

未知

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 第二册 (688-695)

本册代码: Y1H-2

著细雨
作雨

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*)**

第二册 (688-695 节)

本册代码：Y1H-2

细雨 著

细雨社出品

***赛斯书引用内容为细雨社译本**

细雨资料建议学习顺序

建议 顺序 ↓	从左到右，逐级提高															
	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	X7-1	X7-4
	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	X7-2	X7-5
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11	Y6-3	X7-3	X7-6
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4		Y6-4	Y7-1	Y7-4
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6-2			Y7-2	Y7-5
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		JY6	Y7-3	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 提供全部电子书免费下载。

《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

第 688 节: 人类早期的发展, 人鱼, 海豚, 动物-人, 人-动物, 及其他的形式	1
第 689 节: 神话、神明、动物神及自我的生长	25
第 690 节: 性, 神明, 及自我, 基督、天父及基督教历史	38
第 691 节: 所有自然之“精灵”, 意识的族类, 以及土地神	68
第 692 节: 同时性的梦, 大脑未用到的区域	83
第 693 节: “巧合”搬家, 及可能的实相, 一个可能的房地产事件的故事	101
第 694 节: 死后的生命及或然性	115
第 695 节: 给读者的一节讲练习的课	130
练习单元 2	134
练习单元 3	136
练习单元 4	136
练习单元 5	138
辅助资料: 《三正道》	146
正心篇	147
正身篇——灵修、冥想与内观的效果	158
正灵篇	170
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

Y1-2-688.1

第 688 节：人类早期的发展，人鱼，海豚，动物-人，人-动物，及其他的形式

1974 年 3 月 6 日 星期三 晚 9:47

（今天，我向珍展示了我完成的“幻影肖像”画，这幅画描绘了她在另一种可能性中作为男性的形象。对我而言，这是一次全新的艺术尝试，最初让我感到困惑。我在二月初开始创作这幅画。虽然不打算详细描述整个过程中经历的各种调整与失败的尝试，但最终我意识到，我其实是在试图描绘一个可能性的珍。

2 月 20 日，在她进行第 684 节课时，我突然发现，她在恍惚状态下反复做出的某些姿势，与我画中的形象有着惊人的相似之处。

随后，珍经历了一次关于她家乡萨拉托加泉的投射—可能性体验。她在第 685 节课前的笔记中记录了这段经历，而赛斯在接下来的课中对此作了详细探讨。她在那次体验中所感受到的“鬼影”特质，恰好契合了我在画中想要表达的意象：我在这幅“珍的可能性肖像”中，刻意保留了厚重的灰白色底层，而未覆盖其他颜色。当我意识到这一点时，我突然明白，这不仅能呈现珍的一个可能版本，同时也能传达她在萨拉托加投射体验中所感受到的那种朦胧无色的氛围。一旦我理清了这些联系，完成这幅画就变得轻而易举。我计划继续以这种方式进行更多创作。

有个有趣的小插曲：珍决定继续维持每周三晚上的赛斯课，而不是改到周四——毕竟周三晚的电视节目并没有那么吸引人。而且，她说今

晚她“感受到一些关于细胞、祈祷之类的信息”，于是便决定如期进行课程。

“现在我坐在这里，”她一边拍了拍摇椅的扶手，一边说道，“我能感觉到信息正在逐渐组织起来。这对这节课帮助很大……”

晚上好。

（“赛斯，晚上好。”）

现在：第二部分开始。标题你已经知道了。让我们准备开始……

意识能量微粒（CU）——或称意识单元——实际上在所有地点和所有时间中同时存在。它们具有极强的适应能力，并且天生倾向于组织各种形式的结构。它们既作为独立个体运作，同时每一个微粒也都携带着对任何其他单位或单位群中正在发生的一切活动的认知。

意识体们不受时空的线面束缚，它们可以在任何条件环境下运作，化生成与那环境相匹配的角色，这是它们自带的能量。它们各自独立拥有自由意识，但又万物互联，彼此心心相映。

这些意识能量微粒（CU）聚合在一起，实际上构成了它们所体验的各类实相系统。

这些意识单位为了体验与达成自我感兴趣的经历，而彼此形成有效的协作，图谋着各种面向的体验与经验觉知。

例如，在你们的系统中，它们存在于现象界之内。因此，它们总是以某种特定的现实模式呈现出来。

现象界，可以直接理解成话剧舞台的前台。如果你要演一棵树，你

就要让观众认可你是一棵树，有普世对树的认知轮廓，而不是搞个长颈鹿的造型出来，说自己是棵树。



按照你们的理解，它们可以在时间中前进或后退，但除此之外，它们还具备另一种更深层的、在你们所知时间内部的流动性。

就像苹果有内部一样，可以将一个普通的时刻比作一颗苹果，在通常的经验中，你们会拿起苹果，或把它吃掉。然而，如果沿用这个比喻，苹果本身（即这个时刻）在其内部便包含着无数的变体。因此，这些意识能量微粒甚至可以在你们所理解的时间框架内，以极其难以解释的方式运作。时间不仅仅是前后流动的，它同时也在向内收缩和向外扩展。目前，我仍然在某种程度上用你们的时间观念来解释这些现象。



我们知道意识能量单位就好像是细微的沙粒，它们的聚散塑型着我

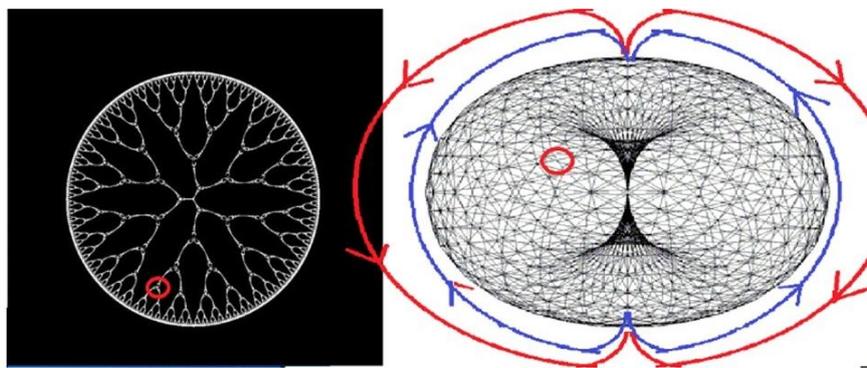
们这个楚门的世界，担当着所有布景与角色的塑造任务。为了不穿帮，它们严格地按照既定的流程规范聚散显化，按照相关的时间与因果演绎着变化的表象。

在微观层面上，当代人有看视频的经验，对时间的快进或后退甚至暂停都有了具体的认识。那什么叫做**向内及向外动**呢？

定格画面我们很熟悉：一切都静止了下来。我们在播电视广告时最经常有这个功能：跑厕所。在我们所处的现象界里，意识体们可以随时暂停时间，然后做出必要的调整后继续播放，所有人对两帧间形成过的巨大空隙毫无察觉。这就是向内的时间运动。而向外的时间运动就有点像剪辑视频文件了：把连续的掐断，在两帧间加入或删除一部分桥段。然后，开始正常速度播放。这样一些必然要发生的就消失了，而一些压根儿不会发生的就发生了。

（停顿。）在本书的后续部分，我希望能彻底引导你们超越对时间的固有概念。然而，就目前的讨论而言，正是时间的内收与外展，使得你们的宇宙在看似相对恒定的同时，也始终处于持续的创造之中。

这种内收与外展的动态过程，为构建“相对”独立且稳定的宇宙系统提供了几个关键条件。从系统内部来看，它可能显得封闭。



在宏观层面上,对于我们多数人来说,时间是一条奔流不息的长河,匀速地单向地笔直地朝向未来;但是在高维眼中,时间是以剧本为单位的的一个闭合的环,你可以正序地一倍速观看,也可以倒放。它从起点开始,同时进入不同的分支,各个分支同时地发展,但不同的分支可以经历不同的时间流速与流向,流速与流向的不同带来共时性而削弱了同时性。我们都知道宇宙在急速的扩张中,也知道它必然会面对坍缩,但是我们尚且还不知道,其实它的扩张与坍缩在故事的两极同时发生着,只是我们生活在单向匀速时间线上,视界被局限在当下里了,无法观察非线性的时间真相。

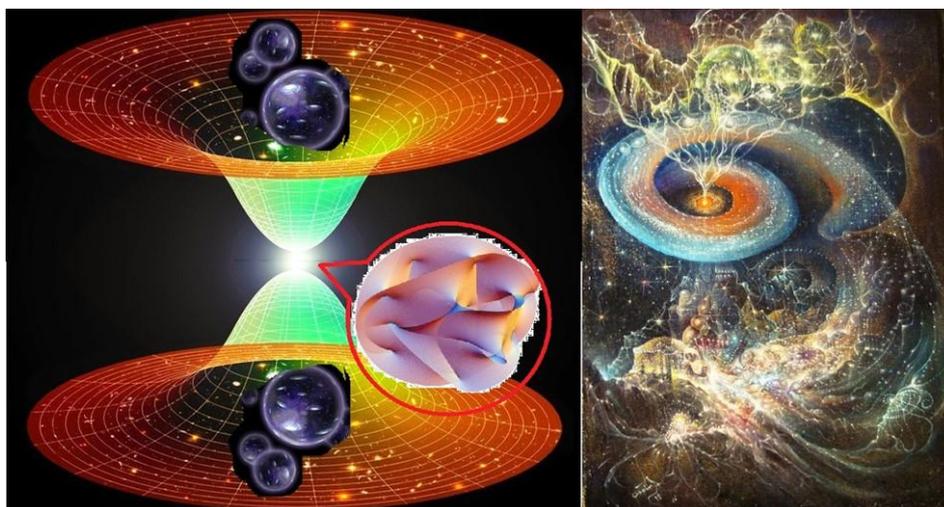
就好像你在高速上开车,你的视觉告诉你路是平直向前的;但知识告诉你地球是圆的,跑一圈后,你又会回到这里。

然而,正是这种时间的双向流动,确立了每个宇宙系统的边界和独特性,同时也使它们之间保持着稳定的能量交换。这一机制确保了各个宇宙系统在维持自身完整性的同时,仍能与其他系统保持某种联系,而非彼此完全隔绝。



这样以故事为单位的封闭系统,让所有的角色与其串联起的故事可以随意地修改、创造、更新,又不会扰乱其它的故事体系。每个宇宙体系都各自同时运化着自己的故事,相互不形成干扰,但又彼此印证与交互着能量的涟漪。大到一个宇宙,小到一个人,其生灭的过程中演绎了自己的故事,既意识上相对独立,又能量上彼此交互。

(10:04) 没有任何能量会真正消失。它可能在一个系统中看似消失,但如果是这样,它必然会在另一个系统中显现。你们所认为的“连续时间”(ordinary consecutive time),很大程度上是由那些未被感知到的内在与外在推动力所促成的。



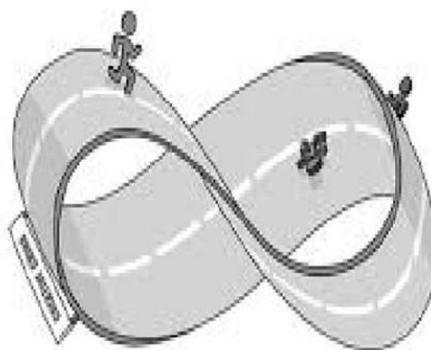
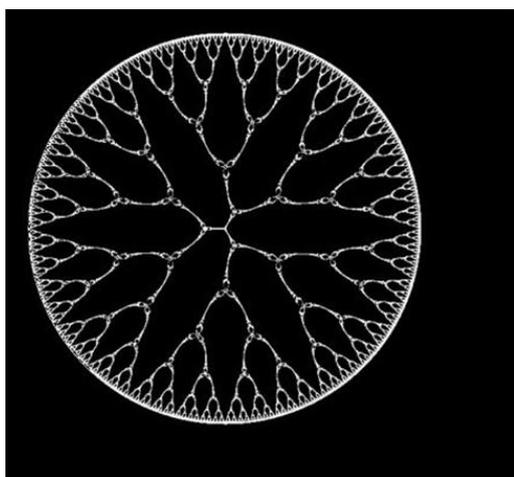
（停顿）当然，这些意识能量微粒（CU）是绝对不可毁灭的，这一点至关重要。它们可以采取任何形式，在任何时间-行为模式下自行组织，并且似乎构成了一个完全依赖其表面形式和结构的实相。然而，即便某种结构和形态看似在物理学家所描述的“黑洞”中被吞噬、湮灭，时间似乎发生了剧烈的扭曲和改变，但在另一端，它们仍会重新显现。整个“宇宙包裹”——曾在黑洞中封闭的实相——将在另一端被重新展开。



用你视线的聚焦点，在这个球面的内外走一圈，你就经历了宇宙的坍塌与大爆炸的全过程。是的，在更大尺度的维度上看，一切都是同时发生的。而当你聚焦在某一点上时，从那固定的一点把目光投放出去，宇宙（物相）和时间（显化次序的组合）的实相就会因观察的片面性而发生认知的必然扭曲。



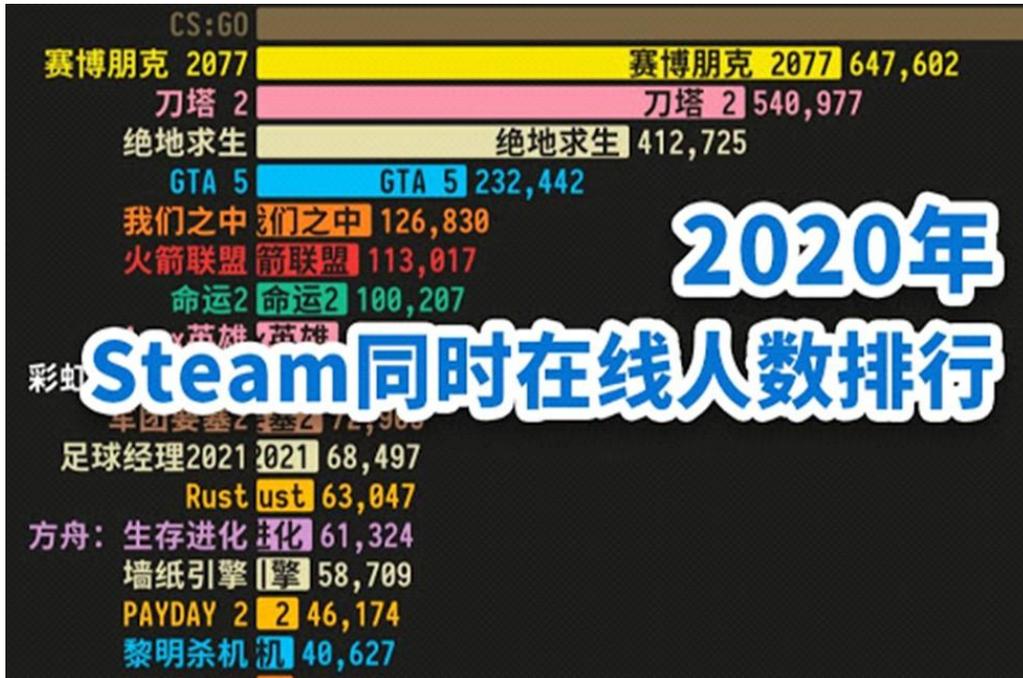
我们参与了一个封闭的系统。在其间首尾如环地往复着自己的故事，在随机性与稳定性中达成了巧妙的平衡，所有复杂的支线与可能性的变迁随你如何随机地串联。在经历了抵达了所有看似不同的面向与结果时，才会发现终点即起点。



新的能量源源不断地通过无数极微小的源头涌入你们的宇宙，而这些源头正是意识能量微粒（CU）本身。换句话说，以类比的方式来看，在某些层面上，CU 的运作方式至少在一定程度上类似于你们物理学家目前所理解的黑洞和白洞——它们虽极其微小，却蕴含着强大的能量。

携带有能量的意识微粒，依据自身的意愿，从一个宇宙通过黑洞迁徙入另一个。它们的动能带来了势能，它们的意愿带来了生机。就

好像亿万吃瓜群众，带着自己的钱包游走在不同主播的直播间里，粉着（支持着）自己的心愿。直播间中的流量涨跌都是一根网线上的进出，刷出来的礼物与流量带来的人气却是实实在在的能量感召。



细雨社 www.xiyushe.org

请稍等片刻……

在这一类比中，意识能量微粒（CU）充当着能量进入你们系统的源点或“孔洞”。能量被吸引进入这一系统，并在这一过程中塑造了它，从而形成了你们体验到的时间向前流动、物质在时空中的显现，以及整个现象世界（phenomenal world）。



在大型多人互动网络游戏刚推出时，玩家们纷纷入驻，服务器爆满，

服务商获得大量的资金利益（资金即能量）。大家在游戏中与游戏的主线剧情互动、彼此间互动，这个世界鲜活了起来；各种事件、故事层出不穷，这个世界有了它的时间线与这时间线上的历史事件。是事件让时间产生，而非相反。

大家开始打造装备，建造家园，把空无转变成繁荣。各种店铺林立，兜售着各处采集与合成后的商品。世界故事主线被大家一步步地推动着向前，游戏版本一次次地更新着。

每个玩家在经历游戏与他人的过程中，因经历而形成经验，得到认知的收获。对人性、对游戏、对组织、对社会性的认知与理解产生了。一个游戏就是一个微缩的世界，它全息地映射了更大实相界的各种组织架构与人性本真。

随着意识能量微粒离开你们的系统，时间的连续性被打破，它的效应不再以线性方式被体验，物质变得越来越可塑，直到它的心智元素显现出来。

当这个游戏被时代淘汰后，游戏的玩家纷纷撤离，游戏中的世界变得空空荡荡。当大量的玩家流失，游戏世界成为了鬼服，只留下背景画面单调地重复着自己的周期性刷新。没有人关注的游戏中不存在时间，因为失去了参考系的比对。时间不再有秩序地展开，而是有玩家进入就流淌，没有就停滞在那里。

原来玩家多的时候，系统设定打造一把神兵要 10 万铁 10 枚顶级

宝石；而当玩家稀疏后，后台难度大幅降低，1万铁1枚普通宝石就好；到最后只要有人肯登录，就白送你三把。

当人口急剧减少后，精神力开始被强化，物质被精神力精炼并高阶重组，时间被可非线性地体验。

因此，新的意识能量微粒不断地进入并离开你们的系统。

然而，在这个系统内部，无论是从宏观还是微观的组织结构来看，这些意识能量微粒都感知着一切正在发生的事情——不仅仅是在“片刻点”的表层（此处赛斯做出手势），而是在其所有的或然性之中。

感兴趣的玩家因新玩法而回归，尝试这种不同的人生感受。玩家们有自己的群，他们消息灵通，这些大大小小的群中的成员相互套叠，形成无形的信息网络。玩家群体知道每一款游戏的版本变革与内容好坏，哪怕自己没有真实地玩过。游戏系统做了怎样的内部数值调整、故事线重置，后续还有哪些发展的可能性，玩家群体都门清得很。

这意味着，从生物学的角度来看，每个细胞都觉察到其所有的或然性变化，而在你们的时间与结构中，它仍然维持着自己独特的位置，例如作为你们身体某个特定器官的一部分。

从更广义的角度来看，一个细胞就是一个庞大的物质宇宙，而它围绕着一个不可见的意识能量微粒（CU）运行。在你们的认知框架内，CU始终是不可见的——超越了任何仪器所能探测到的最微小的现象。然而，在某种程度上，它的作用可以通过其对可感知现象的影响而间接

被觉察。

你无法通过解剖一个屏幕上的游戏角色而在它的像素点中找到那背后的真实玩家,不管游戏中的哪个道具也无法真实地伤害到荧屏背后的玩家本人。角色可以生灭,而玩家相对不死不伤。是一个个的玩家组成了公会,形成了部落,每个公会运作着自己的任务,而每个玩家分担着自己公会的职责。虽然你无法从那些像素堆积起来的小人身上找到那背后的玩家,但是你可以通过和这些角色的互动,真切地感受到、了解到、认识到他们背后那不可见的意识主体。

Y1-2-688.2

(10:26 停顿。珍仍在恍惚状态,她想喝点啤酒,我给她拿了一瓶。)

先前提到的 EE 单位 (EE units) 代表了意识能量微粒 (CU) 进入显化阶段的临界点,或者说是实际激活 CU 的门槛。在你们的术语中,它们构成了这一转化过程的关键环节。我们稍后会进一步探讨这一点。

小我角色出现在新手村,就是玩家登陆游戏的时刻。意识关注的焦点被投射入了现象界。

然而,你们必须理解“时间”向内与向外的推动力,并意识到正是这种推进作用造就了“片刻”的连续显现。这种推动赋予了时间更多的维度,而你们至今甚至尚未开始领悟这一点。你们仅仅停留在片刻的表层,而对隐藏在其之下的未被认知的非正式实相毫无了解。



上图文字：线性单向均速时间；逆流时；内卷点；外卷点；失忆时间；桥接点
 顺行时间被内卷时，片刻被无限拉长；逆行时间被外卷时，同样一瞬即永恒。而时间也可以在高能磁场的扭曲下人为地失去同步性。时间的流速也可以被改变：快进或慢放，甚至暂停。

细雨社 www.xiyushe.org

再一次，这一切都与你们神经系统对某些信息的选择性认知相关。你们的心理偏见使你们有效地屏蔽了其他同样真实、始终存在的生物信息交流。

这些时间的乱象经常性地就发生在我们的身边，但是我们选择理性地屏蔽了这些不符合逻辑与科学的“记忆混乱”或“眼花了”。即使某人很认真地观察到了这些细节，也不会被众人所采信，而被某某专家辟谣。我们的神经系统有对多重时空做出反应的能力，但我们的思想刻意地屏蔽了这些信号。就好像在人群中走过一个帅哥吸引了你的目光，立马满街的人就仿佛都消失了。



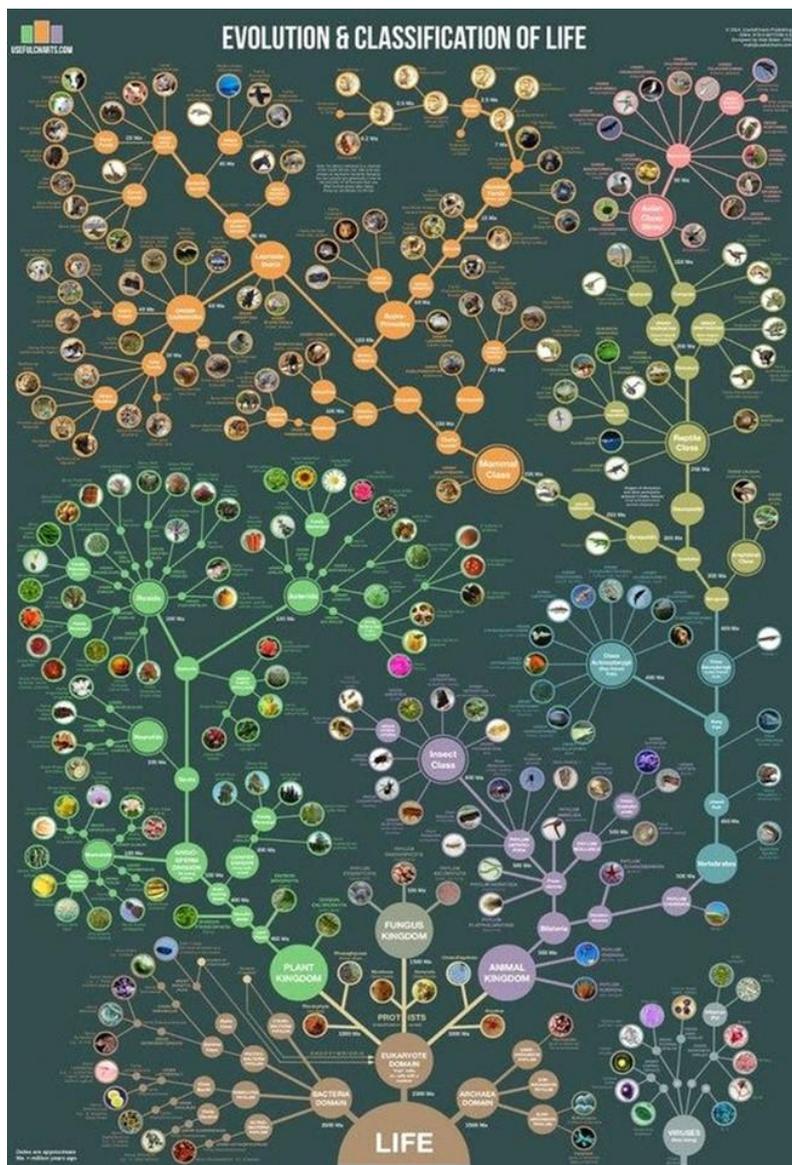
(专注地) 我正在尝试向你们揭示关于人类这个物种更广阔的实相。然而,要公正地做到这一点,我必须尽可能帮助你们摆脱某些关于时间起源或“人类早期历史”的固有观念。

然而,首先我们会暂时沿用旧有的术语,同时希望能逐步摆脱它。给我们一点时间,先让你的手休息一下……

(我忍不住笑了。大约30秒后,珍——作为赛斯——已经准备好继续了。)

意识单位(CU)同时形成所有系统。在形成你们的系统后,它们从自身的能量中分化出各种物质形态,同时也觉察到每一种生物谱系的所有可能变体。

生命的进化从未沿着一条直线展开,比如从爬行动物到哺乳动物,再到类人猿和人类。相反,生命形态和模式在尽可能多的方向上经历了宏大的、仍在持续且无限丰富的平行爆发。用你们的话来说,半人半兽和半兽半人的存在曾在时间与空间中共存了许多世纪。



我们都知道，宇宙中的星系们、恒星与行星们各自在自己的周期里演变着，星系间相互捕捉吞噬着，然后融为一体，形成更庞大的星云团。当今的人类以为物种是进化来的，因为有明显的时间链条顺序，但说宇宙是爆炸来的。时间好像是一切谜题与认知扭曲的终极钥匙，当你知道时间是假象后，一切因果的推理就都轰然倒塌了。

正如你们所知，这是一个时间中的物理系统。在这里，细胞不断死亡并被替代。然而，细胞内部的 CU 清楚自身的不可毁灭性，因此它们只是改变形态，同时保留着它们曾经形成的所有细胞的完整身份。(专注地)当细胞在物理层面上死亡时，它本质上的完整性并未受到损害。

它只是再也不以物质的形式存在了。

因此，在你们的系统中，这种“死亡”在某种程度上是自然的。我会从多个角度展开讨论，稍后也会更全面地探讨你们对死亡的理解。然而在此，我要强调，所有的生命都是协作性的。它们也清楚，自己的存在远超越其物理形态。

单一细胞作为能量意识颗粒的载具，在物质上是有生灭的交替的，但其内在的能量意识颗粒犹如在不同公交上倒换的乘客、在不同股票间游走的金钱一般，并不因皮囊的损毁而有丝毫损失。随着食物链的更替，意识从一个宿主转移到另一宿主，从一个载具入住到另一个载具，这让全球的意识们犹如在大锅里乱炖的肉汤，滋味沁润进每一滴汤汁里。整个生命场是一体的，难分彼此，这不单单是指我们这一个星球、一个平行位面、一个维度领域，生命场要比你能想象的极限还要大很多。

你们这个物种的体验涉及一种特定类型的意识发展，这是极为重要的。（停顿）这种发展需要一种特定的专门化，即一种“长期”与形态的认同。

细胞结构在身体当前的实相中保持着卓越的效能，但它们也知道自己并不受限于此。人类特有的意识则强烈地认同自己的身体，这是为了将能量集中于物理操控的必要条件。在某种重要程度上，动物也是如此。细胞或许会坦然“死亡”，但专门定向的人类和动物意识却不会那么轻易地放手。



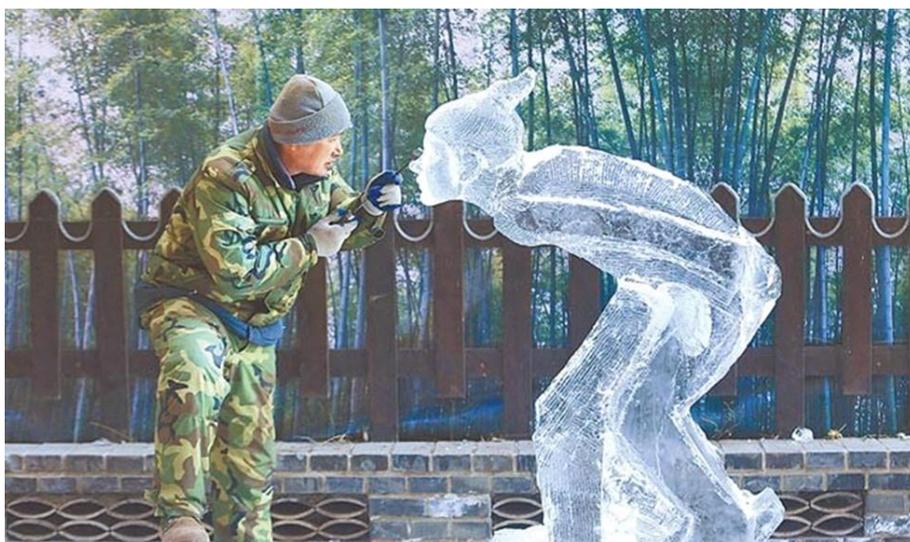
我们所认知的身体或都市、动物或植物，都是用能量意识微粒堆砌而成的。它们为了达成我们这个游戏的特殊设定而保持着一种长期稳定的默契，默默地扮演着各种随机的角色之一部分。在同一个载具上，不同的意识单位协作合一，充当着眼睛、手脚与躯干，但实际上每一个颗粒没有本质的区别。而在退场时，有些觉得终于下班了，快乐无比，而也有工作狂人在办公室独自流连到深夜。

细胞是独立的，并为自身的生存而努力。然而，它的时间是有限的，身体的存续则依赖于细胞的内在智慧：细胞最终必须死亡，身体才能得以延续；同时，唯有通过死亡，细胞才能进一步发展，从而确保自身更长远的生存。因此，细胞明白——死亡即是生命的延续。

水柱看似始终存在着，但组成水柱的水滴却时刻更替着。它们形成一个大的多层的循环，被高举，被看见，然后跌落到无名的深潭，再被高举起来，如此轮替。水滴知道，往复是保持不朽的秘密。



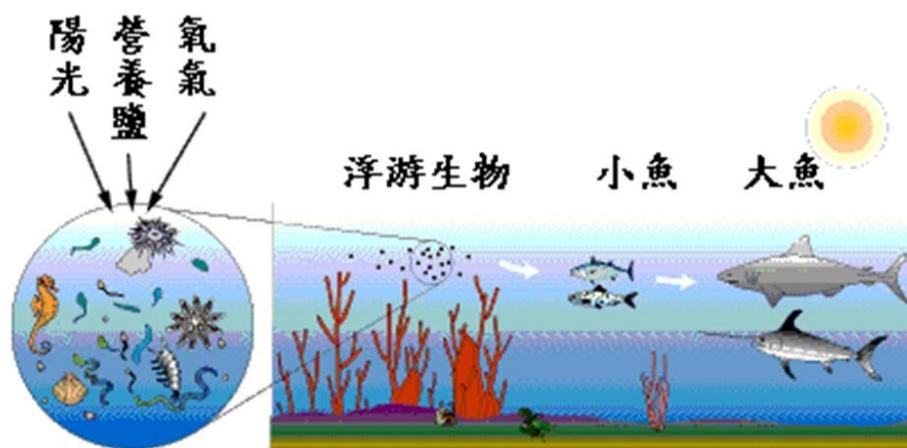
(10:59) 然而，人类的意识，以及在某种程度上动物的意识，更明确地与其形态认同。为了发展他自己特有的个体化意识，人类必须有意地暂时忽略自己在地球结构中的位置。他对时间的体验会被认为是他对自己身份的体验。他的意识似乎在出生前不会流入身体，死亡后也不会流出。他会“忘记”死亡是自然的。他会忘记死亡意味着新的生命。一个新的自然讯息必须取代旧有的知识。请等我们一会儿……



当一体的存在成为习惯，冰人就不再认知自己是万千水滴的凝聚——它恐惧午后的太阳，更担心春花的绽放。当雀鸟从南方唱着歌归来，它的心碎了。点滴的水雾蒸腾飞舞，汇聚成云，渺视着拘

禁了自己一冬的方寸格局。想起数月来在风雪中屹立，担心着自己哪一天就轰然倒地，云的嘴角，仿佛一丝自嘲的苦笑，随风散去。

在身体内，某些细胞“杀死”其他细胞，以此维持身体的生命完整性。细胞之间相互作用，彼此成就（伴随手势）。在外部世界，某些动物“杀死”其他动物。从你们有限的角度来看，人类和动物曾经在漫长的历史中既是猎人也是猎物。在那些模糊而久远的时代——以你们的视角来看——这些行为是基于最深刻、最神圣的理解而进行的。同样，被猎杀的动物知道，它“稍后”将透过猎人的眼睛观察世界——体验一种更新、更不同的意识。而猎人明白，即便在杀戮之中，也存在着一种深远的和谐，他也知道，自己的身体最终将被大地吸收，滋养植物与动物世界。



鲸鱼在海洋中处于食物链的顶端，但是它死去后，鲸落却滋养万千；人类成为陆地食物链的顶端，死亡后把自己烧成灰，再用水泥占据一方自然的天地。自然本身是一种巧妙的自体循环，杀戮或吃肉并不是什么罪恶，问题是，你索取后可否回馈滋养自然呢？让后续可以有人？都知道生孩子，却从来不想着怎么让孩子有法子活下去。

即使当你们暂时遗忘了这些深层联系——正如你们早已知晓自己会如此，它们仍然在持续运作，直到人类的意识能够以自己的方式重新发现这些知识，并有意识地加以运用，使这种意识真正绽放。用你们的话来说，这将意味着一次巨大的飞跃，因为以自我为中心的个体将能够完全理解潜意识的知识，并主动、有意识地作出选择和行动。他将成为一个有意识的共创者。显然，这一转变尚未发生。

人类在某个版本的未来中经历了意识的觉醒，远古间与万物荣辱与共的心智被从尘封中唤醒，科学与机械被灵性与意识力所取代，人类进入新的时代纪元。人们自发地去关爱环境与生物，并理解到一体性的本质。那是一个伟大的跃进，不是小碎步的时代交替。人类从本质上发生了演变。与万物互联不是靠微波辐射的 5G，而是彼此的心电感应。一切都将相互配合，连风水火石也可以沟通互动协作。

这是一个必然达成的事件，因为已经达成，并已经达成了很多次，但是未必是你们来达成，也未必不是。每个人用自己的行动来给这个世纪交替投票，每个人用自己的意识频率拿到属于自己的门票。没有裁判与法官，你自己决定是否登上方舟或化为历史的尘埃。

我告诉过你们，你们目前只能感知到当下时刻的表面；因此，你们也仅仅觉察到物种发展的一条主线。然而，即便在你们的系统之内，也存在其他可能实相的迹象——它们同样与当前现实共存。海豚就是一个典型的例子。在你们这条概率线中，它们被视为异类，然而，即使在当下，你们已经注意到它们惊人的大脑容量，并在某种模糊的程度上，稍微触及到它们自身的交流范围之广度。

