



早期课精要萃取 III

《已知的实相 III》精要合集

(73-148节)

著細
作雨

本册代码：JY3



《早期课精要萃取 III》

——全我是如何在多重宇宙中运作的？

《已知的实相 III》精要合集

(073-148 节)

本册代码：JY3



细雨/著

细雨社出品

编者的话

《已知的实相III》共六册，是细雨“早期课译本”现代汉语版解读与批注的第三部，而本书是这六册书（73-148节）的精华要素合集。书中每篇文字皆是对赛斯书早期课内容的融会梳理与精华提萃，是该书的浓缩总结。

赛斯书《早期课》以晦涩高深、内容浩博著称，由于成书时珍和罗刚刚起步，很多内容只能点到为止。细雨通过《已知的实相II》《已知的实相III》等系列书籍进行解读，以宏观视角及亲民文字剖析赛斯所述，为大家透彻全面地呈现出一个跨越时间线的综合、连贯、通透的完整认知，逐步揭开“全我是如何在多重宇宙中运作的”。

在每节的开始，细雨用前情摘要的形式对前一节进行提纲挈领的总结。这类类似于登高回头俯瞰的角度，对学习中的进一步理解和复习非常有帮助。本书特将这76节的精要总结连同前言、阶段小结和结束语专辑成册，以飨读者。

期许读者朋友们能凭借本书提升视角眼界，连接起当代背景下的多维时空矩阵网络，走出不一样的人生体验。

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和文件下载路径。

细雨社

2023年10月

细雨资料建议学习顺序

建议顺序 → ↓	从左到右，逐阶提高												
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
每列从上到下依次推进	三正道												
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6	GY6	Y5-2	
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4		GY8	Y5-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5			JY5	
	GY4		X1	JY2		JY3		JY4		X7			
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		
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		认知及辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》(共一册)	Y1	《已知的实相 I》(共六册)	X	《虚空法界》(共九册)
YM	《隐秘的医案》(共一册)	Y2	《已知的实相 II》(共七册)	GY	《观影说多维实相》(系列)
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相 III》(共六册)	JY	《早期课精要萃取》(系列)
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相 IV》(共五册)	...	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）

S1-3 《思想的阶梯》第一季第三册 GY1 《观影说多维实相》第一册 Y1-1 《已知的实相 I》第一册
 SY 《失忆的归途》 YM 《隐秘的医案》 X1 《虚空法界》第一册 Y2-4 《已知的实相 II》第四册

学习建议：

1. 运用想象力 书中描述多没见过闻过的，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》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。

目录

前 言.....	VII
第 73 节 物质本质 派珀夫妇 实相的深度（用画作比喻）.....	1
第 74 节 私人课 赛斯谈鲁柏与他画廊上司的关系.....	3
第 75 节 意识的心理结构，意识存活.....	5
第 76 节 期待的力量.....	8
第 77 节 灵性交流 珍的私人课.....	10
第 78 节 没有封闭的系统，沉浸式的忘我状态.....	13
第 79 节 心理单元 熵 坡屋的期望.....	16
第 80 节 感冒了 心理暗示.....	21
第 81 节 没有神 灵性操纵 上帝的概念.....	23
第 82 节 为世界提供重要信息：意识创造物质.....	25
第 83 节 弗洛伊德 荣格 凯西.....	28
第 84 节 季节转换的原因，遥视，灵性共鸣.....	30
第 85 节 这个资料不是新圣经.....	32
第 86 节 精神酵素 理念带电 内在交流.....	36
第 87 节 精神围场 囊括的理解 梦解读.....	40
第 88 节 潜意识的各个层次.....	43
第 89 节 业，不是以牙还牙，路易的私人课.....	45
第 90 节 路易私人课-续，冥想的渐进程序，自我要有归所.....	47
第 91 节 短课 房东晚餐俱乐部开幕.....	51
第 92 节 珍辞职了，梦-复合体，投射出的不能回收.....	52
第 93 节 梦的象征符号在潜意识各层的不同解读，潜意识区域.....	55
第 94 节 梦的研究 解读罗的两个梦.....	59
第 95 节 能量自己延续永不撤回，未曾有过一个开始，人格完全独立.....	62
第 96 节 无限的实相，首要的能量完形，三位一体的概念.....	65
第 97 节 宇宙是循环的，所有意识都会做梦.....	68
第 98 节 疾病的发生-自身的恐惧与权威人士的负面暗示.....	70
第 99 节 灵性能量的游离是肉体衰败的原因.....	75
第 100 节 一百节的坚持不懈-课才刚开始 房东太太的经验.....	79
写在第 100 节、第二册结束的寄语.....	82

第 101 节 中间层面，参照点，再谈第五维度.....	84
第 102 节 再谈比尔的灵异能力，赛斯讨好珍.....	87
第 103 节 喝酒与解离珍的出体经验.....	89
第 104 节 赛斯谈珍的出体经验，自发与纪律间的平衡.....	91
第 105 节 解读珍的一个死亡梦.....	95
第 106 节 物质宇宙不以你们以为的方式存在, 参照点.....	97
第 107 节 你在比你所知的更多的实相中存在并产生影响.....	98
第 108 节 没有模特的肖像画，能量的向内性，正负场同时形成.....	103
第 109 节 梦宇宙与物质宇宙平行发展.....	107
第 110 节 赛斯回答了三个问题.....	111
第 111 节 三重宇宙场域，所有系统都是关联的.....	117
第 112 节 精神行动与时间概念，周年日.....	119
第 113 节 准备放假.....	123
第 114 节 粒子，宇宙也是单元.....	125
第 115 节 梦丰富你的存在，助你理解值的充盈的概念.....	129
第 116 节 启动新的传递程序.....	133
第 117 节 最短的一节课，圣诞假期.....	136
第 118 节 物质有机体.....	139
第 119 节 我不是珍的阿尼玛斯，潜意识内的那些次人格.....	143
第 120 节 身体存在于许多场域中，物质和能量是一回事.....	147
第 121 节 心灵感应是所有细胞内的天生能力，星光体-无形的架构.....	150
第 122 节 电性场，神经脉冲，思想是电性实相.....	154
第 123 节 续谈同类相吸，情绪气候-身体状况的最佳指标.....	160
第 124 节 临时课，ESP 实验要先达到潜意识的聚焦.....	165
第 125 节 电性场的深度，维度与强度，对 ESP 实验的评论.....	166
第 126 节 电性编码的思想，情绪与灵感.....	171
第 127 节 心智解码电脉冲，象征符号的多层意义.....	178
第 128 节 思想和梦都有形状，质量强度.....	185
第 129 节 补偿是自己的选择，茱蒂和李·赖特.....	189
第 130 节 解答鲁柏的昏昏欲睡-半出神状态.....	192
第 131 节 梦，思想和心理经验都有电性实相.....	197

第 132 节 崔诺神父的声音实验，赛斯的关照.....	201
第 133 节 没有完成，没有结束，真正的知识是直接经验.....	204
第 134 节 情绪来来去去，有许多起源，是伪装前的生命力.....	206
第 135 节 没有任何行动是完成的，距离在电性强度中发生.....	211
第 136 节 没有重复的东西，一切投射相似但不相同.....	214
第 137 节 行动的本质.....	218
第 138 节 本体就是行动对自身的展开，行动内的行动，三个困境	225
第 139 节 行动的本质就是创造新的行动.....	231
第 140 节 珍做过头的心理时间实验.....	236
第 141 节 行动与本体意识，意识是感知自身的行动.....	240
第 142 节 存有的定义，自己，自我.....	250
第 143 节 罗生病的原因，疗愈源自内在的理解和灵性的领悟.....	261
第 144 节 访客洛琳的个人资料，能量结.....	269
第 145 节 爱是满足的，是值的充盈，是认识自己的行动.....	276
第 146 节 人格永远在流变状态，自我，人格，内在自己.....	284
第 147 节 赛斯再次建议珍戒烟.....	292
第 148 节 极短课，谈鲁柏戒烟的问题.....	299
第六册小结.....	301
《已知的实相 III》（全六册）结束语.....	304
常见问题.....	1
细雨资料发布平台、免费下载路径	2
细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024 年 1 月版)	3

前言

本书将对赛斯书《早期课》中第 73 节至 148 节的内容展开全面细致的剖析，并引入大量有助于读者理解的例证，帮助大家了解赛斯向我们传递的多维实相之真实轮廓。

随着我们课程的深入，内容会逐步进入更抽象的多元意识实相。在抽丝剥茧般的层层递进中，向大家展示千年来被遮蔽与遗忘了的多维真相，解答我们日常中最关心的两个问题：

我从哪儿来？我是谁？

我们将陆续密集地接触大量新名词，这些名词与我们常用语境中它们的本意近似但不一样，这会给初学者带来很多困扰与误解。这也成为本书的主要难点。

另一个难点则是每个人固有的认知成见——那些我们已有的看似科学的解释与那些来自宗教的认知体系，会与此书中的内容有所冲突。你不必须认可所有赛斯所说的，暂且作为一种可能性，用质疑的眼光看完它。当你看完“整个”多重虚实体系后，再琢磨这些是否能被你理解与接受。

其实你接受与否，对你自己、对这个世界或他人并没有多少差别。你知道了这些道理，日子还是一日三餐、晨起暮睡、工作生活；不知道的人，日子也还是这些琐碎。

灵性的知识并不能直接改变你的生活，但它能让你在遭遇巨大打击与挫折时，有能力意识到我到底在经历什么、这个世界为什么如此地展开，让你可以透过纷杂扭曲的表相，一眼洞穿底层逻辑的实质。一切并非是随机的巧合。一切都有深远的寓意和自我此刻尚且无法全然理解的目的。我的存在有自己的价值，并且是相当重要的。

我为什么活着？人生的价值与意义何在？我到底要做什么与怎么做，才能无憾、无悔此生？

让我们了解自己的初心、方向、价值、目的、所向、意义能给人带来的心智启迪，也是本书将展开给大家的核心内容。



细雨

2022 年 7 月



第 73 节 物质本质 派珀夫妇 实相的深度（用画作比喻）

精要：

在这一节中，珍的老邻居派珀夫妇来访，作为见证人观摩珍替赛斯传导。

赛斯告诉珍要更多地信赖自我内在直觉。如果沉迷在角色的逻辑脑中，应对各种复杂的无常时，就会觉得焦虑与筋疲力竭，因为意外总是比能想到的极限要多。

我们以为连续性的稳固实相，其实是由一连串看似雷同却毫无关系的显化瞬间串联起来的，景象被串联感知的顺序依据自身内在自我意识的认知结构而展现。

珍的邻居、男医生的灵体名是诺曼，它是个稚嫩的小灵魂，只经历过两世男性和一世女身。在前生他意外地导致一名男人脊椎骨折，很自责，所以此生决定做脊椎科的医师，来平衡自己的无力感与罪疚感。他曾经探索过炼金术，所以对非自然神秘学有着开放的心态，可以接纳更高意识形态的知识体系。做女人时很短暂，33 岁就死于难产。

医生的太太灵体名是艾达，只做过两次男人，一次是小船的水手，一次是狂热的宗教受害者，抱憾而亡在十字军东征的路上。他的遗憾是没能照顾好家人。为人性格开朗，但心智上还很不成熟。

夫妻俩的孩子是全家最成熟的灵体，灵体名叫沃尔顿，四世为人，一次童年夭折，当过男人也做过女人。在公元前 2000 年就是古巴比伦王国的文书官，之后还发展出很高的音乐艺术天赋，成为十六世纪管风琴的作曲家。



可见我们生活中的年龄与辈分和心识的成熟度毫无关系。你的小孩只是借由你来到这个世界，而他很有可能远比你更睿智聪颖。

说到物质的实相，赛斯告知静止的画面中蕴含着无限的可扩展性，而看似连续流淌着的生活其实却是无数片刻的瞬间串联起来的。

珍需要注意她的甲状腺问题，她的坏脾气和内在焦虑会让她的甲状腺不能平稳地发挥作用。



第 74 节 私人课 赛斯谈鲁柏与他画廊上司的关系

精要：

这一节中，赛斯和珍斗智斗勇地数落了珍在画廊与新任主管闹脾气的事。

珍撰写的书籍在 64 年还不能被广泛地认可，出版社的回绝让珍内在自我价值感受到了挫伤，她感到不被认同与认可。而画廊的新主管新官上任三把火，为了体现他的专业性和权威性，在工作细节上力求完美，导致与珍发生了正面的冲突，成为了珍发泄情绪的宣泄对象。无理搅三分，得理不让人，珍利用老员工的身份，硬抗新主管，不给他台阶下，最后自己还一肚子委屈，很受伤。

赛斯从两个方面分别说出了事情的来龙去脉，还原出两个人的心理活动与初衷因果。让被情绪蒙住心眼的鲁柏清醒冷静下来，和新主管主动讲和，缓解关系。在这个过程中，鲁柏调用了大量的能量去拦截赛斯的信息传输，就好像堵起耳朵、嘴巴里巴拉巴拉叫喊着想打断家长数落的孩子。

赛斯多次反复叮嘱珍与罗要多做动功，让身体舒展、血脉畅通，在工作与写作之余增加背部的活动量。

珍在童年遭遇过多次其母亲带来的死亡威胁，她厌恶利用身份压制她的做法，但她自身又对高我是有顺服与在意的，如果混不吝也不会出现这个问题。她的服从与纪律性是她有所成就的关键，也是限制她更好发展的瓶颈。

各种方面的内在平衡在整个修行中都很关键，感到自身压力过大时，最好出去走走，看看宽广的大自然、辽阔的大海，让自己的格局打开，也从反



为式思维模式中解离出来。



第 75 节 意识的心理结构，意识存活

精要：

意识虽然不是物质，但也有着自己的深度、质地和组成形式。这里的深度、质地和组成不是我们熟悉的那些物理的空间与质量理念，虽然单词一样，但所指不同。

意识的深度犹如一个睿智的大德老者，他的脑容量体积与毛头小子没有差异，但智慧层级却云泥天壤之差。意识本身也有其能量当量与意识强度的差异。小白灵魂勉强能经营好自己就很不错了，而一个老灵魂、一个相当成熟的意识完形，可以把自我意识焦点划分万千，同时在不同的实相层面中、在不同的平行可能中，展开全然的探索，汇总所有可能性的综合资讯，找到某一问题的最优解。

我们的物质实相是由内在意识透过意识聚焦而投射生成出来的。众多不同的自我意识构成了意识群体，进而交织出群体意识的交错实相矩阵，构成那些林林总总的形式--投射。这些心理结构是宇宙物质结构存在的先决条件，内在感官代表那样的心理结构。必要的心理形式在个体形成物质建构与物质形式之前就已经存在。意识使出浑身解数操纵并同时兼顾这些内在心理形状，然后才将它自己的版本建构成显化的物质形式。

所以，在物质宇宙里的某些基本形状，是这些内在心理结构的反射，是用物质做一定程度的复制。这些在某种意义上，对内我来说是明确有形的。物质建构的形状就是由这些内在心理结构模式决定而生成的。



个体试图投射这些心理结构到物质实相中，好使它们能被认知、领会、操纵，并且可在一定程度上像物质一样被掌控。物质建构到某种程度是心理结构的象征；而心理结构被意识与意志采用，来投射到很多场域中，物理看似外观和外在外在结构不同，但永远忠实地遵循着内在心理结构。所以你们的物质实相显现出来时，都有某种形式上的相似。

心理结构存在于你们无法实质觉察到的视角之内，必须先由个人的意识将它组合起来，然后才能被用来建构成物质建构。在你们以实质所不能察觉的一个视角里，有一个心理结构被操纵和组合的过程。这个心理结构发生在你们称为潜意识的层面上。所谓的意识自己对这个心理视角很陌生。在物质建构得以产生之前，必须先进行内在资料或内在结构的心理感知、操纵与建构。

意识在意识体内先构思，通过构思形成内在心理蓝图脚本。这蓝图透过潜意识传递给意识，并在潜意识中完成构建，并把构建完成后的轮廓传递给外在物相，让外在感官去感知到它。

比如我告诉你：英国伦敦大本钟高塔上，一个红衣少女从钟上一跃而下。

这二十多字的描述，会让你在头脑里绘制出一个立体的画面：英国的大本钟，高楼高塔，巨大的钟表，一个人影快速地坠落，路人的惊呼，阴霾的天气……这些不同的线条、声光，组合成了一幅动态的画面。这画面的合成就是调用了你各种记忆与想象力；这一组合的完成就在你的潜意识、意识通道领域内完成；你感知到的只是合成后的结果画面。

物质环境的形状并不是静止的；虽然它是用物质做的，但它不是在一个时



间之内、在一个地方的一个东西，也不是其他东西。也就是说，这品质，你们称之为环境，每每当你们谈论它的时候，就好像它是一个永远有一个形状和形式的一个东西，但实际上，它随着你的焦点，是在各个不同时间中的很多不同地方的很多不同东西。

所以，在任何时间，只要改变你的位置，你就可以实际地完全改变你所谓的环境。

所以，环境涉及的不是一个东西，而是存在于与那个环境有关的个人的一个视角。

既然物质环境本身不是一样能让你随身携带的东西，而是在个人视角之内的一种关系，那么，环境的一致性是从何而来的呢？环境的一致性不是因为所谓的现实一致性，而是源于集体意识的显像共识与意识共鸣。



第 76 节 期待的力量

精要：

欲望是期望的根苗，但只有欲望无法催动实相的显化展现。期望把各种必要“组建”在时间中逐一展现，让角色在每个抉择的路口上选择促成愿景展现的左右，如此逐步地通过作为，显化出自己期许的实景经历。

我欲乘风飞舞，这“欲”是想要，但只是许愿、外求外祈加等待天上掉馅饼是不够的。有了渴望，有了方向，您要规划出可行的路径并切实地脚踏实地地去践行。

欲望本身是比较自我的，也是一体两面的，有爱的共鸣与心流的激荡，就有恨的扭曲和彼此的芥蒂。当可以成就与滋养万物的能量与愿景被恐惧与恨主导后，它就成为了灾祸的根苗，期许中掺杂入了恶意的祝愿与对自我的放逐。

人有多大胆，地有多大产。看似很唯心的一种无稽之谈，其实是自我期许设立的上限。他自己为自己设立自我成就的天花板，你的自我最高目标成为了你可达成的自我极限；如果想都不敢想，更别说设法去达成了。

自我信念是自己世界的潜规则，你是自己世界的造物主，并言出法随。你觉得不能、不应发生的事情，那当机遇摆在你面前时你也会退缩和放弃——“我不是这块料”，“我没有这样好命”，“我做不来”，“我还没准备好”。

“上帝”给了你去驰骋的门和窗，但你就是不下床，谁能叫醒一个装睡的



人呢？或许有朋友会抬杠说：“人生中的无常，很多事情都是事与愿违的，我很努力了，可是最后还是无奈地接受了现实”。

其实这里还有更复杂、更多元的自我因素掺杂其内：“我的期望”不能只停留在小我与角色我这一层面，角色我是“我”这个意识群体中的一个最基层的人格片段，而人格我、主人格、存有我，有着很宏观的战略布局。如果你不能和自我群体统一思想，每天就是打着自己的小算盘，盘算着角色我的前途、爱情、加薪、父母、子女、生命、健康、财富，那万事顺遂的不是内在自我的意识成长，而是角色我、载具我的七情六欲。

作为一个演员，你在这个舞台上是有自己的剧本的。这个剧本里涉及到的不止你自己的独角戏，还有与他人的助缘互动，不能时时事事都你这个角色人物合适了才算完美。你要经历的、要体验的、要领悟的、要觉受的，种种经历都是被精心设定好的，没有偶然。你可以依据自由意识做出自己的选择，可以依据你现有的信念做出你的选择，可以为自己的选择做出最大限度的努力，然后安然地接受其所达成的结果。

谋事在人成事在天，不谋不作一无所获，倾心尽力也有可能一事无成。但如果你不站到跑道上，不拼尽全力去奔跑，就算有当冠军的命，也无法在实相中经历与体验花环喝彩。但也很可能你并非是本剧的主角，只是冠军的助缘衬托，那你是否能安然地接纳事与愿违呢？或许学会接纳不如意正是你此生的功课所在——安然地当一个所谓的失败者，在竭尽全力后体味落寞却不因此颓废，就是你人生中最大的成功、最高的自我成就之大成，达成了灵魂的内在成熟，不弃不馁，随和豁达，安然淡定，再接再厉。



第 77 节 灵性交流 珍的私人课

精要：

赛斯深入地解释了珍当下性格中所表现出的扭曲是因童年其妈妈烙印给她的心灵创伤。她表面开朗坚强，只是为了掩饰内心的脆弱和不自信；她的内在自我价值感很脆弱，非常容易被外来的否定所动摇甚至摧毁；她在极力捍卫自我价值的时候会表现出很强的攻击性。但对于权威与无形力量的打压与否定，她找不到反击与申诉的途径，这时这种压力聚集、扭曲，无法被及时释放并寻找可宣泄的突破口，新主管与罗就成了直接受害者。同时她自身的甲状腺机能、自身的乙太体能量结构、意识能量频率都开始不同程度地扭曲改变。

正如你所知，她生活在她母亲的严密监督之下，直到青春期最末尾，可以说她名副其实生活在狭小的街区禁闭范围之内，除了几次非常短程的旅行之外。她无疑受到她母亲的鼓励，去追求内在理性的自由（被送到宗教学校）；但很早就被灌输心理预期，即外在世界意味着危险，甚至可能是悲剧。

这导致她不善社交，抵触敞开心扉地去拥抱世界。她在不习惯的社交聚会中表现得很可笑，这引动她的内在抵触与恐惧，最终导致公然对他人发起言行攻击，惊动一时。她是期许先下手为强拿回主动权与对局面的主导权。她童年时，妈妈一旦惊慌失措，就是用指责、威压、撒泼来化解自身内在的恐惧。



信念对人格的重要性和危险性是双向的。一个开放的心智是你们到目前为止所能拥有的最大优势。信念是双向的。一个信念可能看起来好像在否定另一个信念。但若仔细检视，却往往证明事实并非如此。任何二元性的是非对错都显示出偏执的狭隘认知。当一个抽象的信念似乎否定另一个抽象的信念时，可能只是因为你的接受或期望还不够大到可以包含两者，所以无法达成必要的平衡与包容。

在自我感受到内在压力时，最好的方式不是找茬吵架，虽然这可以快速地释放自我的内在压力，但会诱发负面能量在关系网中的不断激荡。出去走走，让自己融入自然，让辽阔宽广的天地疗愈自己，别在旅行时不断反刍那些糟心事。放空自己，什么都不想反而是最聪明睿智的。当逻辑脑安静下来后，内在多维智慧才能把有用的信息呈现给你觉知，并引领你走出当前的困境。



当脑子嗡嗡作响的时候，自己无法感知到内在的引领，找三五好友聚聚、聊聊，高我会借由他们把必要的信息传递给你。不过当然前提是你的朋友和你的圈子中的人意识频率要有一定的层次，不然他们给出的建议与策略不是雪中送炭，而是火上浇油。其实一个人日常的朋友圈子就是他自己意识层次的真实写照，当一个人的意识层次开始改变时，他的交际圈子也开始随之调整。

最后，赛斯给出了相当具体的一个自我状态调整练习方式：

午后的阳光下，独自一人漫步在熟悉又安全的自然环境中，聆听雀鸟的鸣叫、叶子的窸窣，看云的游荡、花的绽放、飞鸟的逍遥.....漫步其中，融入



其中，浑然不知有我；不知时光，没有特定的目的，也不想达成什么，就是把自己犹如一滴墨彩融入到了山水中。这样的自我解离，让自然给自己调频，让天地的能量成为共鸣共振的串联，调达心境，享受无我、无忧、无谋的空灵。



第 78 节 没有封闭的系统，沉浸式的忘我状态

精要：

没有封闭的独立系统，整个庞大的多维多元宏观矩阵体系间存在着极其精微、微妙的连锁涟漪互动。

独立于其它系统、单独地把单一个体拿出来做绝对理想环境下的研究、并因此得出的结论与理解肯定是存在极大扭曲误差的。当今世界的所谓科学体系与其基础理论都是基于纯粹独立环境、理想化的片段而形成的、基于有序单向时间流而计算的、基于头脑认知、外在感官、物理仪表检测而形成的逻辑链。

但我们都知道，小到分子微粒、大到银河系星云团，一切都不是独立运作着的。时间也不是均速单向流淌的。甚至我们的感官、认知与仪表都存在着极大的主观性误差。

综上所述，我们当代科学从科学的严谨性上来具体分析的话，从基础数据、理论依据、感测手段、解读方式、逻辑链条、结论成果、延伸科目，整套错综复杂相互支撑的科技大厦，其实犹如比萨斜塔一般，依靠短暂的无常间的间隙而存在着。一旦任何参数发生变更，我们就会发现自己变得无所适从。

而从宏观的角度看，无常的混沌变化才是永恒的主旋律。人类与人类文明，乃至我们自身要面对与应对自身后续的发展，主动或被动地展开自我意识的文明进阶，从封闭的系统与认知体系中挣脱出来，打开自身的狭隘格局，



用全然开放的心态去拥抱新时代的号角，并勇于跟随自身内在的热忱，做出必要的自我认知变革。

实相的结构包括所有的物质现象，都是精神能量构建显化而成的，以心理价值完成的形式展开。精神能量其实是人格的一个属性。但人格在身体架构存在之前就已存在，而且在身体架构死亡之后依然存活，实际上是人格创造了身体架构。所以你们可以看出这个封闭系统的概念，是多么没有想象力，而且根本行不通。

封闭的系统也和时间持续这个扭曲观念有密不可分的关系。封闭系统的概念取决于时间持续的观念和因果论的假设，一个扭曲导致另一个扭曲。

外在感官无法辨识心理活力，心理活动是意识能量波的转化。人类信赖外在感官到一个很大的程度，并因此逐渐丧失了对内在感官的应用能力，听不见自己内心的声音，也看不见真相如何演变。

自我外在感官的应用加强了对一个封闭系统的信念，然后封闭了全局宏观系统的感知力。当身体放松的时候，内在感官会带你们穿越想象的界限。但是对那些要被穿越的界限投以有意识的聚焦，却会强化那些界限。专注在要达成的目标上，而不是达成目标的方法与过程。让它们自然无为地展开与达成，人为的引导反而画蛇添足。

为了避免分心，你们在工作的时候常常持续处于忘我的状态。当自我沉浸在思绪当中时，你们并不担心自我身份的丧失。你们在进入心理时间时也不应该担心。当它自然而然地出现时，大量的条件反射和期望就隐藏在它背后，你的潜意识心将它往前带出。某种熟悉的自我丧失感在意识沉浸于



思绪时也有可能达到。而那个状态是你们熟悉的，把它当作垫脚石，这才是真正的冥想。

在忘我的境界中有所思觉感悟，在必要的条件反射、仪式、习惯、自发性、自由和我们将称之为瞬间心灵放松之间，永远要有一个平衡。



第 79 节 心理单元 熵 坡屋的期望

精要：

意识的意识投射形成意识波，意识波的能量波动让其显现成一闪而过的意识微粒。这些最基础的物相与意识单位构成了“积木”并在物相伪装层中堆砌出场域内的显像，构成了矩阵内的空间之一瞬一帧。

空间内的一切即刻生灭，念的持续让意识波源源不绝，进而相有了自己的持续时长。持续显化的相可以保持一致性或随念发生变迁。不管是不变或变的相，其内在构成显化的粒子都是在快速生灭、流转交替中的。

虽然这些超出了外在感官可感知的范畴，并且不能被物相构成的仪器所捕获证实，但可通过理论科学的论证与观察其构成的涟漪扰波所证实。当代人类科学是基于时间是单向均速的认知展开的，并把一切都分割为理想化的标准独立封闭体系来思考。但我们都知道宏观系统下，没有独立的封闭体系，也没有线性的均速单向时间流。这无疑导致当代的科学体系只是适用于短期稳定的绝对短暂理想状态，而没有普世价值可言。

比如能源：火力发电污染大；化石能掏空了地球改变了大气层；水利发电，改变了板壳承重，诱发地震与扰乱水系的自然平衡；风力发电，导致全球暖流对流紊乱；核能，让无处安置的核废料成为子孙万年的隐患。人类的每一次科技突破都只考虑到实验室内绝对封闭环境下的成功，而没有全局观的概念。

我们都知道新冠病毒已经闹了两年多，第一代病毒不易传播，致死率低，



症状轻微。但是我们把它逼着变异求存，用层层大网把能被控制的都剿灭，而让不能被控制的成为主导，帮助病毒筛选出其中毒性最强、传染力最大、抗疫苗的品种在世间横行。

在前面的课程里赛斯告诉过我们，集体意识中的恐惧、不满、怨恨，导致场域内的实相发生剧烈的内在冲突，导致洪水、地震、火山、飓风、瘟疫、战争。恐慌与对立的情绪，是灾难中推波助澜的黑手。当一个地区的群体民众陷入恐慌中，这个地区内就会灾祸横行，冲突不断；当人们无所谓、爱咋地咋地时，风浪也就自然地平息了。

在东欧，当二月战争开始，难民横流，口罩也不用戴了，疫苗的第三针、第四针也不要打了，封闭隔离也撤销了，结果疫情没了！感染的人数、死亡的人数、在医院临床需要救助的人数都直线下降。

两年多的疫情，一月份还说要失控，二月份没人关心炒作，三月份就动态清零了。难民人口几百万的大流动，也没打过疫苗，啥事没有。难民没事，当地人也没事。

不是吧？开玩笑吧！难道不在意了就没事了吗？至少临床上是这样的。

以周为单位计算每 10 万人的感染率，在没有口罩、没有疫苗、没有隔离的情况下，自由流动两个月后，官方数据每周感染 2.19 人。





难道在意、恐慌、封闭与无所谓随便躺平的临床差距可以这么大吗？两年了，全球人民付出了这样多，结果发现无为才是王道，这没有道理啊！

我要不厌其烦地强调我说的这个事实：意念包含真实的能量，既单独存在，又增益了明显被用来将意念从心理场域转换到物质场域的能量，让心念与情绪显化为经历。



“期望”控制着个人如何利用和运作意念能量，让其显化的方式与途径有所差异。意识个体与群体、意识微粒与整体，构成了复杂的多元互动关系。有些时候，期望会急转直下。它发生在改变的过程中，但它突然透过物质建构慢慢变得清晰，突然就把那个改变展现出来。当它终于能够改变建构，把那些改变带入变更中的现况时，个体意识到有些事情发生了。

抗拒与恐惧带来彼此的隔离与冲突。我们还没有学会宏观地看到问题的本真是源于得失心的焦虑。不管是战争还是疫情，我们都理所当然地局限性地去看问题，觉得牺牲小部分人的利益或生命换取更大的收益是可以理解与被支持的。就像人类用老鼠、兔子、恒河猴、少数人类来实验药品的毒副作用一样，牺牲被看做是进步的代价。这一理念被民众所接受。

但如果换个思路：一个高等文明降临地球，把我们圈养，然后做生化实验，你还能接受吗？如果不是高等文明，只是强悍的霸权国家拿其它国家的活人做病毒实验，你能接受吗？狭隘的、封闭的自我观念，让我们不相信他人，生活在质疑与戒备中。

赛斯告诉珍与罗，如果不是她俩的多疑与胆怯，如果听从了内在的引领而不是内在的恐慌，13号就已经喜迁新居了。这是一笔非常划算的买卖，但珍与罗质疑自己的经济能力与未来发展的可能性，导致她俩抵触走出现有的舒适区，开始找寻各种“理性”的借口搪塞：新房子门前的道路不好，新房子内的水暖不好，邻居家的孩子吵。

当开始找毛病的时候，心念里的拒绝，显化成贷款被拒的实相，然后理所当然地无法购房。

看似被客观外力所阻断的人生路径，其实都是自我无意识中的事先抉择。而抉择不是基于理性，只是自我当下意识成熟程度的表现。这一版的珍与罗，还没能成熟到无条件地跟随内在热忱，展开更优化的人生；之前也因为同样的原因错过了展开迈阿密的人生版本。

高度的期望将会增加它的效益，低度的期望则会减低它的效益。对某事关注的强度与频率，直接影响后续实相的结果走向。你们害怕去信任内在意识，才是导致困顿最重要的因素。你们两个很坚定地怀疑自我意识对物质宇宙的实际作用，而且你们会一直怀疑。以你们目前的心态，你们不会去测试你们的效用如何。就算你们敢，你们的恐惧也会打败你们，这只会更加让你们相信自己的无用和伪装层的真实。



你们必须先改变你们的期望。在这个限制性的层面上，更多地信赖无形的自我，并减少你们对物质形式的信奉。如果你觉得这两个看起来似乎是背道而驰的，那是因为你的心灵扩展还不足够理解其中的妙处。

思想的限制是幼年期被灌输到头脑中的。



第 80 节 感冒了 心理暗示

精要：

珍和罗在外出度假时都感冒了。赛斯告知珍，由于她对海滨酒吧的装潢改变有强烈的不满，导致她内在扭曲的发生，开始生病。鲁柏特别讨厌那里物质上的改变，觉得自己被冷落，被拒于门外。

你会发现常常有一种连带作用：心态和期望以各种不同的方式被表现出来。当你闹情绪的时候，总会祸不单行。病痛或意外是由自己的负面情绪与负面预期诱发出来的。罗之所以会被传染，就是基于这一理由。事实上罗的潜意识也期待着感冒的发生——怕被传染上。恐惧是对灾祸最好的订单，你所关注的就会成为你要经历的。你把时间与精力投注在哪一方面，你就会体验哪一方面的所谓未来。

我们都知道所谓的未来并非只有一条，而是平行矩阵中的各种可能性。你用你的意识聚焦决定把能量贯注到哪一种可能性中，并激活它成为你将经历的未来。

男性对女性有一个误解：嘴巴上说不要，其实身体却很诚实地在渴望。其实高我对角色我也有同样的“误解”——你越是怕什么、持续地关注与抵触什么，它就会想方设法地给你安排，并专程“送祸上门”。



-- Stop it.



第 81 节 没有神 灵性操纵 上帝的概念

精要：

自我意识的意向很大程度上决定了自我角色的经历。你就是自己世界的造物主，包括上帝、天堂与地狱也都是你信念生化而成的产物。

不过，角色我非我，我是自我群体意识的合集。角色我如果与自我的初心协同，那就会如虎添翼，顺风顺水；如果倒行逆施，非要去成就世俗的“成功”，那千般辛苦后却发现两手空空，心亦空空。

顺流的顺遂不是说你万事大吉、躺赢人生，当有的激流险滩、弯道歧途还会遭遇，只是就好像你在公路上开车，顺流开是经历，逆流走是赌命。

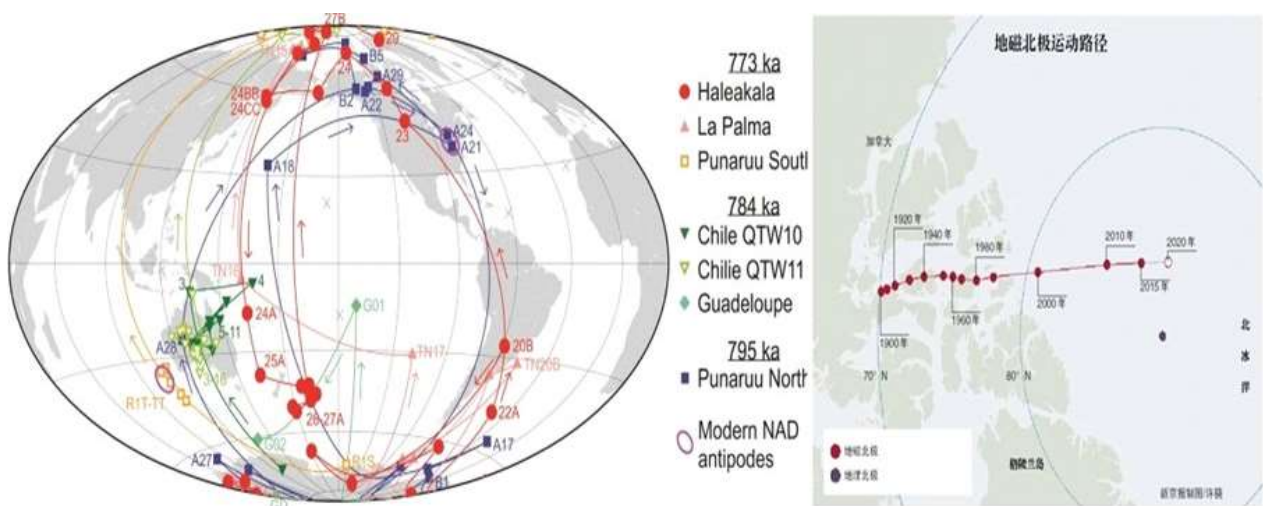


在修行的过程中，突破故有认知成见与自我能力的质疑，是打开自身成长天花板的关键。可是这里有个极其微妙的平衡，那就是小我的虚妄与欲望在自我成长与达成的过程中会被激发放大。有些人修心、修性、修神、修身；而另一些人只求神通异能、敛财出名、被人瞩目。你的起心动念如果与欲望有关，助长虚妄，那内在自我意识是不会助纣为虐的。

祈祷不是朝向佛陀或上帝，而是朝向一切意识的本源所在，而你就是它的触须与化身。所以有事求自己、往内寻。世间最大的神明就住在你的心里，如果你往外祈，你走出的每一步都是在背离真理与真知。就好像你站在北极点上，不管往哪儿走，都会离“北”越来越远。

那我站着不动、什么都不干是不是就对了？非也。你不动，北极点是会动的——北极点在不停地漂移着，地球经历过很多次磁极的反转，有时北极点甚至会在赤道附近，而现在的南北极则变成赤道。

变是永恒的不变，你需要能跟得上它，并且不快不慢。



个人成长的上限不依据你有多聪明或多勤奋努力，而是你认知能碰触得到的边际。认知的边际就是自我成长的天花板。想都想不到、想都不敢想的时候就更别提做到了。

如果说珍用意念力让老爷车能成行是有运气的成分，那往返 120 英里、来去消耗不同数量的机油，这种客观证据就不能靠运气、凑巧或错觉来解释了。



第 82 节 为世界提供重要信息：意识创造物质

精要：

在这一节中，赛斯对珍的自我认知局限性与因此诱发的过度自我保护提出了指正。这之前赛斯多次想要告诉罗，他们对财务方面的内在忧虑是毫无必要的，只要放手跟随内在热忱的引导，一切都早有完美的安排。可是珍出于自身对信息的不认同，筛选与阻拦了必要信息的有效传递，导致之前几个关键路口上他俩都错失良机，只能继续在内在匮乏与物质匮乏的实相中挣扎与每日惶恐。

珍的问题源自她童年时母亲给她的持续压迫与贬损，并灌输给她扭曲的宗教信念与人文认知。这让珍始终有一种内在的罪疚感，觉得自己不配过好日子、这个角色我的肉身也匮乏享受生命的资格。这样一个被妈妈培养出来的角色内在我，阻拦了珍自我发展的道路，让珍为自己设立了一种近似苦行僧般的人生体验渴望，好通过自我虐待达成自我救赎。当然这种观念是有很大扭曲的，而这扭曲源自宗教中的苦行与自虐救赎灵魂的信仰，把自爱看作是罪恶的私欲，把欲望全部都否定为贪婪，把罪与罚二元认知成善恶的对立冲突。

当人们领悟到他现在就在创造他自己的伪装角色、自我形象与外在伪装世界时，就不会觉得他的世界中那些所谓的其它别人之形象是自己臆造出来的有多难理解和难以置信了。就好像你从来不会怀疑你梦中的其它人是你一念构化出来的一样——虽然那些与你真实互动、有血有肉、能说会走的家人、路人、朋友甚至动物在梦中无比真实，你也不会质疑那是意识生成



的伪装真相。

只有在这一认知基础建立之后，轮回转世的概念才能被真切确实无扭曲地理解，也只有当熟练地运用潜意识把在这个特定层面上，即今生的这个人格我与“全世”群体自我（所有扮演过的角色）的全部人格之间做了有效的意识和记忆连结后，转世被彻底了解才有可能，转世轮回的理论才会被无扭曲地接受为一个事实。

这份资料将在西方文明的观念和情感生活中占有一席之地，最后终将席卷全球。新的观念总是不会被轻易接受。但是一旦它们燃起了星星之火，它们就会让整个世界上为之燃烧。



坚信让意识力的聚焦得以形成激光刻刀般持续的稳定能量，而自我内在期许的愿景让这刻刀可以勾勒出精美的画卷。情绪是一种巨大的力量，任其泛滥宣泄会让人生如脱缰的野马；而若过于谨小慎微、压抑克制又会累积成束缚生命的枷锁，让行动力与思想都枯萎凋零。学会察觉、管控、运用、

调配情绪与情绪的内在能量是我们这些“演员”要通过人生实践学会的最重要的一项技巧。

每个意识体的能量和将意念投射为物质建构的能力真的是非常惊人。有角色你协同帮助，一定能开发它、运用它。我知道那样的一条路在一般人眼里看起来并不那么实际，但是它事实上是你们可以走的最实际的一步。



第 83 节 弗洛伊德 荣格 凯西

精要：

在这一节中赛斯点评了六个人，他们开创了人类对心理学的认知先河：

弗洛伊德第一个在西方系统地提出梦的重要性，但受限于自我能力、觉得什么都与性压抑有关。

荣格是一个可以通灵的人，但他却生长在基督教的家庭环境中，从小见闻的信仰让他被善恶、罪罚、男女、外求与内寻这些二元观念的冲突困顿了很多年。当年他一度跟随弗洛伊德，但很快他发现，这个导师的认知天花板实在自限了他的总体水平，而且弗洛伊德无法理解荣格知道与看到的真相。荣格确实取得了很大的成就，但他也没能涉足到五维空间的认知体系里，只是在角色与心灵的层面上更多地展现出属灵的心理自我认知、和解与融通。

被点评的第三人是新启蒙运动、新时代的一个重要导师级人物凯西，1877-1945 年间为西方带来了众多可被验证的、非科学的东方奇迹。他在预言、人生解读、催眠、医疗、上古历史等方面都做出了杰出的贡献。并且，他用自己亲身的经历告诫灵修者，不可用异能去谋求财富捷径。修行者不用是苦行僧，但也不可把能力用在欲望上。要让自己成为一名勤勉、坚持到底、善用直觉、认知理念有弹性的知识追求者。

在这样的旅程以及这个追寻中，需要懂得自律。自律不是清规戒律，而是不过激也不能退缩的平衡。谨慎是必要的，勇气也是必要的。整合的内在



自我会大幅提升自我的能力，而消融不同自我间的掣肘极其重要——载具我、角色我、内在意识我、人格我、主人格我、存有我、其它平行我、对等体验中的我、累世里的不同我。任何被搁置的、被“忘却”或不敢触及的过往，都需要被整合融通，并完美地找到答案。

珍与罗在聆听赛斯的建议，然后我行我素。他俩在 1964 年时还在质疑与考验赛斯资料的可靠性与稳定性；在遭遇人生抉择时，更多的时候还是优先选择自己的名利，而非自己的人生功课，即赛斯资料的传递。

赛斯又一次很郑重地对自己的身份、目的、行为准则做出介绍。他尊重珍与罗的自由意识，并且不想用自己的能力去替他们抉择人生。

疑心生暗鬼，一个人如果内心中尚有一些没能化解的课业卡顿，那他很有可能把自己置于被害者的角色里。那样的妖魔鬼怪，通常已经躲在个人的潜意识里很长一段时间了，而且的确是精神病心智的不幸产物。那种入侵是有害的。任何一种侵入都是有害的。



第 84 节 季节转换的原因， 遥视， 灵性共鸣

精要：

心理共鸣是达成群体意识共享的前提，而心理共鸣本身是需要依赖同理心作为基础的，让意识可以彼此同频共振。同理心需要彼此的高度理解，在相互间没有评判，没有二元的是非认知或行为芥蒂，理解、了解、包容、接纳是前提。你可以不赞同对方的理念与行为方式，但需要真的理解他为什么会如此地想、这样地行，并尊重他人当下所是的这一成长阶段——共情能力。

想要窥视或聆听到所谓的未来和来自圣灵的智慧启迪，需要首先做到自我内在意识的意识能量调频。调频自我意识能量需要角色我进入寂静状态；内在意识我开启内在感官的反应，进入心理时间的场域；运用熟练的情绪管控能力，调整自己的情绪状态到高频幸福喜悦的感受；继而进入平静的祥和，在静中观觉、感知。

当然，在获得启迪后，个人当下的认知与自我意识层级决定了自身对下载来的资讯形成多少扭曲与遗漏。变形的程度决定了信息的可靠性。就算信息是清晰且本真的，个人是否肯于听从建议、是否能安然地面对未来的某些差强人意，又是新的自身的课业难题。

比如你看到自己孩子会在年少时殒命而且无法避免，你还会选择受孕吗？如果你知道某只股票明天会大涨，你会忍住不买吗？如果圣灵告诉你立刻放下一切逃离这里，你会听从吗？



很多人觉得有超能力会如何如何地改变自己命运，其实知道的越多，功课越难。关键不在于你能知道多少与什么时候知道，而是你在面对角色利益的得失时，是否能保持平静安然、不造作。

共情基于谅解、基于理解、基于感同身受、基于有感而发、基于相近似的经历觉受。经历的多样性带来了通透认知的可能，也让无漏智慧有可以援引的基础。所谓见识就是吃过、见过、听说过，但知道不等于能理解。理解才能有效地运用，甚至展开必要的变通。

变通的能力是意识可调频的一个必备基础，需要有纪律，这样可以让自己稳定在某一意识频段中；但也要有弹性，不然你只能困守在某一狭窄的频段中。包容带来广博，平和带来平衡。有容乃大，不自设边界才能包容万有，达成意识的合一，共享、共鸣、共振、共识。这就是为什么高频意识可以兼容接纳相对的低频意识，而低频意识无法理解高频意识的布局与意图。

在这一节中赛斯对三人有些无奈的失望，因为他们一再错过了几个改变自我命运的重要路口。赛斯知道他们错过了什么，所以很惋惜，但还是需要尊重他们当下的抉择。因为个人无法理解与无条件地臣服跟随自己尚且无法理解的知见。恐惧带来质疑，质疑生成观望，观望让机缘流逝。人生的机会犹如高速路口，一念之差错过了，需要多跑很远才能有个掉头的机会。



第 85 节 这个资料不是新圣经

精要：

赛斯解释了法兰克资料的数据冲突源自他状态的不成熟，而那时的珍因为自身意识频率也很低迷，意识连接只能遭遇滞留灵。赛斯干着急没办法，后来只好利用法兰克当中转路由器，来达成介入与挽救这局面的下策。

法兰克提供的内容并不是谬误和谎言，只是一种扭曲。他同时提供了几条不同时间线上的数据。这种多重答案的数据，对于启蒙期的学生来说是灾难性的，因为多数人只能理解确定的单一答案，并且这个答案必须和观测者处于同一伪装实相的坍塌频率中。

我在考虑一个长期且多年的合作关系，有很多主题应该拿出来讨论。希望这些资料能被全世界准备好的人读到。这是我们共同演绎的结果。这资料不是新圣经，但是，它代表那些不为大众所知的事实。它们应该被传递出去。

有些行为守则的规范必须遵守。那就是不能强行扭曲、侵入他人的意志、去操控与变更他人的自由意识，哪怕是出于善意的好心。心灵入侵是最不道德的事。不管是恐吓还是利用，至少对方是有选择权是否屈从，但剥夺他人意识、暗地里扭曲他人自我内在抉择的行径是触犯底线的。这包括利用灵力，加薪升职赢得竞争；利用技巧，通过潜意识心理暗示强迫改变他人的念头，比如爱情蛊、忠贞蛊。



赛斯为珍解梦来诠释她其它平行版本中踩过的坑，解释了为什么赛斯这几天如此地上火急切。

珍做了一个梦，梦中被清晰地警告她有大麻烦了：

梦中，他在画廊主管的家里。鲁柏打开了一道陌生的门，发现一个具有威胁性的男性身影。他试着尖叫，但有那么一刻，全身僵住不能动弹，然后他尖叫着跑开。



那扇门代表了仿佛的一个新机会。而里面的那个男人代表了真实情况；也就是说，那个看似机会的机会，最后只是一个具有威胁性又呆板的职位、一条人生的死胡同。那个男性身影代表主管，他会提供那个新职位。鲁柏那不得动弹的一刻代表了迟疑。在那个当下，他无法采取任何行动。

梦的最后高潮落在他尖叫并逃开的这一点，代表他的潜意识给他的解决方案。这个职位之所以具有威胁性，是因为它代表他的能量会从他的主要写作目标上被削减剥夺。用这些人生的能量去满足肤浅的角色我，谋求功成名就、名利双收是得不偿失的交易。

基本上，那一结果不但不会让他感到满足，而且觉得被自己出卖了，为了蝇头小利、为了虚名假利出卖了无价的灵魂。

不管你相不相信，最后他会在五年内升到更高的职位，虽然不是主管这个位置，那职位会抚慰他空虚的内我，让它安于现状，失去内在自我成长的动力与紧迫感。但欲望永远不会让他安宁——更高的职位、更多的金钱，永无止境的沉沦与不满萦绕一生。得到了就怕失去，得到了还想得到，不断谋取更高的宝座，艰辛地守护自己的位子，在竞争中丧失优势，都带来痛苦。

赛斯渴望鲁柏做出一些必要的调整以保持后续内心可以平衡地发展，以及他与主管之间的友好关系。希望通过这一成功的案例来增长鲁柏对赛斯的了解。

对这次的辞职——赛斯原本满怀希望，以为这件事会比较容易，但三个人都陷入了歇斯底里的状况。





赛斯这时才醒悟：必须让我们以我们自己的步调前进。拔苗助长，强力地紧急避险转弯，珍与罗无法理解，也不会立刻臣服配合。幸好珍只多迟疑了四天，结果一切都是值得的。



赛斯说：如果我提出了什么你们觉得很实际的建议，不用太过担心，但要仔细推敲其中缘由。

珍在角色头脑意识中拦截阻挡的赛斯信息，是她自身不能理解与不认同的。那些信息里必定有奥义玄机、重大的人生启迪。赛斯用尽全力，甚至是压迫性地持续表达对珍这一人生路口的关注，是为了让珍与罗确切地理解其急迫性。

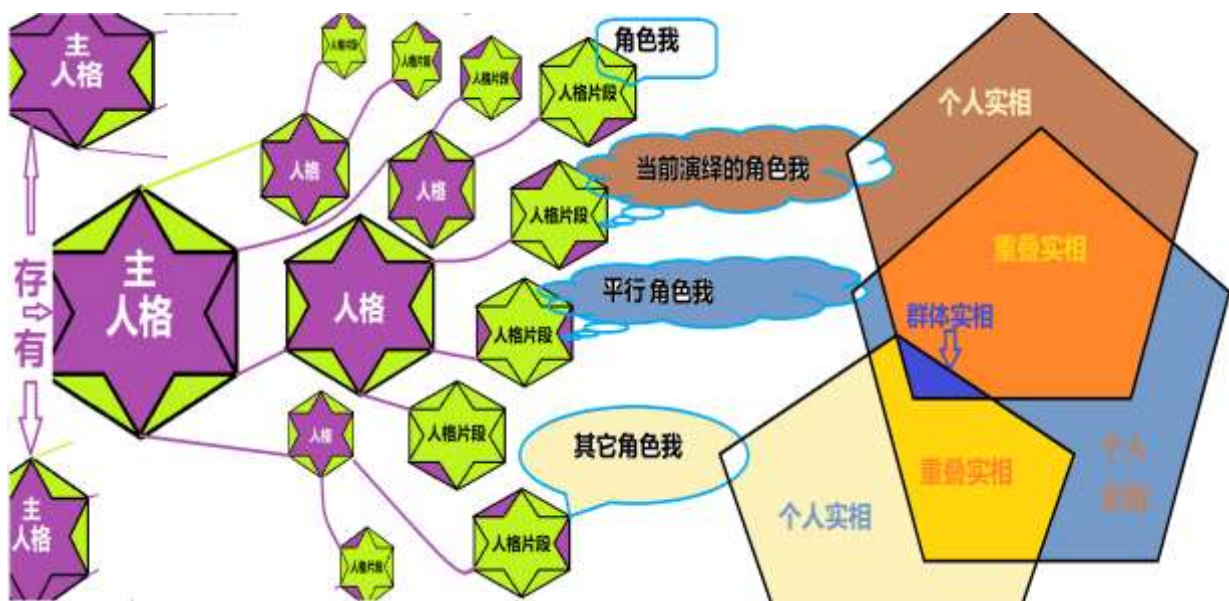
第 86 节 精神酵素 理念带电 内在交流

精要：

主人格下的人格同时演绎着不同的角色在不同的年代甚至地球上。

每个角色的内在意识都是人格的人格片段，是自我意识对某一历史角色的聚焦与演绎。

主人格有多个，它们各自对不同的意识面向展开细腻的探究，但它们都从属于自我存有，是存有的意识分支。



不同的人格携带不同的课题、为达成一体的价值完成而进入伪装层展开实操实习，通过实践来领悟与印证自己的种种猜想与感觉是否如实所是。

角色生活在一遍遍被展开的历史剧中，当每一次这些历史剧被展开时，虽然历史大事件是雷同的、次序是近似的，但细节因为各种混沌的因素发生随机的变化。

人格片段可以独立地展开与参与演绎一段历史剧，也可以以小团队的形式共同演绎一个百年的情景剧，或进入公共频道与其它存有旗下的演员展开看似真实的社交互动。

在剧情开始后，我们会很快地沉浸入剧情中，并把自己的肉身当做第一视角，把第一视角的观察当做自己。

而觉醒的人，在这个基础之上，通过解离，发觉了这个内在的意识，发觉了形成意识的意识，并利用解离的技巧，潜入到心理时间中，形成第二、第三乃至多维多元多视角。

在交叉视角下，视野中的盲点逐步消退，盲点带来的认知和感受扭曲在意识中逐渐消融，意识渐进通透、无碍、平衡，包容多元且豁达；计较的得失越来越少，互助利他共赢的渴望增加，并坚信不管哪种经历都会滋养自身，为自我价值完形与完成提供见闻上的素材；经历被理解为可贵的宝藏，尤其是不平凡的、打破常规的、富有挑战的坎坷成为自我成长的莫大助益，不再视不如意为苦痛，而是累积智慧觉悟的法喜。

