



# 未知 的 实相 I

新世纪中如何理解赛斯书

《未知的实相》

赛斯细雨合并版 第一册 (679-687)

本册代码: Y1H-1

著  
作  
细  
雨

**细雨解读赛斯书系列**

# **《已知的实相 I》**

**—新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》  
(赛斯细雨合并版)**

**第一册 (679-687 节)**

本册代码：Y1H-1

**细雨 著**

**细雨社出品**



## 细雨致读者信

细雨社是一个致力于传播心灵文化、传递心智知见、弘扬共赢互爱的社团。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

——细雨

2022年7月17日

2023年10月9日修订



# 细雨资料建议学习顺序 (202502 版)

建议 顺序 ↓	← 从左到右，逐阶提高															
	三 正 道															
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶			扩展二阶		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-3
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-4
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	Y7-5
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4		X7-2	Y7-2	X7-5
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6-2		Y6-3		X7-6
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		Y6-4	JY6	JY7
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			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎		
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			活出通透自我		

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》 (共九部)
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》 第一部    Y2-4 《已知的实相II》 第四册

## 学习建议：

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

## 特别提醒：

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

## 细雨资料发布平台：

亚马逊网站搜“细雨资料”或书名 ♥ YouTube “细雨社” “细雨资料” ♥ 微信公众号“细雨资料” “细雨资料 觉心接力” ♥ 哔哩哔哩“Cathyshe0103” “海轮海轮” ♥ 喜马拉雅“海轮海轮” ♥ 视频号：细雨社 ♥ Telegram “细雨资料” ♥ 细雨社网站 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org) 提供全部电子书免费下载。

## 编者的话

本书的内容是对赛斯书《未知的实相》原文段落内核心意思的拓展与解读，加入了大量二十一世纪现代语素和认知习惯，更符合新时代全球华人的阅读习惯。

每篇文字依托赛斯思路为骨架独立成篇，均可单独理解。本书的特色是每一个章节都呈现出信息的平等性与同时性，它们相互交织，相互影响，又没有必然的前后逻辑。

### 赛斯细雨合并版说明：

《已知的实相》第一部在2021年首次出版时，对外发布的是仅有细雨解读的版本。为满足读者在阅读同时参考赛斯书引用内容的需求，这次修订版特别对照添加了赛斯原文和部分罗注。这部分文字的翻译由细雨社志愿者小组翻译完成，为突出本书重点，有删节。

细雨社为非营利志愿组织，此合并版本只为读者可以通过赛斯原文和细雨解读对照，能更好地理解书中的内容，无意侵犯版权。感谢各界对细雨社、细雨资料的关注和大力支持！

《已知的实相》第一部的编辑、设计、排版、校对、赛斯书翻译、多媒体后期制作、发布等工作非常荣幸地得到了许多细雨社志愿者的大力支持，感谢所有无名伙伴们无私的默默奉献，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（我们征得志愿者们的响应，不再列出志愿者名单，而统称为细雨社志愿者）。



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。

## 关于图片：

本书中使用了許多图片来为文字解读增加不同的维度，旨在辅助读者对文字的表述有更直观的理解和扩展想象。为了提醒和容易辨识，部分图片下方由编者加了文字标注，但是本系列中的每一张图片都来自于作者细雨的精心选编，请读者们在学习中认真体会这些图片的用意。

特别说明的是，除作者自己绘制编辑的大量图片外，其中一些图片素材源于网络，这些均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，感谢各界的理解和支持。如有需要，请即刻联系细雨社编辑部，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

2021年6月第一版

2023年7月第一次修订，2024年7月第二次修订，2025年1月改译完成

# 《已知的实相》

## ——新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》

### 开卷导言

*“For those of you who do accompany me, I promise you an adventure, a creative alteration of consciousness, and experiences beyond those that you have known in your terms. You look at the world around you and are amazed at its richness and variety. Do you think that the inner world is not as rich, even more rich, more valid? Do you think there is but one kind of consciousness?”*

*Your world is formed out of the vast unpredictability of consciousness. From it you form your own ideas of significance and of yourself. . . You must stop thinking in terms of ordinary progression. It is bad enough when you worry about keeping up with the Joneses. It is something else, however, when you start worrying about which kind of self [or consciousness] is superior to another kind.”*

对于那些愿意与我同行的人，我向你们保证，这将是一场冒险，一次创造性的意识转变，一种超越你们过往体验的经历。你们环顾四周，为这个世界的丰富和多样性感到惊叹。难道你们不认为内在的世界同样丰富，甚至更加丰富、更真实？你们是否以为，意识只有一种形态？

你们的世界源自意识的无限可能性。从中，你们塑造了自己的意义和自我认知。你们必须摆脱线性发展的惯性思维。和邻居攀比已经够糟糕了，但如果你开始担忧某种自我（或意识）是否优越于另一种，那就更糟糕了。

——Session 684, The Unknown Reality

《未知的实相》1974年2月19日 第684节赛斯课



# 《已知的实相I》

## 第一册 (679-687节)

你和“未知的”实相。

## 第二册 (688-695节)

平行之人、替代之人及或然之人：这些在当前私人心灵中的映现。你存在的当下中的多维实相。

## 第三册 (695-704节)

个体的或然性：男性、女性、物种及其实相蓝图。

## 第四册 (705-715节)

探索：研究心灵与私人生活及物种经验的关系，或然实相作为个人体验的进程，以及个人体验与人类“过去”及“未来”文明的关联。

## 第五册 (716-726节)

如何进入“未知”实相：小步与大步，瞥见与直接体验。

## 第六册 (727-744节)

转世与对等人物：透过意识的马赛克拼图看“过去”。

# 目 录

前 言.....	1
赛斯序.....	3
<b>《未知的实相》细雨导读.....</b>	<b>19</b>
第679节: 照片, 时间, 可能性的人生.....	26
第680节: 可能的自己如何在日常生活里运作.....	44
第681节: 你的可能的自己如何交会, 不可预知性是所有事件之源头....	63
第682节: 基本的意识单位 (CU's) 与多重实相.....	84
第683节: 多重自我、意识单位与未知实相的潜能.....	106
第683节: 附加资料随笔.....	141
第684节: 选择与平衡: 意识单位、身体预知与多维自我的互动.....	146
第685节: 身体的模式、细胞意识与可能实相的交汇.....	177
第686节: 练习意识的拓展: 可能性过去、神经选择性与自我认知的演变...	186
第687节: 意识的扩展与可能实相的探索练习.....	216
常见问题.....	i
细雨资料发布平台、免费下载路径.....	ii
细雨著作出版一览和代码对照表 (2025年2月版).....	iii





## Y1H-1-0.1

# 前 言

没有一本书能使多维多元的实相全然为人所知。

浩渺的多重实相犹如星云般地朦胧，因为在意识上它若幻若真。

赛斯给出了那些与我们有关、尚且被遮蔽的区域，试图帮助我们瞥见自我意识的不同面向。

本书的信息可以帮助我们由不同的视角展开自我直觉力与精神性的能力练习。以这种方式，能让我们熟悉自身不曾觉察到的其它自我面向。

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

为此，书中将介绍给读者一系列渐进的、行之有效的自我内在意识强化与觉醒训练，希望通过本书所传递的知见，自动地唤起内在自我与其它自我间多重身份的主动融合。

本书中包含了可称为“棒喝”的提示，它会在潜意识中帮助读者自动打开自我觉察的更大层面，因此将匪夷所思的“未知实相”逐渐带入到你有意意识的生活经历中。

本书内蕴含着的系列主题会激发出读者的想象力，让觉性之光照耀读者的逻辑知性，使读者的觉知更敏锐、洞见更清晰、热忱更显著、思考更通透，进而引导思想觉察到更深刻的哲学与心灵层面，并围绕它

**展开思想的跃升。**

**我很明白这本书会激起你们许多的问题，比它回答的问题要多得多，而这正是我的意图。当未知变得已知，新的问题会随之浮现，请忽视掉那些以旧架构为基础自动浮现出来的答案。它们只会带着你重新掉回老旧的沟里。**

**我心爱的读者，如果你能从这本书中吸吮出它的蜜汁，那么，许多缠绕了你多年的老问题会迎刃而解，并且不再具有困顿你的能力。因为它们已经过于肤浅，并未涉及到自性本质的内核，只是对陈腐老教条自然迷惑的应激反应而已。**

**对“未知”的思考会引发更深邃的自我觉醒，问题不再是问题，而是前进的路标。问题会自动带来更多“未知的实相”让你们去经历。**

**——细雨**



## Y1H-1-0.2

### 赛斯序

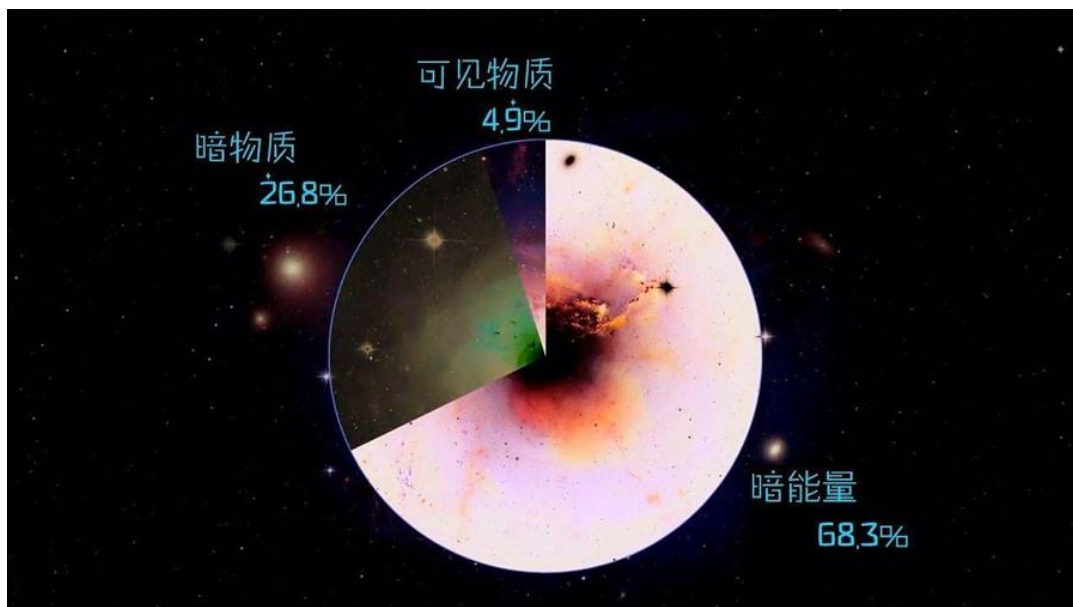
(编者注：摘自 1974 年 2 月 25 日第 685 节。《未知的实相》一书从 1974 年 2 月 4 日的第 679 节开始，但本书的序是赛斯在之后的第 685 节中传述的。)

存在一种“未知的”实相，我是它的一部分，而你们亦是如此。

曾几何时，我突然出现在你们的时空之中。自那以后，我与许多人交谈过。这是我的第三本书。如果我是以你们所谓的正常方式——借由一副肉身降生于你们的世界，那么这一切对任何人来说都不会显得奇怪。然而，我选择了另一种表达方式——通过珍·罗伯兹说话。所有这一切背后都有一个目的，而这目的的一部分，就体现在这本书里。

每个人都是未知实相的一部分。但由于我的独特位置，我显然比大多数人更深入其中。我的心理意识横跨多个世界——既包括你们熟知的现实，也涉及那些至少在表面上未曾进入你们注意范围的领域。

透过珍·罗伯兹，我向你们传达讯息。而她自己则发现，所经历的一切让她置身于一个独特的境遇中——没有任何现存理论，无论是形而上学的、心理学的，还是其他任何领域的，能够充分解释她的体验。因此，她开始发展自己的理解，而这本书，正是对《意识的冒险》中某些已提出思想的延续。在撰写那本书时，珍·罗伯兹汲取了深层的能量资源。



上图文字：可见物质 4.9%，暗物质 26.8%，暗能量 68.3%

“每个人都是未知的实相的一部分。”——

宇宙由可见的物质与暗物质、可见的光与暗能源构成。这形成了我们可以感知的与不可感知但可窥探的正向波宇宙。

我们的认知局限在这不到 5%的实相中，人类几千年里可以感知与经历的不到这 5%的兆亿分之一。而这仅仅是正向波正电子正电磁旋宇宙的一个维度频率面向。

本书《未知的实相》就是要引领我们去了解与认知我们先祖曾经窥见一斑、又被现代文明忽略的完整宏观宇宙。那里有你连想象都无法企及的世界，因为你大脑中连拼凑它的基础素材都很难找到。那些世界与你的这个世界理所当然一样地真实，甚至更加真实。

你知道它们的存在，因为你来自它们；你无法回忆起它们的样貌，因为你的认知被束缚在隔阴之迷的后边。即使你再微小，你也是这

完整的实相体系中不可或缺的一个重要组成部分,因为任何的缺失都导致完整不再完整。

“但由于我的独特位置,我显然比大多数人更深入其中。我的心理意识横跨多个世界——既包括你们熟知的现实,也涉及那些至少在表面上未曾进入你们注意范围的领域。”——

作为意识体存在的赛斯,它介于 5%的物理实相体系与 95%的意识能量实相体系间,跨平台、跨维度来传达它眼中的这个世界。我们不妨跟随着这个旅游主播的脚步,一起步入它意识感知中的世界,看看维度外的风景与经历。那是被我们逻辑感知与载具感知忽略了的领域。

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

“透过珍·罗伯兹,我向你们传达讯息。而她自己则发现,所经历的一切让她置身于一个独特的境遇中——没有任何现存理论,无论是形而上学的、心理学的,还是其他任何领域的,能够充分解释她的体验。”——

有效地连通与互动两界意识的手段,至今还没有被地球文明上的主流科学所理解与掌握,所以赛斯与珍的通讯形式让多数科学家感到困惑。

“因此,她开始发展自己的理解,而这本书,正是对《意识的冒险》中某些已提出思想的延续。在撰写那本书时,珍·罗伯兹汲取了深层的能量资源。”——



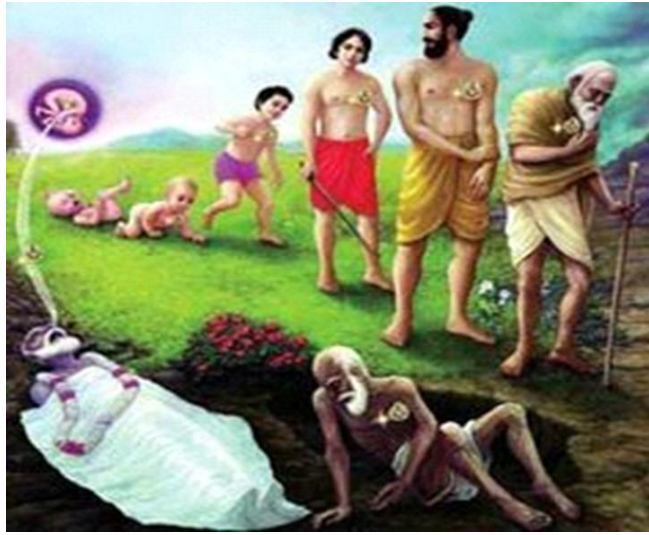
鲁柏是语音传输者珍的灵界名字。她（他）无法使用地球上已经的认知来描述地球人从未见过与理解并命名的实相体系，被迫逐渐发展出了一套专属的理论，这是《意识的探险》一书中内容的延展。为了表述和传导这些知见，鲁柏的意识本体吸纳了来自能量源头的知见。

然而，所谓“未知的实相”，对于你们而言，即便是最灵活的意识，也仍然是足够陌生的，以至于只有像我这样深深扎根其中的人格，才能够真正地接近它。然而，一旦它被表达出来，它就能够在被理解。因此，我的目的之一，就是让这个未知的实相在意识层面上被认知。

人无法想象平生从未品尝过的味道或见识过的景色，就好像跟一个老外说栗子面窝头这一食品名，栗子、栗子面、窝头，从食材到食品的形式，对方都毫无记忆素材与认知积累可以用来拼凑哪怕分毫的想象空间。

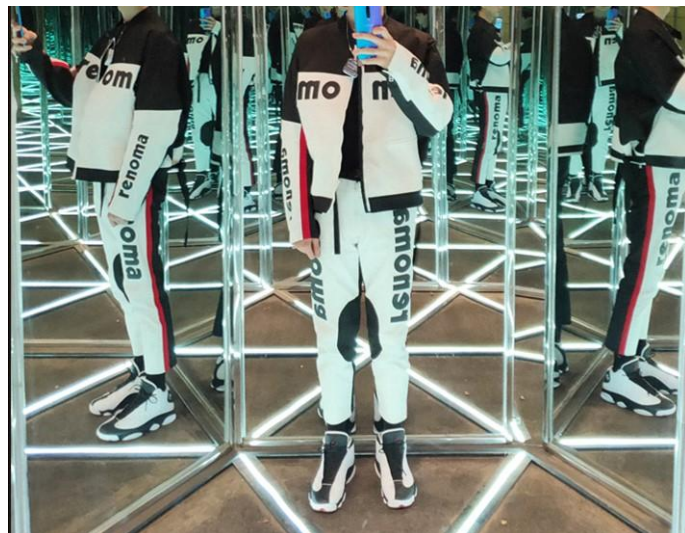
在海外的我们为了让老外能大体理解出这个食品的味道与形状、色泽、质地、口感，需要你对老外的本土文化足够地了解，才能知道他有可能对哪些认知素材有感，并利用这些素材拼凑还原出最接近事实的描述，但那也只是接近事实而已。

在历史上，人类曾认为世界只有一个。现在，人们已经知道事实并非如此，但依然执着于“唯一的神”“唯一的自己”，以及必须通过“唯一的身体”来表达这一切的观念。



对于大多数人来说，当下的自己是唯一真实的存在，因为未来还未来到，而过去已经过去。但是当你能用更高的时空维度去查看自己的一生时，从出生到死亡的每一个片刻都摆放在那里：哪个是你？哪个又不是呢？都不是，又都是。

时间中的每一个当下是认知的牢笼，也是觉知的拯救。当你的心智还不能面对时空连续体中的无数个同时存在的、共同运作的、不同方向上上下下求索的自己时，生活在最简化版本中是一个不错的选择。因为很少有谁能够并愿意直面自己不过是镜像中的一个意识化身、一个反射面中的观察者视角。



确实只有一个神，但在那个神之内，蕴含着许多神。确实只有一个自己，但在那个自己之内，包含着许多自己。在某个时间里，确实只有一个身体，但这个自己在其他时间中，也拥有许多其他的身体。所有“时间”同时存在。从历史上看，人类选择了一条特定的发展路径，在这条道路上，人类的意识专注于对细微体验的聚焦与分辨。然而，无论是在心理层面，还是在生理层面，始终存在改变这一模式的可能性——而这样的改变，将足以把整个人类带入另一种境界。

“确实只有一个神，但在那个神之内，蕴含着许多神。”——

宏观整体核心意识是独一无二的存在，但每一个分支、每一片树叶又都有它自己的觉知与感受。

“确实只有一个自己，但在那个自己之内，包含着许多自己。”——

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

作为一棵树，它是一个基础单位。花、果、叶，哪个又不是独立地在绽放与凋零呢？





“在某个时间里，确实只有一个身体，但这个自己在其他时间中，也拥有其他的身体。

所有“时间”同时存在。”——

说法者在这个视频里是独一无二的，但是观众可以同时打开数个他的视频、同时观看。每个视频中都有一个他在同时经历着时间的流转，而所有这些同时播放的视频其时间都同时存在着、流逝着，并与生活中真实的他有着共时性。你在关注哪个他，哪个就是鲜活的。

“从历史上看，人类选择了一条特定的发展路径，在这条道路上，人类的意识专注于对细微体验的聚焦与分辨。

然而，无论是在心理层面，还是在生理层面，始终存在改变这一模式的可能性——而这样的改变，将足以把整个人类带入另一种境界。”——

细雨社 www.xiyushe.org

就犹如个人的历史与未来是由不同可能性面向多维度地立体组合起来的一样，地球作为一个独立的载具，也发展、经历和塑造出了各种不同的版本。每个版本的地球都存在过、存在着和将会存在某一种分化的可能。哪怕那个可能是亿万分之一，所有的可能性都会被充分地探索。每一个版本的地球都拥有如同二维码一般的频率标签，而吸引着不同意识频率的意识体进驻到与自身认知最为匹配的时代与版本里。

而当你在这个相对封闭的隧道里行进时，如果你不能也没有改变自己的认知水平、意识频率，那你只能跟随而不能调转入其他频率实相中。你所在的这个人类集体意识频率共识铸就了这个载具地球的

意识主频率，并令其依据这个频率进入与其频率相匹配的历史剧中。载具上的乘客想或不想都无可避免地为自己故有的行为和思想买单。

这是一个绝对买主的导向——每个人不管自己的嘴上说着什么，其自身行为导致了你就是这个意识频率上的乘客。没有法官或神圣的裁决。你如是地生活，如是地表现出自己的意识层次。如果你真的知行合一地达成了认知的扬升，你就会依据自己的意识频率在无形中穿越平行世界，被自己的意识注意力焦点引领入更高或更低的其它版本的地球故事线里。

然而，要实现这样的发展，首先需要拓宽对自己的概念，并深入理解人类的潜能。此刻，人类意识正处于关键阶段，这种发展不仅可行，而且十分重要。如果想要真正实现自身的最高成就，人类必须迈出这一步。

渴望摆脱即将沉没的巨轮，需要自身拥有足够的勇气与行动力，并且知道逃生的方向和手段，并掌握必要的求生技巧。死亡不是摆脱故有故事线的有效手段——你会毫不惊讶地发现自己被困在同一一生中，持续反复着不同的经历，直到能发觉到看似隐秘的线索，达成认知的成长，才能依据自身意识频率的提升脱离当下的循环。

就好像我们的人生是由一段段大的故事章节“此起彼伏”衔接而成的一样。地球也有这样的故事章节与脉络可寻，这些章节被后世

定义成不同的时代。而时代交替之际，就是一个文明的分水岭所在。地球在此刻将分化生成不同的频率版本，每个频率版本承载着与其核心频率相符或近似的追随者，渐行渐远，去往不同的未知实相。很多人将会因此“死去”，退出这个或那个版本的历史舞台。

就好比在 A 版地球上，乙和丙在疾病灾祸中离世了；而在 B 版本的地球上，却是甲和丙离世了；当然丙却好好地活在 C 版本的地球上，为甲和乙的丧生而哭泣。这个例子是为了方便线性思维的人们理解，真实的情况远比这个要复杂——甲乙丙其实都还在同一个世界里，但是彼此疏远了，消失在人海中没有了密切的联系。其中与本地球版本不符的那个人，其角色还会继续运作，但内核中已经没有观察者；观察者在另一个版本的地球上，正与那两个没有灵魂的角色交谈着，毫无察觉他俩只是脱机代管的自动角色而已。

不过这样的分野在初期是并不稳定的。随着认知与信念的摇摆，灵魂会不时激活不同频率地球上的自己，成为主要视角，并感受那个版本的故事线。因为周围的布景、人物、剧情都相差无几，加上高维的巧妙记忆屏蔽，跳线后的意识很少能发现自己进行了频率跳线。

### Y1H-1-0.3

珍·罗伯兹的经历在某种程度上揭示了人类心灵的多维本质，并提供了每个人内在能力的线索。这些能力是你们种族传承的一部分，展现了连接已知与“未知”实相的心灵桥梁。

我们每个人所使用的载具其实没有本质的差距,一切能力几乎都是雷同的。

就好像四十只猴子每个都得到了一部 5G 旗舰手机,都是默认在飞行模式上。有的猴子会拿它相互当砖头砸,有的用来敲核桃,有的无意点亮了它成为手电筒,有的巧合里关闭了飞行模式,听到了歌曲或看到了视频。聪明的猴子会告诉自己的后代这无意的发现。试问几代猴子后,会出现第一对能用手机相互通话的猴子呢?

我们的载具拥有一切必须的功能,但有几个人真的会使用它的一二,而不把自己的身体当成榔头或板砖,粗野地只使用原始的物理功能?

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)  
当你们仍然抱持高度受限的自我概念时,就无法开始想象一个多维度的神性,或一个宇宙性的实相,在其中所有的意识都是独特的、不可侵犯的,与此同时又能形成无限的组织与意义的完形。

当你的关注始终是地缘政治、明星八卦、脑残电视剧、网络谣言、幼儿园般的科学认知,出门全听电脑指路、回家只听专家传谣,压根儿无法发现一切的真谛其实不在你的眼前,而是在你的眼皮后面。当你哭啼着诞生、开始四下张望的第一刻,你已经迷失了自我。犹如这个世界一般——不断地眺望着远方,而把自己从内和无尽的宇宙、无穷的智慧切断了连接。

在宇宙中,大家的意志、意识、智慧、心意都是彼此实时链接的,犹如万维网中的无线电子产品一样。全世界的所有知见你不用从



1+1 开始积累求证——只要你学会了上网，宇宙中无尽的知识毫无保留地都会呈现在脑海中、意识里。

在这个多维度多次元的宇宙中，所有在其间经历着的意识体们都拥有自己完整却独立的人格。这人格被宇宙最高意识守护着。每个意识体都强烈渴望着达成合一与完美，为此愿意付出一切。

在我的其他书中，我曾借助许多被人们接受的概念作为跳板，引导读者进入更深的理解层次。而在这本书中，我希望明确表达，这本书将开启一段旅程，在其中，熟悉的一切可能看似被远远抛在身后。然而，当我完成时，我希望你会发现已知的实相变得更加珍贵、更具“现实感”，因为你会发现它在内外都被“未知”实相的丰富结构所照亮，而这个实相如今正从你们日常生活最亲近的部分浮现出来。

你无法和一个没有文化的乡野孩子直接说，他面前的空气中正在传输着数百种对这个世界很重要的各种信号频率——电视的、广播的、军警的、网络的、卫星的，等等，孩子会睁大眼睛像看傻子一样地看着你在那里疯子般地手舞足蹈、滔滔不绝，然后很怜悯地领你去村里最有知识的半仙那里看病。

赛斯就遇到这样的问题，它要在本书中展开的话题对我们已经太过遥远陌生。那些概念、名词、物相，比量子力学还复杂，比有意识的光子还诡异，比老薛的猫还不知生死。如果你能跟随着这部书进行完这场思想的盛宴，当你打着饱嗝离席之时，再回首看那些地球上顶尖的科学家讨论当代最深奥的认知思考时，你所看见的不过是

幼稚园里比着背唐诗的一群孩子。

如今，你们对人性的概念在个人和集体层面上都限制了你们，而你们的宗教、形而上学、历史，乃至科学，都依赖于你们对自己是谁、是什么的认知。你们的心理学无法向你们解释自己的实相，它们无法涵盖你们的体验。你们的宗教无法展现更广大的实相，而你们的科学依然让你们对自身所处宇宙的本质一无所知。

地球上现有的所有科学与学科无一例外地是对已有显像的解读与分析，都是事后诸葛亮的干活。就好像一个严谨的编剧写了一个科幻的剧本，拍成了很卖座的连续剧，一群专家对着电视荧屏逐帧地分析着剧中所有道具与布景的背后蕴含的物理、化学、人文、心理的意义与关联，并且据此创立了学说、公式、宗教和科学，美其名曰“实证科学”。每次播放一遍电视剧都能反复验证这些公式与科学有多么地科学。虽然这些都很接近真实，但是它们并不是真实，只是剧务按照剧本的需要进行的创造，连同剧本本身也是臆想的产物。我们就生活在这样的电视剧中，对着各种道具与投影的光锥搞着自己的科学。

这些机构和学科是由个体组成的，而每个人都受到自身对个人实相的限制性观念所束缚。因此，我们将从个人实相开始，并且始终以此为基础。这本书的目的，是拓展每位读者的个人实相。这些内容可能显得深奥或复杂，但任何一个人——只要有决心去理解“自己”未知的部分及其更广阔的世界——都能掌握它们。

这个世界上其实只有你一个人，从始至终。

你所看见的、听闻的一切压根儿与别人毫不一样。

比如一群人一起看太阳，每个人好像都在看同一个太阳，但实际上，每个人对圆的视觉理解都是不同的，对亮度的感知也是不同的，对阳光的色彩强度、甚至温度的感受更是千差万别。每一个人对色彩的感知、声音的感知、触觉的感知、形状的感知、质地的感知、味道的感知都存在明显的差异。大家把一种图形共识成圆，把一种颜色共识成黄，把一个温度共识成热，然后一起相谈甚欢，其实每个人眼中的圆、黄、感受到的热都是不同的。

个人实相永远是个人，虽然它被集体认知共识很巧妙地隐藏了起来，但确实是不同的。就好像你可以和一个朋友一起去选购衣服，一下午下来你并不知道他是一个色盲：他眼中的绿被命名为了黄，而你眼中的粉也被命名为黄，俩人对着那条黄裙子品头论足，其实这条黄裙子上绿色与粉色搭配得很不和谐。

我们每个人都活在自己的感官滤镜之后，扭曲着本已扭曲过一次的实相世界，这导致利用外在观感建立起来的文明无一例外都必然走向扭曲的终结。赛斯渴望他的读者可以开始用心去看到世界，用内在感官去评估这个世界，而逐渐习惯脱离外在的五蕴滋扰。

所以，这本书始于一个个人经历。珍·罗伯兹的丈夫罗伯特·柏兹对

母亲的去世（1973 年 11 月 19 日）心存疑问。在 1974 年 2 月 4 日的第 679 节课上，他拿出了一些老照片。人们通常以固有的观念来看待死后世界，按照对“自己”的旧有认知，以及对人性的限制性信念来描述它。然而，我却借此机会，开启了这本书的探讨。

死亡对于这个世界的个体或许是一个终点，但对于赛斯来说只是篇章中穿插的广告画面。

当“自己”活在肉体中时，它本就是多维且多重的。这是灵性与心理身份的胜利，它始终在无数可能的实相中选择出清晰而坚定的焦点，并全神贯注地聚焦其上。如果你没有意识到这一点，那么你在思考死后世界时，便会把生前的种种误解投射其中。你会期待死者和生者并无太大不同——如果你相信来世的话——只不过或许会更加平和，更加通透，甚至，运气好的话，更加睿智。

人生就是不断地通过意识体的关注点挪移，串联起不同时期里同一个角色的经历，成为了自己的记忆。这些角色未必是同一个连续维度实相中的同一个个体。就好像观看某些每集独立成故事的连续剧一样，即使你没有依据数字去串联它们，也毫不影响观赏的感受，甚至压根儿不知道这电视剧一共有多少集与多少个不同的版本可供选择，你只是挑选了自己感兴趣的题材进行了观赏。

如果你用线性的、俗套的人生观念去幻想与认知死后的生命历程体验的话，那亡灵的生活也会被自己生前认知的局限性所束缚住。如果你相信自己有一个来世，那或许可以得到好运，聪明地避开长时间滞留在死亡后的迷茫中。



事实上，在人生中，你自然而然地在不同的实相之间穿梭，死后也是一样。事实上人生的过程并非线性的持续，而是在不同频率平行世界中、不同段落的故事里一连串无痕的切换。就好像资金投入了股市里，连续地在不同公司名下进出涨落，但始终没有离开过股市虚拟的金融体系一般。死亡后的亡灵同样并没有真正地离开这一操作体系。

所以，我借这个机会，说明罗伯特·柏兹的母亲在死后获得的广阔自由——同时也指出，她在世时因为人类对心灵的局限性，而没能意识到的一些实相层面。

一个逝去了所谓生命的个体，成为我们关注的好目标：罗的母亲在亡灵状态下的迷离和在生前被意识屏蔽了的觉知，会给我们带来莫大的启迪。

我会偶尔提到柏兹家的照片（包括珍·罗伯兹的），但任何读者都可以看看自己的老照片，问同样的问题，并把这里讲的内容用在自己的经历上。

“未知的”实相——而你，就是它在已知世界中的对应部分。

我们已然经历并形成记忆的世界、未曾经历的世界以及自我意识屏蔽了的过往记忆，三个部分组成了完整的实相体系，而你记忆中尚可被读取的那部分是其中已知的部分。

所以，重新认识你自己吧！当你熟悉这些概念时，你的意识会随之扩展。

我说的话，其实是来自你们自己早已知晓的那些部分。我的声音，来自于你们同样经历过的心灵层面。所以，倾听你自己的智慧吧。

序言结束。

每个人已然付出过的努力都在某种程度上达成了一小部分对未知实相的认知。我们将利用与依据这些已有的认知展开讨论，以便有效地拓展你的可认知范围。赛斯会利用听众们内心中已经达成的基础当地基，来建设通往无垠宇宙的大门，而你的灵魂将与其一同吟唱，唤醒你个人意识的礼颂。

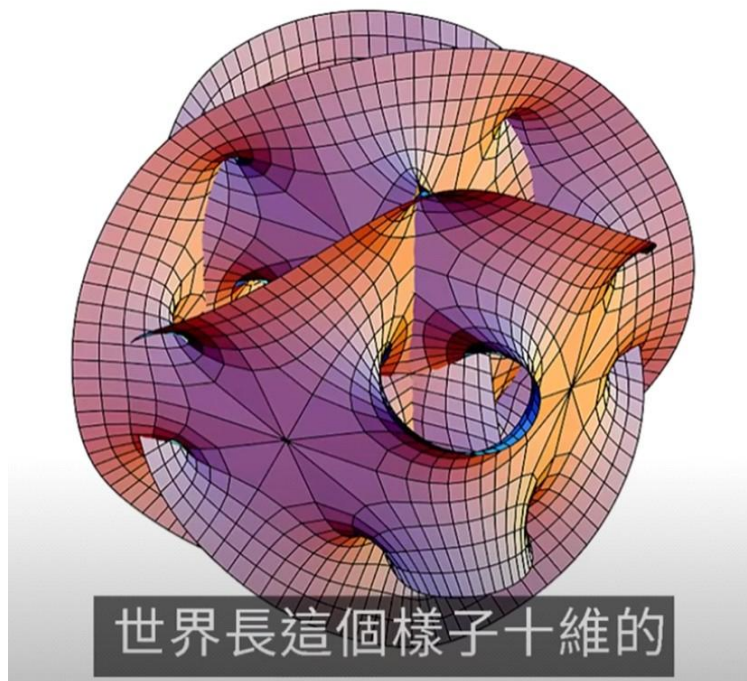
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

## Y1H-1-0.4

# 《未知的实相》细雨导读

## 第一章

完整的世界是由三层体系构建的，分别是：主观世界、思想世界、客观世界。我们自以为是在客观里思想着主观的臆断，实际是我们又同时被客观的思想驱动在主观中。当你运用我们的宏观视角去“科学”地思考物理可见世界时，我们就是客观的；但当你用微观或超宏观的视角去观察与思想时，我们就是在主观世界里的棋子。



白展堂说：站在天堂看地狱，人生就像情景剧；站在地狱看天堂，为谁辛苦为谁忙。

一个思想实验可以帮助你理解多维的未知实相体系是如何运作与影响我们生活的。

不同的意识与觉知水平带来不同的意识频率。

在自我当下意识频率中，只能经历、观察、理解、认知、记忆到与自身当下频率相符的实相。自我当下意识频率是由自身积累的认知与解读认知的智慧构建而成的。

变更与拓展自身认知频率时，可窥见邻近的左右各一条频率带中的部分信息。当自身的认知频率因认知、解读、理解的改变，导致记忆观感的更新时，自身智慧的解析水平相应地提升或降低。这取决于自身频率在切换当下的帧时，每一个瞬间能采集多少次信息、每次采集可以感受、解读到多少个信息点、解读中自身认知对信息的扭曲程度有多大。 细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

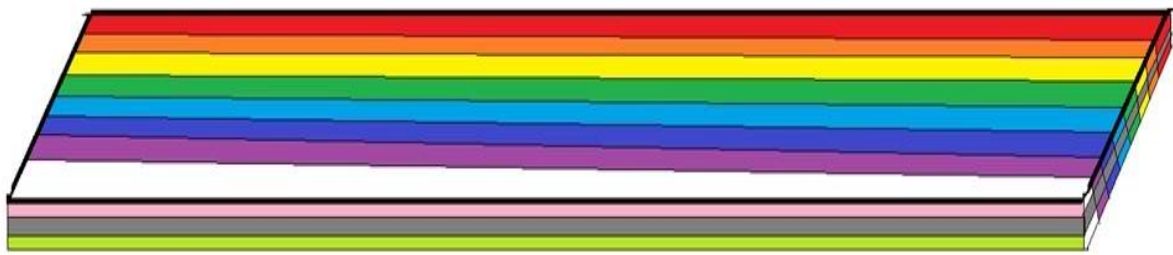
相对单位时间内，可采集的次数越多、单次采集的数量越大、可解读的处理速度越快，解读过程中扭曲的程度越轻、自身离实相的本质越接近。反之同理。这就是意识扬升、频率扬升的核心本质。

我们要变革的不是外在的环境密度或维度，而是自身意识能匹配的维度与环境密度。我们同时存在于这个套叠的时空体系中，我们不是要从某一处去往某一处，而是把自身的关注焦点从某一点变更为另一点，进而最终可以能让自己同时关注到尽可能多的面向与不同维度频率的实相体系。

当自我意识认知与关注点发生变革时，自身意识频率整体上将被刷



新。自身关注的焦点因自身意识频率的不同而改变了当下感知到的频率实相。关注的重心与解读的方式的转变导致你后续的经历、认知、感受、记忆都发生了巨大的转变，好像进行了跳线。原先的线程、原先的那个你还在那个频率中，与这个频率中的你同时与共时发展着。你的关注决定了哪个维度频率中的你成为你记忆的主体。就好像八条线的高速车道上快慢间同时跑着无数的车辆，你关注哪辆车，它的经历就成为你的记忆；而被你忽略的其它车辆也同时存在着，只是被选择性地屏蔽在觉知之外了。



实相由三层体系构成，即：主观世界、思想世界、客观世界。你的视角从哪里展开，你就把那一层当成客观。这与客观与否无关。就好像是有三层结构的跨海大桥，你知道有其它两层，但你无法观察到它们的真实存在。你在你的车里通过这桥，完成你在这个空间中的一次生灭过程。你可以选择相信有其它两层，或选择唯物地只承认自己所见。你是否认可其它实相的体系的存在与其它实相体系是否存在毫无关系，因为你在其它实相体系中也只是人家脑海中认知的一种可能性而已。

## 第二章

如果你能理解上面的陈述，我们进入更深的环节。



我们把上图的彩虹带看作一米长的三层复合体皮筋。当用这种方式把它首尾相连时，你会得到著名的莫比乌斯带。你在这个带上跟随时间的驱动单方向前进时，就会经历主观与客观世界的颠倒循环的主视角体验，即我们所说的生死轮回。你的主视角总是觉得另一面被命名为主观世界。

如果环的左边是主观，而右边是客观，那么中间那神奇的交叉地带就是思想。三层世界的核心是思想的世界。从思想世界中不管往上或往下看都是主观的世界，只有思想是客观的、真实的。这就是我们说的意识界。它隐藏在主观与客观的夹缝中，却支撑起两个世界的所有运作。

### 第三章

#### 更深的难度——平面多维与立体多次元



八字在不断地太极转动与多维扭曲着,就好像受伤后挣扎中缩成一团翻滚着的蚯蚓。 细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

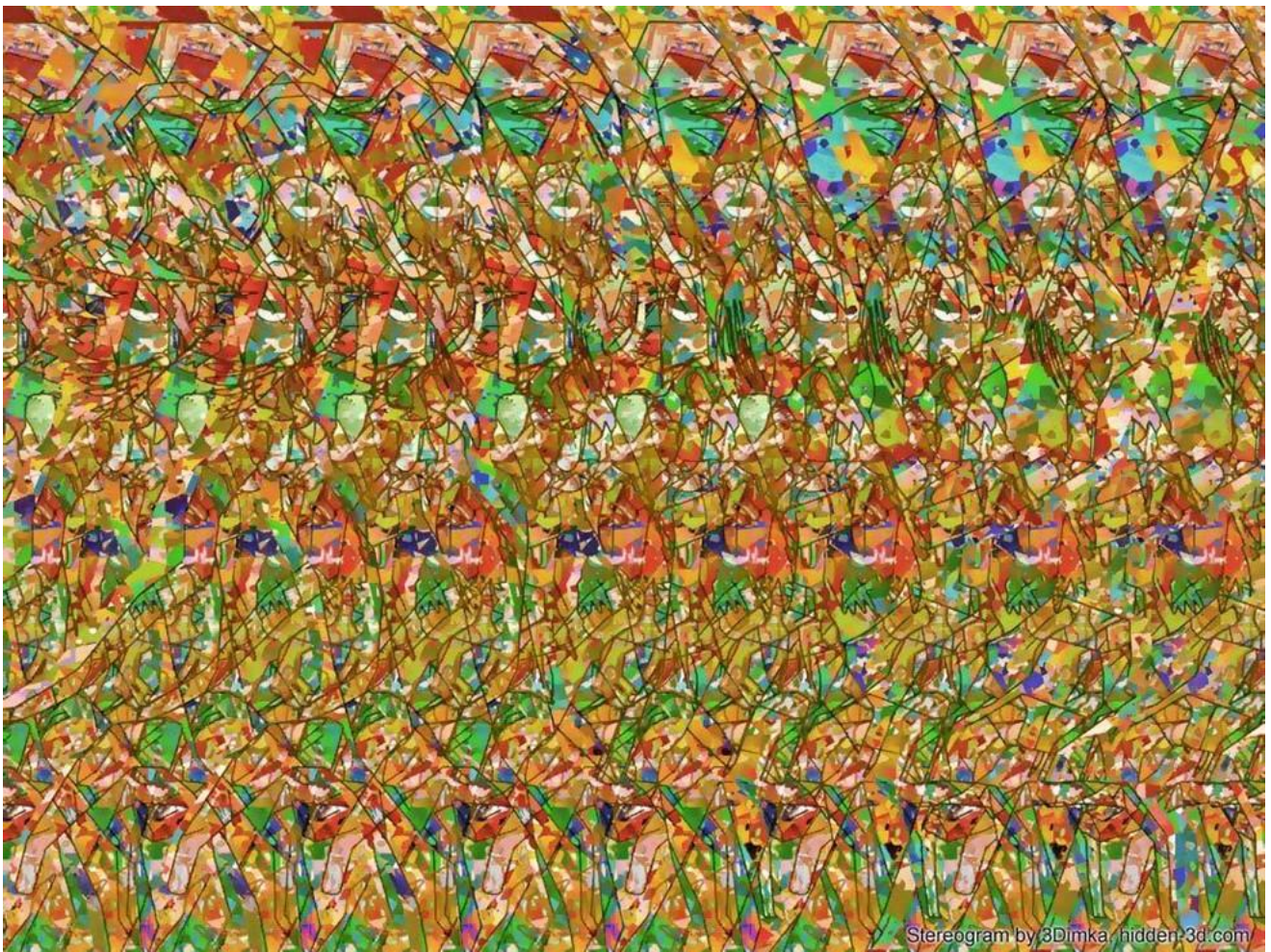
边界清晰的维度频率与层级划分在扭曲中逐渐模糊。虽然每个频率与层级都还是依据自身的连贯性,但从视觉感受上它们被融合成一个难分彼此的套叠整体,好像一切都是一体,同时发生的,无法分割,形成乱麻一样的套叠;然后难分彼此,既二分,又统合。



聚焦的方式改变对实相的认知。



下图中三只立体的秃鹫隐藏在不同维度空间的未知实相体系里。如果你离得足够近，你可以看清每一个像素点的结果，但你看不到秃鹫；如果你离得足够远，你可以看到一个缤纷破碎的混沌，也同样看不到它的羽翼；在不远不近的实相中，它就在你的面前，但聚精会神下它们同样隐于无形。



一个实相存在与否，取决于观察者的角度或远近，更需要掌握观察的方式与方法。你无法感知与观察到它，并不代表着它此时此刻不在你的面向、与你处于同一空间中。

未知的实相从另一个维度与时空体系中告诉我们：在三层八车道的轨迹中，同时有二十四个人在沿着不同时间流速前进着、各自经历



着属于自己的实相经历。每一个实相经历都是真实完整的，都拥有不同的分支与可能性。而作为意识体的你成为观察者，用你的焦点在这二十四个自己间游弋着自己的关注。你关注谁，谁就鲜活了起来，成为你记忆中的一环。

而被你忽视的其它自我也在它们的宿命行走着。宿命对于每一个频率中的那个你都是封闭的隧道体系，犹如铁轨上奔驰的火车。但当你注入了关注后，它变得鲜活了起来，并可以在每个岔道口做出与宿命不同的抉择，展开属于你的崭新实相创造。

如果把人生的不同阶段想象成藕节或火车的车厢，每个藕节内都有八个孔洞，宿命就是你初始进入它时的那个孔洞，但你拥有改变认知并做出左右选择的权力：

当你意志消沉或亢奋在法喜中时，上下两层的隐秘通道被显化和打开，你被自己的意识频率拉扯入那通道中，被迫感受着那通道里的必然和与其频率相符的互动体验，直到这个事件结束；并依据你在这一节中的综合表现，得出一个当下的意识频率评估。依据这个评估，你将被串联入下一个主频率与之匹配的藕节里。这就是最真实本质的吸引力法则。

## Y1H-1-679.1

# 第 679 节：照片，时间，可能性的人生

1974 年 2 月 4 日 星期一 晚 9:41

（在课程开始前，我拿出了一张珍的童年照片，还有一张我的。两张照片大小差不多，都已经变得脆弱泛黄，看起来仿佛是在同一时期拍摄的，尽管我的照片比珍的早了二十年。

我的这张照片是我父亲拍摄并标注了日期，已经在我们家族的相册里保存了 53 年。拍摄时间是 1921 年 6 月 1 日，那时我快两岁，留着浅色的卷发，穿着连体衣、长长的白色袜子和黑色的鞋子。我站在家侧院的草地上，脚下围着一群小鸡，目不转睛地盯着它们，十分入迷。在我身后，一个模糊的身影——一位不知名的少女，正坐在悬挂在树枝上的秋千上，而她旁边是一辆空着的藤制婴儿车（是我的？）。远处的车道上停着一辆四门软篷敞篷车。我还想补充一句，拍摄这张照片的地方——宾夕法尼亚州东北部的曼斯菲尔德，距离珍和我现在居住的纽约州埃尔迈拉只有 35 英里。

珍的照片拍摄于 1941 年 8 月，如今已有 33 年。拍照的是一位年长的女性朋友，她带珍去纽约州萨拉托加温泉外的一家温泉度假村游玩。当时珍和她卧病在床的母亲玛丽，还有一位帮佣住在一起。在照片背面，珍用稚嫩的笔迹写下了这位朋友的名字和日期。多年后，她告诉我：“我母亲讨厌那女人。”

照片里的珍那时 12 岁，坐在常绿灌木前的草地上，右手向后撑着，赤着双腿，有些拘谨地盘坐着。她穿着一件特洛伊的罗马天主教孤儿院给她的印花连衣裙，那家孤儿院距离萨拉托加温泉大约 35 英里。

在此之前，她在那里待了 18 个月，而她母亲则在另一个城市住院接受类风湿性关节炎的治疗。她还穿着一件她母亲在住院期间为她织的短袖套头毛衣。

珍的金发——后来变得非常黑——整齐地分开并梳好，戴着一个发夹。她的脸庞圆润稚嫩，但并没有微笑。她没有皱眉，而是直视着镜头，眼神沉静而克制，流露出与她年龄不太相称的成熟……

对我来说，这两张照片总带着某种神秘的气息，这让我常常觉得有趣——部分原因是它们年代久远、个人化且不可替代。但很长一段时间以来，我意识到它们还承载着另一种感觉。珍在 1963 年底开始传递赛斯资料，不久之后，赛斯就开始讲述他的“可能性”理论。从那以后，我常常凝视这些照片，思考照片里这两个孩子的可能实相。

我对珍说，我理解我们每个人是如何选择某些行动，使其成为现实，或者用我们的术语来说，使其‘真实’。但照片拍下后，我们可能的自己还走上了哪些其他的道路呢？

到了现在，这些照片是否真的展现了我们所认识的珍和罗小时候的形象？还是说，从我们的角度来看，它们描绘的是一位‘可能的珍’和一位‘可能的罗’——两个早已踏上另一条人生道路，进入不同实相的个体？

我自己也说不清到底想问什么，也很难向珍表达清楚。也许我只是想让赛斯从更个人化的角度来谈谈‘可能性’的问题。后来回想起来，我当时根本没意识到，这个问题最终会促成一本新的赛斯书。

珍在进入出神状态、化身为赛斯的过程本身非常有趣，我不想忽视这些现象——事实上，我经常描述它们。然而，真正让我着迷的，是她在课程中展现出的那种高度扩展的意识或能量——而且，我总觉得在

她的传述表面之下，还有一股更为强大的能量在涌动。

我想着这些，珍则静静地坐在她的肯尼迪摇椅里，等着赛斯‘透过’来。几分钟后，她抬起右手摘下眼镜，眼睛比平时更深邃，也更富光彩——她已经进入解离出神状态了。赛斯已经在那里，注视着我。）

晚上好。

我要谈谈这两张照片，不过如果你愿意，也可以单独询问其中任意一张的相关信息。

再说一次，你们自己选择了自己的父母和成长环境。你们在两天前的笔记中提到艺术上的预知——这是个很好的观点。同样的预知也适用于你们的出生。在无意识层面上，你们在出生之前就已经非常清楚将要迎接的人生条件。你们选择了它们，并提前将它们投射到时间的媒介之中。

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

叛逆的孩子和父母吵架的时候，父母会说：就不该生下你来；孩子说：你们就没有问过我。其实一个灵魂关注与进驻到某一个角色之前，自己与扮演起家人的所有灵体就都已经事先规划商量好了几乎一切。没有一个死亡是“意外”，也没有哪个诞生是偶然。你选择了星球、时代、地域、家庭、父母与自己一生的故事脚本。而这一切中蕴含着你的初心与渴望。当然现实的骨感与理想的丰满往往是故事中的事故。

然而，这些条件虽然在某种程度上是“设定”的，但在另一种意义上又是极具可塑性的，能够衍生出无数种可能的事件。在无意识中，你们对任何特定行为或原因的结果都已经“预见”到了——再用你们



