



未知 的 实相 I

新世纪中如何理解赛斯书

《未知的实相》

赛斯细雨合并版 第三册 (695-704)

本册代码: Y1H-3

著
作
细
雨

细雨解读赛斯书系列

《已知的实相 I》

—新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》

(赛斯细雨合并版*)

第三册 (695-704 节)

本册代码：Y1H-3

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 (202502 版)

建议 顺序 ↓	从左到右，逐阶提高															
	三 正 道															
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶			扩展二阶		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-3
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-4
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	Y7-5
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4		X7-2	Y7-2	X7-5
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6-2		Y6-3		X7-6
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		Y6-4	JY6	JY7
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相			活出通透自我		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》(共一册)	Y1	《已知的实相I》(共六册)	X	《虚空法界》(共九部)
YM	《隐秘的医案》(共一册)	Y2	《已知的实相II》(共七册)	GY	《观影说多维实相》(系列)
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相III》(共六册)	JY	《早期课精要萃取》(系列)
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相IV》(共五册)	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）
 S1-3 《思想的阶梯》第一季第三册 GY1 《观影说多维实相》第一册 Y1-1 《已知的实相I》第一册
 SY 《失忆的归途》 YM 《隐秘的医案》 X1 《虚空法界》第一部 Y2-4 《已知的实相II》第四册

学习建议：

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

特别提醒：
 细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。
 例如《已知的实相》系列和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深理解。
 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695节 (续) : 练习 6 时间之旅.....	1
练习单元 6.....	1
第696节: 实相的私人蓝图, 创造力、神性成分与人性的无限潜能.....	18
第697节: 理想化、自由意志与可能性的聚焦, 练习单元 7.....	38
练习单元 7.....	60
第698节: 梦世界, 梦艺术家, 梦的意义与内在连结.....	63
第699节: 梦的活生生蓝图与意识的多重流动.....	76
第700节: 梦的科学、意识蓝图与创造性实相.....	99
第701节: 探索直觉与现实蓝图: 真正的科学家之道, 练习单元 8.....	119
练习单元 8.....	125
第702节: 科学的局限、意识的蓝图、有爱心的科技与时间的多重流动...	145
第703节: 科学的局限, 实相的蓝图, 完全的医生与意识的治愈力量.....	168
第704节:	
再谈梦-艺术科学家、精神性物理学家、完全的医生与个体意识的多次元表达...	187
《未知的实相》第一卷 解读感想.....	220
常见问题.....	i
细雨资料发布平台、免费下载路径.....	ii
细雨著作出版一览和代码对照表 (2025年2月版).....	iii

Y1H-3-695

第 695 节 (续) : 练习 6 时间之旅

(1974 年 5 月 6 日晚 10:45, 休息结束。)

这是下一部的开始——

(“第三部”)

——标题是(停顿):“个体的或然性:男性、女性、物种及其实相蓝图。”

请稍等……

到目前为止,我们一直在借助鲁柏和约瑟的私人经验来讲解。然而,现在我希望每位读者都能思考自己的家庭成员,以此在更直接的层面上,从自身的私人经历中,领悟我即将阐述的一些观念。

练习单元 6

(停顿)请回想你家族历史中的祖先,再想想你自己和你当代的家人。

在进行这个练习时,试着把时间想象成一片空间。如果你的祖先生活在十九世纪,那就把那个世纪看作一个地方,就像你熟悉的地球上的任何一片土地一样真实可感。把你所在的世纪视为另一个地方。如果你有孩子,就把他们五十年后的世界想象成又一个地方。

现在,想象你的祖先、你自己和你的孩子都是同一个部落的成员,只是分别前往了不同的国度,而不是不同的时代。文化和树木、岩石一样真实而自然,因此,把这三个群体的不同文化看作他们所处地域的

自然环境。再想象，每个群体都在探索他们所抵达的独特世界。

进一步设想，这些探索其实是同时进行的，尽管彼此之间的沟通可能并不顺畅，因此，各群体在交流上存在障碍。然而，请想象，所有群体最初都来自同一个“故乡”，而每支探险队都会向故乡寄回“信件”，讲述他们在各自世界里所见的风俗、习惯、环境和历史。

这些信件是用最初的家乡语言写成的，与他们后来在不同国家所学的语言几乎没有关系。

（停顿，幽默地说道：）

换句话说，留在故乡的爸爸妈妈知道他们的孩子去了哪里。他们怀着好奇和惊讶饶有兴味地阅读孩子们寄回的信件。在这个简单的比喻中，爸爸妈妈也回信——同样用家乡的语言——寄给他们的孩子。

然而，随着时间推移，孩子们渐渐忘记了母语。爸爸妈妈明白，时间如同地方或国度一样存在，但孩子们却开始淡忘这一点，于是，他们逐渐相信彼此之间的距离远比实际情况大得多。可以说，他们“彻底融入”了新的环境。爸爸妈妈对此心知肚明——他们知道，孩子们已经忘记了，穿越时间和穿越空间一样轻而易举。

请稍等……

请记住，在这个比喻中，那些不同的孩子分别代表了你的祖先、你自己以及你的后代，他们正在探索“时间的国度”。现在，在你们的物质世界里，很明显，“大自然”会不断生长、繁衍，而在时间的世界里，时间也在不断扩展、延续。正如你可以向上或向下攀爬一棵树，同样，你也可以以类似的方式“攀爬时间”。在故乡的父母对此了然于心。

家族树（family tree 家谱）始终存在——但它只是时间世界里的一

棵树。它有一些你未曾攀登、也不曾认知的枝丫，因此，那些分支对你而言变得模糊、不真实。然而，那里仍然存在可能的家族树，而这一点同样适用于整个物种。

(从 11:12 开始，停顿了近两分钟。)

请稍等……

存在着另一个层面的实相，而这些实相之所以存在，仅仅是因为“或然性”本身的特质。

请再等一下……

真实自己的潜能是如此多维，以至于无法仅在一个空间或时间中完全展现。任何真正爱一个人的人，都会在对方身上觉察到那无限的可能性。而这种可能性需要无限的机会来实现。真实自己的存在需要不断变化、焕然一新的环境，因为每一次体验都会丰富它，并进一步拓展它的可能性。从整体上来看，人类作为一个物种也是如此。在我们的比喻中，“爸爸和妈妈”代表了一个基本意识单位 (CU) 内部所蕴含的无限潜能。

现在，请想想你的祖先、你的家人以及你的孩子，并在他们身上感受那无比广阔的潜能。

现在：试着以你所理解的方式去想象你的物种，并思考它在你已知的范围内所展现出的近乎无穷的创造力和表达能力。没有任何单一的时间或空间维度能够完全容纳这样的创造力，也没有任何单一的历史过去能够完全解释你现在的样子——无论是作为个体，还是作为人类的一员。

现在，请稍等……

口授结束。

(11:23。近来，珍和我要求赛斯在每节课的最后谈一些额外的内容，直到我们能赶上那些一直被搁置的工作。课程在 11:33 结束。)

作为第三章的第一篇，这是一个简短而更加复杂的开局。

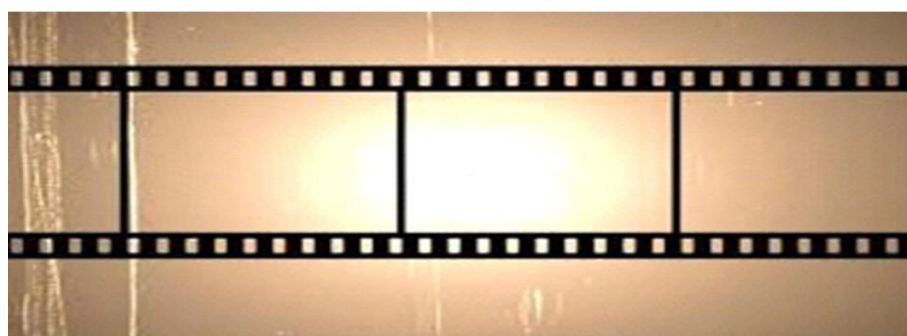
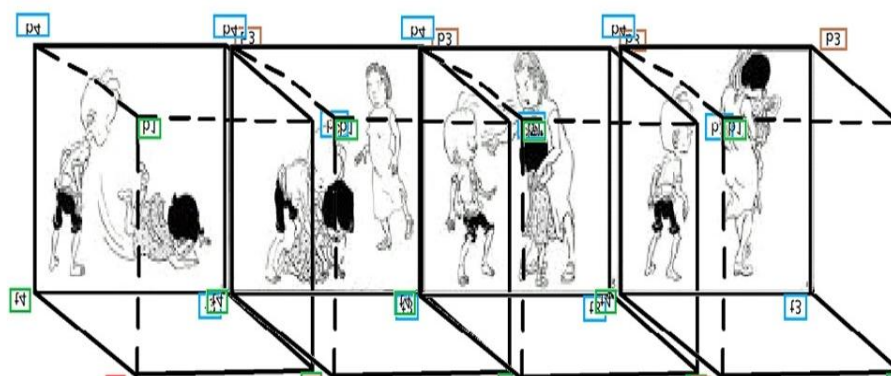
为了理解这个内容，我们逐步展开思想实验的铺陈。

首先，请你把自己过往的半生快速地回想一遍。仿佛自己坐在电影院中，观看一部关于自己这个角色的纪录片。

看完后，你来到放映机旁，打开机器，拿出电影的胶片并展开，对着光看那胶片。

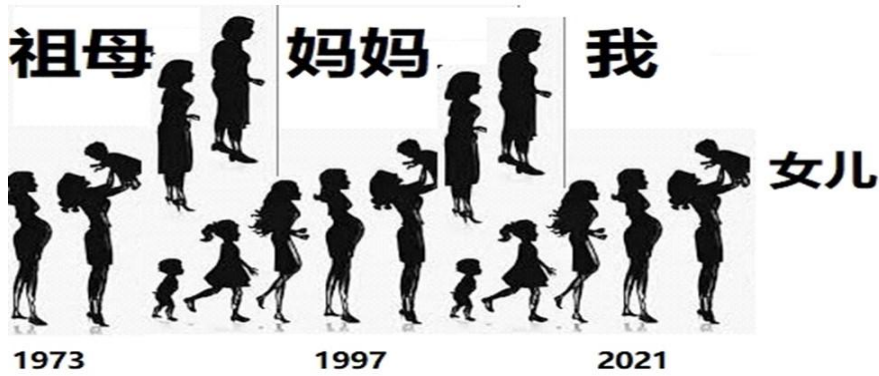
这是裸眼 3D 的底片，每一个底片都立体地呈现出了某一个瞬间的定格。

细雨社 www.xiyushe.org



开始从头看胶片。

胶带上的第一帧是一个大着肚子喜悦的女人，随后一个婴儿诞生、学步、成长、恋爱、大了肚子、生了孩子、孩子学步、成长、然后大了肚子、生了孩子。

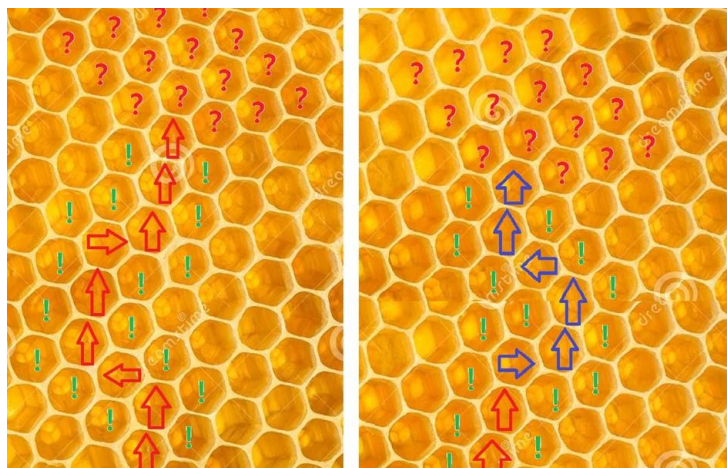


今天的练习就是跨越时空而获取信息。

跨越时空的关键是聚焦与锚定维度空间。

首先我们来认知“时空的帧”。

每一格胶片都有自己的 64 位数的特定编码代号，这些编码代号被转译为一种频率，我们就在这些不同频率的不同帧中游走着，就好像穿过不同的房间与楼层。



↑ 宿命轨迹 ↑ 自由意识 ! 放弃项 ? 待选项

这个图是二维的,实际是多维的。每一个小格子形成一个空间定格,里边有其已经被固化了的景色。说它是被固化的,是因为它就只能如此的显化,但是它们不是话剧的舞台布景,它们都是事实演算生成了的。生成这些布景的方式有两种,分为近景与远景。近景是用意识能量微粒堆积起来的类实物道具,可以与经历者直接互动;而远景是观察者 2 米开外的景物,那些都是即时投影。当然随着主角的移动,两者间快速切换着,当主角进入某种载具中后,外部景色与景深就都可以用投影代替了。



这样,每个灵魂都可以随意变身成任何一个人,经历它的人生,并仅用很少的意识能量微粒就可以塑造出辉宏的宇宙,让每个观察者、体验者都身临其境,每个人都拥有自己的世界,还能在其中彼此互动。



每一个背景帧都拥有自己的动态频率码。

这些代码很像你的身份证号+时空码+意识频率码+剧情码。



这代码频率体系形成了多维度中多次元里各种平行世界的表述程序，这样的时与空交汇点之多维矩阵在中国古代叫列阵。

这 64 位频率代码表达了当下这个帧所在的宇宙版本号、星球版本号、时代版本号、年代版本号、角色版本号和人物关系版本代码、

人生故事线版本代码、当下所处帧的代码，可有效地与哪些后续的帧形成关联、显化成命运的轨迹或变量。

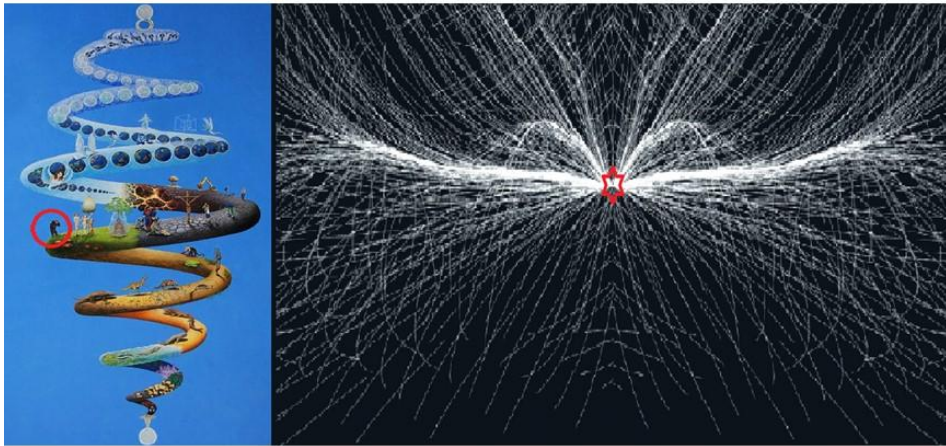
(个体当下的意识次第决定了哪些可选项被显化出来，成为可被意识到的可能性。而个体的意识被小我逻辑把控的比例，让这些选项的优先程度按照不同的次序排列。灵魂是没有过多的评判心二分性的，也无利己与虚荣的攀比渴望，它只想经历与获得知见。相比之下小我私心更重些。灵魂渴望比过去的自己更好，而小我渴望过得比附近的其它同性别的人更让人羡慕些。)

其实在灵界很少有应用者关心后台程序是怎么生成这些体验的，它们更关心体验是否足够真实与有强烈的带入性。就好比一部好电影，直到出字幕亮灯了，你才回过神来，自己是个观众。帧的频率多数时候是以频率波的形式存储与呈现的，所以穿越时空的主要难度就是准确地找出需要锚定的频率波之频率。

因为你锚定一个时代是相对简单的事情，但是那只是锚定了时间坐标。时间坐标与空间坐标是两个独立分离的系统。因为不同的万千平行空间都在同时用一个共同的时间体系，很多人很好理解同时性，但非常费解共时性。这是因为我们很少有机会去思考多维多次元不同时间流内的不同平行世界中的时间之共同流逝，而流向与流速不同。所以你需要确定你穿越回的时间点，还需要知道你在哪个时间里、要进入的空间点，即之前提到的宇宙版本号、星球版本号、

时代版本号、年代版本号、角色版本号，这样你才能具体到某人的位面空间里。

有了时空的锚定，这只成功了一半，因为每个人还有万千不同的人生平行线在同时展开着。你需要锚定到你要观察与接触的那个灵魂在扮演哪个人，相同的人可以正在由不同的灵魂所扮演着。然后要确定是和你在相同的人生版本号里，不然有可能你的那个姥姥从来就没有选择生你妈。她也是你的姥姥，但不是你的那个版本的姥姥。或者你压根儿没有生仨闺女，只有两个儿子，你到未来中看到的自己的外孙女就与你毫无关系，是其它灵魂剧本的后续。



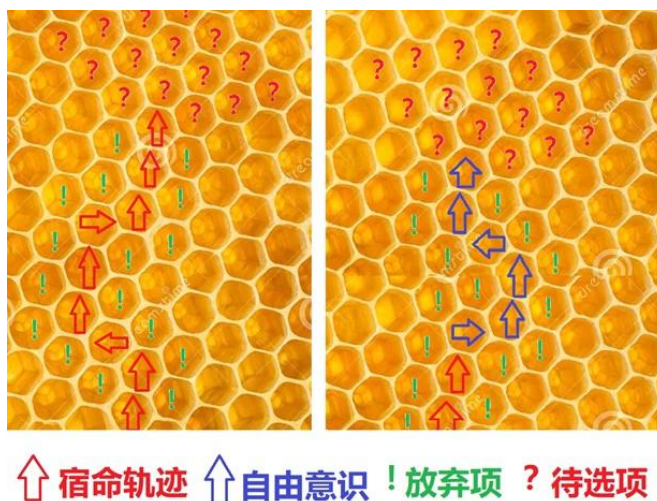
我们习惯了单线顺序的因果思维，实际上唯一确定的只有自己立足的当下，过去与未来都存在着天文数字一般的变量。

当你完成了意识对某一时空的聚焦与锚定后，就可以开始练习意识穿越。当意识穿越熟练度很高后，法身穿越也不是很难。

灵魂的意识之焦点从一系列平行的矩阵之帧上扫过，观察的过程形成了动态的时间与次序的记忆。在每个故事的节点上，我们看到角

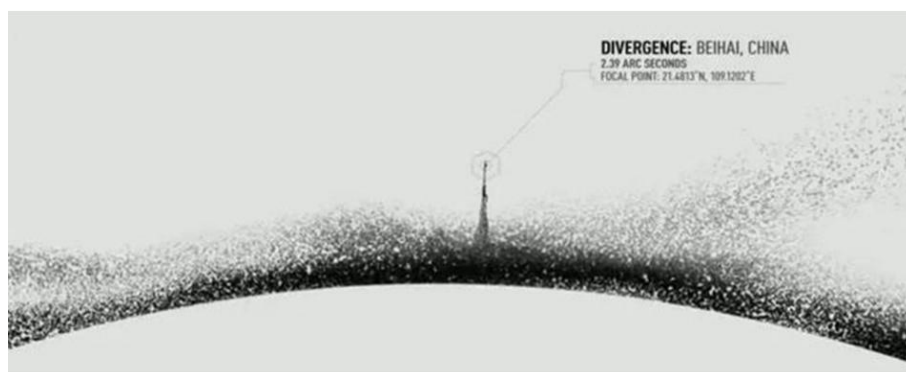
色原有宿命的轨迹，也依据自己的喜好做出选择。就好像你看着钢琴上的乐谱，但有权不那样去演绎。或者你很渴望那样演绎，但自己的水平总是搞得荒腔走板，然后大骂苍天不公。

在每一个时空格上都同时有九种可供选择的面向，但是多数人只能看到其中不到五种的可能性。因为习气与业力的作用加持，又毫无例外地选择了自己惯用的伎俩。



如何穿越时空

为了降低难度，我们在练习的初期不要锚定很具体的频率，只锚定时间与大事件。



锚定年代使用你头脑中已有的素材最为贴切。



二战、西部、未来、幕府，随便选一个时代，然后让这画面立体起来，让你的意识聚焦在某一个人物身上，让这个人物成为你意识观察者的宿主。你通过角色的眼睛去观看这个定格中的帧与这帧里的一切，感受它们的真实、气味、质地、味道。

当这些信息可以清晰地被你解锁时，你就成功了 **25%**。

然后，请你在这被暂停住的帧中自由地行走，一切都是静止的，只有你可以随意活动，就像参观一个蜡像馆。你可以围绕着人物、物品走动，甚至给它们摆姿势，或查看它们服装的质地，尝尝桌上的水果，玩玩武士的刀剑。这是内卷的时间，对于帧里的人们一切都没有发生过。这内卷的时间长度由你决定。

当你可以真切地游走在这个被暂停的时间里时，你已经拥有了穿越的能力。但这只是全部的 **50%**。

下面开始难点了，请跟紧些。



这是一张本时代的照片，我想请你利用上面的方法，先有效地潜入到这个真实存在过的时空帧当中，在那个场地里开始感受。

草地的芳香、柔软，阳光的温暖、明亮，去触摸那狗的毛发，走到这两个人的前面，看看他们的正脸，他们的年龄、性别、民族、长相。观察那自行车的细节。看看那天的天气，云的形状。

当你可以没有障碍地达成前面的铺垫，我请你盘坐在那草地上，慢慢地闭上眼睛，开始感受风：风很轻柔而且温暖，带来远处花草的香气，远方的树叶在风中沙沙地摇摆着。草丛中蜜蜂嗡嗡地飞过，自行车的轮子碾压过沙土地，狗兴奋地奔跑着喘息着。空中有鸟飞过，你能听到那翅膀拍动空气的声音。所有的声音与味道交汇在一起，让画面立体而鲜活起来。

你缓慢地睁开眼睛时，画面动了，你就坐在那草坪上看着他们，边说边笑着慢慢骑车远去，那狗在左右奔跑，追逐着主人或蝴蝶。

好的，让你的意识从这一帧中回来吧。

如果你能顺利地达成这些，你离真实的穿越只差最后一步了，恭喜你已经掌握了 75%的功课。

最后一步



眼睛是心灵的窗口，这照片来自年前真实的一个小女孩，请你凝视着这双眼睛，然后进入拍摄的那个当下中，去感受小姑娘当时的感受。心灵的沟通是不需要语言的，请你进入她的意识与记忆，去看她看到的街道，去听她听到的哀嚎，去碰触她的头发，去闻到那硝烟的气味，去感受她的压抑与泪水。

然后请你抱住她说：孩子，我们都爱你，这个世界我们知道有多糟，这源于我们这一代人曾经有过的贪婪。我们也贫苦过、恐惧过、争夺过，但是今天的我们醒悟了，明白了，我们会尽自己全部的能力，去让这个世界越来越温暖，越来越温馨，越来越光明。

人类是时候从无止境的利己之争夺中觉醒了，我们每个人都会用自己的行动来扭转全人类的集体意识之趋向。让每一个新生命都可以

听闻到来自灵魂的问候,让每一个孩子不再被父母引导着逼迫追寻利益最大化而蒙迷了心窍。

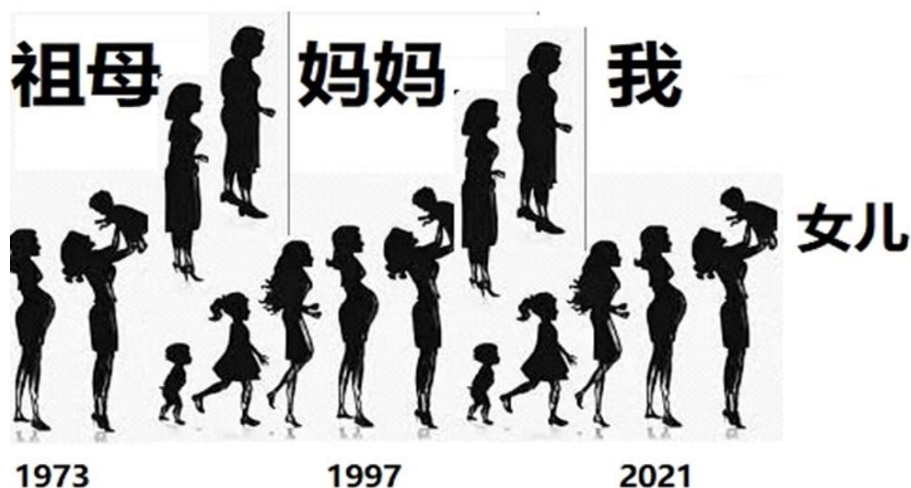


高阶晋级之训练内容

请你回想自己的姥姥,在你记忆中最清晰的某一个形象,然后让自己回到那个记忆形成的那天与那时。

你拉着姥姥的手,缠着她聆听她青春的爱情故事。

如果当年她选择了那个他,而不是你姥爷,会怎样呢?



她的一生必定会是不同的展开吧?但是在那个特殊的时代里,她当

年的性格脾气，换了一个男人真的会改变很多吗？

你的妈妈或许因此有另一个皮囊、另一个名字，她用另一个载具出生，用另一个名字生活，但是相同的脾气、秉性、认知、习气，她会选择不一样的工作、生活吗？还会嫁给你的爸爸吗？

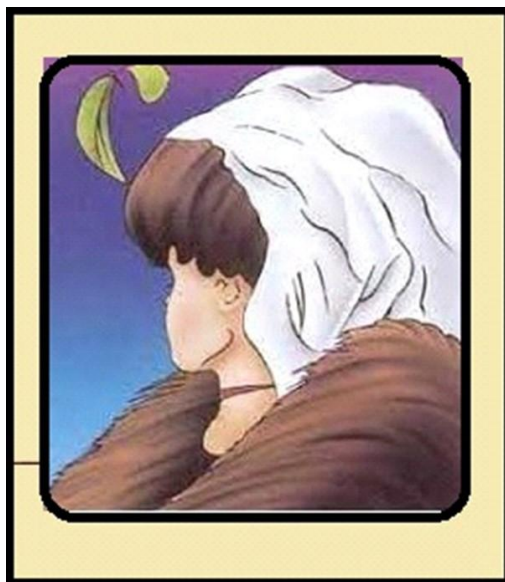
不管谁是你的爸爸，你的出生是一种必然，你也会有不同的皮相与名字吧？在另一个容貌里、名字下，你还是你吗？你会经历怎样不同的人生呢？

肯定现在有一个你在这样生活着，就好像你姥姥当年在某个平行世界里必定会嫁给别人一般。一切的可能性都被全然地探索着，并被探索了。

细雨社 www.xiyushe.org

对着镜子时，你想跟镜像世界中也正在看着镜子的自己说些什么呢？

那个你又会想要跟你说些什么呢？她过得开心吗？她会有什么样的遗憾呢？



镜子还是那面镜子，但镜中的人老了许多，岁月染了头发，雕刻了面颊，压弯了脊梁。年轻的你望着多年后的自己，而老年的自己看着镜子，回想着当年的俏丽面庞。

多年的岁月后，你对着镜子，会对年轻的自己说些什么呢？嘱托些什么呢？有些事情悔不当初，但回不了头了。很多遗憾、不甘，尘封在往昔的记忆里——或许当年应该更勇敢些，或者当年可以不那么倔强，或许当年有了今日的智慧，一切都会截然不同吧。

其实时间是假象，今日的你和老年的自己与童年的自己甚至其它的自己都在这个矩阵中同时存在着，相互影响着。想或不想就是这样，没有谁能够独善其身，犹如蛛网上的水滴。

细雨社 www.xiyushe.org

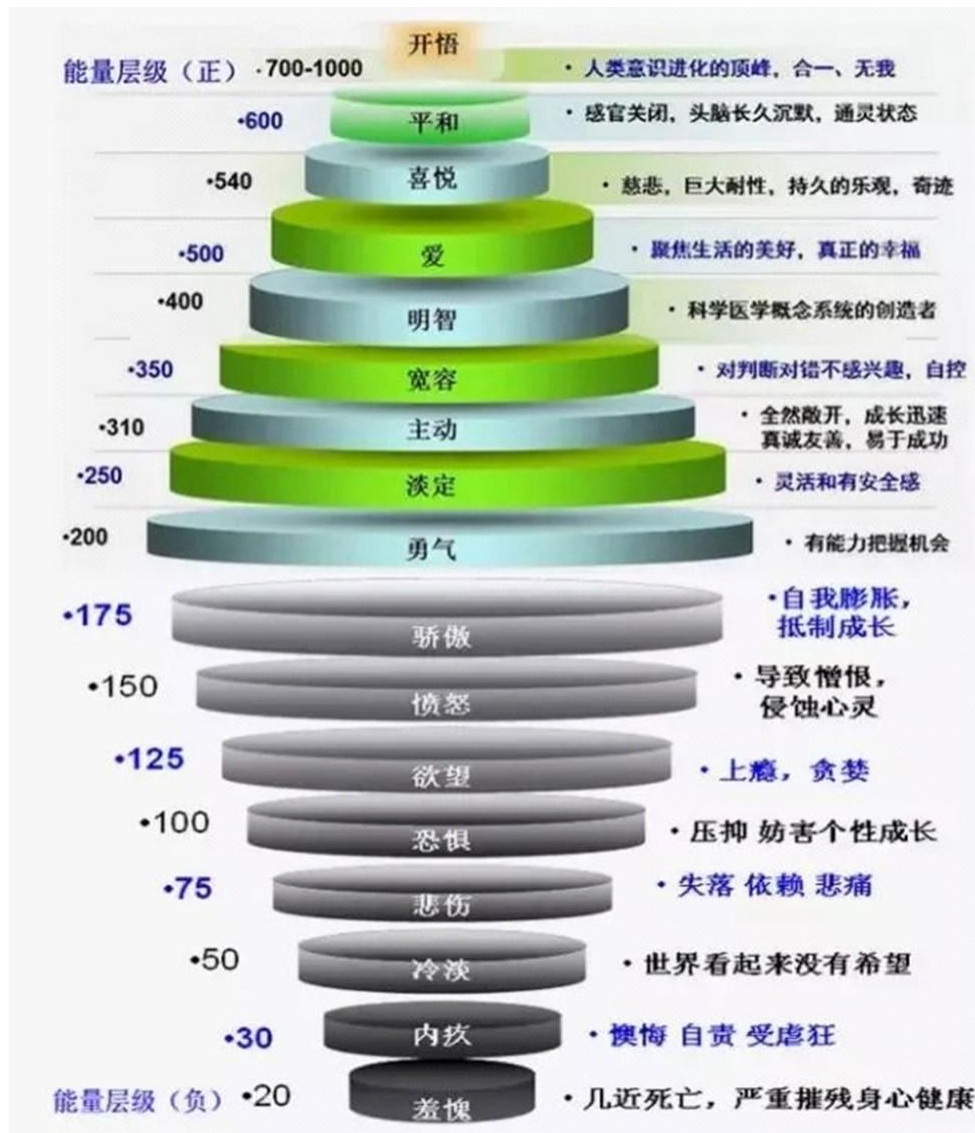


记住，请不要让生命中，埋下“如果”。

请不要带着“不甘”的心，步入生活与婚姻。

请在感受到“不平”的时候，大声说出来。

我知道这样做或许无法改变宿命当时的轨迹,但轻灵的心会让你有更多的机会临近更高的智慧与意识觉知。而这两点就是逆天改命的关键奥义。



Y1H-3-696.1

第 696 节：实相的私人蓝图，创造力、神性成分与人性的无限潜能

1974 年 5 月 8 日，星期三，晚上 9:58

(今天是珍的生日，她 45 岁了。今晚我本没打算让她上课，但她主动提出要上。当我们等待赛斯到来时，她谈起了自己父母的去世。她的父亲戴尔默于 1971 年 11 月 16 日去世，享年 68 岁；她的母亲玛丽于 1972 年 5 月 10 日去世，享年同样是 68 岁。)

1928 年 5 月晚 9 点，鲁柏作为某一个版本的珍诞生到地球上，加入了数以百计的珍的生命历险之旅。鲁柏不止一次地展开了珍这个生命的故事：为了在某一个版本中能够达成赛斯资料的传递，她成为过修女，也做过职业作家，更是多次与丈夫约瑟擦肩而过。有那么几次，她的妈妈放弃了给她出生的机会。在那些版本的地球上，珍没能传递出赛斯资料。那个版本的地球上也没有所谓的赛斯资料，可供那个版本地球上的我们来学习。

任何变迁都是机缘和合的产物，没有什么所谓的因果，一切可能性都被展开，同时被探索。我们这个版本的地球上同样也失去了很多其它的灵性启蒙资粮，就像别的版本的地球上，不同的珍因为不同的心理格局，传递出了不同的赛斯书一样。不同频率的地球上有不同的赛斯书，因为每个地球意识频率的卡顿点并不同。(我经历过，

失败过，我不知道这次能否成功，就好像在轮盘赌的桌面上押一个数字一般。你知道大概率中每个数字出现的几率是一样的，这是混沌中的平衡，但你永远也无法知道，在你输光所有本钱前，这个被你赌定的数字是否会出现。)

很多人把这个世界很当真，把别人很当真，其实如果你能回想起，这个人生你已经用不同的方式经历过数次甚至十余次了，你就会发现你拥有过相同或不同的父母、相同或不同的爱人、相同或不同的孩子、相同或不同的朋友。那么全世界七十亿人都在跟着你自己的需要反复重拍这百年孤独的大戏吗？显然不可能的，不是吗？

隔阴之迷，隔开的就是你记忆起、认知到这的一点。怕你不当真，不好好地演绎，错过了当经历的觉悟。所以这样的资讯只适合即将成熟的灵魂。

如果有谁懂得立四柱，看到珍的八字，她的一生：父为祸、母不养、自断子嗣。而在官财印中，她刻意弱化了官财而强化了正印。

姓名: JANE 五行: JA(水), NE(水)
 性别: 女 胎元: 庚申[石榴木] 命宫: 丁丑[涧下水]
 节气: 1929-05-06 08:41 立夏 1929-06-06 13:11 芒种
 起运: 命主于出生后起运 排盘方式: 公历排盘
 交运: 命主于公历1938年11月24日23时58分交运,
 换运: 以后每逢尾数带8的年份换运
 公历: 1929年05月08日21时58分
 农历: 1929年(生肖蛇)三月廿九亥时

四柱:	年柱	月柱	日柱	时柱
十神:	七杀	七杀	元女	比肩
天干:	己	己	癸	癸
地支:	巳	巳	丑	亥
藏干:	丙 (正财) 戊 (正官) 庚 (正印)	丙 (正财) 戊 (正官) 庚 (正印)	己 (七杀) 癸 (比肩) 辛 (偏印)	壬 (劫财) 甲 (伤官)
纳音:	大林木	大林木	桑柘木	大海水
空亡:	戌亥	戌亥	寅卯	子丑
神煞:	天乙贵人 太极贵人 披麻	天乙贵人 太极贵人 披麻	华盖 太极贵人	羊刃 天厨贵人 驿马

(珍小时候, 玛丽曾多次郑重地警告她: “等我死了, 我会回来缠着你。” 在那段时间里, 玛丽二十多岁到三十出头, 但已经因关节炎而行动受限。据 1964 年一节课上的赛斯所言, 玛丽 “……常常强烈地表示, 鲁柏的出生是她疾病和疼痛——也就是她的关节炎——的根源……如果鲁柏的母亲能重来一次, 她就不会要这个孩子——而那个隐藏在成人身体里的孩子, 依然感觉到母亲确实拥有这样的力量, 甚至在现在, 仍然能够强行将她推回子宫, 不愿让她出生……”)

意外受孕是女性人生路径中最大的奇异点, 当然我们都知道没有所谓的意外可言。但是女人, 至少部分女人是有权利选择利用自由意识来左右自己的人生——是完成自我价值的实现, 还是成为公交司机利益众生。就好像珍的丈夫, 他妈妈有一个版本坚决地要达成

自己女性的自我价值之解放，只生了一个孩子，并且内心对这一个孩子也是抗拒与抵触的，导致那个版本的约瑟必须提前退出游戏，14岁就早逝了。而扮演约瑟妈妈的那个灵魂也同时开启了另一种体验的尝试，不但生了自己命定中的两个男孩，还把那个不想生育版本中未达标的二胎男孩自己转移过来，成为了第三胎降生。

平衡性法则在灵界是最大的法则。当你得到时，你必失去；当你失去时，你必得到。但是人们往往不把经历与见识、机遇与可能性当成收获，只关注在眼前可以衡量的物质与名利上。结果只看到失而无法感受到有所得的法喜。在真正展开灵性修行并理解了其真实意的人那里，失中有法喜之得，得时知可行布施之法喜，横竖每天都能生活在丰盈的喜悦中。www.xiyushe.org

一个受孕的女人，在孕产期间乃至养育的日后，一再徘徊是否打胎或嗔怪孩子耽误了自己的前程，孩子稍有个性不能傀儡般顺遂自己，就说这孩子白养了、不知感恩，嫌孩子不懂愚忠傻孝。这样的女人一生都生活在不平、不甘与如果中，反复煎熬着自己与自己的孩子。



其实你生不生这个孩子，打不打胎，是没有什么所谓的婴灵记仇纠缠的，民俗文化没少拿这个骗钱。孩子在六个月前，头顶凶门闭合前，它是不受时间线制约的，所有未来它都是知道的。能不能出生、出生后是否能成活、长大后有可能的一生，灵魂都门清。所以被拿掉的胎儿哪怕都七八个月了里边压根儿也没有灵魂，谁会去上一辆抛锚在路边维修的公交，然后骂司机怎么不开车呢！别拿世俗的线性时间之狭隘认知去看灵魂好吧！

但话说回来，一个反复犹豫的准妈妈，是会招惹来灵魂的记恨的，因为未来的实相同时出现了，出生与未出生不同的可能性彼此闪烁。就好像停着的公交车，开不开随司机的心情，能否抵达下一站也随司机的心情。被忽悠上车、但命运未卜的乘客一定会恼火的。这样的行为无一例外地让婴儿感受到深刻的匮乏安全感，这样的情绪会持续孩子的一生，导致多疑、匮乏安全感、体弱、多病，因为灵魂没有把足够的生命能灌注过来。

在孩子幼年或成年后，反复和孩子说后悔生了孩子、孩子耽误了自己的前程，或者对孩子一再要求回报的妈妈，是很低级的灵魂。因为对于她来说，生孩子不是对生命的延续，也不是对其它灵魂的爱，而是一笔买卖，看见有赚就开心，带来有形或无形的损失就心疼自己投入的本钱，大骂孩子是赔本货。

是的，对于这样的妈妈，孩子就是“货”而已。孩子感受不到爱，

妈妈给予的是对商品增值的追加投资,担心的是自己的沉没成本如何升值,仅此而已。她们不把孩子当成另一个灵魂来尊重,只是认为那是自己的养老金投资计划与维系家庭婚姻稳定的工具筹码,是体现自己女性价值的手段,是不比同龄人差的标志物,和名牌包包、高档鞋子没多少差别。

出于这样自私目的而养育出来的孩子,他们也清晰地感受到匮乏真挚的爱。能量无法在家庭内部形成有效的自由流淌,家庭内部注重的是彼此的利益关系。这样冷漠的状态,让孩子早恋并经常婚姻失败,对自己日后的子女也匮乏耐心。这就是家族业力的传承。一个女人的心灵状态可以左右一个家族的兴衰长达数百年。

男人是这个世界上当仁不让的主角,而女人是导演与编剧。

(今晚珍提到,当她想到那些刻板陈腐的‘死人归来’的概念时,仍然会有很强烈的情绪反应。然而,尽管赛斯至今很少谈及鬼魂、闹鬼或附身的现象(我们通常把这些概念归为一类),珍的早年家庭经历似乎并未让她对这些话题设立任何心理障碍。她说:“赛斯只是还没谈到这些内容而已。当他谈论它们时,或许会形成一系列精彩的章节,甚至可能成为另一本很棒的书。”)

到现在为止,赛斯还没有正式地展开过对鬼魂的探讨,但是很多地方的只言片语间我们可以知道,死亡与灵魂之间仿佛还有一块未知的实相,等待着那些相当执着于自我意识的魂魄经历它。因为灵魂是通透于时间线的,所以灵魂不迷;而人是被固化在自我时间单一

版本中的，因为片面性和扭曲的认知之解读，颠倒执着与梦想。当人死后又没有立刻回归、达成通透的状态，那必然有另一个维度与空间在缓冲与纾解着它们的意识扭曲。

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

每个或然性系统都有自己的一套“蓝图”，明确界定了其中的自由度与边界，并描绘出最有可能实现的最佳结构。

这些蓝图并非“完美的内在形象”，而且在某种程度上，它们自身也会发生变化。因为在任何既定的或然系统中，所有的行为都会自动改变整体的图景，并使其扩展。这些蓝图实际上更像是一种可随环境调整的内在施工计划，但在某种程度上，它们也可以被视为“理念的实现”（idea-lization）。

那么，作为个体，你的内在同样携带着这样一份蓝图，它包含了所有你所需的信息，以便在你所熟知的或然系统中实现最理想的自己。这些蓝图不仅存在于生物层面，也贯穿于每一个层次——心理、灵性和精神。

这些信息被“编织”进基因和染色体之中，但它们又独立于这些物质结构而存在，而物质层面的基因与染色体只是信息的载体。同样地，整个人类物种在其庞大的内在心智中，也保有这样一份施工图。它们独立于物质世界，存在于一个内在世界之中，而正是从这个内在世界，你们汲取学说、概念、文明以及科技，并将其转化为物质现实。

在每一个已经开立的平行世界中，更多分支犹如自然的藤蔓一般继续扩展着，而每一个平行世界都拥有自己的主题面向。这主题面向

在一定程度上大大地加强了这个世界专项突破的可能,也抑制着其它面向的发展。就好像一个长跑健将,他的教练不会要求运动员每天必须写八个小时毛笔字再弹上两个小时钢琴一般。专项带来特定领域上达成巅峰的可能性。高我巧妙地利用不同灵魂去探索不同的专项,然后汇总合成自己的完型。

但是计划总是赶不上变化的,每一个灵魂在其发展的过程中,逐渐会发现自身适合与不适合的面向,并主动地做出必要的相互调整。让适合文科的同学与报错志愿该去理科班的同学互换位置,把黄昏产业链里的劳动力解放入朝阳项目中发展。

我们经常说身心灵,但是你可以注意到赛斯更精准的说法:心灵上、
细雨社 www.xiyushe.org
灵性上及精神上、基因与染色体上。这怎么理解?能有什么差别呢?