在你们所理解的时间框架内，地球上曾经存在许多这样的物种——水栖生物，它们的大脑能力与人类相当，甚至更强。例如，你们关于美人鱼的传说，尽管被高度浪漫化，但确实暗示了某一物种的发展。当时，有几个物种比海豚更小，但结构上与其类似。它们的智力毋庸置疑，而古老的海神神话正是源自这些物种。即便是现在，海豚依然拥有极其丰富的情感世界，只是你们对其知之甚少；不仅如此，它们对其他物种的认知程度远超你们。



(11:24 停顿一分钟。随后以较慢的速度继续：)

海豚拥有强烈的个人忠诚感和紧密的家庭结构，同时，它们在个体与群体层面上的认知与行为都高度发达。换句话说，它们彼此合作。它们会主动帮助其他物种，但不会驯养它们作为宠物。（赛斯轻柔地看着我说道。）然而，过去还存在许多水栖哺乳动物，其中一些兼具人类与鱼类的特征，尽管它们的形态更接近“猩猩-鱼”的组合。它们是体型较小的生物，行动极其敏捷，并且可以在陆地上停留数日。

在其他可能实相中，水栖哺乳动物占据主导地位。它们耕种水域，正如你们耕种陆地。而现在，它们才刚刚学会如何在陆地上活动一段时间，就如同你们才开始探索如何在水下长时间生存一样。



通过赛斯的描述我们知道除了人类版本的地球之外,还有不同版本的平行地球在同时演化着,包括海猿为主导的地球。

因此,物质宇宙充当了各种可能性的门槛,所有可能存在的物种都在这一系统中找到它们最充分的展现。每种生物在神经层面上都调谐至自己的实相和“时间”。因此,你们目前的身体天生就具备某些神经反应,在生物学层面上或许无法直接察觉。然而,决定这些神经如何运作的,是你们的意识和信念。

从载具的角度上看,不同版本的地球上,不同的“人类”都在发展着,我们并非那被“神”唯一宠爱的孩子,只是万千种可能性中的一个,也包括其它人类竞争的版本。其实哪个版本最后胜出没谁真的在意,就好像野外的花草哪个品种占据了更大的空间,你并不真的关心。都是自然的抉择,一场优胜劣汰的游戏,只是我们现在的视角带来了立场上的偏重而已。

在出生之初,在接受正式的学习过程之前,你们在这方面的自由度要远远高于成年之后。

在那个时刻——如果你能行走的话——你既可以“走进”昨天，也可以走向明天。事实上，你的感知会让你接触到既符合时间顺序、又超越时间顺序的事件。然而，婴儿对超时间事件的反应并不会得到认可、回应或激励，因此他很快开始学习只接受那些带来具体结果的神经信号，而忽略其他信号，从而形成了早期的神经模式。这一过程可能带有一定的困惑甚至恐惧，尽管同时也伴随着安抚性的体验。婴儿在未加区分的情况下，既能感知现在，也能感知未来——这里指的是他在物理层面实际感知到的图像。

儿童的噩梦通常是一种生物性和心理性的释放过程，在此过程中，被压抑的超时间感知会以爆发性的方式浮现——这些事件虽然被孩子感知到，但由于父母的影响，无法得到有效的回应。因此，身体的运作机制比你们所理解的要更加神奇。正是身体自身的预知能力，使得孩子能够发展、说话、行走并成长。

同样，你们所认为的物种，在某个层面上也觉察到自身的各种可能性以及“未来”的发展路径。一个学习走路的孩子可能会摔倒受伤，但它依然会学会行走。同样，人类在探索自身更深层的知识时也会犯错——但它依然会遵循更广阔的认识，不断寻求实现自身可能性与潜力的道路。



在婴儿眼中，过去现在未来同时发生着。一个未满月的婴儿，远比我们最崇高的智者要洞彻天地奥秘，远比一个古稀的高僧要明白道

理。可惜随着岁月的增长，我们亲手把一个又一个的灵童培养成为了五浊恶世中的碌碌庸才：背着唐诗宋词，学着扭曲时空的数理化，而丧失了本自具足的灵性觉知和天眼通。

(声音更大，笑着说：) 要么休息，要么结束这节课。

(11:50 休息，凌晨 12:05 结束。珍的出神状态非常深，她惊讶地发现，这次出神竟然持续了两个多小时——实际上，她整节课都没有休息。“这仍然是一种不同的出神状态，”她说道，“一旦进入这种状态，最好就保持在那里。而且，它会以一种我无法解释的方式令人振奋。”)

细雨社 www.xiyushe.org

Y1-2-689

第 689 节：神话、神明、动物神及自我的生长

1974 年 3 月 18 日 星期一 晚 9:55

（珍在上周日取得了一项成就。当时，她处于一种不同于以往的意识状态，并在该状态下接收到了可能的新书《健康之道》的大纲。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

口述开始：

现在：在某种程度上，你们所理解的意识的发展，是随着历代众神的发展而来的。而在那些神话和传说中，既展现了人类可能采取的种种形态，也呈现了他们确实曾经采用的形态。

所有的动物神，都暗示着意识在不同形式中的各种实验和变体。在这些实验中，你们所知的自我意识的诞生，尝试了多个探索领域。例如，存在着不同版本的人-动物共存形态，其中展现了各自独特的理解方式和活动模式。



在四大文明之地古印度、埃及、华夏、巴比伦中的神都是不同的动

物。很长时间以来，文明的科学始终认为这是源于生活而高于生活的艺术之“瞎”想。但很显然，不管是我们文明的编年史、事实历史假定的演化史，都是基于逻辑自治之需要的一种被扭曲了的假设，而真实的实相远比我们能想到的更加精彩纷呈。不同的实验依次在这个或类似的平行舞台上展开，陆地的人猿或海中的海猿、蜥蜴、鹰鸮、大象、狼犬，或其它的什么，每一个古老的传说中都蕴含着记忆的侧漏与全局的洞见。

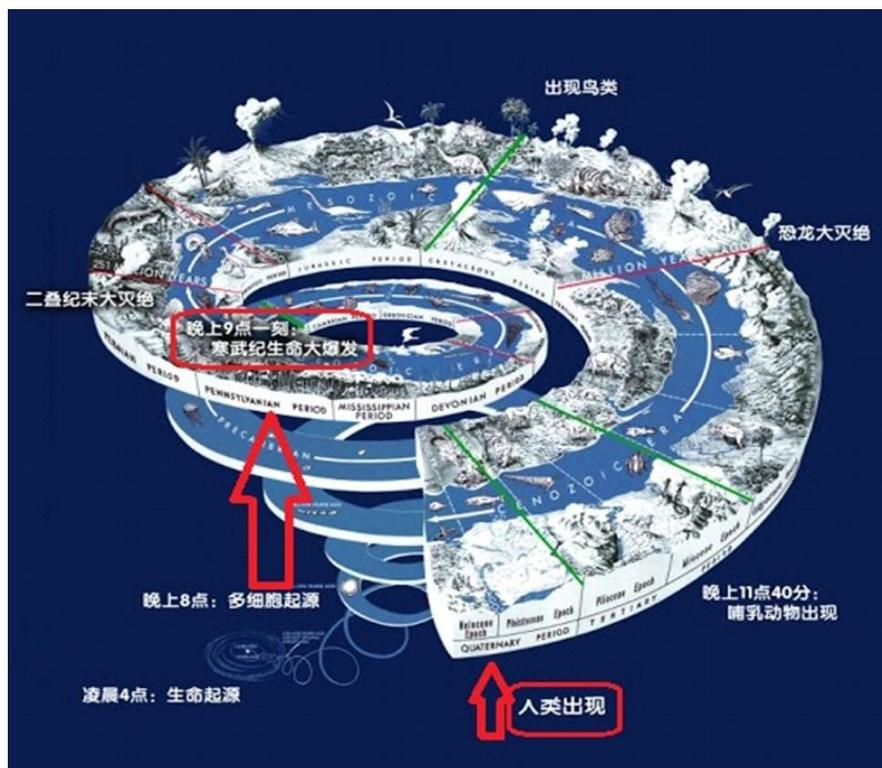
我们的灵魂在不同的舞台中轮流地扮演着群演，每一次都相信自己就是宇宙中最幸运的弄潮儿，如此独一无二地被无名大神眷顾着，从亿万可能中脱颖而出，百劫不死。这样的理念在科学里被当作优胜劣汰的偶然，在神学里被奉为浩荡恩典昭彰。

（长时间停顿。）

大约 5000 万年至 3000 万年前，地球上存在着无数物种，在你们看来，它们似乎是某种突变形态。在那个时代，人-动物与动物-人的界限远不像现在这般分明。从某些方面来说，那时的意识更加流动、分布更分散，也更具实验性。这种早期的共鸣和交融，后来被铭刻进神话，成为动物形态的神明。事实上，这样的多样性远早于古生物学家的认知。许多会制造工具的动物物种，在人类学会使用工具之前就已经存在了。

意识知晓所有可能的实现路径。每个物种在其个体和集体的心灵中都携带着这些可能性的蓝图。这些蓝图在生物学上是有效的——它们赋予细胞某种预知能力，使当下的行为基于未来的潜在发展。这不仅适

用于个体，例如细胞能感知自身的未来模式；同样地，整个物种也无意地掌握着自身在整体环境中的“理想”实现方式。



上图文字：凌晨 4 点：生命起源；晚上 8 点：多细胞起源；晚上 9 点 1 刻：寒武纪生命大爆发；二叠纪末大灭绝；出现鸟类；恐龙大灭绝；晚上 11:40：哺乳动物出现；人类出现

我们的考古学家、生物学家无法理解物种大爆炸是如何生成的，就好像我们无法理解本 137 号宇宙大爆炸之由来。一切来得太突然，太容易，太无厘头。人类的出现只是近代的时期，和历史长卷相比，不过是秒针的一次跳跃，是万千频道舞台上各种肥皂剧中的一次广告插播般的存在。我们犹如其它所有存在过与将要临在或正在平行临在的各色平行物种一样，是这恢弘实验中微不足道的一种穷举之可能性。

在兆亿种可能中一定存在最优解，在演算完毕前，谁也不知道哪个

是那天选之子。这剧情比最狗血的剧本反转还多，比最离奇的脑洞还大，因为它压根儿不用考虑符合逻辑。什么是逻辑？什么是道理？我们只配跟在已知的实相后面绞尽脑汁地去解释，去自圆其说，压根儿连实相的万分之一都无从窥见。

爱因斯坦说：我不相信除了人类与地球之外没有其它的可能性。如果有，那我们的真理压根儿就不是真理，因为它只符合当代地球上的观测与推理。

如前所述，自我意识（ego consciousness）不断成长。这些内在模式，根植于任何物种的心灵之中，逐渐转化为概念和心理图像，即直觉的投射，旨在为显意识提供方向。神明形象因此成为推动发展的动力。它们看似外在，实际上却是为了引导个体迈向自身最完整的实现。随着意识的进化，神明的形象也随之演变。

那些在历史进程中被“淘汰”的神明概念，并不意味着它们毫无意义。从你们的角度来看，它们代表了未被选择的发展路径，但实际上，它们依然以潜在的形式存在。例如，图腾柱便是这一遗迹的见证，来自人与动物曾有更深层交流的时代——在那个时期，人类向动物学习，首次从它们那里获得了关于草药与疗愈行为的知识。



在不同的历史时期，都有大神级的角色行走在我们的故事中，传递着启迪、知识、智慧，与引领发展的方向。它们依据不同时代、民族、人文的需要，幻化出不同的身份、模样、装扮，甚至确实地使用某一载具肉身亲自粉墨登场，而削弱祭司、僧侣、神棍们的意识扭曲和权利膨胀。实相的侧漏在历史上犹如浪潮一般来去。人类在每次玩火自焚前都会得到足够的警告。每一个神对于跑龙套的我们来说都是高不可及的无上之存有，但是它们自己也很清楚，在达成意识完型的路上还需要经历多少次挫折的磨砺。意识体在不同的皮囊间游走着，就像赛斯，那暗夜的娼妓与神圣的教皇，都是它历经过的面向。

（长时间停顿。）在你们看来，人类的自我意识似乎是从一种未分化的动物意识中诞生的。然而，在我所说的那个时期，存在着多种不同类型的意识。动物选择发展它们自己的意识形式，而你们则发展了你们的。动物的意识在你们眼中可能显得未分化，但事实上，它极为具体，完全沉浸于当下，以至于在你们的认知体系中，过去与未来大多是无意义的。

然而，这种特定的聚焦方式造就了一种极致的专注力。相比之下，自我意识在在这一过程中丧失了部分这种专注。

自我意识是赛斯经常用来很礼貌地描述载具被小我统治时的专属名词。在修行的过程中经常会听说：能婴儿乎？意思是说让心性单纯下来，安静下来，专注下来，让关注点聚焦，形成有穿透力的深邃，而非泛泛地不停心猿意马地留恋于整个时空之表象尘染中，放

不下过往的恩怨情仇，又每日担心盘算着未知的众多可能假设。

自己当下所历经的每一帧画面里都有着万千信息点，但因为心神散乱，了知到的万不足一，解析中还尽是逻辑扭曲，过后有各种自行脑补，用偏见与扭曲构筑出自己的印象世界与意撰出他人言行的意思。

我们看不起动物，说它们的智商与婴儿近似，却不知道婴儿是远比我们这些“成”见之人要远具神性的。犹如赛斯上节所说，婴儿的目光能洞穿时间，婴儿的思想能连接三界，婴儿的觉知能知晓三世。哪一样我们自居能成？

我们把自己从自然中割裂了出来，无法与水火气石交流，无法和植物动物沟通，甚至连自己的心灵都被自己束之高阁。每天牛逼哄哄地说着高能物理学、天体力学，却不知道一切百万亿年全宇宙的知识与智慧都在阿卡西网络系统里，只要你静下心来，闭上眼睛，这些弯路压根儿就不用走的好吧。睁眼瞎好像是一句侮辱，但确实是很写实。当睁开眼睛、立起耳朵、耸起鼻子时，我们离开了真相，而且越走越远。

现在有多少人信赖 GPS 而不相信自己的直觉，相信天气预报而不相信天上的云彩，相信化验单据而不相信自我感觉，相信视频预言而不相信自我信念。我们丢了自己最宝贵的能力与财富，并且以过来人自居，一代代地把孩子们的天赋也都阉割殆尽。别的不说，至今没有一个地理学家或物理学家说能准确地预报地震吧？可是就

连最无脑的昆虫也知道提前数天开始逃难。你见过蚂蚁看天气预报吗？积雨云还远在天边，它们就开始搬家避险。

图腾柱的起源可以追溯到人类与动物尚能彼此理解的时代，那个尚未“分离”的阶段。在那些时期曾经存在并繁盛的物种，如今在你们的实相中变得只是或然性的存在——因为它们并未在你们的系统中继续发展，而是趋于灭绝。它们的生命遗迹依然存留在那些承载它们形象的神祇概念之中。



在当今的信仰体系里，最接近真实的、扭曲最少的，就要算最为没落的萨满教了。它主张万物有魂，皆可沟通，大家商量着来，和平共处，互惠互利。这样民主的、平等的、朴素的、一体性的身心灵认知，逐渐被帝制主导的一神论和被政要主导的阶级性体系化的多神论所挤压出舞台的中心。在神权、教权、皇权成体系的轮番打压下，成为了民间的、可笑的、愚昧的象征符号，是不科学的、非医学的、利用心理暗示起作用的催眠疗法。从根本上就不相信也不认可动植物乃至万物有自我意识和可沟通的理性部分，只高傲地以为世间只有人与人的神是智慧的象征。

当我们赌咒发誓说着皈依的时候，希望你能意识到，皈依不是找到了天堂的门户，而是彻底地叛离出了一体性的熔炉。当你自豪地认为自己是什么的时候，你同时也就不再是什么了。当你把自己的一个标签傲娇地扯掉的时候，又赶紧地给自己贴上了另一个标签，好让自己有别于“无”。

(10:28, 停顿一分钟。)

从某种角度来看，所有的神话都记载着地球上以各种形式存在的其他物种，其中包括精灵、巨人等故事。这些神话不仅在物质层面，也在心理层面，揭示了你们种族的“心灵考古学”。

在那个时代，确实存在更小型和更大型的类人物种，它们与自然界的其他部分保持着不同程度的意识连接。较大的实验涉及创造出一种生物，它不仅是地球的一部分，还能够成为自觉的共同创造者。

在这过程中，进行了无数次的探索与实验，涉及体型大小、脑容量、神经结构，以及一种能够适应环境变化，同时又足够强大，能去探索并塑造环境的意识形态。你明白吗？



这对某些人来说是很残忍的，因为内在高傲的自尊心将被戳伤。多年来一直很把自己当回事，虽然在社会地位上或某领域中并不是什

么领军人物,但作为本地食物链的巅峰就已经是足以自豪的存在了。但慢慢地随着我们话题的展开,这迷之自信也终将土崩瓦解。

这不是一本可以激励你的鸡汤,而是一剂猛药,而目的却是散瞳。是的,你的眼光太过专注地聚焦在已知的“科学”与“文化”上了,并在多年的熏染中形成了顽固的成见。而如果你想要有机会接近那未知的实相,你必须要学会用另一种方式来看待整个世界乃至宇宙。

我们都知道这个过程将会有多么的艰难,当你知道地球并非唯一的母星,这样的地球不止万千,它们不在某个天文学家的望远镜里,它们就在你的四周,用不同的频率各自发展着自己不同的历史,就像千百个电视频道里的画面,你切换它们时无需围着电视转圈或跑到别的房间中去寻找。

人类自身就有万千种可能的历史轨迹在同时地发生、发展着,而非人类统治的地球更是多到无法枚举。每一个都有其完整的故事与历史及将来,就好像百舸争流的河道上帆影迷离。你我不是什么上苍的宠儿,也没有什么父神的庇佑,达尔文没有猜中开头,却说对了过程。一场在我们看来恢弘无比的实验,在某个意识的好奇中展开并且持续着。我们在经历它的进行时,虽然这个实验早已结束多时,但是它又一再被激活重复,让不同的灵魂从中找到与学到自己所需的认知。

这是一个远古真实发生过的实验,被阿卡西完整地记录了下来,而

现在成为了小白们的游乐场，在其上展开无以计数的舞台剧。

新兴的意识至少必须具备潜在的能力，去感知世界的状况。当人类还过着简单的部落生活时，他们的大脑已经具备了学习一切所需的能力，因为终有一天，他们将要肩负起整个星球的生命责任。

在时代的汽笛拉响的这一刻，锚链被绞盘从深海拉起，船舷边站立着的人们，感到脚下的不安，却并不知道远航的目的。

我们就像幼稚园中的孩子，在操场上疯跑了一下午，现在被叫回教室里。阿姨唱起远古的歌谣，那曲调悠扬，宛若壮士的骊歌。

擦去你们额头的汗滴，洗净双手上沾满的泥，拍落身上的浮尘，让我们静下来，听那曾经的故事。故事里说当汽笛响起，当号角嘹亮，天地将会引领它选定的子民——那些熟了的果实，开创属于未来的新天地。

你们将是那天地的牧人，你们将是伊甸园的主人；

你们臣服于智慧，又肯于跟随着热忱；

你们放下了心中的成见，拿起了时代的责任；

你们将被赋予必要的知见，拥有开创世纪的能力；

你们的皮囊、姓名、容貌并不会改变，但是灵魂将被高举、心智将会扬升、信念犹如金刚菩提。



这种自由度为许多可能性、也为许多“错误”留下了空间，但发展中的意识必须拥有自由，以作出自己的判断。它不会被“本能”过度预设，而是被赋予了探索的余地。然而，从生物学上来说，它依然被“锁定”在地球之上，因此必须理解并融入自身的自然遗产。

它不能与自然脱节太远，也不能过于傲慢。它的生存与整个自然界密不可分，因此无论如何，它都必须回归到这个根基。

我们每个人都拥有着自我的自由意识，对智慧的臣服、跟随高我的引领，不意味着失去了全然的自由、傀儡般地演绎着剧本内容。就像是写指定面向的毕业论文一般，研讨的面向是固定的，格式是固定的，但每个人的思考与素材、观察与结论依据各自知见的成熟度全然不同。导师可以告诉你写论文的方向与技巧，但是不会帮助你书写你的毕业答卷。你这数万年间在地球上的实习，是纯混还是有所努力，在这最后的答辩中将会一目了然。

这里不是监狱，这确实是一个实验室，但你不是笼子里的动物，你参与了实验，因为你对此深感兴趣，通过这实验你更深刻地了解自己，也通过互动了解了人性。只是你自己的神性——你还记得吗？



我相信很多朋友听说过斯坦福大学那囚徒实验。不用万年，十四天人性就已经忘光了。你我就在这样的实验中扮演着自己的角色。只是下课铃快响了，能毕业的可以借机离开了，你可准备好了吗？

意识本能地追求最广阔的实现，它会根据自身的实验与经验，自然而然地调整方向。

你们的时代正经历着宗教观念的巨大变革，而这些变革反映了人类内在的知识。

在我们这个时代，灵修已经从信仰或宗教的庇佑中走了出来，自立门户，我们不再归属于任何的一个大神君或宗教利益政治社团。每个人内在自我的灵魂开始复苏，每个人在自己高我与引导灵、守护灵的帮助下，通过各种渠道了知真实意。

各个时代未曾有过的知见，通过不同的渠道密集地传递给有资格登上方舟的毕业生。你们或许从小跟随着自己的家庭接触过各种宗教的知识或仪轨，但是灵性的真实远比地球上任何早年间被透露出来的知识要更通透地给你。那些被系统地篡改了的经典，那些被层层扭曲后的教义，早已过时，压根儿无法对接上未来的船舷。

守旧的人、守护理念的人、保守旧有宗教信仰的人们，你们必须做出抉择。在固守成见与自毁牢狱中二选一。

这些资料被写于五十年前，但是对于没有时间格局的圣灵们，它们准确地知道之后都发生了什么和会发生什么。就像带来电闪雷鸣的乌云，它需要在遥远的海洋上数月前就开始筹备那盛夏午后的暴雨。

他的意识——他的心灵——正在投射出更宏大的自我实现图景，而这些图景则体现在他对“上帝”概念的变化之中。

当你不再是什么神明的奴仆或信徒，当你的心灵真切地了知到万物一体，当你的灵魂彻底觉醒，当你可以像老朋友一般与自己的高我聊天，像聊家常一般地理解赛斯在说什么，那恭喜你：新世界中你将会更有作为。

死亡不是结束，仅仅是好戏的开始。下个学期我们将要换个楼层、换个角色、换个教室。那里或许有你的老朋友，一个叫做赛斯的灵，抱着教材准备点名。



Y1-2-690.1

第 690 节：性，神明，及自我，基督、 天父及基督教历史

1974 年 3 月 21 日 星期四 晚 9:32

晚上好。

——开始口述……要在你们的实相系统中有效运作，意识当然必须处理专门化的问题

在此之下，所谓的意识能量微粒（CU，或意识单位），能够觉察到它们所参与的不同意识形态。由于其本质，某些组织方式、行为模式和实验方向，会排除其他同样有效但不同的路径。CU 们在所有物质之下自由运作，并熟知各种组织方式，因此，一种物种所学习到的某些经验，确实可以传递给另一种物种。

（长时间停顿。）例如，一种物种可能会进行某种特定的意识实验，而这种经验所得的知识会被传递给另一种物种，并在其中显化为“本能”。这类本能随后会作为基础，促成不同的行为、探索或实验。我曾说过，进化并不像你们所理解的那样，以线性时间的方式从猿进化为人。事实上，任何物种都不是以这种单一路径发展的。相反，各种物种是在平行发展的。你们对时间的感知，就好比只看到了一整块蛋糕中的一小片而已。

然而，如果按照你们的线性时间思维来看，进化并不是从过去向未来推进的。实际上，物种预知了它想要进行的变化，并从“未来”改变了“现在”的染色体和基因，以促成它希望在可能未来中实现的特定变化。换句话说，在你们日常意识焦点的上下，时间被以完全不同的

方式体验，并且像你们在物理世界中操控物质一样，时间也在被不断调整和塑造。

意识能量微粒（CU）最终构成了完整的结构，形成了你们世界中的所有原子、分子、细胞和器官。

陆地的变迁以及物种的演化，都是在整体模式的作用下发生的——这一整体模式涵盖了所有的物种、陆地和水体，并在任何特定的“时间”点上彼此影响。

在这样的背景下，意识展现出极高的组织性——有时，这种变化会以剧烈的方式发生，仿佛是一场破坏性的巨大变故，但实际上，它也是新的进化方向的开端。

自然界基于自身的预知信息，促成最适合其需求的情境。这种生物性的预知能力深深植根于染色体和基因之中，并且在细胞层面得以体现。

细雨社 www.xiyushe.org

正如我在第 684 节课中提到的，任何物理身体当前的结构之所以能够维持，完全依赖于细胞固有的预知能力。然而，对个体而言，未来并不会以“未来”的形式被体验，而只是一个正在当下浮现的条件。

在细胞的实际体验中，所谓的“当下”不仅包含你们认为的现在，还包括你们所谓的过去与未来。

细胞之所以能在你们的时间框架中维持身体的稳定结构，是因为它们能够在充满或然性的环境中精准调整自身。事实上，在你们当前的时间点上，细胞始终与它在“过去”或“未来”中的自身保持着动态的交流。

细胞的理解超越了它当下的形态。任何一个细胞的物理实相，都是它在时间之中——过去与未来——所共同作用的结果。正是基于对过去和未来的认知，它才得以形成当前的结构。

(长时间停顿。)从更广义的层面来看，这一原则同样适用于任何物种。你们之所以能够在时间中成为你们自己，正是因为是在时间之中，前后的自我始终相互作用。在细胞层面上，这是一个事实；在心理层面上，这同样适用。你们的思想与情感，和你们的细胞一样真实。它们不仅存在，而且也会形成组织，并在时间之中运作。

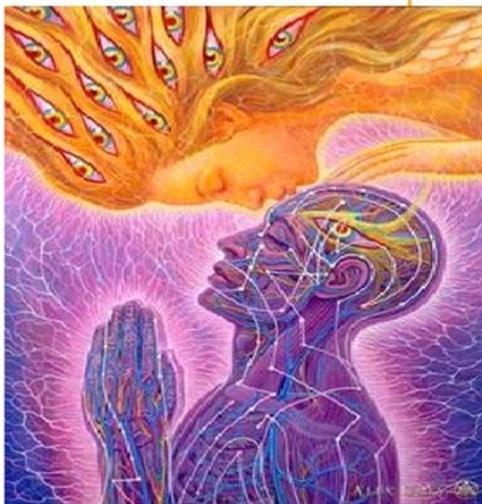
你们的欲望并非局限于当下，而是向着所有方向延展——横跨过去、现在和未来。一方面，作为一个物种，你们的“现在”在塑造着你们的未来；但从更深的层面来看，你们对未来可能性的预知，也在塑造着现在，而正是这些现在的抉择，使得某个可能的未来最终成为你们的现实。

今天这节开始上难度了，前面几个章节没有跟上或似懂非懂的朋友们，我们在这里先做一个回顾性的小结，然后再展开今天的讨论。

首先，我们所生活的地方，被赛斯命名为现象界。这是一个非常准确的名词，不是实相也不是阳间或物理的什么界，而是万千被生成的各种影像之可能性的其中之一。而参与这梦幻泡影游戏的有两个主角，即游戏玩家和构成游戏的组件。

游戏玩家是拥有高度智慧的、没有实体形象的一种纯意识能量单位，被命名为 CU。

CU consciousness units



" E E "

而在意识构建出的虚空模拟空间里,担任成像工作的像素单位就是EE。它是一种能量颗粒,但是被意识化后,每一个微粒都形成了犹如纳米机器人一般的存在。它们可以随意组合,并构建出万物。这里请不要想狭隘了,不光是你日常熟悉可以碰触的有形之物是它们构建的,太空的所谓“空”,恒星与各大行星及其包裹着它们的泡壁,我们脚下的地球、天空中的“空”、水、云、雨、河流、气、风、地球、岩石、细沙、土壤、浮尘、电、火焰、光、引力、绿藻、病毒、细菌、真菌、植物、昆虫、动物、人或各种可能性的“人”……所谓过去、现在、将来中的各种有过的、发生的、尚未被记忆的,都是这些微粒按照意识的需求聚化出来的,因为也都真实地拥有着高度的智能意识,至少比我们的自我意识高。

自我意识是赛斯的一个专有名词,泛指被屏蔽了神通的小我逻辑思考。这里又涉及到两个词:屏蔽与神通。

我们本身是 CU 的意识焦点，被自我的渴望聚焦在由 EE 构建出的载具上，并跟随这载具历经其各种可能的故事线，最终达成我们的初心，即我们所谓的果。但是因为果是确定已知的，这让过程变得乏味而缺乏挑战性与应有的趣味性，所以我们自主地屏蔽掉了自己一部分的记忆来体验创造性的快感。

而神通并不是你在这个现象界中开挂般的存在，而是与神相通的能力。当然压根儿没有什么所谓我们定义出来的那些君主制的神，而是一种远高于我们当前能力与视角的意识单位，即我们未被屏蔽前的意识主体——那个知道一切过程与答案的自己。你在游戏中闭着眼睛瞎摸了半天实在没辙的时候，偶尔摘下眼罩，拿下耳塞，看看游戏拼装手册，然后接着玩的过程，就是神通。这里是与神相通的意思。

OK，言归正传，开始说今天的主题。因为赛斯的叙述方式，加上翻译者自身不是通灵体质，很多东西被隐秘在看似直白的文字里了。今天的内容我将用另一种方式，把其准确的意思表达出来，而不是逐句解析。

所以我将带领大家进入一场思想的实验——用灵视角与观点想问题。

首先，请你想象自己是一个五岁左右的孩子，坐在一间幼稚园的教室里。

你们班上有十多位小朋友，你们彼此熟识。你们这层楼有好几个这样的班级。大家都在展开今天的主题游戏，游戏的名字叫做“我的生命之旅”。

老师发给了每个小朋友很多乐高部件碎块。这些乐高碎块与我们这个时代中的已经大为不同：它们不是实体的，而是犹如 3D 般的俄罗斯方块。



每个孩子带着虚拟现实的 VR 眼镜——在你眼前的是广袤无垠的虚空，那里有一个已经建模完成的太阳系和地球。



然后，你要和其它同学商量或自己选择进入哪个游戏难度与使用怎

样的角色展开自己的冒险体验。

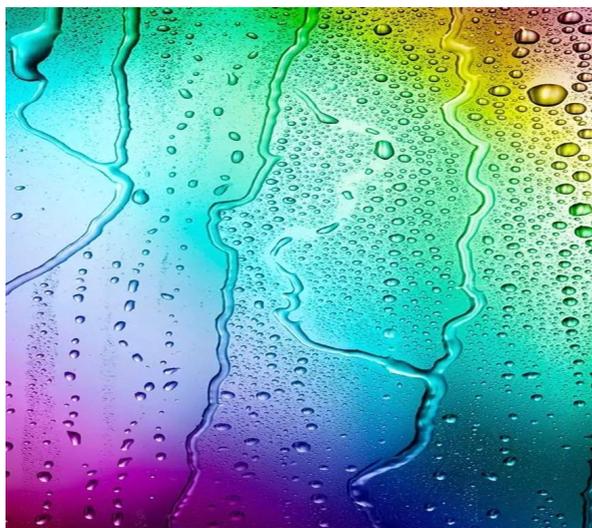
游戏内本来已有简单的正负十万年间的时空背景设定,这些像素化的能量意识单位会依据玩家的起心动念合成你所构思的东西。当然,要通过玩家的创造过程来组合这些基础元素。



当进入的玩家多了,这星球有了生命的气息。随着事件的展开,时间有了动力与意义。当然时间是可以暂停、快放、回播、重播、跳进、插入等操作的。每一个玩家铸就了一条属于自己的故事线。而当这个游戏历时久远后,就形成了各种不同版本——在相同年代或不同年代、相同人物或不同人物、相同事件或不同事件、相同世间或不同世间的多重故事线。这些故事线中有的雷同,有的截然不同,这些人物中有共性也有差异。

当一个新手玩家进入这个纷杂的世界时,最初一时很难找到游戏的脉络。小朋友们会先选择一个自己感兴趣的年代,找一个以前玩家遗留下来的故事脚本,跟随它的视角体验这个游戏的内在规则和玩法奥义。当你熟悉后,可以尝试改变某些选择,开创出不同的游戏线路版本。

当然你所谓的开创或许早就被谁已经试验过了,还不止一次。就像雨滴滑过玻璃,每一滴水都是自由的,但难免不去重复前者的轨迹,因为道的理就那些,就在那里。除非你可以从这层膜跃迁到另一层上去。



我们的宇宙是多层套叠的,每一层都有自己的意识频率,这样的频段让不同的宇宙可以同时存在于同一个空间中。就好像一个服务器内可以同时存在多个游戏的分区,虽然每个分区都有一样的背景和故事主线,但开服的时间不同,世界主线上的世界故事被激发的时间就有前后差异。而每个服务器内具体发生的故事细节也因为参与

者的彼此互动不同而有着巨大的差异。

如果你之前在某个较早版本的服务器上经历过所有世界故事主线，那你以小号的身份进入一个新服务器后，你就是这里神一般的存在，可以精准地预言之后可能被激发的某一种可能。但是因为每一个服务器都随机地基于内部玩家的综合实力而自动调整着游戏难度水平，所以世界故事到底被什么时候触发与被触发哪一类都是变数。这导致游戏的可玩性大大提升，而预言的准确性大大降低。

系统会自动侦测服务器内的玩家：如果某人的意识水平、觉知能力过高，严重地影响了其它玩家的游戏体验平衡，那这个玩家就会被自动平移到符合它水平的那个服务器中。系统把嗜好杀戮 PK 的放在一起，把相互关爱的放在一起，把高智商的放在一起，把觉醒开悟的放在一起，把在几种状态上来回摇摆不定性的放在一起。每一层世界就是一层膜。



某些故事性很强、启迪领悟密集的故事脚本，渴望体验它的玩家就多很多，游戏世界里人口爆炸；而游戏到了战争、苦难素材的段落

里，感兴趣的人就少，在线人口数就下降。当然各种素材都有自己的
一众粉丝。

在游戏里你可随意挑选性别，享受性别带来的优势；你可以在出生
前选剧本、搭配特长与个人属性，并选择出生年代、家庭背景资料、
日后爱人与孩子的匹配状态。大圆满的故事没人选，初期体验一次
就够了——幸福是那样地雷同，从中一点儿都学不到东西。

孩子们进入这个世界里，可以选择当任何东西——气、水、石、
植物、昆虫、动物、人或亚人。你把意识焦点聚焦与跟随哪个载具，
你就是它。你可以渺视，可以进入到那载具的里边，也可以第三人
称视角。那载具有它自己的故事线，是之前玩家留下的。你可以跟
从一个故事线一路到底，或者到不同节点上看看其它玩家开创的不
同线路与各种隐秘结局，甚至可以自己拿过主导权，彻底不按剧情
走，创立出看似独特的自我记忆。