在这样的领悟下，世俗人文的成功学变得毫无意义。稳定的工作与高薪晋升反而成为自身体验多元人生的枷锁禁锢。走出舒适区成为内在热忱的渴望，把自己放在朝九晚五日复一日的重复中会让灵魂抓狂后无奈地陷入萎靡。

赛斯在前几节里告知我们，人生的意义甚至整个生命的价值在于达成自我价值完成。而达成自我完形的内在期望激发了欲望，欲求让我们主动地投身到自我达成的大业中，并积极地规划自己的课业，针对自己的不足与短



板展开一次次的难关冲击。这样的攻坚其过程往往伴随着巨大的自我牺牲与自我挑战。

在自我意识进入自我角色后，面临自我预设和铺陈出的课业时，因为隔阴之迷的缘故，很多人忘却了这是自己的主张与规划，并企图逃避课题与躲藏在舒适区中不出来；更有甚者，干脆采取极端的避世行为，把自己放逐到小隐状态，寻求宗教的庇护。

一个人如果想要看清实相的所是，有两种办法：

初学者自身意识力薄弱，自身意识能量的当量低，在顾此失彼的情况下，自我意识焦点无法达成外窥与内观的同步并存。而且初学者如果上来就接触多重平行实相与内中外三套体系系统，会让自我意识过载而发生意识混乱、崩溃、疯掉。

所以初学者最好是守中，而练习内在外界的切换，在内在实相与外在伪装层的物相之间平衡观察。随着自身意识力与能量当量的积累，逐步展开多维的感受，续而进入平行多元的立体时空体系，达成第二种浑然一体的觉知水平。

这第二种水平上，没有过去、现在与将来的分野，也没有这个伪装层或那个伪装层的隔膜，各种平行自我与自我的各个年龄段同时存在着。每一个景象都是真实的，也都是意识的一念所化生之平行可能性的矩阵显影。不光画面是同时交织在一起的，声光也如此错乱——你可以同时听到三界万有的外在声音和内在心声，甚至起心动念。





试问你的心智与意识专注度，能同时看几台电视？并且即时对每一频道里的内容做出必要的反应和相关的记忆？

第 87 节 精神围场 囊括的理解 梦解读

精要：

这一节的内容非常高深，突然引入了大量的新名词，同时这些概念远超我们的日常经验，甚至在我们的维面上，肉身的外在感官是无法经验到这些抽象多维实相的转化变迁的。这导致在学习与理解时相当地困难。我们只能借由我们相对熟悉的有相之物来大体地理解那些意识与能量层面的虚相之物。

在这一节中，我们看到的新词汇有：

精神围场：



这是意识内核周围的自身能量频场。频场内的能量频率与能量压强与宏大一体的游离能并不相同，却与意识内核保持着一致。这能场内的能量可以比周围环境更高频或更低频，能量压强可以更巨大或更衰弱。精神围场就好像一个无形的细胞膜一样，维持着场域内能量频率和压强，并与意识主体的意识频率保持一致，与外界形成差异。

我们认知的世界中，大到宇宙泡、银河泡、太阳系泡、地球磁场泡，一直到人体能量场泡、细胞泡、分子泡、弦泡，整个物理宇宙都是意识能量泡积木的堆积，而同频近似地显化组合成一个个临时合作体。

精神围场不是一个封闭的自我体系，它随时都主动积极地与周围环境和其它围场进行着意识、能量、频率、压强的交互。



浓缩理解：

这是能量本身在它纯粹形式中的一个特性——就算能量会被分解或个别化，浓缩理解也绝对不会减少或简化。

我们都知道阿卡西记录，一种记载了全宇宙智慧与经历的“云端”意识终端，那是非物质的宏大一体的意识记忆与觉悟的合集。每一个看似独立的意识体都有能力分享这集体全体意识，并为此贡献出自己的经历与感触。

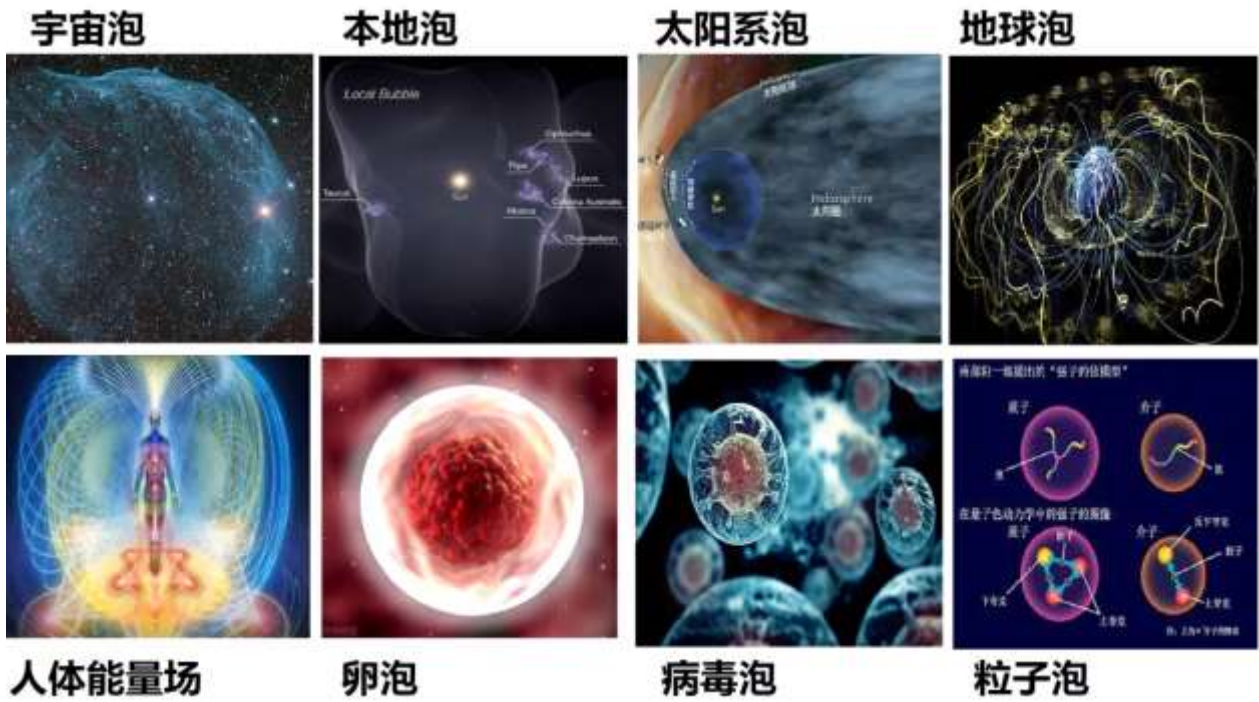
浓缩理解就好像一锅质地均匀的浓汤，不管你从中取出一滴或一勺汤汁，它的味道全息了并体现出了整锅的味道。往这一勺汤里加入佐料，再放回锅中，那勺中的佐料很快就会带来全锅汤的改变。

当然这个举例还很物理，实际上能量信息流之间的相互涟漪远比这锅汤来得复杂生动。能量海中的任意能量都可以全息映射全体，而全员一体也可以实时共享每一个看似独立个体的内在资讯和意识状态。

这种被信息赋能的能量，犹如我们的 WiFi 信号，它无形无相，但确实是能量的频率运作。而这能量的颤抖不是毫无意义的混沌，而是蕴含着复杂的资讯与自我意识。就是这种含有资讯与意识的能量，凝聚并充斥在围场内，形成了一个的围场内容填充物，仿佛细胞质。

能量场的泡壁有的是有形可见的，有的则只是场域能量与物质密度差的分野，是无形有相的。





珍做了清晰的回溯梦，梦中经历了三层场景的交替：养老院自己的房间内，和病友分享生命死亡的奥秘；鼓励他人不要畏惧癌症与死亡；最后回想起自己移民渡轮漏水的事件，并把那记忆扭曲成了洗衣机漏水。

赛斯告诉珍，正因为她上次癌症濒死前没有恐慌与焦虑，在生前与死后的从容让她不用再体验癌症这一课题，今生都不用担心癌症的侵扰。

第 88 节 潜意识的各个层次

精要：

在角色我的显意识层下，内在自我意识通过潜意识连接到多维的意识界。我们可以通过梦、深度的冥想、催眠等手段关闭角色我的外在感知而返观内照，去通过潜意识感受与观察心理时间内的多元实相。

梦是我们最好的老师，但想要从梦中学到东西，需要养成记梦解梦的习惯，让自己熟悉梦的表达体系与各种常见的转译、象征和扭曲。

我们可以通过潜意识不同的层面来窥探不同时空体系下的内容，包括自己的童年、出生前计划、前世的经历，乃至三世内的具体资讯。我们的人生并非因果的链条，而是轨道上的车厢，虽然你还没有走到下一节车厢、遇到那里的人、看到那里的风景，但它就在那里，和你刚走过的车厢一样地真实。透过潜意识你可以看到来生发生的一切，就像你看到前世的剧情一样。

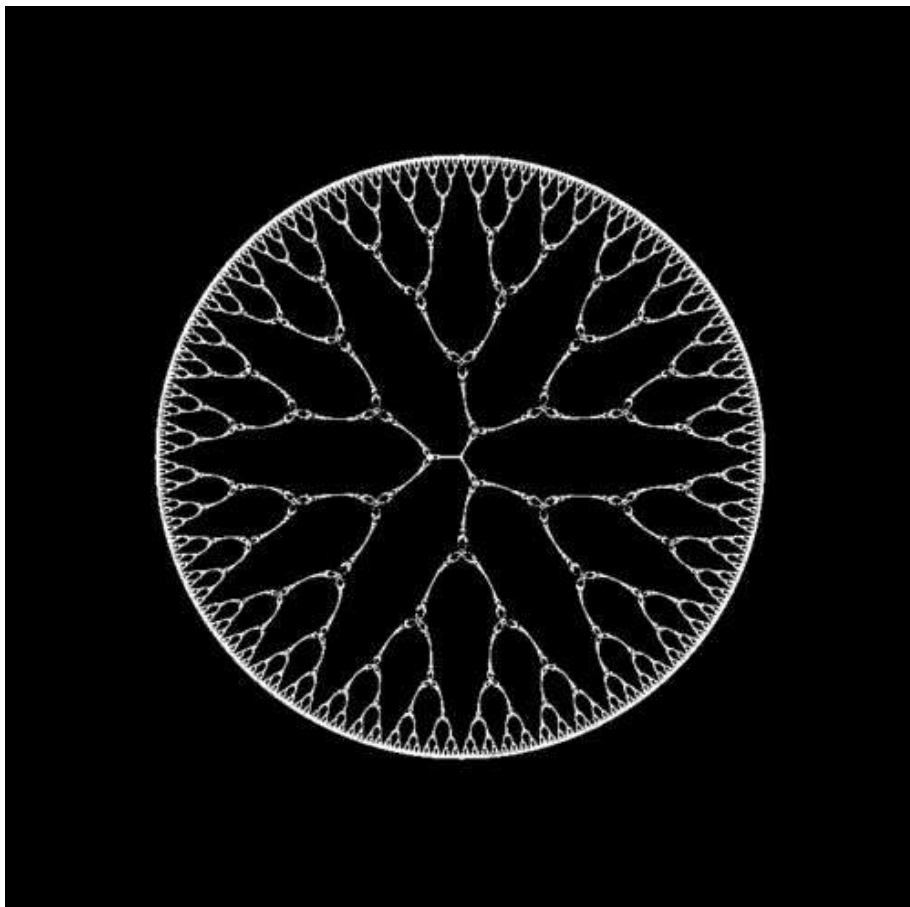
在显意识下的潜意识分为表里两层。

表层涉及到与角色息息相关的一些精神要素，它们构成了角色所是的人格片段，并滋养着其习性与当前的欲求。在表层中有自我的情绪与欲望，剧烈的情绪激荡会引发人格的突变，让不同的人格片段在角色内被激活，与主要人格交替应对不同的人生课题。如果当前这个角色内的主人格过于逃避人生课业，过度依赖从属人格，很可能导致从属人格反客为主，而主人格成为了沉默的羔羊。



在潜意识深处是群体意识，是核心意识，是未分化前的集体记忆与初心诉求，是意识进入伪装层前的记忆，是学习使用族群身体最初时的经验，是在未分化合一状态下的自我意识。

其实，这些所谓的前世与来生全部和当下这一世一样，都是同时发生的。但是在意识层面上，角色我是无法理解这个概念的，因为它生活在线性的一维时空伪装中瞻前顾后。



第 89 节 业，不是以牙还牙，路易的私人课

精要：

在罗家人们的私人聚会上，赛斯为艾达的弟弟路易做出了惊人的解说，艾达是罗弟弟比尔的媳妇。

赛斯借由珍告知路易，他不是比尔“小剧团”的故有成员，他姐俩现在的父亲是他在上一世时，于 1507 年害死的那个被害者的灵魂所演绎的。那时因军队里筛选叛徒，他明知对方是无辜的，但为了利己自保而陷对方于死地。那一时的小聪明让他因此良知纠结终生，甚至死后都不得安息。

为了平复自己内在的纠结，他恳请受害者成为自己此生的父亲，并不断地苛待自己，直到自己感到心满意足并主动提出解除这一契约。

他上一世的巧舌如簧能说善辩，给他带来了许多便利，但也铸就了懊悔不已的大错。所以他决定在这一生演绎一个结巴，让自己在说话前有足够的时间过脑子或干脆闭嘴。

赛斯认为他矫枉过正，完全没有必要如此地苛责自己。语言的天赋是双刃剑，如何应用在于自我智慧的提升而非如此极端的苦行。他的苦行不光让自己成为结巴，还让演绎自己父亲的灵魂不断盘剥自己的利益与在言辞上苛责自己的行为，他认为这样才能释放自己内心对过往被害人的内在愧疚。

可是演绎他父亲的灵魂，每次耻辱苛责他的时候都会觉得内心很纠结，但又必须这样演，因为这就是其角色设定的行为模式。对儿子的挤压与羞辱，是他对另一个灵魂为获得自己救赎的努力而表现出的爱。



赛斯告诉路易，化解现在的尴尬局面，解除与父亲彼此相残的灵魂契约，最好的方法就是从原生家庭中脱离出来。他离开父亲不但不是不孝，反而能让压抑于演绎他父亲的那个灵魂倍感轻松。他结巴，也随时都可以自愈，只要他内心能真正地理解到，语言的天赋要如何运用，因此，必须要消除对表达的恐惧。

我们不必永远带着这样或那样的伤疤。时间到了，我们在潜意识上一定要“忘记”我们演绎过的侵害。只有你自己才能放过你自己。



第 90 节 路易私人课-续，冥想的渐进行程，自我要有归所

精要：

在这几节中，赛斯较为系统地介绍了一种自我意识频率与自身能量递增的方法与实操要领。

个人要沿着意识扩展而不是自我收缩的方向走，人格要对外朝着一切万有投射它自己，因此才能汲取宇宙的能量，和宇宙达成意识合一，延伸自己可触及的范围。注意工作和家庭需要分开，不要把工作的烦恼带回家，或把家庭的争执产生的情绪带到工作中去。

每天轻快散步半小时，让自己尽量地融入到自然中，与自然交换共鸣自己的意识频率，让自己自然地开阔、调整自身意识频率的紊乱。当然前提是你住家或单位附近有所谓的自然；并且环境带来的是温馨的感受，而不是压抑的、杂乱的、颓败的、危险的感受。

- 1、每天 15 分钟的冥想，持续 3 个月，会非常棒。然后 3 周不冥想；
- 2、每天半小时冥想，持续一个月。接着一周不冥想；
- 3、之后一整年每天冥想时段不超过半小时，不过这些时段要有规律。

必要的前提与注意事项：

当这样的心灵旅程或出体探查导致意识我对自身状况的控制有所减弱时，任何涉及其中的人应当立刻问自己出了什么问题，并且果断停止。



如果想要达成在那个方向的内在目标、不为自我制造不必要的难题，就一定要先迈开最初的这几步。

首先要有一个稳固的心理认知基础，然后可以把内在知识应用在自我的环境中。自我的双脚一定不可以踩在流沙上，否则在冒险的自己回来时，没有任何坚实的基础接住它。

三个实际发生过的案例：

1、冥想后疯了，被多重实相与矩阵现实的体系吓到了，无法接受真实并非真实，也无法接受真实，贸然打开了多重实相，却无法把多重实相套叠感知有效地关闭。结果自我意识生活在了多维同时性中，分不清当下版本的实相是自己感知到的多重实相中的哪一版。

2，深度出体时，被家人叫救护车、电击心脏。一个深度冥想的人，呼吸、脉搏、心跳、体温都和死人无异。家人与急救医护没有相关知识，很容易误判修行者失去了生命体征。而深度意识出体时，你没有本层面的时间感与肉身视听，可能你觉得只是五分钟，现实中已经一周过去了。如果家人没有必要的知识，很容易惊恐并进行常规的医疗救护，结果会导致很严重的后果。

3，为什么练习双盘？因为意识出体后，为了让肉身保持一种稳固的状态，用双盘锁住身体的姿态。如果人倒了，往往意味着出去的魂体出事了，没能回来。

有过案例：修行者没盘好，意识出体超过了半月，肉身倒了，被判定为死



亡，身体被火化了。灵魂回来发现载具没有了，到处找。

总之出航前，你要尽可能多地了解深海，掌握航海学，掌握自己当掌握的舰船知识，并有一个靠谱的港湾，并预设好紧急退出的时空跃迁返航口令。

说通俗点儿，比如幼儿园的大门漏了一个洞，有些好奇的小朋友可以钻出去玩，结果出了门越跑越远，进入了嘈杂的闹市；什么都新奇，走上了高速路口。结果各种“危险”，自己根本就不知道规矩与规则，更不知道社会的复杂性，最后连回幼儿园的路都找不到，还不会看表，不知时日。等饿了、怕了，能坐地上哭都是好的结局。

从理论上，通过练习人人都可以做到意识出体。但是否真的能达成，这要看灵魂与高我对你此生的具体规划。如果上面不同意角色我展开这样的经历，认为这会阻碍其本次觉悟与经历，那角色我怎么努力也都白搭。

内在能力的练习需要的是，自我意识能像堡垒一样保护自己。这堡垒不是说你有多顽固，而是要有自我的保护能力和抗打击能力，能够调整它自动适应外在环境，并同时守住自己的内在环境，即释放内我。让内我走自己的路，又能保护它不至于迷陷。

纪律不应该被忽视，要对自我的思想有把控力，不能任由情绪、欲望、诱惑就陷入迷航。事实上，纪律应该被视为内我对自我的训练，以使自我作为一个人格与物质宇宙达成和谐的关系。

不妄自尊大，也不卑微懦弱；不张狂无忌，也不故步自封。

不混不懂理，也不抱残守缺；不偏执一隅，也不信马由缰。



磨刀不误砍柴工。在灵性知见上要积极累积, 在自我意识内在觉知上要稳步拓展, 保持开放的心态, 又要留存适当的警惕。既能跟随热忱展现必要的闯劲, 又不可鲁莽无知地踏入意识的深海。思索你在宇宙中的角色, 他才会感觉到自己的扩大, 相形之下个人的忧虑和执着就不会显得那么庞大和重要了。



第 91 节 短课 房东晚餐俱乐部开幕

精要：

珍离开了自己稳定的工作，从画廊辞职，步入职业作家的人生轨迹。

马克终于鼓足勇气离开让自己窒息的“舒适区”，不再当妈妈的乖宝宝。

在珍房东的晚餐俱乐部重新装修后，罗的艺术作品在那里有了自我展现的舞台，让其对世界开始展现自身的影响力。



第 92 节 珍辞职了，梦-复合体，投射出的不能回收

精要：

不同意识修为的人，他的梦源自不同的意识深度层面，所以应该依据它们所属的实相界域，来解读特定象征的寓意。如果按照同一标准去解读不同层面潜意识的资料，可能会产生相当大的混淆。

梦中的人物与景色是来源于自我意识的投射，其时代背景与路人是意识拣选出来、为表达故事情节而即时生成的。它们不必须有一个历史，虽然当你深究时可以为其生成一个让自己觉得可信的历史。一旦梦境被自我意识生成并广播了出来，它就不再是仅属于自我意识的遐想了，而在某种程度上成为了一幅被广而告之的“作品”，展现在群体意识面前。

从看似无限的可能性中，做梦的人其实精挑细选，只拣出对自己有意义的梦境物体或符号，以及最切合自己需要的梦境物体。你认真审视就会发现，这些梦境物体不仅包含与梦者日常意识层面有关的信息，还与许多其他层面相关联，比如前世与来世。

就好像一个导演编排自己的电影镜头语言一样，剧本只是大纲，而每个镜头、每一帧所呈现出的光影明暗、色彩基调、布景主体和寓意、入场人物的多少和走位、人物对白，甚至天气、背景气氛音乐、前后镜头的衔接，都是富有深刻考量用意的。

梦不光是自我经验的回溯或今日思想的展现，它还能带给你其它平行自我此刻的人生经历之一瞥，甚至自己所谓未来中可能遭遇到的刻骨铭心。所



谓来世并不是因果序列排在此生之后的未知，就像前生的你此刻同样真实地与你并存在其它摄影棚内。来生是可以在此刻被察觉与了知的。虽然不是全部可能性都能被观察到，但那最得意与最失意的悲喜是可以察觉到的。

如果你误以为你所处的伪装层为真，那你就会去追究它的所谓过去、执着于这个世界的来龙去脉，并渴望得到一个单一的标准的答案。如果你真的了解这个世界的本真，那这样的问题将不再被思考。在同时性中，在多次元的矩阵里，一切都不是确定与不变的唯一。你们的意识能量被聚焦在物质领域，扭曲的因果理论占据了当下科学的主导地位。

意识用和创造梦一样的方式，个人地或群体地缔造出你们所谓的世界与宇宙。然后聚焦在这个创造面上，其它更大的活动领域全部都被隔绝在外在感官之外。这样做单纯是为了让你们的注意力暂时固定在这一个小区域上，好当真地演绎自己的角色。

一个时代剧中的角色并非是一次性产品，自我意识可以多次重复生成与演绎同一个角色，并利用它在相同的时代剧中展开人生抉择，来尝试平复自己内在的遗憾，收获对等体验。同一个角色也可以被不同的意识体演绎，或共同演绎，如果主意识同意的话。一个意识可以同时演绎几个角色，这些角色间形成互动，激发出必要的戏剧冲突或相互协作。

有些人知道物质层次的存在，而那些人之所以知道，或多或少是因为他们以前在同一段历史时期曾经在物质层面上存活过多次。不用觉得先知或预言者有多厉害，他们只是在同一个历史剧中重复了太多次，乃至过于熟悉下一幕所谓的未来剧情发展方向。但重复经历相同的剧情，也意味着他本



次尝试又陷入了过往习气造成的路径上。

如果你能够把注意力聚焦在物质宇宙的相异之处而不是相似之处，你就会发现值得怀疑的地方，是谁让所有人以为有一个大家都同意去盲目相信的物质宇宙；你会惊异于，是什么样的集体疯狂，使得或允许人类从其实无限多、看似混乱的实相之丛中，挑选出一撮、一小撮看似相似之处，然后大家称这为“我们的宇宙”。



第 93 节 梦的象征符号在潜意识各层的不同解读，潜意识区域

精要：

当你主动地关上一扇窗，上帝就为你打开一道门。珍在离开画廊后，主业副业开始带来意想不到的被动收入。

在这一节中，赛斯解释了，梦是一个多元意识的产物。梦犹如蕴意深厚的名著一般，不同层次的认知水平可以从中解读出不同的提示，收获不同的领悟。当梦由自我本真内在被发送出来，它犹如长矛贯穿了各个自我意识层面，同时被不同自我感知，并依据各自的特点感知到梦的某一部分要点，加以解读理解。

梦境的世界与我们这个由伪装层构成的所谓现实世界，其实是由同一个原理构建出来的，并且两个世界都源自同一个造梦中心，或许说我们在交替做着两场内在意识投射显化更准确——一个被叫做人生，一个被叫做梦。人生的主角是角色我，而梦的主角也是。但梦的主角却比所谓现实中的这个我更贴近真实的自我。

我们都知道梦并非客观真实的，或许这是一个误解。梦中的世界一旦被意识营造出来了，它就有了自己的独立性。那个世界与世界里的人物有着自己的规则与秩序、历史与未来。有些梦本身就是实相的一部分，当然也可能是那些我们未曾经历过的其它平行实相或尚未展开的所谓未来与历史。

如果你跳出单一线性时间去理解梦，你可能会发现，其它平行自我的真实经历也会进入梦中，成为对这个我的启迪与警告，这就是反梦的由来。对



等体验的其它平行我触发了这个我不再会触发的剧情——两个我各自经历了不同的人生经历，在同一个角色人生中。

在梦中内在的“我”改变它的焦点，这是非常重要的。因此它有能力观照整体的自己，包含它的前世与今生。因为这个焦点带它到伪装时间和空间之外，所以它也有能力把自己投射到你们所谓的未来与下一世。换句话说，一个梦允许内在我在广阔的现在之内观照它自己。

梦是解毒剂。你无法化解的心结、内在毒素、无法释怀的纠结、情绪.....这些日后会让你生病甚至要你命的东西，在梦中被拣选并处理，成为不一样的经历与启迪，让意识释放出压力和恐惧，化解掉部分的能量和心理扭曲与堵塞。

梦中涉及到的场景、人物、季节、光影、道具、情节、感受、剧情，没有一样不是被内在自我精心拣选过的。梦物体不是被随机选取的，而是只有那些被选上的，才会对自己的很多层面有重大意义。这取决于需求或潜意识区接获指示的那部分，也就是直接参与梦活动的那部分；以及在自己的其他部分旁观的同时，演出这出梦戏剧的那个部分。有意识的觉察能力是必不可少的，然而意识只不过是一种聚焦状态，而不是一个自己，这一点再怎么用力强调也不为过。意识，就是自己在任何给定的时间里注视的方向。

没有梦，全我绝对不可能维持它各种不同的显形，所谓有意识的当下人格也会很快衰退消亡。所谓有意识的自己，只不过是全我选择把它的能量和焦点引至那个方向而被看见的那个“我”而已。它打开和关闭注意力的光



束。它有很多面、很多数量、很多维度。它演出角色，但全我是整体，每一个个体天生就知道全我的意图和目的，而且知之甚详。

存有不会强迫人格片段去做什么，因为每个人格都有自己的独立意识，这很关键。但全我会让你无限次地重复去做，直到有某一个片段达成了它的既定目标和规划蓝图。

基本概念是，感官的发展不是得以觉察一个已经存在的物质世界，而是创造它。内在意象“意念”被感官向外投射，创造一个表象世界，意识心智感知物质。可是即便是如此，它也不是直接感知物质，而是经由一条非常间接的途径。而且只是因为全我把它某一部分的能量引导到那个方向，那些物质才让意识觉得它们真的存在。

所谓的那个有意识的自己没有感知到梦与所谓的现实拥有同样的建构。全我是由许多相互平行的所谓有意识的自己构成的，但那些有意识的自己统统没有觉察到其它彼此的真实存在。每一个有意识的自己都生活在自己的梦中。

在物质伪装层次上的任何个体，之所以能够完成巨大的自我成就，是因为他所谓有意识的自己学会了凭着直觉觉察到它在意识上不知不觉的其它各个自我层面，并学会臣服与跟随内在蓝图的引领。白天这样的群体意识沟通化身成直觉，夜间则转化为梦境。

一个自认为科学的、理性的、逻辑的人对这两者都无视。可是他却不知道，所有的科学的、理性的、逻辑的重大进步都源于这两者。所有你们憧憬的人类文明引领者都精通这两个领域，只是这些真相都被刻意地隐瞒在基础



教育中，不被底层民众们了知，好便于捍卫宗教与科学的神圣性和唯一封闭性，让唯心论或唯物论还能继续统治人类思想的两个绝对极化领域。

梦一：罗家庭聚会，洗衣机严重漏水，自己穿睡衣梦游到大剧场外的街上，看见弟弟迪克和漂亮女人。场景更换到白天，换了正装的罗遇到骑车路过的父亲，父亲无视自己，独自远去。

梦二：和母亲会面，被告知父亲的肺部有一个不明的阴影。



第 94 节 梦的研究 解读罗的两个梦

精要：

内在世界不可能用外在感官或物理仪器来检视。外在感官的主要目的其实是转译外在或伪装的存在。

你知道的外在感官本身是一种伪装建构，是为一个特定原因形成的特定工具，以便操纵伪装实相。反之，它们必须要用我讲过的那些内在感官来转译才行，因为这些是内我的基本工具。

智识以前和现在都是内我和它自己建构的伪装物质宇宙联系的一个方法。

智识：

智识本身无法领略或理解内在实相，这是事实，但这也不应该被当成是智识与生俱来的一个缺陷。生成、识别与理解领会是两码事。

好比一个人工智能的机器人，可以生产与检测、甚至完成元器件的组装调试，但你说机器人理解它在干什么吗？领会到重复性操作流程中的意义了吗？当然没有。智识也是这样的。它是意识体的一种思想无形工具。

在这一节中赛斯为罗解梦，并指出梦的调查必须要在一个潜意识层次之中或之上完成。为了正确研究梦，你确实必须要把自己沉浸在梦发生的那个媒介当中。通常强烈而有限的意识焦点本身会扭曲梦的真实本质，自我也会在僵化的限制之内对梦进行这种有意识的检视。



意识只不过是内我在特定时间聚焦的方向而已。为了检视梦的实相，必须趁自我没有把它的范围单单限制在伪装实相之内的时候，改变内我的焦点，转到内我在其中移动的那些方向。这种焦点的改变本身并不难。难的是把焦点从一个意识关注区转向另一个意识区，并让返回平时所需那扇日常焦点的门保持敞开，以便维护和操纵物质领域的有效平衡，这一份能力或才能一直连续不中断。

想要做到这点，需要放下自我中心的成见与打开格局的栅栏，才能明了和辨别内在的象征。光是焦点的改变就有助于直觉的领悟，如此一来潜意识各区才能够更加容易串联起来。

赛斯告诉罗，他看到了珍晚年成为优秀画家的可能性。同时他的梦与其前世偷渡时的遭遇有关，在那次偷渡中，船上的一个大副死了。这大副在此生与罗有关联，但演绎大副与大副妈妈的灵魂都没有因此怪罪约瑟，所以约瑟完全不用感到内疚。

约瑟在此次入胎进入伪装层的舞台前，曾经一度很谨慎犹豫。他在出生前计划大厅寻找一起要搭戏的其它角色——那要出演自己弟弟和父亲的两个灵魂。罗的父亲本来应该跟约瑟演兄弟的，但约瑟错过了投胎日期，只能演他儿子了。而小兄弟是个女性倾向的灵魂，这是第一次计划演绎成年男子。

在梦二里，全家三个儿子都在控诉母亲的强硬与在家庭中起到的负面作用。而母亲自我辩白时的辩护词说，自己被父亲打了胸部，在梦中被扭曲和屏蔽成父亲的肺部有斑点。



在论灵魂性别倾向与角色性别时，赛斯说：一个存有是由你们可能称为女性和男性的特质构成的。但是当所有能量被聚集在男性导向的人格时，女性面的意识能量就会积压很多，以至于存有只剩下未被使用、未被显现、被否定了的女性特质。与此相反，如果男性形态的特质一再被否定而没有实现或显现，就会发展出同一种情况。



第95节 能量自己延续永不撤回，未曾有过一个开始， 人格完全独立

精要：

能量是永恒的存在，能量的波澜形成不同的频率。而存在感的醒觉，带来观察与最初的欲望和内在的期许。意识只不过是内我在聚焦的方向上感知与经历的过程。能量海中，宏意识为让自身达成能量完形和自我达成，而化身万千；又不断聚合，形成扩散与聚合的脉动潮汐。人格就是这潮汐中的泡沫，存有不过是它的浪花。

你可以叫这宏大的一体意识为上帝或其它什么名号，它确实是用一念缔造了万有的显化，包括这个宇宙与其它宇宙、这个层面和其它层面。但就像存有只能规划人格的蓝图，却不会束缚人格在角色中的临场发挥一样，宏大的一体也不关心细节，毕竟中央集权的计划性在管理庞大的疆域时只会带来僵化的问题。

人格不是一种被烙印下的身份阶级。存有或人格没有一个固定的地位阶级，谁领悟得更深刻、谁能运用调动的能量更庞大精纯、谁的智慧更渊博通透，谁就是自我意识集团里的老大。没有所谓的开始与结束，本源意识与能量本身首尾如环，犹如喷泉，一边抛洒着库存，一边接纳着回归。

但结束给开始蒙上一层阴影，人格片段在离开经历时，内心的各种匮乏、纠结、愤恨、不甘、不解、困惑都会被带入新的历程，成为谱写课业、经历对等体验的主要大纲。



从宏一本源到人格片段，一切行为背后的推手都是自我完善达成价值完成的内在渴望。人格一定要在它运作的一个特定存在层次之上或之内得到经验，除此之外它别无选择。它一定要体验它已经被投射的特定层次上的存在与经历，直到达成存有的既定蓝图规划。这个法则、这个体验的需求，只有在你们的层面之内完全物质化并且熟悉环境之后才会运作。所以你可以选择逃避，但那只会带来一次次的重新来过。

自由意志需要透过在一个特定存在层面的经验，才能实现价值完成，这是它唯一的弊端。没有其它内建的指令，也没有其他禁令，但整体上是有经验需求的内建指令在运作的，这指令就是强迫自我朝向价值完成发展。而且你知道这不仅仅适用于成长，其实成长本身就是朝着这一方向即价值完成的物质化伪装。

现场做决定的是人格，存有可能不会帮忙或避免人格可能做出的任何决定。存有可以不喜欢人格做出的决定，但存有无法改变人格选择采取行动的方向与方式。人格的任何行为与心念都无法避开存有的觉察，但存有完全没有能力改变人格做出的选择——即使存有，可以说，事前就知道某些决定是值得推敲的，也只能袖手旁观且无能为力。

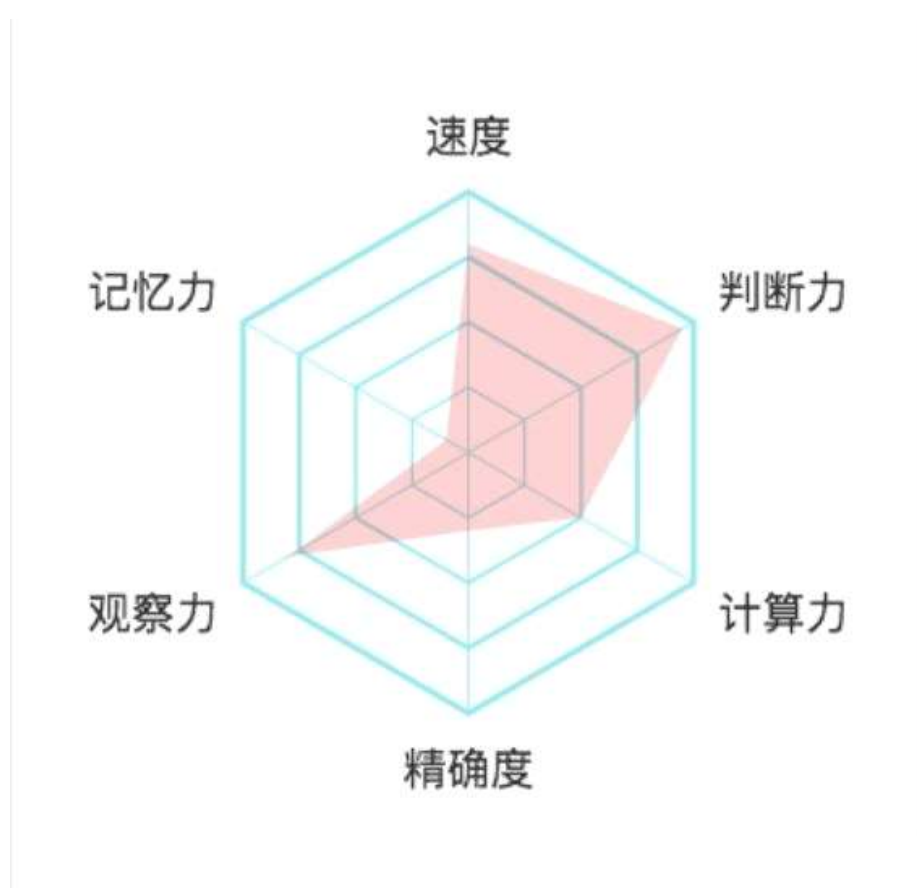
尽管存有可说是知识渊博，但存有唯一希望的就是，允许人格完全独立。因为人格比存有更清楚地了解他自身当下存在发生的特定伪装层面。你不是木偶，也没有拉线的手，如果你愿意跟随内在热忱，你真的会有一个更完美的世界。但先决条件是：尽可能完成在一个既定层面之内的存在、完成在每一方面之内的蓝图目标。



随着你们改变自身的意识层面，老旧的层面将会结束，或者说它们以你们的说法将会结束。但它们不会结束，因为我们在过去、现在和未来都认识彼此，所以这些课存在于广阔的现在之中，多维平行世界里。

你们所说的业，只在你们特定的层面之内有着基本的意义。在你们的层面上，人格透过各个不同的故有历史角色历经和解决个人的问题。这既有自由意志的参与，也可以说目的是明确连续的，依照存有的规划蓝图。

没有任何目的被强加在任何人格身上，人格在你们层面上的各个不同的转世里接受的目标，大部分都和他自己的自身需求一致。存在的各个层次不一定带着次第高低的含意，而是同心圆的层次。



第 96 节 无限的实相，首要的能量完形，三位一体的概念

精要：

原始能量完形、本意识能量多维领域的核心主意识、宏一意识的主体，在我的语言体系里，被“名”为本源与狭义本源意识能量内核。相对意识能量高度密集的聚合态，还有意识能量辐射覆盖的多维多元时空场域，成为离散意识群落、放飞自我的领域。

内核保留着所有万有乃至人格的具体数据，大至其从诞生到终极涅槃的经历，小到每一个起心动念与情绪波动、注意力焦点的挪移。不管人格在哪个伪装层、经历了什么、做出了怎样的抉择、又收获了怎样的反馈和觉悟，都被毫无遗漏地保留为集体意识的认知财富，成为宏一意识智慧成长、价值完成、能量完形的第一手大数据素材。

从某种角度上看，整个宏大的一体意识结构在显微观察下，犹如一个金字塔框架，由创始者提出了一个盈利概念，然后发展自己的下线，下线又分化出下线，如此几何扩增类推。只是这个系统不是那么死板，屌丝也能逆袭，谁真的活明白了，谁就是自我意识群中的领头羊。

当你作为自我意识群体的精神领袖时，可以宏观地观察自我的全面当下状态，找出关键节点，安排或分裂出一个特定意识面向，对自我的短板进行专项攻坚，设计出最有利于这个人格的体验环境、密集的领悟素材、充满启迪的人生经历、符合角色特色的性别与性格底蕴，匹配好时代背景与原生家庭结构、多种可供遭遇的人生路径，组建团队暗中辅助、助缘、引导



人格的遭遇，包括婚姻对象和子嗣人选。

一切你都可以设计好，但有一个变量你是不可控的，那就是投身入伪装层后人格具体会怎么发展、做出怎样的抉择。就好像你准备了一个沙盒，然后放入一窝蚂蚁、之后观察蚂蚁们到底如何展开它们的巢穴和生活一样。初始条件、物种与环境变量是可控的，而具体到伪装层中的个体行为是不可控的，因为可控到细枝末节，就失去了作为观察者收获意外的乐趣。

好像轨道上跑的遥控小火车，你能盯着看多久呢？匮乏未知的反转剧情是令人乏味的，对于命运的观察者与规划者尤其是如此。为了增添受益、减少投入，存有会在几个甚至十几个相同近似设定的背景内同时引入多组进行交叉对比。如果哪一组失败得过快，还会原地重来，展开补救式的复活赛。

这就是平行实相与多重角色我的由来。每一个角色我都活在自己的场域频率内，在演出的过程中彼此并不知道其它选手的存在，这样才会更专注、更当真，而且不会诱发数据间的显化影响，让结果扭曲走样、失去对比性的价值。

不过因为人格们毕竟都是源于一个存有，并且有些角色某一人格已经反复演绎了数十场，在梦中或恍惚间，记忆与梦境还是会彼此侧漏一些的，这就形成了预知或多重历史记忆，还有因对等体验诱发的反梦。角色 A 去经历的失去，角色 A1 就会因量子纠缠自动地获得；一个有了灾祸，另一个就走运；一个步入了婚姻，另一个就劳燕分飞。

我们确实是本源意识的一个意识触须上的纤毛，这纤毛深入到这个层面，



生化出了整个伪装层与展开故事体系。但就算我们这个所谓的物质宇宙的总合，也不要认为那是全部的原始完形的全部聚焦。在我们这一刻所占据的空间和时间之内，有数不清的相同实相层面，只不过你的角色载具没有配备感知它们的伪装配备。在一个无意识的层次上，你完全是在另一个存在层面中操纵着一切，你有意识的伪装自我、即这个角色我，无法进入到那个层面。

在那个层面上，它不是特定物质伪装需求的一部分。在其它层次上，你确实是存在于别的层面上，并在其中操纵着这个载具我。但你在角色的意识层面上并不知道，那些层面和你自己的层面一样有效；而且在其中，你的存在也是你自己心灵结构的一个自然结果。我这里指的当然是所有的自我个体。



这和轮回转世一点关系都没有，反而涉及各个经验层。在其它实相内，你的其它意识部分在操纵着，那是一个人类个体的“心灵与物质完形”，自然而然形成跨多维同时性结果。许多目的因此得以实现。

在数量多过你所知的很多层世界里，你都有意识的焦点。所谓的灵界不只是某个理论的意念世界而已，而是个别能量被意识用来持续操纵意念或观念所建构的一个实相。虽然在你们看来它不是物质的，但它仍然还是被操纵和应用业力所显化的一个生动、真实、具体的场域。这个世界没有出现在你们的物质宇宙里，而是在它之外。



第 97 节 宇宙是循环的，所有意识都会做梦

精要：

珍因为自己的诗词被出版商婉拒，导致自我对自我价值产生动摇。自我否定与自我质疑影响了她的情绪，进而让她的意识能量频率严重降低。意识频率的低迷让鲁柏的意识面与灵觉脱离，数日感受不到内在意识流的脉动；才思枯竭的恐慌，更加重了她的自我质疑，继而更加重了心理负担，身体上因此开始出现各种不适。

一种山雨欲来风满楼的压迫感笼罩着珍，让罗感到很无奈；而俯视全局的赛斯，知道这都不是事，又无法直接过多剧透，只觉得她的焦虑有些杞人忧天。旁观者清，当你回首过往，那些当年要死要活的人生节点，今日看来也不过是浪花朵朵的命运涟漪。

赛斯告诉珍不要太执著，生命中处处充斥着平衡的智慧。意识发展的生命蓝图、内在自我意识发展的朝向、角色我的日常运作、载具我的正常运作，都要兼顾到其平衡性，不可偏废一隅、独兴一邦。

这样的平衡还体现在动静的劳逸结合上，而且当散步放松时就要真的放空自我。行时行，卧时卧，做时做，规律生活很重要。精神上的超频与放松也需要相对的张弛平衡。

赛斯在讲多重实相在各个平行层中是如何运作时，告诉我们：在这个层面某个具体但未知的可能性结束时，循环会重新开始，当然有新的人格会参与其中。宿命论认为不管居民们怎么发展，这个世界还是会结束在某一既



定点上，但这不是事实。你们的宇宙已经有一——而且将继续有一——这样的循环，但是就那些字眼来说，没有任何事先决定了的终点。

意念会对你们的层面造成无可避免的影响，导致不同的结果。循环是有的，是活跃在你们层面上的人格们个别以及集体造成的。如果你成长为一个存有，送出各种自己的人格时，它们会再次地进入另一个这类循环中，去到最初的各个时期，使用那些故有的历史角色，在另一个更新的故事中，重塑第四或第五世纪。

在广阔的现在，你已经不是你，将会是、并且已经是已经了的你。因此，你要投射的这类人格其实早已被投射，分隔你的只不过是毫无觉察的这层面纱而已。就像分开两个场域或层面的只不过是毫无觉察的这层意识频率面纱一样。

潜意识会提供它自己工作需要的所有自发的点子，但你不能叫它去坐冷板凳，或要求它进行非常清楚明确的任务指引。潜意识能提供的灵感远比在有意识的时候用逻辑想出来的更高明，内在自我更明白应该用哪一个手段达到某个想要的目的。它不需要时时刻刻不停地指导角色我，但会在关键节点上给出灵光启迪——一闪念。如果照着做，将会很有帮助。



第 98 节 疾病的发生-自身的恐惧与权威人士的负面暗示

精要：

珍因在使用新换的打字机时长期不良的手部姿势，导致手腕部软组织炎症，进而发生水肿，诱发左手腕腱鞘囊肿。



其实这种简单的外科病症，有经验的医生很好判断。古法中医会用针灸围刺手法释放出肿胀的组织液，或用特定手法瞬间物理突破囊泡壁，治疗一般不到三分钟就可痊愈。但珍找了一个脊椎科医生进行对手腕的诊断与治疗，医生显然没能第一时间做出专业的准确判断，而是用他能想到最常见的关节变形缘由来解释手腕部变形的肿胀。

珍在童年见证了母亲多年的风湿性关节炎病程，那扭曲的身体、扭曲的性格、扭曲的人生观、世界观，强烈地刺痛了幼年的她，甚至吓到了她。她很怕自己有一天也会变得如此丑陋不堪与痛苦。

珍对风湿病的内在忧虑，不断被自己的恐惧所强化，又被理性抑制，多年里达成了一种脆弱的平衡；而当身体有任何风吹草动时，这平衡就被打破了。医生在接诊过程中受到患者的心理暗示，说出了患者想要听到的话语；

珍又用权威专业人士的话语引证了自己内在的渴望(怕什么来什么)。

赛斯说幸好珍的内在意识成熟度有一定的水平，可以自行化解部分负面预期，但即使是这样，强烈的负面心理暗示与自我内在恐惧还是对身心极其不利的，并且很可能因自己持续的、强烈的胡思乱想而引火烧身，打开本不该经历的潘多拉魔盒，诱发额外的人生课业功课体验。

赛斯为了解救她不会踏上这一苦难的人生路径，曾多次暗示、强调给鲁柏，珍不会患上类风湿，不要去想与碰触这一想法，不要去诱发这一期许和实相。但这一版的珍后来还是没能做到——在短暂的生命里，最后的十五年都被严重的类风湿性关节炎折磨着，不能自主行走，甚至在公寓内活动都需要被帮助。

很明显，医师不加思考的暗示，本身是对这种情况的不负责任。医生的负面暗示必须被患者接纳、暗合了患者的内在期许，才会产生实际的影响力。如果患者的情绪与潜意识中的恐惧够强的话，一个人完全不需要外界的暗示也可以自己把自己咒死。但那些拥有很大权威的专家，他们可能给的任何暗示无论好坏，都会被那些去认真聆听他们的个体给予几乎神秘的有效性。

就好像传染病大流行时期，患者自己决定角色我是被吓死还是只是经历一场轻微的感冒。这和是否注射了疫苗无关，而与患者听信了哪种说法有关。你所关注的就是你所要经历的。

寻求医疗服务的人，情绪往往是沮丧、迷茫的。而通常医生或医治者，本身已经身心疲惫，医护在精神涣散迟钝时很容易受病人恐惧情绪影响，而



被催眠般地替病人的潜意识发言，说出患者想听到的内在惶恐，这是医护显意识做出自我防卫的自动反应，这当然是透过心电感应被接收到的，医患双方在逻辑理性上都对此一无所知，毫无察觉。

在很多情况下这就是发生误诊的实情。同样地，在潜意识上，病人会希望名副其实丢掉他的病，从他身上铲除掉它，所以一个医治者往往在潜意识上对他认为合情合理的临床判断作出回应。求助的病人是很容易受暗示影响的，所以医治者有很大的责任持续地保持自我意识的清醒与觉知力，做出符合职业素养的正确判断。

很多患者会被说服而相信诊断结果，以至于一种他本来可以避开的疾病，被带入物质表现形式之中，成为患者人生需要经历的磨难。这是自我内在恐惧的显化，也可以说是自找的麻烦。

潜意识是一种辐射波，是从以内在意识为核心的精神围场向外放射波荡出的，可被意识到的范围是它的最远距离，即原始场域的外围。从这个场域放射物持续不断，越走越远，投射出的能量如你们所知转化成物质。就这样的力场而言，在你们的宇宙中被感知到的只是一个简化版本而已——在表面上看仿佛有无止无尽的原子和分子绕着这个核心旋转；而对来自另一个场域的观察者来说，在首次评估这矩阵系统时会看到无尽随机的变化与可能性。

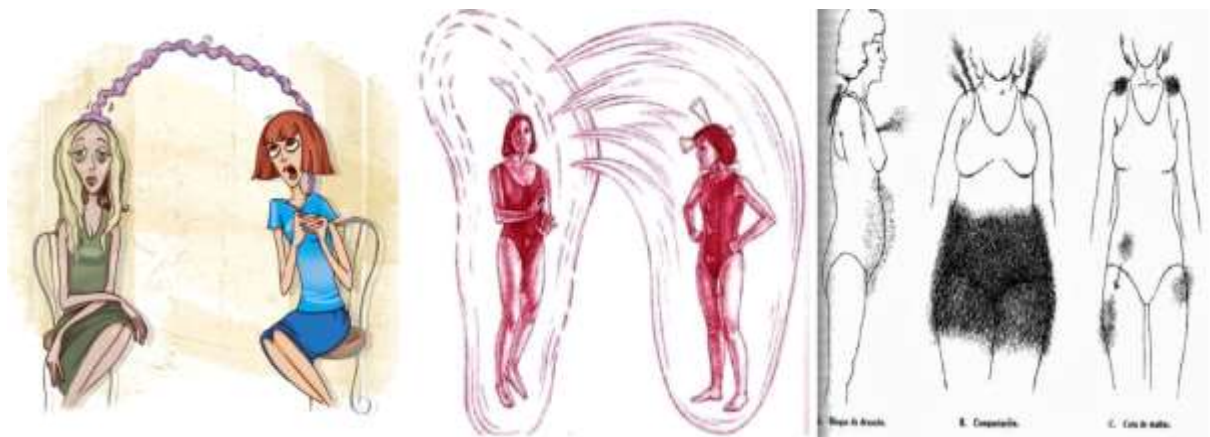
疾病不是发作在某一任意的时间点上，而是持续潜伏着，然后在近乎一个特定的时间点上，强化到可以被感知的程度，引发危险。心理学知道，个体之内存在着潜伏着的倾向，并朝着所谓疾病的各种可能性变化发展；个



体透过早年经历过的环境拾获到这些有倾向性的条件反射。

病态的条件反射和被压抑的内在的恐惧，在乙太层形成一种绕场旋涡，它阻留着能量，在身体上创造出弱点缺陷。缺陷并不存在于物质身，而是被投射于其上的。透过了解、梳理，透过有效率地使用心灵能量，可以清除这些自身的能量卡顿与旋涡。但如果身体所需的能量持续被恐惧掌控着，没有充分被用在身体的修复上，一旦当恐惧被触发启动时，恐惧会从物质建构榨取出更多的能量，收缩成病灶。恐惧作用的原理就像造成集成板电路板短路时的机制一样，真的有明确的能量流熔断脉络。

受损的身体会自动防卫，试图守住关键要塞，并对熔断的经脉进行修复，直到再度取得所需的能量为止。但修复所需使用的能量经常不足，因为意识主体因小症状陷入了过度的惶恐中开始各种乱想，各种负面的预判引导并导致身体四处崩溃。



一个相当复杂的过程连锁反应发生了，要知道意识创造的不只是外在物质伪装，还有他自己正在使用的角色肉体形象。如果你能明白，就会更加留意自己的心理活动，恍然大悟：原来如此。那你就不会纵容自己发展出早期的恐惧模式，或被某些专家忽悠与贩卖恐慌。

自我的或他人给予的负面心理暗示、强势气场压迫、被刻意精准投送的诅咒，都会影响无形自身能量层的有效运作。那些太过强势的、爱抱怨不休的、妒忌心很强的人在意识频率上存在着严重的负面极化，与这类人经常长期接触又没有自我保护的知识或能力，自己就很容易也进入病态认知思维中，进而影响自己的健康状况。很多西医早逝，有一个普遍规律：专科医生多死在自己最擅长的领域内——他们每天就浸泡在这样的能量意识场域里，又对心灵能量频率场域共振一无所知。



第 99 节 灵性能量的游离是肉体衰败的原因

精要：

珍继续在用很多事情验证赛斯的可靠性与准确率，这种谨慎的质疑态度，赛斯表示可以理解，但如果珍能少拦截与删减它要表达的信息，可能罗能更好地理解赛斯要表达的全部完整没有扭曲的意思。如果罗与珍可以多臣服地相信赛斯的建议，他俩肯定会少走很多弯路。

可是赛斯更愿意尊重鲁柏与约瑟的自由意识。确实可以拔苗助长，确实可以一路捷径、考试泄题，但这对成长并没有任何实质的帮助；灵魂想要获得的不是什么成绩或文凭，而是自己真的领会了、懂得了、知晓了、认同了、掌握了、并且会熟练应用了，那智慧的内在多维平衡与兼容并蓄，可以收纳处理无量的“对等”多元信息。

在物质场域内的“存在”仰赖心灵能量聚焦在“物质有机体”的潜意识建构之中，没有这个意识的焦点，物质展现出活性是不可能的。在任何实相场域之内，“存在”都需要在那个场域之内集中焦点。像变把戏那样，“全我”的一部分在另一部分内变着戏法。