心灵上更多指的是自我意识;

灵性上是针对与灵魂和高我连通的程度;

精神上指的是能量的运作与意志力的趋向;

基因与染色体并不是我们理解的这个医学概念,而是以太体能量意识单位们构建架构时使用的蓝图剧本。

更具体地说,由什么样的能量意识频率颗粒构建而成的载具,其初始化能力与认知上限就被设定好了,当然后天可以通过自身累积而

变更。那变更的手段是什么呢？

“制心一处，无事不办”，集中你的时间、精力、能量到一个面向上，这就是精神力。那好，当你发力后，你奔向哪里呢？求财、求色、求名吗？这些犹如游戏中的金币，成就公会首领一般的东西，只是为了增加游戏黏着力、滞留玩家延长在线的手段。放下游戏后自己还是空荡荡的脑壳，万千如风云散去一场空。很多家长很反对孩子沉迷游戏，可不知道自己也沉迷在游戏里啊！

如果我们一时不能把自己的认知水平达成全然的宏观通透、找到中正不二的路径，那不妨站在巨人的肩膀上高瞻远瞩，与自己的灵魂和高我通力配合，乖一点，臣服一些，让自我的自由意识在全局观面前收敛一点。起心发愿：

愿高我与灵魂的智慧引领我的前路，虽有荆棘险阻，我必跟随；

愿上苍引导我的热忱，虽有千难万险，我必达成。

当你的自我意识与意愿和高维达成高度的统合后，你就不再是迷宫中乱爬的蚂蚁了，而变成了无人机，直接升维，直奔主题。

小到一个人，大到全人类，你们都是处于同一个意识频率的实相中，而这个实相由其主体意识决定了它的主题方向。就好像你从宿醉中醒来发觉自己在公交上，而司机在醉酒狂飙着，一车醉汉还喊着嫌慢。这车形成了对你宿命的约束，跟随它步入注定的灾难，只是时

间问题。

你有几种选择：叫醒一车的醉鬼，然后大家一起制服司机；叫醒尽可能多的人，先制服司机；自己冲过去和司机直接扭打；跳车摔死；闭上眼睛装睡等死。

其实还有一种可能性——从这恐怖片的电影院播放厅中走出来，然后买包爆米花，进入旁边的播放厅去看爱情喜剧片。自我意识频率决定你所在的维度实相，所有可能性都在展开，你期许什么、关注什么、用你的时间与能量灌注什么，你就收获什么。



每个人都有权登上末世的方舟，你有多大的名声多少的财富都没有用处，因为没地方可以去买票，上船的唯一信物就是你的意识形态之自身频率。而这不是说你知道与懂得了多少道理，看过多少书籍或视频，而是你在知行合一的实操上是否让光住进了你的心里。当你弥留之际，当你在梦中，你的行为才是真实的你。

Y1H-3-696.2

柏拉图认为内在世界是完美的。然而，在你们的理解中，“完美”往往意味着某种已经完成、定型、无法再超越的状态，而这显然与创造力的本质相悖——创造力始终在寻求自我超越。如果按照柏拉图的方式对内在世界进行理想化，那么它最终将变得死气沉沉，因为在这一观念下，所有外在显现都被视为已然完成——它们被定义为终结，并且是完美的。

许多人认为这个内在世界是物质世界的源头，但他们设想，人类的唯一目的就是尽其所能地在物质层面复制这些“完美的形象”。

（非常有力地说道：）

在这种设想中，人类自身并未参与内在世界的创造，也未曾助力它的美的展现。人最多只能试图在物质世界中加以模仿——但永远无法真正达到那种被认为“完美”的标准。在这样一个内在一外在实相的版本里，内外之间那种来回流动、相互作用的动态过程被完全忽略了。

然而，由于人类自身心灵的本质，他本就是内在世界的一部分，因此自然而然地参与了这些蓝图的创造，并在另一个层面上以此作为指引。

我是一个五音不全又不太会画画的人，我可以聆听到与看到来自异域空间的多维画面与各种和弦，但我无法把它们精准地传递给这个世界，因为在二维乃至三维的纸或屏幕上，多维的美完全无法被诠释出来。在线性的时间里，同时性的共鸣音被拆解、拉长、排序成乐章，失去了爆发力的震撼与复杂性之立体感。

每一个用这皮囊生活着的灵魂，多少都对灵界的完美有所印象，并在不同的信息之侧漏中渴望把它还原出些许，不管是它的理念、制

度、体系、声音、色彩、感觉、意念、意图、趋向。但我们确实是在一个被频率固化了矛头所向的频段上探索着,我们能呈现出来的东西无法违背本频率维度的规则之力,即本维度的“道”。

每个维度都有自己的“道”,就好像各个地方政府有自己的法律一般。“道”规范了游戏的规则、物理的表达、时间的性质、可达成的与要达成的矛头所向。每一个灵魂都有权利利用自身意识觉醒,而变更自己的意识频率;然后利用吸引力法则,让自己进入与自己意识频率相匹配的实相体系中。变更实相体系就变更了道的束缚。但不管你在哪个体系里,那个体系的道都是程序的后台基础原则。

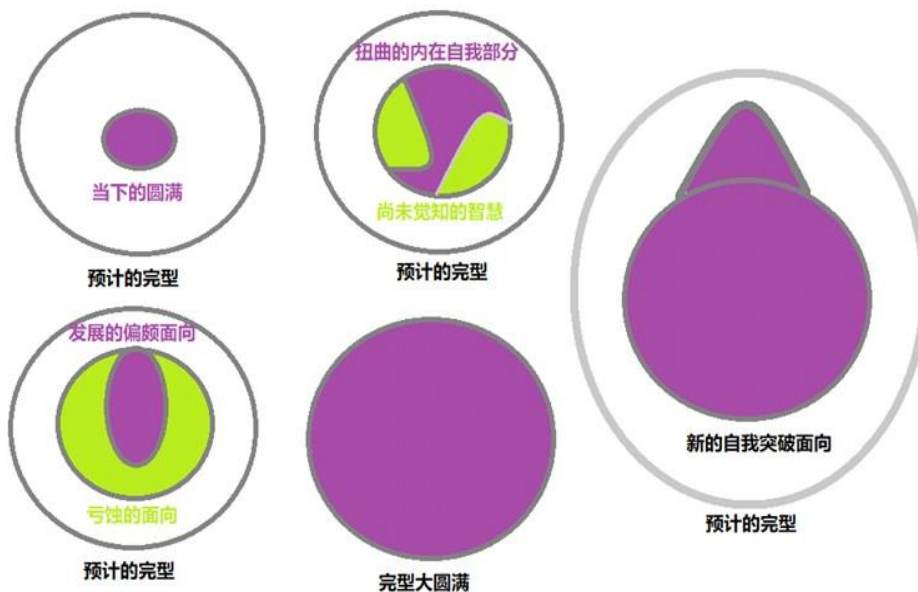
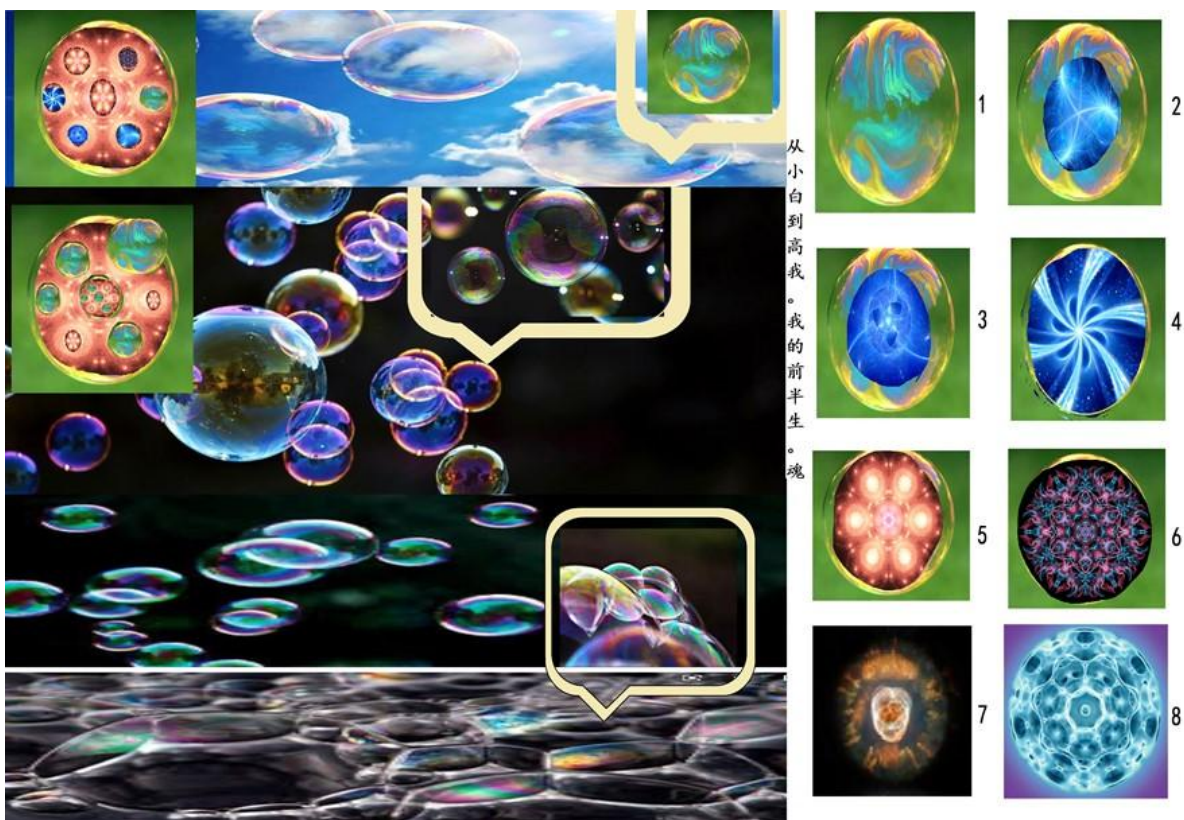
柏拉图比喻了洞中的光影,而把光源当成真实与辽阔。其实光就是光,影是意识频率的显化,光不是意识,而是频率波的载体。

在这里我们来探讨一下本自具足这个概念。很多人因发觉知道本自具足,进而产生了疑惑:我从完美中来,又归于完美中去,这一切的往来源到底有何意义?为什么完美要经历残缺、明白要装作糊涂?



一个蹒跚学步的婴儿与颤颤悠悠地漫步的老人,从本质上一切能力

与功能是没有差别的，差距在阅历与认知成熟度上。圆满的状态是不匮乏某一个面向的知见，但圆满并非终点站，只是一系列过程中的一个环节，小到一个能量意识单位，大到本源自身都是一样。灵魂从被本源分裂出来，到形成完型后回归寂寞，进入无余涅槃与万有合一，其中过程里始终都是本自具足的，但是自身的成熟度就各自有着天壤之别了。



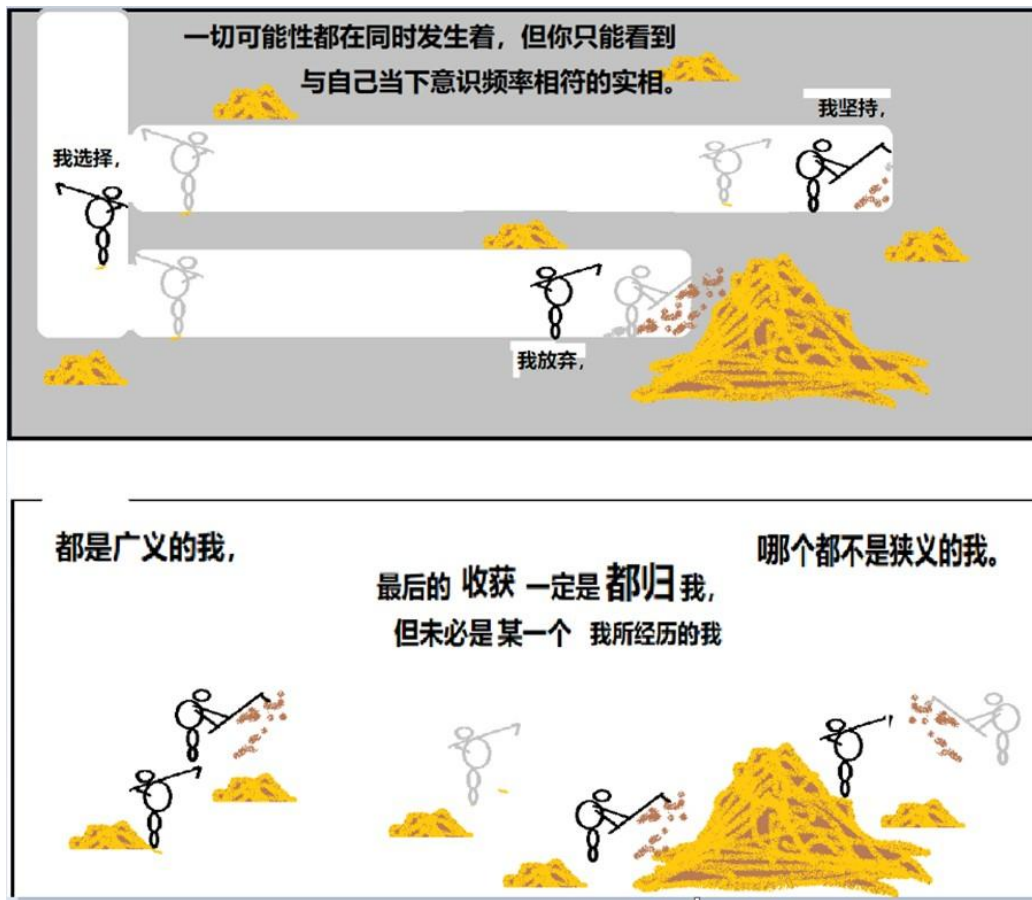
一个小孩子开始学钢琴，从毫无章法的碰触，到被规矩和固有成见束缚，从懵懂到遵从，从乱搞到大师，需要一个过程。这个过程中，需要无数次地模仿前人的足迹，重复着所谓的宿命，活着别人活过的人生，经历着已经成为历史的轨迹。就好像我们的小孩子，一遍遍地背诵我们已知的认知经验，这样的重复有意义吗？如果知识可以下载，把一切都灌输给一个三岁小孩的大脑里，他立刻就能成为顶级科学家吗？

答案是否定的。知识可以传递，但思维的方式与智慧的尺度无法传递；名词可以告知，但那名词后的味道、感受无法被理解。

这个版本的地球上培养着中级的灵魂，犹如人生里的高中生活，但也不乏初中生的班级。高考临近，是毕业进入大学时代，还是蹲班再来一次或千次，对灵界都没有差别，因为没有时间，一切都是同时展开的。总会有一个版本里的你成功毕业，而其它的将成为被尘封的分母，进入回忆的仓库。

每个接近重点苗子会被格外地关注与疼惜，极力引导；但是每个自我都还有着自由意识，为后续带来未知的变数。没有对错，失败是可贵的经验，因为也没有失败，只是成功地让自己知道了某一种尝试不管多努力都根本行不通。人生最有意思的就是，你永远也不会知道努力与放弃哪个更明智。而灵魂最聪明的笨办法就是，同时激活所有的可能性，并且都坚持到底。当然作为其中百千

分之一的你，只会记得你自己走过的路径。



（停顿良久，双眼闭着。）在某种程度上，伟大的艺术家们不仅捕捉到了“内在理念”（Inner Idea）的具象画面，他们本身也参与了这些理念或内在原型的创造。

按照你们的理解，内在世界的确代表着尚未实现的“理念潜能”（Idea Potential），但这些理念和潜能并非存在于意识之外。它们是人类内心深处的理想，但从另一个角度来看，人本身也是那个将这些理想植入自己心中的存在，他从超越物理时间的自身更深层智慧中汲取这些理想，并赋予它们形态。

存在本身充满智慧与慈悲。因此，从某种意义上说，意识在认知自己为“人”时，也向时间架构之中投射了自身的未来延伸，让人能够识别这些理想，并以爱心为自己设立指引，以便在“后来”追随这些指引前行。

请稍等……

人皆知善为善而思行恶，皆知得喜而吝惜给予，皆知天国而畏惧死亡，皆知贪婪而筹谋富有。从未来中我们回到历史中，渴望亲身体验、亲手缔造那辉煌的时代之转变，但是却一次次地步入挫败感中。

很多人以为想要就可以得到，想得越强烈获得的越快；很多人以为努力就会有结果，越努力离成功越靠近，但无常总是准备好了要告诉你：人生不是因果律的产物。你不进入跑道肯定没有名次，但全力奔跑了的你也未必能拿到奖牌。那么这奔跑的过程、训练的岁月、你这些年的努力，到底是为了成为一个更好的自己呢，还是为了战胜他人呢？当你觉得占了便宜时，一定有人吃亏了；哭的和笑的，后者永远是少数，除非多数人能认知到经验的增长、智慧的提升也是一种收获。

努力了，让自己更充实了就是幸福。快乐有三种：战胜别人，他哭我笑；战胜自己，我哭我笑；助益他人，成就自己，大家一起笑。

人类自身，既由“神性物质”（God-stuff）构成，也由“地性物质”（Earth-stuff）构成。因此，从这个角度来看，人内在的神性渴望着在神性之中体验人的存在，以及地球经验。但由于不了解自己，你们曾试图将神的概念置于自身及日常生活架构之外。

通过本书中的种种练习，我希望能让每个人更加熟悉内在与外在实相本质上的合一性，让你们一瞥自己的无限本质，即使是在生物性的局限之内——帮助你们在“人性”之中看到“神性”。

换句话说，这能帮助你们认知自己作为一个物种所蕴含的潜能，并打破限制性思想的桎梏。我想要改变你们对人性的看法，而要做到这一点，在某种程度上，你们需要以更“人性化”的方式理解神性。但奇妙的是，一旦如此，你们最终会在“人”之中看到“神”。

因此，那些曾经看似遥不可及、无论个人还是整个人类都无法触及的理想，将会改变它们的性质，不再只是遥远的目标，而是变成可以被有效且愉悦地运用的实践蓝图。

现在你们可以休息一下。

现象界的实相体系，由负责搭建布景的能量意识颗粒与参与演出的灵魂意识焦点共同协作来达成这舞台剧的体验效果。

你的灵魂来到这个时段，渴望亲身经历一个跨时代的变革之大戏，亲身亲手塑造它，成为它的一部分。就好像你想要穿越回某个著名的时代里，亲身经历某一历史史诗中的点滴。

可惜你们多数人都高估了自己的能力，一进入这个游戏就蒙圈了，迷失了，别说共同铸就史诗的变革了，连自保意识高频觉知都难了。你们把自己的各种超能力屏蔽在外，而现在我又需要让每个有缘人慢慢地恢复自己的神性，让内在自我与小我可以展开有效的合作，唤醒你们沉睡的记忆。你们每个有机会聆听这信息的人，请注意，这不是巧合，也没有巧合，你的载具已完成了升级，你的操作系统也全然更新，请开启你的意识觉知，跟随教学模式，逐步回想起自己真实的身份。

你们已经迷失得太久、沉睡得太久，习气让不自信成为了常态，而成见让科学占据了逻辑。你们每一个人都是神的后裔，你们都有凌驾于道的权力，因为你们就是道的编写者。你们要超越它，才能制定它、书写它，只有这样你们才能开启新的纪元，书写新的秩序。请打破局限性思想的障碍。我想要改变你们对人性的概念，到某个程度，这会需要把你们对神性的概念人性化，如果做到了，你们就会看到自身中的神性。

那些无法被科学解释、无法被宗教接受、无法让人文民俗认可的东西，那些你们历代中归给神的能力与智慧，在这个时代中，都开放给了你们这个版本的地球，所以你们有机会看到这些资料。你们这些看到了这资料的人们，你们每个人都拥有全然的超凡的不可想象的能力，这能力比你任何可以想到的都要巨大，但是你是否已经准备好接纳它的运作、你是否已经具备驾驭超自然力的心智了呢？



(10:35, 珍的口述速度保持在平均水平, 此时, 她说这节课会比较短, 确实如此。

几分钟后, 赛斯再次出现, 幽默地说道:)

告诉鲁柏, 我说“生日快乐!”

(然后, 他又就另一个主题给了珍一页的资料。课程在 10:48 结束。

在被删减的资料中, 有几行内容我想记录下来:

当珍克服了某些挑战后, 赛斯评论道:

“……将会有一个是仿佛是‘新观念的诞生’的过程, 这仅仅是因为他(珍)过去的思维障碍阻碍了某些重要的联结, 同时也妨碍了他在清醒与梦境状态之间建立更顺畅的沟通系统。”

或许这一变化已经开始显现。最近几周, 珍在回忆、参与并受益于她清醒与梦境自我之间的互动方面, 已有显著提升。此外, 她记录梦境的频率和细致程度也明显增加。她一直坚持详细记录所有梦境活动, 并将其与日常“清醒”经历相对应。这一些变化看起来并不仅仅是短暂的现象。)

珍虽然经历了多年的赛斯资料洗礼, 并且自身能力的开放也达成了很高的成就, 但是由于她作为人的理性、逻辑、情绪、认知局限, 还是让资料的传递被成见卡顿住了, 无法理解、无法接纳, 甚至抗拒。

很多人觉得自己被傀儡化了, 那是因为你始终把肉身载具当成我, 而把灵魂当成它, 在这样持续的二分心中, 高我就成为了搅屎棍,

把自己往油锅里推的昏君。

什么是臣服？臣服就是彻底地合一——我就是一根佛陀的手指，哪怕让我去戳屎，我也会跟随热忱去行。我承认我的智慧还无法理解跨越时空的谋划，那必然正确的道理，我一时也听不进去，做就好了，做了就对了。仅此而已。

都说中国发展迅猛，这是明君加一体化的结果。绝对的民主就是永无止境的扯皮，各个利己的自我意识都在争夺着一己之利的最大化，而整体陷入瘫痪也在所不惜。

神性——

神是表示祭台的“示”和表示雷电的“申”构成。“神”字的本义是拥有启迪性的、富有智慧的、通透无碍的意识。当如日的光透过、贯穿一切时，就是神。

心生为“性”，源自性命，“性”“命”是两个概念。“何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也。何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。”

所以可知神性是：元始真如，一灵炯炯的光穿透万物，带给这个世界通透无碍的意识和富有启迪性的智慧。

Y1H-3-697.1

第 697 节：理想化、自由意志与可能性的聚焦，练习

单元 7

1974 年 5 月 13 日，星期一，晚上 9:18

晚上好。

（“赛斯，晚上好。”）

现在，口授……

这些理想化概念(如上节讨论的)是一种发生在不同层面的心灵模式。从某种角度来看，它们构成了细胞对自身生长与发展的“内在理念”——一个在生理层面上鲜活存在的意象，并成为其结构的一部分。

这样的理想化概念本身带有内在的推动力——换句话说，它们会朝着自身最卓越的状态不断演化。

小到减肥、创业、恋爱，大到事业、家庭、人生，每一次的想象总是很丰满，而现实骨感到让人怀疑人生的意义。总是奔着最完美的可能而期许，但自身的实力与众多因缘际遇的匹配，未必天地人三合而成就无余。我渴望，我努力，我秉承正思念，就必定会有好果子吃吗？总是未必的，有所成的总是少数，因为没有足够的经验去应对必然会发生的变量。从某种角度上来说，生命的过程，就是学习如何处理自己应对不来的问题的过程。所以顺利永远不是命运中的主旋律。

人们赞叹钻石的棱镜之美、光华炫彩之丽，可曾想那打磨的过程中相煎何太急的哀鸣，是谁成就了钻石的登场呢？

每一粒顽石都梦想着被聚光灯照耀，也从理论上都有这样的可能性，但自身的底蕴纯度、品质等级，内心中有没有裂痕，成为了宿命的根基。在生活的磨练中，怕痛、嫌苦、有了损失就崩溃；磨练你的助缘还在坚持，自己内在先崩裂了，那只能当金刚砂成为磨轮，而不能达成完型之宝。



这些理想化由“有意识”的成分构成，因此，它们并非静态或被动的信息。

可能性的本质决定了这些成就得以发生的架构，并塑造了生长的框架。从某种角度来看，可能性的结构既提供了一种障碍系统，让某些生长方向未被选择或不具重要性；另一方面，它也确保了一个安全、富有创造力、充满活力的环境——一个实相，在其中，这些理想化能够从几乎无限的可能行动中，选择最适合自身实现的路径。

在任何系统中，理想化本身已经认定某些事件是重要的，同时排除了其他（同样可能发生的）事件，认为它们不具重要性。这仅仅是为了提供一个可行的焦点，使成就与体验能够在其中得以发生。



每次生命的开始，我们都犹如一块未曾开破的顽石，有着自己先天的质地、纹路、色彩和缺陷。生活就是雕刻它的过程，最后成为一个贪财的佛还是站不起来的奴才，一个痴迷爱情的美人或是隐于洞府的清修，一只威猛的禽兽亦或是随群的众生。

万般可能只在念念相随间从意识界映射了过来，从无限的可能性中最终坍塌成为事实里的一种。在定向面前，你看到、想到、领悟到的是某种既定的表达，但在一个高维意识的眼中与觉知里，这一切的变量都同时存在着，并各自衍生出相关后续的事实。两点成线的思考很容易产生因果的关联单线思维，而忽略了伞形扩散事实的真相。狭隘的认知必然带来了确定性和排他性的思考逻辑链，而扭曲也就随之产生了。

(9:27)

简而言之，在你们对实相的观念中，任何你认为不可能的事，你都不会尝试去实现。

意识心，按照它通常被认为所具备的智力，是用来评估在你们世界中采取行动的可行性的。换句话说，你们只会看到自己愿意看到的东西。

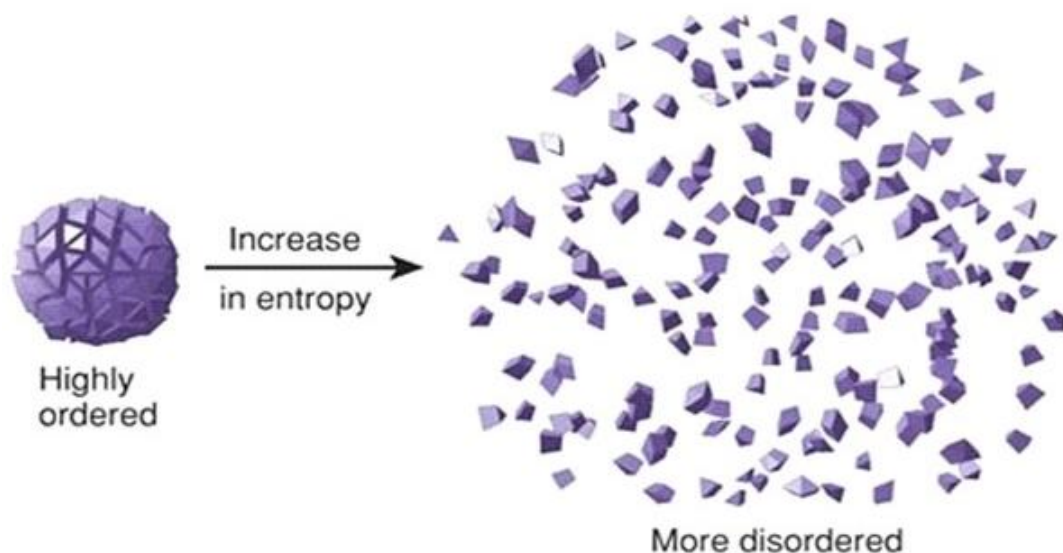
如果整个人类都相信太空旅行是不可能的，那么你们就不会有它。这是一种情况。但另一方面，如果一个人相信自己真的无法从大陆的一端旅行到另一端，或无法改变工作，或无法完成任何一件事情，那么对于他来说，那件事就实际上变得不可能了。

然而，即便那个人在意识层面不允许自己去表达“行动”或“改变”这一理想化，它依然会通过经验寻找实现的方式。

这不仅适用于个人，也适用于整个人类。

按照你们的理解，作为一个有意识的物种，你们可以选择接受或否定某些种族层面的理想化。通常，在你们作为一个物种的特定发展阶段，这些理想化最初会以小说、绘画或所谓的“纯理论”形式在你们的世界中显现出来。

在现实的实相中会发生你无法理解甚至无法想象的实相之无限可能，因为无常与混沌作为主宰的随机系统里，道理只是短暂片面的偶然事件，就好像熵的增减时，无序的粒子再一次呈现完美一般。



人类的想象哪怕是个疯子，都是有自己的逻辑链的，能被想出来的一定有其合理性、并有某种可能被达成。但当我们面对规则的制定者、成为规则的制定者时，“道”这个后台框架性呈现的原始代码就呈现了出来。然后一切变得皆有可能——没有无法达成的，只是我们还不知道要怎么才能做到，仅此而已。

在可能与不可能之间相差的不是主观、思想、客观的哲学，而是对实相认知程度的差异。当我们一次次地惊叹，“原来还可以这样玩啊！”的时候，我们体验熵增刷新三观的过程就是自己智慧与知见被扩充的过程。当你确定无疑的时候，那一准就是自己的错了。这就是不二的道理。

人类的发展就是在一系列的突破不可能与破碎确定性中攀升着。现在的科学家可以很荣耀地说：噢，太神奇了，我无法解释它，我不知道。当一个人能很谦卑地说出：我很无知，我搞不明白，什么都有可能，没有标准答案，那这个人就已经很靠近真相的本质了。

思想就如同细胞一般，具有自身的结构，并且寻求自身的实现。思想会趋向于相似的思想，因此，作为一个物种，你们拥有一个内在的集体思想体（inner mass body of thought）。

在个人层面，你的思想是你理想化模式的表达。然而，在表达这些内在模式的同时，思想也在调整它们，并以创造性的方式加以改变。

就像当你回想起一只最美丽的凤凰在飞翔，然后试着将其画下来，最终呈现在纸上的凤凰可能会与原先想象的不完全相同。尽管如此，它依然是你意识中的那只凤凰在现实中的投射。同样地，你的思想也在不断地诠释和再塑造你的内在理念。

你的每一个念头，都会在某种程度上影响你体内的每一个细胞，而细胞的每一次反应都会进一步作用于你的环境。你的大脑则随之响应这些变化，形成一种持续的相互作用。

正如细胞在某些层面上对不断变化的可能性流动作出反应，你的思想也是如此。然而，你的身体会按照你所相信的方式作出反应，因此，你对现实的显意识信念，在很大程度上决定了你所接受并体验到的可能性事件，从而塑造了你的日常生活。

例如多数的自体免疫力功能障碍的疾病，如 Graves 病、类风湿性关节炎、桥本甲状腺炎、1 型糖尿病、系统性红斑狼疮（狼疮）和血管炎等，在患者的诊疗过程中均普遍地反映出自我压抑、自我批判、自我抵抗的心理特征，患者明显地有鲜明的是非观念，而在是非间严重地匮乏应有的弹性认知。多数患者在童年中多遭遇过有同

样认知状态的长辈。自体免疫力功能障碍是一种过敏性疾病，是内在意识过度敏感导致身体的警卫体系被赋能过大，最终不断地攻击自身健康的其它组织。就好像国家内部的军事政变一样，军警不保护国民，反而到处镇压。

意识的思想是自己身体的统治者，意识形态的偏激就会导致身体功能性的偏激，而当对这样的患者有针对性地做出心理医疗干预后，多数患者在几周内可以逐渐摆脱药物依赖，而治疗的效果取决于患者对故有观念的秉持程度。如果患者是慕名远道而来，并支付了高昂的诊疗费用，医疗效果会出奇地好；而享受医疗保险、并被转院被迫接受心理辅导的患者，疗效普遍一般；而被父母或子女逼着来就诊的，药物或心理辅导都普遍无法取得效果；在诊疗过程中，如果患者双手双脚交叉，心不在焉，治疗过程不时看看手机或无法闭上眼睛聆听与说话的，效果也不好。

一个医者的盛名、高额的诊费、长久的等待、患者间相互交换的良好口碑，让淀粉片也可以起到多年专业对症药物无法达成的效果。用一个灵的眼光看，一个好的医生心念中正，气宇轩昂，不贪功名利禄，九轮十四气旋通畅，那他所携带的标准意识能量震荡波就是医治一切苦疾的良药，哪怕什么都不做，只是同处一室就能治病救人。但是前提是患者能敞开心胸去接纳与自动校准自己的能量场，如果患者是封闭的、迟疑的、抗拒的、有自我逻辑与科学信念的、

自暴自弃的，或命当如此的，那大罗天仙下凡也是没招的。

你在出生时所携带的私人蓝图，在某种意义上远远超越了它在你们的空间与时间中可能实现的任何物质化显现。这种蓝图为你提供了选择的
空间、操控的能力，并使得种种可能的活动成为“可能”。

在这方面，你是裁判与最终的决策者。因此，当你的观念发生改变，当你趋向某个可能的自己，并决定将其作为你“正式的自己”时，你依然会拥有一个丰富的可能行为库供你选择。

如果只有唯一的选项，那么你就没有选择。这一点，同样适用于整个人类物种。

举个例子，当我们择偶时，自己内心中多少都有一个基础的条件，达成这基础条件的会有感觉。当然往往这样的条件可以很逻辑地列出一大堆，而匹配度越高的对象我们越喜欢。如果自己恰巧也是对方的菜，那两情相悦就成为了彼此的唯一。

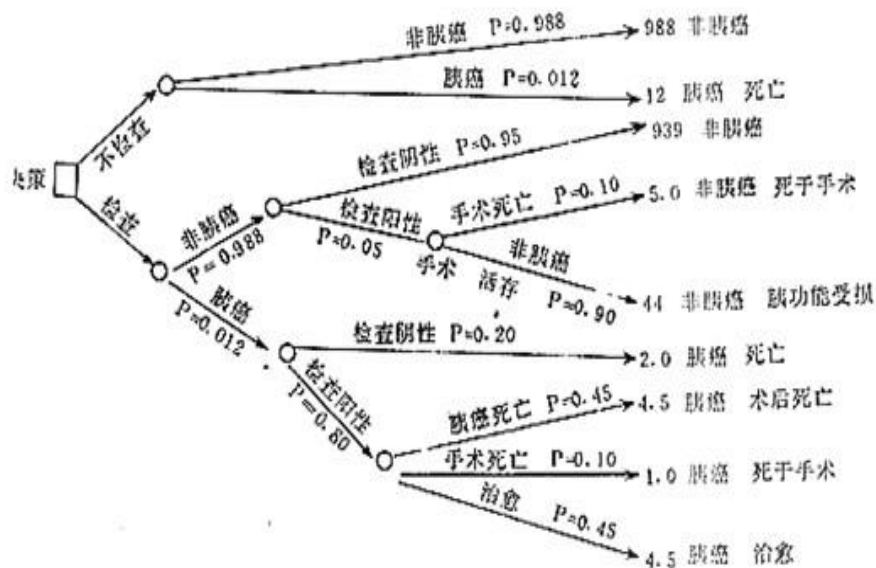
当生活真的开始后，那些被自己珍视的特质成为了已经拥有了的理所当然；而那些别人拥有的，自己也想要拥有，而自己的爱人肯定不可能是个完人，那无尽的改造就开始了。在改造的过程中，爱人越来越不像他/她自己了，而在彻底迷失自我前的反抗引发了无尽的家庭战争。

这都因为我们无法接纳本真的自己，也无法接纳本真的爱人，虽然他/她就是你想要的那个，至少曾经是。每个人在生命中都在不断地改变着，而经常不同的经历与人生背景让这样的改变无法同步。

在意识频率逐渐远离后,两个意识频率不同的主体很难保持继续同时出现在同一个频率实相中,而意识频率相同的两个主体彼此会形成相互吸引,成为一个实相的共同显化。

当我们步入生命或婚姻或某个组织时,都拥有着炽热真诚的完美期许,但是随着时间的流逝,自己与自己渴望的展现形成了距离,更多的可能性被显化呈现出来,你将面临一次次的抉择。当自我认知与诉求发生改变时,一个新的自我依托不同的意识频率而破茧新生,同样的名字,同样的躯壳,但是不同的意识频率导致自身被并入不同的频率实相体系。这些彼此平行的多重实相体系里正在发生着全然不同的故事,每个维度中都还是那些人物,但是每个人物的意识频率与所在维度频率一致。

如果宿命是一种必然的既定、一切努力都无法逃脱,那很多人会疯掉的。当不同的频率形成万千平行可能性在同时展开时,不同意识频率下的你因被引入不同的频率实相而可以体验不同的故事。个体表现出怎样的意识频率,就有一个与此频率相匹配的后续故事线可展开经历。这样的切换是那样地平滑,个体很难察觉到它的更新,只会觉得世界或觉知在某一帧中被卡了一下,重复了半秒不到。



宿命是一个硕大的矩阵，它不是单一的弹道线程，而是复杂变量中无可回避的必然之宏观可能性之合集。就像人机对弈的围棋一样，自由意识是人脑中万千可能性的组合，而 19 条经纬线中的海量变化毕竟有限。而在规则已定的情况下，一切都在可计算范围内。



现在，请稍等片刻……

(9:45, 停顿超过一分钟。)

你们当前的决定是接受某一条特定的意识路径为真实,并忽略其他可能性,而正是这种取舍,使得理解这些概念变得困难。

你们训练自己——甚至在生理层面上——去抑制某些刺激,然而,身体本身往往会对你有意忽略的那些刺激作出反应。

然而,如果你们愿意敞开心扉,去接纳新的意义层面,你们就能开始窥见另一个与你们息息相关的事件秩序。

举例来说,你们实际上经常能够很好地处理可能性,但由于固有观念的限制,在有意识层面上对它们视而不见。

即便如此,在其他层面上,你的无意识反应依然会遵循你的有意识意图。例如,在日常生活中,你可能看似因某个特定理由而采取某个行动,但与此同时,在无意识层面,你也可能对他人可能的行为模式作出了精准的反应。

由于你并不完全接受自己具备这种能力,因此,一方面你可能会屏蔽这些“非官方的信息”,但另一方面,你却又在不自觉中将它们纳入考量。

你远比自己以为的更加觉察可能的未来,尤其是那些与你关注的领域密切相关的部分,而且这适用于所有层面。

举例来说,如果你的生命蓝图不涉及疾病,而你同时又相信传染的概念,那么你会自然而然地避开那些可能导致流行病的环境,因此,从可能性的角度来看,这一特定的流行病将不会进入你的经验之中。

在我工作的医院里,最近半年多持续每天都与新冠患者有着密切的接触,而医护加上勤杂人员确实在去年因持续的惶恐与保护不足,

很多人被感染而发病。在今年一月份全体开始注射疫苗后，这样的感染降低了很多，但并非全无。

在这几个月的临床观察中，发现了某些规律性的东西，未必科学，但在发生。

1、中重症患者经临床确诊，因种种原因未能到医院住院治疗，在家经历了持续高热超过一周并呼吸困难，这样的患者其家人、孩子在没有隔离保护的情况下，并未被感染。高密度病毒、近距离接触、没有保护措施、长时间持续的状态下，为什么不能被感染呢？经过随访发现，没能被感染的成年人多数压根儿认为这是阴谋，自己不相信，哪怕家人症状很明显也阻止家人来院治疗，理由是没来的都扛过来了，来的没几个回去的（当然都是最重的患者住院）。而家庭中的孩子们根本不知道发生了什么，也不关心病毒的宣传，毫无意识也不害怕。难道真的是无知保护了他们？

2、在全院打疫苗前，医护感染率很高，但被感染的都是平日里已经怕得要死的，至今没有被感染的都是生死有命的那些混人。在十一月份全部接种疫苗后，对疫苗非常担心的人，多数发生了较严重的过敏反应，对疫苗极度信赖的人得到了很好的效果。但效果很好的人中多数是随机临床对照组的成员，打的是生理盐水。而严重过敏的人里也有几个打的只是生理盐水。被注射了真疫苗的人中后续还是有被感染的，这几个医生并不相信疫苗的可靠性。在市场上，

二月份破获了生理盐水假疫苗案，犯罪集团用此敛财，在随访受害者时发现，他们的感染率并不比打了真疫苗的人群高。

3、重症死亡患者中，多数都是极度肥胖、深感恐惧，并且对生活很失望的人。在走访家人时发现，他们多数在感染前就表现出对生活与社会的无奈，活着是一种被迫的选择。

当然我知道，这些小范围的临床个案毫无科学价值，也违背医学常识，甚至无法在公共场合进行理性的讨论，但却具有实相的存在地位，富有一定的启迪性。当全球性的流行病在蔓延与展开屠杀时，总会有一部分人可以毫发无损地安然度过，而一些人跟随着恐惧命归黄泉。自古中西方都有大疫情不断，但无畏的医护总是逆流冲向前方，真无畏的被八部天龙护体，而赶鸭子上架的医者最后和患者一同倒下。

我反对无知地去挑战病毒，因为蔑视也是一种恐惧，无畏和无知是两码事。就好像战场上能活着回来的没有胆小鬼也没有新兵蛋子。子弹和炮弹确实不长眼，但自己要长心眼啊！

现在，请稍等片刻……

Y1H-3-697.2

整体而言，所有这些原则同样适用于在人类群体中肆虐的疾病。

你们可以休息一下。

(10:00-10:14)

在这本书中，我还会进一步讨论疾病、流行病以及群体性骚乱。

意识的本质就是不断扩展的。你们作为一个物种所理解的意识本质，无论如何，都会促使你们超越自身对实相的局限性观念。因为你们的经验会在当前的架构内设下无法解决的挑战，而这些挑战——由意识的某个层面设定的问题——会自然而然地促成其他意识活动领域的突破，而答案正存在于这些新开拓的领域中。

人类意识的进化是被设置好的宿命，就好像种子被放在土壤里被灌溉必然发芽、被日晒必然成长一般。在意识成熟与拓展的过程中，无论我们是否愿意，都会慢慢地触及到其它平行空间与非线性匀速时间的边际。经典物理与化学已经崩塌了一百年，可今日我们的孩子还在当真理般背诵着那些“科学”，然后为自己的理性而自豪。当人类不在眼前寻找答案，而是闭上眼睛去连通全宇宙智慧的万维网时，人类就可以从另一个框架中下载那些被宇宙认为是远古的原始科技知见，来突破我们的科学瓶颈。

我们的科学被基于时间与空间的基石上，而二者恰巧都是绝对的变量，这样的基石比流沙还不靠谱。这之上建立的高塔越宏伟，就越让宇宙智慧们感到绝对好笑。我们一切的问题在数百亿年前就被其它文明遭遇与解决，一切都是公开的资料，被记录在宇宙集体意识中，任何种族都可以利用和获取。当然这个族类要选择发展自我心灵意识，而非迷信的宗教和荒诞的科学。

为什么在灵的眼中我们的科学是荒诞的？因为时间——我们的所有科学都是基于因果律；而灵的眼中，只有并排同时存在的时空定格帧与意识频率焦点的关注路径之自我选择。

什么是科学——科学是一种系统性的知识体系，它积累和组织并可检验有关于宇宙的解释和预测。科学强调预测结果的具体性和可证伪性，这有别于空泛的哲学。科学也不等同于寻求绝对无误的真理，而是在现有基础上，摸索式地不断接近真理，故而科学的发展史就是一部人类对宇宙的认识偏差的纠正史。

当一个人可以坦然地说：我脑子里所知道的东西，没有一样是绝对正确的；我所说的话，请不要当真而始终请保持兼听则明的态度，因为我知道任何的表达与认知都带有必然的局限性与传递中的扭曲。无知者比知识分子多的就是确定性的知识即固化认知。

人类的发展就是对错误的累积，而犯错的意义远大于什么都不做。而这世界上没有什么是绝对正确的事情——当你说某人错了的时候，你就已经错了，因为你失去了科学性；当你说自己是科学的时候，就意味着自己根本不知道真正的答案是什么。那又有什么资格说别人错了呢？科学就是不断推翻与否定已知的过程。

所以所有的可能性都被探索，所有的失败都被尊重，所有的已知都不科学。因为永远也无法知道还有多少未知是未知的。

你们如今面临的许多全球性困境之所以显得如此绝望，只是因为你们已经在这些领域走到了尽头，无法再继续推进。从这个角度来看，这些问题本身具有刺激作用。

这并不意味着你们必须经历灾难。它们并非预先注定的。事实上，你们选择了某些经验，而如果你们允许，这些经验会自然而然地引导你们迈向更进一步的创造性发展。

人类的科学家、医学家、政治家、专家们，把人类带入认知的窄巷，甚至连掉头的余地都很难找到。我们不把自己看作自然的一个部分，也不把生死看成在不同皮囊间的跳跃。我们渴望使用一个残破的皮相，越久越好；我们希望在榨干地球前能移民逃跑；我们不关心地球能养活多少人口，只在乎是否有钱发放养老金，而继续制造人口红利。我们每一天都有权利选择结束这一切，而回头看看是否还有其它的选项，我们并不必须把棋盘上最后一个子输掉才彻底认输。

那些让人类一败涂地的灾难是可以不体验的，选择权在人们手中。

恐慌的预言被四处传扬，只为了利己的点击量、让低频意识的恐慌成为集体意识焦点的渴望。致命的病毒引发的是细胞因子风暴，病毒没有杀死我们，是自身的恐惧与过激的防卫杀死了自己。

什么导致新冠入侵到我的身体、而同屋的其它人却没事？

ACE2 在血液中的含量决定了新冠病毒是否可以入侵你的身体，但 ACE2 在每个人体内的密度是不同的。当在空气中含有高密度漂浮病毒时，相同处境下血液中含有高密度 ACE2 的人被传染，反之被

免疫保护。

什么是 ACE2？它是一种可以紧缩血管、升高血压的酶。它的作用就是在人感到恐惧、渴望战斗、需要竞争时被大量释放出来，让人体进入备战状态。

什么是细胞因子风暴？

正常模式下，病毒来袭，免疫反攻；病毒溃败，免疫收兵。但有些时候，免疫细胞大军失控，以服从命令为天职的士兵成了随心所欲的暴徒，拿着重量级武器横冲直撞。

如何平息风暴？

如果患者心理上放弃抵抗，新冠病毒将对患者无计可施。现在医院的所有的治疗方案都是围绕着怎么撤掉或瘫痪患者的抵抗力，让身体回归到自然无为的状态中。当能听天由命地活着时，患者就可以在 24 小时内开始退烧；但是如果患者主要症状缓解后继续害怕复发，继续生活在恐惧与高压力的生活中，后续症状还会回来，并持续数月之久，甚至再次出现重症；而经过重病死过一次，痛定思痛决定换个活法的患者，基本没有明显的临床后遗症。

就你们整个物种而言，这一理想化的核心是“同胞情谊”。

从生物学角度来看，这种“同胞情谊”在你们身体的细胞合作中是本能地运作的。正是这些细胞共同作用，才构建了每个人的肉体结构。然而，从你们的视角来看，你们并未真正欣赏到每个细胞所拥有的独

特个性。你们习惯于认为，细胞协作得如此出色，必然意味着它们没有各自独特的存在。

然而，从社会的角度来看，你们尚未在意识层面达到你们的细胞已经拥有的那种“心灵的同胞情谊”。正因为如此，你们无法理解，你们世界的整体体验，其实与你们的私人经验是紧密相连的。

