出来，人生这连续剧是有明确剧本的。珍什么时候能赚到多少钱、透过什么途径能赚到都是内定好的，罗的阳寿几何、什么时候怎么死、他弟弟什么时候怎么死、甚至死后是否还会再次入胎，都已经是明确的事实。

角色我尚未经历的故事线被我们这些活在剧情中的人们称作未来。就好像你看连续剧，每天更新一集，明天要播放的就是你尚未经历的未知与未来，可是这连续剧的全剧早就在开播前已经存放在电视台中了。亲历者的所谓未来对高层来说不过是摊放在面前的既定事实。当然，就像我们说过很多遍的，宿命的轨迹并非是一条单行道，我们在一个矩阵中，角色的自由意识，可以选择激活或屏蔽一些岔路口上的分支。有的时候一个犹豫就让自己躲过了灾祸，有的时候犹豫再三，反而错过了下高速的路口。

（由于我比比尔大九岁，看来我们死时都已经很老了。我不认为珍会允许这样的信息在太多节课上传递出来，尽管早前她确实允许赛斯说出她将活到老年。这些数据也与梦的分析和转世有关。

赛斯早在第 9 节时就开始对我和珍两家的转世信息进行了概述，但避开了死亡时间等问题。实际上，转世的概念在第一节课就出现了。赛斯在很早的一节课中告诉珍和我，我们都不会在物质层面上重生；他说，这就是我们没有孩子，也不渴望孩子的原因。赛斯解释说，我们俩以前都当过父母，体验过男性和女性的角色。我们有一些这方面的资料；我们一直希望得到更多这类资料，但不知怎么的，似乎还没来得及。见第一卷。）

你看到窗外的鲁柏，是因为他并没有直接卷入你和父亲之间的关系。

秋千象征了你的感受，从某种程度上来说，鲁柏在这个问题上相对自由，不受这个问题的束缚。因此，你看到他自由地荡秋千。这反映了你内心感受的一部分。另一部分则体现在你对他的担忧上，因为尽管他不像你一样受到直接影响，但他仍将被牵涉进去。瀑布代表了在这个层面上的肉体死亡，你看，你和你弟弟都会死，但他比你先死，并且已经采取了出生的姿势，因为他会很快选择另一次生命。他很容易被尘世的事物所吸引。

在神魂离开朽败死亡的肉身后，如果自己的内心中有所羁绊，或心怀愧疚，被如果和不甘的情绪支配，就会试图再次步入到伪装实相层中，入世为人。当然在再次入胎时，你可以选择使用不同的角色身份或相同的角色身份重新闯关。如果使用相同的角色身份再次降生人间，那伪装层中的所有时代布景与人物都会被矩阵重置回你降生的那一刻。

你的父母兄妹、家人世人们，会在那一刻同时上线，活生生地再次开启那一刻的时代剧，并再次让你所处的世界鲜活生动起来，直到维持到你的角色离世的那一刻。

这就好像晨起，五点，你从梦里醒来，因刚才的梦很吸引你，你决定赶紧闭上眼睛再昏睡过去，好让梦可以持续下去。结果梦中的场景与人物又一次被内在思想建构并鲜活起来。

我们常把这类睁眼看了下表，又睡死过去，回到梦中的人，叫做濒死体验者。

（珍的眼睛再次经常睁开又闭上。蜡烛火焰现在达到了今晚的最高点；它远超过估计的两英寸高度，火焰上升到如此高度，一股细细的黑烟从中飘出。由于窗户仍然紧闭且没有气流，我无法解释火焰的高度。这是一支大蜡烛，直径至少两英寸，上下几乎一样粗。和之前一样，它放置在远离珍呼吸的地方，虽然它离我更近，但我仍然小心地保持头部转向，以确保我的呼吸不会影响它。也许蜡烛燃烧一段时间后温度变化会影响它，尽管我并没有感觉温度变暖。）

他将出生在一个温暖的气候中。你们两个最初都来自一个寒冷的地方，因此梦中出现了雪的场景。这其中有很多确实是个人资料，但这里必须提到这些。我想澄清的是，你母亲实际上在不断地激励你父亲，避免他彻底退缩，不论他们之间有多少分歧，他都应对此心存感激。

如果没有你母亲，你父亲的生活将失去色彩，因为他难以将自己与外部世界联系起来。今晚她给你打电话，更多的是因为她希望你保持亲密关系，尽管其中确实存在一些误解。

自从我们的课开始之后，你对你们家的态度有了很大的改变，变得更加宽容了。这种宽容对你和家里其他人都有帮助。鲁柏本人对他母亲的态度也变得不那么刻板，这在很大程度上是我们课的结果。当你平静下来，不再谴责他人时，你会更清晰地看见他们的本质，也因此变得不再害怕他们，因为你变得更强大。你会发现自己很享受圣诞节，即使是和亲戚们在一起，因为你现在明白了其中的基本实相。

在我们讨论伊斯博士的资料之前，最好先休息一下。

当我们展现出对他人行为的评判或攻击意愿时，往往表现出的是自己那可悲的怯懦。喜欢攻击、指正、责备、教导他人的人，往往内心中是严重匮乏自信的。狂吠往往是因为胆怯，半壶水时最响，不被人看到时总爱跳着脚蹦跶。这些都是渴望被关注、被注意、被尊重、被看见的表现。而有这样表现的人，内心中其实充满了不被关注、不被尊重、怕淡出人们视野、失去重要性的焦虑。

1、攻击性行为 and 自信匮乏之间的关系：人们有时候可能表现出攻击性行为、批评他人、责备他人等，这可能部分是因为他们自身的自信感不足。攻击他人可能是一种试图提升自我价值感的方式，尤其当自己感到虚弱或不被认可时。

2、渴望关注和尊重：当个体感到自己不被关注、不被尊重，或者担心失去在社会中的地位 and 意义时，他们可能会采取一些过激的行为来吸引注意力，包括攻击性的行为。这种行为可能源于对自身价值感的渴望。

3、焦虑和不安感：内心的焦虑和不安感可能促使人们寻求外部的确认和关注。他们可能认为，只有在引起注意时，他们才能得到他人的认可和尊重，从而减轻内心的不安。

4、自信和平静：在心理上更为平静和自信的人通常不太需要通过攻击、指责或寻求不断的关注来证实自己的价值。他们更能够从内心感受到自身的价值，并且不会过分依赖外界的反馈。

（9:59 休息。珍解离如常。她的眼睛经常睁开又闭上，还抽了一支烟。她的语速很快。

蜡烛火焰一直保持着不寻常的高度，直到休息时开始稍微下降，并且在随后的伊斯博士测试期间继续下降。然而，它没有达到原先的高度。珍说她并没有像在第 215 节课中那样有能量从她体内侧向推向蜡烛的感觉。这是第 25 次伊斯博士测试。）

**D25** 今天我们的朋友发生了一件有些不寻常的事情。也就是说，不是他日常日程内通常会发生的事件，涉及到另外两个人。这种情况与一封信有关，这封信来自该国西部，或他所处位置的西方，来自某所大学或某个大型基金会，或与这样一个团体有关联的人。

在他家里也有一个场合，当时有五个人在场。还有一个涉及年轻人和家庭关系的情况。他穿着一件口袋很大的长袍，相当不寻常。

我感觉到与软木的联系，但不知道这指的是什么。请你帮鲁柏把香烟掐灭。

（“好的。”

在我的记忆中，这是珍第一次以这种方式中断测试。不过，她似乎并没有分心，也没有中途中断。我掐灭了香烟，因为烟雾一直飘向她。）

我提到的不寻常事件发生在今天下午三点左右，或者他是那时了解到的。

一连串的数字，倒序排列，如 10，9，等等。

他现在感觉比上节课时好。

他现在和莱茵医生有联系，还有一些安排或一封信。他的名字缩写应该是 J. B. R. 还有一封来自出版商的信，缩写可能是 J. R. B.

(J.R.当然是莱茵博士名字的缩写。J.R.B.可能是珍·罗伯茨·巴茨的首字母缩写。莱茵博士也是一位超心理学家。)

## **E22** 你有测试给我吗？

(“有。” 10:15，这是我们的第 22 个信封测试。珍闭着眼睛接过信封，做了一件在这些测试中从未做过的事。她把信封直接贴在额头上，持续了几秒钟。她的眼睛一直闭着。然后，她把信封放到膝盖上。)

请给我们一点时间。

这些是印象。数字 1、2、3。一个房间。圆形物体。数字 12。也许是第十二个月，尽管我不确定。

与另一个地点有关，也许是这个城镇外的地方。两个人，但与夏天的场景和水有些联系。

一个秒表，尽管我不知道这指的是什么。一个竖直的构图。一个群体，但我捕捉到的是半身像而不是全身像，以及一个圆形物体。人们围绕着一个圆形物体，比如一张桌子。

如 6 点钟的 6。一封信或便条。黄色。轻薄纸张。1963 或 1963 年。

有东西不见了，还有一个未能到场的人。

(10:22 休息。珍说，她在两次测试中说的话都没有特别的意义。

在测试期间，蜡烛火焰有些波动，但远没有达到之前的高度。

珍说她在信封测试期间看到了一些视觉图像，但那些图像并不显著。以下将提到。

上周日，在我父母位于宾夕法尼亚州赛尔的家里有一次家庭聚会。总共有十二人：我的父母，珍和我，我哥哥洛伦，他的妻子和儿子，还有我弟弟比尔和他的妻子及他们的两个女儿和一个儿子。比尔的儿子名叫大卫，今年四岁，他用黑色圆珠笔在白纸上画了测试对象。

正如赛斯在本节课解释的那样，今晚的一些测试数据代表了与测试对象的初步联系，就像上次用罗伊·福克斯的画进行的信封测试一样。因此，珍的个人联想现在经常与测试对象联系在一起，她在与赛斯合作，而不是与他对抗。

珍说赛斯数 1, 2, 3 是他的方式——或者是珍的方式？——引出我写在图画上的数字 4 的方式，指的是大卫的年龄。“房间”过于笼统，还有“圆形”；尽管图画上有圆形。“数字 12”很容易适用。不仅测试月份是十二月，当天在赛尔有十二人，而且测试对象是在 12 月 12 日绘制的，我还标注了日期。

起初珍和我认为“外地”位置指的是我们昨天去赛尔。后来我们发现它指的是去年夏天珍和我去罗切斯特探望比尔，在那里“夏日景象和水”进入了描述。我们与比尔和他的家人在安大略湖游泳。我们特别记得这一点，因为罗切斯特平常的海滩被成群的死鱼污染了；我们不得不驱车一段距离才找到了合适的游泳地点。

我们对“秒表”没有印象。我们认为大卫画的狗可以称为“垂直构图”。下一条关于“一个群体……半身像而不是全身像……围绕一个圆形物体的人，如桌子”的陈述非常有趣，可以适用两个情况，就像数字 12 适用了四次一样。我父母的餐桌是圆的，我们在这张桌子上共进周日的晚餐。我父母的客厅还有一张圆形镜面咖啡桌。这是一张矮桌子；孩子们经常在桌子上玩游戏，为此他们必须坐在地上。因此，只有他们的躯干超过了桌面，并映入镜中。

6 点钟的“6”不够具体，难以轻松建立意识上的联系。“一封信或一张便条”可以指我在大卫的画上做的参考笔记。“黄色”，我们认为与狗的画作的强烈联系；迪克最近为他的孩子们买了一只小狗，当珍和我问大卫如何描述这只狗时，他先是说它是橙色的，然后是黄色的。

“轻质薄纸”可能有些模糊。珍和我周日给了孩子们圣诞礼物，他们没有等到圣诞节，而是当时就打开了礼物。礼物是用普通的圣诞纸包装的；如果这被称为薄纸，这可以算是一个联系。测试对象当然是在 1965 年绘制的，而不是 1963 年。我们的看法是手写体的数字 3 和 5 非常相似。

最后，“缺少的东西和不能来的人”也很有趣。测试结束后，我相信在珍知道测试对象是什么之前，她告诉我她认为“东西”和“某人”指的是同一件事。周日聚会时只有一个家庭成员缺席，那就是我哥哥洛伦的女儿琳达，她在宾夕法尼亚州斯克兰顿工作。她无法在一天之内往返赛尔。

珍还说赛斯本来要提到测试对象上的字母，但她没有说出来。我在上面做了笔记。

10:30 继续，蜡烛的火焰仍然很低，珍闭着眼睛。)

我们现在将结束这堂课，不过你可以看一会儿蜡烛，因为我正在教鲁柏如何使用能量。这实际上是一种将基本能量沿着物质有机体之外的某些路线引导的简单方法。每个人一开始都是无意识地这样做的。

（赛斯一提到蜡烛，它的火焰就开始变大。火焰的高度很快就达到了它的最大值，估计超过了两英寸，不过它现在的增长速度还是相当可观的，也许还不到两英寸。考虑到火焰之前的表现，我现在有一个问题。

“之前的火焰表现并不是偶然的吗？”）

的确有。我们希望能进一步完善这一能力，并确保整个过程顺利进行，这样我们可以提前宣布这一现象，并明确说明没有其他因素在起作用，比如气流之类的。你刚才在我说话时有一直盯着蜡烛吗？

（“是的。”珍的眼睛仍然闭着，火焰仍然高涨。）

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

现在应该高了不少。

（“是的。”赛斯暂停了一下。火焰又升高了一些。它相当稳定，但仍未达到今晚的最高点。）

现在我建议下课。

（10:33 结束。珍解离如常，眼睛仍然闭着。她告诉我，她再次感受到一种奇特的侧向推力，将能量传向右侧的蜡烛。参见第 215 节，这是此类效果首次出现的记录。

珍此刻在床上放松。然而奇怪的是，我们看到蜡烛的火焰突然跃升，达到之前的高度，超过两英寸。尽管这是一个延迟反应，但珍此时并未感受到任何能量推力。）

## Y5-2-218.1

# 第 218 节

## 前情回顾

(赛斯建议记录课前的天气条件。这包括了七个种类的资料：温度、湿度、风力、气压、氧含量、季节、自身状态。透过长期的数据积累，我们可以知道哪些因素确实对跨维度意识连接产生影响、会产生怎样的影响、影响的种类与幅度是怎样的、会诱发哪一类扭曲。

课前再次点燃蜡烛，蜡烛的火焰猛然飘到 5 厘米高，并这样保持了二十分钟，才回到 2 厘米的正常火焰高度，那是我们课间休息时。课是在我们小房间里举行的，门窗关闭，没有风或其它因素可解释火焰强度与高度的明显变化。)