就像演戏的演员用其行为和肢体语言让这戏的观众沉浸在戏剧中当真地认真以对，但同时演员和观众其实又都明白，这出戏就是一出戏而已。

就算明知是戏，你还是必须把注意力集中在台词上，也要使用手边的道具把自己的角色与戏份演完，因为这不是一场独角戏，你有自己要为集体实相提供的必要助缘。



在物质之内的“存在”用最强烈的自我催眠进入出神状态，让自身可以把注意力集中在这里，变成固定于某些特定面向和方向上的意识，忘我地演绎这个角色，经历这个伪装历史舞台剧。同时其它的实相们出于必要，有一段时间会被隔绝于个人的感知和理解之外，确保不穿帮露馅，让角色察觉到自己与自己周边的伪装其虚假性。

没有一出戏可以永远演下去。个体的焦点不可能被无限期地强力维持下去。在进入场域内时角色携带有限的能量，自己界定如何使用这些能量，这些能量可以转化成财富、寿命、健康、作为、清醒时长。那充满活力、几乎狂热的焦点无法无限期地继续下去。你怎么使用与分配自己的能量是自由意识，一些人通过心灵的觉醒，学会了无限无线充能的本领，拓展强化了自身的显化能力。

当然有些人也因自身的认知与经历，在人生的挫折中累积下了无法释怀的愤恨、纠结，乃至愤怒、委屈、不甘、无助、绝望。这些扭曲的心灵情感状态，会让平衡与平和的能量流变得畸形扭曲拧巴，甚至形成黑色的能量旋涡，不断地吞噬消耗能量，最终短路熔断断流，快速地消耗、遗失、泄漏本有的生命能。

生命能的能量无法被长久禁锢在一个形式之内。“个体”的“全我”，就其本质而言，不会无限期地把它自己限制在特定的角色内，为其角色在任何一个实相场域内的存活提供必要的条件和感知上的支持。

自我内在意识对角色的关注度不是始终如一的，当我们在幼年或老年时，内在意识对那些无聊的剧情并不太感兴趣，它时不时地会去关注其它意识



面向上的经历，那时角色我会表现出原地发呆、魂游天际的“玩家离线”状态。



当内在意识我因为这一角色太过无聊时，会慢慢地把自己意识重心挪移到更具挑战与领悟可能的其它平行角色上。如果这角色不光无聊，而且充满内在的纠结，甚至因此不断地剧烈消耗全我的生命能量，那这样的角色我犹如即将破产公司的股票一样，显然是不能留的。

全我主要的意识焦点开始偏离，用在这一物质层面必要模式组织上的能量被撤资返还，生命能的注意力从它们被投注的物质实相当中被取走，而回收的能量又变得和它们最初被委派出去时的那个全我意识能量频率近似。要知道，全我这边为维持一个人格角色的存在，必须要有一个维持心灵——物质结构关系的庞大能量支出。

角色我有权力用自由意识选择自己想要怎么度过自己的人生，而全我有权追加、持有、减持或彻底撤回自己对这一角色上的能量投资。这就好像是你炒股聘请了一位职业股票操盘手，你必须选择信任他，他有赔有赚你可

以理解；但如果他总是赔钱，那你也只好把他炒鱿鱼，换个新人来操盘。毕竟你是来赚钱的，而不是让他在那里彰显自由意识和性格的。



第 100 节 一百节的坚持不懈-课才刚开始 房东太太的经验

精要：

希望你们都了悟到你们的能力是如何开始成熟的、我们的课是如何已经指引你们在各种各样的焦点和活动中，进入一种日益增长的觉知。我们的动作虽慢，但进展稳定，奠基在自律的敏感上，因此没有那些在过度强烈或狂热专注在单一聚焦方向时可能发生的危险。

我们不主张牺牲理智为代价去启迪直觉。我们试图以更高明的方式工作，让理智也能够得知来自直觉内的额外知识，并利用这知识做出更综合全面的理性人生考量。

我们试图利用这些课程发展出各位在很多方面的内在能力，同时我们还兼顾维持一种高明且必要的发展平衡，这样的心灵发展方式会有效地避免学习者头重脚轻、失去必要的平衡而倒下。引领这样稳定、平衡的发展有明确的原因。从我们的课一开始，你们就一直在学习我们将用来探索“全我”的方法，但我们并没有一头钻进任何一种有勇无谋的探险之中。

我们在建立必要的基础，吸取必要的知识，为自己做好准备。自我是一个必要的保护者，不应该用势力或压力削弱它的屏障。它首先一定要觉得够安全才会愿意自发地变得更灵活、富有弹性，同时还保有它完整的自身本质特色。

“自我”并不是和“全我”失去连结的一个后来添加的东西，当角色的理智觉察到直觉或“内我”在给它资料时，是有能力通知这个“自我”的，



接着“自我”可选择是否据此改变它现有的态度、是否愿意和“全我”展开必要的合作，避免因过分的自大而动用自由意识主动地搞分裂，与自我主意识背离，导致自己的一部分与另一部分对抗。

接下来的一年中，我可爱的读者们，你们会有很多的收获。你们一定会明白你们自己的态度已经在变得更好，而这也必将积极地反映在你们的日常生活当中。

这可不是小成就。就心灵能力的发展而言，整体平衡的保持与维系是极其重要的。我们这早期阶段的课在这方面至为重要。维持自发的内在自由与专注的自律这两者的平衡，永远有其必要。两者是自我意识平衡发展的必备条件。

赛斯评论了珍的房东——这夫妻二人的心灵发展状态。“吉姆”与“玛丽安”这两个角色的内在自我意识都发展得很好，有相对开放的心理和相对成熟的心灵认知。但两人各有各的问题，这问题对两人的内在发展形成了阻碍。

“玛丽安”若能透过发展她自己的能力，可以得到不可计量的收获。不过她对灵性的觉知力与内在的心声心怀恐惧，其实主要害怕的是她自己相当缺乏自我纪律，没有足够的自控能力，不知止，容易过激，过激了又停不下来。她目前太关注其它世俗的问题，没有精力发展她的内在自由。同时她的自我在体验着困苦的人生，哭喊着渴望透过开发这些内在的能力，达到其期许着的成就。

如果她把重点放在发展内在觉知力上，这样的一种发展会让她的内在自我



被强化，产生更多的自信。而且她的能力是够强的，当她的自我卸下对心灵引导的戒备心时，她可以成就非凡，以更有效率的方式运作。

“吉姆”在他的家族与前世家族中是一个具有高度直觉天赋而且内在感官高度开发的人格。这是相当不寻常的状况，他已经具备很有效力的内在感官。他的小儿子“J.J.”也遗传了这份天赋，从小就可以与无形意识体们玩耍。父子俩都有极高的心灵天赋，但匮乏系统的传承训练。

所谓的死亡，只是一个意识从当前的角色中撤离了出去。死亡之后自我形象依旧存在，这形象与其人格各部分在物质层面上的自我认知有关。

一个人格或人格化的能量永远不会被消灭，但其形式与形象的转化仍然是每个人格持续下去的必要条件。而且在某些情况当中，生者那一方在情感上对这个事实的否认，就人格而言，可能导致那些不再和物质场域连结的人格产生心理上的抗拒。这种抗拒一定要被设法化解，可以透过生者对亡灵心理学的了解减轻这一难题，让往生者可以平静而满足地放下过往的身份与彼此的牵挂。

对于亡灵来说，它们离开了自己的肉身，但又还继续地存在于我们的舞台上。它们既不想被持续地纠缠，被迫地裹入后续的剧情中；又不想马上被遗忘，感受人走茶凉的落寞。就像退休了的老干部，有事别来烦我，我都退休了，可是礼数、待遇、尊重还渴望被保持在原有的高度。人们天真地以为只有那些能在物质场域内打交道的人格才是活的，这是一个非常有局限性的狭隘观念。



写在第 100 节、第二册结束的寄语

首先鼓励与肯定细雨编辑们这半年多的坚持不懈，也真诚地感谢我的读者们，是你们的认同与热情让我们这群人有毅力也有动力，为达成与跟随内在热忱而持续无私无偿的付出，在群体实相中达成高质量的意识显化，进而展现出链接你我与高频意识的可行性认知通道。

知识的海洋广袤无垠，不管我们多么努力，或许此生都不能达成自我意识的完形；不过我希望，我与诸位同仁、和那些与我们一起成长的朋友们，在离开这个伪装层的时候，在回顾自己人生时，可以很骄傲地说：

“我无悔、无愧此生，这是充实饱满有意义的一次人生旅途，我收获良多，成长显著，法喜澎湃。我更爱自己，也更加理解这个世界的本真本质，我自己是充盈饱满和通透顺畅的，是开放平衡与平和的意识存在。”

在此我们要感谢赛斯、鲁柏、约瑟、翻译组的各位同仁，和很多我们引用过图片的原创者们。这火炬的接力、这光明的传递，不是一个人的工作，而是集体实相中，百年内多维多元精诚合作的结果。

我们缔造我们的集体实相，我们展现出我们真实的所是与渴望，我们跟随与呈现出我们选择了的未来，去经历与我们当下意识频率相符的可能性，那是璀璨、多彩、绚丽的广袤之多维当下。

——细雨





第 101 节 中间层面，参照点，再谈第五维度

精要：

当角色我离开它所使用过的载具后，其外在轮廓形象还会保持一段时间。这相貌能保持多久，取决于它对自我曾是的角色维持认同感的时长。另一方面，那些所谓活着的人们，对所谓逝者曾用过的外在形象如何记忆，也决定了内在自我以怎样的形象或声音来与家属们沟通。

当角色我离开自己的载具后，应当返回到第四维的中间层，进行自我能量调整、认知梳理、智慧升华，总结经历过的选择，并规划改进方案，为再一次地进入角色做好必要的预案和规划。

但并非所有的内在意识在退出自我载具这个意识焦点后，会安然地直接返回到自我意识群落中去：一些在伪装层矩阵中痴迷入戏太深的角色，会成为滞留者：

它们依据在人生中信奉的宗教理念，误以为枯骨可以复活，而滞留守护着自己腐朽的载具；或对自己一生辛苦得来的房子、珠宝、古玩视若珍宝，宁愿为其牺牲性命也要守护。这类家伙死后依旧守护着自己的珍爱，并跟随它辗转世间；再有一类，它们把自己的伴侣或子孙视为私产，加以暗中“庇护”，不容他人亵渎。

当然事有两面，有些角色在退出自我载具后，渴望尽快地回归到第四维中间层进行必要的休整述职，但家人却对他百般纠缠、念叨祭拜，拿他说事、打官司去祸害别人。作为内在意识，它知道死亡是自己的选择，而死亡的



方式与时机也是自己的选择，没一个死亡是所谓的意外。但因为自己的死亡导致无辜的人蒙受持续的纠缠，会感到内心极其的不安，但又无能为力。这种愧疚与纠结让灵魂感到无法平复的内在煎熬，家人的这类行为会严重地阻碍亡灵渡过“界河”而真正地抵达中间层、完成意识能量频率焦点的切换。

全我把自己划分万千，同时分别进入到不同的伪装层中演绎各种相互对等的角色，从各种不同的视角收获相对偏颇的片面认知；然后把这些极化的、不同的理念汇总回存有本体，综合各种数据来达成内在的认知感悟平衡。而这些相互看似抵触的极化能量，形成内在意识旋流，犹如电磁扭矩般为自我全我上足发条，提供动力。这凝聚累积的动力让自我全我有机会、有能力发起对更高意识维度的突破性冲击，把自己送入更高意识实相领域。

全我存有一直都是在意识能量界的最外围边缘地带，即第五维度。

而由这里出发，意识们展开自己无尽的遐想，营造出一个又一个的梦世界，或单独或小队或群体进入这个梦中展开交互式体验。而把无形的、庞杂的意识能量聚化成有形的、稳定的“相”，需要一个枢纽作为“变压变频器”，就好像我们把数字电脉冲信号转变成视频信号一样，需要一个显卡。这就是第四维度的作用。

第三维度是我们的梦世界。它看似荒诞，因为散碎且无厘头，但它远比我们的世界要更贴近所谓的真实。

第二维度是平行现实体系，即矩阵世界。水平平行世界，是相同角色在相同意识水平上展开的各种不同选择；垂直平行，是相同角色的各种不同意



识频率趋势上展开的各种不同极化程度；轴线平行，是相同角色在不同时空帧的切片上同时存在的所是；矩阵平行是同一个内在意识我、即全我在不同矩阵间同时演绎着不同的角色。

第一维度是线性的意识认知。在线性的意识认知中，可感知的世界由单一的过去、现在、将来构成。在这一层的意识信奉因果律，并以为时间是线性的、是真实，并按照时间的单一线性秩序展开思维与认知。

第一、二、三意识维度，没有哪个更真或更假，只是意识矩阵中的不同显化焦点。人格作为自我意识面向的触须和代表，带着自己的焦点潜入到四维以下，负责经历、采集、领会自我角色所在层所能提供的所有见识与启迪，并犹如满载着这些花粉的工蜂一样，回巢酿蜜。

而这一去一回间，必定要经历中间层作为无形我与有相我的质地转换。当然有些蜜蜂在外边飞了半天一无所获，返回中间层才明白自己都干了什么没干什么，只好掉头又回到伪装层重新经营自己的角色，重新历经自己刚卸任的人生。可以说蹲班，也可以说补考，好了却自己心中的各种遗憾，平衡自我内在的失衡。



第 102 节 再谈比尔的灵异能力，赛斯讨好珍

精要：

赛斯说，比尔在心灵能力方面有很多天赋，其中之一就是感知幽灵的能力。赛斯也说，珍和我本来应该看到更多，但因为我们两个“过分挑剔”，所以我们两个没有看到多少我们可见的东西。

约瑟对这些课尽心又尽力，他相信我。但鲁柏是个怀疑者，很久以前就是。他在理智上很感兴趣，但在情感上还没有投入。约瑟让这些课成为可能。没有你，鲁柏不会让我过来。没有你，鲁柏连一节课都不会举行。

鲁柏一直在寻找纪律。他永远在寻找他缺少的纪律。现在他有了他的纪律，但又过分地应用了它，反而妨碍了非常强的自我直觉，所以一定要缩减它。一定要全心全意地效力于这些课，它们的广度才会变大。

约瑟一直都有纪律。你害怕信任你的直觉，你早年的生命情境助长了这个恐惧。但现在已经学会信任自己，并据以扩展了直觉力，你现在是自由的。

马克需要纪律，但你会在生活中达成自己的纪律。

纪律是自律性和拓展性的平衡点，不让自己陷入狂热的自我痴迷和偏执状态，也不可太多谨小慎微地故步自封、抵触狐疑。不能什么都全盘接受，也不能拒人千里，固守成见。

赛斯警告了珍要小心日后的两名油画投资者，不可与他们交易，那是坑，



不要再次陷入其中。

珍已经开始进入眉间轮的能量发动初期，可以闭着眼睛看见内在光辉和意识炫彩。



第 103 节 喝酒与解离珍的出体经验

精要：

小酌怡情，过量乱智。酒不是不能碰，只是这其间的度与微妙的平衡需要自律。这几节都在讲内在纪律与自我拓展性的平衡关系。不可太较真，也不能没有节制。

角色我看似不切实际的，反而是实际的真实，而自我价值的完成才是唯一真正的实际目标。

当你尝试做出体“探险”时，首先要告诉自己：我可以安全旅行到任何地方，并且安全返回，但我会慢慢来；我是安全的、有信心的，我欢迎这样一个有效的经验。在这种心态下，在卧室躺下，闭上眼睛，没有进行任何暗示，只是放松。在很好放松的状态下等待，注意别睡过去。保持意识的觉知，但不要去动作自己的身体，直到你的内在意识误以为角色我已经睡着了，可以显身出去玩了。

“有一种怪异又显著的感觉，觉得我穿过一个‘空无一物的洞’——而且立刻又从里面出来。”

“感觉就像轻盈穿越了身体，这个变化如此突然，以至于我感觉好像下半身一直到胸部，完全溶解了似的。”

“一种很奇妙的轻盈感，感觉不太像没有抗拒似的那么有浮力；物理的抗拒。不受物质体积、物理压力束缚。”

“感觉好像我的身体可以升起来，还有相当明确感觉到我的手腕下面有一个空荡荡的空间。”



“闭上的眼睑后面是浓烈的色彩。头、肩膀、头部后面先感觉热，再感觉冷。在闭着的眼睑里，感觉的半径范围在扩大。然后感觉好像两腿、双臂、肚子……融化了，我猜这是最后的形容了。那是悬浮而不是移动的感觉。”

这时不要兴奋、窃喜，或动用逻辑思维，一旦你惊醒大脑，脑波的电流就会让“内在意识我”意识到角色醒了，然后就没有然后了。

你要让自己进入更高的观看层面——意识层，去观看这个内在意识我、就是我们通常说的角色我，如何从这个皮囊里出来，又都干了些什么。不要刻意地想去记住，或想要跟谁夸耀，你脑子的“硬盘”一动，它就会惊觉到，然后回归到载具中装成什么都没发生。这个过程就好像猫在老鼠洞外静候一般。



第 104 节 赛斯谈珍的出体经验，自发与纪律间的平衡

精要：

鲁柏演绎的珍，正在经历第三眼的开启过程，并尝试对封闭的顶轮发起能量的冲击。内在视觉从含混慢慢清晰具体，压抑已久的内在意识尝试破茧而出，但还被角色我继续纠缠限制。鲁柏安慰角色我：不会有事的，不会抛弃角色我而绝尘而去，会很小心地慢慢尝试——“我将会安全地前进”。

赛斯说，角色我（自我）对内在意识我出去“浪”的担忧是很正常的，它深恐放下身体后，会出现自我无法预测的不可控结果。角色我是内在意识我的法身载具，两者合成我们所谓的自我灵体。这灵体在意识界的四维以下世界被自我意识认知为真实，就是我们常说的灵魂。而自我灵魂加载具我，构成伪装层中的这个我。

内在意识我犹如一团能量雾，它充盈了一个气球人，而这个气球人成为了某一机甲的驾驶员。或，你上网注册了一个 IP 地址，生成了一个头像和人物名，这是你在元宇宙中的总账号名与头像。你利用这个身份与形象，进入不同的游戏中，在不同的游戏里，又生成和使用不同的游戏角色，那游戏角色又有它自己的形象、性别、能力、姓名和故事。

当你要从这游戏角色中退出，去看看其它游戏或返回现实时，角色系统会生怕玩家流失、下线，利用各种可能的手段，增加游戏的粘附力，让玩家更长时间地滞留在网上，让网上游戏世界里的生活成为习惯与唯一。

赛斯说，鲁柏在表达上要很严谨注意，不要说“慢慢”来，这种心理暗示



会让自己产生不必要的惰性。

在经验的、经验了的、将经验的，的确牵涉到人生实验。当然外在意识上是对此没有知觉的，从中可能会学到必要的教训。“内我”明白它自己在某些方面天生的才能，而努力把导向朝这个方向展开。必须维持“自发与纪律”之间的一种微妙平衡。

灵魂冲出头的那个感觉代表内我最初从肉体形象流出，这种感觉只在向外冲出之前的几秒发生。如果阻力过大，身体颤抖，头痛显著，可借由暗示自己是安全的与放慢出体动作，使它安静下来，缓解不适的症状。如果不小心因此触发了角色我的警惕性，开始恐惧、胡思乱想、担忧、全身保护性僵直等，可以用潜意识巧妙地去安抚角色我，也就是狡猾地解读给自己听，然后等待几个小时让角色我的焦虑和警惕性慢慢地松懈下来；在适当间隔之后，才可再次尝试下一次的突破。

别硬来，万一角色我陷入惊恐的焦虑，那将会带来很多载具上的负面麻烦。就好像出轨被爱人抓到了实锤的证据，后边的日子很长时间都不会好过的。

“我将会安全地前进”这句话就好极了，可以用，因为它兼顾透过安全加以平衡的延续与前进。要学到如何操作内在的加速与流动，或能量的冲刺，好让角色我觉得舒服自在。而角色我可以透过这经验学到，“内我”永远都会安全地回来。不给角色我这个必要的安慰，是非常不公平的，也是无谓的残忍。还有，内我也应该设法传达，它感激角色我出于保护的关切。





要学会使用正确的方法，在加速和冲刺时，控制自己出体的过程，不管是离开或返回肉身形象时；就像你在开飞机，降落与起飞的阶段最危险。期望大家都不要遭遇任何“空难”，在地面上有几次颠簸是不可避免的。长远来看，这些控制一定要个人自己学习，透过反复的尝试累积必要的经验。

每当到达新的层次，就会有新的事物需要学习、新的控制要精通、新的平衡要维持、新的纪律必须采行；在全我学会处理这些新层次、并且对它的操控感觉自在之前，一开始这的确涉及能量和新增活动的一种自然、额外的运用。在复杂的关系中，自己努力地达成一种整合了的新平衡，但这个过程将会经历新生的阵痛。

任何困难都是自我与内我暂时的僵局引起的，应该学会自行解决。自己的种种力量，它们必须永远在平衡中作用。当全我熟悉新的现实层次时，很可能在不同的时间会预料到有些相当无害的形形色色的目的，以及暂时的失衡。

可以预期这是一个小小的调整。没有它们，就会有危险。在全我精通真正

有必要的控制和纪律之前，太过一帆风顺，可能会导致接下来的过度自信，而自傲会带来偏执。

让“自我”信任“全我”，这样一来角色我就会协助意识我离开肉体形象，就像一个母亲终于能够相信孩子，容许孩子自己一个人出去游历，并认知为是安全的。



第 105 节 解读珍的一个死亡梦

精要：

珍在梦中接到了一封信，是母亲托亲友转交的，用了黑色的信封。信封上写着珍亲收。黑色信封是西方死亡通知书的传统习惯，因此珍第一时间就在梦中对此产生了深切的抵触感。

珍首先很害怕这梦是一个预知梦，而被预判死刑的主角是自己。可转念一想这不合逻辑，第一直觉这是自己的妈妈要走了。瞬间她从患者的视野看到了医院的病房，医护在围绕着患者做最后徒劳的抢救。

珍不愿面对或承认将死之人是自己的妈妈，于是开始在梦中扭曲这个信息：把将要面对死亡的人，换成自己认识的其他高龄女性亲属，可是觉得这种灾祸的转嫁过于昧良心，让自家人承受还是不妥，于是把灾祸的“被害人”身份投射到“罗”家的女性亲属身上，并形成了这一梦境的记忆。

当珍醒来后，她开始忐忑，因为这一心理活动是发生在后台里的，导致扭曲的信息广泛地涉及到了太多的目标人物。这让珍很困惑，自己的预知梦本身只是自我意识的意撰，还是即将面临宿命的退场的某一角色，飘忽不定。

赛斯很温柔委婉地告诉珍，将要跟随宿命退场的不是罗家的某人，也不是珍早已过世的姨妈，演绎珍妈妈的人格已经做出了决定，准备退出这舞台剧，而开始为自己的离开做各种在伪装层上的准备。为了避免自己离开给家人带来突如其来的心灵冲击，所以事先告知自己唯一的孩子：“我即将



退出这舞台和角色”。

这种做法是很常见的，为了让继续在舞台上演绎自我角色的人格们有必要的心理准备。

赛斯说，一旦人格做出了自己的抉择，并开启了撤离程序，那任何的挽留都只是徒劳的努力；而滞留这样的角色，只会让它倍感痛苦与困惑，让情况变得更糟。因为人格本当快速地离开自己角色与身体的认同感，回忆起在这一世的存在中根本不知道的一种蓬勃朝气、安乐、以及平安感。

一个未来的死亡当然似乎不幸到极点，但感知到它是有益处的，可以让那些在任何情况下卷入此事的人预做准备；并知道一切冥冥中自有安排，需要顺其自然尊重他人的自由意识，包括所谓生死的抉择。



第 106 节 物质宇宙不以你们以为的方式存在, 参照点

精要:

你们都在走向一个获利丰盛的季节，一个在许多方面都能实现自己的季节，这是纪律和聚焦能量创造的结果。在某方面，在一个非常大的方面，你们的物质宇宙就其本身而言，其实并不存在，或不以你们以为它存在的那种方式存在；另一方面，它的确真实存在，但是，是以你们平常的感官永远感知不到的那种方式存在。

帮你们把多重宇宙绑在一起的，是你们感知的焦点。当焦点被放在某些参考点上时，其它层面的参考点就被意识统统屏蔽排除掉了。如果你们同时辨认出其它层面颇为有效的参考点，那么你们的感知就会无法辨认出你们的物质宇宙。也就是说，物质感知迷失在貌似混乱的近似的平行资料迷宫中。

但话说回来，这类资料、这类其它的参考点，在你们准备好的时候就会进入你们的感知领域。而且当它们被你们的内在意识感知到的时候，它们会改变你们对宇宙的理解以及整个认知概念体系。



第 107 节 你在比你所知的更多的实相中存在并产生影响

精要：

我们接收到意识信息并不难，但显意识能意识到内心资讯的引领、并毫无扭曲地领会其核心要义是需要磨练的心灵技巧。造成解读或理解扭曲的原因，源于角色我的认知局限和情志上的紧张忧虑。在自我逃避、不愿碰触敏感软肋的时候，信息被自我意愿在转译时扭曲成散碎的乱码，形成杂乱的梦境拼图。

梦本身是意识的第三维度，梦是所有平行自我信息的集散地，并上通“天庭”。在梦中，未来、过去、来世、前生、平行其它自我体验，都被汇聚在这棱镜中。那些会对人生有重点影响或曾经的彻骨之痛，在梦中对自己发出必要的预警，以免一次次重蹈覆辙。的确，这种经验对你们来说，真的有它令人不愉快的一面，自我很自然会抵抗。而且任何涉及到某一角色死亡的预见，或任何这类载具谢幕的死亡知识，被自我自动认为是威胁。

在梦中如果你有意识地去观察梦境中的世界，思考这一切最初是什么时候被创造出来的，纳闷那些地貌、建筑、人群的起源是在哪一个时间点上，那你会发现与明白，没有所谓的过去与未来，一切都是即时的意识造物。而所谓的物质世界和所谓的梦世界之间有很大的相似之处，都是利用同一套系统被编写出来的显化，这你们应该知道。

梦世界里的梦地点与物质宇宙的原料都是自发且不断地被意识能量创造出来的。就你们知道的时间而言，要在梦世界里设定一个故事开始的点是不



可能的，所以，企图在物质宇宙上做同样的事，也是一样不可能。

发展一直都有，但不是沿着任何一个单一的路线。普通的角色我只能觉察到沿着某一路线上的发展，因为意识聚焦在一点上，而没能看见其它。梦世界与物质世界之间存在着一种给予与接受的反馈机制，彼此制造或导致相互的联动效应。梦改变了角色我的心理预期，成为预习或复习的经验。预警与领悟改变着人生的轨迹，而角色我在生活中的见闻、心思、趋向又反过来影响着多元的梦境。梦对你展示哪一个意识面向、展现到何等程度，是依据角色我当下能接纳的意识成熟度，超过这个度的信息会被角色我屏蔽、扭曲、遗忘。

在你们所知的时间里，根本没有最初的起源点，因为在广阔的现在里，过去并不存在，就像所谓的未来也不存在一样。角色只是多重平行经历的历经者，在广阔的现在里，对比而言，梦世界与未伪装的经验有着更紧密的连结，换言之，梦远比我们所谓的现实更少人为的扭曲。但在角色的伪装视角内，它又必须和伪装的物质实相，即那意识在伪装层上的投影打交道。

由于内心自我意识相对于角色我更自由，所以它可以把梦世界中的信息传递给角色我，能够把肉身载具我通过外在感官无法觉察的很多知识传授给这个角色个体。如果角色我很自大，我行我素地信奉所谓的科学与宗教，那这种源自于本真的知识，很多都只能存放在自我的潜意识里，成为蒙尘的珠宝。

梦世界与物质世界的连结是相当紧密的。虽然这两个维度似乎完全分离，虽然不可能同时活在两者之内，但在两者之内发生着明确的效应。这两个



维度的确同时存在，即使你们无法同时住在两者之中。

意识维度的界线并不存在于这两个维度本身的本质中，而是在你们自己的认知局限里，因为目前你主要的意识焦点是放在其中的一个之上，直到心灵发展的某一个领域有所成就为止。自我内心意识的觉察力在没有成熟前，一次只能在一个维度里，但是其它维度的经验是可被不同程度地分享给角色我的。

随着觉察力的发展，种种能力也会跟着发展，使得全我能够掌握千变万化的资料，进而能够同时操纵多维视角，并同时多维内运作。觉察力的锻炼与增强，需要通过“观”的训练。

白天利用解离，观角色我的起心动念，观载具我的欲求躁动。利用冥想主动地进入心理时间，借由心理时间跳转到潜意识的通道内，观内心自我的渴望与期许，观意识全我的蓝图和规划。

利用持续多年的记梦和解梦，让梦世界中的角色我可以达成觉醒，进而可以进入梦世界的第三维意识灵性大学，通过四到六年系统性学习，在考核达标后，开始清明梦的夜间生活。把自我意识层次从二维意识次第提升到三维意识层次，使全我能够掌握千变万化的资料，进而能够操纵它，并在多维视角内运作自如。

人们对其它维度几乎一无所知，但却生活在其中；其它维度的一些效应被投射过来，形成了对你们造成实质影响的“无常”意外。在那些维度中，角色我并不是以你们所熟悉的样子被认识，甚至不是人的形象。



它们被自我意识感知为我，借由效应而被认识。在某些这类维度当中，角色以化学或电子的实相呈现，甚至是电磁脉冲波上的一个相；而在另一些维度中，没有角色作为意识焦点的依托，只有持续不断的心电感应和彼此间的心灵通讯。看起来就像“风”吹拂过荒芜的星球。

意识焦点的投射以这种方式从一个维度到另一个维度。意识焦点聚焦在载具的角色我之参考点上，形成它一生所见的投射。在你们的维度中，你们对真实本质只有微乎其微的知识和了解，其它维度的居民对你们的维度本质也是知之甚少。每个维度都有自己特定的伪装格式，格式间不兼容导致不同自我间可以保持相互的意识与觉知独立性。

其它维度中的自己可以无偿地对这个位面的自己给予全力的帮助，但前提是这个“我”能认同与接纳来自冥冥中的引领。这种看似无中生有、不符合逻辑的灵感，往往给人一种杞人忧天的错觉，而被世人耻笑为过度焦虑。

全我利用自己的意识能量，生化出自己的多维宇宙，并和其它存有通过信息共享，达成彼此间创作的共享，利用一个个意识世界的交错套叠构成集体实相，在相互套叠彼此呼应的过程中，伪装实相即我们的“客观”宇宙成为了一个大舞台。

全我只是幕后的编剧，它连剧场都不进，写好的剧本被交给执行人，由剧团培养起来的演员们负责各种剧情的演绎。执行人会把彩排时的问题与观众们的反应汇报给编剧，因为各地观众的风俗认知不同、反应各异。依据这些反馈，编剧提高自己的写作水平和对不同领域的认知。虽然台上的演员有剧本，但将在外，军令有所不受，演绎角色的人格演员在隔阴之迷的



加持下，呈现出自己最本真的心理状态和心灵成熟度。外加载具我的肉身欲求、时代社会背景的人文导向，各种冲击下，角色呈现出的自我状态和发展方向表现出巨大的随机性。这时，自我纪律和自我发展构成了矛盾中的微妙平衡。



第 108 节 没有模特的肖像画，能量的向内性，正负场同时形成

精要：

之前我们接触到名词“最初意识完形”，说的是本源意识。而这一节中，提出了一个新概念：“内心”，即本源意识的内在意识活动。

最初意识完形有着自己的意识能量场域囊泡，就好像我们每一个意识能量单位都有着一个属于自己的意识频率场域一样。在这个场域的空间内，其能量频率的主频就是生成这能量囊泡之意识频率。

内心是充满内在能量的，它依据自我意愿渴望，把这能量散发到自己的场域内外，而被散发出来的能量中携带着最原始的本初意识完形。这些精微的意识能量颗粒，成为构建多重宇宙的积木，并在这多重宇宙中逐步成长为新的意识完形。从一个微粒开始，始终秉持着对自我价值完成的渴望——成长为一个全我存有；进而朝着自我的意识完形不懈努力，并在这个过程中，自我分裂出多重人格。不同的人格面向，分别针对不同的意识面向，展开同时性的探索，把所有可能性都充分地展现出来，以便达成最全面的无漏认知和通透智慧。

我们经常能接触到的世界有四层：

意识的第四维是中间层。它相当于意识能量转变并生成“物相”的“显卡”。这里充满了协作与共赢的理念——意识体们彼此相互配合，编写与演绎各种自己渴望体验的生命历程，挑选已有的故事脚本，组队参与演出一幕幕鲜活的历史情景剧。



意识的第三维是梦世界。这是最贴近本真的一层幻境空间，但已经属于有“物相”的宇宙了。不同维度、意识成熟度的自我，在这里交换彼此的信息，生化出没头没尾的故事片段，瞥见其它自我人生的信息侧漏，提醒自己躲避灾祸，提醒未来可能的机遇，回顾总结过往的经验，预习将要面临的重大心灵考验，系统地在灵性大学内进修自己的心灵素养，观察自己本真的当下心理欲求。一个了知和掌握了梦信息的人，是离本我意识最贴近的人格意识状态。

意识的第二维是多重平行暗宇宙矩阵体系。这也是具有伪装物相的宇宙，但它已经充斥着各种混杂的期望与欲望，是利己与利他相互交织的舞台。它同时展现出了所有可能性。在广袤的当下中，从所谓的宇宙诞生到宇宙寂灭，一次次的生命的潮汐，都在其间同时存在着。

犹如你走入了一个无比宏大的图书馆，所有历史纪录片、所有人物角色的故事时代背景信息都被完整地保存其间，你可以按照自己的需要，搜索到自己最感兴趣的题材，去“亲身”经历那人物的一生。

并且还能依据你的自由意识，对其人生进行改写，系统会自动从资料库中利用故有素材生成与之匹配的相关剧情和人物。当然你所演绎出的新版戏说，也会被系统如实地记录下来，成为可供后人选择的一档资料片。

这种开放的机制，鼓励每个个体都进行独立的创作，虽然都大同小异，但偶尔某个奇葩也能搞出些什么出人意料的新奇，引发意识的一场革命。

值得注意的是，当人格潜入到第一意识维度中时，意识聚焦在自己当真的那个角色上后，自我意识的焦点就成为了一个在意识一维线性发展中巡航



着的零维意识焦点。因此它的觉察力受到了极大的限制——聚焦带来失焦，它看不见也感知不到其它与它纵横交错的平行维度线。但是它并非是生活在一个封闭的环境中，梦为一维线性生活中的角色带来了更多二维意识信息，让角色可以窥见所谓的未来与其它的平行展开。

当前角色可以明确感知为真的宇宙被叫做“宇宙”，而那些其它意识能量频率构成的平行宇宙被我们叫做“暗宇宙”。当下我们自大地说我们可以感知到的宇宙占总量的 3%，其实这是很不准确的，因为我们实在是太低估了不可见宇宙的总质量——我们的宇宙连沧海一粟都算不上。这是因为我们当今科学的物质地理解宇宙的实相是基于全然错误的认知基础而发展而来的。

而这一切的一切，不管是物相还是多重宇宙，都是“内心”的一念。意识的本体是不进入低维物欲世界的，它的触须透过意识的焦点一遍遍地进出“觅食”，寻找可能滋养自己达成更复杂意识完形的精神资料。

若想要达成这样的目的和效果，需要角色我能够可以有觉知力地走过它的使用寿命。觉知力源自内观己心，外观易变，从而知晓大道变迁，活成一个明白人。明是光，白是七彩之融合——不在执一弃全中偏执一隅。自我要有内在的纪律，这样可以知止；自我要有内在的行动力，这样可以不断进取。这进退取舍间的度，就是平衡的智慧、心性的成熟。

这是没有尽头的征途，很多人渴望永世脱离轮回之苦，其实当你全然地达成了本伪装位面的学习后，哪怕是高分毕业，也不用太急着庆贺。因为走出幼稚园的你，很快会发现，小学的生活未必比幼稚园里的功课轻松。



那时你看着高中生可以谈恋爱、大学生躲在宿舍里打游戏、社会青年每天街上晃不用写作业，老羡慕了，想着快快长大；长大后才知道，谈恋爱、生孩子、养孩子、养孙子，孩子们成长的经历为你带回了更多元的跨时代的人生领悟和经历素材，但他们一个个的都老有主意了，不省心也不听话，动不动就捅个大娄子，你要去擦屁股，烦心事每天一大堆，老糟心了。回想当年自己还是一个吃饱了混天黑的小家伙时，真的是无忧无虑啊！



第 109 节 梦宇宙与物质宇宙平行发展

精要：

在一维线性匀速单向的时间中，我们的思想格局与思维方式被框定在了狭隘的因果论里，所有事情都渴望拥有排列有序的秩序、合理的启承关系、可计算预期的确定性后果。这种一根筋式的简单与可控感，让自我感到安全，让头脑信赖逻辑，可我们又都无法回避无常。

我们渴望，甚至仿佛有强迫症一般，要求理念体系有着绝对自洽的严谨，一切都渴望用绝对化的完美等式，一切都要有明确清晰的确定性定义来规范事物的性态。可是本真宇宙没有确定的封闭的系统、呈现出完美的数学美。各种位面与维面间的相互影响、信息侧漏，交织出立体的意识网格，能量在其间不断流转，形成生生不息的生命脉动。你无法给任何什么一个绝对的定义，任何刻度、标尺、公式、原则、逻辑在多维混沌中都在不断地摇摆变化。

我们开始接触三个新概念：物质世界、负物质世界、梦世界。

我们知道梦世界是意识的三维世界，负物质世界是两维的意识矩阵内含所有平行世界。而角色则处于一维线性伪装世界中，一叶蔽目地过着掩耳盗铃般的生活。自我意识把意识焦点从第五维透过第四维散射入多维多元的意识矩阵中，在一个个伪装层里，同时激活各种角色并关注着它们展开自己选定的生命经历。这些焦点被称为意识的零维。

梦世界不仅仅是角色我夜里的一梦，而是整个矩阵思想交汇的地方，犹如



一个巨大的思想棱镜；同时又是想法孕育的地方。梦世界让“如果”有了被实现的可能，它负责生成角色的平行世界，让每一个平行世界中的那个我，都感觉自己与自己所在的世界无比真实。

角色我的人生经历影响着它所观见的梦片段，而梦世界则给角色投送出它需要的后台信息，当然这些信息是否会被角色利用，全看角色我心识的发展程度。物质世界是负物质世界中的一部分，但负物质世界又不被认知为物质世界，因为其它平行世界是不被此处的角色伪装感官所感知的。

角色我在多重平行世界中，其自身形象与社会关系，可以是雷同的，也可以是截然不同的。平行的不是角色，而是内在自我意识的意识底蕴，或说是全我的自我表达之生命意图。对于全我的内我来说，没有所谓的时间，一切的可能都同时摆在它的面前，犹如梦境一样，没头没尾的就只是你要经历的那一段。每一个人生都成为独立的故事，被角色经历与演绎。

就好比一个导演面前摆着一堆剧本，从史前文明到星际文明，明天摄影棚里演员们是装扮成地球生命起源的散播者，还是太阳因衰老熄灭前开启星际移民的舰员，没有什么本质的差别。哪个电影拍出来叫好叫座，明天就拍哪个。时间对于导演和演员来说是非线性的，演员一天内可以扮演多个角色，在不同的时代背景中出现。而为了提高影片的质量，导演会同时叫几个不同的演员来出演同一个角色，然后比对不同版本中谁的演绎更能打动人心。当然这些演员彼此并不知道还有其他人在饰演与塑造这个角色。

演员经过一天的演出，大体对自己的角色有了心理定位，对剧情也有了些许了解；晚上自己躺在床上琢磨剧情、角色间的关系，想好后，第二天尝



试做出自我的相应调整，让自己的角色更出彩。这戏外的琢磨与自我状态调整，对戏内剧情发展有明显的影响；而戏内的剧情和人物关系，又让演绎它的演员收益颇丰、感触良多。心智成长了的演员，在其它的剧组和戏剧拍摄中或幕后也会表现出更佳的个人水准。

高维意识界、中阴界、梦世界、负物质世界、物质世界，相互间形成复杂的互动与影响，没有哪个世界是自我独立与封闭在宏大一体意识外的。如果我们只是仅仅关注载具我的伪装感官可感知的伪装世界，那我们的认知永远无法理解：为什么有这样多的无常会侵袭我们严谨的逻辑？为什么我们的科学会无法解释绝大多数的复杂问题？

所有的宇宙表面上虽然封闭，但它们全都源自于彼此。梦宇宙的副产品就是负物质世界。没有梦宇宙，你们在“物质”上就无法存在。那股看似无法使用的能量协助形成梦宇宙。那股能量被往后翻卷入内在、再生并用来形成各个宇宙。没有那些宇宙，你们甚至不可能以“肉身”存在体的方式存在。

梦一直不断发生，不管你是醒是睡，实情永远都是这样。梦宇宙也影响你们自己的物质宇宙，物质宇宙也强烈地影响着它。观念、意念，在梦中实现，接着在物质上被建构出来。物质上的建构和发明，纯粹是就理智上对物质的一个新的理解。这理解也同时转化了梦宇宙的本质，让它更丰富，增加着象征上可能有的自由。

比如洗衣机的梦，一个世纪前，谁的梦里会用洗衣机漏水来象征轮船渡过重洋呢？但发明洗衣机的史密斯，他的创意又是来自梦世界的启迪。有兴



趣的朋友可以看看“改写科学与发明史的梦”。



第 110 节 赛斯回答了三个问题

精要：

珍有一个作家朋友，是《花花公子》杂志的科幻小说编辑，A.J. 布德里斯。他本身对灵性有着本能的渴望，但在此生却陷入了角色我对科学论的痴迷，因为质疑一切不能拿在手上把玩、不能在机器中甄别、不能给他亲眼展示的跨维度心灵体验。

他是一个发展得好但还幼稚的灵魂，存有的名字叫做萨尔登。有过两次人生经历：一世是在西班牙，大约 1341 年；另一世是 19 世纪的英格兰，是伦敦的一个银行家。

他身为一个人格，在这一世经常处于不信任他自己内在直觉的状况中，本身是具有强烈慈悲心的。他的内在自我纪律、自我管理、自我约束发展得很好，直觉力也发展得很好，甚至可以说两个方面都拥有了强大的能力。但这两个本可以依靠相对制衡达成互补的优良品质，却在这个角色中因为过度依赖眼见为实的实证理念，导致纪律压制了直觉。失衡的心理发展，制约了他此生的心灵成长。为此他又渴望去了解与追随直觉，盲目过度地信赖直觉让他无法分别心中的念头来自何方，盲目地从动又吃亏不少。

这种时而在一方面过度依赖纪律，时而另一方面又过度信赖直觉的两极摇摆，让他总是跌跟头，至今还无法融合这看似对立、其实需要平衡的两种能力。





我们都知道锤子可以砸钉子也可以起钉子，遇到死较真儿的就会晕了：之前你说锤子是砸钉子的，之后又说是起钉子的，这个老师太不靠谱了吧，明显自相矛盾啊！

其实在很多时候，相同的事物或名词在不同的领域中会呈现出自身相互矛盾的多面性，就像一把多功能瑞士军刀一般，你无法用一两种定义全面地概括其可以提供的可能与所是。

自发与纪律之间一定要一直维持一种平衡，保持生命的热忱但又不陷入狂热的偏执。

直觉和纪律是一对良好的组合，可以当作工具，非常有效而且明确地用来平衡意识中躁动的念头。需要学会感受与利用直觉这内在的引领，但又不能太过盲从于无知的意识流。

载具我、角色我、内在意识我、平行对等我、全我，这些间要有一个良好的互动平衡；过于侧重任何一方，都无法达成自我层面的成长与探究。需要使直觉和纪律成为一个可靠工具的两面。

不过，他在这两个方面都有强大的能力。

A.J. 向赛斯提出了三个问题：

“你最后一次长大是什么时候？”

赛斯说：内在自我的成长是持续却永远的主题。

“你爱什么？”

赛斯说：我爱那喜欢追根究底的意识。因为它充满主动性和探究精神，这让生命充满动力和必要的持续扩张性。

“这个自己是生于什么时候？”

赛斯说：作为人类最后一次是在瑞典，出生于 1586 年，在 69 岁时 1655 年的一场火灾中死亡。生前和珍与罗一起倒卖东方香料，还经常一起去阿姆斯特丹逛妓院。那一生大部分时间住在一个叫做特里耶夫（Trieve）的小镇上。

如果问我的那个内我，我是一直不断地在诞生着。

如果有心的同学可能会发现，珍与罗的三个朋友：前画廊主管、药品商马克、还有另一个，都与他们在那一世有关——不是赛斯的水手和约瑟争情妇，就是约瑟农场的女工，同时当着父子俩的情妇。梳理整个关系你会发现，灵魂以群体的形式，形成一个比较稳定的剧组，大家前后脚出生，然后在一生中相互照顾或彼此“迫害”。比如珍、罗、马克的强势霸道的妈妈们。



珍自发地打开意识通道，结果招来了一群魂要借机说话：

珍不想要召唤赛斯，她曾通灵过莎拉·惠灵顿和马尔巴两位女性角色。不同的灵体借由珍发言时会呈现出相当细腻的声音变化。比如莎拉，她用一种幼稚很多的方式说话；而马尔巴，听起来很暴躁、老气，或不太聪明而且受教育程度不高。

不管帮莎拉还是马尔巴说话，毫无疑问都是珍自己的声音。但用词习惯与语气完全不同。今晚珍使用或展现的声音和人格主要是男性。她的声音一直不大。听起来有点生硬、犹豫。用了许多“啊、嗯”类的连接词，这不是珍的表达习惯。

珍一开始先告诉我：我们这几个人比你们还老。我们是观望者，并试图帮助你们发展能力。这一次我不能把我或其他人的身份告诉你们。

我从来没有得到任何身份的线索。我特别试了三次，每一次都以非常正经又被逗乐、甚至被取悦的方式。这个人格坚定地说：珍和我这时不能被告知原因。

我得知有三个在观望着。这群人过去不常和我们在一起。他们认识赛斯。他们说他们是一位教育者，他们也是。发言人说的重点当中比较有趣的一个是，很多教导透过梦被传授到我们的存在层面，这是因为自我在那一刻自然地放松着。

珍最近又做了更多漂浮的梦。

这个不知名的人格说这群人在这些梦中进行辅助，还说珍和他们在一起在心灵上的表现，比她目前为止在物质上的表现更好。它也细说珍在小时候就已经开始发展她的心灵能力，那是在一个非常不快乐的家庭处境里用来保护并逃避的一个方法。我指出一些人的姓名，他们已经死了，但曾经密切参与过珍长大成人的岁月。发言人说这些人格在‘其他的’层面，他无法联络他们。



这个人格说他和其他人觉得我们今晚瞎弄的各种测验不怎么样。当我们尝试用意念移动戒指的时候，这个群体并没有与我们在一起。当我们专注用意识推动摇椅时，它是和我们在一起的。当时一条“走道”已经被意识开启。

我没有要求它预测什么，它也没有主动提供。它们表示未来的再次接触是一个可能性。这群人对于观望我们和赛斯的进展感“兴趣”。他们认为赛斯是一个“不错的”老师。我们现在不能被告知他们之所以匿名的原因。

虽然一些教导透过梦传给了这个层面的人格们，但是因为自我一直在防卫，所以不容易。在人格们离开这个层面之后，他们透过教育的方式能够成就更多。

不知名的人格宣称他和他的同伴们要离开我们了，过了片刻，珍就脱离这个状态。持续时间不超过 15 分钟，到 9:15 就结束了。珍讲话一点都不像赛斯，不管是行为举止或音调变化。有时候，她的声音听起来太干了，而有种粗哑。



11 月 29 日，星期日，凌晨 2 点：在渐渐睡着时，我看到很多正方形、长方形、圆形等等之类还有方形的书法字体符号，背景是深色，线条是白色。它们看起来好像在四处移动。类似黑板上的白色粉笔图形。



第 111 节 三重宇宙场域，所有系统都是关联的

精要：

三重物相宇宙间的相互作用是当前学习的重点。梦世界不是由你夜间的梦构成的世界，而是“所有”平行的你，后台意识中“有相”的心念之总和。梦世界是一个更大的集体意识实相，虽说是实相，但也还是意识生成的伪装，只不过这意识不是角色我的意识，而来自更高维的存有、全我、原始本初意识，所形成的的心灵能量完形。

梦世界犹如一个彩排场、一个做思想实验的基地、一个可供多维平行层相互交互信息的论坛广场。每一个伪装层中的角色都把自己的发现与猜想共享到梦世界中讨论，把不同维度的文明成就拿到宇宙集体意识中共享；而其它不同文明则可以按照自己当下发展的程度，来这个意识网格中下载符合自我现阶段认知水平的信息，作为灵感，成为启迪。

梦世界生成了负物质世界，而深远地影响着物质世界；反过来，物质世界也不断地将自己的成就与发现上传到梦世界中，共享给全体多维多元的意识矩阵。

没有哪个层面或系统是全然封闭的。虽然每个平行层中都各自有着自己不同的“道”，即基础参数设定和不一样的底层逻辑设定，但能量与信息还是会在多维的交错套叠中自由地流转。只是同一个剧本与角色在不同的社会理念背景下，在不同的宗族与种族中被认知时会产生不同的解读，带来转译中的扭曲。扭曲后引发的反应自然也就不同了。



每个层面都有自己的道理，并依据自己的道理形成三观。不同的观点导致对同一人物和行为的不同解读，三个世界中因此形成了各自认知的差异。没有对错，三种解读都是多维真实中某一个面向上的扭曲。意识的观点只有在跳出三界后，才能看到宏观的本真，即贯穿所有面向中的那个初心与初衷，还有所有纷杂翎羽下隐藏着的主体大方向。

这大方向就是：达成内在自我的认知平衡，促进能力发展，实现价值完成，实现心智成熟。

在这一节中，赛斯的同事来找珍开玩笑，它们好奇赛斯的学生当下水平如何、认知发展的成熟度怎样。赛斯代表了一种心灵成长教学的革新派，它的教学理念与所传递的思想架构是否可以帮助到适合这一种学习方式的人呢？

赛斯主张有觉悟地走过自己的生命，它的教学理念与原本的教学大纲其差距就在于：赛斯更像是自驾游，而原先的理念更像是随团。不同的方式适合不同类型的人与不同心智成熟度的个体。没有哪个更好，适合你的就是好的。

没有谁是绝对正确的，我们当前的资料是有史以来最具体、深奥、真实的一个版本，但还并非最终的真相。珍的成长还在继续，如果你达成了这一阶段的认知理念意识水平的充盈，那你就有资格进入更深的阶段，接触更精深的教义。在那些层面中，我们还会成为朋友彼此相伴，一起成长。在广袤的当下中，我们都是采蜜的蜜蜂，在酿造着最甜美的滋养。



第 112 节 精神行动与时间概念，周年日

精要：

这一节是个短课，课短但内容重磅。破幻的关键是对时空两个体系的正确认知。

之前几节课我们说的都是多维空间，透过深入的学习，我们已经初步地知道，在意识界中是如何理解与定义意识维度的。这与我们普遍接触的数学物理维度有着云泥之别。

空间的架构犹如旋转多层舞台，而舞台起到了支撑与展示的作用。有了舞台，舞台剧才得以上演。不同成熟度的不同意识频率的演员们，粉墨登场，展开跨维度的交流与合作，在一幕幕舞台剧中重现出各种经典桥段。在戏剧中，演员、导演和观众都获取到了不同领域上的领悟。



不同的舞台上各种曲目同时被展开，相同的剧幕同时在不同领域中被演绎，却展现出不同的风采。舞台上表现出的时代没有定数，按需演绎。没有所谓的过去，也没有后续，但剧情有着自己的发展。这剧情的展开过程成为了我们所谓的时间。

但时间却并非一条，也非单向匀速。随着剧情的展开，各种平行的可能同期展开，所有的可能都同时被展开，每一种都被彻底地探索，没有哪个更真或更假。

挫折、卡顿在所有的路径中都存在，但并非每条路径都可以带来意识渴望触及的成长。那些深陷泥沼中的自我并没有白白牺牲，它们的挫败让宏观我知道怎么做是行不通的，这样才会把更多的力量汇集到可形成自我突破的一个点面上。

所以，失败的尝试本身就是成功地达成了对各种如果所产生的可能性之必要的排除。制心一处无事不办，这不是巧合，而是基于一种选择。

如果时间可以被一再重复，并且被暂停、倒放、快进、排序、切换、倍速、慢放等人为的操作，那你觉得时间是什么呢？是的，一种被意识人为设定而显现出来、给伪装层中角色看的幕后参数设定值。

那问题来了：

意识体是如何、又通过怎样的操作，来让角色我感觉有时间这个概念？并且相信时间对自己角色与载具的影响力呢？

赛斯告诉了我们，时间幕后有三条背景设计理念在指导其程序的运作：

- 1、可被伪装感官觉察到的事物，要随时间有所可见的变化。
- 2、可被感知的变化，其存续时间要够长，至少要让角色我能觉察到其变化的存在。
- 3、这一变化所显示的可观察频率要和伪装载具我可感知的频率一致。

换句话说，如果你对着一个黑屏的电脑盯着看，你不会发现时间的流逝，哪怕电脑内在高速地运算——如果每次显示的画面短于 $1/24$ 秒，你看见了也没用，因为形不成有效观察；要是画面持续的时间够长，也在你的可见光可感色彩内，但画面始终没有任何可见的变化，那你也无法认为有一个所谓的时间。

所以时间就是一种显像频率与速率，是针对你所在的这个伪装层的一种特定的显像设定。就好像你电脑的荧屏刷新率和分辨率一样，必须符合人的感知能力才能起到其应有的作用。

时间就是这样被后台设定好的系统运作显像参数之一，但它是可调节的。一个可以进入心理时间的人，可以走到自己意识的后台，进入其它的时间流速与流向中，甚至控制自己经历的时间流速。极限放慢后就是所谓的“子弹时间”，比如《骇客帝国》的男主可以用控制时间流速的方式躲子弹，而程序主宰甚至可以把世界暂停在某一帧里。