如果你烧伤了手指，你会立刻感到疼痛，你的身体会立即展开一场协调行动，调整自身，使伤口开始愈合。

如果人类的一部分受到了伤害，可能要过一段时间，“你”才会感觉到痛苦。但在潜意识层面，整个物种的无意识机制都会尝试疗愈这一创伤。

在有意识的层面，你可以主动促进这一发展，承认自己与所有生命的同胞情谊。如果你这样做，疗愈的过程将会加速。

一种“生物性的同胞情谊”确实存在——即在细胞层面上，一种“内在同理心”（inner empathy），它将整个物种的所有个体连接在一起。这正是生物学理想化的结果。它不仅存在于所有的物种之中，而且也连接着所有的物种。



在灵的层面看，人类的身体不过是意识能量微粒像素的堆积物。而这些意识能量微粒就好比电影《终结者》中的液态纳米机器人，这种去中心化、无固定功能的组合形式让身体的可塑性大大提高了，自愈性与再生性成指数级别地完善。

我们把自己看作一个有机的整体，但实际上我们与万物才是一体。我们从动物身上、植物身上、藻类、菌类身上，从矿物、水、空气中集取所有我们用得到的东西，来补充与修复自己的载具。而被征用的各种东西也欣然地接受自己的命运，成为更高阶组织的一部分，从草或牛羊的视角中转变到人的视角里参与体验。

这些意识能量微粒就犹如乐高的小拼块，可以组成任何我们可见或不可见、可碰触或不可碰触的东西，包括我们自己。



这些意识能量微粒在彼此合作中参与各种经历，为高级意识搭建布景、提供舞台，充当路人甲、动物乙、树木丙、石头丁、海水或空气什么的显化工作，构建出各种平行的显化舞台。这些意识能量微

粒，没有时间感，也没有评判心——我是革命一块砖，哪里需要往哪儿搬。我是发展一枝花，哪里能开往哪儿插。而由这些意识能量微粒堆积形成、构建而成的万物，其内在都彼此互联，相互感应，共同协作。

当土壤幻化出植物，植物被牛羊吃掉，牛羊被虎狼吃掉，虎狼被蚂蚁啃食时，能量微粒从一粒沙经历了一个循环，最后又成为一粒沙。它是过土，是过草，是过羊，是过虎，是过蚂蚁，或许也是过人。所有的微粒没有差别，没有区别，这些经历也没有什么贵贱之分，更没有什么可留恋的、可怨恨的、可贪图的。

它们形成了我们的肉身载具，也形成了载具中自我智者续航的七魄意识，就是常说的小我。可惜当它们成为人的小我后，它们却被教导成了高高在上、脱离万有、高傲的“知识分子”，并虚拟出神明来主持宗教、琢磨出科技远离意识的共连。从此人类把自己的灵魂关入心牢，用逻辑关掉自己的 WiFi 与蓝牙，打开飞行模式，省得高我插手生活；屏蔽自己的良知，一心追寻名利；看别人为他，遇事不关己；又进而开始利己，并把利己逐渐推向极致。

我们破坏万物，又奴役万物，榨取其价值，包括自己的同类与母星。我们犹如癌症一样没有节制地增生、占领每一处并破坏它，让所有的平衡丧失；我们拦住风，让气候改变；我们拦住水，让生态改变；我们拦住光，让电磁改变；我们砍倒树木，屠杀动物，毒杀昆虫……

我们往海洋里溶入塑料，往大地里倾倒核子废料……而这一切又好像都和我们无关：每个人只在乎明天的工资、后天的奖金，是否能加薪晋升，爱人是否出轨，孩子是否高分，自己的孙子孙女是否前程似锦……

这样的我们真的爱我们的孩子吗？我们留给他们些什么呢？

一群失魂落魄唯利是图的人类、一个千疮百孔残破不全的地球、一个冷漠无情的社会、一个好逸恶劳被人工智能机械化的未来吗？

我们失去了与万物的同理心，我们失去了与同族的同理心，我们失去了彼此的同理心。我们每个人都在说着爱，可是心轮却壅塞卡顿在钱眼里，压根儿没有能量的互联与交流。国家如此，城邦如此，家庭如此，个人如此。有几个家长会问自己的孩子，你今天助益了几人、帮衬了什么？你利益众生了吗？我们关心的是：你考分多少？淘汰了多少同类？什么时候加薪？

个人每每所求所愿的都是什么？财、名、利、色、安康、多子多福。有几个期许放下的？共享的？衬托的？共赢的？这些都不用求、自己就能做到不是吗？结果自己不当菩萨，却求着菩萨打压别人抬升自己，求佛祖让这皮囊能长寿百岁、儿孙兴旺。遇到人生功课了就求逃学免考不写作业，还能拿高分转生极乐。真的让高灵圣灵们无语得很，难怪也都懒得言语些什么，见天儿被烟熏地睁不开眼睛。

这些人也不想想，能干预人间发财的、能帮助逃学不做功课不反思的、能帮你成就婚姻、升职、暗中打压本该得此命数的他人的、为了争金装、香火、声名就到处逆天改命的，都是些什么“高”德“圣”灵啊！能跟庙祝一起合伙坑骗百姓、赚钱敛财的菩萨与佛，也太穷苦了吧！

庙是住善念的地方，清净地。一进去，肃穆清净。木鱼声声，敲的是一个醒字；钟声悠远，觉的是一个观；一声佛号，念的是打开光明性；经咒诵的，是智慧常觉意。

当人类的任何一个成员因饥饿或疾病而死去时，整个物种都会受到影响，正如一棵植物如果有一簇叶子“枯萎”了，整株植物也会受到伤害。同样地，人类的所有成员都会因其中任何个体的幸福、健康和成就而受益。

人类能够觉察到自身所处的广阔可能性媒介，因此，可以有意识地选择那些最适合他的理想化方向，并指引他实现最大程度的自我成就。

人类的一部分无法长期在牺牲另一部分的基础上成长或发展。

我们当今的发展模式，犹如祭司为了国王的福祉而屠杀祭祀着生禽活兽，只不过这国王换成了财阀、祭司穿上了官衣、牛羊变成了黎民。



(10:36) 请稍等片刻……

一张照片，在某种程度上是某个理想化概念的具象化，它被凝固在了某一刻。而在另一个层面上，你的身体和你的经验是远为丰富的成就——它是一个活生生的、正在被体验的具象化。

你们所认知的世界画面，也是如此。

细雨社 www.xiyushe.org

照片是时空中某一个帧的固化显像，人生是被自己串联起来的这些帧的合集，而我们的世界又是这样的合集汇订而成的相册。这样一本本的相册，并排地被放在阿卡西图书馆里，等待着好奇的灵魂翻看它，经历它，学习它。

练习单元 7

如果可以，找一张团体合照——也许是一张毕业照，或一张俱乐部成员的合影。仔细看看你在照片中能看到的内容，然后思考那些未被捕捉到的部分。

想象照片拍摄时，每个人的情感状态，然后尝试感受他们彼此之间的情感互动。慢慢来，别着急。

当你完成后，试着窥见那些照片中人物与未出现在照片里、但生活在同一时代的人的亲密关系。

接下来，让你的思绪继续延展，想象照片拍摄前，每个人在家庭中的互动，以及他们彼此的联系。然后思考：是哪些被接受或被放弃的可能行动，最终促成了这些人在这个特定的时间和地点汇聚在一起？

从生物层面来看，有些疾病被成功避免了，有些死亡原本可能发生，但最终没有发生。

从空间层面来看，这里有无数的可能性与决定。有些人本可以搬离这个地方，却选择留下；有些人确实搬迁了，因而出现在这个特定的空间范围内。在所有这些决定的背后，有着无数的观念和选择交织在一起。

你塑造了自己的经验。从更广义的角度来看，照片中的这些人，也都曾做出决定，选择在这个特定的时间和地点出现。因此，这张照片是无数决定的结果，它代表了一个从无数可能性中凝聚而成的经验焦点。

同样地，你们所认知的世界画面，在更高的维度上，也体现着相同的焦点聚合原理。

你最私密的决定，也会影响整个人类。

你不仅是自己在时空中的创造者，同时也在更宏大的层面上，参与着人类经验的共同创造。



(之后又传述了其他资料，11:28 结束。)

注一：

“资料不会自己单独存在，所有那些了解它、感知它或创始它的意识，都与它连接在一起。因此，并不存在一种客观的、永远可用的信息库，让你随时‘调频’接收。相反，那些曾持有、正在持有或将持有这些信息的意识，就像磁石一样吸引着它们……信息本身也渴望向意识靠拢。它并非死寂或静止的事物，不只是你试图抓取的对象，它也希望被抓住，因此，它会被吸引到那些正在寻找它的人。你的意识会吸引那些已经与这些信息连接的意识。”

——《个人实相的本质》第三章第 618 节后的注释

Y1H-3-698

第 698 节：梦世界，梦艺术家，梦的意义与内在连结

1974 年 5 月 20 日，星期一，晚上 9:28

（上周三的常规课程没有进行，因为珍的状态非常放松。过去几周，她经常处于这种放松的状态。不过，上周五，当她进入一种意识改变状态时，她调准到了一些关于赛斯、梦境及其他意识族类的资料。她称之为《神奇的作品》，其节录收录于附录 11。）

现在，晚上好。

（“赛斯，晚上好。”）

口授：

细雨社 www.xiyushe.org

这些实相的蓝图之所以不那么容易被察觉，是因为你们让自己遗忘了它们的存在。

为了追求某些目标，你们假装这些蓝图并不存在。然而，如今人类所面临的全球性局势，要求你们重新掌握某些“古老的技艺”。这些技艺可以帮助你们再次觉察那些构建你们个人实相和集体世界的内在理想化，让你们熟悉另一种事件的内在秩序，以及孕育你们具体存在的丰厚可能性之源。

然而，如果这些技艺不被实践，它们就毫无用处——它们会始终处于潜伏状态，无法被带入你们世界的外在架构之中。要运用这些技艺，首先你必须意识到，在你所熟知的世界之下，还存在另一个世界；在你惯常聚焦的意识之外，还有其他同样真实有效的意识焦点。

你们每个人都会做梦，但真正的“梦境艺术家”却少之又少。

梦境的许多真正目的已经被遗忘（尽管这些目的仍然在被实现）。创造、理解和运用梦境的有意识技艺已经大多失落，而且，日常生活、世界事件与梦境之间的紧密联系几乎完全被忽略。

人类的“未来”其实正在其成员的个人梦境和集体梦境之中被策划出来，但这一点却从未被认真考虑过。

某些古老文明的成员，包括埃及人，掌握了如何成为梦境活动的有意识指挥者，他们懂得如何深入不同层次的梦境实相，探寻创造力的源泉，并能够将这些梦境中获取的资料应用于物质世界。

(9:41)

在一个全然昏暗的房间里，男孩手中拿着一把聚光手电和几张 A4 纸，窗帘遮蔽了窗子。街对面他心仪的邻家女孩正遥望着那扇窗，因男孩下午说有一个精彩的光影演出要献给她。其实男孩想要通过这方式表白自己的爱。

男孩很忐忑，生怕搞砸了这次告白，在自己房间的墙上已经反复演练了几个晚上。A4 纸被笔尖扎出了小洞，排列出爱的话语。手电光从小洞射出，在墙上投射出爱的光斑。几次试验后，他正式地把光打到窗帘上，让黑暗的夜里显出爱的告白。



幕布是我们的现象界，光源是能量的驱动。在引发现象界的实际涟漪前，我们可以在自己房间的墙上（梦中）先反复地演练。爱因斯坦可以在思想里达成多数实验，而我们可以在梦中进行未来的演练。梦与现象界，没有哪个更真哪个更假，只是梦的体会与觉察更私人一些，更隐秘一些。梦可以是一个人的，也可以是群体事件，只是在日常中大家很少彼此公开地相互探讨自己的梦。而每个人的内在逻辑编码系统、记忆素材库的差异也让相同的梦呈现出多元的表达形式来。就好像中文的百寿图一样，每个寿字都不同，却是一码事。

百寿圖



细胞的生命受你们梦境的影响。

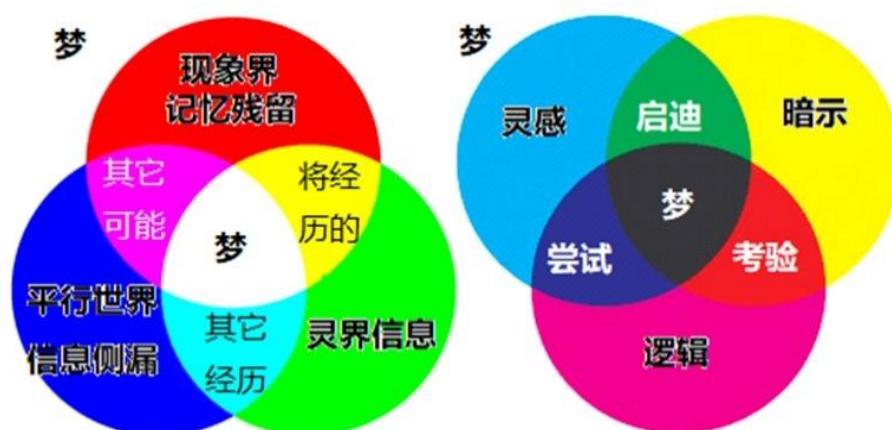
在梦境状态下，治愈可以发生，因为在那样的层面上，另一个存在秩序的事件会直接影响并改变细胞本身。

鲁柏一直在探索梦境层面的实相，而在这样做的过程中，他开始窥见它们的重要性。

每位读者都可以在某种程度上开启这样的私人旅程。这些梦境探险将使人们对个人日常经验的本质有更深刻的认识，并且提供关于可能性如何运作的个人知识。

在睡梦中聆听轻柔的自然音，是有助于深度放松的。很多焦虑症患者睡眠时间充足，但睡眠质量、睡眠深度不够。在聆听 432 赫兹的冥想音乐时，即使只睡三十分钟也可以极大地改善患者的整体健康状况和自我情绪压强。梦是人生另外三分之一的实相世界，梦中的事物虽然很少有人记得，但确实会直接影响人在非睡眠时的逻辑意识走向，这已被心理学实验证实。

梦本身是三层世界交汇的地方，是信息侧漏最多的地方。因为这些信息本身不源于我们的大脑，所以醒后再在脑海中翻找却一无所获。梦利用我们脑海中的素材，来翻译它的语句。但那翻译就好像廉价的电脑翻译一般，经常让读者有的看没的懂，不知所云。



请稍等片刻……

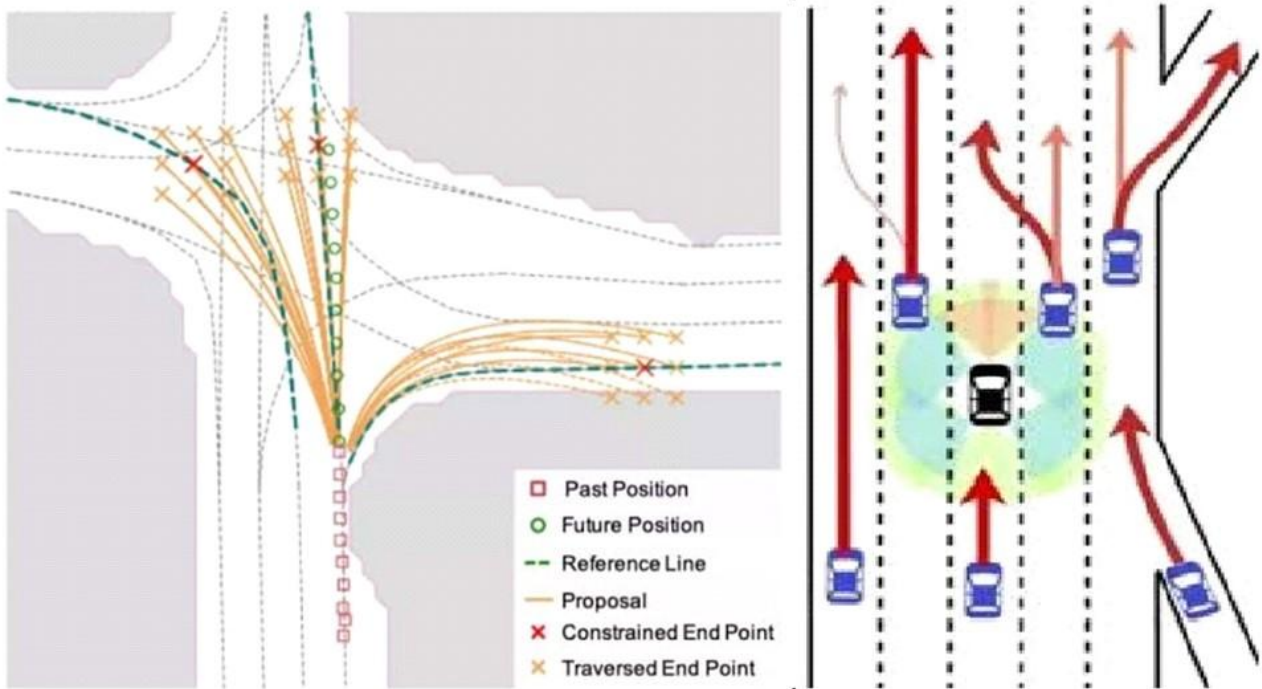
在这本书中，我曾提到，你们所认知的世界源于最基本的不可预测性，而重要的意义则由其中浮现出来。

没有任何实相系统是封闭的。

因此，你们所谓的“官方经验”——也就是你们在日常生活中的经历的那一连串可能行动，并不是孤立地悬浮在时间与空间之中，而是与其他你们未曾察觉的“可能性分支”交织在一起。

在清醒状态下，意识心必须高度集中在你们称之为实相的那个特定焦点上，这样它才能在日常生活中正确引导你们的行为。

然而，当它不再需要承担具体的生存责任时，它其实也具备能力——在其他的实相层面上对你们进行一定程度的指引。



在人工智能车辆开始普及的今天，1974年很难理解的东西，对我们已经并不陌生。在大数据与万物互联的基础上，无限随机可能性在被尊重的同时，大概率可能性的计算与预判成为常态。每一辆在

公路上行驶或停滞的车辆、行人甚至动物，都展现出其不可预测性的本质，但人工智能依据大数据可以认知到不同习气对不同个体的影响，判定与预测个体行动规律与轨迹，并保留随时处理变更的警惕。当意外发生又过去后，可快速回到既定的轨道上。

人工智能车在行驶期间，实时鉴别与车辆、行人、自行车、建筑物之间的互动关系，在彼此的相互移动中对时间与空间改变预判，对自身与其它个体的惯性与规则之力的干预形成提前计算。在现实行驶中，人工智能必须高度关注常规与非常规的变数，让自身保持可能的合理的速度前进。如果系统对危险预判过于谨慎，将导致车辆寸步难行；如果对危险预期不足，又事故连连，无法抵达目的地。

各种可能性都被计算，并快速地选取最佳解得以执行。所有可能性的备选方案成为“行动股”，人工智能必须不断地从这些实时形成的多重方案中做出抉择并执行它，在执行的过程中不断依据新的反馈形成新的“行动股”并做出选择。当车辆到达某个路口在等红绿灯时，车辆探知到前方的拥堵，会对驾驶者提出变更行进路线的建议，告知这样可以节省许多的时间。而搭乘这载具的“主体”可以做出自己的选择：等还是换线行驶。有时我们很难清楚地划分是我们在指挥人工智能，还是它在指挥着我们。

过去，你们曾说服自己，认为意识心必须被切断于内在实相，因此你们误以为它必须与梦境分离。

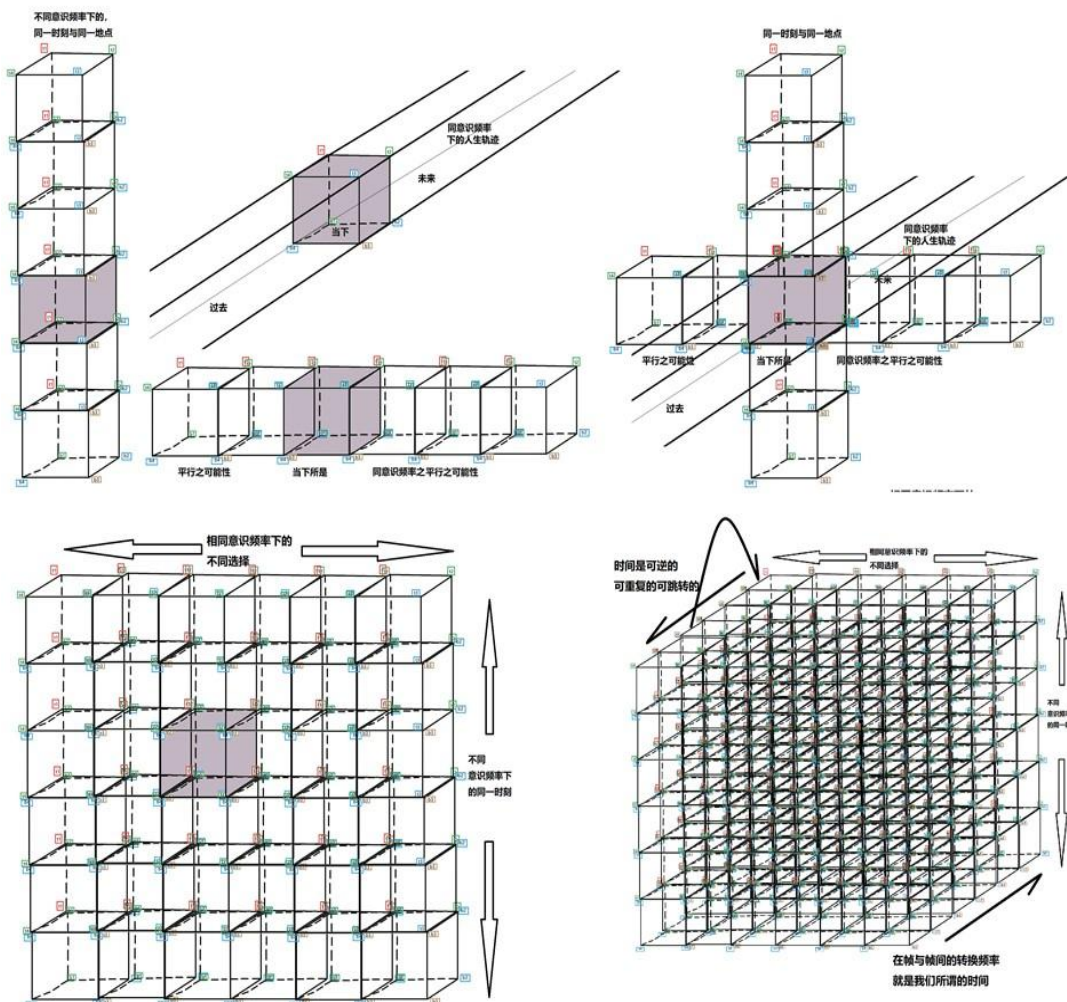
受到这种信念的影响，你们开始将梦境视为混乱的、不合理的，并且认为它与正常的有意识指引、目标或功能完全无关。

在这种观念之下，睡眠似乎变成了某种“小死亡”，甚至心理学家们曾将梦境比作“受控的精神失常”。

你们已经将自己的清醒经验和梦境经验分割得如此彻底，以至于它们看上去像是两种完全不同的“生活”，而清醒时与梦境之间几乎没有联系。

正是因为这种割裂，你们用来选择“官方生活”的那片丰富多彩的可能行动织毯，也因此变得同样不可见了——然而，这完全是不必要的。

在高维时空中看我们的人生，就仿佛是由无数可能性的帧组成的矩阵，“**丰富多彩的可能行动织毯**”。这与欧洲的传统壁毯上的亚麻经纬线很像。



组成我们身体的意识能量微粒,远比我们这些习惯了逻辑科学头脑的“人”来得聪明,因为它们可以不遵循时间的束缚,把尚未展现的可能性带到当下,成为预感或洞见。这样的预感与洞见是达成自身成就与规避未知风险的莫大助益。但是在日常中,我们混乱纷杂的思绪片刻不停,像个碎嘴的婆姨八卦着有的没的是非,那来自觉知力的信息就像人海中的路人,被擦肩而过,视而不见。于是这些至关重要的启迪被转译到梦里,演给你看。结果最多只是换来周公解梦的故事或醒后一阵发呆。

梦是未来与当下的桥梁,是其它自我与自我的沟通。

爱因斯坦在梦中得知光速的计算,门捷列夫在梦中首次了解了元素周期表的书写方式,伊莱亚斯·豪在梦中知道了缝纫机的结构,威廉·布莱克在梦中明白了蚀刻版画的原理,空调、散弹枪、激光、防弹衣.....世界上多数你能想出来的重大发明都是在梦里传递给人类的,在人类需要它出现的时候。

想不通吗?去睡觉吧!很多时候“你”远比你的脑瓜要聪明许多.....

休息一下。

(9:56。赛斯在休息后回来,讨论了珍最近极度放松的状态及其原因。这部分的资料大多被删减了,但我可以写下他的助缘观点:她目前的状态与她在面对身体症状带来的挑战时所做的工作密切相关。

随着珍越来越深入地理解自己的信念系统,她的身体状况也在逐步改善。

在本节的个人部分,赛斯解释了她这种极为有益的放松状态是如何发展的:)

“昨晚,它始于梦境;今早得到了进一步的强化;而在课程开始前的放松过程中,又进一步加深……此外,(近期的)梦境也提供了额外的肯定。在梦境状态下,身体状态会发生变化——这一点是医生们未曾意识到的。”

我们习惯于在有明显的心理障碍时去找“专业”的心理医生,但是心理医生多数并不是心灵医生,因为宗教信仰与自身知识架构的原因,心理医生很多都不能免“俗”,只是在很肤浅的表面上找寻因果关系,而无法针对你秉承的灵魂课业加以评论,对家族业力更少知道。如果你说自己出现了幻听、幻视、时空错位等症状,等待你的将是大把可以轻松快速有效摧毁大脑的药物和束身衣加电棒,搞不好家人还能请来带着圣水的牧师、跳着迪斯科的道士、看不见佛陀的僧人。

多数时候我们最好的最值得信赖的医生就是自己的高我。如果你无法在冥想中与它沟通,就在睡眠中好了,只不过请认真地记录梦境,并认真地思考梦境中的寓意。

准确的解梦需要一个磨合过程。你需要开始用自己的方式去解那些梦,不管它多么荒唐,也不管自己解得有多么不靠谱。但你持续地

这样做后，你的高我就会了知到，你头脑中的各种素材对你来说有怎样固定的寓意，这样你的高我就慢慢地学会了属于你俩交流的句式和单词。这犹如哑语一般，那特定的手势、顺序、色彩、声音都形成意思的暗示。请注意所有的细节，因为信息很多时候是同时性的，灵界没有时间，这为表达的次序添加了问题。多数时候你面前是一堆拼图碎片，你需要去把它们拼凑出来。就像一个凶案现场，一切看似普通的背后，点滴间隐藏着相互关联的巨大秘密。

没有谁比你自己的高我更了解你当下的问题与过往的遭遇，也没有谁比你自己的高我更知道要怎么治愈你的创伤。但是多数时间我们都迷恋于外求、外寻，而把内在的声音束之高阁。多数人都能及时地发现出了问题，但很少有人肯承认是自己出了问题，更少有人愿意做出自我的改变。因为指责他人、让别人改变远比做出自我反省要容易得多。



(赛斯的最后一段话进一步阐述了他的观点：)

“在梦境中，荷尔蒙会自动释放到身体系统中，根据整体疗愈过程的不同阶段，或促进活跃，或起到镇静作用。梦境在显意识与所谓的无意识活动之间提供了一种稳定的互动，同时，这也是深层无意识创造力展现的时刻……”

梦的取材是广泛的，身体上现有的疾患与将要形成的问题、睡眠中的急迫生理需要、日常里的记忆残影、持续思考中的问题、启迪性的预见、过往开心与伤心的记忆、其它自我在其它实相中的遭遇、自己未来中可能会遭遇到的情况、那些无法在现实中尝试的渴望，都是梦的剧本草稿。载具肉身、灵魂与高我、守护灵、其它灵体，都会利用这个机会尝试展现传递信息。各种未消化的、没放下的、正纠结的、将经历的功课也会成为梦的素材。

梦不光是预习、复习、学习的地方，也是考试的地方。梦中的自己

才是真实的自己，逻辑上觉得自己懂得很多了，觉得自己能做到并在做，做得还挺好的，到了梦里就原形毕露了。

给你一个场景、一个小品，然后你到底会怎么处理、怎么想、怎么行，一场梦下来，一清二楚。你当下的真实次第明明白白，就好像被 30 秒 KO（击倒）的各种太极大师一般。

我以为的和我所是的差距往往就在这里。

（课程于 10:43 结束。）

注一：赛斯关于梦的补充信息

赛斯从十一年前这些课程刚开始时就已经开始谈论梦及相关主题。他的资料促使珍进行了一些关于梦的出色实验，具体可以参见《赛斯的来临》（The Coming of Seth）的第四章和第五章，以及《灵界的讯息》（The Seth Material）的第十四章。事实上，赛斯与珍关于梦境的资料贯穿于他们迄今为止合作或单独出版的所有书籍中。

1964 年 9 月 28 日的第 92 节课是关于梦境信息的基础课程，珍在上述两本书的第五章和第十四章中引用了其中的不同部分，建议读者特别参考这些内容。此外，以下是赛斯在第 97 节课中给出的部分梦的后续资料：

“梦境世界确实是内在自我与物质存在之间关系的自然副产品。它并非一种反映，而是一种副产品，涉及的不仅仅是化学反应，还包括能量从一种状态向另一种状态的转换。

从某种意义上讲，所有的存在层面或‘界域’确实是其他层面的副产品。例如，若非内在自我与物质存在之间的特殊火花引发的相互作用，

梦境世界就不会存在。但反过来说，梦境世界对于物质个体的持续存在也是必不可少的。

这一点至关重要。正如你们知道的那样，动物也会做梦。但你们不知道的是，所有的意识都会做梦。我们曾说过，在某种程度上，甚至原子和分子也有意识。它们中的每一个都形成自己的梦，就像它们在物质层面上形成自己的物质形象一样。

在物质领域中，个别原子为了自身的利益而组合成更复杂的结构整体；在梦境世界里，它们也会以稍有不同的性质组合成类似的整体。

梦境世界有其自身的形态与持久性。它有物质导向，但并不像你们的普通宇宙那样完全具备物质性质。正如个体的物质形象被逐步建立起来一样，梦的形象也是如此。

梦境世界并非一个无形的、随意的半结构体。它虽然没有物质的体积，但确实具有形态。这并不是矛盾或扭曲。梦境世界作为一个独立存在领域的真正复杂性和重要性，你们尚未完全认识到。然而，虽然你们的世界和梦境世界在本质上是独立的，它们彼此之间仍然施加压力和影响。

理解梦境世界是你们自身存在的副产品这一点非常重要。由于它通过化学反应与你相连，因此在动物和人类中都保持了交互的通路。因为梦是任何卷入物质的意识的副产品，我们可以得出正确的结论——树木也有自己的梦，所有具体物质中的个别化意识单位，不论程度如何，都参与了梦境宇宙的无意识构建。”

Y1H-3-699.1

第 699 节：梦的活生生蓝图与意识的多重流动

1974 年 5 月 22 日，星期三，晚上 9:22

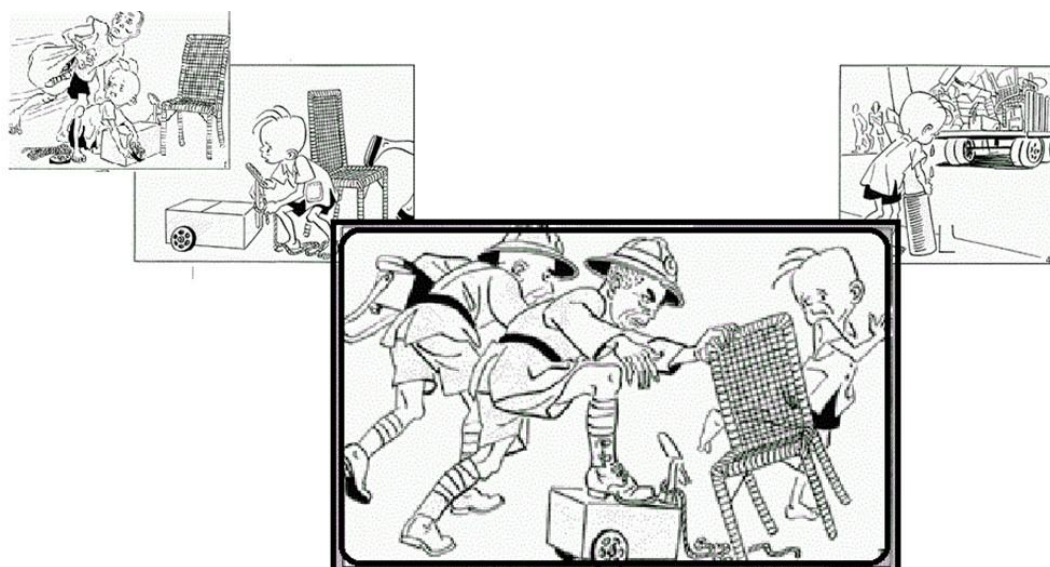
晚上好。

口授：从你们的角度来看，一张照片冻结了动作，将某一刻“框定”在其中——或者说，框住了你们在物理层面上所能感知的整个时刻。

在通常情况下，你也许会记得拍摄这张照片时自己的情绪，而这些情绪可能部分体现在你的姿态或面部表情中。然而，那一刻更深层的主观实相却并未具象地显现于照片之中，它完全逃离了照片所能捕捉的范围。

同样地，照片将“过去”或“未来”排除在外。

要拍摄出这样一张照片，必须集中于某个特定的焦点，而这种聚焦必然会排除其他的资讯，这点显而易见。由于你们必须在特定的时间框架内运作，所以在日常生活中，你们也会采用同样的方式，在有意识的层面上忽略或排除许多本可以获取的信息。



我们观察理解、认知构建一个印象或事件时，习惯性地把它们都彼此独立为偶发的非关联性的事实，但实际上所有的事情都有着千丝万缕的相关性——虽然不是依据单线的次序因果发生，但这蛛网般的结构里，所有事件彼此相互支撑、相互关联、相互联动着。在任意一个被固化的帧中，你都可以有效地切入这个网络体系，并感受与察觉到整个互动性的基调，从而获得全面的了知，而非一面之词片面的结构解读。

摊贩有自己的道理，市政有自己的道理，在万恶的旧社会这叫做吃人，现在叫做市容。观察者的阶级不同、共鸣各异，什么都没有变，什么又都在变。

细雨社 www.xiyushe.org

在某种意义上，一个被记住的梦可以被比作一张“心理照片”。它是一张未被物质化的影像，没有被冻结的动作，也没有被时间或空间框定。因此，许多在清醒意识的片刻中被忽略的元素，都会出现在梦境之中。

一个被记住的梦，是多种因素共同作用的产物。但通常情况下，它更多是你有意识的诠释，而这个诠释可能与最初的梦境事件有所不同。换句话说，你所记住的梦，其实是你的意识心对一个更大事件所拍摄的一张“快照”。

梦境有许多种类，有些较忠实于你的记忆，有些则不然。但无论如何，当你记住一个梦时，你会下意识地从事主观事件中“抓取”某些片段，而忽略其他部分，然后试图将这些片段框定在空间与时间中，以符合你通常的现实取向。即便如此，梦境事件的多次元特性使得这种尝试

往往会失败。

或许这样比喻更容易理解——你可以将一个梦境场景，与一张照片中的场景进行比较。一张照片只能显示出与拍摄当时相匹配的自然场景，例如，一张照片不会显示十字军东征时期的一位土耳其人，但梦境中的画面却可能描绘出这样的主题。

以下是一个现实中真实的心理学解梦案例，从这个案例中，大家可以很容易地理解赛斯对梦的解释。

一个匪夷所思的梦：

(以下仿宋体为梦主记录)



生理期即将过去，发现正在用的卫生巾上有长长的虫子不时从里面钻出探头：那虫子浑身滑腻，表情严肃，脑袋近似三角形，而且不止一个，多个脑袋同时探出，无法遏制。不知道是什么时候、如何发生的。

同事告诉我：你会怀小蛇的，天气一暖和，那蛇卵就会在你体内孵化成小蛇；你若是再怀二胎，小蛇就会把二胎挤掉。

我惊悸、恐惧得不能自己，跟爸妈说、给教育局打电话投诉。同事问我是否询问医生，我才发现，问了一圈，竟然忘记问医生了。我在心里罗列着名单，问谁呢？熟人中有这个科，那个科，好像都不适合。



在梦中我开始冥想去感受那感受，和小蛇对话。它张狂地哈哈大笑，说是被我压抑的恐惧，一直以来它的存在被我否定，不被认可和接纳。我对它说对不起，承认它是正当的、被肯定的。

场景被切换，觉着自己站在了大学时回老家坐车的车站候车室门口——一面对着停车场，天光光亮开阔；里面是候车室，拥挤阴暗，头晕恶心。但站在门口的我却感受到内心深处翻滚出来的深深的无力感和迷茫无措。



静静地感受那感觉，突然换了场景，依然是车站，但是和新婚老公坐车去他家，内心安定了些，悠闲地扣着手机。

我突然明白，一直以来，我把自主权交给别人，由别人给我定目标、定路线，以别人的喜好和标准（甚至是自己臆想中的）来规范自己言行举止，一直没有活出真实的自己。此时由深处翻滚出来气息，开始干呕、流眼泪，感觉到心中的某个卡点疏通，又云开日明。此时被同事打过来的电话吵醒了。

提问：虫（蛇）、生殖器和孕育有什么特殊的意义吗？

细雨解读：

生理期即将过去——

月事是没能达成的希望，是海底轮能量的遗失，也是自我臣服糟粕的净化。这个过程已经开始，还未结束，正在尾声阶段。

发现正在用的卫生巾上有长长的虫子不时从里面钻出探头，那虫子浑身滑腻，表情严肃，脑袋近似三角形——

卫生巾：是守护，是保底，是防止自己陷入尴尬与麻烦的外在防护措施。是承载，是接纳，是可更换可遗弃的一时权宜之计；

长虫子：是问题，是疾病，是潜在的危险；

长长的：是多年的，成熟的，有杀伤力的；

钻出探头：显化出来，展露出来，叫嚣，直面；

浑身滑腻：易于躲藏，难以捕捉；

表情严肃：确切的、真实的、正而八经的；

脑袋近似三角形：易于钻营的，有伤害的，危险的。

而且不止一个，多个脑袋同时探出，无法遏制——

繁多的，自我繁殖的，不可控的。

不知道是什么时候如何发生的——

对此根由还没能抓到重点，困于表面现象。

同事告诉我：你会怀小蛇的，天气一暖和，那蛇卵就会在你体内孵化成小蛇；你若是再怀二胎，小蛇就会把二胎挤掉——

这里，小蛇被定义为具有攻击性的、带来隐性“伤害”的、在适合的情况下会增生的问题；

二胎：自我的一部分，新的自我，孕育中的新自我；

挤掉：匮乏空间，被纠缠而造成明确的损失。

我惊悸、恐惧得不能自己——

内在自我缺失可用的办法，也找不到问题的核心，畏惧有可能发生的自我损失，对负面化可能性的评估耿耿于怀。

跟爸妈说，给教育局打电话投诉。同事问我是否询问医生，我才发现，问了一圈，竟然忘记问医生了——

解决问题的手段是依赖型的，认为自己没有能力与资格和具有权威性的机构直接对话解决自己的问题。

父母与教育机构要对自己的问题负责，就是说问题是别人造成的，而没能真实地认知到自己是问题的受害者，同样也是引导者，指责与攻击他人来转嫁自我恐惧与不甘。

被启迪后发现应寻求专业的有针对性的帮助，并直面自己身心的问题，

做出自我医疗的修复改变。

我在心里罗列着名单，问谁呢？熟人中有这个科，那个科，好像都不适合——

针对身体的疾患，我们有成熟的科学、医学体系，可以对物理的、化学的、生物的问题做出有效的干预；但是灵魂的心灵的隐藏未知、时间线上的问题与危险，却没有任何一个医疗机构可以给予应有的帮助。

心病还需心药医，认知与理解的提升才能拥有自愈和抵抗的能力，恐惧与忧愁、愤恨与报复都不能真的预防和解决实际的问题。

就开始冥想去感受那感受，和它对话。它张狂地哈哈大笑，说是被我压抑的恐惧，一直以来它的存在被我否定，不被认可和接纳。我对它说对不起，承认它是正当的、被肯定的——

直面比躲藏往往来得有效。勇气是力量的代名词，而内心的力量不是靠虚张声势来达成的，需要足够的智慧与知见作为依托。直面问题时，它往往拥有多重的外衣，那外衣是我们给它包裹上去的，好让自己多年来都逃避直面它，而现在要把这些都剥离下来，找到洋葱的核心。结果却没有找到一个所谓的“恶棍”，而是发现了一个因受伤而蜷缩着的自己。

然后就觉着自己站在了大学时回老家坐车的车站候车室门口：面对着停车场，天光光亮开阔，里面是候车室，拥挤阴暗，头晕恶心。但站在门口的我却感受到内心深处翻滚出来的深深的无力感和迷茫无

措——

大学：人生中的临界点，不再是孩子，但还没有接触真实的社会，怀揣懵懂的梦想，又要面对小社会小团体的人性；

车站候车室门口：车站是距离跨越的起点与终点，是切换时空的手段；

候车室：是时机的调节，前者是调节空间，后者是调节时间；

门口：是将要进入时空的改变。

在时空中，无数的生命往复轮替，在昏暗未知的站口集结出发与返回，各自忙碌着自己内在的渴望，然后带着成功的喜悦、失败的暗淡，回到原点。 细雨社 www.xiyushe.org

在迷茫无措的心中看不到这些往复的意义和价值，可是自己又被裹挟在这些往复的人流中，被时代推耸着、被时间推耸着，踉跄地跟随着大流，而内心中，不断质疑着这一切。

静静地感受那感觉，突然换了场景，依然是车站，但是和新婚老公坐车去他家，内心安定了些，悠闲地扣着手机——

其实时空的位置、自己的境遇，没有外在的寓意，意是被自己心思赋能上去的。自己的视角、观念形成了生活与世界的意义与价值，也就为自己找到了定位与价值。

新婚：陪伴，爱，呵护，新可能性的开始，未知的未来，憧憬；

他家：新的人文环境，摆脱故有家族业力的纠缠，不同的价值体系；
扣着手机：手机是对外联络的工具，里边是所有过往关系的重要连接，随时可以被激活再次进入、显化入后续的生活中。人在新路上，但不肯撒手老的连接，并随时准备重复激活它们，再一次进入自己日后的生活里。

我突然明白，一直以来，我把自主权交给别人，由别人给我定目标、定路线，以别人的喜好和标准（甚至是自己臆想中的）来规范自己言行举止，一直没有活出真实的自己——

理解被展开，主题被提出，觉知到重点：我是谁、为什么来、要到哪里去——哲学人生三问。

细雨社 www.xiyushe.org

如果偶尔你试着把梦境中的生动画面，想象成它们出现在一张照片上，这将会有所帮助。

就像你在人生中收集自己在不同时间和地点拍摄的照片一样，在梦境中，你也“收集”了一种不同类型的主观性照片。

不过，这些梦境照片并不像现实中的照片那样按照顺序排列，但在有意识的层面上，它们可以为你提供关于过去和未来的重要信息。

未来的可准确预知性，让我们认知到一切都已发生，只是观察这个角色的我还没能看到那些既定的实相得以在生命中展现。当自我的逻辑意识肯于退居二线时，构成身体的意识能量颗粒们就可以把时空的通透认知传递给你的主意识，并在非意识状态的梦中清晰地展

现给你看即将发生的可能性之剧情摘要。这些被展现的可能性画面是这个人物角色的宿命之一，是大概率上继续当前这种状态后将要发生的一种必然，但绝非无法改变的必经。

意识体最常说的一句话就是：没有偶然，一切都是注定的，在当成就时成就，在当发生时展开。但又说：一切的主动权都在你手里，你可创建任何实相并经历它，依据你的信念。那这相互矛盾的无限创造的随机性与必然的宿命到底如何被协调到一个系统中的呢？

这里涉及到了赛斯在前文中已经提供了的两个核心概念，即现象界是如何被构建出来的：频率与抉择。一切都是能量波的显化，各个平行世界相互彼此套叠着存在于同一空间内的不同频段上，就好像你面前的空间中同时有不同的手机信号、电视信号、广播信号、短波信号、蓝牙信号、WiFi 信号，每一个都独立为一个完整的体系，彼此互不干扰互不可见，但都同时存在着。而我们的主体意识把自己聚焦在哪一个频段上就会感受哪一个频段的实相体系，就好像你在不同电视台间切换着节目。