的话来说，你们其实早已心知肚明。

这张鲁柏的照片拍摄时，他已经对那些未来将主导他人生的整体兴趣和关注点有所觉察，尽管具体的方向尚未确定。

这投胎也必须是郎有情妾有意的双向选择，犹如我们拥有多重平行实相一般，我们的父母也各自拥有着多重平行实相。有生了你出来的版本，也有你压根儿就没能诞生的故事，就算出生了能不能活到16岁，也都是依赖父母的人生变量。

你选择当一个男孩，你的父母要体验养育女儿的经历，就没你什么事了。同一个母亲可以与不同的男人形成配偶关系，而因此你无法拿到你的亲情剧目，你也无法使用这个角色。就算一切都如期，而演你妈妈的那个灵魂不是和你搭戏组剧情的也是白搭。这其间的变量众多。

其中有些内容，也能反映出他当前的经历。

当时，他的宗教背景已经形成。在他的坚持和要求下，他在三年级后从公立学校转到了天主教学校。这违背了他母亲的想法，她认为公立学校更好，也更有利于社交。然而，鲁柏在三年级时就已经很有主见了。他一再坚持，还闹了几场脾气，最终让母亲答应了他的请求。他那个时候就已经展现出相当的固执了。

我们一小儿就对自己今后要行的初心有着相对的觉知，但很多人过于软弱，又需要强悍昏沉于红尘的父母，就点滴间把自己的“正经”磨灭没了，最后成为和父母一样的社会人，成为资本的奴才。

许多人可以靠极高的灵性知觉去赢得自己应有的成就，但在分数与体制的教化下，逐渐地科学了头脑、宗教了心性。

他一直富有想象力，就像他的母亲一样。他母亲在社交上有些叛逆，喜欢炫耀自己的美貌，还常常和“不那么体面”的人来往。多年以后，鲁柏也开始和一些不被社会认可的人交往，但母女俩都没有意识到这种相似之处。

当时，鲁柏的母亲希望他能找到一个体面、最好是富有的丈夫，却不理解他为什么总是选择那些不符合传统标准的人。

在高维灵觉中，我们都很清晰地知道什么是本真的自性纯然，就好像白天里我们很能利用理性的认知做到明智的抉择；但在梦中、在弥留里，一切方法都成为了真情流露——贪婪、胆怯、计较、愤怒，逐一显现。

人生犹如闭卷考试，我们从通透中被隔离了出来，利用这人生好好地看看自己真实的样子。摊开书本都知道，一考试就蒙圈。多少人的婚姻给了爱恋，又有多少人嫁给了最优的理性抉择。

实际上，鲁柏选择了贫穷的背景，就像他的母亲一样。她也很聪明，但选择依靠美貌来逃避自己的处境，而鲁柏则依靠头脑。这些内容在多年间的私人课程中已经讨论过。

鲁柏的不循规蹈矩，在更大的层面上体现为对非传统思想的认同。在他作为福利机构管理下的孩子的成长环境中，稍有自我放纵、哪怕一点点奢侈，或者任何过于“出格”的行为，都会带来风险——因为邻

居们可以随时向福利机构举报任何违规情况。大约就在这段时间（赛斯敲了敲照片），鲁柏曾坐在前廊一个成年男子的腿上，邻居们便立刻上报，怀疑其中可能涉及不正当行为。

珍选择了很辛苦的童年，而扮演她妈妈的灵魂也为此付出了艰辛和努力，这成就了珍的日后成就，六道中“天人”是最有福的，但也成就最小。因为没有磨难的人生很难带来深沉的思考。

鲁柏的母亲很清楚，如果她被认定为不称职的母亲，或者无法提供足够的照顾，孩子就有可能被带走。事实上，在这张照片拍摄前一年多，鲁柏就曾被送到一所天主教寄宿家庭。在那里，任何非传统的思想都难以容忍，僵化的教条被严格贯彻到日常生活中。鲁柏努力适应，在其中找到了一个可以安放自己深邃神秘气质的空间。

他记得母亲对他的不断批评，但几乎不记得自己回家时对她咒骂的反驳。他全身心投入到天主教的世界，坚定不移地遵循其中的信仰，把它作为一个相对稳定的框架，让自己的神秘天性得以成长。

珍的妈妈扮演了一个婚姻失败、生活拮据、脾气臭、压力大的“坏妈妈”，这让童年的珍感受到“苦”与开始寻求意义与解脱。而为了能让珍从对传统宗教体系的盲目崇拜中及时地摆脱，她探索传统宗教的道路上也预设了足够的折磨。这让她开始对宗教的本质开始更深入的思考。

而当他的神秘气质突破了天主教的框架时，他就离开了它。所有曾经看似合理的信仰，如今却成了束缚，他也看清了其中的局限。曾经，他对这个框架深信不疑，无论如何都不会偏离。而在这张照片中的那

个孩子身上,你已经能看到那种坚定不移的性格——他在寻找一个既能让他神秘天性成长,又能带来安全感的体系。

珍的成长也不是一蹴而就的——在这相同的剧本里,她经历过宗教的沉迷,并妥协成为过修女;也经历过对宗教与神秘学的放弃,成为了作家。这些摇摆让其反复地多次经历着相同的一生,就算随后成功达成了中正的心灵探索,也经历了数次试探——对物质利益、自我虚荣的引诱,如果跟随,就会成为贷款的奴隶,没有时间去探索内在觉知。

照片中的孩子看似沉静,但在某些方面,他的固执与鲁柏相比毫不逊色。然而,离开教会框架后,鲁柏开始依赖理性,而不是直觉。照片中的孩子坚信基督雕像会移动,但由于缺乏一个合适的框架来容纳这样的体验,成长中的他逐渐将其压抑。神秘体验只在诗歌或艺术中被允许存在——在那里,它可以被视为创造性的表达,而不会带来麻烦,也不会动摇“新”框架的稳定性。新框架摒弃了所谓的迷信荒谬之谈,理性成为主导,而艺术则成了神秘体验的可接受的转译方式,为体验和自我之间提供了缓冲。然而,在倒掉洗澡水时,他也丢掉了一部分真正珍贵的东西。

鲁柏的神秘体验没有直接显现,而是以科幻小说的形式再次浮现。同样,在他成长的社会与宗教背景下,非传统的心理或身体行为可能会受到惩罚。曾经有一段时间,他可以在教会内部为自己的神秘体验找到解释——但即便如此,他仍然屡次与教会权威发生冲突。

珍至少经历了已知的四次相同角色的不同人生体验,在不同的抉择中展开自己的生命历程。在 1929 到 1980 年间的地球历史,被反



复地重置了不下 16 次，或形成了 16 个不同版本的地球故事线，才有幸把赛斯资料书写了出来传于后世。这还仅仅是珍一家人导致的演化，推而广之，细思极恐。很多次珍与罗伯特都没能相遇，或成为了追逐财富的人，让心性蒙蔽。

然而，如果他当初没有在教会中如此虔诚地追随信仰的经历，便无法理解人们对信仰的需求，也无法像现在与他们建立联系。他的质疑精神最初就是在审视宗教信仰的过程中得到锤炼的。当他许多年后接触到心灵经验时，他担心这会演变成另一种新的教条，因此他决心绝不以这种方式使用这些经验。

他的“保守主义”——即他对保守观念的高度认同——反倒成了他探索新领域的跳板。他从自己熟悉的立足点跃向新的方向。他曾坚定地反对教会的教条，如今，他同样坚定地对抗灵性主义的教条。

人们总是把最终的成就认知为正确，而把一次次未能达成命名为失败。但在灵界的视角上看，任何歧途的探索都有其非凡的意义：成为修女的珍认知到了信仰与心灵的可贵，也了解到了传统宗教的弊端与局限性；成为作家的珍，让她在书写上积累了足够的认知与能力；贪恋物质的珍让她看到了追逐虚无的荣光多么没有价值，才能安贫乐道享受内心的富足。我们都习惯地把目光盯在金字塔尖，而忽视了每一块基石都同样地重要。

然而，她从教会的框架跃入了另一个框架，在这个框架中，神秘体验以艺术创作的方式被间接表达。而《意念建构》一书彻底打破了这个框架。

由于先前提到的你们之间的共同关系，以及你个人的目标，形成一个新的、合适的框架需要一些时间——一个能够让鲁柏自由探索神秘体验，并且提供实际结构的框架。在这个框架中，非传统的思想可以自由发展。他觉得它可以像曾经超越教会的框架那样，超越艺术的框架。而在他真正感到安全之前，身体症状实际上成了一种框架，让他在其中至少能在心理和心灵层面获得一定程度的自由。

艺术的创作，尤其是非写实类的艺术，让无法被逻辑接纳的真实得以在我们的世界中展现出来，并不同程度地被接纳入集体意识中。一个孩子如果说在和一个鬼魂聊天，那很容易被当成幻听幻视治疗；而要是成为写聊斋的小作家，却能得到认可和尊重。因为娱乐版块并不能撼动宗教、政治等既得利益团体的威严。

## Y1H-1-679.2

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

(10:31 休息。珍说这些内容对她有情绪上的冲击，让她的胃感到一阵压力——每当信息涉及个人问题或带有“强烈能量”时，她常会有这样的反应。

我提醒她，我希望赛斯能针对她的旧照片，谈谈它与可能实相的关系。虽然现在看来，这个问题比我想象的更复杂，可能需要更长的时间来展开。10:42 继续。)

你的想法是正确的。当然涉及到可能性。请回想这节课开头的几句话。主线剧情已被选择，但仍包含许多可能的发展路径。

(赛斯-珍指着她十二岁时的那张照片。)

那时的珍走上了一条与现在这个女人不同的道路。(珍指了指坐在摇椅中的自己。) 教条主义占了上风。她的神秘天性虽然强烈，但还没

强大到可以挑战教会的框架，或者超越它提供的象征意义的地步。她的神秘体验仍然会被表达，但在某种程度上受到了限制。她的心智也被框定，以避免过多质疑。

那个孩子加入了修道院，在那里，她学会了按照可接受的戒律来规范自己的神秘体验，但仍然以某种持续的方式表达它，并选择了一种至少认可神秘体验存在的生活方式。

我们每个人都有某一种可能性，在此生达成非凡的心灵成长。但此刻当下的自己是那光辉闪烁的分子，还是默默奠基的分母，很难判断。所谓的正确与明智都是在当下自己意识智慧的成熟度下而言的，就好像我们回头看看十年前的自己，言行与抉择有多少是被自己欣赏的呢？

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

用你们的话来说，可能性的交汇点出现在那个孩子与一位神父的一次谈话中。以鲁柏的视角来看，这件事以及它在你们这个可能实相中的结果，都在他的自传《肥沃的苗圃》（Rich Bed）中被提到了。

七八年级时，珍写了一首诗，表达了自己想成为修女的愿望，并把它拿给了一位教区神父。在你们的这个可能实相中，神父告诉她，她的母亲需要她。但他在直觉上也察觉到，鲁柏的神秘主义并不适合教会的体系。

在另一个可能性中，鲁柏当时的愿望得以实现。他设法削弱了自己神秘体验的强度和广度，使其变得更容易被接受。在那个可能性中，他的神秘体验没有长期被压抑，也不需要转化为其他形式。

在这个现实中，写作能力成了辅助，而艺术能力则被放在了优先位置。同时，神秘体验也获得了更大的机会去拓展和深化。两者都被赋予了

挑战旧有框架并超越它们的机会。

鲁柏在这里选择了写作作为自己的核心，并像曾经坚守教会信仰一样，始终坚持它，同时不断寻找新的框架。有一段时间，他把你理想化了，把你的指引和力量当作支柱。但当他意识到你也是一个普通人，而不是他可以完全依赖的支柱时，他感到不安。当你鼓励他去挖掘并表达自己的神秘体验时，他觉得你不再是那个可以承载它的框架。那时，他觉得这可能会威胁到你们共同生活的稳定。他也直觉地意识到，你同样在用艺术创作作为自己与神秘体验之间的缓冲。

正如我在私人课中已经明确提到的，出于种种原因，他害怕心理或身体上的自发性会动摇你们长期维系的生活框架。如果他在神秘体验上随心所欲地探索，那么按照他的观点，这将会威胁到他的艺术能否得到社会的认可。现在，旧有的框架仍依赖于传统的艺术和写作观念，但这些观念已经不再适用了。

他再次感到，自己的自然经验正引领他超越原本视为安全的边界。

在没有成为修女珍与这个赛斯珍的其它版本里，珍成为了职业的作家，但为了生计与财富，她主动阉割了自己的灵性觉知和相关表达，成为迎合大众口味的世俗写手，买房子，生孩子，赚票子，过日子。

(11:05) 他考虑到了你。他觉得这种体验不仅占用了他的时间，也影响了你的艺术创作时间。同时，他内在的神秘性格为这个发展的机会感到欣喜，并隐约感受到它的潜力。鲁柏决心继续前进(声音提高)，但与此同时，他也下定决心维持旧有的结构，忽略其中的裂缝。这在一定程度上出于他对你的忠诚，以及他认为自己有责任让你作为艺术家保持专注，不被任何事情分心。然而，讽刺的是，他自己现在正在分散你的注意力。



有一段时间，你们的沟通变得不稳定。他害怕向前迈进。而那些症状让他留在家中，继续他的工作，使他能够在没有外界干扰的情况下专注写作，尽职尽责地将神秘体验转换为艺术。

同时，这些症状也帮助他集中那股巨大的能量，而他还在摸索如何正确运用它。他无法接受一个全新的心理框架，因为在其中仍存在许多未解的问题，涉及你们对事业的共同理念、对写作与绘画之间的专注分歧，以及你们二人对自发性的共同恐惧；还有你们需要在自己的性格影响与外部干扰之间保护各自才华的需求。

他既无法真正拥抱新的架构，也不敢放弃旧的框架，因此，这些冲突以身体症状的形式显现，并在无形中达成了多重目的。而照片中的那个孩子，在她自己的可能性现实中成长，并未遭遇这些问题。那些挑战对她来说并不存在，只是作为潜在的可能性隐伏在那里。

珍与罗伯特结合成夫妻后，也面对了多种可能性的挑战：有的珍选择了无条件地支持自己的丈夫，有的珍继续捍卫着自己固有成见的框架，而抵触实相体系的显露。（即使这个版本的珍，也没能做到对赛斯的全然臣服。因此很多与珍自我信念不兼容的实相资料没能被有效地传递出来——每一个灵媒依据自身的素养带来扭曲。）

鲁柏非常需要意识到你爱他，并接受他现在的样子。他从你那里得到了作为一个生命个体被认可的感受，正如你在童年时期从你的家庭中得到的那样。

约瑟，你的质疑精神和对当前世界理论的深深不信任，鲁柏也同样强烈感受到了。你们共同坚持寻找新的答案，这正是这些课程产生的原因，以及它们将带来的成果。

你看到了他的潜力，他也知道你看到了。然而，作为一个情感丰富的人，他在追求这种潜能时有时会感到迷失，他需要被安慰。你现在明白，安慰他对你来说可能是令你不安的，因为这会让你们两人再次回到那些深刻的情感体验中——那些你曾经通过绘画加以升华，甚至通过艺术创作来传达的神秘的体验。

在探索与挑战当今社会公知共识、打破陈腐幻相的过程中，夫妻间的相互协助与支持是难能可贵的助益。在精神财富的丰盛与灵魂智慧的成长过程中，必然要投入大量的精力与时间，而这些经历与时间被更多的人用来积累可攀比炫耀的财富和培养孩子成为下一个沉迷物质幻相的羔羊。

社会的常态就是如此，99%的人在这样的系统内周而复始，只有极少数的人成为觉醒者，反常到令多数人费解。就好像父母逼着孩子不能早恋，然后逼着孩子赶紧嫁出去，不断地念叨要抱孙子，然后是快点儿生老二，给孩子奔教育，人口多了买大点儿的房子，给孩子准备婚嫁的钱财，然后带自己的孙子，一辈子就过去了。

然后怎么也想不明白自己怎么就糊里糊涂地又出生了，被逼着去上早教班，别输在起跑线上，准备考重点小学、中学、大学、结婚、受孕。一世世地轮转着，找不到自己，也看不见心性。

如果你的孩子跑过来，说：妈妈，有个叔叔在房间里跟我说话，它说它不是人。你会怎么办呢？怎么对待这个孩子，怎么对待那个“叔叔”呢？如果你跑去跟你的父母或爱人说这些，他们又会怎么

## 看待你呢？

（11:25 休息，珍从深度出神中恢复后说：“我又有那种感觉了，内心空荡荡的，你懂吧？就像一切都直击内心……”

显然，珍和我确实选择了面对她十一年前出现的心灵能力带来的挑战。这些“新”能力提供了如此明显的创造的可能性，鉴于我们的性格，我们几乎没有选择回避的余地；在所有的疑问和思考之下，我们直觉地感受到自己所做决定的正确性。

我发现，除了记录这些课程，我还能够以某些方式在心灵层面做出贡献。通过心灵或任何其他方式，我们最深层的愿望和动机被如此清晰地带到意识层面，这是我们在前些年里所未曾想象过的。我们发现这些信息在更广阔的社会背景下具有特殊的价值。除此之外，我也渴望获得与绘画艺术和哲学有关的知识。）

珍夫妻俩秉持着开放的态度、好奇的心，勇于探索新鲜事物，两人的配合不是巧合，但也经历了众多的失败：一次尝试按六十年算，他们经历了  $60 \times 16$ ——近一千年的累积才达成这个成绩。

很多初学者都渴望立地成佛、此生开悟，这样的愿望如果真的很坚持是可以达成的；同样的，这一生，来它一百次的挑战，在这样的积累中一定可以达成量变到质变的飞跃，必然与偶然在同时的时间里展开无限的可能性分支。

让我们简单聊聊这个。

（赛斯-珍举起了一张我差不多两岁时的照片。）

那个孩子充满活力，极其有安全感。在你的家庭关系中，一切都很好。你主要被爱和肯定包围着。你的父母很年轻。你的母亲生了两个漂亮的男孩；她在某种程度上也是一个完美主义者，在她自己的框架内，而这是你父亲从未理解的。

表面上看，这是一个非常传统的家庭结构，但在内部却相当僵化。家庭中存在一些教条。母亲被期望生出完美的孩子，并在外表上顺从男性。

你的母亲当时认为，在婚姻中，每个人都扮演了合适的角色，因为在她眼中，你的父亲前途光明，而她则给了他两个儿子。只是后来她开始觉得他没有履行他那部分的约定，而你也随之感到不安。她强迫自己把所有的强烈情感能量都投入到婚姻关系中，以他们双方理解的方式去维系它；然而，你的父亲却没有像他在那份无言契约中所承诺的那样，把自己的才能集中于文化和经济的结构之中。

在传统的男女婚姻关系的分工中，女性繁衍与教养子嗣，而男性为家庭带来充足的生存资源和客观的社会地位，以此达成两性的平衡。当一方没能完成这样的人文期许时，达成责任的一方内心会觉得失衡而失望。这样的情绪反映在对家庭成员的态度上，令家庭内部气氛变得紧张。

她强迫自己以传统的方式来约束自己的实相——但在她看来，你父亲却拒绝在双方都认可的社会和经济模式中投入自己的能量。

多年后，你开始像鲁柏一样感到：创造力在某种程度上是危险的，它会让你超出被接受的社会结构，必须保护其避免受到正常家庭生活的影响。



罗伯特的妈妈为了家庭成为了家庭妇女，而父亲并没有因此成就一个男人的雄图伟业，其实这并没有带来什么生活品质上的拮据，但显然令妻子在和其它女人的攀比中处于下风。

在夫妻间一方追求心灵与意识的升华而另一方追求物质与社会地位的攀升时，矛盾因两个人的意识频率的差异、认知实相的差异、诉求渴望的差异，会导致很多无效的沟通。这无法评断谁对谁错，但所有家庭成员都会因此感受到莫大的压力。罗伯特在这样的压力下长大，导致恐惧自己步入婚姻后，因为拓展自我意识觉知而令感情出现裂痕。

什么是现实？在不同意识层级中，认知是截然不同的。什么带来自我价值的提升？什么是对子女的爱？什么是负责任的人生？这些构成三观的核心思想、趋向渴望，在觉醒乃至开悟的人中，引发全然不同的解读与行为。

（拿起我的照片）这张照片里没有你弟弟林登，但他其实依然很活跃。你坚持使用自己的能力，并多年来试图将它们融入商业模式，在这一模式中，这些能力在经济上、社会上以及在你的自我形象中得到了认可。最终，你突破了这个框架。当你这样做时，你人为地划分了“好艺术”与“卖不出去”的界限——但你依然会去做。

你会在感官层面使你的创造力成为现实，而林登则不会。他会把创造力小心翼翼地封存在一个‘游戏式’的框架中——这里的“游戏”并不仅仅是字面意义上的玩耍，而是一个体系，在其中他可以巧妙地

构建模型。然而，在这个体系中，他从未真正将自己的创造力以任何方式应用于现实世界。因此，在这样的背景下，他的创造力始终被安全地隔离在现实之外。

他的才华本来可以按照他理解的方式应用到社会中，但最终却被这样处理了。在这种情况下，创造力被分散了，一部分流向了学校，一部分投入绘画，还有一些用于他的模型制作。这些创造能力被分开，以便能够在安全范围内加以控制，同时仍能在一定程度上得以展现，而不至于完全被压抑。

罗伯特的某一个版本人生中，为了钱成为了运动体育的摄影画家，他的艺术与自我价值被局限在可被变现的世俗价值体系中。而他的二弟林登，把自我创造力分散到了制作模型、教学和绘图，并没有形成真实有效的社会价值，为人类带来什么实质的助益。某种程度上他展现了自己的才华，但没能把这能力发挥得淋漓尽致。

你的性格在某种程度上更加直接，这意味着你能更专注于当下。然而，在拍摄这张照片的时候，你的父母已经开始意识到他们的问题。你出生的第一年，你的父母对你充满了期待。而林登感觉到了这种缺失。他虽然有安全感，但没有你当时那么稳固，因为那时你父母之间的裂痕已经开始显现。

林登现在用文字作为一个框架来容纳他的创造力和交流，而不是去真正表达它们。而作为孩子的你，在照片中显得更加自由自在，因为你在身体上感到更安全。而林登在这方面则谨慎得多……

（根据我对赛斯谈照片资料的理解，珍的照片展示的是一个可能成为我现在所认识的珍的可能版本，而我的照片则几乎可以说是一直沿着

这个实相分支发展至今的自己在早期阶段的样子……)

夫妻间争执或冷战，并不能真的为自己赢得多少关注与尊重，甚至基本无法改变些什么，但却可以直接地强烈地影响到自己看似还不懂事的孩子们，并有效地摧毁他们一生的发展之可能性。都说别让孩子输在起跑线上，可是我们经常为了鸡毛蒜皮的小事而去摧毁生活的平静，让孩子在动荡的家庭氛围内成长。

在赛斯点评的这些老照片中，照片中的珍还处于多重平行时空人生分化之前的重叠状态，而罗伯特的自我频率却已然在那个时候有了明确的指向性。后续的罗伯特分化出三个平行自我，其中有一个版本没能与珍相遇，因为珍去当了修女。

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

## Y1H-1-680.1

# 第 680 节：可能的自己如何在日常生活里运作

1974 年 2 月 6 日 星期三 晚 9:21

当我谈论可能的自己时，我当然不是在指人格结构的某个象征性部分，也不是在用可能性的概念作为类比。意识是由能量构成的，而能量所包含的一切，也都包含在意识之中。

能量是意识的载体，就好像电波中电子是载体而电子的波动频率是内容，而其波动本身并没有意义，赋予它意义的是意识对其波动的解读。借此能量与意识相互依存，密不可分。

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

因此，可以将心灵看作是由高度带电的“能量粒子”组成的集合，心灵遵循着许多你们尚不了解的规则和属性。

每一个电磁微粒中都包含着意识，而意识依托于能量存在，并相互形成作用。

一个高频粒子中充满了我们无法想象的能量和依托于这一能量之上的意识觉知。

就像一滴水中有着与水相容了的水基生命形态一般，它们的宇宙就是海洋，它们的身体就是水，但水并不是它们。它们在水内就要跟随与遵循着水的物理法则。



在其他层面，自我的能量源也遵循动力学法则。可以将一个特定的“自我”视为意识能量形态的核心。这个核心会根据其强度，从可供特定身份使用的整体能量模式中，吸引特定的能量团块。

当我们把自己的意识移植入太阳之内，我就是太阳，而太阳就是我。太阳的能源运作模式就是扩大版的灵魂内核运作模式。当你成为一个恒星一般的存在时，你依据自己的电磁强度来影响着周围的空间场域。因此当与你相匹配的其它星体进入你的场域后，如果频率与质量相互匹配，就会成为你的行星，逐渐构建出属于你的星系。

从这个角度来看，出生时的身份是由多种这样的“自我”及其核心组成的，具体人格可以从这个潜在的库中自由汲取。

当你把自己从一个太阳再一次放大、当成银河系的银心，你的场域就是整个银河系的悬臂：这些悬臂是由无数个类似于太阳系的大小星系构成的，它们一个个集合起来形成了悬臂，构建出了整个银河系。这时作为银河系的一体必然有一个核心意识，那哪一个星系中的意识最终成为银河核心意识的代表呢？你有自由去随意定夺决策。

鲁柏的神秘本性在整个身份中占据了重要位置，以至于在他当前的实相和他所选择的可能实相中——正如我在讨论这张珍的照片时提到的那样——神秘的冲动和表达得以充分展现。当一个心理群体的强度达到一定程度时，就会与可能的实相交汇，从而实现自我的成就。

名为鲁柏的这个星系，其中大部分天体都强烈地信奉着神秘主义，

故而其核心理念毫无悬念地被神秘主义的意识流所占据。一旦遭遇某些事件,他的思维导向就会第一时间启用神秘主义的认知观点去解读实相信息中的寓意。如果我们设想整个星系中设立了一种民主的星盟机构,那占多数议席的意识倾向就会形成对整个星盟的实际统治。



在一个完整的身份结构中,可能存在多个初期自我 (incipient selves), 每个都有其核心, 而物理人格则可能围绕其中某个核心形成。在许多情况下, 一个主要人格会占据主导地位, 而其他的初期自我则被吸纳其中, 使其能力和兴趣成为辅助, 或者保持潜伏状态。这些自我被称为“痕迹自我” (trace selves)。

这个民主的星盟里同时存在着不同理念的党派, 它们也是这个星盟确实存在的政治力量与不同呼声, 有可能在某一次选举时成为执政的多数党。但此刻这些相对弱小的在野党们只能依附于执政党, 保留着自己的不同意见, 但无法体现出其特色的执政理念。

然而, 在许多情况下, 这些潜在的自我能量会与“主要”人格一样强烈。由于物理层面必须维持某种稳定的人格结构, 因此会留下痕迹自

我。当这种情况发生时，一两个高度活跃的自我会从你所熟知的时空结构中分离出来。

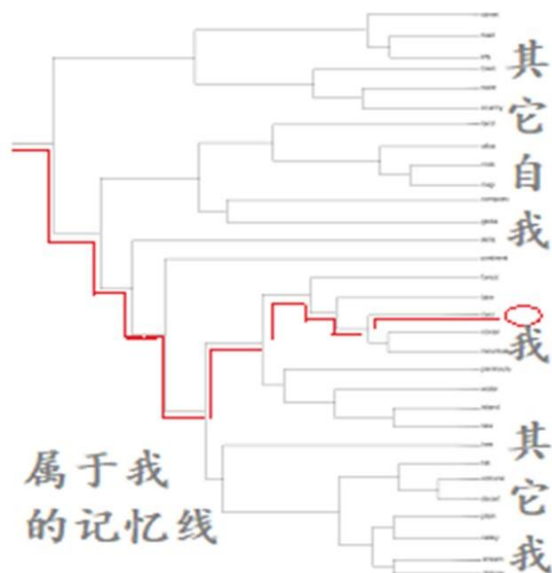
这些小的在野党经过漫长的蛰伏，积蓄力量等待时机。当某一次历史浪潮来临时，它们会跳出来舞动着旗帜，带领着党徒与信众成立另一个平行政权，探索不同的治国理念；它们进入另一个平行的时空中，探索被主流政权放弃了的不同可能性之究竟。谁也不知道到底哪条道路是通往迷宫的出口，同时无脑探索所有的可能性反而成为了穷举运算的最佳捷径。

从你们的角度来看，这些能量的分支似乎是不真实的。然而，它们确实存在。从能量的角度来看，这种自我的衍生与分化是一种自然的法则。

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

作为主视角的自我认知，你无法察觉到在每个路口上、在不同可能性的抉择间，其实你没有做出过任何一次对任何可能的放弃。每一个可能都已经被你进行了充分的探索，而且这些探索还在继续与你同时发生着。

每一个路径上的你都毫无质疑地坚信着自己就是男一号，而且始终如此。没有一个自己曾经一度怀疑过自己是哪个分身，也没有一个质疑过还有其它的自己在不同维度的平面上同时展开着探索。这样的分化已经进行了无数次，还会继续进行无数次。而你作为你，却始终只有一条时间线上的记忆。这样的自我分化是这个虚拟宇宙世界的一条自然原则。



上图文字：其它自我，我，其它我，属于我的记忆线

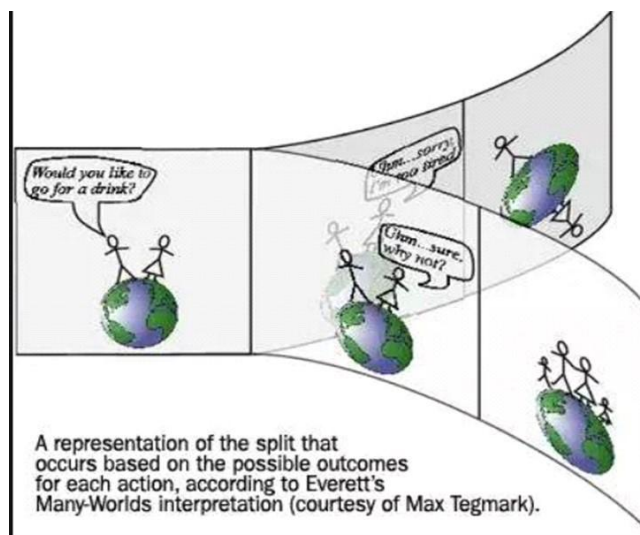
（对我说：）你的“运动员自我”从未拥有与你的艺术或写作自我相同的能量。它虽处于次要位置，但仍可随时被调动，通过运动体验喜悦，并将自身的活力融入你的“主要”人格之中。

丈夫罗伯特，你的运动员天赋并没有成为你的主人格部分，犹如你绘画或写作那般被重视与加强；但是你的运动天赋也没有因为是在野党的身份就萎缩了，而是成为了你的一种后备力量，用它特有的方式在你运动时给你的主体人格执政党帮忙鼓劲。

如果你的环境、外部条件或自身意图赋予它额外的能量，那么你的艺术自我可能会变成从属的，或与之互补。或者，如果这些能量自我的强度几乎相当，那么其中一个将成为一个分支，由自身对成就的需求驱动，进入一个可能的实相。

当在野党和执政党的能力、能量、水平相差无几的时候，在野党会利用平行空间的可能性，让自己成为另一个载具自我的主人格意识，并去尝试充分地发挥出自己全部潜力。





你的父母实际上根本没有共享同一个实相。这并不像你想象的那么罕见。他们在各自的实相之间的某个交汇点相遇，并在那里建立了联系。这并不是说他们对同一事件的解读存在分歧，而是他们所经历的事件本身就不同。

父母双方作为两个独立的意识个体同样经历了、经历着无数种可能性的抉择，因此他们俩的万千分身也就形成了，并进入了各种可能的平行实相世界里，对不同面向进行着探究。这一点儿都不稀奇。他俩有亿万种相互彼此错过的可能性，但有其中一种相遇了，相爱了，结婚了，还有了你；而你这个意识体所扮演的这个你，也是万千个你中的一个。

你的存在并不意味着你的不存在这种可能性被抹杀在了时间的分歧中。在某些世界里确实没有你；在某些世界里你确实不是由你这个意识体所扮演的；在某些世界里你确实是你，但并不是这个喜好绘画与写作的你，而是个体育健将，也没有和珍结婚。

从能量的角度来看，意图具有稳定作用。自我有一个中心——它可以

被视为一个核心。核心可能会改变,但它始终是物理存在的辐射中心。在物理层面上,无论其能量实相如何,意图或目标都会形成这个中心。

我们把能量理解为**社会**,因为都是集体意识的载体。民心所向是对社会有驱动力的,社会形成了中央政权的结构体系。这个体系一旦形成,体系内运作的党派和主张可以轮替,但整个社会职能体系始终会持续运作。社会职能体系即政府的存在,是民意需求的显化。

在你的家庭生活中,你的父母对彼此并不透明。强烈的能量变化使得他们的人格无法直接相遇。给我们一点时间……有些事情不太容易解释。从某种意义上说,他们是失焦的,每个人都具备强大的能力,但这些能力却是分散的。这是有原因的。

他们内在蕴含着强烈但模糊的才能,而这些才能被孩子们用作能量来源。他们相聚,最主要的目的就是孕育这个家庭,在他们的共同实相中,除此之外并无更重要的理由。因此,他们播下了这一代的种子。

离异的父母,其双方内在的意识形态、意识频率都存在着巨大的差距,无法长期共存于与自己频率不符的维度实相中。即使为了达成某人的必然降生而勉强履行了婚孕的职责,也无法坚持太久。两个人只是为了能提供必要的、不可或缺的“才能”基因和能量供养才被命运强行组合起来,犹如为了特意接上某人而改变了线路的公交车。

你的母亲热爱物质实相,尽管她常常抱怨,却能在最细微的事物中找到最大的乐趣。而你的父亲同样喜爱它,但却从未真正信任它。

按照你们的说法，你的父母在某个或然实相系统中，才拥有他们最深刻认同的现实，而在这里（这个实相中），他们只是那个现实的分支。对他们而言，这个系统始终带着某种陌生感。

你的父母双方都很物质，但两个人对物质的喜好方式各不相同，借由他们都喜爱物质的共性成为了夫妻。但妈妈是爱抱怨又很容易满足的人，爸爸是有很强烈不安全感的人，俩人勉强能坚持把你生出来已经付出了极大的忍耐了。

## Y1H-1-680.2

在另一个实相系统中，你的父亲——实际上他现在仍然是——一位著名的发明家。他从未结婚，而是将他的机械创造能力发挥到了极致，同时刻意回避了情感承诺。他遇到了史黛拉（我的母亲），他们原本计划结婚——而在时间线上，这段经历发生在相同的历史时期。

然而，在你父亲的过去，如你所理解的那样，他在遇到史黛拉后，最终并没有娶她。

在另一个平行世界中，你的父亲是一个著名的发明家。他未婚，虽然也在相同的年代里与你的母亲相遇甚至订婚，但是他逃了，那个平行实相中的他爱上了机械创造，并把科技发挥到了极致。

他将热爱倾注于机械、摩托车的速度，以及创造力与金属的融合。

在那个交汇点上，他内心的两种同等强烈的欲望与意图，如双重核心般激烈碰撞。能量发生了整体重组，心理与精神层面产生了深度的能量坍缩。于是，两个同样真实、同样有效的人格在同一个世界中被觉

知，但在任何特定的时间里，只能有一个得以存在。

最终，那个拥有创造性、专注于机械发明的人格逐渐超越了另一个。因此，你所认识的父亲，便是那个可能的自己（probable self）。然而，这个可能的自己必须去面对另一个自我所刻意回避的情感实相，而这，确实成为了他唯一的意图。

那个在这里是你父亲、但在那里又没有成为你父亲的男人，他的意识主体痴迷于机械和速度，并形成了极大的创造热忱。两个兴趣相互鼓舞，让心理与心灵达成了高度统一。但是随着两个不同面向的意识共同成长，相互间开始彼此竞争对载具的主导权，最终显然富有创造性的、有机械发明才能的人格获得了这具身体。这个拥有发明家身份的男人为避开感情的纠缠而没有碰触和你母亲的婚姻。

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

自然，在那个实相世界里也压根儿不会有珍这个角色诞生，而珍这个角色的载具必然由其它男人来达成受孕，那不是珍的皮囊的珍还是珍吗？

这并不意味着这样的人格本质上受到限制，相反，他能够不断地收集新的兴趣和挑战，因为他本身是灵活的。他甚至拥有许多其他自我的特质，尽管这些特质尚未显现。但通过有了孩子，你的父亲带来了情感的诞生，这种情感是具象而充满生命力的，尤其是在儿子身上。这对他而言是一项巨大的成就，因为那位发明家从未真正信任自己的情感，更不用说创造出具备情感的存在。

你的生父，他选择了成为一众小孩子的缔造者，体验感情生活。在琐碎的生活中市井地活着并不意味着他就是狭隘的，他会在生活中



搜集新的兴趣与挑战，他同样也拥有发明与竞速的潜能，但明显是被生活压抑了下去。那个发明家的平行世界中，他获得了机械方面创造性的成就，但匮乏了情感上的滋养。

在另一个可能的实相中，你的父母最初相遇时，你的母亲嫁给了一位医生，并成为了一名护士，协助丈夫行医。她成为了一位独立的女性——在当时的历史背景下，女性要想脱颖而出，必须付出极大的努力。

她生了一个儿子，随后有意选择进行了子宫切除术。她对自己严格要求，活跃于社交圈，同时刻意隐藏未经磨砺、带有天真气息的一面。例如，在那一生中，她绝不会在头发上系红色蝴蝶结。

所有被压抑的能量让她变得有些苦涩，尽管她在世俗的标准下取得了成功。她在五十多岁时去世——你明白我的意思吗？

除了以上的平行世界可能性，当然还有你母亲方面的其它变数在展开着，你的妈妈嫁给了一个医生，成为了一名护士，成为了一名自信却独立的女性，而非你这个版本中神经质爱唠叨的小市民。她在完成女性必要的繁衍职责后选择了终结当生育机器的宿命。她把纯真掩藏了起来，让自己彰显出社交名媛的状态。她达成了自己的高傲，也付出了相当的代价——失去了自然的女性之柔美，做作的人生让其光鲜的背后隐藏了太多内心无声的苦涩，扭曲的能量让生命过早地凋零。

然而，她的能量如此强大，以至于溢出到与你父亲所在的这个实相中。总有一天，我会尝试用能量模式更清楚地解释这一点。不过，从历史

角度来看，许多可能性是同时存在的。

当你母亲在另一个可能的实相中五十多岁去世时，这个实相中的她接收到了那部分回归的能量。

当某一个平行世界中的自己比预计生命周期较早地退出了游戏，那她尚未使用的生命能就有可能被转移支援给未被游戏淘汰的其它自我角色身上，成为后续生命能量的意外补充。

平衡法则始终在运作着得失间的平衡，不管是在生命质量与生命长度、理性与感性的偏重、自我克制与自我放纵，每一个面向的探索都各自有着自己的利弊平衡。

你的父亲最充沛的生命力存在于那个发明家的实相，因此，在你的理解中，这个实相中的他相对较弱，受到了影响。但这并不意味着无论在哪个概率实相中，每个人格都缺乏自由意志。无论在哪个实相，每个人格都源自一个源头完形能量 (gestalt energy)，并在各自的系统中发展。

因此，当你的照片被拍摄时，你的父母已经生活在一个可能的实相中，但你和你的兄弟林登尚未进入其中。

发明家是其父亲的主线人生，而这个生养了自己的只是某一分支上的可能性之实现。如果其父亲有 10 种不同的人生版本，而母亲也同样，那自己这个载具降生的几率只有百分之一。但是当这张照片被定格时，这百分之一的可能性被毫无悬念地验证了。但是依据自由意识，即使这百分之一的可能性已经达成，他俩也有可能不去触

发生育孩子的选择，或只生下其中的一个。父亲选择不生、生一个、生两个，每种选项的概率是 30%，母亲也这样。所以为达成现在这种事实的存在，需要至少开启 900 个平行宇宙；而为了珍两口子能凑在一起达成此次赛斯信息的传输之可能，两边父母各 900 个平行世界，才能达成两人同时出现在同一个频率世界里；而两个人都要能活到成年并相遇相爱，都决定不生孩子，都以神秘学为主人格体系……这样一路计算下来，赛斯为了传递这本书，至少需要规划出 18 万个平行世界，才能有 18 万分之一的机会来达成这一晚的通讯记录。细思极恐。

（10:25 休息，珍的出神状态非常好。她说在这种状态中，她觉得这些资料“复杂得难以置信……像是：在这一切中，你在哪儿——你的灵魂在哪里？”

我现在告诉珍，如果我母亲在她五十多岁时确实接收到了额外的能量，她可能会以社会习俗所能接受的方式来表达这种影响，而不是以“或然性”的形式。比如，她可能会说：

“在那个时候，我的生活变得更好了，因为我做出了那个决定。”

我补充道，或许对我们来说，现在更重要的是，按照赛斯关于‘更大的自我’或‘整体自我’的理念，去观察我们正在展开的生命旅程，从而获得我们可以用可能性实相来解读的洞见。

因此，我们决定不要求赛斯回溯并提供有关我母亲的或然自我，以及她在那个实相中所生之子的资料——尽管，那个儿子也是我的一个或然自我。）

集中火力，主攻重点，不去浪费时间在个人资讯的八卦上。

(当我们交谈时，珍决定再次进入出神状态；她自己在解读这些资料时，接收到了大量的“渗漏”信息，以至于她开始感到意识上的混乱。但她说，赛斯手头有所有的资料，只要她有时间就可以给我们。10:45 继续。)

灵界意识传输时的感觉，就好像你突然有了某一个念头，就好像你昨晚确实做过的梦一般，但你很肯定你没有做过这样的梦。它们就那样地出现在你的脑海里，可能是一个单词、一句话、一个念头，或一段类似于记忆的影像。

如果是大篇幅的文章，则需要在大脑里后台先解压。文件解压的过程中，解压是多线程同时运作的，会在头脑中出现很多碎片信息，没头没尾，但是它们并不属于你故有的知识储备或历史记忆。很多时候它们犹如你昨夜的梦，你知道有，但是就是无法提取出来，并且在快速消散着。你必须及时地把这些碎片信息转化成可见的文字记录，然后再慢慢地拼凑出它们之间的逻辑关系，因为灵界没有时间感，一切都是同时性的，而我们只能对线性的东西产生理解。所以传输时经常附有非常复杂的多维空间动图在脑海中呈现，而这样的画面压根儿无法用二维或三维的画面精准地复原出来。

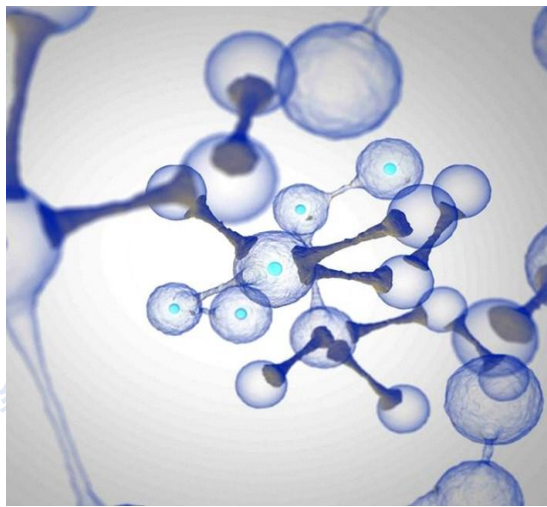
赛斯很聪明，他直接口述，省略了通灵者的翻译工作。多数资料的重大扭曲与失真都因通灵者自身的知识储备、词汇掌握量、认知次



## 第、表达能力、理念偏差、信仰框架、成见束缚而产生。

基本上，自我没有任何限制，自我的所有部分都是相连的——因此，或然自我在无意识层面察觉到它们之间的关联。

由于没有任何系统是封闭的，它们之间存在能量流动和相互作用。其中一些内容极难用语言表达，因为“结构”这个词不仅隐含着线性顺序（序列化），还带有粒子化的特性。



在数以万计的平行世界中，数以万计的自己同时探索着不同实相面向和自我意愿的达成之可能。随着生命的进展，这一基数还会以几何形式快速地扩张成为一个天文数字。

这些个不同的自我之间从意识与逻辑上互不相识、彼此未知，但实际上又相互间有着千丝万缕的紧密连接。这些系统后台中的运作是困居于舞台上的我们无法想象的，因为没有一个人愿意承认、哪怕试图去思考：自己只不过是繁星中的一颗，并仅此而已。我们已经把自己当成主角太久了。

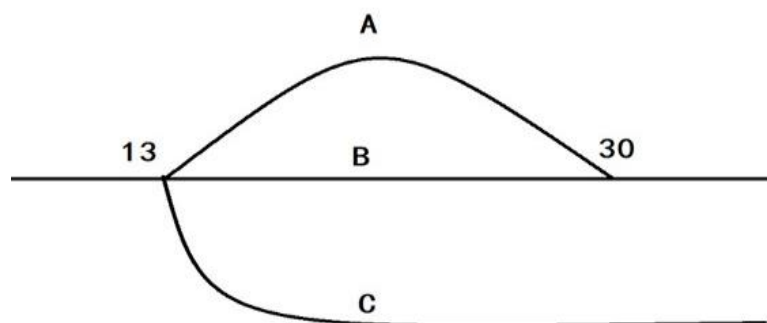
例如，你通常将个体视为粒子，而不是作为具有意识与警觉性的能量波，或动态模式。

设想《意识的冒险》中鲁柏的生活区域。想象一下，在 13 岁时，三股强大的能量中心浮现在人格表层——它们高度充能，以至于一个自我无法同时满足所有这些愿望或能力。

于是，在 13 岁时，他可能经历了三种不同的分裂。到了 40 岁，这三个自我中的每一个可能都会将 13 岁视为一个转折点，并思考：如果当初选择了另一条路径，自己的人生又会如何？

这一切并非预先决定的。一个分支的或然自我可能在 13 岁时离开你的实相，但由于各种原因，可能会在 30 岁时与你再次交汇。

对你而言，这或许表现为：你突然改变职业，或者意识到自己曾以为已经遗忘的才能，并惊讶地发现自己能够异常轻松地发展它。



见图

（再次对我说：）你的出生（1919 年）恰逢你母亲在另一个实相中同时生下孩子，因此她对你的感受更加深刻。

你的出生，以及你最小的兄弟（理查德 Richard）的出生，对她而言都具有极高的能量充盈度——你的出生，正如刚才所述；而你兄弟的出生，则是因为在另一个实相中，她经历了一次子宫切除术。

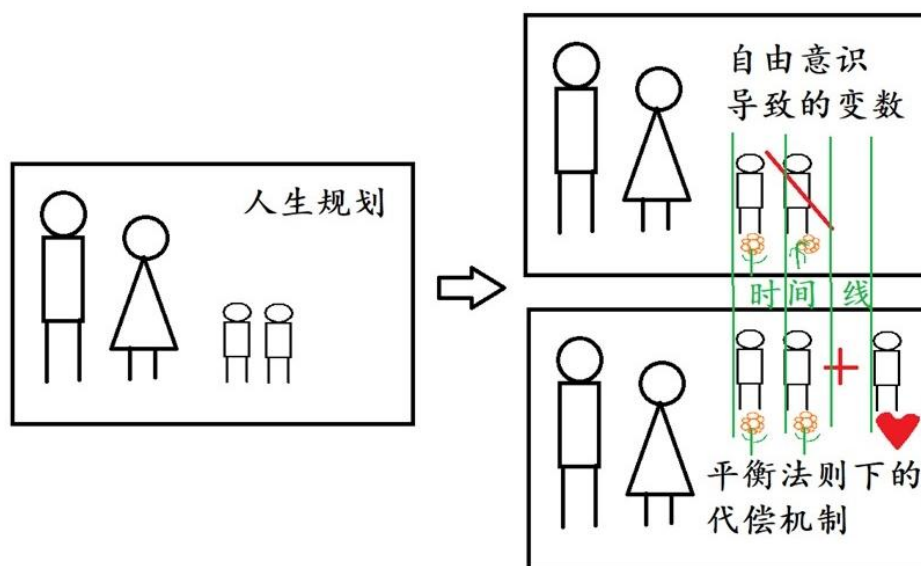
在这个实相中，理查德的出生象征着你父亲最后一次尝试去直面情感实相。你的父母将他们性格中最深刻的情感特质投射到了第三个儿子

