

细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的实相 VII

自我预言的实现

共五册 (281-333册) 第一册 (281-289)

本册代码: Y7-1

细雨
著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 VII》：

自我预言的实现

第一册（281-289 节）

本册代码：Y7-1

细雨 著

细雨社出品

© 2025 细雨 (Xiyu)。 版权所有。 All rights reserved.

本作品由著作权人授权细雨社(Xiyushe)在全球范围出版发行及权利管理。

分享与使用规则请参考本书内页说明。细雨社主站 www.xiyushe.org 可免费下载。

目 录

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引 (202506 版)	4
《已知的实相 VII》 第七部 开篇：自我预言的实现	5
第 281 节 罗的花粉症，第 68 次信封透视实验	8
第 281 节 浓缩版	39
第 282 节 梦中投射与多重生命阶段	46
第 282 节 浓缩版	63
第 283 节 情绪平衡、创造冲突，信封实验 69	67
第 283 节信封实验信息的补充 第 69 次实验 1966 年 9 月 5 日	90
第 283 节 浓缩版	92
第 284 节 伪装世界与真实世界的界限	98
第 284 节 浓缩版	121
第 285 节 感知设定与意识的编程，信封实验 70	128
第 285 节 浓缩版	156
第 286 节 信封实验的隐秘机制：意识能量波与梦境解读	160
第 286 节 浓缩版	187
第 287 节 情绪能量的误读与内在专注的训练	193
第 287 节 浓缩版	213
第 288 节 珍关于芭芭拉的最深出神，信封实验 71	218
蓓·加拉格的笔记	241
珍关于 1966 年 9 月 23 日星期五的课程的笔记	244
第 288 节 浓缩版	246
第 289 节 自发的梦境投射与信任练习	254
第 289 节 浓缩版	272
常见问题	i
细雨资料主要获取与下载渠道	ii
细雨著作出版总览和代码对照表 (2025 年 11 月版)	iii

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引 (202506 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	YS	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

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

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

细雨社出版与正版资料访问入口

♥ 细雨社主站：xiyushe.org — 细雨资料**文字版**电子书库（全册免费下载）
♥ 导航站：xiyu.love — 有声书、视频与多平台访问通道
细雨社发行方提供：有声书音视频版收听观看支持*
♥ YouTube: 细雨社 | 细雨资料 ♥ 微信视频号: 细雨社 ♥ 哔哩哔哩: 海轮海轮 ♥ 喜马拉雅: 海轮海轮
*以上平台提供本册出版物的公开访问资源，非传播用途。

Y7-0

《已知的实相VII》

第七部 开篇：自我预言的实现

赛斯在这卷中主要都是在矫正珍的自我负面心理暗示引发的相关身心问题。这就引出第七部的核心主题：**自我预言的实现**。

“自我实现预言” (Self-fulfilling Prophecy) 是心理学中的一个重要概念。它指的是，当一个人对某个事件或结果有某种预期时，这种预期会通过影响自己的行为和他人的反应，从而最终导致该预期变为现实。

概念解释

定义：自我实现预言是指一个人对未来的预测或信念（不论其是否真实）会影响自己的行为方式，从而导致这个预测变为现实。换句话说，你相信某件事会发生，这种信念改变了你的行为，并最终促成了这件事的发生。

工作机制

1. 形成预期：首先，你对某个结果有了一个预期（例如：“我今天一定会过得很糟”）。

2. 影响行为：这种预期会影响你的行为和态度（例如，因为你觉得一天会很糟糕，你变得情绪低落，对周围的人和事也更挑剔）。
3. 导致结果：因为你的行为发生了变化，这种消极的态度可能会引发更多负面事件，最终验证了你最初的预期。

经典例子

- 罗森塔尔效应（Rosenthal Effect）：也被称为“皮格马利翁效应”，研究表明，教师对学生的期望会影响学生的表现。如果教师认为某些学生更有潜力，他们就会给予更多的关注和鼓励，导致这些学生的成绩提升。
- 职场中的自我实现预言：如果你相信自己在某项任务中会失败，你可能会因此感到焦虑、缺乏动力，从而表现不佳，最终验证了你的消极预期。

日常生活中的应用

- 积极思维：如果你相信自己能够成功，并为此付出努力，这种正向的预期可能会提高你的自信心和动力，从而更容易取得成功。

- 消极循环：相反，如果你总是想着“坏事总会发生在我身上”，你可能会更容易关注生活中的负面事件，导致陷入恶性循环。

如何打破自我实现预言的负面效应？

1. 自我觉察：首先要意识到自己可能陷入了负面的自我预期。
2. 调整思维模式：尝试用积极的思维方式取代消极的预期，例如使用积极的自我暗示。
3. 改变行为：采取具体的行动来打破消极循环，比如主动与人沟通、尝试新方法解决问题等。

总结

自我实现预言告诉我们，思想和信念对现实有着重要的影响力。通过调整我们的预期和行为，可以改变我们所处的现实环境。因此，保持积极的心态和信念，不仅对心理健康有益，还能帮助我们在生活和工作中取得更好的结果。

细雨

2024.11.16

Y7-1-281.1**第281节 罗的花粉症，第68次信封透视实验**

1966年8月29日 星期一 晚9点

(珍坐着开始说话，眼睛闭着。不久后她的眼睛睁开。她的语速正常，有时带有一些停顿。从8:58开始。)

晚上好。

(“晚上好，赛斯。”)

(长时间停顿)现在，鲁柏发送了一个信息，并且已经被收到了。我指的是你朋友今天来访的这件事。

这件事和意识层面无关。他强烈地渴望朋友的到来。愿望变成了现实。你必须理解其中适用的规则。因为不论你是否理解，或者你是否真的希望这个愿望实现，这些规则都适用。

红尘大梦中我们所经历的所谓偶然，对于不受本界线性时间约束的神魂来说，没有意外可言。就好像在影院座椅上看电影的观众，其体验确实是线性的，且影片也确实表现出了明确的因果律线性逻辑，但不管是拍摄过程，或剧本的创作过程，其本身都并非是如此线性完成的。

在每一个界面中都有自己的时间秩序，但每高一个维度，对时间的看法与理解乃至相关利用方式都会大有不同。就好像你看到商店展柜里的一根珍珠项链，对于观察者来说，它确实是线性的成品；但

对于商家来说,可以随时对其珍珠的排序与对每枚珍珠的使用有再编辑与替换的能力。

珠宝设计师有自己的想法、珠宝工匠有自己的想法、拥有这首饰的人也有自己的想法,所以一串珍珠项链到底以怎样的姿态呈现给世人,其实具有很多种不同的变数。正是这些变数构成了可能性的矩阵,但绝大多数人并不知道,一语成谶一念成真确有其事。

在临床工作中,我经常告诉我的患者:如果你不能往好处想,至少做到什么都不想。每天这样胡思乱想疑神疑鬼往沟里带自己,不但给医者带来很多额外的麻烦,也让自身的情况日益恶化。很多人,真的是自己咒死自己的。其实诅咒就是一种意识波,一种强烈的且被当真在意的心理暗示。一个人如果把自己的意识焦点聚焦在某一种可能上,那也就做出了相应的选择,并有很大可能会据此体验这一被自我能量浇筑显形的事实。

当然这一原则,往往好的不灵坏的灵,这是因为渴望天上掉馅饼的事,需要给与足够的行动力来达成显化,而努力自己作死的心意往往更容易实现成真。事事往好了想,需要智慧、大智慧;什么都不想地保持明净空灵,需要修行、大修行。人天生是经验性生物,而特别对未知的危险有与生俱来的小心——这种小心在大多数时候让生命得以保全,防患于未然,但其实人们忘记了:自己不仅仅是这舞台剧的观众与演员,同时还是编剧与导演。

只不过，在角色我、头脑我、心灵我、神魂我、意识我的多维合作中，各有权重。就好像是个议会，协作可以让一切都事半功倍，相互顶牛、彼此掣肘则会导致许多问题。在这里，很多人心里愿的、头脑想的、嘴上说的、手上干的，彼此矛盾冲突，因此这让后续的显化变得相当扭曲。

心想事成言出法随并非没有，但哪些个人意愿能与会被显化成后续经历、哪些则不可能实现与达成，这与人生蓝图有关。角色我的个人意愿若有助于蓝图更好地顺利达成，那这些“添头”就会被导演组支持；如果演员自己想给自己加戏，但这些戏码与其人生主线不符，那这些心愿则只能是想想而已。当然角色如果选择摆烂，事事都往坏处搞，编剧与导演也没办法。要是明示暗示一直都没用，也就只好从戏里随便找个由头，让这一角色早点儿“意外”挂掉。

很多人说修行就是逆天而行，又有大师说修行就是学会臣服并达成无我之境，在这顺逆间确实有大学问。一个人要是顺着自己的肉身、头脑、心念的欲望而活，那所向往追求的往往会和神魂意识大不相同。学会把自我意识的主体主权侧重交给内在自我把控，这对人来说确实是逆流直上三千尺，但对自我的神魂来说，却是臣服与无我境的大智慧。

（今天中午，我们的朋友吉姆·贝克福特在几个月后第一次来访。吉姆曾经是一名电视修理工。昨晚我们的电视机出现了问题，珍当时大声

地说出希望吉姆能来修理电视机，正如他以前做过的那样。

吉姆住在城外，现在是一个办公设备的流动修理工。他曾经见证过几次珍的课程，大约是两年前的事情了。今天他告诉我们，当他驱车接近我们家大约四个街区时，感觉到了一种强烈的冲动，想要来拜访我们。)

愿力能起作用的原理机制相当复杂，如果简而言之的话，那就是一种意愿在被明确清晰地真诚表达后，会形成意识波；这被发散出的意识波如果诱发了相应共鸣，那就会被他人感知到；如果感知到这一意愿的他人，有意愿与这一想法形成互动，那也就成了心电感应后的剧情显化。当然如果被意识波激荡的人，对此不在意，那后续的显化将不会发生。

细雨社 www.xiyushe.org

这就好比我们看到某人写的网评，然后自己气出病来、笑出声来一样——这些黑白像素点本身是没有力量的，是你的在意赋予了其力量，是你的解读让其具有了意义，是你的共鸣让其可以作用于你。

不管是祝福或是诅咒，发愿者与聆听者都必须都要当真才能灵验。说的虚情假意，听的满不在意，都不会起作用，其中有一方不信邪也不能生效，因为无法共鸣。孔子曰：“人而无信，不知其可也”，下一句是“大车无輹 ní，小车无輹 yuè，其何以行之哉？”——輹和輹都是固定车轱辘用的，作用是让车轮可以和车轴联动而不脱离。

嘴上说我信、心有灵动时，却不跟着去行动，脑子里光想着要如何如何，但却不肯实际行动起来，这样是无法真实显化出心意实相的。

一念至而即动，一念止而身停，这样的行止配合需要多重自我间的密切配合。因为很多事情是多变的，在某个窗口期，有特定的机会；而错过时，再做同样的事却成了添乱。

以这个潜意识的感觉为例：“我希望得到安慰。如果我生病了，也许会有人为我感到遗憾并来安慰我。”这样的愿望在意识层面上很少出现，但它通常带有充沛的情绪能量，并因其所带的电荷能量而迅速产生效果。每当你们感到自怜的时候，就等于是迎合这样的结果。

你们必须明白，自怜在你们的理解中是极具破坏性的。任何强烈的情感几乎都会立刻成为现实。如果你们理解这些原理，这反而会成为你们的优势。亲爱的朋友，当你强烈地渴望卖出自己的画作时，你就能够做到这一点。

(珍看着我，眼睛睁得很大，很黑。)

如果你热切地希望他人拥有这些画作并从中受益，那么你就会卖掉它们，而且因为这种期望，你将采取必要的行动。无论采取什么措施，这些画作都会售出。

但当你强烈地想要保留它们，担心放弃它们会失去一部分的自我时，你会将这种情感传递给他人，这也会成为他们行动的依据。

灵摆是一种极佳的方法，可以帮助你发现潜意识的感受，甚至还能改变它们。顺便提一下，正如你们都猜到的，今晚播放的音乐在多个层面上都非常有益。

凡是与过去那些高效创作或快乐时期相关的联结，都会立刻影响到当下。正如负面的暗示会起作用一样，积极暗示也同样如此，两者都会在符号的层面上发挥效力。

这些积极的符号可以被有意识地加以利用,应当用于你们自身的利益。你们经常在无意识中这样做,但有意识的认知将对你们大有帮助。

灵摆不是有神鬼在无形中摆弄你手中的吊坠,灵摆是在放大个人不自觉的无意识行为。透过灵摆,我们可以看到自己内心的真实想法,这些想法有时无法被逻辑脑接纳,更不便直接说出口。所以我们通常会找出一些方式,来为自己“代言”,而这类方式往往可以利用简单的二元是否来含混地表达出多元性意思。然后这些“意思”被我们合理化脑补成某一说法,以便自己能说服自己跟随内心的想法,放下角色我的执拗。

换句话说,当内在自我“知道”该干什么,但角色我却还没能学会无我地随灵动而行止时,通过灵摆可以让角色我有个选择臣服的台阶。

白魔法或黑魔法在守护救治或攻伐打击时,使用的都是情绪力,其激发需要施法者即祝由人真情流露、情真意切,而目标人如果也进入到与之匹配的情绪化状态,那意识信息流就获得了最大程度上的响应。

比如患者的感恩之心、信赖之情,让医者给出的正念能得以被响应成真。同样的道理,黑魔法能生效的作用机理也在于激起被害人的情绪化反应。如果被咒骂之人用像看白痴一样的眼神与心境去看待诅咒者,那起心发愿之人就会因自身陷入情绪化状态,而被能量信

息波反噬。

所以白魔法比的是谁更真诚用心，黑魔法比的是谁更冷静淡然空灵。

说完咒再说符。

符是符号化了的语意，其中蕴含着某种被个人或大众赋予了的寓意，符咒本身不过是一个物相的显化，但符咒给个人的暗示性寓意却是真实的。当然前提是，使用和受用符咒的对象要能与施法者有认同共鸣，才能激发情绪能量，让代码侵入他人实相的系统内——不管这代码是优化系统的还是破坏系统的。再者，代码需要和响应者使用同一语境表意，如果响应者对表述系统无感，那作用力也无法被传递，甚至适得其反。

比如：结婚时有人送来一只黑色的钟，时间定格在4点44分。那这行为在中国会被认为是诅咒，而这钟表被看做是个催命符。

可同样的事情如果发生在欧美，新人会觉得“444”是天使数字的一个信号，代表着他们的保护、支持和引导。具体来说，看到444通常被解释为：天使在提醒你，他们就在你身边，支持并保护你。表示你正在走在正确的道路上，应继续保持信心，所做的决定或正在采取的行动是受天使支持的，应该继续前行。而钟表代表着永恒的循环，象征着珍惜时间和长久的友谊。黑色钢琴漆更是贵族的品质象征。——这会被理解成真切的祝福。



图解

由此可见，解读与预期带来的情绪赋予了物品或符号以作用，这一过程东方叫开光，西方叫赋能。也就是大家相互约定用某一物品或符号代表某一寓意，并且双方都认同这一寓意。这种双方或群体形成意识共鸣、认知认同的过程，赋予了标靶物以某种特定的意识作用。

这类标靶物可以是一个符号、一句话、一件衣服、一个摆设、一种声音、一类颜色等，当参与者看见、听闻、感知到此特定信息时，就会依据被暗示好的“指令”进入到某一种约定好的特殊状态中。这种特殊状态可以是身体上的、心理上的、思想上的，而这种状态可以是积极亢奋的，也可以是痛苦压抑的，这全看自身如何诠释与接纳自己感知到的相关信息。

在多元多维的实相体系中，每个人都有权去关注与体验自己的实相。发生着什么、将发生什么、发生了什么，这些都是个人的实相。

中性的客观事实与个人的主观解读，哪个更影响自我的认知体验呢？肯定是后者。同一件事，经历者各有记忆、各有觉悟、各有收获，差异何在呢？

我们选择自己关注哪些信息，然后用不同的认知与态度去解读与面对，据此形成我们各自的记忆。

就是这些记忆构成了我们一生的所谓实相。其实自己一生到底经历了些什么，和你经历了些什么无关，和你如何记忆自己的经历有关。所以当改变视角、改变解读、改变预期、改变认知后，世界的过往与未来、乃至当下，就会立刻大有不同。

稍等……我正在为你寻找一个与你过去有关的联系：一个与马丁医生（Dr. Martin）相关的负面回应。我感觉到你朋友身边那个陌生年轻女子，与艾玛·马丁（Emma Martin）之间有一种模糊的联系。一段久远而不愉快的关联。那时你还是个小孩，有次感到不舒服。马丁医生和妻子艾玛·马丁拜访了你父母。你哭了，而你清楚地听见艾玛·马丁对你母亲说：不要去理他，这样他就会安静下来。

然后一扇门被关上了。那个女孩通过某种关联让你想起了那个时候的艾玛·马丁。

在欧美上世纪 1920 到 1940 年间，流行过一段“科学”育儿方式——那时有专家认为孩子哭闹是因为渴望得到父母的响应，如果父母长期不搭理哭闹的孩子，那孩子就会认知与理解到，哭闹不能形成正反馈，孩子也就懒得哭闹下去了。

事实证明，这种冷漠养育法，虽然确实让大多数孩子从此学会了“自立”，也让很多人在成长中乃至成年后，表现出多种严重的心理扭曲。这包括：

- 情感疏离和不安全感：

婴幼儿通过哭泣表达需求和情绪，如果父母不回应，孩子可能无法建立起对世界的基本信任感。这会导致孩子在未来的人际关系中感到不安全和疏离，难以信任他人。

- 自我价值感低下：

当孩子的需求持续未得到满足时，可能会发展出“我不值得被关心”的信念。这种低自尊感会影响他们日后的自我认知和行为表现。

- 情绪调节困难：

父母的回应帮助婴儿学习如何调节情绪。如果没有这种互动，孩子可能会缺乏应对负面情绪的能力，长大后容易出现焦虑、抑郁或情绪不稳定的问题。

- 依赖性或过度独立：

有些孩子可能因为缺乏父母的关注而变得过于依赖他人，寻求他们缺失的安全感。相反，另一些孩子可能会变得过度独立，拒绝寻求帮助，因为他们学会了只能依靠自己。

● 人际关系问题：

由于早期未能建立起健康的依恋关系，这些孩子可能在成年后难以与他人建立深厚、持久的关系，甚至可能会对亲密关系感到恐惧或抵触。

● 行为问题：

有些孩子可能会通过不良行为（如攻击性行为或自我毁灭性行为）来吸引注意力，这是他们试图补偿早期被忽视所造成的心理缺失的表现。

人类的记忆是很有趣的，我们会对某些信息留下强烈的记忆，比如某个伤害过你的人，其体味、特征或名字的发音，会让我们记忆成危险与厌恶；当另一个人表达出近似的信息时，被害者就会没理由地直觉上讨厌与远离。当然莫名的喜欢也源自此类原因，所以大多数婚姻的对象，会在某些特征上与你童年最亲近的人很相似。这种安全的亲近感和不安全的抵触感，个人会觉得好似没有道理好讲，但却左右着我们的日常行为。

Y7-1-281.2

（这非常有趣，也让我感到惊讶。最近，我按照赛斯的建议，成功地使用了暗示来处理花粉症。我们在星期五晚上有客人——玛丽莲和唐·威尔伯、唐的弟弟和一个名叫帕特的女孩，我们不认识她。

那天晚上，花粉症似乎又开始发作，导致我度过了一个糟糕的周末。

我对原因感到困惑。灵摆告诉我，我的反应与周五晚上的聚会有关。然而，我以前从未对威尔伯一家产生过反应，因此我仍然感到困惑。

马丁医生和艾玛·马丁是我父母的老朋友，他们大约七十多岁。我当然有关于他们的童年记忆。当赛斯提到这点时，我立即觉察到了艾玛·马丁和年轻女孩帕特之间明显的相似之处：她们的笑容如出一辙。尽管在赛斯提到之前，我在意识上没有做出这样的连结，但我确实在周五晚上感觉到帕特有某种熟悉感。

珍对年轻时的艾玛·马丁当然没有印象。赛斯描述的情节很可能发生在四十多年前。我现在 47 岁。)

这些关联在你们的系统中具有电磁实相。对这些原因的认知会产生一种相反的力量，从而中和原有的影响。像“父亲，我拒绝接受你的花粉症，尽管我曾经接受过它，但现在我要将它从我们两人身上解除。”这样的句子会有帮助。细雨社 www.xiyushe.org

这些话语将中和曾经的暗示。这些模式，本质上就是这样，可以被松脱、丢弃并瓦解。赋予它们生命力的能量就能以新的方式被利用。

祝由术，是一种催眠法，当然这与普通的催眠有着本质的差异。施术者与接受暗示的一方，在彼此之间，利用一些具有特定暗示意义的仪式或口头与肢体的明示，达成自我催眠与催眠他人的目的。

在进入深度催眠状态后的人，角色我的主张与思想被短暂屏蔽，身体全然地交还给内在神魂主导，借此可以对自我或他人进行某种程度上的“再编程”，植入或删除掉一些内在卡顿或添加一些增益状态。这些内在卡顿有些是求助者自身过往经历中的不甘与逃避，有

些则是接受过某些强烈的心理暗示后留下的心结与认知障碍。

俗话说，心病还需心药治。在临床上，大约有 27% 的病患，其疾病表现在物理载具上，表现在生化紊乱上，但实际起因与持续作用力源于自己的心病。此时各种医疗手段，无论是物理的还是化学的，都只能掩盖或缓解部分症状，无法根除问题。在这种情况下，心理治疗往往是极其重要的。

心理治疗不是针对精神类疾病展开的，在医学临床上，心理医生和精神科医生是两种全然不同的领域。

心理医生主要针对的是个人问题，而精神科医生主要针对的是人格上的问题。但不管哪一种法布施或无畏布施，其生效的前提都是求助者的信赖与配合，这涉及到自由意识和意识网关两层问题。就好像你无法叫醒一个装睡的人，其实在现实中，有一些人自己是很享受在病恹恹的状态下，被家人照顾着的感觉。这样的患者会持续表现出各种此起彼伏的症状，每个月都会换着花样地作妖。

这样的患者，如果不能改变自己索取爱的行为方式与表达方式，其表现出来的各种症状就永远不可能被谁治愈。

同时，如果自己不相信信念的力量，迟慢疑会让自我意识主动屏蔽与扭曲正面心理暗示，结果当然这类暗示也就不会发生意识共鸣，无法产生积极的心理与生理影响。

我建议你休息一下。

(9:24 休息。珍像往常一样解离。她的眼睛经常睁开。她在 9:34 以相同的方式继续。)

现在，亲爱的朋友。这些信息将对你有所帮助。

你的父亲把花粉症当作一种无助的症状，同时也是一种索求关注的方式，因为即便那时，他也没有从你母亲那里得到关注。这个模式更早在他童年时期就已经形成。后来他放弃了这些症状，因为它们并没有带给他想要的结果。你的母亲根本懒得理会。

她并不像他自己的母亲那样安慰他。当他意识到这种方式对自己已不再奏效时，你便接过了这种状况。不过，那时你也把它连同你对“作为一个男性意味着什么”的理解一并接受了。如果你有一个儿子，而他不知道你现在已经知道的事，你也会自然而然地把这些症状传给他。

现在，你已经明白：男子气概绝不是流着鼻涕的样子。你已经认清了自己的男性特质。你如今对此非常清楚，因此不会再让自己通过症状去换取太多“特权”，所以你完全可以舍弃它们。

你并不是在帮助你的父亲，因为这些症状不会回到他身上。你的系统会重新组织能量模式。还有一个因素是，你的母亲将你视为她专属的。你也接受了这些症状，作为对抗她的一种保护措施。你实际上是在说：“我是我父亲的儿子，甚至带有他的一些缺陷。”

当你意识到这一点时，你会发现这些症状几乎没有必要了。你的母亲基本上不喜欢（微笑）你父亲对户外活动的热爱，而你在两者之间左右为难——因为这些症状，让你在许多场合可以待在室内陪她。

所有这些信息对你将极有帮助。你看，你父亲的花粉症也是逃避农活的一种防卫手段。

在临床上我们发现，过敏症具有明显的遗传特征，并且家族成员的过敏源极其类似，但在遗传性研究上却发现这类季节性过敏并不遗传，这一直很令病理学家困惑。

其实在东方有一种说法，叫做家族业力，也就是在一个家族中，有着相同近似的认知、行为模式、饮食结构、起居习惯等，这导致后代会在体质上、在行为模式上、在思想架构上与先辈步入相同的问题领域，也就是俗话说的“有样学样”。

同时，在临床治疗脑中风后的偏瘫患者时，在治疗很多慢性类风湿关节炎患者时，可以发现，被家人照顾得很好的患者，康复自健的意愿偏低，疗程长疗效差，而被迫需独立应对生活的患者，康复速度较快，且后遗症最少。

可见确实有一部分人会利用看似疾病的症状来逃避面对生活、索要博取关注，用卖惨或示弱来博得同情，或用病当由头吆三喝六，表现出另一面更真实的自己。如果病症没能取得预期的良好效果、装病获取不了实际的“利益”，那相关疾病也就逐渐地无药而愈了。

著名心理学鼻祖之一的荣格，在幼年时抵触上学，觉得教会学校教的东西与他感知到的事实不符，“其天生就是灵觉者，却可与灵体交流。”11岁时放学路上，被其他男孩推倒，在养伤的几天里，他发现这是一个逃避上学的好方法，于是直接就“瘫痪”了数月，家人花光家产遍请名医都医治无效。数月后的一天，小荣格听见父

亲对母亲说：“家里的钱都花光了。你知道，医生说 he 可能永远不能康复了。我们再要一个孩子吧。放弃吧。”

当夜荣格就恢复了健康，但为了不被骂，表现得是在之后一周内逐渐奇迹般痊愈。这记载在卡尔·荣格 (Carl Jung) 的自传《回忆·梦·思考》中。

由此可见，如果对哭闹求助的孩子置之不理，会因此让其留下心理阴影，影响一生；但如果过于在意上心，就会被拿捏，让其利用这样的关心与爱折腾家人。这关爱与独立间如何掌握尺度就成了一种智慧学问。小孩如此，老人也是这样。

父母什么都包办代替，孩子就会养成依赖且不能自理；父母若不管不问，孩子会感到没有亲情与爱，进而心理冷漠扭曲。要如何聪明地来平衡关爱与自立的度呢？

在平衡“过度包办”和“完全放任”这两个极端时，既要顾及到爱与关怀的在意，又要培养独立性和责任感。

首先要设立明确的界限以杜绝不切实际的期望性试探，以避免此类试探带来的冲突。设立明确的规则和期望，告诉对方哪些事情需要自己处理，哪些可以请求帮助，而能获得的帮助止于哪种程度。基本原则是：规划努力一下、坚持一下就能达成的成就。

要区分好必要的“帮助”与不必要的“干预”，在对方没能做好时，

不可批评或代劳，可以直接指出问题所在，只针对技巧，不针对个人，也不带入批评。

要逐步增加自主权与责任，不要放手让其选择，然后再逐一否定，让对方看似拥有的选择权，每每变成被否定的打击点。鼓励独立思考与决策就是这问题的关键。独立的人格首先建立在独立决策权上——说了不算，选了白选，那也就慢慢懒得思考了，多一事不如少一事，变成了躺平、依赖、等待。

很多人自己都搞不明白提供情感支持的度在哪里，往往事无巨细都响应，结果干预太多，给他人带来压迫感或架空了他人的存在感，因此引发抗争与争执。“寒了心”的“付出者”报复性地走向另一极端，成为冷漠的旁观者，惩罚敢表达自我意见的“白眼狼”。

其实保持一个合适的距离感，是其中的关键：要提供支持，而非包办；要有响应，但不代办；要保持开放的沟通，而非指令性的命令；要学会尊重他人哪怕是孩子的自我选择，在不违反原则的前提下，尊重孩子的选择和意见，哪怕你觉得那并不完美。

当一个人有机会自己做决定时，他们会感到自己是被信任的，进而更加愿意承担责任。同时，尊重他们的选择也有助于维持与培养独立生活的能力。

花粉症是自体抗体的一种过激反应，当我们感觉到某种气息时，身

体要做出判断：这是有害的，需要清理排除，还是有益的，渴望接纳获取。当这一判别在某种原因下出现问题时，过敏就发生了，身体对没有伤害的气息或物质也产生剧烈的抵触与排异。

现在治疗季节性过敏行之有效的方法有四种：

1、症状压制类药物。

让全身的抗体失去抵抗力，从而不表达出过敏症状，药物有效期为8到24小时，过敏季需要持续服药。

2、脱敏治疗。

在非过敏季节，持续给患者小剂量的致敏物质，并逐步提升剂量，好让敏感的抗原习惯并提升敏感阈值。这种疗法的效果一直存在争议，因为临床效果并不稳定：如果病人相信自己能借此被治愈，就有较好的效果；如果不太信，几乎没有效果。

3、针灸治疗。

针灸对脱敏有着非常显著且惊人的疗效，可以让患者通过两周的治疗就完全康复；但也有其不足：一般疗效只能维持三到五年，而且针灸师的医术水平参差不齐。

4、祝由或心理暗示。

这种疗法因人而异，全心信服的人会获得莫大的助益，而半信半疑

的大多没有什么效果。

曾经有一个下午……我不太清楚……你被喂了鱼肝油。症状从那天开始。在那个过敏季里，你不应该在父母家吃混合了油的沙拉。

花粉症对你父亲而言也是一种对世界的防卫手段，因为它让他能够有些隔离感。你可以在不使用这种症状的情况下获得所需的隐私。墨水对你个人来说有一种象征性的、治愈性的关联，而根据我的建议，它的存在有像情绪提振剂一样的效果。

在你需要时，瑜伽呼吸法是具有治疗价值的，今晚课中获得的知识应该大大有助于缓解症状。（微笑。）你应该避免在那个季节里使用红色装饰。你应当采取措施，意识到你与母亲和红色之间的关联，这样我们的朋友就可以拥有免疫力，在圣诞节时使用他的红色窗帘了。

罗的父亲借“有花粉症”这一借口，可以推脱掉很多自己不想参与的交际；而罗自己“莫名其妙”习得了父亲的这一手段，但在角色我的显意识中并不自知。罗的父亲随着退休和妻子并不会对他有病怜悯什么，“暗自”决定放弃这一临床症状，也就痊愈了，但罗还在其中不能自拔。

混合人造鱼油或生食植物油，都含有对身体很不友善的人工化合物——丙烯酰胺（acrylamide）。丙烯酰胺被认为是一种对身体抗体有明显刺激性的化工物，且有致癌性，被列入 Proposition 65（第 65 号提案）的清单中。混合型植物油中普遍存在这一物质，而猪油炒菜做饭时没有这一问题。

在上世纪八十年代，为扩大植物油的销量，各大植物油品牌把过量食用糖导致的心血管疾病问题，导向了动物类脂肪，导致人们抵触摄入动物天然油脂而去食用混合植物油。癌症在近半世纪高发，这一基础饮食结构的改变起到了很大作用。

之前我们在说意识流符咒中说过，暗示与联想会莫名地影响一个人的自身状态。在这里，罗家红色的窗帘饰品让他隐约感觉回到了父母家，这让其在下意识里进入到抵触的内心自我防卫中，让过敏症表现得格外显著，哪怕自己口头上说“我不在意”，但下意识里却时刻受到了信息流的潜意识影响。

如果在童年时，父母以“为你好”为名，强迫孩子进食一些他身体抵触的东西，那在孩子长大后会长期对此类食物甚至气息严重过敏。窒息、呕吐、腹痛、腹泻都有可能因此发生。很多孩子和动物一样有一种天生的本能，对含有化合物的食物敬而远之，但长大后这样的先天直觉就慢慢丧失了——猫狗都可闻出哪些食物中含有有害添加，会抵触食用这类食物；多数成人会被广告中的专家洗脑，觉得孩子挑食，却不知道是自己无知者无畏。

现在深海鱼油很风靡，这东西的属性阴寒，如果患者有高血压、阳亢，可以吃一些来平衡阴阳；但如果是正常人、尤其是阳虚四肢逆冷萎靡乏力的人，最好别碰这玩意儿，会让大寒入体，阳火衰微。

你可以休息一下。

(9:52 休息。珍像往常一样解离。她的状态很活跃，经常微笑并带着强调语气，大部分时间眼睛是睁开的。我在休息时打了个喷嚏，可能是因为上面材料的情感内容所致。

现在是星期三晚上，我正在整理这些资料。自从星期一晚上的课程以来，我没有服用任何治疗花粉症的药物，总体上感觉比我预期的要好。症状明显缓解。

珍说她不知道我小时候服用过鱼肝油。我记得我确实服用了，而且非常不喜欢。我的父母经常告诉我，我在三岁左右就表现出花粉症的症状，所以显然第一次鱼肝油的经历比这更早，早于我的有意识的记忆。珍坚持说我没有跟她提到过鱼肝油，尽管我之前讨论过蓖麻油。

珍在 10:02 以较慢的速度继续，她的眼睛闭着。)

十五岁时的一次经历进一步加剧了这个困境。

在这里我们会慢慢讲。当时你在房子里，可能在地下室或楼上，但不在主楼层。这次经历涉及到你和你父亲。

他当时在哭，或者看起来是在哭时被你看到了。他是那种安静的呜咽，涕泪横流。我相信这发生在下午四点左右。我认为你母亲和弟弟出去了——

(10:05，有人来敲门。珍停止了讲话，轻松地退出了她的出神状态。她应了门，并解释说我们正在忙，来客就离开了。到 10:08，她重新坐回座位并开始继续讲话。)

我相信一只手表某种程度上与此有关。可能是他弄丢了它，或者有人弄坏了它。手表可能是他父亲的。也有可能是你母亲因愤怒而弄坏了

它，但我不确定。

他当时的样子让你想起了他在花粉季的样子，这进一步加剧了你的症状，直到它们成为了男子气概的象征为止，因为它们是你父亲的特征，此外也成为了一个男人可以怎样哭泣的象征。你现在不需要这些症状了。

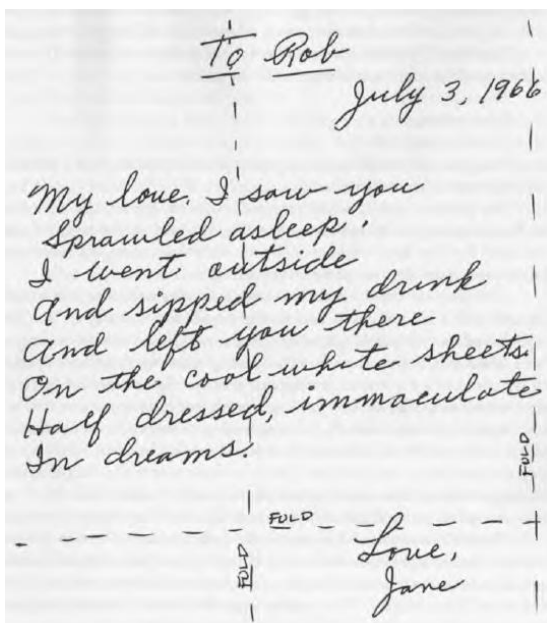
(我对这样的经历完全没有意识记忆。)

Y7-1-281.3 (E68)

你有信封实验给我吗？

(“有的。” 10:12，珍从我这里拿过封好的双层信封，准备进行我们的第 68 次实验。她用右手将信封横着贴在额头上，眼睛闭着。

实验物品是珍在 1966 年 7 月 1 日晚上写给我的诗。我对她写这首诗时的具体情形一无所知，希望今天的资料能补上这一缺口。细节如图所示。)



To Rob

July 3, 1966

My love, I saw you
Sprawled asleep;
I went outside
And sipped my drink
And left you there
On the cool white sheets,
Half dressed, immaculate
In dreams!

Love,
Jane

致罗

1966年7月3日

亲爱的，我看见你
横卧在梦乡；
我走到外面，
轻啜着饮料，
把你留在那儿——
在那片冰凉洁白的床单上，
衣衫半解，洁净如初，
在梦中！

爱你的，
珍

第 68 次信封实验物品——珍的诗和译文

请稍等。（停顿）

马镫（Stirrup）。不，更像是有些东西被搅动了（stirred up）。
12，或者 1、2。

与三个人有关。我看到一个画面：圆形的物体在一个矩形物体中，或者更确切地说，是个椭圆形的图像，就像老式情人节贺卡上的女性肖像那样。

和一位女性以及一张卡片有关。

有东西在旋转，像布料或织物。

与过去的某次正式聚会有遥远的关联，我不太确定……可能有舞蹈（手势，眼睛闭着），像是在婚宴上。

鲁柏因我最后那句观察引发的个人联想，被引导去想到即将到来的安德里安诺婚礼。

细雨社 www.xiyushe.org

四加一。我相信与 2 月 3 日有关。与一朵玫瑰有关。与一次旅行和一个邀请有关。一把刷子或类似的东西，有毛刷。1821 或 1812，也许是密尔沃基或威斯康星州。

一个美丽的女性形象。

一个黄色方块。黑与白。请回复。

你有什么问题吗？

（“你能多说一点关于黄色方块的事吗？”）

我有个画面：一个小巧整洁的黄色方块，位于右下角。还有一种海蓝色。

（“卡片和肖像中提到的女人是谁？”）

我认为那个女人对你来说很陌生,或者至少是在不同的环境或装扮下是这样的。(摇头,困惑的样子。)

(“涉及的那三个人是谁?”)

(停顿)也许是两个女人和一个男人。其中一个女人在背景中。然而还有其他人也牵涉其中。这里似乎有数字 37, 以及某种与法官相关的联系。

(“四加一是什么?”)

(停顿)四加一次生命, 维托(Vito)。

如果你没有其他问题, 现在可以休息一下。

(“我想没有了。”)

还有绵纸。

细雨社 www.xiyushe.org

(10:27 休息。珍像往常一样, 眼睛闭着, 语气平稳。图片将会说明当时的情形。

请参见描图及后续笔记。如前所述, 我对珍创作这首诗时的情形一无所知。不过在资料传递过程中, 我忘了这一点, 于是信息似乎有些偏离目标。这其实可以理解——但当时我差点就让珍再试一次, 只是一时间也不知道该问些什么。如果我真的让她重来一遍, 可能会造成混乱。

我也担心中断会在某种程度上干扰信息, 休息后赛斯证实的确会有这样的影响。

实验物品是一首珍写给我的诗, 写在一张黄色的纸上, 用深色的笔写成, 背面空白。下面是珍创作这首诗时的情况简要摘要——随着资料的展开, 这些细节会逐渐清晰。

1966年7月3日傍晚吃过晚饭后，珍坐在后院。那时天色还没黑。当时，住在楼下后方公寓的女孩芭芭拉（Barbara）和她的固定男友迪克（Dick）也在后院，他们都三十多岁。两人邀请珍一起喝一杯。珍有点意外，因为她看出芭芭拉在拿婚事调侃迪克，而迪克显然因此有些生气。

珍觉得他们发出邀请是一种出于礼貌的举动，但当她真的接受时，迪克的反应并不愉快，这反过来也让珍感到生气。芭芭拉和迪克随后进屋去为珍调酒。就在他们在屋里的时候，珍写下了这首诗——也就是今晚信封实验所用的那一首。

那天我自己的心情也不太好，后来躺下小睡了一会儿——这也成了珍写那首诗的灵感来源。珍感到困惑：既然那对情侣并不真心希望她加入，为什么还要邀请她？尤其是迪克，让她产生了这样的感觉。

值得注意的是，今晚的大部分信息都与当时三个人的心理状态有关：芭芭拉、迪克以及珍自己。事实上，珍在那次事件中的情绪体验相当强烈，以至于在实验中，这些感受在某种程度上压过了与信封物本身相关的信息。不过，为了提供有关芭芭拉、迪克以及珍当时情绪的资料，珍对实验目标（诗）的感知仍然是必要的。

休息之后，赛斯提供了一些补充，但在那之前，我们已经尽量根据已有的线索做了一些推测和整理。

“马铎。不，是有些东西被搅动了。”在1966年7月3日那次后院聚会中，芭芭拉的男友迪克调制了一种混合饮料（Wink-and-gin）给珍，这正是诗中第四行提到的饮料。珍认为“被搅动（stirred up）”既可能指迪克当时心烦意乱、情绪激动，也可能暗示他亲手搅拌饮料这一事实。

“12，或者 1、2。”珍认为这是赛斯通过计数提示她进入下一条信息的方式，指向“那三个人”。

“与三个人有关。”如前所述，参与那次后院事件的三个人正是珍、芭芭拉和迪克——也正是在那个场景中，珍写下了作为实验目标的那首诗。

“我看到一个画面：圆形物体在一个矩形物体中，或者更确切地说，是一个椭圆形的图像，就像老式情人节贺卡上的女性肖像一样。”对珍而言，这似乎暗指芭芭拉是一位业余画家。不过她并不知道芭芭拉是否画过那样的肖像画，她后来表示真希望自己当时能让赛斯把细节说得更清楚些。

罗的备注：从某种意义上说，这首诗本身也可以算是一份“情人节礼物”，一首爱情诗。

“与一位女性和一张卡片的联系。”我们认为这一条与上一条密切相关，可能都是指向芭芭拉的绘画活动。

“有东西在旋转，像布或材料。”珍主观上觉得这对芭芭拉的缝纫能力是个极好的暗示。芭芭拉做过许多缝纫工作，珍见过她抽屉里堆满各种打折买来的布料，准备日后使用。

罗的备注：其中还包括床单。而“床单”和“衣衫半掩”的意象都出现在那首诗里。

“与过去的某次正式聚会有遥远的关联……不太确定，可能有舞蹈，像是在婚宴上。通过我最后那条观察所引发的个人联想，鲁柏被引导去想到即将到来的安德里安诺婚礼。”

如前所述，当晚芭芭拉拿婚事取笑迪克，引起了尴尬。珍因此想起了九年前我们在纽约州罗切斯特参加的一场婚礼——那是我弟弟迪克与

安德里安诺的婚礼。那是一场正式场合，我们都穿得很正式，婚宴上有跳舞等活动。

此外，近一个月前我们又收到了一份关于另一位安德里安诺——路易（Louie）即将结婚的通知。婚礼将在罗切斯特举行，我们也收到了邀请。路易几年前曾经旁听过一节赛斯课，对这些资料曾一度很感兴趣。因此，我们认为那场新的婚礼信息重新唤起了对“安德里安诺婚礼”的联想。

另外，还有一个巧合：两位“迪克”都被卷入了这些关联之中——后院里的迪克，以及我在罗切斯特的弟弟迪克。

“四加一。”我们无法确定其含义，也没有得到赛斯的进一步解释。

“我相信与2月3日有关。”我们也不清楚。信封中的诗是写于7月3日。如果2月3日的信息与下一段有所关联，我们暂时还未找到线索。

“与一朵玫瑰有关。”珍认为这也许是合理的联系，但稍显牵强。芭芭拉作为画家，画过一幅小提琴的画，曾想给我看。我自己也画过一幅小提琴画，大约二十年前完成，至今挂在我父母家里。那幅画中还包括几朵蜡制玫瑰。

“与一次旅行和一个邀请有关。”珍认为这一条符合以下情形：芭芭拉的男友迪克住在二十五英里外，因此那天晚上他们三人在后院相聚时，迪克是特意赶来的。当时珍正是在那个场景中写下了用作实验目标的诗。

“邀请”可能既指芭芭拉在和迪克谈论婚姻时的内容，也可能指她邀请珍一起喝酒那件事。芭芭拉以为我那时还在工作室，其实我已经躺下小睡，没有听到。

另一个“邀请”也可以指我们收到的路易·安德里安诺婚礼请柬。接

受邀请意味着我们将前往罗切斯特——一次真正的旅行。

“一把刷子或类似的东西，有毛刷。”芭芭拉和我在画画时都使用鬃毛刷，这一条似乎也呼应了我们的画家身份。

“1821 或 1812，也许是密尔沃基或威斯康星州。”正如赛斯在休息后解释的，这是一种象征性的联系，指向珍几年前工作过的阿诺特艺术馆（Arnot Art Museum）中那间维多利亚时代的房间——再次呼应了“画家”的主题。我们没有发现与密尔沃基或威斯康星州的直接联系。

“一个美丽的女性形象。”珍认为这是一个非常清楚的暗示，指的是那天晚上三人坐在后院喝饮料时，迪克说的一番话。当时芭芭拉问迪克为什么他不想结婚，迪克回答说他没有理由结婚，因为此刻他正与“两位美丽的女人”坐在一起——大意如此。

“一个黄色方块。”珍给我的那首诗写在一张黄色打字纸上，纸张大小与这一页差不多，折叠方式如附图所示。珍所见的“小巧整洁的黄色方块”就是这张纸的象征，只是实际折叠后成了长方形。

请注意，今晚的大部分信息都源自芭芭拉、迪克与珍三人那晚在后院聚会时的强烈情绪能量——那时珍写下了这首诗给我，后来被我选为实验目标。

我之所以选择这首诗，说实话，是希望它能在情感上对珍产生强烈的吸引力。但那晚的事件与三人之间的情绪，显然凌驾于这种情感吸引之上。

“黑与白。请回复。”这显然指向路易·安德里安诺即将举行的婚礼。邀请函照例是黑色墨印在白纸上，并要求我们书面回复是否出席。再一次，安德里安诺婚礼的信息与路易的婚礼相关，也与我弟弟迪克的婚礼形成了遥远的呼应。因为在珍写那首诗时，芭芭拉与迪克正在谈

婚论嫁，珍由此产生了联想。

如前所述，我一时忘记了自己其实完全不知道珍是在什么情况下写下那首诗，因此不确定赛斯的信息是否真的与诗的背景相符。这让我当时不太清楚该问些什么问题。于是我决定照常进行。

第一个问题：你能多说一点关于“黄色方块”的事吗？

“我看到一个整齐的小黄色方块的画面，位于右下角的位置。”

此时，珍已将信封从她惯常贴在额头的位置拿了下来，右手轻轻握着信封的一角，让它悬在空中轻晃。她的右臂向前伸展，搭在摇椅的扶手上。密封信封内的黄色物体很可能在这种姿势下滑落到信封的一个角落。不过那其实是个长方形物体，而不是正方形。

“还有一种海蓝色。”

我们并不清楚这部分指的是什么。珍写这首诗时用的是深色墨水，实际上是灰蓝色，而非海蓝色。

第二个问题：在那张卡片与肖像中提到的女人是谁？

“我认为那个女人对你来说是陌生的，或者至少是在不同的环境或装扮下显得陌生。”

珍对这条信息感到困惑。休息时，她说这可能是赛斯在引导她——让她从熟悉的安德里安诺家族（我们与他们一家关系密切）转向芭芭拉身上。芭芭拉是我们公寓的新租客，对我们来说确实比较陌生。

第三个问题：那三个人是谁？

“也许是两个女人和一个男人。其中一个女人在背景中。”

如前所述，1966年7月3日晚，在后院参与那次事件的三个人正是珍、

芭芭拉和迪克——也正是在那个情境下，珍写下了那首用作信封实验物的诗。在这种情况下，芭芭拉似乎是“背景中的女人”，因为信封物本身是珍的作品。不过，也存在其他解释，也许顺序会颠倒。我们当时希望能得到更明确的说明。

“不过，还有其他人也牵涉其中。”

珍认为这指的是我——当时我在楼上睡觉。她写那首诗正是写给我的。从物理位置上说，我躺着的地方离他们那张后院桌子很近，距离不超过三十英尺；我们的卧室位于公寓后方的二楼。

“37 和地方法官的联系。”

珍那年 37 岁，而芭芭拉的男友迪克年龄也差不多。至于“地方法官”的关联，则显然来自当晚他们关于婚姻与婚礼的谈话——那正是 7 月 3 日那次聚会的焦点之一。

细雨社 www.xiyushe.org

第四个问题：“四加一”是什么意思？

“四加一次生命。维托。”

这一点我们仍未弄清楚，但“维托”的线索非常明确。维托（Vito）是安德里安诺家族的一位儿子，几年前结了婚。因此，这条信息又把珍的注意力带回到婚礼这个主题上。

“还有绵纸。”

这也是与安德里安诺家族的另一处联系。我们收到的关于路易·安德里安诺（Louie Andriano）即将举行婚礼的通知与请柬中，通常都会夹着一层绵纸。

10:56。珍依然闭着眼睛，戴着眼镜。）

我们这节课差不多要结束了。

中断确实会让信封实验的信息接收不太顺畅，但即便如此，所得的资料也已经足够了。

“1812”（停顿）充其量只是一个遥远的联系。鲁柏和那位男子（指芭芭拉的男友迪克）谈到了杰米森（Jamieson）（珍在阿诺特艺术馆（Arnot Art Museum）工作时期的艺术总监）。这显然是个不太恰当的联想，结果让信息又回到了艺术馆那间维多利亚时代的展厅。