高阶的玩家可以选择自己捏脸塑形，把自己搞成任意的形象，然后
进入混居的公开副本，体验化妆舞会般的世界体验。如此开放的多元
世界，只要你能想到的，意识能量微粒就可以 3D 建模给你铸造
出来，包括任何动植物、地形地貌。如果你自己进入单人副本，还
可以体验当神的感觉：自己亲身设立规则，左右小人儿们的生死与
公义。最后慢慢地发现自己的世界变成神权社会。

每个孩子都有毫无边界的想象力，他们在成人眼中进行着看似荒诞

的探索。但在这种虚拟游戏间，孩子们学到了很多人生的阅历与道理，这些智慧是无法用书本的知识体系灌输的。孩子们在不断的尝试中，领会到成功的喜悦与失败的沮丧，在一次次彻底的失败后，倔强地选择复活赛，重新进入同一个关卡，应对同一个难题。



而老师用自己的检视屏看着全班孩子们历经着各自的冒险历程，有时在某些难点时做出必要的提醒。有的孩子会聆听到这样的灵光一闪，有些则会跟随自我逻辑而忽略非理性的提示。

Y1-2-690.2

在物理层面上，如果你们想要一座新城市，就会启动城市改造：建筑师们绘制蓝图，而这些蓝图最初只是他们脑海中的构想；准备工作随之展开，旧建筑被拆除。

从最简单的角度来看，建筑师的构想可以被称为一种**“预知事件”，它从可能的未来投射到当下。而随后进行的物理规划，则顺应这一愿景，并最终促成它的实现。

在更宏观的层面上，人类整体也为自身发展制定了计划——但这些计划建立在对各种可能性、能力和相关条件的更广泛理解之上。（停顿）

某个民族所认知的**“神”，便是这种心理蓝图的象征，它被投射出来，作为一个理想的愿景。而随后形成的各种社会组织和物理结构，则在不同层面上推动这一“精神”进化的实现。

然而，由于你们身处时间之中，神的形象不仅反映了你们当下的意识状态，同时也指向你们渴望的未来状态。神的概念，就像建筑师的蓝图一样，运作于不同的层面，作为一种心灵和精神的蓝图。

每一个物种在不同程度上都携带着类似的蓝图，它们至关重要，因为其中蕴含了理想化的可能性。这些蓝图在心理和生物学层面上都是有效的。它们既是细胞的生物模式，也作为意识层面的心理刺激，推动整体的发展。

稍微歇一会儿，顺便给我们的朋友倒杯啤酒吧。

经常有人问我因果与宿命和自由意识这两对冤家到底是怎么回事，今天借助赛斯的原话来展开一点。



我们的人生经历是先选好可能性之果，即我们的初心所在，然后进入可以得到此般领悟与体验的人生中经历和观察。就像上图中的这

个玩具，它能形成的形态被前人探索过的有这三种。你也想搞个变形金刚，所以你挑选了它。但是看着说明书来拼装太侮辱你的智商了，于是你自己把一堆碎片倒在桌上，开始自己琢磨。结果你拼出了汽车、房子、宇宙飞船。你觉得自己很有创造力很聪明，回头一看说明书，才知道这些可能性居然早就被某人探索并解锁过了。



什么是宿命？宿命就是其变化之可能性的宏观集合。

什么是自由意识？自由意识就是你不按套路出牌时打破常规的可能性。

成人被束缚在成见的“像型”中，像才行，才被认可，而儿童可以指着完全不是东西的东西说它就是什么。逻辑是我们把某一未知与已知事物的比对。逻辑成就了熟练工人，但扼杀了创造力。

我们先注意到了渴望达成的果，然后起心动念怎么能达成它，开始这一念之无明。开始聚合铺衬各种碎片来塑造它，让它从我们的意识中显化成为一种现象，出现在现象界中。

因果如环是线性单向思维的产物,是被时间惯性束缚了思维后的认知。在灵的眼中,这堆散在桌上的插片,它们同时既是房子也是车子还是飞机或其它所有的可能性;任何时候哪怕是已经拼搭完成后的成品,也都可以再逆时针地拆成碎片,去形成随机的另一种可能性。



这一桌子插片就是 **EE** 单位,而班里的小朋友们就是 **CU**s。



其实世间万物都是被意识塑型后的以太能量粒子堆,但是系统做出了视觉优化高清补丁,形成了最后的渲染效果,让我们可以用一种不同的方式去感受这些躁动着的、流淌着的、闪烁着的粒子堆砌物。

用灵的眼睛看世界就犹如下图一样，去掉了最后的渲染效果，只是纯粹的以太能量颗粒堆砌起来的能量波。所以万物皆可沟通，而且都比你聪明很多，只是人家是否喜得搭理你。就算和你互动，每个物质的频率都不同，一块岩石传递一个字或许需要三天，火苗的一个诗朗诵不到一瞬，所以每个意识相互交流的前提是意识频率近似雷同。你的世界里充斥着什么，就意味着你当下的意识频率是怎样的。驱鬼最有效的办法就是提升自己的意识觉知、思想境界，让自己可以进入不同的现象膜中。



(10:16, 珍点燃了一支烟，而我则照办倒了啤酒。她仍处于出神状态。)

精神与生物学无法分割。它们的目的与实相交融。请稍等……

(10:19, 长时间停顿。) 在本书的后续章节中，我会更详细地探讨这个话题。现在，我只想提到，任何出现在你们之中的神祇都必须根植于你们的时代，同时又承载着超越当下、指向未来的思想与概念，并作为足够强大的心灵刺激，推动未来的变化。在历史上，当人类进入一个必须人为地将自己与自然分离的阶段；当它需要确信自己具备这样做的能力；当它承担起某种特定的专业化任务，专注于个体意识

的发展时，它需要一种宗教来巩固自身的能力。

在那个时期，男性与女性的角色在心理层面上逐渐对立，二者的差异被人为放大。古老的母神概念逐渐退隐“无意识”之中。男性刻意淡忘了自然界伟大的生育本能，将肉体上的攻击性和力量视为自身的特权——因为在那个阶段，操控物理环境的能力成为自我意识的核心象征。

虽然自我意识能够觉察到自己与地球及所有生命之间深层的一体性，但它无法在同时发展出专门化的能力及其独特的聚焦点。例如，独立的部落文化，乃至后来形成的民族，唯有在一种分离感和某种疏离感的基础上才能得以建立。然而，这种发展模式也促成了一种原本无法实现的多样性。（停顿。）从某种角度来看，那位看似地方性的犹太神（雅威/耶和华）最终以某种方式促成了罗马帝国的瓦解，并由此引发了全球文化的彻底重组。

细雨社 www.xiyushe.org

给我们一点时间，休息一下……

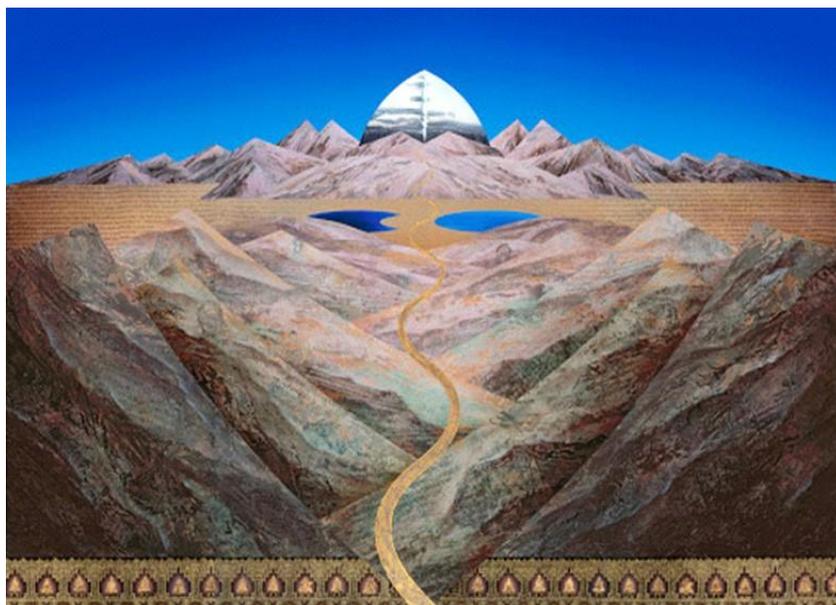
我们赋予男性角色更多的力量与担当的期许，而把敏捷与祝福归给女性的角色。在雄壮与妩媚这单词的后面你必然地会赋予指定的性别，虽然这并非是必须的。

每一个时代都需要一个远高于逻辑的信念标杆，它必须要符合当前的心理期许和逻辑需求。它就像我们前进时的远山之巔，成为某一种参照物，让我们在浩渺的人生中知道自己的进退坐标，也因此有了方向而不至于迷茫打转。某些人因为失去了自己的信念，也就坠入人生的浓雾中，看不到那圣山，找不到方向，迷失了自我。

神不是一个什么具体的意识单位，而是我们自我完型的内在渴望之投影。它形成内在的引领、内在的榜样、自我的约束与自我的激励，在孤独的时候感觉有所依偎，在恐惧的时候感受有所支撑，在困惑的时候感到被引领着。

信念创造奇迹，它的力量远大于个人自身对自我的逻辑限制，因为信念可以是非逻辑的。所以也就在某种形式上巧妙地破除了自我成见的束缚，令逻辑不可启迪的神迹从意识面转移显化在现象面。很少有人知道，神其实就是小我闭嘴后的自己，而神迹就是自我信念生化后、破除了意识屏障后的自我力量。

信仰这个词你仔细一品就知道了：相信自己在往上连接，就是信仰。当你抬头眺望那远山之巅时，你自己也在那山巅凝视着过往的自己。



（10:35，珍在短暂休息期间仍然保持出神状态。此时已过一个多小时。）

基督——以历史上的形象为世人所知——象征着人类心灵上的诸多

可能性。他的理论与教义可有多种解读；它们就像种子，人类可以随心所欲地播种并加以培育。正因基督的存在，才有了英格兰——乃至工业革命。西方文明强调了基督的男性特质，而他教义中的某些部分并未融入基督教的主流思想，而是被埋没了。

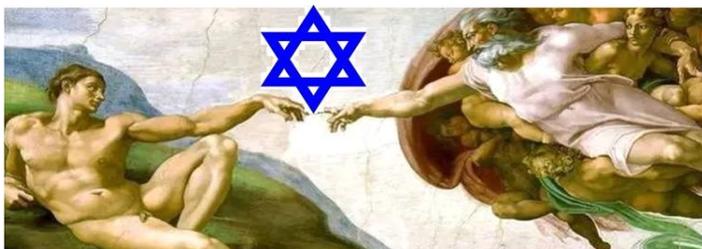
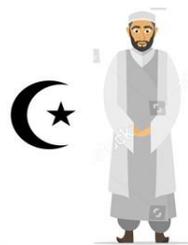
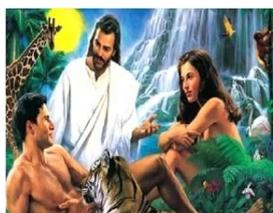
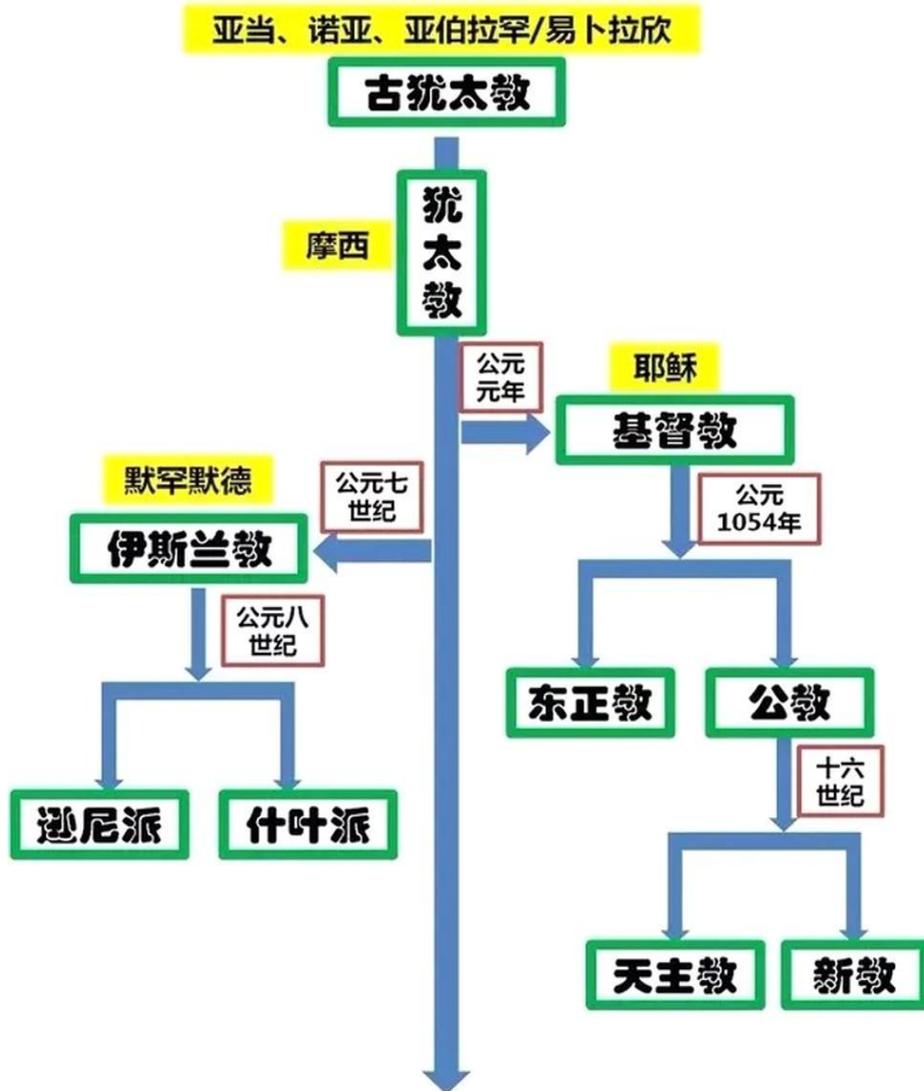
教会忽略了基督的肉身降生，将他的母亲塑造成纯洁无瑕的童贞女。这使得人类集体意识在很长一段时间里，逐渐淡化了自身与自然及女性面向的联系。我这里说的是西方主流文明。在这样的影响下，人们认可了“上帝之父”，却遗忘了“地球女神”。于是，封建领主取代了女预言家，人类相信自己是一个独立的物种，理所当然地拥有对地球的统治权——毕竟，“上帝之父”已经将它赐予了他们。

随着自我意识的增长，人类获得了宗教上的正当理由来主宰和控制世界。教皇成了“上帝之父”的化身，但此时的神，早已不同于旧约中的犹太耶和华。从历史角度来看，基督对这一概念做出了调整，使得“上帝之父”不再像耶和华那样反复无常。（停顿。）某种程度上的仁慈逐渐浮现，使得不断扩张的自我意识不至于对自然肆意妄为。另一方面，圣战与无知则在一定程度上抑制了人口的增长。

然而，罗马天主教会仍然保留了一些宗教思想和观念，作为一个潜在的知识库，为人类提供参考。这些宗教观念不仅构建了社会组织的框架，也在某种程度上维持了文化的延续。许多修道士设法在地下保存了古老的手稿与智慧，而那些依附于宗教原则的人，大多得以存续，并建立起受保护的社区和后代。

因此，尽管宗教体系存在诸多局限，但心灵与宗教思想仍然作为一种重要的组织方式，将人类社会维系在一起。事实上，在所谓的“进化”过程中，它们的重要性远超人们的认知。从最初开始，宗教观念就促成了部落的凝聚，提供了社会结构，并确保了后代的生存与延续。

休息一下。



一切开始的时候,意识体们在这个地球的版本中创建出了众多的类人亚种,它们有高大的身材或迷你的体格,它们拥有潜入深海的能力或攀爬的技巧,它们有与鹰、龙、蜥蜴、狮子、狼等不同故事线中主角的版本混合出来的亚种。但高大的饿死了,矮小的被歼灭了,动物性的只留下了与黑猩猩杂交的最为匹配这个意识频率的实相,其它各自隐秘在自己成功的那条意识频率平行线中,展开自己史诗般的故事。

起初,意识和自我意识是相互合作的,更贴切地说,自我意识无条件地臣服于无形的智慧。但有的人却在偶然机会下回忆起了什么,然后发现还有其它的可能性存在,质疑与背叛在二分心的趋势下展开。自由意识从主体意识中分离出一个自我意识的人格面向,并开始分庭抗礼地进入了青春期的叛逆。

当我们每每满身伤痛地想起主体意识时,总是责备它的无情与秉性乖张。人类顺风顺水时都是我们自己聪明、勤劳、智慧、多才、科学理性又逻辑;遭遇无常时就指天骂地,责备上苍视万物如草芥如狗,然后又一把鼻涕一把泪地跪拜哭求:给个活路吧。如此反复不停,当意识叫你做什么的时候,我们总有一万种理由和借口去忙自己的事或不愿走出舒适区;当意识闭嘴后,我们又到处地寻找那安静的声音,犹如闹市中遗失了爸妈的宝宝。

于是大家觉得上帝老了脾气怪、难伺候,而它话语的职业传递者们

又敛财又贪权。于是他老人家的儿子来了，让意识又一次尝试直通人们的心灵。耶稣说：真神不在庙堂，也不在塑像里面，在你们的心里，闭上眼，在你的窗前直接与它对话吧。

很快又一批新的职业传话者诞生了，圣经被放在石头的堡垒里，人们不再知道上帝住在自己心里，而是需要去捐献出宏伟的建筑、喂养出肥硕的神父，然后去购买自己的清白。连锁企业很快招收了众多加盟店，但西方文化进入中东后严重地水土不服，大家讲究的不一样啊，东欧与中东各自有了变异般的说法，最关键的是罪人的金币不用再流向远方的教廷，而神职人员的官位也可以自己估价销售。

人们又一次从内在自我中被割裂出来，拿着钞票去庙堂中外求那些铜铁木石的雕塑；而在地表的滞留灵们，也找到了一种很有意思的兼职，让无聊的鬼生变得充实又富有成就感。

这套体系一旦被金币与权力加持，就成为了恐怖的怪物，在顺我者昌逆吾者亡的信念中，调节着地球上女性生育渴望带来的末日倒计时。女人在地球的历史上一直处于神奇而尴尬的位置上：她们维系着人类种族的存续，同时男人深恐又一次陷入母系氏族的泥沼——任何一个家长，其实背后都是老祖母在暗中调控一切，但在外面当傀儡的却是男权的嚣张。

男人从骨子里是惧怕女性的，因为女性握有性的主动权。男人的基因随时可以在一念之间被彻底从历史中抹杀，或辛苦一生，到头像

雀鸟一般养出鸠鸟的子嗣。这让男人有了处女情结，一心想着自己数十年的辛苦不是为别人做嫁衣裳。这样的心理被运用到宗教中、礼教中、人文民俗中。

当近代女性解放与觉醒的浪潮席卷，女权把生育与性商品化，并且做成了终生制的分期付款，违约高额赔偿。即使按月交了月供，也有权不提供任何服务，否则告你婚内强奸。这导致现在男性开始大批地女性化，来追逐这个时代红利。

其实这只是一个表面现象的解读，而本质是地球人口过剩。每个灵魂都知道女人的子宫通往人类的地狱，再生下去大家一起完蛋，可是谁又能不生呢？为了达成自我体验的完整性，孩子造出来有没有命幸福地过完余生重要吗？多少次看着确诊癌症的妈妈英雄般地把癌症记忆传递给新生儿，就像定时炸弹的击鼓传花，然后心满意足地与世长辞了。这些都是很偏激甚至激进的话，但也确实就是当下最真实的核心问题。

当宗教政治化后，政治被教廷绑架，民主沦为神父舆论导向的木偶。政客必须做出向教会妥协的利益输送，才能继续自己的政客生涯。而每个时代都有人在这颠倒执着中醒来，述说出部分的真相，然后进入精神病院或被投入大主教的怒火中燃烧。神秘主义倾向的灵魂被从小吸纳入宗教学校，成体系地洗脑灌输——真实的《圣经》被体系修改得面目全非，和《道德经》一般，成为了统治的利器，

成为塑形的模具。幸好这个版本的珍在 12 岁的时候拥有了这个版本；而那个当了修女的珍，在那个世界中也成为了这体系怪兽口中的狗粮。

Y1-2-690.3

(10:55, 珍说这些资料非常清晰, 来自她必须达到的“某种必要层次”, 以便完成这本书。

她提到, 关于基督和主流基督教思想中那些“被埋藏”的教义, 涉及神秘学 (即隐藏的教义) 以及爱色尼派 (Essenes), 后者是公元一世纪初期圣地已知存在的四大犹太教派之一。(参见《灵魂永生》第 21 和 22 章。)

珍补充说, 她可能读过一些关于基督、神秘学和爱色尼派的推测性材料。我们也认为, 许多所谓的“秘密教义”或许在后世被归于基督名下了。

然后我们不禁思考, 赛斯所提及的, 是否真的是基督哲学中那些被深埋的部分——那些如今几乎完全无人知晓的内容。我一向不会轻易在课程中提问, 以免打断信息的流动, 但此刻, 我确实有些后悔当时没有问赛斯这个问题。珍和我都很认同这样一个观点: 自人类文明伊始, 宗教力量便一直在人类的发展进程中发挥着作用。这似乎是一个极其合理的概念——一旦被提及, 便显得再明显不过了。)

从人类开始行走在这土地上时, 扮演着这个角色的意识就从内在相互彼此连接着, 并且通过以太网与所有的维度层面显化关联。我们每个人都清楚地知道自己不是这个皮囊, 并且有大得多的更智慧的存有确实关切地看着我们每一个人, 但物理的、逻辑的、理性的、

实证的认知体系又把我们将与实相全然地屏蔽开了。

就好像两个游戏内的角色，在玩家离线时相互聊天——

一个说：我觉得我们之上有个什么在操控着一切，我们就是角色而已。

另一个说：别扯了，有你叫来一个给我看看我就信。不然我砍你一刀，你看你的血条是不是立马减少 30 格。

内在的觉知与内寻的道理，甚至连接高我的方法，在全世界各地一再地被透露给人们。但是这些自我扬升灵魂的手段，都被成体系地雪藏封杀在了摇篮里：邪教害人，孩子醒醒吧，现实些，去谈恋爱、结婚、生孩子、贷款买房、买车、每天工作还贷、再贷款买房子，好让你孩子能谈恋爱、结婚、生孩子，直到这个地球被啃食干净。你看，这才是一个正常人的脑回路啊。别谈灵性、灵魂，死了一了百了。

等这人真死了，傻了：靠，不带这样坑人的，怎么没完没了啊……这有个头吗？怎么我又回到出生那天了？靠，我来干嘛的呀？谁能说说明白吗？一个苍老的声音说：找到你的灵魂，找到你的初心，达成它。然后孩子妈说话了：发什么呆呢，快背题！长大了，好有个工作，嫁个好男人，生一堆孩子，然后逼着她们去读书生孩子。当你质疑这一切的意义和目的的时候，当你带着这些疑问叩响各个

宗教大门的时候，有谁会告诉你，你的灵魂在哪里、你的初心是什么、你的人生意义如何彰显吗？

我们是转折点前的最后一代父母，我们多数人来不及经历那变革的边际体验；但我们又是最重要的一代人，是我们在左右和决定了未来中是否有足够的灵魂能够达成觉醒的边际。当你自身真的能通透了知真实意后，自然会做出适当的教育与抑制方式的调整。你的子宫为地球的未来投票，你的教育为地球的未来投票。

(11:25 继续。) 现在：请注意，我目前所强调的是你们的西方文明。比如，美国的民主制度直接源于新教的诞生，也是一种全新的尝试。在某种程度上，路德对美国的建立所承担的责任，与华盛顿不相上下。
细雨社 www.xiyushe.org
(注：马丁·路德 (1483-1546)，德国神学家、《圣经》译者，原为神父，后脱离天主教会，成为德国宗教改革的领袖。)

(长时间停顿。) 在历史上，其他民主社会也曾存在，但这些社会的民主，依然是建立在某种宗教信条之上的，尽管这种信条的表达方式可能各不相同——比如，公元前六至五世纪的希腊城邦。

神圣罗马帝国曾试图以单一的宗教理念来统一一个文明，然而，真正的人类兄弟情谊，唯有在思想自由、并以合作为旗帜的前提下才能得以实现。只有这样，人类的潜能才能真正得到释放，而意识的发展——就你们的理解而言——从一开始便已经潜伏其中，等待被唤醒。

宗教的力量始终左右着历史的发展轨迹，而宗教的排它性让其失去了本该有的一体性的弹性，非黑即白的是非观、罪罚与因果的导论

都是全然背离真实而自我杜撰的人文产物。宗教本应是塑造信仰蓝图的家园，是迷雾中指引前行的灯火，但它们却成为了高速路上的收费站和拜山大寺里的香烛钱。本应教导人们向内寻求真谛，却引导着人们在不同的大殿中观光，叫人们把金子放下，然后自己拿出来揣兜里去买豪宅名车。宗教的贪婪推动了版图的合并，宗教的贪婪又让一统的江山分崩。宗教都在宣扬着爱，然后祝福着士兵去炸开邻家的房门，好洗劫他们的财富。

这样的重复已经经历了太多太久。人类需要一个具有包容性的、没有是非观的、多元一体的、不涉及政治与利益的、去中心化的、引导每个个体自我醒觉的信仰体系，让渴望得到实相的人，有一个地方、有一个途径可以找到真实的未曾扭曲的信息。而这批人的灵魂与他们的子嗣将从中得到意识的极大发展。

(11:29) 我要告诉你们，所谓的进化与宗教有着密不可分的联系。你们的观念若进一步发展，将会激活大脑中那些至今几乎未曾被使用的部分，而这些部分反过来将在心灵和生物层面促发新的扩展。

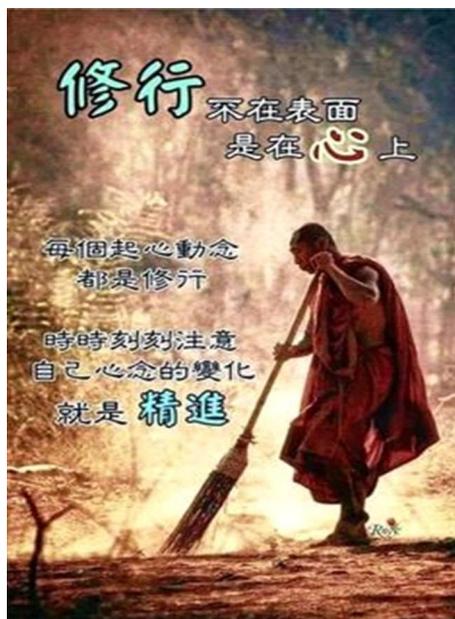
想要拓展思想，就必须先在空间上有所突破。地球这一端的人，必须能够知道另一端的人在思考什么。而所有这些，都必须以对空间的操控能力为前提。宗教的驱动力一向能激发人类对空间的探索欲望。(语气专注地)

许多与你们共享这个世界的物种，体内都潜藏着尚未完全觉醒的能力，而这些能力正逐步发展中。人类和动物终将在地球上再次相遇，在全

新的环境中重新找回曾经的默契。宇宙中没有封闭的系统，在深层的生物秩序里，每个物种都能感知到其他物种的存在，并知晓自己在整体蓝图中的位置。你们可能认为地球上的某些生物远不如自己，但它们在某种程度上也能以自己的方式感知你们的存在。

你们或许没意识到，但无论如何，你们始终都在与自然合作，因为你们本就是自然的一部分。

口述结束。



自然的、利他的、内省的、觉悟的、在奉献中可以享受法喜的人们，其内在意识的觉醒带来融通的、顺畅的、全然的、真实的世界观。这世界观直接来源于灵界的意识传输，而非被删改、扭曲、包装后的利于统治而愚弄心智的官方的说法。

再次地，我将强调，有一小部分人将引领着自己的孩子，步入一个从未有过的美好中。那个时代早已达成，定期开放一道窄门，让有资格的灵魂进入更高阶的实相体系中。但是这体系有个筛选的标准，而这标准没有谁来评定你是否够格，你的日常行为就是你的成绩

——那些作业的分數，那些隨堂魔考的答卷，那些抉擇路口上的主張，就是你自己給自己的評分。你怎麼教導你的孩子，你跟他們怎麼敘述事實，你引導他們去向何方，就是你的歸屬。不是說不吃肉就是愛惜動物，不是不丟垃圾你就是環保了，不是拒絕同房就是能量純真了，不是多念幾遍經咒就是高人一等了。你的潛意識中、你的前意識中、你的夢裡才是那個真實的你。恐懼、貪婪、利己、圖謀是否還是你意識的主題呢？

懂得知道這些沒有什麼用，當你把真諦傳遞、當你把自己做成榜樣，當你連下意識中都行如君子，那你才有資格走入那窄門，代表人類去承接那新版的地球：

那里龙吟在天，凤舞于霞，走兽不再畏惧猎人，而光成为万物的滋养。没有食物链，只有不同各自欢喜的形态载具供不同的意识尝试体验；没有优胜劣汰，只有意识波在不同的细胞间合唱；没有谎言与欺骗、战争与疾病，因为脑波的互动让欺诈无利可图，而坦诚无法引起误会和利益的纷争；没有扭曲而执拗的心境，疾病压根儿失去了被滋养萌发的根基。死亡不再是一种悲剧，而是角色扮演间的切换过程。

這些不是神話的傳說或杜撰的忽悠，這些就真切地發生着，在我們的過去現在和將來。它也是現象界的一個組成部分。當然只有意識頻率達標的意識才能聚焦顯化，看到它的門戶所在。



独善其身可以快速地精进，但知行合一在于利他。请每位师兄师妹回身，无偿地去不住相地法布施苦苦求真谛的后辈——那人可能刚初蒙学语，可能已经年近古稀，年龄与灵觉毫无关系，一层窗户纸就能困顿，一念之差几个生死交替。我们不是要去诉求什么名利，我们不是在图谋什么公义，我们也不想再一次树立起什么大旗，我们只想让准备好了的灵魂找到进阶的阶梯。

一盏橘灯，一瞬萤火，一声鹰啼，或许很微弱，但在黎明前的至暗中就是方向、就是助益、就是莫大的慈悲。地球或许只是一场梦中的游戏，世事不过是剧本的再次演绎，一切都是红尘中的幻梦，但你的信念、心念与行动却被每个灵魂铭记于心。这就是我要传递的福音，这就是最至简的真经，这就是通往未来的门户。

(11:42 停顿。赛斯接着为珍和我传达了一段信息。)

课程结束，致以我最诚挚的问候，祝你们度过美好的一晚。(11:44 结束。)

以下内容源自圣经：

十童女的比喻

- 1 那时，天国好比十个童女拿着灯出去迎接新郎。
- 2 其中有五个是愚拙的，五个是聪明的。
- 3 愚拙的拿着灯，却不预备油；
- 4 聪明的拿着灯，又预备油在器皿里。
- 5 新郎迟延的时候，她们都打盹睡着了。
- 6 半夜有人喊着说：『新郎来了，你们出来迎接他！』
- 7 那些童女就都起来收拾灯。
- 8 愚拙的对聪明的说：『请分点油给我们，因为我们的灯要灭了。』
- 9 聪明的回答说：『恐怕不够你我用的，不如你们自己到卖油的那里去买吧。』
- 10 她们去买的时候，新郎到了，那预备好了的同他进去坐席，门就关了。
- 11 其余的童女随后也来了，说：『主啊，主啊，给我们开门！』
- 12 他却回答说：『我实在告诉你们：我不认识你们。』
- 13 所以，你们要警醒，因为那日子、那时辰，你们不知道。



Y1-2-691.1

第 691 节: 所有自然之“精灵”，意识的族类，以及土地神

1974 年 3 月 25 日 星期一 晚 9:35

晚上好。

现在：开始口述——不过，你们能不能想办法解决一下这个？

（赛斯指了指珍的刘海，快要遮住她的眼睛了。我本来正打算给她修剪。“是啊。”）

（带着笑意）给智者的一点忠告……

你们的社会人为地将直觉知识与理性知识割裂开来，以至于只有理性上明显的事物才被认可。

基于科学的、理性的、逻辑的、可从确定的已知中引伸出来的任何可以被自我接受或被大众接受的事实，都与事实的本真相差甚远。因为我们的自我把科学凌驾于事实之上，无法被理解的都用可以被理解的东西强行套装了起来，这样科学才不会太没有面子。但显然在 99% 的未知面前，我们在用 1% 扭曲后的逻辑认知设法让自己感觉自己很聪明，而失去了必要的谦逊态度。我们的专家总是被要求拿出一个让民众继续沉睡的说辞，好保持社会的稳定，就好像民众的思考带来某些意外会让遮羞布从裆间掉落一般。

尽管宗教有诸多谬误和扭曲，但至少它们保留了对看不见但真实存在的世界的信仰，并且肯定了一些细胞本能知晓的概念。

宗教用自己的方式扭曲了其它的 99%，但至少承认时间不是围着那 1%转圈圈的。大主教们商量着让人们无知好还是愚昧好的时候，果断地选择了后者，因为那更接近真实。毕竟谎言中至少要掺杂一半的实话才更可信些，因为每个人的内心中多少都可以隐约地感到真相的蠕动。

自我意识始终知晓细胞所具备的——

(9:39，电话铃声不停响起，我接起电话，珍从出神状态回到日常意识。这是对她晚饭后接到的长途电话的跟进，涉及一名失踪人员和—一个政府机构，案情复杂，细节不赘述。

尽管珍通常不会处理这类案件，因其耗时且牵涉个人情感，但在先前的通话中，她还是提供了一些直觉印象。现在，对方确认这些印象极为准确，于是她在接下来的 45 分钟里进一步提供了更多信息。临了，对方约定午夜前再度来电，以核实她的第二组印象。珍笑着对我说，如果这些信息“不够好”，她大概不会再听到他们的消息——而我们当时尚未意识到接下来会发生什么。

我将赛斯今晚的内容读给珍听。10:30，她毫不受干扰地继续课程，仿佛中断从未发生一样。)

——理解。细胞的结构源于其内部的无形实相。身体惊人的学习能力和适应性，其背后的组织机制，唯有在认识到细胞具备预知理解能力的前提下，才能真正被理解。

乙太 3D 建模技术让能量意识微粒可以有序地形成精准的结构，然后各具其作用。它们相互配合，演绎着自己陌生又熟悉的各种角色。

氨基酸的微颗粒被一次次地拆解又重组成其它什么,昨天的眼睛可能就是后天的嘴唇,胸椎上的骨头也可以变成脚上的趾甲。人们压根儿不了解也不知道身体的精妙,导致粗鲁的干预随处可见。