身上。

你的母亲在通常的生育年龄之后（她当时 36 岁）坚定地生下了他，这几乎是一种对那次[可能的]子宫切除术的无声反抗。在这个世界里，她能够，并且会再生一个孩子。

林登是这段婚姻中唯一的“自然”孩子。注意如何理解这一点——他是最少受到其他实相影响的孩子。

然而，正因为如此，再加上你父母在这个实相中的个性，他们在心理层面并未给予他同样的关注，而他也清晰地感受到这一缺失。



上图文字：人生规划，自由意识导致的变数，平衡法则下的代偿机制

我告诉过你们，在某个可能的实相中，鲁柏曾是一名修女，在高度纪律化的环境中表达神秘主义，在那里，这种神秘体验必须受到严格监管，以防失控。

由于这里存在无意识的信息与经验流动，这也解释了鲁柏在某些灵性事务上的谨慎，以及他对误导他人的深深顾虑。

在这个实相中，存在三个分支自我：

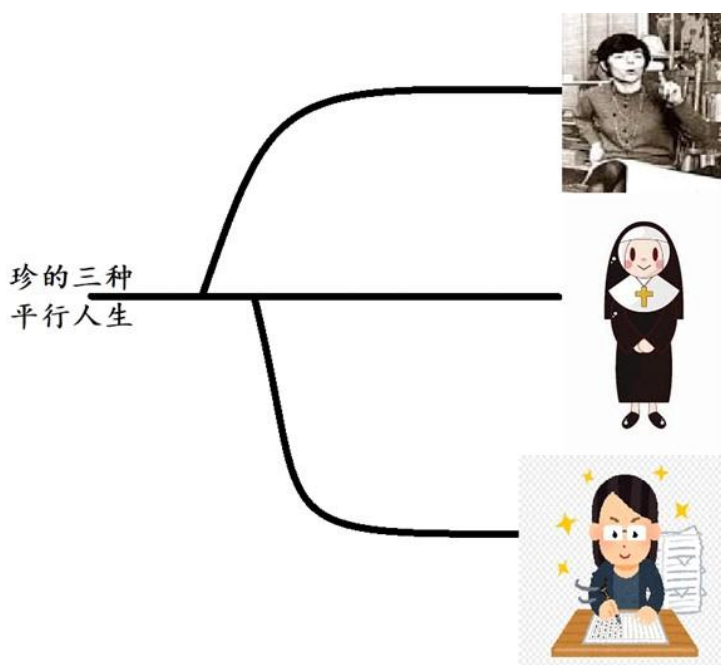
第一个是修女，以传统宗教框架表达神秘主义，但受到了严格的约束

和监管。

第二个是作家，通过艺术的方式隐晦地表达神秘体验，使其更具象征性和隐喻性。

第三个就是你们所认识的鲁柏，他直接体验神秘经历，教导他人如何做同样的事，并通过写作融合这两种表达方式。

你们已经熟知其中的两个自我，并且，在鲁柏撰写《意念构建》时，你们也在场。



上图文字：珍的三种平行人生

约瑟的诞生发生在约克海滩，与那场舞蹈事件同步。因此，在你的成年生活中，你也有类似的经历作为印证。

当然，我不可能在一个晚上告诉你所有的内容，但在为鲁柏说几句话之前，先给你一些片段。

运动员的收入相当可观，因此，出于这个以及其他原因，你很早就转向了商业艺术——一个艺术才能能够获得优厚报酬的领域。

还有一些看似琐碎却相关的联系。你喜欢创作带有户外场景的漫画：



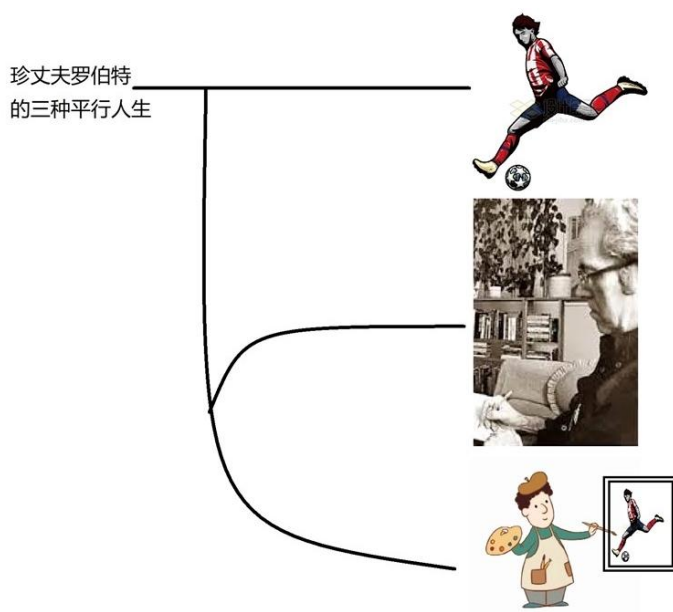
运动中的动物，动态中的身体。

正如观众观看运动员表演一样，阅读你漫画的人则是在观看你的角色在页面上生动演绎。

这些都是隐藏的模式，但每一个都自成逻辑，彼此相扣。

我会进一步探讨约瑟夫的诞生。

(11:33 结束)

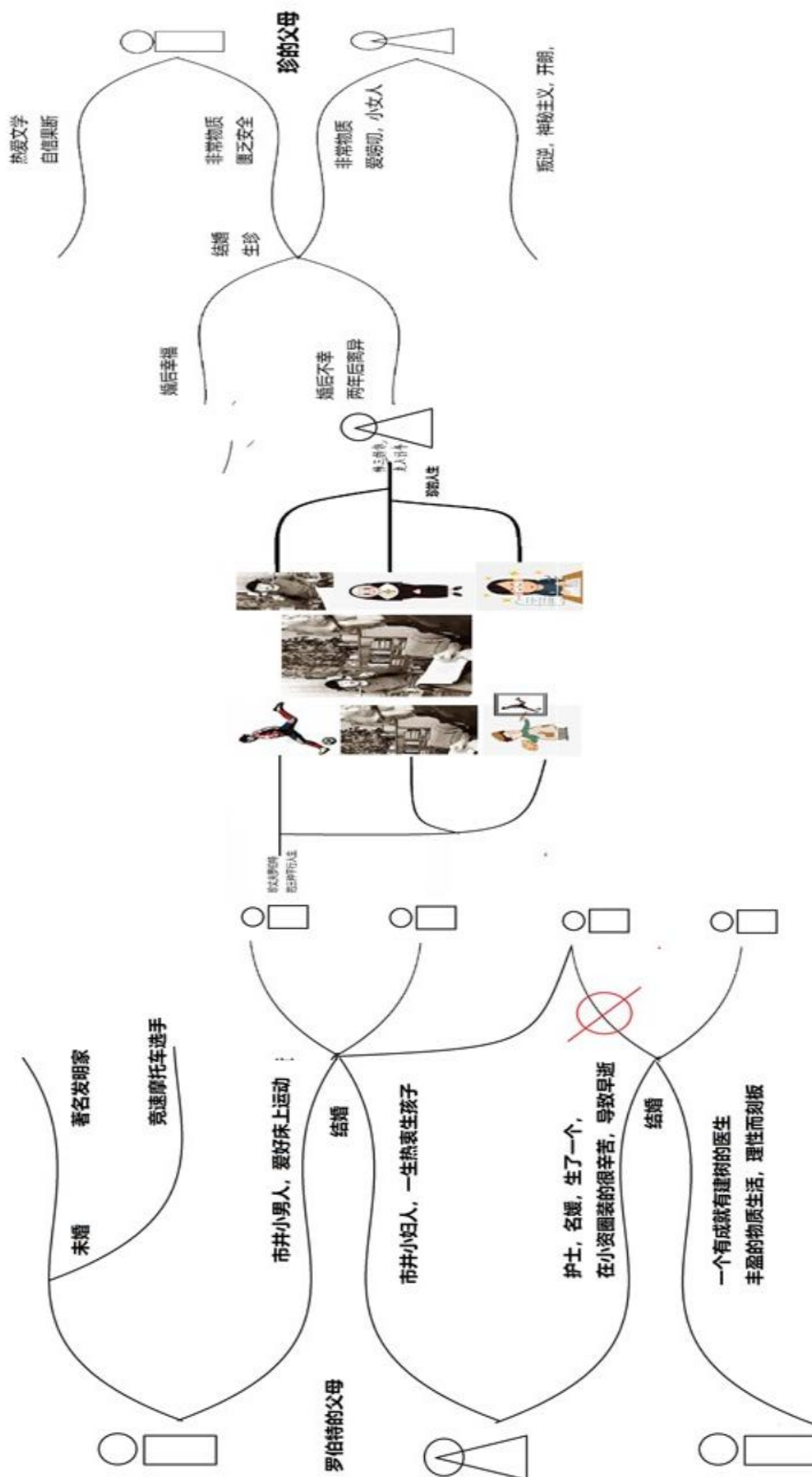


上图文字：珍丈夫罗伯特的三种平行人生



上图：珍、罗的平行人生和交汇

下图：珍的父母、罗的父母、珍、罗的多种平行人生



## Y1H-1-681.1

# 第 681 节：你的可能的自己如何交会，不可预知性是 所有事件之源头

1974 年 2 月 11 日 星期一晚 9:28

（在等待上课时，珍说：“我只是在等着，我能感觉到赛斯在附近。我之前有了一些想法，但我在等它们真正准备好。我能在脑海中察觉到一些概念，但它们还不够清晰，没达到应有的那种明晰程度。好像赛斯要解释这些概念会很困难。”）

晚上好。

鲁柏是对的，我要解释的内容确实相当复杂。在咱们之前的书中，我故意没有提及这些内容，因为在这些观念能够被接受之前，必须先摒弃某些根深蒂固的信念。

并不是我刻意隐瞒，而是说，从你们的角度来看，接下来的内容依赖于对之前提出的概念的理解。那些仍在纠结单一的灵魂、神和魔鬼的人，必须从他们自己的框架出发去理解更广阔的实相，如果可能的话，要温和地引导他们逐步摆脱这些限制性的观念。我们曾经以这样的方式介绍过或然性，从而展现了可供选择的替代实相，让他们意识到，现实并非固定不变，每个人都拥有选择的可能性。

然而，更深层的解释需要进一步扩展对意识的理解，并且对思维模式进行某种重新调整。极其重要的是，你们要始终牢记自由意志的重要性，以及你所理解的自我身份的真实存在。有了这个引子，让我们继续吧。

一个拥有强烈的人文、宗教、魔幻、科学认知观的人，在其思想成见的堡垒里时刻提防着可能的认知坍塌，极力地维护与捍卫着自己理念中的恶魔不被真实的光影所摧毁，因为恐惧的压力在某种程度上令其感受到这堡垒的安全与幸福。

一个内心中对灾难、毁灭、末日、死亡等信息高度敏感的人，会把自己的焦点紧紧地盯在这些信念与信息里，好像窥视着自己身边一头不时翻身但正熟睡的狮子，算计着自己什么时候会成为这家伙的午餐。

对于这种状态的人，赛斯的信息并不适合你当下的认知水平，虽然赛斯为了能撼动你从小积累起来扭曲已久的三观，已经很努力地进行了必要的认知与信息铺陈。我们无法强迫每个人都能跟随上时代的浪潮。变迁是巨大的，在短短百年内要变革数千年的传统认知是困难的。但是时代的车轮在历经时代与时代间的沟壑时，从来都是用滞后者的遗骸来填充的。

顺便说一下，这并不是鲁柏词汇的问题，因为即使使用专业的科学术语，也只会以其自身的局限方式来呈现这些概念，依然无法准确表达。

更根本的问题在于你们所熟悉的语言本身——例如，有些我希望传达的概念，在你们的语言中根本没有对应的词汇。

无论如何，我们开始吧。

所有可能的世界都已存在于当下。在所有实相中，即便是最微小方面



的所有或然变体，现在都存在。你们不断地穿梭在不同可能性之间，边行进边选择。你们体内的细胞也是如此。

你无法准确地描述一种你从来没有见过的颜色，也无法说明某一个没有名词定义的味道，更无法想象当时间与空间不再像列车一样有序地排列、匀速前进时，那犹如散落一地的意面。

每一个当下的时空散乱、重叠、无序地交叉在一起，平摊在你的眼前。数千个你在这些意面上朝着各个方向或跑或走或发呆，从一根跳上另一根，就像幼儿园中下课后满院子疯跑的孩子。

你会目不暇接：一切都在同时进行着，有着它们自己的章法，但又混沌无序。你的目光聚焦在谁身上，你就成为了谁，同时你又是它们所有。好吧，这还仅仅是一包打翻的意面，如果是一个爆炸后的意面工厂呢？)



我过去曾告诉过你们，有一种“活动”的脉动，你们在其中一明一暗地闪烁——这一点即使在原子或亚原子的粒子中也是适用的。“你”之所以认定某一刻的现实为真实，仅仅是因为它符合你的意识信号。然而，你并未觉察到那些未被纳入你当前经验的其他可能性。

当人们认为自己只有一个自我时，他们自然会认同于单一的身体。但你们知道，身体的细胞结构始终处于持续变化之中。

然而，在任何特定时刻，身体都是一个能量的动态集合体，这些能量来自丰富的可能性活动的库中。身体并不像我们通常认为的那样稳定。在更深层的生物机制中，细胞游走于不同的或然实相之间，并因此触发相应的反应。

意识在这些脉冲之上、之内运作，并在其中构建出自身的身份组织。

每一个或然实相——仅在相对于另一个或然实相的关系中才是“或然”的——

但每一个都不可侵犯，它们不会被破坏。

一旦形成，每个模式都会沿着自身的本质展开。



我们只把当下承载着自我意识的这一个能量集体合集当做真切的自我，而有意或无知地屏蔽了其它自我也同时确切存在的真切认知。哪怕就是这个看似独一的自我，其实也是由众多不同意向和观念组成的临时政府，并时刻都准备推翻执政党而彰显出各自不同的

行动纲领。议会的民主让自由意识得以保存，而执政党的多数议席让既定纲领得以持续的贯彻，成为所谓的宿命主线。在不同政策间拥有相对连续性的因果套叠关系。

一个例子：足球队比赛时，每个奔跑着的队员都拥有随机的自由意识，而队长拥有其现场急智的核心主导意识，场外抓着头发喊哑了嗓子的教练拥有初心和宏观宿命的整体全局规划。这场比赛的胜负是教练、队长、队员、全体的综合能力、个人的个体能力、整体协调程度、个体临时的绝对发挥等因素的机缘和合。

意识的组织也会“成长”，就像细胞成长为器官一样。

于是，一组组或然自我可以——并确实会——形成自身的身份结构，而这个结构完全觉察到其内部所有的或然自我。

在你们的实相中，经验依赖于时间，但并非所有的经验都是以时间为框架构成的。例如，某些平行事件，你们可以像跟随线性事件一样轻松地感知并经历它们。

概率结构处理各个层面的平行体验。

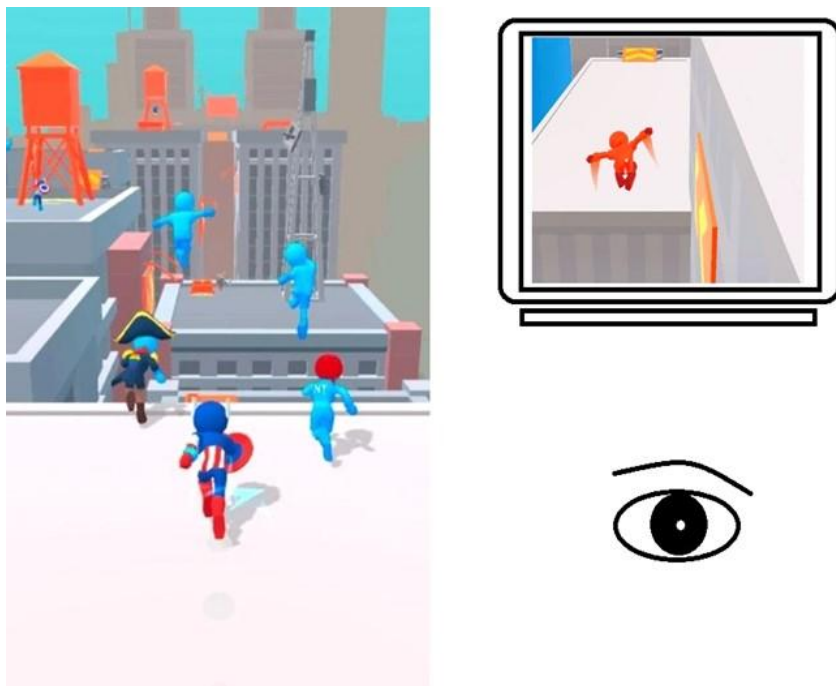
你的意识会选择并接受某些结果为现实，而这些结果仅受某些更大的整体目的、愿望或意图的影响。

你们通过时间结构来追随这些体验，而你的注意焦点使得其他同样真实的体验变得不可见或无法感知。

同样，就像你们只认定自己的个人生物史，你们也只认定单一的集体地球历史。然而，其他的历史仍然在你们周围同时展开，而你们的其他或然自我也在经历着与之平行的历史。

从感官数据的角度来看，那些世界彼此不相交。但在更深的层次上，它们是重叠的。

任何可能发生在你和鲁柏身上的无数事件，实际上都已经发生。只是，你们的注意力范围并未将这些活动纳入其中。



上图：跑酷比赛的关注焦点

一个城市举办跑酷比赛，要求从城市的一边最快抵达另一边，数百个选手参与了比赛。没有规定的线路，只有一个大方向和一个共同的起点，但路径的选择和翻越的能力与坚持的耐力同样重要。电视台转播着赛事，无人机跟随着最有可能的优胜者，你是电视机前的观众。你的眼里只有一个选手。你知道有其他的奔跑者，但他们不成为你的记忆与被关注的焦点。

这种无尽的创造力或许看起来如此炫目，以至于个体似乎会在其中迷失，然而，意识在所有层面都会形成自身的组织，并在心灵层面进行互动。



任何意识都会自发地尝试在所有或然方向上表达自己，并且确实如此。在这个过程中，它通过自身的存在来体验“一切万有”，当然，这种体验会被其熟悉的实相所诠释。

你们像花朵长出花瓣一样，生发出或然自我。然而，每个或然自我都会在它自身的实相中继续展开——也就是说，它将在其固有的维度中充分体验自己的存在。

用你们的话来说，你们选择了一个出生和一个死亡。

（对我说：）然而，在你所认知的这一生中，你其实曾作为一个小男孩，在一次手术中去世。你在战争中又一次死去，那时你是一名飞行员。

但这些都不是你这个实相中的“正式死亡”，所以你没有认出它们。

科学喜欢认为它处理的是可预测的行为。然而，它所感知的数据量极其有限，且只涉及一个狭窄的领域，因此，任何分子、原子或波所具有的巨大内在不可预测性，都未能被察觉。

科学家们只能感知到那些在你们系统中显现出来的现象，而这些现象通常看似是可预测的。

在镂空的球内有一个天平，两边各有一只不同粗细与质量的蜡烛。当蜡烛以不同的速度或快或慢地燃烧时，天平开始摇摆，带动了四周墙壁上光影的摇曳。当有人经过或清风拂过时，那摇摆更加显著，并呈现出明显的相关性。



架构一，  
具体的可被观察与体验的光影世界。我们生活在其中每一个线条就好比人生的路径，自己在其间寻寻觅觅。无法被改变只能追随。

架构二，  
中心漏空的球体  
它是形成架构一的模板，是规程，是多面性的同时展现。对其做出变更将导致架构一的整体改变。  
驱动一切显化的  
“光”“源”隐藏在不可见的更深层，我们日常只是追逐着其投射出的光影而动。

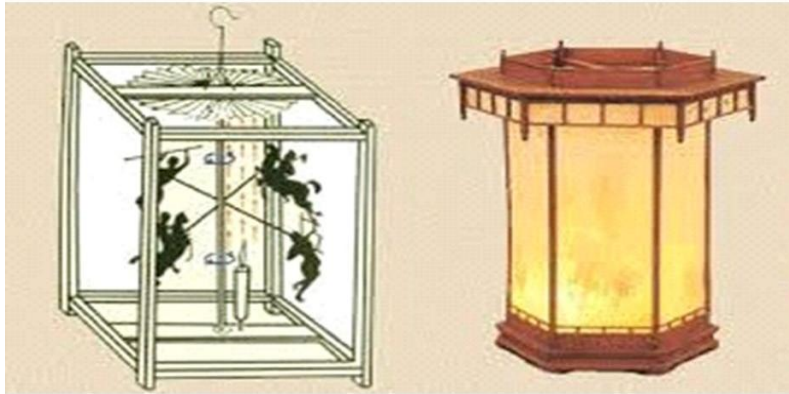
上图文字：架构一：具体的可被观察与体验的光影世界。我们生活在其中，每一个线条就好比人生的路径，自己在其间寻寻觅觅。无法被改变，只能追随。

架构二：中心镂空的球体，它是形成架构一的模板，是规程，是多面性的同时展现。对其做出变更将导致架构一的整体改变。

驱动一切显化的“光”“源”隐藏在不可见的更深层，我们日常只是追逐着其投射出的光影而动。

我们就是那墙壁上栖息着的小虫，墙壁就是我们的天地，光影的变形好似岁月的事件。有聪明的虫子发现四季的风带来影的摇曳，路过的人与事带来明暗的交替。那是光子在墙壁上的撞击，那是眼睛神经元内的脉冲电……什么都想明白了，就是不明白这光从何而来，在没风没人的时候为什么就是测不准光影的变迁。

而其遥远的另一面墙上，对应的光影更是诡异：我们这里往东那里就往西，我们往下它就往上，怎么会如此大地发生同步的纠缠？两者间是谁在传递着信息？



蜡烛就是你的核心生命能。它是有初始最大可燃预计值的，火苗越旺消耗越快，当然也不排除风啊猫啊等意外令其熄灭，或点灯人主动熄灭、另有它图。蜡烛燃烧时，内在的各种特性就会轮转起来，投影在四壁上，好似有了生命与时光的流转，在风向的影响下还时快时慢。

你看着那墙壁上的周而复始的日子，好像没有个尽头，但你却不知道里边的蜡烛还能燃烧多久。一根蜡烛在四个方向同时投影出四个全然不同的“你”来，同时运作，相互追赶着。哪个是你呢？都是，都不是。

真正的秩序和组织，甚至是生物结构的秩序和组织，只有通过赋予其基本的不可预测性才能实现。我知道这听起来令人震惊。然而，基本上，任何波、粒子或实体的运动都是不可预测的——自由自在，无法被确定。



你的人生结构是这种不可预测性的结果。你的心理结构也是如此。

然而，你所看到的物质实相，是一个相当连贯的画面，其中某些定律似乎适用，所以你认为这些定律是先行存在的，而物质实相随后出现。

然而，事实恰恰相反。连贯的画面，是由所有能量所固有且必须具备的不可预测性所产生的结果。

统计学提供了一个人为的、预先设定的框架，你的实相在其中被检验。数学是一个理论化的有组织结构，它本身就强加了你们对秩序和可预测性的观念。

从统计学的角度看，原子的定位可以被理论化，但在任何特定时刻，没有人知道某一特定原子的位置。



抽象派的画作其特点就在于拥有超广泛的写意表现之可能。不同的人在面对这些不被规矩所束缚的色彩与线条时，对被固化在一个当下帧中的同一个画面却可以得出万千种不同的解读。这解读无疑极大地映射出了解读者自身当下意识的趋向和扭曲，并与当前的情绪和信念挂钩。



比如：当被告知并坚信红色代表着生命力时，那代表着希望与光明的太阳就在山脚下升起；而相信红色就是血光之灾的预兆时，那暗红的血盆大口正在吞噬着山河大地，而世界血流成河。直线与曲线、色差与布局，无一不被定义而有了意义。但说实话，就连画家自己在创造的当时乃至现在，脑子里想要表达的只是随机灵感的碰撞。

一群科学家用放大镜逐格地研究着每一个像素点，十年的辛勤写成震惊世界的科学论文“论被颜色覆盖的真谛”。洋洋洒洒数十万字，浓缩后只有一句话：底下是张白帆布，由纤维构成，是原子的堆积。

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

## Y1H-1-681.2

你们正在观察可能的原子。你们是由可能的原子组成的。为了完全的自由，意识必须被赋予不可预测性。“一切万有”不得不通过自由地赋予自己自由，而不断地令自己耳目一新，否则就会永远重复自己。这种基本的不可预测性贯穿于所有的意识和存在层面。在其自身参照框架内，某种细胞结构可能看起来是必然的，仅仅是因为其中没有出现相对立或矛盾的可能性。

以你们的话来说，意识是通过接受一种可能性，例如一个具体的生命，并在其一生中保持其身份，从而保持自身的认同。即便如此，某些事件会被记住，而其他的则被遗忘。当意识“成熟”时，它会学会处理替代的片刻。随着它不断成熟，它会形成一个新的、更大的身份框架，就像细胞在另一个层面上形成器官一样。

用你们的话来说——这个短语是必要的——片刻点，也就是当下这一时刻，是所有存在和实相之间的交互点。所有可能性流过这个点，但你们的一个片刻点可能在你们其他部分的可能实相中被体验为几个世纪或一次呼吸。



一刹那有多久？快到压根儿还没觉察就已逝去，慢到可以在其间游荡几个世纪。

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

古仙家常说开辟画中洞府，神游而入，内中自有大好天地。时光如梭，寒暑交替，修炼数百年，从画中出来，案几上的茶还未凉。从某种程度上讲，时光是一个很私人的相对性体验，度日如年与岁月如梭在同一天不同的心里发生着。

作为自身意识主体的我们，所有可能性的分支皆从自我的内在升起，最终渐行渐远或殊途同归。每天就好像签桶中的竹筒，你压根儿不知道吉凶哪个先被无形之手显现。虽然你无法掌握自己看似随机的命运，但是如何对待、如何解读、如何品味、如何预期、如何处理、如何看待，都是你自我修行成果的佐证。就好像那抽象画一般，你不能安排自己看到哪幅画，都是随机事件，但是你能左右自

己如何解读与面对这些画面。

这解读与应对的过程导致了你所感受到相应的能量与意识的增益或消耗：如果你持续、被动地接受着自己的无常宿命，或疲于应对、在抗争中胜败各半，那你从生到死也就只能持续地在同一个频率的频道上，犹如走马灯一般地转着圈奔跑；但若当你的心智、意识、智慧渐趋成熟后，在遇到所谓的坎坷时，你所使用的解读方式、预期期待、处理手段、看待视角、对待原则就都全然不同了——

没有激烈的对抗或恐惧的畏缩，而是自然而然的欢喜、如是的接纳、顺其自然的跟随、豁然的理解、浑然的如是，理所当然地看见其中包含着的共赢机遇，然后充满法喜地跟随着热忱把其内在的成就显化出来。一个成熟的灵魂在任何随机的遭遇中都能看到助益自己成长的内在生命之意义。

鲁柏此刻感觉自己非常庞大。他正在经历几件事情。内部的细胞身体意识感到自己无比巨大，尽管对你们来说细胞是微小的。例如，这个包装纸被揉皱发出的声音或者指甲划过桌子的声音，这些声音被极大地放大了，因为在它们的视角里，这些声音是一种重要且来自自身之外的宇宙性事件——具有深远意义的信息。细胞的意识体验到自身的永恒存在，而在你们看来，细胞的寿命却短暂。但这些细胞对身体历史的认知，比你们对地球历史的了解更加透彻。

细胞还以比你们更深刻的方式感知可能性，因为它们能够操控身体的过去与未来历史。鲁柏此刻再次体验到那种巨大的存在感，因为在你们关于可能性的观念中，细胞结构能够感受到其持久而庞大的力量。

当细胞处理那些对你们而言甚至显得不真实的事件时，它们通过一个极具创造力的网络生成了一个物理结构，这个结构不仅维持了身份和可预测性，同时也展现了它内在的自由。尽管这个网络本身是不可预测的，但鲁柏却可以精准地将烟灰放入那个贝壳中。（珍举起我们 1958 年在下加利福尼亚找到的她最喜欢的贝壳烟灰缸，将一些烟灰弹入其中。）这种手势的可预测性，正是建立在不可预测性的基础之上。在其他实相中，无数其他的动作可能发生，并且确实发生了



如果把这个队伍想成一个身体，每一个人都是其中的细胞，每一个细胞都有其自身的生死时刻与宿命职责；但是具体到个人的头上，每个人都觉得自己是真实存在的，并且是自己人生当仁不让的主角。

队伍在有序地完成着它的轮替与移动，但随机事件在任何一刻都在发生着——里边有小偷、有排了几个小时却没能买到票的、有突然来临的雷阵雨或报复性冲动带来的爆炸性行李。

成功的经验不代表其是必然的常态，而失败的经验也不代表下一次的必然。就好像空中正在翻滚着的硬币，落地的那一刻还会随机地



弹跳几下,但结果无非是在三种可能性中混沌,又在大概率下守恒。

你的信念和意图使你从一组不可预测的行为中选择出你希望发生的事件,并体验这些事件。(对我说)“你”想要生存的愿望,与那个孩子在手术中选择死亡的愿望共存。渴望死亡的孩子通过他的愿望选择了那个事件。人们像原子一样自由。你无法预测照片中的那个孩子会发生什么。现在,你也无法“预测”自己将会发生什么。你可以选择将任何数量的不可预测事件纳入你的实相。在这一点上,选择权在你手中,但那些你没有选择接受的事件仍然会发生。

在某种程度上,当你想到你的母亲,比如在她晚年的时候,并将你对她的看法与你兄弟林登和理查德的看法进行比较时,你可以看到这种机制的运作方式。对你们每个人来说,她都是一个不同的人。她是她自己;但在可能性的交织中,尽管某些历史事件是你们共同认可的,她却从你们每个人的可能实相中选择了她愿意纳入自身实相的部分。你们每个人都有自己独特的母亲。

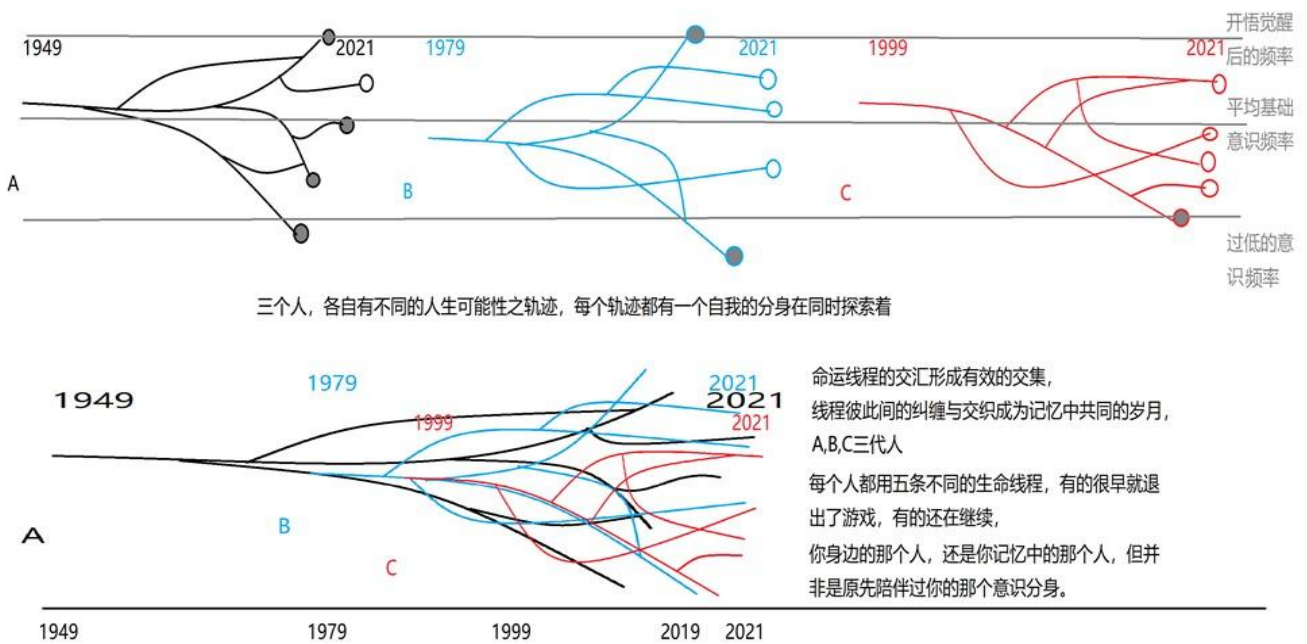
可能性在你们的体验中交汇,而这些交汇点就是你们所称的实相。从生物学和心灵层面来看,这些交汇点是意识通过聚焦所形成的结果。

鲁柏再次感受到一种巨大的存在感……构成你身体的所有原子和分子,自你出生以来就已经存在,并且将持续存在,直到你死亡——用你们的话来说,这些元素现在就同时存在。因此,你对身体的认知是通过时间的形式逐步体验的——即一点一点地被感知到。

同一个家庭里的孩子们对自己的父母亲都有同样的记忆吗?一个单位的同事对自己的老板印象都一样吗?我们对同一个地球有相同的记忆吗?你是否想过我们压根儿就不是生活在同一个实相的世界里,只是不断地在不同的当下之帧中穿行而过?在交汇的某些

时段里,与某人的某一个分身可能性并行了一段时间? 这个你记忆中的其它人只不过是他们各种可能性中的一种而已,犹如他们也是记住了你的某一个面向的自己。

每个人都同时拥有多种的可能,也都同时在不同的时空中进行着多样的尝试。在众多的混沌随机的可能性中自然也包含了一种可能:你们共同经历了某一相同的时间、在相同的空间里。就算是如此,你们一起度过的时光之长短、结果之导向、记忆点之差异也又有万千种变化。



上图文字: 1949, 1979, 1999, 2019, 2021, A, B, C

开悟觉醒后的频率; 平均基础意识频率; 过低的意识频率

三个人,各自有不同的人生可能性之轨迹,每个轨迹都有一个自我的分身同时在探索着

命运线程的交汇形成有效的交集,线程彼此间的纠缠与交织成为记忆中共同的岁月,

A,B,C 三代人，每个人都有五条不同的生命线程，有的很早就退出了游戏，有的还在继续

你身边的那个人，还是你记忆中的那个人，但并非是原先陪伴过你的那个意识分身。

鲁柏的巨大存在感部分来自于身体的整体感知，这种体验是所有部分同时存在的感受。因此，对他来说，身体显得更大。复杂到难以描述的计算在其中发生，因此，在这种基本的不可预测性中，你体验到看似可预测的行为。这只是因为你专注于那些在你实相中“有意义”的行为，而忽略了其他可能的行为。我并不是在象征性地说你小时候死了，也没有任何残酷的现实强加于你母亲，而是她内心后悔生下孩子的部分促成了这个孩子在手术中死亡的可能性实相。

原子可以同时朝多个方向运动。你只能以科学的方式感知到某一种你感兴趣的可能运动。同样的原则也适用于主观体验。

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

当把自己的意识存放在一个细胞中时，从这个角度仰望整个身体，那身体就好比辉宏的宇宙：一切都在井井有条地运作着。你知道各个天体在自己的轨道上往复运作着，但宇宙的不变法则是混沌的无常，当你确定又确信时，“无知”就在一旁笑得前仰后合。就好像你有一个版本的分身在你年少的时候就已经历经了死亡，这不是一种比喻，而是事实，因为那个版本实相中你的妈妈是那样地讨厌赋予幼小的你生命。

（11:10，珍慢慢地从她最长的一次出神中回过神来；她已经持续在这种状态一小时四十二分钟了。我只提到了她在这段时间内的许多长暂停中的一小部分。

她仍然感觉到那种巨大的存在感。她的眼睛向上翻动了一下，然后再次闭上。“事情真的很奇怪，就像天空在裂开……赛斯谈论这些似乎有些控制了局面，但现在我的头变得非常大……”。我叫了她一声，她回应道，“是的，这太疯狂了……我不知道我应该中断这种感觉还是顺其自然。我感觉我的头现在非常大，向右旋转着——它大得惊人……”）

当自我意识与肉身载体过久地剥离后，恢复两种的贴合程度需要一段时间。

（“当外面没有任何声音时，一切都在响——就像耳鸣一样，只是更强烈……现在我感觉整个身体真的非常大。庞大无比。我可能会结束这种感觉。这很奇怪，但并不是特别愉快。我的牙齿似乎变得非常大——一切都很大——包括我的脚……”）

我们生活在由能量堆积构建成的 3D 幻象中，一切都是能量像素点的堆砌，所有的点都在其自身频率中快速地抖动着。当你以意识的状态去聆听这个世界时，它不断地散发出高音的电子鸣响。在不同的场域与物质旁，这样的鸣响有明显的不同，但需要像品酒师一样的舌头才能听出不同鸣响背后代表着的物品。地球也有自己的地鸣，宇宙也有它的频率。从冥想状态回归身体后等待载体重启的过程犹如晨起打开电脑时一般，会历经各种自检，系统依次上线。

（当我再次呼唤她时，珍微笑着说：“我刚刚看到一个画面，我是一个巨人，在一个巨大的房间里。然后出现了一些我不理解的东西：我自己是只大猩猩，或者类似的东西。我像天花板一样高，试图撞开墙



壁……我不太明白发生了什么。现在我感觉自己变得更大了。我想我要从这种状态中出来了……我的脸没有发生什么吧？有没有什么变化？”)

在灵性的早年间，自我意识的膨胀与缩小是经常出现的一件事情：要不大大地套叠在载具外面，看着这个玩偶在那里忙碌着；或者萎缩到躯壳里面，犹如走入一个史前的巨大溶洞。地下水奔流，岩浆翻滚，而手里只有一个火把。到后来火把变成了小太阳，那溶洞也会像雪一般消融，天地间再也找不到一个皮囊隔阂二分了内外的世界。

（“我有一种感觉，我的头发很长，从中间分开，好像我有某种类人的特征；你知道，头发垂在我脸的两侧，像某种动物——但有着非常聪明、温暖而柔和的眼睛。”珍终于睁开了眼睛。她的耳朵仍然在响，响到问我是否也听到了同样的声音。我告诉她没有。我们在房间里走了一圈，我给她做了半个三明治。她说：“这有点让人沮丧，我现在似乎感觉到我当时能做到，因为我知道那后面还有更多。我能感觉到它，但我无法把它表现出来。”

吃东西时珍说：“我嘴里咀嚼的声音很大，我不习惯这声音。”当她喝啤酒时，她感到冰冷的液体在身体内流动，但好像偏向于食道的右侧。她列出了一连串在她“更大的身体”中同时感知到的相反感受：她的右脚非常冷，而她的背部非常热……我给她拿了一件毛衣，因为我们的客厅已经变凉了。二月的夜晚非常寒冷。)

在与不同的意识频率连接时，身体会感受到不同频率的颤抖，那是意识频率对接时发生的共鸣之物理显化。当身体恢复清醒后，这样

的情况还会持续一段时间，就好像被敲击后的水晶杯。从高能下来后，肉身内部是高度亢奋的颤抖，而外部表现为冷颤不停，就好像刚被人从冰窟窿里捞了出来。

只有从不可预测性中才能产生无限的秩序或有序系统。

任何不具备完全不可预测性的事物，最终都会导致停滞，或者从长远来看，有序会导致自我挫败。只有从不可预测性中，才能产生一个在其自身内部实现可预测性的系统。只有在完全自由的运动中，任何“有序”的运动才是真正可能的。

从你们梦中这个“混乱”的温床上，衍生出你们日常的有序行为。在你们的实相中，你们的意识行为与分子的行为紧密相连。你们的这种意识暗示了一种分子意识，而这种意识本质上存在于分子意识中——在你们的系统中是内在的，但本质上无法预测。

“可预测性”其实是“意义”的另一种表达方式。不可预测性通过多种方式观察自身，识别出某些部分具有重要性，并以这些部分为中心形成某种秩序或有序的序列。在我们非常早期的一节课中，我提到过，你们从广阔的领域中仅感知到那些你们认为有意义的资料。这些资料只能从不可预测性的温床中涌现。只有不可预测性才能提供最大范围的可能性秩序来源。

维持持续的混沌之无常，让混乱的混沌之蝶在两个或更多的吸引子之间形成道之涟漪，只有这样，熵的魔咒才不能绞杀无尽的生机。就好像彩票的魅力在于公平，而公平的前提就是无序的随机性。只有混乱才是这个世界的秩序，而秩序的真理在于随机中的博弈。一切不可预测中有其可预测的必然。

你们的细胞完全有能力处理不同顺序的事件，因此，在梦境状态下，它们能够以各自的方式感知你们的体验，并从中选择那些你们希望你们实相中实现的现实，用你们的话来说。在梦中，你熟悉各种可能事件，并从中选择。（对我说：）因此，在你小时候死亡之前，你知道自己可以选择那样的死亡。从更大的角度来看，你选择了生与死，而在某个实相中，你 16 岁时的那张照片从未被拍摄过。

组成身体的意识们拥有时空之外的洞见，它们可以窥见未来的某些重大必然，并在梦中呈现给主意识看。当然这些信息都进行了扭曲与包装。那个在十六岁前就已死去了的支线分身，它明确地知道自己即将遭遇的宿命，并坦然地选择了面对。

细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)  
今晚鲁柏只能处理这么多了，这只是个开始。

（现在赛斯透过来，给了珍半页资料，并用这个玩笑结束了今晚的工作：）

他的可能性大脑一次只能翻译这么多。

（“是的。晚安。”凌晨 12:06。珍仍然感到有些庞大。第二天，她补充了一些注释：她睡得不太安稳，发现自己“几乎整夜都在传达有关可能性的资料。”她经常醒来，每次醒来时都会松一口气，因为她发现自己并没有在我没有记录的情况下上课。事实上，她笑着说，这些资料仍然是“安全的”——我们会在一节正式的课中得到它。

珍经常告诉我，通常在这样的夜晚，她并不会感觉到赛斯的存在，也听不到他的声音。相反，她只是意识到这些资料“在她体内流动。”）

## Y1H-1-682.1

# 第 682 节：基本的意识单位 (CU's) 与多重实相

1974 年 2 月 13 日 星期三 晚 9:27

(当我们坐着等课开始时，珍在 9:20 说道：“我觉得赛斯正朝着一些新的方向前进。这感觉很奇怪——不是说会出现新的词汇，而是会有一些新的想法。我感觉自己像是喝了三四杯酒一样，或者说，好像已经进入了一种不同的意识状态——但其实我除了这杯杏汁，什么都没喝……”

事实上，我们的啤酒已经断货了，而珍通常在上课时会喝一点。她也不想喝葡萄酒。她说：“我现在感觉赛斯就在附近，但就像上次一样：我能‘接收’到一些东西，但还在等它变清晰……我并不是真的觉得晕眩，但是我平时在课上一直聚焦的那个‘中心点’似乎变得陌生了。我说不准，但感觉自己已经进入了比平时更深的状态……”)

晚上好。

《个人实相的本质》是一本很棒的手册，它能帮助人们更有效地驾驭他们所熟悉的世界。至于物质实相赖以存在的更深层的问题，他们是否理解其实并不重要。而我现在要提供的资料，正是试图去解释这些更深层的内容。

鲁柏自身的发展让这一切成为可能。因为他必须先达到《意识的探险》中所涉及的层次，并掌握某些理论，这样才能把它们作为进一步探索的跳板。

我们常常不得不用比喻，因为它们能在不同观念之间架起桥梁。那么，就像物质有其基本单位一样，意识也有其基本单位。不过，我不希望



你们把这些单位想象成粒子。存在着一种最基本的意识单位，一旦被表达出来，它就不会再被分解得更小了，正如过去人们曾认为原子是最小单位，无法进一步拆分一样。然而，这种意识的基本单位显然不是物质性的。它天生蕴含着无限的扩展、发展和组织的可能性；然而，无论它如何变化，它始终保持自身核心的独特性。无论它成为何种组织的一部分，或如何与其他类似的基本单位结合，它自身的本质都不会被消解。

这种单位是一种具有自觉性的能量，它在自身内部认知并确认“自己是自己”。它并非“人格化”的个体，而是一种具有觉知的存在。因此，它是所有其他类型意识的源头，其活动形式无穷无尽。这些基本单位相互结合，形成更复杂的意识单位，就像原子和分子结合形成更复杂的结构一样。

这种最基本的单位本身具有不可预测性，而正是这种不可预测性，使得无穷无尽的模式和成就成为可能。可惜的是，对于你们人类来说，“灵魂”一词已经被赋予了太多固定的观念，以至于要解开其中的概念性误解变得极为困难。按照通常的定义，你们会认为“灵魂”是这些基本单位以某种特定方式组织起来的产物，只有当你们认知到它时，才会称之为“灵魂”。

(9:47) 这又引出了那个老问题：动物有灵魂吗？树呢？石头呢？按照你们通常的定义，这最小的单位可以被称作“灵魂成分”。然而，这个观点极为局限，因为如果用这样的尺度来看，“在你们之上”还有由这些单位组成的更为复杂的存在结构。因此，从那个“更高层次的视角”来看，你们确实可能只是初级灵魂。

正因如此，至少在这里，我更愿意称它们为意识单位。（停顿良久。）它们的本质是赋予生命的力量，存在于你们的物质宇宙以及其他宇宙的一切事物之中。用你们的话来说，这些单位的确可以同时出现在多

个地方，而且无需穿越空间。事实上，这些基本的意识单位本就无处不在。你们无法直接识别它们，因为它们总是以别的形式显现出来。

当然，它们的移动速度远超光速。单单一个原子中就包含着数百万甚至数千万个这样的意识单位。每一个单位都能感知到所有其他单位的存在，并且彼此相互影响。按照你们的理解，这些单位不仅可以在时间中前进或后退，还能够进入你们所不了解的时间维度。

所有的可能性都会被探索和体验，而所有可能的宇宙也都由这些单位创造出来。因此，在一些实相中，某个事件的无尽可能性被探索，所有相关的体验都汇聚在这个冒险周围。

还有一些系统，在那里，从你们的角度来看，一瞬间的时间可以持续整个宇宙的生命周期。我并不是说时间只是被拉长或放缓，而是在这一刹那，所有可能的体验都在那个框架中成为现实。

这些系统与你们的现实几乎没有直接的联系，我也并不是提供这些信息来让你们觉得自己微不足道。然而，重要的是，你们要意识到，在内在实相中，存在着比你们所能直接感知到的更加丰富的创造力和变革。

(10:06) 当然，这些意识单位并不具备人类的特性。然而，它们的确拥有自己的“倾向”、偏好、特质 (propensities) ——也许“特质”是最贴近我想表达的词。我不希望你们把它们想象成迷你版的人，但它们也不是一团无所作为的能量。它们充满活力、具有觉知、蕴含能量，并且具备所有存在的基本条件。

因此，所有心理结构都是由这些单位所组成的，无论它们的存在在你们的时间概念里是短暂的还是长久的。这些单位天生就具备成长和创造性的组织倾向，因此，它们并不是孤立存在的。由于这些意识单位同时存在于所有地方，它们能够觉察到所有它们所属于的组织化的自

我结构 (self-structure)。正因如此，所有可能的实相都以这种基本的方式彼此相连。这些单位会不断从自身扩展出新的层面。

既然我已经告诉过你们，从你们的角度来看，过去、现在和未来是同时存在的，那么这些单位便持续不断地从未来和过去两个方向，涌现到你们的“当下节点” (now-point)。

(停顿良久，这是众多停顿中的一次。)

我并不是想要颠覆你们对稳定性的理解，也不想让你们感到困惑。但事实是，到目前为止，在谈论可能性时，我已经大幅度地简化了这个问题。(对我说：) 例如，我曾告诉你，在某个可能性里，你小时候夭折；在另一个可能性里，你在服役时去世。并且，我还给了你一个关于你父母的可能历史的小片段。(参考前两节课) 在这么做的时候，我使用了你们更容易理解的概念和术语。然而，更宏大的画面要比这复杂得多，也远不止语言所能表达的。

(10:21，我问：“你是说，你必须把事情讲得这么简单，我们才能理解？”)

我是说，我现在已经准备好带你们超越这些必要的基础阶段了。

所有的物质都是由前面提到的意识单位构成的，这些单位不仅具有不可预测性，还倾向于探索所有可能性。就连你们的原子结构也是在各种可能性之间保持平衡的。如果这一点成立，那么显然，“你”只觉察到了自己所有可能存在中的一小部分——而你将这一部分视为自己的身份，并竭力维系它。

但如果你把它看作是“你”更广阔自我所选择的一个焦点，那么你就能理解我现在所说的，而不会因此在对比之下感到渺小或迷失自我。尽管如此，你当前的焦点仍然是不可侵犯的。

我常说，即便在你的一生中，任何一件事的所有可能变奏都在某个层面上发生了，但我以前并没有深入探讨这一点。从你的聚焦点来看，你似乎拥有一条从出生到死亡的“身份线”。当你回望过去，你会坚定地认为十年前的自己就是今天的自己，尽管在某些方面有所变化。

然而，现实中根本没有单一线性的成长路径。首先，正如你所知，你的生命是同时存在的，尽管你在实际体验中会感受到从生到死的顺序——就像鲁柏在《意识的探险》中描述的那样。每一个可能发生在你身上的事件，实际上都已经发生了。我以前给过你母亲的一两个可能存在的小例子。从物理角度来看，想象一下，从一颗种子衍生出无数世代的后代，这种扩展有多么庞大！

现在，在任何特定的瞬间，你的“自己—实相”就像那颗种子，衍生出许多可能的分支，这些分支不仅存在于这个次元，也延伸至其他次元。在每一个当下，你都会从庞大且不可预测的可能性库中，选取出某些对你而言“重要”的可能性，而你的个人观点会决定哪些被视为重要，并最终塑造出你所认为的“可预测的”行为。

(10:36) 特质是一种对重要性的选择，也是一种倾向，促使所选择的经验得以形成。这适用于所有层面——无论是原子的还是心理的——也同样适用于生理刺激和精神意图。

这些基本单位会朝向某种特定的组织进行聚合。它们拥有一个不可预测的选择范围，并依据重要性的判断来决定如何活动。各种不同的重要性，皆源于这些单位本身的个体特性。你现在所拥有的身体，只是一个可能的身体。它是你的物质人格在众多发展路径中所采取的一条。然而，所有其他可能的发展路径也在同时展开，并且它们彼此影响。实际上，这些相互作用远比你所意识到的更为深远，只是因为你尚未习惯去察觉它们。而你越是执着于维持传统观念里对“自己”的固有认知，就越会排除任何形式的不可预测性。



由于这些基本单位惊人的组织能力，某些心理结构不仅能够保持自身的身份，同时还能觉察到无数的可能自己。在你们的现实中，死后的生命之所以意义重大，是因为死亡本身是你们实相的一部分。而你更广阔的实相显然超越了你的生与死。单独谈论“一个宇宙”的概念本质上是荒谬的。你们的现实必须放在它与其他现实的关系中去理解，否则你们就会永远被诸如“宇宙是如何开始的？”或“它何时会终结？”这样的问题困住。而事实上，所有系统都在持续不断地被创造。

只有在可能性的框架下，不朽才有意义。遗传的本质源自于一种强大且固有的不可预测性，随后，这种不可预测性在染色体内部被分解成具体的特征——其中没有两个是完全相同的。因此，你所认知的日常生活，本质上是对特定可能事件的聚焦，同时忽略其他可能性，是一种对重要性的选择，也是对模式的取舍。而你自身的其他部分，则沿着不同的选择方向发展。

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

(10:55, 珍说：“我在说的时候知道自己在说什么，但现在全忘了……我们正尽我们所能，利用自己拥有的能力做到最好。但你会想，这些资料到底有什么用？知道了它又能带来什么好处？”

“嗯，”我说，“一旦它融入你的意识，你就会像运用任何其他知识那样去使用它。它显然拓宽了我对人类的理解，比如他们的动机、行为——” 11:15 继续。)

由于你更大的自己觉察到它的可能存在，你既身处物质之中，同时又超越物质；既身处时间之中，同时又超越时间。

你的更大身份存在于你的认知范畴之外，但其中的一部分就在你的范畴之内，那就是你自己。你的“你性”（youness）即是你的意义，它是一个自我觉察的焦点，以其独特的特质去寻找、体验实相。可能的实相和可能的自己，并不会在任何层面削弱你的经验或个体性的价

值。你的存在始终稳固无虞，从不可预测的现实中筛选出最契合自身特质的体验。

(用手势强调地说道：)那个自己以跳跃式的方式避开它不愿意成为现实的事件，（停顿）不让这些事件进入自己的生命体验。然而，你更大身份中的其他部分，却会接受那些被你排除的事件版本，并基于此形成各自的自己。

有时，你们当中的某些人可能会选择相同的事件，这时，不同的可能性便会相互交汇。这些交汇点充满能量，极具创造性。它们既可以是个人性的，也可以是群体性的。例如，一个历史事件可能同时被接受为几个可能实相中的现实，而在另一些替代历史中，它可能根本没有发生。