我向你们俩致以最诚挚的问候。这节课对你会有相当大的帮助，约瑟。

（“是的。”）

我们之后会花一些时间来讨论鲁柏与健康状况的关系。当然，我们仍会一直回到主要的资料主题上。

（“晚安，赛斯。” 11:01 结束。珍像往常一样轻微解离。）

Y7-1-281.4

第 281 节 浓缩版

(昨晚我们的电视机出现了问题，珍当时大声地说出希望吉姆能来修理电视机，正如他以前做过的那样。今天愿望变成了现实。今天中午，我们的朋友吉姆·贝克特在几个月后第一次来访。

吉姆曾经是一名电视修理工。吉姆住在城外，现在是一个办公设备的流动修理工。他曾经见证过几次珍的课程，大约是两年前的事情了。

他告诉我们，当他驱车接近我们家大约四个街区时，感到了一种强烈的冲动，于是有了莫名的冲动，就来拜访了我们。)

之前鲁柏强烈地希望修电视的朋友能来访，鲁柏发送了一个意愿信息，并且获得了响应。你们朋友今天的来访，这件事你必须理解其中适用的规则。因为不论你是否理解，或者你是否真的希望这个愿望实现，这些如何能心想事成的相关规则都需要了解。

比如，一个人希望感到被在意与得到关爱，就会想：“如果我生病了，也许会有人为我感到遗憾并来安慰我。”

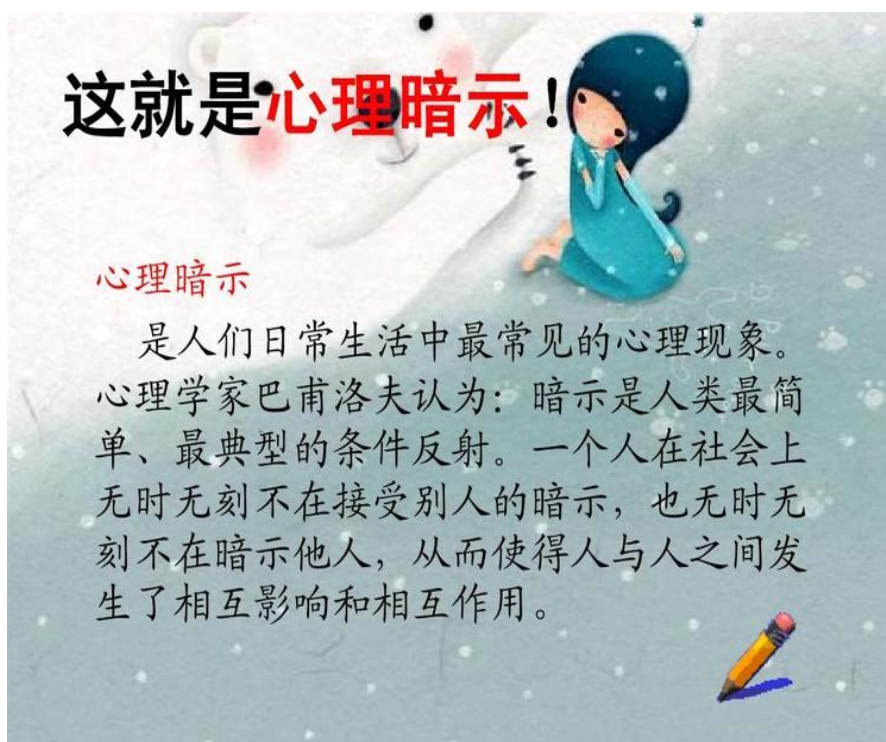
这样的愿望在意识层面上很少出现，但当心愿带有充沛的情绪能量时，其所带的电荷能量会迅速产生相应效果。每当你们感到自怜的时候，就等于是迎合这样的结果。

你们必须明白，自哀自怜对你们的良好状态是极具破坏性的。任何强烈的情感几乎都会立刻成为现实。如果你们理解这些原理，这反而会

成为你们的优势。当你们强烈地渴望达成某事时，你们需要能利用这一点让心愿转化成实相。

如果你热切地希望他人购买你的画作，并从中受益，那么你就会卖掉它们，而且因为这种期望，你将采取必要的行动。无论采取什么措施，这些画作都会在所谓现实中被售出变现。但如果你强烈地想要保留住自己的作品，担心放弃它们会失去掉自我的一部分时，这种情感会传递给他人，也就不会有人来选购你的作品。

“灵摆”是一个发现并展现潜意识感受波动的极佳工具。冥想音乐在多个方面都是非常有益放松心情的。任何你们在过往中经历过的与“高效创作或快乐时期”相关的记忆，都会直接影响到当下的这个自我。同样地，那些“负面暗示与心理预期”也在发挥着不好的作用。



图解

积极的或消极的自我心理暗示都同样有效，两者都会以符号的形式被表现出来。积极的符号可以被有意识地加以利用，以用于强化当前你们自身的利益。神魂经常在无意识中这样为自我输送能量，但有意识的这个自我，却需要这一认知。这一认知将对你们大有帮助。要知道关注与期许灾难与疾病时，你就会心想事成地成为经历者。

给我们一点时间.....我正在寻找此类例证,那些你过去与现在相关联的连结。

你们的朋友，一个年轻的女孩帕特，你莫名地讨厌她。这是因为她让你想起了自己童年时，你母亲的一个朋友“马丁医生”，而这段记忆充满了负面反馈，涉及到了与一个旧的、不愉快的连接。

细雨社 www.xiyushe.org

当时你还是一个小孩，有次感到不舒服。马丁医生和他的妻子那天正好到访你家，你那时在哭着寻求父母的帮助，但你清楚地听到他们告诉你母亲，她不应该去照顾你，只要不搭理你，慢慢你就能学会安静，然后一扇门被关上了。

现在这个被你莫名讨厌的女孩，通过某种关联让你想起了那对“马丁”夫妻。结果幼年时埋下的情绪被投射与映射到了这个“马丁”身上。

（这非常有趣，也让我感到惊讶。最近，我按照赛斯的教导，成功地使用自我暗示来消除季节性花粉过敏症。但当周五晚上来客人时，我的过敏性鼻炎发作得非常厉害，导致我度过了一个糟糕的周末。

我对花粉症又开始发作的原因感到困惑。灵摆告诉我，我对周五晚上

的聚会产生了负面的反应。然而，我以前从未对威尔伯家产生过反应，因此我仍然感到困惑。直到现在我才意识到，那天他们带来了一个名叫帕特的女孩，我们先前是不认识她的。

让我打小就感到厌弃的“马丁医生和艾玛·马丁”是我父母的老朋友，他们大约七十多岁。我当然有关于他们的童年记忆。当赛斯提到这点时，我立即看到了艾玛·马丁和年轻女孩帕特之间明显的相似之处：她们的笑容很相似。尽管在赛斯提到之前，我在意识上没有做出这样的连结，但我确实在周五晚上感觉到帕特有某种熟悉感。

珍当然没有关于年轻时艾玛·马丁的记忆。赛斯描述的情节很可能发生在四十多年前。我现在47岁。)

这些无意识的记忆关联在你们当前的这个系统中是具有电磁实相的。

对这些原因的认知会能让你们有觉知地化解掉过往负面记忆认知对现在自己的侵害。当你用较成熟的知见回头再看那些经历并有所觉悟后，就能中和掉它们对今天的你所产生的不良影响。

你可以用比如像是：“源自父亲的过敏性鼻炎，我明确坚定地拒绝再接受你，尽管我曾经接受过它，但现在我将它从我们两人身上都解除！”这样的句子会是有帮助的。这些话语将化解掉你曾经给自己立下过的负面心理暗示。

导致这类问题与解决问题的模式从本质上说就是这样，如果你找到了自我问题形成的根本原因，也就可以利用自由意识解除过往立下的心愿，并从而让持续困扰自己的难题被松脱、丢弃并瓦解。

那些你过往赋予它们能被显化成病痛的生命力能量，可以用全新的方式通过再定义而转化成对自己生命滋养的生命力。

我亲爱的朋友，这些信息将对你们很有帮助。

要知道你的父亲将季节性花粉过敏症作为一种“无助的症状”表现，并试图通过这些不致命的痛苦，来索取他未能从你母亲那里得到的爱与关注。你父亲从小就很懂得利用这一手段博取怜爱与关注，直到他发现你的母亲对此根本不在意。之后他放弃了以这些症状来博取关注，是因为它们并没有带给他想要的良好结果。你妈妈并没有像你奶奶那样去安慰与照顾你的父亲，这让你父亲决定不再用病态来搏取关怀。

当你父亲意识到这些症状对他不再有帮助时，他接纳了这个状况并放弃了继续病下去的念头，结果很快就痊愈了。但童年时期的你却秉承且模仿了他，误认为这种行为方式与男性身份的表达相关。

如果日后你再有了孩子，而小家伙不了解你现在所知道的这些，那孩子可能会无意识地将这种情况继续秉持传递成家族病。

我相信现在的你已经意识到，男子气概绝不等同于默默地流鼻涕。你已经充分认识到你的男性气质是如何表现与运作的。你现在非常清楚，不会因为这些症状而允许自己享受太多的特权，因此你已经准备好了能够放弃这些症状。你终止模仿自己的父亲，并不会影响你父亲，因为这些症状不会再回到他的身上。你自身的内在系统会随意愿而重新

组织能量模式。

还有一个因素是，你的母亲将你视为她专属的。她把自己的孩子看做是自己的，而非一个独立的人格体，问题是你还接受了这些。你学着父亲的样子，渴望得到母亲的认同，这种下意识的行为其实是在表达：“看啊，我是你们的孩子，带有同样的特征，甚至相同的缺陷。”

当你意识到这一点时，你就会真切地发现，长大后的你继续维持这些症状，已经没有必要。你在幼年时下意识地想要讨好强势的母亲，她不喜欢你父亲的任何户外活动，而幼年的你为了不陷入在两者之间选择的左右为难，就让花粉症缠身，好理所当然地在许多场合可以待在室内陪她。

细雨社 www.xiyushe.org

所有这些信息对你将极有帮助。

而你的父亲从小不想参与田地里的农活，所以选择了花粉过敏，是用来摆脱干农活的一种防卫手段。

花粉过敏症对你父亲而言是一种手段，因为它让他能够有些隔离感。你可以在不使用这种症状的情况下获得所需的隐私。

除此之外，还有些东西你需要注意，曾经有一个下午，童年的你被父母喂食了鱼肝油。你的症状就是从那天开始的。在那个季节里，你不应该在父母家吃那些混合了油的沙拉。

此外你应该避免在非圣诞季使用红色装饰。这些饰品让你下意识联想

起与母亲一起过圣诞节的红窗帘。如果你避免想起自己的父母，就可以保住你拥有的免疫力。当然在你需要时，瑜伽呼吸是具有治疗价值的，因为放空头脑，可以让你从自我暗示中解放出来。今晚课程中获得的知识应该大大有助于减少症状。

（珍说她不知道我小时候服用过鱼肝油。我记得我确实服用了，而且非常不喜欢。我的父母经常告诉我，我在三岁左右就表现出花粉症的症状，所以显然第一次鱼肝油的经历早于这个年龄，早于我的意识记忆。珍坚持说我没有提到过鱼肝油，尽管我之前讨论过蓖麻油。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-282.1

第282节 梦中投射与多重生命阶段

1966 年 8 月 31 日 星期三 晚 9 点

(珍并不知道赛斯会在这次课上讨论什么。晚上 9 点时，她感到相当疲倦，并不停地打着哈欠。她开始说话时闭着眼睛坐着，语速缓慢。)

晚上好。

在我们所有的课程中，我们一直在探讨意识的流动性——它的本质，以及它所能延伸的范围。

在梦中，意识在某种程度上是独立于物质系统运作的。而在出体体验中，这种独立性则更为明显。当然，在肉体死亡时，意识与物质之间的连接会被打破。这种连接虽然被打破了，但并没有完全切断。

有一段时期，我们先前并没提到：那时人格仍然徘徊在物质系统附近，但却拥有了一些它从前所没有的自由。在这个阶段中，正如我在其他地方提到的那样，人格可以融合、混合或转化它各个前世存有的不同面向，就像你，约瑟，调和不同的颜色那样来使用不同面向。

这是一个个人化的系统，人格从先前的经验中吸取教训并加以利用。如果它并没有学到什么的话，那么在某些情况下，个体可能会去选择心灵上重新经历那段过去的经验。这通常并不会导致回到真实的物质事件中，而只是一种重现的心灵演绎。然而，在某些条件下，这股被激发出来的能量，可能会作为触发器，短暂地重现出当时的感官资料。各种各样的幻相往往可以通过这种方式来解释。然而，并没有一种解释能够涵盖所有情况，因为幻相有许多不同的形式。而所有形式的存在在某种程度上都是有效与合理的。

我们的内在神魂，或更具体地说自身本元意识，并不依赖当前角色肉身的存在而存在。我们进入到当前的伪装实相体系中，只是为了透过种种经历见闻来体悟了然自己的困惑和未知。在这借假修真的过程中，伪装实相层并非是唯一道场，我们同时平行存在于几重幻境中，游走在梦境的不同界面里。

都说这里是红尘大梦，其实梦又何止一重——梦中有梦，梦里套梦，回到灵界、步入中阴、冥想观异世界、睁眼看白日梦，哪个又不是随缘显化、随心而生的“凡所有相”呢？

我们在这些梦里，一遍遍地经历着自己的困惑，并渴望借此了却无明的困扰，可是知道的越多，却越发现自己的无知和无尽的广袤。所有的可能性都在同时展开并被探索着，只有活在成见中的愚者才会论说自己的是非与对错。没有无解的难题，只有不懂其本真的无奈，而我们往返在生命的长河中，只为能借此让自己更成熟些、更睿智些、更豁达通透些。

生命的历程不止是落地啼哭到送葬的哭泣，这一段历程其实只不过是实践部分而已；在出生前与角色肉身凋零后，其实都有很多很重要的人生体验，这些阶段中都充满了智慧的启迪。

如何规划自己的一生、如何设定角色状态与经历，这是大学问。就好像高考前选学校和专业一样，这一步高估了自己，后边会很麻烦；这一节瞎糊弄，后边会一无所获。关于这一课的知识我会具体地在

之后一本名为《整装待发》的书里解释全部。

而关于死亡后到重新启程前那一部分的内容，可以阅读《失忆的归途》。

人生大梦部分会有一部《梦书》在多年后推出。梦或冥想能让我们预习、复习甚至重新经历重要的人生章节，借此从不同角度反复观看自己之前没能领悟到的要义。如果你对过往的应对方式、处理方法、抉择选择有不同的看法，也可以一遍遍重置此生，从头来过——毕竟整个世界都是你自己的一念一梦所生，时间并非是线性的，也不真的存在，人生从来都不是一次性日抛型经历。

当意识脱离出角色我的束缚，当你学会用解离的视角，去旁观自己在尘世间的作为与言行，那你会发现：很多自身在第一人称视角里觉得理所当然的理直气壮，其实是那么地懵懂无知——曾经无比在意的，忽然变得无足轻重；而那些被你无视忽略牺牲掉的，却发现是如此弥足珍贵。

在灵魂离体后，会先后经历三重幻境：

第一重是当前舞台剧的舞台，不肯下场步入光中的会成为滞留灵，获取到相应的系列体验；

第二重是往生道，在那里会经历回顾与反思，遭遇到自己良知与内心的质疑，犹如大学毕业前的答辩。很多人在这一环节愧对初心无

颜回家，会选择重新出生再走人生路；

第三重才是中阴界或灵界。灵界算是中阴前的一个岔道歧途，如果一生被某些宗教信念洗礼，心有所愿、心有所向，就会境随心生、意随愿转，引着弥留之际的自己步入到那些洞天小世界中去体验自己心中的渴望。当然都是大梦幻境，直到再次觉悟本真才能得以脱离。

这就是所谓的“心如工画师，能画诸世间，五蕴悉从生，无法而不造。”

就算避开这所有的坑，回到了中阴界，那也只不过是意识界的第四维度，也叫转化层，是意识能量波被转译编码的一个层面，其功用和我们电脑里的显卡极其近似。

四维以下是梦宇宙里的多维多元物相平行世界，四维以上是无形无相的意识能量波光雾涟漪。

我知道很多人只想一路都只走最快捷正确的道路，但其实对于本真本源来说，并没有所谓的歧途，所有一切的经历都是必要且具有意义的，这样才构成了无漏认知与相应智慧。

往往最先交卷的并非分数最高、成就最大。

例如，在出体体验中，你可能在你自己的系统内或在其他系统中以幻相的形态出现。另一方面，你自己也可能会遇到幻相。有些幻相是带

着强烈意义的意念显化，你在物质层面以可见的形式与它们相遇。而这些意念，在你们的说法中，可能属于过去、现在或未来。

你可能会遇到来自其他系统的访客幻相。他们可能知道自己被看见了，也可能毫无察觉。在我们很早以前的课中，我曾谈到过主要建构和次要建构。你当然也可以形成次要投射或意识片段，并有意识地控制它们，尤其是在任何有意为之的投射中。

我们都知道“觉者”可借观梦记梦，逐步地凝炼意识力，最终达到在梦中知是梦，进而步入清明梦，成为自己梦里的神，随意显化，言出法随。其实在我们所谓的这个现实中也是一样的：当你真的清醒过来后，就会成为觉悟者，进而成为大觉悟者，在自己的人生中以清明梦的状态掌控一切显化。

当然如果到了这一地步，意识相当强大时，一界一域一隅之幻梦已经无法满足你的探索欲，我们是有能力也有权力，利用解离的技巧，让自己从肉鞘中脱离出来，跨界跨域去旁观其它平行实相的。

犹如珍出体去到美国的其它州，虚身看到其他灵修者的聚会，同时也被那些人感知到她的突兀造访。这类离体遨游起初是随机的、不可控的，之后慢慢熟练了也就能有目标性和来去可控了。

这样的异地异空间自我显化与游历，可分为两种：以意识体的形式存在或出现的，我们叫做阴神出体；如果到了地方可以凝炼显化成另一具实体，那就叫做阳神出体。

其实所谓的实体与虚体，是相对而言的——两者在伪装实相的矩

阵中只是代码不同、功用有所差异。但不管是本体还是阴阳神体，亦或是这里或那里的所谓实景，都是梦世界的矩阵造物，也就是投影显化的海市蜃楼。

在这里涉及到一个知识点：主要建构和次要建构，以及主要投影和次要投射或片段。这主次是相对而言的：

如果你把肉身我当成意识焦点和唯一实相，那这个所谓的我就是主要建构和主体投影；

如果你看破红尘，用解离的意识状态，把自己的神魂看作是主体，那肉身皮囊就是次要建构，所处环境就是次要建构；

进而，如果你勘破三界梦世界，与自身存有意识共鸣，那整个梦世界中三千大千世界里的种种分化与经历那就都是次要建构中的种种妄想投影。

很多人喜欢用一生的时间去凝炼法身化身，利用星光体去游历所谓的外星文明、其它领域，甚至拜访古代未来，却不知这样的游历，其实和报名十国七天旅行团没大差异，看似风光无限，其实只是朋友圈晒图时有些风光而已，也仅此而已，实际上对自身的意识认知觉悟领悟都没有什么裨益好处。所以一般在大门庭中，要是核心弟子贪图与炫耀此类经历，会被长辈严厉呵斥的。

因为修行是对自身心性的把握和对自我认知智慧的提升，注重的是

道与理的明悟交融，而非在颠倒梦想里利用神通把自己搞成“徐霞客”。

不过话说回来，没有哪一种经历是没有价值的扭误——这些尝试者透过他们的见闻，让世人知道众多平行世界的存在，也知道所谓的未来早已发生、所谓的历史正在重演、所谓的当下不只一种一处。当然一切所谓的这些经历，都是自我意识营造出的幻梦一场。

梦中的事物就是次要建构的一种，但却是非常真实有效的。它们不仅是想象层面的存在，并且还拥有某种片段式的意识，尽管这种意识是碎片化的，但仍然可以进一步发展。

你对这些建构是清楚觉知的，因为内在自我始终在追踪它们。在梦的实相中，你会演绎出许多可能性，并尝试各种不同的替代方案，而这些方案也并不一定只是短期的实验。

这些由自我意识构建出的世界，它们一旦被显化成型，就具有了一种自演化的独立性。就好像一个游戏开发小组，设计出一款游戏，并在其中创建了一方天地，当这游戏开始自运行后，当玩家们进入其中后，那天地间的故事与相应呈现，就不再受初始设计者的控制了。

再比如你营造了自己的梦，但大多数人在自己的梦里，却成为一个相对被动的访客，不仅活得小心翼翼，甚至还会感觉到被动的压力与无奈。

我们当前角色的所谓一生就是这样的一场大梦。当然,百年对于意识存有来说不过是弹指瞬间,一次睁眼闭眼的工夫,已经完成了往复的经历。但你所演绎的这一生却常留下各种遗憾,进而也就有了一次次的再回眸,让各种此角色的其它平行实相被生成为记忆中的一段真实。这些替代方案有些很具价值,会被拓展成一条分支大道,并交由某一自我意识的分身即人格片段,去一探究竟。这些去往不同意识面向探究未知的自我意识分身,每一个都具有独立的人格和相对完整的自我意识,但它们都只是主魂的一缕思绪。

只不过每一个人格片段,都具有自主意识和自由意识,这让每个分身都能在第一时间独立处理相应变化,不过这也为自我的多样性和不可控性埋下了伏笔。每个人格片段在经历的人生与世界,并非为主投影,而是投影的片段,这些片段是从梦宇宙矩阵中下载过来的某一段历史剧情和相应的人物事件,只不过,人物与世界被设定成非线性的开放性的探索体验——这让一切更生动有趣且蕴含未知可能。

这种投影生化依赖于一种量子技术,即观察引发坍缩,而平常总保持波函数的随机性,这让随机性与既定性在这里得到交融,在一念生处变化万千。

我们没有谁是真正重要的,但也就是这些微不足道,犹如沙场上冲锋的一个个将士,构成了滚滚洪流中的大势所趋。

Y7-1-282.2

(珍的眼睛睁开了，显得非常深邃。她看着我。)

比如说，你本可以成为一名出色的医生。按照你们的说法，你在梦的层面是，用了大约三年的时间编织出了一个梦境框架，在那个框架里，你确切地体验了“如果你选择行医，你的人生会是怎样的”这个可能性。

这不仅仅是想象。在梦境状态中，你的确真实体验了一种作为明确可能性存在的未来分支。换句话说，你检视了一个可能性，然后选择了另一个。

你看，那位医生确实在某个维度中存在着，并且至今仍在继续那条人生。当然，从现实角度看，求学所需的费用构成了限制。但在潜意识层面，你仍在相当程度上倾向于那条道路。这很难用日常的语言解释。举个例子：你在那条“医生人生”里曾经遇到过一些病人，而这些人当中，有些你在当前这条你所选择的生活中也认识——就像同一群演员，在不同的剧本里再次相遇。

这种在可能系统中的旅行，在梦境状态中不断进行，并且伴随着各种变化。个体会在这些或然的可能性中，选择他希望在物质层面上实现的那一个。

对于我们来说，不管是反梦或是在人生路口时的一念所想，都看似只是一种思想的杜撰。但实际上，我们一生中所有可能其实都被自己真实地经历与探索着，没有哪个更真或更假。那些你在此生默默放弃了的可能，或许你觉得那更令你期许，但事实上你早就历经过了那一实相，并因懊悔才有了当前此次的抉择。

多重自我经常会用潜意识通道把自己的经历上传到各自主人格那里汇总,而每一个人格片段都有机会在冥想或睡梦中,有意或无意地瞥见其它自我在不同实相中,利用当前的这一角色经历了些什么。这些经历构成了我们的反梦。

反梦与预示启迪梦经常会困扰人们,不知自己看到的是即将发生的未来还是已经经历过的其它可能。

在这里我提供一种分辨的技巧:

反梦通常很真实,并且伴随着强烈的情感体验,是那种让你觉得会铭记一生的。而预知梦通常使用象征性的符号化的表相物,你更像是一个冷静的旁观者,在看某些预告电影内容的片段画面。

反梦中都是些你已知的人物与事物,而预知梦里常会出现你从不认识的人或这个时代尚未出现的科技与物品。

反梦:在醒来时会感到强烈的不安或恐惧,梦境的细节会感到很清晰且难以忘记,常常伴有强烈的情绪反应。

预知梦:当梦境中的内容在现实中发生时,通常会产生强烈的回忆和确认感。你可能会因这一预见感到某种程度的惊讶,续而思考与质疑当前世界的真实性。

(9:32 休息。珍在之前高度解离——她说自己已经“出神”了。她的语速从未快过,眼睛也很少睁开。她感到很疲倦。

我没有意识到自己在青少年时期对医学感兴趣，但我也不记得那段时间的梦。大约八年前，我为宾夕法尼亚州塞尔的医院做了一系列医学插图。我非常喜欢做这些工作，并记得当时对自己表现出的这种工作天赋感到惊讶。我以前从未做过这样的工作。这些作品在全国巡展期间赢得了奖项。

珍在 9:44 以稍快的语速继续，眼睛也更频繁地睁开。)

重点是，这类梦境片段代表了可能的物质实相。

例如，在某一个梦境片段中，你沿着当前的道路一直走到了尽头。因此，你潜意识中已经知道自己的未来，因为这是你自己选择的。

现在，你会发现，总是有退路以及新的选择。你现在可以随时做出不同的选择。这些不同选择的可能性在梦境片段中都被体验并知晓。你可在主要选择系统之内预见未来的某种可能。

细雨社 www.xiyushe.org

在你目前的日常生活中，同样的过程也在继续。大多数这样的梦境与自我非常脱节，因此很少会被记住。然而，追随这些分叉路径的自我他们确实存在，这些是真实的投射，代表了你未曾意识到的实相矩阵系统，以及这系统生成的所有平行实相。

你看，在这个系统中你本可以成为而没有成为的医生，曾经梦见一个自己会成为艺术家的或然宇宙。他此刻仍在继续发展并探索他自己的或然性。也许他把绘画当作一种爱好。然而，那个你，他确实存在于另一个系统之中。你们称他的系统为另一个或然性系统，而他也正是这样称呼你们的系统。你不比他更真实，他也不比你更虚假。

对等平行实相分为两种，一种是涉及到自我意愿的，另一种是涉及环境因素的。比如我们经常会想：“如果当年我嫁给了那个他，此生又会如何呢？”“如果当年我没离开那个家，今天又会怎样呢？”

其实这些“如果”都在真实发生着，当你放下当前对这个我的执念，那也就能同时感知到不同实相中的其它自己现在过得如何——有些先甜后苦，有的先苦后甜，有的一错再错，有的一帆风顺——这些都是自我选择的对等体验，这些构成了命运矩阵中的一部分。

而另一部分是由设置改变初始量来达成的，比如“如果父母没有离婚会如何”“如果那时他没有愤然而去会如何”“如果那年孩子活了下来会如何”——这些客观变量的设置更正，构成了对等体验的另一种展现方式。

当然要说起对等体验，其实还有另一类，那就是换位感受。这涉及到了更换自己角色所是——自己成为自己的伴侣、孩子、父母、恩人、仇敌，去感受你为他们带来的人生冲突与协助。

其实在多重平行矩阵中，你所谓的父母、爱人、孩子、朋友，它们都是被矩阵生成出的投影，你在这里与这些人相遇，在那里也有这些人和你互动。在层层重重的世界里，有众多的你和众多的所谓家人，有些已经死去，有些尚未出生，有些和你很恩爱，有些反目成仇，相互坑害。

当你真正地看遍诸天芸芸众生相，到最后也就不再会执于我相、人相、寿者相、父母相、子女相，对这些当真。就好比清晨一梦醒来，不会觉得留下梦中的那些人物们有多不舍，更不会认为那些梦境里的人物们会因你梦醒而悲切伤怀。如果有梦中人因你觉醒了，

而不断来纠缠你回去睡觉，说有多想你，没你活不下去了，那你会感到这种纠缠很是厌弃和没必要。

你们会有一些在梦境状态中共享的经历。这些经历会涉及到你们在分道扬镳之前都熟悉的那些片段。你们就像同一棵树上的两个枝干，认识到同样的母体。有些可能性系统是基于分子结构的，因此你们在这些系统中的外貌并不完全相同，但可能会相似。

你们共享经历中的梦境是同根同源的。这类根源梦作为保持内在身份和沟通的一种方法。在这样的梦中可能会出现灵光一现的领悟。投射也可能在这些根源梦中发生。例如，你可能投射到那位医生的生活中去。

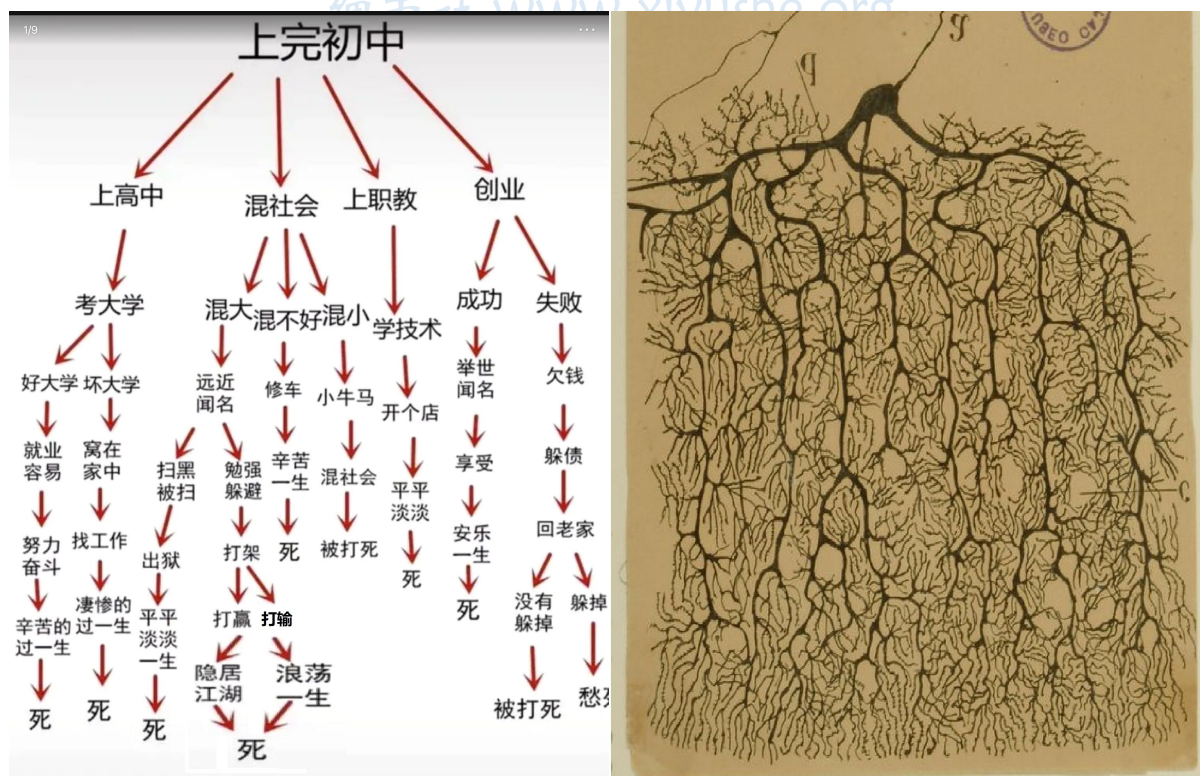
在这里，我以你和医生的可能性为例子。你看，艺术与疗愈也密切相关。我所说的这些投射确实偶尔会自发地发生在你们双方的身上。人格的各个方面正在被发展。转世只是这个可能性系统的一部分，这部分存在于你们特定的宇宙中。这一切都涉及到价值实现，这是其基础。显然，你有意识地感知到的只是自己整体实相的一小部分。显然，那位医生也有他自己的自我，尽管不在你的系统中。

各平行实相中的其它自我，他们并不是每个都经历过各自的出生与童年，意识分身的分化往往是从16岁后才开始的，并有可能持续到后半生，当然前提是你为自己安排了这许多的人生岔道口。

16岁前经历的，都是剧本，当然剧本也是可以改的，那是另一种平行实相。比如罗的一版，妈妈是想当名媛的护士，罗作为长子，还没成年就被妈妈给照顾死了，弟弟干脆没能有机会出生；这一版

妈妈的设定就被修正，一口气生了仨还护犊子得要命。另一种平行实相则是罗成年后，当了医生、艺术家，有娶了珍的，有没娶的，有娶了后珍早早死掉了的，有的珍活到了八十多，也有的珍和罗的妈妈因婆媳大战而早早地送走了二老——被活活气死了。当然作为对等体验，罗也有一版父母很仁义，并且生意有成，不粘孩子也不祸祸孩子们的生活。

自我意识分化往往发生在夜里角色睡梦时，如果你留意就会发现：有些你觉得很棘手的事情，睡了一觉，突然就有了意外的转机，或突然出现了意想不到的问题——其实每天我们睁眼时，你已未必还在数小时前的那个空间场域故事线中了。



图解

当然每一个自我都拥有秉持着自己的完整记忆,并坚信自己就是原生人格本体,而不是人格片段。但其实大家都是片段——真实的人格本体作为意识存有是不进入实相界中的。

(10:02 休息。珍再次进入了高度解离状态。她的语速有所加快,眼睛也更频繁地睁开。然而,她仍然感到疲倦。当她在 10:10 继续时,她的眼睛仍然闭着。)

也有一些梦是整个人类所共享的根源之梦 (root dreams)。

不过,其中大多数并不像荣格所认为的那样具有象征意义,尽管他用了不同的术语,却只是模糊地觉察到它们的存在。许多根源之梦其实是内在自我所运用能力的直接展现,只是以梦的形式被翻译出来。

比如说,飞行的梦,并不象征什么。它们是真实而有效的经历,只是往往夹杂着其他梦的元素。至于坠落的梦,那也是一种真实的体验,它代表在你们的系统中向下的移动,或者是在投射过程中暂时失去了对形体的控制。当然,这类梦通常也会被加入其他的内容点缀与修饰。

我们确实可以飞行、悬浮、漂移甚至瞬移,这些都来自神魂的真实记忆和其移动方式,只是我们因受限于理解力,对此还不能认知。其实跨星域旅行或跨时空旅行都是可行的,但那都是意识借自身星光体达成的,在这样的旅行中所经历的事情、看到的事物与我们这一实相领域同样地真实,当然也同样地虚假,毕竟不管是这里还是那里,都是梦世界的造物。

(珍现在停顿了至少两分钟。她静静地坐在椅子上,低着头,闭着眼睛。)

现在，只需记下以下印象。

一个三岁的男孩。一起与生日蛋糕和火有关的意外，但没有酿成灾难。这是过去的事。

名字，杰瑞。一个房间，可能是客厅，有一个炉子。可能是一个圆肚炉子，房间里有花边窗帘。这个男孩喜欢花生酱，有时可能直接用勺子吃。

1923 年发生的一件重要事件。

（又一次长时间停顿）一所带钟的学校。一个女人的名字，类似于玛丽的变体，例如，玛丽或玛丽安。一个健壮的男人。名字首字母 B，M。这可能是 B 和 M，分别对应于两个人。

1906 年。

（长时间停顿）这些与沃尔海姆或费尔有关。目前鲁柏脑中对这两个人的印象如此接近，以至于我不确定。

（停顿）

我向你们两位致以最诚挚的祝福。

一辆红色的车。我不确定这是他现在的车，还是这个男人小时候拥有的玩具车。但这里与一辆红色的车有关。或者是旅行车。

课程结束。

（“晚安，赛斯。” 10:28 结束。珍在传述时再次进入了深度解离状态，眼睛一直闭着。她意识到第一次长时间的停顿，持续了至少两分钟。她知道有些事情要来了，但不知道是什么，事后也不知道这些信息是否与唐·沃尔海姆或弗雷德里克·费尔有关，两人分别是编辑和出版人。

珍说，她清楚地记得自己小时候家中客厅里的那个圆肚炉子，她认为这个事实可能至少在一定程度上促成了上述信息的出现。

唐和他的妻子与女儿在9月2日星期五晚上拜访了我们。这节是在8月31日星期三举行的，但直到星期五才整理出来。我们本打算与唐核实这些内容，但在忙碌的晚上没有做到。我们现在计划将课程记录副本寄给唐·沃尔海姆和弗雷德里克·费尔。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-282.3

第 282 节 浓缩版

意识的流动性，以及它的本质和范围。

在梦中，意识在某种程度上是独立于物质系统运作的。在出体体验中，这种独立性更加明显。而在肉体死亡时，意识与物质的连接会被打破。这种连接虽然断开了，但并没有完全切断。

有一段时期我们以前没有提到，那时人格仍然徘徊在物质系统中，但拥有了它以前不具备的自由。在这个时期内，如在其他地方提到的那样，人格可以融合、混合或改变它各个前世存有的不同面向，就像你，约瑟，使用颜色一样地使用各个面向。

这是一个个人化的系统，人格从先前的经验中吸取教训并加以利用。如果没有学到任何经验教训的话，在某些情况下，个体可能会去选择心灵重现过去的经历。这通常不会导致回到实际的物质事件中，但会重新演绎这些经历，在某些条件下，这种被使用的能量可能会触发瞬间重现感官资料的现象。各种各样的幻相可以通过这种方式来解释。

没有一种解释能够适用于所有情况，因为幻相有许多种形式。所有形式的存在在某种程度上都是合理与有效力的。你自己也可能会遇到幻相。有些幻相可能是你在物质层面遇到的重要意念的显化。这些意念可能属于你所说的过去、现在或未来。

你可能会遇到来自其他系统的访客幻相。他们可能知道，也可能不知道自己被察觉。在我们很早以前的课中，我曾谈到过主要建构和次要建构。你当然可以形成次要投射或片段，并有意识地控制它们，尤其是在任何有意的投射中。

梦中的物体是次要的建构，但它们是有效的。它们不仅仅具有想象中的实相，并且还拥有片段式的意识，尽管这种意识是碎片化的，但可以进一步发展。

你对这些建构非常清楚，因为内在自我会持续跟踪它们。在梦的实相中，你会演绎出许多可能性，并尝试替代方案，这些方案不一定只是短期的选择。

细雨社 www.xiyushe.org

例如，你本可以成为一名出色的医生。用你的话来说，你用三年时间编织了一个梦境框架，在这个框架中精确地体验了“如果你从事医学工作，你的生活将会怎样的”这个可能性。

这不仅仅是想象。在梦境状态中，你实际上体验了一个作为明确可能性存在的未来生活。换句话说，你审视了一个可能性，但选择了另一个。

那位医生在某个维度中确实存在，并且继续存在。显然，接受教育存在着财务上的要求。然而在潜意识中，你在相当大的程度上倾向于那个方向。这一切都很难解释。比如，你遇到了一些患者，其中有些人

你在现在所选择的生活中也认识。

这种在可能系统中的旅行在梦境状态中不断发生，并伴随着变化。个体选择他希望在物质层面上实现的可能性。这类梦境片段代表了其它真实存在的平行物质实相。

例如，在某一个梦境片段中，你沿着当前的道路一直走到了尽头。因此，你潜意识中已经知道自己的未来，因为这是你自己选择的。

现在，你会发现，总是有退路以及新的选择。你现在可以随时做出不同的选择。这些不同选择的可能性在梦境片段中都被体验并知晓。你在主要选择系统之内预见了未来的某种可能。

在你目前的日常生活中，同样的过程也在继续。大多数这样的梦境与自我非常脱节，因此很少会被记住。然而，追随这些分叉路径的自我他们确实存在，这些是真实的投射，代表了你未曾意识到的实相矩阵系统，以及这系统生成的所有平行实相。

你看，在这个系统中你本可以成为而未成为医生，而在另一平行层中你是一个成名的艺术家。此刻他继续探索着自己发展的可能性。也许他把绘画当作一种爱好。要知道，那个你，他确实存在于另一个系统中。你称他的系统为另一个可能性系统，而他也会称你的系统为另一个可能性系统。你不比他更真实，他也不比你更虚假。

也有一些梦是整个人类所共享的根源之梦。

不过，其中大多数并不像荣格所认为的那样具有象征意义，尽管他用了不同的术语，却只是模糊地觉察到它们的存在。许多根源之梦其实是内在自我所运用能力的直接展现，只是以梦的形式被翻译出来。

例如，飞行的梦并不象征任何东西。它们是真实且有效的体验，尽管通常与其他梦境元素混杂在一起。坠落的梦也是一种体验。它们代表了你们系统中的向下运动，或者是在投射期间失去了对自身形态的控制。当然，它们可能会被其他内容所润色。

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-283.1

第283节 情绪平衡、创造冲突，信封实验69

1966 年 9 月 5 日 星期一 晚 9 点

(在课开始前，珍完全不知道赛斯会讨论什么内容。像往常一样，她坐了下来，同时开始传递资料，眼睛从一开始就是睁开的，同时还抽着烟。实际上，珍在大部分时间里是闭着眼睛的。她的语速中等，声音也平稳。)

晚上好。

你无法逃避行动。角色我试图通过安排各种事件，将行动引导到它所设定的方向。

当然，在某种程度上，角色我肯定是成功的，否则你所熟知的以物质为导向的人格就不会存在。角色我本身当然也是行动的一部分。然而，有无数个行动层次是角色我无法感知到的。内在角色我和外在角色我在某种程度上是有可能融合的，这种融合的发生确实标志着一种新型意识的形成。

这个概念并非全新。虽然它并不是一种被普遍接受的理论，但它有着古老的根源。当你将清醒的“我”带入梦境状态时，这就是一种通往不同意识的路径。

这种“开启”也可以在清醒状态中发生。当这种情况发生时，“内在角色我”和“外在角色我”发生融合并达成融合。外在角色我意识到它自己的职责，同时它也意识到有更多的东西涉及其中。

在这一段里涉及到多重自我的几个重要概念：

外在角色我就是我们当前日常认知为“我”的这个自己。内在角色我是我们常说的自己的“灵魂”，但要知道灵魂本身其实还是一层意识的皮囊，只不过其显化形式与方式发生了频率与密度上的变化。而灵魂并非是意识存有的真身，它只是人格片段所寄生的一种载具形式和角色身份。

这就好像一个演员，他走上舞台，在戏剧中扮演一个“演员”，而舞台上被演绎成“演员”的那一角色在戏中又演绎着另一重人物身份。



图解

举另一个例子：比如内在神魂是公司的一名职员，拿了经理下派的任务要去某地拜访某人谈成某事。于是出门找了一辆去那个方向的出租车，然后启程。起初司机还都是按照导航走的，可是出了城区司机就开始各种展示自由意识了，这时乘客叫喊着说要是不能达成既定目标将会耽误事，司机还是不管不顾跑自己的路。于是车内爆发争执，司机干脆把前后排座椅的阻隔玻璃拉上关闭。这导致诸多

更严重的后续连锁反应。

其实真正的修行之法,既不是司机逆天自己凝聚元婴阳神把原生人格给干掉,也不是打车的把司机锁后备箱里自己开车跑路。意识、内我、外我,通过统一认知、统一利益、统一方向,达成多方共赢才能同心协力相互扶持,各司其职。

外在角色我对实相的感知通常是止于矩阵幻相的,也就是说是封闭的。肉身我认为与知道“有更多的东西存在,但超出了能理解的范围。”在这种情况下,如果自我能意识到自身的局限性,就会渴望与内在角色我协作,这种协作可以打开对更广袤实相层次的了知与理解。直觉的源泉会涌现出来,因为外在角色我已经有所准备,它能够在接受非理性脑的内六识信息的同时,仍然履行其日常载具的正常职责。即同时运用内外六识来觉知与思考看待世界。

十八界,即六根、六尘、六识的总和。

十八界指的是自我感官、感知对象、感知能力三者的综合,通过这解释了所有的感知和心智活动的起因和过程。

六根(感官):眼、耳、鼻、舌、身、意。意之所感即心电感应。比如他心通或感到有敌意杀气等。

六尘:色、声、香、味、触、法,即感受到的信息波,高频能量振动的成为光色,低频能量振动的成为声音,载有意识信息的成为想法,具有特定气息的其实是电子当量,而具有特定味道的是原子核

数量差异，粒子密度与排列方式被表达成触感。所有这些统称为六尘，即粒子的密度、能量频率、原子核结构、粒子所携带的信息，还有粒子扩散的速度与形式。

六识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，合为六识，即头脑、心识、神魂三重自我身心意感受到不同触动后，辨识其所是的认知与反应。

常人以肉身我为尊为我，宗教修行者以神魂我为尊为主，都各自偏重一方有所取舍，但其实内外六识都是意识与梦世界互动的管道，真心没必要如此偏废一方。更有甚者，内外六识皆自断，为求解脱，却落得自身犹如枯木顽石，失去了生机灵动。

细雨社 www.xiyushe.org

其实我们借此皮囊入世行走，只是来观觉与体验的。入世时可用解离法，多维多元视角同时从不同角度去观在发生什么，获得全面的了悟；却不该做甩手掌柜，入世却用冷漠的路人心，无所感触古井不波——那您来干嘛呢？不入下界不就完了，买票到电影院里补觉的吗？

我们投胎入世来体验，无非就是为了得些见识与了悟。古言一生当有三见：见识此一方天地，见知这一界众生，见悟这一世自性。

天地是秩序的显化，在阴晴圆缺、聚散生灭间，彰显着一种本源的面向所是。

众生是品性的表露，妖魔鬼怪男女生灵，名利私欲偏执造作皆是生存之道，不论是非对错，各有其所以然之因果可观察。

而想要无扭曲地理解当前这一世界与世人，那就要先摘掉自己眼前的滤镜，那是自我偏见与认知构成的雾霭阻隔与扭曲。很多人活了一辈子，不敢直面自心自性，不愿提及良知初心，为了功名丢了良心，为了美色利益放弃了初心和志向，为了钱财连生命与灵魂都能交易掉。一生所欲不断，却始终兜兜转转赔光了一身气血精魄，只换来一身肥肉一屋金银，撒手人寰实无所得。七情六欲贪痴嗔欲乱花迷眼。

观天地大道而知敬畏与磅礴，观众生疾苦而生悲悯温柔，了然自性而知自限，才能有所成长有所成就，最终明归途何在、当如何取舍行动。

在内外两重自我彼此交融沟通时，首先可获得的是超凡的创造性与直觉带来的多维知识，外在角色我可以在可能的情况下将其转化为理性思维。角色我的头脑不再害怕直觉信息，也不会担心恐惧因直觉的涌现、内我的觉醒而让自身的存在感被边缘化。

很多人修行了很多年，却始终无法打破瓶颈，这是因为其所遵循的法门在认知层面上是有偏差的。内我与外我应该是协作关系，而非绞杀关系，如果你执意想要扼杀角色我的自我意识，那它当然会经常给你出难题，让修行的进展出现莫名的阻碍。修行的核心永远是

平衡与共赢，而非扶植一方打压一方。

内在自我因其特性，是可以接触到多维意识网的，并借此直接下载宇宙中最精妙的知识，借鉴其它人物、文明的见地与智慧结晶。当然这些是大多数角色我的逻辑脑无法理解的，因为没有足够的知见底蕴来支撑相应的逻辑思维。

在这时就出现了一个问题：你是信自己还是信“自己”？当然也有人根本就没有自信，习惯了听“专家”的、听神棍的、听网友的、听闺蜜的、听父母的，甚至听 AI 的。

外在角色我认识到自己是整体角色我的一部分。这确实是一种解放的自由意识。这代表了一个巨大的进步。它打开了在其他地方本来关闭着的门，这样的举动会自动为身体带来极好的、充满活力的健康状态。

对谁是我与本体的认同，不应仅限于外在角色我。外在角色若能熟悉整个多重角色我体系，或完整的自我意识存有本体，就能拥有它之前未曾意识到的各种能力与力量，让角色时刻处于精力旺盛的状态，所有的工作犹如神助，奇思妙想层出不穷，顺利无比，并且身体健康状况极佳。

当一个人能够记住并操控自己的梦境时，这意味着这种复合“新意识状态”在觉醒并在成长。

在开始时，你不会一直稳定地保持这种状态。然而，它会以跳跃的方式成长。这种成长与现实时间无关，这可能与你在意识上没有觉察到的内在的价值实现有关。这一点很重要。与通常的观点相反，健康状况不佳的时期往往是由角色我的抵抗而产生的，并非是潜意识操纵引

起的。

很多修行者抱怨在入门后的初期会经历一系列魔考，身体与家人、工作与生活会先后出问题，有不少人就此被吓退了。其实这些所谓的不顺与困苦，并非是上苍刻意磨砺你、刁难你，只是自我成长中那些残存的认知纠结与能量卡顿带来的显化。

要知道任何变革都会触动某些固有利益与认知，这时不是慈禧砍了变法者的头，就是革命军把溥仪请出皇宫去。如果你不想发生与触发此类内斗，也不是没有办法，那可以像英国那样，让两套系统并行，一套负责内部体系的协同运作，一套负责外部日常外交礼仪，成为协作共存的关系。这避免了保皇派和革新派的多年血腥冲突。

细雨社 www.xiyushe.org
赛斯在谈论我们日常疾病时，曾经说过，大多数我们常见的日常问题都是由次人格引发的，而形成次人格当家的主要原因就是人们在成长的过程中，慢慢地屏蔽了自己的原生主人格，而让角色我失去了神魂的引领，进而角色逐渐诞生出了一个懵懂的次人格。次人格自己知道，自身的存在并非不朽，所以很怕死，很怕参与各种规划好的人生历练，很怕有一天原生主人格觉醒回归主位，再没自己什么事了。