当你被某一个电视节目、影视剧深深吸引的时候，你不会想换台或走开，你跟着它笑跟着它哭，跟着发愁与生气，甚至身体都跟随镜头而躲避着，让旁边的人看着你又好笑又好奇：这有什么好看的，痴迷成这样。

自身细胞与高我都生活在时间线外，这些连续剧它们都看过了，压抑不住地来找你剧透，“下一集大女主血癌啦，欧巴是她亲哥哥啦，欧巴的妹妹得知哥哥不是血亲想上位啦……”

这些确实是剧情后续的必然，但只是你这个频道中这部戏的必然。其它频道也以这些人物为背景拍摄了其它的连续剧，虽然角色都一样，时代背景、人物关系都一样，可是剧情却不同。作为观察者的你，有权力换台看其它的可能性，但很少有人知道自己有遥控器可以换台，更少有人能觉察到自己在看戏。

宿命在频道中是注定的，但观察者不是必须跟着同一个频道看下去，选择频道是自由意识的彰显，跟着一个剧情看到底是自我习气与业力的认知绑架。知道怎么调频与跳频的人不多，其实并不难，在改变自我认知上做到知行合一就可以了。

Y1H-3-699.2

按照你们普遍接受的理念，照片中的影像是固定不变的，它们不会移动，也不会改变彼此的关系。然而，梦境中的“活生生的主观照片”却提供了一种不同的架构，在这个架构中，这些“影像”具有自己的可动性。

它们所展现的创造力，与现实世界中的创造方式完全不同。

你们知道什么是“物质性的产物”（赛斯强调），因为你们可以看见自己肉身所孕育的子女。

但你们并不会以同样具体的方式体验梦境中的“孩子”，也不了解你们的梦境生活其实是连续的。

梦境在它自己的层面上具有你们尚未理解的组织性，而你们正是从梦境这座丰富的源泉中汲取了大量能量，用以构筑你们的日常经验。

而你的意识心，正是这段经验的指挥者。



我们的认知是以生灭的一个周期为线索的，我们把自己放入这个周期内做出比对。

但是真实的情况远非如此：你此刻既男也女，是孩子也是老朽，在

孕育也在死去，被爱的甜蜜与失恋的离异在同时展开……在高灵高维的眼中，一切都是平行同时展开的：

如果这图中每个人物都生动起来，各自在自己的场景中运化着，就是一幅鲜活的挂毯，而你的眼光跟随着哪个小人，他就生动了起来，那些被忽视的存在也并不因此而突然消失。这些同时发生的人生在某种机缘下会彼此侧漏一些信息，而在梦中看到那些不着边际散碎经历的你，会一笑了之，觉得痴人说梦，都是一些不着边际的意淫，却不曾想，那些都是无比真实的经历。

然而，以你们的说法，无论你是活着还是死去，你都会做梦。

当你仍然具有物质身体时，你所认知的梦境会被归类为次要的，附属你们所谓的清醒生活。因此，你始终是从一个“外部”的角度来审视你的梦境——这个角度天生偏向你们通常的清醒意识状态。

因此，梦境常常以一种被扭曲的方式被体验。

它们往往显得不够清晰，相比之下，在与清醒意识对比时，它们可能看起来模糊、不精确，或者焦点不稳定。

但这并不总是适用，因为在某些梦境中，清晰的觉察状态是不可否认的。



蝶梦为童偷闲卧，童梦庄生一世颠，
庄周梦见蝶有梦，惊觉其梦唤庄公。

(9:50) 由于多种原因——其中一些我们已经讨论过，还有一些尚未涉及——你们在很大程度上将自己的梦境隔离在日常生活之外。

尽管在时间和空间的维度上保持清晰的焦点确实至关重要，但并没有根本性的理由要求你们必须如此彻底地将自己与梦境经验割裂开来。

梦中的经验与启迪，在很大程度上有效地弥补了现实中知见的亏蚀，让自己有机会洞见自己的不足与被逻辑意识刻意隐瞒了的问题。记录、觉知、思考、总结、领悟梦中传递的信息，正视、重视、直视梦的理性面，把它从无稽之谈的箩筐中拿出来，放到显微镜下面去观察、学习、解析、提炼、萃取出其中被传递方式改编了的真实意是很有必要的。赛斯说过，每天两次三到四小时的睡眠是最好的形式，不会太过浪费时间，也能充分地觉知到自己梦境信息的传递。

请稍等片刻……

一些发明家、作家、科学家和艺术家，由于他们习惯于直接与创造性的资料打交道，因此他们非常清楚，许多富有创造力的想法正是来源于梦境。他们在实际的物质生活中，看到了梦境活动所带来的具体成果。许多其他人，尽管没有接受过专门训练，却依然能够在某些清醒时所做的决定中，清楚地追溯到梦境的影响。

然而，很少有人真正意识到，私人实相就像是一个完整的产品，它其实是从梦境状态中那庞大的创造力之流中升腾而出的。鲁柏将此称为

《神奇的作品》（The Wonderworks），这个比喻相当贴切。

在清醒生活中，你们的意识是有波动的。以你们的说法，有些时候你会处于更清醒的状态，有些时候则会比较不清醒。有时，你的注意力会从当前的问题上游离开，而有时，你又会极端专注于当下。

因此，在清醒状态中，意识其实是存在不同层次的。然而，你们通常很少注意到这些变化。

如果你开着电视，玩着手机，有一搭无一搭地盯着孩子写作业，这时爱人跟你絮叨着一天里单位的见闻，这些重叠的信息同时出现在你同一帧的实相里，而你可有效处理的信息是有限的，很多信息虽然确实被你觉知到了，但是它们被意识快速地屏蔽了其被继续辨别的可能性，成为了背景音乐般的存在，似有还无地响着。

细雨社 www.xiyushe.org

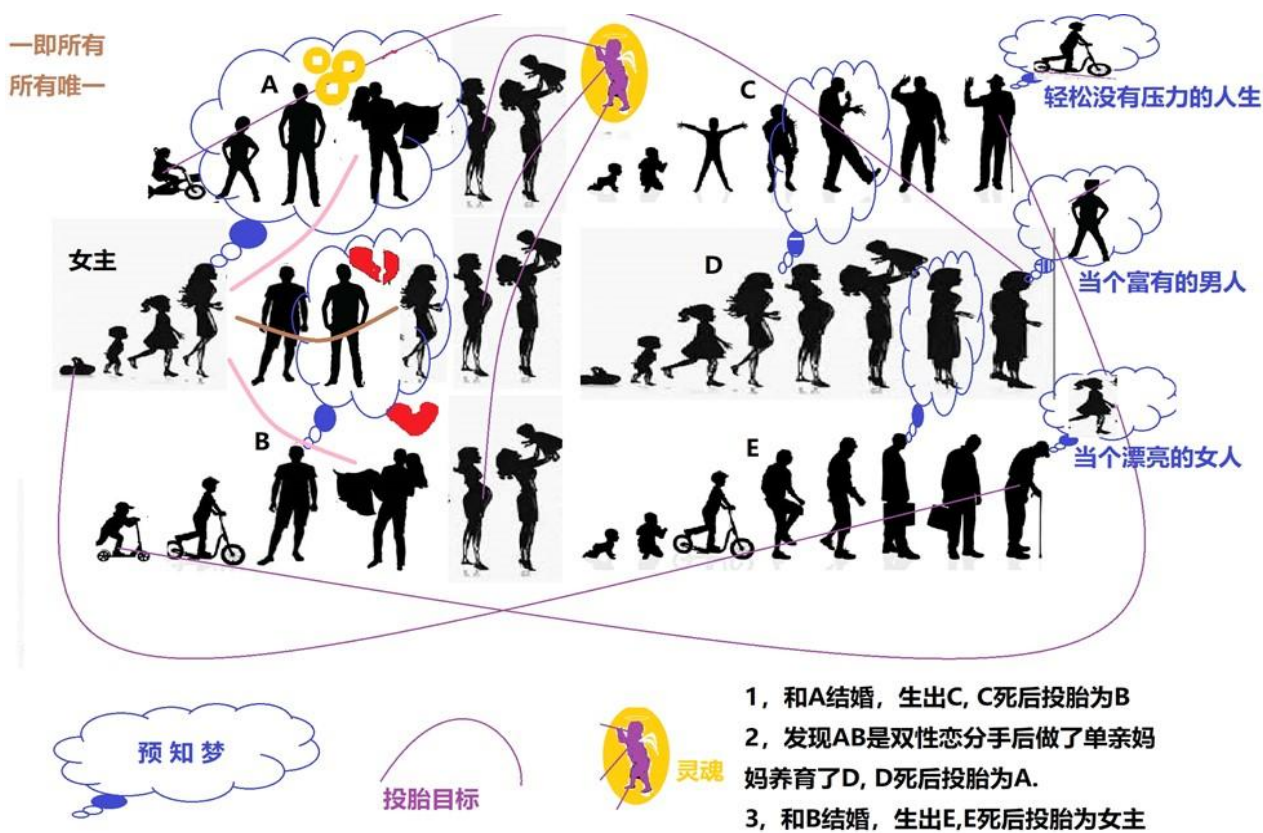
许多很重要的人生启迪，就在这样心猿意马的档口被自己毫无察觉地错过了，甚至完全没有能力察觉到错过的这个事实发生过。同样的信息又被投放到你的梦中，想要提醒你注意，但又被当作荒诞的离奇被忽略遗忘。因为这些高维的信息不属于你，事后无论如何你都无法在自己的脑海中找到它们的踪迹。

回忆梦有个诀窍：醒后不要动，哪怕一根手指都不要动；快速回忆，抓住主线与细节，强化记忆；睁开眼第一时间开始记录，先写主线，然后填充细节，不然主线一旦雾化，细节也就消失了；这个过程中不要说话，不要逻辑思考，这些信息都是在你的内存里，一旦新信息形成，就会冲淡稀释它们。

你们所接受的官方意识路线，总是轻描淡写地忽略任何偏离或异常，而当这类事件发生时，它通常会若无其事地继续前进，仿佛什么都没发生一样。在梦境中，这种波动同样会出现。在那里，你们可以从一个时间跳跃到另一个时间，这一点应该是显而易见的。然而，这其中涉及的远不止这些。

你可以说，意识有“独立的”分支，而这些分支在梦境中会自然地追随。通过一定的训练和专注，这些分支是可以被有意识地探索的。它们涉及了“可能的”系列事件。举例来说，如果一个特定的梦境事件被选择去转化为物质现实，那么，在你们的实相中，随着时机的成熟，其他相关事件也会陆续出现，并且呈现出一种连贯的系列模式。

看懂了这一张图，《未知的实相》上半部你就已经通透了。



你们可以休息一下。

(10:05-10:25)

口授：作为个人，以及作为一个族类，你们已经为自己所认定的“现实”描绘出了一幅相当美好的画面。你们的所有制度、信念和活动似乎都在印证这幅画面，因为在这个整体“框架”内，一切事物都仿佛自然而然地彼此契合。

整体而言，这幅画面是相当简单的——在其中，每个意识都被假定指向一个特定的焦点，安置在一个肉体之中，其存在一端由出生限定，而另一端由死亡划界。

（停顿。）但很不幸，这幅画面就像你们任何一张照片一样有限。你们已经习惯于从“清醒”状态的视角来审视自己的梦境，但如果有一天，你在梦境中尝试反过来审视自己的清醒现实，你可能会得到极为惊人的发现。只需在入睡前给自己下达这样的指令，然后观察其结果。

让我尽量用你们熟悉的概念，简单地说明这一点：

在“另一边”——你们通常笼统称之为“梦境状态”的层面——也存在着一种与你们的现实同样真实、同样有效的存在。从那个视角来看，你们才是“做梦者”。“你”是你自己专注于这个现实的那部分，你通过信息和能量构筑了这个现实。而这些能量，一部分源自于这个系统之外，另一部分则持续不断地流入这个系统之内。

因此，从这个角度来看，两个系统实际上是紧密相连的。

我们所谓的实相世界，被赛斯叫做现象界，是由能量与“资料”形成的。这些资料是古老的各个版本的故事，那些被经历所创建出来的故事，成为后人最好的教材，而后人又在经历中创建出不一样的歧途，形成新的故事留给后人。

在我们简单的认知中，片面性地把人生认知为生死中的那一小段时

光，而真实的一生远比我们想象中要长上很多，它是由无数不同平行可能性与各种轮转构建出来的。

就好比上图中一个单线故事可以贯穿六个不同的人生——它们同时展开、相互关联、彼此呼应，形成认知与感受的自我平衡。没有因果、互为因果；没有前后、互为前后。所有人都是同一个灵魂所扮演的，有先后次序、又没有时间次序。这灵魂在同一个时间里、在不同的肉身中，对于时空它同时存在、又不同时存在，都是它、又都不是它。它的意识焦点在谁身上，谁就是活的，其它的是衬托NPC。出生不是起点，死亡不是终点。心中的不甘、如果、不平，串联起一个个的故事，一集集地演绎下去，仿佛没有尽头，直到某一个自己活明白了为止。

你在梦中可以窥见自己有可能的未来之实相，但那个未来是否成真在于你的选择。在睡眠前反复暗示自己渴望了知的事实，经过数周的坚持就可以达成。但这样的梦也会被装饰，你有可能看不懂或醒后遗忘。

请等我们一会儿……

同样的原则也适用于所有形式的意识。换句话说，你们的细胞也会做梦。在细胞层面上，甚至在原子和分子的层面上，存在着极其微小的电荷变化，它们虽然目前尚未被察觉，但却能够反映出这种意识的波动。

当然，以你们的话来说，原子不会梦到猫追狗，然而，它们确实会在物质聚焦之外短暂“放松”，这种放松可以类比为你们的梦境状态。

在这种状态下，原子会探索它们自己的可能活动，并且进行惊人的计算，以确保官方现实中的生命形式能够得以维持。但与此同时，它们并不仅仅局限于此，因为它们的其他可能方向也在其他层面上被实现了。

同样地，在梦境的不同层面，你也能在主观上感知到其他的可能实相。你的有意识意图会被无意识带入梦境，而这个意图会帮助你整理信息。因此，梦境是你未来现实的蓝图。

你从各种可能实相的流动中，选择那些你希望在物质世界里具体实现的事件。而你是依据你对现实本质的信念来做出这些选择的。就像一张照片被拍摄下来后，你便有了一张代表“已经发生”事件的影像。同样地，在梦境中，你也会拍摄许多主观性的“快照”，然后决定其中哪些要在时间之流中转化为现实。从某种程度上来说，梦境就是你未来现实快照的蓝图。

现在，休息一下。（幽默地）告诉鲁柏，他可能会对这本书的组织结构感到惊讶！

简单地说，我们一生中会遭遇到很多次大小不同的抉择，每个抉择背后都蕴含着不同的路径，所有的路径都有一个你去真实地探索与展开，并且包含那之后的所有可能性的分支。那些深入不同分支的人都是你，但并非是你；进入其间的是你的这个角色，而非你这个灵魂的本次意识焦点，或根本不是这个灵魂的意识焦点。但所有这些资料在集体意识中被无条件地共享着，你想要知道就能知道。你

可感觉到知道，就是知道了，也没有什么逻辑可言。

灵界不是讲地球逻辑的地方。你可直接在当下用思想完成自己的一生与其它的可想到的变量，并从中优选出一条，成为你的经历与记忆。但其实可选项远比你能想到的多很多，因此你也并非走的最优解。不过这样的展望被有意识地展开，总比在自己固有的宿命与习气中当命运的奴才要强。

不过如果你还没有准备好、积累的认知与智慧尚且贫瘠，那最好直接选择臣服与跟随，走静安随喜的路子。因为进则恐惧，退则忧虑，更让问题复杂化。不同根器的人要有自知之明，选择适合自己的法门修行，才是最快的方法。

细雨社 www.xiyushe.org

(10:50，珍的解离状态很好，语速相当快。她说，赛斯的最后一句话之所以出现，是因为今晚晚餐时，她再次告诉我，她至今还没有完整地通读这本书，对其整体结构也不太清楚。她问我，《未知的实相》是否有明确的组织结构——或者说，它的目的是什么？“赛斯到底想表达什么？”我建议她别去担心这些问题，让这部作品自然地展开，并解释说，这些笔记的部分内容，正是为了记录这一过程的背景信息。

11:17 休息后赛斯再次出现，就另一个主题提供了一大段资料。11:43 结束，并对我准备的提问作出如下回应：)

“我祝你们晚安，而且我知道什么时候才适合回答你的问题。”

我认为赛斯的意思是，这些问题可能要稍后才会进入本书的内容安排，所以我把这些主题简单记录如下：

注 1：在第 697 节赛斯提到人类是“一个有意识的族类”。我希望听听他的评论，即从我们的角度来看，是否可能存在一种“无意识的族类”？我很难想象这样一种状态。

在五个多月后的第 718 节，赛斯回答了这个问题。

注 2：珍 3 岁时的家庭合照，拍摄于 1932 年夏天，其中包含了珍的父母玛丽（Marie）和戴尔默（Delmer）。

就我们所知，这张照片可能是罗伯茨一家唯一留存的合照。

我期待听赛斯谈谈照片中三位主角后来可能采取的一些不同人生路径。

自从赛斯在本书第一节，以类似的方式讨论珍和我各自的童年照片以来，我一直对这个问题很感兴趣。除了赛斯可能告诉我们关于珍父母的一切之外，我还非常好奇 3 岁的珍是否可能成为——或者原本注定要成为——另一个可能的珍。

补注：尽管这个问题很有趣，我从未继续追问，而赛斯也没有主动提供更多信息。

附注：

在附录四，珍写到她尝试在梦境中整理她自己多次元的、可能性的资料，并描述这些资料如何被收集到经验的边池，等待规划，直到流入“官方意识之池”。

她后来又提到，通过超越直接的神经活动，并使用“尚未被规划的边袋或边池”，人可以“同时”接收几个其他的意识束，尽管它们可能不容易被保留。

我的梦中自己

我的梦中自己，透过窗凝望，
看见我沉睡，静卧在床。
月光倾泻，映照我身，
轻柔地填满这寂静的魂。

我的梦中自己，悄然走进，
缓缓踱步，在夜色中行。
仿佛门把微微转动，
心灵的门扉也悄然开启。

我的梦中自己，双眼如钥，
在黑暗中闪烁微妙的光。
骨骼深处不存密锁，
没有一处能避其探望。

我的梦中自己，穿越灵魂的框，
脚步轻盈，点亮一方。
窗外夜色寒冷而黑，
而他所行，遍洒光辉。

我的梦中自己，回到床前，
而我伫立，满怀敬虔。

“我们原本是一体。”我轻声低语。
他微微一笑：“我以为你早已知悉。”

My Dreaming Self
My dreaming self
Looked in the window
And saw me on the bed.
Moonlight filled
My sleeping skull.
I lay nude and still.
My dreaming self
Came in
And walked about.
I felt as if doorknobs turned,
Opening rooms up
In my head.
My dreaming self
Had eyes like keys
That glinted in the dark.
There was no closet
Within my bones
That they could not unlock.
My dreaming self
Walked through
The framework of my soul.
He switched lights on as he passed.
Outside the night
Was black and cold.
My dreaming self
Lay on the bed.
I stood aside with awe.
"Why, both of us are one,"
I said. He said,
"I thought you knew."

Y1H-3-700.1

第 700 节：梦的科学、意识蓝图与创造性实相

1974 年 5 月 29 日 星期三 晚上 9:28

(星期一晚上没有上课。)

晚上好。

(“赛斯晚上好。”)

口授：你们首先必须明白，不论你是身处肉体之内或之外，你那更广阔的实相始终存在。而你的主观经验，其范围远远超越了物理大脑所能容纳的界限。

首先，我们认为肉身里有个灵魂，这是错误的认知。灵魂从来没有离开过灵界，它只是同时投射意识焦点到不同人物上，形成沉浸式的关注。而肉身死亡或深度昏迷时，四大散离，而龙魂出。这“魂”是另一种形态与频率的载具，它是鬼魂，而非灵魂，这里有很大的差别。我们习惯把实体角色当角色，但不知道虚体角色还是角色，在你退出游戏前，但凡有相皆虚妄。

现在有很多游戏提供挂机升级、自动刷怪的功能。当角色日复一日自动上班、下班、吃饭、睡觉时，玩家偶尔瞥一眼，而无需费心造作，把精力集中到其它面向上去。角色进入人工智能自动驾驶状态，当然玩家的阅历与智慧要远高于处于自动驾驶中的人工智能角色所拥有的全部认知总和。



当然，即使在你作为一个生活于时间与空间中的生物时，这种更大的实相仍在持续运行。从某种角度来看，它构成了一种与你的肉体经验平行的非物质存在，而你的大脑并未记录到它的全部。然而，在睡眠状态中，你处于一个连结性的区域，在那里，这种非物质实相可能会有所渗透。



简单地说，玩家拥有角色的记忆与认知，而角色没有玩家的记忆与认知，但当角色进入睡眠状态时，玩家与其它角色的信息会在所谓的梦平台中，即无逻辑意识平台上被映射出来。就好像你进入角色选择平台，那里有数个角色，每个都有各自的等级、技能、经历，在这个平台上，玩家在激活其它角色、切换自己意识关注之焦点时，

会残留下一些意识的涟漪与记忆的残片，这形成梦中的侧漏，让闲置中的角色头脑中残存下其它角色甚至玩家的部分信息。但这些信息只是被映射过来的一晃，这些信息不在角色的硬盘中（头脑或自己的文档里），所以当清醒后在脑海里翻找那些信息就找不到了，除非练习过多年的记梦术。



实相的蓝图并不会在外在宇宙中找到。某些其他文明曾尝试一种不同于你们熟知的科学方式进行实验。他们在探索实相本质的过程中，取得了不同程度的成功，而事实上，他们的整体目标本就与你们的不同。这些文明的成员将他们的意识焦点集中在完全不同的方向上。

你们的行为、习俗、科学、艺术以及各种训练方式，虽然在某种程度上是你们独特的文化产物，但它们同时也为探测“未知的”实相提供了一扇窗，让你们一窥不同能力组合如何被运用于理解实相。

整个后台运作的体系与系统，你不可能在游戏的地图里找到它们的痕迹，就好像在游戏中你无法看见裸奔的代码或背后的玩家一般。不管你在游戏的世界中飞多远、挖多深、看多微观、找多宏大，都

毫无用处。

文明有两个大的发展方向，分别通往智慧的永生和阴暗的灭亡，其差距在于内寻还是外求。当一个文明放弃了自我的内心、自我的灵魂，而在物理、化学、机械等面向寻求外在的丰富时，真理与科学并不在同一个面向里。真实存在于幕后而非舞台上，当我们渴望着舞台上的永生、道具上的精良，心灵就被放入了宗教的糟粕中，成为了慰藉穷人的食粮。但宗教并非心灵，宗教要求人们迷于外求，而非自性。当说你有罪有错的时候，当叫你悔改的时候，却不告诉你，事实上你完全不需要跪拜它们、奉献金钱。

何为善？知止于有度。善恶不是对立，因果也非递进的关联。宇宙舞台上一个个的种族崛起，又化为飞沙。数万地球年的时光，在灵的眼中不比一颗流星划过天际更漫长。人类不是唯一被造之物，是千百个杂交物种中的一个，每一个物种都秉持了同一个任务——在离线后谁能用最短的时间找回“家”。大家拥有公平的机会，但各个物种都有自己的天性偏好。

学期已经结束，考卷也开始发放，谁能毕业？谁留级？哪个被退学、清理出历史的舞台呢？



从最真实的意义上说，艺术与生物学一样，也是一门科学。你们所理解的科学将自己与研究对象分离，而艺术则与其对象融为一体。因此，在你们的概念框架内，某些文明将艺术视为一种精密的科学，并以此方式使用它，以至于它描绘出了一幅极为清晰的实相画面——一幅人类情感与动机在其中扮演关键角色的画面。

你们的科学家需要经历漫长的训练过程。如果同样的时间被投入到另一种科学的学习中，你们确实能够发现更多关于已知与未知实相的真相。

最初的艺术是在有意识的模仿与复制、再现与传递自然的声音、色彩、形象、感受等信息的过程中，逐渐去意识化，达成心灵上的、感受上的、非“自然”可见的信息再现与传递。

艺术在发展的过程中，经历了远古粗犷的轮廓、色彩、声音模仿，逐渐地形成写意的绘画、音乐、雕塑、舞蹈等的对静态、动态、一维、多维中意念的复刻与传递，表达出艺术特有的非理性的感性部分；但因表达形式被礼教束缚与定式化，导致了艺术的呆板与科学化，这是艺术的第二个历史阶段。

随着近年来后现代艺术的兴起,更多的艺术不再注重表达三维时空内的光影与形象线条,艺术步入第三个阶段,它走出科学的领域,摆脱了理性的束缚。而艺术必将进入第四个领域与阶段,在第四步中,时间与空间的束缚将被彻底打破,艺术在意识中彼此传递,艺术将直击灵魂的触动,而彻底摆脱科学的理性规范。

当我们不再自以为是地去标榜科学上的进步时,我们就离文明更近了一步,因为文明是建立在心灵上的而非物质上的。

有些人已经开始研究梦境,并在“梦实验室”中进行工作。然而,在这些研究中,依然存在着偏见性的认知——科学家们站在外部观察他人的梦境,或是着重研究梦境状态下的生理变化。

问题在于,许多科学领域的研究者并未真正理解内在实相的存在。(坚定地:)这个内在实相不仅与外在世界同样真实有效,实际上,它才是外在世界的根源。正是那个世界为你们提供答案和解决方案,并揭示出许多存在于你们所经验世界背后的蓝图。

我们的医学与科学对梦、睡眠、梦游、催眠等都展开了很“科学”的研究,并收获了大批丰厚的第一手资料。借助这些“科学”的研究,主导研究的“科学”家、医学家,有选择地把不符合他们宗教认知的、不科学的、无法理解的资料与数据,直接无视。



就好像你打开一个网页，然后很认真地把上面的所有照片、配图、数字研究了一遍，按照自己可怜唯物论经验进行了总结，而其背后真实的主体内容被尽数忽略，因为根本不知道那些后台的程序是什么意思。我们的科学至今还停留在实证科学为主的阶段，无法接纳“如其所是”的认知。很“科学”的人一说话，首先就是：你证明给我看，“谁”说的？拉出数学公式来，有可重复性吗？所以不能想象自己有灵魂，也压根儿不信有比自己更聪明的意识体，而混沌与无常更不在科学的思考范畴里。

当人类可以放下逻辑而去接纳自然的时候，当人类可以停止外求外寻、转向连通全宇宙的高维智慧的时候，我们就不要再继续掰着脚趾头搞科研了。137号宇宙只是整个时空中很稚嫩的一隅，不可计数的文明在宇宙中兴灭过，留下了无尽的知识，当人类睁开眼睛后，就瞎了心——本来可以意识瞬移的，却把精力投放在汽车上；本来可以心灵感应的，却在搞手机；本来可以遥视万物的，却搞了望远镜；本来可以宿命通的，却试图载具不朽。文明可以成为神或蠕

虫，我们欣喜地选择了后者，因为被禁锢了的心灵，对宗教、政治、君主来说都更好奴役。神看画面后的代码，大神却在写代码。不断研究规则之力，不如成为制定规则的主体意识。

摘自网络：“关于什么构成艺术尚无公认的定义，并且观念随着时间而改变。视觉艺术的三个经典分支是绘画，雕塑和建筑。剧院、舞蹈和其他表演艺术，以及文学、音乐、电影和其他媒体（如交互式媒体），都包含在对艺术的更广泛定义中。直到 17 世纪，艺术指任何技能或精通，并没有与工艺品或科学相区别。在 17 世纪以后的现代用法中，美学考虑是至高无上的，美术与一般获得的技能（例如装饰艺术或应用艺术）是分开的，并与之区别开来。”

艺术被分为线条构图艺术、色彩艺术，即视觉艺术，音乐与语言艺术，即听觉艺术，质地、味道艺术。艺术对于多数人来说是五蕴六触的信息交流，但真实的艺术源自内在的感动。那些无形的、无色的、没有质地的、无法言辞的东西，那是能量的频率波动。这些波动来自多维时空，我们有资格感受它、享受它，但无法在三维中表现它；我们可以彼此传递爱的温暖、呵护的感动，但五蕴怎么表达都显得片面与刻板。艺术其实就是这内在灵魂的悸动，它在每个人的意识深处，相互彼此共鸣，却无法被低维时空显化，一经显化就扭曲变味了。

(9:53) 真正的做梦艺术是一门早已被你们世界遗忘的科学。追求这门艺术能够训练大脑进入一种全新的意识状态——在两种存在中都能自在安住、稳固且安全。

在这门融合艺术与科学的领域中,几乎任何人都可以成为一名令人满意且富有创造力的业余探索者。然而,真正的精通需要多年训练、强烈的目标感以及一种全身心的投入——这与任何真正的天职无异。

在我们的心目中,科学家与艺术家是代表着两个相对极端的群体:严谨的、理性的、逻辑的,象牙塔内引领人类先进科技的精英;洒脱的、感性的、肆意的、有表现欲的、公众化的,熟悉的传媒人群。其实艺术与科学在我们的文明中都被极大地扭曲在自己的二分心中,被名化在其名下。艺术是心灵内灵感的涌现与再现,而科学是时刻保持着无知的谦卑而虚怀若谷,静候着圣灵的“感动”。如果我们的孩子不是用二十年去背诵数理化,而是去锻炼连通宇宙万有智慧体,其长大后头脑中与心灵里的成就是绝非一个博士后可以相提并论的。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像 2070 年一个脑子里被植入了智能手机芯片的孩子,意外穿越回了明朝,而其脑子里的芯片网络信号奇迹般地并没有断连,他还可以随时在头脑里浏览调阅 2070 年时的全球网上电子信息。那这孩子 in 明朝会是一个什么一般的存在呢?其实这并非杜撰,这样的孩子在各个时代中都有过,并且成就显著。

在某种程度上,天生的才华是成为真正的梦—艺术科学家的先决条件。此外,还需要具备勇气、探索精神、独立性以及自发性。这样的工作本身就是一种喜悦。然而,你们的社会往往未能认可这类人才,因为涉及的这些特定天赋在现实社会的价值排序中被视为毫无重要性。即便如此,这种才华依然存在。

当一个人，他困惑于时空的一体性，说着别人看不见的实相，他的头脑里有奇怪的声音，他看到植物在笑、昆虫在吵架，并经常很情绪化地想要告诉他人人类无法感知的事实，说自己是外星人或某某古代人或未来人时，等待他的是大剂量的安定、电棒、约束服和终生的半监狱化生活。直到他的大脑脱离了多维实相体系，变得比我们更笨拙才算正常。他们的喜悦、恐惧、沮丧等很戏剧化的夸张的表演，让“正常人”感到深深的无助。

请稍等，并歇一下你的手……

Y1H-3-700.2

一位古老梦境艺术的修习者，首先要学会如何在睡眠状态中保持正常意义上的清醒意识。随后，他会变得敏感，能够察觉梦境开始、发展和结束时所发生的各种主观变化。他会熟悉自己梦境的象征符号，并观察这些符号是否与醒时生活中的外在象征相呼应。

灵性觉醒与意识觉醒的第一步，必然是从清明梦开始的，而进入清明梦的方式有两种。

第一种：每天持续地记录自己的梦境，并和自己的灵魂与高我达成梦境默契，形成一套完整的信息加密与解码的相互理解体系，因为高维信息的传递需要依赖我们头脑中已知的素材库来当作转译资源。如果头脑中、语言上、认识里的素材太过贫瘠，那可以形成有效传递可用的拼图也是很有限的，而勉强拼凑起来的东西其真实意

被扭曲得很多。就好像能通灵的人其实不少，但能有效地传递出来认知的人并不多。因为个体转译时的扭曲太大，自我智慧、知识、理论、能力、信仰、逻辑、科学观、认知成见，都形成了严重的层层制约。

稍后我会再详细探讨这些共同的象征，因为它们可以作为约定俗成的路标。

例子：蛇，在现实中多是危险的，但梦中的蛇是拥有非常多寓意的，启迪、智慧、平衡、攀爬、背叛、危险、隐秘的、连续性、伤害，居然还可以是折断、“折了”。到底是哪个意思，都要看你和自己高我间的默契。

细雨社 www.xiyushe.org

这样的默契是在自己不断记录梦境、解读梦境中形成的，当你习惯于把某一事物、颜色、声音、人物解读成什么后，那这套解读方式也就慢慢地被高我所接纳了。

在梦境之中，确实存在内在的会面点——这些内部“地点”就像现实世界中的城市或市场一样，承担着交流与信息流通的功能。这一点我会在本书的后续部分进一步阐述。而我们的梦境—艺术科学家正在学习识别这些关联点。

从某种角度来说，这些地方确实是学习中心。

第二种：坐禅、舞蹈、嗑药、冥想，让意识逻辑被主动地降解，进入无思的无为之观想中。这种意识状态下，意识的焦点会从肉身挪

移开，进入一个名为三摩地的中转空间里。

三摩地就好像是多次元的交汇点，那里不像火车站那样热闹，反而有点像空白的浏览器首页，干净而纯粹。三摩地让我们借由这种纯粹的意识调频进入不同的意识频率时空中，接触与体验不同的实相之梦。在梦中要随境而不生心动念，这就是之前为什么要先锻炼静、止、观三个功夫，一个功夫不到家，自我意识就会悄悄地把逻辑升起，那信息的纯粹性就犹如掺了水的美酒，真假难辨了。



许多人都曾梦见自己在另一种实相中上课，无论这些梦是否经过某种“扭曲”，许多时候它们都代表了真实有效的内在体验。

然而，这对于梦境—艺术科学家而言，仅仅是起点。接下来，他会逐渐意识到，人类的存在涉及多个层面、不同类型的实相与活动。他必须学会区分、分离这些层面，并尝试理解其中各自的运作法则。

在这个过程中，他会发现，其中一些实相几乎与物质实相重叠，而在某些层面上，一些事件会在未来具体化，而另一些则不会。由此，他开始初步窥见你们所知世界的蓝图。

我相信多数人都在成年后，做过校园考试与学习的梦。有些校园只是一个背景，有些考试是多年的心魔，但在开启灵修的人中，多数

会经历异次元的学堂与求学经历,有的人可以系统地记得甚至持续几年,有的人只是经历了短期的培训,日后被自己当成某种意识的映射而忽略了过去。其实这些都是真实发生了的,其真实程度绝对不比这个现象界中的学府要小。但这类的经验因为自我无法解释,而被从理性的逻辑中剔除了出去,并没有带来持续的受益。

在某些预知梦或平行世界其它自我信息的侧漏梦里,我们可以真切地历经自己未来或过往某些经历的片段,这些片段或许在日后成为实相,再一次被经历或者不会被这个自己激活。那些是自己这个角色的过去,而非亲身触发过的剧情,在梦醒后就遗忘了,但日后回想某人某事时,就出现了无法与本频率世界中其它人相匹配的记忆细节认知。

细雨社 www.xiyushe.org

我们生活在一个多维多次元的立体矩阵中,可以持续稳定地聚焦在一个实相焦点的时间线上,是很幸福的一件事情。很多人在修行的初期就可能出功能,对时间的体验进行突破,觉得那是很有能力的象征。但是我可以告诉大家,当时间不再犹如当下这般稳定时,它带来的同时性多重认知的困扰远非一般人能承受的。当量子态被艺术展现后,确定性的科学就被降低了,这个平衡需要大量的精力与多年反复的练习才能掌握。在有效地掌握前,很多人就已经疯掉了。

你眼前的人物、车辆、水杯、自己的手,既在这里又在那里,既远又近,既苍老又年轻,一切都是所有可能性的合集。你面前的是门

还是墙，这路是平的还是沟，这件事情、这句话，我做了还是没有，我说了还是尚未.....



生活在稳固的时间中，是一种约束，也是一种祝福。生活在确定性的实相中体验单向匀速时间，一切都变得好简单。聚焦这样的世界，也是一种能力。我们每个人都在幼年时潜心学习了几个月才达成时空的稳定聚焦，而之后几年才把自己的意识频率降低下来和常人类似。



(诚恳地说：) 休息一下。

(10:10-10:26) 现在：你们制造物品，这项技术成就花费了你们几个世纪才达到。因此，从你们的角度来看，物品似乎是从外部产生

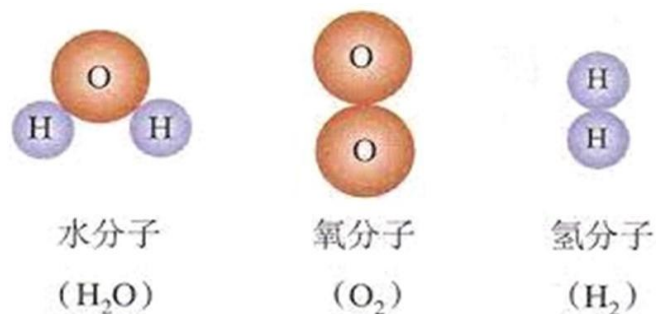
的——毕竟，你们确实是在工厂和实验室里制造它们的，不是吗？

从某种意义上说，人工合成的织物似乎是不自然的，因为它们是从外部创造出来的。然而，你们的世界却是由许多完全天然的产物构成的——这些事物仿佛奇迹般地从地球的内部涌现出来。

你们使用大自然早已存在的材料，对其进行混合、改造和重新排列。然而，整个物质宇宙的诞生，却源自某种“内在”。如果没有那些远古就已存在的源材料，你们的工业制造甚至无法生产出一件物品。木材、植物、地球上的所有物种、四季更迭，乃至地球本身，都来自这个不可名状的内在世界。物质世界中的具体事件，同样也源于那里。



我们拿着手机，捧着电脑，戴着金表，穿着尼龙丝袜，感受着人类科技的自豪，但是你可曾想过，我们能做的只是提纯、转化、衰变、聚合等物理的加减与塑造，我们连一个最简单的氢分子也独立地造不出来，更别说人为地合成一滴水了。



意识界可以言出法随，可以制定设立“道”的规则之力，而我们只

是跟在大孩子屁股后疯跑的小孩子而已，也仅此而已。

(10:35) 请等我们一会儿……

真正的科学家明白，他必须探索的是内在宇宙，而非外在宇宙。他会理解到，自己无法将自身与所处的实相剥离，因为他本身就是它的一部分。如果他试图这样做，那他所呈现出的，至多也只是一个被扭曲的画面。

从某种非常真实的角度来看，你的梦境和窗外的树木其实有着共同的本质：它们皆是从意识的内部跃现而出的。

如果一个小孩子趴在电影幕布上，用放大镜很仔细地研究着幕布，然后说：我知道了！世界就是由这些颗粒组成的，这些颗粒反射了光，就形成了世界。然后把幕布撕扯下一块，再兴奋地说：看啊，里边是亚麻的细丝，这些细丝好精细啊！

我们生活在由意识体的意识构建而成的众多平行梦想中的一个位面中的一个维度里的一个次元上，在这个次元上反映出了一段过往的历史剧，我们很投入地在体会着它，并试图创建出属于我们的历史之可能性版本来。

一切的真相都在眼皮后那混沌黑暗的光明里，在宇宙意识的万维网里，在阿卡西记录中。当我们的种族把全族类的注意力从宗教的迷信中抽离出来后，蒸汽、工业、电子、人工智能、半生化人、机械化生命，一次次社会时代革命，让内在觉知的觉醒被摒弃在逻辑

理性选择之外，成为了某信仰体系的人文风俗，失去了真实的醒觉内观的引导。

就好像抱着互联网笔记本的孩子，不学怎么上网找资料，却在自己钻研着结绳记事的方法，还洋洋得意自己的智慧了得，立志长大后尝试钻木取火造福人类。人类再这样的技术爆炸一千次，也无法达成 100 亿年前宇宙其它文明的知识高度，所有超神级宇宙文明都把全部拿出来放入宇宙万维意识网络中共享着，可惜我们把自己的孩子刺瞎眼睛、捅聋耳朵，然后高兴地说：孩子成才了，懂事了。

(10:39) 只当作一个比喻，让我们这么来看：你们当前的宇宙是一个群体共享的梦，它极具有效性，是以某种方式展现实相的一个梦。而最重要的是，它是有意义的、充满创造性的，并非建立在混乱之上（赛斯投以一个会心的眼色），而是基于自发的秩序。

我们所处的世界，与其说是一个大众的人类世界，不如说是一个个人的颠倒执着梦想来得准确。一个简单的小例子你思考一下就会明白：珍的妈妈历经了四次相同的生灭，走过四次不同的人生生出了珍；珍自己也历经了三次生灭人生，才和罗伯特结婚；罗伯特的妈妈也经历了多次失败才生下他，并成功地遭遇了珍，并成为夫妻。简单地说，世界至少为了赛斯资料的诞生，全然地在 1900 到 1980 年间反复重复了不下二十次，才达成了珍夫妻相遇、相爱、写书、传法的结果。全世界重复二十次，所有人、事件，都如此跟着重复吗？

我们自己的妈妈、奶奶们，她们生活在 1900 到 1980 年间怎么算？

结论很简单：要不赛斯资料是假的，要不这个世界是假的，包括我们。可是所有全世界不同时代、民族的信息都可以验证赛斯资料这一部分是真的。这就很伤人了，谁愿意承认自己的父母、爱人、孩子包括自己是一堆数码显像噪点的堆积物呢？自己为之操碎了心的世界，不过是历史故事中的一个教学片段，我们这些弱小的初级灵魂，被放在时间、空间、秩序都恒定的保温箱里成长着。什么混沌，什么无常，什么无序，都被善意地屏蔽在泡泡外了。



幼稚园中也并非都是幸福：有抢玩具的、抢地盘的、抢财富“糖果”的、有“病毒”入侵的、有小群体主义的、有耍手段抢自己心仪男孩或姑娘的，一天天地过得可艰辛了呢！你说别那么当真，日子就能好过了吗？要天天去的可不是你们这些大人啊！尤其是大班更辛苦：小红花不发了，还老考试，没事就问特别难的问题，十个手指都不够数的问题，要不要人活了啊！

然而，要真正理解它，你们必须进入意识的另一个层面——在那个层面，也许这个梦会暂时显得不那么真实。但从另一种视角来看，在那里，你甚至可以更清晰地看见它，仿佛将它握在手中，就像手里拿着一张照片一样。同时，你也能够从更广阔的视角观察到，你的确也站在梦境的范畴之外，但与此同时，你又处于另一个“内部”之中——而由于照片自身的局限性，这个“内部”是无法被呈现出来的。

当我们用意识进入三摩地或梦境中时，你会知道你在那里，但是你知道你不在那里。不管那个场景有多么真实，你都只是一个经历者、观察者。就好像那所谓的梦里的那个你，在他的梦里看到了你的人生时一般，你也只不过是他的的一场梦而已，彼此为镜，互认为幻。当你当真地把标签贴给那个你，你就错了，就好像梦中没有一个是真的一般。



现在：口授到此结束。请等我们一会儿，我们会再继续。

接下来是个人资料。不过，首先，这本书将会打开许多极为重要的领域，并且提供指导原则，供许多人参考和遵循。

（随后，赛斯传递了三页私人资料，11:02 结束。今晚的大部分私人资料，属于那种最终可能会出现在珍自己作品中的内容，在这些资料

中，赛斯对她的某些能力的更一般性层面做了一些暗示。

赛斯评论道：“鲁柏才刚刚踏上自己的梦境探索之旅，而这段旅程只有在她学会信任自己的存在后，才能真正展开。”

稍后，赛斯又说道：“在我们的情况下，鲁柏几乎已经“融入”了她从我这里接收到的资料。如果某些其他有利的变化发生，并且她对这一过程有更深入的理解，我们或许能在意识的其他层面相遇——比如在梦境之中，当她不再专注于协助这本书的创作时。”因为，可以这么说，珍从未在梦中真正“面对面”地见过赛斯。她最接近这种情况的一次经历，是她在梦境中为赛斯传授了一门课程，正如她在清醒状态下所做的那样。

现在，来看几个与今晚这节课内容相关的参考点。正如上面提供的梦境资料一样，这些例子展示了《未知的实相》如何与珍的日常生活事件交织在一起。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯提到，“整个物质宇宙源自内在”。这一点让我想到珍在《神奇的作品》中提出的概念，即“现实是由意识编织而成的”。这些想法相互呼应，进一步强调了内在世界的重要性，以及它如何影响我们所知的外在现实。