**赛斯：**

**你一定要相信我现在所说的话。**

**鲁柏的书会非常成功。我不是在谈论巨额财富。不过，你们眼前的经济问题肯定会在两年内得到解决，到那时，他其他方面的书也会在财务上显示成源源不断的收入。你们的生活将会变得相当舒适。**

**罗，你的朋友马克，在你们上一次的聚会中，实际地获得了你的帮助。这发生在心电感应层面上，你对他关心的态度，改变了一些他的后续计划，进而让他避开了不必要的灾祸。当时他的角色我对你的态度是开放的，正因为这种不提防的心态，让他感受到了你为他提供的帮助，**



虽然你自己都没有意识到这一点。而他在某些方面,尤其是对你很好,约瑟。他在社会上的闯荡延伸了你的见闻,你俩相互受益于对方的同情心、以及彼此相互的理解共鸣。

关于人格在许多情况下的相互作用,我们还有很多要说,因为还有很多东西你们是不明白的。这些相互作用发生得是如此之快,导致线性时间流中的你们无法进行物理测量,更无法理解。人格间的相互配合同时发生在多个位面上,并在不同位面中相互作用。

现在我们回到关于行动的讨论,并将其与梦中的行动联系起来。你梦中的决定与经历,大大地影响了你在本肉身伪装层中所采取的角色行为。如你所知,扮演相关角色的人格们是透过心电感应 在梦中运作的。你弟弟在上周末你梦中决定不再帮他还债后,相当突然地明白了,在感到被施加不必要的要求时可以说“不”。他的角色我自己也不明白为什么会突然表现出了一种说不出的内在倾向性改变。

罗,你的父母明确表达了他们希望得到一台新电视,而他却一反常态地告诉他们,他不可能继续举债来满足老两口的物欲。他反常的拒绝是基于与你在那几个梦中的心电感应交流,你们的人格在灵界中达成了新的共识,这发生在你做梦的那些晚上。

他坚定的态度让你的父母清楚地知道了,哪些是可以期待的,哪些是不能期待的。他们泛滥的物欲无法再让子女持续买单。显然,你们的科学家们无法证明已经发生过的这些跨维度意识通讯。当你梦见你弟

弟与父亲的那些晚上，演绎他们的人格也正在梦见你。麻烦的是，没有训练自己记录梦境的人，不能进行对等证明。

梦中心电感应的消息，当然会被做梦的自己接收到，但每个角色我在运用自己头脑转译这些跨维度信息时，都会以它自己的特有方式、类比象征，进行解释。所以哪怕是完全相同的信息，在不同人那里反映出的梦经历与表现形式可能不会是相同的。

如果两人或多人都精通记梦与解梦，就会发现人格们在梦宇宙中相互联盟的梦中通讯，确实具有非常明确的相关性。在未来的几年里在这方面我们会进行相关的训练，这非常重要。

鲁柏会在之后的假期中，通过阅读谢尔曼的书受益。书中有一些很好的提示。很显然，我不可能一下子把所有的事情都告诉你，而且这位作者的能力已经相当成熟。考虑到我们的情况，我们自己已经表现得相当不错，而且我们会做得更好。一定要读哈罗德·谢尔曼的 ESP 书。

注：

《如何让 ESP 为你所用》一书的作者“哈罗德·谢尔曼”，是美国军方的特种战承包商。他被军方雇佣培训具有遥视能力的超感间谍，计划叫“心灵之眼”，主要利用遥视、隔空移物、超远距离催眠、读心术，获取东方情报。而同时期在东方有“超常视觉”组织，在和他们做精神力的对抗，屏蔽、阻碍对敏感地区的遥视，保护重要人物的心

**理与头脑不被傀儡化，同时进行反侦察与遥视侦查。**

ESP. extra sensory perception 超感觉的知觉。

Electronic Stability Program 电子稳定程序主动侦测安全系统。

**我们遥视伊斯博士的效果到目前为止一直很好，但他仍然不信。**

**我们现在的测验有遥视伊斯博士和透视信封：遥视由我负责而珍转述，而透视信封则由我和鲁柏协作，透过他的载具角色珍来达成。在这个过程中因为我无法也无权动用他的所有感官，所以在操控不了这肉体时，当我们信封测验时会有信息误差，但总体来说在某种程度上，我们是有进步的。**

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

**我们说的进步不是我这部分。在这种情况下，他的肉身和他的内在人格与我的人格在连接变得具体前，只是建立起了较初步的连接。鲁柏还没能真正地学会透视物体，他自己的才能还有待完全开发。**

**我相信在一段时间后，鲁柏和我将能够更好地携手合作，所以我们此时的分离感将会慢慢消除，最终建立起更好的物体透视转译配合，甚至对更精致的图像也能游刃有余。在许多情况下，我们此时的接力有点儿像猜哑谜，有可见的连接，但信息扭曲误差很大，他并没有与我在打架，而是我们需更多地练习携手工作。**

*（随着课间休息蜡烛的火焰开始消退，高度从通讯时的 5 厘米下降到了 2 厘米。在这个高度上燃烧得相当稳定。）*

**在接下来的这一年里，鲁柏你将按人生计划获得约 3500 美元的现金收入。这并不是你的全部收入，后年收入会增加一倍。从此，你们的生活会过得很好。**

注：1967 年时 7000 美元的年收入其购买力相当于现在（2023 年）的 40 万人民币左右。

**先前我简单地介绍了在你们层面中罗你的梦所具有的象征意义。我说过梦是跨维度信息，它同时具有多重含义。在另一个阶层上，你梦中的信息代表了相当不同的事情。**

**你看到了弟弟在池塘里保持胎儿一般的姿势，那是他将再次出生在这物质宇宙中；而你屏气无畏地走过了那瀑布，所以不再会投身回伪装层中。你无畏地闯过了在这领域内设立的生存屏障，而他因怯懦而没能通过。**

**在梦中你弟弟走在前头，是因为他将在你之前去世，当然这会发生多年后，并不是年轻的时候。按照计划他会活到老年，因为他上次使用的角色实在活得太短了，所以系统会特别地补偿他在早先一次生存历程中过早死亡的遗憾。**

**他会看到自己的孩子出生与长大，感受到繁衍的愉快。他在过去一世没能体验成熟，没有得到这一方面认知经验的发展，虽然这肯定没有在你的梦中被全部表达出来。**

（比尔比我小九岁，看来我们死时都相当老了。珍不允许赛斯在课

上说太多这样的信息。赛斯告诉过珍和我，我们都不会再次在这个肉体层面上出生，所以我们不会在此生有生育的渴望，这一点解释了我们没有孩子、也对生育愿望的缺乏。赛斯解释说，我们两个以前都当过父母，体验过男性和女性的角色。对于成熟的灵魂来说，生育不再是选项。我们一直打算询问更多具体规则，但似乎总是无法接近这一话题。)

**在你第三个梦中，你看到地下室窗外的鲁柏自由地玩耍，是因为他在你人生剧情中并没有直接被卷入你和你父亲要演绎的利益冲突之间。秋千在这里隐喻了你自己对他的情感感觉，也就是说，毕竟鲁柏在你家内部的问题上，是相对自由的感觉。因此，你看到他可以自由地荡秋千。你对他的状态是关心的，他没像你那样直接地受到影响，但他仍然是包括在了其中的。**

**梦二中那瀑布代表了在这个层面上的肉体死亡，即视觉屏障。你看到的是几十年后，你和弟弟两人都先后死了。他是比你年轻得多，但会更早离世。他接受并采取了投生的准备姿势，因为他会很快选择另一次进入角色去经历那一生。他被自己的冲动所吸引，再次进入到世俗中，就好像他的冲动消费一样。一个人在意什么就会被什么所吸引，渴望物质的会得到物质生活，渴望精神意识成长的会进入精神意识领域。他下次会出生在一个温暖的气候中。**

(此时蜡烛的火焰接近了今晚的最高点，远远超过了5厘米的燃烧高度，火焰上升到如此高度，一股细细的黑烟从中飘出。由于窗户仍然紧闭且没有气流，我无法解释火焰高度的超常变化。这是一支大

蜡烛，直径至少五厘米。和之前一样，它放置在远离珍呼吸的地方，虽然离我更近，但我小心地确保我的呼吸不会影响它。)



此次你们俩都出生在寒冷的地方，所以梦一中，房顶有雪。这里的确包含着个人隐私，但我必须得提到这些。实际上，你很强势的母亲扮演了激励你父亲的角色，这是为了避免他陷入彻底的退缩。尽管因此他们在婚姻内不断发生冲突分歧，但你父亲他确实要非常感激自己的妻子，犹如猛虎般的气势，让他不敢也不能在此生继续选择退缩。

若没有她的督促，你父亲的人生将不会如此充实，因为你父亲的人格不能把他自己与伪装层中的外界互动很好地关联在一起。你的母亲想和你保持亲密关系，所以她今晚给你打了电话，尽管其中确实存在一些误解。

自从我们的课开始以来，这两年中，你自己对家庭的态度已经发生了很大变化，你变得更加宽容了。这种宽容对你和家里其他人都有帮助。鲁柏所演绎的珍对她自己的母亲也在态度上变得不那么僵硬了。这在

很大程度上是因为我们课程让你们明白了，父母演绎哪一种角色、怎么对待你是你们自己设定好的。你不能自己选择与设定了这样的情节，然后又埋怨他人如实地按照你给出的剧本展现出了相关剧情。

当你平静下来，不再谴责他人的时候，可以更清楚地看到他们不过都是为了配合你而行动的。当你变得强大成熟时，就不再会害怕他们伤害自己。你会发现你自己、甚至于你的亲戚因你自己的认知改变，全都发生了相应的改变。你们可以团坐在一起，享受这圣诞季节，因为你现在明白了，所有自己遭遇到的基本实相都是你自己一手策划出来的。任何时候没有征得你自己的同意，伪装层的剧情都不会那样展开，这也包括何时与怎么死亡。

(到休息前，蜡烛火焰一直维持着不寻常的高度，随着课间休息，火焰再次开始平息。)

下面我们看看伊斯博士的资料。

我们的朋友今天有点儿不寻常的事情。也就是说，不是他通常的日程安排，涉及到另外两个人。略，详见上节。

接下来我们做透视测验。

(今晚进行了第 22 次信封实验，测试的是我四岁的侄子画的一只狗。详见上节。)

珍在测试中做了点新鲜事：她把信封直接贴在额头上停了几秒，闭着眼睛。然后把信封放在膝盖上。)

**我们现在下课。不过你们可以稍微注视一下蜡烛，因为我正在教鲁柏如何运用能量。这实际上是一种将基本能量沿着物理有机体之外的某些路线引导的简单方法。每个人一开始都是无意识地这样做的。**

(赛斯一提到蜡烛，那火焰就开始变高。变化相当迅速和显著。)

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

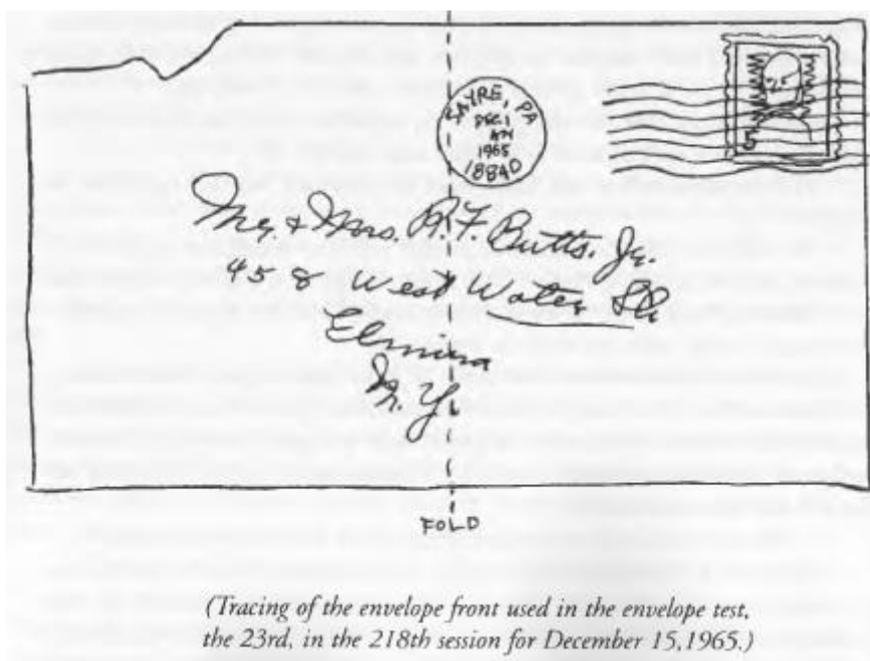
## Y5-2-218.2

## 第 218 节

普里斯特利和邓恩的时间理论 遥视伊斯 26 信封透视 23-  
罗母的信封

1965 年 12 月 15 日，晚上 9 点，周三，按计划

（今晚的课进行了第 23 次信封测试。作为测试对象，我使用了一封我母亲寄给珍和我的信封的正面。如图所示，我将其折叠一次，夹在两张薄纸板之间，并像往常一样封进双层信封中。



1965 年 12 月 15 日第 218 节课上第 23 次信封透视实验的信封正面示意图

今天珍一整天都在阅读，完成了 J.B.普里斯特利的《人与时间》一书，她非常喜欢这本书。她以前没有读过普里斯特利的作品，也没有读过在普里斯特利书中广泛提到的邓恩的作品。晚饭后，珍告诉我，她觉得赛斯在她完成日常事务时，曾两次简短地出现，都是关于普里斯特利的书，这让她很兴奋。

当我在晚上 8:55 点燃测试蜡烛时，火焰立即升到估计三英寸的高度；我以前没有见过它这样。它冒了一会儿烟。然后火焰稳定在大约一英寸半的高度，并在第一次休息时保持在那里。像往常一样，火焰在珍传递信息时被遮挡在她视线之外。

课在我们后面的房间进行。珍坐着开始讲话，眼睛闭着。在课开始前，她曾说希望赛斯会提到普里斯特利的书。她的语速一开始是平均的，但很快就加快了。）

约翰·博因顿·普里斯特利 (John Boynton Priestley) 的著作《人与时间》(Man and Time) 是一本探讨线性时间和人类认知发展的影响的书。这本书于 1964 年出版，其中包含了对时间、历史和人类发展的深刻思考。

这本书的核心观点是说时间是一个复杂且多维的客观背景参数，它在所有方面都深刻地影响着人类的思维和文化，但不同人和不同文化对时间有着很不同的理解。这本书旨在激发读者通过对时间的深刻思考，发觉与发现时间并非是客观存在的，它与观察者的主观观察状态相互动，在心理学、社会学、科学和哲学等不同领域中深刻地影响着人类对真实的认知水平。

我们已知时间在不同观察者面前流逝的速度是完全不同的，尽管所有人都主观地认为其他人与自己客观地生活在同一个世界里，但这样的认知其实是很一厢情愿的。人们可以通过认识时间的本质而发现，自己所生活的世界、所感知到的一切，其实是很个人的。而所