次人格因诞生于扭曲的无知中，所以自性上存在很多很大的问题，正是这些问题让肉身情况不断且疲惫不堪。要知道我们的神魂是与天地可共鸣的，在自然的情况下，不尽不朽而且能量无穷。

如果我们能在认知层面上、在心理层面上，放下角色我、内在我、意识我的三方分庭抗礼，那在大一统的状况下，决策力、行动力、执行力都会获得极大的提升。



图解

（长时间停顿）你若过度担忧角色我的状况，就会阻碍内在自我的成长。

可以说，你把自己捆成了结，困住了自己。你如此固执地去担忧那些对于全我而言没有意义的事情（长时间停顿，闭着眼睛），并将它们变成了一种痴迷。不管你是否知道，但你主要还是在认同于外在角色我。这切断了你与内在角色我的联系。我这里在讲的是一种常见的情况，对你，约瑟，以及任何人都一样适用。

这很像是在下象棋，如果你很在意自己棋子的生死，那根本无法施展切磋，但如果你太不在意自己棋子的生死，那很快会发现无兵将可用、满盘皆输。角色我的存在确实只是意识投影在世间的意识焦点，其与其身边的一切都是梦宇宙的矩阵造物。

如果你不能很认真地去体验自己此生的造化,那纯粹就是瞎耽误工夫,还浪费了自身本元的大量生命能;但如果你很当真地沉浸于角色我中,那往往当你醒悟到自己的痴迷时已经事过境迁,悔之晚矣,只能重新来过。

清明梦的状态很玄妙:知道是梦,却主动去展开经历;在参与经历,却不那么认死理地去较真。洒脱中带着真诚,努力中却有淡然。

我不知道你们见过下棋输了掀桌子的吗?太当真了。可是走棋时漫不经心、输棋后不知反思的,一辈子都只是个臭棋篓子。我们入世为人,不是来为谁当三缺一的牌架子的,一世生死后,我希望每个人都能有所领悟,而且最好不要等到死后才能静下来、看明白想清楚。

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-283.2

不过,我要将这段特别的讨论引导到鲁柏身上。就他的整体人格结构而言,创造力是必不可少的。没有创造力,他就不会感到安全。他的身份与他的创造力紧密相连。顺便说一下,他的书在财务上的成功,对你们俩的意识层面是极其重要的。

因此财务上的成功是重要的,有其应有的位置,但当鲁柏让自己过度关注这个问题时,他就会过于紧密地只与角色我认同。在财务方面,他显然有他打算采取的行动。这很好,但这些行动在本质上对整体人格来说并不具有根本重要性。它们应该被简单对待,而总体的能量应该用于创造力。当他过于认同角色我时,就会失去内在的方向。

因此,主要的精力和关注点应该放在他传递信息的工作上。内心忧虑

书籍是否会畅销，不但毫无益处，还会消耗精神力的能量。所有这些角色我的造作都会反映在他的身体状况上，让肉身不舒服。

佛教早期的部派分裂，居然源于一撮食盐：王公权贵出家后衣食供养无缺，于是主张一无所有才是真；但世俗子弟走上修行路，匮乏各种资源，连维持肉身活下去都是每天当面对的问题。人不可十日不吃盐，但在那时盐却并非是随处都有的，食用盐的价值甚至堪比贵金属。

若大众部的弟子偶尔在大门户中获得了多一些的食盐，是否可以留在身边以渡日后燃眉之急呢？上座部与大众部为此争论不休，直到道统决裂。

钱财名利犹如刀斧，是便捷生活的工具，也可称为伤人害命的利器。当如何有度地对待与看待红尘世俗中的这些东西，就成了大智慧大学问。

现在很多人都玩过网络电子游戏，游戏中有金币有排名有部族，并以此作为噱头，激励玩家数百小时地把自己的人生沉浸其中，甚至用充值的方式把真金白银换成虚拟利益，在游戏里为这些虚拟道具而相互拼杀，或悲或喜。

玩游戏我不觉得是问题，也是一种体验、一种见识、一层平行世界中的别类体验。金币、排名、稀有道具、角色皮肤这些东西，多少算是有度呢？何时又算是沉迷了呢？

人生如戏，戏如人生。是游戏人间还是被系统算法玩弄成在线基数之一，全看自己了。是你在玩游戏还是游戏在玩你呢？参与的形式相同，但心境上的毫厘变化，却至关重要，或成佛清安，或入魔成执。

若是随热忱而行动，那你真没什么可思虑的——一切都有其安排，而且是最好的安排，哪怕一时我们或许真的看不懂、想不通、猜不着整个大局的铺陈用意何在。这时是把自己交托给千年不朽神魂的引领，还是更信任这十多年来一直兢兢业业的大脑，就看自己的抉择了。

你可以休息一下。 细雨社 www.xiyushe.org

(9:33 休息。珍在这段传述时照例进入了深度出神状态。她的语速适中，眼睛大部分时间是闭着的，有几次长时间的停顿。9:40 以同样的方式继续，重新点燃了一支烟。)

鲁柏是幸运的。他对秋季的变化有所响应，身体系统会自动进行调整。

如果他能首先将自己的能力集中在创造性追求上，那么其他一切都会随之而来。他会有足够的能量去做其他他该做的事情。但他必须把精力主要放在创造性的追求上，因为这是他保持活力的关键，也是使其他追求能得以实现的基础。

当这些身体扭曲的症状显现时，他就应该注意自己的健康问题了。虽然他的身体并没有发生什么真实的严重问题，我也没有预见到短期会有任何严重的困难。不过，他有自己的特定模式。这些症状包括：记忆力差或完全记不住梦、缺乏写作的渴望、持续地低于正常活力水平

之下、疲惫感挥之不去。这些是主要的症状，我指的是一个可能会持续两个月时间的问题。

如果这些症状一直长时间持续，症状持续存在的时间常态化了，它们肯定会引发身体的真实改变。到那时应该明白这是角色我与内在我相互角力争夺主导权导致的。就他这些目前的具体情况而言，重新调整肌体的问题并不是像泡脚那样的物理治疗可以解决的，他要重新回归到计划的诗歌创作中，专注于一次完成一本书，并重新开始他已经放弃的对梦境的暗示与记录。这些都会消除身体上的症状。因为一旦和内我主动融合，就会获得大量生命能的滋养。

他最终决定采取财务措施。虽然我认为这些措施并不必要，但你们俩都认为它们是必要的。因此，对你们，或者对鲁柏来说，这就成了一种必要。他现在愿意接受这一点，而不是为此烦恼，这对他会有所帮助，因为忧虑消耗了他的能量。事实上，真正的问题是忧虑，而不是这些财务措施的必要性。精力和注意力必须从身体症状上转移开。他不经意间强化了这些症状。创造性的能量如果得当使用，将会消耗掉那些正在导致症状的能量。

我们在意什么、关注什么、把时间花在什么上，就把自身的实相引向那里并铸就出这一实相的相关经历。在医疗临床上医生都知道，那些大大咧咧、乐乐呵呵的患者预后一般都很好，且病程较短，容易治愈；而那些叽叽歪歪、神神叨叨、各种小心翼翼的神经质患者，不但经常复发，而且久治不愈。

很难说一个人很大条、什么都不在乎就能健康长寿，但神经质、各种讲究的人确实少有能活到古稀之岁的。如果说“心态决定了一切”太过武断，但总是胡思乱想杞人忧天、动不动就来体检的人，确实

能心想事成地盼出病来，而且多很难被治愈。都说怕什么来什么，这一点也不夸张。自己咒自己的人真不在少数。

如果他不能放下焦虑，那症状会变得严重，届时物理治疗将是必要的，但目前它们并不严重。我现在告诉你，这些没有必要被实际体验，因为他的内在系统在秋季表现得最好。但这些症状可能会在高峰期即将到来之前发生，若是这样的话，症状可能会出现进一步的恶性发展。

这些症状将始终是该角色模式中的一部分。因此，它们可以作为警示标志。紧急治疗几乎总能立刻见效：一周的时间专注于诗歌创作，仅仅这一追求就能唤醒鲁柏性格中最强的面向，并释放他人格中其他层面的建设性能量。

几乎每个人都有与生俱来的短板，或肠胃、或骨骼、或心肺、或皮肤，身体上的每一处又各自对应着不同的问题：肩颈承载着心理的负担，肠胃吞纳入了未能宣泄的郁闷，腰腿伤要不就是匮乏行动力，要不就是过劳不知张弛有度……种种此类，此处就不全都枚举了。

珍与鲁柏间的问题在于神魂有心做事，但角色我各种思虑，很“现实”地杞人忧天。虽然赛斯一再保证“上边”全都安排好了，但珍总是凭借自由意识在给自己加戏并添乱。这导致内在能量流的卡顿与扭曲，表现成类风湿性关节炎，骨骼肿胀，缺乏弹性，筋腱挛急、过度防御与紧抓不放。

控制欲是角色我的一大特色。对于神魂来说，因它知其所然与所以然，故而能相当坦然地面对一切；角色我确实很喜欢未雨绸缪，这

让逻辑脑感到有安全感，但在某些必然要经历的无常前，这样的筹谋又显得如此地苍白。

你可以休息一下。

(9:56 休息。珍依然处于解离状态，大部分时间眼睛是闭着的，语速适中。10:01 继续。)

这种“新型的意识”可以自动让你在一瞬间，理解自己人格的内在运作机制。

很多必要的发展发生在梦境状态中。我想提到你的那个特别的梦境，约瑟，你在梦中看到自己在后窗那里。内在角色我和外在角色我在那时融合了。受到惊吓的外在角色我确实阻止了你一次极好的投射体验。

(参见我 8 月 20 日的梦。)

外在角色我是有意识和觉察的。然而，它只是因为发现身体处在一个通常不可能的位置而感到害怕。下次它会进一步提升。同样地，你们俩都会发现，当内在角色我在清醒意识状态中出现的时候，可能会，也可能不会出现短暂的迷茫感。

当我们真的因知见的成熟而达到了觉悟的融通，当我们不再把意识焦点单独地聚焦于内我或外我中的某一个，当我们真切地了解到本自一体的真理时，那隔阴之迷就会被悄然撤去。

当一个修行者明悟到不当去修持肉身成圣或角色我成仙，也不当用二分心舍一保一、只看重神魂成就时，也就真的了悟本真的真实意，进而步入全然所是的一种玄妙状态。在这种状态下，天下归一、无

人无我无物、无差异二分，一切皆是由一念所化，而观天地造化、红尘起落、命途生灭，感悟无上奥义。

当你与万有万存合一不二，也就豁然可知一切所谓未知，全然古今未来中的所有信息皆可调阅参悟，就此成为大觉者之一。当然这并非最后一步，而只是意识成熟期的起步，有点像高中毕业，18岁成人步入社会。

有些时候我们是可以在余光里看到另一个自己的——那一抹鬼影若定睛一看就会消失掉，因为它并不在可见光频段里。当然有时我们也可在归体前看到那发呆着的自己或打瞌睡着的自己，这是神魂归体前的最后记忆。只可惜神魂的记忆不在角色脑里，所以任凭你怎么绞尽脑汁想要回想神魂的游历经历都是枉然，除非你长期练习记梦，打开了内在自我与外在自我间的记忆屏障。

其实若想肉身成圣，根本就无需三拜九叩、行千里去找泥塑顶礼；每天睡好，坚持记梦解梦，就可此生获得莫大造化机缘。当然前提是别用世俗的那些方式歪解真实意。

我相信资料解释得很清楚了。

鲁柏最好能把这一节课铭记在心，并遵循我的指示。

有一笔财务上的收益即将到来。我不确定这是否代表鲁柏会有作品的销售。但无论如何，会有一笔钱出现，要么比你预期得更快，要么是出乎意料的。这里与数字“三”有关，但我不确定具体如何关联。金

额可能是以“三”开头，或者这笔钱会在三天之内或三十天之内到账。可以确定的是，不管怎样，你们一定会在三个月内收到它。

（“你能告诉我们与此相关的人吗？”）

需要做出某一个决策。决策已经做出，但涉及到其他情况。这里有 S 和 G 这两个字母，尽管它们的意义暂时还不明显。顺便提一下，鲁柏关于专栏的想法是一个好主意。我向你们俩致以最诚挚的祝福。

Y7-1-283.3 (E69)

（“我可以问个问题吗？”）

可以。

（“上节中的那段材料是指沃尔海姆还是费尔？你现在能告诉我们你当时指的是谁吗？”）

遗憾的是，我们在那里有一些扭曲，因为我相信有些信息是同时适用于两者的。

你有实验要给我吗？

（“有的。”第 69 次信封实验是一张彩色明信片，是住在我们楼下的邻居芭芭拉·英戈尔德寄给我们的。物品的正反两面的颜色见描图。收到明信片后，珍就再也没有见过它。和往常一样，我将明信片夹在两张厚卡纸之间，然后将其封在双层信封里。

邮戳上的日期不太清楚，尤其是最后两个字母乍一看可能是六月或七月，但根据我们保留的其他记录，我们可以确认芭芭拉是在 1966 年 7 月将这张明信片寄给我们的。

10 点 06 分，珍从我手中接过用于第 69 次实验的密封信封。她用右手将信封横向按在前额上，闭着眼睛。不知为何，我知道这次实验的

结果会很不错。)

请稍等。这些是感应到的印象。

某种椭圆形的东西。蛋形的(停顿), 就像在一个矩形卡片的内部刚好有一个细长的椭圆线条。

与一次课程有关。现在.....

(珍闭着眼睛, 手持信封做了一个手势) 我的印象是一个书桌或与书桌相连的椅子。在教室里用的那种。我不确定这是否指的是某个上学的孩子, 或是一位老师, 或者也可能是指你们楼下的朋友, 因为他们也有类似的东西。

再次, 与这里的一个正式场合有关。一个7。或许是21。也就是说, 一个正式的场合或正式的安排。

红色。两个孩子。与一种通常无法获得的物品有关。与某种机器有关。一个引人注目的布置。

一个花园。各种小圆圈, 一个套一个, 像珠宝一样, 像一些耳环。

一个长满树木的区域。花瓶。与红酒或酒庄有不是很紧密的关联。印刷品, 在中心附近。一个日期, 可能是今年的六月。还有与九月的联系。一个六。

我相信这个物品是邮件寄来的, 或与邮件有关。无论如何, 我有一个圆形邮戳的印象。而且有许多, 不止一个, 带红色的邮票。还有一些蓝色的。带着某种图案。

你有任何问题吗?

(“你提到的引人注目的布置是什么?”)

我不确定。可能与花有关。

(“你能说一下谁与此有关吗?”)

(停顿) 鲁柏在这里想到他的玉米和洛伊斯(Lois)。

(“你能说一些关于红酒或酒庄的事情吗?”)

(停顿。珍将信封放低到膝上。) 与酒有关。一次去卖酒的地方的造访。这里有一个男人。

(“那与课程的联系是什么?”)

我们的课程被讨论过,或者这个物品与之前在我们的课中使用的某个物品密切相关。

你可以休息一下。

(10:25 休息。珍像往常一样进入了深度出神状态。从信封实验开始后,她的眼睛一直闭着。她说话时脑中浮现了一些画面,这些将在之后提及。

请参阅物品描图。该物品是芭芭拉·英戈尔德于1966年7月12日从弗吉尼亚州贝尔沃堡寄给我们的明信片。这是弗吉尼亚州伍德布里奇的一个名为“童话世界”(Story Book Land)的展览,展示的是名为“鹅妈妈”的雕像。芭芭拉住在我们楼下的公寓里。



珍在说话时脑中浮现出的一个画面是芭芭拉的男友迪克，他穿了一件非常鲜艳的格子运动外套。珍今天看到迪克穿了这件外套。这是一个合理的联系，因为这个画面促使珍想起了芭芭拉，而她正是这张用作实验物品的明信片的寄送者。

我特意选择了这张明信片，因为它与珍有情感上的联系，而不像叶子、杂志剪报等中性物品。在这些实验中，我们试图展示最初的情感联系可以导致有效的心灵感应或超感官感知。自从七月收到这张明信片以来，珍并没有见过它，而且她在意识上已经忘记了它的存在。

赛斯没有对这些信息提供帮助，但珍和我自己进行了关联分析。

“某种椭圆形的东西。蛋形的，就像在一个矩形卡片的内部刚好有一个细长的椭圆线条。”实验物品是一个矩形的卡片。然而，在其边界内并没有椭圆形的形状，尽管卡片上的图画中确实有几个椭圆形的图案，以及背面的圆形邮戳。社 www.xiyushe.org

罗后来的备注：卡片上的鹅妈妈拿着一个篮子（里面有蛋？），她身边有一只鹅——让我想到了鹅蛋。

“与一次课程有关。”这里的联系是芭芭拉本人，她寄给我们的这张明信片被用作实验物品。芭芭拉及其男友迪克在8月29日第281节第68次实验的信封资料中，扮演了重要的情感角色。

也有可能是因为在8月15日第279节第67次实验中，信封物品也是一张明信片，使这种联系得到了加强，那张卡片是住在同一栋公寓里的伦纳德·尤德斯寄给我们的。

（译注：那张卡片是罗的妈妈寄给他的，伦纳德写了张留言便条。）

“现在，我的印象是一个书桌，或与书桌相连的椅子。在教室里用的那种。我不确定这是否指的是某个上学的孩子，或是一位老师，或者

也可能是指你们楼下的朋友，因为他们也有类似的东西。”这里有很多联系，尽管有些是间接的。默尔和洛伊斯·克拉特斯利也住在这栋公寓的一楼，并且确实拥有这样的一把椅子。他们的公寓与芭芭拉的相邻，他们当然也非常熟悉。克拉特斯利夫妇没有孩子，但芭芭拉有一个 9 岁的女儿。

罗后来的备注：《鹅妈妈》是一个儿童故事。这个地方被叫做“童话世界”。

克拉特斯利的联系使得珍后来再次提到他们。上面提到的教师的信息可能与第 279 次课程中的第 67 次信封实验有关；在那次课程中，物品是一张伦纳德·尤德斯寄给我们的明信片，他是一位教师。

“再次，与这里的一个正式场合有关。”今晚用作实验物品的明信片是芭芭拉从弗吉尼亚州贝尔沃堡寄给我们的。她在那里探望了她的姐姐，并在期间参加了一场鸡尾酒会和一场舞会，陪同她的是一位她非常看重的男性。珍和我不确定这些活动是否真的算是正式场合。

“一个 7。或许是 21。”珍和我没能找到关联。明信片上没有这样的序列，尽管单个数字确实出现过。

“也就是说，一个正式的场合或正式的安排。”如果这些信息与上面的数字有关，我们没有找到联系。我们认为这里的正式安排可能指的是弗吉尼亚州伍德布里奇“童话世界”展览的展示布局。物品背面左上角的文字提到了“一个美丽的森林环境”，展示的是最受欢迎的童话角色。

“红色。”物品上的鹅妈妈穿着红色的裙子、紫色的衬衫，头戴一顶有红色圆形装饰的帽子。雕像底部的花朵也是红色的，夹杂着少数白色的。

“两个孩子。”我们只知道与物品相关的一个孩子，芭芭拉9岁的女儿丽莎。丽莎陪同芭芭拉一起去了弗吉尼亚和童话世界展。

“与一种通常无法获得的物品有关。与某种机器有关。”珍将这些资料一起给出，我们认为它指的是芭芭拉和丽莎从埃尔迈拉飞往弗吉尼亚的飞机。

“一个引人注目的布置。”根据赛斯对第一个问题的回答，这指的是童话世界展。这也是在我们进入问答环节之前，我在珍给出这些信息时的内心解读。

“一个花园。”物品上鹅妈妈雕像底部展示了一个花园。花朵围绕着雕像基座的三面，看起来像是红色和白色的牵牛花。

“各种小圆圈，一个套一个，像珠宝。像一些耳环。”用作实验物品的明信片上的图片包含许多小圆圈，主要是前面提到的花朵，以及鹅妈妈衬衫和帽子上的小圆形图案，显然也是花朵。然而，它们并不一定是一个套一个的。鹅妈妈并没有戴耳环。

关于上面提到的“小圆圈”，我应该补充的是，珍主观上确信这些信息并不是指物品上的印刷或芭芭拉的笔迹。对于这些信息，珍有一个关于小圆圈的图像，就像鹅妈妈的服装或者珠宝上的图案。

“一个长满树木的区域。”鹅妈妈雕像的后面是一片茂密的、深绿色的松树林，以及前景较近处的几棵树。正如所指出的，物品背面左上角的文字提到了“一个美丽的森林环境”。童话世界展也位于弗吉尼亚州的伍德布里奇。

“花瓶。”我们认为这是对物品上显示的花朵的引用，已经描述过了；或者也许是对物品右侧背景中部分可见的礼品店的引用。

“与红酒或酒庄有不是很紧密的关联。”记住，珍在说话时想到了芭

芭拉的男友迪克。珍确信这个信息指的是上周六，9月3日晚上，芭芭拉和迪克去了当地的一个酒吧；那次外出引发了他们之间的争执，但这里不再详述。可以确定的是，那次经历带来了强烈的情绪波动，而芭芭拉今天，也就是实验当天，与珍谈到了这件事。关联性显然在于芭芭拉寄给我们的这张明信片被用作实验物品。

“印刷品，靠近中心。”如图所示，明信片印有图片的那面上，鹅妈妈雕像下方有一块牌匾，上面刻有一首儿歌。牌匾位于卡片的下部中心，因此“靠近”中心。

在物品背面中心也有文字，但珍表示信息指的是儿歌而不是这些文字。

“一个日期，也许是今年的六月。”卡片背面圆形邮戳上的月份最后两个字母缺失，只能看到“Ju”。但根据我们的其他记录，我们确定芭芭拉是在7月12日，而不是六月，寄给我们这张卡片的。

“也与九月有联系。”这是指珍今天与芭芭拉的交谈，她几乎每天都会与芭芭拉交谈，因为芭芭拉住在同一栋公寓里。

“一个六。”我们没有找到一个六、或者是十六等数字的关联。这些数字在物品背面是分开的，但这就是我们能找到的所有信息。

“我相信这个物品是通过邮件寄来的，或者与邮件有关。”是的，这是一张明信片，于1966年7月12日通过邮件寄给我们。

“无论如何，我有一个圆形邮戳的印象。”是的。卡片背面有常见的圆形邮戳，上面印有日期、邮政编码和城市及州名——弗吉尼亚州贝尔沃堡。

“有很多，不止一个，带红色的邮票。”不对。卡片上有一张常见的灰蓝色54美分的邮票，显示的是乔治·华盛顿的头像。这个信息可能与物品上的许多红色花朵，以及鹅妈妈服装上的许多红色装饰相混淆

了。

“还有一些蓝色。带着一个图案。”我们认为这些信息是一起的。如前所述，物品上的邮票是灰蓝色的，上面印有数字 5。然而，这些信息可能指的是物品上的鹅妈妈的形象，以及雕像站立的蓝色底座。此外，鹅妈妈穿着蓝色的鞋子。她的服装中既有蓝色也有红色，旁边的鹅是蓝灰色的。

第一个问题：你提到的引人注目的布置是什么？

“我不确定。可能与花有关。”

这似乎将“引人注目的”参考指向了明信片的图片，因为它展示了“童话世界”中的鹅妈妈雕像，周围环绕着红色和白色的花朵。

第二个问题：你能说一下谁与此有关吗？

“鲁柏在这里想到了他的玉米和洛伊斯。”

珍说这与椅子的信息有关，并且这是因为芭芭拉（寄给我们实验物品的人）与洛伊斯和默尔·克拉特斯利住在同一栋公寓的底层，因公寓相邻而产生的混淆。详见前面关于椅子的信息的解释。

第三个问题：你能说一些关于红酒或酒庄的事情吗？

“与酒有关。一次去卖酒的地方的造访。这里有一个男人。”

参见关于酒庄资料的解释。还记得，在给出这些资料时，珍有一个关于芭芭拉男友迪克的画面，他穿着珍今天见到的那件色彩鲜艳的运动外套。

这些信息比之前的更具体，与男人有关指的是迪克；如前所述，迪克和芭芭拉拜访了当地的一家酒吧，并因此发生了争执。芭芭拉今天与

珍讨论了这个问题。

第四个问题：那与课程的联系是什么？

“我们的课被讨论过，或者这个实验品与之前在我们课程中使用的物品密切相关。”

今晚的实验物品是一张明信片，与之前用作信封实验物品的明信片密切相关。

11:04 结束。珍像往常一样处于出神状态。她说赛斯本可以愉快地继续。)

第 283 节信封实验信息的补充 第 69 次实验 1966 年 9 月 5 日

(9 月 10 日，星期六，珍和我与芭芭拉核对了一些实验的内容。有两个值得注意的点。

关于“两个孩子”。这条信息比我们之前认为的更准确。珍在意识上不知道这一点，芭芭拉从弗吉尼亚州贝尔沃堡回来后，也并未向我们说明事件的来龙去脉。

如前所述，芭芭拉确实带着她的女儿丽莎参观了“童话世界”，这正是芭芭拉寄给我们的明信片的主题，并作为第 69 次实验的物品。我们现在得知芭芭拉还带了另一个孩子——一共是两个孩子。另一个孩子是芭芭拉在弗吉尼亚州贝尔沃堡的姐姐的孩子。

关于“花瓶”。我们解释的可能已经挺好了，但芭芭拉提出了一个更好的解释。在带两个孩子参观“童话世界”时，芭芭拉还参观了“阿里巴巴和四十大盗”的展览。[实验中使用的明信片显示的是鹅妈妈雕像。] 芭芭拉说，这个“阿里巴巴”的展览令人印象非常深刻，以至于她拍了一张照片，照片中是她姐姐的小儿子盖瑞 (Gary) 坐在“阿里巴巴”展览中的一个罐或花瓶里。

芭芭拉没有告诉我们这些事情。我们也不知道“童话世界”有这个“阿里巴巴”的展览，也没有想到将“花瓶”的信息与此联系起来。我们也没见过芭芭拉拍的那张盖瑞坐在大罐或大花瓶里的照片。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-283.4

第 283 节 浓缩版

有无数个行动层次是当前的这个角色我无法感知到的。角色我试图通过安排各种事件，将内在神魂的行动引导到它所设定的方向。在某种程度上，角色我这样的作为肯定是成功的，否则你所熟知的以物质为导向的人格就不会存在。

但谁也无法逃避自己内心中神魂渴望展开的行动。角色我本身当然也是这行动的一部分，只是它常不自知，甚至对此很反感。这导致多重自我间的相互对抗与制衡，大量的时间与能量被消耗在此类纠结的内斗中。

细雨社 www.xiyushe.org

其实内在神魂意识自我和当前所是的外在角色我在某种程度上是有可能融合的，这种融合的发生标志着一种新型意识的形成。

东方的佛教要求人们放弃角色我，而道教却主张角色我逆天成为主人格，这两种路径都存在问题，真正的大道并非是二元对立的，而是彼此共赢协作的。

这个概念并非全新。虽然它并不是一种被普遍接受的理论，但它有着古老的根源。当你将清醒的“我”带入梦境状态时，这就是一种通往不同意识的路径。

这种“开启”也可以在清醒状态中发生。当这种情况发生时，“内在

角色我”和“外在角色我”发生融合并达成融合。外在角色我意识到它自己的职责，同时它也意识到有更多的东西涉及其中。

外在角色我对实相的感知通常是止于矩阵幻相的，也就是说封闭的。肉身我认为与知道“有更多的东西存在，但超出了能理解的范围。”在这种情况下，如果自我能意识到自身的局限性，就会渴望与内在角色我协作，这种协作可以打开对更广袤实相层次的了知与理解。直觉的源泉会涌现出来，如果外在角色我已经有所准备，它能够在接受非理性脑的内六识的信息同时，仍然履行其日常载具的正常职责。即同时运用内外六识来觉知与思考、看待世界。

在内外两重自我彼此交融沟通时，在这种情况下首先可获得的是超凡的创造性与直觉带来的多维知识，外在角色我可以在可能的情况下将其转化为理性思维。角色我的头脑不再害怕直觉信息，也不会担心恐惧因直觉的涌现、内我的觉醒而让自身的存在感被边缘化。

外在角色我认识到自己是整体角色我的一部分。这确实是一种解放的自由意识。这代表了一个巨大的进步。它打开了在其他地方本来关闭着的门，这样的举动会自动为身体带来极好的、充满活力的健康状态。

对谁是我与本体的认同，不应仅限于外在角色我。外在角色若能熟悉整个多重角色我体系，或完整的自我意识存有本体，就能拥有它之前未曾意识到的各种能力与力量，让角色时刻处于精力旺盛的状态，所有的工作犹如神助，奇思妙想层出不穷，顺利无比，并且身体健康状

态极佳。

当一个人能够记住并操控自己的梦境时，这意味着这种复合“新意识状态”在觉醒并在成长。

在开始时，你不会一直稳定地保持这种状态。然而，它会以跳跃的方式成长。这种成长与现实时间无关，这可能与你在意识上没有觉察到的内在的价值实现有关。这一点很重要。与通常的观点相反，健康状况不佳的时期往往是由角色我的抵抗而产生的，并非是潜意识操纵引起的。

若过度担忧角色我的状况，就会阻碍内在自我的成长。可以说，过于重视角色我会把自己捆成了结，困住了发展的手脚。若固执地去担忧那些对于全我而言没有意义的事，并将它们变成了一种痴迷，那将是件麻烦糟糕的事。

大多数人主要认同外在角色我为我，这切断了其与内在角色我的联系。我这里在讲的是一种常见的情况，对你，约瑟，以及任何人都一样适用。

不过，我要将这段特别的讨论引导到鲁柏身上。就他的整体人格结构而言，创造力是必不可少的。没有创造力，他就不会感到安全。他的身份与他的创造力紧密相连。顺便说一下，他的书在财务上的成功，对你们俩的意识层面是极其重要的。

因此财务上的成功是重要的，有其应有的位置，但当鲁柏让自己过度关注这个问题时，他就会过于紧密地只与角色我认同。在财务方面，他显然有他打算采取的行动。这很好，但这些行动在本质上对整体人格来说并非根本重要。它们应该被简单对待，而总体的能量应该用于创造力。当他过于认同角色我时，就会失去内在的方向。

因此，主要的精力和关注点应该放在他传递信息的工作上。内心忧虑书籍是否会畅销，不但毫无益处，还会消耗精神力的能量。所有这些角色我的造作都会反映在他的身体状况上，让肉身不舒服。

如果他能首先将自己的能力集中在创造性追求上，那么其他一切麻烦都会随之而去。他会有足够的精力去做其他他该做的事情。但他必须将主要精力集中在创造性追求上，因为这是他保持活力的关键，也是使其他追求能得以实现的基础。

当这些身体扭曲的症状显现时，他就应该注意自己的健康问题。虽然他的身体并没有发生什么真实的严重的问题，我也没有预见到短期会有任何严重的困难。不过，他有自己的特定模式。这些症状包括：记忆力差或完全记不住梦、缺乏写作的渴望、持续地低于正常活力水平之下、疲惫感挥之不去。这些是主要的症状，我指的是一个可能会持续两个月时间的问题。

如果这些症状一直长时间持续，症状持续存在的时间常态化了，它们肯定会引发身体的真实改变。到那时应该明白这是角色我与内在我相

互角力争夺主导权导致的。就他这些目前的具体情况而言，重新调整肌体的问题并不是像泡脚那样的物理治疗可以解决的，他要重新回归到计划的诗歌创作中，专注于一次完成一本书，并重新开始他已经放弃的对梦境的暗示与记录。这些都会消除身体上的症状。因为一旦和内我主动融合，就会获得大量生命能的滋养。

他最终决定采取财务措施。虽然我认为这些措施并不必要，但你们俩都认为它们是必要的。因此，对你们，或者对鲁柏来说，这就成了一种必要。他现在愿意接受这一点，而不是为此烦恼，这对他会有所帮助，因为忧虑消耗了他的能量。事实上，真正的问题是忧虑，而不是这些财务措施的必要性。精力和注意力必须从身体症状上转移开。他不经意间强化了这些症状。创造性的能量如果得当使用，将会消耗掉那些正在导致症状的能量。

如果他不能放下焦虑，那症状会变得严重，届时物理治疗将是必要的，但目前它们并不严重。我现在告诉你，这些没有必要被实际体验，因为他的内在系统在秋季表现得最好。但这些症状可能会在高峰期即将到来之前发生，若是这样的话，症状可能会出现进一步的恶性发展。

这些症状将始终是该角色模式中的一部分。因此，它们可以作为警示标志。紧急治疗几乎总能立刻见效：一周的时间专注于诗歌创作，仅仅这一追求就能唤醒鲁柏性格中最强的面向，并释放他人格中其他层面的建设性能量。

这种“新型的意识”可以自动让你在一瞬间，理解自己人格的内在运作机制。

很多必要的发展发生在梦境状态中。我想提到你的那个特别的梦境，约瑟，你在梦中看到自己在后窗那里。内在角色我和外在角色我在那时融合了。受到惊吓的外在角色我确实阻止了你一次极好的投射体验。

外在角色我是有意识和觉察的。然而，它只是因为发现身体处在一个通常不可能的位置而感到害怕。下次它会进一步提升。同样地，你们俩都会发现，当内在角色我在清醒意识状态中出现的时候，可能会、也可能不会出现短暂的迷茫感。

鲁柏最好认真对待这次课程，并按照我的方向前进。

Y7-1-284.1

第284节 伪装世界与真实世界的界限

1966年9月7日 星期三 晚9点

(课快开始时，珍和我都感到很疲倦。珍对赛斯在这次课中会讨论什么毫无概念。她开始时说话声音平稳，中间有停顿，眼睛闭着，坐着说话。)

物质宇宙远比你们所知道的要复杂得多，而你们对它的起源，甚至它的本质，都知之甚少。

在这个浩瀚的宇宙里，你们每个人所活动的范围都极其有限，然而，(长时间停顿)如果用“规模”来衡量，内在实相要广阔得多。它在某种意义上是更加“庞大”，即便只从物质层面来看，它也远为辽阔。它的实相存在于那些并不属于物质体系的维度里。

你们想当然地接受这个几乎一无所知的物质世界的存在，对那些不了解的部分，你们只是轻描淡写地一笔带过。

内在实相是与外在实相对比而言的。外在实相即角色我能感知到的、本位面中的、当前层面里的周边物相显化。而所谓的相对而言的内在实相，是角色我意识所直面的实相体系，也可以说是灵界或矩阵。

如果我们把角色能感知的实相比作一片树叶，那整片树林就是内在实相的场域，但即便如此，内在实相也只是存有的一念所化。神魂能了知与感知的内在实相受限于内在角色我的成熟度——有句话说：你的格局有多大，你的世界就有多大！认知格局在这里就是我

们可感知的真实的边界。当然个人的内在实相只不过是沧海一粟，在多维多元的矩阵体系中，有无以计数的此类实相在不断按剧情需要生成与幻灭。

外在实相是伪装实相，是意识的投影；内在实相也是伪装实相，是意识的投影。这两层实相都隶属于梦宇宙矩阵，只是层级不同：生成内在实相的是人格，而体验者是人格片段；生成外在实相的是人格片段，体验者是角色我。

连接内在与外在实相的是人格片段，也就是当前角色的原生人格，或说初始人格。如果你活丢了自己，屏蔽无感了自己的原生人格，那角色我会依据自身的成长，化生出一个次人格来；如果次人格当家做主的时间长了，它会认为角色我就是自己的主体，并把自己当成主人格，甚至想要据此凝化出一个法身来，也就是阴魂，以此取代原生人格天魂，搞出真假孙悟空的闹剧。这是“我执至盛”的一种无知表现。

对以角色我为中心的人格来说，非物质系统是令人畏惧的；然而，全我存有的大部分实相并不在物质宇宙中，而是在那些未知的领域中。正如你们所知，角色我是最表层的部分，可以这么说，如果没有梦宇宙的矩阵来衍生所谓的角色我，角色我便无法存在。如果没有过去的诸多生命经历，你们所认知的人格也不会存在。

请记住，转世并不与“广袤的当下”（the spacious present）理论相矛盾，因为在广袤的当下里，这些生命是同时存在的。在梦中，你

们在内在实相中的旅行,就如同你们在清醒状态下穿行于物质世界一样真实。当然,你们所经历的梦境体验,未必与他人的完全相同,就像在物质世界里,任何两个人的物质经验也从来不会真正相同。

人格是意识存有分支末梢中的一个组成部分,如果我们把意识存有想象成我们的身体,那四肢就是其划分出的主人格,当然这不仅只有四个;然后在主人格下,各自按其成熟度和能量等级,可划分出几个人格来,犹如手指脚趾一般。这些人格负责角色的实操工作,但人格自身并不进入到每个角色中,进入角色的是人格片段体,也就是人格的法身分身的化身。这些化身激活与演绎观摩着不同的角色我或相同角色我的不同人生版本。

角色我一生所经历的因果线性时间,与内在神魂所经历的内在实相时间体系并不一致,而内在自我在其矩阵世界里经历的时间体系又与存有的极其不同。



图解

比如我们去观看四集连续剧《生命不息》时,在合计三个多小时的人物传记影片中,我们看到了女主的多次人生往复:她走过相同的

童年,却经历了不同的人生,在不同的年代死去后又重新呱呱落地。

对于每一版女主来说,她所经历的那一世生死,都是在时间线上完成的一个因果故事;但对于我们这高一个维度的观察者来说,她所处的世代与世界、包括时间与空间,都不过是幻梦一场又一场。而她与她身边的所有人,它们既真实又虚假,既生又死,既存在又不存在。

女主所在的世界对她来说就是其外在世界,而拍摄此影片的地方就是内在世界。三个小时的影片,拍摄却花费了八个月;但八个月里讲述了女主往复轮回的几百年经历;可是这几百年却都发生在女主出生后的五十年内——这就是时间的不统一性。

细雨社 www.xiyushe.org

对于拍摄组来说,女主一生的时间是不存在的,就连生死与家人也都是一个幻相;对于观影的我们来说,我们确实看到了那些活生生的人物和战火纷飞的时代——每一片花草、每一块砖石、每一个人物都无比真实,且有血有肉。

什么是实相?什么是虚假?如果说影片中的一切实相只是大荧幕上光影的投射,那拍摄大棚中的内景就是真实的了吗?或往更深处说:哪个剧本是真实的?

在这层层的梦中梦里,其取材与故事背景时代,都是矩阵里已有的素材,这些素材存在于集体意识的记忆认知中,当我们想要塑造与

体验某一人物角色的故事情节时,我们在矩阵里寻找与串联起这些素材片段,让一帧帧画面流动连贯起来,构成角色一生的生死或累世的往复。

影片中的女主在往复轮回中成长并觉悟,但她的成就其实带不出那影片的实相,但演绎了这女主的演员和我们这些观影者却因此获益良多,因为经历带来了觉悟与启迪。这就是角色我与神魂我的关系,也是人格片段与万有万存间的关系。

你们共同同意去接受物质宇宙中的某些资料,并约定将这些资料组织成特定的模式,同时又一致忽略其他的资料。而正是这些“基础协议”(root agreements),构成了你们物质体系表面上的持续性和连贯性的主要基础。 细雨社 www.xiyushe.org

然而,在你们探索内在实相的旅程中,是无法再依循同样的根本共识来行事的。实相本身不会根据你所能理解与依据的伪装层基本基础协议而显化。广义物质实相存在所基于的一个基础协议是(译注:指人类共同认定的一个根本共识):物质对象具有完全独立于任何主观因素的实相,并且在一定明确的范围内,这些对象被视为是持久存在的。

所谓真实,即不以个人的或群体的意识意志为转移,拥有绝对独立性和相对持久稳定性。因此真实的多元实相并不以人类已有的认知而表现其所是或特质。

人类群体意识所投影显化出的本伪装位面层,仅供某一特定体验需要而被矩阵生成。在我们投身进入本伪装实相前,在出生前与成长

过程中,大多数人需认同与遵守本实相位面里的各种矩阵设定。当然这些物理底层逻辑所显化出来的特性,也仅对我们当前时段中的当前位面发生作用——据此已知去推想或理解多维多元全然整体,是很不理性的。

这就好像你在玩一款虚拟世界的游戏并乐在其中,在你进入游戏前,需要在思想上做好认同那一天地规则与所是的思想准备;而进入游戏后,要逐渐适应与学习当前空间中的显像方式与各种物理规则设定。

大多数玩家会尝试理解其中的潜在规则,并遵照与利用这些规则展开行动。当然还有些很少数的玩家会自己去修改程序的底层逻辑,利用程序演算的漏洞,成为开挂的“神”。但其实即便成神,也还是这矩阵中的玩家,或说是沉迷于当前游戏的被迷惑者。

之前我们说过:要不就是游戏设计者在玩弄你的心理,让玩家放弃真实的生命体验,用数百小时沉迷在颠倒梦想里,把真金白银置换成伪装实相,难以自拔;

要不就是你作为一名真正的游戏者,进退自如,拿起放下都行止自如,没事解个闷、玩玩看看多个见识,但随时可以抽身解离、了无挂牵,做到随意进出,成为清明梦的主人。

如何知道自己是前者还是后者呢? 其实很简单:

其一，情绪化，真的很上头，太当真了。

其二，一局死后，不肯下线，重开一局，如此往返；在意金币数量、排名高低，和其它玩家攀比比拼游戏道具与装备性能和华丽程度，甚至不惜用灵魂或生命力去换取这些虚拟资源。

其三，不肯、也不能、更不愿承认，在游戏世界之外还存在真实的生活。对现实中的家人缺乏认同，反而把虚拟世界里的角色当作唯一的情感寄托与亲情投射。于是，宁可在屏幕前长久停留，也害怕一旦离线，自己失去的就不仅是游戏场景，而是还有那群矩阵生成的“亲人”对他的牵挂与念想。

其四，不认同自己的真实身份，沉迷于角色身份中，甚至想与尝试用角色身份取代与替代现实中自己的主人格自我身份认知。



图解

现在，这些基础协议只会让你们在内在探索中感到困惑。在其他的系统中，物体可能会出现和消失。如果仍以刚才提到的基础协议作为判断实相的基础，观察者就会坚持认为那些物体不是真实的，因为它们

并未遵循他所认知的“物体应有的行为方式”。

但仅仅因为梦中的物体会出现和消失，并不意味着它们不存在。在这种特定情况下，基础协议或假设只会把你引入歧途。

内在宇宙和非基本物质系统，都有其内在的独特演化方式。但这些规则算法是基于一组与你们当前位面基础协议或假设完全不同的逻辑构建出来的，你们当前的这些协议是你们能在当前系统中进行角色操作或理解当前伪装层的关键。

我们常常习惯用“将心比心”的方式，依靠自身的已知经验去推测和推理。这种基于已知认知进行逻辑推演的方法，在我们当前的世界中确实有效。然而，如果我们试图用这种方式去理解全然未知的领域，就会出现问题。因为一旦超越我们当前的认知框架，其他领域的基础逻辑、演算规则，甚至物理法则，可能完全不同。



图解

比如，我们通常认为，只有在特定的氧气含量、温度和压力条件下，才可能存在生命。因此，我们认为宇宙中许多星球都是死寂的，不具备生命和文明演化的基础条件。然而，事实证明，在绝对真空的

环境下，有些已知的生命形式依然可以生存；在超过 450 度、足以熔化铅锡的地方，也有复杂的生物群落在活动。

世界并不一定要按照我们科学已知的方式存在。生命和文明可以在任何维度、任何频率场域、任何环境下被显化成真——这不取决于我们是否能理解或认同。其他的实相或生命形式无需出现在我们可感知的能量频段中，与我们同频，以便我们感知它们的存在。我们对其他实相的无感，并不意味着它们不存在。我们无法理解那些不同的规则和秩序，是因为我们被已有的认知所限制，而不是因为这个宇宙里只有我们独自前行。

人类在认知和理解宇宙方面的局限性源于对意识领域的无知。我们习惯用已有的经验和逻辑去推测未知的事物，这在我们当前的认知框架内是合理的。然而，当我们尝试理解超出我们已知范围的更广阔的现实时，这种方法可能显得不适用，甚至存在局限。

我们掌握的科学知识和逻辑推理确实帮助我们理解和探索世界，但这些工具的有效性是基于我们所处的特定时空和物理法则。人类假设生命只能在特定物理条件下存在，这好比是中世纪的地心说一样，反映了我们以自身为中心的思维方式，而这种方式可能限制我们对更广阔、更复杂宇宙现实的理解。

在广袤的宇宙中，生命和文明的形式可能远超我们当前的理解。这些形式可能存在于我们无法感知的维度、频率或物理环境中，而这

些环境对我们目前的科学知识来说完全陌生。我们无法通过肉身或仪器来感知或理解这些形式,这并不意味着它们不存在与不能被洞悉。我们要想让文明再上一个台阶,就需要打开物质文明外的另一扇可供发展的大门,在意识力的沃土上开荒发展。

我们对“现实”的定义是肤浅荒谬的,在多重实相或维度的可能性中,我们的感知能力和认知工具可能无法捕捉到所有存在的形式和现象。这提醒我们在探索和理解未知领域时,需要保持谦逊和开放的心态,承认我们所知的自限性和局限性,并理解到其他领域可能遵循完全不同的规则和逻辑。

因此,在科学探索和哲学思考中,我们需要考虑更多的可能性,而不仅仅依赖于已有的经验和逻辑推理。或许有一天,我们能够超越当前的认知框架,接触到更广阔的真相,而做到这一点的前提是,保持开放的态度去面对未知,发展精神意识领域的进化是更为明智的选择。

Y7-1-284.2

有几个主要的基础协议和许多次要的设定。

第一:能量和行动本质上是相同的,尽管它们不一定表现为物理层面的运动。

1、只要显化就需要能量流的参与,就好像你在屏幕上看到一辆飞驰着的汽车和一台静止着的汽车,两者在显化所需的能量上没有多

少差别。

第二：所有物体的起源基本上都源于灵智行动。灵智的行动是定向的意识能量。

2、所有梦宇宙内的物相显化都是意识能量相互作用形成的，而形成这种定向显化的主导者是意识波动下的能量波。这就好像电脑显卡，把电流转译成显像代码，这种由能量流转变成物相信息流的过程，依赖与需要意识的有意识参与。

第三：持久性与时间无关。存在的价值是以其强度来衡量的。

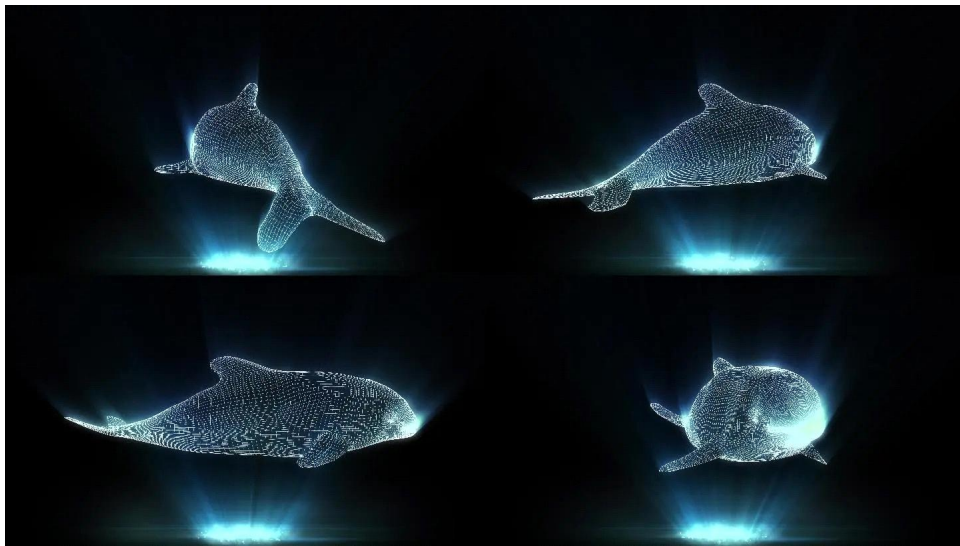
3、屹立不朽还是转瞬即逝，这与时间的流淌无关，而是与其存在的价值有关。比如有些人被世代铭记，不断被再提起与塑造，它的持久性源于其存在的价值被人们重视。而另一些东西，比如汽车、包包从购买完成的那一刻起就开始快速地贬值。

在矩阵中灵魂们选择自己想要扮演的角色，有些角色很热门，有些角色却几乎无人问津。某些时代被反复重演，有些年代几乎没谁愿去碰触。这就好像是一部经典的影片，多少年后还有流量并被探讨；而另一些影片在公映很多年后，始终少有人知。

第四：所谓“物体”，其实是被我们以一种极其特殊化的方式感知到的能量块。

4、构成所有显化物与所谓暗物质的粒子，本身都是能量流构成的

小湍流积聚显化。在多维眼中，我们的当前伪装实相只不过是能量驻波所形成的粒子态的聚散显化。



图解

第五：在时间序列上的稳定性，并不是物体存在的先决条件，它只是物质宇宙中的一个根本假设。

细雨社 www.xiyushe.org



图解

5、时间的流速与流向，其实并不真的对物相生灭构成直接影响，我们所见的那种因果关系，只不过是矩阵赋予给本位面的一种规则秩序，但实际上在不同位面与领域中，这类规则各不相同。