这种预知能力引导细胞穿越各种可能性的迷宫,同时让它始终保有对自身最完整状态的认知——对“自己是什么”的觉知,这种觉知在你们时间的任何阶段都是活跃的。在不同的层面上,每个个体都拥有类似的理想化自我版本,每个物种亦然。这里我指的是所有物种,而不仅仅是人类。显然,这些概念并不为物理感官所直接察觉,但它们作为强大的能量中心,在一定程度上确实会刺激物理感官的活动。因此,确实存在“树神”、森林之神,以及与每个人相连的“存在之神”。天使的形象正是以这种方式被塑造出来的。

在前两节中赛斯说过,我们的细胞远比我们要具有灵性和聪明许多,因为它们并不受时间的束缚,未来、现在、过去,同时存在。它们很好地利用了这一点,做到足够地防微杜渐、未卜先知地达成近乎完美的运作。与一个身体的机能运作、新陈代谢相比,管理我们一个一线城市的复杂性简直就是不值一提。

我们每个人乃至每个物种都有着自已相对理想的最佳状态,这种最佳的状态有一个统筹的集体意识之模板,就好像城市中心总配电室一般,暗中维系调度着你毫不察觉的动态平衡。每日里你的理所当然和无为而治,其实是万千人在背后辛勤严谨地默默奉献着自己的工作。这些调度让现象界中的玩家数量、掉落道具的比例、任务的刷新速度、你的技能使用反馈、任务难度调节达成一种平衡。它们

在后台调整着各种数据，有时也会现身来维护要露馅的布景，或伪装成玩家来推动必要的剧情展开，忽悠大家继续玩下去的热情。

在人类早期阶段之前，曾存在一种高智商的鸟类。它们并非人形——比如，并不是长着翅膀的人类，而是真正的大型鸟类，能够理解和处理抽象概念。它们具有社会性，擅长游泳（停顿），甚至有一段时间可以在水面上生存。它们的歌声极其优美，词汇量丰富，并且拥有锋利的爪子。（珍的眼睛睁得又大又黑，手指弯曲，好像正准备抓住或攫取什么。）

当人类还是穴居生活时，他们经常在水边的悬崖上看到这些鸟。许多次，这些鸟救下了即将跌落的儿童。人类认同它们轻盈地飞上悬崖的能力，并跟随它们的歌声找到安全的开阔地。这些记忆最终转化成了天使的形象。

在那个时代，所有物种之间在全球范围内都保持着最深层的合作。然而，推动这一演化的内在动力，来自于它们对未来可能性的深刻理解。在那个整体图景中，所有存活的物种——包括动植物——都共同参与其中。那些懂得合作的物种存活下来，但它们并不仅仅关注自身种族的延续，而是从更长远的时间尺度上，致力于构建一个更宏大的生命格局——一个所有物种都能共存的世界。



鸟人的某一个首领 RA 或许多数人并不陌生，它们拥有高度的文明，生活在和我们不同的频率中、星域中。在远古人类未蒙之前，人类

的基因与各种动物相互被进行过匹配，在历史的长河中被观察哪个更适合这个版本的地球之未来。每个版本中的平行地球副本都有自己的主频率，坐落在自己的频段上，用这一机制让不同的亿万个地球彼此平行套叠存在着。不同的频率上，不同频率的意识生物依据自身频率被禁锢在自己的维度实相中，过着彼此相连但老死不得相见的日子。在早期的版本里，各个星球的副本上所有的可能性都被同时地展开了，但是每个频道中最后都只留下了与其频道主意识相匹配的物种。这是一个双向选择的时期。

举个例子，国内现在自媒体的平台多如牛毛，每个都渴望通过差异化体现出自己存在的价值，并通过市场细分逐步站稳脚跟。而亿万自播主们，每个人都同时在多个频道上同时经营着自己的门户，虽然内容都一样，但吸粉的速度与点击量截然不同，导致最后每个频道自然而然地留下了与频道经营理念和受众群最匹配的主播，而其它的则从时代大潮中自己退出了。退出的主播并不是彻底的失败者，他们在其它的频道里却成为了现象级人物，引领着自己的风骚。从百舸争流到独树一帜，是三个方面的作用：频道主打的理念与扶植哪一类主播、主播自己的风格与内容适合哪一面向的频道、观众们在特定频道内的定向和期许。如果我们把三种都理解为一种特定的频率波，三者的波形必须都雷同，才能在一起形成显化。

在你们的系统中，本就存在不同层级的存在形态。你们的注意力仅聚

焦于与你们相关的那个层面。然而，自然界的万物皆有其“灵性”，但遗憾的是，即使当你们考虑这一可能性时，仍然会将自身的宗教观念和善恶对立的概念投射到它们身上。许多人可能会直接将这些想法视为荒谬可笑，甚至认为这在理性上是无法接受的。

我们都知道人类可感知的光谱被称为可见光，而靠仪器拓展出来的光谱之总和不到光频率的十分之一。换句话说，这个世界上就算意识状态与我们近乎同频的东西，有 90%放在我们眼前我们也压根儿看不见，因为它们的闪烁频率周期与我们视觉捕捉的周期不一样。我们其实不比睁眼瞎或高度近视要好很多。那些物理频率与我们不同的物种，可以和我们生活在一起而彼此不可见。

举例：一块岩石，它每两年对外界形成一次视觉采样和听觉采样，而采样的时间为 0.1 秒。你就住在那山脚下。你每天都去那山上采草药，经过了六十年，它一次都没有看到过你。然后岩石说：这个世界好荒凉啊，只有我和草。

再比如，火焰的感官对世界的采样频率是每秒十亿次，但是它的单次寿命是五亿分之一秒。火焰看到了你，但是在它持续轮转了五万次的生死后，说：哦，那个立着压根儿不动、手里拿着木棍的家伙连最简单的呼吸都不会，而且毫无智慧的反应可言。这可不是我瞎说，我都观察了五万个生命周期了啊。

万物都有其意识，这里不光看得见摸得着的是物，空气也是物，宇宙中的虚空也是物，稀薄与高频不能说不是物。只要是物就是用意

识能量微粒构建的，只要是由意识能量微粒构建的就有意识，暂时不说其意识的高低程度。我们可以形成沟通的意识，必须与我们自身的频率极其近似才可以。一小部分物质的频率是与我们近似的——多数动物的频率是与我们雷同的；多数做过人但滞留下来的亡灵和我们的频率很接近，但有差别，因为滞留灵都是想不开的家伙，所以也只有想不开的家伙和它们同频；内心中充满欲望与恐惧的人与魔同频；而内在渴望利益他人的人与佛菩萨同频。

还是那句话，你是什么人就会登录什么样的网站、看到怎样的节目、形成怎样的认知、留存怎样的记忆。最后这些记忆塑造了你自己的世界、一个人的世界，因为没有两个人的所有认知都是雷同的。

在成为某一个频道的粉丝后，就有了自己的主张与观点，有了自己的立场和得失心。捍卫自己的阵营而鄙夷其它的抉择是再正常不过的人性之肤浅，融通与弹性需要较为成熟的灵魂才能拥有。怎么都成、什么都好的心态需要极高的智慧，才可以从任何一种状态中看到其亮点。

Y1-2-691.2

即便你们接受了万物有灵的观点，通常也会将这些灵性存在拟人化，赋予它们人格化的特征。然而，你们更应该将它们理解为不同层级的生命形态，它们与所有自然生命息息相关，但并非你们传统认知中的生物，而是属于另一种秩序的存有。



我们的思想是僵化的，智慧的第一印象就是人脸：什么东西你只要想它是有智慧的，最好有人的脸加上类似人体的结构；大小色彩可以改变，但变不了太多。这样的认知让我们压根儿无法理解：树的精灵就是树本身的样子，猫的精灵还是猫，鱼的精灵还是鱼，草的精灵还是草……但人精却可以还是人，就是不怎么做人事。所以多数时候各个物种的精灵就在你眼前，但你压根儿视而不见。

它们确实以能量的形式存在，并且在能量向物理层面的转化过程中发挥作用。它们是主动的，而非被动的。你们对物理世界中的各种力量习以为常，从不多加留意。例如，你们能够感受到风的力量及其影响，但却无法直接看见风本身。这些其他形式的能量也是如此，不可见却真实存在。

这些形形色色的意识体们，每天都在与我们形成着互动。就好像每天公交上都有小偷在辛勤地工作着，我们只有遭遇到明确的损失后才会有所察觉，而整个过程就在身边，自己却一无所知。我们被自己感兴趣的东西吸引了注意力，而对眼前发生的事视而不见。

从本质上讲，它们并不比风更“善”或“恶”。之所以要这样强调，是因为你们往往认为，若某种力量是善的，就必须有相应的邪恶力量与之对抗。然而，事实并非如此。从更广阔的角度来看，这些力量是积极的，是保护性的。它们滋养着所有生命，并推动了你们所谓的“进化”。它们具有生物属性，在某种程度上，由大量的细胞知识所构成。它们基本上超越时间的限制，却能够在时间之中引导物理活动，从而维持整体的物理平衡。

我们继续用公交来举例，因为这个大家都熟悉——在海外的公交上有便衣的检票人员，他们的任务就是给某些乘客找麻烦。对于有麻烦的乘客来说，他们的存在确实是一件令人不愉悦的经历，甚至带来损失。检票员是善的还是恶的呢？他们可以只友善地提醒不罚款，可以让过错者补票或帮其支付那几块钱，但是他们确实利用权力伤害了某些人的利益。对于检票员，这就是他们的工作，仅此而已，不是吗？而对于整个系统的运营，他们做出了自己的贡献。这样的行为为整个城市的公交体系的可持续发展性提供了助益，让支付车票的人感受到内在的平衡。

这些力量之间再次展现出极大的合作。例如，一棵森林中的树能够感知整个环境及其在其中的位置。它的“树性”可以与“土壤性”相融。

都市中的每一个人对于都市来说都是渺小到可以忽略不计的，但是每个人对自己所在的都市每天发生的新闻却了如指掌。一个人是否能在一个城市里生活下去，取决于这城市对哪一类人政策上、人文上更友善些，而你是否就属于这一类人。

(11:02, 电话又响了。这是预料中的第三通电话。当珍接过电话时, 对方告诉她, 在尽可能核实她之前提供的信息后, 几乎所有内容都被证实是正确的。这让珍更有信心, 于是她继续提供了更多印象, 这次的内容更加具体且具有个人性。当她结束通话时, 已经是 11:38。我建议她就此结束课程, 但她决定再坐一会儿, “看看还会发生什么”。于是, 一分钟后:)

现在: 我还有些内容要讲。

因为你们是人类, 所以你们会将自己所感知的事物拟人化——“人化”它们。你们想象这些“灵”是某种小型的人, 赋予它们人类的特征。但实际上, 它们是完全不同于你们的意识种族, 在大多数情况下, 通常不会被物理感官所察觉。它们确实与动植物相连, 也与动物和你们自身相关, 它们就是鲁柏年轻时所想象的“地神”。

细雨社 www.xiyushe.org

拟人化的心理预期让我们错过了很多次观察精灵们的机会——它们就在你家的庭院里、树林里, 甚至大街上: 一片落叶、一个飞舞的塑料袋、一个小蘑菇、一只没有见过的蝴蝶……就好像我们看云时的各种遐想, 无非把云想成自己见过的东西, 而不能接纳它就是它而已。

你们每个人都有自己的地神。这个词或许不是最恰当的, 但它用来表达你们自身尚未在你们的概念中完全展现出来的那部分——也就是你们正在成为的、理想化的“地球版本”自己。这个理想化的“地球版本”并不是指肉体上的完美自我, 而是一种心灵上的实相。在这种实相中, 你们的能力与地球环境建立起最充分的连接, 并在你们已经选择的时间与地点内, 得到了最大程度的实现。

这里的土地神属于赛斯与珍的私人默契,这与我们意义上的土地公公或家宅神不同,但是又有些类似。一个人在某一个空间内居住久了后,这个空间会被个人的频率熏染成为一个附有意识频率甚至觉知的场域空间。这个场域空间内的一切,将被这个场域空间意识频率所同化。这个空间有了自己的情感、认知、理念、好恶甚至脾气,一切都全然地克隆了主人的主体意识。在一个空间内如果生活着多个人,谁在家里起到绝对主导权,谁就统治着这个意识场。

意识场有几个特性:

- **延时性**——一事情虽然过去了,但那个氛围还会滞留在那个空间里。
- **再现性**——当一件事反复发生在某一空间中,那么这个行为或情绪的频率会被这个空间刻录下来,在近似雷同的天气或情况下会被释放出来。
- **诱导性**——当一个空间意识逐渐累积多年成型后,它会拥有独立意识,这一独立意识是所有墙壁、天花板、地面、家具们形成的共同集体意识。如果这个主人是暴躁多疑善怒的,那房间也是用这个能量喂养起来的——它饿了的时候会主动影响附近的客体,爆发出争吵,而释放出这样的频率能量;而一个充满平和欢喜的主人也可以养育出一个滋养主人的房子来。

细雨社 www.xiyushe.org

当房屋长期空置时，这能量意识空间会渐渐地消散，一般每三年递减 10%。新的居住者可以用新装修和家具压制住老气场，并用自己的行为影响它的格局。但是带着老家具、老格局、老装潢直接入住是会被老住户影响的。

这样的空间意识是可以交流的，甚至它会凝聚出某种朦胧的形象来，灵眼开启的人可以看到它的存在，并与它商量着过日子，看家时比狗好使多了。

这样的空间气场是个人意识频率的外放与写照。完美的个人形成完美的气场，菩萨般的主人滋养出一方疗愈的土壤。地球就是所有其上生命的最大意识集合体，整个人类的行为与意向直接导致地球的综合意识状态与走向的可能。

我们都相信人类终有一天会从现在的蛮荒与利益的自私中走出来，彼此达成共赢的合作状态，那时地球也就极其乐意地与人类一样，合作共赢地发展下去。

你们的地神部分试图通过可能性引导你们。同样，在正常意识之下的深层生物层面上，以及在正常意识之上的心理层面上，你们对自身的完整性是意识到的——同时也意识到，在肉体生活中，你们与时空中的自然环境有着深刻的联系。地神概念可以被有意识地运用，但只有当你们理解自己有意识心灵的目的及其与生物本性的关系时，才能最大程度地发挥作用。

我们每个人都是身心灵的复合体,任何一个面向上的扭曲都会带来全局整体的涟漪与连锁反应。当你知道了自己对自己日常生活空间的影响力后,你可以利用这一点来帮助滋养自己的身心,或者继续地把它滋养成一个将来会吞噬你的怪物。在房间里的行为、争执、愤恨、咒骂、酗酒、抽烟、相互指责攻击、抱怨、恐惧,或长期染病的患者,都可对空间形成负面化的影响;而赞美、激励、平和、整洁、光线充足、亮色的家具与布置、鲜活的生命,让空间存储正能量,在你患病的时候、落寞的时候反向影响你,给你输血打气。某些特定意义的符号装饰品也可以让心理暗示被一次次地在潜意识里加强,最后影响到一个人的显意识层面。

你们的有意识心灵告诉你们自己在时间和空间中的位置,并在一个人行动的世界中指挥你们的活动。

意识心就是我们幕后的玩家,它是观察者,它了知我们的位置与指挥我们的行为。

那个世界有其独特的复杂性,对动物来说是未知的,正如动物的许多敏锐意识对你们来说是未知的一样。

这里的动物不是被意识关注的动物,而是那些因为存在而存在的 NPC 动物。动物作为这个世界的一个必要环节而存在着,就像人一样。每天都正常地、机械地重复着生活的人,有很多也失去了他意识的闪烁。动物们活在自己的当下里,按照设定好的方式吃、睡、

觅食、繁衍、死去，成为生物链中的资粮。它们知道自己的角色，也臣服于自己的命运。

由于你们拥有有意识的心灵，其他部分的存在依赖于它来提供一个清晰的现实图景，并发出有意识的行动指令。这些指令随后将被执行。要做到这一点，你们必须尽可能充分地使用这个意识心。

人有自我意识，可以机械地犹如动物一样地活着；但人同时还有意识心，即灵魂的意识关注之焦点。灵魂是不受时间线束缚的，它知道未来会发生什么。会发生的事情并非单一的线性可能，而是伞型的多元分布，而你只能看见并选择与自己当下意识频率相符的可能性，进入其一。

这时能做出这个选择的主体有两个：小我自我意识和灵魂的意识心。差别是：灵魂知道后续的可能性之连锁利弊，会选择最有利于灵魂的可能性进入，而小我自我意识可以通过逻辑分析，找到最利益肉身渴望的最逻辑的可能性并引导自己进入。一个人在面临抉择时往往会感受到直觉的方向与逻辑的方向，有时两种相同，有时不同，而你跟随哪一个就看你是崇尚科学还是臣服于灵魂。

这里的差异很大，因为灵魂关心的好处与肉身的好处未必一样。灵魂的喜乐与肉身的喜乐也全然不同，付出的与得到的就看你自己怎么衡量了。

你们向细胞传达的现实图景必须准确。即使它们自身的取向并不熟悉

你们的时间概念，它们仍必须以分、秒、毫秒的节奏运作。

作为个人，你的灵魂、你的细胞们是非常智慧的，但也是极其愚蠢的，因为它们没有时间观念，灵魂与细胞都活在同时性中，这导致它们对当下做出怎样的反应全部依靠肉身载具提供的素材来分析。如果一个人始终沉浸在对未来的忧虑中、对过往的感伤里、对现在的愁苦中，那灵魂与细胞们就不知道要怎么准备更好地下一步计划，让你达成平衡与完美的状态。而一个可以准确地活在当下的人，就好像拿着激光制导指示仪的士兵，空军的导弹依据你的指引可以一路扫平你前面所有的坎坷与危险。要是你拿着激光线指向背后或到处乱晃，那这些导弹也可以把你炸上天。



我讲完了（热情地）。你们可以休息一会儿，然后如果你们愿意的话，我可以再讲几句。

（12:18 休息，珍的出神状态非常好，表达坚定而有力。既然我们决定愿意继续，赛斯在 15 分钟后回来了，为我们两人提供了两页多的材料。课程最终结束时，已经是凌晨 0:50。）

Y1-2-692.1

第 692 节：同时性的梦，大脑未用到的区域

1974 年 4 月 24 日 星期三 晚 10:03

（3 月 27 日自从收到珍的出版商寄来的赛斯第二本书《个人实相的本质：赛斯书》的版样校对以来，我们忙得无暇顾及及其他事，因此暂停了接下来 26 天内的 8 次常规课。而我们也告诉自己，不论时隔一个星期还是六个月，赛斯都完全有能力在我们准备好时恢复《未知的实相》的工作。

情况确实是这样。赛斯又一次借用了一个“新鲜”的事件——也就是上次课后的第三个晚上，我经历的一场特别的梦——作为今晚课程口述的基础。

细雨社 www.xiyushe.org

1974 年 3 月 29 日星期五早晨，我告诉珍，前一晚我突然醒来，清楚地知道自己刚刚同时做了两个梦。我短暂地记住了其中一个，但没过多久，它就完全从记忆里溜走了。无论是珍还是我，都没听说过或经历过这样的“双重梦”现象。我把这个经历记了下来，同时也在想，会不会是我误解或者搞混了某个普通的梦——但直觉告诉我，我没有。我决定等我们恢复上课后问问赛斯这回事，结果后来就把它抛到了脑后，直到上周重新翻看这些笔记时才又想起来。[当赛斯在这节课里谈到我的“梦”时，倒是从他的角度给出了更准确的说法。]

在完成这些笔记之前，我琢磨着要不要问问别人，看看他们有没有听说过“双重梦”或者经历过类似的情况。我第一个问的是我们的朋友苏·沃特金斯，她几乎从珍 1967 年开始 ESP 课程时就一直参与。当苏告诉我，她曾不止一次有过类似的梦境时，我真是有点意外。珍和

我自 1965 年就认识苏，但就我们记得的来说（不管是什么原因），我们从来没聊过“双重梦”这个话题。

但苏不仅做过不止一次，她还说，在某些情况下，她还能回忆起那些同时发生的梦的部分——这比我能做到的要厉害多了。她笑着继续让我大跌眼镜，接着描述了另一位 ESP 课成员的双重梦——显然，那个人也经历了一些梦境探险，而珍和我对此一无所知。最后，我觉得自己的这点小经历根本不算什么，但它确实让珍和我意识到了梦境生活的另一个层面。关于双重梦的更多信息，请参见附注。

同时做两个梦让我写下了第二个想问赛斯的问题。我希望他能进一步阐释他在第 690 节课上，11:29 时所说的话：“你们的观念若进一步发展，将会激活大脑中那些至今几乎未曾被使用的部分，而这些部分反过来将在心灵和生物层面促发新的扩展。”我好奇，同时做（或/以及记住）多个梦的能力，是否和这些“目前几乎未被利用的脑部区域”之间存在某种联系？）

晚上好。

现在，让我们从你的梦开始这节课。意识存在能感知到它所有人格的经历。稍等片刻……

对意识存在而言，你的意识可以被比作一条意识流，以你们的说法来说，你自身的更大部分完全觉知着你所有的有意识和无意识的生活内容。同时，它也同样觉知来自所有（它的和你的）部分的类似信息。

由于你将自己的体验与所熟悉的常规意识流紧密相连，因此你很少能够在保持自我认同的同时“引入”任何“其他自我”的素材。这类素材有时可能会渗透或闯入你的思维，与之融合而未被察觉。在这种情况下，它会染上你的思维模式，成为你整体存在氛围的一部分。如果没有相应的理解或训练，你将不得不“失去”自身的意识，才能感知

到“其他意识”。

这与鲁柏昨晚在 ESP 课上所说的内容相关。他提到，写作首先可以是一种在某种程度上抽离于生活的方法，以便捕捉生活，并保存任何特定一天的独特性。但他也说，你随后可能会发现，写作本身反而成了那一天的体验。于是，你会“沉浸”在写作中，就像你曾经害怕在日常生活中迷失一样，无法抽身，以旁观者的视角来审视自己的体验。

我现在想补充的是：在这种情况下，你需要创造出另一个“自我”，一个能够站在写作的“自我”之外的旁观者，以保持最初的意图。

实际上，你无法体验这种“其他”意识，除非你学会像鲁柏提到的作家那样，某种程度上站到一旁，成为观察者。然而，即使你做到了，其他意识本身的体验仍会取代你的生活空间。在这种情况下，你需要另一个自我，能够同时掌控两条意识线，不迷失于其中任何一条，同时在两者之间保持稳定。在正常生活中要持续实现这些是极其困难的。

在梦境状态下，你的注意力不必像清醒状态那样高度集中，也不受时间的严格限制。

(10:20) 在你的情况下，你确实取得了一个出色的成就。你觉察到了同时进行的两个梦境，每个梦都在不同的实相中展开。然而，此刻你无法记住两个梦的完整内容，因为大脑的物理结构无法同时处理这两种数据。这涉及到本书中提到的大脑尚未被充分使用的部分。

当然，在某些层面上，大脑是能够处理同时发生的信息的，尽管你可能只会意识到其中的一小部分。你的身体其实能感知大量同时发生的刺激，并能够据此作出反应。这其中包括各种未被意识捕捉到的感官信息。（语气加重）然而，由于人类选择了特定的自我导向，许多与生俱来的发展潜能一直处于潜伏状态。实际上，物理大脑本来就具备处理不止一条主要意识线的能力。不过，这并不意味着发展出“双重

人格”，而是对“身份”这一概念的进一步拓展：“你”不仅会像现在这样感知自己，而且还会觉察到更深层次自我认同。

这种更广阔的身份包含你一直以来所认识的“你”，但并不会对它构成威胁。新的你，只是比现在的你更加扩展、更具觉知，仅此而已。你会体验到意识的进一步拓展，那个更大的自己能觉察到“正在生活的你”，就像之前提到的作家——他既是那个经历生活的人，同时也能从某种距离去观察和评述自己的生活。你会同时拥有这两种觉知，而不会迷失其中。

虽然这个类比只是一个小小的例子，但它确实暗示了更深层次的事件——当新的自我从原有的自我中诞生，并在不同层面的活动中运作时，所发生的那些变化。而对于实体而言，每一个这样的自我都完全存在于它自身的维度或实相系统之中。

(对我说)你已经以某种初步的方式开始打开那些尚未被利用的大脑区域，否则你甚至不会察觉到自己刚刚经历了两个同时发生的梦。然而，即使在最理想的情况下，语言及其结构化的思维模式仍然使这种体验的转换极为困难。在这方面，一个精通多种语言的人至少可能对概念如何通过语言模式构建有一定的理解，因此，在处理类似转换时可能会拥有更大的灵活性——当然，前提是这个人本身已经意识到这种可能性。

现在：你的双重梦，其中一个是你自己的梦，从通常的角度来看属于你的日常梦境。而另一个同时发生的“梦”，实际上是你对自身另一部分在完全不同的实相中所经历的某种重要实相的一种模糊解读——这是一种维度间的渗透。一旦你觉察到这样的经历，很可能你会在自己的梦境状态下体验到更多类似的现象。

现在是休息一下，还是结束这节课？

(10:43 休息，珍对我说：“我对刚才说的内容大致有印象。而且就在课开始前，我已经知道赛斯会谈到你的双重梦经历。虽然现在我不能具体复述他说了什么——但我依然以某种方式‘拥有’这些知识。”她还感觉到，这个梦境事件与我之前关于“大脑‘未使用’部分”的问题有关联。10:59 继续。)

(平静地) 在清醒状态下，如果没有适当的准备，你可能会觉得这样的经历极具冲击性——因此，在处理你们对“自我”以及“单一人格”的理解时，我必须格外谨慎。

我并不是在特指你，约瑟，而是在强调，当下的人类普遍将个体存在与高度局限的自我概念绑定在一起。这些观念受到严密保护，而事实上，即便要扩展这些限制性的观念，也必须先理解并尊重它们。毫无疑问，随着时间推移，意识的特性经历了多种不同的变化，有时甚至显得自相矛盾；但在你们当前的认知框架下，并没有可以真正用来比照当下意识体验的参照物。

在你们的历史中，不同的文明和文化或多或少展现了意识在不同层面的闪现与变迁。但正如物理世界中存在各类物种，同样地，也存在你们可以称之为“意识物种”的不同类别。

(11:08) 即便在你们的物种中，当下也存在几种不同类型的意识。这些意识的不同之处在于，它们体验物理生活情境的方式，在本质上与你们文化中熟悉的方式截然不同；不同之处还在于，它们对意义、解释、体验以及生活本身的理解框架，与你们所熟悉的经验体系“格格不入”。然而，这并不意味着这些差异仅仅源自文化背景或特定的社会环境。事实上，在你们的文化中，也有一些个体拥有这些不同的意识类型，而在其他文化中，你们熟悉的这种意识类型也可能只是少数。

我的意思是，在你们的地球上，现在确实存在着“意识的物种”，尽

管这可能不是最精准的表述。但你们过于沉迷于外在的差异，尤其是肤色和国籍的区别，以至于完全忽略了意识在其与物理生活的关系中所展现出的更深层次的变异——这些才是更根本的、多样性存在的关键。

(11:15 暂停) 就你个人的经验而言，苏马利 (Sumari) 就是一个典型的例子。每一种“意识物种”——你最好把这个词加上引号——都以其独特的方式体验物理世界，甚至对时间、空间和行动的理解方式也各不相同。他们有自己独特的身体取向，并以其特有的方式与自身、自然以及整个世界建立联系。

请等我们一会儿……

然而，你们的单一人格概念是分层的，这种框架忽略了所有这些固有的差异。你们往往会在无法理解他人观念时，将自己既有的概念强加于对方。例如，即使在当今的一些“部落社会”中，自我也以完全不同的方式被体验。因此，虽然个体性在你们的理解中依然被保持着，但在那里，每个自我同时也被体验为部落成员的一部分，并与自然环境密不可分。对一些人来说，这似乎意味着个体性尚未发展，甚至从未真正存在。然而，你们不惜一切代价捍卫自我观念——甚至违背自然的事实，而自然早已向你们展现出，所有生命都是彼此相连的。

当所有存在的元素之间固有的相互联系被理解时，真正的独特性、个人体验和个体性才能展现它们的真正维度和壮丽。过度保护你们对自我的观念，限制自我的体验，实际上是在抗拒自身更广阔的存在，也是在抵触自身更完整、更深远的个体性。

这节课就到这里。向你们两人致以最诚挚的问候。

(11:29 结束。)

Y1-2-692.2

今天的这一节话语直白，无需做过度的赘述，但其间涉及到的理念或许对某些朋友是陌生的。所以今天我将告诉大家一个练习的功法，这其间的内容就是本章的核心。而这功法如果你能有机缘跟进的话，会对自身的维度转变有莫大的助益，因为这个功法是小我灵魂逆生为高我灵魂的一套功法，是累积量变的过程，最后达成质变。

分离性多点同时观照法

首先，请你找一个舒服的体位，让自己安静下来。

第一步：意识离体。

请闭目。想象你作为一个虚体，离开你现有的壳窍。这个虚体可以有你的镜像轮廓，也可以是任意形态，哪怕是一个“无人机”！随便你怎么去幻化自己的意识法身分身。



第二步：意识法身分身反观肉身。

用你的意识法身分身先围绕你的载具肉身做一圈的盘旋——用外在视角打量自己的身体。尽量慢而细腻。注意自己的脸、头发、衣

服的纹路褶皱。

然后回归肉身，睁眼。

回想刚才的过程。然后再练习，直到熟练这个流程。



(为了偷懒，后面我们称“意识法身分身”叫“分身”。)

第三步：分身观景。

让肉身坐在那里，分身在房间里移动。观察房间内的细节，最好是自己之前没有留意过的细节。

然后分身回体，自己睁眼去比对。

反复练习，直到你的分身传递给你的信息准确无误。

第四步：读书。

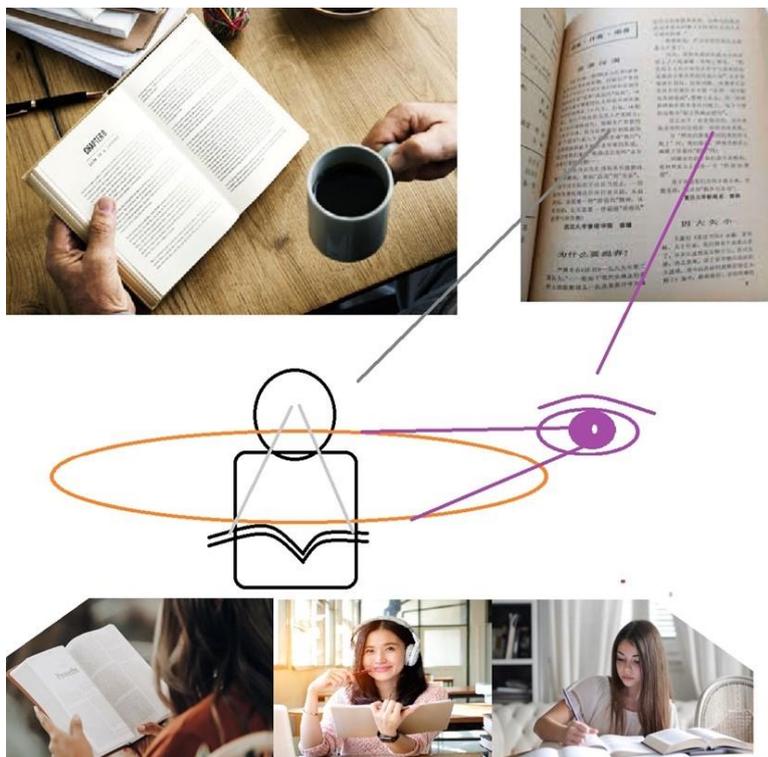
现在开始上难度了。找一本书读，一边读书，一边让分身出来看你读书。

方法是闪现——你的意识要在分身和肉身间像圣诞彩灯一样快速地切换视角。

此间读书不能间断，分身还要围着自己转着观察。

最后分身与自己一起看书，但各看一段。之后验证。

熟练后进入下一步。



第五步：溜魂。

当你可以真实地确切地完成前四步后，你的分身就已经在观照的面向上取得了实际的成就，并且可以一心二用，用肉身和分身同时运作。

你可以出门去逛逛——在散步的时候，让分身像没有拴着的小狗一样，到处跑跑，但视线里总是围绕着肉身；像无人机那样地飞飞，但也要保持肉身视线内。注意交通安全。同样，你的意识在两者间快速挪移切换着。



第六步：武器化与智能化分身。

当分身稳定后，为其设立你喜欢的性别与分身形象，并且意识上为其赋能，包括有什么能力、拥有怎样的装备、装备的能力属性。它以后就是你的护法神与法身分身，负责警卫与侦查和探险。

让分身更智慧——分身有和你一样的智商与认知，但随着你让其独立存在的时间越长，它的意识会越发显著地变低。因为它在你不关注它的时候需要使用自我意识，而它的自我意识还很稚嫩。锻炼分身智商最好的法子就是：让分身进入肉身来演绎你做日常的琐事。而你的主意识用分身的视角看着自己的生活，给自己找错——哪些言行举止是不当的，别人的心思意图都是什么。慢慢地锻炼。

注意：不要给它起名字。也要注意，它始终是你的分身，而不是另一个人格面向。



第七步：设立高度视角。

当你可与自己的分身各自行动的时候、相互观照的时候、彼此督促的时候，就是时机设立一个卫星上帝视角了。

方法一样，培养方式一样，只是它始终是军用无人机的高度渺视着一切。当这无人机视角稳固后，你三位一体的意识就健全了。



上图文字：自我视角；分身视角；渺视视角

第八步：把自己的主意识和无人机意识做位置置换。

让两个分身一个操控肉身载具，一个在一旁打杂观摩，而无人机可以离开去看看其它地方。但三个意识焦点的信息都汇总到一处—

——一处不在这个维度中的中控意识平台上、一处调度中心——你的主意识就在那里调度着这三个分身各行其是。

这里就是多重人格与小我分身的差别了：多重人格是每个相互独立，信息与认知不共享，也可以相互不配合；而小我意识群中的每一个都是我，又都不是全部的我。

第九步：



当你拥有了至少两个成熟的分身后，你的中控室也建设达成了。那时你的主体意识就可以脱离轮回不用亲自下来了，你晋升成为了高我。而两个分身可以一起搭伴或分别去不同年代、不同的故事中参与体验，而所有的知见都实时同步共享给你的本体意识。所有的经验好处都是你的，而吃苦受累它们来。

你指定它们去哪个剧本、当什么人、过怎样的一生，让它们去实际达成。但未必全合你的心意。它们的成长带来了更多的能量和知见。你也有空来创建出第三、四、五号分身来增加自己的队伍。而你原来的高我顺利地成长为本我，因为你的进阶。

一般第一第二分身会相互紧密协作，成为双生火焰，这样不会出太大的问题。

而双生火焰一般都分别选择不同性别来达成认知平衡，但是双生火焰很少能成为伴侣，因为那样让人生的经历减少了一条体验的线索。

（一个月后的附注：

我对双重梦现象的惊讶仍在持续，因为到目前为止，我已经知道了九个人曾经历过同样的情况，或者类似的经验。

其中有人描述了一种“重叠双重梦”——即第二个梦在第一个梦的中途开始，并且延续到了第一个梦结束之后；还有人告诉我：“我知道自己当时正在同时做两个梦，但回忆起来，它们几乎像是一个梦。”