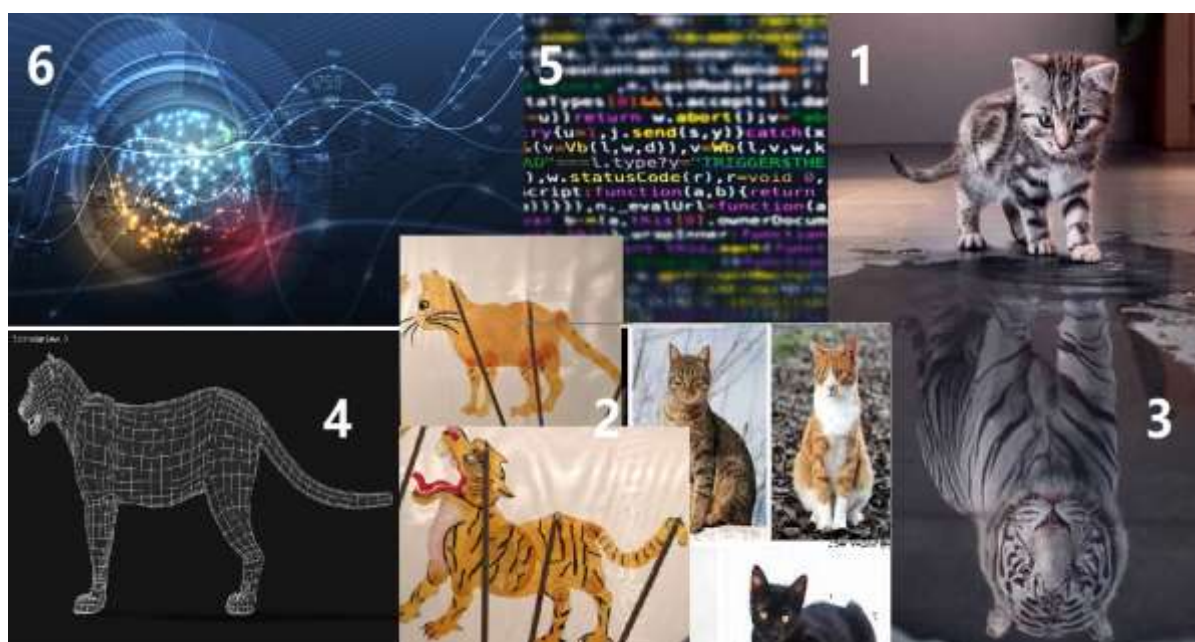
说完时间，我们再看看同一事物在不同伪装层中的不同显化。每个伪装层里依据它被设计的基础运行参数，它的内部底层逻辑、像素构成、角色形象设计、人文理念道德、文明发展方向，都是截然不同的。这样才能让所



有的可能性都有可能被充分地探索。

远了不说，你就想想东方、中东和欧美、非洲——一个小小的地球上就有多种截然不同的文化理念与文明圈子。一件事情在这里就是美德，当事人就是英雄；在那里就是犯罪，而罪犯要被公审。

不要去计较是非对错道理，所有二元性认知都是基于自身片面的理念。在自己所处的立场下去衡量得失、在思量各种评判前，要有能力去看到其三界外的初衷本质。任何基于单一场域内的判断都无法摆脱伪装带来的扭曲。我们这里所说的三界，是物质界、负物质界和梦世界。



在三界内看到的都是本质在水纹中的幻影与不同激荡下的扭曲，而本真的本质可以与此截然不同。

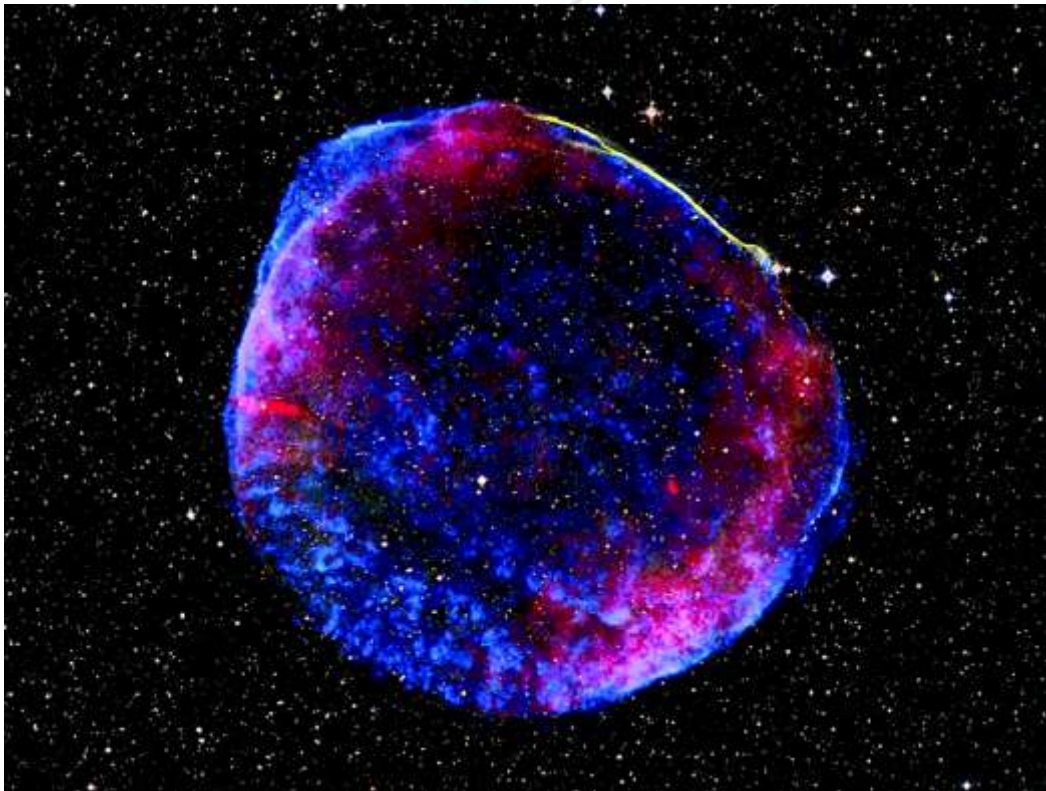
第 113 节 准备放假

精要：

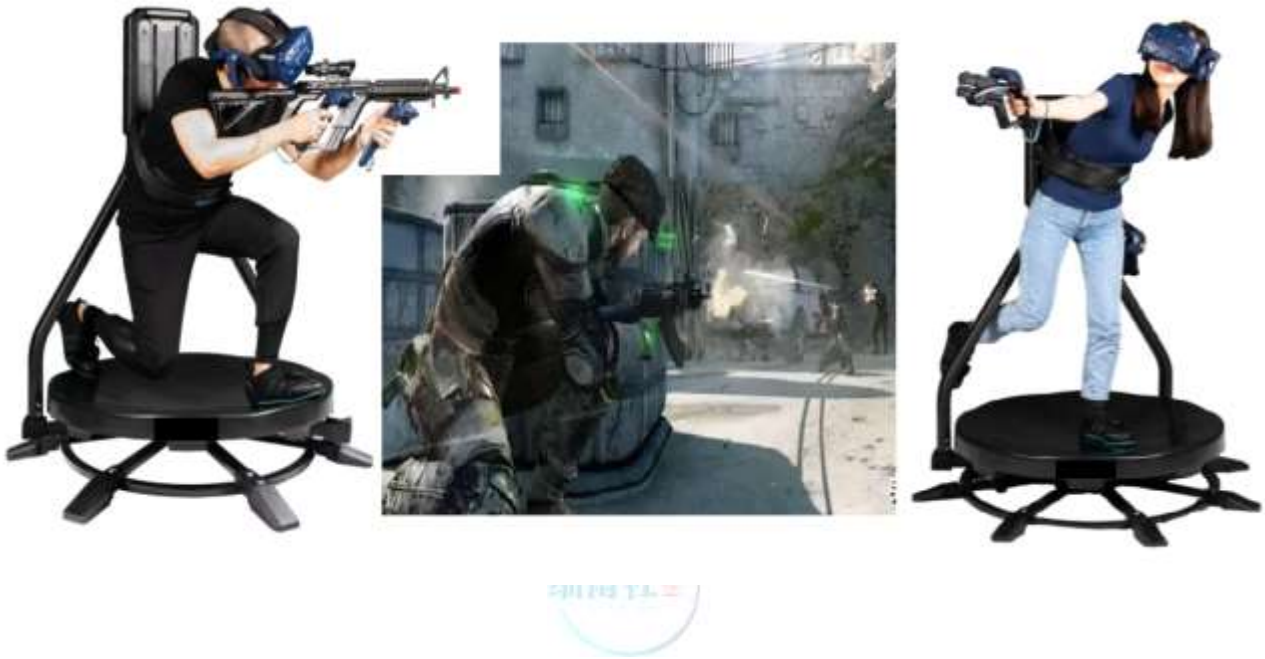
这一节课极短，赛斯只说了一个主题：内在意识是如何把自己置身到角色所经历的伪装层中的。

其实内在意识根本不进入五维以下的伪装层。就好像我们玩网络游戏，哪怕感觉很身临其境，你也没有真的跳入到虚拟现实中去。意识能量体会在中间层建立一个属于自己的游戏账号，然后去三界内展开后续的各种体验。

做到这一点需要意识能量体开始与进入到一个特殊的意识能量场中，这个能量场被赛斯叫做精神围场，是一个大的能量泡泡。在灵界更多叫它“环”。



它本身是一种意识枢纽，也是能量频率的转换装置，其作用很像我们的无线网络 VR 套装。它本身并不直接生成伪装实相，但它可以帮助作为观察者或体验者的意识能量体进入到符合自己水平的意识位面中，展开相应的互动性生命体验。



第 114 节 粒子，宇宙也是单元

精要：

在理解了三界后，我们开始进入下一个学习单元：三界内外关系与三界中彼此互动的机制与原理。

从意识的焦点那个在伪装层中所谓的我开始，它构成零维。载具我承载着角色我，依据树状架构矩阵展开人生。但需要注意的是：命运不是一条抛物线，而是一个蛛网。角色我是固定的，但载具我因出生前选择的父母与家庭不同，自己的皮相并不固定。所以角色我人生的树状分支并非是从一个主干衍生出来的，它更像是灌木丛。

这些相互平行、同时存在于同一个时间里的我与我们的，其出生与死亡的时间各不相同。“多数”拥有相同的父母与妻子，但兄弟姐妹和孩子是随机的，这要看临时剧组在这一场如何搭配。各个平行世界里相同的角色我，可以由同一个内在意识我演绎，也会有其它的内在意识在演绎我的这一角色。

角色所经历的世界历史故事背景与自己身边的社会大环境是固定的，而自身周边的人物与事件随自我内在意识频率的切换而不断调整。每个故事与其带来的结局在其特有的伪装层中是定数，但角色我有权通过自我内在意识频率的调整而不断切换自己所在的伪装层，从而达到逆天改命的结果。

这种切换普遍需要一个渐进的过程，在一个与另一个伪装实相间没有明显可感的分野，它是渐进发生的，犹如在黑白间有无数种灰色作为色阶。但



这也不是绝对——相比渐悟，一些早就准备好了的高维意识体，在屈尊来到本意识层面中作为榜样而出生时，有能力通过顿悟而产生角色本质上的瞬间逆袭。

这一切平行的变数构成了生命的矩阵，即意识的二维。而一个角色混混沌沌的线性一生就是我们所说的一维。想要从意识的一维进入二维，需要借由意识的三维作为中转。因为是三维生成了二维的矩阵世界，而三维则是梦世界。

梦世界并非是单纯的梦，而是所有思想的总和。这思想包括夜间的梦，也包括白天的想。整个内在意识和头脑意识，从潜意识到前意识，再到显意识，都是依托梦世界的。梦世界与你所处的世界彼此交相呼应、互为镜像、相互滋养，通过信息交互完成彼此的交替更新。

梦宇宙和你们自己的宇宙两者都是现实，两者都是互相连结的分开系统。这种相互连结意味着，每个系统的实相和现实都是因为彼此的存在才成为可能。

二维世界又叫负物质世界，它其中不仅包含我们这个伪装层，还包含着我们所谓的阴间、天堂，和滞留灵所在的世界。一切的亚虚拟空间、所有的其它可能性之分化都在其间。

意识的四维世界是中间层，这是意识能量转化到伪装物相转换的过渡层，现在计算机语境叫做“建模”或计算机硬件显卡的作用。之上是能量为载体的代码，下面是显化为媒介的物相。



请注意，我们的本真本质——意识能量体——那投射甚至可说散射出意识焦点的家伙，并不真的进入到低维的伪装物相层中。我们所谓的灵魂或灵体，只是角色我承载着意识内在我的另一重伪装而已；灵魂的灵体本身和我们的肉身一样，同样是载具，只不过密度与能量频率不同，其作用没有多少本质的差距。

灵魂就是内在意识穿上了一层灵皮，而这层皮有极高的可塑性，可随自我意愿随意生化成任意形象，包括着装与饰品。

灵体是无法进入高维的（五维以上），因为从第五维往上是无相的。意识能量体是雾状的意识能量云雾团，自身有着自己的精神牧场和被自身意识频率能量强化形成的自我场域边际。

这种设计被延续到所有层面的投影中。小到一枚粒子，大到泡泡宇宙乃至广义本源，一切都同理可证。这边际既保护了内部的独特性、区分了不同组织系统间的差别，又让不同单位间可以展开相互的协作，让能量和信息可以在相互间有条件地流转。

作为“单位”的个体，这个单位的概念可大可小，小到一枚意识能量微粒构成的“显像”粒子，大到一个伪装层中的膜宇宙；单位内可以套叠单位，单位外可以有其它单位；每个单位又是一套独立的运作系统。

单位与单位间、系统与系统间，既封闭又相互融通，既彼此隔离又融为一体，既有共性又有特性。

一般而言，最有利的系统是那种伪装模式极为多元的系统。因为永远都有



个体化的能量，在系统之内以不同的具体方式被表达出来，而得以进一步彰显个体化的特色与特长，进而增益整个系统，使得整体更加平衡与多元。



第 115 节 梦丰富你的存在，助你理解值的充盈的概念

精要：

什么是实相？什么又是真实呢？如果不是眼见为实，什么才算真实呢？

我们的伪装仪器和伪装感官都无法勘悟破超越本伪装层的颠倒梦想，能调查举证的不过是镜花水月，那如果能突破三界而抓住本质本真的脉动、还认知一个没有扭曲的透彻呢？

人类的经验之内也有完全不同于物体实相的实相。心理经验就是这样一个无可争辩的实相。意念是另一个，而梦又是另一个。这类经验的原始实相在物质之内，却捕捉不到。这类经验看起来不像明显的物质实相那样真实，但有无法忽视的独特生动性。它们的本质完全不同于物质实相的本质。它们没有实质，是因为它们的实质具有不同的品质。

角色我的心理活动、情感波动，为整个三界内外带来能量的流动，甚至利用不同对等意识的极化碰撞，激发出巨大的能量来。与此同时，三界内外也在用能量滋养着角色与维持其世界的显化。

比如坐拥百万玩家活跃度的互联网公司，其得以生存是因为玩家的能量聚沙成塔；但公司需要早期投入创立项目、招募玩家、不断维护升级系统。双方彼此形成意识能量上的支持。

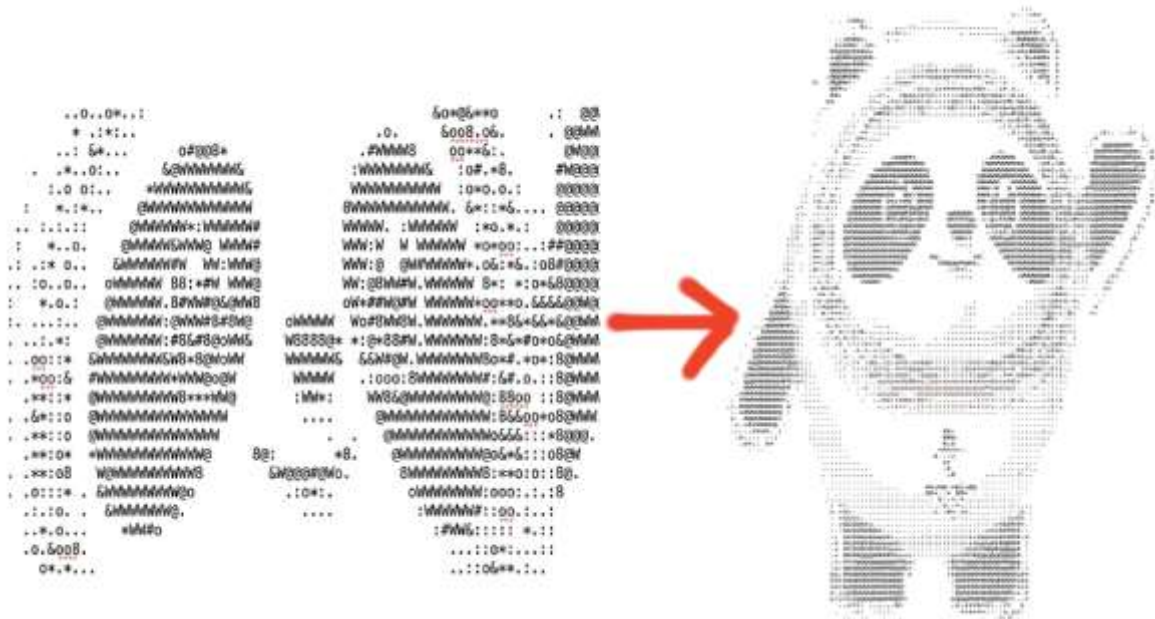
玩家的反馈让游戏系统可以保持更新，游戏的更新又给玩家带来全新的体验。梦世界与不同服务器内的散客玩家间存在着极其微妙的互动关联，相互彼此成就与促成双方的意识认知迭代。



我们在自己客户端上看到的界面与角色人物、世界样貌，与网络公司后台云端主机里看到的是截然不同的。终端客户只关心体验感与代入感，而开发团队要面对的是大数据和满屏的代码。

游戏者看到的是精美的场景与人物动作的流畅性，而码农们需要应对的是建模的严谨性和物理规则设定得是否会穿帮、代码程序是否逻辑严谨。

表“相”的世界与意识能量世界中看到的东西是同一个，但你看的是能量生成出的“相”，而后台看到的是能量生成的代码。本质是同一个东西，但“色”“空”就在其间发生了质的改变。就好像屏幕上的美女会让人瞩目，可生成这美女的代码却索然无趣。



你梦到的地点是实相，它们的确存在，即使它们不存在于你们知道的空间里。其实根本就不会有什么空间去装任何东西，可感的空间本身也是一种伪装而已。

钉十字架的故事，是一个事实，也是一个实相，但它没有在你们的时间线



上发生。它发生的时间不像你们知道的那样，也不存在于这个系统之内。它发生在梦想里，它的实相无可否认地被世代代感觉到，而且对它起反应。

那不是物质实相，但它以一种没有任何纯粹物质实相能够做到的方式影响着这个物质世界中的心灵。

一个故事一旦被民众所接受，那它就有了自身的影响力。比如各时代盛行的女性婚恋观，普遍是那个时代连续剧的映射。琼瑶、三毛、韩流、日流、宫斗剧……左右着离婚率；每个时代的毒鸡汤，在浪漫的唯美下让朴素的日子变成了过不下去的狗血剧。

梦想影响着现实，现实也影响着梦想；梦想带来如果，如果引发平行的分支；多重平行分支上的我，又各自有着自己的不甘与如果，有着自己的梦想与期许。这又反过来增益了梦世界的丰富程度，让其有鲜活的素材与能量拓展运作，迭代细节。

宗教非常善于想象，并按照自己教义的需要去创造。钉十字架就是把丰富的梦宇宙和物质宇宙两者间做了巨大的实相转化，它源自于梦宇宙，它是那个场域对你们自己场域做出的一个主要贡献。好比按照思想的需要，在物质宇宙里诞生一颗新的行星并非难事，只要你们想找到它，它就会被显化出来被你们找到。

当你们用科学或宗教自限了对实相或其可能性的定义时，也就必定限制了文明可达成的认知边际，或你们能有可能感知到的知识认知。很多观念、巨大的进步和实际的发明都存在于梦世界中，那里是所有文明的交汇地、



所有意识的集散场。学会进入意识空间，利用心理时间透过潜意识通道拜访心灵世界的人，可以实时共享三界从无始以来的所有知识。

想象力可以唤醒人类与梦宇宙的连接，若能把它应用在物质宇宙之内的特定状况或问题上时，伟大的创造力就会迸发并化作无尽的财富。在梦与物质两者之中都有一个基础和相互关系，它的效应可能出现在物质之内，但它本身并不是物质组成的。深入地研究自我的思想与想象力可以令你收益颇丰。

梦宇宙内拥有种种观念，有一天，将会完全转变你们所在场域内的历史；当今科学否认这类观念在实相之内的现实作用与可能性，阻碍了这些转化，也拖延了人类急需的心灵自我突破。这样的发展意味着更多的能量可被释放到你们的场域中并可以得以利用，在各个方向都带来无止境的拓展可能与受益。

任何个人经验到的梦其种种类型，由很多因素决定。以上说的是发生在“当下”的梦“经验”，而不是意识上记忆的残迹。像个人依据他的能力和缺点创造他的物质形象和环境一般，他的预期以及潜意识和内在需求也创造他的梦。

而且这些与他已经创造的外在环境互相作用，相互呼应。这样的梦是自我白日体验的延迟和梳理，与梦世界的心灵启迪、与宇宙群体实相无关。



第 116 节 启动新的传递程序

精要：

自我的审查与个人潜意识的审查，这是两层信息的滤网。

个人潜意识的审查是一层被设立于内在意识我与显意识我之间、用于筛选潜意识流中角色我和内在意识我之间信息的滤网。

它的作用是阻隔角色我探知自我意识群体中的一些关键敏感信息、屏蔽其它平行我存在的信息、屏蔽其它累世记忆的信息、屏蔽意识三维以上的信息，让角色我可以更投入专注地完成本次人生所设定的剧情。

自我审查是角色我头脑中已有认知对内在潜意识流中被传递过来的信息形成二次筛选的机制。那些符合自己固有认知的信息，会被显意识接纳并重视；不符合自我认知的信息，则被无视或阻隔，不能被觉察与思考。

这就是直觉被逻辑所压制的过程。角色的头脑我在这个过程中感觉自己很理性、很科学、很有成就感。而这两层滤网是可以通过自我觉醒和意识觉醒融通掉的。

去掉这两层滤网后的自我意识、角色我、内在我、自我意识群体可以形成认知的合力。其优点是自我与宇宙意识达成默契，缺点是对大多数比较肤浅的剧情与人物关系的得失表现冷漠。

比如你哭醒后发现爱人坐一边打游戏呢，你还会继续为梦里的他出事哭吗？梦里你钱包丢了，重要的文件没了，你急醒了，看着天花板，还会赶紧给



银行打电话挂失吗？

赛斯感叹珍过度地拦截删减它的信息，这让知见的传递不完整。赛斯在尽量地设法获取到珍这个角色我的信赖，试图逐步扩大她可以接纳与认同的信息范围。在珍没有完全准备好前，赛斯不想惹毛珍，让她进入逆反的状态而全面拒绝相互间的配合。

教育是非常讲究方式方法的。你有道理、有知见，眼见着孩子要偏航，未来会为此付出代价，怎么做？怎么说才能让受教者可以接纳你的意见与建议，这是一个教育者、教育家需要磨练的技巧。教比学还要难，因为学是自己的事，而教学尤其是针对大众的教学，涉及到的各种火候、平衡、深浅、时机、在互动中彼此的即时反馈，都是成败的关键。

我们的角色我是活在一个个被叫做框架内的活动场域中。在我们的语境中可以理解为矩阵里的一个个舞台剧。内在意识我，进入人生的角色，透过在剧情中演绎某一个角色，积累自己成长所需的认知和能量。

内在意识自我发展的越成熟，可携带与吸收的能量越强大。内在意识发展的程度越高，可处理的事情越精细，可挑战的人物角色越高端，可激活的人生剧本越富有挑战性，剧情内的冲突反转越频繁，角色关系越复杂。

内在意识我利用人生的激荡来为自己充能，当然也有在人生中把自己过得心力交瘁的。不过系统会给内在意识平衡自我状态的机会。机会有三次：

第一次在人生中，你通过反思而谅解他人、宽恕自己；

第二次在角色死亡后，角色我可以透过观察“情景剧”，设法平衡自我的



认知偏激——一场戏而已，何必如此当真呢；

第三次，内在意识我可以利用对等体验，演绎平行的角色我或角色人生中的对立面来平衡认知。比如你恨的人，你讨厌、嫌弃的人等。这样你可以通过对等体验来了解与理解自我局限性的认知是如何产生的，进而进入同理心的平衡状态。

第一次机会叫做觉察，第二次机会叫做觉醒，第三次机会叫做觉悟。有些人在人生中就可以利用某些技巧，直接完成觉悟，而无需等到中阴里去悔不当初。

因此它们持续不断创造能量。所有的能量都是你可以称之为精神能量的东西。它以无数的形式创造自己，然后重新创造场域，重新装满彼此。没有任何能量浪费掉，没有任何能量没有意义。

梦宇宙和物质宇宙也持续不断重新装满彼此，而精神行动在两个宇宙里被执行，是内在行动的伪装作用象征。所有的行动基本上都是精神行动，这些行动几乎像是双生火焰般在不同的世界里燃烧，但它们的亮光广照不同的景观。虽然它们的本质基本上一样，却永远有你们可注意到的差异。



第 117 节 最短的一节课，圣诞假期

精要：

圣诞节这个你们即将庆祝的事件在历史上没有发生过。基督升天也不是发生在你们知道的时间。它是梦对你们做出的一个贡献，是梦宇宙之内的一个信息，在根本上是独立于物质世界与时间之外的。

资料需要下点功夫研究。你或许会认出基督教的三位一体观念，暗示着在主要的统一之内有着多元性的并存，但显然这不幸地被人类自己对二元性的认知错觉而扭曲了。

一如在基督教神学里上帝的神话，就连聪明的青少年都能清楚地看出来，《新约圣经》不可能是从《旧约圣经》逐渐发展演变而来的。

一位成熟的青少年，在他的精神与情感架构里，也知道没有一个男性的神明、没有一个超能的个人，存在于某个与世独立的天堂里。而且在那个天堂里，还对人类、老鼠、蚊子和麻雀等等的最私密行为念念不忘。

对有理智的人来说，即使耶稣受难日只是个象征，也令人觉得反感。那十字架的刑罚是否发生过？在某地、某时，让一个名叫基督的人受难？它也许没有发生，但是，因为有人创造了这个神话，他为了自己的需要创造了这个“受难日”。而这个受难日，历史上并没有发生过，没有像神话说的那样发生。

这殉难有某个如同发生在所谓事实中的实相，发生在梦世界里，甚至比你们的想象有的更多。所以，没有一个像上帝一样高高在上的人物存在于某



个天堂里，拿地狱来恐吓有罪的和不信他的人。

聪明的人现在知道，这个上帝的观念在许多方面都不合逻辑。你从来不曾
在情感上相信它。鲁柏曾经相信，所以说，事实里看起来似乎并没有上帝。
看起来似乎有一个出发点。不论你相信神话，或者你相信那仿佛是的事实。

对所有讲理智的心智而言，事实里必然没有上帝。神话里坚持有一个上帝
的存在，而聪明的人发现自己处于一个“愚人”无法感知的进退两难中。
事实上，神话比事实更接近实相。这个神话代表人类的一个心灵企图，想
要了解这个事实，但于这个物质层面上的存在里，它必须被扭曲。

之所以必须扭曲它们，纯粹是因为在物质层面上的生存，必须有一个将他
的能力聚焦的方式，而那个方式不允许更大聚焦范围的运作。这个焦点，
我之前已经说过，选择这个焦点来应付这个生存环境。

祷告让聪明人得以汇聚心灵力量，这思想的创造力被西方文明集中到信仰
一位上帝身上。所谓的事实就因此改变了。这神话背后的真相至今仍然存在，
人类一直全神贯注于营造这个“梦”，梦里有一个像他自己一样的神，
那位神被视为优越的，且拥有人类自己想要拥有的最高品质。

上帝的神话让人类有了一个意识聚焦的焦点，而上帝代表并依旧代表着一个
和内我的连结。现在就事实而言，没有像人类想象的那种上帝，但上帝
曾经像人类想象的那个样子存在过。他现在所是的，并不是宗教认为的他。
但他曾是他们现在认为的他。

因为事实上，他进化了，他以前并不完整，但代表着一个从一开始就是至



高无上的无形意志。他并不是你们所说的人类，但他经历过人的阶段；佛教的神话最接近这个类似的实相。以你们的话来说，他不一个人，而是一个心灵完形与一个能量完形。



第 118 节 物质有机体

精要：

珍第一次确切地感受到了离体体验，虽然一无所获，但灵肉分离的感觉之后又持续了一个小时。赛斯警告珍，要在它们的确切保护下尝试离体。因为珍的离体方式过于随机和粗犷，这是非常不安全的。

我们所在的伪装实相层只是万千平行频段中的一个。有些伪装实相会穿透多个伪装层，而有些则只存在于单一层面中不被其它层次感知。灵魂，赛斯将之命名为内我。它维持着载具我的形象与运作，其形象依据所在伪装层中的既有造型与规则而显化。内我有随时出入载具的权利，但很多内我因过于忘我地投入到角色的演绎，而忘却了自己，进而与角色融为一体，难以解离。

赛斯鼓励人们利用各种练习，来帮助内我的解离与感知内在实相。这对自我的全面发展很重要。但纪律与探索的平衡是关键，蜷缩与冒进都会带来麻烦。

梦世界不止是梦，它是多重宇宙所有思想的集散地。探访梦世界不光在梦中，在冥想中也可以，并且收益更多。进入梦世界的门户有三个，打通一个就可以。它们分别是：化学的、电子的与心理的。

借由这三个门户之一，可以达成自我内在意识与载具我角色的解离，进而利用心理时间逆流进入潜意识通道，抵达意识的中转集散地。再透过它的立交作用，潜入不同的伪装实相层里，作为时空的访客去探究不同维度界

面里的任意时间脚本和人物故事。这当然也包括自己的所谓未来和其它平行自我与所谓的过去世。

这些同样真实的实相被陈列在不同频率的频段中，犹如视频网站上的视频资讯，等待被激活与觉知成记忆。

我们所知的太空其实并不空，只是我们的伪装感官与用伪装物做出来的器械对其它频率是无感的。所以我们的科学家无法用那些天文设备或飞船找到任何与我们频率不符的生命文明。就好像我们的仪器无法看到明天或昨天一样，但看不到不等于它没有或不存在。

这些场域和层面之多样，超过你们所能想象的。而且它们的形成，基本上，方式和你们自己的宇宙一样，那些居民有很多自发又颇为意外地收听着你们的宇宙。但大部分这类层面上的居民对你们的实际存在并没有比你们对他们的存在更有觉知。

在大部分的情况中，这类现实场域根本不可能相遇。虽然它们是由相同的能量形成的，但却沿着不可能相遇的路线走。即使只是探究一点这类的现实层面，都是不可能的事。

当然没有绝对，其它频率面上的居民，会利用时空跃迁技术位移，而这过程中往往会借用我们的这个伪装层当跳板，犹如飞鱼偶尔会在空中飞翔一样，出现又消失在我们所谓的空中。其实它们并不是什么外星人，只是其它版本上的我们自己。

其它层面上的生命们，它们有很多几乎根本不是以物质的方式存在。你们



的错误在于过度地依赖物质的相来判断其存在。这只因为你们熟悉这些物质的相，而这种自限性的态度将一直持续到可预见的未来，基本上不会改变。

这种态度是一种防卫机制，非常情有可原，因为你们的现实层面或场域是如此深入到物质建构的关系。不过，在其它的平行现实之中，的确有可以自由独立于物质建构之外的文明与生命存在。

人们并不了解，自己的载具我并非只是单一伪装层中的存在，它同时存在于多个意识能量频段中，形成犹如俄罗斯套娃般的复合自我载具。不同意意识能量频段都可对这个载具形成正面或负面的影响，导致它更健硕或因运作失衡而患病，但你们的科学家与西医对此一无所知，所以对许多疾病一筹莫展。



这并不是说，一个人完全控制不了他自身有机体的物质状态。参与物质有机体建构和维护的因素比你们知道的多出很多。在潜意识里，人要有意识地知道自己可以设法平衡这些影响力。

如果你信赖自己与容许自己这样做，那你就可以启动在有机体之内的自平衡机制，用来处理这类病态的失衡资料。多数人把疾病与治疗看做是医生的事，而全然等待和外求，看不到自己的心态、行为、习惯、心理活动如何影响着自己身体的运作，也不相信自己可以让自己自愈起来。

占星学不是毫无依据的迷信，但它的有效性只是整个故事的一小部分，的确不是整个故事的主体。因为人类可见的物质（星辰）不过是物质总量的 1% 不到，利用如此小占比的参照物去揣测宏观大规律的变迁，自然可靠性



极低。

你们所知的星体在你们的宇宙里的存在与运行，不但仰赖而且由其它场域之内的存在决定。人类在理智上或科学上，对此一无所知。

整个组织模式就物质而言必须加以维护，而且永远都有内我的支持；但内我并没有被它的建构囚禁，虽然就像任何优秀的守护者一样，它大部分时间都在家，维护这个结构。分子结构的确相当僵硬，内我并没有和这一形式结盟并绑在一起，因此能够以肉身觉得不可能的方式自由在各意识维度间旅行。



第 119 节 我不是珍的阿尼玛斯，潜意识内的那些次人格

精要：

荣格与弗洛伊德在西方世界的科学体系中打开了对内在自我认知与理解的大门，虽然荣格利用自身的通灵体质和内在感官，比弗洛伊德取得了更深入的成就，但他俩都因为着眼点与思考基点受到了角色我的制约，导致整个理论体系还是基于角色我的人生因果论而展开的。

赛斯告诉珍一个明确的事实，是内在自我意识渴望经历人生并规划与指挥着人生，才形成了外在自我与外在自我的经历。荣格认为女性身体里的男性意识面需要被认可与得到和女性意识面的整合，这一认知是基本正确的，但思维的基点扭曲了。

应该是灵魂中有女性和男性的意识面向，而在此生中你选择用哪个性别的身体来发展与体验自己的哪个性意识面向。其目的是让灵魂内的自我意识认知达成理性逻辑与感性直觉的平衡，利用刚健的行动力和柔软的包容性达成内在具有可塑性的弹性与可支撑性平衡。

内在自我意识并非是一体的，但内在自我是一体的，内在自我被叫做存有，而内在自我意识被叫做全我。全我中包含一个负责指挥与管理沟通各个自我的“话事者”。它一般都是自我群体里最具智慧、发展最成熟平衡的那个。它的自体能量占比在自我群体里也是最大的那个，由它来权衡定夺哪个从属自我意识去演绎哪个角色。

而当角色我出生后，所有从属意识都会争取这一经历的机会，但大当家的



会依据每个人格的特点与发展情况最终决定谁成为这一角色的主人格。当然如果这个主人格实在是太懦弱、废物，其它从属人格会尝试架空它，甚至它自己也会退缩到心灵的角落里，把人生的主导权交给其它意识体，自己成为地马、乩童般的傀儡。

人体内不止只有一个灵魂作为意识体在幕后掌管着一切。人体作为一个伪装物，存续在多重频率世界中，同时受到多重影响。这影响包括物理上、化学上、电子上、生物上、能量上与心灵上的。心灵上的影响源自多重载具自主的自动化系统和主要内在意识、从属内在意识与显意识的外在自我意识。

这些不同层面中的不同意识面向里的意识们本应该彼此合作、相互配合、达成共赢的，但如果哪一层的某一个意识妄自尊大，一家独大，陷入不管不顾的自利偏执，那它就会打破内在平衡，压制其它系统，杀鸡取卵般地纵欲或苛待身体，结果就会导致疾病。疾病也有可能与累世中无法释怀的伤痛有关，这类症状当今科学体系下的医学界对此毫无知见，也没有办法。

做选择的是而且永远都是内在自我，选择的依据是它已有的认知或它的知识。外在自我可以有欲望或期许，但这是否会实现，全看这渴望是否与内在蓝图相辅相成。如果角色过度沉迷于自己的欲望并架空内在自我，那内在自我可以选择放弃这一角色，尽快重新开始。内在自我撤离后，角色未必马上死亡，载具的衰竭会有一个过程；但角色的认知、记忆、逻辑能力都会明显地下降。

人格并非最基础单位，人格有能力成长为主人格。因为人格中包含潜在的



从属人格，每一个从属人格分担与应对不同的难题，并发展这一领域的的能力。从理论上讲，每一个人格都有平等的权利发展成主人格，进而成为自我意识群体中的“话事者”。

但实际上，多数情况下，人格或从属人格的自我发展是很偏一门的，就好像体育生或理工男一样，专业技能没的说，其它能力就呵呵了。所以很难有平衡全局的内在素养与能力。

作为要成长为存有的意识，其最主要的人生课题就是经营与平衡自我群体中的各个特长与为用，让每一个从属意识面向都能发挥出自己最大的潜能，还能相互间彼此达成合作的共赢。

这需要大智慧和包容性，需要成熟的平衡技巧与沟通能力，需要平稳的心态与宏观计划性。一个组织中如果没有一个这样的“话事者”，这个组织就会陷入持续的动荡与自我消耗，结果一事无成，身心俱疲。

这个“话事者”需要有洞见力，可以防患未然；需要有计划性，可以高瞻远瞩；需要有执行力，可以调兵遣将；需要有决断力，可以果断取舍。

而外在自我作为内在思想意识的延伸，要能安住与服从，能跟随内在热忱而舞动或静待，因为内在自我与天意相合而无过，这是外在自我不能企及的差异。就好像你的手脚如果自己躁动不安，妄自造作，那这个身体就不能为用。但若指挥不动，麻木不仁，倦怠无力，也无法为用。

不光是内外自我的顺达，主意识与从属意识也需要达成协作。从属意识是可以感知自我存在与自我意识的，是可以理解内在意识并支配外在自我的，

但从属意识们对其它从属意识没有抉择，虽然大家都本自一体并效力一家。就好像你并不知道也不决定你身边的其它助缘人其实是你自己扮演的。但你知道这个载具是我的，也知道自己的灵魂从属于更高意识维度。

心灵的成熟与达成自我价值的完形，需要内在自我意识可以上下连通，左右逢源，前后贯穿，浑然一体，运作自如。可谓将士一心，其利断金。



在你们的层面上，角色我的载具死亡时，仅仅只是内在自我改变了它的觉察焦点。没有任何的死亡真正发生过，也没有任何的死亡未经灵魂的同意纯属意外或无辜。对于灵魂来说未来早已发生，在出生前就已经成为蓝图规划内的未经历节点；没有所谓的意外，在同时性中，没有躲避不开的突发事件。

第 120 节 身体存在于许多场域中，物质和能量是一回事

精要：

在修习心灵的道路上，要注意方式方法，亦师亦友，不可有灵性的高傲，要保持心流的畅通才能避免信息的扭曲。

人们普遍坚决不认可其它现实场域的存在，这自限了文明知识的进步。其关键原因是，科学家与神学家们害怕这发现会动摇当代的知识与认知基础，让他们不再权威，享受不了当专家的殊荣，他们的学术与努力也因此会沦为笑话。所以不会有人做出任何努力，来确定种种现实的存在与认知突破的重要性。

正是因为这种尝试被官方极力地压制，人类文明的发展将会面临最终的失败。人类从他自身场域的角度试图解释资料时，会有太多事神秘得无法解释，超越理智能够理解的范围。照着当今这样的轨道走，人类严重限制了他自身感知能够触及的资料数量。因此，最终我们的子孙将不再有可持续发展的生存空间。

对于这一伪装层上这一版的人类来说，当前这个黄金转变期转瞬即逝。但如果你们没能达成必要的认知转变，或怠慢拖拉久了，可能会带来非常不幸的结果。可预见的未来中有两个主要的可能性：

第一个是：由于外在自我失去控制，持续拒绝并缺少接受内我，可能导致全世界的灾难。灵魂在这样的环境中无法获得必要的成长。

第二个是：内我被束缚和否定得太久，人们口头接纳，却没有实际的行动。



心灵的成长被宗教扭曲与绑架到虚假的伪装中，犹疑不决的人们可能大爆发，让自我无法招架。以至于在物质场域内继续生存下去变得非常困难，因为角色我配备的载具是用来处理这种操纵的。角色的支配确实必须停止，还政给灵魂，并在肉身、角色、灵魂三者间达成外我和内我的必要平衡。

确切地说，开启内在感官，学会从角色中解离出来，认知到多重平行宇宙，学会利用梦世界提升自己的心灵，会彻底改革当今的科学架构，还有所有医学的大部分现行理论，以及不完整的心理学领域里的认知。超感官知觉不再被视为精神分裂症或伪科学，而是人类拯救自身未来的最后一根稻草。把这样的研究与其它所有领域的资料连结起来，对自己的内在运作展开深入的研究，以及对所有伪装实相层展开研究，两者息息相关并相辅相成。

人类当下取得的文明进步与知识，并不是毫无用处，但是时候摆脱学步车开始自己行走了。物质文明是没有前途的，因为它全面架空与否认了灵魂的本质，当今的宗教也已经扭曲地脱离了初衷。不管你信奉唯物论还是唯心论，都是左右维谷的深渊，成为迷失本性与本心的陷阱。

人类必须脱离仪器去用心“理解与感知”这个世界，包括自己。当今医学之所以“总是关怀、很少治愈”，是因为根本找不到病因。医生们不关心也不懂得，接触患者的第一步不是把病人塞入各种机器，而是去理解病患的心灵。

治疗永远最先都要包含内在沟通的建立。在身体有困难时，如何能得到有效的帮助？如果问题的基本诱因不为人知，治疗充其量是乱枪打鸟。

在健康不佳的所有情况中，心灵的内在力量被错误地引导。能量在以太经



脉中流动混乱，医药的目标本是要协助内我把它自己的能量引经归血，各安其道。可现在你们的医学家，对心灵、经脉、能量、气血、虚实的力量可说是一无所知，其所谓的治疗反而导致身体内的几个主要方面被误导了，进而引起全身多功能障碍。

能量没有被正确导向，把过多的化学物质释放到了身体场域内。这类化学物的累积可能致命，导致精神错乱、精神分裂和其它显现在心智或人格症状上的失调等等。这反而被你们膜拜为科学。

要知道身体与你们的宇宙一样，是贯穿多维度实相内的伪装物，造成其问题的原因不仅仅是发生在你们的伪装层中，自己在你们的伪装层中也无法解决所有的问题或找到其必要的答案。

真相拼图的各个碎片就在人类的指尖，但人类的学者们东拼西凑渴望理解全图时，却害怕触及不符合伪装迷你宇宙的知见。是内在生命力形成了伪装层内的物质宇宙，没有它，根本不可能有这样的显化。可是这个内我、这股内在生命力，被人类科学拒绝承认，称之为不合理的假设、伪科学，不愿意检视它的特性，因此你们的学者们无法理解最合理、最合乎逻辑的简单现象。

是这股个体化的生命力用它自身的能量形成分子和原子，成为更多更先进完形的基础积木。因为不肯检视这样的力量，所以人类深受无知的苦，甚至在所谓的科学中高傲地走向文明与物种的消亡。



第 121 节 心灵感应是所有细胞内的天生能力，星光体 -无形的架构

精要：

我们的科学家在研究世界本质的过程中，发现了很多匪夷所思不合“道理”的细节。这些发现本应引领人类文明进入对多时空平行体系的认知，但如果打开这个潘多拉魔盒，我们现有的宗教、政治、科学、医学、人文、历史等文化就都因其虚假而崩塌。就好像日心论推倒了地心论，而后来发现日心论只是我们一厢情愿的假像。

科学确实是在不断颠覆中发展的，但其代价就是一代代科学巨匠必须要走下神坛，承认自己的无知；而人们必须重新审视自己曾经批判的伪科学其实才是真理的代言人，而一度高举的科学却犹如黄口的梦语。

当我们发现文明进步的蛛丝马迹后，我们并没有展开更深入的探究，而这种迟疑源自两个方面：

首先，能展开这样研究的有三类人——科学家、神学家和通灵者。

科学家不能接受物质以外的非理性非逻辑的事实。我们的科学理性逻辑是基于我们已认知的本星系的基础常数，但这个常数不管是在时间或空间或物理性质上都并不可靠。

因为三个基础逻辑层面都是基于极其局域的观察和短暂稳定的时空资料，不管是从空间上离开太阳系泡泡或从时间上离开当下的短暂稳定，亦或者



从本伪装实相中原地跃迁一个意识频段，都会导致我们现有的科学体系原地崩溃，因为可带入的基础常数与逻辑链在不同领域是全然不同的规制。

我们的宗教学者、神学家，其地位与生活品质都基于民众的奉养和政治求稳的妥协。任何解放思想、打破稳定、让思想可畅游的导向都会动摇现有的既得利益群体，并把当下病态的秩序摧毁。这是宗教与政治平衡的基点，谁试图摧毁这一既定的利益渠道，就成为挡人财路的家伙。

通灵者是一个鱼龙混杂的群体，因为灵体本身的认知与心智次第就千差万别。能带来信息的信息源 90%是滞留灵，因为意识频率最为接近；其次是中间层的补考生；最后，每个时代都有几名导师，但针对本意识层面的导师总数量不超过 27 名，并且是轮替出现；各种的教学理论体系也不尽相同。这些导师很少针对民众，只是起到引领与榜样的作用，在去世后 N 多年才会被认识到其言辞行径的宝贵，在世时多被边缘化和打压。

其实那些其它现实领域的证据，甚至可以在身体本身之内找到，也就是说，在肉体之内。但这些证据的真实原貌却不被认可。你们的学者反而企图让这些证据符合传统知识的架构，扭曲真相，然后塞入现有的理论体系中，但怎么看都不太合适。

人们最终会知道，肉体或世界实际上是存在于多个不同的层面现实场域中，而且透过对各个不同领域的研究，也会接收到很多有关各种不同现实场域本身的隐约洞见。

只从物质立场去研究或认为它仅仅是一种物质现象，就严重限制了对它的感知，以及对整体实相的理解；仅从头脑对肉体产生的作用去研究心理学，



同样也是妨碍和限制了真相的揭晓，因为头脑只是伪装物，是可见的心智中那个非常小的部分而已。

人类的未来在于研究心智，那会是一个成果更为丰硕的研究对象。当然，不是透过物理工具或动手术的方法所做的研究。在任何情况中，都不可能藉由这样的程序找到心智。心不住于身，身亦不住心，应知万有与心，体性皆无尽，若人知心行，普造诸世间。

心智的能力会引导人类认识其它的伪装现实场域。心智和无形之物打交道，但它不和非实相打交道。物质的外观不决定现实的效力。物质的成分最初是无形的，研究心智以及研究心智的创造，可知“梦”形成的过程，进而人类在潜意识中可以发现自己是如何制造自己伪装实质宇宙物质形象的。

心电感应是我们的第二个话题。心电感应可分为三个层次：

意识透过心电感应形成自己的星光体，而依据星光体塑形并积聚意识能量微粒构成身体。体内的众多意识能量微粒分别扮演着分子、原子、粒子这些精微结构性积木，大家能统一协作，依靠彼此间的心电感应。

而心电感应也应用于多重自我间的相互联系，不管这自我在哪个维度层面上，或在演绎怎样的角色。其中包括其它的平行自我与自我演绎的其它在剧情内的对等体验角色。

最后一层是与宏观上的其它自我形成内在心灵沟通，这种感应的原理基于在宏一体内的意识心电连接。

我们每个人其实都可以透过心电感应来洞悉世界，但我们犹如第一次走出



大山的孩子，手上捧着飞行模式的智能手机，纳闷着这砖头的用途。自我对自己的限制性概念，遮蔽和扭曲了主要的自我能力。

人们对于共情能力和同理心的理解匮乏，让换位思维与同情的慈悲能力下降，导致心灵的彼此连结没能被意识到；但那些连结却具有令不同个体暂时融合回相关本体的作用。比如当你为了自己的利益去欺压伤害另一人时，如果你的心电感应畅通，你会知道那个被害者也是你自己。

心电感应主要是在类似和吸引建立的时候，在同类相吸的时候运作；而不是像表面那样，在一个外来或分开的本体和另一个连结在一起的时候。心电感应能感应到的是意图、欲望和目的，而非动作或语言。



第 122 节 电性场，神经脉冲，思想是电性实相

精要：

赛斯在尝试使用不同的程序，看珍对哪种更适应；并且叮咛珍与罗要养成学习的习惯。但这需要基于内在的热忱，不要强迫勉强自己在状态不好的时候学习，需要平衡地掌握节奏，避免触发内在的抗拒与逆反。

在这一节里谈到了一个新的概念：继星光层后引入了“电子场域”这一名词。什么是电子场域呢？

首先，“电”分为三种：

在我们伪装层中被使用的能源电；在力场与物质架构中使用的电荷；构成我们所谓“灵界”的电子场域——它是我们这个伪装物质世界被投影前的“底片”，是意识思想构建伪装层前的另一种舞台。意识在电子场域内完成由意识能量流到“形与相”的建模，这建模已经非常具体，只是还没有完成最后的渲染。

人体存在于不同的现实场域中并持续发展。这些开放的场域或系统，有着特定的内在法则在之内运作。穿流过这些场域内的能量，转变成流经场域内可以接受的特定伪装。这些场域是相互开放的，但是进入它的资料有着不同于它进入之前的形式。

“电子的现实场域”也是一种伪装层，整个电子宇宙是由电子构成的，就



像在你们的层面，主导力量或资料是物质的那样。



在这个电子的场域中，“电力”是内在能量表达它自己的主要方法。在这个场域之内的人格完形以电子的方式被建立起来，一切由电子构成却没有物质。在这个场域里，可能性和现实性都经过电子的运算完成。伪装层的人格以某些方式存在于这个场域之内。



电子场域依据意识流投射它自己，进入你们的伪装物理现实场域。人格在两个场域同时存在。两个开放的系统，彼此互相依赖，角色在一个系统里死亡，另一个系统中也会下线。

这电子场域与物质场域关联紧密——如果它是月光，我们是水中月，而意

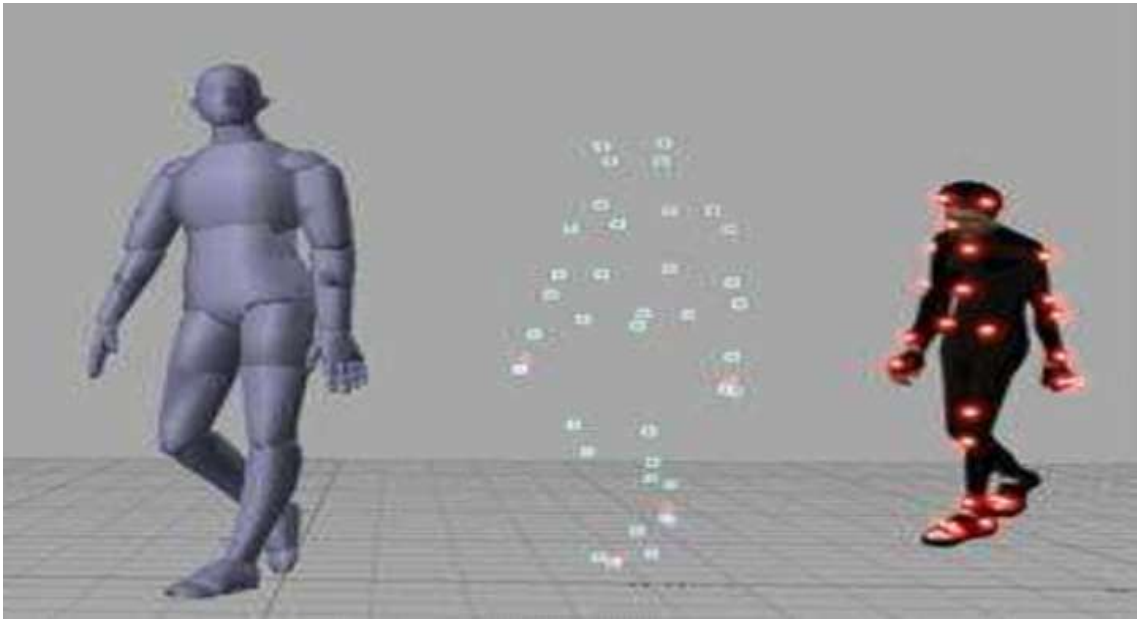
识能量流就是赋予月光的日光。没有月光，就没有塘中的一轮明月，但月亮并不发光。



电子场域极重要，尤其对肉身脑而言，意识流的连结远多于科学家的发现。神经脉冲持续连结着两个场域，以最亲密的方式连结彼此。电子场域只偶尔以可见的方式伸入物质场域。电子场域中，它本具形态但不是物质形态。电子场域和自我成长有关。

在原子和分子之内的“电子脉冲”是你们物质宇宙结构的一部分，但是在电子场域本身，物质并不被直接感知。这是两种不同的电。

通过动作捕捉技术，我们把肉身的动作实时地转化到电子世界里，让电子人物鲜活起来。而你是否想过：这个伪装层中的肉身自己，是否也是经由类似的技术被鲜活起来的呢？



在物质层处，能量的集中形成一个所谓身体形式的东西。身体是质的量，但不是物质。电子场域中显化质量单位依据能量强度，那能量电子身比你们知道的任何东西都要强大很多。

有三种“电力”，其中一种和思想的强度有很大的关系，思想在“无形的心智”中被形成，然后被传输到肉体的脑部，接着再视情况看是否被转为行动。你接到的心灵信号被叫做灵感或热忱，而角色是否依据灵感或热忱展开行动是另一个需要讨论的问题。

在强大的电子力场之内，载具我有其形象被生成，可以说是物质肉身的对等物。这电子身体，以一具电子身体的形式存在。它不是你们概念上的实体，有着独特的质量，但没有重量。它的特性不在于形状不同，而在于电力的强度和浓度不同。

比如心智，在载具里并没有物质上的代表，但在电子身体里确实存在。头脑在物质载具上是存在的，而在电子结构里则是心智的一部分；器官在电子身上是存在的，但电子身不需要用它；皮肤不存在于电子身上，但肉体