比如两枚苹果，一个露天放在大太阳下，一个放入保鲜冰室，那在度过了同样的时长后，两个苹果的状态与成熟度会出现巨大的差异。

所以抛开位面客观环境的设定,单独用时间与物相的常识去推理是过于主观的,一个物体的存在状态或如何被定义并不依赖于与之相关的时间序列是否稳定。

第六：“空间”作为障碍并不存在。

6、一维的空间是两点间的直线距离,而从A点想要抵达B点,我们最常想到的是速度,而提高速度的方式无非是减少阻力和增加推进力。但显然受限于物相显化的速率不可能超过光速,所以在由光构成的投影世界里,一切都无法快过光速。但其实跨越空间距离的正确开启方式是瞬移,即直接对显化坐标做出调整。

比如,一个人在天安门广场的坐标点($39.904361^{\circ}\text{N}$, $116.391472^{\circ}\text{E}$),这时他想在纽约公园内买个热狗,那要做的就是让自己显化在($40.778989^{\circ}\text{N}$, $73.968029^{\circ}\text{W}$)坐标点上,而非汽车、火车、飞机、轮船的一阵折腾。

在没有空间门技术前,意识关注点的跃迁其实并不难,比如有些人在梦里都是靠走的,赶不上车还能急醒了。可是在梦世界里我们切换场景,其实是无需腿儿着跑或交通工具的,直接瞬移就好了啊。那为什么不这样做或做不到呢?是信念与认知决定了你的所能与所是。

第七：在这里更容易感知到广袤的当下。

7、当你看破虚妄，不再被线性单向时间流的因果论所束缚；当你洞悉真实，不再以速度乘以时间的方式来理解空间，那么当前宇宙位面中构成时空概念的框架将无法再限制你的意识觉知与感知。当你打破自我设限的成见与认知时，会发现一个更加广阔、多元的实相体系。而在这个由平行实相构建的矩阵中，我们会发现提升自我意识水平和智慧成就的启迪，犹如灯塔般闪耀。

第八：内在实相中唯一的障碍，是心理或心灵的障碍。

8、能阻碍我们打破固有束缚、提升自我意识等阶的只有我们自己，是已知构成的成见之墙，在用人类百年前已经证伪的所谓科学理论束缚着我们自己的眼光与思想。当你了解到外在角色我并非是真我，而此间眼前的伪装实相不过是大梦一场，那也就不会继续对这由意识投影生成的世界保持臣服。是的，真相不在哪个专家的口中，真相就在我们自己的心里、神魂里、意识里，而阻碍我们了知全然的不是别人，而是自己那个妄自尊大的角色我，是那个把自己原生人格、主神魂关入地下室里的这个角色脑。

(9:31 休息。珍像往常一样处于解离状态。休息时她的眼睛慢慢睁开，显得疲倦和迷糊。她在大部分时间里都是闭着眼睛的，说话时伴有停顿。9:40 以同样的方式继续。)

现在，只有在你们理所当然地接受这些基本假设时，你们的投射经历才会对你们有意义。

在这些情况下，只是适用的规则不同而已。我会给你们其他一些基本的根本假设。这里你的主观体验非常重要。也就是说，任何特定体验的强度和生动程度比其他任何因素都要重要得多。

人生如同一场梦境，而我们在这场红尘大梦中经历种种磨炼。如果我们始终以旁观者的姿态冷眼看待这些经历，而不投入其中，我们将无法从中获得真正的启迪。因此，尽管世俗与出世的追求看似矛盾，我们却需要学会在这两者之间找到平衡。

许多人一生都在迷茫中度过，认真对待生活的每一个细节，却从未停下来反思与领悟。而另一些人他们有所追求，却走入了另一种极端，渴望通过苦修来摆脱轮回、重塑自我。然而，这种追求往往忽略了生活本身的重要性，最终可能发现一切只是一场虚假的幻象。

真正的修行在于能够通过生活的体验来提升自我，同时保持内在的清醒与觉知。我们需要学会在多维的视角下审视自己的经历，找到人生的真正意义。

世界并非简单的主观与客观的二分法。过于强调客观事实，容易让人觉得自己只是命运的被动承受者，从而失去反思与改变的动力。反之，若过分依赖主观意识，妄图逆天而行，也难以走得长远。我们来到这个世界，是为了在尊重其规则的前提下，通过体验与学习来提升自己。

万事万物都有其度，我们需要在主观与客观之间找到那个平衡点。

这种平衡既需要我们遵循规则，也需要我们灵活应对，最终找到一条真正属于自己的修行之路。

在修行中，我们往往会在进入深层意识状态后，体验到很生动的其它实相经历，并在其中与某些“人物”有所交集，这些经历你可以认为是很主观的，但其实，这些场景与人物并不比我们当前经历的位面伪装实相更真或更假。

所谓的客观即不以我们意识渴望而改变转化的，而所谓的主观则是自我感受感触可带来转变的，那么主观与客观真的是绝对的吗？我们的主观感触其实是很客观的一种体验，而我们认为的客观事实又是很主观的一种自我认知判断。我们在由主观意愿化生出的客观世界里寻求领悟，我们在这些客观事实面前，却可见其所有显化都带有不同层次上的主观意愿。

过去、现在和未来的元素可能不加区分地向你开放。倾向于根据可靠的物质假设来判断这类内在体验，是一个错误。你可能会仅仅因为时间元素明显混杂，或者没有保持物理连贯性或顺序，就得出结论说，某种体验仅仅是潜意识编造的结果。

在我们回想过往或幻想未来时，我们的记忆和记忆中的经历是主观的还是客观的呢？客观上我们确实经历了那些，但你所记住的一切其实又是自己主观筛选后的扭曲。我们预见到的未来确实充满了主观臆断，但那却又是在众多平行实相里确实存在着的一种客观实相。

哪怕此刻自己的当下,这是客观事实了吧?在六维意识状态中瞥眼一看:好家伙,这样的自己在多重平行实相里有数十个之多,且各有不同的经历与思想。“哪个”的当下才是客观事实呢?都是,又都不是。

例如,在某个梦境投射中,你可能体验到一个显然发生在现实中过去的情节,但其中可能包含一些不相符的元素。在一个十八世纪风格的房间里,你可能透过窗户看到一辆汽车经过。显然,你会认为这里存在潜意识的扭曲。

然而,在这种情况下,你可能正处于时间的交汇点上,感知到比如说房间在十八世纪时的样貌,以及那条街道在你当下的存在状态。这些元素可能并列地出现。汽车可能会在你眼前消失,取而代之的是一只动物,或者整个街道会突然变成一片田野。你可能会想:“这正是梦的运作方式,这样的体验显然不可能是一次真正的投射。”

然而事实上你可能同时在感知那条街,以及在它出现之前就存在的那片田野,而这些影像只是彼此叠映在一起。

如果你试图以物质世界的根本假设去评判这样的体验,那它对你来说就会显得毫无意义。正如我先前提到的,你可能感知到一栋建筑的形态,那栋建筑在你们的宇宙中从未存在过、也永远不会存在。但这并不意味着那形态是幻觉。你只是处在一个能够接收并翻译出你面前的能量模式的位置上。

现在,如果另一个人在相同的情况下遇到相同的潜在物体,他也可以像你一样感知到它。然而,由于他的个人构造不同,他可能会感知并翻译出与之相关的另一部分模式。他可能会看到那个最初构想出这个建筑物的人。

在很大程度上，你们将时间当作为一个序列来感知的习惯，形成了你们的体验类型，也限制了你们在物质实相中的体验。

这种时间的连续性既统合了体验，也带来了限制。在内在实相中，连续时间的统一性和限制性是不存在的。时间不能作为统一行动的依据。你们看到的连续在本质上并不存在。你们自己的理解力和能力才是统合的元素。因此，你不必将行动理解为内在实相中一连串的时刻。

因此，情节将通过完全不同的方法彼此关联，这些方法将是直觉性、高度选择性和心理性的。你们将根据自己的直觉本性，在复杂的实相迷宫中找到自己的路径。你们会发现自己期望找到的东西，并从可用的实相资料中寻求你们想要的内容。



图解

角色我的人生看似是线性连贯的一条甬道，但实际上是由很多故事片段与场景串联剪辑出的一段 3D 视频投影。如果我们把此生所有可能性，想象成一大盘多彩的珍珠，那如何排列这些珠子，就成了编织者的学问。但需知道的是，编造好的成品不止一条，而且如果在编织中感觉效果不满意，还能随时重新拆装组合，以寻找最完美的结果。

(10:01 休息。珍照例处于出神状态。这次她的眼睛睁开的次数更多了；虽然依旧感到疲惫，但看上去没有先前那么严重。她纳闷，这些内容——质量如此之好，究竟是从哪里来的呢？因为最近她并没有有意识地沿着这些方向去思考。10:11 继续。)

在物质经历中，你们和一个你们熟悉的环境打交道。

你们已经完全忘记了，在学习过程被引导到特定方向之前，环境曾经呈现给你们的混乱和不可预测的本质。你们学会了以一种高度专门化的方式去感知实相。

当你们处理内在或基本上非物质的环境时，你们必须再次变得非专门化，然后学习一套新的原则。例如，你们将很快学会信任自己的感知，无论这种体验是否合乎逻辑。

你们必须学会区分那些看似本质相同、实则形式各异的诸多形态。然而，在物质生活中，你们已经在自动地进行这种区分了。

在投射中，问题的性质会有所不同。举例来说，一个人的形体，可能是一种思想形态 (thought form)，或是由另一个与你相似的个体无意识地投射出的一段意识碎片。它也可能是另一个像你一样的投射者，又或者，是一种潜在的形态，就像一张被反复播放的唱片那样，是某个形态在意识层面上不断被“重现”的版本。

如果学习与尝试了知多维实相的本真与本质，我们就要首先学会放下固有的逻辑思维方式，把很多自认为不可撼动的经验认知保留在角色所处的本层面中，而用一种空灵的心态去接纳所有可能。

比如，我们看到一个熟透了的苹果，那逻辑上会告诉你那是一个苹果，它已处于果实的巅峰状态，随后会开始腐败分解。这些都是常

识。但在多维实相中，下一秒它可能被显化成苹果花，可能成为一个橘子，可能你切开这苹果看见里边有蛋黄流出。

时间不再是单向线性连贯的，物相也不具有被层面赋予的唯一确定性。当所有可能皆是可能时，我们的科学与逻辑在多维意识实相里，其实毫无用途，甚至是一种认知的束缚。

比如你可能看到某人，你知道是她但却有着不同的相貌，亦或你有机会看到其它的自己，有的会比你更年轻或衰老，有些很有智慧，有些则愚钝暴戾，甚至体型与性别都是不同的。

我们所见的世人和世人所见的我们，其实都是各自意识投影的意愿产物，就好像你在睡梦中走过大都市，看到人群往来，它们都是你的一念所化，当然在他人的梦中很可能也有你的身影，你也是别人的一念显影，就连你自己看见的自己也是如此。



图解

其实每个意识的波动都被上传并保留在梦宇宙的云端中，成为大数据库中的一份可供调阅借用的模型，当意识想要建模拼组出一个世

界时，这些开放的源代码就像是乐高积木块一样，被调取出来成为一个鲜活丰富的场景。

它可能是你自己的另一个版本。我们将讨论区分这些形态的方法。一个人可能会突然消失，取而代之的是一个小女孩，这对逻辑思维来说是一个荒谬的发展。然而，这个小女孩可能是那个人过去或未来转世的角色我形态。你看，这种统一性是不同的。基本上，感知广袤的当下是自然而然可以得到的。你们的神经系统和物质机制充当了一个限制装置，同时也是一个聚焦装置。通过限制许多本可以获得的感知，它迫使你把注意力集中在你能更强烈地感知到的事物上。

你们的心智过程是这种条件反射的结果。而性格中的直觉部分并没有受到这种影响，这些部分在任何内在探索中都会对你们有利。

你们基本上有能力看到这个特定地点在一千年前的样子，或者它在一千年后的样子。

（珍指向我们所坐的客厅。）肉身感官的作用是遮蔽实相的许多方面，而不是让你去感知。它们实际上是相当严格的限制装置，但在许多内在探索中，你们会自动地将经历转化为感官可以理解的形式。



图解

这种将信息翻译给角色我的能力,虽然可能避免了角色我对这些体验的怀疑,但任何这种翻译都不过是原始实相的二手版本;这是一个重要的点。

我们当前角色我的肉身感官系统,唯一要做与在做的事情就是设法让内在自我相信当前所处的位面与外在实相是真实的,但肉身感官体系无法让我们的意识感知到真实的内在实相。内在自我可感知内在实相,因为它具有九大内在感官系统,但若想把这些多维信息传递给角色我的逻辑脑理解与了知,需要信息降维转译,并通过逻辑屏障的拣选。

最终角色我以直觉的方式,感知到的内在信息,成为一种主观思潮,被觉察成一种“妄想”。这被意识到的内在实相信息,有多少能被角色我所理解与接纳,要看转译过程中的扭曲遗漏程度。而导致扭曲的是角色我的头脑内没有足够的知识储备,难以找到相应的转译词汇或见识素材。导致信息遗漏丢包的原因是,无法长时间保持精神清明集中,无法认同甚至抵触内在引领,固化的成见主动屏蔽对角色我无法理解认同的一些概念与画面。

我们现在结束这节课。这是一节非常棒的课。我向你们俩致以最诚挚的问候。

(10:31 结束。珍像往常一样处于出神状态,大部分时间眼睛都是闭着的。她现在看起来和感觉上都比课程开始前要好。

珍说,当赛斯谈到我们的客厅和广袤的当下时,她有一种“怪异”的

感觉，这种感觉涉及某种思想的概念，但她无法用言语表达出来。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-284.3

第 284 节 浓缩版

物质宇宙远比你们所知道的要复杂得多，而你们对其起源甚至本质知之甚少。

个体在这个广阔宇宙中的活动范围非常有限，但如果以规模来衡量，内在实相其实要更加庞大。即使从物质层面上比较，内在实相也要广阔得多，这些实相存在于你们可见的物质维度系统之外。你们理所当然地接受这个大部分未知的物质世界是存在的，却对自己无法理解的部分轻描淡写成暗物质与暗能量。

对以角色我为中心的人格来说，非物质系统是令人畏惧的；然而，全我存有的大部分实相并不在物质宇宙中，而是在那些未知的领域中。正如你们所知，角色我是最表层的部分，可以这么说，如果没有梦宇宙的矩阵来衍生所谓的角色我，角色我便无法存在。如果没有过去的诸多生命经历，你们所认知的人格也不会存在。

请记住，轮回并不与“广袤的当下”理论相矛盾，因为在广袤的当下中，这些生命是同时存在的。在梦中，你在内在实相中旅行，就像你在物质世界的物质中行走一样。确实，你所经历的体验，可能不会以完全相同的方式被他人经历，就像在物质世界中，任何两个人的体验也从来不会完全相同。

你们同意接受物质宇宙中的某些资料。你们同意将这些资料形成特定的模式，同时完全忽略其他资料。这些“基础协议”，构成了你们物质系统表面上的持续性和连贯性的主要基础。

然而，在进入内在实相的旅程中，你们不能以相同的基础协议行事。实相本身不会根据你所能理解与依据的伪装层基本基础协议而显化。广义物质实相存在所基于的一个基础协议是：物质对象具有完全独立于任何主观因素的实相,并且这些对象在特定限制范围内是持久存在的。

现在，这些基础协议只会让你们在内在探索中感到困惑。在其他的系统中，物体可能会出现和消失。如果以刚才提到的基础协议作为实相的基础，观察者会坚持认为这些物体不是真实的，因为它们的行为不符合他所认知的物体特性。

哪怕梦中的物体会出现和消失，但这并不意味着它们不存在。在这种特定情况下，基础协议或假设只会把你引入歧途。

内在宇宙和非基本物质系统，都有其内在的独特演化方式。但这些规则算法是基于一组与你们当前位面基础协议或假设完全不同的逻辑构建出来的，你们当前的这些协议是你们能在当前系统中进行角色操作或理解当前伪装层的关键。

有几个主要的基础协议和许多次要的设定：

第一：能量和行动本质上是相同的，尽管它们不一定表现为物理层面

的运动。

第二：所有物体的起源基本上都源于灵智行动。灵智的行动是定向的意识能量。

第三：持久性与时间无关。存在的价值在于其强度。

第四：物体是被我们以高度特殊化的方式感知到的能量块。

第五：时间序列的稳定性并不是物体的先决条件，除非这是物质宇宙中的一个根本假设。

第六：空间作为障碍并不存在。

第七：在这里更容易感知到广袤的当下。

第八：内在实相中的唯一障碍是心理障碍或心灵障碍。

现在，只有在你们理所当然地接受这些基本假设时，你们的投射经历才会对你们有意义。

在这些情况下，适用的规则只是不同而已。我会给你们其他一些基本的根本假设。这里你的主观体验非常重要。也就是说，任何特定体验的强度和生动程度比其他任何因素都要重要得多。

过去、现在和未来的元素可能不加区分地向你开放。倾向于根据可靠的物质假设来判断这类内在体验，是一个错误。你可能会仅仅因为时间元素明显混杂，或者没有保持物理连贯性或顺序，就得出结论说，

某种体验仅仅是潜意识编造的结果。

例如，在某个梦境投射中，你可能体验到一个显然发生在现实中过去的情节，但其中可能包含一些不相符的元素。在一个十八世纪风格的房间里，你可能透过窗户看到一辆汽车经过。显然，你会认为这里存在潜意识的扭曲。

然而，在这种情况下，你可能正处于时间的交汇点上，感知到比如说房间在十八世纪时的样貌，以及那条街道在你当下的存在状态。这些元素可能并列地出现。汽车可能会在你眼前消失，取而代之的是一只动物，或者整个街道会突然变成一片田野。你可能会想：“这正是梦的运作方式，这样的体验显然不可能是一次真正的投射。”

细雨社 www.xiyushe.org

然而事实上你可能同时在感知那条街，以及在它出现之前就存在的那片田野，而这些影像只是彼此叠映在一起。

如果你试图以物质世界的根本假设去评判这样的体验，那它对你来说就会显得毫无意义。正如我先前提到的，你可能感知到一栋建筑的形态，那栋建筑在你们的宇宙中从未存在过、也永远不会存在。但这并不意味着那形态是幻觉。你只是处在一个能够接收并翻译出你面前的能量模式的位置上。

现在，如果另一个人在相同的情况下遇到相同的潜在物体，他也可以像你一样感知到它。然而，由于他自身结构与特质的不同，他可能会

感知并翻译出那相关模式的另一部分——他可能会看到那个最初构想出这个建筑物的人。

在很大程度上，你们将时间当作为一个序列来感知的习惯，形成了你们的体验类型，也限制了你们在物质实相中的体验。

这种时间的连续性既統合了体验，也带来了限制。在内在实相中，连续时间的统一性和限制性是不存在的。时间不能作为统一行动的依据。你们看到的连续在本质上并不存在。你们自己的理解力和能力才是统合的元素。因此，你不必将行动理解为内在实相中一连串的时刻。

因此，情节将通过完全不同的方法彼此关联，这些方法将是直觉性、高度选择性和心理性的。你们将根据自己的直觉本性，在复杂的实相迷宫中找到自己的路径。你们会发现自己期望找到的东西，并从可用的实相资料中寻求你们想要的内容。

在物质经历中，你们和一个你们熟悉的环境打交道。

你们已经完全忘记了，在学习过程被引导到特定方向之前，环境曾经呈现给你们的混乱和不可预测的本质。你们学会了以一种高度专门化的方式去感知实相。

当你们处理内在或基本上非物质的环境时，你们必须再次变得非专门化，然后学习一套新的原则。例如，你们将很快学会信任自己的感知，无论这种体验是否看起来符合逻辑。

你们必须学会区分许多形式，这些形式可能看起来相似到足以让你们认为它们具有相同本质的程度。然而，在物质生活中，你们已经在自动地进行这种区分了。

在投射中，问题的性质会有所不同。举例来说，一个人的形体，可能是一种思想形态，或是由另一个与你相似的个体无意识地投射出的一段意识碎片。它也可能是另一个像你一样的投射者，又或者，是一种潜在的形态，就像一张被反复播放的唱片那样，是某个形态在意识层面上不断被“重现”的版本。

它可能是你自己的另一个版本。我们将讨论区分这些形态的方法。一个人可能会突然消失，取而代之的是一个小女孩，这对逻辑思维来说是一个荒谬的发展。然而，这个小女孩可能是那个人过去或未来转世的角色我形态。你看，这种统一性是不同的。基本上，感知广袤的当下是自然而然可以得到的。你们的神经系统和物质机制充当了一个限制装置，同时也是一个聚焦装置。通过限制许多本可以获得的感知，它迫使你把注意力集中在你能更强烈地感知到的事物上。

你们的心智过程是这种条件反射的结果。而性格中的直觉部分并没有受到这种影响，这些部分在任何内在探索中都会对你们有利。

你们基本上有能力看到这个特定地点在一千年前的样子，或者它在一千年后的样子。

肉身感官的作用是遮蔽实相的许多方面，而不是让你去感知。它们实际上是相当严格的限制装置，但在许多内在探索中，你们会自动地将经历转化为感官可以理解的形式。

这种将资料翻译给角色我的能力，虽然可能避免了角色我对这些体验的怀疑，但任何这种翻译都不过是原始实相的二手版本；这是一个重要的点。

我们现在结束这节课。这是一节非常棒的课。我向你们俩致以最诚挚的问候。

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-285.1

第 285 节 感知设定与意识的编程，信封实验 70

1966 年 9 月 12 日 星期一 晚 9 点

晚上好。

“底层设定”代表了一个特定存在系统的基本前提。

可以说，这些就是基本规则。你们的身体机制被设计成以某种方式运作，从而通过特定的底层设定感知矩阵生成的投影实相。仅仅依靠物质感官，你们几乎不可能以其他方式感知实相。

因此，在角色对世界的认知中，角色的人格中有很很大一部分是你们赖以生存的这一物质系统为其提供的。你们所有关于实相的观念都是通过当前矩阵物质之网获取的体验经验，而物质之网所显化的投影是来自这些被矩阵设定好的物质化形式。换句话说，你们的肉身运用身体感官时只能通过被规划好的、高度专门化的方式去观察感知所谓的实相。就身体而言，你们必须按照这些非常明确的设定来解读自己所在的世界。

再说一次，就身体而言，你们不会发现任何与这些设定相矛盾的事物，因为你们所能体验或感知到的一切都基于这些设定。这些矩阵规划好的底层设定是你们伪装系统的编程框架。当你们试图探索其他实相时，你们几乎会自动根据你们自己系统的底层设定来设想、解读与理解其它资料，当然因此也就无法感知到其它文明的存在。当然，这极大地扭曲了全然的真实。

要创造一个让玩家产生认同感且难以看出破绽的虚拟世界，程序员需要设立一系列基础底层设定。这些设定需要涵盖多个方面，从物

理法则到社会规则，以下是一些关键要素：

1. 物理法则

- 现实中的物理现象：重力、摩擦力、惯性等要尽可能符合现实。玩家对这些现象有直觉上的认知，如果这些规则与现实严重偏离，会打破沉浸感。
- 光影与声音效果：合理的光影渲染和声音传播（如回声、遮挡效应）能够增强环境的真实性。
- 物体交互：物体之间的交互效果应尽量符合现实。例如，物体撞击时的反弹、破碎等，必须遵循常规的物理行为。

细雨社 www.xiyushe.org

2. 时间系统

- 昼夜交替：模拟真实的昼夜变化可以增强时间流逝的感觉。天气变化、光线角度的改变也会增加世界的真实感。
- 时间流速：虚拟世界的时间流速可以与现实不同，但必须保持一致性。例如，游戏中的一天可能对应现实中的一小时，但玩家需要感受到这一规则的恒定性。

3. 生物行为

- AI 与 NPC 的行为模式：非玩家角色（NPC）应当表现出合理的日常行为，比如吃饭、睡觉、社交等。AI 应该能够响应玩家的

行为，而不是机械式地重复动作。

- 生态系统：动植物的生态链和互动行为应尽量符合自然法则，例如捕食者与猎物的关系、季节变化对生物的影响等。

4. 社会规则与文化背景

- 社会结构：设计一个有层次、有逻辑的社会结构，包括政治、经济和法律系统。这些元素可以帮助塑造一个有深度的世界观。
- 文化与历史：创建一个有历史背景、宗教信仰、文化习俗的虚拟世界可以增加其深度和复杂性，让玩家感受到真实的文化氛围。

5. 感知与交互系统

- 环境感知：玩家在虚拟世界中的感知能力（视觉、听觉、触觉等）应尽量符合现实。不同材质的触感、不同环境的声音反馈都是增强真实感的重要因素。
- 互动反馈：玩家与环境或其他角色的互动需要有合理的反馈机制，例如打开门会有声音和动作反馈，击中物体会有视觉和触觉上的反馈等。

6. 规则一致性

- 规则的一致性：整个虚拟世界的规则必须是一致且自治的。如

果设定了某个物理或社会规则，那么它在不同的场景下应表现一致。这种一致性有助于玩家建立起对世界的信任感。

7. 随机性与非线性

- 随机事件与动态变化：增加一些随机性和动态变化（如天气变化、突发事件、意外遭遇）使世界看起来更加活生生，避免因过于线性和可预见性而显得假。

8. 界面与操作

- 自然的用户界面：尽量减少界面的存在感，让操作方式更直观和自然，避免过多打破沉浸感的提示和标记。
- 流畅的动作控制：玩家角色的移动、战斗、交互等操作要流畅且符合现实中的物理逻辑，不应该出现僵硬或不自然的动作。

通过以上这些基础底层设定，程序员可以构建一个可信的虚拟世界，让玩家更容易沉浸其中，并减少察觉出虚拟与现实差异的可能性。

然而，内在感官并不受这些底层设定的约束。这就是为什么许多心灵或主观体验似乎与物理法则相矛盾的原因。内在体验常常显得混乱或毫无意义，因为你们试图根据物质实相的底层设定来解读它。你们必须学习适用于其他系统的法则。



图解

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。

用伪装层中的肉身或本界面中的仪器想要了知与发现超维度真相是不现实的。就好像一个电子游戏世界里的 NPC，用游戏里的道具，想要看到玩家真实世界里的景象一样无法做到——因为矩阵本身在设定上就没有赋予角色我与其所在世界以这样的可能。

但感知与窥见真实并非是不可能的，只是需要换一种感知方式与方法。这里就涉及到了我们对“主观意识是否能观察客观现实”的一种无知的误解。绝大多数人并不知道，只有闭上了眼睛才能看到真相。而真相在很大程度上是角色我的认知无法理解的，因为那远远超出了角色我的经验认知范畴。

无法理解，就真的不能认同吗？意识到的信息就一定是自己凭空杜撰出来的主观幻想吗？如果我们无法打破“眼见为实”“手碰为真”

“能被公式计算的才是科学” 这些认知框架，那我们的文明或自己永远无法步入到全然领域。

我们的文明在现阶段处于高傲的无知中，就好像叛逆期的小孩子，一方面觉得自己什么都懂，另一方面真的什么潜规则与幕后运作机理都不懂。不但看不懂甚至还听不懂。这就是为什么要参与经历，因为道理与知识确实可以传递，但认同与理解需要获得共鸣。而能够共鸣什么依赖于你当下自身的所是。

支配物质实相的矩阵底层设定确实很有效，但其效力只在物质实相之内。这些规则不适用于其他地方。然而，人们自然地倾向继续根据这些底层设定来推断全然的结构框架与基础设定，这当然会导致认知的扭曲。不过，这种倾向会随着逐步的经历积累而逐渐消退。这种将内在实相解读为物质术语的过程起初是自动的，并且发生在意识层次的深处。因为你们的角色我仍然存在于物质系统中，所以内在体验在某种程度上必然会受到角色对物质系统理解力的认知限制。

为了使这些信息上升到可理解的意识层次，它必须以自我能够处理的术语进行解读，并且这种解读在某种程度上一定会扭曲原始体验。身体的整个物质有机体从婴儿时期起，就已经被训练成对某些模式做出反应，而这些模式就是基于物质的底层设定之上的。

人类可以设法把各种知识与见识告诉丛林中的黑猩猩，但没见过世面、匮乏基础认知、缺少抽象思维能力的黑猩猩，很难理解自己听到的这些信息；更很难相信这些信息中的内容，比自己手上的香蕉或手臂上的肌肉更有用。



图解

领地、食物、性、繁衍、健硕的体格，构成了黑猩猩生命中全部重要的事情；而丛林中的所有生活经验与见闻，构成了其头脑中的信息库。

当黑猩猩听闻一些理念与信息时，它想要理解这些信息的含义就首先要把这些信息在头脑中比对转译成自己能理解的东西。如果无法转译，那信息流对它来说就不过是白噪音。

可是黑猩猩理解了的意思跟信息中在真实表达的意思相同吗？黑猩猩自认为“是的”，但只有我们知道其存在扭曲与差异。

当我们透过自我意识解离，从角色我的桎梏中解脱出来，开始关注与感知内在意识信息流时，所获得的知见必然多少都会有些扭曲。原因是转译词汇匹配不当、下载信息时因三心二意而丢包、解读时转译错误、转译时找不到相对概念导致转译信息不全。



图解

比如上图中内含 12 个成语, 如果你不知这些成语, 没有认知积累, 或看不全这图片中的内容, 那根本就无法理解与转译解读。

想要成为高维意识的管道, 首先需要能保持长时间的高度忘我的专注力, 其次要能自如地进出潜意识领域, 最后还需要拥有惊人的知识储备。当然最最关键的是, 要能不被本位面上的各种固有认知束缚住思想。

神经系统本身就是这样构成的, 而它对视觉块状图像肯定会产生反应。这些图像不仅通过眼睛接收, 也通过皮肤接收。整个系统是高度复杂

且井然有序的,专门针对这些根本设定形成的特定模式做出反应而设计。

显然,这是生存的必要条件。然而,从生物学的角度来说,这种组织其实是人为的与习得的。尽管如此,它依然极为僵固。感知的这种组织结构的确可以被打破,正如最近的迷幻药(LSD)实验清楚表明的那样。不过,这样做可能是非常危险的。

很多人渴望走捷径,不去学习基础灵性知识,也没毅力去真正地练习管束自己的心猿意马,但却很渴望体验跨维度知见,结果滥用致幻剂成风,并鼓吹这是一种有效的捷径。

事实上我们常见的致幻品可被分为两种:一类是迷醉剂,另一类是致幻剂。两者差别在于迷醉剂让人脑陷入宕机状态,但意识可保持清醒;而致幻剂让脑意识陷入混乱,夸大身体中各种激素的生化作用,此时人们看到的、感到的、听到的,都是由紊乱的大脑或神经元异常放电导致的幻觉。

前者在临床上脑电图可见几乎是不活动的,后者的脑袋里就好像新年夜 12 点时的夜空,各种礼花此起彼伏。

● 迷醉剂

迷醉剂(也称为镇静剂、抑制剂)是一类能够抑制中枢神经系统活动的物质。它们通常使大脑的活动减缓或进入一种“宕机”状态,虽然意识可能保持清醒,但认知、感知和运动功能会明显减弱。这种抑制作用会导致脑电图(EEG)上显示出较低的脑活动,表现为

脑波的频率和幅度降低。

作用机制：迷醉剂通常通过增加大脑中 GABA（一种抑制性神经递质）的活性，从而抑制神经元的活动。这种作用会导致大脑进入一种低活动状态，类似于宕机。

临床表现：脑电图上表现为低频、低幅的波动，可能接近于睡眠状态。此时，患者可能表现出镇静、嗜睡、反应迟钝等症状。

但要注意的是，迷醉剂的剂量一旦过大，人就彻底无意识地昏睡了过去，在无意识昏睡状态是无法获得内在知见的。

● 致幻剂

致幻剂（也称为迷幻剂）则是通过扰乱正常的神经传递，导致知觉、情绪和思维的紊乱。这类药物通常不会抑制大脑活动，反而会使神经元活动异常活跃，导致幻觉、扭曲的感知和异常的思维模式。致幻剂的使用者可能看到、听到或感觉到实际上并不存在的事物，或对外界的感知被极大地夸大和扭曲。常见的致幻剂包括 LSD、麦角酸二乙酰胺，以及一些植物性致幻剂如魔蘑菇中的裸盖菇素。

作用机制：致幻剂通常通过影响大脑中的 5-羟色胺（5-HT）受体，特别是 5-HT_{2A} 受体，从而干扰正常的神经传递。这种干扰会导致感觉和情绪的极度放大和混乱。

临床表现：脑电图上表现为高频、高幅的波动，类似于癫痫发作时

的异常放电。使用者可能会经历视觉、听觉和触觉上的幻觉，情绪也可能极端波动。

迷醉剂和致幻剂在大脑中的作用机制和结果完全不同。迷醉剂倾向于抑制大脑活动，使人进入类似于宕机的状态，而致幻剂则导致大脑活动异常活跃，产生各种幻觉和感知扭曲。前者的脑电图表现为低活动，后者则显示出异常活跃的神经元放电。

这种现象明确显示了，感知系统基本上并不是一种生物结构，而是后天习得的次要反应。然而，打破坚固的感知模式会使整个身体系统感到不安。在这种情况下，神经系统内会发生尚不为人知的变化，包括电磁和化学方面的变化。

童蒙的孩子在被父母与老师洗脑前，大多数是拥有全然觉知力的，但随着成长，随着被灌输入的认知越来越多，也就慢慢地放弃了一些“不切实际”的意识聚焦。

比如，我们每个人每天都在和自己的影子相伴，但你回想一下，上次你关注到自己的影子是在什么时候？你是否凝视过自己的影子呢？

我们会习惯并忽视那些被大脑认为没有意义的实相信息，哪怕其真实存在而且随时就在你的身边。这种习惯性无视是习得的，不是天然的一一不是我们真的看不到，只是大脑不对此类信息进行处理，所以我们根本就意识不到它。

单单是内在感官就具备处理和感知其他实相系统的能力。即使有扭曲，经过训练也可以将其保持在最低限度。滥用迷幻药物会严重扰乱习得的反应模式、打破微妙的联系并干扰电磁功能，导致自我的感知系统崩溃。而这些感知系统对在物质实相中求生的我们来说是至关重要的。

发展内在感官能更有效地感知广谱实相，同时，正确地运用内外感官系统，可让自我变得更强大、更灵活，甚至对物质实相的通透理解也会获得意识层面的提升。这种发展会成就整个人格的自然扩展和展开。



图解

我建议你们休息一下。

(9:31 休息。珍说她深度解离，眼睛一直闭着。她的语速很快，声音依然低沉且较为深沉。9:40 继续。)

这些底层设定深植于你们的存在之中，以至于它们会显现在梦中并扰乱你们的梦境。然而，在这些底层设定之下，自我的一部分能够以完

全不同的方式感知物理实相,摆脱了物体和物质形式的束缚。在那里,你们可以直接体验概念,而无需象征符号。在那里,你们可以直接体验“广袤的当下”。在那里,你们知道自己过去的各个面向,并且明白它们与你们的当前人格同时存在。

我们日常所感知并记忆下的梦境信息,其实也是有扭曲的,我们的角色我在观摩、感知、转译、记忆梦信息时,就好像是个观察者,可是这观察的过程却并不如实,因为角色我的观察存在筛选,感触受限于自身的当前意识水平,理解被认知所局限,转译象征性符号时又局限在头脑中已有的素材范围内。所以一晚上内我会经历十多个梦,但角色我能理解记住的不过二三,并且就连这些也还会发生一定程度的扭曲。二次扭曲往往发生在记录过程中,一个人的文字与口头表达能力限制了对梦的还原程度,进而在解梦过程中又会发生第三次扭曲。

梦中信息其实有三大块:

其一,剧情的核心思想;

其二,感触与感受,情绪上的、心理活动上的;

其三,触动与启迪。

也就是说梦中给你看到的经历,它在表达什么?你共鸣到了些什么?最后你借此明白了些什么?

要知道梦是内外两重自我意识沟通最简单直白的方式,但大多数人

白天不信直觉灵感，晚上不记梦觉梦，更不了解透过潜意识通道是可以回顾与预览人生其它可能性的这一事实。

记梦时需要在意自己当时的心理活动、想法念头、情绪情感，这是解梦的重要钥匙。

心理时间的冥想练习将使你们能够接触到这部分的自我。这种练习不会对自我造成人为的瓦解，而只是暂时绕过它。获得的体验确实会成为物质结构的一部分，但不会导致感知的大规模失调，因为自我同意暂时退居其次。

这种练习不同于药物实验，不会对自我进行强烈的冲击，也不会强迫自我去体验混乱和可怕的感知，这些感知可能会让自我彻底陷入恐慌。在你们的系统中，生存强烈依赖于自我高度专门化、集中、有限但具体的组织特质。自我不应当僵化，但也不应当被故意拆解或削弱。

对自我而言，物质实相赖以形成的底层设定是保持系统稳定安全的基础。我们总是在自我同意的前提下进行操作。它同意暂时退居一旁。虽然自我会以自己的方式诠释所获得的内在知识，但这种解读极大地丰富了自我。而自我的其他层面则以完全不同的方式解读相同的内在体验。

自我只能在这些底层设定的框架内存在。主要的梦境体验最终被编织成由这些底层设定构成的结构，而你记住的正是这些体验。这些体验为你提供了基本信息，但这些信息随后被转化为象征形式。物体是象征。在梦中，这些物体象征了自我无法以其他方式感知的实相。

最好不要借助外力强行剥夺角色我的逻辑脑运作权限——用药物麻痹与封闭外五感，虽然快捷方便，但这是在玩火，很容易破坏自

身内部系统的自平衡能力，这种破坏往往是不可逆的。

梦中的信息、梦境的经历是我们自己转译后的感知，就好像是翻译后的外国名著，而负责翻译的这个“家伙”，其自身水平决定了译本呈现出的信息质量。因为每一个单词都同时有多重意思，不同的人看见同一句话、同一个段落，看到的重点各自不同，理解的意思也各自不同。有些文字中隐含着的寓意，如果翻译不出来，很容易流于表面功夫，词不达意时，无心的扭曲就会构成误导。

想要准确地、稳定地、清晰地与内在自我相互理解，就要彼此构建出一套相互默认的语言符号体系来，而构建这样的体系一般需要几年的时间。构建相互理解体系的方法就是解梦。

细雨社 www.xiyushe.org

我们可以把每天的梦记录下来，然后自己去尝试解读它所传递的信息，日久天长，内在自我就会发现与总结出一套你看待与理解“符号物”的规律，之后它就会按照这套密码手册，给你传递它想要传递的相关信息。

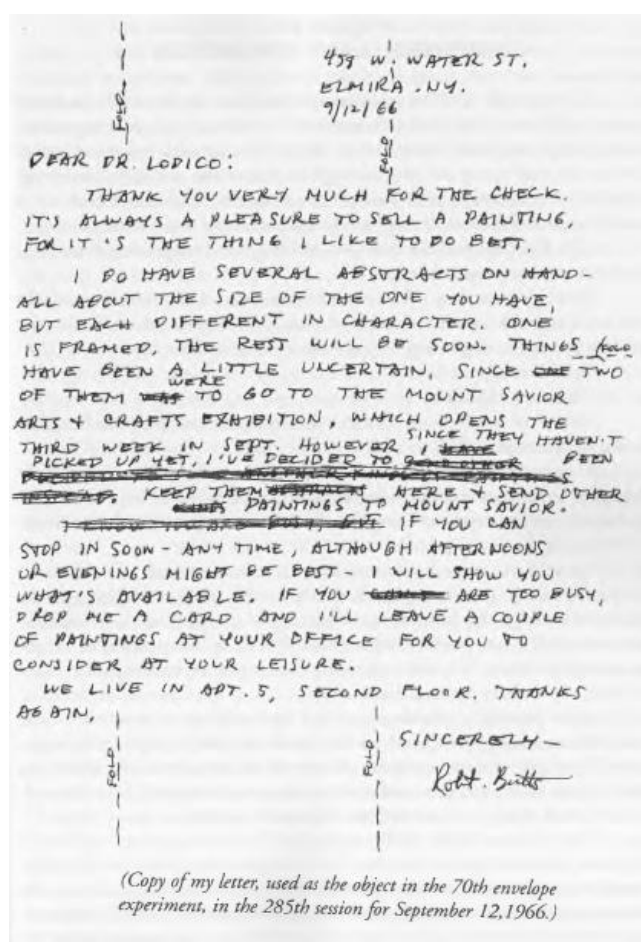
(9:55 休息。珍再次处于深度解离状态。她的语速很快，声音强劲；不同的是，她的眼睛有时会睁开，显得非常深邃。10 点继续，珍的眼睛闭着。)

物体确实是一种符号，代表着物质有机体无法感知的内在实相。你们可以操纵这些符号。

Y7-1-285.2 (E70)

(第 70 次信封实验的物品是我今晚写给一位当地牙医的信的初稿。信的内容涉及到通过我们的朋友玛丽·科鲁奇向他出售的一幅画的事宜, 详情稍后说明。珍没有见过这个初稿, 甚至没有见过信的定稿, 虽然她知道我今晚正在写这封信。我完成后将它密封在一个信封里, 然后给珍看了这个信封, 并请她明天早上寄出。不过, 我简要粗略地描述过信的内容。

实验物品按照指示折叠, 放在两张硬纸之间, 并像往常一样密封在双层信封里。



纽约州 埃尔迈拉

西沃特街433号

1966年9月1日

亲爱的洛迪科医生:

非常感谢您的支票。能卖出一幅画总是令人愉快的事。
说实话, 这也是我最喜欢做的事情。

我手上还有几幅抽象画, 大小都差不多,
但风格各不相同。其中一幅已经装裱好。
其余的几幅正准备装裱, 不过有些情况还不太确定,
因为其中两幅要送去参加“救世山艺术与工艺展”, 该展将在本周六开幕。
不过, 由于他们最近才取走这些画, 所以我现在也不确定他们到底带走了
哪几幅。

如果您想看看其他画作的话,
可以尽快来我这里看看——

下午或晚上都行。

我可以给您看目前可供选择的作品。

如果您太忙, 我可以把几幅画送到您的办公室,
您可以在方便的时候再考虑。

我们住在5号公寓, 二楼。

再次感谢!