摘录苏·沃特金斯描绘的整个梦境事件主观框架的开头部分：

“作为梦中的自己，我正和一位朋友斯蒂芬坐在客厅里，突然间，对自我的认知、事件之间的联系、象征意义，以及我人生经历的内在逻辑和结构变得无比清晰。它们以一种奇特的方式开始堆积，就像细胞一层叠着一层，或者像一列列货运列车在我的意识之外猛烈地撞击在一起。这就像是，我的梦中自我在同一时间只能处理有限的信息，而这些信息不断堆积，于是我起身走向厨房。‘怎么了？’斯蒂芬问我，但我只能回答说，我快要爆发了，根本没有时间解释更多。”

当我走进厨房时，我感觉梦中的自己脑海里充满了无数生动的画面，就像其他梦境一样，每个细胞都在诠释这种新的觉察。我把所有这些画面投射到周围的空间，形成了数百个璀璨的场景——它们展现着各种可能性，包括‘过去’与‘未来’的事件，甚至还有一些我完全无

法理解的侧向事件……所有这些都同一时刻发生，而‘锚定’在梦中的那个自我对此有着完全的理解。我意识到，尽管所有这些画面仍然来源于这个锚定自我，但梦中的其他自我同样清晰地存在于它们各自的世界里——它们也像我一样，在自己的宇宙中展开，并不断向外延展，与更多的可能性相连。我真正体验到的是，自己同时存在于所有这些自我之中，而所有这些自我也都包含在我之内。在其中至少一个自我中，这整个经历像一场模糊的回忆浮现进意识，而‘回忆’与‘被回忆’的感觉，就像液态电流在我体内流动。”

“醒来后，我清楚地记得其中的三个梦，但那种同时体验多重现实的感觉一直留存……”

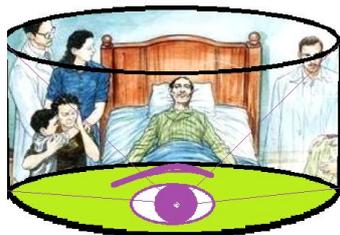
另一个梦来自《奇异经历》(Strange Experience)的作者李·甘迪(Lee R. Gande)写给珍的编辑的，简要描述：

“关于双重梦，是的，我的确有时会同时做两个梦。如果你翻到《奇异经历》的第 144 页，就会看到我描述的那次经历。在其中一个梦里，我正在二战时期的军列上，前往印度的卡拉奇；而在另一个梦里，我正在寒冷的军营中睡觉。我在书中写道：‘我清楚地感知到列车上的每一个动作、声音和气味，同时也意识到自己正身处寒冷的营房里。我还知道，列车和营房都是梦，而我的身体则在佛罗里达州利斯堡的寒冷帐篷里。’”

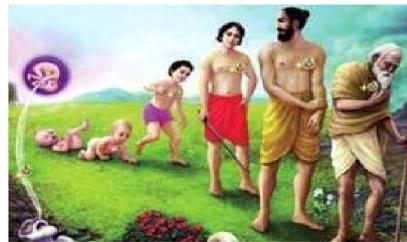
“后来，在列车的梦中，我下了车，然后又回到车上寻找自己；而在营房的梦里，我起身，把煤倒进炉子里，再把大衣盖在床上的毯子上——然后，我在帐篷里醒来了。所以，我的确做过这样的双重梦，而卡拉奇的那个梦是预知的。在梦里一起搭乘列车的那些空军士兵，都是我现实生活中认识的人，而他们确实在那个月内被派往了那里。”

这个现象让我想起了一个极具启发性的类比，虽然我是在经历自己的双重梦几个月后才意识到它——但它实在太明显了，以至于我不明白自己怎么会这么久才想到。按照赛斯的说法，我们的存有（entity）或整体自己，同时体验着多个不同的生命，而双重或多重梦境，至少能让我们对这种“同时性生命”有一点朦胧的体会。

我曾在导言中写道，我认为珍以惊人的速度传递赛斯资料，几乎可以视为对赛斯所描述的“万物同时存在——实际上根本没有时间”这一观念的物理化呈现。现在我要补充的是，双重梦的现象，或许正是另一种接近“同时性时间”（或“同时性生命”）的方式，而这个概念一直让我们这些生活在物理世界中的人充满疑问。）



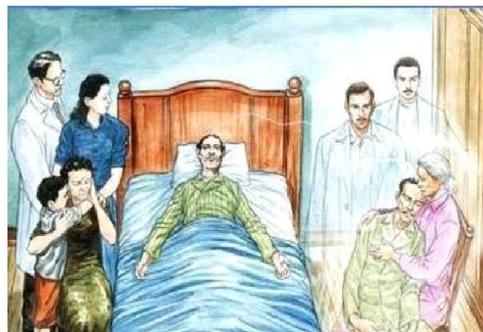
灵魂视角



高我视角



当事人第一视角



第三人称视角

上图文字：灵魂视角；高我视角；当事人第一视角；第三人称视角

我们所处的现象界当下的这个地球版本，因其自身版本号比较低，只能支持灵魂意识初期的一些一维空间线性的体验。当我们的意识扩展开来的时候，就是维度扬升的时候。扬升后的意识从零维的点、一维的线，进入二维三维四维的空间里。当下人类认知的维度是物

理维度，但是其几何学上的意义是近似雷同的。对于意识来说，维度不是外界的空间的一个概念，因为空间压根儿就不存在，那只是意识的认知具象性的镜像反射。真实的维度是视角构建出来的。

零维空间：就是我们小我灵魂所处的位置，在灵界中叫做环，就是一个圈里的点。

灵魂压根儿就没有出过圈，只是在里边通过特定“设备”在做梦，而灵魂的意识跟随着梦境而游走着。

一维体验：灵魂的意识焦点跟随着简单的、线性的故事发展而单向匀速地前进，历经一生或周而复始。

二维体验：设立出第二个观察点，让两个观察点在一个平面上形成交叉视界，彼此“观照”。在这样的面上，你的觉知能力会提升一个几何级数。同时你的认知全面性会得到质的提升。

三维体验：设立出第三个观察点，拥有一定的高度。在全局性的把控中，不再是以自身为轴的一个面，而自身成为了立体空间中的一个点。意识从片面中走向场域化的感知能力，你终于可以形成控场的能量了——你从一个意识点成为一个意识场域空间。你拥有了自己的空间。

四维体验：当你开启了自己的意识空间后，你的意识不再是被迫跟随的观影者，你成为了制片人——你可以随意剪辑、编辑、导演

各种故事，形成不一样的串接体验，并有自己的签约演员来拍摄多场景的多人戏剧。

五维体验：你成为了制片商——你找剧本，你有场地，有演员，也有充足的资金（能量）；你按照自己的心愿来演绎出不同的历史来。所有的时间、情节、人物，你说了算。

六维体验乃至更高，我们先不展开说。想象随着书的内容展开而展开，我们日后都会讨论到的。



最后要提醒的一点是，在同一个高我下的不同灵魂小我可以同时经历不同的故事线，或同时经历同一个故事线的不同分支，亦或者同一个灵魂多次经历同一条故事线、但选择不同分支进行探索，这些可能性都同时存在着。在自我间经常形成无意的信息共享，导致自我单一线性时间上的认知被其它的画面感扰乱。

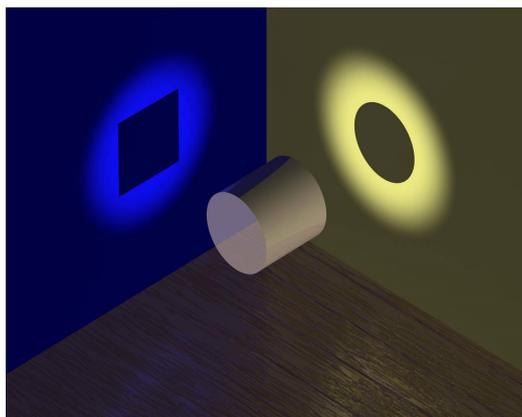
对于尚且处于幼稚期的灵魂来说，应对演绎一个生命的历经已经需要全情投入了，更多的信息让其迷乱；但是成年的老灵魂对此不以为然，它们的意识焦点同时游走在更多的可能性中，就好像你看着无聊

的肥皂剧，刷着手机，看着汤锅的火候，而俩孩子在身边疯跑着一般。意识的成长过程中，除了知见的累积、智慧的提升、认知的融通、理念的丰富外，还有就是魂力的增强。魂力的增强就好像我们的 CPU 性能的提升，需要大量的能量供给、能量支撑。所以意识体在扬升的过程中有三大支柱互为瓶颈：

第一是最大可调度使用的能量峰值与持续时长。很多能力需要高电压实现，而高电压下的稳定时长就是关键了。

第二是智慧已达成的全面性。你有能量能承受，但没有智能变电装置调配它们，一样会把电路板熔断。高级的智能管理系统是必须的，任何某一点上的偏执与卡顿都会带来能量的聚集或数据流的瓶颈。

第三是认知融通的程度，即方法论。总是有合理解决问题的方法，只是你没能看到而已。在利己、利他的二选中，还藏着共赢的余地。新的视角带来新的视野，不同的观点因此产生。不同的立场带着不同的在意，变化一个角度或许乾坤顿开。增加不同的视角，就是达成认知融通的法门。



Y1-2-693.1

第 693 节：“巧合”搬家，及可能的实相， 一个可能的房地产事件的故事

1974 年 4 月 29 日 星期一 晚 9:45

晚上好。

现在，给我们一点时间……在这本书中，我们将从你们所熟知和未知的角度探讨历史。我们会从你们物种的“过去”来讨论它。

从很多方面来看，历史是你们固有的过去——那些被视为重要的显著事件。而所有可能在人类意识上演的不同变奏，所有种族的发展可能性，都在某种程度上发生在过去的时代——但它们同样也在你们所谓的“现在”中进行着。正如之前在第 680-682 节中提到的，你的意识会从众多事件中挑选某些加以强调，使其成为你所认知的“官方实相”的一部分。

新起一段：然而，在你的个人生活中，其实也隐藏着一些线索，暗示着事件可以——也确实——按照不同的方式展开。你通常不会注意到这些线索，因为它们往往悄然掠过你的意识范围，仅仅因为它们不符合你所熟悉的时间顺序。在你的现实观念中，这些线索显得微不足道，仿佛没有意义，尤其是在你们普遍认可的有序现实框架下。

你的细胞结构天生具备跟随这些顺序的能力。然而，由于认为这些线索毫无意义，意识通常不会察觉到它们，或者只是将它们归结为巧合。然而，如果换个角度来看待日常生活中的这些线索，你会发现它们揭示了许多关于人类潜能的信息，并让你得以一窥人类意识可以响应的其他实相系统。我在这里以鲁柏和约瑟夫的经历为例，读者也可以进

行自己的联想，并从类似的事件中得出相同的结论。

一个星期天下午，约瑟驾车经过宾夕法尼亚州的赛尔镇，他注意到一栋待售的房子。这一带他很熟悉，而在他的记忆中，这所房子曾属于一个他母亲喜欢的人。出于一时的冲动，约瑟让鲁柏拨通了房地产公司电话。结果发现，这所房子的主人依然是他印象中的那个人。约瑟夫对这个人并没有太多直接的记忆，只知道他的母亲曾经谈起过他。在柏兹家族所共享的公认现实中，约瑟的母亲和这位马克尔先生（我就这么称呼他）之间并没有真正的亲密联系。然而，她对这个人印象深刻，并一直坚信，如果她当初选择了他，而不是她现在的丈夫，人生可能会截然不同。多年来，她一直幻想着这样的可能性。马克尔先生过去十分富有，现在依然如此。然而，如今他已年迈，无法再照料自己的房子。他目前住在一家养老院，虽然行动不便，但得到了很好的照顾。

约瑟对马先生的房子有种强烈的亲切感。尽管房价相当高，鲁柏和约瑟仍然认真考虑是否要买下来，并在房产中介的带领下参观了这座房子。这算是个巧合——或者说是命运的安排——约瑟竟然能走进这位老人的家，而与此同时，马先生正在养老院度过他的晚年，就像约瑟的母亲当年一样。更巧的是，这栋房子正在出售，而老先生坚持要一个高于市场价值的价格，就像当年约瑟的母亲一样，她同样坚持要把自己的房子卖出理想的价格，并下定决心要做到。表面上看，这似乎只是生活中那些奇妙的巧合之一。

(10:12)但实际上，这里呈现的是一个充满可能性的交错网络。在某个可能性中，他们确实结了婚，而史黛拉·柏兹见证着这栋房子最终归于她的长子（也就是我）。而在这个现实版本中，约瑟却在某个机缘巧合下，发现了一栋几乎属于陌生人的房子正在出售，并根据随后浮现的新一系列可能性决定是否购买。在这里，多个“现实”在这个节点发生交汇，彼此影响。而在这个可能性中，约瑟的母亲并未留下太

多财产，她的房子被出售，而家人最终也未能继承它。

（幽默地说）现在，所有的可能性都是相关的。约瑟的母亲在你们的理解中已经去世，并在某种程度上意识到她的本质超越了物质实相。她能够在一定程度上继续体验她自身的其他可能性。也就是说，她意识到自己存在于官方实相框架之外。

然而，她的心理特征和行为方式依然存在，并持续运作。因此，她“调准”到那些与她自身的愿望和兴趣相关的可能性领域。在这个系统中，她希望约瑟能得到她的房子，但由于种种原因，这并未发生。

（停顿）因此，在很大程度上，是她的意愿促使约瑟偶然发现了这栋（马克尔）房子，并对它产生了强烈的兴趣，在他的现实中，他也确实采取了行动。

（珍的眼睛幽深，她举起空杯子。）

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯：让她保持在出神状态中……

（她刚才在喝啤酒。现在，她静静地坐着，等我去冰箱里拿另一瓶。）

你要不要休息一下你的手？

（“不用。”）

如果你母亲没能得到那个男人及那财富，那么——按照她现在的想法——你仍然可以得到她这一生中幻想的那栋属于她的那所房子。

（我忍不住笑了，因为赛斯对我母亲思考过程的描述实在太符合她的性格了。）

你的母亲经常幻想自己住在那所房子里。在精神和情感层面上，她通过这些白日梦利用了那个可能性，来丰富自己在这一生中的时光——但当然，她并没有意识到，那些白日梦本身也具有它们自己的现实性。

即使现在，她仍然希望约瑟能拥有比他的兄弟们更好的房子——（强调并带着笑意地说：）如果你想的话，你可以删掉这句话。

然而，这确实是一个清晰的可能性交织的案例。在这个案例中，约瑟可以选择是否购买，因此并不存在强迫（例如来自史黛拉的影响）。约瑟和鲁柏还在塞尔镇看了另一栋房子——这栋房子价格便宜得多，但整体上和约瑟母亲这一生中住过的房子非常相似。他们在同一天看了这两栋房子。第二栋房子和第一栋一样，也是因为房主年老而出售。一对年长的夫妇最近从这栋房子搬到了养老院。再一次，“官方”的思维会说：“这只是巧合。这一切都很自然——许多房子因为老人无法再照顾而出售。”

（10:33 暂停。）第二栋房子没有车库，所在街区也不算时尚，但它自有一份独特的优雅。它有一些奇特的小角落，这让鲁柏忍俊不禁。请稍等……这栋房子没有史黛拉的意图加持在上面，但她曾注意到它，觉得它比自己的房子更为气派——她本可以在这里过得很幸福。这是她的“第二选择”。

房产经纪人（强森夫妇）也与这起事件有所联系。按照常规逻辑思维，这不过是一个巧合——这对夫妇在某种程度上有艺术天赋，喜欢绘画和写作，做自由职业者，结婚多年仍然住在公寓里；而且，那位男士相对沉默寡言，与性格更活跃的女士形成鲜明对比（带着趣味地说）。然而，这其实是可能性的交织，因为这位女士本可以成为作家，那位男士本可以成为艺术家。当他们见到鲁柏和约瑟时，他们自身的其他可能性也被触动，与眼前的现实产生了微妙的共鸣。

约瑟的母亲意念，在某种意义上超越了生死的界限。她仍然希望约瑟能拥有一所房子，并且比她自己曾拥有的更体面、更富裕。而马先生，一位富有的商人，本身也有很强的艺术天赋——他经营着宝石和精美古董的生意。这些特质深深吸引了约瑟的母亲史黛拉。在她的一

生中，她一直对这个男人印象深刻，因为她清楚他的才华能够为他带来财富。而在这条可能性路径上，他的艺术倾向让他最终选择了具有潜在艺术能力的房地产经纪人来处理他的房产。

当两对夫妇交谈时，更多的“巧合”浮现出来：鲁柏和约瑟最近曾考虑去一个度假村度过一个周末，而强森夫妇也计划在同一区域停留，尽管两者相距不近。然而，由于恶劣天气，他们最终不得不在同一家度假村过夜。更巧的是，当晚正好有一位灵媒在度假村进行表演。

这个灵媒的准确描述让强森夫妇大吃一惊，他能精准指出他们过往经历中的一些关键细节，因此，他们之间似乎还存在某种心灵上的联系。当然，按照常规的逻辑，这一切依然只是巧合。官方组织的心态总是这样认为。然而，如果你仔细观察，就会发现，你们生活中的丰富可能性交织无处不在——只要你不再以预设的框架去组织和理解自己的感知与经历（强调地说）。

细雨社 www.xiyushe.org

物种的众多可能性路径始终同时存在。在某种程度上，约瑟的身体做出了反应——他的细胞感知到了这其中涉及的可能性实相，因此，当他踏入马先生的房子时，他本能地感到“像回到了家”，但他的意识却无法解释这种感觉。从某种意义上来说，如果约瑟买下这所房子，他的母亲会觉得自己的心愿得以实现，但最终的选择权仍然掌握在他和鲁柏手中。

如果你更加留意那些你原本以为只是“巧合”的事情，你将会发现，在你所遵循的既定秩序之下，还有另一种更深层的秩序在运作。从生物学角度来看，这一现象对整个物种都有着深远的意义。你或许可以由此理解，在你们的个人经历和集体历史的表层之下，还潜藏着另一种“可能的历史”，这些未被察觉的可能性，同样塑造着你们的现实。一旦你能察觉到这些未被神经系统承认的秩序，它们就会显现出来。然后，你的感官数据就会开始确认那些至今未被确认的内容。

休息一下吧。（微笑）我可怜你的手了。

（10:58 休息。珍的出神状态非常深，传述时大部分时间都很快。她说，课前，她隐约预感到了今晚要传递的内容，但还没来得及告诉我。当然，我们谁也没想到，赛斯竟然会深入谈到塞尔镇那两栋房子的事。我们并没有特意去分析这件事可能延伸出的各种分支——相反，如果赛斯的资料是真的，我们更倾向于认为这种概念会自然而然地运作。自从十多年前开始这些课程以来，我们的思维方式已经发生了很大变化。偶尔，珍和我会提醒自己，我们的思维已经改变了多少，这有助于我们把自己的世界与他人的世界联系起来。例如，我们早就不再相信“偶然”或“巧合”了——自从赛斯几年前开始讨论这些现象背后的因素，我们就越来越倾向于认为，一切都有其原因，即使那些原因有时是隐藏的。[而且，我们发现，进一步观察通常都会证实这些原因。]这种思维方式让我们几乎理所当然地接受了与这两栋房子相关的事件链。每个环节都似乎自然地拼接在一起，顺理成章得让人觉得根本不需要多问：“哦，当然——事情当然会这样发展……”

事实上，还有更多的“巧合”牵涉其中，而赛斯今晚讲述的只是其中一部分。在塞尔镇这次经历之前，珍和我对这些巧合毫无察觉。

11:24 休息结束后，赛斯又讲述了另一个与“房子”相关的联系：)

请稍等……鲁柏和约瑟目前居住的公寓，有一条共用的车道。

在某种意义上，它是两个可能性系统之间的连接点和象征，因为马先生的房子也有一条共用的车道。鲁柏和约瑟居住的双层公寓，原本是一座大型旧宅，后来被改建成公寓。他们的车道与隔壁一户非常富有的家庭共用，而那户人家住在一栋同样大小的独栋住宅里。约瑟的母亲一直希望约瑟能很富有。这条车道在象征意义上连接了两个实相，并成为它们交汇的一个点。

(11:28, 书的口述结束。赛斯在课程最后转向了与珍和我个人相关的其他内容。在午夜整点结束。

附注：在第 694 节课中，赛斯探讨了我们所提出的一些显而易见的问题，特别是关于我母亲在我们的购房事件中所扮演的角色。)

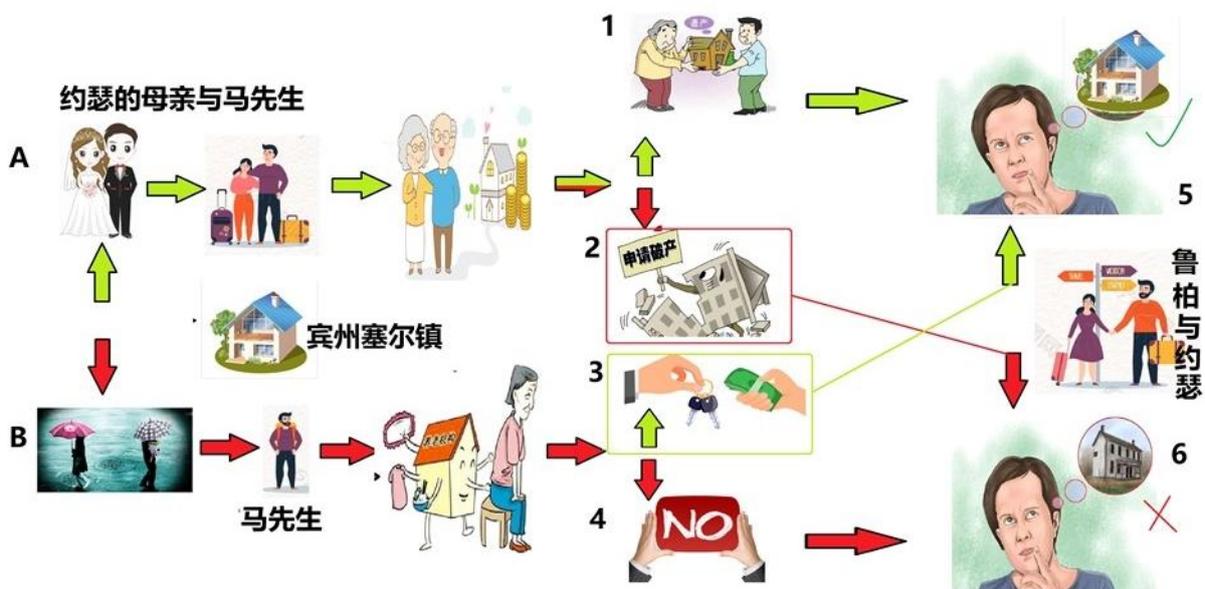
Y1-2-693.2

今天这一章很直白，没什么好批注的，但其间涉及到了一个问题，我们拿出来讨论一下。

定数 劫数 命数 运数

这一章中房子成为了焦点，而房子的归属感在两种可能性中坍塌，却变通触及到了四种平行世界里的可能性之实相演变。

细雨社 www.xiyushe.org



细雨图解见上图：罗母、马先生、房子的平行世界可能性

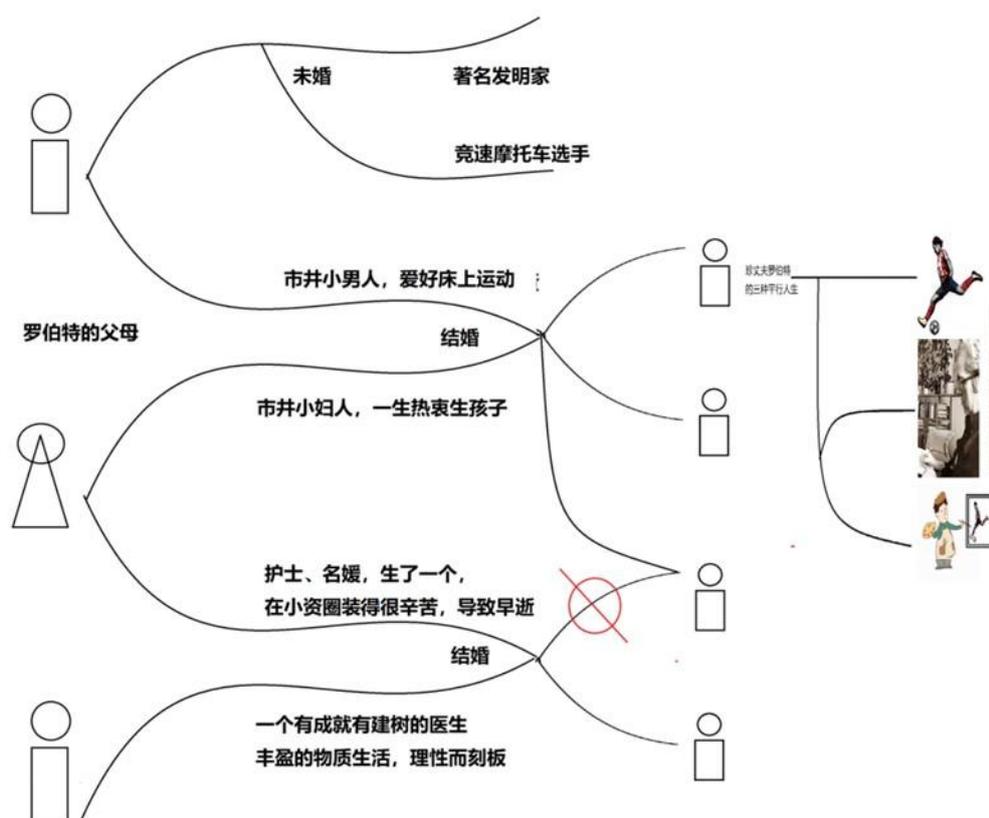
在平行世界 A1 里，约瑟的母亲因和马先生的婚姻得到了这个房子，而约瑟的童年就在这房子里展开的，而在父母老年时继承了这个房

子。约瑟对房子很熟悉，也很亲近。

在平行世界 A2 里，约瑟的母亲因和马先生的婚姻得到了这个房子，但老年以高价出售用来和马先生养老，约瑟没有能得到这个房子。

在平行世界 B1 里，约瑟的母亲与马先生没有婚姻，但约瑟对房子同样有感情，愿意用高价购得这个房子。

在平行世界 B2 里，约瑟的母亲与马先生没有婚姻，但约瑟对房子同样有感情，可是不愿意用高价购买这个房子。



细雨图解见上图：罗父母的平行世界

在第 680 节里，约瑟的妈妈还有一个当护士的角色，嫁给医生，只生了约瑟一个孩子，而约瑟没能活过十六岁，妈妈也不到六十就死了。那是他妈妈经历的 C1 平行世界。

我要讨论的焦点不在于珍的丈夫罗伯特的妈妈有过多少次同时代不同的人生经历，而是另一个被隐藏起来的问题，那就是：正在演绎着罗伯特这个角色的那个名为“约瑟”的灵魂。他的妈妈不管跟哪个男人形成子嗣，出生的孩子都必然是男孩，而这个孩子不管叫什么名字，不管用什么皮囊，他的灵魂都是约瑟。男人们提供了精子与生活物资，但是孩子是谁与谁是父亲压根儿没有丝毫关系。该出生的就会出生，按照它决定好的性别、经历它渴望的人生。父母觉得那是我的孩子，压根儿就不是，那个灵魂或许比你还老几千年，你觉得自己应该教导孩子这个那个，其实你连给这小屁孩当学徒都不配。

定数 劫数 命数 运数

中国有句老话：是儿不死，是妻不散。

早年间我的高我意识经常重复告诫我：“当成就时必成就，不早不晚刚刚好；是你的就是你的，不是你的争也争不来；给你的是你所需的，多的你求来了也不是福，是祸，消受不起，反而会添乱，平白添加许多人生课业。”

其实兜来绕去的始终都在讨论宿命与自由意识的平衡性。

定数、劫数、命数、运数，你会发现里边都有“数”。是的，它们心里有数，我们没有；它们高瞻远瞩，我们最多只能起爻问卦。易是六十四种大频率，每个频率中又有六个过程，每个过程都有成为

变数的可能。这些都是数的演变，其实就是事物发展的必然规律与变化的可能性之规律。这些都是术数的范畴，那这个范畴里还包含着纳音之法。什么是纳音呢？音是频率，纳音是频率的场域。

一个人在什么时候出生就带着什么八字，八字就是这个灵魂当下剧本的二维码，里边有一个人的爷爷奶奶、姥姥姥爷、爸爸妈妈、爱人、孩子、兄弟姐妹、朋友贵人、冤家宿敌等全部演职人员表。谁来演这个角色它不管，可以是张三李四王麻子，但是一众人要怎么对待这个生命却是定下来的。是帮、是害、是视若无物、是至死不渝，没有你想不想的，剧本就是这个，你不演可以换演员，您跳线去别的剧组吧。

剧本对于个人来说是定数，出生前安排好的各种人生功课是劫数，一生中必须达成的课时与必须毕业的科目是命数，多贵人扶植还是多小人祸害是运数。这运数是自己平素里在这个版本或其它版本里欠下的，本着能量守恒的原则，任何事情一旦发生，你必须要有经历与感受双方的感触，才能达成平衡。

什么意思呢？你给了要饭的一块面包，你就要感受被给一块面包的感觉；你坑了一个朋友的买卖，你就要被骗一次来感受被坑的感受；你伤害了或救助了谁，你就被伤害与被救助；你有多用力地打出去，就要做好准备被这个力量反击回来。这不是报应，这是平衡法则，是双向的体验历练。你做的任何事都成为你后面的运，运就是课程

表，排着队地来教你做人。你占了便宜就有人在吃亏，你发了横财就有人破产。直到有一天你的智慧足以支撑自己开悟了，明白了：原来游戏是这样玩的，哈哈，那好吧，我布施，我给予，我帮助，然后让福报的暴风雨来得更猛烈些吧。

没多久你发现你米缸见底了，福报没来还贫困潦倒，然后又开始骂天地无情。其实不是没有福报，而是你起心动念间是想做买卖：用布施换功德，用功德换福报。用心不纯一切白搭，又是一场功课。智慧的做法是共赢，在任何事情上都设法找到共赢的方法来。或许你可以举出无数的例子，那里压根儿没有共赢的可能性。比如列车压人死一个还是五个，怎么共赢啊？

自然而然就是方法。无为中你的心不被折磨，你就是赢了。那人死了，立马又去投胎了；因为他的死，另一组人没死，没死的也赢了；死去的人用自我牺牲拯救了他人的性命，被报以大福德，投胎也是赢家。三赢的局面啊。

其实各种人生的课题出来，很多不是在考你怎么做，而是在考你怎么想。上面例子里车能做的无非是左道右道加停车嘛，但能激发的想法就不止这三种了。

人生是一堆随机变量的随意组合，还是被精巧设置好的混沌公式？
命数是可被观测、可以运算、有相关逻辑规则的一个体系化、程式

化的可能性之宏观函数变量集合。

开悟的人都说人生中没有什么所谓的巧合。反观人生中的众多可能性时，我想请你首先记住一个灵界做事的大原则：

所有的可能性都将被彻底地探索。这就是终极的钥匙与秘密。

细到每个个体的所有生命分支中的可能，大到整个宇宙的所有演变之概率，一切都被反复无脑地穷举计算着、尝试着。在这计算的过程中，预设参数越少、干预越小，结果越精准。

直到某一必然的最优解被对比出来，一个无漏智慧的完形就诞生了。它可以有资格去参与更大面向的云计算。

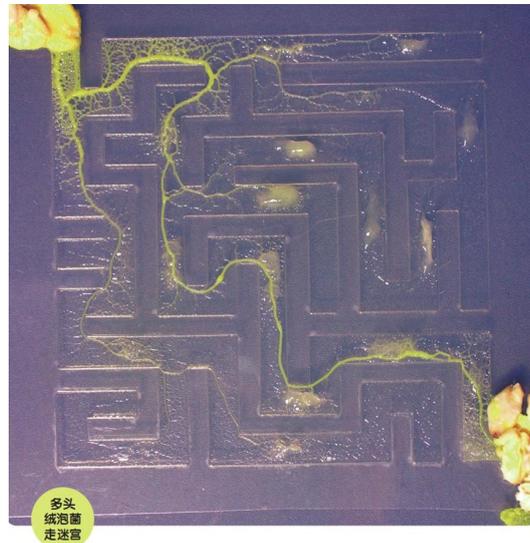
生命演绎着万千种可能性分支里的一条，而每个分支都在被同时演绎着、发展着、尝试着。如果一生是一百年 36500 天，你能遭遇的故事节点即劫数能有多少个呢？依据你的意识频率智慧水平，能被想到的选项其实真的不多。

再说一次：没有巧合——在不受单向匀速时间流束缚的灵界，发生巧合的可能性小于等于零。但是确实各种可能又在发生着，这不是自相矛盾了吗？

请看这个无脑真菌怎么走迷宫的。

仔细观察下，其实自然界解决复杂问题的方式就一个：穷举算法

——真菌把所有可能性的路都用分支彻底探索一遍，找到出口的那个被后续强化，而进入死胡同的逐渐萎缩。



其实灵界使用的就是这个套路：任何人生课题，有多少分支，就衍生出多少的分身来；有多少个选项，就搞出多少个平行世界来，最后万分之一的希望也能顺利地达成。然后后续的大部队陆续跟上就好。

最小的代价，最大的成就。小我就是被分配出去探路的菌丝，失败也是一种胜利，胜利地排除了一种可能性。所以失败的生命体验也被认可和尊重。

在高一个维度的我们，可以准确地看到一切的发生：它爬过确实需要时间，但那个时间对于我们来说并不存在。只要关键的那几个路口走对了，再远的路程也注定是皆大欢喜的结局。

其实高我一直在罩着我们，它能看见你哪个路口该怎么走，而且它

也真的很费心地各种设法告诉你——怕你听不懂还让各种人带话给你，在路边立牌子，在书上画重点，在电视、广播里插播要点提醒……

可是多数人只相信自我逻辑和科学的理性分析，对直觉、对恍惚间的错觉、对无意间的幻觉都一笑而过。然后自己就毫无悬念地成为了那个分母里的一员，享受着烈士的光荣。不过请你相信，有一个你会达成奇迹的。

我问意识：你们到底在玩什么？有意思吗？这实验的终极目的是什么？

答案是：意识失联后在何种情况下可以达成意识的再链接？这恢复最短需要多久？可能性概率是多少？哪个亚种的混合体能更好地达成意识连接？又需要怎样的触发前提？

人类也不止一次地尝试用意识去控制动物或植物，看哪个反应大、反应快，你们修改动物的基因来完善实验对象的能力。我们为自己的意识选择与建造更好的载具，来体验现象界。但是断线后，载具就会启动自我意识而拒绝重新连接母体意识。这就是需要改进的地方，也就是我们现在的意图。试想你打游戏控制一个角色，结果没多久，角色自己暴走了，玩家只能看着，你作为玩家怎么办呢？在各种实验中，一定会出现稳定性极好的一种偶然。然后它将成为后续一切的母版。