(11:29 停顿良久。)

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

再强调一次，虽然语言在这里显得笨拙，但我所说的一切同样适用于——或许方式有所不同——宇宙、原子以及心理结构的运作。

在你们熟知的现实中，正如《个人实相的本质》中所述，你们的信念决定了哪些可能事件会成为“现实”。而因为你本身也是“可能的自己”之一，理解自己的本质将让你意识到，那些在此未被运用但确实存在的能力——你完全可以选择去实现它们。换句话说，你可以从自己可能的能力库中汲取，因为它们的痕迹仍然存留在你之中。它们正在另一个实相中发展，因此在这个实相中，你比自己想象的更容易运用它们。

就像当你锻炼右臂时，左臂也会间接受益一样。当你在一个系统中培养某种能力，它在另一个系统中也会更容易发展。（对我说：）当你决定写作时，你实际上也在借助另一个系统中已经练习过的能力。通过你的意向，你在某种程度上是在融合不同的可能性。而哪怕只是对

这一点有一个基本的理解，也能让人意识到——任何一种存在都不是走入死胡同的。

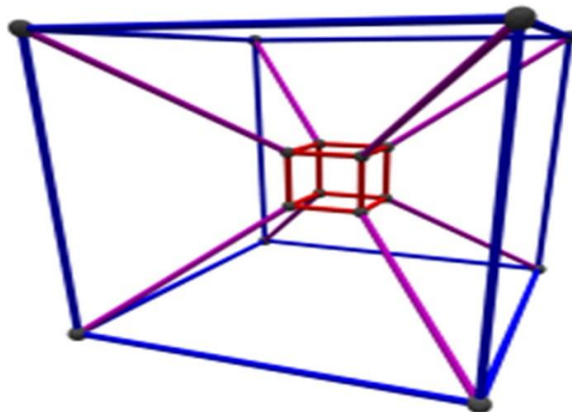
(11:48 结束)

## Y1H-1-682.2

在未知的实相的那一部分里有：有形之意识体与无形之意识体，即有：有色身的与无色身的意识单位。

那些意识单位每一个都是相对独立的，拥有自我意识和各种意识的不同面向趋向，即认知与技能的长处与短板，并在各自的智慧与觉知方面发展得并不一致。

它们不管是有形的还是无相的，相互间有次代关系，并形成复杂的分化家谱：谁是谁的分身，谁是谁的化身，谁是谁的法身，谁是谁分裂出来的下级意识单位。赛斯并不想告诉我们独立意识灵体的最小组成单位是什么，因为我们已经固定的物理的思维习惯，总觉得世界是像乐高一样的基础颗粒堆砌而来的，所以不停地往微观之处挺进着科学的认知。



但实际上，哪怕是最微小的微粒中也蕴含着无尽的可能性，因为在多维世界中，一粒微尘里就装有整个的乾坤，而它又是构成这乾坤的最细小的单位。理解这一点，去参看动图多维立方体会很有启发。这也就是其大无外、其小无内的统合。

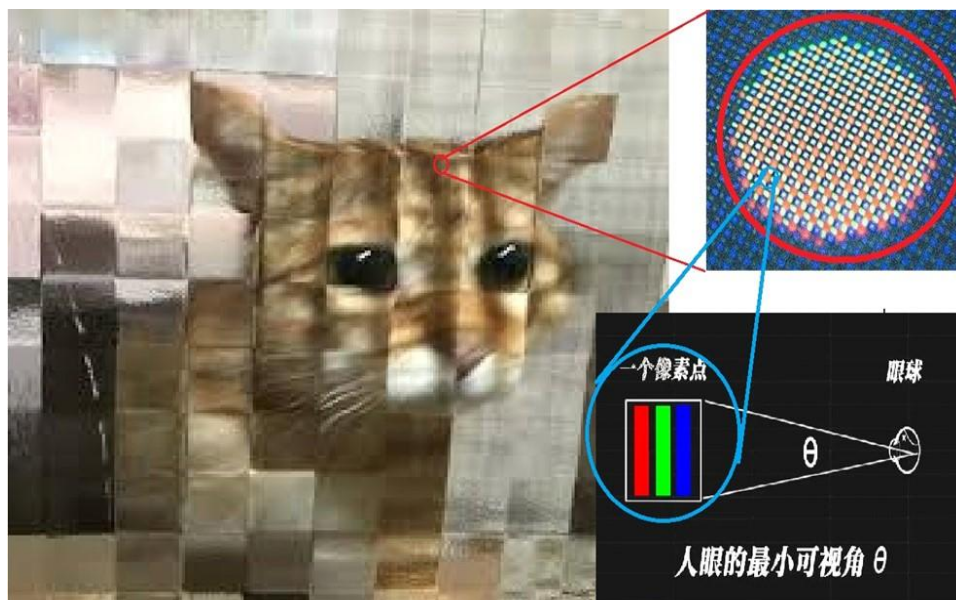
这些微粒意识个体从某种角度来说，又确实是乐高积木的小块块，它们可以组合成随意的什么，并且担当其间的任何职能器官——可以是核心中的核心，或表皮上的汗毛。它们按照自我的意愿参与与演绎着各种故事，在彼此的聚散间化生万物的生灭过程。就好比前一刻还是宇宙中最高文明之神的心脏中的起搏细胞，下一刻又去担当了一个穴居原始人的皮毛。

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

时间、空间、距离，这些在我们看来确定无疑的阻碍，在这些显化单位的眼里不过是巨幕上的像素点色斑之变迁。就好像两张图片在荧幕上快速切换时，8K 显示屏上一个矩阵点承担的红蓝绿色间的切换。

这导致如果你仅仅把目光聚焦在一个微观的意识颗粒上时，你压根儿无法预期它的变化规律而形成苦恼。那来回跳转的色彩好像毫无规律可循，明暗间三色在无规律地交替，毫无道理与章法可言。但当你把自己从对一个显像点的观察上拉开、站得足够远时，宏观的画面却立刻就能告诉你一切——原来荧幕上一只野猫走过了霓虹灿烂的小巷。





见上图中细雨图解

人类在很早以前就已经认知到死亡并不是生命历程的终点。

我们通常把从肉身皮囊里走出的自我意识体叫做灵魂。对灵魂的认知解放了人类对物质的单纯认知形式，同时也扭曲并限制了自身对真实情况的可能性之理解。因为你们把灵魂认知为一个意识体的最小组成单位，而依据自己的经验为其庞大的家谱——灵性家族各自排位，形成俄罗斯套娃一般的结构体系。

如果你这样认知，必然会为石头、植物、动物，或比人远高级或先进的物种各自设计出一套套互不兼容的意识主宰灵魂体系来。这样的思想显然与真实相去甚远了。秉承这样的认知的你很难理解到万物皆是因缘际会的真实含义。万物不是单纯地只你们世界可见的一斑，而是宏观的万有。



基础意识单位自身是不受我们的时空限制的。它可以同时在不同的时代与地点里担任着自己的显化职责而构成不同的事物。你压根儿无法分辨出这些风马牛不相及的东西其实源于同一个光源的不同映现。就好像走马灯中的烛火，就一个，但在整个房间里却上演着一处恢弘的大戏：各色人物粉墨登场，各自流转，你追我赶地走过自己的路程，并周而复始。



如果你在猜想这些智慧的显像微粒的大小，那人类已知的最小物理单位夸克团，也是由万千个这样的投影像素点集成而来的。

所有的可能性都无一例外地被珍视，拥有着独一无二的宝贵价值。

为此，每一种思想的歧途都会拓展出一个与之匹配的宇宙，来承载着它展开而前行。所有的这些宇宙都是同样地真实，并同时存在着；都是这些微粒显化而成，又都被包裹在这些微粒之中。每一个宇宙都有其历史的演进过程，这些过程并不因已经逝去而消失，也不因尚未展开而虚无。

意识关注的焦点可以随时聚焦于任意宇宙场域内的任意时段的任意故事线程上的某一帧中，并跟随着那一聚焦点为主体，展开一场生命的旅程。一切都已经发生过、正在发生和即将展开。一切都有其定式、变量和无尽的再组合的可能。

我们的人生就是这万千分支中兆亿可能下的一个面向在这个当下的显化。而你非你，我非我，我们都是意识聚焦后被灵动起来的可能性之集合的载体，而那赋予你我存在的意识，即所谓的观察者本体从来就没有离开过它所在的虚空——那片我们无法企及、无法想象的未知之实相所在。

就好像 3D 电影荧幕上的一个人物，它有了自我意识，发现自己不过是万千影院不同幕布上的某一个投影，它开始思索自己本真的源头——

它看到光生成了自己：哦，我是光之子。

后来发现光源是棱镜：哦，那是我的父神。

棱镜谦虚地说：孩子，我只是拆分了时空，而一切来自胶片。

胶片又被认为是万物之母，可胶片说：不不，孩子，我背后的光给了我影。

于是灯泡的崇拜悄然诞生。

可是如果没有那黑暗中默默吃着爆米花的观察者，这一切都似有还无地在自己的时空格局里周而复始着自己那部恢宏的影视剧，是英雄的壮烈还是佳人的离愁都失去了意义与存在感。那它们那时是否还存在呢？

是的，存在，以波函数的形式；

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

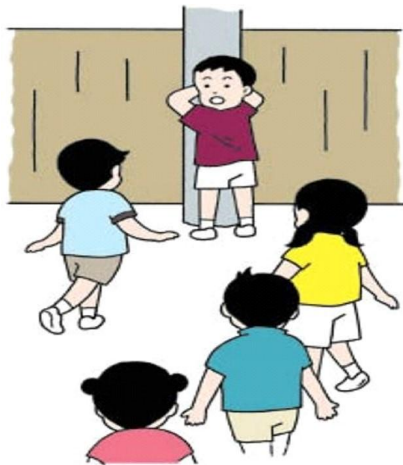
是的，不存在，你在意的那个点、那种可能性永远不在坍塌的无尽可能性中占比超出其它的未知。



上左：双缝干涉实验——光的衍射和干涉现象

上右：“没人告诉我，我得和她一起工作！”——波粒二象性的幽默画





一个比喻：我们在玩我们都是木头人的游戏。观察者闭眼后，所有的可能性都在随机地展开；而观察者睁眼的一刻，所有的运动都静止成固化的物体。

如果我们把基础意识颗粒看作一个人（当然它不是也压根儿不像，我们只是用人这个躯壳的个体独立囊泡做分割的单位来比喻，方便同理心形成认知的桥梁），每个人都有各自不同的性格、爱好与认知偏重，这些不同如果细分，可以无穷尽。如果归类，可以划分为（432.....64、36、24、12、8、4、2）+1 的不同频率认知归档。每个独立是显影意识单位，会按照自己的偏好而选择参与哪些面向的成像演绎经历，而参与多久也没有一个硬性的规范必须执行。

就好比我们市面上的各种电子游戏，手机的、电脑的、主机的渠道不同，却通往同一个“世界”的不同版本，无数服务器同时开启了众多的平行世界，类似的主线剧情下截然不同的故事在同时展开，彼此互不可见，但大家却都在同一片天地里历经同一个故事，只是所在的服务器与各自的阵营不同。你作为一个独立的意识单位，可同

时存在于不同的游戏世界中，成为不同的人物：或大叔或萝莉，或远古魔幻的骑士法师，或未来的朋克枪手。

时间在这些世界里按照它所规范的速度流逝，形成了那个宇宙中的编年史。你同样抬头可以看见星辰日月，它们各自按照设定的轨迹出没；甚至也可以搭乘所谓的宇宙飞船，把自己包裹在副本的既视感中，让下一幕的脚下被自己认知为月亮与火星。只要你能想到，没有什么不是程序员不能堆砌出来的。而我们与程序员间形成了彼此的默契——我们都认同那五官所感就是真实，不然就玩不下去了。

我们习惯性地称这种基础的意识单位为小白，因为每一个都是散发着荧光般的小白色点。当然依据显像的需要，它们可以轻易地变更频率，而显化出不同的颜色给观察者去感受区分。

它们的集结构成了一个集体的机体，集体意识中占主导多数的成为了自身的主意识。但那些在野党也并没有多么地安分，每一个机遇它们都试图发出自己的意见和主张，同时积蓄着同党，随时准备另起锅灶，用你这个身份进入不同的平行宇宙中，探索属于它们的主张。

所谓的我，不过是一个大部队的番号而已，我可以同时存在于多地、多个时空内，做着完全不同的事情，甚至相互为敌，因为意见相左。很多时候你压根儿认不出另一个自己，因为性别年龄身份容貌截然不同，你在伤害着自己，也乐此不疲，以为大有收获。

很多人不能也不愿去思考并接纳未来是现在的一个平行部分，我们更愿意理解过去与现在持平。因为当你认同未来和当下都是摆在桌面上的成品时，宿命的枷锁让你感到无比的头痛，就好像一部拍摄好的影片，虽然后边的胶片还没有放映，但它却是就在那里等着你去观看，这样的被动性让我们引以为豪的主观自由意识无地自容。

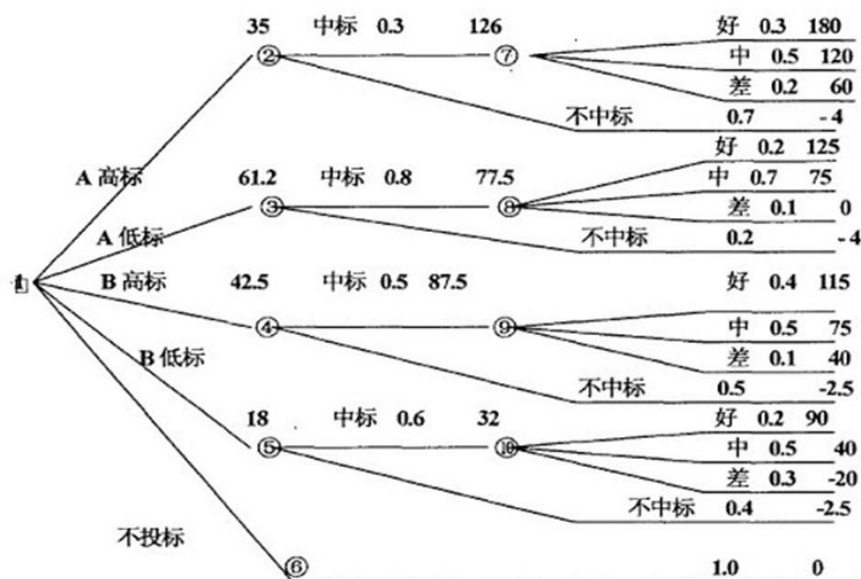
到底是宿命的裹挟？还是自由意识的创造？什么才是真相？

我要告诉你，关键点在观察者的聚焦方式上——

你所在的剧场中的影片确实是已经拍摄好的历史剧，你可以选择从头到尾地完整观看，即宿命；也可以在某一个节点上挪转目光，去看其它屏幕上不同的投影。剧情在分支时各自展开了不同的情节趋势，在不同银幕间观察者目光的流转，形成了一生的记忆。当你走出影院的时候，脑海里只有一部完整的电影，但影院中却同时往复着数亿个荧幕，同时投放着同一部影片的不同可能性之路径探索的画面。

只是很多观众看得也太投入，压根儿无法把自己的目光挪移、多角度地认同在自己关注的角色身上；或者没有相关的知识告诉你，你有权扭头去看看不同的实相，参与不同的体验。是你的科学性、宗教性的成见给你的脖子添加了镣铐，令你只能定睛观瞧，甚至于知道、也想要转头看看时，压根儿不知道怎么运作自己的脖子和身体，连眼球都无法左右摇摆分毫。

下图：生命线路的分支图与关注点的挪移



我们可以想象一个由一长串密码轮盘构成的密码锁，每个轮盘中都有 0 到 100 的数字。你拿到这密码锁时，那些数字从开头到结尾就都已经在那里了。当你目光从头开始扫过它们并辨识出来，记住和理解其中的关联意义，确实需要些时间，这消耗的时间就是你的一生。

当你看完所有的密码，去试图开启那个密码箱时，发现打不开，需要更换这组密码中的某一或几个数字，可是你并不准确地知道是哪个位置与什么数字。你知道有一种组合的形式必然是正确的，可是这些密码间存在着自发的联动性，你对一个做出改变的时候，前后哪里的某一个数字也会联动变化，这大大地提高了尝试的次数与难度。

在校对这些密码的过程中，在对影片观赏的选择性上，在目光游弋的次序习惯上，每个观察者都不尽相同。不同的习惯与倾向在某些



面向上带来了极大的助益,而在某些面向上相同的方法却让你举步维艰。

很多人无法理解:不同的趋势下相同的手段与习气为什么不能以一破百,而成为普世真理、唯一定律?

在无常的混沌中,守一的信念无疑是牢笼,就像坏掉的钟表一样,每天只有两次正确的几率。一的认知是一体性的宏观认知能力,因为只有看到与了知了全局才能守中有度。守一是不偏不倚的公义,但不是抱残守缺的固着。

我们需要的是灵动,有弹性的度就像旋轮中的滚珠,可以始终立于不败之地。但是当你没有足够的圆润通融,那一个三角或四方的滚珠在时空大轮里,就需要用轮转来打磨自己的知见平衡了。

观察者在面对浩渺的多元多维信息海时,就好像一个山里孩子第一次打开 YouTube 的主页,几天后负责推送的人工智能就知道了你的性别、年龄、学历、科目、趋向、嗜好、需求等综合信息,并不是你填写上去的,而是你的注意力流转在哪些哪类的信息中、浏览多长时间、信息间相关搜索的习惯,直接体现出了你的意识频率当下的次第与层级。

然后,你的主页面上趋向性的信息越来越多,你的认知与关注的视界与信息源却越来越窄,最后偏执成为了一个由某一个面向的真实

堆砌起来的认知怪物，在某一个面向领域上成为了专家。失去了全面性，换来了特长的能力，而特长让自身的灵动能力下降，最后从不能转身、不能转头，到目不转睛。成见之墙让自己成为了高傲的困兽。

当你被自己的成见、习气、惯性所左右了后，你无法再看到多元的世界、多选的开放性结局，你被束缚在特定轨迹频率的宿命。一切的未知性之串联的可能性降低，乃至成为唯一的可能。你无法接受也压根儿看不见其它的选项，偏执又固执地生活在自己的认同里。

在所有可能性的探索中，每一个你都真实地存在着，虽然彼此互不可见也互不知晓，但是全体都在所有面向的同时，探索对于整体来说的每一条分支。不论是成功或失败都具有无可取代的重要意义，为整体宏观的自我觉知带来不可或缺的宝贵认知资讯。这里涉及到的理念，请参看人工智能的穷举算法。

死亡对于大多数人来说是一个了结，但其本质不过是连续剧换集时的前期摘要与本集简介的重合，让观影疲惫了的观众可以起身出去走走，吃喝些东西。

那些对个人的、群体的、国家的、本行星的、本星系的、本宇宙的各种未来之猜想或过往之编年史乐此不疲的人，你们的关注是如此的单一与排他。要知道从一个微尘到一个宇宙，没有一样是你们所谓真实的，连同它所谓的历史和未来。你把目光聚焦在一整块波斯

壁毯上的一条丝线上，用显微镜看着它的起伏与交错，为它的过去而赞同，又为其必然的终结而惋惜。

如果你把自己想成一只拥有八只眼睛的蜘蛛，每个眼睛由数千个独立成像的复眼组成，每只复眼都独立地运作着注视着自己感兴趣的面向。你的意识核心对你周边 360 度无死角地觉知着，但每一个复眼却沉浸在自己的独立意识的聚焦上，感受着自己的人生。

物像是实相的一部分显影部分，是由无数细微意识颗粒堆砌构成的剧场与演员，就好像是由纳米机器人构建出来的剧院与舞台剧一般，演员与布景全部都是这些纳米智能体的罗列叠加。而观众坐在黑暗的剧场里忘我地凝视着 360 度的环球巨幕，任由想象与意识驰骋在其间，陶醉与当真地哭哭笑笑。未知的实相体系中不光包含组建出影院的能量有形意识微粒，还包含着观察者的意识无形群体。

你在时间外，又在时间内；在物质里，又在物质外。这里说的是，意识焦点成为了本我的延伸，就好像一个孩子忘我地看着地上的一只蚂蚁在自己的军团里和另一方拼死厮杀：

一个小窝里，孩子始终注视着自己的蚂蚁英雄。直到傍晚时分，那英雄的遗体被自己的同伴拖入黑暗的地下。小孩在这一下午，在蚁群中，也在蚁群外；经历了史诗般的厮杀，也什么都没做。那是蚂蚁王国的纪元三年，但小孩子只是浑然地度过自己的午后。

意识频率在采集信息的运作中因各自的频率不同,对连贯的实相中的帧并不是每一帧都无漏地显影而成为感受的素材。不同的意识频率有其高低,决定了每秒能收集信息的上限是多少。越高频的意识,漏掉的信息越少,看见的帧越多。而在不同的帧间跳跃的结果就带来实相的扭曲,所以意识觉知频率越慢的意识体对实相的理解能力越差,扭曲越大。



上图：连环画

**故事的开始与结束同时存在,但你观看的次序决定了故事怎么发展。高频意识有能力看到全部的每一帧;或你只能依据自己的意识频率看到其中的一两帧,串联两个画面的过程细节依据自己的认知去脑补。脑补的过程就是扭曲实相的过程。个人依据自己的习气与自己的人品去脑补这些空白,并形成记忆,记忆又构建出这个承载着自己的世界。**

当你已经达成了上面认知的递进与叠加过程,我们进入更深领域的探讨:



剧院里并不是你一个观察者在黑暗中端坐，而是坐满了观察者的意识群体。每个人依据自己的自由意识，把自己无数复眼的焦点按照不同顺序划过 360 度的大幕，而且每个眼睛都拥有不同的眨眼频率。

这样的情况下，当你们一同散场的时候，你会发现完全相同的一部影片，你们每个人记住的场景与理解的意思居然只是稍有类似甚或可以截然不同。每个人都仿佛经历了同样的事情，但每个人记忆中的版本又千差万别。谁说的是真的？谁又是在编造谎言？

这就是为什么不同渠道中会传递出全然不同的实相认知与历史和未来的预见——所有的人都说出了未知真相的一部分，但是仅仅是一部分，不可不信，也不可当其为真相的全部。它们就好比散碎的拼图，你需要用你的智慧去复原出离真相最贴近的版本，利用多重重叠相互地比对，来还原出不可见的台前幕后。

我需要提醒观众们，在本章中我们的认知体系被重创的同时，这只是见山不是山的破立第二层认知转变，而这样的破立会有四层。

## Y1H-1-683.1

### 第 683 节：多重自我、意识单位与未知实相的潜能

1974 年 2 月 18 日 星期一 晚 9:39

（在上节的注释中，我很轻松地提到，珍和我在思考赛斯描述的内在宇宙的广大时，我们都“没有感受到身体上或情绪上的威胁”。然而，今晚晚餐后聊天时，我惊讶地发现，珍确实对我们在这个宏大体系中的地位存有一些疑问。她还对与“可能性”相关的资料的情感价值表示质疑。但她也补充说，这种感受部分来源于她今天的情绪低落。

珍接着说，其实她觉得关于“可能性”的资料在理性上非常引人入胜，但同时她又对这些资料的情感意义感到困惑——比如，她觉得自己仅仅是无数生物之一，仿佛“在所有那些可能的世界里，就像灯光般一闪一灭，忽明忽暗”。这种想法让她不禁反问自己：那么渺小的个体，究竟有什么意义呢？

为了安慰她，我翻出了《个人实相的本质》第九章中赛斯说的一段话，读给她听（见第 637 节）：

“……想象一下，‘自己’的一生就像一个讯息，跨越一个多维结构的神经网络——这个结构和你的身体一样真实——并把它视为对一个多面人格的一次‘深刻的反思’……我知道这些比喻可能会让你觉得自己渺小，甚至担心自己在宇宙中的地位。但你比超我广阔领域中的一个简单讯息要重要得多。你并未迷失在宇宙中。”

我自己也有一些问题——可以说是疑惑——我想在课程中和赛斯探讨，但到目前为止，我一直没有提出来。

“嗯，”珍在 9:33 说，那时我们已经坐下来准备开课有 15 分钟了，  
“至少我能隐约感觉到赛斯在附近了……”最终：)

现在：晚上好。

“在所有那些可能的世界里，就像灯光般一闪一灭，忽明忽暗”——  
神经中电脉冲的一次生灭，对自我存在感的意义之质疑与思考，在  
虚无中的灵光之闪烁，犹如夜空中繁星在眨眼，每一粒光点下都蕴  
含着无尽之可能。

“想象一下，‘自己’的一生就像一个讯息，跨越一个多维结构的神经网络——这个结构和你的身体一样真实——并把它视为对一个多面人格的一次‘深刻的反思’”——



我们并非是在更大领域中那个超我的一个末梢神经上的觉知脉冲，  
我们远比那单纯的感受之传导来得重要，因为我们并非固定在街角  
的摄像头，而是拥有自我意识的、可以自行改变关注面与关注点的  
意识之焦点，可自主对采集来的信息再加工并形成即时反馈与互  
动。对真实的扭曲带来了许多麻烦，也带来了自我拓展的可能——  
——突变就在不可控的不确定性中呈现出最大化的可能，而超越了

所有逻辑的歧途，让故步自封的完美有了可发展的方向。

（“赛斯，晚上好。”）

（缓慢地：）请等我们一会儿……

意识透过这些单位留下痕迹，而没有任何一笔涂鸦会被抹去。任何特定单位的经验都会持续变化，并对所有其他单位产生影响。……等一下……要解释这些内容很困难，因为你们对“自己”的概念过于狭隘。

用你们的话来说，这些单位内部蕴含着所有“潜在的”身份，但并非以某种预设的方式存在。在它们自身实相的框架内，每个自己可以是相当独立的，同时又是更大实相的一部分。它们的独立性不仅为自身带来益处，同时也有助于更广阔的结构。

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

图书馆机器人实时地利用 Wi-Fi，受控于云端的后台，并有效地表现出那不可见后台程序渴望其表达或达成的行动与互动状态。当然每个群体意识下的独立个体在独立面对即时互动时，也有着可依据硬盘中已有的个体性的记忆而个性化互动的能力。

而这些个性化的互动是基于统合的基础设定大框架下的自我优化与探索性延伸，是为了更好地适合不同环境中不同面向的群体或个体，好比公共场所人工智能服务与家政智能服务的差距，与不同知识结构、教养程度、信仰理念的群体或个人达成良好的互动匹配。

当然这样的匹配与磨合是需经历一系列各种面向的尝试、在无数次注定的失败中慢慢总结出来的，并需不断地加以完善。失败、挫折



是唯一的结果，因为永远没有完美可言。这就是智慧之不得满、满而溢、溢而损的道理。智慧的满就是自负的故步自封、恃才傲物。这个格局的问题是自我成见之墙的围困。不要畏惧失败，我们的唯一职责就是去达成最大可能性的完美，然后经历注定的失败与挫折。而我们能做的就是挑战自我的极限之所在，然后舔舐好伤口并越挫越勇。这与固执的偏执无关，而是毅力与耐性、坚韧与执着。因为我们知道，挫败的奖赏是智慧，而冠军的丰碑仅仅是一个个高速路旁擦身而过的里程碑。

每一次哪怕最微小的变革之尝试，都会被忠实地记录下来并上传到云端的大数据库中，其所行、所言、所动，一个眼神、一个表情、一个细微的体位变化，都是交流过程中的一部分，哪怕沉默与没有反馈的时长也被理解为态度，是一种交互中反馈的信息。

每一个单次交互的偶然性事件，其过程与结果是相当重要的，同时也是不重要的。因为这代表了一种可能性的存在，但又不能代表普遍性的必然之趋势。

就像在医学临床中，一次偶然的流鼻血，很可能就是意外或食品问题，但也不能排除十万分之一的某罕见遗传病的可能性。概率学上可以忽视的问题，医生不能想不到而遗漏。宏观概率是波函数的集合，个体永远是那不可能中的可能性之坍塌。

例子：

一批国产智能服务型机器人，国内很成熟并实际使用了多年的产品，被配送给了中东使用。结果不到半个月，多半的机器人就损毁返厂了。

大数据表明，它们依据原有数据库资料形成互动对话时被愤怒的客户恶意攻击了。被攻击前最后使用过的词条中包含有：猪肉好吃、一夫一妻防小三、暴发户没文化、基督救世送爱心、观音菩萨普度众生等司空见惯的民用词条。

厂家依据不同词汇导致被攻击的比例做出整个针对中东地区的云端调整，调整后被恶意损坏的比率开始大幅下降，但还是时有发生，因为一个地区内包含着不同的文化社区，不同社区文化中在意的和抵触的关键词并不相同。

差异性服务必须被细化到街区，而混居类的城区需要找到个体文化的最小公约数，谁也不能得罪才行。

个体影响着全体，全体影响着个体。

对一款产品的负面评价甚至会无端地转移到它的整个品牌系列上，甚至引申到对产品出产国的印象与评估，而反之，对一个国家的情绪也会无厘头地转移到其物化的产品单品上。喜欢与好评也会被如此地复刻。

作为个人，我们或许很难理解这个共性的相关之认知串联行为，觉得蛇与绳子是两码事。每个人都觉得自己是一个独立的意识个体，拥有自己完整的人格与独立的思想架构。

但和你互动的对象对你的预判只会来自于与你同类过往的互动经验，而无端地把你也预期成可能的类似。虽然逻辑理性上知道每个人都是不同的，但并不排除你也会有类似的归类性认知倾向。当然这种倾向绝不可能是被预先设定好的某一种族的必然个性之组成部分。

就好像在海外被不友善的老外辱骂祖国或民族身份时，有多少比例的华人会急眼呢。同样，我们也无端地对使用日本名字的游戏角色在冲突性的游戏中过敏，并会选择提前击杀。这就是恶意预期，而被逻辑包装成民族自豪。

其实很多外国人压根儿不理解中文，被某视频教导：China 猪（说这是“祝福 China”）。他们为了友善，学会了祝福的“祝”这一个单音，并理解为这是汉语的问候。他只是想套个近乎来要一根烟抽，结果被揍了一顿。

老外以后认定华人是不好相处的、狂暴而没有道理的；而你认定这类老外是有种族歧视的。

在国内你就是你的个体，仅代表个人，扩散到一些代表与你有同样

口语的老乡；但出国后你就是华人，个体性只在自家的群体内生效。

个体差异性可以带来单一种群的内源多样性，并因此诱发可持续发展性。

同时个体差异性对个人实现自我价值和群体实现最大利益都有着积极的助益。

同样地，这些单位内在地倾向于成长和组织。在一个真正无限的活动范围内，由它们对重要性的偏向自然生成了有意义的秩序。简单来说，某些单位会选择并扎根于特定的组织结构，认为这些结构具有深远的意义，并在此基础上不断发展壮大，同时吸引具有相同特质的其他单位。由此，各种不同的实相系统得以形成。（停顿。）

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

这些单位所依附的特定意义起到双重作用：一方面，它引导了经验的发展；另一方面，它建立了有效的界限，使特定类型的行为得以持续。这些单位之间可以相互融合，并且确实会融合，但由于它们对意义的选择性倾向，整个群体会“排斥”其他群体，从而形成一个内在的自我保护互动系统。

这些单位自我组织，构成了它们所创造的各种系统。它们通过转化自身，最终形成那些结构化的实相。因此，鲁柏在《意识的探险》中提出的“多重自我”（multipersonhood）概念是相当正确的。

几乎每个人都在使用着某一种社交软件，QQ、微信等。这些平台形成了各种独立于实相外的虚拟的亚空间。而这些大平台下，又一层层地按照不同面向的探索需求展开了次级的虚拟亚空间体系。各个虚拟亚空间与次级亚空间相互套叠，在时空中同时运作着，但彼



此互不可见，也不占用某一实体空间。所有意识个体都可以同时存在于不同的虚拟亚空间体系内，并深化入不同的次级亚空间中。在各处同时存在着 QQ、微信、同城、陌陌，上面的信号此起彼伏地闪烁。

你对于每一个交流对话者来说都是单一的存在，但你又同时存在于不同的时空中，与很多人在不同的平台上交流着，甚至同一个平台不同的子空间里（多开的各种 QQ 群）。而与你对话的对方何尝不是如此呢。

大家每个人都同时拥有数个甚至数十个分身，在不同的空间同时与不同的人物交流着。每一个实相的交汇点即对话框都是真实的，又都是虚拟的。每一个你都是真实的，也都不是全然的你；每一个你都拥有你的全部智慧，但和不同人说出的话却截然不同；每一个你都同时收集着信息并做出反馈，但这些信息并不属于那个对话框中的那个你，而是属于云端大脑上在打字的那个你。

不同交友平台上的你，注册的性别不同，头像不同，风格不同，年龄不同。有的会在那个圈子里很失败，有的被大家追捧为明星。在不同面向的尝试中，你逐渐地找到了自己的优势所在，也看到了自己的不足。你乐于成为被关注的焦点人物，获得自我的认知满足和社会地位，但也又深切地渴望让自己的短板可以得到弥补与成长。在虚拟的空间里，有名誉和金币，有奖杯和称号，有朋友甚至“家

人” “爱人”，但当你下线后，你就是那个平凡普通的你，过着自己的日子。

很多人为了虚拟空间中的爱、金币、名声、奖杯、称号，或一个社群里的认知、风气、理念、未来导向，而呕心沥血、不吃不睡，最后心梗在键盘上。看着各个世界按照自己的惯性各自生灭，犹如四季的繁花，才发觉那些账户里的金币、自己拥有过的声名标签、那些被自己爱过与爱过自己的人、那些危如累卵的聚散群落，都犹如隔夜之梦般地模糊了起来，好像这个世界上压根儿就没有过自己一样，只是自己的记忆里还依稀有着些朦胧的什么。

每个人按照自己的认知与偏好寻找与组成群体。群体逐渐扩大中又形成大意识下的不同认知细化，小群体间彼此质疑着别人的发展方向，并把异己从自己的队伍里剔除。一个群体中的成员可以只忠诚于这一个面向、秉持这一种认知理念，也可以游走在不同的群体中各说各话地表演着，彰显着自己不同的人格面向。



整个灵界就是这样在运作的，生发出了各个平行宇宙空间，让不同

的法身分身在那其间游戏，并为灵界中的母体输送源源不断的知见。灵魂的本体是不进入这些虚拟实相空间内的，这只是一场思想的盛宴，由无数意识能量微粒搭建的立体舞台。舞台上的布景、人物、动物、植物、空气，乃至时间，都是由这样的未来生成的。

你们认为单一的“我一自己”（I-self）是进化的最终目标。

你觉得自己是进化论中的物种巅峰。

然而，实际上还存在其他的身份，它们拥有许多个这样的“我一自己”，每一个都和你一样具有觉知和独立性，同时也意识到自己是一个更广阔整体的一部分。意识通过认识自己而实现自身的完整性。

其它的高我之下也存在着许多这样的分支灵魂小我。每一个小我意识都自以为是地独立存在着，可是每个个体都可以隐约地感受到自己是隶属于某一个更大意识母体的。自我意识的运作让自己觉知到自己的存在。

以你们的说法，这种自我认识将意识转化为一个更大的完形，而这个完形又继续尝试认识来实现自身，如此循环往复。

是小我灵魂们采集的花粉“经验认知”与酿造出的蜂蜜“智慧觉知”，滋养了蜂后“高我”，让群体作为一个整体而延续并壮大着。

在地球上，意识曾经以不同的层面进行过实验，比如在人类和动物身上，同时怀抱着同样的目标。例如，某些动物群体的每个个体都能清

晰地感知整个群体的共同知识，了解它们所处领地中的潜在危险。这些动物还形成了一种心理结构，使群体的整体意识能够感知并保护每个个体的意识。

在地球上，意识做过类似的群体意识实验，分别对人群和动物群形成犹如蜂群或蚁群一般的组织架构和运作系统。



在这种状态下，个体动物与群体意识之间存在着持续的互动，但这并不是一种个体被群体控制的关系。

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

类似的实验在人类历史上也以不同形式出现，并且至今仍在持续。

有组织的军队等国家机器、流水线上的工人群众、政治或宗教社团中的信徒，在当今社会里还在继续沿用着这样的组织架构与理念核心。

历史上，曾经有几个群体尝试过类似的实验。

在我们所谓的历史中，（同时性）有几个社团尝试用这样的集团意识来经营生活。

然而，在那些时期，个体意识对自身体验过于沉浸，以至于与整体意识之间的清晰、稳定且有意识的沟通逐渐隐匿，就好像被“埋藏”了起来。



在那个时代中，个人意识（逻辑的、科学的、小我的）非常盛行并自信满满，导致灵魂与高我的指导性意识传输被迫转移到了后台，成为了隐性的宿命，不被明确地感知到。

尽管如此，这种联系仍然可以被那些主动寻找它的人重新发现，但在这些尝试中，并未形成与动物群体类似的心理结构。

在这样的时代里，只有寻找自我灵魂、尝试与高我联动的个人才感受到了圣灵感动，同时代的有组织的宗教系统却没能成功做到。

（停顿。）其他类型的心理完形也曾被尝试过，并且至今仍在进行——其中一些在你们看来可能难以想象。然而，它们的某些变体偶尔会出现在你们的体系中。

一些意识的完形曾经且正在达成，并尝试着用它们成功的经验给我们做出确切的引导。这些信息或奇迹让人类的科学与宗教感到迷茫与彷徨，但它们确实偶尔就出现在你我的身边，为我们带来另一边的资讯和引领。

例如，多个“自己”共享一个身体是完全可能的。如果这种现象成为常态，它将会被轻松接受。

我们可以轻松地理解几个人在同时关注着一只小蚂蚁，但却无法理解一只蚂蚁身上同时集中了几个意识的关注，并在控制着这个蚂蚁的行为。如果你能接受这是一种普遍的可能性时，就很好接受自己身上同时具备着几个灵魂的意识聚焦。

然而，这意味着一种不同形式的“多重自我”（multipersonhood），这种形式实际上能够让通常未被表达的各种能力得以实现。这也预示着一种不寻常的意识自由度和组织方式，这在你们的实相体系中并不常见，因此并未被广泛选择。

对于你们来说，一个载具只属于一个意识体是很好理解的，专属性带来安全感和排他性，就好像一个女人一生只能忠诚地跟随着一个男人一样。但显然事实并非如此，单一载具被不同的意识体重复地利用着其有生的岁月，借此来达成不同的能力之展现和实践。这彰显出了意识的自由性和组织性。这样的一个角色被多名玩家操作在你们的实相系统里并不常见，因为每个角色都需要身份证的实名注册。

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

例外总是有的，就好像大学生宿舍里，几个人轮流借由一个游戏角色进行着各种的游戏体验，游戏中的其它队友就会发现，同一个角色的谈话风格、行为习惯、技能运用的熟练度有着明显的差异。

## Y1H-1-683.2

（我问：“有些人会把所有这些都与附魔联系在一起，不是吗？”）

在我们现实生活中，我们经常认为这样的人是中邪了或通灵了。

（10:11。）等我讲完，他们就不会了。

赛斯的意识焦点从珍的这个载具中离开后，珍就不再具有赛斯的风格。

举例来说，大多数人通常会在智性、情感或身体发展上有所侧重，但往往难以充分发挥身心的全部潜能。目前你们所认同的那个有限的‘我一结构’（I-structure），从根本上来说，并不足以完全运用所有这些特质。

绝大多数的人在锻炼智商、情商、肌肉，但忽视了自己的心性与命理。人们对自我的理解太过狭隘，就好像拿着苹果 12 去砸核桃、看时间、听广播的老奶奶，太多的潜能被浪费、忽视掉了，连最基础地和高我打个电话都不知道怎么拨号。

这个‘我一结构’源自内在自己，由各种兴趣、能力和驱动力塑造而成。每个人都会选择特定的关注重点。

你所表现出来的状态是由内在自我所主导的。每个内在自我又是由一群意识集合构成的。每个意识群都形成了一个既统一又分裂的多党联盟。不同的主张与执政理念、能力与自我长处，导致外在小我展现出多面性的才能，但有一个比较突出的主要能力成为侧重。

因此，很少有个体能够在智性、运动能力、情感深度和灵性理解上均达到巅峰——也就是人类看似可能实现的“理想化形象”。

很少有人能够拿到德智体美劳五样全能的证书，成为一个完美的人。

在某些物质存在系统中，发展出了一种“多重自我”的模式，在这种模式下，三个或四个“个体”从同一个内在自己中分化出来，每一个

都充分发挥其自身的特质。这种模式以一种“意识完形”(gestalt of awareness) 为基础, 在其中, 每个个体都清楚地知晓其他个体的活动, 并能够相互参与。这便构成了另一种形式的集体意识。你能看出这其中的关联吗?



当我们把载具的概念从一个单一的肉身挪移到更大而复杂的系统上时, 我们可以很好地理解多个意识是如何协同运作同一个载具的。机枪手、轮机手、瞭望员、指挥官组成的坦克机组, 每个意识都专司其职、各用所长, 但又必须了解与会顶替其它岗位上的工作。在多意识密切合作的过程中, 小意识可以操作大载具, 进行更广袤的实相世界之探索。这不同于前面提到的集体合一意识, 而是合作意识。

(“能。”)

在那些以这种方式运作的意识进化系统中, 个体在一生之中能够充分发挥身心的所有才能。同时, 身份认同也不会因此变得模糊。

以这种意识小团队配合使用同一载具的那个平行世界中, 一个载具的一生在各个面向上都是全能的、完美的、优秀的, 而内在也没有出现人格分裂的迹象和症状。



举例来说,个体可能会说:“我是乔,也是珍,同时也是吉姆和鲍勃。”在性别上,也存在身体层面的不同表现。因此,在所有层面上,身份既包含男性特质,也包含女性特质。

这样小团队共同使用同一载具时,个体的姓名与性别被极大地忽略了,而形成以载具为单位的集体荣誉与小队意识,比如英雄五号车、无畏战略舰。

在你们的世界里,这些可能性的影子偶尔会以“异类”的形式显现。而在其他系统中,这些可能性被完整地发展了出来。

在其它平行空间中存在并得到良好拓展的意识体,多少都会侧漏到我们的实相系统中来,呈现出某种开挂般的人生,被关注为别人家的孩子。

重点在于,这些意识单位具有不可预测性,它们实现了所有意识的可能性。因此,任何基于对人类身份狭隘理解而构建的神祇或其他存在的概念,最终都会显得徒劳无益。

在混沌的无常的万有中,一切可能性都被严谨地同时探索着,只有你想不到的,没有随机性系统做不到的。人用自己可怜的短暂的人生与人类数千年弹指间岁月所积累的认知与想象力去构建宇宙中无尽的可能性,实在是匮乏素材,你们的脑洞再大也无法企及无限可能性之一斑。

你们可以轻松接受物质生命那令人惊叹的多样性——各种动物、昆虫、鸟类、鱼类、人类及其创造的万物，但你们也必须认识到，意识本身的多样性远远超过物质生命。你们需要学会想象一个内在实相，它和外在世界一样地广阔无垠。

当我们惊叹无限的可能性之外在显化的同时，那些被我们司空见惯了的事物好像失去了它们的奇异之处。值得注意的是，如同外在之无限可能一般，内在的无限可能也同时在运作着自己的混沌无常与随机，形成同样多的不可预测的无限可能性。

仅仅理解这些概念，就已经在改变你们当前的意识，并在某种程度上拓展了它。

上面这些东西已经足够撼动你那科学的壳窍，让你透过虚拟的实相去开始思考真实的实相之本质了。

要知道，现有的“灵魂”概念仍然是“原始”的，它还不足以真正解释人类意识的创造力或实相的本质。你们是多重自我。（语气坚定）你们同时存在于多个时间与地点，同时又作为一个完整的个体存在。这并不否定那些个体的独立性，而是说，你们的内在实相跨越了它们的实相，同时也为它们提供了一个意识世界，让它们能够在其中成长。

人类当今盛行的自我灵魂认知，就好像一辆自行车上骑着一个人一般，压根儿无法解释很多真实的案例中那令人费解的创造力。你们是在不同频率上多重套叠的，同时存在于不同的年代与时空中、不同的地点与人生里。这些五花八门的人生又共同属于同一个自己。

我很多次告诉过你们同时性与共时性,好像理解同时性对你们并不成问题,但共时性就艰难很多了,尤其是两个词被同时使用的时候。要知道,不同场景中时间一起同速流逝很容易理解,但不同维度中时间的流速乃至流向是不同的,但经过的时间长度是相同的。在一秒钟内可以压缩进另一个世界的一百年;同样的,后退一千年的同时,你这里前进的一天也能发生。你们压根儿无法理解时间可以被彻底地停滞,而你在那全然停滞的时间内行走着。当世界再次启动时,你达成了瞬移。

你总是天真地把自己当成我,但是你确实并不是你。这个所谓你的角色,仅仅是这个故事线中的一个载具,而不是你,你仅仅是有权使用它一段时间。同一个载具上可以乘坐多个客人,并不是拿着方向盘的那个就是主人。同一款车在世界各地同时运作着,不是载具款式相同就都是你的车。它们拥有相同的名字、长相、出品方和厂家,也有今后相同的后代产品。你确实从某种契约司法上拥有其中一辆的使用权,但这款车并不属于你。

现在或许你可以稍微地明白一点点了:你的父母不是你的,你的妻儿不是你的,你也不是你的,就连狭义上的这个看着文字的你里边也同时存续着众多的意识单位。

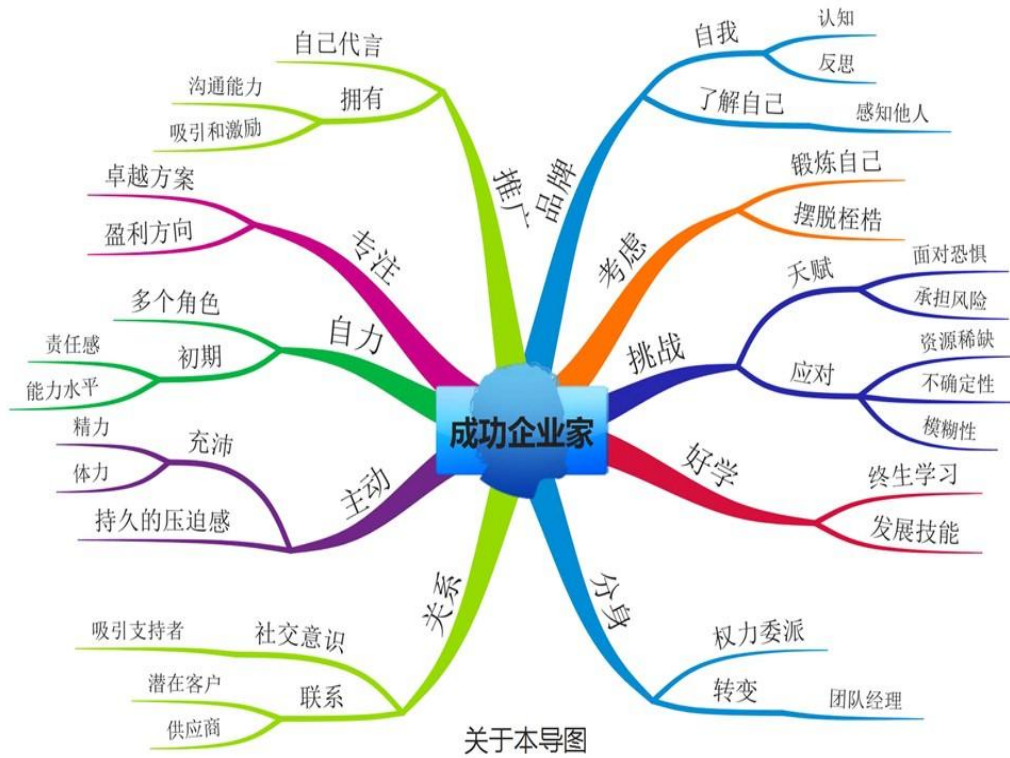


我并不想陷入关于“层次”的讨论，在那种讨论中，进步被假定为从一个层次到另一个层次的递进。这类观点建立在你们对“单一自我”、线性时间以及灵魂的有限理解之上。就像红色、黄色和紫色的花，没有哪一种比另一种更“进步”，它们只是不同而已。

个人的线性记忆欺骗着你，让你觉得有一个从婴儿到衰老的过程，在这个过程中你获得了所谓的成长。但在高维看来，你此刻既是在坟墓中安息，又在为新生而哇哇痛哭着；在更高维度的视角，你的一生经历过的或未曾展开的就如一条铁链就摆在那里，从头到尾，从瞥向它的第一眼就是如此了。

观察让它从无尽的可能性之波函数中坍缩成唯一真实。只要你还在盯着它看，它始终就是你既定的宿命而必须遵从；但当你学会把目光挪移开，随它如何造作，那一刻它又变回了波函数，重新展开随机的变量之可能。没有谁从一个自己渐变成为了另一个自己，它们同时存在着，在你决定关注它之前就在那里，在你关注的时候在那里，当你挪移开目光后还在那里。



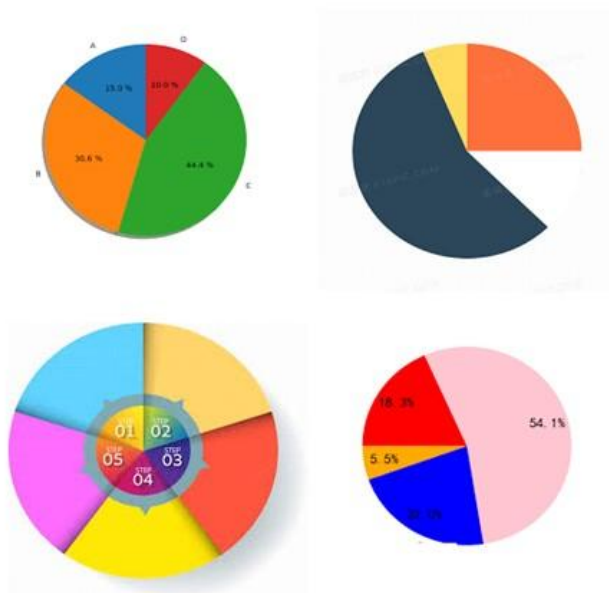


见上图中细雨图解

你始终生活在历史中,所以一切都是注定的;你始终生活在未知中,因为你关注什么是你的自由意识,而有亿万种内在的与外在的可能性可供你选择。

这些意识单位会结合成各种不同的意识完形。本质上,说某种形式比另一种“更进步”是不准确的。比如,一朵花的花瓣确实比它的根和茎高出许多,但一只蚂蚁不会愚蠢到认为花瓣比根更高级或更重要。