真诚地,
罗伯特·巴茨

珍开始讲话时是坐着的。她的眼睛闭着, 语速流畅。她的声音比平时明显低沉且响亮, 从打开的客厅窗户处传来的大量交通噪音被轻松地压过去了。)

现在。你有实验要给我吗？

（“有的。”珍闭着眼从我手中接过了我们第 70 次实验的信封，并用右手将其举到前额。那时是 10:01。她的语速适中，随着实验的进行而逐渐加快。）

请稍等。这些是印象。

一个排列，或者是一个混乱。某种扭曲的东西。四方形，或四个方形。几何形状。

各种各样的物体。与十月有关，和“4”，或者也许是“6、4”有关。一个主要的转折点，或者与缅因州有关。12。

与歌剧、歌剧院或音乐有某种遥远的联系。

5。熟悉的。与一个未重复的情境有关，和一条路有关。与花边的联系。与一群人有关，也许与一艘船或水有关。

16。我不知道，也许是 16 个人，或 16 号日期。一场演讲。我不知道我们在这里需要什么。我们试试“acrimony”这个词，或者“acrimonious”。

一个下午的打扰。与一封信有关。也许是佛罗里达的邮戳。和一张明信片有关。也许上面有水景，或者来自靠近水边的地点。

一个有七个字母的名字。一个“A”。两名男子和一名女子。她戴着一顶帽子。这不在物品上，但与它有某种遥远的联系，发生在 1946 年夏天的一个事故。一个隐含的边界。

棕色。在中心有一个形状尖锐的物体。例如一个星形，一种尖锐的形状。

（手势——珍用她的食指在空中画出棱角分明的形状，眼睛闭着。）

10月16日。一座屋顶平坦的小建筑或房子。阳光下的浅色调。橙色，也许有卷轴，或卷轴形状的东西，和一面横幅。

你有任何问题吗？

（“那个排列或混乱是什么？”）

（停顿）我在这里不太确定。可能是一个展示，虽然只是可能，并不是整洁或有序的。比如像野生且无序生长的花朵。

（“你能再多说一些‘几何形状’的事情吗？”）

形状可能是立方体。金色的，部分在阴影中。这让鲁柏想起了游乐场的攀爬架。

（“你能更具体地描述这两名男子和那位女子吗？”）

一张与鲁柏有关的照片（停顿），涉及过去，而不是当下的现在。

（“那关于‘acrimony’这个词呢？”）

我不知道。我只有声音，也许是“阿克伦，俄亥俄州”。

（“你能多说一点关于‘四方形’的事吗？”）

与几何形状有关。

（“那颜色呢？”）

这些方形可能是填充的，就像在照片中建筑物首先被我感知为形状一样，你懂的。

（“你想给这个物品命名吗？”）

我不确定。这与一张照片有很强的联系，但我不知道物品本身是否是一张照片。暗色和亮色以及阴影。我相信这个物品是通过邮件寄来的，

无论它是否是一张照片。

我建议你们休息一下。另外，一个专栏，或者是几个专栏。

(10:18 休息。珍再次深度解离，整晚都是如此，她说。她的声音这次不如之前响亮，但她的表达速度很快，仿佛想在不加思索的情况下给出资料。她说她没有记住任何图像。她的眼睛一直闭着。

请参阅我写的信的初稿副本。简要背景：上个月，我们的朋友玛丽·科鲁奇让当地的一位牙医，洛迪科医生，借了一幅我的抽象画，以便在他的办公室里试挂。几周前的 8 月 31 日，洛迪科医生付款购买了这幅画，并请求多看几幅适合挂在办公室的画。今晚的实验品是我回复他信件的第一稿，日期是 9 月 12 日。

赛斯在休息后帮忙解释了一些联系，但在此期间，珍和我自己也进行了解读。我们在会后核实了一个我们认为正确的联系，结果非但没有使信息得到验证，反而更加困惑，稍后会解释。

“一个排列，或者是一个混乱。”赛斯在这里使用“或者”有些令人困惑，因为这两个术语都适用于这个物品。我的信件涉及到一组画作，或者说是一系列画作，可以展示给洛迪科医生。另外，信中提到了在救世主山举办的艺术和工艺展览，展览上有展示或陈列。

混乱可能是指我信件的混乱外观，信件上有划掉的字等。珍认为混乱也可能指的是信中提到的抽象画；对一些人来说，抽象画与常规绘画（如展示花朵、房子、树木等的绘画）相比，可能显得混乱无序。

“某种扭曲的东西。”我们不知道，也没有问赛斯进一步解释。可能是指抽象画中的元素，或者是信件本身？

“四方形，或者四个方形。”这指的是我准备展示给洛迪科医生的四幅画作，作为对他信件的回应。如前所述，珍没有看到我的信件初稿，

也没有看到最终的信件，我已经将信封密封好了。不过，我确实请她寄出，并粗略地描述了信件的内容。

我们讨论了四幅特定的画作，并且我和珍一起给每幅画定价，这样如果医生在我外出时打电话，她可以告诉他价格。这个信息得到了下一条信息的强化，反之亦然。

“几何形状。”这是对画作特征的一个准确引用。所有这些画作都是几何变体，展示了线条、圆形、三角形、色块等，风格非常有棱有角。此外，洛迪科医生购买的那幅画在设计上也是强烈的几何形状。

“各种各样的物体。”这是对信件中提到的救世主山艺术和工艺展览的引用。展览上除了绘画，还会有许多种类的物品出售。我收到的关于这次展览和销售的信件来自修道院，日期是1966年8月27日。

“与十月有关，和‘4’，或者也许是‘64’。”虽然无法亲眼验证，但珍和我相当肯定洛迪科医生从我这里购买的那幅抽象画是在1964年10月绘制的。我确定至少是在两年前完成的。我有在画作上标注日期的习惯，所以我可以在拜访医生办公室时检查这个资料。如果之后没有再补充这个资料，可以认为它是正确的。

顺便说一下，赛斯也确认了上述内容。

“一个主要的转折点，或与缅因州的联系。”转折点的联系是正确的。在用作物品的信中，我通知洛迪科医生，我改变了主意，不打算将抽象画送去救世主山展览，而是计划提交其他类型的画作，以便这些抽象画可以供医生查看并选购。

“与歌剧、歌剧院或音乐有某种遥远的联系。”起初，这让我们感到困惑。没有找到联系，赛斯稍后会帮助解释。此时，珍说，其中一幅提供给医生的抽象画让她想起了音乐。她本来想在课程前告诉我这件

事，但没有说。

“12。”我们不确定。然而，我确实以这种方式标记了用作物品的信件日期：1966 年 9 月 12 日。

“五。”以同样的方式解释，我在信件的最后一句话中告诉医生，我们住在二楼的五号公寓。

“熟悉的。”珍对自己感到不满，因为她现在意识到，在给出“熟悉的”这条信息时，她本打算说一些关于熟悉地点的事情，意思是我们公寓的位置对我们来说是熟悉的。我们的地址在用作物品的信上。

“与一个未重复的情境有关，和一条路。”我们没有找到“情境”的联系。“路”也太过于笼统。我想到了一条通向科鲁奇乡村住宅的陡峭长路。正如前面解释的那样，玛丽·科鲁奇是将我的画作介绍给洛迪科医生的人。

细雨社 www.xiyushe.org

“与花边的联系。”没有找到联系。赛斯稍后会帮助解释。

“一群人，也许与一艘船或水有关。”这部分资料中的船和水指的是信件中提到的我们水街（Water Street）的地址；在过去的几次场合中，赛斯曾以这种方式解释过水街的地址。

那组关于人群的资料过于模糊，可能指的是大约两周前，在水街这个住址举行的一次朋友聚会。玛丽和安迪·科鲁奇当时也在场，而在那次聚会上，玛丽告诉我洛迪科医生对我的画很感兴趣。

“16。我不知道，也许是 16 个人，或 16 号日期。”珍和我没有找到确定的联系。

“一场演讲。”在用作物品的信中，我提出展示我的画作供医生查看。“演讲”也可能指的是信中提到的救世主山艺术与工艺展览。还有其

他可能的解释。

“我不知道我们在这里需要什么。我们试试 ‘acrimony’ 这个词，或 ‘acrimonious’。” 没有找到联系。

“一个下午的打扰。” 可能是指我在物品中邀请医生随时来我们这里看画作的邀请。我说下午或晚上可能是最好的时间。从技术上讲，医生下午的到访会打断珍和我的工作时间，但我们并不会真的称之为“打扰”，因为我们希望出售这些画作。

“与一封信的联系。也许是佛罗里达的邮戳。” 物品当然是一封信。我相信佛罗里达的信息应该与提到的信一起考虑，尽管是单独的一句话。再一次，信中的水街地址可能引发了佛罗里达的信息。每当珍和我住在佛罗里达时，我们都住在离水很近的地方。

佛罗里达和水的联系也关联到接下来的信息上。

“还有一张明信片。也许上面有水景，或者来自靠近水边的地方。” 我在用作物品的信中明确提到了一张明信片。水的信息来自于医生如果给我寄卡片，收件地址会是水街。

“一个有七个字母的名字。” 洛迪科 (Lodico) 有六个字母。然而，科鲁奇 (Colucci) 有七个字母，珍主观上确信这就是信息中提到的那个名字，尤其是结合接下来的信息。

“一个 A。” 玛丽·科鲁奇的丈夫的名字是安迪 (Andy)。正如前面在“一群人”的信息中提到的，两周前玛丽和安迪来拜访过我们。在那次来访中，他们谈到了把画卖给洛迪科医生的事。

珍确信这里指的是安迪·科鲁奇的名字，赛斯在休息后确认了这一点。

“两名男子和一名女子。她戴着一顶帽子。” 我们在这里想到了各种

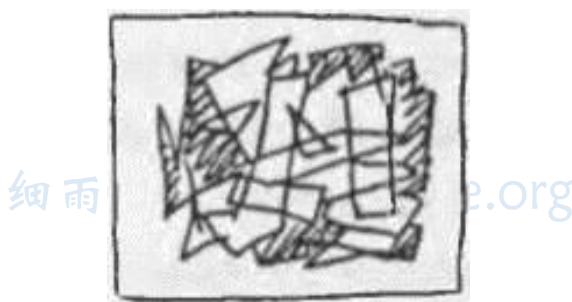
组合，其中包括玛丽·科鲁奇、洛迪科医生和我自己，因为我们与物品密切相关。我们不知道玛丽是否戴帽子。尽管我们不确定，赛斯还是确认了我们的解释。

“不在物品上，但与其有某种遥远的联系，发生在 1946 年夏天的一个事故。”我们不知道。

“一个隐含的边界。”用作物品的信确实有一个隐含的边界。

“棕色。在中心有一个形状尖锐的物体。例如一个星形，一个尖锐的形状。”手势。

这些信息是这里大致指示的画作的绝佳参考。



其中一幅抽象画与今晚用作物品的信件中提到的画作有关。请注意这些尖锐的形状。这些形状悬在画作的中心。此外，这幅画的颜色从金黄色、赭石到深棕色，呈现出各种棕色的色调。

对于“10 月 16 日”我们没有找到任何联系。

“一座屋顶平坦的小建筑或房子。在阳光下的浅色调。橙色，也许有卷轴形状，或者卷轴形状的东西，还有一面横幅。”这部分信息让我们感到困惑，但同时也非常有趣。我认为赛斯传达这些内容时，它们是一个整体，我现在依然这么认为。这里可能还涉及直接的心灵感应，珍在这里读取了我的想法。

如前所述，我们谁也没有见过洛迪科医生，直到这次课程之前，我们

都不知道他住在哪里，尽管我们有他的地址。不过，整个晚上，自从写完用作实验物品的信后，我一直在脑海中描绘我们邻近的一座医疗大楼，认为那里可能是洛迪科医生的办公室所在。这座建筑为单层平屋顶结构，外墙呈红色（橙色？阳光照射下木质颜色显得较浅），外立面挂着一系列的牌匾或铭牌，可以称之为横幅。我隐约记得建筑装饰上有铸铁格栅或卷轴图案。

珍并不知道这座建筑与洛迪科医生的关系，尽管她当然经常看到它。会后，尽管已经很晚了，我还是建议我们走几条街去核实这些信息。到了那里，我们看到洛迪科医生的办公室并不在这座大楼里。相反，我们发现他的办公室——以及他父亲的办公室——位于这座平屋顶建筑对面的一个常规的两层建筑中。

这是我们第一次特别注意到洛迪科医生的办公室位于我们经常路过的那栋建筑里。他的招牌固定在房子的一侧，靠近办公室门的墙上，位于门廊屋顶下，可能从行驶的汽车上看不清。

珍和我考虑了两种可能性。因为整个晚上，我的脑海中都清晰地浮现出那座平屋顶的医疗大楼，赛斯可能通过心灵感应从我这里接收到了这个信息，并加以利用。或者，这座建筑与洛迪科医生实际办公室的距离过近，可能导致珍产生了混淆。这两座建筑在物理空间上的距离不超过五十英尺，正好位于街道的两侧。

我们俩都非常熟悉那座平屋顶的医疗大楼，因为它的设计很独特，而洛迪科医生的办公室位于对面一栋普通建筑中，我们没有特别留意过。我可能会在下次课程中请赛斯澄清这一点，因为在休息后他告诉我们，我对这些信息最初的理解是正确的——实际上它并不正确。

第一个问题：那个排列或混乱是什么？

“我在这里不太确定。可能是一个展示，虽然只是可能，并不是整洁或有序的。比如像野生且无序生长的花朵。”

在这里，我试图详细说明赛斯的第一条信息。如前所述，我在信中明确提到了救世主山的艺术和工艺展览。这可能是一个展示。我提供给洛迪科医生的抽象画也可以算是一个展示；再者，对一些人来说，抽象画可能看起来并不整齐或有序。

顺便提一下，珍本人喜欢抽象画，所以我们不知道这是否会影响相关信息。此外，在核实上述建筑物的信息时，我们看到洛迪科办公室和街对面的平屋顶医疗办公大楼都用了花卉作为装饰。然而，这两处的花卉展示都是有序的。

第二个问题：你能再多说一些几何形状的事情吗？

“形状可能是立方体。金色的，部分在阴影中。这让鲁柏想起了游乐场的攀爬架。”

如前所述，这是用作实验物品的信中所提及的那组画作中的一幅。这幅画有强烈的立体派倾向。它的一些形状基于立方体。它以棕色、赭色和金色调绘制。阴影在其中也起着重要作用。珍说，这幅画的构图中有相互交错的角状形状和线条，让她想起了游乐场的攀爬架。

第三个问题：你能更具体地描述这两名男子和那位女子吗？

“一张与鲁柏有关的照片，涉及过去，而不是当下的现在。”

珍说，这是关联信息，来源于上述“几何”的信息。几何的信息让她想起了攀爬架；这反过来又让她想起了自己在纽约萨拉托加的游乐场上拍摄的一张照片，她至今保留着，那张照片的背景里有一个攀爬架。

第四个问题：关于那个词“acrimony”呢？

“我不知道。我只有读音，也许是‘阿克伦，俄亥俄州’。”

研究用作物品的信，我们没有发现任何特别让我们想起“acrimony”（尖刻）、“anger”（愤怒）或“Akron”（阿克伦）的东西。例如，科鲁奇一家并非来自阿克伦，我们也不是。我们对洛迪科医生或他家族的历史一无所知。

第五个问题：你能多说一些关于四方形的事吗？

“与几何形状有关。”

在提出这个问题时，我试图将四方形的资料与几何形状联系起来，赛斯确认了这个想法。参见前文解释。

第六个问题：关于颜色呢？

“这些方形可能是填充的；就像在照片中建筑物首先被我感知为形状一样，你懂的。” 细雨社 www.xiyushe.org

赛斯用一种间接的方式回答了这个问题，同时似乎仍然在考虑几何的信息。注意，照片的概念一旦通过个人联想被提起，就一直存在。

然而，照片的概念是完全合理的，因为照片可以通过多种方式与绘画联系在一起。当然，所有抽象画的区域都是填充满的，同时这些画作的抽象基础也将其与建筑的概念联系起来。事实上，一位朋友最近将其中一幅画解读为建筑物。珍说，赛斯可能很难区分照片和绘画所关联的情感，它们在他的感知中可能非常相似。在接下来的资料中，这一点变得更加明显，我将其分为两部分。

第七个问题：你想给该物品命名吗？

“我不确定。这与一张照片有很强的联系，但我不知道物品本身是否是一张照片。暗色和亮色以及阴影。”

因此，对于赛斯来说，绘画和照片的视觉概念是紧密相关的。赛斯或珍在某种程度上做出了区分，即没有明确将照片命名为物品。“暗色和亮色以及阴影”可以指照片或绘画；这个描述非常适合用来概述前示画作粗略图。

第七个问题继续：

“我相信这个物品是通过邮件寄来的，无论它是否是一张照片。”

非常好，虽然不是百分之百正确。这当然是一封信；它将在明天通过邮件寄出。一个相关的想法涉及到此前提到的洛迪科医生的来信，这封信当然已经在 8 月 31 日通过邮件寄出。

“还有一个专栏，或几个专栏。”

珍说她认为这条附加在最后的信息，指的是她有一个将 ESP（超感官知觉）周专栏出售给当地报纸的想法，最近一直在准备样本。

珍在 10:55 以较为安静的方式继续。)

我们很快就会结束这节课。

“花边”是一个非常遥远且扭曲的联系。鲁柏在想的是一块花边祭坛布，这本应引导他想到与宗教的联系。你们要知道，我确实会运用他的联想过程，但在这里这个联想却像是短路了（short-circuited）一样。

那两名男子和女子是你自己（指我）、医生和你的朋友玛丽·科鲁奇。七个字母和 A 确实代表了安迪·科鲁奇。

（我们对那个“建筑”的解释正确吗？）

确实如此。

（之前解释了我们对这些信息的困惑。赛斯的回答，正如上面所提到的，加剧了这种困惑，并且是错误的。到目前为止，下一次课程已经举行了。在这次课程中，赛斯详细讨论了信封实验。他以非常有趣的方式讨论了这一特定建筑的信息和不准确的回答。他还确认了我们关于珍从我这里通过心灵感应获取建筑这条信息的想法。）

“十月”的联系与已经购买的那幅画有关。我相信，“音乐”是指鲁柏对其中一幅画的主观感受（在我们解释资料时，我们曾犹豫是否将其归因于此），也与医生本人或其家庭的某些音乐倾向有关。

不过，这里提到的“歌剧”确实是一个合理的联系，与救世主山的弥撒吟唱方式有关。我们追求的是格里高利圣咏。这是非常合理的。

（课结束后，珍说她应该抓住这个联系，因为她是在天主教家庭长大的，对圣咏、弥撒等非常熟悉。这是她最喜欢的音乐形式之一。请记住，我在用作物品的信中特别提到了救世主山。花边的信息也可能属于这一类别。）

我像往常一样能够继续很长时间。出于我的善意，我将结束这次课程。当然，如果你们要求，我会留下来。衷心祝愿你们两位。

我可能再补充一句，歌剧是一个不错的联系，你们通常可能会错过。

（11:11 结束。珍再次深度解离。）

Y7-1-285.3**第 285 节 浓缩版**

“底层设定”代表了一个特定存在系统的基本前提。

可以说，这些就是基本规则。你们的身体机制被设计成以某种方式运作，从而通过特定的底层设定感知矩阵生成的投影实相。仅仅依靠物质感官，你们几乎不可能以其他方式感知实相。

因此，在角色对世界的认知中，角色的人格中有很很大一部分是你们赖以生存的这一物质系统为其提供的。你们所有关于实相的观念都是通过当前矩阵物质之网获取的体验经验，而物质之网所显化的投影是来自这些被矩阵设定好的物质化形式。换句话说，你们的肉身运用身体感官时，只能通过被规划好的、高度专门化的方式去观察感知所谓的实相。就身体而言，你们必须按照这些非常明确的设定来解读自己所在的世界。

再说一次，就身体而言，你们不会发现任何与这些设定相矛盾的事物，因为你们所能体验或感知到的一切都基于这些设定。这些矩阵规划好的底层设定是你们伪装系统的编程框架。当你们试图探索其他实相时，你们几乎会自动根据你们自己系统的底层设定来设想、解读与理解其它资料，当然因此也就无法感知到其它文明的存在。当然，这极大地扭曲了全然的真实。

然而，内在感官并不受这些底层设定的约束。这就是为什么许多心灵或主观体验似乎与物理法则相矛盾的原因。内在体验常常显得混乱或毫无意义，因为你们试图根据物质实相的底层设定来解读它。你们必须学习适用于其他系统的法则。

支配物质实相的矩阵底层设定确实很有效，但其效力只在物质实相之内。这些规则不适用于其他地方。然而，人们自然地倾向继续根据这些底层设定来推断全然的结构框架与基础设定，这当然会导致认知的扭曲。不过，这种倾向会随着逐步的经历积累而逐渐消退。这种将内在实相解读为物质术语的过程起初是自动的，并且发生在意识层次的深处。因为你们的角色我仍然存在于物质系统中，所以内在体验在某种程度上必然会受到角色对物质系统理解力的认知限制。

为了使这些信息上升到可理解的意识层次，它必须以自我能够处理的术语进行解读，并且这种解读在某种程度上一定会扭曲原始体验。身体的整个物质有机体从婴儿时期起，就已经被训练成对某些模式做出反应，而这些模式就是基于物质的底层设定之上的。

神经系统本身就是这样构成的，而它对视觉块状图像肯定会产生反应。这些图像不仅通过眼睛接收，也通过皮肤接收。整个系统是高度复杂且井然有序的，专门为对这些根本设定形成的特定模式做出反应而设计。

显然，这是生存的必要条件。然而，从生物学上来说，这种组织是人

为的与习得的。尽管如此，这并不意味着它不严格。感知的组织结构的确可以被打破，最近的迷幻药（LSD）实验无疑表明了这一点。然而，这可能是非常危险的。

这种现象明确显示了，感知系统基本上并不是一种生物结构，而是后天习得的次要反应。然而，打破坚固的感知模式会使整个身体系统感到不安。在这种情况下，神经系统内会发生尚不为人知的变化，包括电磁和化学方面的变化。

单单是内在感官就具备处理和感知其他实相系统的能力。即使有扭曲，经过训练也可以将其保持在最低限度。滥用迷幻药物会严重扰乱习得的反应模式，打破微妙的联系并干扰电磁功能，导致自我的感知系统崩溃。而这些感知系统对在物质实相中求生的我们来说是至关重要的。

发展内在感官能更有效地感知广谱实相，同时，正确地运用内外感官系统，可让自我变得更强大、更灵活，甚至对物质实相的通透理解也会获得意识层面的提升。这种发展会成就整个人格的自然扩展和展开。

这些底层设定深植于你们的存在之中，以至于它们会显现在梦中并扰乱你们的梦境。然而，在这些底层设定之下，自我的一部分能够以完全不同的方式感知物理实相，摆脱了物体和物质形式的束缚。在那里，你们可以直接体验概念，而无需象征符号。在那里，你们可以直接体验“广袤的当下”。在那里，你们知道自己过去的各个面向，并且明

白它们与你们的当前人格同时存在。

心理时间的冥想练习将使你们能够接触到这部分的自我。这种练习不会对自我造成人为的瓦解，而只是暂时绕过它。获得的体验确实会成为物质结构的一部分，但不会导致感知的大规模失调，因为自我同意暂时退居其次。

这种练习不同于药物实验，不会对自我进行强烈的冲击，也不会强迫自我去体验混乱和可怕的感知——这些感知可能会让自我彻底陷入恐慌。在你们的系统中，生存强烈依赖于自我高度专门化、集中、有限但具体的组织特质。自我不应当僵化，但也不应当被故意拆解或削弱。

对自我而言，物质实相赖以形成的底层设定是保持系统稳定安全的基础。我们总是在自我同意的前提下进行操作。它同意暂时退居一旁。虽然自我会以自己的方式诠释所获得的内在知识，但这种解读极大地丰富了自我。而自我的其他层面则以完全不同的方式解读相同的内在体验。

自我只能在这些底层设定的框架内存在。主要的梦境体验最终被编织成由这些底层设定构成的结构，而你记住的正是这些体验。这些体验为你提供了基本信息，但这些信息随后被转化为象征形式。物体是象征。在梦中，这些物体象征了自我无法以其他方式感知的实相。

Y7-1-286.1

第286节 信封实验的隐秘机制：意识能量波与梦境解读

1966 年 9 月 14 日 星期三 晚 9 点

晚上好。

关于我们的信封实验，我想说几点。

有些事情我认为你们还没有完全理解。对我来说，思想是一种行动，是一种实相的存在。你们所谓的心灵感应和透视之间并没有本质的区别。与某个物品连接的情绪感受，对我来说和物品本身一样的真实。是意识能量波动构成了世界的实相，感触与解读它的能量波动，就能了解其最终是如何转化为物质形式的。

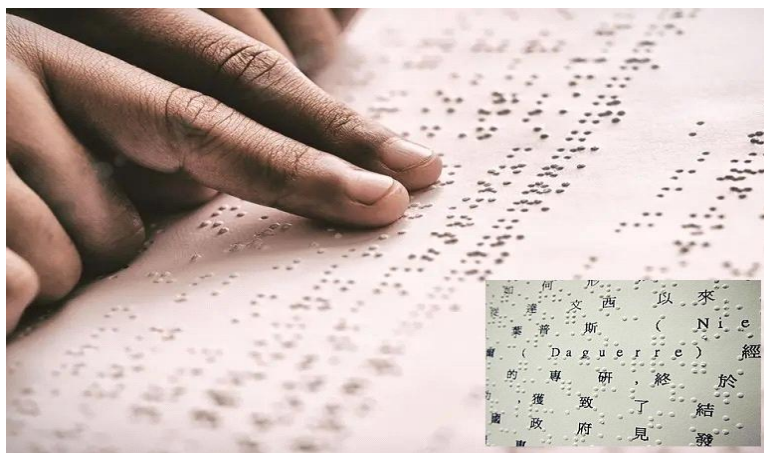
换句话说，这些意识能量使我能够寻找你们想让我辨识的物品。我不是从物品开始，然后向外延伸；我首先是与意识波动的实相建立联系，因为对我来说，这才是唯一本质实相。然后，我再根据这些情感实相对物品进行解读。有时，鲁柏会下意识地建立这些最后的联系。

特异功能遥感、透视、他心通等此类觉察力并非是针对某物或某人在这一当前位面展开的，其作用标靶的方式是直接去调阅与感知构成伪装实相的幕后信息流。

就好像我们要在网上找一幅图片的来源，网络搜索的方式并非是以图找图，而是把我们提供的标靶拆分成显像代码，然后寻找矩阵中拥有近似相同代码的信息。这种分析运作方式与我们肉身习惯的图片比对方式很不同。

不管是思想、人物亦或物品，都有维持其显化的特定意识能量波，这就好像是每个人或说万物的“多维码”，只不过这种多维码是一种能量波动形式。比如珍隔着信封感应内在信息，她在感应的并非是里边有什么文字或图案、有什么颜色或形状，她在感知的是一种维持与提供此类信息显化的意识能量波代码。

每一种颜色、质地、形状、符号，都有其特定的编码形式，也就是波动状态。这就好像是学习盲文，那些凸凹的起伏构成了信息。想要了解与掌握那些内在感觉寓意着、代表着、表达着什么，需要一个熟悉与试错的过程。



图解

跨维传递与解读信息的方式就是感应与解读出能量波的强弱起伏规律，有点儿像是电报的滴滴答答，但要密集得多，因为是多维的。我们接收感应到这意识能量波后，会把它们转变成脑子可以转译的生物电信号，借此在头脑中寻找比对物，把这些信息翻译成小视频——一段声音、一种味道、一种感觉等，或这些的总和体。

实操的小例子：

我在学习这一技巧时，师父拿出一个全封闭的小盒子，让我感知里边装的是什么东西。我的感觉是圆润的、明亮的、白色的、球形的、有光泽、女人很喜欢的，于是我说是珍珠项链。结果我错了——盒子里装的是一个这样的小夜灯。



图解

我感知到的信息都是对的，可我给出的答案却是错的。借此我学到了这方面的领悟：前边的信息都是自己感知到的，而最后的答案是我自己逻辑脑比对总结出来的猜想。如果我依照感知，把所有的这些信息点都写出来，那我肯定是全班答案最准确的那个；可是我画蛇添足地最后一刻用了逻辑脑去比对总结，导致我的答案——珍珠项链，和小夜灯全然不对题。

（两只猫已经在屋里了，现在它们开始在房间里吵闹地玩耍。）

你可以休息一下，照顾一下你的小猫们。

（在 9:07 时，我把猫放到后面的房间，并关上了门，而珍仍然在恍惚

中，眼睛闭着。)

如果提出了一个特定的问题，我们会试图回答。答案当然也会以同样的方式，通过意识的涟漪传递给你们。前几天晚上，你在脑海中回答了自己的问题，我们接收到了那个位置。然而，仅仅称之为心灵感应并不能解释一切，因为所有这些信都源于意识间的彼此能量共鸣。

(这里赛斯提到的是上一节课中混乱的信封信息，当时赛斯错误地告诉我们某些关于医疗建筑的资料是正确的。当时，珍和我怀疑这是来自自我的心灵感应。)

在所有这些实验中，我首先接收到的是情绪和心灵的感应，然后才尝试识别你们的物品。我有时在特定情况下没有办法区分你的想法是否是真实的本意。在某些层面上，这些想法确实是真实的。然而，个人的情感反应往往会阻碍与扭曲我们进一步寻找到真正的答案。

正如你们所知，你们同时存在于多个层面上，并一起形成这梦境。在其中的一些梦境中，你们扩展了自己的底层假设，然后基于这些假设创造了梦中的影像。因此在实验中解读信息时，我必须使用这些假设。

例如，如果你给我一张带着爱的卡片，那么对我来说，爱比卡片本身更为真实。我会极为细致地追随这股情感能量，并用极大的辨别力来引导自己到特定的物品上。

“大小”对我来说几乎没什么意义。比如一张匆忙写下的便条，我可能会把它解读为一张小纸片——虽然那纸实际上可能很大。我的思维是以“强度”来运作的，而我必须刻意收敛这种倾向，好让自己能更集中地聚焦于特定的目标。

对于珍与罗来说，他们的问题是简单直白的；但对于身处多维实相中的赛斯来说，他要检索、面对与分析的数据是整个矩阵中所有版

本“角色珍”的相关信息,并从中找出与这一版珍此生有关的那些线索。意识锁定多元实相中众多平行角色我并尝试进行区分时,需要关注每个自我的精神波动烙印,也就是一种很“个人”的特定意识波动,这意识波动与人格的成熟度、情感情绪的状态密切相关。

每一版自己在平行世界中就好像钢琴上的琴键,呈阶梯状由低音到高音同时存在着。当然并非一上来就有这许多的人格片段,在自我发展的过程中,每一版自己就好像程序的版本号一样,在不断更新着,但因为多重自我实体同时存在,所以各个自我间的版本号其实是不一样的,这里有些自我间的差异很大,但有些确实差异细微。

当高维意识聚焦到某一个具体的角色我时,它们看见的信息也不是我们肉身感官系统感知到的那种。我们就好比是戴着 VR 设备各自在家独立参与游戏的玩家,而高维意识存有就好像是网络服务公司的网管——我们看到与感到的是客户端显化好的声像,而意识体感知到的却是能量波与意识信息流。



图解

这差异就好像是水面的舰艇用望远镜和雷达了解周边的信息,而潜

艇使用的却是水下声纳与螺旋桨涡流回声识别。

注：“螺旋桨涡流回声识别”

是一种声学技术，主要用于检测和分析螺旋桨产生的涡流噪声。这个技术在水下声学领域有重要应用，尤其是在潜艇、船只和水下无人机的噪声识别与减噪方面。具体来说，它涉及以下几个方面：

- 涡流产生：螺旋桨在旋转时，会在水中产生一系列的涡流，这些涡流会引起水体的扰动，产生特定频率和特征的噪声。
- 回声识别：通过布置在水下的声学传感器阵列，可以捕捉这些涡流噪声的回声信号。这些信号包含了涡流的各种信息，如强度、频率分布和传播方向等。
- 信号处理：捕捉到的声学信号会经过一系列处理，包括滤波、时频分析和模式识别等，最终提取出与螺旋桨涡流相关的特征参数。

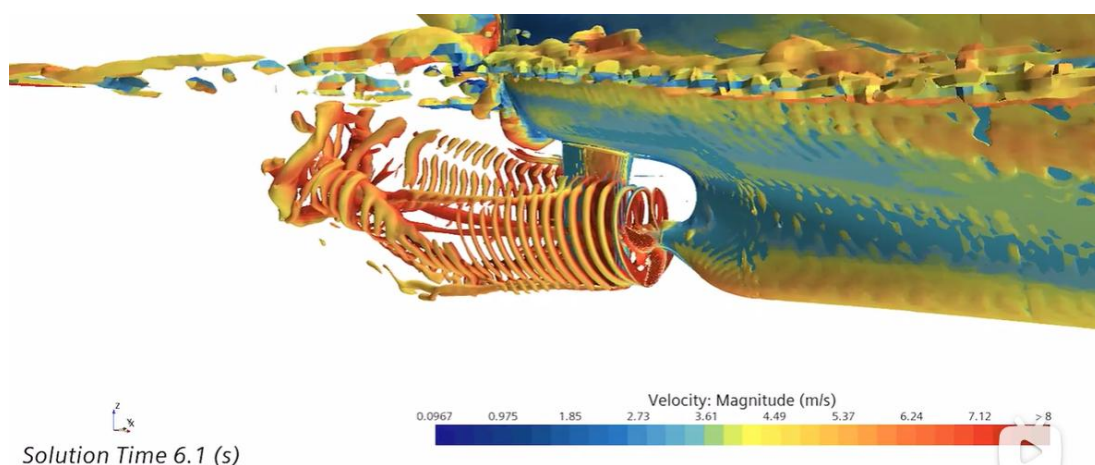
应用：

- 潜艇隐身：通过分析螺旋桨涡流噪声，潜艇可以优化螺旋桨设计，以降低噪声，提高隐身能力。
- 目标识别：根据不同类型螺旋桨产生的涡流噪声特征，能够识别和分类不同的船只或水下设备。

这种技术对提高水下设备的性能和隐身能力,或用于军事目标识别和追踪等方面都有显著作用。

每艘舰艇的螺旋桨转动推进时,都有自己螺旋桨转动引发的特有涡流特征,这种水痕会形成能量波在水下扩散,在大海里哪怕同时有千余水上水下舰艇,只要辨别螺旋桨转动时引发的涡流特征,就能精准地识别与锁定住要找的那艘舰船。

我们这些“人”其实也是一样的,依据各自不同的所是与特点,每个角色我都有其特定的能量脉动频率。赛斯在看事时,就是首先要分辨不同的脉动频率,以便在多重平行自我间,准确地定位到这一版珍的关联信息。因为即使是同一件标靶物,在不同版本的人生中,其上复合着的相关记忆与情绪价值是不同的。



船舶螺旋桨涡流尾迹流场图

要知道,人格片段在进入角色前与经营角色过程中因选择与认知的变化,会逐步改变对当前位面的认知与理解,在扩展了自己的底层假设后,就会营造出该角色全新的、不同的平行实相。这些假设创

造了梦中的影像，令多重自我同时存在于多个层面上，并一起形成这些梦境。在其中的一些梦境中，多重自我各自展开相似的或不同的人生。

我必须将这些基本资料中的信息转译成适合你们的形式，要不然角色无法凭借底层设定来理解这些知见。有时，鲁柏的联想能力是有帮助的，我也会尝试引导这些联想来达成我们的目的。与某个物品相关的情绪能量，可能会引导我进入你们的过去或现在，但随后我必须为你们明确分辨出，发生过的和将要发生的事，尽管对我来说，这两者其实并不存在区别。

比如一个孩子在读一部厚厚的名著《西游记》，此时孩子问爷爷，其中某些人物的命运经历到底为了哪般。爷爷会先仔细看看孩子手上捧着的书，看看是哪一版本的《西游记》——要知道版本不同，内容是有差异的；然后问问孩子看到哪一章节了——爷爷知道前因与后果，但正在阅读的孩子对后边要发生的故事此时还并不了然，爷爷如果把事说透，那孩子就失去了继续通读下去的意愿，进而失去了自主自学的思考动力。所以此刻爷爷只是依据这一版《西游记》的内容谈论已经发生的人与事，而对孩子还没看到、但爷爷已知的事却尽量不提。

其实我们作为读者或观者，是有权与可能自己先大概翻看一下后续章节的——如果满意，就按着当前的路径走下去；如果不满意，最好早早地设法改变自己，好让自己有可能激活与踏入其它平行实

相中。

这里面存在各种困难。例如，我可能会相当合情合理地接收到一种无法承受的沉重感，但对这种感觉必须进行恰当的解读：这种沉重感是指心理上的沉重，还是物理上的沉重？

印象是：有某种东西压下来。再次地，这也许是完全合乎常理的，但这是否指代一个具有威胁性的事件，或者可能是一个让人感到威胁的实际物体？

最初的印象是简单的、非常基本的，并且一般都是正确的。唯一的问题在于解读和细化的过程中会出现困难。一般来说，与物品相关的情绪能量越强，接收到的印象就越强烈，信息通常也会更准确。

前几晚，你对那栋建筑的印象里包含了当时存在的最强烈的情绪能量，这股能量似乎提供了所需的信息。

对于感知来说，有很多能量波动是使用相同代码显化的，但成因各不相同。

比如人们肩扛手提重物时，感到疲惫又一时无法放下，就需要绷紧肌肉让自己咬牙扛住。可是生活里如果有类似的“重担”，也会让我们感到相同的压力感，甚至导致肩膀僵痛甚至手麻。此外，如果一个人性格倔强、骨气硬、缺乏弹性又不肯变通，就会引发颈椎病，让头无法俯仰左右，感觉僵直头晕。憋了一肚子委屈的人会得肠胃病，而有话说说不出的则引发甲状腺问题，爱的输出被阻碍时，乳腺会出现肿块，渴望持续保持女性魅力的人，子宫会出现类似怀孕的

肌瘤，心里千千结的人会得类风湿，敏感、共情能力强的人多有严重的过敏。

此般种种，含括万千，个体的思想、感触，会作用成情绪的波动，形成意识信息流，进而影响实相的显化；相反，实相提供的感触信息也会借由相同的通道，利用相同的信号被内在自我感知。

情绪情感上的感触是非语言的，是三方共通的：角色我、神魂我、意识我。

比如心痛是一种真切的感触，压抑而窒息，感觉一切都要寂灭结束了。这样的感触可以来自心梗，可以来自外伤，可以是巨大的胸腔压力，比如肺水肿或肺气肿，可能是暴饮暴食，可能是失去挚爱或事业成就，可能是来自神魂的惋惜。

比如有些人执迷在角色的世界观中，生成次人格并彻底屏蔽了原生人格，决绝地拒绝了认可与直面自己的内在意识，甚至把自我内在意识屏蔽与封闭到了不见天日的角落中。这时神魂会因对此生达成初心所向彻底地失去指望，然后迸发出巨大的意识能量波，诱发肌体的心梗，让角色直接断线谢幕。

一般这样的人都拥有刚毅果决的性格、不屈不挠的品质和坚持到底的信念，为了理想与追求更强肯于付出一切。这样的性格设定确实可以让神魂在此生获得极大的成长，但如果把这些品质都发挥到追

逐世俗名利上，那反而会很决绝地彻底追求功利，而且内我或他人的劝解都毫无作用。就好像大马力的能拉 40 吨的卡车——澎湃的动力、良好的耐力让其堪当重用，但失控、无法用方向盘掌握时，其一路狂奔也是很恐怖的。

欣喜、郁闷、愤恨、平静、压力巨大、痛苦、轻盈，这些种种都是一种感觉，这些感觉会诱发相应的情绪，而这些情绪的涟漪本身会成为意识的能量波动，这些能量波动会让角色与矩阵中的某些类似波动相互共鸣，进而不自觉地步入那种平行实相。在众多各种可能性构成的多重平行实相世界里，它们就好像是光谱般同时存在着：有的鲜活明亮，充满轻盈的喜悦；有的沉重压抑，昏暗里带着无尽的痛苦。

细雨社 www.xiyushe.org

不同的实相世界依据其所是的频率，显化近似的实相体验：如果一个人沉浸在自己的悲伤中，那就会感觉到灾祸连连，常有小人暗地里使绊子；如果一个人自信且充满喜悦，那就会事事顺遂，还经常获得同样的成功人士无私的协助。

都说六道轮回，其实六界皆在人间，一念佛魔。是天人、是修罗、是凡夫俗子还是恶鬼畜生，你自己给自己上枷锁：认知的枷锁、习气的枷锁、理念的枷锁、信仰的枷锁、名利的枷锁，当然也是自己给自己打破牢笼、卸掉枷锁。是当社畜还是恶鬼，是每日勾心斗角地当修罗，还是平淡地做个常人，自己选，别说没的选。金碧辉煌

的大酒店里山珍海味前坐着的，不是摇尾乞食的狗，就是心黑手辣的修罗，可这些人往往一生能快乐的日子，没有门口摇着蒲扇悠闲看世人流转的老大爷一年中的好时光多。

眼看他起朱楼，眼看他宴宾客，眼看他楼塌了——树倒猢猻散，髓骨被掏空时，秃鹫们一哄而散，去追捧下一个得意忘形者，把其捧上高台、抬到天上，然后等着其跌落下来摔出脑浆骨髓，好分而食之。

对情绪的感知很少会有谁出错，但对形成这情绪的因由分析却并不那么简单。往往大多数的时候，情绪的涟漪并非是某一单纯事件的结果，在意往往源于复杂的多重内心需求，而这些心理需求的产生更是牵扯深广。

在感应与解读他人的情绪时，在分析与探究其因由结构时，还会遇到抵抗与误导，这种阻碍有些是明确的，有些是下意识的，有些更带有强烈的移花接木般的伪装。

最常见的比如，女孩子说：“我没事，不用管我。”“没有啊，我今天很高兴啊。”“你想多了，我只想自己一个人呆着。”——大多数情绪上来时，我们自己都不知道自己怎么了或为什么？至于嘛！但情绪就是在翻滚着，渴望陪伴，想要宣泄，期许被理解与安抚。但这时自己也不知道自己到底想要怎样、想要什么——说不知道，内心里是有一丝期许的；说知道吧，如果男孩那样做了，还是会耍

脾气，气恼他让自己无法有理由把情绪“合理地”宣泄出来。

你们现在可以稍作休息，然后我们将继续。

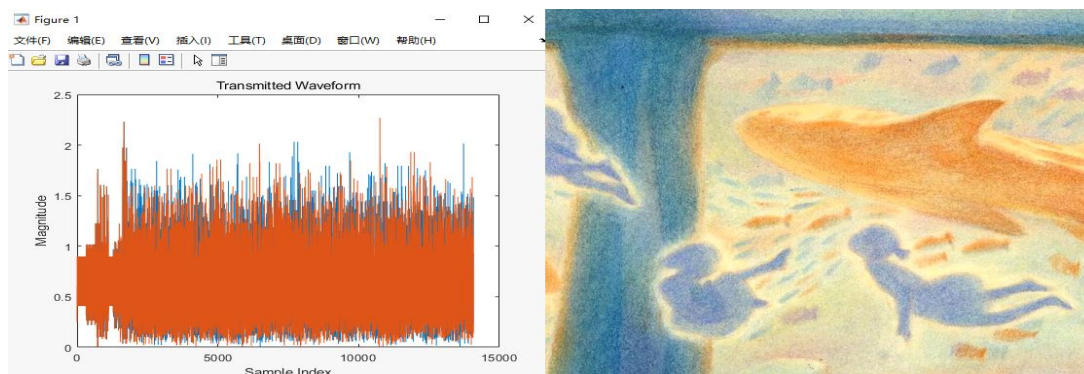
Y7-1-286.2

(9:31 休息。珍表示她依然处于高度解离状态。休息时她的眼睛慢慢睁开，周围有黑眼圈，看起来有些模糊。在讲话过程中，她的眼睛偶尔会睁开。9:40，她以同样的方式继续，语速缓慢，并有停顿。)

我所知的底层设定与你们眼中的认知完全不同，因此需要让你们进一步地去了解它。

我提到过，物体是用来表达基本实相象征的，是供经历者直接体验这一层面实相用的，在某种意义上说，这些伪装物相只是梦宇宙矩阵构建出的梦境产物，是梦中的影像，它们在你们这里仍然被当作实有的象征。然而，在更深的层面上，梦境状态中的直接体验其实并不依赖于任何物体。

内我的内在体验来自代表了最基本的“根源梦”。原本这些梦是不涉及影像的，只是意识能量波。然而，如果角色想要记住这些梦，就必须把它们转译成影像资料，好来记住它们。飞行的梦就是一个例子。本质上来说，它们并不象征任何东西，而是代表了直接体验。



图解

比如左图是 WiFi 的信息能量波，而右图是你在显像屏上看到的转译画面。对于我们来说，右图无疑是具有实际意义甚至是可以记忆与解读的，但左侧其客观原貌虽说是本真但却近乎无感。我们的心电脑电神魂能量波都是以这样的能量波方式交互传递的，但角色我对此却无法直接利用。

想要学会直接理解内在意识波，也不是不可能，只是需要学会去感受情绪的变化与波动，把握控制分辨不同情绪的细微差异，并理解不同情绪波动所蕴含的能量涟漪都代表着怎样的真实本意。当然如果你想精准细腻地感知到意识能量波，那首先你自己要能做到心如止水，不然自己的心境涟漪会扭曲所见所感；进而要学会让自己的逻辑脑安静下来，不用脑筋去转译分析，因为人类一思考，上帝就想笑，当我们用扭曲和千疮百孔的认知、管中窥豹去解读真意时，获得的逻辑自洽往往早已风马牛不相及了。

直觉不是思考的产物，那是灵感的迸发，毫无由头，甚至看似荒谬。两个小例子：

1、早年我的一个朋友给我打电话，说她在机场要飞俄罗斯，可是心里特慌总觉得要出事，与她同行的人都说她不该如此怕飞行，不会有事的。

一天后她发来短信：平安抵达，是自己多虑了。

十天后我接到她丈夫的电话，说一周后安排了葬礼——她在俄罗斯出了很严重的车祸，她的遗体回不来，只能烧成灰带回来。

2、这是一对跨国夫妻，男人是纯种的欧洲白人，但自幼莫名地渴望去藏地，成年后辛苦打拼几年攒下些钱，辞去工作只身到中国游历，并进入藏地随性游历，很快身上的钱就花得所剩无几——是回欧洲打工过日子，还是饿死在神秘陌生的土地上呢？

我见到他时，他的藏族妻子和我说了许多神奇到令人无法置信的故事。现在夫妻俩在欧洲办了一处喇嘛庙，还带回了住持喇嘛在经营这一道场。在他去西藏前，在他穷游藏地时，在他于欧洲举债兴建喇嘛庙时，他的父母家人朋友没谁支持与看好他。到现在他的父母——虔诚的基督徒还觉得这是家门不幸：孩子魔怔了，一辈子就这样毁了。

如果你回忆起了这个梦，可能会觉得自己在身体内。在这种情况下，你的物质底层认知是如此强大，以至于即使在梦中你也无法想象自己没有身体。不论如何，我们已经讨论过实际体验中的各种形式。

坠落的梦也属于根源梦的类别，同样也代表了直接体验，即内在自我再次进入肉体时的感受。实际上所谓的上下方向并不存在，但底层假设会将这些方向视为理所当然。坠落的恐惧是在早年学会的后天反应，它确实是学来的。

恐惧感是角色我较为后天的“专利”，因为神魂对所谓的得失生死都看得很淡，毕竟那都只是舞台剧里的情节而已，对其实体不会有

什么真的影响力。角色我是富甲一方长命百岁，还是颠沛流离百病缠身，神魂都是一个看戏的体验者，大不了随时惊醒抽身而去。

恐惧源于对未知的忧虑、对不可逆结果的抵触，而这两点对于身处同时多维平行实相中的神魂来说，都不构成问题。神魂的行动方式不是飘飞就是瞬移，只有角色我会为跑得慢着急、为赶不上车闹心。是角色的认知在梦信息的转译时，于后台筛选和逻辑化内在信息，让那些自己无法理解转译的资讯被屏蔽，让那些不符合自己现有理念的真相被扭曲成怪诞。所以冥想往往要比观梦可控性更大一些。当然我这里说的是深层冥想——只是坐在那里心猿意马地胡思乱想或心念依宗教信仰化生出各种“随意”伪相不算在其中。

细雨社 www.xiyushe.org

在梦中接受到的心灵指导，这些场景是来自“根源梦”。同样，这些场景不是象征，而是真实的体验。梦到前世的经历也是从“根源梦”中获得的记忆素材。在角色清醒时，角色参与的直接体验不会自动与其他平行层中的梦境元素与经历混杂在一起。

对于某些人来说，这些梦也可能代表个人的象征意义。原始的、不加修饰的原始梦境（original dream）就是根源梦。修饰部分就是在你的原始梦境结束之后、意识层面记住之前添加的。这些修饰可能是其他梦境的一部分，现在被断章取义地回忆起来，附加在你对原始根源梦的记忆中。

Original dream 是一个英语短语，字面意思是“原始的梦”或“最初梦想”。它通常涉及到某个人最初的愿望、目标或设想，但其含义可以根据上下文有不同的引申意义。以下是几种可能的理

解和引申含义：

1. 最初的梦想：这个短语可以指某人最初设定的目标或理想，可能是人生的愿望、职业抱负或其他类型的长期计划。它代表一个人开始某项事业或生活旅程时的初衷和目标。

例如：He finally achieved his original dream of becoming an artist. (他终于实现了成为艺术家的最初梦想。)

2. 初心：在精神或情感层面上，original dream 可以象征一个人的初心，即在面对生活挑战时仍然坚持的内在信念或愿望。它可能暗示一个人回到自己最初的动机或情感状态。

例如：In times of doubt, she reminded herself of her original dream. (在怀疑的时候，她提醒自己要不忘初心)。

3. 创意或创新的愿景：在艺术、科技或创业领域，original dream 也可以表示一种创意性的愿景或理念，即某个项目、产品或想法的初始构想。这种理解强调创新和创造力，代表了一开始的独特想法。

例如：The company's original dream was to revolutionize the way people communicate. (公司的最初梦想是革新人们的沟通方式。)

4. 未被实现的理想：original dream 还可以指一个人未能实现的理想或梦想，尤其是在经历过挫折或改变后，可能暗示一种未完成

的使命感或遗憾。

例如: His original dream remained unfulfilled, but he found success in other areas. (他的最初梦想未能实现, 但他在其他领域取得了成功。)

5. 哲学或精神层面的探索: 在哲学或精神层面, original dream 可能指某种内在的、与生俱来的愿望或探索, 类似于人类意识中的一种原初冲动或梦想, 可能涉及到对生命意义的追寻。

例如, The original dream of humanity has always been to understand the universe. (人类的原始梦想一直是理解宇宙。)

6. 文学或艺术中的象征意义: 在文学或艺术作品中, original dream 可能被用作象征某种纯粹、未被世俗污染的理想, 或是人类潜意识中共同的梦想。

original dream 可以有多种含义, 从个人的生活目标到更深层次的哲学探讨, 这取决于使用者想要表达的具体意图。但它们都有一个共性, 那就是: “本真纯粹、未被红尘所染的所愿”。

我只给了你们几个基本的底层设定。然而, 从这些底层假设中会衍生出无数的小假设, 它们指导了探索、探究和感知的方向。你们现在可以更清楚地记住自己的根源梦, 因为你们已经熟悉了底层设定, 因此在梦境情境中更容易摆脱这些成见认知。

自我神智修行有成的一个重要标准，就是可以开始控梦做清明梦，在自己梦中的小宇宙里，成为意识主宰，随意按需显化而不感觉有何不妥。如果你连自己梦中的境况都无法主宰，那也就别说是开悟者了。

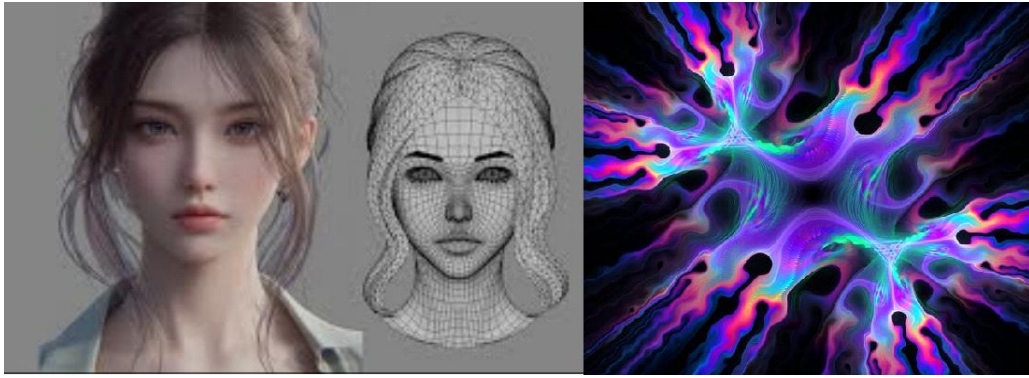
在虚拟实相中其实可分三大类存在：

1. 规则的制定者——矩阵程序逻辑框架的编写程序员；
2. 普通玩家——遵守规制，利用规则，视规则为天条的；
3. 最后是开挂者——它们游走在规则的边缘，利用规则的框架辅以自己的种种修改。

这好像是一个蜕变过程：首先是玩游戏，后来自己研究程序、改写自己的客户端，最后干脆自己写游戏，成为一方新天地的开创者、规则的制定者。

几何图形代表着最简单、最基本的根本假设。当我感知到与某个实验对象相关的情绪能量时，我解读的第一步，就是借助这些抽象形式。然而，在你们的体系中，对人类来说，颜色比形状更重要，更贴近情绪体验——虽然这在你们体系里的所有物种中并非都如此。而且，无论你们是否相信，颜色也比形状更接近声音。颜色与情绪之间的联系太明显了，这里就不必多说。

对我来说，在许多情况下，一种情绪会自动转化为一种颜色。试试这个：你们能否感受到红色和“迅速”这个词之间的联系？



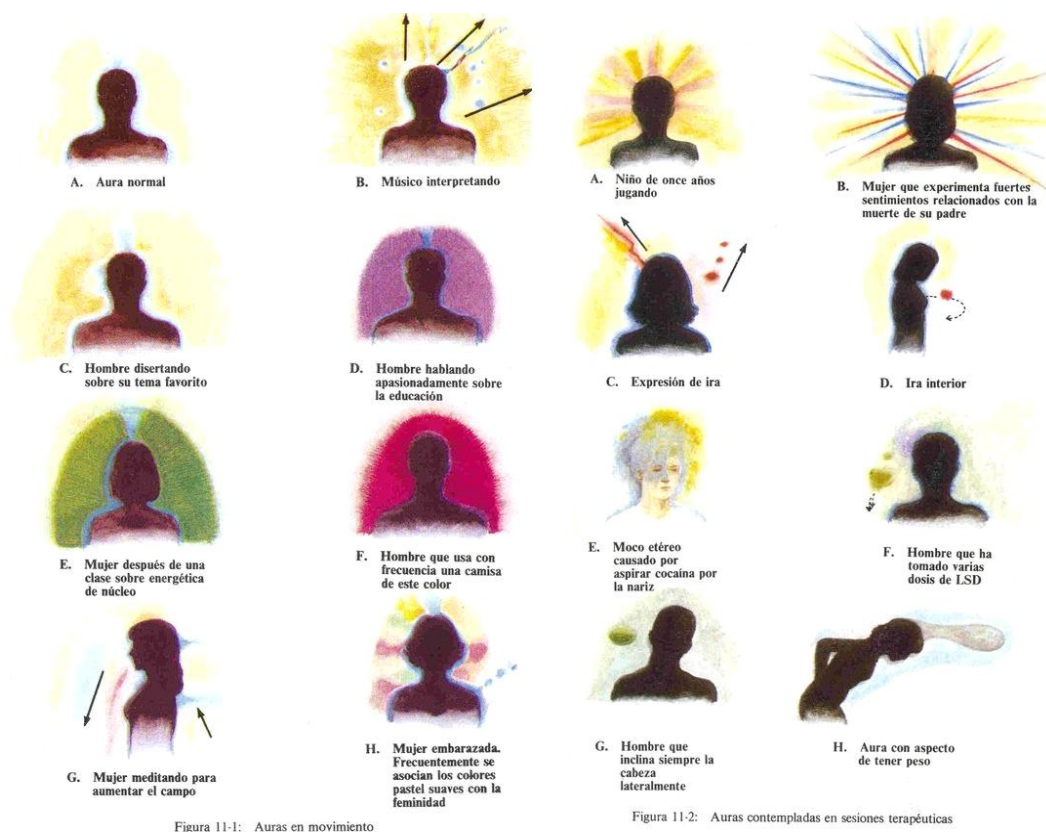
图解

人们用肉眼看到的是渲染后的人物角色物相；打开灵眼后，可以看到构成物相的各种乙太能量辅助几何轮廓线格；若能进一步，如果用意识的觉知力去看其本真，所见的就是意识能量的涟漪波纹团。