谓的未来与过去甚至当下,都是依据观察者自身的能量速率在相对论的基础上展开的。

相对论是爱因斯坦在一百年前的二十世纪初提出的,主要有两个方面:狭义相对论和广义相对论。即针对宏观宇宙和微观现实。

狭义相对论 (Special Theory of Relativity) : 这个理论基于两个主要观点:相对性原理和光速不变原理。相对性原理指出,物理定律在所有惯性参考系中都应该相同,而不受观察者的运动状态影响。光速不变原理则表明,光在真空中的速度是恒定的,与观察者的运动状态无关。狭义相对论解释了相对运动和时间的相对性,引入了著名的  $E=mc^2$  公式,其中  $E$  代表能量,  $m$  代表质量,  $c$  代表光速。这一理论还导致了一些令人惊奇的结果,如时间膨胀和长度收缩。

广义相对论 (General Theory of Relativity) : 这个理论进一步推广了狭义相对论,涉及到引力的作用和时空的弯曲。它认为物体不是受到一个神秘的力量作用,而是沿着弯曲的时空路径自由运动。质量和能量导致时空的弯曲,而其他物体沿着这个弯曲的路径运动,看起来就像是受到了引力的影响。广义相对论预测了许多引力效应,如光线弯曲、时钟在强引力场中的变化等,这些在实验中得到了验证。

在这里我们不难看出，在宇宙中唯一真实的是：能量、质量和光。而常人很当真的时间与空间其实都是依据观察者状态而随时改变的非恒定的不可相互比对的无常变量。说简单点儿就是：你的时空中其实只有你自己，每个人的时空中其实都只有自身，大家相互透过意识交换信息，然后构成集体意识，并都默认彼此忽视时空差异，在求同存异的基础上构建成套叠公共实相，大家因此好像都生活在同一个实相中。因此那些与自己意识能量频率不一致的人就会淡出自己的人生实相，因为时间与空间无法保持大体同步。

高频意识可以兼容低频意识，但低频意识无法理解高频意识。就好像是高频意识者在 1、2、3、4、5、6、7、8、9 帧上都可以完成信息交互，而低频意识只能在 1、4、7 或 2、5、8 上获得感知。那两个低频就会相互争吵，各执一词，都在说自己感受到的事实；而高频意识却可以同时理解双方的视觉，并且知道低频意识无法理解的其它实相部分。

晚上好。

我们的朋友鲁柏终于发现了邓恩的作品，我看到他还在读普里斯特利关于时间的书。

顺便说一下，鲁柏并没有在读邓恩的原作，而是在读普里斯特利对邓恩的解读，这又是另一回事，不过相当准确。

我很高兴你们没有更早接触到这些观点，因为这样我们就不会被指责

为借用了其中的任何观点。鲁柏对我介绍给你们的时间概念与邓恩和普里斯特利所持的时间概念之间的某些相似之处感到十分惊讶。

（珍既感到惊讶又高兴。她最近在图书馆浏览时发现了普里斯特利的书。当然，我们听说过邓恩，但还没有读过他的任何作品；不知为什么，这里的图书馆没有他的书。

当赛斯开始讨论这两个人的理论时，珍笑了。在课开始前，她希望赛斯会讨论这些理论。随着课程的展开，这节课变得相当不同寻常。）

普里斯特利确实是个有洞见的家伙（双关语的幽默），至于邓恩的理论则还远未被完全探索，请原谅我的玩笑。他们两人的理论都有部分是正确的。

有时，他们中的一个人在某一点上是准确的，而另一个人完全不对；还有时，两人则完全都错了。

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

但总的来说，他们比大多数人更接近实相；因此，他们的作品中呈现出一个额外的维度。这个额外的维度只是他们对时间的其他维度熟悉的结果，而大多数其他人对此一无所知。

（珍在点燃香烟时稍微睁开了眼睛。她的眼睛现在经常在睁开和闭合之间交替。她的语速很快。她在晚饭前刚刚读完普里斯特利的书，并提到自己还没有时间细想；但有人一直在思考。）

普里斯特利在他的时间一、时间二和时间三的论述还不够深入，但在这一点上他是相当正确的。他以不同的方式说了许多我在说的事情。我告诉过你们，在肉体死亡后，自我在下一个存在状态中成为潜意识，并且其意识中的知识会以电磁的形式保留下来。

在 1960 年时，人们还在争论时间的可扭曲性与可变性，这当然已

经是一大进步，因为不再认为时空是一个客观的线性背景数据。人们开始知道穿越距离只是改变自己在空间中显像的坐标点，而并非要真的通过交通工具来用速度跨越距离，而时间也不过是一个相对的一维对标尺，只不过这个标尺是橡皮筋做的，毫无严谨性可言。

当然那时的人还不知道多重平行宇宙，和这平行宇宙不过是三维梦宇宙下的二维平行虚拟空间，而生活在一维伪装实相中的人们所争论的时空秩序，再宏观也没能超越本位面的伪装实相，与真实其实还相差甚远。

这就好像你在梦中，购买了一块最精准的瑞士手表，还非常认真地丈量了自己居住的房屋尺寸，当你觉得自己活得很科学客观时，梦醒了，然后会觉得自己在忙乎了一夜的这些数据，突然变得那么可笑。

（赛斯在非常早期的课中开始讨论这些观点，并将其与转世的资料相结合。他在有关电场和相关主题的课中详细阐述了一些。请参见第 122 至 135 节课。）

普里斯特利的说法有些不同，但结果是一样的。根据他的理论，个体在时间一中的意识在身体死亡后会转变为其他形式，而在物质生命中属于时间二的意识在下一次存在中变为占主导地位。然而，我们之间有一个很大的不同，我认为这是一个重要的区别。普里斯特利认为，个体在死亡后，他的时间二意识占主导地位，他仍然可以使用物质生命中的时间一。

他可以使用时间一中的知识，从中学习，改正错误并进步。但在普里

斯特利看来，在这一点上，个体仍然受到时间一的某种限制。时间一对他来说是可用的，但不再是连续的时刻，而是零散的片段。在这一点上他是自由的，尽管他可以从中学习，但他仍然受到这些事件的某种束缚。根据普里斯特利的说法，个体虽然从连续的时刻中解放出来，但他仍然无法轻易获得来自时间三的任何信息或领悟。我在这里使用的是普里斯特利的术语。

在个体的身体死亡后，时间三对他来说就像现世中的时间二那样存在。然而，他能获取时间三的程度，和他现在能够获取时间二的程度相同。

这一点使得普里斯特利的概念在某些方面比他意识到的更具限制性。在这一点上，邓恩超越了普里斯特利，正是在两人不一致的地方。邓恩继续推进时间一、二、三的假设，而普里斯特利则在此止步。

我建议稍作休息，然后我们将沿着这些思路继续，因为我们能够前进到普里斯特利和邓恩未能到达的地方。我们之所以能够做到这一点，或者说我之所以能够做到这一点，正是因为我来自普里斯特利的时间一、二和三之外，因此不受他所无法避免的扭曲限制。

在这个特定问题上，邓恩在概念上走得更远。但在继续探讨的过程中，他最终陷入了一种困惑，迷失了方向。这并不奇怪。正因为我处于这些时间之外，我才能更清晰地看透它们，而且没有特别的理由认为我在这方面比他们更聪明。我只是处于一个更有利的观察位置。如果邓恩现在能够再写一本关于他时间理论的书，他肯定能够纠正他在之前所犯的一些善意的错误。

普里斯特利和邓恩俩人确实都突破了普通人对时空很局限的认知，但因自身意识的局限性，并没能真到说出实情。首先，普里斯特利理解到了肉身角色我所生存的这个世界是个伪装位面，本位面上的时间是非线性且可被反复重置的；而脱离肉身后的神魂所处的时间

流与领域与本伪装位面大有不同；可神魂所处的二维位面还并非本真，因为还有意识所处的三维位面——在三维梦宇宙中，看灵界的二维实相与其中的时间、空间还是并不究竟。只可惜他俩的意识探究能力因受人格成熟度的限制，并没能突破三维梦宇宙的限制，所以虽然突破了一维线性因果论的束缚，也看到了三层时空体系的各种不同，知道了一部分梦宇宙中的实相并非真实客观，却没能接触与突破中间层即四维意识能量与物相转换的空间。

所以他俩还在纠结不同时空维度间的标尺换算方式，却并不知道自己始终未能走出多重梦空间。他俩的问题是始终在纠结，哪一个层面上的我才是真正的我，并且是以单一自我为思想核心，错误地认为，角色我死后神魂我出现，神魂我进入人世后就只有角色我在运作。他们没能明白，在同时性中在共时性里，多重自我是同时存在的。他们的认知还处于很低阶的点状聚焦思维即零维意识状态。非此即彼的二分心导致他们的思想出现了排它性的意识焦点，这导致思考陷入了点状走线的逻辑中，看不到更大的宏观全局在同时性中展开。

(9:26 休息。珍说，现阶段，她无法解释自己刚才所说的内容。她的语速很快，我写字的手也感受到了这一点。

自课开始以来，蜡烛的火焰没有变化。除边缘外，蜡烛摸上去并不热，边缘也只是温热。9:36 继续。)

当个体达到普里斯特利所描述的时间三时，他几乎失去了个体性。普里斯特利对鸟类和生命精神的描绘与涅槃的概念相似，尽管在程度上有所不同，但这并不令人满意。

的确，普里斯特利在这个阶段谈论的是意识的保留，但一个没有人格的意识确实是一种奇怪的存在。人格结构会发生变化，这一点是事实，但在任何特定意识单元内，总会保留整体身份的意识。不会存在随意融合或合并成一个巨大的、永不停歇的生命精神。从这个意义上说，生命精神不能被视为与那些照亮它的意识相分离的、独立的、在它们之外的东西。因此，这是我们与普里斯特利的第二个分歧。

为了阐明观点，可以这样设想：基本时间存在于物理时间之外；但必须认识到，普里斯特利的时间——虽然只是对自我而言是真实的，但它仍然是存在于这个基本时间框架内的一部分或表现。而生命力既存在于这个时间框架内，也存在于其外。

也就是说，生命力不断被构成它的那些意识所更新。因此，这些意识并不是简单地被生命力填充，然后生命力抛弃它们继续前行，因为这些意识本身就是生命力的一部分，并形成其形态和持续存在。

这一段多数人都会感到费解。首先我们要明白，意识能量体是意识能量穿上了囊泡即灵皮形成的一种自我角色，就好像灵魂穿上了肉身皮囊成为这一伪装真相中的过客与角色。那意识能量作为一切的基础，它到底是意识附身在能量上，还是能量有了意识呢？

灵体或伪装层中的角色我，是被意识能量舞动着的皮囊，还是其存在的依托呢？

这里其实很难透过二分的确切标准来划分出是非，就好像利用

WiFi 波传递信息时，WiFi 的能量波既是信息本身也是能量震荡。没有那信息的波动，就没有能量的震荡；没有能量的承载，那信息也就无从存在。

意识能量本身无相无色什么都不是，它透过四维中间层完成自己的聚相，形成一种存在存有，续而步入犹如棱镜玻璃屋的三维梦宇宙中，进行多重全面探究，在各个不同的意识面向中，同时展开对等经历。这些在同时性中经历共时平行宇宙的不同自我，各自都认为自己就是自己，这些工蜂把采集回的见闻认知汇总成存有的无漏智慧，然后再次投身到实相中去，或换个地方或往复飞行，直到把那朵花中的所有蜜汁搬空。当然每次往复都会比上一次更加熟练也更加聪明。毕竟它搬运的是见识与经验，练就的是能力与自我成熟度。

很多人说来时赤条条，走时两手空。这样的说法很准确，却并不根本。因为来的时候满载了生命的能量，而走的时候却带走了经验与知见。当然如果你此生把自己的生命能都换成了金银粪土、情爱欲求、功名利禄，那走时赔光了生命能还落得身心俱疲两手空空，也是常态。就好像一梦醒来，回想梦中经历，有些人顿悟了，有些人泪流满面，有些人一声叹息。在梦里争来斗去爱了恨了地忙活一宿，何苦呢？

### Y5-2-218.3

（赛斯在 1964 年 1 月 2 日的第 12 节课上首次对上述主题进行了详细

讲解。他将这一主题归入第五维度的总范畴。他就这一理念讲了好几页纸；这是他当时讲得最长的一次，珍和我都非常惊讶。（见第一卷。）

火焰滋养火，而火也反过来滋养火焰。因此，虽然时间一中那些连续的片刻在个体去世后不再被体验，但它依然存在于基本时间本身中，成为一个个体不再专注的实相。因为你现在专注于时间一，所以你仍然能够意识到，或者应该意识到，时间一只不过是整个时间中的一小部分。实际上，还有其他你未曾察觉的时间存在。

比如说你在玩电子游戏，游戏中有自己的时间体系，而这时间的流速与你现实中时间的流速是不一样的，因为游戏中的时间是可调的，可以倍速也可以暂停、可以慢动作、也可以读档重置；等你离开游戏时，你桌面的时钟是有自己客观节律的；可是你却不知道，其实此刻的自己还是在更上一层的游戏世界里，你所感知到的客观时间同样并非客观存在。但作为角色我，对更高维度的时间线是毫无感知的。

但当你离开时间一，或者说因为你在死亡后离开时间一时，这并不意味着时间一是独立于基本时间之外存在的。这里就像我之前提到的生命力问题一样存在误解。你现在就与生命力融为一体，没有人可以否认你依然具有独特的个体性。



(见细雨图解)

(珍的眼睛现在时不时地睁开。她的讲话速度快且有力。蜡烛火焰保持不变。)

从这些角度来看，假设未来你不可避免地会与某种生命力融合，这种设想是错误的。这种错误正是普里斯特利自己所厌恶的那种，由于依赖将时间看作连续片刻的概念所引起的思想扭曲。

普里斯特利在这里也无能为力，因为他无法完全摆脱自己的时间系统，尽管他是出于最好的意图。在很多方面，他的理论非常接近事实。然而，关于“重复出现的时间”的观点在实际应用中是偏离现实的。

(长时间的停顿。)

如果可能的话，今晚我想特别谈两点。

一个是关于我自己，以及我在这个时间框架中的立场，你们会发现这非常有趣。另一个与邓恩有关，因为在某种情况下，他看得比普里斯特利更远，拓展了这些时间的概念。但他也犯了一个可以理解的错误。因为在某个点上，邓恩的那些不同的自己，以及它们各自所处的时间，开始变得相互意识到对方的存在，并最终融合成我们一直称之为存有的那种超意识。

这些时间并不像邓恩认为的那样无限延续下去。但它们也不像普里斯特利认为的那样在时间三停止。多个自己融合成你可以称之为超意识的一种综合体；从那时起，亲爱的朋友们，某种新的东西就开始了。我今晚不准备谈论这些，但在不久的将来我会详细阐述。