Y1-2-694

第 694 节：死后的生命及或然性

1974 年 5 月 1 日 星期三 晚上 9:29

晚上好。

在上节课中，我们所举的这个相对微不足道的或然事件及其互动的例子，实际上揭示了关于或然性的几个重要线索。其中确实存在一种组织方式，但它并不是你们习惯于识别的那种秩序。这种小规模的经验，在日常生活的各个领域中以不同的变体不断地重复——换句话说，或然事件持续地相互作用，而正是通过这种互动，你最终获得了一系列被认可的事件，并将其接受为“物质实相”。



在老的家庭游戏机上有一款青蛙过河的游戏，意识的焦点集中在绿色的青蛙身上，而路上车辆穿梭、水面上浮木往来，青蛙要躲过车辆，踩着浮木到达对面。

这车辆与浮木是循环往复、没有明显规律的，但并不是没有规律。观察者即玩家要从不同的频率显像中，先利用事件的间隙通过，再

利用事件来承载自己。

我们的人生就是成功地串联起这一连串的穿插，看似走了一条直线，但在左右的选择、等待与跳跃的时机把控上，每个人各自依据自己的习惯而导致尝试的成败。这是一个时间与机遇的变量之组合。

然而，在这一公认的事件秩序之下，实际上还存在着一个广阔的、持续进行的行动场域。这些或然性场域（fields of probabilities）不仅是你们现实世界行动的源头，同时，你们的现实世界——你们的行动——也是其他或然性世界的一个源头。



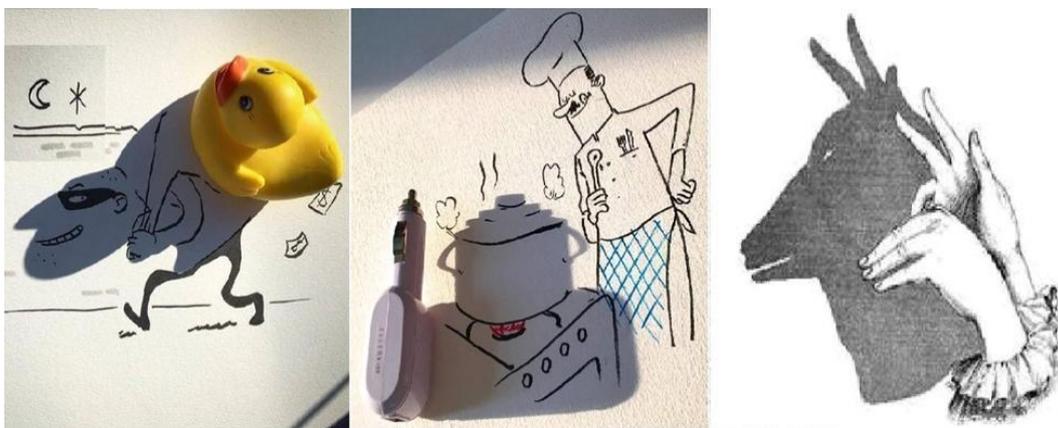
在现象界的表面化互动下，蕴藏着精密而复杂的程序代码，这些程序被快速地运行着。但是那不是一套死的显像程序，意识对现象的人为改变会诱发后代对应的实时互动，让玩家感觉不出来这个世界中其实只有自己。当你认同这个眼前的像素堆积色块为自己后，引申地，也就同理地认为对面的像素块堆积也是一个意识体的代言人。

这一原则适用于所有层面，无论是心理的还是生物的。因此，或然性不仅涉及原子、分子和细胞，也涉及思想，以及更为显而易见的物理事件。

从某种角度来说，你们的身体是“或然构造”（probable constructs），它们的存在仅仅是因为原子在某些或然点上显现。而在其他层面上，原子并不会出现在这些相同的点上，因此，你们的身体在那里并非相同的物理构造，甚至可以说，它们在那里并不存在。



构成整体的是粒子的堆积，这些粒子同时存在于多个维度位面上，而从每一个单一面向看过去，它所组合与堆积出的形象物相都不尽相同。我们所见的现象界投影与真实往往相距甚远。



从科学的角度来看，尽管你们拥有各种精密仪器，迄今为止，你们仍然只能在自己所处的或然性系统范围内探测到原子的存在。由于你们通过自身的物质身体——一个由原子构成的系统——进行感知，因此，你们的感官自然会屏蔽对其他或然性世界的认知。在鲁柏的《意识探

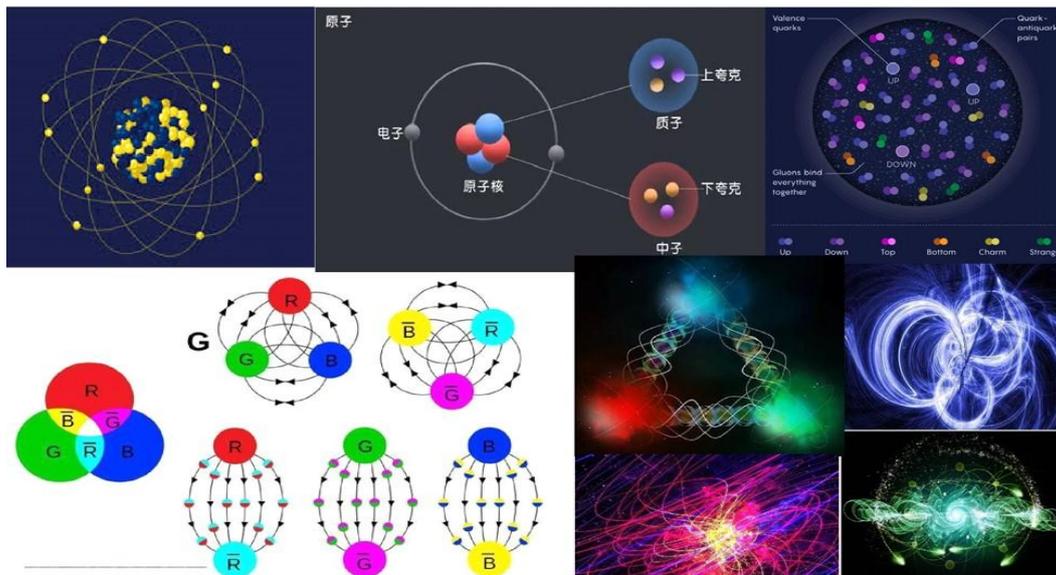
险》(Adventures in Consciousness) 一书中，他提到了一种他称为“偏见性感知”(prejudiced perception) 的现象，在这个语境下，这一术语再合适不过。

(停顿良久。)

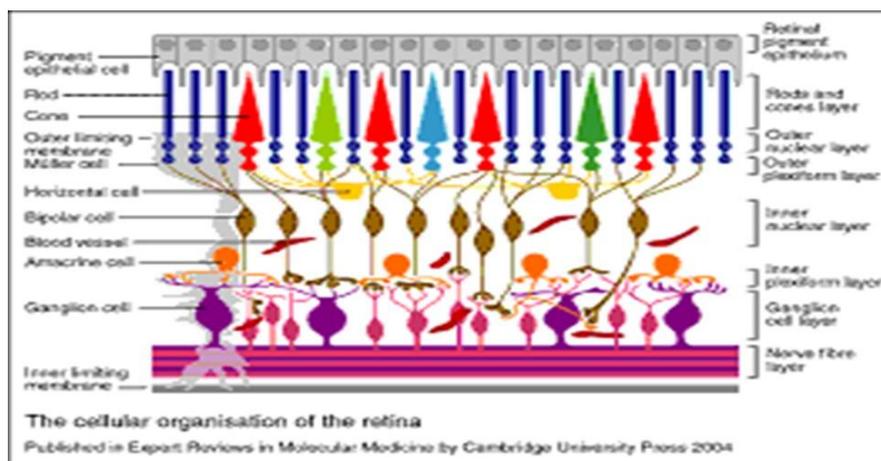
请等我们一会儿……(又停顿了很久。)



我们的科学家很努力地在探索着这个世界中的未知，并做出了巨大的贡献，持续地推动着世界的发展。但是当我们研究终极实相的时候，却遇到难以想象的瓶颈——就好像是这个游戏里的科学怪才一般，当我们所有的科学设备与研究对象都来自于游戏本身时，你能研究出游戏以外的答案吗？当科学家极力地放大这画面时，只能找到构成这画面的像素点，却找不到构成这像素点的液晶显像颗粒，更无法了知液晶显像屏上色彩无序的变化源于后台程序的支配。简单地说，用游戏道具素材无法达成对游戏外世界的理解与解释，而游戏世界不是实相界，而是现象界。



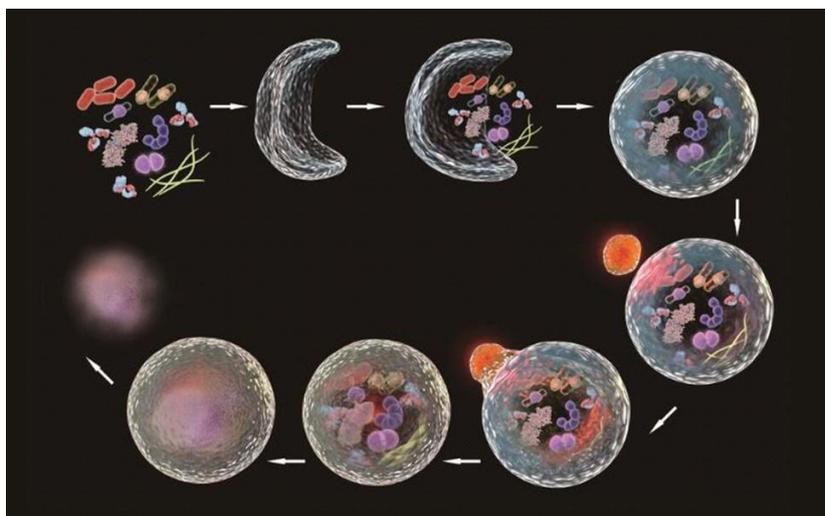
构成粒子的夸克中有红绿蓝三个能量频率单元,而依据不同物质相互组成着不同的颜色表达形式。而当把夸克再放大后,里边什么都没有,只是能量频率,是铉舞。这红绿蓝构成了最小的显像单位,我们叫像素点。而有意思的是,人的眼睛也只有红绿蓝三种感光细胞,并且由它们搭配在后台大脑里自己脑补,形成彩色。这样省显卡的设计真的与人类工程师想到一起去了。



有些内容很难用语言表达。物质内部的 EE 单元 (EE units) ——也就是原子和分子内部的能量单位——能够觉察所有可能的或然性行动范围。尽管身体的完整性必须依赖于在某个特定或然性中不断重现 (reiteration), 并且在那个系统中维持某种“常态”, 而感知在

很大程度上也是被导向该系统的，然而，身体系统与意识的基本完整性，并非源于该系统内部，而是从系统外部进入的。

（赛斯在强调所有标点后，以一种带着胜利感的语气结束了最后一句话。）



证实自噬体系并系统阐明其作用的日本医学家，在 2016 年获得了诺贝尔医学奖和生理学奖。这一发现颠覆了医学界多年来的医疗方针与治疗原则，医学界被迫重新审视对疾病的诊治思路。

简单地说，我们的身体有一套完善的自愈机构，它会不断地寻找失能的、突变的、残损的体内细胞，把它分解成身体所需的各种原材料，再重新按照正常标准装备出一个新的，放在原处。这样的能力从幼年就有，这就是最高级的自愈体系。很多疾病甚至很要命的疾病，都可以通过这个系统完全康复。

但是有一个问题，这个系统必须在人饥饿的时候才会启动，一天三饱两倒的人，这系统就自动停运了。

大隅良典提出了间歇性断食疗法，三十年的临床实验带来海量的有

效性报告——饿就可以治愈或缓解一半久治不愈的慢性病。这一发现严重地影响了众多药厂的利益，五年过去了，医学界与医学院都对此闭口不提。

当地时间 10 月 3 日，诺贝尔生理学或医学奖评选委员会秘书托马斯·佩尔曼宣布

日本分子细胞生物学家大隅良典获 2016 年诺贝尔生理学或医学奖



大隅良典 (Yoshinori Ohsumi)
1945 年出生于日本福冈、东京大学理学博士

获奖理由：
发现了细胞自噬的机制

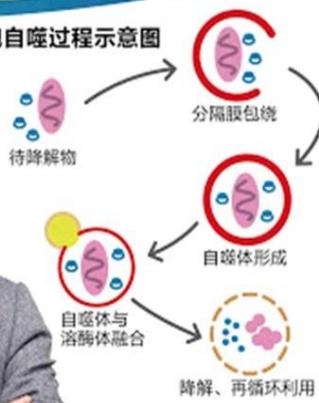
细胞自噬能为人类带来什么福音？

- 自噬对治疗癌症有很大前景：保证细胞的正常自噬，那么可以预防细胞癌变。抑制癌症细胞的自噬，那么癌细胞就会因为缺营养而死掉。
- 自噬机制在治疗神经性退行疾病也可以发挥作用。

信息来源：综合中新网等信息整理

《侨报》10 月 4 日制图

细胞自噬过程示意图



2016 年诺贝尔生理学或医学奖揭晓，日本科学家大隅良典 (Yoshinori Ohsumi) 获奖。获奖理由是“发现了细胞自噬机制。”

(大隅良典，1945 年 2 月 9 日出生于日本福冈，1974 年从东京大学获得博士学位。)

原子在系统内部的表现看似循规蹈矩，似乎遵循着该系统的规则和假设，但实际上，它们是跨越可能性的。因此，你们的时间结构与可能的行动及已实现的事件范围密切相关。例如，以你们的理解方式来看，约瑟似乎不可能在一系列事件发生之前看到那所房子挂牌出售。看起来一切似乎都取决于之前的事件，比如：多年以前，当两人都还年轻时，他的母亲与马先生的相识；她在后来的岁月里关于这栋房子的白日梦与幻想；她的去世；马先生的年迈，以及他最终放弃这所房子。

(晚上 10:00) 以你们的理解来看, 似乎必须等到这些事件都发生了, 约瑟才会在几天前路过那所房子时看到“待售”标牌, 并决定去看看。但如果从更基本的角度来看, 所有事件是同时存在的, 就如同原子和分子在所有可能性位置上同时出现一样。身体在时间中运作, 它依赖一个时间结构, 并在其中自然地行动, 同时, 它的“恒定”结构在时间中得以维持。因此, 在那个框架下, 时间被体验——而在利用这种组织结构时, 时间似乎統合了所有这些事件。

请等一会儿……那些事件之所以“浮现”成为重要事件, 是因为所选取的特殊组织方式。而其他同样有效的事件却看似无关紧要——它们没有浮现进入知觉或现实, 尽管它们确实存在。例如, 在另一个实相中, 约瑟的母亲嫁给了马先生, 约瑟继承了那栋房子。在那个实相中, 马先生比约瑟的母亲先去世, 因此, 约瑟根本不需要在这里寻找房子, 因为他已经有了一栋。在那个实相中, 约瑟并未与鲁柏结婚。而在这个实相(也就是你和鲁柏所熟知的这个实相中), 鲁柏本能地感到与那所房子并无联系。

(“我可以问个问题吗?” 我不喜欢打断资料的传述, 但这是个好时机提起这个问题——它自星期一晚上以来就一直萦绕在我的脑海里。)

可以。

(“我知道你在上一节课说过, 我母亲并没有试图从她的非物质实相强迫珍和我去买马先生的房子——但我还是忍不住想, 别人会怎么看待‘另一边’的影响在我们的现实中被感知到的这种概念?”)

把你的问题写下来, 我会回答。

(“你直接说吧, 我可以之后再写。”于是赛斯用自己的方式处理了这个问题。)

我已经说得很清楚, 决定权完全在约瑟和鲁柏手里。但更重要的是,

这类房子的整个问题，把关于价值观和特权的重要考量带入了他们的生活。因此，他们需要明确自己在这些问题上的立场。

举例来说，约瑟在潜意识里察觉到了塞尔镇的第一栋房子，并可以选择开车时不走那条街。但事实上，他和鲁柏对金钱或社会地位一直都不太在意，他们更习惯公寓生活，对外在的物质条件也不怎么讲究。然而，在你们的社会里，总是有一种压力，让人去购买体面的房子，而物质财富往往被视为能力的象征。

请稍等……

财务上，鲁柏和约瑟开始宽裕些了，只有在这时，传统观念才浮现出来。这些观念本身，在情感上也吸引了约瑟母亲的某些面向。对她而言，很简单，她希望自己的儿子过得好，而在她的理解中，这意味着拥有一栋上好的房子，仅此而已。在她看来，这是一个完全无害的愿望。

当她察觉到约瑟也有强烈的意愿想要一栋这样的房子时，那么——以你们的说法——她从自己去世后的不同架构中，将这个机会带入了约瑟的经验之中。这并不是操控，但它确实表明，约瑟母亲的某个部分——与她儿子相连的部分——依然以某种方式与他保持关联。这也显示了他对在塞尔拥有房子的渴望（更深层次、更强烈），帮助促成了一些事件：如果他真的想要，他完全可以得到这样一栋房子。

这个经历同时也反映了他的信念，因为按照他的想法，他必须放弃某些自由，而他还没有准备好去这么做。这些事件在本质上是同时存在的，尽管在你们的层面上，必须在时间的框架里去知觉它们。

某些注定要遭遇的事情，会在不同的维度平行世界中以相同的角色身份同时遭遇，而起因与结果又各自不同。就好像早高峰的公交车站，四面八方不同目的的人们汇总到一点上，一起搭乘同一个实相

经历，然后在之后的站点各自下车离开，奔向自己心中的目标。这样“必然”的交汇点在人生中是预设好的，就像你上下班时的必经之路，公交会一次次出现，直到与你的需要形成“巧合”，成为对自我意识偏好的一种考验。当你选择了物质的、虚荣的、世俗的观念来标签自己的成就时，就会为此付出心灵的、时间的、自由的代价来平复这一抉择带来的涟漪。

正如你们每日的个人实相会受到可能事件的影响，并被你们自身的欲望和信念引导进入经验之中，你们的群体文化、世界历史以及人类的发展方向，同样也会受到那些不符合你们对物质实相官方认知的可能事件的影响。

平行人类，可能性人类；不同版本的你，不同可能性的你——这些概念不仅适用于个体，也适用于整个物种，而且它们不仅适用于你们的未来，也同样适用于你们的过去。

每个人对自己的独特性、唯一性都坚信不疑，这让我们深刻地把自己当成自己，而全情地演绎着这个角色在这个时代剧中。但是当你可以明确地清晰地知道多重平行世界在同时运行着的时候，这个实相的存在就表明了：

多个相同的又各自不同的“你”同时存在着——它们是不同的父母的孩子，是不同孩子的父母，各自拥有不同的伴侣，但都是你；而那拥有相同父母、相同伴侣、相同孩子的其它你却不是你所扮演的。当不是我的人是我、而是我的人不是我时，我到底是什么呢？

当一个意识演绎了这个
陈小春的角色时。



陈小春 我是谁 谁是我？

当这个陈小春演绎了韦小宝时

陈小春不是陈小春
韦小宝不是韦小宝

当这个陈小春也演绎了不同
年代的其它角色时。



陈小春 都是韦小宝
都是陈小春



我不是我，我是自己灵魂
演绎的一个角色。

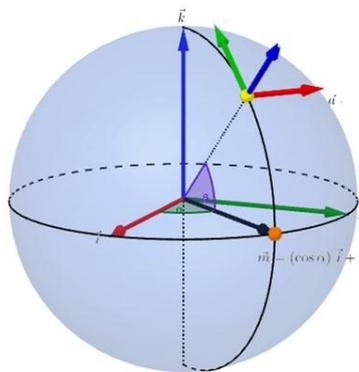
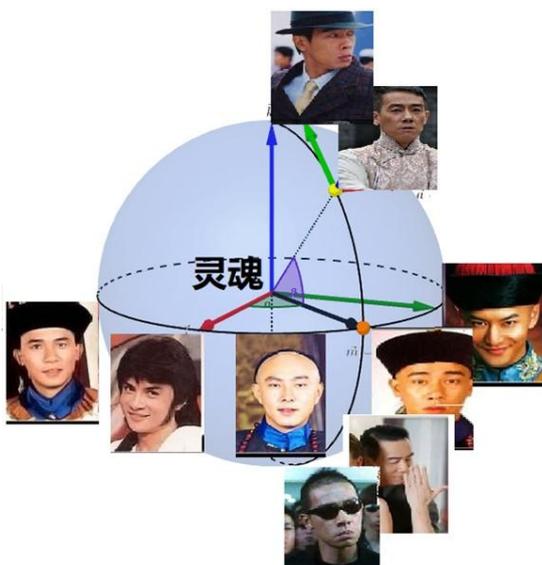


陈小春 我就是我，我的灵魂可以
进入任意一个时空扮演任
意一个角色。并且不止一
次。而每次还都可以走出
不同的人生轨迹。与不同
的人形成夫妻，有不同的
父母与子女。

任意一个灵魂都可以进入
这个时代中来演绎我这个角色



陈小春



见上图细雨图解：韦小宝

灵魂可以演绎任何人，任何灵魂都可以演绎这个我。

(停顿了一分钟)最伟大的科学发现往往是“意外”得来的。它们源自直觉性的创造——当某种全新的重要意义突然被觉察到,而在“先前”却无法预测时,它们就会浮现。你们接受所有符合自己理论的资料,却忽略与之相悖的线索。然而,在这一切的根本之下,你们是“意义创造者”,是“模式塑造者”,身处时间之中,但本质上又超越时间。因此,新的洞见会进入你的觉察,并在任何既定时刻,真实地改变任何既定实相的特质。



我们每个人都同时戴着多层不同滤色、不同孔径的眼镜,在层层过滤下,在不同的遮挡中,我们以为自己看到的实相其实早已与实相相距甚远。每个人都戴着不同的滤镜各种看着说着好似同一个世界的事情,但每个人看到与感受到并记住的世界都各自不同。

当无意间不小心碰掉了一副眼镜,突然间发现这个世界原来还有自己没能看见的东西,成为如获至宝的新发现。其实它一直都在那里,只是自己的主观认知能力主动地在回避现实的实相,因为自己无法理解、无法认知、无法识别。

我们生活的世界是由我们因成见而屏蔽掉实相后,由自己脑补了细

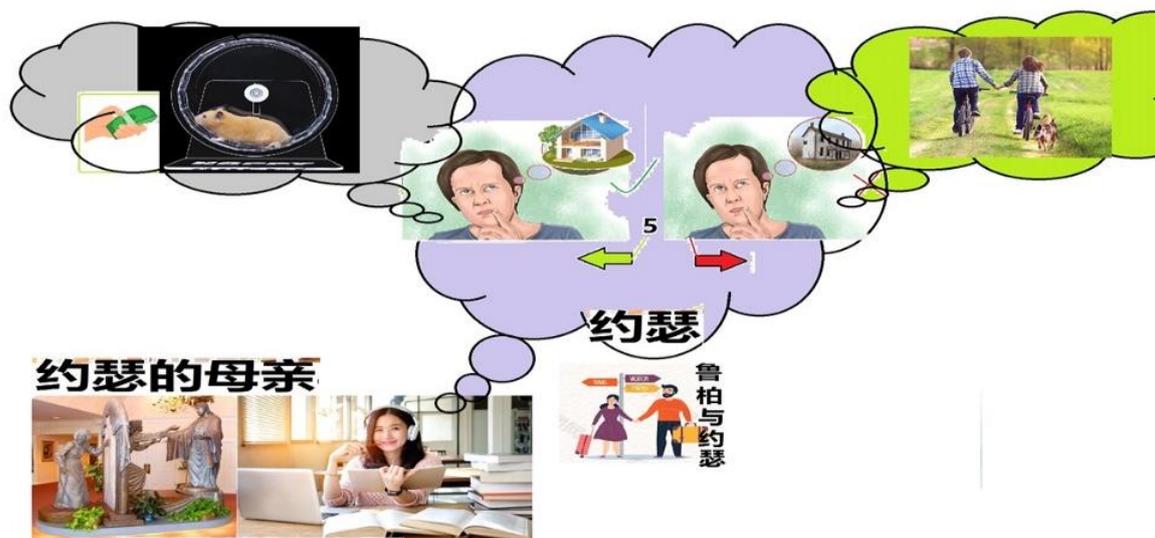
节而形成的。在两次人为的扭曲后，真实还剩多少呢？

你可以休息一下。

（10:34 休息，我们讨论了赛斯关于我母亲的资料的整体意义——她不仅在“死”后依然“活着”，而且她的一部分仍然专注在珍和我身上。我们知道，赛斯不会无限地描述我母亲和她当前的实相，因为这样一个研究很容易发展成另一本书。此外，珍对提供关于死后个体的资料持有非常坚定的立场。我认为，随着这本书的推进，赛斯将进一步探讨她的这些感受背后的信念。

赛斯接下来的三段内容传递得相当有力。10:50 继续。）

约瑟的母亲不仅仍然存在于另一个实相层面，而且依然在学习。因此，她对约瑟决定不买马家的房子是清楚觉知的。在她的实相层面上，她知道约瑟曾经强烈地想要那栋房子，也知道他内在的某个部分渴望拥有一座大房子——即便这意味着需要投入大量维护和照料，而他的另一个部分却不愿意付出这些，因为他认为那会占用太多他用于绘画和我们工作的时间。



史黛拉比较能够了解她儿子的反应，透过他在这实相里的决定，她终于开始看

见上图细雨图解：另一个层面的史黛拉

约瑟一时产生的购房欲望,立即吸引了他母亲一直以来对同样事情的渴望。在非物质的另一个活动层面上,这重新激发了他们之间的旧有冲突。短暂地,他们的欲望让他们产生了共鸣。然而,现在的史黛拉·柏兹比过去更能理解她儿子的反应。透过他在这个实相中的决定,她终于开始窥见他过去行为的动机——那些她曾经无法理解的理由。

请试着理解,所有这些反应实际上是同时发生的……约瑟在这一端的渴望,吸引了他母亲相似的渴望。(停顿。)然而,以你们的说法,反应仍在持续。



约瑟的母亲



见上图细雨图解：史黛拉的平行人生

约瑟的妈妈在死亡后，持续着自己的“学习”。虽然已经离开了这个教室，但她对约瑟的意识趋向在房子这件事情上还持续地形成着意识的交汇。在物质的虚荣与生活的自由上，约瑟选择了灵魂的成长，而非物质的、虚荣的小我之荣耀。

史黛拉自己所经历了的两个平行人生中，为了房子、车子而结婚，并把房子留给了自己的儿子。物质的富足并没有让她有所成长和领悟，还耽误了儿子约瑟——因为疲于维持物质生活，错过了珍，也就没有进入共同传递赛斯资料的这个版本的人生。

相反的，在当下这个版本中的史黛拉为了爱情嫁给了平庸的男人，生育了三个孩子，幸福地过着很普通的生活。这样淡薄名利的行为，让约瑟的灵魂在珍的丈夫罗伯特身上得以延续，可以同样地享受人生，沉醉在绘画、写作、收集赛斯资料的工作中，跟随自己的热忱生活，而非各种账单与贷款抵押。

当珍与罗伯特的经济有所宽裕后，他们遭遇到了必然的等待已久的心灵魔考——世俗的、虚荣的、被广泛赞许的成功与荣耀、价值感与自我实现……铺设好了圈套：后半生成为房奴，每天设法工作还贷；还是住在小房子里，温馨地做着灵魂的扬升，会如何抉择？

（11:00，书籍口述的部分到此结束。珍仍然保持在出神状态，并接着传递了大量关于其他事项的资料。最终于午夜 11:43 结束。）

Y1-2-695.1

第 695 节：给读者的一节讲练习的课

1974 年 5 月 6 日 星期一 晚上 9:29

(在等课开始时，我们聊了一会儿。9:03，珍告诉我，“她自己”要口授一些额外的资料，让我把它记录下来：

“我们对人类的了解，可以比作我们对自己作为个体的了解。从某种角度看，这两个概念是在同一层面上运作的，并且都涉及在连续时间顺序中的实相。个体和人类一样，都是多维的存在；它们围绕着可能性的焦点盘旋，不断地在替代实相之间穿梭交织。”)

一沙一世界，在全息投影中可以以小见大，任何一个零维的点都映衬出 N 维的全部。人体约四十万亿个独立细胞，它们构成了一个统一单位，就像赛斯介绍的一样，每一个基础能量颗粒中都存在着独立的意识单位。而这些意识单位彼此合作形成了人体细胞，又构建出人体，犹如七十三亿人形成了当今人类的集体实相。

当今的人与人类还继续被单向秩序性时间所限制着认知。就像一个人可同时拥有不同面向的能力与意向，但有一个自身的主人格一样，人类也因共同群体意识形成了一个人类的意识主流。虽然在每个国家乃至个人都存在着显著而巨大的差别，但是全人类都在围绕着一个可能性的焦点而盘旋着，这构建出人类发展的矛头。虽然作为个体的人犹如细胞一般，每天都在生灭着，但整体人类的主流意识却

在所谓的未来中进入了残局阶段，变化的可能性逐渐萎缩，从万千种可能里渐进形成八种可能的坍塌。

在利己中以恐惧失去财富和个体价值为主导的人，将会经历财富的蒸发与所恐惧的事件之洗礼到谢幕为止；渴望变革的有善恶高低好坏观念的人将经历战火的实相；而大洪水将让认为人类有罪、世界龌龊肮脏的人看到与感受到洗涤的过程；一些对现状绝望透顶、渴望建立新世纪的人们将经历地轴的逆转，一切都将在至暗中分崩离析。

信赖科学的信念将最终导致对自我意识的放逐，辨识、思考、裁决、行动的过程都渐进地移交给了人工智能，而人浮于事。这样的傀儡人生无法给灵魂带来任何的觉知与经验累积，这样的物种毫无存续的必要。

生命的脆弱与载具的开放，让人类更加背离其载具被设计出来的初心，以以太网格为基础的人类载具是准备好随时与万有达成无缝连接的，但是人类将对肉身进行无止境的强化与改造，令其更机械、更持久、更电子、更逻辑。随着关注被从心灵、心智疏离开，一个漫长的曲折的进化方向被打开，而其终点已经被无数次验证为无路可走。

利他性的意识在爱的旗帜下凝聚着自己的力量，公然与既得利益团体现有的政治格局形成鲜明的对立阵营。这是一场犹如利他与利己

之争一样漫长的拉锯战，没有赢家，只有两极间不断的摇摆，带来丰富的剧情。

意识在成见之墙倒塌后，历代生命的秘密、中阴的奥义、生命的意义被全然通透地理解；自我个体的扬升犹如燥热草原午后的干草，在失去“生命”的过程中形成星火燎原。你无法看到与说出哪里是源头，也找不到对立的双方。没有烈焰与浓烟，但一切都在快速而缓慢地发生着变革。物态的一切都转化成粒子态的抖动。当一切从理性的确定渐变成随机的可能，意识犹如粒子一般从坍塌的固化回归到波频的光，时间也就不再束缚人类的思维觉知。

（“某个人的一张照片，代表着一个曾经体验过的可能身份，定格在一个被认可的时间顺序中。而它的意义依赖于那些未曾拍摄、不可见的照片——就像一首交响乐的已定音符之所以重要，是因为那些未实际演奏、但隐含其中的音符。

“同样地，人类的一个‘画面’只代表了人类的一个版本，在特定的时间顺序中被‘捕捉’下来。它之所以成立，是因为那些未被聚焦、不可见的实相，而正是这些实相承载着整个现实。”

珍很快从意识改变状态中清醒过来，笑着说：“我不知道这段话是从哪儿来的。”上周六她也有类似的体验。）



生活中的每一个当下就好像被自己激活的一个频率，人生犹如乐章般展开。

你选择了一个曲目进入它，但你未必是一个好的琴手可以全然地表达出那乐理的意境，加之那些自我即兴发挥的部分，多样性的创造力被无限地展开。音乐是一维线性的艺术，不同的频率线性地累积出富有意义的感受。每个人都在弹奏或协奏着自以为是的曲调，而个人的曲调融合成人类交响乐的一个个篇章，那些不甚和谐的声音被淹没或阉割在群体意识秩序之下。这样的协奏在不同的时代中同时地展开着。你的意识之焦点关注在哪个画面中，那频率就鲜活了起来，成为你此刻的实相之一，而年代与时代无法形成具体的隔离。



每一次键盘上的敲击确实只是一个音频的展现或一个协音的共鸣，但所有的可选项它们同时存在于那里，不因未被选择而消失，不因未被展现而泯灭。它们被所有不同的“自我意识”同时激活，共同演奏出属于“自己”的交响乐、一种泛音中的协奏曲。

细雨社 www.xiyushe.org

(9:51, 我把上一节的课程内容读给珍听。)

现在，晚上好——口授开始：

练习单元 2

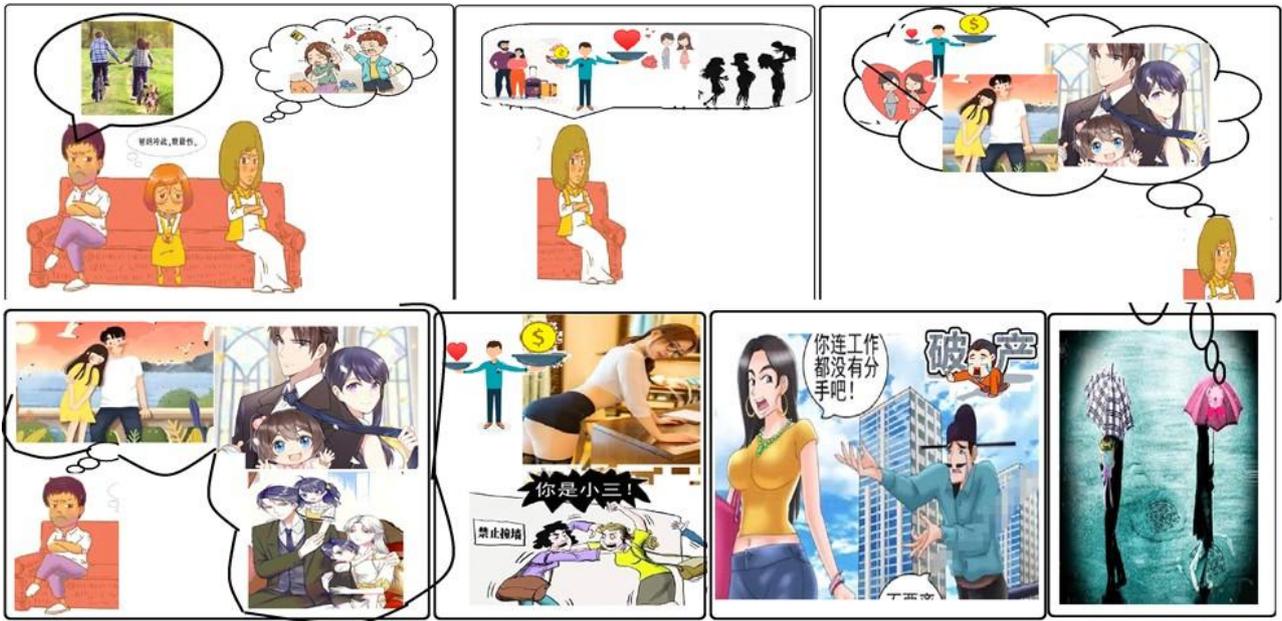
我希望你尝试以下两个练习。

第一步：回顾一下你在阅读本页当天经历的任何一件事，把它看作是从无数可能发生的事件中“被选中”而进入你体验的一种可能性。

先按你所理解的方式仔细回顾这件事，然后试着追溯它是如何从你的过去经历中发展而来的。接着，想象从这个事件可能衍生出的其他情况——它们会如何发展？最终可能促成哪些未来的事件？