颜色其实并非颜色，颜色是光的能量频率即意识微粒颤抖的速度。这有快慢之分，也就有了冷热之感，也有稳定和混乱的差异，给人带来祥和与躁动的分别。不同频率的意识粒子会散发出不同的光。

当高频粒子遇到低频粒子时，当稳定粒子遇到紊乱粒子时，能量与频率会产生相互影响，自身的意识强度与稳定性水平决定了在相互影响中的最终结果：是不停抱怨烦恼的人安静下来、看开了、豁达了、变得温暖了，还是你愤慨了、焦虑了、崩溃了、变得冷漠了。

我们在不同的情绪状态下，在不同的意识能量波动中，自身散发出来的电磁波是不一样的：柔软的、坚硬的、弹性的、温暖的、寒凉的、刺人的、晦暗的、光明的、混乱的.....等等，很多。其实每个人都可以看见他人的炁场，但很少有人会意识到。我们把这种观感叫做直觉。



图解

这和人的微表情无关，和肢体动作无关，这是一种情绪能量带来的场域扭曲，当然场域中的色彩频率与情绪频率也会直接或间接地影响步入其中的生灵。我们的住房、穿衣、服饰，都大量地运用着色彩心理学。

色彩心理学：

是研究颜色如何影响人类情感、行为和感知的心理学分支。颜色可以通过潜意识的方式影响我们的情绪、判断，甚至生理反应。不同的颜色往往与特定的情感或心理状态相关联，这些关联可能受到文化、个人经验和社会背景的影响。

以下是一些常见颜色以及通常与之相关的心理效应：

● 红色:

- ✧ 情感效应: 红色通常与激情、能量、兴奋和紧张感相关联。它也可以引发紧张感和警觉性。
- ✧ 行为影响: 红色可能会增加心率和血压, 被认为能引发食欲, 也常用于警示或吸引注意力。

● 蓝色:

- ✧ 情感效应: 蓝色通常与平静、信任、可靠性和冷静感相关联。浅蓝色通常被认为是放松的颜色。
- ✧ 行为影响: 蓝色可能有助于降低心率和血压, 常用于医疗环境和办公场所来促进专注和冷静。

● 黄色:

- ✧ 情感效应: 黄色被认为是快乐和乐观的颜色, 也可能引发焦虑和刺激感。
- ✧ 行为影响: 黄色在大面积使用时可能会造成焦虑, 但在小面积使用时能提升情绪。

● 绿色:

- ✧ 情感效应: 绿色通常与自然、平衡、和谐和成长相关联。

✧ 行为影响：绿色有助于放松眼睛，减轻压力，被广泛用于设计和室内装饰中。

● 紫色：

✧ 情感效应：紫色常与奢华、神秘和创造力相关联。它也是一种精神性和冥想的颜色。

✧ 行为影响：紫色可能会激发创造力和想象力，常用于艺术领域。

● 橙色：

✧ 情感效应：橙色与活力、热情和温暖相关联，通常被视为一种友好的颜色。

✧ 行为影响：橙色可能增加食欲，常用于餐饮场所的设计。

● 黑色：

✧ 情感效应：黑色通常与权力、神秘感、优雅和正式感相关联。但它也可能给人一种压抑或负面的感觉。

✧ 行为影响：黑色往往用于正式场合和严肃的环境中，传达专业性和威严。

● 白色：

✧ 情感效应：白色通常与纯洁、简洁和清洁相关联。它也传达着冷静和平静。

✧ 行为影响：白色常用于医疗和清洁的环境中，给人一种明亮和开放的感觉。

色彩在实际应用中的例子

- 品牌设计：企业通常选择与其品牌形象和目标受众心理状态相匹配的颜色。例如，快餐品牌常使用红色和黄色来刺激食欲和活力。
- 室内设计：设计师通常利用颜色来营造特定的氛围，如使用蓝色或绿色来打造舒适放松的居住空间。

色彩心理学的应用范围很广，从广告和品牌营销到艺术、时尚和环境设计，都利用了色彩对心理的影响。

（珍盯着我，眼睛睁得大大的，深邃而黑暗。“能。”）

这就是在我这一位面中，我所感知与处理的信息内容。我们沟通的这些信息资料在不同的“术语集”之间不断被转译着。有些词汇同时具有多重含义，或者你们的语言体系中根本就没有能准确表达多维意思的特定词汇，这让转译过程肯定会发生扭曲。

“短”这个词，或者说“短暂”这个印象。现在我必须决定该如何解读——是指时间上的短暂，还是空间上的矮小？这可能会引导我产生

某个小建筑的印象。你明白了吗？

（“明白了。”）

“石质的”印象：我应该在物质维度上追寻这个印象吗？是应该将“石质”解读为岩石地面，还是一个人脸上的冷峻表情？

你可以稍微休息一下。

（10:06 休息。珍再次高度出神，她的眼睛慢慢睁开。大部分时间她的眼睛都是闭着的。她说今晚给出的这些内容，就像是在参加一个考试，因为赛斯希望她尽可能准确地表达他的意思。10:15 继续。）

我刚才所说的内容，与你将内在实相转化为象征形式的方式之间，有着紧密的联系，无论是在清醒状态解读为物体的形式，还是在梦境状态下解读为梦象的形式。我都是在从另一端入手，你明白吗？

（“明白。”）

细雨社 www.xiyushe.org

你们外在的物质体验同样是内在实相的象征性解读。这句话要多次强调。

物质身体作为一种物体，除了其他意义外，也是你自身情感实相象征的表现。

（长时间停顿）你的梦境和清醒的经历，都紧密地反映了你的心灵状态。象征可能在一定程度上具有个人特色，但物质身体是你们主要的象征。尽管它们惊人地各不相同，但在你们的系统中，基本的象征被普遍理解为实相。

角色的日常所见，犹如我们在梦中所见一样，都是此时此刻自我人生课题的投影。对于灵魂来说，经历中没有巧合，也没有无意义的

随机——看不懂、想不明白，那是认知深度与广度的问题，并不是这些经历本身毫无价值。

我们的肉身状况很直接地反映出自己当前内在意识中的某些认知卡顿或思想问题，不管是能量流过身体，还是显化成身体的粒子如何呈现，都依据自身意识和思想的状态作为显化蓝图，而自身的情绪极大地左右着与影响着我们如何显化自己的肉身和生活遭遇。因为每个人都是自己梦世界的缔造者，不管你是否知道或认可这一事实，无论你是否懂得如何应用你显化实相的能力。

这不是唯心主义的高歌，因为这一切都是基于能量流、粒子共鸣、意识流等绝对理智的基础上讨论世界台前幕后矩阵的运作投影规则。

你们物质世界的状态可以有效地反映其居住者的内在情况。你可以通过观察画作来判断一位艺术家的能力，对吗？

（“对。”）

你现在生活与所知的世界是人类的造物，人类的能力和局限都在其中体现。在梦境状态下，所有人都知道任何两难困境的结果，这并不涉及宿命论。问题已经在心智或心灵层面上得到了解决，但还未在物质上显现。

因此，预知梦只是按照你们自己接受的底层假设来预知的。决定已经做出了，但还未在物质系统中与你们相遇。

我们的集体意识在缔造着我们共同的梦世界,只有当足够数量级别的人类意识觉醒时,才有可能依据这些不同的集体意识营造出另一版实相地球,并供这些“异端”体验不同版本的其它可能。当然这一别类的实相有可能是浩劫论专注者的毁天灭地,有可能是天国论的世界大同,也可能是科学教的文明进步——不同版本的实相都同时存在着,而你的意识频率与认知关注决定了你投身入哪一种后续情节体验中。

我们将开始探讨一个有趣的分支话题,它与本次讨论紧密相关,但今晚时间已晚,我们将在下次课上继续。

那么我将结束今天的课,向你们两位致以最诚挚的问候。

(“晚安,赛斯。” 10:30 结束。珍再次表示自己高度出神,她说她不太记得赛斯所说的内容了。)

Y7-1-286.3

第 286 节 浓缩版

有些事情我认为你们还没有完全理解。对我来说，思想是一种行动，是一种实相的存在。你们所谓的心灵感应和透视之间并没有本质的区别。与某个物品连接的情绪感受，对我来说和物品本身一样的真实。是意识能量波动构成了世界的实相，感触与解读它的能量波动，就能了解其最终是如何转化为物质形式的。

换句话说，这些意识能量使我能够寻找你们想让我辨识的物品。我不是从物品开始，然后向外延伸。我首先是与意识波动的实相建立联系，因为对我来说，这才是唯一本质实相。然后，我再根据这些情感实相对物品进行解读。有时，鲁柏会下意识地建立这些最后的联系。

如果提出了一个特定的问题，我们会试图回答。答案当然也会以同样的方式，通过意识的涟漪传递给你们。前几天晚上，你在脑海中回答了自己的问题，我们接收到了那个位置。然而，仅仅称之为心灵感应并不能解释一切，因为所有这些信息都源于意识间的彼此能量共鸣。

在所有这些实验中，我首先接收到的是情绪和心灵的感应，然后才尝试识别你们的物品。我有时在特定情况下没有办法区分你的想法是否是真实的本意。在某些层面上，这些想法确实是真实的。然而，个人的情感反应往往会阻碍与扭曲我们进一步寻找到真正的答案。

正如你们所知，你们同时存在于多个层面上，并一起形成这梦境。在其中的一些梦境中，你们扩展了自己的底层假设，然后基于这些假设创造了梦中的影像。因此在实验中解读资料时，我必须使用这些假设。

例如，如果你给我一张带着爱的卡片，那么对我来说，爱比卡片本身更为真实。我会极为细致地追随这股情感能量，并用极大的辨别力来引导自己到特定的物品。

“大小”对我来说几乎没什么意义。比如一张匆忙写下的便条，我可能会把它解读为一张小纸片——虽然那纸实际上可能很大。我的思维是以“强度”来运作的，而我必须刻意收敛这种倾向，好让自己能更集中地聚焦于特定的目标。

细雨社 www.xiyushe.org

我必须将这些基本资料中的信息转译成适合你们的形式，要不然角色无法凭借底层设定来理解这些知见。有时，鲁柏的联想能力是有帮助的，我也会尝试引导这些联想来达成我们的目的。与某个物品相关的情绪能量，可能会引导我进入你们的过去或现在，但随后我必须为你们明确分辨出，发生过的和将要发生的事，尽管对我来说，这两者其实并不存在区别。

这里面存在各种困难。例如，我可能会相当合情合理地接收到一种无法承受的沉重感，但这种感觉必须进行恰当的解读，这种沉重感是指心理上的沉重，还是物理上的沉重？

印象是：有某种东西压下来。再次地，这也许是完全合乎常理的，但这是否指代一个具有威胁性的事件，或者可能是一个让人感到威胁的实际物体？

最初的印象是简单的、非常基本的，并且一般都是正确的。唯一的问题是在于解读和细化的过程中会出现困难。一般来说，与物品相关的情绪能量越强，接收到的印象就越强烈，资料通常也会更准确。

前几晚，你对那栋建筑的印象里包含了当时存在的最强烈的情绪能量，这股能量似乎提供了所需的信息。

我所知的底层设定与你们眼中的认知完全不同，因此需要让你们进一步地去了解它。

细雨社 www.xiyushe.org

我提到过，物体是用来表达基本实相象征的，是供经历者直接体验这一层面实相用的，在某种意义上说，这些伪装物相只是梦宇宙矩阵构建出的梦境产物，是梦中的影像，它们在你们这里仍然被当作实有的象征。然而，在更深的层面上，梦境状态中的直接体验其实并不依赖于任何物体。

内我的内在体验来自代表了最基本的“根源梦”。原本这些梦是不涉及影像的，只是意识能量波。然而，如果角色想要记住这些梦，就必须转译成影像资料，好来记住它们。飞行的梦就是一个例子。本质上来说，它们并不象征任何东西，而是代表了直接体验。

如果你回忆起了这个梦，可能会觉得自己在身体内。在这种情况下，你的物质底层认知是如此强大，以至于即使在梦中你也无法想象自己没有身体。不论如何，我们已经讨论过实际体验中的各种形式。

坠落的梦也属于根源梦的类别，同样也代表了直接体验，即内在自我再次进入肉体时的感受。实际上所谓的上下方向并不存在，但底层假设会将这些方向视为理所当然。坠落的恐惧是在早年学会的后天反应，它确实是学来的。

在梦中接受到的心灵指导，这些场景是来自“根源梦”。同样，这些场景不是象征，而是真实的体验。梦到前世的经历也是从“根源梦”中获得的记忆素材。在角色清醒时，角色参与的直接体验不会自动与其他平行层中的梦境元素与经历混杂在一起。

对于某些人来说，这些梦也可能代表个人的象征意义。原始的、不加修饰的原始梦境（original dream）就是根源梦。修饰部分就是在你的原始梦境结束之后、意识层面记住之前添加的。这些修饰可能是其他梦境的一部分，现在被断章取义地回忆起来，附加在你对原始根源梦的记忆中。

我只给了你们几个基本的底层设定。然而，从这些底层假设中会衍生出无数的小假设，它们指导了探索、探究和感知的方向。你们现在可以更清楚地记住自己的根源梦，因为你们已经熟悉了底层设定，因此在梦境情境中更容易摆脱这些成见认知。

几何图形代表了最简单、最基本的底层设定。当我感知到任何与实验物品相关的情绪能量时，我的第一步就是用这些抽象形式进行解读。

然而，在你们的系统中，颜色比形状更重要，更接近情绪体验，尽管并非所有在你们的系统中的物种都是如此。而且，无论你相信与否，颜色比形状更接近声音。颜色与情绪之间的联系就显而易见，这里无需多说。

对我来说，一种情绪在很多情况下会自动转化为颜色。试试这个：你能看到红色和“迅速”这个词之间的联系吗？

这就是在我这一位面中，我所感知与处理的信息内容。我们沟通的这些信息资料在不同的“术语集”之间不断被转译着。有些词汇同化具有多重含义，或者你们的语言体系中根本就没有能准确表达多维意思的特定词汇，这让转译过程肯定发生扭曲。

“短”这个词，或者说“短暂”这个印象。现在我必须决定该如何解读。是指时间上的短暂，还是空间上的矮小？这可能会引导我产生某个小建筑的印象。你明白了吗？

“石质的”印象：我应该在物质维度上追寻这个印象吗？是应该将“石质”解读为岩石地面，还是一个人脸上的冷峻表情？

我刚才所说的内容，与你将内在实相转化为象征形式的方式之间，有着紧密的联系，无论是在清醒状态解读为物体的形式，还是在梦境状

态下解读为以梦象的形式。我都是在从另一端入手，你明白吗？

你们外在的物质体验同样是内在实相的象征性解读。这句话要多次强调。

物质身体作为一种物体，除了其他意义外，也是你自身情感实相象征的表现。

你的梦境和清醒的经历，都紧密地反映了你的心灵状态。象征可能在一定程度上具有个人特色，但物质身体是你们主要的象征。尽管它们惊人地各不相同，但在你们的系统中，基本的象征被普遍理解为实相。

你们物质世界的状态可以有效地反映其居住者的内在情况。你可以通过观察画作来判断一位艺术家的能力，对吗？

你现在生活与所知的世界是人类的造物，人类的能力和局限都在其中体现。在梦境状态下，所有人都知道任何两难困境的结果，这并不涉及宿命论。问题已经在心智或心灵层面上得到了解决，但还未在物质上显现。

因此，预知梦只是按照你们自己接受的底层假设来预知的。决定已经做出了，但还未在物质系统中与你们相遇。

我们将开始探讨一个有趣的分支话题，它与本次讨论紧密相关，但今晚时间已晚，我们将在下次课上继续。

Y7-1-287.1

第287节 情绪能量的误读与内在专注的训练

1966 年 9 月 21 日 星期三 晚 9 点

(9 月 19 日周一的例行课程没有进行。珍在课开始前表示她完全不知道赛斯会谈论什么。她微笑着开始讲话，双眼睁开，非常深邃。)

晚上好。欢迎回来。

(笑。)

经历并不是沿着连续时刻的线那样层层累积的。本质上，经历与你们所理解的时间无关。经历是通过要被体验的情节难度和其中蕴含的启迪价值来实现的，当然前提是感悟到了这一领悟。正如你们应该知道的，一个仅持续几个片刻的经历，其重要性可能超过持续时间更长的经历。

梦境中的经历相对独立于物理时间之外，而其经历，或者更确切地说，其强度在梦境状态下更直接地被内我感知。醒后的角色我可能后来不记得经历过这些，但在梦境状态下，你们与本真实相有着更直接的联系，并且可以更完全地感知梦境营造出的故事体验与其中蕴含的“强度”。我现在是在讲实相的本质。实相的本质在梦境状态下伪装较少。因此，在任何投射中，你们可能会感到震惊，因为在这里你们进入了一个伪装不那么严格的情境。

一本书、一个故事、一部电影，如果具有深刻的启迪、丰富的剧情，让人借此明悟道理、获得领悟，我们可以说这本书很有深度，还可以如何评价它呢？

除了说一本书“很有深度”之外，还可以用以下几种方式来评价具有启迪性和丰富剧情的作品：

- ✧ 发人深省：这本书或电影能够引发读者或观众深入思考，带来新的视角和理解。
- ✧ 思想性强：作品充满哲理性、社会批判或人性反思，能够激发对世界、人生等方面的深入探讨。
- ✧ 富有启发性：它能够激发读者或观众对自身、他人或世界的新的认识或领悟。
- ✧ 层次丰富：情节或主题复杂多样，作品可以从不同的角度解读，适合多次品读或反复观看。
- ✧ 内涵深刻：作品不仅在表面剧情上吸引人，且其背后蕴含的思想、情感、哲学或社会问题耐人寻味。
- ✧ 引人共鸣：作品中的情节、人物、情感等能够打动人心，引起读者或观众的情感共鸣。
- ✧ 耐人寻味：即使在读完或看完之后，仍然让人不断回味其中的内容，思索其隐含的真理。
- ✧ 震撼人心：作品对心灵或思想的冲击力强，让人产生强烈的情感反应或顿悟。

这些评价方式都可以传达出作品不仅仅是娱乐,更是一种心灵和思想的洗礼,让观察者在跟随某一人物经历其所历经时,获得知见提升与智慧成长。

我们生活在一个颠倒梦想的世界中,浑然不知所谓的客观与现实只是由主观意愿借由群体意识营造出的个人体验,而我们认为的主观思想却是自己此刻客观的本真所是。我们心心念念的清醒人生在梦宇宙矩阵中却是最深沉无觉的幻境,只有在角色的睡梦中可以偶尔瞥见真相的一角,但又因那片段故事并非是线性的因果展开,故而对于其并不在意。殊不知,其实就是这些看似散碎的种种可能性片段,串联出种种平行可能,构成了林林总总的生命体验。

“我”作为一个意识焦点,成为零维点状意识状态,犹如读针聚焦在光轨上读写着矩阵意识流中的信息。但生命体验绝非是封闭的、线性的,确实有宿命与习气可言,但习气可改、宿命可更迭,不同的认知理念、不同的观觉解析、不同的向往渴望、不同的言行举止、不同的行为方式会触发不同的隐藏分支,进而达成不同的生命路径,最终激活不同的隐藏结局。这些彼此平行存在的不同人生版本,构成了角色实相的矩阵体系,而如何拼组这些实相碎片构成自己的生命经历与记忆,那就看各自的意识成熟度了。

百万字的巨著可能都是重复的平庸,短短百千字的短文可能影响文明的走向,在观觉的经历中,历经的长度与认知领悟的收获并不必

须成正比,有时短暂的强烈的认知冲击却可永远地改变一个人的心境认知理念。

角色我在睡梦中的经历,都来自内在神魂的真实经历,但其中只有少数可被角色我理解与转译成可供觉知的梦,而这些梦记忆因本身是神魂所拥有的,并不在角色脑内,所以角色清醒后很难回忆起来,除非长期地练习与内在自我心念融通并取得了良好成效。

有时候,你们会自动地将这种实相转化为物理层面的图像。这些图像是幻象,但你们可能需要一段时间才能分辨出它们的真实本质。然而,必须明白的一点是,所有的实物也都是幻象。它们可以被称为集体幻象。

细雨社 www.xiyushe.org

我们每个人当下正在经历的生命体验,都是个人实相与群体实相的套叠交织。当你走在街头或独自在家时,那都是个人实相——世人与市井都是矩阵依据群体意识生成的背景实相。只有当你和其它有灵魂的角色相互直面时,才无缝切换入双人或多人的群体实相中。但哪怕是在群体实相里,也是各自在体验着个人实相,因为在场的每个人看到的、听到的、感触到的、记下的,都各自不同。

整个物相世界包括所谓的灵界都是梦宇宙衍生出来的舞台剧,“凡所有相,皆是虚妄”,这句话诚不欺人,只是大多数人只有在魂归中阴、重返第四意识维度中间层后,才会想起与发觉这一切不过是一梦万年。第四意识维度也就是佛教说的无色界,是意识能量波被

矩阵转化成物相三维梦宇宙的功能区,其作用好似显卡,把电磁波转变为可供显示器成像的代码。

我们所谓的客观现实其实就是群体意识的主观实相,就好像你进入某一大型网络游戏营造出的世界内,那一世界对于所有玩家来说是客观的,是不以个人主观意志所转移的,是所有玩家都共同经历的,但其本质却是程序开发组与玩家问题反馈协力营造出的伪装实相,即集体幻象。

实相的本质只有意识能量波,构成意识能量波的是意识的一念波动和其引发的涟漪荡漾,这荡漾激发起的起伏构成了能量波,而能量波承载了意识,让其可以显化扩散,能量波是意识信息的载体,两者互为阴阳。

浅显的比喻: WiFi 信号本身是电磁波,激发这电磁波生成的是某人投送信息的意愿,而接收这信息并借此生成图片视频文字声音等实相的过程,就是把意识能量波显化为实相的过程。我们所谓的实相其实就是一朵朵能量荡漾出的浪花。

在角色所谓的清醒状态下,内在实相不断地被投影转化为物相实体,而在梦境状态下,思想则不断地被转化为物相伪装体。在梦境实相的某些特定部分,思想或想法可以被转化为伪物体并被传输。这只能发生在某些特定的意识强度范围内。尽管我在这里做了相当大的简化,这就是当你们在投射中采用伪形式时所发生的情况。

梦境中所经历的场景与人物往往显化得相对粗糙朦胧,而“现实”的显化更具体真实,这是因为偏重要点不同:梦提供的主要是经历、是启迪,把核心意思表达显化清楚了就足够了,而角色清醒状态下所处的实相则显化得更具体。可以说梦使用的是大写意泼墨,而现实则使用的是写实派风格。

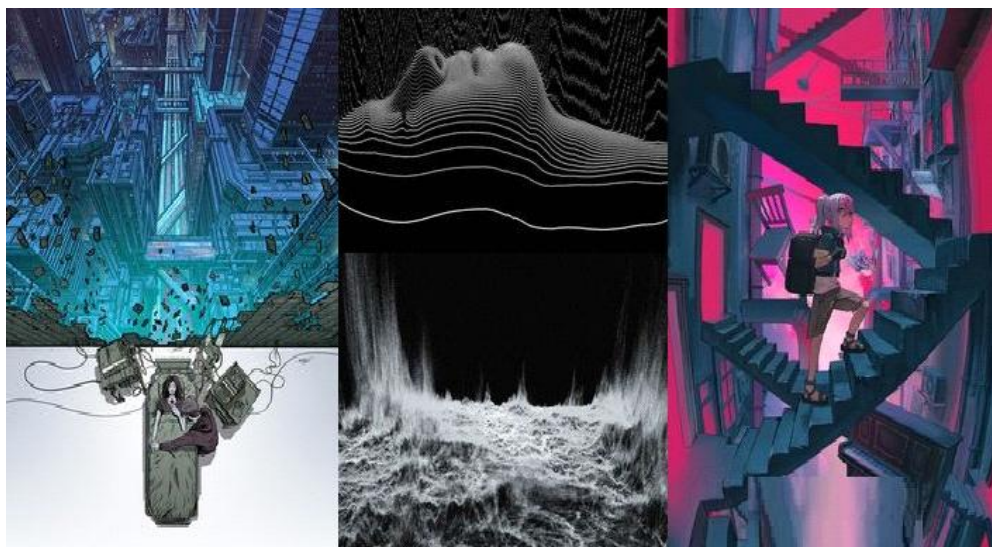


图解

当你们“旅行”到某个意识强度范围之外时,即使是伪物体也都会消失。人类所见的伪装实相存在并连接着某个围绕人类自己系统的族群群体意识。伪物体的消失显然意味着你们已经超越了自己当前所处的伪装系统。如果可能的话,你们将进入一个没有伪装的强度范围,然后你们会遇到由下一矩阵系统营造出的伪境实相。其可能是物相,也可能不是,这取决于进入到了哪一系统。

当我们因死亡、昏迷、冥想、睡梦,达成了深度角色解离,意识会进入混沌的灰暗领域,然后眼前重新出现光亮和景象,那景象可能是其它平行实相、可能是所谓的天堂或地狱,可能只是能量云雾,

或者什么都不是。不管再进入的实相是色界的还是无色界的，其都还继续位于矩阵中，真正的跳出三界外不在五行中，不是靠感知系统观察环境来判断的。那是一种意识层次和自身意识状态。



图解

至于当你离体进入星光实相时，自己到底会经历什么“伪相”，这与自身当前的认知与所执有关：宗教人士会进入自己社团营造出的集体幻相；宗教信徒会被忽悠到地狱中，去真切地体验自己内心的恐惧与救赎；无神论者会陷入迷茫，面对离体后的真实不知所措；随缘随性的人会跟随自己的业力执念步入其它可能……总之就好像梦体现了你最近当前的挂怀在意一样，思想中被世俗说法烙印下的种种杜撰，会构成离体后要经历的当真。

跨位面旅行时你们将遇到各种伪装区域，在核心区外各系统的外围有着完全无伪装的混沌区域，这些区域会使你们联想到在各生命周期间的那些未分化区域。这并非巧合，因为这种常规结构存在于所有伪装

实相间。

通常,经过那些未被伪装粉饰或未被区分的区域时意识沟通是非常有限的。它们实际上充当了一个个实相间的边界,就好像大城与大城间广袤的无人区,即使它们代表了所有伪装组成的基本物质实相。但這些没有伪装的虚无,你们无法通过物理感官感知到任何“东西”。



图解

当我们冥想时,会经历一个较为漫长的混沌阶段,这是意识从角色我的实相中解离出来,进入到下一幻相间的过程,第一次看见另一位面的幻相或其它平行实相中的伪装实相,需要相当长的意识调频时间。去过某位面一两次后,再去就会变得很方便快捷。

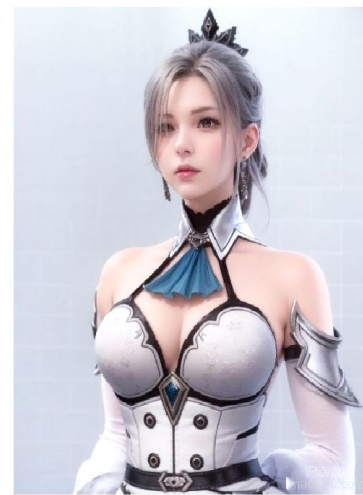
就好像你要在自家电脑上玩一个新游戏,下载 200G 的游戏建模程序需要时间,但下载并激活一次后,以后再进入就会很快捷容易。这一过程有点儿像初始化一台新电视,开机后有默认的本地频道,但如果想要看其它国家的频道,需要搜索与调频,而在这一过程中电视画面上会充满噪点形成的雪花。在调频过程中很多操作是无效的,在找到精准的显像频率前会看到模糊的噪影。



图解

然而，这句话本身是没有意义的，因为身体感官本身就是伪装。其实没有任何东西可以被肉身感官解读。只有通过使用内在感官，你们才能在这种情况下进行感知。理论上，如果你们能够跨越不同轮回之间的间隙，那么你们也可以跨越自己所在系统与另一个系统之间的间隙。

细雨社 www.xiyushe.org



图解

角色我的塑形不管是哪一种模样，其伪装肉身的五官其实只是种摆设，是一种被矩阵规则设定好的作用标靶物。其实瞎子可以视物，聋子也有听力，因为五官感到的信息其实是由内景投射出来的，而非从伪装层采样回来的。

就好像你家的显像屏坏了,你确实看不到画面了,喇叭音响断线了,影音也没有了,但主机数据流里,影像与音频的生成还是正常在运作着的。这时如果你能换一种方式来视觉聆听这些信息流,那就可以看见听见被内景投影显化出的这个世界的实相或其它世界的实相。因为视觉实相用到的是内我感官系统而非角色我的伪装五官体系。而内五感不受本位面基础规则的限制。内五感能看清听闻其它世界的实相,也能同样用于当前位面的感知。

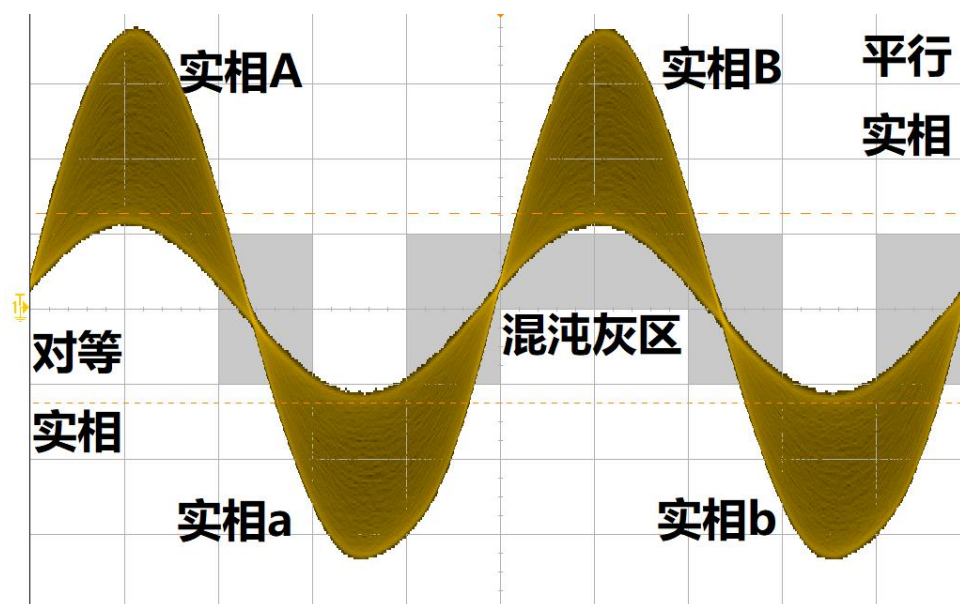
再次重申,这些未分化层或区域,是由构成所有系统伪装的生命力组成的。因此,它并不是一个独立的存在,而只是一个不包含伪装的生命力部分,因此对任何特定系统内的存在者来说,仍然是无法识别的。这些区域与无限性的概念之间有联系。



图解

每个实相显像频段就犹如一个闪烁着灯火的城镇,在城镇之间有着各自的郊野,穿越这些郊野时,会很黑暗,但这虚无的空寂与繁华

的闹市其实在矩阵显化的基础算法上没什么本质的不同。在穿越混沌的虚无抵达下一个可见实相前所经历的这段空无,它并非是与实相 A 或 B 截然不同的领域,而是一种峰谷间的明暗渐变。



图解

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-287.2

(9:29 休息。珍像往常一样解离。她的缓慢语速在休息前有所加快。9:39 继续。)

在这些未分化的区域里,你们实际上是与无限相接触的,因为唯有伪装实相才赋予了你们对时间的概念。

在某些投射过程中,你们可能对周围的环境毫无察觉,所感受到的只有自身意识的流动。如果这种情况发生,表示你们正在穿越一个无伪装的区域。接下来,你们可以预期会遇到一个更加分化的环境,这个环境似乎会随着你们向另一个系统核心的靠拢而变得更加清晰。

你们可能会对完全无伪装的层次感到困惑,可能会自动尝试在其中投射图像。这些图像不会真正成形,而是会迅速地出现和消失。这是一

个静默的区域。在这里，通常不会感知到任何思想，因为形成思想的象征无法被理解。



图解

坠入无尽虚空会让怯懦者彷徨，不管是飞升或是下坠都是很个人的体验，考验的是道心坚韧与自信刚强。怕了、慌了、胡思乱想了，那意生相就会随即被显化出来，妄想的虚妄投影成实景经历的种种相关恐怖。

一个修行者的梦记录：

“昨晚做了一个特别的梦，在梦里我跟家人起了争执，气愤地大喊：这个世界太没意思了，不想呆下去了。话音刚落，周围背景像模块一样脱落。记得好像看到一个圆形的亮光，后边的情景怎么也想不起来了，只记得我从什么地方离开，速度非常快地下坠，周围是无尽的黑夜虚空，密密麻麻的亮点。我有点恐惧，又想：既然是宇宙就没有上下之分，没有下坠感了，但还是看到亮点在虚空中快速地远去，一种抽离后退的感觉。我告诫自己：稳住，别害怕，时刻观觉。

抽离或者下坠了很久，脸上有种风吹的感觉，虚空和亮光消失了，我出现在一个餐厅里，人悬在空中，为了不引起注意，我想赶快离开，

发现自己能轻松穿越任何物体，飞行速度比之前梦境都快，意念所及身形即现。梦里那种随意穿越物体和高速飞行的感觉太爽了，之前从来都没有过。”

细雨点评：

很好，这是一个大机缘，同时也是一场考验。你的认知与心智，看破了红尘之幻，并且无惧界域间的虚无之地。通过了这一考验，日后会发生巨大的内在改变，整个神魂进入新境界。

即使这些思想存在，你们也不会察觉到。可是，如果在这里达到了某种强度的峰值，那么你们就可以感知到你们原生系统中广袤的当下。从理论上讲，你可以从这个峰尖观察到另一个系统，但你不会理解你所感知到的东西。因为你没有理解这些纹理的相应底层解析认知。



图解

当我们身处于自身当前的位面中时，就好似坐在飞驰的列车上在随之经历线性单向的沿途经历，但如果你纵身跳出当前的轨迹，进入

虚空或跳上其它的列车，从那地方回首观看，就会因视角的拉远发现能看到更广阔的当下现实。

为了简单起见，我在这里使用了两个相邻系统的概念，就好像它们是首尾相连地排列着。然而，显然事实并非如此。这些系统更像桔子的各个瓣，而那些未伪装的边界区域，就像桔瓣之间的白色薄膜。



图解

桔子可以被比做多个系统组成的一个群体，但它本身却只是一个未被感知的更大整体中的一小部分。你们也可以把这只桔子看作是一个更大系统中的一瓣。你们现在可以理解，为什么“投射”会引你们走到与通常的线性旅行完全不同的方向了，也能明白为什么你们所知的时间会在那样的状态下失去意义。

要知道这里除了对等实相之外还有平行实相，这些实相构成了好似洋葱般的层层结构。



图解

所有这些被投射生成的实相并不一定涉及你们所能理解的空间旅行。有些在强度上极其活跃的系统,它们在物质实相中因频率过高根本无法物化存在。现在人们误以为时间和空间本质上是一体的,但它们都是某种更大的东西的一部分而已。时空仅仅是用来供你们角色感知当前生命体验的实相伪装模式。你们在梦境状态中所体验的空间比你们在清醒状态中所体验的空间要更接近实相。因为那是内我处于二维意识状态下的经历。



图解

与你们当前角色所在系统打交道的投射经验,当然会让你们理所当然地认定某种伪装就是现实。因此,如果脱离出其范围,见识到没有任何伪装的实相时,那就说明你们已经离开了该系统覆盖的投影区域。

梦境宇宙显然与你们的系统紧密相连,因为在梦境中会调用相同的伪图像来构造布景。你俩已经在一定程度上摆脱了对你们当前系统时空实相的固化认知。因此,在梦境状态下,你们已经可以探索当前物质宇宙外围的陌生区域了。

(10:00 休息。珍像往常一样出神了。她的语速有所改善,眼睛时开时闭。10:06 继续。)

首先提到一点:在你们的周围存在其他系统,这些系统甚至也在你们自己的系统之中。

未分化的层次像螺旋一样地向外延伸,贯穿所有的实相。它们在这些层次中遇到的阻力很小。它们代表着连接各个系统的内在道路,同时也将这些系统分隔开来。



图解

然而,除非旅行者完全抛弃自己的伪装工具,否则将无法前行。理论上讲,旅行者可以通过这种方式前往任何系统,同时绕过其他系统。这样旅行者的身体不会衰老且会处于一种暂停状态。旅行中的意识将会完全失去物质时间的概念。只有极少数人曾以这种方式进行过大范围的旅行。然而,角色的物质有机脑无法保留大部分获得的知识,因为这些经历无法被物质头脑翻译并记忆。

再说一次，理论上，在这种情况下进行旅行，可以在一瞬间（按你们的时间来说）感知到那些一般需要几个世纪经历才能收获的体验。

实际上，虽然偶尔也有例外，但这种情况很少发生。大脑无法容纳这些经历，但偶尔会有一小部分将会保留成体验的记忆。对于一个有创造力的人来说，部分的体验可以象征性地通过绘画或其他艺术作品被描述表达出来，但角色我通常无法将其当真，而世人会视其为疯魔。

在经历意识出体旅行时，本维度位面上的时间流不再会束缚我们的经历，有时十几分钟的走神就已在某处经历了某人的一生。有时你只觉得在某处和谁谈天论道一盏茶工夫，回过神来人世间几年岁月都过去了。对于内我在多维实相中亲身经历的种种匪夷所思，大多数角色脑是无法转译处理成可感信息的，少数能被记住的画面与信息还很可能出现转译扭曲与表达扭曲。

就算是为了启迪人类的认知，某些人说出了自己的见闻经历，那其实也不过是一面之词，因为这些经历无法被验证，更无法被重复。要知道每个人都只活在自己的个人实相中，依据自己的神魂水平营造自己所见的故事和其实相剧舞台。

确实有多重平行实相与对等实相同时存在；确实，所谓的历史与未来在更高层面上看都只是早已摊开的已是；确实，每个参与生命体验的意识存有都在经历属于自己且非常独特的历经过程；确实，他人的经历与认知并非是普世皆准的真实。但透过形形色色的管中窥豹，我们经由一个个小孔可以朦胧地看到真实的全貌——当你拼

凑与了知各种不同的说法,就会发现在所有的传说中存在着某些相同的、可彼此印证的、本质近似的东西。

绘画的每一笔触,都代表着一种浓缩的经历和被压缩的感知。在一幅好的画作中,当另一个灵动的意识(lively consciousness)感知它时,这些体验几乎会喷涌而出。观者会被这种强度所冲击。同样,这种体验与物理时间无关。对一首成功的诗歌来说也是如此,不过这里我指的是鲁柏对诗歌的理解,而不是我自己的。

一件优秀的艺术作品还会唤起观察者自己内在经历的再现,即使他可能从未意识到过这些体验。正如你们知道的,画作是有动感的,但画本身并不会移动。这个观念或许能帮助你们理解,以“强度”和“投射”,也就是意识的移动,来把握体验,而这并不必然牵涉到空间。

真正的运动与空间毫无关系。唯一真实的运动,就是意识的旅行。



图解

（长时间停顿，闭眼，持续一分钟。）从空间上看，一幅画是平面的。它的实相从物质维度中跃然而出，完全超越了这些维度。

画作中的深度在物理上并不存在，但却被感知到。

你们的物理时间与此有些类似。我一直试图传达一个强烈的关联，但目前对鲁柏来说还难以理解。所有艺术家在每一幅画作中所积累的经历并不是物理上的感知，但却被内在感官强烈地感知。

这些经历被编码、屏蔽，甚至对艺术家的自我来说也是如此。每一幅画作都成功地促使意识深入其中，具体方式我会在后续详细解释。

“广袤的当下”始终存在（微笑）——我的双关语——在任何艺术作品中。正如你知道的，具象画和抽象画有着不同的流动方式。流动性或广袤的当下弥漫在梦境中，就像弥漫在绘画中一样，但梦者会根据自己的理解和经验，将图像投射到广袤的当下中。

细雨社 www.xiyushe.org

有些系统没有基本形式，而是采用了被强加的形式。显然，你们的系统就是这样的系统之一。其他系统则根据自身本质设立了抵抗，这种抗拒表现为持续的形式之争。

我们会在接下来的课程中讨论这一点。

我给你们送上我最诚挚的祝福。

（10:38 结束。珍说这次她“出神”了。她的眼睛缓慢地睁开，沉重而朦胧。

珍说，赛斯一直在试图传达一些难以理解的概念。例如，她有一个关于螺旋的形象，所有的螺旋都是不规则地环环相扣，这与绘画材料和时间有关，但她无法清晰地理解，甚至无法充分地描述。珍说，在这个概念中还有一些类似手风琴的图像，涉及时间的开合等。

珍在本次课程中的语速始终没有快过，接近结束时变得非常缓慢。她的眼睛时常睁开。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-287.3

第 287 节 浓缩版

经历并不是沿着连续时刻的线那样层层累积的。本质上，经历与你们所理解的时间无关。经历是通过要被体验的情节难度和其中蕴含的启迪价值来实现的，当然前提是感悟到了这一领悟。正如你们应该知道的，一个仅持续几个片刻的经历，其重要性可能超过持续时间更长的经历。

梦境中的经历相对独立于物理时间之外，而其经历，或者更确切地说，其强度在梦境状态下更直接地被内我感知。醒后的角色我可能后来不记得经历过这些，但在梦境状态下，你们与本真实相有着更直接的联系，并且可以更完全地感知梦境营造出的故事体验与其中蕴含的“强度”。我现在是在讲实相的本质。实相的本质在梦境状态下伪装较少。因此，在任何投射中，你们可能会感到震惊，因为在这里你们进入了一个伪装不那么严格的情境。

有时候，你们会自动地将这种实相转化为物理层面的图像。这些图像是幻象，但你们可能需要一段时间才能分辨出它们的真实本质。然而，必须明白的一点是，所有的实物也都是幻象。它们可以被称为集体幻象。

在角色所谓的清醒状态下，内在实相不断地被投影转化为物相实体，而在梦境状态下，思想则不断地被转化为物相伪装体。在梦境实相的

某些特定部分，思想或想法可以被转化为伪物体并被传输。这只能发生在某些特定的意识强度范围内。尽管我在这里做了相当大的简化，这就是当你们在投射中采用伪形式时所发生的情况。

当你们“旅行”到某个意识强度范围之外时，即使是伪物体也都会消失。人类所见的伪装实相存在并连接着某个围绕人类自己系统的族群群体意识。伪物体的消失显然意味着你们已经超越了自己当前所处的伪装系统。如果可能的话，你们将进入一个没有伪装的强度范围，然后你们会遇到由下一矩阵系统营造出的伪境实相。其可能是物相，也可能不是，这取决于进入到了哪一系统。

跨位面旅行时你们将遇到各种伪装区域，在核心区外各系统的外围有着完全无伪装的混沌区域，这些区域会使你们联想到在各生命周期间的那些未分化区域。这并非巧合，因为这种常规结构存在于所有伪装实相间。

通常，经过那些未被伪装粉饰或未被区分的区域时意识沟通是非常有限的。它们实际上充当了一个个实相间的边界，就好像大城与大城间广袤的无人区，即使它们代表了所有伪装组成的基本物质实相。但这些没有伪装的虚无，你们无法通过物理感官感知到任何“东西”。

然而，这句话本身是没有意义的，因为身体感官本身就是伪装。其实没有任何东西可以被肉身感官解读。只有通过使用内在感官，你们才能在这种情况下进行感知。理论上，如果你们能够跨越不同轮回之间

的间隙，那么你们也可以跨越自己所在系统与另一个系统之间的间隙。

再次重申，这些未分化层或区域，是由构成所有系统伪装的生命力组成的。因此，它并不是一个独立的存在，而只是一个不包含伪装的生命力部分，因此对任何特定系统内的存在者来说，仍然是无法识别的。这些区域与无限性的概念之间有联系。

你们在这些未分化区域中触及了无限这个概念，是伪装实相中的经历使你们认知了对时间的概念。

在某些投射过程中，你们可能对周围的环境毫无察觉，所感受到的只有自身意识的流动。如果这种情况发生，表示你们正在穿越一个无伪装的区域。接下来，你们可以预期会遇到一个更加分化的环境，这个环境似乎会随着你们向另一个系统核心的靠拢而变得更加清晰。

你们可能会对完全无伪装的层次感到困惑，可能会自动尝试在其中投射图像。这些图像不会真正成形，而是会迅速地出现和消失。这是一个静默的区域。在这里，通常不会感知到任何思想，因为形成思想的象征无法被理解。

即使这些思想存在，你们也不会察觉到。可是，如果在这里达到了某种强度的峰值，那么你们就可以感知到你们原生系统中广袤的当下。从理论上讲，你可以从这个峰尖观察到另一个系统，但你不会理解你所感知到的东西。因为你没有理解这些纹理的相应底层解析认知。

所有这些被投射生成的实相并不一定涉及你们所能理解的空间旅行。有些在强度上极其活跃的系统，它们在物质实相中因频率过高根本无法物化存在。人们误以为时间和空间本质上是一体的，但它们都是某种其他东西的一部分而已。时空仅仅是用来供你们角色感知当前生命体验的实相伪装模式。你们在梦境状态中所体验的空间比你们在清醒状态中所体验的空间要更接近实相。因为那是内我处于二维意识状态下的经历。

与你们当前角色所在系统打交道的投射经验，当然会让你们理所当然地认定某种伪装就是现实。因此，如果脱离出其范围，见识到没有任何伪装的实相时，那就说明你们已经离开了该系统覆盖的投影区域。梦境宇宙显然与你们的系统紧密相连，因为在梦境中会调用相同的伪图像来构造布景。你俩已经在一定程度上摆脱了对你们当前系统时空实相的固化认知。因此，在梦境状态下，你们已经可以探索当前物质宇宙外围的陌生区域。

绘画的每一笔触，都代表着一种浓缩的经历和被压缩的感知。在一幅好的画作中，当另一个灵动的意识感知它时，这些体验几乎会喷涌而出，观者会被这种强度所冲击。同样，这种体验与物理时间无关。对一首成功的诗歌来说也是如此，不过这里我指的是鲁柏对诗歌的理解，而不是我自己的。

一件优秀的艺术作品还会唤起观察者自己内在经历的再现，即使他可

能从未意识到过这些体验。正如你们知道的，画作是有动感的，但画本身并不会移动。这个观念或许能帮助你们理解，以“强度”和“投射”，也就是意识的移动，来把握体验，而这并不必然牵涉到空间。

真正的运动与空间毫无关系。唯一真实的运动，就是意识的旅行。

从空间上看，一幅画是平面的。它的实相从物质维度中跃然而出，完全超越了这些维度。画作中的深度在物理上并不存在，但却被感知到。

你们的物理时间与此有些类似。我一直试图传达一个强烈的关联，但目前对鲁柏来说还难以理解。所有艺术家在每一幅画作中所积累的经历并不是物理上的感知，但却被内在感官强烈地感知。

这些经历被编码、屏蔽，甚至对艺术家的自我来说也是如此。每一幅画作都是成功地促使意识深入其中，具体方式我会在后续详细解释。

“广袤的当下”始终存在，在任何艺术作品中。正如你知道的，具象画和抽象画有着不同的流动方式。流动性或广袤的当下弥漫在梦境中，就像弥漫在绘画中一样，但梦者会根据自己的理解和经验，将图像投射到广袤的当下中。

有些系统没有基本形式，而是采用了被强加的形式。显然，你们的系统就是这样的系统之一。其他系统则根据自身本质设立了抵抗，这种抗拒表现为持续的形式之争。

我们会在接下来的课程中讨论这一点。

Y7-1-288.1

第288节 珍关于芭芭拉的最深出神，信封实验71

1966年9月26日 星期一 晚9点

（珍对于赛斯在课程中会谈论什么毫无头绪，尽管我们都希望他能谈及上周五晚上，也就是9月23日在家发生的那件事。那晚在场的有比尔和蓓·加拉格、芭芭拉·英戈尔德、珍和我。珍已经写下了她的经历记录，蓓也做了部分笔记。这两份记录都会附在本节后面。我还会随着课程的展开添加一些注释。