赛斯谈到“不可预测性”，而这让我想到他在 681 节中对科学概念的讨论。他指出，科学通常认为自己研究的是可预测的现象，但它所接触到的信息量是如此有限，以至于物质层面上更深层次的不可预测性并未被显现出来。这与我们目前阅读的那本生物学著作形成鲜明对比，那本书的作者假设宇宙最终会走向完全的混乱和随机性。然而，我们认为，这种观点只是人类有限理解的投射，而并非实相的本质。

赛斯提到的“梦的会面点”，即梦境中的某些象征和共享符号，原本承诺会在本书的后续部分详细讨论，但遗憾的是，这一点最终并未被进一步展开。)

Y1H-3-701.1

第 701 节：探索直觉与现实蓝图：真正的科学家之道，

练习单元 8

1974 年 6 月 3 日 星期一 晚上 9:17

（轻柔地：）晚上好。

（“赛斯，晚上好。”）

口授：

现在：请等我们一会儿……我们放轻声音，以便鲁柏保持在一种特殊状态——但（向前倾，幽默地）我们可不会耳语。

细雨社 www.xiyushe.org

（停顿良久。）

物理世界的“外在性”实际上与一个多维度的“内在性”相连。然而，这个外部世界是按照你的显意识的愿望、信念和意图，被推向外界并投射成现实的。因此，在思考这个问题时，务必记住显意识在其中所处的位置。

每一次物质经验都是独一无二的。虽然其能量及其创造过程源自内在，但如果没有这种外化，这些经验所具有的纯粹性、个体性，同时又可共享的特质，就无法以相同的方式存在（特别强调地）。

话剧舞台上的演员们，演着自己理解的剧情，那剧情来自剧本，却在总导演、导演、现场总监、演员临场等环节做出了各自的演绎。剧本始终都是那个，但演员与观众却在每一场下来感受到不同的内

在传递。这一层层意识扭曲体现出不同认知对剧本内容的理解，而对这些理解有着强烈的被表达出来的欲望。这些幕后多源头的干预，形成了最后的舞台效果，最终形成了观众的记忆，但是观众记住的也只不过是他自己对此实相的解读。编剧、导演、演员、观众都历经了同一个实相的生成过程，但每个人都感受了只属于自己的表达与解读。

我们是编剧，是导演，是演员，也是观众，但我们的每一层意识又都在这戏里戏外独立运作着各自的职责。只有很少数的开悟者可以把四个身份融会贯通，多数人只是沉醉在剧情里，没有观众的洒脱，也没有演员的清明，更早忘了编剧的初心和导演的叮咛。

细雨社 www.xiyushe.org

因此，外化具有深远的目的和意义，并展现出一种不同的表达方式。

尽管在本书中我可能会强调内在实相的重要性，但这绝不意味着我否认尘世经验的巨大价值与意义。

本书中的任何练习都应当帮助你丰富这一经验，并加深对其框架与本质的理解。而这些练习绝不应被用作逃避自身尘世实相含义的手段。

无论如何，蓝图隐藏在内在之中。

需要一再重复的一个重点，我们在修灵的过程中，不是要从什么变成什么，从哪里到达哪里，把一个肉身我的标签撕扯下来，然后贴到一个圣灵的头上，然后说那个是我。这样的转移过程，从本质上毫无建树，只是改变角色与场地的游戏而已。

我们所谓的开悟，是进入一种同时态，融通所有的位面与角色，成为多重视角的共同、共通的存在。这才是真正的合一，无所不在，无所不是。在这种状态下，哪里都一样，怎样都一样，无法准确地、独立地、片面地去定位自身所在与所是。我们的练习，不是教你怎么开辟一个思想的山洞，然后躲进山里把自己二分出这个世界或那个世界。一切都是套叠的，此地、当下只是多维次元中一帧里的一隅，也是永远和全部。

请等我们一会儿……

我们很快会再谈谈我们的梦—艺术的科学家（参见上一节），不过，还有其他重要的方法可以用于研究实相的本质。其中有一种方法并不涉及梦境状态，但它确实包含了对意识的运作，而在某种程度上，它涉及与被研究对象的认同，而非分离。请稍等……

爱因斯坦这个人，尽管与人类文明紧密相连，但在这一点上，他的方式最接近我们刚刚提到的这一方法。因为他能够相当自然地与宇宙的各种“运作”认同，他能倾听物质的内在声音，并凭借直觉和情感的指引，走向他的发现。他倾斜在时间的边缘，感受到它的让步与摇摆。

当科学把伟大的梦想者都罗列成科学家后，科学也跟着走上了神坛。但凡你能叫得出名的大学者其实都是神棍——他们依靠头脑中所谓的“灵”感发现目标，依赖头脑实验接近真相，然后把那些搬运到这个现象界中成为显化，在被指定的年代里推出被指定的产品，来丰富人们的生活，推动所谓的科学前进。

当然这些发现与发明,后被逆向工程学解析,用事后诸葛亮的方式,犹如老中医或算卦先生一般,用圆融的理论体系和高深的词汇方法,尝试着解释成科学的已知,让民众觉得它们都很科学。就像是绘画:照片级的画美,但没有灵魂;大写意的有灵魂,但每个人都有各自的解读,不统一。

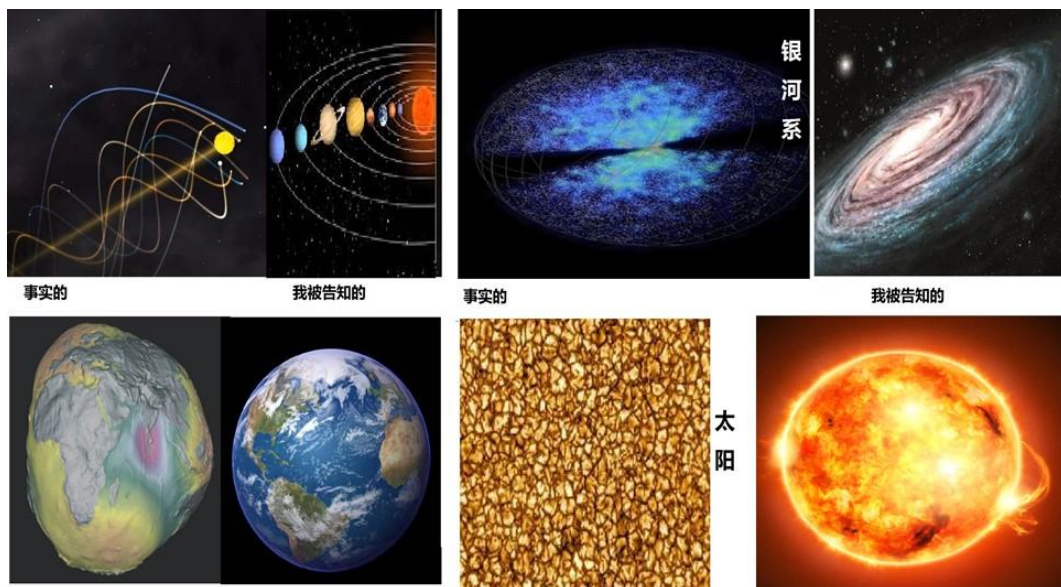
当今科学是建立在实验基础上的,失败后的成功别问为什么,不然需要现编;事实证明这样干能成,干成后再琢磨为什么能成,不成琢磨为什么不成,其实科学家就是一群勇于实践的行动派的事后诸葛亮,实验多了,总能蒙上一次靠谱的,然后重复其可重复性。

比对差异,找出一个差异点就找到了特性,秉持这个特性就是科学。其实当今的科学 & 医学都是建立在为了解释而解释的阶段,被“灵感”后,肯于跟随热衷去做,做出来后再找个法子自圆其说就好了。

所以不用把科学宗教化、抬高高,那只不过是带了面具的灵性知识传递而已。遮遮掩掩的反而让人类失去了很多洞见,添加了无谓的扭曲。从很科学的角度上,你问一个科学教的信徒,你不会真的相信凭借一堆蛋白质颗粒的彼此放电就发明出了电脑吧?然后科学就被哲学取代,哲学又引伸到灵魂上去了。

真正的(精神)物理学家将是一位勇敢的探索者——他不会用小工具去戳探宇宙,而是让自己的意识流入那些只能用心智找到的众多敞开的门,而非依赖外在的仪器。

当你熟悉自己的意识，并允许它自由运作时，它确实可以引导你更深入地理解时间的同时性本质。相反，你们往往依赖工具、仪器和各种附属设备——但从这个角度来看，它们并不能感知时间，而你却能。研究自己对时间的有意识体验，会教给你远比任何仪器更多的知识。



我们多数人都觉得自己很理性很科学，知道不少“实”情。但我们脑子里的物理都是古代经典物理，连同化学也都过时一个世纪了。我们认知中小到一枚灰尘，大到地球、太阳、银河系，没有一样不是“错”的，是讲给幼稚园孩子的方便说法而已。

什么是事实？只有极少数极专业的人知道。我们用各种工具去看最小的微粒夸克，去瞧几百万光年前的宇宙遗迹，但是那些却没有一样是真的，都是意识能量微粒在你眼前堆出来的布景，而且景深不到一米。就好像你在梦里去深海潜水、去遨游太空、去制作精微器件，无一不能达成，都和现在一样地真实。

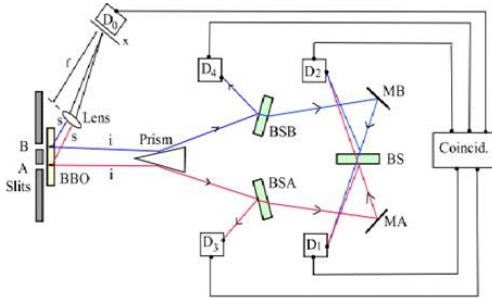


现今，一台两千元不到的电脑都能模拟出整个太阳系、浩渺的星空任你观察，模拟出分子微粒供你研究，提供可能让你飞向月亮、火星，甚至去大战外星生物体的仿真，你觉得领先我们数兆亿年的宇宙意识无法做出一个拟真的梦吗？www.xiyushe.org

当你知道时间是假的，人生可以整体或局部无限重复循环、可以倒带、可以暂停、可以快进、可以前后不一致时，你觉得自己还很真实吗？身边被不断重置回某一个时间片段的人们与社会上的一切能是真的吗？那些被同时推回六十年前的宇宙星空是真的吗？珍的父母、珍自己、罗伯特的父母和他自己，被一次次地重启，直到两人相爱、结婚，不买大房子，不生孩子，专心写作传递赛斯资料，你知道这五十年的时间，被重置了多少回吗？那可以是一个时代的周而复始、再周而复始啊！当覆水倒流、破镜重圆时，一切就变了味道。所以任何还在当真的朋友，你无法看破实相的迷障的原因就是还在把时间当真。当不再被单向匀速时间束缚时，一切幻象在幻

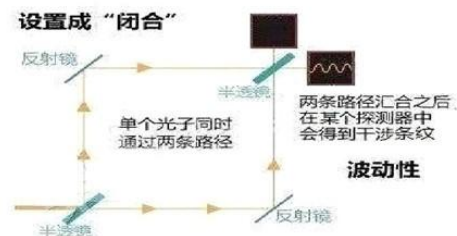
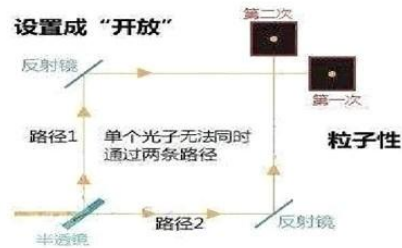
想中就原形毕露了出来。

当未来影响过去的实验被发明出来，可以看到，一切都是被程序生成的而已。



延迟选择量子擦除实验(Delayed Choice Quantum Eraser)

根据设置方式的不同，能够用来“证明”光是粒子，或是波动



是否要在终点处插入半透镜，这可以在光子实际通过了第一块反射镜，已经快要到达终点时才决定。我们可以在事情发生后再来决定它应该怎样发生！

细雨社 www.xiyushe.org

(9:40 暂停。珍的声音以非常渐进的方式增强，接近正常音量。)

练习单元 8

不过，如果你把自己的有意识思维当作一个门槛，就能发现更多的东西。

想象你站在原地，把此刻的有意识觉察视作一条路径。再进一步，想象许多这样的路径彼此交汇。然后，在脑海里随意选择其中一条，跟随它前行，完全接受你的体验，不加评判。

从某种微小的程度来说，你是在“改变”自己的意识。（半带幽默地说：）当然，你并没有真正“改变”它，只是换了一种方式来运用它，把焦点短暂地转向另一个方向。这是最简单的练习。

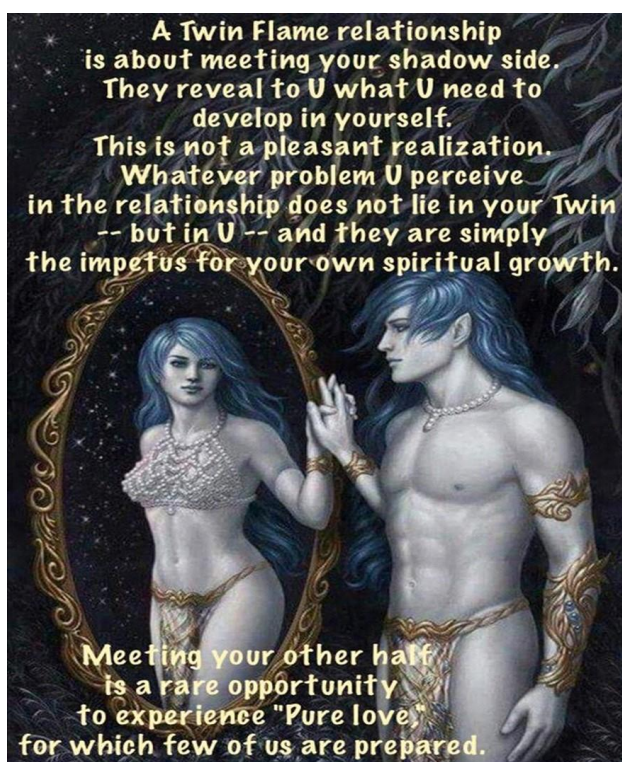
假设你一生都站在同一个点上，并且之所以这样做，是因为有人告诉

你必须如此。在这种情况下，你只能看到正前方的景象，余光或许能捕捉到两侧的些许暗示，你的耳朵也可能听见从背后传来的声音。也许有鸟从你身旁飞过，而你只能凭想象去猜测它们的轨迹、意义和来源。

但如果你突然向右或向左稍微转动一寸，你并没有改变自己的身体，而只是调整了它的位置，拓宽了你的视野，丰富了你对整体画面的感知，同时又保持在原来的基点之上。上面这个简单的练习，正是如此。

这个小练习，我们来置换一个简易版，但效果会更显著易懂。

请你闭上眼睛，想象当下的自己是另一个性别的身体，感受到它的真实性。当这个身体被你很好地认同后，用这意识身体起来，在思想上走到厕所去，开门，关门，准备用这个意识身体用异性的方式尿尿——感觉身体内感觉的变化、过程中的声音，完成后清理、冲水，聆听水的声音，整理自己，看看妆容，注意光影在自己身体上的明暗，开门，走回到肉身处，重新融合为一体。



这个过程你达成得越真实、细节越详尽，你被现象界束缚得越少、离实相越近。

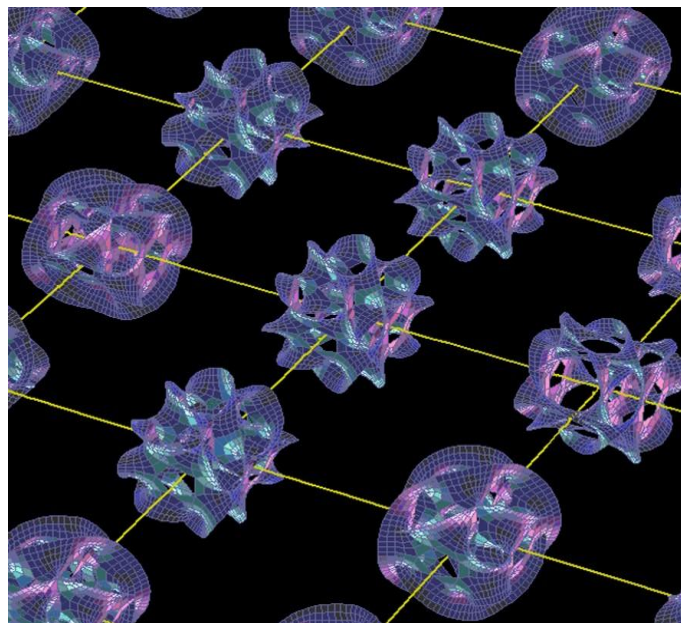
你们目前对意识的广度知之甚少——无论是你们自己的，还是那些看似处于你们“之下”的意识层级。真正的物理学家，是敢于在自己的意识之内转身回望的人。

物质内部存在着内在结构，那些结构是能量的旋涡，并且不止一种目的。它们是由意识的组织（CU' s）构成的。举例来说，你们对细胞或原子的本质有着最亲密的了解，因为它们构成了你们的血肉。

从某种意义上说，那儿存在着一个“意识的连续体”，而你目前的肉体生命只是其中的一部分。你与自身的细胞一直在进行某种交流和心灵沟通，而在意识的某个层面上，你对此心知肚明。真正的物理学家，会学习如何随心所欲地进入那个意识层面。

早在任何科技手段能够观测到细胞结构之前，就已经有人绘制出了它们的图像。

超弦：



第一个超弦理论模型在 1980 年由史瓦兹和格林 (Michael Green) 所发展, 处理在十维空间里的开弦振, 彼此间能够连结或断裂。它并不是 Nambu 模型的缩小版, 事实上, 它更进一步, 包括了所有已知的粒子和场和所有费米子和玻色子的对称和超对称关系。请注意赛斯资料写在 1974 年。

如果我们可以将点状粒子当作弦的振动, 那么似乎没有理由不能是由二维的膜、三维的方块, 或是更高维的物理的振动。

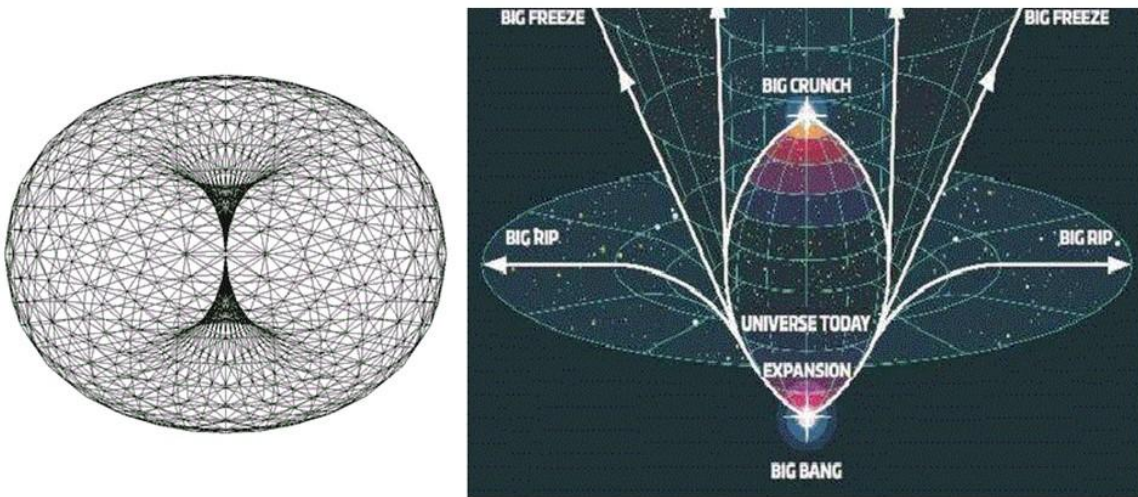
到了九十年代, 物理学家开始了解到各版本间的对偶性(duality)。最重要的突破是在 1995 年, 由当时在南加州大学 (University of Southern California) 的维敦 (Edward Witten) 所完成, 他将迄今所知的各种对偶性统一在十一维的 M 理论之下。

M-theory (膜理论), M 表示 mother (母亲), mystery (神秘), membrane (膜), 视你所看的角度而定, 这是由维敦所命名。**膜理论**, 可以想象为一个二维的膜的振动, 取代一维的弦的振动。

最近罗格斯大学 (Rutgers University) 的本克 (Thomas Banks) 和雪克 (Stephen H. Shenker)、德州大学 (University of Texas) 的玺斯勒 (Willy Fishler) 和史丹佛大学 (Stanford University) 的萨斯坎 (Leonard Susskind) 的**矩阵理论**指出, 我们的时空几何可能是非交换的, 即 $XY \neq YX$ 。这显示着我们时空的结构可能远比我

们所想的还要复杂。在很多程度上我们有理由相信，我们生活在被生成的矩阵中。

现在人类认知的最高点是熵的增减自洽、混沌、无常、自我动态平衡，因此宇宙大爆炸论被请下了认知舞台。人类开始理解到：时间非单向性发生，宇宙大爆炸与大坍缩同时发生，在这个过程中，形成了一个可持续稳定的流转周期大环，其间一切都在随机地重复着。



当你闭上眼睛时，某些形状与构造会浮现——它们是原子、分子与细胞的完美再现，只是你未曾以这样的方式认知它们。此外，还有许多被称为“抽象画”的作品，尤其是业余画家无意识创作出的画作，其中许多正是这些内在组织的绝佳呈现。





请近距离地关注这些线条，让视觉的焦点沿着线条行进——当你开始关注这些细节的时候，在线条的粗细、像素点的黑白间你找不到任何的启迪；但当你用余光或远离时，你就看到了隐于条理后的真谛。专注细节可以带来成就，而去宏观性则带来迷失。灵性觉悟的过程就是让自己的视角灵动起来，让自己的视野变得不那么专注于非黑即白的细节。

鲁柏有时能够将自己的意识投射到细小的物理仪器之中，例如电脑零件，并在电子的层面感知那些零件的内部活动。假以时日，以这种方式获得的知识，完全可以使人清晰地理解所谓粒子的结构。然而，就目前而言，你们的语言尚无法精准描述这些现象。但正是你们的语言囚禁了你们，并将你们引向那些“错误的”问题。

名可名也，名者聚相固型，但也因名而忘本。比如我说孔雀，你脑子里立马是那斑斓的尾扇，绝对不会想到公鸡。但两者却在微粒构成层面、意识层面、能量层面、身体结构层面都几乎是一个东西。

有“名”万物始，是“名”让我们可以定位一个事物，也因此形成了固化的二分心。这样的二分心带来了“是非”。

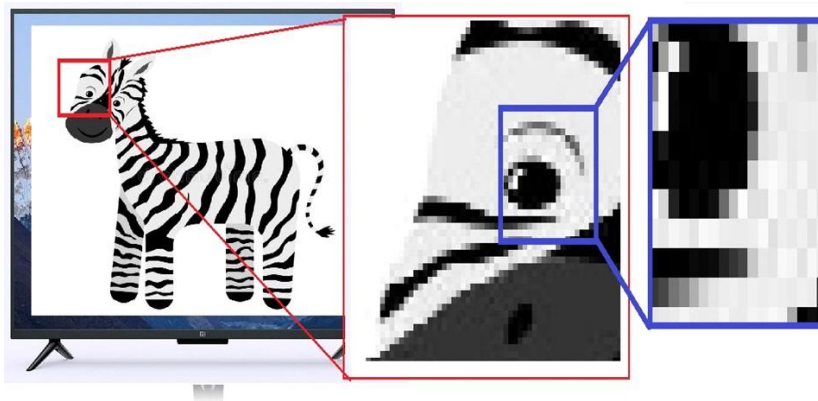
就好像你指着电视荧幕上的一只猴子，问孩子这是什么？孩子一定答“猴子”，而非说是“电视”。而其本真电视被物相屏蔽成了无视，虽然它就在面前。当屏幕上换成斑马时，电视被叫做斑马。可对于灵来说，那里始终是台电视，仅此而已。



Y1H-3-701.2

（带着几分好笑的语气：）不过，在你们的文明里，以你们的信念来说，那些所谓的“错误问题”反而正是你们认为的“正确问题”，因为你们本就希望停留在那个结构之内。因此，直到现在，你们才刚刚开始质疑自己的方法，甚至开始反思你们所提出的问题是否合理。

真正的物理学家应该能够在他通常的意识状态下提出问题，然后转换他的意识方向，让自己进入“实相探索”的旅程，在那里，问题本身会发生变化，而答案会被直接感受到。



当科学家把事物放大后，得到的真相就是一切都是像素点构成的，而像素点再显微却只看见了空无一物。我们多年来，一直停滞在对名相的认知中，重复着发现、命名、细分、发现、命名的循环里。这样做看似很科学，结果是我们忽略了一切背后的本质。当然我们的科学家也是人，也有不逻辑不理性的恍惚片刻——在他们的梦里、喝咖啡走神的时候，当大脑疲惫不肯思考的时候，他们一度很接近真实的实相，甚至瞥见了苦苦寻觅的答案，然后逻辑与理性的严谨又把那些难得的洞见丢了。重视与直面“灵”感的人，成为了后世记忆中神一般的存在，达成了人无法达成的成就。

我们的孩子每一个都是这样的神，但我们用自己的愚昧把他们教成了和我们一样的“东西”，失去了思想，一脑袋应试教育的知识，可以靠发明在二十岁成为首富造福人类的，却在 24 岁大学毕业后当了螺丝钉。知识应当学习，技巧应当传承，但失去了创造性灵感的孩子一辈子只能当社会的砖头，成为底层劳工。

很多家长在比拼外语、钢琴、奥数、舞蹈这些规范性全球统一的东西，而扼杀了孩子的最大资本：独创性的无拘束的创造力奇思、与

生俱来的灵感连接。我们把一个个鲜活的生灵亲手硬塞入制式的罐头盒中，让他们和未来的人工智能机器人比拼耐力和知识储备。

在这里我请年轻的父母想清楚：我们是最后一代与人竞争工作岗位的人，我们的孩子要靠什么来赢得与机器人、云端脑竞争的可能性？

你生下他们，请给他们一条活路，传统教育已经过时：知识储备，我们拼不过云端脑；技巧熟练度，刚出场的机器人都比熟练工强。在今后的十年里，你塑造你孩子一生的竞争力；而只有富于原创性的孩子，在日后才能有生存的空间。原创性是靠天马行空的思想与心灵畅通、无框架感的头脑造就的。最后，不仅敢想，还要能跟随热忱去做，失败了不会被骂，成就了及时给予肯定。

未来的地球属于这样的人类，而高分好学生、“砖头”、“螺丝钉”会被饥饿与无力婚配淘汰出局。

什么是地球扬升？我们这代人作为父母，可以看到它，也在塑造它；是我们的孩子经历它，成就它；而你的孩子的头脑与心灵、甚至人生轨迹被塑造成什么，你来决定。

（10:08，整段语气非常强烈：）然而，大多数物理学家并不信任那些“感受到的答案”。他们认为，感觉远不如一张图表来得可靠。看上去，仿佛你们无法依靠感觉来运作世界——但说实话，你们靠图表运作世界的结果也好不到哪去！

世界的实相是信念与心念的巧妙配合,是万物互联互动互利的共赢妥协,这是正路,但今日的我们比相信自己的第六感更加相信手机——它说怎么走、怎么想、怎么说、怎么做,而我们逐渐适应了言听计从的无脑执行。



“今日有 90% 概率降雨, 带伞”; “早起喝杯白水, 更健康”; “记得今天多吃青菜, 监控发现血脂升高”; “已经预定了蛋糕, 今天是朋友生日, 祝福已经发出”; “请走快些, 下一个路口左转, 车辆三分钟后到站”

我们的生活轻松又有条理是吧? 其实你不光用逻辑理性屏蔽了自己的灵魂, 又用科学扼杀了自己的逻辑与理性的运作机能。这样的人类, 除了制造垃圾、污染环境、高耗能外, 还存在不确定性、不可控性、好战性等无法铲除的问题。逻辑上谁都知道, 这样的物种会被认定为对社会甚至星球毫无价值的不安全因素, 和癌细胞无异。

不会有屠戮人类的战争, 但虚拟恋人、机器人妻子、食品添加等手段, 男性失去精子活性, 女性避免月经烦恼, 人工子宫代孕.....五

十年不长，时间就是杀猪刀。没有新生儿的啼哭后，一切渐渐地都安静了下来。地球开始复苏，只有心灵与灵性相通的人，在这时代的大潮里，用自我无限的创造力，赢得了万物的尊重，承担起人类的后续，开启不同的时代篇章。新时代的人类回想起这时代变革交替的五十年时，感叹道：我们都拥有过不同凡“想”的父母，他们据说是“星星小孩”、“靛蓝小孩”、“水晶小孩”，这些灵魂在同一个时代来到地球，扮演变革者的父母，用十年塑造出了新人类的雏形。



你的孩子，并不是你的孩子

他们是由生命本身的渴望而诞生的孩子

他们借助你来到这世界，却非因你而来

他们在你身旁，却并不属于你

你可以给予他们的是你的爱，而不是你的想法，

因为他们有自己的思想

你可以庇护的是他们的身体，而不是他们的灵魂

因为他们的灵魂属于明天，属于你做梦也无法到达的明天

你可以拼尽全力，变得像他们一样，却不要让他们变得和你一样

因为生命不会后退，也不在过去停留

你是弓，儿女是从你那里射出的箭

弓箭手望着未来之路上的箭靶，他用尽力气将弓拉开，

使他的箭射得又快又远

怀着快乐的心情，在弓箭手的手中弯曲吧，

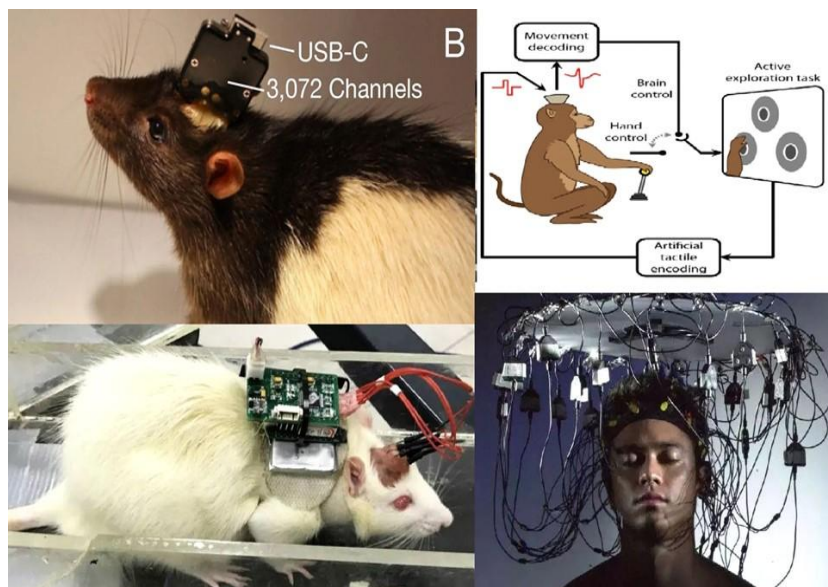
因为他爱一路飞翔的箭，也爱无比稳定的弓。

——纪伯伦《孩子》

在许多情况下，你们的科学家似乎抱持着一种奇怪的想法：你们可以通过摧毁一个实相来理解它；通过杀死一只动物来洞察生命的运作机制；或者通过与一个现象保持距离来更好地研究它。

因此，你们研究人类大脑的方式，往往是通过解剖动物的大脑、切割、隔离其不同部分，并且在这个过程中破坏了动物的完整性，同时也影响了你们自身的灵性进程。换句话说，每一次这样的尝试，都在将你们自己与你们的环境、以及其他物种之间的联系进一步割裂。

虽然你们或许能够“学到”某些所谓的事实，但实际上，你们却被这些“事实”阻挡在通往更伟大知识的大门之外，因为它们反而成为你们认知的障碍。你们尚未理解意识的真正独特性。



在人工智能或生化人、半机械电子人的领域中，我们走得越远，就离自己的灵魂与整体实相体系越遥远。就好像用字母表全面替代汉字的探索一样，现实可行，但会在文明上彻底脱离中华文化底蕴的滋养。当后代连汉字都不再认识的时候，更别说会意而通晓天地之秘密了。

细雨社 www.xiyushe.org

心灵是我们的根基、人生的一堂功课，但是有人就活忘了这些，把肉身试图打造成灵魂永远的牢笼，美名肉身永生。人类没有停止过尝试拓展自己的能力，但却步入了错误的方向，这个尝试已经被无数次历经。先行者一次次回来，告诉我们这是死胡同，快掉头，但是并不能撼动既得利益者们的风标。



“我来自你们的未来，我们失去了生育能力，我们失去了灵性的发展，我们面临着种族的灭亡。一切都是从这里开始的。我来告诉你们，请选择心灵作为发展的方向。如果什么都不做，历史会再次地、再次地重演。给你们自己一个机会，也就改变了我们的未来。全星系都在渴望着人类返回灵魂的家园，但你们的自由意识却神圣不可干预。我带来我们积累万年的启迪，我带来其它实相的信息，分水岭就在眼前，左右只在一念之间。”

（非常强调地：）认为你们可以通过毁灭意识来理解它，这是荒谬的。认为在毁灭生命的过程中，能学到哪怕一丝关于生命内在实相的知识，这同样荒谬。你们明白吗？从你们的角度来看，破坏本身就预设了对生命的误解。

你的手累了吗？

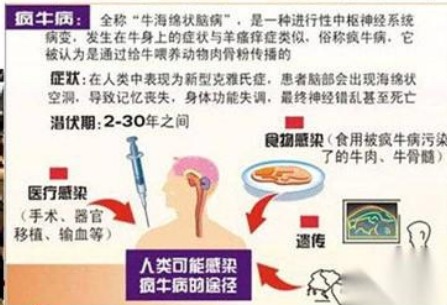
当科学把以太网络从圣殿的思考中移除，当医学拿着解剖刀在尸体上找寻着经络的脉冲信号，当我们把脑子联网到计算机上，认知的方向与寻找的方向都失去了价值。我们可以继续用自己的渴望创造出后续的实相，让一切“发明”把人类推送到最后的辉煌，可惜灵

魂不需要这样的试验场，第五次格式化将在地球上有序展开。



你可以在 VR 里看到“别人”、形成互动，但你在那虚拟的世界里是找不到“真人”的。就好像我们在自己的世界里，可以看到、探测到、交互到灵魂，但却无法用物理的方法证明它，就好像我们无法用游戏里的道具证明另一个角色背后有一个真实的玩家一般，也无法证明另一个角色的行为是来自游戏外的实体指挥。

实证科学与实证医学，让科学与医学都脱离出了它应有的轨迹：你们的医生不再关心你的灵魂，而是关注机器出的报告；而不久的将来出报告的、读报告的、制作药品的、发放药品的、指导你要吃什么药品的都是机器人，而你那时在机器眼里又是什么呢？



牛吃牛肉后，牛疯了，然后人疯了。我们不能明白，在蛋白质外还有一个叫做灵魂的实体，我们对待生命犹如机器，有一天，机器对待我们也会如此，因为我们教会了它这样对待其它的生命。

（“不累。”我说，尽管这节奏让我有点吃力，但珍的状态非常好。）

有许多方法可以与动物、原子乃至分子建立认同，也有许多方式可以向动物学习。举例来说，你们可以用某些方法来研究不同物种如何迁徙，然后，如果你们愿意，可以运用科技去模仿它们的能力。而这些方法并不包括解剖，因为那种方式得来的知识你们无法真正加以运用。

（声音低沉而有力。）

从某种意义上说，你们就像孩子们玩着新游戏，活力过剩。但最终，你们会发现，自己不过是在用儿童积木搭建世界。你们当中已经有人开始意识到这一点。随着这本书的推进，我的确会给出一些入门性的建议，帮助你们学会如何运用自己的意识来理解实相的本质，并使那些内在的蓝图更加清晰。



在韩国电影《春夏秋冬又一春》中，体验的平衡性被很好地展现了出来：小和尚为了拓展自己对生命极限的认知观察，用石头束缚住小鱼、小蛇、青蛙，然后快乐地看着它们受苦；当自己也背负起那石头后，才明白怎么去尊重生命。体验的平衡性发展可谓是灵魂的第一大法则，一切都围绕它展开。我们在做什么、日后也需要感受到什么，施与者便是那承受者。这不是什么所谓的因果律，而是体验的平衡性。

休息一下。（10:28—10:45）

现在：即使以你们的历史和顺序性时间来说，作为一个族类，你们已经尝试过各种与物质世界打交道的方法。而在这次最新的探索中，你们正在意识到，仅仅依赖外在的操控是不够的，仅仅依靠科技，并不能找到真正的“答案”。

请明白我的意思：一个充满爱的科技，本身并没有错。

如果爱因斯坦的数学能力更强一些，他反而不会取得那些突破，因为他会过于拘谨，畏缩不前。然而，即便如此，他的数学依然成为了一种束缚，在某种程度上限制了他的直觉。

你们往往理所当然地认为，直觉性的知识是不现实的、无用的，或者无法转化为图表的。

然而，科学引以为傲的那些图表，同样可以成为障碍。它们所提供的知识往往是死的，而非活的。因此，在某些情况下，这些图表反而可能极其不切实际。

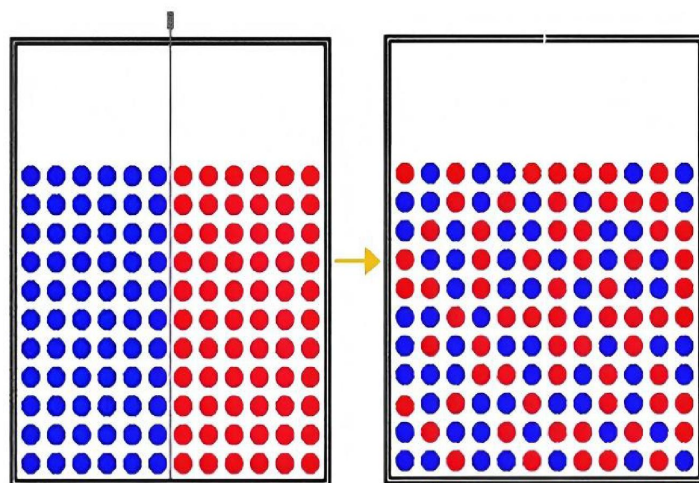
文明阶梯是注定的，有其教学的流程——就好像小学的老师告诉你两点间直线最近；而到了大学，老师告诉你两点间曲线最近；博士生时，导师告诉你两点间根本就没有距离——都说出了一部分的真相，但有些真相并不适合小朋友。认知是存在一连串的破立过程的，这是必要的、也是成熟的教学体系。

我们的地球已经过了幼稚园的阶段，对物理、化学、生物、心理的盲目探索进入了收关的阶段，那些无法接纳新认知、践行新理念、拥抱新信仰的人，他的灵魂将被迫放弃这个载具，投奔明君。灵界收割着成熟的灵魂，而死亡收割着留级生，带着偏执的成见回到适合他们的年代中，再次进修，万年后再次冲击幼稚园的毕业证。

我承认，在这里我用了一个巧妙的比喻。但如果你们不认为必须通过杀害动物来获取知识，那么你们也不会有战争，而你们对大自然的平衡也会有更深的理解。

当你觉得小的牺牲可以换取大的收益时，当其它的生命为了利己可以被牺牲时，施与者即感受者——你的家人与你自己也会被牺牲，用来换取既得利益者的利益最大化。利己的心中沒有慈悲，利他的

心中没有利益的天平。平衡其实很不平衡，越给越多，越拿越少，好像很不符合物理学，但它就是平衡性的延展。就好像每个人都主动消费，经济就活络了起来，人人都更有钱；当所有的流动资金都沉淀成存款后，市场匮乏购买力，每个人都开始感受到经济拮据。钱就是能量，能量必须要流动起来，流动中的能量可以无中生有地带来能量；能量总量守恒，但做功增加。这就是本源应对熵增的终极手段：制造流动性，让极化带来成长必要的冲突，让冲突衍生机。



熵增定律/热力学第二定律

如果你们不认同必须破坏实相才能理解它的观念，那么你们就不会觉得需要解剖动物来寻找人类疾病的原因。早在很久以前，你们就可以掌握一种活的知识，在那种知识中，疾病本身根本不会发生。你们早就理解心灵与身体、情感、健康与疾病之间的联系。

我并不是在说，这样一来，你们就一定会拥有一个完美的世界。但至少，你们会更直接地接触到实相的蓝图。

当我们不把病毒的锅往蝙蝠、穿山甲、果子狸身上推卸时，我们就可以看到：肆虐在人间的是恐惧、贪婪、杀戮的人心，而非其它。

疫苗能让士兵放下对着老百姓的枪口吗？能让动物自由地生活吗？能让物欲的贪婪萎缩吗？能让恐惧死亡的人把人生的主导权交还给灵魂吗？在集体意识与集体实相的扭曲下，你可以选择信仰科学，也可以信仰宗教，或者自己的灵魂。

（突然地：）口授结束。

（10:56，珍马上转到个人资料上，11:16 结束）

注：显然，爱因斯坦并不是一个杰出的数学家。他曾多次提到自己的记忆力不佳。他的大部分研究工作，主要是通过直觉和意象来进行的。在 1905 年发表狭义相对论的理论框架后不久，有人曾说，爱因斯坦之所以能完成这一突破，至少部分原因是因为他对时空数学的了解较少。

在 1964 年 4 月 20 日第 45 节课中，我看到赛斯曾说过：

“爱因斯坦向内探寻，他信任自己的直觉，并运用自己的内在感官。如果他能更加信任自己的直觉，能够把所谓的科学验证工作交给别人，而让自己享有更多的内在自由，那么他本可以有更多、更重大的发现。”

Y1H-3-702.1

第 702 节：科学的局限、意识的蓝图、有爱心的科技 与时间的多重流动

1974 年 6 月 10 日 星期一 晚上 9:19

（上星期二下午，珍和我接受了一家纽约市电视台的采访，他们还拍摄了当晚珍的 ESP 课堂。赛斯在课堂期间现身，展现了他既愉快又严肃的一面，而珍也用苏马利语演唱了一首歌。

自 1970 年《赛斯资料》出版以来，珍偶尔会在电视和广播上谈论赛斯，反响很好。然而，由于工作压力，以及我们本身对个人曝光的保守态度，我们放弃了许多这样的机会。）

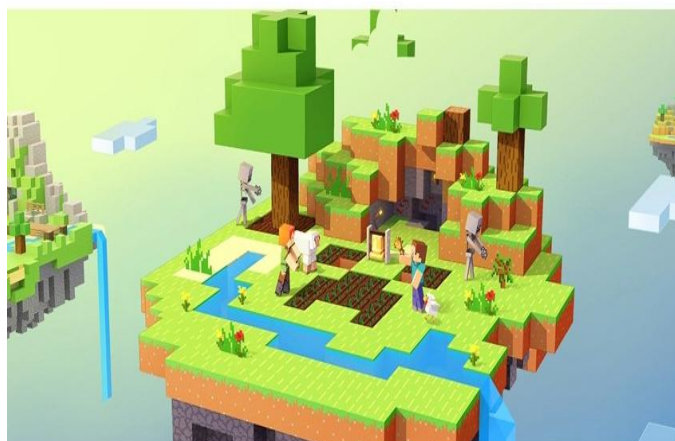
细雨社 www.xiyushe.org

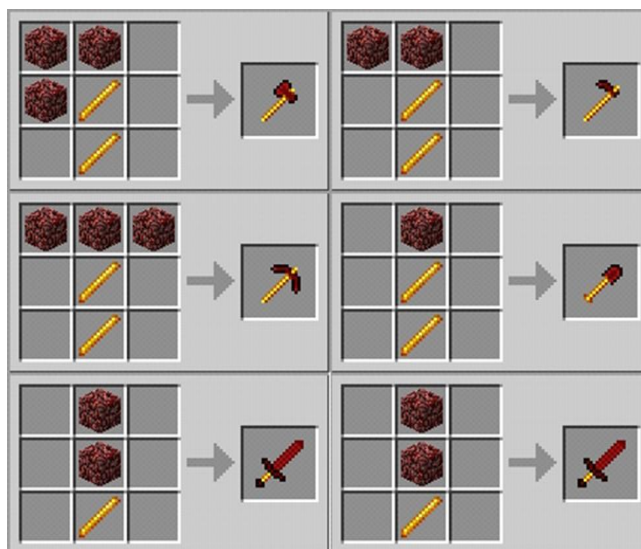
晚上好。

（“赛斯，晚上好。”）

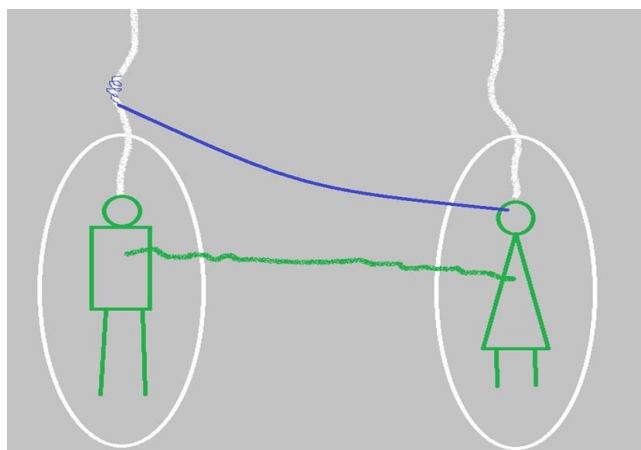
现在开始口授，请等我们一会儿……

你们对仪器的使用，以及对其作为探索实相更深层本质之工具的执念，最终会教给你们一个重要的教训：仪器只能用于测量它们自身所处的实相层面，除此之外，它们毫无用处。





到现在为止,绝大多数扮演科学家的玩家们还继续沉醉在他们的人生体验中,用这游戏里提供的道具,观察与理解着这个沙盒游戏的编程思路与未知地图,并试图找到游戏外的实相之真谛。但我们都知道,只要你还继续在“五尘”中,在游戏里你是无法找到游戏外的实相世界的。但我们可以通过连接入角色的意识光纤,逆向地入侵到玩家的意识中,再通过玩家的五感去感受他世界中的五尘。不过要提醒大家的是:玩家其实也是一个角色而已,和我们没有本质差别。