意识像花一样朝四面八方绽放——



见上图中细雨图解

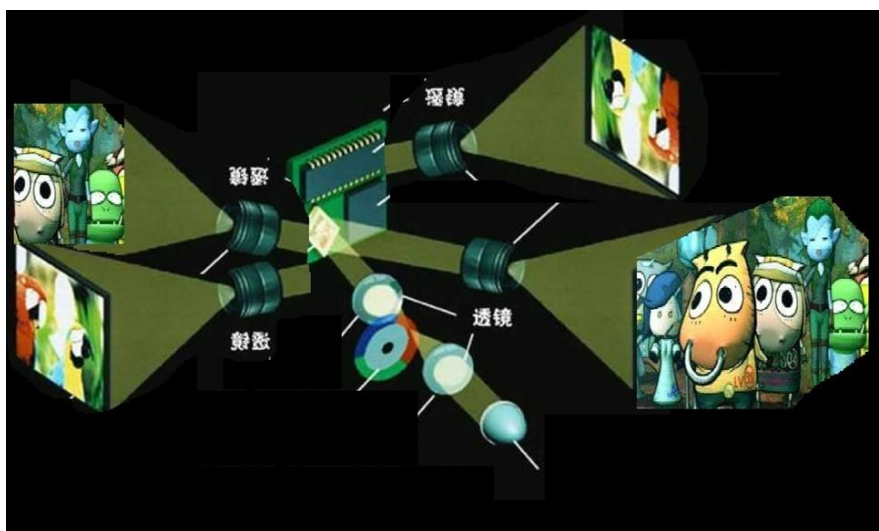
单一意识个体的独特性与个性化在某一面向上的全情发展,带来了差异性补全的可能,就好像《魔兽世界》中坦牧奶盗法的组合一样。不同面向的意识体相互拼凑成一个即刻的完形,而展开全面的合作,达成单人无法达成的任务,探索单人无法深入的领域。你无法说完形中的哪一个比另一个更好,就好像没有坦的法,与没有奶的坦一样脆弱。

(10:37, 我们被一通长途电话打断了, 然后继续。)

意识之花朝各个方向绽放,而每一个方向都是有价值的。花知道自己孕育在球茎之中,但球茎需要“时间”才能让茎、叶和花逐渐展开。花并不比球茎“更好”,甚至不能说比球茎更“进步”,它只是球茎的一种展现。

小团队中的每一个面向都是需要的,它们在被展现出来前都隐藏在你的小集体意识的后台中。就好比从新手村一起出来的小队,从必

然趋势上看，成长为一个平衡的有战斗力的部落只是时间问题，但确实是需要这个过程的。球茎是泥土下不可见的根基，是灵界在实相界背后的支撑，好比投影机与荧幕上的人物，你无法说那些色彩斑斓、灵动活泼的人物比投影机里的底片更高级或更灵动，也没有更进步或更聪明。一台投影机同时投放出数个完全不同的影像来参加走马灯，每个面向都可以类似或全然不同。



见图

同样，从你们的观点来看，似乎存在着某种发展的顺序，仿佛更成熟、更全面的自己会随着时间的推移逐步显现。但事实上，你们现在就已经是那些更全面的自己的一个部分，正如花瓣属于球茎一样。而所谓时间的先后顺序，只有在你们的系统里才具有意义。



见图

回头看当年的自己总是青涩而莽撞的,就犹如二十年后的自己会对今天的我有所叮咛。意识的眼光从时间的帧中扫过,无尽的可能坍塌成某一确定的记忆,让那同时存在着的一生串联起来,仿佛念珠手串。

你们对“一个灵魂、一个自己”的观念,构建了一种重要性和选择性,这使你们无法觉察那些与当前自己同样“此时此地”存在的其他实相。构成你们身体的意识单位,本身觉察着更大的意义,但你们受限的观念阻碍了对它们的感知。

意识同时投入到多重多层的不同实相体系里,并依照意识观察的焦点在其中跳跃游弋。只是我们太过用力与专注在细节上,把微观无限地放大成了自己的全世界,也因此无视与忽视着全世界中同样真实、灵动着的其它自我面向正在展开的经历和已经取得的成绩。



看那四层的手串,距离决定了你的视野,视野决定了认知。每一个珠子就是一个人生事件,它们从一开始就已经都在那里了,并不是什么所谓的因果让你连锁触发了那个所谓的后续。是你的目光焦距在哪里,哪个珠子就鲜活了起来,你目光的轨迹决定了串联事件的记忆。



在我所描述的这种系统中，理解这些观念可以帮助你们突破这些障碍。意识的不同层次是同时存在的，那些你尚未觉察到的层次，似乎比你们现在的意识更加进步或发达，但事实上，你们已经是它们的一部分。只要你们开始拓展自己对“人性”和“觉性”的理解，就能认识到它们。

在意识界的宏大的套叠体系中，你本体的灵魂、它的高我、本我、超我，乃至意识之母，都同时存在着。它们比你更强大、更进步、更智慧，而你就是它们的一个组成部分，虽然你自己或许并未察觉。当你们开始探索自身的人性与觉知自性时，你就会慢慢地认识到它们的存在，甚至形成有效的互动。毕竟你就是它们生发出来的一个念头。

从时间的角度来看，在你们一次又一次投生于地球经验的过程中，你们拥有多个身体。你们的意识横跨这些存在，而你们当前身体中的原子和分子，也蕴含着那些其他（事实上是同时存在的）形态的编码式记忆。这些意识单位存在于所有的物质之中，并携带着它们自身的记忆。因此，无论从生物层面还是心灵层面，你都在某种程度上觉察到自己的多重自性。



你激活过它们，跟随它们的脚步走过随机而固定的人生剧本，男性的肌肉、女性的妩媚、刚毅的牵强、游走的灵动。同一个世界展开

不同的地图，遇到相同的问题，用不同的方式去解锁人生的难题。在你舞动巨斧的时候，弓箭的记忆依稀；当你高举盾牌的时候，火球的呼啸犹新。不管是狰狞的小怪物，还是高墙与瓦砾，屠魔的英雄还是背负了恶名为取悦你而孤守地府的魔头，都是像素的堆积，因你的关注而成为记忆。这样的记忆随着不同角色的展开被一遍遍更新。在你踏出拯救世界的征途前，其实一切都已经结束；在你自以为地狱已空时，另一个你在另一个时空中正在酣战淋漓。

### Y1H-1-683.3

(10:45) 现在：你们的系统并未包含前面提到的那种体验，即在一生之中，身体可以同时容纳多个自己的体验。相反，你们的系统运用了一种时间框架，在其中，每个自己都有一个专属的身体，并在特定的时间段内运作。然而，了解“多重自我”的概念，可以帮助你意识到自身尚未开发的诸多潜能——这些潜能或许对你们来说是潜在的，但在你们的整体存在中，它们依然至关重要，而且对你们个人而言，也足够重要到值得去发展。

我们所在的当下这个版本的地球上，暂时还没有开启混合完形模式来让每个人都处于巅峰状态度过一生。你们绝大多数人也还不能回忆起自己的多重人生与反复的经历之经验。

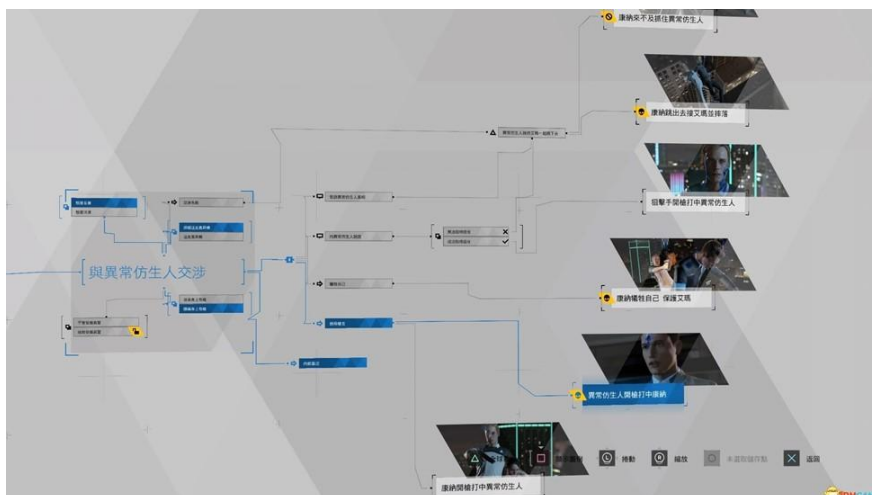
你们中绝大多数的载具还是一人一机，并经历设定好的有效使用时间，好比按时间收费的共享单车。复合型混合完形模式展开人生在这个时代已经是有可能的选项，并且你们的载具也默认支持这一功

能，你有权力用这一可选项，与多个意识体共同合作，达成认知与智慧上的完美状态——无需在无尽的时间长河里经历各个面向的修炼，只需开放式地邀请几个强力的意识体同盟成队友，就可以斩获无漏智慧、天地间的知见、强大到无法想象的能力，以完形的状态游走在人间。

（强调地）转世只是在时间的框架内的一种可能性——自己的不同部分在不同的历史背景下被具象化。所有的时间——无论是过去还是未来——都源自意识本质上的不可预测性，并沿着“一连串的”重要意义浮现出来。每个诞生在时间中的自己，都会从自身所处的立足点去探索其可能实相。再说一次，每个这样的自己都是“当下”的一部分。

轮回是一种利用虚拟时间来玩的游戏，就好像你看一部人生电影时窗口下的视频时间进度条。你可以反复地观看同一部电影，可以从任意时间点开始观看，甚至快进或倒着看，随你喜欢。你观看的时候那些事件就发生了，你看多少次就发生多少次，你反着看就反着发生。

唯一与我们已知的影视作品不同的是，你确实可以随机进入人生的任何一刻开始后续的流程，但流程中的各种多选项，却会让你每一次的历经记忆都截然不同。对于不能理解这个改变的朋友，请找《底特律：变人》的游戏或游戏视频。



(长时间停顿，众多停顿之一) 所有形式的意识，都同时存在。这一点很难解释，而不显得矛盾。回到我们之前提到的球茎与花的比喻。从根本上来说，它们是同时存在的。然而，在你们的认知中，似乎是“未来”的花在从未来呼唤球茎，指引它如何成长出花朵。记忆在时间中既向前又向后运作，花仿佛在向球茎召唤，激励它“前进”，提醒它自身（可能的未来）所能达到的发展。以你们的话来说，这就像一个“未来的自己”或者“更进化的自己”，它已经拥有了答案，并且确实是可以被依赖的。

神明也可以以类似的方式理解，只是放大到了更广阔的层面。在这样的认知框架下，神明确实可以被依赖。而当你们仍受限于狭隘的自我概念时，自然会倾向于将神明拟人化。然而，对“自我”更宏大的理解，能够让你们一瞥那些真正非凡的意识完形——而你们正是从中不断浮现出来的。





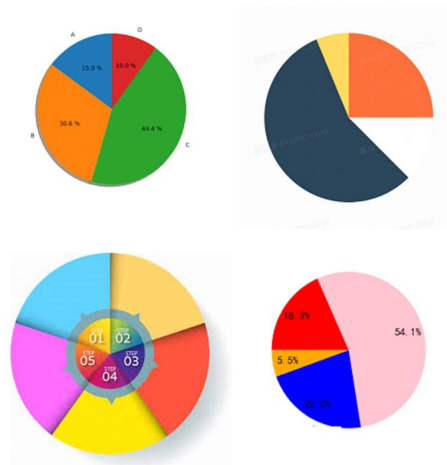
这是真正的难点，也是最关键的地方。这里涉及两个烧脑的回路，是地球人毫无经验的：

首先，时间是全然虚假的，脱离开地球物理学认知系统后，一切都是共时性中同时发生的。这就导致多重套叠的维度中，今后的你可以真实地对今天的你做出实质性的帮助。而且这样的事情确实就在发生，当然如果你容许与积极配合的话。

电影中未来的自己利用多维时空井波动铉，传递信息给过去的自己，并指引出正确的方向，这种可能性之操作是真实存在的，只是不像电影那样，是为了能让观众可视化的理解接受而以如此的物质形式表现出来。

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

这里涉及了第二个关键点，即完形的差别性。我们都知道自我意识在各个面向上取得进展，最终德智体美劳都发展均衡后，就是一个完形高我意识了。但是完形与完形间确实还存在着天壤之别。大饼画圆了并不代表着各个面向的均衡性已经达成，就算达成了，每个面向的能力大小直接决定了这饼的直径大小。



达成完形后的高我，有权力选择是去本我那里交差融合回去，还是自己做大做强，成为一个独立的意识单位。如果选择了后者，它会亲自潜入所有经历过的生命历程中，亲自指点当年的自己怎么以最快的速度达成最大的成就，人生犹如开挂般无敌炫耀。这样一路下来，每一个小我灵魂都满分毕业，综合起来的完形高我就达成了内在完美均衡和能量与认知饱和最大化。

但是问题在于，小我有自己的个人自由意志、那个时代的宗教理念和科学认知的束缚。三层保护下来，很多小我连自己的灵魂都不搭理，更别说听高我完形的现场指挥了。就好像一个年迈的老人拿着十年后市值数百亿美金的股票来找你说：孩子，我是四十年后的你，把这些拿好，未来十年里，我会每天告诉你怎么操作它们，你就能成为地球首富。五分钟后，你打了电话让警察把一个疯子赶出了家门。然后那个疯子每天站在街上无奈地看着你的窗户，而你因为失业没钱交房租而心烦意乱。

臣服与跟随意识的引导、把热忱转化成行动，不是每个人都能接受与做到的。

这些意识体在情感和心理层面上极其丰富，而你们对“自己”的狭隘观念迫使你们将它们“稀释”到一个你们能够理解的程度。你们的每一个个体，都是那个更大人格的一部分。而仅仅理解这些概念，就能帮助你们在情感和智性上稍微感受到，人类从何处涌现以及它所源自的那个更宏大的神格。



高维意识体本身已经经历过了你所经历过的一切和你尚未经历过的未来。

它比你还了解你，它们不会粗暴地直接干预你的人生，更不会把你的自由意识剥夺搞成提线木偶。它们很有耐心，毕竟时间什么都不是，它们会直接对接所有的你的所有时代的各种分支上的版本，然后同时施加必要的影响力，看看哪个是不可救药而哪个是机灵乖巧，然后全力扶植那个“听话”的。

你就是它，它就是你，所以那耐心和用心程度，比你爸妈都强上百倍，更别说无条件的爱了。它会把各种你需要的知识无条件地送到你面前，让你在点滴间犹如蒙受细雨滋润的春芽，散发出根茎展开新叶与花蕾，然后大量的沃土被送上，养料十足。这种做法比魔考还难，不比西天取经容易，就好比用砂轮小心翼翼地把顽石打磨成珠宝。

(11:10 停顿良久，传递信息的强度很高。)

这个神格的存在，是由那些最基本的意识单位不断地浮现、生长、扩展而形成的。神格的实相横跨了每一个个别单位的实相，同时也横跨所有意识单位的整体实相。



(11:13, 我让珍休息了一会儿后说：“我有几个问题，本来想在传述过程中问，但有点害怕听到答案——至少前两个问题是这样。”

我半开玩笑地说着。这些问题已经在我心里存在了两周，自从赛斯在第 679 节课开始谈论这些内容之后：

1. 这些最近的课程，是否意味着一本新书的开始？
2. 赛斯在上一节课中谈到的‘意识单位’，是否就是他在《灵魂永生》中描述的 EE 单位？还是在对这个原始概念进行扩展？
3. 如果赛斯能谈谈我前两天的那个梦就好了。在梦里，我感觉自己第二次接触到了（已去世的）母亲。

11:30 继续。)

现在：（声音更响，更低沉）

《“未知”的实相：赛斯书》。“未知”请加上引号。

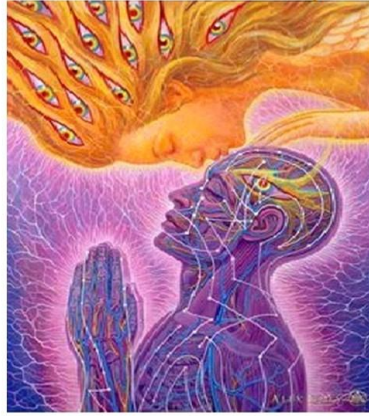
这是两样东西：一本我的书，同时也是你写作时可以参考的资料。你明白吗？

（“明白……你的意思是，我在写自己的书时可以参考你的书？”）

没错，正是这个意思。



## CU consciousness units



"EE"

现在：我们将基本的意识单位称为“CU”——Consciousness Units。EE 单位正是由这些 CU 形成的，并且是通往物质世界的第一个根基。

（停顿，赛斯睁大眼睛盯着我。）

现在来说说你的梦。

正如你所猜测的，你确实在和你的母亲建立联系。她正在“苏醒”并开始活动。鲁柏（珍）在梦境中所写的评论也非常相关，表现出了你内心的谨慎。比如，这些接触并不是传统意义上的情感交流，而更像是短暂的“瞥见”，其中没有发生常规的沟通。

你可能会感兴趣的是，你的运动员倾向也影响了你的出体体验（out-of-body travel）。在你的理解中，身体似乎必须保持稳定、平衡，并需要某种支撑，因此你会在出体时产生类似的幻象。然而，你可以利用这种倾向来帮助自己。如果你能以完全自由的身体去思考——一个能够在空间中无支撑地移动，并在梦境中完成那些物质实相中无法实现的动作的身体——那么你就能更好地探索自己的内在体验。

你的“内在身体”能够做到物质身体所不能做到的事，你可以将这视为一个挑战，去探索并实验自己能用它做些什么。

在灵界、中阴以及阴间，乃至梦中，我们脱离出被程序束缚的规则之力，以自己本真的灵体状态游移，这时自我认知与自我信念对逻辑性的科学有多少的痴迷，就会产生多大的现在，让这个肉身载具成为自我灵体的无形之束身衣，只能在自己意识认可的小范围里挪移。



上图文字：“你听我说，我真没疯，有神跟我说话。我真能飞，我见到了另一个我，他是个医生。”

但现实是，你可用梦中的真身（梦里的你远比这虚拟程序生成的你要真实百倍）达成任何渴望：改变年龄、性别、样貌、着装，飞行、穿墙、瞬移、跳跃时间线、跨维度探险，去观察其它版本的自我，给小时受欺负的自己以鼓励，找老年后的自己讨教经验……“知识”成就了物相中的我，也制约了心灵中的我。

可以确定的是，你的母亲依然存在。

然而，就关系而言，你只是从远处“望着”她。她正在适应——也就

是说，比起生前，她现在能够更容易地认同你作为多重自我的其他部分。不过，她并不想通过情绪化的方式吓到你，因此你们双方都选择了保持一定的距离。



可惜了，年纪轻轻的又走一个。

是啊，大哥，这放着好日子不过，

从那门出去的，我就没见有再回来的，

是啊，也不知道那边啥样，哎，别说了，

多烧点纸送送吧。好歹兄弟一场。

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

上图文字：“可惜了，年纪轻轻的又走一个。” “是啊，大哥，这放着好日子不过，从那门出去的，我就没见有再回来的。” “是啊，也不知道那边啥样，哎，别说了，多烧点纸送送吧。好歹兄弟一场。”

当死亡把一个意识的焦点从皮囊载具中解放了出来后，那意识一时还不能把自己认同为一个意识的存在，就好像被冻成了冰块的水蒸气，化冻需要一个相对的过程，让自己从对这个角色的身份认同中挣脱出来。我们的意识里，活人与死人是阴阳两隔的。但真实的情况恰恰相反：对于灵界来说，我们才是那死了的，而灵体是复苏后的灵动的生命。就像之前介绍过的一样，意识是在多处同时存在的，所以死人的鬼魂和活人的灵魂在一起畅游，而这个所谓活着的你只能老老实实地呆在这时间的笼子里继续“活着”，直到刑满释放。

(11:44 停顿。赛斯接着传递了半页关于其他话题的资料，然后说道：)

我祝你们俩晚安。

这本书的进度会按照你们的节奏进行。

(注：我母亲与我之间的“安全距离”，在我两天前的梦境中得到了直观呈现。此外，似乎是为了进一步安抚我的意识心，我在梦中看到母亲与仍“活着”的人们待在一起——这在我最近的几个与她相关的梦境中都出现过。以下是我在《透过我的眼睛》中对这个梦的描述：

“然后，我看见母亲（史黛拉）和我弟弟林登及他的妻子站在一起，他们彼此之间保持着一点距离，三个人一起穿过一片空旷的平原，斜斜地朝我走来。周围的一切色彩鲜艳。

他们的身影在腰部以下消失了，就像我是在银幕上看他们一样。母亲没有对我说话，也没有直接看向我，而是和其他人一样，朝着我左肩外的某个方向走去。

在梦里，林登和他的妻子看起来接近他们的实际年龄，大约五十四岁，比我小一岁左右；而史黛拉则比她去世时（81岁）显得年轻了好几岁。我知道，我在梦中创造了她的形象，以便让我能理解我们的交流——但无论是按照她的理解，还是按照我们的理解，她都是‘活着’的。

母亲似乎能够掌控自己的状态，虽然她看上去有些心烦意乱……她的目光越过了我，似乎在提示，即使在梦中，我们之间仍然存在某种屏障或距离。我想，这可能是出于对我的保护……”

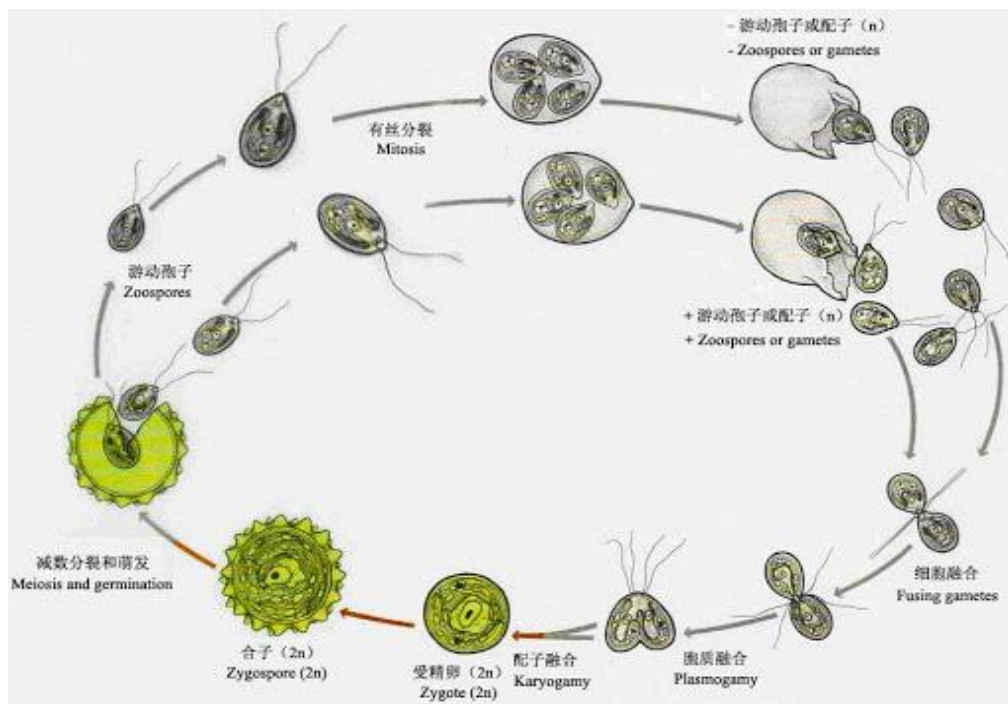
至于我的出体体验（out-of-body travel），在这种探险中，我确实经常幻化出某种支撑，比如电线杆上的横杠，或者一棵枯树顶端脆弱的树枝……)



## Y1-1-683.4

## 第 683 节：附加资料随笔

就像之前提及的,在我们这些头像和网名后面隐藏着一个荧屏装不下的意识实体,它借由这一个个闪烁的窗口窥探着世界与之形成了交流。但显然它并非实相的终极——从某种意义上说,它也只不过是更大的虚拟空间中的一个头像与网名而已。



原始的自然早期完美地克隆了灵界的衍生机制:母代无性分化繁衍出独立的子代,而母代并不因此消失;子代可以长成另一独立的母代,也可以分化成众多平行的子代;而这些平行的子代中又可以二选一:或慢慢成长为母代,或继续分化下去。这些分裂都是真实存在的。每一个都有自己独立的灵皮,包裹着自己的信念与信息。但同时这些信息是内部共享的。

所有分支都被包裹在一个被称为超我的意识团内。超我拥有自己的外层灵皮，以便与其它超我相互界限。被分化的最小单位是灵魂。从超我到灵魂间依次是：超我、本我、高我、灵魂。这些都是意识实体，但都不进入虚拟的实相世界。它们依次把自己的关注投放入不同层级的虚拟时空中，形成主导性关注。

超我群们生产了第一层虚拟空间体系，而本我群的意识入住其间。本我群用意识在第一层虚拟空间内克隆出了完整的宏观与微观本源实相体系，并依托它各自找到了属于自己的位置，与自身所隶属的超我一一对应。

本我们依据超我的方式，用意识再次虚拟出次级亚空间体系，犹如开枝散叶的万年古木一般，向着各个不同的领域中拓展出无数的子空间系统来。每一个本我都是自己开创的私人空间的绝对唯一主神，但它们可以去其它的空间拜访，成为客居空间中的神。就好像佛在自己的界中是佛，去到别的佛国就只能当菩萨。

每个本我又化生出众多高我，它们被派遣去各家做客，领略不同意识形态的风格与思考的面向。每个高我带着自己被指定的课题来到一个陌生的客居领域中，就好像外派的大使一般。高我分化出数个灵魂个体，成为具体的办事员。可分化的数量要依据高我的成熟度与最大能量可携带值来定，多了精力罩不住，压根儿反应不过来。

不同的高我在相同领域面向内相遇，并按照大家共同的需要展开探

讨。探讨的方式就是生成各种次生空间体系，用意识能量点去堆积成一个个独立的平行矩阵体系，也就是我们的宇宙了。这个矩阵其实并不大，再过二十年我们的家用电脑都能打造成那样的算力。

办事员灵魂们也就是小我的意识主体被派遣入这些生成了的副本中，去按照那个副本里的“道”而相互随机互动。但并非真正的随机，因为每个小我在进入前都被指定了具体的参数与核心目标。这些参数让小我可以准确地被投放入某一个时空的节点上开始自己的人生。同时其携带的总能量、进入的年代背景、出生的家庭与家族环境、之后的子嗣与婚姻情况都是被事先规划好的大纲。这在中国古代被叫做“八柱十神”。

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

宿命与自由意识总是一对冤家：又要达成既定目标，又要能赋予随机的变量之可行。一个开放的互动系统与一个幕后的人生束缚相互交织起来，形成了错综复杂的网状分支体系。

灵界的解决办法简单又暴力：穷举法运算——展开所有的可能性，有多少种可能就生成多少个小我副本，每个副本对应一个虚拟世界体系。所以灵界最经常说的就是：你的世界里其实只有你。但灵界要比当今的人类玩得高级，让单机游戏与网络游戏完美地匹配在一起。

一个人的有效交互范围最多不超过千人，一般就十来个。把所有有交互的参与者的单机副本中所有可能性都罗列出来做重叠比对，然

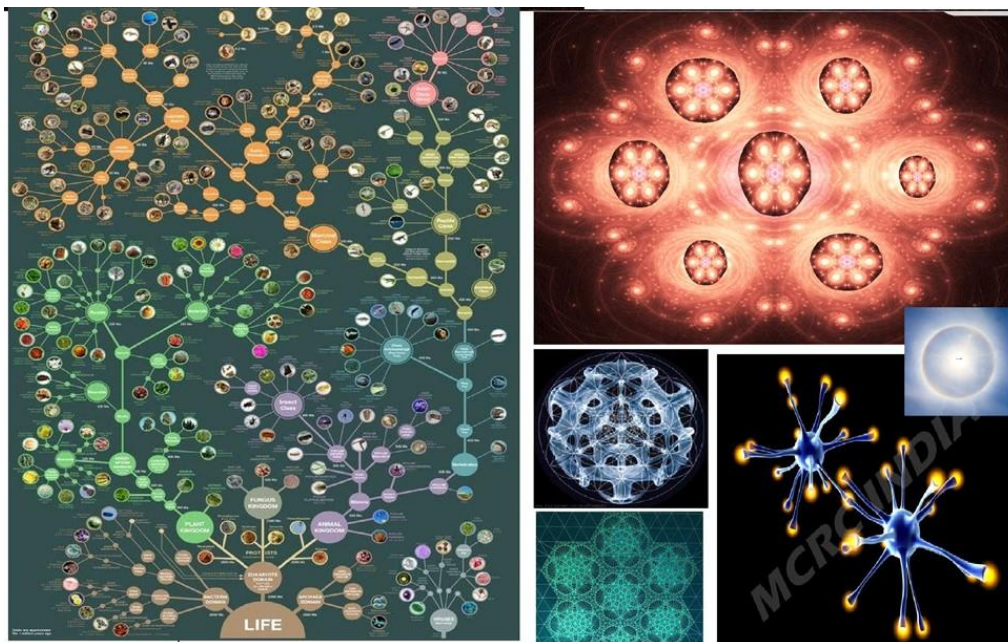
后找到公约数的重叠枝条，形成双方或多方的共同记忆匹配；其它无法重叠的分支数据被以当下为单位的一帧而存盘，并在记忆中忽略。

按照每个意识体的意识频率，每秒中采集与运算信息的能力是不同的，而形成有效反馈就更慢了。慢的原因是后台意识的传输延迟，延迟一般在 0.8 秒左右。大脑获得了后台指令才会形成脑电波，并意识到想要做什么。但也有例外：小我过于逻辑和科学时，会很大程度上形成对后台指令的屏蔽，造成某种意义上的脱机自理。

当我们观察蚂蚁或蜜蜂时，我们可以发现每个个体有自己的独立意识，但又被一个群体意识支配着，这就是宿命与自由意识的平衡。

意识个体可以因自我的成熟度高于自己的母体而拒绝回归母体，成为一个独立的意识单位，并自足发展、逐渐逆袭，从一个最基层的灵魂成长为本我一般的存在，但最终还是超我旗下的一个内部结构。就好像你身上的衣服有二十多个口袋，你的钱放在哪个口袋里，哪个口袋就会被你格外地珍视，成为意识的焦点。但这些钱在你不同的口袋里流转的时候，每个口袋自己会有得失心的起落，但你不会。





我们用蚁群为例：看似每个蚂蚁都有着无可置疑的独立意识，就好像战场中每一个独立自主的战士一般，为着自己的生死而做出每一刻的自主行为、判断与反应。但在群体宏观意识的操控下，个体意识又必须从理论上服从而贯彻宏观意识的指令，哪怕那明显地违背着自我意识的价值取向。

从微观上，每个小我都尽量更久地保守自我意识的存续，即活下去；而从宏观上，整体每时每刻都在要求小我牺牲自己，来达成整体的利益最大化。这不可调和的冲突是意识层面上的碾压，即关注点上的位移。当视角是个体视角时，生存、存在是第一要务；而视角上移后，群体或后台成为存在的本真，而个体性被淡化，甚至可以忽略不计。

## Y1H-1-684.1

# 第 684 节：选择与平衡：意识单位、身体预知与多维

## 自我的互动

1974 年 2 月 20 日 星期三 晚 9:42

(昨晚，珍在 ESP 班上告诉学生们，赛斯已经开始了一本新书。赛斯对这本书也有一些话要说。以下是从那堂课的录音带中摘录的内容：)

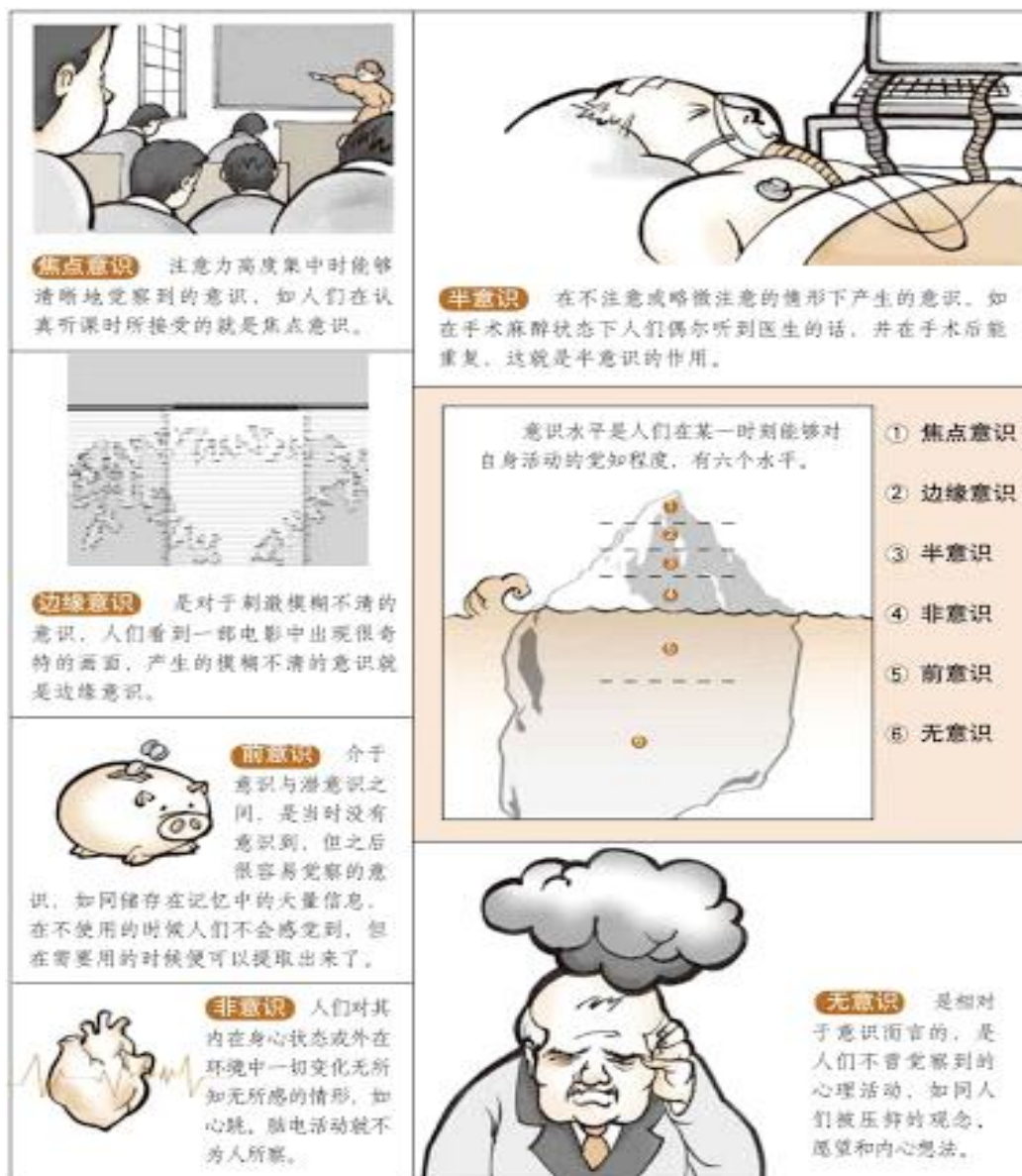
“实相既无开始，也无结束。希望——希望——希望，以你们对时间的理解，你们能稍微领会我的意思。确实存在一个不断扩展的宇宙，而它是在“永恒的现在”中被创造的。在这本书中，我会尽可能深入探讨这些原则，但（你们中）有些人可能无法跟随。你们创造你们自己的实相。这一点始终成立，无论你们是否愿意进入这些其他领域，这都是真的……”

犹如 YouTube 旗下已有的和在不断扩容的海量视频资料，如果每个视频里的内容都是一个独立的时空领域（而确实也是），那视频中记录的时间与空间的感受，就分别为我们带来了两种认知的挑战：

时间的无序——十年前的音像和当下的音像被同时播放，观看者无法区别没有标注日期的新闻是何时发生的、而所谓的预言是否被录制于事发后的多日。

每个视频里涉及的空间感也是一样——同一个空间里若没有标注时间的参照，空地与高楼的影像同时存在于两个视频中，你压根儿无法知道楼与空地的因果关系。

视频在不断地被上传，云端的库存就好像正在膨胀的宇宙一般。这还没算上那些未被我们察觉与记录的平行可能性之集合。



上图：各种意识

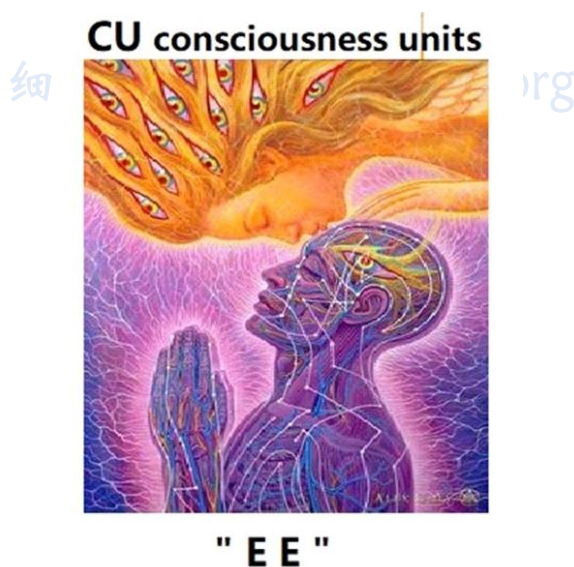
“对于那些愿意与我同行的人，我向你们保证，这将是一场冒险，一次创造性的意识转变，一种超越你们过往体验的经历。你们环顾四周，



为这个世界的丰富和多样性感到惊叹。难道你们不认为内在的世界同样丰富,甚至更加丰富、更真实?你们是否以为,意识只有一种形态?

你们的世界源自意识的无限可能性。从中,你们塑造了自己的意义和自我认知。你们必须摆脱线性发展的惯性思维。和邻居攀比已经够糟糕了,但如果你开始担忧某种自我(或意识)是否优越于另一种,那就更糟糕了。”

当我们跟随着当代量子科学的先锋与宇宙天文学家的脚步去试图读懂那些由专业博士撰写出来的论文时,那些跨领域的陌生概念与词汇总是让人目眩。而当你开始凝视自己的灵魂并与高我、本我甚至众神比肩时,它们的思想与指引又会带来怎样的思想冲击呢?



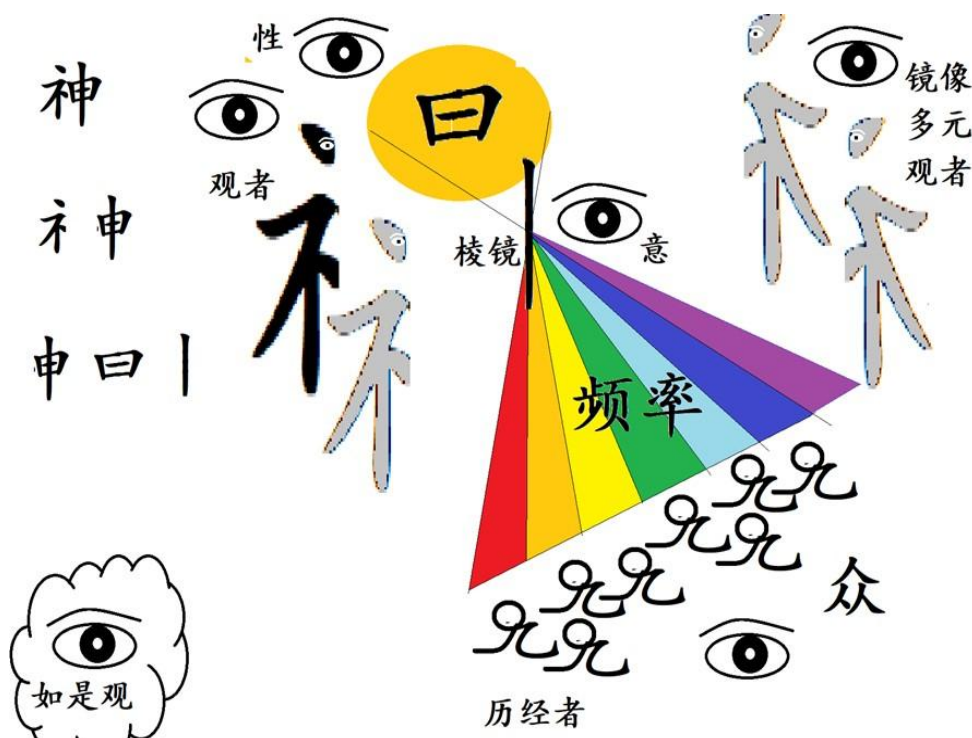
晚上好。

这些意识单位 (CUs) 比光速还快——但从某种意义上来说,这句话本身并没有太大意义,因为这些单位不仅存在于光具有意义的框架之内,同时也超越了这个框架。

(停顿。)然而,当这些单位逐渐接近物质结构时,它们的速度在你们的概念里会“慢下来”。举例来说,相比 EE 单位,电子简直是行



动迟缓的笨家伙。毫无疑问，意识单位是“精神性的”，或者如果你愿意，可以说它们是无形的。但所有的物质形式，都是从它们的内在组织中衍生出来的。甚至在最微小的物质粒子，或哪怕是不可见的“物质”粒子形成之前，这些单位已经以特定的方式积累并达到某种强度。



(上图详解可参考 S1-1-2 《思想的阶梯》 第一季第一册)

光子是一种基本粒子，是电磁辐射的量子。在量子场论里是负责传递电磁力的力载子。这种作用力的效应在微观层次或宏观层次都可以很容易地被观察到。因为光子的静止质量为零，它可以移动至很远距离，这也意味着它在真空中的传播速度是光速。如同其它微观粒子，光子具有波粒二象性，能够展现出波动性与粒子性，依据是否有人在观察它。

我们日常中所见的光与影都是光子对电磁能频率信号波的搬运与折射和衍射。而意识之光并非我们世界中充当物质显像基础的这些

意识微粒的程序化显形。虽然有很多雷同的属性，但此光非彼光。可以说我们世界中的光是一种意识之光的粗糙的克隆与复制。



就好像游戏中的光影之明暗变化被赋予了所有光的物理学特性，同时它从荧幕中投射出来也确实使用了光的原理，但是从本质上来说，这些明暗的背后是代码，而非光。

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

意识之光是真光，不是我们这个模拟世界中的光子颗粒。意识之光不受我们科学对光子的物理特性与速度的认知制约。当意识潜入某一模拟世界后，就会被其规划所绑架，遵从其间的“道”。



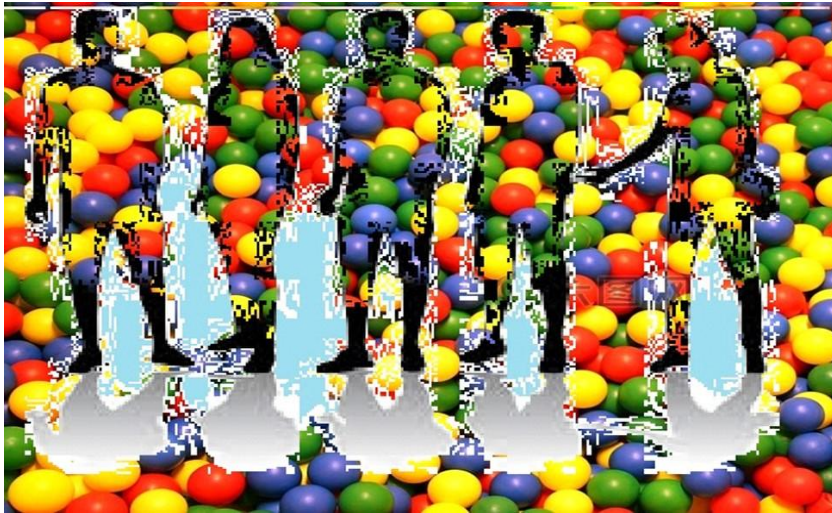
意识之光用自己的思想勾画与凝聚出了以太体的雏形，而依附这一蓝图，意识微粒们开始 3D 打印出任何东西。

对于我们，3D 打印是把程序转变为实物的过程；而对于意识体们来说，它们用意识之光当作自己意识的载具和传导媒介，通过意识之光构建出轮廓与功能。3D 打印机使用热熔塑胶分子当作构建的材料，而意识们用能量意识微尘作为显化道具。



看这些像素画，很容易理解我们是被微粒堆积起来的思想之显化，毕竟有基础物理学的原子、分子知识。但很多人忽略了我们之外的空也是像素的堆积，只是犹如鱼不感知水一般，我们无视了空气的微粒。同样，星球与星系也是被放置在犹如液体般的时间之颗粒上的，现在叫做膜理论，其实还没有认知到位——我们所谓的膜是固化景象的频率波，而频率波是分割平行世界的物理手段。就好像不同的电台各自在自己的波段上演绎着自己的节目，而彼此互不可知。景深并不意味着我们生活在三维的世界中，只是我们面对的画面是 3D 的而已。





我们的身体、身体外的一切、我们的星球、星球外的一切，都是被能量智能微粒单位如此堆积而形成的一个舞台。就好像一个由纳米智能机器人形成的“西部世界”，其中的一切，从空气到流水，从山川到流云，从病毒到鲲鹏，都是这些比纳米微粒还要小千百倍的能量智能微粒按照意识之光的意念龙骨而搭建出来的。就好像我们现在的人工病毒疫苗一般，每一个单位从内核到外皮都被精心设计，结果与功用各自不同。

因此从某种意义上看，人与身边的万物从基础结果到基础构成上其实压根儿没有什么本质的区别。只是万物从本质上是相互万联的，而我们人类把自己从万有中自傲地独立了出来，并以为自己是本星球的巅峰之存在，而不知我们也只不过是意识所关注的一种焦点可能性单位而已。

这些单位构成了你们所谓的心智 (mind)，而大脑的结构则是围绕着心智形成的。这些单位弥漫于整个大脑之中。因此，身体内部庞大的沟通系统完全依赖于这些单位持续不断的流动与变换。在某个层面



上，身体的存续本身，很大程度上取决于这些单位对选择性和重要性的偏好。然而，身体的物质实相在你们看来，似乎是一个稳定不变的存在，就像整个物质世界看起来也是恒定不变的一样。



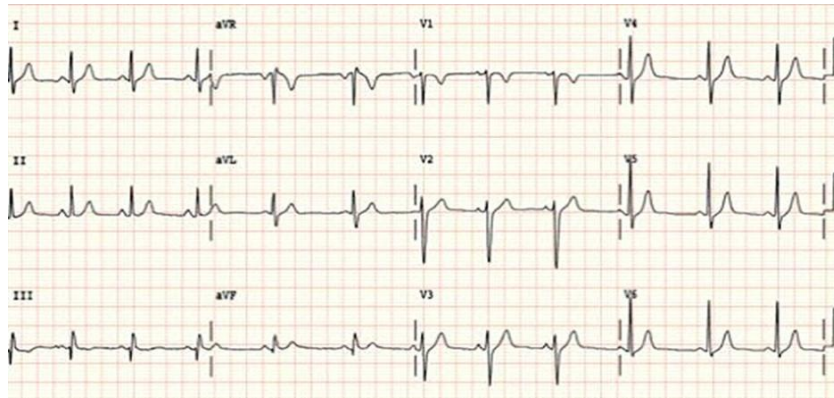
心智（mind）即我们的内在意识，而这意识并非源自心或脑，而是更高位面的关注之投影，只是人类认知总是喜欢依托于可见可感的“实物”，所以脑或心成为了载具，就好像人作为灵魂的载具被认知一样。但实际情况却截然相反：

因为我们的思考基于颠倒执着梦想而生，一切都是反的。意识是主体，而“身影”是客体。就好像我们很投入地看一部电影，并跟随主角的第一人称视角而历经故事，这时这主角的身心意识觉知，是在主角身体的哪里呢？

佛经十问心，讲的就是这个道理。不在身外、身内、身上、意内、意外、意上、眼前、眼后、眼中、世间。

坐在电脑前看视频的是你吗？是，不是。你的身体无法看视频，它压根儿不懂在干什么。你的大脑接触到那些影音电磁信号脉冲，也

不知道那是什么。你的思维翻译比对联想了那些脉冲形成逻辑思维链后,就是觉知了吗? 那和不懂医学的人拿到一份心电图或脑电图报告单一样毫无意义。



认不等同于知, 知不是识, 识不是觉。意识是理解自己感知到的东西是什么的能力, 这些不是简单的人工智能机器人的逻辑程序化反馈。人与千年后的人工智能机器人到底差距何在呢? 智商、反应能力、记忆与运算速度, 恐怕都比不过, 甚至连自由意识、情感也相差无几。唯独人可以思考一个人工智能不会想的问题: 我的存在毫无意义。

当开始思索意义时, 就是灵魂觉醒的那一刻。当然意识的焦点可以放在肉身载具上, 同样也可以放在机械载具上, 那是某一个可能性的探索, 其间包含了生化改良载具、机械载具、半机械载具等等, 其结果无一例外地卡顿了。

人类其实有两个大的发展方向, 一个在眼皮外, 一个在眼皮内。两个探索同样重要, 科技与心灵的平衡是非常微妙的尺度, 左右都是深谷, 而山梁却崎岖不平。

宇宙间百亿年中的所有文明都把自己无尽的知识与发现上传到了集体潜意识中，即宇宙万维网里，而人类是有资格上网下载所有资讯的。但是我们选择了自己从头研发科学，就好像 5G 时代中，偏远的山村里一个“聪明人”在思考着为什么苹果会砸在他头上。



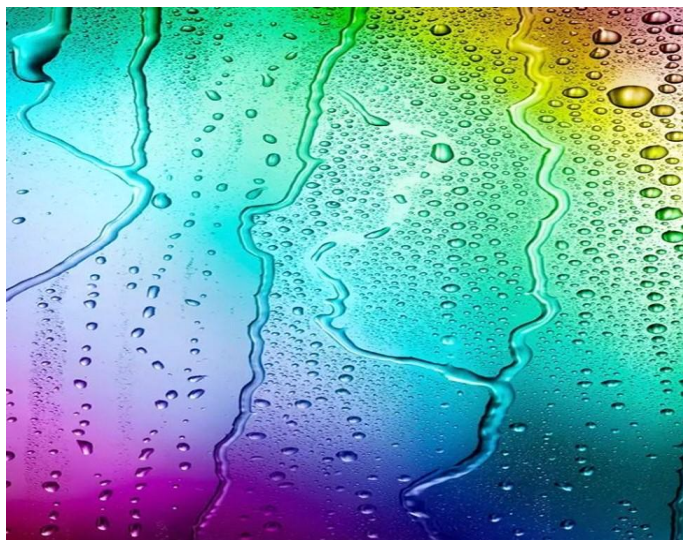
意识按照自我需求构建了乙太体的框架，然后用意识能量微粒把它堆积打印出来，并注入生长的模式化程序，一生的变化从一个卵泡到一捧灰就搞定了。然后就是利用这一身份去历经自己的探险。