当我们的意识摆脱本位面的伪装后，又突破了所谓灵界的认知束缚，就会发觉到一切背后运作着的宏矩阵体系，即三维的梦宇宙实相。在那里，不同伪装层中的时间各自平行运作着，没有一个统一的宇宙各地时间可相互比对。所以时间在这无尽的永恒中失去了意义。在进入到第四维后，时间已经不再作为需要被思量的参数，因为在同时性中，在多重对等平行实相里，只有相对时间，没有绝对时间。人们习惯于以线性时间的概念，思考自己的内在成长，认为有一种叫做过程的流经，从种子到果实的次序，自己从稚嫩到成熟，意识从分散到聚合。这种一维线性逻辑认知，是可以理解的，但与事实却相差很远。

确实，一滴水从云端落下，经由溪流江湖然后回归大海，呈现出线性的经历；但对于高维宏观来说，云起、降雨、奔流、入海，是同时存在的、同时发生着的。在宏观一体意识中，认知与感官不再聚焦在某一滴雨水上，而是基于全局的综合实相。重生、成长、分裂、融合、回归，同时发生，没有先后。而这如环的过程中，每一个小阶段上的小节点，若发生了什么变化，就会确实地影响到全局所有的走势。

在一体性的宏观中，个体即全局，全局即个体，人人为我、我为人人。其实在自己的实相中，帮助其它自我就是在帮助自己。因为在对等体验的潜规则中，那被你帮助了的、那被你拒绝了的和那被你迫害甚至掠夺了的，你都会真实地去历经对方的经历与感触。透过对方的视角，回看你所作为过的，和所形成的影响。这在一维线性思维中很难理解，但这种通过回放历史剧形成的平行对等体验却是人格修习知见体悟的主要途径之一。

所以耶稣、释迦、Allah、老子、阿努比斯都告诫世人，当你的私心大于奉献时，生命的天平就会倾斜。爱与宽恕、释怀与包容、忍让与救助、无争与滋养、同情与关怀、宽容与善良，是内心轻盈的关键，俯仰无愧于天地，随手之善意让世间温暖。忘我的利他是无法久长的，损人利己更是短命。用良善的心对待整个世界，其中也包括自己，才是真正无差别的爱。

(10:00 休息。珍说她高度解离。她的大大部分时间里眼睛都是闭着的。她似乎沉浸在这些内容中，语速快且充满强调。蜡烛火焰保持不变，稳定地燃烧，高度约为 1 又 1/4 英寸。

在赛斯上面讲话的最后一段中，我们认为他暗示了他曾在不同场合简短提及过的灵性完形。我们猜测他设想了一连串这样的完形，每个链环都具有更高的复杂性。他称它们为“巨大的能量积木”。

**D26** 现在是第 26 次伊斯博士测试的时间。像往常一样，珍坐着讲话，头低垂，双手抬到闭着的眼睛上。她的语速现在稍微慢了一些，声音

也很平静。10:06 继续。)

现在，请给我们一点时间，处理伊斯的资料。

今晚有某种告别仪式。有人要去旅行吗？

公文包里的重要文件。博士对催眠实验的兴趣上升。现在桌子或台面上出现了某样东西。我相信，又是一张格式类似于信件的纸。

我感受到 R. B. 的首字母。信件涉及一件尚未发生的特别事件，一次会议，信件除了写信人和伊斯博士外，还涉及另一个人。那是特定的另一个人，虽然在事件发生时可能会有更多人参与。

它可能发生在三月份。

信是某个南方或西南方的人写来的。或者，与会议有关的另一个人住在南方或西南方。

我对大象有一个相当不连贯或脱节的印象，或者这可能是一个树干或行李箱。我不知道这指的是什么。除非它与先前提到的告别有关。

**E23** 你有测试给我吗？

(“是的。”)

10:15。珍在没有睁眼的情况下从我手中接过了惯常的双层信封。阅读上一节课的记录时，她惊讶地发现自己曾把测试信封放在额头上几分钟，因为她不记得这样做了。现在，她再次把测试信封更刻意地用双手压在额头上。她继续把信封放在那里。她的眼睛闭着，声音非常安静。这是第 23 次信封测试。)

一个框架。两个人。各种各样的物体或形状。

一个我看不清楚的联系，与一个传教士的联系。一个便条。提到时间。

这里，鲁柏在想你的僧侣。因为我提到了传教士这个词，这引发了他个人的联想。

一块方形地，作为一个情节。与另外四个人的联系，以及一条路，或者路的形状。不寻常的影子。一个蛋糕。两个人知道，而另外两个人不知道的某样东西。

带有印刷字样的纸。你的笔迹。与你们自己的地址无关的某个联系。不需要回复的某样东西，以及与动物的联系。

我建议休息一下。

(10:23 休息。珍解离如常。她在两次测试中眼睛都是闭着的。她一直将测试信封贴在额头上。蜡烛火焰燃烧高度保持不变。

赛斯没有详细解读对信封测试的印象，以下是我们自己的解释。赛斯自己急于继续讨论普里斯特利的书。

见图。这是 12 月 1 日我母亲寄给珍和我的信封正面。信封中的信件在测试结果中也有体现，将与信封一起存档。信件内容相当私密，因此不会在此引用。不过，如果有人对这些测试非常感兴趣，可以查阅这封信。

“一个框架”指的是现行五美分邮票上华盛顿肖像的单线框。信封上写的是“两个人”，指的是珍和我。“各种各样的物体和形状”指的是组成信件的文字。

赛斯对“一个传教士”的模糊联系很有趣。信封内的信件中提到了我的哥哥洛伦，他的岳父是一位退休的牧师。这封信当然可以是“一张便条”。

“提到时间”很容易在同一封信中解释。在信中，我母亲讨论了珍和

我原定于12月5日星期日拜访父母的计划。没有提到具体日期，只提到星期日。后来我母亲通过电话取消了这次拜访，珍和我随后在12月12日星期日去赛尔拜访了父母。那次拜访中，我获得了上一节课（第217节）中使用的测试对象。

赛斯提到的僧侣指的是我们的朋友马丁神父，在第212节中提到过。关于这一点，珍现在说她记得赛斯使用传教士这个词确实引发了她关于马丁神父的联想。赛斯提到这个将她引回了正轨。

珍说她确信“某个方形”指的是折叠后的测试信封的形状，尽管它并不是完美的正方形。“与其他四个人的联系”也很恰当，因为信中涉及的情况与我的父母、我哥哥洛伦和我弟弟比尔有关，除此之外还有珍和我。

“路，或者路的形状”和“不寻常的影子”太笼统了。与“蛋糕”可能有模糊的联系，但与测试对象相差甚远。例如，在12月12日的家庭聚会上我们没有吃蛋糕。

“两个人知道，而另外两个人不知道的某样东西”，这一点很好，因为我母亲的信件确实涉及这样的情况。珍和我是知道的两个人，我父母是另两个人。这件事在12月12日得到了解决。

测试对象是“带有印刷的纸”，我认为印刷指的是机器盖的邮戳，而不是我母亲的笔迹。“你的笔迹”指的是我的字迹，并不适用。

珍说她在给出“与你们自己的地址无关的某个联系”的数据时感到困惑。她不确定赛斯指的是我们自己的地址还是不是我们自己的地址，所以她试图放松并让它不失真地通过。显然，信来自我们自己的地址。

“不需要回复的某样东西”也很好，因为在我母亲写信给我们后几天内我们会见到她。

珍说“与动物的联系”也是有效的，因为在 12 月 12 日去赛尔家庭聚会时，她散步时看到了一只狗，可能是一只流浪狗，这引发了她强烈的养狗愿望。她仍然想念我们三年前去世的狗米莎。我也一样。珍开始以非常强调和热情的方式讲话。她的眼睛闭着，但她在吸烟；不过，她的眼睛很快就睁开了。蜡烛火焰保持在稳定的 1 又 1/4 英寸高度。10:37 继续。)

因为你们马上就要放假了，我想特别说明一点。

(珍现在笑得很开心。)

因为鲁柏有了一个伟大的想法。他获得了一个巨大的启示。我希望这没有让他感到困扰；因为虽然他的想法在某种程度上不完全正确，但也并非完全错误。

读了普里斯特利关于邓恩的观点后，鲁柏现在想知道，我是否是他自己未来的某个自己，根据邓恩的理论；也就是说，我是否是邓恩所说的那些未来自己之一，或者我是普里斯特利概念中的意识二或意识三。

《心灵能量结构》(“Psychological Types”) 是一本由瑞士心理学家“荣格”于 1921 年出版的书。在这本书中，荣格提出了称为荣格心理类型指标或简称 MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) 的理论。

<b>E</b> 外向： 從與別人的互動和 行動之中取得動力	<b>S</b> 實際： 喜歡專注於獲得的資訊 及其實際應用
<b>I</b> 內向： 從反思自己的想法及記憶 和感受之中取得動力	<b>N</b> 直覺： 專注模式和聯系 和可能的含義
<b>T</b> 思考： 根據邏輯和因果關係的 客觀分析來做決定	<b>J</b> 判斷： 有計劃有條理的生活方式， 喜歡井井有條
<b>F</b> 感覺： 根據價值觀做決定及考 慮什麼才對人重要	<b>P</b> 感知： 有靈活性和即興的方式及 喜歡事情具有選擇性

在这本书中，荣格将人们的心理类型划分为不同的维度，其中包括以下主要概念：

● 意识一（Conscious Attitude）：

是指个体在面对外部世界时的主要心理倾向。荣格将意识一分为两种类型：

■ 外向型（Extraversion）：

外向型的人倾向于关注外部世界，他们通常更社交、外向、喜欢与人互动。

■ 内向型（Introversion）：

内向型的人倾向于关注内部世界，他们通常更安静、深思熟虑、独立。

这是角色我按照此生的剧情而设定好的人格状态,多是由童年期家庭环境与教养塑造出来的。

- 意识二 (Rational Functions) :

意识二是指个体在决策和处理信息时的主要心理倾向。荣格将意识二分为两种类型:

- 思维型 (Thinking) :

思维型的人更倾向于依赖逻辑、分析和客观标准来做决策,他们通常更注重理性。

- 情感型 (Feeling) :

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

情感型的人更倾向于依赖价值观、情感和个人价值来做决策,他们通常更注重情感和人际关系。

这使角色我在生活中更偏重使用左脑还是右脑,当逻辑与情绪霸占了思想,角色我就会表现出过于理性或过于感性,两种方式都会忽视或压抑内心中真正的自我渴望。

- 意识三 (Irrational Functions) :

意识三是指个体在感知和获取信息时的主要心理倾向。荣格将意识三分为两种类型:

- 感知型 (Sensation) :

感知型的人更倾向于通过五官感觉来获取信息，他们通常更注重感知到的事实和细节。

### ■ 直觉型 (Intuition) :

直觉型的人更倾向于依赖直觉和灵感来获取信息，他们通常更关注未来趋势和可能性。

在肉身我、头脑我之后是心灵我，即现在心理学的领域。心灵我，对外是心识即六感六识六触，对内则可连通神魂，接收潜意识通道传递过来的内在意识信息。心灵其实是两个单独的表意：心与灵，如果偏重于心识，就会活得过于世俗；若偏重于神魂，又会活得很不接地气。

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

当然荣格在 1921 年写这本书时，他的认知还存在当时的自我局限性。后来他发现在身、脑、心、灵之上其实还有人格意识、群体意识和群体无意识以及宏意识。

这些概念构成了荣格的心理类型理论的基础，帮助人们理解不同个体之间的心理差异以及他们在处理信息、与他人互动和做出决策时的偏好。这个理论后来被用来开发 MBTI 等心理测评工具，以帮助人们更好地了解自己当下的心理类型和意识成熟等级。

这样的想法对他来说是极好的思维锻炼，虽然在这两种假设中他并不完全正确，但从根本上说，我也不能说 he 完全错了。

早在他读到这些观点之前很久，我就告诉过你们，我通过潜意识的第三个未分化层讲话，不是吗？

（“是的。”

珍再次笑了。赛斯在 1964 年 9 月 16 日的第 88 节课上解释了他的意思。他之前在不同时间提到过，但没有详细说明。他在第 152 节、第 157 节和其他几节课中也涉及到这个主题。同样，转世也是其中一个基本概念。）

虽然邓恩、普里斯特利和我自己经常使用不同的术语来表达相同的概念，但在这些理论方面我们也存在许多差异。我的第三未分化层，对应于普里斯特利的时间三意识，这就是为什么我可以告诉你，在那个层面上，个体性确实得以保持，人格得以延续。

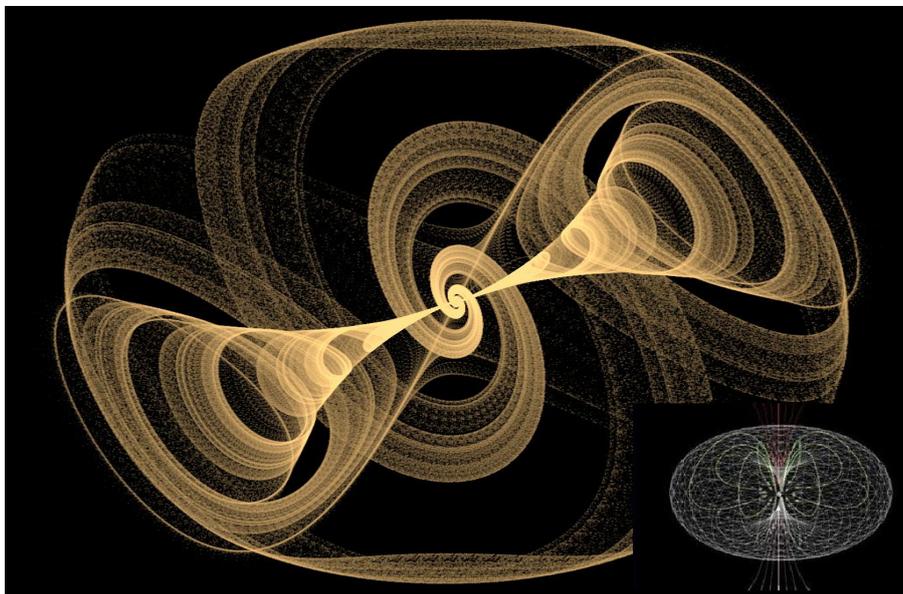
否则我将是所有生命力的体现，而没有自己。现在，我通过鲁柏的这一意识层级进行交流。对于他或者他的自我来说，这属于潜意识层面，但绝不是没有意识的。同样，我也是通过这个层面进行交流的——在我自己的层面上，这本身并不困难。