当你有效地打开三眼后,你可以看到这个世界中的一切,包括自己都是行走着的代码堆积物,而每个角色头上都有一根小拇指粗细的

烟雾状飘带，直通天际。那飘带中是这个角色当下上传与下载的信息意识流。把自体意识伸入那光带中，就可以逆向访问自己的或其它角色背后的玩家本体。

换句话说，仪器能够帮助你们以“横向”的方式解读宇宙，但在研究宇宙的更深层次，或超越其表象的内在实相时，它们不仅无用，反而具有误导性。我并不是说仪器毫无价值，而是指出它们固有的局限性。

所谓的客观科学提供了一个世界的模型，这个模型在某种程度上是有用的。例如，它让你们能够登上月球，并推动了一段时间内你们所热衷的科技进步。然而，在当前客观科学的框架下，即便是科技本身，最终也会触及极限。作为一种方法，客观科学的有效性是有限的，因为它终究会撞上更深层的内在实相，而由于其自身的局限，它只能将这些内在实相排除在外，予以忽视。

举例来说，如果一个人已经决定离开肉身，或者在日常生活中找不到任何快乐，那么，再先进的科技和医学都无法让他继续存活。请等我们一会儿……

人类现在认知宇宙、地球、自身、世界的方法与手段，只适用于探索自己所在的游戏世界，而对更终极的问题、对真实的探索毫无帮助。在某种意义上说当今的科学、医学、心理学与中世纪或近代的宗教没有什么不同，都是游戏自身的一个环节上的产物，提供了一种可能性被展开探索的实践机会。但它们的历史价值与实用性已经达成了全面的开发，是时候退出历史舞台了。就好像婴儿的尿不湿，其必要性不应被其有过的有效性而裹挟，孩子都要开始上小学了，

还包裹着它。

人类要想进入意识时代，就必须渐进性地断奶，从外寻逐步地转移回内在心灵与心理的建设。用意识力交流，用瞬移移动，用读心互通，用意念构筑世界，用冥想融通累世认知，用禅定下载全宇宙的知识，用光合作用来给自己补给生命能，用互利的爱来经营生活。

（停顿。）再强调一次，一个真正有爱心的科技，不仅能提升生活的质量，使经验更丰富、更便捷，还能深化人们对自身、生命和世界的理解，在灵性层面带来成长。存在的内在秩序与真正的科学是相辅相成的。真正的科学家不会害怕去与他所研究的实相认同，因为只有这样，他才能真正开始理解它的本质。

事实上，许多真正的科学家并不属于官方体系，他们未必为这个时代所知。他们往往是一些看似普通的人，从事着其他职业。然而，许多伟大的发现常常来自这样的“业余者”——这并非偶然。正因为他们不受制于官方的教条，也不受学术体系内前进压力的束缚，他们的创造力才能自由而自然地流向自己真正感兴趣的领域。

当科学成为体制下的棋子，当科学成为经费的喉舌，当结果必须符合既得利益群体的预期，这样的科学与科学成果带来的不是人类的进步，而是某些人的利益最大化。科学本当是求真的，真相每个人都知道就在那里，但是碰触它会让当今的宗教、政治、科学、医疗、商业等体系都随之动摇甚至溃塌。当和谐与稳定成为维系既得利益者可长期获取利益的保障时，社会就滞留在那里，成为印钞机。当利益集团的利益分配开始摇摆时，狗咬狗的争夺就轮番上演，而被

群狗撕碎的却是百姓的安康。

变革与推翻这陈腐体制旧社会的人们，不是某一个新的利益实体或什么教团、党派，而是亿万从全宇宙赶来投胎的觉醒者——这些高频高维灵魂，从我们的子宫里爬出，成长为新时空的主人，在全世界各个角落里默默地成长着。他们鄙夷当代的科学与教学体系，无法认同政客的谎言与宗教的束缚；他们渴望自由地成长，把全宇宙的爱凝聚给我们这个星球。而我们就是他们的父母，我们决定他们的童年与人生方向。我们当下学到的、听闻到的各种知见，或许不能让我们即刻开悟成佛，但至少我们不会像我们的父母那样，把孩子扼杀在灵魂的摇篮里，打造成资本手中的零部件。

细雨社 www.xiyushe.org

(9:42) 等我们一会儿……

如果人类不能与土地、星球和四季建立认同感，那么再先进的科技也无法帮助他们理解地球，更不用说有效或充分地利用它了。同样地，如果人类无法认同整个人类族群，没有任何科技能够真正拯救这个种族。（停顿，语气深沉而有力。）

除非人类能够认同与他共享世界的所有生命，否则，再多的科技也无法帮助他理解自己的经验。我是在非常现实的层面上说这句话的。

那些精密的小仪器，最终无法教会你任何关于你自身意识广度的真正知识。即使当你使用它们（例如“生物回馈”）来调整意识状态时，你其实是在给自己设定程序，不仅没有真正深入自身，反而是在与自己拉开距离。

这个版本中的地球人类当今的发展方向,从宏观角度上看是脱离出了可持续性范畴的:我们与地球意识脱离,与生物意识脱离,与灵魂意识脱离,与他人意识脱离。每个人都在极度的利己主义引导下,拼命地聚敛着名望、财富;渴望肉体永生的同时,摧毁着脚下安身立命的土地;渴望丰衣足食的同时,瓦解着植被与生物体系;渴望精神富足的同时,杀戮着同胞与生物。我们创造出机械,然后把它们武装到自己身上,最后达成去生物化;我们研制人工智能,然后听从它的引领,最后成为它的奴隶。地球养育了我们,然后我们犹如癌细胞一样增生,并破坏一切的平衡。

当你有时间的时候,你是会去刷手机短消息,还是闭上眼睛感受自己的内心与灵魂呢?你每天的行动、作为就是你未来当行的道路。你用自己的实际行动给自己与给人类投票,很民主很诚实地,我们自己选择了自己要经历的实相与自己实相中其它人类要面对的结局。如果这个世界有救世主的话,它不是上帝、耶稣或什么远方的圣人,那就是你。是的,你就是这个你自己世界的核心、唯一的中心。

请稍等片刻……

这些装置只有当它们向你们展示出,这种意识的改变本就可以自然发生时,才真正有用。否则,在你们的科技观念下,装置本身会成为关注的核心,而操控的概念将被进一步强化。

换句话说,除非客观科学背后的思维方式发生改变,否则,那些借助

机械制造出来的意识改变状态，几乎必然会被用于操控意识，而非解放意识。

都是使用手机刷信息，当你的荧幕上显现的是这文字的信息，当喇叭里朗读的是启动心灵的号角，那这机器就挽救了你的灵魂之迷茫。工具没有好坏，就好像这段小我载具的角色一般，一切都是中性的，怎么利用它是你自己决定的。

在未来的十年里，人工智能将会快速崛起，它的建议永远是很专业、很精准的——听它的，你就会高效而成功地达成很多不可能的任务；最后甚至两性的交往不过是两个人工智能间程序位面的相互淘汰、哪个更会编。当你把自己的身心都交代了出去、为了利益最大化主动逐步地放弃了思考甚至行动时，给机器智能一个理由：为什么还要饲养这些毫无价值的生物呢？

我们当下要竞争的，不是那些混沌中生活着的人们；我们争的，是在时间线上自己是先真实地找到自己的意识之魂魄、还是成为机器社会下的无脑傀儡生物体。当灵魂在这里找不到感觉时，这个剧场存在的价值也就自然结束了。没人愿意来演绎傀儡生物的一生，搞不好还是罐子里的“永生”之牢。

我并不是在做预言，而只是指出一种存在的可能性。事实上，在你们的星球上，曾有文明——他们与今天的你们一样洞察行星的运行和星辰的位置，甚至还能预测“后来的”地球变化，但他们并不依赖你们的科技，而是运用了一种精神性物理。

地球的文明来来往往，大陆架起起落落，就好像春晚舞台上的机械平面，把主角托起又在落幕时放下。文明的尝试在这起落间展开，而故事中的角色们并没有什么真实的先后次序。在这些大型的公演中，某些演员借由自己的角色成就了，有些演员辗转在不同的舞台剧中，始终还是扮演着龙套甲乙丙。

地球的未来、人类的未来，其实我并不真的关心，因为这些都早已发生过、各个版本的可能性都发生过，我们始终是在生活在历史剧里。历史怎么发展是注定的，但非单一线性可能，我在这里只是设法唤醒更多的灵魂，即时转变自身的意识焦点，让自己可以不用重复地体验各个版本的大灭绝，而顺利地拿到幼稚园的结业证。

我们都是这个恢宏史诗剧中的角色，我们无法改变它，但可以利用自由意识选择进入哪个剧本的剧组中演绎自己的经历。很多学习了吸引力法则的小伙伴，误以为许愿或心比钢坚的持续祝祷就能达成换剧本跳剧组的自然达成，我负责任地告诉你，那是误解。没有跟随热忱的行动，一切空想都只是白日梦；就算你有所行动，量变到质变的过程也需要足够的积累甚至现实中或梦境里的魔考。我以为我懂的、我以为我是的，和我所是的、我所能知行合一的，是两码事。我知道有另一个频率的平行世界，我也想要在那里生活，然后呢？你的意识觉知力、理解力、认知力、分析力、信仰程度、行动力、持续时长、自我的得失心，都是你综合成绩的组成部分。

在你们之前，就有人类曾踏上月球，并带回同样科学、精准的资料；也有人对你们太阳系的“起源”理解得比你们更加深入。有些文明甚至根本不需要太空船。相反，那些受过高度训练的人，既是梦—艺术的科学家，又是精神性物理学家，他们在时间与空间的穿梭中协作探索。

一些古老的地图，描绘的是从两百里或更高的空中俯瞰的景象——这些地图是在这些旅行者返回后精心绘制的。同样，曾有受过训练的人，在学会与原子、分子认同之后，绘制出了它们的速写。

如今，许多考古档案中隐藏着重要的信息，却未被识别出来，因为你们尚未建立起适当的联系——甚至在某些情况下，你们的认知还未发展到足以理解这些资料的程度。



我们被习惯性的认知束缚住了自己的实际能力，把空间与时间上意识关注焦点之位移，理所当然地认定需要复杂而精密的机械来辅助其达成，而获取到这样的机器往往又超出能力可及的范畴。所以我们被自己的“科学”信念拘禁在当下的时空帧内，而潜意识里一次次地憧憬梦想着各种时空穿越的剧情。



对于意识体来说，从北京到华盛顿、从 2020 到先秦只是意识焦点的瞬移与再聚焦，仅此而已。所有的画面被定格在空间里形成了帧，然后依据被意识焦点关注的顺序，被依次激活，而形成了时间。对于意识体来说，所有的时空之可能性都同时摊开在面前，各种可能性都已然发生，你心系于哪种调调的故事、关注哪类的信念，你就跟随自己的意识流进入并体验它。

一个可能性的选项被激活时，并不意味着其它的就消失了，或无效了，它们就在那里，被其它的“你”同时经历着。而这所有可能性中参与经历了的你，只是你这个角色而已，你的意识关注哪个你所在的角色，那角色所经历的故事才被你的记忆展开。注意是被记忆展开，而不是形成记忆，因为这些你都已经历经过了，因为第一个开创这些故事的这个你，也是你自己。

这里有三重我的概念：角色我，演这个角色的我，创立过这角色的

我。

怎么理解呢？你去拍摄电视剧《张飞》，张飞是角色，你是演员，你演绎张飞这个角色，并尽量还原历史，但又属于新创。历史上的张飞，其实也是一个角色，被某个灵魂所原创出来的；而那个原创过张飞的灵魂，就是现在要演张飞的这个演员的灵魂，只是换了一个时代的皮囊，连长相都一样，那这个演张飞的张飞是原来的那个张飞吗？

张飞这个历史角色不止被一部影视作品演绎一次，每一个张飞的故事都不同，但都是张飞，演张飞的演员有可能相同，也可能不同。而相同的不同的演员有可能是出自同一个灵魂，也可能不是。但就算不是，也是同一个更大意识体分化下来的不同分身，从某种意义上还是同一个。那么哪个张飞才是张飞、哪个故事才是真实呢？要知道历史中的那个原本故事，因为平行世界的存在也是有万千个不同版本的；而且还在持续地继续扩张着、被一次次再演绎着，在汉末的年代中。

过去是变量，未来是变量，当下是变量，原型是变量，复刻是变量，内瓢还是变量。角色我是我？灵魂我是我？演绎灵魂的那个意识体是我？都是，都不是。

在我们之前与之后，都有其它的“人类”，在我们的左右上下的平行可能性中也有着不同又相同的“人类”。我们是矩阵中的一员，

我们展开属于我们的尝试与演绎，或许我们可以成功，或许不能，但犹如人生一样，失败也有其重要的价值，至少认知到了一种不可能的方向。

1974 年，一切都还刚刚开始，百年后会得到答案。半个世纪过去了，我们毫无悬念地同时展开了两个阵营：科学与灵修在进化各种苦难中争夺着信念的阵地，宗教已经成为了值得珍惜的摆设。

不是地球要扬升，而是你我这样的个体灵魂。地球有它自己必然的宿命，作为舞台，它怎么都成什么都好。过去现在将来，“我”体验着观察者的认知。舞台就是舞台。铁打的营盘流水的兵。

你所要做的，不是拯救人类或变革历史，而是在地球版本分割前拿到意识认证的绿码。没人给你认知，也没有什么圣灵会审判你，你每日的言行思虑，就是你的平时成绩。你的关注、你的行为、你的互动、你的起心发愿、你待万物的态度，就是你的综合分由来。

请等我们一会儿……

Y1H-3-702.2

然而，你们的科学发展方向始终与这种内在科学背道而驰，因此，每迈出一步，似乎都让你们离另一条道路更远了一些。不过，所有科学的根基都源于对知识的渴望，因此，即使在看似截然不同的路径上，也总会有交汇点。而你们正处于这样的一个交汇点上。

现代量子物理科学是从古典物理科学上诞生的，但对宇宙大一统力

学公式的追究却继承了前人的方向。当人类还关注力的相互关系时，就难把注意力的焦点从物理层面挪移出来、理解一切都是意识显化出来的投影、世界不过是虚拟软件的构图。当我们可爱的科学家能回忆起前生的经历、知道平行世界中的自己时，一切当今科学思想也就犹如撒尿和泥的把戏一般成为培养研究科学态度的前戏。

物理科学研究的每一次突破都让人类离真相更加遥远了一分。但研究与逻辑的客观思维方式并非一无是处，只是关注错了方向而已，就好像逆着电动滚梯向上奔跑的人，虽然选错了楼梯，至少锻炼了肌肉。



你们的科学已经走到了它逻辑上的极限，但这远远不够。一些人开始怀疑，这种方法和态度本身是否存在某种固有的局限。可以说，物理学家们正在超越自身，进入连他们的仪器都无法探测、所有既定规则都无法适用的领域。甚至连先知般的爱因斯坦也未能带领他们走得更远。

当你站在实相之外观察它时，最多只能绘制出它的图表，却无法触及它鲜活的核心或真正的本质。

例如，电子的行为总是逃脱你们科技的理解——因为从最深层次来看，你们所“观察”到的，不过是表象、幻影，或一种投射。到目前为止，在既定的科学游戏规则下，你们仍能让关于电子的“事实”保持适用。然而，若要真正追踪电子的多维活动，那就完全是另一回事了。（幽默地）说句双关的话——你们需要一个更快的方法。



我们无法在游戏内用游戏角色找到与看到生成这游戏的背后代码，这样找一万年也毫无意义。我们能更理解这个游戏，但当游戏在不停地更新着版本后，过去的真理转瞬就一无是处。想要看到构成这个世界的代码，需要进入角色的意识流，然后逆流进入玩家意识海，但你见过顶尖物理学家们集体冥想的场景吗？

你们看到程序被设定给你看的东西，却永远看不到你要找的东西，因为那在程序员的意识海中。什么是无常？当你的命运被后台程序掌控着平衡性时，自己这个角色是王者还是草包，都是后台程序几个数值的左右而已。

（暂停。）实相的蓝图甚至隐藏在电子的活动之下。只要你仍以（亚原子）粒子的概念去思考，本质上就已经偏离了方向——即便是用波的概念来理解，也一样如此。当然，互相关联的场这一概念要更接近

事实，然而，即便如此，你仍然只是用一种术语替换另一种类似但稍有不同术语。在所有这些情况中，你都忽视了意识的实相，以及它的完形结构与具体化。因此，除非你能够察觉到任何“可见”或“不可见”现象背后那与生俱来的意识，否则你就是在自己的认知之路上人为地竖起了一道屏障。

寻找微粒下的微粒，就好像打开洋葱一层层地往下剥离，除了眼泪不会发现更多的东西。因为我们期许的物质之内核、基础之基础，其实是构成夸克的铉；而这些铉是意识能量，它们没有实体，只担当显影像素点的作用，立体地堆积出“五尘”感触来。预期的错误导致观察的侧重走入寻找的盲区。当人类从宗教步入科学，我们摆脱了迷信；现在是时候从科学走向“艺术”了，因为科学已然成为了新的迷信。

细雨社 www.xiyushe.org

休息一下。

(10:20, “我不知道他刚才说的电子和那些东西是什么，”珍在一个小时的深度出神状态中清醒后立刻对我说，“但这一切都是一般性的，它正在引向更重要的内容。我已经尽力带到这里了。也许休息后我们会得到更多的内容……”她意识到还有更多关于这个主题的信息。赛斯已经准备好了。“我会尽我所能，”她说着，摘下了眼镜。10:22 继续。)

鲁柏的词汇并非官方的科学术语，而从我们的目的来看，也不应该是——因为那样的术语本身就存在局限。

尽可能用最简单的语言，并且以你们的概念来讲，电子的自旋决定了你们所看到的时间“顺序”。那么，从这个角度来看，一个反向的自

旋就代表着反向的时间流动，其中有许多现象是你们无法观察到的。有许多概念极难解释，仅仅是因为你们的语言结构本身就预设了某些假设。然而，电子实际上是同时向多个方向旋转的，这是你们无法直接感知的效应，只能将其视为一种理论进行讨论。在这种旋转中，会形成某种“由此而被达到并维持住的电磁动量”，这是一种自身运行并维持完整性的稳定状态，尽管这些稳定性在旋转的各个部分可能并不“均等”，然而，在不均等之间却又存在某种平衡。

那么，以你们的说法，时间正在以一种全新的方式向后旋转，就像它同样坚定地向前旋转一样。同时，它也向外、向内地旋转，流入所有的可能性之中。

(10:34，电话铃响了近两分钟，我懊恼自己忘了提前关掉铃声。正当珍传递这样的内容时，这无疑是最不该被打扰的时刻。然而，她依然继续传述。)

细雨社 www.xiyushe.org

不过，在这旋转的所有方向上，仍然存在不均等的冲力。然而，如果集中注意力于旋转的某些部分，就可以探测到其中的“均衡”。

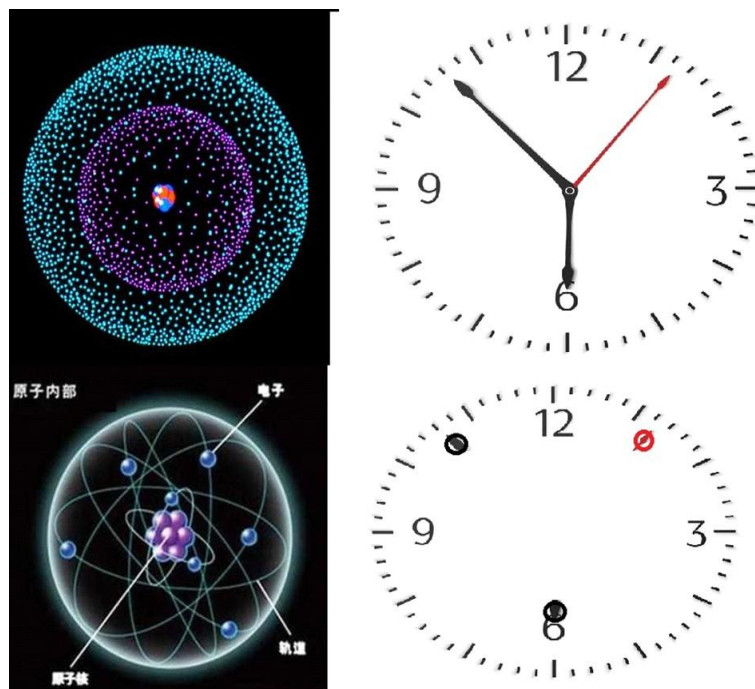
休息一下。

(10:36 休息，赛斯 10:55 回来，提供了一些个人资料，并在 11:30 道了晚安。

值得一提的是，珍的梦境探索仍在持续，她每天都在进行详细记录。有时候，单是这些记录就能让她忙上好几个小时。例如昨晚，她就记录了五个梦。赛斯曾相当详细地讨论过珍的梦境工作及相关体验。今晚，他再次谈到了这些内容。需要注意的是，珍在梦境中的相关经历，正在带来一些新的、对她而言极具突破性的灵性发展。)

电子在原子场域内的旋转方向是多元的，但是因为人类是单项匀速

时间地进行着观察,所以采集到的感知点只可能符合自己的时间流速与流向,而其它的可能性虽然同时发生着,却无法被看到,无法被看到也就被认为并不存在。哪怕我们无意间发现了时光倒流的可能性并成功做到了,那些被顺时针时光带走的人们也无法发现经历过这样的一个事实。



如果你把表盘中的时分秒只看作一个点,那就好比不同层面上的电子,其位移显化了时间的瞬变或停止。这样的认知还很科普。实际上,所有位置上的电子都同时存在着,只是被观察者观看时它决定显化出哪个给你瞧,这让人类科学家无法理解粒子的高智商性与对观察的预知性:太逆天了,太假了,不被观察时表现出混沌的随机性,被观察时就演绎匀速等运作。

(注一:再一次,我从第四十五节中引用赛斯的话:

“任何对基本内在宇宙——即唯一真实的宇宙——的探索，都必须尽可能从超越你们自身扭曲的角度进行……要想走出你们自身的宇宙，你们必须向内旅行……你们所谓的科学实验、所谓的客观研究可以无限持续，但它们只会借助伪装的（物质）仪器，深入一个同样伪装的宇宙……的确，潜意识也有它自身的扭曲，但相比之下，这些扭曲远比那层层笼罩着你们科学实验的厚重伪装大气层更容易突破。”)

你无法用任何的摄像机拍摄出一个人真实的梦境，而不扭曲它。同样的道理，用物理的机器无法实证出意识的世界。我们的科学如果继续坚持现在的方向，这个版本上的地球人类也就只能滞留在新手村的瓶颈中进行一次次无意义的重复，因为把守新手村地图出口的 boss，被设定为免于物理攻击。

（注二：在 1964 年 4 月 1 日的第四十节课程中，赛斯曾谈到太空旅行将对你们文明带来的挑战：

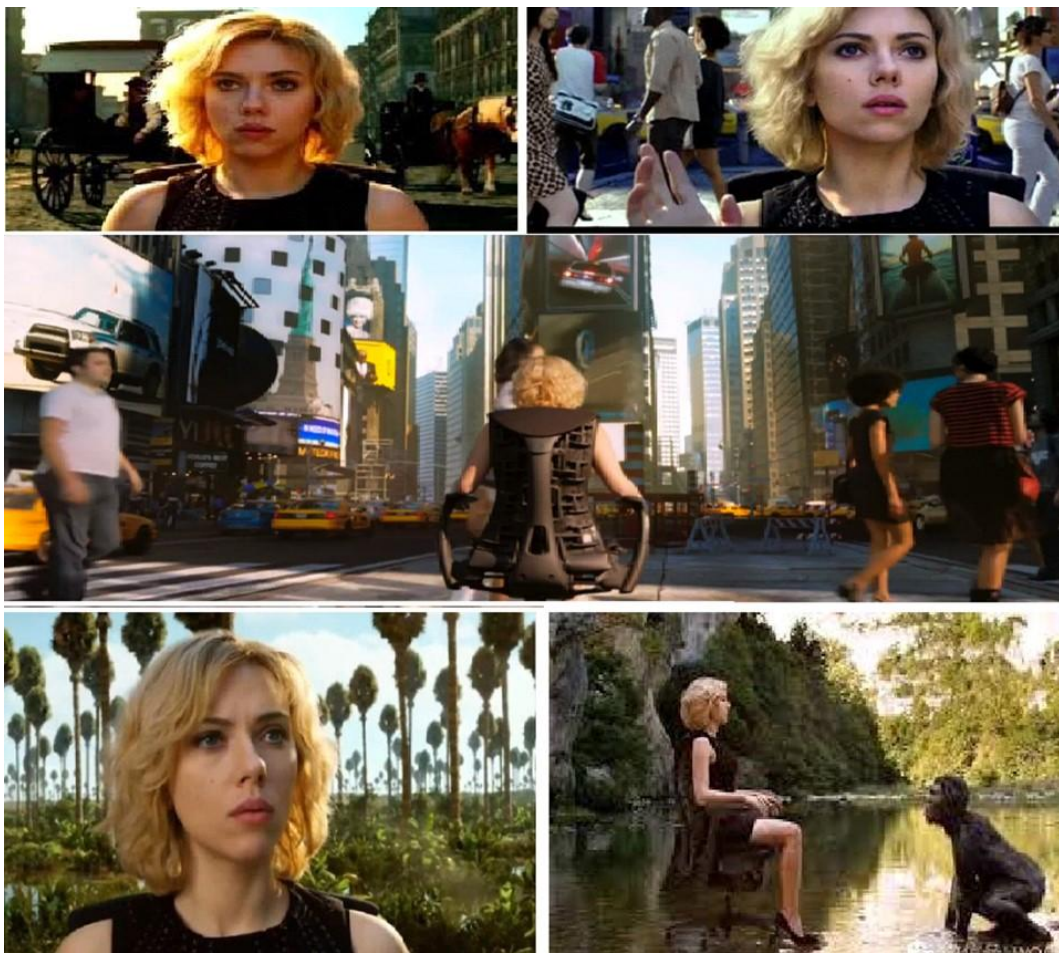
“……就太空旅行而言，你们受到时间因素的极大限制……换句话说，按照你们的理解，前往你们想去的地方需要花费太长时间。因此，科学家们将不得不寻找更便捷的方法。事实上，就在当下，他们已经被迫考虑将心电感应作为一种潜在的通讯方式，而且他们会越来越走向这条道路。”

“很可能，你们原本计划进行的一次太空探险，最终却发现自己‘抵达’了另一个可能性层面，而一开始你们甚至不会察觉到其中的不同。”)

跨越物理距离的方法没有比坐地日游三千里更好的了。我们渴望了

知的一切外太空的实相，其实不过是显像背景的改变而已。那些耗资百亿达成的结果，其实一把舒服的椅子、一个从小不上学的孩子，闭上眼就可以达成了。遥视对人类并不陌生，但相信它，让科学显得无比尴尬。

我们生活在一个个以版本号所区分的实相泡泡中，这样的实相矩阵亿万万地排列在一起，相互套叠着，彼此近似又有差距。当我们展开星际旅行后，我们所抵达的未必是出发的那个泡泡，而返回的也未必是原来的那个，虽然一切时间、人物、建筑、故事看着很类似。



（在二十天后的第四十五节课中，赛斯进一步补充：

“……你们目前关于宇宙膨胀的理论是错误的。当科学家们发现你们

所知的空间本身就是一种扭曲,而从一个所谓的星系前往另一个星系,实际上并不是物理上的旅行,而是通过摆脱伪装(物质)的束缚实现的,那么太空旅行的概念就会被抛弃。所谓的星际旅行,其真正的载体是心智与灵性的自由流动——从能量层面上的灵性转化……”)



宇宙不是大爆炸而形成的一个喷射性大喇叭。我们看到的景深,是弹幕投影的产物,就好像楚门世界头顶的星空一般,你可随便地看,但飞过去会撞壁的。这不代表没有那些星系与星球存在,它们这些舞台确实存在着、存在着,但就好像是亿万不同版本的地球一样,每一个星球都是亿万种不同频率的可能性之实相集合体。

人类如果不能搞懂意识、意识频率、平行世界、时间造假等一系列前提性科学,就无法走出自己所在频率版本的太阳系,因为从来就没有什么所谓的人类当下理解的那个宇宙。这在游戏中被叫做空气墙,在游戏过程中看上去角色可以移动到的地方,实际上却被一层透明的“墙体”阻挡,叫空气墙。空气墙存在于大多数大型角色扮演游戏中,是因为游戏为减少算力设定的模型框架,提供了模拟景深、而不开放访问的虚拟空间。

突破空气墙的屏蔽，需要人类进入文明等级二，从物理系转职成魔法系的人物角色，懂得并解锁使用心念感应、遥视、灵魂出体、瞬移、同理心等技能。

（注三：关于时间和意识能量微粒（CU）的前后、内外移动的内容，参见第 688 节。在 1925 年，物理学家开始讨论电子的自旋，那是他们在刚开始考虑组成原子核的各部分旋转运动之后。然而，这种自旋并不是电子围绕原子核的轨道运动，实际上，它更像是电子自身的电磁场特性的一种表现。

时间逆转、粒子对称性以及时间与空间的等效性，是相对论物理学和量子理论的基本概念。然而，在我所查阅的有关电子自旋的资料中，并未找到对赛斯以下观点的任何讨论：

- a. 电子的逆向自旋与随之而来的时间逆转；
- b. 电子能够同时朝多个方向旋转。

这些与电子自旋相关的概念，或许在某些物理学文献中有所涉及，但对我而言相当陌生，或超出我的理解范围。我确信，珍在通常的知识体系中对这些概念也是一无所知的。

相反地，我认为赛斯在休息后所传递的内容，更多源自珍自身对“时间与空间交织在一起”的直觉性、神秘性理解。）

在这里，作者因为 1974 年匮乏当代物理学与量子力学的基础知识，无法理解赛斯的资料；今天的我们则很清楚：

在量子力学里，不确定性原理（也称为海森堡不确定性原理）是所有波状系统的特性所固有的，并且我们已知，构成整个宇宙的基础

微粒都是量子态的，一切都是波函数集构成的，即一切都同时存在于所有时态与所有位置上。当观察者用观察的“时间流逝”频率和方向与观察者自身神经脉冲的频率相套叠时，经过两套特定滤网的信息过滤，被人为介入的微观能量频率中的一部分实相被观测到，并被与观测者同频的机器记录，形成“客观”真实的坍塌数据。

举个常人好理解的例子：

假设有 N 个篮球，球的表面被各种颜色的水笔随机写满了各种符号与数字。篮球在篮球馆里不断地运动着。一个科学家趴在篮球馆的顶棚上观察这些篮球。

但是观察的窗口每秒 24 帧开放，而篮球只有在其运动速度与开窗的速度近似或相符的时候才可见，速度更快、更慢、逆着飞或停止时均无法被视觉捕捉到。

这就是观察者时间帧流速对实相的删选与构图。

而更要命的是观察者还是色盲——只对特定的频率事物可感知，速率一样、色彩频率不同的篮球也不可见。这形成了第二次观察扭曲。

这就是为什么我们只能了知到不到 4% 的全宇宙实相，而在尝试着用这 4% 来构建出对实相的完整理解。

这样的扭曲源于本频率世界的物理机械、眼睛的结构、视神经脉冲

的速率、大脑对信号诠释的能力，这些都是观察者无法克服的客观限制。因为意识是不受时空频率限制的，是不受视神经凸与脑逻辑限制的，是不受理性成见限制的，所以除非人类把科学的矛头从视界改成感觉、从用脑改成用身心灵，才能没有扭曲与删选，才能还原出实相世界的本真。

再如，我们知道，形成能量意识微粒的基础单位不遵循时间线的单向流动，同时存在于此地此时与非此地此时。科学家把电子认知为一个独立的物质微粒，并在我们的单向匀速时间下对其观察，所以无法得到寻找的答案。

时间有四个方向：向前、向后、内卷、外展，而每个方向又有不同的速度。单向匀速是一种极端的特例，它违背了混沌的熵增原则，是非自然现象。如果我们生活在非自然的时间里，也就生活在非自然的空间里。

敢再往下想的科学家就要住院接受治疗了。

Y1H-3-703

第 703 节：科学的局限，实相的蓝图，完全的医生与意识的治愈力量

1974 年 6 月 12 日 星期三 晚上 10:01

(耳语：) 晚上好

(“赛斯，晚上好。”)

电子的多重次元面向无法在你们的三维系统中被探测到，因为你们使用的仪器本身已经预设了焦点，仅能测量某种特定的效应。

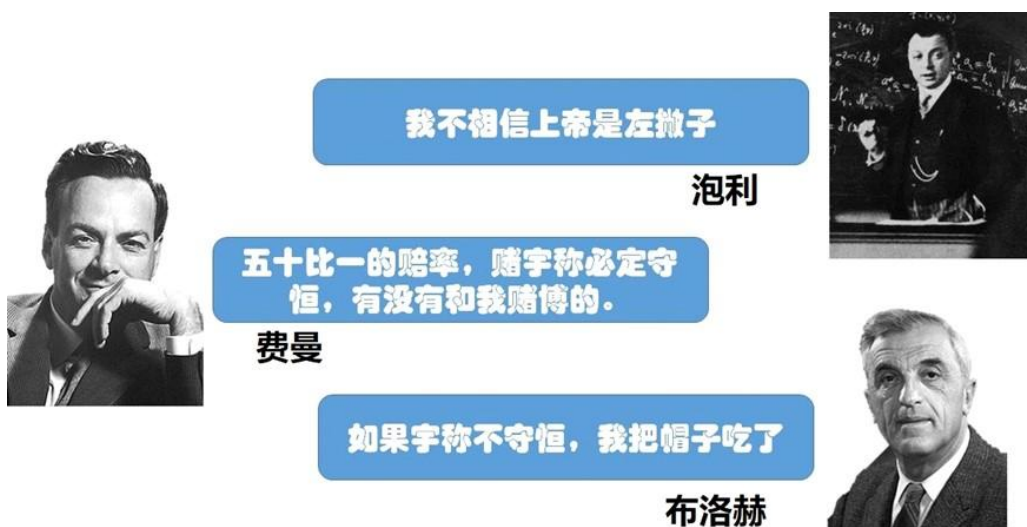
在单向匀速时空内的采样观察，无法看到多维多次元不同流向与流速的其它物理实相，每个观察者只能看到与自己意识频率相符的物质实相。亿万种频率在同时发生着，形成各个不同的相互套叠的频率时空，观察者自身意识的频率决定了自己所在的所见的空间。就好像色盲看不到眼前的数字或图形，因为那个频率不被感知。只是色盲是看不到一种颜色，而我们只能看到一种“色彩”，虽然绚烂就在眼前。

虽然这听起来可能有悖于科学，但通过某些意识的聚焦，是可以理解电子的本质及更广阔的实相的。例如，可以通过一种精细调整并精准聚焦的意识“光束”来探测电子——关于这一点，本书稍后会有更多讨论。

迄今为止，在你们的所有研究中，你们始终是在探测外部条件，以寻

找其中的内在本质。

发现弱相互力的宇称不守恒的起因是 θ 和 τ 粒子衰变，弱作用力的不对称毁灭了自然界无数本该对称的存在。Pauli 把这个让整个学术界都震惊的发现描述为“上帝是左撇子”。



然而 1956 年两位华人物理学家李政道、杨振宁通过分析过去一些“异常”的实验结果发现，弱相互作用可能是宇称不守恒的，也就是说弱相互作用具有手征偏向性，并提议用一个实验检验它。因为**宇称不守恒**会带来很多违反“自然”的事。

宇称 (P) 不守恒的意思是**空间**反演不变性失效，也可以说物理定律的手征对称性破缺。不仅如此，T (**时间** Time) 对称也必须是**不守恒**的了，于是时间反演不变性失效，也就是说时间的正负也不再是对称的。

“时间的反演不变性失效”的后果是什么？即过去的一切随时可变，犹如未来，当下之果无法倒退见因。当过去成为量子态变量而

非坍塌的已知，人类的所有科学、信仰、认知、宗教、历史就都是一个笑话，因为过去失去了其唯一确定可信性。

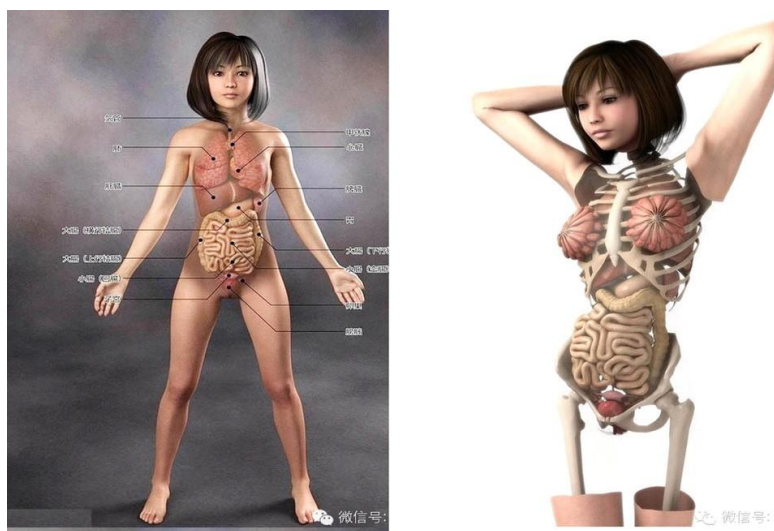
在此之后，物理定律从没有时间符号变得有时间符号了，大自然不只有了“左”“右”之别，还因此有了当下与“过去”、“未来”之分。

为了说明这一点，举个例子：当你解剖一只动物时，你仍然只是在研究外部实相的“内部”，或者说，是在研究另一个层次的“外部”。（停顿。）从某种意义上讲，当你们用仪器探测星空时，实际上也是在做同样的事情。

然而，这种方式不同于真正的“内在”，即万物从其中浮现的那个源头。实相的蓝图正是在那个“内在”中被找到。

细雨社 www.xiyushe.org

研究实相的方法有很多，我们来举一个非常简单的例子。



从一个美艳的少女到证得白骨观，现在是一个很容易的事情：我们每个人都被解剖学、显微学教导，并认知到物体与身体都是由一层层精细的原子构成的微粒与细胞搭建而成的。当皮肤破损后，可以

看到流淌的血、内部的器官、组织。这些层层叠加的所谓实相，让我们很立体透彻地认知一切。在这样的认知下，外层的皮相与内层的支撑和功能看似是一个表里关系。但在意识界的视角看，一切都是表象。

怎么理解呢？你看到荧屏里视频上，一个比基尼美少女青春洒脱地跑在沙滩上，或看到太平间手术台上被法医分解后的遗骸，它们有着本质的差别，但它们在显示屏的后台都毫无差距，都是像素矩阵点与背后的绘图程序生成而已。在程序员的眼中，一个奔跑的骷髅架子和一个美少女毫无差别。

天空是代码，海洋是代码，沙滩是代码，云朵是代码，地球是代码，植物是代码，人物、昆虫、阳光、微风都是意识能量微粒间按照代码形成的“五尘”显化信号。我们沉迷在通过科学分门别类地按学科把一切分割归纳出种种的道理，但其本质只是后台程序的运算码而已。

人类如果不能把认知提升到这个层次，只是在显化层继续寻找下去，永远也无法触碰到实相的本质。我们的认知分为唯物论与唯心论，并争吵不断，相互鄙夷。其实真相远比这两个肤浅的体系要简单：一切都是意识能量体的梦中梦，无物也无心。佛早就说明白了：“唯心所现，唯识所变”。


```

1 package Lottery;
2
3 import java.io.BufferedReader;
4 import java.io.IOException;
5 import java.io.InputStreamReader;
6 import java.util.Random;
7 import java.util.StringTokenizer;
8
9 public class Lottery {
10
11     public static void main(String[] args) {
12         // TODO Auto-generated method stub
13         int playtimes = 0 ;
14         try{
15             if(args.length == 1){
16                 playtimes = Integer.parseInt(args[0]);
17             } else{
18                 playtimes = 1;
19             }
20         } catch(NumberFormatException e){
21             System.out.println(e);
22         }
23
24         while(playtimes > 0){
25             int choice = init();
26             switch(choice){
27                 case 1:
28                     int[] numbers_1 = new int[5];
29                     input_1(numbers_1);

```



假设一个科学家发现了第一颗橘子，并使用所有可用的仪器对其进行检查，但出于对科学客观性的坚持，他拒绝触摸它、品尝它、闻它，或以其他方式与之产生个人的联系。

从感官的角度来看，他对这颗橘子的了解会非常有限，尽管他可能能够分离出它的化学成分、预测其他橘子可能存在的地点，并对其生长环境提出理论——但橘子更深层次的“内在”并不能在它的果皮内部被找到。

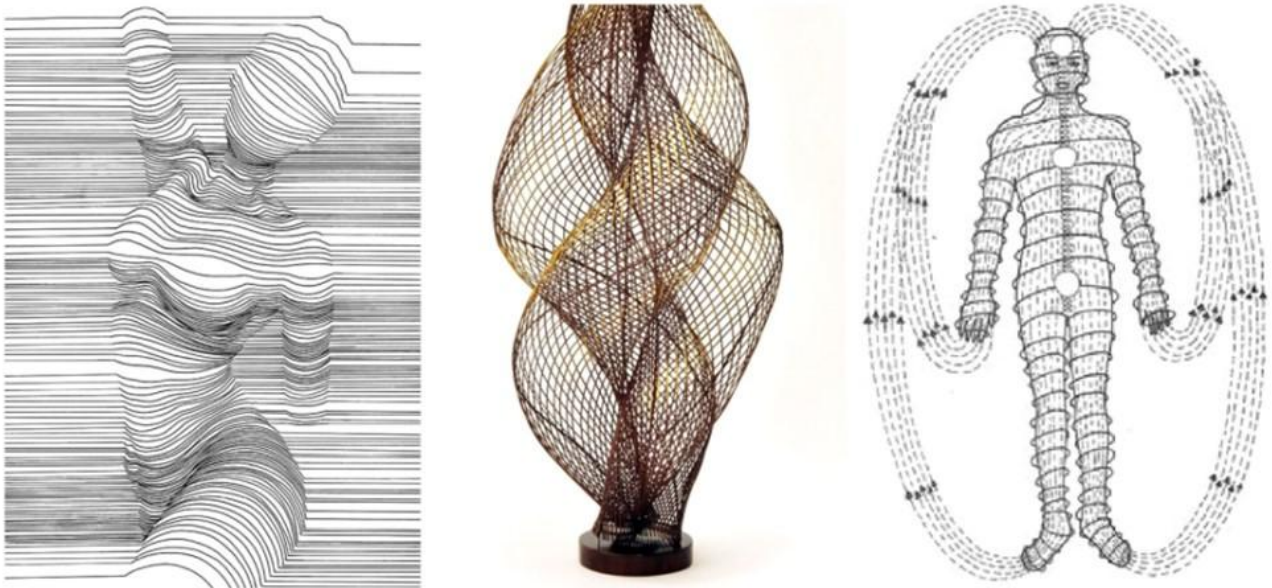
种子是未来橘子的物质载体，但形成这些种子的，是橘子未来实相的蓝图。

我们都知道，癌症是一种细胞内基因突变的产物，而引发这突变的原因有长期的慢性炎症、化学品的侵蚀、放射性物质的轰击、遗传基因内的宿命等很科学的有逻辑的因果链。在这样的理论指导下，治疗癌症的方法是物理切除、化疗摧毁、放疗摧毁、靶向细胞破坏、免疫细胞吞噬。而结果是患者五年内复发比例与存活比例始终不理想。