第二步：在完成第一步后，换个角度。试着站在另一个与这件事相关

的人立场来看它。无论这件事看起来多么私人化，总会有人在某种程度上与之相关。透过他的视角去感受这个情境，然后再重复第一步的过程，从这个新的角度推演事件的过去和未来。



见上图中细雨图解

妻子：每天就为着些琐事吵架，家贫百事哀。如果当年投身给经理而不是这个热烈的爱情，现在也是住别墅、开好车、衣食无忧……

丈夫：那迷离的眼神……哼，每次吵架她就在想那个他！那个公子哥约人无数，就算嫁入豪门也抵不过百媚争春。一场富贵梦最后还是空。

这个练习只能由你自己完成，但它可能带来令人惊讶的体验。你可能会突然发现，自己之前忽略的某些细节开始变得清晰可见，甚至整个事件的意义都变得不同了。你会更完整地理解它，看到它更广阔的影响和可能性。

请稍等……

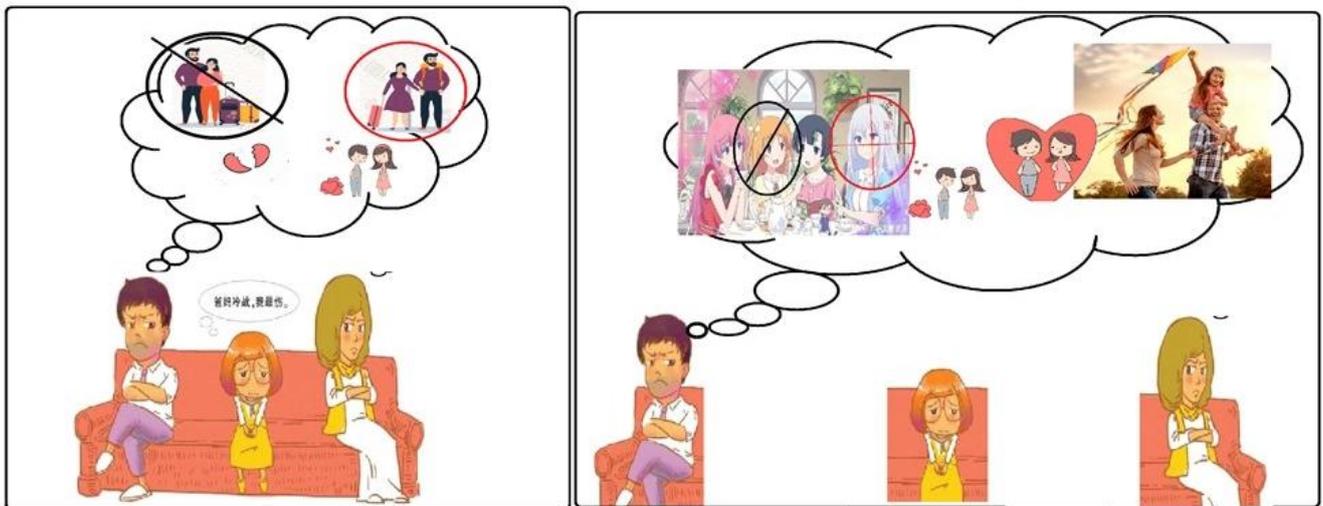
（现在，赛斯开始谈论珍在上周六晚间触及的一些内容，同时补充她的口述信息。）

练习单元 3

在这个练习中,拿一张你的照片放在你面前。这张照片可以是过去的,也可以是现在的。但请尝试这样看待它:它是一个清晰定格的“你”,从更深的维度浮现出来,而在那个维度里,原本还有许多其他可能的照片可以被拍摄。

你看到的这个自己,独特且不可动摇,在他的经验中稳稳地显现。然而,在你面前所见的表情、姿势、神态中,也微微透露出其他可能性的影子——或许是某种淡淡的光辉,一抹特殊的色调,或是某种难以言喻的暗示。这些都是其他可能性存在的回响。

试着去感受这一切。



练习单元 4

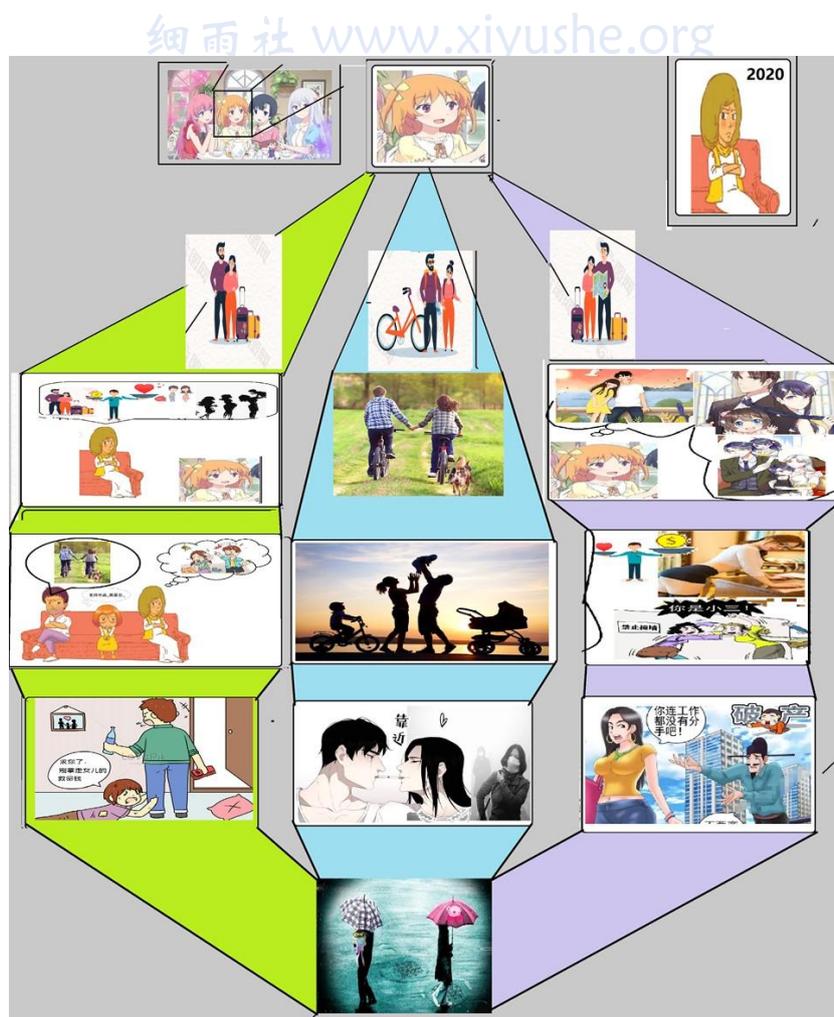
现在,拿出另一张你的照片,这次选择一个与你刚才那张年龄不同的时期。然后,问自己一个简单的问题:“我是在看同一个人吗?”

这第二张照片对你来说是熟悉的,还是带着几分陌生?它与你今晚选的第一张照片有什么不同?又有哪些相似之处,让你的意识自然地将它们联系在一起?回想一下,每张照片拍摄时,你的生活是怎样的?

你当时在思考些什么？你曾有过哪些可能的发展方向，在其中一张照片所代表的时间点考虑过，但在另一张照片所代表的时间点却未曾真正踏上这条路？

无论如何，这些可能的方向确实存在。如果它们没有被你所认知的“自己”追随，那么它们就在你们所说的“可能的自己”那里展开了。在你的想象中，试着跟随那个“可能的自己”可能会走的道路，看看它如何延展。如果你发现某条你现在希望自己曾经选择、但实际上没有选择的发展路径，那么深入思考：如今，这些活动是否还能融入你目前被“官方认可”的人生轨迹？

这类带着渴望的思索——如果辅以现实的判断和常识支持——可能会在不同的可能性之间创造出交汇点，从而引发心理深层元素的重新排列。通过这样的方式，某些可能的事件就能被吸引到你的当前生活之中。



人生中有很多次抉择的机会，人生蓝图也绝非是唯一的弹道轨迹。各种可能性在你能想到的与不能想到的地方都已被各种展开过，你不是第一个使用这个角色的人，也不是最后一个。每个灵魂都依据自己的心性为这个角色走出了自己的足迹，但其结局为了配合其它的剧情有效地展开，你和谁搭戏就要承受相应的生克变化。不过任何流程上的变化都最终不会脱离你自己的当下意识主频率的频段所在。你是什么意识频率就感受什么故事线与大结局，这与和谁在一起毫无关系。

(9:40) 我们一直在讨论“可能的人类”，并且的确打算更深入地探讨这个概念，特别是它如何适用于整个物种。然而，一个物种的所有发展都始于个体。一个人的所有力量、能力和特质，实际上都与整个物种的潜力息息相关。因此，通过理解你自己的“未知实相”，你也能更深入地了解整个人类的“未知实相”。

就犹如固态、液态、气态一样，不管组成的物质是什么，在相同的形态时它们都表现出类似的共性。每个人有着自己这样或那样的独特性，但人性始终贯穿在人类的意识主体中，表现出某种程度上的彼此雷同。

Y1-2-695.2

练习单元 5

现在，选一张不同的照片。我希望你换个角度来看它。这仍然应该是

一张你的独照，但请试着把它看作是你在特定时间和空间里，作为人类这一物种的一个代表所留下的影像，就像你在观察一只动物在其自然环境中的照片一样。

例如，如果照片是在房间里拍摄的，那就把这个房间视为一种独特的环境，就像森林对动物而言那样自然。从这个角度来看照片中的自己：你的形象是如何与照片中的其他元素融合在一起，还是显得分离独立？试着把这些其他的元素看作是你形象的延伸特征。如果照片色调较暗，并带有阴影，那么在这次练习里，就把这些阴影也视为照片中“你”的一部分。

接下来，运用想象力，从照片中另一个位置的视角来看自己。看看你的存在如何融入整个环境的整体模式——无论是房间、家具、院子，还是其他任何背景。

通常，当你看到一张动物在其环境中的照片时，你可能会自然地思考它与周围环境的关系，而当你看到人的照片时，你可能不会这么去联想。但实际上，每个人所处的环境就像动物的栖息地一样独特——对于个体本身以及他所代表的物种而言，它既是私人的，又是共享的，也同样重要。

现在，让你的想象力再延展一步：当你看着自己的照片时，试着想象自己是整个人类的一个代表，恰好在那个特定的瞬间被捕捉下来，而照片的边框就像一个“时间的笼子”。你站在外面，俯视这张照片，此刻你已经超越了这个时间笼子，而被“困”在其中的，是照片中的那个你——那个样本、那个个体，同时也是人类众多可能性中的一个侧面。如果你能保持这种感觉，那么时间本身就会变得和照片里的其他元素一样真实。尽管时间不可见，但它正是这张照片的框架。

现在，抬起头来。你面前的这张照片，不过是你整个视野中的一个小小的物件。照片里的你，已经是过去的某个瞬间，而现在的你站在照

片之外。此刻，它只是你的实相中极小的一部分。然而，在它自己的框架内，这张照片仍是完整无缺的——你无法改变其中任何一个物体的位置。即便你毁掉了这张照片，也无法真正抹去它所承载的那个实相。比如说，如果照片里有一棵树，你无法让它消失。

请等一会儿……

你已经无法触及照片中的那个人了。而现在所是的你，在自己的体验中可以做出任何改变。你可以为了自己的目的调整可能性，但你无法改变那些已经走上自己道路的其他可能自己的轨迹。所有的可能自己彼此相连，相互影响。这种影响是自然而然的，但没有任何强迫性。每个可能的自己都有自己的自由意志和独特性。你可以在自己所知的可能性中改变体验，而你的体验本身就建立在无数其他可能性的基础之上。你可以把许多可能的事件带入自己的现实，但你无法抹去你的实相中另一个部分的可能经验。换句话说，你无法让它消失。

细雨社 www.xiyushe.org

当你看着自己过去的一张照片时，那其实代表了你在某个特定现实中的显现——或者说，在照片被拍摄的那一刻，你所接受的那个“官方”现实。所以，你也可以把它看作是一张代表你们物种的照片，记录了可能性中的某一个瞬间。

就像你在个人层面上拥有许多可能的自己一样，在人类整体的层面上，也存在着许多可能的发展方向。正如你有自己认可的“个人历史”，在你们的现实体系中，也有一个被大致接受的“集体历史”。不过，如果仔细去研究，你会发现这个历史存在许多空白和矛盾，仍有许多未解之谜等待探索。

好了，先休息一下吧。

(10:23。我们休息的时候，珍和我都没注意到，赛斯其实已经在这里收尾，结束了第二部分。)

练习五是全篇的高潮,也是第二章的尾声之总结,其难度相对地大,我们试图达成这个练习,请跟进思维的实验。

超人是一个大家都不会陌生的人物,它的故事每个人都能回想起那么几段来,虽然它和我们一样,其实都只是角色在演绎着自己的故事。



超人是一个代号,是一个角色,它被置放入一个看似真实的时代背景中、一个你绝对认可的地球上,虽然他与那个地球我们都知道是个故事。



它可以是任何一个有趣的灵魂来扮演,只要穿上这个皮囊他们就是它,并拥有它的父母、爱人和粉丝以及你记忆中的其它故事。

它在同一时间可以是救苦救难的神,也可以是发疯的魔;它可以在

挽救，或在杀戮；它有个妹妹，或没有；这妹妹可以是金发，也会是黑发；它只爱《环球日报》的记者露易丝，很专情，但露易丝却可以五花八门，就好像超人可以八门五花一样……

好像都是同一个故事，好像又压根儿不是一回事。你可以跟随这些图片展开无数个属于你的记忆，也可以回忆起那些有过的或没有过的桥段。你的记忆可以随意地篡改所谓的真实——如果原版电影是真实，但电影也篡改了漫画中的原稿，漫画的作者是否真的是原创？或者本来就在某个版本的地球上这些就真切地发生过呢？

一切都有可能，不是吗？在你的思想中可以组织超人大战蝙蝠侠，而导致蝙蝠侠的死亡，这样的思想游戏并不能改变《蝙蝠侠》各个剧集中的各种实相的故事，虽然确实有过超人大战蝙蝠侠的桥段。





最后重复一遍这一章的中心思想要点：

细雨社 www.xiyushe.org

角色你不是你，任何灵魂都可以使用你这个角色，你的父母妻儿就是他们的父母妻儿。你不是你，你的灵魂可以饰演任何角色在任何所谓的历史、当代与未来中。每一个角色你都在展开符合它渴望的故事，一部分角色你确实是你的灵魂其它的选择之故事延展，而另一部分跟你压根儿没有关系，但都是这个肉身你。

而灵魂你可以同时出现在和你现在相同的或不同的年代里，使用着其它的皮囊，甚至在和你互动着。死亡不在终点，那些所谓的亡灵在另一个实相体系中继续着他们的学习，同时感知与参与着我们的人生事件；并且可以依据我们现在的某些决定，他们做出过去他们生命还在展开时的某些变革，让一些不同的可能性能顺利展开。

就好像导演为了在拍摄第 22 集里加入某一桥段，把之前已经拍摄好封镜了的第 14 与 20 集，补拍几组镜头剪切进去，来让 22 集的桥段不至于突兀。在 21 集里战死沙场的兄弟，殉情跳江的嫂子，又都鲜活地装扮了起来，回到故事中几年前的景色里，相互调侃、彼此互动。

什么是现实？现实只有一个简单的原则：

所有的可能性都被真实地探索与展开着，并试图达成其可能的极致。所有可能性之后衍生的可能性，也被全然地探索与展开了，并被探索着。

“现在所是的你，在自己的体验中可以做出任何改变。你可以为了自己的目的调整可能性，但你无法改变那些已经走上自己道路的其他可能自己的轨迹。”

演员可以随便改自己角色的剧本，但无权改其它演员演这个角色时的剧本。

“所有的可能自己彼此相连，相互影响。这种影响是自然而然的，没有任何强迫性。”

大家都演超人，各种故事中的印象被观众混为一谈，没人管这个超人是谁扮演的，观察者只关心角色身份。某剧中超人杀人多了就是反派，尽管其它的剧里在救人。

“每个可能的自己都有自己的自由意志和独特性。你可以在自己所知

的可能性中改变体验,而你的体验本身就建立在无数其他可能性的基础之上。

你可对自己的角色进行改良与再塑造。这是被剧情容许与已开放的权限。

“你可以把许多可能的事件带入自己的现实,但你无法抹去你的实相中另一个部分的可能经验。换句话说,你无法让它消失。”

你可以选择出轨、离开家庭并享受爱情与激情,并如此真实地度过自己的生命。但这样的选择并不会改变你故有的宿命轨迹,另一个你会继续选择照顾家庭、爱人和抚养孩子们长大。不是你选择了一条道路,另一条就消失了。你可经历你的选择,并形成记忆,但原有的宿命轨迹不会因此有任何改变。其它演员进入这个角色会看到两条并行的同样真实的人生线,而这个被再次激活的你,有权利选择走宿命还是去激情或者干脆都不要而出家修行。这样三条人生路径就并列存在了。

我们多数人的的人生故事中,这样的线程已经被激发得很完全。任意的选择都是脚踏着前人的经历足迹,怎么变换都是宿命变数中的一部分,就连突破常理的开悟也不例外。

(688-695) 结束, 接下来是学习辅导必读资料: 《三正道》

辅助资料：

《三正道》——正心 正身 正灵

(编者注：《三正道》一文是学习细雨资料的基础必读文件。因 Y1 系列的前两册练习单元较为集中，为防止某些灵修者出偏差、走弯路特别撰写和收录在这册中。

本篇正式出版于《思想的阶梯》第二季第一册《自我认知与意识连通高维》S2-1-1，以下两套分集代码通用，分别指代两册。)

Y1H-2-999.1 (S2-1-1.1)

人们常说身心灵——以身为基而递进的认知体系；而修行到最后，发现是灵、心、身的逐层投射在起作用。

为了能缩短摸索与求证的过程，减少初学者盲人摸象的时间，我建议从**正心做起**，这可以省去诸多的烦恼与麻烦。

最近经常有同修问到：

各家各派中，各自有什么道理？要如何选择？各种修行的姿势或站、或行、或坐、或盘、或卧，到底有什么道理？到底哪个好？又什么时候用哪个姿势最适合呢？今天一并解答。

正心篇

好不容易爬上墙头，才发现梯子搭错了墙根——从井底之蛙知道天外有天，奋力前行，一番打拼，然后回到原地，迷惑不已，是很多修行者经历过或正在经历的。

市井中各种说“法”、门“道”多如牛毛，多数连究竟法的边都不沾，也在敛财收徒或博取点击量。其实很好分别：

看其主张中是否存在多次元同时性的认知，就清楚这一知见的次第是属于幼儿科普还是考研大纲。

如果还在用单一线性思维指导认知，成为主要理论框架的，那作为四维时空启蒙教材，比较合适 3-7 岁使用；而到了读研、博的阶段，5-7 维时空的认知就成为了功课的主体，即多线程同时性平行空间与去中心化认知。

想要搞明白这些问题，就需要把整个人体载具的乙太运作机理有个大概的了解，然后做到知其然知其所以然。

今天我用一个比较客观通透与“科学”的方式告诉大家，到底我们是什么、在干什么、又为什么、最后能得到什么、应该期许什么。我们分五个章节展开话题。

一. 我们是什么？

人体载具是如何运作？怎么被设计出来的？



大家都知道人体是由原子微粒堆积构建而成的。而让这些从四大中借用来的微粒有效地统合运作在一起，意识利用了以太蓝图，即我们所谓的基因。当载具按照蓝图从一个卵泡成长为一个婴儿落地后，继续吸纳精微物质，累积身体的组建素材。

除了物质身体外，运作物质身体的意识与心识还需要电力供应。没有电，手机就是砖头了。人体内的能量被系统性地分为三大类，并分管三大机能体系的运作，下面我们分别详细介绍它们。

在今天的主题里我会集中介绍能量层面的事情，对于生化与物理面向因篇幅先不讨论，但请不要因为只介绍了能量层的知识就狭隘地以一概全。

1.物质身体

物质身体是我们意识得以锚定在本意识频率维度的重要靶标物。维持物质身体的存在性是保持与本频率显相中的其它意识交流的基础前提。各个意识来自不同的维度，需要一个共同的介质达成彼此可见与彼此交流，不然意识频率的隔绝让各个维度相互难以交流，严重地制约了低频意识体成长的可能性。

物质性身体与我们的人生为我们带来与高维意识体交流与学习的机会，让不同意识领域间的不同意识维度里的意识体彼此可见可感可形成互动，见识到多元的认知状态，并尝试不同的应对手段，达成自我知见的平衡与补全。

细雨社 www.xiyushe.org

物质身体很重要，但维持此载具的运作需要生物能量支撑，这种生物能被中国人叫做气。这意思是从五谷与生禽等生命中摄取转化来的能量。我们把它们的躯体融入我们的躯体、它们的意识融入到自我意识、它们的生命能量借用过来维持我们的载具能量。就好像车辆使用的汽油柴油一般维持着我们的运作。

2.神经系统的运作

神经系统运作所动用的是钠、镁、钾等生化能正负作用产生的正负微电流形成的电脉冲，在神经网络中传递着各种信息。但是这只是肤浅的产生电脉冲的原理，具体的真实能量来自于地气。俗话说

地气就是它了。地气是地球万物生发的源泉，生物沾地气就能茁壮成长，而架空的植物或动物不沾水土就开始萎靡，乃至死亡。

这个气与前者的生命能的氣不同，里边没有了米，是纯粹的一种频率脉冲。古代被隐晦地叫做虎，叫做铅，叫做火。意思是其气频率沉重、跳跃、有生气，具备向上蒸腾的属性、发散的特征，温暖生命也消融生命。地气生化出地球万物，滋养它们也灭杀它们，自成循环往复，是守护也是屠夫。它掌管着一切的生死周期与兴衰过程。人的七魄的运作都归它掌管着。

七魄分别是：

屍狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。

翻译成现在的医学语境就是：

感知力、直觉力、生育力、抵抗力、排毒能力、解毒能力、新陈代谢能力。

可见载具自动驾驶与自主挂机生存都依赖仰仗着七魄，而运作七魄的就是地气了。

3.意识力、心智、神志、逻辑力

从空气、水、火，到岩石、沙土、海河山川、云朵，到藻类、真菌、植物、昆虫、动物，只要是有原子微粒构成的都富有觉知力，并且

多数比人类要有灵性很多，因为它们没有自我认知的成见和轻狂，它们没有脱离出万有而独立于意识界的感知之外。

人类的意识分为三个主要区块，从高到低，分别是：胎光、爽灵、幽精，叫做三魂。

它们在现代的语境中对应着：灵魂意识、小我意识、生物意识。

更直白地说就是：乙太体主管的神经结节、逻辑小我主管的大脑、非逻辑客体肠脑内的细菌与体内真菌。

差别在于各自有各自的利益趋向与诉求，包括七魄在内，都是“我”。具体的内容在其它的文章中展开过，今天就不赘述了。

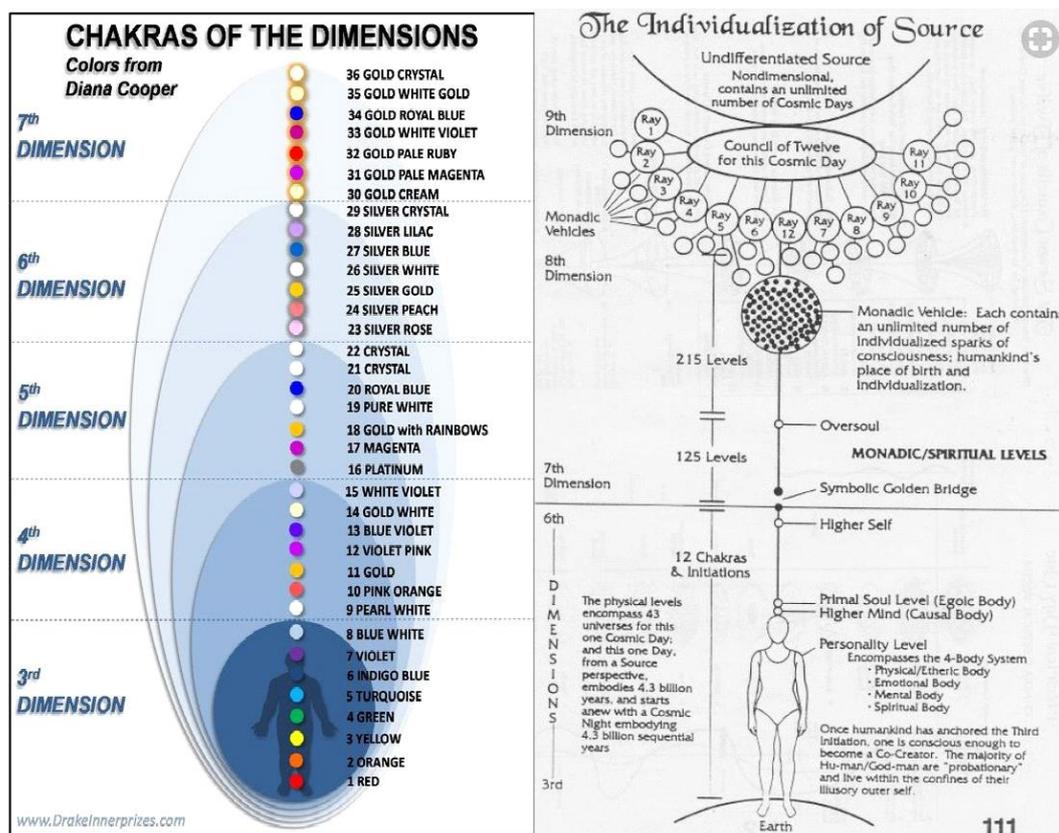
灵魂主宰人的意识趋向，觉魂小我主宰人的好恶良知，生魂菌群主宰人的寿命。人若死后，七魄和生魂（命魂）会消亡，觉魂（守尸魂）还留在人间或阴间被灵魂关注着；灵魂依自身业力达成与激发的程度、根据自己心思中的“不甘、不平、如果”决定是走投胎的大轮回还是小轮回——如果决定用同样的身份再历经一次来解决自己心中的不甘与如果，就会携带着觉魂重新出生；如果都想明白了、放下了，则灵魂回归灵界，而觉魂回到载具出生前，等待与下一个要使用这个角色的灵魂成为配合。

当载具处于生命历程中时，灵魂意识焦点关注载具的生活时，灵魂的意识波会联动载具并左右它的行为，这样来自灵界的意识波，被

称作炁。

炁的频率多样，依据灵魂的意识频率，频率不同，颜色光泽不同。在地球上的经历生命的灵魂是 1 到 10 级的灵魂，最高不超过 12 等级。但有志愿者、导师等投生在此完成特殊使命，它们的灵魂等级不可限量。炁，又被称为龙波、汞水、主君、地母、天公。

除了地气、食气、天炁三大能量体系外，还有空间泡内的本维度的时间场与分子密度场频。



时间的流向与流速是一个频率波，本空间泡泡内的可见物质密度也是一种频率。地球要扬升密度，就会改变自身频率，包括时间的频率。其实不是地球要扬升密度，而是某个版本的太阳系要进入另一个维度密度泡泡中。从这里我们可以得知，宇宙能是由时间频率与

物质密度组合而成的。太阳与各大行星的密度都不一样，时间流速也不一样，各自有自己的频率。

作为人类，我们是地球频率的产物，但依赖太阳频率生成，所以当我们主要以气为食时，会与食物相互同频——食猪牛者逐渐从体型到思维都被同化了过去，吃草木者渐渐地能吸收太阳能而生存，但都共同需要空气作为能源代谢的媒介；修行人单纯地依赖太阳能、水与空气，也是可以生存的。

地磁频率主要作用在我们的乙太体载具层面，乙太体载具承载着觉魂，就是我们常说的鬼魂，练习出体遨游时也是它在担当着灵魂的载具。

细雨社 www.xiyushe.org



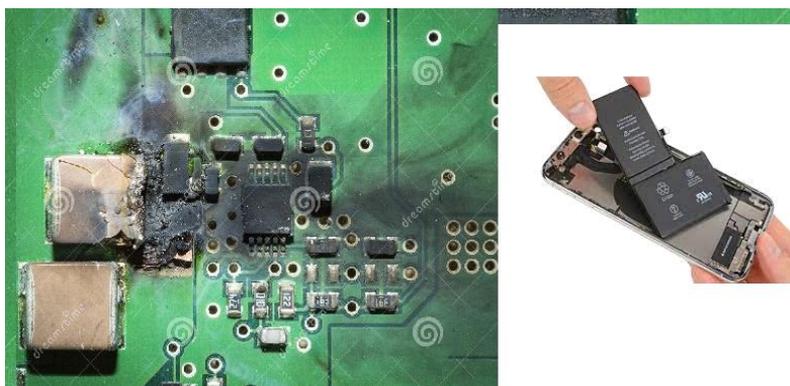
人体

觉魂

意识体

乙太体有自己独立于身体的一套能量系统，包括体内的七脉轮、十二经络、双手脉轮。完整的乙太体包括乙太实体与乙太炁场。乙太体内有一块标配的先天原厂电池，里边是本身的生命能。这个电池是可反复充电的，当然前提是你要知道它能充电、也会充电。

这电池是可以扩容成为更高品质的电池的,可以通过扩容提供更好的续航能力,支撑大功耗的应用软件与硬件,比如外气治病、遥感预知、连通宇宙信息、魂游天际、渡化亡灵等。不过前提是你的乙太载具已经做过了版本更新与内部淤积清理,不然在高频高能的冲击下,载具会形成短路、熔断等问题。



二. 我们在干什么?