真正的难点在于如何将从我这里直接传递到鲁柏的“第三时间自我”的信息，清晰地传达给鲁柏的时间一里的自己，这个自己必须在普里斯特利所谓的“第一时间”表达这些话。

在前面我们说过，邓恩与普里斯特利看到了伪装层幕后的部分实相，就好像一只蚂蚁从树枝攀上了主干，因为其认知聚焦还处于零维点状认知，所以透过点状观察得到的所有结论都是一维线性的，也就存在了先后、左右、是非等排它性对比认知。在两人的理论中，都认为不管是物质还是生命形式都要经历聚散聚的线性过程，就好像

希腊神话里主神生了很多孩子，然后又把它们都吃掉。

实际上，在更高维度的意识海中，俯视四维以下的梦宇宙，一切都是同时发生的，并不存在线性因果流程。就好像百年前我们认知宇宙是大爆炸产生的；最近几十年发现，在爆炸前发生过坍缩；而近几年发现爆炸与坍缩好像同时发生着，而我们所处的观察点决定了是看见爆发还是坍缩。



(见细雨图解)

## Y5-2-218.4

顺便说一句，像这样的交流，在普里斯特利的理论体系内是可以很好地解释的，尽管不完全，但解释得相当到位。当然，如果你不提出太多复杂的问题，他的理论基本可以解释这些现象。

尽管普里斯特利不会以这种方式使用他的理论，但他的观点的确可以在这方面提供一些见解。但因为普里斯特利止步于时间三，你不得不借助邓恩的理论继续理解，直到邓恩自己也走入误区为止。

按照邓恩的说法，我可以说是第六个自己了。然而，根据普里斯特利的理论，在这一点上，我只是生命力，或者生命力的一部分，而没有个体性。普里斯特利的观点在深度上更正确，而邓恩的观点则更进一步，但最终却陷入了迷失。无论如何，按照邓恩的术语，我应该是“第六个自己”。但在这里我要作出一些区分，作为“第六个自己”，我对其他所有自己都有完全的认知。

你看，我确实可以是鲁柏的第六个自己。而我不是，但理论上我可以是。以鲁柏为例，鲁柏的第六个自己完全可能与鲁柏的第一个自己进行交流；但不幸的是，这些交流要通过中间的各个自己逐层过滤。普里斯特利和邓恩的不同时间概念与我们讨论中的各个层面有很多共同点，而我们资料中的“价值完成”也类似于普里斯特利对每个时刻深度的强调。

不过，我更具体解释了这种深度是如何实现的，如果你们还记得，我之前为你们勾勒过关于时刻点的图表，这正是与此相关的内容。

每一个在生命与智慧探索过程中，被存有分化出的主人格和被主人格分化出的人格，都有着相对的自我独立性。就好像是四世同堂的家族聚会一样，虽然都源自同一个基因，却各自有自己的经历与性格，各自有不同的心灵成熟度与性格特点。

当前这一版珍所接触的赛斯，他叫自己小赛斯，因为还有比他更成熟的大赛斯做比对——在本节后的很多年后，鲁柏曾经利用出体神魂拜访过大赛斯，并看见了无数个小赛斯，各自忙碌着自己的发展，在分别辅导着不同版本的珍。

所以角色我的平行存在并非只发展在我们这个伪装位面上，在灵界

同样存在着自我的多重存在，所以赛斯在很多时候，经常会对鲁柏说“我们希望你怎样”，这就是因为赛斯其实不止一个而是一大群，它们每个都是赛斯。

而鲁柏其实是赛斯这个人格的祖辈，只不过作为分支的赛斯自身意识成熟度的发展远比鲁柏要更加迅猛。而在灵界只看实力不看辈分，谁知见成熟度高、谁能量更精纯充盈，谁就是自我意识群体中的老大，被所有其它自我敬重追随。

（“是的。”

珍看了我一眼，以示确认。参见第 149-152 节。珍在第 149 节后立即画了赛斯提到的图。（我一直打算在这个想法上做一个完整的图。）

虽然我不是鲁柏的第六个自己，这一点我很清楚，但这并不意味着我不能是鲁柏的第八或第九个自己。

在这一点上，此刻我所处的层面，可以比作邓恩的第六个自己。我通过鲁柏的第三未分化层进行交流，这个层级可以比作普里斯特利的时间三意识。

普里斯特利理论中的“时间一”是角色我所处的人生舞台剧之剧情时间，代表了经典物理学中的时间，即我们通常所理解的时间，它是物理世界的时间维度。在这个维度上，时间是线性单向不可逆转的。牛顿的物理学就是基于这一时间参数展开的，所以在一百年前被证实，牛顿的科学是荒谬的错误。

时间二 (Time Two) : 时间二代表了概率性的时间维度, 也被称为同步性时间。在时间二中, 事件之间的关系不是线性的, 而是概率性的。因果论已经被发现是扭误认知后的扭误, 世间发生的一切都是一帧帧拼凑起来的, 是非因果关联的。这与量子物理学中的观察效应和不确定性原理有关。人类认知到时空是非线性连续的, 存在多重平行宇宙。

时间三 (Time Three) : 时间三是普里斯特利和荣格共同探讨的概念, 代表了一种深层次的时间维度, 通常与心灵和意识有关。在时间三中, 事件之间的关系超越了时间一和时间二的限制, 可能涉及到更深层次的非物质实相。即后台时间或矩阵时间, 也就是灵界中流淌的时间。当然那个时间存在极大的弹性和可塑性。时间的流速、流向、分化、甚至重组与暂停都随意识的心愿而发生。时间因此失去了严谨的客观性。

时间一、时间二和时间三的概念代表了不同层次的现实, 从伪装层的经典物理到多重平行概率性的量子领域, 再到更深层次的心理甚至属灵的意识能量层面。这些概念在哲学、物理学和心理学领域引发了广泛的讨论和研究, 让科学不仅仅止步于应用物理和理论数学, 更在科学的尽头打开了新的天地, 打开了人类文明发展的未来, 即跨维度的文明认知, 这让西方顶级学者们在一百年前理解到古典科学已经走到了尽头。可惜在一个世纪后的当代, 大多数只接受过基

基础教育的人对此还是一无所知。

我反复强调这些内容，是为了确保它们足够清晰，因为这些资料确实不容易理解。但事情的发展并没有像邓恩假设的那样。他在将时间推展得比普里斯特利更远这一点上是正确的，但他错误地认为这种时间序列会无限延续下去。

他的观察并不够全面，因为他没有意识到当下正在发生的一些变化。因此，他没有将这些变化反映到其他时间之中。而正在成为的自己，逐渐变得更能觉察到自身的各个部分，以及这些部分在不同时间点上所关注的领域。

整个宏意识透过看似无尽自我重复完成自我意识的螺旋式成长，周而复始的重复并非是无聊的循环。在伪装层中的人们透过与四维以下的人格或人格片段进行意识交流，获取到濒死体验、鬼魂诉说、前世回忆、外星意识访谈等梦宇宙内的资讯，并借此想要拼凑出舞台剧背后的真相。

可惜的是，这些信息的信息源要不就是各自舞台中的角色，要不就是还没能跨越过中间层的人格片段，给出的资料都局限在其所见闻的真实中，普遍存在单一线性的认知逻辑。也就是说它们给出的资料确实反映出了其它位面上的事实，但并没能超越二维意识领域。因为这些资料来自不同的平行实相，所以往往这些资料阐述的内容会相互矛盾。可这些彼此矛盾的资料，又都同样真实，它们为拓展人类对多样性的认知确实提供了帮助，但仅此而已。

我认为邓恩并没有理解这一点。在某个阶段之后，他所设想的序列化并不存在，因为自我以连续方式通过不同时间发展的过程已经不再必要。自我达到的那个点并非是一个理论上的点，而是一个特定的数学存在点。在这个点上，时间与自我合二为一，或者用我们的术语来说，成为一个“存有”。我必须强调，个体性从未被丧失。然而，这个话题过于复杂，今晚不可能深入探讨。我们已经从行动的角度进行了相当充分的解释，完形自我并不意味着个体性的放弃。在这里应当记住，转世只是一个简单的事实，而这是普里斯特利和邓恩都未能接受的事实。

全我或说存有，它在进行自我分化后，就好像我们长出了四肢与十指，分化后的自我不会像变形虫那样，把末梢再回收融合成浑然一体。所有分化后的平行自我，都同时存在着，但各自拥有自己的意识成熟度和能力水平。其中意识成熟度较高的自我，可以轻松地兼容全体其它自我并共享所有多重自我的认知经验；而意识成熟度较低或意识卡顿在某一认知领域中的部分人格片段，则会因自我意识频率的频道兼容性窄小，而无法理解、认知、接纳、融通、共享自己与其它自我的资源。

对于这样太把自我当自己的人格片段，存有也不会对它进行什么惩罚或监禁——根本就没有什么地狱或审判，这样的人格片段只要多经历几次与自己原角色行为对等的人生体验，就会明白相应的道理。杀人者被杀，遗弃者被遗弃，抢掠者被洗劫，有时这样的对等体验发生得很快，有时需要切换角色让“其”体验完整剧情。这不

是报应，更不是因果，只是平衡法则下的简单感同身受。

这里没有什么可感激的或憎恶的，因为那伤害了你的是你自己，那救助了你的还是你自己。

从这个角度来看，转世的确比时间的重复更为合乎逻辑。顺便一提，它也更合理地融入这些理论之中，尽管我相信普里斯特利和邓恩都不会承认这一点。

对于大多数线性时间理论的受害者来说，他们对转世的认知往往就好像是在单行线上奔驰的列车，下一站永远只发生在更遥远的未来。但实际上，当神魂再入尘世扮演某一角色时，它可选的时代剧是没有硬性规定的。你可以利用相同角色再活一次不一样的人生版本，也可以在所谓的历史与未来中选取某一课题进行探索与经历。

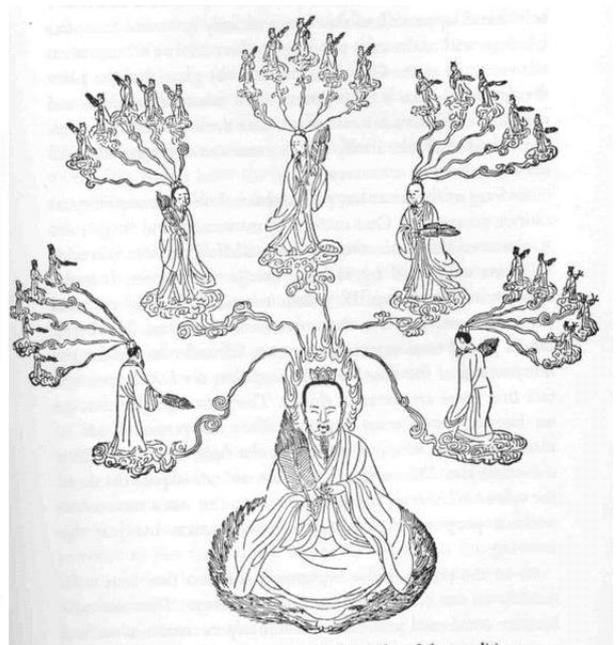
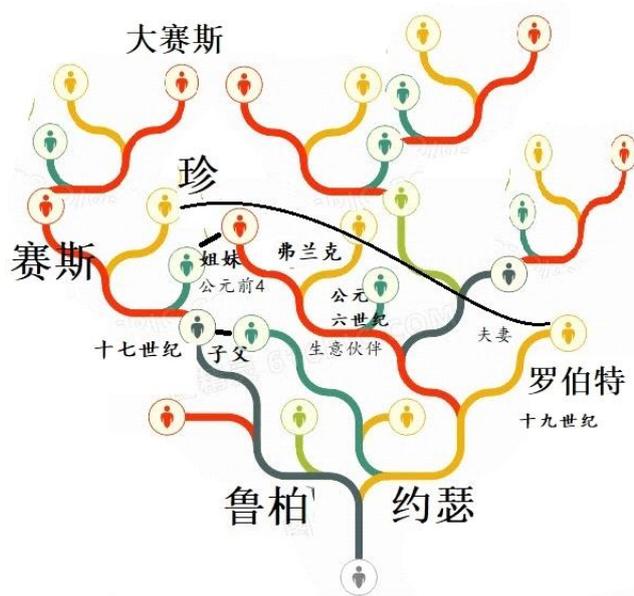
人们不敢或说不肯如此设想，是因为这让人们不得不面对：自己的这个角色我与其生活的所谓现实世界不过是一场伪装层中的舞台剧，角色我所“在意”的一切都不过是幻梦泡影。而人们最厌弃的苦难经历，却正好是入世体验的核心用意。并且这一切经历还都是自己规划甚至可说是自找的。

在某些点上，你，约瑟，和鲁柏以及我，都是同一个存有的一部分。这个存有是邓恩未预见到的综合体，但这绝不意味着个体身份的丧失。这非常难以解释，因为当我使用“个体身份”这个词时，我并不单单指自我本位的身份。事实上，在某种意义上，我确实是鲁柏的未来自

己——这是极其简化的说法——可以比作邓恩理论中的第十二个自己。

但我们三人都是另一个存有的一部分，或者更确切地说，是一个在邓恩的序列化被打破并形成新综合的那个点上存在的存有的一部分。

从这个角度来看，我与鲁柏的关系比与你更为接近。不过，在过去，我与你们两人都有过联系，这个话题我们可以在另一个晚上讨论。而在那个综合的点上，我们将共同成为同一个存有的一部分。



(见细雨图解)

这都是为了简单起见——（此时珍笑了。）

——不管你信不信。因为实际上，我们现在就是同一个存有的一部分。因此，如果你容忍我的说法，你就代表了我为了交流而必须穿越的其中一个自己。明白了吗？

很多人都认为珍是在依靠通灵来表达知见，这样的认知其实是错误的。首先，赛斯已经位于第五维意识能量体，它不再是灵界中的灵

体；其次，鲁柏使用的这个肉身载具角色珍，透过她嘴所说的话，在更准确的意义上讲，是人格在内部发生了切换或两个主持同时对一个麦克话筒说话。而赛斯想的内容，如果鲁柏感到抵触还会在滤过时选择屏蔽。

所以从本质上来讲，这属于同一个角色内多人格间的一场自说自话。

（“是的。”

珍仍然在微笑，盯着我看。她睁大的眼睛非常黑。）

你想休息一下吗？

（11:22 休息。珍现在说，在最后的讲述中她完全进入了解离状态。她模糊地记得有时会睁开眼睛。她抽了很多烟，嗓音开始干涩。她的讲述快速而有力。

除了偶尔的微小波动，蜡烛的火焰一直保持在同一水平。

赛斯在早期的几节课中就开始解释他的来源和这些资料的来源。例如，在第 15 节课中，他将自己的状态比作一个物质个体的梦境状态。到第 24 节课时，他开始讨论与我们交流时遇到的问题。到第 63 节课时，他解释了自己的状态是没有物质化的能量；在此之前的第 54 节课中，他告诉我们，珍、赛斯和我曾经是同一个存有的一部分；他说之前不能告诉我们这一点，因为珍和我会立刻得出结论，认为他是珍潜意识的一部分。