的皮肤却因此含有电力。



电子场域之内的身体，它的形状完全不像你认识的肉体一般。电子身是以本体的形式存在的，由一体运作的各种电子系统所形成。它是一个电子的实相，思想在其中也都是存在的现实。

情感也存在于整体电子系统之内，但不再是感觉的表达，而是充电的行动。这系统涉及被直接体验的种种实相。情感和思想在电子场域比在物质场域更直接被感知，显现更快，情绪、感觉和思想，立即以电子系统内的电力形式被释放。

在物质系统里，它们需要透过彼此互动关系的方法被转换，被赋予实相。伪装物质场域之所以被感知为现实，是很多其它系统同心协力合作产生的一个结果。

科学家看见或感知到电子与化学的系统，他们不明白，这些系统就存在他们自己的宇宙现实之中，是相互套叠的。电子与化学系统在物质系统之内扮演的角色，比物质在它们系统之内扮演的角色大多了。它们两者都可以

存在于物质世界之外，但是物质世界没有它们却无法存在。就像没有显卡，荧屏上会一无所有；但没有屏幕，显卡却可以正常工作。

内在能量被转换为物质。在电子系统之内，内在能量被转换成系统独有的特“质”。物质系统依赖电子系统，全部现象都对等地存在于电子系统之内；但电子系统里却有不显化在物质系统内的现象。

物质对电子系统的效应很小，但电子系统对物质的影响却很大。这些不被显化的投射物可被训练有素的人感知到，但这些跨维度的投射物到目前为止不被科学了解，因为没有被客观地研究，它们被视为伪科学。

人类的思想有一个电子实相，思想是独立的电子行动，在它离开“起源点”之后，可持续存在于电子系统内很久。即所谓“一念无明万物生”。思想，作为一个电子实相，不受制于约束肉体的物质法则。

思想作为一个电子行为，持久程度由它最初被赋予的电荷量决定。这种电荷可以推动身为一个电子行动的思想，让念头可以持续萦绕、经久不散。它能同时存在于你的过去和你的现在，穿越时间屏障。

思想电子同时存在于你的过去和你的现在两者之内，它没有因此变成两个电子的行动，一个过去、一个未来；而是，这电子行动或思想同时被投射给时空连续体中的每一个自我，透过它核心的这一特性，它在物质场域内，不是一次出现在两个地方，而是一次出现在两个时间点上。

这样，载具你就可以回想起过去发生过的事情与当时自己的感觉与想法。不是所有的记忆都在大脑里，但大脑负责接收记忆的信号。



第 123 节 续谈同类相吸，情绪气候-身体状况的最佳指标

精要：

情绪与思想的脉动是独立的电子编码，被电子层加载给与之频率相符的角色。角色不断地接收到各种情绪与思想的脉动，并自主地摘选或屏蔽掉自己认同或不认同的思绪。

在这外潮与内滤中，吸引力法则起到了关键作用，把当下所是的内在我按照其意识频率推送到与它认知习气相符的意识频率实相中；并在那一伪装层与其它和自己相匹配的同等意识体们相互切磋，并感受到对等体验。

虽然思想与情绪确实是来自电子层的编码与程序，角色我也确实对内在我推送来的“无常”很无奈，但外在自我与头脑我并非全然的被害者或傀儡。外在我有权利利用自己头脑中习得的知见去解读被内在我推送过来的思想与情绪。这一解读过程反过来又影响着电子层的内在我，如何摘选后续的意识频率实相。

外在我可以把负面的思想与情绪淡化甚至正向化处理，也可以扭曲与污名化内在推送过来的正面思想与情绪。所以内外两重自我，即伪装层中的角色我和电子层中的角色我间，存在着明确的互动关系并且相互影响着。

人类群体的负面情绪与负面预期是地域性灾难发生的主要诱因。恐慌、不满、愤恨、忧虑的情绪累积，让区域性能场发生负面极化并带来变革。如果这样的情绪成为全球性的主流思潮，那人类共同体的浩劫就为期不远了。

你决定自己的命运，透过吸引力法则；但你又无力决定你的命运，因为你



可见的可选项，在你没有达成认知突破前就是固定习气中的那几个，怎么选都是悲催，只不过显化方式不同而已。

因为你的意识主频率与思想认知预期、关注的焦点信息、自己认同的实相、身边交往的人群，决定了你生活在多维多元世界中的哪一个层面上。通俗地说：圈子决定命运；认知决定圈子；学识决定认知；学什么决定你的学识范畴；跟谁学决定了你的学识高度。

我们都知道伪装层中的自我分为三层：肉身载具我、角色我和内在意识我。内在意识我在电子层中设立了角色的投影前模型，并为其加载各种辅助程序，成为角色需要经历的命运。

在生命的过程中，思想与情绪的电子素材被如短视频一般由系统随机推送给内在角色，而内在角色经常点击哪一类的信息，会被系统的大数据了解，并日后重点推送同类信息给内在自我角色。内在自我角色在浏览了这些信息后，把自我认同的转发给外在自我；而外在自我可以认同或不认同这些被内在推送过来的信息与情绪。

不被外在自我认同的思想与情绪反馈给内在自我，调整着内在自我所关注的方向。而外在自我接收到内在思想与情绪后，会对编码进行解码与转译，并按照自己的理解进行解读。这一解码、转译、解读的过程，可以升华内在信息的思想，也可以扭曲其本意。如果每每升华了其思想，那内我就跟着有所提升和进步；如果扭曲了其本意，那载具我的肉身会跟着倒霉与扭曲。

长期处于意识频率低潮、能量脉冲紊乱、能量流匮乏、乙太体扭曲的载具



肉身，会进入失衡状态，从健康变成亚健康，进而展现出功能性病态运作症候群。久而久之，功能性疾病会转化成器质性病变，造成肉眼可见的大问题。

医药永远都只是辅助性工具，用来缓解症状。当今的人们把疾病看做是医生的事，把不能痊愈怪罪给药厂没有特效新品，自己却对自我的习气与认知不想做出反思与改进，结果怨天尤人抱怨自己命苦。

这不包含“助缘病”或“业力病”。

“助缘病”是演给某人看的，为其提供人生感悟或魔考，属于双方的课业表演。患者是友情客串来的演员，演个病孩子让父母家长经历对等人生体验。

“业力病”是自己给自己安排的，这病不是陋习，不是自己“作”出来的，而是出生前就安排下的伏笔。因为没有同理心或愧疚感，自己渴望通过具体的人生体验，从而理解重病、残疾等剧目给内心会带来怎样的困惑与无奈——感同身受其实是需要切身体验作为认知素材的。

梦是自我最好的道场，梦中你可以快速地体验片段式的教学，而无需漫长的故事铺陈与扫尾工作。梦中的景象发生在电子层，由生成我们伪装实相的程序生成，所以与我们的实相同样地真实。梦中的场景与人物们和我们这个所谓现实中的场景与人物是一样的，都是电子产物，当然也包括那个在做梦的所谓我自己。

自家的高我会把大量的启迪与资讯编码，并通过梦传递给你。但如果你不

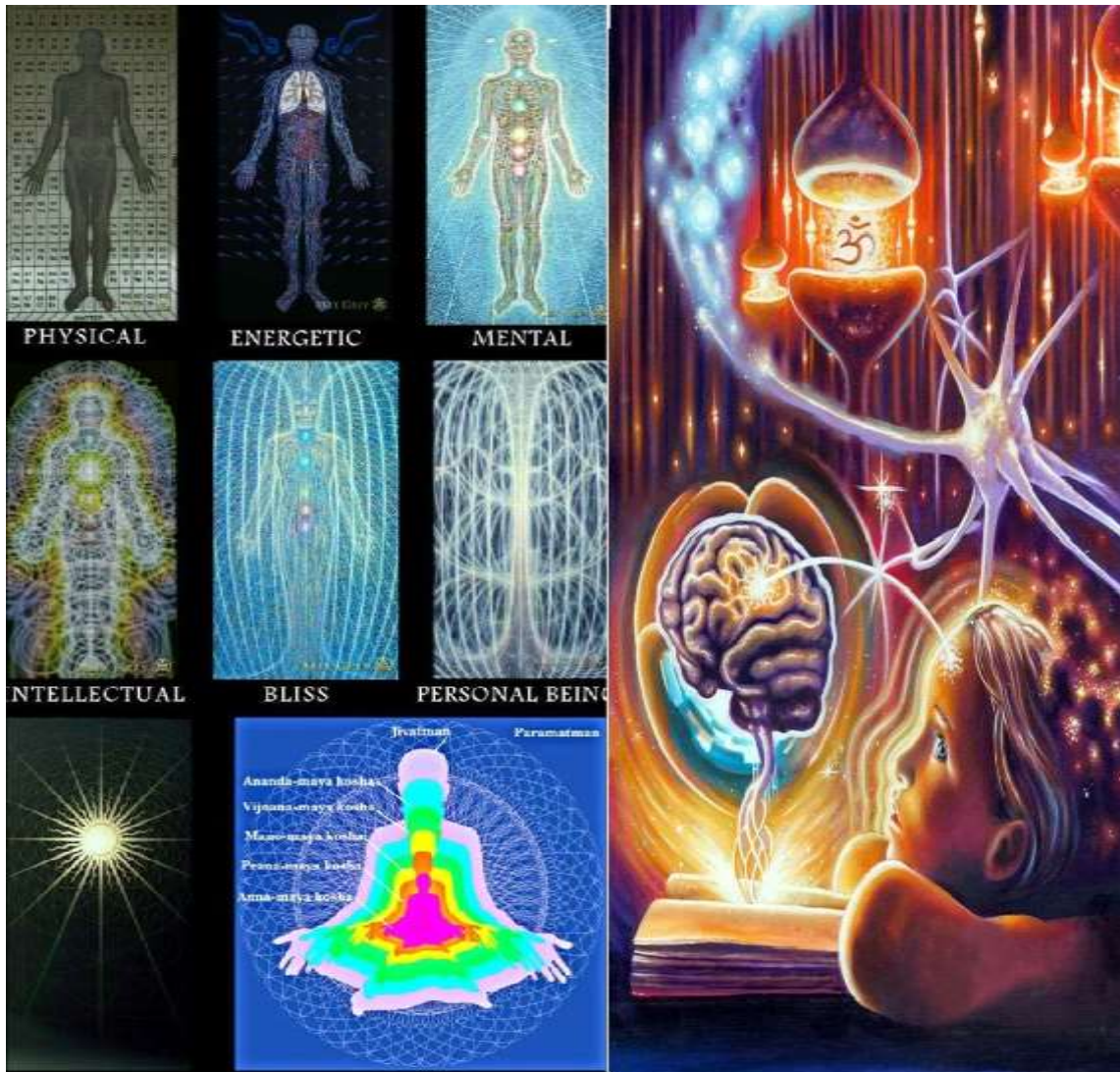


会记梦与解梦，这些资讯也就对牛弹琴了。如果你的高我发现你重视梦境，那你的梦就会越来越有意义，并且充满启迪，甚至可以在梦里为你量身定制心理高阶学府；如果你觉得自己的梦只是肥皂剧般地无厘头瞎胡闹，那你的梦也就是如此了。

我们不光有物理伪装肉身载具、星光层、电子层，还有化学层。日后会学到其它层面。载具我不等同于肉身我：载具我是多层复合体，而肉身我只是物质层中的伪装物理载具。内在信息中包含的情绪与思想一旦被外在角色我接纳或转译，就会对其它层面上的载具我形成正面或负面的真实影响。比如喜悦与恐惧、坦然与焦虑，都会直接影响化学层中载具我的运作模式。

电子层中的内在角色我只负责对接内在自我意识，为外在角色我投送思想和情绪。而外在角色我则需要分辨、消化与转化这些信息，并帮助内在角色我完成必要的成长与转型。如果外在角色我没能做好自己的认知提升，那受苦受难的就是载具我了。虽然出问题的是载具我，但感受问题与麻烦的还是角色我。内在意识我怎么都好、什么都成，反正都是经历，无所谓了。它没有痛苦的神经，看热闹不嫌事大。





第 124 节 临时课，ESP 实验要先达到潜意识的聚焦

精要：

进入出神状态时，尽量避免被人造光源与非自然的频率笼罩。人体外有一个蛋壳一样的灵光层。灵光层的强度、质地、色泽、状态、薄厚、层数差异，可表达出外在角色当下的具体身心灵运作状态。



第 125 节 电性场的深度，维度与强度，对 ESP 实验的评论

精要：

电子场域也有它自己种种的维度、思想和情感，以及梦在其中具有独立现实的电子场域，这个场域包含某种很难解释的深度和维度。这深度并不是空间概念上的深度，而是强度方面的深度和维度。这里强度的耐久性，也不是像物质场域那样理解。

电子场域中决定耐久性的是“既定”的现实强度。这强度同时投射现实到很多平行维度里。在电子场域之内“既定”的现实，决定该现实呈现在哪些其它维度中。在物质宇宙里，高度和厚度某种程度上决定了任何有机体在物质方面的潜能。在电子系统之内，强度也是潜能、耐久性和电子质量的决定因素，那是一种不同的度量逻辑。

比如我们看到一块钢板厚 10 毫米，已知在其硬度和密度下每年腐化 1 毫米，我们可以计算得知 10 年后这个钢板会被腐蚀穿透，这是物理层的物理概念。而在电子层的程序中，这块伪装钢板在被显化前，就已“既定”了其供显化的能量总和可显化十个伪装年；当支持显化的能量强度衰减成零时，显化结束，耐久性归零。

可见电子投射层与映射层中因观察的焦点不同，认知也截然不同。认知不同，逻辑各异，理解到的宏观大“道”也就截然不同。

电子场域与其内的程序并不占任何空间，也不构成物质质量。电子程序中的物相不像我们所知的那样由物质组成，而是利用不同电子强度的耐久性，



形成一个明确的形状、一个或多或少与场域分开的物相电子编码对等物（上个世纪六十年代，人们理解电子世界是相对困难的，理解程序构成的物相基本不可能。今天我们知道，在电脑上生成建模物相，然后用 3D 打印机显化就好了，那时的人还无法从认知上理解这些。）。



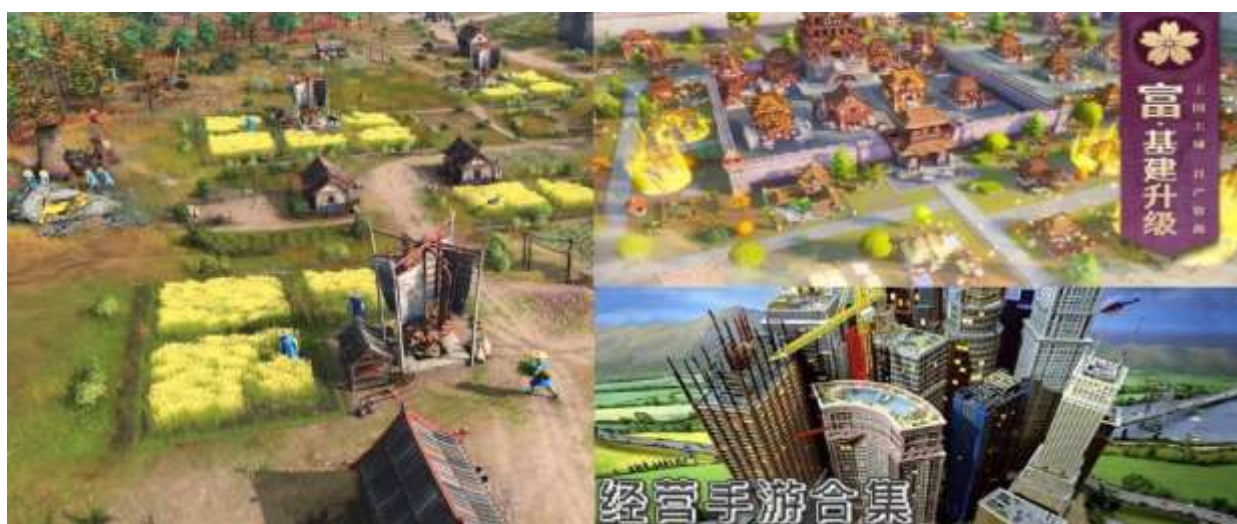
在电子系统里，穿越时间的旅行只涉及穿越强度的旅程。在电子层从原始农耕到封建帝王再到未来都市，这只是玩家在进度条上的拖拉，与选择和客观的时间无关。的确有穿越这些强度的一种电子旅程。“时间”，在这里，其实是依据难度与游戏的强度，而不是依据时刻的增长累积。说向后和向前是没有意义的。有的只是游戏的强度与玩家的熟练度。

有种种不同的电子脉冲形式，表达成住坏空四个阶段，从有力的强度到愈来愈有力的强度，到比较无力，到逐渐消失，然后再一次愈来愈有力。如此周期往复。

有力的强度其实是无力的强度的自然结果，一个是现在，另一个被叫做过去。其实它们与所谓的未来同时存在，分别过去和将来没有任何意义。可

是外在角色我在你们的物质场域之内，可以说骑乘在这物理时间脉冲的波浪上。当脉冲无力时，你们称之为“过去”；当它最有力时，你们名之为“现在”；而在你们看来似乎还不像现在那么有力的那个，你们叫做“未来”。

你们自己制造了这些区隔，创造了架构，也用被自己切割好的时间去思维，建立了一个系统，固化了其可能性、潜力和相关限制。这被叫做伪装层内的游戏规则。



在电子系统里，也没有空间或时间这类的距离常数。但存在着行动的达成进度与距完成相差的距离。这距离既不是时间也不是空间，而是初心目标与自己当下所是的差距。

每一个行动和其他行动都是分开的，内心向往的目标不同，发展的方向不同；而且就连续性来说，不同领域的发展也是相互连续的。比如你是一个医学家，却不是一个好的政客；你是一个大画家，在长跑上却望尘莫及。

在灵修的过程中需要注意的事：



很多事情一定要自己去学，潜意识会调整个人修习的速度。去学就会学到。光靠决心无法让你达成任何目标。认真到极点是必要的，但一念成痴、成执念就是有害的了。

进入你们物质层面的任何人格、任何存有，如果在物质上会被感知到，就一定要使用伪装材料。灵修者需要收集潜意识的能量，好让任何可能的“存有”可以取用那些能量，来与你形成沟通。

能量会被转化为电子模式，进而被“存有”利用。达成这转化需要很多辅助条件。

具体营造通灵场域的方法：

选择意识认知发展程度近似、思想力强且不排除、不恐惧通灵体验的同修。彼此间相互牵手是很有帮助的，脚的放置也很重要。最好的安排：如果可能就用脚围成一个圈，或者至少是脚尖碰脚尖的安排。分散坐在房间的各个区域，通常是不利的。



在房间内用屏风隔出专属的小区域更有利于形成稳定的意识场。熏香、蜡烛可提供来自烟的负离子，以及闻香气，就形成一个电子实相。昏暗辅助解离和专注，也减少伪装物相让人分心的程度。

少量饮酒的酒精是有好处的，但喝太多没有好处。穿深色衣服是好的，紫罗兰色系或红色在某些情况下是好的。黄色的衣服应该要避免。

每个人的心灵承受度与成熟度不同，不能强迫自己或他人参与这样的异维度意识交流体验。在准备接受这样的经验之前，潜意识必须做好充足的心理与认知建设。不可拔苗助长，尽量照着自己的步调进行。尝试中失败在所难免，这是预期中的事，但你们将会从错误中、也会从成功中学习到必要的领悟。

这种成长也让内在纪律得以发展，并且和内在自发性同时成长；某一种筛选的过程会因此发展，这对你们自己的保护确实是有好处的。这筛选是双向的，意识体在选择自己信息的渠道，而渠道也在选择为谁代言、传递怎样的知见与哪个层次智慧。



第 126 节 电性编码的思想，情绪与灵感

精要：

我们生活在一个多系统套叠的环境中。这种套叠既平行又交叉，既独立又彼此交互，既虚假又绝对真实。物质的即意识的，而意识的能量生成电子层，电子层的程序构建出伪装物质层。没有一个绝对的定义，犹如我们渴望的那样一是一、二是二、明确唯一的真理。模棱两可的似是而非，永远带来千变万化中的生机。

我们无法在伪装物相中利用伪装感官或仪器找到电子层的代码，虽然它就在我们之间。就像当我们脱离了伪装载具的肉身、随自己的角色返回电子层后，我们在那里也无法找到内在意识的具体证据。虽然它就在那里贯穿三界，并利用自身能量生成了电子层。

复杂的场域和系统全都是一体的，没有一个场域或系统是封闭的，虽然看上去确实如此。所以你们的科学家用唯美封闭的、简洁的数学公式去阐述宇宙间的真实时，可以说没有一样他们搞懂了或做对了。

但你们要知道，扮演一个偏执的科学家或一个宗教信仰领袖也是一种人生体验，有效地体验与发现自我可以被伪装实相蒙骗与偏执到什么程度。

探究艺术的表达或某种心灵间的沟通是对灵魂很有帮助的。相反，体验追逐虚名假利、男欢女爱、搞所谓的当代科研、追求宗教解脱、想要上天堂等此类的人文世俗目标，对自我意识或内在灵魂也是一种对等体验，让自己意识到什么叫瞎耽误工夫。

当然借此领悟到什么是瞎扯淡，也是一大收获，并有其重要意义。就好像赛斯做过教皇也做过娼妇，做过富商也做过村姑。没有对错，一切对等体验都有其无可替代的内在价值。让认识更全面，消弭所有“如果”中产生的不甘与未知，进而生成通透的圆融与同理心，和感同身受的全然理解。

每个体系或自我都有一个能量精神围场，这围场封闭与保护本体的独立性并保持自身意识频率的特有性质，借此让不同意识能量频率既可相互共存、交互，又可保持多样性的分别。但要知道它们全部都是由同一宏一内在生命力形成的，所以实际上所有的分化、分型、分类都是互相关联着的。



梦在物质系统之内有一个明确的效应。它们虽然不是发生在物质系统之内，但在物质系统的辅助下可被激发出部分的作用。在物质系统内你无法直接

体验到梦，梦经验只是实际物质系统经验的转译本。梦的经验不但被角色自我察觉，也被内我直接感觉到。

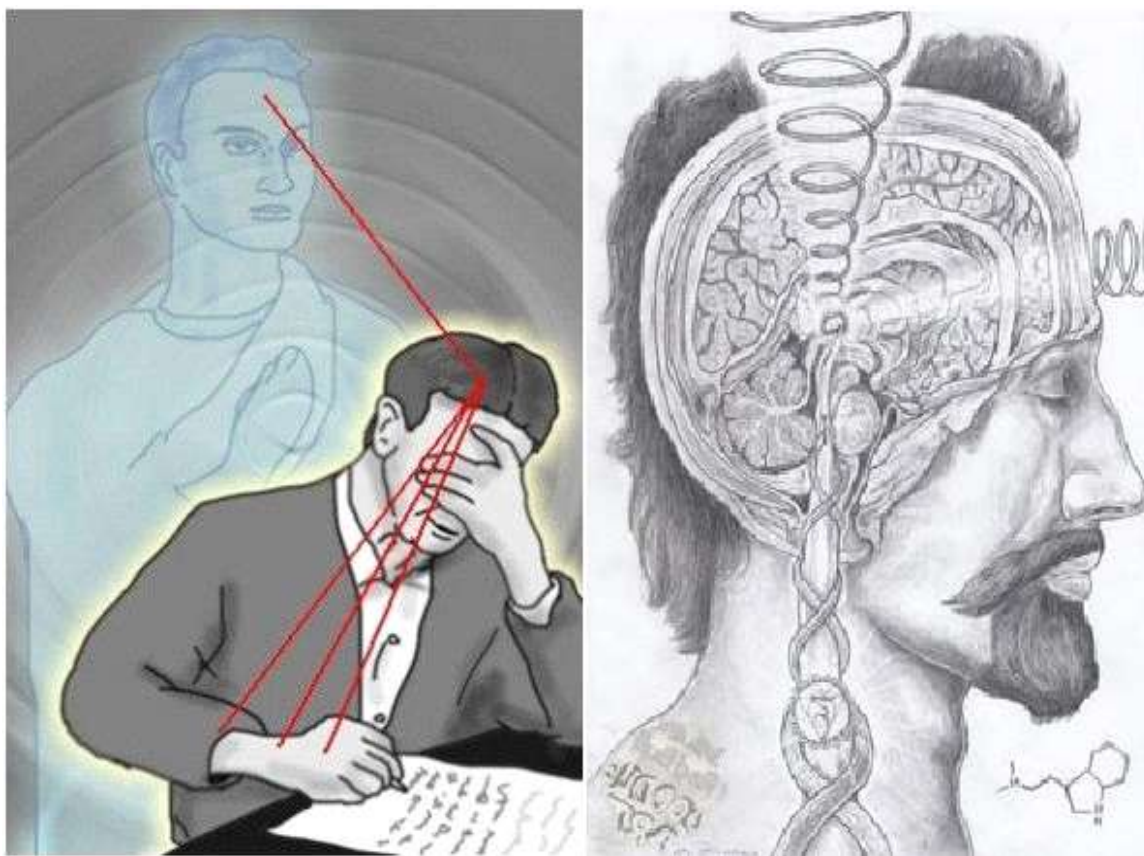
梦本身有一个电子的现实，同样地，电子现实也构成了伪装物质层。但在电子现实里，两者独立存在于做梦者之内。同样地，思想和情感也是电子实相。所以，在电子系统之内，梦、思想和情感都是存在的现实，是在不同文件夹中的应用程序。电子程序是以无形的形式存在着，不占用物理空间，也不是你们熟悉的物质形式。

这些系统全部都紧密相连并维持着细腻平衡，一个有了改变，就会在它每一个之中引起蝴蝶效应般的改变。这种相互关系怎样都逃不了。因此，一个思想可触及的范围之深远，超过你可想象的极限。在多元的维度里，意识的一念甚至可以影响到它毫无知觉的世界。

意识的思想与伪装层中的任何建筑物一样真实具体。思想在很多系统里可表现出很多不同的形式，而且一旦被创造出来就无法撤销，一旦被启动就无法停止。梦也是同样如此的思想产物。

内我和其潜意识的思想管道在物质宇宙里不占任何空间。它们是存在于电子系统之内的。它真切地影响物质系统并且与它紧密地联合运作。但在物质系统内是找不到它们的。思想是利用心灵的电子模式由心智建立起来的，后被肉身的头脑转化成这一版人类特有的外在思想代码。





心智贯穿三界，永远与你同在。肉身的头脑只是转译心智思想的物质机制。头脑属于伪装物相。思想是内我的心灵电子模式产物，必须通过脑波的转译才能被外在角色我所用。恍惚间得到的灵感，没有被头脑干预扭曲。灵感直接源自于内我，被角色我感知后，不同的人对其有不同的反应：或恐惧、抵触甚至否认，或跟随、执行与欣喜。

外在感官无法感知合一。外在感官只能应对伪装实相，不能直接感知任何其他系统。你们用伪装物造出的仪器也是如此。内在感官是“转译器”，各种不同渠道、格式、类型、频段的资料被它送进人格之内相匹配的不同通道。因此内在与外在感官可以同时运作，并肩存在。

穿越物质空间或时间旅行就是基于这些原因，和内我利用电子现实的一种手段有关，也与电子场域内的内在角色我有关。

在穿越时间或空间时不涉及到如何跨越物理距离。在电子层的内在角色我，透过意识打开不同的伪装层坐标，具体包括维度坐标、伪装平行层的地图坐标、选取时间坐标、然后完成显化位置的切换。就好像你在电子地图上输入一个星系、星球、地址、年代，然后把自己投身其中一般。



“内在角色我”（本体），是所有平行伪装层中“外在角色我”（自我）的源头。但内在角色我也只不过是潜意识在电子层生成的一个意识能量产物。就其本身而言，它是存在于电子场域之内的一个现实体；它基本上独立于物质领域之外，是“外在角色我”使它有了坚守其位的必要。外在角色我令内在角色我持续关注着伪装物质实相。

外在角色我不在电子场域之内，肉身载具是物质场域的产物，外在角色我从肉体出生后开始逐渐成形。内在角色我和它本就具有的个体性早在外在

角色我出生前就已具备，这是源自它在更高维位面上的起源“内我”。内我利用外在角色我，“真实地”行走在伪装物质宇宙之内。

角色我是由内我的某些部分组成的，同时外在角色我的肉身很大比例部分可透过物质遗传和环境获得正向或负面的发展。内我为角色我注入生命的气息，角色我一旦被创立，从那一刻开始它就是拥有独立自我意识的。

肉身的存在仰赖一种平衡的维持，而各维面的影响全部都在肉身个体上的成形当中扮演一个角色，任何的失衡都会带来或多或少的问题，而梦有效地起到互补平衡的作用。梦中传递的电子实相被潜意识解码，同时传递给所有平行自我和每个参与构建身体的意识能量微粒，好让每一个细胞知道要怎样演绎后续的剧情。

没有什么会被真的忘却，哪怕是你毫无记忆的梦。一切发生过的信息，都会被电子编码并永久保存。个体的生命经历或梦中的经验，不管外在角色我是否可以即刻理解、领悟到其中的内涵与启迪，或是否能记住情景过程，被体验到的任何一种效应，都会以一连串的电子信号和编码形式被存在角色的子目录中，形成一个电子模式。这些被内我下载过的资料早晚会被某一个角色我利用，并成为自我意识成长的资粮。

这些在子目录中的电子编码信号形成完整的经验记录，构成了电子层中的内在角色我，它独立于物质系统之外。每一个人从出生开始，就积累自己所是的样子，这些电子特征勾勒出自我的心灵轮廓，塑造出自己的内在自我角色，我们经常所说的灵魂。

（灵魂这个名词被我们使用得太过宽广，成为了各种自我灵体的代词。）



在肉体死亡时，人格以完整的形式存在，它虽然还是物质系统的一个组成部分，但逃脱了它会遭受的束缚。人格回归到电子模式，并有着它在世时收获到的所有经验。它可以融汇回内我。角色我最初被内我生成，作为一个物质产物，但肉身死亡后人格并没有死，只是切换了自身的显化形式，从物质实相改变成电子实相。

它还是个体，没有失去任何个体特性，回归后它又变成内我的一部分。角色我此生获取到的经验被融入到内我之内，那里还有很多其它人格，合力构成自我意识群体，形成一个“统一”的内我。每个人格所拥有的认知、经验全部被融合成存有的智慧。



在人格的构成和建立中，你很容易看到梦、思想、情感和心理学经验远比任何纯粹物质的资料重要。对人格来说，心理感受，如喜悦或悲伤，远比物质来得重要。记录梦的笔记，真的会发现潜意识的关联，它们被巧妙地建构起来，好让任何特定的象征在潜意识各层都有意义被表达出来。以这种方式养成意识聚焦的习惯会带来丰厚的成果。

第 127 节 心智解码电脉冲，象征符号的多层意义

精要与阶段性小结：

这几节我们都在和电子世界打交道，这是一个准确的西方式的名词，与之对等的是我们所常说的色界或灵界。

电子世界与我们这个伪装的物质层、或更精准地说，与多维平行物质层构成底片与显影、显卡与荧屏的关系。就好像一个显卡可以同时支持多荧屏显影，而各个屏幕中的内容可以相同，也可以不同。

与电视单向投影不同的是，伪装层中的行为可以对电子层形成影响，就好像我们看着屏幕动鼠标，在改变程序运作方向一样。

电子层内有一个和屏幕上相对等的角色我，而这个角色我在发动外在角色我前，收集与设立了自己的人设，并规划了人生的路径。这“路径”是由电子所构成的，电子内含有思想、情绪的压缩剧情。但一旦伪装层中的外在角色我开始自己的生命之旅后，外在角色我同样对内在角色我形成正面或负面意识极化的影响，在一次次抉择中，外在角色我犹如任性的孩子，对父母的规划非常叛逆，一再说“不”。

外在角色我通过自己的抉择形成了意识频率，而这频率影响这电子层中的内在角色我如何摘选后续的相关“电子”，因为角色只能拣选与自己意识频率相合正负偏差 1% 差额的电子频率。再一次强调，这电子不是我们伪装实相中的电子或电荷，但它确实是电子。电有三种形式，参见之前的课程。



别小看这正负 1%的偏差，它构成了生命的波动、情绪的变化、认知的累积，构成了心灵扬升的阶梯或下降的通道。



角色内有三层思想架构，虽都是意识活动，但各有不同。

第一层被叫做显意识或头脑意识，是肉身载具利用物理脑搞出来的东西。它关注身体的各种欲求，负责短期记忆，同时作为载具与高维内在意识信息沟通转译暂存的媒介。是生理机能的中心。

第二层意识是外在角色我与电子层内在角色我的意识。外在角色我更多关注自己的安全性、存在感、存续可能性、自我的价值、地位、情感需要、人际关系。一切围绕红尘世俗名利欲的、围绕角色我自我心理定位的，都是外在角色我的范畴。所以不难看出，心里的“心理”活动是角色我的主

要意识面向。

第三层是内在角色我，位于电子层中，作为灵体或灵魂存在着。它是主动发起这次生命之旅的根源，也是承受本次经历历经的受体。它渴望透过生命了解自己，与理解到更多的认知素材。它需要和外在角色我与载具头脑相互配合来达成。

在角色形成前，心智会派发给这一角色以“初心”，即核心自我使命。角色为达成这一使命，在电子层中搜索相关素材，在伪装物理层中进行试验实践，反复论证与验证。一次不成就多来几次，反正电子层中广袤的当下没有时间与时空的限制，一切反复都只不过是存盘与读档、再存盘与再读档这样简单。

不过有次数限制，如果你把初始能量都败光了，自身能量强度耗尽归零，那这个立项与这个角色自然也就消号了。不过角色被消号并不意味着它消失了，其所经历过的尝试、所有的失败都会被完整地保留下来，用来警示其它后续的挑战者。没有任何一次尝试是无意义的浪费，从某种角度上说，失败往往比成功更具价值。至少很确定地知道了什么是不能怎样去做的。

所以角色我的内在心灵层面上是意识本体，即全我存有的心智。心智是贯穿所有自我群体的内在根脉，所有的经验由各个人格与人格片段汇总到主人格，再经由相互匹配的对等体验，形成平衡全面的通透认知，呈交给心智，完成心智自我成长的需求渴望，帮助心智达成意识完型的心念初衷。

当然，存有并非是这个体系的根本，它之上还有万有、万存，与最初的意识完型，即弘一意识本源。那弘一意识本源是本系统内意识能量的母体，



但并非终极体，也只不过是众多意识囊泡中的一个而已。

离我们最近的是电子层，那里建构我们的一生，与我们直接互动，相互影响。电子层也叫电子宇宙，它有着自己的电子实相，但那相是由能量的密度、强度勾勒出来的。犹如屏幕上不同程度的亮度与色彩构成了可见的世界，但确实除了电子与能量，无一实物。

电子层内已经没有时间和空间的改变。时间是可以随意设置、调节、扭曲、穿插的背景数据，不具备科学的客观性。空间也是如此，所以“空间加时间构成四维世界”只是我们的一种当代科学的无知罢了。

之前说过，四维世界是中间层，叫中阴层，是角色我们修整的地方，其实就是电子层。但电子层并非一个层面，它也像千层饼一样，是多维多元平行的意识矩阵。不同意识频率的意识体，依据自身当下的意识频率，被系统自动归档入某一意识频率的实相中。在这实相中都是与你意识频率近似的家伙，互助互利的在一起，自私自利的在一堆。所以自古有“恶人自有恶人磨，但行善事莫问前程”的说法。

话说回来，善的定义不是自己来确认的，而是受体感受到心灵的温暖才叫善。锦上添花的画蛇添足与雪中送炭的无畏布施有本质差别。有一种感觉叫“奶奶觉得我冷，妈妈觉得我饿”，这种将心比心是很多扭曲与逆反的根源。

在由不同平行电子层构成的电子宇宙中，时间是一种伪装表象。一切在同时性犹如播放列表一样清晰地平摊在内在自我面前，所以外在角色我尚未经历的所谓未来、甚至来生都早已成为可观测的既定事实，罗列停当。但



这播放列表不是一种既定事实，而是可以随时调整的动态变量。



外在角色我生活在既定的习气与因这习气而生成的课业里。我们说性格决定命运，而认知改变命运。拓展认知可以通透格局，打开思路，让头脑接纳心理与心智的影响，从人文的宗教或头脑的逻辑学科中走出来，进入更广袤的电子层甚至意识维度。

当一个人的直觉通道被打开后，三界贯通，但头脑接受异维度信息时，如果没有长期的训练，会无法辨识哪些信息来自高维存有，哪些是其它滞留灵的痴鬼梦语。就算是高维信息，能准确地还原出其信息本真的也是凤毛麟角。因为高维没有语言，它们使用意识信息包，即电子，传送犹如鸿儒巨著般的压缩信息。这些信息就犹如外星语言一样，翻译它需要译者心智中正，和高维同频，知识渊博和传词达意，心智成熟不偏不倚，心理健康没有角色观念，头脑灵光不受世俗左右。

梦是外在角色我提升自我意识的高速专享电梯，梦的作用让认知平衡，经

历简洁的对等体验，理解核心理念，快速经历电子故事，好平衡自我认知，并了知自己当下的意识层次。梦是外在角色我截取了梦世界中的部分信息而经过自己头脑的转译形成的信息串联。所以梦都是片段，而其它片段被其它的平行自我感知到，因为每个自我意识发展的程度不同。梦为自我提供其它自我的经历，这包含对等体验，所以梦有反梦，那就是你在意识侧漏中看见了其它自我的平行现实。



预知与预言甚至遥视也是如此，外在角色我或外在伪装感官是没有预知与遥视的功能的。利用内在感官展现这一信息的是电子层中的内在角色我，它的视野不受时间与空间的局限，就好像你上网可以和万里外的家人视频通话一样。

但是这里有一个无法回避的问题，那就是内在角色我看到的的信息，是针对

所有平行外在我的。即：这确实是事实，但这一事实到底发生在哪一个平行我中却并不确定。

比如早期课 1 到 4 节中的弗兰克，他经历了各种不同年代的死亡，自己的人生与家人命运也各自不同，所以他传递的信息相当混乱。再比如，赛斯恭贺珍为他完成了 25 年的传输计划，赛斯预见珍与罗生活在迈阿密或早早地买了自己的新房，享受房产增值的红利。

个人对高维的信息形成扭曲，原因是时空错位，是自我头脑中素材匮乏，是故有理念强套新知识让信息变形，是心理芥蒂阻碍全部信息的释放传递，导致信息完整性缺失、理解谬误。在对信息拆解、解译、转移的过程中，自身的素养决定了信息被以何种方式表达出来。

就好像同样的意思，不同的人转述，有的让你可以理解，有的很难理解，有的仿佛在欣赏散文诗，有的你直接想抽他。表达是一种艺术，需要很高的造诣来支撑，因为毕竟所有的表达最后都必须依托传递者脑子里有的知识储备和词汇储备。

就好比灵体跟你说：“微波炉加热后的榴莲味驴肉火烧不如煎饼果子配豆腐脑好吃。”请你没有扭曲地带话给外国友人。



第 128 节 思想和梦都有形状，质量强度

精要：

承认与接纳自己无知是觉知的开始。人总是企图透过外在感官，检视那些他无法感知的实相，结果自然让“人”失望。透过反思，一部分人觉醒了，开始锻炼自己的内在感官；另一部分人则努力地去研究超越外在感官的伪装工具，试图用伪装的仪器去戳穿伪装的外衣，窥见内在宇宙的真谛。

电子宇宙里的电子层中，一切也都是有相的，只不过那物相不具备质地。电子世界里的相，有形状，有色泽，有质量，有自己的能量强度。那是伪装投影层的范本模板，也是伪装层物相的翻本倒影。这一点很有趣：电子层先依据内在意识形成物相的轮廓，之后显化给伪装层；但伪装层内又对它进行改良或叫做进化，改变后的形态又影响电子层。

电子宇宙之庞大远超我们想象里的极限。我们的伪装宇宙只是物质平行层中的万一，而全部伪装层又只是电子层的万一。我们可以透过伪装层中外在角色我的内在感官与自己在电子层中的内在角色我取得直接信息共享，就好像它透过外在角色我窥视着我们的世界一样，我们也可以透过它的视角去观摩电子世界的实相。

就像它可以激励外在角色去游历世界一样，我们也可以催动它去穿行各个电子领域拓展内在视野。不过要注意的是，不管是内在或外在的世界，都是意识生成的剧场，确实好玩得很，但把所有的时间用来探索与绘制内外世界的轮廓地图，其实对自己的灵魂成长没有多少实际的帮助。



思想或情绪并非是意识中的无形之物，它们在电子世界中是有物相、有形状、有质地、有载体的。梦也是这般的电子物，它犹如鲲鹏般巨大，内在角色只能管中窥豹般瞥见其麟角一斑。

头脑和伪装操纵紧密连结，在电子宇宙之内它有一个次要的存在，因为它和纯粹电子的心智有连结形成了心理机能，这机能在内在角色我那里成为心识的心理活动，犹如一个漂浮着的球状闪电，电子在其四周形成，生成角色的内在形象及外在形象的对等物。内外角色在完全不同的维度里，意识却缠绕在一起。

外在角色我所获得的知识全部都以电子的形式保留到云端，所有的经验都被这样保留起来。就个体而言，伪装层的资料将会在意识完型达成后被当成垃圾信息抛弃掉。而物质肉体将会被其它意识体利用。就好像你梦醒后，不会再计较梦中的私产或梦里与你互动过的其它角色，哪怕他在梦里是你的爸妈、妻儿。

外在肉体使用过的形象被内在意识保留起来。其造型形状可能被利用或不再被利用，依据人格希望何时、以及以何种方式扩展它自己而定。脱离肉身后的角色我在移动时，不再需要点到点的线性移动，也不再使用电子编码构成的伪装外在感官。以前被采用是为了满足伪装场域内的要求，离开肉身后的人格对这个伪装场域已不大感兴趣，除非被家人牵绊住，或自己还继续太当真——被所谓的家人牵绊住其实也是因为太当真。

外在感官以编码的形式存在，可感知经过电子程序编码形成的事件并形成记忆。任何被外在角色我经验过的经历资料都可能会再度被经验。在一些



人格身上，虽然为数不多，这样的经验事实上却是一再重演，但当然不是无限期的重复——当能量强度耗光后，角色我会消失，但经历的遗迹会被系统保留成警世的档案。



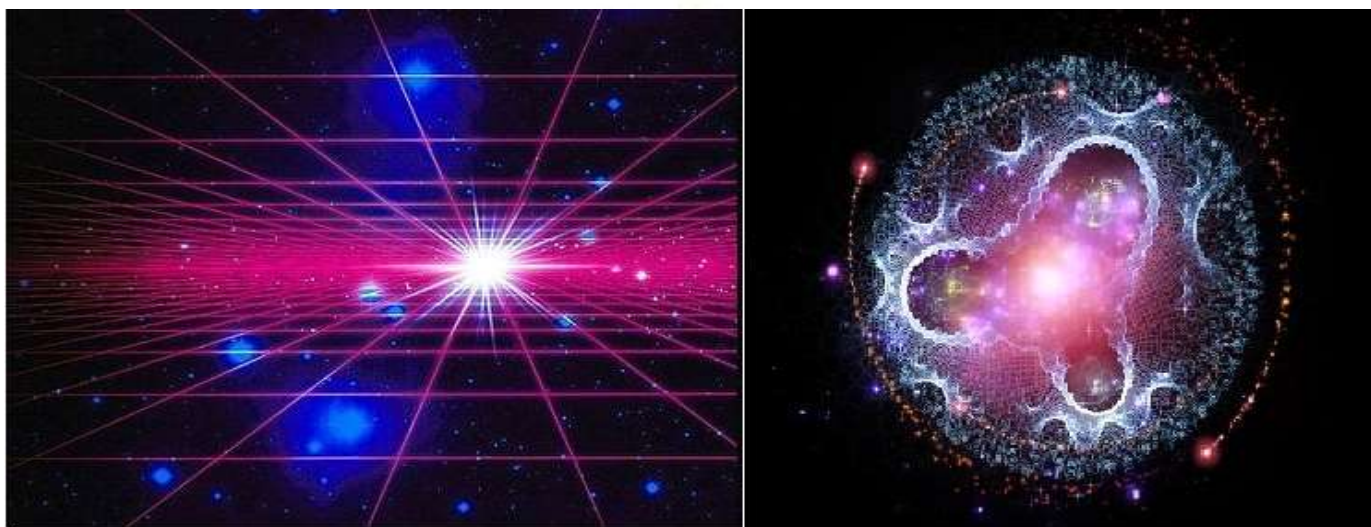
利用外在感官是无法直接体验心念概念的。一个概念中有其各种的意识强度，体验它时就像你开车穿行过一场暴风雨：经历了前奏、暴雨、风暴眼的平静、狂风墙和雨过天晴各个不同的强度阶段。你穿过这风暴，但风暴还是就在那里，等待着其他经历者或困囚着其他经历者。角色我多数时候是穿行过事件的故事而不是逗留其中。在穿行过它的时候，你是在这风暴的里面体验，而不是外面旁观。

在一个含有领悟资粮的概念故事里，就是在一个由各种强度形成的电子场域里，每一个强度都各有意义、各有不同。虽同时发生，又各自分开，可是全部被放置在一起，形成一个特定的电子场域。如果你们能够在电子系统之内看见它的话，会好像是脉搏变强又变弱那样出现和消失。任何人类拥有的每一个思想、梦和经验，都是以一个各自不同的电子脉冲方式存在，有着特定、无可复制的频率强度代码。

最初由某一人格原创了这些不同强度的冲突故事，这些形成了其人格电子

模式的一部分。之后依然是作者电子模式的一部分，但故事的模板一旦被上传共享给群体意识网络，它也就独立于其原创作者之外存在了。所有其它人格都有权使用这一角色与它的故事，并对故事进行适合自己的改变、演化或创作出与原作平行的不同版本来。所有的意识通道、所有的生命旅程，以及所有的经历经验，全部都是“电子”性质的。

每个内在我的结构都是由不同的电子强度组成的胶囊泡，又叫自我意识能量频率的精神场域。各种不同的人格藉此确保它们的意识能量本体具有意识频率的独特性，因为它们的能量本体是由在泡壁内的那个特定能量强度组成的意识频率单元。那些泡泡的范围看似微小，里面却包含了意识本体历代生命的全部经验。



心灵完形在电子层面上被建立起来后，在种种不同的电子场域之内，感受到众多富有吸引力可被体验的兴趣点，这让它在电子场域之间持续不断地运动，行进各种生命形式的品味体验。对这个电子实相的精准认知将是未来很多讨论的一个必要基础。

第 129 节 补偿是自己的选择，茱蒂和李·赖特

精要：

珍结识了一对新朋友——一对来自德克萨斯州的年轻夫妇茱蒂和李·赖特。

赛斯评说了这两人的来龙去脉。在这里我们又一次看到了同一个灵魂在同一个时代同时演绎不同角色的案例。之前我们接触过类似的案例：也是珍的朋友，马克，在三个世纪前在美国西部做主妇，来平衡与控制自己的残忍和暴力本质，另一个在瑞士做着药品商。

其实这并不是一个内在角色同时演绎两个外在角色，而是内在角色先后选择了演绎两个不同的外在角色，但这外在角色所在的年代恰巧在同一个年代背景中。

就好像一个演员，演了乾隆盛世里的和珅，之后又被另一个剧组请去演刘墉。结果在同一个年代里，他既是和珅又是刘墉，构成了对等体验。

内在意识可以反复利用相同的时间历史脚本，重复演绎同一个自我达到完美或演绎不同角色来获取对等体验。如果你有幸察觉到这一点，你就会明白，世界、世人和自己，乃至自己身边的种种，都是电子程式的产物。具备可重复性、可还原性、非一次性的特质。存档、重启，一键完成，一切都可重置，时间与时间内一切的演变都只是一种伪装呈现而已。很多人心怀远大一心救世，动不动就为了全人类、为了子孙万代的福祉，在内在意识看来真的很扯。

那不管不顾、自私自利就好了吗？非也。



你的世界中一切都是你的心境化生显现，你如何待他人、你的世界中他人如何待你，都是你自己心境所是的产物。所以善待这个世界与世人、醒悟自己、警醒世人就是最无私的自私、最利己的利他。

比如珍的这对朋友，茱蒂的存有有名是雷优可，李的存有有名是汪林。

雷优可在 16XX 年，同时在丹麦做过赛斯的男性水手和汪林在英格兰的女性妹妹。所以雷优可是赛斯这个小话剧团的固定成员之一，这会儿又来客串见证人的角色，并且对心灵探究自发的痴迷。而雷优可现在演绎的角色是“茱蒂”。她的丈夫“李”不是赛斯剧组的老队员，但因为在上一世自私又冷酷，欠下赌债愧对了妹妹，导致死后心灵难安，渴望通过此生好好报偿自己的过失，用呵护与爱完成自己之前许下的誓言，平复内在意识里的愧疚感。这不是因果的惩罚，而是发自内心的渴望与誓言必须达成的规则。

在这一节中还有一个细节：赛斯为珍的通灵能力设置了家长保护模式，一切探访意识网络的行为都必须经由赛斯审核才能达成。这当然出自善意，但也反映出意识体有能力绑架与局限外在角色我访问公网的路径，并拦截封闭桥接连接的结果。





题外话：（2月8日，星期一，上午11:30：达到理想状态。短暂瞥见一盏明亮的白光，仿佛正在接近我。实验过后，在张开双眼之际，我躺着凝视房间的墙壁。接着我体验到一种明确的“分离”感。在心理时间当中，我有一种类似肉体上的怪异感觉，好像我准备要离开我的身体一样。但我相信我提高了警觉而避免这件事发生。）

这一感觉与内在观感是自我意识连接意识网络时的登录开机界面。只不过这光需要逐渐被你靠近，并形成正式的接触。它会投射出螺旋牵引光束，把你的意识带入其中。这个过程中，如果你在心理上还没有准备好，心生犹豫恐慌，那过程就会被终止，你的意识体弹出，连接也就结束了。

第 130 节 解答鲁柏的昏昏欲睡-半出神状态

精要：

珍感觉昏昏欲睡，头脑浑浊，精神萎靡，肢体轻飘飘的。

赛斯告诉珍，她不是病了，而是其自我意识陷入了一种介于“伪装现实”和“电子层现实”间的半出神状态。它的内在意识能量既没有浇筑入电子层滋养内在角色我，也没有意识聚焦在伪装层的外在角色我，卡顿在一种很尴尬的意识状态里。既不是朝向内在世界，也不是朝向外在世界，因此两边都没效率。

这导致外在意识处于迷离的半解离状态，内在自我意识对身体的掌控度下降，又没有达成解离，进入到意识层的电子世界中。通常这样的穿透与过渡是很快的，几个呼吸内就可达成；但珍因为自己内在的原因把自己滞留在了这越界的悬浮状态，在任何一个实相都不可能出现有效的行为。



造成这一问题的原因，是珍既渴望体验内在实相，又畏惧抵触内在实相的全面展开。就好像想要学潜水，又总是把脑袋想要留在水面呼吸一样。她看见了内在意识的门户，退缩了，但又不舍得彻底退回到伪装层里，结果徘徊在两界中间。赛斯建议珍去散步，让自己的身体意识重新紧密连接起来，先撤回伪装物质现实里休整一下。

我们在尝试寻觅的目标，确切地说课程的目的，就是自己在自身实相的感知里打开那“各个”不同的维度领域，以及融通自己每一个不同的部分和全面的感知，让全我有效地利用这些资源，并最终超越其当下所是意识状态。

这涉及到在伪装实相之中的外在感官，以及外在角色我在经历伪装场域之内的生命历程时，是否能喜悦地展开当有的行为与有效地操纵这角色载具。当内在意识在肉身中运作时，真的应该尽可能地在很多方面彻底体验它。拥有肉身是一个难得的机会和体验，当你拥有它时，这是个累赘。但这真的是一场难得的体验，应当尽量珍惜肉身运作良好的这几千天，让意识心得以在这肉身经验中充分利用它自己，展开各种必要的尝试与体验，进而更全面地认识它自己。然后再转换到内在感官的运用中。这样的大反差会让“全我”乃至整个“存有”都焕然一新。

鲁柏当下无法达到顺滑切换两界的状态，因为这是他第一次真正体验到孤立状态下的它，所以他不认识跃迁两界时的流程与体验，这情有可原。他开始质疑自己，惶恐，犹豫，不允许自己聚焦在两界当中的任何一个实相，而是悬而未决地站在门框上。每个人都要经历这一必要的过渡阶段。只要有了一次成功的经验之后，就会很顺滑简单了。



在这试探的过程中，外在感官变得迟钝了，但内在感官尚未开放。这状态确实是会令人不快与不安。新手对这火候的感知、敏锐度把控能力上是生疏有限的。因为它而造成的无精打采在某些情况下可能是有害的。

我们想要的是充分感知内在世界和外在世界、获得交替出入这两界的能力。但我们应该是在自我一体之中，而且明确地知道各层自我的一体性，也认识在它里面的这个自我意识面向。



最后，当我们在这个或那个实相里时，应该能够保有我们对另一个的必要且全面的知识。这样可以让我们的“全我”得到最大的自由。半出神状态并不允许你在任何一个世界里有清晰的觉察力。在进入出神时，也在回神的途中，当跨越两界切换两个实相时，通常需要很快地度过这层隔膜，才比较安全。

使用这肉身经历这人生，图什么？有何意义？

余华说，“人是为活着本身而活着的，而不是为了活着之外的任何事物而活着”。这句看似废话的实话，就是活着的本真价值。活着是为了有所经历和所经历到的这一切，不论甘苦滋味，都是活着的目的，也是来此经历的动力。

活了一辈子或几辈子，能把自己给活明白了的人其实并不多。有的人终其一生碌碌，也只能在迷雾中抱憾离开。生命朝花夕拾的意义找寻的难处在于，人们总是将其看得太大。其实活着，还活得很淡然，很通透，没有对生活抱有一丝一毫的怨气，没有自怨自怜地虚度余生，乐观地、超然地、坦然地过日子，品悟世间种种“故事”，看那舞台上好不热闹，这态度是我们一生中当追求的一种“观”的境界：既活在这世上，又能淡然地欣赏着它的“热闹”。