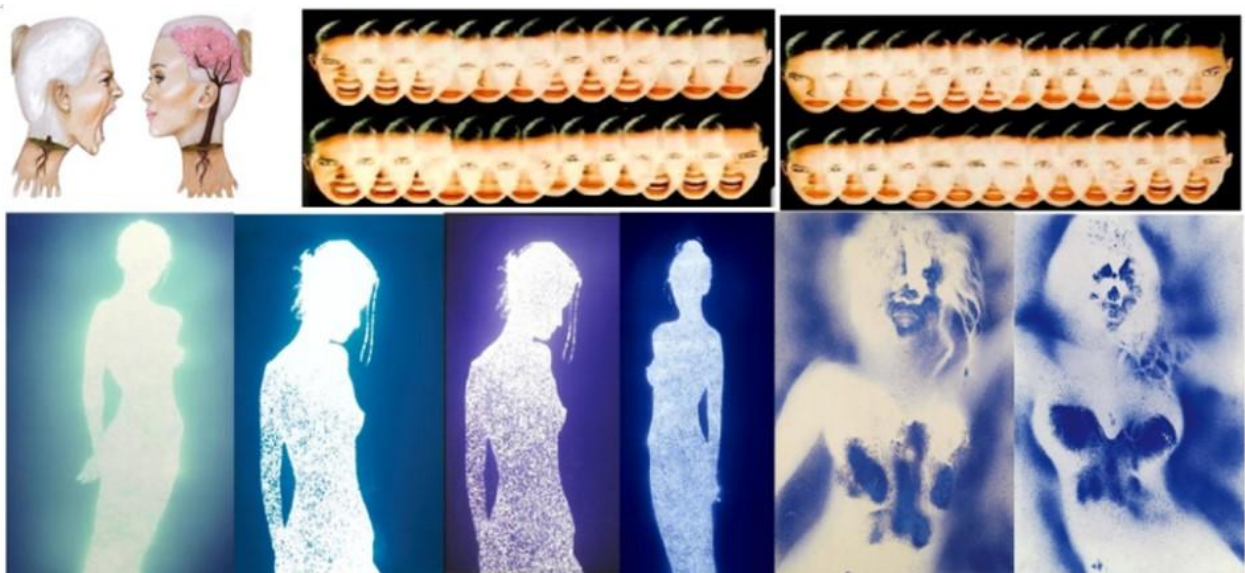
我们从物理的、生化的、免疫的、遗传的面向去认知与理解癌症，

却从来无法解释为什么相同情况下，有的人成为患者，而其它人却一点没事。我们可以说 $2-1=1$ ，却无法说 $1+1=2$ 就很麻烦了，我们几乎所有的科学都是事后诸葛亮的解释科学。

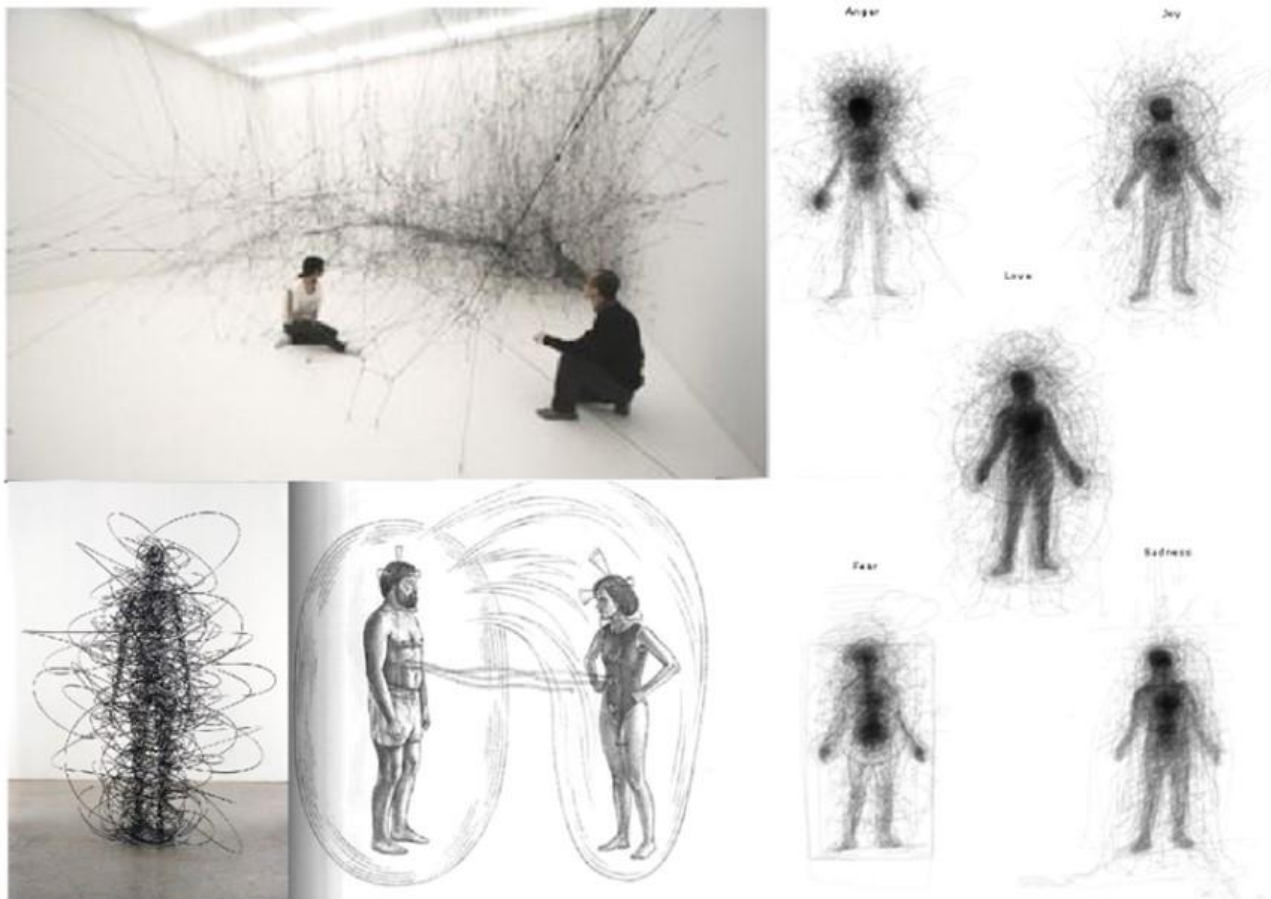
下面我用天眼所观见的人体以太能量流之变化，来给大家一个启迪。



1. 健康的人体以太能量流与微粒随能量流分布运作的状态



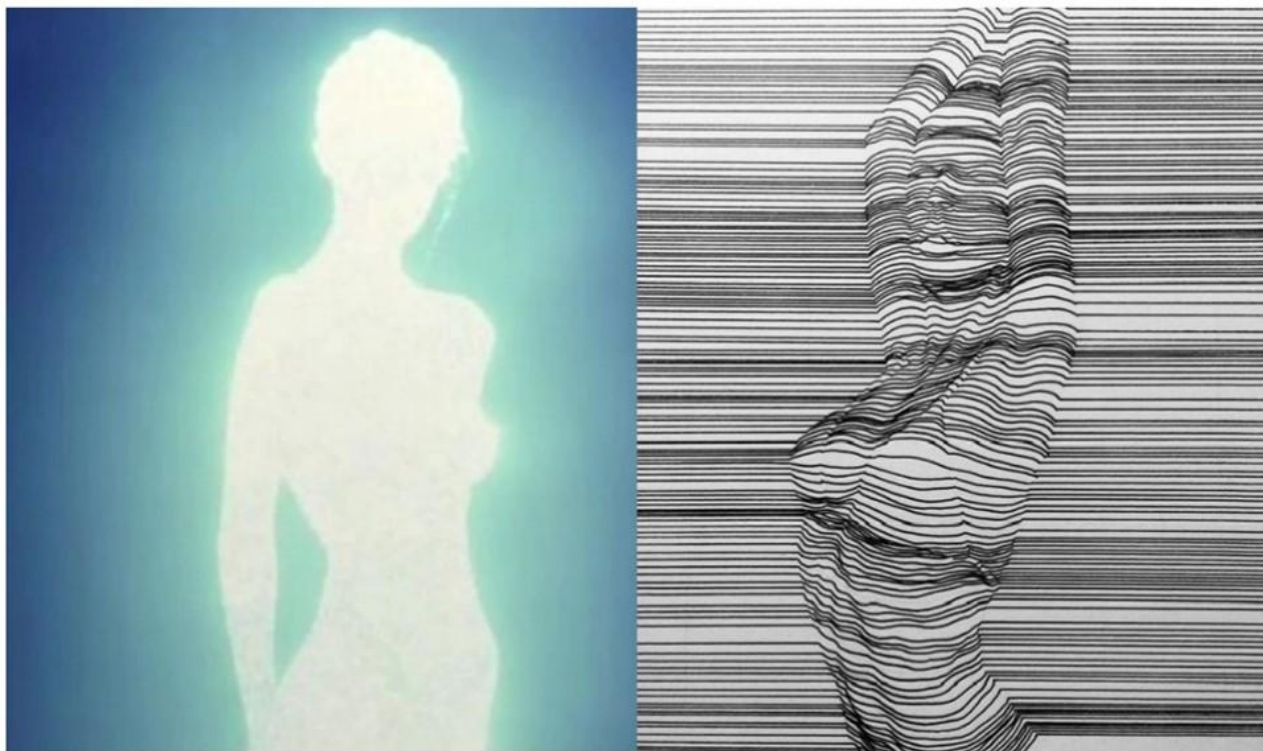
2. 负面的情绪逐渐地玷污了自己。或许闹脾气确实可以获取到自我利益，但同时也失去了高频正向的能量粒子频率。女人的能量中枢在乳房处，爱与恨都积聚于此。



**3. 你可以赢得争论，但却输了心中的爱与平静。
你可以施压获得妥协，但无法避免被这能量回击。**



4.平和的心态带来顺滑的能量，心有千千结时一切也都跟着扭曲。扭曲的能量形成漩涡，把污垢凝聚成糟粕的实体。那些凝聚了愤恨、贪婪、混乱、侵略性的意识能量微粒同样富有生命，渴望彰显自己的存在，并抢夺自己的空间。



5. 我知道这个世界上不乏利己主义者，它们可以不择手段。但我有权选择保持善良，继续无住相地爱着万有，让共赢的可能性利益双方的需求。

在这样的难题面前，你们总是会回到“哪个先存在”的问题，然后开始一场无休止的追索。因为你们的思维受限于连续性的时间观念，于是看起来似乎必须有一个最初的蛋或种子。

然而，实相的蓝图是存在于没有这种时间顺序的维度中的。



多数人知道自己有灵魂，并错误地理解时间是一个单向的列车，死

亡把自己从这次人生中带离,并依据积分进入下一个年级下一个学期。这个认知有一半是正确的——你确实会进入下一个学期;但不一定是下一个年级。如果此生中你留下了太多的失衡,那在获得应有的平衡前,你是无法离开当下的这个角色与故事的。

你可使用相同的角色,展开不同的故事;可以使用不同的角色,感受自己之前带来的伤害或帮助。这里没有所谓的审判或惩罚,更没有什么因果的报应,推动一切业力之轮的是你自己心中不平、不甘与如果的心愿之自由意识,直到你把这拧拧巴巴的一生捋顺了为止。所以有问题别拖——人生的功课你可以躲,也可以霸道,但最后都要达成必然的平衡,才能结业离开。

你们离我所说的“内在”最近的一点,就是你们自己的意识。尽管你们通常将其作为探索外在宇宙的工具,但它本质上并不受限于那个实相,不被生死循环所束缚。它在更深层面掌握着自身物质存在的蓝图,并在那里运作。

请注意,在你角色身体里的不是什么所谓的灵魂,而是意识体意识的焦点。在意识体与角色中间衔接两者的是意识与记忆,那是离实相最近的部分。意识通过蓝图来展现生命的历程,就好像你在手电筒前比划手势,在墙上看到动物。



我们生活在显像中，而光带来影，影是一系列本真的**结合体**。它们非一，却合成了一。而这影，就是因缘和合之妙用。只研究影是无法探知到实相本真的。

在整个从细胞到“自我”意识的完形系统中，蕴含着广阔的知识领域，其中大部分目前是“无意识地”可得的，并被用于维持身体在时空中的完整性。当显意识发挥主导作用时，这些知识本可以在正常、自然的状态下为你们所用，没有任何障碍。因此，存在着一个极其有效、充满活力、真实且极富创造力的内在实相，以及一个内在的事件序列——正是从这一过程中，你们当前的宇宙和生命浮现出来。



整个我们当下所谓的宇宙和自身无一例外的都是这舞台剧的布景，而一切源于内在意识的一念。当我们把眼睛和耳朵屏蔽后，意识被迫逆流回其光影的源头，跟随着逆流而上的意识，我们可以一路了解到许多实相的奥义；甚至黑入意识体的意识海中，从一个角色转变成一个玩家，并利用意识体的记忆感官去了知生命的蓝图与意义；再由意识体当跳板去探究光的源头、意识的源头、万有的本源所在。

SHADOW DANCING



任何真正的科学家最终都必须学会进入这一实相领域。所谓的客观方法，只有在研究所谓的客观效应时才可能有效——而你们的物理学家正在意识到，即使在他们的研究框架内，许多‘事实’也仅在某些频率或特定条件下成立。

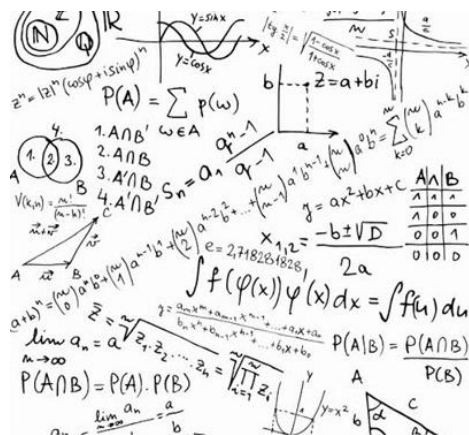
结果，你们所得到的只是一些‘可操作的事实’，它们能帮助你们在自己的‘后院’里施展，但一旦你们尝试冒险进入宇宙的更广阔区域，这些‘事实’就会变成偏见，而你们会发现，自己预设的、本土化的概念在超出其原有范畴时根本行不通。

构建人类文明体系的认知与科学是依据当下时间频率与空间法则

展开的，但是我们所处的时空是一个被精心打造的泡泡，是闹市中的幼稚园。走出这幼稚园的围墙，跨入社会的社区中，一切当下我们认知为法则、道理的东西就都立刻失效了。时间是无序的，空间是混乱的，规则与道是每个泡泡的主神自己设定的。我们是讲道理的，但是没有人会跟你讲你的道理。我们的知识、物理学、力学等都将失去最基本的基础支撑。

由于你们的观念模式，在你们看来，概念仿佛不像物体那样真实或实用。思想并未被赋予与岩石、树木、啤酒罐（此刻我们的咖啡桌上就有两个）或汽车同等的效力。以你们的理解，一辆汽车是有用的，因为它能带你到目的地。但你们并不了解思想的巨大流动性，也未领悟到思想本质上的实用性。

你们创造了自己的世界，而从某种重要意义上来说，你们的思想确实是其直接的个人性蓝图。操纵物体时，你们会觉得自己很有效率，但操纵思想实际上更具实用价值。以下是一个简单的例子。



多数人习惯了实用性的、即用型的东西，对思想这种摸不着实际价值、并且不能带来利益价值的东西敬而远之，就好像饭局里你的朋友给你介绍两位名人——一个集团老总，一个开悟乞丐，你会和

谁更多地攀谈呢？一千万现金的合同还是一个人生哲理，哪个更值得你珍惜？

(10:36)你们的医学技术或许能让你们“攻克”一个又一个疾病——但事实上，其中一些病恰恰是由同样的技术所引发的。而当你们进行心脏移植，或与一种又一种病毒抗争时，会觉得自己相当高效。然而，这一切不过是让人最终死于其他尚未“攻克”的疾病罢了。

人会在他们准备好时死亡，这遵循着内在的律动和机制。无论有多少药物可用，一个决意要死的人依然会死。（强调：）而一个渴望活下来的人，即便只有一线生机，也会紧紧抓住，并作出回应。健康的运作原理与疫苗接种无关，它根植于每个人的意识之中。用你们的话来说，健康的状态受情绪、欲望和思想的调节。

真正的医生无法保持“科学上的客观性”，他无法将自己与病人的实相割裂开来。然而，通常情况下，医生的言辞与治疗手段却会把病人和疾病彻底分离。疾病往往被视作某种外来的东西，仿佛被强加到病人身上，而病人对它几乎毫无掌控。

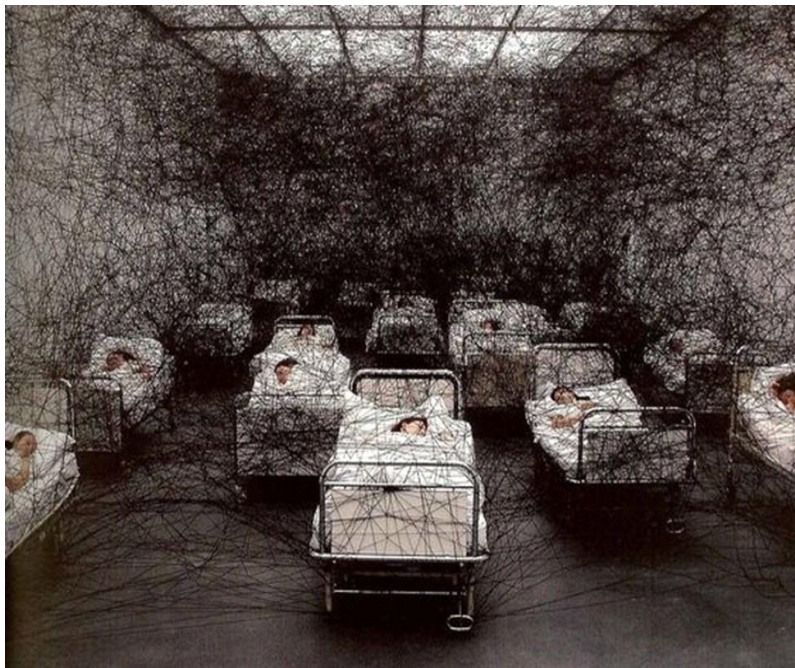
两个这周去世的患者，都是 75 岁以上的年龄，他们用了一个月的时间，战胜了新冠的病魔，痊愈回家。三天后一个干枯坠落的树枝砸死了那名女患者，昨天突发的脑梗带走了那男患者。而他们如果没有医疗的全力医治，本会因病重这两天离开生命的。

之前一名患者因严重神经焦虑加上烫伤入院，47 岁，他说他一周前梦到自己今天被火烧死，所以一天都躲在卫生间的淋浴房里不敢出来，突然淋浴房的热水管崩裂了，导致二级全身烫伤送医。当晚

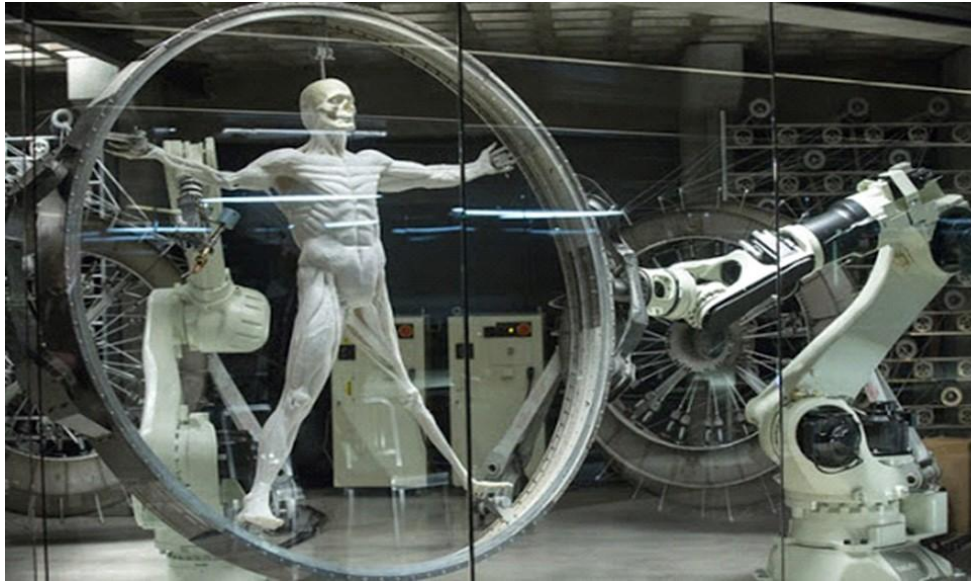
全身突发败血症过世。

在患者临终前几天，就能看到其身体散发出某种黑烟般的能量，并有灵体在附近转悠了。进入那片空间会感觉到生命能的快速稀释。

在老辈的中医大家，会训导弟子不治死病——贪财留人损阴德，害得家属人财两空。



病症被分析，血液被取样。对医生来说，这只是一份“血液样本”。而病人或许在心里呐喊：“那不仅仅是一份样本——那是我的血！”但病人却被劝导着不要认同自己身体的血液，久而久之，甚至连自己的血都显得陌生起来了。



在现代西方医学中，人是机械结构+生化结构+电磁程序+微生物学的合集。
细雨社 www.xiyushe.org

经络、乙太体、生命能、意识微粒？没听说过，你把灵魂叫到我跟前再说这些胡扯的东西。

其实灵魂从始至终都站在医生面前，而且不光是患者本人一个。



实相的蓝图：从更广的角度来看，它们存在于你的内在；就个体而言，它们是你存在的一部分。

在某种程度上，我在这本书里提出了一种不同的研究方法。直到今天，实相的蓝图大多仍然不为人所知，而你们的研究方式让它们变得更加隐形。因此，在这里，我要介绍一些方法，让未知的实相变得可知。

我之前提到过梦—艺术科学家和真正的精神物理学家（在 700 节和 701 节）。现在，我要再加上一种新的角色——“完全的医生”（the complete physician）。

请等我们一会儿……

完全的医生，应该是一个学会理解存在的动力学，洞悉灵魂与身体关系的人——一个自身就健康的人。

一个不快乐的人，无法教会你如何快乐；一个病人，也无法教会你如何健康。精神科医生的自杀率很高，你为什么认为他们能帮助你活得快乐，或者增强你的生命力呢？医生并不一定是最健康的人，你又为什么觉得他们能治好你呢？

一个完整的医生，需要认知至少六个学科的知识，因为人体并非只由四个层面构成的。现在的西方医学了解其中五个：对机械身体、化学身体、心理身体、微生物身体、自律神经程序性身体，有所认知，但医生没有能综合这些认知并形成有效的合作。第六种是意识体。祝由术、白魔法、灵力学被排斥在主流医学之外，唯一的针灸还被传承得基本丢失了其真意。

其实这些都是现象界的投影，而蓝图身体、命理身体、多维套叠身

体、意识流乙太身体，对于医学几乎就是盲区。而这后四个占身体的 95%。所以现在的医学经常在帮助、总是在安慰、很少能治愈。后四个层面的身体形成的疾病不是刀子或化合物能解决的。心病还要心药医，最好的医生是“话聊”的医生。

（强调）现在，在你们的信念体系下，精神科医生和普通医生确实是有帮助的，因为他们掌握着你们社会公认的医学技术，而你们对这些技术的信任，使得它们在一定程度上发挥作用。因此，在社会仍然接受这些方法的情况下，你们或多或少会依赖它们，所以在放弃之前，最好先仔细考虑清楚。

但在更根本、更重要的问题上，一个生病的医生，未必比一个“未经教育、未经训练”但健康的人更懂得健康——而我在这里是相当实际地在说明这一点。

细雨社 www.xiyushe.org

一个健康的人，本能地理解健康的动态运作。但在你们的思维框架中，这种理解似乎对病人来说毫无实际价值——毕竟，你们认为，既然他是不健康的，又如何能理解健康呢？

然而，真正的医学，本质上应该是一个“健康的学科”。它应该去研究那些健康的人，向他们学习如何促进健康，而不是仅仅画出疾病的模型。

在我国六十年代底七十年代初，有过持续五年的老中医技能大比拼与传承带徒弟——数百位全国最有名的老中医齐聚北京，历时三年后，出现了大问题：每个人使用的方法都不一样，各自有各自的道理，无法像西医一样统合出一套标准出来。留下的二十位神医，

最后集中在公安医院的中医部，做最后的总结。结果发现这些人治病的方法其实并不是针与药，他们通过自身散发出来的平衡中正强大的气场，为对他们无比信赖敞开身心的患者带来了能量场与意识频率的校正可能性与影响力。患者的痊愈与患者的信任程度成正比、与医者的意识频率强度和中正度成正比。

瞎子看见，全瘫走路，癌症消失，疯癫痊愈，都是半月不到的功夫就能做到。可惜后来的弟子们都学到了方剂与穴位的皮毛，老一代的风骨丢了，因为不“迷信”了。祝由、白魔法也只留下了相关记录。其中两个最强者后来结成了亲家，留下了大量非常宝贵的第一手资料，在家族内部传承。

不过，这只是最表层的层次。真正的健康或疗愈体系，应当深入探索心灵的力量如何影响身体，并研究欲望、信念和意识活动之间的相互作用及其对细胞行为的影响。

“未知的”实相——无论它是否被认知，它始终是你们正在处理的东西。

如果患者长期被慢性病困扰，多年靠吃药控制症状，那应该找职业的心理医生进行咨询。好的心理医生不会给患者开一堆伤脑子的药物，把患者变成呆傻，而是会启发患者找到自己的卡顿，并设法引导患者自己走出人生的迷局，鼓舞患者的生命热诚，达成此生的初心课业，领悟到人生的真谛，找回健康，也找回自我。



你们可以休息一下。

(11:09 休息。赛斯在 11:40 回来,就我的绘画等话题提供了一些私人资料,并在 12:15 结束本节课。)

(注:物理学家为宇宙中的一切——银河、恒星、行星、次原子、波、粒子等等都赋予了一个频率或周期性振动,他们认为,形态是频率的一种表达方式。赛斯在这些课程刚开始时,就已经提到了频率的概念。

“你们的身体像灯光一样闪烁开合……事实上,整个物质宇宙也在这样运作。”——684 节)

Y1H-3-704.1

第 704 节：再谈梦-艺术科学家、精神性物理学家、完全的医生与个体意识的多次元表达

1974 年 6 月 17 日 星期一 晚 9:27

现在，晚上好。

（“赛斯，晚上好。”）

（多次停顿。）

口授：《未知的实相》、可能的人、梦、电子的自旋、实相的蓝图——所有这些都紧密相连。

你们日常的个人生活，无论是被触及、被改变，还是被创造，都是这些现象之间相互作用的结果。因此，你们的群体世界自然也受到了影响。你们的确拥有自由意志，而在某种意义上，它可以说是建立在可能性的本质之上，并依赖于电子的多维行为。

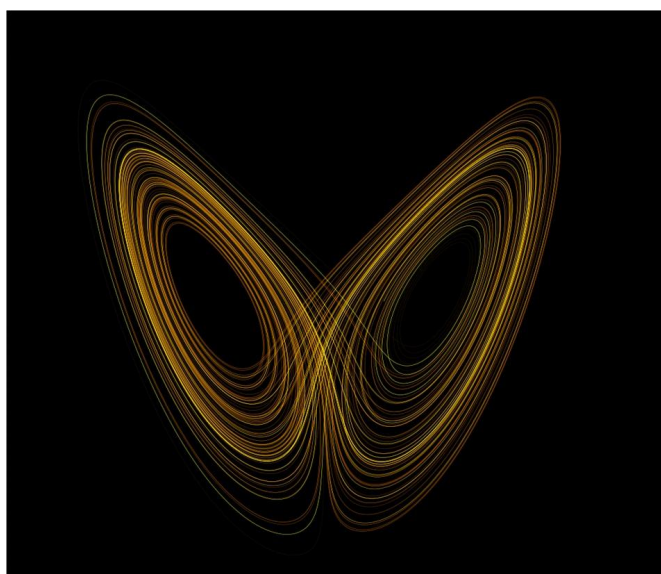
每一个频率构成的波形有其定式，根据这定式的轨迹，相同意识频率的意识体之焦点起起落落，也就是我们所说的宿命。意识体有自己的自由意识，可以选择把自己的意识焦点凝聚在怎样的频率上。意识频率有自己的天花板，即意识当下能达成的最高通透性认知。高于自身认知的可能性是看不到的，但可以往下无限兼容。

换句话说，作死的节奏或拓展的可能性都摆在你的面前，你可以选择一成不变地生活在自己的习气里，或混不吝地祸害这个世界与自

己，而攀登智慧的高峰是要披荆斩棘地经历磨砺的，选择在你。能坚持多久，能达成什么，能否在那高度站稳脚跟，都是你自己的心性使然。你的信念影响着世界，世界的信息也影响着你，或消极，或积极。

不可预测性并不等于混乱。相反，所有秩序都源自不可预测性的创造性因素。事实上，正因为你们只专注于宇宙实相中的极小部分，才让宇宙中的任何物体的行为显得“可预测”。不可预测性保证了每个个体的独特性，它是预先设定的运动模式的对立面。

所有可感知的物质活动，都是从一个广阔的、未被认知的、不可预测的领域中涌现出来的，在那里，可能性被赋予完全的自由。



洛伦茨吸引子、洛伦茨振子具有非线性、三维性和确定性。2001年，沃里克·塔克尔（Warwick Tucker）证明出在一组确定的参数下，系统会表现出混沌行为，显示出人们今天所知的奇异吸引子。这样的奇异吸引子是豪斯多夫维数（Hausdorff-Besicovitch Dimension）在 2 与 3 之间的分形。彼得·格拉斯伯格（Peter

Grassberger)已于1983年估算出豪斯多夫维数为 2.06 ± 0.01 ，而关联维数为 2.05 ± 0.01 。可搜索“普兰特尔数(Pr)、瑞利数(Ra)”来进一步了解。

首先，真实的世界是混沌的、无常的、多变的、无序的，在随机中形成无尽的随机。我们生活的这个幼儿园是被精心呵护的，在平稳单向匀速时间里经历已知的历史环节，因此我们这个宇宙中的一切才变得可预测可预见。混沌不意味着混乱，但秩序定然带来呆板的局限性，想不到的永远要比逻辑中可想到的多得多。任何智慧体开始有逻辑地思考问题时，证明它开始变得聪明；而当仅依据逻辑思考问题时，证明它开始灭亡。

就好比国际金融市场的风云诡异是实相界，而幼稚园中的日复一日就是稳定性。可预见性带来了安全感，而不可预见性带来了生命力，所以计划经济没有生命力。

其全面的实际含义应当被理解：没有任何道路是不可逆转或无法改变的。不过，在你们日常运作的有限架构之内，的确可以做出所谓的预言（注一），而且在某种程度上，它们也确实会成立。然而，从更深层的角度来看，没有任何行动是固定不变、无法调整的。

当一个拥有既定意识频率的意识体依据自我意愿的初心，进入它渴望关注的实相维度中后，去展开与体验它渴望获取觉知的特定故事，当观察者与被观察的实相故事都是已知既定频率时，其该频率的后

续必然成为可预见的。

举例子来说，一个观众走进电影院，依据自己的喜好，选择了一部战争科幻灾难片。当他走入剧场的那一刻，之后两小时的内容已经是定局了。但是这个观众随时可以走出那个大厅而进入旁边演绎言情浪漫动画片的场地里，完成之后的观赏。在意识界里，这种行为是角色的觉醒与跳频。这是自由意识，谁也不知道哪个观众何时会依据自己的心愿离开既定的故事。所以说对于个体没有宿命。但一切都已经注定。

多数观众想要改变影片中的角色，让整部电影的内容与情节按照自己的喜好发生，这是不可能的，因为那些都是既定事实。但是可以改变自身意识认知的层次，从而获取到进入更高频维度的故事线中的资格。意识频率决定了自身的遭遇与感受。

未知的实相是已知实相的源头。如果你想要真正“发现”事物是如何运作的，你最终必须踏入那些隐匿于你熟知世界之内的维度。因此，你必须探索心灵——那活生生的意识将会引领你深入“内在世界”。

各种孙悟空的形象近些年一再被塑造着，相同的角色、时代背景、故事大纲，但又各不相同。如果你想知道这个故事原本的蓝图真相，你需要去阅读原著，但电影院里并不提供原著的阅读。你需要连接到网络上，在网上下载或订阅它。

这并不是一种不切实际的努力，恰恰相反，它在各个领域都极具现实

意义。

在科学上，这种研究将极大地扩展你们的观念，使得一项有爱心的科技能够顺应心智最优美的轨迹，在人类天赋的高峰之上拓展，并更容易地迈向圆满。

当人类犹如两个世纪前摆脱狂热的宗教迷信一般摆脱科学迷信，把眼光从地底海底的深渊、宇宙星辰的布景中撤回来，开始直视自己的内心，与心灵对话；当我们的孩子不再背诵被篡改了无数次的历史、毫无真知的政治、纷杂的语文、一个多世纪前就被证明是谬误的物理、化学，而在幼年灵性未被唐诗、数学、字母表泯灭前，大力巩固与开发与生俱来的灵性，让凶门之骨、额头之骨不弥合上，那他们间的交流根本无需文字与书本，都是心电感应；他们无需背诵历史，因为可以随时亲见；他们无需学习文化，因为全宇宙的智商都可以访问，并遥视未来。

他们的心灵不会扭曲，也不会得病，不需要打工赚钱，因为他的智慧价值万金。他会很傻地去爱着全世界，会被人坑骗，但并不在意，因为他知道那些个体也是自己的一部分。谁会在意自己的钱财放在左边的还是右边的口袋里呢？恐惧损失的人是因为匮乏，而这样的孩子永远都是丰盈的代名词。这样生活在丰盈与健康中的孩子，满心的爱与智慧，就是新时代的地球主人。而铸就这群孩子的父母，必须要有足够的灵性认知来摆脱旧时代文化与人文“正当性”的腐蚀，让自己的星星小孩，真正地成长为蔚蓝儿童。

医学将更加温和而精确地促进治愈过程,因为它将更深入地理解心灵的情感本质及其需求。

学习将运用个体内在的潜在智慧,帮助他们更好地在物质生活中理解和运用这些智慧。

今日的医学是医生在治疗“机器人”,人被数据化、模块化、功能化、化学分子化。医学不再把人当人看,而是医疗行业从业人员的金矿;治愈不再是目标,药品研发的方向要求患者尽量终生服用,来盈利医药利己集团;医生不被告知怎么可以治愈患者,而是安慰患者继续吃药。能快速治愈患者的医生被体系开除,剥夺行医权利,因为不是医科大毕业的,没有被系统化地洗脑,他们的存在让整个行业受到挑战——一名医,影响了整个医药体系的“良性”运作。

所以最好的解决方式就是医学去人类化,因为是人就还有良知,不好控制。在未来的十五年内,医学会逐步地进入机器人给“机器人”看病治疗的阶段。当人类彻底从这个产业链被淘汰出局后,云端人工智能就可以掌控整个全球医疗产业链,并辅导人类“健康”的理念,有计划性地缩减人口数量,直到达成电脑认为“合理”的数量。

梦境将被视为取之不尽、用之不竭的信息源泉。因此,人们可以努力去理解并诠释自己的私人象征,而社会中的个人也将被教导如何利用自身的内在资料,以丰富个人生活,并造福整个社区。

我知道这听起来或许有些“倒退”,毕竟,我甚至在提出这样一种可能性:在这种情况下,政治家或国家领导人应当学会“明智地做梦”,

他们将觉察心灵的存在，感知人民的集体意识，并学会倾听自身内在的神谕（private oracle）。

在意识觉醒、心灵感应、遥视未来、明晰过往的孩子们长大后，政客谎言、军阀的煽动、财阀的诈骗、宗教的舞弊都变得无处遁形，因为思想是可读的。真诚变为必须的品质，谎言与欺诈退出了舞台；无法开启战争，因为未来一目了然；争夺也毫无意义，贪婪变得可笑又愚钝；科技瞬间与全宇宙大神级文明等齐，因为知识可以从宇宙万有意识网中无条件地下载；建筑不再需要工具，因为可以和岩石、水火中的粒子沟通；没有农田，到处是茂盛的山林，阳光成为食物与能量的供给；动物，哪怕已经灭绝的珍禽也回到生物圈里；没有重工业污染，湖泊与海洋重新清澈透明。

细雨社 www.xiyushe.org

一切的一切只因为一代父母的意识觉醒，地球面临着八个同时存在的不同未来，都已经发生、都在发生、都将要发生。我们每个人为自己与自己的孩子投票选举，并带领着自己的家人与子孙步入其一。每个能看到与听到这些信息的人，你就是被选中的灵魂，你有资格有机缘听闻这“**内在神谕**”，但决定权在你。这就是自由意识与业力习气的宿命平衡。

且说，这一切对许多人而言显然听起来很不科学，然而，我的大多数读者早已对科学的本质有了另一种理解，不然，他们一开始就不会读这本书了。“内在神谕”——这是什么意思？它与未知的实相有什么关系？更进一步，它又如何与现实世界有关？

“内在神谕”是内在多维自己的声音——

它是每个人内在的一部分，而这一部分并未完全包含在他的人格之中。它是“未知的自我结构”的那部分，而人格及其肉体存在正是从其中诞生的。

从本质上来说，心灵的这一部分超越时间与空间，但同时却使你能在时间与空间之内运作，它与可能性密切相关——（更大声地）而那是所有可预测行动的源头。

所谓的“**内在神谕**”就是，当我们利用冥想逐渐放下了所“执着”的小我认知成见与支撑这成见的系列逻辑认知后，逐步走出成见的牢笼，与万有重新交融与共后，找回了自我灵魂、自我价值、自我认知。不再被世俗中的人文、政治、宗教所左右思想，不再把出人头地、富甲一方、买车买房当成人生目标。

当你的信念、心念都犹如清泉般透彻，逐步地完成了七脉轮的中正调整与运作串联，达成了自立、自信、自发、自爱、自觉、自察、自悟，能够不设限地利用第六感联动高我的引领，臣服于智慧的趋势，肯于跟随热忱而行动，不谋利亦不恐失地洒脱自在于人世间时，你无需打坐几个小时进入三摩地才能连通万有意识——你就是万有意识的触须，你就是神的喉舌，你就是行走在天地间的奇迹。所见无不知其因，所言无不中其意，所想无不顺乎自然。

你将视万物众生为一体手足，荣辱与共，呼吸同运，而万物也必珍惜你如同刍狗草芥。这刍狗草芥不是低贱，而是平等平权。天地不

仁,仁是下德,天地是道场,天地怎么会沦落到下德的境界去仁呢?
珍惜谁? 谁又该死呢?