在第 45 节课中，赛斯说了一点，大意是我帮助她汲取了这些交流所需的能量。在第 88 和第 152 节课中，赛斯在某种程度上进入了珍的

第三未分化层，然后在第 157 节课中详细解释了我们之间的关系。  
11:25 继续。)

我不会耽误你们太多时间，尽管我很不愿意在这里停下。

正是因为这种自己之间的特殊联系，我们的交流才成为可能。同样，这也是这种交流较为罕见的原因之一——需要许多特定的条件与环境。而第一个自己要承受它不熟悉的压力，并感知到在其时间一系统中看似没有意义的资料。

因此，我总是倾向于保持谨慎。但这些压力和这些资料在某种程度上将使第一个自己从时间一的限制中解放出来，并带来了通常不可能实现的进步。因为自从我们开始这些课以来，你们的时间一已经改变，不再像以前那样如同一个牢笼。

时间一无法包含其他时间，但意识在帮助下可以在一定程度上感知到这些其他时间。这种感知使得意识可以逃脱那个单一时间的一些限制。我所提到的“广阔的现在”包含了所有时间，但它既不是与这些时间分离的独立存在，也不是这些时间的简单总和。它是一个不断展开、流动、并不断变化的过程。

我很抱歉。我忘了你写字的手，估计有点疲惫了。

当我们随着自我对多重实相、多维意识领域认知的递增，我们可以有机会和能力突破角色我的自限性监狱，打破成见的壁垒，窥见不同时间领域中的多重平行位面。

想要达成这一能力，需要首先完成自己此生的回顾，理解和接纳此生中自己所有无法释怀的心理卡点。随后展开对自己所谓未来的探究与对其它平行人生经历的窥视。如果你连此生这几十年的心结还

应付不来呢，那更多的平行知见与故事情节会让人疯掉。

你会发现自己爱的孩子是杀父仇人，自己的爱人是自己伤害过的路人，自己的父母是自己原来的孩子……这些记忆一旦融通，你要如何面对这些所谓的家人呢？更糟糕的是，如果你真切地看到了自己曾经多次历经这相同角色的舞台剧，你在看自己与身边的这些人时，你还能很当真地直面这梦幻泡影吗？

很多好奇宝宝想要神通，想要揭开隔阴之迷，可你真的准备好了吗？

（在第44节课中，赛斯开始列出“广阔的现在”所包含的品质和属性。迄今为止有十一项：心理实相的价值气候；能量转化；自发性；持久性；创造力；意识；无限流动的能力；无限可变性和转化的法则；合作；到达和离开，意指肉体的出生和死亡；以及品质深度，即一个想法可以扩展的视角，取代我们对时间和空间的认知。）

因此，我遗憾地结束今晚的讨论。顺便说一下，我相信通过我们的测试，一些精确性已经开始显现，因为在与测试物体相关的一般联想中，已经出现了与特定物体相关的识别点。

虽然我不是你们心目中受欢迎的圣诞老人，但在你们度假期间我仍然会与你们同在。

（“晚安，赛斯。”

11:35 结束。珍解离如常。她有时会睁开眼睛。蜡烛火焰在整个课期间没有显著变化；珍说她整个晚上都没有注意到火焰。我写字的手累

了。在课前，珍感到疲惫；现在她感觉很好。她说赛斯本可以继续讲一整晚。)

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

Y5-2-999.1

## 第二册彩蛋

### 加拉格度假：遥视资料与现实情况对比

下面的内容是之前遥视的笔记和实际情况的比对，作为本册的彩蛋独立成节。

（在去年十月，比尔和蓓·加拉格在波多黎各度假时，赛斯在接下来的199、200、201节课上提供了关于他们的遥视印象。在此期间我们四人之间没有通信、电话等交流。

加拉格夫妇在从假期返回后的几天内与我们口头讨论了赛斯的资料；这是在10月28日星期四未安排课的晚上，我只有时间做了一些简短的笔记。我们后来从他们那里得到了这份书面记录，在几次与他们核对信息的过程中，珍和我很快意识到，尽早获得书面记录可以节省很多精力。

因此，蓓十二月去华盛顿特区的商务旅行时，珍和我遵循了这个程序。在她回来后的几天内举行了一次书面问答。蓓全心全意地合作，提供了很多信息。我强调我们并不想强加她什么观点，她也同意我们没有这么做。

以下包括了每次课中全部的赛斯陈述，蓓和比尔的评论紧随其后。他俩对每个回答达成一致。）

注：罗注为蓝色仿宋体，加拉格的评论为绿色仿宋体，赛斯的印象为深蓝色楷体，珍的心理时间经验为赭色楷体，编者注为黑色仿宋体。

(以下是 10 月 18 日第 199 节课上开始的赛斯的遥视资料。)

一幢白色或浅色的大房子，它们与今天有关。这里有花。

(“我们的酒店是白色的。酒店附近的道路上有很多不同颜色的花。”)

铁栅栏。露辛达 (音)

(“不，两者都不是。”)

他们从这里经过。窗户上有铁条，不是监狱。

(“是的，大多数开放的窗户都有栅栏，这是一种西班牙传统。”)

外面出售报纸。

(“没有，但酒店前台出售报纸。”)

后来在同一个城市的另一端，他们经过棚屋。

(“是的。”)

这是在西北部。

(“大致上是北部或东北部。”)

一条街道。圣赛维林 (音译)。

(“不对。”)

有一大堆黑土。

(“不对。”)

他们住在一栋粉色的灰泥建筑里。

(“建筑有粗糙的水泥表面，但不是粉色的。”)

带有圆形门廊围栏。底部不是圆的。门廊栏杆和屋顶之间的部分是圆的。他们骑自行车。

（“不对。”）

他们的房间里可能有一盏相当华丽的灯，放在桌子上，描绘了一个场景，点亮时会发光。

（“我们的房间里有一盏相当华丽的竹制台灯，上面装饰着手绘的花朵。”）

在户外的阳台上。

（“不对。但我们周五住的宾馆有个阳台。”）

附近有打开的行李箱。

（“是的。在我们星期一晚上的房间里。”）

低领衫和一条浅色裙子。

（“不对。”）

他们住的地方的主人大约 50 岁。名字以 M 开头，以 A 结尾。

（“不知道。”）

和一只狗有联系。

（“在我们周五和周六住的圣托马斯的宾馆里，有一只大狗，是家庭宠物，大部分时间都在。”）

（请注意，这些信息是 10 月 18 日星期一给出的。）

他们想到一个听起来像苏门答腊但不是的岛。这是两个字。更像是圣穆特罗，尽管我不认为这是准确的。

(“我们讨论了去附近的圣托马斯岛。”)

一条以 B 开头的或圣 B 的街道，他们在那里吃了午餐。圣贝宁诺（音译）或类似的名字。

(“不对。”)

一条条纹遮阳篷。晚餐价格为 3.75。我相信这是餐费。

(“星期一晚上，有一顿晚餐价格是 3.75 美元。接下来的星期天，我们吃饭的餐馆有一条条纹遮阳篷。”)

他们睡觉的床上有一条蓝色的毯子。

(“不对，是绿色和白色的。”)

购买了一件像小雕塑的物品。我看到一个熊的形状。

(“在接下来的星期一，我们在圣托马斯买了一个小鸟的雕塑。”)  
一些雨。

(“下了一点雨，几乎每天都下。”)

---

(以下摘自 1965 年 10 月 20 日第 200 节课,同上,括号里是比尔和蓓·加拉格的书面评论。)

你的朋友们，我的朋友们，耶稣会士和猫情人睡在与上次课不同的房间。

(“不对。”)

靠近水边，更向西，在一个不同的城镇或位置。

(“我们的酒店靠近水边，就在海滩上。但这是我们上个星期一住的

同一家酒店。”)

在建筑的后面，而不是前面，位于侧面和后面。

(“是的。我们住在后面的角落房间。”)

窗外有一棵树，一种灌木状的树，带有类似刺的东西。

(“是的。这有点像棕榈树，只是更矮。树叶在风中发出声音。”)

某种剧院。他们参观过或它很近，他们在去这个地方的路上经过。

(“不对。”)

这个房间里有电话。

(“是的。”)

他们看了一部关于一个女人和情人以及一个残疾人，或者可能是侏儒的电影。他们购买了一枚小十字架，应该是挂在链子上的。

(“两者都不对。”)

他们在一个有宽大窗户和百叶窗的地方吃饭，因为阳光的原因百叶窗关闭。建筑前面有一扇非常长的窗户，整个长度都被这个百叶窗覆盖。

(“这有可能。这种类型在波多黎各很常见。”)

他们和蓓的姐姐和姐夫一起吃饭，或者在吃饭时谈论了他们，非常强烈地想念他们。也许约了他们今晚见面。

(“我们在10月18日星期一晚上和他们一起吃饭。我们无疑今天讨论了他们，因为星期一晚上我们四个人计划去附近的圣托马斯岛，下星期五，10月22日。”)

(蓓的姐姐在10月16日星期六结婚；新娘和新郎立刻前往波多黎各

度蜜月。蓓和比尔在 10 月 17 日星期天前往波多黎各度假。珍和我被告知，两对夫妻在波多黎各没有计划见面，这很奇怪；我们记得蓓说过，她不想在亲戚近在咫尺的情况下度蜜月。但这些计划显然改变了，两对夫妻很快在圣胡安见面了。)

姐姐的丈夫体格矮壮，工作时经常用手。

(“不，丈夫体格矮壮不对。他又高又瘦。是的，他在工作中经常用手。他是一个承包商。”) )

(珍和我没有见过新娘和新郎。后来我们发现，我们确实在他们订婚期间短暂见过他们一次。然而，我们不认识蓓的其他家人，并且在第 200 节课时，珍和我都没有意识到我们确实见过蓓的姐姐和她的未婚夫。)

与骰子有关。

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

(“是的，不是星期三；但星期四晚上我们去了一个有骰子和赌博的赌场。”) )

一个老人和珠宝。

(“是的，两者都有。比尔清楚地记得在赌场轮盘赌桌旁站在他旁边的一个白人，估计至少 60 岁。比尔注意到这个人戴了三枚戒指；他觉得这很不寻常。”) )

一次小骚动。我想到一包香烟，不是美国品牌，尽管他们都不抽烟。作为礼物的一条披肩。

(“这三项都不对。”) )

一条对他们回程有重要意义的死胡同街。

（“我们的酒店在一条街上，街的尽头是海洋。”）

我有个印象：Clor-ra-door，但不知道指的是什么。（音译）

（“不对。”）

还有一个内部湖泊。

（“是的。在我们的酒店 The Americana，有一个非常浅的泳池，实际上酒店地面楼层有一部分在里面，一部分在外面，比大厅低一层。这个池子从外面延伸到酒店里面，用花装饰等。”）

---

（以下摘自 1965 年 10 月 25 日第 201 节课）

一架飞机。我们的朋友们后面有一个穿蓝色衣服的女性。

（“10 月 24 日星期天中午，我们从维尔京群岛的圣托马斯岛返回波多黎各的圣胡安。飞机上有一个穿蓝色衣服的女性。但她坐在我们前方靠右的位置。”）

直接对着我们的朋友有一对中年夫妇。我们将尝试澄清这一点。这对夫妇来自代托纳或代顿。男人与造纸业有联系，但不是报纸业。是造纸本身的生产。

（“我们不知道。我们不记得有这样一对夫妇。”）

到达纽约十一点，也许是 11:05。

（“我们在 10 月 26 日星期二下午 4 点到达纽约。”）

“然而，当我们 10 月 22 日星期五从圣胡安飞往圣托马斯时，我们的飞机在上午 10:45 起飞。”）

（也许珍在给出这页资料时的紊乱，是因为她混淆了几次航班。加拉

格夫妇在五天内有四次飞行：从圣胡安到圣托马斯，再返回；从圣胡安到纽约市；从纽约市到纽约州埃尔迈拉。）

有一个什么东西，门或跑道编号是 3……5……35。可能是他们行李票上的号码。但其中一个 35。

（“我们的行李票号码是 455。”）

朋友们座位后面的那个女人可能带着一个孩子。如果是这样的话，是一个女孩子，但那个座位上没有男人。

（“在我们飞往纽约市的航班上，一个女人和孩子坐在我们对面的过道上，有点靠前。没有男人和他们在一起。我们不记得孩子是男孩还是女孩。”）

他们走过一栋大楼，很可能是一个航站楼，因为右边有一些柜台。

（“是的。我们在到达纽约市时走过这样一个大的航站楼。”）

我们的朋友经过航站楼时，他的溃疡可能会有些刺痛。

（“是的。比尔那时确实感到溃疡困扰。”）

（比尔告诉我们，在度假期间，他的溃疡病痛比平时更为严重。他说通常这样的旅行他完全没有疼痛感。）

有关下一步去哪里的短暂讨论。

（“是的。我们决定在去埃尔迈拉的航班前找个地方吃个三明治。”）

在他们旅途中某处，他们遇到了一个白发老人。我相信名字以 A 开头和结尾。他大约 62 岁，也许更老。与这个人的兴趣是商业上的而不是社交上的联系。

（“不对。”）

此时，也就是现在（10月25日星期一晚上9:44），我们的猫情人在阅读。我们的耶稣会士在研究人群，而他们正在飞行。

（“在10月26日星期二的飞机上，我在旅途中阅读。比尔则花时间观察人群。”）

一件有很多扣子的裙子或外套。

（“不对。”）

几排座位前面有一个小男孩。

（“不是。”）

还有一次乘坐出租车的经历。我们的猫情人笑了。三美元的车费，看起来很多。

（“是的。这发生在一个星期前，10月17日我们到达圣胡安的星期天晚上。我们支付了3美元的车费，从机场到酒店。我们觉得这个费用太高，都生气了；我们上次访问圣胡安时，同样的路程费用不到2美元，可能是1.50美元。”）

一个老出租车司机，而不是年轻的，颈部粗短。

（“出租车司机是年轻的而不是老的。但他的颈部后面看起来有一种粗糙和斑驳的外观，使他从后面看起来年龄较大。他的脖子可能被称为‘短粗’。）

一个主要向右转的方向，在一个转弯后。

（珍在会话中感受到这种运动，非常迅速，那个转弯。）

一个在五楼或更高楼层的房间，而不是更低。他们在这里也吃了一顿饭。我感觉到与“榆树”这个词有某种联系，以及这座建筑物。

（“我们的酒店房间在四楼。我们看不出与‘榆树’这个词有什么联系。”

（加拉格夫妇认为，赛斯在同一次课中给出的伊斯资料，实际上适用于他们。珍在预计加拉格测试结束的休息后给出了以下信息：）

一块像手帕一样的布放在桌子上，还有一支蜡烛。我相信是红色的……现在我想到两支蜡烛，桌上的布是白色的。

（蓓：“在星期天晚上的一家餐厅，我们桌子上有蜡烛。桌布是白色的。我们有红色的餐垫，产生了格子效果。”