我静静地坐在那里，

看世间流淌过我的指尖。

看青葱争风，红枫飞舞，夏蝉喻鸣，冬梅斗艳。

看啊，哭的笑、来的去了，得失的算盘摇摆着天平。

离婚证和喜字是一样地红，孝衣与婚纱同样地白，

生产时有多痛，你离开的背影就有多无助，

加薪时有多欢喜，离开时就有多落寞。

聚散得失，无数人质疑过上苍的公平，

却少有人庆幸少了一份牵挂，多了一层领悟。



第 131 节 梦，思想和心理经验都有电性实相

精要：

我们了解了梦、思想和心理经验全都有一个电子的实相。

所有的经验都被保留在电子编码中，被电子编码过的经验其四周形成细胞的资料。角色我是由内我所创始，然后角色我闪现进入到载具我中。载具我受其所在家族地域文化的传承，和其所在空间内物质环境的影响。角色我存在之际，会在电子层渐进地建立一个属于“它”自己的电子实相，它的经验形成编码资料。电子实相内的内在角色我拥有完整无缺的资料，就像它在物质宇宙之内的心理上也是完整无缺的一样。

所有被经历过的景象资料、行为资料、心理活动资料、甚至包括梦的资料，都被完全资料性地保留。每个场域都以编码形式包含永生永世、实际鲜活的实相；因此也包含你们所说的无数过去、现在与未来；包含任何宇宙中任何一个已有或将有的意识实际的编码资料；那些看起来消失的，以及那些表面上还没存在的一切，其实都在电子程式的矩阵中数据库中。

你们对时间的理解充满了扭曲，过去了的现实并未脱离存在，而未来则实际存在于你们所谓的过去之中。过去从未一扫而空，而是不断被启用并改写与经历。

在物质层面或场域之内可以感知的只不过是一个庞大电子系统的一个投射而已，因为物质系统本身的性质和建构，所以你们无法感知那个系统如何生成你们的时间与世界。电子系统拥有很多在物质系统之内无法被感知的



实相维度，同时也生成了多维平行的伪装实相。

在不同的伪装层中，不同时代被同时展开，被反复展开。伪装的外在角色在其间死了又活，出生的啼哭与逝去时的挽歌在浩渺的当下同时呼应。经过编码，你所是的一切总和都存在一个微小的电子强度范围或波段中，所有人类同样皆是电子建构出的产物，在你们物质场域内的一切也都是程序生成的，不管它是不是以物质的形式存在。这不只是你们这一伪装物质场域，所有的场域皆是如此。

电子现实有数不清的复合物和维度，每一个思想都是由一个独特的脉冲强度所组成，并不和其它任何东西共享，每一个梦也是如此；还有，你的经验也是全部都一起聚焦在特定的意识强度频段范围内。

电子宇宙是由电构成的，那电和你们以为的电大不相同。你们场域之内感知的电，只不过是无限脉冲变化的一个影子形象而已，即伪装饰品。电是能源也是载体，它赋予很多实相可见的强度和显现出现实中众多你们熟悉的现象。但电在物质系统之内看起来并不是有形的物体。



我们现在经常涉及到密度、强度这些物理单词，但在电子层的语境中，这些物理名词有着全然不同的含义。这是电的密度与强度，也涉及到意识的强度和可持续的时长。可用的强度范围真的是无边无际，所以每一个个体都有它可以在其中移动的无限强度可用。

所有的运动都是精神或心理的运动，而且所有精神和心理的运动都有其电子实相。内我透过从你们的物质场域穿越种种强度的变动或移动而移动。每一个新的心理经验都开创一个新的脉冲强度，因此在电子场域之内产生着更大的现实。电子系统之内的种种强度在物质场域中产生物理时间可持续显化的长度。

最简单的距离：你爱一个人的强烈度，决定了你对这段感情念念不忘的时间长度。

当意识的内我持续不断地探索时，会行经“曾”经验过的、熟悉的“意识频率脉冲”范围。那里都是自己经历过的故事与故事中的角色，再次行经此地对自己而言，这看起来会是一趟进入过去的旅程。而当内我走出舒适区，展开未知领域的意识探险时，路经它从未经验过的电子脉冲或感受不曾体验的意识强度时，对自我来说，这似乎是一趟进入未来的旅程。实际上，当然两种脉冲同时存在。内我知道这件事，但自我不知道。

在电子系统里所有的心灵经验都一定有实相，心灵的成长依赖着有纪律的心理实践与实验，心灵的成长需要缓慢循序渐进的发展，原因是心灵的阶梯有着某种次序的铺设，两步间的逾越不可过大，我们必须保证角色我会感到安全而不惧怕甚至抗拒，这样它能够愿意配合心灵的成长，带领你们



进入真实的自我，并且还能安全地回到这个层面中来。



第 132 节 崔诺神父的声音实验，赛斯的关照

精要：

珍在 1965 年 2 月 11 日上午尝试通过朗读已故人的诗歌来通灵崔诺神父。

在朗读过程中珍被神父的意识附体，很大声地说着不属于珍嗓音的话。罗用录音机保留下了部分证据。午饭后，珍又一次尝试利用朗读进入出神状态，崔诺神父真的会用他的声音透过珍在讲话，可惜罗把录音带打开，却忘了按下“录音”按钮。

珍感觉被声音带着走，自我意识几乎跑到了身体的外面，自我感觉非常轻盈。但事情开始失控，珍确实记得，她一边踱步一边捧着的书非常重，越朗读越觉得身体又冷又刺痛。两手不断冒冷汗。

因为罗的失误没有成功地录下“崔诺神父”的声音让珍很生气，于是从头再次尝试朗读《雷邦多》这首长达 4 页的诗。这次的表现和第二次差不多，并完成了录音。

当晚珍进行了第三次尝试。并试图找出男人的低沉音调是从哪里来的。那男性面向是从哪里进来的？身为灵媒，珍正学习与鬼魂沟通的技巧，让被联系的人说话。或许，因为珍认识崔诺神父，所以让他的声音优先传了过来。珍觉得自己的能力正在成长，那它似乎有道理。

在珍几次不同的朗读期间，她达到的音量和男性的音调变化颇为惊人。我注意到，一到《雷邦多》每一行的尾声，她的音量和情感就会渐渐加强，真的令人毛骨悚然。有些短暂的时段里，她的声音听起来活像外星人。另



外一些时段，在似乎减退的时候，我知道声音是她的，但在音质上还是比她天生的声音来得有力低沉很多。

这个声音绝对不是赛斯的声音。即便是在最中气十足的时候，赛斯的声音都带着一本正经和理智。崔诺神父的声音相比之下，非常情绪化。我不相信崔诺神父的声音在最好的时候，会胜过状况最佳时的赛斯，反之亦然。在整天的实验期间，珍并没有声嘶力竭的问题，隔天也没有任何后果。她撑过来了，实验持续了差不多五、六个小时之久。不过，我怕她是做过头了。

背景故事介绍完了，这件事令赛斯相当地恼火，它已经在很努力地阻隔珍旺盛的好奇欲去接触乱七八糟的灵体，并极力地维护着珍体内为数不多的生命能有序平衡平稳地运作在渐进的心灵发展中。可是一不留神，珍与罗就会搞出他俩的实验来，并且乐此不疲地玩了一整天。

珍与罗觉得只要肉身不出现问题，自己就能充分应对，并且自己已经很小心了。但在赛斯看来，这纯属是胡闹瞎搞，不但请鬼上身，还肆意挥洒那本就不多的生命能，虽然成效显著，但其潜在的危险性远比那可怜的受益要大太多了。

赛斯建议珍与罗在无聊的时候，多锻炼艺术创作的能力，多和三五好友聊天互动，去大自然中散步都比在家里去玩跨维度请鬼上身要安全并受益更多。



我们的课里有很多的自发和自由。纯粹因为我们是在一个有纪律的架构之内工作。从向外集中的焦点完全变成向内集中的焦点很有助益。但这并不是说，每次一找到几分钟空档就要拿来做心理时间实验。企图做太多尝试，不会让这种短暂但绝佳的强化成真，我们正在处理非维持不可的细腻平衡。要避免陷入到那种特殊半出神状态中。自发是好的，但粗心大意是不好的，总而言之，鲁柏这次是整过头了。



第 133 节 没有完成，没有结束，真正的知识是直接经验

精要：

在出神状态下，肉身对物理伤害虽然不免疫但可以不感知，所以很多熟练出神的修行人可以表演各种非常人的行为。

在我们学习异维度的心灵知识时，在面对这个庞杂且陌生的领域时，人类已知的词汇无法准确地表达那些尚且未被认知和命名的事物，更别说那些超出我们理性逻辑认知范围的超自然规则与道理。

我们必须借鉴现有的词汇系统来表达最近似的认知，但在表达中又要去修正这些词汇中固有的指向性狭隘，扩展词义的表达范畴，甚至重新定义某些被借鉴来的单词。所以形成了“名可名，非常名，非恒名”的状态。在学习灵性认知时，名词上要搞清楚其出处与语境，不同的表述系统与体现对同一个名词有着不同的运用。

在医科大的前两年中，一个新生需要学习大量的人体系统性知识，从五脏的作用职能到各种体内复杂系统的运作机能，这些知识奠定了基础医学知识，让学生了知到身体的各类功能。到了大三大四，开始学习各个系统与脏器间相互的转化与彼此的影响，了知到生化系统与物理系统是有机的一个整体。但西医对更宏大的一体性认知还是不足的，对以太层、精神层、星光层、电子层、意识层的统合认知还处于学龄前的状态。

我们确实要分层地逐步深入了解与理解复杂的多维宇宙和意识界，但在这拾级而上的过程中时刻要明白：当下的阶梯只是宏观通道中的一小部分，



当下的认知也只是全局里的一个片面。任何确定性都会带来自限的狭隘与自大的偏激。

在我们的这一伪装层中的内在人格，在角色我之内并非支配者，但在其它维度场域现实内是支配者。在我们的这个层面，载具我、角色我和内在人格的相互配合是首要大事，不然就会陷入多党执政的扯皮中，多年间一事无成还精疲力竭。

所有真实的知识都源自直接的经验，所以经历是最宝贵的财富。它无法被分类，它无法被命名，它无法用白纸黑字写下来。真实的知识就只是经验，直接的经验形成直觉，直觉被内在感官提供给外在角色我。这往往不符合逻辑，甚至看似很不科学，但它却是亿万年内累计出的无言智慧。



第 134 节 情绪来来去去，有许多起源，是伪装前的生命力

精要：

对于绝大多数普通人来说，持有内在纪律、运用内在能量、疏导内在能量展开积极的作为，本是不可能的；但如果坚持修习内在感官、锻炼解离能力、建立多重自我意识连接的通道，那开启这些匪夷所思的高等生命形态运作模式反而成为顺理成章的事情。

赛斯建议，甚至说要求：锻炼心灵内在能力的人，经常稳定有计划地练习内在感官，保持与潜意识沟通的能力，保持自身意识流的稳定性和畅通。可以有情绪，但不要被情绪左右了自己的行为，更不要沉醉在情绪化的体验里久久不能释怀。

在伪装层与电子层、在伪装层与梦世界、在伪装层和其它伪装层间，可以练习着来回串门，但要练习准确地聚焦在这边或那边，别把自己搞得懵懵乎乎的，落入老眼昏花、老年痴呆般的状态、前不着村后不着店意识间隙里。如果出现这样的意识卡顿，要去自然中做运动，与他人社交，好让自己可以重新有效地精准聚焦到本意识层面上来。

赛斯绝对不支持胡乱尝试通灵，尤其是在自身知见与能力还未成熟、能量当量浅薄的时候。对于灵界这个复杂的大社会，遭遇到什么匪夷所思都没什么好奇怪的。而多数莫名的麻烦，一旦被招惹上，如果没有极其亲近的上师救你，那做为散修的你基本上也就废了。所以磨刀不误砍柴工，先把知见体系扎扎实实地搞清爽，能明明白白地做人后再说怪力乱神的事也不



迟。毕竟我们来做人的主要课业就是怎么做好自己的这个角色，主课挂科了，副业满分也是白搭。

修习灵性知识不是为了获取神通异能、人前显贵当网红，而是要通过内观认知到自己在潜意识里有哪些陋习需要做出必要的调整。习惯的改变让自我习气得以转变，随着意识频率转变之后，遭遇的课业也就不一样了。业力是脱不去的，业力不是坏事，它是你要面对、要达成、要学习和尚且未掌握的课业难点。

顺利地建立一个新习惯并不容易。需要反复的磨练，直到养成这一新习惯，不用动脑子也会这样想、这样行，成为下意识的东西后，才是你真正的东西和如其所是的你。

没有人在处心积虑地妨碍你的人格，但确实有被安排好的助缘人等着你。助缘的形式无外乎两种：给你出题的和帮你解题的。前者制造出问题让你头痛，后者启发与帮助你理解与应对这困难的局面。每当自身想要发火、出现侵略性的态度、要指责他人或懊恼自己时，要察觉到那是自然的反应；同时也要很小心不让自身的情绪被引导到另一个人身上，波及无辜。

情绪是经历体验数据包被内置的内容之一，属于课业范畴内的经历。但如何应对情绪、控制情绪、转化情绪，就是每个人自身的修为与选择了。有的人放大情绪泛滥成灾，生活在情绪化中；有的人压抑情绪隐忍克制，最后搞出一身瘤子；有的人麻木无感虚无迟钝，错过了这机缘中蕴含的启迪。而灵修者应把所有的绊脚石都品玩一遍，然后琢磨它怎么为我所用，成为自己前进路上的垫脚石，修建自己渡心河的石桥。转境为用是智慧，大智



慧是从点滴琐碎中修持而来的。

情绪本身是一种能量频率，它在电子层中有质地和形状。在我们这里，其实开天眼后也可以看到它——愤怒是红色的火焰，忧郁是深蓝的泥巴，惊恐是杂乱的褐色，喜悦是桃粉色的棉絮，愤怒是黑色的利刺，内疚是紫洋葱色的稠粥，关爱是绿宝石色的蒸汽，烦恼是燃烧很不充分的浓烟。

不同的情绪带有其特色的能量频段，在一个情绪中过久，那个能量频段就会同频了你的主意识频率。

爱与被爱的人越发开朗轻快，就好像风中的气球，光明又温暖；

愤恨的人低沉消极，浑身戾气的尖刺，好像一个海胆；

忧郁的人犹如沼泽中的烂泥，捧起来又从指尖滑落；

内疚的人犹如切开的洋葱，散发出让人泪目的气场，自己却没了生发的心，层层叠叠地把自己裹了起来。

不同的情绪不但扭曲心灵，也同时改变身体。最先是激素生化层，慢慢地是载具物理层，从功能性紊乱到器质性病变。一切都只因自己走不出自己心中的阴霾，并认同那些被安排来成为体验的故事为真。既不能放下也不会转换，只见八苦连连，不知寓意深远。

展开内在灵性知识的学习，需要内在纪律和反抗的天性，即拓展的创造力和守一的稳定度可以达成一种微妙的平衡，并能保持这种平衡。过于持一会变成守旧而匮乏发展的潜能，而过于洒脱又没有能力在找到方向后稳健地走下去。守旧带来意识信息流的格挡，而过度的不羁又让意识无法聚焦，



无法稳定地接受启迪。

珍与罗都是原生家庭童年心理阴影的受害者，强势又情绪化的妈妈让他俩的童年都苦不堪言。当然这都是他俩在投胎前挑选的家庭环境。赛斯告诉珍，她此生的功课就是学会做柔软温馨的女人，而罗则要放下过于强烈的戒备心。所以珍的妈妈给了珍反面的教材，一个女人不能用脾气去经营婚姻，更不能用情绪去教育儿女。罗从自己妈妈那里看到了自己不要和哪种女人过日子，所以渴望摆脱与切断与这样母亲的恶性影响力。

情绪化并暴烈地捍卫自己利益的人，用疏离或冷漠去惩罚家人的人，指责与攻击家人的人，其内在心理是匮乏、扭曲的，缺少被爱的感受，也没能习得无条件爱的能力。其攻击性的外在表现虽然很吓人，但其实内核是在乞讨被爱的诉求，用了很没有智慧的方式呐喊出渴望被爱、被关注、被呵护的声音。结果一身戾气，满口指责，气场都是锐利的尖刺，反而自己恼怒：我都是为了你们好，为什么你们都躲我远远的。想不明白时就更生气。

梦在这方面承担了两种作用：

减压阀——当内在情绪累积时，在梦中与人争执，体验释放的过程，不会破坏现实中的人际关系。

模拟考——当你觉得自己修为很不错了，给你一个模拟场景，看看你无意识下真实的反应是怎样的。你是如你想的那么淡定豁达了吗？

记梦与解梦在这里就变得很重要了。梦是我们最好的贴身保姆和老师，一生 1/3 的时间在睡觉，1/6 的时间在做梦，而梦中的经验和知识都是直接



来自三维意识空间的。以梦为马以梦为师，它诚不欺人，但要学会梦的解码和反扭曲破译的技巧。

季节与天气对某些人的影响是显著的。在凋零晦暗的大环境中，要有所察觉地振奋自己，任由气馁沮丧的情绪在心中蔓延盘踞只会让自己消沉低迷。要学着点燃内在的花火热忱，让自己生动起来，让生命力可以透过心流充盈自己的内心，温暖自己的生命。快乐是一种选择，一种心态上的成长，需要大量的正知见认知的累积，才能有力量拥抱八喜的人生。悲伤或喜悦是可以传世的，不光影响自己的累世，也祸害全家的心情。修心正性明理，造福自身，荫佑三代。



第 135 节 没有任何行动是完成的，距离在电性强度中发生

精要：

菲利普是约翰的存有，在这一节中，他来拜访珍与罗。赛斯借这一机会做了一个阶段性的小总结，并且表达出了对珍与罗最近行为的不满。

首先，珍持续地质疑赛斯资料的真实性，而罗抱有观望姿态，不抵制也不努力。这表现在珍在多方求证资料的可靠性，包括从学术界与从其它灵界寻求印证。

因此赛斯告诉珍，接收的许多讯息，都可以部分被物理学家和数学家验证。也就是说，验证是可能的。这并不是说一定会发生。不一定会发生的原因其实很简单，那就是这一版珍与罗的心理建设是否最终能高频到触发遭遇人类心灵科学大爆发这一实相的展现。当然我们知道，我们接触的这一版他俩失败了。原因有很多，关键节点上珍因为自己的犹豫错过了好几次重大的机会。

内在生命力这种能量的物质化，构成了可见有形或无形的万事万物。生命能本身是实相，独立于所有被伪装出的物质化之外，这种生命力充满其它所有的显化形式，但它自身却是没有形式的。随着对电子宇宙的讨论，已经可以引领我们进入对无形界的进一步认知中。

电子界里还存在强度与距离这些可量化的改变。意识当下的强度、遭遇课业的强度、内心自我意识的强度，这些强度都是能量上的强度；而自我当下所是与自我渴望达成的所是之间存在着距离，当下经历的事件与该事件



完全达成有着相当的距离。从一个意识能量微粒成长到今日的人格，乃至日后可能的存有，你确实经历了、走过了一段距离，可距离最终目标还有相当的一段距离。

行经这样的距离，牵涉到要进入在电子层上发生的“既定”行动。这些行动有着自身的电子强度。在自我的意识行动内，会进入这些电子程式的行动中。这些在程式内的行动从开始经历到达成的距离和其间的动作，是我们将要展开讨论的新概念。

这样的行动是必须发生的，因为意识都渴望达成自己的价值完成。这种渴望是被内置于意识核心的，是从最初完形那里获得的，是意识分化时就已经传承下来的。而若想要让自己的意识有所发展，就必须获取到更多可供滋养自身心智成长的资粮。而这资粮的获取只有一种渠道，那就是去经历并获得相关的经验认知。

一个倦怠、懒散、消极负面的意识体，其意识能量会逐渐消减涣散，最后的结果就是其囊泡内的能量耗尽，能量被释放回归给弘一，自身意识波犹如死人的心电图，能量囊泡瓦解碎裂成碎片。赛斯说：我不想要你们任何一个人分裂成碎片，因为我不确定可以再把你们拼回去。

在一个电子行动中所有的可能性都开放给它，在故事的矩阵之内各种强度有无限的变化和深度，同时在很多维度里赋予它一个可见可感的实相，让角色利用。透过意识所经历的故事强度，意识见识到不同的难度等级。每个角色故事有其特有的意识频段和难度范围，不同的程序具备不同的强度与难度等级。被投射到一些故事场域里的意识之所以会经历它，是因为这



故事的意识频率与自身当下的意识频段高度匹配，所以自己被投射到这个而不是那个场域里。

自己的内在心理经验，以及每一个人的内在生命，都可以让你们对这些方面有一些了解。载具我永远看不见自己的灵魂，但灵魂可以看见自己的载具我。你没办法通过解剖一只青蛙而找到生命，同样地，也无法透过探索太空而找到灵界。当你解剖伪装实相时，你就毁掉了你一直在寻找的东西，剩下的只有伪装物。不管是谁，只有透过内在的直接体验，才会知道真相的实相。

再说一次，通过注视看似空无一物之处，你会发现很多东西。而且通过探索你无法碰触之物，你会碰触到实相的真实。科学仪器无法记录伪装层外的种种维度和层次以及它们的变化，就像电子游戏中的角色无法看到与找到存贮游戏的云端中枢机箱柜一样。你们永远无法在电子层生成的伪装物相里找到生成电子宇宙的意识界。

你们当代对灵性的有限定义，困扰人类在好几个世纪里无法进步——宗教里的二元性认知导致心灵发展走向歧途，而物理科学又找错了方向。理性的和感性的两种探求都在原地打转，这导致了当今很多人找不到启迪心智的门径。

谈到所谓的灵性，我总是既觉得好笑又有点焦虑。我们的资料大部分真的会被证明确有其事。这份资料将会广为流传，在诸位有能力处理这样的状况时。这资料会成就一小部分准备好登顶的心灵健将。



第 136 节 没有重复的东西，一切投射相似但不相同

精要：

看似相同电子质量中的内在能量脉动是不同的，没有绝对相同的复制品。在意识利用电子程式克隆自身的镜像自我时，新生的自我部分继承了本体意识的一部分，另一些则在传输中被遗漏与扭曲。这样的机制让无限的随机性突变得以展开，让意识本身不会在增值个数的同时继续被框定在一个固有的意识范围内、进行着无效的重复而没有丝毫的突变性进展。

虽然这种看似无脑且随机的设定使得成功生成更优化版的概率极低，但其优势就是可以达成意想之外的成就，即获得超出理性逻辑的结果。我们都知道理性有自己的自限性，逻辑是依据现有资料展开的有序推理。在理性逻辑中，可预测性实际上对发展是一种束缚，这是核心弘一意识渴望打破的自我意识发展的枷锁。

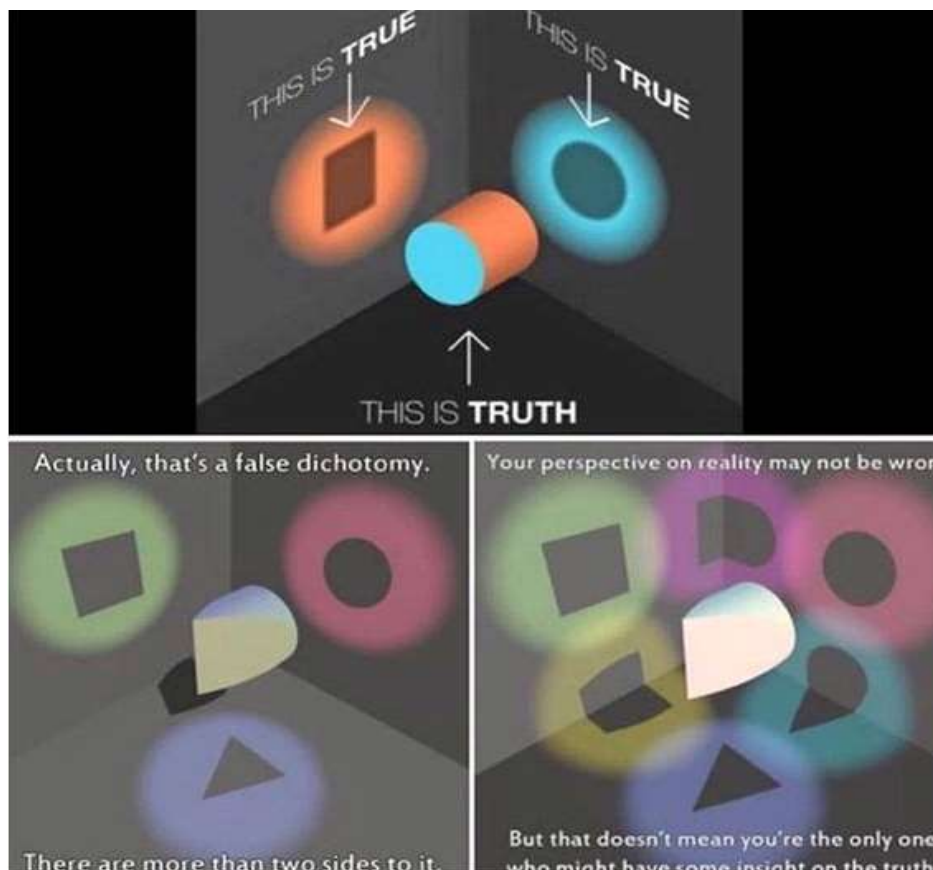
一体性中产生出了离散性，并利用离散性中的差异性来发展自身的全面性和多样性。内在意识系统对意识发展的渴望，造就了外在的各种意识冲突；而外在意识冲突中摩擦出的花火点亮了未知的意识领域。在冲突中磨砺的角色们渴望合一的融洽，而一体意识持续维持着一种内在纪律和外在探索间的微妙平衡。

本体允许改变，让它在任何宇宙之内成为可能。因为没有改变，就没有价值完成、没有经验，也就没有本体的活性。角色的本体以编码的形式存在于电子层内，它为了同时展开各种对等的平行体验而生成多个自我的副本。



但这些被复刻出来的自我在复制的过程中，多少都会形成一些意识信息上的改变。这种改变源自意识信息在复刻与传输过程中，受体摘选与转译、存储和解读信息流时具有不可控的随机性遗漏与扭曲。

复制出的其它自我几乎都是原版的电子投射物。这样的投射确实经常发生。思想的投射，那是无形的。有一个颇为棘手的要点需注意：确实有复刻的其它自我，但又没有复制品。更准确地说，没有一个复刻品和原本是高度一致的。即使其两者的电子量强度是一样的，其内在的能量波多少都会形成细微的差异，而且这差异会随后越来越大。在任何种类的实相之内，不可能有这种一模一样的复制品。



一个本体可能出现在一个以上的地方并被感知到，这只是一个本体被从很多个不同视角看到。在描述与学习如此复杂的多重实相时，概念只能逐层

展开，从本伪装层熟悉的到陌生的甚至无法想象的。我们的理论有些时候会先后矛盾，甚至不能自治，这不是因为信息本身是错误的，而是因观察点的不同，而形成多重全然不同的实相和规则。每一个意识面向都真实存在，但又相互抵触。

比如：两点之间直线最近还是曲线最近呢？学识不同，答案不同。哪个是错的呢？

1 加 1 真的等于 2 吗？没有任何一个系统是全然封闭的，哪怕是最小的粒子。所以从根本上来讲就没有一个固定的守恒的封闭状态能被定义成 1。如果两个动态的近乎 1 的场域相互叠加，会得到一个标准意义上的整数 2 吗？所以 1 加 1 永远都不可能等于 2。而 1 加 1 就是等于 2 不是吗？

基于各种原因，意识个体会设定各种不同的自身频率，包括组成这个思想的电子脉冲强度，以及它自己对特定强度范围起反应的内在能力。这些底层电子程序数值决定了角色我拥有怎样的意识强度、反应度和对什么发生怎样的反应、这部分反应会诱发怎样的解读。角色我的情绪、思想与情感都是被角色故事线内的剧情设定好的，但经历这些情节的角色怎么诠释解读这些信息、做出怎样的内在选择，是随机的自由意识。角色我可以在可选项里做出各种选择，但可选项是由内在意识我设定好的。这平衡了自由意识的变量与人生蓝图的定量。

为打破故有的固化僵局，当思想被接收时可被改变。受体不是解读这个思想，而是解读它的意义。这意味着角色拿到中心思想，然后展开随机的创作，无需完全按照既定的剧本 100%地还原原著。这让形成一个新的思想



本体成为可能。原本的角色故事被当作一个模板来创造一个新的电子实相，它可以针对也可以不针对任何既定的角色体验者。



第 137 节 行动的本质

精要：

在这一节中我们接触到了两个新名词，说它是新名词并不准确，只是词汇的指向性被丰富了，重新赋予了更多维的词义。我们的读者会发现，随着学习的逐步深入、认知的递进展开，单一词汇的指向性会越来越多元丰富，同一词汇甚至可以形成相互看似矛盾的多重词义解读。比如“行动”，语言体系的多维套叠让头脑中的逻辑系统被迫升级，当你真的对多维平行实相宇宙体系有了充分的认知后，你的第三眼眉间轮就会自动启动。

在这节里，我们接触到了“本体”一词，这是指自我意识全我存有的本质核心，其词义的引申可以表达万事万物的母版。本体在进入电子层或伪装层前有其所是的样子，在电子层中，本体对自我角色进行了程式化建模，而伪装层依据这建模对不同的观察者呈现出不同的渲染结果，成为不同的伪装实相。这些都是本体的延伸衍生品，其中很有本体的轮廓，但在投射中遭遇了不同程度的扭曲与删减。

在伪装层中的载具我和使用载具的外在角色我，是无法透过外在伪装感官去理解与感知到电子层中的程序或生成电子层的意识能量本体的。但透过内在感官或透过意识的第三维度梦世界可以窥见其间的些许奥秘。只是不管是谁，在面对弘一意识本体时，其所见、所感、所知、所觉、所悟都只是管中窥豹，是片面的。并且我们的知识传输方式，无法瞬间传递全方位的多维信息，就好像在溪水上作画，任何的表达都会被拉成一维的线。



我们都说去伪存真，透过表相看本质。伪装我中存在着这样或那样的角色人物扭曲，这在复制中发生，而且不可避免。“本体”透过行动来完成自我的成长，透过行动来让自己感受到自我的存在感，透过行动来体验价值完成过程中的快乐。而最终分离的本体将回归真正的本体，结束它的浪子生涯，把一切收获贡献给本体，融入自己渴望的圆满中。

在诞生与圆寂之间是无尽的行动。行动分为隐性的思想行动和显化的角色行动。心智里的行动让自我史诗级的剧本逐渐丰满，而电子层中的行动让自我思想的盛宴成为有可能被表达出来的剧本，然后编剧、导演与演员、投资方与票房都被“你自己和自己的分身们”承包了。



电子系统收录你的剧本和你所演绎出的每一版彩排，同时为你提供已有的其它剧本和其它角色一生的电子实相录制。你可以把不同的故事按照你的需要串烧成你的人生，作为一个新的作品演绎出来，作为一个全新的平行线被收录到电子信息库的可能性程序中，供你自己或其它意识作为备选资料片。而维持这一切运作的能源来自生命力，也叫生命能，是意识能量中

能量的那一部分。

意识体演绎角色，获得自身心智成长的必要素材，透过生命的历程验证自己思想中觉悟的中正与透彻。经历角色对本体来说是极其重要的一环。俗话说，光说不练假把式，纸上谈兵、开卷考试，根本就不能了解到自己的真实水平与认知缺失所在。

一个本体可以同时演绎多个不同的存在，即角色我。这些角色我可以被同时看见，但却相互并不互知。本体可以规划角色的剧情，但无法左右角色的抉择。同一本体下演绎不同角色的自我，依据自身的觉悟水平和意识扭曲程度，可以相互扶植，也有可能相互拆台与彼此伤害。为了保持觉受的对等平衡，我们厌恶的、伤害的多数所谓的他人其实都是你自己；而你帮助的、成就的，其实也是你自己。这很难解释，但是事实。是由对等体验程式诱发的角色互换机制自然生成的。

本体的行动是一种力，在东方叫业力。业力不是一种惩罚，而是对你在意的与不能理解的课题进行强化与生成对等体验，来促成认知平衡。你“施与什么”就成倍地“承受什么”。你在意什么，就体验什么。比如怕生病，就病痛缠身；怕被绿，就会体验背叛；怕灾祸，就倒霉不断。你的关注就是一种能量，这能量浇灌在哪里，哪里就发芽结果。这种子，就是你种下的念头。

自我是一个多层复合意识单位，整个自我的行动贯穿多维自我群落这个复杂的立体架构。许多行动是外在角色我完全感知不到的，尤其是意识层次上的行动。在可见的行动之内永远都有后台在行动。任何实相或任何经验



都是即时的行动，是当下的产物。虽然剧本与背景都来自后台程序，你自己与剧情中的路人甲乙丙丁也都是电子程式通过代码生成还原出来的，但一切都是通过即时运算生成的，而非话剧般的舞台布景。

作为角色我的载具，肉体是否可以持续地存在，是由行动决定的。在意识上，外在角色我大部分时间对这点是没有知觉的。内在生命蓝图的行动若长时间地毫无进展，这行动就它的本质来说，也会带来改变，形成一个新的实相，可惜不是一个成长中良性发展的实相。自我的行动要尽可能地贴近内在生命力，那是在任何伪装层中或任何维度层面内，都无法完全物质化的内在自我。

行动的本质非常重要。不管行动有没有被显意识察觉与理解、是否源自角色的自主意识，不管它发生在一个梦之内或一个思想之内，行动都一样地有效。它从所有构成伪装的生命力之内升起，是内在生命力"企图"以物质化完全表达它自己、却没能力做到的结果。

你们的科学家无法在伪装层里找到电子层，也无法在物质中找到思想——外在感官与你们的仪器把你们从真理那里带开，并越走越远。一定要重视梦，梦是最直接的意识桥梁，学会记梦与解梦的人，等于直接打开了和全我沟通的私人意识管道。

本体也存在于梦之内，行动的法则也适用于梦实相。行动发生在广阔的现在之内，不受你们所知的时间幻觉影响。外在角色我只能在你们的时间分类之内感知到局部的行动和行动的局部。每一个全我下的自我意识都只认知与感知到其负责的行动之零星片段。而这些由不同自我各自负责展开的



行动，在不同角色间同时展开，交织成人生的交响乐。



如果一个行动过于麻烦或复杂，这一行动会在梦中展开，省略掉绵长的故事背景铺陈和后果的涟漪剧，只是把关键片段用小品的形式演绎出来，作为角色观察与感知的补充教材。在梦中，行动被赋予更多的自由，得以比较不受阻碍地流动，除非角色我被自我思想禁锢得太厉害，偏执地拒绝与抗拒更广泛的体验资格。

所有的内在与外在行动是同时发生的，所有的行动全都包含在其中，因为它发生在无限广阔的现在之内。

行动并不是单单朝着任何既定的路线或方向发生，角色我只在自己负责的面向上感知到它的动作。而全我下的其它自我则在其它维度里负责同时展开着其它部分。当然有时角色可以透过梦境瞥见其它的平行对等自我都经历些什么。那是其它维度的一部分，是从行动的角度来思考“梦”，这让你更清楚明白梦本身的真实性。

在梦中没有任何你所知的空间和时间存在，你拥有全然的空间行动自由。当自我在所谓的现实中放掉自己认知的约束时，那就会像在梦中一样，几

乎可以达成任何行动。当自我在梦中放弃它对空间的狭隘认知时，所有的空间与维度也就都对你开放了。是理性的逻辑认知成就了今日的你，也辖制了今日的你。

行动带来本体的变化，没有行动就没有本体。意识能量体需要不断的意识波维持其存在，意识波归零时，连能量本身也就都消散了。要想保有本体，就必须持续地进行彻底的自我更新，每一次更新其实都是一次“自我”的终结。可是没有终止的寂寞涅槃，在本体那边就不可能有新生的行动。而没有行动，本体就无法觉察它自己还存在着。

在梦的状态里，自我最直接地被感知，而且扭曲也是最少的。因为这里允许它自己拥有更多的自由。你拥有不在物质伪装之内的有形内在生命力之展现，也拥有内在生命力想要显化成物相的倾向表达，那些它没法完成的完全表达就构成了梦中的表达。

在梦状态里，生命力想要显化为物相所遭遇的阻力微乎其微。在意识行动之内的角色行动因此发生。这梦剧场不需要物质空间来承载它，各种剧情被直接生成与被体验。思想被表达这一行动受到的限制少之又少，但角色我的行动本身还是受到了自己理念的限制。这一限制没有在梦中减少，但角色我可以体验到自己采取行动的手段方式其限制确实要比伪装层中少很多，因为树立这类限制的自我逻辑卸下了它被灌输的防卫。



第 138 节 本体就是行动对自身的展开，行动内的行动， 三个困境

精要：

这节中赛斯说了本体的三个困境，其实这样的说法我觉得并不确切：虽然是三个涉及到本体左右维谷的相关问题，但那却不应该叫困境，而说那是自我需要把握的三个关键平衡点才更准确。就好像你在高速上开车时，你的速度太快或太慢都会增加事故的风险；你在打方向时太猛或太迟钝会让车辆冲出道路；作为司机的你太过松弛或持续地紧张也会导致意外的概率增加。三种不同的平衡不能说是困境，更多的是一种可持续发展的技巧。

在本体内含有其它本体，本体复刻自身却不会形成翻版的克隆。在拓展中新生的本体多少总会有些许不同，多样性的发展借此得以达成。本体本身就是一个独立的维度，这维度并非是我们理解的维度，更准确地说是它可以自成一界。意识透过内在心智的行动，利用生命力构建出本体。行动犹如风把无形的空气赋予了能量，并形成可见有形的相，是行动的能量形成了本体。

在这里出现了一个相辅相成的循环：行动生成了本体，本体的行动维持了本体的存在。没有本体就没有外在行动，没有内在行动就没有本体。就好像有了正负气压，旋流生成了龙卷风，龙卷风又搅动着空气，强大着自己。没有龙卷风的作为，空气不会形成旋风；而没有旋风的空气就不会被赋予正负压差，也就形成不了龙卷风。





意识能量体渴望保持意识存在的状态就必须持续地有所行动，不然死寂会让律动的能量平息为虚无。借由把高频能量降频成有相的电子，再通过电子生成伪装层，意识在一层层的舞台上得以展开无尽的行动激荡。

生命力犹如我们的货币资本，它本身是一种内在驱动力。在数字化的货币体系下，这些无形无相的数字统治着世界，并驱动着世界。资本渴望尽量多地进入市场发挥资本的运作，但又不能把所有资金池里的资本都变成实货，那样会导致现金流的断裂。所以维持一个基础保证金不动，而其它的尽可能地放贷出去，才能达成利益最大化。

第一个平衡点就是维持理性的投入与保留资金的黄金比例。

当资金被注入市场后，会引发多米诺骨牌效应，各种行动得以快速广泛地展开。但资本需要关注给哪些人或组织放贷，而及时地终止回收哪些不良

投资。资金拿在资本的手里虽然最安全，但没有收益就等于资本在亏损，所以资本必须要进入市场投资实体。可是投资就存在风险，因为实体们并不听投资方的，每个实体都有自己的独立意识和自由意识。

这就是第二个平衡点——本体不作为就是慢性自杀，作为就存在赔本的风险。如何把控风险、追加投资，让赚钱的做大；及时撤股，让赔本的尽快倒闭，这成为一种宏观调控的大学问。

第三个平衡点，在于盈利后的再投资。我们都知道盈利与亏本本身就是硬币的正反面，资本要想赚到钱，就要在盈利的部门追加投资，扩大盈利的比例。生命力犹如天使投资，只要一点点，撬动了孵化园，一个产业园区就能自行生成，并带动周边形成产业链。在自成体系后，大量的回报源源不断地返回到投资者的手中。

它们利用回笼的资金追加与扩大投资的项目，设立新的产业链；而新的产业链又带动与引发更多的配套产业升级。机遇触发机遇，利好带动利好，雪球越滚越大，产品线也不断扩充。跨领域的产业扩张让投资者享受到更大的回报，也面临更多的风险。

第三个平衡点就在于追加投资后，被投资人在壮大的同时削减了对投资人的依赖性。这些实体的大佬们成为了拥有自主意识的家伙，它们利用掌握了自我自己的意识，与出资方自己的意识相抗衡。

这里我们要涉及到两个看似很像的名词：自己的意识是我们第二个困境的结果，自我意识则是我们第三个困境的结果。自己的意识，涉及行动之内与行动之间的思想活动，而且是构成本体的那部分意识。自我意识，涉及



“自己的意识”在企图脱离行动时的一种状态，是企图想要感知行动为一个“物”的那部分意识。

如果我们自身假想为本体，那这正在假想的意识就是“自己的意识”。当我们禅修，练习解离，并跳出这个所谓的自我，在一旁冷眼旁观时，那个旁观的意识就是“自我意识”。

这时我们把认知升华一步，我们的本体是通过禅修解离出来的意识之源泉。那源泉在意识能量界中无形无相，它才是“自己的意识”，而它通过自身的意识能量，化生出了虚拟亚空间、电子宇宙，并按照意识频率细分出电子层。在其间不同意识频率的意识体各自生成了电子的内在角色我之形象，这电子形象构成了内在意识的外在载具，并让“自我意识”有了一个可用的依托，从本体外去反观本体自身。

自己的意识可以说是意识能量体的意识，而自我意识是角色我的意识。

举例：在大荒山上有块顽石，它拥有自己的意识。有一天它想要去体验世间的荣华，于是化身成通灵宝玉，进入了贾府，成了个混世魔王。这宝玉有了自我意识后，化身为二，这才有了甄宝玉与贾宝玉的种种故事。

这三个平衡分别发生在三个实相领域，让内在意识可以经验到不同的面向。内在生命力不可能完全地物质化，这涉及生命力在企图让自己物质化的这个行动被展开时，增加了内在生命力的内在维度之多样性。但这样的行动根本不可能完成它自己，因为每个面向背后都隐藏着无尽可被展开的更广袤可能性分化。



内在生命力不管以任何形式物质化，马上就会遭遇到正负阴阳两种抉择，从而展开进一步倍增物质化的可能性。比如你今天是否出门、出与不出、出门后左走还是右走、遇到路人攀谈还是无视、看见路口等待还是冲过去……所有对等可能性都同时被发生，这就形成了物质化的倍增。

同时，因为内在生命力是自行增生的，所以只需要一丁点儿内在生命力就可以播种一整个宇宙。内在生命力因此企图让自己完全物质化，可是因为它的本质，每一次物质化，它都会自行增生，而让这个企图不可能实现。这是基本的两难困境，所有类型的实相都是从这里冒出来。

意识只不过是聚焦的方向而已。行动隐含无限的聚焦的可能性。行动从来不会朝着一条直线发生，但作为角色的你只能跟随某一条分支形成记忆。那些你没有经历的分支，那些被你放弃了的可能性，它们也都同时存在着，并不比你这一版更真或更假。多样性因此形成，并从中升起许多行动的维度。

这份资料是未来很多课的基础。所以，另一个维度被加在我们的课上面。随着我的课继续下去，我希望指引你们朝着更有直接感知的方向走。这样的发展是可以预期的，而且就在不久之后，这些都会是如此自然地达成；而这样的发展将会依据它们与你们的本质，按照它们自己的特质在当发生时发生。

我的读者们，你们每个参与者的内在自我意识都因此会得到无比珍贵的心智滋养与成长。或许伪装角色对此并不能太过察觉，但角色我的默许已经让它受益于这个经验。



在学习与聆听这些资料时，你会感受到心灵的能量共鸣，你的身体会感觉轻盈，甚至你有可能都不会意识到自己还在这个载具的身体内，可是也没有意识到在任何其它什么别的地方。在我们之间发生了一个意识与能量的互动，让这课变成了可能。这发生在你之内，而你的角色我是在体验这一过程的那个人。这是一种不费力的感觉，而且习得如此高深的异维度知见一点都不让你觉得困难。



第 139 节 行动的本质就是创造新的行动

精要：

行动分为意识的内在思想行动，这是不可见的部分，也是最活跃的部分，和被显化出来的物质化行动。物质化并非是专指能量降频到构成我们所谓的物质这一特定现象，而是指无形的意识能量，作为生命力被灌注入显化层，从空性转化为色性，构成了有相的电子宇宙，进而通过电子宇宙的细分，形成了不同维度的多元电子层。

这些相互平行、交叉、套叠的意识面向，构成了意识的矩阵，并利用这一基础继续投射出了梦世界和多维多元平行世界体系。平行世界体系内蕴含着无以计数并不断增生扩展的伪装层，每一个伪装层被具体展开时，都承载了一个意识面向对外探索的内在渴望。

这内在渴望被展现成具体的可见的行动，把生命能带入物相层，并在伪装层中拓展成一个完整的伪装宇宙。在生命被展开的过程中，各种对等可能性被触发，被同样真实地展开，电子角色我同时进入不同的平行角色中，同时经历不同线程的后续可能性。这些不同的平行可能性同时存在，并且都是真实的事实，只不过在单一伪装层中的外在角色我只能感知到自己所在层面的经历，并对此形成连贯的记忆。

外在角色我无法理解与认知到其它平行伪装与内在电子世界，更对意识能量界一无所知。但外在角色我通过意识解离是可以逆流进入潜意识通道，并窥见电子层、其它平行层，甚至感知到意识能量本体的。另一种途径则



是通过梦世界窥见其它平行层的一斑片段翎羽。在梦中我们所见的情景，不是自己无稽的意撰，而是其它真实的侧漏，是其它宏大现实的只言片语。

行动在本体的思想内，在电子层中，在梦世界里，在所有的平行层中，同时展开。是行动波澜了虚无，让其荡漾起能量，让本体得以借助自我意识感知到自己的意识确实存在。行动构成了本体，本体激发了行动；行动让生命能得以发生，生命能让行动得以实现；生命能让能量得以物化，物化让行动得以展开；行动激发出更多的生命能，维持着本体的存在，壮大着本体的强度，促进着本体的意识进化，朝意识完形不断前进，缩短着与达成自我价值完成的相对距离。但本体知道，这是一条无尽之路。因为任何时候，自满都会带来固化，僵化会让思潮凝固，行为懈怠后，整个系统就会冷却而失去生机。



各位读者给我们的课奉献出了很多时间和能量，并努力积极地参与了心理练习，你们的付出必将有丰厚的回报，而且将会比付出的多出很多。会有一些内在的心灵改变逐步展开与发生。我请你们注意，请你不要胡乱摆弄那些涉及到灵界的行动，不要篡改自己行动的基本性质，因为任何这样的擅自更改都会造成它的质变。

你可以通过解离观察到内在行动的进度、方向和流程，这在宏观的同时性里都有显现。但只有在不费力摆弄它的时候，行动才可以被直接体验到。你越努力地追寻，它反而躲得越远。我们可以自梦中无意间瞥见行动的方向，因为梦中自我逻辑意识很少试图阻止行动按意图被展开。

心智独立自主，它与角色我是分开的，但它必须保持行动，所以绝不能静



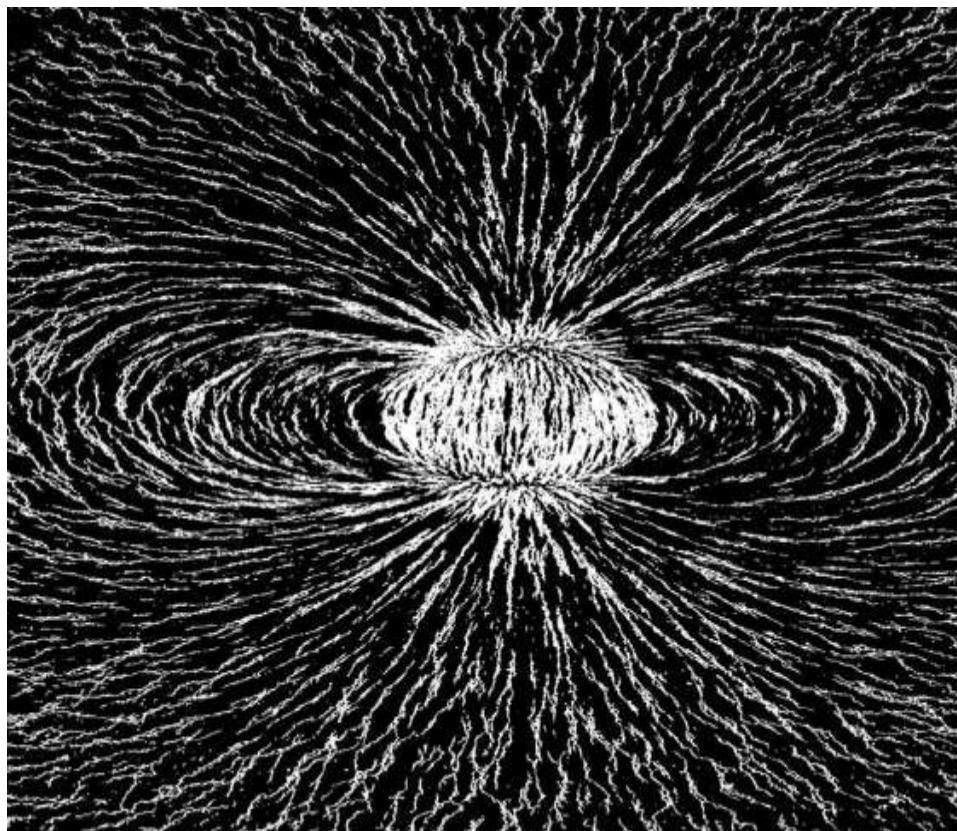
止下来。任何一种行动都是由内在生命力组成的，内在行动必须通过物质化才能达成外在行动的展开，梦因此变成了梦宇宙。

梦一旦被触发展开，就会一直持续下去，梦宇宙本身重新形成其他的建构。二维与一维的所谓实相从本质上都是梦的不同展现形式与建构。但是不管行动如何被彻底地展开，行动绝对无法完成它自己。因为达成行动的目标不是目的，而行动才是目的的所在。只有保持行动，意识本体才不会枯萎凋零，因为行动的本质使然，新行动的创造自动被生成。

因为它自身的性质，所以它必须作用，可是没有行动能够完成它自己。可被探索的面向是无尽的，对它开放了的方面有多少，就会有多少意识在其上尝试作为，而每一次行动与作为都会改变它所作用的对象。因此，每一次行动都会创造一个新的实相，激发新的探索。这形成与启动了所有的场域。这就是三个创造的结果：意识能量的生命力创造物相，物相激发与展现意识的行动，具体的行动带来生命力增值，激发出更多的物相。

本体因行动而存在，行动因本体而被驱动，本体自己的意识在行动中展现为自我意识而驱动内外角色我，自我意识又通过自身的价值完成不断回归本体，强化自己的意识。





本体犹如一个不断翻新着的球体，它的外在与内在同时处于行动中。能量在流转，意识在思想，球体在它自己之上和之内采取的行动是同时发生的，而且朝着四面八方。所有的行动基本上都发生在广阔的现在之内，但所有的行动无法意识到它自己，除了在它物质化的时候。

在物质化的时候，行动在两个基本方面意识到它自己：透过它天生对自己的理解，也透过对一个属于这样一种物质化的自己、受限但更聚焦的感知。意识的思想行动并不涉及你们所知的时间与空间。在你们的场域之内，物质化的自己只不过是从无数同时的行动中选择某一行动，观察其产生的结果。

行动是所有实相的内在生命力。它寻求尽可能多地在各方面得到利用。其行动的企图导致物质化，并在物质化的过程中创造出新的内在生命力。这

股新的内在生命力会追加到后续的发展中，形成更多的物质化，所以这个循环永远不会结束。物质化这个字眼，不是专指伪装层中的物质。一切有形之物都是物质化的产物，包括电子宇宙中的和梦世界里的。

角色我接受思想是它的一部分。可是似乎又觉得是和意识的思想分开的；因为角色我害怕跳进一个内在思想主导的行动里。角色我感知到心理行动好像是自我的一部分。角色我看似行动独立，其实基本上毫无意义。因为角色我的任何行动，其实都是内在显化的结果。自我与内在行动方向上的任何这类分离，只会增加其行动的总额，因为它人为地提高了自身从尽可能多的观点感知它自己行动的难度。一个自以为是的角色我会让自己的人生因高傲困难重重。



第 140 节 珍做过头的心理时间实验

精要：

在这一节中，珍又一次把自己搞得进入了飘忽的状态，这让赛斯很头痛：已经几次很委婉地警告珍不要瞎搞，但管不住这个好奇宝宝。赛斯决定在后台不但使用家长监管模式，同时限制珍可以展开的能力范围。

在这里，我们要具体地说说意识调频与相关的问题。

我们的内在意识自我把意识焦点聚焦在本伪装层的自我角色身上，这一聚焦其实涉及到了三个维度的焦点，形成了 X、Y、Z 坐标轴，即时间、空间、角色。在广袤的当下里，在多元多维的平行空间中，在人潮中，自我意识焦点到底跟随哪一个自我持续地形成意识关注，是一个需要用心的过程。

这对于持续沉浸在自我角色中的人来说，并不难，甚至是理所当然；但对于利用解离达成意识焦点漂移的人来说，就会出现某些问题了。

好比：我们用眼睛看东西并看到东西好像是天经地义的，但如果你使用了散瞳药后，你的瞳孔无法正常聚焦了，那一切都会变得模糊，眼睛失去了自动调节焦点的能力。如果药物的剂量使用得不好或长期使用，很可能造成永久性的聚焦障碍，后半辈子看东西都是模糊一片，而且无药可救。

在心灵练习解离的过程中，如果太过频繁、太长时间把自己沉浸在飘忽的状态里，或者新手上来就走得太远，忘记了自己原本意识频率的所在，或压根儿就没留心记忆，也没有设立返回的安全屋或口令，那把自己滞留在多元多维的乱象、成为无主的孤魂就很正常了。这时角色我陷入植物人的



状态，或自我感知与意识体验陷入多重套叠的同时性中。这样的状态是非常恐怖的，因为一旦层面错乱、时间错乱、自我认知错乱，你面前的世界就会变得让你无法适应，甚至寸步难行。