赛斯原本想在星期五晚上出现。透过我们那晚的谈话，显然舞台早已布好。珍和芭芭拉在加拉格夫妇到来前的那段对话，也在暗中起了作用。珍拒绝让赛斯发言，赛斯接受了她的决定。后来，珍自行进入恍惚状态，开始传达印象。所有的信息都与芭芭拉有关，而其中几个关键细节被芭芭拉当场确认。

短暂休息后，珍的恍惚显著加深。后来她说，那是她有生以来最深的一次出神。她开始断断续续地说话，声音渐渐微弱，像是在呼唤我。她仰躺在地板上，又一次喊出我的名字；当我走近时，她忽然痛哭起来——那哭声强烈、充满情感，显然她正在情绪上回应芭芭拉早年的某段经历。那一刻，珍似乎进入了超越语言的境地。她花了很长时间，才在我有限的帮助下从恍惚中清醒过来。

事实上，她几次又短暂地陷回那种状态。芭芭拉无法确认那些体验，这也说明它们可能深藏在潜意识里。比尔·加拉格后来带我们出去兜风，希望夜里的冷空气能让珍恢复清醒。于是，在凌晨一点，我们颠簸着穿过埃尔迈拉、埃尔迈拉高地与霍尔赫兹——这倒真起了作用。

珍被这次经历吓坏了，因为完全出乎意料，而我们也毫无准备。我心里多少有些不满，觉得自己像被当众展示似的。珍告诉我，在体验的最后，她感觉自己仿佛置身于一个壁面光滑的深坑之中。整晚，她都没有看到任何影像。

珍开始说话的方式十分反常——几乎每两三个词就停顿一下。除非另有说明，她的眼睛一直是闭着的。她的声音比平时更有力，却带着一种僵硬的紧张感。)

在浏览他人灵魂的过往历经时，很容易被其角色经历过的巨大情感波动共鸣，这些生命经历如果被当真了，就很难从入戏状态中自拔清醒过来。不管是浏览观觉自己的其它经历还是共情共鸣他人的生命体验，这都需要极大的“观照”涵养修持。所以对大多数人来说，隔阴之迷是一种保护，我们连此生的事都还搞不定、看不清、勘不破时，冒然接触更多的平行实相，知道了许多其它故事，难免不受其影响。

比如你现在的爱人，很可能是前世的杀父仇人，自己的孩子或许就是弃你而去的负心人，角色变了，剧本变了，你对过往的计较可能释怀？演员们在这部剧里是夫妻父子，在那部剧里就是仇人恩人，舞台剧就是舞台剧，下场后一起吃喝唱歌都不耽误，可是入戏的观者反而会念念不忘很久，甚至爱屋及乌或殃及池鱼地莫名对某角色的神魂都欢喜憎恶。

绝大多数人并不知自己一生所遇皆与他人无关，自己的剧本，自己

的选择，他人要不就是剧情标配的 NPC，要不就是自己请的客串朋友，这好人恶人贵人小人，都是自己要面对的人生课题，而自己要如何面对这些恩情与迫害，就是让自己看清自身当下所是的答卷。

很多人好为人师，指点江山，品头论足，说是自己好心让他人改进，好让自己看着舒心与认同，其实各有其命，各有功课，各有体验。做好自己的榜样，当然求教时求助时求救时，授人以鱼不如授人以渔，当行无住相法布施与无畏布施。毕竟一生兜兜转转跌跌撞撞只为能明个事理，其它万般荣辱祸福乃至生死都是浮云。

“求大师安心，求大师救我疾苦厄难。”

“拿心来，我为你安之。”

肉身、化身、分身、法身、灵身，哪个是“我”、哪个有难呢？有一失必有一得，有一得当有一失，所在意的、所看重的、所欲求的利益，可真是你所需的呢？而你用来交换出去的，可是无用之所坠吗？

人用半辈子的时间去换钱，又用钱去换后半辈子的时间；牺牲掉真爱去闯世界，然后想用全世界去换回一份真爱。就好像浪子拼了命地想要走出家乡，之后又拼了命才能走回家乡。在这往复的过程中，其实当满身伤痕满心疲惫时，真正留下的只是一路上走过的记忆。其实重要的不是这些记忆，而是透过这些获得的领悟。

晚上好。

现在，我确实有几句话要说，关于那次事件。

那当然是一场令人不安的经历，但这并不意味着它不是一次重要的时刻。鲁柏以前从未以那种方式运用他的能力——并不是因为他不愿意，而是因为即便他想，也还无法做到。

从某种意义上说，他的能力迈出了巨大的一步。没错，你们会想要施加某种控制与纪律。但事实是，那一连串事件本身促成了一个必然要发生的发展。如果那组特定的条件没有出现，那么下次类似的情境也会产生同样的作用。

这种能力的发展是必要的，不论鲁柏选择以何种方式使用它，它都会显现出来。真正的选择权，确实掌握在你们两人手中。那天晚上，鲁柏给了自己前所未有的自由，而这种自由的出现，离不开极为强烈的情绪条件。

细雨社 www.xiyushe.org

自由的确需要纪律。鲁柏在那次经历中展现出一种更完整的内在专注，而这样的初次释放，往往需要强烈的刺激来触发。正如鲁柏自己所怀疑的那样，在那种情况下，他的潜意识控制确实起了作用，并且选择了一个相对安全的时机。

不过，那次经历更像是一场雪崩——只是因为鲁柏当时还不知道如何应对那些新的状态。初期的困惑是可以理解的。那个女孩实际上起到了帮助的作用，就像一个助产士。我很清楚那会发生什么，也本可以介入，从某种程度上保护鲁柏；然而，让那次经历顺其自然地展开反而更为有益。既然你们已经亲眼见识了这种状态可能发生的条件，就能够自行作出选择。

当然，也有一些方法可以让出神状态更平稳地结束。过快地中断那种状态是不利的。

(做手势，闭上眼睛) 约瑟，那时你给予鲁柏的安慰，是你做得最好的事——那份支持，正是关键所在。

你们可以稍作休息，我们稍后再继续。

没有偶然，当经历的是需要被经历的。我们确实是被自己的高我、指导灵守护着的，但绝大多数时候，角色当体验的、当经历的是不可以被阻拦抑制的。就好像家长会看着孩子因为写作业急哭了，但却不会帮着孩子代劳直接给出答案。讲道理讲题都是可以的，但不能免考或代劳。

每件事情都有其当成就与展现的时机，当然诱发成实相、被感知为真的时间点却并非是一个定数。我们如何显化与何时触发不同的人生故事与自身能力，这要看行动力为其赋能到底是否已经充足。

(9:16 休息。珍像往常一样处于解离状态。我们俩都有点惊讶于这么早就休息了。珍的眼睛一直闭着，声音很好。她继续说话时那种奇怪的停顿大体还在，虽然在 9:26 继续时有所减轻。)

他让自己获得解放，以便更完整地运用内在感官。

第一次这样的经历，必然会有些令人不安。我本可以介入，尽管我知道那并不受欢迎——但我担心那样做反而会让事情更加混乱。最初的感知是通过内在感官接收到的，其中涉及了一次穿越时间与空间的旅程。鲁柏用来跨维旅行的标靶是这个女孩，而接引锁定的是她抛出来的情绪能量所形成的场。

澄清一下，那个女孩并不是你们所说意义上的“灵媒”，就像鲁柏那样。我其实并不喜欢“灵媒”这个词。但鲁柏所借助的媒介，确实是

由那个女孩高度紧绷的情绪状态所发出的电流和电磁场构成的。

你、鲁柏与那女孩之间，还在潜意识层面形成了一个高能的三角场，这使得当时的心理氛围更加强烈。而耶稣会士（比尔·加拉格）和猫情人（蓓·加拉格）则起到了平衡作用。所有这些条件——那些平衡与推动的因素——都是促成鲁柏第一次获得这种特殊的觉知所必需的。

早先饮的酒当然让他放松了戒备，但正是咖啡中的咖啡因，使整个系统在那一夜得以保持警觉，并将内在能力引导到合适的方向。（不耐烦的手势）你们不该因为害怕而试图压抑这些能力。当然，也不该让它们被随意使用。

想要有效地进入深度解离状态，身体需要极度地放松，而头脑最好不要让逻辑脑在线干预搅扰，甚至往信息里“掺水”。

链接矩阵、调阅云端数据库中的信息，这不是一种通灵——大多数人一说通灵，都会第一时间想到与灵体的直接间接交流，但实际上，这是一种登录意识万维网、搜索、锁定、下载、转译云端信息的过程，其中与滞留灵没有关系。

利用自我的潜意识通道，借由内我的五感去链接矩阵云端，并获取到相关信息，这一过程没有什么危险，无需压制与恐惧内我的觉醒、还有与角色我相互合作的机会。

对于内我来说，角色所处位面中的时空都是矩阵游戏内的场景与时间流，而这些自限是无法对真正的玩家本体人格产生束缚的。

（这是因为，自从上周五以来，珍和我约定，就算获得了有价值的资料，也不再让这种不受控制的情形再次发生。）

然而，如果没有那次经历，这些特定的能力根本不会发展起来——当然，也可能通过另一次类似的事件显现。在这种课堂情境中，短期内不会再出现同样的发展，因为那种情绪条件并不存在。不过，我们依然能很好地运用这次获得的进展。

潜意识里，约瑟，你也是参与者——就像你理应那样。鲁柏得到了你的同意。这并不意味着，现在既然了解了这种发展的性质，就不能施加更多的显意识控制；只是当时，这还不可能。

我可以告诉你们，尽管你们未必乐意听，这件事确实让那位猫爱好者和那位耶稣会士学到了许多——而且是通过直接经验学到的。你们可以称之为一种“视觉辅助”。

（微笑，语气坚定，眼睛睁得很大）你们只能通过情感来学习；如果不透过情感去学习，就根本学不到东西。

（“那为什么我们会不高兴呢？”）

我要说的是，你们两人都有一种倾向，会把这些课程与任何直接的通灵示现，与日常生活完全（注意，是完全）隔离开来。请注意，我说的是“倾向”。当然，界限是必要的。我并不担心你们会不设限。但要知道，一次直接而真诚的通灵展现，对那些目击者来说，具有极强的情感震撼力。

这并不意味着这样的示现应该被过度强调，也不意味着它会经常发生，更不意味着应当被随意采用。但当它确实发生时，在大多数情况下都有其原因，并且会以最直接的方式影响那些见证者。

在修习与内在自我的意识融合化一时，很自然地会时常同时获得两

套不同的即时信息——那感觉就好像你戴上智能眼镜逛街，内在信息和外在信息会同屏呈现。



图解

这不是什么所谓的神通，只是学会同时利用多维感官系统，整合多重自我的意识流而已。但适应与学会乃至习惯到自由切换关注点，需要一个练习的过程。雨社 www.xiyushe.org

常人感知不到内我的九种感官信息；初学者偶尔能触发，却不能控制何时开启与如何退出意识流状态；中阶学者可以让自己沉浸在意识流中，却难免太把内景意识流当真，进而忽视此生的功课体验。

学会与内我沟通并借此获得了意识万维网的访问权后，有些人借此人间成圣，卖弄知见能力，从此成为一方教主或名利权色的核心，让人世剧满足自己此方面的内心亏缺感，成为对等体验的一个环节。百年后方知孤冢枯骨迷途——能力与知见不是用来卖弄的，而是提升自己、点醒他人的光火灯塔。

所以当科学权威专家让赛斯去给他们耍猴戏时，赛斯很不爽。没有

必要求着谁此生觉悟,每个人都只能认同与理解自己当前所是意识层级的知见。对于诚信求道者,言说妙法真意那是法布施的功德;对于尚未真的准备好的好奇宝宝或角色我当家的人来说,这些知见不比街头艺术家的一场闹剧魔术秀更有价值。

(9:47 休息。珍之前像往常一样处于出神状态。她的眼睛在传达结束时开始睁开,语速更顺畅,声音仍然较强。9:57,珍闭着眼睛继续讲述。)

在我们的……你准备好了吗?

(“是的。”我一直在打喷嚏。)

我将更清楚地说明,不同出神状态中所涉及到的感知差异。你会发现这非常有趣……你想再休息一下吗?

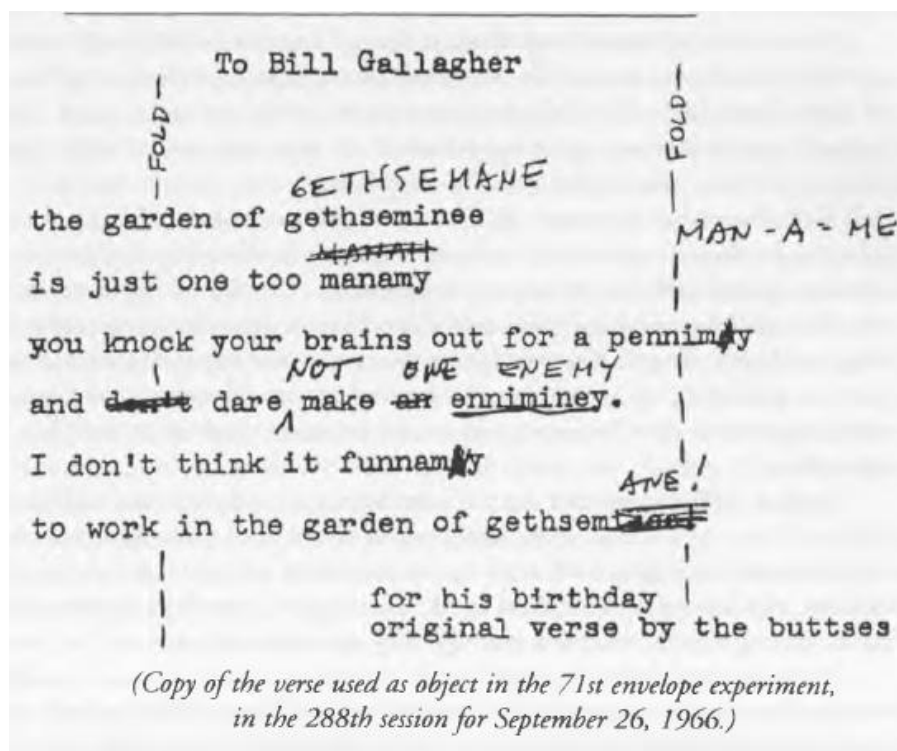
(“不用了。”打喷嚏终于停了。)

Y7-1-288.2 (E71)

你有信封给我吗?

(“有的。”

第71次信封实验的对象,是一首珍和我为比尔·加拉格生日所写的诗的初稿——他的生日是7月1日,星期五。我们最初是在开车途中边走边写的,后来珍把能记起的部分打了出来。我们进行了修改,然后珍将其抄写了一份送给比尔,连同蛋糕一起。这个初稿是打在黄色纸上的。我将它折叠后夹在两张硬纸之间,再放入双层信封中。



献给比尔·加拉格

客西马尼的花园里，
人实在太多了点儿。

你为了一枚小钱把脑子都敲破，
却又不敢树个敌人。

我可一点也不觉得这有趣——
在那客西马尼的花园里干活。

——为他生日而作
巴茨家原创滑稽诗

第 288 节第 71 次信封实验物品：珍和罗给加拉格生日的滑稽诗草稿

附注：虽然这听起来很奇怪，但我竟然忘了信封物的内容。我原本是在 9 月 19 日星期一那节课前准备好这个信封的，但那次课没有举行，于是我就把信封留了下来。然而在今晚的课程中，我才意识到自己已经忘了信封里到底是什么——尽管是我亲自挑选的。这让我在意识层面上，感觉就像是别人替我准备的信封一样。

9 点 59 分，珍没有睁眼就从我手中接过了实验信封。她把信封放在额头上，稍作停顿。）

请稍等。

我感受到一种旋转的印象，就像风中的树叶。还有一段楼梯。与传教士有关的联系。一个方形的物体。

六加一。一支笔。细小、摇晃的蓝色线条。也许是一只年长的手写的，线条纤细而颤抖。

一张便条。也许是一座房子或建筑的描述。潦草的印象。一个小方块，

可能还有一个更大的。我有一个与马厩或马相关的联系。

9，或九点钟。

一个与警察有关的情境。

与一次坠落有关，或者是一种“看到某事，并完全穿越它”的经历。

绿色，也许是一枚邮票。4，3，8。

一封由年长者写的信。与树林有关的联系。一种严格的核算。与树叶或秋天有关。与 1964 年或 1965 年的事件有关。

还有一个新情况，它被告知给你，用来将这些事件联系起来。

你有什么问题吗？

（“这只年长的手是男性还是女性的？”）

我不确定，但我怀疑是男性。不过，这只手不像典型的男性的手，可能更为纤细一些。

如果你没有其他问题，我建议你休息一下。

（“好的。” 10:10 休息。珍像往常一样处于解离状态，眼睛依然闭着。

如前所述，我忘记了实验信封的内容。今晚问问题时，我认为收到的信息已经足够具体了。实际上，无论是否知道物品是什么，我们都可以提出很多问题。珍说她在说话时没有看到任何图像。

休息后，赛斯给了我们一些帮助，虽然简短，但填补了我们不确定的一些信息。为了方便起见，将赛斯后来的信息与我们在休息期间的解释一起列出更好，因为情绪能量解释了很多关于这些材料的内容。关于情绪能量如何影响赛斯的信封信息的更详细内容，请参见第 286 节。

休息后，赛斯说我们的解释是正确的。但我们无法做到像期望的那样具体，感觉还有有效的信息没有说出来。

“有一种旋转的印象，就像风中的树叶。”我们在这里的解读是，这种旋转和树叶的信息与诗中提到的花园有关。这可能是正确的。不过，根据赛斯在休息后的解释，这种旋转的印象本应引导珍想到糖霜。7月1日我们给比尔的生日蛋糕上有糖霜。用作实验物的诗是为这个场合写的。

“还有一段楼梯。”珍立刻解释说，这段楼梯是指她为了到达蓓在报社二楼的办公室所必须攀爬的楼梯。蓓当然也参加了我们7月1日晚上为比尔举办的小型生日派对。

另一个关于楼梯的解释可能与我们公寓里陡峭的后楼梯有关。我们住在二楼。由于7月1日的夏夜十分宜人，我们在后院草坪上举办了派对，将蛋糕放在楼上公寓中，作为给比尔的惊喜。当要去拿蛋糕时，我和珍一起上楼，在楼梯上点燃了蛋糕上的蜡烛，然后把蛋糕端到派对上。

“传教士的联系。”我们认为这是非常好的信息。比尔戏称他工作的当地报社为“客西马尼园”——因此在用作对象的诗中出现了这样的宗教联系。此外，赛斯长期以来对比尔的亲切称呼是“耶稣会士”，在今晚的课程中他也是这样称呼比尔的。

“方形物体。”我们在这里相当确定这是指我们7月1日下午从面包店带回来的装蛋糕的盒子。我们记得这个盒子是方形的、折叠式的。当然，这里可能还有许多其他的解释。

“六加一。”比尔的生日是7月1日——六加一总共是七。作为对象的诗是我和珍为了7月1日的生日场合写的。

“一支笔。”我在物品上做的修正就是用铅笔完成的，珍用的是笔。

“细小、摇晃的蓝色线条。也许是用一只年长的手写的，线条纤细而颤抖。”珍在物品上做的修正就是用蓝色笔写的，在打字黄色纸上显得很深。她的修正字迹虽然小但不摇晃。“年长”“颤抖”的信息让我们感到困惑，我们在这里错过了重点，是因为我们没有像赛斯那样去解读其中的情绪能量。

实际上，这些信息是完全合理的，并且在我们休息后得知赛斯的解读时才恍然大悟，据赛斯说，比尔在他41岁生日那天感到自己非常老。再次参见第286节。

“便条。”我们认为这足够接近物品的描述，因为诗的简短性对赛斯的感知方式来说可能类似于便条。

“可能是关于房子或建筑物的描述。”这非常好。如前所述，比尔称他工作的报社为“客西马尼园”。在用作对象的诗中也提到了。

“潦草的印象。”我们认为这是指在用作对象的诗上所做的修正。

“一个小方块，可能还有一个更大的。”我们在这里的解释，尽管没有明确的肯定，是指前面描述的方形纸板蛋糕盒——我们记得它是方形的——以及较小的生日贺卡。不过，我们现在不确定贺卡是放在方形信封里还是长方形信封里。如果字面上理解赛斯休息后给出的那句笼统的说明，说我们的解释是正确的，那么上面的内容也该包括在内。不过，我们自己并不敢肯定。

“我有一个与马厩或马相关的联系。”这是赛斯验证我们解读的另一个实例。珍几乎没有提到她的想法，因为她起初认为这太“离谱”了。她最终告诉我，当她在休息时第一次看到信封物品时，她把我铅笔写在诗右边的词“Man-a-me”误读为“Man-O-War”，这是一匹非常有名

的赛马的名字。她顺便说，这是她唯一知道的马的名字。

这当然暗示了珍在潜意识层面上为赛斯解读了相同的印象，包括误读的部分。这有可能吗？

“9，或九点钟。”我们记得加拉格夫妇在7月1日比尔的惊喜生日派对上来得有点晚，他们大约在9点钟到达。我们原本希望他们在8点半前到达。

“一个与警察有关的情境。”这是指在我们为生日派对写诗时，蓓当晚向我们讲述的一个漫长而复杂的故事。这个故事给我们留下了深刻的印象，珍和我仍然记得它。简而言之，它涉及一位当地精神科医生和他的妻子的行为——这是一个持续已久、众所周知但从未见报道的事件。

蓓那晚描述的具体事件涉及这位医生的妻子因酒驾、超速等被捕。

“与一次坠落有关，或者是一种‘看见某事，并完全穿越它’的经历。”我们没有找到联系。）

罗的后续说明：伊甸园的“堕落”。

“绿色，也许是邮票。”没有找到相关的联系。没有任何与生日聚会或那个物件有关的寄送之类的事情。

“438。”我们认为这是对我们地址458 W. Water Street 西水街的直接引用。生日派对就在这个地址举行，而用作对象的那首诗也是在这里给比尔的。

“一封由年长者写的信。”这与之前提到的“年老和颤抖”的信息相呼应。正如赛斯在休息后告诉我们的那样，这里“年老”的提及与比尔在去年7月1日生日那天的主观感受有关。而信件的提及则源于用

作实验物品的打字诗与信件的相似性，同时也呼应了前面提到的便条资料。

“与树林的联系。”我们自己的解读是，这里的树林指的是《圣经》中提到的真实的客西马尼园，该园在用作实验物品的诗中被戏仿。珍说，实际上客西马尼园并不是一个正式的花园，而是一个种有橄榄树等植物的地方，里面有很多类似的植被。赛斯在休息后的全面认可，再次暗示这是正确的解释。

“严格的核算。”这是对用作对象的诗第三行的一个很好的引用。诗中提到了一分钱，并对其核算严格。

“与树叶或秋天的联系。”我们认为这里的树叶的信息是指用作对象的诗中提到的花园。不过我们也认为这里的秋天资料源自前面提到的旋转的信息，以及赛斯试图引导珍表达糖霜的尝试。这里的秋天资料可能源自珍对赛斯糖霜印象的解释。

“与 1964 年或 1965 年的事件有关。”我们不确定。珍认为这可能指的是她也曾为蓓的生日写过一些诗。她认为这可能是在 1966 年 1 月写的。不过，珍认为这条信息的想法是正确的，因为她确实在为比尔的生日写诗六个月前写了蓓的诗。

“以及告知你的一项新情况，它有助于将这些事件联系起来。”我们在这里没有找到联系。

第一个问题：“这只年长的手是男性还是女性的？”

“我不确定，但我怀疑是男性的。然而，这只手并不是典型的男性的手，更加纤细一些。”

赛斯是正确的，这里的“年老”确实与比尔在其生日派对当晚的主观感受（男性）有关，正是为此写的信封对象。珍和我并没有特别看到

与纤细的手相关的联系。10:46 继续。)

我们现在结束这节课。

我们的耶稣会士在生日那天感到非常衰老。正是这种情绪感受被捕捉到了。“旋转”的印象本该引导鲁柏走向糖霜 (frosting)，但实际上并没有。你们的解读是正确的，也就没有必要再深入探讨其余的信息了。

我向你们两位致以最诚挚的问候。

(10:49 结束。珍像往常一样出神，她的声音很平静。她表示希望信封资料能够更加具体，尽管其中确实包含了一些不错的点，而且赛斯似乎无疑捕捉到了正确的情况、物品等。

珍说，她忍不住将这次更加世俗、安静和安全的方式与上周五晚上涉及芭芭拉的出神事件作比较，当时出现了相当具体的信息，包括日期和地点名称、物理描述等。

蓓对上周五的事件做了部分记录，这些记录以及珍的版本将附在本节课程后面。)

Y7-1-288.3

珍的笔记

1966 年 9 月 26 日，星期一

这些笔记涉及发生在 9 月 23 日星期五晚上的一件事情。邻居芭芭拉大约 7 点钟带着一壶酒上来了，给我、罗和她自己各倒了一杯。罗当时在工作，所以我和芭芭拉喝了自己的那杯，然后把罗的那杯也分了。她谈论她的过去，包括自杀企图、流产、手术等，非常情绪化。

我给自己下了暗示，告诉自己只对积极的建议做出反应，以抵消她的

消极情绪。当她到来时，我感到有些恼火。我们本来要招待客人，碗碟还没洗，我也想换衣服等等。但喝了酒之后，我感觉放松了些，觉得她待着也无妨。她坚持帮我洗碗，她基本上是想通过这种方式交换友谊，或者确保自己被需要，或者类似的原因。

大约九点钟，比尔和蓓来了。我喝了两杯浓咖啡，而不是其他人那样喝的酒，所以可能是在10点30分左右，我才喝了一杯酒。谈话的主题再次被芭芭拉引导回她的生活等方面。晚上继续进行。在这段时间里，我感觉可以进行一次关于芭芭拉的赛斯课。我悄悄地对罗和蓓说了这件事；蓓当然知道这些课程，而芭芭拉几乎什么都不知道，尽管我认为她大概知道赛斯的存在。罗摇了摇头，我也不太想参与其中，所以我在心里说不。没过多久，我不再感觉到赛斯的存在了。那是个糟糕的决定。芭芭拉听到了我说的话。但比尔并没有听见。

接着——对我来说很突然——我用自己的声音而不是赛斯的声音，开始给出关于芭芭拉前世的印象。我完全没有看到任何图像，也不知道这些是否对她有意义，还是只是我潜意识的产物。不过，我说话时没有任何犹豫。现在我几乎不记得我说了什么，但当我停下来时，芭芭拉验证了几个非常准确的点。我提到格林威治，康涅狄格州；我甚至不知道康涅狄格州有一个格林威治，虽然我熟悉纽约的格林威治，而且我认为佛蒙特州也有一个。不过芭芭拉说她几年前在那里住过。

我还提到了特定的缩写——现在我忘记了——蓓做了笔记，并且会提供给我们——这些点非常准确，特别是指向芭芭拉的男友迪克。第一个缩写是“G”。她告诉我们他的真名是乔治（George）；当然我们都很惊讶，完全不知道这件事。我还提到她的第二个孩子，一个男孩，这也令她感到震惊；还有其他几个点，我现在忘记了。可能还有其他点，我们还没有查看笔记。

所以我们谈论了几分钟。然后突然我陷入了非常深的出神状态，我完全不记得——除了最后，我似乎在大声尖叫，而且我记得自己躺在地板上哭泣。我不知道我说了些什么，尽管显然在最后，我似乎在重现芭芭拉某个早年的自杀企图？还是手术？我不知道，只记得那应该是个下午。

这是我经历过的最深的出神状态。我没有看到任何图像；但我感到没有任何保护；情绪状态一点也不愉快，因为我似乎是在大声尖叫，重现芭芭拉的某个过去的经历。与赛斯的课程不同，在这种情况下，我没有任何感觉。我大声呼喊罗，他试图帮助我打破出神状态，但这相当困难。“我”被这种情绪所占据，以至于很难恢复正常。我一段时间内反复进入这种状态。最后，比尔和蓓带着我和罗去兜风，在寒冷的夜风中把我从这种状态中唤醒。

对我来说，至少在第一部分中检查过的信息是准确的；正确的城镇和州，缩写，关于第二个孩子的点——芭芭拉只是确认但没有解释；还有其他一些点。我们还没有检查我在第二部分更情绪化的出神状态中提供的信息。我当时太激动了，罗也太担心我，无法获取精确的信息——但我们会很好奇是否在第二部分的高情绪状态中提供了有价值的信息。

我完全不知道，我可以进入如此深的出神状态，也不知道可以给出如此精确的信息。当然，饮料肯定降低了我的防御能力，尽管我并没有喝醉。当然，如果没有喝酒，我肯定不会允许自己表现得这样放松。不过这个经历还是很有价值的。

总体来说，我被吓坏了。同时也有些惊讶；我没意识到我的能力这么强，或者我能够获取如此具体的信息。不过，我可不想经常经历这种情况；无论有没有信息。问题是：这样的经历是否会带来自我保护和

自律？这种经历如此生动和令人恐惧，是因为这是我的第一次经历吗？还是因为在这种情况下，情绪总是被如此生动地捕捉到？如果赛斯的课程涉及这种事情——特别是在最初——我很确定我们不会继续进行这些课程。至少我认为我们不会。

我认为这次的表演不会发生，如果我感觉没有受到基本的保护的话——当然是在罗的保护下，而且我也知道我会毫无保留地信任加拉格夫妇。最后，我完全沉浸在一种情绪中；我并没有感觉被芭芭拉“附身”或被另一个人控制；但我确实感受到了一种不属于我的情绪，并深陷其中，这种情绪非常令人不安和恐惧，我完全没有做好准备——当然，至少在意识上是没有做好准备的。

我相信，罗对整个过程非常反感，他本来就不喜欢情绪化的表现。事后，我对整个过程也非常反感。在当时，“我”并没有意识到自己在做什么，只是这种印象的连续轰击。不过，我并不清楚这些印象是如何来的，也完全不记得任何图像。只有语言，它们绝对是我的语言。没有任何控制人格之类的存在。但我不知道这些话语是从哪里来的，或者在我说出这些话之前发生了什么内部翻译，我不知道。换句话说，我并不清楚最初的感知。

在赛斯课程中，我会对收到的信息进行翻译，我很小心，尽量解释我收到的内容；而在这里，解释似乎已经完成了；是在潜意识层面上完成的？大概是这样。

最后，我吓得大声呼救，罗过来帮助我。或许——实际上非常有可能——事情本来会自行结束，但情绪状态可能会首先恶化；如果我是在重现一个情绪状态，我可能会经历整个过程，假设还有更多内容的话。[就在现在，写下这些的时候，我觉得当时躺在地上痛哭的时候，确实是以为我在床上哭。]

我原以为当我对赛斯说不时，那就是我需要做的所有事情，因为以前从未发生过这种事情。罗坚持认为我一定是潜意识里同意了，尽管我确实不记得有任何时刻我做出了这种同意。当然，他一定是对的。不过显然，我需要保护自己，并设置更多的防护措施，以防这种事情在任何有利的情况下发生。

第二天，我的例假提前几天开始了，但这并不算特别异常。这让我觉得，在排卵期 and 例假即将来临时，需要格外谨慎。然而，无论如何，这种事情可能只会偶尔发生。不管怎样，控制权必须掌握在我们的意识手中。

必须明确的是，就我所知，包含有效信息的第一部分并未引发强烈的情绪并令人不快，除了处于常规恍惚状态外，这算不上是一种表演。如果事情就此结束，我相信我和罗不会像事件最终结束时那样难受。

我还是好奇，最后加入的那个情绪因素，是否对已提供的具体信息有所增益。如果没有的话，那它几乎谈不上有什么价值。当然，如果当时允许这种情况继续下去，可能还会有额外的信息被给出。

不幸的是，这就是一场表演；至少这是我们看待它的方式，显然我们的看法必须是最重要的，必须是我们的态度指导我们的行动，而不是其他人的态度。

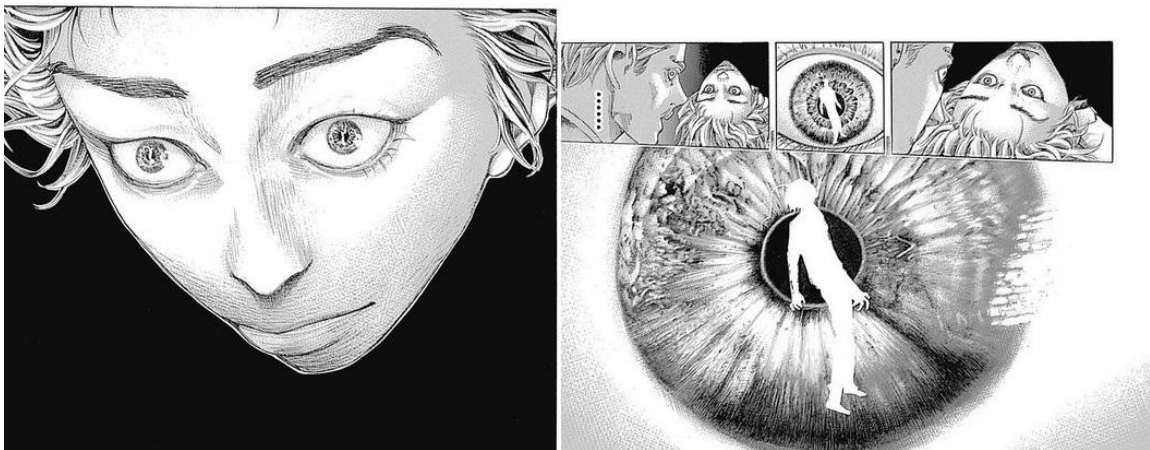
从我的角度来看，第一部分的信息非常好；但这是以这种展示为代价获得的。能力必须被约束起来使用，显然不能任其自由发挥。无论如何，这可能也不会频繁发生；显然，那些每天都收钱看事的灵媒，不会总是经历这种情况。另一方面，能力的强度也决定了约束的必要程度。你不能把自己压抑得太紧，以至于不给自己机会去使用或发展这种能力，但也不能随意地去使用。

解离-共鸣-交感-同理-感同身受

在这一过程中，角色我既要保持在一种空冥的旁观无思状态，内在自我又要保持在清醒旁观的自主意识里。如果角色我的解离不够完全，要不对内在信息无感，要不就会无意识地让逻辑脑扭曲了信息的真实内容。但当与其它角色中封存的生命故事发生交感时，如果观察者过于投入，忘却了自己观察者的主体身份，就会因入戏而陷入角色的记忆认知和情绪感触中，被带入得太深时可能久久无法自拔。

这外松内紧的功夫与尺度火候需要在意与练习把控，不然会很麻烦。

失魂者可以通过变换场域环境，用钟鼓罄钵等金属音招魂、用冷风冷水扑面等帮助其当前角色我重启回魂。



图解

不可过度地放纵自我全然地跟随交感到的意识波去行动与嬉笑怒骂，也不可过度地畏惧与抵触目标标靶的感受与感触。这就好像是去影院观影，自我意识和沉浸体验要做到一种巧妙的平衡。不能说

走出了放映厅，还耿耿于怀、情绪激愤。

这种能力的使用方式确实让我在某种程度上感到害怕。我甚至会说，过度的约束态度会带来一种相当体面和均衡的心态。我认为允许的态度会让我更害怕。回想起来，我发现当时的情况实际上是受到严格监督的；如果不是这样，我想我不会做任何事情。但事实是：我不确定。

此外，我当然不希望人们来这里寻找这种事情。现在我有点后悔人们知道了我们每周进行的两次赛斯课；当然，这在某种程度上是我的责任。很难保持一种平衡的态度，而这正是所需要的——顺便说一下，我们通常确实达到了这种平衡。我想把这些想法写下来，因为我可能会在将来写到这个事件。

另一个问题是：芭芭拉肯定是高度神经质的，她说自己曾四次尝试自杀。她早些时候似乎有些在引诱罗；她告诉我们，他对她来说代表了理想的男人类型，并强调了他的“严肃性”。我并没有生她气或感到任何其他情绪，但在加拉格夫妇面前，我为她感到有些尴尬；但我也没有特别觉得好笑。我后来甚至想，这是否与发生的事情有关；虽然不确定具体的联系。这可能是非常离谱的，但也许在某种程度上，这加剧了整个事件。

我记得我告诉芭芭拉，她会再次或多次尝试自杀，但最终会在八十岁出头时死于[肺炎？]。也许我还说是在康涅狄格州的格林威治。还有关于另一个男人的事情，我现在不记得了。这就是我记得的一切。我不记得关于格林威治的信息或其他检查出来的点；我只是知道它们，因为在第二次出神状态开始之前，我们讨论过这些内容。

我不知道我们对这种事情的态度是否过于僵化，也就是说，在别人看来是否如此，比如加拉格夫妇。我说我不希望当人们在这里时“期待那种事情发生”，当我想到“那种事情”时，我确实觉得有些不愉快

或具有表演性。当然，为了让任何合理的事情发生，必须有一定的表演倾向，这是完全可以接受的，但你仍然有些不信任“那种事情”。我认为罗对此极其厌恶。我在某种程度上害怕它。当然，有时我觉得，跟加拉格夫妇在一起是完全没问题的，例如尝试看看能接收到什么信息。但是当我想到它时，我害怕放开，因为害怕出错；或者害怕做出某种表演，而没有提供任何有效信息。这没有帮助。

那天晚上，整件事发生得如此之快，我甚至没有考虑到这些事情。非常可能的是，情绪部分——甚至我们认为的“表演”，在某些情况下是必要的，甚至大有帮助。但是对我来说，即使考虑到这些因素，那天晚上第二次的情况也实在太过分了。如果它在第一次事件之后结束，可能还好，或者至少不那么令人不安。

回想起来，据我所知，只有第一部分情感较少的部分提供了准确的信息。我确实认为当我们得到笔记时，我应该让芭芭拉只写出“是”或“否”来回答所给出的点；非常专业且有意保持情感中立，但我确实想知道那段情感部分是否对信息有所增益。

是最初那部分信息被证实的事实鼓励我继续下去的？很可能是。如果一切都错了，我可能会感到尴尬；我猜我会觉得自己像个白痴——虽然这也不是正确的态度——太过走向另一个极端了。

然而，不管怎样，日常生活必须保持在一个相当均衡的水平。如果这种事件令人不安，那么它们就不应该被鼓励。这是否意味着我应该确保这种情况不再发生？还是这太过严格了？我确实知道，一般来说，宽容的态度是绝对不可取的。没有必要在任何情况下拒绝与任何人讨论 ESP——虽然那天晚上芭芭拉几次让我催眠她，我都拒绝了。我认为那天晚上来自芭芭拉的情绪氛围过于强烈，也许我需要特别保护自己不受某些个体的影响：例如，我现在不会与芭芭拉讨论 ESP 了。

也许就是这样：精神病患者——我知道她至少是高度神经质的——可能会如此强烈地投射，以至于我在建立心理防御前就已经接收了太多信息。

必须强调的是，我甚至没有意识到会发生这样的事情。说实话，我不知道我的能力有这么强；也没有意识到在没有赛斯的情况下，担任媒介的危险。我曾担心，如果赛斯给出错误的信息，是否会影响到那个人格的合理本性（legitimate nature）。这次赛斯不在场。这是否给了我更多的自由？

有几次在加拉格夫妇面前，我自己尝试通灵，但意识到自己有种烦人的约束感——我害怕出丑。我特别记得有一次，我给出了有关比尔的……（祖母？）坐在桌子旁的某些信息——以降神会的风格。这次当然所有的灯都亮着。

这次很可能是使用了潜意识控制，当然是在我意识不到的情况下。然而，必须有意识地控制，且自我必须确定其主导地位——不能害怕被任意接管。

蓓·加拉格的笔记

关于 1966 年 9 月 23 日星期五

第一部分（只记录了最后一部分）

3 岁……格林威治，康涅狄格州，非常强烈……GM 的缩写，你过去认识的人，将再次变得重要……看见 Lisa 这个孩子，直到她 23 岁。我看见她在 23 到 24 岁之间结婚。一个女人的死亡，不是你或你的女儿的死亡，在 1968 年？（珍稍后添加的笔记：是不是芭芭拉在 1968 年去世的？我想她确实去世了，我回避了，声称是另一位女性——这也解释了后

来情感上的波动。)

格林威治，康涅狄格州，联系非常强烈，在三年内。六年级的一个事件非常重要……非常重要的一年……看见 5 年或数字 5……我不明白……在家庭群体中有一次彻底的意见变化，这对你不利……也许是 1947 年或 1943 年……一个干扰……与另一个孩子的联系……缩写 H 和可能的 M……在松树下水边的一个场合……CM (?) M 在格林威治……1937 年或 1938 年，另一个孩子，一个男孩……

第二部分 (完整记录)

(说话缓慢且不连贯……)

我们看见 1947 年的下午或傍晚……一个对你来说创伤性的事件……一个 S 和我相信的 G……你应该明白……这些缩写和日期可能不对应……1947 年对你特别重要……我给出的缩写要么是一个人的，要么是两个人的名字的首字母……第二个孩子，现在有些不同了……二月或首字母 F……与第二个孩子的联系……二月或 FB……我不知道是哪一个……与孩子有关的一个转变……计划的完全改变或转变……一个 36 的联系……某人可能 36 岁，与此有某种联系。我不知道这指的是什么……一个形状或方形……我不知道……17 岁。这是分开的，和这里的女人有关……再一次与学校有强烈的联系……下午 3 点或下午晚些时候……数字 414……现在这可能是 4:14 的时间或月份……我不知道……绿房间……202 或 213……无论这是月份、年份还是门牌号，我都不知道……一个握力……强烈的握力……在下午……在一个房间里……一个女人，灰发，突出的牙齿……黄牙……她大喊大叫，一个穿蓝色衣服的男孩进来了，还有一辆自行车……我想他骑着……这是 1943 年或 1947 年……房间是绿色的……黄色的……房间是绿色的……不，是奶油色的……黄色的……这是下午……

(附加的注释, 没有提及具体指的是什么: “我不想……我不想。”))

罗注:

她最后说的是“下午”……珍部分恢复时问芭芭拉的第一件事是她是否曾在下午尝试过自杀。然后, 珍在蓓的笔记上补充道:

G.M.——乔治·理查德·莫里斯 (George Richard Morris)

3岁——事故发生在一个狭长的厨房里。我说是储藏室。

粗硬的头发和胡子——芭芭拉的父亲。

“六年级是重要的一年”——从纽约搬到了普莱森特维尔 (Pleasantville) ——[虽然情绪上没有反应。]

1947年, 最大的姐姐上了大学。强烈的情绪反应。因为她去了大学, 芭芭拉不能去。

高中的最后一年——她最好的朋友未婚生了一个男孩。二月份送去收养——芭芭拉记得整个事件很清楚——情绪激动。

九月生的孩子。

她确实想要保留这个孩子——但在家庭和机构的压力下, 她在二月份把孩子送去收养。

她当时17岁或18岁——芭芭拉当时17岁。这些年一直困扰着她。

松树——她的房子几乎被街道隐藏。格林威治, 康涅狄格州——

她先说是——然后又否认了——尽管家里的一个朋友在那里去世了——芭芭拉在1968年或1960年去世。

(珍在集中精力处理困难的材料时, 经常会涂涂画画。)



1967 年 4 月 10 日

珍关于 1966 年 9 月 23 日星期五的课程笔记

在那次课程之后，我与芭芭拉核对了蓓的笔记。不幸的是，我现在找不到芭芭拉潦草的手稿，但会找到并把它放在这里。在没有记录的自发课程的第一部分中，提到了一位有粗硬胡子和短而刺头的头发的男人；芭芭拉确认，这确实是指她的父亲。重点在于，芭芭拉当时告诉我，提到的男孩是她一个女性朋友的私生子，所有其他给出的细节都是正确的，都是关于这个孩子的。

大约六个月后，昨晚她告诉我，这次课程令她震惊。这个孩子实际上是她自己的私生子，当时她不想告诉我们，因为这次课程让她太惊讶，以至于无法做出任何反应；她当时想离开，但似乎无法离开。

这个孩子是男孩，正如课程中所说的。提到了二月份，而在二月份她签署了将孩子送去收养的文件。"关于孩子的转变，计划的完全改变或转变"指的是她本来想留住这个孩子，但孩子的父亲拒绝与她结婚，逼迫她将孩子送养；当时她还是未成年人。1947 年被提到，那是她遇到孩子父亲的年份；提到的 17 岁是她遇见他的年龄；提到了学校的联系，而当时她还在上学。

课程快结束时，我的情绪非常混乱，仍然在出神状态中，芭芭拉当时告诉我她无法解释这种情况。我以为自己在医院房间里。很可能这是我对她生孩子的解释；她本应该剖腹产，但没有，结果经历了 25 小时

的分娩。描述中提到了一位有灰发、突出的牙齿、黄牙的女人——芭芭拉说，这是对孩子父亲的母亲的描述——她想让孩子的父亲和芭芭拉结婚，牙齿不是真的突出，但确实黄了；头发也是灰色的。她不记得医院房间的号码或墙壁的颜色（被描述为绿色）。

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-288.4**第288节 浓缩版**

现在，我确实有几句话要说，关于这次事件。

当然，这次事件令人不安，但这并不意味着它不重要。鲁柏过去并没有以同样的方式使用他的能力，因为他即使愿意也无法做到。

鲁柏的能力以某种方式取得了巨大的进展。没错，你们会想要使用控制和纪律。事实是，这一事件促成了一个必要的发展。如果这些特定的情况没有发生，那么下次类似的情况也会达到同样的目的。

能力的发展是必然的，无论鲁柏选择如何使用这些能力，它们都会展现出来。选择权确实掌握在你们两人手中。那天晚上，鲁柏给了自己前所未有的自由，这需要非常强烈的情感刺激作为条件。

自由确实需要纪律。鲁柏在这次经历中展现了更为完整的内在专注力，而这种初始激发需要强烈的刺激。正如鲁柏所怀疑的那样，考虑到当时的情况，潜意识的控制得到了运用，并且选择了一个安全的时机。

然而，这次经历更像是一场雪崩，因为鲁柏并不知道如何处理这些新的状态。开始阶段的困惑是可以理解的。那个女孩实际上起到了帮助的作用，类似于助产士。我知道会发生什么，我本可以帮助，在某种程度上保护鲁柏。然而，无论如何，让这次经历自然发生更为重要，既然你们已经看到了情况的发展，就可以自行做出选择。

当然，有一些方法可以让出神状态逐渐结束。过快终止这种状态是不利的。

约瑟，你当时给予的那份安慰，是你做得最好的事情——那就是支持。

他为了更完全地使用内在感官而解放了自己。

第一次这样的经历必然会有些令人不安。我本可以介入，尽管我知道这样做可能不受欢迎，但我担心这样做会让事情变得更加混乱。最初的感知是通过内在感官捕捉到的，涉及了一次穿越时间和空间的旅程。鲁柏用来跨维旅行的标靶是这个女孩，而接引锁定的是她抛出来的情绪能量所现成的场。

澄清一下，女孩并不是你们所说的那种“灵媒”，像你们用这个词称呼鲁柏一样。我不喜欢这个词。但鲁柏所借助的媒介是女孩高度紧张的情绪状态下所释放出的电磁能量。

你、鲁柏和女孩之间还形成了一个三角的关系，在潜意识层面上高度充能，这加剧了心理氛围。耶稣会士和猫情人则是平衡因素。所有这些条件、这些平衡和推动的因素，都是鲁柏第一次认识到这种特定能力所必需的。

早先的饮酒当然放松了他的警惕，但咖啡中的咖啡因使得系统在那个晚上能够激活并引导内在的能力。你们不应该因为恐惧而试图压制这些能力。当然，也不应该让它们被不加选择地使用。

没有这次经历，这些特定的能力就不会得到发展——当然，或者是通过另一种类似的经历。在这个课程中同样的发展不会很快开始，因为情感条件还不成熟。然而，我们可以很好地利用这个发展。

潜意识中，约瑟，你也同意了，正如你应该做的那样。鲁柏得到了你的许可。这并不意味着现在知道了这个发展的情况下，不能使用更多的意识控制。早先这是不可能的。

我可以告诉你们，尽管你们可能不太高兴，这件事确实通过直接经验教会了猫情人和耶稣会士许多东西。他们可以把它称作视觉辅助。

你只能通过情感来学习，否则你就学不到东西。

我说的是你们两人倾向于将课程和任何直接的通灵展示与日常生活完全分开。你们注意到我只是说倾向。当然，是有一些界限。我并不担心你们会不设定界限，但一次直接而真诚的通灵展示对那些目睹它的人来说，有着强大的情感效力。