（在结束第 201 节对加拉格夫妇的波多黎各测试时，赛斯说：）

可能在纽约，你们的其他朋友吃火鸡。吃火鸡比吃乌鸦要好。

（加拉格夫妇说他们在抵达纽约市时没有吃火鸡三明治，而是其他种类的三明治。）

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

---

（在 1965 年 10 月 11 日举行的第 197 节课结束时，这次课程是在加拉格夫妇前往波多黎各度假前一周进行的，赛斯表示：）

我相信在他们度假期间，大约在五点钟左右，会发生一件相当离奇的事件，涉及加拉格夫妇。

（比尔·加拉格在波多黎各浮潜时险些溺水，但他并不认为这是一次离奇的经历。赛斯在 1965 年 10 月 28 日的非预定第 203 节课中对此有一定的探讨。

不过，比尔在波多黎各确实有过一次他认为可以称得上离奇的经历。他相当确定自己从未有过类似的体验，并且相信如果他对这些课程不那么熟悉，这次经历也可能被忽略；也就是说，他可能不会深入追究。



这次经历并没有发生在下午五点，而是在某个晚上，比尔和蓓在圣胡安的一家餐馆里。当时餐馆里有一位白人波多黎各女钢琴家作为表演者。在休息期间，她站在酒吧旁边的比尔旁边。比尔突然有一种奇怪的感觉，觉得她马上会回到架高的平台上继续弹奏钢琴。她的确这么做了。接着，比尔按正确的顺序预言了钢琴家接下来演奏的前三首曲子。他不知道自己是如何做到的，或者为什么有这种冲动。在前三次预言完全正确之后，他感觉这种能力开始减弱，接着便犯了错。钢琴家还演唱了她弹奏的曲目。

珍在加拉格夫妇在波多黎各期间也尝试了心理时间实验。她在这些实验中安静地躺在床上，闭着眼睛，试图接收数据或将她的星光体投射到他们所在的地方来联系蓓和比尔。所有实验都在上午的晚些时候进行，珍尝试了五次，从1965年10月18日星期一到10月22日星期五。

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

加拉格夫妇像对赛斯的材料一样，对这些材料给出了他们的书面答复

10月18日，上午11:30至中午：珍明确要求关于加拉格夫妇的信息，但他们没有能够识别任何东西。

10月19日，上午11:10至11:50：)

音乐，不是来自收音机的。一场壮观的表演。

（“可能。人们似乎总是在唱歌。”）

圣瓦诺海滩（音译）。

（“是的。我们在圣胡安市海滩游泳了两次。”

（在蓓和比尔前往波多黎各之后，我询问珍对这个岛屿有多少地理知识。结果她只有最一般的概念，认为它位于加勒比海，南边靠近佛罗

里达。她不知道圣胡安的名字，比如加拉格夫妇也没有告诉她，因为我们要求他们在提到他们计划的旅行时什么也不告诉我们。)

比尔穿橄榄色的泳裤。

(“它们是蓝色的。”)

蓓穿一件 V 领的黑色连体泳衣。

(“不对。是一件花卉图案的蓝色泳衣。”)

高崖上的建筑物，一种悬挂式结构建在外面。海滩下面，是一个小海湾类型。

(“圣托马斯岛上有几处这种类型的建筑。”)

(珍也不知道波多黎各和圣托马斯都是非常多山的岛屿。

请注意，这些资料是在10月19日收到的，而加拉格夫妇直到10月22日才到达圣托马斯。赛斯也在10月18日提供了关于圣托马斯的信息。)

查理。或者有人叫比尔，查理？

(“没有。”)

现在我看到底部正在上升的东西，可能是小飞机或小船。

(“这是可能的。飞机似乎时刻围绕着我们。”)

(这里的船的参考也使我们认为它可能是对珍的下一个资料的引用。)

我看到一个男性：比尔？潜水，或者至少在水下。脚蹼，不记得有气罐，似乎他有一个面具。

(“是的。比尔去游泳，也去浮潜，用的是面罩但没有气罐。”)

(浮潜设备使潜水者能够通过一根管子呼吸，同时保持在水下。比尔提到，上述提到的船让他联想到从水下看水面时，水面上的物体显得异常的样子。在浮潜时，他几次靠近珊瑚悬崖或突起物，海浪从他头顶上方掀起，看起来有一种“白色的侧向运动”。那种景象看起来像是固体，类似房间的白色天花板。)

蓓在岸边用一条白色毛巾擦干头发。毛巾是湿的。比尔溅了她水吗？

(蓓：“我确实有一条白色的毛巾，但我是用它垫在沙滩上坐的。比尔没有溅我水。”)

小的白色头骨。

(“比尔对此有明确的联想，但记不清细节。”后来比尔告诉我们，头骨的联想可能与他在浮潜时看到的海底鱼骨有关，但他不太确定。)

小十字架。

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

(“不是。”)

(10月20日，上午11:30至中午：珍试图与比尔·加拉格交谈，但没有成功。她迅速清晰地看到了一座通向海滩的高沙丘。加拉格夫妇说这很可能，但当然对于这样一个一般的印象，除此之外说不了什么。

10月21日，上午11点至11:30，星期四：)

没什么。圣昆亚莫海滩或圣瓜塔马洛海滩？吃桃子或坐在海滩上……印象是一些词语。

(加拉格夫妇带回了一张波多黎各的地图，包括圣胡安的街道地图。有趣的是，美国圣杰罗尼莫海军保留地距离比尔·加拉格游泳和浮潜的地点只有几百码的开阔水域。)

## Y5-2-999.2

(10月22日, 上午11点至中午: 一个小时)

在第201节课上, 赛斯评论道: “……顺便提一下, 鲁柏在心理时间中的体验是非常真实且有效的。”

珍在周五的心理时间体验记录也包含在这节课中, 并附有我们的绘图; 此处再次呈现, 并加上了加拉格夫妇的评论和蓓的绘图。)

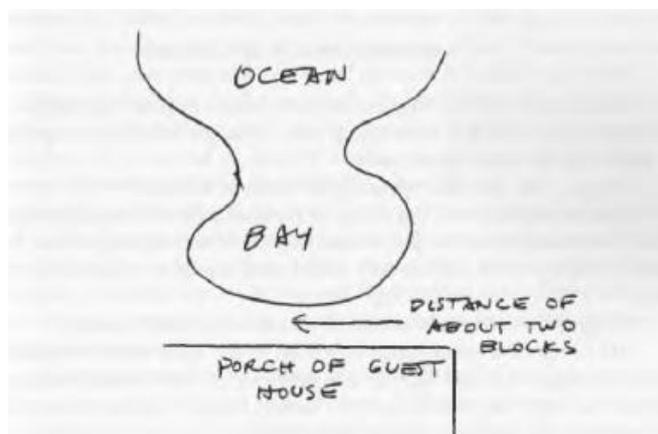
当闹钟响起时, 我的状态很好, 于是我将时间延长了半小时。

我看到的景象不太清晰。我感觉自己站在一个长而窄的走廊或阳台上, 旁边有栏杆。前方可能是一栋双层的汽车旅馆, 或者是一层但比平常建得更高的旅馆。

(蓓: “这描述得非常准确, 和我们10月22日至23日在圣托马斯岛上住的宾馆一样。这个宾馆有两层, 建在陡峭的山坡上, 因此显得高于一般高度。宾馆有一个长长的阳台, 带有栏杆和长凳。”)

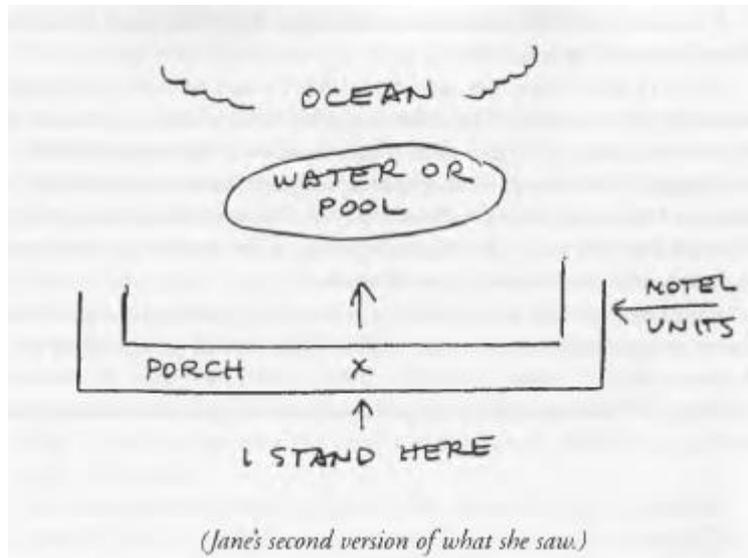
我向下看, 看到一个游泳池, 并感觉在池外还能看到大海或大片水域。如果是海洋, 可能是一个海湾的一部分, 能看到两岸的海岸线?

(蓓: “从阳台上望出去, 我们确实看到了海湾和远处的大海。”)



*(In Session 201, see the drawing I made following Jane's instructions, after her psy-time experience. Note the similarities between that art and Peggy's drawing above. I added the lettering to Peggy's drawing, as well as to Jane's second version of the same scene, shown on page 162.)*

这是第 201 节课上我在珍的心理时间经历之后，根据珍的指示所画。注意这画和蓓的绘画之间的相似之处。我为蓓的绘画添加了字母，以及珍的同一场景的第二个版本。



珍所看到的第二个版本

门从长而窄的阳台上打开，这个阳台延伸到整个长度，我想比尔和蓓可能住在这里。我想他们的房间可能在阳台中心附近的门旁边。

（蓓：“是的。我们的房门就开在阳台的中心位置。”）

我有一种印象，蓓坐在泳池旁边，比尔在水里。我一直告诉他们我就在附近站着，以防他们能看到我任何东西。然而，我仍然知道我躺在床上，试图将自己投射到他们的位置。

（蓓：“我们从未意识到珍的存在。”）

我重新设置闹钟后，试图漫步到汽车旅馆的另一侧找一个名字标志。相反，我从上方和后方看着一个穿着西装、戴着帽子、提着一个包或公文包的男人。他穿过某种黑色的铺设，走在一个大而笨重的建筑物旁边的人行道上。

(蓓：“是的。比尔就在客房外面看了这样一个人。他是有色人种。比尔每天早晨都观察这个人：他注意到这个人因为他穿着西装和帽子，似乎是为了业务，而不是通常的旅游者服装。他拿着一个黑色公文包。这座大而笨重的建筑物是一个邮局。”)

现在关于感觉的部分：

首先我达到了某种部分投射，并认为我可能会完成它，但没有。强烈的兴奋感，被席卷的感觉。某种奇怪的运动。我可以感觉到毯子覆盖在我身上，我的枕头在脖子下移动得很奇怪，仿佛我的身体在做不习惯的运动，但我以为自己是静止的。非常强烈的瞬间感觉被席卷，尽管这些话很难描述。极端的轻盈感，失重感。

有一次我以为看到了山，仿佛我在漂浮。

(蓓：“圣托马斯岛非常多山。”)

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

(如前所述，珍不知道波多黎各和附近的圣托马斯都是非常多山的。)

然后感觉到方向的改变，更直上，但仍保持床上的自我。有一次我意识到我正在看树梢对着灰色天空。

---

(10月25日，上午11:30到中午，星期一：结果不佳。)

比尔·加拉格带回的波多黎各地图包含了圣胡安及其他大城市的街道地图和街道名称索引。根据赛斯/珍在实验期间所提供的音译名称，经过快速研究，除了圣格罗尼莫与珍在心理时间印象中的圣昆亚莫和圣瓜塔马洛之间的明显相似性外，未发现其他结果。稍后如果发现其他相似之处，将会添加到记录中。

蓓是《埃尔迈拉星报》和《广告商报》的一名特约记者，隶属于甘乃迪报业集团。1965年12月6日至9日，报社派她前往华盛顿特区，

参加由罗伯特·萨金特·施赖弗主管的经济机会办公室所举办的贫困研讨会。

赛斯在第 214 和 215 节课（1965 年 12 月 6 日和 8 日）中，提供了有关蓓这次行程的相关数据。他还在 12 月 3 日的一次计划外课程中提前给出了一些初步信息；蓓带着这些预测的副本前往华盛顿。赛斯列出了九项预测，蓓验证了其中三项。赛斯在蓓身处华盛顿期间所举行的两次课中的预测准确性更高。

当我们意识到蓓的这次行程为一次新的测试提供了良好机会时，我们请求她不要透露更多信息。当时我们知道她将前往华盛顿，但珍并不认为蓓明确告知她，例如蓓要报道一场关于贫困的研讨会。无论如何，我们在她的行程开始前没有得到太多详细信息。事实上，蓓自己也是在出发前几天才得知这次行程。

蓓于 12 月 9 日返回埃尔迈拉，并于 12 月 10 日参与了一场书面问答会。珍和我竭力获得赛斯陈述的详细答案，而蓓也以出色的方式配合。采访持续了大约两个小时。我们再次强调，我们不会在赛斯资料的问题上替她发言，蓓也同意我们并没有这样做。以下引用的答案来自我在采访中的记录，赛斯的资料始于 1965 年 12 月 6 日的第 214 节课。）

现在，我们来看看我们能做什么。讨论的主题是关于国家的生存。我们的猫情人朋友参加了这次讨论。

（蓓确实参加了这次讨论。讨论的内容并不是关于整个国家的生存，而是一些个体的生存问题；这是一个贫困话题的研讨会。）

会议可能是在编号为 312 的房间中举行。

（蓓：“房间号码是以 8 开头的。”她知道这一点，因为研讨会是在经济机会办公室（OEO）所在建筑的八楼举行的，会议是在 OEO 的

执行会议室里。)

演讲者被打断了。

(蓓：“是的，出席的记者们经常打断发言者。”)

有一个问答环节。

(蓓：“是的，每位演讲者在结束正式发言后都会进行问答环节。”)

讨论中有三位主要发言者。

(蓓说，在12月6日星期一上午的会议中，有3或4位发言者。她后来尝试通过笔记来确认确切的人数，但未能做到。)

生存是这里的一个重要话题，尽管可能不是讨论的正式标题。

(正如所述，会议的标题是“贫困研讨会”。然而，讨论围绕的是核心贫困群体的生存问题，讨论的层面非常强烈，甚至带有绝望的情绪。蓓提到，这次研讨会关注的是这些个体的实际生存问题，以及提高他们生活水平的各种方法，涉及的远远不止金钱。)