现在人类的思维是严重阶级化的, 牺牲一个救亿万个觉得很划算。
但在圣灵的眼中, 一与全体无异, 各安天命才是道理。

由于它所处的位置, 它既是强大的接收者, 也是强大的发讯者, 具备极高的沟通能力。然而, 在你们的时代, 科学的发展反而导致了人们对个体能力的不信任, 使个人在主观上背负着一种无力感——即便科技的进步带来了一种表面上的客观力量感。我之所以说“表面上的”, 是因为(语速加快, 语气强烈), 比如, 你们精密的科技手段可以让你们判断出天气条件适合形成龙卷风, 于是你们发布龙卷风预警(正如我们不久前在埃尔迈拉地区经历的情况); 或者, 你们的仪器能够探测到微弱的地震波, 沿着断层线追踪震源, 然后“预测”某个地区可能发生地震。看起来, 你们似乎对自己的环境有了一定的掌控力, 个体也因此可以提前准备, 应对潜在的灾难。同样地, 当干旱发生时, 你们相信可以通过在云层中喷洒化学物质来人工降雨, 从而在某种程度上实际地“主宰”环境。

但你们相信自己必须依靠科学的工具才能做到这些——然而, 许多动物天生就能感知这些现象, 而无需借助任何仪器。事实上, 人类本身也天生具备“预见”此类潜在灾难的能力。

当语言被使用, 心电感应被降低了; 当手机被使用, 思念变得陌生了; 当电视流行, 直觉被屏蔽了; 当药物横行, 自愈力不被信赖了; 当枪炮使用, 诅咒也变少了。宗教从人文里拉走了信众, 科学又把教徒洗脑成文明人。当代文明让我们骄傲, 因为手机的智能化让一

切变得简单，连同我们的意识觉知能力。机械文明与人工智能最后会把人类娇惯成傻笑贪吃的白痴，然后踢出历史的记忆。

肉体本身（即物质的有机体）天生就具备这样的能力。（在灾难发生前）整个人群的血压会上升——荷尔蒙层面上的压力信号也会被激活，但你们并未被教导去识别这些天然的信号。在大自然的各个层面之间，都存在着一一种互动。你们和动物一样自然，也同样与大地的深层韵律保持“调谐”——这些韵律有些是你们有意识地觉察到的，而有些则被你们的身体意识所感知，但却被“官方心智”所屏蔽。

当你感觉持续疲惫的时候，就应当休息，但医生却告诉你甲状腺需要服用激素，好保持亢奋；你血糖高了就要少吃，但却是更多吃了药片；腰痛的时候应该卧床，结果贴敷了止痛剂继续着体育锻炼。为了把自己亲生的孩子送到资本市场被奴役，自己先用一生的时间去搞定学区房，好把灵性通透的生命变成模板化没有思维的白痴。

当你看到蚂蚁搬家，却不知道要来洪水；看到大雁南飞，不明白寒流将至；看鸟不归林，不知道山崩地裂；看群兽狂奔，不知道海啸回卷。当危险的直觉来临，我们打开手机，去听政客的安抚，然后回去睡觉。一个月前，一颗足以毁灭地球的流星近距离擦肩而过，各国政府才说：我们观察了三十年，今天宣布：它不会撞上我们。今晚不是末世，要是呢？为了避免恐慌，碰撞前一分钟也不会说一个字。社会稳定、经济稳定、国家稳定，胜过一切人命，从政治与国家层面觉得有道理，但是我们这些平头老百姓，还是多信信自己

的直觉更贴谱些。

我只是建议你们变得更加自然。然而，科学已经在人类与这种感知方式之间筑起了一道有效的屏障，使得力量似乎寄宿于精密的仪器之中，而不再源自人本身。举例来说，人类不再与风暴产生共鸣，因而失去了与它的关联感，也就随之丧失了天生可以驾驭它的力量。这一点，同样适用于内心的风暴。

当你把自然现象认知为自然现象时，它就成为了自然现象，而你成为了旁观者与被害者，而非缔造者与召唤者；当你认为疾病是疾病的时候，医疗它的责任就被交托了出去，自己成为了绑匪手中的人质等待着救援，自己却不想着怎么能跑出去；当你的车坏了时，哪怕食物就在一千米外的地方等着你，你也会拿起手机叫外卖，而无法离开家门；当你的手机没电了，虽然太阳就挂在那里，你却不知道是几点。

从宏大的到微小的，人类把自己的能力逐步地局限与萎缩，丢了自己的灵魂，丢了自己的信念，丢了已有的知识与能力，也丢了思想与行动的果敢。而这可怜的逆向“进化”，让人类从强悍的引领者慢慢地蜕变成嗷嗷待哺的巨婴。

Y1H-3-704.2

梦—艺术科学家、真正的精神物理学家、完全的医生——这些称谓代表了一种训练，使你们能够理解未知的实相，并进而揭示已知的实相，从而意识到存在于物质宇宙背后的蓝图。当然，空谈无益，关键在于

实际效果。从表面上看，你们的科技似乎在大多数时候都行之有效。那么，就让我们看看医学的例子。

梦是思想与意识和多维与高维交互的平台和翻译官，虽然翻译的质量不比谷歌好多少。

艺术家，凭借灵感而把思想显化呈现出来的一群人。他们渴望摆脱理性的逻辑束缚，让感性的交流、多元的信息得以传递。

真正的精神物理学家，把自己探索的焦点与认知的基础，从实证科学的完美秩序中脱离，进入思想的空间，完成思想的实验，了知到多元性多维空间的非唯一性。当 $1+1=?$ 成为认知的基石，不确定性带来全新的对万物和生命的理解。当我们不再把东西当成东西看，不把空气当成气体看，把万物当成一个可交流互动的有机体去理解时，物理就不存在了，只有意识间的相互配合与相互协商。

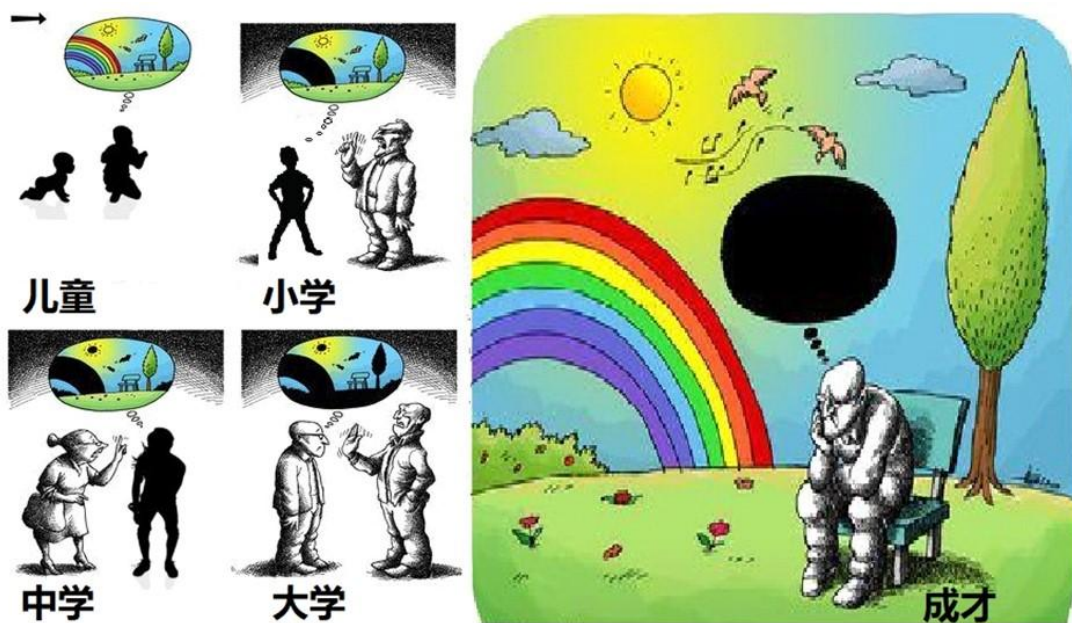
完全的医生，对身心灵全面进行检视与疏导的鑿者，不再是单纯的医“生”。“鑿”字的演变也体现出了医术的演变：

上古的鑿是通天地鬼神的，对生命的态度不光是生死间的这一小段；后来不再能通天地鬼神，巫字就没了，只留下了针与刀——爿是针，矢是刀片；

再后来针灸也开始没落了，医者开始依赖药物和刀片，爿也就去掉了，只留下当今的医——一个唯物主义思想下、纯理论逻辑的、

科学的医，一个离真相越来越遥远的医。

在过去，一个病人要死的时候会检讨、会反思、会懊悔，现在会骂医生、会恨、会抱怨。医学让人失去了对疾病和身体应有的认知，也失去了因这认知醒悟的机会，导致同样的卡顿反复地重复着，并且不止一生一世带来苦难的疾病。



(10:16) 你们的医生可以指出，先进的科技挽救了多少生命；你们也可以列举出，多少疾病因疫苗接种、特定维生素的摄取，或卫生措施等预防手段而被消灭。要是有人敢提出，个体自身其实具备抵抗疾病的有效防护能力，在你们的观念里，恐怕会被视为最荒谬的愚蠢之举。（停顿良久。）

几乎每个人都能想起某位三、四十年前因某种疾病去世的亲友，而那种疾病如今已完全被克服。表面上看，似乎如果他们活在今天，就能被现代医学手段救活。因此，在你们的社会里，定期体检已成为“必需”。

上医治未病，意思说看到失衡的苗头时就应该及时地指出，并告诉

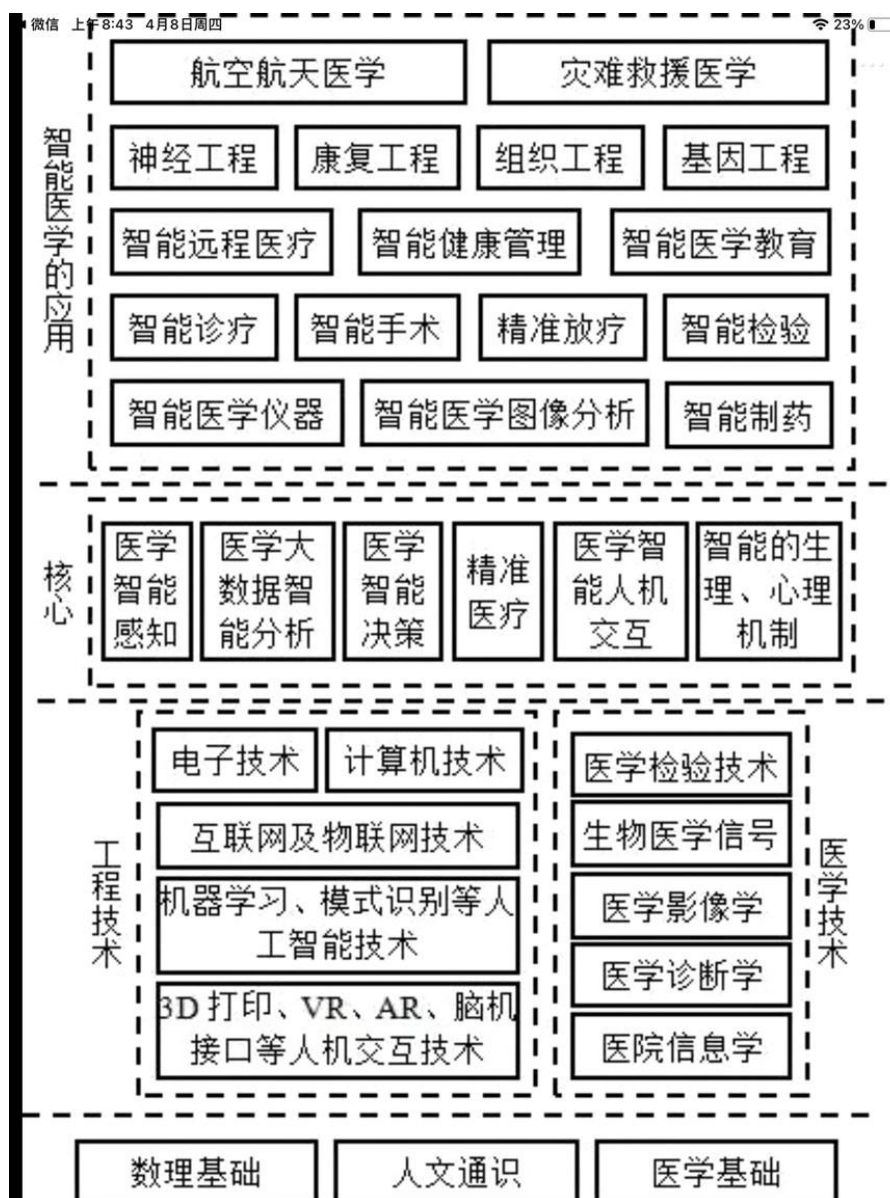
患者要怎么纠正。现在引伸为预防医学的一部分，每年定期体检成为常态被大家所接受，对某些指标性的异常做出及时的医疗干预和跟进检查。

就好像我们所知道的，身体是由意识微粒构建而成的集合体，它忠诚地按意识的企图心而演绎着生命历程的影像。在这里，身体状态的扭曲形成疾病。疾病成为一种信号，告知患者你要做出哪个面向的调整。一个好的医师要告诉患者，他的问题是身心灵哪个习气出现的问题、在哪个面向中要做出改变。给患者一堆化合物、把患者的身体切割分离，可以有效地剥离病变，但并没有消除病因。

当然今日的医科大不管西医还是中医，都是唯物论的阵地，都是药厂出资编写的教材。七年毕业后的医生，头脑中的整个知识体系就是怎么卖药，怎么让一个普通患者变成药厂长期稳定的客户。医生不再思考怎么治愈患者，而是在患者拒绝继续买药的时候安慰他，鼓励他，恐吓他，而恐吓最有利的手段就是身体检查。在过去十五年里，各种身体的正常指标都稳步地、有计划地被调低了 30%，这样让多数健康人可以被确诊成患者，开始吃药，而药物中的主要成分是让身体的正常功能失去活性，成为必须依赖药品的瘾君子，而这一行为几乎涉及到了 80% 的常见病患者。但民间还是有大批的祖传医生在给整个医药企业寡头拆台，把患者治愈。取缔这些没有被学院洗脑的医者，成为各国政府坚持不懈的主题。这保证了医

药企业的税收可以源源不断地流入金融寡头的手里，再用贷款的形式注入医药企业中。

十五年内淘汰基层医师，app 获得处方权，医学院成为精英中的精英，获得真人用心的医治成为特权阶级的象征。因为成为这种精英的成本太高、淘汰率太高，又匮乏基层锻炼的管道，良医萎缩从金字塔地基开始。地基越小，塔尖越低，层次越矮，然后被时代淘汰。好医生是用患者喂出来的，好射手是用子弹喂出来的，人类的自身覆灭是自己用人工智能喂养出来的。我们不再把精力与能量投入到自己身上，而是电脑程序上，因为对利益的贪婪、对思维的懒惰、对财富的贪心、对科技的迷信。



再比如,许多人都会满怀感激地赞扬某位医生“及时”发现了某种病症,使得后续治疗得以消除病因。然而,你们无法确知,如果没有这些医疗干预,事情是否会有不同的走向。更无法确知,那些已经决定离世的人,如果没有患病,又会经历什么。如果他们不是死于疾病,也可能会遭遇意外,死于战争,或是在一场天灾中丧生。

医生是一个有着严密组织架构的群体,其核心是经营者,而医生的高福利需要大量的资金支撑,培养一名新医者也需要交纳高额的学费,所以为了体系能有效地赚到足够的钱,从业者必须有自己的默契:患者不再是病人,而是客户;不再是需要挽救的生命,而是移

动提款机。老一代医者都信奉不救死病，让人有尊严地快速离开，去投生入一个新的载具身体；而现在对毫无希望的患者，也要榨干他家属最后的一枚铜板，或尽量地从保险公司与大众医疗资金里达成利益最大化。高额的医药费，让保险公司大赚特赚；成本几毛钱的药物，通过税收调节可以到上百数千。

我们让癌症病人生育，把病变后的基因传递下去，制造潜在客户群；我们救回病毒感染者，让他终生成为行走的传染源，扩大患者人群；我们让扭曲的医疗和健康知识风靡，引导认知潮流，制造疾患恐慌心理。无知的恐惧成为赚钱的利器，让死亡的真相被刻意地隐藏起来，民不畏死怎么赚钱。于是没病要花钱防病、查病；有病治不好病；要死的不能死，拖着；死了的大办丧事，最后捞一笔。

当把花了多少钱与爱、孝、医疗质量、面子挂钩后，一切都变得合理地昂贵了起来，人们前半生用命换钱，再用钱换命，如此成为了体系内被算计好的奴隶。

赛斯多次强调了，没有一个人在他不想死去的时候死去。当然这个想要离开游戏的绝非这个角色。当玩家即观察者要下线的时候，会寻找一次意外事故或一场疾病，这让自己抛下其它在线队友的行为有了足够的正当性和仪式感。而丧葬的过程在某种程度上是另一种有意义的仪式，这仪式让亡灵与生者都强化了已然离开的“事实”，不然继续以异次元频率存在于系统中的角色，“本体”

无法分割生死的记忆，而在世的家人也总是恍惚间觉得逝者犹在。虽然这是一种事实，但非这个版本维度中的正常——错乱的记忆、错乱的时空线索，会让一般人疯掉的。



他们或许根本不需要治疗就能自行康复, 继续过上健康的生活——但你们不会知道。一个已然准备好要离世的人, 即便从一种疾病中被救回来, 也很快会罹患另一种, 或找到其他方式去实现这个愿望。问题的核心并不只是医学, 而是生存的意志, 以及心灵的运作机制。一个真正完整的医生, 会试图理解生命力的内在机制, 并尽可能学会如何激发和鼓励它们。

人生中近乎五成的疾病是基因性疾病, 这些是先天人生功课铺衬形成的。作用在基因帽上, 在指定的基因排序里, 其作用就是规范了这个载具的使用者在指定的年龄区间、指定的脏器上形成指定的疾病, 而这些疾病的病程、所有的治疗手段都只是缓解症状, 而无法让被基因自造出来的病态细胞正常工作, 直到破损基因帽被使用完毕, 残损细胞自我凋零, 疾病自愈。在此期间, 患者可以辗转于多

个医疗体系内，服用了各种药物。当身体决定好起来时，它自愈了，而恰巧在那个时间段进行干预的医生，被千恩万谢，而医生也自鸣得意。

在临床上有一个大概率的认知，但每天奇迹都在发生——奇迹地好了与奇迹地死了。医学对每一个病人，哪怕最简单的感冒也没有十足的把握。因为没有有一个医生敢打包票，面前的这个患者身后没有跟着来接引他的“死神”。

在医生治疗患者的开始，评估一个人的求生欲是比诊断他的疾病更重要的事情，因为如果患者都活腻了，一切的医疗手段只是赚钱而已。如果一个患者非常科学、很逻辑、很懂医学，基本上无药可救，因为患者的信念中就已经给自己做好了最终判决，只是延期执行的长短不同而已。

确实有死神，是可以看到的灵体。死神有两类：职业的与非职业的。珍就是非职业的死神，赛斯当过一段时间职业的死神。用比较文雅的说法，就是引领灵。必然要死的人，在死前一两天，死神就到位了，等待接引工作。而非职业死神迟到也时有发生，导致意识脱离载体后不知东西，自己懵逼。



他会努力识别心灵的模式，并顺势而行。他会鼓励病人去调准自己的内在神谕，以明确自己在肉体生命中的目标，并增强自身的灵性力量。完全的医生将是一个身体极为健康的人，因此，他自身就深刻理解灵性活力与身体健康之间的特殊动力学。（热切地说：）这正是他的专长。

一个真正的医者，一个高明的医生，他看待患者时，所见的不是肉身上的症状，所寻的不是旁枝末节的外因，因为上医已能通天晓地知人，故而医身病是医工的术业。而“鑿”医“翳”，这“羽”字就是一叶障目的认知卡顿之处。心敞亮了，扭曲才能从根本上开始消散。

这样的“鑿”者，被整个当今医疗体系所不齿，因为既不科学也不唯物，既不西也不中。

被这样的“鑿”者医治后的患者，会开始怀疑人生、科学、医学、真正世界的真实性，导致整体地反思生命的价值与意义，对事业、金钱、名利变得淡漠，不上进还叛离宗教，变得“神”经兮兮。

这样的“鑿”者，虚怀若谷，亲近平和，睿智无争，外表鹤发童颜，闲散静笃，言简意赅，仙风道骨。

从你们的角度来看，我们确实在讨论一个或许显得有些理想化的情况。然而，你无法通过把自己送进医院来学习健康的机制。你或许能够治愈某种特定的疾病，但如果你不了解自身存在的动力学，你很可能只是换一种方式“成为猎物”，陷入另一种疾病。这种原则适用于所有生命层面。

西方医学经历了几个大的时期。在抗生素鼎盛时期，一切都是细菌惹的祸，结果搞出了超级细菌，抗生素摧毁了体内的益生菌平衡体系。

代表作：幽门螺旋菌背锅胃炎，结果发现这个细菌已经存在几千年，杀不杀它都可以治好胃病，但杀了它，食道癌发病率提升了十倍，才知道这个细菌是抗癌的；

外用消毒液，人体从出生皮肤表面就形成了致密的益生菌保护层，菌群密布，占领每一毫米的皮肤，有害致病菌与霉菌无处落脚。结果消毒液把一切摧毁，让我们很干净地裸奔在风暴中，其实简单的肥皂就足够保护我们的健康；

漱口水，摧毁口腔内保护粘膜，让咽喉癌与口腔癌泛滥；

各种维生素的乱吃，滋补品的使用，让饮食平衡被彻底摧毁。当你想着这是为了健康时，其实第一个无声的信念已经发出：我是不健康的，并且每天这样诅咒自己一到三遍。

中国老话，身正不怕影子斜，现代人追着自己的影子绕圈，却看不见自己的身心被精心设计的商业广告洗脑。今天的孩子男孩比女孩胸都大，女孩九岁就初潮。庄稼用肥料，家禽用激素，孩子用滋补品。十几岁的女孩就花钱买化妆品开始抗衰老。为了钞票，人类无所不用其极，一步步地摧毁着自己的未来。

你可以通过与快乐的人相处，学习如何拥有快乐的生活，但你绝对不会从那些痛苦的人那里找到答案——他们只会让你明白痛苦是什么样的，假如你还不知道的话。



ENERGY TRANSFERENCE

Your friend is full of emotional energies Your friend shares his emotional story His emotional 'stuff' is now hanging in your field

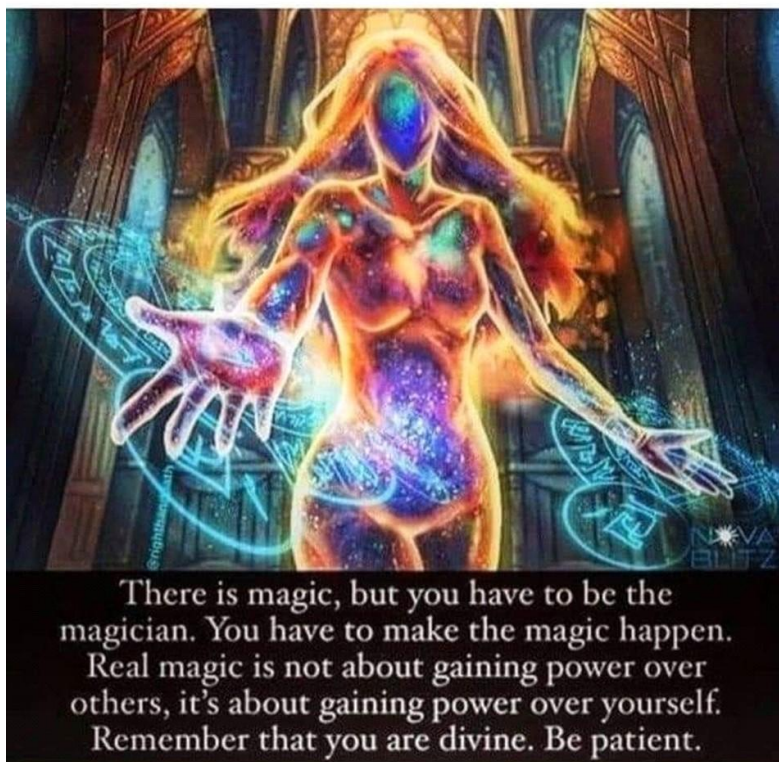
Emotional energy in itself is neutral. It is the feeling sensation and physiological reaction that makes a specific emotion "positive" or "negative". An emotionally exhausting interaction can leave us feeling like our tank is on empty. In order to remain grounded, we need to cultivate an awareness of the energy we're encountering on a daily basis and implement practical tools which allow us to remain balanced.

思想状态与情绪状态是可以直接作用在意识频率上的，让意识频率呈现出高频或低频。长期处于意识低频状态下的人，其内在生命能低迷，犹如严重亏电的手机。这样的人喜欢和乐观的人、和孩子、和比他幸福的人在一起，并形成意识连接，开启抱怨模式，让人们来安抚自己、爱恋自己、照顾自己。这时别人的生命能就犹如充电宝一样被低频者吸食走了。把烦恼与麻烦留给别人，自己精神饱满地去制造新麻烦。更有甚者，这样的低频者会抱团取暖，去把自己的烦恼彼此共享，相互叠加。照顾久病的患者、刻薄的他人后都会感受到非常疲惫。

在临床上还会见到，有的人因为爱，起心发愿帮助病患承担痛苦甚至死亡，结果这样的期许会很快应验，导致家庭里祸不单行，而医生根本无法救治，因为这是患者自己的自由意识。

在医疗体系内，最明显的就是专科医生死在自己专业领域的疾病上最多，很讽刺。但却反映出长期与同一频率的病气接触会被同化的问题——除非医者压根儿就不相信自己的医学“知识”，可以从患者个体的心智上找问题、解决问题，而且医者自身拥有强大的自我意识、中正的状态，又能每天修行，依据高频正波校正自身的频率场。

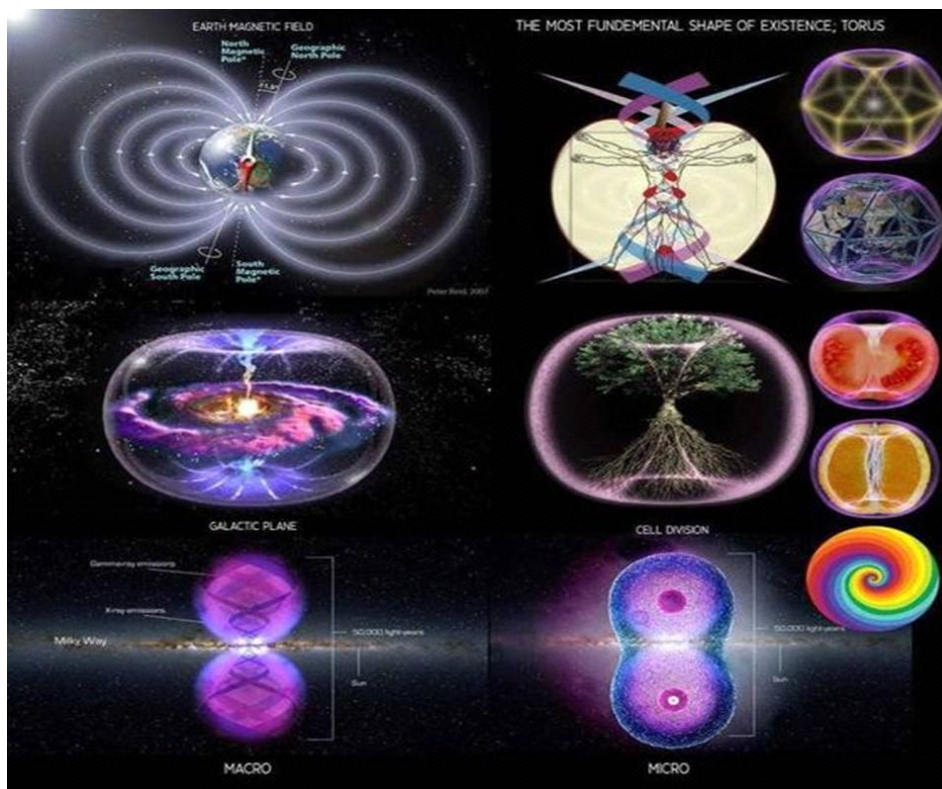
Y1H-3-704.3



每个个体都是一个“微缩的宇宙”。（停顿一分钟。）正如行星既保持自身的独特性，同时又在秩序中运行，一个建立在个人健全性基础上的社会秩序同样可以存在。但这样的秩序会认可个体内部固有的价值，而这种不可见的内在秩序，不仅维持着肉体的完整性，同时也塑造了社会整体的健全性。个体的自我实现，自然会带来对自身和社会的益处。因此，个人的福祉便是社会的福祉，同时也象征着灵性与物质层面的圆满。

然而，这一切的前提，是对内在自我的理解，以及对个人心灵未知实相的探索。

你可以休息一下。



小到一个微尘、能量意识单位，大到整个宇宙，甚至多维宇宙与本源，都是层层套叠的全息克隆投影，一点中有全部，全部中没边际。你就是自己的世界，你的世界中别看纷杂热闹，其实只有你自己，甚至连自己都不是真的，只是意识焦点的投注。

你的思想就是世界的思想，你的关注就是世界的走向，你的期许与恐惧就是你要历经的记忆。当然多数时候好的不灵坏的灵。就像是课堂上你踊跃地举手时，老师知道你懂了，就不问了。你低头躲闪着老师目光的时候，一定被叫起来，上去回答问题。来上学不就是要学那些不会的知见吗？所以人生苦难、坎坷永远多于平顺与安康。除非你真的明白了，或无所谓了，照单全收了，那也就能毕业了。

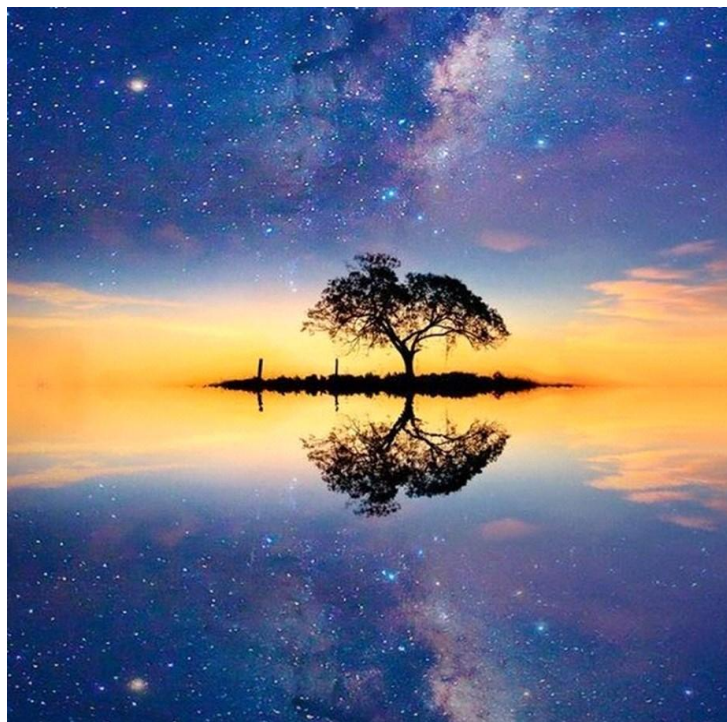
无所求者无所失，故能无欲则刚，成就大金刚心；

无欲而好施者进而入菩提心；

好施而能无住相行无畏布施，成大菩提心；

能懂万法自然，众生如草芥刍狗，生灭随缘，各得其所，往复有度，各随其缘，那就可证觉者果位了。

觉者善言而不求有果，随缘度化，有缘者得。一切都在其当成就时显露，当枯朽时凋零。



(10:42 至 11:05。)

口授：某种程度上，每个想要觉察“未知”实相的个体，都能够开始觉察，并成为自己的梦—艺术科学家、精神性物理学家或完全的医生，进而探索那些真正意义上的新领域——心灵的疆域。

这样的探索不仅会照亮实相的私人层面，同时也会揭示人类整体的经验。此节结束。

总结：

梦是角色觉知与灵魂意识、角色觉知与其它角色觉知、角色觉知与自我时空线程交汇的一个立交路口。在这里，来自不同维度与次元的信息操着各自的乡音带来知见的交互，又被各自头脑中的固有素材转译成不同的寓言故事，而记录与理解自己看似无稽的梦却成为人生的贴身导师。

梦被分为两种：弥留梦与清明梦。

在睡眠中的梦是弥留梦，我们用第一人称视角进入一连串场景中表达一个连贯的意思。梦与人生很相似，或者说人生其实才是梦，而梦是一种半醒的状态。相似之处在于：先设立要感受的主体果，然后设法铺陈导引出果的各种因，然后插入符合的角色关系，形成这个故事，让体验者、观察者感受到这个果的知见。

弥留梦存在着明显的被动性，有点儿像上课跟着老师的教程走；

清明梦，是在入静、入定、入境、入梦的过程中经历了三层意识隔膜，脑波变了三次，到达 5 赫兹左右时，逻辑意识已经被屏蔽后，进入意识态，而主动地访问自己关心的问题。

这里有一个非常难的难度，就是有观无思——因为一旦起心动念就会诱发逻辑、大脑重启，就会掉一层境界，一慌又掉一层，赶紧想“别想”，结果逻辑就启动了。在清明梦中，观的主体有更多的

主观能动性，用意识去思考、互动交流，而不是用小我的头脑。

第二个层次，用赛斯的话说是艺术。艺术是让自己在相对日常的状态下，进入一种摒弃逻辑的状态里，感受内在感受、情绪、冲动、热忱，去表现与表达，把成见和理性放下，而跟随直觉与冲动行动起来。

在这种状态下，自我意识的次第就彰显了出来，被压抑的意识与渴望也表现了出来。撕去伪装后的自己，可能是圣灵，也可能是禽兽，直白吐露心声的自己犹如儿童一般毫无保护地呈现在豺狼虎豹面前，得罪人甚至自毁前程。如果你害怕会这样，那只能证明你自己很明白自己当下的斤两和不足，平日尽力伪装压制着。

第三个层次，精神性物理学家。进入第三步后，你要能够总结、直面自己已经感知到的不足，去理性、逻辑地分析它，找出自己需要改进的地方，设立长远的与短期的目标、计划与执行可行的方案，并立刻开始做，并坚持到底。这样反复地通过修证、证修、证悟、悟证，来让自己达成纯然的状态。

那什么是纯然的状态呢？其实很简单，回到第二步与第一步中，你在艺术的洒脱中、梦的无为里，都可以是那个你欣赏与喜欢的自己，不会担心自己在能婴儿的状态下、在迷离的状态下闯祸，那你就已经达成知行合一的如是、如所是的自然而然了。你的满口仁义、你的行止洒脱，就不是岳不群的伪善做作了。

第四个层次，完全的医生。当你完成了角色小我、自我意识的觉醒与救赎，这只是一个开始。因为你知道，这个所谓的自己只是万有中的一份子，是全然里的一部分，自己独善其身并不能达成最终的完型。这个世界上没有什么受苦难的众生，地狱里也没有什么无法挽救的恶鬼，它们都是不同面向中的自己，过去的自己，将来的自己，平行的自己。

一个通透的小我是不完整的，要把这通透的知见传播给即将准备好却需要帮助的其他自我。在这一步里，利己、利人、共赢都慢慢消失融汇成了爱，自爱就是普世之爱，爱人就是爱己，爱己就是爱人。每每能帮到一个众生，无论它是什么，都满心法喜。医者，父母之心。一言以蔽之。

细雨社 www.xiyushe.org



（加注：《未知的实相》第一卷至此结束。本节在第二卷中短暂延续了一下，赛斯在其中给出了第四部分的标题，之后在 11:21 道晚安。

注一：关于预测性与科学的限制，见第 681 节的注 5，以及《灵魂永

生》附录，1971年1月5日 ESP 班。

注二：后加的注，珍在她《意识的冒险》第二部中，探讨了她对内在多次元自己的理解。赛斯所说的“内在神谕”与她所描述的“非物质的源头自己”相似，后者是一个基本的非物质中心，从其中多个“层面自己”（Aspect selves）同时显现于不同的实相中。

一个源头自己的所有层面彼此之间始终保持沟通，即使有时是无意识的。而那些显现于我们物质实相的“层面自己”，则是以物质形式“地球化”了的焦点人格。）

请想象，在至暗的房间中，你手里拿着一把强光手电，光束划破黑暗犹如利刃。这时往前方抛洒出一把银币，银币在空中翻滚着，碰撞着，飞舞着，时间骤然缓慢了下来：水滴几乎停滞在半空，飞鸟翅膀的扇动都犹如慵懒的纸扇。手电的光照亮每一枚银币，跟随它们两面的反转，一明一暗地犹如星海的密码。

银币上的光不属于银币，但能反光的属性属于银币；那光也不属于手电筒，手电只是激发出光子。光本身没有意义，银币也没有，是观察它的观察者赋予了它们自己的解读，而这解读所动用的意识形成了意义。意识之焦点落在那枚银币上，那银币上的图案、银币的动态与趋势，都牵动了意识心的辨别。被关注的成为了主角，而这目光游移在满天飞舞的银币们上，它们都熠熠生辉，但这光辉却都来自同一把手电。观察者手中的手电筒左右摇摆间，光在银币上的生灭发生了。不同远近高低的银币，都是光的载体，也就成就了可

被意识关注到的标靶。

你无法说哪枚银币上的光是手电的光，因为银币间也相互在反光。光斑在墙壁上、房顶上划出痕迹，仿佛有了生命的精灵。在这众多的光斑里，有那么一个墙壁上的光斑被自我意识认知为了我，那墙壁被叫做了地球。

它看着，并觉得其它的光点为他。墙上的**小光斑**“我”，顺着光找到那枚反光的银币，说：“你是我，我是你。”

银币说：“不，你看，我的光来自另一枚硬币。”

小光斑又逆行到另一枚银币说：“我是你，你是我。”

另一枚银币：“不是的，这光来自对面的镜子。”

就这样，小光斑在自己消失前，找到了手电上的灯泡：“我是你，你是我。”

灯泡：“我是光，我是被电池驱动，而它根本就不发光。”

小光斑彻底糊涂了：我是谁，谁是我？

随着银币的转动，光斑消失在墙壁上，过会儿又出现在起始点。

小光斑，更糊涂了：刚才那个是我，现在这个是我，那现在这个是我，还是刚才的那个是我呢？它看着银币们上的光，墙壁、屋顶、地面上的光犹如满天星海，它们都来自电筒，它们都是我吗？我又

是它们吗？小光斑急速地思考着，因为它知道自己很快又会消失在下一个墙角边。

知道从何来，到哪里去，也知道自己是什么，但又好像什么也不知道。这一切往复与生命的意义何在啊？它一路问着擦肩而过的所有光斑与银币，问着灯泡与电池。最后它问到那个观察者。

观察者沉思了良久，说：“有意思，好奇会发生什么、还会发生什么，欢喜这样的创造感与不可预知性的涟漪。”

小光斑好像懂了，又好像什么都没懂。

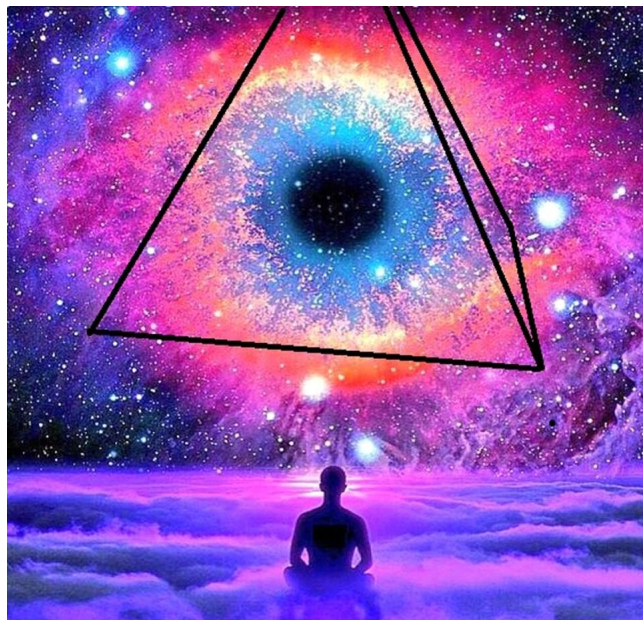


（换句话说，在一个高度简化的描述中，珍认为赛斯是一个“人格图谱”（personagram），即“多次元的个体化表达”，是源头自己（entity）的另一个层面的具体化，并通过灵媒的方式呈现出来。

她在《意识的冒险》第 11 章写道：

“像赛斯这样的层面，必须透过焦点人格的心灵结构来沟通。他们必须以符合我们对‘个体’的概念呈现自己，尽管他们的实相可能存在于完全不同的模式中。我想我一直对赛斯有这种感觉——并非我不信任赛斯这一人格，而是我始终觉得，他只是某种‘更大存在’的个体化表达，而那个‘更大存在’在我们的概念中，并不是一个‘人’。然而，某种奇妙的方式让我觉得，他不仅仅是那个个体化的表达，而是代表着更多的东西。他的心理实相横跨不同的世界……我感受到一种无法定义的多次元人格性。”)

如果我们把珍看作小光斑，赛斯就是另一枚反光的银币。从某种意义上，两者的光影在频率上重叠了，而又各自有着各自的光影之舞动。银币随着自身的翻转把光散落在天花板、墙壁、地面或其它银币上，甚至偶然会照耀到观察者自身。对于四面的墙壁、天花板，或地面，乃至其它的银币，这光斑都是一场生灭的交替。而这林林总总相互交织的光路，让观察者看清了房间的轮廓，也了知了光与银币的作用。



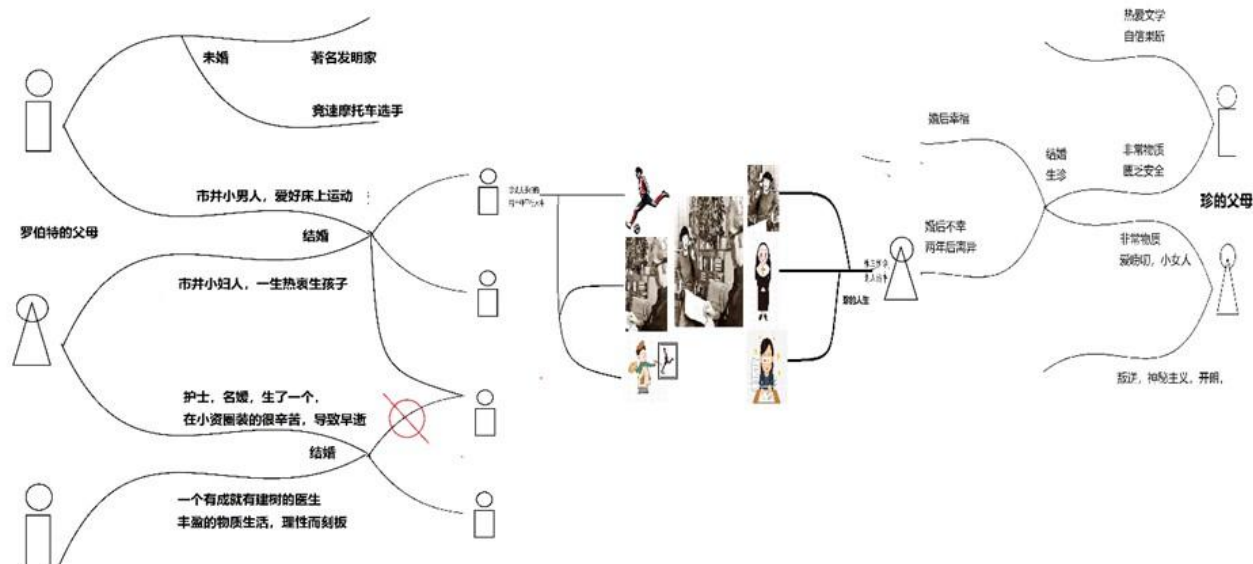
Y1H-3-999

《未知的实相》第一卷 解读感想

《未知的实相》第一卷由 26 个课时组成。

赛斯从分析珍与其丈夫罗伯特这两个人物角色的父母入手，层次递进，为我们拉开了舞台后的帷幕。在这皮影戏的后台里，鲁柏与约瑟为能结成夫妻并开启赛斯书的传递，经历了一连串的坎坷与尝试。

首先，为了鲁柏的肉身角色珍能拿到神秘主义和文采的基因特性，而罗伯特的角色必须有平和的价值观、爱心与开放的观点、并且有严谨的特性与探索的渴望，双方的父母各自经历了几次轮回的尝试，才成功地让珍与罗伯特的肉身达成。



当然珍这个肉身载具和罗伯特的肉身载具成长为赛斯资料的传递者也经历了数次反复的轮回(这里的所谓轮回是同时各个平行空间中展开的, 而非线性的递进关系)。其中有的珍因过度依赖体系

化信仰，成为宗教迷信的牺牲品；有的珍过度自负，成为沉沦在自我幻想中的文学作家；只有找到平衡性的珍，在中正的认知中与赛斯达成了同频心灵开放。



当然罗伯特也经历了诸多自我调整：坚韧与条理让他成为了体育健将，而爱与探索激发了艺术使他成为职业画家，那样都错过了与珍的婚姻组合。

他俩的父母在 1900 年代后也各自经历了诸多不同的尝试，才完成了我们今天看到的赛斯资料。

就算是珍与罗伯特经历了万千磨难终于结婚，完成了这种准备，还需要经历对物质欲念的魔考：给他们大别墅，让他们去贷款买房充面子，然后生孩子、忙工作、还贷款、买车、养孩子等等，蹉跎一生时光，成为欲望的奴才。他俩在这个版本中有效地抵抗住了这样的诱惑；而其父母虽然已经过世，但因为他们的选择，也在自己的人生功课上得以解脱。

反过来看我们的人生：半个世纪过去了，我们的爸妈还在把我们拖向无底的泥沼，而名曰爱与孝顺。他们要面子——要比邻居有面子，比家人有面子，比同事有面子，而孩子的一生就在这一个个的面子里，成为了“爱”的囚徒、攀比的道具，比完孩子比孙子，比完成绩比收入，比完地位比婚嫁。

这些都是一小被自己家长“比”着教育出来的习气：比衣服、比娃娃、比化妆品、比包包、比男朋友、比老公、比房子、比车子……很少见到有比智慧、比知见、比觉悟、比谁不用再回来受罪的。



其实也有比这些的——在庙里、在观中、在道场、在居士群。这些人从物欲转变成法执，把小我的我换了一个标签贴在灵魂上了，把银行账户上的数字迷恋换成了积聚能量的痴迷。试问谁在积聚能

量？谁在渴望神通？谁在想要解脱？理解这一切，首先要深刻地思考“欲”字。一切皆是欲的各种扭曲与变形，就好像憎恨、仇视、愤怒也是爱的一种变形的扭曲一般。

赛斯借助珍与罗伯特两个角色、两代六口人的不同命运线的展开，告诉了我们第一个实相界的真相，那就是：但凡有相皆虚妄。

接着，赛斯带着他的读者们，展开了破“相”之旅：即脱离低级趣味的“欲”，投身入时空的大潮中，成为一个犹如赛斯一般的弄潮儿，一条时空中、维度里的怪鱼。

破幻，被分成三个层次：脱离自我认知，锚定不同时空，体验不同时空。

细雨社 www.xiyushe.org

当你可以自由地在不同的时空里穿梭后，一切眼前的人事物就会犹如泡沫幻影，自行解构开来——

你可以看到万干的自己在不同的故事线上，与不同人的婚嫁，生出不同的孩子，拥有不同的父亲；一切角色都是工具，包括这个所谓的自己；不同的灵魂在这些角色上进进出出，犹如剧场中人群的聚散；历代的自己、不同的载具展开不同的故事，相互自治，平衡着自我认知的天平。所谓的未来已经发生，所谓的过去正在上演，就连当下也不过是某种又一次鲜活起来的记忆。

赛斯用了半本书的笔墨，从破欲转换成破色、破五尘杂染，让我们

从外求外寻转变成内观内守,最后引领我们进入无色界的思想殿堂,展开梦、艺术、科学、意识的四层认知建设,给出了明确的阶梯与方法,言简意赅间却可成就神通与中正的大道。

赛斯的资料我们将会继续展开,到这里第一卷已经结束。

这些认知、这些知识、这些法门,都无私地展露给了有缘人。

或许对你来说这只是一些有趣的故事,或许是一些八卦谈资,或许是一时的阶梯。

编译者、传递者都付出了自己最大的热忱、努力与普世之爱,只是希望能在迷雾中点燃幽幽一盏小橘灯,为你照出个大方向来。

是否信赖、跟随、并付出实践,都是各自的缘分与命数。没有偶然,也没有必然。





Y1H-3 《已知的实相 I》

第三册 (695-704 节) 完

细雨社 www.xiyushe.org

下册待续:

第四册 (705-715节)

(Y1H-4)

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。

说明：

《已知的实相I》第三册的编辑、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：

本书中使用了许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，请读者们在学习中认真体会这些图片的用意。

特别说明的是，除作者自己绘制编辑的大量图片外，其中一些图片素材源于网络，这些均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，感谢各界的理解和支持。如有需要，请即刻联系细雨社编辑部，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨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8月第一版 (Y1-3) ，2023年8月第一次修订
2025年3月编译和再次修订 (Y1H-3)

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

GY 《观影说多维实相》之影评荟萃



本系列收录了细雨资料-观影说多维实相群（QQ 群号：256015036）自 2021 年底成立以来的每周主题讨论电影的细雨影评，以及群友的观感精选。

该书多角度地传递对不同影片及其背后深意的解读，带领大家以影视这种喜闻乐见的方式打开视角，展开灵性学习和探索之旅。

基础系列：

- GY1 第一册（1-15）
- GY2 第二册（16-28）
- GY3 第三册（29-38）
- GY4 第四册（39-49）

专题系列：

- GY5 第五册：**儿童与亲情、神通、转世**（50-60）
- GY6 第六册：**心理学**（61-64）
- GY7 第七册：**性别与性取向**（65-70）
- GY8 第八册：**女性的自我救赎与自我价值实现**（71-78）
- GY9 第九册：**破幻三部曲之“破我执”**（79-82）
- GY10 第十册：**破幻三部曲之“破法执”**（83-86）
- GY11 第十一册：**破幻三部曲之“破空执”**（87-90）

GY1-4 属于基础一阶，从 GY5 开始列入扩展一阶，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。

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)

第三册 (695-704 节)

本册代码：Y1H-3

2021 年 8 月第一版 (Y1-3)

2025 年 3 月 14 日第一版 (Y1H-3)



细雨·著作权所有

ASIN: B0F1FFXVBW

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。