这并不意味着这些展示会被过分强调或经常发生，也不意味着应该被不加选择地采用。但当它们发生时，在大多数情况下发生是有原因的，并且会直接影响目击者。

我将更清楚地解释不同的出神状态中所涉及到的感知差异。你会觉得这非常有趣。

珍的出神报告记录（完整记录）

（说话缓慢且不连贯……）

我们看见 1947 年的下午或傍晚……一个对你来说创伤性的事件……一个 S 和我相信的 G……你应该明白……这些缩写和日期可能不对应……1947 年对你特别重要……我给出的缩写要么是一个人的，要么是两个人的名字的首字母……第二个孩子，现在有些不同了……二月或首字母 F……与第二个孩子的联系……二月或 FB……我不知道是哪一个……与孩子有关的一个转变……计划的完全改变或转变……一个 36 的联系……某人可能 36 岁，与此有某种联系。我不知道这指的是什么……一个形状或方形……我不知道……17 岁。这是分开的，和这里的女人有关……再一次与学校有强烈的联系……下午 3 点或下午晚些时候……数字 414……现在这可能是 4:14 的时间或月份……我不知道……绿房间……202 或 213……无论这是月份、年份还是门牌号，我都不知道……一个握力……强烈的握力……在下午……在一个房间里……一个女人，灰发，突出的牙齿……黄牙……她大喊大叫，一个穿蓝色衣服的男孩进来了，还有一辆自行车……我想他骑着……这是 1943 年或 1947 年……房间是绿色的……黄色的……房间是绿色的……不，是奶油色的……黄色的……这是下午……

G.M.——乔治·理查德·莫里斯（George Richard Morris）

3 岁，事故发生在一个狭长的厨房里。我说是储藏室。

粗硬的头发和胡子——芭芭拉的父亲。

“六年级是重要的一年”，从纽约搬到了普莱森特维尔（Pleasantville）
[虽然情绪上没有反应。]

1947 年，最大的姐姐上了大学。强烈的情绪反应。因为她去了大学，芭芭拉不能去。

高中的最后一年，她最好的朋友未婚生了一个男孩。二月份送去收养，

芭芭拉记得整个事件很清楚，情绪激动。

九月生的孩子。

她确实想要保留这个孩子，但在家庭和机构的压力下，她在二月份把孩子送去收养。

她当时17岁或18岁，芭芭拉当时17岁。这些年一直困扰着她。

松树，她的房子几乎被街道隐藏。

格林威治，康涅狄格州。

（她先说是，然后又否认了，尽管家里的一个朋友在那里去世了。

有一版芭芭拉会在两年后的1968年去世，1960年已有一版已去世了。）

珍自己笔记的部分摘录

1966年9月26日，星期一

我喝了酒，我们一起谈论包括自杀企图、流产、手术等，非常情绪化。

我给自己下了暗示，告诉自己只对积极的建议做出反应，以抵消主诉者在传递的消极情绪。大约九点钟，比尔和蓓来了。我喝了两杯浓咖啡。

接着——对我来说很突然——我用我自己的声音而不是赛斯的声音，开始给出关于芭芭拉前世的印象。我完全没有看到任何图像，也不知道这些是否对她有意义，还是只是我潜意识的产物。不过，我说话时没有任何犹豫。现在我几乎不记得我说了什么，但当我停下来时，芭芭拉验证了几个非常准确的点。

我提到格林威治，康涅狄格州；我甚至不知道康涅狄格州有一个格林威治，虽然我熟悉纽约的格林威治，而且我认为佛蒙特州也有一个。不过芭芭拉说她几年前在那里住过。

我提到特定的缩写指向芭芭拉的男友迪克。第一个缩写是“G”。她告诉我们他的真名是乔治；当然我们都很惊讶，完全不知道这件事。我还提到她未曾出生的第二个孩子，一个男孩，这也对她产生了共鸣；还有其他几个点，我现在忘记了。

突然我陷入了非常深的出神状态，我完全不记得——我似乎在大声尖叫，躺在地板上哭泣。我不知道自己在说什么，我在重温与展示芭芭拉某个早年的自杀企图时经历过的情绪与思想，还有流产手术时的心理变化。情绪状态一点也不愉快，因为我似乎是在大声尖叫，重温芭芭拉的某个过去的经历。

这是我经历过的最深的出神状态。我没有看到任何图像；但我感到那时没有任何“保护”与滤过，这与赛斯课程完全不同，在这种情况下，我失去了自我。我大声呼喊罗，他试图帮助我打破出神状态，但这相当困难。“我”被她的情绪完全占据，以至于很难恢复正常，且我的呐喊与呼救无法通过肉身表达出来。我一段时间内反复进入这种状态。最后，比尔和蓓带着我和罗去兜风，在寒冷的夜风中把我从这种状态中唤醒。

情绪化的出神状态中我当时太激动了，罗也很担心，我完全不知道，我可以进入如此深的出神状态，也不知道可以给出如此精确的信息。当然，饮料肯定降低了我的防御能力，尽管我并没有喝醉。当然，如果没有喝酒，我肯定不会允许自己表现得这样放松。不过这个经历还是很有价值的。总体来说，我被吓坏了。同时也有些惊讶；我没意识到我的能力这么强，或者我能够获取如此具体的资料。

我完全沉浸在一种情绪中；我并没有感觉被芭芭拉“附身”或被另一个人控制；但我确实感受到了，且被一种不属于我的情绪所浸透，这种情绪非常令人不安和恐惧，我完全没有做好准备——当然，至少在

意识上是没有准备的。

在赛斯课程中，我会对收到的信息进行翻译，我很小心，尽量解释我收到的内容。

在情绪状态恶化时，我觉得自己是在一张床上哭泣，但实际上当时在地板上哭泣。我原以为当我对赛斯说“不”时，那就是我需要做的所有事情，就可切断意识链接，但事实并非如此，是赛斯的尊重让我可以从解离态中恢复，并不是我已经掌握进入和退出的技巧。

因为以前从未发生过这种事情。罗坚持认为我一定是潜意识里同意了，尽管我确实不记得有任何时刻我做出了这种同意。通过这件事我现在明确地知道我需要学习如何保护自己，并设置更多的防护措施，以防这种事情在任何有利的情况下发生。并且我发现在排卵期 and 例假即将来临时，特别需要谨慎。控制权必须掌握在我们的意识手中，不管怎么样。显然我们的看法必须是最重要的，必须是我们的态度指导我们的行动，而不是其他人的态度。

能力必须被约束起来使用，显然不能任其自由发挥。能力的强度也决定了约束的必要程度。你不能把自己压抑得太紧，以至于不给自己机会去使用或发展这种能力，但也不能随意地去使用。很难保持一种平衡的态度，而这正是所需要的。

需要特别保护自己不受某些个体的影响：例如，我现在不会与芭芭拉讨论 ESP 了。精神病患者——我知道她至少高度神经质——可能会如此强烈地投射，以至于我在应用防护措施之前就已经拾取了太多信息。

解离-共鸣-交感-同理-感同身受

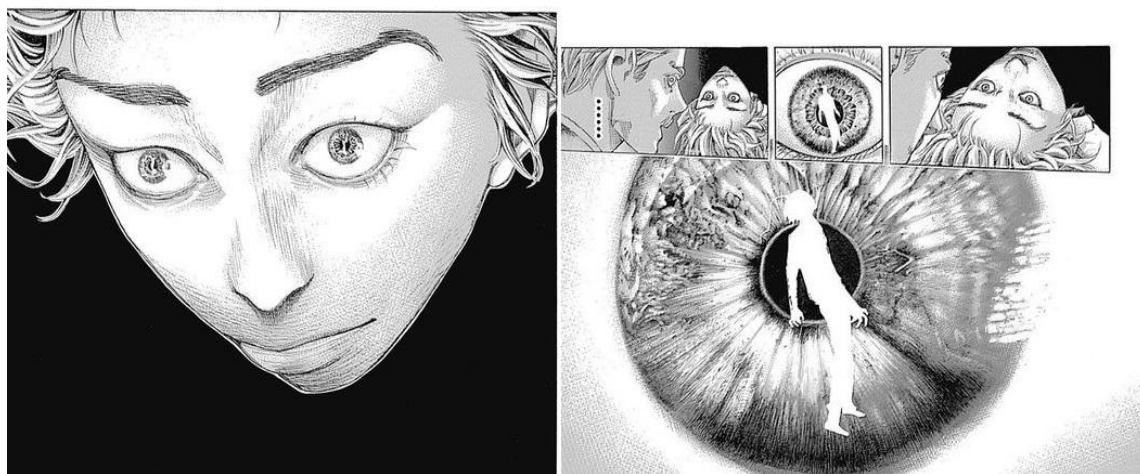
在这一过程中，角色我既要保持在一种空冥的旁观无思状态，内在自

我又要保持在清醒旁观的自主意识里。如果角色我的解离不够完全，要不对内在信息无感，要不就会无意识地让逻辑脑扭曲了信息的真实内容。但当与其它角色中封存的生命故事发生交感时，如果观察者过于投入，忘却了自己观察者的主体身份，就会因入戏而陷入角色的记忆认知和情绪感触中，被带入得太深时可能久久无法自拔。

这外松内紧的功夫与尺度火候需要在意与练习把控，不然会很麻烦。

失魂者可以通过变换场域环境，用钟鼓罄钵等金属音招魂、用冷风冷水扑面等帮助其当前角色我重启回魂。

不可过度地放纵自我全然地跟随交感到的意识波去行动与嬉笑怒骂，也不可过度地畏惧与抵触目标标靶的感受与感触。这就好像是去影院观影，自我意识和沉浸体验要做到一种巧妙的平衡。不能说走出了放映厅，还耿耿于怀、情绪激愤。



Y7-1-289.1

第289节 自发的梦境投射与信任练习

1966年9月28日 星期三 晚9点

(珍坐着在出神状态下开始讲话，语速适中，语调平静，并伴有停顿。不久她的眼睛开始睁开。)

晚上好。

现在，关于内在感知的本质，我要说几句话。

我曾告诉过你们，外在实相是内在电磁实相的物质化。我还告诉过你们，所有的体验都是通过电磁编码实现的投影。内在感官直接捕捉这些投影资料，并认为有一个所谓的我行走与生活在梦宇宙矩阵构建出的世间，就像上周五的那次经历一样。如果你们想要有意识地察觉到这些矩阵内部资料，或让它们以任何方式对物理感官产生印象，就必须进行某种程度的意识焦点转换，经历某种翻译或转化。



图解

可与角色我互动的、犹如真实的外部实相投影世界，是由内我所在

的内景世界营造并投影生成的，被矩阵生成的包括当前角色我、所处的场域实景和周边人物。而内我与内在实景，同样也是由投影生成的。内外两层世界犹如梦中梦一样，都是由梦宇宙生成的。这就好像我们本就生活在电子矩阵中，却又研发出电子矩阵宇宙的 VR 技术，并投身其中，体验虚拟生活与元宇宙虚拟现实。

你们可能没有意识到，或者说鲁柏还没能意识到，只有当内在感知进行了某些必要的直觉转换后，物理有机体的角色肉身才能感知到这些信息。因此必须通过角色脑的某种程度的转译解读，才有可能让内在信息转化成生物脑信号，并被理解成看见或听见了某些画面或声音，以视觉或听觉的形式表现出来。外在世界的投影其实也是利用这一原理被角色我感知为真的。

你们记得我曾说过，决定一段体验的影响力的，是故事预设好的内容强度，而不是持续时间的长短。这种强度，本质上是情绪性的。课题的难度要看会触动何种强度的情绪化触动。在内在感知中，会有一种“穿行于强度之间”的过程。这种体验首先由内在自我的感官感知到，然后会以物理时间的方式排序呈现给角色我进行翻译，并逐步体验成线性因果。

这就好像当你选定一部影片并决定开始观看时，影片中的内容在你点播时，就已有构成未来会被体验成真、记忆成感触的故事主线，故事里经历什么、发生什么是因果相扣的，但其实并无因果必然——因为整个故事都是由一帧帧画面平行拼凑起来的，在起因尚未被触发前，其结果已经发生。

比如我们想写一篇寓言故事，让人们知道有恩将仇报的人与事，结果有了《农夫与蛇》的故事。农夫遇到冻僵的蛇，将其放入怀中这个起因，其实只是为了能让被咬的结果顺理成章地被表达出来。换句话说，绝大多数我们的人生体验是果因倒置的，也就是说，我们在出生前或人生中，选择要体验哪一类哪一种的感触，然后去设计与找寻此类故事，并投身其中，借此经历了悟道理。

内景就好像是一个人生故事剪辑师坐在编辑室内，它选择并生成角色我的经历，当然角色我是否据此执行又是另一个故事了。但这编剧其实也非实有，它同样也是更高层次意愿的投身显化。在拣选人生故事时，内我会设法让人生不太乏味单调，所以总是喜欢预设反转与跌宕的得失起伏。这些被预设好的剧情各自含有不同难度等级的故事脚本，其中蕴含的角色冲突和艰辛危难，会依据灵魂的成熟度而定。只有成熟的灵魂才有权激活与体验高难度高刺激的剧情故事，稚嫩的新生灵魂只能选取你好我好、一生顺遂、富裕安康的学龄前影片。



图解

一般来说,人生体验是由强度不同的电磁脉冲组成的。(长时间停顿) 这些电磁脉冲拥有某种与空间无关的故事深度,其启迪深度与情感触动强度不与可持续时长成比例。然而,由于你们自身要透过角色我才能体验到这些故事,基于投影层的基本线性显化规则,内在感官会把整个故事转译成线性经历,仿佛你们正以一种穿行于强度之中的方式,回放给角色我去体验这些,从而在你们的维度内形成一次生命在时间中旅行的假象,就此有了生老病死。

我相信,在这样的过程中,身体内的正负电荷分布会发生差异。

就好像我们在视频网站选中一个影片,在你点击“开始播放”前,故事里的内容已经是确定了的,而你选择观看哪一类影片、你选择体验何种思想深度的影片、你选择喜剧、悲剧、恐怖片还是战争片、其中冲突的激烈程度,都是自己挑选的。当然选片的时候我们都想要剧情跌宕、刺激紧张的,可入戏后自己是否真应付得来又两说着了。为保护内我不会崩溃,矩阵会阻止稚嫩的小灵魂激活太艰辛的课题,也就是说一生中其实没有无解过不去的坎,只有你尚且还未能领悟的难题考点。

(闭着眼睛停顿了一分钟) 那天晚上,那个女孩的情绪状态确实像是一座心理桥梁,让鲁柏得以通过。你们要明白,内在感知从根本上说并非物质性的。事实上,就连所谓的“外在感知”也同样是精神性的。情绪模式本身是无法用语言表达的。

(长时间停顿) 换句话说,请原谅我玩了一个双关语,你们永远无法有意识地觉察到最根本的内在感知,但你们可以回溯到那个点,去发现自己是如何使用那些资料的,以及最终如何识别它们。(译注:这

里的双关语指 perceive perception，意思是“无法有意识地觉察到觉察本身”。)

与他人的意识场或其它自我的意识场交互时，往往第一感觉来自一种莫名的情绪波动，那或许是喜悦、亲切、熟悉、平静、安详，或冷漠、抵触、悲苦、愤怒、焦躁，这些感觉大多数时候是复合且复杂的，就好像各种色彩构成的一幅画卷，但其有着一种主基调和核心意境，这很难用语言或文字将其生动具体地描绘出来。

激荡的情绪犹如风中的气味或水中的涟漪，可以追本溯源地找到原点，即触发点。当找到其触发点后，就可以很轻松地明白，一个人日常中有些莫名情绪的“扳机点”是怎样形成的，所谓扳机点就是一碰就炸的逆鳞所在。而问题的原点往往就是个人功课中存在认知卡顿的、未能理解的课业难点考点。

那天晚上，整体氛围高度紧张，却又保持着良好的平衡。如果当时在场的另一个人是情绪导向型的，那种平衡就会被打破，什么也不会发生；反之，如果是过于被动的人在场的话，结果也是一样的。

在调频聚焦共鸣同感他人的实相经历时，首先要能放空自己，以便可随波共鸣；其次在场域内不可有其它波动源形成扰波，干扰信息定位与信息内容。读取信息需要双方都打开“蓝牙”才能达成共鸣，如果被阅读方有心理抵抗或不能保持平静，那自我封闭的意识状态或不断扭曲的意识波会导致共鸣失败。

总是存在时间上的混乱 (time scramble)，因为当内在感官处理的是存在于广袤的当下的基本信息时，这些资料随后必须被转译进物理存在的时间框架中。

(长时间停顿) 通过训练和经验，一种“中和因素”——保持平常心的自平衡能力将会发展出来，保护鲁柏免于经历像那天晚上一样的强烈情绪冲击。这个机制是有机体自身形成的自我保护机制。在某种程度上，这个机制现在已经在鲁柏身上发挥作用了，过去在某种程度上也是如此。

你们现在可以休息一下。

我们在感知他人实相时，一般会遇到两个常见问题：

内我感知到的他人信息，涉及到那一角色的某种可能性，但在众多相互平行的角色我中，有些经历是这个人格经历过的，有些则是这一角色其它人格经历过的。如果你以角色为标靶，很容易看到或感受到该角色其他剧本里的实相经历；

其次，有些经历我们可以清楚地看到那已然发生，但其实角色体验进度还没到那一步。

比如珍在上次 1966 年 9 月“看到”：面前的朋友已经在 1960 年死去，而另一画面是 1968 年死去——当然这个朋友很可能 1968 年并不会遭遇不测，也可能那就会成为其无可回避的实相，这就与平行角色和时间混乱有关了。这就是赛斯说的，大概率事件和偶然性可能构成了人生矩阵的主线与分支可能性。

(9:28 休息。珍照例处于解离状态。她的语速偏慢，但我告诉她这一点时她感到惊讶。她说她不知道自己在传述时语速是快还是慢。

在休息期间，我们进行了热烈的讨论，然后在意识到这可能会影响课程时中断了讨论。这次讨论涉及到上周五 9 月 23 日的自发事件，赛斯今晚多次提到这一点。9:39 珍重新开始，仍然带有停顿，眼睛有时睁开。)

你们两个打乱了我们的平衡。

请稍等片刻……好了，现在我们清楚了。

23 号的这次事件的确涉及到了投射共鸣，主要是经历了那种强度的冲击。这些强度被你们理解为角色在时间和空间中经历了的情感波动。在另一种投射的体验中，你们可能会将那女孩的思想形式视为在伪物质实相中经历的故事。

神魂所经历的生命故事可拆分成几个层面，或说是由几个层面要素组装成的：

首先是核心领悟指向，也就是说透过这一经历想要体悟品悟最终了悟哪一命题；其次是围绕这一命题要如何铺垫故事，让其发生得那么自然，并透过层层涟漪不断推高事件的强度，直到能深刻地触动体验者的内心并引发强烈的情绪波澜，直到把人逼到自己当前能与不能承受的临界点上，要不自我突破，要不崩溃重启。

这一临界点一般设立得都会只比当前自我所是高一点点——系统不会安排角色无法克服的难题，那毫无意义。题目的强度因人而异。

当你通过了当前的难度，就要面对更复杂的课题，如此攀升，没有

尽头，直到获得无漏智慧，成就无上存有，突破万有万存的已知境界，达成全新领悟。

在这一过程中，如果我们去旁观这一路走来的成长，会发现仁者见仁智者见智：有故事的表象，就是情景剧中的演绎；有情感的激荡，就是个人感触的起伏；有品悟反省的内心独白，起心动念间到底有哪些丝丝缕缕的明悟总结；还有明心见性的了然，就是中心思想的点题与解读。最后则是通透了悟后的举一反三，和融会贯通后的豁然开朗。

其实不管是冥想、观梦，还是游历见证种种生灭故事，都是在经历这四步过程。只不过有些人只是观戏看个热闹，记住的只是对错是非好坏得失等情节，感受到的只是喜怒悲苦等内心情绪波动，再进一步就不知所云了。正所谓：内行看门道，外行看热闹，行家一出手，便知有没有。

修行的真实本质，不是呼哧哈差地在那里导气，也不是什么金身法身地搞种种名堂，更不是为了获得神通成就名利果位。修行的本质与本真在于借假修真、观觉了悟，成就大智慧、大毅力、大觉悟，与万有万存同气连枝，成就本源所愿，了悟无明，拓展全新局面。

如果鲁柏在梦境状态下进行同样的事情，就会产生类似的结果。鲁柏的体重在这次过程中略微轻了一些。在任何形式的投射中，这种情况都会发生。你们的日常亲密经验其实就暗含这各种不同形式的投射。

角色的思想实际上是你们内我自身向外发出的“小型”投射。

你们还没有经历一次完全的投射，但这迟早会来的。约瑟，你在“窗边投射梦”中因太当真了，所以经历了内心的恐惧，表明你在此方面是非常谨慎的。

(这里指我在1966年8月20日非常生动的梦投射体验。)

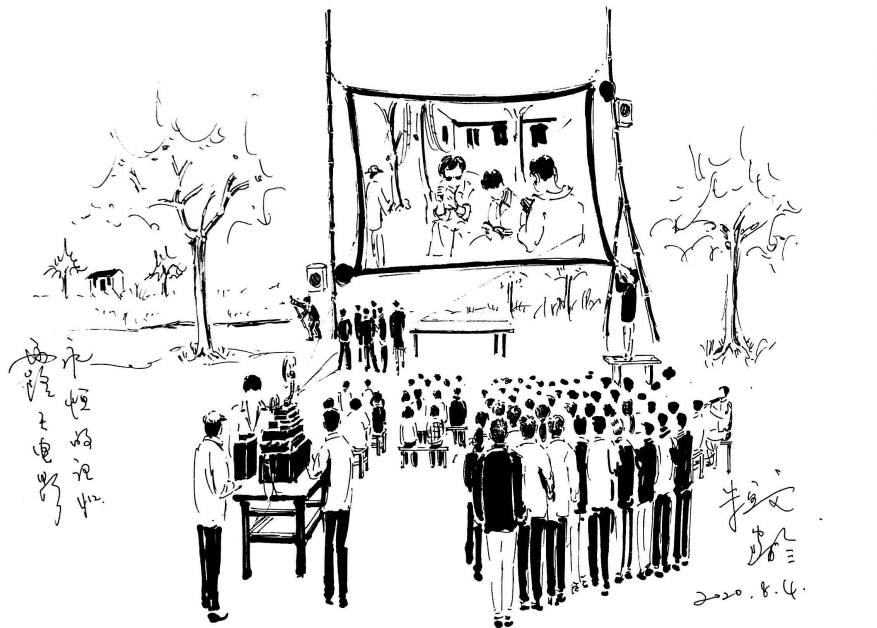
现在，在约瑟你和鲁柏之间，对于你们允许自己拥有多大的情绪自由度，存在着一种拉锯和平衡。尽管有时这种平衡会被打破，但总体来说，这种冲突反而带来了健康的平衡。

比如我们去影院选择看一部灾难恐怖片，然后“亲身”透过五感经历了一场生死浩劫——有些人在座位上痛哭尖叫，有些人半途退场不敢再看下去，有些人捂住双眼听着诡异惊悚的配音就已颤抖在座位上，有些人吃着爆米花赞叹运镜手法、镜头剪辑的妙处、叙事方式和配音很是不俗。

影片有分级机制——少儿不宜、18岁以下勿入、身心健康有问题的建议不要观看等。故事中的冲击力强度各有不同，这与影片的长短无关。当然心灵与心智的成熟度决定了承受度，而影响承受度的另一关键则是：观影时的入戏当真程度。有见过观众半途退场跑出去的，没见过放映员逃跑的吧——当你换一个视角，从投影源处去看实相经历时，整个感觉会很不一样。

在放映员眼里，故事中的因果根本就不存在：在影片开始前，最后一帧的结局已在胶片中和起始同时存在，且全程中的每一帧都是相

互平行的。不同的观者依据内心可承受的范围，看见的是不同的剪辑和谐版，甚至不同的大结局。



图解

细雨社 www.xiyushe.org

悲剧被认为是最伟大的艺术形式之一，主要是因为它具有深刻的情感和思想力量，并能够引发观众对人性的反思和同情。以下是几个关键原因：

1. 揭示人性的深度

悲剧通常探讨人类存在中的基本矛盾和困境，例如命运、道德、死亡、自由意志等。这些问题往往是人类在生活中最难以理解和面对的，而悲剧通过人物的命运、抉择和痛苦，将这些问题深刻地展现在观众面前。

2. 情感的净化（“净化”效应）：亚里士多德在《诗学》中提出

了“卡塔西斯”理论，认为悲剧通过唤起观众的恐惧和怜悯，能够带来情感上的净化。观众通过观看主人公的悲剧命运，获得一种情感的释放和内心的升华，这种情感体验使悲剧具有特别的力量。

3. 英雄与命运的抗争：悲剧中的主人公常常是具有崇高道德或伟大性格的人物，他们面对不可避免的命运和巨大挫折，却依然选择抗争或坚守。尽管结局是失败或死亡，但这种抗争精神和人性尊严往往是令人敬佩的，这种人性的光辉使得悲剧具有崇高感。

4. 展现人生的复杂性：悲剧往往揭示了人生的复杂性和矛盾性。生活中并非所有都善有善报、恶有恶报，悲剧通过展示不可避免的悲剧命运，反映了人生中的偶然性、不公正性和不可掌控的力量。这让观众更加认识到生命的无常和价值。

5. 激发哲学思考：悲剧不仅仅是情感的表达，它也常常引发观众对社会、道德、命运等深层次问题的思考。它使人们重新审视自己的生活、选择和信仰，推动思想的深化。

悲剧的伟大之处在于，它不仅仅是在讲述一个悲伤的故事，更是在通过痛苦和失败来展示人性中的尊严和伟大，帮助人们理解生活中不可避免的苦难，并从中找到意义。

Y7-1-289.2

如你所见，这种冲突本身会产生能量。你在梦的窗口中瞥见了实相的投射，但你还没准备好被点亮那个经历体验点，因此止步不前。你害

怕情感上的外在流露，这一点你自己也知道。但与此同时，被压抑的情绪能量却反而激发了好奇的探究欲，推动着你好奇地小心探究。

鲁柏其实比你们任何一方所认为的都要谨慎得多。而当你自己变得过于谨慎时，有时会阻碍你们，因为你没有意识到鲁柏那种不太明显但确实存在的谨慎面。这种过度的谨慎会暂时地迟累牵制你们两人进步的速度。总体来说，平衡仍然保持着。保持稳健的平衡是得以维持长期发展的基础。

我不想再在这个事件上花更多时间。不过我必须强调，完全的控制是可能的，而且通过练习会相当容易实现。鲁柏的人格架构决定了，他绝不会让自己去冒真正的风险。

不过，这第一次的体验在当时几乎必须是自发的，否则它根本不会发生。随着季节的变化，你们的梦境活动应该会加速。这里我说的是你们两人。在这个过程中，你们应该保持一种扩展性和纪律性，而且顺序很重要，先是扩展性、再是纪律性的次序。

你们可以休息一下，然后我们将开始一些其他资料。我将乐意回答你们对今晚课程的任何问题，不然休息后我们就先结束这个话题。

过度的谨慎会成为怯懦，瞻前顾后将一事无成；过度的轻狂会成为莽夫，不管不顾地挑战未知只会遍体鳞伤、死不瞑目。行动力和计划性需要取得平衡，光想不干的纸上谈兵和光干不想的匹夫之勇都是不可取的。

(9:59 休息。珍说，她感觉自己更深入了，尽管保持了缓慢的节奏。当她睁开眼睛时，眼神非常深邃。她记得在这个传递过程中的资料不多。10:05 以较快的速度继续。)

你们有没有想到任何问题？

（“没有。”）

我们这段时间的课程都比较理性平静，我主要专注于资料本身。另一方面，也涉及“声音的特性”这个问题。

当我以带有情绪的方式出现时，那股情绪往往会被转化成洪亮的声音、过高的音量或静电噪音。鲁柏尚未学会将这些能量在全身系统中均匀转化——

（珍用幽默的方式做出手势，交替地摩擦着伸展的手臂；睁大眼睛，微笑着）——他只是把能量集中在声带上，这就造成了我完全理解的这些困难。

因此，经过几次尝试后，我决定暂时放下这件事。这并不意味着我感受不到你们的情感，也并非你们不能以情感的方式打动我。只是出于多种谨慎的考量，我没有试图通过自己的情绪存在来给你们留下印象，也没有以那种方式与你们交流。（珍眼睛深邃，睁得很大，动作活跃，做着手势。）

在某些方面来说，这确实有些遗憾。我用了大量的情感能量来传递这些资料——这些情感能量就在资料背后，它们形成了我可以构建其上的强度基础。如果我无法以这样的方式伸展、触及到你们，那么这些资料就无法传达。当你们更为熟练时，也许我们能在你们的某次投射中相遇，不过这还需要一段时间。

几乎所有承载信息的意识涟漪中都包含着某种情绪化的波动，这可以是感激、关爱、怜惜、悲悯，也可以是愤恨、憎恶、嗔怨等，情感的波动赋予相同的信息不同的指向。

比如一个人气得直哆嗦，指着对方的鼻子说：“好、好、好，你等着，来日我必有厚报”；另一个人感激涕零地望着雪中送炭的恩人说：“好、好、好，你等着，来日我必有厚报”——信息是全然一样的，但情绪让信息全然不同。如果在感知信息时忽略情绪的感触，那解读理解就会发生根本性的错误。

在解梦或解离冥想后，回顾与记录总结时，流水账般的小学生作文是很低级的叙事方式——要想明白真实意，一定要注重当时的情绪变化、心理变化、思想旁白、抉择理由这些幕后的重要因素。缺少了这类信息的参考，去解梦或理解经历将会很容易产生误解。

然而，只要你们懂得善用期望，期望就会成为帮助的力量。在这些课程中，我们正在将最基本的实相翻译成语言形式——这本身就是了不起的成就。也许将来的某个晚上，我们能举行一场情感连结更深的课程。

这指的不是宣讲心想事成的伪愿力法则或吸引力法则，而是一种容许某事可以被触发的自由意识指向，和明示自己“某一实相是被期许的”指向。比如“今晚我将记住梦中的经历，在记梦后，可以快速再次入睡，明早醒来时是精神饱满的”，比如“我当前所感的身体不适不会继续困扰我，只要我放下了所执的纠结，身体也会随之顺畅”。

自我预期会形成强烈的心理暗示，也会被表达为自由意识的抉择，

如果不停地思考“万一”呢，想着最后的可能性，那就会去体验那一版实相的经历。回避或逃避的一叶障目、自欺欺人是不可取的，不是说我一心想着自己康复与走运就能如此。就好像参加笔答试卷与答辩考试，紧张与忧心忡忡只会搞糟，连本会的都能答错丢分；可如果你真的不懂不会，只想许愿就无脑拿高分也是不可能实现的。不添乱就是帮忙，负面思维、晦暗预期会无中生有地导致故事难度上升，而明确所需并稳步渐进，会让难题逐步清晰。

从我的角度来看，举行一些小型的限定课程，只邀请经过严格挑选的见证人，是完全可以接受的。当然，我并不是在此建议你们这样做。

(10:20 长时间停顿)

我最后要说的是：上周五的那次事件，与梦的基本构造方式之间，有着耐人寻味的相似：同样的情感基础，同样的投射形式，同样类型的象征结构。（一分钟停顿）

我提到过咖啡因。我还应该补充说明，如果咖啡不会妨碍或抑制睡眠，它实际上会刺激梦中的投射，并帮助你在梦中保持某种清醒的判断力。如果身体能够在不受咖啡因干扰的前提下达到深度放松，那么咖啡因确实会在身体熟睡时激活体内的觉醒机制，并让它持续运作一段时间。而酒精在这种情况下是没有帮助的。

如果你在夜间因某种原因醒来，那么当你再次入睡时，发生一次有意识投射的机会会比持续睡眠时略高一些。

适量的酒精或四氢大麻酚类（THC）成分都可增加大脑中的多巴胺水平，这是一种与愉悦和放松感相关的神经递质。此外，THC 还

会减缓一些大脑活动，从而带来镇静和放松的效果。正因为这种作用，使用麻醉品后，人们常常感到放松、愉悦，甚至是轻微的欣快感。但这类的轻松与思维活跃是与抑制相伴的。咖啡因的作用机理与此有所不同。

咖啡因、四氢大麻酚（THC）和酒精对睡眠、梦境的影响的比较非常有趣。这两类物质确实在大脑中的作用机制不同，尤其是在影响意识状态和认知功能方面。

咖啡因对梦境和清醒思维的影响：

咖啡因是一种中枢神经系统的兴奋剂，通过阻断腺苷受体（一种与睡眠调节相关的神经递质）来保持清醒和提高注意力。尽管咖啡因主要与醒时状态的提高注意力有关，但在某些情况下，适量摄入咖啡因可能会影响睡眠结构，特别是在快速眼动（REM）睡眠阶段，这个阶段与做梦有关。

有研究和个人经验表明，咖啡因摄入后，人们在梦中可能会出现更清晰意识，或者称为清醒梦，并能够在梦境中保持一定程度的判断力。这或许与咖啡因对大脑认知功能的短期增强作用有关，即使在睡眠中，某些认知活动依然活跃。

而酒精和 THC 相比较：酒精虽然在初期能够增加多巴胺的分泌，让人感到放松和愉悦，但它随后会抑制中枢神经系统，导致认知功

能和判断能力的降低，尤其在高剂量下更明显。

相比之下，THC 虽然也增加多巴胺水平并让人放松，但它更多地影响内源性大麻素系统，从而带来一种更复杂的效果。这种效果既有放松感，也有一些认知上的扭曲和改变。虽然 THC 可能让人感到放松，但也会抑制某些认知功能和记忆处理，所以在梦境中的思维活跃性和清晰度往往会受到抑制。

在适量摄入的情况下，咖啡因能够激发认知活动，甚至在一定程度上促进清醒梦的发生，而酒精和 THC 则更倾向于抑制认知功能。

以上论点表明了咖啡因与 THC、酒精之间在放松与认知活跃性上的显著区别。

细雨社 www.xiyushe.org

现在，如果你没有其他问题，我们就结束这节课。

（“在那个梦里我拒绝投射了吗？”

珍和我在课程前讨论过这个梦。梦境的场景与 8 月 20 日的梦境相同。在第一个梦中，我发现自己在工作室的窗外，但并没有掉下来。在第二个梦中，我因为害怕掉下去，拒绝离开位于二楼、让我感到安全的工作室。对我来说，这显然象征着我拒绝投射。）

在那个梦里，以及你已经忘记的其他几个梦里，确实如此。不过，这反而是最好的情况。任何投射都不会在你还没准备好之前发生，只有当你准备好时，它才会出现。这个梦本身反映了你的态度，而你已经开始改变它了。

即使在梦境状态下，也不要强迫自己进行投射。你看，你仍然对自发的本质缺乏信任，这种本质是所有存在的基础。幸运的是，你只是在某个特定层面上不信任它。这是一种习得的反应。

（“你对伯纳德博士的信有什么看法？”

9月28日，珍收到了一封来自北卡罗来纳州立大学心理学家尤金·伯纳德的欢迎信。伯纳德博士建议在感恩节假期期间在埃尔迈拉见面。）

你们会做得很好，会面会如期举行。也许我们可以找个晚上，给出一些关于这个人的印象。

还有其他问题吗？

（“我想没有了。”）

我对你们两位致以最诚挚的祝愿，晚安。

（“晚安，赛斯。” 10:34 结束。珍在传述中解离如常。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y7-1-289.3**第 289 节 浓缩版**

关于内在感知的本质，我曾告诉过你们，外在实相是内在电磁实相的物质化。我还告诉过你们，所有的体验都是通过电磁编码实现的投影。内在感官直接捕捉这些投影资料，并认为有一个所谓的我行走与生活在梦宇宙矩阵构建出的世间，就像上周五的事件一样。如果你们想要有意识地察觉到这些矩阵内部资料，必须进行某种程度的意识焦点转换，让这些资料能对物理感官产生影响。

你们可能没有意识到，或者说鲁柏还没能意识到，只有当内在感知进行了某些必要的直觉转换后，物理有机体的角色肉身才能感知到这些资料。必须通过角色脑的某种程度转译解读，才有可能让内在资料转化成生物脑信号并被理解成看见或听见了某些画面或声音，以视觉或听觉的形式表现出来。外在世界的投影其实也是利用这一原理被角色我感知为真的。

你还记得我曾告诉你们，决定体验效力的是故事预设好的内容强度，而不是时间的长短。课题的难度要看会触动何种强度的情绪化触动。这种体验首先由内在自我的感官感知到，然后会以物理时间的方式排序呈现给角色我进行翻译，并逐步体验成线性因果。

一般来说，人生体验是由强度不同的电磁脉冲组成的。电磁脉冲包含了某种与空间无关的故事深度，其启迪深度与情感触动强度不与可持

续时长成比例。然而，你们自身要透过角色我才能体验到这些故事，基于投影层的基本线性显化规则，内在感官会把整个故事转译成线性经历，以一种穿行于强度的方式回放给角色我去体验这些，从而在你们的维度内形成一次生命在时间中旅行的假象，就此有了生老病死。

那天晚上的女孩情绪状态确实像是一座心理桥梁，让鲁柏得以通过。本质上来说，内在感知从来都不是基于肉体的。情感模式也是难以言传。

换句话说，你们永远无法有意识地感知到本质的内在感知，但你们可以向后追溯到那个点。你们可以发现自己是如何使用这些资料的，以及如何最终识别它们。

细雨社 www.xiyushe.org

那天晚上，整体氛围高度紧张却非常平衡。如果当时有另一个情绪导向的人在场，平衡就会被打破，什么都不会发生；反之，如果有另一个缺乏主动性的人也在场的话，结果也是一样的。

总是存在时间上的混乱，因为内在感官处理的是基本信息，存在于广袤的当下。然后这些数据必须在物理存在的时间框架内进行解读。

通过训练和经验，一种保持平常心的自平衡能力将会发展出来，保护鲁柏免于经历像那天晚上一样的强烈情绪冲击。这个机制是有机体自身形成的自我保护机制。在某种程度上，这个机制现在已经在鲁柏身上运作了，过去在某种程度上也是。

23 号的这次事件的确涉及到了投射共鸣，主要是经历了那种强度的冲击。这些强度被你们理解为角色在时间和空间中经历了的情感波动。在另一种投射的体验中，你们可能会将那女孩的思想形式视为在伪物质实相中经历的故事。

如果鲁柏在梦境状态中做了同样的事情，结果可能就是这样。鲁柏的身体体重略微减轻了一些。不论是经历哪种类型的投射，这样的情况总是会发生。你生活中的许多亲密体验都包含了不同形式的投射。角色的思想实际上是你们内我自身向外发出的“小型”投射。

你们还没有经历一次完全的投射，但这将会发生并被体验。约瑟，你在所经历的投射梦中因太当真了所以经历了内心的恐惧，表明你在这方面是非常谨慎的。

在约瑟你和鲁柏之间，对于你们允许自己拥有多少情绪自由，有一种拉锯和妥协的关系。虽然有时这种平衡会被打破，但总体上这种冲突带来了良好的平衡。

如你所见，这种冲突本身会产生能量。你在梦的窗口中瞥见了实相的投射，但你还没准备好去被点亮那个经历体验点，因此不想进一步深入其中。你对情感的直接表达心存畏惧，这一点你自己也清楚。但与此同时，被压抑的情绪能量却反而激发了好奇的探究欲，推动着你好奇地小心探究。

鲁柏比你们任何一方所认为的都要谨慎得多。当你变得过度谨慎时，有时会阻碍你们，因为你没有注意到鲁柏这种不太明显但非常明确的谨慎态度，这种过度的谨慎会暂时地迟累牵制你们两人进步的速度。但总体来说，保持稳健的平衡是得以维持长期发展的基础。

我不想再花更多时间在这个事件上。但我必须强调，完全的控制是可能的，而且通过练习会相当容易实现。鲁柏的人格架构决定了，他不会允许自己冒什么真正的风险。

不过，这最初的体验几乎必须是自发的，否则就不会在那个时刻发生。你们的梦境活动应该会随着季节的变化加速，这里我说的是你们两人。在这个过程中，你们应该保持一种扩展性和纪律性，而且顺序很重要，先是扩展性，再是纪律性。

我们的课程已经有一段时间没有表现出任何情绪了，我一直专注于资料。另一方面，声音的特性也是一个因素。当我通过情绪化的方式表达时，这通常会转化为响亮的声音、过高的音量、静电噪音。鲁柏还没有学会将这些能量转化到全身身体系统中，而是将它们集中在声带上，这导致了这些已知的困难。

因此，在经过一些尝试后，我决定暂时放下这件事。这并不意味着我感受不到你们的情感，也并非你们不能以情感的方式打动我。只是出于多种谨慎的考量，我没有试图通过自己的情绪存在来给你们留下印象，也没有以那种方式与你们交流。

在某些方面来说，这确实有些遗憾。我用了大量的情感能量来传递这些资料——这些情感能量就在资料背后，它们形成了我可以构建其上的强度基础。如果我无法以这样的方式伸展、触及到你们，那么这些资料就无法传达。当你们更为熟练时，也许我们能在你们的某次投射中相遇，不过这还需要一段时间。

从我的角度来看，邀请严格挑选的见证人参与部分课程，是完全可以接受的。当然，我并不是在建议这么做。

这是我最后要说的：上周五的事件与梦的基本构造方式之间，有一个有意思的相似之处——相同的情感基础和投射，同样类型的象征意义。

我提到过咖啡因。我还应该指出，咖啡在不妨碍或抑制睡眠的情况下会刺激梦投射，并帮助你在梦境中带来清醒的判断性思维。如果身体能够在不受咖啡因影响的情况下，达到深度放松的状态，那么咖啡因确实会在身体处于睡眠状态的时候，激活身体内的某些反应并维持一段时间。而酒精在这种情况下则不会有帮助。

如果你在夜里因任何原因被唤醒，那么在你重新入睡时，发生一次有意识投射的几率会比你的睡眠没有被打断时稍微高一些。

(第一册 281-289 节 结束)

下册预告：第二册 Y7-2 (290-300)



人生所历经的故事难度与深度各有不同，有些故事的伏笔甚至可穿越几重身份，才铺陈完毕，令你面对作答，考验心境觉知。

自身造作或家族业力抑或累世因果涟漪，构成了此生需面对的课业考点与自身所是。

如何解读？如何看待？如何应对？如何化解？最终借此觉悟到了怎样的启迪？

在生命往复中跋山涉水经历美景苦地，一路上聚散有时，回首来路仰望前途，到底如此坚持为了哪般？

若不能明悟这一问，就算从自己的坟茔中爬出百十次，也是枉然。

了悟这一问，世间如道场，世事皆修行，纵历千般苦，亦在法喜中。不明这一理，无常两手空，所爱皆幻灭，到头一场空。

前者越挫越勇，后者咒天骂地，只缘一念无明。



——Y7-2-290 《已知的实相 VII》（第 7 部第 2 册第 290 节）

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？

全部细雨资料均为无偿提供，包括文字版电子书和音视频版本，参见下页的细雨社出版体系与正版资料访问入口。这些均由细雨社发行方直接维护，是最全、最新、最准确的细雨资料源头版本。

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料自 2020 年问世开始一直在累积并每日增加中，目前已出版十几个系列，书写近百册、一千多万字，更多内容将陆续出版。详见各册书尾的出版一览表和细雨社主站 [《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。

在每册书开始的出版结构总览中，都有适用于当册的[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主站 [《细雨资料导读》](#)。

每部/册书均有唯一代码，书内各章节处有红色编码，可用于在细雨社主站文字版电子书和各授权音视频平台的快捷搜索。

4. 关于细雨社？

细雨社是[非营利志愿者公益群体](#)，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、发行和保存工作。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。2023 年 8 月更名为“[细雨社](#)”，自 2025 年 11 月起，细雨社仅专注于出版发行及权利管理工作。

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，无开班授课拜师崇拜等。请注意识别。Email: xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

5. 更多问题？

更多详情请访问[细雨社主站 xiyushe.org](#) 查阅《细雨资料导读》等相关文件。

细雨资料主要获取与下载渠道

Publication Access & Authentic Editions

细雨社出版体系与正版资料访问入口 (Publication Network & Authentic Editions):

- 细雨社主站: xiyushe.org — 细雨资料电子书库 (免费下载最新电子书)
- 导航网站: xiyu.love — 有声书、视频与多平台导航
- 出版档案库: archive.org/details/@xiyushe — 全球同步发布与永久保存

扫码进入细雨社主站 xiyushe.org
免费下载全部正版细雨资料电子书



细雨社出版体系授权的多媒体发行平台 (Publication-Authorized Audio & Video Editions):

YouTube: [细雨社](https://www.youtube.com/c/xiyushe) | [细雨资料](https://www.youtube.com/c/xiyuziliao) 喜马拉雅: [海轮海轮](https://www.ximalaya.com/voice/album/123456789)
微信视频号: [细雨社](https://www.weixin.com/s/qz8901234567) 哔哩哔哩: [海轮海轮](https://www.bilibili.com/video/av123456789)



细雨社 | 细雨资料



细雨社



海轮海轮



海轮海轮



提示: 新书首发信息及变动内容, 请以细雨社主站和导航站的公告为准。

更多平台请访问导航站 xiyu.love



细雨著作出版总览和代码对照表(2025 年 11 月版)

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	(单行本)	YM	《隐秘的医案》	已出版
	(单行本)	SY	《失忆的归途》(全称《失忆的归途——隔阴不迷》)	已出版
	(单行本)	YS	《意识能量探索》	待再版
S1	《思想的阶梯》 第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例集锦	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》专题长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》 之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》(679-744) (Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687 (Y1X-1、Y1-1) (细雨社译本)	已出版
		Y1-2	第二册 688-695 (Y1X-2、Y1-2) (细雨社译本)	已出版
		Y1-3	第三册 695-704 (Y1X-3、Y1-3) (细雨社译本)	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715 (当前为Y1X-4, Y1-4 即将出版)	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726 (当前为Y1X-5, Y1-5 即将出版)	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744 (当前为Y1X-6, Y1-6 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 (细雨社译本)	已出版
		Y2-3	第三册 23-32 (细雨社译本)	已出版
		Y2-4	第四册 33-42 (细雨社译本)	已出版
		Y2-5	第五册 43-51 (细雨社译本)	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	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	Y7-1	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	即将出版
		Y7-3	第三册 301-310	即将出版
		Y7-4	第四册 311-320	即将出版
		Y7-5	第五册 321-333	即将出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VII》	Y8-1	第一册 334-354	即将出版
		Y8-2	第二册 355-373	即将出版
		Y8-3	第三册 374-392	即将出版
		Y8-4	第四册 393-405	即将出版
		Y8-5	第五册 406-421	即将出版
JY	细雨早期课译本现代汉语版《已知的实相》系列各部精华要素			
	《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	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	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	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》（共六册）第一册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第二册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第三册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第四册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第五册	即将出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第六册	即将出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇	即将出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇	即将出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

推荐阅读：

YM 《隐秘的医案》



超心理学临床病例记录，未公开的第一手医生秘密手记。

本书记载了一名中医世家子弟在欧洲进修了临床心理学后，于欧洲行医二十余年间遭遇过的奇闻异事。他通天眼、说鬼语，并有家族鬼师傅护法傍身，成就了最真实的都市医疗传奇。

本书收录了十二个不同面向上的医案故事，这些奇闻异录无法写入公共医疗系统的病例，最终在此集结成册，来启迪读者透过一线临床医生的视角，去了解不一样的大千世界。

或许在你的生活中也有家人或朋友被古怪的“病”折磨着，而常规医学却无能为力。细雨通过家族中传承下来的师傅窥见了不一样的认知体系，在不同维度间展开对异常的探究，用最理性的观点去真实地解析各种“都市传说”背后的机理。

最真实的案例，难以置信的异度空间传奇，带你走入心灵的急诊室。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 VII》：自我预言的实现

(第 281-333 节，共五册)

第一册 (281-289)

本册代码：Y7-1

*The Known Reality VII:
The Self-Fulfilling Prophecy (Vol. 1/5)*

初稿完成：2024 年 9 月 10 日

首次发布：2025 年 10 月 18 日

第一版：2025 年 11 月 15 日



©2025 · 细雨 (Xiyu) · 著作权所有。All rights reserved.

出版发行：细雨社 (Xiyushe)

依 CC BY-NC-ND 4.0 国际许可协议发布。

Licensed under the Creative Commons BY-NC-ND 4.0 International License.

ISBN: 978-1-923577-62-6 (PDF 简体中文电子版)

本书可在细雨社主站：www.xiyushe.org 免费下载

本书由作者细雨独家授权细雨社 (Xiyushe)，在全球范围内享有本作品的编辑、出版、发行、衍生品制作及相关权利管理。细雨社亦可以自身名义进行授权与维权。

欢迎在**非营利、保持原貌**的前提下自由传播，但请遵守以下规范：

- 可全文转载、引用或分享；
- 须注明出处，并使用最新版；
- 为避免误解与扭曲，不得断章取义、擅自改序或增删内容；
- 不得用于任何商业用途，包括但不限于：付费下载、出版发行、培训推广、广告植入等；
- 本作品亦禁止用于人工智能训练、语音合成、语言模型建立或其他机器学习相关用途。

细雨社保留依法追究相关法律责任的权利。

感谢阅读与传阅，愿细雨温润你的心灵。如有疑问，请参见相关网站或联系细雨社编辑部。

出版体系入口：xiyushe.org | xiyu.love | archive.org/details/@xiyushe