一个浅色头发的男人与我们的朋友接触。她可能不太喜欢他。

(蓓遇到了一个黑发男子，她觉得他“令人厌恶”。她告诉我们，这个人令她非常反感，个人情感上难以接受。

“你会遇到一个你不喜欢的人”是赛斯在12月3日的非计划课程中给蓓的预测之一。珍和我一直在思考暗示在这种情况下作用。蓓告诉我们，她也意识到了这个问题，并认为她对这个人反感超越了任何可能的心理暗示。)

某些与联邦有关的事情。

(这里没有明确的细节，除非这是对华盛顿政府建筑等显而易见事实

的某种扭曲引用。)

传单被发放。

(蓓：“是的。”她说，记者们每天都收到大量的传单。她自己累积了一堆传单，堆积了大约七英寸厚，重量达几磅。)

可能是明天演讲的东北方向的指引。

(研讨会在周二继续在同一建筑物内进行。但在周三，蓓和一组人乘坐巴士前往了基尔默营地，该营地已被 OHO 接管，位于华盛顿东北方向。)

一位肩上挂着相机的特定男子吸引了我们的朋友的注意。

(蓓记得有一位摄影师，他肩上挂着一台相机，在几个摄影师中格外引人注目。)

一条露出在胸前口袋上的手帕，形状是尖角状，可能带有字母 C 或 G。

(蓓清楚记得一位男子的胸前口袋里露出了一条尖角的手帕。她记得这条手帕的四个尖角非常与众不同，给她留下了深刻印象。不过，她无法确定此人是否是摄影师，也不记得是否有字母。)

某种手提包。

(“没有。”)

剧院式椅子，而不是普通座位。

(蓓：“是的。椅子是带软垫的折叠椅，类似剧院里的椅子，非常舒适。这些椅子整齐排列在长条形桌子旁。除了外出活动，整个会议都在这个特定的会议室中举行。”)

顺便提一句，我们的耶稣会士的溃疡今晚发作得非常厉害。

(是的，确实如此。12月6日晚上，比尔的溃疡发作严重到他不得不打电话给医生，这种情况对他来说并不常见。

这次发作引发的检查显示，比尔有两个溃疡。然而，重新检查旧的 X 光片显示，第二个溃疡早已存在，但此前未被发现。从12月3日的计划外课程开始，珍和我一直没有见过比尔或听到他的消息，直到12月10日采访蓓后才见到他。)

关于能力的评估，虽然我不清楚具体指什么。

(蓓：“是的。”她说，研讨会的大部分讨论都围绕如何确定哪些人有资格参与各种项目进行，包括对个人的智力、财务状况、身体状况等方面的能力进行评估。)

总共有一万四千人参加，分散在不同的时间段。

(蓓说，研讨会上提到了数以千计的人，但她不确定确切的总数。不过她认为1.4万人的数字并不夸张。她原本希望从自己为报纸撰写系列文章的笔记中找到这一数字，但最终未能找到线索。当然，实际参加研讨会的人数并没有达到1.4万。)

酒店位于街角。

(蓓：“是的。”) )

她的房间在三楼以上，对面有一位男士，房间号是421。

(蓓的房间是208号，位于二楼。她不确定对面是否有男士居住，也没有与421号房间的关联。)

一个非常小而拥挤的房间，应该是一个鸡尾酒会。主要的女主人是一位女士，尽管还有一位男士与她一起。

(周一晚上，蓓参加了在华盛顿某私人住宅举行的鸡尾酒会。派对在

几个小而拥挤的房间里举行，另有一个大房间。主要的女主人是 Judy Carlyle，她隶属于贫困项目。Carlyle 夫人以非官方身份出席，并介绍了蓓。

在 12 月 3 日的非计划课程中，赛斯曾预言蓓会遇到一位穿绿色衣服的女士，但蓓没有遇到这样的女士。会后，蓓发现她不记得 Carlyle 夫人穿什么颜色的衣服了。她打电话确认后得知，Carlyle 夫人穿的是红色的裙子。[罗的后记：红色和绿色在色轮上是对立色。](#))

[为蓓举办的宴会，长条形桌子。](#)

(蓓：“是的。”她参加了这样的宴会。宴会在与其它研讨会相同的行政会议室举行，桌子是长条形的，椅子是剧院式的。每天的午餐也在这些桌子上供应。)

[某种骚动，尽管不一定在这里发生。](#)

[细雨社 www.xiyushe.org](#)

(蓓：“是的。”为了结束贫困研讨会，贫困项目负责人萨金特·施赖弗主持了一场新闻发布会。骚乱发生在一群来自锡拉丘兹的愤怒人群出现时，他们试图扰乱为记者预留的会议时间。蓓认为他们的行为非常无礼。施赖弗制止了他们，并告诉他们稍后再安排会见。蓓说，这个群体显然非常愤怒。事件发生在星期三下午 5 点。)

[尝试联系某人，但未成功，缩写可能是 W.B.](#)

(蓓：“是的，尽管缩写是 R.D。”她试图与一位贫困项目的官员见面，他的办公室在研讨会所在楼层下。她在周二去了他的办公室，等了一段时间，但未能见到他。她原本计划周三再见，但因其他事务未能如约。)

[再次提到不正常的时钟。](#)

(蓓说她在酒店遇到时间问题。她让前台在周二早上 7 点叫她起床，

但未被叫醒，导致她迟到了研讨会。这也是赛斯在 12 月 3 日的非计划课程中预言的内容之一。)

与新形式相关的事物。

(蓓说她没有相关的联想。)

十人在一个单独的小聚会中，她参与其中。

(是的，蓓参加了周三前往华盛顿东北部基尔默营地的小团体聚会。她记得当时的公交车并未坐满，后来的笔记证实共有 12 名记者和 2 名助手参加了这次行程。)

与 3 月 10 日有关的事情。

(蓓：“没有。”) )

一个有黄色废纸篓的房间，房间里有花，可能是玫瑰。但这些都是花店的花。

(蓓对此没有记忆。)

昨天晚上八点发生的事件，在一个不同于之前会议的房间，她参加了。

(蓓：“没有。所有的会议都是在同一个房间举行的。”) )

麦克纳马拉。

(蓓：“是的。”看到资料中的这个名字，蓓表示这很不寻常。在研讨会上，蓓对国防部长麦克纳马拉的名字被提及感到惊讶，并且这个名字与施赖弗及其领导的贫困项目联系在一起。两人管理各自部门的手段被多次比较，蓓说这一点在研讨会上被反复强调。)

一辆白色的出租车。车上有一个圆形标志，标志内部有边框，还带有一些图案。我不清楚这些图案是人物、形状还是物体的形状。不过，

这个标志是多种颜色的，在白色背景上显得相当暗。我是在晚上看到的，所以标志的颜色不是很清楚。这辆车停在一座石头建筑前。

（蓓说她在星期二晚上天黑后乘坐了一辆出租车。她不能提供关于出租车标志的任何信息，但确实提到出租车颜色“很浅”。出租车停在一座石头建筑前——加菲尔德百货公司。比尔后来告诉我们，华盛顿主要出租车公司的出租车是白色的，车门前有一个半圆形标志，设计基于国会大厦的圆顶。标志在白色背景上的颜色较深。）

一个不寻常的助手团队与她所陪同的团队同行。

（蓓认为这是指前往基尔默营地的巴士行程。之前提到过，两名助手陪同了十二名记者，这并不算特别不寻常。）

在这个团队等待的时候，在门口有一些犹豫。尽管最终通过了，但只是短暂的停顿。

（蓓说，在进入基尔默营地的门口没有遇到任何犹豫或延误，因为军队已经不再占用这个营地。现在这个营地完全由经济机会办公室（OEO）管理。）

我感受到一些与球场或曾用于球赛的体育场有关的事物。

（蓓说，她在基尔默营地参加了两次会议，会议地点是一个中等大小的礼堂。）

与一个手提包有关的事情。她是不是把它弄丢了？不过，这是一个肩背包。也许那是相机。

（蓓在研讨会上丢失了眼镜和戒指。她找回了眼镜，但戒指没找到。她的手提包并没有涉及。）

（在第 215 节课时，珍说她认为上述提到的手提包资料可能与她自己有关。后来确实发展出一个与珍相关的手提包事件，这涉及到在第

215 节课中进行的第 21 次信封测试。参见注释，涉及赛斯在此类测试中提供的信息，这些信息有时是被测试者没有注意到的。出租车标志资料就是一个很好的例子。

在我们第 215 节课的信封测试之前，赛斯在加拉格测试资料中又加了一行内容：)

我想在加拉格资料中添加一些关于造船厂的内容。

(起初，蓓觉得这里没有关联。然后她记起，当她从埃尔迈拉抵达新泽西州纽瓦克时，乘坐直升机转机到长岛的肯尼迪机场。在途中，她飞越了布鲁克林海滨的许多码头、栈桥和造船厂，飞行高度不超过 600 英尺。她当时想，比尔会喜欢这种景象，因为他喜欢船只。直升机飞行还经过了自由女神像。)

(蓓验证了赛斯在 12 月 3 日的非计划课程中给出的九个预言中的三个。上面列出了其中两个正确的项目。第三个预言是这个：)

一个非计划的社交活动，不是在私人住宅，而是在公共场所。

(这一预言应验了，当蓓与她住在华盛顿的哥哥及其家人度过了一个计划外的夜晚，包括在餐馆共进晚餐。)

## Y5-2-999.3

### 作者的话

在一个开放的矩阵中，角色我依据当前位面中的规则之力有能做到的与不能做的。在探索开放的世界地图时，有主线剧情和支线剧情，两者都直接影响最终会触发与开启哪一版的最终剧情。

人格的意识等阶决定了你此生可以开启的主线剧情是什么档次的，而想要脱离出本伪装位面，至少需要经历一世男身、一世女命和养育过一次孩子令其成年。当然这看似简单的命题，其实很不简单，因为绝大多数人在当男人时很不男人，在做女人时也根本不懂身为女人的课业要求，更别说养孩子时所表现出来的“毁”人不倦了。在最后一世做人的经历中，会不再渴望生养众多，因为被惦念祭拜的羁绊会牵扯离世之人格，无法真正毫无挂怀地切断对梦宇宙内某实相层的意识瓜葛。这种羁绊往往会诱发再一次对尘世间的访问，续而激起更多不可控的涟漪。

传承与羁绊需要被学习和体验，以了解其含义和启迪，但其实人格可以多次重启相同角色的人生，在不同平行实相中，选择不同的人生路径。当你进入这个剧情世界时，所有人物鲜活了起来；当你真的离开后，一切又都化归尘埃，如梦幻泡影。



**细雨 2023.9**

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

**第五部 第二册 (209-218) 完**

下册预告：

## 《已知的实相 V》第三册 (219-228 节)



如果我们把三维的梦宇宙想成是一栋大厦，那每一个二维平面都是其中的一层，在每一层中有无数个房间。每个房间里的自我，受到房间格局的限制，能感知的范围各不相同：一些自我很少甚至从未走出过自己的房间，对走廊里的情况一点都不知道；有些则在自己的那一个层次中游荡，知道有其它的层次但却找不到楼梯。

当然本体作为整座大楼的监控室主管，它同时了解每一处的情况。它渴望有一天能集结全楼所有自我的力量，冲破并走出这栋大楼，看看更广阔的天地。它本身是没有自限性的，但却需要客观地考量全体自我的综合能力。而每一个自我因自身的成长水平不同、能力秉性不同，各自存在着自己的自限性；并且依据个体的自由意识，有些并不愿配合本体统一行动，有着自己的在意与执着。

——Y5-3《已知的实相 V》第三册 219 节

## 说明：

《已知的实相V》第二册的编辑、设计、排版、校对、赛斯书翻译等工作非常荣幸地得到细雨社众多志愿者的大力支持，在此深表感谢。

我们征得志愿者们的响应，从本册开始，将不再列出志愿者名单，而统称为细雨社志愿者。正因为这些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推荐学习平台。

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体，细雨解读为黑色雅黑字体，编者注为黑色华文仿宋体。

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。

细雨社编辑部

2024年9月

# 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四年多并在每日增加中，目前已出版多个系列、五十多册、七百多万字，还有更多内容将陆续出版。详见每册末尾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。

在每册书开始都有适用当册的**细雨资料建议学习顺序图**，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。

**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

## 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

**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。

Email: [xiyushe@outlook.com](mailto:xiyushe@outlook.com) (志愿工作专用)

# 细雨著作出版一览和代码对照表 (2024年11月版)

系列代码	系列书名 (单行本)	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
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	即将出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	待定
Y1	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687	已出版
		Y1-2	第二册 688-695	已出版
		Y1-3	第三册 695-704	已出版
		Y1-4	第四册 705-715	已出版
		Y1-5	第五册 716-726	已出版
		Y1-6	第六册 727-744	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么(细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的 (细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148)				
Y3	《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-梦中梦与次人格诱发的疾病 (细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198)				
Y4	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5-或然自己与或然实相如何造梦 (细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239)				
Y5	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	即将出版
		Y5-4	第四册 229-239	即将出版
Y6-内在自我的多重结构与运作方式 (细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280)				
Y6	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素 (1-510)				
JY	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》 1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》 73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》 149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》 199-239	即将出版
		JY6	《已知的实相VI》 240-280	即将出版
		X	《虚空法界框架结构 详解》 简称《虚空法界》	X1
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		

## 推荐阅读

# Y4 《已知的实相 IV》

## ——梦中梦与次人格诱发的疾病（共五册）



细雨“早期课译本”现代汉语版(附批注)第四部:《已知的实相 IV》(149-198节)，核心主题是“梦中梦与次人格诱发的疾病”。

这是九卷中的第四部。在赛斯不懈的善诱下，珍与罗两人渐入佳境，赛斯说法的内容也愈加地深入。毕竟是西方的语境，在细雨巨细靡遗的剖析下，我们将迎接数个全新的概念冲击——这些概念不仅颠覆了传统框架，也如闪电雷鸣般给我们深深的震撼。

何谓真实？什么又是虚假？在本系列丛书中，细雨针对自我的信念所产生的影响与梦境中所见的一切，反复地强调没有所谓绝对的真实，并逐步协助读者扩展现有认知，借以消弭区分的框架。

我们看到珍与罗不断验证赛斯的真实，细雨随着赛斯的无奈，带出许多当时赛斯无法说出的真相。我们有幸成为本系列的读者，不应该被局限在当时那个年代，新时代的传承是代代的筑基与发扬，才能普及与延续的。

第四部丛书最好在完成学习顺序建议的书目后，再进行阅读。读完这部和《虚空法界》的第五六册，细雨资料筑基四个阶段的学习告一段落，可以准备进入扩展阶段了。

细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）

## 《已知的实相 V》

### ——或然自己与或然实相如何造梦

第二册（209-218 节）

（本册代码：Y5-2）

2024 年 11 月 1 日第一版



细雨·著作权所有

ASIN:B0DLNGMM4V

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。