下面我会给出一系列特殊处理过的图片，为大家展示陷入错乱后的患者眼中所见的世界。



迷失在多维中的自我意识会看到多个自己，而不知道哪个才是自己；会看到多个平行实相，却无法确定哪个才是属于自己的“真实”；会听到无尽的喧嚣，所有的声音都同时响亮；会看到一棵树的四季同时存在，甚至萌芽与枯槁胡乱显像；街道上的车辆与人群，无法分辨此刻其所是的状态。在同时性中，一切都被塞满，就连桌上的一把勺子，都会不停地在桌上变化位置并闪现不停。

离开自己的载具是容易的，但你去哪儿和是否能回来就是功夫了。学习离体的过程一定要非常地谨慎，从最小的范围逐步熟练和探索，任何对进度贪婪的渴望都会带来不确定性的可能性。对于多数散修来说，没有足够的基础知见，没有随身保护你的高灵，没有贴身的上师，没有家人的理解，没有安全不被打扰的环境，轻易冒险，出于好奇的尝试多数是一场悲剧的开始。常在江边儿走，哪有不湿鞋呢？

在知见累积、心理准备、意识强度、能量当量、机缘安排没有成熟前，我是反对散修去碰触异维度体验的。不但不能带来更多的意识提升，反而增加了课业的难度。就好像你的主课还挂科要补考呢，就又报名参加了一大堆兴趣班。看着好忙活，但最后别人都毕业了，自己还在一届届地蹲班呢。

所以孔子说“未知生，焉知死”，眼巴前儿的事儿您都搞不定呢，就别把关注度搞得那么庞大了。先活明白了，把当下这个角色的功课搞及格了再说吧。

我不反对大家利用闲散时间博闻广知，也希望大家尽量来利用解离构建多视角来拓展自己对自身问题的观点觉知力。但四处去招惹他人的是非，参



与众生的因果，搞异维度旅行，求各种特异功能，对初期的学习者来说，真的百害而无一利。好奇害死猫。



第 141 节 行动与本体意识，意识是感知自身的行动

现在的内容都非常复杂，甚至句句珠玑。我们会反复地展开详尽的解读，“酶”化大颗粒，帮助读者吸收其养分。这份谈行动以及本体和意识的资料，将会大大增进你们对梦、全我，以及实相其他面向的了解。

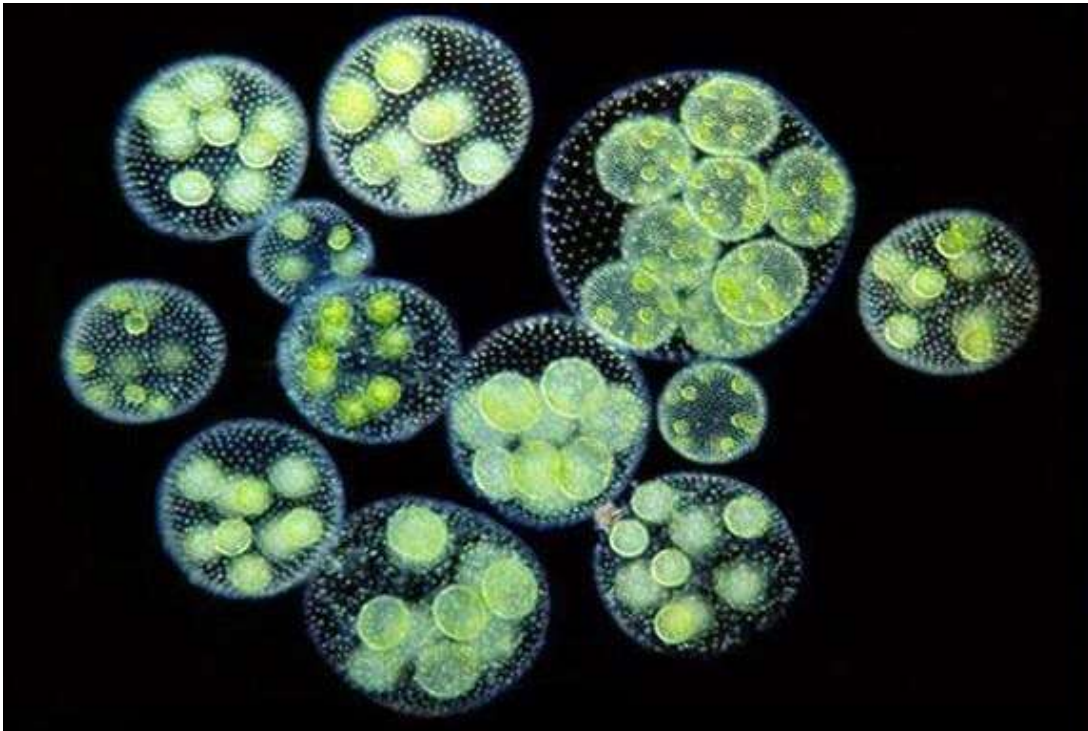
精要：

赛斯几次三番让珍不要随意引导自己进入异维度，但珍的好奇心让她充耳不闻，导致她呈现出心灵疲惫、被抽空了能量的木讷状态。

内在意识的本体是内在思想行动和外在物相行动不可分的一部分。本体企图形成对自己有意义的发展模式，这是它和行动间的关系。意识对它自己的行动是有所感知的，角色我却往往令具体的行动远离了初心的企图。

意识在物相中采取的行动可显现为某种“动作”，但这不是肢体“动作”，是在意识展开行动的界域之内设立一个小维度，以便展开属于自己角色的情景剧。





所有的意识类型，都是意识能量在它自己能量场域内的一个个不同意识感知焦点。意识在伪装层里展开的行动，不必须遵从故事线上所谓的过去与未来。意识的自我分身们同时呈现在历史剧的多个时间点上，展开自己的行动。当然也可多个自我相同或不同的角色我同时显化在同一个时代剧里，却彼此约定假装不认识，以便展开对手戏。

有些本体和一些意识形式过度地沉浸于当前演绎的角色我，以至于感知、甚至认同有一个所谓的过去或现在的差异，但这只不过是这类本体和意识看待当前可得资料所用方法导致的结果。

一个意识体内存在着多重自我意识分身，每个都形成一个有自我特色的意识焦点，这就是人格。每个人格有着自己的特质，即专属意识频率和已有的自我意识觉悟，这源自传承的扭曲和过往的经验。依据不同的自我意识频率，不同人格各自有它比较可能感知的特定行动类型，这类行动内所表达与蕴含的能量频段是与人格当下意识频段相匹配的。人格自身当下感知

外界的模式本身，就是它现有的自我特质。

行动和结果是不可分割的，因为意识体先找寻要体验的结果，再依据结果设立可当成这一结果的铺陈。就好像我要去巴黎，然后开始寻找飞机、火车或公交，再设立中转、休息与随行人员。结果先被设立后，才开始规划流程，而角色先经历流程再看见结果。这就是结构的创立者和角色我的差距，也因此有了对世界全然不同的认知。

一个意识特有的“可感知”模式类型，是基于其人格当前的意识程度而定的，即其本质意识频率所是、其智慧发展程度，和其成见的框定的认知范围。这些决定了它可被显化的物质结构。

意识没有一个特定的模式用来感知它身为角色的行动自我。人类只是其所扮演角色的一类。人类有自己比较熟悉的某些感官模式，而对其它模式相对陌生。任何行动都会改变现有当下自己所是的状态，或正面或负面的。当然这种二元的分别在宏观一体的视角上看只是波澜的起伏，一时的高低对总体来说没有任何的意义。宏观趋势的走向为自我代言。要知道在能量的怒海波涛中没有任何东西是固定不变与一成不变的。这并不是外力特意强加在谁某一行动上的磨砺，而纯粹是宏观自身本质特性的一部分。

可被展开的实相之可能性是无止境的。当下人类熟悉的实相只是其非常小的一部分，现阶段人类的感知特质是被后台系统指定并限制了，其可感知的行动面向是有限的。不过，角色可以通过自身的努力打破次元壁垒，翻墙访问其它的意识面向，并非常清楚地聚焦在其它面向上。当然首先你要知道有这种可能性，并知道有其它实相的存在，并且通过自己不懈的内



在努力，开启自己的内在感官。

当下角色我正使用的特定的意识类型是自我意识本体为“本次行动”形成的感知模式。通过这特定模式，内在意识得以聚焦在某特定的伪装层中展开自己的角色。这类角色我的感知模式确实受到了限制，因为没有这限制，实相部分的持续聚焦将相当地困难。

自我意识当下所在的维度不是任意决定的随机事件，虽然频段并非泾渭分明。它们是开放的，行动就在其间发生，也构成了意识频段的本体。就好像是乐器演奏出了音调，而音调确实有音阶，但在不同频段间并非是泾渭分明没有过渡的。演奏是按照乐谱展开的，什么样的乐器有着什么样的音域，适合什么样的乐章是有所偏重的。

意识不是一件有形的东西，它们构成一个独立的维度，意识维度。因此，意识本身是不受限制的。就单一“独立”的某一个意识体自我而言，它的感知界限可被更高的自我意识设立。角色配备有它自己行动所需的感知模式“完形”，这是通过吸引力而聚焦成的“完形”。比如一个结巴或聋子，它就是其角色的完形，虽然真的并不完美也不完整，但它就是这个角色被设定好的完形，其表达与感知能力有什么没什么都是在出生前设定好的。有些感官的剥夺是发生在生命的过程中，这涉及到一种灵魂蓝图内在的规划与选择。





这种特定成形的完形，可能会，也可能不会在角色我载具上发生。但是当它发生时，它是我们之前提过的第二个两难困境造成的结果。你知道的这个自己，其实是一个内在自我意识加上一个外在角色我的合集。如果把内在人生行动规划看成或感知为一个既定的企图，那外在角色我想要与人生蓝图规划的行动分开的自我企图，导致它争夺主导权，架空内在意识，破坏稳定发展的局面。

角色我讨厌改变，因为它不认为内在自我主导角色去经历风雨带来的长期成长对自己有何收益。角色我会设法限制某些感知的展开，阻挡很多内在的冲动和灵感的迸发，对直觉嗤之以鼻，对心灵的需求冷言恶语。角色我喜欢逻辑、拥抱理性，因为这都是脑内“可控”的、可被“理解”的、自己知晓的东西，这带来角色在把控一切的安全感。这样一来，限制变得相当

僵化，成见限制了角色可达成的自我成长范围。

角色我犹如内在意识与外在自我间的一座小水坝，拦阻着内外知见的沟通。不过，内在意识不断形成可以内观反照到自己的外在感知模式，让角色隐约间可以朦胧地感受到自己还有其它的感知模式可以利用。这些模式相互套叠，形成可以被想象为“第五”维度的结构。意识的第五维度，即意识本体的多重外在视角与其展开的行动。

一个角色的特定意识模式，是自我观念的一种完形。这完形不是完成，而是完整的意思。当然完整有大有小，一个宇宙是独立的完形，一枚灰尘也是独立的完形。

意识通过经验多重、多种、多样、多面、多元、多维的“观念模式”或“感知模式”来提升它自己。“观念模式”涉及到不同面向上的理念认知，比如科学家与神学家和灵学家是三个形而上的领域，这都是个人观念；而不同的“感知模式”包括天生的聋哑、一般人、天生或后天的超感知者、其它物种的角色载具等。感知模式不同，对这个世界的理解认知全然不同。

经历多重与多种类型的体验会吸收更多的全面认知，增强自身的意识与智慧。语言和文字的使用只不过是方便了而已，但并非是最好的知见传递方式。

一个意识借助行动来认知自己，而行动凭借其特定的感知模式来达成。每一种感知模式都是一个独特的完形。感知的模式会成长，变得更复杂更多元，意识会往外伸展开拓可意识到的疆域。意识经行动而改变，改变后的意识不再是相同的意识，因为它已经扩展了自己的所是。可另一方面，它



还是那个相同的意识，因为已经扩展的这个意识还是原本的那个意识。就好像今天的你比昨天更成熟了，已经不是昨天的你了，但你确实还是昨天的那个你。

任何意识形态都只是变化中的一瞬，当你留意它并说它就是这个时，它已经变得面目全非了。行动与变化时刻都在发生，没有一个确定的唯一的持久的模式可以来形容意识当下的所是与状态。



角色我通过它自己的本质和特性企图限制内在的改变，但它只能限制自身感知到自己内在的变化。但改变还是沿着某些路线在持续地发生，在它特有的感知模式之内行动与移动着。内在无法维持固化的“稳定”，僵化会让意识枯萎凋零。不管角色我怎么努力，在任何一方面它其实都无法限制内在自我的成长。角色我只不过拒绝感知那些变化而已，角色我无法感知

其它层面的那些感知模式，更别说了解全我的视角，自然无法理解与涉入更大范围的协同。

就好像不愿面对和承认衰老的女人，把家里所有反光的東西都砸了，可是走在街头无意间还是会瞥见自己的状态。

绝对没有静止的内在“自己”。角色我对“自己”的理解和全我不同，角色我把载具当成它自己。但其实“自己”是借行动来感知和认识它自己的，这个自己是持续不断地在改变的。在角色有效的感知范围内，任何时刻显化模式之内都有隐性模式。角色我把自己当做是在一个特定“感知模式”范围之内，或由“特定感知”模式组成的一个“特定”完形。但实际这个所谓的特定范围在任何既定的时间内，可能囊括更小或更大的自我领域。

好比一个人，通过自己的五感感觉自己是一个人，并认定自己是一个真实存在着的人。但实际上因为他的感官并未全部开启，他不能看到其它平行层与梦世界或电子层中的其它自己，更感知不到自己只不过是电子投射出来的意识焦点，电子、粒子的凝聚显像物化结果。

角色我不认识内在的这个自己，更无法在变化无穷的事实实相之中感知与经验无数个它“自己”。这些所谓的实相每一个都是由“刚好”位于它之内的具有特定感知模式的较小的“自己”组成。这些实相每一个都可以被称作或看作是一个分开的平行场域，但一个又融入另一个之中，没有独立封闭的场域存在。所以从“内在自己”所站的角度上看出去，那些“较小”场域内的“其它”自己，也就成为了较小的自己。

从这些看似较小的自己所站的角度看出去，其经验到的观点与“内在自己”



是完全不同的。较小的自己把自己归属给哪一个意识领域，就会形成与展开相对应的感知模式。内在自己确实是本自具足的，但较小的自己通过成见规范了哪些是自己可以感知的，哪些则不能。

自己的感知模式与其能有效运作的场域是会改变的，表面的界限也会改变。被系统蒙蔽的人把自己视为一个不可分割的“实相”，但慢慢地会知道这并非实情。事实是，任何既定的角色我与这个角色我认定的自己，不只有一个，但是这些自我彼此不会觉察到对方的存在，即使是同时运作。每一个存有或行动，都是另一个中的一部分，两者既在另一个之内，也在其之外，就像是两块混合在一起的橡皮泥。



这一切都有意义，可是基本上它的一切意义，都是你给它的意义。因为你只能理解你已经理解了的意义。你给了它意义，也就成为了它的一部分，因为投射这个意义的你本身就是它的一部分。内我就是意识行动的内在组

成部分，它通过两难的困境形成了自我以及各个“自己”。

“自己”的意识里有个部分知道：它是知道它知道真相的。

“自己”的意识里同时还有个部分知道：它不知道它知道。

“自己”既知道又不知道：所有的意义、所有的困难都是“自己”创造出来的。

“天下本无事，庸人忧之为烦耳。”

——《新唐书·陆象先传》



第 142 节 存有的定义，自己，自我

精要：

说到“自己”这个名词，好像是非常确定性的含义、单一的词汇——不就是我自己吗？

当我们跟随资料逐步打开多维认知后，什么是“自己”、谁是自己、自己是谁，开始变得模糊起来。

我们经过最近这些课程的学习，已经认知到，载具我非我，只是伪装层中的物相显化体而已，是由大群的意识能量微粒友情演出构成的物相。所构成的物相还包括外在角色我、外在伪装感官可以觉受到的所谓实相。当然这一切都是由电子层内的显化蓝图投送出来的。

载具我被赛斯叫做身体，而载具内负责运作这身体的是外在角色我，它被称为“自我”。自我其实是在物质场域之内的一个必需品。自我是人格的一个片段体，它源自人格，又拥有一定程度的孤立自我意识。自我的自我价值感过弱的时候，载具我会凌驾在它之上，把肉欲的色、食、睡、容颜、体型当作是一生追寻的目标。如果自我过于自大强悍，它则会抑制肉欲，同时也屏蔽心灵，把宗教、科学、事业、爱情、名望、长生、自我尊严当成一生追寻的目标，并因此产生极端的利己性认知。这种利己最后会发展成对得到的贪婪、对失去的憎恶。

当角色我这个自我相对平和时，它既可兼顾身体的真实需要，也会遵循内在心灵的热忱渴望，起到承上启下、融会贯通的良好作用。这时内在自我



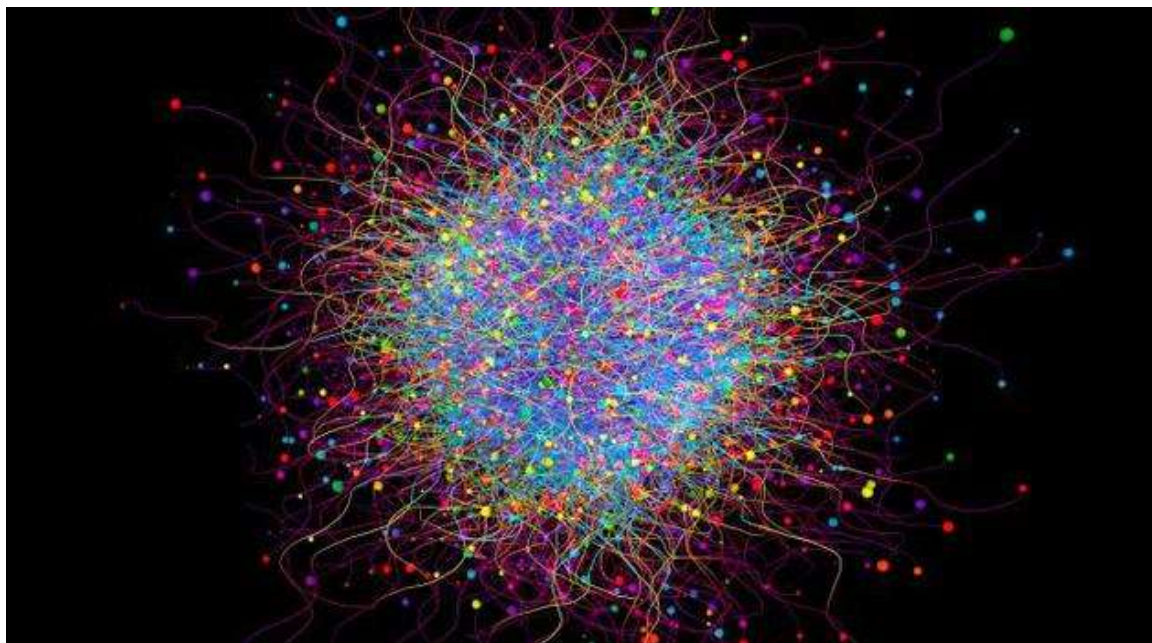
的人生蓝图可以顺利地透过热忱与灵感传递给自我，并被重视和执行成行动。

外在自我通过这样的行为，慢慢地接纳与认识了“自己”的另一部分——一个更广阔的部分：“内在自我”，即我们常说的灵魂。内在自我是一个电子构成的内在角色我，它是人格片段的“底片”，它与外在角色相互影响，但它不会在载体死亡时也消散无形。

内在角色我透过潜意识与外在角色我形成沟通，但沟通是否有效依据外在自我对心灵的屏蔽程度与对信息的扭曲程度。外在角色我把自我用成见保护起来，形成一个小水坝，拦截内在信息流的显化；而内在自我不断地设法迂回，把信息从各个方面显现给它感知。

内在角色我作为人格片段，它并非是孤立的，它有着自己的组织，即自我意识群体，即由若干人格片段们构成的完整人格。人格犹如电子云围绕着主人格，形成犹如原子般的物质结构。核心是多个主人格构成的存有，外围是电子群构成的自我围场。整个群体构成了一个完整的全我存有。





每一个人格与其下属的人格片段都是主意识的意识触须。存有是更高意识单位的意识触须，它的分化来自意识的第六维空间，它的存在处于意识的第五维空间，那里都是意识能量的界域。意识的第四维把能量转化成物相。

当在这个伪装的舞台剧里的这个所谓的我，通过一系列自我意识觉醒后，可以逐层地返回到自我意识的“根源”，这一共是九层，每一层都是“开方”的关系。越往高，意识的频率与复杂度越高；越往下，物质化的程度越复杂，但单体内的意识程度越简单、载具构成越单一简洁。

自我意识的强度决定了你可以面对信息潮的当量。超出自我意识发展程度的海量信息可以瞬间让自我意识崩溃，巨大的能量会融毁载具的以太脉管。所以在攀登意识金字塔时，一定要相当地谨慎，并且不能因好奇而胡闯乱来。每一次意识跃迁前，一定要先做好必要的知见积累和自身的能量梳理，任何认知上的卡顿或偏颇或自身内在能量流、外在能量场里的淤堵都会带来潜在的后续危机。

在自我意识集团中的所有其它自我，每一个都有着独特且独有的自我意识，因不同的差异性，让存有可以有能力和探知各个不同的意识面向。每一个意识触须都是独立的，且有再生与再分化的能力。所以从高维的角度上看，自我意识是不灭的，因为个别触须的丧失对宏观自我几乎毫无影响。

自我在行动中保持着自身的活力和能量新鲜的流动性状态，任何的阻滞都会带来固化，僵化对于自我来说是致命的。偏执的状态带来平衡性的激荡，这让能量得以迸发，让经历更具有戏剧的张力。但持续处于偏执的状态，不管是亢奋还是压抑，都会最终进入致命的固执极化，结果就是失去当有的自我认知弹性，成为有待平衡的麻烦。

角色我可以感知的范围，依据它自身的认知而决定。而认知源自其当下的所是，一个 NPC 只能认知到自我载体与自我角色的层面。它没有创造性，但有很好的逻辑感，并依从其所在的当代科学或神学构成自己的知识体系，并且无法接纳超出这个范围外的有关灵魂的知见，因为它本身并不具备灵魂，只是社会背景中的填充物。这样的角色不光是路人甲乙丙，也有可能是我们身边的人，哪怕很亲近的人。因为并非所有你人生中的其它角色都有灵魂来负责客串演绎。

当你从肉身我为我的认知中抽离出来后，你的感知范围可以进入心理学的范畴；当你从外在角色我为我的认知中抽离出来后，宗教的与当代科学的桎梏将随你真切地理解自我灵魂而瓦解；在你开启了内在自我感官后，当你随潜意识逆流回电子层后，当你可以在自己的梦世界中畅游时，这些幼稚园里的童话在你面前犹如笑话般地存在。虽然你已不再认同，但这并不妨碍你继续把这些童话念给幼稚园里的小朋友们听。每一个意识发展阶段



有着其可以接受和相对适合的题材与认知方式。

欧洲文艺复兴时期是上一次灵魂的毕业季。大批的高等灵魂来此赶考，并顺利毕业，成为那时宗教改革与文明进步的一个飞跃期。从现在到 2060 年前是第二个毕业季，大批的高等灵魂从 1900 年后开始投入到启蒙工作中，并为我们留下了大量程度不一的启蒙教材。而大批有待毕业的灵魂来此参与闭卷考试，真实地衡量自己意识层次所是的档次。人生就是一次闭卷考试，一次次魔考，看你交出怎样的答卷。

你在意什么、渴望什么、在做什么、谋求什么、珍惜什么、向往什么、营造什么，一系列的抉择和行动，展现出你所是的真实自我意识层次。别说没有给你机会，但你的一言一行、所思所想、所谋所求，都被电子程序记录在案，无一遗漏。



那什么是及格线？是否有一个衡量标准呢？有的。

你的意识发展程度是否达标、是否会蹲班进入下一个万年的轮回，确实有一个确定性的标准。这标准并不是爱或自我价值完成程度、能量累积的程度或特异功能开放的程度——就算你把自己修炼成恒星当量的巨能体，有瞬移、遥视、宿命通等奇能也没用，这些对于系统来说只是你把自己的能力开发得很好，却与你的意识成熟度不挂勾。

那到底什么才是高层审核我们的衡量标准呢？

你们对意识的观念如果充满恐惧和限制性，那就无法达成价值完成，更无法打开自己的多重视角，晋升到多维实相中、看见它各个不同的部分。意



识的成熟让自己能够扩展感知的范围，和其它自我一起加入到一个完形中。只有自我容许自己去相信这样一个扩展可以令自身受益时，意识才会被不断地强化。

在另一方面，所有的自己就是一个自己，因为所有的自己都是弘一意识的行动产物。意识的行动努力地使自己物质化，并完全实现自己的价值完成。弘一意识完形不断地渗透入所有意识面向中，在所有的可能性里展开自己的探究，结果就是形成了很多自己，它们都是宏观意识行动的一部分，是从行动形成的具体执行分化。所以每一个自己都必须继续创造其它的自己，来达成自己负责探索领域的终极探究。

自我在行动中不断地变化着自己的所是，它们变成其它的自己，来达成不同领域上的任务。不管你在使用哪一角色，在哪个星球的哪个时代剧中，你始终还是你自己。因为每一个“新”的角色我都是先前它自己的作为带来的改变。每一个自己会“有意识”地了悟到，它是宏观行动的一部分。

自我是自己当前可有效理解的认知范围形成的，你的知见决定了你所能是天花板与能力范围。这范围是可扩展的，当然前提是你有能力接纳超过外在感官的信息与认知。这个能力建立在容许的基础上，如果外在角色我拒绝给予相应的合作，用理性和脑逻辑阻拦自我感知到超感现实，那你就无法觉知到更广泛的现实。

已被认知与感知到的经验会转化成智慧，它们不可能收缩，会跟随你进出各个角色，成为你永久的能力和财富，这是你生可带来、死可带去、无法被剥夺的真实自我宝藏。因为行动无法抹灭它对自己的理解，电子编码资



料无法被清除，因为一个行动无法撤销先前的一个行动。



在人类发展的这个关键节点上，每一个渴望达成质变的自我投身到物质场域之内，自我正处于一个“变为”的状态里。自我历经好几世纪的积累，等待这一刻；如果错过，会又要面对几个世纪的往复。即使角色我不承认内在的改变，但它却绝对无法阻止这改变的发生，只是朝向会有所不同。

在物质场域之内有效的操纵（包括电子界和物质界），不久后就会需要自身的其它自我彼此协作、相互认可。只有这种合力才能聚集足够的意识能量达成量变到质变的突破。每一个自我，每一个自我的其它自我部分，都要达成内在的一致性，齐心协力，彼此支持，相互鼓励，精诚团结，并无私奉献。小到一个个人、一个团队，大到一个地区、一个国家，如果继续用利己的私欲主导意识形态的话，那人类将会被从这个舞台上抹去。

利己和社群文化国家主义，在某一历史阶段上对人类的发展、族群的生存是有利的并必要的。但随着社会的发展、人口的变化、文明的进程，国家主义与个人利己主义已经成为阻碍甚至是扼杀持续发展可能性的主要因素。

越来越过时的利己主义文化，让不同利益集团间展开竞争与猜忌，衍生出致命的争夺战。随着人类掌握的杀伤力的指数级提升，失控只是时间问题，不存在是否会发生的质疑。利己妨碍了这个族类的存活，虽然它曾经是那存活的助力。

人类必须做出必要的改变，在生死的边缘做出抉择：是发扬真诚的合作、让四海之内皆兄弟的情谊在文明间达成共识；还是选择利用冲突贩卖武器、抢掠最后的资源、恶意摧毁他国的经济体系、搞区域封闭、搞壁垒政治、搞文化隔绝。

共赢的理念、无我的分享绝对不会妨碍或危及个体与人类的发展，也绝对不会危及国家或政治的稳定，这是人类主要的希望之一，也是文明升级的必经之路。没有它的话，任何国家都无法存续，人类也将覆灭。因为整个意识界都是共赢互利的意识存在体，都是一体性中的成员。分裂与争斗可以在一时成为舞台剧，教导渴望领悟其破坏性的心智体体验其负面性，但绝对不会容许这样的文明做大或持续过久。

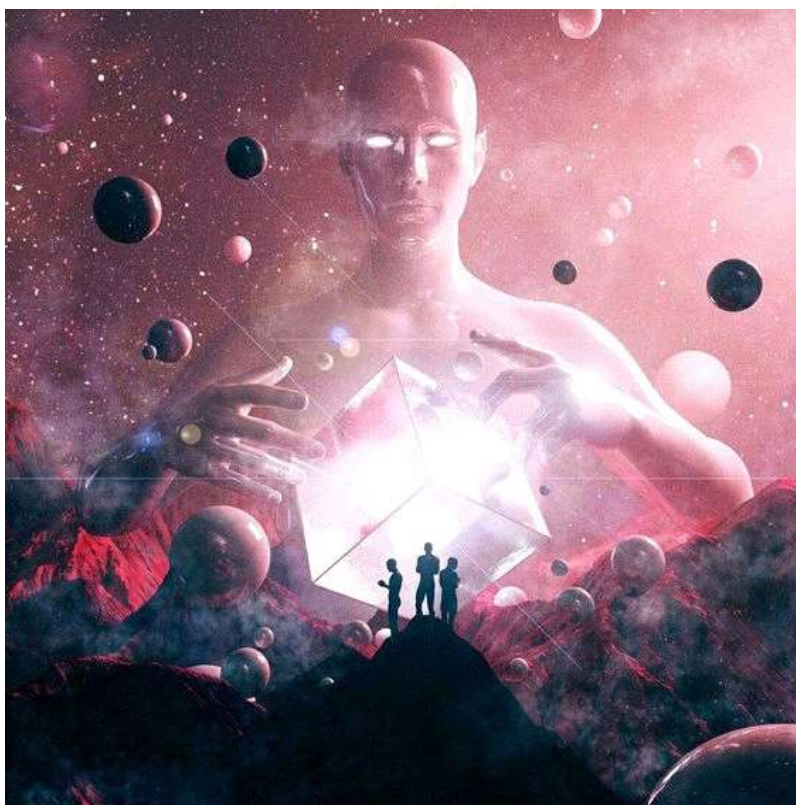
国家主义、利己思潮这类观念将会被扬弃，在自我观念被当作一个过时的观念被舍弃时，个人不会因此损失什么，反而是有巨大的心智和灵魂的受益被体验到。人间从炼狱直接变天堂。自我将会得到充分的扩展，在老旧的观念被推翻时，个别准备好了的人类将会有机会在能力上得到大幅度的扩展，而且可以通过了解其它人类是你们星球上的手足这一事实，展开真挚的合作而彼此获益。

要知道你的世界上其实没有别人，一切都是你自己的意识产物。你是你，



花草流云也是你，山川湖泊还是你，所谓的他人都是你，这个世界就是你自身生化出来的；而不仅仅这个伪装实相是你意识的一部分，电子层、电子宇宙、中间层、意识界、弘一意识原型本体，都是你自己的一部分，而你也是它的一部分。

我们接受一个渐进的转变过程，毕竟很多知见需要慢慢地渗透，很多转变需要在点滴间积累。在了解与准备好之前，逐步的心智增长是必要的。没有谁要求你们直接地抛掉现有的观念，那并非明智之举；而且这些观念不能突然说丢就丢，这一切的发生不会是在一夜之间就达成的。旧的体系也不会被突然推翻；甚至当它终于被抛开时，它也依然会被当成一种可能性被后人参考与学习。



在这巨变中，所有的内在自我会团结起来，共度难关。大批的高维意识体会努力地参与到这一过程中来，提供必要的知见参考。通过这一切，每个

人都会受益良多，因为所有向外的扩展，以及向内的扩展，都会带来巨大的心智收益与意识强度的成长。在这一刻，所有的界限，不管内在或外在，全都是阻碍与限制，需要被破除。要让自己做到纯然的通透无挂，不受限制也无阻碍。自己不需要再树立起藩篱，来保护它的隐私或是它的安全，这只会导致它被孤立起来。

只有那些还没能准备好的人，因自我内在的恐惧、内心的空洞，或害怕走出舒适区面对人生的挑战，所以才会想要那样的安全，甚至渴望通过避世而规避人生课业的考核。

我们说过，一切可能性被同时展开，体验存在着对等性体验的版本：有一版扬升而起的地球文明，就有一版陷落到灭绝的人类剧场。在疾病、战争、天灾、饥荒中，傲慢又无知、狂妄又贪婪、恐惧又好战的人，依据自己的抉择，在分水岭上走出不同的人生经历。多个版本，每一个都是真实的，每一个都同时存在。



每个人依据自己的认知、行为、思想关注点，为自己的“未来”投票。你到底要经历怎样的人生，你将带领你的孩子步入怎样的未来，你有权选择。但请注意，家庭作为一个意识单位，形成一个意识频率场域，你伴侣的意识发展程度在很大程度上决定了你和你孩子的未来。除非你保留单身的状态，不牵扯入过于复杂的互动制衡中。



第 143 节 罗生病的原因，疗愈源自内在的理解和灵性的领悟

精要：

因为罗得了重感冒，导致持续一周都没能展开赛斯的口述。在此期间很多朋友陆续地来探望罗并送来问候与祝福。在 4 月 5 号，赛斯对此做出了它的评价。

首先，赛斯对于自己没有发出预警做出了解释。理由是，在生命的矩阵中，预言会让个人实相发生偏重式坍塌。一旦角色接纳了某一种预言，或持续关注某一类预言，那就会失去自我未来的随机性，而潜移默化地在更大程度上偏重激活被意识暗示后的经历。暗示本身在某些状况下可能会引发事件。

之后赛斯告诉罗，他这次之所以会患有病毒性重感冒，原因是他过度关注媒体传播的负面信息，并且他内在忧国忧民的当真心态，把他拉入了负面认知的时代剧中，忧心忡忡又无能为力，在自我意识深处形成了能量的冲突，无形中拉低了自我意识频率的形态，并感受到内在能量的激荡冲击。

我们确实是活在时代剧中，但太过当真就会影响自身的心境平衡状态。就好像看恐怖电影时死于突发的心脏病，因为自己把剧情与自我角色意识绑定得太紧密了。

当疾病时，如果没有内在对因由的了解和自身心灵对卡顿的理解，任何一种疗愈手段与方式都不达成去除心病的本质疗效。任何从外面给予的疗愈与帮助，在短期内可能有利，但只能掩盖症状，犹如掩耳盗铃。





我明白有时候大家很想要获得表面上的帮助。不过，基本上在病不严重的时候，使用他人疗愈能力上的帮助，所得到的弊害远比获得的益处多。如果疗愈不是自发的，没能通过反思获得源于内在对关键问题的理解，那它几乎不能真正地解决问题，而问题一直都在，并且积累成更大的麻烦，触发更多的连带困境。

如果患者想利用灵体的能量，去除自身当下的能量卡顿是可能的，但这并不意味着你解决了这一问题。在这个情况中，灵体剥夺了患者面对与理解并解决自身认知卡顿的机会和可能。高维意识体是不会这样做的。这与角色进入剧本的初心相违背，并破坏了其多年的故事铺衬。而引入其它灵体化解当下的“危机”，其后果与代价往往比这个危机本身还要严重。因为你因此丧失了对自我载具与人格的主动权，而且这是自我自由意识的选择，

谁也无法阻拦和救助你，包括你自家的高我和指导灵。这会严重影响自身增长能量与能力的机会，与在高考考场作弊的行为无异。

角色的一世生死对于灵魂根本不叫事儿，我们一生的时间只不过一梦转瞬。但如果在人生中走捷径，去讨巧求助鬼神作弊，自己不面对自己的功课，那是品性与内在认知的问题，就好像高考你没考好与高考考场作弊的差异一样。

对自己遭遇的问题不求甚解，却到处去找求别人出手化解自己的问题，自己出钱、出感谢信就觉得达到对等平衡了，这样的习惯一旦养成，就会让自己变得越来越重视囤积财富来预防未知的灾祸，虚伪地表达善意来维系以后用的上的关系。自己不提升心灵的知见，只不断地恳请拜托木雕泥塑的名号。



最好的药水和药丸不在医生的包包里、处方上。心灵的知识是治病根的药丸，没错，我的朋友们，它们的确是比较难消化，可是却可一劳永逸地去除你灵魂中累世的顽疾。一次服用终生受益，因为任何你领悟到的智慧，都不会再被遗忘与丢失，强盗抢不走，税官拿不走，转世时也不会被抹除掉。

话说回来，这场病的确代表一个必要的警告，物质化为疾病的物质实相。警告着你这边近期有过的一个倾向，虽然轻微，但你逐渐陷入了负面思考，导致内在意识失衡。这场病的用意是在提醒你并帮你踩刹车，让你有机会停下来反思自己的作为。

不过可能你并没有意识到，在你卧床期间阅览的纽约报纸新闻，并非“巧合”。不是说你应该对世事不闻不问，而是说在你“特有”的情况中，这样继续专注于世上的恶行恶事，有好几次让其负面能量极度地损害了你的身心而失衡。

阅读心灵的书藉可以振奋灵魂，带来高能的生命力，滋养患病的身体；而阅读聆听负面的消息、与意识低频的人接触，那些晦暗的认知思潮会让失衡的身心状态陷入更剧烈的摇摆。在这种时候关注那些耸人听闻的故事对你自己并不好，你在这种时候接触这样的信息流会引发病情加重，让你的状况更加恶化。

每一个人在他的力量范围内都有其应尽的责任，就是维持他“自己”的心灵健康与生命力。依据这股生命力的强度，你才会有能力保护自己和别人。关注负面的语言与预期，跟随媒体为博眼球而编导的文字，根本无法保护



个人或那些自己能接触到的人，实际上反而会 and 任何传染病一样，变成或大或小的破坏力。最后扰动集体实相，让自己所处的实相陷入到低频意识实相中，引领自己去体验自己最不愿面对的一种可能性的事实。而这一切只因为你的关注点放错了地方，导致自己被系统判定为低频意识存有，被推送的信息流都是晦暗与争斗、恐惧与危机。



系统算法没有偏见，它搜集你的偏好并给你投送你偏好的关注，而这慢慢地构成了你自己世界中的全部实相。

你们的科学家依据他们的内在渴望与认知，在他们的显微镜下显化出他们渴望看到的实相。但这所谓的病毒受害者，不能怪罪那病毒，真正的病因在心灵，是恐惧与恐慌允许病毒进入你的身体并出人头地地成为实相的主

导。你的心灵上“搞砸了”，失衡了，怕了，忧愁了，不幸的预期让你生病。而药品或疫苗只是给了你再一次相信自己的勇气。

世间确实充满了各种问题与不公，对于不人道的觉察是好事，但你不必让这份知识沉重得犹如一座山压在你的存在上，以至于你被钉在它的下面，动弹不得，你的能量也被内心的忧苦吸干。这就是你必须加以警戒的危险。这是因为你太当真了。未来，按照你们的说法，不是注定的，也没有一刻是固定不变的。从这场病，你有学到东西吗？

透过觉知去直面它时，你会更强壮。但如果你没能走完它的“全程”，早早地用药片掩盖了症状，没有面对它背后的原因展开反思，你就什么也没能学到。下一次的你还会重复这一经历，而且用更显著鲜明深刻的方式。

对伪装世界问题的合理关切是必要的，但若转变成了一种对世界不公义的执迷，并因此彻底摧毁了所有个人的享受，这时候问题就来了。因为享受生命本身就是一种“武器”。有能力沉浸在喜悦中的人，很大程度上也有能力改变他营造出的世界。内在意识的主频率是喜悦的时，不是说你是一个软弱没有骨气的白痴，而是你具备了比骨气、刻薄更强悍的心灵成熟度——平和与喜悦。

心之术：为道当先治心。泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，然后可以制利害，可以待敌而不自乱。平和喜悦是心灵行动的肌肉，没有它，就没有行动力可言。

关切人类的福祉是美德，但沉溺在其中，就会诱发充满各种不幸的可能性。换句话说你的负面思潮，让你的世界陷入你不想看见的结局。我们要遵循



的是平衡。既不是一头栽进无知、疑虑和在不公不义里打转，以至于你除此之外什么都看不见，也不是闭上眼睛，看都不看它们一眼，假装自己已经有了高维意识形态。

就你们而言，将会发生的其实就其它层面而言，其实已经发生过了，所以超越你们的当下而感知你们所谓的未来是有可能的，因为你们只是活在某种历史可能性的故事版本里。你们的焦虑与努力什么也改变不了，你能改变与左右的只有你自己的选择。你可以通过自己的行动，包括心理活动与角色行动来激活和经历属于你的未来实相；而各种可能性的所谓未来实相，在伪装层中同时存在着。

你可以选择自己进入哪一个伪装的故事线里，而不是彻底地改变哪一个固有的矩阵中的伪装平面。所有发生过的历史剧都在电子数据库中作为一种对所有人开放的数据被保存着。而只有符合实相频率的意识频率可以访问与自身相匹配的实相记录，并展开与经历它，让它成为自己记忆的一部分。



请注意，我们日常接触的人群中有四类人：

- 萍水相逢的君子之交，不生不克；
- 乐于助人的贵人，给予良多，受益匪浅；
- 平易近人的善良好人，好心好意，但有时可能好心办坏事、帮倒忙；
- 格局有限、是非分明、好争论、好规矩的人，内心空虚，喜欢压制别人来抬高自己。

遇到最后这种人，躲着走，尤其在生病的时候。他们可以没有坏心思，甚至不知道自己在干什么，只是觉得抬杠与争论让他们感到兴奋与生命力的注入。



第 144 节 访客洛琳的个人资料，能量结

精要：

存有名为“玛蕾诺”演绎的“洛琳·雪佛太太”，作为这一节的访客嘉宾，赛斯重点对她当前的的问题做出了评说。她在义务帮助珍做文稿的校对和打字排版工作。

“玛蕾诺”之前与鲁柏和约瑟并没有任何累世的交集，它曾经演绎过几个角色。

在 1230 年时做过男性的石匠，失手打翻了一张婴儿床导致婴儿夭折。1645 年，它作为婴儿也尝试了夭折的体验。十五年后的 1660 年再次出生为男性，去当兵成为一个鼓手上战场，一只手和一只耳朵因此负伤。



这一生作为女性出生在十九世纪，她前世的姐姐与她极其不睦，这次演绎

她的女儿来尝试修补情感间隙。而曾关爱它的父亲，在此生演绎了她的幼子，被她关爱。

它所演绎的“洛琳”对与通讯相关工作一直有兴趣。她过去的工作之一就是帮一家广播电台写稿子。

赛斯说她当前最大的问题就是自我认知上的卡顿，这造成行为上的盘桓，这样的状态让她的内在与外在都陷入能量的涡流之中，虽然大量地消耗着生命力却毫无建树，无所成就。造成这一问题的原因是它的内在自我过于谨慎，一方面被内在热忱所激励，有着可见的目标与方向，另一方面却不愿采取真切的行动，打破现有的僵局，做出真实的改变，她知道现状是一种自我的困顿，也不愿回到过往的问题中，可是又没有足够的勇气走出现有的“舒适圈”。

外在角色我可以对过往的记忆没有察觉，但在内我之内，过去学到的教训渴望被加以利用。内我利用热忱通过灵感鼓动外在角色去“作为”，但外在角色是否配合、是否信赖与臣服于自我内在的心灵渴望就成为了问题的关键。

这里需要注意的是，同样是内在的冲动，有来自灵魂的渴望，也有来自小我的欲望。这需要区分。区分的方式也很简单：看初衷。我想要个名牌包包、高档汽车、百平的房子、孩子全班第一、吃顿大餐、出国旅游晒朋友圈……这些欲望的内在的核心诉求是什么呢？这与提升自我灵魂的智慧与人格自我价值有丝毫关系吗？

意识上我们可能不知道自己在做什么，意识上可能不知道困扰自己的具体



问题是什么。而这时我们内我其实已经处理好了这一问题，并做出了必要的选择，找到了最优的解决方式。当一切都准备就绪后，整个故事的章节才会在我们的伪装层内的物质世界里展开，发生一连串事件，导向最终的体验感悟。人间发生的这个事件将会近似于一个内在蓝图的复制品，在发生前与发生时，内我会通过创造一系列梦把要点与解题的钥匙交给外在角色我。当然如果你没有记梦与解梦的习惯，这些提示会被错过。

当你梦到这些梦时，面对多重可能性的抉择，在梦中你会做出符合你当下认知的选择。这已经在潜意识中选择了你会如何在物质场域之内建构这一事件。这是相当微妙的一点，但也是重点。话说回来，其它自我对同一问题的解决方法会陆续通过梦世界彼此共享，所有可能性都同样真实地存在于梦场域的实相中，所有可能性本身都持续地被所有自我同时开展。

梦反映出内在的预期。梦是在一个有别于你们一般熟悉的不同的场域之内的创造，但也被赋予真实的分子结构和实相。不能认为梦就是各种各样角色我自身的内在预期，因为有太多其它的多维元素被牵涉在内。每一个人创造了真实的“个别”的平行梦世界，和也是由个人创造的自我的伪装物质环境有着近似之处，使用了相同的电子层显化原理。所以说梦与所谓的现实同样地真实，也同样地虚假。这里牵涉到的知识点太多，我们会慢慢地展开。

任何人都可以在梦中建构很多可能性。在物质世界遇到任何问题，都可利用梦作为模拟场域，尝试解决并观察后果。你可以尝试各种不同的解决方法，藉此找到解决问题的最佳答案。就像古人遇到大旱灾，会在梦中去找水，并带领部落迁徙。如果在现实中盲目的去寻找，去试错，那部落中多



数人都会因此丧命。

各种可能性在梦的场域之内被电子层捕获，并显化到伪装层变成被显出来的“现实”存在。这让角色可以在他的伪装物质场域之内以同样的方式行动，并获得同样的结果。梦中的场景不是虚构，它们也不是想象，它们不会消失。它们就是存在于另一个现实场域之内的实相。

行动是宇宙的生命力，所有的实相都源自于它。没有任何内在的行动可以被外在角色我撤消。没有任何东西能静止不动。当你在“两扇门”中间犹豫不决时，你并非是静止不动的，而是在犹豫不决上使用了与直接采取行动一样多的能量。

蓝图内的行动无法被围堵，如果外在角色我不配合，它会变成具有破坏性与爆炸性的能量冲破外在角色我的意识堤坝。这首先显化在个人的梦世界里，梦本身也是一种意识行动，而且它本身影响所有其它的心灵行动。它和你们所谓的物质宇宙不是分开的，因为梦宇宙透过它和内我直接连结，帮忙建构伪装物质层的实相，这可不是微不足道的小事。

不管是哪一个维度中，我们全都在行动之内。不管我们把自己的能力和能量聚焦在哪一个方向，其实只是改变了自我的意识焦点，在这改变中形成了新的行动方向。角色自我的改变犹如你在大都市里历险，你依据自我的渴望去经历不同的方向，见识不同的面向。你是自我实相的缔造者，同时也是集体实相的经历者，而你的创造又成为集体中其它自我的经历。

发现与发展自我心灵与心智的旅行是自我灵魂最真挚的欲望。当你发现自己的能量发生了卡顿与打结时，原因是你的自我内在认知发生了意识上的



阻碍，没有能力改变自我的“兴趣”焦点。我这里不是在建议，而是松开那些自己所在意的是必须的。然后你才能有一种内在的平衡被维持住。不断地反刍着过往，在死胡同里转磨，念叨着自己的道理与委屈，毫无意义。

卡顿中的自我就好像是一名老年痴呆症患者站在火车站的候车室里发呆，他的所有的能量都打结了，下不了决定。他心里知道想要回家，却想不起家的方向，又怕上错车。既不会打开通往内在的门，也不会转回他进来的那个方向。他卡在此处因为优柔寡断。要是他甘愿介于两扇门中间，把车站当家，那也不是问题，也是一种体验。

能看到这份资料的你，都是已经准备好的灵魂。要在这时候一头跳进心灵能量的世界不光要下工夫，还要有足够的勇气和毫不质疑的觉醒之心。是时候探索被太多人忽视的内在实相了，不然就太晚了，因为毕业季的倒计时马上就要结束了。

想要解开或化解自身的能量卡顿，让灵魂动弹起来，这是人格能力范围之内可以做得到的。但需要有一种内在的慷慨和一种心灵的敏感。角色若能做到这两点，会对人格来说有很大的帮助。

这里的慷慨并不是说你捐献多少财物，而是一种开放的、让能量得以流动的态度，一种豁达愿意谅解他人的意愿，一种把自我交托出来的容许。

而心灵的敏感指的是处于静观觉知的状态。静观是角色我的头脑要减少造作的思绪，觉知是让自己能潜入潜意识的暗河中，逆流进入自我的核心意识。在这潜入中，要能感知暗流中的种种涌动，同时对细微的差异有所察觉和判断。



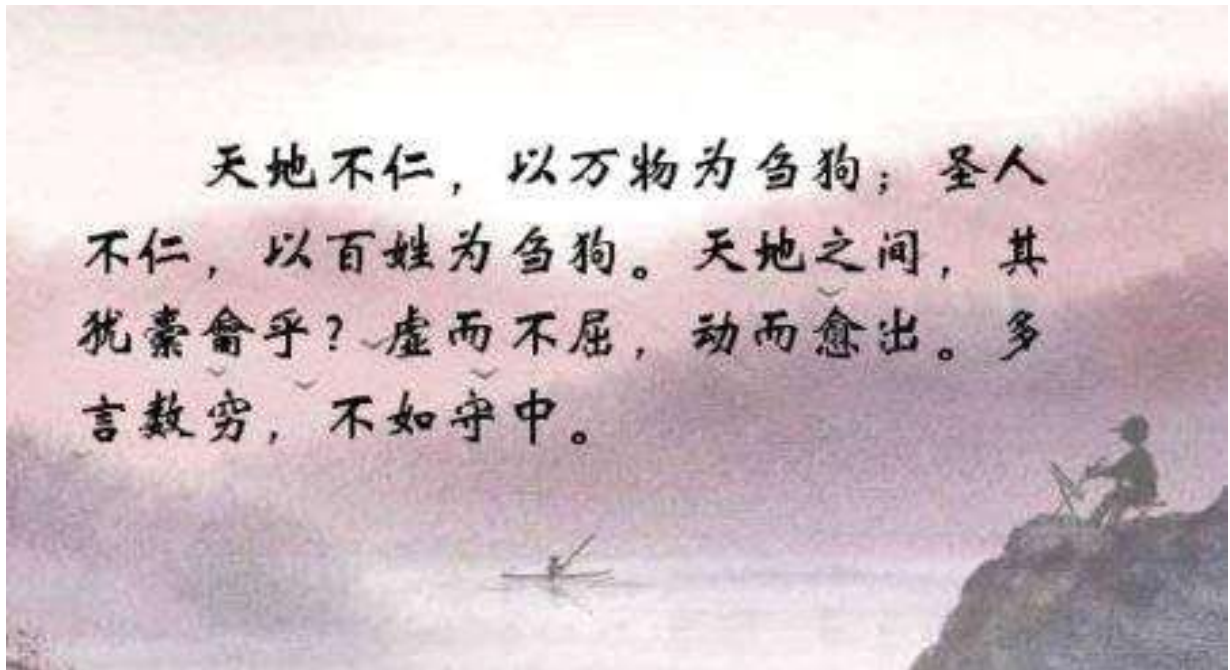
就好像一个瞎眼的乞丐，单靠指尖碰触路人衣裙布料边角的瞬间，就能敏锐地辨识出那是粗糙的亚麻还是细腻的羊绒、是丝滑的绸缎还是粗糙的土布。这种感觉在接触无形存有时非常重要，对方的名头、形象都可以随意化生显现，都是假的，只有其谈吐知见层次是真的。

意识能量体们有着各自的能场和意识层次，能场是其意识频率的显化与散发。低频意识体给人寒凉的感觉，那感觉越粘稠浓重，其意识状态越消极悲观。相反的，高频意识存有是温暖的、滋养的，犹如晨起林间的日光下的空气，让人愿意甚至渴望亲近，深呼吸，渴望融入其中，如沐春风，如饮甘露。

低频意识体给出的建议多数是让角色我可以短期获利的捷径，并且不择手段，哪怕损害他人利益也在所不惜；而高频意识体给出的多是忠告与对自我欲望的警告，并且不会插手到个人欲望中，改变角色当前遭遇的所谓“困境”，这就是授之以渔。

低频意识体看待世界是线性的，它们只能看到当下与单一线性的未来，并据此“鬼”吹灾祸、审判和救赎，利用利益和罪罚构成萝卜加大棒的套路，在欲望和恐惧中驾驭人心；而高维意识可以看到同时性、对等性、平衡性，在多维实相中它们知道一时一世的所谓“过失”都是宏观平衡中的一环，是自我成长的经验。只要流动性在，只要行动还在继续，一切的经历都是好的，都是智慧累积必要的素材。在高维意识眼中，没有苦难，也没有过失，更没有灾祸与死亡。所以它们对角色们渴望趋吉避凶的诉求可以理解却不为所动——毕竟角色就是来经历这些体验的，规划了半天，然后全都抹除，又有什么价值与意义呢？





天地不仁，以万物为刍狗；圣人
不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其
犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多
言数穷，不如守中。

（橐籥 tuó yuè，古代鼓风吹火用的器具。吐纳如轮，调节着气机大小和周期。）



第 145 节 爱是满足的，是值的充盈，是认识自己的行动

精要：

构成三界内外的本真是意识，而让意识可以持续存续的是行动。行动透过能量的波动表达，而意识搭载在能量波中，为其添加入有意义的频率。

不同的能量频率构成了不同的意识场域，不同的意识场域间有相互的隔膜，但这隔膜不构成绝对的界限，意识间可以相互地沟通与传递彼此的能量波和意识流。

不同的能量场域构成了不同的意识维度，每个维度间的过渡被无限细分，以至于没有了一个明确的边界。

各个意识维度是相互套叠的，但每个意识维度又有着自己彰显着的主体思想，这思想构成了那一维度的格局，并因此有个依据这格局化生出的实相。

这些不同格局的实相相互平行，构成多样的舞台，为渴望理解与经历多样性的心智们提供了认知与实践的可能。

在不同舞台上有一体化生出来的众生相互展现出各自不同的意识面向，这让多元意识可以在不同极化间相互摩擦出新的意识花火，不断崭露出全新的可能，带来永不枯竭的、可展开新探索行动领域。