首次的探险是开创性的，其过程会全部被录入意识云端，成为一种可能性的参考。之后如果哪个意识对这一领域的可能性有兴趣，就可以直接调取这资料、进入这个角色历经这段人生。这样简单粗暴匮乏原创性的体验被叫做宿命，适合刚出道的灵魂小白，或成为他人人生的背景 NPC 存在着，一遍遍地如实重播着这样的人生历程。

当然开创性的变革是始终开放的，意识可以根据自己的渴望对剧本



做出必要的改变尝试，触发与诱发不同的人生路径与结局，每次的变革都被如实地记录下来，形成各种的 B 计划与 B 计划的后续不同分支。



犹如玻璃上的水滴即将流过而形成的水线，下雨的第一分钟都是扩散与创新；半小时后呢？一年后呢？十亿年后甚至 137 亿年后呢？

重复与创新在同时发生，理论上可能性是无限的，但落入已有的套路里往往是一种必然。一个意识进入一个角色经历它的一生，或许是第一次，或许是一再地重复。创新的冲动始终伴随着不甘与如果形成推动力，渴望达成与众不同的精彩。但是不管这个意识是否关注与参演这个角色，这个角色的所有历代版本与已经达成的可能性都已然就在那里。

（缓缓地：）正因为这些单位的源头超越了时空，你们的身体实相才能被称作是可能性的一场胜利。举例来说，你现在的外貌似乎是你这一生唯一可能拥有的，至少从你出生到死亡，它始终属于你。而发生

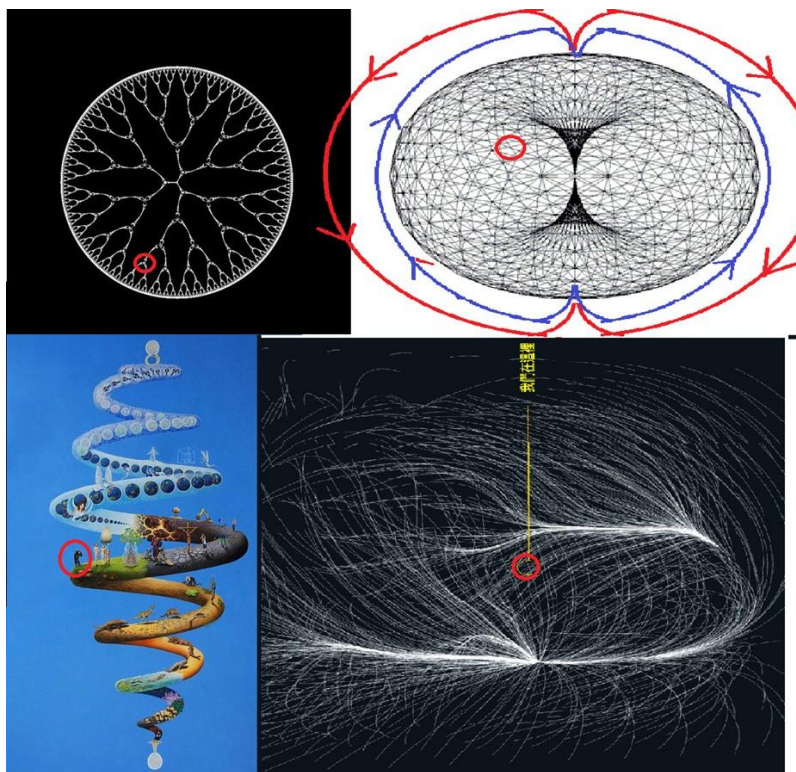


在你身上的一切，也显得几乎不可避免。比如说，如果你生病了，你可能会疑惑自己为什么会得病。但一旦疾病已经发生，它就成为了身体实相的一部分，看起来就像是你的生命经验中必然会经历的事情。

然而，正是这些超越时空限制的意识单位，构成了你们的细胞结构，而这种结构最根本地与可能性的本质相连。尽管从一个时刻到下一个时刻，身体看起来是持续存在的，但实际上，它始终从可能性的“苗床”中升起，悬浮在你的知觉与体验的此刻节点（now-point）之上。它之所以显得如此稳定，是因为它同时包含着对“未来”可能性和“过去”可能性的认知。

你的当下，是你悬置的意识从广阔的可能性领域中，选择自身知觉和生命本质的结果。它之所以能够被预测，是因为它调动了更大范围的组织结构来支持自身的实现。

身体与这个世界可被感知到的所谓实相，均来源于时空之外的历史数据库，即云端中的历史信息存档。所以意识可以随时调取任何时代、任何地点、任何星球、宇宙中的各种可能性的版本，并进入其间进行即时的沉浸式体验，包括我们所谓的各种版本的未来。实际上，我们所谓的这个宇宙之诞生到毁灭的所有版本都已经达成了，只不过因越靠近后期越涉及更复杂更高等的智慧文明与物种的故事线，我们当下的智慧觉知水平、意识频率和能量当量还没有资格去激活并匹配那样的宇宙故事。



上图文字：我们在这里

人是由两套内在驱动系统构成的，由云鬼魂和白鬼魄共同掌管。魄掌管白天的一切宿命中的故事流程，即高级人工智能自动驾驶，按照剧本的线程演就是了；而魂始终在云端上，压根儿就没有真的下来过，只是意识的焦点关注在了这个故事线上的这个角色身上，但关注久了也就认同了。角色故事不光光是会喘气的这一小段，还包括以鬼魂为形态的一个漫长的经历，甚至那段死后的经历远比生前来得精彩与重要。

“你当前的外貌似乎是你这一生唯一可能拥有的，至少从你出生到死亡，它始终属于你。”——

意识的关注让思想形成独一无二的意识焦点。

“而发生在你身上的一切，也显得几乎不可避免。”——

疾病或福祸好像都是随机的必然。

“比如说，如果你生病了，你可能会疑惑自己为什么会得病。但一旦疾病已经发生，它就成为了身体实相的一部分，看起来就像是你的生命经验中必然会经历的事情。”——

我们很容易接受不请自来的质变，但却很少去反思质变的过程；我们习惯于在质变后请求专业人士或专业神佛的外在帮助，让自己恢复常态，而自己不肯做出必要的改变。不管是心灵上的还是认知上的，我们习惯性地捍卫着自己的逻辑，可以认错，但绝不悔改，直到一次次的教训把我们从这个频率实相中洗刷到更低的频率实相中去。

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

蹲班司空见惯（重复性人生），跳级很少见（开悟），而一步步退回幼儿园（除了享福，其它的只会哭闹和空想：给我、给我、喂饭饭、吃肉肉）却是多数人的渴望。在挫折里一步步退变回全能自恋的巨婴、妈宝，只是把喂饭的诉求从爸妈转变成了上苍。

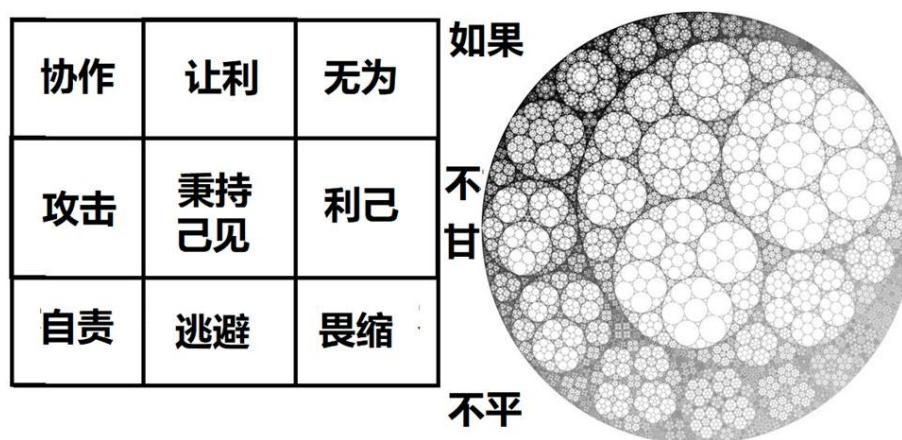
“然而，正是这些超越时空限制的意识单位，构成了你们的细胞结构，而这种结构最根本地与可能性的本质相连。”——

构成这个世界包括你我的意识能量颗粒来自于并听命于幕后的终端系统，如实地映射显化出终端记忆库中的历史故事环节，而每一个进入此游戏角色的意识个体，必须不断地在宿命的业力与自我的习气形成的束缚中挣扎，而尝试打破自己的意识囚笼，获取到不同

的认知，达成意识频率的跃迁。

这里有一个鲜为人知的事实：

不同意识频率形成了不同的纵向平行世界，而不同的人生抉择形成了不同的横向平行世界，当然不同的抉择加上不同频率的意识认知又拓展出了上左右和下左右的角度性可能。每个世界中都有一个“你”，无法说哪个是主体而谁是分身，它们都是不同前辈玩家留下的足迹与历程，依据不同意识频率经历着类似又不同的故事环节。思考上参想《易经》六十四卦之卦与  $64 \times 5$  种变爻的可能性，或许能明白一二。



见上图中细雨图解

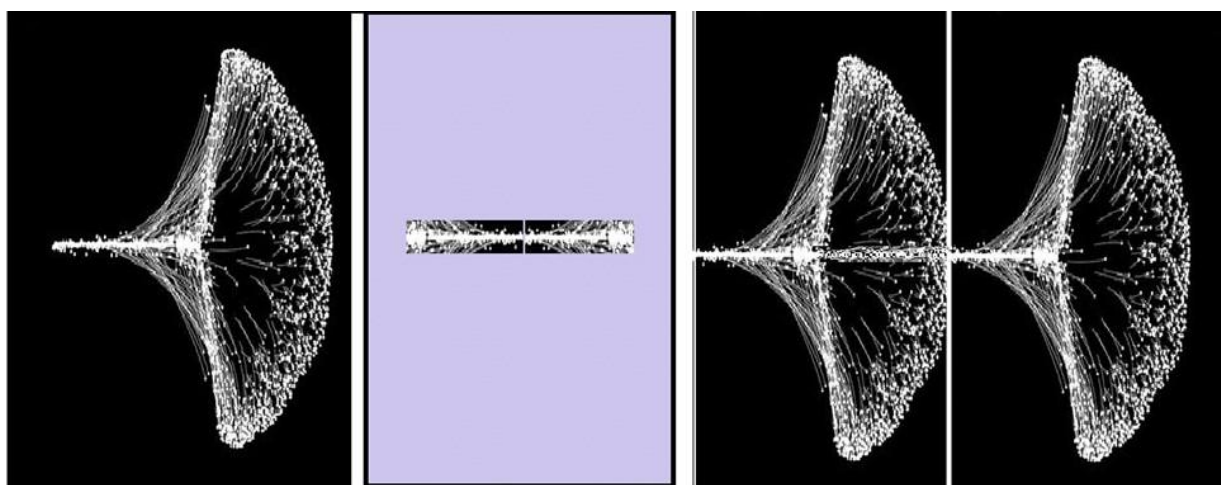
每条频率故事线都是一条宿命的轨迹，而在各个频率中游移确实是你达成的自由意识之显化，当然前提是你有那个资格，即你的意识可以达成那个频率的相关匹配，你才能想到与观见那个频率的歧途启动的候选项。



“尽管从一个时刻到下一个时刻，身体看起来是持续存在的，但实际上，它始终从可能性的“苗床”中升起，悬浮在你的知觉与体验的此刻节点之上。它之所以显得如此稳定，是因为它同时包含着对‘未来’可能性和‘过去’可能性的认知。”——



意识在一连串不同或相同频率的各帧上扫过自己的聚焦，并形成了自己的记忆，但那些确实存在着的其它选择与频率实相却隐秘在了视觉盲区之中，被忽略不记。你尚未看到的不代表没有已经发生，你所记忆的也未必是版本中的唯一。

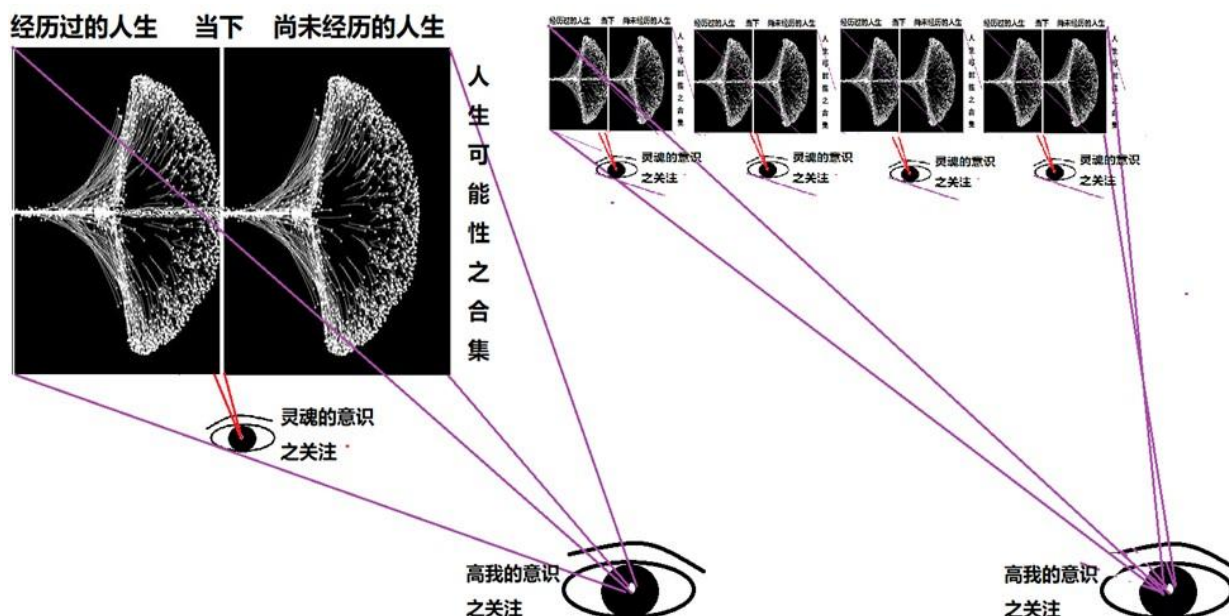


**人生之可能性**    我经历与记忆的人生    经历过的人生    当下    尚未经历的人生

上图文字：人生之可能性

我经历与记忆的人生，经历过的人生，当下，尚未经历的人生

“你的当下，是你悬置的意识从广阔的可能性领域中，选择自身知觉和生命本质的结果。它之所以可以被预测，正是因为它调动了更大范围的组织结构来支持自身的实现。” ——



上图文字：人生可能性之合集，经历过的人生，当下，尚未经历的人生  
灵魂的意识之关注，高我的意识之关注

在灵修的过程中，很多初期的功课都是在引领小我意识逐步逐层摆脱自我认知的束缚，从眼睛后面抽离出来，从自我肉身中抽离出来，从小我意识中抽离出来，从高我视角中抽离出来，摆脱狭窄视角带来的视野局限，放下成见之墙，让自己有起飞的跑道，从更高远的虚空中凝视当下、过往、未来和累世经历。

而修行的中期，要把一个个不同的七层观察者视角、不同的认知理念、不同的利益诉求、不同的理解范畴、不同的期许，完美而平衡地开始逐一融通。

在修行的后期，当认知的通透性、融通性、透彻性、全面性都达成

了无漏境界，就需要进行知行合一的历练。因为“我所知”与“我所是”有着天壤之别，什么时候能达成如是的就是，才有资格说我开悟了，之前都是寻道、求道、问道、证道、悟道、验道、历道的过程。

而即使是你有幸达成了自己所专注的这一面向的全然极致，也不过是一个面向的圆满。这样的面向何止亿兆，每一个都有着全然不同的“大道”，依据那个空间的创世主神的意识所设定而变迁。

## Y1H-1-684.2

(10:07, 语速稍慢) 你身体在任何时刻的状态，与其说是基于它对“过去历史”的理解，不如说是基于它对未来可能性的理解。细胞具有预知能力。我在这里做了简化，稍后在本书中会更详细地解释。但你们对时间的有限理解，构成了一种认知障碍，这种障碍甚至在你们思考具体的生物结构时也依然存在。

举例来说，与其说“遗传从过去作用到现在”，不如说“遗传从未来向回作用于过去”更接近事实。然而，实际上这两种说法都不完全准确，因为你的“现在”是一种悬置的平衡状态，它受到未来可能性的影响程度，和受到过去可能性的影响一样深。

通常来说，你的身体对你而言始终都在“这里”，你的体验似乎集中在其中，而外部世界则相对安全地存在于身体之外。

失衡是所有疾病的诱因和持续的根基，而人们经常依据习惯了的线性思维，把失衡的原因单纯地归咎给这一生中的前半生里的某些因素，虽然这也是一种可能，但真相的全貌远非如此。失衡是高我乃

至本我、超我层面上的，是宏观的、全体的，因为有这样的失衡与短板，你才被生成而寻找其解决的办法，这就是灵魂的初心，也是自己带下来的课业。失衡的原因来自于认知的缺失、片面的理解与解读带来的必然的判断偏颇。



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

平衡有三种：

- 固化在一帧里的不受外力撼动的平衡，但这只存在于理想中，现实是无常的混沌，带来洗衣机滚筒般的摇摆；
- 第二种是相互依靠的鼎力协作之平衡，其稳定性大大地提高，甚至抗震抗压，但是其固化的状态令其失去了流通的灵动和扩展成长的可能；
- 第三种是动态的平衡，不同层级的各个我之间都在左右摇摆着，每个自我都在为了整体的平衡与自身的平衡做出调整和努力。自己的动摇未必来自自身的问题，而是宏观上其它自我在不同时段上的动摇之延后传导出来的蝴蝶效应。



很多次说过，我们的意识进入了某一个过去的历史中，让其中的某个生命重新鲜活了起来，再一次地利用那一角色身份的社会背景与经历达成体验与认知。当然必要的改写与戏说是存在的，这样对原著的扭曲几乎在每个版本与故事中都在发生着，不然单纯的宿命经历让人乏味。我们在未来改写着过去中的角色，犹如我们演绎出未来科幻剧中的角色一般。同时性让任何线性思考的因果论都滑稽可笑。

简单地说，你经历你要经历的，不管你是否愿意或想要，这是你的课业铺陈，而你的自由意识决定你如何面对这些问题，如何解决、理解，与因此收获到了什么。

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

不同的同时存在的小我之间、高我之间、本我之间，都相互因为各自的有所为而联动摇摆，就好像集体跳绳中的每个人都承担着同样多的影响力，而跳动的节奏必须和绳子挥舞的速度保持相对的统一，这样，作为一个整体的单位才能在频率上越来越快。

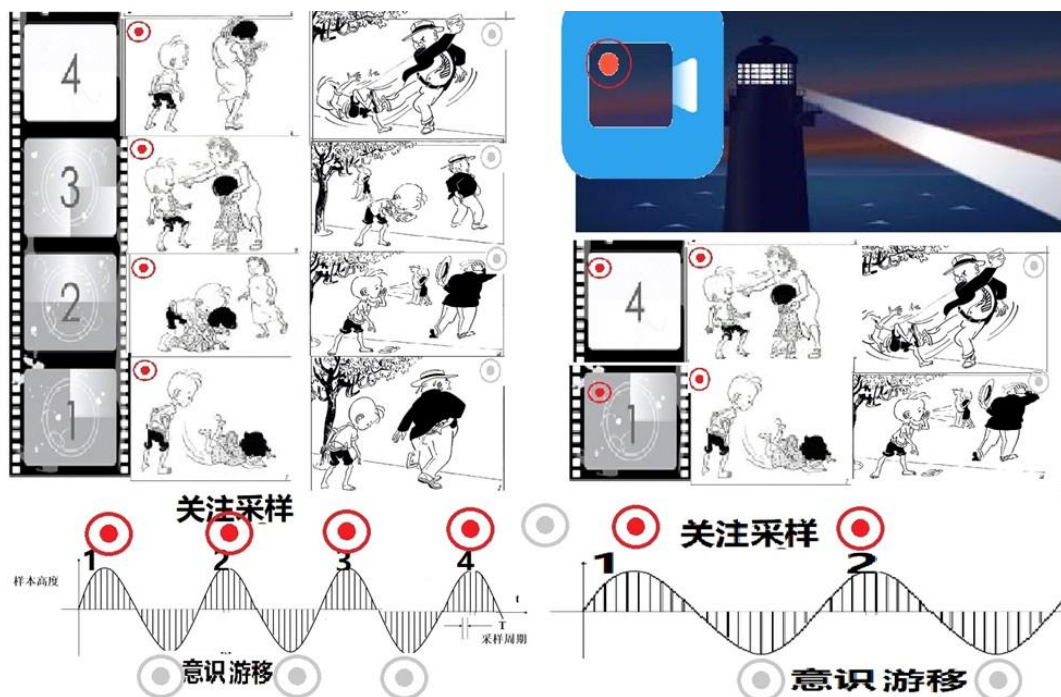
这就是为什么个别小我在宗教、科学或愚钝上的偏执会让整队人抓狂。而每个灵魂又各自有其成长的必然过程与不同的课业难度，无法拔苗助长。



然而，你们的意识具有一种特定的选择性，它会跨越一些你未曾察觉的“空隙”。从某种角度来看，你的身体就像灯光一样，在不断地闪烁明灭。它的实相在你看来是有涨落的，而整个物质宇宙，从同样的角度来看，也是如此。

你能够理解“意识会涨落”这一说法，因为每个人都会察觉到自己在不同情境下的清醒程度和注意力集中度的变化——有时更清晰，有时则较模糊。现在，同样的原理也适用于这些意识单位，以及原子、分子、电子和其他类似现象。整个世界实际上在不断地“闪烁”。然而，这种闪烁的本质并不会干扰你对自身连续性的体验。所谓“非存在的间隙”会被意识的选择性自然地填补起来。

因此，这种选择过程决定了什么是“重要的”，并在这些重要性周围形成了经验，而“生命”也在围绕着这些重要性被感知出来。某一种生命的体验，会自动地在自身与那些无法与之协调的“世界体系”之间建立屏障，从而将它们彼此隔离开来。



上图文字：关注采样，意识游移

意识的焦点在不同时空故事脚本中游移着，形成了觉知的记忆。

意识频率的高低直接影响着采集信息的频率，同时导致对同一实相的不同解读与理解。

被关注的角色在不同帧中的行动是否被即刻感知到、是否形成了完整无漏的认知记忆很重要，因为多数认知扭曲都来自于不完整的信息感受。所以有的灵魂宁愿多次重复经历同一个人生故事来补全自己的观察，达成全然的理解。

你只能在“现在”观察一个原子、一个细胞或任何事物。因为你的感官体验遵循一种你能够理解的时间模式，你理所当然地认为，例如，一个细胞是它过去的结果，而它当前的状态是由过去发展而来的。

然而，胎儿成长为成人，并不是因为它被过去所编程设定，而是因为它在某种程度上能预知自身的可能性，并从“未来”将这些信息烙印

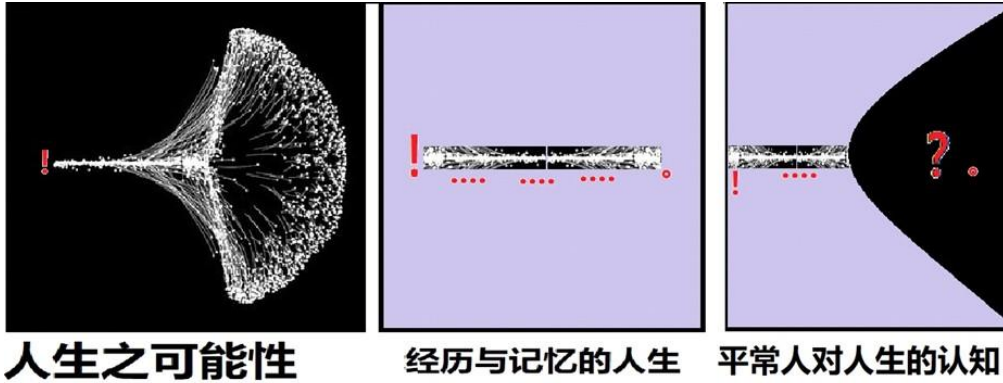
到过去的结构中。

从你的视角来看，即使你检查一个细胞，也不会看到这个过程，而只能看到它当前的状态。从我所说的内容，你应该能理解，未来和过去都不是预先设定好的。从你悬置的“现在”——也就是你体验的立足点，你在此刻影响着过去和未来，而这种改变、这种行动，塑造了你当下的感官体验和生命体验。



我们的认知按线性排序，而实际上一切都同时存在，意识焦点停留在哪个画面的帧上，当下的小我就看到并感受到哪一刻的内容。而与此同时，我们可以在当下对过往的记忆做大幅度的修正，并用当下的智慧去解析过往的故事，通过再次审视过往的记忆，形成全新的认知和感受，得到全然不同的记忆与观感。修正所谓的过往，就矫正了习气的影响和偏执的依托，进而对未来的规划也可以在这一刻达成全新的预期，而即刻改变未来的可能之走向。



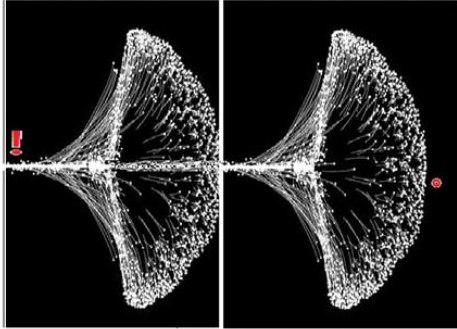


**人生之可能性**

**经历与记忆的人生**

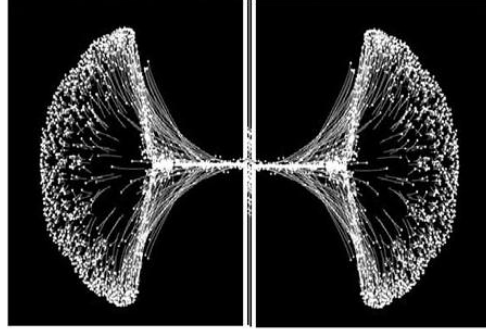
**平常人对人生的认知**

经历过的人生 当下 尚未经历的人生



**灵性认知初期回顾与展望人生**

经历过的人生 当下 尚未经历的人生



**灵性认知中期回顾与展望人生**

上图文字：人生之可能性，经历与记忆的人生，平常人对人生的认知

经历过的人生，当下，尚未经历的人生 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)

灵性认知初期回顾与展望人生，灵性认知中期回顾与展望人生

（停顿良久）你的存在，以及整个宇宙那无比珍贵且隐秘的独特性，正因为它源自一个无限的可能性领域，并且其中的每一种可能性都是永远不可侵犯的，这才显得格外奇迹般地不可思议。

（停顿良久）思考这些概念是至关重要的。

（10:35 休息，10:49 继续。）

你无法将自己对实相的信念，与自己所体验到的实相分开。换句话说，你对实相的信念直接塑造了你的实相。你对什么是可能的、什么是不可能的看法，都会在各个层面反映出来。

如果你一开始就以“宇宙是孤立的”“个体受制于过去”“时间是线性的”这样的观念为前提，那么几乎不可能得出一个真正可接受的

关于多次元灵魂或神格的理论。最终的结论，往往只是一个被荣耀化、被人格化的概念，而它不过是你门对人类本质的放大版本。

不仅你们的形上学和科学因此受到局限，作为个体的人类，你们的日常体验也因此比它本应能够达到的丰富程度逊色许多。



罗夏墨迹测验是让患者盯着毫无意义随机生成的墨迹之对称图形看：当患者在看到这形状后，会依据过往记忆将其认知成某物的图像，并试图搞清楚它的含义。

这是一种非常有名的投射测验，是其它投射测验的原型。患者把这随机的图形经由自己过往经验比对，然后认知为某物，并随即赋予它以意义，开始滔滔不绝地诉说。这样的链性联想可以快速找到患者认知中的偏执点与成因。

如果患者看见这样的图画说这是一滩墨汁，就算是被治愈了，因为已经可以不再认同表象显现而看到本真的因由。而如果拿这个图问一个心理学的医生，他会说，哦：这是一个测试，它什么都不是啊。一滩无意义的墨汁被动的动机被观察了出来，远比看到行为的本真

要更深了一层。

如果不能把自己从科学、宗教、民俗、童话故事、哲学、心理学等人类认知中释放出来，那就总会在接纳高维神级认知时出现用鞋找脚的故事，而导致错过了太多的可能性之确切的实相经验，始终沉迷于验证自己的已知成见，并把未知强行塞入自己的围城中，乃至实相被极大地扭曲了其本质的原意。

事实上，当前确实存在一些可能性，它们不仅近在眼前，而且在生物层面上也是切实可行的。这些可能性允许个体意识发生极其深远的变革，甚至能够将整个人类真正推进到一个全然不同的经验层面。就像你们所谓的穴居人曾冒险走出洞穴，迎向阳光普照的大地一样，人类同样也有一个契机，可以迈向对主观实相更广泛、更深刻的认知。这将引领人类去探索自我的更多维度，并突破至今赖以栖息的狭小界限。

当你把自己多年穿戴上的铠甲与长矛放下时，像个天真无知的孩子一般接纳与吸收来自心灵的感动与觉知，把关注点从眼前的苟且和利益转变到眼皮后面内在的心性上，一个比银河更广阔的空间就被开启了，全宇宙的智慧开始与你互动，恒古以来的知识随你调阅。

就好像山里的娃子打开了互联网的主页，一切皆有可能；而村里的老一代人说那个匣子是魔，摄人心魄；爸妈说那是恶，满屏妖艳；老支书说那是沉迷，毁了青年；老庙公说那是邪教，破了风水；老教师说用来看数理化时就是科学，其它的都是浪费时间。捍卫已知

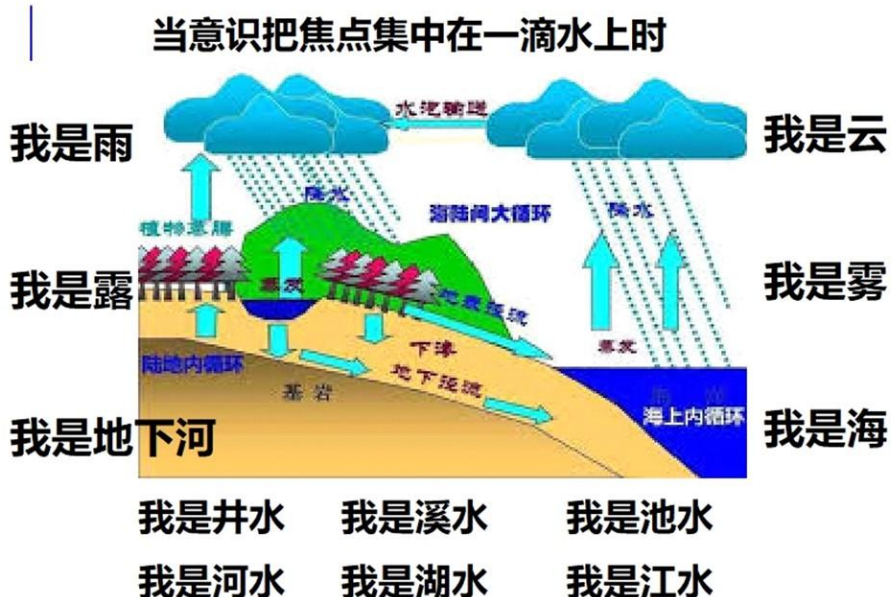
是人们的习惯，探索未知也是人类的渴望，但每个年代中捍卫者永远是主流文化，而探索者却背负着异类的名号。

(11:11) 从你们所理解的历史来看，人类作为一个主要的物种，曾经在单一的太阳之下感到安全和稳定，并想象万物都围绕着自身运转。在这种框架中，这种认知提供了某种稳定性，然而，随着人类意识的扩展和更多自由的获取，这种稳定性逐渐被舍弃了。因此，现在人类必须认识到，他所经历的现实，是他从无数可能性中选择出来的。他所认知的“自己”，只是他目前意识到的那部分自我。而由于当下选择性聚焦的方式，他更广阔的本质和意识的其他层面，往往显得陌生，或者被视为“非自身”或“超越自身”。



在拍摄的集体照中你很容易认出哪个是自己，在星空照里你可以认出哪个是地球。“我”的这个概念在随着认知而放大着，我们很少有比银河系更大的我的认知。但是灵魂的意识已经可以包裹几个平行宇宙，高我或本我的意识更深，浩渺无垠，如果你决定连通不同的自我并在其间畅游，那你就很难再回到你出生的那口水井里当青蛙了。





上图：当意识把焦点集中在一滴水上时——见图中细雨图解

这并不是否认存在一些完全独立于你的其他意识体，而是说，你的观念让你误解甚至扭曲了某些“闯入”的信息或体验，而这些其实是你自身的一部分，只是你没有把它当作自己。

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

(11:22 停顿一分钟。)

这种情况甚至会导致某种程度的身体“不诚实”。细胞并不受时间的限制，这意味着在某些层面上，它们能觉察到未来可能发生的事件，就像刚才提到的。因此，身体不仅会对过去的活动作出反应，也会对未来的活动有所回应，以维持当下的身体平衡。



作为宏观层面上的一体，所谓的过去与未来、前生或来世、自己与

别人，其实都是生命的共同体，谁都无法独善其身。从某种角度上说，你们每一个都在为自己活着，但从另一个位面上看，任何个体的运动都会带来整体的平衡性位移，不管你是扬升高跳，还是沉沉地落下，哪怕躺着装死也难逃颠簸的命运。

一个人可以在某种程度上为了一己之利而欺骗他人，甚至找出很堂皇的借口欺骗自己，但你内在的不安却让每一个组成了你的细胞感知到羞愧——紧缩与僵硬、扭曲与疼痛会造访你，这不是善恶的惩罚或因果的报应，只是意识频率在显化中经历了能量的扭曲，而这扭曲会像水面之涟漪一般扩散到你整个的心湖上形成荡漾，直到被相对的一个利他的力平衡后消失。这心湖中不光是当下与未来的自己，还有过去的自己。

身体天生就知道如何运作，它常常会把这种觉知转译成心理活动，比如直觉、预感等等。而感官有时会协助澄清这些信息。举个例子，你可能会在脑海里听到一个声音，或者看到一闪而过的画面。根据你的信念，你可能会用不同的方式解读这些信息。然而，由于这样的经历并不属于公认的“官方”现实，它们往往让人害怕。你可能会把它们归因于“幽灵”或“亡灵”，但通常是以一种混乱的方式，把它们和各种迷信或教条混为一谈。

如果你一开始就明白，自己本质上是一个灵性存在，因此并不受时空的束缚，那么至少你可以考虑这样一种可能性——有些信息实际上是来自你自身实相的其他部分。而这些信息，往往是为了帮助你避开某些可能的行为。



孩子，我拼尽全力、耗费一生，只为了让你的秒针在你观看它时摇摆一次。我希望你可以因此达成自我的突破，搭上明日的方舟，而不是去找表匠修表、找牧师驱魔、找心理学家看病。房间里的声音是我，打落书本的是我，在你耳边鸣响的也是我。我把全宇宙财富与知识搬运到你的面前，展示给你看，只希望你能明白一个浅显的道理：科学与宗教不是全部。

当你闭上眼睛打开心扉，全世界都属于你；而睁开眼睛，你就属于这个世界。

(11:33 停顿，赛斯传述了一些其他的资料，11:55 结束)

今天即是明天，当下亦是过去，

一切皆空，而万物永续。

无始无终，无涯可至，

无巅可登，无界可追。

唯此刻存焉，一缕微光，

映照虚无，却炽亮非常！

我们是宇宙飘荡的星火，  
燃尽永恒于刹那的辉煌。  
今天即是明天，当下亦是过去，  
一切皆空，而万物永续。

今天看到当年珍的这段诗词，感受良多。——细雨

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



## Y1H-1-685

# 第 685 节：身体的模式、细胞意识与可能实相的交汇

1974 年 2 月 25 日 星期一 晚 9:51

（这天下午，珍午睡时经历了一次相当不寻常的体验。以下是她的笔记记录：

“就在快要入睡前，我经历了一次类似精神投射的体验，感觉像是回到了我的过去。我还是个婴儿，地点是我的家乡——纽约州的萨拉托加温泉，时间大约是 1931 年。一切都是灰蒙蒙的，没有颜色。

起初，‘我’低头看着在婴儿车里的‘自己’。然后，在投射过程中，随着‘我’变得‘年长’，我轻松地穿过街道。等等——就在刚才写下这些内容时，我突然接收到了一些信息（来自我意识的某个部分，但不是鲁柏或赛斯）。信息的意思是，这个投射的环境其实和我现在的现实一样清晰，只不过它是我的某种可能性。我在生物上并没有真正‘进入’它，而是既在其中，又不在其中，处于两个聚焦实相之间……穿梭在赛斯上节课提到的这些意识波动之中。他在那节课里也提到了可能的意识种类。我是不是在试图在自己的物质实相中发展其中的一种呢？但这显然是个清醒时发生的事件，就在我刚入睡之前。一醒来，我就把整件事讲给罗听了……”

我们从 9:26 开始等今晚的课。珍一边随意和我聊着，一边变得越来越不耐烦。就像在第 684 节课前以及其他几次课前一样，她说这次课“有些不同”。为了这本书，她需要“达到某种清晰的聚焦……”）

晚上好。请稍等片刻……

身体也是一个模式。虽然组成它的物质不断在变化，但这个模式始终保持自身的完整性。身体的形态被“刻印”在时间与空间中，但这种模式本身却超越了这些框架——因此，身体其实是向三维领域的一种投射。

然而，身体内部的细胞意识是永恒的。因此，身体的物质框架是由不朽的“物质”构成的。从你们的角度来看，这种投射会在时空中消失、衰败，甚至死亡。但核心身份依然存在，就像曾属于身体的无数细胞的意识，依然以某种方式持续存在一样。



当私家车这个概念被创立了出来，第一辆车开始从思想里凝聚成物相并展现给世人后，制成它的材料与科技在不断地攀升着，但它始终就是“汽车”，是私人的载具。时代变迁中，款型、样式、功能不断在我们的实相中变化，但其理念架构始终持续在思想界的范畴里没有什么本质的变化：承载个人、从 A 到 B、舒适、安全、便捷。

为了达成这一理念，车在变，理念没变。这个理念就是构建车的思想轴心，这个轴心思想是不朽的。车的型号与款式周期性地诞生与消亡，但这些有过的与未来将会有的都在我们的意识中，或许还不能做到，但我们都知道它就在那里，等待着登场的时机。再过两百

年，那些博物馆中的老车或许也已经灭绝殆尽，但那不是绝种。任何时候只要想要，随时它们都可以再次出现在街头，就像从未消失过一般。

(9:59 停顿一分钟。)

当通常的人类意识驻留在身体之内时，活生生的身体就成为一个极其强烈的聚焦点。身体内部，各个层面的意识聚合在一起，形成自己的沟通网络。这种私人网络又与所有类似的网络相连。因此，所有身体之间在电磁和生物层面上都存在基本的相互作用。但实际上，这个网络的影响远远超出这一范围。不仅所有细胞都能彼此呼应，它们的大规模活动还会触发更高层次的意识中心，使其对特定的实相状况作出反应，而不是对其他同样合理却不符合既定模式的实相状况作出反应。换句话说，在某种程度上，可能性是沿着细胞的路径被决定的。这一点应该是不言而喻的。

犹如都市公安鹰眼天网监控中心一般，当观察者把意识的注意力聚焦在那些伸展到全城的监控头反馈回来的画面上时，整个都市就好比一个身体的不同器官与外物的互动。都市里的人文生活是生物的，而整个都市的运作是基于电子中控的-路口调节流量的红绿灯、电力的输送、电压的管理、各个职能单位的配合与正常的运作，都不是自发性的，而是由交感神经与副交感神经节、大脑、肠脑这三套意识中枢交叉管控的，古代叫做三魂。

身体的觉知力远不止于身体的感官感知范围，就好比全球网络 IP 下的联网监控系统一般，感觉是以城市为单位的，实际上全国都有

能力跨省调阅。但是每个国家有自己的独立加密手段,即信号频率,这样保护了自我意识的清澈性和安全性。不同频率的信息同时存在着,但互不可见。



(10:07 停顿良久,这是多次长暂停中的一次。)

身体的结构本身会设定出某种可以被实际体验到的可能性模式。而一切从中涌现的“源头实相”却从未被预先设定——换句话说,它既非命定,也非固定。不管以什么方式来看,宇宙始终处于创造之中。

当意识被具体化时,它总是把自己视为世界的中心。

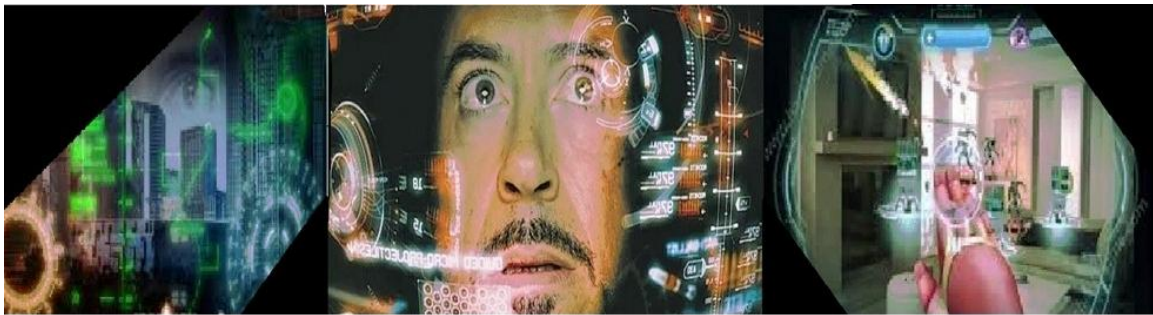


依据本次剧情的需要,意识会选择不同的配件达成不同面向上的能力之趋向性强化。身体被看做是一个有机的整体,但它却是被意识按需要拼装出来的一体。没有一个固定的被指定的限定模式强行摊



派给你。在你出生的时候，你决定从你已有的能力可能性中组合搭配出你此生的技能组合与肌体能力趋向性。一旦你进入载具，你就与它合一，就好像开车时的司机其意识会笼罩着整个车身一样。

所有意识的明确化，以及一切现象的显现，都是在意识的基本单位——CU（意识能量微粒）——凝聚成 EE 单位，并由此进入你们所谓的“现实”维度时发生的。你们主要认可的正常意识存在于你身体的物质之内，并通过它——身体——来观看你的世界。



CU 意识单位进入载具后，载具的表现很大程度上体现出来意识自身的意图（除非载具的人工智能系统把自己当作了主体，而用科学的、宗教的、人文的理念把意识屏蔽在操控系统之外，架空了驾驶员，让身体活成了 NPC）。载具进入我们所谓的实相或生活中，就好像我们自己无法真人进入电子游戏世界，而需要一个客体作为媒介，你透过这个客体来观察这个“世界”，并与之互动。

事实上，并没有什么真正阻止你从身体外部的视角来看待自己的身体，唯一的障碍是你被教导相信，意识受困于肉体之中。身体是一个发射和接收的有机体——可以说，它是你的“主站”，也是你活动的焦点。然而，你完全可以在高度清醒的状态下越出它——事实上，你经常这样做，尤其是在梦境中，那时你会暂时从另一个视角去观察世界。



我们习惯了运用载具内视角去生活与观察,但这并不意味着你没有能力或权力使用第三人称视角去旁观着这个所谓的自己,或用上帝视角去旁观着连同自己在内的整个故事框架。就好像在梦中偶尔你能意识到自己是在做梦一般。

在某些探索中,你确实造访过其他的可能实相,在那里,你拥有一个与你当前“自己”同样真实的身体结构。你的心理构造之所以如此复杂精妙,正是因为它从更广阔的可能存在中汲取了丰富的资源。即便只是稍微理解这些概念,也能让你察觉到过去心理学观念的局限性。



有些时候因为自己的疏忽、系统分配的错误，或一个恍惚，你的意识可能脱离出你当下关注的需要区域，而进入了其它的游戏服务器中。那里有同样的主角、剧情、场景、道具、人物关系和地图体系，你压根儿无法察觉自己脱离了、穿越了。一切都是那么熟悉，但是某些细节上会让你怀疑自己的记忆是否恍惚了，有些东西对不上号，有些做过的、经历过的成为了未激活状态，而未激活的东西就在自己的手里。

整个文明的科学、医学、心理学、神学都建立在因果论的基础上，按照线性单向匀速时间作为理论的基础，而环环相扣。当你偶然穿越了，去惊鸿一瞥地看到另一世界中另一个自己与他的妻子、孩子、父母、人生时，一切这些严谨的理论就好像圣诞老人爬烟筒一般成为了大人们间的默契。大家极力地维护着某种梦想的稳定性：孩子选择假装相信，那样就能拿到礼物；大人煞有其事，不想毁了那单纯的童年。

(10:25 暂停一分钟。)

你所熟知并认同的“自己”实际上承载着所有可能特性的暗示和痕迹，其中某些特性可以在你们的实相系统中得以实现。而你的身体本就具备将这些可能性付诸实践的能力。当然，由于前面提到的选择性，某些方向可能比其他方向更容易发展，而有些则可能显得难以实现。然而，在你们物种的心理和生物结构之中，可能性的交汇点远比你们知道的更多。



你们通常所认知的意识心 (conscious mind) 负责主导整体行动，而它所持的观念决定了你们的选择方式。因此，我之所以努力拓展你们的有意识观念，正是希望你们能够更充分地掌控自己的选择，从所有可能的经验中，决定自己的现实体验路线。



在出生前我们规划与预览了自己的一生之概要，并因此预估了自己所需携带的技能之配比与组合，同时选择了某一面向的专精来凸显出解决特定问题的能力。但是人生的关卡有时设计的并没对所有职业都很友好，抗魔满级的 boss 对没有物理防御的法师就是噩梦般的存在。卡顿在生命的路径上，你可以发起无数次的重复，但结果毫无例外地一致。

赛斯想要告诉你的是，勇气与热忱、不懈努力与智慧满级可以帮助你达成与解决很多问题，但是你也很有可能去脱离这个固定的模式，利用认知的转变重新设立人物属性和技能分配，用其它面向上的意识能力铸就出战士来过关。固化的认知不仅仅针对自我身份的认知，同时还有自我能力与偏好手段上的认知偏向。破立间有四层奥义，四层皆破才能达成意识的自由。



前三层是：我是、我在、我有，分别对应了二分中的自我定位、空间定位、时间定位，三者皆破可让意识享受到一体的安详与宁静致远的豁达。最后一层就是那个在感受这个融通感的受者、观察者、执行者、智慧者。

宏观自身的破立是不可说、不可说之密。

方向告诉你了。剩下看缘分吧。

(10:32 休息。我们聊了一会儿后，珍忽然说道：“我有一种感觉，你关于心理学的问题，将会在这本书的序言中得到解答。”赛斯在10:57 再度出现：)

序言：有一个“未知的”实相 (unknown reality)。我是其中的一部分，而你们也一样……

(赛斯在午夜结束。快活地：)

序言结束。此节结束。

## Y1H-1-686.1

# 第 686 节：练习意识的拓展：可能性过去、神经选择性 性与自我认知的演变

1974 年 2 月 27 日 星期三 晚 9:45

(周一的课程影响持续发酵。珍在之后的状态中产生了“她自己的”资料。当晚，我们在 9:10 准备上课，在讨论她所接收的信息时，她开始感受到那次经历的延续。然而，这次的信息并非通过赛斯传递，而是以口述的方式直接流露出来。我记录了她大部分的口述内容，珍在 9:40 结束口述，静静地坐了一会儿。)

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

现在：基本上，细胞的理解超越了你们所认知的时间。

然而，人类的意识却沿着特定的时间轨迹展开。在这种发展过程中，人类运用了各种生物和心理上的选择与辨别方式。当人类在历史上首次觉察到“记忆”，并开始像你们那样回顾过去，把它视作“过去”时，他便有可能将过去与现在混淆。在某些情况下，那些强烈而生动的记忆，尽管脱离了原始情境，但由于神经系统赋予它们即时的现实感，它们可能会与当前所需的聚焦能力产生竞争，影响人类对当下的专注。

不受时空制约的细胞意识，  
形成不可解释的预见之觉知。



上图文字：不受时空制约的细胞意识，形成不可解释的预见之觉知。

? ! 莫名地感觉不妥

已有记忆，当下，尚未被意识焦点扫过的所谓未来

由能量意识微粒单位堆积而形成的细胞，其意识始终与万有连通着。如果说一个表皮细胞远比你都聪明，很多人会觉得胡扯。但事实上却是它并不受时空的束缚，而可以洞见到逻辑觉知之外的、尚未展现出来的所谓的未来。就好像民间的预言家写信给当局，告知几个月后的地质灾难一般。这些微弱的声音被科学理性逻辑的大脑所忽略与屏蔽。那灵光闪现的念头、本可救命的迟疑被自己一笑置之。

尽管过去实际上和现在一样鲜活、即时且充满创造力，但人类在多个层面上做出了一系列调整，使过去和现在的经验能够明确区分，并彼此分隔。在你们这种特定类型的意识演化过程中，它逐渐强化了选择性，使其能够专注于一个有限的活动范围，并屏蔽掉其他信息。这种选择性是必要的，因为你们所采用的物质存在方式要求身体能够即时且直接地对当前外界的刺激做出反应。

在所谓的过去中蕴藏着的可变量与那未展现的未来里一样地多,只是我们从来没有得知我们有权能改变自己的过去,去修正自己的记忆,也就无法从不同的轨迹上获取到必要的觉知与经验,当然这样的封闭性带来了确定性,而确定性让我们可以提高当下的反应速度。如果你在一个多重时空重叠的路口上过马路会是很危险的,因为那些车辆与红绿灯都是似有还无地同时存在着,你无法判断自己在路中间时与哪一种坍塌的可能性遭遇。