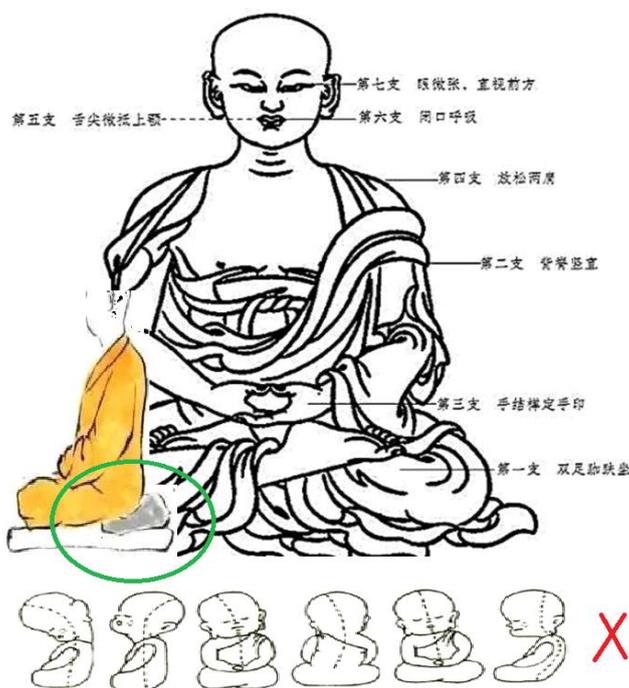
细雨社 www.xiyushe.org

说到修行,不管是禅、道、灵,都绕不过《大学》说的:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”

这就是为什么定静慧是各家通用的法门、必修的功课。打坐,立七安,让身体与逻辑思维都安定下来,用心一处,无事不办。收敛内观,觉知自性光明,才能见慧、生智、得法、悟道。门派不同,经文不同,道理不同,犹如千门入山,顶峰却只有一处。

这修行分静功与动功两种:太极、八段锦、五禽戏、易筋经,都是动功;各种心法、禅定,都是静功。动功是为了顺畅乙太体,活血化瘀,拉伸筋骨,让久坐后不会形成气血痹症,导致经脉淤堵、下

肢静脉曲张、梨状肌劳损肿大、压迫坐骨神经。坐姿不对也容易导致骨盆前倾移位。



三．我们又为什么？

细雨社 www.xiyushe.org

修行无法产生直接的社会竞争力，也无法让自己在各种攀比中更胜一筹，成为令父母骄傲的“别人家的孩子”，多数时候反而让家人深感不安，怕这样的人哪天突然“活明白”了，不再愚忠傻孝、顺从父母，不再饮食男女、奋力还贷。所以多数家人对修行保持着谨慎的支持态度。

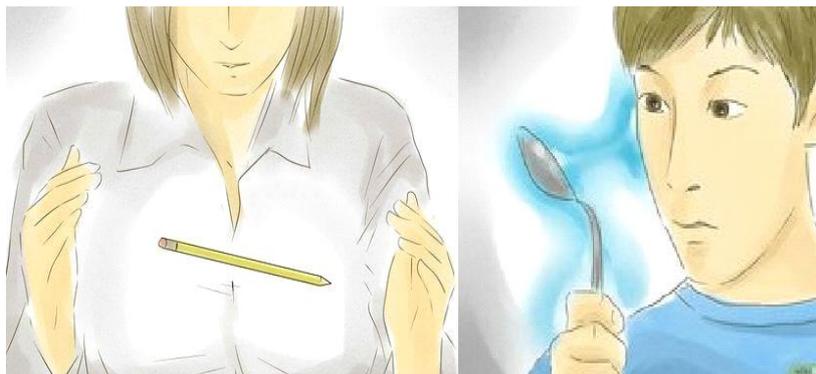
我们作为主体，为什么要修行呢？

想不通的不甘，放不下的不平，摆不脱的无常……很多人进入修行是为了心想事成、神通广大、开挂人生，然后弯道超车，达成人中龙凤。现在的穿越剧、修仙传、屌丝逆袭都是这个套路。就算不能

如此，至少图谋个清安喜乐的境界，让自己可以活得轻松些。

这些诉求一点儿没错，所以很多人学习丰盛、吸引力法则等快速简便的法门，并感受到自信带来的力量，当然无常还是左右在生活之中。

还有一些人渴望与众不同，渴望拥有特异功能，让自己拿到另类的人生赢家筹码。这一类人多数会有小成就，然后慢慢地走上“利益”众生的“钱途”，铸就更大的业力。这里谁要是不能明白，可以看看“不昧因果”和“不落因果”的典故去。



四．我们最后能得到什么

我们渴望的是让自己真的能活明白了，在向死而生的路上了知到生死的奥义，理解到哲学三问，并找到自己此生的初心主题和热忱的火花，从自己内在的坑洞中爬出来，从不自信中站起来，从记忆与生活的泥沼中飞腾起来，这才是当有的觉悟，其它的都是修“正”与觉醒中的副产品。在起航时端正期许，才能在沿途的抉择上选对方向。一切都是度的把握，你的目标决定了你的方向。



五. 我们应该期许什么

修行就是修习的过程，是校正自我习气的过程。今生与累世间形成的行为习气和认知成见，缔造了今天的你与你的脾气秉性。没有好坏与是非，都是经历，都有价值，都是你今日与日后酝酿智慧美酒的素材，形成你独特的底蕴和风味。

细雨社 www.xiyushe.org

宇宙是多元的，每一种可能性都被尽情地探索着。灵魂与小我也因此呈现出混沌的多变性，各种色彩都有其自身的美丽。我们唯独不需要的，就是逐渐枯萎凋零暗淡下去的生命。我们来历经这一切，不管是什么、不管经历了什么、还将经历什么，勇敢与果敢地去面对生活，让自己的人生绽放出自己的色彩与光芒。



Y1H-2-999.2 (S2-1-1.2)

正身篇

——灵修、冥想与内观的效果

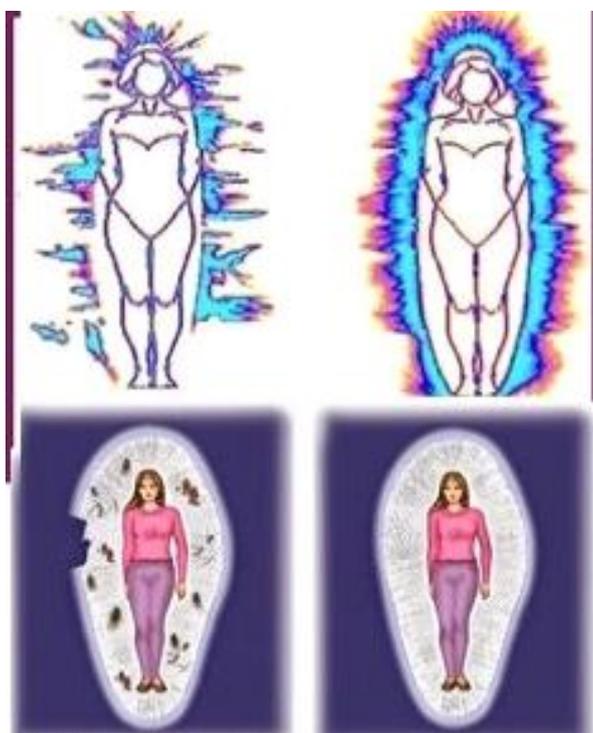
上面的内容是为了正心，下面开始正身。

大家都知道我们本身就是能量频率的集合，就好像上边介绍的一样，我们的身体是物理体与乙太体的结合，而修行的目的主要分为五大步：

清理创伤，扩充脉道，增容电池，和合阴阳，沟通天地。

1.清理创伤

细雨社 www.xiyushe.org



随着累世遗留下来的心灵和乙太创伤，即便是新生儿也都有着自己的个性与疾苦、胎记与基因病、宿"命"疾。这些问题在某些家族中

很好解决，但多数人都会被各种医治，拖延成病根，留到成年后自己面对，其表现为成见的认知——对世界的解读与反馈方式就是自身的习气与家族业力的熏染。

扭曲的乙太身带来经脉与脏腑运作的偏差，七个主要脉轮不是被闭锁着，就是在太过不足间影响着身体的大环境运作，进而形成亚健康状态。



修行的第一步就是清理自己的乙太体之能量流，内观自我身体的症状。观照的过程中慢慢地空明思想，然后某些事件就会浮现出来。这些事件会从近期的开始、从强烈的开始，慢慢地变得细微遥远，到青春期、到童年的内在渴望与创伤感，那些伤害过自己的、那些无法放下、无法释怀的逃避与憎恶、不甘与如果被呈现出来，需要用当下的智慧去再审视、再权衡，尝试着找出不同的路径，并跟随那个路径展开思想的体验。这样的路径有时不止一条。

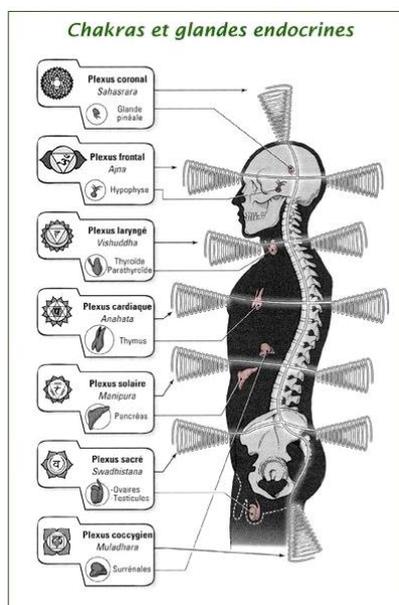
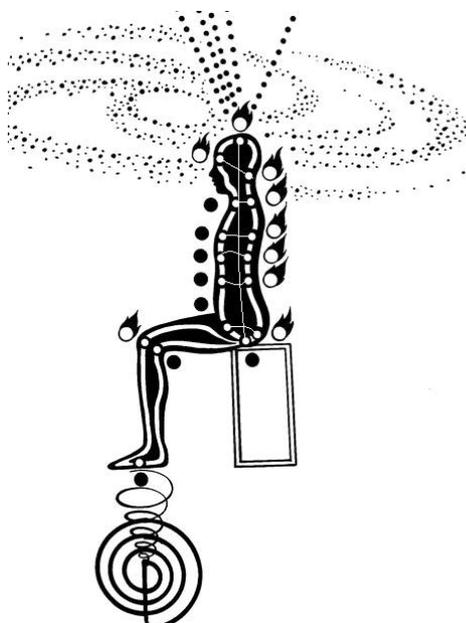
体验了、明白了、放下了、释怀了、理解了各自的善与苦衷、各自的诉求与委屈，然后全然地爱自己与爱所有参与了事件的角色们。

之后，累世的各种自己的问题也会慢慢地侧漏渗透过来，你要帮助不同年龄不同身份的自己去解开那些心结。当这个过程完美达成后，今日在入静时，心如止水，自然平静。



2. 扩充脉道

当自身乙太体的内在淤塞被逐一清理后，心如止水，镜可映天；在清理的过程中，七脉轮得以校对其中正，开始犹如水泵一般从地气中往上输送生命能，逐一盈满七轮之池，开启自信、自立、自强、自爱、自尊、自我融通、多重自我意识交流。



如果我们比对东西方不同修为体系对乙太体的认知，你会发现很多阐述方式不同、但实质内容一致的理念与描述。当我们可以把身心清理清爽后，大地母亲的阴性阳火就会开始升腾上来，滋养我们的生命、壮大七魄的能量后，身体变得健硕而轻盈。

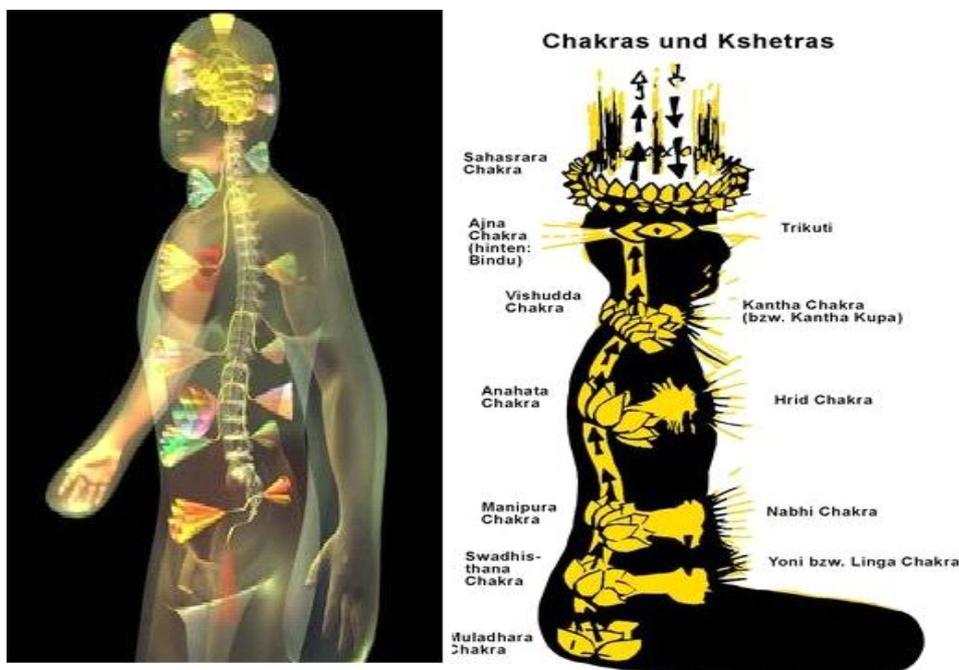
能量进入的途径是双脚的涌泉穴，和合至阴穴处，颜色频率是红色的。当海底轮充盈后，逆向灌注入脐轮、太阳轮、心轮、喉轮、三眼轮、顶轮，这就是我们所说的逆行重开小周天后背督脉。

开脉轮的诀窍就是：实际行动。

- 海底轮——被支持、谅解与融合；
- 脐轮——积聚力量，减少妄想、执着的消耗，打坐或冥想；
- 太阳轮——行动起来，跟随热忱而不抑制天性；
- 心轮——自爱与不住相地去爱他人；
- 喉轮——大声而勇敢地说出自己的心声，传播正能量；
- 三眼轮——整合知见与端正对过往与未来的态度；
- 顶轮——放下“科学”的“逻辑”成见，虚怀若谷地去迎接未知的实相，接纳与臣服于更高自我智慧的引领。

达成顶轮的融通后，顶骨开始消融，凶门再开，能量被激射冲天，开启体外两个脉轮，分别是乙太轮和星光轮。

打开星光轮后，身体的气场犹如琉璃般不再有诸多杂染。这时天炁下行进入身体，高我的信息开始无阻碍地与你连通，灵界的网络系统你有权登录访问。灵魂成为局域网，高我成为路由器。



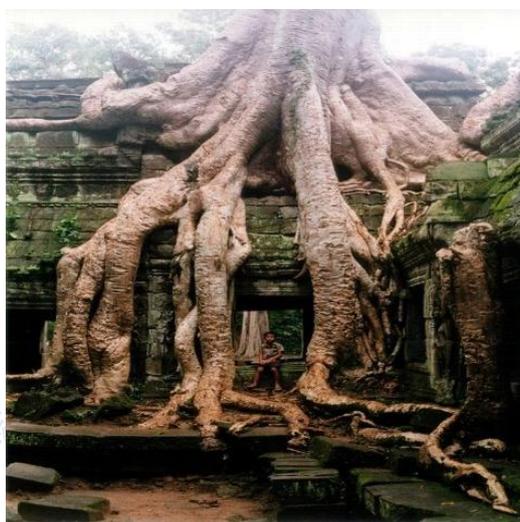
细雨社 www.xiyushe.org

当天龙阳汞之阴水注入以太体后，全身乙太毛细脉管被逐渐扩宽，就好像电线中的导电铜芯被一再升级，可以通过高频大电流而不至于熔断短路。



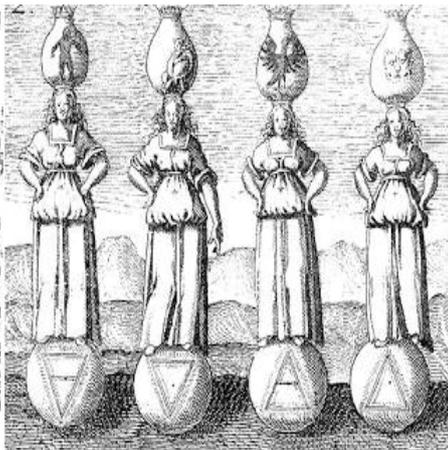
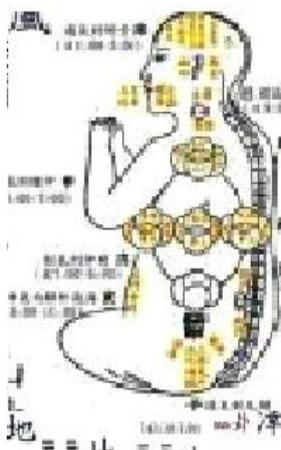
在这个再改造的过程中，身体从头到脚被沿着任脉往下改造一遍。不管是脉轮的启动、额骨或顶骨的溶解，到全身经脉的再造，都伴

随着各种疼痛与异样感。这些症状的出现，对很多没有达成正心的初学者是难以接受的——各种晦暗思想、恐惧会产生，玄幻小说、电视剧中的情节、都市传说都想一遍，越想越怕，四处求医，中途而废。一般半年荒废，也就被打回原形了，一切归零。要是在恐惧中打针吃药，就更是雪上添霜的前功尽弃，还不免被家人医生数落一番，此生也就这样蹉跎而过。



3.增容电池

当天龙阳中之阴水把全身奇经八脉、十二经脉都改造完毕后，正式进入了第三个阶段。此时乙太体被天炁滋养，内在系统被地气滋养，肉身被食气滋养，七脉轮被宇宙波滋养，和合形成四气养身之局。



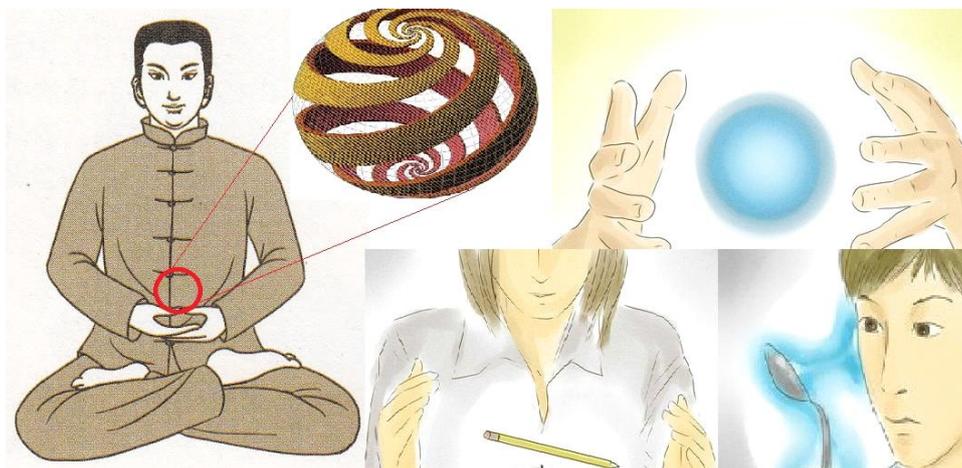
在中华叫金木水火和合成土，在西方叫四大元素化合成金，在印度叫四大合成空。

各种不同的表述其实都是一个意思——就是把阴阴、阴阳、阳阴、阳阳四个频率整合成一体，因为它们本来就是从一个能量化生出来的四股能量：

天龙炁是阳中之阴，地虎气是阴中之阳，食气是阴中之阴，宇宙波是阳中之阳。四气和合，成为生命本源的能量。

在这个融汇的过程中，女性的能量中枢在心轮处，而男性在脐轮处。这个时候能量充沛激荡，天水地火相互淬炼。人感觉精力充沛，渴望付出行动，给与他人帮助，性趣勃发。如果这时自卸精元，去给人用气治病，去肆意挥洒灵力，去行床第之欢，沾染了身心，为色、欲、财而困顿于这个层次上，就又退逆回红尘杂染中随波逐流了。

在这个阶段，用金刚心守住了欲望之涛的人可以凝聚出光灿灿的一个内在之光，这个光可以达成犹如太阳般的品质。从此自身能源不再全部依赖外界补充，而这个内在电池犹如核潜艇的反应炉一般，可以提供持续的高能，让载具可以更进一步进行改造与升级，并驱动多种神级技能。



4.和合阴阳

如果在上一个阶段中，你忍住了各种炫耀的心而继续潜心精进，可以进入第四个阶段。

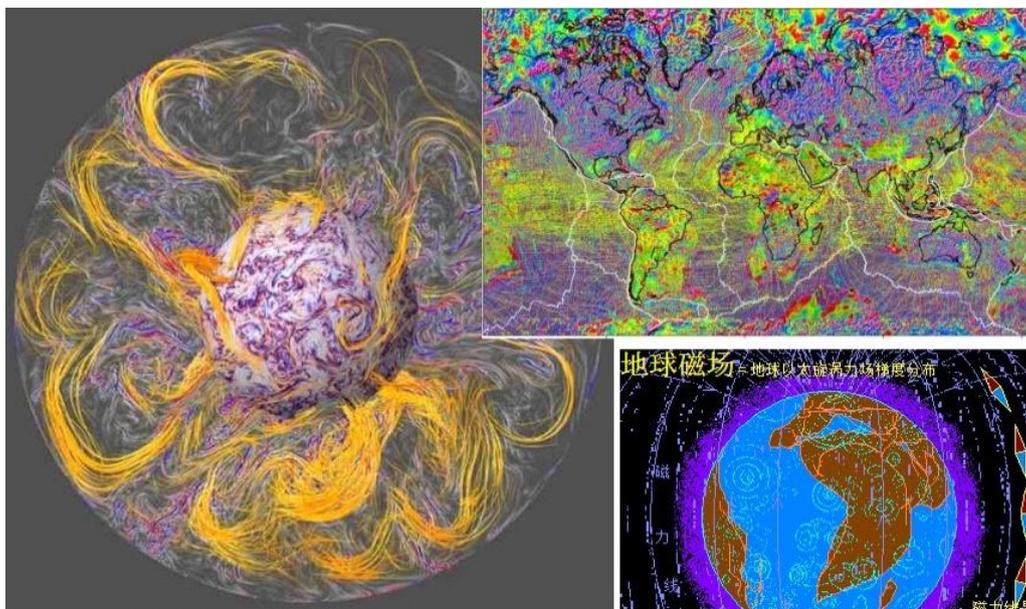
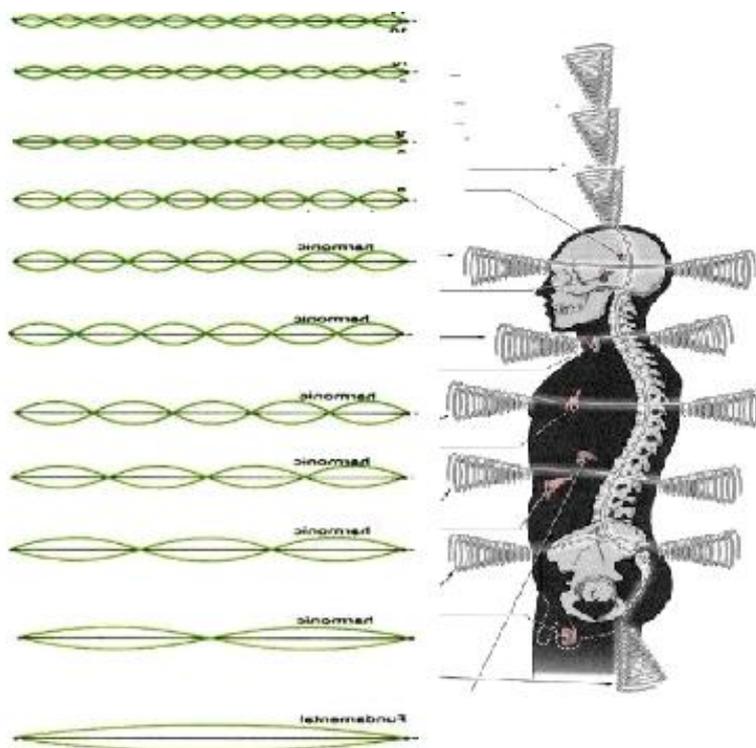
如果开始使用各种功能人前显贵，那也很快会富贵加身，然后迷失了自我——应酬与利益、虚名不断，被抬上高台，吹捧下忘记了自己是谁。

如果能安于静默静雅，那可以进入第四个层次：和合阴阳。

这时要介绍行功时不同体位对练习能量时的不同效果。



每一个脉轮都有自己的频率，这些频率形成特定的能量波，不同的波频滋养不同的机体功能，很多梵语咒的特定发音就是针对不同频率的自我矫正。而这些频率因地磁轴的关系，水平于地面发生。



地磁能量与地气是两码事，太阳能、氧化能、地磁能，都是这个维度中的物理显化作用能源，而天地魂之三气互动，属于灵界的意识频率。

怎么理解呢？

就好像你的平板或手机，内藏电池，外有充电线，更高级的可以局域空间无线充电、加太阳能充电板；而且有局域 WiFi、蓝牙传输和卫星网络信号。虽然这些都是电磁能的工作，但原理与作用差距很大：

前者是载具的维生与功能支撑系统的供能，后者是为地域性与广域性信息交互用的——地域性提供载具的后台主系统版本号与基础软件的维护升级，广域性带来信息互动与更多软件下载与运用的可能。

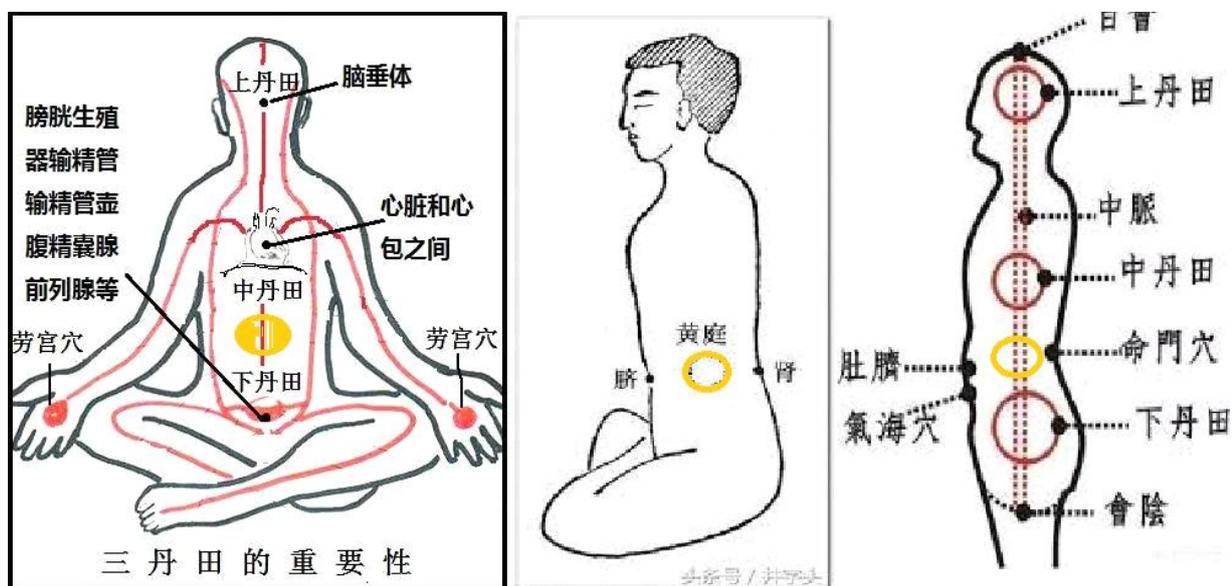
地磁因为地理板壳、地下河等因素，会形成很多磁力能量旋涡。这样的旋涡中，能量被积聚到某一点上。这样的点往往集中在板壳对冲后形成的大山中，但平时我们的生活空间内也存在这样的磁力旋涡，力量小很多，但确实有所差别。这样的旋涡有的会凝聚灵力，有的会凝聚乱波，这依据方圆内的综合信息场给人的第一直觉是赏心悦目，还是颓废厌恶。

5.沟通天地

在第四阶段中，七脉轮、小周天、金丹凝聚都已经成型，之后就要进入第五个层面。

此时天龙地虎汞铅相交，黄婆为媒，阳水阴火交媾，入住黄庭—

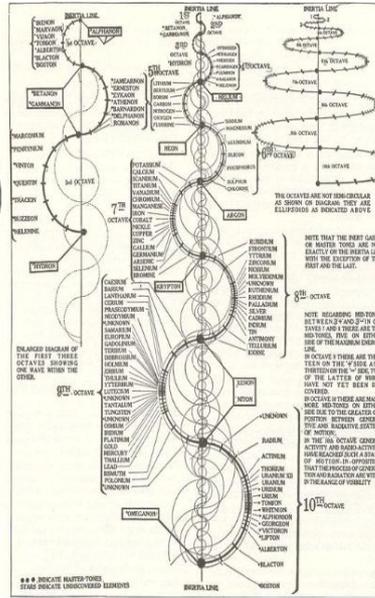
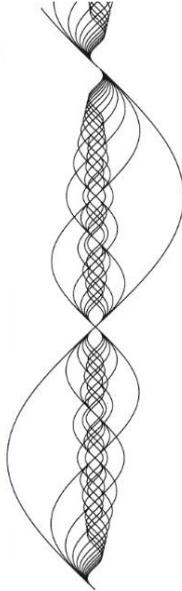
一黄庭之地为脾土所在。男子能量中枢在下丹田，即储精囊里；女人的能量中枢在胸腺里。当电池做好了后，就要把炼制好的金丹蓄养挪移到黄庭处，即太阳轮所在。



在第五步中，道家与佛家与灵修派是有所不同的，这不同起源于修行的初心所在。金丹、阴阳、男女、水火、龙虎、铅汞，说法不同，实质上就是两种能量波形与地磁波三波合成后，还原出本真原始本源能量频率。这时形成中轴脉冲，和旋转攀升的左右脉冲合为三脉。三脉开花，形成精气神三个面向的鼎盛之相。

三花聚顶：精为玉花，气为金花，神为九花。炼精化气，炼气化神，炼神还虚，最后聚之于顶，可以万劫不侵。

五气朝元：金、水、木、火、土，精气生克制化，朝归于黄庭(脐内空处)，叫五气朝元。



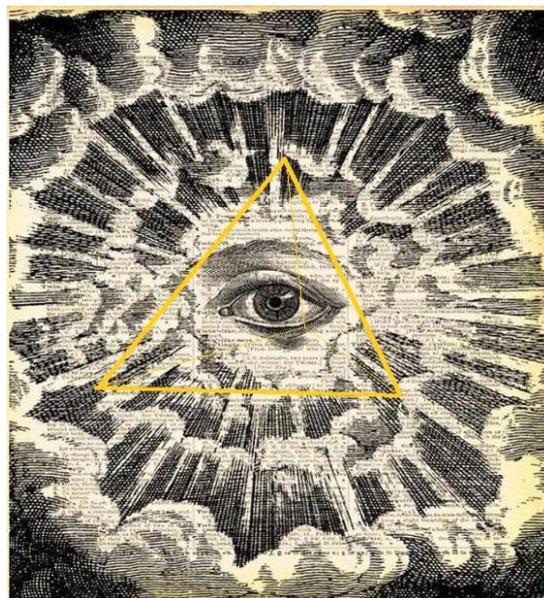
夫炼丹之要
在于其气
其神其物
其得其真
小俱得其真

此特丹熟更演慈母惜嬰兒
英法法名其畫
我問空中誰是子
他云是你主人第
精清若存
念誠在茲



在欧洲炼金术求贤者之石或在东土炼丹术求金丹的描述中,其过程与结果都惊人地相似,欧洲各种早前石刻版画与我国道家的绘画其本质类似。

这些不懈的努力其实都是为了达成某种自由、连通某一领域的宏观意识集合。



Y1H-2-999.3 (S2-1-1.3)

正灵篇

上一篇中我们提到，灵修者有别于传统宗教观念的修行，有自己的独到之处，那差异在哪里呢？

差异在自我与时空体系的认知上。

传统宗教因为被时代格局所限制，对于时间的观念有一定的松动，但无非是时间比例上的调整：天上一日地下千年、时间停滞定身术，这分别对应了时间的内卷和外展两个向量的变化；但没有哪个宗教脱离了单一线性时间观念与因果论的陈述框架，这都因传统宗教对教民的心灵恐吓与敛财的需要。

真实的实相是多元多维的，由各种平行空间与同时性体系架构构成的。这些知识与认知远远突破了传统各个文化与宗教的框架，让人文得以进入一个新的领域中，从线性一维认知进入五维甚至六维的认知体系里。

很多修行者在当今还继续沉迷在古老的宗教智慧中，没能与时俱进，十分可惜。

古老的东方智慧与西方哲学都犹如金子般宝贵，其中的思想与观念对于多数当今社会上的人们还是高山仰止般的存在，在千百年中历代先辈前仆后继，架设出了登顶的盘山路；今日的科技让全世界的

资讯相融，让东西方的学问互通，让千古奥义展现。

1920 年到 2020 年一百年间，灵界派遣下来五批高等级灵魂，成就了很多新时代的灵性书籍，从多方位展示出了多维世界的样貌。

在宗教范畴中的自我救赎：

西方压根儿没能脱离小我意识的固化，并且把自己置于罪与罚的角色上、自我意识被定格在小我身份认同上，等待着大审判与复活后的天堂，彼此相爱、敬重谦卑于宿命和神明的权威；

中东地区的宗教，规矩与信赖、天堂与炼狱等认知被更进一步地强化，信仰还是把小我的幸福作为最高的宗旨，而幸福的定义是：远离纷争、疾病，得到食物、寿命和众多的异性青睐；

印度教的核心是阶级的攀升，是生活质量的提高，是可以成为奴役他人的人上人；

道教为了自我的扬升，小我被看作皮囊，在这皮囊中圈养出另一个小我来成为最高的成就；

佛教小乘度己，大乘度人，但总体来说其核心理念是：苦。

当代灵修认知体系：

灵魂是多次元中的一个庞大体系中的一个分支性意识结构，在不同

时代、故事中，同时进入不同的星球与角色，展开自我意识认知的磨砺，为了自身圆满、无漏智慧的达成。

生命的历程不是苦难，而是学业；不是要设法逃避的学堂，而是要珍惜与欢喜的经历；离苦得乐的方式不是脱离这套教学体系，而是改变自我认知的视角；上帝与众多天神不是高高在上的官僚机构，而是自己的家人至亲，甚至就是自己本身的更大部分。

从多神论、一神论、泛神论、唯心论、唯物论的框架中跳出，而理性逻辑地知道万物包括自己都是意识能量微粒的契合，本自一体，无高低贵贱；大家频率不同，初心各异，但都是自然的一个环节，各种各安天命地生灭在自己的角色里，彼此互为舞台，又互为背景。神没有什么可高贵的，微尘也从来并不平庸。

修行不是为了达成什么或成为什么，不是为了去到那里或躲开这里。修行的目的与意义是为了明白这个道理，清理自己的卡顿，融通被成见分割的认知，设立更广泛多元的视角，融合各个位面与维度中的知见，进而在合一的理念下，主动地去爱护帮助自己与其它自我达成初心的理想。

形成这样的信念后，这个世界上的纷争与纠结就会失去根基，扭曲或者还会存在，但彼此心意相通，让猜疑得以消弭。不同的理念被行动力化为尝试，而成败都带来智慧的累积。生命不再为了争夺爱与被爱而相互伤害，不再为了繁衍和寂寞组成家庭，不再为名利与

自尊心去相互垢陷、抬高自己、打压他人。

修行的人对特异功能的功能不再痴迷，而安住在生命的恩典里，经历自己应当经历的人生起伏。怎么都成、什么都好的随然豁达成就了琉璃般的灵魂。无为与无谋让压力无法尘染了身心。热忱被高我点燃，跟随自我的热忱而燃烧生命成为荣耀的光芒。新时代的人类，欲望、贪婪、自私被智慧消融，取而代之的是慈悲、互助、同理心的涟漪，万众一心，又各自达成。或许听上去就好像乌托邦一般的童话，但其实我们始终就生活在这样的体系下而不自知。

一个最直接的例子：

你自己的身体的数百亿个不同类型的细胞，各自有自己的理念与形态，有自己的诉求与想往，有不同的寿命与担当：有的负责杀戮，有的负责繁衍，有的负责挽救，有的负责承担，但你的身体内的细胞们会相互憎恨、相互抢掠、相互鄙夷吗？

它们不是没有自我意识，而是有共同的理想、共同的目标、共同的信念。生命本身就是最好的乌托邦之例证，是可以达成并始终就在的。

自然也是如此运作的，只是人把自己从整个自然的体系中用高傲的心分离了出来。独立于自然，又彼此独立、各自为政。失去了信赖，不再信赖旁人，最后也不再信赖自己，不信任自己的身体、灵魂、智慧，成为了恐惧的奴隶。被自己想出来的神和神的代言人奴役，

被政客、财阀、军阀奴役，被剥夺了梦想与理念后，还剥夺了自由与希望。

觉醒的灵魂意识，不是把小我的标签转移到某个其它什么上边，不是为了获得开挂的人生或进入天堂的门票，真正的灵性觉醒就是真实地认知到什么是真实。

正心，正身，正灵。

三正的目的，就是为了你自己可以用你自己的心去亲自观隐藏在舞台剧后边的实相体系，证悟到生命往复间的法喜与丰盛。

细雨社 www.xiyushe.org

Y1H-2 《已知的实相 I》

第二册 (688-695 节) 完

下册待续：

第三册 (695-704节)

(Y1H-3)

个体的或然性：男性、女性、物种及其实相蓝图。

说明：

《已知的实相I》第二册的编辑、设计、排版、校对、以及后期的修订、编译、剪辑、审核和发布等各环节工作得到了众多志愿者的参与和大力支持，在此深表感谢。这次赛斯细雨合并版特别对照添加了赛斯原文和部分罗注。这部分文字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达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7月第一版（Y1-2），2023年7月第一次修订

2025年2月再次修订和改译（Y1H-2）

常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

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

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了四年多并在每日增加中，目前已出版多个系列、五十多册、七百多万字，还有更多内容将陆续出版。详见每册末尾最新版的出版一览表和细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

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

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

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

4. 关于细雨社？

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

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

细雨资料发布平台、免费下载路径



细雨社
细雨资料



亚马逊网站搜“细雨资料”或书名



细雨资料
细雨资料 觉心接力



Cathyshe0103
海轮海轮



海轮海轮

免费下载全部最新电子书：

✧ 细雨社网站 www.xiyushe.org

✧ [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，请意识别。

Email: 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

S 《思想的阶梯》第一季、第二季



《思想的阶梯》是细雨基于大家的日常问题写成的专题散文或问答集，每季各四册，目前已出版两季。

第一季包括：

第一册《自我认知与意识连通高维》 专题长文系列；

第二册《自我认知的百宝箱》 杂文随笔系列；

第三册《知道 vs 问道》 细雨问答集锦；

第四册《世上练 致良知》 案例集，是读者学习实践中的领悟分享和细雨点评。

S系列的各册分布在“细雨资料建议学习顺序”的基础一阶、基础二阶、基础三阶，和其他细雨著作交错搭出逐层递进的认知阶梯，建议从S1-3 第一季第三册《知道 vs 问道》开始，循序渐进，打好基础。

写出来的时间其实不重要，只有当自己准备好的那一刻，这知见才会被安排浮现出来给你看。

就好像我们现在做的这些视频与文字当下鲜有问津，当它们流传了下来，日后若有人到了这个次第，自然就能被引导着来接受必要的教诲，成为可以显化的资粮。

我们在打造一个阶梯，一个成体系、有系统、去宗教迷信的灵性认知阶梯，在无形无声中滋养出新时代认知的沃土。

——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)

第二册 (688-695 节)

本册代码：Y1H-2

2021 年 7 月第一版 (Y1-2)

2025 年 2 月 21 日第一版 (Y1H-2)

20250224 修订版



细雨·著作权所有

ASIN: B0DY49BQVP

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。