这样的摩擦对于本体与个体的发展都极其重要，但这样的摩擦需要不同程度的极化来达成。因为如果在一体性中，统一的思想、一致性的行动，是无法形成高低压的碰撞、南北风的撕扯、冷热对流的激荡的。内在系统需



要持续的混沌与紊乱来构成有序的发展，系统需要能量，而只有行动可以带来能量。

行动分为两种：内在的思想行动和外在的行为行动。

思想行动源自意识界，构成梦世界，贯彻到每一个平行伪装层中；

而外在行动依据能量流化生，能量在第四维转化成物相，开始物质化的建模，透过梦世界被赋予形状，然后投射到所有的平行梦中，构成二维的平行伪装实相。

意识的末梢触须——人格片段进入某一伪装层的梦世界中，在那声光电影的相中有了自我，这自我角色成为意识的焦点之一，展开它的经历和创造力。

角色我有三个大层次：

青涩的新生代小意识体。处于懵懂的学徒期，它主要是经历各种故有的人物角色剧本，严格地按照剧情展开，基本上属于在角色内旁观了一生的过程。鲜少使用自由意识，就好像是电影院里的观众一样，关灯入场，开灯离开。

当自我意识度过了青涩的学徒期，有了一定的自我认知，在习气、业力、性格特性的加持下，开始有了自己的想法。它开始造作，开始创意，开始

叛逆，无视天地的规则之力，渺视自然的法则，叛离自我发展的内在蓝图，嘲笑、否认、最后蔑视万有万存。

利己的意愿这时到达一个巅峰，因为在认知里、在心识里它只承认这个外在的肉眼可见的我与自己可以觉知为实的此生；而对更广泛的实相、对更全面的自我意识、对更深刻的道理法则无法认同，更无法理解。

其实，人生非常单纯。

生活的不确定性正是一个人希望的来源。

只想逃避困难的人，必定会落后于他人。

——阿尔弗雷德·阿德勒

在“青春期的末期”要面对一个分水岭，那些由量变累积可以完成质变的自我意识们，会极化向两个不同的方向：

1. 利己排它的家国主义、小族群、小社团、小家庭，以及以自我的利益作为绝对优先考虑对象，哪怕牺牲一切周边利益都在所不惜。心灵彻底脱离群体意识，迷失在物欲和伪装层自创的宗教迷信中。

2. 明白与回想起源于内我的一体性、爱的共鸣，理解与了知到内在感官的存在，并通过自己持续的修持，利用内在感官打开了多维时空的本真本质，突破了伪装层的梦魇，意识回归到自我全我的意识主线上。

了解到人生中的种种经历都是自身成长的助缘，是智慧积累素材的源泉；一切所谓的失与失带来的苦难感都是蕴含启迪的“课件”；所有自己认为

是伤害了自己的人，其实与那些自己以为是帮助了自己的人做着同样的事；而所有的这些都是自己在出生前安排下来的经历。那些看似伤害了自己的人，其实是出于爱，才同意演绎所谓的恶。

这个世界中确实存在利己的行为，极端的利己就是恶。所以在抉择中选择了第一类的那些意识体们，需要被集中起来，相互磨砺。谁想明白了，谁就改换门庭；谁想不明白，没关系，继续，反正时间没有上限。这就是所谓的无间地狱。

地狱不在地下，天堂也不在西方，天堂地狱都套叠在人世间。一念佛魔，只看你的起心动念。爱自我超过一切的，利己是它不二的选择；爱自己的明白了这个世界里只有我、没有别人，所以爱自己与爱万有万存的比例是不偏不倚的，这就是共赢中的共鸣之爱。

当然在达成这一境界之前，还有一个坑，那就是绝对利他——忘我的利他，会快速地耗干自己的可持续发展性，无异于杀鸡取卵。这一类的人和第一类同样，都没有发展的前途。





3.爱是行动，爱是价值完成，爱是唯一实相。价值完成和良善可以划上等号，那爱又是什么呢？

爱的解释或许可以很宽广，但我们可以首先简单地知道爱不是什么——爱中没有得失的计较，没有私有化的束缚，没有指令性的服从，没有买卖般的赊欠，没有极端化的排他。

爱是被滋养着的那种感觉；是被守护、被关注着的状态；是彼此融合与渴望融合的内在诉求和外在行动。

爱在感受上是心头的温暖、喉间的哽咽、眼眶里的湿润。在被呵护、被关注、被回应的过程中，不同自我间展开了彼此的滋养，相互传递与共振出生命的能量。这份感动温暖了彼此的心灵，滋润了心田。

爱体现在相互陪伴着走过生命的历程，达成彼此的成就，回首时了无遗憾，充满感动与感恩，感谢有你相伴此生，这就是我理解的爱——我们相互陪伴，走过生命，了无遗憾，彼此成就，这就是爱。

爱是心流间能量的正向流淌与共鸣，即感受到被关注着、被看见、被滋养着的感觉。爱与善缘不是你给出了多少，而是在你这个行为背后的发心所愿是利己的还是利他的，这决定了能量的导向。利己的人给出那一刻起就期许着感恩与回报，进而计算着利息与本金，担忧自己的付出沦为沉没成本，给的越多牵挂越甚，结果成为舍得间的奴隶。

无条件的爱是让你犹如太阳雨露，滋养万物，不自我判别谁该得、何时该得、该得多少这些细节。日出日落，雨来雾散，我有自己的章法作为，剩下的随缘就好，我自随喜赞叹。

什么是爱？那种全情投入的状态。全情投入时就会自然地忘我地付出，不计回报地投入自己全部的热忱与精力，在心流的状态中享受其间的过程。这种一心一意的全情投入的状态，用在追求异性时是爱，用在经营家庭时是爱，用在抚育子女时是爱，用在照料父母时是爱，用在生活上时是爱，用在工作中时是爱。

爱有两大特征：无条件的付出，不求回报的给予。是的，爱是无私的，爱是利他的，爱中没有私有化的禁锢，没有对等价值的衡量，没有得失间的交易。

那爱的相对面“恶”又是什么呢？

其实没有恶，只有不同立场间的得失。如果非要强行定义一个恶的形式，那就是在偏执的利己中无视他人感受的行为。

在灵界眼中，没有恶人，只有角色，和陷入偏执认知、一时不知反省的人



格。前者是演绎一个助缘，后者是谋求一种极致的状态。比如为了推行宗教全球化的过程中，以救赎为名的屠城。

恨是一种很角色的情绪反应，其本质是处于无知——对一体性和宏观视角的无知、对人生剧本和情节的无知、对自我角色与人生铺陈的无知。

一切的问题与矛盾的焦点其实就在于演绎角色的自我背离了自己的群体意识——忘本啊。自我只不过是自己的一部分、有意识自己的一部分而已，但是被聚焦在一个方向上。内我觉察到有其它种种实相，它觉察到自我的行为，但自我却不知有内我。

角色在被形成时，它在限制之内成长与更新，这是为了符合其所在伪装实相的限制。而当自我获得并拥有了太多的“权力”时，它剥夺了太多全我的内在生命力，问题就发生了。当它带着最良善的意图四下环顾而看见灾难与恐怖时，它并不知道，这些所谓的灾祸只是其它部分正在演绎和扮演它们各自的角色，而且这些角色也都是暂时的。

当角色我真于故事脚本而变得痛苦与极度害怕时，它失去了当有的弹性和转换视角的心灵空间。这让身体生病，并且不能自愈。在无能为力的束手无策中，忧虑更加专注了它对环境中那些偏颇面向上的聚焦，直到它忘却了自己当展开的辉煌人生蓝图与成就，以及自我内在当有的专属喜悦。

要知道这些相爱相杀的人们，他们为了很多复杂的原因找到彼此。这里所说的绝对不可以被当作是在为恶辩解，因为在这节骨眼上很多实际的原因，人类必须和他认为的“恶”搏斗，因为这样做可以增强人性中的力量到无法计量的程度，让良知成为意识主流。





在所有的行动中，基本上没有邪恶的行动。由于角色我采取的是有限感知，所以看不见整体的布局，角色我只看见了它“要”看见的极少部分。于是在你们的场域之内，在你们树立的道德之中，你们抨击你们眼中的恶。这是由于自我本身把限制性的规范放在了他人身上，并觉得那是一种责任。

你不会谴责狂暴的飓风或想惩罚风，同样的，你当明白你眼中的一个歹人，也只是一种背景上的时代自然现象。我现在告诉你们，你们没有看到或不知道的事情真的很多。你导演了这些，又因此责骂他人，这真的毫无道理。

第 146 节 人格永远在流变状态，自我，人格，内在自己

精要：

随着对多重“我”与平行“我”认知的逐步深化，我们接触到了一系列赛斯特用的单词。

载具我（身体），外在角色我（自我），多重内在自我的意识贯通体（自己），全我的内在意识在电子层中聚焦构成内我，进而又衍生出位于各平行实相层中的角色我。

在这一节中，赛斯主要针对人类惯有的两个认知扭曲做出了具体的纠正：

1. 基于底层视角与片面的、局域的人生经验，我们认知到的自己是自我意识的产物，而自我意识又是载具身体随人生经历慢慢习得的——这样的认知是本末倒置的。在角色我未被开启前，自己已经存在于多元实相中，而自我也是先于胚胎就从人格中分化下来的。自我是自己的一部分，而载具的灭亡对自己毫无影响。

载具是可以依据不同剧情随时生灭的，但角色却是永存的。只要有需要，角色可以随时被任何人格再次激活，并再现其一生，或谱写出远超过往经历的新剧本。

2. 我们所谓的灵魂，并不是像我们想象的那样居住在这一伪装物相中，它只不过是人格意识的焦点，从电子层把意识聚焦在某一故事的角色上。就好像我们盯着屏幕看某一影视剧的主人公，虽然是第一视角，但观众并不在角色载具之内。



另外，对于全我来说，人格关注着的某一角色是否有继续存在的价值，与角色的行为有关。

我们都知道，角色可以依据自由意识忤逆甚至极大地偏离既定人生蓝图，而主意识却对此无能为力，不能干涉。但主意识作为出资方，它对失控的角色有撤资的权力。灵魂永生指的是全我内的内在自己，可不是某一临时角色内的那个偏执狂热的逻辑脑“自我”。

一切的存在是基于持续的行动，而行动的本质就体现在人格之上，人格就是行动。之前我们说过，行动被划分为内在思想的行动和物质层的确切行动，人格是承上启下表达思想与主持行动的关键。

就好像你安坐在电脑前一动不动，而你的手指在键盘上飞舞，表达着你的思想，落实无形的思想显化成电子的代码，与他人交互着信息流。人格在实质上并没有物质化。人格确实位于电子层，却没有物质化。它犹如内在角色我的灵魂，它是意识能量的触须。

不同生命力的频率构成频段，而进一步形成各个平行活动场域的界限。生命力本身也因此披上了各个场域特有的色彩，在各个场域内形成独特的伪装模式。

人格在伪装成某一角色时，人格的故有意识特色和角色特有的情感模式两套参数融为一股生命力，构成一个与原本角色历史剧相似却平行的、分开的活动场域，而各个平行活动场域内的有关资料可以被任何意识体所利用，作为自己体验角色时的背景素材。



角色我对于人格其所是与所为的观察，会导致对人格认知的坍塌，因为在线性时间流中的我们，大脑无法处理同时性的数据流；而当信息以点作为采集和处理的单位、构成线性认知时，片面性的认知是无法避免的。片面性的认知进而导致不全面的“是非”之争。

外在角色我为了保障自身的稳定性而阻止人格展开行动和经历可能的挫折，这无疑限制了人格的发展。外在角色我会设法回避内在热忱的引领，逼迫内在人格进入它预设的人生轨道。

是家长，也是老师



- 为中国家长量身打造的专家课程

都是为你好



- 做孩子的人生掌舵人，把握孩子的成长每一步



- 做负责任的家长，成为孩子的生涯规划师

情愿坐在宝马上哭

也不坐在自行车上笑



内在自己的意识在人类之中被看成是人格，人类的人格。然而，这内在意识却程度不一地出现在每一种类型的物相之中。人格并非人类所专有的，你们的学者对此误解颇深。

有自我的存在或没有自我的存在，自己的意识都会出现。因此自己的意识

是所有“实质物种”共有的一个基础属性，不论它们的类别是什么。

人类当前所理解的人格，纯粹只是自己为这个分类赋予的名称，适用于人类之内并在人类之内被看见。不同的人格进入角色后会尝试改变其固有的行动模式与路径，但也要按照角色所是的行动而行事。所以，人格可以被看成一个“行动场域”在意识本体之中运作；但本体对于它和行动是一个整体的关系，是有意识的。

例如：不同的玩家，进入开放性游戏后，会尝试依据自己的喜好展开探索。但角色有潜在的设定好的主线剧情和支线剧情，玩家可以选择是否触发、触发后如何处理，但玩家无法真的跳出矩阵设定好的宏观框架，对此玩家是有所觉悟的。

人格的一些部分逃过自我想要支配它的企图，而在自我眼中这被列为嫌疑犯。自我认为内在意识是没有效力的、不逻辑、不科学的，还危害到角色我自身至高无上的地位。

当外在角色我被迫面对人格有权也有能力改变它的实相经历时，就会尽其所能逃避这个认知。而人格特立独行、我行我素的面向，透过潜意识中的种种伪装去影响角色，造成不同的结果。一个外在角色我的认知越是僵化、越是理性逻辑的个人，在遭遇各种各样的调整时就会遇到更多的困难和危险。





舌存而齿落，水流而石穿，竹摇而树折，柔软有弹性的能够胜过刚直强硬的。人格隐于幕后左右着人生，而角色在台前彰显着自我，两者要怎么合作才能达成完美的效果呢？

外在角色我往往不想要任何的调整与改变，这是它的本质所致。它畏惧未知。角色只想要达成它的自我欲望，在安稳与富足中衣食无忧、人生顺遂、长命百岁、美满幸福。

因为外在角色我是内在行动的具体显化面，所以当它的渴望和目标与内在蓝图不一致时，当然就不可能被实现。角色我企图全面地稳定住与控制好当前的局面，但却又无法回避持续不断的世事变迁。

自我最讨厌你们所知的时间，而与之对抗。可是自我在很大程度上要为时间这一概念负责。自我懊恼过去又害怕未来，对当下更是耿耿于怀——过去无法改变，未来不可掌控，当下被迫应对。角色渴望永生，渴望滞留在永恒的此刻，可是又被迫参与到行动的大潮中，去经历变化带来的转变。



了解这番话是非常重要的事。

角色我恐惧死亡，因此对时间和衰老相当抵触；可是在你们自身物质生命的空间里，自己的许多部分一次次地历经无数次的转化，角色对此一无所知。它是如此强烈地恐惧死亡，可又同样急切地寻求稳定。事实上是因畏惧变化导致了死亡的发生，因为没有任何进一步的行动被其允许展开。僵化的角色对于人格来说已经死了，哪怕还在呼吸。

角色同样也害怕自发的热忱，因为那灵感仿佛无法被控制，并激荡着要采取行动。外在角色我身为内在行动的一部分，它为自己的欲望而展开的努力大部分必然会遭受挫败。人格不会支持与放纵它享受“安宁”与“幸福”。但正是介于自我奋力求取稳定以及人格想要自发扩展的企图之间的这种挣扎，是大部分内在成就的基础。

不断谋划未来的是角色我，内在我知道整个全局的蓝图，用不着不断地设想各种可能与如果。角色试图透过种种手段去预料未来必须面对的运作，而它的“预料”形成导向性能量频率，进而形成了那个环境的显化。

角色我的存在是在你们场域之内一股非常必需的力量。不管目前的心理信念是什么，总的来说，它的挣扎形成了攻击性的基础，但并不是所有被表现出来的攻击性都是有害于人格发展的。

人格在个体肉体死亡之后犹存，人格不是全我，只是全我的一个部分，是在一个特定的存在期间被启用的部分。人格在肉体死亡之后必定还会持续地做出改变。在肉体死亡之后，人格只是停止了在物质场域之内投射它自己而已，意识不再聚焦在这一外在角色之上。要知道，人格比你们知道的还要广大辽阔。

内在的自己是没有任何限制的，但在你们场域之内的角色我却是有限制的，因为它的认知被僵化了。角色我指挥并利用人格的能力在物质宇宙之内操纵伪装载具，依据它自身的思想局限性和掌握了的能耐，它可以动员比较小量或比较大量的生命能量。它的焦点虽小，但强而有力。

人格本身就是行动的具体执行者，因此它的意识焦点有时候被投射到物质场域，但不是以实体形式出现在那里。如果你们能彻底地研究人格，那将是一个绝佳的练习，将会带领你们接近行动自身的本质。

扩展和收缩的脉动在行动中持续不断地在发生，这是行动的特性。当你因为生病而暂时减弱了自我的控制时，人格暂时觉察到了平常被自我企图阻挡的实相。

人格是内我的一部分。这里有着互动，因此人格的某些部分似乎会消失。基于很多因素，内我根本看不到它们有持续聚焦在物质场域的任何理由。对于存有来说，角色我没有必要持续地保持存在。



人们经常只从一个面向来思索这类实相，但它们的实相却是延伸到很多其他维度之中。行动的本质，或任何实相的本质，在被角色我检视时，角色所在伪装层的观点或其所在维度的认知局限大大渲染和扭曲了其所见所感。

在这里我的目的是，为你们尽可能多地打开可检视的面向，把你们从你们自身固有的维度限制中拔出来，让你们能够从其它意识面向上获益。

角色并没有任何特定的开始或结束之点。角色我与人格和内我之间也没有特定又清楚的界线。同样地，就连内在自我与非自己之间，并没有任何特定又明确的界限存在。意识，弘一意识本就一体。

同样地，梦宇宙和物质宇宙之间事实上也没有特定的界限或被划定的界线。梦宇宙生成了多维平行宇宙，而你们的物质宇宙只是其中的一个伪装面。



第 147 节 赛斯再次建议珍戒烟

精要：

人格即行动，是意识思想的具体表达者、执行者和落实者。在行动之内还有行动，A、B、C 计划、计中计等。人格聚焦在伪装实相层内扮演着角色，进进出出，前后来回，朝着四面八方的各种可能性展开冲刺与尝试。

行动的事件在你们的认知中犹如一条直线，有开始和结束的因果秩序，那是因为你们对行动的看法受限于单一的观点与狭窄的可感知领域。你们通常只从物质的角度看待它的发生，你们把它想成是从一个点到另一个点的一条直线。

实情根本不是这样。任何影响角色个体的行动都在很多其它场域之内也有其实相，而且它们的效应和它们的本质在各个层域之内也都会被感觉到。生命故事的作品实际上包含着心灵能量聚焦而成的那一部分，那就是被展现的行动，并有它的明确效应。

心灵能量的电荷在这份特定的编剧手稿里不但非常鲜活，也充分地表达了意识的聚焦。在数量远多于你所知的人身上，它已经起了一个生动的效应。

我们的信息这份资料，其实就包含着心灵的行动。依据其当下心灵成熟的程度，每个读者设定他自己心理上接受或拒绝的程度。个人能理解与领会的深度与这个作品的资料、主题或本质中蕴含的信息有关，但每个人只能理解自己能理解的层次。换句话说，我们只能告诉你你已知的，印证你内心中隐约记得的实相。



很多时候，在隔阴之迷的作用下，角色忘却了自己知道一切的真相，但它却明确地知道哪些是事实、哪些是胡扯。就好像被害人或许不能准确地描述出嫌犯的样子，但却能一眼认出谁是自己印象中的家伙。



任何“行动”都不是在一条直线上展开前进的，明白这点非常重要。行动有不同的“质地与质量”，当然这不是物理名词上的意思。就像我们说“历史有其厚重感、事件曲折地展开、密集地发生、硬邦邦冷冰冰的事实砸在了自己面前”，这些物理形容质地、形状、程度的名词，同样可以使用在行动上。

每一个行动绝对不会只有一个目标与效应。这一点相当重要！

每一个行动在经历者看来似乎只有一个效应，但事件同时助缘了所有知闻此事的人，并对不同的人起到了某一种作用。如果你认为“这只是我的事”，或认为这事件只有一种结果，那只能说：孩子你单纯了，你在感知能力上还存在不足。

在你们场域之内的行动可能看起来受到你们的时间影响，但是只有物质具体化的那部分行动才会这样受到影响。所谓的历史事件可能看起来已经静止，但它绝对不是静止的或停滞的、亦或恒常不变的。再说一次，没有什么历史，一切都在同时性中，所有的故事都在一遍遍地被因各种目的而重启着，并展现出各种可能性的结果。行动可能看起来有始有终，但这是你们感知的失误和一种误解。未来已经发生，过去也从未消失，一切都是广袤的当下。

最简单的举例：唐朝那只五指山下的猴子，已经被你们复活了多少回了？未来还会再被改编多少次呢？一个角色确实有某一次是原创，但一旦某一角色被电子系统记录成档案，那这个角色的 ID 就成为了一种公共资源。其一生的剧本、时代背景、人物关系、背景人物群，都可以被一次次拿来再现与演绎，用来构成各种的平行实相，没有哪一版更真或更假。而所有被演绎出来的平行故事，也成为数据库中备选的脚本之一，可用来重复、拼接、演绎改写。这就是我们现在对自己这一角色做的事情。

你出生前，你这个角色就已存在；你死后，这一角色也并未消亡。你出生前，其它平行面上这一角色已经开始活动；你出生后，还有其它的这一角色陆续出生。同样地，你的死亡与其它这一角色也毫无关系——这个版本中的你或你的谁谁过世了，而其它版本里还活得好好的。

在你们的层面之内物质化的行动，出现在你们的场域之内，展现事件的过程，然后从你们的场域中消失。这绝对不影响行动本身的基本性质，事件只不过被人物角色从数据库中读取了一遍而已。也就是说，你并没有改变行动的基本框架与法则，虽然你有可能照搬了全部剧情或改写出了属于你



的版本，但你的改编只是增加了这一故事的某一种平行可能性，并不影响原始资料的完整性。

行动会在你们的物质场域之内和你们的物质场域之外获得改变。你们只觉察到你们可以感知到的那一小部分、在你们系统之内物质化的那一部分。



你们以为一个行动在它进入你们系统时，它开始了；经过你们系统后就完成了。但这行动其实早就开始了，而且永远都不会被完成。就好像你打开电视，觉得一部电影开始了，两小时后觉得它结束了，可其实它远早于你出生前就已经存在，而也会持续地存在下去，被一遍遍地播放。

行动在你们系统之内发生时，会持续不断地以角色的节奏为基点发生改变，这种被改写的剧情在它之内意味着一种平行可能性的展开。行动本身之内的开始与结束是无穷无尽的，真的没有一个所谓的结束发生，没有一个真正或永久的结束；也没有哪个开始是唯一的，没有一个无中生有的真正开

始。你们只不过是生活在历史剧中的角色而已，你们只是负责经历这一时代背景剧而已。你确实在谱写属于自我角色的篇章，但也确实是在应用一个早就在系统中注册好的 ID 人物和它的相关一切配套背景资料。



习气

“成瘾性”行为本身是一种自我习性里起到心理代偿的心理活动的外在行为显化。这习气常常涉及到内心的自我保护与自我慰藉。如果这一习气是对多重自我复合体有益的，那就能滋养内在心灵，比如规律的作息、亲近自然、每天散步等；而如果习气阻碍多重自我复合体的良性运作，那就会削弱自身的生命力。

当内在习气模式被打破时，种种效应就会停止，但人格却把内在模式和那些外在习惯连结在一起。确切地说，内在自我对于习惯的需求，创造了外在的行为或思想习惯。这几乎是一种机械式的无脑回应，而其狭隘的单一的反应模式严重地拘束了多样性可能的展开，而且真的对自我扩展有极大

的害处。有些人格需要某种习惯来保障自己感到安全，而从一个习惯换到另一个习惯时需要一个养成的过程。在这个过程中，持续保持清明的觉知是必不可少的。

可以被自我认知并主动改正的是习惯，而不被自我认知也无力改变的是强迫症。强迫症对自我与他人带来极大的困扰，严重制约自我心灵的发展。

强迫症（英语：Obsessive-Compulsive Disorder, OCD），全名为强迫性精神官能症，又译强迫性疾患、强迫性障碍。

并发症：抽动障碍、焦虑症、自杀

治疗：心理治疗、抗忧郁剂、养成新活动

症状：必须达成自己认为的某一标准才能让自己避免陷入焦虑。

这些困扰通常被划分为不同主题，例如：

对污染或污垢的恐惧、疑神疑鬼且难以忍受不确定性、事物必须井然有序、失控伤害自己或他人、有攻击性或可怕的想法、宗教主题上的偏执认知。

困扰体征和症状包括：

害怕接触别人触碰过的物品后受污染——洁癖

不确定自己是否锁门或关闭火炉——晦暗预期

物品不整齐或不面朝同一方向时倍感压力——标准化偏执

强迫行为通常也有主题，如：



洗涤和清洁、检查、计数、秩序、严格按照惯例、一再确认。

强迫症匮乏必要的心理弹性，无法接纳多样性。本身是一种心理认知上的卡顿，并影响自身心灵的发展。



第 148 节 极短课，谈鲁柏戒烟的问题

精要：

请注意，珍是角色。这个角色不管是否被鲁柏征用为肉身，她都会存在，并且有自己的人生与行为模式。这一行为模式就是一个抽烟的女作家，而人物造型就是一个黑发的年轻女人。

我们在使用自己所正在使用的角色时，我们内在的自我状态多少会改变角色载具的外在状态与角色固有的剧情模式。当然如果你只是一个小白，仅仅是观摩人生，在后台一言不发地悄悄看着，那是另一码事。就好像每个司机都有自己的驾驶风格一样，相同的车辆也因司机的不动，表象上有所不同。如果你只是启动自动驾驶，那车辆就会按照标准化流程，完成既定的线路，表现得中规中矩。

内在意识决定了女性容颜衰老的程度，这是任何化妆品都无法遮蔽或达到的效果。一个人是衰老还是年轻，看的不是脸，而是身体轻盈的程度，是那由内散发出来的生命力朝气，是外在自信的气场。一个女人一旦变得厚重了，变得暗淡了，变得消沉了，她的光彩、活力、俏皮、颜色就都慢慢地褪去了。不信你看热恋中的女人和失恋中的女人，能差出十多岁的样子。

不是爱情滋养了一个女人，而是自信的状态，是自我人格价值的体现。鲁柏要学着做一个女人，并不是说生理器官是女人，你就是女人了。之所以灵魂要分别经历男女两种性别，就是因为男女真的有本质的不同，并应当

被十分显著地体现出来。我不是说反对中性化或性别依据心理性别，只是如果你接受了来演绎一个女性角色，就证明你的功课是体验女性特质面的那些课题。倒不是说你不能活成一个假小子或真的去变性，那样也是一种体验，也有其价值和意义；但终究你还是不能回避，要学习两性各自的不同的人生课业。

一阴一阳谓之道。阳刚而阴柔，阳显为用，阴藏为性，阳动而阴静。理性、感性、逻辑、直觉，乾坤各有所主，万物生养归藏有序。女人要有女人味，就像男人要够爷们是个汉子一样。你如果选了这一世做女人，那最好让自己做到、体验到女人当做的事，这样人生才完整。

定期地去做短暂的旅行，可以让身心气场与注意力得到置换，有利于从一种持续的紧绷中、从惯性乏味的生活里脱离出来，让生活更多彩一些。当日子变成一种持续的重复时，心灵很快会感到倦怠。



第六册小结

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；

下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。

孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。

惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。

窈兮冥（mǐng）兮，其中有精；其精甚真。

其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。

吾何以知众甫之状哉！以此。

（孔：甚，大。德：“道”的显现和作用为“德”。）

“孔”字的常意，归纳起来就是广大、非常、通达、博大的意思。

“容”指的是包容，这个字的上面是个宝盖头，象征一个房屋；下面是个谷字，也就是空虚的山坳。心胸包容天地，就连坏人也能容得下，那么这个人就是有德性的人。另外这个容还有一层意思，就是形容人的容貌。当我们的内心充满德性时，就会表现出神采奕奕的表情，而不是愤怒或消极的神色。

（恍：表示忽然心识感受到光影的晃动。惚：微妙不可测其貌，似有还无。）

恍恍惚惚，似有若无的，然而在恍惚之中存在着一种形象，那像是宇宙但



又不是物质宇宙；在恍惚之中有一种物质与能量，能量与物质在流转变化的。物质宇宙和炁在恍惚之中都存在着，那是如此地幽暗深远，我们无法用肉眼看到其貌与相，但是其中却有至微至妙的东西真实地存在着。那正是一切事物的本质所在，这一本质已超出了我们所能认识的范围。

虽然它玄妙并深不可测，但有具体的精微之物在其间不断运作着。这些精微之物是真实的，的确存在着的。若能真切地感知到它们的存在，就能发现它们有“信”期来潮，就如同潮水，有起落的规律，来去的时辰，到时候会如期而至而退。从古至今，都是它们在其中运作化生一切，你要看懂了这个，那一切的秘密也就随之得以被理解了。一旦认知到了这一本真，我们就会能从中感知到大道的存在以及它所带给我们的影响。

大道是恍惚的，“大德”唯大道之命是从。大德与大道是相融相通的，它像大道一样恍恍惚惚、幽暗深远。道是德的根本，德是道的显现；道是生命力运作时的章法，德是内在意识行为的模式。

万物是以无形开始，最终形成相对有形独立的个体。

窈冥，是对无形的道其深远的感叹。深远得无法令人全然看清、看透，然而万物又都必须遵从它。它难以被看清，但又真实不虚；它深远暗昧，却能构成万物；它孕育出最微小的原质，来构成世界。

信，信验也。物反窈冥，则真精之极得，万物之性定，故曰“其精甚真，其中有信”也。至真之极，不可得名。无名，则是其名也。自古及今，无不由此而成，故曰“自古及今，其名不去”也。



信，是可靠。物质来自与回归到深远无形的状态中时，其必然显化成最细小的精微，万物的本性也就显现出来了，所以说微小的原质的存在真实确定、无可置疑。它执行颠扑不变的内在规则。它就是道的执行者，你无法命名它。它也没有名字，无名或许就是它的名字吧。从古至今，万物都由它生成。所以说从古至今，它化生成万物，是一切的所有，可自身又什么都不是，“无名”这个名称一直没有改变。

现在赛斯叫它意识能量微粒，由电子宇宙利用生命力的能量物质化后生成的，是构成电子宇宙、梦世界、伪装实相层的基础建材。



《已知的实相 III》（全六册）结束语

1. 渊源

昆仑之东，有溪名秋水，聚为秋潭。方圆百里余，其雾昭昭，可盖千顷之林。

秋潭中有千年之鱼，心识已成，傲居一方，自以为尊。溪潭林间之物无不敬其智慧。

一日，有鸿雁飞过，在潭水间休息。大鱼便问鸿雁世间之事。

鸿雁回答说：

“我往复万里，乘风而行，但往复之途单一，若你有意‘知’世间之事，可问风云，它行走天地间，见闻广博。”

“风云高远，我无可触及，风云多变，我怎能沟通？”大鱼追问道。



“听闻有凝神之术，可以脱离壳窍，神游天地，需凝心静气物我两忘，便可与万物心识互通，不妨一试。”鸿雁说道。



数载过后，大鱼沉寂在潭渊之中，得入“物我两忘”之境，心识随晨雾升腾，与风云为伴。

于是借机请教流云道：

“我虚度千载，身困渊潭，自傲多年，近日心智已开，求教天地之奥秘，望不吝赐教。”

流云说：

“惭愧得很，我虽风行万里，但聚散无常，且朝为雾夕为雨，并非大智慧者。听闻东海是风云之乡，你且随风而去，数日后可达，若问智慧不妨去拜访那东海。”

数日后，秋潭之智随风来到东海之滨，见无垠之水，颇为震撼，反思多年自傲，心生惭愧。遂入东海，与东海的心识攀谈起来。

2. 问道

“东海啊，我好惭愧啊，自以为看穿四季，理解身边的一切。今天到了这里才知道自己不过是沧海一粟。我虚心请教您，请为我开示您的智慧，若有幸能得其一二，那是我莫大的荣幸。”

“他人看我只是汪洋浪涛、鱼虾之乡、云雨之国，难得你有了心智，可识本真意，欲求大道理，可与我心意相通。既然来此，我便告诉你一些我的领悟，而你是否懂就看你的造化了。”

秋潭拜：

“愿恭闻其详。”

东海开示道：

“井底之蛙无法与它谈论宽广的道理，因为它受到认知的空间性局限；

与夏天的草虫无法讲述冰雪的美，因为它受到时间生灭的限制；

那走不出时间与空间认知局限的人，其心智未开，受到已知认知成见的束缚，无法理解大道的渊源；



那些被宗教鬼神蒙住了心窍的人，意识难达天地，与他说天地的奥义是很难唤醒其心识的。

虚怀若谷才能聆听我的智慧。当你明白自己的无知与渺小时，你就真的准备好了。

千万江河奔腾过四野八荒，把一切带来大海，最终凝聚于此。我虽然哪里都没有去过，但却了知三界内外发生过的所有事情。

所有这回归虽然日夜不息，但海却不会因此盈满，因为每日回收得到的，我又会再蒸腾出去，并让其随风随意散去远方，随缘随性去向八方。得失间的平衡就在不谋。

我在天地间获得了形体，在阴阳二气中获得了生气。当我意识到我的存在时，我知道只有不断地让自己参与运作的往复，自己才不会枯萎成一滩腐臭的咸水，才能孕化出生命并让它们搅动我。而我透过它们的感官，感知到我自己的存在与真实。

你看，我是如此地无垠，但我实话告诉你，我只是浩渺中的尘埃、众生的舞台、整个意识系统里的小角色而已。因此我不敢自满，更不敢懈怠。

要知道，四海在天地之间，不就像一个露珠在大泽之中吗？一个星球在星空里，不就像一粒米在仓谷中吗？世间万千生灵，我们能认知到的不过少数，而你亲身能听闻、认识的更是少之又少。

可以说，最聪明的智者其拥有的认知其实连九牛一毛都做不到，却往往自傲地评断什么是真哪些是假。各国间各自谋划的、王们



相互争夺的、仁者所忧虑的、能人贤臣所操劳的，其实不过如此，都是舞台上鼓点里的过客罢了。



世间有五类活得很刻意却自以为是的家伙：

第一类：

克制自己的意识，使自己符合最严苛的礼教、仪表。看似品行高尚，满口清规戒律，言行食宿都小心谨慎。这类人与世俗相离相异，高谈阔论中充满了批判与不满，自诩清高傲骨，享受那一份孤傲的倔强。

第二类：

好为人师，满口仁义忠信，捍卫伦常礼法，效忠强权，禁锢思想，刻意地去追求乌托邦式的美善之国。一心渴望抚平世道，通过游历讲学宣说自己的理想，渴望天下划一、人心皆思善、言行皆合乎规矩。

第三类：

喜欢谈论成功学，满脑子历史典故，只知其一不知其二，只说成功不说失败。天天以说毒鸡汤讨生活，结果自己都信了。他们谈论伟大的功绩，鼓吹青史留名，教人如何快速致富成名、统治企业、玩弄人心。种种技巧，仿佛驾轻就熟，自己却终日讲学奔波，只为几两碎银。

例说：有朋自远方来，命烹大鹅以待客。仆从问：一只会看家，一只闲食，杀哪个？可见有用才可活命。

又说：去一村镇，见其兴旺，问：何故？乡人说：村中有一甜水井，甚是滋养生灵，十里八村都来取水。村子有了集市，自然兴旺富足。可见滋润他人可带来兴旺。

换了一处道场讲演，又说：南山遇千年古木，中空而型丑，遂问樵夫：为何不伐？樵夫说：木不耐燃，其状弯曲，其心空槁实无一用，砍它白费力气。可见无用可存千年。

又说：路遇一处村镇，荒废已有多时，问路人：何故？乡人说：此处原有甜井，十里八村之人都来取用。没几年井就被抽空了，村子无水可活，也就散去了。可见苦涩之水可用万年。

自古阴阳正负得失，一体两面，而名嘴们却只说一半，以史为鉴教化四方时遮遮挡挡，例证偏颇。这类人以口舌为活，以名望为重，迎合世人讨巧之欲，却远离大道之实。

第四类：



生活在林野之间，采菊望山，住庙宿洞，栖身于无人旷野，避世苦行，只图清净闲适。这类人惬意孤傲，不屑与红尘为伍，不问世间疾苦，不理世道变迁。犹如林间花草，萌芽、开花、凋零、腐朽，却对生命没有更多的理解与经历。

第五类：

每日深呼慢吸，吐故纳新，做出熊虎鹤猿般的动作，只想把天地之气据为己有，刻意追求长寿，渴望魂体不散，游历三界。这类人活在人间却不去经历它，活在灵界却又想要行走人间。此处不做此事，彼处不做彼事，处处都在，却处处实无所得。

这些人都以为自己很了不起，就像你在秋潭时的样子。”

秋潭再拜，问：

“那我以天地为大、以毫毛为小可以吗？”

东海笑道：

“世间万物是无法穷尽，且永恒变化的。所以不存在固定的区分与所是，更不存在真正意义上的所谓始终。

当你在一个弹性的认知尺度上开始理解这个世界时，就不再以小为小，以大为大，以是为是，以明为阳，以上为天。一切都是似是而非的。确定性只存在于单一固定的视角中，而这样的认知是极其浅薄有限的。

这样，未来不再是未知，而过去也不再是已是。对于切身体会着的这个当下，会有更多的了解而不会刻意强求。要知道它并非唯



一，就像你我都并非唯一一样。因此，在有所得时不会欣喜，有所失去也不会哀苦。不会因为在这皮囊还活着而雀跃，也不会由于死亡而悲恐。

一个人所知道了的东西，远远比不上未知的多。在世的时间，远比在灵界的要短。”

秋潭再拜，问：

“我听说去了灵界就没有形体了，那里宏大到找不到边际，这是真的吗？”

东海笑道：

“从一点去看全局，是看不全面的；从宏观的整体去观察细微的东西，是看不清楚的。所以各有所偏，又有所用。

所谓的这里或那里、精细或粗陋、物质界或虚灵界，是对于有‘形’的东西来说的。而还有无形的东西，那是小到无法分辨的、大到无法计算的。

能用语言表达的只是很少的一部分事物；可以想象的，是心识中的事物；既无法言说，又无法想象的，则是无形意识界的思想本体。”





秋潭再拜，问：

“那意识体是否有高低、贵贱、尊卑、大小的分别呢？如果要去划分，是看其能量的大小，还是心智成熟的程度呢？”

东海正色道：

“从大道的角度看，万物一体，同心异性，本无贵贱高低；

从万物各自的角度看，各自在环链中必不可少，自以为贵而视他物为用；

在世人眼中看，自己的价值不在自己，却凭借他人评说。

其实，从宏大的一面看，它所见的万物都是值得敬重的；而从卑微的一方看，层层递进，相较之下，一切都不值一提。

天地宇宙可以像一粒电子一样小，一根毫毛也可以像山一样大，观察者的视角与尺度决定了他所感受的一切，而没有一个实际的

大小可说。如果从万物的作用来思考，凡所存在必有道理，你不能理解，只是你自己的问题。

事物在表面上看，仿佛都是相对的。有无、色空、上下、内外、阴阳、明暗，相辅相成。没有衬托，就没有比较；没有比较，就无法达成认知。认知是在比较中得到的，但理解了差异后还要有进一步的能力，去理解其间的一体性。

为用、为性的差别是用的，但都是一体多元性不同面向上的产物，不可去强求统筹划一或大一统的道理。多样性本身不断的变化与运动才是真理，那真理是什么呢？那就是变，就是不断地形成作为，不管是心理上的还是物质上的。

静是观见的前提，凝神是意识聚焦的窍门。但不要因此落入到顽空的‘虚无主义’里。无为与不造作不是说平躺装死猪的本事，而是不造作不添乱，集中力量与精力去做自我蓝图中负责的领域和事情，让自己少几次补考重来的麻烦。

所以，一个人的认知观点决定了他怎么理解与观察这个世界。要知道，你的世界是由你的记忆构成的，而你记住的东西是你关注到的事实。可是要知道，在瞬间的同时性里有万千种信息存在，你摘选了哪几个成为自己感知到的真实、又用哪种解读方式扭曲了它的含义，那是你个人的事。

所以，你的世界里其实只有你自己。因为每个观察者择取的实相都是不同的，而扭曲的变形也是不同的。没有一个人感知到的事实是一样的，但又都以为和默认别人的世界是和自己相同的，大



多数矛盾与分歧就是这样产生的。你的理所当然，就是别人的天方夜谭；别人的本该如此，在你这里就是匪夷所思。

别说自己和别人会发生这样的分歧，就连自己与自己间也存在着这样的问题。

‘我’可不是一个简单的词汇。说到‘自己’，你会想到什么呢？

在多重自我的彼此合作下，生命才能顺利地开展。你具有怎样的多元多维同时性视角，决定了你当下自我修为的程度。在九重同时性的视角里，你现在具备了几重的认知能力呢？

你看，那尧舜禅让了帝位而被歌颂，而有样学样的燕王，在禅让后被处决满门；周武王因挑起战火、颠覆了商被赞为明君，楚平王之孙‘白公胜’做了同样的事，却惨遭灭亡。可见你做什么不重要，重要的是对当下大格局的理解与对时机趋势的把握。

物器有大小。巨大的葫芦可以渡江河，却无法用来取水；牙签之木可以治疗齿患，却不能当做栋梁。万物皆有其用，但是否被使用者理解，是为用之人的智能，与物自身却没有关系。每个事物都有自身的器型、技能、特性的长短，这是造化赋予的多样性。

理解自身的特长与短板是自知之明，理解他人的短板与特长是知人善用之能。我们不能强求自身或他人去做不适合其特质的事情，那是愚钝的行为，是不理解万物生克的表现。尊重差异性并巧妙地运用差异性才是有智慧的人。”

秋潭再拜，问：



“您说的道理精妙渊博，我在日常要怎么取舍呢？拒绝什么又接受什么呢？”

东海道：

“天道看事物时，其所见一切都是在相互转化间的，各有所长又无定性，无是无不是。故无贵贱、取舍，符合时运的就显化并茂盛，违逆时运的就凋零并消失。如果你不能了知当下天道的趋势，就无法顺应它的兴助。

不要认死理，跟大道拧着斗。怎么算多、什么算少，这是动态的，不要有一个定量去执着某一标准，那样会落入偏激，成为腐儒，与大道错过。

心胸要像承载万物的虚空一样不设边际，既不设立底线，也不自立上限；既不固守成见，也不没有主张。品味所有人的道理，理解他为什么那么想，却不去评判其对错；观察所有发生的事情，品悟其所成的契机，却不去干预。

自然有它的大道理，存在有它的小道理，而我们能理解的实在太少了，更别说用自己以为正确的去强行规范自然了。

要能包容万物，而不偏私在自己的规矩里。大道没有始终，万物的生灭只是潮汐的起落，不要自持一念一时的标准。万物的形态与性质不会固定，变化带来时间流逝的错觉，其间此虚彼盈，此消彼长，这里的结束是那里的开始，都是周期的变化。刻意地强求某一状态的稳定是很无知的表现，为此造作就更可笑了。



没有该做什么的讲究或标准答案，万物本身就在持续地运动变化中转化着。该怎么做才是问题的关键。”

秋潭跪拜，问：

“请揭示大道之理、该怎么做的原则。”

东海望天长叹道：

“知晓了大道，就能通达事物内在宏观的转变的道理，看清无形转换的时机——在第一片秋叶变红时，知道冬雪将至；在梅花盛开的时候，知道春芽待萌；你不会因为夏天天气变热，而忧愁海水上涨；也不会因为冬天寒风不停，愁苦劈柴烧不够一年。

如果你通达了事物的生化转变的道理，就能随机应变；明白了‘变’是当然，也就不会生活在惊恐筹谋中，与自然天地的大道抗争。

福祸、生死、寒暑、得失都是平衡中的一部分。得道之人并不是从此就不受其所害，只是在遭遇这些生命中周期性的必然时，可以保持安然的喜乐，顺应其所是，泰然其所受，知否极泰来的道理。





身体与性命都只是一时的衣衫，时代剧与六亲八眷都是你梦中的背景。你能带来与带走的只有自己心识的智慧与心灵的伤痛，在伤痛与智慧间是不甘与如果带来的生命领悟。什么时候你能少些在意的执着，便没有什么能伤害到你的心灵了。

不断的变动令能量与意识生生不息，是内在行动的根源。有形的角色是外在的行动的表象，所谓的自己是多重自我合化的套叠，而每个自我是否能齐心协力、遵守内在的意识蓝图则是自我成败的决定因素。

可见真正的德在于认知有天道，理解其运作，遵循其规律，掌握其趋势，运用其动能，搭乘其所向。

明白一切角色的本质是天道的舞台剧，那就能够自得无碍，进退自如，屈伸有度，与道的韵律合一，而不被它碾压成齑粉，自叹苦闷。这样才能领悟极致的真理。”

秋潭跪拜，问：



“我心悦诚服您的智慧与道理，并渴望理解更多的天道与自身。请问什么是天然的、我当顺从的，哪些又是我自己的造作呢？”

东海道：

“本是的样子叫做天然，添加的东西叫做人为。比如马成群的奔腾就是天然，而在马的鼻子上安放缰绳就是人为。人为有了自身的导向性，而你导向的却明显地与自然相反相斥，就是人为。

河流奔腾是天然，修立大坝堵塞它是人为；风周转寒暑水汽是天然，用风车把风拦下是人为；太阳加热一半地球、冷却另一半是天然，你把那辐射能囤积下来就是人为；山林的一定周期就是要在火中化成沃土，迭代自身，你不让它燃烧就是人为；身体已经朽坏，灵魂想要换个皮囊是天然，你强行拘禁它承受没有必要的痛苦就是人为。

不要因贪婪而追求虚名，守住自然不被叨扰的天性，这才是归于自然；不用为谁去证明自己的价值，而自知心灵的自我价值才是自然；不去刻意地去改变谁或这个世界，而是用自己的方式去体验自己的生命才是自然。

这样才能返回与认知到最初的本真。”



秋潭起身拜道：

“感谢您的教诲，我知道了自己过往的无知与认知的狭隘。天德不在意众生或某一个角色的得失，因为它有它的天道：那就是永恒的变化。

而变化有其周期，谁也无法、更不能长久持续。有生就有灭，刻意地持一守一，反而会落入到自我的僵化中。只有随动，才能不忤逆大道的变迁。天地与你我都本自一体，谁背离了这一体的趋势，谁就会被遗弃。

我不是我，自己是多元的组合物。只有融通了每一个我，才能让上下内外一心。而这个关键就是不添乱，也不执着在这个我的认知与理念中。跟随与臣服在大行动中，做好自己这个角色当演绎的角色。不管是无限接近本真的那个我，还是在这里看似无知的

这个我，对于一体来说没有贵贱、大小之分，都是自我内在行动的一部分，只是分工不同而已。

我既是那本真的意识，也是那奔腾的能量，还是灵界的仙佛，与这里的蝼蚁。一切都是我，而哪个又都不是我。过去的那个是我，未来的那个也是我；我是我，你也是我；潭底的大鱼是我，秋水是我，海与流云、雨雪泽雾也都是我。

我无处不在，无所不是，又什么都是。我在风里，风就是我；我在土里，土就是我；我在动植物里，就生在大地上，飞翔在空中；我在人身里，就行走在天地间；我在宇宙里，就化生那能量的波动显化出意识的国度。

我的心识关注哪里，哪里就是我的显现；我的思想考虑着什么，什么就是我的感受；我的意识渴望什么，我就经历什么；我的目标在哪里，哪里就是我的方向。



天地间的至理至真就是这样简单，却宏大得无法用任何文字与语言表达。当你说它是什么的时候，它已然不再是；当你觉得自己明白了的时候，它又发生了变化。你若追随它，是永远追不上的，因为你定睛所见的永远是它的残影。最好的方法就是认同与成为它的先锋，犹如踏浪的弄潮儿，游戏人间；成为时空缝隙里的一条怪鱼，洞悉一切起承转合间的奥义。”

细雨

2022.7.9

(第三部全六册结束)



本书鸣谢

《早期课精要萃取 III》的编辑、设计、排版、校对等工作非常荣幸地得到萱宝、姜江、行、Jolin、晓锐、欣慧、荷壹、Sebastian、小二、孤光、小美、喃喃、灵素、栖云等众多志愿者伙伴的大力支持，在此深表感谢。正因为他们和许多无名伙伴们的默默奉献，携手接力搭建出思想的阶梯，才把这些知见传递到每位读者面前。

——细雨社

关于图片

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。

如有需要，请即刻联系编者，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。



常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

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

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

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

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

4. 关于细雨社？

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

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利的住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

5. 更多问题？

请参考[细雨社网站 www.xiyushe.org](#) [《细雨资料导读》](#) 等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

 YouTube

[细雨社](#)

 amazon

亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

 微信公众号

[细雨资料](#)

[细雨资料 觉心接力](#)

 bilibili

[Cathyshe0103](#)

[海轮海轮](#)

 喜马拉雅

[海轮海轮](#)

 细雨社

免费下载途径：

- ✓ www.xiyushe.org
- ✓ [细雨社志愿者协作&细雨资料学习 QQ 群 \(623 940 583\) 群文件夹](#)
- ✓ [细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组文件夹](#)



微信：ganenguozi

Line：jiangsanjiang

Email：xiyushe@outlook.com (志愿工作专用)

细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024年1月版)

YM 《隐秘的医案》	YM 《隐秘的医案》 (单行本)	已出版
SY 《失忆的归途》	SY 《失忆的归途》 (单行本)	已出版
S1 《思想的阶梯》第一季	S1-1 《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
	S1-2 《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
	S1-3 《知道 vs 问道》问答	已出版
	S1-4 《世上练 致良知》案例	已出版
S2 《思想的阶梯》第二季	S2-1 《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
	S2-2 《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
	S2-3 《知道 vs 问道》问答	已出版
	S2-4 《世上练 致良知》案例	即将出版
GY 《观影说多维实相》之影评荟萃 (细雨与观影群友合著)	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 50-53 儿童与亲情、神通、转世	已出版
	GY6 第六册 54-56 心理学	即将出版
	GY7 第七册 57-60 性别与性取向	即将出版
	GY8 第八册 61-64 女性的自我救赎与自我价值实现	即将出版
Y1 《已知的实相 I》—— 新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》 (细雨解读赛斯书《未知的实相》 679-744 节)	Y1-1 第一册 679-687	已出版
	Y1-2 第二册 688-695	已出版
	Y1-3 第三册 695-704	已出版
	Y1-4 第四册 705-715	已出版
	Y1-5 第五册 716-726	已出版
	Y1-6 第六册 727-744	已出版
Y2 《已知的实相 II》—— 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 (附批注) (1-72 节)	Y2-1 第一册 1-14	已出版
	Y2-2 第二册 15-22	已出版
	Y2-3 第三册 23-32	已出版
	Y2-4 第四册 33-42	已出版
	Y2-5 第五册 43-51	已出版
	Y2-6 第六册 52-62	已出版
	Y2-7 第七册 63-72	已出版

X 《虚空法界框架结构详解》	X1 第一册 《意识微尘》 1-17	已出版
	X2 第二册 《意识觉醒》 18-44(上中下)	已出版
	X3 第三册 《双生羁绊》 45-73(上下)	已出版
	X4 第四册 《承前启后》 74-89	已出版
	X5 第五册 《寻找答案》 90-107	已出版
	X6 第六册 《道理始末》 108-128	已出版
	X7 第七册 《融会贯通》 129-	待定
	X8 第八册 《浪子之心》	待定
	X9 第九册 《涅槃重生》	待定
Y3 《已知的实相 III》 —— 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（附批注） （73-148 节）	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 《已知的实相 IV》 —— 梦中梦与次人格诱发的疾病 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） （149-198 节）	Y4-1 第一册 149-157	即将出版
	Y4-2 第二册 158-165	即将出版
	Y4-3 第三册 166-175	即将出版
	Y4-4 第四册 176-185	即将出版
	Y4-5 第五册 186-198	即将出版
Y5 《已知的实相 V》 —— 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（附批注） （199-239 节）	Y5-1 第一册	即将出版
	Y5-2 第二册	即将出版
	Y5-3 第三册	即将出版
	Y5-4 第四册	即将出版
JY 《早期课精要萃取》 —— 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） 各部精华要素	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）	即将出版
	JY5 《已知的实相 V》（199-239）	即将出版

注：表中所列的各册书名前的字母数字组合是唯一代码，可直接用于 www.xiyushe.org 和亚马逊网站的快捷搜索。

X 《虚空法界》

全名《虚空法界框架结构详解》（共九册）



本系列丛书承载本源意识架构，以虚空意识体的视角，描绘出各个意识维度系统的运作机制，诠释了意识之所在的虚空法界及其内所蕴含的各种场域的奥秘。

细雨将带领我们以前所未有的角度，观察并探究意识的循环往复，了悟万物万象运行之道，并对人间的种种信仰提出了关键的引导。

《虚空法界》是一部举世无双、妙不可言的绝世之作，细雨以接地气的文字，尽量不扭曲地忠实呈现那神秘的实相。此系列将彻底揭开隔阴之迷并改变人类的意识频率。

本丛书将会引领你找到困扰自身许久问题的答案，颠覆的观念会让你翻转整个人生，你将会感受到自己的渺小与伟大，并深深体会到玄妙的平衡法则。

本系列和《已知的实相》一至九部系列交相呼应、互相印证，有严谨的认知递进和相互解读关系，建议按照细雨资料建议学习顺序交叉学习。

《早期课精要萃取 III》

——全我是如何在多重宇宙中运作的？

《已知的实相 III》精要合集（73-148 节）

本册代码：JY3

2023 年 10 月第一版

20231228 修订版



细雨·著作权所有

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书（请
用最新版），均**欢迎全文转载，请注明出处**

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变序或增减内容

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为

我方保留法律追诉权

如有相关问题请咨询细雨社编辑部