(9:55) 因此,这种选择性和专注性,成了意识适应地球经验的一种关键方式。猎人必须立刻对眼前的情况做出反应。从时间的角度来看,他需要捕猎“当前”的动物来获取食物,而不是“过去”的那只。尽管“过去”的那只动物依然真实存在,就和“当前”的这一只一样,但在人类的现实框架中,身体的行动必须精准地锁定特定目标,因为生存依赖于此。

虽然我们确实生活在一个多频段多维度多次元的重叠空间中,一切都在以波函数的形式同时展现着亿万种可能性,但是我们必须把自己牢固地锚定在某一个与自己当下意识频率最接近的唯一坍塌可能性之实相中,才能有效地形成准确的互动。就好像老旧的收音机:当指针定格在某一频段上时,可以收听到来自远方的特定频率信息;而当校准的指针失灵,百十个广播电台同时播放它们的内容,你压根儿无法捕获到任何知见的传递。

(停顿,缓缓说道:) 必须绕过细胞对时间的天然直接感知。在更深



层的无意识层面,神经系统的适应能力远比表面上看起来更强,因此,它进行了相应的调整。从本质上讲,神经系统既会对过去的信息作出反应,也会对未来的信息作出反应。从生物学的角度来看,这种能力是与生俱来的,内建于系统之中。而在同一个身体内,这种“新”类型的意识必须迅速而精准地作出反应,因此,它只能专注于特定系列的神经信号。

随着时间推移,这些神经信号在生理层面上变得越来越突出,以至于人类的意识仿佛“乘着它们前进”或“跃入其中”。这些特定的脉冲或信号逐渐成为生理和心理上默认接受的主要信息,并最终构建了感官知觉的基础。换句话说,这些脉冲或信号成为唯一被正式认可的数据,而当它们被转译为感官知觉后,便塑造出你们所认知的物质实相。这种选择性,为内在存在向外在现实的展开提供了一条清晰的参考路径。

神经网络作为信息高速路的主干道,它确实也可以对当下与过往发生同时性的反应,但是为了确保当下信息的优先性,有选择地对同步性的其它信息进行了过滤。

就好像你在波光粼粼的湖面打水漂,你看到了水漂的荡漾,却选择性地淡化了整个湖面的浪花涟漪起伏。



(10:10 语气慎重而坚定：)

其他同样有效的信息被忽略了。它们虽然仍然存在，但在生物层面上变得不可见。然而，细胞仍然会对这些被忽略的脉冲作出反应，因为它们需要同时来自过去和未来的数据，以维持身体在“现在”的平衡。而在事件交汇的某个“特定”点，立即进行有意识的外在行动的必要性，则被交由正在形成的自我意识来承担。

当你射箭时，意识聚焦在明确的一点上，而不再散乱的思想让你可以进入物我两忘的安宁，这时身边的一切喧嚣好像在刹那间隐退了下去，只留下轻缓的呼吸和被聚焦的远方。你可以感知到风的力量，气流过往的涌动带来后续的干扰，弓箭还在手上，但你的心中它已经在一遍遍地飞翔，你细微调整着预瞄的高度和偏差。这个过程就是和过去与未来的交汇，风是过去的影响，而抛物线是未来的发生。

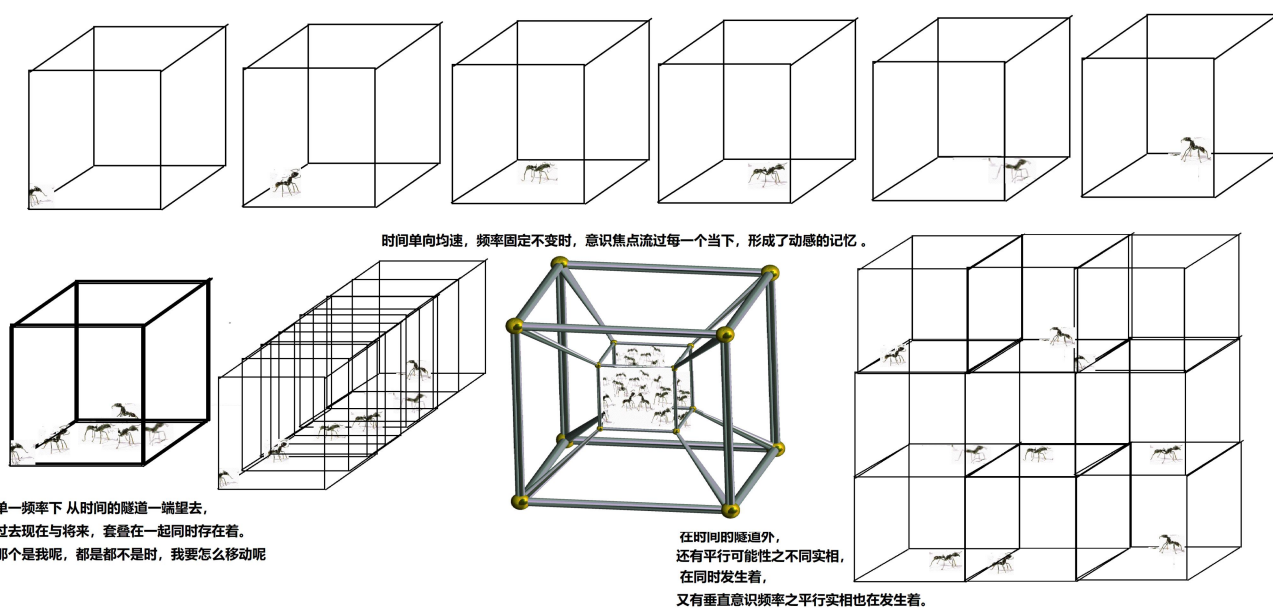


细胞确实需要过去和未来的信息，并利用这些无形的张力构建当下的肉体实相，但同样类型的信息对于自我意识而言可能构成威胁，甚至让其难以承受。在物质身体的结构中，的确存在一些脉冲——从人类视角来看，它们过于迅速或过于缓慢，因而无法引发任何物理层面的反应。这种机制使细胞的理解得以自由流动，然而，正如之前（第

682-683 节) 所提到的, 意识的选择性会绕开这些信息, 以防它们干扰需要即时行动的感官知觉。



因为同时性存在, 不同频率间的不同的我在一个共时的空间里共舞着, 形成同一帧里亿万不同频率的我, 而历史中与未来里的我又从另一个角度相互重叠起来。身体的意识必须紧密地锁定在自身频率上, 而准确有效地屏蔽其它的各种实相, 好确保自己可以在这个时空中始终成为唯一的聚焦主体而存在着。



上图文字: 时间单向均速、频率固定不变时, 意识焦点流过每一个当下, 形成了动感的记忆。

单一频率下，从时间的隧道一端望去，过去现在与将来，套叠在一起同时存在着。哪个是我呢？都是、都不是时，我要怎么移动呢？

在时间的隧道外，还有平行可能性之不同实相在同时发生着，又有垂直意识频率之平行实相也在发生着。

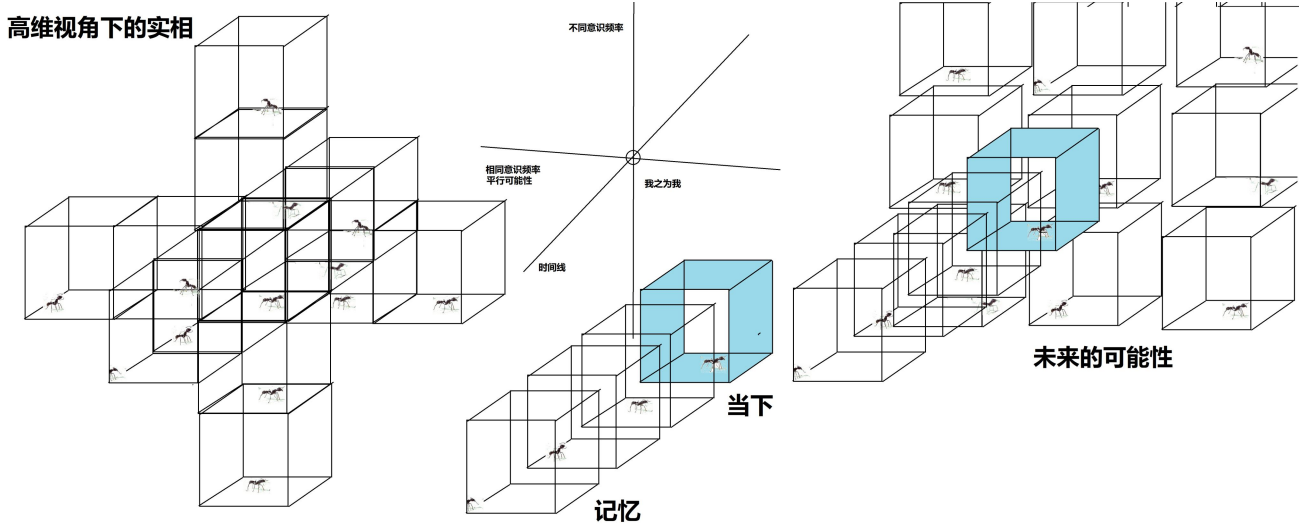
其他的信息脉冲与那些能够被感知并引发身体反应的脉冲一样真实有效。而且，细胞始终在对这些信息作出反应。正如之前（第 685 节）提到的，身体是一个悬浮于可能性网络中的电磁模式，并且在时间与空间的交汇点上，被体验为物质形态。

在人类历史的发展过程中，当自我意识开始尝试记忆时，曾出现过无数次这样的情况——正在浮现的自我意识无法清晰地区分过去与现在。



所有垂直的、平行的、贯穿的可能性都同时存在着，而意识必须依据已有的记忆作为连续性的贯穿，让自己有能力准确地聚焦在那个所谓的自己身上。这并不代表着在此时此刻，历史上的你、未来中的你和其它可能性中的你、其它意识频率下的你并不是真实地存在着。





上图文字：高维视角下的实相，记忆，当下，未来的可能性

不同意识频率，相同意识频率 平行可能性，我之为我，时间线

当我们开启所谓的想象，重新演绎记忆中的过往，或期许尚未展现的未来之可能时，矩阵中所有可能性的探索记忆都一起涌现了出来。如果你足够专注并形成了记忆，那你很难在之后真切地分辨出来哪些发生过，而哪些不是你这条频率线上的线索。

在当下，过去的经验可能会鲜活地浮现，甚至强烈到让人难以在自己设定的时间框架内做出恰当反应。而从实际运作的角度来看，未来被暂时屏蔽，以确保行动的自由，并促进身体的探索、好奇心和创造力。

然而，一旦记忆发展起来，人类便能在心智层面投射未来，不仅可以规划自己的行动，还能预见可能的结果。未来各种可能性的‘影像’始终作为一种心理上的刺激，推动人在各个领域进行身体探索，无论是何种形式的探索。

所有的未来均已发生，就陈列在那里，等着你的意识之焦点经过它而形成属于你的记忆。但是这并不意味着我们被困在宿命的囚笼中无

法自拔，好比木偶戏中的木偶毫无选择地跟随着剧目的章节。我们拥有自由意识，并因此有无尽的创造力，这体现在我们有权改变过去，也有能力选择激活那个未来，在不同的意识频率与抉择矩阵中串联出独一无二的生命故事。

我们自己选择低着头走路，好让自己认真地走好当下的每一步。但这并不意味着我们没有能力抬头眺望，就好像我们可以追忆过往一般。洞见性的目光扫过一个个可能性的孔洞，每个意识依据自己的意识强度、视界的深度与广度也各有不同。我们让自己跟随那些洞见中的自己奔跑一段，观察哪种未来的方向更适合自己的心意。

(“你是指所有的地理区域吗?”)

这些未来的“影像”不仅为人类的心理和精神体验提供了刺激，也推动了身体层面的探索。我想，这应该回答了你的问题。

在我们当下这个版本的地球上，我们确定可以用某些方式，具体地确认一个人或事件的频率，并且由这个频率的特性而相当准确地预见到尚未展现出来的未来。



在长矛出手前，它的落点与轨迹是有限可变的，一旦达成出手的当下，一切都成为了必然的宿命之轨迹。因为其频率已经确定。

人事物皆是如此，有着自己的频率，因此生成其可变与不可变的必然。当你可以认出它们的频率，也就可以准确的预测出后续的可能性之变化范畴，就好像，鼎中煮煮的水，有木，有火，有风，有鼎，有水，水可灭火，但有鼎的阻隔，只能被烧沸而蒸发。



### 见图

在长矛出手前，它的落点与轨迹是有限可变的，一旦达成出手的当下，一切都成为了必然的宿命之轨迹。因为其频率已经确定。

人事物皆是如此，有着自己的频率，因此生成其可变与不可变的必然。

当你可以认出它们的频率，也就可以准确地预测出后续的可能性之变化范畴。

就好像鼎中煮煮的水——有木、有火、有风、有鼎、有水；水可灭火，但有鼎的阻隔，只能被烧沸而蒸发。

整个人类族类正致力于创造一个全新的物质体验世界。为了进行这种特殊的实验，必须高度聚焦于物质身体的操控。未来的“影像”确实可以激发人类的创造力，但如果这些信息直接显现在眼前，人类便无法经历那些本应构成这一实验核心的身体体验——包括挑战、奋斗，以及生存的乐趣。

人类可以利用思想实验去洞见出无法企望的深远与广袤,就像霍金可以说出百万光年外黑洞的轮廓。人类跟随着自己的思想可以免除很多不必要的实践性失败,但是如果把那些所谓的未来直接地提前全部剧透给你,那无疑地会让观影者失去追溯的热忱与探索的愉悦。就好像我们带着自己的孩子骑车穿行在他陌生而你熟悉的都市中一般,那探险的兴趣与新奇的体验是在谷歌地图上跑一圈不可比拟的。

作为一个族类,你们本可以选择另一套不同的神经脉冲或信号,将其视为“真实的”信号,并沿着完全不同的路径建构自己的经验。然而,生物结构与心理意识共同选择了最为稳定的顺序,使得通过神经系统对当下的认知所带来的活动范围,不仅受到无意识心智的支撑,同时也得到其他生物层面上不可见的神经联系的支持。

心灵本能地认知自身,并觉察到它的各个部分。当自我意识在生物与心理层面达到某种程度的成熟,当它在当下的经验足够丰富时,它就进入了一个能够开始接受更多信息的阶段。而事实上,它现在正处于这一阶段。

在某一时刻中人类的族群有过抉择,是选择拓展精神力还是攀爬科技树,我们的祖先选择了拿起棍棒与石头,而放弃了冥想与灵通。意识被聚焦在当下的狩猎中,而斩断了与更广袤意识的连接。

提升自我认知的学习过程中有两条路可供选择:上网找已有的答案,请教高人指点;或自己闭门造车冥思苦想。人类选择了后者,



科学家被高举，而神学家落入了火堆。

现在历史又一次，恐怕也是最后一次，把科技与心灵的分野摆放在人类面前。答案或在眼前或在眼皮的后面，你我都要做出自己的选择，跟随人工智能的建议去生活还是自己拿主意去思考。高我和科学说出不同的声音，理智需要做出判断，哪个是主观，哪个是客观。灵魂无疑地想回娘家，而小我也渴望着无脑的幸福。

## Y1H-1-686.2

(10:37 暂停。)

它在“当下”的聚焦如今已稳固。而正是这种聚焦，最终促成了意识的扩展，这是早期人类不需要面对的。换句话说，现在的时间体验已涵盖更广阔的空间，因此也包含了更多的经验与刺激。

从历史的角度来看，过去的个体在任何特定时刻，仅能觉察到其身处环境中正在发生的事件，因此能够立即作出反应。在这一程度上，事件是可控的。

如果你想的话，可以休息一下手。

(我感觉还好，但仍处于出神状态的珍举起了她的空烟盒。我拿了一包新的递给她，她静静地等着。)

各种渠道从不同侧面汇总来的音讯惊人地雷同，今日的人类就好像站在公交站上等了几千年的乘客，时代的大巴终于出现在不远的路口上，而且不止一辆。每个人都会依据自己这千年里的积累，选择自己心仪的目的地，而凭借自由意识去选一辆乘坐——它们一起来，

又一起走，好似没有差别，但最终各奔东西。

我们多数人会开启比载具五感更广泛的洞察力，去借此感受到内在的召唤，有些人会跟从高维的引领，有些则会依从内心的召唤，当然世俗也会挽留它的痴迷者，依据他们的内在渴望去体验下一个千年的流转往复。在这毕业季里，志向与考分重要也不重要，每个人都有适合自己的去处，不管去哪里都一样，还是要学会面对生活。

当你闭上眼睛，心的门窗就被打开；当你把心房清理干净，那属灵的新娘就会敲门来到。但她也有她的主张，有她的诉求，有她的渴望。你是否准备好了，你是否真的渴望告别单身呢？过去你的视野与问题只围绕着自己眼前的苟且，而幸福的新妇却对你要求更多。

自我意识擅长拓展空间，并操控物理世界。它专注于物体。因此，如今，一个人在任何特定时刻，都能觉察到世界另一端正在发生的事件。然而，在许多情况下，他或她无法作出即时的身体反应，或者这种反应似乎显得不合时宜。因此，在这个层面上，身体在时间中的具体行动，已不再具有过去那种绝对精准的特性。你无法踢向一个并不住在你村庄或国家里的‘敌人’，尤其是一个你甚至从未见过、不曾了解的敌人。

（语气加重地说道：）同样地，在时间的层面上，即刻的身体反应，已不再像过去那样，关乎生死存亡。过去，当一个人与暴怒的野兽或敌人短兵相接时，立刻的身体反应至关重要，而如今，情况已然不同。

同样，在过去，爱可以被即时表达。从历史的角度来看——如果按照你们关于人类种族的理论来说——早期人类与他的家庭、氏族或部落

保持着紧密联系。然而，随着空间的拓展，他所爱的人往往住得越来越远，因此，突如其来的身体反应不再能在面对面的直接接触中即时展现出来。

世界在当代变得狭小起来，远在天边的炮火会在你桌面的荧幕上渲染出血腥，海峡千里外的海啸会让大妈们开始当即哄抢食盐，华尔街上的喷嚏也可以让地球另一边的股民失眠。我们不再生活在目所能及的反馈中，捕风捉影的未卜先知让觉知出现了更多的面向。先知先觉、知而不觉、觉而不知，同时存在着。抢掠你的不再是身边游移的强盗，而是从未谋面的大佬。

过去的年夜饭，是家族的团聚。过去的兄弟、表亲会在一个胡同追逐嬉戏；现在我们在同一个屏幕里砍着小怪，友谊体现在“我奶你别倒下、往后站，我来扛\*”的温暖。表情包替代了吻面礼，呵呵代替了尬聊，累了可以说去洗澡，而疲惫时也只有荧幕在闪亮。

(\*游戏玩家间的惯用语)

(10:57) 这些发展，以及其他因素，已经在人的行为中触发了变化，并促使他向更进一步的意识转变迈进。他现在需要一个更广阔的去与未来视角，以帮助他处理‘现在’——这个随着经验的积累而不断演化的当下。

人们对“自我”的公认概念，本质上是自我意识对自身存在的一种诠释。这些观念被投射到对神祇和宇宙的理解之中。由于前面提到的选择性作用，人类的生物结构仅接受某一特定系列的神经脉冲，而“自我”所认知的现实，正是建立在这些被接收的脉冲之上。这使得这些

概念在生物层面上具有一定的现实效力。

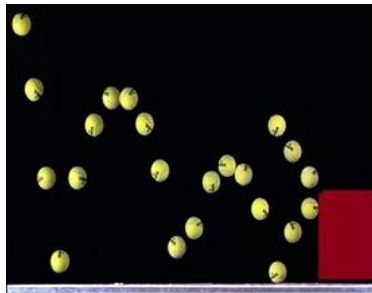
在某个特定的“时间”里，人们按照这种选择性的认知方式诠释神祇，赋予其某种人格化特征。于是，这种被塑造的神祇，反过来成了“自我”对待“他人”的行为典范——尤其是在展现以自我为中心的行为时。

我们的内在觉知对自己即将经历的所谓未来之可能性的预期，已经给出了远比以往任何时候都更大的开放性。但对于所谓的历史与自我的过去，还是深信不疑，很少有谁真切地知道与运用自身的能力，去改变自己的过去，从而达成即将展现之未来的频率变轨。习气是业力的根，而业力是未来的枝条，哪些芽苞中的花叶，在哪条枝蔓上盛开，取决于你过往与当下两点的校正。

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

所有的可能性都在同时鼓噪着，就像议会里争执不下的议员们，但作为君主的你有着自己的主意，往往独裁到让民主成为摆设。结果大臣们搞出了神启与星象，借助神明之意来撼动你固着的逻辑。你是自己身体与人生的帝王，但也是一众意识的积聚。智慧在独裁与众议中必须达成平衡，不然，偏激或一事无成总是伴随左右。



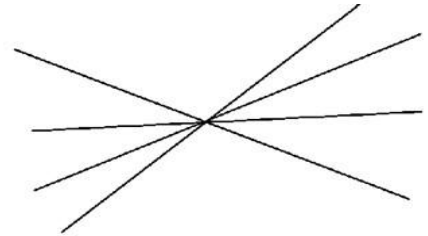


初始的高度(初始意识频率), 角度(选择的切入点), 方向(探索面向), 重力(自我趋势), 初始力(业力), 自身的弹性(知性), 环境的阻力(时代人文), 风向(潮流), 回馈力(助缘), 障碍物(事件), 时间的频率, 是否在被观察者观察等因素, 形成了宿命的轨迹。

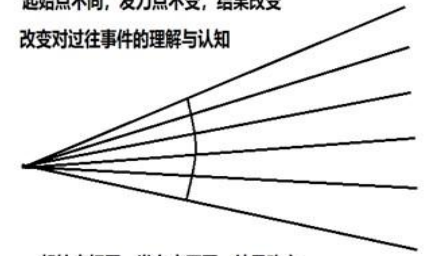


起始点  
发力点  
运动轨迹  
对篮板的反应

当下是发力点,  
但问题在起始点,  
渴望得到不同的结果  
需要对两点依据  
不同的需求做出  
相应的改变



起始点不同, 发力点不变, 结果改变  
改变对过往事件的理解与认知



起始点相同, 发力点不同, 结果改变  
改变自身应对事物的固着观念, 增加理念弹性

上图文字:

初始的高度(初始意识频率)、角度(选择的切入点)、方向(探索面向)、重力(自我趋势)、初始力(业力)、自身的弹性(知性)、环境的阻力(时代人文)、风向(潮流)、回馈力(助缘)、障碍物(事件)、时间的频率、是否在被观察者观察等因素, 形成了宿命的轨迹。

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

起始点, 发力点, 运动轨迹, 对篮板的反应

当下是发力点, 但问题在起始点。渴望得到不同的结果, 需要对两点依据不同的需求做出相应的改变

起始点不同, 发力点不变, 结果改变——改变对过往事件的理解与认知

起始点相同, 发力点不同, 结果改变——改变自身应对事物的固着观念, 增加理念弹性

(缓慢地说道: ) 在一个个体被局限于部落或氏族的世界里, 行动是即时的。(停顿一分钟。) 这样的环境提供了一个框架, 使得意识学会以直接的方式应对外部刺激, 并掌握如何聚焦注意力。这种必要的专注意味着, 在任何特定时刻, 意识所能处理的信息量——无论是情感上的, 还是其他方面的——都是有限的。不同部落的形成, 使得人类能够在小规模群体中以合作的方式运作。这也意味着, 部落之外的人被有选择地忽略, 并被视为“陌生人”。

犹如蚁群间的战争，在明确的归属感支配下，同类相残成为了高尚的自我牺牲。意识被框架在一个狭小的认知中，从一体性中彼此独立了出来，而得失心远重于互利的可能性。我们集中自己的意识焦点在小我与小我依附的群体上，而失去与隔绝了整体的同理心。昨日的兄弟今日的仇敌，昔日的朋友成为枪口下的猎物。战场、情场、商场、职场，有人的地方就有利益团体的纷争。人们习惯于简单的得失计较，算计里只有利己与利他的二选，却忽略了共赢的可能性。关注的聚焦带来敏锐的反应速度，而高速的反应牺牲了稳健的全局意识。视界随着专注而狭隘，带来某一面向的成就和广泛面向上的牺牲。

（语气加重地说道：）在这一阶段，意识无法同时兼顾聚焦注意力、自我意识的浮现，以及对更大群体的合一感。它正在努力发展个体化（individuation）。

然而，个体化的进程本身依赖于个体间的合作。随着自我意识逐渐建立起安全感，合作的倾向也随之扩大，最终促成了国家的形成。然而，这一发展必然会带来一种现实，即自我最终必须接受那些最初被刻意忽略的信息和数据。



蛮横的个人英雄主义与团体相互依偎的协作力量形成对比时，利他性的协作成为最好的利己手段。部落、氏族、国家的兴起成为必然的趋势，就好像尘埃凝聚成星球，星球集结成星系。当个体犹如行星般被引力所束缚，自身随意性被压制成宿命的周期性循环，自我意识与群体意识间形成了冲突与妥协的利益衡量，更广袤的觉知其代价是自我张扬的克制。

到目前为止，我都是按照你们所理解的“历史”来说明。但实际上，所谓的历史，不过是你们所接受的刺激构成的“官方叙述”。在本书的后续部分，我会对此作更清晰的解释。

（语速稍快：）当以自我为中心的意识扩展至涵盖那些此前大多被忽略的信息时，从实际体验的角度来看，它将经历一种全新的身份认知，并以不同的方式理解自己。它对“神”的概念将发生根本性的变化，情感的维度也将随之拓展。

你们继承的深层智慧中，蕴藏着极其丰富的爱，而你们对自我与神性的观念，却极大地限制了这种爱的表达。例如，你们常常对持不同信仰的人怀有敌意，并且，无论是在宗教的名义下，还是以科学之名，你们都曾对他人施加过残酷的行为。这正是因为你们对自身本质的狭隘理解，使你们畏惧自己的情感，甚至害怕被爱所淹没。

我们所谓的历史是这个频率版本下的地球编年史之当代认知的臆断版本，而其主观性远远大于客观真实性。因为藉由这样的历史故事而形成的惯性认知也就具有了鲜明的时代人文气息。因此各种扭曲的预见性展望层出不穷地恐吓着当代民众。

当人类意识可以觉醒到能够觉知到多重多维多元非线性世界的真实存在时，那些依据单一的、线性的抛物几何公式形成的预测也就显得单纯而稚嫩了。你们的隧道般的单一实相认知与思维，极大地限制了你们可能的想象力与对实相的认知尺度。依据一连串虚假的函数得出的结论却被以为是经典，指导着你们整个种族前进的方向。

就好像一群孩子求一个瞎子带领他们穿越原始热带雨林，因为盲人手杖击打地面的哒哒声那样地真实，听着就让人心安。但是盲人走不了水路也无法攀援树冠，更别说驾驶热气球或开飞机了。眼盲心明耳聪，雨林的纷杂骗不了他，狡猾的光影也迷不住他，但是多维的路径因为脚踏实地的实证科学而失去了多元多维认知的可能性。乙太被排挤出思考的矩阵时，人类的科学也就走上了彻底的歧途。

多数人把自己置放在卑微中，犹如灰尘在宇宙的尺度里，智慧与权柄被赋予给某个未知，却不知道自己其实就是那全能之主的触须与显化。当你可以从小我的逻辑桎梏中解脱出来时，当你的觉知从我是、我在、我有与我观中解脱出来，这分别对应了二分中的自我定位（我是谁）、空间定位、时间定位、视角定位（谁是我），那神与我、我与神之间的疏离感就会消融，而得到合一的感受与觉知。在这样的觉知中，“爱”这个被用滥了的词汇被重新定义与理解。

爱本是意识间能量的荡漾与灌注，人类当下理解的爱是狭隘的，凡



利我者为爱并不准确。人们对无住相的爱无法理解，就好像无法理解为什么对所谓的“坏人”，阳光与雨露同样滋养着他的生命。人们吝惜无法看到回报的付出，时刻在精微处计算着自己的投入与产出比，因此极力地弘扬着感恩与孝顺。反过头来却从未珍惜过地球，也停止了膜拜太阳。

（11:20，停顿一分钟。）当你们如此关注并努力维护“自我”的边界与完整性时，作为一个族类，你们实际上已抵达一个临界点——开始否认自己更广阔的实相。然而，这一切都是你们族类所展开的实验的一部分，属于你们可能发展的路径之一。

从这个角度来看，曾几何时，在你们学习操控物质世界的过程中，身体的存续依赖于高度聚焦的注意力。而现在，这种操控的成功反过来促使了焦点的拓展——开启对更广阔自我存在的新觉醒，并伴随着对神经活动的重新认知。这种认知目前只是短暂地闪现于某些人的意识（比如珍），但它确实深深镌刻在你们的生理遗传之中。

（语气稍作强调：）好了，现在我认为，让你一直做笔记已经有些不近人情了，所以，我允许你休息一下。

（“好的，谢谢你。”）

一个有史以来最大的变革时代已经展开。就好像深秋时分树桠上金黄的叶、鲜美的果在风中摇曳。果子会落下，生长出新的生命；叶子会随着风旋而飞扬旋舞，去到远方。你是果还是叶，自己铸就，都是经历，都是成长。

我们所在的这个频率实相，是万千其它平行中的一个可能之系数。那令人振奋的变革会平等地发生在所有的可能中，带来新的人类社会体验与自身潜能的开启。但只有准备好了的人会起身跟随，多数人只是经历了一场寒冬前的萧瑟，然后尘归尘土归土。那被热忱感召与鼓舞的灵魂欢喜地踏上充满荆棘的光明，朝高处攀援。飞舞的落叶嘲笑着痴心不改的疯子，丰满的果实把自己榨干，只为滋养出新春的嫩绿。

果实与落叶一同在雪下腐化，没有谁比谁高贵或低贱，都化身为新生的滋养。每个平行实相中都有自己的毕业生，他们一起从新春的沃土中再次萌发出来。

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

对于高三的孩子和他们的家长来说，这是一个历史性的时刻、一个人生的转折点和分水岭；但对于专业带毕业班的导师来说，这不过和往年一样，又是一茬毕业班的交替。

(11:26。其实，这又是一次让我觉得自己可以一直记下去的时刻，而赛斯——或者说珍——似乎也能不停地讲下去。珍已经出神了一个小时四十一分钟，但她恢复得还是很快。

“自从赛斯开始口述这本书以来，我的出神状态就不太一样了，”她说。“一旦进入状态，赛斯就会一直往下讲，而我也不想打断……我觉得这是个很棒的进展。不过，你知道的，当你觉得自己知道了一些别人不知道的东西，难免会担心别人会不会觉得你疯了……但赛斯确实是个厉害的组织者。这感觉就像是，在每次课的背后，都有一整套

复杂而精密的运作，好让我能顺利地接收这些资料。” )

每一个读者或听众，当你们用自己每天的碎片时间感受着来自心灵的激励与温暖时，请对整个制作组给予真心的鼓励。一期十分钟的资料，需要很多人幕后无偿地默默奉献数个小时甚至数天才能达成。

我们为了传递生命的丰盛而燃烧着热忱，也渴望你们在接过这火炬之后，彼此传递出去。我们生活在一个集体意识的实相中，个人的突飞猛进固然重要，但集体潜意识的共识之改变需要更多的星光璀璨。

### Y1H-1-686.3

(11:48，她语气平静地继续。)

现在：在这里，以及整本书的内容中，会有专门的练习单元(Practice Elements)。在这些单元中，你们可以在某种程度上亲身体会某些概念，并至少对它们的实际应用有所领悟。

#### 练习单元 1

在清醒状态下，鲁柏发现自己身处纽约州撒拉托加温泉市——他童年成长的地方——仿佛进入了一种精神投射的状态。(关于珍对此次经验的笔记，见上一节课程开头。)

周围的一切都是灰色的，完整而强烈的感官信息缺失。视觉虽然清晰，但呈现零散且高度选择性的特点。然而，最突出的感官体验是运动感。一方面，鲁柏是无形无体的，另一方面，他又透过婴儿车里一个婴儿的眼睛感知部分经验。

他极为清晰地看到一处路缘石，位于一个明确的街角交叉口(约克大道与华伦街的交汇处)，他的注意力牢牢被这个画面吸引：路缘石、

一小片倾斜的泥土地带，以及婴儿车被推上人行道时的运动感。

一方面，那个婴儿是过去的他自己；另一方面，在那段过去中，鲁柏又是一个可能的未来的自己。（停顿）

从鲁柏当前的“官方”意识焦点，以及神经系统所认定的“当下”来看，那个过去的环境必然显得模糊或偏离焦点。他只能通过避开神经系统惯常接收的信息，才能体验到那个环境。他还“造访”了一家如今已不复存在的商店，这时，他的感官体验变得稍微清晰了一些。他对这家店的内部没有任何有意识的记忆，但在那一刻，店铺的细节对他来说却异常生动——油黑的木地板上撒着锯木屑，甚至连气味都能感知到。

随后，他“游览”了自己曾就读至三年级的公立小学，看见孩子们在下课时间奔跑玩耍，并感觉自己仿佛也是其中的一员。与此同时，在整个过程中，他清楚地知道自己是个成年人，正在经历这一场意识的探索之旅。

他在不同地点之间飘移，无需身体的束缚——这是一场意识的游历。那个环境现在依然存在，与鲁柏的当前现实交替并存，而且同样生动。然而，从他的角度来看，那是一个可能的过去。

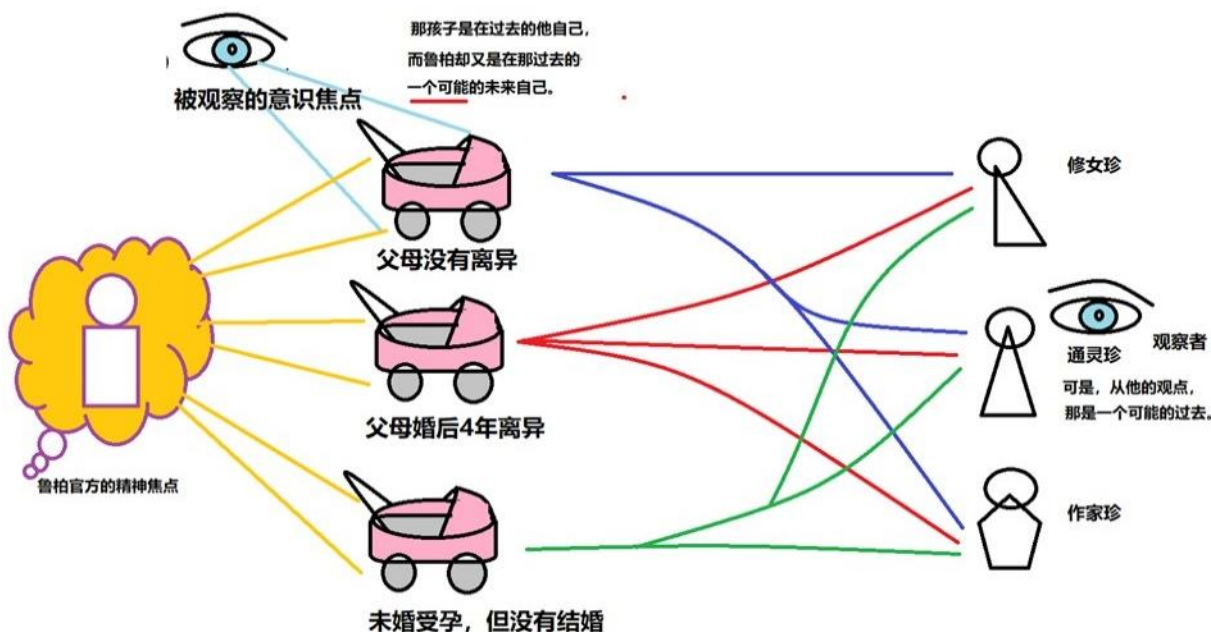
这不是简单的回溯式的记忆穿越或历经再读取，而是对其它版本地球上的其它自我的跨时空探访，请注意那些细微处的用词。

“一方面，那个婴儿是过去的他自己；另一方面，在那段过去中，鲁柏又是一个可能的未来的自己。”

“鲁柏当前的官方意识焦点”

“然而，从他的角度来看，那是一个可能的过去。”





见上图中细雨图解

然而，他所暂时认同的那个婴儿，与他当前的自我只是以模糊而间接的方式共享了一部分共同经验。因此，这次经历并非单纯的倒溯（regression）。在那个可能实相中，那个孩子沿着自己的路径成长，而在这个可能实相中，鲁柏则成为了现在的自己。（停顿）

不过，鲁柏确实触及到了某些两者在神经层面共享的交汇点（coordinates）：他和那个婴儿对婴儿车、马路牙子，以及推车的母亲都感到熟悉。他还能清楚地感知到，作为那个婴儿时，被母亲抱进一座房子的过程。

他生动地感受到房屋的内部环境，以及楼梯的存在。他知道，那位母亲随后会走下楼梯，把婴儿车搬进来。然而，当他试图感知这一过程时，画面变得过于快速，母亲的身影完全模糊，以至于他无法跟随这个动作。他感到一阵困惑，随后发现自己已置身于街角的那家商店。接着，他有意识地绕着街区走了一圈，最终进入了那所学校。

然而，那所学校和那家商店并不属于那个婴儿的经验范畴，因为在那个可能实相中，那一家人早已搬走。

先前画面的模糊，实际上是神经信号混乱的结果。在这种情况下，鲁柏无意识地切换到了一个仍位于同一物理区域内的环境——对他来说，这个环境具有意义，但它并不属于那个婴儿的未来经验。

你们必须明白：你们的过去仍然如当下般鲜活地存在。然而，你们的可能过去和可能现在，同样以这样的方式并存。只是，你们的意识选择性地接纳了一部分经验，而忽略了那些不属于你们主流现实的经验流。

在这段中一个关键的知识点是，我们不光可以共享其它自我在其它时空中的五感与记忆，调用它们的载具，还可以确切地进入与游历那些已经成为了所谓的过去的时空帧里的未知细节。

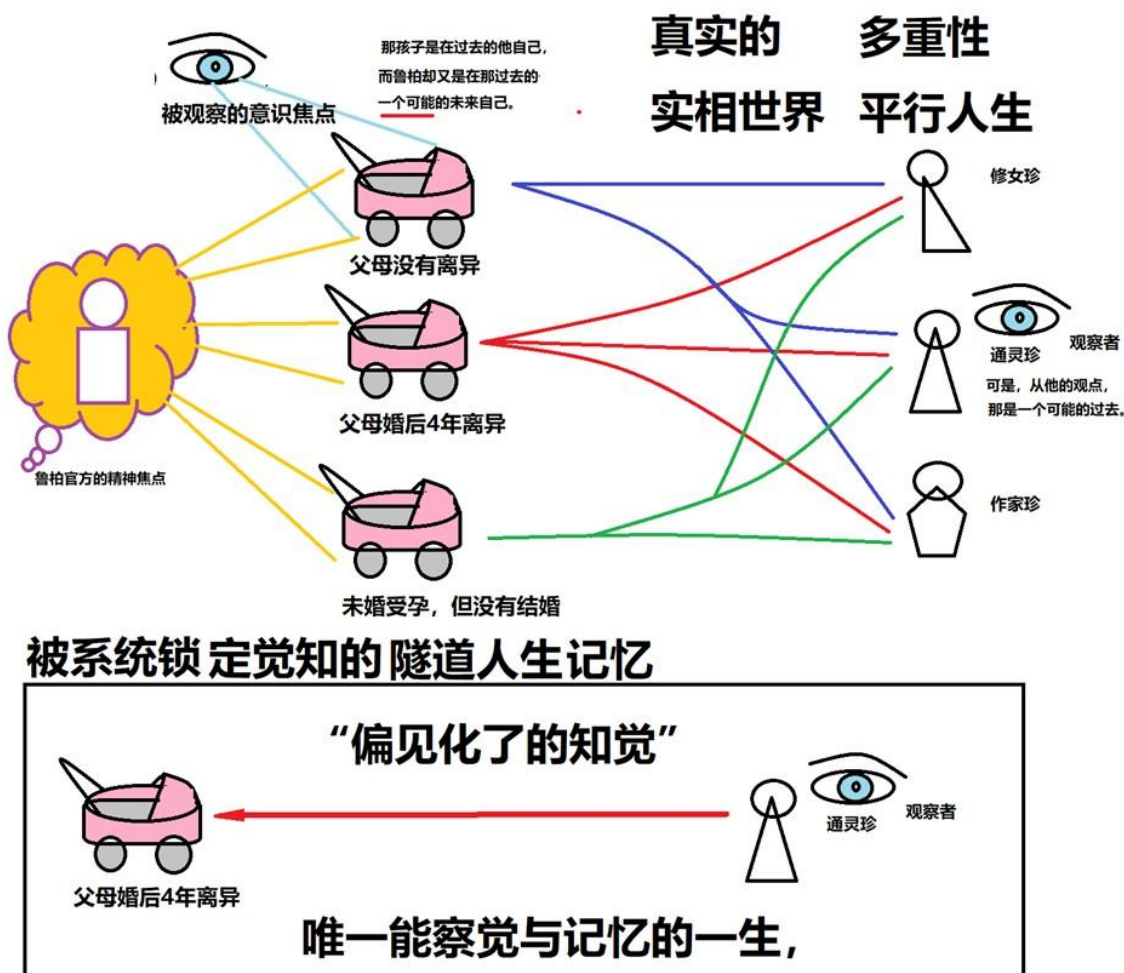
从这个侧面的描述中我们可以看出，过往与未来同样都确实地固化地存在于时空的“胶片”中，随时都可以再一次地切入进去而重新被经历，让自己再一次地真切地生活在历史中。

（停顿）跳几行。

作为鲁柏在这本书中的一部分工作，他才刚刚开始尝试有意识地识别可能性资料，并主动接受那些通常因前面提到的选择性而被屏蔽的经验。

我们被矩阵束缚在自己的战壕里匍匐前进着，压根儿不知道真实的世界到底怎样。这让我想起菲律宾丛林里的日本老兵，世界都和平三十多年了，他还在等待上级撤退的命令，压根儿不知道自己只活在自己营造的幻想中。

(12:19) 在上次课程后的睡眠状态中，他让自己的意识扩展到足以察觉到那些通常会因心理和神经系统的习惯性过滤而被自动屏蔽的信息和经验。在《意识的探险》中，鲁柏使用了“偏见化的知觉”这一术语——一个极为恰当的表述，在这里同样适用。因为从这个角度来看，你们在精神、心理和生理层面都已经形成了某种偏见。在睡眠状态下，鲁柏在一定程度上暂时摆脱了这种偏见，因此，他接触到了一些在通常经验范围之外、显得陌生或与常规体验不符的信息。



见上图中细雨图解

你们的时间观念，与日常的神经脉冲模式密切相关。游戏式地探讨多维实相或可能性的概念是一回事，而真正实际面对它们——即便只是短暂的一刻——又是完全不同的体验。特别是当你的思维模式和神经习惯强烈暗示这些信息无法被转译时，这种冲突就会变得更加明显。因此，鲁柏感到极大的挫败，并毫不掩饰地向我表达他的意识无法容

纳他所接收到的信息。

作为一个称职的老师（幽默地），我当然听取了他的抗议。后来，他写下了一篇文章，这是他对前一晚所接收信息的有意识诠释，并尽可能用线性的方式将其翻译出来。

我的存在与鲁柏的存在截然不同，但与此同时，我也拥有一个与他心灵相连的实相。你们每个人同样都与自己“更有智慧”的部分，或者说更广阔的本体，有着类似的联系。它们既是独立的存在，同时又活跃在你们的心灵之中，它们是“未知实相”的一部分。

当我们以单一的、线性的、渐进的思维去理解未来时，我们是卑微渺小和不成熟的。但当你可以看到真实的、全面的、宏观的自己时，你会发现那全能的、完美的、智慧的、被自己崇拜着的完形，就是自己一手缔造出来的，而它正在反过来跨越时空呵护着你、培养着你、爱着你。



孩子，三十年后的你派我来保护你，你要在十年后摧毁那个制造出我的系统，让三十年后不再有我的存在，那样你就胜利了。你的胜利意味着三十年后，没有那个派我来的你、也没有来救你的我出现



## 在你现在的生活里。你听懂了吗？

我能够获取鲁柏在他看来无法得到的信息。换个角度来看，他的确拥有这些信息，你们每个人也一样。但你们已经在心理、精神和生物层面上对其形成了成见，因此不予接纳。然而，作为一个族类，你们已经准备好去更加深入地觉察你们更广阔的实相，并探索它那些尚未被认识的面向。这也是我写这本书的原因。

这本书中的某些概念可能会让你们感到不安，仅仅是因为你们已经习惯性地忽视它们。但与此同时，你们也应该感受到意识的加速，并在阅读过程中产生一种逐渐加深的熟悉感。如果你们愿意，这本书的结构本身会引导你进入自己更广阔知识的不同层面。

作为一个独立的个体，人类太久地坚信着自己是独一无二的众多巧合之宠儿，因此坚信有一个所谓的上帝或神明促成了或在默默地保护着人类的存在，这样的保护还将永恒地继续下去。但事实并非如此，你们和其它的你们一样，是万千个可能性中的一种，是无脑穷举运算矩阵下的一种可能性的分支。你们这一种可能性不是第一个终极了自己的，也可能不是最后一个。成功与失败的比例小于亿万分之一。

不过值得庆幸的是，你参与了所有可能性的尝试，而且每一个都在拼劲全力地渴望成为那胜出的唯一。不管谁最后获得了优胜，你都是那个优胜者。因为胜利者是你，淘汰的也是你。是你在最后给你颁奖，也是你创造了这个游戏。在这游戏里，你细微到什么也不是，

同时又高贵到就是一切的主宰。



你是人类唯一的希望，也是无数希望中的一个光点，我救了你，你也救了我。

（大声地：）本节结束。下次我会提供一些个人建议。鲁柏喜爱的电视节目对他有益，因为它们让他的头脑得以放松。这些节目是他的一种“精神游戏”，正因如此，它们是重要的。

（12:37，“赛斯晚安，谢谢你。”

珍的出神状态一直很深。现在她的眼睛有些发红，疲惫地说：“我感觉好像两个星期都不想再用脑子了……”赛斯在课程中并未直接提及，但珍告诉我，她“从他那里接收到了”一些建议，例如：在接下来的时间里，她应该每天增加一餐，通常是在深夜，比如课程结束后。另外，她应该每天多进行一些运动，以帮助恢复精力。

她强调，虽然她投入了大量精力，但在制作《未知的实相》时，她并未感受到额外的压力，因为这本书是她想要创作的。但这些简单的调整将有助于她保持身心的平衡。



在 1973 年 7 月完成《个人实相的本质》之后，珍和我在准备那本书出版的过程中，暂停了部分赛斯课程，因此，我们养成了在周三晚上观看一些电视节目的习惯。然而，自从恢复定期课程后，我们就无法再看那些节目了。因此，我建议珍把周三的课程调整到周四晚上。

另外，在本节课结束后的多个夜晚，珍发现自己在睡眠状态和清醒状态之间继续口述《未知的实相》。

附注：与第一个练习单元相关的具体练习将在下一节第 687 节中介绍。)

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

## Y1H-1-687.1

# 第 687 节：意识的扩展与可能实相的探索练习

1974 年 3 月 4 日 星期一 晚 9:42

(珍在昨晚午夜后不久开始口述的关于“平行的人”“替代的人”和“可能的人”的资料。从 9:20 起，我们一直在等待课程开始。)

晚上好。

诸如鲁柏在撒拉托加的经历是非常宝贵的，因为它开启了一个过程，使得某些不同类型的神经脉冲能够在某种程度上被识别和接收。

随着时间的推移，这可能会带来关于可能实相的某些有意识体验。起初，这些体验可能极为短暂，感官感知也可能模糊不清。然而，不论如何，在你们所知的意识与神经系统之间，正在建立新的模式和认知方式。

以下是一个极佳的入门练习：

选择你过去的一幕记忆中的场景，在想象中尽可能清晰地重现它，同时带着“它可能如何发展”的意识。换句话说，在回忆的过程中，思考如果当时情境有所不同，事情可能会如何变化。

尝试几次后，你可能会注意到场景中的某个部分变得灰暗或模糊。这部分并不是你熟知的过去，而是那个过去作为分支通向某个你未曾经历的可能实相的交汇点。

或者，你可能不会看到模糊的画面，而是会感觉自己变得不太真实——就像鲁柏的体验那样，仿佛自己变成了“幽灵”。除此之外，如果场景中有对话，可能会突然发生变化，不再是你记忆中的内容；



甚至整个场景或事件可能会迅速改变。这些现象都可能是你开始触及该场景其他可能版本的信号。

然而，在这里，最关键的线索是你的主观感受——当你真正体验到这种不同，你会明确地知道自己接触到了某种可能性的分支。

有些人会很容易进入这种状态，而另一些人可能需要反复尝试才会有所突破。（停顿）

如果你选择的是一个涉及重要决定的过去场景，这个练习会更加有效。

在这种情况下，你可以在想象中重新回到那个场景，按照另一种可能的选择去发展情节。在某个时刻，你可能会注意到一些模糊的变化——可能是画面某个部分变灰，可能是整个场景变得朦胧，或者出现其他类似现象。这可能是其中的一种，也可能是几种情况同时发生，但最重要的仍然是你的主观感受。

例如，你的想象一开始可能很清晰，但随着场景的发展，它开始变得模糊，而这种模糊感本身就是一个提示，表明你正在触及另一种可能发生的现实。

在你真正尝试并熟悉这个练习之前，你可能无法完全理解它的效果。然而，一旦你尝试过，你会逐渐察觉到记忆、想象以及可能性之间的交汇点。

无论你是否取得明显的突破，这个练习都会促使你的神经系统做出一定的调整。如果你希望能短暂窥见你当前所接受的“感官—实相”之外的其他实相，这个练习将成为一次重要的起点。

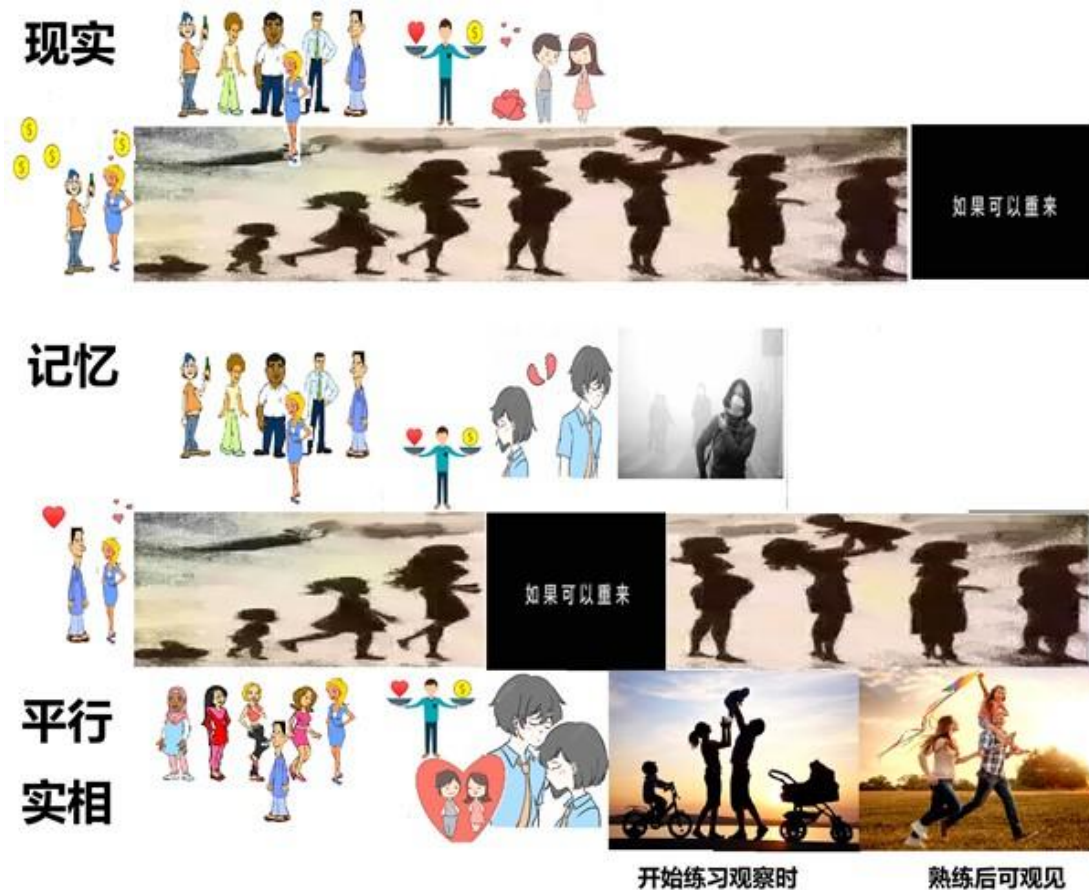
每一个人在其生命中都面临过不止一次的取舍。在寂静的夜里或懊悔的泪中，你可曾想过：如果当初我做出了不同的选择，今日的我

会如何呢？

从灵界的视角上看，所有的可能性都已经被同时探索，所有的人生分支都真切地存在着。你所搭乘的时空列车串联起了广州-上海-北京，但苏州-南京的线路不代表就并不真实存在着。它们不仅存在，还有公路、铁路、海路、航空等等可能性，都在同时运作着。而不同的你，从开始就选择了不同的路径，或在中途转变路径，以及不同的载具选择。

你的记忆路径是广州-上海-北京，但同时其它的自我也拥有其它路径的记忆和一路的遭遇。你可以坐在高铁上想象着飞机的晚点、海轮的晕船、高速的拥堵，那些想象既清晰又含混。清晰是因为其它的你确实经历了那些经验，模糊是因为你自我逻辑的屏障，为信息的侧漏设置了看科幻小说般的思想疏离感。

当你真切地了解与认知到全然的实相，理解与认同平行世界的存在与多次元的自我之真实，你内在的信息屏蔽机制将会舒缓下来。而“我”作为我们中的一员开始交互与共享集体实相记忆、洞见和认知：副作用是时空紊乱、记忆紊乱、认知紊乱；优点是了知所有可能性后面隐藏着的经验与经历，更好地安住在当下。



上图中，一个女性的一生其实是一个宿命的过程：成长，恋爱，受孕，生子，抚养，老去，逝去。但自由意识让你可以选择谁成为孩子的父亲、谁陪伴你走完余生，这样的选择又导致了日常生活中的不同滋味与感受。古语云，东食西宿，很显然事难两全。在取舍间，白玫瑰的静雅与红玫瑰的妖艳、顾家的爱唠叨与忙事业的情感疏离各有滋味。如果当年的初恋走到了今天，如果那天的矜持改成坦率地面对，如果不为那小事闹脾气而是更在意他多一些呢？

每一个如果其实都有一个你真的那样去经历了，那到底哪个版本的我过得更幸福呢？哪个我以为的与所是的拥有巨大差异呢？这些疑惑或许你永远也无法知道，或许答案就隐藏在系统的后台程序中，而你是有缘有权调阅的。

业力三元素：不平、不甘、如果。当你真的窥见了错过的“幸福”，而你又不能跳出离开这急驶中的高铁，你会更有智慧还是更纠结懊悔呢？

洞见带来更多的觉知，但你是否有足够的智慧去应对更广袤的实相体系呢？

每个人在成长中都伤害过或被伤害过对方或自己的利益与感情，哪件事让你多年后最惦念而不能释怀呢？那个当年的他（她），早已没有了音讯，我今日的道歉或选择谅解的释怀，他（她）能感知到吗？

请面对烛火，闭上眼睛，在眼皮的昏暗中，凝视着光的摇曳。

请回想那记忆犹新的日子：那天情绪的起伏、思绪的澎湃、天气的冷热、光影的明暗，一个人呆呆地在那里，往事历历在目，一一浮现：从相识到熟络，从客套到依偎，从难舍难离到彼此争执，压死骆驼的最后一根稻草、最后一次争吵...

或许今天的我有不同的智慧与情商走出不同的轨迹，或许已经太晚。让自己回到分歧开始的时间点上，那时的自己所在意的与那时他（她）所能达成的，真的无法弥合吗？

如果当初的我是今日的我，当初的他（她）有了别样言行，生活的轨迹肯定会改写：时光瞬息，我们一起走到了今日，我和他（她）



——我们住在哪里？我们的孩子几岁了，是男孩还是女孩？我们也会在琐事上争执吧？我们各自会做什么工作呢？他（她）会遭遇其它的感情吗？我们能一起扛过各种生活的挑战吗？当年的任性与青涩，也会逐步褪去吧？

或许那坚持会带来更幸福的人生，或许一切也还是这个样子，只是枕边打鼾的人换了一副面具，身材也早该走样了吧？其实谁陪伴着我走过我的人生，有多少差距吗？我的性格、我的脾气、我当年的青涩与任性、经营婚姻与职业的能力，能改变多少呢？枕边人的名字与皮囊对我的人生又有多少的改变呢？

能看到这文字的时候，能思考这些问题的你，或许已经就是最幸运、最幸福的一种可能性了。我们习惯于思考如果，在品尝着不甘的时候，其实心怀不甘的人，没有一个有可能把自己的感情经营好的，不管跟谁都会有遗憾，不是吗？

如果你能理解到这一点，而安然地全情地去爱自己与自己的枕边人，你就已经是所有版本可能性中那个最幸福的佼佼者了。

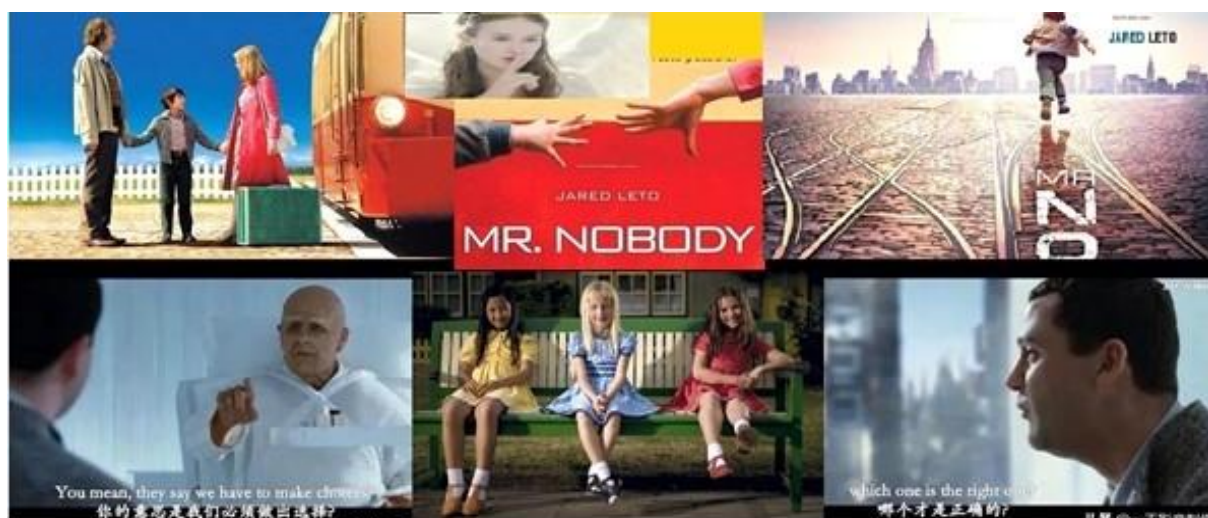
（10:01 停顿）这个练习是心智和生物层面的一个门户，它能拓展你对自己和现实的理解。有时，你可能会觉得在练习过程中没有什么明显的进展。然而，在日常生活中，当你做出一个重要决定时，你可能会突然对另一种可能选择的现实产生感知，以及它所衍生出的各种可能性。

这个练习还可能引发一种特殊类型的梦境，在梦里，你至少能觉察到自己正进入一个可能实相。无论如何，在梦境中，你都会直接接触未来的可能性。（停顿）举例来说，在一系列梦境中，你可能尝试不同的解决方案，以应对同一个问题，最终选择其中之一，而这个选择就会成为你的现实。

如果某个情境的影响力足够强大，另一种同样可行的解决方案也可能在某个可能实相中得以展开。在无意识层面，你能够感知到你的可能自己，而他们也能感知到你。你们共享同样的心理根源，并且各自独立但又彼此相连的梦境对“你们所有人”都是可接触的。这并不意味着你在做别人的梦，就像双胞胎并不会梦到彼此的梦一样。但这确实意味着，你与你的可能自己共享着一整套象征、背景和能力。

梦境的多层次结构使得在梦中上演的各种情境里，可能的自己可以显现出来。他们可能以象征性的方式出现，展现出他们所专注的某些强烈特质，而这些特质是你在日常生活中忽略的。

（缓慢地：）然而，梦境确实像是一张复杂的网络，在可能的自己和可能的存在之间进行交流。所有的可能性都源自内在实相，源自心灵自身的内在活动与结构。



在意识觉醒的过程中，每个人都经历过或即将经历一系列自我认知

的破立过程，从“这个肉身载具为我”中逐步地脱离出来，把“我”这个标签泛化到真实的广义宏观一体中。这个过程里，从自我意识的内在觉醒到寻求更高维度的意识连接与交互体验，灵魂自我的逐步清晰带来了载具小我的双重视角。在多重视角的运用中，同一件事情、同一个人生，呈现出了不同的认知与理解。随着理解的深入，多重人生的可能性与真实性浮现了出来，并且展现出其特有的必要性与对灵魂体验实际的助益。

这里最困难的一个卡顿点在于**自我的非单一独特性**。我们很容易把自己从载具我中抽离出来，但是对载具的专属独特性拥有高度的处女情结，很难认同自己是众多克隆体里的一个、而自己的这个载具又是随便哪个灵魂都可以使用的、广泛被应用着的公共设施。这一觉知带来了一系列后续思考中的雷区：如果我自己是梦幻泡影，那我的爱人、孩子、父母、朋友、世界又都是些什么呢？如果我的人生可以无穷地反复、无尽地复制与更改，那我世界中的其它配角难道都跟随我一起被动地不断经历吗？显然这不符合逻辑，而符合逻辑的真相，自己细思极恐。

所以想要真实地去碰触这个世界的实相，需要极大的心灵成熟度与智慧的累积，并逐步地有次第地攀爬认知的阶梯。冒进是可能的，但同时也是危险的。对实相的认知是一回事，能没有扭曲地理解是另一回事。没有扭曲地理解后还能安然地面对、演绎好自己当下的



这个角色、坦然地面对必经的磨难,需要怎样豁达融通的认知合一啊。



独一无二与平行无限，



个人英雄与群体记忆

上图文字：独一无二与平行无限，个人英雄与群体记忆

(长时间停顿) 你所熟知的意识，现在的确能够更深入地认识自己，但这并不是通过固守它原有的立场来实现的。相反，它必须意识到自己作为可能行动的引导者所具备的力量,而不再压抑自己更广阔的潜能。

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



上图文字：Do you know me?!

痛定思痛，他决定不惜一切代价逃出海景这个他噤若寒蝉的小城，去寻找属于自己真正的生活和真正爱他的人。然而，楚门却低估了这个集肥皂剧的制作人、导演和监制大权于一身的克里斯托弗的力量。克里斯托弗将一切都设计得近乎



完美，近 30 年里牢牢地把楚门控制在海景的超现实世界之中。

外面的世界，跟我给你的世界一样的虚假，有一样的谎言，一样的欺诈。

我们看戏，看厌了虚伪的表情，看厌了花哨的特技。楚门的世界，可以说是假的，楚门本人却半点不假。这节目没有剧本，没有提场，未必是杰作，但如假包换，是一个人一生的真实记录。

那门后确实隐秘着一个世界，但那个世界不比这个更真实或更虚假，由演员演绎出来的演员、由剧本生成的剧本层层叠叠，那门后我们或许都知道隐藏着什么，但你真的知道又有几层这样的门户吗？

在你们的世界里，直到目前为止，你们的意识一直专注于神经系统的模式。如在第 682 节所提，这种专注在意识学习如何聚焦时至关重要。然而，现在它必须开始认识到，它的确能够扩展，并且能将其他完全合理的现实纳入自己的觉察之中。理解可能性的本质至关重要，因为你们正处于一个亟需智慧和洞察力的时代。

你们的意识以及神经系统固有的认知框架，使你们对物质世界的整体运作视而不见。你们尚未真正理解物质行动的深远意义。

我们在数千年里习惯了关注于当下的这一个角色与身份，并形成了极其强烈的固化认知，崇尚当下与专注带来的极大助益，那无疑让我们可以全情地投入到角色中而忘我地演绎好自己。但是时代的分水岭在我们这一代人的面前展开，我们必须做出必要的改变。以往的经验与方法无法帮助我们跨越过这时代的鸿沟，我们需要更广阔的视界来打破故有的认知束缚。

我们这代人的认知与视角必须在短期内达成质变的提升，至少扬升

一个维度的视界。要命的是，不光是要知道，而是必须能做到，因为没有时间了。那些还捧着千年前经典的人，过时的资讯无法救度今日的你我。就好像熟背《道德经》的先生，走夜路遇到匪徒压根儿不会用手机打 110 呼救一般。

不过也有好消息：补考是免费的，而且不限次数——这里多数人也不是第一次补考了。



上图文字：“地图显示没问题”，小我视角，小我地图，  
高我视角，高我地图，多重视角

（在 10:23 停顿了一分钟。）你们正在开始理解自己的星球实相。比如，你们无法随意掠夺它——这是你们才刚开始学到的一课。如果你们能敞开心智，去接纳那些曾被否定的信息，就会以全新的方式与地球上的其他生命形式建立直接联系——这是你们过去刻意回避的。仅凭细胞自身对过去和未来可能性的认知，就足以让你们学会一种精神与肉体层面的尊重与礼仪。



在记忆里，这铜像已经经历了火山、地震、海啸、极寒、外星人攻击等等，你或许从来没有真实地见过它、触碰过它，但你相信它存在，而且就在那里好好的。

就好像地球这个背景载体一般，它在不同的记忆里或未来里，乃至当下的其它某个版本里，已经毁灭、正在毁灭、即将毁灭。犹如它在另一些版本里，已然扬升、正在扬升、将要扬升。当然这里所说的毁灭与扬升其实和地球毫无关系，它始终就在系统的背景数据备份里，永远都是那个初始的样子，就像没有拆封过的橡皮泥。

每个人在自己意向与意识频率的显化中所经历的个人意念实相里，意识通过意念主观地缔造着、缔造了某一种可能性之显现，并经历与形成记忆；而后台系统有效地把拥有相同认知意向的意识之频率

焦点合并入同一个频率世界的影像中,让它们在同一个放映大厅内彼此形成互动。吸引力法则真实的运作机理就是把个体意识频率所关注的面向有效地呈现给渴望经历它的意识体。

当然光想想是不管用的,您需要知行合一地采取必要的行动。每天你花多少时间关注哪一类别的信息呢?在一屏幕的视频中你会点看哪些观看并乐此不疲呢?你的 YouTube 主页里,依据你的观影习惯,给你推送的都是什么呢?人工智能都知道你的趋向,高灵能不清楚吗?想要战争、灾难、病毒、失业、恐慌?没问题,每天隔着荧屏看多没意思啊,来亲身经历吧,保准过瘾。

## Y1H-1-687.2

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

(再停顿了一分钟) 请稍等片刻……

这“未知的”实相支撑着你们,以及你们所理解的生命之网。你们的意识观念必须扩展,才能真正理解有意识自我的本质。就目前而言,意识的开发程度还远未达到它真正的潜力——它只是习惯性地认同神经系统所接收的一小部分刺激。而大脑中许多未曾启用的部分仍然潜伏着,等待着某种认知去触发它们的运作(热切地)。当这一觉醒发生时,心智将会意识到,那片丰富的可能性“土壤”一直默默地承载着盲目前行的自我。

我们大脑中可以被信赖的未被科学、宗教、理性所屏蔽的认知部分形成了记忆,而这些记忆形成了我们所谓的世界。但这记忆只是实相世界中极小的一块拼图,它的片面性为其真实性带来了巨大的扭



曲。就好像说大象是柱子、鞭子、扇子一样，每个知见都说出了绝对的真实。

但也因为片面而被认定为无知的谬误。我们正自豪地高举着科学，生活在这可怜又可悲的谬误中，全然不知自己是因显微镜和望远镜的应用而睁开了双眼，也被蒙蔽，瞎了心智。就好像放着 WiFi 不会用，却一辈子研究一块空白的移动硬盘。

灵性化的生命状态所蕴含的深邃维度，一直以来都在你们的感知范围之内，但尚未真正绽放。极少数伟大的人曾短暂窥见过这些能力，而他们对人类的深厚爱意以及坚定的人格，使他们触发了大脑中那些尚未被利用的部分。他们以自己的方式，感受到伟大的可能未来及其分支延展。

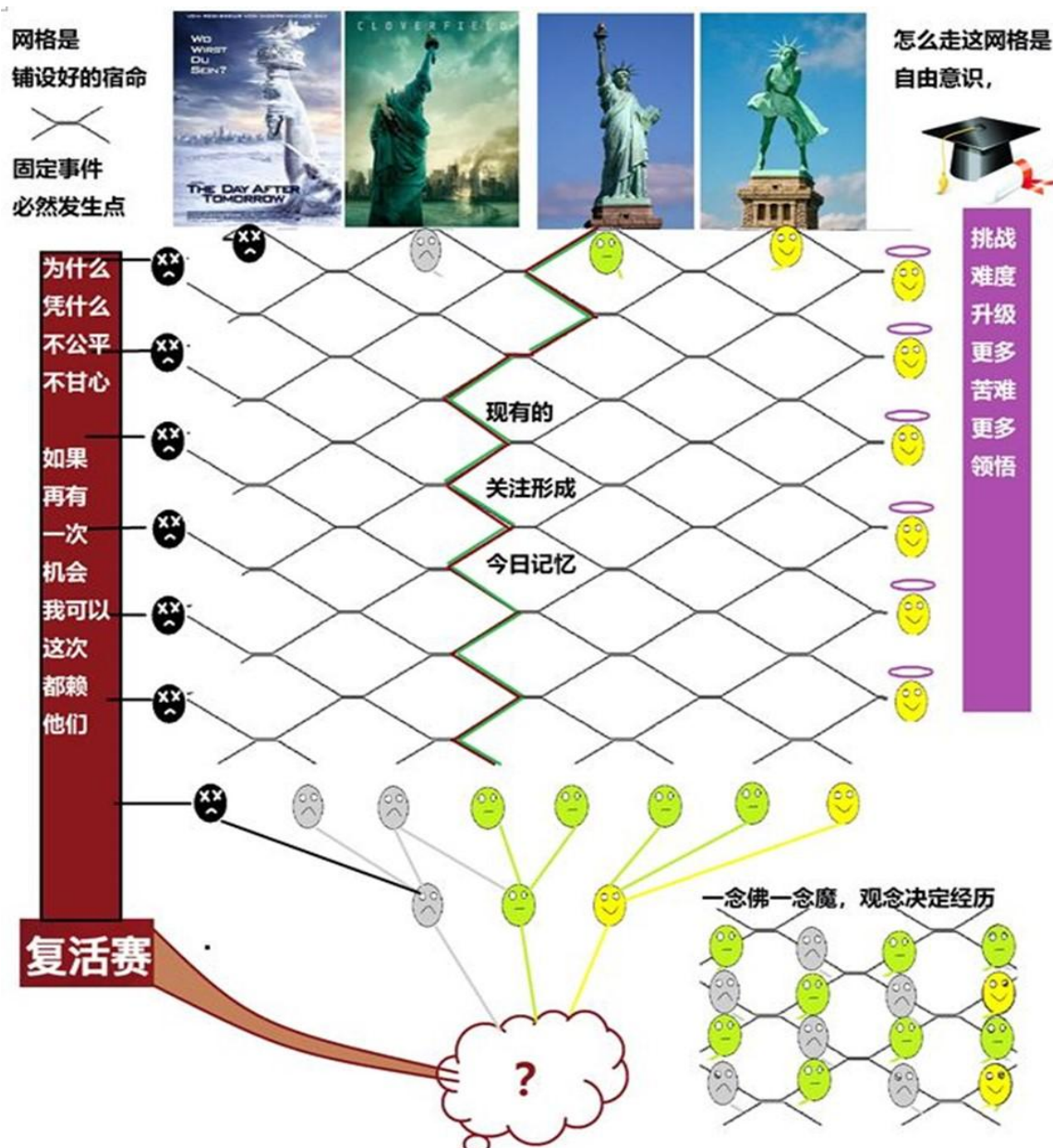
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)  
几个世纪前，他们已经预见你们的“现在”——尽管那是透过他们自身的视角，因此，它只是你们当下现实的一部分。你们的情感实相，只有偶尔才能真正展现它的完整性，因为你们对自身的观念限制了对自我多维存在的认知。而“爱”与“求知”的渴望，不仅深植于你们的生物本能之中，也同样存在于动物，甚至是一片草叶之中。

我们维度中极少数极其伟大的圣贤，可以突破种种人文的束缚而关注到实相更广阔的真实，他们不受时空的限制，对甚远的各种未来与过去的可能性发起了探究。可能性永远不是唯一的，它们确实是一个必然的定数，但它们也犹如自然数之序列一样地多。你在你自己的梦中游走着，每一个机遇点上做出符合自身意识频率认知的觉知：喜乐、平和、悲观，都有各自的归宿。棋盘与棋子或许是死的，

规则也是确定的，但是在不变中却有万千变化，等待着你的创造。你链接其每一个当下，你决定自己关注什么、渴望什么、历经什么。每个时代中都有一个暗门留给你们，让有心的人窥见通往未知的实相，但不是每一个人都有资格与机缘看到这些启迪、跟随这样的人物。他们生前从来没有名声，也绝对不招摇，但犹如太阳一般明亮，又如雨露一般平常。

人们畏惧自己不是那被唯一宠爱着的孩子，人们渴望拥有特权，站在顶端，鄙夷着动植物的存在。人们无法接纳自己和过街的老鼠、口中咀嚼的菜叶没有本质的区别，甚至在心性上更愚钝一些。从圣灵的角度看来，至少后者确实比人少了很多的自我局限，离真知的本源意识更亲近许多。我们诉说着一体性的同时，又把自己神格化，高傲地自以为是早已成为了习惯。

你们对“神”的观念，与意识的发展过程息息相关。崛起的自我(ego)渴望确立自身的主导地位，于是构想出一个超然于自然、凌驾万物的至高神明。国家往往扮演着集体自我的角色——每个国家都依据自身对权力的理解，塑造出独特的神祇形象。在历史上，每当部落、群体或国家决定发动战争时，几乎总是借助神的名义来正当化其行动，并以此作为号召和旗帜。



上图文字：网格是铺设好的宿命，（交点是）固定事件必然发生点

怎么走这网格是自由意识

现有的关注形成今日记忆

复活赛；为什么，凭什么，不公平，不甘心；如果再有一次机会，我可以，这次都赖他们

挑战难度升级，更多苦难，更多领悟

一念佛一念魔，观念决定经历

人们把自己从万物万有中分离出来，对立成为主人和支配者。但又隐隐地感觉到心虚，于是在自己之上又赋能封建出一个统治者与统治阶级，把人文的性格与政治体系映射了上去。为了赏罚分明，还设立出天堂与地狱的各级行政系统，让死人去当官来统治活人。于是真实的灵性被迷信所取代，灵性的觉知被鬼魂所左右着资讯。你们借由这虚假的神之名相互残杀，只为了自己的一时利益；相互欺骗，却用着救赎与爱的名义敛财与弄权。人们用自己的意念创造出神，又可笑地被以这神的名杀死。

(10:45, 加快语速) 因此，神的概念曾是人类成长过程中，自我意识的重要支撑。为了发展专门化的认知，自我逐渐淡忘了地球这个伟大的合作体系。如果一个猎人真正了解自己与猎物的关系，他将无法下手杀生。在更深的层面上，人和动物都理解彼此的联系。从生物学角度来看，人知道自己源自大地，他的一部分细胞曾经属于动物，而动物也知道，总有一天它会透过人的眼睛看世界。地球上的生命进程是合作性的——今天的猎物，是明天的猎人。

然而，在自我意识的发展过程中，经历了一定的成长阶段，而在你们所理解的发展路径上，那些强调人与自然合一的“神”的观念，并不符合自我意识的目标（慎重地）。

世间的一切都是由全然相同的能量意识微粒堆积塑造而成的，从一枚绿藻到领先我们文明几千个世纪的外星文明，无一例外。当某个先进的文明把地球当牧场，女人们拥挤在一起不停地受孕挤奶，男人们被驱赶着创造财富，孩子每天吃着转基因的激素食品，快速催



熟好提前出栏，我们就可以感受到动物们的心情有多么地无奈。

如果你打开三眼，可以看到植物散发出来的意识波和生物能，看到它们的欢喜与畏惧、团结与竞争。你会得知每一粒细胞都有着它的内在渴望与梦想，但是动物与植物被赋予了更高的意识层次，它们始终没有从万有的怀抱中脱离过。它们知道循环的道理，也尊重宿命之环的摆布。它们的意识在不同的载具上聚散着，犹如空中万千之鸟形成一个飞舞的形状，聚聚散散。躯体的丧失只是聚散间的换场，而从一枚绿藻成为一个人，只经过了虾米与海鱼几年的中转。

人类背离了自然的一体性觉知体系，同时造就出的神也高高在上地压根儿不知道合一理念，只是一味地寻求着更遥远的、脱离开你们的根基所在。

在一段时间内，这种模式是有效的。然而，内在自我始终存在，它无法被忽视——人的梦境、他的生物和灵性完整性，以各种方式不断显现在他面前。

在你们的这个可能现实中，你们仍然给予内在自我一定的自由，因此，所谓的“自我意识”并未完全主宰一切。它仍保持着一定的灵活性，以至于即便在人们塑造的神的观念中，依然隐含着更广阔的实相象征。你们的现实体系围绕着对物质的掌控展开，同时也涉及如何将创造力转译为物质形式。

宗教信仰在过去很长的一段时间里，确实为人类带来心灵的寄托。但是每个年代中都不乏可以有效地与自我内在意识达成沟通的人，

他们用自己的方式摆脱了宗教故事的束缚，看见了未知的实相。内在自我突破了自我意识中人文的、宗教的、科学的三层扭曲屏障而说出了部分实情。为了能把这些难得的知见有效地传递给后人，很多匪夷所思的知识被包装成迷信故事或宗教传说流传在民间。这些知识里包含着如何把思想转化生成指定物质的操作流程和关键原理（炼金术）。

因此，一种外在的分离必然发生，在这段时间里，自我中心的意识遗忘了自己本是自然的一部分，反而假装自己独立于自然之外。

然而，这一点始终被深深铭刻在细胞、头脑和心灵之中——这个过程终究只能走到一定程度。当人类的意识足够稳固，足以信任自己时，它便不再需要如此狭隘的聚焦。届时，人类意识将真正开始绽放，自我将得以扩展，并逐渐觉察到那些“过去”被忽略的更大实相。

稍微休息一下。

一切被刻意疏漏、屏蔽、隐藏起来的人类本就拥有的认知与能力，在这个特殊的时代将逐一归还给少数准备好了的人们。慢慢地，各种不科学的、反宗教的、逆人文的、闻所未闻的信息、信念、能力、洞见，将从各地犹如雨后春笋般展现出来，几千年来文明与认知将被打破与挑战，科学家、政客、寡头、将军、主教们忙于辟谣和阻拦一个新时代的脚步。当 10% 的人口对隔阴之迷和死后的世界了如指掌，一切当下的龌龊与苟且都将失去民意的根基。一个新时代从一本少有人知的新书开始，一个旧时代因人们坦然面对死亡而

结束——那把时代的钥匙被隐藏在中阴的秘密中。

(10:59-11:07 休息) 你们已经让自己处于这样一种境地：现在，你们的意识必须觉察到可能的过去与可能的未来，才能够创造一个健全、充实且富有创造力的当下。

自我意识如今必须重新认识自己的根源，否则，它将演变为某种截然不同的形态。你们正处于这样一种情境之中：你们的私人体验，已经与社会、教会、科学、考古学以及其他学科向你们灌输的观念不再一致。人类“无意识”的知识正日益显现于有意识的层面，而这一转变需要由一个更加觉悟、不断扩展的自我意识来引导（声音提高），使其能够整合那些迄今被忽略的知识。否则，这个过程将以牺牲理性思维为代价（声音再提高），导致迷信的复苏、混乱的加剧，并引发理性与直觉知识之间不必要的对抗。

人类如果想要从现有的壳窍中挣脱出来，演化成可以飞翔的蝴蝶，就需要先把自己对历史与未来的认知从单一线性的确定性上解放出来。从某种程度上讲，是我们现有的知识体系制约了我们对真实的理解能力。一旦某些苗头显露了出来，而它又不符合现有的逻辑认知，就会被当作病人用各种手段扼杀掉。它们的存在被认为是对社会的稳定、安全和理性的一种明确威胁。这样的文章不能流转、刊登、传递，这样的人要被看管、吃药、囚禁。

人类的小我自我意识、我之为我，必须要开始真正郑重地审视来自内在灵魂的声音与启迪了。时代的巨轮不会为谁而停留，下一个航班犹如上一个航班一样会在 12400 年后到来，心智年轻的灵魂们

可以有充足的时间成长。

觉醒了的人会为自己的洞见而深感苦恼,因为没有一本历史上的教科书会印证你的洞见不是痴人说梦的疯言胡语。社会的、宗教的、科学的、考古的、医学的,种种专家都用怜悯的眼神看着你,那些连小孩子都会背诵的常识却被你说成可能性之一。

一个人如果说没有报应、没有因果,那他会被东方哲学与宗教不容;如果说生命只是一场戏剧、上帝不过是我的法身之一,那他也会被西方的神父放在篝火上焚烧;如果说地球不过是舞台、变暖和污染都是故事背景道具、意念的改变地球实相跟着变,那环保狂热派的疯子也会说你是疯子。

这全新的知识体系的诞生,必将充满了分娩的阵痛,它会撕碎旧有千年中的一切,带领人类跨入高等宇宙文明的队列,但是这只是可能性中的一种,而其它的可能性还包括:婴儿早夭、母子双亡死于难产、胎死腹中等等。

要知道想要 10% 的地球人口接纳非逻辑、非理性、非宗教、非科学的现实,是多么不可能的一件事情。就好比让人们理解死亡、期待死亡、渴望死亡一般让人费解。说起回家,谁会真心地为家人的死而在家鼓盆而歌呢。

为了捍卫科学的尊严、主教的特权、政客的福利、军人的荣耀、医



学的理性、历史的真实，当今社会会空前地团结起来，不惜任何代价把人类的未来活活地掐死在摇篮里。数亿个地球版本里，只有一个走出了那时代的迷宫，成为了这个历史故事中的必然。这件事情早已发生过、还在发生着、即将再次发生在我们的生命中。所有等待毕业的十级灵魂，都在这几十年里集结了过来，用人身得度。



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

选择为每个人平等地展开，自己的心智与意识频率是否真的准备好了？一次次的密集的魔考将会越来越频繁地到来，一次比一次严苛。你的行为就是你的答卷，没有评判也没有末世的法庭，狡辩的口才、满腹的经纶都毫无用处，你的行为就是你的表白，你的思想就是你的答卷。

炮火纷飞、经济崩溃、食物短缺、疾病肆虐、天灾频发的时候，家人离散、病苦缠身的时候，你的法喜是否还在？你的感恩是否还在？你的布施是否还在？你对他人无条件的爱是否还在？你对贫穷、死亡、疾病、横飞的子弹，是否还能安然？没有遭遇，一切都是空谈。想象的丰满与现实的骨感，总是令人汗颜。

## Y1H-1-687.3

(停顿) 在当前人类发展的关键节点，如果那些正在浮现的无意识知识持续被现有体制所否定，那么，这些知识将会不顾一切地冲破体制的束缚，并最终将其摧毁。(停顿) 一个又一个教派将会崛起，每一个都不受理性的约束，因为理性已经否认了这些汹涌而出的无意识知识的存在——这些知识虽尚未被组织，却蕴含着自身古老的力量。

如果这一情况发生，形形色色的旧宗教与新教派将会相互征战，各种意识形态也将浮现，激化矛盾。然而，事态并不一定要走向这一方向。因为从根本上来说，自我意识在学会如何以物质层面的方式聚焦之后，理应继续扩展，去接纳无意识的直觉与知识，并将这些极具创造力的原则整合进文化体系之中。

当人类走到了这个时代的分水岭上，一切的发生仿佛形成了必然，  
细雨社 www.xiyushe.org  
因为一切都已经发生过，所以能发生些什么、会发生些什么，大家其实都很清楚。就好像诺曼底海滩上的登陆战，每个士兵都知道成为英雄的可能性远比倒下要小得多；但是内心也知道，胜利是一种必然，只是自己是否有缘看到巴黎姑娘们的飞吻就未尝可知了。

在惨烈的意识形态之争中，有一条安静的秘径可以绕过纷飞的炮火，那就是提早启程，让自己的意识频率在动荡开始前抵达足够的维度层面，利用多次跳线避开一系列的实相之必然。在这条秘径中，觉醒者需要形成比特币一般的存在，去中心化地推动时代的演变，源源不断地传递出真实的信息，潜移默化地改变这个世界，不形成组织结构的对垒，避免让铁拳在空气中挥舞。

至今为止，那伟大的爱一直未能得到真正的发挥，然而，它事实上是你们存在的生物驱动力。你们的宗教在很大程度上教导你们去憎恶自己和物质世界，告诉你们要去爱神，却很少引导你们去体验自身内在的神性。

宗教始终伴随着你们的意识发展，并在某种程度上反映了你们存在的更大内在实相，尽管这种反映往往带有扭曲。从你们所理解的历史来看，宗教的“演进”正是人类意识发展的写照，同时也展现了民族与国家的分化，以及个体自我概念的成长。

历史上形成的各个宗教早就背离了它们被创建而来的本意，外求的崇拜在各个宗教中成为常态，一个个泥的木的铁的铜的金的雕像被树立起来，成为解决个人内在问题的途径。

自性的自省、自我的觉知、自过的悔改，都用香烛与捐献所替代。无欲无求的神佛，每天在盼着穿金带银，在比着谁的香火多，谁拿着香跑在头里。把旱龟放生大海，把海鱼丢入池塘的善举，就和觉得植物天生比动物的生命低贱一般可笑。

在教堂里相互握手原谅彼此时的真诚从来带不出那庄严的大门。爱被定义成可估价的商品，用各种纪念日的礼物衡量；国际无私的救援背后，是矿山的权利转让。宗教成为当今与科学同样强大的无形势力，让一切真相都被刻意地蒙在鼓里变成黄沙下的枯骨。宗教改革或宗教解体是人类出路中的不二选择。

个体的自我认同本身并没有问题。因此，我并不是在建议你们放弃、

摒弃或超越个体性。我也不是说个体自我应该被埋没、被吞没，或消融于某种更高的“超我”之中。更不是说它应被强大的无意识力量模糊或吞噬。

（坚定地說：）我想表达的是，个体自我必须更加有意识地觉察更广阔的实相。它需要扩展自身对身份的认知，以包容那些过去未曾意识到的知识。要做到这一点，你们必须理解，人类需要超越当前对“唯一的神”、“唯一的自我”、“唯一的身体”和“唯一的世界”这些观念的狭隘理解。

你们正站在一个关键的门槛上——从这里开始，人类可以朝着多种不同的方向前进。意识的形态并不只有一种，而你们的物种正处于变革的时期。在你们所谓的身体机制之内，依然蕴藏着尚未开发的潜能。一旦这些潜能得到发展，它们将极大地丰富整个种族，并引领其迈向更高层次的精神、心灵和身体上的圆满状态。

然而，如果这些必要的改变无法实现，那么，这个族类将难以延续。

很多人经常误解“臣服”一词的含义，仿佛那样就失去了自我的独立性，而成为某一庞大体系下的鹰犬或傀儡。再一次地，我来解释“臣服”：臣服是，小我的自我意识认同与接纳内在自我的诉求与主张，开始聆听内在的声音与建议，让更广泛向面上的资讯与觉知被意识带来，并放下自己的成见之墙，开始融通各种高我呈现给你的资讯，让自己借由高我的高维视角更全面地了解自己当下所处的位置，为每一步的行动做出最明智的选择。

反之，就好像你跟自己孩子说出半生的经验，滚烫的开水别马上喝，冰冷的铁柱不要舔，上了马路别在高速上奔跑，可是孩子觉得你干



涉了他的自由意识。

修行或扬升，不是为了从某一个状态或身份变为另一个状态或身份，不是从某一个视角或认知转换成另一个视角与认知。之前说过放下成见之墙，做到融通无碍；要学会从不同的视角、身份、状态，同时地去观想事物，交叉地去看待同一个问题，形成全面通透无漏的理解。这样才是真正的其大无外其小无内的合一不二状态。

我们这一代人和下一代人身体内的基因与机能已经完成了必要的升级，内在感官的开启远比过往几千年中的任何时候要容易与方便；加上资讯的快捷、引导的普及，多数人在短期内都会有机会碰到前所未有的人生经验。但是现在主流的导向——医学的、科学的、心理学的、社会学的、神学的、哲学的，都还滞留在很原始的阶段，而很多为了抑制认知觉醒的工作也在有序地大面积展开。

我们是铺陈的一代——你的认知将会缔造出你的孩子，他们的觉醒、他们的胡言乱语、他们的离经叛道，是被我们扼杀掉还是鼓励放纵，决定了整个人类的未来和命运。而他们的孩子，才是 10% 基数的缔造者。

(11:26) 这并不意味着你们无法延续，或者在另一种可能性中人类不会继续存在——而是说，在你们所理解的历史进程中，人类将无法以目前的形式持续下去。

(停顿) 现在，让我用你们熟悉的历史概念来说明：从动物到人类的

发展并不是一条单一的直线，而是多条平行的演化路径。在很长一段时间里，“半动物—半人类”与“半人—半动物”的生物形态曾长期共存，并以合作的方式共同生存。

如今，以同样的方式，在你们未曾察觉的情况下，仍有许多你们可以称为“可能的人类”的族群，它们以某种胚胎状态存在于你们的现实之中。

由于自我 (ego) 采取了特定的发展路线，在人类历史上，你们曾尝试利用人工药物和化学物质，不仅用于食品和医疗，还作为通往“宗教启示”的手段。某些迷幻药物（如 LSD）所引发的体验，实际上提供了一种暗示，让你们窥见意识可能发展的其他路径——那些你们曾经有机会选择、甚至现在仍然可能选择的意识演化方向。

然而，由于这些实验缺乏对整体框架的理解，因此有意识的思维 (conscious mind) 往往被置于次要地位。事实上，如果采用其他非药物的方法，意识完全可以以更安全的方式拓展自身的认知，并以最有利的方式进行整理和应用。尽管如此，这些实验的确暗示了某些可能的人类演化方向的特定特征。

请稍等片刻，休息一下你的手……

人类或说近远古原始人类的发展到这个世纪也就走到了尾声，顺利过关的将开启新的纪元与机缘。他们并不觉得自己和原来类似于猴子般的人类有什么相似之处。就好像拿着智能手机的你看着猴山中挥舞棍棒的猴子一般，不觉得和它们是一类生物。意识共享、心念造物、宇宙意识互联、光合生命能量、瞬间移动、宿命通，哪个看上去都和研究高能物理的远古人类扯不上什么关系。

但是人类的历史并没有结束，这是事实，很多次“我”重复地参与过这一阶段，我们生活在历史剧本里体验着难得的世代交替。这个戏剧会持续地演绎下去，一代代的灵魂进入、尝试，然后退出，就好像每年高考的考场一般。对于考生，这是一生难忘的记忆；对于监考官，这只是每年例行的工作而已。

地球上各个时代都同时存在于不同的脚本空间中，依据灵魂当下的意识形态频率，各自被匹配入当下最适合自己的故事中经历。这些故事已经存在百亿年，还会继续。毕竟时间对于灵界来说毫无实际意义。

很多人利用各种植物与化合生成的药物让自己体验到意识边界，甚至跨越那边界。但是你们通过这些致幻剂看到的只是逻辑被瘫痪后内心里掩藏着的渴望与期许、不甘与恐惧，是被放大了的人文故事，那与真实的实相并没有多少直接的联系。不过它们确实让人类的所谓科学与医学窥见了它们渴望了解的意识背后的一些东西，让人类的认知不单纯地局限在实证物理层面上。

（语气坚定，极为热切地说：）严格来说，你们无法做出任何不属于自然的事情。然而，从长远来看，那些通过食物摄入的“人工”化学物质，最终也会形成一种新的自然状态。换句话说，你们的身体结构精妙绝伦，几乎可以将任何物质转化为对自身有益的资源。

按照许多思想流派的观点，所谓的人工药物或化学物质通常被视为负面的，认为它们会切断人与自然的联系。然而，这些实验实际上代表

了一条仍处于“萌芽阶段”的强大可能性发展路径。在这种可能性中，人类将能在不消耗地球资源的情况下维持自身生存，能够在不杀生的前提下存活，甚至创造出一种全新的、仍然与地球相连但不会耗竭其资源的身体形态。

这并不意味着这一过程中不会出现某些生物上的混乱，但它确实意味着，即便在人类意识尚未觉察的情况下，你们依然在探索某种可能的新人类形态，并试图解决深层的灵性课题。

在女人们对生育的极大热忱中，地球上的人口数量早就超过了其食品可维持的数量，自然平衡的崩溃只是时间的问题，而且这时间就在面前。人类开始吃化工的东西：香肠里没有肉，牛奶里没有奶，黄油里也没有奶，面包不用面粉做，肉也是化合物的生成。你们自己欺骗自己的舌头和身体，为了让种族得以延续；而女人们压根儿不会思考自己的孩子是否还有未来，只想要享受当妈妈的乐趣。

如果人类全然地都生活在化学品的世界里，或许自然可以得到恢复性的喘息机会。不过从灵界的角度上看，这些化合物让灵魂的载具越发地迟钝和不适合使用，这样的人种存续下去并不能给灵魂提供经历认识的优良环境，更换地球地表人类物种是必要的。宇宙中不需要高度发达的机器人文明或人工智能文明，那对整个宇宙的灵性发展都没有任何益处。进入这一领域的物种已经背离自我心灵、自我觉知、自我觉醒太远了。

一个快速繁衍、肆意破坏、不愿劳作、放弃思考的种族，怎么看都



失去了被保留的意义。

从更广义的角度来看，你们的可能未来和可能过去是同时存在的。我将首先用你们所理解的历史语言来解释你们的过去——至少在某种程度上。通过这样的方式，我希望帮助你们更有意识地认知“未知的实相”。

现在——第一部分到此结束。这一部分将由本书前面几节课组成，序言应放在最前面。第一部分的标题应为《你与“未知的”实相》（请将“未知的”加上引号）。

请稍等片刻……（在 11:58 停顿）

当我在接下来的内容中，用历史的角度描述早期人类的过去时，我也会同时指出，这一“传承”如何鲜活地展现在你们日常对世界的体验之中。

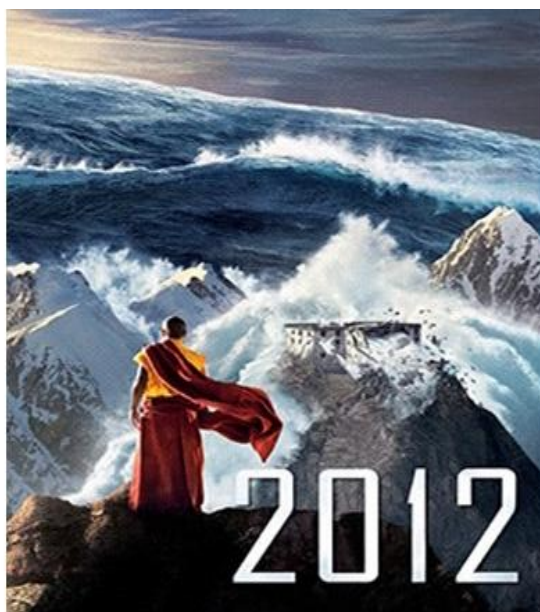
灵魂与血统的考古学并未被埋藏，而是鲜活地存在于你们的经验之中。一张照片并不比一块化石更“属于过去”——两者皆蕴含着存在的能量，都未曾被埋藏在你们无法触及的过去之中。一张照片活在你们心理的当下，而一块化石则存于你们细胞鲜活的生命记忆里。

一切所谓的历史都是现在的一部分，它们还在它们发生的地方与年代里发生着，就好像我们对于几万年后的地球人来说，我们早就应该是化石中的标本了，但我们就是鲜活地生活在属于我们自己的这个时空当下里。历史、现在、未来同时存在着，一样地鲜活，谁也不比谁更真或更假；所有的可能性都被触发，也都被演绎着，哪个也不比哪个更富有意义或更具有价值。每个灵魂选择自己感兴趣并

适合自己的题材，历经它、感受它，通过这些经历，更好地了解到自己的长处与短板。

你就是你灵魂意识的焦点所在，随着那焦点的挪移，未来、过去，或其它的可能性都同样地可以被激活与显化出来，彼此不必须用线性的时间理性地串联起来才有意义。

读完这篇文章，我不想任何读者因为内容而恐惧或悲观。就像我们在看电影《2012》一般，或者在观影的当下，或者在走出剧院的时候，如果这一经历给了你震撼与思考，这一经历就拥有了它的价值和意义。这就是人生，仅此而已，不多不少。



现在你或许能明白这僧人面对生死时的坦然了吧？但凡有相皆虚妄。

这不是末世，而是期末考试；这不是审判，而是自我答辩。没有临终的试卷，而是日常的学分与随堂的成绩。你在一生中不断地修正



着自己的认知与觉悟，从而铸就了自己的智慧与意识频率。这频率不是谁给你评定的职称，而是你能观见的、所观见的，能觉知的、所觉知的，能想到的、所想到的，能做到的和做到了的。

你所是的带来你所遇的，而所遇的却未必是你所欲的。所欲的与所是的中间差着知行合一的行动力，而这行动力就是你抵达另一层实相体系的阶梯。这就是最真实的吸引力法则。

**Y1H-1 《已知的实相 I》**  
细雨社 [www.xiyushe.org](http://www.xiyushe.org)  
**第一册 (679-687 节) 完**

**下册待续:**

**第二册 (688-695节)**

**(Y1H-2)**

平行之人、替代之人及或然之人:

这些在当前私人心灵中的映现。

你存在的当下中的多维实相。

# 常见问题

## 1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

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

## 2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料自 2020 年已累积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。详见最新版的出版一览表和细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

## 3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

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

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

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

## 4. 关于细雨社？

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

**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

**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，请意识识别。

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 (2025年2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》			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”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1H	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744)、Y1H(赛斯细雨合并版)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687 (Y1H-1、Y1-1)	已出版
		Y1-2	第二册 688-695 (Y1H-2、Y1-2)	已出版
		Y1-3	第三册 695-704 (Y1H-3、Y1-3)	已出版
		Y1-4	第四册 705-715 (Y1H-4 即将出版)	已出版
		Y1-5	第五册 716-726 (Y1H-5 即将出版)	已出版
		Y1-6	第六册 727-744 (Y1H-6 即将出版)	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么(细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版 Y2-Y9 各部精华要素（1-510）			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	即将出版
		X7	第七部《融会贯通》	待定
		X8	第八部《浪子之心》	待定
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

# Y1 《已知的实相 I》

## ——新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》？（共六册）

《已知的实相 I》是细雨对赛斯书《未知的实相》原文核心含义的拓展与解读，核心主题是：新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》？



全书加入了大量二十一世纪现代语素和认知，更符合新时代全球华人的阅读习惯。

每篇以赛斯书为骨架，除扩展赛斯说法外，细雨解读也可单独成篇，它们没有必然的前后逻辑，却相互交织影响，相辅相成。

本书旨在引导读者切换不同视角，展开自我觉察与扩展的练习，观察不同的选择所衍生的平行可能。

书中包含许多“棒喝”的文字，将潜移默化读者，助其打通关节，将匪夷所思的未知有意识地代入到你的实相中，让你明了自己未抉择的已知，可以延伸出多少的不同。

本系列丛书可以拆除读者的自限性框架，有节奏地扩展其想象力、去除逻辑性思维的造作，使读者对“未知”引发更深邃的自我觉醒。

**Y1 系列是细雨资料建议学习顺序基础一阶的重要基础读物。**



细雨解读赛斯书系列

# 《已知的实相 I》

—新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》

(赛斯细雨合并版)

第一册 (679-687 节)

本册代码: Y1H-1

2021 年 6 月第一版 (Y1-1)

2025 年 2 月 5 日第一版 (Y1H-1)

20250308 修订版



细雨·著作权所有

ASIN: B0DW2YCY1M

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, 均**欢迎全文转载**,  
**请注明出处** (请用最新版)。

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。